

حالت‌های چهره انسان یک زبان جهانی است که شادی، غم،  
عصبانیت، ترس و بسیاری احساس‌های دیگر را انتقال می  
دهد. برای بسیاری افراد بهره احساسی (EQ) مهمتر است  
از بهره هوشی (IQ) است. در دنیای امروز موفقیت افراد  
وابسته است به توانایی آنها در خواندن علائم رفتاری و  
احساسی دیگران و دادن پاسخ مناسب به آنها. این تست  
کوتاه که توسط دانشگاه برکلی طراحی شده توانایی شما را  
در تشخیص احساسات دیگران با سوال‌های چهار گزینه ای  
می‌سنجد.

ابروها: عضله منقبض شده و باعث بالا و به داخل کشیده شدن ابرو می شود

پلکها: پلک پایینی جمع می شود و پلک بالایی کمی بالا می رود



لیها: گوشه های لب به اطراف کشیده می شود و طول دهان بیشتر می شود

## ترس

ترس چیزی است که ما زمانی که لحاظ روانی یا فیزیکی مورد تهدید قرار میگیریم ابراز می کنیم.

ابراز چهره ای (facial expression) ترس اکثر اوقات با تعجب اشتباه گرفته می شود. اما وقتی افراد متعجب می شوند چشمهایشان گردتر (بازتر) از زمانی می شود که دچار ترس شده اند و دهان افراد مانند این تصویر به طرفین کشیده نمی شود. در عوض فک افراد پایین می افتد و دهان باز می ماند. به علاوه اینکه در هنگام ترس ابروها به نسبت صاف و کشیده می مانند. برعکس در هنگام تعجب ابروهای کمانی شکل می شوند.



پلکها: عضلات گوشه های چشم منقبض می شوند.

لیها: گوشه ها بالا کشیده شده

## شادی

این تصویر نمایش کلاسیک یک لبخند واقعی و اصل است که به آن لبخند دوشین (Duchenne) نیز می گویند و سیگنالی از شادی است. این لبخند با حرکت دو ماهیچه مشخص می شود. حرکت متداول تمام لبخندها حرکت ماهیچه ی اصلی زیگوماتیک (zygomatic) است که گوشه های لب را به سمت بالا می کشد. اما چیز اصلی که نشان دهنده واقعی بودن این خنده است اتفاقی است که در اطراف چشمها می افتد: ماهیچه های آن قسمت منقبض می شوند که چین های نشان داده شده (اصطلاحا جای پای کلاغ) را ایجاد می کند همچنین پلکهای پایینی به حالت نمایش داده درآیند. وقتی این علائم را می بینید این به آن معنی است که شخص مورد نظر صرفا به جهت مودب بودن لبخند نمی زند و واقعا خوشحال است.



## عصبانیت

زمانی که افراد دچار احساس تهاجمی، تهدید یا ناامیدی هستند حرکت ماهیچه ها در لبها، در گوشه چشمها و در پیشانی به شکلی است که در این تصویر می بینید. محققین تصور می کنند که چهره افراد در هنگام عصبانیت به این صورت در می آید زیرا در یک برخورد فیزیکی احتمالی ماهیچه ها می توانند از صورت افراد محافظت بیشتری نمایند. برای مثال ابروهای چین افتاده می تواند محافظ بهتری برای چشم ها باشد. مردم معمولاً احساس عصبانیت را با تنفر اشتباه میگیرند، اما در حس نفرت لبهای بالایی بالا کشیده می شوند و در بینی چینی بوجود می آید که در این تصویر اثری از آن نیست.



## خجالت زدگی

زمانی که افراد خجالت زده اند نگاه خود را به سمت دیگری می اندازند. در این هنگام سر افراد به سمت پایین و کنار میل پیدا می کند و کنار گردنشان بیشتر در معرض دید قرار میگیرد. لبخند ناشی از خجالت زدگی نیز متفاوت از لبخندهای دیگر است: لبها به محکمی روی هم فشار داده می شوند و در فرد احساسهای محدود شدگی و ریلکس نبودن انعکاس می یابد. خجالت زدگی می تواند مانند شرمساری به نظر برسد، اما وقتی افراد شرمسارند سر آنها به سمت پایین میل پیدا می کند نه به سمت کناری و اثری از لبخند نیز در آنها وجود ندارد



## تحقیر

تحقیر چیزی است که وقتی فرد نگاه ناباورانه یا تمسخر آمیزی نسبت به فرد دیگری دارد از خود بروز می دهد. نکته مهمی که در ابراز تحقیر وجود دارد این است که لبها در یک سمت کپ می شوند ولی در سمت دیگر آزادند. اگر کپ شدگی در دو سوی لبها باشد فرد ممکن است در حال بلعیدن یا ترشح بزاق باشد. مردم معمولا تحقیر را با تنفر اشتباه می گیرند. اما در تنفر لبهای بالایی به سمت بالا می روند و پل بینی چین بر می دارد. افراد نسبت به چیزهای زیان آور از خود تنفر نشان می دهند نه چیزی که نسبت به آنها حس ظن یا تمسخر دارند.



## غرور

غرور علائمی از غلبه و تسلط در خود دارد. گوشه لبها به مقدار کمی بالا می رود که نمایانگر شادی فرد است. اما چیزی که غرور را از شادی متمایز می کند سری است که کمی به عقب متمایل است و فک کمی جلوتر آمده. اینها علائم کلاسیک قدرت و سلطه هستند و حس قدرت را القا می کنند. ابراز حس قدرت نزدیک به ابراز حس تحقیر نیز می باشد، در هر دوی آنها سر کمی به سمت عقب میل پیدا میکند، اما در تحقیر اثری از آن لبخند محوی که در غرور است نمی باشد. در عوض در تحقیر حرکت لبها غیر متقارن است - فقط یک سمت لب سفت می شود

چشمها: ابروها و پلکهای بالایی بالا می روند



دهان: باز شده و چانه پایین افتاده

## تعجب


تعجب معمولا با ترس اشتباه گرفته می شود. اما وقتی که افراد می ترسند، پلک پایینی آنها تنگ می شود و ابروها تخت و منقبض به نظر می رسند. در حالت تعجب پلکهای بالایی به سمت بالا می روند و ابروها کمانی شکل می شوند. همچنین فک در هنگام تعجب پایین می افتد ولی در هنگام ترس گوشه های لب به طرفین کشیده می شوند و باعث می شود دهان کیپتر بنظر برسد. بعضی متخصصها اعتقاد دارند که چشمها نیز اینگونه باز می شوند زیرا در زمان مواجه شدن با عامل متحیر کننده - مثلا مواجه شدن با دوستی که سالها گم شده بود یا یک جایزه غیر منتظره - افراد به طور ناخودآگاه سعی می کنند تا حد امکان جذب بیشتری از این اطلاعات جدیدی داشته باشند که با آن مواجه شده اند.





## تنفر

وقتی افراد احساس تنفر می کنند، ماهیچه های لبهای بالایی به سمت بالا کشیده می شود، لب بالایی به سمت بالا می رود و بینی چین برمی دارد و چشمها باریک می شود. مردم معمولا تنفر را با عصبانیت اشتباه می گیرند اما در عصبانیت به صورت برجسته تری دهان کیپ تر و ابروها پایین افتاده تر است و پلک بالایی بالا می رود. در تنفر دهان باز می شود و زبان بیرون می آید، طوری که انگار فرد می خواهد بالا بیاورد.



چشمها: باریک شده و نگاه به چشمهای طرف مقابل است

سر: مایل به یک سمت

لبها: گوشه ها بالا کشیده شده

## دلربایی

در این تصویر شاهد لبخندی با ته مایه ی دلربایی هستید. دلربایی زمانی قابل تشخیص است که شخص سر خود را به گونه ای می چرخاند که انگار می خواهد بگوید: "من به تو علاقه ای ندارم" اما در عین حال تماس چشمی برقرار می کند. چنین حالتی یک نمایش جهانی است که انعکاس دهنده ی وجود دوگانگی در دلربایی است – در دلربایی شخص همزمان هم از رسیدن ممانعت می کند هم برای رسیدن تلاش می کند. بعضی دلربایی ها با توجه به انقباض ماهیچه اصلی زیگوماتیک و بالا کشیده شدن گوشه های لب و گونه ها القا کننده حس لذت بردن هستند. همچنین چشم ها در این حالت باریکتر از حالت خنثی هستند زیرا عضلات اریکولاریس اکولی در اطراف چشم ها منقبض می شوند که القا کننده حس شادی هستند.



چشمها: محکم بسته شده، ابروها  
پایین آمده

لبها: کیپ شده و به سمت بالا

## درد

زمانی که فرد احساس درد می نماید، ماهیچه های صورتی حرکت می کنند که صورت را درهم می کشند و سعی می کنند فرد را از خطر محافظت نمایند. در نیمه بالایی صورت ماهیچه های اریکولاریس اکولی در اطراف چشم ها منقبض می شوند و باعث بسته شدن چشم ها می شوند و ماهیچه ی کوروگاتور ابروها را به سمت پایین می کشد. در نیمه پایینی صورت لبها کیپ و به هم فشرده می شوند. چنین ابراز احساس را مخصوصا در زمانی که فرد دچار درد روانی می شود می بینید، مثلا زمانی که یک فرد زجر کشیدن فرد دیگری را می بیند. این ابراز احساس بسیار به احساس غم نزدیک است. اما بجای رنج کشیدن از غم خویشتن، فرد درد و رنج دیگران را از طریق همدلی (empathy) تجربه می کند.

ابروها: کشیده شده به سمت داخل و بالا

سر: مایل به جلو

لبها: به هم فشرده شده



## دلسوزی

وقتی افراد دلسوزی یا همدردی را حس می کنند ماهیچه های کوروگاتور ابروها را به سمت داخل و بالا می کشد، لبها به هم فشرده می شوند و سر کمی به جلو میل پیدا میکند - علامتی از ارتباط اجتماعی. ابراز دلسوزی اکثرا با غم اشتباه گرفته می شود. حرکت ابروها در غم و دلسوزی یکسان اند، اما در دلسوزی لبها به هم فشرده می شوند در حالی که وقتی افراد ماتم زده می شوند لبهایشان به پایین کشیده می شود

سر: رانده شده به عقب

چشمها: ماهیچه ها در اطراف چشم منقبض می شوند

دهان: باز - عضلات اطراف آن ریلکس شده



## سر گرم شدگی

علائم کلاسیک یک سر گرم شدگی اصیل باز شدن دهان و حرکت سر به سمت عقب می باشد. و مانند یک لبخند اصیل یک خنده اصیل را نیز می توانید از گوشه های چشم که ماهیچه هایش منقبض شده اند و اصطلاحاً اثر پای کلاغ بوجود آورده اند تشخیص دهید. خنده اصیل معمولاً باعث می شود حرکت تمام ماهیچه ها در بدن ریلکس شوند که علت آن تغییر در الگوی تنفسی فرد در هنگام خنده می باشد. این تغییر ناگهانی به حالت ریلکسیشن باعث می شود حس های خستگی و ناامیدی از بین بروند.



## علاقه

وقتی فرد به چیزی علاقه پیدا می کند، ماهیچه های فرانتالیس ابروهایش را صاف به بالا می کشند و گوشه های لب در یک لبخند محو کمی بالا می روند که حس لذت بردن را القا می کند. ابراز علاقه با ابراز شادی ارتباط دارد. اما وقتی که فرد شاد است، گوشه های لب اش با حالت مبالغه آمیزتری به بالا کشیده می شوند و ماهیچه های اطراف چشم منقبض تر می شوند و در این حالت ابروها صاف بالا نمی روند.



## غم

این حس با ابروهایی اریب شده (oblique eyebrows) تشخیص داده می شود که در آن ماهیچه های کوروگاتور ابروها را به داخل می کشند، اما قسمت داخلی ماهیچه فرونتالیس آنها را به بالا می کشد. کمی چین نیز در قسمت وسطی پیشانی بوجود می آید. همچنین در این حالت افراد معمولا به پایین نگاه می کنند. به علاوه آنکه گوشه لبها مستقیم پایین کشیده می شوند که به دهان یک حالت انحنا دار می دهد. ابراز غم معمولا با ابراز شرمساری اشتباه گرفته می شود و همچنین در ابراز غم شکل ابروها مشابه حالت آنها در دلسوزی است.



دهان: باز - زبان بیرون

## میل و هوس


علائم میل و هوس از دهان قابل مشاهده اند، گاز گرفتن لب یا جمع شدن لب به داخل، یا مانند این تصویر لیسیدن لب. احتمالاً به دلیل آنکه دهان عضوی است که با بوسیدن ارتباط دارد در نمایش علائم میل و هوس نقش دارد. چنین حالت چهره را افراد زمانی نشان می دهند که از نظر جنسی به شخص دیگری تمایل پیدا کرده اند اما لزوماً رابطه‌ی عاشقانه‌ای در میان نیست. میل و هوس به وضوح از خویشاوندان عشق است، اما وقتی افراد عشق، اعتماد و فداکاری را نسبت به شخص دیگری احساس می کنند، لزوماً چنین حالتی را با دهانشان نمی سازند. در عوض معمولاً لبخندی می زنند که شادی را القا می کند.





## شرمساری

شرمساری حالت ساده اما قدرتمندی است. نگاهی که به سمت دیگر افتاده، سری که به سمت پایین گرفته شده. این حالت برعکس حالت مربوط به غرور می باشد: در غرور سر به سمت عقب میل پیدا می کند و چانه بالا می آید. در شرمساری اما علائمی از تسلیم به چشم می خورد. این حس معمولا با حس غم اشتباه گرفته می شود. اما در شرمساری حرکت ماهیچه های چهره غمگین وجود ندارد (ابروهایی که نصفه نیمه به داخل کشیده شده اند، گوشه های لب که پایین کشیده شده اند).



چشمها: عضلات ریلکس باقیمانده و اثری از چین در اطراف چشم نیست

لبها: گوشه ها کمی کشیده به بالا

## مودب بودن

این لبخند یک لبخند غیر دوشین است ( Duchenne smile ). لبخندی که شادی حقیقی را انعکاس نمی دهد. چیزی که این لبخند القا می کند آن است که فرد در تلاش است تا مودب و هماهنگ با بقیه باشد. ماهیچه اصلی زیگوماتیک گوشه های لب را به سمت بالا می کشد، اما اثری از شادی واقعی در گوشه های چشم ها دیده نمی شود (به توضیح حس شادی مراجعه کنید).



## خجالت زدگی

در ۳۰ درصد زمانهایی که فرد احساس خجالت می کند فرد صورت خود را لمس می کند یا به آن دست می کشد که در این تصویر نیز این کار دیده می شد. بعضی متخصصین اعتقاد دارند که کشیدن دست بر صورت یک حرکت تدافعی است تا صورت را حفظ کند (یا پنهان کند، بعد از اینکه فرد بعضی قوانین اجتماعی را زیر پا گذاشته است). در بعضی نقاط جهان افراد در هنگام شرمساری نیز با دست خود حرکت های مشابهی انجام می دهند. اما در شرمساری سر به سمت پایین میل پیدا می کند نه به سمت جانبی و همچنین لبخند محوی که در خجالت زدگی هست نیز در آن نیست (در شرمساری حس مرتکب گناه یا خلاف شدن بیشتر است، در خجالت زدگی اما حادثه ای که اتفاق افتاده آنقدر بزرگ یا جدی نیست).

چشمها: محکم بسته شده، ابروها پایین کشیده شده



لبها: محکم بسته شده - فشار به سمت بالا

## درد

زمانی که ما احساس درد می کنیم ماهیچه های صورت منقبض می شوند تا صورت را از آسیب محافظت کنند. در نیمه بالایی صورت ماهیچه های اریکولاریس اکولی در اطراف چشم ها منقبض می شوند و باعث بسته شدن چشم ها می شوند و ماهیچه ی کوروگاتور ابروها را به سمت پایین می کشد. در نیمه پایینی صورت لبها کیپ و به هم فشرده می شوند. مخصوصا زمانی که افراد درد فیزیکی را تجربه می کنند بعضی اوقات گردنشان را مانند این تصویر داخل می کشند که شبیه قرار گرفتن در حالت دفاع شخصی است.



## عشق

وقتی فرد عشق را حس می کند چهره اش اکثر اوقات دست خوش حالت خوشحالی می شود: ماهیچه اصلی زیگوماتیک گوشه های لب را بالا می کشد و پلک پایینی منقبض می شود. اما ویژگی مهم حالت عشق ترکیب حرکت این ماهیچه ها با گشتن سر به یک سمت می باشد. این حرکت سر نشانه ای از صمیمیت و ارتباط فراتر از شادی تنها است.

