



نگاهی به یک ارتباط انسانی رهایی‌بخش

## دوست ما را و همه نعمت فردوس شمارا



میترا فردوسی  
روزنامه‌نگار و پژوهشگر مطالعات فرهنگی

همین چند روز پیش بود که چشمم را یک خبر قدیمی در رویترز گرفت؛ خبری کوتاه با تیتری ضربتی بود که می‌گفت اگر دوست‌های خوب برای خودتان دست و پا نکنید زودتر می‌میرید! در واقع تیم دانشگاه بریگهام مطالعه‌ای کرده و به این نتیجه رسیده بودند افرادی که دارای روابط اجتماعی قوی با گروهی از دوستان صمیمی نیستند ۵۰ درصد ریسک زودمرگی بیشتری دارند نسبت به کسانی که از این شبکه حامی برخوردارند. ته گزارش هم از قول محقق هدایت‌کننده این تحقیق نوشته شده بود که فقدان روابط دوستانه معادل کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز است! در نگاه نخست به نظرم چنین گزارشی با آن گزاره‌های

تند و تیزش نهایتاً یک گزارش عامه‌پسند از یک تحقیق علمی روانشناسی اجتماعی آمد که شاید زیاد هم ارزش نداشت به آن توجه چندانی نشان دهم. اما هرچه بود این گزارش من را به سمت مذاقه در ارزش حقیقی دوستی و رفاقت در زمانه پرمخاطره امروز کشاند. به سمت دیدن جزئیاتی در روابط دوستانه که مثالش در زندگی زناشویی یا زندگی با خانواده یافت نمی‌شود. جزئیاتی همچون حمایت و مهریانی و محرمانگی دوسویه همراه با آزادی عمل و احساس رهایی. جسارت تجربه کردن و فرا رفتن از مرزهای زندگی روزمره‌ای که به صورت فردی تجربه می‌کنیم. فرا رفتن در توانایی‌ها و گشودگی نسبت به تمام امکان‌ها. همه این موارد بود که من را به گونه‌ای دیگر به تیر گزارش رویترز نزدیک کرد. دریافتم که زندگی بی‌دوست نمی‌آرزد و بله اگر دوست نباشد و سلسله مویش، چه بسا که زودتر از چیزی که فکر می‌کنیم بمیریم. حتی زنده باشیم و انگار مرده باشیم.

دوستی کارکردهای زیادی دارد. طبق پژوهش‌ها، دوستی‌ها بخش مهمی از فرایند خلق ارزش‌های انسانی به شمار می‌روند و بر نگرش و رفتارهای فردی تأثیر می‌گذارند. این نتایج به طور بالقوه می‌تواند با کاستن از منفعت طلبی‌های فردی، سبب کاهش نگرش‌های منفی و حس طرد شدگی شود. دوستی فراتر رفتن از سختی‌ها و چهارچوب‌های رسمی قضاوت‌گری است که همه ما درون خانواده و یا فضاهای کار و تحصیل تجربه می‌کنیم



### دوستی در عصر کووید ۱۹ و قرنطینه

قوی معروف وجود دارد که می‌گوید اگر برای دوستی وقت نگذاریم خیلی سریع رنگ می‌بازد. حالا بیایید ببینیم چقدر در دوران پاندمی کرونا، و در اعماق تاریک تعطیلی‌ها و قرنطینه‌های طولانی مدت مجالی برای وقت گذاشتن باقی مانده؟ اصلاً مگر می‌شود کافه‌ها و پارک‌ها و مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل باشند و بشود درست حسابی بی‌حضور دیگران - می‌خواهد خواهر کوچک باشد یا همسر و دیگر اعضای خانواده - با دوست نشست و درد و دل کرد و فنجانی چای نوشید و خندید به مرام جهان؟

درست است که قرنطینه انواع جدیدی از دوستی مثلاً دوستی با همسایه‌ها را ممکن کرده اما افراد مسن‌تر که توانایی ارتباط برقرار کردن با افراد جدید و شروع دوستی‌های جدید را ندارند در چاه ویل تنهایی و افسردگی فرو خواهند رفت. دکتر جنی گروگ که روی احساس تنهایی در همه‌گیری کووید ۱۹ کار کرده بر این باور است که در ماه‌های اخیر بسیاری از افراد از کیفیت دوستی‌های خود راضی نبوده‌اند و شکایت داشتند از اینکه دارند دوستان صمیمی قدیمی‌شان را به خاطر مجازی شدن همه‌چیز، یک یک از دست می‌دهند. گزارشی که ایندپندنت از تحقیق دانشگاه لندن منتشر کرده هم نشان می‌دهد که در دوره قرنطینه یک پنجم افراد احساس می‌کنند روابط دوستی‌شان به شدت آسیب دیده است. خصوصاً افراد شکننده از لحاظ روانی، نوجوان‌ها، کم‌درآمدها، کهنسالان و افراد بچه‌دار.

### هوار از من بگیر، آغوش رانه!

سال‌ها پیش از اینکه قرنطینه و سبک زندگی‌ای که پاندمی کرونا به ما تحمیل کرده است ما را به دنیای مجازی و مناسبات خاص آن بکشاند بشر کمابیش به دنیای مجازی وارد شده بود. مفهوم دوستی‌های مجازی نام روابطی است که ما در سال‌های اخیر با گسترش شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های مجازی با دیگران رقم زده‌ایم. اما دوستی و رفاقت فارغ از بعد جسمانی و دیدار گاه‌گاه می‌تواند تعریفی داشته باشد و تأثیر خاص خود را بر فرد باقی بگذارد؟ فارغ از جنبه‌های زیبایی‌شناسانه دوستی‌های مجازی که طرحی نو در ارتباطات بین فردی می‌اندازد و می‌تواند بر بعد مسافت‌ها فائق آید و افراد را از دوسر کره زمین به هم پیوند دهد، اکثر پژوهشگران حوزه علوم اجتماعی و روانشناسی اجتماعی به این موضوع بدبین هستند. در تحقیقی که بی‌بی‌سی نتایج آن را منتشر کرده پژوهشگران روی سیستم برانگیختگی تماسی لذت آزمایش کرده‌اند و دریافتند که ملاقات حضوری با دوستان و خوردن غذا یا نوشیدن چای کنار آنها و بغل کردن تأثیر زیادی در احساس شادی و بهزیستی فرد دارد. به نظر می‌رسد لمس ملایم انسانی باعث احساس لذت و شادی می‌شود و تماس‌های بین فردی را تقویت می‌کند، شاید از آن رو که این تماس به معنای ایجاد و حفظ پیوندهای اجتماعی است.

### شبکه دوستانه، میدانی امن برای کنش اجتماعی

دوستی کارکردهای زیادی دارد. طبق پژوهش‌ها، دوستی‌ها بخش مهمی از فرایند خلق ارزش‌های انسانی به شمار می‌روند و بر نگرش و رفتارهای فردی تأثیر می‌گذارند. این نتایج به طور بالقوه می‌تواند با کاستن از منفعت طلبی‌های فردی، سبب کاهش نگرش‌های منفی و حس طرد شدگی شود. دوستی فراتر رفتن از سختی‌ها و چهارچوب‌های رسمی قضاوت‌گری است که همه ما درون خانواده و یا فضاهای کار و تحصیل تجربه می‌کنیم. دوستی عریان شدن در برابر دیگری شبیه به خود است و همین ویژگی نقش شبکه‌های دوستی خواهانه را بشدت برای زنان پراهمیت می‌کند. زنان با تشکیل جمع‌های دوستانه و قرار گرفتن در این جمع حامی، نیرو و قدرت از دست رفته در نظام مردسالار ساز و کارهای رسمی را احیا می‌کنند و به روابط و میادین دیگرشان تزریق می‌کنند. کارکرد شبکه‌های دوستانه زنانه از این رو دارای قابلیت‌های فراوان جهت رهایی بخشی زنان است. به قول کارول اسمیت روزنبرگ تاریخ‌نگار فمینیست امریکایی (۱۹۷۵)، در مقاله‌ای با عنوان «جهان زنانه، عشق و آیین»، زنان می‌توانند در دنیای امن، یگانه و همدلانه‌ای که روابط دوستانه‌شان فراهم کرده با دانش ویژه‌ای که در تجربه سایر زنان هم وجود دارد در غم و شادی و نگرانی‌های یکدیگر سهیم شوند و اطمینان داشته باشند که این‌ها دیگر به عنوان شواهد فرودستی ایشان تلقی نمی‌شود.