

## علامات للتوتر في لغة الجسد



إعداد: مصطفى الزعبي

عندما يشعر شخص بالتوتر تظهر بعض العلامات التي لا تعكس ما يعانيه داخلياً، لذلك فإن التعرف على علامات لغة الجسد الدالة على التوتر يساعد بشكل كبير على توصيل ما لديه من مشاعر، أو التمكن من إخفائها إذا رغب الشخص في ذلك. ومهما حاول الشخص إخفاء ما يبديه من توتر فإن حركاته تلقائياً قد تبدي الأمر، حيث قد يتلقى المحيطون لغة الجسد والعلامات المتنوعة ويكتشفون مدى التوتر الذي يعيشه، لذلك لا بد من اكتشاف كيف تبدو التعابير عندما يشعر شخص بالتوتر للتحكم بها بشكل أفضل ويستطيع إخفاء ما تشعر به. ومن أهم هذه العلامات:

### 1 - التملل

يعتبر التملل من الحركات البسيطة الأكثر شيوعاً التي يظهرها الشخص عند شعوره بالتوتر، حيث يبدأ بتحريك يديه أو قدميه، وعلى الرغم من أن هذه الحركات قد تكون أكثر وضوحاً في المواقف المقلقة بشكل كبير، إلا أن من الطبيعي

ملاحظتها عند الشعور الشخص المقابل بالتوتر.

## 2 - قضم الأظفار

على الرغم من أن البعض يكون لديه عادة قضم الأظفار، حيث يقوم بذلك بشكل بديهي وتلقائي عندما يشعر بالتوتر، مما يحد من مشاعره ويساعده على تشتيت انتباهه، إلا أن غير المعتادين على قضم أظفارهم قد يقومون بذلك أيضاً أثناء توترهم.

## 3 - تجنب التواصل البصري

إن كنت صادقاً وواثقاً من نفسك فأنت لن تواجه مشكلات في التواصل البصري مع المحيطين. لذلك تعتمد الشرطة في تحقيقاتها على هذه العلامة للتأكد من مدى صدق المتهم. حيث إن التوتر والقلق الذي يعانيه الشخص يمنعه من النظر بشكل مباشر، مما يضطره إلى قطع الاتصال البصري.

## 4 - إغلاق الذراعين

أي حركة بذراعين لا تدل على الانفتاح فهي غالباً ما تشير إلى شعور الشخص بعدم الراحة والتوتر، فقد يقوم الشخص بإمساك بذراعيه أو ثنيها أو إخفائها عند شعوره بالتوتر، من خلال معرفتك بلغة الجسد هذه وقدرتك على السيطرة على حركاتك تتمكن من إخفاء توترك.

## 5 - فرقة الأصابع

من الحركات التلقائية التي يقوم بها الشخص عند تعرضه للتوتر هي فرقة الأصابع، وتعد هذه الحركة من الحركات الشائعة بين الأشخاص، حيث إن ما نسبته 54% يقومون بها كشكل من أشكال العادة خلال توترهم.

## 6 - التجمد

على الرغم من أن معظم الحركات تدل على فرط الحركة، إلا أن بعض الأشخاص يبدون عكس ذلك عند توترهم، حيث إن البعض يصاب بالتجمد وعدم الحركة نهائياً في هذه الأثناء.

## 7 - احمرار الوجه

عندما تبدأ مستويات التوتر بالارتفاع يشعر الشخص بأن وجهه أصبح أكثر احمراراً، حيث إن ذلك من علامات التوتر في لغة الجسد التي لا يمكن التحكم بها نهائياً في هذه الأثناء، وقد يعاني البعض بشكل أكبر من هذا الأمر ويتسبب له رهاباً خاصاً، مما يدفعه إلى علاجه بطرق مختلفة مثل تناول بعض الأدوية أو العمليات الجراحية.