

نقاب زدایی چهره

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 رضایت کامل دارند، هنگامی که می‌بینند فرزندان‌شان 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.

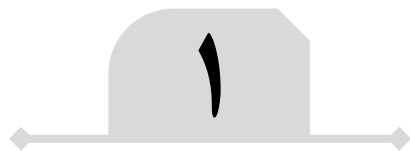
پل اکمن جزو معروف‌ترین روان‌شناسانی است که به تفصیل و به شکل کاملاً علمی به بررسی جزئیات و ظرافت‌های ابراز هیجانات- به‌ویژه در چهره- پرداخته است. به همین دلیل، کتاب‌های این مؤلف جزو بهترین منابع در زمینه تشخیص تجلیات چهره‌ای هیجانات به شمار می‌روند. کتاب حاضر علاوه بر ارائه مبانی نظری و توصیف چگونگی 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 خیر در آزمون
از چه؟ زان رو که فزون دارد خیر	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 هیجانانگیز خواهد پرداخت. در این بخش به چگونگی تجربه‌ی این هیجانانگیز در زندگی روزمره پرداخته می‌شود. شما می‌توانید از این اطلاعات برای یادگیری درباره‌ی تجارب هیجانی خود، آنچه درباره‌ی هیجانانگیز 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 هیجانانگیز سایر افراد، مبنایی به جز تجربه‌ی هیجانی خودتان، استفاده کنید.

چه کسانی از این کتاب سود خواهند برد؟

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

روان‌درمانگران، باید بدانند آدم‌ها هیجانانگیز 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 - صرف‌نظر 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،

حقیقت را می‌گوید یا حتی حقیقت را می‌داند. درک تجلیات چهره‌ای می‌تواند به او کمک کند میان احساس واقعی و ظاهری فرد شهادت دهنده، تمایز قائل شود. همچنین، عضو هیئت منصفه اگر می‌خواهد انگیزه‌های پشت اعمال جنایی را به طور کامل شناسایی کند، باید به درک درستی از تجارب هیجانی برسد. اینکه آیا در این اعمال جنایی کیفیات مخففه‌ای وجود داشته‌اند یا نه، به حالات هیجانی خواننده بستگی دارد. قابلیت اتکای شهادت شهود، به شناخت ما از تجارب هیجانی او در زمان ارتکاب جرم و نیز در زمان شهادت دادن وی بستگی دارد.

این کتاب برای دوستان، همسران، والدین، عشاق، بستگان و ... است.

اطلاعات موجود در این کتاب به هر رابطه‌ای که مکانیکی، سطحی، و تجاری نباشد ارتباط پیدا می‌کند. هر کسی ارتباطاتی دارد که در آن سرمایه‌گذاری هیجانی اندکی می‌کند. در این ارتباطات، احساسات با دیگران در میان گذاشته نمی‌شوند؛ فرد یا تلاشی برای شناخت احساسات دیگران نمی‌کند و یا اگر چنین کاری کند آبروریزی خواهد شد. از سوی دیگر، همه افراد ارتباطاتی نیز دارند که در آنها، در میان گذاشتن صمیمانه احساسات نقشی اساسی دارد. اینکه در روابط صمیمانه، چهره‌ها به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوند، اصلاً اتفاقی نیست. افراد صمیمی، بیشتر به چهره یکدیگر نگاه می‌کنند. مردم به‌طور معمول عکس‌های چهره دوستان صمیمی خود را جلوی چشم می‌گذارند. درست است که تماس تلفنی بهتر از نامه است، اما اگر انتظار یک تجربه هیجانی را داشته باشید یا بخواهید یکی از تجارب هیجانی اخیر خود را تعریف کنید (نظیر عروسی، طلاق، مرگ، ارتقای شغلی و غیره) دل‌تان می‌خواهد به چشمان طرف مقابل نگاه کنید و یک ارتباط رو در رو داشته باشید.

تمایل به درمیان گذاشتن احساسات، الزاماً باعث نمی‌شود این کار ساده گردد. ممکن است درک و پذیرش تفاوت‌های موجود در خصوص چگونگی تجربه هیجانانگیز، برای دوستان صمیمی دشوار باشد. ممکن است صمیمیت نتواند از این

1. mitigating circumstances

کیفیات مخففه در اصطلاح حقوقی به معنای شرایط و موقعیت‌هایی است که موجب تخفیف جرم صورت گرفته می‌شوند، نظیر جنون، مستی، سن کمتر از بلوغ و ... م

تفاوت‌ها جان سالم به در برد، زیرا این تفاوت‌ها به درستی شناخته نمی‌شوند. "نمی‌توانی از این موضوع عصبانی باشی! من که باور نمی‌کنم!"، "اگر می‌ترسیدی پس چرا به من نگفتی؟" درک این موضوع که افرادی که به آنها اهمیت می‌دهیم و یا دوست‌شان داریم احساسات‌شان را به شیوه‌ای متفاوت از ما تجربه می‌کنند، کار دشواری است. تجلیات چهره‌ای که احساسات را به نمایش می‌گذارند، ممکن است بد تعبیر شوند و یا به کلی مورد غفلت واقع گردند. اگر شما با شیوه‌های مختلف تجربه احساسات آشنا نباشید و ندانید چطور ممکن است شیوه تجربه احساسات در فرد دیگر متفاوت از شما باشد، اگر ندانید راه‌های مختلف نشان دادن یک احساس در چهره، چه راه‌هایی هستند، شانس بروز سوء تفاهم و بی‌ملاحظگی‌های ظاهری چند برابر می‌شود. این کتاب نوشداروی تمام مشکلات روابط صمیمانه نیست، زیرا تمامی این مشکلات ناشی از سوء تفاهم نیستند و سوء تفاهم‌ها نیز نمی‌توانند تنها با خواندن یک کتاب حل شوند. اما توصیف تنوع تجارب هیجانی و تجلیات چهره‌ای هر یک، می‌تواند کمک‌کننده باشد!

این کتاب برای شمایی است که تنها هستید.

شناخت تجارب هیجانی نه تنها برای روابط شما با دیگران کاربرد دارد، که در رابطه شما با خودتان نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. این شناخت می‌تواند به شما در درک خصوصی‌ترین، شخصی‌ترین و منحصر به فردترین بخش وجودیتان یاری‌بخش باشد. این بخش، بخشی از شما است که قدرت بسیار زیادی بر زندگی شما دارد. شغل، زندگی و حتی مرگ شما می‌تواند توسط احساسات‌تان تعیین شود. تداخل احساسات می‌تواند باعث شود نیازهای جنسی ارضا نشوند، گرسنگی رفع نگردد و حتی کار شما انجام نگیرد. احساسات می‌توانند انگیزه‌ای برای گرفتن جان خودتان یا دیگران فراهم کنند! از سوی دیگر، احساسات می‌توانند موجب تداوم تلاش‌های خارق‌العاده و یا خلق شاهکارهای برجسته‌ای شوند! با وجود این، ما درباره احساسات‌مان کمتر از دندان‌هایمان، ماشین‌مان و یا حتی کارهای ماچراجویانه همسایه‌مان، آگاهی داریم.

این کتاب، یک کتاب خودیاری نیست، اما می‌تواند شما را به درک بهتر هیجان‌ات و زندگی هیجانی‌تان رهنمون شود. یادگیری علائم چهره‌ای می‌تواند توانایی شما را برای

تشخیص هیجان‌ات دیگران بهبود بخشد، همچنین می‌تواند به شما یاد دهد از آنچه عضلات چهره‌تان به شما می‌گویند، آگاهی عمیقی پیدا کنید.

آنچه از این کتاب به دست می‌آورد:

می‌توانید این کتاب را تنها با هدف افزایش دانش‌تان دربارهٔ هیجان، یا با انگیزهٔ کسب مهارتی جدید، مطالعه کنید. هر دو کار ممکن است؛ اما کسب مهارت‌ها به زمانی بیش از کسب دانش نیاز دارد. می‌توانید ساعت‌ها این کتاب را بخوانید، بر روی کلمات آن تمرکز کنید و به عکس‌ها نگاه کنید. به این طریق چیزهای زیادی دربارهٔ تجارب هیجانی خود و دیگران خواهید آموخت - اطلاعاتی که به شیوه‌های بسیاری که پیشتر توضیح داده شد، برایتان سودمند خواهند بود. اما چنین رویکردی به شما نمی‌آموزد که چگونه بهتر از حال، به تشخیص علائم هیجانی خفیف در چهرهٔ دیگران پردازید؛ همچنین نخواهید توانست بهتر از حال به تشخیص علائم ظریف هیجانی، ادغام هیجان‌ات، علائم کنترل هیجانی، درز کردن هیجان‌ات، و نظایر آن پردازید. برای اینکه بتوانید این کارها را انجام دهید، نیاز دارید به حدی علائم چهره‌ای را بیاموزید که بتوانید بدون فکر کردن آنها را به کار بندید. این کار باید به یک مهارت تبدیل شود.

ممکن است احساس کنید نیاز چندانی به بهبود توانایی خود در تفسیر چهره‌ها ندارید، یا تنها در مورد برخی هیجان‌ات خاص به این مهارت نیاز دارید نه دربارهٔ همهٔ آنها! یا ممکن است متوجه شوید خیلی با تشخیص احساسات افراد از روی چهرهٔ آنها فاصله دارید. در بخش‌های مربوط به ظاهر چهره، در فصل‌های ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ و ۹ تمرین‌هایی آورده شده است. هریک از این فصل‌ها به شما خواهند گفت که چگونه حالات خاصی را در چهرهٔ خود به نمایش بگذارید و تغییراتی را در ظاهر خود به وجود آورید تا بهتر متوجه شوید چهره چگونه کار می‌کند. هنگامی که توانستید چهره‌های نشان داده شده در فصل‌های ۴ تا ۹ را به دقت شناسایی کنید، فصل ۱۰ به شما نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید از حالات جدید چهره‌ای، برای تمرین و بهبود مهارت‌های خود استفاده کنید.

ارتباط این کتاب با کتاب‌های رایج در زمینه حرکات بدن و ارتباط غیرکلامی

میان این کتاب و کتاب‌های رایج در زمینه حرکات بدن و یا ارتباط غیرکلامی که در سال‌های اخیر رواج یافته‌اند، هم‌پوشی اندکی وجود دارد. در آن کتاب‌ها، صحبتی از تجلیات چهره‌ای نشده است، زیرا اطلاعات مربوط به چهره، پیش از این در دسترس نبوده‌اند. مخاطب دو کتاب پیشین ما در مورد تجلیات چهره‌ای ("هیجان در چهره انسان" و "داروین و ابراز چهره‌ای")، پژوهشگری است که به دنبال اطلاعات درخصوص چگونگی مطالعه تجلیات چهره‌ای است و نیز محقق و دانشجویی است که می‌خواهد در خصوص تحقیقات انجام شده در زمینه تجلیات چهره‌ای بیشتر بداند. در این دو کتاب، عمدتاً به این موضوعات پرداخته شده است که آیا تجلیات چهره‌ای هیجان‌ات، جهان‌شمول هستند؟ آیا می‌توان از روی چهره، به‌درستی، هیجان فرد را شناسایی کرد؟ اما در این کتاب‌ها به این نکته اشاره‌ای نشده است که تجلیات هیجانی جهان‌شمول، چگونه هستند و یا خواننده چگونه می‌تواند به قضاوت‌های دقیقی در مورد هیجان‌ات بپردازد؟ این کتاب، نخستین تلاش ما برای فراهم ساختن این اطلاعات است و تا جایی که ما اطلاع داریم نخستین کتابی است که به چنین موضوعی پرداخته است.

تفاوت این کتاب با کتاب‌های موجود در زمینه ارتباط غیرکلامی، در این است که این کتاب به "چهره" می‌پردازد و از این روی با "هیجان‌ات" سروکار دارد؛ درحالی‌که سایر کتاب‌ها در خصوص بدن هستند. مطالعات ما در خصوص بدن، که در مجلات تخصصی به چاپ رسیده‌اند، تفاوت‌هایی را نشان داده‌اند میان آنچه زبان بدن و تجلیات چهره‌ای به ما می‌گویند! هیجان‌ات، در قدم اول، در چهره به نمایش درمی‌آیند نه در بدن. در مقابل، بدن نشان می‌دهد که فرد چگونه با هیجان‌اتش مقابله می‌کند. هیچ‌گویی حرکتی بدنی وجود ندارد که همواره خبر از خشم یا ترس دهد، درحالی‌که هر هیجان، الگوی چهره‌ای خاص خود را دارد. اگر فردی عصبانی است، بدنش می‌تواند نشان دهد که او چگونه با خشمش مقابله می‌کند. ممکن است او متشنج و گرفته باشد (تونوس عضلانی زیاد در بازوها و پاها، وضعیت بدنی سفت و سخت). ممکن است کناره‌گیری کند (وضعیت بدنی حاکی از گوشه‌گیری). همچنین ممکن است از نظر کلامی به حمله بپردازد (بیان کلمات تند هم‌زمان با حرکات خاصی در دست‌ها) و یا

حمله فیزیکی کند (وضعیت بدنی، جهت‌گیری بدن، حرکات دست‌ها). با وجود این، هریک از این حرکات، می‌توانند هنگامی که فرد از چیزی ترسیده است نیز رخ دهند. حرکات بدنی، نه تنها شیوهٔ مقابلهٔ فرد را با هیجانات نشان می‌دهند که نگرش‌ها، جهت‌گیری بین‌فردی و غیره را نیز آشکار می‌سازند. برخی از این موضوعات در کتاب‌های رایج در زمینهٔ "بدن" توضیح داده شده است. به برخی از آنها، متأسفانه به اشتباه یا به شیوه‌ای نامناسب پرداخته شده است و اغلب این موضوعات، در کتاب‌ها مورد بحث قرار نگرفته‌اند. در طی چند سال آینده، قصد داریم کتاب دیگری در زمینهٔ چگونگی هماهنگی حرکات بدن، تجلیات چهره‌ای، لحن صدا و کلمات منتشر کنیم. همگی این موضوعات برای درک آدم‌ها اهمیت دارند. اما چهره، کلید درک تجلیات هیجانی انسان‌ها است و آن‌قدر مهم، پیچیده و ظریف است که نیاز به کتابی مجزا برای خود دارد.

چرا به کتابی در زمینهٔ تجلیات چهره‌ای نیاز داریم؟

با وجود اینکه همه موافق‌ایم که درک هیجانات برای بهزیستی شخصی، روابط صمیمانه، و موفقیت در بسیاری از حرفه‌ها امری اساسی به‌شمار می‌رود، هیچ‌کس، تا زمانی که در دروس جدی گرفتار نشده‌ایم، به ما نمی‌آموزد که چگونه باید این کار را انجام دهیم. افزون‌براین، فنون مختلف روان‌درمانی، معمولاً بر هیجاناتی تمرکز می‌کنند که در نظریه‌هایشان مورد توجه قرار گرفته‌اند. هرچند شواهد نیرومندی وجود دارد که نشان می‌دهد چهره نخستین سیستم علامتی است که وجود هیجانات را به نمایش می‌گذارد، هیچ‌کس به ما نمی‌آموزد که چگونه این علائم را شناسایی کنیم. از سویی، ما با این دانش به دنیا نمی‌آییم، باید این مهارت را "بیاموزیم".

بیشتر دانشی که دربارهٔ هیجانات و تجلیات چهره‌ای می‌دانید، توسط پدر و مادر و یا سایر اعضای خانواده شکل گرفته است. چهرهٔ والدین، خواهر و برادر و سایر افرادی که از شما مراقبت می‌کردند، نخستین چهره‌هایی بودند که مشاهده کردید. ممکن است اعضای خانواده در ابراز هیجانات‌شان بسیار بیانگر یا بسیار خوددار بوده باشند، و یا گنجینهٔ کاملی از تجلیات هیجانی را برای شما به نمایش گذاشته باشند و یا تنها تعداد اندکی را. ممکن است هرگز چهره‌ای خشمگین و یا وحشت‌زده را ندیده باشید.