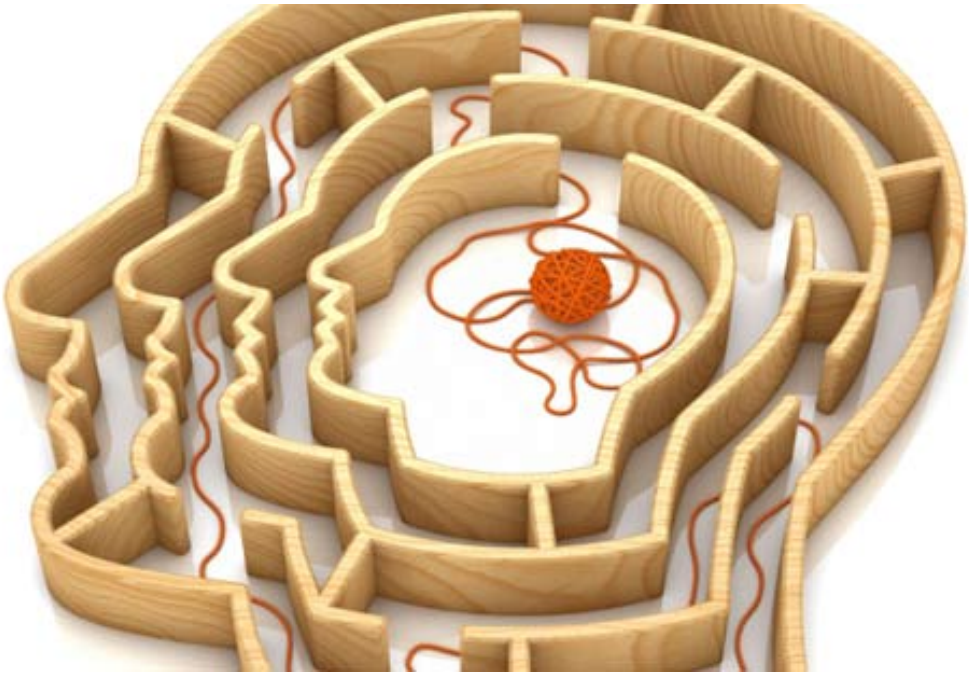
# قراءة ما يجول في خاطر الآخرين



◄هناك طرق عديدة في لغة جسد الآخرين تساعدك وتمكنك من قراءة ما يدور في خاطرهم. طبعاً، إن قدرتك على التحليل تصبح أكثر فعالية عندما تأخذ الصورة بكاملها، أي أننا نمزج كلّ الإشارات معاً لنحدّد مواقف وأفكار الآخرين وستكشف أكثر ما يجول في خاطرهم عند مراقبة كلّ الإشارات العفوية وأي جزء من الجسد يقوم بهذه الإيماءات.

- هل باستطاعتك قراءة أفكار الآخرين؟

باختصار كلما أصبحت مدركاً أكثر للغة الجسد، كلما أصبحت أفضل في تخمين أفكار الآخرين، ولابدّ من الإشارة إلى أهمية الحالة، أهي إجتماعية، عملية، عائلية التي تحدث فيها الإيماءات الجسدية، بالإضافة إلى الظروف التي ستؤثر كثيراً في التحليل والتفسير.

إنّ لغة الجسد لا تمكنك من معرفة ما يفكر به الآخرون فقط بل تتعدى ذلك، فهي تجعلك قادراً على إعطاء انطباع جيّد، ترسيخ ثقة الآخرين بك، وكسب الأصدقاء.

- أساليب وطرق عامة:

بالممارسة ومعرفة لغة جسدك الخاصة، بوسعك أن تستعمل اللغة غير الشفهية، والإيماءات الجسدية التي يرسلها جسدك لتؤثر بطريقة إيجابية على الآخرين وتحقق نجاحاً في حياتك العاطفية، العملية والعائلية.

- المزاج يعكس على الآخرين: المزاج معدٍ:

عندما تشعر بالثقة بالنفس والإيجابية، فأنت تجعل الآخرين يشعرون بالمثل، فسلوكك الفيزيائي، أي تصرفاتك الحسية والجسدية، يؤثر على مزاجك العام، فتستطيع وبدون شك أن تستغل إيماءاتك الجسدية لتغيير الحالة التي تشعر بها، بكلامٍ آخر، إذا كنت تشعر بالغم، أو بعدم الإكتراث أو عدم الأمان في حضور الآخرين، استفد من جسدك، قف أو اجلس بثبات، ابتسم وادفع بكتفيك إلى الخلف. خذ نفساً عميقاً وعاود تقييم مزاجك، ستشعر بتحسن بالتأكيد. إنّ الخطوة الأولى لتأهيل علاقاتك الإجتماعية وتطويرها تبدأ بتطوير لغة جسدك.

- تنفّس ببطء وبسلام:

قم ببعض المجهود للسيطرة على نَفَسِك. تمرّن على أخذ أنفاسٍ عميقة واختبر كيف أنّ التغيرات في إستنشاق الهواء تساعدك على إزدياد وتخفيض مستوى التنفس. حالما تسيطر على نفسك، فأنت تستطيع السيطرة على كامل وضعك النفسي. وإنّه لمن الشيق معرفة أنك بذلك لا تقلّص من الضغط وترفع معنوياتك فقط، بل صدّق أو لا تصدّق بأن طريقة تنفسك تلك سوف تؤثر على الآخرين أيضاً. فالناس بطبيعة الحال يرغبون بأن يكونوا برفقة أشخاصٍ هادئين، بمزاجٍ جيّدٍ وهادئ حتى تجعلهم يشعرون بالإرتياح.

- امسك زمام الأمور:

عندما تجد نفسك في وضع مربك أو في حالة لم تختبرها سابقاً، حاول أن تتأقلم معها. وأرشد جسدك إلى إيماءات الثقة بالنفس وإليك السبيل إلى ذلك:

1- حافظ على الإتصال الجيّدِ بالعين:

عندما تنظر "عيناً لعين" إلى شخص آخر ينشأ أساس حقيقي للإتصال، والإتصال العيني يجب أن يدوم 60 أو 70% من الوقت وهذا أيضاً يمنح شعوراً بالثقة، وعندما يشعر المستمع بأنك تصدّق ما تقول فإنّه حتماً سيصدقك.

2- ابق جسدك مفتوحاً:

لا تصلّب ذراعيك أو رجليك، ووجّه جسدك نحو الشخص الذي تتكلّم معه، فإذا لم تواجهه فسيظن أن لديك شيئاً تخفيه، وهذا بدوره قد يمنعه من إحترامك والثقة بك.

3- لا تتململ أو تقوم بحركات عصبية:

اللعب بالشعر، أو النقر بالقدمين، أو قضم الأظافر، أمور تشعر الزبون أو الشخص الذي بحضرتك بأنك قلق، فسيفقد ثقته بك بدون شك، وحتى تثبت العكس لابدّ لك من أن تضع جانباً هذه العادات السيّئة وتحاول السيطرة عليها.

- ابتسم:

ابتسم، فالإبتسامة لها تأثير إيجابي على الآخرين، وقد لا يكون هناك أفضل من الإبتسام لإعطاء إنطباع جيّد في نفوس الآخرين، وبوسعك فرض نفسك على أنّك شخص ودّي، دافئ ومتفائل. إنّ الإبتسام لشخص آخر يمكن أن يساعد كليكما للشعور بحالة أفضل، فالإبتسامة تؤثر في جهازنا العصبي اللاإرادي، والإبتسام والضحك يساعداننا كثيراً في حياتنا على تخطي مصاعب عديدة والشفاء من بعض الأمراض. واحذر من أن تتصنع الإبتسام بل حاول أن ترسم إبتسامة حقيقية على شفتيك، إبتسامة صادقة وصادرة من القلب. فهذه الإبتسامة تضاعف تدفق الدم وتساعد المبتسم والمبتسم له على الشعور بأنّهما في حالة رائعة.

- حافظ على وضعية مثالية:

قف وكتفيك إلى الخلف وظهرك مستقيم، فإذا كانت وقفتك مترهلة، سيفهم الشخص الآخر، من خلال هذه الإيماءة بأنّك غير صادق أو مخلص لما تقول. حاول أن تستخدم وضعية الزاوية المستقيمة فهي تؤثر في مواقف الآخرين وتجعل إستجاباتهم إيجابية، وينبغي أن تتذكر أنّه بالإضافة إلى هذه الوضعية، يجب أن تقوم بإيماءة التأشير بالقدم وبالجسد وبمجموعة الإيماءات الإيجابية مثل الذراعين المفتوحين وراحتي

اليدين الظاهرتين، والرأس المائل، والإبتسام فكل ذلك سيؤثر على حضورك بالإجمال.

- راقب الشخص الآخر وانسخ وضعيته وإيماءاته:

تبنّى وضعية الشخص الذي تتحدث معه وانسخ إيماءته الجسدية، فهذه وسيلة يقول بموجبها الشخص للشخص الآخر بأنّه على إتفاق مع أفكاره ومعتقداته. عندما تعتمد هذه الإستراتيجية، فأنت قادر على تنمية رغبة عاطفية، أو التأثير بفعالية على زبون بارد، أو بحسب الأصدقاء... إنّ الإحتمالات في الواقع، غير معدودة ومفتوحة. ووفق ذلك فإن النسخ الكربونية هي خطوة حيوية ومفيدة في التعاطي مع الآخرين. كيف يمكن أن نمارس هذه التقنية؟ انتبه!

أوّلاً: اعكس كما في المرآة إيماءات الشخص الآخر، راقب ما يفعله الشخص الآخر من إيماءات وإشارات جسدية ودع الوضعيات تتناسب. فإذا صالب يديه، اصلب يديك، وإذا فك ذراعيه أو رجليه، افعل المثل، وحتى إذا وضع يده في جيبه، فانسخ على منواله.

حاول أن تحذو حذوه في الكلام، وحافظ على نفس وتيرة الكلام، وإذا كنت ترغب في أن يسود جو مسترخ وإيجابي، فيجب أن تنسخ الوضعيات والإيماءات الإيجابية لدى الشخص الآخر، لا الإيماءات السلبية، فقد يؤدي ذلك إلى تصاعد وتيرة الضغط والعصبية، والقلق.

ثانياً: حالما تشعر بأنّك قد أحرزت بعض الألفة والوئام وأصبحت العلاقة قوية كفاية مع الشخص الآخر بإمكانك إذن أن تغيّر وضعيتك التي ستعكس المغزى أو الهدف الذي تود الحصول عليه.

لنقل مثلاً، إنّ الزبون المحتمل أو الشخص الآخر قد بدأ بممارسة بعض الوضعيات الجامدة، كتصالب الذراعين والرجلين، وخفض الرأس ولمدة تتعدى 70% من الوقت، فقد تتمكن من نسخ إيماءاته ولكن ليس لفترة طويلة، أو قد تنسخها ولكن بإقفال أقل، وقد يتوجب عليك أن تطرح بعض الأسئلة الشخصية حتى يبدأ بفك هذا التصالب.

عندئذٍ تبدأ بفك وضعيتك كلياً حيث يصبح الجو مسترخياً وإيجابياً أكثر. إن هذه التقنية عالية ولها تأثير فعال ليس فقط في إضفاء جو من الطمأنينة لديه بل يجعله راغباً في رفقتك ومسروراً لوجوده معك.

ثالثاً: تمرّس على لغة جسدك، واصقل إيماءاتك.

جرّب أن تقف أمام مرآة وتمارس إيماءاتك الجسدية، قد يبدو ذلك سخيفاً أو نوعاً من الجنون لك، لكن يجب أن تبذل جهداً واعياً شعورياً لتقوم بالإيماءات الإيجابية وتتدرب على ما تشعر أنها الإيماءات الصحيحة فتصبح قادراً مع الوقت وبطريقة روتينية أن تستخدم الإيماءات الإيجابية الصحيحة عندما يتطلب منك ذلك.

إنّه لمن الجلي أنّ هذه الإستراتيجية ذات تأثير وفعالية وخصوصاً في حالات التعاطي مع الآخرين، خذ مثلاً نفساً وأنت تتكلّم على الهاتف مع شخصٍ تحاول إقناعه بشيءٍ.

راقب نفسك جيّداً. إنّ الهدف الأساسي الذي يسعى إليه معظم الأشخاص هو إستمالة الآخرين إليك، لجعلهم يرغبون في رفقتك ويتمنون حضورك. وقد تصبو أنت لهذا، لذلك فمن المهم لك أن تنمّي قدرتك اللاشعورية على كلا الأمرين، الإستخدام والقراءة، أي أن تستخدم الإيماءات الصحيحة في الأوقات الصائبة وأن تقرأ الإيماءات المجهرية جيّداً عند الآخرين. إذن عليك أن تواظب على التمرس!

رابعاً: حافظ على جسدك منتصباً ومفتوحاً، قاوم الشعور بالخوف في حضرة الغرباء، واحذر من أن تقفل جسدك فتصلب ذراعيك أو رجليك إلخ...

- باختصار:

* يمكن إستغلال لغة جسدك لتؤثر إيجابياً على الآخرين.

* مزاجك دائماً معدٍ ويعكس على الآخرين، وتصرفاتك وسلوكك سيساعدانك على فرض مزاج جيّد.

* التنفّس ببطء وهدوء في حضرة الآخرين سيساعد كثيراً على نشر السلام وجعل الآخرين يشعرون بالإسترخاء.

* يمكن للدماغ أن يستخدم دائماً للسيطرة على الجسد.

* إذا كنت ترغب أن تحصل على مبتغاك من الآخرين، فعليك أن تنسخ إيماءاته وتتوافق مع لغة جسده.

* تمرّس وتدرّب على لغة جسدك أمام المرآة.

* إنّ الجسد المنتصب والرياضي يساعدك كثيراً على بعث أي رسائل غير شفهية تود إرسالها. ►

المصدر: كتاب أسرار لغة الجسد