

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
وحدة التعليم المستمر

محاضرة عن :

لغة الجسد: الجزء الثاني  
المتعلمون الجدد من حملة الـ (ماجستير ودكتوراه)

أ.م.د. لؤي صيهود فواز التميمي

لغة الجسد من المجالات المثيرة للاهتمام والتي حظيت باهتمام كبير في العديد من الدراسات العلمية والنفسية. فيما يلي أهم الدراسات والمجالات التي ساهمت في فهم لغة الجسد:

١. دراسة بول إيكمان (Paul Ekman) حول التعبيرات الوجهية العالمية

• بول إيكمان هو أحد أبرز العلماء الذين درسوا تعابير الوجه وربطها بالمشاعر. توصل إلى أن هناك تعابير وجهية عالمية تعبر عن المشاعر الأساسية (مثل الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، الاشمئزاز، والدهشة) يمكن التعرف عليها عبر الثقافات المختلفة.

٢. دراسة ألبرت مهرابيان (Albert Mehrabian) عن التواصل غير اللفظي

• أظهر مهرابيان أن التواصل يعتمد بنسبة ٩٣٪ على العناصر غير اللفظية:

• ٥٥٪ لغة الجسد (الإيماءات، الوضعيات، تعابير الوجه)

• ٣٨٪ نبرة الصوت

• ٧٪ فقط الكلمات.

• يعرف هذا المبدأ باسم "قاعدة ٧-٣٨-٥٥".

٣. دراسات راي بيردوستل (Ray Birdwhistell) عن الحركة البشرية

• يعتبر بيردوستل رائداً في دراسة الحركات الجسدية (Kinesics)، حيث قدم مفهوماً أن لغة الجسد لها قواعد وأنماط مشابهة للغة المنطوقة.

٤. أبحاث إدوارد تي هول (Edward T. Hall) حول المسافة الشخصية

• درس تي هول المسافة التي يحافظ عليها الأشخاص أثناء التفاعل مع الآخرين وصنفها إلى أربعة أنواع:

• الحميمية

• الشخصية

• الاجتماعية

• العامة

• تعرف هذه الدراسات بـ "Proxemics" أو علم المسافات الشخصية.

٥. أبحاث التواصل غير اللفظي في بيئة العمل

• تركز العديد من الدراسات الحديثة على أهمية لغة الجسد في بيئة العمل، خاصة في التفاوض، المقابلات الشخصية، والعروض التقديمية.

٦. دراسات سيغنالينغ الاجتماعي (Social Signaling)

• تهتم هذه الأبحاث بتحليل كيفية تأثير لغة الجسد على الإدراك الاجتماعي، مثل الثقة، الهيمنة، والجاذبية.

## ٧. الاختلافات الثقافية في لغة الجسد

- ركزت دراسات مثل تلك التي أجرتها ديزموند موريس (Desmond Morris) على تحليل الاختلافات الثقافية في الإشارات الجسدية وكيفية تفسيرها في سياقات مختلفة.

## ٨. أبحاث علم الأعصاب وعلم النفس المعرفي

- الدراسات الحديثة في علم الأعصاب تستخدم تقنيات مثل التصوير بالرنين المغناطيسي (fMRI) لفهم العلاقة بين لغة الجسد والنشاط الدماغى، وكيف تؤثر الإشارات الجسدية على القرارات والمشاعر.

## أهمية الدراسات

- هذه الأبحاث ساعدت في فهم كيفية تأثير لغة الجسد على التواصل الشخصى والاجتماعى، وتمكين الأفراد من تحسين مهاراتهم فى القراءة غير اللفظية وتطویر حضورهم الشخصى والمهني

## أهمية لغة الجسد فى حياتنا

### ١. تعزيز التواصل الفعال

- لغة الجسد تشكل جزءاً كبيراً من عملية التواصل (تصل إلى ٥٥٪ وفقاً لدراسة ألبرت مهراييان). فهي تساعد في إيصال الرسائل بشكل أكثر وضوحاً وتوضيح ما لا يمكن التعبير عنه بالكلمات.

- الإشارات الجسدية، مثل تعابير الوجه والإيماءات، تضيف عمقا للرسائل وتساعد على توصيل النوايا بدقة.

## ٢. بناء العلاقات الاجتماعية

- فهم الإشارات غير اللفظية يعزز من القدرة على تكوين علاقات اجتماعية قوية، سواء كانت مع الأصدقاء أو الأسرة أو الزملاء.

- لغة الجسد الصحيحة (مثل الابتسامات، التواصل البصري، والاسترخاء) تساهم في إظهار الاهتمام والثقة، مما يجعل الآخرين يشعرون بالراحة.

## ٣. تعزيز الثقة بالنفس

- استخدام وضعيات جسدية مريحة وثابتة يعكس الثقة بالنفس. على سبيل المثال:
  - الوقوف باستقامة.
  - التواصل البصري المباشر.
  - المصافحة بثبات.
- إتقان لغة الجسد يمكن أن يحسن من الحضور الشخصي ويعطي انطباعا إيجابيا في الاجتماعات والمقابلات.

٤. فهم مشاعر الآخرين (الذكاء العاطفي)

- قراءة لغة الجسد تساعد على فهم الحالة العاطفية للآخرين، مثل:
- الإحباط أو الحزن من خلال انحناء الكتفين.
- الغضب من تعابير الوجه أو قبض اليدين.
- هذه المهارة مهمة لبناء التعاطف وتحسين التفاعل مع الآخرين.

٥. دورها في بيئة العمل

- التفاوض والإقناع: لغة الجسد القوية تساعد في التفاوض بثقة وتحقيق التأثير المطلوب.
- القيادة: القادة الذين يتحكمون في لغة أجسادهم يعطون انطباعاً بالهيبة والثقة.
- المقابلات الشخصية: الإشارات غير اللفظية مثل المصافحة الواثقة والابتسامة الطبيعية تعزز فرص النجاح.

٦. الكشف عن النوايا والمشاعر المخفية

- أحياناً يكون ما نقوله لغة الجسد أكثر صدقاً من الكلمات، حيث يمكن أن تكشف عن المشاعر المخفية مثل التوتر أو الخداع.

## ٧. أداة فعالة في التعليم والتدريب

- المدرسون والمدرّبون يستخدمون لغة الجسد لجذب الانتباه وتوضيح الأفكار. تعابير الوجه والإيماءات تعزز من فهم المتعلمين وتفاعلهم.

## ٨. دعم الصحة العقلية والجسدية

- الانتباه إلى لغة الجسد يمكن أن يساعد على تقليل التوتر وتحسين الحالة النفسية. على سبيل المثال، الوقوف بوضعية قوية يعزز الشعور بالاستقرار النفسي.
- بعض التمارين الخاصة بلغة الجسد، مثل تقنيات التنفس العميق والتواصل البصري، تستخدم في علاج القلق والخجل الاجتماعي.

## ٩. التواصل عبر الثقافات

- رغم الاختلافات الثقافية، تبقى بعض تعابير لغة الجسد (مثل الابتسامة) مفهومة عالمياً، مما يجعلها وسيلة لتخطي الحواجز اللغوية.

باختصار:

لغة الجسد ليست مجرد وسيلة تكميلية للتواصل، بل هي أداة قوية تؤثر في حياتنا اليومية، وتساعد على تحسين العلاقات الشخصية والمهنية، وبناء الثقة بالنفس وفهم مشاعر الآخرين. إتقانها يعد مهارة حياتية ضرورية.