

پوکر فیس چیست؟

حتما شما هم اصطلاح پوکر فیس (Poker Face) را شنیده اید. این اصطلاح برای مواقعی به کار می رود که چهره شخص هیچ حالتی را منتقل نمی کند و طرف مقابل نمی تواند حسی از آن دریافت کند. پوکر فیس به صورت افراد، حالتی پر اعتماد به نفس و نفوذ ناپذیر می دهد.

اصطلاح پوکر فیس ابتدا در بازی کارتی به نام پوکر استفاده شد و نام خود را از همین بازی گرفته است. از مهم ترین ترندها در این بازی این است که هر بازیکن نگذارد دیگران با توجه به حالت چهره اش متوجه نوع کارت هایی که در دست دارد بشوند.

به همین ترتیب هر زمان ما در روابط مختلف (اجتماعی، خانوادگی، شغلی و تجاری) حالتی داشته باشیم که طرف مقابل نتواند پیامی از چهره مان بخواند، پوکر فیس هستیم. در این مقاله با ما همراه باشید که توضیحات کاملی راجع به پوکر فیس بودن و تمریناتی درباره آن ارائه بدهیم. البته پیشنهاد می کنیم ابتدا مقاله شناخت حالات صورت را مطالعه کنید.

تعریفی از پوکر فیس

اصطلاح پوکر فیس از بازی پوکر گرفته شده است. در این بازی هر بازیکن باید نهایت تلاش خود را بکند که احساساتی از قبیل هیجان یا اضطراب را در چهره خود نشان ندهد. چرا؟

چون بیشتر از آنکه کارت هایی که در دست دارد اهمیت داشته باشند فریب حریفان مهم است. آنها نباید بفهمند او از کارت هایی که در دست دارد خوشحال است یا نگران، اگر نه روند بازی را به سمتی می برند که به ضرر او تمام شود.

پس کسانی که پوکر بازی می کنند باید چهره ای سرد و بی حالت از خود نشان بدهند که به مرور زمان این چهره به پوکر فیس (صورت پوکر بازها) معروف شده است. البته بازی پوکر تنها جایی نیست که کنترل حالات چهره می تواند به نفع ما باشد. اکثر ما امروزه شاغل هستیم یا به هر ترتیب در روابط اجتماعی خود وارد موقعیت هایی می شویم که در آنها بهتر است مخاطب را از احساسات درونی مان بی اطلاع نگه داریم و یک پوکر فیس عالی از خود نشان بدهیم.

پوکر فیس یا به اصطلاح «نقاب زدن»

پوکر فیس مانند یک نقاب روی صورت ما را می پوشاند و به دیگران اجازه نمی دهد زیر آن (یعنی احساسات واقعی ما) را ببینند.

مخاطب با دیدن پوکر فیس ما نمی تواند بفهمد از روند اتفاقاتی که در حال رخ دادن است خوشحال هستیم یا نگران و مضطرب. در نتیجه، نمی تواند با هدف قرار دادن حس درونی ما برای خودش امتیاز کسب کند. این نقاب به ما کمک می کند شرایط و وقایع را بدون امتیاز یا اطلاعات دادن به طرف مقابل، بررسی و رصد کنیم.

چه کسانی بیشترین نفع را از پوکر فیس می برند؟

پوکر فیس می تواند به هر کسی و در هر شرایطی کمک کند. البته پیشنهاد می کنیم در روابط نزدیک دوستانه و خانوادگی این نقاب را به چهره نزنید. روابط عاطفی و صمیمانه تفاوت های اساسی با میز مذاکره و جلسات تجاری دارند، اما تقریباً در هر موقعیت شغلی و اجتماعی دیگر می توانیم بنا به صلاحدید خودمان از پوکر فیس استفاده کنیم. البته بعضی مشاغل و برخی افراد نیاز بیشتری به همچنین چهره ای دارند. به طور مثال مدیرهای عامل، مذاکره کنندگان، افرادی که با مجرمان و تبهکاران سر و کار دارند، قضات، وکلا و حتی پزشکان و روانکاوها.

شاید به نظرتان عجیب بیاید که چرا یک روانکاو باید مهارت پوکر فیس داشته باشد. هرچند هر روانکاو باید با مراجع خود خوش برخورد بوده و حتی لبخندی هم بر لب داشته باشد، اما نباید اجازه بدهد احساسات و قضاوت های شخص اش از صحبت های مراجع در چهره اش نمایان شود، اگر نه ممکن است اعتماد مراجع را از دست بدهد. پس تمرین پوکر فیس و کسب مهارت آن می تواند به خیلی از افراد با شغل ها و جایگاه های متفاوت کمک کند.

چگونه پوکر فیس را تمرین کنیم؟

چندین روش برای تمرین پوکر فیس وجود دارد. شما می توانید یک یا چند تا از این تمرین ها را در موقعیت های عادی یا در تنهایی انجام بدهید تا زمانی که به اندازه کافی در آن تبحر کسب کنید.

تمرین جلوی آینه

جلوی آینه بایستید و ابتدا به نوبت به مسائل شاد و موضوعاتی که شما را خشمگین یا مضطرب می کند فکر کنید. حالات چهره خود را در هر موقعیت به خوبی تماشا کنید. حتی تیک های ظریف ابرو یا سرعت پلک زدن را هم از قلم نیندازید.

حالا سعی کنید در هر کدام از این موقعیت های فرضی، صحبت کنید. آیا صدای تان موقع شادی بلندتر از حالت عادی است، وقت عصبانیت دورگه می شود یا زمانی که مضطرب هستید می لرزد؟ این نکات را هم به خاطر بسپارید. حالا باید سعی کنید یکی یکی این نشانه ها را از صورت و صدای خود حذف کنید. جلوی آینه بایستید و به خودتان زل بزنید و جملات شاد، غمگین، خشمگین و... بگویید بدون آنکه حالت صورت یا لحن صدای تان عوض شود. پس از مدتی به جایی خواهید رسید که گفتن این جملات در موقعیت های مختلفی هیچ تفاوتی با هم نخواهند داشت.

پیشنهاد می‌کنم پس از تمرین آینه در جمع‌های صمیمی و دوستانه هم تمرین کنید تا در موقعیت حقیقی قرار بگیرید. البته شاید بهتر باشد دوستان خود را در جریان قرار دهید که از بی‌تفاوتی شما دلخور نشوند!

از یک مانترا استفاده کنید

مانترا کلمه یا جمله کوتاهی است که برای رسیدن به آرامش یا ثبات ذهنی، مدام پیش خود تکرار می‌کنیم. شما می‌توانید برای رسیدن به پوکر فیس و حفظ آن در ملاقات‌های رسمی، یک مانترا انتخاب کنید. اصلاً مهم نیست این کلمه چی باشد، فقط باید مثل یک قرارداد بین شما و خودتان عمل کند.

یکی از بازی‌های بچگی را یادتان می‌آید که در آن به محض آنکه یک کلمه خاص گفته می‌شد، هر کس مشغول هر کاری بود در همان حال خشک می‌شد و دیگر تکان نمی‌خورد؟ آن کلمه هر چه که بود، یک قرارداد بین مربی مهد و بچه‌ها بود.

حالا شما مانترایی را انتخاب کنید و در موقعیت‌هایی که لازم است با تکرار آن در ذهن خود، به حالت پوکر فیس برگردید. بهتر است ابتدا تمرین قبلی را به صورت مکرر انجام دهید و در حین آن مانترای انتخابی را تکرار کنید. به این شکل ذهن شما به آن کلمه و معنایی که قرار است داشته باشد، عادت می‌کند.

زبان خود را بگزید

بله! این هم یک روش برای رسیدن به پوکر فیس است. البته آنقدر شدید گاز نگیرید که زخمی شوید یا حالت درد در چهره تان ایجاد شود. گزیدن زبان برای عضلات صورت مانند دکمه ری استارت عمل می‌کند. زمانی که به آرامی زبان خود را بگزید، عضلات به حالت خنثی خود بر می‌گردند و شما با حفظ آن حالت می‌توانید پوکر فیس باقی بمانید.

به باقی اعضای بدن و تن گفت خود توجه کنید

تن گفت یا همان **زبان بدن**، اطلاعات زیادی از حالات درونی ما به دیگران منتقل می‌کند. اگر شما چهره‌ای غیر قابل نفوذ ارائه دهید اما تنفس تان تند و کوتاه باشد یا مدام گوش یا بینی خود را لمس کنید، به وضوح اضطراب خود را به مخاطب نشان می‌دهید!

از پرگویی پرهیز کنید

فقط در صورت لزوم و با کوتاه‌ترین جملات صحبت یا اظهار نظر کنید. اگر جملات به درازا کشیده شود ممکن است کم‌کم کنترل خود را روی حس و انرژی که سوار کلمات است از دست بدهید.

مهارتی عالی برای مذاکره

پوکر فیس می تواند تأثیر به سزایی در مذاکرات شما و نتایج آنها داشته باشد. وقتی طرف **مذاکره** متوجه حالات درونی شما نشود، نمی تواند از نقطه ضعف شما استفاده کرده یا مجبورتان کند به او امتیاز بیشتری بدهید.

در یک مذاکره موفق شما نباید به طرف مقابل نشان دهید چقدر در گرفتن امتیاز از او جلو یا عقب هستید، چون در هر دو صورت او را وادار به واکنشی می کنید که ممکن است به ضررتان باشد.

زمانی که امتیازی از دست می دهید نباید شوک یا ناراحتی خود را نمایان کنید. بهتر است در حد امکان آن امتیاز را کوچک جلوه داده یا نشان دهید با میل و صلاحدید خودتان آن را واگذار کرده اید و طرف مقابل آن را از دست شما بیرون نکشیده است. توجه داشته باشید اغلب مذاکره کنندگان متبحر، در زمینه پوکر فیس هم با تجربه هستند و آن را به کار می گیرند.

کسب مهارت پوکر فیس شاید کمی زمان و انرژی ببرد اما داشتن چنین نقابی روی صورت در بسیاری از موقعیت ها به نفع ما خواهد بود.

مهم نیست حالت اولیه صورت شما خشک و رسمی است یا کمی لبخند و صمیمیت چاشنی آن شده است؛ بلکه مهم این است که تغییر حالتی در آن رخ ندهد که طرف مقابل را متوجه ناراحتی یا خوشحالی تان بکند.