

نقاب‌زدایی چهره

تألیف
پل اکمن
والاس وی. فریزن

ترجمه
دکتر سحر طاهباز
دکترای روان‌شناسی سلامت
دانشگاه تهران



فهرست مطالب

مقدمه مترجم	۷
۱: مقدمه	۱۱
۲: چرا در درک تجلیات چهره‌ای هیجان دچار اشتباه می‌شویم؟	۲۵
۳: پژوهش در زمینه تجلیات چهره‌ای هیجانانگیز	۴۱
۴: تعجب	۵۹
۵: ترس	۷۵
۶: انزجار	۹۷
۷: خشم	۱۱۳
۸: شادی	۱۳۹
۹: غم	۱۵۷
۱۰: چهره‌های تمرینی	۱۷۵
۱۱: فریب چهره‌ای	۱۸۵
۱۲: بررسی تجلیات چهره‌ای خودتان	۲۱۵
۱۳: نتیجه‌گیری	۲۳۷
پیوست ۱: تصاویر طرح‌های کلی چهره	۲۴۱
پیوست ۲: چهره‌های تمرینی فصل ۱۰	۲۴۷
پیوست ۳: برگه‌های یادداشت و داوری	۲۷۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۸۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۸۵

مقدمه مترجم

هیجان اساس و طبیعت زندگی ما است. هر اندازه هم که تلاش کنیم منطقی و عقلانی با مسائل زندگی روبه‌رو شویم، هیجانات باز هم رخ خواهند داد، چه بخواهیم و چه نخواهیم. به قول داماسیو، یکی از متخصصان معاصر علوم اعصاب (۱۹۹۹) "توانایی ما برای متوقف ساختن هیجانات مان، به اندازه توانایی مان برای توقف عطسه است!" به عبارتی، هر چقدر هم که تلاش کنیم خوددار باشیم و نگذاریم احساسات مان تجلی یابند، موفقیت ما در این خودداری هرگز صد درصد نخواهد بود. اما با وجود تمامی یافته‌های پژوهشی و علمی که نشان داده‌اند بروز هیجانات امری گریزناپذیر است، ما انسان‌ها همچنان در این پندار به سر می‌بریم که توانایی پنهان ساختن هیجانات خود را داریم! از سوی دیگر، از آنجا که در بسیاری مواقع دیگران احساس واقعی شان را نسبت به ما در چهره و بدن‌شان به نمایش می‌گذارند نه در گفته‌هایشان، ترجیح می‌دهیم توجهی به این پیام‌های غیرکلامی صادقانه نکنیم! زیرا درک و مواجهه با احساس واقعی دیگران نسبت به ما می‌تواند بسیار تهدیدآمیز باشد. به‌عنوان مثال، هنگامی که همکارمان با لبخندی بر لب می‌گوید: "واقعاً تو خیلی تو کارت واردی! آقای رئیس همیشه ازت تعریف می‌کنه!" و هم‌زمان گوشه‌های لبش را منقبض کرده و از چشمانش برقی از خشم می‌گذرد، ترجیح می‌دهیم محو گفته‌های سرشار از محبتش شویم، نه چهره خشم‌آلود و مملو از انزجارش! مواجه شدن با احساسات واقعی سایر افراد اغلب نیازمند شهامتی است که نداریم!

نگاهی به مشکلات ارتباطی رایج در روابط زناشویی، روابط همکاری، دوستی، والد-فرزندی، و غیره نشان می‌دهد که غفلت از احساسات و هیجانات واقعی و درونی طرف مقابل نسبت به ما و ارتباط مان در بلندمدت اغلب سبب شکست روابط می‌شود. پدر و مادری که سال‌ها بر این پندار بوده‌اند که به بهترین شکل وظایف خود را انجام می‌دهند و فرزندان‌شان از زندگی‌ای که برایشان فراهم شده است رضایت کامل دارند، هنگامی که می‌بینند فرزندشان به محض ازدواج دیگر سراغی از آنها نمی‌گیرد غافلگیر می‌شوند و تمامی این تغییرات ناگهانی را به حساب تأثیر دوستان و

همسر ناباب می‌گذارند! اما اگر نگاهی جزئی‌تر و ریزبینانه‌تر به روابط آنها با فرزندشان در سال‌های گذشته بیندازیم می‌بینیم فرزند بارها و به‌کرات در مقابل کنترل‌های افراطی پدر و مادر خشمگین شده اما هرگز این خشم را به شکلی واضح و علنی بیان نکرده است. خشم در نگاه و رفتار او کاملاً مشهود بوده، اما برای والدین حساس و تیزبین، نه والدینی که همواره می‌خواسته‌اند رابطه خود را با فرزندشان عالی و بی‌نقص بپندارند! و با همین غفلت خودساخته‌شان، این را به فرزندان خود نیز آموزش داده‌اند که اینجا کسی خریدار احساسات منفی (و یا حتی مثبت) تو نیست! بهتر است فقط همان‌طوری رفتار کنی که ما انتظار داریم! و از همین‌جا بذر غفلت و ناتوانی در تشخیص هیجانات و احساسات خود و دیگران کاشته می‌شود.

در واقع، ما به حدی در زندگی خود آموخته‌ایم که هیجانات مان را کنترل کنیم و با عقل و منطق خود تصمیم بگیریم که برای تشخیص هیجانات در خود و دیگران به آموزش نیاز داریم. تشخیص هیجانات خود و دیگران نه تنها - بر خلاف تصورات رایج - موجب تشدید مشکلات نمی‌شود که به حل بسیاری از مشکلات بین‌فردی و درون‌فردی ما کمک می‌کند. فلسفه نگارش کتاب‌هایی که به آموزش مهارت تشخیص هیجانات از طریق پیام‌های غیرکلامی می‌پردازند (نظیر کتاب حاضر) نیز در همین تأثیر آگاهی، در کاهش مشکلات درون‌فردی و بین‌فردی نهفته است. به قول عطار: چون بتابد آفتاب معرفت، از سپهر این ره عالی صفت / هر یکی بینا شود بر قدر خویش، بازیابد در حقیقت صدر خویش.

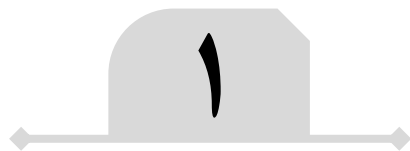
پل اکمن جزو معروف‌ترین روان‌شناسانی است که به تفصیل و به شکل کاملاً علمی به بررسی جزئیات و ظرافت‌های ابراز هیجانات - به‌ویژه در چهره - پرداخته است. به همین دلیل، کتاب‌های این مؤلف جزو بهترین منابع در زمینه تشخیص تجلیات چهره‌ای هیجانات به شمار می‌روند. کتاب حاضر علاوه بر ارائه مبانی نظری و توصیف چگونگی تجلی هیجانات در چهره و تجربه درون‌روانی مرتبط با هر هیجان، تمرین‌هایی عملی به منظور تشخیص هر هیجان فراهم کرده است که برای تقویت مهارت در زمینه احساسات و هیجانات بسیار مؤثراند. از این رو، مطالعه این کتاب برای هر فردی که با انسان‌ها سر و کار دارد می‌تواند سودمند باشد: روان‌شناسان، مدیران، معلمان، فروشندگان، ... و حتی اعضای خانواده. چه بسا با تشخیص به‌موقع و

صحيح احساسات طرف مقابل بتوان از فروپاشی بسیاری از روابط پیشگیری کرد. در نهایت لازم می‌دانم از راهنمایی‌ها و آموزش‌های خالصانه و همیشگی استاد محترم جناب آقای دکتر قربانی که همواره با دقت نظر و موشکافی‌های روان‌شناسانه خود مشوق اینجانب در جهت تقویت دانش و خودآگاهی بوده‌اند بی‌نهایت تشکر کنم. آگاهی‌ای که ارزش آن روز به روز برایم بیشتر مسجل می‌شود.

هرکه را افزون خبر جانس فزون	جان چه باشد جز خبر در آزمون
از چه؟ زان رو که فزون دارد خبر	جان ما از جان حیوان بیشتر
هر که او آگاه‌تر، با جان‌تر است	چون سر و ماهیت جان مخبر است
هرکه آگه‌تر بود جانس قوی است	اقتضای جان چو ای دل آگهی است

سحر طاهباز

تابستان ۱۳۹۸



مقدمه

آنچه در این کتاب می‌خوانید

کتاب حاضر دربارهٔ چهره و احساسات شما و افراد پیرامون شما است. نخستین تمرکز کتاب حاضر بر چگونگی بروز احساسات در چهرهٔ سایر افراد و خود شما است. عکس‌ها، طرح کلی هیجانات اصلی را در چهره به نمایش می‌گذارند؛ تعجب، ترس، خشم، انزجار، غم و شادی چگونه توسط تغییرات پیشانی، ابروها، پلک‌ها، گونه‌ها، بینی، لب‌ها و چانه نمودار می‌گردند؟ با استفاده از عکس‌هایی که تفاوت میان تعجب و ترس، خشم و انزجار، غم و ترس را نشان می‌دهند، سردرگمی‌های موجود، که در شناخت تجلیات هیجانی مزاحمت ایجاد می‌کنند، از میان می‌روند. ظرایف تجلیات چهره‌ای هیجانات زمانی آشکار خواهند شد که عکس‌های مربوط به مجموعه‌ای از تجلیات یک احساس را مورد استفاده قرار دهیم. به‌عنوان مثال تعجب، هیجانی است با خانواده‌ای بزرگ؛ تنها یک تجلی چهره‌ای برای تعجب وجود ندارد، بلکه این تجلیات بسیاراند: تعجب همراه با پرسش، بهت‌زدگی، حیرت‌زدگی، تعجب خفیف، متوسط و شدید. با استفاده از عکس‌هایی که چگونگی ادغام هیجانات مختلف را در یک جلوهٔ چهره‌ای واحد به نمایش می‌گذارند، پیچیدگی‌های تجلیات چهره‌ای نشان داده می‌شوند؛ نظیر تجلیات غمگین - خشمگین، خشمگین - ترسیده، متعجب - ترسیده و نظایر آن.

شما می‌توانید از این اطلاعات برای درک بهتر احساسات دیگران استفاده کنید، حتا زمانی که آنها می‌کوشند احساسات خود را آشکار نکنند! (فصل ۱۱ دربارهٔ "فریب چهره‌ای" است). همچنین می‌توانید از این دانش استفاده کنید تا در خصوص چهرهٔ

خود چیزی یاد بگیرید؛ کمک به آگاهی بیشتر از آنچه چهره‌تان دربارهٔ احساسات‌تان می‌گوید و آنچه در مقابل دیگران آشکار می‌سازد. مثلاً فصل ۱۲ "بررسی تجلیات چهره‌ای خودتان"، دربارهٔ تجلیات چهره‌ای خود شما است و مشخص می‌کند که آیا تجلیات چهره‌ای‌تان سبک خاصی دارند؟ به‌عنوان مثال، بازدارنده هستید (هرگز چیزی را در چهره‌تان نشان نمی‌دهید)؟ یا ناآگاه (هنگامی که احساسی را در چهرهٔ خود نشان می‌دهید، از آن آگاه نیستید)؟ و یا تجلیات چهره‌ای‌تان را جایگزین یکدیگر می‌کنید (فکر می‌کنید چهره‌ای خشمگین دارید درحالی‌که واقعاً ناراحت به‌نظر می‌رسید)؟

بنابراین، طرح کلی تجلیات چهره‌ای، چه برای درک دیگران به‌کار روند و چه برای درک خود، موضوع اصلی کتاب حاضر است. دومین موضوع، خودِ احساسات هستند. هرچند همه از اصطلاحاتی نظیر خشم، ترس، غم و غیره استفاده می‌کنند، تعداد اندکی از افراد به‌واقع می‌توانند تجربهٔ خود را از این هیجانات درک کنند. به‌عنوان مثال، ترسیدن واقعاً چگونه است؟ در بدن شما ترس چگونه احساس می‌شود؟ چه موقعیت‌هایی شما را می‌ترسانند؟ آیا همیشه می‌توانید پیش‌بینی کنید که چه‌زمانی خواهید ترسید؟ آیا می‌توانید هم‌زمان بترسید و خشمگین شوید؟ هنگامی که می‌ترسید پرخاشگر هستید یا گوشه‌گیر و متفکر؟ آیا سعی می‌کنید با شوخی و مسخره‌بازی از شر ترس خود خلاص شوید؟ و یا تمام بدن‌تان از ترس پر از کپهر می‌شود؟ آیا هرگز از ترسیدن لذت برده‌اید - نظیر دیدن فیلمی ترسناک؟ آیا سایر افراد نیز به‌هنگام ترس، مثل شما واکنش نشان می‌دهند؟ آیا همان تغییری که هنگام ترس در تنفس شما رخ می‌دهد، برای دیگران نیز رخ می‌دهد؟ آیا همان موقعیت‌هایی که شما را می‌ترسانند دیگران را نیز می‌ترسانند؟ آیا تا به حال به جملاتی نظیر این اندیشیده یا به خود گفته‌اید که "چرا او ترسید؟ این موضوع من را اذیت نکرد" یا "نمی‌توانم بفهمم چرا او نترسید؟ من که وحشت کرده بودم".

برای اغلب مردم پاسخ‌گویی به چنین پرسش‌هایی، دست‌کم در مورد برخی هیجانات، دشوار است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که شما در تماس با احساسات‌تان نیستید و یا هستید اما نمی‌دانید تا چه حد تجربهٔ شما از یک هیجان خاص، منحصر به فرد است. معمولاً هیجان‌اتی وجود دارند که به‌راحتی با دیگران در میان نمی‌گذارید و احساسات‌تان را برای آنها توصیف نمی‌کنید. اینها می‌توانند هیجان‌اتی باشند که به دلایلی

از تجربه کردنشان وحشت دارید، یا نمی‌توانید کنترل‌شان کنید و یا طبق عادت هرگز به آنها فکر نکرده‌اید. یا شاید هیجانی باشد که به شدت تجربه‌اش می‌کنید اما این تجربه کاملاً خصوصی است. به عنوان مثال، ممکن است پس از تماس بسیار با یک فرد صمیمی، دریابید که آنچه شما را می‌آزارد برای او آزارنده نیست. گاهی چنین اتفاقاتی در رابطه‌های نزدیکی همچون ازدواج رخ می‌دهند. وقتی زن و شوهر پس از مدتی زندگی، درمی‌یابند که هر کدام خشم خود را به روش متفاوتی بروز می‌دهند، یکی به صورت انفجاری و دیگری با تحمل و صبر، و تحمل این شیوه‌های بروز خشم برای دیگری سخت است؛ گاهی حتی ممکن است به جدایی زوج بینجامد.

دومین موضوع این کتاب در خصوص همین موارد است و به توصیف مفصل تجربه‌ی هریک از هیجانان خواهد پرداخت. در این بخش به چگونگی تجربه‌ی این هیجانان در زندگی روزمره پرداخته می‌شود. شما می‌توانید از این اطلاعات برای یادگیری درباره‌ی تجارب هیجانی خود، آنچه درباره‌ی هیجانان خود با دیگران در میان می‌گذارید و تفاوت خود با دیگران، استفاده کنید. ممکن است در خصوص تجاربی که نادیده گرفته شده‌اند، به درک بهتری دست یابید. ممکن است مبنای برخی احساسات خود را که هرگز به درستی درک نکرده‌اید، تشخیص دهید. همچنین می‌توانید از این اطلاعات برای درک احساسات دیگران و کسب مبنایی برای درک هیجانان سایر افراد، مبنایی به جز تجربه‌ی هیجانی خودتان، استفاده کنید.

چه کسانی از این کتاب سود خواند برد؟

این کتاب برای روان‌درمانگران، معلمان دینی، پزشکان و پرستاران، وکلای دادرسی، رؤسای کارگزینی، فروشندگان، معلمان، بازیگران و ... است.

روان‌درمانگران، باید بدانند آدم‌ها هیجانان را چگونه تجربه می‌کنند. آنها باید نسبت به آنچه چهره‌ی بیمار درباره‌ی احساسش می‌گوید، آگاه باشند. روان‌درمانگران، نباید تنها به گفته‌های بیمار متکی باشند، زیرا گاهی بیمار نمی‌تواند احساساتش را توصیف کند. حتی زمانی که احساسات بیمار دردناک‌تر از آن هستند که بتوان آنها را در قالب کلمات بیان کرد، یا زمانی که بیمار واژگانی برای توصیف احساساتش ندارد و هنگامی که نمی‌داند چه احساسی دارد، چهره‌ی او می‌تواند هیجانی را که تجربه می‌کند نمایان سازد.

معلمان دینی یا کسانی که به مردم مشورت می‌دهند نیز نیازی مشابه نیاز روان‌درمانگران دارند.

درک هیجانات و تجلیات چهره‌ای، برای پزشکان و پرستاران نیز کمک‌کننده است. مردم در مقابل بیماری واکنشی هیجانی دارند که می‌تواند در نتیجه بیماری تأثیری اساسی داشته باشد. پزشک و پرستار باید شیوه‌های متفاوت تجربه ترس را در افراد بشناسند؛ زیرا ترس، یک واکنش هیجانی رایج در مقابل احتمال بیماری و درمان است و می‌تواند درد را افزایش دهد، از تشخیص زودهنگام بیماری جلوگیری کند، با برنامه‌های درمانی بیمار تداخل نماید و غیره. تمامی افرادی که از سرطان و یا جراحی می‌ترسند، این ترس را به یک شیوه تجربه نمی‌کنند. شناسایی غم، که اغلب واکنشی است در مقابل فقدان و یاری بیمار برای مقابله با آن، می‌تواند در مواقعی که یک ناتوانی بادوام و یا همیشگی وجود دارد، عامل مهمی در بهبود بیمار باشد. اگر نظریات موجود در خصوص اختلالات روان‌تنی صحت داشته باشند، بنابراین باید تجربه خشم را نیز شناسایی کنیم. بیمارانی که بیماری جسمی دارند، اغلب تمایلی به ذکر احساسات خود درباره بیمار بودن، ترس یا ناراحتی، بیزاری از خود، و نظایر آن ندارند و یا از بیان این احساسات خجالت می‌کشند. بنابراین، پزشکان و پرستاران باید پیام‌زنند که تجلیات و نشانه‌های چهره‌ای را که نشان‌دهنده کنترل هیجانات هستند، به‌دقت تفسیر کنند.

وکلاهی دادرسی اغلب نمی‌توانند به گفته‌های مراجع خود و یا شاهدان عینی اعتماد کنند. آنها به منابع دیگری نظیر چهره نیازمند هستند تا به آنها درباره احساس واقعی فرد اطلاعات دهند. وکلای دادرسی، اهمیت تشخیص واکنش‌های هیجانی را در همراه ساختن اعضای هیئت منصفه با خود و نیز ارزیابی چگونگی واکنش هیئت منصفه به استدلال‌های مختلف، مورد تأکید قرار می‌دهند.

رؤسای کارگزینی و فروشندگان نیز، موقعیتی همچون وکلای دادرسی دارند. رئیس کارگزینی نیاز دارد که در حین مصاحبه استخدامی، علائمی را شناسایی کند که حاکی از کنترل احساسات در فرد متقاضی هستند. به عنوان مثال، آیا اعتماد به نفس ظاهری وی اصیل است یا تنها پوششی است برای دلواپسی وی نسبت به توانایی‌اش. آیا او به همان اندازه که می‌گوید به این کار علاقه‌مند است؟ چهره فرد می‌تواند به رئیس

کارگزینی این امکان را بدهد که چگونگی احساس واقعی متقاضی را نسبت به کار ارزیابی کند. فروشنده نیز می‌داند احساساتی که فرد را برای خرید برمی‌انگیزند، ممکن است هرگز بیان نشوند، یا حتی اگر بیان شوند قابل اعتماد نباشند.

معلمان، نیاز دارند بدانند که آیا دانش‌آموزان‌شان می‌توانند گفته‌هایشان را درک کنند یا نه. علاقه، تمرکز و سردرگمی، همگی در چهره به نمایش گذاشته می‌شوند.

بازیگران در طی تلاش خود برای انتقال هیجانات حین بازی، نیازمند درک پیچیدگی تجربه‌ی هیجانی هستند. بحث در خصوص فریبکاری می‌تواند به آنها کمک کند از درز کردن احساسات شخصی خود در بازی جلوگیری کنند. هنگامی که بازیگر احساسات شخصی خود را به تجربه‌ی هیجانی یک شخصیت خاص راه می‌دهد، باید اطمینان یابد مخاطب وی این هیجان را درک کرده است. همچنین باید حالتی از چهره را بیابد که در درک و تکمیل توانایی وی در نمایش هیجاناتش می‌تواند سودمند باشند.

تمامی این متخصصان - روان‌درمانگران، پزشکان، پرستاران، وکلای دادرسی، رؤسای کارگزینی، فروشندگان، معلمان - نیز همچون بازیگران باید از تصویری که توسط تجلیات چهره‌ای خود به "مخاطبان‌شان" ارائه می‌دهند، آگاه باشند.

این کتاب برای متقاضیان کار و وام، خریداران، رأی‌دهندگان، اعضای هیئت منصفه و ... نیز کاربرد دارد.

متقاضیان کار و وام باید بدانند تجلیات چهره‌ایشان، چه برداشتی در رئیس کارگزینی و یا مسئول بانک ایجاد می‌کند؛ زیرا به شدت تحت نظر هستند. افزون بر این، باید به چهره‌ی رئیس کارگزینی و یا مسئول بانک نگاه کنند تا ببینند واکنش‌شان نسبت به آنها چیست.

خریداران می‌خواهند صداقت فروشنده را ارزیابی کنند - آیا واقعاً این ماشین متعلق به یک خانم دکتر بوده که فقط تا مطب می‌رفته و برمی‌گشته است؟

رأی‌دهندگان، اغلب دغدغه‌شان سیاست‌های فردی است که می‌خواهند به او رأی دهند - صرف نظر از اینکه وعده‌های انتخاباتی او باورپذیر هستند یا نه، چقدر گفته‌هایش قابل اعتماداند. در این روزها که سیاست، رسانه‌ای شده این نکته موضوعیت بیشتری یافته است.

عضو هیئت منصفه، نمی‌تواند فرض را بر این بگذارد که شاهد عینی یا خواننده،