

### الطرق التقليدية لقراءة لغة الجسد:

قد تكون قرأت عن لغة الجسد في كتب تقول مثلاً: إن شخصاً ما عندما يضع يديه متقاطعتين أمام صدره يكون في حالة دفاعية، أو قد تكون قد سمعت أن من يحك أنفه بظاهر أصابعه يكون في حالة كذب واعتقد أنه من الحماسة وعدم الاحترام أن نصدر مثل هذه الأحكام.

إن الطريقة التي تتناول بها البرمجة اللغوية العصبية لغة الجسد تختلف عن ذلك اختلافاً كبيراً حيث توفر الاحترام لكل شخص وتؤكد على أن كلا منا له نمطه الخاص بلغة الجسد، والتحدي هو زيادة درجة حساسيتنا للتعرف على هذه الأنماط الفريدة بدون وضع افتراضات مسبقة – إيجابية أو سلبية – عن معنى هذه الإشارات، فقد نجد على سبيل المثال أن عقد الذراعين يعني بالنسبة لشخص آخر معنى مختلف ومن ثم فأحد أهداف البرمجة اللغوية العصبية هو إعلاء درجة وعينا بالأنماط المختلفة للغة الجسد لكل من نتعامل معه، بحيث نتعلم كيف نوائم سلوكنا لنتمكن من التواصل مع الآخرين بالطريقة التي نختارها وبشكل يوفر الاحترام للآخرين وهذا يعتبر ذو فائدة متميزة لجميع القادة والمدبرين .

(وحدة العقل والجسد):

#### ما نفكر فيه يمثل ما نحن عليه:

إن ما نفكر فيه يمثل ما نحن عليه، إننا نعبر من خلال لغة جسدنا عن مهاراتنا، وقيمنا، ومعتقداتنا، وطبيعة شخصيتنا، من حيث تفضيلاتنا الثقافية، وأهدافنا في الحياة، ومن خلال طريقتك في المصافحة باليد تكشف عن كل ما يمكن لشخص ما، يعرفه عنك إذا توفرت لديه الحساسية لذلك. وقد تنعكس مشاعرنا على لغة الجسد في أية لحظة، إذا كنا نتوقع عدم الاتفاق في لقاء معين سنحضره قريباً، وسوف يظهر ذلك في لغة الجسد.

مثال : عندما كان "احمد" يستعد لحضور اجتماع يتوقع ألا ينال خلاله تأييد وموافقة الآخرين، اندمج في حوار داخلي مع نفسه، وقد اتسم هذا الحوار بالصور السلبية، فلقد تخيل فيه أسوأ ما يمكن أن يقوله شخص لآخر، وكان ينظر بعينيه إلى أسفل باتجاه اليسار، وفي نفس الوقت تتوتر عضلات وجهه، ويتبدل راسه للأمام. ولن تحتاج إلى عدة اجتماعات مع "احمد" وهو في هذه الحالة لكي تعرف ما الذي سيحدث بعد ذلك !

#### وإذا كنا في حالة تذكر لحدث سعيد فإن هذا أيضا سيظهر من خلال لغة الجسد:

وعندما فكرت "مني" في قدر النجاح الذي حققته في لقاءها الأخير لمجلس المديرين، نظرت إلى أعلى في اتجاه اليسار في البداية (لتذكر كيف كان شكل هذا الاجتماع الناجح)، ثم بدأت في الابتسام، ونظرت إلى أسفل واتجاه اليمين (حيث بدا وكأنها تستحضر مشاعرها مع المجلس عندما وافق أعضاؤه بالاجتماع على طريقة تطوير العمل

وبطريقة غاية في الكفاءة). نظرت بعينها بعد ذلك نظرة جانبية إلى اليمين وكأنها تتخيل بعض المناقشات التي تتوقعها للاجتماع القادم، وطوال هذه المدة كانت تحرك قدميها بطريقة إيقاعية من جانب إلى آخر.

**لغة الجسد تكشف عن الأفكار والمشاعر الداخلية:**

إن لغة أجسادنا تكشف عن حقيقة أفكارنا ومشاعرنا الداخلية، ونحن لا نستطيع أن نتكلم بشكل كاف في هذه الإشارات المرهفة التي نتواصل بها مع العالم من حولنا على اتساعه.



All Rights Reserved © [Arab British Academy for Higher Education](http://www.abahe.co.uk)