

الكتاب المفصل في لغة الجسد

6

الفصل السادس

الإشارات باليد والإبهام

obeikandi.com



(نابليون في مكتبه) التي كتبها جاك لويس ديفيد، ١٨١٢، تظهر الرئيس الفرنسي في وقفته الشهيرة أكان يعاني في الواقع من القرحة الهضمية أم كان فقط يستمتع بوقته؟

تحتوى يد الإنسان على ٢٧ من العظام الصغيرة، بما في ذلك ثمانية على شكل عظام حصوية في المعصم ، وهي التي ترتبط معا عن طريق شبكة من الأربطة والعشرات من العضلات الصغيرة لتحريك المفاصل. وقد لاحظ العلماء أن هناك وصلات عصبية بشكل كبير بين اليدين والمخ ، عنه بين المخ و أي أجزاء أخرى من جسم الإنسان، وحتى الإشارات والوضعية التي نتخذها بأيدينا تعد مؤشرا قويا على حالتنا العاطفية. ولأننا عادة ما نقوم بالاحتفاظ بأيدينا أمام الجسم ، فمن السهل رؤية وملاحظة هذه الإشارات ، ومعظمنا يكون لديه عدة وضعيات ليده والتي يستخدمها باستمرار وتكون مثل علامة مميزة لصيقة به .

على سبيل المثال ، وعندما يرد ذكر اسم «نابليون» فسوف يصف الجميع رجلاً يدس يده في معطفه مع إبهامه مشيراً صعوداً ، كما قد يتطوع البعض في اختلاق نظرية أو نكات فضلة حول سبب إشارة نابليون هذمو تشمل هذه التعليقات مايلي : كان لديه قرحة في المعدة ، أو كان يملأ ساعته؛ إنه مرض جلدي، وكان سلوكا غير مهذب في عصره أن تضع يديك في جيوبك، أو أنه كان يعاني من سرطان الثدي، أو أنه كانت له يد مشوهة، وأنه كان يحتفظ بمنديل معطرة في سترته والتي يقوم بشمها أحيانا؛ كان يلهو مع نفسه، وأن الرسامين لا يحبون رسم

الأيدي.

القصة الحقيقية هي أنه في ١٧٣٨ ، أي قبل تاريخ ولادة نابليون ، قام (فرانسوا) نيفيلون François Nivelon ، بنشر كتاب عن السلوك المتميز واصفا هذه الوضعية كما يلي... «الاحتفاظ باليد في الداخل كانت من الوضعيات الشائعة عند تنشأة الرجال ومؤشرا على الجرأة الرجولية ، المتزجة بالتواضع. وعندما رأى نابليون بعد ذلك تلك اللوحة قال للفنان الذي يقوم برسمه ، «لقد فهمتني ، يا عزيزي ديفيد». لذا فقد كانت تلك الوضعية إشارة يقصد من خلالها نابليون توصيل رسالة تدل على «جرأته» و«تواضعه» بسبب تأثيره بتلك اللوحة.

وتظهر كتب التاريخ أن تلك الوضعية لنابليون لم تكن ضمن وضعياته المرجعية التي يمارسها في حياته العادية - في الواقع - ، بل إنه لم يجلس حتى أمام الرسام الشهير الذي قام برسم هذه الصورة له - بل إن الفنان قام برسمها له من الذاكرة ، ثم أضاف لها هذه اللمسة. ولكن السمعة السيئة لهذه اللمسة تسلط الضوء على كيفية فهم الفنان ، جاك لويس ديفيد ، لمعنى السلطة - والتي تبرزها هذه الوضعية التي إختارها لليد والإبهام في لوحته التي رسمها لنابليون .

«كان طول نابليون (١.٦٤) مترا ، ولكن أولئك الذين يرون اللوحة تصوروا أن طوله كان يزيد على (١.٨٥) مترا .»

### كيف تتحدث اليد :

آلاف السنين ، فإن المكانة التي يحتلها الناس في المجتمع ، هي التي تحدد ترتيب الأولوية لسيطرة المتحدث على ساحة الحديث. بمعنى أنه كلما كان لديك المزيد من القوة أو السلطة ، كلما سيتحتم على الآخرين البقاء صامتين ريثما تنتهي من كلامك .

على سبيل المثال ، يظهر التاريخ الروماني أنه يمكن أن يتم إعدام شخص ذي مكانة أو مركز منخفض لقيامه بمقاطعة حديث يوليوس قيصر. واليوم يعيش معظم الناس في المجتمعات حيث تزدهر حرية التعبير ، وعادة فإن كل من يريد أن يطرح رأيا يمكنه أن يفعل ذلك. في بريطانيا وأستراليا والولايات المتحدة فإنه يجوز لك مقاطعة الرئيس أو رئيس الوزراء أو لإبداء رأيك الخاص ، أو أن تقوم بالمقاطعة عن طريق قيامك بالتصفيق بشكل خافت ، كما حدث لرئيس الوزراء توني بليير في ٢٠٠٣ خلال مناقشة تلفزيونية حول الأزمة العراقية.

في كثير من البلدان ، تلعب اليدين دور (علامات الترقيم) في تنظيم الأدوار لأخذ الكلمة في المناقشات. ولقد تمت استعارة هذه اللمسة برفع اليدين لأعلى من الإيطاليين والفرنسيين ، والذين هم من أكبر المستخدمين للأيدي في محادثاتهم ، ولكن لا يزال من النادر أن تراه في إنكلترا ، حيث إن تلوحيك بيدك عندما

تتكلم ينظر إليه على أنه أسلوب غير لائق أو ردىء.

في إيطاليا، فإن ترتيب أخذ الكلمة للتحدث بسيط - فالشخص الذى يرفع يده يأخذ المبادرة بالتحدث. وحينها ، سوف يخفض المستمع يديه أو يضعها وراء ظهره. لذلك فإن الخدعة هنا تتلخص فى محاولة الوصول بيديك عالياً في الهواء إذا كنت ترغب في الحصول على كلمة ، ويمكن القيام بذلك إما من خلال التصنع بأنك تنظر بعيدا ومن ثم ترفع يديك مرة أخرى، أو عن طريق لمس ذراع الشخص الآخر لخفض يديه بينما تحاول أن ترفع يدك أنت. وكثير من الناس يفترض أن الإيطاليين تربطهم صداقة حميمة أو أنهم على اتصال مستمر بلمس بعضهم البعض، ولكن في الواقع ، فإن كل منهم يحاول تقييد يد الآخر وأخذ الكلمة. في هذا الفصل سوف نعمل على تقييم بعض إشارات اليد و الإبهام الأكثر شيوعا واستخداما وعلى أوسع نطاق.

«قم بربط يدي الإيطالي خلف ظهره، وستجد أنه سيكون عاجزا عن الكلام».

#### من ناحية....

إن مشاهدة كيفية تلخيص شخص لنقاش ما ، واستعراضه لكل وجهات النظر المطروحة يمكن أن يكشف ما إذا كان هذا الشخص يقوم بالتحيز بطريقة أو بأخرى لرأى معين دون الآخر. فعادة ما يقوم هذا الشخص برفع إحدى يديه للأعلى ثم يعمل على توضيح كل نقطة تدعم رأيه على هذه اليد ، أما النقاط المعارضة لرأيه فهو يقوم بتوضيحها باستخدام يده الأخرى. فالناس الذين يستخدمون يدهم اليمنى يوضحون وجهات نظرهم المفضلة لديهم باستخدام أيديهم اليمنى ، أما الناس الذين يستخدمون يدهم اليسرى فهم يفضلون استخدام يسراهم فى هذا الأمر.

#### من ناحية أخرى، الإشارات تحسن الذاكرة:

إن استخدام الإيماءات باليد يسترعى الانتباه، ويزيد من تأثير الاتصال ويساعد الأفراد على الاحتفاظ بالمعلومات التي يسمعونها بشكل أكبر يمكنهم من استرجاعها لاحقاً. في جامعة مانشستر في إنكلترا ، أجرى كل من ( جيفري بيتي Geoffrey Beattie و نينا ماكولوكين Nina McLoughlin دراسة قام بها بعض المتطوعين بالاستماع إلى قصص تضم شخصيات الرسوم المتحركة مثل الأرنب روجر Roger Rabbit ، والفطيرة تويتي Tweetie Pie وسيلفستر القط. Sylvester the Cat وأضاف الراوي لبعض المستمعين، بعض الإشارات باليد مثل تحريك اليدين صعودا وهبوطا بسرعة لإظهار ركض بعض الشخصيات الكارتونية، واستخدام حركة بالتلويح باليد للتدليل على استخدام مجفف الشعر

والأذرع المتباعدة كإشارة عن مغني الأوبرا السمين. و تم اختبار أولئك الذين شاهدوا حركات اليد من المستمعين في وقت لاحق بعد مضي عشر دقائق ، ووصفت استجاباتهم بأنها عالية من حيث تذكرهم لتفاصيل القصص، مما يدل على التأثير الذي تتركه حركات اليد على الذاكرة لدينا.

في هذا الفصل ، سنقوم بدراسة ١٥ من أكثر إشارات اليد شيوعا والتي من المحتمل أنك تراها كل يوم وسوف نناقش ما يمكنك عمله حيالها.

### فرك راحتي اليد ببعضها

زارتبا مؤخرا صديقه لنا في المنزل لمناقشة عطلتنا المقبلة التي كنا ننوي أن نقضيها في التزلج . وفي سياق المحادثة كانت صديقتنا تجلس في مقعدها ، تبسم ابتسامه واسعة ، تفرك كفيها بسرعة معا وهتفت ( إنني بالكاد أستطيع الانتظار! ) إن حركة فرك يديها هذه كانت بمثابة رسالة غير شفوية منها لنا مفادها أنها تتوقع أن تكون هذه الزيارة ناجحة لحد كبير.



إظهار لتوقع إيجابي

إن فرك الراحتين معا هو الطريقة التي يعبر بها الناس عن توقعاتهم الإيجابية. والشخص الذي يقوم برمي النرد يقوم بفرك النرد بين كفيه كعلامة إيجابية على توقعاته بالفوز، ورئيس التشرقيات الذي يعمل على تدليك كفيه معا، ويقول لجمهوره: « إننا نتطلع إلى الاستماع إلى متحدثنا القادم»، وكذلك مندوب مبيعات المتحمس الذي يدخل إلى مكتب مدير المبيعات، ويدلك كفيه معا، ويقول بحماس، «لقد تلقينا للتو طلب شراء كبيرا» وكذلك، فإن النادل الذي يأتي إلى طاولتك الخاصة بك في نهاية المساء وهو يفرك كفيه معا ويسألك، «هل أستطيع أن

أقدم لك أي شيء آخر، يا سيدي؟» نستدل من حركته تلك أنه يقول لك بشكل غير لفظي «أنه يتوقع منك إكرامية جيدة».

كما أن السرعة التي يقوم بها شخص بتدليك كفيه معاً تشير إلى الشخص الذي المتوقع له الحصول على فوائد إيجابية فقل ، على سبيل المثال ، أنك تريد شراء منزل ، وتقوم بزيارة وكيل عقاري. وبعدها وصفت له مواصفات المنزل الذي تريد ، يقوم هذا الوكيل بتدليك كفيه معاً «بشكل سريع» ويقول.. اعتبر نفسك قد حصلت للتو على مرادك من المنزل المناسب لك! وبهذه الطريقة فقد أشار الوكيل العقاري انه يتوقع أن تكون النتائج لصالحك أنت كمشتري. ولكن كيف سيكون شعورك إذا كان يفرك كفيه معاً ببطء شديد وهو يقول لك : إنه لديه ما تريد تماماً؟ لا شك أنه سيبدو لك مخادعاً ويخفى أمراً وكنت لينتابك شعور بأنه يتوقع أن النتائج ستكون لصالحه هو ، وليس لصالحك أنت.

«إن من يقوم بفرك يديه بسرعة إنما يشير إلى الشخص المتوقع له الحصول على فائدة»

ويتم تعليم مسؤولي المبيعات استخدام هذه اللفة بفرك راحتي اليد عند وصفهم المنتجات أو الخدمات للمشتريين المحتمل أنهم سيقومون بالشراء منهم ، واستخدام فرك اليد السريع لتجنب وضع المشتريين في موقف دفاعي ، والعكس فعندما يقوم المشتري بتدليك كفيه معاً بسرعة و يقول.. دعنا نرى العرض الذي لديك ! فإنه يشير بذلك إلى أنه يتوقع أن يرى شيئاً جيداً وأنه قد يقوم بالشراء منك.



هل تم الاتفاق بيننا على الصفقة

تذكر دائماً السياق الذي يحدث فيه هذا الأمر : فالشخص الذي يعمل على تدليك كفيه معاً بخفة بينما كان يقف في محطة للحافلات في يوم بارد ، ليس بالضرورة أنه يفعل ذلك لأنه يتوقع الحافلة. بل يفعل ذلك لأن يديه تشعران بالبرد وحسب.

### فرك الإبهام مع الإصبع السبابة

فرك الإبهام ضد السبابة أو أطراف الأناامل يشيع استخدامها بوصفها إشارة إلى المال المتوقع. إن رمزيتها تتمثل في فرك قطعة نقود بين الإبهام والأصابع. وغالبا ما تستعمل من قبل البائع المتجول والذي يقول لك : «أنا يمكننى أن أوفر لك ٤٠٪ خصما من الثمن، أو من قبل الشخص الذي يقول لصديقه» هل تستطيع إقراضى خمسون جنيها؟



«يمكننا الحصول على بعض المال من هذا الأمر»

وينبغي تجنب هذه البادرة في جميع الأوقات من قبل الشخص المهني المحترف الذي يتعامل مع العملاء لأن هذه الحركة تحمل تداعيات سلبية فيما يخص المال.

### القبض بإحكام على اليدين معا

في البداية، يمكن أن تبدو هذه اللفة كإشارة تنم عن الثقة لدى بعض الأشخاص الذين يستخدمونها في كثير من الأحيان مصحوبة أيضا بابتسامة. في إحدى المناسبات، لاحظنا أحد المفاوضين الذي كان يقوم بوصف الصفقة التي خسرها للتو. وكلمة وعمق وذهب أبعد وأبعد في قصته، لاحظنا أنه لم يتخذ وضعية القبض على اليدين وحسب، بل إن أصابعه كانت بدأت بالتحول إلى اللون الأبيض، وبدت تلك الأصابع كما لو كانت قد التحمت معا. إن وضعية القبض على الأيدي تظهر موقفا يتسم بضبط النفس والقلق أو موقفا سلبيا. كما أن تلك الوضعية هي المفضلة لدى الملكة إليزابيث عندما تكون في الزيارات الملكية وظهورها العلني، وهي تقبض على كلتا يديها وتضعهما في حجرها.



إن وضعية القبض على كلتا اليدين  
ورفعهما للأعلى تدل على الإحباط حتى عند الابتسام

وأظهرت البحوث في وضعية القبض على الأيدي والتي قام بها خبراء التفاوض أمثال ( نيرينبرج Nierenberg ) و (كاليرو Calero ) أنها تعد أيضا لفتة تدل على الإحباط عندما تستخدم خلال التفاوض، في إشارة إلى أن الشخص الذي يقوم بها يحمل موقفا سلبيا أو مشاعر تتم عن القلق. وكانت هذه الوضعية يتخذها الشخص الذي يشعر أنه يحتاج مجهودا كبيرا لإقناع الشخص الآخر، أو أنه يعتمد أنه كان في طريقه لخسارة المفاوضات.

وهناك ٣ وضعيات رئيسية للقبض على اليد وهي : القبض على اليد وتثبيتها أمام الوجه؛ القبض على اليد وإراحتها على المكتب أو في حجرك ، وعند الوقوف، والقبض على الأيدي أمام منطقة انفراج الأرجل.



القبض على اليد في وضعية الوسط



### القبض على اليد في وضعية أكثر انخفاضا

ولقد اكتشفنا وجود ارتباط بين الارتفاع الذى يتم الإمساك به على الأيدي ودرجة الإحباط للشخص : أي أنه قد تزيد الصعوبة فى التعامل مع الشخص الذى يعقد يديه عاليا ، عنه فى الوضعية التى يكون فيها القبض على الأيدي في وضعية الوسط ، عنه عندما تكون الأيدي فى وضعية منخفضة بمعنى أن الصعوبة تقل كلما هبط مستوى ارتفاع القبض على اليدين (انظر الرسوم التوضيحية). وكما هو الحال مع جميع الإشارات السلبية ، فقد تحتاج إلى اتخاذ تدابير لجعل الأشخاص يفتحون أصابعهم أولا ، من خلال تقديم مشروبات إليهم أو أن يطلب منهم الإمساك بشيء ما ، وإن لم نفعّل ذلك معهم ، فسيظل موقفهم سلبيا بنفس الشكل الذى شرحناه سابقا فى اتخاذ وضعية تقاطع الذراعين عبر الجسم.

### القبة

وحتى الآن ، فلقد أكدنا أن الإشارات تأتي في مجموعات ، مثلها مثل الكلمات في الجملة ، وأنه يجب تفسير تلك الإشارات في السياق الذي كنت تشاهدها فيه. إلا أن اتخاذ وضعية ( القبة ) قد يكون استثناء من هذه القواعد ، فهي تحدث غالبا بمعزل عن أي من تلك القواعد. وتمثل هذه الوضعية فى أن أصابع أحد اليدين تضغط بخفة على الأصابع المقابلة لها فى اليد الأخرى لتشكّل ما يشبه « القبة » وأحيانا ماتتحرك هذه الأصابع بعد تلامسها ذهابا وإيابا مثل عنكبوت يقوم بعملية إحماء على المرأة.

وجدنا أن القبة كثيرا ما تستخدم في التفاعل بين الأشخاص ذوي المراتب العليا ( مثل الرئيس فى العمل ) والأشخاص التابعين لهم من ( الموظفين ) مثلا ، وأن تلك الوضعية تشير إلى سلوك الشخص الواثق أو الواثقة من نفسها. فالرؤساء غالبا ما

## كيف يمكن قراءة أفكار الآخرين من خلال إشاراتهم

يستخدمون هذه الوضعية عندما يعطون التعليمات أو المشورة إلى المرؤوسين ، وهى من الإشارات الشائعة خاصة بين المحامين والمحاسبين والمديرين. فالتناس الذين هم يشعرون بالثقة ، وهم من ذوى المراكز المرموقة هم من يستخدمون هذه الحركة ، وبذلك ، يوصلون رسالة مفادها « إنهم فى موقف الوثاق من نفسه».



إنه واثق من أن لديه الإجابات السديدة

أولئك الذين يستخدمون هذه الإشارة يقومون بتحويلها فى بعض الأحيان إلى « إشارة للصلاة» فى محاولة منهم للظهور مثل «الآلهة». وكقاعدة عامة ، ينبغي تجنب وضعية القبة إن كنت تريد أن تكون مقنعا للآخرين أو كنت تريد كسب ثقتهم ، لأنها يمكن أحيانا أن توصف على أنها نوع من أنواع الصلف أو الغطرسة.



الرئيس شيراك وجيري أدامز بيدوان فى بعض الأحيان كأشباه الآلهة

إذا كنت تريد أن تبدو كما لو كنت واثقا من نفسك، ولديك جميع الإجابات الصحيحة، فإن وضعية اليد على شكل « القبة » ستقوم بذلك نيابة عنك.

استخدام وضعية القبة للفوز بلعبة الشطرنج

تصور هذا المشهد - كنت تلعب الشطرنج وحان دورك للقيام بتحريك إحدى القطع. فقامت بنقل يدك فوق لوحة الشطرنج ووضعت بقية أصابعك على قطعة الشطرنج، مشيرا إلى أنك تتوي نقل تلك القطعة. ثم لاحظت خصمك يرجع بظهره في مقعده ويقوم بهذه اللفتة بيديه لتكون على شكل «قبة». وتلك الإشارة الغير لفظية من خصمك ، تجعلك تشعر أنه يشعر بالثقة من نفسه حول الحركة الخاصة بك بتحريك قطعة الشطرنج، وأن عدم تحريكها سيكون أفضل لك من الناحية الإستراتيجية . ثم قامت بتغيير رأيك وقمت بلمس قطعة أخرى من قطع الشطرنج ، فرأيت خصمك يقوم بحركة القبض على اليدين أو تقاطع الذراعين عبر جسمه، مما يشير إلى أنه لا يحب حركتك المحتملة - لذا، فيجب عليك القيام بها.

إن وضعية ( القبة ) لها شكلان رئيسيان هما : القبة المرتفعة ، وكثيرا ما يفترض حدوث تلك الوضعية عندما يعبر عن رأيه أو فكرة معينة خاصة به ، أى أنه يكون الشخص الذى يقوم بالتحدث، والشكل الثانى هو (القبة المنخفضة) ، والذى يستخدم عادة من قبل الشخص الذى يكون مستمعا وليس متحدثا.



القبة المنخفضة

والمرأة تميل إلى استخدام ( وضعية القبة المنخفضة ) بشكل أكبر من استخدامها ل (وضعية القبة المرتفعة) . كما أنه عندما يقوم شخص باتخاذ وضعية القبة المرتفعة مع إمالة رأسه إلى الوراء ، فإن هذا الشخص قد يوصف بالصلف أو الفطرسة.

وعلى الرغم من أن هذه لفظة ( القبة ) تلك تعد من الإشارات الإيجابية ، إلا أنه يمكن استخدامها في كل من الظروف الإيجابية أو السلبية ، وربما يساء تفسيرها. على سبيل المثال ، دعونا نفترض مثلا أنك تشرح فكرة خاصة بك لشخص ما وشاهدت أنه يستخدم إشارات إيجابية عديدة خلال العرض التقديمي لأفكارك ، مثل أن يقوم بفتح راحتي يديه ، أو أن يميل إلى الأمام ، أو أن يقوم برفع الرأس والإيماء برأسه من أعلى لأسفل وهلم جرا. دعونا نقول : إنك وجدت هذا الشخص في نهاية العرض التقديمي الذي تقدمه له وقد بدأ في اتخاذ وضعية القبة.

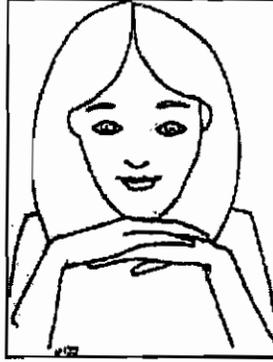
فهنا نقول أنه إذا ظهرت وضعية اليد على شكل (القبة) في أعقاب سلسلة من الإشارات الإيجابية الأخرى، وذلك عند عرضك على الشخص الآخر حلا لمشكلته، فمن المحتمل أن يكون ذلك بمثابة إعطائك ( الضوء الأخضر) لتسأل عن إتمام وعقد صفقة مع هذا الشخص. ولكن، ومن ناحية أخرى، فإذا كانت لفظة ( القبة ) قد جاءت في أعقاب سلسلة من الإيماءات السلبية مثل طي الذراع وتقاطع الساقين ، والنظر بعيدا ولفترات خاصة بوضع اليد نحو الوجه، ففي هذه الحالة، فقد يدل ذلك على كون الشخص الآخر واثقا أنه لن يقول نعم أو ثقته بنفسه من أنه يمكنه التخلص منك. وفي كلتا هاتين الحالتين السابقتين، تتم تلك الإشارة بصنع ما يشبه القبة باليدين عن الثقة بالنفس، ولكن إحداها له نتائج إيجابية والآخر له عواقب سلبية. لذلك فإن اللفظات والإشارات التي تسبق القيام باتخاذ وضعية القبة هي المفتاح لهذه النتائج.

### ملخص

إن وضع يديك دائما أمامك، يكشف عن عواطفك ومواقفك. وقد يكون من الصعب تعلم العديد من إشارات لغة الجسد ، ولكن حركات اليد يمكن أن تمارس وأن يتم التدرب عليها حتى تتمكن من الوصول إلى نقطة تمكنك من السيطرة الجيدة على المكان الذي تضع يديك فيه، وماتفعله بها. وعندما تتعلم كيفية قراءة إشارات اليد ، فسوف تظهر بمظهر الواثق من نفسه ، وسيزيد شعورك بالنجاح، ولاشك أنك ستكسب المزيد من لعبة الشطرنج.

### الوجه على الطبق

وهذه ليست إشارة سلبية ، بل إنها من إحدى الإشارات الإيجابية المستخدمة في المغازلة. إنها تستخدم أساسا من قبل النساء، ومثلي الجنس من الرجال الذين يريدون جذب اهتمام الرجل. فالمرأة تضع إحدى يديها على سطح يدها الأخرى ، وتستعرض وجهها لرجل ما ليبدو كما لو كان على طبق، وذلك من أجل أن تحوز إعجاب هذا الرجل.

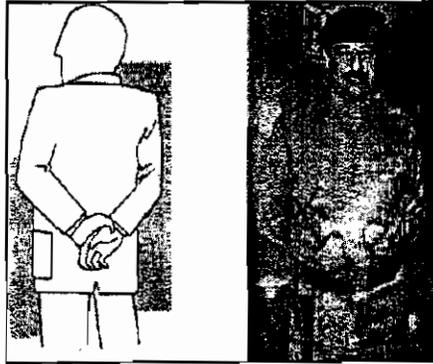


الوجه على طبق - تستعرض وجهها لرجل لتحوز إعجابه

إذا كنت تتوي استخدام الإطراء - وسواء كنت صادقاً أم لا - فهذه الإشارة تعطيك الضوء الأخضر لذلك.

### الإمساك باليدين من خلف الظهر

ويلاحظ دوق ادنبره وعدد من الأعضاء الآخرين من الذكور من الأسرة المالكة البريطانية عن عاداتهم في المشي ورأسهم مرفوعة للأعلى، والذقن للخارج وإحدى اليدين تمسك باليد الأخرى من وراء الظهر. هذه الحركة شائعة بين القادة والملوك وتستخدم من قبل رجال الشرطة من خلال دورياتهم، وكذلك من مدير المدرسة الذي يسير على الأقدام حول فناء ملعب المدرسة، وكبار العسكريين وأي شخص آخر يكون في مركز السلطة.

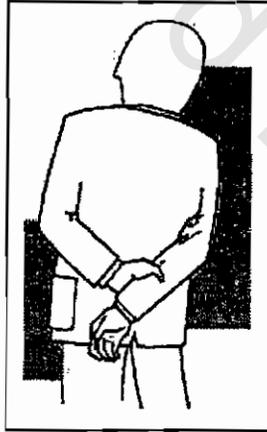


وضع أمامي وخلفي من الإشارة التي يستخدمها ذوي المكانة المرموقة والتي تتم عن الثقة

إن المشاعر المرتبطة بهذه الحركة والتي يشعر بها الشخص الذي يقوم بها هي الإحساس بالتفوق ، الثقة ، والسلطة. فيعرضُ الشخصُ معدته الضعيفة وقلبه ومنطقة تشعب أرجله وحنجرته بتصرف لاشعوري ليعبر عن الشجاعة أو عدم الخوف. وتظهر تجربتنا أنك لو اتخذت هذه الوضعية و أنت في حالة توتر عالية، مثل أن تكون لديك مقابلة مع مراسلو الصحف أو كنت تنتظر خارج عيادة طبيب أسنان لإجراء جراحة ، فإن تلك الوضعية ستضفي عليك الشعور بالثقة و حتى بالسلطة ، كنتيجة لقانون « السبب والتأثير».

إن عملنا مع الموظفين المسؤولين عن تطبيق القانون أظهر لنا أن الضباط الذين لا يحملون الأسلحة النارية يستعملون هذه الوضعية بانتظام وفي أغلب الأحيان يتحركون بأجسامهم للخلف والأمام على أطراف أقدامهم عند وقوفهم في محاولة منهم لاكتساب ارتفاع إضافي. أما ضباط الشرطة الذين يحملون الأسلحة النارية فتادرا ما يستعملون هذه البادرة ، بل يُفضلون ترك أيديهم معلقة بجانبهم أو القيام بدس أصابع الإبهام في الحزام. ويعطي السلاح الناري قوة الكافية للضابط بحيث يكون وضع راحتي اليد وراء الظهر ليست بالضرورة عرض للسلطة.

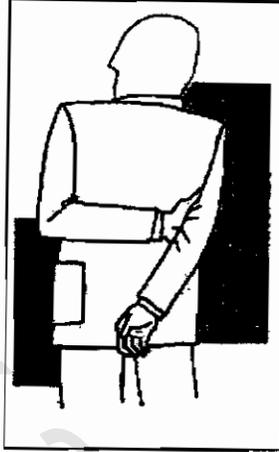
إن الحالة التي يتم فيها إمساك اليد بالمعصم توصل معاني وعواطف مختلفة عنها في حالة الإمساك براحتي اليد من وراء الظهر. فهي تعبر عن حالة من الإحباط ومحاولة لضبط النفس. فعندما تقوم يد واحدة بالإمساك بالمعصم أو الذراع الآخر بإحكام من وراء الظهر، كما لو كان محاولة أحد الأذرع لمنع الآخر من ارتكاب خطأ ما.



حركة اليد المسكة بالرسغ

وكلما زاد ارتفاع إمساك اليد بالذراع المعاكس، كلما دل ذلك على زيادة

الإجباط أو الغضب الذي يُحتملُ أَنْ يَكُونَ الشخص عليه. في الرسم التوضيحي أدناه، فإن الشخص يبدى محاولة أعظم في ضبط النفس من الصورة السابقة، لأن اليد تُمسك بالذراع من الأعلى، وليس فقط من منطقة الرسغ. وتظهر هذه البادرة أصل التعبير الذي يقول: «تمالك نفسك جيدا».



إمساك الذراع من الأعلى

وَيُمْكِنُ ملاحظة الإمساك بالذراع و الرسغ من وراء الظهر في أغلب الأحيان خارج قاعة المحكمة عندما يتقابل الخصوم وجها لوجه، ومسئولي المبيعات الذين يقفون في ردهة الاستقبال الخاصة بالعميل الذي يزورونه، وفي حالات انتظار المرضى للطبيب. وما هي إلا محاولة لإخفاء العصبية أو محاولة لضبط النفس، وإذا اكتشفت أنك تقوم بهذه الحركة بنفسك، فحاول أن تقوم بتغيير تلك الوضعية إلى وضع إحدى راحتي يديك في الأخرى خلف ظهرك وبذلك ستجد أنك تبدأ بالظهور بمظهر الواثق والمسيطر على نفسه بشكل أكبر.

### استعراض الإبهام:

وكما ذكرنا سابقا، فإن أصابع الإبهام تشير إلى التفوق. وفي قراءة الكف، فإن أصابع الإبهام تدل على قوة شخصية وقوة (الأنا)، كما أن إشارات لغة الجسد فيما يخص الإبهام تظهر أن الشخص يشعر بأهميته الذاتية. فأصابع الإبهام تُستعمل لاستعراض الهيمنة، والإصرار أو مواقف عدوانية أحيانا؛ فإشارات الإبهام تعد من الإشارات الثانوية وعادة ما تكون جزءا من مجموعة من الإشارات الأخرى وليست بمفردها. كما أن إظهار الإبهام يعد من الإشارات الإيجابية، وتستعمل في أغلب الأحيان بشكل كبير من قبل الشخص الهادئ الذي يستخدمها لإظهار تفوقه وعلو

شأنه. فالرجل يبرز أصابع إبهامه عندما يقابل النساء اللواتي يتجذب إليهن كما يظهر الناس الذين لهم مكانه عالية ومرموقة هذه الإشارة من إظهار أصابع إبهامهم أيضاً. ونادراً ما سترى فرداً ذا منزلة منخفضة، مثل المتشرد، يقوم بعمل تلك الإشارة.



بروز الإبهام من الصدرية

كما يقوم الأشخاص الذين يعملون على إظهار الإبهام أيضاً في أغلب الأحيان بحركة اهتزاز وهم يقفون على أقدامهم لإعطاء انطباع بكونهم طويلين بشكل إضافي.

### إظهار الإبهام من جيب الجاكت

هذه البادرة شائعة عند الرجال والنساء الذين يشعرون بأنهم في وضع متفوق عن الآخرين. وهي من إحدى الحركات التي يقوم بها الأمير تشارلز وتكشف عن موقفاً ينم عن السيطرة وضبط النفس. وفي بيئة عمل، يتجول الرئيس في العمل حول المكاتب متخذاً تلك الوضعية، وعندما لا يكون الرئيس متواجداً، فإن الشخص المسؤول الذي يلي الرئيس مثل النائب سيتجول أيضاً متخذاً نفس الوضعية. لكن وفي نفس الوقت، لا يجرؤ أحد من الموظفين والتابعين باستعمال تلك الحركة أمام الرئيس.



الأمير تشارلز يستعملُ بادرة إبهامه بارزا من جيب المعطف  
إن استعراض حركة الإبهام يُمكنُ أن تُصبح واضحة عندما يقوم شخص  
بإعطاء رسالة شفوية متناقضة. فعلى سبيل المثال، المحامي الذي يتجه إلى هيئة  
المحلفين وفي صوت منخفض وناغم يقولُ، « في رأيي المتواضع، أيها السيدات  
والسادة... » بينما يستعرضُ أصابع إبهامه ويُميلُ رأسه للخلف لينظر لهم من أسفل  
أنفه.



المحامي الذي يدعي التواضع  
هذا يُمكنُ أن يجعلَ هيئة المحلفين يلمسون أن هذا المحامي مناق أو مغرور.  
ولكن إذا أراد المحامي أن يبدو متواضعا، فيجبُ عليه أن يقتربَ من هيئة المحلفين  
مع معطفه مفتوحا، وراحة يديه مفتوحة ويتحني للأمام للظهور بحجم أصغر.

قال المحامي بشكل متعجرف تُبدو لي رجلاً صادقاً ذكياً. فقال الشاهد  
«كنت لأرد لك المديح يا سيدي ، لكنني تحت قسم اليمين».

وقد تُبرز أصابع الإبهام أحياناً من الجيوب الخلفية للملابس (انظر الشكل  
بالأسفل) ، وهي وضعية تماثل كما لو أن الشخص كان يُحاول إخفاء موقفه  
المهيمن. ونادراً ماتم رؤية النساء حتى الستينات يستعملن حركة إظهار الإبهام ،  
ولكن الأمر تغير بعد ذلك عندما بدأن بلبس البنطلون ولعب أدوار أكثر سلطوية في  
المجتمع.



إبراز الإبهام يكشف عن موقف من الثقة والتسلط

إن طوى الذراعين مع أصابع الإبهام مشيرة إلى أعلى تعد مجموعة أخرى شائعة  
لحركة الإبهام. وتعد هذه إشارة مضاعفة ، من حيث إنها تظهر موقفاً دفاعياً أو  
سلبياً (متمثلاً في ثني الذراع) ، بالإضافة إلى وضعية تتم على التوالي بإظهار أصابع  
الإبهام. الشخص الذي يستعمل هذه «المجموعة» من الإشارات يرمي عادة بأصابع  
إبهامه عندما يتكلم ، ويقوم بحركة اهتزازية عندما يقف على أقدامه.



وضعية يغلق بها جسده ، ولكنه مازال يشعر بالتعالي

يُمْكِنُ أَيْضاً أَنْ يُسْتَعْمَلَ الإِبْهَامُ كإشارةٍ للسُّخْرِيَّةِ أَوْ الازدراءِ عندما يتم استخدامه للإشارة إلى شخصٍ آخرٍ على سبيل المثال، الزوج الذي يميل نحو أصدقائه، ويشير إلى زوجته بإبهامه ويقولُ «إنها تُزعجني دائماً»، فإنما يتصرفه هذا يثير المشكلات معها. في هذه الحالة، فإن الإشارة مع إهتزاز الإبهام يستخدم كمؤشر للسُّخْرِيَّةِ منها. ولذلك، فإن الإشارة بالإبهام مُزعجة لأكثر النساء، خاصة عندما يقوم بتلك الحركة رجل. إن هز الإبهام ليست حركة شائعة بين النساء، بالرغم من أنهن قد يستعملنها أحياناً للإشارة إلى الناس الذين لا يحبونهم.



«إنها تزعجني دوماً»

#### ملخص

لطالما استخدمت أصابع الإبهام كإشارة لإظهار القوَّة والسلطة لآلاف السَّنَوَاتِ. في العصور الرومانية، كانت الإشارة بالإبهام إلى أعلى أو أسفل تعني حياة أو موت بالنسبة للمصارع. حتى ويدون تلقى أي تدريب، يُترجمُ الآخرين إشارات الإبهام بشكل حدسي ويبدو أنهم يفهمون معناها. وأنت الآن في وضع ليس فقط يمكنك أن تُترجمَ إشارات الإبهام، لكن ستمكن أيضاً من تدريب نفسك على استعمالها.

