

## سادساً:

- ماذا نعلم عن لغة الجسد؟!  
" يا رب سلم حنى الجسد بينكلم؟! "



## ماذا تعلم عن لغة الجسد ؟!

" يا رب سلم حتى الجسد بيتكلم !"

صراحة.. حينما بدأت أخوض فى تلك اللعبة خطر على بالى "مرجانة" فى قصة "على بابا والأربعين حرامى" .. طبعاً معظمنا سمعناها أو رأيناها من قبل واخترق مسامعنا قولها "يا رب سلم هى القدر بتتكلم" .. أهو أنا فى الأول حسيت نفس الإحساس وحسيت إن العلماء دول قربوا يجننونا.. مرة يقولوا لنا الأجساد بتتكلم وكلامها هو الحركات اللى بتكون رد فعل للى بنفكر فيه.. وحتى لو تكلمنا يقولون لنا كل صوت له معنى.. والملابس اللى نلبسها بتدل على شخصيتنا.. لما حيرونا معاهم..

لكن بينى وبينكم فضولى قاللى أقرأ فى الموضوع ده وأشوف حكايته إيه! وبعد ما قرئت وتمعنت فى هذا الموضوع لن أخفيكم سرأ.. فقد شدنى لدرجة كبيرة حتى إننى كنت أضحك أحياناً بينى وبين نفسى لأن هناك حركات من التى كتبوا عنها.. أنا بأقوم بها بالفعل.. وطبعاً بدأت آخذ بالى من تصرفاتى وحركاتى لما قربت "أتروش" ولكن من طرافة الموضوع وجماله لازم أشركك فيه - عزيزى القارئ- فهيا حاول أن تشترك معى فى تلك اللعبة ولن تندم فهى لطيفة ومسلية !

فى الحقيقة إن لغة الجسد.. لغة لها قواعدها وفنونها هى الأخرى مثلها مثل أى لغة ولكنها لا تحتاج منك لأخذ "كورسات" لتفهمها ولا أى شىء.. فقط تحتاج منك إدراكا واعيا لمعرفة ما تنم عنه

الحركات والإشارات الجسدية التى تصادفك فى حياتك اليومية من خلال المتعاملين معك.. وتستدعى أيضا أن تتأمل ما سأوضحه لك من أمثلة.. وأن تنتبه للدروس التى سأعطيها لك.. ومجانا.. ولا حاقولك أديك درس خصوصى فى البيت ولا تعالى السنتر ولا أى حاجة.. فأنا لست جشعة مثل معلمين هذه الأيام.

وإذا لم تفهم جزئية اقرأ ما بعدها بتأن وستعرف قد إيه أنا متميزة فى شرح اللغات الحركية والجسدية والصوتية وكله.. والحقيقة هذا الموضوع محتاج لدراسة وافية سأتناولها فيما بعد فى كتاب مخصص له. لكن المشكلة التى تواجهنى الآن أنى أريد أن أمدك بكل تفصيله ولكن باختصار وهذه معادلة صعبة.. لأن المجال لايسمح بالإسهاب، ومع ذلك سأحاول لأنى أرى أنه وبالفعل قد تساعدك هذه المعلومات على التواصل مع الآخرين، وخاصة أن التواصل هو أهم طرق النجاح - كما قلنا- فلتساعدنى فى ذلك وتنتبه!

والصعوبة التى ستواجهها فى ذلك تكمن فى أنك لن تلاحظ هذا بسهولة ولن تدركه إلا إذا تأنيت وتدربت عليه.. ستقول: " حتى ده حتدرب عليه" .. نعم ستتدرب على حركات الجسد وما تعنيه بصورة تمثيلية حية.. وياحبذا لو تم هذا فى سهرة ممتعة ووسط الأصدقاء.. "هذا ليس كلامى أنا" ولكن كلام العالم الكبير "جوزف ميسنجر" الذى اهتم برصد تلك الحركات وأعطاه أهمية كبرى.

وهو يرى خلافا للنفسانيين أن النفس الإنسانية ملحقة بالجسد،

وليس العكس، وأن الجسد عبارة عن مجتمع من الخلايا المتنوعة، تضبطها وتتحكم بها الخلايا العصبية، غير أن الحركات العفوية تستعصى على الضبط ولا ينقصها سوى الكلمات لتعبر بصراحة عن الحقيقة التى يحاول الخطاب المعلن أن يخفيها باستمرار.. (فهمت حاجة!) خليك معايا وحتفهم.

**مثال:** ذكر الحقيقة ليس مستحبا على الدوام وخاصة لو كانت جارحة لكبريائنا الذى نحاول أن نداريه ببعض الكذب، والكذب أحيانا يكون منفعة وليس عبثا على طول الخط، إذا كان فى الحقيقة جرحا أو تهديدا لمصلحة الآخرين.. فإذا تجنب أحدنا النظر للشخص الآخر، أثناء تقديمه أى تبرير.. فهذا يدل على أنه لا يقول الحقيقة إما تهربا من مواجهة غير مفيدة أو تفاديا لجرح شعوره.

وعموما إذا لم يستند تحليل الحركات الصادرة عن شخص ما إلى محتوى كلامه أو سياقه للأحداث التى تبرره، فلن يكون لهذا التحليل معنى.. إذ ليس بوسع أحد أن يفهم حركات شخص أثناء الكلام إذا لم يسمع صوته.. **فمثلا:** لو نظرنا لأى مطربة وهى تغنى وتتلوى يمينا ويسارا وأغلقنا الصوت سنشعر أنها قد تعانى بعض الآلام التى تجعلها تقوم بتلك الحركات - عندها مغص مثلا- مع أنها فى الحقيقة تغنى أغنية عاطفية وتلك الحركات ما هى سوى إيماءات منها.

ومثلا لو سمع شخص خبراً سيئاً نجد رد فعله قد يكون بأن يخبط رأسه بيده فى انفعال شديد، أو يخبط يده بالحائط، فلو نظرت له من بعيد ستتيقن حتما أن هناك كارثة قد ألمت به.

فالأفكار والمشاعر التى تعتمل فى داخلنا إنما تحتاج إلى ما يعادلها من حركات للتوصل إلى توازن ما.. ولك أن تتخيل إنسانا يتحدث دون أية انفعالات على وجهه أو حركات جسده.. بالطبع سنجد شكله مضحكاً وغير طبيعى.. ده حتى "الروبوت" الذى اخترعوه جعلوه يقوم بحركات تعبر عما يقوم به.. وهذا نلاحظه فى الممثلين حينما لا تعبر أساريرهم أو حركاتهم عما يقولون فنشعر بعدم المصداقية ونقول: "الممثل ده ما بيعرفش يعبر" !.

فما من حالة عاطفية أو وجدانية إلا وتجد لها تعبيراً جسدياً: من القلق إلى إشباع الرغبة، من الإحساس بالذنب إلى الكبت، ومن طريقة إشعال السجائر وتدخينها وإطفائها.. إلى طريقة الجلوس فى المقهى، إلى تحريك الملعقة فى فنجان الشاى أو القهوة.... إلخ.

وكل حركة من حركات الجسد تعكس ما يعتمل بداخلنا وتعبر عما يجول بخاطرنا فتعطى مصداقية لكلامنا أو تظهر العكس بصورة غير إرادية.. وحركاتك هى التى تعكس وضعك النفسى أو المزاجى فى هذه اللحظة.

وقد تجد ذلك جلياً وواضحاً مثلاً فى مجال الإغواء - وقد يبدو وضوحه فى نقله سينمائياً- إذ تحاول المرأة التى تدرك أنها ملفتة أن تظهر جاذبيتها ليس من خلال الملابس فقط، وإنما من خلال مشيتها وجلستها وحركاتها أيضاً، مما قد يلفت نظر الرجال نحوها.

وقد تلاحظ مثلاً أن يأتيك زائر فيجلس على جانب واحد من

مؤخرته، ويولى وجهه ناحية الباب.. فما معنى ذلك؟.. معناه أنه لا يريد أن يجلس كثيراً أى قد خرج قبل أن يدخل!

فكيف تجعله يرتاح في جلسته؟ إذا لم تكن تعرف لغة الحركات الجسدية ! لاحظ معى هذه الحركات وما تدل عليه.

• لو جالست شخصا ووجدت أنه يفعل تلك الحركات: يستدير بجسمه ورأسه بعيدا عنك، أو مثلا إذا كان مائلا للأمام بجسمه يرجع للخلف، وكذلك إذا كان يمد ساقيه للأمام بدلا من رجوعهما للخلف.. كذلك قد يشبك أصابعه واضعا يديه على فخذه.. فهذا الشخص في حالة ملل.

• وإذا وجدته يميل برأسه ويسنده على يديه فقد أصبح في حالة عدم اهتمام.

• وإذا وجدته يهز كتفيه استهجانا أو لا مبالاة فإن هذا يعنى أنه لا يقول الحقيقة أو لا يبالي، أو ربما يريد القول بأنه لا يعرفها أو ليس متأكداً.... إلخ.

فالشخص الذى يكذب يستخدم هذا السلوك يهز كتفيه استهجانا.. فهذه الهزة السريعة للكتفين محاولة لا إرادية في التظاهر بالهدوء والثقة.

• أما فرك العينين فيعنى أن الشخص يريدك أن تتوقف عن حديثك بسرعة أو أنه يريد أن ينام.. وهرش مؤخرة الرقبة يعنى عدم الارتياح أو ربما الكذب في الحديث.

• وقد ترى إحدى السيدات حريصة على إعادة وضع المساحيق على وجهها بين الفينة والفينة فوق المساحيق الموجودة بالفعل.. وقد يصورون هذا كثيرا فى التمثيليات - وخاصة بالنسبة للسكرتيرات- بأن تدور الكاميرا عليهن وإحدهن ترفع المرأة لأعلى وتضع مساحيق إضافية على وجهها.. وعموما قد رأيت بنفسى إحدى السيدات التى كانت لا تخرج من الحمام مطلقا إلا وقد وضعت المساحيق والماكياج كاملاً على وجهها، حتى أننى أعتقد ولحد التيقن أن زوجها لم يرها بدون ماكياج مطلقا.. فقد كانت حريصة على ذلك تماما.. وهذا لا يدل إلا على عدم الثقة والأمان.

• وعلى العكس هناك من لا تهتم بذلك حتى أنها تكاد لا تضع مساحيق نهائيا، وهذا يدل أيضا على أنها إما لا تهتم بمظهرها أو تكون إنسانة تميل للطبيعية.. أو تكون إنسانة فظة، أو من النوع الذى يريد أن يقول " ليس فى الإمكان أفضل مما كان" وهذه هى حقيقتى!

ولذا لكى نتواصل مع الآخرين لابد من فهم مختلف أشكال التواصل غير الكلامى التى تعطى مصداقية تدعم الكلام أو تموهه.

• وإذا تأملنا فى أى إنسان سنجد أنه مرسل ومستقبل فى نفس الوقت للذبذبات.. وهذه الذبذبات نوعان: طاردة وجاذبة.

والمقصود بالطاردة هنا ليست التى تؤدى للنفور ولكن ما تؤدى

لكبح النفس في مواجهة رغبة جامحة والعمل على إشباعها بتأن، لأنه أحيانا إشباعها بسرعة يفسد المتعة بعكس لو بذلنا جهدا فيها.

أما الذبذبات الجاذبة وهي التي يريد الإنسان أن يجذب من خلالها شخصا لأمر معين فيمكن ذلك أو العكس، مثلا كأن تدخل محلا لشراء ملابس فيظل البائع يلح عليك في محاولة لجذبك حتى تشعر ك بضغط ولا يترك لك حرية الاختيار فتضطر لترك المحل لغيره.

وينبغي أن يكون لذبذبات التواصل صدى عاطفي لدى الطرف الآخر.. وهذا ما يسمى في علم السيمياء الحركية "بالتزامن" .. أى التوافق والانسجام بين المرسل والمتلقى في لحظة معينة.. هنا تحدث الحركات بطريقة انعكاسية، بحيث تكون الواحدة انعكاسا للأخرى.

وهذا هو القانون الأساسى لأى تواصل ناجح بين شخصين.. ستقول كيف؟.. لاحظ معى المثال التالى: انظر لرجل وامرأة في حالة تواصل وتأمل الموقف.. إذا وجدت الرجل يضع ساقه اليمنى فوق اليسرى، ستجد المرأة في المقابل تضع ساقها اليسرى على اليمنى.

وهذا يعنى ببساطة أن الطرفين في حالة تفاهم وانسجام أى تزامن ، حيث يكون كل منهما انعكاسا للآخر.. أما إذا حدث تبدل في وضع الساقين أثناء حديثهما فهذا يعنى أنهما لم يعودا على موجة واحدة.. والأمر بينهما تبدلت.

• ولا بد قبل أن نخوض في تعلم تلك اللغة أن نعرف أن القسم

الأيسر من الدماغ يتحكم بالجانب الأيمن من الجسم، مثلما يتحكم القسم الأيمن من الدماغ بالجانب الأيسر من الجسم.

وبالقسم الأيسر من الدماغ تتعلق قدرتنا على التعبير، التعبير الواعى مبدئياً.. إنه مركز عقلى منطقى، وظيفى وعملى.

أما القسم الأيمن من الدماغ فتوجد فيه مراكز الحس والإحساس بالمحيط وبالوقت، وفيه مركز التخيل والإبداع.

وجميع الثقافات فى العالم تأخذ بعين الاعتبار هذا التقسيم الأساسى فى الكائن البشرى ما بين يمين ويسار متقابلين ومتكاملين.

ولذا ينقسم الجميع إلى يمينى ويسارى - ليس بالمعنى الحزبى أو السياسى - ولكن بمعنى أنه حين يستخدم الجانب الأيمن لدى الشخص فإن هذا يعنى أنه سيركز طاقته الإيجابية فيه والسلبية فى الأيسر والعكس.. والشخص الأيسر سيتجه فى اتجاه معاكس.

بالطبع عزيزى القارئ ستقول: " قلبت دماغنا.. ما تقولى الحركات بتعبر عن إيه وتخلصينا" .. ماشى يا سيدى.. ولكن.. اعذرنى فهذه المقدمة كان لابد منها حتى نتفهم ما ستنم عنه حركات الجسد التى سأوضحها وتعرف على أسبابها.

**فمثلاً:** إذا كان شخص يستخدم الجانب الأيمن من الدماغ فستجد أنه إذا وضع الساق اليمنى فوق اليسرى فهذا يدل على أنه فى حاجة لإثبات ذاته.. وإذا فعل العكس ووضع اليسرى فوق اليمنى يدل على انخفاض معنوياته، وأن الثقة بالنفس بدأت تزول وبدأ يشعر بانخفاض معنوياته وعلى عكسه الأيسر.

أما بالنسبة للمرأة فالأمر يختلف، فإن وضعها الساق اليسرى فوق اليمنى يدل على استعدادها للنقاش أو لأى غرض آخر، أما إذا وضعت اليمنى على اليسرى فذاك يعنى أنها قد اتخذت موقفا سلبيا وعليك أن تحاذر أى خطأ حتى لو بدت لطيفة معك.. وهذا ليس كلامى ولكن كلام "د. ليليان جلاس" التى أعطت الكثير من اهتمامها لهذا الموضوع.

**وعموما** سنتقل الآن لإيضاح بعض التفسيرات للحركات التى نقوم بها سواء أكانت بقصد أو بعشوائية والتى هى فى صميمها ترجمة لما يجول فى داخلنا، والتى قد يكون بعضها أيضا مضحكا والآخر محزنا وغيره ليس له تفسير.



**فهيأ معى لننعلم سويا لغة حوار الجسد ونحاول انقائها  
ونفهمها لأهميتها فى التواصل الذى نسعى إليه وننادى بنعلمه..  
فهيأ لنلعب لعبة جديدة قد نستهويك لطرافنها، أو لأنها كانت  
غائبة عنك !**