

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

این اثر ترجمه‌ای است از

Between Us

How Cultures Create Emotions

Batja Mesquita

W. W. Norton &
Company, 2022

درمیان ما

فرهنگ‌ها چطور هیجانات را می‌سازند؟

باتیا مسکیتا

ترجمه محمدحسن شریفیان



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مسکویتا، باتیا. Mesquita, Batja

در میان ما: فرهنگ‌ها چطور هیجانات را می‌سازند / باتیا
مسکویتا؛ ترجمه محمدحسن شریفیان؛ ویراستار: فاطمه
اکبرزاده.

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

تهران: انتشارات ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۲.

۲۸۸ص.

۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۴-۴۰-۱

BF۵۱۱

۱۵۵/۸

۹۲۸۶۴۲۵



نویسنده

مترجم

ناشر

مدیر تولید

سروراستار

ویراستار

دیزاین یونیفرم مجموعه

گرافیک جلد

صفحه‌آرا

چاپ

نوبت چاپ و شمارگان

تصویر جلد

باتیا مسکویتا

محمدحسن شریفیان

ترجمان علوم انسانی

محمد مهدی پور

فرشته هدایتی

فاطمه اکبرزاده

صادق رهبری

حسین نیازی

هادی عادل‌خانی

زیتون

اول، ۱۴۰۳، ۱۰۰۰ نسخه

Honore Daumier,

Meeting of thirty-five

heads of expression.

حقوق چاپ و نشر در تمام
قالب‌ها اعم از کاغذی،
الکترونیکی و صوتی
انحصاراً برای انتشارات
ترجمان علوم انسانی
محفوظ است.

پست الکترونیکی

tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی

www.tarjomaan.shop



باتیا مسکیتا از پیشگامان روان‌شناسی فرهنگی و استاد دانشگاه
لون است. او در تحقیقات اخیرش نقش هیجانات در جوامع
چندفرهنگی را بررسی می‌کند. او همچنین از مشاوران یونیسف و
سازمان جهانی غذاست.

در میان ما شما را به سفری لذت بخش به دور دنیا و درون ذهن می برد، سفری پررمز و راز و بصیرت بخش. با خواندن این کتاب خودتان و فرهنگتان را بهتر می شناسید.

جانانان هایت

این کتاب با انبوهی مثال و نمونه نشان می دهد شرایط اجتماعی این قدرت را دارند که تعیین کنند ما چگونه هیجانانمان را بروز دهیم. خواندن این کتاب را برای بازاندیشی درباره عواطف و احساساتتان پیشنهاد می کنم.



پژوهش روان شناختی دقیقی درباره عواطف افراد در جای جای جهان.

KIRKUS REVIEW

۹	پیشگفتار	
۱۷	گم‌شده در ترجمه	[۱]
۴۵	هیجانان: متعلق به من یا متعلق به ما؟	[۲]
۸۵	تربیت فرزند	[۳]
۱۲۱	هیجانان «درست» و «غلط»	[۴]
۱۵۷	ارتباط و احساس خوب	[۵]
۱۸۹	چه چیز دروازه‌ها مستتر است؟	[۶]
۲۲۳	یادگیری رقص والس	[۷]
۲۵۵	هیجانان در جهانی چندفرهنگی	[۸]
۲۸۳	پس گفتار	
۲۸۸	تقدیر و تشکر، پی‌نوشت‌ها و نمایه	

پیشگفتار

من به این خاطر روان‌شناس شدم که احساسات دیگران برایم جالب بود. می‌خواستم زندگی درونی آن‌ها و علت رفتارهایشان را بفهمم. سخت است که اکنون علت علاقه‌ام به هیجانات را دقیقاً پیدا کنم، ولی شاید علتش برمی‌گردد به پیشینه‌ام. من از یک خانوادهٔ هلندی یهودی هستم و والدینم با مخفی‌شدن جان سالم از هولوکاست به در بردند. من کودکی با «ذهنیت روان‌شناختی» بودم و همواره سعی می‌کردم به احساسات والدینم پی ببرم. ریشهٔ خیلی از هیجانات آن‌ها چیزهایی نبود که جلوی چشمانم می‌دیدم، بلکه به گذشته‌های خیلی دور (و [گاهی] شاید نه‌چندان دور) برمی‌گشت. در زندگی‌مان از هر لحاظ درمانده بودیم؛ طردشدن و تحقیرشدن آن‌قدر برایمان دردناک بود که ناچار بودیم چراغ خاموش زندگی کنیم. تمرّدی کوچک از جانب من می‌توانست احساسات پدر و مادرم را جریحه‌دار و آن‌ها را ناراحت کند. پدرم طغیان نوجوانی‌ام علیه فرهنگ و دین را نشانهٔ بی‌احترامی یا، بدتر از آن، دوست‌نداشتن آن‌ها تلقی می‌کرد.

من به این علت به موضوع هیجان علاقه‌مند شدم که حس می‌کردم آدم‌ها در عمق وجودشان هیجاناتی دارند که ممکن است فوران کند. به نظرم بدیهی بود که هیجانات برآمده از درون افراد باشد، چراکه بسیاری از هیجاناتی که می‌دیدم شدیدتر از آن بودند که با شرایط یا روابط کنونی افراد توجیه شوند. از کودکی آرزو داشتم که روان‌شناس بالینی یا روان‌پزشک شوم و به آدم‌هایی که به خاطر هیجاناتشان در رنج‌اند کمک کنم. و تصورم این بود که با تغییر دادن آدم‌ها از درون می‌توانم این هیجانات را تغییر دهم.

نگاه من، مبنی بر اینکه هیجانات بخشی از زندگی درونی عمیق آدم‌هاست، متأثر بود از رویکرد فرهنگی گسترده‌تری که دربارهٔ احساسات وجود داشت.^۲ در فرهنگ‌های غربی (Western)، تحصیل‌کرده (Educated)، صنعتی (Industrialized)، ثروتمند (Rich)، و دموکراتیک (Democratic)، که اصطلاحاً فرهنگ‌های «عجیب» (WEIRD)^۳ خوانده می‌شوند، دههٔ ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ میلادی دوران آزادسازی احساسات بود. اصالت و آزادی انتخاب مهم‌ترین چیز بود و دانستن اینکه واقعاً چه احساسی دارید و چه چیزی می‌خواهید اهمیت داشت. آنچه در درون شما را به حرکت وامی‌داشت باید نحوهٔ زندگی‌کردنتان را تعیین می‌کرد. غور و تفکر دربارهٔ انگیزه‌ها و هیجانات اهمیت فراوان داشت، چراکه به تصمیم‌گیری بهتر کمک می‌کرد. جهت‌گیری به سمت درون بود. نسل من در فرهنگ‌های «عجیب» قوانین نهادی را زیر سؤال می‌برد و احساسات و ترجیحات شخصی را محور قرار می‌داد. من هم سهم خودم از غور و تفکر دربارهٔ انگیزه‌ها و هیجانات را انجام داده‌ام، و وقتی جوان‌تر بودم، درونم را می‌کاویدم تا هیجاناتم را پیدا کنم.

در این سی سال که به عنوان پژوهشگر هیجان فعالیت می‌کنم، و با مواجهه‌ای که با فرهنگ‌های مختلف داشته‌ام، فهمیده‌ام جواب بسیاری از پرسش‌ها در مورد هیجانات را نه در درون، بلکه در بافت‌های اجتماعی باید جست‌وجو کرد. تحقیقاتم را در دانشگاه آمستردام و تحت نظر

دکتر نیکو اچ. فریدا^۱ آغاز کردم که در همان زمان مشغول نوشتن کتابش با عنوان هیجانان^۲ بود، کتابی که به خاطر آن شهرت جهانی پیدا کرد. این کتاب نقطه عطفی در روان‌شناسی هیجانان بود و همه چیز، از علوم اعصاب گرفته تا فلسفه، را در بر می‌گرفت، ولی فرهنگ را خوب پوشش نمی‌داد. در سال ۱۹۸۷، تحصیلات تکمیلی من زیر نظر او با هدف پرکردن این شکاف شروع شد. من به جست‌وجوی تحقیقات روان‌شناختی، مردم‌شناختی، جامعه‌شناختی و فلسفی در موضوع هیجانان پرداختم و در سال ۱۹۹۲، به همراه نیکو فریدا، نتیجه آن را منتشر کردم. این کار یکی از نقاط عطف در تحقیق در زمینه فرهنگ و هیجان در روان‌شناسی بود و کمک کرد که تحقیقات روان‌شناسی از تمرکز کامل بر جهان شمولی [هیجانان] به در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی تغییر جهت دهد. این کار باعث شد من روان‌شناس فرهنگی هیجانان شوم؛ به این علاقه پیدا کردم که فرهنگ و هیجان چگونه «همدیگر را می‌سازند».

تحقیقاتم باعث شد توجهم معطوف به بیرون شود. علاوه بر آن، تجربه‌های شخصی‌ام از جابه‌جایی‌ها و مهاجرت‌ها هم در این تغییر نقش داشت. در اوایل دهه ۹۰ میلادی، محدوده امن خود را ترک کردم و کار و زندگی‌ام را به خارج از هلند بردم. دو سال در ایتالیا زندگی کردم، شش ماه مشاور روان‌شناختی یونیسف در بوسنی جنگ‌زده بودم، و در آخر به آمریکا نقل مکان کردم. به عنوان محقق پسادکتر، در برنامه فرهنگ و شناخت دانشگاه میشیگان شرکت کردم که مرکزی بین‌رشته‌ای و تازه تأسیس برای روان‌شناسی فرهنگی بود. بعدتر، استادیار دانشگاه ویک فارست^۳ در کارولینای شمالی شدم. حدوداً بیست سال بعد، در سال ۲۰۰۷، به بلژیک برگشتم، جایی که، از

1. Nico H. Frijda

2. *Emotions*

3. Wake Forest

آن سوی اقیانوس اطلس، نزدیک به هلند به نظر می‌رسد، ولی به لحاظ فرهنگی متفاوت است. رفتن از آمستردام آشنا به جاهای دیگر به طور ویژه‌تری به من فهماند که هیجانات به فرهنگ وابسته‌اند. ناهماهنگی با محیط بارها و بارها به من فهماند، برخلاف تصویری که (به طور ضمنی) تا آن روز داشتم، هیجاناتم پیش فرض‌های جهانی نیستند، بلکه ساخته فرهنگ من‌اند. این هیجانات ابزار خوبی برای تعامل در بافت بومی من بودند، برای روابطی که در اینجا ارزشمند تلقی می‌شود فایده داشتند و باعث شده بودند خوب در فرهنگ هلندی جا بیفتم، ولی در بقیه محیط‌ها این قدر پرفایده نبودند. این تجربیات نیز تمرکز مرا به سمت بیرون بردند: باعث شدند از هیجاناتم به سمت بیرون حرکت کنم، به سمت ارزش‌ها، اهداف و تعالیم محیط اجتماعی و فرهنگی‌ام. همچنین برای یافتن پاسخ درباره هیجانات نگاهم را به بیرون معطوف کردم، چراکه مردم بسیاری از فرهنگ‌ها این‌گونه به هیجانات نگاه می‌کنند. تحقیقاتی را در ژاپن، کره، ترکیه و مکزیک انجام دادم و روی مهاجرانی که از این کشورها به آمریکا، هلند، و بلژیک آمده بودند تحقیق کردم. خیلی از این افراد طوری درمورد هیجانات صحبت می‌کردند که گویی در میان آدم‌ها اتفاق می‌افتد، و تأکید کمی بر احساسات درونی داشتند. این هم دلیل دیگری بود که مسیر هیجانات را رو به بیرون دنبال کنم.

من، در کتاب در میان ما، راه کاملاً متفاوتی را برای فکرکردن درباره هیجانات به شما معرفی می‌کنم، راهی که هیجانات را به جهان، رابطه ما با دیگران و بافت اجتماعی فرهنگی‌ای که در آن قرار داریم مرتبط می‌کند. به شما نشان می‌دهم هیجانات چگونه شما را درگیر جوامعی می‌کنند که در آن زندگی می‌کنید و همچنین کاری می‌کنند که عضوی از اجتماع شوید. به شما نشان می‌دهم هیجانات، به همان اندازه که متعلق به من هستند، متعلق به ما هم هستند.

اتخاذ این دیدگاه درمورد هیجانات زندگی هیجانی شما را غنی می‌کند و به درک شما از هیجانات خود و دیگران می‌افزاید. این دیدگاه همچنین

روش‌های مختلفی را نشان می‌دهد که احساسات باعث اجتماعی شدن ما و ارتباطمان با دیگران می‌شوند. دیدگاهی که هیجان‌ها را متعلق به ما می‌داند بیشتر از اینکه جایگزین دیدگاهی باشد که هیجان‌ها را متعلق به من می‌داند، مکمل آن است.

شاید مهم‌ترین چیز این باشد که دیدگاهی که هیجان‌ها را متعلق به ما می‌داند ابزاری به ما می‌دهد که بتوانیم تفاوت‌های هیجانی در فرهنگ‌ها، جنسیت‌ها، نسل‌ها، گروه‌های قومی و نژادی، گروه‌های اجتماعی اقتصادی و حتی تفاوت‌های بین آدم‌هایی را بفهمیم و بررسی کنیم که تاریخچه‌های مختلفی دارند (مثل پدر و مادر من). رسیدن به چنین درکی شاید هیچ‌وقت به اندازه امروز مهم نبوده باشد. با چندفرهنگی شدن روزافزون جوامعمان، سازمان‌های اقتصادی، مدرسه‌ها، دادگاه‌ها و نهادهای بهداشتی نقطه برخورد گروه‌ها و فرهنگ‌های مختلف شده‌اند. هیجان‌ها ارزش رایج در بسیاری از این مواجهه‌های بین فرهنگی هستند، ولی همه ما از ارزش‌های استفاده نمی‌کنیم. دانستن اینکه چگونه هیجان‌ها هر یک از ما به بافت اجتماعی و فرهنگی مان وابسته‌اند به ما اجازه می‌دهد محترمانه درباره تفاوت‌های هیجانی صحبت کنیم و حتی با آن‌ها مانوس شویم.

کتاب در میان ما به حل اختلافات - حتی درگیری‌ها - بین افرادی کمک می‌کند که از گروه‌ها و فرهنگ‌های مختلف هستند. نمی‌توانم انکار کنم که افزایش ملی‌گرایی، بیگانه‌هراسی، سفیدبرترپنداری، نژادپرستی و نابردباری دینی در آمریکا، اروپای غربی و سایر مناطق انگیزه‌ام برای نوشتن این کتاب را افزایش داد، ولی مهم‌تر از آن این است که آدم‌هایی با نیت‌های خوب - که واقعاً می‌خواهند نگاهی همه‌شمول داشته باشند - فکر می‌کنند گفتن اینکه بقیه گروه‌ها یا فرهنگ‌ها هیجان‌ها متفاوتی دارند به معنای انکار انسانیت آن‌هاست. اگر شما هم یکی از این افراد هستید، امیدوارم بتوانم قانع‌تان کنم که این طور نیست.

من در کتاب در میان ما شما را به سفری خواهیم برد که تحقیقاتم برایم رقم زد. یافته‌ها و موارد شگفت‌انگیز را به اشتراک می‌گذارم و نقاط کورزش را برایتان بازگو می‌کنم و به این ترتیب شما را همراه می‌کنم با اکتشافاتی که طی تحقیقاتم دربارهٔ هیجانات در فرهنگ‌های مختلف به آن رسیده‌ام. در فصل اول، پژوهش‌ها و مسیر زندگی و مهاجرتم را تعریف می‌کنم و دورنمایی کلی از کارهایی که در زمینهٔ هیجان انجام داده‌ام ترسیم می‌کنم. در فصل دوم، به تفاوت‌های بین الگوهای هیجانی متعلق به من و متعلق به ما می‌پردازم و برساخت‌های غربی معاصر از هیجانات را در برابر الگوی متعلق به ما، که در جهان رایج‌تر است، قرار می‌دهم. نشان می‌دهم برساخت‌های متعلق به من و متعلق به ما «واقعی» هستند، نه صرفاً تعبیر مختلفی از هیجانات، بلکه شیوه‌های مختلفی از «هیجان‌ورزی»^۱ (یا «تجربه» هیجانات) هستند.

در چهار فصل بعدی، هیجانات را در بیرون و در بافت اجتماعی و فرهنگی دنبال می‌کنم. در فصل سوم، نشان می‌دهم جامعه‌پذیری هیجانی^۲ چطور کودکان را عضوی از فرهنگ خاص خودشان می‌کند. مراقبان، با کمک محیط اجتماعی گسترده‌ترشان، از ابتدای زندگی به کودکانشان می‌آموزند به شیوهٔ درستی هیجان بورزند - یعنی به شیوه‌ای که باعث رسیدن به اهداف و ارزش‌های مشترک شود. در فصل چهارم و پنجم نشان می‌دهم هیجانات چطور بر اساس ویژگی‌های خاص تعاملات، روابط و فرهنگی که در آن هستند مسیرهای کاملاً متفاوتی طی می‌کنند. برخلاف باور مرسوم، هیجاناتی همچون خشم^۳، شرم^۴، عشق^۵، یا شادی^۶ مشخصهٔ جهان شمول ندارند، بلکه چگونگی تجربه و ابراز آن‌ها، الگوهای پاسخ فیزیولوژیک و عصبی وابسته به آن‌ها، معنای ضمنی اخلاقی و پیامدهای اجتماعی‌شان در موارد، افراد، تعاملات، روابط و البته فرهنگ‌ها متفاوت است. فصل ششم در مورد واژگان

1. doing emotions

2. emotion socialization

3. anger

4. shame

5. love

6. happiness

هیجانی است. این واژگان به ما امکان می‌دهند تا دربارهٔ واقعیت مشترک بین اعضای گروه، اجتماع، یا فرهنگمان با دیگران ارتباط برقرار کنیم، ولی برای ارتباطاتی که فراتر از مرزهای گروه اجتماعی هستند فایدهٔ کمتری دارند. استفاده از واژه‌ای هیجانی به معنای گره‌زدن موردی خاص به تجربهٔ جمعی گویشوران زبان شماسست. این راه دیگری است که هیجانات با استفاده از آن شما را بخشی از فرهنگتان می‌کنند.

وقتی بفهمیم هیجانات چطور ما را به اجتماعمان متصل می‌کنند، مشخص می‌شود چرا هیجانات می‌توانند مانعی برای تعامل افرادی شوند که در اجتماعات متفاوتی بزرگ شده‌اند. پی‌بردن به واقعیت دیگران به چیزی بیش از ترجمهٔ صرف یک واژه نیاز دارد. در فصل هفتم، تحقیقاتی را معرفی می‌کنم که در زمینهٔ یادگیری هیجانات یک فرهنگ جدید انجام شده است. باید بگویم خوشبختانه چنین کاری امکان‌پذیر است، ولی متأسفانه بیش از یک نسل طول می‌کشد تا تمایز بین مهاجران و بومیان از بین برود. در فصل آخر، نشان می‌دهم چطور اتخاذ رویکرد متعلق به ما می‌تواند نخستین گام برای برقراری ارتباط با فراسوی خط‌فاصله‌ها و یافتن زمینهٔ مشترک باشد. هنگام تعامل بین فرهنگی (یا بین‌جایگاهی، بین‌طبقه‌ای، بین‌دینی و مواردی از این دست) هیجانات می‌توانند مایهٔ دردسر باشند. باوجوداین، الگوی متعلق به ما به تفاوت‌های بین هیجانات واقف است و پنجرهٔ ارزشمندی را برای فهم ارزش‌ها و اولویت‌های فرهنگ‌های دیگر می‌گشاید. صحبت دربارهٔ شیوه‌های متفاوت درک جهان و عمل در آن - یعنی دربارهٔ هیجانانامان - انسانیت ما را برجسته می‌کند، چراکه نشان می‌دهد چطور هر کدام بخشی از ارتباطات اجتماعی‌مان هستیم.

گمشده در ترجمه

آیا همهٔ انسان‌ها، همان‌طور که بینی یا دست دارند، هیجان هم دارند؟ بینی ما شکل و اندازه‌های مختلفی دارد ولی هر طور که باشد، به نفس کشیدن و بوییدن جهان اطرافمان کمک می‌کند. دست‌انمان می‌تواند بزرگ یا کوچک، قوی یا ضعیف باشد، ولی در هر صورت به ما کمک می‌کند لمس کنیم، در دست بگیریم و حمل کنیم. آیا هیجانات هم این‌طور هستند؟ آیا درست است که بگوییم هیجانات متفاوت به نظر می‌رسند، ولی در نهایت همه هیجاناتی یکسان داریم؟ آیا همه در عمق وجودشان مثل ما هستند؟ معنای این حرف آن است که با تلاش می‌توانید به احساسات کسانی پی ببرید که پیشینهٔ متفاوتی دارند، به زبان دیگری صحبت می‌کنند، یا اهل اجتماع و فرهنگ دیگری هستند. ولی آیا دیگران، درست مثل شما، خشم، شادی، یا ترس را تجربه می‌کنند؟ آیا احساسات ما درست مثل آن‌هاست؟ من این‌طور فکر نمی‌کنم.

نخستین باری که فهمیدم هیجانات من با هیجانات اهالی سایر فرهنگ‌ها یکی نیست زمانی بود که به آمریکا رفتم. من در هلند بزرگ شده بودم و، غیر از چند مسافرت کوتاه به بعضی کشورهای اروپایی، تا

حدود سی سالگی، همهٔ عمر آنجا زندگی کرده بودم. از بسیاری جهات، این نقل مکان برایم آسان بود. به راحتی انگلیسی صحبت می کردم، چون مدام با این زبان سروکار داشتم. همکارانم در دانشگاه میشیگان بسیار خوش برخورد بودند. روزی که به آنجا رسیدم، با مهمانی شام از من استقبال کردند. یکی از آن ها مرا برای شام کریسمس به خانه شان دعوت کرد؛ بقیه هم آخر سال به من هدیه هایی کوچک دادند. با وجود این، یادم می آید که سال اول مهاجرت سخت گذشت. در بیشتر موارد احساس می کردم کمی ناهماهنگم.

من در کشور خودم، از نظر اجتماعی، توانمند و به لحاظ هیجانی باهوش بودم. ولی وقتی در نوامبر ۱۹۹۳ به دانشگاه میشیگان رفتم، احساس کردم به لحاظ هیجانی با دیگران هماهنگ نیستم. همکارانم مهربان، شاد و معاشرتی بودند. آن ها با یکدیگر و با من خوش رفتار بودند. از بودن در کنار آن ها خوشحال بودم و نحوهٔ برخوردشان را دوست داشتم. ولی اوضاع ساده نبود، چون نمی توانستم در برابرشان واکنش درستی داشته باشم: متوجه نقایص هیجانی خودم شده بودم. در گفت و گوها، نمی توانستم معاشرتی باشم و از دیگران تعریف یا سپاسگزاری کنم، یا تلاش و نیت خوبشان را تصدیق کنم. به اندازهٔ کافی شاد یا قدردان نبودم، حداقل نه به اندازه ای که، با توجه به موقعیت و رفتار دیگران، فکر می کردم باید باشم.

از اینکه عملکرد هیجانی ام ضعیف بود ناراحت بودم، و این صرفاً تصور من نبود؛ مشخص بود کمیتم لنگ است. روزی یکی از همکارانم از من خواست فردا نهار را با هم بخوریم. صادقانه جواب دادم «فردا نمی توانم». همکار دیگرم، میشل آکر، این گفت و گو را شنید و پنهانی به من گفت می توانستم خوش برخوردتر و دلنشین تر رفتار کنم: «خیلی دوست دارم نهار را با تو باشم، می توانیم برای روزی دیگر هماهنگ کنیم؟ چون من برای فردا برنامهٔ دیگری دارم...». به نظر او، رفتار من بی ادبانه بود. اما من واقعاً نمی خواستم بی ادب باشم؛ در ذهن خودم، صرفاً داشتم اطلاع می دادم.

در درک هیجانات دیگران نیز مشکل داشتم. یک بار، وقتی با میشل به داروخانه رفتیم، او با اشتیاق با فروشنده سلام و علیک کرد و پرسید «حال شما چطور است؟». از او پرسیدم آیا فروشنده را می‌شناسد و او گفت نه. به نظر من، اشتیاق او در احوال‌پرسی با فروشنده متناسب با موقعیت نبود. فروشنده هم، بدون مکث و خیلی راحت، جواب داد «عالی. شما چطورید؟». من در تعجب بودم که چرا این مبادله مشتاقانه بین دو غریبه را درک نمی‌کنم.

به همین شکل، تشخیص وضعیت روابط هم برایم سخت بود: آیا دیگران مرا دوست داشتند؟ آیا با هم دوست بودیم؟ دقیقاً نمی‌دانستم این مراعات‌هایی که روزانه در روابط می‌بینم چه معنایی دارند، و مطمئن نبودم قصد دیگران از این رفتارها واقعاً اهمیت دادن به من است یا نه. یا حتی نمی‌دانستم می‌شود دربارهٔ چنین چیزهایی از آن‌ها سؤال کرد یا نه. شبی، چند نفر از دوستانم را برای شام دعوت کرده بودم. غذا خوشمزه بود و گفت‌وگوهای جالب و گاهی صمیمانه‌ای داشتیم. به‌مان خوش گذشت و به نظرم رسید که این می‌تواند شروعی برای یک دوستی واقعی باشد، تا اینکه مهمانان بابت شام از من تشکر کردند و رفتند. در هم شکستم، چون فکر می‌کردم نتوانسته‌ام با آن‌ها رابطه‌ای واقعی برقرار کنم. در جایی که من بزرگ شده بودم، قدردانی (یعنی قدردانی بابت غذا) جایی برای دوستی باقی نمی‌گذاشت. «بابت شام متشکرم» به من احساس فاصله‌گذاری می‌داد، نه سپاسگزاری. دوست داشتم مهمانانم بگویند دلشان می‌خواهد وقت بیشتری با من بگذرانند، از اینکه امشب دور هم بودیم لذت می‌برند، شادند یا با من احساس پیوند می‌کنند.

آیا این‌ها صرفاً تفاوت در آداب و رسوم بودند یا اینکه هیجانات من از هیجاناتی که اطرافیان آمریکایی‌ام تجربه می‌کردند واقعاً متفاوت بود؟ در سال‌های بعد، وقتی خانواده و بستگانم از هلند می‌آمدند که به من سر بزنند، می‌دیدم که آن‌ها هم مثل من در هم‌رنگ شدن با هنجارهای

اجتماعی و هیجانی ناتوان اند. پدرم وقتی می‌خواست دعوت سخاوتمندانه‌ی یکی از دوستان آمریکایی را برای شام بپذیرد، به او گفت «چه خوب»، حتماً جمعه‌شب برای شام به خانه‌ات می‌آیم. نه تنها از صفت عالی استفاده نکرد، بلکه حتی بابت زحمتی که به میزبان می‌دهد از او به‌خوبی قدردانی نکرد. آن زمان، رفتارش باعث شد خجالت بکشم. دوستانی که از هلند می‌آمدند رفتاری دوستانه و گرم با پیشخدمت‌ها و مغازه‌داران داشتند، ولی از آن‌ها تعریف و تشکر نمی‌کردند. گرم‌گرفتن یا لطیفه‌گفتن‌هایشان نشان می‌داد با همه رابطه‌ی خوبی دارند، ولی بابت تلاش‌های نیروهای خدماتی از آن‌ها تشکر نمی‌کردند.

جالب‌تر اینکه دوستان و بستگان هلندی در خلوت به من می‌گفتند که به نظرشان هیجان‌های آمریکایی‌هایی که می‌بینند «جعلی» یا «اغراق‌شده» است. جیل، معلم پسر، پس از اینکه مادرم را در مدرسه دیده بود هیجان‌زده فریاد زده بود: فوق‌العاده است که برای وقت‌گذرانی با نوه‌تان به مدرسه آمده‌اید. او بعدتر از مادرم پرسیده بود آیا به او خوش می‌گذرد یا نه. مادرم در خلوت به من گفت که به نظرش هیجان‌زدگی معلم «جعلی» بوده است. در موردی دیگر، همکاران آمریکایی‌ام، پس از گوش‌کردن به ارائه‌ی یکی از دانشوران اروپایی، گفتند که ارائه‌اش درخشان بود. این دانشور اروپایی شانه بالا انداخت و بعداً به من گفت که تحسین آن‌ها «هیچ ارزشی نداشته» و احتمالاً «جعلی» یا «اغراق‌شده» بوده است. اروپاییان نمی‌توانستند توضیح دیگری غیر از جعلی بودن برای سخاوت، علاقه، تحسین و اشتیاق راسخ آمریکایی‌ها پیدا کنند، چون این هیجانات در شرایطی بروز می‌کردند که به نظر هلندی‌ها «طبیعتاً» جایش نبود.

اهالی آمریکا و هلند، با اینکه هر دو از فرهنگ‌های غربی (Western)، تحصیل‌کرده (Educated)، صنعتی (Industrialized)، ثروتمند (Rich) و دمکراتیک (Democratic) یعنی فرهنگ‌های «عجیب» (WEIRD) به شمار می‌روند، هیجانات را به قدری متفاوت تجربه می‌کردند که باعث می‌شد

هیجانان طرف مقابل را به صورت منفی، یعنی «بی ادبانه» یا «جعلی»، قضاوت کنند. درحالی که لابد، به نظر خود آمریکایی ها یا هلندی ها، هیجانان تشنان مشکلی نداشت. تفاوت های هیجانی در ابتدا به نظرم تصادفی می آمدند، ولی با گذر زمان برایم معنا پیدا کردند.

فهمیدم تفاوت در هیجان ها به سبب آن است که اهداف متفاوتی در روابط دنبال می شود. هیجانان خوشایندی که در بافت هلندی مناسب تلقی می شوند ارتباط بین افراد برابر را در اولویت قرار می دهند. در پایان مهمانی شام (یا حین آن)، تأکید بر ارتباط بین افراد است، که در زبان هلندی به این دورهم بودن خِزلیخ^۱ گفته می شود. من این واژه را در دسته واژگان هیجانی وابسته به فرهنگ قرار می دهم. خِزلیخ، برگرفته از واژه «دوست» (خِزِل) است و هم موقعیت فیزیکی را توصیف می کند - مثل دورهمی با دوستان در جایی دنج و گرم (خِزلیخ در تنهایی هم امکان پذیر است) - و هم وضعیتی هیجانی را که در آن احساس «محافظت شدن» و «راحتی» می کنید. در چنین حالتی تأکید بر ارتباط مهم تر از سپاسگزاری بابت زحمات میزبان است. ولی در بافت آمریکایی برعکس است و هیجانان مثبت و مناسب بر تلاش، استعداد، و مشارکت طرف مقابل تأکید می کنند. دوستان و آشنایان به عزت نفس یا ارزشمند شمرده شدن یکدیگر کمک می کنند. وقتی معلم پسر از مادر به عنوان یک مادر بزرگ قدردانی کرد، گفت که مادرم برای نوه اش عزیز است - و چون معلم پسر بود صلاحیت چنین اظهار نظری را داشت و گمان نمی رفت حرفش بیانگر احساسی جعلی باشد: صرفاً احساسی است ناشی از تمرکز بر ویژگی ها یا مهارت هایی که فرد می تواند به خاطر آن ها احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد. مثل جمله ای که آن معلم به مادرم گفت: شما مادر بزرگ فوق العاده ای هستید، یا نظر همکارانم درباره ارائه آن دانشور: ارائه تان واقعاً ایده های تازه ای داشت (و «درخشان» بود).

1. gezellig

در آمریکا، آدم‌ها در هر فرصتی یکدیگر را تحسین و از هم قدردانی می‌کنند. این کاملاً متفاوت از بافت هلند است که در آن هیچ‌کس نباید احساس کند عملکرد بهتری از دیگری دارد، نه بدتر و نه بهتر از دیگران. وقتی کاری می‌کردم که نظر مادرم را جلب می‌کرد، به من می‌گفت «معمولی عمل کردن هم دیوانگی است». هیچ‌کس نباید متمایز باشد. هر موقع در کودکی و نوجوانی از مادرم می‌پرسیدم آیا به نظرش من زیبا هستم (به امید اینکه بگوید بله)، در جواب می‌گفت «به نظرم زیباییات معمولی است». او داشت حقیقت را می‌گفت و با این کار هم مرا آگاه می‌کرد و هم بین خودش و من «ارتباطی واقعی» برقرار می‌کرد.

تفاوت‌ها در هیجانات منفی هم وجود دارد. در هلند، یکی از راه‌های برقراری ارتباط این است که نظرتان را رگ‌وپوست‌کننده بگویید. تصادفی نیست که هلندی‌ها به صریح‌بودن معروف‌اند. شناسایی و ابراز احساسات (و نظرات) واقعی‌تان هم نوعی فضیلت و هم نشانه بلوغ است. دوست واقعی، به جای اینکه کاری کند که احساس کنید آدم ویژه‌ای هستید، احساس واقعی‌اش را به‌تان می‌گوید، چه مثبت باشد چه منفی. می‌گوید «درمورد آن مسئله اشتباه می‌کنی» یا «این لباس به تو نمی‌آید». آن‌ها حقیقت را به هم می‌گویند، حتی اگر شنیدن حقیقت ناراحت‌کننده باشد. شنیدن حقیقت همیشه بهتر است، چون تأکید می‌کند بین شما رابطه‌ای هست که اگر نبود حقیقتی هم نمی‌شنیدید. در هلند، دروغ مصلحتی کمتر پذیرفته است چون، برخلاف باور بعضی از دوستان آمریکایی‌ام، این کار محافظت از دوستان یا بستگان تلقی نمی‌شود، بلکه به معنای دورنگه‌داشتن شما از حقیقت و قطع ارتباط است. ارتباط حقیقی همچنین به معنای به اشتراک گذاشتن درونی‌ترین احساساتان است، حتی اگر این درونی‌ترین حس‌ها تصویر چندان مطلوبی از شما یا رابطه‌تان به نمایش نگذارند. اینکه به نزدیکانتان بگویید احساس حسادت یا خشم دارید یا از رفتارشان دلخور هستید

نشان می‌دهد اصیل، انسانی و مشتاق به برقراری ارتباط هستید. «اصالت صادقانه» که فضیلتی هلندی است به قدری در من تثبیت شده است که، در خیلی از مواقع، دیدگاه‌ها یا هیجاناتم را (مؤدبانه) نزد همکاران، معلمان و دوستان آمریکایی‌ام ابراز می‌کنم و بعد می‌فهمم این کارم چقدر «هلندی» بوده است. چه کسی نظرم را پرسیده بود؟ چه کسی این افشاگری‌ها را لازم داشت؟ (هیچ‌کس!). در بافت آمریکا، بیشتر مواقع، پس از اینکه خودِ درونی‌ام را افشا می‌کنم می‌فهمم اصلاً نیازی نبوده احساسات و افکارم را با دیگران به اشتراک بگذارم. پس از دهه‌ها زندگی در آمریکا هنوز هم گاهی می‌بینم که دارم این کار را می‌کنم. دوستان آمریکایی‌ام می‌پزند وسط خودافشایی‌های من. مثلاً یک بار که ماجرای پیچیده درباره‌ی هیجاناتم را، با جزئیات زیاد، تعریف کردم (داشتم می‌گفتم وقتی فهمیدم جزء برنامه‌ی صبحانه نیستم احساس طردشدن کردم، ولی بعداً فهمیدم دیگران سعی کرده بودند مرا در برنامه جای دهند و اشتباه از من بوده است)، دوستم، آن کرینگ، به‌طور کنایه‌آمیزی گفت «ممنون بابت به اشتراک گذاشتن این مطلب». او به سبک هلندی به من لطف کرد: به من فهماند خودافشایی‌ام نامناسب بوده است و به این شکل به جامعه‌پذیری من کمک کرد.

هیجانانِ هر کس به فرهنگ او وابسته است

وقتی به آمریکا آمدم، برای نخستین بار فهمیدم هیجاناتم با هیجانان کسانی که فرهنگ دیگری دارند فرق دارد. عجیب هم نبود، چراکه نخستین باری بود که خارج از قاره‌ی اروپا زندگی می‌کردم - ولی نکته‌ی مهم این بود که تمام شش سال گذشته را به تحقیق درباره‌ی تفاوت‌های فرهنگی در هیجانان پرداخته بودم.

تخصص علمی من بررسی نقش فرهنگ در هیجان بود، اما نفهمیده بودم که هیجانان خودم وابسته به فرهنگ است. این نشان می‌دهد چقدر

دشوار است که هیجانانامان را طبیعی و همگانی ندانیم. حتی برای من، که روان‌شناسی فرهنگی هستم و برای امرار معاش درمورد فرهنگ تحقیق می‌کنم، غیرممکن بود که هیجانانامان خودم را محصول فرهنگ بدانم، تا اینکه بخشی از فرهنگی دیگر شدم، یعنی زمانی که به آمریکا مهاجرت کردم.

بسیاری از قوم‌نگاران هم مثل من «خاطرات دردناکی به یاد می‌آورند از ناتوانی‌شان در درک تعهدات یا پیش‌فرض‌های هیجانی» کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کردند.^۱ انسان‌شناس فقید، جین بریگز، در قوم‌نگاری مشهورش، هرگز خشمگین نشو^۲، شرح می‌دهد تنها پس از طردشدن بود که توانست کاملاً بفهمد چقدر هیجانانامان نامناسب و متفاوت با از دیدگاه اوتکو اینوئیت‌ها^۳ بوده است، کسانی که در قلمرو شمال غربی کانادا زندگی می‌کردند. آن موقع بود که فهمید هیجانانامان وابسته به فرهنگ خودش بوده و با روابط اجتماعی اوتکوها تناسبی نداشته است.

اوتکو اینوئیت‌ها بردباری و سخاوت را ارزش و خشم را خطرناک تلقی می‌کردند. پدرخواندهٔ اینوئیت او می‌گفت «شیطان ... آدم‌هایی را که به سادگی خشمگین می‌شوند برمی‌گیرد و آن‌ها را در جایی سوزان می‌گذارد ... ما در اینجا خشمگین نمی‌شویم». خشمگین شدن توهین‌آمیز و غیراخلاقی بود. برای بریگز سخت بود که دلخوری‌های روزمره‌اش را سرکوب کند. او می‌نویسد «من می‌دانستم داشتن کنترل زیاد ارزش تلقی می‌شود و اوتکوها هم تا حد زیادی موفق به انجام آن بودند. من، مخفیانه و با ناراحتی، کنترل زیاد آن‌ها را مقایسه می‌کردم با خودم که در برابر ناکامی‌های جزئی از کوره درمی‌رفتم. عکس‌العمل‌های من کاملاً در حد و اندازه‌ای بود که فرهنگم تعیین کرده بود، ولی در بافت اوتکوها بی‌ضرر تلقی نمی‌شد». بریگز سعی کرد خود را در میان آن‌ها جای دهد ولی بی‌فایده بود: «کنترل هیجانی اوتکوها بسیار

1. Jean Briggs

2. Never in Anger

3. Utku Inuit

بیش از آن چیزی بود که من در تربیت خودم به آن عادت داشتم ... پس از ساعت‌ها یا حتی روزها آرامش، وقتی داشتم به خودم بابت رسیدن به حدی مطلوب از بردباری تبریک می‌گفتم، فوریت یا شدت احساسات دستم را رو می‌کرد». ضربه آخر زمانی به او وارد شد که گروهی از کاپلوناها^۱ (مردان سفیدپوستی که به قلمرو اینوئیت‌ها سر می‌زدند) یکی از دو قایق اوتکوها را شکستند و خواستند تنها قایق باقی‌مانده را قرض بگیرند. بریگز واقعه را در کتابش این‌گونه شرح می‌دهد: «از کوره دررفتم. بدون لبخند و با لحنی سرد به رهبر کاپلوناها چیزهایی گفتم که به نظرم باید می‌دانست: اینکه اگر کانوی دوم را قرض بگیرند ما دیگر قایقی برای ماهی‌گیری نداریم؛ اینکه اگر قایق دوم هم آسیب ببیند در موقعیت بسیار دشواری قرار می‌گیریم ...». شکوائیه‌اش طولانی‌تر از این بود، ولی آن را با گفتن این حرف به پایان برد که صاحب قایق نمی‌خواهد آن را قرض بدهد. اینوئیت صاحب قایق هم به نظر ناراضی می‌آمد، ولی وقتی بریگز از او خواست حرفش را تأیید کند، با صدایی که «به طرزی غیرعادی» بلند بود پاسخ داد «بگذار این مرد به خواسته‌اش برسد!». این واقعه پیامدهای سنگینی به همراه داشت و باعث شد بریگز، در سال دوم سفر علمی‌اش، به مدت سه ماه طرد شود. با اینکه تا چند روز کسی وارد چادر بریگز نشد، او هنوز متوجه نبود که طرد شده است، تا اینکه نامه‌ای را دید که یکی از میزبانانش به رابطشان در سرزمین اصلی نوشته بود: جین «دروغ‌گوست». او به کاپلوناها دروغ گفت. او خیلی آسان خشمگین می‌شود. او نباید درمورد اسکیموها تحقیق کند. او خیلی آزارنده است، زیرا اخم می‌کند و آدم هم دلش می‌خواهد به او اخم کند. چون خیلی آزارنده است، ما بیشتر و بیشتر دلمان می‌خواهد از اینجا برود». بریگز، در ابتدا متوجه تغییر رفتار میزبانانش نشده بود، ولی تصویر دقیقی که کتابش از زندگی او با اوتکوها ارائه می‌دهد مهر تأییدی است بر این حرف که «فهم دنیای هیجانی دیگران اغلب فرایند دردناکِ اکتشافِ خود هم به شمار می‌رود».

1. Kaplunas

من، با اینکه هیچ وقت طرد نشده‌ام، تجربیاتی از ناسازگاری هیجانی داشته‌ام که کمک کرده تا بدانم هیجان‌اتم پیش فرض همگان، یا منطقی و اصیل تر از هیجان‌اتی که در دیگر فرهنگ‌ها می‌بینم نیستند. رهاکردن این فرض که هیجان‌ات من پیش فرض جهانی است نخستین گام برای درک بهتر تفاوت هیجان‌ات دیگران بوده است. این کمک می‌کند ذهن بازتری داشته باشم.

سفر علمی من

جست‌وجوی من برای فهم تفاوت‌های فرهنگی در هیجان‌ات در اواخر دهه ۱۹۸۰ شروع شد. آن زمان، دانشجوی تحصیلات تکمیلی در دانشگاه آمستردام هلند بود و استاد راهنمایم، نیکو اچ. فریدا، روان‌شناس سرشناس جهانی در زمینه هیجان بود. آن روزها سؤالمان این بود: آیا، در فرهنگ‌های مختلف، تفاوتی بین هیجان‌ات وجود دارد؟

در آن زمان، تحقیقات روان‌شناسی معطوف به پیدا کردن مجموعه کوچکی از هیجان‌ات «فطری» بود.^۱ باور این بود که این هیجان‌ات نتیجه تکامل هستند، چراکه شانس بقای نیاکان ما را افزایش می‌دادند و چه بسا الان هم مفید باشند. علت تکامل خشم شاید این بوده باشد که به آدم‌ها کمک می‌کند از خود در برابر رقیبان دفاع کنند؛ ترس به نیاکان ما کمک می‌کرده و الان هم احتمالاً به ما کمک می‌کند از خطر بگریزیم؛ شادی به ما کمک می‌کرده به دنبال آنچه به نظر می‌رسد برایمان خوب است - منبع شادی - بگردیم، همراه آن بمانیم یا به آن نزدیک شویم. به این ترتیب، روان‌شناسی در پی هیجان‌ات جهان‌شمول بود.

تحقیقاتی که در این زمینه بیشترین توجه را به خود جلب کرد آن‌هایی بود که روی چهره انجام شده بود. پل اکمن^۱ و والاس فریزن^۲ این

1. Paul Ekman

2. Wallace Friesen

تحقیقات را در کتاب برداشتن نقاب از چهره^۱، در سال ۱۹۷۵، منتشر کردند. آن‌ها مدعی شدند شش هیجانِ خشم، ترس، انزجار، تعجب، شادی و غم را می‌توان از روی چهره تشخیص داد (تصویر ۱-۱).^{۱۱} اِکمن و فریزن به دنبال پاسخ این پرسش بودند که «وقتی آدم‌ها به چهره کسی نگاه می‌کنند و حدس می‌زنند ترسیده است، آیا حدسشان درست است؟»^{۱۲} و پاسخشان این بود که آدم‌ها به‌طور میانگین نظر درستی درباره هیجانات دارند: آن‌ها می‌توانند هیجانات را از چهره دیگران بخوانند. البته به نظر آن‌ها چهره صرفاً نشانه‌ای از هیجان بود، نه خود آن.



تصویر ۱-۱ حالات هیجانی اِکمن (برگرفته از گروه پل اِکمن، LLC)

اِکمن و فریزن، به منظور اثبات اینکه هیجانات به‌طور زیستی در ما نهادینه شده‌اند نه براساس آموزه‌های فرهنگی، گستره تحقیقاتشان را بیشتر کردند تا سایر فرهنگ‌ها را، که بعضی‌هایشان از فرهنگ خود اِکمن و فریزن