

حركا تك تشي بأساراك



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

هناك ثلاث فوائد أساسية من وراء تَعْلِمك 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 تريدين 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 استجابتهم 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 مُخجلاً، أو دينهم لا يسمح لهم بذلك. وأصدق لغة جسد يمكن أن تُبرهن على حاليك هي المصور الفوتوغرافية.

إذا كنت قد مررت بتجربة تصويرك بينما أنت تقومين بعمل ما، ومن ثم شاهدت صورك ستررين الأمر واضحًا، وربما لا تُصدقين ما كنت عليه آنذاك. وقد تتأملين المشهد أو الصورة مرات 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، والامتعاض، 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 مسترخيًاً ويجلس أمامك مباشرةً ويتواصل جيداً بالعين، ولا يضع أي شيء كذراعيه أو يديه أو حقيبته أو أي شيء آخر بينك وبينه.

أما الشخص الممنغلق فيجلس عاقداً ذراعيه أو ساقيه، وموجهما جسده بعيداً عنك، أو إلى الجانب الآخر، أو يضع شيئاًً أما ماه وبينك وبينه..

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

ولعلَّ من أكثر الأمثلة شيوعاً على لغة الجسد المنغلقة هو عقد الذراعين، ولكن بدلاً من الافتراض على الفور أنَّ الذي أماك منغلقٌ، عليك أن تستغرقي بعض الوقت قبل إصدار الحكم على الشخص، من خلال لغة جسده والنظر إلى الموقف ككلٍّ.

فإن كان عاقد ذراعيه مصوحاً ببعوس في وجهه فيكون شخصاً دفاعياً، وإن لم يكن عابس الوجه فسيكون عقد لذراعيه طلياً للدفء إذا كان الجو بارداً، وقد يكون شيئاً غير ذلك إن كان الشخص محشوراً بين شخصين ضخمين في مساحة ضيقّة، فإنه يعقد ذراعيه محاولاً أن يكتسب مساحة شخصية له أكبر، أو ربما يكون لديه عيب في فميته يريد أن يخفيه، وفأئمة الاحتمالات لا تنتهي، إنَّ 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 جسdek يظهر حالتك بشكل واضح، والذي سيقرأ لغة جسdek سيعرف مما تعانين مثل القلق، الخجل، عدم الراحة، وقد تضحكين بصوت مرتفع لتخفي قلفك وخوفك، ولكن هذا لن يجدي نفعاً سينكشف أمر قلفك لمن يفهم لغة الجسم، بينما ستكون إجابتك غير متعارضة مع لغة جسdek عندما تتمتعين براحة وثقة وربما تجيبيين بإجابات ساخرة من أجل الترفيه وتلقيين بالنكات.

جميع الناس يمرون بلحظات لا يكونون فيها على طبيعتهم، فكيف نستطيع التمييز بين السمة الشخصية السلبية وشخص يمرّ 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 كأنّهم أطفال يحلّون كلمات متقاطعة، فهم يتمنّون كشف أعمق مشاعر الشخص الذي أما مهمن من خلال ما قرأ وتعلم عن لغة الجسد. لكن الأمور لا تسير بهذا الشكل ولا بهذه البساطة، لأنَّ دراسة لغة الجسد هي دراسة مزيج من حركات الجسد التي تترافق بين الحركات الإرادية والحركات الإلارادية، والحركات التي يقوم بها بعض الشعوب وتعتبر كثافة ونظام لهذا البلد. فإن أردت معرفة شخص لا بدَّ أن يكون لديك إلمام بهذا كله حتى تكون قراءتك صحيحة و تستفيدي منها. ولكن على الرغم من تحذيرات العلماء بهذا الشأن فقد أصبحت قراءة لغة الجسد أمراً شائعاً، وتحدث العالم (فاست) وهو واعظ 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 دواخنا 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 حزيناً.

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 الجسم عند الكذب.

١- العينان المراوغتان أو الهايئتان.

-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 كاللصرب على الظهر أو اللمس بطريقة أخرى أو الاقتراب أكثر.

أما المصدق فهو عكس ما ذكر، فالأشخاص الصادقون مسترخون وهادئون ودائماً ما ينظرون إلى عينيك، كما أنّ الابتسامة الصادقة والعينين اللطيفتين الدافترين تشير إلى المصدق.

مثال (ب) : حالة الجسم عند الإحباط:

-1

. التواصل المباشر بالعين بشكل مكثف.

-2

. الاقتراب من الآخر وخرق مساحته الشخصية.

-3

. الإيماء باليدين وتحريكهما .

-4

. الإشارة بالإصبع .

-5

. هَزَّ الكتفين.

-6

. التنهد .

-7

. سرعة التنفس.

-8

. الإشاحة بالنظر أو إغماض العينين.

ومن المهم ألا تخلطي بين الإحباط والغضب، على الرغم من أنّ الإحباط يتحوال أحياناً إلى الغضب، أحذري تفسير الملل على أنّه إحباط، فكثير من علامات الإحباط تُشبه حالات الملل، ولكن ليس بالضرورة أن يكون الأشخاص الملدون محبطين.

مثال (ج) : حالة الجسم أثناء التوتر:

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

-1

. قبض عضلات الجسم.

-2

. التأرجح في الكرسي أو المشي ذها باً وإيا باً دون مبرر.

-3 النقر بالأصابع أو اليدين أو القدمين.

-4 اللعب بالأقلام أو الحلوي أو الأطافل أو الشعر.

-5 عصر اليدين.

-6 التنحنج.

-7 السعال بتوتر.

-8 عصر الشفتين.

-9 النظر إلى أسفل.

-10 وضع اليدين في الحيوب.

-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، ولا تُقيِّدْ مِنْ شَفَقَةٍ على أساس ملابسه أو طريقة مشيته فحسب، لأنَّكَ في حاجة إلى المزيد من المعلومات لتصدرِي حكمَ دقيقاً.

لو كانت الحياة فيلماً صاماً لاعتمدنا على المظهر ولغة الجسد في نطالنا لقراءة وفهم الآخرين، إنَّ السمات البدنية ولغة الجسد هما أوَّل ما سوف تلاحظينه فيمن حولك، ولكن أجيلاً هذه الملاحظات لفترة بسيطة من الزمن، ومن ثمَّ فكَّري في ما رأيتَ وحددي رؤيتك، وبناءً على ذلك قرري الحالة التي عليها هذا الشخص، ولا تُقيِّدْ مِنْ شَفَقَةٍ على أساس ملابسه أو طريقة مشيته فحسب، لأنَّكَ في حاجة إلى المزيد من المعلومات لتصدرِي حكمَ دقيقاً.

تذكري أنَّ لغة الجسد اللاإرادية تكون الإشارة الوحيدة للمشاعر أو الصفات السلبية، فقد يخفى الإنسان كثيراً من المشاعر، ولكن لغة جسده سوف تكشف لك بعضاً من صفاته وحالته، وبناءً على هذا ستكون طريقة تعاملك معه إن كنت تُريدِين توقيع إجازتك من مديرك في العمل، فيجب أن تكوني يقطة إلى لغة الجسد خاصَّته، فإن كان مفتوح اليدين، ينظر إليك، وليس مشغولاً بشيء يمكنك وضع طلبك أمامه وأنت مطمئنة، أما إذا كان متوجهَّاً ينقر بيديه على طاولته، أو يركز في جهاز الحاسوب..

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

الأفعال التي لا تتناسب مع الموقف لابد من ملاحظتها، إنَّ هفوات السلوك المنفصلة التي لا تعني شيئاً تدل على أنَّ 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 أما مكـ.