

გიორგი გიორგაძევილი

**მიჰრო
ბაგოაფყვადებაბი
და მათი ნაკითხვის
ხადოვნება**

თბილისი 2017

წინათქმა

რედაქტორი:	ანა გიორგაშვილი
გამოცემის რედაქტორი:	მარინე მარკოზაშვილი
ტექნოლოგიური რედაქტორი:	ალექსანდრე კუზანაშვილი
კომპიუტერული უზრუნველყოფა:	კახა გიორგაშვილი
კორექტორი:	დავით ლეიშვილი ბრიგოლ ცეცხლაძე

წიგნი აიწყო და დაკაბადონდა გამომცემლობა
„თეკა&კომპანია“-ში

ეს წიგნი გახლავთ ჩემი პირველი წიგნის „სხეულის ენა და აზრების წაკითხვის ხელოვნება“ და მეორე წიგნის „რას ამბობს სხეული და სახე“ ერთგვარი გაგრძელება, რომლებიც გახდა 2016-2017 წლების ერთ-ერთი ყველაზე გაყიდვადი წიგნები საქართველოში და მათ მიმართ ინტერესი დღემდე ძალიან დიდია და კიდევ უფრო იზრდება.

საზოგადოება ძალიან კარგად აცნობიერებს, რომ სხეულის ენას ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებასა და კომუნიკაციაში ძალიან დიდი როლი აკისრია და რაც უფრო კარგად გვეცოდინება ეს ხელოვნება, მით უფრო უკეთ შევძლებთ სხვა ადამიანების წაკითხვას, მათი ჩანაფიქრის და მოთხოვნილებების ამოცნობას. ეს ყოველივე გაგვიადვილებს, რომ ცხოვრებაში ნებისმიერ მიზანს უფრო მარტივად მივაღწიოთ.

ყველა წარმატებული ადამიანი იყენებს სხეულის ენას და მათი წარმატების მიღწევის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი, სწორედაც რომ სხეულის ენაა. მეცნიერული კვლევებით ბევრჯერ დამტკიცდა, რომ სხეულის ენა პირდაპირაა დაკავშირებული აზროვნებასთან და აზროვნება კი სხეულის ენასთან. ისინი ერთმანეთზე ზემოქმედებენ და ერთმანეთის გარეშე არსებობა არ შეუძლიათ.

ჩვენ ადამიანები, სანამ მეტყველებას დავინყებდით, სხეულის ენით, მიკრო გამომეტყველებებით, სხვადასხვა შესტებით ვამყარებდით კომუნიკაციას. ცნობილი და დამტკიცებულია ისიც, რომ ჩვილი, ახალ დაბადებული ბავშვი, სანამ ამეტყველდება, დედასთან კონტაქტს მიმიკების, სახის გამომეტყველებით ამყარებს და დედაც უშეცდომოდ კითხულობს მათ, რადგან ეს დედის ბუნებრივი ინსტიქტია და ზოგადად, სხეულის ენა ადამიანის ყველაზე ბუნებრივი

მხარეა. ამიტომაცაა რომ, მსოფლიო სამეცნიერო წრეებში არ წყდება და აქტიურად მიმდინარეობს მუშაობა, რათა უფრო სიღრმისეულად მოხდეს ამ საიდუმლო მეცნიერების და ხელოვნების შესწავლა.

მე, უკვე 12 წელზე მეტია, რაც ამ სფეროს ვსწავლობ, კვლევებს ვატარებ და 2 წელია ლექციებს ვკითხულობ, როგორც საქართველოში, ასევე მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნებში.

რამდენიმე წელი ვსწავლობდი ამერიკის შეერთებულ შტატებში, კერძოდ კი კალიფორნიის ბერკლის უნივერსიტეტში, სადაც კვლევებს ატარებდა, მუშაობდა და კვლავაც აგრძელებს მოღვაწეობას ცნობილი ფსიქოლოგი, მკვლევარი, სხეულის ენის და მიკრო გამომეტყველების ექსპერტი – პოლ ეკმანი. სწორედ მის სახელს უკავშირდება თანამედროვე უნივერსალური მიკრო გამომეტყველებების აღმოჩენა, შესწავლა და უფრო მაღალ საფეხურზე აყვანა.

საქართველოში დაბრუნების შემდეგ გადავწყვიტე ჩემი ცოდნა და გამოცდილება გამეზიარებინა ქართველი მკითხველისა და ყველა ამ თემით დაინტერესებული პირისათვის და დავწერე პირველი წიგნი, „სხეულის ენა და აზრების ნაკითხვის ხელოვნება“, რომელსაც დიდი დაინტერესება მოჰყვა და 2016 წლის ყველაზე გაყიდვადი წიგნი გახდა. მას მოჰყვა მეორე წიგნი „რას ამბობს სხეული და სახე“, რომელიც ასევე გახლავთ ერთ-ერთი ყველაზე მოთხოვნადი წიგნი.

ამჯერად, გთავაზობთ პირველ პრაქტიკულ სახელმძღვანელოს, რომელიც კონკრეტულად, სახის მიკრო გამომეტყველებებს, მათ შესწავლას, გაანალიზებას და ამოცნობას შეეხება.

ამ წიგნის დაწერა გადავწყვიტე მკითხველის დიდი დაინტერესებისა და მოთხოვნილებიდან გამომდინარე, ვინაიდან ქართულ ენაზე ლიტერატურა მიკრო გამომეტყველებების

შესახებ არ არსებობდა.

წინამდებარე წიგნი მთლიანად ეფუძნება მსოფლიოში ამ მიმართულებით შექმნილ ლიტერატურას და კვლევებით დამტკიცებულ ინფორმაციას, რაც გახლავთ უნივერსალური ცოდნა, მსოფლიოს ხალხებისათვის და ამ კუთხით კვლავაც მრავალი ექსპერიმენტი და კვლევა ტარდება.

ვფიქრობ, ჩემი ახალი წიგნი, საშუალებას მისცემს ყველა ამ თემით დაინტერესებულ ადამიანს უკეთ შეისწავლოს ადამიანის ემოციები, სახის მიკრო გამომეტყველებები და საფუძველს ჩავუყრიტ აღნიშნული სფეროს მეცნიერულად შესწავლას საქართველოში.

ყველას გისურვებთ წარმატებებს!

თავი 1.

ფიზიონომია და მისი საიდუმლოება

სანამ სახის მიკრო გამომეტყველებებს მიმოვიხილავთ და მათ შესწავლაზე გადავალთ, აუცილებელია ვისაუბროთ ფიზიონომიაზე, რადგან მიკრო გამომეტყველებები ამ მეცნიერების შესწავლის ერთ-ერთი საგანია.

ფიზიონომია მეცნიერებაა, რომელიც ფსიქოლოგიასთან და ბიოლოგიასთან ერთად სწავლობს ადამიანის სახის აგებულებას, სახის გამომეტყველებებს, მათ მოხაზულობას და აგებულებას, მიკრო გამომეტყველებებს და ხაზებს. ის უძველესი დროიდან შეისწავლებოდა და მის შესახებ არსებობს სხვადასხვა წყაროები. ფიზიონომიის შესახებ ჩანაწერებია შემონახული ძველი ჩინური მედიცინის ტექსტებში. მასზე წერდნენ აგრეთვე ძველი ბერძნები. ჰიპოკრატემ, მედიცინის მამამ, ძალიან კარგად იცოდა ფიზიონომიის შესახებ და მისი საშუალებით კითხულობდა პაციენტთა სახეებს. არისტოტელემ თავისი ერთი ნაწარმოები მთლიანად სახის წაკითხვას მიუძღვნა, ხოლო მისი ნაწარმოები „ცხოველების ისტორია“ ერთი თავი სახის წაკითხვას ეხება.

პირველი, ახალი ნაწარმოები ფიზიონომიის შესახებ 1775 წელს გამოჩნდა ციურისში, რომელიც დაწერა პასტორმა და პოეტმა ჯონ კასპერ ლავატარმა და მას ეწოდება „ესეები ფიზიონომიაზე“. შემდეგი მნიშვნელოვანი ნაწარმოები იყო „სახის და მისი ფორმის ენციკლოპედია“, რომელიც მერი ოლსტენ სტრატონმა 1913 წელს დაწერა.

ფიზიონომიის ცოდნას და შესწავლას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ადამიანის წაკითხვა-ამოცნობაში. მას ძირითადად იყენებენ უსაფრთხოების სამსახურები, გამომძიებლები, იურისტები, მოსამართლეები, ადვოკატები,

კრიმინოლოგები დამნაშავის ამოსაცნობად, კომპანიები სწორი თანამშრომლის შერჩევაში, სასამართლოში ჟიურის შერჩევის დროს და ა.შ.

ფიზიონომიის მიხედვით, ადამიანის ამოსაცნობად და წასაკითხად, თავდაპირველად უნდა გავანალიზოთ მისი შუბლის მოყვანილობა, ზომა, ნაოჭები; ნარბები და თვალების ფერი, ზომა, მათ შორის დაშორების მანძილი, ფორმა; ცხვირი, მისი ფორმა და სიგრძე; პირი, ტუჩები, ნიკაპი, მათი ზომა და ფორმა; ყურები, თმა, სახის მოყვანილობა და ზომა.



თითოეული ადამიანის სახე ატარებს მთელ ისტორიას მის შესახებ. ადამიანის სხეულზე და სახეზე მთელი მისი ავტობიოგრაფია წერია. ამ ხელოვნების დაუფლება დაგეხმარებათ ადამიანების უკეთ წაკითხვასა და ცხოვრებაში წარმატების ადვილად მიღწევაში.

ფიზიონომიის შესახებ უფრო ვრცელი და კონკრეტული ინფორმაცია შეგიძლიათ მიიღოთ ჩემი მეორე წიგნიდან „რას ამბობს სხეული და სახე“.

თავი 2.

სახის მიკრო გამომეტყველების მნიშვნელობა

არსებობს 3 სახის გამომეტყველება. პირველი ეს არის მაკრო, რომელსაც ჩვენ სახის გამომეტყველებას ვუწოდებთ და რომელიც 0.5-დან 1 ნამზე მეტ ხანს გრძელდება. მაკრო გამომეტყველება ხდება სპონტანურად. ამ დროს ადამიანი არ ცდილობს მის შეცვლას ან გაყალბებას. მეორე ეს არის მიკრო გამომეტყველება ანუ მიმიკა, სახის კუნთების გამომხატველი მოქმედება, რომლის შემჩნევაც შეიძლება ადამიანის სახეზე სხვადასხვა აზრების, გრძნობების და განცდების დროს. მათი გამოხატვა სახეზე ხდება მაშინ, როდესაც ადამიანი ცდილობს დამალოს ან არ გამოხატოს რომელიმე ემოცია. ისინი უნებლიეთ და რეფლექსიურად აღიბეჭდება სახეზე. მიკრო გამომეტყველების აღბეჭვდა წამის 1/15 – 1/25-ში ხდება და მათი შემჩნევა ჩვეულებრივი თვალისთვის ძალიან ძნელია, ხოლო კონტროლი და გაყალბება კი თითქმის შეუძლებელია. მსახიობებს შედარებით უადვილდებათ მათი დასწავლა და გამოხატვა. ისინი სხვადასხვა მიმიკით ქმნიან პეროსნაჟების აზრებს, გრძნობებს, განცდებს და განასახიერებენ მათ.

მესამე სახის გამომეტყველება გახლავთ ნატიფი, თითქმის შეუმჩნეველი გამომეტყველება, რომელიც ყველაზე ნაკლებად დრო გრძელდება.

ასეთი გამომეტყველებების აღბეჭვდა ხდება მაშინ, როდესაც ადამიანი რაიმე მოვლენის ან სიტუაციის მიმართ ახდენს ნაკლებად ინტენსიურ, დაძაბულ ემოციურ რეაგირებას. მათი გამოხატვა, ასევე ხდება ემოციის დანყების მომენტში.

ადამიანებს, განცდები და გრძნობები ყველაზე მეტად

სახეზე აღებეჭდებათ. უთქმელად, სახის გამომეტყველებით შეგვიძლია წავიკითხოთ ადამიანი ბედნიერია, შეშინებულია, გაკვირვებულია, ტყუის, ეზიზღება, აბუჩად იგდებს სხვა ადამიანს და ა.შ.

ადამიანის სახეზე განლაგებულია 43 კუნთი, რომლებიც ტვინიდან კონტროლდება და სახის ნერვისგან იმართება. სხვადასხვა ემოციების დროს სხვადასხვა რაოდენობის კუნთები ერთვება, რათა ესა თუ ის ემოცია, განცდა და აზრი გამოხატოს ადამიანმა.

მიკრო გამომეტყველების დროს ვაგზავნი ინფორმაციას, რომელიც სხვა ადამიანების მიერ განსხვავებულად აღიქმება. ჩვენ მათ შეიძლება ვანვდიდეთ ინფორმაციას ჩვენი ხასიათის, სანდოობის, ჯანმრთელობის და სხვადასხვა ფსიქიკური მდგომარეობის შესახებ. ადამიანის სხეულის შესტები და სახის მიმიკები უფრო მეტს მეტყველებს პიროვნებაზე, ვიდრე მისი სიტყვები და მონათხრობი.

ჩვენი კომუნიკაციის 55% ეს არის არავერბალური ანუ სხეულის შესტები, მიმიკები და 45% ვერბალური. აქედან 38% უკავია ხმის ტონსა და ტემბრს, სიტყვებს კი მხოლოდ 7%. აქედან გამომდინარე, ძალიან მარტივად შეგვიძლია მივხვდეთ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია ადამიანის სხეულის ენას ცხოვრებაში. მაგრამ ადამიანები იმდენად ვართ დაკავებული ჩვენი ყოველდღიური საქმიანობებით, რომ სულ გვავინყდება ყურადღება მივაქციოთ სხეულის ენას, რომელიც არასდროს არ ტყუის. ამიტომ, უფრო მეტი დრო უნდა დავუთმოთ მას, რათა უკეთ შევისწავლოთ სხეულის ენა და სახის გამომეტყველებები. არსებობს ასეთი გამოთქმა: „ადამიანს ყველაფერი სახეზე აწერია“, ანუ რას ფიქრობს, გრძნობს და განიცდის.

ხშირად გაიღიმეთ. ღიმილი აახალგაზრდავებს და დადებით შთაბეჭდილებას ახდენს უცხო, თუ ნაცნობ ადამი-

19. რომელი მიკრო გამომეტყველებაა გამოსახული ამ სურათზე?



- ა. უპატივცემლობა (დაცინვა)
- ბ. ზიზლი
- გ. მწუხარება
- დ. შიში
- ე. გაკვირვება

20. რომელი მიკრო გამომეტყველებაა გამოსახული ამ სურათზე?



- ა. შიში
- ბ. ბედნიერება
- გ. მწუხარება
- დ. გაკვირვება
- ე. ზიზლი

21. რომელი მიკრო გამომეტყველებაა გამოსახული ამ სურათზე?



- ა. მწუხარება
- ბ. გაკვირვება
- გ. ბედნიერება
- დ. შიში
- ე. უპატივცემლობა (დაცინვა)

22. რომელი მიკრო გამომეტყველებაა გამოსახული ამ სურათზე?



- ა. შიში
- ბ. ბრაზი
- გ. ზიზლი
- დ. გაკვირვება
- ე. ბედნიერება

თავი 22.

პასუხები

1. ე; 2. გ; 3. ე; 4. დ; 5. ბ; 6. ბ; 7. გ; 8. ბ; 9. დ; 10. გ; 11. ა; 12. ე;
13. ბ; 14. ე; 15. ბ; 16. დ; 17. ბ; 18. ე; 19. ბ; 20. დ; 21. ა; 22. ე.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- დილან კლარფილდი – მიკრო გამომეტყველებები. 2016 წ.
- პოლ ეკმანი და ვალას ფრიზენი – სახის ამოცნობა. 2003 წ.
- მაკ ფულერი – სახის წაკითხვა. 1996 წ.
- პოლ ეკმანი – ტყუილის ლაპარაკი. 1985 წ.
- ჰაგარდი და ისააკსი – მიკრომომენტალური სახის გამომეტყველებები. 1966 წ.
- ჩარლზ დარვინი – ემოციების გამოსატყულება ადამიანებსა და ცხოველებში. 1872 წ.

სარჩევი

წინათქმა.....	3
თავი 1.....	6
ფიზიონომია და მისი საიდუმლოებანი	6
თავი 2.....	8
სახის მიკრო გამომეტყველების მნიშვნელობა.....	8
თავი 3.....	10
სახის მიკრო გამომეტყველებების ისტორია	10
თავი 4.....	13
სახის მიკრო გამომეტყველებების შესწავლის აუცილებლობა.....	13
თავი 5.....	14
მიკრო გამომეტყველების ტიპები	14
თავი 6.....	17
სახის კუნთები და მათი დაყოფა ჯგუფებად	17
თავი 7.....	19
7 უნივერსალური მიკრო გამომეტყველება	19
თავი 8.....	20
სახის დაყოფა სამ ნაწილად.....	20
თავი 9.....	21
ბედნიერება.....	21
თავი 10.....	30
მწუხარება	30
თავი 11.....	37
გაკვირვება	37
თავი 12.....	43
შიში.....	43
თავი 13.....	51
ბრაზი	51

თბეო 14.	61
ზიზლი	61
თბეო 15.	68
უპატივცემლოზ (ღაცინვზ).....	68
თბეო 16.	72
სახის გამომეტყველების კონტროლის მიზეზები	72
თბეო 17.	74
სახის მართვის ტექნიკები	74
თბეო 18.	76
ტყუილის ამოცნოზის გზები	76
თბეო 19.	80
ემოციზის წაკითხვის ავტომატური სისტემები	80
თბეო 20.	84
სახის ამოცნოზისა ღა მონიტორინგის ავტომატიზირებული სისტემები	84
თბეო 21.	88
მიკრო გამომეტყველების წაკითხვის პრაქტიკული ტესტები	88
თბეო 22.	96
პასუხები.....	96
 გამოყენებული ლიტერატურა:	 96