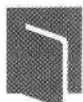


نقاب زدایی

پُل اکمن
سحر طاهباز



ببینش نو

www.ketab.ir

سرشناسه	اکمن، پل. Ekman, Paul
عنوان و نام پدیدآور	نقاب زدایی / پل اکمن، والاس وی. فریزن؛ مترجم سحر طاهباز.
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص. مصور. عکس: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سن. م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۱۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Unmasking the face a guide to recognizing emotions from facial clues, c2003
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۸۵-۲۸۷.
موضوع	حالت چهره.
شناسه افزوده	فریزن، والاس وی.
شناسه افزوده	Friesen, Wallace V.
شناسه افزوده	طاهباز، سحر، ۱۳۶۲، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ۷ الف. ۲ ح BF۵۹۲
رده بندی دیویی	۱۵۳/۶۹
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۴۲۷۵



بینش نو

www.binesheno.ir

تهران، پاسدارن، بن بست کوکب،

ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴

تلفن: ۲۲۸۹۰۹۰۴

نقاب زدایی

پل اکمن / سحر طاهباز

نویسنده: پل اکمن

مترجم: سحر طاهباز

طراح جلد: کیوان روشن بین

صفحه آرای: مژگان آبادی

چاپ اول: تهران ۱۳۹۳

تعداد: ۵۰۰ نسخه

چاپ و لیثوگرافی: عطا

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۱۲-۲

۶	فهرست مطالب
۱۲	دیباجة مترجم
۲۸	فصل ۱. مقدمه
۴۸	فصل ۲. چرا در درک تجلیات چهره‌ای هیجان دچار اشتباه می‌شویم؟
۶۸	فصل ۳. پژوهش در زمینه‌ی تطبیقات چهره‌ای هیجانات
۸۶	فصل ۴. تعجب
۱۱۰	فصل ۵. ترس
۱۲۶	فصل ۶. انزجار
۱۵۴	فصل ۷. خشم
۱۷۴	فصل ۸. شادی
۱۹۲	فصل ۹. غم
۲۰۴	فصل ۱۰. چهره‌های تمرینی
۲۳۸	فصل ۱۱. فریب چهره‌ای
۲۶۲	فصل ۱۲. بررسی تجلیات چهره‌ای خودتان
۲۶۶	فصل ۱۳. نتیجه‌گیری
۲۷۴	پیوست ۱. تصاویر طرح‌های کلی چهره
۳۰۴	پیوست ۲. چهره‌های تمرینی فصل ۱۰
۳۱۰	پیوست ۳. برگه‌های یادداشت و داوری
	منابع مربوط به فصل ۳

هیجان اساس و طبیعت زندگی ماست. 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 هیجان‌اتمان، به اندازه توانایی مان برای توقف عطسه است!" به عبارتی، هر چقدر هم که تلاش کنیم خوددار باشیم و نگذاریم احساساتمان تحلیلی 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 واقعی‌شان را نسبت به ما در چهره و بدنشان به نمایش می‌گذارند نه در گفته‌هایشان، ترجیح می‌دهیم توجهی به این پیام‌های غیر کلامی صادقانه نکنیم! زیرا درک و مواجهه با احساس واقعی دیگران نسبت به ما می‌تواند بسیار تهدیدآمیز باشد. به عنوان 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 چهره‌ی خشم‌آلود و مملو از انزجارش! مواجه‌شدن 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 ارتباطمان 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 باوها و به کرات 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 رابطه‌ی خود را با فرزندشان عالی و بی‌نقص بپندارند! و با همین غفلت خودساخته‌شان، این را به فرزندانشان 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 همین جا بذر غفلت و ناتوانی در تشخیص هیجانات و احساسات خود و دیگران کاشته می‌شود.

در واقع، ما به حدی در زندگی خود آموخته‌ایم که هیجانانامان 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- برخلاف تصورات رایج- موجب تشدید مشکلات نمی‌شود که به حل بسیاری از مشکلات بین فردی و درون فردی ما کمک می‌کند. فلسفه‌ی نگارش کتاب‌هایی که به آموزش مهارت تشخیص هیجانات از طریق پیام‌های غیرکلامی می‌پردازند (نظیر کتاب حاضر) نیز در همین تأثیر آگاهی، در کاهش مشکلات درون فردی و بین فردی نهفته است. به قول عطار: چون بتابد آفتاب معرفت، از سپهر این ره عالی صفت/ هریکی بینا شود بر قادر خویش، باز یابد 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. به‌همین دلیل، کتاب‌های این مؤلف جزو بهترین منابع درزمینه‌ی تشخیص تجلیات چهره‌ای هیجانات به شمار می‌روند. کتاب حاضر علاوه بر ارائه‌ی مبانی نظری و توصیف چگونگی تجلی هیجانات در چهره و تجربه‌ی درون روانی مرتبط با هر هیجان، تمرین‌هایی عملی به منظور تشخیص هر هیجان فراهم کرده است که برای تقویت مهارت درزمینه‌ی احساسات و هیجانات بسیار مؤثرند. از این رو، مطالعه‌ی این کتاب برای هر فردی که با انسان‌ها سروکار دارد می‌تواند سودمند باشد: روانشناسان، مدیران، معلمان، فروشندگان، ... و حتی اعضای خانواده. چه بسا با تشخیص به موقع و صحیح 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 روان‌شناسانه‌ی خود مشوق این جانب در جهت تقویت دانش و خودآگاهی بوده‌اند بی‌نهایت تشکر کنم. آگاهی‌ای که ارزش آن روزبه‌روز برایم بیشتر مسجّل می‌شود.....

جان چه باشد جز خبر در آزمون
هر که را افزون خبر جانش فزون
جان ما از جان حیوان بیشتر
از چه؟ زان رو که فزون دارد خبر

...

...

چون سر و ماهیت جان مخبر است
هر که او آگاه‌تر، با جان‌تر است
اقتضای جان چو ای دل آگهی است
هر که آگاه‌تر بود جانش قوی است

سحر طاهباز

دی ۱۳۹۲

www.ketab.ir