

## استخدام لغة الجسد للتأثير في حالتنا

### "ارفع رأسك"

وقد يسير الأمر بشكل معكوس أيضاً، حيث تؤثر الطريقة التي نتصرف بها في الحالة التي نفكر أو نحس بها، فإذا أنكمشت اكتافنا وتقوست أظهرنا وتوترت رقابنا، ففي الغالب نكون قد بدأنا في التفكير في مشكلات حياتنا، وفي نفس الوقت، إذا نظرنا لأسفل (وعادة يكون في اتجاه اليمين) فإننا سنشعر بالأحاسيس المصاحبة للمشكلات، وعندما نقول "حافظ على رأسك مرفوعاً" لشخص ما في حالة سيئة، فإن هذا التعبير يكون حقيقي ومعبراً عما نقصده، وعندما نحرك رأسنا لأعلى فإننا للفصل عن المشاعر التي تلازم وضع الرأس لأسفل وهذا بالنسبة لمعظم الناس. وعندما نقول "بعد بينك وبين المشكلة" فهذا أيضاً يعبر عن دعوة لمن يسمعنا لأن يتخيل نفسه خارج "نفسه" ذهنياً، وينفصل عن مشاعره السيئة، وعندما نغير عنصراً أو عنصرتين في الطريقة التي نفكر بها في موقف ما، فإننا نحدث تغييراً ملموساً في إحساسنا ومشاعرنا المصاحبة لهذا الموقف.

### الطريق المختصر لاستخدام لغة الجسد لتحقيق حالة مرغوبة:

- 1- أطلب من أحد زملائك أن ينضم لك في هذا التمرين.
- 2- اسأل زميلك أن يفكر في موقف لم يكن يشعر فيه بالراحة بينه وبين نفسه، وكان فاقداً فيه للتوازن، ويشعر بالضغط من حوله بطريقة ما. وأطلب منه (باختصار) أن يرجع بتفكيره إلى ذلك الوقت بحيث يراه، ويسمع ما دار فيه، ويشعر بالمشاعر التي انتابته حينئذ.
- 3- لاحظ لغة جسده، كم عدد العناصر المميزة لهذه الحالة التي استطعت أن تكتشفها؟
- 4- أطلب من زميلك أن يقطع الحالة ويخرج منها (بأن يفكر في حالة أخرى مختلفة كلياً).
- 5- اطلب من زميلك أن يفكر في لحظة توحد فيها مع نفسه بشكل كامل، اسأله أن يعيش باندماج وارتباط مع هذه الحالة، وأن يراها ويسمعها ويشعر بها كما لو كان يعيشها الآن.
- 6- راقب لغة الجسد، كم عدد العناصر المميزة لهذه الحالة التي اكتشفتها؟
- 7- إذكر ما توصلت إليه لزميلك، وحدد له الفرق بين الحالتين كما عبرت عنه لغة الجسد.
- 8- اعكس الأدوار ودعه هو يطلب منك أن تعيد معايشة خبراتك؟

### الخلاصة

إن أجسامنا تعرف أكثر مما نعرفه أذهاننا وحدها، فإذا قيدنا أنفسنا بما نعرفه فقط، فإننا نقيّد قدراتنا على التعلم، خاصة أننا نعيش في عصر يعتبر التعلم فيه كبير الأهمية، فنحن لا نحتاج فقط لأن نتعلم كيف نتعلم، بل أيضاً نحتاج إلى أن نستخدم كل مصدر ولو

كان محدوداً لكي نفعل ذلك. إن التعليم بكامل جسمنا يأتي من خلال استفادتنا من أجسامنا لتخبرنا بما لا تعرفه أذهاننا شعورياً، والطريقة الأسرع والأكثر فاعلية لتعلم كيفية الاستجابة لمختلف الثقافات التي تمر بنا يومياً هي الاستمتاع وبمشاهدة لغة الأجساد.

إن رفع وعي الناس بمعاني لغة أجسادهم يكون له تأثير فعال في اخراجهم من القضايا والمشكلات التي انغمسوا فيها بحيث يتبنون نظرة غير مرتبطة "بتجاه ما يحدث، ويكون لذلك قيمة كبيرة إذا كانوا منفعلين بمشكلاتهم للغاية، ومن الصعب الإفلات من برائتها، كما أن إدراك لغة الجسد تخلق حالة "إدراك كامل" يمكن أن نشاهد من خلالها ونستمع إلى الأنماط المختلفة لما يحدث ونتعرف على كيفية حدوثه.

### مشيرات للفكر للقائد والمدير

- 1- راقب شخصاً ما يتكلم في محادثة عادية أو في برنامج تليفزيوني، وانظر إلى أين يضع يديه، ولاحظ أين ينظر عندما يتكلم، لست في حاجة لأن تعرف معني إيماءاته، بل المطلوب منك فقط أن تلتقطها.
- 2- أطلب من أحد الرفقاء أن يقارن بين إجازة قضاها العام الماضي، وأخري يخطط لقضاها في فترة تالية، ولاحظ اتجاه نظره واتجاه إشارات يديه عندما يتكلم عن الماضي وعندما يتكلم عن المستقبل.
- 3- أنصت بعناية إلى شخص تحدّثه على الهاتف، وحدد الوقت الذي يكون فيه في حالة مرتبطة والوقت الذي يكون فيه في حالة غير مرتبطة بالذات، وذلك خلال ما يحمله صوته من مشاعر.
- 4- ركز انتباهك في الاجتماع التي على شخص معين (اختر الاجتماع الذي لا يكون لك فيه دور رئيسي حتى يتوفر لك وقت الملاحظة)، لاحظ الفترة التي يكون فيها حاضراً بذهنه في الاجتماع والفترة التي ينصرف بذهنه إلى مكان آخر غير الاجتماع. إن ما يعطيك هذه المعلومات هو حركات عينيه.
- 5- عندما تلتقي في المرة القادمة مع شخص له ثقافة مختلفة (على الرغم من كونه من نفس بلدك) فحاول أن تحاكي ما يمكنك من سلوكه غير اللفظي.
- 6- ماذا عرفته عن قيمه ومعتقداته من خلال محاكاتهك للغة الجسدية؟ (ما القيم الكامنة خلف اتباعه سلوكاً معيناً).