

لغة الجسد والايماءات في فهم السلوك

م.د. محمد احمد خلف الجبوري

Dr.mohammed.a.k.78@gmail.com

المديرية العامة لتربية نينوى

الملخص

للغة الجسد والايماءات الصادرة عن الافراد أهمية كبيرة في فهم سلوك المقابل كما أنها تساعد الفرد على إيصال ما يرغب إيصاله إلى الآخرين بسهولة وأكثر فاعلية ودقة. ونحن نستخدمها بطريقة مقصودة أو غير مقصودة وبشكل يومي في حياتنا اليومية وفي مجالات مختلفة سواء كانت تربوية أو اقتصادية أو اجتماعية وهما يختلفان باختلاف الثقافات على الرغم من وجود اتفاق عالمي على البعض منها وهما يعدان من أهم مهارات التواصل التي يمكن تعلمها وإتقانها. وفي هذه المقالة سيتم التطريق إلى توضيح ماهية لغة الجسد والايماءات وتعريفهما وبيان أهميتهما كما وسيتم التطريق إلى أهم الفروق بينهما ومن ثم تحديد أنواعهما. الكلمات المفتاحية: لغة الجسد، والايماءات، فهم السلوك.

Body Language and Gestures in Understanding Behavior

Assist. D. Mohammed Ahmed Khalaf Al-Juboori

Nineveh General Directorate of Education

Abstract

Body language and gestures are crucial in understanding others' behavior. They also help individuals communicate their intentions more easily, effectively, and accurately. We use them both intentionally and unintentionally in our daily lives and in various fields, whether educational, economic, or social. While they can vary across cultures, there is global agreement on some aspects of them. These are among the most important communication skills that can be learned and mastered. This article will explain what body language and gestures are, define them, and highlight their importance. It will also address the key differences between them and identify their types.

لغة الجسد:

لغة الجسد يعد احد العلوم الحديثة الذي يختص بفهم كل ما يصدر عن جسم الانسان من حركات وتعبيرات واصوات غير لفظية التي يستخدمها الشخص للتواصل اليومي مثل تعابير الوجه وحركة الجسم ومن خلالها يمكن ايصال المعلومات دون قولها فهي تشكل ما بين (٥٠%-٧٠%) من التواصل وعليه فإن فهمها يعتبر أمراً مهماً لتفسير الكلام.

استخدام لغة الجسد ليس بالشيء الجديد فقد استخدمه الكائن الحي منذ نشأته وقد ظهر العديد من الرسوم والكتابات التي بينت ذلك. وهناك الكثير من الآيات في القرآن الكريم التي أشارت إلى لغة الجسد منها ما ورد في سورة مريم إذ قال تعالى ﴿ فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ قَالُوا كَيْفَ تُكَلِّمُ مَنْ كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا ﴾ (٢٩) وقوله تعالى في سورة الفرقان ﴿ وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيِّنَنِي أَنْتَ خَدْتُ مَعَ الرُّسُولِ سَبِيلًا ﴾ (٢٧)

إلا أن الاهتمام بلغة الجسد كعلم لم يظهر إلا في منتصف القرن العشرين حيث اطلق العالم راي بيردويستل (Ray Birdwhistell) على علم الحركات والايماءات الجسمية مصطلح (Kinesics) وبذلك في عام (١٩٥٢). ثم قام بوليوس فاست (Julius Fast) بتأليف كتاب تحت عنوان (لغة الجسد Body Language) وذلك في عام (١٩٧٠) ومنه وضعت القواعد الاساسية لهذا العلم وبدأت تُدرس وتُدرس وأصبح الان فرع من فروع علم الاتصال بين الناس.

وعلم حركات الجسد من العلوم الجديدة وبرز الاهتمام فيها مؤخراً لأهميتها في إيصال ما يزيد عن ٦٥% من اجمالي تأثير الرسائل ويستفاد منها كوسيلة لفهم الآخرين وقراءة افكارهم ولإيصال الرسائل المناسبة لهم وتجنب المواقف المحرجة والمأزق وهذا العلم يستفيد منه الكثير من العاملين في مهن لها علاقة بالجمهور كالقضاة والمحققين والممثلين والمديرين والمحاضرين وقد كان ابرز المستفيدين منها العاملين في مجال السينما ومن أشهرهم الممثل العالمي (شارلي شابلن و مستر بن) وأن أكثر الناس كانوا يستخدمون لغة الجسد في حياتهم دون أن يشعروا بذلك.

تعريف لغة الجسد:

كل ما يصدر عن جسم الكائن الحي من حركات وإيماءات وإشارات وأوضاع وأصوات غير لفظية لا إرادية وأحياناً إرادية يمكن تفسيرها والتي تعبر عن حالته النفسية والمزاجية في موقف معين.

أهمية تعلم لغة الجسد:

لهذا العلم فائدة كبيرة في مجالات الحياة المتعددة ولكافة الأشخاص وتوضح هذه الأهمية من خلال ما يأتي

١. تسهم في فهم كيفية التعامل مع الآخرين وإيصال الرسائل المطلوبة إليهم وكذلك قراءة التعابير التي تصدر من الآخرين.
٢. تعزيز الثقة بالنفس والسيطرة على أي مشاعر سلبية والتأثير في الآخرين من خلال الحركات والایماءات الايجابية.
٣. اختصار الوقت لفهم الآخرين والتعرف على امزجتهم وسلوكهم قبل التحدث.
٤. تعد من وسائل كشف الكذب والزيف والخداع.
٥. تقوية العلاقات الاجتماعية في الحياة العامة والحياة الوظيفية.
٦. هي من أهم أدوات التفاوض والاقناع.
٧. تعد وسيلة للتفريق ما بين الافعال والكلمات المقصودة وغير المقصودة.

الایماءات:

عندما تلقي محاضرة أو خطبة ما فأنت تقوم بإرسال نوعين من الرسائل إلى الحاضرين فبينما ينقل صوتك رسالة لفظية يقوم جسمك ومظهرك وسلوكك البدني بنقل كمية كبيرة من المعلومات بطريقة مرئية. فعندما تتكلم أمام جمهور يعتمدون في حكمهم عليك وعلى ما تريد إيصاله على ما يرونه بالإضافة إلى ما يسمعون. ولكي تكون متحدث فعال يجب ان تفهم كيف يتحدث جسمك واعلم أنك لا يمكنك إيقاف إرسال رسائل غير لفظية إلى الجمهور لكن بإمكانك ان تتعلم كيفية إدارة هذه الرسائل والتحكم فيها.

تختلف الكثير من الايماءات في تعبيراتها باختلاف الثقافات والبيئات المجتمعية وعليه يجب على كل انسان قبل ان يسافر إلى أي بلد ان يتعرف على عادات ذلك البلد وتقاليدهم وما هو مقبول وغير مقبول كي لا يقع في موقف محرج. فمن اغرب الايماءات في البلدان ما هو متعارف عليه في (اقليم التبت) حيث يقوم الاهالي باستقبال ضيوفهم بإخراج السننهم كتعبير عن الترحيب بهم وهذا قد يعد غير مقبول في مجتمعاتنا. ورفع الابهام إلى الاعلى تعبير عن الموافقة في كثير من البلدان إلا انها في (بنكلاديش) هي حركة غير لائقة.

تعتبر الايماءات حركات جسمية خاصة تعزز الرسالة اللفظية أو تنقل فكرة أو انفعال معين وهي تصدر عن الرأس والكتفين أو الأرجل إلا أن معظمها يحدث باستخدام اليدين والذراعين. ولكل إيماءة ثلاثة اجزاء الطريقة والحركة والعودة فمن خلال الطريقة يبدأ جسمك بالحركة توقعاً للإيماءة والحركة هي الإيماءة نفسها والعودة تعيد جسمك إلى وضع التحدث. كما أن وقت الإيماءة مهم كجودتها حيث يجب أن تخرج مع الكلمة الصحيحة وليس قبلها أو بعدها وهذا يجعلها ذات تأثير قوي جداً.

تعريف الايماءات: لقد عرف العلماء الايماءات الجسدية على انها احد فروع علم لغة الجسد وهي اشارات وحركات بدينه مخصصة ومقصودة يفهم منها فعل أو ردة فعل.

أهمية الايماءات:

لها الكثير من الفوائد منها إيضاح معنى لا يتضح إلا بها فهناك أشياء يصعب شرحها أو التعبير عنها كلامياً والايماء تغني عنها. أو تستخدم كلغة وسيطة في حالة عدم التوافق اللغوي وهذا ما يحدث في حالات التحكيم الرياضي أو في مجال الملاحة الجوية. ويمكن اللجوء إلى الايماءات في حالة عدم الرغبة بالكلام أو انشغالنا في حديث آخر ومثال على ذلك عندما تومئ للبائع بيدك وانت تتحدث بالهاتف تسأله عن ثمن بضاعة ما.

وهناك ايماءات عالمية تم الاتفاق عليها وذلك لتسهيل الكثير من الامور وتجاوز اختلاف اللغات ومن خلالها يمكن درء الكثير من الحوادث والاطار ومنها ايماءات رجال المرور وهي لغة دولية بحيث أي شخص يحمل رخصة قيادة يفهمها بغض النظر عن لغته وثقافته. ومنها أيضاً لغة الاشارة وهي لغة عالمية يستخدمها الصم وضعاف السمع.

وتعد الايماءات رسائل أكثر ثباتاً في الذاكرة حيث أننا نتذكر ما نراه أكثر مما نسمعه ويكون التذكر أفضل عندما تشترك حواسنا السمعية والمرئية في الشيء ذاته. وعندما تقترن تصرفاتك بكلماتك فأنت تقوي تأثير حديثك حتى لو لم يلاحظ الجمهور ذلك. وتساعد الايماءات على اخفاء التوتر العصبي وتحفز الجمهور على المشاركة وعدم الخروج من جو المحاضرة.

الفرق بين لغة الجسد والايماءات:

لابد من التفريق بينهما مع أن الايماءات تدخل ضمن حركات ولغة الجسد كونها تصدر عنه ومن أبرز تلك الفروق

الايماءات	لغة الجسد
مستقلة وقد تغني عن الكلام	تصاحب الكلام وتوضحه
تختلف من بلد إلى اخر ومن ثقافة إلى اخرى فقد تكون ايجابية في بلد وسلبية في بلد اخر	لا تختلف في الغالب ولها نفس المفهوم والدلالة واغلبها فطرية والبعض منها مكتسبة
مقصودة	غير مقصودة
يسعى فاعلها إلى أن تفهم ويفسر قصده منها	يسعى مشاهدتها إلى فهمها وتفسيرها لمعرفة قصد فاعلها منها
قد تخالف الكلام المنطوق عند انشغال المتحدث بحديث اخر	لا تخالفه وإذا خالفته عد ذلك عيباً يحسب على فاعلها

انواع لغة الجسد والايماءات:

النوع الأول: حركات فطرية: وهي التي يمكن ملاحظتها بشكل واضح لدى الاطفال الصغار لأنهم لم يدخلوا بعد في مرحلة اكتساب المهارات في هذا المجال مثل (الابتسام عند سماع خبر مفرح).

النوع الثاني: حركات مكتسبة

وهي التي يمكن اكتسابها من مخالطة الشخص وتأثره بدون وعي بالمحيط الذي يعيش فيه كالمصافحة أو طرق التحية في البلدان المختلفة.

النوع الثالث: حركات متعلمة

وهي الحركات التي يتم التعلم عليها عبر دورات متخصصة في المجالات المختلفة أو دورات تنمية للمهارات مثل فن الإلقاء والاشارات المرورية الصادرة من رجل المرور.

المصادر:

١. بيبز، باربارا و آلان (٢٠٠٨)، **المرجع الاكيد في لغة الجسد**، ط١، مكتبة جرير للطباعة والنشر، المملكة العربية السعودية.

٢. كالرو، هنري (٢٠٠٥)، **كيف تقرأ أفكار الآخرين من خلال حركاتهم**، ترجمة لجنة الترجمة في دار الفاضل، ط٥، دار الفاضل للتأليف والترجمة والنشر، دمشق.

٣. المسيهيج، خلد بن محمد (٢٠١٤)، **لغة الجسد والتأثير**، ط٣، قرطبة للنشر والتوزيع، الرياض.