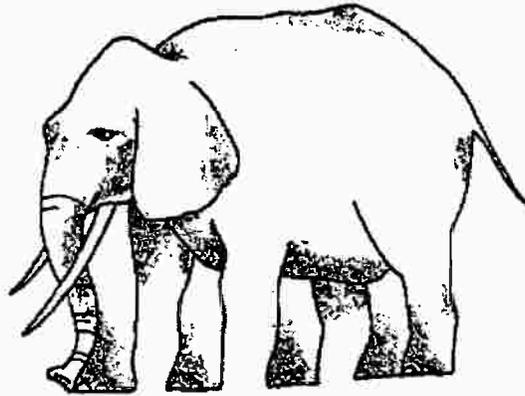


الكتاب الفصل في لغة الجسد

19

الفصل التاسع عشر

تجميع كل الأشياء

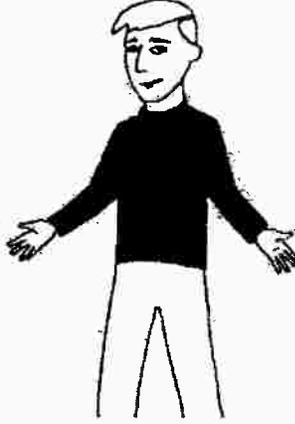


عندما تنظر بسرعة إلي هذه الصورة، فسترى فيلاً. لكنك عندما تتمعن مليا في تلك الصورة عن قرب ستري أن الأشياء ليست كما تبدو عليه. فعندما ينظر معظم الناس إلى الآخرين يرون الشخص، لكنهم لا يرون التفاصيل الواضحة الأخرى التي تغيب عنهم . وهذا هو الحال بالنسبة إلى لغة الجسد. فالإتصال من خلال لغة الجسم استمر لأكثر من مليون سنة لكنه لم يتم تدريسه بشكل علمي إلا منذ نهاية القرن العشرين فقط. فلقد تم اكتشاف لغة الجسد أخيرا من قبل الناس في كافة أنحاء العالم و هي الآن جزء لا يتجزء من التدريب في التعليم والعمل بشكل رسمي في كل مكان.

سوف نكرس هذا الفصل النهائي للسيناريوهات الاجتماعية وسيناريوهات العمل وسنعطيك الفرصة لرؤية كم هو من الجيد تمكّنك من قراءة إشارات الجسم الآن. وقبل أن تقرأ الملاحظات عن الصور التالية، قم بدراسة كلّ مجموعة من الصور ، وانظر كم عدد إشارات لغة الجسد بأنك التي تتمكن من رؤيتها على ضوء المعلومات التي قرأتها في هذا الكتاب. سجل لنفسك « نقطة واحدة» لكلّ إشارة رئيسية تتمكن من اكتشافها، وسوف نزودك نحن بتقييم لتقديرك العام في النهاية. وسوف تكون مندهشا من تحسن قدرتك على تصور ورؤية الأمور بشكل مختلف. تذكر بأنه بينما نحلّل نحن الإشارات «المجمّدة» هنا أي أننا نعزل الإشارة ونضعها في صورة جاهزة أمامك لتراها، إلا أنه من الضّروري أن تقوم بقراءة تلك الإشارات من خلال سياق « مجموعة الإشارات»، مع وضعك بالاعتبار الاختلافات الثقافية.

كيف سيمكّنك قراءة ما بين السطور؟

١- ماهي الإشارات الثلاث الرئيسية في هذا الرسم التوضيحي؟



هذا مثال جيد لمجموعة من الإشارات «الانفتاحية». فيتم عرض راحتي اليدين بالكامل في الوضعية المطيعة أو «وضعية الخضوع» وتم التفريق بين الأصابع لإعطاء تأثير أكثر إلى تلك الحركة وهو ما يعد إشارة عن عدم العدوانية. ويعرض الشخص بالصورة كامل جسمه مفتوحا إشارة إلى أنه لا يخفي أي شيء. لذا، فهذا الرجل يريد توصيل رسالة مفادها أنه منفتح ولا يمثل تهديدا.

٢- ماهى الخمس إشارات الرئيسية؟ (فى الصورة)
الإجابات:



هى مجموعة حركات خداعية كلاسيكية. فبينما يفرك عينه ينظر بعيدا ويرفع من كلا حاجبيه لوضعيه تشير إلى «عدم التصديق». ثم يستدير برأسه بعيدا وللأسفل بعض الشيء، مستعرضا بذلك «موقفا سلبيا». كما أنه يتصنع ابتسامة غير صادقة مع بشقاه مزومة.

٣- ماهى الثلاث إشارات الرئيسية؟ (فى الصورة)

الإجابات:

إن عدم التوافق الحركي واضح هنا. فالرجل يتظاهر بالابتسام بشكل واثق بينما يمر عبر الغرفة لكن أحد يديه تتقاطع مع جسمه لتعديل ساعته ويشكل بها «حاجزاً جزئياً بالذراع». إن ابتسامته تمثل أساساً «وجهاً خائفاً». مما يظهر أنه غير متأكد من نفسه أو من ظروفه المحيطة.



٤- ماهى الخمس إشارات الرئيسية؟ (فى الصورة)

الإجابات

هذه المرأة ترفض الشخص الذي تنظر إليه. فهي لم تستدر لا برأسها ولا جسمها نحوه لكنها ترمقه بنظرة جانبية ورأسها للأسفل بعض الشيء (رفض)، كما أن حاجبها ينزلان إلى الأسفل بعض الشيء (غضب) مع كامل ذراعيها في وضعية متقاطعة (موقع دفاعي)، وزوايا فمها مقلوبة للأسفل.



الهيمنة، علو المنزلة، والمساحة الشخصية، كلها تضح هنا. فوضعية اليدين خلف الرأس (وضعية المنجنيق) تظهر أن الشخص يريد أن يقول بأنه يعرف كل الأشياء، كما أن وضعية قدميه على الطاولة تدل على إنه ينسب تلك المنطقة إليه. وللمزيد من إظهار (الأنا) وعلو مكانته قام بالجلوس على كرسي ذو عجلات، ومساند يد والكماليات الأخرى. فهو يجلس في الوضعية (الدفاعية/ التنافسية).



يستخدم وضع اليدين على الخصر من قبل الطفل لجعل نفسه يبدو أكبر ويمثل تهديدا أكثر. كما أن الذقن تبرز للأمام لإظهار التحدي، كما أن الفم مفتوحا على وسعيه لإظهار أسنانه، تماما كما يفعل الحيوانات قبل أن تقوم بالهجوم.



٧ - ما هي الخمسة إشارات الرئيسية؟ (في الصورة)

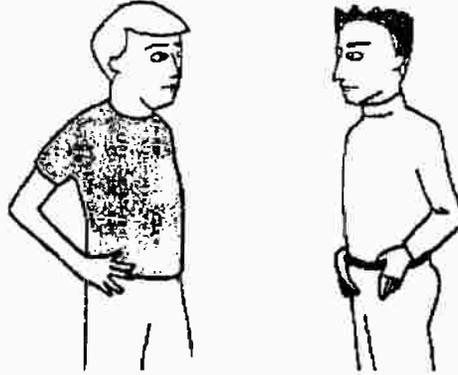
الإجابات

يمكن تلخيص مجموعة الإشارات هنا في كلمة واحدة وهي.... (السلبية). تستخدم الحافظة كحاجز والأذرع والأرجل مثبتة بسبب العصبية أو اتخاذ الوضعية «الدفاعية». كما أن معطفه مزرر ونظاراته الشمسية تحفي أي إشارات للعين أو حدقة العين. وكما قلنا آنفاً، وعلى اعتبار أن الناس يشكلون ٩٠ بالمائة من رأيهم الخاص بالشخص الآخر في الدقائق الأولى الأربعة، فمن غير المحتمل بأن هذا الرجل سيصل إلى أبسط القواعد للتواصل مع الشخص الآخر.



٨ - ما هي الستة إشارات الرئيسية؟ (في الصورة)

الإجابات



كلا الرجلين يستخدم إشارات دالة على الاستعداد - والعدوانية، فالرجل على اليسار يستعمل حركة وضع الأيدي على الخصر والرجل على اليمين، يضع أصابع الإبهام في الحزام. إن الرجل على اليسار أقل عدوانية من الرجل على اليمين، فهو يميل بجسمه للخلف قليلاً وجسمه يشير بعيداً بعض الشيء عن الرجل عن الرجل على اليمين، على أية حال، فلقد اتخذ الرجل «على اليمين» وقتاً تهديد بالإشارة جسمه مباشرة إلى الرجل الآخر واتخاذ وضعية منتصب، كما أن تعبيراته الوجهية متمسكة أيضاً مع إشارات جسمه وفمه مقلوباً لأسفل.



إنَّ الرجل على اليسار يمتطى كرسيه في محاولة للسيطرة على المناقشة أو للسيطرة على الرجل على اليمين. كما أنه يشير بجسمه أيضا مباشرة إلى الرجل على اليمين. ولقد قام بجعل أصابعه متشابكة و أبقى أقدامه مغلقة معا من تحت كرسيه، وهو بذلك يبدي موقفا ينم عن الإحباط، والذي يعني بدوره أنه من المحتمل أن يكون لديه صعوبة فى توضيح وجهة نظره للشخصين الآخرين. إنَّ الرجل في «الوسط» يشعر أنه «أرفع مكانة» من الاثنين الآخرين، لأنه يستخدم وضعية «المنجنيق» واضعا كلتا يديه خلف رأسه. كما أن الرجل فى الوسط يتخذ وضعية الرقم ٤ بساقيه، مما يشير بأنه يمكن أن يكون «تنافسيا» أو محبا للجدال. كما أنه يجلس على كرسي دوار الذي يستخدمه ذوو المنزلة العالية، مزود بالعجلات ومساند لليد، كما أنه يستد بجسمه للخلف. وأخيرا الرجل على اليمين الجالس على كرسي لذوى المنزلة المنخفضة من النوع الذي له أرجل ثابتة، ولا يحتوى على كماليات. إن ذراعيه وساقيه تتقاطعان بإحكام (موقع دفاعي) ورأسه للأسفل (عدائي)، وجسمه الذي يشير بعيدا (عدم الاهتمام)، وكلها أمور تشير بأنه لا يحب ما يسمع.

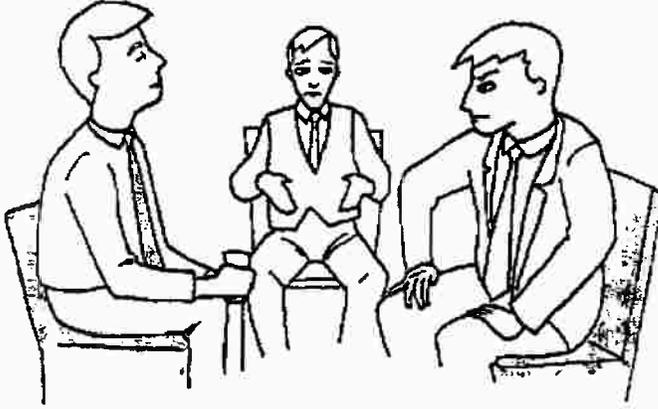
١٠ - ماهى الأربعة عشر إشارة الرئيسية؟ (فى الصورة)

الإجابات



إن المرأة تستعرض حركات الغزل الكلاسيكية. فهي تقدم إحدى قدميها للأمام ، مرسله إشارة إلى الرجل على أقصى اليسار دليلا على (الاهتمام) ، كما أنها تقوم بمجموعة من الحركات مثل اليد على الخصر ، والإبهام في الحزام (ثقة ، استعداد) ، وهي تحرك معصمها الأيسر (شهوة) وهي تنفخ دخان سيجارتها إلى الأعلى (إيجابي واثق). وهي ترسل نظرات جانبية لنفس الرجل على أقصى اليسار وهو يردّ على نظرات الغرام تلك بحركة تعديل ربطه عنقه (تأنق) ويشير بقدمه إليها. كما أن رأسه موجه للأعلى (مهتم).

والآن نأتي الى الرجل في وسط الصورة الغير مرتاح بشكل كبير للرجل الآخر ، فجسمه يشير بعيدا عنه ، ويرمقه بنظرة جانبية عدوانية . كما أنه يخفي راحتي يديه بعيدا عن الأنظار وينفخ دخان سيجارته للأسفل (سلبية). كما أنه يستند على الحائط أيضا (عدوانية للمكان).



إن الرجل الجالس على اليسار يستعمل إشارات للتدليل على علو مكانته، ويتخذ موقفا متفطرسا من الرجل الجالس قبالة. فهو يستعمل إشارات غلق العين لمنع نفسه من النظر إلى الرجل الآخر، كما أن رأسه تميل للخلف حتى ينظر لذاك الرجل «نظرة من أسفل أنفه». ومن الواضح أيضا أنه (دفاعي) لأن ركبتيه مضمومتان بإحكام سوية وهو يحمل كأسه بكلا يديه لتشكيل حاجز. أما الرجل في الوسط، فقد تم استثناءه من المحادثة من قبل الرجلين الآخرين فهو لا يشكل مثلًا لتضمينه معهم. كما أنه يستعرض علو المكانة من قبل حركته بوضع أصابع إبهامه في معطفه عند الخصر (علو المنزلة)، وهو يميل بكرسيه إلى الوراء ويستعرض منطقة العانة (مفتول العضلات).

ونأتي الآن إلى الرجل على اليمين الذي سمع بما فيه الكفاية وأخذ وضعيه الاستعداد (جاهز للمفارقة)، كما أن قدمه وجسمه يشيران نحو باب الخروج الأقرب. ونر أيضا أن حاجبيه وزوايا فمه مقلوبة للأسفل، ورأسه موجه بعض الشيء للأسفل، معبرا بذلك عن (الرفض).

١٢ - ماهى الإحدى عشرة إشارة الرئيسية؟ (فى الصورة)

الإجابات

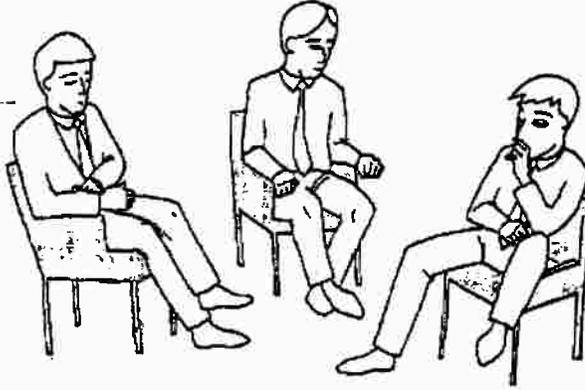


اتخذ الرجل على اليسار والرجل على اليمين وضعيات الجسم المقلقة. وتظهر وضعيه الرجل الأوسط علو المنزلة والتهكم وهو يشير بإبهامه إلى الأعلى (علو منزله) بالإضافة إلى حركة يشير بها بإبهامه نحو الرجل على اليساره (سخريه). ويرد الرجل على اليمين بشكل دفاعي مع وضعيه متقاطعة لساقيه، وبحركة عدوانية بالإمساك بأعلى ذراعه (ضبط نفس) ويقوم بنظرات جانبية. الرجل على اليسار غير معجب بتصرفات الرجل فى الوسط. فقد تقاطعت سيقانه (موقع دفاع)، راحة يده فى جيبه (غير راغب بالمشاركة) وينظر إلى الأرضية بينما يستخدم حركة تتم عن (الأثم فى الرقبة).

١٣ - ماهى الإثني عشرة إشارة الرئيسية؟ (فى الصورة)

الإجابات

تظهر تلك الوضعيات أيضا جوا متوترا. فكل من الرجال الثلاثة يستند فى كرسيه للخلف للحفاظ على أقصى مسافة يمكن أن تفصلهم عن بعضهم البعض. إن الرجل على اليمين قد يكون هو سبب المشكلة بسبب مجموعة الحركات السلبية التي يقوم بها.



فهو يتحدث مستخدماً حركة لمس الأنف (خداع) ، كما أن ذراعه تعبر للجانب الأيمن من جسمه لصنع حاجز جزئي بالذراع (وضعية دفاع). وتظهر قلبه اهتمامه بآراء الرجال الآخرين من خلال حركة ساقه الموضوعة على الكرسي ، واستعراض منطقة العانة وجسمه يشير بعيداً عنهم. الرجل على اليسار يرفض مايقوله الرجل على اليمين ويستعمل حركة التقاط نسيله تخيله من النسيج الكتاني من على بنطاله (رفض)، كما أن ساقيه متقاطعتان (وضعية دفاعية) وتشيران بعيداً عن الآخرين (غير مهتم). الرجل في المنتصف يود أن يقول شيئاً لكنه يمنع نفسه ، ويظهر هذا من خلال حركة «ضبط النفس» بالإمساك بمساند الكرسي ومن خلال كواحله المغلقة. كما أنه يرسل تحدياً لا شفها للرجل على اليمين بالإشارة بجسمه إليه.

١٤ - ماهي الثماني إشارات الرئيسية؟ (في الصورة)

الإجابات



في هذا المشهد ، الرجل على اليسار والمرأة تسخا يوادر بعضهم البعض فكأنهما

«طريف غلاف لكتاب» على الأريكة. إنهما مهتمان جدا ببعضهما البعض ووضعوا أيديهم بطريقة بحيث يمكنهما استعراض معاصمهم، كما تقاطعت سيقانهما لتشير نحو أحدهما الآخر. الرجل في المنتصف يتصنع ابتسامة مزبومة محاولاً أن يبدي اهتماماً بما يقوله الرجل الآخر، لكنه يعترض عليه من خلال تعبيراته الوجهية وإشارات الجسم الأخرى. فرأسه للأسفل (رفض)، زوايا فمه مقلوبة للأسفل (رفض)، حواجبه أيضاً للأسفل (غضب) وهو ينظر للرجل الآخر بنظرة جانبية. ذراعيه ساقانيتان تقاطعان بإحكام (وضعية دفاع) — وكلّ إشارته تدل على أن لديه موقفاً سلبياً جداً.

١٥ - ماهي الخمسة عشرة إشارة رئيسية؟ (في الصورة)

الإجابات

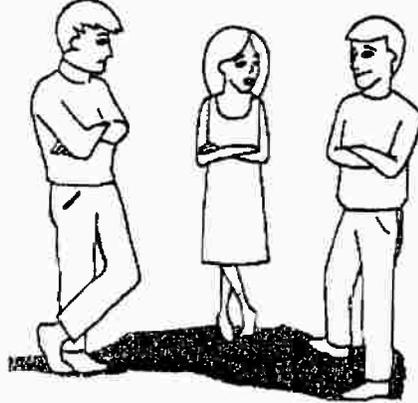


إنّ الرجل على اليسار يستعمل «تجمّعاً إشارياً» لتوصيل مدى انفتاحه وأمانته - فهو يستعرض راحتي يديه، قدمه إلى الأمام، رأسه للأعلى، حلّ أزوار معطفه، المباعدة بين ذراعيه وأرجله كل على حدة، ويميل للأمام والابتسام. ولسوء حظه، على أية حال، فرسالته لا تصل إليها. وذلك لأنّ المرأة تجلس مستدبة على ظهر كرسيها ساقاها متقاطعة في اتجاه بعيد عنه (وضعية دفاعية)، وتصنع حاجزا جزئياً بذراعيها (وضعية دفاعية)، تفلق قبضة يدها اليمين (توتّر)، رأسها للأسفل وتستعمل بادرة تقييم قوية (اليد على الوجه). أما الرجل في المنتصف فقد رفع يديه لصنع وضعية (القبة)، مشيراً بذلك بأنّه يشعر بالثقة أو متعجرف وهو يجلس في وضعية ساق للرقم ٤، مظهراً بذلك بأنّ موقفه تناقضياً أو محباً للجدل. ويمكننا أن نفترض بأنّ موقفه العامّ سلبي لأنه يجلس مستندا على ظهر كرسيه للخلف، كما أن رأسه موجهة للأسفل.

١٦ (أ) - ماهى التسعة إشارات الرئيسية (فى الصورة) ؟

الإجابات

تعرض المشاهد التالية ثلاثة وضعيات وهى (دفاعية) ، (عدائية) ، (مغازلة) بشكل نموذجى.



فى المشهد الأول، طوى كلّ من الأشخاص الثلاثة أذرعهم، اثنان منهما تقاطعت سيقانهم (وضعية دفاع) وكلّ منهم وجّه جسمه بعيدا عن الآخر، وكلّ هذا يشير إلى أنهم ربما يكونوا قد تقابلوا فقط فى تلك اللحظة وللمرة الأولى. والرجل على اليمين يظهر اهتماما بالمرأة حيث أدار قدمه اليمنى للإشارة إليها وهو ينظر لها بنظرة جانبية، ممتزجة بحركة لرفع الحاجبين مع ابتسامة (اهتمام)؛ وهو يميل نحوها بالجزء الأعلى من جسمه. أما المرأة، فهى مغلقة تجاه كلا الرجلين فى هذه المرحلة.

١٦ (ب) - ماهى الإحدى عشرة إشارة الرئيسية (فى الصورة) ؟

الإجابات

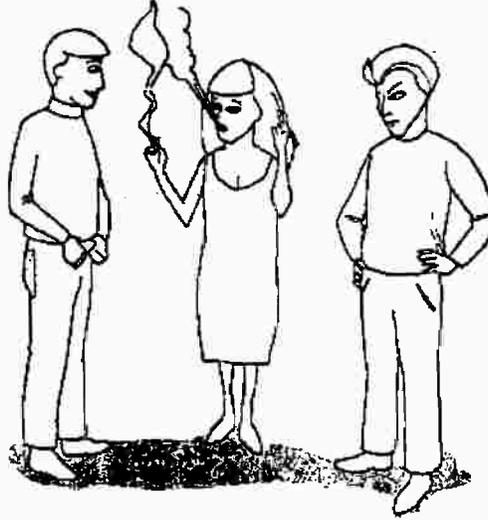


بعد ٥ دقائق

قامت المرأة الآن بفك التقاطع لساقها وتقف في وضع «الانتباه»، بينما فك الرجل على اليسار تقاطع ساقيه ويشير بإحدى قدميه باتجاهها (اهتمام)، كما انه يميل للأمام نحوها. وهو يستعمل حركة وضع أصابع الإبهام في الحزام، التي وهي محاوله منه إما لإظهار تناقضه نحو الرجل الآخر، مما يعد موقفا عدوانيا في هذه الحالة، أو أنه يتوجه نحو المرأة، للقيام بعرض جنسي. كما أنه يقف أكثر انتصابا أيضا لجعل نفسه يبدو أكبر. إن الرجل على اليمين يبدو كمن يتعرض للتهديد من قبل الرجل الآخر، ويمكن رؤية ذلك الآن من وقفته الأكثر انتصابا، ومن تقاطع ذراعيه، وهو يعطي الرجل الآخر نظرة جانبية ممتزجة مع بانزاله لحاجبيه للأسفل (رفض) وقد اختفت ابتسامته.

١٦- (ج) - ماهي الخمسة عشرة إشارة الرئيسية؟ (في الصورة)

الإجابات



بعد ١٥ دقيقه

إنّ المواقف والعواطف التي يبديها هؤلاء الناس أصبحت الآن واضحة من خلال لغة أجسامهم. فلقد أبقى الرجل على اليسار أصابع إبهامه في الحزام، وقدمه للأمام واستدار بجسمه أكثر نحو المرأة، مما يحول الموقف إلى عرض كامل للتودد إليها وهو أيضا بات يمسك بشده أكبر بحزامه مستخدما أصابع إبهامه لجعل ذلك ملحوظا أكثر، كما أن جسمه أصبح منتصبا بدرجة أكبر. وتتجاوز المرأة على هذا العرض للتودد إليها بطريقتها، فهي تظهر له بأنها تهتمّ بالارتباط به. فقد فكّت تقاطع ذراعيها، أدارت جسمها نحوه وتشير بإحدى قدميها إليه. تتضمّن

حركات توددها للرجل لمسهل لشعرها، الكشف عن معصمها، دفع صدرها للأمام لإظهار الخط الفاصل بين نهديها بالإضافة إلى التعبيرات الوجهية الإيجابية، وهي تنفخ دخان سيجارتها إلى الأعلى (ثقة). إن الرجل على اليمين غير سعيد بشأن استثنائه من الحوار ويستعمل حركه اليدين على الخصر (استعداد عدواني) ويبرز منطقته العانة ليبيدي استيائه.

الخلاصة، لقد فاز الرجل على اليسار بانتباه المرأة، أما الرجل الآخر، فيجب أن يتمشى قليلا في «الهيمالايا».

من خلال إجاباتك - ماهو معدلك...؟

١٣٠ - ١٥٠ نقطة

أنت تتمتع بحدس كامل مثل «باتمان» فأنت بليغ وفعال جدا في التواصل مع الناس، و حساس نحو مشاعر الناس الآخرين أغلب الوقت. اذهب إلى أول الصف!

١٠٠ - ١٣٠ نقطة

أنت جيد جدا مع الناس ولديك عموما «إحساس» حول مايجري. بالمشاركة والممارسة، يمكنك أن تصبح بليغا ومميزا في تعاملك مع الناس.

٧٠ - ١٠٠ نقطة

أحيانا تدرك ماهيه مشاعر الناس بخصوص الأشياء أو في التعامل مع بعضهم البعض، وفي أحيان أخرى لا تكتشف تلك الأمور إلا بعد مضي بضع أيام. أنت تحتاج إلى تدريب جاد على ممارسة لغة الجسد.

٧٠ نقطة أو أقل

هل قرأت هذا الكتاب لم تستطع حتى إحراز ٧٠ نقطة ؟ ننصحك بالبحث عن مهنة في مجال الحاسبات، المحاسبة أو كموظف استقبال بمستشفى، لأنها مهن لا تتطلب نواحي مهاريه لشاغليها.

عد إلى بداية هذا الكتاب وقرأه ثانية. في هذه الأثناء، لا تترك البيت أو حتى ترد على الهاتف.

الخلاصة

أظهرت الأبحاث الآن وبشكل مقنع جدا بأنك إذا تمكنت من تغيير لغة جسدك، فيمكن أن تغير العديد من الأشياء حول نظرتك إلى الحياة. فسوف يمكنك أن تضبط مزاجك قبل الخروج، وتشعر أكثر ثقة في العمل، وتصبح

محبوباً أكثر وتكون أكثر قدره على الإقناع. عندما تغيّر لغة جسمك فسوف تتفاعل بشكل مختلف مع الناس من حولك وهم، تبعاً، سيردّون بشكل مختلف تجاهك، فغالبا أنك ستشعر بعدم الراحة من المحتمل والخجل. وستكون مدركاً لكلّ تعبير تقوم به، وسوف تدهش من عدد الحركات التي سيمكنك القيام بها، وقدرتك على التلاعب في بعض المواقف، وستشعر حينها كما لو كان جميع من حولك يراقبك.

تذكّر بأن أكثر الناس غافلون تماماً عما يعملون بأجسامهم، وهم مشغولون جداً بمحاولة التأثير عليك بأنهم لا يلاحظون ما تقوم به بشكل لا إرادي منهم. فهو قد يبدو غريباً عليك في بادئ الأمر أن تفتح راحتي يديك بشكل إرادي وتبقي على اتصال عيني ثابت إذا كنت قد قضيت حياتك معتاداً على وضع يديك في جيوبك أو تشابك يديك أو تقوم بالإشاحة بنظرك بعيداً.

فأنت قد تسأل نفسك، « كيف أراقب لغة جسم شخص ما بينما أقوم بالتفكير بشأن لغة جسمي الخاصة وأحاول التركيز على الموضوع الحوار بيني وبين الشخص الآخر في نفس الوقت ؟ » تذكر دوماً أنّ دماغك مبرمج لقراءة الكثير من أشكال إشارات لغة الجسد، لذا ما عليك عمله، هو تعلم إرادي منك لقراءة الإشارات والرسائل من حولك. ويشبه الأمر ركوب الدراجة للمرة الأولى — ستشعر بالخوف إلى حد ما في البداية وقد تسقط سقطة عرضية لكن وقيل انقضاء وقت طويل، ستجد نفسك تتركب الدراجة مثل محترف.

وقد يشعر بعض الناس بأن تعلم مهارات لغة الجسد تعتبر من قبيل أعمال المناورة أو النفاق، لكنك عندما تكون ماهراً في قراءتها واستعمالها، فهي لن تختلف كثيراً عن ارتدائك لبعض أنواع الملابس، أو استعمال لغة وثيقة، أو رواية قصص صادقة من شأنها وضعك في دائرة الضوء، وتكون محط أنظار الآخرين.

إن الاختلاف هنا بأنها لن تحدث بشكل «لا إرادي» لوحدها، ولكنها في النهاية ستترك انطباعاً أفضل عنك لدى الآخرين. فإذا كنت رجلاً، تذكر بأن النساء يقرأن ويترجمن لغة جسدهن سواء كنت تدرك ذلك من عدمه، لذا فتعلمك أمور حول لغة الجسد يمكنها أن تعطيك موطئ قدم وفهماً مساوياً لفهمهن. فمن غير فهم فعال للغة الجسد، فأنت ستكون مثل فلم رعاة البقر الأمريكي المدبلج للإيطالية — حيث لا تجاري الكلمات الشفاه، ولن يكون لديك الكثير من المشاهدين، وأخيراً، سنورد هنا خلاصة النقاط الرئيسية لترك انطباعات إيجابية على الآخرين من خلال لغة الجسد.

الأسرار الستة للغة جسد جذابة:

الوجه: اصنع وجها متحرّكا وضع عليه ابتسامة واجعلها جزء منتظما في تعاملاتك مع الآخرين. تأكّد من إظهار أسنانك.

الإشارات: كن معبرا لكن لا تبالغ في أدائها. أبق أصابعك مغلقة متى أشرت بها ، ويديك تحت مستوى الذقن وتتجنّب تقاطع الذراعين أو الأقدام.

حركة الرأس: استخدم الإيماء ثلاث مرات برأسك في كل مرة عندما تتحدث ، والميل برأسك الكلام عندما تستمع للآخرين. أبق ذقنك للأعلى.

الاتصال بالعيون: أعط كمية الاتصال العيني بالقدر الذي يجعل كل شخص مرتاحا. ما لم يكن النظر للآخرين موروثا ثقافيا يعني عدم التصديق لأمر ما ، حينها سيكسبك النظر مصداقية أكبر عنه في حاله عدم النظر.

الوضعية: قم بالميل إلى الأمام عندما تستمع إلى الآخرين، واجعل جسمك منتصبا مستقيما عندما تتحدث .

المساحة: قف قريبا من الشخص على النحو الذي يجعلك مرتاحا. وإذا رجع الشخص الآخر للوراء ، لا تتقدّم ثانية.

النسخ: انسخ لغة جنس الآخرين بشكل مهذب.

تم بحمد الله

عصام محمد محمود