ضياء
t.me/twinkling4

مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعًا في العالم.
"المرجع الأكيد في لغة الجسد"

# إشارات الحب في لغة الجسد

آلان وباربرا بيز

عصير الكتب

# إشارات الحب في لغة الجسد






مادة محمية بموجب حقوق النشر

مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعًا في العالم.
"المرجع الأكيد في لغة الجسد"

# إشارات الحب في لغة الجسد

آلان وباربرا بيز

هذا الكتاب....

إهداء لكل من يُبصر بعينيه، بلا بصيرة.

# شكر وتقدير

شكر وتقدير لكل من ساهموا في هذا الكتاب، سواء أدركوا ذلك أم لا: كيلي برادتكه، وأندرو باريش، وجوان باريش، وديسيما مكاولي، وريبيكا شيل، وميليسا ستيوارت، وجاسمين بيز، وكاميرون بيز، وبراندون بيز، وبيلا بيز، ومايكل بيز، وآدام ستيلارزن جون ماكلنتوش، ونورمان ليونارد، وكين رايت، وأماندا غور، ودانيال كلارك، ود. جانيت هال، وكول هاست، وجيل هاست، وكريستي غوديرهام، وسكوت غوديرهام، وفيل غراي، وشيرلي نيل، وداني ريدمان، وديس ويلمور، وبريني دي سوزا، ود. جيمس موار، وهيلين بيلتشر، وإيان بليتشر، وروجر لوغنان، وإيفانا فوغالوت، ود. غينادي بولونسكي، وكريستين والدينغ، وجيف تيرنا، وجون لانيسميث، وسالي بيرغوفر، وروب كيم، وسو كيم، وديف ستيوارت، وديفيد سميث، ود. جون تيكل، وبروفيسور غرايمي جاكسون، ونيكول كيلباتريك، وجوزفين وريك، وغلين فريزر، وتوني ريتش، ود. مايكل والش، وأنغوس ودهيد، وفيونا هيدجر، وغاري كريك، وأنتوني غورمان، وبريان تراسي، وجيني كوبر، وإيفور أشفيلد، وتريفور فيلت، وجو أبوت، وآلان هوليداي، وغرايمي شيلس، وشورتي تولي، وكيري آن كينيرلي، وسو ويليامز، وجانين غود، وبيرت نيوتن، وغراهام سميث، وكيفين فريزر، ود. فيليب ستريكر، وإيما ستيل، وغراهام ستيل، وغليندا ليونارد، وأليسون ستوكل، وشارمين كوكر، وجيمس روسيل.

**وشكر خاص إلى دوري سيموندس وراي بيز، وروث بيز.**



بعض الأمور لا تتغير عبر ملايين السنين

# تقديم

جميعنا نعرف هذا الشخص الذي ما إن يدخل إلى غرفة مليئة بالناس حتى يتبين له، خلال دقائق قليلة، من منهم غير مرتبط وينخرط معه في الحديث. نادِرًا ما يتعرض هذا الشخص للرفض، ولا يحرجون أنفسهم (أو الآخرين) باستخدام عبارات التعارف المبتذلة، ولا يجدون أي مشقة في «المواعدة»، ولا يجلسون بجوار الهاتف منتظرين الاتصال. يبدون بالنسبة لنا موهوبين في فهم الجنس الآخر، والأهم أنهم ماهرون في تطوير علاقات دائمة، ولكن ما السر؟ ببساطة، لقد فهموا لغة الجسد وأهميتها في حياتهم العاطفية. هل تحب أن تكون مثلهم؟ حسنًا، بمساعدة هذا الكتاب ستُصبح مثلهم.

وأنا في عمر الحادية عشرة، بدأت العمل في بيع المطاط الإسفنجي. كنت أمر على المنازل بعد المدرسة لأكتسب مصروف يدي، وسرعان ما تعلمت كيفية قراءة لغة الجسد واستخدامها لأعرف إن كان شخص ما قد يشتري مني أم لا. أصبحت ناجحًا في عملي، ولكن مهاراتي أثبتت جدارتها في محفل آخر، إذ ساعدتني على التعرُّف على الفتيات في النوادي والحفلات. كنت أتوقع دائمًا من قد توافق على الرقص معي ومن سترفض، وعلى مر السنوات كان لفهمي للغة الجسد تأثير إيجابي لا يُقدَّر بثمن على حياتي العاطفية، وساعدني على إنشاء علاقة حب دائمة، يمكنك أن تحظى بذلك أيضًا، ولكن إن لم يكن لديك موهبة فطرية أو تعلمت قراءة لغة الجسد، فإنك على الأغلب قد فاتتك أمور كثيرة.

يمكنك استخدام المهارات التي ستتعلمها من هذا الكتاب في شتى جوانب حياتك العاطفية، سواء كيفية جعل نفسك أكثر جاذبية للجنس الآخر، أو معرفة من منجذب إليك، أو المواعدة أو إنشاء علاقة طويلة الأمد.

**آلان بيز.**

تُعد لغة الجسد جزءًا أساسيًّا من المغازلة والتودد، لأنها تكشف مدى استعدادك وجاهزيتك وجاذبيتك وحماستك، أو حتى مدى يأسك. بعض إشارات التودد تكون مدروسة ومتعمَّدة، إلا أن البعض الآخر يكون لا إرادي تمامًا. لا يزال من غير الواضح كيف تعلَّمنا هذه الإشارات، ولكن الأبحاث تشير إلى أن العديد منها قد يكون فطريًّا. كما تُعد معرفة لغة الجسد جزءًا أساسيًّا في بناء العلاقات والحفاظ عليها، لأنها تتيح لنا تطوير التناغم والحساسية اللذَين نحتاج إليهما لجعل الطرف الآخر سعيدًا. بإمكان أي شخص قراءة هذه الإشارات، وهذا ما يدور حوله كتابنا، إشارات الحب في لغة الجسد.

لا يبدو أن معظم فصائل الحيوانات لديها أي مشكلات فيما يتعلق باختيار شريك حياتها أو التعامل مع العلاقات. بالنسبة للعديد من الفصائل الأخرى، تتم عملية التزاوج بطريقة شبه آلية بلا عوائق. ولكن عندما يتعلق الأمر باختيار شركاء حياتنا، لا يحقق الكثير من البشر هذا النجاح، ناهيك بفهم العملية التي يحدث بها ذلك الاختيار بشكل حقيقي.

> البشـــر هـــم الفصيلة الوحيـــدة التي تعاني الارتبـــاك في لعبـــة التزاوج.

نواجه اليوم ظروفًا رومانسية وأجواء عاطفية لم يتعرض لها أسلافنا قط. يمكننا مقابلة شركاء جدد عبر وكالات المواعدة على الإنترنت، واللجوء إلى المواعدة السريعة، وتحسين مظهرنا باستخدام مستحضرات التجميل أو جراحات التجميل، والقدرة على الزواج والطلاق عدة مرات، وعلى الرغم من كل تلك الخيارات المتاحة أمامنا، وكل الأماكن التي يمكننا العثور فيها على الحب، تنتشر النزعة إلى «عدم الارتباط» في جميع أنحاء العالم بشكل أقرب للوباء، فبحلول عام 2020 تشير التقديرات إلى أن نحو 25 % من جميع النساء في العالم الغربي سيُصبحن عازبات بشكل دائم. وصلت معدلات الطلاق الآن في معظم المناطق إلى نحو 50 %. من الواضح أن الحب يظل الجانب الأكثر غموضًا والأقل فهمًا في السلوك البشري، وفشلنا في فهم وقراءة لغة جسد الطرف الآخر هو صميم المشكلة.

في كتابنا إشارات الحب في لغة الجسد، سنقدم لكم الإجابات عن بعض الأسئلة المحيرة عن الجنس الآخر، والتي ستغيِّر سلوكياتكم إلى الأبد، سيبدو الأمر كما لو كنتم دائمًا في غرفة مظلمة، يمكنكم فيها الشعور بالأثاث والجدران والأشياء المعلَّقة عليها وباب الغرفة، دون أن ترَوا كيف تبدو

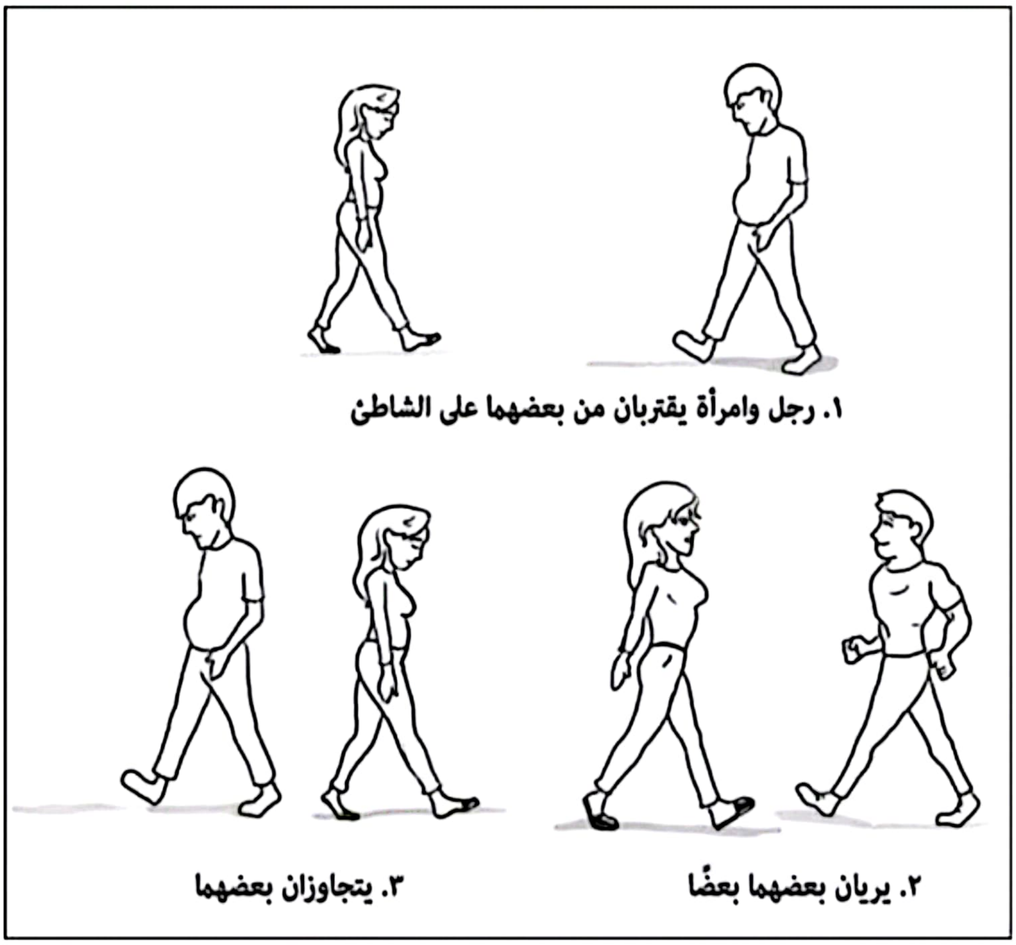
تلك الأشياء حقًّا. هذا الكتاب يضيء لكم مصابيح الغرفة لترَوا كل تفاصيلها، ستعرفون ماهية الأشياء، وأماكنها، وماذا تفعلون بها، وستشعر بالامتنان لما ستُصبح عليه حياتك العاطفية!

**باربرا بيز.**

# فهم لعبة التزاوج:

# لماذا تحمل النساء كتاب القواعد

# ولا يفكر الرجال حتى في قراءته؟




عندما نلتقي بأي شخص للمرة الأولى، نُصدر أحكامًا سريعة على مدى لطفه وسيطرته واحتمالية كونه شريكًا عاطفيًّا لنا. في الواقع، يتشكل 90 % من رأينا بخصوص ملاءمة الآخرين وإمكانية الارتباط بهم في أقل من أربع دقائق، وللعلم، ليست أعينهم هي أول ما ننظر إليه. وجد خبير لغة الجسد، دكتور ألبيرتسشيفلن، أنه عندما يدخل شخص ما مجال شخص من الجنس الآخر، تحدث تغييرات فسيولوجية معينة بلا وعي من صاحبها، إذ يزداد التوتر العضلي على نحو واضح استعدادًا

للمواجهة الشعورية المحتملة، وتنسحب المعدة إلى الداخل، ويأخذ الجسم وضعًا منتصبًا أكثر اعتدالًا ويصبح مظهره أكثر شبابًا. سيُبرز الرجل فكَّه ويبسط صدره ليبدو بمظهر المهيمن، وإذا كانت المرأة مهتمَّة ستركِّز على صدرها، وتُميل رأسها وتلمس شعرها وتكشف معصميها لكي تبدو خاضعة.

أفضل مكان يمكننا فيه ملاحظة تلك التغييرات هو الشاطئ. عندما يسير رجل وامرأة نحو بعضهما على الشاطئ، تحدث تلك التغييرات عندما يقتربان بما يكفي لتلتقي أعينهما، وتستمر حتى يتجاوزا بعضهما بعضًا.

سواء كنت تدرك ذلك أم لا، يرسل جسدك بلا وعي إشارات توضح مدى ملاءمتك كـ "شريك عاطفي". يدرك جسدك جيدًا كيف يخوض لعبة التزاوج، لذا، إذا أردت اجتذاب الجنس الآخر، **يجب أن تدع جسدك يتولى الأمر**.

> يستجيب جسدك لا شعوريًا للجنس الآخر لكي يجعلك أكثر جاذبية.

**الطيور تفعلها، والنحل يفعلها .. حتى أنت تفعلها**

تستخدم ذكور وإناث الحيوانات مجموعة من إيماءات التودد للجنس الآخر، معظمها يكون دون وعي. على سبيل المثال، في العديد من فصائل الطيور يتبختر الذكر حول الأنثى نافخًا ريشه مع أداء حركات جسدية وصوتية مختلفة لجذب

انتباهها، في حين يبدو اهتمام الأنثى قليلًا أو معدومًا. نميل، نحن البشر، إلى الاعتقاد بأننا الكائن الحي الأكثر تعقيدًا من بين كل الكائنات، ولكن تظل طقوس المغازلة لدينا مشابهة كثيرًا لما يحدث في الطبيعة بين مختلف الكائنات. في الواقع تتضمن محاولات الغزل البشرية مجموعة من الإيماءات والتعبيرات التي لا تختلف عن رقصات تودد الحيوانات التي نشاهدها في برامج الحياة البرية.

خلاصة القول: إنه عندما يريد شخص ما جذب انتباه الجنس الآخر، يفعل ذلك من خلال **التركيز على الفوارق والاختلافات الجنسية**، ومن أجل تثبيط وإبعاد الجنس الآخر، نقلل من تلك الفوارق أو نخفيها.

> إبراز الفوارق الجنسية هو ما يجعل الشخص «مثيرًا».

**والآن، شاهد وتعلم**

تمكن غراهام من تطوير مهارة يطمح معظم الرجال إلى امتلاكها، يحضر مناسبة اجتماعية ما، ثم يُجري «مسحًا» سريعًا للمنطقة لتحديد النساء غير المرتبطات، ويحدد اختياره، وفي زمن قياسي تقريبًا تراها تخرج برفقته. يبدو الأمر كما لو أن لديه رادارًا خاصًّا يمكِّنه من التعرف على النساء غير المرتبطات وإقناعهن بالخروج معه. لا أحد يعلم كيف يفعل ذلك، ولكننا نعلم...

يعمل أسلوب غراهام على رصد النساء اللاتي تشير لغة أجسادهن إلى استعدادهن للتعرف على الجنس الآخر، ثم يستجبن لإيماءات التودد والمغازلة الذكورية من غراهام. ستستجيب النساء المستعدات لخوض العلاقات لإيماءاته بالإشارات الأنثوية المناسبة، وتمنحه ضوءًا أخضر «غير لفظي» للمضي قدمًا إلى المرحلة التالية. هذا النوع من الرجال تصفه النساء على أنه «مثير»، و«مرح»، و«يجعلني أشعر بأنوثتي»، وذلك بسبب الاهتمام المستمر الذي يقدمه لهن، وإشارات المغازلة التي يستخدمها، بينما الرجال يصفونه بالخسيس والمتغطرس والمتعجرف، بسبب المنافسة القوية وعدم قدرة أحدهم على مجاراته.

> مـن أجل النجاح فـي لعبة التـزاوج، يجب أن تصبح ماهرًا في إشـارات لغة الجسـد.

## لماذا تكون المرأة صاحبة القرار والمسيطرة على القواعد؟

اسأل أي رجل يُقدم على الخطوة الأولى في المغازلة، وسيخبرك بأن الرجال دائمًا ما يفعلون ذلك، إلا أن كل الدراسات التي أُجريت على المغازلة أظهرت أن النساء هن المبادرات بنسبة 90 %. وتكون مبادرة النساء عن طريق إرسال مجموعة من الإشارات الخفية بالعين والجسد والوجه إلى الرجل المستهدف الذي يستجيب لها، بافتراض أنه مدرك بما يكفي لالتقاط تلك الإشارات. هناك رجال يقتربون من النساء في المقاهي أو المطاعم، دون استقبال تلك الإشارات أولًا، لذا تكون معدلات نجاحهم مع تلك النساء منخفضة جدًّا، إنهم ببساطة يراهنون على «لعبة الاحتمالات». ومن أجل النجاح في المغازلة بتلك الطريقة، يحتاج الرجل إلى أن يجرِّب حظه مع عدد كبير جدًّا من النساء، حتى يحقق نجاحًا واحدًا، إلا إذا كان يشبه «براد بيت» بكل تأكيد.

> في المغازلة، تكون النساء مسؤولات عن الإيقاع معظم الوقت، والرجال يكتفون بالرقص.

**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 1

أي رجل يعبر الغرفة ليتحدث مع امرأة ما، عادة ما يفعل ذلك بناء على طلبها، ورصده لإشارات لغة جسدها، ولكن يبدو الأمر كما لو كان الرجل هو من بادر بالخطوة الأولى، فقط لأنه سار عبر الغرفة.



## إشارات الحب في لغة جسدها

هنـاك ارتبـاط مباشـر بيـن نجاح المـرأة فـي مواقـف المغازلـة، وقدرتهـا علـى إرسـال إشـارات المغازلـة إلـى الرجال، وفك شـفرة تلـك الإشـارات التـي يسـتجيب لها الرجـال. صعوبة عثور المـرأة على الشـريك المناسـب لا تكمـن فـي قراءة الإشـارات، وإنما فـي العثور علـى الرجـل الـذي يتوافـق مـع معاييرهـن.

## إشارات الحب في لغة جسده

بالنسبة للرجل، يعتمد نجاح الرجل في لعبة التزاوج بشكل رئيسي على قدرته في قراءة الإشارات المرسلة إليه، وليس على قدرته في المبادرة بالخطوة الأولى. معظم النساء واعيات جيدًا بإشارات المغازلة، ولكن الرجال أقل إدراكًا لتلك الإشارات، وغالبًا ما يعمون عنها تمامًا، ولهذا السبب يجد العديد من الرجال صعوبة بالغة في تطوير العلاقات مع الجنس الآخر.

## لماذا يتحطم الرجال ويحترقون عندما يقتربون من النساء؟

معظم الرجال يجدون صعوبة في تفسير أغلب الإشارات الخفية في لغة جسد النساء، وأظهرت الأبحاث أن الرجال يميلون إلى تفسير الابتسام وعلامات إظهار الود العادية بعدِّها اهتمامًا حسيًّا، وهذا لأن الرجال ينظرون إلى العالم نظرة حسِّية أكثر من النساء؛ لدى الرجال نسبة أعلى من هرمون تستوستيرون تصل إلى 10-20 ضعفًا، مما يجعلهم ينظرون إلى كل شيء من حولهم من منظور جنسي. الرجال قد يسيئون تفسير إشارات الاهتمام الأولى التي تبديها النساء، ويقدمون على خطوة جنسية خرقاء، والتي تُقابَل بالرفض بكل تأكيد، ويكون عليه عندئذ أن يتراجع في خزي ويعود من حيث أتى.

> بالنسبة لبعض الرجال، عندما تقول المرأة «لا»، فهي تعني «ربما»، وعندما تقول «ربما»، فهي تعني «نعم»، ولكن إذا قالت «نعم»، فهي ليست امرأة.

## . . . ولماذا هناك نساء لا يقترب أحد منهن أبدًا؟

عندما تقابل المرأة شريكًا محتملًا، ترسل إشارات مغازلة خفية، ولكن غالبًا ما تكون خادعة، لترى إن كان يستحق المتابعة. تميل المرأة إلى أن تمطر الرجل بوابل من إشارات المغازلة خلال الدقائق الأولى للقائهما، ومن خلال إرسال إشارات غريبة وغامضة في المراحل الأولى، تتلاعب النساء بالرجال حتى تحثهم على إظهار نياتهم، وهذا أحد الأسباب التي تفسر معاناة العديد من النساء في اجتذاب الرجال، يصبح الرجال مرتبكين ولا يقدمون على الاقتراب من المرأة خوفًا من تعرضهم للرفض.

> لن يقترب الرجل من المرأة إلا إذا أرسلت إشارات مستمرة وواضحة، حتى يكون واثقًا من أنه لن يتعرض للرفض عندما يتقدم لها. وهذا يفسر سبب شكوى العديد من النساء الجميلات من عدم اقتراب الرجال منهن.

لكـــي تكـــون المرأة خبيـــرة فـــي المغازلة، تحتـــاج إلـــى أن تتعلـــم كيفيـــة إرســـال إشـــارات لغـــة الجســـد الصحيحـــة، بينمـــا يحتـــاج الرجال إلـــى امتلاك مهـــارة قراءة تلك الإشـــارات.

# كيف تلعب لعبة التزاوج:

# فن التودد وإشارات المغازلة



## عملية الاجتذاب

تتبع المغازلة البشرية خمس خطوات يمكن التنبؤ بها، والتي نمر بها جميعًا عندما نلتقي بشخص جذاب.

1. **التقاء الأعين**: تلقي ببصرها عبر الغرفة وتلحظ رجلًا يعجبها، فتنتظر حتى يلاحظها، ثم تثبِّت نظراتها عليه خمس ثوانٍ تقريبًا، ثم تنظر بعيدًا. يظل الرجل يراقبها ليرى إن كانت ستكرر الأمر. تحتاج المرأة إلى تكرار تلك الإشارة ثلاث مرات، في المتوسط، حتى يدرك الرجل «العادي» ما يحدث، ومن هنا تبدأ عملية المغازلة.

2. **الابتسام**: تلقي المرأة ابتسامة عابرة أو أكثر، وهي نصف ابتسامة خاطفة، تهدف إلى منح الرجل المرتقب الضوء الأخضر، حتى يقدم على خطوته. وللأسف، العديد من الرجال لا يستجيبون إلى تلك الإشارات، مما يجعل المرأة تعتقد أنهم غير مهتمين بها.

3. **التأنُّق**: تداعب المرأة شعرها لما يصل إلى ست ثوانٍ، متظاهرة بأنها تتجمل من أجل رجلها، وقد يتضمن ذلك أيضًا أن تلعق شفتيها، وتمرر يدها في شعرها وتهندم ملابسها ومجوهراتها، وستتضمن استجابة الرجل لتلك الإشارات أن يقف مستقيمًا، ويشد معدته، ويفرد صدره، ويعدل ملابسه، ويلمس شعره، ويبرز إبهاميه من حزامه أو جيب سرواله، وكلاهما يشير بقدمه أو جسده إلى بعضهما بعضًا.

4. **الحديث**: يقترب الرجل منها ويحاول أن يجري معها حديثًا

قصيرًا، باستخدام بعض العبارات "الشائعة" لكسر الجليد فيما بينهما، مثل: «هل التقينا من قبل؟»

5. **اللمس**: تتطلع المرأة إلى الفرصة التي تتمكن فيها من لمس ذراعه لمسة خفيفة، سواء «عفوية» أو غير ذلك. ملامسة اليد تشير إلى مستوى أعلى من الحميمية عن طريق لمسة الذراع.

قد تبدو المراحل الخمسة الأولى للمغازلة بسيطة أو حتى عرضية، ولكنها حاسمة ومهمة من أجل بدء أي علاقة جديدة، وهو، كما رأينا، ما يجده معظم الرجال في غاية الصعوبة. إذا أرادت المرأة أن يقترب منها الرجال، فإنهن يحتجن إلى إرسال رسائل واضحة غير مبهمة، بينما يحتاج الرجال إلى قراءة تلك الرسائل، والرد عليها.

## أبرز خمس «إشارات خضراء» يجب على كل رجل ملاحظتها

يعتمد نجاح الرجل في لعبة التزاوج بشكل كبير على مدى قدرته على إدراك إشارات المرأة والرد عليها، لذا من الضروري بالنسبة له أن يتعلم كيفية فك تشفير إشارات المغازلة النسائية الأكثر استخدامًا. بشكل عام، عندما تكون هناك امرأة مهتمة برجل ما، ستستخدم بعض **إيماءات التأنُّق الأساسية**، مثل لمس شعرها أو هندمة ملابسها، وقد تضع واحدة أو كلتا يديها على خصرها، وتتجه بقدمها أو جسدها تجاه الرجل، وتطيل من اتصال الأعين. وإليكم ملخص إيماءات وإشارات المغازلة الأكثر استخدامًا من قِبل المرأة في كل مكان، لكي تُظهر للرجل اهتمامها. أي رجل يجد صعوبة في

رصد النساء العزباوات المستعدات للارتباط، يمكنه أن يبدأ تسجل الملاحظات من الآن. . . .

### 1. إمالة الرأس ولمس الشعر

عادة ما تكون هذه أولى العلامات التي تستخدمها المرأة حين تلاحظ رجلًا يعجبها. تميل رأسها للخلف حتى ينساب شعرها على كتفيها أو بعيدًا عن وجهها. حتى المرأة ذات الشعر القصير ستستخدم تلك الإيماءة، إنها الطريقة التي تعبر بها المرأة خفية عن اهتمامها بالرجل الذي أعجبها، كما يتيح لها ذلك تحريك ذراعيها، مما يسمح بانسياب «العطر الأنثوي» المعروف بـ «الفيرومون» إلى الرجل المنشود.

> مداعبة الشعر تسمح للفيرمونات في منطقة الإبط أن تؤدي سحرها.

### 2. مداعبة المتعلقات الشخصية

مداعبة القرط المتدلي من أذنها أو خاتم الإصبع هي إشارة لا واعية تعبر عن قبول المرأة للرجل. وقد تأتي استجابة الرجل لهذا السلوك متمثِّلة في محاولة امتلاكها بنفس الطريقة، مثل مداعبة ولاعة السجائر أو مفاتيح السيارة أو أي شيء شخصي قريب منها. إذا قامت المرأة بفعل أي من تلك الإيماءات ونظرت إليك مباشرة وبشكل متكرر، فهذه إشارة واضحة على

القبول الشخصي.

### 3. لمس الذات

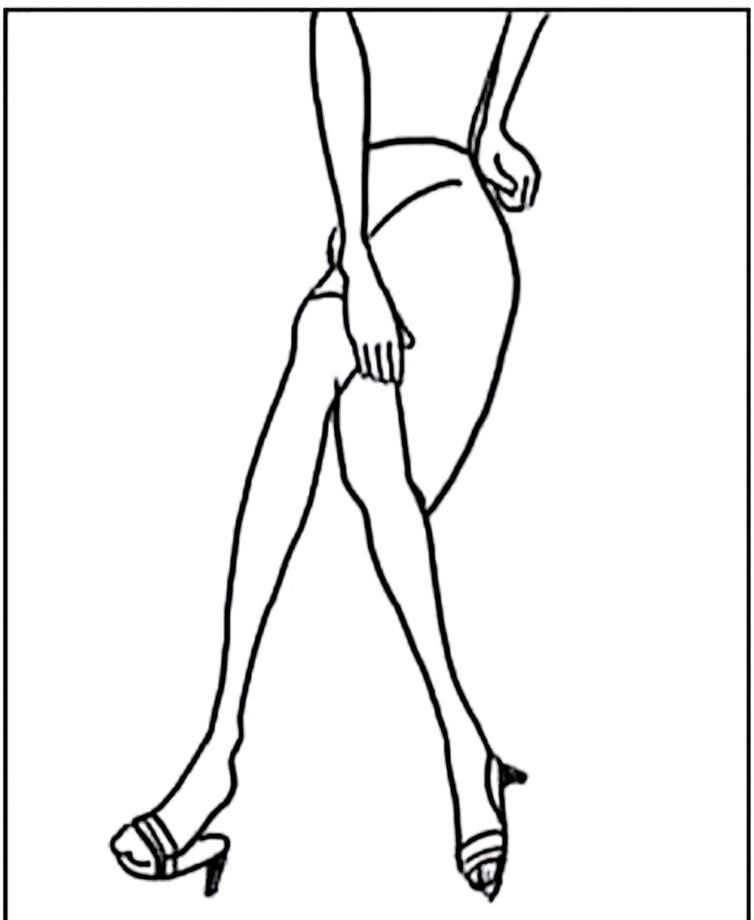
عقولنا تجعل أجسادنا تتصرف وفقًا لرغباتنا السرية، وفي هذه الحالة تتمثل رغباتنا في **لمس الذات**. تمتلك المرأة مستشعرات عصبية لحاسة اللمس، أكثر بكثير من الرجال، مما يجعل المرأة أكثر حساسية للمشاعر التي يولِّدها اللمس. عندما تتحسس امرأة خصرها أو رقبتها، فهذا يفترض أن الرجل إذا أتقن قراءة الإشارات والتصرف على إثرها، سيتمكن في النهاية من الوصول إلى شريكته المستقبلية.

### 4. توجيه الركبة ومداعبة الحذاء

تضع إحدى ساقيها أسفل الأخرى وتشير بركبتها نحو الشخص الذي تجده مثيرًا لاهتمامها، ويُعد ذلك «وضع الاسترخاء»، بعيدًا عن الأجواء الرسمية للمحادثات ويمنحها الفرصة لأن تكشف عن إعجابها بالرجل.



توجيه ركبتها نحو
الشخص الذي يثير
اهتمامها.



الحذاء يقدم إشارة واضحة

كما أن تأرجح الحذاء على طرف القدم يشير إلى وضعية استرخاء وأريحية، وحركة القدم داخل وخارج الحذاء تشير إلى الارتياح النفسي. هذا السلوك يزعج العديد من الرجال دون أن يدركوا ما الذي تعنيه المرأة حقًّا.

### 5. انبساط الوجه

تستخدم المرأة هذه الإيماءة عندما تريد جذب انتباه الرجل. ستضع إحدى يديها فوق الأخرى وتبسط وجهها له لكي يُعجب بملامحها.




**إرشادات:** إذا كنت رجلًا وتود أن تُثني على جمالها، سواء كنت صادقًا أم لا، تمنحك هذه الإيماءة الضوء الأخضر لذلك.

## علامات أخرى يحتاج الرجل إلى أن يتذكرها

1. **وضع حقيبة اليد على مقربة من الرجل:** حقيبة يد المرأة هي عنصر شخصي خاص بها، تعاملها كما لو أنها جزء من جسدها أو امتداد لجسدها، لذا فوضع حقيبة اليد بالقرب من الرجل إشارة قوية على اهتمامها بهذا الرجل، وإذا وجَدَت الرجل جذابًا ومثيرًا بالنسبة لها، ستبدأ في مداعبة حقيبة يدها ببطء.

2. **ارتخاء المعصم:** السير أو الجلوس مع ارتخاء المعصم إشارة خضوع وتجذب الانتباه بشكل كبير، وتُعد هذه الحركة جذابة جدًّا للرجال، لأنها تمنحهم شعورًا ذكوريًّا بالهيمنة.

3. **الكشف عن المعصمين:** عندما تكون المرأة مهتمة بالرجل، ستكشف تدريجيًّا عن الجانب السفلي الناعم والرقيق من معصميها كلما زاد اهتمامها بالرجل.

4. **التفاتة جانبية من فوق الكتف المرتفع:** تثبت المرأة نظرها من فوق كتفها على أعين الرجل، مع تدلِّي الجفون جزئيًّا، لفترة طويلة بما يكفي حتى يلاحظها، ثم تشيح بنظرها سريعًا عنه، هذه الحركة تمنح الرجل الذي يدركها شعورًا بأن المرأة تختلس النظر إليه، وتشجعه على الإقدام نحو الخطوة التالية.

## كيف تجذبين انتباه الرجل؟

عندما يقترب البشر من بعضهم تتجول أعينهم سريعًا بين وجه الشخص الآخر وباقي جسده، لتحديد جنس الشخص الآخر، ثم مرة ثانية لتحديد مستوى اهتمامهم كل منهم بالآخر. يُطلق على ذلك «**النظرة الحميمية**»، ويستخدم الرجال والنساء

هذه النظرة لإظهار اهتمامهم، وإذا كان الطرف الآخر يبادلهم الاهتمام سيرد عليهم بنفس النظرة.

عندما يستخدم الرجل النظرة الحميمية، عادة ما تكون واضحة بشكل صارخ، ولكن لأن النساء عادة ما يكون لديهن نطاق رؤية أوسع، لا يتمكن الرجال بشكل عام من إدراك ورصد النظرة الحميمية للمرأة، مما يؤدي إلى شعور هذه المرأة بالإحباط.



**إرشادات:** معظم الرجال غير مبرمجين على قراءة الإشارات الأولى لنظرات المرأة، لذا عادة ما تحتاج إلى تكرارها ثلاث مرات قبل أن ينتبه الرجل العادي لها، وأربع مرات للرجل بطيء الفهم، وخمس مرات للرجل الغافل تمامًا. وعندما تتمكن أخيرًا من جذب انتباهه، يمكنها استخدام إشارة "وميض الحواجب"، وهي إشارة خفية لتوسعة العين تخبر فيها الرجل بأن الإشارة الأولى كانت تستهدفه. وأحيانًا يكون التواصل الشفهي الصريح، على غرار: "مرحبًا، أنا معجبة بك!"، أكثر فعالية مع الرجال الذين يصعب عليهم فهم تلك الإشارات.

> على الرغم من إنكار معظم الأشخاص، تكشف دراسات الكاميرا الخفية أن الجميع يمارسون «النظرة الحميمية»، بما في ذلك الراهبات.

## أبرز «الإشارات الحمراء» التي ينبغي أن يدركها كل رجل

جال بوب بنظره عبر الغرفة وثبَّت عينيه على امرأة فاتنة، بدا أنها تبتسم له، ولم يكن بطيئًا في استيعاب إشارتها؛ عبرَ الغرفة مسرعًا وبدأ في محادثتها. لا يبدو أنها تبادله الحديث، ولكنها ما تزال تبتسم له، لذا أصر على الاستمرار. مرَّت إحدى صديقاته الفتيات من خلفه وهمست له: «انسَ الأمر يا بوب؛ إنها تعتقد أنك أحمق». صُعق بوب، لقد كانت، وما زالت، تبتسم له! مثل معظم الرجال، لم يفهم بوب الدلالات السلبية للابتسامة النسائية مطبقة الشفتين دون إظهار الأسنان.

يبرر العديد من الرجال عدم محاولتهم الاقتراب كثيرًا من النساء بحجة الخوف من تعرضهم للرفض المهين، لذا يتعين على الرجال تعلم كيفية رصد واكتشاف الإيماءات الرئيسية، التي تستخدمها النساء لإخبار الرجال بأنهن غير مهتمات بهم.

### 1. الابتسامة مطبقة الشفتين

تمتد الشفتان مطبقتين بعرض الوجه في خط مستقيم مع إخفاء الأسنان. تُرسل تلك الحركة رسالة، مفادها أن الشخص المبتسم لديه سرًّا، أو رأيًا خفيًّا لن يشاركه مع الطرف الآخر، وهي الحركة المفضلة للنساء اللاتي لا يرغبن في الكشف عن عدم اهتمامهن بالرجل الذي يتحدثون إليه، وعادة ما تتمكن النساء الأخريات من قراءة علامة الرفض هذه بمنتهى الوضوح، بينما معظم الرجال لا يستطيعون قراءة هذه الإشارة.

### 2. تشبيك الذراعين

الاختباء وراء أي حاجز، هي الاستجابة الطبيعية التي نتعلمها في عمر مبكر لحماية أنفسنا ونحن أطفال، نختبئ وراء قطع الأثاث أو تنورة الأم كلما وجدنا أنفسنا في موقف نشعر فيه بالخوف وانعدام الأمان، وبعدما كبرنا أصبح سلوك الاختباء أكثر تطورًا وتعقيدًا، أصبحنا نشبِّك ذراعينا فوق بعضهما أمام صدرنا لا إراديًّا، لحماية أنفسنا ممَّا نعده تهديدًا أو ظروفًا غير مرغوب فيها. تستخدم النساء إشارة تشبيك الأذرع بطريقة أقل من الرجال، بسبب قدرتها على الاستعانة بأشياء أخرى مثل حقائب اليد.




تميل المرأة إلى ترك ذراعيها مفتوحتين في حضور رجل تجده جذابًا، ومن المرجح أن تشبك ذراعيها أمام صدرها إذا كانت غير مهتمة بالرجل أو تجده فظًا.

### 3. العودة للوراء

الاقتراب من الجنس الآخر، أو التحرك إلى داخل المنطقة الحميمية للشخص الآخر، هي طريقة للتعبير عن الاهتمام بهذا الشخص، ويُطلق عليها عادة «التقدم». عندما يُقابَل التقدم إلى داخل المنطقة الحميمة بالرفض، يعود الشخص الآخر خطوة إلى الخلف من أجل الحفاظ على مساحته الخاصة.




الرسم السابق يوضح رد الفعل السلبي للمرأة التي يحاول الرجل اقتحام مجالها الخاص؛ تميل إلى الخلف، وتحاول الحفاظ على مساحتها الخاصة. هذه إشارة للرجل لكي يتراجع أو يجرِّب طريقة أخرى.



## إشارات الحب في لغة جسدها

إذا كانت المرأة ترتدي تنورة قصيرة، ستجلس وهي تضم ساقيها بشدة لحماية نفسها، لذا على المرأة أن تختار الملابس الأكثر احتشامًا كي تشعر فيها بالارتياح ولا تعيق استخدام لغة جسدها بشكل مناسب.

التنانير القصيرة قد تجعل المرأة تبدو أنها غير منفتحة أو قابلة للتواصل.

## إشارات الحب في لغة جسده

أظهرت الأبحاث أن المرأة تخشى الهجوم من الخلف، وتشعر بالقلق عندما يقترب منها أي شخص من الخلف، لذا من الأفضل أن يقترب الرجل من المرأة التي تثير اهتمامه من أمامها، مما يساعد على تطوير العلاقة بينهما في وضعية أقل تصادمية من مواجهتها مباشرة.

## أبرز خمس «إشارات خضراء» يجب على كل امرأة ملاحظتها

ستشعر المرأة بخيبة أمل كبيرة عندما تقرأ ملخص إشارات المغازلة التي يلجأ إليها الرجال، لأنها ليست كثيرة. مثل معظم ذكور الحيوانات، يتبع ذكور البشر نهج التأنق عند ظهور أحد أعضاء الجنس الآخر في المشهد، سيعدل ربطة عنقه، أو ينظف ياقة قميصه، أو يزيل أي أتربة عن كتفيه، ويلمس أزرار أكمامه أو ساعته، ويهندم قميصه أو أي جزء آخر من ملابسه. وفيما يتعلق بإشارات المغازلة، لا تتجاوز فعالية معظم الرجال من وقف في وسط النهر يحاول اصطياد الأسماك بضربها على رؤوسها بعصا كبيرة. تتمتع النساء بمهارات صيد أفضل وأسلحة أكثر مما قد يطمح إليه أي رجل على الإطلاق.

> *مغازلة الرجل تنطوي على استعراض القوة والثروة. الرجال يزيدون سرعة محركات سياراتهم، ويتفاخرون بمقدار ما يكسبون ويتحَدّون الرجال الآخرين.*

الرجال عادة ليسوا جيدين في إرسال الإشارات المستخدمة في لعبة التزاوج، وكما ذكرنا سابقًا، فإن النساء لا يتحكمن في اللعبة فحسب، بل في كتاب القواعد نفسه. الرجال -ببساطة- يتفاعلون مع الإشارات التي يرونها. معظم النساء لا يحتجن أي مساعدة في معرفة متى يكون الرجل مهتمًّا بهن،

فلديهن كل الأفضلية في لعبة قراءة إشارات لغة الجسد، ولكن إليهن بعض الإشارات التي قد يغفلنها.

### 1. إبراز الإبهامين

الإبهام يدل على التفوق. في قراءة الكف، يمثِّل الإبهام قوة الشخصية والزهو بالنفس، وإشارات لغة الجسد التي تتضمن الإبهام تشير أيضًا إلى الثقة والشعور بالأهمية. ويُستخدم الإبهامان لإظهار الهيمنة والحزم، وسيستخدم الرجل إشارة «**إبراز الإبهامين**» نحو المرأة التي ينجذب إليها، وغالبًا ما يصحب ذلك الارتكازُ على الجزء الأمامي من القدم لإعطاء انطباع بطول القامة. أحيانًا ما يكون إبراز الإبهامين من الجيوب الخلفية إذا كان الشخص يحاول إخفاء الشعور بالهيمنة.

غالبًا ما يحاول مَن يبرز إبهامَيْه إخفاء ثقته، وسلوكه السلطوي، ولكنه يُظهر اهتمامه بوضوح.

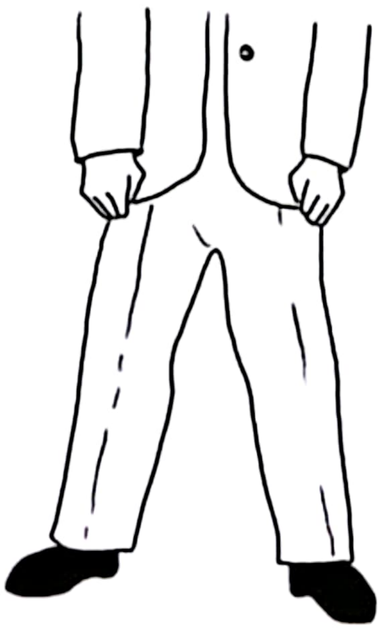


### 2. استعراض القدمين

وضع استعراض منطقة ما بين القدمين يجعل صاحبه يضع

كلتا قدميه على الأرض بثبات، في نية واضحة لعدم المغادرة.

كما يحوِّل جسده تجاه المرأة، ويشير بقدمه إليها ويثبت نظره عليها أكثر من المعتاد، لتأكيد الإعجاب.



استعراض الساقين هو استعراض لرغبة الرجل في البقاء.

### 3. وقفة رعاة البقر

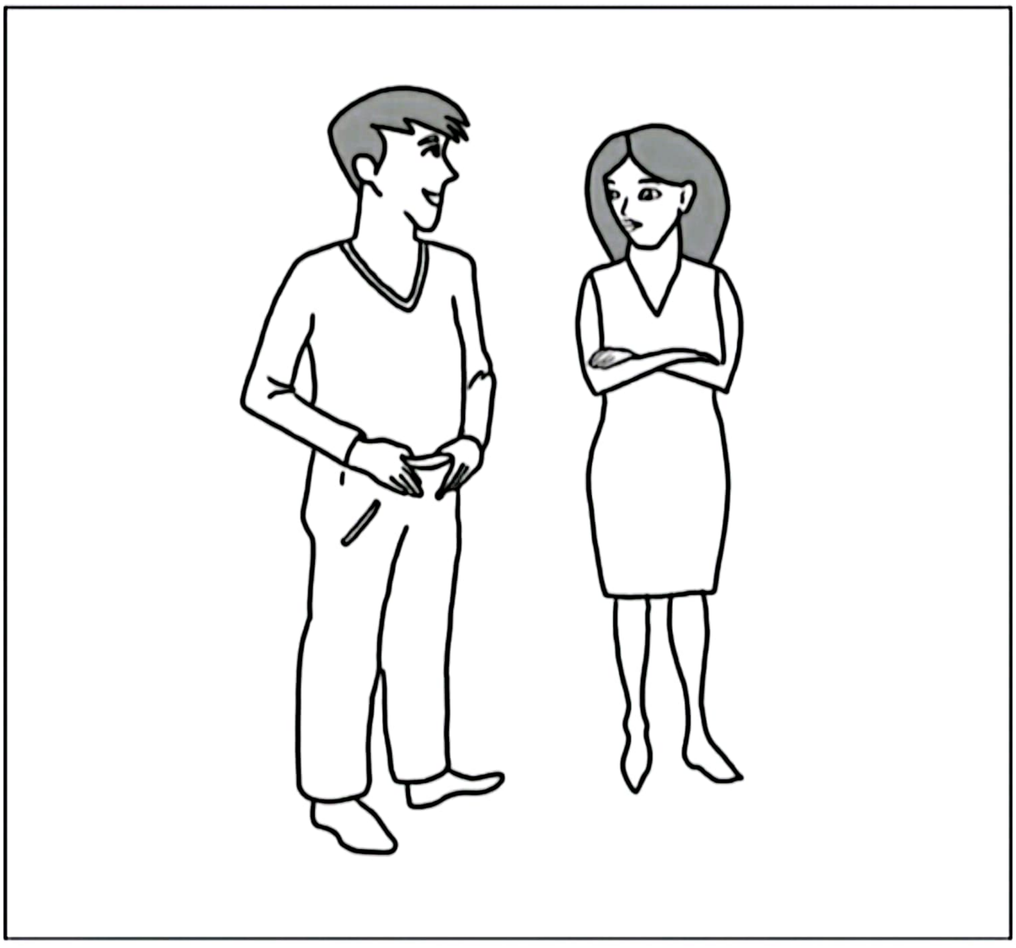
يستخدم الرجل وضعية دس الإبهامين في الحزام أو في الجيبين الأماميين، لحماية ممتلكاتهم أو ليظهِروا للرجال الآخرين أنهم غير خائفين. تستخدم القرود نفس الإيماءة، ولكن دون حزام أو سروال.



في وقفة رعاة البقر، تشير أصابعه إلى ما يريد منك ملاحظته

**هذه الإيماءة تخبر الآخرين: «أنا مسيطر»**، ولهذا تكون هي الوضعية الاعتيادية للرجال في الصيد. يسهل على معظم النساء قراءة تلك الإيماءة عندما يتحدث إليها الرجل متخذًا هذه الوضعية مع اتساع حدقتيه وإشارة إحدى قدميه إليها. وهي إحدى الإيماءات الواضحة التي تجعل الرجال يعلنون، دون قصد، عن إعجابهم.

ها هو يأتي بخطى واثقة، ساقاه متباعدتان، ولكنها تستخدم لغة الجسد المعروفة للنساء بالرفض؛ القدمان متقاربتان، وتعابير وجه غير مشجعة، وتشابك الذراعين وتقليص المساحة التي تشغلها. سيفشل في الوصول إلى الشريكة المحتملة للزواج.



**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 2

يزداد انفتاح النساء على الحياة في منتصف الدورة الشهرية في مرحلة التبويض، خلال ذلك الوقت تميل النساء إلى ارتداء فساتين أجمل وأحذية عالية الكعب، وتكون أحاديثهن وتصرفاتهن وحتى طريقة سيرهن أكثر حيوية.

## إشارات الحب في لغة جسدها

لقياس مستوى اهتمام الرجل بها، ستخطو المرأة مقتربة من الرجل، ثم تعود للخلف مرة أخرى. إذا كان مهتمًا بها، فهذه إشارة له لكي يُظهِر إعجابه. ونقول مجددًا: النساء هن صاحبات القرار والدعوة الأولى في لعبة المغازلة.



صناعة مستحضرات تجميل المرأة أصبحت مربحة للغاية؛ بلغ حجم الصناعة على مستوى العالم أكثر من 50 تريليون دولار سنويًّا، وكل ذلك بهدف إظهار إشارات جذابة باستخدام ملامح الوجه.

# كيف تجعل نفسك أكثر جاذبية للجنس الآخر: استخدام لغة الجسد لزيادة مستوى الجاذبية

**تعزيز وتحسين المظهر**

سواء أعجبك ذلك أم لا، المظهر يؤثر على قدرتك في اجتذاب والحفاظ على علاقتك بالجنس الآخر. يتشكل ما يصل إلى 90 % من رأي الأشخاص الذين نقابلهم فينا خلال أول أربع دقائق، ويتم تقييم بنيتنا الجسدية وجاذبيتها في أقل من عشر ثوانٍ، لا يعني ذلك أنك لا يمكنك أن تبرع مع الجنس الآخر إذا لم تكن تشبه براد بيت بالنسبة للرجال، أو هايدي كلوم بالنسبة للنساء، ولكن يجب فهم كيفية عمل عملية التجاذب، ثم توظيف بعض الإستراتيجيات البسيطة لاستخدامها لصالحك، وعندئذ ستصبح جذابًا ومتوهجًا بسهولة.

تعمل إشارات النوع البيولوجي القديمة على مستوى اللا وعي، ولا يمكننا منع أنفسنا من الاستجابة لها. بشكل أساسي، نجد عقول النساء والرجال مبرمجة بشكل ما على الاجتذاب نحو الأشخاص الذين تظهر عليهم قدرات تفاعلية أفضل. الخبر الجيد أنك لا تحتاج إلى أن يكون مظهرك جيدًا بالمفهوم النمطي لكي تكون جذابًا للجنس الآخر. وجدت الدراسات أننا نفضِّل العثور على شركاء من الجنس الآخر بنفس مستوى جاذبيتنا تقريبًا، وليس الأشخاص الذين يبدون أجمل منا، لأن الأشخاص الأجمل والأكثر جاذبية تزداد

احتمالات ابتعادهم عنَّا.

لاجتذاب الجنس الآخر، تحتاج المرأة بشكل رئيسي إلى أن تكون قادرة على إظهار علامات صحتها، وإتاحتها للارتباط، بينما يحتاج الرجل إلى إبراز حيويته وعافيته. ولهذا السبب قد تجد رجالًا أو نساء ليسوا جذابين من الناحية الجسدية بشكل خاص، ولكنهم يحظون بالكثير من اهتمام الجنس الآخر.

## لماذا ينبغي ألا تيأس المرأة؟

تشعر بعض النساء بالرعب من الفكرة السائدة في القرن الحادي والعشرين، بأن الرجال ينجذبون للمرأة أولًا بناء على مظهرها، وتقبُّلها للعلاقات المفتوحة، بدلًا من قدرتها على التربية والتواصل والحفاظ على بيتها وعزف البيانو، ولكن في الحقيقة، تحتاج المرأة إلى جذب الرجل أولًا قبل أن يكتشف كل فضائلها الداخلية. عندما تذهبين للصيد تستخدمين الطُعم الذي تحبه الأسماك، وليس ما تحبينه. هل تذوقت دودة من قبل؟ بالتأكيد لا، ولكنها الطبق المفضل للأسماك.

تقضي المرأة ثلاثة أضعاف الوقت الذي يقضيه الرجل في العناية بمظهره، وتنفق أكثر من الرجل بأكثر من خمسة عشر ضعفًا على منتجات العناية بالمظهر، والمرأة التي لا تفعل ذلك تخسر أفضليتها في لعبة التزاوج. تستخدم المرأة عددًا لا يحصى من المساعدات البصرية الخادعة لجذب الرجال، يتضمن ذلك وضع أظفار صناعية لجعل يديها تبدوان أطول، وارتداء ملابس داكنة أو مخططة طوليًّا لتبدو أنحف، وصبغ شعرها لتبدو شقراء، وارتداء أحذية عالية الكعب وتبطين

ملابسهن. سبب نجاح تلك الإستراتيجيات أنها تتوافق مع تفضيلات التزاوج «المبرمجة» في عقول الرجال. النساء لا تفعل ذلك بالضرورة لأنهن يردن ذلك، بل لأن الرجال يريدون أن تبدو المرأة كذلك، والنساء تعلمن هذا. وتذكري؛ لا تحتاجين إلى أن تبدي مثل أنجلينا جولي أو تحاكينها، بل تحتاجين فقط إلى إبراز التميز وأن تبدي أكثر انفتاحًا، وستكونين أكثر جاذبية في أعين الرجال. لا شيء من ذلك قد يبدو صحيحًا من وجهة نظر «الصوابية السياسية»، ولكنه صحيح 100 % من ناحية «الصوابية البيولوجية».

## لماذا ينبغي للمرأة استخدام مستحضرات تجميل الأعين وارتداء العدسات اللاصقة؟

في كل بلاد العالم تقريبًا، الأعين الكبيرة تُعد أكثر جاذبية. تستخدم المرأة مستحضرات التجميل للوصول إلى تأثير تكبير العينين، لكي تبدو بمظهر طفولي. إذا بدت العينان كبيرتين بالنسبة إلى بقية الوجه، ستتسبب بذلك في تحفُّظ الرجال. عندما تلتقي المرأة برجل تجده جذابًا، تتسع حدقتا عينيها، وتعمل كل مستحضرات التجميل، من "الماسكارا" وتظليل العين ومحدد العين، على إبراز حالة دائمة من إبداء الاهتمام، بينما ينجذب الرجال بشكل أكبر إلى المرأة التي تستخدم مستحضرات التجميل بطريقة خفيفة وطبيعية، أكثر من المرأة التي تستخدم مستحضرات التجميل بشكل مفرط.

العدسات اللاصقة توحي بتلألؤ عيني المرأة واتساع حدقتيها، مما يفسر التجارب الفوتوغرافية التي أظهرت أن

الرجل يجد المرأة «جذابة على نحو غريب» عندما ترتدي عدسات لاصقة.

**لماذا ينبغي للمرأة ارتداء أحذية عالية الكعب؟**

> الأحذية عالية الكعب تطيل ساقي المرأة، وتجعلها أكثر جاذبية.

يحب الرجال ارتداء النساء الأحذية عالية الكعب، لأنها تعزز من مظهر المرأة الجذاب من خلال تطويل ساقيها، وتقويس ظهرها، وتجعل قدميها تبدوان أنحف. ولهذا السبب تُعد الأحذية ذات الكعب العالي المدبب والشرائط الشبكية الرقيقة، أكثر الأدوات الجذابة فعالية في الأسواق. يحب الرجال أن تبدو سيقان المرأة رياضية ومتناسقة، ولكن سينفر الرجال من المرأة إذا بدت ساقاها كما لو كان يمكنها أن تلعب كرة القدم.

**لماذا ينبغي للمرأة وضع أحمر شفاه ساطع؟**

في واحد من برامجنا التلفزيونية، طلبنا من تسع نساء إجراء مجموعة من المقابلات مع محاورين رجال ونساء، في نصف المقابلات وضعت كل امرأة أحمر شفاه، ولكن لم يضعن في النصف الآخر. وأظهر استطلاع حول سلوك المحاورين بعد هذه التجربة، أن النساء عندما يضعن أحمر شفاه لتبدو شفاههن

أكبر، حظين باهتمام أكبر من الرجال، وبدا عليهن أنهن أكثر اهتمامًا بأنفسهن، هذا يعني أن المرأة ينبغي أن تستخدم أحمر شفاه ساطعًا، لجذب انتباه واهتمام الرجال.

**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 3

أظهرت استطلاعات الرأي أن النساء تفضلن دائمًا الرجل ذا الصوت الأعمق والانسيابي، لأن نبرة الصوت العميقة ترتبط بشكل مباشر بارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون. يكون تغيير نبرة الصوت واضحًا في الأولاد عند البلوغ، لأن أجسامهم في هذا الوقت تفيض بهرمونات الذكورة وتصبح أصواتهم "أغلظ" بين عشية وضحاها. عندما يكون الرجل في صحبة امرأة يعجب بها، من المرجح أن يبدأ الحديث بنبرات عميقة لإبراز رجولته، بينما يكون رد فعل المرأة هو التحدث بنبرات بالغة الرقة للتعبير عن أنوثتها.

**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 4

عندما تبتسم إلى شخص آخر، غالبًا ما سيرد الابتسامة، مما يتسبب في ظهور شعور إيجابي لدى كل منكما، لذا من المفهوم أن التبسم في وجه الآخرين وتشجيعهم على التبسم لك أمر مهم، لكي تجعل نفسك جذابًا. احرص على التبسُّم كثيرًا عندما تتعامل مع الجنس الآخر، لذا إذا كنت تستخدم أحد مواقع المواعدة على الإنترنت، استخدم صورة تظهر فيها مبتسمًا وسعيدًا، وتأكد من أن تكون أسنانك ظاهرة، لأن الابتسامة مع زمِّ الشفتين تشير إلى التحقير أو التحفظ. وبالنسبة للنساء، انتبهي إلى أن الصور في أوضاع مثيرة تمنح الرجل انطباع أنك مهتمة أكثر بالعلاقات العابرة، وأنك لست مهتمة كثيرًا بعلاقة جادة تنتهي بالزواج.

أثبتت الدراسات العلمية أن كلما زدت تبسمًا، زادت الانطباعات الإيجابية لدى الآخرين عنك وزدت جاذبية في نظرهم.

## لماذا ينبغي للرجل إبراز كتفيه وصدره وظهره؟

بشكل عام، تبحث المرأة عن منكبين عريضين، وصدر قوي، وذراعين مفتولتين، وظهر مشدود. حتى في القرن الحادي والعشرين، أظهرت استطلاعات الرأي على نحو مربك، أن المرأة ما تزال تبحث عن رجل يبدو كما لو كان يستطيع مصارعة الحيوانات ودحر الغزاة. تطوَّر صدر الرجل حتى يستوعب رئتين أكبر، مما يمكنه من استخدام الأكسجين والتنفس بكفاءة أكبر عند الركض والمطاردة. في القبائل البدائية، كلما كان صدر الرجل أعرض، زاد مهابة واحترامًا، لذا يحتاج الرجل إلى إبراز صدره وكتفيه، واستعراض ذراعيه من خلال ارتداء قمصان ضيقة.

> أجساد الرجال متطورة لتناسب المطاردة، ومصارعة الحيوانات، وحمل الأثقال، وقتل العناكب.

## لماذا ينبغي للرجل استعراض هيمنته؟

في قبائل البابون والعديد من القبائل الكبرى الأخرى، يُظهر الذكور هيمنتهم من خلال تمديد سيقانهم، ومن خلال تعديل وضعها من وقت لآخر، يمكِّنهم ذلك من تأكيد هيمنتهم باستمرار، ويستخدم ذكور البشر نفس الطريقة للتأكيد على هيمنتهم، إلا أن الأمر يكون أكثر حنكة ودقة في حالة البشر.



**إرشادات:** بإمكان الرجال تحقيق نفس التأثير بارتداء السراويل الضيقة، أو سراويل السباحة القصيرة صغيرة الحجم.

## لماذا ينبغي للرجل تجربة عدم حلاقة لحيته ثلاثة أيام؟

تتسبب هرمونات الذكورة في نمو شعر الوجه، وكلما زاد مستوى هرمون التستوستيرون لدى الرجل، زادت سرعة نمو شعر الوجه. التوتر والمرض يُثبطان إنتاج هرمون التستوستيرون، لذا لا يحتاج الرجل المريض أو الذي يعيش في توتر دائم إلى الحلاقة كثيرًا، بالتالي، عندما تترك لحيتك ثلاثة أيام بلا حلاقة يمنحك ذلك انطباعًا ظاهرًا بالرجولة والصحة، وقد يكون لذلك مفعول السحر في جذب النساء. معظم النساء قد يتفقن على أن براد بيت يبدو أكثر جاذبية بلحية نامية، عمَّا يبدو عليه عند الحلاقة.

اللحية النامية تعزز من حجم الذقن، وبروز الذقن من علامات الرجولة القوية، ولكن، لسوء الحظ، ترجع جذور مظهر ما يُعرف بـ «لحية التيس» إلى الشيطان، مما يجعل من الصعب على الرجل أن يحصل على القبول والثقة، وهو أمر حيوي عند مغازلة النساء. نصيحتنا هي أن تتجنب الحلاقة في يوم الحفل المرتقب، وأن تتجنب أيضًا الحصول على مظهر «لحية التيس».

## لماذا ينبغي للرجل ارتداء ملابس راقية؟

في إحدى التجارب، عُرضت على النساء صور لرجال يرتدون ملابس راقية، مثل بذلة من ثلاث قطع، وسترة بحارة، وقميص أبيض مع ربطة عنق أنيقة، وساعات رولكس، وطُلب من النساء تقييم مستوى جاذبية هؤلاء الرجال، وتحديد مَن قد ترغبن في تناول القهوة بصحبته، ومَن ترغبن في الزواج به.

وعُرض على النساء أيضًا صور لنفس الرجال يرتدون ملابس أقل رقيًا، مثل القمصان والجينز، وقمصان بلا أكمام، وقبعات رياضية، وأزياء العمل في المطاعم. بشكل عام، قالت النساء إنهن يفضلن تناول القهوة والزواج بالرجال ذوي الملابس الراقية، ولن يفكرن في نفس الأمر مع الرجال ذوي الملابس المتواضعة. وكُررت تلك التجارب في ثقافات مختلفة، مع الحصول على نفس النتائج.

## لماذا ينبغي للرجل محاولة إبراز طول قامته؟

ينبغي للرجال الوقوف والسير باستقامة، والتصرف بحزم، وارتداء ملابس داكنة اللون، ليبدوا أكثر طولًا. وجد دكتور بروس إليس -رئيس قسم علم النفس بجامعة كانتربيري في نيوزيلندا- أن الرجال الأطول لديهم نجاح أكبر في القدرة الإنجابية من الرجال قصار القامة، ليس فقط بسبب ارتباط زيادة مستويات هرمون التستوستيرون بطول القامة، ولكن أيضًا لأن النساء يخترن الرجال الأطول للارتباط بهم. يُنظر إلى الرجال طوال القامة على أنهم قادرون على تقديم حماية أفضل لشركائهم، بالإضافة إلى ميزة تمرير جينات طول القامة لأبنائهم، بينما يفضل الرجال المرأة القصيرة، لأنها تمنحهم أفضلية واضحة في طول القامة.

> في أي علاقة، عادة ما يكون الرجل أطول من المرأة، وليس العكس.

## لماذا ينبغي للرجل تعلُّم الرقص؟

معظم الرجال لا يتمتعون بالقوة الذهنية المطلوبة للشعور بالإيقاع، لذا لا يكونون جيدين في الرقص مثل النساء. اذهب إلى أي حصة لياقة بدنية وشاهد الرجال (إذا كان أي منهم هناك) وهم يعانون في محاولة مواكبة الإيقاع. عندما يحضر الرجل دروس رقص على إيقاع روك آند رول والفالس، سيتمكن من لفت أنظار جميع النساء في أي حفل. يُوصف الرقص بأنه فعل عمودي، يعبِّر عن الرغبة الأفقية، وهو عبارة عن طقس تطوَّر مع الوقت، ليسمح بالاتصال النفسي بين الرجل والمرأة، وهو ما تفعله الحيوانات الأخرى بالضبط.

## إشارات الحب في لغة جسدها



يتفق معظم الرجال في أن وضع المرأة **إحدى ساقيها فوق الأخرى**، هي أكثر وضعية جلوس جذابة يمكن للمرأة اتخاذها، وهي إيماءة إلى أن المرأة تريد جذب الانتباه بشكل واعٍ إلى جمالها. يقول ألبرت سشيفلن: إن وضعية ضغط إحدى الساقين بقوة على الساق الأخرى تُستخدم للإيحاء بمظهر قوة العضلات، وهي الوضعية التي يتخذها الجسم عندما يكون الشخص مستعدًا للتقارب من شريك محتمل، وتجعل البشرة تبدو أكثر صحة وشبابًا.

يتم تعليم تلك الوضعية للنساء في دروس السلوكيات والتمثيل والاستعراض، وبسبب النموذج التشريحي لعظام سيقان النساء ومنطقة الحوض، لا يمكن لمعظم الرجال الجلوس بنفس الشكل، لذا تُعد هذه الوضعية من علامات الأنوثة القوية، لذا لا عجب في أن يقول 86 % من الرجال المشاركين في أحد الاستطلاعات إنها وضعية الجلوس النسائية الأكثر جاذبية بالنسبة لهم.



وضع ساق فوق الأخرى: وضعية الجلوس النسائية المفضلة لدى الرجال

## إشارات الحب في لغة جسده

ينبغي للرجال تجنُّب وضع أيديهم في جيوبهم وإلا ستعتقد النساء أنهم فقدوا اهتمامهم بهن. إخفاء اليدين هو الأسلوب المفضل للرجال الذين لا يرغبون في المشاركة في الحديث. تُعد راحة اليد كالأحبال الصوتية للغة الجسد، لأنها مسؤولة عن معظم «الإشارات» أكثر من أي جزء آخر في الجسم، لذا فإبعاد وإخفاء راحة اليد كإبقاء فمك مغلقًا. عندما تُظهر يديك، يعد ذلك كتعبير عن الانفتاح والاستعداد والرغبة في التعامل مع الآخرين.

## إشارات الحب في لغة جسدها

في إحدى التجارب، طُلب من مائتين وخمسة وسبعين شخصًا تقييم مدى جاذبية خمس عشرة صورة للنساء يظهرن فيها بوجه سعيد، وحزين، ومحايد. سجلت النساء ذات التعبيرات الحزينة أقل مستوى من الجاذبية، وعُدَّت صور النساء غير المبتسمات تعبيرًا عن عدم السعادة، بينما صور الرجال غير المبتسمين عُدَّت علامة على الهيمنة والقوة. كما عُدَّت صور النساء المبتسمات أكثر خضوعًا وأقل تهديدًا، مما يجعلهن أكثر ملاءمة لطبيعة الرجال. لذا، في المواقف الاجتماعية، وبخاصة عند التعارف، يمكن أن تجني المرأة الكثير بمجرد ابتسامتها وضحكتها عندما تتحدث إلى الرجل. والأمر المثير، بسبب طبيعة النساء المبتسمة أكثر بشكل عام، تزداد احتمالية رد المرأة على ابتسامة الجنس الآخر بأكثر من 26 %.

**الرجال يعدون النساء المبتسمات جذابات ومنفتحات.**

## إشارات الحب في لغة جسده

في المغازلة يمكن استخدام الضحك لتحديد مدى قابلية نجاح ارتباط الطرفين. ببساطة، كلما كان الرجل أنجح في إضحاكها، وجدته المرأة جذابًا في نظرها، وذلك لأن القدرة على إضحاك الآخرين تُعد من صفات الهيمنة التي تفضل المرأة وجودها في الرجل، ويفسر ذلك لماذا يأتي «حس الدعابة» وسط الصفات الأساسية التي تبحث عنها معظم النساء في رجل الأحلام. عندما تقول المرأة: «إنه شاب مرح، لقد قضينا الوقت كله ونحن نضحك معًا»، فهي تعني عادة أنها قضت الوقت تضحك بينما قضى هو الوقت يُضحِكها. ما يتوجب على الرجال فهمه أن الرجل المرح يبدو أكثر جاذبية. ولحسن الحظ، هذه من الأمور التي يمكن للرجل أن يتعلمها.

> أظهرت الدراسات أن المرأة تضحك مع الرجال الذيـــن تنجذب إليهـــــم، والرجال ينجذبون إلى المرأة التي تضحك على نكاتهم.

**المواعدة السريعة، واللقاء الأول، والمواعدة عبر الإنترنت، وغيرها من المهام الانتحارية**




يعتقد مايك أن موعده الغرامي يسير بشكل ممتاز، ويجلس مباعدًا بين ساقيه، مملسًا على ربطة عنقه ومداعبًا قارورة الملح، ولكنه لا يلاحظ أنها خلال الدقائق العشرين الماضية كانت شريكته تضع إحدى ساقيها فوق الأخرى بعيدًا عنه وتشير بها نحو أقرب باب للخروج.

> يكوِّن الآخرون ما يصل إلى 90 % من آرائهم عنك خلال أول أربع دقائق، ويكون 60-80 % من تأثيرك عليهم «غير لفظي».

عندما يتعلق الأمر بالمواعدة السريعة، يعتمد الأمر بشكل كبير على ترك انطباع أول إيجابي، بنفس الطريقة التي يكون بها ترك انطباع أول إيجابي خلال مقابلة العمل مهمًّا للحصول على الوظيفة، غالبًا ما يحدد الطرف الآخر رغبته في رؤيتك مجددًا أو لا، خلال أول خمس عشرة ثانية من المواعدة السريعة. وفي النهاية، معظم ما نتحدث عنه سننساه تمامًا، ولكننا لن ننسى الانطباع الذي خلَّفه هذا اللقاء. إليكم القواعد الخمسة الذهبية للنجاح في المواعدة السريعة:

### 1. الاقتراب

عندما ترى الشخص الآخر وتبدأ في الاقتراب منه، سِر نحوه بلا تردد، ولكن بوتيرة مناسبة، تُظهر الثقة والحماس بشأن لقائك به.



"آمل أنني لا أُضجرك بكثرة حديثي"

### 2. التحية

ابتسم، وصافحه بالأيدي إذا عرض عليك، وحافظ على استقامة راحة يدك، ولا تضغط على يد الطرف الآخر إلا بنفس القدر الذي يضغط به على يدك. قدِّم نفسك واذكر اسم الشخص الآخر مرتين خلال أول خمس عشرة ثانية، وعندما تتحدث لا تتحدث لما يزيد على ثلاثين ثانية في كل مرة.

### 3. إيماءاتك

اعكس إيماءات وتعبيرات الشخص الآخر، إذا كان ذلك ملائمًا ومناسبًا. إذا كنتِ امرأة، تجنبي استخدام الكثير من تعبيرات الوجه، وإلا ستبدين طائشة أو حمقاء. أَبدِي حيوية واهتمامًا، واحرصي على الابتسام مع إظهار أسنانك.

### 4. المسافة

احترم المساحة الشخصية للطرف الآخر، ولكن لا تتراجع للخلف كثيرًا في نفس الوقت، حتى لا تبدو متحفظًا أو منعزلًا. إذا اقتربت أكثر من اللازم، قد يستجيب الشخص الآخر بالجلوس، أو التراجع إلى الخلف، أو استخدام إيماءات متكررة مثل النقر بالأصابع.

### 5. المغادرة

استخدم اسم الطرف الآخر عندما تهم بالرحيل. دائمًا ما يشاهدك الأشخاص من الخلف وأنت تغادر، لذا، إذا كنت رجلًا، تأكد من تلميع مؤخرة حذائك لأن معظم الرجال يهملون تلك المنطقة، وتنتقد الكثير من النساء ذلك. وعندما تقرر امرأة الرحيل، ستبدأ بتعديل ظهر ملابسها وشعرها، بحيث تترك انطباعًا جيدًا عندما يشاهدها الرجل وهي تغادر.

سـواء أعجبـك ذلـك أم لا، الجميع يختلس النظـر إلـى المـرأة وهـي تسـير مبتعدة، حتـى إذا لـم يعجبهـم مظهرهـا مـن الأمام.

**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 5

قواعد المواعدة السريعة هي نفس قواعد أي لقاء أول وجهًا لوجه. بشكل أساسي، يريد الرجل أن يتحقق من شعر المرأة، وهيئتها، وحضورها بشكل عام. إذا حافظت المرأة على تواصل الأعين، وهو ما تفعله أغلب النساء عندما يلتقون بشخص ما للمرة الأولى، فإنهن يعقن تلك العملية، لذا يحاول الرجل أن يختلس النظرات، دون أن يلاحظه أحد، ولا يمكنه التركيز على المحادثة الجارية. وتكشف كاميرات المراقبة أيضًا أن المرأة تقوم بعملية تقييم مشابهة، ولكن إطار الرؤية الفرعية الواسع للمرأة لا يجعل هذه العملية ملحوظة.



**إرشـادات:** عندما تذهب إلى مواعدة سريعة، صافح الأيدي، ثم اترك للطرف الآخر إطارًا زمنيًّا من ثانيتين لثلاث ثوانٍ دون مقاطعة حتى يكمل عملية التحقق والتقييم. استدر لتعليق المعطف أو الحقيبة على ظهر المقعد، أو انقل مقعدك إلى مكان أقرب، ثم انظر للأعلى، ببطء.

**أهم خمس نصائح للمواعدة السريعة**

1. **تدرب على استخدام إيماءات إيجابية:** سيحسِّن ذلك ثقتك بنفسك، وسيمنح الآخرين انطباعًا إيجابيًّا عنك.

2. **أومئ برأسك ببطء** عندما تستمع إلى الجنس الآخر؛ يُظهر ذلك اهتمامك بما يقولونه، واحرص أيضًا على إمالة رأسك قليلًا.

3. **انتبه لوضع جسدك** بحيث تبدو واثقًا ومهتمًّا في نفس الوقت. مِل بجسدك للأمام قليلًا عندما تستمع إلى الطرف الآخر.

4. **عندما تلوِّح بيدك،** أبقِ أصابعك قريبة من بعضها، ويدك في مستوى منخفض عن الذقن بشكل عام.

5. **تجنب تشابك ذراعيك** وحافظ على لغة جسدك منفتحة ومرحبة.

**نصائحنا لموعد أول مثالي**

1. **اختر مكانًا بإضاءة خافتة:** إذا انجذبت امرأة إلى رجل، ستتسع حدقتا عينيها، وستتسع حدقتا عينيه في المقابل. أظهرت الأبحاث أن الرجال قد تتسع حدقتا أعينهم ثلاثة أضعاف حجمها عند مشاهدة الأفلام المفضلة، ولهذا تنجح اللقاءات الرومانسية في الأماكن خافتة الإضاءة، حيث تتسع حدقتا الجميع مما يخلق انطباعًا بأن كلا الطرفين مهتم بالآخر.

2. **تجنب الأماكن ذات الموسيقى الصاخبة** وإلا ستضطران إلى

الحديث بصوت مرتفع طوال الأمسية، لدرجة أنكما ستصلان إلى مرحلة تصرخان فيها على بعضكما بعضًا، لذا اختر مكانًا بموسيقى خلفية هادئة، تجعلكما تنسجمان في نفس الإيقاع معًا، مما يخلق حالة من الترابط الخفي.

3. اجعل جسدك على زاوية 45° من الشخص الآخر، لكي تبدو ودودًا ومنفتحًا ولكن ليس مندفعًا في نفس الوقت. ثم يمكنك الانتقال إلى جواره (زاوية 0°) عندما تصبح الأمور أكثر حميمية.

> عندما يكون الرجل مهتمًا بامرأة، فإن هذا يظهر في وضعية جسده

**خلق الكيمياء والانسجام عند المواعدة**

عندما يكون الطرفان في المراحل الأولى من المغازلة، من الشائع أن نراهما يستخدمان حركات متزامنة، كما لو كانا يرقصان تقريبًا. على سبيل المثال، عندما تتناول المرأة رشفة من مشروبها، يمسح الرجل طرف فمه، أو يبدأ الرجل العبارة فتنهيها المرأة. عندما يُقال إن «هناك كيمياء بين الطرفين» أو «هناك شرارة بينهما»، تكون الإشارة بذلك إلى هذا السلوك المتزامن. على سبيل المثال، في المطعم، قد يكون الشخص مترددًا في تناول الطعام، أو تناول المشروب خوفًا من كسر حالة السلوك المتزامن، وعندما يحين وقت طلب الطعام، تجد

كل طرف يريد التحقق أولًا من طلب الطرف الآخر، في محاولة لمطابقة ما يطلبانه لخلق حالة من الانسجام.



**إرشادات:** في الموعد الغرامي، حاول مطابقة موضع جلوس رفيقك، وزاوية جسده، وإيماءاته، ونمط حديثه، ولن يمر وقت طويل قبل أن يشعر أن هناك شيئًا يجذبه إليك، ويجدك "سهل المعشر"، هذا لأنهم يرون انعكاس أنفسهم فيك.

> الأشخاص الذين يشعرون بمشاعر متماثلة سيبدؤون في مطابقة لغة جسد بعضهم بعضًا.
>
> يُطلق على ذلك «سلوك المرآة».

> التحديق لفترة طويلة قد يخلق مشاعر حميمية .

## الموعد العشوائي... الأعين هي السر

من أجل أحد البرامج التلفزيونية أجرينا تجربة بالاستعانة بإحدى وكالات المواعدة. قيل لعدد معين من الرجال إن موعدهم التالي تم انتقاؤه بعناية، ومن المتوقع أن يقضوا وقتًا ممتعًا وموعدًا ناجحًا. وأخبرنا كلًّا منهم بأن الطرف الآخر عانت إصابة في إحدى عينيها وهي صغيرة، وأنها تشعر بحساسية شديدة تجاه هذا الأمر، وقلنا إننا غير واثقين إن كانت العين اليمنى أو اليسرى، ولكنه إذا نظر من كثب سيتمكن من معرفة ذلك. وقلنا لكل امرأة على الطرف الآخر من الموعد نفس القصة عن الرجل المنتظر. وفي الموعد قضى كلا الطرفين وقتًا طويلًا يحدقان إلى أعين بعضهما بعضًا بحثًا عن «العين المعطوبة»، وكانت النتيجة أن كليهما سجَّل مستويات عالية من الرومانسية في هذا الموعد، وارتفعت نسبة لقاء الطرفين مجددًا في موعد آخر إلى 200 % عن المتوسط.

عندما تُعجَب امرأة برجل، أو العكس، ستنظر إليه كثيرًا، وهذا يجعل الرجل يعتقد أن المرأة معجبة به، لذا سيُعجب بها في المقابل. بمعنى آخر، عندما تكون في صحبة شخص منجذب إليه، يجب أن تتلاقى نظراتكما 60-70 % على الأقل من زمن لقائكما.



## إشارات الحب في لغة جسدها

عندما تتحدث المرأة إلى الرجل، وبخاصة في المراحل الأولى للتعارف، تحتاج المرأة إلى الحد من استخدام تعبيرات وجهها، حتى لا تبدو مرتبكة أو محبطة أو مُكرهة. والأهم، لا تتصرفي بناء على ما تعتقدين أنه قد يشعر به، قد يكون ذلك كارثيًا إذا أخطأت في فهم أفكاره، وقد تصبحين في نظره «طائشة» أو «حمقاء».



## إشارات الحب في لغة جسده

تعبيرات الوجه بالنسبة للرجال أقل من ثلث تعبيرات الوجه التي يمكن للنساء فعلها. عادة ما تكون وجوه الرجال غير معبرة، بسبب حاجتهم التطورية إلى حجب المشاعر لدرء أي هجوم محتمل من الغرباء، ولكي يبدوا مسيطرين على مشاعرهم. قد يدفع ذلك النساء إلى الاعتقاد بأن الرجال لا ينصتون إليهن، أو غير مهتمين بهن. تحب المرأة أن تشعر بأنها مفهومة، لذا ينبغي للرجل أن **يعكس تعبيرات وجه المرأة** عندما تتحدث. يقول بعض الرجال: «ستعتقد أنني مخنث!»، ولكن الأبحاث التي أجريت على هذا السلوك أظهرت أن الرجل الذي يتبع هذا الأسلوب تصفه المرأة بالذكي والمهتم والجذاب.

كشفت فحوصات المخ أن مشاعر وعاطفة الرجال أقوى من النساء، ولكنهم يتجنبون إظهارها علنًا.

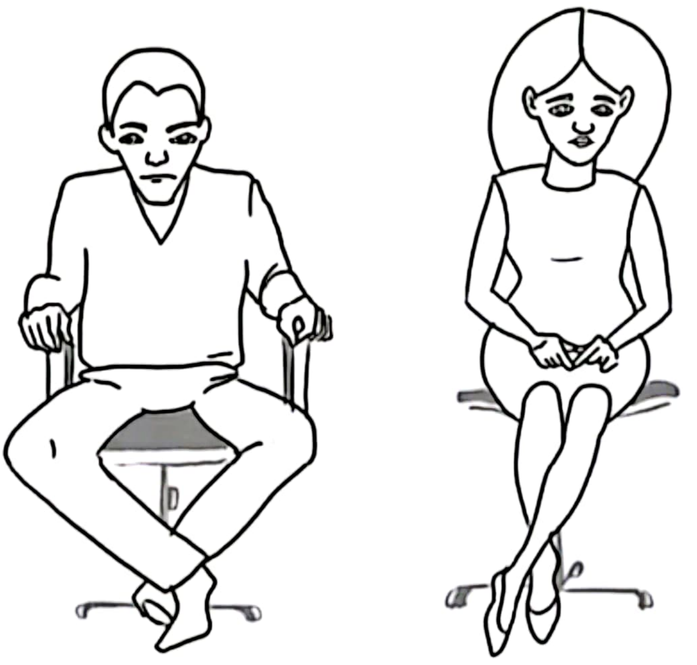
## تحققق مما يدور أسفل الطاولة...

هل تريد معرفة إن كان موعدك الغرامي يسير على ما يرام؟ انظر أسفل الطاولة. السيقان والأقدام مصدر مهم للمعلومات بشأن سلوك الأشخاص، لأن معظم الأشخاص لا يدركون ما يفعلونه بسيقانهم وأقدامهم، ولا يشغلون بالهم بتزييف أي إيماءات أو تعبيرات بأقدامهم، مثلما قد يفعلون على وجوههم. قد يبدو الشخص هادئًا ومسيطرًا بينما ينقر بقدمه باستمرار، أو يلوح بها على شكل موجات صغيرة في الهواء، مما يكشف عن إحباطه بسبب عدم قدرته على الهروب.

وضع الساق فوق الأخرى في الموعد الغرامي قد يشير إلى سلوك منغلق أو عدم التيقن من المشاعر. عندما تكون المرأة غير مهتمة بالرجل تُشابِك ذراعيها أمام صدرها وتضع إحدى ساقيها فوق الأخرى بعيدًا عنه، في إيماءة شهيرة بلغة الجسد لعدم الاستعداد للمضي قدمًا، بينما إذا كانت المرأة مهتمة ستكون أكثر انفتاحًا.

> هزهزة القدمين تعبِّر عن محاولة المخ للركض بعيدًا عن التجربة الحالية.

## . . . ولكن، انتبه من تعامد الكاحلين



كلاهما يستخدم وضعية تعامد الكاحلين
يمكننا القول إنهما لن يتقابلا مجددًا

عندما ينخرط شخصان في محادثة، فإنهما يشاركان بأقدامهما أيضًا. وضعية تعامد الكاحلين تعني تراجع الشخص أو مشاعر سلبية، مثل الخوف أو عدم الرغبة. عادة ما تنسحب القدمان إلى تحت المقعد، مما يشير إلى رغبة الشخص في الانسحاب. وهي الإيماءة الأشهر التي يستخدمها المرضى على كرسي طبيب الأسنان.



**إرشادات:** إذا كنت في موعد ووجدت الشخص الآخر يتخذ وضعية تعامد الكاحلين، اطرح عليه أسئلة تثير لديه إجابات إيجابية. كشفت الأبحاث أن طرح الأسئلة يُعد من الوسائل الناجحة (42 %) في حث الطرف الآخر على الاسترخاء والتخلي عن وضعية تعامد الكاحلين.

**للطرفين، كيف نتجنب أهوال المصافحة.**

ما يزال العديد من الرجال والنساء يعانون بعض درجات التحسس والحرج عند تبادل التحية بين الرجال والنساء، مما قد يؤدي إلى سير الأمور بشكل خاطئ من البداية. يقول معظم الرجال إنهم تلقوا بعض التدريبات الأساسية على المصافحة من آبائهم عندما كانوا صبية صغارًا، بينما لم يذكر مثل هذا الأمر سوى عدد قليل جدًّا من النساء. وقد يخلق ذلك مواقف محرجة وغير مريحة عندما يقترب الرجل أول مرة لمصافحة امرأة، ولكنها لا ترى يده، لأن تركيزها الأوليَّ منصب على وجهه. ويحاول الرجل بعدما شعر بالحرج أن يسحب يده المعلقة في منتصف المسافة بينهما، آملًا ألا تلاحظ المرأة ذلك، ولكن بينما يسحب يده، تبدأ المرأة في مدِّ يدها ثم تسحبها سريعًا بعد مصافحة الهواء، فيمد الرجل يده مرة أخرى، والنتيجة النهائية تشابك بعض الأصابع على استحياء في أجواء أصبحت مشحونة بالإحراج والتوتر.



**إرشـادات:** إذا كنت في حفل أو مناسبة اجتماعية وحدث لك هذا الأمر، امسك اليد اليمنى للطرف الآخر بيدك اليسرى، وضعها في وضعية المصافحة السليمة داخل يدك اليمنى، وقل بابتسامة: «دعنا نحاول مجددًا». سيعزز ذلك من مصداقيتك بشكل هائل لدى الطرف الآخر، لأنك تُظهر له مدى اهتمامك بلقائه ومصافحته بشكل صحيح.

## هل التقينا من قبل؟

عندما تلتقي بشخص من الجنس الآخر للمرة الأولى، من المفيد أن تستخدم **قوة اللمس** إذا أردت أن تترك تأثيرًا قويًّا لا يُنسى. لمس الشخص بيدك اليسرى في أثناء مصافحته باليد اليمنى قد تحقق نتائج قوية وإيجابية. وبالمثل ملامسة يد الشخص عندما تناوله شيئًا، ما يجعل استجابته لك أفضل. أي تصرف من هذين التصرفين سيخلق رابطًا قويًّا بينكما. يجب أن يكون اللمس متحفظًا ومتعقلًا، وإلا ستخاطر بأن تبدو مخيفًا.



**إرشـادات:** عندما تلتقي مستقبلًا بشخص من الجنس الآخر وتصافح يده اليمنى، مد ذراعك اليسرى، والمس مرفقه أو يده التي تصافحها برفق، لمدة ثانيتين إلى ثلاث ثوانٍ، وكرر اسمه للتأكد من أنك سمعته بشكل صحيح، وراقب رد الفعل. هذا التصرف يمنح الطرف الآخر شعورًا بالأهمية، ويساعدك على تذكر اسمه من خلال التكرار. عندما يتناول الطرف الآخر معطفه أو مشروبًا، اسمح ليدك بأن تلامس يده، وسيشعر الطرف الآخر بتواصل إيجابي لحظي معك.

## إشارات الحب في لغة جسدها



في الحفلات يرغب الجميع في التحقق من الموجودين من الجنس الآخر، وبفضل إطار الرؤية الأوسع للنساء، يمكنهن فعل ذلك دون أن ينتبه إليهن أحد. ولكن بالنسبة للرجال، **نطاق الرؤية الضيق** يعني أنهم سينقلون نظراتهم لجسد المرأة من أعلى لأسفل بطريقة ملحوظة. ولهذا السبب كثيرًا ما يُتهم الرجال بالتحديق إلى أجساد النساء، ونادرًا ما تُتهم النساء بفعل مشابه، على الرغم من أن الأبحاث أظهرت أن النساء تفعل ذلك أكثر من الرجال. الأمر ليس لأن الرجال يحدقون أكثر من النساء، ولكن لأن إطار الرؤية الضيق للرجال يجعلهم ملحوظين. النظر تجاه الأرض في أثناء محادثة في حفل يكون له أغراض مختلفة بالنسبة للرجال والنساء. بالنسبة للرجل، يتيح ذلك له أن يحصل على لمحة فاحصة سريعة للمرأة، وبالنسبة للمرأة، قد يكون ذلك للحصول على نفس النظرة الفاحصة، أو إيماءة تعني الخضوع والإذعان.

لماذا يجـد الرجـال صعوبة فـي التواصل
بالأعيـن؟ لأنهـم لا ينظرون إلـى الأعين!

## إشارات الحب في لغة جسده

إذا كنت تريد اكتشاف المرأة المعجبة بك في حفل أو مناسبة اجتماعية، ارتدِ بذلة أنيقة وربطة عنق، ولكن اجعل ربطة العنق مائلة قليلًا إلى أحد الجانبين، وضع بعض الوبر على إحدى كتفيك. أي امرأة تجدك جذابًا لن تتمكن من مقاومة رغبتها في إزالة الوبر عن كتفك، وتعديل ربطة عنقك لكي تبدو بأفضل هيئة.



ارتداء ربطة العنق مائلة قليلًا يمنح المرأة المهتمة بك الفرصة لتعديلها

## كيف تعرف غير المتاحين للمواعدة في الحفل؟

إذا كنت في حفل وتريد تخمين مَن غير متاح للتعارف، ومَن متاح، يمكنك التعرف عليه، شاهد وضعية الخصر عندما يحيون بعضهم بعضًا. المسافة التي تفصل بين خصري شخصين تكشف الكثير عن علاقتهما. إذا شعر شخصان بالحميمية يضغطان جذعيهما تجاه بعضهما بعضًا، ويتحركان في نطاق **المنطقة القريبة** للشخص الآخر. ويختلف ذلك عن احتضان شخص غريب ليلة رأس السنة، أو إحدى قريباتك، أو عمتك العجوز.

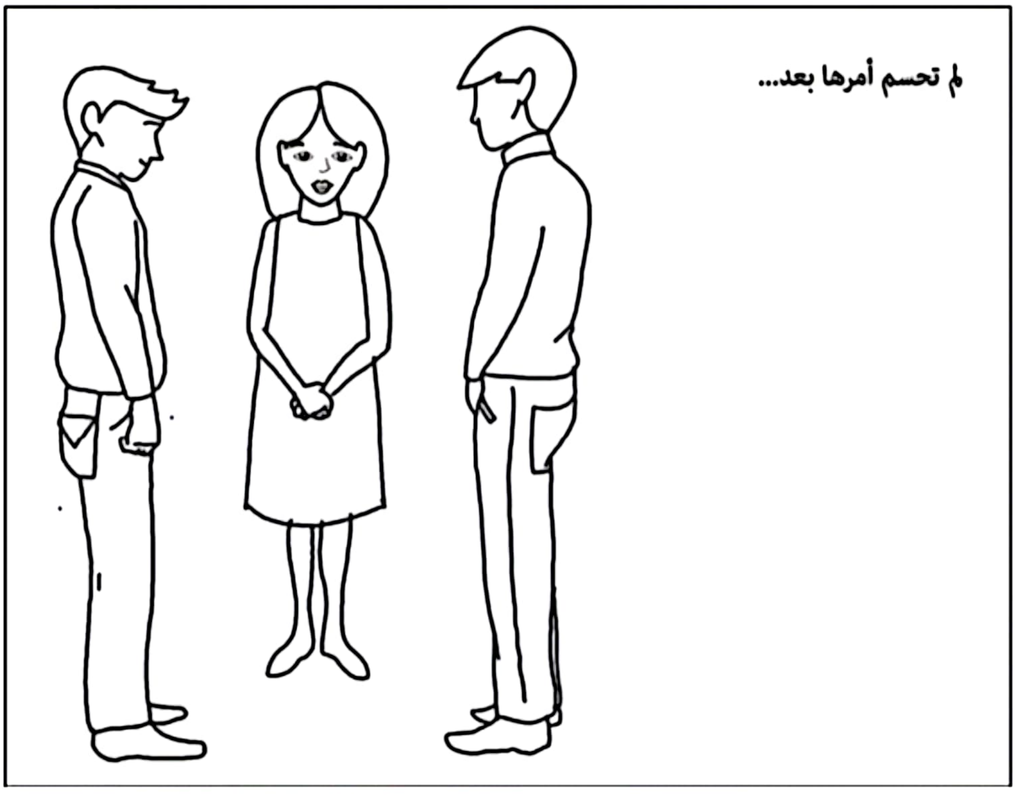
> كلما كانت مشاعر الشخصين قوية تجاه بعضهما، كانت وقفتهما أقرب إلى بعضهما بعضًا.

نميل بجذعنا تجاه الأشخاص الآخرين للتعبير عن مشاركتنا لهذا الشخص. تتشابك أيدي المحبين أو تتشابك أذرعهم في الأماكن العامة، لكي يظهِر كل منهم للعالم أنهما متشاركان في مساحتيهما الخاصة. تزيح المرأة غبارًا وهميًّا عن كتف زوجها لكي تخبر المرأة الأخرى بأن تبتعد عن مساحتها. من غير الشائع أن ترى الأشخاص يفعلون ذلك مع أفراد ليسوا مرتبطين بهم، فهذه الإيماءات تخبر الآخرين بكل صراحة بأن يبقوا بعيدًا، وإلا.....

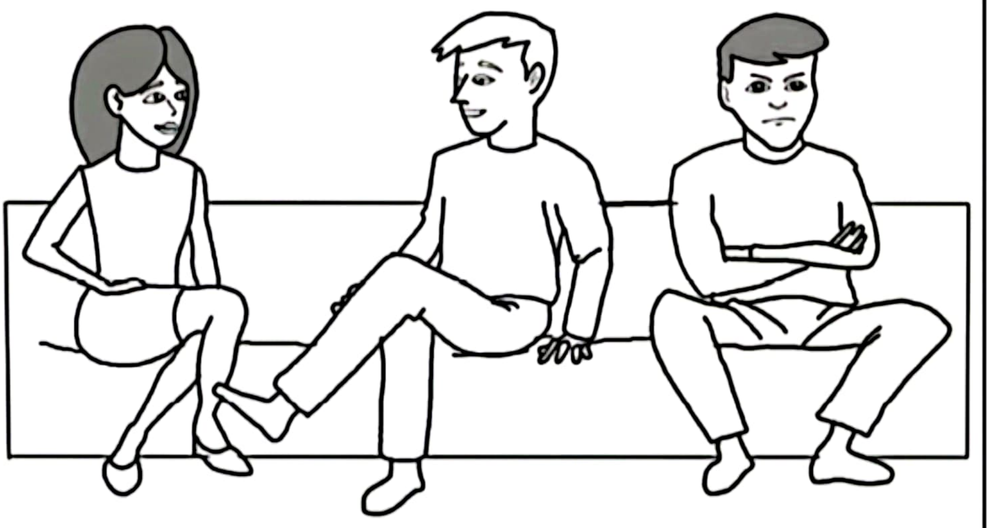


**اثنان = رفقة. . . . ثلاثة = حشد**

عندما يبدأ ثلاثة أفراد محادثة في حفل أو أي تجمُّع أو إحدى فعاليات المواعدة، سيتخذون شكل المثلث في البداية، ولكن في النهاية سيتخذ اثنان منهم فقط **وضعًا قريبًا** من بعضهما، لاستبعاد الشخص الثالث. وهذه علامة واضحة للشخص الثالث لكي يغادر المجموعة ويتجنب الإحراج الناتج عن استبعاده. ومن العلامات الأخرى الواضحة لاستبعاد شخص ما، توجيه إحدى قدميك تجاه شخص آخر تهتم به، أو وضع إحدى ساقيك فوق الأخرى لتشير ركبتك العليا نحو الشخص الذي تبدي اهتمامًا به.



... ولكن قريبًا، سوف
يتضح من تهتم به أكثر



**إرشـادات:** في الصورة السابقة، يرغب الثنائي المتفاهم في انسحاب الشخص الثالث. وأصبحت الطريقة الوحيدة التي يمكنه أن يشارك بها في المحادثة هي أن يحضر كرسيًّا أمامهما ويحاول تشكيل مثلث جديد، أو يُقدم على أي فعل من شأنه التفريق بينهما.

الرجل على اليسار يُقدم عرض مغازلة كامل، باستخدام إبهاميه لإبراز اهتمامه. وتستجيب له المرأة وتُظهر له اهتمامها.

وعلى الرجل الآخر أن يذهب في نزهة بعيدة.



**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 6

تاريخيًا، كان يُستخدم التدخين من الطرف الآخر للتأكيد على الفوارق الجنسية، إلا أن التدخين في الكثير من الأماكن في الوقت الحالي لم يعد شائعًا أو مستحبًا، لذا، كقاعدة عامة، تجنَّب التدخين في صحبة الطرف الآخر إلا إذا كان يدخن أيضًا.

## القاعدة 7

لكي تتمكن من الكذب بنجاح، تحتاج إلى أن تكون بعيدًا عن الأنظار، لأن لغة جسدك ستفضحك في النهاية. لذا، يصبح الكذب أسهل كثيرًا عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية. وهذا يفسر لماذا يكذب العديد من الأشخاص، الأمناء والصادقين عمومًا، بشأن أعمارهم، أو ماضيهم أو وظائفهم على مواقع المواعدة على الإنترنت وفيسبوك، وهذا نوع من الكذب لا يمكنهم أن يتخيلوا قدرتهم على قوله وجهًا لوجه. يكذب العديد من الأشخاص ببساطة لتحسين فرصهم في المواعدة، على المدى القصير، ولكنهم يشعرون بحاجة قوية إلى قول الحقيقة عند مقابلة الطرف الآخر، لأنهم يجدون الكذب أصعب بكثير وجهًا لوجه.

على مواقع المواعدة الإلكترونية، يبالغ الرجال في ذكر مواصفاتهم المهمة لدى النساء؛ يكذبون بشأن وظائفهم، ومرتباتهم، وحالتهم الاجتماعية، ومستوى التزامهم لزيادة فرصهم في المواعدة.

**تنبيه:** أخطر أنواع الكاذبين الذين قد تقابلهم المرأة، هو الكاذب الرومانسي. يتخصص بعض الكاذبين الرومانسيين في إخفاء حقيقة أنهم متزوجون، بينما يبرع آخرون في التظاهر بأنهم محامون أو رجال أعمال ناجحون، من أجل إقامة علاقة عابرة، أو حتى الاستيلاء على أموال المرأة التي تصدقه. يكثر وجود الكاذبين الرومانسيين في غرف الدردشة على الإنترنت، وعلى مواقع المواعدة. نصيحتنا هي ألا تصدقن ما يخبركن به الآخرون تلقائيًّا. إذا كانت لديكن أي شكوك، تتبعوهم، حتى إذا كان ذلك يعني سؤال من كان مرتبطًا بهن في السابق، أو الاستعانة بمحقق خاص. لا تصبحن ضحايا للأكاذيب الرومانسية المبتذلة.

## بغض النظر عن موقفك من الالتزام:

## العثور على شريك على المدى الطويل،

## والتقدُّم للزواج، والتعامل مع مشكلات العلاقات



أحب الصراحة والصدق وأريد علاقة أحادية طويلة المدى. لست من الرجال الذين يتسلون ويتلاعبون بالمشاعر والعلاقات

يبدأ الحب بتوهج، قد يدوم عدة ساعات، أو عدة أيام، أو عدة أسابيع، وبعد ذلك يأتي الافتتان بالشخص الآخر، والذي يدوم في المتوسط من ثلاثة إلى اثني عشر شهرًا قبل أن يتم الارتباط. وبعدما تتنحى الهرمونات جانبًا بعد عام أو أكثر، نرى شركاءنا في ضوء النهار وقد فقدوا بريقهم، وأن تلك العادات الصغيرة التي كنا نجدها محببة في البداية قد بدأت تصبح مزعجة.

> عندما تجد رجلًا يفتح باب سيارته لزوجته، فهناك تفسيران لا ثالث لهما: إما تزوجا حديثًا، أو أن السيارة جديدة.

العثور على الشريك المناسب يعني أن تقرر الأمور التي ستكون مشتركة بينكما على المدى الطويل، وأن تفعل ذلك مسبقًا قبل أن تعميك «الهرمونات» عن الحقائق. عندما تمر فترة الافتتان، هل يمكنك الحفاظ على علاقة طويلة مع هذا الشخص؟

> بالنسبة للعديد من النساء، لم يعد الزواج أمرًا ضروريًا لحياتهن كما كان في السابق؛ أصبح الزواج مرهونًا بـ «الحب».

## كيف يمكن للمرأة اجتذاب شريك جاد لعلاقة طويلة؟

تشتكي العديد من النساء أن الرجال لا يهتمون إلا بالعلاقات العابرة ولا يريدون الالتزام، ولكن من خلال تغيير لغة الجسد والإشارات التي توحين بها، يمكنك أن تحظي بثقة أكبر في اجتذاب رجل يهتم بك وصولًا للزواج.

## تظاهري بأنك صعبة المنال

في الدراسات التي أُجريت عن الحب، وُجد أن التظاهر بالخجل والاحتشام فعَّالان جدًّا، عندما تستخدمهما المرأة تجاه الرجل الذي يبحث عن شريكة لعلاقة طويلة الأمد. يشير الخجل والحياء إلى أن المرأة صعبة المنال، وهو مؤشر الإخلاص، الذي يأتي على رأس المعايير التي يضعها الرجل لشريكته المستقبلية. إذا وجد الرجل أن المرأة «سهلة المنال»، سيفترض أنها سهلة أيضًا للرجال الآخرين، مما يجعله يشكك في قدرتها على الالتزام. التظاهر بأنك صعبة المنال إستراتيجية ممتازة، لأنها تجذب الرجال الجادين الذين يتطلعون إلى «إخلاص» المرأة من أجل علاقة طويلة الأمد.

> يسألها: «هل أنا أول رجل في حياتك؟»، تجيب: «محتمل، تبدو مألوفًا بالنسبة لي».

بالنسبة للرجل الذي يبحث عن علاقة عابرة، يكون التظاهر بالخجل مؤشرًا سلبيًّا، لأنه يعني أنه سيتطلب منه بذل الكثير

من الجهد والموارد، في سبيل تحقيق غايته. المرأة التي تمتنع عن العلاقات العابرة، تجبر الرجل على أن ينظر إليها كشريك محتمل للزواج.

> الـزواج هبـة مـن السـماء، وكذلـك الرعد والبرق.

لكي تبدو خجولة، على المرأة أن تجرب **الابتسامة الجانبية**؛ بإشاحة الرأس للأسفل وبعيدًا عن الرجل، ثم النظر لأعلى بنصف ابتسامة، تبدو المرأة بهذه الابتسامة بريئة ومرحة. وأظهرت هذه الابتسامة الخجولة أنها المفضلة لدى الرجال في كل مكان، وعندما تفعلها المرأة، تثير في الرجل مشاعر الأبوَّة، وتجعلهم راغبين في حماية المرأة ورعايتها. وهي إحدى الابتسامات الشهيرة للأميرة ديانا، والتي أسرت بها قلوب البشر في كل مكان.

**لا تكشفي الكثير من جسدك**

في إحدى الدراسات، عُرضت على مجموعة من الرجال والنساء صور لأفراد من الجنس الآخر، وكانت النتيجة: كلما كان الجزء المكشوف من جسد المرأة أكبر وملابسها أضيق، زاد تصنيف الرجال لها بعدِّها شريكة محتملة لعلاقة عابرة، وقل تصنيفهم لها بعدِّها شريكة لعلاقة زواج. كلما كانت ملابس المرأة أكثر عريًّا، قلَّ مقدار ما يتذكره الرجال، أو

اهتمامهم، بأي شيء تقوله.

كلمـا كانـت المـرأة حريصة علـى تغطية جسـدها، وبخاصة فـي مواطـن الإغراء، نظـر الرجـال إليهـا بعدًهـا شـريكة محتملـة لعلاقـة جـادة.

## كيف تعرفين إن كان معجبًا بكِ حقًّا؟

الشكوى الأولى للنساء في كل مكان، هي أنهن يجدن من الصعب معرفة إن كان الرجل مهتمًّا بهن حقًّا أم أنه ينتظر فقط فرصة ظهور شخص أفضل، وذلك من أجل تجنب الإحراج عندما يقول العديد من الرجال إنهم سيتصلون بالمرأة عندما لا تكون لهم نية حقيقية في فعل ذلك. لذا، كيف يمكن للمرأة أن تعرف؟ ترقبن علامات لغة الجسد التالية ولن تضطررن بعد ذلك إلى التساؤل إن كان سيتصل أم لا:

1. **الاتصال المطوّل بالعينين**. كلما نظرنا إلى شخص ما فترة أطول، كان اهتمامنا به أكبر. عندما تزيغ عينا الرجل يمينًا ويسارًا، يشير ذلك إلى أن ذهنه يبحث عن مخرج للهروب، وهي إشارة واضحة لما ينوي فعله.

2. **الإيماءات الرقيقة**. لمس اليد أو المرفق، أو مصافحة الوداع أطول من اللازم، كلها علامات تشير إلى أنه جاد في اهتمامه وإعجابه بك.

3. **زاوية اتجاه الجسد**. هل حوَّل اتجاه جسده بعيدًا عنك، لكي يُظهر رغبته في الوجود في مكان آخر، أم أنه يجلس في مواجهتك مباشرة؟ إذا كان الرجل معجبًا حقًّا بالمرأة، لن يكتفي بأن يشير إليها بجسده أو قدميه، بل سيحاول أيضًا تقليص المسافة الفاصلة بينهما.

**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 8

معظم الأشخاص يفترضون أن المصافحة الطويلة تُعبر دائمًا عن الإعجاب والرقَّة، ولكنها من الإيماءات التي قد تكون خادعة. إذا لم تكن حريصًا على مصافحة شخص ما، ولكنك مضطر إلى لذلك، فمن المرجح أن تصافحه بقوة حتى لا تظهر رغبتك في عدم المصافحة. لكن لن تكون الأعين متواصلة، وسيكون اتجاه الجسد بعيدًا عن الشخص الآخر. عندما تريدين معرفة حقيقة إعجاب الشخص بكِ، ترقَّبي تلك الإشارات والإيماءات.

> من يتظاهر بالود والإعجاب سيربت على كتفك بشكل متكرر على طريقة المصارعين، بينما المعجب الحقيقي سيكتفي بمصافحة قصيرة يضمُّ يدك فيها بقوة وهو ينظر في عينيك.

**شريك مثالي؟**

هل تريد معرفة إن كان من تحبه يعَد شريكك المثالي؟ وجد عالم الأنثروبولوجيا البولندي، دكتور يوغسلاف بافووفسكي، أنه في العلاقات المثالية، تأتي الثقة والمال والاحترام في مكانة أقل أهمية من نسبة فارق الطول 1 إلى 09.1. وجدت دراسته أنه من أجل ضمان السعادة الزوجية، يحتاج الرجل إلى أن يكون أطول من المرأة بمقدار 09.1 مرة. ويمكن تطبيق تلك المعادلة في بعض الزيجات الرومانسية الفاشلة، مثل نيكول كيدمان (8.1 متر) وتوم كروز (7.1 متر).

**- الأزواج الذين نجحوا في تحقيق النسبة:**

**شيري بلير وتوني بلير** = 10.1

**فيكتوريا بيكهام وديفيد بيكهام**: 09.1

**- ومن لم يحققوا النسبة المطلوبة:**

**كاميلا باركر بولز والأمير تشارلز** = 01.1

**بيني لانكستر ورود ستيوارت** = 97.0

الحيـاة الزوجيـة محبطة جدًا. فـي العام الأول من الـزواج، يتحـدث الرجل وتنصت المرأة. وفـي العام الثاني، تتحـدث المرأة وينصـت الرجـل. وفـي العـام الثالـث، كلاهمـا يتحدث ويسـتمع لهمـا الجيران.

**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 9

أظهرت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا أن أكثر الكلمات إقناعًا في اللغة هي: اكتشاف، ضمان، حب، مؤكد، نتائج، سهل، صحة، جديد، أنت. تدرب على استخدام تلك الكلمات. النتائج الجيدة التي ستحصل عليها من اكتشاف القوة المؤكدة لهذه الكلمات ستضمن لك المزيد من الحب، وتحسن صحتك وتمنحك نتائج رائعة مع الجنس الآخر.

## التقدم للزواج... كيف تجعلها تقول «نعم»؟

قبل مئة ألف عام، كان الرجل يعود بفريسته في نهاية يوم الصيد، ويشاركها مع مجموعته داخل كهفهم الجماعي، ويشعلون النيران على مدخل الكهف لإبعاد الحيوانات المفترسة والحصول على الدفء. يجلس كل رجل داخل الكهف مسندًا ظهره إلى الجدار لتجنب احتمالية تعرضه للهجوم من الخلف وهو منغمس في تناول وجبته.

والرجل العصري يتصرف في حفلات العشاء بنفس الطريقة تقريبًا، كما كان يفعل الرجل البدائي منذ مئات الآلاف من السنين. لطالما عرف رجال الأعمال والخبراء أن تنظيم مقاعد الجلوس له تأثير قوي على نتائج أي اجتماع. وتنطبق نفس المبادئ على التقدُّم للزواج.

جعل حبيبتك توافق على عرضك الزواج يصبح أسهل عندما تكون مسترخية، دون تنشيط أي من حواجزها الدفاعية. ولهذا السبب يتقدم العديد من الرجال للزواج في العطلات، أو في المطاعم الفارهة، أو في أجواء رومانسية متقَنة. إذا كنت ستتقدم للزواج في المنزل، أو في فندق أو مطعم، إليك النصائح اللازمة لكي تنجح في وضع الخاتم حول إصبعها:

1. **اختر مكانًا به نيران:** تمتلك العديد من المطاعم الراقية مدفأة مفتوحة، أو محاكاة لها بالقرب من مدخل المطعم، لخلق نفس الأجواء التي كان يحرص عليها الإنسان البدائي، عندما يشعل النيران عند مدخل الكهف.

2. **اجعلها تجلس وظهرها مستند إلى جدار صلب:** أظهرت الأبحاث أن معدلات التنفس وضربات القلب وتردد موجات المخ وضغط الدم، تزداد بسرعة عندما يجلس الشخص وظهره مكشوف، وبخاصة مع حركة الآخرين من خلفه.

3. **يجب أن تكون الأضواء خافتة مع تشغيل موسيقى هادئة في الخلفية** لإرخاء الحواس.

4. **احجب رؤية حبيبتك عن الآخرين** بواسطة شاشة عرض أو نبات أخضر كبير حتى يكون حضورك آسرًا لها.

5. **تذكر قوة اللمس:** اللمسة البسيطة تخلق رابطًا لحظيًّا بين الشخصين. ولهذا السبب غالبًا ما يضع الرجل يد المرأة بين يديه عندما يعرض عليها الزواج.

تستخدم المطاعم الراقية أساليب الاسترخاء المذكورة للحصول على قدر كبير من أموال عملائهم مقابل طعام تقليدي، بينما يستخدم الرجل نفس الأجواء منذ آلاف السنين. يصبح حصولك على الإجابة المأمولة في مثل هذه الأجواء أسهل كثيرًا مما لو أقدمت على ذلك في ظروف إضاءة ساطعة، في مكان مفتوح، مع ضوضاء خلفية مزعجة.

## الثقة... كيف تكتشف إن كان شريكك يكذب عليك؟

الثقة هي أساس أي علاقة مستمرة سعيدة، ولكن كيف تتأكد من أنك قادر على تصديق ما يخبرك به شريكك؟

يقسم لكِ الرجل أنه تجاوز حبه السابق، ولكنك تعلمين أنه يحتفظ بصورة لها في درج مكتبه. تخبرك زوجتك أنها كانت تزور والدتها المريضة في الليلة الماضية، ولكن غريزتك تقول لك إن هناك خطبًا ما. هل تكذب عليك؟

> عندما يكذب الرجل، تكون لغة جسده واضحة. بينما تفضل المرأة أن تبدو مشغولة وهي تكذب.

أحد أبرز الدلائل لاكتشاف إذا كان الشخص صادقًا أم لا، هو مشاهدة راحة كفَّيه. عندما يريد الرجل أن يكون منفتحًا وصادقًا، غالبًا ما يرفع راحة يده أو كلتا يديه ويقول شيء مثل: «لم أفعل ذلك»، «آسف إن كان ذلك أزعجك»، أو «أنا أقول الحقيقة». الرجل الذي يريد إخفاء حقيقة ما فعله في السهرة الماضية مع أصدقائه يُخفي يديه داخل جيوبه، أو يُشابك مرفقيه، عندما يحاول أن يشرح لشريكته أين كان وماذا فعل. والمرأة التي تحاول إخفاء شيء ما ستتفادى الحديث في الموضوع، من خلال التظاهر بانشغالها في فعل أنشطة أخرى، في نفس الوقت.

**علامات الكذب الرئيسية التي يمكنك البحث عنها:**

1. **رمش العينين بشكل مطوَّل**: عندما يكون الأشخاص تحت ضغط، مثل المواقف التي يكذبون فيها، سيزداد معدل رمش العينين لديهم بشكل هائل، في محاولة غير إرادية لحجب رؤيتهم لك.

2. **تغطية الفم**: وضع اليد على الفم إشارة باطنية يحاول بها العقل منع خروج الكلمات الخادعة والكاذبة.

3. **فرك العينين:** عادة ما يلجأ الرجال عند الكذب إلى فرك العينين بقوة، وإذا كانت الكذبة شنعاء، سيشيحون بنظرهم بعيدًا. بينما تستخدم المرأة حركات لمس صغيرة وبسيطة أسفل العين.

4. **مسك الأذن**: حركة رمزية يحاول بها الكاذب حجب الكلمات التي يقولها عن أذنيه.

5. **سحب ياقة القميص**: يتسبب الكذب في إحساس بالوخز في أنسجة الرقبة الرقيقة، مما يتطلب منه فركها أو تدليكها للشعور بالراحة.

إذا استخدم الطرف الآخر علامة واحدة من تلك العلامات، لا يعني ذلك أنه يكذب عليك بالضرورة، ولكن إذا استخدم ثلاث علامات مرة واحدة، وإذا كان حدسك يخبرك أن الكلمات والأفعال لا تتماشى مع بعضها، من المحتمل بشكل كبير عندئذ أن يكون حدسك صحيحًا.

> لكشف الكذب، ابحث إذا كانت لغة جسد الشخص تتعارض مع كلماته.
>
> لا يمكن لامرأة أن تصدق رجلًا يقول لها «أحبك» وهو يهز رأسه.

**لمَ تكتشف المرأة كذب وخيانة الرجل بسهولة؟**

أظهر بحث أجراه علماء النفس في جامعة هارفارد أن المرأة أكثر يقظة وانتباهًا لعلامات لغة الجسد عن الرجال، وأن المرأة يمكنها قراءة أي موقف بدقة 87 %، بينما بلغت دقة الرجال 42 % فقط. تمتلك المرأة قدرة داخلية على رصد وتحليل الإشارات غير اللفظية، فضلًا عن عين دقيقة ترصد أدق التفاصيل. ولأسباب تتعلق بالدفاع عن النفس والبقاء والأمومة، تجد عقول النساء مبرمجة على قراءة لغة الجسد، لأي غرباء يقتربون منها، أو من أطفالها الذين لا يمكنهم الكلام.

> أن تكون «حاد الإدراك» يعني أيضًا أن تكون قادرًا على رصد التناقضات بين كلمات أي شخص ولغة جسده.

وبسبب هذا الإدراك الفائق من المرأة للغة الجسد والإشارات الصوتية، غالبًا ما يُكشَف كذب الرجال، مما يجعل الرجال يبدون أكثر كذبًا من النساء. ولكنهم ليسوا كذلك، إنهم فقط ليسوا بارعين بما يكفي ويُكتشف كذبهم أكثر. الاستشعار الحسي الفائق للمرأة يجعل من الصعب على معظم الرجال أن يكذبوا على المرأة وجهًا لوجه. وفي الوقت ذاته تستطيع معظم النساء الكذب على الرجل وجهًا لوجه بسهولة، لأن الرجل ليس لديه القدرات الفطرية اللازمة لرصد التناقضات بين الإشارات اللفظية وغير اللفظية. ولهذا السبب لا يتمكن سوى عدد قليل من الأزواج من الكذب والإفلات بفعلتهم، بينما في المقابل يمكن لمعظم النساء أن تكذب على الرجل أمام عينيه دون أن يدرك ذلك.



رجل يتحدث أمام أقوى جهاز كشف كذب



**إرشـادات:** معظم الرجال، إذا أرادوا الكذب على امرأة، يمكنهم فعل ذلك بشكل أفضل كثيرًا عبر الهاتف، أو في رسالة إلكترونية، أو عندما تكون كل المصابيح مطفأة والبطانية تغطي يديه. وعليك أن تعلم أنه إلى جانب قدرة المرأة الفائقة على اكتشاف الكذب، فإن لديها قدرة خارقة أيضًا على تذكر الكذب، واستخدامه في أي جدالات مستقبلية.

تصل نسبة العلاقات الغرامية خارج إطار الزواج في معظم الأماكن إلى ما بين 30 و60 %، ويرجع السبب في ذلك إلى العصر الجديد الذي تنتشر فيه المراسلات النصية، وفيسبوك، ومواقع المواعدة، مما جعل من السهل حدوث علاقات خارج إطار الزواج. ونفس الأسباب جعلت من السهل ضبط من يرتكب ذلك، ولأن النساء أفضل من الرجال في رصد علامات وإشارات المغازلة، لا عجب في أن تبدأ أكثر من 80 % من تلك العلاقات بواسطة الرجال، بينما تنتهي أكثر من 80 % منها على أيدي النساء.



**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 10

بسبب التوتر المصاحب للكذب، قد تتغير نبرة صوت الكاذب لتصبح أعلى ويصبح الصوت رفيعًا. إذا استلم زوجك رسالة نصية على هاتفه من شارلوت، وأخبرك بأنه رقم خاطئ، وأنه لم يسمع بها قط، ولاحظتِ أن صوته أصبح رفيعًا مثل عصفور الكناري، فإن شكوكك في محلها على الأرجح.

## القاعدة 11

كاميرات التصوير الخاصة التي تُظهِر تدفق الدم في الجسم، تكشف أن الشخص الذي يكذب تتضخم أنفه. ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى تضخم الأنسجة الرقيقة داخل الأنف، والتسبب في تهيُّج النهايات العصبية، مما يؤدي إلى حركة فرك الأنف بسبب الشعور "بالحكة".




## المرأة تحتاج إلى العاطفة

تقول: «قبل الزواج، كان يمسك يدي أمام الناس، ويطوِّق خصري، والآن لا يمسك يدي أبدًا، ولا يلمسني إلا في أوقاتنا الخاصة». هل يبدو ذلك مألوفًا؟

**إرشـادات:** لكي تفوز برضا زوجتك، استخدم الكثير من اللمس اللائق، دون أن تكون بغرض المداعبة الحميمة، وتأكد من احتضان زوجتك كثيرًا، وأمسك يدها لكي تجعلها تشعر بحبك لها.

جلد الإناث أكثر رقة من جلد الذكور، ويكون هناك أسفل الجلد طبقة دهون، تجعله أكثر دفئًا في الشتاء، وأكثر قدرة على التحمل، ولهذا السبب تضع المرأة أهمية كبيرة لاحتضان زوجها. في الواقع، أظهرت دراسة على مرضى نفسيين أنهم عندما يكونون تحت الضغط، يتجنب الرجال لمس زوجاتهم، ويحاولون التقهقر والتراجع إلى عالمهم الخاص. بينما أكثر من نصف النساء في نفس الاختبار حاولن التقرُّب من أزواجهن، من أجل الشعور بالأمان فقط.

**تمسك بزوجتك**

اليوم هناك احتمال 50 % لنهاية أي زواج بالطلاق، نحو 85 % من الحالات تكون النساء فيها هي المحرِّضة على ذلك، وتشير التقديرات إلى أن هناك ثلاث حالات انتحار كل يوم في بريطانيا وحدها، من الرجال الذي يواجهون أعباء دفع نفقة أطفالهم، لأن النظام في بريطانيا يلزمك بأن تدفع أكثر إذا كنت تعمل أكثر. هؤلاء الرجال يشعرون باستحالة المضي قدمًا واستعادة حياتهم، لذا، ماذا تريد المرأة؟ الدور التاريخي للرجل ومسؤوليته عن الصيد وإطعام وإعالة عائلته، تعني أن المرأة تريد أن يُظهِر لها الرجل مهارات وقدرات الصيد لديه على

المدى الطويل وأن يشارك موارده معها.

> الـزواج والحـب معادلـة «كيميائيـة» بين الطرفيـن. ولهذا السـبب غالبًا مـا يعامل أحدهـم الآخر مثـل النفايات السـامة.

**إرشـادات:** إظهار قدر ولو بسيط من الالتزام، يعني للمرأة أكثر بكثير من أي هدايا كبيرة أو باهظة الثمن. أي فعل ينم عن الحب تراه المرأة علامة للالتزام، لذا يحتاج الرجل إلى أن يكون سلوكه معبرًا عن الحب باستمرار إذا أراد الحفاظ على علاقته بالمرأة، هذا يعني أن يكون عطوفًا ورقيقًا، فإن الإيماءات التقليدية البسيطة مثل فتح الباب للمرأة، أو حمل حقائبها أو الإنصات لها عندما تتحدث، ستقطع بك شوطًا طويلًا في الحفاظ على علاقة طويلة معها.

**ابتسم، وابتسم، وابتسم**

الابتسام، أو عدم الابتسام، مجرد عادة. أثبتت الدراسات أن بإمكانك تحسين علاقتك بشكل كبير عندما تبذل جهدًا مستمرًا للابتسام والضحك، حتى يصبح ذلك جزءًا من شخصيتك. من المرجح أن تفشل العلاقات عندما لا يعكس أحد الطرفين تعبيرات السعادة لدى الآخر، وتبديلها بتعبيرات التحقير والازدراء. كلما ابتسمت لشريك حياتك، كانت علاقتكما أوثق.

> نصيحة بحثية: 15 % فقط من ضحكاتنا يكون لها علاقة بموقف مضحك فعلًا. الضحك يحسن العلاقات، والزوجان اللذان يضحكان معًا، يستمران معًا.



**إرشـادات:** من أجل تشجيع الضحك والسعادة في علاقتك، يمكنك فعل ذلك من خلال بعض الأمور البسيطة جدًّا، مثل مشاهدة فيلم أو مسلسل كوميدي معًا، أو بذل جهد حقيقي للضحك على نكات بعضكم بعضًا. الضحك يفرز المزيد من هرمون الإندروفين في المخ، مما يجعلك تشعر بسعادة أكبر، وبسبب ذلك التأثير ستجد شريك حياتك أيضًا يضحك أكثر.

## على الرجال إظهار أنهم ينصتون...

غالبًا ما تشتكي النساء أن الرجال لا يُنصتون لهن. تكشف لغة الجسد عن الحالة الشعورية للمرأة، وتكون مسؤولة عن 80 % من التأثير في معظم المحادثات النسائية. ومن وجهة نظر الرجل، غالبًا ما تلوِّح المرأة بذراعيها، وتستخدم مجموعة كبيرة من تعبيرات الوجه، والإيماءات والإشارات عندما تتحدث ولو حتى عبر الهاتف. تعكس نبرة صوت المرأة ما تعنيه، وغالبًا ما تتواصل المرأة باستخدام خمس نبرات صوتية، معظم الرجال يمكنهم تحديد ثلاث فقط. تكون الكلمات المنطوقة مسؤولة عن أقل من 10 % من تأثير ما تقوله، وبالتالي، الكلمات نفسها ليست مهمة للغاية في المحادثات النسائية، لأن معظم ما تريد قوله يكون بطريقة «غير لفظية».

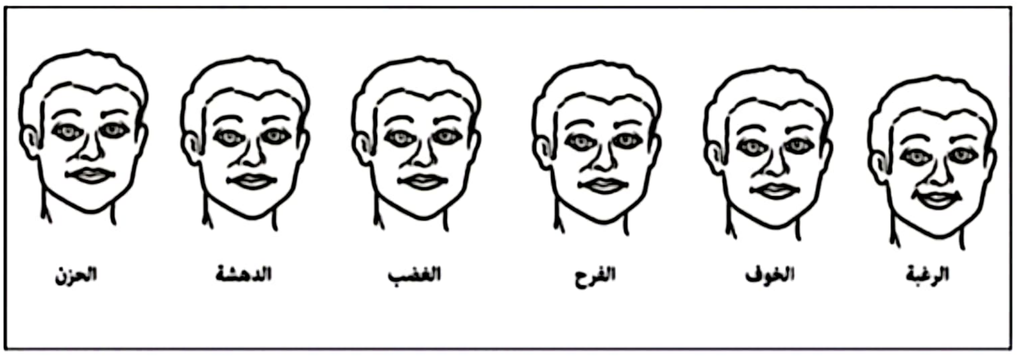
> لغة الجسد هي انعكاس خارجي للحالة الشعورية للشخص.

عادة ما تتمكن المرأة من استخدام ستة تعبيرات إنصات في المتوسط، خلال عشر ثوانٍ فقط، لتعكس مشاعر المتحدث. وبالنسبة لمن يشاهد من الخارج، قد يبدو له أن ما يرويه المتحدث يحدث لكليهما، المتحدث والمرأة التي تنصت له.

فيما يلي التسلسل المعتاد لتعبيرات وجه المرأة خلال فترة عشر ثوانٍ فقط من الإنصات:




وهذه نفس مجموعة تعبيرات الوجه التي يستخدمها الرجل في نفس الفترة الزمنية للإنصات:




تقرأ المرأة معنى ما يُقال من خلال نبرة صوت المتحدث ولغة جسده، وهذا ما يحتاج الرجل إلى فعله بالضبط، لكي يُشعر شريكة حياته بأنه يفهمها ويستمع إليها. معظم الرجال يستهينون بفكرة استخدام تعبيرات الوجه في أثناء الإنصات، ولكنها تؤتي ثمارها بشكل هائل إذا أتقن الرجل ذلك.

**إرشـادات:** بدلًا من تقديم النصيحة، جرّب أن تعكس تعبيرات وجه شريكتك عندما تخبرك عن يومها أو بعض مخاوفها، ولا تحاول الاستفسار عن معاني كلماتها أو تقاطعها بتصحيح بعض الكلمات. بالنسبة للمرأة، المشاعر والعواطف هما ما يهم، ولغة الجسد ونبرة الصوت هما الوسيلة الأساسية للتواصل، ونقل ما تريد إخبارك به.

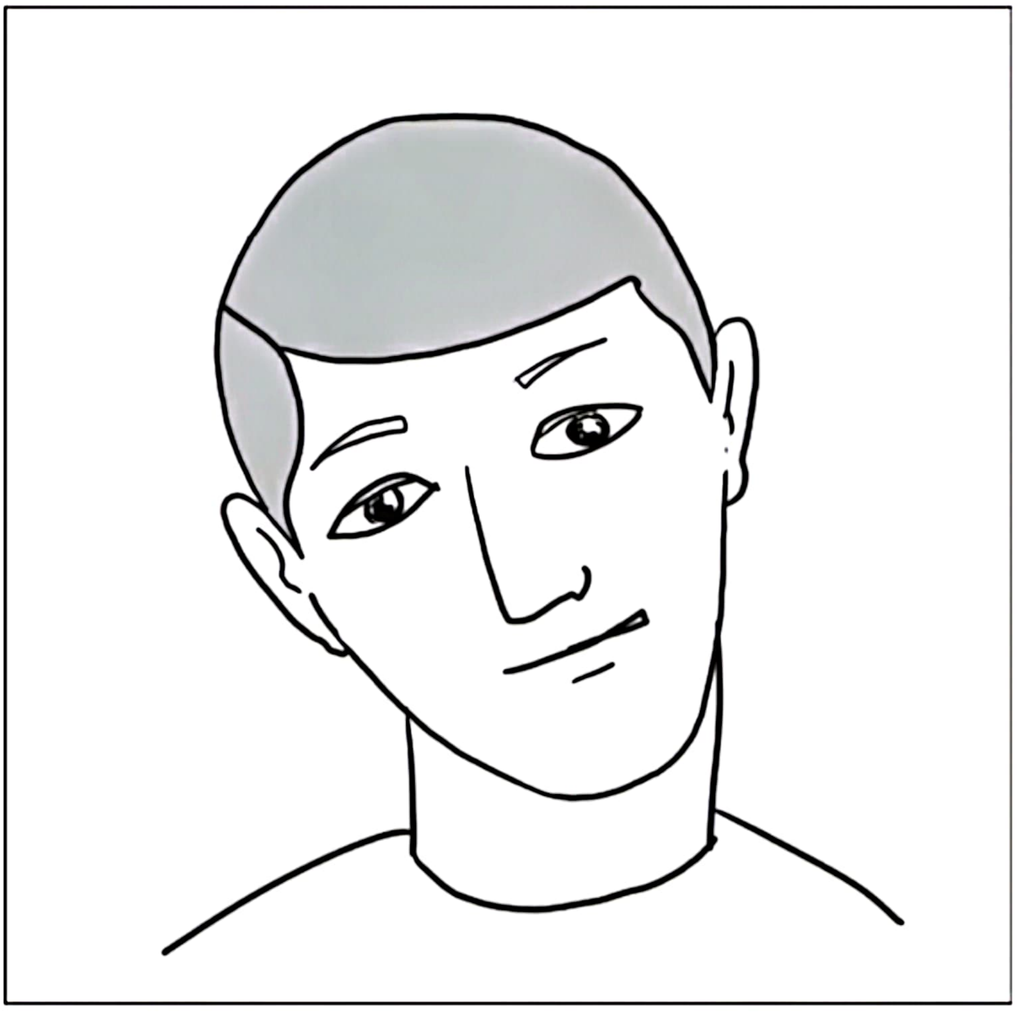
قال الزوج: «في إحدى المرات، لم أتحدث إلى زوجتي لمدة ستة أشهر؛ لم أرغب في مقاطعة حديثها».

## .... ونعني إظهار أنهم ينصتون حقًّا

بناء العلاقات من خلال الحديث يأتي على قمة الأولويات المبرمج عليها عقل المرأة. عند مقارنة «الثرثرة» اليومية للمرأة بثرثرة الرجل، نجد الرجل ينطق نحو 2,000 – 4,000 كلمة فقط، ونحو 1,000 – 2,000 تعبير صوتي، وبحد أقصى 2,000 – 3,000 إشارة لغة جسد. وقد يصل متوسط "كلمات" التواصل اليومية لديه إلى نحو 7,000 كلمة، أي أكثر من ثلث القدرة الإنتاجية لمعظم النساء بقليل.

ولهذا السبب عندما تشعر المرأة بالتوتر والضغط، فإنها تتحدث وتثرثر؛ إنها تجد عزاءها وراحتها في عملية التحدث. وأهم درس قد يتعلمه الرجل هو الاستماع إليها ببساطة، واستخدام أصوات وإيماءات الإنصات. بالنسبة للرجل، قد يكون ذلك مفهومًا غريبًا، لأنه لا يتحدث إلا عندما يكون لديه إضافة يقدمها أو حلول يقترحها.

إشارة لغة الجسد الرئيسية التي تُظهر إنصاتك هي إمالة الرأس، وهز الرأس، إنها مجرد إشارة بسيطة غير خطيرة، ولا تهدد رجولتك، ولكنها تجعل الآخرين يشعرون أنك تستمع إليهم.



عندما تنهي المرأة حديثها وتشعر أنك استمعت إلى ما قالته، تشعر بالراحة والسعادة، بالإضافة إلى أنها ستشعر أنك رجل رائع تُحسن الإنصات، ومن المحتمل أن تقضي ليلة رائعة مع زوجتك.

**إشارات الحب في لغة الجسد**

## القاعدة 12

عندما يعيش شخصان معًا لفترة طويلة وتكون بينهما علاقة جيدة، غالبًا ما سيبدآن في أن يشبها بعضهما. وذلك لسببين: إننا ننجذب إلى شركائنا الذين يشبهوننا، والأزواج الناجحون دائمًا ما يعكسون تعبيرات وجه بعضهما بعضًا، وبمرور الوقت، تصبح نفس عضلات الوجه أبرز في نفس المناطق لديهما. حتى الزوجان اللذان لا يشبهان بعضهما في ملامح الوجه قد يبدوان متشابهين في الصور، لأنهما يستخدمان نفس الابتسامة. الزيجات الناجحة هي التي يعكس فيها الأزواج تعبيرات بعضهما بعضًا، ويتعلمان بمرور الوقت متى تتزامن.

## تحتاج المرأة إلى الانتباه لمظهرها

> لقد تزوجها لجمال مظهرها، ولكنه ليس ذلك المظهر الذي أصبحت عليه مؤخرًا.

سواء أعجبك هذا أم لا، الطريقة التي نبدو عليها ظاهريًّا، تؤثر في قدرتنا على اجتذاب شركائنا والحفاظ على علاقاتنا بهم. في العلاقات طويلة الأمد، يهتم الرجل أكثر بشخصية المرأة، وذكائها وحس الدعابة لديها أكثر من جسدها، ولكن يظل «حسن المظهر» بين أهم الأولويات في القائمة. ولأن الدلالات البصرية مهمة بالنسبة للرجل، فإنه يستخدم بشكل لا إرادي ما تفعله المرأة، أو ما لا تفعله، بمظهرها كمقياس لاحترامها ومشاعرها تجاهه. يعتقد الرجل أنها إذا قضت الوقت في التجمُّل وتحسين مظهرها، فإن هذا يعني أنها تريد منه أن ينجذب إليها.

من بين أكبر شكاوى الرجال في نزاعات الطلاق، أن زوجاتهم بعد الزواج لا يهتممن بمظهرهن على الإطلاق. يعتقد الرجال أن المرأة استخدمت مظهرها لاجتذاب الرجل للزواج بها، ثم لم يعد اهتمامها بمظهرها ضرورة بعد الزواج. قد تجد المرأة صعوبة في فهم كيفية تفكير الرجل بهذه الطريقة، لأنها ستحبه بغض النظر عمَّا يبدو عليه، ولكنها الطريقة التي يعمل بها عقل الرجل، سواء أعجبها ذلك أم لا.

**إرشـادات:** تشعر العديد من النساء بالغضب من فكرة أن مظهرها قد يكون عامل جذب أو نفور شريكها بعدما التزموا تجاه بعضهما بعضًا، ولكنها إحدى حقائق الحياة للأسف. عندما يكون الطقس سيئًا أحيانًا بوجود أمطار وعواصف رعدية، لا منطق ولا جدوى من الاستياء من الطقس أو الشكوى، أو تنظيم مسيرات احتجاجية. بدلًا من الاعتراض، يمكنك إعداد نفسك للطقس السيئ بشراء مظلة، أو قفازات، أو مستحضر للعناية بالبشرة من الشمس. ونفس الأمر ينطبق على التعامل مع تفكير الرجال؛ لا تتصارعي مع فكر الرجل، تعاملي معه.

سألته: «هـل ستظـل تحبني عندمـا أكبر ويشيب شعري؟»، أجابها: «سأظل أحبك، وسأراسلك أينما كنتِ».



قبل الزواج

**وقبل كل شيء، تذكري أن الرجل يغفل التفاصيل.**

"جيل" و"شون" في السيارة عائدان إلى المنزل من إحدى الحفلات، مرت تسع دقائق من الصمت وبدأ شون يشك في أن هناك خطبًا ما؛ سألها: «عزيزتي، هل كل شيء على ما يرام؟».

أجابت جيل: «نعم، كل شيء (بخير)". ولكن الطريقة التي

نطقت بها كلمة "بخير" تؤكد أن الأمور أبعد ما تكون عن الخير.

بدأ يفكر في الحفل وما حدث. ويسأل: «هل فعلت شيئًا خاطئًا الليلة؟».

تقول بسرعة: «لا أريد الحديث عن ذلك!». وهذا يعني أنها غاضبة وتريد الحديث عن ذلك.

وفي نفس الوقت، يفكر شون في حيرة تامة عمَّا اقترفه من خطأ. ويناشدها: «لا أعرف ماذا فعلت!». وهو يقول الحقيقة، إنه لا يفهم ما المشكلة.

عندئذ تنفجر جيل: «حسنًا، سأخبرك، على الرغم من أنك تمثِّل دور الغبي». ولكنه في الحقيقة لا يَدّعي أو يمثِّل، إنه بالفعل لا يعرف ما المشكلة.

وتقول جيل: «هذه الحمقاء ظلت تحوم حولك طوال الليلة، وتغازلك بإشارات صريحة، وأنت شجعتها!».

والآن شون مصدوم تمامًا. أي حمقاء؟ وما هي إشارات المغازلة؟ ويستمر الجدال بلا نهاية.

كما ترون، على الرغم من أن «الحمقاء» (وهذا تعبير تستخدمه المرأة لوصف المرأة، بينما يفضل الرجل وصفها بـ «المثيرة») كانت تتحدث إليه، لم يلاحظ الرجل أنها تميل بخصرها، وتشير إليه بقدمها، وتملِّس شعرها، وتدلِّك شحمة أذنها، وتتحدث مثل فتيات المدارس. قد يكون الرجل صيَّادًا بالفطرة؛ يمكنه أن يرى حمارًا وحشيًّا على مرمى البصر،

ويخبرك بمدى السرعة التي يتحرك بها، ولكنه لا يمتلك قدرة المرأة على ملاحظة الإشارات البصرية والصوتية وعلامات لغة الجسد التي قد تفعلها المرأة لاجتذابه. كل امرأة في الحفل رأت ما كانت تفعله «الحمقاء»، دون حتى أن يحركن رؤوسهن، وأرسلت النساء بالتخاطر فيما بينهن «تنبيه العاهرة» في جميع أرجاء الغرفة، بينما غفل معظم الرجال عمَّا يحدث تمامًا. لذا، عندما يزعم الرجل أنه يقول الحقيقة بشأن تلك الاتهامات، فإنه محق على الأرجح. عقل الرجل غير مجهَّز لسماع أو رؤية التعقيدات الدقيقة للغة الجسد. تمتلك المرأة ما يصل إلى ستة عشر مكانًا في عقلها تستخدمهم لتقييم سلوكيات الآخرين، في مقابل أربعة إلى ستة مواقع فقط في عقل الرجل. يفسر ذلك قدرة المرأة على حضور حفل عشاء، وتقييم حالة علاقات الأزواج الآخرين بسرعة كبيرة، يمكن للمرأة تحديد مَن بينهما خلاف، ومَن يحبان بعضهما بعضًا، وهكذا.

**إرشادات:** إذا كنتِ امرأة وتريدين تجنب الخلافات والمشاجرات مع زوجك، تذكري أن معظم الرجال يغفلون أبسط التفاصيل.




الرجال يغفلون عن التفاصيل

## اعلموا أن الصدق ليس دائمًا أفضل سياسة

عندما تسأل المرأة: «هل يجعلني هذا الفستان أبدو سمينة؟». كيف تجيب؟ إذا كانت لديك أي خبرة مع النساء، ستقول إنها تبدو رائعة. قد يخطر بذهنك: «إنه ليس الفستان ما يجعلك تبدين سمينة، إنه كل الكعك والمثلجات التي تتناولينها». ولكن إذا قلت ذلك، من المرجح أن تستقبل ردك بوابل من اللعنات والأطباق الخزفية الطائرة.

في الواقع، إذا قلت الحقيقة الكاملة لشريك حياتك طوال الوقت، سينتهي بك الأمر وحيدًا أو في محاكم الطلاق. «الكذبة البيضاء» جزء مهم وحيوي في الحفاظ على العلاقات. الهدف من الكذبة البيضاء هو جعل الآخرين يشعرون بالراحة، بدلًا من إخبارهم الحقيقة الصعبة والقاسية. إخبار الشخص الآخر الحقيقة الكاملة دائمًا سيجعله حزينًا ووحيدًا. الكذبة البيضاء هي «زيت تشحيم» علاقاتنا وتفاعلاتنا مع الآخرين.



**إرشادات:** تعلَّم كيف تقول الكذبة البيضاء لمن تحب بأسلوب مقنع، من خلال التدريب على إشارة راحة اليد المفتوحة، والإيماءة بالرأس. سيمنح ذلك الشخص الآخر شعورًا بأنك تقول الحقيقة بصدق، وسيساعدك على تجنب ليلة عصيبة.




الأعداء فقط من يقولون الحقيقة الكاملة. الأصدقاء والأحباء يكذبون إلى الأبد، عالقون في شبكة أداء الواجب.

**ستيفن كينغ**

## الإشارة التي يتجنبها كل الرجال السعداء في زواجهم.

يمكن استخدام الإبهام للإشارة بالسخرية أو عدم الاحترام، عندما يُستخدم للإشارة إلى شخص آخر. على سبيل المثال، عندما يميل الرجل نحو صديقه ويشير بإبهامه نحو زوجته ويقول: «إنها دائمة التذمُّر»، ويستدعي بذلك مشكلة وجدالًا معها. في هذه الحالة، تستخدم حركة «هز الإبهام» للسخرية منها، وبالتالي، الإشارة بالإبهام إيماءة مزعجة جدًّا لمعظم النساء، وبخاصة عندما يفعلها الرجل. إذا كنت رجلًا وتقدِّر علاقتك بامرأتك وتريد الحفاظ عليها، ينبغي أن تتجنب استخدام إبهامك بتلك الطريقة؛ لا تتقبلها النساء على نحو جيد.



**وأخيرًا، تعاملوا مع اختلافاتكم، ولا تتصارعوا بشأنها.**

أمدتنا الطبيعة بالمهارات والحواس البيولوجية التي نحتاج إليها من أجل البقاء، ولأن المرأة مؤهلة من أجل أدوار الرعاية والتربية، لذا تجدها أفضل في رصد أبسط الفروق في لغة الجسد، والإشارات الصوتية، ونبرة الصوت، وغيرها من المحفزات الحسية.

لا يعني ذلك أن المرأة لديها حواس خارقة، بل الأمر له علاقة أكبر بضمور تلك الحواس عند الرجل، لذا تتصور المرأة وتتوقع أن يقرأ الرجل إشاراتها اللفظية وغير اللفظية، وعلامات لغة جسدها، من أجل معرفة احتياجاتها، كما قد تفعل أي امرأة أخرى. تفترض المرأة أن الرجل سيعرف ما تريده وما تحتاج إليه، وعندما لا يتمكن الرجل من فهم ما تقصده المرأة، تتهمه بأنه «عديم الإحساس». لا عجب في أن تنتهي 50 % من الزيجات بالفشل. الخبر الجيد أن معظم الرجال يمكن تدريبهم على تحسين إدراكهم للإشارات اللفظية وغير اللفظية، ولكن تحتاج المرأة إلى قبول فكرة أنها لن تُغيِّر من طبع الرجل. من أجل علاقة سعيدة، نحتاج إلى تقبُّل اختلافاتنا والتعامل معها، وليس التصارع بشأنها.

الرجل والمرأة مختلفان.

ليس أحدهما أفضل أو أسوأ من الآخر،
إنهما مختلفان فحسب.

# الخلاصة

يرجع التواصل باستخدام إشارات لغة الجسد إلى ملايين السنين، وهو حجر الزاوية في تعاملاتنا مع الجنس الآخر، ولكن عندما يتعلق الأمر بحياتنا العاطفية، يفتقد الكثيرون منَّا هذا الفن. معدلات الزواج في كل الدول الغربية والأوروبية هي الأقل من بين جميع دول العالم خلال القرن الماضي، ومعدل الزواج الحالي هو نصف ما كان عليه منذ خمسة وعشرين عامًا فقط. في دول مثل أستراليا، لا يتزوج 28 % من البالغين أبدًا، وفي الولايات المتحدة، تنتهي 63 % من الزيجات الجديدة بالفشل. وانتشرت مواقع المواعدة الإلكترونية، والاعتماد على الذكاء الصناعي في اختيار شريك الحياة المناسب. ولأن الرجال يجدون صعوبة أكبر من النساء في التعرف على الجنس الآخر، يكون أغلب حاضري معظم دورات التعارف من الرجال. معظم من يتزوجون يكافحون ويعانون من أجل جعل علاقاتهم تنجح على المدى الطويل، ومن أبرز العوامل الرئيسية التي ذكروا أنها تعيق مساعيهم هي انهيار التواصل، وعدم التوافق، والخيانة، و«الخلافات غير القابلة للتسوية». لقد نسي الرجال والنساء إشارات لغة الجسد التي كان يتعامل بها أسلافنا منذ آلاف السنين.

ولكن يظل من الممكن تعلُّم كيفية التواصل بشكل أفضل من خلال لغة الجسد. أظهرت الأبحاث أنك عندما تغير لغة جسدك، يؤثر ذلك على العديد من مواقفك وإقبالك على الحياة. عندما تُحسن استخدام لغة الجسد، ستتمكن من

تعديل حالتك المزاجية قبل الذهاب إلى حفل، وأن تشعر بثقة أكبر في صحبة الجنس الآخر، وأن تكون أكثر جاذبية وانفتاحًا. عندما تتغير لغة جسدك إلى الأفضل، ستتعامل مع الآخرين بشكل مختلف، وستكون ردود فعلهم مختلفة أيضًا تجاهك، على نحو أفضل. ولهذا السبب يعَد فهم لغة الجسد أمرًا مهمًّا من أجل حياتك العاطفية. لغة الجسد الإيجابية ستمنحك شعورًا أفضل وتجعلك تبدو أكثر جاذبية، مما يساعدك في علاقاتك ويعزز من ارتباطك بشريك حياتك.

> هناك سرَّان للحفاظ على بريق الزواج:
>
> 1. عندما تكون مخطئًا، اعترف واعتذر.
> 2. عندما تكون مصيبًا، اصمت.

بإمكان لغة الجسد أن تخبرنا إن كان شخص ما متاحًا وأعزب أم مرتبطًا، وإن كان مهتمًّا بعلاقة عابرة أم ملتزمًا بعلاقة طويلة تنتهي بالزواج، هل ينجذب إليك أم غير مهتم بك؛ قد تساعدك لغة الجسد على بناء علاقات سعيدة وصحية، وتخبرك إن كان شخص ما يخونك، وتساعدك في تجنب الصراعات والخلافات مع شريك حياتك. نأمل أن يكون كتاب إشارات الحب في لغة الجسد قد علَّمكم كيفية قراءة الأشخاص بشكل صحيح وكيفية استخدام الإشارات المناسبة في الوقت المناسب. نأمل أننا ساعدناكم بذلك في اكتشاف

التأثير الإيجابي والهائل للغة الجسد على حياتكم العاطفية.

وأخيرًا، إليكم ملخص موجز للنقاط الرئيسية من أجل حياة عاطفية ناجحة.

**أسرار لغة الجسد الجذابة.**

**الوجه:** يجب أن يكون حيويًا، غير متجهم، ومنفتحًا يغلب عليه الابتسام.

**الاقتراب:** حاول الوقوف أقرب ما يمكن من الطرف الآخر دون أن تشعره بعدم الارتياح، وإذا تراجع الشخص الآخر للخلف، لا تحاول أن تخطو تجاهه مجددًا.

**استخدام الإيماءات المنفتحة:** تجنب وضع ساق فوق أخرى، أو تشابك الكاحلين أو الذراعين، واجعل راحتي يدك مرئيتين.

**تواصل الأعين:** حدِّق مطولًا إلى أعين من تشعر بالانجذاب إليهم، ولكن احرص على أن يكون مقدار تواصل الأعين مناسبًا، لكيلا يشعر الطرف الآخر بالريبة وعدم الارتياح.

**أبرز الفوارق النوعية** من أجل اجتذاب الجنس الآخر. قد يكون ذلك بسيطًا للغاية عن طريق الاهتمام بمظهرك، سواء أعجبك ذلك أم لا، مظهرك مهم.

**تحتاج المرأة إلى استخدام إشارات واضحة غير مبهمة** للرجل الذي تشعر بالانجذاب إليه، ولكن يجب أن تتجنب أيضًا إمطارهم بوابل من الإشارات الكثيرة في وقت مبكر.

**يحتاج الرجال إلى التدرُّب على قراءة لغة جسد المرأة بشكل أكثر فعالية:** النساء بارعات في التلميح بإشارات الإعجاب، ولكن يغفل الرجال معظمها، لذا يتجنبون محاولة الاقتراب من المرأة على الرغم من الإعجاب المتبادل بينهما.

**أسرار لغة الجسد الجذابة في العلاقات.**

**ينبغي للرجال استخدام تعبيرات الوجه بشكل أكبر:** استخدم الإيماء بالرأس أو إمالة الرأس في أثناء تحدث المرأة، بدلًا من محاولة تقديم حلول واقتراحات.

**تحتاج المرأة إلى أن تتذكر أن الرجل** يُقدِّر الجاذبية، وحسن المظهر حتى بعد انتهاء مرحلة التعارف الأولى.

**ابتسم كثيرًا**، واجعل الدعابة والضحك جزءًا أساسيًّا من علاقتك، لتعزيز الترابط وزيادة السعادة بينكما.

**اجعل لغة جسد الطرف الآخر تنعكس عليك** من أجل تعزيز الصلة والترابط بينكما، وخلق حالة من الانسجام والتناغم.

> "المحظوظون في الحب" يفهمون أن الإيماءات والتعبيرات أهم مما يُقال.

وجدت الأبحاث أن التأثير الإجمالي للتواصل يكون أقل من 10 % لفظي (بالكلمات فقط)، و60-80 % غير لفظي، والنسبة الباقية لنبرة الصوت. إن لم تكن لديك قدرة فطرية أو

تعلمت كيفية قراءة لغة الجسد، فإن أغلب الظن أنك حتى الآن لا يصلك معظم ما يحاول الطرف الآخر أن يخبرك به. ونأمل أن يبين لك هذا الكتاب ما تفتقر إليه، وأن تتحول حياتك العاطفية الآن لتصبح أفضل وأقوى!

**لماذا لا تستعين بآلان بيز لتقديم محاضرة في مؤتمرك أو ندوتك المقبلة؟**

البريد الإلكتروني: info@peaseinternational.com

الموقع الإلكتروني: www.peaseinternational.com

هاتف: 61 7 5445 5600+

**البرامج المسجلة على أسطوانات DVD**

سلسلة لغة الجسد

كيف تصبح مغناطيسًا للأشخاص – طريقة آل بيز السهلة

أفضل ما قيل عن لغة الجسد

كيف تطور مهارات تواصل قوية

**البرامج الصوتية**

المرجع الأكيد في لغة الجسد

لماذا لا يصغي الرجال، ولا تستطيع النساء ركن السيارة

لماذا لا يمتلك الرجال مفاتيح الحلول /لماذا تحتاج النساء دائمًا إلى المزيد من الأحذية

الأسئلة هي الإجابات

الجواب

**الكتب**

المرجع الأكيد في لغة الجسد

لماذا لا يصغي الرجال، ولا تستطيع النساء ركن السيارة

لماذا لا يمتلك الرجال مفاتيح الحلول /لماذا تحتاج النساء دائمًا إلى المزيد من الأحذية

طريقة آل بيز السهلة: المهارات الشخصية للحياة اليومية

الأسئلة هي الإجابات

لماذا يترك الرجل كل شيء للحظة الأخيرة وتأخذ المرأة كل شيء عندما تعد أمتعتها

لماذا لا يستطيع الرجال التركيز سوى على أمر واحد ولا تتوقف النساء عن الحديث

ما مدى توافقك؟ - كتاب اختبار علاقتك

لغة الكتابة

إشارات الحب في لغة الجسد

# إشارات الحب في لغة الجسد

كل ما تريد معرفته عن إشارات الحب في لغة الجسد، من الكاتبيْن الأكثر شهرة على الإطلاق، صاحبي كتاب "المرجع الأكيد في لغة الجسد".

- فَهم لعبة التزاوج.
- فن المغازلة وعلامات التودد.
- في السرّاء والضراء – أسرار العلاقات الناجحة.




كيفية استخدام لغة الجسد للحصول على شريك مثالي لعلاقة زواج طويلة وناجحة، كتاب إشارات الحب في لغة الجسد سيساعدك لتحسين لغة جسدك وتصحيحها التي طالما أعاقتك عن إتمام مَهمّتك.

تصميم الغلاف كريم آدم karimadam.com

9 789779 921181

aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
AseerAlkotb
AseerAlkotb
AseerAlkotb
t.me/twinkling4