



الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

سحر لغة الجسد

كيف تتعرف على الأشخاص: الكاذبين، المعجبين بك، المهتمين بحديثك، الشاعرين بالملل، بالشك، بالحيرة؟

المحتويات

- مقدمة: حقيقة وأهمية لغة الجسد

1. إشارات الذراع، راحة اليد، الأيدي والأصابع (٣ طرق للمصافحة).

2. إشارات الذراع مع الرأس والوجه والفم.

3. لغة العيون والحواجب (٩ أنماط في نظرات العين).

4. إشارات القدم، طرق الوقوف، طرق الجلوس.

5. الابتسامة.

6. إضافات.

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

- إشارات إظهار الثقة بالنفس.
- تقنية المرأة وتقنية المرأة الحديثة.
- بحث متقدم: العلاج النفسي عن طريق التحكم في لغة الجسد.

مقدمة

1. لوقت طويل، ظلت لغة الجسد علما غامضا، يصدقه البعض، وتشكك فيه الأكثرية، وأنا منهم 😊

❖ سأدكي لكم كيف بدأت أغير قناعاتي على مرحلتين:

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

المرحلة الأولى: بعض الأسئلة نقوم بالتفكير فيها ونلاحظها كل يوم في حياتنا

- بعض الأسئلة:

- هل تفضل الحديث عن الموضوعات الهامة عبر الهاتف أم وجها لوجه؟
- هل تتفهم خطبة الجمعة بصورة أفضل أثناء جلوسك داخل المسجد أم خارجه؟
- أثناء قيادة العربية وأنت غير متأكد من الطريق، ومن يجلس بجانبك يقول لك: اتجه يمينا ويشير للشمال، أيُربكك أم لا؟
- كنت معتادا أن أضحك وأنا ممسك برأسي وأقول: أعاني من آلام المعدة! فتتعالى الضحكات لأنني لست في وعيي!
- عندما يفتح لك طفل ذراعيه فتعرف أنه يريد حضنا..

كل هذه ملاحظات أكدت لي أن هناك ما يسمى بلغة الجسد

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

والمرحلة الثانية: تجربة شخصية حين بدأت في دراسة لغة الجسد

- أتيت بمرجع للغة الجسد وبدأت في أربع مراحل للتعلم: أقرأ، ثم احفظ، ثم ألاحظ الآخرين، ثم أطبق.
- كنت معتادا دائما أن أجلس في أي اجتماع مربعا يداي، لكن حينما حصلت على ترقية -و كنت أصغر مدير تسويق لشركة أدوية عالمية حينما كان عمري 27 سنة- وقرأت في لغة الجسد أن تربيع الذراعين هو وضع دفاعي يوحي بالانعزال؛ فهمت لماذا كنت أفعل ذلك -لأنني كنت أحب أن أسمع أكثر مما أتكلم- فكان واجبا علي أن أغير هذا الوضع بوضع الجلوس المثالي.

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

- كلما حاولت أن أضع يدي على مسند الكرسي -وهذا هو الوضع المثالي- كنت من غير شعور أفاجأ أنني قد ربت يدي! فقررت أن أمسك مسند الكرسي حتى أمنع يدي من التريبوع من غير شعور.
- ثم داومت في دراسة لغة الجسد لأفاجأ أن هذه الحركة معناها: التوتر!! صحيح! كنت متوترا لأنني لم أجلس بالطريقة التي تعودت عليها.
- ففكرت.. حتى أمنع نفسي من التريبوع (= الانعزال)، من دون مسك مسند الكرسي (= التوتر) أحط يدي في جيبتي! يا لذكائي!
- لأفاجأ أن: إخفاء اليد في الجيب معناه إخفاء معلومات!! صحيح! أنا أخفي جلوسي بطريقة غير مريحة..
- عندها فقط آمنت أن لغة الجسد سحر، يستطيع جعلك فاهما لشعور الجالس أمامك من دون أن يتحدث، من دون أن تعرفه حتى. وأصبحت هوايتي أن أراقب كيفية وقوف الناس وجلوسهم في المترو ☺

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

وهذا مثال لمن يذكر بعد ثورة 25 يناير حينما ضرب سيادة اللواء تعظيم سلام تحيةً
لشهداء الثورة، وعلق الناس صورته حينها على الجدران.



الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

بعد ذلك بعدة شهور حدثت مظاهرات نفذ منها صبر القيادة، فخرج نفس الشخص لكن بلغة جسد مختلفة قليلا، جعلت الناس غاضبة عليه.



الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

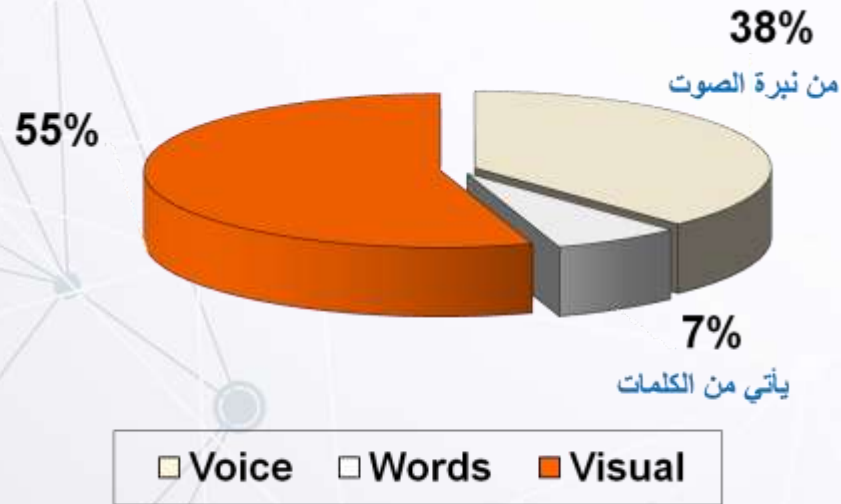
٢. أهمية لغة الجسد

هذه دراسة تعلمتها واسمها: ما يفهمه الآخرون من حديثك

يعني ٥٥% من نجاحك في توصيل رسالتك وإقناع الآخرين، يأتي من الاستخدام الصحيح والتحكم في لغة جسدك، ف لغة الجسد:

- يتم استقبالها في "اللا وعي"
- نطلق عليها أحيانا "الانطباع الأول"
- لذا قد نحب شخصا نراه لأول مرة أو نكرهه (بدون أن يتحدث).

❖ هيا بنا نتعرف على أهم إشارات لغة الجسد



الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

أولاً: إشارات الذراعين

أ- الذراعين

1. عقد الذراعين: أمام الصدر (مع إظهار الكف أو الاثنين) = يطوق جسده بذراعه

التحليل العام: إحساس بالتهديد والخوف (الرغبة في حماية النفس)

(كالاختباء خلف حاجز / وضع دفاعي سلبي)

- الخوف / الرغبة في حماية النفس / عصبية

- الكذب (أثناء حديثه)

- الرغبة في الانعزال وعدم المشاركة (أثناء صمته)

[مثال: في وجود شخص ثالث غير معروف / في اجتماع رسمي]



الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

الحل:

- إعطاؤه ما يمسكه (قلم – عرض مكتوب – نشرة – كوب).
- تغيير النقاش.
- تغيير لغة النقاش.
- إنهاء النقاش.



٢. ولكن.. عقد الذراعين تحت الإبطين: غالباً الشعور بالبرد

٣. أما عقد الذراعين مع إظهار الإبهام: الغرور

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



٤- وبالمثل: فيظهار الإبهام من الحزام / من الجيب): القوة و الغرور



٥- فتح الذراعين: الانجذاب / الإقناع / الصدق

والفارق هنا

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



٦- أما إمساك اليد بالذراع: فيدل على الضعف

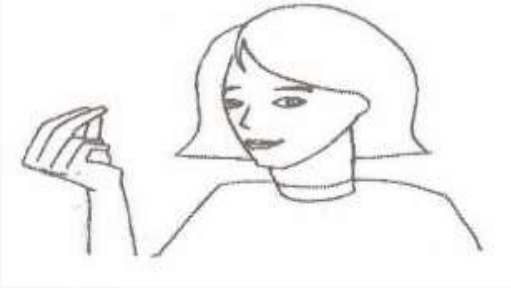


ب- إشارات راحة اليد

1. المفتوحة الظاهرة: الصدق - الولاء- الاقتناع
2. المفتوحة على الصدر: الصدق العميق (مثل كاظم الساهر)
3. في الجيب : الكذب / الانعزالية

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

(راجع رقم ٤- عن إظهار الإبهام من الحزام / من الجيب: القوة و الفرور)



٤. لمس الإبهام لرؤوس الأصابع: الثقة



٥. لمس الإبهام للسبابة: الحديث عن نقطة محددة

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



٦. الإصبع المشير: الأمر / السيطرة



٧. إطباق اليدين:

أ- أمام الجسم (حتى مع الابتسام): الإحباط / قلق / تحفظ

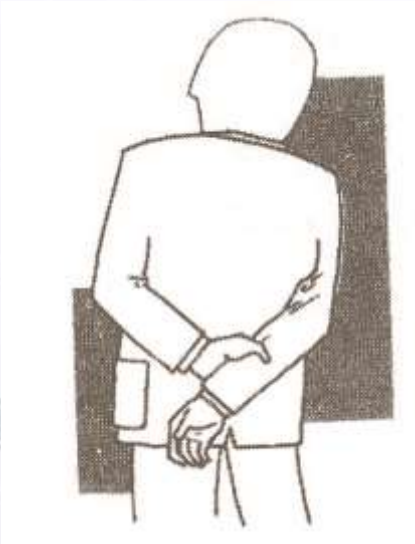


كلما زاد ارتفاع اليدين المطبقتين فهذا يعني زيادة في درجة الإحباط

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

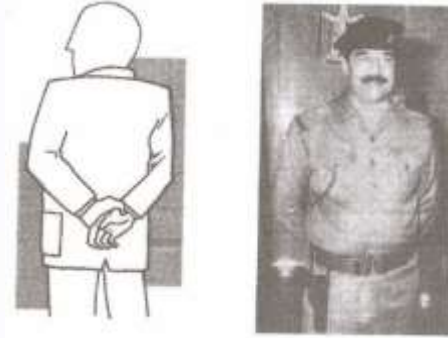
الحل:

أعطه شيئاً ليمسكه (قلم / ورقة / كوب عصير)
أو غير النقاش
أو أنه النقاش



٨. إطباق الراحيتين معاً خلف الظهر (نفس أمام الجسم): إخفاء التوتر /
وأحياناً الكذب

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



٩. الفرور (مشية الملوك)



- ١٠. أما وضع الثقة: وضع البرج:
- لأعلى: أثناء الحديث
- لأسفل: أثناء الصمت

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



11. اليد في الوسط أو في الحزام: التحدي - العدوانية - النزعة للسيطرة

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

ج- إشارات الكفين

- المنبسط: الأمانة والصدق (لذا تُستخدم عند القسَم)
- الكف المفتوح على الصدر: الصدق
- إظهار حركة كفك: الصراحة، الود
- إمساك القلم باليدين أمام الصدر: الثقة بالنفس
- المخفي: الكذب / الإخفاء / القلق
- قبض الكف (الراحة المضمومة): التوتر / الكذب
- قبض الكف (+ الإبهام مخفي داخله): قلق / خوف
- حك الكفين: ينتظر تحقيق منفعة
- تعديل ربطة العنق: عدم الأمان
- جذب الياقة بعيداً عن الرقبة / حك الرقبة: متوتر / تخفي شيئاً

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

د- المصافحة

- من يبدأها: يرغب في الهيمنة
- قواعد المصافحة
- المصافحة:

- باليد: لمن يرحب بك فقط
- وإما: هز الرأس
- أو حتى: رفع الحاجب

أنواعها:

- اتجاه راحة اليد
- موازي للأرض: التكافؤ
- باطن الكف لأسفل: الجراءة والسيطرة

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



متفوقاً في الملبس ومتفوقاً في الأسلحة: جورج بوش
له اليد العليا على توني بليز

باطن الكف لأعلى: طلب الود

الرخوة: ضعف الشخصية.

بـ بأطراف الأصابع: ضعف الشخصية / الرسامون / الأدباء / الشعراء.

جـ الملزمة: قوية / هز اليد: المقنعة.

دـ ساحقة العظام: يستخدمها العدوانيون.

هـ شد اليد: يستخدمها محبو السيطرة.

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

المصافحة المثالية

١. شد على يده: بنفس درجة شدة على يدك
٢. زمنها: (٣-٦) ث
٣. هزاتها: ٣-٦ هزات
٤. اتجاه اليد: موازي للأرض (التكافؤ)

- + مع الاتصال بالعين / ابتسامة حقيقية
- + لمسة خفيفة / سريعة ("٣") للمرفق: (يجذب الانتباه، يزيد من تأثيرك)

كيف توقف محب السيطرة؟

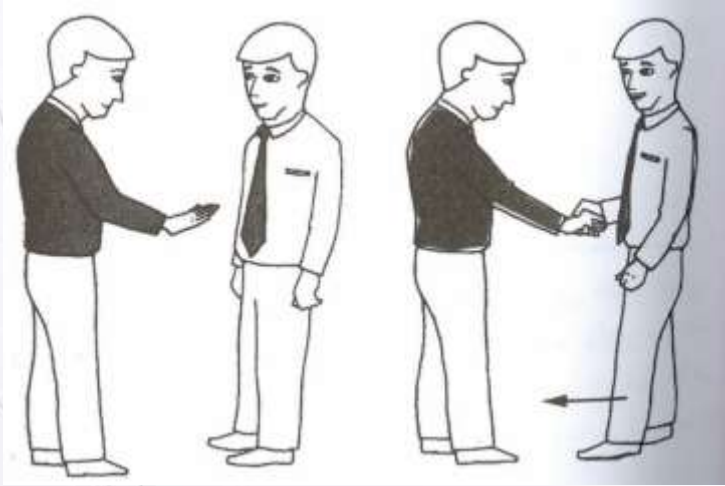
- احصل على ميزة الجانب الأيسر (اجعله بجوار يدك اليسار): (الأسلوب الجريء)
- تقدم خطوة بالقدم اليسرى.
- ثم باليمنى.

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

٣- ثم قف بجواره واجعله يسارك

الفوائد:

- ستقتحم المساحة الشخصية لهذا الرجل السخيف.
- ستقلب راحة يده لأعلى (تلقائياً) فتصبح أنت المسيطر.
- ب - ضع يدك اليسرى فوق يمينه المسيطرة (استخدم اليدين) (الأسلوب الهادئ).



الفوائد:

- تظهر مع السيطرة: الإخلاص / الثقة / عمق المشاعر.
- أثناء المصافحة: كلما زاد ارتفاع يدك اليسرى لتمسك ذراع من أمامك فهذا يعنى تقربك منه وإظهار المودة (الرسغ - المرفق - الكتف - أعلى الذراع)

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

ثانيا: إشارات الذراعين مع أجزاء أخرى من الجسد

- أ- الذراع والرأس
 - سند الرأس باليد المفتوحة: (النوم) الملل
 - سند الرأس بالقبضة: الاهتمام
 - وضع اليد على الفم: إخفاء الشيء (الاعتراض)
 - تمسيد الذقن: اتخاذ القرار
 - لمس الشعر: الاهتمام – الإعجاب
 - التهدد العميق: الإعجاب
 - الإيماء:
 - سريع: قليل الصبر / تريد إضافة شيء
 - بطيء: الاهتمام / الموافقة

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

ب- اليد والفم

إشارات تدل على الشعور بالضعف

- لمس الفم
- العض عليه
- اصطناع السعال

ج- اليد مع الوجه

* التقييم والنقد:

- راحة اليد المفتوحة تحت الخد: الملل (نوم)
- راحة اليد المقبوضة تحت الخد: الاهتمام
- الوسطى على الفم: الاعتراض



الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



- السبابة لأعلى: التقييم



- حك / نقر / مسك الذقن: مرحلة اتخاذ القرار

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

- هز الأرجل / نقر الأصابع / هز الرأس: فقدان الصبر.
- وضع اليد على القفا: نقد الذات السلبي.
- وضع اليد على الجبهة: نقد الذات بصراحة وإيجابية.

د- اليد مع الفم

* الكذب:

- تغطية الفم: (حتى بإصبع)
- لمس الفم: (حكه)
- لمس الأنف
- لمس الأذن
- حك الرقبة
- إبعاد ياقة القميص.
- على الفم: الكذب
- الإصبع في الفم: الخوف والتوتر ومحاولة حماية الذات (ذكريات الرضاعة والأمان)

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

إمالة الرأس

- للأمام – للجانب: اهتمام – ود – تفاهم
- للخلف (والأنف شامخ): ازدراء
- للأسفل: عدم الثقة / الرفض / الكآبة / الخضوع / الكذب
- دفع الرأس للأمام: عدوانية – ثقة – استقلالية
- لأعلى: محايد
- لأعلى جداً: تعالي / عدوانية
- إظهار الرقبة: الإعجاب والخضوع
- الإيماء بالرأس:
 - بسرعة: نفاذ صبر
 - ببطء: اهتمام

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

الوجه

- توتر عضلات الوجه: عدم القدرة على معالجة الضغوط.
- الذقن.
- المرفوع: التحدي.
- المنخفض: الاحترام للمشاعر.
- الأنف الملتوي: الاشمئزاز / عدم الارتياح.
- الرأس للخلف أو الأنف شامخ: الازدراء.
- الذقن لأسفل والوجه للأمام: التحدي / العدوانية.
- الوجه لأسفل: سلبية / كذب.
- حك الرأس: النسيان / الكذب / الشك.
- توسيع المنخرين: الغضب / الاستعداد للهجوم (لفظي / بدني)

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

هـ- اليد مع الشعر

- ١. لمس الشعر:
- (+ ابتسامة): الإعجاب
- (+ حركة العين يمين ويسار): الملل
- الشعور بالضغط أو التهديد (راجعة إلى إحساسنا القديم بالأمان حينما كانت تقوم أمهاتنا بهذا)

ثالثاً: نظرات العين وحركات الحاجب

أهميتها كقاموس: ظاهرة جداً (عكس الساق مثلاً)

- ١. توسيع حدقة العين:
- الاهتمام / الإعجاب: (بشخص / بفكرة)
- مكسب / إثارة
- التوصل لحل مشكلة
- ٢. تضيق حدقة العين: كذب / غضب / تحدي وقوة

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

تحديقه القوة

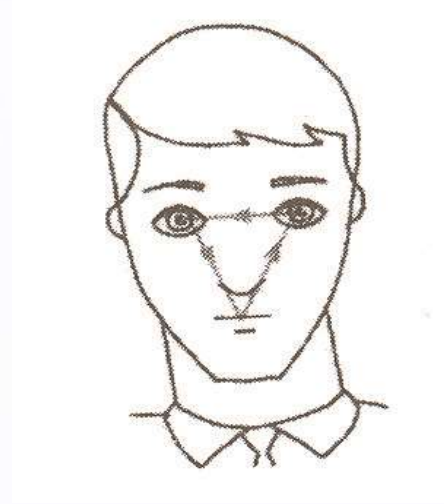
- ١- مثلث النظر: (العين - الجبين).
- ٢- بدون رمش.
- ٣- الحدقة ضيقة.
- ٤- الاتصال بالعين ثلثي الوقت.
- ٥- توزيع النظرات.

التواصل بالعين: النظر وليس التحديق

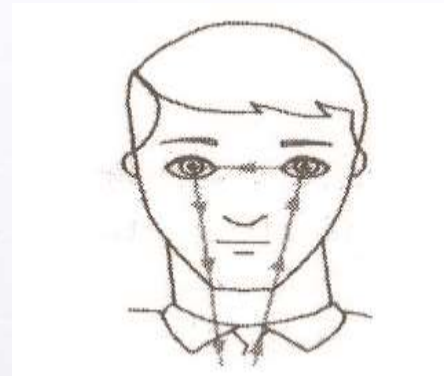
• الزمن:

- النظر أقل من ثلثي الوقت: جبن / كذب / عصبية / عدم اهتمام / يخفي شيئاً
- النظر ثلثي الوقت: معجب - ود - تهذيب
- النظر أكثر من ثلثي الوقت: تهديد
- أعلى الأنف: الجدية (طلب زيادة الراتب)
- أسفل الفم: الود

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



-الصدر: الحميمة



-النظرات الجانبية

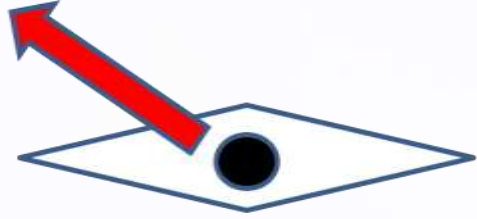
الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

- مع تقطيب الجبين: شك أو نقد
- مع ابتسامة: انجذاب
- النظر لأسفل
- عدم الراحة
- الكذب

النظر لأعلى من أسفل (والرأس لأسفل): الرقبة الجاذبية
- النظر الجانبية:

- (+ بسمة): إعجاب
- (+ تقطيب الجبين): ضيق / غضب
- أ- لليمين / لأعلى: الكذب

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



الكذب
النظر للأعلى اليمين
(ناحية قلبك)



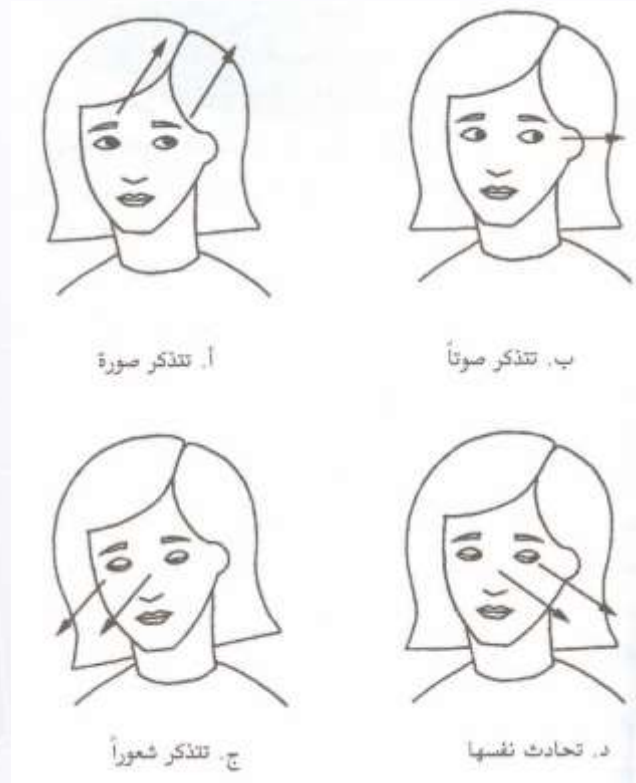
ب- لليسار / لأعلى: التأمل والإبداع!!!

ج- نظرة طويلة مع إيماء الرأس للخلف: تكبر.

د- النظرة من جانب الآخر: (البحث عن مهرب)

عدم الراحة / الخوف / التوتر.

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



ب- الرّمش

- بسرعة: شك / توتر / معارضة / كذب / ضغط
- ببطء: ملل / تعالي

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

ج- الحاجب

- رفع الحاجبين:
 - الدهشة (+ اتساع حدقة العين)
 - الخضوع / البراءة (المرأة مع الرجل / المخطئ مع الشرطة)
 - الكذب (رعدة بجانب الفم / فقدان التواصل بالعين)
 - تحية جذابة
 - إعجاب أو حب
- خفض الحاجب: رفض / استنكار (إشارة سلبية)
- تقطيب الحواجب: توتر وضغط

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



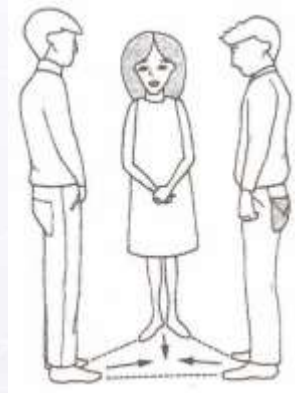
رابعاً: إشارات القدمين والساقين

أ- القدم

- تتجه القدم ناحية الشخص الذي

➤ يستريح له

➤ يوافق على رأيه



الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



- عقد الرجلين أثناء الوقوف (= عقد الذراعين): الرغبة في الانعزال
- تشبيك الكاحلين: مشاعر سلبية: إخفاء بعض المعلومات / عدم استمتاع / خوف
- تشبيك الكاحلين + سحبهما تحت المقعد: الرغبة في الانسحاب

الحل:

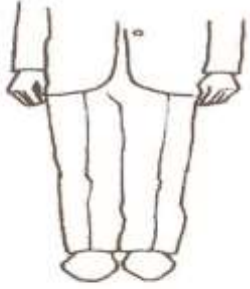
- 1- أسئلة اجتماعية / مطمئنة / ودودة / دافئة (لتتقرب منه وتزيل توتره)
- هز القدم / طرق الأرضية: العدوانية / التوتر

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

ب- أوضاع الوقوف

1. مضمومتين: رسمي / متحفظ

2. متباعدتين: سيطرة / قوة / ثقة / انفتاح



هذه الإيماءة خاصة بالرجاء
ماقين. والشخص الذي يقف
يعطي تصريحاً واضحاً بأن
هنا سيطرة لأنه يبرز الأ
نة تشعب الساقين مظهر ال



الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



٢. إحداهما للأمام: تشير نحو ما نريده أو نعجب به:
(شخص / بوفيه / مخرج / الحمام)



٣. تقاطعهما: سلبي دفاعي (غير واثق / منغلق)

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

ج-ا- طريقة الجلوس

- الميل بالجسد:
 - للأمام: الاهتمام - التساؤل (نوع من الاهتمام)
 - للخلف: الراحة أو عدم الموافقة (الابتعاد)
- أثناء الجلوس:
 - شغل حيز أكبر: الثقة والاعتداد
 - الاسترخاء: أشخاص من نفس المكانة
 - شد البطن: أشخاص نعتقد أنهم يفوقونا مكانة
 - التأرجح: القلق – نفاذ الصبر
- أفضل وضع للجلوس:
 - كرسي مستقيم الظهر
 - بذراعين
 - يديك: على الذراعين - على الحجر

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

ج-٢- أوضاع الجلوس

١- اليدين خلف الرأس: وضع المنجنيق

- اعتزاز بالنفس (هدوء / ثقة)

- إرهاب الآخرين

٢- متكئ للخلف في المقعد (+ ساق على ساق أو + عقد الذراعين): رفض الفكر

المطروح والانعزالية (الابتعاد عنه بعقله وجسده)

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

د- ساق على ساق



١ – الوضع الأوروبي (متلاصقتين): أناقة / عزلة



٢ – الوضع الأمريكي: (بزاوية 90) جدل وتنافس / سيطرة وثقة.

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد



٣ – الوضع الأمريكي وممسك بساقه: عنيد.



٤ – لف الساقين: المرأة الجذابة = الإغراء

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

خامسا: الابتسامة الواثقة

- يجب أن تكون بعض الوقت فقط لا كله.
- خفيفة: واثقة (الواسعة: عدم الثقة).

فوائدها:

- حتى المفتعلة – تتحول لسعادة حقيقية. (تشجع إقرار الاندورفين (هرمون السعادة).
- مُعدية.
- وسيلة إقناع (!!).
- دليل الصدق / الود.

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

أنواعها:

أ – التصنيف الأول:



الصادقة	الكاذبة
عضلات الفم تعمل	عضلات الفم فقط تعمل
عضلات العين تعمل (تظهر تجاعيد حول العين)	لا تجاعيد حول العين
تظهر الأسنان (غالباً)	سريعة / مستمرة لفترة طويلة
جانبا الفم والوجه متساويان.	الابتسامة أكبر على الجانب الأيسر
الحاجبان منخفضان الوجنتان مرتفعتان	

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

ب – التصنيف الثاني:

١ – الشفاه المطبقة: (الأسنان محجوبة): يخفي شيئاً / يرفض شيئاً (شخص / رأي / موقف)

٢ – الملتوية: السخرية.

٣ – إسقاط الفك: للمهرجين (الاستظراف)



الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

سادسا: إضافات

- أحيانا من الحكمة إبراز خضوعك (لمدير يؤنبك / للص يهاجمك / لرجل شرطة)
 - العين: لا اتصال بالعين (= خفض الرأس)
 - الحاجبين: رفعهما (خضوع)
 - الحدة: واسعة (الاهتمام بما يقال لك)
 - راحة اليد لأعلى: الخضوع والود.
- استخدام (قلم مثلا) لتوجيه أبطار الآخرين حيثما تريد.
- نفت دخان السيجارة:
 - لأعلى: الثقة والتفوق
 - لأسفل: الضعف / سلبي / كتوم
 - ببطء: التفكير / الشرود

الفصل الثامن: سحر لغة الجسد

- المقابلة انتهت: الميل للأمام مع:
- إمساك الكرسي باليدين
- إمساك الركبتين باليدين
- النظارة:
- وضع ذراعها في الفم: الحصول على وقت للتفكير
- للحصول على الأمان (مكتسبة من الطفولة والإحساس بالأمان مع ثدي الأم)
- وضعها فوق رأسه: شاب مرح نشط
- النظر فوق النظارة: العجرفة
- النظارة الشمس: بارد أو مراوغ

شكرا لكم