

## حرکاتک تشي بأسرارک



«لغة الجسد هي إحدى وسائل الاتصال، وهي مفتاح تستطيعين من خلاله قراءة الأشخاص من حولك، كما أن بعضهم يستطيع كشف أسرارك من خلال حركة يديك أو قدميك أو عينيك أو انفعالات وجهك، أو نبرة صوتك.

هناك ثلاث فوائد أساسية من وراء تعلّمك لغة الجسد وهي: أولاً، القدرة على فهم وإدراك الناس من حولك، وقراءة ما وراء الكلام الذي تسمعينه منهم، ومدى صدقهم في ما يحاولون أو يوصلوه إليك. ثانياً، القدرة على إقناع الآخرين بشخصيتك، والتأثير فيهم بشكل إيجابي، والحصول على ما تريد من وما تصبين إليه من خلال الحركات والإيماءات الإيجابية، ثالثاً تعزيز ثقتك بنفسك والسيطرة على مشاعرك السلبية والتحكم في انفعالاتك.

إنّ لغة الجسد تكشف السمات والمشاعر الداخلية لدى الإنسان مثل الخوف، الصدق، التوتر، الفرح، الإحباط، الكذب، وغيرها الكثير. وهذه الأشياء لا تظهر من خلال الزينة أو الثياب، وعلى الرغم من أنّ الآخرين قد يتلاعبون في مظهرهم الخارجي، فإنّه لا يمكنهم التحكم في استجاباتهم اللاإرادية التي تظهر منهم دون علمهم.

لاحظي أنّ بعض لغة الجسد يخضع للعادات والتقاليد والثقافة أحياناً، فهناك مثلاً بعض ثقافات الشعوب التي لا يكون فيها التواصل بالعين، ويعتبرون ذلك مُجلاً، أو دينهم لا يسمح لهم بذلك. وأصدق لغة جسد يمكن أن تُبرهن على حالتك هي الصور الفوتوغرافية.

إذا كنت قد مررت بتجربة تصويرك بينما أنتِ تقومين بعمل ما، ومن ثمّ شاهدت صورك سترين الأمر واضحاً، وربما لا تُصدقين ما كنت عليه آنذاك. وقد تتأملين المشهد أو الصورة مرّات عديدة، وتصرخين: هل هذه أنا، هل أنا.. هكذا، وهل...؟ تستطيعين قراءة لغة الجسد من خلال ما يلي:

1- لغة الجسد اللاإرادية: إنّها العلاقة الوحيدة الظاهرة التي تدل على سماتك ومشاعرك، فقد تعلمنا منذ الصغر أن نخفي الكذب، والامتناع، والكره، ولكن العلامات الدالة عليها تظهر غالباً عليك، من دون أن تشعري بذلك.

يمكن تصنيف لغة الجسد إلى نوعين، منفتح ومنغلق. فالشخص الذي تكون لغة جسده منفتحة يكون مسترخياً ويجلس أمامك مباشرةً ويتواصل جيداً بالعين، ولا يضع أي شيء كذراعيه أو يديه أو حقيبته أو أي شيء آخر بينك وبينه.

أما الشخص المنغلق فيجلس عاقداً ذراعيه أو ساقيه، وموجهاً جسده بعيداً عنك، أو إلى الجانب الآخر، أو يضع شيئاً أمامه وبينك وبينه..

وانفتاح الشخص أو انغلاقه ربما يكون مؤشراً إلى مستوى راحته، أو ثقافته، أو مستوى انبساطه.

ولعلّ من أكثر الأمثلة شيوعاً على لغة الجسد المنغلقة هو عقد الذراعين، ولكن بدلاً من الافتراض على الفور أنّ الذي أمامك منغلق، عليك أن تستغرق بعض الوقت قبل إصدار الحكم على الشخص، من خلال لغة جسده والنظر إلى الموقف ككل.

فإن كان عاقد ذراعيه مصحوباً بعبوس في وجهه فيكون شخصاً دفاعياً، وإن لم يكن عابس الوجه فسيكون عقد ذراعيه طلباً للدفع إذا كان الجو بارداً، وقد يكون شيئاً غير ذلك إن كان الشخص محشوراً بين شخصين ضخمين في مساحة ضيقة، فإنّه يعقد ذراعيه محاولاً أن يكتسب مساحة شخصية له أكبر، أو ربما يكون لديه عيب في قميصه يريد أن يخفيه، وقائمة الاحتمالات لا تنتهي، إنّ معرفة لغة الجسد شيء مهم. ولكن، إذا قرئ في سياق عام سيعطي قراءة أفضل.

2- التناقضات: يحدث أحياناً تناقض بين ما تلفظين من كلمات وما تشيرين إليه بيديك، أو انفعالات وجهك، وهذا التعارض بين كلامك ولغة جسّدك يظهر حالتك بشكل واضح، والذي سيقراً لغة جسّدك سيعرف مما تعانيين مثل القلق، الخجل، عدم الراحة، وقد تضحكين بصوت مرتفع لتخففي قلقك وخوفك، ولكن هذا لن يجدي نفعاً سينكشف أمر قلقك لمن يفهم لغة الجسد، بينما ستكون إجابتك غير متعارضة مع لغة جسّدك عندما تتمتعين براحة وثقة وربما تجيبين بإجابات ساخرة من أجل الترفيه وتلقين بالنكات.

جميع الناس يمرون بلحظات لا يكونون فيها على طبيعتهم، فكيف نستطيع التمييز بين السمة الشخصية السلبية وشخص يمرض بعارض أو مشكلة مؤقتة؟

تعد دراسة الجسد من أكثر العلوم التي يفهمها الناس بشكل خاطئ، فمنذ أن نُشرت الكتب في هذا العلم وبدأ الناس يلاحظون الأشخاص ويصفونهم ويصدرون أحكاماً عليهم، كعقد الساقين، وتقلصات عضلات الوجه، الملابس الخاصة بهم، أصبحت هذه الفئة من الناس كأزهم أطفال يحملون كلمات متقاطعة، فهم يتمنّون كشف أعماق مشاعر الشخص الذي أمامهم من خلال ما قرأ وتعلم عن لغة الجسد. لكن الأمور لا تسير بهذا الشكل ولا بهذه البساطة، لأنّ دراسة لغة الجسد هي دراسة مزيج من حركات الجسد التي تتراوح بين الحركات الإرادية والحركات اللاإرادية، والحركات التي يقوم بها بعض الشعوب وتعتبر كثافة ونظام لهذا البلد. فإن أردت معرفة شخص لا بدّ أن يكون لديك إلمام بهذا كلّّه حتى تكون قراءتك صحيحة وتستفيدي منها. ولكن على الرغم من تحذيرات العلماء بهذا الشأن فقد أصبحت قراءة لغة الجسد أمراً شائعاً، وتحدث العالم (فاست) وهو واضع كتاب "لغة الجسد" عن وضعية الجسد الخادعة ألا وهي عقد الساقين، هل يمكن لعقد الساقين أن يعبر عن الشخصية؟ هل يمكن من خلال وضع ساقينا أثناء الجلوس أن نقدم دليلاً على دواخلنا وما في نفوسنا، أو الحالة الشعورية التي نحن عليها؟

كثيراً ما تعكس لغة الجسد حالة مرضية معينة مثل ألم الظهر، أو الساقين.. أو حالة ذهنية مؤقتة مثل التركيز، وربما تختلف لغة الجسد في الشخص نفسه من لحظة إلى أخرى ومن حالة نفسية إلى حالة أخرى فلغة الجسد بالنسبة إلى شخص ما حين يكون سعيداً تختلف عنها حين يكون حزينا.

عندما تعرفين الشخص عن قرب تصبح قراءة لغة جسده أفضل بكثير ممّن لا تعرفين عنهم شيئاً. هناك بعض الخدع السحرية التي تفسر على الفور حركات الأشخاص، وتساعدك على تفسير الحالة الشعورية للشخص الذي أمامك ومنها الحالات التالية.

مثال (أ): حالة الجسد عند الكذب.

1- العينان المراوختان أو الهائمتان.

- 2- التحدث بسرعة.
- 3- الانتقال للأمام أو الخلف في المقعد.
- 4- التعلق، الإرتعاش.
- 5- لعق الشفتين.
- 6- تمرير اللسان على الأسنان.
- 7- الحميمية غير اللائقة كالضرب على الظهر أو اللمس بطريقة أخرى أو الاقتراب أكثر.

أما الصدق فهو عكس ما ذكر، فالأشخاص الصادقون مسترخون وهادئون ودائماً ما ينظرون إلى عينيك، كما أن الابتسامة الصادقة والعينين اللطيفتين الدافئتين تشير إلى الصدق.

مثال (ب): حالة الجسد عند الإحباط:

- 1- التواصل المباشر بالعين بشكل مكثف.
- 2- الاقتراب من الآخر وخرق مساحته الشخصية.
- 3- الإيماء باليدين وتحريكهما.
- 4- الإشارة بالإصبع.
- 5- هَزُّ الكتفين.
- 6- التنهد.
- 7- سرعة التنفس.
- 8- الإشاحة بالنظر أو إغماض العينين.

ومن المهم ألا تخلطي بين الإحباط والغضب، على الرغم من أن الإحباط يتحول أحياناً إلى الغضب، إذ يفسر الملل على أنه إحباط، فكثير من علامات الإحباط تُشبه حالات الملل، ولكن ليس بالضرورة أن يكون الأشخاص الملونون محبطين.

مثال (ج): حالة الجسد أثناء التوتر:

عليك معرفة أن الشخص المتوتر يحتاج إلى مخرج لطاقة التوتر التي يمتلكها، ومن أعراض تفرغ هذه الطاقة:

- 1- قبض عضلات الجسد.
- 2- التأرجح في الكرسي أو المشي ذهاباً وإياباً دون مبرر.

3- النقر بالأصابع أو اليدين أو القدمين.

4- اللعب بالأقلام أو الحلي أو الأطافر أو الشعر.

5- عصر اليدين.

6- التنحنج.

7- السعال بتوتر.

8- عض الشفتين.

9- النظر إلى أسفل.

10- وضع اليدين في الجيوب.

11- الالتفات إلى اليمين واليسار.

12- الدخول في حالة من الصمت.

ونظراً إلى كثرة أعراض التوتر والعديد منها يمكن أن تشير بعض هذه الأعراض إلى حالات ذهنية أخرى، مثل التفكير في موضوع ما أو انتظار شيء ما، لذلك يجب معرفة الإطار العام الذي يمر به هذا الشخص.

لو كانت الحياة فيلماً صامتاً لاعتمدنا على المظهر ولغة الجسد في نطالنا لقراءة وفهم الآخرين، إن السمات البدنية ولغة الجسد هما أول ما سوف تلاحظينه فيمن حولك، ولكن أجلي هذه الملاحظات لفترة بسيطة من الزمن، ومن ثم فكّري في ما رأيتِ وحددي رؤيتك، وبناء على ذلك قرري الحالة التي عليها هذا الشخص، ولا تُقيّمي شخصاً على أساس ملابسه أو طريقة مشيته فحسب، لأنك في حاجة إلى المزيد من المعلومات لتصدري حكماً دقيقاً.

تذكرتي أن لغة الجسد اللاإرادية تكون الإشارة الوحيدة للمشاعر أو الصفات السلبية، فقد يخفي الإنسان كثيراً من المشاعر، ولكن لغة جسده سوف تكشف لك بعضاً من صفاته وحالته، وبناء على هذا ستكون طريقة تعاملك معه إن كنتِ تُريدين توقيع إجازتك من مديرك في العمل، فيجب أن تكوني يقظة إلى لغة الجسد خاصته، فإن كان مفتوح اليدين، ينظر إليك، وليس مشغولاً بشيء يمكنك وضع طلبك أمامه وأنت مطمئنة، أما إذا كان متجهماً ينقر بيديه على طاولته، أو يركز في جهاز الحاسوب..

وما إلى ذلك من لغة جسد سلبية، فتريثي في طلبك، وعودي إليه في وقت آخر..

الأفعال التي لا تتناسب مع الموقف لا بد من ملاحظتها، إن هفوات السلوك المنفصلة التي لا تعني شيئاً تدل على أن حدثاً مفاجئاً حصل، مثل التحدث فجأة بشكل غير لائق، أو التحرك بشكل مختلف عن العادة التي يتحرك بها.

هنا اعرفي السبب، وسوف تكتشفين صفة مهمة غائبة عنك فيمن هو أمامك.►