

لغة العيون و تعابير الوجه

كيف نقرأها كيف نفهمها

عزيزتي.... عزيزي

البعض منا قادر على التعبير عن نفسه بقوة بالأقوال أو الأفعال كان يكون قادرا على البوح بأنه متضايق من شيء ما أو أن كلمة قلنتها لم تعجبه أو جرحته، فتنه إلى سلوكك أو ما يقوله لسانك ، هذا فيما لا يمتلك آخرون نفس القدرة على التعبير عن مشاعرهم ربما بسبب الخجل أو بسبب الخوف أو بسبب عدم الرغبة في إحراج الآخرين. لكن هل تمضي هذه المشاعر هكذا؟

أم أنها جد الطريق للتعبير عن نفسها رغما عنا أو دون وعي منا ؟

في واقع الحال فإن هذا ما يحدث فعلا.

هل تعرف يا عزيزي أن ٧% فقط من الرسالة المراد إيصالها تصل عبر الكلمات ؟ وأن ٩٣% منها تصل بواسطة حركاتنا غير المحكية أو ما يسمى لغة الجسد؟

وهل تعلم يا عزيزي ان ال ٥٥% من التعابير غير المحكية تنقلها حركات الجسد وتعابير الوجه ونظرات العيون؟ في حين أن ال ٣٨% الباقية تتكفل بها نبرة الصوت ونغمته. للاسف

فان ما يحدث في حياتنا اليومية وفي تعاملنا مع بعضنا البعض هو العكس تماما حيث اتنا نركز على التعابير المحكية وما نسمعه أكثر مما نركز على الرسائل غير المحكية المنقولة عبر لغة الجسد علما بان هذه الاخيرة هي الاصدق تعبيراً وتلقائية فهي لا ارادية تتم دون قصد وعفوية تتم دون تخطيط او إدعاء أو مراوغة أو تمثيل . قد لا يقول لك صديقك او زوجتك سيدي او لا يقول لك زوجك انه ممتعض.. متضايق... حزين .. غير مرتاح .. محرج ولكن قد تقول له نبرة صوته أو تعبيرات وجهه حركات يده نظراته ووقفته .

لغة الجسد هي اللغة الاقدم والاكثر تلقائية ، يقول الخبراء إذا ماتعارضت الكلمات مع النبرة او مع تعابير الوجه فصدق النبرة وتعابير الوجه فالتلاعب بالكلمات اسهل بكثير من التلاعب بالنبرة وتعابير الوجه والجسد. يجمع العلماء على ان الكلمات تنقل العلوم في حين تنقل النبرة والنظرات المشاعر.

يقال أيضا ان المرأة اقوى حدسا واكثر قدرة على فهم التعابير غير المحكية ز اقر على توصيل الرسائل بواسطتها ويعزو بعض العلماء ذلك الى القدرة الغريزية لدى المرأة للتواصل مع طفلها ورضيعها غير القادر على التحدث أو فهم الحديث وان ذلك يتنامى مع تجربتها الشخصية.

لغة العيون

لربما ان العين هي اكثر اعضاء الجسم ابحاء أو توصيلا للرسائل ، فالنظر الى عين الشخص بشكل مباشر كثيرا مايعطي انطباعا قويا حول درجة صدق هذا الشخص أو حميميته ، من منا للم يستعمل عبارة "حط عينك بعيني" ليتأكد من صدق نوايا المتحدث ، ذلك ان من يراوغ ويناور يتحاشى التماس المباشر مع العيون .

كذلك يلاحظ ان الانسان حينما يفكر بالماضي أو يستحضر معلومة من الماضي فإنه ينظر للأعلى ثم إلى اليسار أما من يفكر بالمستقبل أو يحضر لشيء يقوله فعلى الاغلب أن ينظر للأعلى اليمين ، فإذا ماسألت شخصا عن تجربة له في الماضي ف سرح وحدثق للأعلى واليمين فعلى الاغلب انه يؤلف جوابا ولا يستحضر ذاكرة.

أما اذا كنت تحدث شخصا ولاحظت انه يكثر من وضع يده على انفه وفمه او فرك عينه فهو على الاغلب لا يصدق ماتقول او انه في احسن الاحوال يتشكك به أما ان فعل ذلك محدثك فتشكك انت فيما يقول!

أيضا..من منا لم يتضايق اذا شعر ان شخصا ما اطال التحديق لمدة تطول عن ١٥ ثانية بل ان كثيرا قد يرى في هذا دعوة للتحدي . أما تحديق المحب فمختلف حيث يكون الجفن فيه مرتخيا والجبين منبسطا و قديما قالت العرب الصب تقضحه عيونه .

هل لغة الجسد موروثة أم مكتسبة

هناك بعض الايماءات والحركات التي نراها تعني نفس الشيء لدى غالبية الشعوب فمثلا تحريك الرأس وهزه جانبيا يمنا ويسرة يعني لدي معظم الناس شعور عدم الموافقة او عدم الرضا ويقال ان عذه الحركة قد اكنسبها الانسان من ايام الطفولة كونها طريقة رفض الرضاعة و اعلان عدم الرغبة في الطعام . وهكذا بينما نلاحظ ان هناك حركات عامة للجميع فإن هناك حركات وايماءات خاصة بكل شعب تماما كما تختلف لغة شعب عن آخر المحكية كما ان هناك إيماءات خاصة أحيانا لكل شخص بنفسه.

تعابير الوجه


تجمع الدراسات على ان هناك سبعة تعابير رئيسية للوجه تكاد تكون عامة لدى جميع الشعوب وفي جميع الثقافات وان هذه التعابير هي على الاغلب تعبيراً فطرية وليست متعلمة و هي تتكرر بتكرار المواقف الموجبة لها على نحو نمطي.

معرفة طبيعة هذه التعريفات وفهمها مهم جدا لمعرفة بعضنا البعض ولقراءة الاثر الذي قد تكون تركته تصرفاتنا على الآخرين

لنحاول معا رؤية الهيئه التي يكون عليها الوجه لدى الشعور بهذة العواطف

		<p>الغضب تنزيل الحواجب وضمها لبعض يبدأ كحالة استغراب او بداية تركيز قبل التحول لغضب تنزيل الحواجب وشد الجفن - غضب مسيطر عليه تنزيل الحواجب ورفع الجفن غضب محتم الفك للامام الشفاه شد رفع الشفة للأعلى يرفق الغضب مع التصميم والعزم. كما يلاحظ ان الغضب يترافق مع الشد العضلي.</p>
		<p>الامتعاض التعبير اريسي عن الامتعاض يكون ب رفع الشفة العليا من طرف واحد شد الشفتين وضمهما لبعض من زاوية واحدة اما التحديق في هذه الحالة فيكون في المنطقة من مابين العينين الى الانف.</p>
		<p>الاشمزاز شد الانف وكمشه للاعلى الشفة العليا للاعلى والسفلى للامام والاسفل. يلاحظ أيضا تصغير العينين وكان الشخص يأنف ان يطيل النظر الى ما يثير الاشمزاز</p>

		<p>الخوف رفع الجفن العلوي رفع الحواجب وضمها لبعض السيطرة---شد الشفة أفقيا</p>
		<p>الحزن هبوط الجفن الاعلى -نعاس-ممل—حزن رفع الحواجب وضمها لبعض زوايا الشفة للأسفل رفع الشفة السفلى وتنيها للامام والخارج الشفة المستقيمة تعكس محاولة للسيطرة على الحزن أو على التعبير عنه</p>
		<p>الابتسام اطراف الشفة العليا للأعلى شد العيون وتجعيد الاطراف الخارجية ارتخاء الفك من الممكن التفريق بين الابتسامة المتصنعة والحقيقية من خلال شئئين،الابتسامة الحقيقية تشتمل على تجعد في أطراف العين الخارجية في حين المصطنعة تقتصر على الشفاه فقط، كما أن الابتسامة الطبيعية سريعة وقصيرة المدى.</p>

		<p>الدهشة رفع الجفن العلوي اذا استمر لفترة قصيرة -لمحه- يعني الدهشة ، أما اذا طال فهو على الاغلب يعكس الخوف أما رفع الحواجب فيعني دهشة +تعجب ارتخاء الفك يفرق بين مشاعر الدهشة والخوف حيث يكون في الخوف مشدودا.</p>

مما يجدر معرفته ان هذه التعابير سريعة وتتم بلمحات زمنية قصيرة وتتغير خلال المحادثة او مع تغيير المواقف.

كما انه من الضروري معرفة ان هذه تعبيرات أساسية وأن تفاعلات الحياة اليومية تصدر العديد من التعبيرات المركبة التي تشمل على اكثر من عاطفة وعلى الاغلب ان يكون التعبير عن هذه العواطف باكثر من أداة من أدوات الماكينة الخارقة الجسم البشري ووالى الشهر القادم مع تمنياتي بأن تكون أيامنا دوما جميلة ومتألقة.
جمال الخطيب
عمان