

قطع دوستی‌ها تصور ما از کیستی‌مان را به چالش می‌کشد، به خصوص اگر سال‌ها باشد که با آن دوست رفیق گرمابه و گلستان باشیم/ دوست‌دشمن‌ها بخش جدایی‌ناپذیر روابط اجتماعی ما هستند. دوستانی که از جهاتی واقعاً به آن‌ها دلبسته‌ایم، و از جهاتی نیز حقیقتاً آزارمان می‌دهند.

چند پژوهش دربارهٔ دوستی؛



ایان — حتماً برایتان پیش آمده که روبه‌روی دوستان نشسته و احساس کرده‌اید که حقیقتاً درکتان می‌کند و عمیقاً شما را می‌شناسد. شاید احساس کرده‌اید که چگونه در برخورد با او «بهترین نمونهٔ خودتان» را بروز داده و هوشمندانه‌ترین نظرات و بامزه‌ترین شوخی‌هایتان را به زبان آورده‌اید. او شما را تشویق کرده، به یکی از طرح‌هایتان به دقت گوش داده، آن را بسط داده و به نرمی پیشنهادهایی برای بهترکردنش ارائه داده است. نشسته‌اید و پشت سر دوستان مشترکتان حرف زده‌اید، خاطره‌هایتان را با هم مرور کرده‌اید و موضوعات موردعلاقه‌تان را، با زبان و اصطلاحاتی که فقط مخصوص خودتان است، زیور کرده‌اید. شاید او را ستایش کرده و به خاطر شباهتتان به او به خود بالیده‌اید. زمانی که فردی، با چنین جایگاهی نزد شما، برایتان ارزش قائل می‌شود، عمیقاً احساس رضایت می‌کنید: حسابی شاد، سرحال و سرخوش می‌شوید.

این‌ها دوستی‌هایی هستند که روح ما را سرشار می‌کنند، هویتمان را می‌پروراند و مسیر زندگی‌مان را شکل می‌دهند. بررسی این موضوع در آزمایشگاه‌های علوم اجتماعی به خوبی به ما نشان داده که این روابط ما را، از نظر ذهنی و جسمی، سالم و شاداب نگه می‌دارد: دوستان خوب ایمنی را افزایش می‌دهند، خلاقیت را شکوفا می‌کنند، فشار خونمان را پایین می‌آورند، سالمندان را از زوال عقل حفظ می‌کنند و حتی احتمال مرگمان را نیز کاهش می‌دهند. اگر حس می‌کنید زندگی بدون دوستانتان ممکن نیست، احساسی‌بازی درنیاورده‌اید و کاملاً حق دارید.

اما حتی آرام‌ترین و گرم‌ترین دوستی‌ها نیز، مانند اغلب روابط انسانی، ممکن است دچار تنش و نزاع شوند. ممکن است این روابط بخشی از جادوی خوشایندشان را از دست بدهند و دیگر نتوانند آن را بازیابند. حتی ممکن است، به دلایلی ترازیک یا اصلاً بدون هیچ دلیلی، به کلی از بین بروند. اینجاست که پای دوستی‌های نه‌چندان آرام، دوستی‌های بیش‌ازپیش دشوار و دوستی‌های بد، عذاب‌آور و سمی به میان می‌آید. لذت‌ها و منافع دوستان خوب بسیار است، اما این نکات مثبت هزینه [هم] دارند. اگر از درجه‌ای وسیع و واقع‌بینانه‌تر بنگریم، دوستی بسیار آشفته‌تر و نامتوازن‌تر از آن چیزی است که تا به امروز ترسیم شده است.

شواهدی هست که نشان می‌دهد تنها نیمی از دوستی‌ها متقابل است. این اولین نکته‌ای است که، همانند آبی سرد، روی تصور آرمانی از دوستی می‌ریزد. این موضوع برای افراد بسیار هولناک است چراکه، براساس پژوهش‌ها، تصور ما بر این است که تقریباً تمام دوستی‌هایمان متقابل است. می‌توانید تصور کنید کدام‌یک از افراد فهرست دوستانتان شما را در فهرست دوستان خود جای نداده است؟

یک توضیح برای این بی‌تعادلی این است که بسیاری از دوستی‌ها آرمان‌گرایانه است: مطالعهٔ انجام‌شده بر روی نوجوانان نشان می‌دهد که همه دوست دارند با افراد محبوب دوست شوند، اما این افراد محبوب، که از درجهٔ اجتماعی بالاتری برخوردار شده‌اند و توجه بیشتری به آن‌ها می‌شود، انتخاب‌های خودشان را دارند (و میانگین را منحرف می‌کنند). استیون استروگاتز در سال ۲۰۱۲ در نیویورک تایمز در مقاله‌ای که این ادعا را تأیید می‌کرد، اشاره کرد که، بنا به یافته‌هایش، «دوستان» شما در فیس‌بوک همیشه، به‌طور متوسط، «دوستان» بیشتری نسبت به شما دارند. چنین برمی‌آید که در این دنیا، که ذهن‌ها همه

مشغول جایگاه است، نمی‌توان دوستی را واحای میان بیابان بی‌آب و علف دانست.

روابط «دووجهی»، در اصطلاح علوم اجتماعی، با وابستگی متقابل و کشمکش مشخص می‌شود. انسان احساسات مثبت و منفی بسیاری نسبت به افراد موجود در چارچوب این روابط دارد. ممکن است زمانی که آن‌ها زنگ می‌زنند مطمئن نباشید که گوشی را بردارید یا نه. این نوع روابط نیز متداول هستند. نزدیک به نیمی از اعضای مهم شبکه اجتماعی یک نفر را می‌توان در این دسته دووجهی قرار داد. درست است که بیشتر این مقدار اعضای خانواده هستند (که خواهی‌خواهی گرفتارشان هستیم) تا دوستان؛ با وجود این، این هم نشان دیگری است که نشان می‌دهد جایگاه دوستی آن‌قدرها هم رفیع نیست.

دوستانی که وفادار، قابل اعتماد و خوش‌مشرب هستند، یعنی دوستان خوب، اگر بعضی صفات ناخوشایند را هم داشته باشند، می‌توانند برایتان بد باشند. پژوهش‌های انجام‌شده روی شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد که دوستان افسرده احتمال افسرده‌شدن شما را افزایش می‌دهند، دوستان چاق امکان چاقی شما را بالا می‌برند و بالاخره دوستانی که اهل مشروب و سیگار هستند باعث می‌شوند بیشتر سیگار و مشروب مصرف کنید.

بعضی دیگر از دوستان خوب دارند (یا در حال کسبی) ارزش‌ها و عاداتی هستند که با عادات و ارزش‌های فعلی یا درحال‌ظهور شما هم‌جهت نیست. مشخص است که آن‌ها «ضرری» به شما نرسانده‌اند، اما کسانی هم نیستند که کیستی شما را تصدیق کنند یا در طول زمان به راحتی شما را به سوی اهدافتان هدایت کنند. ماندن با آن‌ها یعنی شناکردن خلاف جهت جریان آب.

این ملغمه دوستی‌ها، علاوه بر مکررکردن ما، به سلامتمان هم آسیب می‌زند. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۳، جولین هولت لونسند از دانشگاه بریگم یانگ، و یرت یوچینو از دانشگاه یوتا از افراد خواستند، زمانی که درباره تعاملاتشان با آدم‌های مختلف می‌نویسند، دستگاه کنترل فشار خون به دست کنند. فشار خون در هنگام نوشتن درباره رابطه‌های دووجهی بیش از زمان نوشتن درباره دوستان یا دشمنان مسلم بود. شاید پیش‌بینی‌ناپذیر بودن این روابط است که باعث می‌شود حساس‌تر شویم: آیا جین کریسمس را خراب خواهد کرد؟ رابطه‌های دووجهی باعث افزایش واکنش‌پذیری قلبی-عروقی، پیری سلولی بیشتر، مقاومت کمتر در مقابل استرس و کاهش احساس سلامت می‌شود.

با این حال، یافته‌های یکی از گروه‌های پژوهشی حاکی از آن است که دوستی‌های دووجهی می‌تواند حاوی منافعی در محیط کار باشد. یافته‌های این گروه نشان داده که این‌گونه روابط باعث می‌شود افراد بیشتر بتوانند خود را جای دیگری بگذارند. دلیل این مسئله تاحدی این است که افراد می‌خواهند از معنا و ماهیت رابطه‌شان سر درآورند. علاوه بر این، از آنجاکه روابط دووجهی باعث می‌شود افراد از شرایط فعلی خود مطمئن نباشند، آن‌ها را وادار می‌کند برای تثبیت جایگاه خود بیشتر تلاش کنند.

«دوسمنان» یا دوست‌دشمن‌ها، از این جهت که به شکل مشخصی چندلایه هستند (محبت در لایه بالایی و رقابت یا بی‌میلی در پایین آن)، در گروهی مجزا قرار می‌گیرند. این شرایط برای روابط دووجهی صادق نیست، روابطی که مخلوطی هستند از عشق، نفرت، دل‌خوری، دل‌سوزی، فداکاری و عطفوت. بسیاری از افراد وجود نیروی برانگیزاننده و مثبت دوست‌دشمنی را در محیط کار، فضای ژماتیک و تربیت فرزند مفید می‌دانند.

همانند خانواده‌های ناراضی، دوستان هم می‌توانند به‌اشکال مختلف بی‌نهایت «بد» باشند که، در این شرایط، هیچ وجه دومی هم وجود نخواهد داشت. سوزان هیتلر، روان‌شناس بالینی از دنور، و شارون لیونگستون، روان‌شناس و مشاور بازاریابی از نیویورک، به این مسئله پرداخته و چند خصلت بارز را در این چارچوب مشخص کرده‌اند: دوست بد باعث می‌شود شما با دوستان دیگرش احساس رقابت پیدا کنید. او بسیار بیشتر درباره خودش صحبت می‌کند تا شما در بار خودتان. همچنین به شکلی حق‌به‌جانب از شما انتقاد می‌کند، اما وقتی از او انتقاد کنید موضع دفاعی می‌گیرد. کاری می‌کند احساس کنید روی لپ تیغ راه می‌روید و هر لحظه ممکن است خشم یا ناراضی‌تی او را برانگیزید. انگار که شما را سوار ترن هوایی احساسی کرده باشد، یک روز خوش‌رو است و تحسینتان می‌کند و روز بعد بی‌اعتناست و به سردی با شما رفتار می‌کند.

در سال ۲۰۱۴، گروهی از دانشگاه کارنگی ملون در پیتسبورگ دریافتند که، هرچه میزان منفی‌نگری در روابط بانوان سالم بالای پنجاه سال افزایش یابد، به همان نسبت، فشار خون نیز افزایش می‌یابد. تعاملات منفی اجتماعی (برخوردهایی مانند انتظار بیش‌ازحد، عیب‌جویی، دل‌سردی و مشاجره‌های ناخوشایند) باعث افزایش ۳۸ درصدی این خطر شده است. در مردها رابطه‌ای میان روابط بد و فشار خون بالا مشاهده نشد. این موضوع احتمالاً به این دلیل است که بانوان اهمیت بیشتری برای روابط قائل هستند و عادت کرده‌اند که توجه بیشتری به این مسائل داشته باشند.

تعاملات ناخوشایند نیز هم در مردان و هم در بانوان می‌تواند به تندخویی منجر شود. جسیکا چیانگ، پژوهشگر دانشگاه کالیفرنیا، لوس آنجلس، که مطالعه‌اش این مطلب را تایید می‌کند، می‌گوید انباشت عوامل استرس‌زا همانند زهری واقعی می‌تواند باعث آسیب جسمی شود.

برخی دوستی‌های آزاردهنده ما در ابتدا خوب بوده و بعد از مدتی بد می‌شوند. برای مثال نرخ پرخاشگری سایبری میان دوستان ۴.۳ برابر این نرخ در میان دوستان دوستان است یا، آن‌طور که دایان دیوانیه معشوقه شاه‌هنری دوم فرانسه در قرن شانزدهم گفته، «برای داشتن دشمنی خوب، یک دوست انتخاب کنید؛ او خوب می‌داند کجا را هدف قرار دهد».

رابرت گرین در کتاب خود به نام ۴۸ قانون قدرت (۱۹۹۸) به این شیب لغزان اشاره کرده است. او هشدار می‌دهد که واردکردن دوستان به تلاش‌های شغلی‌تان ممکن است تغییر دوستان «خوب» به «بد» را سرعت ببخشد. این موضوع تاحدی به واکنش افراد به لطف‌های بزرگ مربوط است:

عجیب است، اما دقیقاً مهربانی شماسست که تعادل همه چیز را به هم می‌ریزد. افراد دوست دارند احساس کنند سزاوار خوش‌بختی بوده‌اند. مورد لطف واقع شدن گاهی اوقات برای افراد سنگین است: این یعنی انتخاب فرد به خاطر این بوده که در دایره دوستان قرار داشته، نه اینکه الزاماً سزاوار انتخاب شدن بوده است. در استخدام دوستان حتی می‌توان ردپایی از منت‌گذاری را هم دید که باعث می‌شود آن‌ها در خلوت خود آزرده شوند. آسیب برآمده از این موضوع کم‌کم خودنمایی خواهد کرد: کمی رُک‌گویی بیشتر، نشانه‌هایی از حسادت و دل‌خوری و، قبل از اینکه به خودتان بیایید، دوستی‌تان رنگ خواهد باخت.

یعنی واقعاً بخشیدن امکانات و «کمی رُک‌گویی بیشتر» برهم‌زنند رفاقت است؟ این نتیجه‌گیری، که خلاف آرمان‌های صداقت کامل و دست‌ودلبازی نامحدود میان دوستان است، سرخی به دست می‌دهد تا بفهمیم چرا این‌قدر دوستان «بد»، «خوب و بد» و «خوب و بعداً بد» داریم. رابرت تریورز، زیست‌شناس تکاملی، در مقاله‌اش به نام «تکامل بشردوستی متقابل» (۱۹۷۱) چنین نتیجه می‌گیرد: «هر انسانی هم‌زمان به فداکاری و خیانت کشش دارد» که، در آن، خیانت یعنی حداقل کمی کمتر از آنچه دوستان به تو اعطا می‌کنند (یا بیشتر از آنچه از تو می‌گیرند) به آن‌ها اعطا کنی یا از آن‌ها بگیری.

تریورز در ادامه توضیحاتش می‌گوید ما چنان تکامل یافته‌ایم که بتوانیم خیانت‌کارانی پنهان‌کار باشیم، آن هم با سازوکارهای پیچیده برای کنترل خیانت‌کاران بزرگ‌تر و همچنین فداکاری «پیش‌ازحد». او چنین می‌نویسد: در خیانت فاحش، فرد خیانت‌کار هیچ پاسخ متقابلی نمی‌دهد، و فرد فداکار بدون هیچ جبرانی متحمل هم‌هزینه‌های فداکاری می‌شود... واضح است که قانون انتخاب طبیعی واکنش فوری علیه خیانت‌کار فاحش را ترجیح می‌دهد. اما برعکس در خیانت پنهانی کارهای متقابل وجود دارد اما فرد خیانت‌کار همیشه سعی می‌کند کمتر از آنچه گرفته اعطا کند یا، به بیان دقیق‌تر، کمتر از مقداری که دوستش در آن شرایط به او اختصاص می‌داد به دوستش اختصاص دهد.

احساس دل‌انگیز «علاقه» به یک نفر نیز بخشی از این سیستم تنظیم روحی و روانی است و انتخاب طبیعی نیز این علاقه را به سمت افراد نوع‌دوست سوق می‌دهد: انسان‌های خوب دوستان بیشتری جذب می‌کنند. همچنین، اگر علاوه بر خوب بودن از جایگاه بالایی هم برخوردار باشی که دیگر نور علی نور است. اما مسئله این نیست که ما خیانت‌کاریم یا فداکار، خوبیم یا بد، بلکه موضوع این است که در روابط و شرایط متفاوت تا چه حد فداکاریم و تا چه حد خیانت‌کار، تا کجا خوبیم و از کجا بد.

شاید این الکلنگ میان فداکاری و خیانت، که در نقطه پنجاه‌پنجاه ثابت می‌ایستد، بتواند دلیل ظاهر شدن رقم پنجاه‌درصد را در پژوهش‌های مرتبط با دوستی و رابطه توضیح دهد. اگر خاطرتان باشد نیمی از دوستی‌هایمان متقابل نیست، نیمی از شبکه اجتماعی ما از روابط دوجوهی تشکیل شده، و اگر به حوز مجاور یعنی کشف دروغ هم سر بنزیم افراد عادی، در پنجاه‌درصد اوقات، دروغ را کشف می‌کنند. ما طوری تکامل یافته‌ایم که تا حدی دروغ‌ها را کشف کنیم که سرمان کاملاً کلاه نرود و در عین حال قدرت کشفمان آن‌قدر هم نباشد که، زیر بار حقیقت‌های ناگوار و خالی از دروغ‌های مصلحتی تعاملات اجتماعی، خرد شویم. به همین منوال به‌گونه‌ای تکامل یافته‌ایم که بعضی رفتارهای خیانت‌آمیز دوستانمان را کشف کنیم، اما این توانایی آن قدر نیست که باعث شود از خیر هم دوستی‌ها بگذریم. دوستی‌های ما، همانند الکلنگ، بالا و پایین می‌رود.

احتمالاً این روند به‌نظرمان پیچیده می‌آید. تریورس هم این پیچیدگی را قبول دارد و حتی گمان می‌کند که گسترش همین سیستم برای تنظیم فداکاری و نوع‌دوستی میان افراد غیرخویشاوند بوده است که باعث شده، در دور پلیستوسن، مغز ما رشد زیادی داشته باشد. بسیاری از عصب‌پژوهان نتیجه‌گیری او را تأیید می‌کنند: انسان‌ها باهوش هستند تا بتوانند دوستی‌هایشان را هدایت کنند.

یافته‌های جان یاگر روان‌شناس، نویسنده کتاب وقتی دوستی آسیب می‌زند (۲۰۰۲)، نشان می‌دهد که ۶۸ درصد شرکت‌کنندگان نظرسنجی مورد خیانت دوستشان قرار گرفته‌اند. اما این خیانت‌کاران چه کسانی هستند؟ باوجود چنین اعداد و ارقام بالایی، آیا ممکن است این «آن‌ها» خود ما باشیم؟

این اندیشه هولناک باعث شد پرسیم: آیا ما واقعاً تلاش می‌کنیم گناهان کوچک را ببخشیم؟ واقعاً گلابه‌هایمان را ابراز می‌کنیم تا انباشته نشود و دوستی‌مان را به باد نهد؟ برای دور هم جمع شدن کاری می‌کنیم؟ سعی می‌کنیم به دیگران حسن‌ظن داشته باشیم؟ آیا چیزی را که در توانمان هست در اختیار دوستانمان می‌گذاریم یا حساب چیزهای داده و گرفتار خود و طرف مقابل را داریم؟ آیا به‌شکلی غیرمنصفانه از دوستانمان انتظار داریم که اعتقادات و تفکراتشان را با ما منطبق کنند؟ آیا واقعاً هر کاری از دستمان برمی‌آید انجام می‌دهیم؟ خب، شاید خیلی از دوستان ما هم گمان کنند این کارها را می‌کنند. اگر آن‌ها دوستان خوبی نبوده‌اند یا از ما فاصله گرفته‌اند یا ما از آن‌ها فاصله گرفته‌ایم، شاید بتوانیم این جدایی‌های متداول را بپذیریم، آن هم بدون آنکه ما را تا آنجا درگیر حس خطاکاری کنند که برچسب «سمی» به آن‌ها بزنیم.

اینکه دوستی رابطه‌اش را با ما قطع کند یا بدون هیچ توضیحی ناگهان ناپدید شود، می‌تواند بسیار ویرانگر باشد. به‌هم‌زدن‌ها و قطع روابط در شبکه‌های اجتماعی به امری رایج بدل شده است، اما به هر صورت انتظار داریم که دوستی‌هایمان تا ابد ادامه داشته باشد. این قطع دوستی‌ها تصور ما از کیستی‌مان را به چالش می‌کشد، به‌خصوص اگر سال‌ها باشد که با آن دوست رفیق گرمابه و گلستان باشیم. در پی این قطع رابطه، درحالی‌که وجودمان لیریز از آسیب آن است، آن دوست را به سید «دوستان بد» می‌اندازیم.

اما گاهی باید دوستی را رها کنیم تا بتوانیم خود واقعی‌مان باشیم. جامعه‌شناسی به‌نام جنیس مکیب، در کتاب ارتباط در دانشگاه (۲۰۱۶)، بیان می‌کند که پایان دادن به دوستی‌ها در ابتدای دوران جوانی راهی است برای پیشبرد هویت‌مان. ما خصوصیات و تصورمان از خود را در مقایسه با دوستانمان می‌سازیم، هم به‌شکل مثبت و هم منفی.

با وجود اینکه باید مسئولیت‌ها برای دوستان بهتری بودن و همچنین سهمان در برخوردها و برهم خوردن رابطه‌ها را بپذیریم، باید بدانیم که بعضی عوامل در دوستی‌ها هستند که از کنترل ما خارج‌اند، مثلاً درهم‌بافتگی شبکه‌های اجتماعی، که در آن شما و دیگری دوستان مشترک بسیاری دارید، یکی از چالش‌های بزرگ است. فرض کنیم کسی پایش را از گلیمش درازتر کند اما، چون نمی‌خواهید گروه به آشوب کشیده شود، نمی‌گویید که دیگر او را دوست خودتان نمی‌دانید. شاید از او کناره بگیرید، اما تاحدی این کار را می‌کنید که تقابل مستقیم به نظر نیاید و، به‌خاطر آن، افراد مجبور نشوند در مهمانی‌ها یا مراسم‌های مختلف فقط یکی از شما را دعوت کنند. گاهی اوقات این‌طور به نظر می‌رسد که به دوستان بد پیوند خورده‌ایم.

نیروهایی که به ما دیکته می‌کنند با که بمانیم و از که دل بکنیم می‌تواند حتی برای خودمان هم اسرارآمیز باشد. آیا دوروبرتان کسانی نیستند که خیلی دوستشان دارید ولی خیلی وقت است رابطه‌ای با آن‌ها نداشته‌اید؟ یا کسانی که خیلی با هم جور نیستید ولی آن‌ها را بیشتر می‌بینید؟ گروه اول ممکن است همین الان در حال نوشتن نام شما در ستون «دوستان بد» باشند.

سروکله‌زدن با دوستان بد، رهاشدن از سوی آن‌ها و ناامیدی از آن‌ها بخش‌هایی پراسترس از زندگی است که می‌تواند به بدن و ذهن انسان آسیب بزند. البته که نداشتن دوست سرنوشتی به‌مراتب ناگوارتر است. درماندگی کودکان برای داشتن هم‌بازی را تصور کنید، حسرت عمیق نوجوانان برای داشتن کسی که «درکشان کند» یا احساس بزرگ‌سالانی که کسی را ندارند که شکست یا حتی موفقیتشان را با او تقسیم کنند. تنهایی به‌اندازه‌ی گرسنگی و تشنگی شدید عذاب‌آور است. جان کچوپو، استاد جامعه‌شناسی دانشگاه شیکاگو، بین تنهایی و افسردگی، چاقی، اعتیاد به الکل، مشکلات قلبی-عروقی، اختلال خواب، فشار خون بالا، پیش‌روی بیماری آلزایمر، جهان‌بینی‌های خودبینانه و فکرکردن به خودکشی، پیوندهایی یافته است. با هم این‌ها، اگر با دوستانتان مشکل دارید، پس هنوز دوستانی برایتان باقی مانده و این یعنی انسان خوش‌اقبال هستید.

پی‌نوشت‌ها:

\* این مطلب در تاریخ ۱۲ دسامبر ۲۰۱۶ با عنوان friends Bad در وب‌سایت ایان منتشر شده است و وب‌سایت ترجمان در تاریخ ۷ اسفند ۱۳۹۵ این مطلب را با عنوان فقط نیمی از دوستی‌های جهان «متقابل» است ترجمه و منتشر کرده است.  
[۱] Frenemies

مولف : کارلین فلورا  
مترجم : امیرحسین میرابوطالبی

منبع / ترجمان