

İnsanı tanımaq

ÜZ İFADƏLƏRİNDƏN DUYĞU
VƏ DÜŞÜNCƏNİ BİLMƏK

Pol Ekman

Tərcüməçi:
Yaşar Əsədov



qanun nəşriyyatı

Emotions Revealed

RECOGNIZING FACES AND FEELINGS
TO IMPROVE COMMUNICATION AND
EMOTIONAL LIFE

Paul Ekman

Davranışın idarə olunmasında həlledici rolu nə oynayır? İnsan üzündən oxunan və həyatımızın keyfiyyətini müəyyən edən nədir? Effektiv ünsiyyətin əsasında nə durur? Bütün bu həyat əhəmiyyətli sualların bir cavabı var: emosiyalar.

Aşkar, gizli, nəzarət olunan, nəzarət olunmayan emosiyalar...

Bu kitab emosiyaları özünüzdə və başqalarında ayırd etməyi, qiymətləndirməyi və korrektə etməyi öyrədəcək. Buna görə kitab psixologiya, ictimaiyyətlə əlaqələr və menecment sahələri üçün çox qiymətli dərs vəsaitidir.

Kitabı siz də kəşf edin!

O, maraqlı faktlar, həyat hadisələri və konkret praktiki tövsiyələrlə zəngindir.

Paul Ekman **EMOTIONS REVEALED**

*Recognizing faces and feelings to improve
communication and emotional life*

Pol Ekman **İNSANI TANIMAQ**

Üz ifadələrindən duyğu və düşüncəni bilmək

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 448 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkışaf

Ölçü: 130x200 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 03.11.2023

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu

Tərcüməçi: Yaşar Əsədov

Redaktor: Rövşən Hacıyev

Korrektor və

texniki redaktor: Əsəd Qaraqaplan

Mətn dizaynı: Günay Seyidli

Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Çapçı: Mehman Hasilov

Qanun Nəşriyyatı

İstanbul Copyright Awards-ın qalibi

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212-42-37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

www.fb.com/Qanunpublishing

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-140-5

© Qanun Nəşriyyatı, 2022; 2024

© 2003 by Paul Ekman

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları
“Qanun Nəşriyyatı”na məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri
“Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında” Azərbaycan
Respublikasının qanununa ziddir.

Emosiyalarımız haqqında yaxın vaxtlara qədər belə az bildiyimiz, başlıcası da onların həyatımızda oynadığı rolun vacibliyi nəzərə alınarsa, məni təəccübləndirir.

Pol Ekman

Bert Boota, Stiv Fosta, Linn Hoffmana,
Stiv Haymana, Vorti Kasa, Stiv Kozlouya,
Cek Meyzerə, Molli Oliverə, Betti Piketə,
Eti Rubinşteynə, Sten Şneyderə,
Coy Şulterbrandta, Hüseyn Tümə və
Psixi Sağlamlıq Milli İnstitutundan
Lu Vinkovskiyyə, Robert Simerə
və Leo Siqelə həsr edilir.

TƏŞƏKKÜRLƏR

Kitabın həsr edildiyi şəxslər arasında adları qeyd olunan, Psixiki Sağlamlıq Milli İnstitutunun bəzi əməkdaşları elmi axtarışlarıma hələ 1955-ci ildə, mən universiteti bitirəndən sonra bu təşkilata gəldiyim vaxt maraq göstərməyə başlamışdılar. Digərləriylə isə sonralar institutda işlədiyim dövrdə tanış oldum. 1955-ci ildən 2002-ci ilə qədərki mərhələ heyrətamiz idi – mən özümdən yaşca böyük həmkarlarımdan ürək-dirək və məsləhətlər alır, özüm isə, ələlxüsus da ilk illərdə, elmin imkanlarına sonsuz inam hissi keçirirdim. Onların köməyi olmasaydı, mən psixoloq-tədqiqatçı və universitetin professoru ola bilməz, eləcə də kitablarımda yazdığım bütün hər şeyi öyrənə bilməzdim.

Mən bu kitabı həm də iki dayıma [*orijinalda: ana xətti ilə iki dayıma. – Y.Ə.*] – Leo Siqelə və mərhum Robert Simerə həsr edirəm. Həyata ilk dəfə qədəm qoyan on səkkiz yaşlı təcrübəsiz gənc olan vaxt onlar təhsilimi davam etdirməkdə mənə kömək etmişdilər. *Sine qua non* (mütləq şərt).

Biz Volli Frizenlə iyirmi beş il birlikdə işləmişik. Kitablarımda haqqında danışdığım tədqiqatların, demək

olar, hamısı birgə söylərimizin nəticəsidir. Köməyinə və dostluğuna görə ona minnətdaram. Devid Litşvager fotosəkil çəkilişləri və 5-dən 9-cu fəsilədək təqdim edilən Yevanın fotosəkillərinin hazırlanması üzrə mənə faydalı məsləhətlər verirdi. Kitabda görə biləcəyiniz, əlavə olaraq da plyonkaya çəkdiyim minlərlə başqa ifadələri sifətinə vermək üçün qızım Yeva inanılmaz səbir və talant göstərmişdir. İyirmi beş ildən çox köməkçim işləyən xanım Vanda Matsubayaşi mətnin yerbəyer edilməsi və arayış materiallarının toplanması ilə məşğul olurdu. Devid Rocers fotosəkilləri *Photoshop* proqramının köməyi ilə işləmiş və peşəkar fotojurnalistlərin çəkdiqləri fotosəkillərin istifadəsi üçün icazə almaqda mənə çox böyük yardım göstərmişdir.

Kitabın birinci hissəsi üzərində işlədiyim vaxt psixoloqlar Riçard Lazarus və Filip Şeyver mənə¹ dəyərli

¹ Pol Ekman San-Fransiskoda Kaliforniya Universitetinin tibb fakültəsinin psixiatriya kafedrasında psixologiya professoru vəzifəsində çalışır. O, bir çox nüfuzlu mükafat və adlara, o cümlədən 1991-ci ildə Amerika Psixoloji Assosiasianın “Elmə görkəmli töhfəsinə görə” mükafatına və 1994-cü ildə Çikaqo Universitetinin humanitar elmlər doktoru fəxri adına layiq görülmüşdür. Bu yaxınlarda elan edilən, XX əsrin ən görkəmli psixoloqları siyahısında Ekmanın adı ilk 100 nəfərin arasına düşmüşdür.

Ekmanın elmi maraqları qeyri-verbal davranış və qeyri-verbal kommunikasiyaların, məxsusən emosiyaların ifadəsi və psixologiyası, eləcə də şəxslərarası münasibətlərdə yalan problemlərinin öyrənilməsi üzərində cəmlənmişdir. 1970-ci illərdə Ekman psixoloq Volli Frizenlə birlikdə xüsusi “Sifət ifadələrini ölçmək üçün sistem” (*FACS*) işləyib ərsəyə gətirmişlər, hazırda bütün dünyada yüzlərlə alim bu sistemdən istifadə edil. Pol Ekman on dörd kitabın, o cümlədən də “Yalanın psixologiyası”nın müəllifi və redaktorudur; o, emosiyaların ifadəsi ilə bağlı vəkillərə, hakimlərə və polisə, müxtəlif dövlət təşkilatlarına, məxsusən FTB-yə və MKİ-yə, habelə korporasiyalara, o cümlədən də *Pixar*, *Industrial Light and Magic* animasiya studiyalarına tez-tez konsultasiyalar verir. Oklenddə, Kaliforniyada yaşayır.

əks-əlaqə təmin etmişdilər. Fil həm də mətnin ilkin redaktəsində mənə kömək etmişdi və qarşımda maraqlı məsələlər qoyurdu. Filosof Helena Kronin mənim düşüncəmi stimullaşdırırdı. Psixiatr Bob Raynerson və psixoloqlar xanım Nensi Ekkoff və Bernil Şif kitab üzərində erkən iş dövründə mənə faydalı məsləhətlər verirdilər. Mənə zəruri əks-əlaqəni təmin edən bir çox alim arasında öz qiymətli vaxtlarını səxavətlə mənə israf edən Cenni Birsı və Qreqhen Lovası xüsusi qeyd etmək istəyərdim. Dostlarım Bill Vilyams və Pol Kaufman mənə təkcə öz təkliflərini deyil, həm də faydalı tənqidi qeydlərini göndərirdilər.

Hazırda Londonda *Atlantik Press* nəşriyyatına rəhbərlik edən Tobi Mandi bu kitabda əhatə olunan mövzuları genişləndirməyə və 2-dən 4-cü fəsilədək qələmə alınan məsələləri nəzərdən keçirməyə məni aktiv şəkildə stimullaşdırırdı. Klaudia Sorsbi faydalı məsləhətlər verir, tənqidi qeydlər edir və əlyazmanın redaktəsində yardım göstərir, *Times Books* nəşriyyatında mənim redaktorum Robin Dennis isə – hərdən diqqətimdən yayınan məsələləri nəzərdən keçirməyin zəruri olduğunu mənə göstərirdi və kitabın yekun redaktəsini yerinə yetirmişdi. Agentim Robert Leşer mənə ürək-dirək və faydalı məsləhət verməyə həmişə hazır olub.

MÜQƏDDİMƏ

Emosiyalar həyatımızın keyfiyyətini müəyyən edir. Biz emosiyalarımızı işdə, dostlarımızla ünsiyyətdə, qohumlarımızla təmaslarda, habelə özümüz və yaxınlarımızla kənar nəzərlərdən gizlin münasibətlərimizdə – yəni bizim üçün qiymətli olan və səmimi-qəlbədən qeydinə qaldığımız bütün hər şeydə bürüzə veririk. Emosiyalar həyatımızı xilas edə, ancaq ciddi ziyan da yetirə bilər. Biz onların təsiri altında əsaslandırılmış və yerinə düşən saydığımız hərəkətləri edə, lakin onların təsiri altında biz sonradan acı peşmanlığını çəkəcəyimiz hərəkətlərə də yol verə bilərik.

Təqdim etdiyiniz hesabatla görə tərif alacağımıza ümid bəslədiyiniz halda müdiriniz işinizi tənqid edərdisə, özünüzü necə aparardınız: qorxar və itaətkarlıq göstərər, yoxsa işinizi müdafiə edərdiniz? Bu sizi daha ağır nəticələrdən xilas edərdimi, bəlkə, siz rəisinizin fikrində nə tutduğunu tam anlamamısınız? Siz hisslərinizi gizləyə və “peşəkar kimi” hərəkət edə bilərdinizmi? Müdiriniz söhbətinizin əvvəlində niyə gülümsəmişdi? O sizi tapdayıb toza çevirmək imkanından alacağı həzzi öncədən hiss edirdi, yoxsa təbəssüm onun çaşqınlığını əks etdirir-

di? O bu təbəssümlə sizə ürək-dirək vermək istəyirdimi? Bəlkə, onun təbəssümünün hamısı eyni məna daşıyır?

Ərinizin öncədən sizinlə müzakirə etmədən bahalı alış-veriş etdiyini aşkarlayandan sonra onunla xoşagəlməz söhbət etmək lazım gələrdisə, sifətində qəzəb və ya iyirənlik ifadəsi olduğunu, yoxsa sifətinə – “həddən artıq emosional davranış” dəqiqələrinizin təhlükəsiz sovuşub keçməsinə gözləməkdə ona kömək edən həmişəki ifadəni verdiyini ayırd edə bilərdinizmi? Siz emosiyalarınızı onun kimi və başqa adamlar kimi duyursunuzmu? Başqa adamların laqeyd qaldığı situasiyalar sizdə qəzəb, qorxu, ya da kədər doğururmu və öz emosiyalarınızla nə isə edə bilərsinizmi?

On altı yaşlı qızınızın “yeni yetmələr üçün komendant saati” başlayandan iki saat sonra evə qayıtdığını eşidəndə qəzəblənərdinizmi? Qəzəbinizə səbəb nə olardı: hər dəfə saata baxıb onun sizə zəng vurmadığını, gecikəcəyi barədə xəbərdar etmədiyini anlayanda keçirdiyiniz qorxu, yoxsa çarpayınızda sakitcə yatmaq əvəzinə qızınızın qayıtmasını gözləmək zərurəti? Növbəti səhər bu hadisə ilə bağlı onunla söhbət edəndə qəzəbinizi o həddədək nəzarətdə saxlayardınız ki, o, “komendant saati”nin pozulması probleminin sizi narahat etmədiyinə həqiqətən inansın, yoxsa o yatırdığınız qəzəbinizi görəcək və müdafiyyə keçməyi üstün tutacaq? Siz onun sifətinə baxıb orada nə yazıldığını anlaya bilərsinizmi: pərtlik, günah hissi, yoxsa çağırış?

Mən bu kitabı bir çox bu sayaq suala cavab vermək üçün yazmışam. Məqsədim oxuculara emosional həyatı daha yaxşı anlamaqda və onu daha rahat etməkdə kömək göstərmək olub. Bizim – həm alimlərin, həm də adi insan-

ların – emosiyalarımız haqda yaxın vaxtlara qədər belə az bilməyimiz, ələlxüsus da onların həyatımızda oynadığı rolun vacibliyi nəzərə alınarsa, məni təəccübləndirir.

Lakin bu kitabda izah edəcəyim kimi, emosiyaların bizə necə təsir göstərdiyini və onların əlamətlərini özümüzdə və başqalarında necə ayırd etməyi biz məhz elə emosiyaların təbiəti üzündən sonadək bilmirik.

Emosiyalar bir göz qırpımında və çox vaxt, həqiqətən, bir göz qırpımında meydana çıxıb bilər, özü də bu, elə sürətlə baş verir ki, zamanın hansısa bir anında emosiyanın meydana çıxmasına impuls verən şeyin psixikamızda formalaşmasında şüurlu “Mən”imiz iştirak etmir – və ya həmin impulsun heç mənbəyini qeydə almır. Belə sürət insana ekstremal situasiyadan xilas olmaqda kömək edə bilər, lakin onun emosional reaksiyası hədsiz olarsa, bu sürət onun həyatını da məhv edə bilər. Bizi emosiyalar keçirməyə vadar edən hadisələri idarə etmək imkanında olmasaq da, emosiyalarımızı hərəkətə gətirəni və emosiyalar keçirdiyimiz dəqiqələrdə davranışımızı dəyişə bilərik – hərçənd bu heç də asan deyil.

Mən emosiyaları qırx ildən çoxdur öyrənirəm, əsas diqqəti emosiyaların necə ifadə edildiyinə, son illər isə həm də emosiyanın fiziologiyasına yetirirəm. ABŞ-da və bir çox başqa ölkədə psixiatrik klinikaların pasiyentlərini, normal, sağlam, yaşlı adamları və uşaqları müayinə etmişəm, bu adamların çox yetərsiz, ya da qeyri-adekvat reaksiya göstərdiklərini, onların necə yalan danışdıqlarını və həqiqəti necə söylədiklərini müşahidə etmişəm. Mənim sonrakı mülahizələrim üçün bünövrə təşkil edən həmin tədqiqatların nəticələri “Müxtəlif mədəniyyətlərdə emosiyalar” adlanan 1-ci fəsildə qələmə alınıb.