# لغة الجسد

**م.د بهاء شبرم غضيب**

**تخصص / مناهج وطرائق تدريس عامة**

ان للغة الجسد ( الاتصال غير اللفظي ) دور مهم في التعاملات الحياتية عموما، بوصفها أسلوبا للتفاعل وتبادل الرسائل والمعاني بين الاشخاص، دون إستخدام لغة اللسان، والبشر عادة ما يتواصلون فيما بينهم من خلال لغتين مختلفتين تماما، رغم إتفاقهما وتآزرهما في بعض الاحيان وتناقضهما أحيانا أخرى في المعاني والدلالات اللتين ترسلانها، وهما لغة الكلام اللفظية المنطوقة وهي الاصوات من أجل تبادل المعلومات والتعرف على حقائق ومسميات الاشياء ولغة الجسد وهي التي يستخدمها البشر بأجسادهم شعوريا ولا شعورياً، وهي الاكثر صدقا في التعبير عما بداخل الانسان من انفعالات، كما أنها تسهم في تحديد نوع العلاقات المتبادلة بينهم، وهي لغة تعتمد على مخزون من الخبرات والتصورات والذكريات والتجارب التي يتلقاها الانسان عن طريق حواسه واستجابته لكل المثيرات التي تتحدد عن طريق ادراكه ووعيه .

**تعرف** لغة الجسد بانها الحركات والاشارات والايماءات التي يقوم بها بعض الأفراد مستخدمين أيديهم أو تعبيرات الوجه أو أقدامهم أو نبرات صوتهم أو هز الكتف أو الرأس، ليفهم المخاطَب بشكل أفضل المعلومة التي يريد أن تصل إليه، فهي اللغة التي تستخدم الكلمات في الاتصال مع الاخرين وذلك من خلال الايماءات وحركات الجسد، فلغة الجسد قناة تستخدم لنقل المعلومات بشكل غير لفظي أي بدون إستخدام الكلمات، فهي نافذة تطل على ما يدور في ذهن الاخرين، فما لا يقال شفهيابشكل مدروس يقال بشكل لاملفوظ، كما أن لغة الجسد قد تكون تلقائية وخارجة عن نطاق الادراك والوعي، أو تكون مقصودة من خلال الايماءات وتعابير الوجه وغيرها من عناصر الاتصال غير اللفظي التي تستخدم في التواصل"

إن فعل التواصل بين المرسل والمرسل إليه لا يوظف فقط نسقا لغويا منطوقا فحسب، بل إنه يستعمل نظاما من الاشارات والحركات والايماءات التي تندرج فيما يسمى بالتواصل غير اللفظي، وهو: مجموع الوسائل الاتصالية الموجودة لدى الاشخاص والتي لا تستعمل اللغة اللفظية، حيث يعد هذا النوع من الاتصال أداة قوية من شأنها أن تساعد على التواصل مع

الاخرين، والتعبير عن كثير من المعاني والمشاعر والافكار، ونقل المواقف الصعبة والتعبير عنها وتوصيلها للاخرين بسهولة ويسر ، وبناء علاقات أفضل في المنزل والعمل و المدرسة .

وقد اكتشف العلماء أن ٧% فقط من الاتصال يكون بالكلمات و ٣٨% بنبرة الصوت و ٥٥% بلغة الجسد، ولو اختلفت الكلمات ولغة الجسد فإن الفرد يميل إلى تصديق لغة الجسد على الرغم من استخدام لغة الجسد على مدى ملايين السنين من تاريخ النشء الإنساني إلا أن مظاهر الاتصال غير الشفهي لم تدرس عمليًا على أي مقياس إلا منذ الستينيات من القرن الماضي، خصوصًا عندما نشر دجوليوس فاست كتابه عن لغة الجسد عام ١٩٧٠.

إن القدرة على فهم الاتصال غير اللفظي أمر بالغ الاهمية أثناء التدريس، فالاتصال غير اللفظي يستطيع أن يخبر الطلبة مزيدا عما يريدون معرفته أكثر مما تقوله كلمات الاستاذ " .لان الاتصال غير اللفظي للاستاذ يستطيع الكشف عن أمور لا يمكن أن يتخيلها على سبيل المثال إذا بدا الاستاذ شديد الاسترخاء فإن ذلك يعطي إنطباعا بأنه إما يفتقر إلى الخبرة و المهارات العملية أو يحاول جاهدا التظاهر بقدرته على السيطرة على الموقف مما يستدعي تماما إلى الانتباه إلى الحركات التي يأتي بها مع الطلبة و بالتالي تكشف الاشارات الصادرة عن الجسد الافكار والعواطف والمواقف والصفات، كما أنها تدعم الاتصال اللفظي أو يمكن أن تكون بديلا عنه، خلال لقاء الاتصال بين الاشخاص فهو يرسم الانطباع الاول ويبين فيما إذا كان سلبيا أو إيجابي .

والاتصال كما اوضح جوبتا إما أن يكون لفظيا أو غير لفظي، ويشير التواصل اللفظي غالبا إلى الكلمات التي نستخدمها في الاتصالات، بينما يشير التواصل غير اللفظي إلى التواصل الذي يتم إنتاجه من قبل وسائل أخرى من الكلمات مثل (العين، الاتصال، لغة الجسد، أو المنبهات الصوتية، ويذكر بنزر أن الشخص يستطيع من خلال التواصل غير اللفظي إيصال المشاعر والأحاسيس بشكلٍ أفضل من التواصل اللفظي .

ولاظهار أهمية الاتصال غير اللفظي يقول صاحب كتاب البيان بلا لسان عن الاتصال غير اللفظي " قد تكون الحركة سبيلا من سبل وصف المعنى وتشكيله، ويكون سبيلها الكناية كتقليب الكفين في مقام الندم في التنزيل، أو تقديمِ رجل وتأخير أخرى في مقام الحيرة، والتردد في كلامنا

اليومي ، ولغة الجسد كاتصال غير لفظي تعني إظهار الشخص المشاعر والافكار والمواقف اتجاه الناس الاخرين والاشياء من خلال الحركات البدنية .

وكل متخصص في علم الجسد يعلم أن حركة الجسد تسبق اللفظ عند التواصل لكن الاهم ان هذه الحركة تُظهر ما يفكر به العقل ولايريد اللسان النطق به، وأن علم لغة الجسد يظهر بعض الحركات التي يقوم بها الانسان لاشعوريا ولفهم العلاقة بين التواصل غير اللفظي ولغة الجسد فان لغة الجسد هي شكل من أشكال التواصل غير اللفظي الذي يشمل أشكالا مختلفة من الاتصالات .

لقد أصبح من البديهي أن قدرة المدرسين على دمج الايماءات مع الكلام يجعلهم أكثر استعدادا لتقييم معنى وفائدة الايماءات والاشارات، لذا أصبح من أسس التواصل بين المدرس والطلبة فهم المدرس للتعامل بلغة الجسد والتدريب عليها ، إذ انه في الوقت الحاضر، وفي ضوء التغييرات في عمليات التعليم والتعلم أصبحنا بحاجةٍ للمعلمين الاكفاء المدربين لتحفيز الطالب وتنمية شخصياتهم ما يؤدي إلى التعلم طويل الاجل، ومن أجل تحقيق هذا الهدف، فإن تدريب المدرسين هو أحد مفاتيح نجاح العملية التعليمية، ويعتمد التدريب على لغة الجسد في جميع الميادين والحقول على شخصية المتعلم أو المتدرب، شأنها شأن أي تعلم وتتوافق لغة الجسد مع المبادئ التربوية التي تعمل على استخدام الصوت والبصر لايصال المعلومة إلى الطلبة، ولاغنى عنها للمعلمين، لذا يجب أن يكون المدرس على علم باستخدام هذه اللغة، ويبين كوهنيك أن المدرسين يمارسون لغة الجسد على نطاق واسع وبشكلٍ روتيني حسب الموقف، فمن الاشارات المعروفة على نطاق واسع، وضع الاصبع على الشفاه لطلب الصمت، ورفع اليد على مستوى الكتف لتفهم على أنها تعني "توقف" ، والغمز يعني إشارة لشيء مشترك بين الشخصين، ويضيف أن استخدام لغة الجسد لايؤثر فقط في دراسة الطالب للمواد التعليمية ولكن أيضا في خيالهم ومشاعرهم .

وكما هو الحال مع العديد من مهارات الاتصال فان قدرات الشخص ووعيه بالحدث يمثل الاساس لنجاح وصول لغة الجسد لما تستخدم له . ولزيادة الاهتمام بلغة الجسد، فقد ازدادت الدراسات والبحوث والاختراعات لفهمها واستغلالها في عمليات التدريب والتدريس لكسبها كوسيلةٍ

تعليمية او لجودة العمل باستخدامها، أو لأسباب تتصل بعلم النفس والغور في مكنوناته وهناك مبررات للتواصل غير اللفظي باستخدام لغة الجسد وهي :

١- نقص الترميز اللفظي في بعض المجالات مثل المجالات الهندسية .
٢- الرموز غير اللفظية أكثر قوة لأن إدراكها يكون مباشراً وفورياً .
٣- الرموز غير اللفظية غالباً ما تكون عفوية ويصعب التحكم بها، لهذا لها مصداقية أكثر .
٤- استخدام الرموز غير اللفظية هو قناة ثانية للتواصل بجانب اللغة، إذ أن الرسائل غير اللفظية تحمل الكثير من المعلومات التي تدعم، وتو ضح أو ربما تنفي الرسالة اللفظية .

- **وقد اظهرت العديد من الدراسات على ان المدرس يستخدم لغة الجسد في مواقف عديدة منها :**

- تنبيه طالب دون غيره من الطلاب، وهذا الاسلوب هو الافضل من أساليب المواجهة التي قد تؤذي مشاعر الطالب وتدفع إلى انتباه الطلاب الاخرين.
- تشجيع الطالب الذي يتردد في الاجابة على السؤال بسبب الخوف من الوقوع في الخطأ.
- تحذير الطلاب للتوقف عن أي سلوك .
- كما اكدت الدراسات على وجوب استخدام المدرس المثالي العيون التي يمكن التواصل بها بشكل فعال، كما يمكن استخدامها للحفاظ على التدريس .
- السيطرة على الصف من خلال نظرات العين .
- دعم وتشجيع الطالب الذي يحاول الاجابة عن سؤال، لكنه متردد بسبب الخوف من اتخاذ خطأ، وعموما فان الناحية العاطفية لدى المدرس تؤثر في الطلاب، وفي تفاعلهم مع المادة الدراسية والتدريس
- يستخدم المدرسون الفعالون لغة الجسد للتواصل مع الطلاب، وبناء العلاقة معهم، وجعلهم يشعرون بالأمان والدعم فهي طريقة فعالة للحفاظ على تركيز الطلاب وتوصيل أكبر قدر من المعلومات في وقت قصير بشكل سلس.

- تعزيز الثقة فالوقوف بشكل مستقيم ينقل الثقة لطلابك ويساعدك على الشعور بمزيد من الثقة كذلك ويمكن للمعلم نقل الثقة من خلال نبرة صوته فالنغمة المتفائلة قد تنقل الحماس للموضوع الذي تدرسه.
- الاهتمام بالإيماءات بشكل خاص وخاصة تلك التي تستخدم من قبل المدرّسين، فقد تساعد بعض الطلاب على استذكار المعلومات، علماً أنّ هذه الإشارات لا تساعد على عمليات التفكير فحسب، ولكن تساهم في ترك انطباع جيد، حيث إنّ المحاضرين الذين يقومون باستخدامها يعتبرون أكثر فعالية وكفاءة من الذين لا يحرّكون أيديهم طوال الوقت، فحركة اليدين تساعد الفرد على رسم ما يودّ أن يقوله.

**علاقة الاتصال غير اللفظي بالاتصال اللفظي في العملية التعليمية:**

إن للاتصال غير اللفظي بالاتصال اللفظي علاقة في الكثير من الجوانب منها

١- الاكمال : حيث تتوافق الرسالة اللفظية مع غير اللفظية وتتكامل معها، مما يؤدي للتفاعل الجيد حيث تصدر الكلمات وتصاحبها الايماءات أو الاشارات ، ومثل ذلك عندما يروي المدرس قصة يجسد أحداثها من خلال حركات وتعبيرات الوجه واشاراته وايماءاته، مما يساعد على تكوين صورة متكاملة، وتوصيل المفاهيم للطلاب

٢- التكرار: تكرر الرسالة غير اللفظية للرسالة اللفظية، التي ربما لا يمكن الاعتماد عليها بمفردها في بعض الاحيان، فعندما يذكر المدرس رقما معينا للطالب ويمثل ذلك الرقم بأصابعه أو يرسمه في الهواء، أو يشير لمدلوله بواسطة أشياء توجد في البيئة الصفية، فإن ذلك يعمل على تأكيد المفهوم .

٣- الضبط: حيث يساعد التفاعل غير اللفظي على ضبط سلوك الطالب وتنظيمه داخل الفصل أو القاعة، وذلك عن طريق الاشارة و والايماءه ونظرات العين و تعبيرات الوجه، وغيرها من التفاعلات غير اللفظية التي تساهم في ضبط السلوك

٤- الابدال: قال الله تعالى( فأشارت اليه قالوا كيف نكلم من كان في المهد صبيا) سورة مريم ان آية ٢١ و يمكن أن تستبدل الرسائل اللفظية برسائل غير لفظية، كأن يقوم الاستاذ بالاشارة لبعض الطالب لنفي أو تأييد ممارسة سلوك ما عن طريق الرسائل غير اللفظية من إشارات او ايماءات او وحركات وغيرها من سلوك غير لفظي".)

٥- التفسير: يمكن أن تفسر الرسائل غير اللفظية الرسائل اللفظية، كأن تستعمل الاشارات والايماءات والحركات او الصور او النماذج لتقريب المعاني وايضاح الالفاظ بما يساعد علي نجاح عملية الاتصال الصفي.

٦- التأكيد: ويتم ذلك بإستخدام الاتصال غير اللفظي لتأكيد الرسائل اللفظية، مثال ذلك تعبيرات الوجه الدالة على تأكيد الرسالة .

٧- التنظيم: يمكن للاتصال غير اللفظي أن يقوم بتنظيم وربط التدفق الاتصالي بين أطراف الاتصال مثل حركة الرأس أو العينين أو تغيير المكان إلى مكان آخر أو إعطاء إشارة للطالب ليكمل الحديث أو يتوقف عنه، وكلها وظائف تنظيمية يضطلع بها الاتصال غير اللفظي الموازاة مع اإلتصال اللفظي .

**أساسيات لغة الجسد**

الاسترخاء

الشيء الرئيسي حول لغة الجسد هو أنه عند الاسترخاء، وجسمك يستجيب بشكل طبيعي على سبيل المثال ، إذا قلت شيئًا إيجابيًا ، فإن الوجه والجسد واليدين تعكس ذلك أيضًا ، وإذا كنت منزعجًا ، سيظهر الوجه والجسد واليدين تلك المشاعر ، ربما يلاحظ الشخص هذا من قبل الآخرين أو مع نفسك ، ويعتقد الكثير من الناس أنك إذا قلت شيئًا وتعكس لغة جسدك شيئًا مختلفًا ، فمن المهم الاستماع إلى لغة جسدك ، هذا يعني أن لغة جسدك تكشف حقيقة ما يحدث حقًا أو ما تقصد قوله بدلاً من كلماتك ، التقط أدلة من الآخرين سيكون الاقتراح هو مشاهدة الأشخاص الآخرين عندما يتفاعلون مع الانتباه إلى لغة جسدهم ، يمكنك أيضًا أن تكون أكثر انسجامًا مع لغة جسدك وكيف يتفاعل الناس معك ، اعتمادًا على الموقف ، يمكنك معرفة العناصر التي تعمل بشكل أفضل في التحدث مع الطلاب وملاحظة درجة الفهم والاستيعاب ، لذلك كلما زادت الخبرات المتنوعة التي تتمتع بها كل يوم باستخدام لغتك الإنجليزية ، كلما كان لديك فرصة أكبر للحصول على أدلة قيمة من الآخرين حول كيفية استخدام لغة الجسد وكيفية فهمها بشكل أفضل.

حركات اليد

قد ترى شخصًا يستخدم إيماءة اليد للتأكيد على النقاط الرئيسية، أو قد يقوم شخص ما بتحريك يده بعيدًا لإظهار مدى أهمية شيء ما لإظهار المزيد من الشعور ، قد يصفق شخص ما بأيديهم

أو يرفع قبضة في الهواء ، إذا رأيت شخصًا يمد يدك إليك ، فقد يرغب في مصافحة يدك كما في تحية ، لكن هذه العادة تختلف بين البلدان ، بعض الثقافات تعبر عن تحية بمصافحة قوية ، بينما يفضل البعض الآخر قبضة لطيفة ، تقوم بعض الثقافات بإبرام صفقة أو اتفاق من خلال مصافحة أيضًا ، وهناك اختلافات ثقافية يمكنك مراقبتها والحساسية تجاهها إذا أمسكوا يدين ، قد يرغبون في الترحيب بك أو توجيهك للجلوس وكل هذا يظهر مع لغة الجسد.

تعابير الوجه

تعابير الوجه هي طريقة شائعة أخرى للتواصل، إنها فكرة جيدة أن تكون على اتصال بالعين وأن تستجيب عندما يتحدث شخص ما إليك ، على الرغم من أنه من المهم أيضًا ملاحظة أن كمية الاتصال بالعين تختلف بين الثقافات ، في البلدان الناطقة باللغة الإنجليزية مثل كندا والولايات المتحدة ، من المهم إجراء اتصال بالعين بشكل متقطع ، يمكنك أن تبتسم لهم عندما يقولون شيئًا مضحكًا أو إيجابيًا أو مثيرًا للاهتمام أو يمكنك إيماءة رأسك لتثبت أنك تتبع محادثتهم أو لإظهار الاتفاق. يمكنك أيضًا إدخال بضع كلمات أو أصوات قصيرة لإثبات أنك تستمع إلى المحادثة.

**هنا رزمة نصائح ثمينة مستخلصة من تجارب مثبتة، عن كيفية الاستعانة بلغة الجسد لإحكام السيطرة الإيجابية الفعالة على الفصول الدراسية، ومن دون أن تكون هناك أي ضرورة لرفع الصوت أو التأنيب أو تدخل الإدارة.**

واضعين هذا المبدأ أمام أعيننا:

١- في اليوم الأول: قف بجانب الباب المخصص لدخول التلامذة عن وصولهم. استقبلهم فرداً فرداً، بنظرة مركزة تجمع بين الجد والود، ولا بأس بابتسامة عفوية خفيفة. ذلك يسهل عملية دخولهم إلى قاعة الدرس تدرجاً بطريقة منظمة، وعدم تلكؤهم أو تدافعهم.

٢- بادر واقفاً، بتحية التلاميذ بصوت عال نسبياً ونبرة واثقة وواضحة ومتفائلة.

٣- عرف عن نفسك واسمك ودرجتك العلمية واختصاصك والجامعة التي تخرجت منها وتخصصت بها، وأيضاً نبذة عما قد يفيد اختصاصك في مستقبلهم وخياراتهم.

٤- اطلب من التلاميذ فرداً فرداً، التعريف عن أسمائهم، فذلك يخلق نوعاً من التعارف الأولي بينك وبينهم أولاً، وبين التلميذ ورفاق صفه الجدد الذين سيكونون زملاءه ثانياً، خصوصاً إذا كان الصف بداية مرحلة دراسية جديدة. كما قد يفيد ذكر كل واحد اسم مدينته أو المنطقة التي يقطن فيها.

٥- اسأل بشكل واضح عن مخططاتهم: "ماذا تريد أن تكون في المستقبل؟"، ذلك يزيدك معرفة كأستاذ عن نوعية طلابك وآفاق طموحاتهم، ويشعرون ضمناً، بأنك مهتم بهم وبمستقبلهم، اهتماماً مسؤولاً. ولا بأس أن تنورهم بما تعرف، عن أبعاد وظروف وآفاق الاختصاصات التي ينوون متابعتها، كما يمكنك ذلك من مشاركتهم هواياتهم، ليسود ذلك الجو الذي يشعر الجميع أنهم، وأنت في مركب واحد.

٦- لا تضع حواجز تباعد بينك وبين التلاميذ، لا تشرح الدرس وأنتَ واقف وراء مكتب (المكتب هنا يوحي بالقطع والفوقية).

٧- تجول في أنحاء الصف وأنت تشرح الدرس، وحاول الوقوف قليلاً بجانب كل تلميذ، وإشعاره أنك مهتم به تحديداً، فمن شأن ذلك أن يوقظ عقل التلميذ لتلقف الدرس، خصوصاً إذا أحس بالأهمية.

٨- لا تقف مباشرة أمام التلميذ ولا فوق رأسه خلال شرح الدرس.

٩- حاول ما استطعت الاتصال بالعيون، وتلقي إجابات التلاميذ بابتسامة رضا، فذلك يجلب لهم الاطمئنان، فذلك يدفعهم، خصوصاً قليلو المبالاة، إلى المزيد من التركيز وتشغيل عقولهم للعثور على الإجابة الصحيحة.

١٠- لا توجه نظرك إلى الأرض (فذلك من علامات ضعف الشخصية) ولا إلى النص المكتوب أو أي شيء آخر يجعلك تميل برأسك بعيداً عن المتلقي، أي التلميذ.

١١- عند مواجهة تلميذ سلبي السلوك، اقترب منه لتكون بمستواه. تحدث معه بهدوء تام وجدية، حول العواقب المحتملة لتصرفاته، عليه هو بصورة خاصة، لكن من دون أن ترفع صوتك أو أن توبخه، بل كن على مسافة قريبة منه ونبهه، كصديق ناصح، وحازم من أجل مصلحته هو.

١٢- احرص أن تكون لغة جسدك سلسة وحازمة وإيجابية وأن تظل يداك مبسوطتين خلال المناقشة، وحاذر السيطرة على انفعالك من مشاكسة السلوك السلبي، بأن تجد نفسك منساقاً إلى استعمال "لغة قبضة اليد" أو التلويح بالإبهام، فهنا لن تضمن أن يفهم التنبيه إلا تهديداً، وهذا خط أحمر يجب الانتباه إليه.

١٣- إيماءات اليدين مهمة أيضاً، عليك بتوظيفها لتنساب منها الرسائل التي تريد توصيلها بشكل طبيعي.

١٤- يمكنك استخدام اليدين للمس التلميذ لكن حاذر من أن ينتج عنه ردة فعل، أو يعتبرك تكسر الحواجز بينكما.

١٥- لا تنحدر في الوقوف، لا تجلس، لتكن وقفتك منتصبة، ولا تشبك ذراعيك.