

أسرار لغة الجسد

أسرار لغة الجسد

لغة العيون ماذا تقول؟
حركاتك وإشاراتك تعني الكثير..
كيف تفسر لغة الجسد لدى الآخرين؟

يوسف أبو الحجاج الأقصري

تقديم

الحمدُ لله الذي هدانا لهذا، وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله .

ويعد،،،

«لغة الجسد» هي اللُّغة الوحيدة التي يتعارفُ عليها العالم، على اختلاف لغاتهم وأجناسهم وقدمياتهم وثقافتهم وديناهم .

- في كلِّ العالم، الابتسامَةُ تعني الفرح والابتهاج، حتى لو كانت ابتسامَةً مصطنعة، وفي كلِّ العالم أيضًا قطبُ الجبين والتَّكشيرة دلالةٌ على عدم السَّعادة أو الرضا .

- ولا تقتصر لغةُ الجسد على الابتسامَة أو التَّكشيرة، بل تشمل كلَّ حركةٍ من حركات الجسد، بدايةً من تعبيرات الوجه وإيماءات اليدين وتحركات القدمين أيضًا .

- لغةُ الجسد يتمُّ تدريسها في كورسات التنمية البشرية؛ ليتعرَّف الدارس على الكيفية المثلى لاستخدام لغة الجسد، وما ينبغي أن يفعلهُ، وما لا ينبغي فعلُهُ على الإطلاق، كما أنه من خلال لغة الجسد تتعرَّف على شخصية المائل أمامك، وماذا يريد، وما هي الرِّسالة التي يريد توصيلها لك..

- لغةُ الجسد هي لغةُ التواصل غير اللفظي، أو الوسيلة التي يمكن أن ينقل إليك الآخرُ معلومةً معينةً بدون كلام...
- من خلال هذا الإصدار نتعرّف على أسرار وأساسيات لغةِ الجسد والتعبيرات والإيماءات المتعارف عليها وغير المتعارف عليها أيضاً، والتعبيرات عن الإيجابية، وإظهار الاهتمام بطريقةٍ لاواعية، والتعبير عن السلبية، وإشارات الرّفص المعلنة وغير المعلنة، والإشارات الدّالة على الملل وإشارات الضّجر، وإشارات نفاذ الصبر، وإشارات وإيماءات الخلاف والاستهجان والكراهية.
- كما نتناول، من خلال هذا الإصدار أيضاً، التعريفَ بإيماءات الانزعاج العاطفي والشّعور بالتوتر والعصبية، وإشارات الصدق والكذب في المعاملات والعلاقات الشخصية.
- ونختم الكتابَ بالحديث عن كيفية الاستفادة من لغة الجسد في الحياة العملية.
- إنّها رحلةٌ سريعة ومُوجزة ومركّزة في عالم لغة الجسد الذي يحتاج لمراجع عديدة للحديث عنه.
- تمثّياتي بقراءة ممتعة، وأن يكون هذا الإصدار إضافةً جديدة للمكتبة العربية. والله الموقّق، والمستعان.
يوسفُ أبو الحجّاج الأقبصري

الفصلُ الأوَّلُ

لغةُ الجسدِ وتعبيراتُ الوجه

تعبيراتُ الوجهِ الست

هناك ستُّ تعبيراتٍ للوجه يتعارف عليها العالم، وأغلب علماء الاجتماع يؤكِّدون على أنَّ هذه التعبيرات الستُّ للوجه فطرية وليست مكتسبة بالتعلم؛ أي أنها تأتي غالبًا فطريَّة وطبيعية، ولكن في بعض الأحيان يصطنعُها الإنسان لتحقيق هدفٍ ما يريده، أو إيصال رسالة غير لفظية عبَّر تلك التعبيرات. ويمكن إيجازُ هذه التعبيرات الستُّ في النقاط التالية:

- 1 - تعبيرات الوجه عن السعادة.
- 2 - تعبيرات الوجه عن الحزن.
- 3 - تعبيرات الوجه عن الدهشة.

4 - تعبيرات الوجه عن الخوف.

5 - تعبيرات الوجه عن الغضب.

6 - تعبيرات الوجه عن الاشمئزاز.

أولاً: تعبيرات الوجه عن السعادة

الابتسامة:

على الرغم من أنّ الابتسامة علامة عالمية عن السعادة، إلا أنها ليست وحدها التي تشير إلى السعادة، بل إنّ العينين والفم والوجنتين لهم دورٌ في التعبير عن السعادة كما يلي:

1 - العينان:

في حالة التعبير عن السعادة يرتفع الجفنان السفليان قليلاً، مع ظهور تجاعيد أسفلهم، وقد تظهر تجاعيدٌ على البشرة عند الحواف الخارجية للعينين.

2 - الفم:

في حالة التعبير عن السعادة، يتسع الفم؛ حيث تتحرك حواف الشفاه إلى الخارج وإلى الأعلى، وقد تتباعد الشفتان بالقدر الكافي لتظهر الأسنان، وعادة تظهر الأسنان العلوية دون السفلية في أغلب الأحوال، وتؤدي الابتسامة الكبيرة إلى ظهور تجاعيدٍ تتجه من خارج

حواف الشفتين لأعلى تجاه الأنف.

3 - الوجنتان:

في حالة التعبير عن السعادة، ترتفع الوجنتان وتنتفخان، وقد ترتفعان بدرجة كبيرة تجعل العينين تضيقان، وتبرز التجاعيد التي تظهر بين الأنف والضم والتجاعيد عند حواف العينين.

ثانياً: تعبيراتُ الوجه عن الحزن

في حال التعبير عن الوجّه، يصبح الوجهُ معطياً تعبيراتٍ عن الحزن عن طريق الضم والحاجبين والجبين والعيّن كما يلي:

1 - الضم:

في حالة التعبير عن الحزن عادةً ما يظهر الشعورُ بالحزن من خلال الضم الذي يتدلّى لأسفل عند الحواف، ومن ثمّ يعرّز مظهر الوجه المتراخي غير المفعم بالحيوية، وقد ترتعش الشفتان إذا كانت الدموعُ على وشك الفرار.

2 - الحاجبان والجبين:

في حالة التعبير عن الحزن قد يرتفع الطّرفان الداخليان للحاجبين، فتصبح المسافة بينهما وبين جذر الأنف والعيّن على شكل مثلث، وقد تظهر تجاعيدٌ خفيفةٌ في منتصف الجبين فوق هذا

المثلث .

3 - العينان:

في حالة التعبير عن الحزن، قد تتلألأ العينان بدموعٍ لا تنهمر.

ثالثاً: تعبيراتُ الوجه عن الدهشة

في حالة تعبير الوجه عن الدهشة تظهر عدّة تغيراتٍ في الحاجبين والعيّنين والفم كما يلي:

1 - الحاجبان والجبين:

في حالة التعبير عن الدّهشة يتقوّس الحاجبان، ويرتفعان لأعلى، وتظهر التجاعيد على امتداد الجبين.

2 - العينان:

في حالة التعبير عن الدّهشة يظهر بياضُ العين واضحًا؛ حيث تُفتَح العينان على اتّساعهما .

3 - الفم:

في حالة التعبير عن الدّهشة يسقط الفكُّ السفلي لأسفل مع فتح الفم باسترخاء .

رابعاً: تعبيراتُ الوجّه عن الخوف

في حالات التعبير عن الخوف يظهرُ على الوجه تغيّرات في الحاجبيّن والجبيّن، والعينيّن والفم كما يلي:

1 - الحاجبان والجبين:

في حالة التعبير عن الخوف يرتفع الحاجبان، وينعقدان معاً، ويكون الحاجبان أقلّ انحناءةً منهما في حالة الشعور بالدهشة، وأيضاً تظهر التجاعيدُ على الجبين، ولكن هذه المرّة لا تظهر باتّساع الجبين كله.

2 - العينان:

في حالة التعبير عن الخوف يرتفع الجفنّ العلوي للعينين، ويكشف بياض العين، ويتوتّر الجفنّ السفلي، ويرتفع أيضاً.

3 - الفم:

في حالة التعبير عن الخوف قد تتسحب الشفتان بتوتّر إلى الوراء حول الفم المفتوح الذي يعبّر عن الخوف.

خامساً: تعبيراتُ الوجّه الدّالة على الغضب

هناك تعبيراتٌ للوجه في حالة الغضب تظهرُ بوضوح على الحاجبيّن والعينيّن والفم والأنف أيضاً كما يلي:

1 - الحاجبان:

في حالة التعبير عن الغضب تجذب العضلاتُ المتقلّصة الحاجبين إلى الأسفل وإلى الداخل، وتظهر تجاعيدُ رأسية على البشرة بينهما.

2 - العينان:

في حالة التعبير عن الغضب تضيق العينان، بينما يقترب الجفنُ العلوي والجفن السفلي من بعضهم، وتظهر من العينين نظرةٌ مُحدقة وقاسية، وقد تبرز العينان كذلك في بعض الأحوال.

3 - الفم:

في حالة التعبير عن الغضب، من المُرجح أنه تغلق الشفتان بشكلٍ مُحكم، وتتحني لأسفل عند الحواف، أو تفتح على نحوٍ مشدّد كما لو كانتا مثبتّتين في حالة غضبٍ شديد.

4 - الأنف:

في حالة التعبير عن الغضب قد تتسع فتحتا الأنف عند بعض الأشخاص الذين يشعرون بالغضب الشديد.

سادساً: تعبيراتُ الوجه الدّالة على الاشمئزاز

يمكن التعبيرُ عن الاشمئزاز عن طريق الوجه وتعابيره ليكون خيراً وبيداً عن الكلمات، وعندما تشعر بالاشمئزاز من شيء ما ينعكس

هذا الشعور إلى حدٍ كبيرٍ على عينيك والفم والأنف والوجنتين أيضًا
كما يلي:

1 - العينان:

عندما تشعر بالاشمئزاز من شيء ما يرتفع الجفنُ السفلي، وتظهر
بعض الخطوط أسفلهُ.

2 - الفم والأنف والوجنتان:

في حالة التعبير عن الاشمئزاز من شيء ما فقد تظهرُ التجاعيد
على الأنف، وتتحرّك الوجنتان لأعلى، وقد ترتفع كلتا الشفتين، أو
قد ترتفع الشفة العليا فقط، وتخفض الشفة السفلى، وتتجهّم معبرةً
عن الاشمئزاز.

إيماءاتُ الرَّأس

هناك عدّة إيماءات وإشارات وتعبيرات للرأس بأكمله، ويمكن إيجاز أهمّ تعبيراتٍ يتمّ استخدامها بواسطة الرأس فيما يلي:

1 - إيماءة خفض الرأس، ودلالاتها.

2 - إيماءة هزّ الرأس، ودلالاتها.

3 - إيماءة ميل الرأس إلى اليمين أو اليسار، ودلالاتها.

4 - إيماءة وضع اليدين خلف الرأس.

أولاً: إيماءةُ خفض الرأس، ودلالاتها:

تعتبر إيماءةُ خفض الرأس من أكثر إيماءات الجسم انتشاراً واستخداماً من قِبَل الصغار والكبار على حدّ سواء.

وتُستخدم إيماءةُ خفض الرأس للتعبير عمّا يلي:

أ- الموافقة على الفعل أو الكلام الذي يقال وتأييده.

ب- التأكيد على الموافقة، وذلك في حالة تكرار الإيماءة أكثر من

مرّة؛ فهذا يعني الموافقة التامة والمؤكّدة.

ثانياً: إيماءةُ هزِّ الرأسِ يميناً ويساراً، ودلالاتها:

تعتبر إيماءةُ هزِّ الرأسِ يميناً ويساراً من الإيماءات التي لها أكثرُ من معنى، وأكثرُ من استعمال؛ فهي ليست مثلَ إيماءة خفض الرأسِ إلى أسفل ورفعه، بل إنَّها تعني عكس ذلك تمامً، وهزُّ الرأسِ يمكنُ إيجازُ معانيه فيما يلي:

1 - التعبير عن موقفٍ سلبي ورافض.

2 - أنَّها تقول ل، دون أن تعلنها بالكلمات.

ثالثاً: إيماءةُ ميْلِ الرأسِ إلى اليمين أو اليسار، ودلالاتها:

هناك فرقٌ بين إيماءة ميْلِ الرأسِ إلى اليمين أو إلى اليسار وبين هزِّ الرأسِ إلى اليمين وإلى اليسار؛ لأنَّه في الوضع الطبيعي أن تكون نظرتك ورأسك تجاه المتحدث معك، ولكنَّ قيامك بميل رأسك إلى اليمين أو اليسار دون سببٍ يعني عدمَ الاهتمام بالكلام.

رابعاً: إيماءةُ وضعِ اليدين فوق الرأس:

هذه الإيماءة تعني الشعورَ بالفوقية أو التَّعالي، أو الشُّعور بالقوة، وهي إيماءة لا ننصحُ باستخدامها على الإطلاق.

الفصلُ الثاني

إيماءاتُ اليدِ ودلالاتها

(استخدامُ اليدِ في التعبيرِ اللاشعبي)

إيماءاتُ اليدِ ولغةُ الجسد

تعتبرُ اليدُ من أكثر أجزاء الجسم تعبيرًا- وبشكل واضح- بعد الوجه، ويحرك المتحدثون دائمًا أيديهم في جميع الاتجاهات مكوّنين أشكالًا خاصّة تتوافق مع ما يرغبون قوله، أو ما يعبرون عنه تمامًا، كما يحرك قائدُ الأوركسترا عصاه في تناغمٍ وبالتزامن مع الكلمات والموسيقى التي تنساب من هذه الآلة، أو من تلك.

- تُستخدمُ إيماءاتُ اليدِ بوعي وبدون وعي للتأكيد على المعاني أو نفيها قطعياً، وقد حدّد العالم (يزموند موريس) المتخصّص في لغة الجسد طريقتين أساسيتين للتعبير عن المواقف أو الكلمات عن

طريق إيماءات اليد، وهما:

1 - طريقة مسكات الدقة.

2 - طريقة مسكات القوّة.

أولاً: إيماءات حركة اليد بطريقة مسكات الدقة

مسكة الدقة تعني أننا نمسك بالأشياء الصغيرة بين أصبع الإبهام وأطراف الأصابع الأخرى بكلّ دقة؛ لذا تسمّى الإيماءات الصادرة من الأصابع المشارك فيها الإبهام بطريقة رئيسية بإيماءات مسكات الدقة. وهذه المسكة تمكّننا من الإمساك بالأشياء بإحكام؛ لذا وخلال الحديث فإنّ استخدام مسكة الدقة وأيدينا خاوية؛ هو تعبير عن توضيح وجهات النّظر بكلّ دقة، ويمكن إيجاز أشهر إيماءات حركة اليد بطريقة مسكات الدقة فيما يلي:

1 - إيماءات حركة اليد وفيها الإبهام يلامس السّبابة:

تعبّر هذه الإيماءة عن التعبير عن الكلمات بمنتهى الدقة، هذا في الغرب، أمّا في بلاد المشرق فهذه الإشارة تتضمن التوعّد والتهديد والشدّة والحزم في الأمور، وهكذا اختلف معنى واستخدام نفس الإشارة ما بين المشرق والمغرب.

2 - إيماءة اليد بالإشارة، وفيها الإبهام يلامس السّبابة:

هذه الإيماءةُ في الغرب تعني بأنَّ المتكلم يريدُ في توصيل فكرةٍ بمنتهى الدقة والإحكام، بينما في الشرق العربي تعني: رويدًا.. رويدًا.. قليلاً.. قليلاً، وهكذا يختلف مرّةً أخرى مفهومُ الإيماءة الواحدة ما بين المشرق والمغرب.

3 - إيماءةُ اليد بالإشارة، وفيها الإبهامُ والسّبابة مفتوحان والثلاثة أصابع الأخرى مضمومةٌ وملاصقةٌ للكفِّ، هذه الإيماءة لا يلمس الإبهامُ السّبابة، وقد يودّي المتكلم هذه الإيماءة عندما يطرح سؤالاً، أو عندما لا يكون واثقاً من نقطة موضع خلاف.. هذا بالطبع في أوروبا وأمريك، أمّا في بلاد المشرق العربي فتعني: أنتَ فعلتَ هذا، أو أنتَ قلتَ هذا، وهي إشارةٌ اتّهامٍ للآخر وتأكيدٌ للاتّهام.

ثانياً: إيماءاتُ حركة اليد المعبّرة عن مسكات القوة

هذه الإيماءاتُ من اسمها تعني أنّها تعبيرٌ عن إمساك الشيء بقوةٍ من خلال ثني الأصابع بشكلٍ قبضة مع اليد، ونحن نعمل ذلك فعلاً عندما نتشبّث بشيء، نضغط بكامل أصابعنا عليه مُمسكين به؛ حيث نمسك بالشيء في راحة اليد، وتكون الأصابع والإبهام ملتقمةً حول ذلك الشيء بإحكام.

- وتستخدمُ إيماءات حركة اليد المعبّرة عن مسكات القوة بصفةٍ

عامّة في التعبير عن رغبة المتحدّث في التعبير عن وجهة نظره بقوة، كما تستخدم، أيضاً، للتعبير عن رغبة المتحدّث في السيطرة على الآخرين.

- وإيماءات مسكات القوّة مثلها مثل إيماءات مسكات الدقّة؛ تكون بتوجيه راحة اليد تجاه جسم المتحدّث.

وإيماءات مسكات القوّة تشمل ثلاثة أنواعٍ شائعة، هي:

1 - الأصابع والإبهام تصنع قبضة يدٍ مُحكمة الغلق:

وهذه الإيماءة تشير إلى ما يلي:

أ- اليقين والتصميم.

ب- القوة والتأكيد.

ج- التضامن واليقين.

وهذه القبضة شهيرةٌ للغاية لدى الخطباء والساسة الذين يستخدمها عن عمدٍ لإظهار أنّ لديهم يقيناً أو تصميمًا فيما يقولون أو يفعلون.

2 - الأصابع والإبهام تنثني للدّاخل كما لو كانت تمسك بشيءٍ ما

على نحوٍ غير مُحكم:

- في حالة توجيه تلك الإيماءة إلى الآخرين فهي تعني أنّك تريد

إقناعهم بشيء ما بدون إظهار قوّة كبيرة أو يقين راسخ.
- في حالة توجيه تلك الإيماءة للداخل، أي تجاهك فهي تعني أنّك تريد أن تقنع الآخر وتجعله يثقُ فيما تقول.
3- الأصابع والإبهام تلتفتُ كما لو كانت تكاد تُمسك بشيء غير مرئي، ولكن لا تمسك به تمامًا في الغرب وأوروبا على وجه التحديد: هذه الإيماءة تعني أنّ المتحدثّ يزيد تأكيد سلطته على المستمعين، في البلاد العربية والمشرق تعني هذه الإيماءة التزام الهدوء، وكأنّك تقول للآخر: رويدًا.. رويدًا.. صبرًا.. صبرًا.

المصافحةُ باليد.. ماذا تقول؟

المصافحةُ عادةٌ قديمة، ترجع إلى حقبةٍ ما قبل التاريخ، وتطوّرت بشكلٍ طفيف، جيلاً بعد جيل.

- كان أجدادنا قبل التاريخ يرفعون أذرعهم إلى السّماء عندما يلتقون باذلين راحة أيديهم عارية. في إشارة إلى السلام وكأنّه يقول للآخر.. إنني لست مسلّحاً.

- مرّت قرون وتغيّرت العادات وتحوّلت من رفع اليد عاليهً تجاه السّماء إلى وضع اليد على القلب دلالةً على المحبّة، إلى الإشارة باليد يميناً ويساراً كأنّه يقول لك صباح الخير أو مساء الخير أو إلى اللقاء.

- ومرّت قرون أخرى، ووصلنا إلى المصافحة باليد على الطريقة الغربية، وفيها تتناول راحة يد الآخر براحة يدك باليد اليمنى وتشدها مرّةً أو مرتين أو ثلاث مرات حسب البلد، مع هزّ الذراع هزّاً خفيفاً.

- وتطوّر الأمر إلى حدّ أنّ أصبحت المصافحة وسيلةً للتعبير وإيماءةً من الإيماءات التي تُستخدم كلفة جسد وبدلٍ عن الكلمات.. والمصافحة بالأيدي توازن بين الحالتين الأساسيتين راحة اليد

المبذولة بتوازن وراحة اليد المقلوّبة باتجاه الأرض.

- تقابل شخص تعرفه أو لا تعرفه، ومن خلال تبادل المصافحة فإنّ المصافحة، وهذا التماس بالأيدي وبالتحديد براحة اليد اليمنى، يخبرك بأحد الأمور التالية:

1 - احذر هذا الشخص؛ يريد السيطرة عليك.

2 - هذا الشخص مستعدّ للقيام بأي شيء تطلبه منه.

3 - هذا صديق ممتاز.

إنّها الحالاتُ الثلاثُ الأشهرُ للمصافحة المعبرة عمّا يريد الشخص إيصاله إليك من رسالة جسدية يعبر عنها بلغة الجسد المتمثلة في المصافحة عن طريق راحة اليد.

الحالة الأولى للمصافحة

في هذه الحالة، إذا كنت تريد أن تكون سيّد الموقف وتبعث للآخر برسالة عن طريق المصافحة؛ ما عليك إلا الاحتفاظ براحة يدك موجهة نحو الأرض، أي أن تصبح يدك فوق يده إلا حاجة لأن تكون راحة يدك موازية للأرض تمامًا، دبّر أمرك بحيث لا تجعل يد الآخر موجهة إلى الأرض كثيرًا، وعندها سوف يفهم الرسالة من خلال هذه الطريقة من طرق المصافحة.

(الحالةُ الثَّانيةُ للمُصافحة)

هذه الحالة تريد أن توضِّحَ للآخر أنَّك ستفعل ما يُريد، وأنَّك مسالم تمامًا له، وفي هذه المصافحة تكفي بمدَّ اليد وراحتها مبدولة متوازنة، وتتركه هو المسيطر على المصافحة، وأن تعطيه يدًا رخوةً ليست متشددة.

(الحالةُ الثَّالثةُ للمُصافحة)

يقال إنَّها المصافحة الحارَّة، ولكنها ليست كذلك على الإطلاق، بل هي سارت في اليد بين شخصين يريد كلُّ منهما السيطرة على الآخر. في هذه المصافحة يحاول أحدهما غلبة الآخر، وتتوازن القبضتان عموديًّا، ويتعادل الخصمان، فتسري بينهما موجةٌ من الاحترام المتبادل.

أنماط أخرى للمصافحة

لا تقتصر المصافحةُ على الأنماط الثلاث السَّابق الإشارة إليها فقط، بل إنَّ هناك أنماطًا أخرى للمصافحة، يمكن إيجازها فيما يلي:

1 - مصافحةُ كاسر المفاصل:

وفي هذه المصافحة، ترى الآخر يصافح بقوة، ويضغط بأصابعه

وراحةِ يده على راحة يدك وأصابعك، وهما في أحوال كثيرة دليلٌ على الاشتياق الشَّدِيد أو التعبير عن أنّ حاله في أحسن الأحوال، وأنه يتمتّع بالقوة والثقة.

2 - مصافحةُ الخجول:

وفيهما يمدّ راحة يده، وسرعان ما يسحبها بسرعة مُذهلة عجيبة حقًا.

3 - النَّمط الودّي الحارّ للمُصافحة:

وفيهما يتمّ المصافحة بكلتا اليدين، حيث تغطّي اليد اليسرى كفّ الآخر تعبيرًا عن مشاعر ودّية وثقة، ويزداد التعبير عن الصداقة الخالصة الوفيّة لو أمسكت اليد اليسرى بالمرفق أو أعلى الذراع، وتبلغ أقصى حدودها بوضع اليد اليسرى فوق الكتف.

- نوّكّد على أنّ الذي يبادر بهذه المُصافحة القوية ويدخل في المجال الودّي للآخر ينبغي أن يكون إمّا صديقًا حميمًا أو قريبًا فقط.

أنواعُ المصافحةِ حول العالم

1 - المصافحةُ الرسميّة:

وهو النوعُ الشائعُ والرسمي في العالم، وفيه عندما يتصافح شخصان يمدّ كلٌّ منهما عادةً يده اليمنى ويكون الإبهامُ لأعلى، وتمسك كلُّ يدٍ بالأخرى، والراحة تلمس الراحة، وتحرك اليدين لأعلى وأسفل.

2 - في شمال أوروبا:

تكون المصافحةُ تشبه تمامًا المصافحةَ الرسمية، ولكنّ الناس يحركون أيديهم لأعلى ولأسفل مرّة واحدة فقط.

3 - في جنوب أوروبا وأمريكا اللاتينية:

تكون المصافحةُ تشبه تمامًا المصافحةَ الرسمية، ولكن الناس يحركون أيديهم لأعلى ولأسفل لفترة أطول، وبمزيدٍ من القوة.

4 - في أمريكا الشمالية:

قد يرحّب الأصدقاء في أمريكا الشمالية ببعضهم عن طريق ملامسة راحتي اليدين، ثمّ ثني أصابع اليد وتشبيكه، وقد انتشرت

هذه التحية في أماكن أخرى من العالم.

5 - في الريف المكسيكي:

- في الريف المكسيكي، قد يتبع الأصدقاء المصافحة بأن يمسك كلّ منهما بإبهام الآخر.

مَنْ يَصَافِحُ مَنْ؟

المُصافحة ليست متاحةً للجميع للتعبير عن ما بداخلهم من خلال لغة الجسد، بل إنّ هناك محاذير من المصافحة، أشهرها ما يلي:

1 - في بعض البلاد الإسلامية، لا يصافح الرجل مطلقاً المرأة إلا المحارم فقط.

2 - في بعض الأماكن في شرق آسيا وأمريكا اللاتينية لا يتمّ مصافحة النساء أو الأطفال بالأيدي، ويكتفى بإلقاء التحية شفاهة.

السّلامُ باليد حول العالم

تختلف طرقُ السّلام باليد، وهي تختلف عن المصافحة في أنّ المصافحة تتضمن التقاءً قريباً بين طرفين، ومدّ الأيدي بالمصافحة؛ أمّا السّلام فهو تحية يمكن إلقاؤها من بعيدٍ، إلى جانب إلقاء كلمة تحية. وهي تختلف من بلدٍ إلى آخر، ويمكن إيجاز أشهر أنواع التحية أو السّلام الذي يستخدم فيها إيماءات التعبير باليد كما يلي:

1 - السَّلامُ في الدُولِ العربيَّةِ والإسلاميةِ:

- يكون السَّلامُ بإلقاء التحيَّة الإسلاميَّة، وهي قول: السَّلام عليكم ورحمة الله وبركاته، يصاحبه إيماة السَّلام الكامل التي تتضمَّن تحريك الذراع اليمنى لأعلى، مع فتح اليد، وتوجيه راحة اليد صوب الجسم.

- وهناك ثلاثُ خطواتٍ للسَّلام العربي والإسلامي المصاحب لتحيَّة الإسلام، وهي:

أ- يلمس الصدر في المنطقة التي تعلو القلب.

ب- ترفع اليد لتلمس الجبين بالأصابع.

ج- تتحرَّك اليد بعدها لأعلى وإلى الخارج.

- وعندما يؤدِّي السلام بسلاسة، وبعد تأدية السلام قد يومئ الشخصُ برأسه قليلاً، وفي نفس الوقت قد يلقي الشخصُ بالتحية الإسلاميَّة (السَّلام عليكم ورحمة الله وبركاته).

2 - السَّلام القصير:

في هذا السلام، يميل الشخصُ برأسه إلى الأمام، ويلمس جبينه بأصابعه، ثمَّ يحركُ يده بعيداً، وقد تتضمَّن بعض الأشكال المختصرة الأخرى من السَّلام ملامسة الفم أو الفم والجبين مع قول كلمة تحية

(سلام) - (هالو)، أو ما شابه ذلك.

3 - السّلام الماليزي:

ويتضمّن هذا النوع من السّلام- ببساطة- بسطَ اليدين ووضع أطراف الأصابع مع بعضه، ثمّ وضع اليد على الصدر.

4 - النّامست الهندي:

النّامست: هي التحيّة المُتعارف عليها في الهند، وتتمّ بأن توضع اليدان لأعلى أمام الصدر، وتطبّق الراحتان، وفي نفس الوقت ينحني الشخصُ انحناءً بسيطةً للأمام.

والنّامست مثل المصافحة والسلام بدأت كإيماءٍ تظهر أنّ اليد خالية من السّلاح، ثمّ تطوّرت إلى الشكل المتعارف عليه في يومنا هذا.

الانحناءُ ومعناها

الانحناءُ إيماءةٌ كانت منتشرةً في الغرب، وهي تدلُّ على الاحترام والمنزلة العالية للآخر، وكانت إلزاميةً على كلِّ فردٍ من أفراد الرعية لكي يظهر احترامه وتوقيره للملك أو الرئيس.

(الانحناءُ للجميع في اليابان)

في اليابان، ما زال الانحناءُ هو التحيّة التقليدية التي يستخدمها الأشخاص عندما يلتقون مع إشارةٍ باليدين. والقاعدة العامة هي أنّ الشخص الأقلَّ منزلةً ينحني أولاً، ولمسافة أبعد، ولفترة أطول، وهناك نوعان أساسيان من الانحناء شائعا الاستخدام:

1 - الانحناءُ الرّسمي:

حيث ينحني الجسدُ إلى الأمام 30 درجة تقريباً، وتوضع راحتا اليدين على الركبتين، وهذه الحركة هي حركة تمايل لأعلى ولأسفل.

2 - الانحناءُ غير الرسمية:

وفيها توضع اليدين على الجانبين، وينحني الجسم 15 درجة فقط، وينحني كلُّ من الأفراد ذوي المنزلة العالية والتمدنيّة على السواء غالباً بهذه الطريقة عندما يلتقون بشكلٍ غير رسمي.

شخصيتك من مصافحتك للغير

المصافحةُ ليست مجرد تحية وتعبير عمّا بداخلك تجاه الآخر، ولكن يمكن أيضاً معرفة شخصيّة الآخر من خلال مصافحته لك، ويمكن اكتشاف شخصية الآخر من خلال المصافحة كما يلي:

1 - مصافحة المتسلطين:

وفيهما تتمّ المصافحة مع توجيه الكفّ لأسفل بالنسبة للطرف الآخر، فعندما تصافح شخصاً ويسقط كفّ يده على كفّ يدك أي أنّ تكون يده هي العليا ويُدك هي السفلى فهذا المتسلّط يحمل في مصافحته رسالةً لك تقول (أنا سيد الموقف).. (أنا الأقوى هنا).

2 - مصافحة المستسلمين:

وهي المصافحة التي يتمّ فيها توجيه كفّ اليد إلى أعلى بالنسبة للطرف الآخر، وهذه المصافحة يقول صاحبها لك (سأترك لك الأمر) أو (سأسمح لك بأن تكون سيد الموقف).

3 - مصافحة الشخص السوي:

وهي المصافحة المتوازنة مع وضع الكفّين في اتجاهٍ رأسي، وهذه

المصافحة تحدث غالبًا عندما يتصافح اثنان متساويان في القوة مع الاعتزام بالنفس، ولا يريد أحدهما أن يترك للآخر سيادة الموقف. وهذه المصافحة تتم عن التقدير والتكافؤ بين الطرفين، وهذا هو النوع اللائق من طرق المصافحة، أو ما يمكن أن نسمّيه مصافحة الرجال أو مصافحة الرجال الأسوياء.

4 - مصافحةُ ضُعفاء الشخصية:

وهذه المصافحة تسمّى مصافحة السّمكة الميتة، وفيها يمدّ المصافح يده بشيء من البرود والتردد الذي لا ينمّ عن الغرور، وإنما ينمّ عن الخجل أو ضعف الشخصية، وهذا النوع من المصافحة تنقصه الحرارة والاعتزاز بالنفس، ولذلك يطلق على هذه المصافحة اسم مصافحة السّمكة الميتة.

- ومن الملاحظ أنّ غالبية مَنْ يقومون بهذا النوع من المصافحة بأنّهم لا يدركون أنهم يصافحون الآخرين بطريقةٍ باردة غير مرغوبة لا ترضي الآخرين، فلا تكنّ واحدًا من هؤلاء يا صديقي.

5 - مصافحةُ الشخصية الوفيّة:

في هذه المصافحة، يبادر المصافحُ صاحبُ الشخصية الوفية بالتقاط يد الطرف الآخر وهزّهزته، وهي الطريقة من طرق المصافحة التي تتمّ عن الوفاء والودّ الخالص.

6 - مصافحةُ ضعفاءِ الثقةِ بالنفس:

هي المصافحةُ بأطراف الأصابع، تصوّر يا صديقي أنك تصافح أحدًا فتمسك بأطراف أصابعه بدلاً من كفّه، ترى ماذا يعني هذا بالنسبة لك؟!

- هناك يا صديقي القارئ احتمالان اثنان: إحداهما أنك أخطأت الإمساك بيده بكاملها، والثاني أنه متعمّد تقديم أطراف أصابعه بدلاً من يده.

- هناك دلالاتٌ لهذا النوع من المصافحة، إمّا أن المصافح يُريد بتلك الطريقة من طرق المصافحة إظهارَ التعالي أو إظهار الخجل بالنسبة للنساء، وإمّا أنه لا يقصد ذلك فهو يصافحك بهذه الطريقة لا لشيء بداخله سوى افتقاره للثقة بالنفس، وهذا هو الاحتمال الأكبر في الغالب.

7 - مصافحةُ أصحاب الشخصية القوية:

وتسمّى هذه المصافحة بالمصافحة الشديدة، ويقصد بها إمساك يد الآخر باليدين، وهذه الطريقة يُراد بها التعبير عن الترحيب الشديد والودّ الخالص تجاه الطرف الآخر، ولكن لا يجوز المبادرة بالمصافحة بهذه الطريقة مع شخصٍ تقابله لأول مرّة على الإطلاق.

الفصلُ الثالثُ

إيماءاتُ التعبيرِ عن الصدقِ

واكتشافُ إيماءاتِ الكذبِ والخداعِ

إيماءاتُ الصِّدْقِ

كيف تشعر أنّ ما يقوله الآخرُ لك هو الصدق قبل أن تتأكّد أنت بنفسك من صحّة هذا الآخر؟

ويعني آخر، كيف تعرف أنّ ما يقوله الآخرون هو الصدق؟ ومتى يكذبون بمجرد أن تلاحظ بدقّة تعبيراتهم وإيماءاتهم الجسدية.

- وكيف تعرف أنّ ما يقولونه هو ما يشعرون به بالفعل؟ وأنه ليس من قبيل اللطف أو التهذيب، إن لم نقل هو من قبيل الخداع والتضليل.

- يمكنك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة معرفة ذلك عن طريق مضاهاة كلماتهم مع لغة جسدهم لتتأكّد من الانسجام بينهما.

فالجسدُ له طرفُهُ الخفية التي تقول (إنني أقول الحقيقة) أو (إنني أكتُم شيئاً) أو (إنني أكذب) أو (إنني لا أكذب لكني أتجمل) ولغة الجسد يمكنك الاعتماد عليها أكثر من لغة الكلام وإيماءات الصدق، يمكنك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة الشعور بها من خلال نغمة الصوت، إيماءات الجسد؛ وكلها إيماءات لا تكذب إلا في أحيان قليلة جداً.. ويمكن إيجاز إيماءات الصدق فيما يلي:

إيماءةُ (صدَّقني)

هناك إيماءةٌ من إيماءات الصدق تقول لك صدَّقني، (حقًّا)، لم يحدث ذلك مطلقًا، إنني أقول لك الحقيقة كاملة.. وغيرها من العبارات المماثلة التي ينطق بها جسدك من خلال لغة الجسد.

- في هذه الإيماءة عندما نودُّ إقناع شخصٍ ما أن ما نقوله هو الحقيقة، عادة ما ننظر في عيني هذا الشخص، ونشير بأيدينا مع توجيهها للخارج، ورفع راحتي اليدين لأعلى لنظهر أنه ليس ثمة ما نخفيه.

- ويستخدم الناس هذه الإيماءة عادةً بطريقة لاواعية، لتعزيز

عبارة منطوقها يقول (صدَّقني).

إيماءاتُ وإشاراتُ الخداع والكذب

على الرِّغم من قلة لغة الجسد التي تؤكد الصدق والنزاهة إلا أن

لغة الجسد التي يمكن التعبير بها عن الخداع والكذب كثيرة جدًا. عادة ما يخدع الناس بعضهم البعض في الكثير من المناسبات الاجتماعية وفي المقابلات اليومية بالكلمات وبلغة الجسد أيضًا، مثلًا الضيف الذي لا يعجبه الطعامُ في حفلٍ ما أو دعوة من صديق للغذاء فإنّه يتظاهر أنّ هذا الطعام يعجبه حتى لا يزعج الضيف سواء كان تعبيره بالكلام المباشر أو بلغة الجسد عن طريق الابتسامة الزائفة.

(إِتْقَانُ الكَذِبِ)

إِتْقَانُ الكَذِبِ لا يتطلّب الحديث بشكل طبيعي وحسب، ولكن يتطلب في المقام الأول تطابق لغة الجسد مع الكلمات المنطوقة أيضًا، ومن العسير منع الحركات الكاشفة التي يقوم بها الجسد سواء الوجه أو الأطراف بطريقةٍ لاواعية، وكذلك التعبيرات الصادقة التي تظهر على الوجه بسرعة لإرادياً.

- ويزعم الباحثون في مجال لغة الجسد أنّ إيماءات الجسد غير المنطوقة أكثر تعبيرًا من الكلمات المنطوقة بخمسة أضعاف، ومن ثمّ عندما لا يتطابق الحديثُ مع لغة الجسد يكون الكذب هو أحد الأسباب المحتملة لذلك، إلا أنّ الكذب ليس السبب الوحيد المحتمل، فالأفعال والتصرفات قد تتمّ أيضًا عن الشعور بالتوتر، وليس الكذب بالضرورة.

إشاراتُ الكذبِ والخداعِ

- أسهمت بعضُ الأبحاثِ في مجالاتِ لغةِ الجسدِ على مجموعةٍ من الأفرادِ في الولاياتِ المتحدةِ الأمريكيةِ لمعرفةِ الإيماءاتِ والأوضاعِ التي تعطينا الإشاراتِ الأقلَّ قوَّةً والإشاراتِ الأكثرَ قوَّةً على الكذبِ؛ إلى وجودِ قائمةٍ تبدأ بالأقلَّ قوَّةً وتنتهي بالأكثرَ قوَّةً، بياناها كما يلي:

- 1 - تعبيراتِ الوجه.
- 2 - الحركاتِ المتعمَّدة.
- 3 - الإيماءةُ باليد.
- 4 - لمسِ الذات.
- 5 - حركاتِ القدمِ والساق.
- 6 - سلوكِ النظر.
- 7 - استجاباتِ الجهازِ العصبيِ التلقائيةِ مثل احمرارِ الوجه.

ويمكننا إيجازُ تلكِ الإيماءاتِ والأوضاعِ فيما يلي:

أولاً: تعبيراتُ الوجه:

يمكن القولُ إنَّ تعبيراتِ الوجهِ من العلاماتِ الأسهلِ في السيطرةِ عليه، ومن ثمَّ فهي الأصبغُ في قراءتها..

- فمن الممكنِ أن يُظهرَ محترفو الكذبِ سعادتهمِ أو حزنهمِ بشكلِ

مُقنع، وفي أحد الاختبارات العلمية في مجال لغة الجسد أخطأ المراقبون لتعبيرات وجه الأفراد موضوع البحث كثيرًا في معرفة الشخص الذي يكذب من خلال تعبيرات الوجه، إلا أنّ أعوامًا من البحث والدراسات في موضوع تعبيرات الوجه ودلالاتها قادت عالم النفس الأمريكي (بول أيكمان) إلى اكتشاف التعبيرات التي تكشف عن وجود شعورٍ مستتر أو زائف، ويمكن إيجاز هذه التعبيرات فيما يلي:

1 - التعبيراتُ السريعة:

- وهذه التعبيرات تعبيراتٌ صادقة تُظهر على الوجه لأقلّ من خمس ثانية، وهذا التعبير السّريع جدًّا قد يَستبدل بالابتسامة نظرة حزن أو غضب للحظة.

- ويعبّر معظمنا عن هذه التعبيرات السريعة بطريقة غير واعية فقط، وهذا يوضّح شعورنا في بعض الأحيان أنّ شخصًا ما يكرهن، حتى ولو كان يظهر مودته لنا.

2 - التعبيراتُ المكبوتة:

هذه التعبيرات تعبيراتٌ صادقة أيضًا، تبدأ في الظهور إلى أنّ ينتبه أصحابها فيغيّرونها إلى التعبيرات التي يفضلون أن يراها الآخرون.

- والتعبيرات المكبوتة تظهر أكثر من التعبيرات السريعة، وتدوم لفترة أطول، ومن ثمّ يمكن التعرف عليها بسهولة أكبر، إلا أنه يوجد دائمًا مَنْ يتقنون الكذب ويتوخّون الحذر دائمًا حتى لا تظهر مشاعرهم الحقيقية بهذه الطريقة.

3 - تعبيراتُ عضلات الوجه الموثوقة:

وهذه العضلات لا يستطيع الشخصُ السيطرة عليه، ولا يستطيع أن يفعلها إراديًّا، ولذلك سُمّيت الموثوقة لأنها الأكثرُ موثوقية في إظهار ما يشعر به الإنسانُ دون أن يدري.

- وهناك أشخاص يحاولون إخفاء تأثير هذه العضلات عن طريق التبسم مثلًا، إلا أنّ هذه العضلات، خاصة عضلات الجبهة، قد تكشف المشاعر الحقيقية دون زيف، ويمكن لك عزيزي القارئ معرفة حقيقة تعبيرات عضلات الوجه الموثوقة هذه عن طريق ما يمكن أن تفعله هذه العضلات من كشفٍ للحقيقة وفضح المشاعر الحقيقية لشخصٍ ما برغم أنه يبتسم كما يلي:

أ - قد ترتفع الحوافّ الداخلية للحاجبين، وتظهر التجاعيد في منتصف الجبهة كاشفةً عن الشعور بالحزن.

ب- قد يرتفع الحاجبان ويتقاربان من بعضهما كاشفيّن عن القلق أو الخوف رغم ابتسامة صاحبهما.

ج- قد تضيق الشفتان وتجذب الحواجب لأسفل وللداخل كاشفةً عن الغضب رغم ابتسامة صاحبه.

- وحتى تعبيرات العضلات الموثوقة لا يمكن الاعتمادُ عليها بشكل دائم، فمن الممكن لمن يعتادون الكذب ويتقنونونه؛ أن يكبحوها. والغريبُ أنه قد يُظهر البرئيون المُشتبه في كذبهم تعبيرَ خوفٍ يشبه تعبير شخص كاذب حقًا.

الابتسامة الحقيقية والابتسامة الزائفة

يمكن للإنسان أن يصطنع للناس ابتسامةً زائفةً للتعبير عن شعور معين مثل السرور أو الرضا أو الاستمتاع أو السعادة أو الطمأنينة، برغم أنهم لا يشعرون بشيء من هذا.

- وعادةً ما تظهر الصورة الفوتوغرافية العائلية ابتسامات واضحة للغاية للجميع، ولكنها تبدو زائفةً إلا أننا نجد، عادة، صعوبةً في معرفة أسباب تظاهر الإنسان بغير حقيقته.

يعتقد «ديزموند موريس» وهو من الباحثين في مجال لغة الوجوه أنّ الابتسامة الزائفة تختلف عن الابتسامة الحقيقية في كثيرٍ من النواحي، وأنها ابتسامة تشوبها العيوب، ويمكن إيجاز أشهر سمات الابتسامة الحقيقية وأشهر سمات الابتسامة الزائفة للتأكد من الفروق بينهما.

(أشهرُ سماتِ الابتسامةِ الحقيقية)

يمكن إيجازُ أشهرُ سماتِ الابتسامةِ الحقيقية فيما يلي:

- 1 - لها قوّة معينة .
- 2 - تصل إلى أقصى قوّتها بمعدل معين، وتختفي بمعدل معين، وذلك وفقًا لقوتها الحقيقية .
- 3 - تستمرّ لفترة معينة وفقًا لقوتها .
- 4 - متناسقة، مع امتداد الشفتين وارتفاع جانبي الفم معًا .
- 5 - تؤثر في بقية الوجه بالقدر المناسب، فهي تشكّل التجاعيد التي تظهر عند حواف العينين، وتشكّل جيوبًا تحت العينين وتخفّض الحاجبين .

(أشهرُ سماتِ الابتسامةِ الزائفة)

يمكن إيجازُ أشهرُ سماتِ الابتسامةِ الزائفة فيما يلي:

- 1 - قد تكون قوّتها غير حقيقية .
- 2 - تظهر بسرعة شديدة أو ببطء شديد .
- 3 - لا تستمرّ لفترة مناسبة فإمّا تكون قصيرة للغاية (ابتسامة متقطعة)، وإمّا طويلة للغاية (ابتسامة جامدة) .
- 4 - غير متناسقة أو ملتوية، مع ارتفاع جانب واحد فقط من جانبي الفم .

5 - لا تؤثر في بقية أجزاء الوجه، مثل العينين أو الخد إلى الدرجة التي نراها في الابتسامة الحقيقية.

كيف يمكنُ لك أن تميّز بين الابتسامة الحقيقية وتلك المزيفة؟

- على الرغم من المقارنة السابقة التي توضّح الفروق ما بين الابتسامة الحقيقية والابتسامة الزائفة؛ يمكن إيجازُ تلك الفروق، ويمكن لك أن تميز بين الابتسامة الحقيقية وتلك المزيفة أنه عندما تبسم ابتساماً صادقة فإنّ عضلة الوجنة الرئيسية ترفع زاويتي الفم، بينما يرتفع الخدّ بفعل عضلةٍ أخرى، ويجذب البشرة حول محجّر العين إلى الداخل.

- والجدير بالذكر أنّ أكثر الابتسامات إخلاصاً والصادرة عن القلب؛ نادراً ما تلبث ظاهرة أكثر من أربع ثوان، وقد تدوم نحو ثلثي الثانية على أبعد تقدير.

اكتشافُ الكذب والخداع والشكّ من خلال لغة الجسد

- في الواقع أنّ معرفة إيماءات الكذب والخداع غير الشفهيّة قد تكون إحدى أهمّ المهارات التي لا بد من اكتسابها، وهي مهارات الملاحظة من خلال لغة الجسد.

- يمكن القول إنّ التحرّي عن الكذب والخداع مشغل الناس منذ

العصور الأولى، وكانت الإيماءات والحركات الجسدية المختلفة هي دليلهم لمعرفة الكذب أو الخداع، إلا أنّ المشكلة في تحريّ الكذب والخداع ليست بالأمر السهل على الإطلاق، وخاصةً أنّ هناك مخادعين يحاولون إقناعك والتأثير عليك وإخفاء المعالم الجسدية التي تثبت كذبهم وخداعهم.

- في دراسة علمية للغة الجسد واكتشاف الكذب والخداع من خلالها أوضح (د. بول إيكمان) البروفسور في علم النفس بجامعة كاليفورنيا أنّ هناك شخصيات بحُكم عملها استطاعت إتقان لغة الجسد التي تشير إلى الكذب والخداع، وأنّ الكثير من هؤلاء يتمتعون ببراعتهم ومهاراتهم الفائقة في كشف الخداع والاحتيال، مثلاً وكلاء النيابة والمحققون والقضاة والمحامون، وتتراوح نسبة اكتشافهم وفضحهم للأكاذيب والخداع من 45% إلى 65%، وبالتالي فإنّ هذه النسبة هي عينها النسبة الشائعة بين الأفراد العاديين في تحريّهم عن الكذب.

- ويؤكد د. إيكمان أنّ الهدف الأساسي من اختلاق الأكاذيب هو في الدرجة الأولى للتأثير على الآخرين وإقناعهم بما يريدون. ويضيف بأنّ إطلاق هذه الأكاذيب يمكن أن يُعد مهارة وبراعة فائقة أحياناً، وقد يعتبر من السمات المميزة لفئة معينة من الأشخاص

كالممثل والبائع والمفاوض السياسي والدبلوماسي.

- ولأنَّ لغةَ الجسد تكشف الكذَّاب، فإنَّنا غالبًا ما نلاحظ أنَّ الشخص المخادع يرفض بشدَّة وبطريقة أتوماتيكية الوقوفَ أو الجلوسَ أمامك وجهًا لوجه، فهو غالبًا يريد أن يبني حاجزًا أو سدًّا منيعًا يحميه من كشف خداعه وكذِبته الشفهية، وفي الإطار عينه فإنَّ تعابير الوجه المخادعة تراها في الابتسامة المزيفة، وقلَّمًا يبتسم الكاذبون، وإذا فعلوا ابتسموا ابتسامة زائفة.

لغةُ الجسد عند المُخادع

يمكن إيجازُ كلِّ لغات الجسد عند المخادع الكاذب في النقاط التالية:

- 1 - يتجنَّب المخادع أو الكاذب التواصل البصري طويلاً.
- 2 - لا يبتسم المخادع أو الكاذب ابتسامةً صادقةً إلا نادرًا.
- 3 - تدوم ابتسامةُ المخادع أو الكاذب المتكلِّفة لمدَّة أطول، وتنتهي أسرع حسب الموقف.
- 4 - يتقلَّص البؤبؤان للعينين في حالة الخداع والكذب.
- 5 - يتحرَّك الكاذب بعيدًا ودائمًا عن الشخص الذي يكذب عليه.
- 6 - عدم تطابق أقوال الكاذب مع لغة الجسد الخاصة به.
- 7 - الشخص المخادع يتظاهر بوجود عاطفةٍ معينة كالدهشة

- والرهبة والمفاجأة، وهي تتحصر في منطقة الفم ولا تجتاح كامل الوجه.
- 8 - يستخدم الكاذب المخادع القليل من الحركات والإيماءات الجسدية، ولا تكون هذه الإيماءات مرنةً، بل آليّةً وجامدةً.
- 9 - يستخدم المخادع عادةً أي إيماءات ثلوث الكذب، أي اليد إلى الوجه، فقد يلمس بعض أجزاء جسده كالأنف أو الذقن أو الفم أو العينين.
- 10 - حينما يحاول المخادع الكاذب الظهورَ بمظهر اللامبالي فهناك احتمالٌ كبير بأن يهزّ كتفيه قليلاً.
- 12 - يرفع الكاذب دائماً نبرةً صوته في آخر الجُملة.
- 13 - ينزع الكاذب أو المخادع غالباً إلى إطالة السكون والتردد.
- 14 - في حديثه قد ينقطع صوته، وقد يتلفّظ بكلمات خاطئةً.
- 15 - في أغلب الأحوال تبدو إجابة المخادع أو الكاذب وكأنّها استفسار عن الشيء الذي عليه أن يجيب عنه.
- 16 - من الصعب على الكاذب أن يقف منتصباً أو يجلس باستقامة لأنّ عقله الباطن يشعر بحمّلٍ ثقيل، وبالتالي وبحركة لاإرادية تراه يرمي هذا الثقل على الظهر.

الفصلُ الرابعُ (لغةُ العيون) (النظرةُ تبوحُ بالكثير)

لغةُ العيون

يقال إنَّ لغة العيون هي لغةُ الحبِّ الصامت، ولكن قد تتعدى لغة العيون هذا بكثير، ربما تكون نظرة العين تعبيرًا عن التحدي أو القبول والرضا أو التعبير عن الدهشة أو الاستغراب، ولغة العيون تغنى بها الشعراء، وقالوا (رشقتني بسهام عينيها)، وقالوا في عينيها بريق... - كان الإنسان يتأثر منذ أقدم العصور بالنظرة وتأثيرها وتعبيرها - حقًا إنها وسيلة اتصال مع الآخرين سحرية، دقيقة كاشفة، فيها تتوسّع الأحداق، فيها ترفُّ الرموش.

- حقًا النظرة تعكس العديدَ والعديدَ من التعبيرات، الفرح، الحنان، العطف، الضجر، الحسد، الجاذبية، الدلال... وأحاسيس

أخرى عديدة متنوعة.

- الحقيقة التي لا ريبَ فيها هي أنّ أحاسيسنا ومشاعرنا كلّها تكشفها نظرة واحدة، على سبيل المثال تكبر أحداقنا وتتوسّع أربع مرات أكثر حين ننفعل أو نثار حسياً، وإذا غضبنا أو تعكر مزاجنا تقلصت أحداقنا إلى أصغر حدٍّ ممكن.

- بالنسبة للأعزاء ليس هناك أجدى من زوج عيون، تعرف النساء ذلك جيداً؛ فيجملن عيونهن بطريقة فنية لإبراز فتنتها.

- في مجال العشق والغرام، ينظر العاشقون في عيون بعضهم بعضاً، وهم لا يقصدون مجرد النظر، ولكن يرصدون تعابير العيون وأقواله، كما يعشق العشاق الأضواء الخافتة لأنّ فيها يكون حديثُ العيون أكثر عمقاً ووضوحاً.

- في الماضي، كان الصّاغة الصينيون يلاحظون عيون زبائنهم وينظرون بعمق في أحداقهم، فإذا توسّعت أحداق عين الزبون علموا بأنّ البيع أكيد.

- وتذكّر أيضاً أنّ رجل الأعمال الثري (أوناسيس) كان دائماً يحتمي بنظارته الشمسية بشكلٍ دائم لكي لا يعرف الآخرون ما يريد. كان يؤمن بلغة العيون، وبأنها تفضح صاحبها دائماً فلا يستطيع أن ينكر

ما بداخله لأنَّ عينيَّه ستحكي نيابة عنه.. ماذا يريد؟ وبماذا يشعر؟

أنواع من النظرات

هناك عدَّة أنواع من النظرات، كلُّ نظرة لها مكانها وموقفه، يمكن إيجاز تلك النظرات في الأنواع الآتية:

1 - النُّظرةُ المهنية:

إذا كنت تفاوضُ في مجال الأعمال، وترغب في خلق مناخ جيد؛ تثبت نظرك على مثلث وهمي مرسوم فوق جبين محدِّتك، حافظ على نظرتك فوق نظرته تبقى سيِّد الموقف دائماً من خلال تلك النُّظرة المهنية.

2 - النُّظرة المتمدنة:

وهذه النظرة تجدها دائماً في الاجتماعات العائلية لأنَّها تقوم بعمل جوِّ اجتماعي أكثر لغة، وللقيام بهذه النظرة وإتقانها؛ ارسم المثلث الوهمي واصلاً عيني محدِّتك بخطِّ مع فمه؛ ستجد أنَّ نظرتك متمدنة معبِّرة عن جوِّ اجتماعي أكثر ألفة.

3 - النُّظرة الودية:

إذا كنت تطمع في علاقة أكثر وديَّة؛ سدِّد نظرتك فوق مثلث يصل بين العينين والذقن، وحتى أدنى من ذلك حسب حدِّ الودية الذي

ترغب الوصول إليه .

- وعندما يودُّ الرجل جعلَ المرأةَ تدرك مدى إعجابه بها، يخفض بصرَه إلى الصدر أو أدنى من ذلك، وإذا حدث ووافقتَه المرأةُ بادلته بنظرة مناسبة .

4 - النَظَر من جانب:

- نظرة من جانبٍ مع ابتسامة أو حاجب مرفوع هي نظرةُ اهتمام، وأحيانًا نظرة إغراء، وخاصةً من جانب النساء .
- نظرةٌ بمؤخِّرة العين مع حاجبين مقطَّبين وزوايا فمٍ مزموم تدلُّ على العدوانية أو الانتقاد على أقلِّ تعبير .

وباختصار:

إنَّ طريقةَ نظرك إلى الآخرين تحدِّد طابع اللقاء بينك وبينه، بل تقول بلا كلمات ما الذي يودُّ أن يقوله .

أشهرُ أشكالِ لغةِ العيون

لغةُ العيون هي النظرةُ والالتفاتة بالعين يمينًا ويسارًا إلى أعلى وإلى أسفل، ويقول علماء النفس إننا في أحيان كثيرة نكشف للناس عمَّا في نفوسنا ونحن صامتين لا نتكلم ولا نشير؛ فعيوننا من غير أن نشعر تقوم بعملية إيصال ما يدور في أذهاننا، حتى وإن لم ننطق

بحرفٍ واحدٍ على الإطلاق.

- لغةُ العيون تجعل من الإنسان كتابًا مفتوحًا، يمكن من خلاله قراءة ما يدور في ذهن الإنسان وأحواله النفسية والمعنوية؛ هل هو فَرِحَ مبهتجٍ أم حزينٍ بائسٍ؟ هل هو غاضبٍ أم مندهشٍ؟ هل هو مستريحٍ أم متعبٍ؟.

- يمكنك من خلال نظرةٍ في عين الآخر أن تعرف ما إذا كنت مرغوبًا في وجودك أم لا، هل الآخر يبادلُك الحبَّ والودَّ أم لا، كلُّ ذلك وغيره يمكنك بسهولة اكتشافه من خلال أشهر أشكال لغة العيون، وهي النظرة بمختلف أشكالها وأنواعه، ويمكن إيجاز أشهر أشكال لغة العيون فيما يلي:

1 - نظرةُ الحبِّ:

وفيهما نرى ثباتَ الحاجب على ميلٍ جانبي بسيط، والنظرة المباشرة للعين في العين مع ثبات النظر طويلاً، ومبادلة عين الآخر تعابيرها المختلفة.

2 - نظرةُ السعادة:

وفيهما نرى ارتفاعَ الحاجب مع شدِّ الأجزاء الموجودة حول العين، كما يمكن للنظر أن يتحرَّك لأكثر من مكان.

3 - نظرةُ الخوف:

وفيهما يحدثُ ارتفاعُ الحاجبِ واتساعُ العين، وجحوظُ الحدقة كأنَّهُ نوعٌ من أنواعِ خوفِ العينِ بكاملِ قوتها لتجنبِ الخطر.

4 - نظرةُ الأمل:

وفيهما يتمُّ ارتخاءُ الحاجبِ مع نظرةٍ مرتفعةٍ لأعلى قليلاً، كأنه انتظارٌ متوقعٌ لشيءٍ قادمٍ من السماء.

5 - نظرةُ القلق:

وفيهما تكونُ العينُ زائغةً، والحدقةُ تنظرُ إلى أحدِ الجانبينِ بنوعٍ من الترقُّبِ لأيِّ دخيلٍ.

6 - نظرةُ الراحة:

وفيهما تكونُ العينُ تنظرُ إلى شيءٍ ما مع ارتخاءٍ قليلٍ في الجفنِ كأنه لا داعيَ للنظرِ لأيِّ شيءٍ فكلُّ الأمورِ على ما يرام، هذا ما تعبّرُ عنه نظرةُ الراحةِ هذه.

7 - نظرةُ التفكير:

وفيهما نرى ارتفاعاً في طرفِ الحاجبِ قليلاً على نظرةٍ شبهِ جانبيةٍ، مع ثباتٍ في العينِ على لا شيءٍ، تركيزاً في الأمرِ الذي يدورُ في الذهنِ، وهي ما يطلقُ عليه العامّةُ (نظرةُ السرحان).

8 - نظرة الغضب:

وفيهما نرى ارتفاعاً في طرف الحاجب بطريقة ملحوظة مع اتساع الحدقة، وتكون العين ثابتة النظر على الشخص المغضوب منه بنوع من التحدّث كأنه لا تراجع في الأمر مطلقاً.

9 - نظرة الحزن:

وفيهما نرى نظرة العين منكسرة لأسفل، عكس نظرة الأمل تماماً، وهي دليل على أن الأمور تسير إلى الأسوأ ومدنيّة، وهي نظرة يمكن أن ترسل رسالتها بوضوح دون دموع.

10 - نظرة التعب:

وفيهما تكون العينُ شبه مغلقة، أو تميل إلى الإغلاق لتوفير الجهد، وحتى في حالة فتحها تكون بسيطةً، وبالكاد ترى ما في الخارج.

11 - النظرة الشاردة:

لا شيء يزعجك أكثر من متحدّث شارد النظر، يقطع الاتصال معك بخلجةٍ واحدة من عينه، يجعلك تدرك في هذه الحالة وبهذه النظرة مدى سأمه من وجودك.

- في الأحوال العادية والطبيعية ترفّ الرموش حوالي 8 مرات في الدقيقة، أمّا في حالة النظرة الشاردة تبقى مُغمضة بثانية أكثر

في كلِّ رَفَّةٍ، وهي ثانية تكفي إزالة الآخرين من الوجود وتغييبهم في طيِّ النسيان، وهناك الأسوأ نتيجة النظرة الشاردة، فمن الممكن أن تبقى العيون مغلقةً إلى ما لا نهاية، يرافقتها شخيراً خفيفاً، وهكذا ينام محدّثك أمامك.

العيونُ الفاضحة

تكشف العيونُ والجفونُ اهتمامَ صاحبها الزائد بشخصٍ ما أو شيء معين، ومن الممكن أن يكون هذا اهتماماً يفضل إخفاءه إلا أن العيون تفضح ذلك بمجرد نظرة.

معنى اتّساع حدقة العين:

1 - في الإضاءة العادية أو عند إظهار الاهتمام العادي، يكون حجم حدقة العين متوسطاً.

2 - في الأنوار الخافتة أو عندما يظهر الشخص إعجابه الشديد بشيء ما، تتسع حدقة العين، وقد يحدث اتساع حدقة العين أيضاً عندما يرى امرأةً جذابة أو العكس...

رمشُ العيون:

من المُتعارف عليه عندما يرى أي شخص شيئاً جذاباً يزداد معدل رمش العيون وهكذا فإن لغة العيون لغة صادقة، ولكنها تكذب أحياناً.

الفصلُ الخامس

لا أسمع.. لا أتكلّم.. لا أرى (مثلثُ الخداعِ للقروود الثلاثة)

الحكّماءُ الثلاثة

هل تعرف الحكماءَ الثلاثة؟ إنهم ثلاثة قروود عرفوا طريقَ الحكمة من خلال حياتهم في الغابة لذلك تقول الأسطورة إنّ الأسد كان دائماً يمشي في الغابة ليعرف أخبارَ فرائسه، وكان يسأل كلّ يوم أحدَ القروود الذي يخبره أين شاهد فريسة الأسد من غزلان وخراف وغيره، وعرفت الحيوانات أنّ القروود هي مصدر معلومات الأسد، فبدأت الحرب بين مختلف الحيوانات والقروود.. وهنا ظهر الحكماء الثلاثة من القروود، الذين أعلنوا أنّ ذلك لن يحدث أبداً، وأنّ شعارهم سيكون لا أسمع.. لا أتكلّم.. لا أرى، ولكي يحقّقوا هذا الهدف جلسوا صامتين واضعين أيديهم على أعينهم وعلى آذانهم وعلى أفواههم،

وهكذا كانت الحكمةُ بالتعبير بالأيدي على الوجه، وقيل إنّ علامات الحكماء الثلاث تعني قراءة الكذب والشكّ وخيبة الأمل على الوجوه. - لننظرُ إلى صورة القرود الثلاثة الحكماء حتى وإن لم تكن ضالعاً بلغة الجسد أو عالماً ضليعاً في هذا المجال؛ فإنّك ستفهم على الفور من تلقاء نفسك ماذا تعني صورة القرود الثلاث؛ أحدهما يده على فمه وتعني لا أتكلم، والثاني يده على أذنه معناه إنني لا أسمع، والثالث يده على فمه وتعني إنني لا أتكلم، وهي رسالة الحكماء التي تقول لك هناك مواقف معينة الأفضل فيها أنْ تعلن (لا أسمع، لا أتكلم، لا أرى) وذلك الشعارُ والرمز المرئي يعبرُ تمامًا عن جوهر كلِّ حركات اليد على الوجه.

إيماءاتُ اليدِ على الوجه

- 1 - اليدُ على الوجه تعني الكذب، خيبة الأمل، الشكّ أيضاً، نضع اليدَ على الفم لنمنع الكذب من الخروج، ليس من أفواهنا وحسب، بل من أفواه الآخرين أيضاً فهذه الإيماءة تعني: لا للكذب.
- 2 - تعتبر اليد التي تغطّي الفم من أسهل الحركات القابلة لفكّ رموزه، وقد لا يتمّ الأمر أحياناً في لمح البصر، بالكاد تلمس اليدُ الشفتين، أو تبدو الكفّ وكأنها تتوقف لتصدّ سعلة خفيفة وهذه

حركة الكذب الحقة كما يقولون.

3 - اللّمسات والحكات المتتالية للأنف ليست إلا أوجه معقدة قليلاً لليد على الفم، وعندما يستولي الشكّ على الإنسان يقترح عليه اللاوعي وهو مستشار ممتاز أن يقوم بتغطية فمه بيده، ويبدو أن اليد تبذل جهداً لتضللّ الأثر وتبتعد عن الوجه، وربما يكون الأنف فعلاً بحاجة إلى الحكّ في الواقع، ولكنّ للكذب قدرة قوية على إثارة الأعصاب الحساسة لمخاطبة الأنف، ويمكن أن نميّز الفرق بين معنيين للمس الأنف، فاليد عندما تلمسه إمّا أن تقول (أنا أكذب) أو (أنا متأكد من أنك تكذب).

إيماءة حكّ العين

عندما يغطي القرء الحكيم عينيه فهذا لا يعني أنه لا يريد النظر إلى الكذب، وإذا وجدت نفسك أمام شخصٍ يكذب، فربما تنظر بإمعان إلى أرضية المكان وتحكّ عينيك، أنت تعبّر عن انزى جك في مثل هذه المواقف، وإذا كنت سيدة ستظيرين إلى السقف وتحكّيم زاوية عينك بخمّة لكي لا تفسدي زينتك ومكياجك.

- وقد يترافق حكّ العين في بعض الأحوال الكرّ على الأسنان، مع ابتسامة خفيفة، ونظرة زاخرة بالأفكار زيادةً في الإيضاح، وهذا

يعني أنّ إيماءة حك العين هي إيماءة هادئة للتعبير عن الانزعاج من أقوال أو أفعال الآخر الذي أمامك، وأنت بهذه الإيماءة تبعث برسالةٍ إليه تقول له كفى ما تقول.

إيماءةُ حمايةِ الفم

القردُ الحكيم حين وضع يده على فمه فإنه كان يبعث برسالة إلى الأسد ملك الغابة يقول له فيها (لا أتكلّم) وذلك حماية لنفسه من غدر الحيوانات الأخرى به أن تحدث مع الأسد هذا في الأسطورة الخاصة بالقرود الحكماء الثلاثة، ولكن في الواقع يلاحظ في كثيرٍ من الأحيان قيام المتكلّم بوضع يده على فمه أو قيام السّامع بهذه الإيماءة.

- في البداية يمكن القول إنّ الأطفال الصغار يستخدمون هذه الإيماءة أحياناً عندما يقومون بالكذب، لذلك يعتقد الطفل أنه كي لا يكتشف أحدٌ كذبه يقوم بإخفاء فمه بيده، وبعد أن يجتاز الطفل مرحلة الطفولة قد يُبقي على استخدام هذه الإيماءة لكنّ بأسلوبٍ ألطف وأكثر تهذيباً من استخدام إيّاها في مرحلة الطفولة والصبا.

- فبعد أنّ كانت إيماءة وضع اليد على الفم أو حماية الفم كما يقولون تمتاز برودة الفعل السريعة لديه عند الكذب وعند انكشاف أمر كذبه، ومن ثمّ قيامه بحماية فمه.

- يحاول البعض القيام بالتمويه وإخفاء حقيقة دلالة إيماءة حماية الفم باصطناعه السعال والتكرار في ذلك كلما فشل في التمويه، لكنهم مع ذلك لا يستطيعون السيطرة على ذلك لأن ملامح الوجه الخارجية تكشف مدى التصنع والتمويه الذي قد يقوم به هؤلاء.

- ويمكن القول إن الشخص عندما يستخدم إيماءة وضع اليد على الفم أو حماية الفم أو حاول اصطناع السعال للتغلب على ذلك، فإن هذا يعني أن الشخص الذي يقوم بذلك يكذب ولا يتكلم الحقيقة.

- وهذا الأمر أيضًا ينطبق على السامع، فإذا قام الشخص الذي يسمع الكلام بوضع يده على فمه أو قام بحمايتها فإن لك يعني شعوره بأن المتكلم يكذب ولا يتكلم الصدق.

إيماءات الشفاه ودلالاتها

تعتبر الشفاه من أكثر أعضاء الجسم إحاءً للدلالة على شيء م، مثل الاشمزاز والرفض والاستكار فهي تستخدم في العديد من المواقف للتعبير عن المفاجآت والانفعالات، وبخاصة الانفعالات السلبية، فبعد أن ينفعل الشخص أو يتخذ موقفًا معينًا يظهر ذلك على منطقة الوجه وبالذات الوجنتين والشففتين، والحقيقة التي لا ريب فيها أن الإيماءات التي تصدر عن شفتي الإنسان كثيرة، فمنها

ما يصدر نتيجة الانزعاج من موقفٍ معين فيقوم بذلك الشخص بضمّ شفّتيه ونفث الزفير دلالةً على انزعاجه ورفضه لهذا الموقف، وهذه تسمّى إيماءة الزفير، كما يقابل إيماءة الزفير هذه إيماءة تسمّى إيماءة الشهيق التي يستدلّ منها على عنصر المفاجأة، فعندما يقوم الشخص بمثل هذه الإيماءة فهو تعبيرٌ عن عنصر المفاجأة والدهشة من موقف، وهناك إيماءات أخرى للشفاه مثل إيماءة اصطناع السعال التي تمثل دلالاتها في محاولة تغطية الفم والشفاه باليد كمحاولة للتعبير عن تغطية انكشاف الكذب، ويمكن تقسيم إيماءات الشفاه ودلالاتها إلى أربع إيماءات رئيسية هي:

- 1 - إيماءة قلب الشفاه السفلى استنكارًا.
 - 2 - إيماءة الزفير باستخدام الشفاه (إيماءة الانزعاج).
 - 3 - إيماءة الشهيق باستخدام الشفاه (إيماءة المفاجأة).
 - 4 - إيماءة وضع اليد على الشفاه واصطناع الشفاه.
 - 5 - إيماءة الصفير للتعبير عن الدهشة والاستغراب.
- أولاً: إيماءة قلب الشفاه السفلى ودلالاتها (إيماءة لا أدري):

هذه الإيماءات من الإيماءات الشائعة جدًّا، وخاصّة لدى النساء، وتستخدم هذه الإيماءة للدلالة على بعض الأمور التي لا يُعبر عنها

الشخص بالكلام المباشر، ولذلك فإنه يستشفّ من هذه الإيماءة ما يدور في بال الشخص الذي تصدر عنه هذه الإيماءة عمدًا أو لإرادياً .

- ويمكن القول إنّه من أكثر المناسبات التي يتمّ فيها توظيف هذه الإيماءة هي المواقف التي يُسأل فيها الشخص عن رأيه في مسألة معينة.. وهل يؤيِّدها أو يرفضها، ولا يكون هذا الشخص قد قرّر موقفه أو رأيه منها بعد، لذا يلجأ هذا الشخص بعد سؤاله إلى الإجابة عن هذا السؤال بقلب الشفاه السفلى استتكارًا للدلالة على عدم علمه .

- وفي غالب الأحوال يتزامن مع إيماءة قلب الشفاه السفلى اتّخاذ بعض الإيماءات المتعلقة بالعين، فمثلاً في حالة الإجابة عن الاستفسار بإيماءة قلب الشفاه يلجأ الشخص إلى إغماض عينه قليلاً بشكل لاشعوري؛ لأنّ كلاً من العين والشفاه في هذه المواقف تكون إيماءاتها مكتملة لبعضها البعض .

- ليس هذا فقط ما يتعلّق بإيماءة قلب الشفاه السفلى؛ فهذه الإيماءة تستخدم أيضاً للدلالة والتعبير عن الاستهجان والاستغراب نتيجة لموقفٍ أو مشهد معين، ففي هذه الحالة يقوم الشخص بعد سماعه لخبرٍ معيّن أو مشاهدته لموقفٍ لا يلقى استحساناً لديه

بإصدار هذه الإيماءة مع قيامه في نفس الوقت للتعبير عن موقفه.

ثانياً: إيماءةُ الزفير (إيماءة الانزعاج والضجر):

هذه الإيماءة من الإيماءات التي ربّما يقوم بها الشخص لإرادياً للتعبير عمّا بداخله من انزعاج أو ضجر، وقد يقوم الشخص متعمداً لإظهار الضجر والانزعاج الذي بداخله للآخرين، وعندما يفاجأ الإنسان بموقفٍ ما أو خبر ما، ولا يلقى هذا الموقف وذاك الخبر منه آذاناً صاغية أو يتذكّر شيئاً ما يثير انزعاجه وضجره؛ فإنه يقوم بإصدار إيماءة الزفير هذه لذا سميناهُ إيماءة الانزعاج والضجر، وهي إيماءة تأقّف يقوم بها الشخص من خلال قيامه بضمّ شفثيه ونفث الزفير للتعبير عن عدم رغبته في سماع هذا الخبر أو مشاهدة هذا الموقف أو للتعبير عن عدم موافقته أو رضاه عن ذلك.

- وفي أحيان كثيرة، يقوم الأشخاص الذين يتعرّضون كثيراً لضغوط العمل بإصدار هذه الإيماءة، وكلّما كان ضغط العمل أكبر كلّما زاد إصدار هذه الإيماءة.

- وتتسم هذه الإيماءة بأهمية قصوى في كشف شخصيته صاحبها وبيان عدم قدرته على الصبر أو تحمل الضغوط كما أنها تعطي انطباعاً سيئاً وسلبيّاً عن فاعلها عن طريق إعطاء فكرة عنه

بأنه صاحب مزاج سيئ، وأنه لا يستطيع صبراً، ونصحك عزيزي القارئ إذا مررت بضيق أو ضجر أن تقول الحمد لله بدلاً من هذه الإيماءة البغيضة.

ثالثاً: إيماءةُ الشَّهيق (إيماءة المفاجأة):

معقولٌ هذا!! إنها مفاجأة كبيرة.. رائع جداً.. إنها كلمات تعبّر عنها إيماءة الشهيق بدون كلمات.

- وعلى العكس من إيماءة الزفير تماماً فإنَّ لإيماءة الشهيق دلالةً مختلفة اختلافاً كلياً عن إيماءة الزفير لأنها تعبّر دائماً عن عنصر المفاجأة والدّهشة، فعندما يتعرّض الإنسان إلى خبر أو موقف مفاجئ فإنه يقوم بإصدار هذه الإيماءة بشكلٍ لاإرادي، وأحياناً إرادي لإظهار ذلك الانطباع للآخر، وذلك من خلال قيامه بضمّ شفثيه على شكل الخاتم مع استنشاقه كمية كبيرة من الأكسجين وبصورة سريعة جداً.

- وهذه الإيماءة تصدرُ في بعض الحالات التي يندesh فيها الشخص من خبرٍ معيّن يلقى عليه المتحدّث، فيلجأ إلى إصدار هذه الإيماءة بصورةٍ سريعةٍ للدلالة على دهشته واستغرابه من ذلك، كما تصدر أيضاً في حالة حدوثٍ موقفٍ مفاجئٍ أمام الشخص أو رؤيته لشيءٍ مدهشٍ عجيبٍ وغريبٍ أدّى إلى مفاجأته واستغرابه من الأمر

الذي جعله يصدر هذه الإيماءة بسرعةٍ كردِّ فعلٍ طبيعي نتيجة شعوره بالدهشة والاستغراب.

- وهناك معلومةٌ طبيةٌ ظريفةٌ تقول إنَّه الجدير بالذكر أنَّه كلما كانت المواقف التي تحتوي على عنصر المفاجأة أكثر غرابة كلما كانت كمية الأكسجين التي استنشقتها الشخص أثناء هذه الإيماءة أكبر، والعكس صحيح.. كلما كان عنصر المفاجأة أقلَّ كلما كانت كمية الأكسجين المستنشقة أثناء الإيماءة أقلَّ.

رابعاً: إيماءةُ الصفير أثناء الشهيق:

هذه الإيماءة في دلالاتها شبيهةٌ بدلالة إيماءة الشهيق بصفةٍ عامَّة؛ حيث تعبّر عن الدهشة والاستغراب، ولكنها تختلف عنها في عدَّة أشياء، أهمُّها أنَّ هذا الصفير يمكن أن يحدث أثناء الشَّهيق أو أثناء الزفير أيضاً، والاختلاف الأهمُّ في إيماءة الصفير هذه فإنَّها في كثير من الأحيان تعبّر أيضاً عن السخرية والتهمُّم وعدم التصديق، والأغرب فعلاً أنَّ هذه الإيماءة يمكن في بعض الأحوال القيام بعملها للترويح عن النفس أو للتسلية فقط.

خامساً: إيماءةُ اصطناع السعال وتغطية الشفاه باليد:

إنَّها إيماءةٌ خادعةٌ يلجأ إليها البعض للإيحاء للآخر بصدق

كلامه، وهذه الإيماءة تكون أحياناً لإرادية حيث يقوم الشخص بإصدار هذه الإيماءة كرد فعل غير إرادي كي يوحي للشخص الذي أمامه أنه صادق في كلامه الذي نطق أو ينطق به، فيلجأ إلى هذه الإيماءة للتغطية على الشك الحاصل في كلامه إلى اصطناع هذه الإيماءة بدلاً من اكتشاف عدم صدقه، وهذه الإيماءة من الإيماءات التي تكشف الكذب من عدمه مع ملاحظة أن الكثيرين من الكذابين علموا أن هذه الإيماءة تكشف كذبهم، فأصبحوا في حرص شديد كي لا يقوموا بعمل هذه الإيماءة مطلقاً.

إيماءات أخرى لليد على الوجه

هناك إيماءات أخرى باليد على الوجه لها دلالاتها ومغزاها ومعناها، نوجزها فيما يلي:

أولاً: إيماءة لمس الأنف:

هذه الإيماءة يستخدمها كثير من الناس أثناء الكلام سواء كان ذلك بلمس الأنف بسرعة مرّة واحدة، أو عن لمس الأنف بصورة متكررة.

- على كل يمكن القول إن السبب في استخدام هذه الإيماءة هو اعتبار لمس الأنف بمثابة إنذار للمتحدث الذي يقوم بهذه الإيماءة؛

بأنّ الكذاب هو شيء سلبي وأمرٌ غير محبذ، فإذا استخدم شخصٌ ما هذه الإيماءة فهذا دلالةٌ على أن هذا الشخص كان يبادر بالكذب أو إخفاء معلومة أو شيء ما عن الآخر، ولكن هذه اللمسة التي يقوم بها دلالة على أنه يحاول التراجع عن الكلام الكاذب أو إخفاء المعلومة.

ثانياً: إيماءةُ فركِ العينين:

هذه الإيماءة غير منتشرة، ولكنها تحدث في أحيان كثيرة، فقد يحاول بعض الأشخاص القيام بفركِ أعينهم عدّة مرّات في محاولة منهم عدم رؤية أوجه أو ملامح الأشخاص الموجّه إليهم الكلام.

- وهذه الإيماءة أيضاً من الإيماءات التي تستخدم بكثرةٍ من قِبل الأشخاص الذين يقومون بالكذب أو الخداع.

- عندما يقوم شخصٌ بالحديث عن شيء غير صحيح أو كاذب، فإنّه ربما عن غير قصد يستعمل هذه الإيماءة للهروب من الواقع وتجنباً لرؤية الشخص الموجّه له الكلام.

- قد يصاحب هذه الإيماءة قيامُ الشخص الذي قام بفركِ عينيه بتوجيه نظره إلى عدّة اتجاهات أو تصويبها نحو وجهِ الشخص الذي يتحدّث معه لكي يوحي له بأنّه يتحدّث الصدق وكي لا ينكشف تضليله وخداعه.

ثالثًا: إيماءةُ فركِ الأذن:

وهي الإيماءةُ البديلةُ لإيماءةِ القردِ الحكيمِ الذي أراد أن يقول (لا أسمع) ونفس الشيء ينطبق على إيماءة فركِ الأذن فهي تستخدم للدلالة على عدم رغبة السامع في الحديث الذي يُلقى على مسامعه، فكما هو الشأن مع الأطفال عندما يقومون بوضع أكفهم على آذانهم تجنبًا منهم لسماع الكلمات التي توجه إليهم؛ فهذه الإيماءة يستخدمها الكبار أيضًا ولكن بأسلوب أكثر تكتيكيًا من الأطفال وذلك بفرك آذانهم محاولين عدم الاستمرار في سماع الكلام الذي لا يروق لهم وكأنهم يقولون للآخر كفى!! لا أريد أن أسمع المزيد.

رابعًا: إيماءةُ حكِّ العنق:

في هذه الإيماءة، قد يقوم الشخص بحكِّ العنق، وهذه الإيماءة هي علامةٌ على الشكِّ والريبة مفاذاها أنا لست متأكدًا من الموافقة، وهي إيماءة مثيرة ومناقضة للغة الشفهية تمامًا، فحين يقول لك شخصٌ ما مثلاً (أنا أستطيع أن أفهم كيف تشعر، ثم يقوم بحكِّ عنقه فهو بذلك يكون لا يقول الحقيقة على الإطلاق).

خامسًا: إيماءةُ سحبِ ياقةِ القميص:

هذه الإيماءة تسمى أيضًا إيماءة سحبِ القبة، وفيها يقوم

الشخص المخداع، ولاسيّما من الرجال، إلى استخدام إيماءة سحب قبة القميص أو ياقة القميص لا إرادياً لأنه يرتاب بأن يكشف أمره، ويكتشفوا كذبه الشفهي، وقد يتسبب هذا الشعور بالارتياح وخاصة في المناطق الحارة بسبب خفيف من العرق يتشكّل على العنق.

- قد تستخدم هذه الإيماءة أيضاً عندما يشعر المرء بالغضب أو الإحباط، ويحتاج إلى سحب ياقة القميص بعيداً عن عنقه في محاولة لجعل الهواء البارد يدور حولها.

سادساً: إيماءة هز الكتف الجزئي:

عندما يهز الشخص كتفيه فإن ذلك غالباً ما يدلّ على عدم المعرفة أو اللامبالاة، وتعني لا أعرف أو (هذا لا يهمني) أو (لا فرق عندي)، إنّها الرسالة التي يوّد المرء إيصالها إلى الآخر، فهذه الإيماءة (هز الكتف الجزئي) يمكن القول إنّها دلالة على القلق والتوتر.

الفصلُ السّادسُ

إيماءاتُ الأرجلِ والأقدامِ ودلالاتها

إيماءاتُ الأرجلِ ودلالاتها

للأرجلِ والأقدامِ دلالاتُها حين يقوم الإنسان باستخدامها كلفةٍ جسد بديلاً عن الكلمات.

وهناك العديدُ من الإيماءات التي تصدر عن أرجلِ الإنسان، ولكن من هذه الإيماءات دلالةٌ تختلفُ عن الأخرى، ومن أجل تفسير هذه الإيماءات تفسيرًا صحيحًا ينبغي- ولا بدّ- أن نأخذ في الاعتبار الموقفَ والأجواء التي أدّت إلى القيام بهذه الإيماءات، وتلك وسيلةٌ للتعبير الجسدي كبديل عن الكلمات.

إيماءاتُ السّاقينِ الدفاعية

من المُمكن أن يدلّ تشبيك الساقين أو الكاحلين أيضًا على أنّ

هذا الشخص الذي يقوم بتشبيك الساقين أو الكاحلين إنّما هو شخص يشعر بالحاجة للدفاع عنه وعن أفكاره وعن أقواله ومبادئه، والأشخاص الذين يشعرون أنّهم في موقف دفاعي أو يريدون التعبير عن السلبية غالبًا ما يشبكون سيقانهم ليعزّزوا حاجز تشبيك الذراعين، إلا أنّ تشبيك الساقين وحدهما ينمّ عن مشاعر دفاعية أو سلبية أقلّ من تشبيك الذراعين فحسب، ومثل تشبيك الساقين الذي له عدّة أشكال فهناك عدّة أشكال لتشبيك الساقين أو الكاحلين يمكن إيجازها في الأنواع الآتية:

1 - تقاطعُ الركبتين أثناء الوقوف:

في هذه الإيماءة تلتفّ إحدى الركبتين حول الأخرى، وعادةً ما يتخذ هذا الوضع عند انتظار شخص ما هامّ بالنسبة لك أو عند الالتقاء في تجمّع مع أناس لا يعرف بعضهم بعضًا حقّ المعرفة، فيكون الجوّ السائد هو القلق، وتكون هذه الإيماءة التي تشير إلى بعض القلق.

2 - إيماءة تقاطع الركبتين أثناء الجلوس:

في هذه الإيماءة توضع مؤخّرة إحدى الركبتين فوق مقدّمة الأخرى، وهي إيماءة تدلّ على الضيق والضرر، فإذا ضايق على سبيل المثال

صديقه مثلاً فقد يظلّ جالساً بجواره، إلا أنّه قد يتحوّل إلى وضع تقاطع الركبتين وثني الذراعين، وهو ما يسمّى بوضع الدفاع السلبي، فهذا تستخدم هذه الإيماءة للتعبير عن وضع الدفاع السلبي.

- في بعض الأحوال يلجأ البعض إلى الجلوس مع تقاطع الركبتين أثناء الجلوس ليس دفاعاً سلبيّاً أو تعبيراً عن الضيق والضرر، ولكن للاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة فيلم على التلفاز لذا يجب ألاّ نفسّر هذا الموقف تفسيراً خاطئاً.

3 - إيماءة وضع قصبه الساق على الركبة أثناء الجلوس:

- يعتبر الباحثون في مجال لغة الجسد أنّ هذا الوضع خاصّاً بالرجال في الأساس، بالرغم من أنّ بعض النساء تستخدمه أيضاً.

- في هذا الوضع يضع الشخص طرف قصبه الساق من ناحية الكاحل فوق ركبة الساق الأخرى لتصنع زاوية قائمة.

- الحقيقة التي لا ريب فيها أنّه من الممكن أن يكون هذا الوضع أكثر تعبيراً عن الميل للقتال منه إلى الدفاع، فالمستمع الذي كان يجلس في البداية بشكل دفاعي أثناء استماعه لمحدث يتّسم بالعدوانية قد يقوم فجأة بوضع قصبه الساق على الركبة عندما يريد الاعتراض على وجهة نظر المحدث، واحتمال حدوث هذا أكبر بين

الرجال البريطانيّين والأستراليّين عنه بين الأمريكيّين الذين يتخذون هذا الوضع بشكل اعتيادي.

4 - إيماءةٌ وضع قصبه السّاق على الرّكبة، مع إمساكها باليدين

أثناء الجلوس:

- في هذا الوضع تمسك كلتا اليدين بالسّاق الموضوعه فوق ركبة الساق الأخرى.

- يتّخذ الناس هذا الوضع خلال مناقشة مثلاً يدافعون فيها عن آرائهم بقوة، ولا يكون لديهم استعدادٌ لتغييرها.

5 - إيماءةٌ تشبيك الكاحلين:

في هذه الإيماءة يتمّ وضع أحد الكاحلين أمام الآخر، والحقيقة التي لا ريب فيها أنّ النساء والرجال على حدّ سواء يقومون بهذه الإيماءة، ويشبّكون كواحلهم عندما يشعرون بالعصبية أو بالسلبية، ويفعلون هذه الإيماءة في محاولةٍ منهم لقمع هذه المشاعر.

6 - إيماءةٌ تشبيك القدم أثناء الوقوف:

هذه الإيماءة من الإيماءات غير المستخدمة كثيرًا، ويعتبر بعض الباحثون في مجال لغة الجسد أنّ هذه الإيماءة نسائية من الدرجة الأولى، ومع ذلك يقوم بها بعض الرجال حيث يجذب الشخص إحدى

ساقيه لأعلى وهو واقف، ويضع القدم على ريلة السَّابِق الأخرى.
- هذه الإيماءة يقوم بها الشخص عند رفضه لعرضٍ، أو يعترض على شيء ما.

7 - إيماءةُ الأَرَجُل المتشابكة التقليدية:

في هذه الإيماءة يتمُّ وضع السَّاق اليمنى فوق اليسرى في وضع الجلوس، وهي الطريقة المتَّبعة في كلِّ البلدان الغربية، وتتَّخذ هذه الوضعية عادة حينما يشعر الإنسان بالانفعال أو الخجل أو العدوانية، بيِّد أنَّ هذه الحركة لا تُعبر أبدًا بمفردها عن شعور معين أو إحساس ما بمفرده، ولكن يجب علينا إذًا أن نفسرها دائمًا ضمن سياقها.
- يمكن أن تتَّخذ هذه الإيماءة للدلالة على أننا نجلس على كرسي غير مريح من مدَّة طويلة، أو لأننا نشعر بالبرد.

- كما يمكن أن تعبّر هذه الإيماءة عن اعتراض أو احتجاج داخلي حقيقي، والنِّساء بصفة عامة تجلس بهذه الطريقة إذا كانت معترضة على شيء ما.

8 - الأَرَجُل المتشابكة على الطريقة الأمريكية:

هذه الإيماءة تشبه الإيماءة التقليدية للأَرَجُل المتشابكة إلا أنَّها تكون في حالة قاسية ويتشابك الساقان بحيث تبدو وكأنَّها قد ارتجت

مرتين بواسطة اليد .

- ويتصنّع الأمريكيون المعروفون بروح التّنافس هذه الوضعية، وهي ليست بالنسبة لهم مجرد عادة لا علاقة لها بموقف سلبي .

9 - إيماءةُ الأقدام المتشابكة:

هذه الإيماءة تكون في حال الجلوس أو الوقوف على حدّ سواء، تعني شيئاً واحداً هو إخفاء الانفعال أو الخوف أو العصبية، وهي إيماءة ليست منتشرة كما هو حال الأرجل المتشابكة .

الفصلُ السَّابعُ

إيماءاتُ الأذرعِ والأيدي ودلالاتها

إيماءاتُ الذَّرَاعِينِ

إيماءاتُ الذَّرَاعِينِ الدفاعية غير الواعية:

- تشبيكُ الذَّرَاعِينِ أمامَ الجسمِ، هو محاولة تكاد تكون غريزية للتعبير عن الحماية من أي تهديد.

- وقد حدّد الباحثون في مجال لغة الجسد عدّة أوضاع دفاعية أساسية لتشبيكُ الذَّرَاعِينِ يمكن إيجازها فيما يلي:

1 - إيماءةُ تشبيكُ الذَّرَاعِينِ الأساسية:

وهذه الإيماءة تكون عن طريق ثني كلتا الذَّرَاعِينِ فوق الصدر مع تقاطع الساعدين، فتوضع إحدى اليدين على أحد العضدين، وتوضع اليد الأخرى بين المرفق والصدر، وفي مصر يسمّون هذه الوضعية باللغة العامية (مربّع إيدِه).

- عادةً تستخدم هذه الإيماءة عندما يشعر الإنسان بالقلق، أو عندما يقف في طابور أو في انتظار شيء ما .

2 - إيماءةُ تشبيك الذراعين مع إمساكهما باليدين:

هذه الإيماءة هي الأخرى تسمّى بالعامية المصرية (مربّع إيدِه وممسك بها) وفي هذه الإيماءة تنثني كلتا الذراعين فوق الصدر وتمسك كلِّ يدٍ بأحد العضدين بإحكام .

يقوم بهذه الإيماءة الدّالة على الترقّب والقلق المسافرون بالطائرة الذين يتّسمون بالعصبية، أو في المواقف المشابهة لذلك .

3 - إيماءةُ الذراعين مع إطباق القبضتين:

في هذه الإيماءة تتشابك الذراعان وتطبق قبضتا اليدين، وقد يصاحب هذه الإيماءة صريرٌ على الأسنان .

- يستخدم هذه الإيماءة الأشخاص الذين يكونون في غاية الغضب لدرجة أنّ عداءهم الدفاعي يكاد أن يصل إلى العدوان على الآخرين، ويكون شكل هؤلاء وكأنّهم في حالة تحفّز ووضع استعدادٍ للانقضاض على شيء ما .. أو شخص ما .

إيماءاتُ الأيدي ودلالاتها

- إيماءاتُ الضّربات الرمزية:

هذه المجموعة من الإيماءات تريد أن تقول بلا كلمات إنني أملك سلاحًا في يدي هذه، ويمكنني أن أوخزك أو أضربك أو ألكمك.. لكنني لن أفعل ذلك صراحة، ولكنني سأجعلك تعرف ذلك جيدًا عبر تلك الإيماءات، وعندما نستخدم هذه الضربات تكشف عن قوّة شعور ما.. أو عن عدم الاستعداد لتحمل أي مقاومة أو معارضة.

ويمكن إيجاز الضربات الرمزية فيما يلي:

1 - إيماءة الوخز:

في هذه الإيماءة نرى المتحدث الذي يهاجم شخصًا ما أثناء حديثه أو ردّه يدفع بالسبابة تجاه الشخص الذي يحدثه بصورة متكررة كما لو أنه يطعنه، ويقول له: أنت السبب، أنت المسئول.. أنت المتهم.. أنت الذي فعل ذلك، أو قد يكون يحذّره مؤكّدًا أنه حذره وقد أعذر من أنذر.

2 - إيماءة الضرب:

وهي إيماءة تحدّد واشتراط على الآخر، وتحذيره بعنف، وفيها يرفع المتحدث السبابة ويؤرجحه لأعلى ولأسفل بحركة ترمز إلى العصا حتى يضطرّ غريمه إلى الإذعان له، وعندما يكون وضع السبابة لأعلى فكأنّه يقول له لن أكرّر ما قلته مرة أخرى.. هذه

فرصتك الأخيرة.

3 - إيماءة الكم باليد:

في هذه الإيماءة نجد المتحدث يضرب الهواء بقبضة يده، وهي مطبقة بإحكام، أو بكلتا القبضتين ليضفي القوّة على عباراته الحاسمة أو العدوانية، وكأنه يقول أنا مصمّم على ذلك، سأفوز.. سأنتصر.

4 - إيماءة القطع:

هذه الإيماءة يستخدمها الشخص للدلالة على تصميمه على اجتياز العقبات التي واجهته والتي ستواجهه، كما تستخدم أيضًا للتأكيد على ما تمّ الاتفاق عليه.

في هذه الإيماءة تتخذ راحة اليد والأصابع شكلًا يرمز إلى حافة الفأس، ويكون حديث المتحدث المصاحب لهذه الإيماءة دائمًا يتسم بالقوة.

5 - إيماءة القص أو القطع المزدوج:

وتسمّى هذه الإيماءة بإيماءة نقطة نظام.. وتستخدم كثيرًا في المناقشات وأثناء الاجتماعات أو في المفاوضات.

- في هذه الإيماءة يقوم المتحدث الذي يتسم بالقوة بتشبيك

ساعديه، ويقوم بحركات قاطعة موجّهة إلى الخارج مستخدمًا كلتا يديه .

- قد يستخدم المتحدّث هذه الإيماءة حينما يرفض لفظيًا مجموعة كاملة من السياسات أو المعتقدات التي يعارضها .

6 - إيماءةُ الصّد (كفى):

هذه الإيماءة تقول (كفى) .. (لا تكمل حديثك) .. كفاني ما قلت وما فعلت .. كلّ هذا وأكثر تقوله هذه الإيماءة .

- في هذه الإيماءة يبسط المتحدّث إحدى يديه أو كليتهم، ويوجّه راحة يديه إلى الأمام كما لو أنه يرغب في صدّ اقتراب عدوّ قادم إليه، وتكون هذه الإيماءة دليل قاطع على أنّ صاحبها يرفض ما يقال رفضًا قاطعًا، ولا يريد استكمال الحديث بأي حالٍ من الأحوال .

إيماءاتُ اليدِ المفتوحة ودلالاتها

إنّها إيماءاتُ الألفة والمودة والتّواصل مع الآخرين، وهي بذلك في دلالاتها تختلف تمامًا عن إيماءات القطع أو الصّد أو الوخز، ويمكن إيجاز أشهر إيماءات اليد المفتوحة فيما يلي:

1 - إيماءةُ مقياس السّمك (إيماءة طرح الأفكار):

هذه الإيماءة تستخدم كثيرًا عند طرح الأفكار الجديدة، أو عند

رغبة المتحدث في وضع أفكارٍ معينة في عقول المستمعين.

- في هذه الإيماءة يبسط المتحدث يديه جنبًا إلى جنب كما لو أنه يشير إلى حجم سمكة قام باصطيادهاح لذلك سُميت هذه الإيماءة بمقياس السمك أو إيماءة طرح الأفكار.

2 - إيماءة بسط الأصابع (التواصل مع الآخرين):

هذه الإيماءة يقوم بها المتحدث عادة للتعبير عن رغبته في التواصل مع كل شخص من المستمعين إليه.

- في هذه الإيماءة يبسط المتحدث إحدى يديه، وتكون الأصابع متباعدة، وهي إيماءة منتشرة كثيرًا أثناء الأحاديث والخطب والاجتماعات.

3 - إيماءة بسط راحتي اليد لأعلى (إيماءة التوسل):

- هذه الإيماءة تعبير عن الود، والتماس الموافقة أو الدعم، وقد سُميت إيماءة التوسل.

- في هذه الإيماءة يبسط المتحدث راحتي يديه لأعلى تجاه المستمعين طلبًا لدعمهم وموافقتهم.

4 - إيماءة راحتي اليد لأسفل (إيماءة التهدئة):

في هذه الإيماءة يبسط المتحدث راحتي يديه لأسفل ويحركهما

لأعلى ولأسفل، وهي إشارة وإيماءة تهدف إلى تهدئة موقف يسوده التوتر، أو تهدئة مستمعين يحدثون جلبة أو صخباً، ويقوم المتحدث بهذه الإيماءة كي يتمكن من استكمال حديثه.

5 - إيماءة راحتي اليد للدّاخل (لا بدّ أن نفهم):

- في هذه الإيماءة يبسط المتحدث يديه إلى الأمام، ويوجّه راحتيهما تجاه الجسم كما لو أنّه يطوّق شخصاً ما.

- هذه الإيماءة لها عدّة تفسيرات ودلالات، منها أنّها تؤكّد على جهود المتحدث لتقريب المستمعين إلى طريقة تفكيره.

- وقد تشير هذه الإيماءة أيضاً إلى محاولات المتحدث لفهم افتراض أو نظرية معينة.

- وأخيراً، تشير هذه الإيماءة إلى رغبة المتحدث في أن يصل إلى فهمٍ مشتركٍ لما يطرحه مع جمهور المستمعين، وكأنّه يقول لهم (لا بدّ أن نفهم معاً).

6 - إيماءة فرك اليدين:

كلّنا تقريباً في يومٍ ما قمنا بفرك الأيدي، وخاصّة في الأيام الباردة جدّاً، ولكنّ ما يعني قيامنا بفرك اليدين دون وجود بردٍ قارص؟ إنّ القيام بفرك اليدين دون وجود بردٍ أو سبب مناخي يعني الكثير

والكثير والكثير، يعني أنّ لدينا طبيعة إيجابية، ويعني أننا نرى الحياة بمنظار متفائل.

- إنّنا عادة نفرّك أيدينا عندما نشرع بالفرح والرضا، عندما نعلم أنّ الحياة تخبئ لنا مفاجآت سعيدة قريباً.

- باختصار نقوم بفرّك اليدين عندما يسير كلّ شيء على ما يرام، إنّها الحركة المعبرة عن الرضا.

- في بعض المجتمعات العربية، فرّك اليدين يعني أنّك في انتظار أنّ يعطيك الآخر شيئاً ما.. أموال، هدايا... وكأنّك تقول بهذه الإيماءة (يا مسهّل.. هات ما عندك).

7 - إيماءة فرّك أطراف الأصابع (أين النقود):

هذه الإيماءة تقول بلا كلمات (أين النقود).. أعطني نقوداً.

- في هذه الإيماءة يتمّ فرّك الإبهام بالسبابة والوسطى، وهي حركة وإيماءة خاصّة بطلب النقود فقط، ونصح بعدم استخدام هذه الإيماءة مطلقاً لأنّها لها تأثير سلبيّ على الآخر تجاهك.

8 - إيماءة وضع اليد على الخد، ودلالاتها:

هذه الإيماءة من الإيماءات المنتشرة كثيراً، ولها عدّة دلالات حسب الموقف الموجود فيه الشخص الذي يقوم بهذه الإيماءة.

1 - قد يكون تفسيرُ هذه الإيماءة على تيقُّظ الشخص القائم بالإيماءة وحيطئته .

2 - قد يكون تفسير هذه الإيماءة شعورَ الشخص القائم بالإيماءة بالملل .

3 - قد يكون تفسير هذه الإيماءة شعورَ الشخص القائم بالإيماءة بانتظار شيء ما .

9 - إيماءةُ وضعِ اليدِ على الذقن ودلالاتها :

هذه الإيماءة غالبًا ما يستخدمها رجالُ السياسة والتجَّار وأصحاب القرار قبل التصريح بأية بيانات أو معلومات أو إجابات عن أسئلة لأنَّ هذه الإيماءة تمثِّل فترة مراجعة للأفكار في الذهن، ويقال إنَّها تساعد الشخص الذي يستخدمها في غالب الأحيان على إعطاء قرارٍ قريب من الواقع .

- يقوم بهذه الإيماءة كثيرٌ من الأشخاص الذين يُطلب منهم جوابٌ على سؤال أو الإدلاء بمعلومات، أو إعطاء قرارات، وغير ذلك، ويقوم هؤلاء غالبًا في معظم الأحوال بوضع أيديهم على أذقانهم قبل الإدلاء بأية معلومات أو إعطاء جواب، ويقال إنَّ هذا الشخص الصادر منه هذه الإيماءة يقوم بالترتيب لجوابه وقراره قبل أن يدلي به أثناء قيامه

بهذه الإيماءة.

10 - إيماءةٌ وضَعُ القبضتَينِ على الوجْهِ، ودلالاتها (إيماءة

التفكير العميق):

هذه الإيماءةُ إيماءةٌ وضَعُ القبضتَينِ على الوجنتَينِ تسمَّى إيماءةُ التفكير العميق، ويستخدم البعض هذه الإيماءة في كثيرٍ من الأحيان من أجل التفكير والتأمل ومراجعة الذات لأنَّ هذه الإيماءة تعطي نوعاً من الراحة للشخص عند قيامه به، وهو الأمر الذي يدفعه أن يفكر ويسرح بفكره قليلاً، ويستعيد بعضَ الذكريات ذات الصلة بالموضوع المطروح في الجلسة أو الاجتماع.

- قد يتمُّ استخدام هذه الإيماءة أيضاً للهروب من موقف أو إجابة عاجلة على سؤال؛ لذلك يلجأ هذا الشخص إلى استخدام هذه الإيماءة لتكون فرصةً للهروب من موضوع الجلسة أو السؤال الموجَّه إليه من خلال تعمُّقه في التفكير واستعدادات الذكريات التي يقوم بمقارنتها.

- والحقيقة التي لا ريبَ فيها أنَّه غالباً ما يتمُّ اللجوء إلى هذه الإيماءة في الأجواء الهادئة التي يعمِّقها السكون والهدوء ويقلُّ فيها الإزعاج لأنَّ هذا الجو يساعد على التأمل والتفكير فتكون هذه الإيماءة

اللطيفة الهادئة.

12 - إيماءة حكّ الرأس قليلاً بالأصابع:

أحياناً وبطريقة لا إرادية، نجد شخصاً يقوم بحكّ رأسه وهو يتحدث باهتمام شديد ممّا يجعلنا نتعجب من هذه الإيماءة اللاإرادية.

- في العديد من الجلسات والمناقشات قد نلاحظ قيام شخصٍ مهمّ أثناء استمتاعه بحديثه يقوم بحكّ رأسه قليلاً، وهذه الإيماءة تدلّ على استمرار تفكير الشخص في نفس النقطة التي يتحدث فيها واكتشافه لمزيدٍ من الأدلة الداعمة لفكره ورأيه.

- وقد يقوم المستمع أيضاً بحكّ رأسه بصورة لاإرادية للدلالة على ما يدور في نفسيّته من عدم الاتفاق مع رأي المتحدث.

12 - إيماءة الضرب على الرأس باليد، ودلالاتها:

في الأوقات العصبية يمكن أن نرى شخصاً يقوم بضرب رأسه باليد، وغالباً في أحيان كثيرة عندما يتعرّض الإنسان للخسارة أو الفشل أو السقوط أو يفاجأ بموقف سلبي فإنه يلجأ إلى الضرب على رأسه بيده.

- دلالة هذه الإيماءة تعني الشعور بالندم، وكذلك تستخدم هذه الإيماءة في كثيرٍ من الأحيان للدلالة على نسيان شيء ما مثل موعد

أو ما شابه ذلك.

- وهذه الإيماءة من الإيماءات التي يصعب تقليدها أو التصنع فيها لأنها ردّة فعل سريعة وفورية تصدر عن الشخص بمجرد أن يتذكر ما كان ينسأه من موعد أو الشيء الذي كان ينسأه أو ينسى مكانه.

الفصلُ الثامن

إيماءاتُ التودّد عند النساء والرجال

(لغة الجسد في مجال الحبّ والودّ ليست قاصرةً على العيون وحده، ولكنها لغة يشارك فيها الوجهُ بأكمله وسائرُ أعضاء الجسم)

المؤلف

إيماءاتُ التودّد لدى المرأة

المرأةُ دائماً أكثرُ ذكاءً في لفت انتباه الرجل له، وهي تقوم بإرسال رسائل جسدية غير كلامية، تقول للرجل عبّر هذه الرسائل الجسدية ما لا تستطيع أن تقوله من خلال الكلمات.

ويمكن إيجازُ إيماءات التودّد لدى المرأة في الإيماءات التالية:

1 - إيماءةُ النظرةِ السريعةِ الخاطفة:

في هذه الإيماءة تنظر المرأة للرجل ثمّ تحوّل بصرها بعيداً بسرعة.

- هذه الإيماءة توضّح للرجل أنّ هناك إعجاباً به، وأنّ حياء تلك

المرأة منعها من الاستمرار طويلاً في النظر إليه.

2 - إيماءةُ النَّظرةِ من فوق الكتف:

في هذه الإيماءة، تنظر المرأة للرجل من فوق كتفها المرفوعة لفترةٍ أطول من الفترة الطبيعية لنظر الناس لبعضهم.
- هذه الإيماءة تدلّ على الاهتمام ولفت الانتباه إليها سريعاً.

3 - إيماءةُ قذف الرأس:

في هذه الإيماءة تقذفُ المرأةُ رأسها لترجع شعرها إلى الوراء، هذه الإيماءة تدلّ على عصبية تلك المرأة التي تريد بهذه الإيماءة التعبيرَ عن الودّ ولفت الانتباه.

4 - إيماءةُ رفع الشعر باليد:

في هذه الإيماءة، تقوم المرأة برفع شعرها بيدها بعيداً عن وجهه، وهي إيماءة تدلّ على أنّ هذه المرأة تريد أن تحوذ على إعجاب الآخر الذي أمامه، سواء كان رجلاً أم امرأة.

5 - إيماءةُ لمس الشعر والتمليس عليه:

هذه الإيماءة تسمّى إيماءة تأنّق، وتشير إلى انجذاب تلك المرأة للمتحدّث الذي أمامه، سواء كان رجلاً أم امرأة.

6 - إيماءةُ ظهور راحتي اليدين الناعمتين، والجزء الداخلي من الرّسغ:
هذه الإيماءة هي دعوةٌ للملاطفة وإظهار الودّ للشخص المائل

أمامه، سواء كان رجلاً أم سيّدة.

7 - إيماءةُ الوقوف مع تعلق إحدى الإبهامين في حزام البنطلون،
أو حزام الوسط بصفةٍ عامّة.

- هذه الإيماءة عادةً ما تكون إيماءة استعلاءٍ وقوة من حوّا التي
تريد إظهار الودّ والتلطف، والهدف منها قبل كلّ شيء هو جذب
الانتباه.

8 - العبتُ بجسمِ أسطواني أمامها على المنضدة:

هذه الإيماءة غالبًا ما تهدف للفت الانتباه إليها وملاطفة الآخرين
بطريقة غير مباشرة ليبدأوا هم الحديث معها.

9 - هزّ الأرداف أثناء السير:

إيماءة توحى بالإغراء والثقة الزائدة في النفس، وهي تهدف للفت
الانتباه إليه، سواء من جانب الرجال أو من جانب النساء أيضًا.

10 - الوقوف أو الجلوس مع التباعد بين الساقين:

هذه الإيماءة بالإضافة إلى أنّها إيماءة لفت انتباه إلا أنّها تعني
أيضًا شعور القائمة بتلك الإيماءة بالاستعلاء أو القوة أو نفاذ الصبر.

11 - إيماءة الجلوس مع ثني إحدى السّاقين تحت الأخرى،

ويكون الرأس والجسد مائلين تجاه الآخر:

هذه الإيماءة تشير إلى التودّد ولفت الانتباه، وهو يشير إلى شعور تلك القائمة بهذه الإيماءة بالرّاحة، وبأنّها تعرف قدر نفسها جيّدًا.

12 - إيماءةُ جلوسِ حواء، وأن تلمس فخذيها برفق، بينما تضع ساقاً فوق الأخرى وتنزلها ببطء:

- هذه الإيماءة تعبّر عن القلق وتغيّير الوضع، وكأنّها تقول إنّي ألفت نظرك إلى ما أعانيه من قلق.

13 - إيماءةُ لفّ إحدى الساقين حول الأخرى أثناء الجلوس:

هذه الإيماءة تشير إلى الحالة النفسية التي تعاني منها صاحبةُ هذه الإيماءة، فهي تعاني من العصبية أو الخجل، وفي كلّ الأحوال تريد أن تلفت الأنظارَ إليها لسؤالها عمّا بها وممّا تعاني.

14 - إيماءةُ الجلوس مع وضع ساقٍ فوق الأخرى مع تولية الحذاء خارج القدم:

وهذه الإيماءة تشير إلى أنّ صاحبها في وضعٍ دفاعي وتحفّز للآخر الذي أمامه، ولكنها مع ذلك تقول له انظر واسأل ما بي. وهي تشير أيضًا إلى وجود معاناةٍ نفسية من صاحبة هذه الإيماءة، وقد يكون السبب شعورها بالعصبية أو الخجل، أو تريد أن تكون أكثر راحة.

إيماءاتُ التودّد عند الرجال

وفقًا للدراسات التي قام بها علماء لغة الجسد فإنّ الرجال بصفةٍ عامّة غير بارعين في مجال إيماءات التودّد كما يفعل النساء، بل وأنّهم غالبًا أقلّ قدرة على ملاحظة وفهم إيماءات التودّد الصادرة من حواء بصفةٍ عامّة، ويمكن إيجاز أشهر إيماءات التأنق والتودّد وإرسال رسالات اللطف فيما يلي:

1 - تمليسُ الشّعرباحدى اليدين:

هي إيماءةٌ تشير إلى لفت الانتباه والتعبير عن الودّ، هذا من جانب مرسل الإيماءة، ولكنّها في الوقت ذاته تشير إلى أنّ هذا الشخص يتّسم أيضًا بالعصبية وليس هادئًا تمامًا.

2 - إيماءةُ تعديل رباطة العنق:

قد لا تكون رباطة العنق في حاجةٍ إلى تعديل، ومع ذلك يرسل هذا الشخص رسالةً غير مكتوبة بقيامه بتعديل رباطة العنق كي يلفت نظر الآخر أو الآخرين إليه، ويقول لهم أنا أكثر أناقة الآن، وهي رسالة إذا كانت تعني لفت الانتباه فهي تعني أيضًا أنّ صاحبها عصبي نوعًا ما.

3 - إيماءةُ مسحِ غبارِ وهميٍّ عن الكتفِ بإحدى اليدين:

هذه الإيماءةُ للفت الأنظار في المقام الأول لأنه لا يوجد غبار أساسًا على الكتف، ولكنها مجردُ إيماءة تقول أنا نظيف.. أنا مهتمٌ بحالي، ولكنها تشير من جانبٍ آخر إلى أنّ صاحبها عصبي، ويتّسم بنفاد الصبر.

4 - العبثُ في ياقة القميص دون سبب:

وتتمُّ بصورةٍ لإرادية، نجد أنّ اليد تمتدُّ للياقة الخاصة بالقميص، وهي إشارة تشير إلى لفت الانتباه، كما تشير أيضًا إلى أنّ صاحبها عصبي، ويتسم بنفاد الصبر.

5 - إيماءةُ العبثِ بأكمام القميص:

لعلّ العبثُ بأكمام القميص يشبه تمامًا القيامَ بالعبث في الياقة دون سبب، إلا أنّ السبب الحقيقي هو لفتُ الانتباه، وكأنه يقول إني مشغول بشيء ما.. أسألني ما هو؟

6 - توجيهُ النّظر طويلاً:

هذه الإيماءةُ تشير إلى لفت الانتباه، وإلى أنّ صاحبها يفكّر بعمق في شيء ما... ويريد لك أن تسأله ما هو؟!

7 - اتساعُ حدقةِ العينِ بإثارةِ بصورةِ لاواعية:

قد تكون هذه الإيماءة لا إرادية، ولكنها تعني أنا هنا.. لماذا لا تحدثني.. وهي إيماءة لها الكثير من المعاني والدلالات.

الخلاصة

إنَّ إيماءات الرَّجُلِ سواء كان يريد بها فعلاً تجميل نفسه بأنَّ يرفع يده إلى رابطة عنقه ويسويها أو يعدل ياقة قميصه أو ينفذ غباراً وهمياً عن سترته أو يرتب أكمامه.. باختصار أن يُعدل ما يمكن تعديله في ملبسه، وربما أعاد تمشيط شعره.. كلُّ هذه الإيماءات لو كانت لامرأة؛ فإنَّها تعني شيئاً واحداً.. هو أنَّ هذا الرجل يبدي لتلك المرأة إعجابه به، وأنه يقول لها إنني أتجمل من أجلك، وذلك من خلال رسالة يرسلها بواسطة لغة الجسد.

الفصلُ التَّاسِعُ

إيماءاتُ أخرى لُغةِ الجسد

لِجَابَاتِ بُلُغَةِ الْجَسَدِ

- تُستخدم لغة الجسد في أحوال كثيرة كبديلٍ للغة الشفهية التي تتحدّث بها، وعلى سبيل المثال إذا سألك أحدٌ كيف حالك، وكنت لا تستطيع الإجابة بشكلٍ واضح بكلمة بخير أو أعاني من بعض المشاكل؛ فيمكنك استخدام لغة الجسد التي تقول وتجيّب بصراحة على هذا السؤال بقولها (بين - بين) .

أو كما يقولون في بعض البلدان العربية (على هذا... وذلك).. كما أنّ هناك الإيماءة التي تعبّر عن الضجر عندما يسألك شخصٌ ما عن حالك وأنت مُجهّد ومُتعب، وتريد أن تقول له (لقد فاض الكيل)

فها هي لغةُ الجسد تجيب عنك بلا كلمات.. وغيرها.. وغيرها من الإيماءات. ويمكن إيجاز أشْهَر تلك الإيماءات فيما يلي:

1 - إيماءةُ (بين .. بين):

هذه الإيماءة شهيرةٌ لدى الأمريكيين والأوروبيين على حدٍّ سواء، وليست منتشرة في العالم العربي أو الإسلامي، وذلك لأنَّ الإجابة عن السؤال الذي يقول كيف حالك؛ تكون دائماً في البلاد العربية الإسلامية واضحة، وهي (الحمد لله)، سواء كان ذلك في السراء أو الضراء، ولكن في أوروبا وأمريكا الإجابة الشهيرة هي (بين - بين) ولكن لا يقولونها بالكلمات، ولكن بلغة الجسد.

- في هذه الإيماءة يرفعوا إحدى اليدين ويبقونها مفتوحة، وتكون راحة اليد موجَّهة لأسفل، والأصابع متباعدة ثمَّ يُورجحونها لأسفل...
- وأحياناً ما يصاحب هذه العبارة عبارة مثل (أوه .. بين .. بين).

2 - إيماءةُ الضَّجْر:

هذه الإيماءة تقول (لقد فاض الكيل).. وهي شهيرةٌ أيضاً في أوروبا، وعندما يُسأل شخصٌ مُجهد عن حالته قد يفعل هذه الإيماءة.
- في هذه الإيماءة يقوم الشخصُ برفع يده المنبسطة إلى جبينه،

وتكون راحة اليد موجهة لأسفل، وكأنه يلقي تحيةً للكون قائلاً (تمامًا) لقد أخذت ما يكفي من التعب والإرهاق.

3 - إيماءاتُ تَأنيبِ الذاتِ أو الارتباك:

هذه الإيماءات جميعها لها مدلولٌ واحد يقول لقد تصرّفت بحماقة.. آه لقد نسيت..

- في هذه الإيماءة يقوم الشخصُ بضرب رأسه أو أحد خديّه، وكأنه أدرك أنه قد تصرّف بحماقة، وهذه الإيماءة عبارة عن ضربة زائفة على رأسه بيده المنبسطة، وعادة ما تكون هذه الضربة موجهةً لأحد أربعة أماكن، وهي:

أ - إيماءةُ الضّربِ الزائفِ باليد المنبسطة على أحد جانبي الوجه.

ب- إيماءةُ الضّربِ الزائفِ باليد المنبسطة على الجبهة.

ج- إيماءةُ الضّربِ الزائفِ باليد المنبسطة على أعلى الرأس.

د- إيماءةُ الضّربِ الزائفِ باليد المنبسطة على مؤخرة العنق.

- وقد أظهرت الأبحاثُ الخاصة بلغة الجسد أنّ مكان الضربة

الزائفة لا يعبر عن تَأنيبِ الذاتِ فحسب، بل يعبر عن الحالة النفسية التي يُعاني منها هذا الشخص أيضًا.

- على سبيل المثال، عندما يؤنّب الإنسان نفسه نادماً يقوم بهذه الإيماءة ضارباً جبينه. أمّا في حالة اكتشافه أنّ الآخرين ينتقدوه لتصرّفه فإنه يقوم بضرب مؤخرة عنقه دلالةً على اكتشافه ما يدور في ذهن الآخرين، وأنه ليس مغفلاً.

4 - إخراج طرف اللسان:

إيماءة إخراج اللسان لها أكثر من دلالة تبعاً للشعوب وتقاليده، فهي عادة مذمومة عند بعض الشعوب، ولا يليق القيام به، وفي مناطق أخرى هي دلالة على السخرية والاستهزاء، أمّا في جنوب الصين والتبت فقد يظهر الشخص الذي تحدّث في غير دوره شعوره بالارتباك بعد ذلك بأن يخرج طرف لسانه، وهكذا فإنّ إيماءة إخراج طرف اللسان لها أكثر من دلالة.

5 - إيماءات التعبير عن التهديد بالموت أو الخنق:

هذه الإيماءات تختلف في شكلها وطريقة فعلها من مكانٍ لآخر، وحسب الدلالة التي يُراد إيصالها للآخرين، ويمكن إيجاز أشهر تلك الإيماءات فيما يلي:

أ - سأقتلك.. أو سأذبحك:

- تكون هذه الإيماءة عن طريق سحب السبابة فوق الحنجرة،

كما لو أنّ الشخص يقطعها بسلاحٍ حادٍّ مثل السكين، وتُستخدم هذه الإيماءة إلى حدٍّ كبير في التهديد.

ب- سأضربك بالنار..

هذه الإيماءة مستخدمة في الغرب كثيرًا، ونادرًا ما تستخدم في البلاد العربية.

- في هذه الإيماءة يتم توجيه السبابة إلى أحد جانبي الرأس مع رفع الإبهام بحيث يشبه إبرة ضرب النار في المسدس، ثمّ إنزال الإبهام بعد ذلك، وكأنه قد قام بتصويب المسدس على رأسه.

ج- إيماءة.. أنا مخنوق.. أو سأخنقك:

في هذه الإيماءة يُمسك الشخصُ بحنجرته بإحدى اليدين وكأنّه يقول أنا مخنوق وتحيط بي المشكلات، أو يقول للآخر سأخنقك.. سأقتلك شنفًا.

د- إيماءة.. لقد تحمّلت كثيرًا بداخلي:

وهذه الإيماءة منتشرة في اليابان ودول جنوب شرق آسيا، وفيها يقوم الشخص بمحاكاة عملية قطع الذات في منطقة البطن باستخدام حافة يده المبسوطة مع توجيه راحة اليد لأعلى.

- هذه الإيماءةُ مستوحاة من أسطورة الانتحار المسمّاة طريقة (الهاراكيري) اليابانية التي كان يقوم بها الرجال بالانتحار عن طريق نزع الأحشاء باستخدام السيف، وفي حالات نادرة يستخدمها البعض للتعبير عن أنه قد تحمّل الكثير والكثير في داخله، وأنّ المتاعب ملأت أحشاءه.

6- إيماءاتُ الشعور بالاكْتئاب:

هذه الإيماءاتُ عادة يمارسها الأشخاص في معظم الأحوال حين يشعرون بالاكْتئاب. ويقال أيضًا إنّ بعض الأشخاص يستخدمونها إذا كانت عقولهم مستغرقة في البحث عن حلول للمشكلات التي تحاصرهم، وأشهر هذه الإيماءات ما يلي:

أ- المشي بخطوات قصيرة، وقد يجرون أقدامهم.

ب- يضعون كلتا اليدين في جيوبهم.

ج- يخفضون رؤوسهم أثناء المشي.

إيماءاتُ التوتر والعصبية وفقدان الثقة

يسمّي علماء لغة الجسد إيماءاتِ التوتر والعصبية وفقدان الثقة باسم (إيماءات الاحلال) أو (أفعال الإحلال)، أي أنّ هذه الإيماءات

تحلّ محلّ الحالة النفسية، وتعبّر عن حقيقة ما يدور في النفس من مشاعر التوتر أو العصبية أو فقدان الثقة بالنفس، وتنقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

1 - إيماءات الإحلال المعتادة باليد .

2 - إيماءات الإحلال بالفم .

3 - إيماءات الإحلال لدى المدخنين .

1 - أشهر إيماءات الإحلال المعتادة باليد :

يمكن إيجازُ أشهر إيماءات الإحلال المعتادة المستخدم فيها اليد، والتي تشير إلى التوتر الناتج عن العصبية والإحباط فيما يلي:

أ- وضع إحدى اليدين على رباط العنق، كما لو أنّ الشخص يُعدل من وضعه رغم أنه لا يحتاج إلى تعديل .

ب- التّفرّ على ذراع الكرسي أو المنضدة بإحدى الأصابع .

ج- ضرب الأرض بأحد الأقدام .

د - تدوير الخاتم حول الأصبع، وربما خلعته وإعادة وضعه مرة أخرى .

هـ - حكّ الرأس (بأصابع اليد) .

و - الضّغط على أحد الجفون أو شدّه (جفون العين) .

ز - الجلوس باسترخاء وترهّل مع التحديق في الأرض أو في مكان ما على الحائط المقابل.

2 - أشهر إيماءات الإحلال بالضم:

- هذه الإيماءات تعبّر عن استعادة الشّعور بالأمان الذي يشعر به الطفل الرضيع حين ترضعه أمّه؛ لذا فهذه الإيماءات تركز على وضع الأشياء في الفم بطريقة لاإرادية، ويمكن إيجاز أشهر تلك الإيماءات فيما يلي:

أ - قضم الأظافر بالضم.

ب- وضع الإبهام في الفم.

ج- وضع القلم في الفم أثناء كتابة الملاحظات.

د - وضع أي شيء غير مأكول في الفم لاإرادياً.

هـ - خلع النظارة ووضع إحدى ذراعيها في الفم.

وهذه الإيماءات جميعها لها دلالةٌ واحدةٌ وهي استعادة الأمان

والأمان النفسي لدى الشخص القائم بهذه الإيماءات.

3 - إيماءاتُ الإحلال لدى المدخنين:

وهذه الإيماءات تهدف إلى تحقيق الهدوء للأشخاص الذين

يعيشون حياة يسودها التوتر.

- يمكن إيجاز أشْهرِ إيماءات الإحلال لدى المدخنين فيما يلي:

أ- مصّ السيجارة أو السجار أو الغليون.

ب- الاستمرار في ضرب السيجارة عند انتهائها في منضدة

السيجار لمدة طويلة.

ج- استغراق وقتٍ طويلٍ في تنظيف الغليون وتعبئته بالتبغ وإشعاله.

وهذه الإيماءاتُ يقوم بها المدخنُ من أجل الشعور بالهدوء

والاسترخاء بعيدًا عن التوتر الذي يُعاني منه.

إيماءاتُ الضيق والرغبةُ في الانعزال عن العالم

أولاً: إيماءاتُ العيون للتعبير عن الضيق

في أحيانَ كثيرة يمرّ الإنسان بحالةٍ من الضيق والضرَج تجعله

يقوم بعمل إيماءات لإرادية أو إرادية على حدّ سواء في محاولة منه

للهرب ممّا يثير قلقه.

وهناك عدّة إيماءات للتعبير عن الضيق، أشهرها إيماءاتُ العين

بالنظرة.. ويمكنك من خلال مجرد نظرة العين تعرف أنّ ذلك

الشخص في حالة ضيق، ويريد أن يهرب بعيدًا أو ينعزل عن العالم.

وهناك أربع إيماءات بالعين تُعبّر عن ذلك الضيق وهي:

- 1 - التجنب بالعين .
- 2 - تحويل البصر السريع .
- 3 - اضطراب الجفون .
- 4 - غلق الجفون .

1 - إيماءةُ التَجَنُّبِ بالعين:

في هذه الإيماءة، تلاحظ أنّ الشخص الذي أمامك يشيح بصره بعيدًا عنك في كثيرٍ من الأحوال، وهو بذلك لا يحاول تجنّبك أنت بالذات، ولكنه يحاول بهذه الإيماءة الهروبَ من العالم كلّهُ والانعزال بعيدًا .

2 - إيماءةُ تحويلِ البصر:

في أحوالٍ كثيرةٍ نلاحظ أنّ الشخص المتوتّر لإخفاء توتّره يعمل على تحويل بصره بسرعة وبطريقة مستمرة نحو الشخص الآخر، وهو في هذه الحالة لا يحاول إخفاء الحقيقة، بل يحاول إخفاء قلقه وتوتّره بعيدًا عنك .

3 - اضطرابُ الجفون:

هذه الإيماءة لا إرادية، ولا يستطيع الإنسانُ أن يفعلها عمدًا

متعمدًا حيث تتحرّك الجفون منقبضة وتتحرك لأعلى ولأسفل باضطراب، وهي تختلف عن رمش العيون متعمدًا .

وهذه الإيماء تعبّر لإرادياً وبصدق عن حالة التوتر التي يعاني منها الإنسان، ويقولون بالعامية عن هذه الظاهرة في بعض البلاد العربية، إنّها (رف العين) ويقول صاحبها خير.. عيني بترف، وهي أسطورة تقول إنّ هذه الحركة اللاإرادية، ولو تمّت بواسطة جفون العين اليمنى فهي دلالةٌ على خير قادم، والعكس بالعكس في حالة قيام العين اليسرى لإرادياً بهذا العمل.. وبالطبع هذه أسطورة لا أساس لها من الصحة.

4 - إيماءة غلق الجفون:

هذه الإيماءة يقوم بها الإنسان عامدًا متعمدًا للتعبير والدلالة على التعبير عن التوتر، وفيها يغلق المتوتّر جفنيه لبضع ثواني بين الحين والآخر .
- وبرغم من ذلك يؤكّد خبراء لغة الجسد أنّ هذه الإيماءة يمكن أن يفعلها الإنسان للتعبير عن الرّاحة والسعادة، وخاصّة في مجال العلاقات الرومانسية العاطفية .

ثانيًا: إيماءاتُ الانعزال عن العالم

هذه الإيماءات يقومُ بها الشخص في حالات الضيق والضجر، وتنقسم إلى نوعين، هما:

أ- إيماءة الانعزال الخفيف.

ب- إيماءة الانعزال الشديد.

1 - إيماءةُ الانعزال الخفيف:

في هذه الإيماءة، يحاول صاحبُها حجبَ المشاهد التي تشتت انتباهه بأن يضع مرفقيه على المنضدة ويسند رأسه على إبهامي وسبّابتي اليدين فيصنع بهما عمامة على رأسه محاولاً الانعزال عمّا حوله.

2 - إيماءةُ الانعزال الشديد:

تسمّى هذه الإيماءة بإيماءة (عناق الذات) وهي تشير إلى الرغبة في الانعزال الشديد عن العالم.

- في هذه الإيماءة، يقوم الشخص بالأنحاء بشدة لأسفل وهو جالس على كرسيه ويدفن رأسه بين ركبتيه الموجهتين لأعلى، واللتين يطوقهما بشدة.

- ويؤكد خبراء لغة الجسد أنّ قيام الشخص بهذه الإيماءة إنّما

يكون محاولة منه للهروب من المخاوف والآلام الخارجية بشكل تام، ويقوم بها غالبًا الشخص بعد تعرّضه لكارثة مثل ضياع شيء عزيز وثمانين لديه.

إيماءاتُ التّعارف وعلاماتُ الاسترخاء

عندما يلتقي شخصان للمرّة الأولى عادة لا يكون اللقاء حارًا منذ اللحظة الأولى، ولكنّه يمرّ بإيماءات قد تكون سريعة، ولكنها متتالية ومتعاقبة، ويسمّيها علماء لغة الجسد بإيماءات التعارف.

1 - أشهرُ إيماءات التّعارف بين الغرباء:

ويمكن إيجاز أشهر إيماءات التعارف للمرّة الأولى بين شخصين فيما يلي:

- أ- عندما يبدأ الغرباء في معرفة بعضهم البعض للمرّة الأولى، وبصورة أفضل وهو ما يحدث في أوروبا وأمريكا عادة وليس في البلاد العربية الشهيرة بحسن استقبال الغرباء، في البداية يفقد الشخص الذي سيلقى الآخر لأول مرة شيء من الخجل ويمر بعملية سمّيت بعملية كسر حاجز الجليد من أجل أن يبدأ لقاءً وديًا مع الآخر.
- ب- قد يقفُ الشخصان الغريبان اللذان يلتقيان للمرّة الأولى، ولا

يعرفان بعضهم، يقفان على مسافة بعيدة في البداية من بعضهم، وقد كانا قبل اللقاء يشبكان سيقانهما وأذرعهما، وإن كانوا يرتدون سترةً أو معطفًا، فمن الممكن أن يغلّقوا أزراره بإحكام، حتى وإن لم يكن الجو باردًا، وذلك انتظارًا للقاء المرتقب.

ج- قبل لحظات من التلاقي، ونظر كل منهما للآخر، قد يقوم هذان الشخصان بفكّ سيقانهما ويقفان مع توجيه أقدامهما للخارج نوعًا ما، وقد تظلّ أذرعهما متشابكة.

د- يبدأ كل منهما بمجرد النظر للآخر بالإيماءة بيد الذراع العلوية، وبعد الإيماءة باليد بدلًا من ثني اليد مرّة أخرى تحت الذراع الأخرى قد يتركها فوق تلك الذراع.

هـ- عندما يزول التوتر القائم نفسيًا بينهما قد يقوم كل منهما بفكّ ذراعيه أو يوضع إحدى اليدين في جيبه.

و- بمجرد التلاقي يفكّ كل منهما أزرار معطفه، وقد يدفع كل منهما قدمه إلى الأمام تجاه الشخص الآخر مع تحميل معظم وزن الجسم على القدم الخلفية.. وهكذا نجد اللقاء ليس حارًا لا سلامات باليد ولا أحضان ولا تقبيل كما نفعل نحن هنا في المشرق العربي، ولا حتى مجرد مصافحة حارة باليد.

أشهرُ علاماتِ الاسترخاء

يُقال إنَّ الطريقةَ التي يُعبر بها الناس عن شعورهم بالاسترخاء تنمُّ عن توجهاتهم وعلاقاتهم بالناس من حولهم، وعلى هذا تختلف علامات الاسترخاء من شخصٍ لآخر حسب الطريقة والوضع الذي يرتاح إليه.

ويمكن إيجازُ أشهر أوضاع وعلامات الاسترخاء فيما يلي:

1 - إيماءة التمدد على الأريكة (المقعد الجالس فيه):

إذا اتخذ الإنسان وضع الاسترخاء التام بالتمدد على كرسية أو على أريكة أثناء حديثه مع الآخرين؛ فقد يعتبر هؤلاء الآخرين هذه الإيماءة للدلالة على عدم الاحترام أو استعراض للسيطرة مبالغ فيه بشكل كبير، وكلا الأمرين يُشعر بالتهديد، ومن أجل تجنب هذا النوع من التفاعل يتخذ معظمنا وضع استرخاء جزئي في معظم المواقف الاجتماعية بحيث لا يُساء فهمها.

2 - إيماءة الانفتاح المعقول:

- في هذه الإيماءة يجلس الشخص على مقعده باستقامة إلى حدٍّ م، ويضع ساقيًا فوق الأخرى، مع إمساك يده بشدة ووضعها على

فخذه.

- وإذا فعل الشخص هذه الإيماءة، فهو يستخدم لغة الجسد للتعبير عن قدر معقول من الانفتاح.

3 - إيماءاتُ الاسترخاء بين الأصدقاء:

وهذه الإيماءة تكون عادةً بين الأصدقاء، وفيها نشعر بالحرية بالجلوس في استرخاء تامّ، وعلامات الشعور بالراحة والاسترخاء تعكسها لغةُ الجسد هذه المرّة باستخدام الجسد المفتوح، وفيها يتمّ الرقود على الأرض أو على أريكة في استرخاء تام.

الفصلُ العاشر

ختامًا : كيف تستفيد من لغة الجسد في الحياة العملية؟!

استخرامُ لغةِ الجسد

ليس الهدفُ من هذا الكتاب أن يتعرّف القارئ على لغة الجسد من إشارات وإيماءات وتعبيراتٍ فقط، ولكن الهدف الحقيقي هو كيف يمكن الاستفادة من لغة الجسد في الحياة العملية لصالح تقدمنا وانطلاقنا للأمام؟

- من خلال لغة الجسد يمكن أن تحصل يا عزيزي القارئ..
عزيزتي القارئة على ما يلي:

1 - الشعور بالثقة .

2 - الفوز بصدقة الآخرين .

- 3 - أن تبدو كقائد ناجح.
 - 4- أن تبقى هادئاً.
 - 5- القيام بإقناع الآخرين.
 - 6- أن تكسب المفاوضات.
 - 7- أن تظهر قوتك ونفوذك وسلطتك.
 - 8- أن تظهر احترامك للآخرين.
 - 9- أن تفوز بثقة الآخرين.
 - 10- أن تقوم ببناء علاقة وثام مع الآخرين.
 - 11- أن تتعرف على حقيقة إيماءات ولغة الجسد بالنسبة للآخرين.
- أولاً: إذا كان هدفك الشعور بالثقة فهذه هي الوسائل التي ستستخدمها في لغة الجسد:
- أ - اتصال بصري ثابت ومعرز.
 - ب- وضعية ثابتة.
 - ج- الإيماءات المنفتحة؛ أي عدم التصالب.
 - د - تعابير مسترخية للوجه.

هـ- الابتسامة.

ثانيًا: إذا كان هدفُك الفوز بصدقة الآخرين فهذه هي الوسائل

التي ستستخدمها في لغة الجسد:

أ- الابتسامة.

ب- الإيماءة بالرأس (نعم).

ج- مصافحة دافئة.

د - نظرات ناعمة.

هـ- الوقوف وجهًا لوجهٍ مع الآخر.

ثالثًا: إذا كان هدفُك إظهار القيادة والسيطرة فهذه هي الوسائل

التي ستستخدمها في لغة الجسد:

أ- مصافحة ثابتة قوية.

ب- تواصل بصري معزز.

ج- وضعية جسدٍ منتصب.

د - الجلوس في الأمام، أو في الوسط كعلامةٍ على المركز.

هـ- ذراعان غير متصلبتين.

و - رفع مذعه للكتفين بين الحين والآخر.

رابعًا: إذا كان هدفُك البقاءَ هادئًا؛ فهذه هي الوسائل التي ستستخدمها في لغة الجسد:

- أ- أنفاس مسترخية.
- ب- إيماءات ناعمة ومتناغمة.
- ج- أكتاف غير مشدّدة.
- د- عدم المصالبية في الجلوس.
- هـ- المرفقان موضوعان على جانبي الكرسي.
- و- اليدان غير متشابكين.

خامسًا: إذا كان هدفُك الإقناع؛ فهذه هي الوسائل التي ستستخدمها في لغة الجسد:

- 1- سرعة الكلام مع وضوح كلماته.
- 2- طبقة صوت متغيرة طبقيًا للحوار وأهدافه.
- 3- راحتا يدين مفتوحتان.
- 4- اتصال بصري منتظم.
- 5- ابتسامات صادقة.
- 6- محاكاة لغة الجسد لدى الآخرين.

سادسًا: إذا كان هدفك كسبَ المفاوضات وإنهاء الصفقة: فهذه هي

الوسائل التي ستستخدمها في لغة الجسد:

أ- اتصال بصري مُعزز.

ب- تغيير في لغة الجسد الإجمالية.

ج- إيماءة الرأس حسب الموقف.

د - راحتا يديين مفتوحتان.

هـ- اتجاه جسدي مباشر.

و - التنفس السطحي.

ز- توسّع في حدقتي العينين.

سابعًا: إذا كان هدفك إظهارَ نفوذ وسلطة وقوة: فهذه هي الوسائل

التي ستستخدمها في لغة الجسد:

أ- وقفة مغلقة.

ب- ذراعان متصلبتان.

ج- نظرة لامبالية.

د- شفتان مغلقتان.

هـ- توجيه الجسد بعيدًا.

و- هزٌ خفيفٌ للرأس .

ثامناً: إذا كان هدفك إظهارَ الاحترام؛ فهذه هي الوسائل التي

ستستخدمها في لغة الجسد:

أ- ابتسامات ودودة ومرحبة .

ب- الاستماع من دون مقاطعة .

ج- اقتسام المحادثة بالتساوي .

د- عدم تحويل الانتباه عمّا يقوله الآخر .

هـ- الإيماء بالرأس عندما يتحدّث الآخر .

و- إمالة الرأس قليلاً إلى جانبٍ ما عندما تتحدث .

تاسعاً: إذا كان هدفك الفوزَ بثقة الآخر؛ فهذه هي الوسائل التي

ستستخدمها في لغة الجسد:

أ- إيماءات تتّجه فيها راحة اليد إلى أعلى .

ب- اتصال بصري .

ج- ذراعان غير متصلّبتين .

د - قدمان مستويتان على الأرض .

هـ- وقفة منتصبة .

- و - ابتسامات بقدرٍ مقبول .
- ز - قدمان موجَّهتان صوب الهدف .
- ح - الإيماء بالرأس تأكيدًا على النقاط الإيجابية .
- ط - هزُّ الرأس استنكارًا للنقاط السلبية .
- عاشراً: إذا كان هدفك بناءً علاقة وئام؛ فهذه هي الوسائل التي ستستخدمها في لغة الجسد:
- أ - وضعية جسديَّة مفتوحة .
- ب - راحتا يديين مفتوحتان .
- ج - ابتسامات حقيقية .
- د - اتصال بصري قوي ومعزز .
- هـ - قدمان موجَّهتان نحو الهدف .
- و - الانحناء قليلاً باتجاه الهدف عندما تتكلم .
- ز - محاكاة إيماءاته، وخصوصاً الإيجابية .
- ح - عكس تعابير وجهه .
- ط - الإيماءة بالرأس طبقاً للموقف .
- ي - إمالة الرأس عند الموافقة .

ك - الإصغاء المرکز من دون مقاطعة.

ل - إظهار سعادة حقيقية إذا ما أخبرك عن نجاحاته.

م - عدم تحويل الانتباه عنه.

إيماءاتٌ ودلائلٌ وإشاراتٌ تساعدك

على فهم الآخروأهدافه وما بداخله

تساعدك لغةُ الجسد- عزيزي القارئ- على معرفة وفهم الآخر من خلال لغة الجسد التي يبعث به، وعن طريقها يمكنك أن تعرف عقليته وتعابير سلوكه العدوانية وإيماءاته التي تعبّر عن عدم المبالاة، ويمكن إيجاز هذه الإيماءات والدلائل والإشارات التي تساعدك على فهم الآخر فيما يلي:

- 1- الإيماءات التي تُعبّر عن عقل متفتح.
- 2- الإيماءات التي تُعبّر عن السلوك العدواني.
- 3- الإيماءات التي تُعبّر عن عدم المبالاة.
- 4- الإيماءات التي تشير إلى الرغبة في الاستماع.
- 5- الإيماءات التي تشير إلى الشعور بالإحباط.
- 6- الإيماءات التي تشير إلى أنّ الآخر لا يثق بك.

- 7- الإيماءات التي تشير إلى الثقة بك.
 - 8- الإيماءات التي تشير إلى غضب مديرِك (رئيسك) منك.
 - 9- الإيماءات التي تدلّ على الانجذاب والإعجاب.
 - 10- الإيماءات التي تشير إلى الشعور بالذنب.
- أولاً: الإيماءات التي تعبّر عن عقلٍ متفتح، هي:
- أ- ابتسامة دافئة.
 - ب- ذراعان مفتوحتان منبسطتان.
 - ج- اعتدال الساقين أثناء الجلوس.
 - د- الجلوس بتيقُّظ وانتباه، أي بوضعية منتصبّة.
 - هـ- النظر إلى الشخص مباشرة.
 - و- انبساط راحتي اليدين.
 - ز - فكّ أزرار المعطف أو القميص.
- ثانياً: الإيماءات التي تعبّر عن السلوك العدواني هي:-
- أ- جبين مقطبّ.
 - ب- النّظر إلى الشخص نظرة محدّقة.
 - ج- تصويب النّظرات بحدّة.

- د- تشبيك الأصابع بإحكام.
- هـ- إمساك حافة الكرسي باليدين.
- و- الإشارة بأصبع السبابة.
- ز- المصافحة العنيفة (طريقة مطحنة المفاصل).
- ح- اليدان على الخصر عند الوقوف.
- ط- الاعتداء على مسافة الآخر.
- ثالثاً: الإيماءات التي تُعبر عن عدم المبالاة، هي:
- أ- نظرة باردة خالية من المشاعر.
- ب- الرأس جامد.
- ج- القرع بالأصبع والقدم.
- د- خفض العينين بين الحين والآخر.
- هـ- العبث بأشياء أثناء الحديث.
- رابعاً: الإيماءات التي تُشير إلى الرغبة في الاستماع، هي:
- أ- تحديق النظر.
- ب- الاعتدال أثناء الجلوس ووضع اليدين على الركبتين.
- ج- تعابير وجهٍ تتسم بالنشاط والحيوية والابتسام قليلاً.

- د - تقليص المسافة من الشخص الذي تحدثه .
- هـ- هزّ الرأس قليلاً دليلاً على الموافقة .
- خامساً: الإيماءات التي تشير إلى الشعور بالإحباط، هي:
- أ- تحديق النظر في محيط المكان .
- ب- تحريك الأصابع بين خصلات الشعر .
- ج- قرع الأرض بالقدمين أو النقر على الطاولة .
- د- التثهد والتملل بالتنفس .
- هـ- تشبيك اليدين .
- و- إطباق الشفتين بإحكام .
- ز- حكّ الرقبة .
- ح- إطباق اليدين بإحكام .
- ط- السير بطيئاً، وإيماءة جرّ القدمين .
- سادساً: الإيماءات التي تشير إلى أن الآخر لا يثق بك، هي:
- أ- المصافحة بفتور تتمّ عن مشاعر باردة .
- ب- وضع إحدى اليدين على الفم أثناء الحديث .
- ج- نظرة غير محدقة .

- د- مصالبة الذراعين أو الرجلين.
- هـ- العبث ببعض الأشياء عند الحديث.
- و- السَّير ببطء.
- سابعاً: الإيماءاتُ التي تُشير إلى الثقة بك، هي:
- أ- الابتسام استجابةً لابتسامتك.
- ب- لغة جسد وديَّة ومنفتحة بصورة ثابتة.
- ج- جبهة مسترخية.
- د- الحفاظ على اتصال بصري والانتباه لما تتطرق به.
- هـ- الإيماء برأسه تجاهك أثناء حديثك.
- و- الانحناء تجاهك.
- ز- إظهار مزيدٍ من الحماسة نحوك بأن يطرح عليك المزيد من الأسئلة.
- ثامناً: الإيماءاتُ التي تشير إلى غضب مديرك أو رئيسك منك، هي:
- أ- تفادي التَّواصل البصري معك.
- ب- هزُّ الرأس جيئةً وذهاباً في أثناء حديثك كأنه ينفي كلامك أو لا يصدقه.

ج- إيماءة الذراعين المتصالبتين والجسد المنحني إلى الخلف أثناء نقاشاته معك .

د- لا يرفع نظره تجاهك عندما تدخل عليه .

هـ- يطبق أصابعه بإحكام حين تحاول التبرير له .

و- يصبح صوته عالي الطبقة عن ما هو معتاد .

ز- إيماءة تقطيب الحاجبين والجبين تكون واضحة تجاهك .

ح- حتى حين يبتسم تكون ابتسامه طفيفة على الفم من دون العينين .

تاسعاً: الإيماءات التي تدلّ على الانجذاب والإعجاب، هي:

أ- تعابير الوجه تتحرّك بالإجمال .

ب- ترمش العينان أكثر من المعتاد بالترافق مع تكبير في البؤبؤين .

ج- تتمدّد الحدقتان .

د- تلمع العينان وتصبحان أكثر سطوعاً .

هـ- تحديق العينان في عينيك لفترة أكثر من الضروري .

و- تنفرج الشفتان قليلاً .

ز- التفات الوجه بكامله نحوك وليس العينين فقط قبل الالتفات

بعيدًا.

ح- يتغير نمط التنفس للأهدأ بالرغم من عدم التغير في المجهود الجسدي.

ط- تمسيد على الشعر أو العبث به بيدٍ واحدة.

ي- القدمان تشيران باتجاهك.

عاشراً: الإيماءاتُ التي تشير إلى الشعور بالذنب، هي:

أ- يتوقّف الشخص عن ملاقاتك نظراتك بشكل مفاجئ.

ب- نبرة صوته تصبح متوترة ومنتقطة.

ج- يتلملم لدى طرحه سؤال عليك.

د- يمرر يده على عينيه أو فمه أو ينزع إلى حكّ رقبته ولمس

شعره.

المراجع

- 1- لغة الجسد .. مترجم الآن بينر.
 - 2- المعاني الخفية لحركات لغة الجسد .. مترجم/ ديفيد لاميرث.
 - 3- لغة الجسد الصامتة .. د. أحمد حجازي.
 - 4- لغة الجسد أصدق لغات العالم .. أمين سليمان.
 - 5- لغات الحب الصامتة .. مترجم/ فليب روني.
 - 6- قراءة الوجوه .. روحية الساعي.
 - 7- علم الفراسة الحديث .. جورج زيدان.
 - 8- الفراسة .. الإمام فخر الدين الرازي.
 - 9- الفراسة بين أمس واليوم .. جمال الكاشف.
 - 10- الفراسة طريقك للنجاح .. د. عز الدين محمد نجيب.
- مواقع مختلفة على شبكة الإنترنت.

المحتويات

5 تقديم
7 الفصلُ الأوَّلُ : لغةُ الجسدِ وتعبيراتُ الوجه
7 تعبيراتُ الوجهِ السَّت
14 إيماءاتُ الرَّأس
16 الفصلُ الثَّاني : إيماءاتُ اليَدِ ودلالاتها
16 (استخدامُ اليَدِ في التَّعبيرِ اللاشفهي)
16 إيماءاتُ اليَدِ ولغةُ الجسد
21 المصافحةُ باليدِ .. ماذا تقول؟
25 أنواعُ المصافحةِ حول العالم
29 الانحناءُ ومعناها
30 شخصيَّتكُ من مصافحتك للغير

- 33 الفصلُ الثالثُ: إيماءاتُ التَّعبيرِ عن الصدق
- 33 واكتشافُ إيماءات الكذب والخداع
- 33 إيماءاتُ الصِّدق
- 45 الفصلُ الرَّابِعُ: (لغةُ العيون)
- 45 (النَّظرةُ تبوح بالكثير)
- 45 لغةُ العيون
- 53 الفصلُ الخامسُ: لا أسمع.. لا أتكلَّم.. لا أرى
- 53 (مثلثُ الخداع للقرود الثلاثة)
- 53 الحُكماءُ الثلاثة
- 67 الفصلُ السَّادسُ : إيماءاتُ الأرجل والأقدام ودلالاتها
- 67 إيماءاتُ الأرجل ودلالاتها
- 73 الفصلُ السَّابعُ: إيماءاتُ الأذرع والأيدي ودلالاتها
- 73 إيماءاتُ الدِّراعين
- 85 الفصلُ الثَّامنُ : إيماءاتُ التودد عند النساء والرجال

92	الفصلُ التَّاسِعُ : إيماءاتٌ أخرى للغةِ الجسد
92	إجاباتٌ بلغةِ الجسد
108	الفصلُ العاشرُ : ختاماً: كيف تستفيد من لغةِ الجسد
107	في الحياة العملية!5
107	استخدامُ لغةِ الجسد
123	المراجع
125	المحتويات