

الاتصال غير اللفظي

لغة الجسد

• **معنى لغة الجسد :** هي الأحوال التي تكون عليها أجسامنا أثناء الجلوس والوقوف والمشي.

• وهي أحوال ترسل رسائل غير لفظية مهمة لا يمكن تجاهلها
توضح طبيعة الشخص والمزاج , وتتضمن إيماءات وإشارات اليد وأحوال الذراعين والساقين والمشية.

قواعد قراءة لغة الجسد:

*القاعدة الأولى : اقرأ الإيماءات والإشارات مجتمعة , لا
مفرقة.

•القاعدة الثانية : ابحث عن العلاقة بين الإيماءات واللغة
اللفظية.

•القاعدة الثالثة : اقرأ الإيماءات في سياقها , والإطار الذي
تمت فيه , حتى لا تسيء فهمها.

معاني الإيماءات والإشارات:

الرسائل السلبية	دلالتها
1-عض الشفة	القلق والتوتر
2- فرك مؤخرة الرأس أو العنق	دلالة الإحباط ونفاد البر
3- تقاطع اليدين أمام الصدر	دلالة التحدي وانغلاق التفكير
4-اليدان المطبقتان أمام الصدر	دلالة موقف متحفظ أو قلق أو محبط
5- قبض اليد والإشارة بالإصبع	حركة عدائية توحى بالاهانة
6-الساقان مفتوحتان في الوقوف مع وضع اليدين على الخصر أو تشبيكهما	تعبير بأنني الشخص الأقوى وعدم الرغبة بالحديث
7- تقاطع الساقين أو تشبيك الكاحلين في أثناء الجلوس	كبح مشاعر سلبية أو الشعور بعدم التأكد أو الخوف

الرسائل الاجابيه	دلالاتها
1- ابسط شفتيك ولا تزمهما 2- استعمال إشارة مناسب ايجابية كفرك راحتي اليد 3- ابسط ذراعيك وافتح راحتي يديك 4- اجعل أصابع إحدى اليدين تضغط بخفة على أصابع اليد الأخرى 5- اجعل راحة يدك لأسفل 6- اجعل راحة يدك لأعلى 7- فتح الساقين باعتدال في الوقوف لكن مع وضع اليدين على الخصر 8- الذراعان المنفتحتان 9- اترك ساقيك واجعل لهما وضع الاستقامة والتقارب	الثقة واليقين والهدوء النفسي الحماسة والتوقع الايجابي لمجريات الأمور الانفتاح وتشجيع الطرف الآخر للمزيد توحي بالثقة والقوة وصاحب المنزلة العليا لتوحي بالسيطرة لتوحي بالأمان وعدم التهديد توحي بالإقبال والرغبة في استمرار الحديث والانفتاح الانفتاح والتقبل

معاني الإيماءات والإشارات السلبية

الرسائل السلبية	دلالاتها
• الدخول المتردد • إمالة الذقن الى أسفل • الرأس مرفوع مع تقديم الذقن للأمام او للأعلى • مصافحة الأيدي ببرود • الضغط بعنف على الأيدي عند المصافحة • التثاؤب • التتهيد	• التردد وعدم الثقة • الخضوع والضعف أو الرفض أو الحزن • التعالي والغرور أو القوة العدوانية • قلة الاهتمام بالشخص الآخر • الشعور بعدم الراحة من الطرف الآخر • التملل ويؤدي الى إحساس الطرف الآخر بالعصبية والرغبة في الرحيل • اليأس والإحباط وبوادر الإخفاق في المواقف بينكما

معاني الرسائل الايجابية:

<u>الرسائل الايجابية</u>	<u>دلالاتها</u>
• تحرك مباشرة وفي ثقة • ارفع راسك جاعلا عينك في عين الآخر • ارفع راسك جاعلا يديك على جانبيك • المصافحة بضغطة يد متزنة ومتساوية • بوضع راحة يدك وراحة يد الشخص الآخر في وضع رأسي • اضغط على يد مصافحك كما يضغط على يدك • دون زيادة او نقصان • سيطر على التثاؤب وتحكم فيه , لأنه ينتقل بالعدوى . انقل الاهتمام ولا تنقل الملل. • كن متحمسا , ولا تظهر بأسك	• الثقة بوجود هدف تبتغيه • الثقة مع الموقف المحايد من الطرف الآخر • تبدو اكبر حجما ولافتا للانتباه وهو وضع الاستعداد • الألفة والمحبة مع الإحساس بالندية وعدم السيطرة • الإحساس بالأمان والدف في العلاقة بينكما • إحساس الطرف الآخر بالحماسة والرغبة في مزيد من الاتصال بينكما • الإحساس بالتفاؤل ووجود إمكانية للتفاهم والحل الودي

الرأس:

- يستعمل الفرد الايماءة بالرأس في معظم الثقافات للدلالة على (نعم) او الموافقة . وأوضحت الدراسات أن الذين يتلقون إيماءات الرأس بشكل مستمر ممن يستمعون إليهم يتحدثون أكثر من المعتاد ثلاث مرات او أربعا.
- سرعة الايماءة بالرأس يدل على قلة صبر المستمع , او انه استمع الى ما يكفيه او يريد إنهاء الحديث.
- بطئ الايماءة بالرأس يدل على أن السامع مهتم بما يسمع.
- تزيد الايماءة بالرأس من قبول المستمع للمتحدث او المتحدث للمستمع.

اللمس:

- نستطيع أن ننقل كثيرا من الرسائل من خلال المصافحة او الاحتضان , وكل رسالة لها مدلول يختلف عن الآخر.

- واللمسة تعبر عن مشاعر التشجيع , والحنان , والعطف.
- تكون حاسة اللمس ايجابية عندما يستعملها المعلم مع الأطفال الصغار , ولكن ينبغي الحذر من ذلك حتى لايساء فهمنا , وكل ذلك يعتمد على طبيعة الموقف.

أنواع اللمسات:

- لمسة المصافحة : هي دلالة على العلاقة الاجتماعية التي تربط بين شخصين.

- اللمسة الأخوية او لمسة الصداقة : هي اللمسات التي تعبر عن المشاعر الأخوية بين الأصدقاء , كالإمساك بالكتف او المعانقة عند اللقاء.

- اللمسة العاطفية : هي اللمسة التي يقوم بها الأب او الأم تجاه أبنائهم , كالضرب على الكتف , او التقبيل الذي يعبر فيه عن الحنان.

الملابس:

- نوع الملابس واللوانها وجودتها ترسل رسالة للآخرين تدلهم على مكانه او الوظيفة والمستوى الاجتماعي والعلمي والثقافي لنا .
- الملابس الرسمية تشير الى المهنيين
- الملابس العسكرية تشير الى الجنديّة
- الملابس الفاخرة تشير الى الطبقة الاقتصادية او الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد.
- الملابس المزركشه باللوان تلبس في الفراح والمناسبات السعيده.
- الملابس السوداء والقاتمة تلبس في العزاء.

الديكور:

- الطريقة التي يستخدمها بعض الناس في تزيين مكاتبهم, هل تدل على أصحابها ؟
- نعم تدل وتعطي انطباعا مبدئيا لصاحبها.
- فلا بد من تزيين المكان وترتيبه وتنظيفه واستخدام ديكورا وطلاءا مناسبين , فكل ذلك تلحظه العين ويؤثر في الاتصال.

الروائح:

- الروائح وسيلة مهمة في اتصالنا غير اللفظي , فهي تعطي وسائل عن ذوق الشخص وطبيعة عمله , بل ومستواه الاجتماعي والصحي.
- الروائح تلعب دورا كبيرا في تحسين عملية الاتصال, وبالمقابل فإننا ننفر من الأشخاص الذين تنبعث منهم روائح كريهة كالعرق او البصل والثوم.
- الإسلام نهى الأشخاص الذين يأكلون البصل والثوم من دخول المساجد , لان ذلك ينفر الناس.

الأصوات

- يعتبر الصوت الإنساني من أهم وسائل التعبير عما في النفس , ويؤدي المعاني بتراوح بين الارتفاع والانخفاض والسرعة والبطء.....
- والصوت هو احد مكونات اللغة ونبرة الصوت.
- فصوت رنات الجوال يدلنا على أن هناك من يريد أن يتحدث إلينا , والشخير يدل على النوم بعمق وهكذا.

المسافات:

• يقصد بها القرب او البعد المكاني , وتعرف بالمساحة الشخصية التي تخص الشخص , وتحيط به وكأنها امتداد لجسده.

• هناك عدة مسافات تعبر عنها عدة مناطق في حياة كل فرد , وأي تداخل في هذه المسافات يعني تدخلا في شخصية الإنسان واختلاطا بالعلاقات الإنسانية.

أبعاد المسافات:

• **المنطقة الحميمة :** وهي القريبة والملاصقة للإنسان , وتعد أهم منطقة , وهي المنطقة التي يحميها الشخص , وكأنها ملكيته الخاصة , ولا يسمح بدخولها إلا المقربين كالأولاد والوالدان والزوجة.

• **المنطقة الشخصية :** يسمح بدخول هذه المنطقة من تربطك بهم علاقات اجتماعية كالأعمام والعمات والأقارب والأصدقاء , وهي قريبة من الإنسان.

• **المنطقة الاجتماعية:** وهي المنطقة التي يقف عليها الذين نتعامل معهم في الحياة اليومية , مثل : البائع , رجل البريد , السائق , والحارس.....

• **المنطقة العامة :** وهي المسافة التي نضعها لتكون بيننا وبين كل الأشخاص الذين لا نعرفهم على الإطلاق , وهي المسافة بين المسؤولين والجمهور في الاجتماعات العامة , وهي تحدد الفوارق الاجتماعية والمكانة الوظيفية.