



بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

نظرات العيون

إعداد وتقديم : د. سناء صبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على : الأكاديمية الأمريكية FG-Group

- لغة العيون :

يمكن للشخص قراءة لغة العيون من خلال إدراك معنى مجموعة من الإشارات والإيحاءات التي تعكسها نظرة العين ، كالتهرب من النظر في عين الشخص الآخر مباشرة ، النظر للأعلى ، التحديق ، تواجد بريق ولمعة بالعين ، توجيه العين يمينا وشمالا وغيرها من الإشارات التي تصدق القول وتحكي ما لا يستطيع اللسان نطقه ، أو ما يتجنب قوله ، أو ما يخفيه .

قراءة لغة العيون علم يندرج ضمن التواصل غير اللفظي ، وبإدراك هذا العلم ستحظى بتذكرة مجانية نحو الروح الحقيقية للشخص بما فيها مشاعره ، اهتماماته ، أفكاره ومخاوفه ، دون أن يتفوه حتى بكلمة واحدة .

تعرف العيون بأنها نوافذ الروح ، حيث تعكس ما يجول في داخلنا ولا تعرف الكذب ، دائما تخبرنا بالشعور الصحيح لصاحبها .

- أنواع تعبيرات العيون :

- العيون المبتسمة : حيث لاحظ العلماء أنّ صدق الإبتسامة تظهر في العينين أولاً ، فيتجدد الجلد حول زوايا العينين ، أما إن كانت ابتسامة مجاملة فهي تكون بالشففتين دون العينين .

- العيون الخجولة : وتبدو عندما يتجنب الشخص الاتصال بالعين خلال محادثته للآخرين ، ويوصفوا عادة بأنهم غير مخلصين وغير جديرين بالثقة أو بالمخادعين .

- العيون الودودة : فعندما ينظر الشخص في عين من يحادثه ، فإن ذلك يوحي بأنه مرتاح في صحبته وأنه واثق من نفسه ، لذلك ينصح الخبراء المتحدثين أو المدربين بالتواصل البصري مع المتحاورين لما يعطيه من انطباع إيجابي أولي عنهم .

- العيون المرتجفة : يظهر التعبير عندما يكون الشخص منفعلاً بعصبية ، فتزداد حركة العين لا إرادياً، وأحياناً قد يعكس هذا السلوك أن الشخص كاذب .

- العيون الحاسبة : هي وصف للعيونا التي تتحرك من جانب لآخر أو للأسفل والأعلى ، وتكون مؤشراً على أن الشخص يقوم بمعالجة المعلومات في رأسه ، وأحياناً قد تكون هذه العادة ذات أثراً سلبياً على الشخص خاصة في مقابلة عمل ، كما تفسر على أنها نفاق أو محاولة إخفاء شيئاً ما ، لذلك ينصح بتجنبها .

- العيون المحدقة : فالتحديق أو تضيق حدقه العين يشير إلى عدم الراحة أثناء الكلام والغضب والتقييم ، وغالباً يبين هذا السلوك أن الشخص الذي تحدثه يشك في كلامك أو أنه لا يفهم ما تقوله أو يختلف معك في الرأي ، لذلك يتوجب عليك أن تعمل على توضيح مالم يفهمه محاورك؛ لتجنب الفهم الخاطئ .

- العيون المتوهجة : وتعكس سعادة الشخص وفرحته ، فتبدو العينين ببريق لامع ، وتشير الدراسات إلى أن تغير المزاج يؤثر على توهج العيون ، فعندما يشعر الشخص بالحزن أو الاكتئاب فإن التوهج في عينيه يتلاشى .

- أشكال العيون :

- العيون الناعسة : وتبدو وكأنها تريد النوم ، وعادة ما يتصف صاحبها باللامبالاة والسكون السلبي ، وقبول الأمر الواقع بلا جدال أو نقاش ، وأنه يثق بمن يتحدث معه ، فهي عيون الطيبين الذين لا يتصفون بالخبت والمكر ، ولكن علينا الحذر من خيانة أصحاب هذه العيون لأنهم قد ينتقمون ممن يسئ لهم أو يستغل ثقتهم فيه .

- العيون المخدرة : تتميز بأنها من العيون الحزينة والحائرة الذي تفتقد إلى الإيمان والسلام الداخلي ، وتدل على أن صاحبها لا يمكن الاعتماد عليه في الأمور الحياتية .
- العيون الثعلبية : تعتبر من العيون الماكرة والخادعة ، وتدل على أن صاحبها مكر وخبيث ، كما أنه لا يحب المجاملات والاختلاط في المجتمع ، بالإضافة إلى أنه شخصية جادة كثيراً .
- العيون الغائرة : وتبدو دفينة أسفل الجبهة كأنها مختبئة غائرة ، تتميز بأنها من العيون الحقودة والحسودة ، وتدل على أن صاحبها إما مظلوم وينتظر اللحظة المناسبة حتى يظهر انتقامه ، وإما ظالم وحقود يكره من حوله .
- العيون المتربصة أو النمريّة : ويتميز أصحابها بالدقة والجدية في العمل ، كما تدل على أن صاحبها صاحب مبدأ وحازم في مواقفه ، بالإضافة إلى أنه عنيد و متمسك برأيه .
- العيون الطيبة : وتتميز بأنها من العيون المليئة بالحب والوفاء ، وتدل على أن صاحبها شخصية طيبة وكريمة ، كما يبتعد عن المشاكل والصعوبات التي تواجهه في المجتمع .
- العيون الضاحكة : ويتميز أصحابها بالنقاء والصفاء ، وتدل على أن صاحبها يتميز بطيبة القلب والقبول لمن حوله .
- العيون الجريئة : وتعتبر من العيون الشجاعة والقوية ، وتدل على أن صاحبها متحرر وجريء ، لكنه في الوقت ذاته شخصية طيبة ومرحة .
- العيون الغمازة : وتعتبر من العيون الخبيثة والمخيفة ، وتدل على أن صاحبها شخص حقود ومتكبر، كما يكره الأشخاص من حوله .

- نظرات العيون ومدلوليتها :

- النظرة القوية الفعالة : تبدو كأنها تخترق رؤوس الآخرين وأصحاب هذه النظرات يتمتعون بالقدرة على تقييم الآخرين وتقدير ظروفهم بدقة ، وتبدو هذه النظرة مخيفة في حالات الغضب والقسوة .
- النظرة المرتعشة : وتدل على عدم الاستقرار النفسي والتوتر العصبي ، فتجد أصحابها يختلسون النظر بلا مبالاة بعيون لا تبين شيئاً عما يدور بداخل صاحبها .

- النظرة الناعسة : وعادة يتصف أصحابها بالضعف فعادة ما يهربون من الواقع إلى عالم الأحلام والتخيلات ، وغالباً ما يُصدّمون بأحلامهم وتغلبها التعاسة فهي من صنعهم لا يشاركون بها أحد ، ورغم ذلك فإنهم محاطون بالأصدقاء المحبين لهم ، لكنهم لا يعرفون كيفية الحفاظ عليهم .

- النظرة المراوغة : غالباً تجد أصحابها لا يستطيعون النظر إلى من يتحدثون معهم ، ويفضّلون النظر إلى أقدامهم أو التحديق في أي شيء آخر حتى يتفادوا الالتقاء بعيون الآخرين ، فهم يتمتعون بالخلج الفطري .

- النظرة الغاضبة القوية : غالباً ما تنعكس حالة الغضب على العينين وتكون النظرة مليئة بالسخط والكراهية والقسوة .. بناءً على ما ذكرناه من معلومات يمكن تحديد أي من الأنماط البشرية تتعامل معها ، فتمكن من قراءة لغة عيونه بدون أن يتفوه بكلمة واحدة .

- نظرات الحب والاعجاب : يزيد تواصل الشخص بالعينين عند التعامل مع الأشخاص الذين يحبهم ، أو يُعجب بهم ، أو هؤلاء الذين يمتلكون سلطةً عليه ، أو عندما يتسم الحوار بالقرب والحميمية ، حيث يميل الشخص إلى النظر إلى الطرف الآخر بشكل متكرر ، كما يمتد الاتصال بالعينين لفترات أطول من الزمن ، حيث يُحكم على العلاقات بناءً على كمية النظرات المتبادلة بين الشخصين ، فكأما زادت النظرات كانت العلاقة أقوى ، بالإضافة إلى ذلك أظهرت الأبحاث المتعلقة بالحب والانجذاب أنّ النظرات المتبادلة مؤشر يدلّ على وجود الحب بين الطرفين .

- نظرات المشاعر السلبية : يُقلّل الشخص من تواصله بالعينين مع الطرف الآخر عندما يتحدث عن موقف محرج ، أو حدث مخجل ، بالإضافة إلى ذلك يتجنب الشخص النظر إلى الطرف الآخر عندما يكون حزيناً ، أو محبطاً ، أو عندما يتحدث عن مشاعره الشخصية .. التهرب يقول عميل مكتب التحقيقات الفيدرالي مارك بوتون أنّه عندما تتحرك العينان ذهاباً وإياباً أثناء الحديث فهذا يدلّ بالعادة على شعور الشخص بعدم الراحة ، أو شعوره بأنّه محاصر بسؤال لا يريد الإجابة عنه ، فهذه ردة فعل فسيولوجية تدل على الخوف من موقف خطير ، كمواجهة الشخص لعدوه ، أو خوفه من حيوان معين يُواجهه .

- نظرات الكذب : يقول العميل الفيدرالي مارك بوتون أنّه عندما يغلق الشخص عينيه لمدة ثانية أو اثنتين أثناء الحديث ، فقد يشير ذلك إلى الكذب ، حيث تُعدّ هذه الحركة آليةً من آليات الدفاع عن

النفس (بالإنجليزية : Defense Mechanism) ، فعادةً يرمش الشخص بسرعة 100 إلى 400 ملي ثانية ، وغالباً ما ينظر الكاذبون باتجاه أقرب مخرج ، مبررين رغبتهم في الهروب جسدياً ونفسياً من القلق الناجم عن الكذب في موقف معين ، كما ينظر الكاذب إلى ساعة اليد ، ممّا يشير إلى الرغبة في اختصار المحادثة .

وهناك اشكال اخرى تظهر بها العيون :

وهي : شكل العين عند الكتمان ، تكون واسعة ، ولا يستطيع من خلالها الفرد أن ينظر إلى الشيء مدة طويلة .

- شكل العين عند التعجب : تكون واسعة وترتفع عدسة العين إلى الأعلى .
- شكل العين عند الشعور في الخطأ : تنخفض عدسة العين إلى الأسفل ، بحيث لا يستطيع الفرد أن يرفع نظره إلى الشخص الذي يقابله .
- شكل العين عند الحسد : تكون ثابتة في نظرها ولا تتحرك لمدة طويلة .
- شكل العين عند الكذب : تصبح متوسطة الاتساع ، كما أنها ترمش كثيراً ، بالإضافة إلى ميلها لجهة اليسار .
- شكل العين عند الحزن : تصبح هدبة العين منخفضة إلى الأسفل ، كما أنها تفرز الدموع بشكل كبير .

- العين تخبركم بمدى صدق أو زيف الإبتساماة :

الإبتساماة من مظاهر السعادة التي ترتسم على الوجوه لكن كيف تعرفون الإبتساماة الصادقة من الزائفة ؟

تجدونه في لغة العيون الإبتساماة الزائفة والوهمية التي تستخدم للتظاهر بالسعادة أو لتغطية مشاعر أخرى لا تكون كإبتساماة السعادة الحقيقية التي تكون فيها نظرة العين ضيقة مع خلق خطوط ، على شكل " أقدام الغراب " في الزوايا الخارجية للعين .

- اتساع بؤبؤ العين دليل على الإعجاب والإهتمام :

عندما يهتم الشخص بأمر أو شخص معين بؤبؤ العين يتسع ، وفي أحد الدراسات تم تركيب عدسات لعيون سيدة حتى يبدو فيها البؤبؤ متسعا وتم تقييم السيدة بهذه العيون كأكثر النساء إثارة وجاذبية من النساء صاحبات العيون بمقاس بؤبؤ عادي .

- النظرة المتبادلة علامة حب :

تشير الأبحاث والدراسات عن الحب والجمالية أن النظرة المتبادلة بين طرفين ولوقت مطول مؤشر قوي أنهما واقعين في الحب ، ومن علامات المحبين التحديق في عيون بعضهم البعض . استنادا للدراسات عادة ما يربط الفرد اتصال العين مع من يحب حوالي 60% إلى 70% من وقته .

- النظر إلى الجبين تعني عدم الإهتمام :

النظر إلى جبين الشخص أو عدم النظر إلى وجهه إطلاقا يشير بشكل قاطع إلى عدم الإهتمام وقد يظهر هذا أيضا بالعيون المتعرجة التي تفيد الإنشغال بالتفكير في أمور أخرى .

- تغرغر العيون قليلا يعكس عدم ارتياح الشخص :

عندما يشعر الشخص بعدم الارتياح ، قد تغرغر العينين قليلا ، ولتغطية هذا الأمر و محاولة استعادة جفاف العين ، يقوم بفركها وربما حتى التظاهر بالتعب أو وجود شيء في العين ، هذا الأمر يعطي فرصة لتحويل الرأس بعيدا وقد يكون الفك بإصبع واحد ، أو بإصبع وإبهام أو بكلتا يديه وكلما زادت التغطية ، كلما حاول الشخص أن يختبئ خلف اليدين .

- النظر المبالغ في عين الشخص للإقناع دليل على الكذب :

الجميع يعتقد أن الكاذب لن ينظر في عين الشخص المقابل له تهربا وعدم شجاعة منه ، لكن البحوث التي أقيمت عن الإشارات غير اللفظية المرتبطة بالخداع؛ تشير إلى أن الكاذب يركز على لغة العيون

أكثر من قائل الحقيقة ، وهذا راجع إلى أن الشخص المخادع وحتى يبدو صادقا يقوي من لغة العيون ويركز النظر في عين الشخص لترقب ردة الفعل ولتحسس ما إذا تم تصديقه أو لا .

- النظر للأعلى إشارة للملل أو التفكير :

من الإشارات التي ترسلها العين عند الشعور بالملل هو النظر للأعلى ، كما يمكن أن تكون إشارة النظر للأعلى تعبيراً عن تفكير الشخص في أمر ما كاستدعاء الذاكرة ، خاصة في الاجتماعات الرسمية و عند تقديم عرض في الجامعة النظر للأعلى يكون بغرض استذكار الكلمات المعدة والبناء الخيالي للصورة .

- النظر للأسفل شعور بالذنب و علامة احترام عند بعض الشعوب :

النظر للأسفل غالبا ما تكون انعكاسا لشعور سلبي لدى الشخص ممزوج بين الحزن والذنب خاصة إن كان الشخص المقابل له دخل بذلك الشعور ، وعند بعض الشعوب كالصين هي بمثابة تعبير عن الإحترام والتقدير ، حيث يرون في النظر المباشر في عين الآخر تقيلا من شأنه وإهانة له .

- إن كانت العين ترمش أكثر من 10 مرات في الدقيقة :

بغض النظر عن حاجتنا الطبيعية للرمش ، العواطف والمشاعر تجاه الشخص المتحدث إليه يمكن أن تضاعف من عدد مرات الرمش الطبيعية .

حسب علماء النفس أن ترمش العين من 6 إلى 10 مرات في الدقيقة دليل كافي على شعور الإنجذاب والإعجاب .

- النظرة الجانبية إلهاء ، انتباه وانزعاج من الشخص المتحدث معه :

مجال رؤيتنا كثيرا ما يكون في المستوى الأفقي ، لذلك عندما ينظر شخص نظرة جانبية ، تيقن أنه يفعل ذلك إما لصرف النظر عن ما هو أمامهم أو الإلتفات نحو شيء كسب اهتمامهم .

- النظرة السريعة الجانبية :

يمكن أن يكون معناها لمجرد التحقق من مصدر الإلهاء (أمر مثير للإهتمام أو أمر يشكل تهديد) ،
يمكن أيضا أن يتم ذلك للتعبير عن غضب وانزعاج .

- لغة العيون تساهم في إنجاح التواصل وميله لكفتك :

لغة العيون لها أهمية بالغة تتعدى كونها مجرد وسيلة للتواصل؛ فبها يمكن للمحامي أن يفوز على
هيئة المحلفين ، كما وتساعد الملاكم على دب الرعب في منافسه وزعزعة ثقته ، و تكسب الموسيقي
جمهور ومعجبين جدد .

أكدت الدراسات على أن تركيز الموسيقي على لغة العيون مع جمهوره أثناء أدائه تزيد من تأثيره على
الجمهور وتقوي من الكاريزما .

- دلالة الغمز في لغة العيون :

غالبا ما يكون الغمز للدعابة والمزح مع أشخاص مقربين ، وقد يدل أحيانا على مشاركة بعض
الأسرار والمواقف الطريفة ، هذا بالنسبة لدول الغرب ، بينما بعض الثقافات الآسيوية لا تحبذ هذه
الطريقة في التواصل وتجدها غير لائقة .

- ينخفض اتصال العين عند الإحساس بالحرع أو الإكتئاب :

تجنب لغة العيون تعكس شعور الشخص بالإحراج من الموضوع المتحدث عنه ، بالإكتئاب ، وعدم
الرغبة في الحديث ، أو عند الخوض في الأفكار الداخلية والعواطف .

- النساء يتقن لغة العيون أكثر من الرجال :

في العلاقات دائما ما تختار الإناث المحادثة وجها لوجه على عكس الذكور الذين يكتفون بالتحدث
وقوفا جنبا إلى جنب ، و يرجع هذا الأمر إلى تركيز النساء على لغة العيون ولمهارتهن كذلك في
قراءتها وتحسس معانيها عكس الرجال .



- اتساع العيون مع رفع الحواجب :

في الحياة اليومية لغة العيون تغني عن إصدار أي حكم أو أمر شفهيًا ، فعند الإستغراب من كلام أحدهم وعدم قبوله ، إشارة العيون المتسعة مع رفع الحواجب كقيلة بذلك بل وترغم الشخص على سحب كلامه .

الآن وبعد معرفتك لأسرار وخبايا لغة العيون مقولة " العيون لا تكذب " ستترسخ لديك أكثر ، وستغنيك عن الإستماع لما ينطق باللسان والتركيز على ما تنطقه العيون .