

رمز گشایی از چهره

راهنمایی برای تشخیص هیجانات از روی سرنخهای چهره

نوشته: پل اکمن و والاس وی فریزن

ترجمه: نیما عربشاهی

فهرست

۴	فهرست شکلها
۵	دوباره نویسدگان
۶	قدردانی
۸	فصل ۱- سخن آغازین
۲۰	فصل ۲- چرا در درک حالات احساسی چهره، خطا پیش می‌آید
۳۵	فصل ۳- تحقیق درباره حالات احساسی چهره
۵۱	فصل ۴- غافلگیری
۶۵	فصل ۵- ترس
۸۱	فصل ۶- نفرت
۹۴	فصل ۷- خشم
۱۱۶	فصل ۸- شادی
۱۳۱	فصل ۹- غم
۱۴۶	فصل ۱۰- چهره‌های تمرینی
۱۵۴	فصل ۱۱- فریب چهره‌ای
۱۸۰	فصل ۱۲- بررسی حالات چهره‌ی خودتان
۱۹۷	فصل ۱۳- سخن آخر
۱۹۹	پیوست ۱
۲۰۴	پیوست ۲
۲۳۳	پیوست ۳
۲۳۷	یادداشت
۲۴۰	از همین مترجم

درباره نویسندگان

پل اکمن



استاد رشته‌ی روانشناسی در گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی کالیفرنیا، سنفرانسیکو است. او که متخصص حالات چهره، روانشناسی هیجانات و نیز فریب بین فردی است، افتخارات زیادی را به دست آورده که شایان ذکرترین آنها جایزه‌ی اهدایی علمی آمریکا از طرف انجمن روانشناسی است. وی نویسنده یا ویراستار سیزده کتاب دیگر بوده و مشاور دائم آژانس‌های دولتی از قبیل FBI، CIA و ATF، و وکلا، قضات، پلیس و شرکتهایی مثل استودیوی متحرک‌سازی Pixar و Industrial Light and Magic است. او در کالیفرنیا شمالی زندگی می‌کند.

والاس وی. فریزن

سخنران و محقق در زمینه‌ی روانشناسی در دانشگاه کالیفرنیا سنفرانسیسکو بود و سالها به عنوان محقق همکار در کنار پل اکمن به کار خود ادامه داد. وی هم اکنون در دانشگاه کنتاکی مشغول به کار بوده و تحقیقاتش در زمینه‌ی «هیجانات در کهن‌سالی» متمرکز است. او نویسنده‌ی مشترک مقالات زیادی درباره‌ی هیجانات و طول عمر است که در نشریات علمی بسیاری از جمله *American Psychologist*، *Psychiatry* و *Journal of Personality and Social Psychology* به چاپ رسیده است.

فهرست شکلها

شرح	فصل	صفحه	شرح	فصل	صفحه	شرح	فصل	صفحه
شکل ۱	۳	۳۸	شکل ۲۲	۵	۸۰	شکل ۴۳	۸	۱۲۲
شکل ۲	۳	۴۰	شکل ۲۳	۶	۸۵	شکل ۴۴	۸	۱۲۳
شکل ۳	۳	۴۲	شکل ۲۴	۶	۸۶	شکل ۴۵	۸	۱۲۴
شکل ۴	۴	۵۶	شکل ۲۵	۶	۸۸	شکل ۴۶	۸	۱۲۶
شکل ۵	۴	۵۷	شکل ۲۶	۶	۸۹	شکل ۴۷	۸	۱۲۷
شکل ۶	۴	۵۸	شکل ۲۷	۶	۹۰	شکل ۴۸	۸	۱۲۸
شکل ۷	۴	۵۹	شکل ۲۸	۶	۹۱	شکل ۴۹	۸	۱۲۹
شکل ۸	۴	۶۰	شکل ۲۹	۶	۹۲	شکل ۵۰	۸	۱۳۰
شکل ۹	۴	۶۱	شکل ۳۰	۶	۹۳	شکل ۵۱	۹	۱۳۵
شکل ۱۰	۴	۶۳	شکل ۳۱	۷	۱۰۰	شکل ۵۲	۹	۱۳۷
شکل ۱۱	۴	۶۴	شکل ۳۲	۷	۱۰۱	شکل ۵۳	۹	۱۳۸
شکل ۱۲	۵	۷۰	شکل ۳۳	۷	۱۰۳	شکل ۵۴	۹	۱۳۹
شکل ۱۳	۵	۷۰	شکل ۳۴	۷	۱۰۵	شکل ۵۵	۹	۱۴۰
شکل ۱۴	۵	۷۱	شکل ۳۵	۷	۱۰۶	شکل ۵۶	۹	۱۴۱
شکل ۱۵	۵	۷۳	شکل ۳۶	۷	۱۰۷	شکل ۵۷	۹	۱۴۲
شکل ۱۶	۵	۷۳	شکل ۳۷	۷	۱۰۸	شکل ۵۸	۹	۱۴۳
شکل ۱۷	۵	۷۴	شکل ۳۸	۷	۱۱۰	شکل ۵۹	۹	۱۴۴
شکل ۱۸	۵	۷۵	شکل ۳۹	۷	۱۱۱	شکل ۶۰	۹	۱۴۵
شکل ۱۹	۵	۷۶	شکل ۴۰	۷	۱۱۲	شکل ۶۱	پ ۱	۲۰۱
شکل ۲۰	۵	۷۷	شکل ۴۱	۷	۱۱۴	شکل ۶۲	پ ۱	۲۰۲
شکل ۲۱	۵	۷۹	شکل ۴۲	۷	۱۱۵			

در ده سال گذشته هرگاه به نقطه‌ای می‌رسیدیم که نتایج کار ما قابل ارائه بود، پتسی گارلان کمکهای باارزشی به ما می‌کرد. وی همواره تحقیقات ما را به خوبی درک کرده و ما را در قابل فهم کردن نوشتارهایمان یاری می‌رساند. وی منتقدانه ایده‌ها و تحقیقات ما را امتحان می‌کرد تا نکات مبهم و متناقض آنها را بیابد. همچنین از دوستان، همکاران و کارمندان خود ممنونیم که همیشه نسبت به تحقیقات چهره و تلاشهای ما برای آموزش یافته‌هایمان انگیزه داشتند. ردنال هریسون، جان بیر، آلن دیتمن و استوارت میلر توصیه‌های مفیدی درباره‌ی نحوه‌ی ارائه‌ی این یافته‌ها به روشی قابل فهم به ما ارائه کردند. هریت لوکس نه تنها دست‌نوشته‌های ما را تایپ کرد بلکه اولین خواننده‌ی پرانگیزه‌ی ما بود. نینا هونبو ما را مرتب و منظم نگه می‌داشت و به ما انگیزه می‌داد که مطالبمان را به اتمام برسانیم. نمی‌توانیم تک تک افرادی که در تحقیقات ارائه شده در این کتاب به ما یاری رسانده‌اند را نام ببریم؛ از کار خوب و تلاش بی‌دریغ آنها متشکریم که فرصت نوشتن این کتاب را به ما داد.

تشکر ویژه‌ای داریم از دوستان، دانشجویان و همکارانمان که اجازه دادند تصاویر صورت آنها را در کتاب حاضر نشان دهیم. امیدواریم که شما، خوانندگان ما، نیز آنها را خوب بشناسید.

قدردانی

از NIMH (National Institute Mental Health) تشکر می‌کنیم که تحقیق درباره‌ی «حالات چهره و حرکات بدن» را در هجده سال گذشته برای ما ممکن ساخت. پل اکمن زمانی توانست این تحقیقات را شروع کند که بین سالهای ۱۹۵۵ تا ۱۹۵۷ کمک هزینه‌ی پیش دکترای خود را از طرف NIMH دریافت نمود. اکمن و فریزن در دوران خدمت نظامی از سالهای ۱۹۵۸ تا ۱۹۶۰، همکار تحقیقاتی یکدیگر شدند، رابطه‌ای که بعدها در سال ۱۹۶۵ منجر به پیوستن فریزن به این پروژه شد. کمک هزینه‌ی پس‌دکترای NIMH، اکمن را قادر ساخت تا در سالهای ۱۹۶۰ تا ۱۹۶۳ به تحقیقات خود ادامه دهد. بعدها که فشار تدریس باعث توقف تحقیقات آنها می‌شد، جایزه‌ی گسترش شغلی از طرف NIMH به اکمن اهدا شد که تیم وی را قادر ساخت در سالهای ۱۹۶۶ تا ۱۹۷۲ به تحقیقات خود ادامه دهد. در طی این سالها، در هر مقطع زمانی بحرانی، برت بوث مرحوم، مدیر شعبه‌ی کمک هزینه‌ی تحقیقات، کمکها و نصایح باارزشی ارائه می‌داد. شعبه‌ی تحقیقات کلینیکی NIMH، از سال ۱۹۶۳ تا کنون در زمینه‌ی حالات چهره و حرکات بدن به ما کمک می‌کند. حمایت آنان ما را قادر ساخت که روی بیماران روانی تحقیق کنیم و این امکان را فراهم نمود که از ۱۹۶۵ تا امروز با هم کار کنیم.

همچنین از ARPA (Advanced Research Project agency) در وزارت دفاع متشکریم که از تحقیقات ما در سالهای ۱۹۶۶ تا ۱۹۷۰ پشتیبانی کرد. لی هاگ، مدیر پیشین ARPA، ما را از اهمیت تحقیق درباره‌ی حالات و حرکات چهره در فرهنگهای گوناگون مطلع ساخت. او به ما کمک کرد که بر بی‌میلی خود در تلاش برای حل بحث احتمال جهانی بودن حالات و حرکات چهره غلبه کنیم. وقتی تحقیقات خود را در نقطه‌ای دور به نام گینه‌ی نو شروع کردیم، رونا سوانسون که مشاور آن منطقه بود، راههایی برای حل موانع حکومتی و اداری در آن محل پیدا کرد.

از سیلوان اس. تامکینز به خاطر علاقه و انرژی فراگیرش درباره‌ی حالات احساسی چهره ممنونیم. وی ما را تشویق کرد که چهره‌خوانی را یاد گرفته و آنرا به دیگران بیاموزیم.