سابعاً:

- حركات الجسـد وما تدل عليه !

obeikandl.com

obeikandl.com

حركات الجسد وما تدل عليه!

هل يمكن حقا قراءة الناس من حركاتهم وتعبيرات وجوههم؟ هل تمتلك البصيرة التى تؤهلك لذلك؟

عموما هيا لنرى ما ستعبر عنه تلك الحركات وهل سنستوعبها ونستفيد منها أم لا؟! وسنستهل حديثنا بحركات الرأس.

- **بالنسبة لحركات الرأس:**

• مثلا حين تحادث أحداً وتجده يميل برأسه إلى أحد الجانبين، فهذا يشير إلى أنه مهتم وينصت لك جيدا.

• وإذا رأيته يهز رأسه هزاً عنيفا أثناء الحديث، فهذا يدل على أن الحديث لا يسعده ولا يرضيه فيكون رد فعله هكذا.

• أما إذا أومأ لك برأسه عدة إيماءات أثناء الحديث، فمعنى هذا رضاه وأنه يقول لك استمر ويريد أن يشعرك بالارتياح.. ويُفسر ذلك أيضا بأن الذين يومئون برءوسهم دائما لديهم رغبة قوية فى أن يحبهم الآخرون ويخافون من رفض الآخرين لهم إن هم رفضوا آراءهم.

• انحناء الرأس أثناء الحديث قد يعنى حالة من الإحباط أو عدم الثقة، أو أن هذا الشخص غير واثق فى نفسه ولا يقدرها حق قدرها، أو أنه يشعر بالتعاسة.

• أما إذا كنت تحدث شخصا ووجدته يهرش فى رأسه بين الحين والآخر أثناء الحديث فهو غالبا يشعر بالارتباك والحيرة.. وذلك

تلاحظه عندما تسأل شخصا عن شىء ويكون غير واثق من الإجابة فيقوم بهذا الفعل.

▪ وبالنسبة لشكل الشعر:

• حتى الشعر يتحدث عن صاحبه.. فقد نجد بعض الرجال وخاصة الصلعاء منهم يوجهون الشعر لجانب الرأس أو أحيانا يرتدون باروكة.. وهذا يعنى أنهم ليسوا انفتاحيين أو صرحاء بالنسبة لأنفسهم ولا يمتلكون الجرأة ولايشعرون بالأمان، بل هم ممن يخفون الأشياء بداخلهم أو يتبعون شعار: "لا أكذب ولكنى أتجمل".

• وقد تجد بعض السيدات دائمات التغيير فى شكل شعرهن إما بتلوينه أو بقصه قصات مختلفة بصفة مستمرة، وهذا يعبر عن عدم رضائهن عن أنفسهن، وأنهن يبحثن عن هويتهن ويعانين من الشعور بعدم الأمان وعدم الثقة بالنفس.

• أما السيدات والرجال الذين يلونون الشعر بألوان غير تقليدية أو يقصونه بطريقة غريبة مثل من يحلق شعره من جانب واحد أو من الجانبين ويترك البقية كما هى.. فهؤلاء يريدون لفت الأنظار لهم بأى وسيلة وكل همهم أن يلحظهم الآخرون.

▪ وبالنسبة للأذنين:

• قد تجد شخصا يلمسهما بشكل لا إرادى فيهرش مثلا خلف أذنيه بأصبع السبابة، وهذا يدل على أنه حائر بشأن شىء ما ويشك فيما يسمعه.

• أما إذا كان يشد أذنيه بعنف أثناء حديثه فهذا يعنى أنه متردد بشأن شيء ما أو أنه تأخر فى إصدار رد فعل، أو أنه يفكر قبل أن يتحدث.

• وإذا وجدته يفرك أو يحك أذنيه بأصبعى السبابة والإبهام، فهذا يعنى أنه لا يريد سماع ما يقال له، وهذه الحركة تصدر دوما من شخص كاذب ويعلم أن من يستمع إليه يعلم هذا.. وهى حركة لا إرادية تعبر عن إغلاق الأذنين لعدم سماع ما يقال، وبالتالى هى تدل على أنه غير مهتم بسماعك أو أنه لا يصدقك !

▪بالنسبة للحاجبين:

• حينما ترى شخصا يقطب حاجبيه أو يرفعهما فورا ويقربهما من بعضهما البعض فهذا الشخص يشعر بالقلق تجاهك أو بعدم حبه لك.

• أما إذا كان يرفع الحاجبين معا فهو فى حالة صدمة ولا يصدق ما حدث.

• وإذا خفض الحاجبين وقربهما من بعضهما البعض مع وجود خطوط رأسية بينهما.. فهذا يعنى أن هذا الشخص غاضب.

• وإذا قابلت شخصا يبتسم وحاجباه يومضان بشكل تلقائى فنجدهما يرتفعان بسرعة وينخفضان أيضا بسرعة فهذا الشخص يحبك ويحمل لك معزة كبيرة .

▪نظرات العين تعطى معانى كثيرة لمن يتتبعها:

•مثلا لو نظر الشخص لليسار وهو يحدثك فمعنى هذا أنه يتذكر

معلومة معينة، بل الأغرب أنه حينما يتذكر صوتا سمعه تكون نظرته لليسار مباشرة، أما لو تذكر مشهدا فتكون نظرته لليسار بزاوية أعلى.

أما حين ينظر عفويا لليمين فهذا يعنى أنه يتخيل شيئا ما، فإذا تخيل صوتا ينظر لليمين مباشرة وإذا كان مشهداً فينظر لليمين بزاوية أعلى.

•وفرك العينين يعنى أن الشخص قد نال كفايته منك، ويشير إليك بأن تتوقف عما تقوم به.

•وإذا رأيت شخصا عيناه متسعتان وأهدابهما مشدودة والحاجبان مرفوعان وملتصقان ببعضهما بعض الشىء، فاعلم أن هذا الشخص خائف من شىء ما.

•وإذا كان الشخص الذى أمامك يحملق فيك بشكل مباشر ويركز عليك بنظرة ثابتة، فهذا يدل على أنه غاضب ويحاول أن يسيطر عليك أو يهددك.

•وإذا فاجأت شخصا بشىء ما أدهشه فتجده يرفع عينيه ويحملق إلى السقف وهذا دليل على أنه لا يصدقك، وهذا التعبير يظهر على الشخص عندما لا يصدق ما رآه أو سمعه بالفعل.

•وإذا نظرت إلى شخص ما ووجدته ينظر نظرة جانبية (بجانب العين) بدلا من النظرة المباشرة إلى عينيك ويكون خافضا رأسه فهذا يعنى أنه مرتبك أو خجول.

•وأحيانا ينظر الشخص إلى أسفل ويكون ذلك مصحوبا بتجعد

فى الحاجبين أو أحدهما وتكون العين إذا تمعنت فيها لامعة بالدموع المتحجرة فهو فى حالة حزن.

• وأحيانا نجد العين مرتعشة بطريقة لا إرادية أثناء الحديث، وهذا يكون بسبب تقلص العضلة أو تشنج لا إرادى نتيجة للتوتر أو الإحباط.

• وإذا كانت العين بها بريق وتلمع فهى فى حالة حب وسعادة.

• أما إذا نظر إليك شخص وضيّق عينيه وكانت جبهته متجعدة مع رفع أحد الحاجبين، فهذا دليل على أنه يشك فيما تقول أو متردد بشأن قرار اتخذه.

• وعندما نقول الحقيقة ونكون واثقين فى أنفسنا تجدنا ننظر فى عين الشخص الذى نحادثه بطريقة ثابتة وواثقة.

▪ وهكذا يمكن إذا لاحظت تعبيرات الوجه بدقة أن تحدد إذا كان الشخص فرحاً أو مندهشاً أو حزيناً أو خجلاً من خلال تعبيرات عينيه.... إلخ.

▪ وحتى الأنف له لغة يعبر بها:

• فمثلا لو قابلت شخصا يلمس الأنف أثناء حديثه فى حركة لا إرادية، فهذا علامة على أنه إما مخادع أو هناك شىء يخفيه.

• وأحيانا أخرى تجعد أنف الشخص أثناء حديثك معه، وهذا يعنى أنه لا يوافق على ما تقوله.

• وهناك من يرفع رأسه لأعلى فتكون أنفه فى السماء كما يقولون بحركة لا إرادية تعبر عن التكبر والشعور بالأفضلية.

• وهناك أيضا الخجول الذى يدلى أنفه لأسفل وربما يشعر بمشاعر الاحتقار أو التحكم.

▪ وهكذا حتى الأنف يعبر عن مزاجنا دون أن ندرى.

▪ما نلاحظه على الشفتين:

الشفتان تعبران هما أيضا عن الحالة المزاجية للفرد.. كيف؟

• إذا حادثت شخصا وابتسم لك وشفاهه مزمومة فهذا يعنى أنه لن يشاركك بالأفكار والآراء.

• إذا حادثت شخصا وكانت ابتسامته تشد الشفتين والعينين فهذا يعنى أن ابتسامته من قلبه وحقيقية.

• إذا حادثت شخصا وكانت ابتسامته تستخدم فقط الشفتين فهى غير صادقة ولمجرد المجاملة.

• إذا حادثت شخصا مثلا ووجدته يلعق شفتيه بين الحين والآخر، فربما هذا لأنهما تجفان من جراء حاجته للماء مثلا، وربما يقول الحقيقة بانفعال ويعبر عن شعوره بعصبية.

• أما إذا كان يعض على شفتيه بين الحين والآخر فهذا يعبر عن شعور دفين بالغضب أو الرفض لشىء ما.

• إذا كان يعض على الشفة السفلى مع هز الرأس فهذا دليل على الغضب الحاد.

• وإذا وجدت أحد جانبى الفم مشدودا للخلف بقوة مع وجود تجعد فى الخد فإن هذا يعنى الرفض.

▪الذقن وما توحى به:

• فى حالة الرعب أو الشعور بالخوف تجد الذقن تنكمش وتتقلص كرد فعل وقائى.

•وفى حالة الغضب تجدها تبرز للأمام مما يدل على رد فعل عدوانى وهذا تلاحظه فى الأطفال عندما يغضبون.

•وعندما يسند شخص ذقنه بيده، فهذا يدل على شيئين: إما أنه يحاول تركيز انتباهه معك، أو أنه يشعر بالملل ويحاول أن يستجمع قواه العقلية للتركيز بشكل أفضل.

•أما حينما تجد ذقنا ترفع لأعلى فصاحبها يكون محباً للانتقاد كثيرا، وللحكم على الغير ويشعر أنه أفضل منهم.

•وعندما لا يثق شخص فيما تقوله أو لا يصدقه فتجده غالبا يهرش ذقنه أو يمسك به فى حركة لا إرادية تدل على التشكك فى أقوالك.

▪أما عن الذراعين فحدّث ولا حرج:

• إذا رأيت شخصا عاقدا ذراعيه ويلفهما حول جسده دون داع لذلك كأن تكون درجة الحرارة عادية مثلا وهو يبدو فى وضع كأنه يعانق نفسه.. فهذا الشخص يمكن أن يكون متوترا ويحاول إخفاء شىء بداخله.. وهى أيضا طريقة دفاعية، لا شعورية يلجأ لها الشخص حينما يشعر بعدم ارتياح وكأنما ينكمش داخل نفسه ويشغل

حيزا أقل فى المكان الموجود فيه..وربما يعنى ذلك أيضا أنه يبتعد عنك.

•أما إذا كان هذا الشخص "عاقداً ذراعيه" مع مد إبهاميه - ممن تريد التودد إليهم- فهذا يعنى أنه يضع حاجزا بينك وبينه ولا يشعر تجاهك بالأمان.

•إذا رأيت شخصا ذراعاه متشابكتان ويضعهما خلف ظهره، فهذا يعنى نوعا من الثقة والانطلاق والشجاعة حيث يشير هذا الوضع إلى أنه ليس فى حاجة لحماية أحد وأنه لا يخاف شيئا.. ولذا قد تجد هذا الوضع فى وقفة الجنود.

•إذا رأيت شخصا يضع ذراعيه على خصره، فهذا إما دليل على أنه واثق فى نفسه تماما.. أو أنه لا يريد أن يتعامل معك ويريد بهذا أن يقول لك " ابق مكانك"، أما وضع ذراع واحدة على الخصر فيكون ذلك ربما إعلانا عن الغضب وبداية لطرد أحد.

•وإذا كان شخص يجرى مقابلة شخصية أو ممن يعملون " أنترفيو" للآخرين وفى منتصف إلقاء أسئلته وجد من أمامه يعقد ذراعيه فهذا دليل على أنه يتهيب الموقف أو يشعر بالضعف.. فيجب على محدثه أن يخفف من أسئلته حتى يجعله لا يهيب الموقف.

•وإذا حدث أثناء حديثك مع أحد أن عقد ذراعيه فى المنتصف، فما عليك إلا أن تغير مجرى هذا الحديث إذا كنت تريد أن تستمر معه.

•أما من يضع ذراعه خلف ظهرك أثناء الحديث فهو يريد أن يتأكد أنه يجذب انتباهك وليشعر بالاطمئنان.

• وإذا كنت تتفاوض مع شخص فى موضوع معين ووجدته عقد ذراعيه فهذا يعنى أن تفاوضك لا يعجبه وأنه شعر منك بالتهديد له مثلا.

▪ وهكذا لو تعرفت على مثل هذه الحركات ستفيدك جدا فى التعامل، حيث إنك ستعرف هل تستمر فى الحديث أو تغيره أو تتوقف تماما !

▪وبالنسبة لحركات اليدين:

إذا كان الشك يخامرك فى أن يديك تتحدثان وتعبران عما تقول فتتبع ما قد يحدث لأى شخص أثناء الحديث – بمن فيهم أنت– حيث يعتبر حديث اليدين من أهم الوسائل للتواصل، فهما يمكن أن تؤكدا على استمرار الحديث أو توقفه لأن تغيير وضع اليد والإشارة بهما أو حتى رفعهما، كل ذلك يدل على معان كثيرة ستفهمها حينما تقرأ السطور التالية، ويدل أيضا على الحالة النفسية أو المزاجية لشخص ما. ولندخل معا اللعبة ونرى.

• قد تحادث شخصا وترى أنه يخفى يديه أثناء الحديث مثلا فى جيبه.. وهذا يعنى أن ذلك الشخص يخفى بعض المعلومات القيمة، أو أنه لا يريد أن يبوح بشىء على درجة كبيرة من الأهمية.

• وإذا حادثت شخصا ووجدته يغلق قبضة يده أثناء الحديث.. فهذا يعنى أنه غاضب أو ثائر من داخله.

• وإذا تأملته أكثر ووجدت أنه يضع إبهام يده للداخل أى يخفيه.. فهذا يعنى أنه يشعر بالخوف أو يعتريه القلق.

• أما إذا أشار بسبابته لشىء أو قام بحركات متقطعة كهز اليد عند التحدث فذلك يعنى أيضا أنه غاضب ويحاول إخفاء غضبه.

• وإذا حادثت شخصا وكان هادئا ولكنه يغلق قبضة يده فربما يكون غير صادق وربما يكرهك ويخفى غضبه داخله، وإذا أشار بالسبابة أثناء الحديث فهذا يعنى التهديد.

• وإذا حادثت شخصا وكان متحفزاً ويغلق قبضة يده ويثنى ذراعه تاركا إبهامه للخارج أثناء الحديث فهذا يعنى التصميم والإرادة.

• وإذا حادثت شخصا ووجدته لا يستخدم يديه أثناء الحديث كثيرا بأن يغلقهما أو يطويهما أو يخفيهما داخل جيبه – كما سبق وقلنا- فهو لايريد أن يقول الحقيقة.

• وإذا كان يشبكهما أكثر أثناء الحديث فهذا يدل على شدة توتره.. وإذا كان يشبكهما ويضعهما أمام وجهه فهذا يعنى مشاعر سلبية.

• وإذا كان يقبض على شىء ما بإحكام مثل المقعد مثلا، أو أى شىء فى يده فذلك يدل على قلقه وعدم شعوره بالأمان، أو بأنه يكذب مثلا، أو يحاول تجنب الشعور بانفعالات قوية.. وبالطبع هذا ستستشعره من الموقف معه.

• وإذا حادثت شخصا ووجدته يحرك اليدين تجاه الفم أو العينين مباشرة بعد الحديث فمعناه أن هذا الشخص يكذب ويريد أن يضع حاجزا بينه وبينك.

• أما إذا طلبت طلبا من أحد ووجدته يتجه بيده ناحية أنفه فهو

لا يريد تنفيذ طلبك، كأن تطلب منه – مثلا- أن يساعدك فى نقل مكتبك وهو لا يريد ذلك.

• وإذا اتجهت كفا محدثك للأمام أثناء الحديث فهذا يعنى أنه يحاول إبعاد المشكلة التى أنتما بصددها.

• وإذا كان الكفان منبسطين ومتجهين للأسفل فهذا يعنى التحكم والسيطرة.

• وإذا كان الكفان منبسطين ومتقابلين فهذا يعنى الصراحة وإمكانية الوثوق بك.

• وإذا حادثت شخصا ووجدته يلوح كثيرا بيديه وذراعيه أثناء الحديث فهو شخص يريد أن يعبر عما يشعر به أو يريد أن يثبت صحة شيء معين بعكس الشخص غير المقتنع بشيء ما فلا يحرك يديه وذراعيه كثيرا.

• وإذا حادثت شخصا وكانت حركات يده قوية ومدروسة ولا يتصرف حيالها بشكل آلى، كأن يضع يديه خلف رأسه مثلا، فهذا يدل على أنه يشعر بالأمان والارتياح النفسى.

▪ وبالنسبة لحركات الأصابع:

• إذا حادثت شخصا ورأيت أن راحتى يديه مفتوحتان دائما وأصابعه ممدودة أو مفرودة للأمام فهذا يعنى أن هذا الشخص مرحب بوجودك معه وعلى استعداد لسماعك وأنه صادق معك وهو من النوع الذى يهتم بالآخرين ومنفتح عليهم.

• أما إذا حادثت شخصا ورأيته يمدد أصابعه للأمام أو يقبضها وفى الحالتين أصبع الإبهام متوتر ومشدود، فهذا يعنى أنه عنيد ومتصلب ومن الصعب أن تقنعه بوجهة نظرك.

• وإذا حادثت شخصا ووجدته ينقر بأصابعه على المنضدة أو المقعد الذى يجلس عليه، أو يعبث فى الأشياء التى أمامه كالميدالية مثلا، فهذا يدل على نفاد صبره وعصبيته وتوتره وعلى أنه غير واثق من شىء وهذه الأفعال تجعله يشعر بالارتياح.

• أما إذا كان يشبك أصابعه ويلف أصبعى الإبهام حول بعضهما البعض فهو شخص محبط ويشعر بالملل ويحاول التخلص منه.

• وإذا حادثت شخصا ورأيته يغلق ثلاثة أصابع ويظهر الإبهام والسبابة غير متلامسين فهذا يعنى أنه متردد.

• وإذا لاحظت أنه يقضم أظافره كثيرا ويشد الجلد الميت أو البشرة الميتة فهذا دليل على القلق الناتج عن ضغوط داخلية معينة كالغضب والإحباط.

• وهناك طريقة فى التعامل مع الأصابع يستخدمها المسئولون والمعلمون والشخصيات المهمة ليؤكدوا ثقتهم بأنفسهم، بأن يلامسوا بين أطراف أصابع اليدين أثناء الحديث.. وأظن هذه طريقة سهلة جدا للتعبير عن الثقة بالنفس.

■ وآخر هذه الطرق طرق المصافحة واللمس.. فالطريقة التى يصافحك بها أى شخص ممكن أن تفهم وتستشعر منها الكثير وكذلك اللمس.

▪ بالنسبة للتصافح:

• فمثلا قد يصافحك شخص بقوة وود، فهذا شخص ودود وشخصية قوية، وقد يصافحك بقوة تؤلمك فهو شخص عدوانى ويحاول التأكيد على سيطرته.

• وإذا صافحك شخص بيده اليسرى، فهذا يدل على عدم تقديره لنفسه وعلى أنه يحاول أن يهبط بمنزلتك لمستوى منزلته.

• إذا صافحك شخص من بعيد، فهذا يعنى أنه يريد أن يقلل من قدرك فاقترب منه وضع يدك على كتفه أثناء الحديث رداً على ذلك.

• وإذا صافحك شخص ووضع يده فوق يدك فاعدلها واجعلهما متقابلتين لأن هذا يعنى أنه أعلى منك مكانة.

• أما إذا صافحك بطريقة مريحة وثابتة، فهذا يدل على ثقته بنفسه وارتياحه لك.

• وإذا صافحك بأطراف أصابعه فهذا يوحى بأنه لا يريد الاتصال بك، فهو يخافك أو يشعر بحالة من عدم الارتياح معك.

• أما التصافح بضعف أحيانا، فيدل على الوهن أو على أنه شخص شخصيته ضعيفة.

▪ وبالنسبة للمس:

• اللمسة الرقيقة للظهر أو الكتف أو اليد تدل على مساندة عاطفية من شخص دافئ المشاعر.

obeikandl.com

• واللمس أثناء الحديث قد يساعد على توجيه انتباه الشخص لنقطة مهمة تتحدث عنها معه.

• واللمس الكثير للآخرين قد يعكس إما غيرة ومحاولة سيطرة منك عليهم، أو أنك فى حاجة قوية لأن تُحب ويقبلك الآخرون.

• وهناك من يلمس وجهه باستمرار ويعنى ذلك أنه ربما لا يقول الحقيقة أو يشعر بعدم الارتياح.

• وعندما يلمس الشخص فمه أو يغطيه عند إخبارك بشىء فهو فى الغالب غير صادق.

• أما من يلمسك بصلابة قد تؤلمك فهذا يعنى أنه شخص غاضب منك أو يشعر بمنافسة تجاهك، ولابد أن تخبره بتضررك من ذلك ولتبق دائما على مسافة منه.

• وعلى العكس تماما من لا يلمسون الآخرين فقد يكونون حادى الطباع عصبيين وعلى قدر كبير من عدم الأمان وسنجدهم يحبون الانفراد بأنفسهم ويحبون ذواتهم وقد يكونون يعانون من انهيار عاطفى.

▪ حركات الساقين:

يمكنك أن تتعرف على العديد من أسرار الشخص الذى أمامك من حركات ساقيه.

• فمثلا لو كانت ساقاه مبتعدتين عن بعضهما البعض فى حالة الجلوس، فهذا يعنى أنه شخص منفتح ولديه ثقة بنفسه.

• أما إذا كانتا ثابتتين معا على الأرض فى اتجاه الشخص الآخر مع انضمام الركبتين، فإن هذا دليل على الصرامة.

• وإذا كانتا مضمومتين وكذلك إحدى الركبتين موضوعة مباشرة فوق الأخرى، فهذا يدل على الثقة بالنفس أيضاً.

• وإذا كان يبسط قدميه على طولهما أمامه فهذا يعنى اتصافه بالهيمنة أو أنه صارم أو أنانى يحاول أن يظهر أمام الآخرين.

• وإذا كان يضع ساقا فوق ساق، فهذا دليل على أنه لا يقول الحقيقة أو غير واثق فى نفسه.

• أما من يضع إحدى ساقيه على الأخرى – وليس فوقها– فعادة ما يكون غير مقيد بالشكليات أى حرا مستقلا.. ويقال إنه ربما يكون قوى الإرادة.

• وإذا نظرت لشخص تحادثه ويجلس فى مواجهتك ناظراً إليك.. ونظرت إلى ساقيه فوجدتهما فى وضع معاكس فهذا يعنى أنه لا يرغب فى الحديث.. أما إذا وجدت قدميه تتجهان ناحية الباب فهذا دليل على رغبته فى الهروب.

• وقد تجد حركة أخرى يقوم بها الجالس دون إرادة، وهى ضرب ظاهر الفخذين فى حركة متكررة وهذا نتيجة رغبته فى الذهاب ويخشى تخوفه من الظهور بمظهر الشخص قليل الذوق.

▪حركات القدم:

• إذا نظرت لشخص أثناء حديثك معه ووجدت قدميه بجانب

بعضهما، ويضعهما بثبات على الأرض، فهذا دليل على صدقه، وعلى أنه اجتماعى ومتزن والعكس تماما إذا كانت القدم ترتكز على أطراف الأصابع أو على العقب فربما يكون حديثه كاذبا.

• وإذا كان ينقر بقدميه على الأرض فهو يعبر عن قلقه ونفاد صبره وشعوره بالملل. ولسان حاله الذى يقول: " أريد أن أنصرف من هذا المكان".

• أما إذا وجدته يشبك قدميه فى حركة لا إرادية، فهذا يعنى أنه يمر بحالة عصبية ولا يشعر بالارتياح.

• أما حين يقوم بضم الكاحلين، فهذا يعنى أنه يحاول إخفاء شىء، وقد يضع كاحلا فوق الآخر أيضا، وهذا يعنى شدة التوتر وعدم الارتياح.

• وإذا وقف عدة أشخاص مقابلين لبعضهم البعض وكانت قدم أحدهم متقدمة الأخرى وتشير لشخص معين، فهذا يعنى شدة الاهتمام بهذا الشخص.

▪ وهكذا يعكس وضع القدمين الحالة المزاجية للأشخاص.

▪ طريقة الوقوف وما تعنيه:

• إذا رأيت شخصا يقف بارتياح وثقة ويكون ثقل جسمه على ساقيه، وظهره مستقيما وكتفاه تميلان للوراء، ورأسه منتصبا.. وساقاه وذراعاه غير متشابكتين ويستخدمهما بنشاط وحيوية ويريد توضيح وجهة نظره مركزا على غيره فى الحديث ومهتما بهم.. فهذا الشخص

واثـق مـن نفسه.. انفتاحى يبتعد تماما عن الانطوائية ويشعر بالأمان ودائما تكون شخصيته جاذبة للآخرين.

•أما الذى يقف على مسافة بعيدة منك أثناء الحديث فهو من النوع المتكبر والمتعجرف أو يشعر أنه أفضل منك.. وربما يحدث ذلك لأنك تضايقه بحقيقة من تكون أو ماذا تقول عن نفسك مثلا.. وعموما هذا الابتعاد قد يدل على نوع من التهديد أو عدم الأمان أو الكره ينتاب الشخص الواقف أمامك.

•أما من يتقدم للأمام ثم يتراجع للخلف أثناء وقوفه معك، فهـذا يدل على نفاد صبره وشعوره بالقلـق ويتصـرف هكـذا للحـد مـن قلقـه ولعـدم إظهار عصبيته.

•وهناك من يقف قريبا منك متعمداً مما قد يـدفعك لأخـذ موقـف دفاعى تجاهه أى تدقق مثلا فى نظافته وفى رائحته..أما لو شعرت بحب هذا الشخص فستجد ترحيبا فى ذلك الاقتراب.

• وإذا كـان المتحدث واقفا فـى وضـع منتـصب والجسم للأمـام وذراعـاه بجانبـه وقبضتـاه مغلقتيـن فهـذا يعنـى أنـه فـى وضـع تحفز وعدوانية.

•وإذا كان من يقابلك فى الوقوف يضع يديه فى مقدمته مع تشابك أصابعه والاستدارة بالرأس بعيدا عنك.. فهو فى تلك الحالة يشعر بالملل وعليك أن تنهى الحديـث وتنصـرف وإذا كانت يهمـك محادثتـه فعليك أن تأخـذ موعدا آخر.

• وإذا قابلك شخص وهو واقف وذراعاه ممدودتان مع ابتسامة صادقة تدل على سهولة التعامل والثقة بالنفس.

• أما من يقف ورأسه متجه لأسفل ويداه بجواره وقدماه متلاصقتان ولا يتحرك فهذا يعنى أنه فى حالة خضوع واستسلام.

• ومن يقف وقدماه منفرجتان ويداه فى خصره وينظر لك باهتمام، فهذا يعنى أنه منصت لما تقول.

▪بالنسبة لطرق المشى وما تعنيه:

• إذا رأيت شخصا يمشى متثاقلا، وكتفاه مستديرتان وتبدوان فى حالة استرخاء وتجد منطقة صدره فى حالة انطواء، فهذا الشخص إما حزين محبط أو مثقل بالأعباء وفى حالة استسلام.

ولو استمرت معه هذه الحالة فسيكون رد فعله الانسحاب من أى موقف أو معركة حياتية.. وبالتالى ربما يعنى مظهره هذا أنه غير مهتم بك أو بما تقوله.

•إذا رأيت شخصا يمشى مسرعا وجسمه يندفع بقوة للأمام مع امتداد رقبته وقبضتا يديه مغلقتان.. ويظهر عليه قدر كبير من التوتر العضلى، فهذا دليلٍ على رد فعل عدوانى بسبب غضب داخلى يعتريه، أى أنه غاضب جداً.

•إذا رأيت شخصا يمشى متصلبا وصارما بطريقة عسكرية.. دائما رافعا رأسه وينظر للناس من أعلى.. فهذا الشخص تجده متشدداً وغير مرن فى قراراته ووجهات نظره والحياة عنده أبيض أو أسود ليس بها لون رمادى، ودائما يكون مؤمنا برأيه فقط ويشعر أنه أفضل من غيره ويفضل الدقة والإتقان والمحافظة على النظام.

ولذا هذا الشخص صعب أن يتعامل مع المختلفين فى صفاته لصرامته وصلابته. وهذا الشخص ستجده يمشى سريعا بخطوات قصيرة وحركات ذراعيه عنيفة ومتصلبة.

• أما من يمشى ورأسه منحن، وحركة كتفيه متوقفة تماما ولا ينظر لأعلى ودائما ينظر لأسفل وخطواته بطيئة جدا فهو شخص شديد الإحباط.

• أما من يمشى على أطراف أصابعه ويمشى بهدوء شديد حتى أنك لا تكاد تشعر بمشيته إطلاقاً، فهو شخص خائف وغير واثق من مشاعر الآخرين تجاهه.

• أما واثق الخطى فهو من تتسم مشيته بالحيوية والنشاط، وينظر للناس بابتسامة وتكون قامته دائما منتصبة ورأسه مرفوعا، وذراعاه موضوعتين إلى جانبى جسمه فى المكان الطبيعى وبطريقة هادئة ومتزنة.

***

▪ فما رأيك – عزيزى القارئ- فى موضوع ملامح الوجه وحركات الجسد وما تنم عنه.. أليس فعلا شيقا ومفيداً فى التواصل مع الآخرين! .

هل لازلت متواصلا معى أم تريد أن تأخذ بعض الراحة.

عموما ابق معى قليلا ولن يستغرق الموضوع القادم كثيراً ولكنه أكثر طرافة مما سبق حيث يرى علماء النفس أيضا أن الملابس التى نرتديها تدل على شخصيتنا.. كيف ؟!