يعتبر علم لغة الجسد من أشهر العلوم النفسية ، و التي يناقشها و يدرسها العديد من الأطباء النفسانيين ، و يمكن من خلال فهم لغة الجسد ، التعرف على الحالة النفسية و أسرار الأشخاص ، و التي تظهر من خلال حركات أيديهم أو حركات الوجه أو القدمين ، كما أنه يمكن أيضا التعرف على الشخصية من خلال النظرات أو حتى الإيماءات و الكلمات و الإشارات الغير لفظية أيضا ، كما أنه من التعرف أيضا على عادات الشخص من خلال عادات الزواج و طريقة تصفيف الشعر الخاصة به ، إلى جانب طريقة اللبس و نوعية الوشم و الرسومات على الجسم أيضا .

**طريقة فهم لغة الجسد**
و من الجدير بالذكر أن الجسد يتميز بأنه ذو طبيعة فطرية و أخرى مكتسبة ، و التي ينبع منها جميع التصرفات و الحركات التي يقوم بها ، و من المعروف أنه يجب مراقبة ملامح الوجه و جميع الحركات اللا إرادية و التي تصدر من الشخص الذي أمامك ، حيث أنه يمكن مراقبة مشاعر الفرح و الإحباط و الحزن و الغضب و الخوف عن طريق مراقبة العيون ، و التي دوما ما تكون متشابهة هذه الإيماءات في جميع الثقافات ، و من المعروف أن السلوكيات الفطرية تكون مثل الضحك أو البكاء أو الجز على الأسنان عند الغضب ، و التي دوما ما تتفق عليها جميع الثقافات .

أما الإشارات المصاحبة بهز الكتفين و حركة الفم و التي تعني باللا مبالاة ، فإنها تعتبر مزيج من الإشارات الجسدية الفطرية و المكتسبة معا ، و نفهم من ذلك أن جميع الحركات الجسدية ، و التي منها الإشارة باليد في التحية العسكرية و الإشارة بالأصابع ، و غيرها من الحركات الجسدية ، و التي تحدث دون إرادة واعية من الإنسان ، بل إنها مجرد حركة مكتسبة و قد تعود عليها .

طالع كل جديد عبر [موسوعة محتواك](https://mhtwak.com/)

كما أنه يوجد العديد من الإشارات الأخرى التي تكشف كذب الشخص الذي أمامك ، و التي تضمن الإيماءات و  حك الأنف باليد ، و النظر في الجهة الأخرى و هروب العين ، أما الحركات مثل انطباق الشفتين فإنها تشير إلى عدم الاتفاق أو الشك في حقيقة الموضوع المطروح ، و من الجدير بالذكر أنه يجب التصديق في إشارات الجسد و الإيمان بها ، لأنه بالرغم من عدم توافق كلام الشخص مع انفعالاته الجسدية ، إلا أنه دوما ما تكون الإشارات الجسدية و لغة الجسد هي الصادقة .

أشكال مختلفة من لغة الجسد عبر الوجه

طالع كل جديد عبر [موسوعة محتواك](https://mhtwak.com/)

**كيف يستخدم لغة الجسد**
تعتبر لغة الجسد هو من أهم المجالات التي تساعد على التواصل بين الأفراد ، حيث أن غالبية الأفراد لا يستطيعون من قول كل ما بقلبهم ، و لكن باستطاعتهم إظهار مشاعرهم دون إرادة فعلية منهم من خلال جسدهم و لغة الجسد ، حيث أنها تعتبر بمثابة طريقة ناجحة في فك رموز الشخصية التي أمامك ، حيث أنه يمكن التعرف على كل ما يعانيه الإنسان و مشاعره الداخلية عن طريق لغة الجسد ، و من المعروف أيضا أنه يجب الحذر من الإشارات الجسدية في أول مقابلة و التي تعطي انطباع خاص و دائم ، و الذي يجب الحرص على أن يكون مميز .

و من الجدير بالذكر أيضا أنه قد توصل العالم الأمريكي الشهير ألبرت ميهرابين لدراسة علمية عن لغة الجسد و التي توصل من خلالها إلى :
1- أن الاتصال بين شخصين يعتمد بنسبة  7% على الكلمات .
2- أن الاتصال بين شخصين يعتمد بنسبة 38 % على نبرة صوت المتكلم .
3- أن الاتصال بين شخصين يعتمد بنسبة 55% على لغة الجسد فقط .

فهم لغة الجسد عبر العيون

**دراسة حول لغة الجسد**
و قد توصل علماء النفس إلى أن معظم المحادثات بين الأفراد ، تكون معتمدة بنسبة ستون بالمائة على [لغة الجسد](https://www.almrsal.com/post/406120) ، و حركات الجسد و الإيحاءات و الرموز ، و يقول علماء النفس بالنص عن هذا الموضوع ” إن هذه الطريقة ذات تأثير قوى ، أقوى بخمس مرات من ذلك التأثير الذي تتركه الكلمات ” ، و نفهم من ذلك أنه يجب الحرض على فهم لغة الجسد عند التحدث ، و ذلك لفهم الشخص الذي أمامك بصورة أكبر .
و من المعروف أن هذه الدراسة تنقسم إلى قسمين هما :
1- الحركات الإرادية و التي تشمل الإيماءات و إشارات اليد و غيرها .
2- الحركات اللا إرادية ، و التي تعتبر حركات تلقائية ، فهي الحركات الأصدق في المشاعر و التي يجب التركيز عليها و دراستها عن قرب .

**وسائل لغة الجسد**
ولكي تتعرف على لغة الجسد من الجدير أن تركز على أشكال و تقسيمات الوجه ، و أنواعه ، و ذلك حيث أنه يوجد وجه عريض ، و وجه طويل ، و وجه بارز و أخر مستدير ، و الكثير من الأشكال الأخرى التي كل منها تعطي انطباع أخر مختلف ، كما أن أشكال العيون أيضا لها إشارات كثيرة يمكن أن تبرز شعور الفرد الذي أمامك ، و حركة الحواجب أيضا ، كما انه يعتمد أيضا على نبرات الصوت و حركات الأنف و لمس الأذن أثناء التحدث .