****

التساؤلات

لغة الجسد

تقديم الطلاب : عروة ضوا

الصف : العاشر

تاريخ : 2014/2015

إشراف : المدرس شادي العمر



تقرير حلقة بحث بعنوان :

"ماذا تعني لغة الجسد؟؟؟, لقد طرحت هذا السؤال على عدد لا يحصى منن الأشخاص و لم تختلف إجاباتهم كثيراً, حيث أجابوا أن هذا المصطلح يشير إلى نوع من التواصل غير الشفهي. و على الرغم من أن هذه الإجابات لا تحيد عن الحقيقة الكاملة للغة الجسد.

إن السرعة العادية التي يتحدث بها الإنسان تتراوح بين 100إلى 120 كلمة في الدقيقة كذلك يستطيع الإنسان العادي التفكير فيما يقارب من 800 كلمة في الدقيقة الواحدة. و هكذا تكون لغة الجسد هي المخرج لهذا الكم الهائل من الأحاسيس و الأفكار التي تنتاب الإنسان ولا ينطق بها.[[1]](#footnote-2)"

و أخيراً هل يمكن الاستفادة منها في الحياة....

المقدمة

وجد حديثاً أن المكون اللفظي لمحادثة وجهاً لوجه يمثل أقل من 35%, وأن أكثر من 65% من التواصل يتحقق بشكل غير لفظي, إذ يأتي هنا دور لغة الجسد.

لماذا ليس ما تقوله هو المهم؟

نحن عندما نلتقي بأناس لأول مرة, نصدر سريعاً أحكاماً عن كونهم ودودين أو مسيطرين أو غير ذلك من التصنيفات, ولا تكون عيونهم أول ما ننظر إليه, ويتفق معظم الباحثين اليوم على أن الكلمات تستخدم أساساً لنقل و توصيل المعلومات, بينما تستخدم لغة الجسد لإتمام المواقف الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص, وفي بعض الحالات تستخدم كبديل عن الرسائل اللفظية.

لغة الجسد هي انعكاس ظاهري لحالة الشخص العاطفية, ويمكن أن تكون كل إيماءة أو حركة أساساً قيماً لأحد المشاعر التي قد يكون الشخص يشعر بها في هذه اللحظة.

على سبيل المثال: الشخص الذي يشعر بالخوف أو بأنه في موقف دفاعي قد يقوم بثني ذراعيه أمام صدره أو وضع ساق فوق ساق أو الاثنين معاً.

قد أظهرت تحليلات لآلاف من المقابلات و المفاوضات في مجال المبيعات المسجلة في السبعينات و الثمانينات من القرن الماضي أنه في مقابلات الأعمال , تمثل لغة الجسد ما بين 60% و 80% من التأثير الذي يحدث حول مائدة المفاوضات, وأن الناس يكونون 60-80% من رأيهم الأولي عن الشخص الجديد في أقل من 4 دقائق.

بينما يفوز عادة عند التفاوض عبر الهاتف الشخص صاحب الحجة الأقوى, ولكن هذا ليس صحيحاً عند التفاوض وجهاً لوجه, لأننا إجمالاً نتخذ قراراتنا النهائية استناداً على ما نراه أكثر مما نسمعه.

إن أساس قراءة لغة الجسد هو القدرة على فهم حالة الشخص العاطفية بينما نستمع إلى ما يقوله, و ملاحظة الظروف التي يقول ذلك فيها. و هذا يتيح لك أن تفصل بين الحقيقة و الخيال .

إن معظم الناس لا يدركون أهمية لغة الجسد بالرغم من أننا نعرف الآن أن معظم الرسائل في أي محادثة وجهاً لوجه ظهر عن طريق إشارات الجسد.

كانت هناك مناقشات و أبحاث عديدة لاكتشاف هل الإشارات غير اللفظية فطرية أم يتم تعلمها أم تنتقل بالوراثة أم تكتسب بطريقة أخرى, و تم جمع الأدلة من ملاحظات الأشخاص المصابين بالعمى (الذين لم يتمكنوا من تعلم الإشارات غير اللفظية عن طريق أي قناة مرئية), و من ملاحظة السلوك الإيمائي في كثير من الثقافات المختلفة حول العالم , و كذلك من دراسة سلوك أقرب كائن لنا انثروبولوجياً وهو القرد.

إذ تشير نتائج هذا البحث إلى أن بعض الإيماءات تندرج تحت كل فئة...

على سبيل المثال...

معظم صغار الرئيسيات (رتبة من الثدييات تشمل الإنسان و القرد) يولدون و لديهم قدرة فورية على الرضاعة, مما يدل على أنها إما فطرية و إما وراثية, وقد توصل العالم الألماني أيبل إلى أن التعبيرات الباسمة عند الأطفال الذين ولدوا مصابين بالعمى و الصمم تحدث بدون تعلم أو تقليد, وهذا يعني أن هذه لابد وأن تكون إيماءات فطرية. كما دعم بعض العلماء من مناصرين أفكار داروين عن الإيماءات الفطرية.

 ولا يزال هناك جدل حول كون بعض الإيماءات يتم تعلمها و اكتسابها من خلال الثقافة و تصبح عادة, أم أنها وراثية.

مثال بسيط: يرتدي معظم الرجال المعطف و هم يدخلون اليد اليمنى أولاً, بينما معظم النساء تدخل اليد اليسرى أولاً, و هذا يبين أن الرجال يستخدمون فص المخ الأيسر للقيام بهذا العمل بينما النساء تستخدم الفص الأيمن.



الفرق في السلام بين الناس(1)

بعض الأصول الأساسية

إن معظم إشارات التواصل الأساسية تعتبر واحدة في جميع أنحاء العالم. عندما يكون الناس سعداء يبتسمون, و عندما يشعرون بالحزن أو الغضب يعبسون, و الإيماءة بالرأس تستخدم بمعنى "نعم" أو للدلالة على الإثبات و التأكيد و يبدو وكأنها شكل من أشكال خفض الرأس, وربما تكون إيماءة فطرية لأن الأشخاص الذين ولدوا مصابين بالعمى يستخدمونها أيضاً.

و أيضاً تحريك الرأس من جانب إلى جانب بمعنى "لا" أو النفي, تعتبر أيضاً إشارة عالمية.

وبعض الإيماءات تتشابه عند الإنسان و الحيوان, على سبيل المثال التبسم يعتبر إيماءة تهديد عن معظم الحيوانات آكلات اللحوم و لكن بالنسبة للرئيسيات يستخدم مرتبطاً بإيماءات غير تهديديه لإظهار الخضوع, كما أن الكشف عن الأسنان و توسيع المنخر مستمدان من الاستعداد للهجوم, و هما من الإشارات البدائية التي تستخدمها الرئيسيات الأخرى.

وصوت النخير تستخدمه الحيوانات لتحذير الآخرين من أنها, إذا لزم الأمر ستستخدم أسنانها للهجوم أو الدفاع. أما بالنسبة للبشر فمازالت تظهر هذه الإيماءة بالرغم من أن البشر لن يلجئوا إلى الهجوم بأسنانهم عادة.

إن توسيع المنخر يسمح بدخول المزيد من الهواء و الأكسجين للجسم استعداداً للمواجه أو الهروب, وفي عالم الرئيسيات, تخبر هذه الإيماءة للآخرين أن هناك حاجة للدعم و المساعدة للتعامل مع تهديد محقق. و في عالم البشر, يحدث صوت النخير نتيجة للغضب و القلق. عندما يشعر الشخص أنه تحت تهديد جسدي أو معنوي. أو أن شيئاً ما ليس على ما يرام.

الإيماءات العالمية

يعتبر هز الكتفين مثالاً جيداً على إيماءة عالمية تستخدم لتبين أن الشخص لا يعلم أو لا يفهم ما تقول.

و كما تختلف اللغة المنطوقة من ثقافة إلى ثقافة, يمكن أيضاً أن تختلف بعض إشارات لغة الجسد, و بينما تكون إحدى الإشارات شائعة في ثقافة معينة و لها تفسير واضح. قد يكون لها معنى آخر في ثقافات أخرى, أو قد يكون لها معنى مختلف تماماً.



صورة تمثل الفرق بين الناس أثناء محادثاتهم (2)

الفرق بين الرجل و المرأة

لماذا تعتبر المرأة أكثر حدة ملاحظة من الرجل؟

عندما نقول إن أحداً "حاد الملاحظة" أو "سريع البديهة" في تعامله مع الآخرين, فإننا بدون أن نعرف نشير لقدرته على قراءة لغة الجسد لديهم, و مقارنة هذه الدلائل بالإشارة اللفظية, بمعنى آخر, عندما نقول إن لدينا "حدساً" بأن شخصاً ما كذب علينا, فنحن عادة ما نعني أن لغة جسده لا تتفق مع كلماته المنطوقة, و تعتبر هذه قاعدة من قواعد لغة الجسد

نعرف أن الشخص يكذب عند مخالفة الأقوال للأفعال...

مثال: إذا كان الحاضرون يجلسون متكئين للخلف على مقاعدهم, و أذرعهم متشابكة أمام صدورهم فالمتحدث "حاد الملاحظة", سيعرف بحدسه أن رسالته لا تصلهم بالشكل المطلوب, و سيدرك أنه بحاجة إلى إتباع أُسلوب مختلف من أجل الاستحواذ على انتباه الجمهور و إشراكهم معه, و بالمثل إن لم يكن المتحدث حاد الملاحظة فسيستمر متخبطاً, بغض النظر عمن حوله...

حدة الملاحظة: تعني أن تكون قادراً على رصد ما بين كلمات الشخص و لغة جسده من تناقضات.

و بشكل عام, تعتبر المرأة حادة الملاحظة أكثر من الرجل بكثير, و هذا أدى إلى ما نشير إليه عادة باسم "حدس المرأة". فالمرأة تمتلك قدرة فطرية على التقاط و فك شفرة الإشارات غير اللفظية, و كذلك على رؤية التفاصيل الصغيرة بدقة, و لذلك قليل من الرجال هم الذين يستطيعون الكذب على زوجاتهم دون أن ينكشف أمرهم, و لذلك أيضاً تستطيع النساء بالعكس خداع الرجال بدون أن يشعروا بذلك.

**ما تفسير ذلك علمياً ؟؟**

إن مخ معظم النساء مصمم بحيث يفوق أي رجل على كوكب الأرض في القدرة على التواصل. و يظهر تصوير المخ بالرنين المغناطيسي بشكل واضح لماذا تمتلك المرأة قدرة أكبر كثيراً على التواصل مع الناس و تقييمهم مع الرجال, فلدى المرأة ما بين أربع عشرة إلى ست عشرة منطقة بالمخ لتقييم سلوك الآخرين, مقارنة بأربع إلى ست مناطق عند الرجل, و هذا يفسر كيف يمكن للمرأة أن تحضر حفل عشاء, و تفهم بسرعة حالة العلاقة بين الأزواج الآخرين بالحفل, و هذا يفسر أيضاً لماذا(من وجهة نظر النساء) لا يتحدث الرجال كثيراً, و من وجهة نظر الرجال, لا تتوقف النساء عن الكلام.

إن مخ المرأة منظم لتتبع أكثر من مسار, فيمكن للمرأة أن تنتقل بين موضوعات غير متصلة في نفس الوقت, فيمكنها مشاهدة برنامج تلفزيوني و هي تتحدث في التلفون بالإضافة إلى الإنصات لمحادثة أخرى خلفها و هي تشرب فنجاناً من القهوة, و هذا ما يفسر فقدان الرجال لتسلسل أفكار الموضوع أثناء حديثهن مع النساء.

فهم الأطفال

إن قراءة لغة جسد الكبار أصعب من قراءة لغة جسد الصغار, و هذا لأن لديهم نشاطاً عضلياً أقل في الوجه, كذلك فإن سرعة بعض الإيماءات و مدى وضوحها للآخرين يتعلق أيضاً بعمر الشخص, فمثلاً إذا كان طفل في الخامسة من عمره يكذب, فمن المتوقع أن يغطي فمه فوراً بإحدى يديه أو كلتيهما.

هل يمكن تزييف لغة الجسد

بالطبع لا, بسبب عدم التناغم الذي قد يحدث في هذه الحالة بين الإيماءات الأساسية و إشارات الجسد شديدة الصغر و الكلمات المنطوقة.



بعض تطبيقات لغة الجسد(3)

تطبيقات علم لغة الجسد

علم لغة الجسد يسمح لنا بتفسير \_عن طريق قواعد مضبوطة\_ المشاعر الصادرة من مخاطبينا. و هذا العلم مهم جداً لجميع الأشخاص و المهن التي تعتمد في فهمها للآخر على مقدرتها في تحديد مشاعره.

في نظر المتخصصين في هذا العلم, صعوبة التواصل ليست في تصرفاتنا الذاتية بقدر ما هي قلة انتباهنا للرسائل الواردة من مخاطبينا.

علم لغة الجسد يعتمد على التحديد الآني للحركات الصغيرة و اللاشعورية على مستوى الوجه و الجسد لمعرفة ما يلفظ به.

إن المتعارف عليه أن المتخصص في لغة الجسد يدقق النظر في أجزاء الجسم التي يعتقد كل واحد منا أنها ليست محل ملاحظة.

بعض الأخطاء التي يقع فيها الناس في تفسير لغة الجسد

قد تعتقد أن فهم لغة الجسد يعتمد على قدرة الشخص على التمييز. و هذا ليس صحيحاً. فإذا كانت اللغة المنطوقة عرضة لسوء الفهم فإن هذا ينطبق أكثر على لغة الجسد غير المنطوقة.

و هناك العديد من الأخطاء التي يقع فيها الإنسان عند محاولة تفسير لغة الجسد, و بعض هذه الأخطاء قد تضلله تماماً.

الخطأ الرئيسي الأول:

يتمثل الخطأ الأكثر شيوعاً في محاولة تفسير كل حركة من حركات لغة الجسد على حدة و من ثم التسرع في تقييم الآخرين و إصدار الحكم عليهم.

في الواقع إن لغة الجسد ليست بالأمر الهين الذي يمكن تفسيره بسهولة, بل إن هذه المحاولة التحليلية النفسية غير المتمرسة لمثل هذه الحركات قد تسبب اضطراباً بالغاً.

الخطأ الرئيسي الثاني:

و هناك خطأ آخر شائع و هو عدم القدرة على ملاحظة لغة الجسد في خلال فترة زمنية معينة.

من المزايا العديدة في دراسة لغة الجسد أنها تزيد من دراية الإنسان بنفسه و قدراته و كذلك وعيه و درايته بالآخرين, و هو الأمر الذي ينعكس بدوره على كل مقابلاته و تعاملاته فيجعلها أكثر إثماراً و إمتاعا.

.



بعض الحركات الشهيرة (4)

موهبة تفسير لغة الجسد

إن القدرة على فهم لغة الجسد و تفسيرها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمة الذكاء الشعوري التي تبعث على الإعجاب, و هناك بعض الأشخاص ممن ينظرون إلى هذه السمة في محيط العمل على أنها تحتل الدرجة نفسها من الأهمية التي للقدرة الفكرية و الذكاء العقلي,إذ لا يثير الدهشة أن نعرف أن النساء تحرز نسبة أعلى في الذكاء الشعوري عن النسبة التي يحققها الرجال.

الفرق بين المدينة و الريف

يعتقد بعض الخبراء أن من يعيشون في أماكن مزدحمة يحتاجون إلى مساحة اجتماعية (أي مساحة فاصلة عند الوقوف) أقل من تلك التي يحتاجها من يقطنون الريف, و هكذا نجد مثلاً: أن مندوب المبيعات الذي يعيش في المدينة و هو يحاول ترويج بضاعته إلى أحد المزارعين عليه أن يقف على مسافة أبعد من تلك التي تفصل بينه و بين عميل يعيش في المدينة.

و لكن هذا لا ينطبق على جميع الأحوال بالطبع, حيث إن حقيقة اعتياد ساكني المدن على التعدي على مساحات بعضهم الاجتماعية لا تنفي قيامهم بالدفاع عن هذا الحق بمجرد سلبه منهم, إذ تكون وسيلتهم في الدفاع رمق المتعدي بنظرة غاضبة تعطيه انطباعاً بأن المتعدي عليه قد لاحظ اقترابه و أن عليه أن يحذر من الاقتراب أكثر. قد يشعر من يعيش في الريف بعدم الارتياح و التردد في كيفية التعامل مع هذا الأمر, ولكن استجابته تكون أقل حدّة من رد فعل ساكن المدينة.

لغة الجسد الجيدة

إذا أدرت أن تكون لغة جسدك جيدة فعلك إتباع ما يلي:

دخول الحجرة المتخصصة للمقابلة بثقة

رسم ابتسامة هادئة على الشفتين

النظر في عيني الطرف الآخر

مصافحة الطرف الآخر بقوة و ثبات

استخدام حركات اليد لتأييد ما تقوله

الحفاظ على استقامة الظهر عند الجلوس أو الوقوف.

المصافحة الدالة على الثقة

 التغيير في نبرة الصوت و استخدام الكفين المفتوحين للإيحاء بالصدق

اتخاذ وضع ايجابي عند الجلوس الالتزام بالمسافة بين زملاء العمل



اختلافات الحركات في تفسير لغة الجسد (5)

فهرس الصور

|  |  |
| --- | --- |
| الفرق في السلام بين الناس | الصورة 1 |
| الفرق بين الناس أثناء محادثاتهم | الصورة 2 |
| بعض تطبيقات علم لغة الجسد | الصورة 3 |
| بعض الحركات الشهيرة  | الصورة 4 |
| تعبر عن اختلافات لغة الجسد في التفسير | الصورة 5 |

كثر على لغة الجسد

المراجع

المرجع الأكيد في لغة الجسد لآلان و باربزابيز

كتاب البرمجة اللغوية العصبية للمحاضر إبراهيم الفقي

دليل علم لغة الجسد

لغة الجسد لبيتر كليتون

الفهرس

التساؤل.............................................................................................2

المقدمة............................................................................................2

بعض الأصول الأساسية.........................................................................4

الإيماءات العالمية..............................................................................4

الفرق بين الرجل و المرأة.....................................................................5

تطبيقات علم لغة الجسد....................................................................7

موهبة تفسير لغة الجسد.....................................................................8

الفرق بين المدينة و الريف...............................................................8

لغة الجسد الجيدة..............................................................................9

فهرس الصور....................................................................................10

المراجع.............................................................................................10

الفهرس............................................................................................11

1. من كتاب لغة الجسد للكاتب لبيتر كليتون, الصفحة(3) [↑](#footnote-ref-2)