

# لغة الجسد

body language

إعداد المدرب / محمد ميهوب

هل تعلم أنك حين تتحدث للآخرين فإن  
جسمك يقول أكثر من ما يقول لسانك؟ وأن  
الفرق بين المتحدث الجيد الذي يجذب كل  
من حوله بحديثه، والمتحدث السيئ الذي  
تريد أن تهرب منه، هو في طريقة تحكم كل  
منهما بعضلات وجهه، وحركات يديه،  
ونبرات صوته.

ففي دراسة قامت بها جامعة أكسفورد،  
تناولت طرق توصيل المعنى أثناء  
تخاطب اثنين مع بعضهما، ظهرت نتائج  
لم يكن الإنسان يتصورها. وكانت هذه  
الدراسة مفتاح لثورة اجتماعية،  
واقصادية، وسياسية، غيرت كثير من  
معالم التخاطب بين الناس.

فقد أظهرت الدراسة أن هناك ثلاث وسائل يستخدمها الإنسان لتوصيل المعنى أثناء التخاطب الشخصي. الكلام، نبرة الصوت، ولغة الجسد. والمفاجأة أن ما كان يعتقد الناس من أن الكلمات هي الموصل الأول، فلم تحصل إلا على ...

كلمات

%7



نبرة الصوت

%37



لغة الجسد

(%55)



# المساحة الخاصة

المساحة الخاصة هي مبدأ يجب ان تدركه بشكل جيد جدا لأنه سيؤثر كما سنرى على تصرفات الناس وادراكاتهم وردود افعاله اتجاه الحالات المختلفة.

المساحة الخاصة هي محيط غير مرئي من الشعور البشري يتغير احساس الأنسان ويتفاعل مع من يدخل تلك المساحة الوهمية من الآخرين وهي تبدأ من المساحة الحميمية او الشخصية جدا إلى المساحة التي لا يابه بمن دخلها الأنسان ولا تعتبر حكرا عليه.

يخترقها الى  
الأشخاص التي  
تربطهم علاقة حميمية  
مثل الزوج والزوجة

يخترقها الى  
الأشخاص  
التي تربطهم  
علاقة مودة

يتبادل فيها  
الإنسان العواطف  
مع الأقرباء  
والاصدقاء

المساحة التي لا  
يابه بمن دخلها  
الإنسان ولا تعتبر  
حكرا عليه.



المساحة الحميمة

المساحة الشخصية

المساحة الاجتماعية

المنطقة العامة

15 - 46

46 - م1

1.3 - 3.6

3.6 - .....

# مثلا:

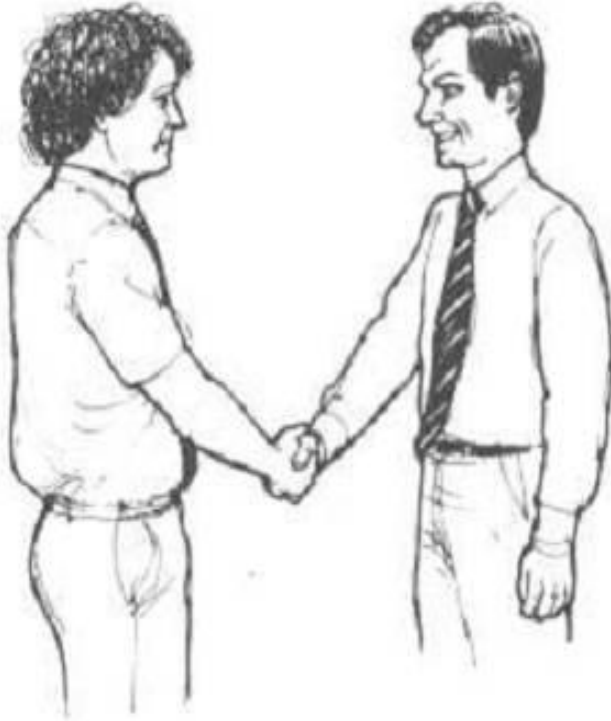


Figure 12 Two men from the city greet each other



Figure 13 Two men from a country town

مثلا المصافحة بين شخصين من مكان متقارب تكون من خلال وضعيات اجساد اقرب الى بعض من وضعيات مصافحة لأناس من بلدان مختلفة او مناطق بعيدة او غير متشابهة ثقافيا او دينيا



وربما حتى يكتفون فقط من بعيد بالتلويح باليد ان كان  
هناك بغض بين الشخصين وهما مطران لاللقاء في  
العمل مثلا .



Figure 14 *People from a sparsely populated area*



Figure 20 *Taking the control*



Figure 21 *Giving the control*



Figure 22 *'Shake like a man.'*



# الأصابع المشبوكة



الأصابع المشبوكة تدل  
على الأمان والسكينة  
والارتياح لمن تتحدث  
معه لأنها تشعر أكثر  
بالدفاء. وهذا في حالتها  
عندما تكون متجهة إلى  
أعلى مع اليدين.

اما ان كانت في مستوى واحد مع المرفق  
فانها تدل اكثر على الثقة بالنفس .





وقد يكون توجهها  
الى اسفل دليلا على  
الخشوع وان  
الشخص ضعيف  
الشخصية ومنقاد.

# الكفان في وضعية البرج.

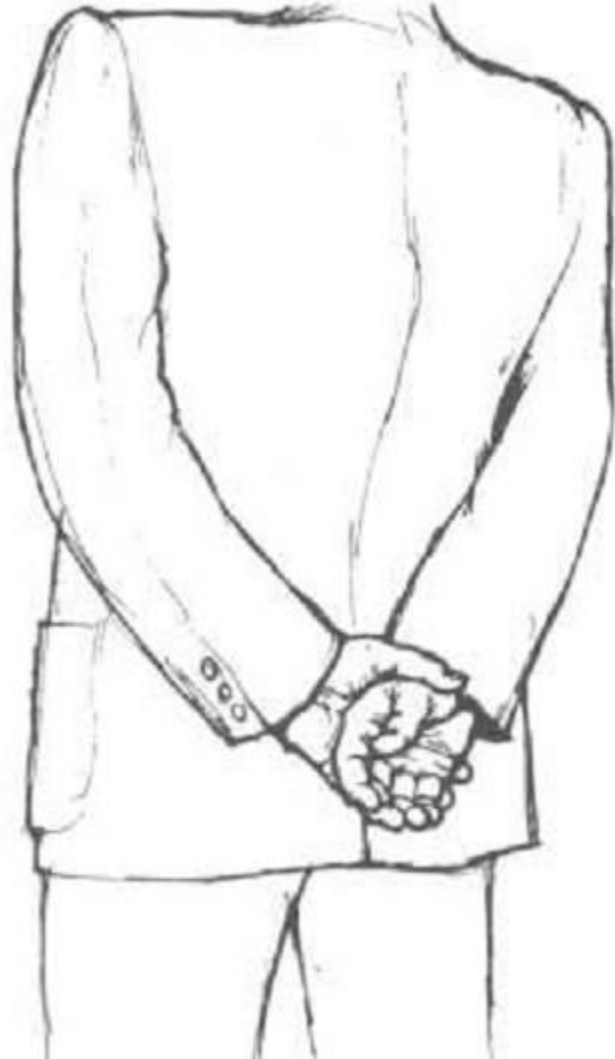


وضعية الكفين على شكل  
برج الى اعلى تدل على  
ان الشخص في وضع  
اعطاء نصيحة او  
توجيهات، فإن كان ذلك  
مصحوبا بميلان الراس  
الى الوراء فسيدل ذلك  
على العنجهية والتكبر  
ومحاولة تحقير الآخر



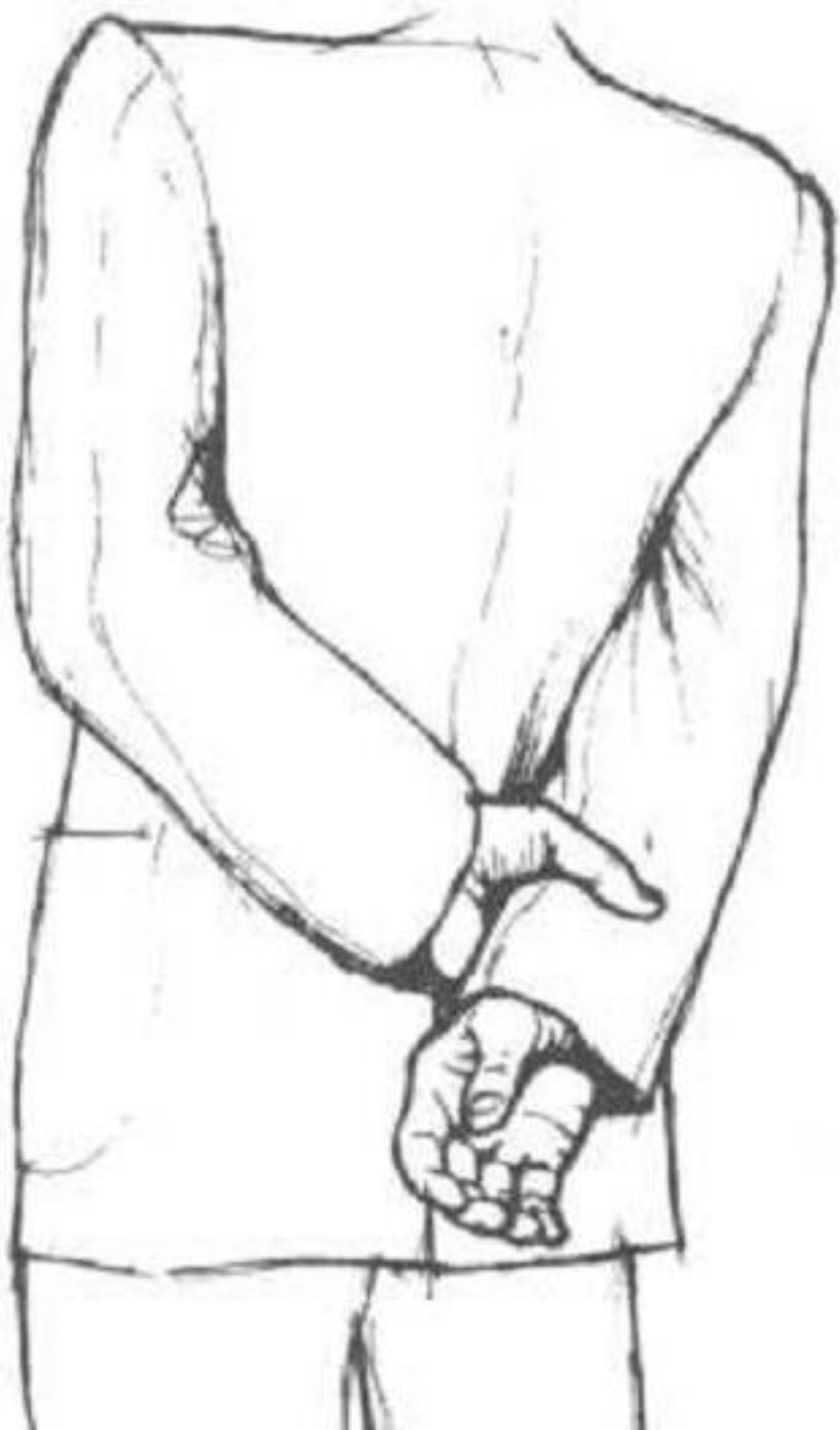
عندما يكون الريبج متجها  
الى اسفل فان ذلك دليل  
على ان الأنسان ينصت  
بهتمام وبدون تذمر لما  
يقال وانه يحترم من  
يتكلم يستعملها الأساتذة  
والمدرسون. ولكن هذه  
الوضعية مستعملة من  
النساء اكثر من الرجال

# الأمساك بقوة على الكف او اليد او الذراع.



- اعضاء العائلة المالكة  
البريطانية عند  
ضهورهم علنا تكون  
وضعياتهم غالبا رؤوس  
مرفوعة الى الوراء  
واذقان الى الامام  
والمساك بالأيدي الى  
الخلف كدليل على الثقة  
بالنفس والمكانة العالية





- والأمساك بطرف الذراع دليل على الثقة الزائدة بالنفس يعملها اكثر شيئ الرؤساء

## اشكال الأبهام.

• اذا تصاحب توجه الأبهام الى اعلى مع رفع الرأس الى الوراء  
فذلك يدل على التفاخر وعلى المكر والخداع ، اما توجه الأبهام  
الى اسفل فيدل في الغالب على التواضع والأعتدال والوسطية.





المرأة العدائية والهجومية  
والحاددة الطبع تكون  
ابهاماها متجهان الى  
بعضهما كدليل على قوة  
شخصيتها وخطورة  
تصرفاتها. والرجل الذي  
يملك رغبة في التواصل  
يوجه ابهاميه الى اسفل  
كدليل على الدعة والسلام.

إذا استعمل الأبهام في الإشارة الى شخص ما بدلا  
من الأصابع الأخرى فهو دليل تحقير وانتقاص  
من قيمة الآخر.



# تغطية الفم



• اذا كنت تتكلم ورايت الآخر يضع يديه على فمه فهذا دليل في اغلب الأحيان على انه لا يصدقك او يشك في كلامك وان كنت انت المتكلم فالك دليل على انك لا تقول الحقيقة في اغلب الحالات او تحاول تحريفها عن مسارها

# الأصابع في الفم

هي محاولة للبحث عن الأمان ودليل التعرض للضغط والتفكير السلبي



# المثل.





وضع اليد على الخد  
هو علامة اهتمام  
وتركيز



كتعبير على التأسف  
والأعتراف بالخطأ





وضع اليدين كحاجز يفصل  
الأنسان عن أي خطر قد  
يواجهه. وهذه الحركة كما  
انها تثير الريبة لدى من  
يستعملها هي تثيرها ايضا  
عند من يتعامل معه.

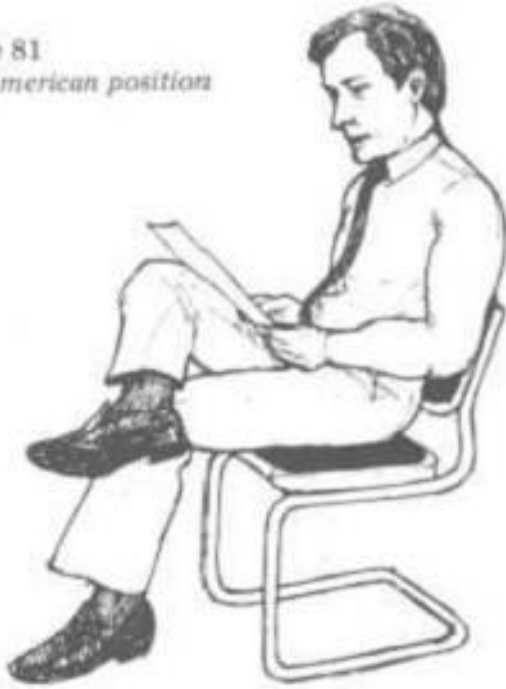


• دليل على ان الشخص  
يقول انه خدوم ولطيف



•وضعية الأيساك بإحدى  
اليدين باليد الأخرى وهي  
ايضا وضعية ارتباك وعدم  
احساس بالأمان وتستعمل  
كثيرا من من يقفون على  
منصة لقول كلمة امام  
الحشود او لستلام جائزة او  
لمقابلة شخص معين

Figure 81  
*The American position*



- عندما تأخذ الأرجل شكل الرقم اربعة فان صاحبها يريد ان يضره التحدي والثقة بالنفس والقوة في الشخصية