



مقدمة في لغة الجسد

أعداد

المهندس الدكتور صباح عبد الصمد البجاري

أستاذ مساعد

الجامعة التقنية الجنوبية

بعض فوائد لغة الجسد اجتماعيا

- تساعدنا معرفة لغة الجسد على ان نرى ونفسر أحاسيس الآخرين من الداخل
- تساعدنا على معرفة هل من نحبه يحبنا
- تساعدنا للتقرب من الآخرين المختلفين
- تساعدنا على كشف كذب الآخرين عندما يتكلمون معنا او يرموننا بالكذب عندما نتحدث اليهم
- تساعدنا في الحصول على مهارات التواصل الاجتماعي مع الآخرين وكسب ثقتهم
- تساعدك على عدم اظهار اشاراتك السلبية امام الآخرين

نسب التواصل بين البشر



لاحظ ان التواصل عبر لغة الجسد يشكل اعلى نسبة

أهمية لغة الجسد



تعبّر لغة الجسد عن مشاعرنا
كافة دون ان نعي ذلك , فنحن
نترجم مشاعرنا , اهوائنا
ورغباتنا او كرهنا عبر كل
جزء في جسدنا



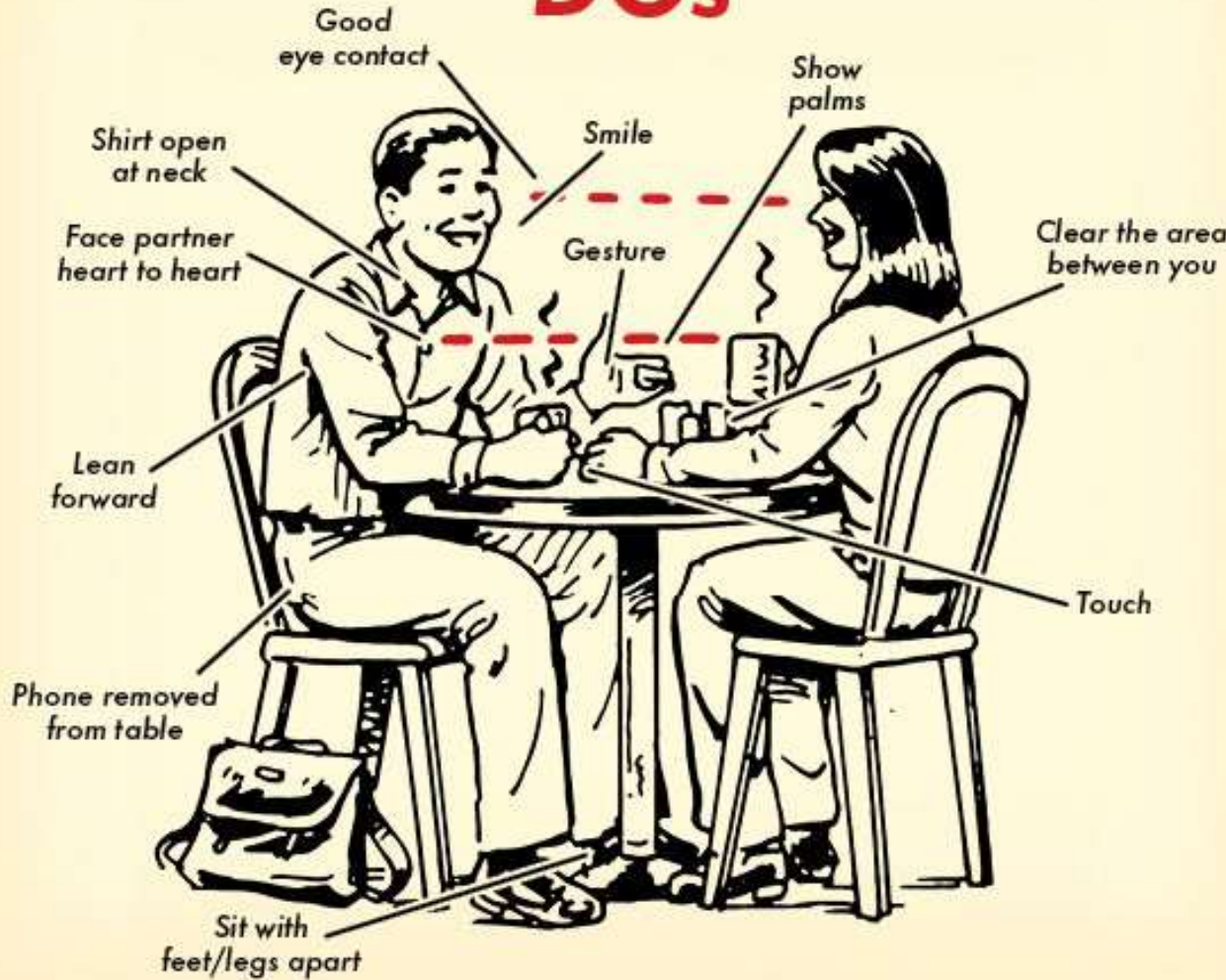
ليس عليك سوى ملاحظة
جسدك او جسد غيرك مليا
لفهم لغته و اشاراته



تظهر اغلبية الناس إشارات جسدية دون ادراك او انتباه وهي غير متعمدة بل او توماتيكية دون تفكير مسبق بفعلها ولا تخطيط

الانطباع الأول

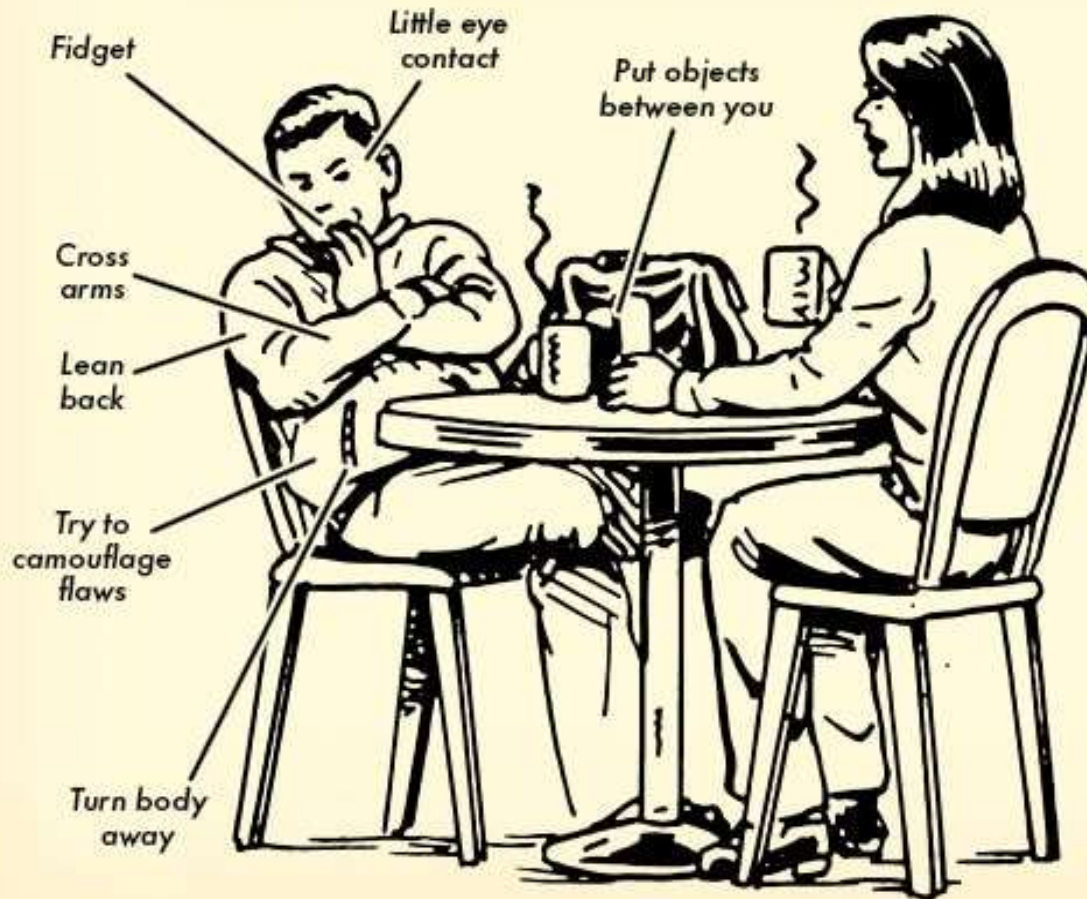
First Impression Body Language DOs



ان حوالي 65%
الى 70% من
الانطباع الأول
الذي تتركه في
نفوس الآخرين
يأتي من لغة
جسدك

الصورة الأولى :
تصرف جيد يعطي
انطباع جيد

First Impression Body Language **DON'Ts**



الصورة الثانية :
مثال سيء للانطباع
الأول , لاحظ
وضعية وتصرفات
الرجل ؟؟؟؟

أيماءات الثقة بالنفس :

• 0 1 حافظ على الاتصال الجيد بالعين



ملاحظة : يجب ان يدوم الاتصال العيني من 60% الى 70% من الوقت

2 - ابق جسدك مفتوحا



لا تحن ظهرك أو تكثف ذراعيك أو
ساقيك، فهذا يسمى وضعية مغلقة
تنقل الانزعاج وعدم الاهتمام



كن هادئاً واحرص أن يكون ظهرك مستقيماً
وضع ذراعيك على جانبيك أو اشبكهم معاً
بطريقة لطيفة. فذلك عبارة عن وضعية
مفتوحة تنقل الراحة والثقة

3 - لا تتعلمل او تقوم بحركات لها معاني غريبة

حركات لا إرادية لها معاني غريبة



4 - ابتسم



ابتسم فالابتسام معد

5 – راقب الشخص الاخر وأنسخ وضعيته تماما



ايماءات الامتلاك

ينحني الأشخاص على الأشياء
ليظهروا حقهم بذلك الشيء , ولا
ينحصر انحاء الناس على الأشياء بل
يتعداها الى انحاءهم على اشخاص
اخرين .



ايماءة الامتلاك



ويستخدم الناس الانحناءة كإشارة للسيطرة أو التخويف عندما يكون الشيء أو الشخص المنحني عليه يخص شخصا آخر

تأثير العيون

- ان الاتصال بالعين وتعابير الوجه يزودك بمعلومات اجتماعية وعاطفية تفيد في معرفة المزاج الجيد والسيء .
- ان حجم البؤبؤ يظهر كثيرا ما يشعر به الشخص وحالته كالعواطف القوية , الالتزامات العامة والمزاج والتي غالبا ما تثير الجهاز العصبي وتتسبب باتساع البؤبؤ وتصبح العين ثابتة اكثر .



كيف تكون نظراتك ثاقبة ومؤثرة

- يجب ان تبهر في عيني الآخر , أي تحاول اكتشافهما وتقرأهما .
- راقب بتركيز التغيرات التي تطرأ على لون العين , حجم البؤبؤ , اللمعان .
- تفاعل مع الانعكاس البادي ولكن حاذر من ان تبالغ في ذلك .
- حاول ان تبعد النظر قليلا من وقت لآخر ثم عاود الاتصال العيني , وكلما كنت تتكلم مع الآخر حاول ان تبقي عينيك محدقتين به .
- لاحظ : عندما يصبح المرء متحمسا , يكبر البؤبؤ (حوالي اربع مرات) اضعاف حجمه العادي , اما اذا كان المزاج سيئا فيحدث تقلص في البؤبؤ الى حد كبير .
- يجب ان يدوم الأتصال العيني من 60% الى 70% من الوقت .



النظرة المسيطرة



- تسمى أيضا نظرة توسيع العينين , او النظرة العريضة , نظرة انخفاض الجبين , يعبر فيها المرء عن سلطته على الشخص الاخر , وربما بعض العدائية .

ويجيد الكثير من السياسيين استعمال نظرة توسيع العينين لما لها من تأثير فعال يجعله صاحب سلطة على الناس

لاحظ كبر حجم البؤبؤ , لماذا؟؟ قارن هذه الصورة مع الصورة رقم 16

النظرة الحنون



بدون تعليق

النظرة الحنونة



بدون تعليق

النظرة المحدقة

ان أصول التعاطي مع الشخص الاخر بالنظر المباشر اليه

يشعرنا بعض الأشخاص بالراحة عندما نتكلم معهم بينما البعض الاخر يشعرنا بالقلق وعدم الارتياح وهذا يعود الى مدة الوقت في التحديق بنا



تتراوح فترة الاتصال بالعين ما بين 60 الى 70% من الوقت , وتعتمد على نوع المحادثة

عندما يعجب الشخص الأول بالشخص الثاني فإنه ينظر اليه كثيرا مما يجعل الشخص الاخر على ثقة بانه قد اعجب به فيبادله النظرات

عندما يتقابل شخصان للمرة الأولى فإن الشخص الذي يشعر بأنه اقل شأنًا هو الذي يبعد نظره أولاً

النظرة الجانبية (طرف العين)



لهذه النظرة ثلاثة أبعاد :

- 1- تستعمل لإظهار بعض الحماس
 - 2 - الشك او بعض العدائية
 - 3 - اذا تزامنت مع رفع الجبين قليلا او ابتسامة صغيرة فهي تظهر الحماس او الاهتمام
- أما اذا تزامنت مع عقد الحاجبين قليلا او تقطيب الشفتين فهي تعبر عن شك و عدائية
- تستعمل هذه النظرة من قبل النساء في تعاطيهم مع الجنس الاخر ولتوجيه بعض الانتقادات عبر ارسال هذه النظرات

قفزة العين



عندما تلتفت العيون من جنب الى جنب تظهر الشخص وكأنه في حالة بحث او استكشاف ولكن في الواقع ما يحصل ان الدماغ يبحث عن مخارج او نوافذ للهروب ويدل على خوف يعتمر هذا الشخص والشعور بالقلق وعدم الامان

رمش العين



ان النظرة العادية والتي تعبر عن ارتياح الناظر ترمش من 6 الى 8 مرات في الدقيقة مما يعني ان العيون تغمض كل عشرة ثواني تقريبا , اما الأشخاص الذين يعانون من ضغط وقلق وعندما يكذبون فأن معدل الرمش يزداد بشكل ملحوظ

الذراعان ووظائفهما



عملية ضم اليدين واحتضان الذراع الواحدة للأخرى :
هي نوع من تهدئة الروح والنفس وتدارك الاندفاع وتظهر
موقفا دفاعيا كذلك

عملية ملامسة ومداعبة الذراع للذراع الأخرى (من الخارج)



تشير الى رغبة نرجسية يمنحها الجسد لصاحبه بغياب
الشريك الذي يمكن ان يؤمن هذه الحاجة او هذا الشعور

ملامسة الذراع الامامية امام شخص آخر (من الداخل):



تتم هذه الحركة عن رغبة حسية قوية او كأننا ندعو الشخص
المقابل لملامسة هذا الجزء واضفاء بعض اللذة , كلما زادت
الرغبة زادت حركة الحك

الإمساك بالمنطقة الخارجية للذراع (قريب من منطقة القلب)



يشير ذلك الى موقف سلبي و غضب وتوتر , وتستخدم هذه الایماء دون وعي مسبق حتى لا يثور الشخص ويندفع ويقدم على عمل يندم عليه .

ضم اليد للذراع



- محاولة حجب او إخفاء لشعور قوي نرفض البوح به ومحاولة السيطرة على المشاعر

أيماءات حواجز الذراعين :

*ايماءات الذراعين المطويتين :
تصالب الذراعين معا عبر الصدر



تستخدم هذه الايماءة كحاجز لنصد بها أي محاولة تهديد , وقد تطوى الذراعين بشدة الصدر إشارة الى اننا نواجه موقفا سلبيا (عندما نطوي ذراعينا فأنا نقلص من مصداقيتنا وهو انطباع سلبي) .

ايدت البحوث بان ايماءة تصالب الذراعين تمنع الكثير من الاقتراب من مستخدميها , لذا حاول إبقاء الذراعين مفتوحتين لتعطي انطباعا جيدا ووثقا من نفسك

الوضعية المفتوحة



حالة من الفرح والانفتاح

الذراعان مطويتان على الصدر مع قبضتين مطبقتين :



اظهار العدائية المطلقة وعدم الاقتناع بما يسمع او يرى كما انها تأتي بالتزامن مع حركات جسد أخرى كزم الشفاه

تصالب الذراعان فوق الصدر بشكل افقى مع تأشير الابهامين عموديا نحو الأعلى



قد تحمل هذه الایمائية بعض السلبية والعدائية ولكنها بشكل عام تظهر موقفا جريئا وثقة بالنفس , فالابهامان الى الأعلى هما إشارة تفوق بينما الذراعين المطويتين هما إشارة للشعور بالحماية من أي موقف سلبي او عدائي , فان شخصا ما يكون عدائيا ولكنه بنفس الوقت مطيع وایجابي

إيماءة ضم اليد للذراع الأخرى :



تذهب يد عبر الجسد لكي تمسك بالذراع الأخرى فتشكل حاجزا ولخلق أجواء الحماية والمريحة ذاتها عندما نواجه مشاكل , تستخدمها النساء بوجه خاص عندما يشعرن بأنهن وسط غرباء او عند عدم الشعور بالثقة بالنفس

إيماءة الذراعين المتصالبة المخادعة



يستخدمها الأشخاص الذين هم عرضة للإعلام والظهور العلني كالملوك والسياسيين والممثلين , فهم لا يرغبون بإظهار شعورهم بالخوف وعرض عصبيتهم امام جماهيرهم ويفضلون إعطاء انطباع بأنهم مرتاحون هادئون , اما النساء فهن يستخدمن هذه الايماءة بطريقة اذكى فتمسك بحقيبة زهور مثلا او كوب ماء للاختباء خلف حاجز يحميهم من الخوف والعصبية ودون ان ينتبهن لذلك

اليدان

لقد أظهرت حركات اليدين عبر التاريخ أهمية كشف ما يجول في الدماغ ,
فالكف المفتوح يعنى: الحقيقة , الأمانة , والخضوع .





إذا أراد المرء ان يكون منفتحاً ونزيهاً فسيفتح يده او يديه للشخص الاخر وهي إشارة عفوية وغير مقصودة . نلاحظ ان الأطفال يخبئون أيديهم او يضعونها خلفهم حين يكذبون او يراوغون .

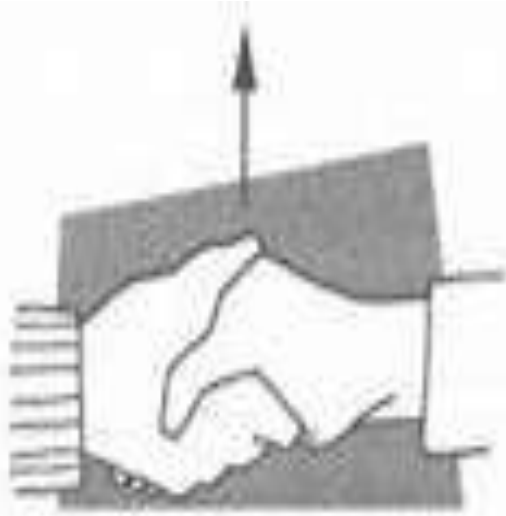


أما الزوج حين يود إخفاء شيء عن زوجته فقد يخبئ اليدين في الجيب او يشبكهما معا .

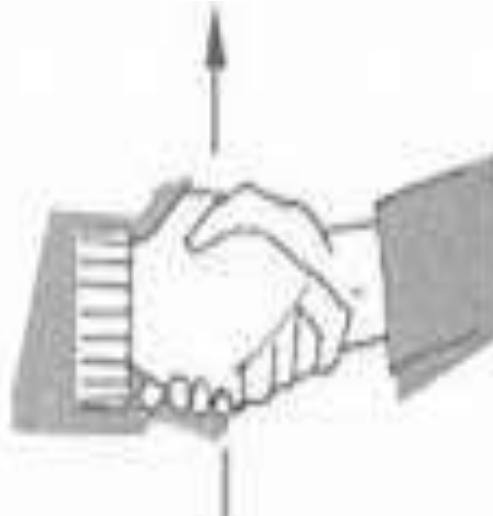


اما المرأة التي تحاول إخفاء شيء او عدم اخبار الحقيقة فتحاول تجنب الموضوع وقد تتكلم عن مواضيع غير مرتبطة بهذا الشأن وقد تقوم ببعض النشاطات كأستعمال المرأة او وضع احمر الشفاه او تفحص مجلة .

السلام باليد (وضعيات السلام)



خاضع



تكافؤ



متسلط



وضعية الكف الى الأعلى



تعني الخضوع . انها بمثابة إشارة بعدم التهديد وإعطاء الأمان
كما انها تذكرنا بإشارة الشحاذ عندما يمد يده ويفتحها طالبا
المال او المساعدة وبذلك يظهر الخضوع والاستسلام

دفع اليد أثناء السلام



Figure 15: Two men shaking hands.

عادة ما يكون لها دلالة سلبية وعنصرية
بعض الشيء... ومعناها بشكل أساسي إبعاد
الشخص الآخر عن دائرة الجمعية
"الطاعة الشخصية"

وتفسيرها الآخر أن هذه الحركة يستلزمها
عادة لتصلح جانبا من القرى ذات
الثقافة السكانية الثقيلة والتيين ثقافتها
يمتلكون كقاعات شخصية كبيرة نسبيا ولا
يشعرون بالراحة من قرب الآخرين
المقابلين لهم فيقومون بزيادة المسافة من
خلال إبعاد اليد أثناء السلام

وعادة ما يقومون بخطوة تقنية لتخفيف حدة
إبعاد اليد من خلال الانحناء إلى الأمام قليلا
أثناء السلام أو الانزلاق باستخدام إحدى
القدمين

إشارة قبض الابهام على الابهام :



تستعمل هذه الايماءة للإيحاء بالثقة بالنفس وقد تظهر نوعا من الدلع عند النساء ومحاولة جذب الرجال وكذلك إخفاء بعض المشاعر العصبية , انها إشارة إيجابية وتأثيرها فعال على الآخرين

*أشارة وضع الابهام على الذقن :



ان وضع الابهام على الذقن هي علامة حيرة وقلق وقد تختلط فيها المشاعر بين ايجابية وسلبية حيث يحاول الشخص اقتباس معلومات قد تساعده على تخطي مشاعر الحيرة والقلق , ويغلب طابع الإيجابية في معظم الوقت نظرا لاستخدام الابهام

إشارة الإبهام الى الأعلى



تظهر هذه الايماءة مشاعر ايجابية وتفاؤل وتستخدم لتشير الى الرضا عما يفعله الشخص الاخر او تشجيع له

أشارة الابهامان البارزان من الجيب الجانبي



The dominant male



The dominant female

تبدوا هذه الإشارة عدائية وقد تستخدم لإظهار عدم الاحترام للشخص الآخر او الاستخفاف برأيه , وتشتهر النساء بهذه الایماء كدلالة على اثبات وجودهن ومحاولة السيطرة على الذكر

اشارة اصبع السبابة :



نشعر بان اشارة اصبع السبابة تحمل او ترسل اشارات سلبية تؤثر في الحاضرين وتجعلهم في حالة استنفار وقد يفقد المستمع تركيزه .

الابهام يلامس رأس السبابة بطريقة دائرية :



هذه الحركة تبعث الامل في نفوس المشاهدين والثقة ,
كما انها دليل على ان هذا الشخص واثق من كلامه ولديه
اهداف مركزة

اشارة فرك الابهام مع السبابة



غالبا ما تشير هذه الاشارة للربح المادي

* يقبض بأصابع يده اليسرى على عضلة الساعد

الايمن :



طبع حذر وبالغ الانفعال , قلق , شديد الحساسية , متحسب
وجاهز لرد الفعل عند اقل خطأ يصدر من مقابيله .

يشبك ذراعه اليمين فوق اليسر :



ينم عن مزاج هجومي اقتحامي , وهو يعتمد الهجوم وسيلة للدفاع

يشبك اصابع يديه شبكا محكما والابهامين يشكلان ضلعي مثلث متصلبين



ان شبك الاصابع على هذه الحالة تعبر عن حركة دفاعية بأمتياز او عن الرفض , هذه الحركة تقيم حاجزا دفاعيا بينه وبين مع من يتحدث معه

يسند مرفقه الى الطاولة واضعا ابهامه تحت الذقن رافعا سبابته الى الصدغ :



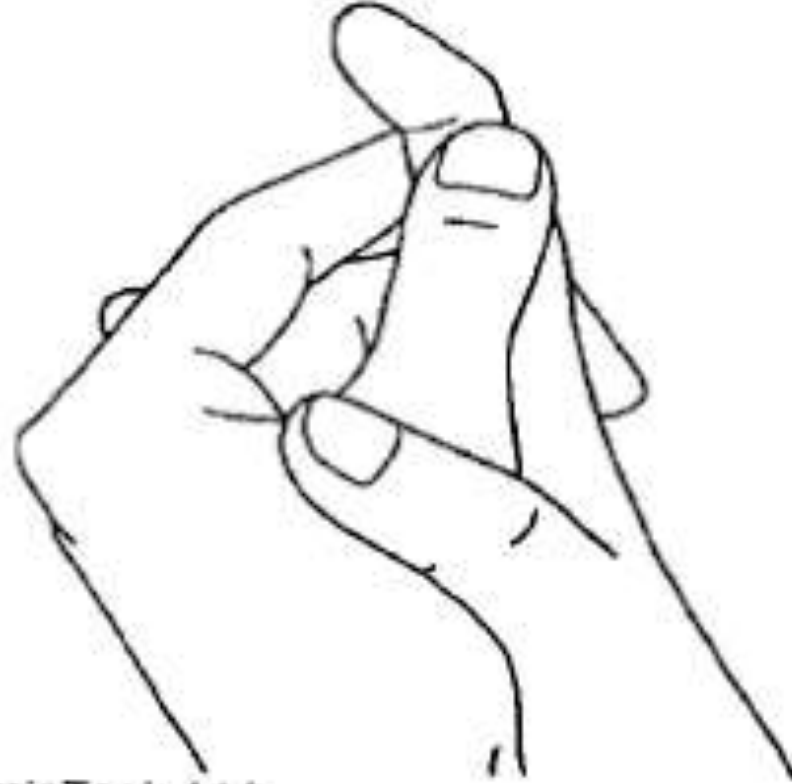
هذه حركة من تورط في النقاش ولا يجد سبيلا للخروج منه

الطرق بالأصابع على المنضدة :



حركة تدل على استعجال الوصول الى النتيجة

فرقة (طقطقة) الاصابع :



©PhysioTools Ltd

علامة واضحة على عدم الرضا ونفاد
الصبر او على اليأس من أمر معين

يسند محدثك مرفقيه الى الطاولة ويضع كفه اليسرى فوق قبضة يده اليمنى :



حركة شديدة الوضوح فهو يعبر عن استعداداه ليمنحك جزءا من وقته

* حين يتحدث يرفع كفيه مقابل بعضهما البعض كما لو أنه يمسك بكرة وهمية :



يحرك يديه امامه دون ان يضعهما على الطاولة وكأنه يحاول استعادة كلامه او الاحتفاظ به في سره , هذا الشخص يجود بمعلوماته على من يحادثه ولكن ليس من دون مقابل , أي ان كرمه مشروط

يحبس بنصره الأيمن داخل كفه الأيسر :

$$\sin \alpha \pm \sin \beta = 2 \sin \frac{1}{2} (\alpha \pm \beta) \cos \frac{1}{2} (\alpha \mp \beta)$$

شخص شديد التردد بل يمكن القول انه فاقد الارادة ,
يتجنب استخدام كلمة (أريد) في صيغة مباشرة , كما
يلجا الى اللف والدوران للتعبير عن ارادته

حك الانف بظهر السبابة ذهابا وإيابا مرة بعد مرة



قراءة لغة الجسد

انه متعطش لممارسة الثرثرة التي ادمن عليها ومدمن
على افشاء الاسرار

وضعية الأرجل

أيماءة الرجلين المتباعدتين :



تتصف هذه الأيماءة بأنها ذكورية أي ان الرجال يستخدمونها كثيرا ويقفون بكيفية منتصبه على الارض لإيضاح وتأكيد بانه لا مجال للمغادرة , انها تستعمل كأيماءة لإبراز موقف رجالي عدائي مسيطر

ايماءة القدم الى الأمام :



تتصف هذه الايماءة بأنها ذكورية لإيضاح وتأكيد انه لا مجال للمغادرة , تستعمل كإيماءة لإبراز موقف رجولي عدائي مسيطر

القدم الامامية متوجهة الى الامام الى حيث العقل يأمر بالتوجه , دليل قوي للتعبير عن نوايا الشخص لأنه سيوجه قدمه بالاتجاه الذي يود الدماغ اتخاذه ,

في المناسبات الاجتماعية نشير بقدمنا اليمنى الى اكثر الاشخاص اهمية وجاذبية بالنسبة لنا , اما اذا اردنا الرحيل فأننا نشير بقدمنا الى اقرب مخرج

أيماءة الرجلين وقوفا للرجال



المفتوحتين : تشير الى الانفتاح والاسترخاء

المتصالبتين : موقف سلبي مقفل او دفاعي , اذا كانوا مجموعة من الرجال فانهم غرباء عن بعضهم ولا تربطهم أي صلة , او انهم يقولون انهم باقين ولكن عليهم التأكد انه لن يوجه اليهم أي نقد

ايماءة الرجلين وقوفا لدى المرأة :

الرجلين المفتوحتين



امرأة منفتحة

الرجلين متصلبتين :



أولا : هي تود البقاء لا الرحيل

ثانيا : ان الاقتراب غير مرغوب فيه ومرفوض

تشير ايماءة الذراعين المتصلبتين الى موقف دفاعي سلبي ,
فالغاية من تصالب الذراعين فوق الصدر هي حماية القلب
والقسم الأعلى من الجسد , اما ايماءة تصالب الرجلين فتهدف
للدفاع عن المنطقة الجنسية

ايماءة تصالب الرجلين من جلوس :



تصالب الرجلين بوضع اليسار فوق اليمين و تستخدم لإبراز موقف سلبي وغير متجاوب او دفاعي , كذلك يستخدمها كثيرون خلال المحاضرات , الذين يستخدمون هذه الوضعية يتكلمون بإيجاز ويتذكرون تفاصيل اقل من الذين يستخدمون وضعية الجلوس مع ذراعين ورجلين غير متصلبتين .

بالنسبة للنساء هذه الوضعية شائعة جدا عند النساء اللواتي يعانين في حياتهن الزوجية ويستخدمن هذه الوضعية لإظهار عدم الرضا والاستياء من أزواجهن

وضعية قفل الرجل الأميركية :



ان هذه الوضعية التي يستخدمها الكثيرون تشير الى موقف معادي او تنافسي , تعتبر هذه الوضعية في الشرق الأوسط بمثابة إهانة لأنها تظهر الحذاء من الجنسين , تظهر الدراسات ان معظم الأشخاص لا يستطيعون اتخاذ قرارات الا اذا كانت اقدامهم على الأرض لذلك فانه من الصعب جدا وليس من الحكمة ان يتخذ هذا الشخص أي قرار .

ملزمة الرجل :



هذه الوضعية يستخدمها شخص اختبر موقفا صعبا ومفاجئا في مجادلة او مناقشة فيقفل رجليه بوضعية كما في الشكل مستخدما يدا واحدة او كلتا اليدين كما في الملزمة , أي يضع كلتا اليدين او يد واحدة على الكاحل هذه إشارة الى شخص عنيد عدائي يرفض اراء الاخرين ولا يأخذ بعين الاعتبار أي تقاليد

إيماءة قفل الكاحل



Male version of ankle lock



Female version of ankle lock

ان النسخة الرجالية لقفل الكاحل غالبا ما تقرن بالقبضتين المرتاحتين على الركبتين او باليدين الممسكتين بأحكام ذراعي المقعد , اما النسخة النسائية فتتغير بعض الشيء , فهي تضع رجلاها معا وقد تضع قدما الى جانب واحد وترتاح اليدان جنبا الى جنب او واحدة فوق الاخرى وترتاح فوق الرجلين وتقلص المسافة بين الكاحلين , اما الرجل فيوسعها , وتشير هذه الایماء للطرفين بموقفا سلبييا او دفاعيا , وتقول الدراسات عندما يقفل الشخص كاحليه فانه يقفل ذهنه وهي كذلك محاولة لضبط حالة انفعالية , تشير الاحصائيات بأن 88% من الاشخاص يقفلون كواحلهم حالما يشعرون بالارتياح والخوف

ايماءة قفل القدم



هذه الايماءة محصورة تقريبا في النساء وتدل على ان المرأة خجولة ,
منطوية وغير واثقة من نفسها , تقفل اعلى الرجل على الرجل الاخرى
لتؤكد سلبية الموقف وربما الخوف وتود الانسحاب والهروب

ايماءات الكذب

1 - حماية الفم



يغطي الفم باليد ويضغط الابهام على الخد بينما يحاول الدماغ دون وعي ان يمنع او يقمع الكلمات المخادعة وغير المناسبة , قد تستعمل فقط بعض الاصابع وليس كل اليد .

اما اذا غطى المقابل فمه عندما تتكلم انت فهذا يعني انه يظن انك تكذب

2 - حك العين :



عندما لا يرغب الطفل بمشاهدة شيء ما يغطي عينيه بـكلتا يديه اما البالغ فانه يقوم بهذه الایماءة وهي محاولة الدماغ ان يسد الخداع او الشك الرهيب الذي يراه .

الرجال يحكون عيونهم بقوة واذا كانت الكذبة كبيرة فانهم يستديرون الى ناحية اخرى

اما النساء فنادرًا ما يستخدمن هذه الایماءة تحاشيا لإفساد مكياجهن

3 - رفع قبة القميص



تعني بان الشخص بدأ يعاني من ضغط الدم المرتفع بسبب كذبه او خداعه وقد أحس بان الاخرين كشفوه .

وتستخدم كذلك كإشارة للشك وعدم التأكيد .

وتستخدم ايضا اذا شعر الشخص بالغضب او الاستياء فيحاول ابعاد رقبته لتنشق الهواء او ليدع الهواء البارد يدور حول رقبته

4 - شد الأذن او ملامستها :



تستخدم هذه الاشارة في محاولة المستمع لصد الكلام الذي لا يعجبه او يتوافق مع معتقداته بوضع اليد لا شعوريا حول الاذن او فوقها .

وفي بعض الاحيان تلامس اليد الاذن بطريقة دائرية او يحك الشخص ظاهر الاذن ازاء سماعه ما يكفي من الكلام .

5 - حك الانف :



تستخدم هذه الايماءة بحك الانف بخفة او بقوة ومن الوسط او من الجانب الايمن , اذا استعملها المتكلم فهو يريد ان يخفي خداعه ويمرر بعض حيله , اما اذا استخدمها المستمع فهو يشك ولا يصدق الكلام الذي يسمعه

6 - حك العنق :



تستخدم السبابة اليمنى للحك تحت شحمة الاذن او منطقة جانب العنق
تستخدم في حالات الشك وعدم التصديق لما نسمعه .

او عندما تتناقض كلمات الشخص الشفهية مع ما يفكر فيه .
وقد لوحظ استخدامها من قبل الكثير من السياسيين الذين يريدون كسب
محبة الجماهير .

7 - قضم الأظافر او وضع الأصابع فى الفم



- تؤكد هذه الايماءة على محاولة الشخص كسب الشعور بالطمأنينة والامان .
- ويستخدمها للبحث عن مخبأ او منفذ للهروب من امور معقدة او من كذبة كبيرة.
- وتستخدم ايضا في حالة الحيرة لأخذ قرار او تنفيذ خطة معينة .

8 - العَضُّ على احدى الشفتين :



تستخدم هذه الايماءة للإشارة الى موقف عدائي او عند الشعور بالخرج او عند الشعور بارتكاب خطأ ما ولا نود التصريح عنه

9 – ايماءة تصالب الذراعين



هذه الايماءة تعني خير دليل على كذب او مراوغة الاخرين ,
وقد تعني انا لا اريد ان اكون صريحا ومتجاوبا معك

10 - مداعبة الشعر أو لمسها



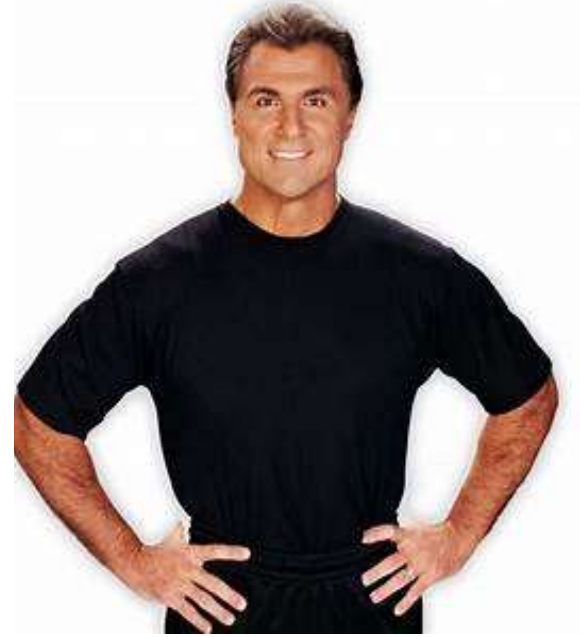
ان هذه الایماءة لا یمكن تفسیرها دائما على انها اشارة خداع وكذب ,
فقد تشير عند الفتيات في بعض الاحیان الى الدلال والغنج , ینبغي
تفسیرها او تحلیلها وفق ایماءات الجسد الاخرى واللغة الشفهية

قبض راحتي اليدين :



ان ايماءة اليد المفتوحة تقرن دائما بالصدق والامانة والاستقامة
والولاء , وتبدو صادقا ونزيها بعكس ايماءة قبض اليدين او
اخفائهما

ايماءة اليدين على الخصر :



هي رسالة غير شفوية لإبراز حماسة الشخص ورغبته في انجاز اهدافه , واستعداده للعمل , كذلك تكون موقف عدائيا من الشخص

ايماءة الاستعداد الجالس :



تشير هذه الايماءة الى رغبة الشخص بإظهار استعداداه ومقدرته على فعل الشيء , يمكن استعماله في التفاوض بالبيع والشراء

ايماءة تسلط الذراعين واليدين الممسكتين حافة الطاولة بإحكام :



تشير هذه الايماءة الى العدائية ويوجه الشخص رسالة الى الموجودين مفادها (اللعنة عليكم يجب عليكم الاستماع الي)

العدوانية الجنسية :



تظهر إيماءة الابهامين الموضوعين تحت الحزام او فوق السروال موقفا عدائيا جنسيا واذا استخدمها الرجل في حضور السيدات فأنها تترجم الى (انا رجل شجاع وقوي وباستطاعتي السيطرة عليك) وقد تتزامن هذه الایمءة بأأساع بؤبؤي العینین وتوجیه قدمه بأأجاه المرأة فهو یحاول التقدّم والتقرب بطریقة غیر شفهیة

ايماءة وضع القلم في الفم ومضغ طرفه :



تشير هذه الايماءة الى حاجة ملحة عند الشخص للشعور
بالثقة واعادة شعوره بالأمان

ايماءة حك الرقبة او اللعب بالسلسلة النسائية :



عندما تواجه المرأة موقفا صعبا ومعقدا وتشعر ببطأ بعدم الراحة والثقة بالنفس فإنها تمرر يدها على منطقة الحنجرة واذا كانت تضع عقدا او سلسلة فإنها تقنع هذه الايماءة فتشرع بلمسه كأنها تتفحص ما اذا كان في مكانه , كذلك يفعل الرجل ولكن بدون عقد

ايماءات التعاون :

1 - ايماءة الجلوس على حافة الكرسي :



تبرز ايماءة التعاون في الوضعية المفتوحة ووضعية الاستعداد حيث ينحني الى الامام على الكرسي مما يشير الى استعداده ورغبته في التعاون

2 – ايماءة ضرب الذقن



سبق وان اخذت هذه الايماءة كدلالة للتقويم وقد يكون
التقويم لصالحك لذلك تعد هذه الإيماءة ايماءة تعاون
وانفتاح عليك

3 - فتح أزرار السترة :



تستخدم هذه الإشارة لإيصال اهتمام الآخر بك ومدى تعاونه معك وكذلك لإظهار ان هذا الشخص يركز ويهتم لما تقوله

4 - ايماءة الميل بالرأس



عندما يميل الرأس الى جانب ما فإنه يظهر ان اهتماما نما وقد يستخدم المرء هذه الايماءة ليقول بأنه متعاون ومهتم له ولأفكاره

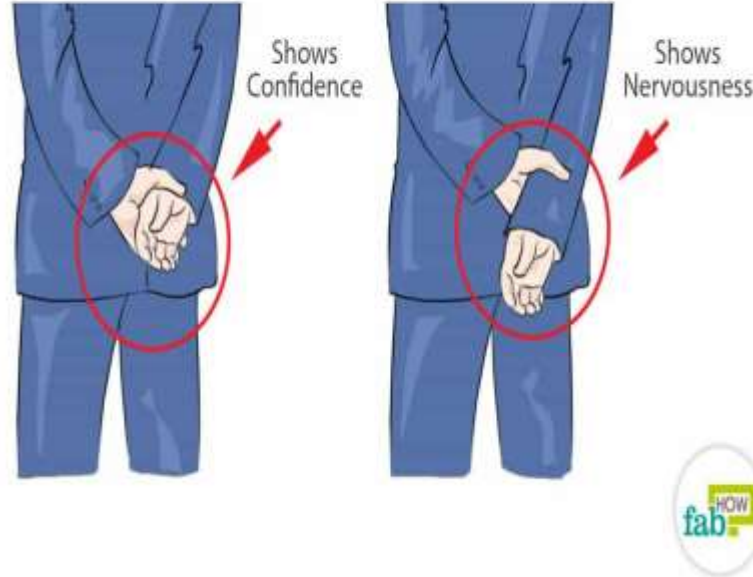
فرك كفى اليد :



ان فرك اليدين معا يعبر عن
توقعات ايجابية واطشارة تؤكد الربح

إشارة قبض اليدين خلف الظهر :

Hands behind the back



إشارة الى الثقة بالنفس وعدم الخوف وإظهار القوة والكفاءة والتفوق وتعتبر هذه الايماءة ايجابية , ويفضل استعمالها عند الشعور بالضغط او الخوف فتقلص المخاوف وتعيد الثقة بالنفس

ملاحظة : عندما تمسك اليد بالأخرى فهذه علامة تدل على العصبية

إشارة قبض اليد على الساعد :



تعتبر هذه العلامة علامة احباط وعدم ثقة بالنفس وغالبا ما تستعمل كمحاولة لضبط النفس وعدم ارتكاب أي حماقات , وتسبب خفقان في القلب وارتعاش وتعرق

اليد المقبوضة مع استعمال إشارة السبابة



هذه الإشارة من اكثر الإشارات ازعاجا وتوبيخا وقد تحمل معان عديدة منها
(اياك وفعل ذلك) (يجب ان تفعل ذلك والا) (لن تجرؤ على فعل ذلك) ,
ان اصبع السبابة الممدود يزرع شعورا سلبييا في نفوس الاخرين .

إشارة ضم اليدين :



ترمز الى الشعور بالقلق وعدم الراحة والانطباع السلبي
ويعاني من احباط نفسي

اليدان البرجيتان :



تضغط أصابع اليد بلطف على أصابع اليد الثانية لتشكل نوع من الأبراج , تستعمل هذه الايماءة من قبل الأشخاص الواثقين بأنفسهم ويعتلون مراكز هامة في العمل كمدراء ورؤساء وغالبا ما يستعملونها لإعطاء تعليمات او نصائح ومنح شعور بالأمان والطمأنينة للشخص الاخر , كلما اردت ان تظهر بمظهر الواثق من نفسك ولديك القدرة على الابداع وزرع نوع من التعاطف مع الاخرين استخدم هذه الوضعية

ملاحظات

للنساء عموماً قدرة أكبر من الرجال في ملاحظة التفاصيل الدقيقة والصغيرة

الرجال يهتمون بالمغزى والتحليل أكثر من المرأة , بينما النساء تعتمد على الدلائل الشفهية وغير الشفهية أكثر من الرجال

تتمتع المرأة بقدرة هائلة على بث والتقاط الإشارات الشفهية وغير الشفهية من الرجل

النساء أكثر قدرة على التعبير في القنوات الشفهية وغير الشفهية من الرجال

بقدر ما يمكن للمرأة من ان تقرأ الأيماءات الجسدية بقدر ما يمكن ان تحجب الحقيقة وأيماءاتها الجسدية عن الآخرين

أظهرت دراسة عن طريقة دخول الرجل والمرأة الى احدى الغرف بأن المرأة أطلقت 27 أيماءة جسد مختلفة بينما اظهر الرجل 12 أيماءة فقط

- أتمنى انه تمت الاستفادة ولو بالحد الأدنى , انت الان على معرفة جيدة ببعض حركات الجسد , يجب دراسة لغة أجساد المحيط بك كتمرين لك وتطبيق لما تعلمته , والا ستنسى الكثير مما عرض عليك في الدورة .
- يوجد كتب باللغة العربية تساعدك اذا رغبت بذلك أهمها :
- إبراهيم الفقي
- ليلى شحروور
- بيز (مترجم للعربية)
- جوزف مسنجر (مترجم للعربية)
- المهندس الدكتور صباح البجاري