



## مقدمة

يعتقد العلماء بأن 60 % من حالات التخاطب والتواصل بين الناس تتم بصورة غير شفوية أى عن طريق الإيماءات والإيحاءات والرموز، وليس عن طريق الكلام واللسان. أثبتت الدراسات الحديثة أنه من الخطأ أن نتجاهل لغة الجسد فى محاولتنا فهم الآخرين بل وقراءة أفكار من حولنا بسهولة وبساطة.

لغة الجسد هى إشارات يقوم بها الجسد لتوصيل فكرة أو معلومة دون تحريك اللسان، وتستطيع هذه اللغة توصيل معلومة دون قصد أو علم صاحبها وإن أراد أن يخفيها بلسانه فإنه لا يستطيع التحكم بجسده ليخفى مشاعره أو حتى الأفكار التى تدور بذهنه.

فى الماضى لم تحظ لغة الجسد بأى أهمية، واقتصر استخدامها على الأشخاص غير القادرين على الكلام أو التعبير.

أما فى وقتنا الحالى فقد أصبحت لغة الجسد أكثر انتشاراً و استخداماً، كما أصبحت من وسائل كشف الكذب وأصبح لها دارسين وتقام من أجلها المؤتمرات والدورات التدريبية.

ومن اللافت للنظر أن بداية السينما اعتمدت اعتماداً كبيراً على لغة الجسد، فشاركت «شابلن» فى أفلامه الصامتة، وكان أول من استثمر لغة الجسد بإيماءاته وإشارات.

ويشير الكاتب «ألان بيز» فى كتابه «لماذا يحك الرجال آذانهم والنساء يبرمن خواتمهن؟» الصادر بالفرنسية عن دار «فيرنت» إلى أن أول من

اهتم بموضوع لغة الجسد هو العالم «داروين» فى كتابه «التعبير عن العواطف لدى الإنسان والحيوان».

كما يعتبر العالم «ألير مهابيان» أن الرسالة التواصلية لا تتضمن إلا 7 ٪ فقط من الكلام، بينما 38 ٪ منها يتشكل من نبرة الصوت وتنغيم الكلام والباقي أى 55 ٪ هو عبارة عن حركات وإيماءات ترافق الرسالة اللفوية.

كما يشير العالم «راى بردهويسل» وهو من أهم العلماء المعاصرين فى الإشارات الجسدية إلى أن الإنسان يستخدم 250 ألف حركة أو إيماءة وجاهية معروفة الدلالات.

تبين جميع الأبحاث المتوافرة .. أن لغة الجسد هى الجزء الأهم من أى رسالة تنقل إلى الشخص الآخر وهذه اللغة تحتوى على تعابير الوجه والقرب من الشخص المتكلم وحركات اليدين والقدمين وملابس الشخص المتكلم ونظرتة ، وتوتره وانفعالاته وما إلى ذلك.

ويرى العلماء أنه من المفيد أن ينضم المرء إلى دورات علمية حول كيفية تحليل واكتشاف الإشارات المضللة للجسد.

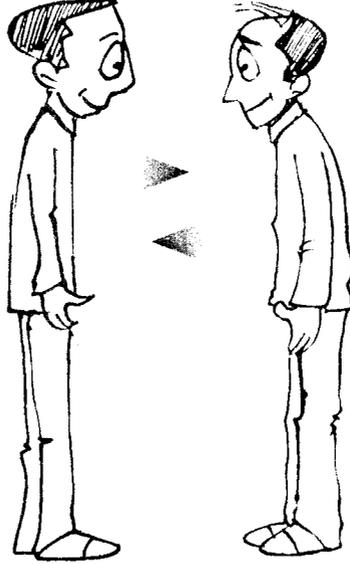
كما أن تكريس أربع ساعات فى اليوم لدراسة دلالات التعابير كفيلى بتحسين فعل التواصل بين الناس.



اعرف ما تفكر فيه !



\*\* لماذا تعد قراءة الآخرين أمراً بالغ الأهمية ؟



إن القدرة على استكشاف حقيقة الآخرين والتوافق مع الظروف المحيطة بنا وبالعالم من حولنا هي قدرة فطرية ، إلا أنها تختلف في طبيعتها من شخص إلى آخر، وتلك هي الطبيعة البشرية، فتري أن البعض يرغب في قراءة الآخرين من خلال النظر في أعينهم وجهاً لوجه، بينما يفضل آخرون ذلك بطريقة مختلفة.

\*\* ما هي الأربع شفرات لمعرفة واكتشاف الآخرين ؟

• الشفرات الأربعة هي :

- أ- الحديث (الكلام).
- ب- الصوت.
- ج- الجسد.
- د- الوجه.

## \*\* كيف يظهر الحديث أو طريقة الكلام الشخصية ؟



إن أسلوبك في الحديث يظهر الكثير عن حقيقتك الداخلية، وما تستخدمه من كلمات وما تقوله له أهمية شديدة وتجعلك تفهم الآخرين بشكل فعال.

## \*\* ما أهمية الاستماع للشفرة الصوتية ؟



الصوت لا يكذب ، تعتبر الطريقة التي تتحدث بها إحدى الدلالات العامة على طبيعة شخصيتك ، ولاحظ عندما تجيب على الهاتف، تستطيع سريعاً أن تعرف الحالة المزاجية للمتصل.

## \*\* ما هي شفرة لغة الجسد ؟

تشبه شفرة لغة الجسد البصمة الشخصية، حيث توضح كيف يسير الشخص، وكيف يجلس ويقف، ويعتبر وضع الرأس من أحد المكونات الهامة لتحليل شفرة لغة الجسد، وكذلك كيفية استخدام الأذرع والأرجل.

فشفرات لغة الجسد هي عبارة عن مجموعة من الحركات والإيماءات التي ترسل رسائل محددة في مواقف وظروف مختلفة تظهر لك المشاعر الداخلية وإخراجها.

## \*\* ما هي شفرة الوجه ؟



لكل وجه تعبيراته الخاصة ، ونحن نقرأ الناس من وجوههم، وتوضح شفرة الوجه التي يبدو بها وجه الشخص عندما ينصت أو يتحدث، وربما تكون قراءة لغة الوجه أو الجسد للشخص هي أفضل جهاز لقياس الحالة المزاجية من الكلمات التي ينطق بها.

## \*\* ما هي الصفات العشر لقارئ الأشخاص الماهر ؟

1- تعلّم من خبرات الماضي ولا تكرر نفس الأخطاء وتذكر جيداً شعورك في الخبرات السلبية، واسعّ جاهداً لعدم حدوثه مرة أخرى.

- 2 - انتبه جيداً لكل ما يقوله الآخرون، والطريقة التي يتحدثون بها، وكيف يكون مظهر المتحدث ، فهذا سيساعدك على تذكر كل كلمة فى الحديث.
- 3 - كن دائماً جاهزاً لملاحظة رد فعل الشخص وحركات جسده، والإيماءات ذات المعنى ولغة الوجه.
- 4 - لا تخش الإفصاح عن مشاعرك مهما كانت، بدءاً من الغضب إلى الحب إلى الضيق.
- 5 - كن على وعى كامل بكل ما يحدث حولك، وتجنب أن تقع ضحية للمواقف الخطيرة التي تهدد حياتك.
- 6 - اهتم بالتفاصيل الصغيرة.
- 7 - استمتع بكل شىء مهما كان صغيراً.
- 8 - درّب ذاكرتك جيداً.
- 9 - ضع كافة التفاصيل والخيارات أمامك وتوقع المخاطر.
- 10 - انتق أصدقاءك حتى لا تختار من يؤثر فى حياتك سلباً.

### **\*\* كيف يكون تصنيف البشر لفهم السمات الشخصية للآخرين ؟**

على مدى قرون من الزمان ظهرت كتابات كثيرة تدور حول تصنيف الشخصية ، وإنها لقائمة براقعة بداية بـ «جالن» الطبيب الإغريقى القديم مروراً «بسيجموند فرويد وكارل يونج» ، انتهاء بعلماء النفس المعاصرين، وقام هؤلاء العلماء بوضع أربع عشرة صفة للشخصية.

### **\*\* ماهى السمات (الصفات) الأربع عشرة للشخصية ؟**

- 1 - العدوانى السلبى.
- 2 - الممتفزل.
- 3 - الضححية.
- 4 - الببارد.

- 5 - الجيبان.
- 6 - الكذاب.
- 7 - النرجسي.
- 8 - الممتكبر.
- 9 - المنافس.
- 10 - الممطاء.
- 11 - المشاكس.
- 12 - المرح.
- 13 - الساذج.
- 14 - الطيب.

ولكل مظهر من مظاهر الشخصية تحليل شامل  
للشفرات الأربع (الكلام- الصوت - الجسد - الوجه)  
تستطيع من خلالها أن تحدد نمط شخصية الآخر.

**\*\* هل تنطبق هذه السمات الشخصية على جميع البشر؟**

في تحليلك لأنماط الشخصية ستقوم بفحص أشخاص أسوياء نفسيًا ،  
وربما كانوا يعانون من بعض العصبية إلا أنهم لا يزالون قادرين على القول  
والفعل بشكل مقبول.

ومن المهم أن نعرف أن هناك من لا يستطيع أن يؤدي وظائفه بسبب  
بعض المشاكل النفسية كانفصام الشخصية أو الجلطة الدماغية، وهؤلاء  
يجدون صعوبة في تفاعلهم مع الآخرين، وقد ينعكس ذلك فيما يقولون  
وكيفية قوله والنظرات التي تظهر على وجوههم.

## \*\* هل الانطباعات الأولى كافية لقراءة الشخصيات ؟



قد تتسنى لك الفرصة مرة واحدة في معظم الأحيان لكي تكوّن انطباعاً عن شخص ما ، وربما تكون هي الفرصة الوحيدة لتقرر لدى مَنْ سوف تعمل أو مع مَنْ ستبنى علاقة صداقة، وهنا نقول : إنك كلما فحصت النماذج الصوتية والكلامية وتعبيرات الوجه والجسد لأي شخص كان من السهل عليك أن تقرأ شخصيته وبدقة.



## طاقتك مفتاح التحكم بلغة جسدك وفهم الآخرين

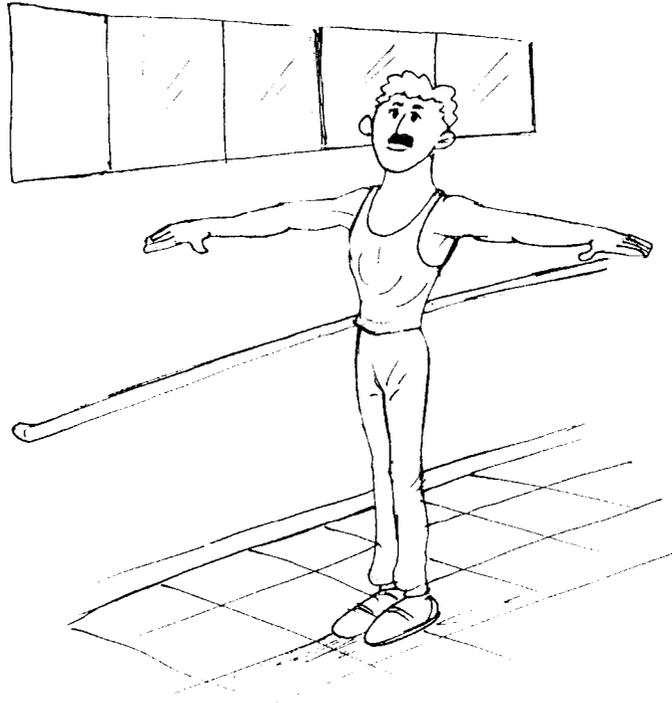


\*\* ما هي أنواع الطاقة ؟

- 1 - طاقة جسدية.
- 2 - طاقة عقلية.
- 3 - طاقة عاطفية.

\*\* كيف تزيد من طاقتك ؟

- 1 - التنفس.
- 2 - نظام التغذية.
- 3 - التمارين الرياضية.



**\*\* كيف يمكن رفع طاقة الجسد عن طريق التنفس ؟**

**أ- التنفس التصريغي :**

لتتقية الخلايا من الشوائب التي تسبب انسدادها، وهى كالتالى :

1- شهيق من الأنف لمدة 4 ثوان.

2 - الاحتفاظ بالهواء فى الرئتين لمدة 10 أو 12 أو 16 ثانية.

3- ثم زفير بطيء من الفم يستغرق 5 أو 6 أو 8 ثوان (مدة الزفير نصف مدة الشهيق).

يكرر هذا التمرين 10 مرات صباحاً ومثلها وسط النهار وأخرى ليلاً.

**ب- التنفس مولد للطاقة :**

1- شهيق من الأنف لمدة 4 ثوان.

2- زفير 4 ثوان أخرى.

وهذا التمرين أيضاً عشر مرات صباحاً وفى وسط النهار وليلاً.

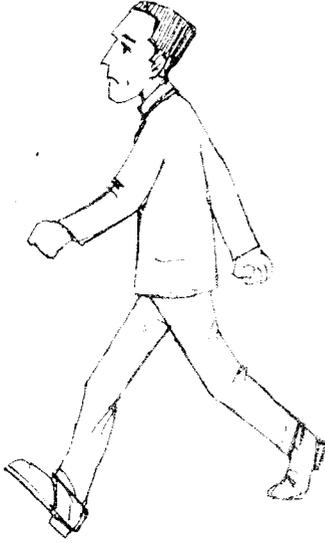
**\*\* ما هو النظام الغذائى الذى يجدد طاقة الجسد ؟**



I - المدامة على تناول السوائل خاصة الماء.

- 2- لا تنتظر العطش لأن العطش معناه نقص السوائل في جسدك.
- 3- أكثِرْ من تناول الفواكه والخضراوات.
- 4- ابتعد قدر الإمكان عن تناول اللحوم ، الدهون ، والحلويات.

**\*\* لا يوجد عندي وقت لممارسة التمارين الرياضية .. ماذا أفعل؟**



لا نقصد هنا التمارين الرياضية التي نمارسها لساعات ولكن يكفي 5 دقائق يوميًا مشى سريع ودقيقتين ركض في المكان كما أن الذهاب إلى المسجد لصلاة الجماعة يجمع بين الرياضة والثواب، ووقت صلاة الفجر هو الأكثر فائدة.

**\*\* ما هي الطاقة العقلية ؟ وكيف نشط الطاقة العقلية ؟**



عليك أن تفنّي عقلك الباطن كل يوم بأهدافك في الحياة ورسالتك التي تريد إنجازها وإيجابياتك وذلك بكتابة أهدافك على لوحة صغيرة تلصقها في مكان ظاهر حتى تقرأها كل يوم.

## \*\* كيف أحدد الطاقة العاطفية داخلي ؟

- 1- الجلوس فى مكان هادئ.
- 2- التنفس بهدوء.
- 3- فكّر بمن تحب أثناء ذلك.
- 4- تخيل نفسك تطير وتهبط مع حركة التنفس.

وعليك باتباع سنة رسولنا الكريم عليه  
الصلاة والسلام فى زيادة الطاقة العاطفية  
وهى : الجلوس بعد صلاة الفجر للذكر  
والتفكر حتى وقت الضحى.

## \*\* كيف أتجنب إهدار طاقتى فيما لا يفيد ؟

- 1- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه» (ابن ماجة فى الأطعمة) .  
فالعملية الهضمية تستهلك كميات كبيرة جداً من طاقة الإنسان وبلا فائدة، حيث إن نسبة كبيرة من الدم تتجه إلى المعدة لتساعدها على عملية الهضم ، فعليك تجنب ملء معدتك حتى لا تهدر طاقتك.
- 2- تجنب القلق لأن جزءاً كبيراً من الطاقة يتجه إلى المخ لمساعدته على التفكير ولكن القلق تفكير لا يفيد و بالتالى تضعف طاقة الجسد ويقل الإنجاز والتواصل بين الآخرين.



3- تجنب الإجهاد لأنه يسبب الشعور بالتعب ونقص الطاقة والفاعلية ، فلا  
تجهد نفسك وترهقها وتكلفها أكثر من قدرتها .

