

مقدمة

تعدُّ انفعالات الجسد البشري - الإرادية منها واللاإرادية - من أقدم طرق التواصل التي عرفها الإنسان، وهي أمر لا يمكن تحاشيه أو التهرب منه، فعندما يكف الإنسان عن الكلام، فإنه لا يستطيع أن يكف عن الحركة، وعن التعبير عن ذاته بوسائل أخرى.

وسواء قصد ذلك أم لم يقصد، فإنه يحاول بحركات أجزاء جسده المختلفة أن يعوّض ما لا تستطيع اللغة أن تحققه، أو أن توصله إلى الآخرين؛ فهو بانفعالاته دائماً يكمل أو يعزز أو يفسر الاتصال اللفظي.

ويعتقد علماء النفس بأن أكثر من ٧٥٪ من تصرفات البشر تتم بصورة لا إرادية، وأن ٢٥٪ الباقية تكون إرادية. والتصرفات غير الإرادية غالباً ما تكون غير لفظية، أي عن طريق الإيماءات، أو الإيحاءات، أو الرموز، وهي ذات تأثير أقوى بخمس مرات من ذلك التأثير التي تتركه الكلمات. (وليمز، ٢٠٠٨: ص١٣).

ويمكن أن يُظهر الاتصال غير اللفظي الأفكار والمشاعر والمقاصد الحقيقية لشخص ما؛ ولذلك يشار في بعض الأحيان للسلوكيات غير اللفظية بأنها تصريحات ((لأنها تخبرنا عن الحالة العقلية الحقيقية للشخص)). (نافارو، ٢٠١٠: ص١٤).

وتبيّن الأبحاث أن الاتصال غير اللفظي هو الجزء الأهم من أيّ رسالة تنتقل إلى المستقبل، وأن الرسالة غير اللفظية المنقولة هي غنية ومعقدة في طبيعتها، وتحتوي على تعابير الوجه، وحركات الجسم، واليدين، والقدمين، وملابس الشخص المرسل، ونظراته، وتوتره، وانفعالاته... وما إلى ذلك.

وقد حاولت من خلال هذا الكتاب أن أقدم للقارئ العربي - ربما - لأول مرة كشفاً عن أسرار الجسد البشري، وانفعالاته؛ تعبيراً عن خبايا النفس البشرية في شتى أحوالها.

ولتحقيق ذلك الهدف؛ فقد جاء الكتاب في ثلاثة فصول، يسبقها مقدمة، وتمهيد، ويتلوها خاتمة، على النحو التالي:

مقدمة؛ وأعرض فيها لموضوع الكتاب، وفصوله.

تمهيد؛ وأعرض فيه لانفعالات الجسد، من حيث النشأة والتطور.

الفصل الأول: انفعالات الجسد والتواصل مع الآخرين

وجاء في تمهيد وثلاثة مباحث:

المبحث الأول: مظاهر انفعالات الجسد وأحاسيسه؛

وتحدثت فيه عن مظاهر انفعالات الجسد التي تُحدث التواصل من خلال العديد من القنوات، مثل: تعابير الوجه، والإيماءات، والإشارات، وحركات العيون، وحركات الأيدي، والأرجل، والهيئة، والمسافة، والمظهر، والصوت، والدلالات الزمنية، والمكانية.

كما تحدثت فيه عن العوامل المؤثرة في عملية الاتصال بواسطة انفعالات الجسد غير اللفظية، كعنصر المكان؛ وعنصر الزمان؛ وعنصر الحركات، وعنصر المظهر، ثم معوقات تأثير انفعالات الجسد بين شخصين، وعوامل نجاح عملية الاتصال مع الآخرين باستخدام انفعالات الجسد، ثم شروط نجاح الاتصال، والصفات التي يجب ان تتوافر في الشخص حتى يكون الاتصال ناجحاً؛ وأخيراً مبادئ الاتصال الأساسية.

المبحث الثاني: أساليب عملية في فن الاتصال والتعامل مع الآخرين:

وتناولت فيه مجموعة القواعد الأساسية التي يجب أن يراعيها الفرد في تعامله مع الآخرين، لو أراد أن يحقق التواصل معهم بشكل فعال، ثم حركات الجسد ودلالة كل منها، ولغة الجسد المغلقة، والمفتوحة، ثم اكتساب ثقة الآخرين عن طريق لغة الجسد، والتعرف على الشخصيات من خلال انفعالات الجسد، وكشف الخداع والكذب عن طريق انفعالات الجسد.

المبحث الثالث: الاستماع ودوره في إنجاح التفاهم والحوار:

وتحدثت فيه عن استماع القادة إلى مرعوسيهيم، ودور الاستماع في تخفيف التوتر، والأدوات الأساسية للاستماع الفعال؛ كتلخيص الحوار، والدخول إلى عالم الآخرين؛ والعمل على توجيه الحديث، وكيفية توجيه الحديث، ثم تحدثت عن النصيحة، وأهميتها، وكيفية إسدائها.

الفصل الثاني: انفعالات الجسد وأحاسيسه وأثرهما في نجاح العلاقة الزوجية:

وجاء في تمهيد وثلاثة مباحث:

المبحث الأول: الغايات الأساسية للعلاقة المشروعة بين الزوجين

وتحدثت فيه عن نعمة العلاقة بين الزوجين، والغايات الثلاث لهذه العلاقة، وهي: الوصول إلى الحب، وطلب الذرية، والتعطف عن الحرام .
وفي نهاية المبحث تناولت الفوائد النفسية والعضوية للعلاقة الزوجية .

المبحث الثاني: المعرفة ودورها في تحقيق السعادة الزوجية:

وتناولت فيه حقيقة أن جهل كلا الزوجين بالمعلومات الضرورية عن نفسه ، وعن الطرف الآخر هو أساس المشكلة في العلاقة الزوجية، ومن ثم وضحت ما الذي يجب أن يعرفه الزوجان ؟ والفارق بينهما في هذه الجانب، ثم قدمت لأجزاء جهاز المتعة الجنسية للأنثى، ووظائفه ، وكذا جهاز المتعة الجنسية للرجل ، ووظائفه ،

ثم قدّمت بعض النصائح الضرورية لكلا الزوجين كي تتمّ العلاقة بينهما على خير وجه، وتحقق الغايات العليا منها.

وأخيراً قدّمت بعض المفاهيم الخاطئة التي تلعب دوراً سلبياً في إفشال، أو التقليل من نجاح هذه العلاقة، موضحاً أن الأساس في العلاقة الزوجية أنه لا حدود، وأنّ الصراحة متعة وراحة بين الزوجين، وعدم الكتمان لكل من المشاعر، والرغبات، والأحاسيس، وكذا عدم كتمان الملاحظات والاقتراحات من أهم عوامل نجاح العلاقة الزوجية.

المبحث الثالث: وقدموا لأنفسكم :

وتحدّثت فيه عن فنون المداعبة، بأشكالها المتنوعة، بما يحقق السعادة الزوجية الكاملة للطرفين، ويجعل كلاّ منهما يقبل على الآخر، دون ملل، مما يديم الحبّ بينهما، ويكون سبباً في قوة العلاقة بينهما.

ثمّ تناولت منفصات العلاقة بين الزوجين، تلك التي تعوق تمام السعادة في العلاقة بينهما، كانشغال الذهن، والأمراض الذهنية، وعدم اهتمام أحد الطرفين، إلى غير ذلك من المنفصات.

وختمت هذا المبحث بالحديث عن ليلة الزفاف، وكيف يمكن أن تكون سعيدة بعيداً عما قد يشيعه بعض الجهلاء أو أصحاب التجارب السلبية، ، ويصدقه البعض الآخر.

الفصل الثالث: انفعالات الجسد .. تطبيقات عملية

وجاء في تمهيد وثلاثة مباحث:

تمهيد:

المبحث الأول: انفعالات الجسد ومهارات التفاوض:

وتناولت فيه مفهوم التفاوض من حيث كونه موقفاً تعبيرياً حركياً قائماً بين طرفين أو أكثر، وهو ما يوضح دور انفعالات الجسد في نجاح أو فشل عملية التفاوض.

ثم تناولت عناصر التفاوض الرئيسية، وشروطه، وخطواته، ومراحله، ومناهجه وإستراتيجياته، ومبادئه، ومناوراته، كما تناولت مهارات المفاوض الناجح، وبعض تكتيكات التفاوض.

المبحث الثاني: انفعالات الجسد في مواقف عملية أخرى

(في قاعة المحاضرات - المقابلات الشخصية - في قاعة المحكمة)

وتحدثت فيه عن دور كل من مهارات الاتصال الشخصي التسع، كمهارة الثياب والمظهر، ومهارة التنوع الصوتي في إدارة المحاضرة.

ثم تحدثت عن دور انفعالات الجسد في المقابلات الشخصية عند التقدم لطلب وظيفة، ثم قدمت دلالات بعض انفعالات الجسد في قاعة المحكمة.

خاتمة: وعرضت فيها لأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

المؤلف

تمهيد:

انفعالات الجسد.. النشأة والتطور:

إنَّ من أوائل الحضارات التي اهتمت بالاتصال غير اللفظي ودراسته، وما يصدر منه القدماء المصريون والإغريق والرومان، ويدل على ذلك التماثيل والمعابد التي تم بناؤها بواسطة هذه الحضارات.

ففي عام ٤٥٠ ق.م أشار (أبقراط) أبو الطب إلى الاتصال غير اللفظي من خلال ملامح الوجه، واعتقد هذا العالم جازماً في تأثير العوارض الخارجية على الأخلاق، وظهور ذلك في الملامح. كما قام (غالينوس إقلوديوس) الحكيم اليوناني في القرن الثاني قبل الميلاد بكتابة مخطوطة نادرة عن الفراسة. ويعتبر الصينيون القدماء أكثر من تميّز بدراساتهم الدقيقة والوافية لتعابير الوجه الإنساني، وهم يطلقون على هذا العلم ((السيانغ ميان)). (أبو الحجاج، ٢٠٠٧:ص٨).

وقد اسهم العرب كثيراً في الاتصال غير اللفظي من خلال ما يُسمّى بـ ((علم الفراسة)) أو ((علم الطباع))، وهو من العلوم الدخيلة بالنسبة للثقافة العربية، استمدوها من اليونان، متأثرين بدراسات الفيلسوف اليوناني (أرسطو). وقد اهتم العرب بهذا العلم، وتوسعوا في التأليف بهذا الباب. ويُعدُّ (ابن سينا؛ ٤٢٨هـ/١٠٧٣م) أول من ذكر الفراسة في رسالة موجزة يصف فيها العلوم العقلية؛ حيث وضعها في المرتبة الثالثة بعد الطب وعلم أحكام النجوم. (نعمة الله ، ٢٠٠٤:ص١٢).

ثم جاء (الرازي - ٥٤٤ - ٦٠٦هـ) في كتابه ((الفراسة)). وكذلك ابن رُشد، والشافعي. ومن أشهرهم من عالج هذا الموضوع شمس الدين محمد أبي طالب الأنصاري، في كتابه ((السياسة في علم الفراسة)). (الخطيب، ٢٠٠٦:ص١٠).

ومما يدل على اهتمام العرب واستخدامهم للاتصال غير اللفظي أنه في تحدٍ بين أبي نواس وبين جلسائه طلبوا منه أن ينظم شعراً ليس له قافية، فأشدد ثلاثة أبيات معتمداً فيها على حركات جسمه، فقال: (عرار، ٢٠٠٧: ص ٢٨).

ولقد قلت للمليحة قولي من بعيد لمن يحبك: (إشارة قبلية)

فأشارت بمعصم ثم قالت من بعيد خلاف قولي: (إشارة لال)

فتنفت ساعة ثم إني قلت للبلع عند ذلك: (إشارة امش)

واستمر هذا العلم في تطور ولكن بنسب ضئيلة. ففي عام ١٨٧٢م نشر (تشارلز داروين) كتابه ((التعبير عن العواطف لدى كل من الإنسان والحيوان)) والذي أبدى فيه اهتماماً كبيراً بلغة الجسم.

ويمكن القول بأن الدراسة العلمية للاتصال غير اللفظي ترجع إلى ما بعد الحرب العالمية الثانية، ففي خمسينيات القرن العشرين بدأت تظهر بعض الكتب العلمية عن لغة الجسم؛ حيث نشر كل من (كيس وروشي) عام ١٩٥٦م كتاباً عن الاتصال غير اللفظي وتضمن ملاحظات عن الإدراك.

وتواصل ظهور الكتب العلمية التي تهتم بدراسة الاتصالات غير اللفظية، ففي عام ١٩٧٢م قام (ألبرت مهربيان) بنشر كتاب عن الاتصال غير اللفظي. وفي سلسلة من التجارب المحكمة استطاع (مهربيان) أن يثبت أن الإشارات غير اللفظية أبلغ تأثيراً من المثيرات الأخرى، وقد ركز على الوجه باعتباره مصدراً رئيساً للمعلومات غير اللفظية.

وبعد ذلك بدأت تظهر كتب تُعنى بالاتصال غير اللفظي، ولكن بشكل تخصصي، فمنها كتب تهتم (بتعبيرات الوجه، وأخرى بحركات الجسم، أو لغة

العيون ...). ثم دخل الاتصال غير اللفظي - أو كما يسمى لغة الجسم أو اللغة الصامتة - مرحلة متقدمة تمثلت باهتمام العلوم المرتبطة بهذا النوع من الاتصال بتقديم كتب وبحوث تخدم هذه العلوم، فعلى سبيل المثال من العلوم والمهن المتخصصة التي اهتمت بالاتصال غير اللفظي، والاستفادة منها في مجال التخصص: علماء النفس، والطب النفسي، وكذلك علماء الإدارة، ومن العلوم التي اهتمت به أيضاً الأنثروبولوجيا، والاجتماع، ومن المهن: التربية الخاصة، والخدمة الاجتماعية. (ابوالنصر، ٢٠٠٦: ص٧٠- ٧١).

انفعالات الجسد في القرآن الكريم:

لقد حوى القرآن الكريم آيات كثيرة تشير إلى الاتصال غير اللفظي، أو غير المنطوق، وذلك من خلال توظيفها في عدة قضايا منها:

- (١) تصوير مشاهد الحياة الآخرة.
- (٢) التصوير الفني للقصص في القرآن.
- (٣) بيان سمات المسلم التي يجب أن يتحلى بها، والسمات السلبية التي يجب أن يبتعد عنها. (الجنيدي، ٢٠٠٢: ص١).

والآيات التي تشير إلى انفعالات الجسد غير اللفظية كثيرة، منها:

• قال الله تعالى :

(وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكُمْ فَلَعَرَفْتَهُمْ بِسِيمَاهُمْ وَلِنَعْرِفَهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ). (محمد: ٣٠)

.. أي لو نشاء لكشفنا لك عنهم بذواتهم وأشخاصهم، حتى لترى أحدهم فتعرفه من ملامحه (وكان هذا قبل أن يكشف الله له عن نعر منهم بأسمائهم) ومع ذلك فإن لهجتهم ونبرات صوتهم، وإمالتهم للقول عن استقامته، وانحراف منطقتهم في خطابك سيدلك على نفاقهم.

❖ قال تعالى: (وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَإِبيضُتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ) (يوسف: ٨٤). فقد ابيضت عينا يعقوب (عليه السلام) نتيجة للحزن ، وأصبح واضحاً على وجهه الحزن.

❖ قال تعالى: (يبنى آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد...) (الأعراف، الآية:٣١). وفي الآية تعبير بالزينة دلالة على اتّخاذ اللباس زينة، وهو التّجمل، والاهتمام بالشكل والمظهر ونظافته.

❖ قال تعالى: (فأشارت إليه قالوا كيف نكلم من كان في المهد صبياً) (مريم، الآية:٢٩). فقد استخدمت مريم عليها السلام الاتصال غير اللفظي؛ وذلك بإشارتها إلى ابنها عيسى عليه السلام عند مواجهة قومها. (الجنّيدي، ٢٠٠٢).

انفعالات الجسد في السنة النبوية :

إن الرسول(صلى الله عليه وسلم) كان يكثر من استخدام الاتصال غير اللفظي؛ وذلك لعلمه بأهميته وقدرته على توصيل ما يريد إلى أصحابه ومجتمعه، وكان الصحابة (رضوان الله عليهم) يفهمون هذه الرسائل، ويدركون معناها، دلّ على ذلك كثير من الأحاديث التي صحّت عن الرسول(صلى الله عليه وسلم) ، ومنها:

❖ روى البخاري عن أنس بن مالك (رضي الله عنه) أنه يقول: كانت الريح الشديدة إذا هبت عرف ذلك في وجه النبي(صلى الله عليه وسلم). (صحيح البخاري، الحديث ١٠٣٤).

ذلك؛ أن الرسول عليه الصلاة والسلام يخشى أن تكون هذه الريح عذاباً، فتظهر بعض التغيرات على وجهه الشريف.

❖ روى مسلم، عن سليمان بن صرد (رضي الله عنه) قال :استبّ رجلان عند النبي (صلى الله عليه وسلم)، فجعل أحدهما يغضب ويحمر وجهه ، فنظر إليه النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال: ((إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب ذا : اعوذ بالله من الشيطان الرجيم))، فقام إلى الرجل رجلاً ممن سمع النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال : أتدري ما قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أنفأ؟ قال : إني لأعلم

كلمة لو قالها لذهب ذا عنه : أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، فقال له الرجل:
أمجنون تراني؟. (صحيح مسلم، الحديث ١٧٩٢). لقد غضب الرجل وظهر غضبه
باحمرار عينيه ووجهه، ومن ثم رفض التعوذ بالله من الشيطان ، ودل هذا كله
على شدة غضبه .

❖ عبد الله بن مسعود (رضي الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم)، قال: ((لا
يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر قال رجل: إن الرجل يحب أن
يكون ثوبه حسناً ونعله حسنةً. قال: إن الله جميل يحب الجمال الكبر بطرُ الحق
وغمطُ الناس)). (مختصر صحيح مسلم، الحديث ٥٤). فقد بيّن الرسول (صلى الله
عليه وسلم)، في هذا الحديث فضل لبس الثياب الحسنة الجميلة؛ ليكون مظهر
الشخص حسناً، وذلك بقوله: ((إنَّ الله جميل يحب الجمال)).