

♣ المحور الخامس - التواصل الجسدي:

■ الأهداف التعليمية:

يتمكن المشاركون في نهاية الجلسة من:

- التعرف على أشكال التواصل الجسدي المختلفة.
- شرح خصائص التواصل الجسدي المختلفة ومدلولاته.
- تحديد الطرق الأنسب في تجاوز معيقات وأخطاء التواصل الجسدي.

■ طرق التعليم المستخدمة:

- عصف ذهني.
- مجموعات عمل ومناقشة.

■ المواضيع الأساسية:

- التواصل الجسدي:

اللغة اللفظية هي أداة التواصل الأساسية والنهائية، ومع ذلك يمكن أن يشوب التواصل اللفظي الكثير من التشويه، فالكلمة تضلل في كثير من الأحيان والفرد لا يوصل دوماً ما ينوي التعبير عنه لسبب أو لآخر.

وفي مثل هذه الأحوال يمكن أن تمر الرسالة الحقيقية عبر اللغة غير اللفظية، التي هي أصدق في التعبير عن المشاعر والنوايا والأحاسيس.

إن التدريب طويل الأمد فقط هو الذي يسمح للإنسان أن يضبط التعبير غير اللفظي لديه، ويبقى التواصل الجسدي هو اللغة الأولية التي ترتبط بشدة بالحالة الانفعالية والوجدانية عند الفرد.

- أشكال التواصل الجسدي:

إن أشكال التعبير الجسدي عديدة، ولها مدلولات نفسية واجتماعية وثقافية تختلف من فرد لآخر، ومن مجموعة لأخرى، ومن مجتمع إلى مجتمع آخر.

- تعابير الوجه: من المعاني الكثيرة التي يمكن لتعابير الوجه أن تفصح عنها الحزن والسعادة والملل والتعب والاستنكار والتأييد واللامبالاة والتعجب والموافقة والرفض وغيرها.
 - وهي من أسرع الوسائل التي تنقل للآخرين الحالة الجسدية والنفسية للفرد، كذلك تعطي تعابير الوجه معلومات عن بلد الفرد وجنسه وعمره ومهنته ومكانته الاجتماعية وغيرها من الخصائص الفردية.
 - العينان: ترسل العيون وتستقبل العديد من الرسائل غير اللفظية في آن واحد معاً، كالخجل والصدق والشك والحب والكره والاحترام والخذر والقلق والحزن والتعب.
 - حركات الرأس: تعبر حركات الرأس المختلفة عن مفاهيم ورسائل تواصلية هامة، كالخوف والاعتذار والاستكبار والخضوع والرفض والقبول.
 - اللمس: سواء أكان باليد أو الرأس أو أعضاء الجسم الأخرى، والتي جميعاً يمكنها أن تنقل مشاعر إيجابية وأخرى سلبية.
 - الصوت: بصفاته المختلفة كالارتفاع والانخفاض والسرعة واللكنة والطلاقة والتعثر والتردد والتوقف وغيرها كثير، مما يعكس معاني عديدة.
 - التعابير الحسية والفيزيولوجية: مثل لون الوجه وتصيب العرق والتشنج والارتجاف.
 - الحركة: وتضم حركة اليدين والقدمين والرأس، والتي تعكس مدى راحة واستقرار الفرد، أو اهتمامه أو تركيزه أو تعبته أو ملله أو ضيقه.
 - اللغة الرمزية: وتشمل جميع أشكال التعبير لرسائل ضمنية يرسلها الفرد إلى الآخرين، مثل إشعال أعواد الثقاب أو الكتابة على الورق أو اللعب بالقلم أو الكلام مع الآخرين أو رواية النكات والتعليقات.
 - المظهر العام واللباس: قد يعبر اللباس البسيط والمنسجم عن اهتمام الفرد بأمر أكثر أهمية أو التزامه بقضايا مصيرية.
- في حين أن التمسك بالرسميات والشكليات في اللباس قد يعبر عن النموذج البيروقراطي من الناس، الذي يهتم بالفروق الاجتماعية والاقتصادية ويعبر عنها.

و تعبر الملابس التي قد تختلف بشكل عام لدى الفرد ذاته من حين لآخر عن:

- حالته النفسية والعاطفية والانفعالية.
- سلوكياته الحياتية.
- وظيفته.
- وضعه الاجتماعي والاقتصادي.
- المكان والزمان:
- القرب والبعد تعبير عن مدى وهن أو قوة الصلات بين الناس، كذلك الأمر بالنسبة لتواتر اللقاء أو تباعده زمنياً. إن المسافة بين المرسل والمستقبل تلعب دوراً هاماً في زيادة قوة الاتصال أو ضعفه، وأفضل مسافة للاتصال المهني بين فردين هي من 1 إلى 3 أمتار، فإذا قلت عن ذلك قد يحدث توتر وقلق أو حرج وضيق، وإذا زادت عن ذلك يخيم البرود أو عدم الاهتمام والتركيز والتشتت على عملية الاتصال.
- الوضعية تلعب دوراً هاماً في دعم التواصل أو إعاقته، فالجلوس في سوية واحدة يجعل عملية التواصل أكثر سهولة ومساواة وتقبل من الطرف الآخر.

لغة الجسد:

تشكل المكونات الكلامية في أية محادثة عادة أقل من 35% من الرسالة المنقولة، في حين تمثل المكونات غير الكلامية أكثر من 65% منها.

وحيث يكون التواصل ناجحاً تطابق الأفعال غير الكلامية الأقوال وخاصة المتعلقة ب: نظرة العينين وتعبيرات الوجه وحركات الجسد واليدين والقدمين ونبرة الصوت.

قد يحدث التشويش لدى المستقبل إذا لم تنسجم لغة الجسد مع ما يقوله من كلام، وقد تفقد الرسالة الكلامية مصداقيتها أو تأثيرها في مثل هذه الحالات.

وعلى كل حال فإن لغة الجسد غالباً ما تكون أكثر تأثيراً من لغة الكلام، فالناس يصدقون عادة حركات الجسد أكثر بكثير مما يصدقون كلمات المرسل، لأنها تعكس مشاعر ومواقف وقناعاته أكثر من العبارات التي تنفوه بها.

إن لغة الجسد تعكس كذلك مقدار ثقة المرسل بنفسه، وبالمعلومات التي يقدمها، وبالأفراد من حوله، وهذا ما ينعكس سلباً أو إيجاباً على درجة فعالية التواصل ومدى نجاحه.

اختيار الألوان

تشير نتائج اختبار "ماكس لوشر" لانتقاء الألوان إلى وجود روابط انفعالية في طريقة اختيار الشخص للألوان وتفضيله

لإحداها على الآخر:

ABAHE

– اللون الأزرق:

- المظاهر الوجدانية: الهدوء والحنان والاكتماء والحساسية وعمق المشاعر.
- المظاهر المحببة: الحاجة للحب والحنان والإخلاص والهدوء.
- المظاهر غير المحببة: العجز عن إقامة روابط عاطفية وعدم الثبات.

– اللون الأخضر:

- المظاهر الوجدانية: مرونة الإرادة والاستمرار واحترام الذات.
- المظاهر المحببة: الحاجة لتأكيد الذات والدفاع عنها مع قساوة عاطفية.
- المظاهر غير المحببة: الرغبة في التغيير والبحث الدائم عن الأفضل.

– اللون الأحمر:

- المظاهر الوجدانية: القوة والحيوية والانفعال والرغبة والسيطرة والجنسية.
- المظاهر المحببة: إنزوائية وإبداع وحنس وسيطرة ورغبة في المنافسة.
- المظاهر غير المحببة: شعور بعدم القدرة وخوف من الجنس.

– اللون الأصفر:

- المظاهر الوجدانية: البديهية والحدة والإقبال على الحياة وعدم الثبات.
- المظاهر المحببة: البحث عن التغيير والإخلاص والأمل.
- المظاهر غير المحببة: الرغبة في الأمان والبحث عنه والحذر الشديد.

- اللون البنفسجي:

- المظاهر الوجدانية: ثنائية العواطف وانعدام التحديد.
- المظاهر المحببة: الحذر والحاجة للإغواء والحدس.
- المظاهر غير المحببة: عدم النضج ونمو الروح الانتقادية والمادية.

- اللون البني:

- المظاهر الوجدانية: الراحة والشعور بالأمان.
- المظاهر المحببة: الحاجة للأمان في العلاقات العائلية وللراحة المادية.
- المظاهر غير المحببة: الرغبة في الإغواء والمبالغة في تقدير الذات.

- اللون الأسود:

- المظاهر الوجدانية: انخفاض الثقة بالقدرات الذاتية والاستغناء.
- المظاهر المحببة: ثورة على الظروف ومبالغة في البحث عن المطلق.
- المظاهر غير المحببة: الاستقلالية والاستعلاء.

- اللون الرمادي:

- المظاهر الوجدانية: الجمود والحياد العاطفيين.
- المظاهر المحببة: رفض الالتزام والحذر والتحفظ.
- المظاهر غير المحببة: متعطش للحياة ويحس بأن كل شيء مسموح به.