الوحدة الخامسة
لغةُ الجسد

المنطقة والمجال:

الحِوارُ بين الأفراد هو: عمليّةُ تواصُلٍ فكريٍّ ونفسيٍّ، وهناك عُلاقةٌ ديناميكيّة بينَ عمليّةِ التّواصلِ تلك والمسافةِ الّتي تفصلُنا عن الآخرين، بجانبيْها: الماديّ والنفسيّ، حيث إنَّ للمكانِ وخاصّة ما يتعلّقُ بالمسافةِ الفاصلةِ بيننا وبين الآخر تأثيراً واضحاً على علاقتنا به، وعلى مدى تجاوبنا مع ما يتمُّ تداولُه منْ حديثٍ أو ما يُطرَح منْ أفكار، فلكلِّ موقفٍ اتّصاليٍّ مسافةٌ معيّنةٌ نتّخذُها وَفْقَ طبيعةِ الشّخصِ الّذي نتّصلُ به، إضافة للتّوقعاتِ الّتي نُكَوِّنُها نحنُ عن الآخَر، فقد يَحدُثُ التّوتُّرُ عندما لا يكون هناك اتفاقٌ بين ما يحدث في الموقف الاتّصاليِّ، وبين التّوقعاتِ الّتي نُكَوّنُها مُسْبَقاً عن ذلك الآخَر، والموقفِ الّذي نحنُ فيه، وهو ما يُسمّى بالحيّزِ الشّخصيِّ (Personal Space) والّذي هو عبارةٌ: عن حدودٍ غيرِ مرئيّةٍ تحيطُ بالفرد، وتسمحُ له بالاحتفاظِ بمسافةٍ واقيةٍ له من الآخرين؛ لحمايته، كما إنّها تُشكّلُ مجالاً يقومُ بتسهيلِ عمليّةِ التّواصلِ (الحوار) أو إعاقتِها، كذلك فهو عبارة عن: المسافة الفيزيائية التي نحتفظُ بها خلال عمليّة تفاعلِنا مع الآخرين، ويُطلَقُ عليه في بعضِ الأحيانِ القرب (Propinquity)، حيث إنّ لكلٍّ منّا مجاله الشخصيّ الّذي يكون به، وهي المسافةُ النّفسيّة الّتي يعتمدُها الشّخصُ بدون وعيٍ منه، ويحافظ عليها منْ أنْ تُقتَحمَ منْ قِبَلِ الآخَرين، وفي ذات الوقت، فإنَّ الآخرين لهم مسافتُهم النّفسيةُ الخاصّةُ بهم، وهمْ لا يرغبون بأنْ يقتحمَها الآخرون إلّا بالإذن منهم، فهذا المجالُ والمسافةُ ومدى اتّساعهِ منْ عدمِه يتمُّ تحديدُه في ضَوْءِ عواملَ عديدةٍ، منها ما يتعلّقُ بالشّخصِ ذاتِه، وأخرى تتعلّقُ بالمجتمعِ والثّقافةِ السّائدةِ فيه، وقد صاغَ العالِمُ الأنثربولوجي (ادوارد هول Hall Edward) مُصطلحَ الحيّزِ الشّخصيِّ، والّذي عبّرَ عنه بأنّه نوعاً منَ الفُقاعةِ السّيْكولوجيّة القابلة للحملِ، والّتي تُحيطُ بنا وتغلّفُنا، وعند محاولةِ الشّخصِ الآخَرَ اختراقُها أو اقتحامُها، فقد ينتابنا نوعاً من الغضب ونشعرُ بعدم الراحة والتوتّرِ وخاصّة الأشخاص الذين لا نرغبُ بهم، أو الغُرباء عنا، وفي ذاتِ الوقتِ فإنّنا في كثيرٍ من الأوقات نتجنّبُ اختراقَ أو انتهاكَ حُرْمَةِ

الحيّزِ الشّخصيِّ للآخرين، وقدْ حاول (هول) من خلال ذلك تقديمَ فهْمٍ جديدٍ لعُلاقاتِ الإنسانِ مع أخيهِ الإنسان، وقدْ أوضحَ إلى أنَّ المسافاتِ الّتي نتّخذُها عندَ تفاعلِنا مع الآخرين وخلال عُلاقات المُواجهة معهم، من الممكن تصنيفُها إلى أربعةِ مناطقَ أو مجالاتٍ متميّزةٍ، تعتمدُ كلٌّ منها على طبيعةِ التّفاعُلِ معهم، والشكل أدناه يوضّحُ تلكَ المواقف أو المجالاتِ الّتي نتّخذُها منَ الآخَرين أثناءَ لقائِنا معهم:

إنَّ كلَّ شخصٍ يسعى لتغيير تلك المسافة أو المجال اقترابا أو ابتعادا؛ تبعا لما يحتويه الموقف الاتّصاليُّ الّذي نحن فيه، والذي يتناسب مع حيّزِنا الشخصيِّ الّذي يُحدثُ لنا التّوتّرُ والإرباكُ أو الإحراجُ، وهناك لائحةٌ بقواعدٍ غيرِ مكتوبةٍ يتّبعُها النّاسُ في الثّقافاتِ الغربيّةِ بدقّة، عندما يواجهون حالةَ ازدحامٍ، مثل: التقاءٌ في مِصعدٍ أو وسيلةِ نقلٍ تعجُّ بالأشخاص، **هذه القواعدُ تشملُ:**

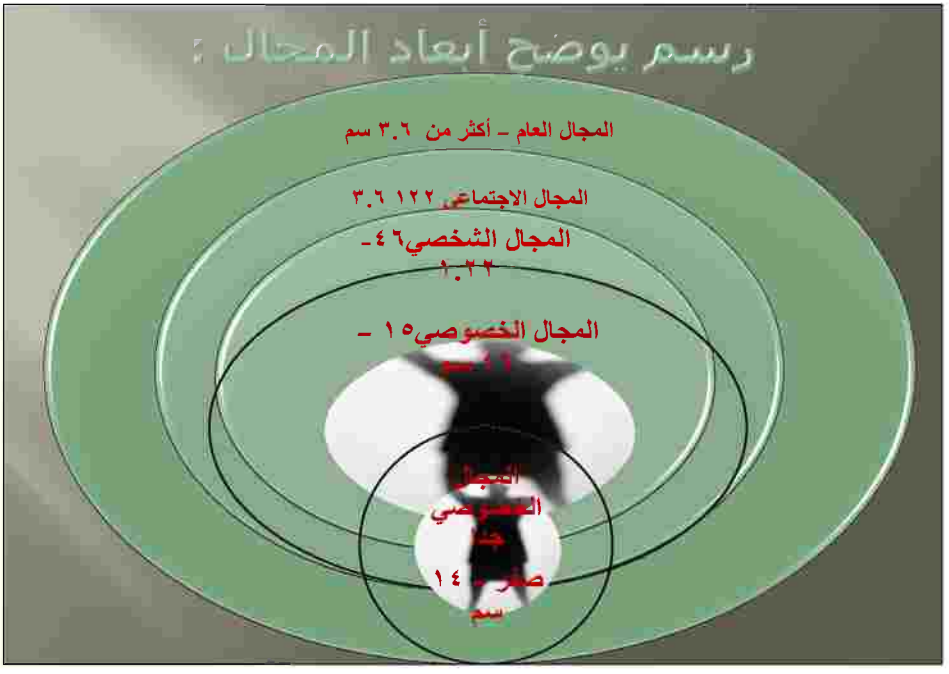
- لا يُسمحُ لك بالتّحدّثِ إلى أحدٍ حتّى لوْ كنتَ تعرفُه، عليك أنْ تتفادى الاتّصالَ العيْنيَّ مع الأشخاصِ الآخَرين في كلِّ الأوقات.

- عليك أنْ تحافظَ على وجهٍ لا معبّر، فإذا كان معك كتابٌ أو صحيفةٌ، فعليكَ أنْ تبدوَ مستغرقاً فيها.

- بقدَرِ ما يكبُر الازدحامُ، تقلُّ حركةَ الجَسدِ المسموحِ لك أنْ تقوم بها، في المصاعدِ أنتَ مضّطرٌ لمراقبةِ أرقامِ الطّبقات فوقَ رأسِك.

وللحيوانات أيضاً مدىً هوائيٌّ معيّنٌ حول أجسادِها تدّعيهِ كمجالٍ شخصيٍّ، ويحدّدُ هذا المجالُ بشكلٍ رئيسٍ على مقدارِ ازدحامِ الظّروفِ الّتي نشأ فيها الحيوان، ومثل الحيوانات الأخرى فإنّ الإنسانَ يمتلكُ

حيّزَهُ الفضائيَّ اعتماداً على الكثافة السّكانيّة في المكانِ الذي نشأ فيه، هنا يكونُ الحديثُ تطرَّقَ بنا إلى موضوعاتٍ أخرى، دراسةُ المسافاتِ بين الأشخاص في المواقفِ المختلفةِ والمظهرِ والاتّصال العينيِّ والتّصرفاتِ الجسديّة؛ لذا يجبُ أنْ نتطرقَ قليلاً لكلِّ منطقة منها، **ويمكنُ تقسيمُ أبعادِ المجالِ إلى خمسةِ مجالاتٍ كما هو مُوضَّحٌ في الشّكلِ أدناه وهيَ:**



- المنطقةُ الحميمةُ جدّاً: وهي ما بين 0 – 14 سم.
- المنطقةُ الحميميّةُ: وهي بين 15 –46 سم.
- المنطقةُ الشخصيّةُ: وهي بين 47 –1.22 سم.
- المنطقةُ الاجتماعيّة: وهي بين 1.23 – 3.6 سم.
- المنطقةُ العامّة: وهي ما فوق 3.6سم.

إنَّ تَطفُّلَ غريبٍ على منطقتِنا الحميمةِ، يسبِّبُ تغيّراتٍ فسيولوجيّةٍ تجري في أجسادِنا، فيبدأُ القلبُ يضخُّ بكيفيةٍ أسرع، ويتدفّقُ الأدرينالينُ في مجرى الدّمِ، ويضخُّ الدَّمُ إلى الدّماغِ والعضلاتِ كتحضيراتٍ جسديّةٍ لصراعٍ محتمَلٍ أو حدوث حالة هروب، فإذا أردّتَ أنْ يشعرَ الآخرونَ بالرّاحةِ في صحبتِك، فإنّ القاعدةَ الذّهبيّةَ هي: " حافظْ على مسافتِك "، وبقدَرِ ما تكونُ علاقتُنا حميمةً معَ الآخَرين، يكونُ السّماحُ لنا بالتَحرّكِ داخلَ مناطقِهم.

هل سألتَ نفسَك منْ قبْلٍ عنْ معنى لغة الجسد؟ وهلْ يوجدُ هناك لغة للجسد أصلا ؟ وإنْ وُجِدَتْ، فماذا تعني؟

يقولُ علمُ الاتّصالِ، إنّ كلَّ إنسانٍ يتحدّثُ مع إنسانٍ آخَرَ، يقومُ بنقلِ حديثِه إليه في شكل رسالة تتكوّنُ **منْ ثلاثةِ أجزاء:**

- كلماتٌ منطوقة: 7٪ فقط من الرسالة.
- لهجةٌ ونبرةُ الصّوتِ: 38 ٪ من الرسالة.
- لغةُ الجَسدِ: ٪55 من الرسالة.

تستطيعُ الآنَ أنْ تتعرّفَ على سماتِ وملامحِ شخصيّةِ أيِّ فرد، دون أنْ يتكلّمَ كلمةً واحدةً، حتّى لوْ لمْ تكنْ تعرّفتْ عليه من قبل، بل يمكنك أنْ تعرفَ ما يخفيه بداخله منْ أفكارٍ ودوافعَ، إذا تمَكّنْتَ من فكِّ رموزِ لغةِ الجسد، كما أنّكَ تستطيعُ أنْ تكشفَ مدى صدقِهِ عندما يتحدّثُ منْ خلالِ نفسِ اللّغة، إذْ يواجهُ الكثيرُ مشكلةَ التّعرّفِ على نوايا الأشخاصِ الّذينَ يتعاملون معهم، لذلكَ اهتمتِ الدّراساتُ النّفسيّةُ والاجتماعيةُ بتفسيرِ رموزِ حركاتِ الجسد الّتي تعبّرُ عنْ كثيرٍ ممّا يخفيه النّاسُ في صدورِهم، ومنْ خلالِ هذه اللّغةِ تستطيعُ معرفةَ توجّهاتِ محدّثِك، لِما تنقُلُه هذه اللُّغة منْ أفكارِ الفردِ وتوجّهاتِه دونَ استخدامِ الكلماتِ والحروف، وبنفسِ الأسلوبِ تستطيعُ أنْ ترسلَ رسالةً لهذا الشّخصِ الّذي تتعاملُ معه، دون أنْ تتفوَّهَ بكلمة واحدة، وهذه اللّغةُ اهتمَّ بها الكثيرُ من علماءِ النّفس الّذين توصّلوا من خلال دراساتٍ عدّة إلى أنّ أكثرَ من 55 ٪ من الحديث بين البشر يتمُّ بصورةٍ غير مباشرة، عن طريق إشارات وإيماءات وإيحاءات.

ويشيرُ العلماءُ إلى أنَّ فهْمَ هذه اللّغةِ، تساعدُ كثيراً في اختزالِ الوقتِ في التّفكيرِ في نوايا الآخَرين ومحاولة تفسيرها، حيثُ تؤكّد الدّراساتُ أنّ هذه اللغةَ أصدقُ خمسُ مرّاتٍ من استخدامِ اللّغات العادية، ومنْ خلالِها يستطيعُ الفردُ التّعرفَ على درجةِ صدْقِ الآخَر، ومدى اهتمامِه بالرّسالةِ المُوَجّهةِ إليه، منْ خلال فكِّ رموزِ الإيماءاتِ والإيحاءاتِ الّتي يُصدرُها كردِّ فِعْلٍ على الكلامِ العاديِّ، أو على الرّموزِ منْ نفْسِ اللّغة، ولتفسيرِ وفكِّ رموزِ هذه اللّغة، لا بدّ أنْ نتَعرّفَ على الأدواتِ المُستخدمةِ فيها، ويأتي على رأسِ هذه الأدواتِ العينُ ثم تأتي بعدَها حركةُ الحاجبِ والجبينِ، والأصابعِ والأيدي والأكتاف، كما تَستخدِمُ اللّغَةُ أيضاً الأنفَ والأذُنَ، وطريقةَ الجلوسِ الخ...، ويتّجهُ الشّخصُ إلى استخدامِ لغةِ الجسدِ في حالةِ عدمِ التّيَقنِ منْ صدقِ مَنْ يُحدّثُه، أو عندما يسعى لمعرفةِ دوافعِه ومدى اهتمامِه وشكْلِ اتّجاهِه نحو الرّسالةِ المُوجّهِ إليه، كما تساعدُ في تسهيلِ عمليّةِ الفَهْمِ للآخَرِ من الحديثِ والحِوار، كما تساعدُ أيضاً في التّحكّمِ في الحوارِ للوصولِ إلى عُلاقةٍ أفضل مع الآخَرين منْ خلالِ إرسالِ إيماءاتٍ ورسالاتٍ توحي بذلك، والابتعادُ عن الحركاتِ والإيحاءات الّتي تضرُّ بالتّواصلِ مع الآخَر، فإذا تحدّثَ رجلٌ فِلَسْطينيٌّ مع آخَر صينيّ أو هنديّ... فكيفَ يمكنهم أنْ يتفاهموا مع عدَمِ معرفتِهم لِلُغَةِ بعضِهم البعض؟ إذا سألتَ أحداً ما سؤالاً وقام بهزِّ رأسِه يُمْنَةً ويُسْرَة فماذا تفهم؟ وإذا هزّها أعلى وأسفل فماذا تفهم أيضاً؟ هل منّا مَنْ لا يضحكُ إذا كان سعيدا ولا يقطّبُ إذا كان حزيناً؟

يقول العلماءُ: إنّ لغةَ الجسدِ تتحدّثُ مثلَها مثلَ لغةِ اللّسان، ولكنْ مع فارقٍ واحد، إنّها واحدةٌ عندَ كلِّ البشر، سواء فقد يختلف اثنان في معنى كلمة، ولكنْ لا يختلفان في معنى حركةٍ إلا ما ندَر.

ممّ تتكوّنُ لغةُ الجَسد؟

تتكوّنُ لغةُ الجسدِ منْ عباراتٍ مكمّلَةٍ لبعضِها البعض، مثال: العباراتُ الكلاميّة، لا يمكنُ أنْ يفهمَك الآخَرُ بكلمةٍ واحدةٍ فقط، ولكنْ لا بُدّ منْ عبارةٍ كاملة، فمثلاً: سندرسُ مع بعضنا في هذه الوحدةِ: كيفيةَ كشْفِ الكذبِ عن طريقِ لغةِ الجَسد، وعندها لا يمكنكَ أبداً أنْ تحكمَ بالكذبِ على محدّثِكَ منْ حركةٍ واحدةٍ منفصلةٍ، ولكنْ لا بُدّ منْ جملةٍ كاملة.

تتكوّنُ لغةُ الجسدِ منْ:

1- اتّصالُ العيون (eye contact).

2- حركةُ اليد (hand movement).

3- حركةُ الرأس (head movement).

4- تعبيراتُ الوجه (facial expressions) .

5- الوقفةُ (the way you stand) .

وتشملُ حركاتُ الجسدِ: الرّأسُ والعينان والأكتافُ والشفاهُ والحواجبُ والرّقبةُ والساقان والذراعان والأصابعُ والإشاراتُ والإيماءاتُ، كلُّها قد تشيرُ إلى أيِّ مدىً نشعرُ بالرّاحةِ والسّعادة، والمودة والقَلَقِ والعصبيّةِ، والعديدِ من الرّسائلِ الأخرى مع وجودِ العديدِ منَ الأعضاءِ الّذين ينقلون الرسائلَ، فقدْ يحدثُ لك ارتباكٌ وتشويشٌ في فهْمِ معنى الرّسائلِ غيرِ المنطوقة فقط، فهنا فكّرَ في الرّسائل المختلفة الّتي تصلُ لك في مواجهةِ الشّخصِ منْ مسافاتٍ مختلفة، وبوقفات مختلفة، هنا تكون بدأتَ تستخدمُ جسدَك في توضيحِ المعنى، وتتضمن هذه اللغة نقل المعاني من خلال حركات وتعبيرات الوجه، والإيماءات، والانحناءات، ووضْع الجسم، وحركات اليدين، واللّمس، وشكل أو مظهر الجسم، ويمكن إيجاز أهم أشكال هذا النوع من الاتّصال وإيضاحها على النحو التّالي:

أ- الإشارات أو الشعارات العامّة، وهي: الشعارات التي يتفق عليها مجتمع معين لتحل محل الكلمات مثال ذلك : رفع الإبهام للتعبير عن التمني بالتوفيق، ورفع الشرطي يده اليمنى مع بسطِ الكف لإيقاف المرور.

ب- الحركات الإيضاحية: وهي حركات تستخدم لاستكمال معنى الرسالة المنطوقة؛ لأنها غالباً ما تصاحبها، كما أنها تتمثّل في حركات الإشارة إلى الأشياء، مثال ذلك:عندما يشير الأستاذ إلى كتاب معه يقول: " هذا هو الكتاب المقرّر عليكم " أو عندما يوضّح المدرّب لأحد المتدربين كيفيّة أداء عمل معين ويقول له: "ضع الأسطوانة في مكانها بالماكينة هكذا".

وتعدّ الإشارة بإصبع السبّابة إلى الأمام أكثر الحركات تعبيراً عن العدوانيّة والهجوم؛ لأنها تشبه توجيه الحربة أو العصا أو السلاح، إذا ضمّ المتحدّث السّبابة إلى الإبهام أثناء الحوار أو الردّ على التساؤلات، فذلك يعني حركة تأكيد اللهجة، وتضفي قوّة وحرارة على الكلام. كذلك فإنّ مسك الوسط باليد، يعبّر عن الغرور أو التّحفز لردّ أي هجوم من الآخرين.

ج- الحركات الضّابطة: وهي حركات الغرض منها رقابة وضبط الاتّصال الشفهيّ، فهزّ الرأس بما يفيد الموافقة من قبل المستقبل يشجّع المرسل على الاستمرار في الحديث، أو إبعاد نظرات العين عن المتحدّث بما يفيد عدم الاكتراث، أو قيام الطّلبة بحك الأقدام على الأرض بما يعني الرغبة في إنهاء المحاضرة أو تأهب الشخص للوقوف بما يفيد إنهاء اللّقاء ووضع أصابع اليد على الفم في ما بين عبارات الحوار، يعدّ إشارة إلى الإحساس بالضّغط العصبيّ وعدم الأمان والخوف من الكلام، أو الشّعور بأنّ الكلام لن يؤثر في سامعيه، فالحركة المزدوجة المتمثلة في وضع أصابع اليدين على فمّ وطرف الأنف، تفسّر على أنها سدّ للحماية من التّعرض لقول أشياء قد تضع صاحبها في ورطة أو مأزق.

ولأنّ إصبعَ الإبهام، يمثّل منطقة الذّات لدى الإنسان، فإنّ كثرة تحريكه تظهر الرّغبة في السّيطرة على المستمع. أمّا إسناد الرأس على إصبع السبابة فيعد حركة اتّصال ذاتية تترجم في غالب الحالات بمعنى السّخرية والتعالي.

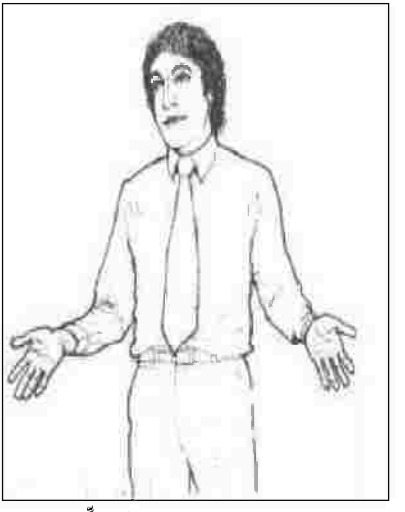
د- حركات الإعراب عن المودّة والحالة العاطفية بين الطّرفين، فهناك العديد من الحركات التي تعبّر عن الحب أو الكره أو الاشمئزاز، أو السّرور أو الغضب، لا الجلوس بين النّاس مع لف الساقين على بعضها، يدلّ على الخجل والتّحفظ في التّعامل مع الآخرين، ويلاحظ أنّ هذا التشبيك يفكّ تدريجيا كلما شعر المرء بالألفة والاطمئنان. كذلك فإذا وقف الإنسان في محفل ومدّ يده إلى جانبه وطوي اليد الأخرى أمام الصّدر للامساك بها، فإنّ ذلك يعبّر عن الإحساس بالغربة ورغبته في تحصين ذاته.

هـ- حركات تكيّف الجسم، وهي الحركات التي نتعلّمها منذ الصغر، ونمارسها بطريقة لا شعوريّة كحكّ الأنف أو الرّأس، أو تجفيف الوجه بالمنديل.

إيماءاتُ الكفّين:

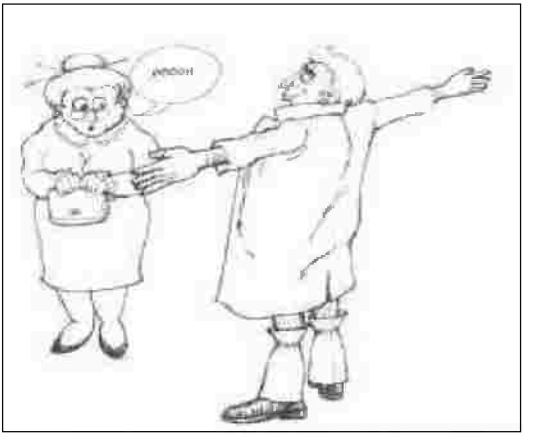
أوّلاً - راحةُ اليد: على مرِّ التّاريخ، ترتبطُ اليدُ المفتوحةُ بالأمانةِ والصّدق، وكثيراً ما نسمعُ كلمةَ: ارفعْ يدَك اليمنى، ثمّ ادْلُ بالقَسَمِ في المحكمة وهكذا... ؛ ولهذا عنْد حاجتنا لنقلِ الإحساسِ بالأمانة والصّدقِ، تكونُ راحةُ اليدِ دائماً مواجهةً للمُتَحدِّث، والّتي تعبّر بقولها: دعني أكونُ في قمّة الصّراحةِ معك، وهذه

الحركـةُ أو الاسـتخدام لراحـةِ اليـدِ دائـماً مـا يُنـصَح للعـاملين بـشركاتِ الدّعايـة، أو في مجـالِ التّـسويق باستخدامها أمام العملاء ؛ للإقناعِ بالصّدقِ كما يوجد بالصّورة:



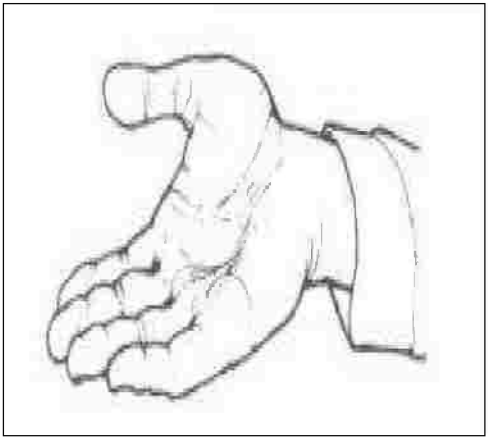
ثانياً: طاقةُ اليد: يدُ الإنسانِ تحتوي على طاقةٍ هائلةٍ، يمكنُ لكلِّ المحترفين التمكّن منها، وهنـا سـندرسُ الأساسيّاتِ الّلازمةِ للتّعاملِ الفعّالِ، وأولى هذه الاستخدامات: استخدامُ اليـدِ في الإشـارة، والتـي نـدرسُ منها:

1 – الكفّان ممدودان ومفتوحان، يشيران إلى: الصّراحةِ والصّدقِ والحقيقة، والخضوع والإخـلاص كـما يتضح في الصورة التالية:



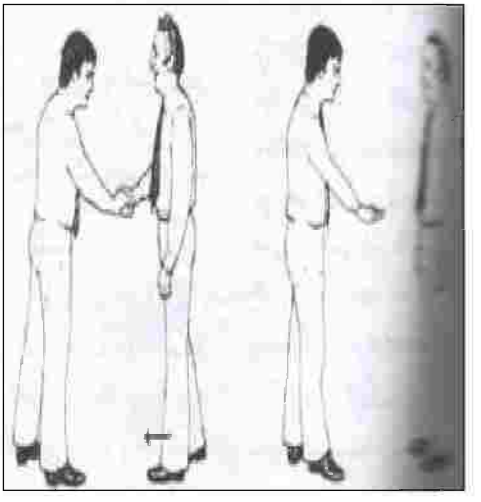
2 – الكفّان مفتوحان لأسفل: في هذا الوضعِ يكونُ المُتحدّثُ يتحدّثُ مع مَنْ هو أصغر منه سنّاً، أو مقاماً، كطفلٍ صغيرٍ أو عاملٍ أو معَ أحدِ الموظّفين الأقلّ منه رتبة، فتشيرُ راحةُ اليدِ إلى أسفل بمعنى: (كلُّ شيءٍ تحتَ السّيطرة)، والّذي يقومُ بهذهِ الحركةِ دائماً، هو شخصٌ مسيْطرٌ ومتعوّدٌ على إصدارِ الأوامرِ، ولكنْ للأسفِ فقد يسيءُ البعضُ الفهمَ، والصّورةُ أدناهُ توضّحُ ذلك:

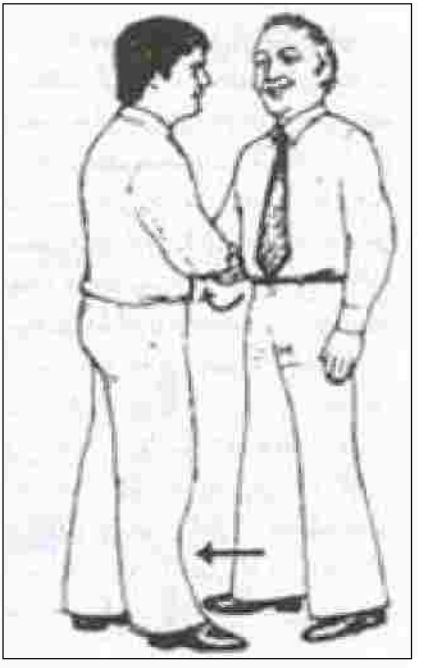
3 – الكفّان مفتوحان لأعلى (الوضعُ الخاضعُ أو الاحترامي): وفي هذا الوضعِ يكونُ المُتَحَدّثُ مشيراً للآخَرِ باحترامٍ وتقبُّلِ السّلطة، وغالباً ما تُستخدَم مع الأكبرِ سنّاً أو المديرِ بالعملِ أو مع العميلِ كبيرِ الشّأنِ؛ لكونِها تنقلُ إحساساً لا إراديّاً للجانبِ اللّاوعيِ عندَ المشارِ إليه بأنّ المتحدّثَ مستسلماً له، أو على الأقل يحترمُهُ كثيراً، ممّا يتركُ لديه انطباعاً جيّداً يشيرانِ إلى وضعٍ دالٍّ على الخضوعِ والإذعانِ، كما يتضحُ في الصورتين الآتيتين:



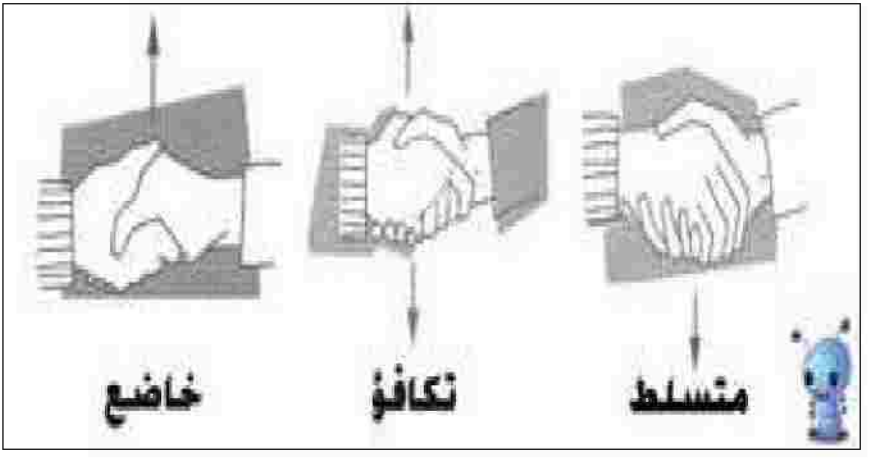
4- الكفّ مغلقٌ والشّاهدُ ممدودٌ: هذه الحركةُ تَستخدمُ إصبعَ السّبّابةِ في الإشارة، والّتي تعني عندَ قدماءِ العربِ منذُ زمنٍ بعيد والى الآن: السبُّ والإهانة، ولهذا سُميّتْ بالسّبّابة والّتي قصدَتْ منْ يسبّ، وتُستخدَم هذه الحركةُ في الإهانةِ والسّخرية منَ المشار إليه، ويُفضّلُ دائماً الاستغناءَ عن استخدامِ هذه الحركة، الّتي تدلُّ على وضْعٍ عدائيٍّ للكفِّ(إجبار على الخضوع).

5 – المصافحَة: توجد تحليلاتٌ نفسيّةٌ كثيرة اختلفَ فيها العلماءُ، واتّفقوا في بعضِ النّقاطِ، ولكنْ كانَ هناك شيء واحد اتفقوا عليه ألا وهو: أنَّ شخصيّةَ المرءِ تبدو ظاهرةً جدّاً منَ الطّريقةِ الّتي يصافحُ بها كلُّ شخصٍ الشّخصَ الآخَر، ويتبيّنُ منَ الشّكلِ أدناه أنَّ الرّجلَ في صورةِ رقم (1) على اليمينِ، يُقبِلُ على مصافحةٍ مسيطرة، في حين أنَّ الرّجلَ في الصّورة رقم (2) قبلَ المصافحةِ، ويتّضحُ ذلك منْ تقدّمٍ للأمام بقدمه اليسرى، كما يتّضحُ في الصّورةِ رقم (3) أنَّ الرّجلَ قدّمَ رجلَهُ اليمنى إلى الجانبِ الآخَرِ، وتحرَّكَ داخلَ منطقةِ الرّجُلِ الآخَرِ محاولاً المصافحةَ في وضْعِ التّعامد.

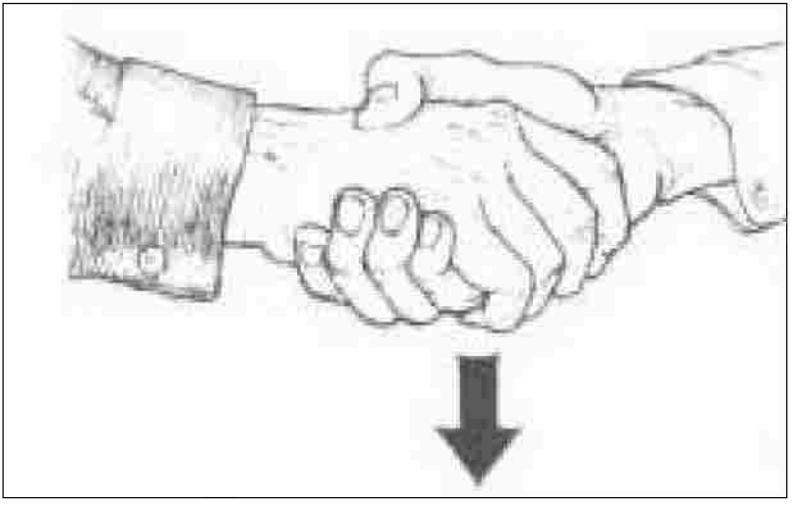




أساليبُ المصافحة:

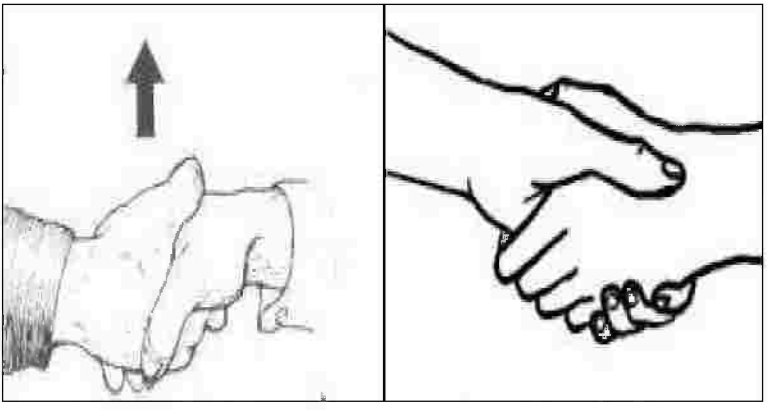


1 – السّلامُ المُسَيطِر: والذي يحاولُ فيها الشّخصُ أنْ تصبحَ راحةُ يدِهِ مواجهةً للأسفلِ على حسابِ الشّخصِ الآخَرِ، والّتي تعني أنّه يقولُ بلغةِ جسدِهِ: أنا أقوى منك، سواء بالشخصيّة أو بالبدنِ أو بأيِّ شيءٍ آخَرَ كما يتّضِحُ في الصّورةِ أدناه:

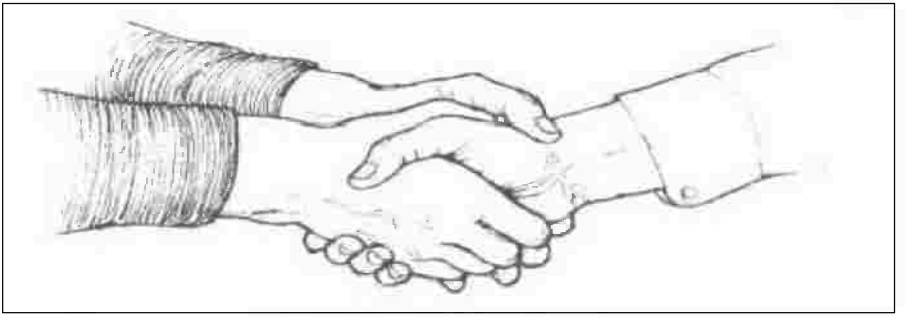


2 – السّلام المتعادل: وهو السّلامُ المعتادُ والّذي نراه يوميّاً وغالباً ما يكونُ بين اثنينِ منْ نفْسِ العُمْر أو القوّة أو في نفْسِ المرتبةِ العمليّةِ أو الماديّة، وهو سلامٌ عاديٌّ يتوقفُ على مُدّةِ القوّةِ وشكل الرّاحةِ كما يتّضحُ في الصورة أدناه:

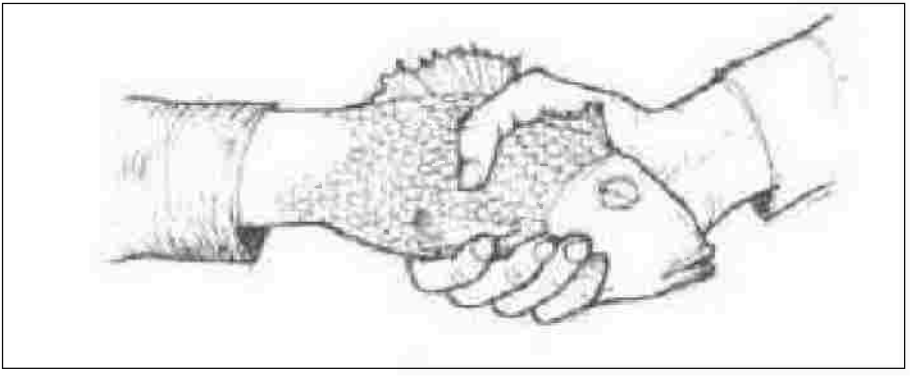
3 – السّلام الخاضع: وهو عكسُ مصافحةِ السّيطرةِ حيث تكونُ الرّاحةُ موجّهةً لأعلى وفيها الاستسلامُ وإعطاءُ السّيْطرةِ للآخَرِ كما في الصّور أدناه:



4 – سلامُ القُفّازِ: وفي هذا النّوعِ من المصافحاتِ يتمُّ استخدامُ اليدينِ معاً كالقُفّاز، وتُسمّى أيضاً بالسّلام الدبلوماسيّ؛ لأنَّ هذه المصافحةَ تقومُ بنقلِ الودِّ والحبِّ، وفيها تأكيدٌ على الحُبّ والتّقديرِ للشّخصِ الآخَرِ، وصفاءِ النّفسِ، ولهذا كثيرا ما يستخدمُها الدّبلوماسيين:



5 – مصافَحَةُ السّمكةِ الميّتة: وتكونُ فيها اليدُ كما في الصّورة واحدةً، وليستْ مفرودةً كما هو المعتاد، وهذهِ إحدى المصافحاتِ سهلةِ المعنى، شديدة الوضوح في التّفسير، فعندَ رؤيةِ هذهِ المصافحة صادرةٌ منْ أيِّ أحد (عميل مثلاً)، يكونُ معنى ذلك أنّه غيرُ متقبّلٍ أو رافضٍ للإقناعِ أو للشّخصِ الواقفِ أمامَه، ولكنْ إذا كانتْ بين أصدقاءٍ عاديّين، فيكون ذلك أوضحُ مثالٍ على ضعفِ الشخصيّة القائمةِ بهذه المصافحة، من ناحيةٍ أخرى، كان لهذه المصافحةِ هذا المعنى؛ لما لها مِنْ شَبَهٍ في الشّكْلِ والملمس مع السّمكةِ الميّتة، ونَفْسُ المَلْمَسِ المقزّزِ الّذي يعكِسُ عدمَ التّرحيب على الإطلاق، وهي منْ أهمِّ المصافحات السلبيّة، ومنَ المُدْهشِ أنَّ معظمَ مَنْ يقومونَ بهذا النّوعِ من المصافحاتِ لا يدرون أنّهم يفعلون ذلك كما هو في الصورة أدناه:

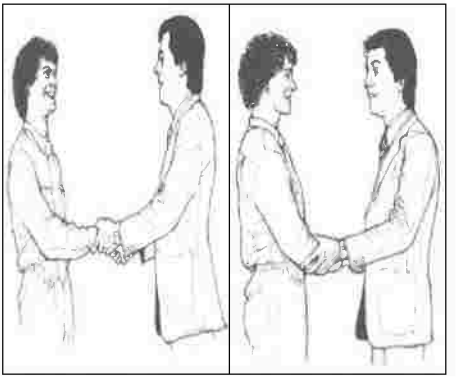


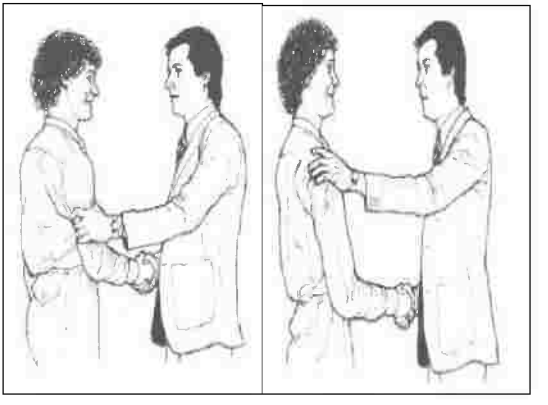
6 – مصافحةٌ عدوانيّة: وبها يقومُ المصافحُ بالضّغطِ على الرّجُلِ الآخَرِ بطريقةٍ عدوانية، ودائماً ما تُفَسّرُ بالكراهية أو محاولة مداراة عيبٍ آخرَ موجودٌ عند المصافح، فعندَ العربِ تكونُ هذه المصافحةُ سيئةً للغاية لدرجةِ الإهانةِ إلى حدٍّ أنَّ بعضَ العربِ يذهبون إلى أنّهُ أشبهُ باللَّلكمةِ على الأنفِ كما هو في الصورةِ أدناه:

7 – المصافحةُ بالدّفعِ: بوساطة الذّراعِ نحو الأسفل، القبضُ على أطراف الأصابع، سَحْبُ الذّراع:

8 – مصافحةُ الثقةِ والإخلاص:

منْ أوضحِ علاماتِ الثّقةِ والإخلاصِ والمودّةِ والحبِّ بين اثنين، هي أنْ يحدثَ بينهما هذا النّوعُ من المصافحاتِ، وفيها يقومُ المصافحُ بالمصافحةِ بيدٍ مع وضْعِ اليد الأخرى على ذراعِ الرَّجُلِ الآخَر تدريجيّاً: ويمكن أنْ توضَعَ على الرّسْغِ ومعَ المِرفقِ أو الذّراعِ أو الكتف، وتتّضحُ الأوضاعُ الأربعةُ بالتّدريجِ بالصّورةِ كما يلي، معَ العلمِ أنّهُ كلّما ارتفعتْ اليدُ للأعلى، كلّما كانتْ دليلاً أوضحَ على المودّةِ والإخلاصِ:





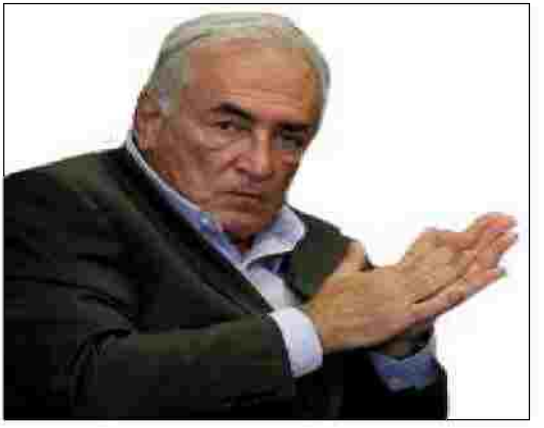
إيماءاتُ اليدِ والذّراع:

إيماءاتُ اليديْنِ منْ أهمِّ الإيماءاتِ ؛ لأنها ملْحوظةٌ للمستقبلِ بوضوح، لـذا مـنَ المهـمِّ جـدّاً أنْ توظفَهـا؛ لتنسابَ منها الرّسـائلُ الّتي تريـدُ توصيلَها بشكل طبيعيّ، كـما يمكـنُ استخدامُها في التّعبيرِ عـنِ الـشّكلِ والحجـم، ويمكنـكَ أيـضاً اسـتخدامُها كوسـيلةِ لمْـس، وهـى وسـيلةٌ هامّـة وقويّـة لتوصـيلِ الرّسـائلِ والأحاسيس، مع ذلك فإنَّ اللَّمسَ فيه أمرٌ خطيرٌ لأنّهُ يجبُ أنْ تـدخلَ للمنطقـةِ الحميميّـةِ للـشّخصِ، حتـى تستطيعَ لمسَه وقدْ ينتجُ عنه ردَّ فعْلٍ؛ لأنّك قد لا تكون مرغوباً في وجودِكَ بهذه المنطقةِ أو قـد يعتـبرك تكـسرُ الحواجزَ بينكما.

1– إيماءاتُ دَلْكِ الكفّيْنِ ببعـضِهما: إنَّ حـكَّ اليـدين معـاً يعني بلغـةِ الجسد، توقّـعُ وانتظـارُ شيءٍ جيّـدٍ مستقبليّاً، أو حدوثُ شيءٍ طالَ انتظارُه قريباً في موقفٍ آخَر، فمثلاً عندَ الوقوفِ في اجتماعِ الـشّركةِ، تجـدُ أنَّ المديرَ عندما ينتهي مـن كلمتِـه يقـوم بحـكِّ يـدِه بـنفسِ الطّريقـةِ وهـو يقـول: " ونحـن الآن في انتظـارِ كلمـة الدكتور، كما يتّضحُ في الصّورة أدناه:

وكلّما زادَتْ سرعةُ حكِّ اليدين معا، كلّما دلَّ ذلكَ على قوّةِ التّرقُّبِ والفَرحِ عند الفاعل، فمثلاً إذا كنـتَ تبحثُ عـن شُـقّةٍ للإيجـار، ووجـدْتَ السّمسـارَ يحـكُّ يديْـه معـاً بـسرعةٍ وهـو يقـول: "حـسنا أنـا عنـدي مـا تطلبُ"، فإنّ معنى ذلك أنّه متحمّساً جدّاً لمساعدتِك وقادراً على نفْعِكَ والانتفاعِ منك، ولكنْ انتبـهْ جيّـداً،

فإذا قامَ بحكٍّ يديْه معاً ولكنْ ببطءٍ شديدٍ، فإنّ ذلك يشيرُ إلى حدوثِ خداعٍ أوْ على الأقلّ، يعني ذلك أنّه يحاولُ الحصولَ على منافعَ أكثر منك على حساب منفعتِك الشخصيّة كما في الصّورة أدناه:

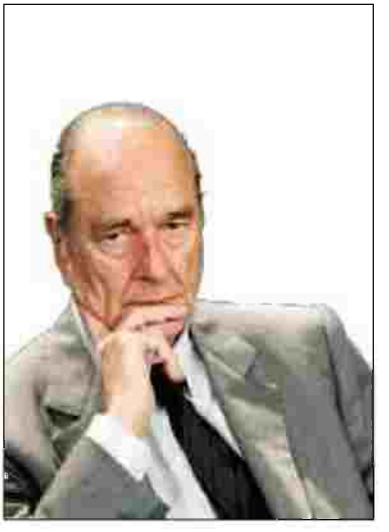


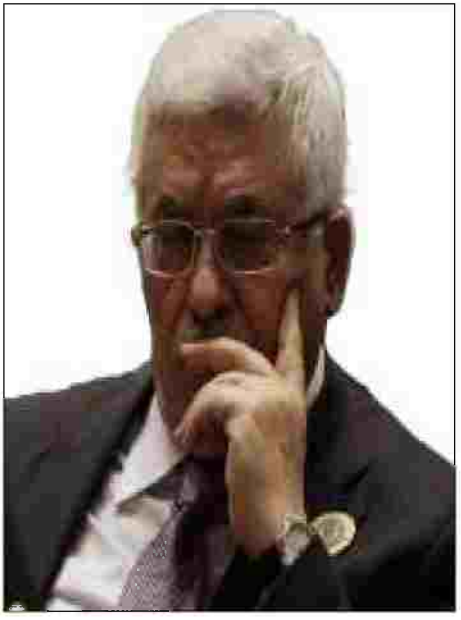
1- إيماءات اليد:

- اليدُ تدعمُ الوجهَ، (يدلّ على وشَك الملل والشّرود الذّهني)، كما هو في الصّورةِ أدناه على يسار الصّورة:

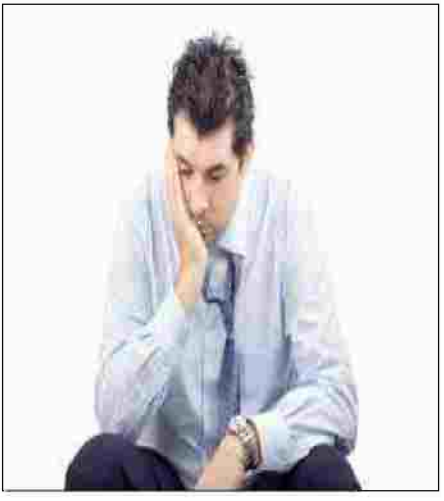
– السبّابةُ موجّهةٌ لأعلى الخدّ والإبهامِ يدعم الذّقنَ، (يدلّ على الاعتقادِ السّلبيِّ أو ألانتقاديّ للمتكلّم)، كما هو موضّحٌ في الصّورةِ أدناه يمين الصورة:

– الإبهام على الخدِّ، ولا تُستعملُ اليد كدِعامةٍ للرّأس، يدلّ على الاهتمامِ الحقيقيّ، كما هو في الصّورة أدناه:

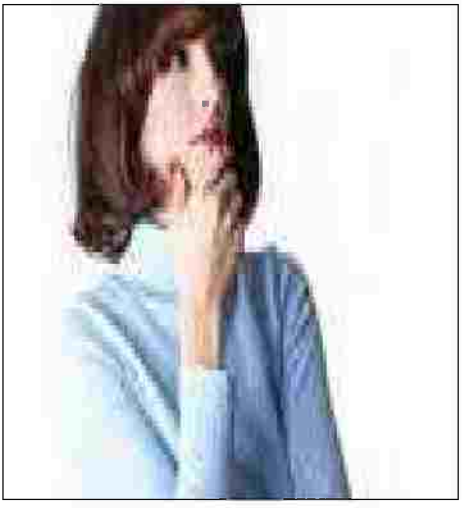




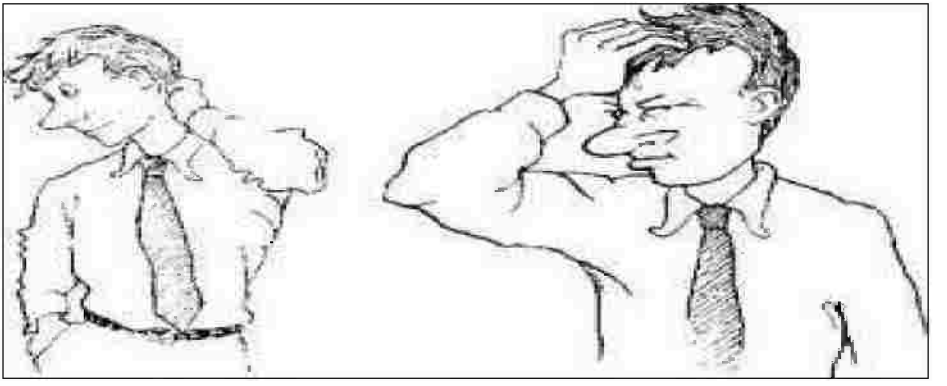
- وضْعُ اليَدِ على الوجهِ (تدل على صياغةِ القرارِ بعد سماع الشخص المتحدّث)، كما هو في الصورة أدناه:



- التحرّكُ نحو الذّقنِ وتمسيدُهُ، يدلُّ على أنّه يقومُ بتقييمِ الاقتراح وفي نفسِ الوقتِ يصيغُ القرار، كما هو في الصّورةِ أدناه:



- ضرْبُ الرّأسِ وخلفَ الرّقبة: ضربُ الرّأسِ، تدلُّ على النّسيانِ دون الخوف من التذكير، كما هو في يمينِ الصّورة، بينما الضَرْبُ خلفَ الرّقبة، تدلُّ على تذمّرِه منْ تذكيرِكَ له، كما هو في يسار الصّورة:

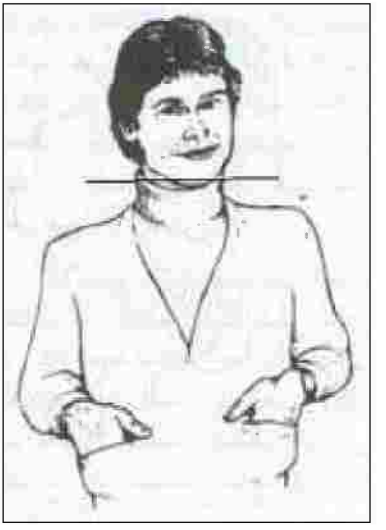


3- إيماءاتُ الإبهام:

– فرْكُ الإبهام بالإصبع: إنّ فرْكَ الإبهامِ مع رؤوس الأصابعِ أو معَ السبّابة، هو استعمالٌ شائعٌ للتّعبير عن النّقود، وتُستعمَلُ هذه الإشاراتُ كثيراً منْ قِبَلِ مندوبي المبيعاتِ عندما يريدُ أحدُهم أنْ يقولَ للزّبون

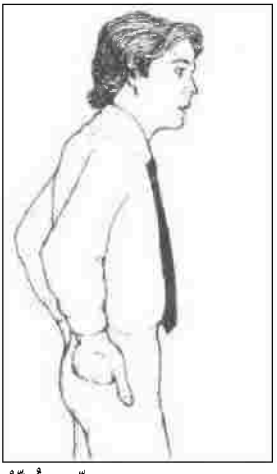
كلاماً مثل: "أستطيعُ أنْ أوفّرَ عليك أربعين بالمائة"، كذلك فإنّ أحدَ الأشخاصِ يفرُك إبهامَه مع سبّابتِهِ أثناءَ قولِه لأحدِ أصدقائِه:" أقرضْني عشْرة دولارات "، فإنَّ هذه الإشارةَ يجبُ تجنّبُها في كلِّ الأوقاتِ منْ قِبَلِ المِهنيّين عندما يتعاملونَ مع زبائِنهم كما يتّضحُ في الصّورة أدناه:

– إخراجُ الإبهامَيْن منَ السّترة: يشيرُ الإبهامُ إلى قوّةِ الشّخصيّة، وإنّ الاستعمالَ الصّامتَ للإبهامِ يزيدُ ذلك ويتّفقُ معه، فهو يُستعملُ لإظهارِ التّفوّقِ والاستعلاءِ والسّموِّ أو حتّى العدائيّة، وتُعتبرُ إيماءاتُ الإبهامِ ثانويّةً وجزءاً مُدَعِّماً لمجموعةِ إيماءات، فإنَّ أوضاعَ عَرضِ الإبهامِ تُعتبرُ إشاراتٍ إيجابيّة، وعادةً ما تُستعمَلُ للتّعبيرِ عنِ الوضعِ المثاليِّ للمديرِ الهادئ، والّذي يستعملُها بحضورِ مرؤوسيه كذلك، فيُستخدَمُ منْ قِبَلِ رَجلٍ يتغزَّلُ بزوْجَته الجميلة، وإظهارِ الإصبعِ من جيْبِ المِعطفِ منتشرةً بينَ الأشخاصِ الّذين يشعرونَ بأنّهمْ أرفعُ مكانةً من الآخرين، ويدلُّ على الثّقةِ كما هو في الصورة أدناه:



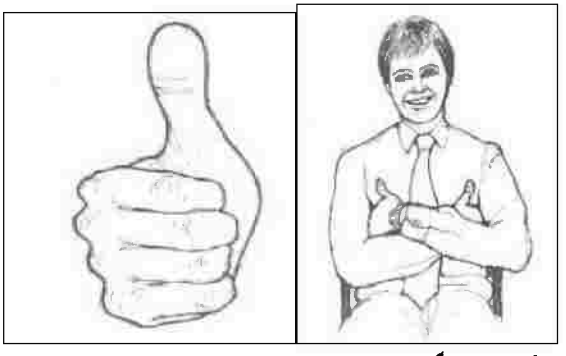
– كذلك فإنّ الإبهامَ الّذي يوحي بالعَظمةِ والسّموِّ، يصبحُ أكثرَ وضوحاً عندما يقدّمُ الشّخصُ رسالةً كلاميّةً مخالفةً، ويقدّمُ إيماءاتٍ دالّةً على الاستعلاء عندما يُميلُ رأسَهُ إلى الخلف ناظراً من أعلى أنفهِ كالمحامي مثلاً، فالإبهامُ منْ أكثرِ الأصابعِ الّتي تدلُّ على قوّةِ الشّخصيّةِ أوْ ضعفِها، وهو منْ أكثرِ الأصابعِ الّتي تشيرُ إلى السّيطرةِ والتّحَكُّمِ، بلْ والضّغطُ والحِدّةُ بوضوح، ومثال ذلك:أنظرُ إلى القاضي بالمحكمةِ وهو شديدُ الثّقةِ بنفسهِ، ويعرفُ أنّه ليسَ هناك مَنْ هو أعلى منه في المحكمة، تجدُهُ يقول: " في رأيي المتواضع"، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

– إخراجُ الإبْهامَيْن منَ الجيوبِ الخلفيّة: أمّا بالنّسبة للرّجل في المعتاد، كثيراً ما نرى أحدَ الشّبابِ، وقد جاء ليلتقطَ له صورة، إلّا وتجدُهُ قد أخرجَ إصبعَ الإبهامِ منْ جيْبه، وفي بعضِ الأحيانِ يكونُ منَ الجيْبِ الخلفيّ، فهو منْ أهمِّ علاماتِ السّيطرةِ الشّخصيّةِ محاولاً إخفاءَ اتّجاهِ العُلويّة والفوقيّة، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:



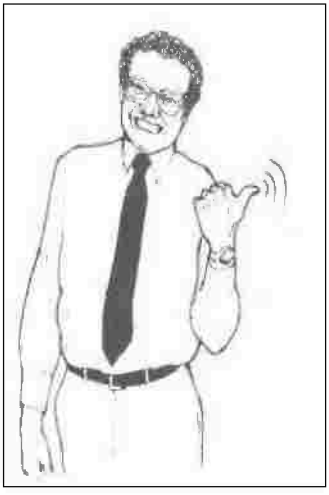
كما يمكنُ أيضاً أنْ تلاحظَ ذلك في حركةِ الإناثِ، والّتي تُمكِّنُها منَ القيامِ بنفسِ الحركةِ في إظهارِ الإبهامَيْن منَ الجُيوبِ الأماميّةِ، حيثُ تدلُّ على وضْعٍ دفاعيٍّ ونظرةٍ استعلائيّة، كما يتّضحُ في الصّورتيْن أدناه:

– وَضْعُ الإبْهامَيْنِ إلى أعلى: تدلُّ على إيماءاتٍ مزدوجةٍ كونَها تشكلُ وضْعاً دفاعيّاً، أو اتّجاهاً سلبيّاً إضافةً إلى نزعةٍ استعلائيّة، كما يتّضحُ في الصّورة أدناه:



– إشارةُ الإبهامِ إلى أعلى، جانباً:

يمكنُنا استخدامُ الإبهامِ في نقْلِ فكرةٍ معيّنةٍ بينَ بعضِنا البعض، فمثلاً يمكنُكِ أنْ تُحَدِّثي أحدَ أصدقائِك وتقولي له: (الرّجالُ... كلُّهم كذلك)، فهُوَ أو فهي تُستعمَلُ كعلامةٍ للسّخرية، أو عدمِ الاحترام عند التّأشير بهِ على الآخرين، كما في الصّورةِ أدناه:



• وضْعُ الأصابعِ في الفَمِ: تدلُّ على التّوتُرِ، ويوضَعُ الإصْبعُ في الفَمِ لإعادةِ الطّمأنينة، والصّورةُ أدناهُ توضِّحُ ذلك:

إيماءاتُ أجزاءِ الرّأسِ ووَضْعُ اليَدِ عليها:

منَ الضّروريّ أنْ نشيرَ إلى أمرٍ مُعيّنٍ قبلَ الحديثِ عنْ هذا الموضوع، ألا وهو أنّه كلّما كَبُرَ الإنسانُ عمراً، كلّما قَلَّتْ ظهورُ هذه العلاماتِ الّتي سترِدُ في هذا الموضوعِ، فمثلاً عنْدَ الكذبِ تختلفُ الحركةُ بينَ الرّجلِ الكبيرِ والمراهقةِ والطفّلةِ، تتميزُ تعبيراتُ الوجهِ بأنّها فِطْريّةٌ إلى حدٍّ كبير، ولكنْ أيضاً يمكنُ تعلُّمُها

إلى حدٍّ أكبرَ بوجودِ مجموعةٍ كبيرة منَ العضلاتِ والأعضاءِ، كالفمِّ والأنفِ والشّفاهِ والخدودِ والعينين في الوجهِ، فإنّه يُعتَبَرُ أكثرُ المناطقِ المعبّرةِ عمّا في داخلنا، ويمكنُ للوجهِ أنْ يسألَ أوْ يُظهِرَ الشكَّ أو الدّهشةَ أو الحزنَ أو السّعادةَ والكثيرَ من الرّسائل الأخرى، إذْ تقومُ حركاتُ أجسامِنا التّلقائيّةِ والعَفْويّة على أساسٍ عاطفيٍّ ومعرفيٍّ، فهي غالباً ما تكونُ تعبيراً عنْ ما يدورُ بداخلِنا منْ تفكيرٍ أو عاطفة، وهذا ما يُعرَفُ بلغةِ الجسد، فهي فعلاً لغة، فالاستخدامُ الأساسيُّ للُّغةِ هوَ التّعبير، وإيصالُ المعلومة، وكذلك لغةُ الجسدِ فهي وسيلةٌ يُعبّرُ فيها الجسدُ عنْ نفسِه بغيرِ تدخُّلٍ منْ صاحبِه، وإذا كنتَ ترغبُ في أنْ تتقنَ فهْمَ هذه اللغةِ، فلا بُدّ منْ تعلُّمِ أبْجديَتِها، فيما يلي بعضٌ منْ حركاتِ الوجهِ الّتي تساعدُ في قراءةِ الشّخصيّةِ الّتي أمامَنا منْ خلالِ هذهِ اللُّغة:

1 – إبعادُ الشَّعْرِ عنِ الوجه: وهي حركةٌ يقومُ بها الشّخصُ؛ ليشعرَ بأنّ ما يقومُ به أو ما يقوله واضحٌ لك، وهي تعبّرُ عنْ رغبتِه بأنْ تصدّقَ كلامَه وتشعرَ به، وكذلك حركةٌ قد يريدُ بها أحدُهم جذْبَ الانتباهِ إليه، كما يتّضحُ في الصّورتيْن أدناه:

2 – الابتسامة:

تعتبر الابتسامة إحدى لغات الجسد، وهي من أقوى وسائل الاتّصال غير اللفظيّ لدى الكائن البشري؛ حيث إنّها تنقل مشاعر معينة للطرف الآخر مثل الود والبشاشة مما يشجع الطرف الآخر على

التواصل وإبداء رأيه، وهي سلاح قوي وفعال يستخدمه الإنسان منذ طفولته للتودد والتقرب من الآخرين، فالشخص المبتسم يكون له تأثير إيجابيّ في الآخرين أكثر من الشخص الذي يبدو وجهه جاداً دائماً، لذلك يعتبر المبتسمون أناساً دافئين ودودين.

والابتسامة رغم أنها تبدو سلوكا إنسانيّاً بسيطا إلّا أنها في حقيقتها سلوك معقد، فهي نفسيا تحتوي على أنواع ومعان، فهناك الابتسامة الصادقة، الزائفة، الخجلى، المنافقة، الغامضة والقلقة وغيرها.

كما يحلو للبعض مجازاً ربطها بالألوان، فهناك الابتسامة البيضاء(الصادقة)، الصفراء(الزائفة)، السوداء (اليائسة)... وغيرها، ومن بين هذه الأنواع المختلفة هناك نوع واحد فقط حقيقي ودافئ، هو الابتسامة الصادقة.

وهناك طائفة كبيرة من المشاعر والأحاسيس، تعبر عنها الابتسامة، فالإنسان يبتسم عندما يكون مبتهجاً أو يائساً أو محرجاً أو خجلاً؛ لتغطية عدم الراحة أو لإرضاء شخص أقوى اجتماعياً، ولذلك فللابتسامة مسميات حسب نوع المشاعر التي تعبر عنها من ابتسامة الابتهاج العريضة إلى الابتسامة الخجلى إلى الغامضة المهذبة والزائفة، وهذه الأخيرة- الزائفة أو الصفراء، هي الأكثر شيوعاً بين الناس بكل أسف، رغم ذلك فإن الإنسان المتلقي يعرف أكثر من غيره معنى الابتسامة المقصودة والموجهة إليه، ويستشعر العواطف والأحاسيس المنطوية عليها الابتسامة، وفي هذا السياق كان الجاحظ يقول:" من قابلني ضاحكاً وإن لم يَقْرِنِ - أي يضيفني- فكأنه أضافني الدهر كله"، كذلك فان علماء النفس يقولون:" إن الفعل يصنع الإحساس" فحين تبتسم تشعر بالسعادة، وهي تجعل الوجه منشرحا طليقا يحب الابتسام، ومعناه أن الإنسان حين يقطب وجهه ويعبس، يحس في داخله بالتعاسة والبؤس والشقاء، فإن قسمات الوجه خير معبر عن مشاعر صاحبه، فالوجه الصبوح ذو الابتسامة الطبيعية الصادقة، خير وسيلة لكسب الآخرين، وإنها أفضل منحة يقدمها المرء إلى غيره، إن الابتسامة المشرقة ذات أثر سحري عجيب في نفوس الناس، وهي لا تكلف شيئا، ولكنها تعود بخير كثير، وهي لا تستغرق سوى لحظات، ولكنها تبقى ذكرى حلوة إلى أمد بعيد، ويذكر أن سر لوحة " الجيوكندا" للفنان "ليوناردو دافنشي" يكمن فيما تخفيه ابتسامتها، فكثيراً ما يتغزل الشعراء بالابتسامة، فإيليا أبو ماضي يقول:

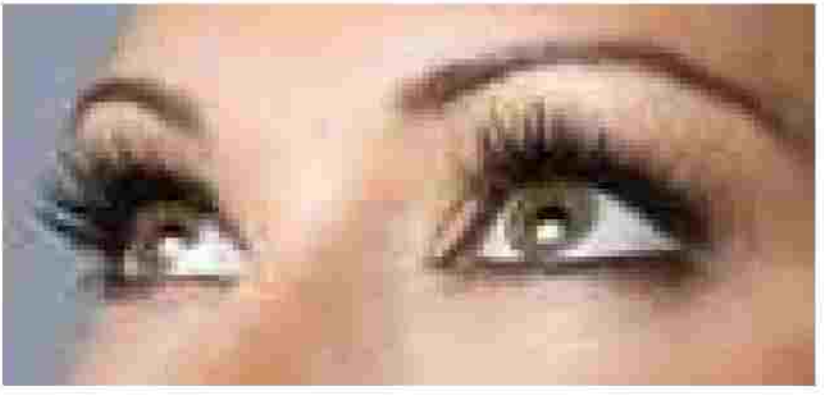
شدت لك الدنيا فمالك واجماً وتبسمت فعلام لا تبتسم

إن كنت مكتئباً لعز قد مضى هيهات يرجعه إليك تندّم

ولأهميتها غنى لها المطربون، وكتب عنها الروائيون قصصا وحكايات، وجعل فيها الكثيرون لغزاً ينشغلون به ويحاولون فك أسراره، وبعض المدن تستقبلك عند دخولها بلافتة للابتسام، "ابتسم أنت في..."، وفي بعض المحلات التجارية في بلدان أجنبية يضعون يافطة تقول:" ابتسم من فضلك "، وذلك من أجل تنبيهك إلى كاميرات المراقبة بطريقة ذكية جدا، ويقال إنه في مجتمعات شرق آسيا استحدثوا مدارس خاصة لتعليم الابتسام، فالابتسامة على بساطتها، هي جواز السفر الجميل إلى الروح والقلب والنفس، فأنت تدخل إلى غياهب من تقابله بدون حواجز.

يجدر بالذكر هنا أن ديننا الحنيف يحثنا على بشاشة الوجه وحسن الابتسام، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:" تبسمك في وجه أخيك صدقة"، فالابتسام وطلاقة الوجه وبشاشته، هي بشرى خير لصاحبها ولمن يقابله ويعامله، وتُفَسَّرُ الابتسامةُ بأكثرَ منْ طريقة، وذلك بالاعتمادِ على الحركةِ المرافقةِ للعينيْنِ والموقفِ، وعادةً ما تكونُ الابتسامةُ المزوّرةُ غيرَ مرتبطةٍ بحركةِ العينيْن، وجميعُ معاني الابتسامةِ الصّادقةِ إيجابيّةٌ، ويفيدُ الإعجابُ والانتباهُ الشعورَ بالأمانِ، كما هو في الصُّوَرِ الآتية:

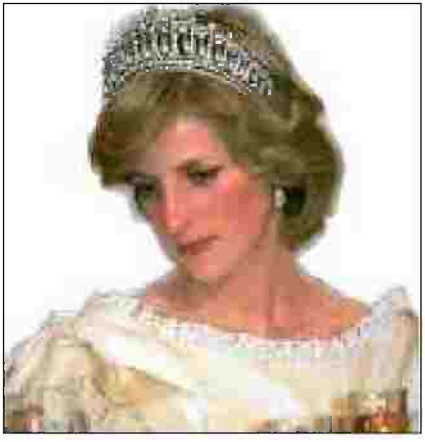
3 – رمْشُ الجِفنِ المتكرّر: إنّ العددَ الطبيعيَّ لحركةِ الجُفونِ من (6–8) مرّاتٍ في الدّقيقةِ الواحدة، وإنَّ أيَّ زيادةٍ عنْ هذا الحدِّ ما لمْ تكنْ مرتبطةً بأمورٍ عصبيّة، له معنىً يفيدُ الخوفَ والتّوتّرَ والتّرقّبَ كما يَظهرُ في الصّورةِ أدناه:



4– عضُّ الشّفة: حركةٌ يسعى فيها الشّخصُ إلى السّيطرةِ على ثورةِ غضبٍ داخلَه، والرّغبةُ بتهدئةِ النّفسِ والرّاحةِ، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

5 – حكُّ الأنفِ: يعودُ حكُّ الأنفِ إلى زيادةِ نسبة الأدرينالين في الدّم، الّذي يُسَبِّبُ تُوسِّعُ في الشُّعَيْراتِ الدّمويّة، ممّا يثيرُ الحَكَّةَ، وعادةً ما يَستخدمُ الجسمُ الأدرينالين في حالاتِ الخوفِ والتّوتّرِ الشّديدِ، وليسَ حكُّ الأنفِ مرتبطاً بالكذبِ فقط كما يعتقدُ الجميعُ كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

6 – النّظَرُ للأسفل: إذا وجَّهَ أحدٌ نظرَهُ إلى الأسفل مع ميْلٍ قليلٍ للرّأسِ باتّجاهِ الأمام، فهو غالباً ما يحاولُ استعطافَكَ، وإثارةَ شفقتِك، والأطفالُ همْ أكثرُ مَنْ يستخدمُ هذه الحركةَ، وقدْ عُرِفَ عن الأميرة ديانا استخدامَها لهذهِ الحركةِ بشكلٍ ملفتٍ للانتباه، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:



7– الإيماءُ بالرّأسِ: وهي تحريكُ الرّأسِ بطريقةٍ هادئةٍ لعدّةِ مرّاتٍ متتاليةٍ للأمام، وهو عادة ما يعبّرُ عن الاهتمامِ والانتباهِ، والحركةُ السّريعةُ والقويّةُ نوعاً ما تدلُّ على أنَّ الشَّخصَ يطلبُ منك الاختصارَ وتجاوُزَ بعضِ التّفاصيلِ نظراً لشعورهِ بالملل ورغبتهِ في الوصولِ إلى فحوى الحديث، والصّورةُ أدناه تُوضّحُ ذلك:

8- إيماءاتُ العيونِ: إنّ أكثر مناطقِ الوجهِ تعبيراً هي منطقة العينين، فكثيراً ما نسمع العديد من الصفات الشخصية التي ترتبط بالعينين، فيقال هذه عيون ماكرة، أو عيون ذكيّة، أو عيون مخادعة، أو عيون حالمة، أو عيون شريرة، وهناك النظرات القلقة المضطربة وغيرها المستغيثة المهزومة المستسلمة، وأخرى حاقدة ثائرة، وأخرى ساخرة، وأخرى مصممة، وأخرى سارحة لا مبالية، وأخرى مستفهمة وأخرى محبة، وهكذا تتعدد النظرات المعبرة، وكلها صفات للتعبير عن شخصية صاحبها. وقد سمى القرآن الكريم بعض النظرات بـ(خائنة الأعين)، لذلك يعدّ تواصل العينين من أقوى الوسائل غير اللّفظية؛ لأنّها تستطيع نقل العديد من الرّسائل بطرق مختلفة. فالعيون ليست وسيلة فقط لرؤية الخارج، بل هي وسيلة بليغة للتعبير عما في الدّاخل، أي ما في النّفوس والقلوب ونقله للخارج. قال تعالى:" فإذا جاء الخوف رأيتهم ينظرون إليك تدور أعينهم كالذي يغشى عليه من الموت". صدق الله العظيم .

وقال الشّاعر:

إنّ العيونَ لتبدي في نواظرها/ ما في القلوب من البغضاء والحُسن

وقال الآخر:

العين تبدي الذي في قلب صاحبها/ من الشّناءة أو حبّ إذا كانا

إنّ البغيض له عين يصدقها/ لا يستطيع لما في القلب كتمانا

فالعين تنطق والأفواه صامتة/ حتّى ترى من صميم القلب تبيانا

والإنسان في تعامله مع لغة العيون يتعامل معها كوسيلة تعبير عما في نفسه للآخرين، وفي الوقت نفسه لفهم ما في نفوس الآخرين، ويعتمد المعنى المنقول بوساطة تواصل العينين على فترة التّواصل وأيضا على اتّجاه نظرة العين، فبإمكاننا القول هنا، وتأسيساً على ما سبق، أن لغة العيون من أبلغ اللغات، فهي تتجاوز حدود اللغات واللهجات بلغة صامتة لها مفعول السحر في كثير من الأحيان، نعم إن العيون تتكلم، وإن نظرة واحدة يختلف حالها وتعبيرها، فهذه نظرة إعجاب، وهذه نظرة سخرية، وهذه نظرة غضب، وغير ذلك مما يفهمه الناس بعضهم من بعض من حديث العيون دون الحاجة إلى إفصاح اللسان، وإنك لتعرف من الشخص أنه غارق في الخيال من خلال عينيه، وتعرف خوفه من عينيه، وتعرف حبه من عينيه، والحياء في العينين، والفرح والسرور في العينين، والخيانة في العينين، قال تعالى: "يعلمُ خائنةَ الأعينِ وما تُخْفي

الصّدور"، إذ تتميز لغة العيون بأنها سريعة الوصول من المرسِل إلى المستقبِل، قوية الأثر، وهي مع ذلك قصيرة الوقت، إذ قد لا تستغرق ثواني معدودة، ومع ذلك تنفذ إلى القلب، فهي سهم لا يخطئ ورسالة أبلغ من التأثير، ولا يسعنا هنا إلا أن نتفق مع الشاعر أحمد شوقي في قوله:

وتعطّلَت لغة الكلام وخاطبت/ عيناي في لغة الهوى عيناك

ولمّا كانت منطقة العينين مصدرا هامّاً لرسائل الاتّصال غير اللفظيّ، فقد قام خبراء الاتّصال بإجراء الدراسات والبحوث عليها، وتتلخص أهم النتائج التي توصلوا إليها فيما يلي:

1- يستخدم الأفراد البصر والتركيز على العينين في حالة الرغبة في الحصول على استرجاع المعلومات ومعرفة ردود الفعل لدى الآخرين، وكذلك للإعراب عن الاهتمام واستمرارية الاتصال بين الطرفيْن والرغبة في المشاركة.

2- تزداد درجة تركيز العينين بين طرفي الاتصال كلما كانت المسافة بينهما أكثر.

3- يستخدم تركيز العينين كوسيلة لإثارة القلق في الطرف الآخر.

4- يقل استخدام البصر وتركيز العينين في حالة الرغبة في إخفاء المشاعر الداخلية، وعندما تكون المسافة بين طرفي الاتصال قصيرة، وعندما يكون بينهما تنافس شديد، وتسود علاقاتها درجة من الفتور، وفي حالة عدم الرغبة في تنمية روابط اجتماعية.

التعبير الأمثل للعيون:

إذا أردت إيصال مرادك بعينيك فينبغي عليك الحرص على أخذ الأمور التالية بعين الاعتبار:

- أن تكون عيناك مرتاحتين أثناء الكلام، مما يشعر الأخر بالاطمئنان إليك والثقة في سلامة موقفك وصحة أفكارك
- تحدّث إليه ورأسك مرتفع إلى الأعلى، لأنّ طأطأة الرأس أثناء الحديث، يشعر بالهزيمة والضعف والخوف.
- لا تنظر بعيداً عن المتحدّث أو تثبت نظرك في السماء أو الأرض أثناء الحديث؛ لأنّ ذلك سيشعر باللامبالاة بمن تتحدث معه أو بعدم الاهتمام بالموضوع الذي نتحدث فيه.
- لا تُطِلْ التحديق بشكل محرج فيمن تتحدث معه.

- احذر من كثرة الرّمش بعينيك أثناء الحديث؛ لأنّ هذا يشعر بالقلق والاضطراب.
- ابتعد عن لبس النظارات القاتمة أثناء الحديث مع غيرك؛ لأن ذلك يعيق بناء الثقة بينك وبينه.
- احذر من النظرات الساخرة الباهتة إلى من يتحدث إليك أو تتحدث معه؛ لأن ذلك ينسف جسور التفاهم والثقة بينك وبينه، ولا يشجعه على الاستمرار في التواصل معك ورُبَّ نظرة أورثت حسرة.

كما يصفُ علماءُ النّفْسِ والباحثينَ العينَ، بأنّها نافذةُ العقلِ وما يدورُ به، وإذا استطاعَ الإنسانُ فكَّ رموزِها، يستطيعُ معرفةَ ما يدورُ بداخلِ النّاسِ، ومنطقةُ العينِ والحواجبِ والجفونِ، هي مصدرُ التّعرفِ على الآخَرِ منْ خلالِ الصّوَرِ، حيث لا يمكنُ معرفةُ الشّخصِ منْ خلالِ أيِّ منطقةٍ في الجسدِ، لكنْ يمكنُ التّعرّف عليه، حتّى ولوْ كان ملثّماً منْ خلالِ عينِه، وهذا يؤكّدُ أنَّ العينَ أقوى عناصرِ الاتّصالِ الجسديِّ غيرِ المباشرِ بين البشر، كما أنّها أقوى أدواتِ لغةِ الجسد، ومنْ خلالِ نظرةِ العينِ، تستطيعُ أنْ تتعرّفَ على ردّةِ فعْلِ الآخَرِ على رسالتِكَ سواءٌ كان إيجابيّاً أوْ سلبيّاً أو محايداً أوْ غيرَ مهتمٍّ، والعينُ هي: أوّلُ مفاتيحِ الشّخصيّة؛ بما تنقلُه منْ معانٍ تدورُ في العقلِ، وتستطيعُ منْ خلالِ فَهْمِ هذه اللّغةِ أنْ ترسِلَ رسالاتٍ مختلفةٍ إلى الآخَر، سواءٌ بإبداءِ الدّهشةِ أو الفَزعِ أو الرّفْضِ أو القبولِ، وكثيرٌ منَ الرّسالاتِ الأخرى، تتمُّ عنْ طريقِ استخدامِ هذه الإيماءات، والتّفسيراتُ العلميّةُ الدّقيقةُ تقولُ: إنّهُ إذا اتّسعتْ بؤرةُ العينِ للشّخصِ، فإنَّ ذلكَ دليلٌ على أنّهُ سمعَ منك شيئاً أسعدَه، وإذا حدثَ العكسَ فإنَّ ذلك يوحي بأنّهُ لا يُصدّقُ ما تقولُ كما يتّضحُ في الصّورة أدناه:

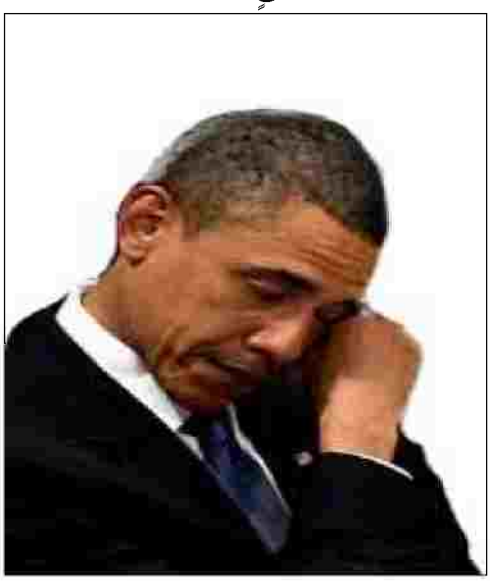
وإذا نظرَ إلى أعلى، فإنّهُ يتصوّرُ مستقبلَ ما تقولُه، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

أمّا إذا نظرَ للأسفل، فإنّه يتذكّرُ دلائلَ من الماضي على ما تقولُ أيضاً، وإذا نظرَ إلى الأسفل أثناءَ حديثِهِ، فإنّهُ يتَحدّثُ عن مشاعرَ وأحاسيسَ ذاتيّةٍ خاصّة، ويتدبّرُ أمراً في نفسِه، كما يتّضِحُ في الصّورة أدناه:

- وإذا كانت العينُ مُدوّرةً وصغيرةً، فإنّها تدلُّ على الرّغبةِ أو الطّمعِ، كما هو في الصّورة أدناه:

- أمّا إذا كانتِ العينُ ذابلةً، فإنّها تدلُّ على النُّعاس، كما هو في الصّورتيْن أدناه:

- وإذا قامَ المتحدِّثُ بفرْكِ عينِه أثناءَ الحديثِ، فانتبِهْ؛ لأنّهُ بذلكَ يُشَكّكُ في كلامِك، وعليكَ أنْ تراجعَ ما تحدثتَ به، أوْ أنْ توقفَ الحديثَ أو تنتقلَ لموضوعٍ آخَر.



أمّا إذا أغلقَ العينين: فهو بذلك تعبيرٌ عن الرّغبةِ في تَوَقُّفِ تلقّي الإشاراتِ البَصَريّة منَ المحيطِ، بهدفِ التّركيزِ على فكرةٍ أوْ حديثٍ يدورُ في داخلِهِ، وعندما يغلقُ أحدُهمْ عينيْهِ فإنّه بذلكَ لا يَنْصتُ إلى حديثِ الآخرين أيضاً، فهو يدخلُ في حالةٍ من التّفكيرِ العميقِ الّتي تفصلهُ عنَ المحيطِ الخارجيّ، كما يتّضحُ في الصّورة أدناه:

- التحديقُ: كلّما كانَ المثلّثُ ممتداً إلى أسفل أكثر، فإنّ ذلك يدلُّ على إعجابٍ واهتمامٍ أكثر بالطّرفِ الآخر، كما هو في الصّورتيْن أدناه:

- التحكّمُ بالنّظر: القلمُ على الصّورة: يدلُّ على الرّبْطِ بينَ السّمْعِ والرؤيةِ، كما هو في الصورة أدناه:

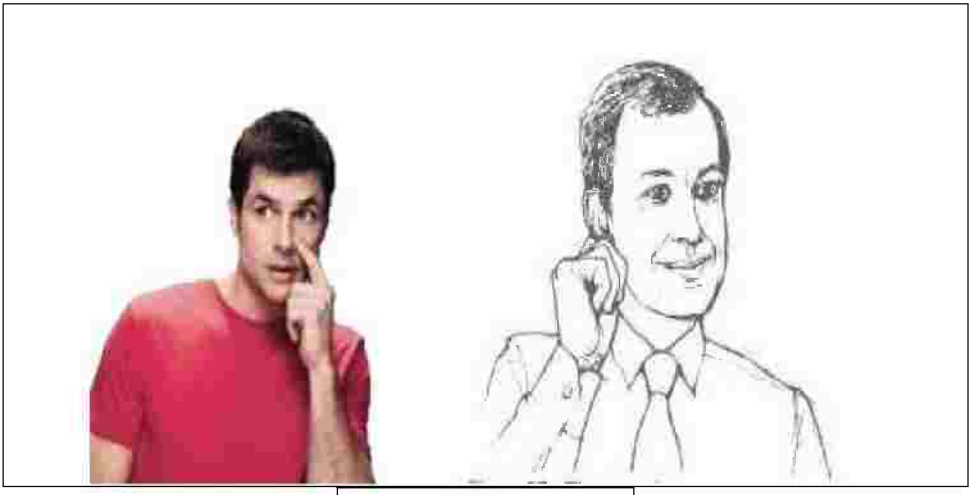
أما رفْعُ الرّأسِ والنظرُ للعينِ، يدلُّ على تأثيرٍ مغناطيسيٍّ للتّحكُمِ بنظَرِ الشّخصِ الآخَر، كما هو في الصّورة أدناه:

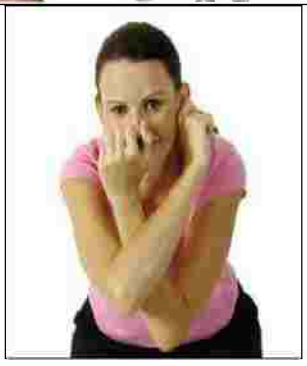
9 – إيماءاتُ الحواجبِ: أمّا الحواجبُ فلَها رموزٌ أخرى ودلالاتٌ مختلفةٌ، فإذا رفعَ المُتحدِّثُ كلا حاجبيْه إلى أعلى، فإنه بذلك تفاجأ بشيءٍ جديد، كما يتّضحُ في الصّورة أدناه:

وإذا رفعَ حاجباً واحداً، فإنّه لا يُصدّقُ كلامَك، ويشككُّ فيه، ويرى الموضوعَ الّذي تسعى لتحقيقِهِ مستحيلاً، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

أمّا إذا قطّبَ حاجبيْهِ معَ ابتسامةٍ خفيفةٍ، فإنّه يتعجّبُ منك، ولكنّهُ لا يريدُ أنْ يُكذِّبَكَ، وإذا كرّرَ تحريكَ حواجبِهِ، فإنّكَ تمكنْتَ بذلك منْ إبهارِهِ ونيْلِ إعجابِهِ التّام بحديثِكَ، واستطعْتَ أنْ تجعلَهُ طوْعاً لك، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

10 – إيماءاتُ الأنفِ والأذُنِ: إذا قامَ مَنْ تُحدِّثُهُ بحكِّ أنفِهِ أوْ قامَ بسحبِ أذنيْه، فإنَّ ذلك يعني أنّهُ متحيّرٌ مما تقولُه، وربّما لا يفهمُه أصلاً، والصّورُ أدناه توضّحُ ذلك:





– وضْعُ اليدِ أسفل الأنف: يعبّرُ عنِ الكذب، كثيرا ما تحيّرنا في معنى هذه الكلمة، واختلفْنا بشأنها، هل هي شيء محمودٌ أم مكروه؟ وهل يجوزُ أنْ يكونَ لها مبررٌ أمْ لا؟ فالكذبُ المقصودُ محرَّمٌ شرعاً في ديننا الإسلاميِّ الحنيف، نتحدّثُ هنا عن كيْفيةِ استخدامِ لغةِ الجسدِ في كشف الكذبِ بطريقةٍ سهلةٍ للمبتدئين، وطريقةٌ عميقةٌ للمحترفين والمتدرّبين على استخدامِ لغةِ الجسد، كما سبقَ وتحدّثنا في بداية الموضوعِ، نؤكّد أنَّ الرسالةَ المنقولةَ تتكوّنُ منْ ثلاثةِ أجزاءٍ منْ بينِها لغةُ الجسد، ولهذا فإنَّ أيَّ رسالةٍ منقولةٍ، تُنْقَلُ عنْ طريقِ لغةِ الجسد أيضاً، أيّ يتحدّثُ المتحدّثُ بلغةِ الجسد أيضاً عنْد الكذبِ؛ ولهذا فلاهتمامه بالحديث الّذي يقولُه، ولمحاولتهِ الكذب كثيراً ما يغفَلُ عن إخفاءِ الكذبِ الواضحِ بلغةِ جسدِه، فمنَ الضّروريِّ هنا

أنْ نشيرَ إلى أمرٍ معيّن، ألا وهو أنَّه كلّما كَبُرَ الإنسانُ عمْراً، كلّما قلَّتْ ظهورُ هذه العلاماتِ الّتي ستَرِدُ في هذا الجانبِ، فمثلاً عندَ الكذبِ تختلفُ الحركةُ بينَ الرّجلِ الكبيرِ والمُراهقةِ والطّفلةِ، كما يبدو واضحاً منَ الصّوَرِ التّالية:

- **ومنْ أشهرِ العلاماتِ الواضحةِ لكشفِ الكَذبِ:**

1 – الفمّ: كمحاولةٍ منَ العقلِ اللّاواعي لمداراةِ الكذبِ، فإنَّه يرفضُ السّلبياتِ والكذبِ، ويقومُ بِدَفْعِ الرّجلِ إلى وضْعِ يدِه على فمه، وكأنّما يحاولُ منْعَ الكذبِ، حيثُ أنّ الرّجُلَ في هذا الموقفِ يقومُ لا شعوريّاً بمحاولةِ كِتْمانِ فَمِهِ وعدمِ الكذبِ، والصّورةُ أدناه توضّحُ ذلك:

2 – الأنف: يتمُّ دفْعُ هرمونٍ معيّنٍ لجميعِ الأطرافِ الموجودة فيها شعيراتٌ دمويّةٌ كثيرةٌ عند الكذب، ممّا يؤدّي إلى الشّعورِ بالحاجة للحكاك (الهَرْش) عندَ هذهِ الأماكن، ولهذا كثيراً ما يقومُ الكاذبُ بحكِّ

أرنَبةِ أنْفهِ أثناء الكذبِ، كما ذهبَ بعضُ العلماءِ إلى تفسيرٍ آخرَ كما أشرنا سابقاً إلى أنّه كلّما كَبُرَ المَرءُ، كلّما قلَّ ظهورُ هذه العلاماتِ عليه، لذا فإنَّه عندَ محاولةِ الرّجلِ الكذبُ، فإنّهُ يحاولُ تغطيةَ فمهِ كما ذكرنا سابقاً، فيقومُ بتنبيهِ نفسِه وفي محاولةٍ لعدمِ تغطيةِ فمهِ، يقومُ بحكّ أنفهِ وإنزالها دونَ أنْ يلاحظَ الطّرفُ الآخر، والصّورةُ أدناه توضّحُ ذلك:

3 – العين: لا أرى شرّاً – كما يقولُ القردُ الحكيمُ في تمثالٍ لا أرى شرّاً، لا أسمعُ شرّاً، لا أقولُ شرّاً – يحاولُ العقلُ اللّاواعي بحكِّ العينِ، وكأنّما يغلِقُها كيْ لا يرى الغُشَّ والخداعَ الواقعَ أمامَها، كما في الصّورةِ أدناه:

4 – الأذن: لا أسمعُ شرّاً، يمكنك بسهولةٍ أنْ تعرفَ إذا ما كان الشّخصُ الّذي أمامَك لا يُصدّقُكَ أمْ يصدّقُكَ، فعندَ حكِّ الأذنِ أوْ إغلاقِ العينِ أو كِتْمانِ الفَمّ، تكونُ إشارةً صريحةً إلى أنَّ العقلَ اللاواعي للمستمعِ بأنْ لا يُصدّقَ ما يسمعُ أو على الأقلّ غير مقتنعٍ به، كما يتّضحُ في الصّورة أدناه:

5 – حكُّ الرّقبةِ: وفي هذه الحالةِ يقومُ إصبعُ السّبّابةِ باليدِ المستخدَمَةِ في الكتابةِ بحكِّ الرّقبةِ في منطقةٍ تحت الأُذُن، وهي منْ أشهرِ العلاماتِ على الشَكِّ وعدم الصّدقِ، سواءٌ كان متحدّثاً أمْ مستمعاً، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

6 – شدُّ القَبَّة: اكتشفَ الدّكتور(ديزموند موريس) أنَّ الكذبَ يؤدّي إلى الشّعورِ بالحُكاك، وبالتّالي يحتاجُ للهَرْشِ لإرضاءِ هذه الحاجةِ المُلحّةِ كما في الصورة أدناه:

– أمّا بالنسبةِ لكيْفيّةِ كشْفِ الكذبِ للمحترفين:

فإنَّ الموضوعَ يحتاجُ للخبرةِ والتَّجْرِبَةِ أكثر منْ مجرّدِ الملاحظة، ومنْ علاماتِ الكشْفِ في هذه الحالة:

– تقلُّص بسيط في عضلاتِ الوجه.

– اتّساع وضيق حدقةِ العينِ بطريقةٍ واضحةٍ للمدقق.

– عرَق عندَ الحاجب.

– زيادة عددِ فَتْحِ وإغلاقِ العينِ عنِ المعتاد.

– زيادة سرعة حركة القدميْن.

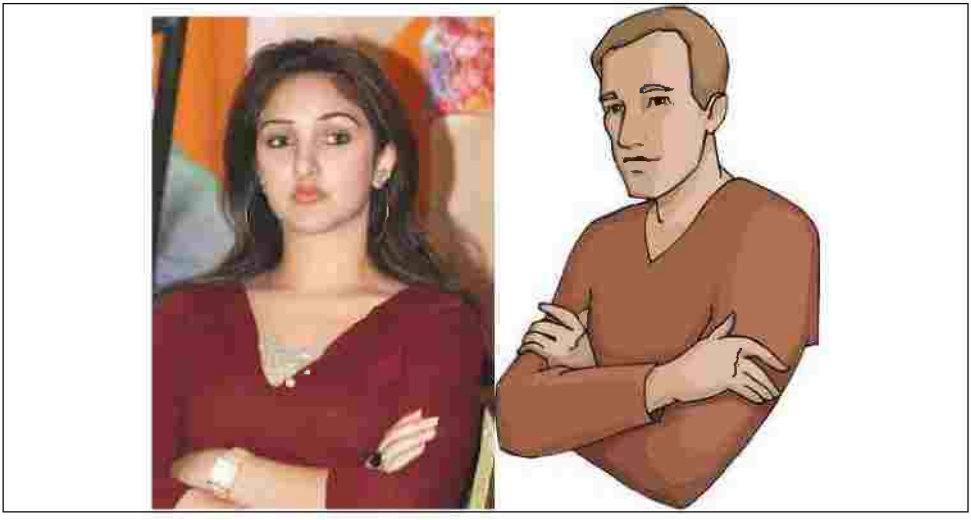
– وإذا قامَ بقرْصِ الأنف مع إغماضِ العينين، فهي إشارةٌ إلى تقييمٍ سلبيٍّ لما تقول، والصّورةُ أدناه توضّحُ ذلك:

11 – إيماءات الأكتاف واليدَيْن والأصابع: بالإضافة إلى هذه الأدوات فإنَّ الأكتافَ واليدَيْن والأصابعَ لها دلالاتٌ أخرى:

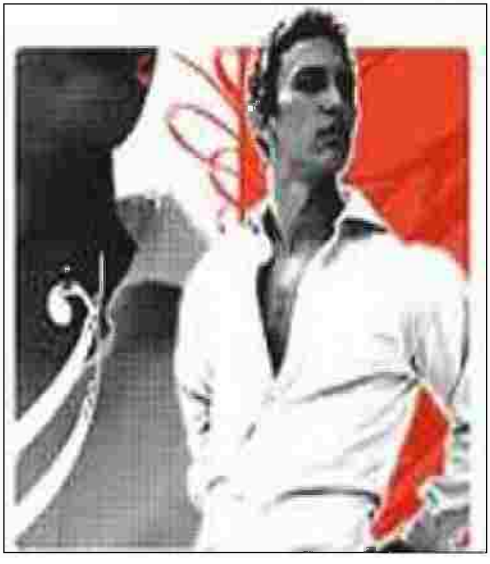
– فعندما يهُزُّ الشّخصُ كتفَهُ، يعني أنّه لا يُبالي بما تقول، كما يتّضحُ في الصّورة أدناه:

• وعندما تراهُ حانيًا كتفيه ورأسَه متجنّبًا النَّظرَ في عينيك، فإنَّ ذلك دليلٌ على أنّهُ شخصٌ فاقدٌ للثّقةِ بالنَّفسِ أو مكتئبٌ، كما يتّضحُ في الصّورة أدناه:

• وفي حالةِ وقوفهِ مكتوفُ اليدَيْن، فإنّ هذا يشيرُ إلى أنّهُ مُنْطوٍ على نفسه، ويريدُ الابتعادَ عنِ الآخرين، كما يتّضحُ في الصّورِ أدناه:

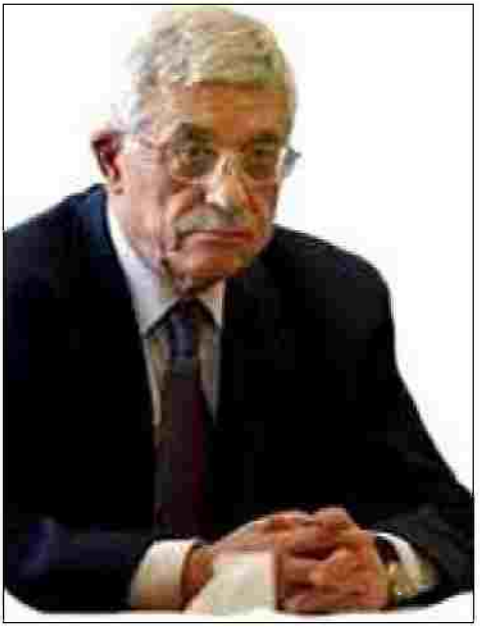


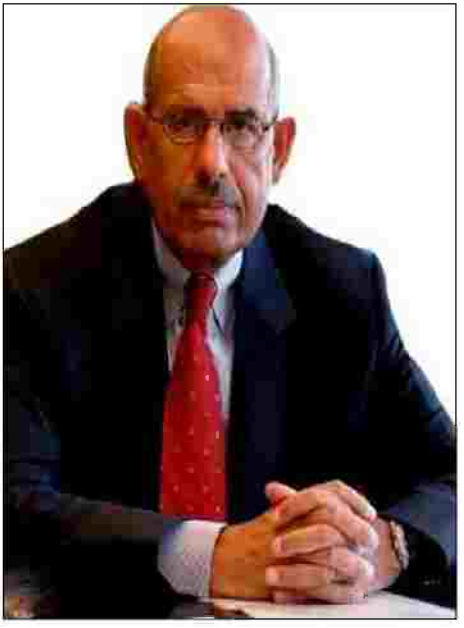
• وفي حالةِ تشبيكِ اليدين وراء الظَّهر، فإنّه يكونُ في حالة قَلَقٍ وغضب، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:



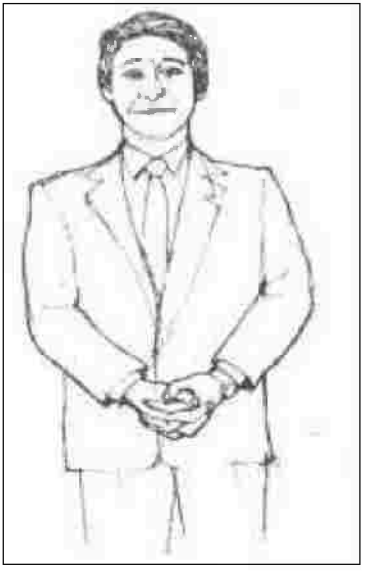
- عقدُ اليدَيْن أمامَ الوجه: (خيبةُ أملٍ كبيرة جدّا)، هي مِثْلُ كلِّ الحركاتِ السّلبيَّة، فكلّما زادتْ حدّةُ أو قوّةُ الانعقاد، كلّما دلَّ ذلك على قُوّةِ الحالةِ السّلبيِّة الّتي يقعُ فيها المتحدّثُ، وبالتّالي تعبّرُ هذه عن الحالة الأولى؛ لأنَّ اليدَ التي تكونُ مرتفعةً أمامَ الوجه هي منْ أصعبِ الحالات، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

- عقدُ اليدين على المكتب: (خيبةُ أملٍ كبيرة) كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

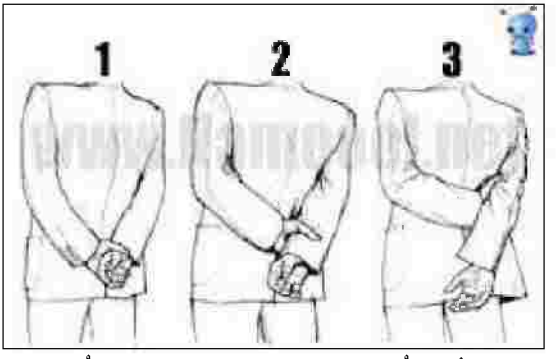




• عقدُ اليديْن في المنطقةِ السّفلى أثناء الوقوف، تعبّرُ عن خيبةِ أملٍ قليلة جدّاً، ويتّضحُ ذلك كما في الصّورة أدناه:

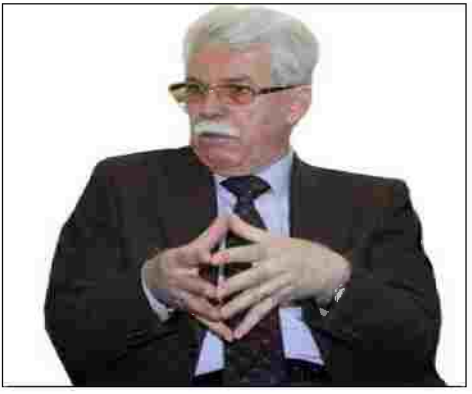


- إمساكُ اليدِ والذّراعِ والرّسْغِ: قبْضُ اليدين أسفل الظّهرِ تعني: السّلطة والمراقبة والثّقة العالية، وقدْ تعني: التّوتر، أمّا مسْكُ الرّسغِ فتُظهِرُ مشاعرَ مختلفةً عند وضْعِ راحةِ إحدى اليديْنِ على راحةِ اليدِ الأخرى خلف الظّهرِ فهي علامةٌ على الإحباطِ ومحاولةٍ لضبطِ النّفسِ، وكلّما ارتفعَ موضعُ مسكِ إحدى اليدين للذّراعِ المقابلة، كان الشّخصُ أكثرَ إحباطاً أو غضَباً، ويحاولُ بصورةٍ أكبر ضبطَ نفسِه، والصّورةُ أدناه توضّحُ ذلك:



- الوضْعُ العلويّ لليديْن: تُلاحَظُ هذه الحركة عندما يلقي المتحدّثُ برأيه وأفكارهِ أمام النّاسِ في وسَطِ الحديث الّذي يقومُ به، ويسمّى ذلك تبريج اليدين للأعلى؛ حيث يُديرُ الحوارَ ويدلي بأفكارهِ، وهي تدل على الثّقةِ والمعرفةِ التّامّة، ويصلُ إلى حدِّ الغطرسةِ والتكبّر، ويتّضحُ ذلك في الصّورتيْن أدناه:

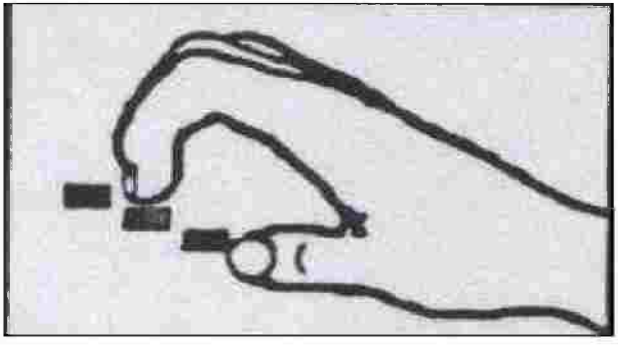
- إدلاء برأي وأفكار دون غطرسة.
- إدلاء برأي وأفكار مع غطرسة وتكبّر.



• الوضع العلوي لليدين: تُلاحَظُ هذه الحركة عندما يحيي المتحدّثُ النّاسَ الّذين أمامه، ويسمّى ذلك تبريج اليدين لأعلى الرأس؛ وهي تدل على القوه والوحدة والمعرفةِ التّامّة والاحترام، ويتّضحُ ذلك في الصّورة أدناه:

• الوضْعُ السّفلي لليديْن: في هذه الوضعيّةِ، فإنّه يستمعُ لآراء الآخرين بعكْسِ الوضعيّةِ السّابقة، وتسمّى هذه الوضعيّةُ تبريج اليدين للأسفل، فهو يُصغي إلى غيره، وتعني الثقة بالمستمعِ وبالنّفس ذاتِها، والصّورةُ أدناه توضّحُ ذلك:

- وإذا نقرَ بأصابعهِ على سطْحِ المقعد، فإنّه بذلك يعدُّ شخصيّةً عصبيّة ومتعجّلة، كما يتّضحُ في الصورة أدناه:



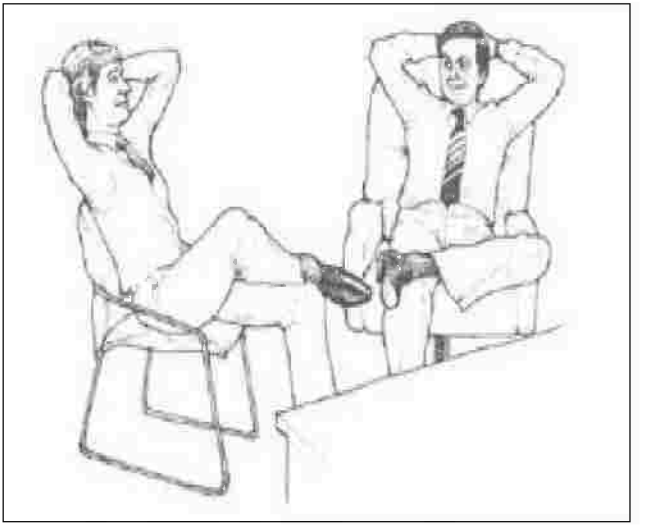
12- إيماءاتُ الأرجلِ والجلوسِ والوقوف:

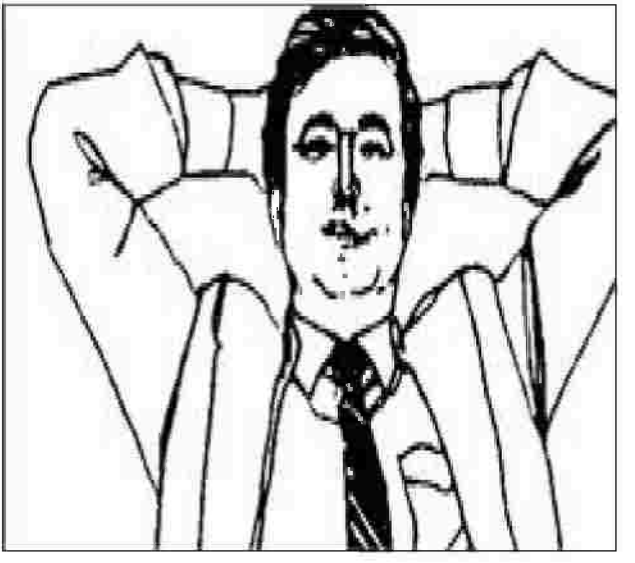
كما ذكرْنا سابقاً، هناك العديدُ منْ أعضاءِ الجسدِ، تحملُ رسائلَ غيرَ ملفوظة، هذا النّوْعُ من الرّسائلِ يُسمّى كود، إنّهُ مكوّنٌ منْ شعاراتٍ وتوضيحاتٍ وتنظيماتٍ وتأثيراتٍ ظاهرةٍ وتوصيلاتٍ أو موصلات، يكونُ سلوكُها مختلفاً باختلافِ سلوكِكَ وحركاتِ جسدِكَ، وأوّلُ وأهمُّ العناصرِ الخاصّةِ بالكود، هي طريقةُ الوقوفِ والجلوسِ، ويمكنكَ التّعرّفُ على السّماتِ الشّخصيّةِ للآخرين منْ خلالِ طريقةِ جلوسِهم:

- فإذا قامَ مَنْ تُحدّثُهُ بوضْعِ إحدى رجليْهِ فوقَ الأخرى، وحرّكَها باستمرار، فاحذرْ وتوقَّفْ عنِ الكلام؛ لأنّهُ ملَّ حديثَكَ، والصّورةُ أدناه توضّحُ ذلك:

- أمّا إذا وضعَ رجليْهِ بصورةٍ متباعدةٍ الواحدة عن الأخرى، فإنَّك بذلكَ تتحدّثُ مع شخصٍ منفَتِحٍ على الآخَر، فبإمكانِكَ أنْ تستطردَ في حديثِك؛ لأنّهُ مستمتعٌ بما تقول، والصّورةُ أدناه توضّحُ ذلك:

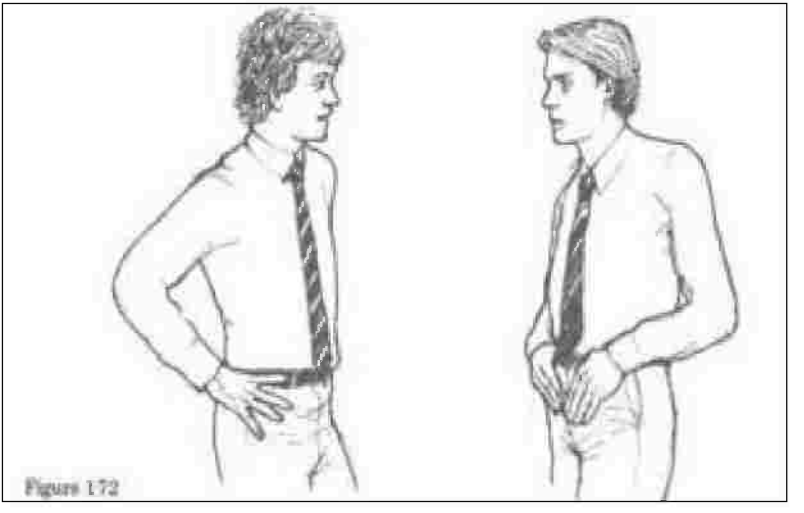
- وفي حالةِ جلوسِه وهو واضعٌ يديْه وراءَ رأسِه، ورجله فوق الأخرى، فأنتَ تتحدّثُ مع شخصٍ على ثقةٍ كبيرةٍ بنفسِه، لكنّهُ متعالٍ على ما تقولُ، فيُفَضَّلُ عدم استكمالِ الحديثِ معه، والصّورةُ أدناه توضّحُ ذلك:





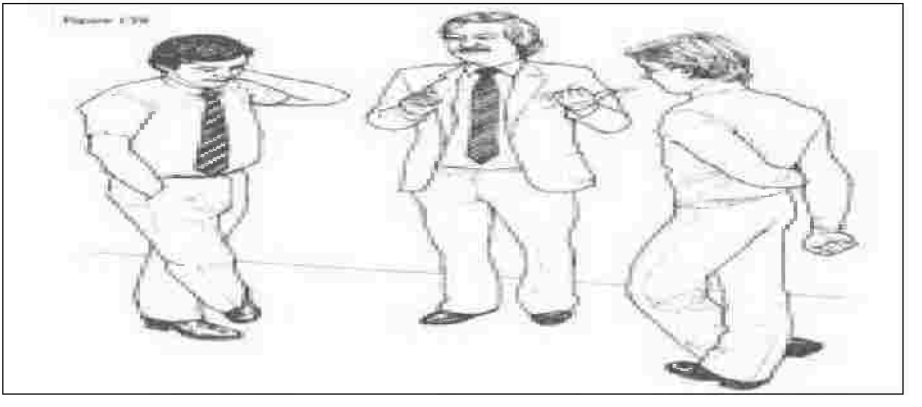
- وإذا ما تحدَّثَ إليكَ معَ الجلوسِ ويديْه مفتوحتيْن، فإنّك أمامَ شخصٍ صادقٍ وصريحٍ، والصّورةُ أدناه توضّحُ ذلك:

– أمّا إيماءاتُ اليديْنِ على أعلى الوِرْكيْن، تعبيرٌ أقلُّ صِداميّة وعدائيّة منَ استعمالِ الإبهاميْنِ في الحِزام؛ بسببِ انحناءِ الأيمنِ إلى الأمام، كما يتضّحُ في الصّورة أدناه:



- أمّا توجيهُ القَدَمِ نحوَ الآخَرِ معَ وضْعِ اليدِ فوق الوِرْكِ كذلك، وزرْعُ الإبهامِ في الحزامِ، يدلُّ على اهتمامٍ وغزَلٍ تقليديّ، ويبادِلُها الشّخصُ الأيْسرُ المشاعر، أمّا الأوسطُ فيبدو عليه أنّه غيرُ مرتاح، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:

- أمّا هذه الوضعيّةُ، فإنّها تدلُّ على أنَّ الشّخصَ الأيسرَ والشّخصَ الأيمنَ ينظران إلى الرَّجُلِ الأوسطِ، بأنّهُ شخصيةٌ غير مرغوبٍ بها، كما يتّضحُ في الصّورةِ أدناه:



- ويُلاحَظُ في الصّورةِ أدناه، اهتمامُ السّيدتَيْنِ ببعضِهما البعض من خلالِ جلستِهما، وكَشْفِ رُصْغِيْهِما، أمّا الرَّجُلُ فقدْ احتفظَ بابتسامتِهِ ليُظْهِرَ اهتمامَه أيضاً:

- كما يُلاحَظُ أيْضاً في الصّورةِ أدناه، أنَّ الرّجُلَ الأيمنَ، مهْتَمٌّ جدّاً بالمرأةِ؛ لتقدِّمَ قدمَهَ نحوَها، وجميعُهُم في حالةِ دفاعٍ بسببِ تقاطُعِ الأذرعِ والأرجلِ: