



لغة الجسد.

كيف تقرأ أفكار الآخرين من خلال حركات أجسادهم.



إعداد: محمد محمد علي عبد الرحمن

تمهيد:

قال رب العزة في محكم التنزيل:
" و في أنفسكم أفلا تبصرون " الذاريات.
وقال: " فأقم وجهك للدين حنيفا فطرة الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون". الروم.
هذا،

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: لتبتعن سنن من قبلكم شبرا بشبر، وذراعا بذراع، حتى لو سلكوا جحر ضب لسلكتموه). قلنا:
يا رسول الله، لليهود والنصارى؟ قال: (فمن). رواه البخاري و مسلم.
وقال الإمام مالك رضي الله عنه: كل يؤخذ من كلامه ويرد، إلا صاحب هذا القبر.

ما علاقة ما سبق بهذا الموضوع و هذه الدورة؟

كان الاهتمام و لا يزال منصبا نحو فهم تصرفات الناس و حركاتهم، فنرى في موروثنا الحضاري من سيرة النبي صلى الله عليه و سلم و أخبار الصحابة و التابعين و السلف الصالح ما يدل على الاهتمام بهذا الميدان، فمثلا كان النبي صلى الله عليه و سلم لا ينزع يده إذا صافح حتى يكون الرجل هو الذي ينزعها، و هذا قمة في الاهتمام و الاحترام، و في الحديث ما يشير إلى الاهتمام بفهم رسائل الجسد، عن سليمان بن صرد قال: كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان، فأحدهما احمر وجهه و انتفخت أوداجه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان، ذهب عنه ما يجد). فقالوا له: إن النبي صلى الله عليه وسلم قال: تعوذ بالله من الشيطان. فقال: وهل بي جنون؟. رواه البخاري.
و في سيرة السلف كذلك مثل هذا، قال الحفاظ: رأينا الإمام احمد نزل إلى سوق بغداد، فاشتري حزمة من الحطب، وجعلها على كتفه، فلما عرفه الناس، ترك أهل المتاجر متاجرهم، وأهل الدكاكين دكاكينهم، وتوقف المارة في طرقهم، يسلمون عليه، ويقولون: نحمل عنك الحطب، فهز يده، واحمر وجهه، ودمعت عيناه وقال: نحن قوم مساكين، لولا ستر الله لافتضحنا، نحن قوم مساكين لولا ستر الله لافتضحنا.

و في عصرنا الحالي، أخذ هذا الميدان (لغة الجسد) منى التخصص، و الاهتمام الأكبر به هو من طرف الغرب، خاصة الدول الناطقة باللغة الإنجليزية، و كذلك كثير من مراجع هذا الموضوع. و معلوم أن الغرب ينسب لغة الجسد (و خلق الإنسان كله) إلى نظرية التطور، التي أثبت الغرب نفسه أنها خاطئة.

إن أول ما نزل من كتابنا قوله تعالى: اقرأ بلسم ربك الذي خلق (1) خلق الإنسان من علق (2) اقرأ وربك الأكرم (3) الذي علم بالقلم (4) علم الإنسان ما لم يعلم (5) كلا إن الإنسان ليطغى (6). العلق.

و كما جاء في الأثر: الحكمة ظالة المؤمن، أذا وجدها فهو أحق بها.

لذا، نحاول أن نستقي من الحضارات الأخرى ما يناسب حضارتنا، فنحن أيضا متحضرون (المتحضر هو من ينتمي إلى حضارة ما، أما المعاصر فمن يزامن عصره) وإن كنا متخلفين لعجز و كسل و وهن فينا.

مقدمة:

- قال رب العزة في محكم التنزيل:
" و في أنفسكم أفلا تبصرون " الذاريات.
كلنا يمر بمثل هذه الأسئلة، و سيمر بغيرها كثير:
• هذا الشخص لا أرتاح له، و لست أدري لماذا.
• أشعر و كأنه لا يصدقني الحديث.
• أنظر إليه فأشعر بالارتياح.
• أنظر إليه فأشعر بالكآبة.
• وجهه محمر من شدة الغضب.
• وجهك مصفر. هل أنت مريض؟ هل قضيت الليل من غير نوم؟
• " يوم ينفخ في الصور و نحشر المجرمين يومئذ زرقا. (طه). تفسير الجلالين: زرقا أعينهم، سودا وجوههم.
• " فجاءته إحداهما تمشي على استحياء " (القصص). المرأة المسلمة بمشيتها و لبسها و سمّتها و ما فضلها به رب العزة سبحانه على باقي نساء الأمم الأخرى.
• " فسينغضون إليك رؤوسهم و يقولون متى هو. قل عسى أن يكون قريبا " . (الإسراء). يحركون رؤوسهم استهزاء و تحديا، على أنه لا بعث و لا حساب و لا آخرة و لا جنة و لا نار.

فرق بين لغة الجسد و فراسة المؤمن، فالمؤمن يرى بنور الله و يرى بعيني قلبه، لك فقط أن تلاحظ العاصي الناجح في عمله (مفارقة، أليس كذلك؟)

فرق بين نظرة المسلم للإنسان على أن الله فطره و خلقه من تراب و جعل فيه ما يميزه عن باقي الخلق من حيوان و بهيمة، و نظرة غير المسلم الذي يقول أن التطور أوجد ما أوجد، و أن الطبيعة تكفلت بكل ذلك.

كثير من طرق التواصل بين البشر تعتمد على حركات و وضعيات الجسد و طريقة الوقوف و المشي و الجلوس، و أيضا المسافة إلى الفاصلة بين شخصين أو أكثر. مجموع هذه الكيفيات تعرف بلغة الجسد، و هي إحدى طرق التواصل المباشر بين الناس، بالإضافة التواصل شفاهة أو عن طريق الكتابة.
التواصل الغير لفظي هو تركيب معقد مكون من كيفية التخاطب و نبرة الصوت و حركات الجسد.

سنحاول في هذه الدورة تسليط الضوء على أكبر قدر ممكن من جوانب لغة الجسد، لفهم الآخرين، و أنفسنا كذلك، لنصل إلى تواصل فعال في تعاملنا المباشر مع من حولنا.

لاحظ السينما الصامتة كيف استطاعة توصيل الرسالة بشكل فعال من غير صوت، فقط من خلال حركات الممثلين و إيماءاتهم.

تشير الإحصاءات إلى وجود ما يقارب المليون حركة و وضعية في لغة الجسد، كما يشير الباحثون إلى أن التواصل الغير لفظي (لغة الجسد) يستعمل لتوصيل الهيئة، السلوك، المشاعر، و الحالة النفسية، كما يمكن أن نستعمل لغة الجسد لتوصيل رسالة لفظية كالإيماءة بالرأس أو اليد مثلا.

إذا كنت تتحدث مع شخص، و شعرت أنه لا يقول الحقيقة، و كنت ممن يميزون نظرات العين و هيئات الجسد، فاحتمال كبير أن تكون على حق، لأن خطاب محدثك يتناقض مع لغة جسده.
كما لاحظ المهتمون بهذا الميدان أيضا أن المرأة و الأم أكثر إدراكا بلامح لغة الجسد و رسائله، من الرجل، لأنها الأقرب إلى وليدها من أبيه. و معلوم أيضا في شرعنا أن حضانة للرضيع، إذا توفيت الأم، تعود للخالة قبل العمّة، لحكمة أرادها ربنا سبحانه.

تنقسم حركات، إشارات، و إيماءات الجسد إلى:

1 فطرية: نمتلكها منذ الولادة.

❖ منها: إشارة الرفض بالرأس يمنا و يسرة.

❖ منها: ثني اليدين و وضعهما على الصدر. هل تضع اليمنى على اليسرى أم العكس؟

❖ منها: تشبيك الأصابع. هل تضع إبهام الكف الأيمن على الأيسر، أم العكس؟

في كلا المثالين السابقين لديك وضعية مريحة أكثر من الأخرى. صح !!!

❖ منها: عند لبس المعطف، معظم الرجال يبدؤون بالذراع الأيمن، و معظم النساء تبدآن بالذراع الأيسر.

❖ منها: سد الأذنين بالأيدي عند كثرة الضجيج. قال تعالى: " وَ كَصَيْبٍ مِنَ السَّمَاءِ فِيهِ ظُلُمَاتٌ وَ رَعْدٌ

وَ يَرْقُوعٌ يُصْغَرُ فَسُوءِ السَّمْعِ وَ ضَعْفِ السَّمْعِ وَ أَعْرَابٍ يَلْعَابُونَ أَلْسِنَتَهُمْ وَ لَكِنَّهُمْ فِي آذَانِهِمْ مِنْ الصَّوَارِقِ حَذِرُ الْمَوْتِ وَ اللَّاهُ مُحِيطٌ بِالْكَافِرِينَ " البقرة.



2. مكتسبة: هي إشارات و حركات نتعلمها ممن حولنا.

❖ منها: المصافحة. عندما تصافح شخصا ما، هل تمد يدك و كفك إلى الأعلى أم إلى الأسفل؟

❖ منها: أن تشير إلى الاتجاه برأسك.

❖ منها: إنغاض الرأس، بأن تتحدى من يخاطبك و تهز رأسك إلى الأعلى شادا على شفتيك مريدا بذلك تعجيز مخاطبك و الاستهزاء به. قال رب العزة: " أو خلقا مما يكبر في صدوركم فسيقولون من يعيدنا. قل الذي فطركم أول مرة. فسينغضون إليك رؤوسهم و يقولون متى هو. قل عسى أن يكون قريبا " الإسراء.

لغة الجسد المكتسبة مرتبطة بثقافة المجتمع و البيئة التي نشأ فيها الإنسان.

إيماءات الجسد:

إن من الخطأ تفسير إيماءة واحدة بمعزل عن باقي الإيماءات و الحركات و الظرف (المكاني و الزماني). مجموعة من الإيماءات حسب الظرف تمكن المتمعن من فهم أحليس و مشاعر مخاطبه في ذلك الظرف.

كغيرها من اللغات، لغة الجسد مكونة من كلمات و جمل و علامات وقف. كل إيماءة على حدة تمثل كلمة، يتغير معناها حسب مكانها في الجملة أو الفقرة.

مثال:

هذه الهيئة تمثل الوضعية المعتادة للجلس المقيم المنتقد لما يسمع.



الكف على الوجه، الشاهد إلى الأعلى على الخد، البنصر يغطي الفم، و الإبهام أسفل الذقن.

وضعية الناقد معبر عنها بالرجل الموضوع على الرجل الأخرى بشكل منغلق و ذراع على الصدر بوضع أفقي على شكل حاجز (يشير إلى وضع دفاعي).

هيئة الرجل تشكل جملة في لغة الجسد مفادها: "ما تقوله لا تروق لي، و أنا أخالفك الرأي".

التوافق:

إذا سألت الرجل عن رأيه و أخبرك أنه يخالفك الرأي و هو كذلك فعلا، فستشعر بتوافق بين رسالته اللفظية و غير اللفظية. أما إذا قال أنه يؤيدك و هو غير ذلك، يحدث عدمك توافق بين الرسالتين، و تشعر أنت بإحساس قد لا تستطيع تفسيره. إنه شعورك بهذا التناقض، لأن الرجل يكذب عليك.



تشير البحوث التجريبية إلى أن تأثير إشارات اللغة المنطوقة و غير المنطوقة يفوق بخمس مرات تأثير لكلمات، بيد أن الناس، في حالة عدم التوافق، تأخذ برسالة لغة الجسد.

قاعدة:

ملاحظة حالة التوافق بين اللغة المنطوقة و غير المنطوقة (لغة الجسد) تمثل مفتاح فهم هذه الأخيرة أي لغة الجسد.

مثال 1 :

لاحظ الرجل في موقف الحافلات:

هل هو رافض لما يراه؟ أو يشعر بالبرد؟ أم يشعر بألم في بطنه؟ ربما خائف؟ أو أشياء أخرى...

لفهم لغة الجسد، يجب اعتبار الظرف (المكان، الزمان، طبيعة العمل، الوضع الصحي، سياق الحديث، عوامل أخرى...).

مثال 2 : شعور بالبرد، أم صلاة النصاري؟



صلاة النصاري



شعور بالبرد

عوامل أخرى:

مع تقدم السن، من الطفولة إلى المراهقة، فالبلوغ، ثم الكهولة، فالشيخوخة، يؤقلم المرء حركاته.

مثال 3:



إذا كذب الطفل على والديه، تجده يضع يده مباشرة على فمه بعد نطقه بالكذبة، وكأنه يريد إعادتها إلى جوفه. في المراهقة، عندما يكذب، يضع كفه بجانب فمه، وعند البلوغ، بعد الكذبة، و كأنه يحاول منعها من الخروج، فتعود حركة الطفولة بشكل أكثر تهديبا و تتحرف اليد إلى الأنف.

سؤال: هل يمكن أن نغالط الناس بلغة جسدنا؟

الإجابة لا !!

كيف:

رجل يخاطبك و هو باسط كفيه إليك أو مظهرا لك وجه معصمه و مبتسما (كل هذه إشارات صدق)، و هو في الواقع يكذب عليك. ما سبق إيماءات إردية، غير أن الإيماءات المجهرية أو الصغيرة جدا، غير إردية، و لا تتوافق مع رسالته اللفظية، كضيق حدقة العين أو تحرك أحد الحاجبين إلى الأعلى، أو شد ركن الفم.

إشارة:

من حديث حذيفة ابن اليمان يقول: كان الناس يسألون رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الخير. وكنت أسأله عن الشر. مخافة أن يدركني. رواه البخاري و مسلم.

كيف نتعلم لغة الجسد؟

لفهم هذه اللغة ما عليك سوى بالجلوس في الأماكن العمومية (و في المناسبات الاجتماعية أيضا) على الأقل 15 دقيقة يوميا و ملاحظة الناس، و القيام بعملية مسح كلي لحركات و وضعيات الأشخاص الذين لا يخفون مشاعرهم: الشرّة، الغضب، الإحباط، الفرح، الاستعجال، و غيرها كثير، لكن مع استذكار قول ربنا في محكم التنزيل: "لا تجسسوا" لذا يكون التدريب في الأماكن العمومية و على أناس لا يخفون مشاعرهم.

يمكن استعمال التلفاز بخفض الصوت تماما، و محاولة فهم ما يحدث، ثم رفع الصوت بالتناوب لمدة 5 دقائق لتوجيه التركيز و محاولتنا للإدراك.

سنواصل هذه الدورة بإذن الله على شرائح العرض.

مراجع الدورة:

- لغة الجسد. ألن بيس. مطابع أكسفورد. (و هو العنوان الذي اخترته لهذا الموضوع).
- لغة الجسد بالدمى. إليزبت كهيك. مطبعة جون ولي و أبنائه.
- دليل لغة الجسد بالعربي و بالرسومات التوضيحية. موقع synergologie.com ترجمة محمد محمد علي عبد الرحمن.
- لغة الجسد. أثر التواصل الغير لفظي في المعاملات التجارية. ج. شيرون و د. كوتان. إصدار: دراسات DCMG
- إصلاح الفكر الإسلامي. د، طه جابر العلواني. المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

إعداد: محمد محمد علي عبد الرحمن

الدورة المستمرة للغة الجسد

مركز مهارتي التعليمي

www.maharty.com

لكل من سيجمل و يستعمل هذا الملف و ملفات الدورة: طلبي فقط ألا يفصله عن النسق الفكري الذي طرح فيه.

لا تنسونا من خالص دعائكم.