

لغة الجسد بلغة الجسد هي لغة غير منطوقة ولا مكتوبة، ولكنها عبارة عن تعبيرات وحركات جسدية تظهر على الشخص أثناء تفاعله مع الآخرين، ليعبر بها عما في نفسه من مشاعر وأحاسيس قد لا تستطيع الكلمات نطقها وتوصيلها كما يجب، ولغة الجسد تلك تتكون من كافة حركات الجسد وإيحاءاته، وتعابير الوجه وقسماته، وحتى تغير نبرة الصوت أثناء الحديث يعتبر من لغة الجسد، لأنها توصل معنى إضافياً للحديث المسموع. هذه الحركات والإشارات وتعبيرات الوجه عند الحديث كونت لغة قائمة بذاتها، واستطاعت أن تفوق اللغة المحكية في التواصل والتفاهم بين البشر لأنها لغة تلقائية فطرية، مما دفع الكثير من علماء النفس والأطباء النفسيين لدراساتها وتفسير مدلولاتها، إذ إن علم دراسة لغة الجسد أصبح من أشهر أنواع العلوم النفسية، فقدم تفسيرات ومعاني دقيقة لحركات الجسد أثناء الحديث، وكشف هذا العلم العديد من الأسرار النفسية، طريقة فهم لغة الجسد وضع الأطباء النفسيين خطوط عريضة للغة الجسد وبينوا معانيها وكيفية تفسيرها، ومن أهم حركات الجسد كانت تعابير وملامح الوجه، التي تظهر الكثير من المعاني ووصف للمشاعر الكامنة في النفس، فمن خلال العيون يمكن معرفة مشاعر الفرح والإحباط والغضب والخوف، وهذه الإيماءات والتعبيرات متفق عليها في جميع الثقافات، فبينت الدراسات أن لغة الجسد 50% إلى 80% من المعلومات، وجزء آخر ينتقل عبر نبرة الصوت أثناء الحديث والبقية تنقلها الكلمات المنطوقة، بالإضافة إلى حركات الجسم الفطرية مثل هز الكتفين وحركة الفم وتعني الشعور باللامبالاة، ومن جهة أخرى فإن هناك حركات تُظهر ما يريد الشخص المتحدث أن يخفيه؛ والنظر إلى الجهة الأخرى بعيداً عن الشخص المقابل له في الحديث، وعدم القدرة على التواصل البصري وهروب العين من النظر إلى من يقابلها في الحديث. أبرز معاني لغة الجسد هناك العديد من الإيحاءات والحركات الجسدية المتعارف عليها، ولكن يبقى كل شخص يمتلك لغة الجسد الخاصة به، ولمعرفة قراءة لغة الجسد لا بد من معرفة سلوك الشخص في حالته النفسية الطبيعية بعيداً عن كل المشتتات الذهنية أو الضغوط النفسية، وعن كافة المشاعر القوية كالخوف والتوتر وغيرها، كي يسهل مقارنة سلوكه وحركاته مع هذا المعيار الطبيعي الذي رُسم له، ومن أبرز معاني لغة الجسد ما يأتي: لغة العيون: لغة العيون صادقة وتعبر عن مشاعر الشخص بعفوية وصدق لأنه لا يستطيع التحكم بحركة العين، وهي كآلاتي: عند اتساع بؤبؤ العين؛ فإنه دليل على السعادة لسماع خبر أو رؤية شخص. إذا اتجه بصر المتحدث إلى يمينه؛ فهذا دليل على صدقه في الحديث. إذا اتجه بصر المتحدث إلى يساره فهذا دليل على أنه غير صادق في حديثه، أما إذا كان يحدق بالأرض فهو يحدث نفسه. التواصل بالعينين مباشرة أثناء الحديث والسلام دليل ثقة واحترام للشخص الذي يقابله ويسلم عليه. طريقة المشي: الخطى الواسعة السريعة، من علامات الثقة والقوة والجاذبية. حركة اليدين: فرك أصابع اليدين أثناء الحوار يدل على عدم الراحة، وعند وضع الشخص إحدى يديه على رقبته دليل على أنه صريح في الحوار وبدأ يقتنع بكلام الشخص الذي يحاوره. حركة الرأس: انحناء الرأس قليلاً أثناء الحديث يدل على الخجل والاحترام والمحبة.