

وايب

علم ساختن روابط بهتر

آدام گرانت

ترجمه هادی بهمنی

سرشناسه	:	گرانٹ، آدام. Grant, Adam.
عنوان و نام پدیدآور	:	وایب / آدام گرانٹ. ترجمہ ہادی بہمنی.
مشخصات نشر	:	تہران، نوین توسعه، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاہری	:	۲۹۶ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۳۵-۵۸۲۰-۰۰-۵
فہرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Vibe, 2026
موضوع	:	روابط انسانی
ردہ بندی کنگرہ	:	BF ۷۲۴/۳/۹
ردہ بندی دیویی	:	۱۵۸/۲
شمارہ کتاب شناسی ملی	:	۱۰۶۴۲۸۱۰

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.





مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نشر نوین نسخه فارسی کتاب
Vibe را با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار
در ایران از ناشر اصلی Inkwell Management
با نام «وایب؛ علم ساختن روابط بهتر» و
به صورت هم‌زمان با نسخه زبان اصلی منتشر می‌کند.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی،
الکترونیکی و صوتی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد
آن توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین
کپی‌رایت بین‌المللی و اخلاق حرفه‌ای است.

عنوان	:	وایب
مؤلف	:	آدام گرانت
مترجم	:	هادی بهمنی
ویراستار	:	سارا قدیمی
نمونه خوان	:	زهرا رنجبر
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۵، اول، ۵۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۳۵-۵۸۲۰-۰۰۰-۵

تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فهرست

پیش از شروع ۹

پیش‌گفتار ۱۳

بخش اول | جرقه‌های ارتباط ۲۷

فصل ۱. جورشدن ۳۷

فصل ۲. دوستی فوری ۵۷

فصل ۳. عشق در نگاه دوم ۸۱

بخش دوم | تداوم ارتباط ۱۰۳

فصل ۴. دوری، دل را مشتاق‌تر می‌کند ۱۰۹

فصل ۵. اوضاع پیچیده است ۱۳۱

فصل ۶. ارتعاشات خوب ۱۵۱

بخش سوم | گسترش ارتباط ۱۷۷

فصل ۷. خوش اقبالی برنامه‌ریزی شده ۱۸۳

فصل ۸. وحدت از دل تقسیم ۲۰۷

فصل ۹. همه برای یکی ۲۳۳

فصل ۱۰. همه‌چیز از خانواده شروع می‌شود ۲۵۵

مؤخره ۲۸۱

اقدامات اثرگذار ۲۸۶

پی‌نوشت‌ها ۲۹۴

پیش از شروع

در *وایب*، همهٔ رابطه‌ها شبیه هم نیستند. کسی که برای انجام کاری روی او حساب می‌کنیم، لزوماً همان کسی نیست که با او خوش می‌گذرانیم یا در لحظه‌های دشوار سراغش می‌رویم. آدم گران‌ت برای نشان‌دادن این تفاوت‌ها از چند واژهٔ مشخص استفاده می‌کند.

مهم‌ترین آن‌ها واژهٔ *vibe* است که در این کتاب آن را به همان صورت «وایب» آورده‌ایم. وایب ویژگی ثابت یک آدم یا گروه نیست؛ کیفیت و انرژی‌ای است که هنگام تعامل میان آدم‌ها شکل می‌گیرد. ممکن است دو نفر به‌تنهایی دوست‌داشتنی باشند، اما وقتی کنار هم قرار می‌گیرند نتوانند با یکدیگر جور شوند. برعکس، گاهی میان دو نفر از همان دیدار نخست انرژی خاصی شکل می‌گیرد. به همین دلیل، هر جا منظور نویسنده همین مفهوم اصلی بوده، از «وایب» استفاده کرده‌ایم.

نام کتاب را هم *وایب* گذاشته‌ایم، چون آدم گران‌ت این واژه را در سراسر کتاب به مفهومی مشخص و محوری تبدیل می‌کند. شاید در نگاه اول واژه‌هایی مثل «جورشدن» یا «هماهنگی» معادل‌های مناسبی به نظر برسند، اما هر کدام فقط بخشی از معنای وایب را منتقل می‌کنند. وایب می‌تواند به جورشدن، هماهنگی، کشش، صمیمیت یا احساس نزدیکی بینجامد، اما به هیچ‌یک از آن‌ها محدود نمی‌شود.

گران‌ت می‌گوید ما می‌توانیم روی چهار طول موج متفاوت با دیگران ارتباط برقرار کنیم. رابطه ما با «همیار» بر دادوستد متقابل و نیازهای سازگار استوار است؛ چیزی می‌دهیم و چیزی می‌گیریم. «هم‌پیمان» کسی است که در راه رسیدن به هدفی مشترک کنار او قرار می‌گیریم. با «رفیق» علایق مشترک داریم و از تفریح و وقت‌گذراندن در کنارش لذت می‌بریم. «همدم» نیز کسی است که به او اعتماد می‌کنیم، با او درد دل می‌کنیم و برای حمایت عاطفی به یکدیگر تکیه داریم.

در کنار این چهار نوع پیوند، «آشنا» را داریم؛ کسی که او را می‌شناسیم، اما هنوز هیچ‌یک از این پیوندها میانمان شکل نگرفته است. البته این رابطه‌ها مرزهای سخت و ثابتی ندارند. ممکن است یک نفر هم‌زمان همیار، هم‌پیمان، رفیق و همدم ما باشد و فردی دیگر فقط روی یکی از این طول موج‌ها با ما ارتباط داشته باشد.

واژه دیگری که در کتاب زیاد می‌بینید «اسکواد» است. اسکواد فقط یک تیم معمولی نیست؛ گروهی است که اعضای آن با توانایی‌های متفاوت برای انجام مأموریتی مشترک کنار هم قرار گرفته‌اند؛ مثل گروه جراحی، خدمه پرواز، یگان ویژه یا یک تیم ورزشی.

با چند مفهوم نزدیک دیگر هم روبه‌رو می‌شوید. «شیمی» همان کشش و انرژی‌ای است که در تعامل میان آدم‌ها ایجاد می‌شود. «سازگاری» به هم‌خوانی نیازها، علایق، هدف‌ها و ارزش‌ها مربوط است. «هم‌گامی» یعنی رفتارها و ریتم افراد با یکدیگر هماهنگ شوند و «هماهنگی» به هم‌سوئی گسترده‌تر آن‌ها در یک رابطه اشاره دارد. وقتی می‌گوییم دو نفر با یکدیگر «جور می‌شوند»، منظور این است که طول موج مشترکی پیدا کرده‌اند و ارتباطشان جان گرفته است.

«آیین تعامل» نیز به هر قالب یا فعالیت مشترکی گفته می‌شود که به ارتباط‌های ما شکل و معنا می‌دهد. این آیین تعامل ممکن است مراسمی رسمی باشد یا کاری بسیار ساده؛ مثل پرسیدن سؤال صمیمانه سر میز شام، بازی کردن با دوستان و عزیزان یا فرستادن هدیه‌ای کوچک برای نشان دادن اینکه به یاد کسی بوده‌ایم. چنین آیینی لازم نیست همیشه تکرار شود؛ گاهی یک تعامل کوتاه هم می‌تواند به تجربه‌ای معنادار و پیوندآفرین تبدیل شود.

در بخش‌هایی از کتاب با مفهوم «فورانی بودن» ارتباط هم روبه‌رو می‌شوید. یعنی تعامل‌ها به‌جای آنکه پیوسته و یکنواخت باشند، در دوره‌هایی کوتاه و پرنرژی نیز شدت می‌گیرند و سپس برای مدتی فروکش می‌کنند تا هرکس مستقل کار کند، فکر کند و انرژی بگیرد.

ممکن است بعضی از این واژه‌ها در آغاز کمی ناآشنا باشند، اما خیلی زود در جریان کتاب معنایشان برایتان روشن می‌شود. این مفاهیم کم‌کم می‌کنند بهتر بفهمیم چرا با بعضی آدم‌ها جور می‌شویم، چگونه می‌توانیم به دیگران نزدیک‌تر شویم و چه چیزهایی وایب میان ما را می‌سازند یا از بین می‌برند.

نشر نوین

پیش‌گفتار

آدم‌ها را دوست دارم، ولی مدت‌ها برای ارتباط برقرارکردن با آن‌ها مشکل داشتم.

در کلاس هشتم، با گروهی از دوستانم قرار گذاشتیم تا در سالن ورزشی محله بسکتبال بازی کنیم. مدتی پس‌انداز کرده بودم تا توپ جدیدی بخرم؛ توپ واقعی آن‌بی‌ای. فکر بازی کردن با آن توپ مرا به هیجان آورده بود، ولی بعد از بازی هرچه دنبالش گشتم، پیدایش نکردم.

چند هفته بعد فهمیدم یکی از به‌اصطلاح «دوستانم» توپ را دزدیده است و بقیه هم می‌دانستند، ولی حتی به خودشان زحمت نداده بودند چیزی بگویند. به‌خاطر این اتفاق خیلی دل‌شکسته شدم.

کسی که توپم را دزدیده بود، قدیمی‌ترین دوستم بود. دو روز باهم اختلاف سنی داشتیم و در یک اتاق بیمارستان به دنیا آمده بودیم. من بودم که او را به بقیه‌ی بچه‌های گروه معرفی کردم. از مهدکودک باهم صمیمی بودیم؛ یا دست‌کم من چنین تصویری داشتم.

در نخستین روز دبیرستان، فقط دو دوست برایم باقی مانده بود. یکی از مهم‌ترین وجوه مشترکمان این بود که تقریباً هیچ دوست دیگری نداشتیم. تصمیم گرفتم آدم‌هایی مثل خودم را پیدا کنم، با این حال، نمی‌دانستم کجا باید دنبالشان بگردم و مطمئن بودم هیچ‌کس هم دنبال من نمی‌گردد. گفت‌وگوهای معمولی من چیزی شبیه این بود:

من: خوشه‌های خشم | بدترین کتابی بود که تا حالا خوانده‌ام.

پسری در کلاس ادبیات: خوش حالم که اصلاً نخواندمش.

من: دیشب فرندز^۱ را دیدی؟

او: آره، بامزه بود. [پایان گفت‌وگو.]

پس از چند ماه، دست از جست‌وجو کشیدم و در نقش شیرجه‌زن تیم شنای دبیرستان جا افتادم. به‌ندرت با هم‌تیمی‌های جدیدم بیرون می‌رفتم، اما دست‌کم جایی برای خودم پیدا کرده بودم.

فکر می‌کردم دانشگاه دیگر باید بهتر باشد؛ بالاخره آدم قرار است دوستان مادام‌العمرش را همان‌جا پیدا کند. برای شروعی تازه، میشیگان را ترک کردم و به دانشگاهی در آن‌سوی کشور رفتم. خوش‌بین بودم: جمعیت خیلی بیشتر بود و همه مشتاق بودند با دیگران ارتباط برقرار کنند. همهٔ توصیه‌های کلیشه‌ای را به کار بستم: *فعال باش. با آدم‌های تازه آشنا شو. از لاکت بیرون بیا.* انگار داشت جواب می‌داد. فهرست پروپیمانی از آشنایان برای خودم دست‌وپا کردم. ولی وقتی زمان انتخاب هم‌خانه برای سال بعد رسید، بیشترشان طفره رفتند. برخلاف انتظارم، دوستان واقعی خیلی کمی پیدا کرده بودم.

همچنان تلاش می‌کردم. از آنجاکه شعبده‌بازی بلد بودم، شروع کردم به برگزاری برنامه برای انجمن‌های دانشجویی؛ ولی به‌محض پایان حقه‌ها و تردستی‌ها، شعلهٔ اشتیاق تماشاگران خاموش می‌شد. مهمانی‌رفتن را هم امتحان کردم، ولی آن‌قدر معذب بودم که نمی‌توانستم برقصم. صدای موسیقی هم آن‌قدر بلند بود که نمی‌شد درست و حسابی حرف زد. فقط صدای کسانی را می‌شنیدم که از فاصلهٔ بیش‌ازحد نزدیک حرف می‌زدند، گوشه‌ای گیرم می‌انداختند و انرژی‌ام را می‌گرفتند. ترجیح می‌دادم در خوابگاه با رفقایم، جویی و چندلر^۲ وقت بگذرانم. متأسفانه آن‌ها دنبال هم‌خانهٔ دیگری نبودند. تازه، یک مشکل کوچک دیگر هم وجود داشت: آن‌ها توی تلویزیون زندگی می‌کردند.

بعد از سال اول دانشگاه، با دو نفر از آشنایان میشیگانی‌ام هم‌خانه شدم. سرانجام قانعشان کردم که به‌جای رفتن به مهمانی‌های پُر از نوشیدنی، شب‌های بازی

1. *Friends*

۲. شخصیت‌های سریال فرندز. - م.

رومیزی برگزار کنیم. این دورهمی‌ها مثل آهن‌ربا هم‌خوابگاه‌های خوره بازی را جذب می‌کرد؛ کسانی که برای مسابقه‌های اطلاعات عمومی و نبردهای واژه‌سازی سرودست می‌شکستند. خوش می‌گذشت، با این حال، روابطی که برقرار می‌کردیم، فقط تا پایان ترم دوام می‌آوردند. مدام از خودم می‌پرسیدم: واقعاً همین است؟

فکر می‌کردم چون درون‌گرایی خجالتی بودم، صمیمی‌شدن با دیگران برایم دشوار است. نه اینکه مردم‌گریز باشم؛ فقط سکوت را بیشتر دوست دارم.

بعد فهمیدم که تمام این مدت اشتباه می‌کردم.

ترم بهار سال سوم دانشگاه، اتفاقی سر از کلاسی درباره روان‌شناسی شخصیت درآوردم. پس از نخستین جلسه، آن قدر غرق گفت‌وگو با چند نفر از هم‌کلاسی‌هایم شدم که دیر به کلاس بعدی رسیدم. طولی نکشید که برای شام دور هم جمع می‌شدیم و شام‌هایمان تا بعد از نیمه‌شب طول می‌کشید. درباره معنای زندگی حرف‌های شاعرانه می‌زدیم. فقط هم یک گروه نبود؛ هر هفته کنار آدم‌های متفاوتی می‌نشستم و تقریباً با هرکسی که دوروبرم بود جور می‌شدم. بالاخره اوضاع داشت بهتر می‌شد.

جرقه این تغییر را استاد کانادایی دوست‌داشتنی و نامتعارفمان، برایان لیتل^۱، زده بود. او آن قدر درون‌گرا بود که بعد از هر جلسه، برای تجدید قوا از کلاس بیرون می‌زد و به یکی از کابین‌های دستشویی پناه می‌برد. با این حال، شیوه‌اش در ارتباط‌گرفتن مسری بود. شرکت در کلاسش مثل عضویت در انجمنی مخفی به نظر می‌رسید. این کلاس شیوه گفت‌وگوی ما با یکدیگر را تغییر داد؛ دست‌آخر، تعداد گفت‌وگوهای عمیقی که با هم‌کلاسی‌های آن درس داشتیم، از مجموع همه سال‌های دیگر دانشگاه بیشتر شد. هنوز هم با خیلی از آن‌ها دوستم.

مدام از خودم می‌پرسیدم چرا این تعامل‌ها این‌همه با بقیه فرق داشتند. آن درس را با مأموریتی تازه به پایان رساندم: باید این پویایی را مهندسی معکوس می‌کردم و می‌فهمیدم چطور می‌شود چنین حس خویشاوندی‌ای به وجود آورد. می‌خواستم بفهمم چه چیزی باعث می‌شود آدم‌ها باهم جور شوند.

ما اغلب وایب^۱ را به آدم‌ها و مکان‌های خاص نسبت می‌دهیم. «وایبش را دوست دارم.» «این اتاق وایب خوبی دارد.» ولی وایب چیزی نیست که خودبه‌خود وجود داشته باشد؛ در تعامل‌های ما جان می‌گیرد.

وایب کیفیت ارتباط میان آدم‌هاست. ریشه لاتین آن، *vibratio*، به معنای ارتعاش است. وقتی با کسی جور می‌شویم، با او هم‌ریتم می‌شویم. این چیزی فراتر از احساس است؛ عصب‌شناسان می‌توانند هم‌گام‌شدن امواج مغزی و ضربان قلبمان را پایش کنند. گفت‌وگوها سرشار از انرژی می‌شوند. اندیشه‌ها به پرواز درمی‌آیند. اعتماد بیشتر می‌شود. زمان به سرعت می‌گذرد. حاصل کار فقط کشش متقابل نیست؛ دگرگونی متقابل است.

اگر نتوانیم باهم جور شویم، بیشتر اشتباه می‌کنیم. با توجه به نتایج پژوهش‌ها، وقتی گلف‌بازان حرفه‌ای در کنار افرادی با دیدگاه سیاسی متفاوت بازی می‌کنند، ضربات بیشتری را از دست می‌دهند. خلبانانی که هرگز با یکدیگر پرواز نکرده‌اند، اشتباهاتی مرتکب می‌شوند که ممکن است فاجعه‌بار باشد. جراحان نیز وقتی با تیم‌های جدید کار می‌کنند، آمار مرگ‌ومیر بیمارانشان افزایش می‌یابد. وقتی پای مسائل مهم در میان باشد، وایب مسئله مرگ و زندگی است. حتی تعیین می‌کند کشورها باهم بجنگند یا به صلح برسند.

وایب خوب، شادی و موفقیت را افزایش می‌دهد. بسیاری از به‌یادماندنی‌ترین لحظاتمان در کنار خانواده و لذت‌بخش‌ترین شب‌هایمان با دوستان، از همین وایب شکل می‌گیرند. وایب خوب در برابر استرس از ما محافظت می‌کند؛ حتی شواهدی وجود دارد که وقتی کنار دوستان ایستاده‌ایم، شیب تپه پیش رو کمتر به نظر می‌رسد.

جورشدن با دیگران ما را به بهترین عملکردها و بزرگ‌ترین دستاوردهایمان می‌رساند؛ چون کم‌کم می‌کند باهم کارهایی انجام دهیم که به‌تنهایی از پششان بر نمی‌آییم. شیمی میان هم‌کلاسی‌ها، آوای مسحورکننده سایمون و گارفانکل^۲، نیوگ کمدی تینا فی و ایمی پولر^۳ و ظرافت فنی رایانه ابل را پدید آورد. هم‌گامی میان خواهرها و برادرها

1. Vibe

2. Simon & Garfunkel

3. Tina Fey and Amy Poehler

به شکل‌گیری کلینیک مایو^۱، فیلم‌های شگفت‌انگیز ماتریکس و نخستین پرواز تاریخی بشر در کیتی هاوک انجامید. هم‌افزایی پدران بنیان‌گذار آمریکا^۲ به شکل‌گیری اعلامیه استقلال انجامید. همکاری زوجها نیز به توسعه درمان‌های دیابت و کشف رادیواکتیویته شتاب بخشید. پس برای ماری و پیرکوری، این شیمی هم واقعی بود و هم استعاری^۳.

گاهی خیلی سریع و بی‌دردسر با کسی جور می‌شویم. در اتوبوس کنار کسی می‌نشینیم و چند دقیقه بعد احساس می‌کنیم سال‌هاست او را می‌شناسیم. به آپارتمانی جدید نقل‌مکان می‌کنیم و فوراً با همسایه‌هایمان احساس راحتی می‌کنیم. از مهمانی شام برمی‌گردیم و دلمان برای کسانی تنگ می‌شود که صبح همان روز آن‌ها را نمی‌شناختیم.

اما گاهی هر قدر تلاش کنیم، حتی نمی‌توانیم با طرف مقابل گرم بگیریم. این یکی از بزرگ‌ترین رازهای زندگی اجتماعی است: اگر گاهی خودبه‌خود با بعضی آدم‌ها جور می‌شویم، چرا نمی‌توانیم آگاهانه چنین ارتباطی را با آدم‌های بیشتری برقرار کنیم؟

ارتباطات انسانی از مهم‌ترین مسائل دنیای امروز است. از اواخر دهه ۱۹۷۰، احساس تنهایی در ایالات متحده مدام افزایش یافته است. امروزه، آمریکایی‌ها به‌طور متوسط از مردم هر نقطه‌ای در اروپا منزوی‌ترند. در حفاصل سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۰، نسبت بزرگسالان آمریکایی که هیچ دوست نزدیکی ندارند، چهار برابر شده است. با توجه به پژوهش‌ها، بیشترمان ترجیح می‌دهیم با غریبه‌ای معاشرت کنیم که دیدگاه سیاسی مشابهی دارد، نه دوستی که دیدگاه سیاسی‌اش با ما متفاوت است. غذا خوردن همراه دیگران از تأثیرگذارترین عوامل شادی انسان است، ولی خیلی از ما تنها غذا می‌خوریم. تعداد بیشتری از بزرگسالان برای هم‌صحبتی، برقراری ارتباط و دریافت حمایت عاطفی به چت‌بات‌ها پناه می‌برند. نوجوانان نیز کمتر از گذشته قرار عاشقانه می‌گذارند و میزان وقت‌گذرانی‌شان با دوستان، نصف یک دهه پیش شده است. اکنون میلیون‌ها نفر همدم‌های هوش مصنوعی همیشه‌تأییدگر را به آدم‌های واقعی ترجیح می‌دهند.

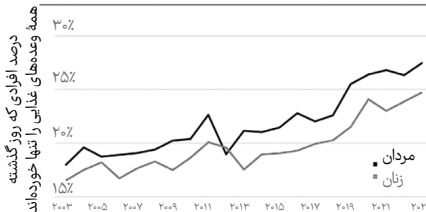
۱. Mayo Clinic؛ از مراکز پزشکی و پژوهشی مشهور جهان در آمریکا که به‌دلیل خدمات درمانی و دستاوردهای پزشکی خود شهرت دارد. این کلینیک را دو برادر پزشک، ویلیام و چارلز مایو، بنیان گذاشته‌اند. - م.

۲. گروهی از رهبران سیاسی و انقلابی قرن هجدهم که نقش اصلی را در استقلال ایالات متحده و شکل‌گیری نظام سیاسی این کشور ایفا کردند. - م.

۳. از یک سو، به شیمی رابطه و تعامل میان این دو نفر و از سوی دیگر به کشفیاتشان در علم شیمی اشاره می‌کند. - م.

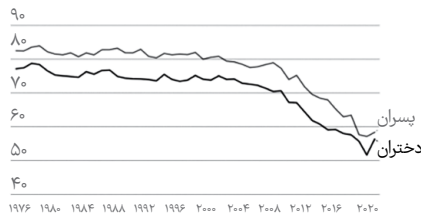
آمریکایی‌های بیشتری همه وعده‌های غذایی خود را به‌تنهایی می‌خورند

غذا خوردن در تنهایی در ایالات متحده، به تفکیک جنسیت
پیمایش استفاده از زمان در آمریکا، ۲۰۰۳ تا ۲۰۲۳



دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان، کمتر معاشرت می‌کنند

درصد نوجوانانی که می‌گویند هفته‌ای دست‌کم
دو بار با دوستانشان بیرون می‌روند



احساس تنهایی می‌کنیم، چون از ارتباط انسانی محروم مانده‌ایم؛ و از ارتباط انسانی محروم مانده‌ایم، چون با پایه و اساس آن، یعنی تعامل، مشکل داریم. مسئله فقط این نیست که تعامل‌های کمتری داریم؛ در همان تعامل‌های اندک هم مدام دست‌وپا می‌زنیم. جایگزین کردن گفت‌وگوهای رودرو با صفحه‌نمایش‌های دیجیتال ممکن است توانایی‌مان را در درک نشانه‌های اجتماعی و عاطفی تضعیف کند. سپردن ارتباط به چت‌بات‌ها نیز ممکن است ما را به راننده‌ای تبدیل کند که پشت فرمان به خواب رفته و دیگر توانایی شکل‌دادن به پیوندهای واقعی را ندارد. مهارت‌های اجتماعی مثل عضله‌اند؛ اگر مرتب تمرینشان ندهیم، تحلیل می‌روند. این تحلیل‌رفتن در فضانوردانی که پس از دوره‌ای انزوا در فضا بازمی‌گردند، زندانیانی که از سلول انفرادی بیرون می‌آیند و همه‌ما

که از دوران همه‌گیری بیرون آمده‌ایم، مشاهده شده است. با کم‌رونق شدن عبادتگاه‌ها و از میان رفتن انجمن‌های محلی، جاهای کمتری برای تمرین دادن این عضلات داریم.

اما تحلیل رفتن مهارت‌های اجتماعی فقط بخشی از ماجراست. هنجارهای اجتماعی نیز ارتباط‌هایمان را محدود می‌کنند. در هر فرهنگ، روال‌ها و قواعد نانوشته‌ای وجود دارند که تعامل‌هایمان را هدایت می‌کنند. از غریبه‌ها می‌پرسیم چه کاره‌اند، نه اینکه عاشق چه کاری‌اند. با همکاران دربارهٔ آب‌وهوا حرف می‌زنیم، نه خانواده‌هایشان. با بچه‌ها دربارهٔ تکالیف مدرسه صحبت می‌کنیم، نه کسی که از او خوششان می‌آید.

جامعه‌شناسان این الگوها را «آیین‌های تعامل»^۱ می‌نامند؛ آیین‌هایی که می‌توانند وایب را بسازند یا از بین ببرند. آیین‌های تعامل موفق به ما انرژی می‌دهند و پیوندهایمان را محکم می‌کنند. نمونه‌هایش را همه دیده‌ایم: کامل کردن جملهٔ یکدیگر در نخستین قرار ملاقات، گرفتن و ادامه دادن ایده‌های هم در جلسهٔ طوفان فکری، هماهنگ شدن با تمام جمعیت در کنسرت، یا آن قدر دل‌تنگ دوستی شدن که در فرودگاه به سمت هم بدوید و یکدیگر را محکم در آغوش بکشید.

اما وقتی آیین‌های تعامل ناموفق یا تصنعی باشند، درجا وایب را از بین می‌برند. پدر یا مادرت گله می‌کند که هیچ‌وقت به او زنگ نمی‌زنی... ولی خودش هم هیچ‌وقت به تو زنگ نمی‌زند. رئیس‌ت در جلسهٔ هفتگی بلند می‌شود و اسلایدهای ارائه را کلمه به کلمه می‌خواند. همسایه‌ای از کنارت رد می‌شود و به زور سلامی زیرلب می‌گوید.

متأسفانه بسیاری از آیین‌های امروزی، راحتی و آسایشمان را به حداکثر می‌رسانند، ولی فرصت جورشدن را از ما می‌گیرند. اگر حواسمان نباشد، زندگی‌مان به چرخه‌ای بی‌پایان از بده‌بستان‌های بی‌فکر تبدیل می‌شود. با تکرار روال‌های سطحی گفت‌وگو، به زندانیانی بدل می‌شویم که در زنجیره‌های معیوب آیین‌های تعامل گرفتارند. احتمالاً این وضعیت را در دوره‌های خانوادگی ایام تعطیل دیده‌اید. عرف این است که موضوع گفت‌وگو را به غذا، ترافیک یا ورزش می‌کشانیم. با این اوصاف نه تنها از رویدادهای روز، بلکه از خاطرات شکل‌دهندهٔ گذشته و رؤیاهای بزرگ آینده‌مان هم حرفی نمی‌زنیم. بنابراین، درازای اندکی پیش‌بینی‌پذیری، بخشی از انسانیت خود را معامله می‌کنیم. نوش جان!

این همان اشتباهی بود که در سال‌های کودکی و نوجوانی بارها مرتکب شدم. در کلاس هشتم، تعامل من با گروه دوستانم به چند گفت‌وگوی سطحی حین بازی‌های بسکتبال محدود می‌شد. وقتی بسکتبال بازی کردنمان تمام شد، رابطه‌مان هم به پایان رسید. عاملی که من پیوند دوستی می‌پداشتم، در واقع فقط یک نمایش بود. آئن، هنوز هم دلم می‌خواهد توپم را پس بدهی.

در واقع، حتی آیین‌های کوچک هم مطالب زیادی درباره کیفیت روابط انسان‌ها آشکار می‌کنند. شواهد نشان می‌دهند که فقط با شمردن دفعاتی که بازیکنان تیم بسکتبال پس از حرکت‌های مهم بازی یکدیگر را لمس می‌کنند، می‌توان موفقیت آن تیم را پیش‌بینی کرد. در بازی‌های ماه اکتبر یا نوامبر ان‌بی‌ای، هرچه بازیکنان بیشتر کف دست یا مشت‌هایشان را به هم بزنند و یکدیگر را محکم در آغوش بگیرند، تیمشان تا ماه آوریل عملکرد بهتری خواهد داشت. همین عادت کوچک نشان می‌دهد که باهم جورند. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم چنین عادتی در بازی‌های بسکتبال ما وجود نداشت. وقتی امتیاز می‌گرفتم، هیچ‌کس در تیم تشویق نمی‌کرد.

چه می‌شود اگر به جای تکرار عادت‌ها، راه‌های جدیدی برای برقراری ارتباط بیابیم؟ این دقیقاً همان کاری بود که برایان لیتل در کلاس روان‌شناسی شخصیت به ما یاد داد. هرگز اولین مراجعه‌ام به دفتر استاد را فراموش نمی‌کنم.

برایان: سلام آدم، حالت چطوره؟

من: خوبم، تو چطوری؟

برایان: نه، جدی پرسیدم؛ واقعاً حالت چطوره؟ [آغاز یک ارتباط.]

همان لحظه معلوم بود که برایش اهمیت دارم؛ واقعاً می‌خواست بدانم در زندگی من چه می‌گذرد. به او گفتم که درباره انتخاب مسیر شغلی سردرگم و نمی‌دانم در آینده می‌خواهم چه کاره شوم. ظرف چند دقیقه، داشتم برایان را در جریان زندگی‌ام در میشیگان و مسیری می‌گذاشتم که مرا از نیمکت‌نشینی در تیم بسکتبال به شیرجه‌زنی از تخته فنی رسانده بود. او درباره علاقه‌ام به «سقوط کنترل‌شده» شوخی کرد و پرسید که سرگرمی‌های فعلی‌ام ممکن است چه تأثیری روی برنامه‌های آینده‌ام بگذارند.

چند روز بعد، برایان چند مقاله برایم فرستاد که ادامه همان بحثمان بود. هفته‌های بعد هم مدام گنجینه‌های کوچکی به ایمیل‌م می‌فرستاد: پژوهشی که تازه منتشر شده بود، درسی جدید که شاید به دردم بخورد یا حتی ویدئویی از یک شیرجه‌المپیک تماشایی که توجهش را جلب کرده بود.

برایان با آیین تعاملی غریزی خودش وایب میانمان را تداوم می‌بخشید. اسم این کار «سنگ‌ریزه‌فرستادن»^۱ است. این نام از آیینی در میان پنگوئن‌ها گرفته شده. بعضی پنگوئن‌ها هنگام جفت‌یابی، سنگ‌ریزه‌هایی را به جفت احتمالی خود هدیه می‌دهند؛ سنگ‌های صاف و براقی که زیبا هستند و برای ساختن آشیانه مشترک مناسب‌اند.

معادل دیجیتالی سنگ‌ریزه‌فرستادن، ارسال میم‌ها، لینک‌ها و ریلزها برای دیگران است. این‌ها رفتارهای کم‌اهمیتی نیستند؛ هر سنگ‌ریزه تلاشی برای برقراری ارتباط است. سنگ‌ریزه‌فرستادن عملی از سر توجه و اهمیت‌دادن است. این کارها نسخه‌امروزی هنر فراموش‌شده نوشتن نامه و فرستادن کارت‌پستال برای دیگران است. با این کار چنین پیامی را به طرف مقابلتان می‌فرستید: «به یادت هستم».

پژوهش‌ها نشان می‌دهند سنگ‌ریزه‌فرستادن در افزایش استحکام و دوام پیوندهایمان نقش دارد؛ به‌ویژه با کسانی که هنوز شناخت عمیقی از آن‌ها نداریم. آنچه این رفتار را معنادار می‌کند، شخصی بودن آن است. قرار نیست انبوهی از مطالب تصادفی اینترنتی را برای دیگران بفرستید؛ وقت می‌گذارید و مطلبی را به اشتراک می‌گذارید که شما را به یاد آن فرد انداخته است. و احتمالاً نمی‌دانید همین کار چقدر اهمیت دارد.

به کسی فکر کنید که اخیراً با او آشنا شده‌اید. قرار است یادداشتی برایش بنویسید تا احساس کند دیده و از او قدردانی شده است. چه خواهید نوشت؟

اگر مثل بیشتر آدم‌ها باشید، احتمالاً غریزه‌تان شما را وامی‌دارد یادداشتی سرشار از تحسین و صمیمیت بنویسید. «انرژی فوق‌العاده‌ای داری. از آشنایی با تو خیلی خوش‌حال شدم!» ولی روان‌شناسان دریافته‌اند چیز دیگری باعث می‌شود آدم‌ها بیشتر احساس کنند که برایشان ارزش قائلیم: اشاره به جزئیات کوچکی که از آن‌ها به خاطر سپرده‌اید. «خال کوبی‌های جالبی داری. خیلی خوشم آمد که به اکسولوتل‌ها^۲ علاقه

1. Pebbling

۲. Axolotl: نوعی سمندر آبی بومی مکزیک است که به‌خاطر ظاهر خاصش شهرت دارد. - م.

داری!» همین که نشان دهید مطلبی را به خاطر سپرده‌اید، ثابت می‌کند به حرف‌های طرف مقابل گوش داده‌اید و آن قدر برایتان مهم بوده که یادتان بماند. همین موضوع باعث می‌شود دیگران احساس نزدیکی بیشتری به ما پیدا کنند. رفتار دوستانه یعنی «از تو خوشم می‌آید»؛ شخصی‌سازی ارتباط یعنی «تو را می‌بینم». فرستادن سنگ‌ریزه‌ای که خودتان دوستش دارید دل‌نشین است؛ پیدا کردن سنگ‌ریزه‌ای که طرف مقابل دوستش خواهد داشت تأثیرگذار است و به اشتراک گذاشتن سنگ‌ریزه‌ای که هر دو دوستش دارید، پیوندساز است.

به همین دلیل است که سنگ‌ریزه‌فرستادن تا این اندازه تأثیرگذار است. برای انتخاب مقاله یا ویدئوی مناسبی که توجه طرف مقابلتان را جلب کند، باید علایق و تجربه‌های منحصر به فردش را به خاطر داشته باشید. برایان لیتل دقیقاً همین کار را انجام داد. باورم نمی‌شد که این همه جزئیات از گفت‌وگوی ما را به خاطر سپرده باشد، چه برسد به اینکه وقت بگذارد و یافته‌های مورد علاقه‌اش را برایم بفرستد. در طول ترم، سؤال‌های تازه و غیرمنتظره‌ای می‌پرسید و با دقت به پاسخ‌ها گوش می‌داد. «چطور توانستی بر ترس از سخنرانی در جمع غلبه کنی و تبدیل به یک شعبده‌باز شوی؟» او مثل کارآگاهی بود که به دنبال سرخ می‌گردد؛ با این تفاوت که به جای حل راز جنایت، در پی یافتن راهی برای ایجاد ارتباط بود. او زندگی هریک از ما را معمای جذابی می‌دید که قرار بود باهم آن را کشف کنیم.

وقتی باهم صحنه‌های سرنوشت‌ساز کودکی‌ام را مرور می‌کردیم، برایان در کنج‌کاوی‌ام شریک می‌شد و وقتی به آرزوهای تازه‌ای برای بزرگسالی‌ام پی می‌بردم، در شادی‌ام سهیم بود. براساس حرف‌های گذرای که خودم حتی یادم نمی‌آمد گفته باشم، کتاب‌هایی برای خواندن و آدم‌هایی برای ملاقات به من معرفی می‌کرد. با ملایمت مرا از انتخاب کلاس‌هایی که مناسب نبودند منصرف می‌کرد. «نمی‌خواهم پشت سر هم بدگویی کنم، ولی استاد آن کلاس چهارمین آدم حوصله‌سربر دنیاست.» در کلاس هم سرخ‌هایی پیش پای همه ما می‌گذاشت تا دنبالشان کنیم. «می‌دانستید مو به تن آدم فقط از سرما سیخ نمی‌شود؟ خیلی‌ها در واکنش به آثار هنری زیبا، موسیقی یا شعر نیز چنین حالتی را تجربه می‌کنند؛ به این حالت "لرز زیبایی‌شناختی" می‌گویند.»

برایان با الگوسازی شیوه‌ای صادقانه‌تر و سرزنده‌تر از ارتباط، الهام‌بخش ما شد تا آیین‌های همیشگی‌مان برای ارتباط را از نو بسازیم. سؤال‌هایمان را با جدیت بیشتری

مطرح می‌کردیم. «بزرگ‌ترین حسرت زندگی‌ات چیست؟» همچنین گفت‌وگو را با شوخ‌طبعی بیشتری آغاز می‌کردیم. «خب، درحال حاضر از این پشیمانم که با پرسیدن چنین سؤال شخصی‌ای معذبت کردم!»

وایب کلاس برایان آن قدر پرانرژی و هیجان‌انگیز بود که من و هم‌کلاسی‌هایم انرژی آن را با خودمان به بیرون کلاس هم می‌بردیم. چند نفر از هم‌خانه‌هایم به روان‌شناسی بدبین بودند. به جای اینکه طبق روال همیشگی فقط از آن‌ها بیرسم روزشان چطور گذشته است، دانستنی‌های جالبی برایشان تعریف می‌کردم. «می‌دانستید اگر صبح چند قطره آب‌لیمو روی زبان افراد بریزید، درون گراها بیشتر از برون گراها بزاق ترشح می‌کنند؟» حالا دیگر مجذوب شده بودند و این موضوع به گفت‌وگوهای واقعی درباره شخصیت و ویژگی‌های نامتعارف‌مان منجر می‌شد. این گفت‌وگوها باعث می‌شد لرز زیبایی‌شناختی را تجربه کنم.

بعد از گذراندن کلاس برایان، تردیدم درباره انتخاب مسیر شغلی از بین رفت. تصمیم گرفتم روان‌شناس سازمانی شوم و بررسی کنم که چگونه می‌توان پیوندها را ایجاد کرد، استحکام بخشید و پایدار نگه داشت.

در دو دهه گذشته دقیقاً همین کار را کرده‌ام. مربیان المپیک با من تماس گرفته‌اند تا به پرورش شیمی تیمی کمک کنم و رهبران ناسا از من خواسته‌اند در تقویت اعتماد در ایستگاه فضایی یاری‌شان کنم. گرچه هنوز هم در بسیاری از تعامل‌هایم دست‌وپا می‌زنم، به‌مرور توانایی‌ام را در جورشدن با مهمانان پادکست، مخاطبان سخنرانی و دانشجویانم پرورش داده‌ام. در مدرسه وارتون، درسی درباره «هم‌گامی» تدریس می‌کنم و کلاس درس را به آزمایشگاهی زنده برای جامعه‌سازی تبدیل کرده‌ام. سرانجام آماده‌ام آموخته‌هایم را درباره هنر و علم ارتباطات موفق با دیگران به اشتراک بگذارم. نسخه جوان‌تر من از اینکه بداند جورشدن نیز مانند شوت‌زدن و دریبل‌کردن در بسکتبال مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که می‌توان آن‌ها را آموخت و آموزش داد، حتماً هیجان‌زده می‌شد. مهم نیست اکنون چقدر در برقراری ارتباط مهارت دارید؛ همیشه می‌توانید بهتر شوید و به پیشرفت دیگران نیز کمک کنید.

کتاب‌های زیادی دربارهٔ انواع خاصی از روابط نوشته شده‌اند؛ از روابط عاشقانه و ازدواج گرفته تا فرزندپروری و دوستی و از رهبری تا کار تیمی. هدفم این است که عناصر سازندهٔ ارتباط را در همهٔ انواع روابط روشن کنم. مثل همیشه، در جایگاه پژوهشگر علوم اجتماعی، کار را از داده‌ها آغاز کردم؛ داده‌هایی که برخی از فرض‌های اساسی‌ام را دربارهٔ شکل‌گیری پیوندها به چالش کشیدند. چارچوبی طراحی کردم تا بینش‌های اصلی را در آن سامان دهم و سپس داستان‌هایی پیدا کردم که به آن‌ها جان ببخشند.^۱

تمرکز بخش نخست کتاب وایب بر جرقه‌های شکل‌گیری ارتباط است. در این بخش با گروهی از فضانوردان آشنا می‌شوید که یاد گرفتند به افرادی اعتماد کنند که دوستانشان ندارند؛ همچنین با دو دشمن قسم‌خورده‌ای که به بهترین دوستان یکدیگر تبدیل شدند. آن‌ها سه باور رایج را به چالش می‌کشند: اینکه شباهت برای هم‌بستگی ضروری است، شیمی میان آدم‌ها به سرعت شکل می‌گیرد و رسیدن به صمیمیت زمان می‌برد.

بخش دوم گام‌های حفظ ارتباط‌ها را بررسی می‌کند. با گروهی از کم‌دین‌ها آشنا می‌شوید که معتقدند یکی از رموز باهم‌ماندندشان، ماه‌ها دوری از یکدیگر است؛ دو هم‌کلاسی که برای حفظ دوستی‌شان حدود یک قرن از سنگ‌ریزه‌ای نگهداری کردند؛ ستارهٔ بسکتبالی که رمز کمک به هم‌تیمی‌هایش برای جلوگیری از فوران خشم را کشف کرد و درمانگری که با ترغیب اعضای یک گروه موسیقی را که به مشاجرهٔ بیشتر، آن گروه را نجات داد. خواهید دید چگونه می‌توان از تعارض بهره گرفت، روابط پیچیده را مدیریت کرد و با تماس‌های گاه‌به‌گاه، اثری ماندگار بر جای گذاشت.

۱. این کتاب بر بهترین آزمایش‌های تصادفی کنترل‌شده و پژوهش‌های طولی موجود تکیه دارد؛ پژوهش‌هایی که پژوهشگران معتبر انجام داده‌اند و در نشریات معتبر داوری‌شده منتشر شده‌اند. از آنجایی که علوم اجتماعی گاهی ممکن است آشفته و پیچیده باشد، تمرکز را بر حوزه‌هایی گذاشته‌ام که شواهد در آن‌ها روشن، سازگار و قانع‌کننده‌اند. هرچا امکانش بوده، بر پژوهش‌هایی تکیه کرده‌ام که شفاف‌اند، به‌طور مستقل تکرار شده‌اند یا از طریق فراتحلیل، نتایج مطالعات متعدد را تجمیع می‌کنند؛ آن هم درحالی که هم کیفیت داده‌ها و هم مشکل «کشوی بایگانی» در نظر گرفته شده است (پژوهش‌هایی که به نتایج معنادار یا مطلوب نمی‌رسند، معمولاً دشوارتر منتشر می‌شوند). در هر پاراگراف به منابع اشاره نکرده‌ام؛ چون در همان مراحل اولیه، بازخوردهای فراوانی گرفتم که عادت مزمزم به ارجاع‌دهی بیش‌ازحد، متن را شلوغ می‌کند. اما اگر شما هم از خوره‌های علم و پژوهشید، به بخش منابع در انتهای کتاب مراجعه کنید. آنجا فهرستی جامع از منابع خواهید یافت و می‌توانید همهٔ پژوهش‌های مورد‌استناد را براساس شمارهٔ صفحه بیابید.

بخش سوم به راهبردهای گسترش ارتباط و یافتن احساس تعلق در گروه‌ها می‌پردازد. از یکی از دوستانم که مهمانی‌هایش به شکل‌گیری ده‌ها ازدواج انجامیده است، یاد می‌گیرید چگونه دوره‌های فوق‌العاده‌ای ترتیب دهید؛ از آموزگاری که مدرسه‌ای را به هاگوارتز تبدیل کرد، می‌آموزید چگونه اجتماع‌هایی مستحکم بسازید و از تجربه همکاری من با تیم نخبه‌ای که اعضایش با یکدیگر کنار نمی‌آمدند، یاد می‌گیرید چگونه گروه‌ها را هم‌گام کنید. همچنین خانواده‌ای که کاملاً اتفاقی شکل گرفت، فرمولی برای ایجاد پیوندهای مادام‌العمر در اختیارتان می‌گذارد.

تعامل‌های من و برابان لیتل در بیست‌وپنج سال گذشته نظم مشخصی نداشته‌اند. گاهی ماه‌ها می‌گذرد بی‌آنکه هیچ تماسی باهم داشته باشیم و فقط هر چند سال یک‌بار یکدیگر را حضوری می‌بینیم. باین‌حال، چه وقتی پرسش کوچکی داشتم و چه در نقاط عطف بزرگ زندگی‌ام، همیشه کنارم بوده است.

وقتی نخستین درس را تدریس کردم، برابان از مرز کانادا گذشت تا برای دانشجویانم سخنرانی کند و در پایان، همه حاضران ایستاده تشویقش کردند. وقتی ازدواج کردم، او و همسرش دوباره این مسیر را طی کردند تا کنارمان جشن بگیرند. پانزده سال پس از شرکت در کلاسش نیز، وقتی نخستین سخنرانی‌ام را در تدارائه کردم، برابان در اتاق انتظار سخنرانان کمکم می‌کرد اضطرابم را مهار کنم؛ آن هم درحالی‌که خودش سخنران بعدی بود. برای من، مثل این بود که پیش از بیتلز برنامه اجرا کنم.

امروز، برابان ۸۵ ساله است و هنوز هم مرتب برایم «سنگ‌ریزه» می‌فرستد و سراغم را می‌گیرد تا ببیند واقعاً حالم چطور است. همین اواخر از من پرسید امسال امیدوارم چه جادویی خلق کنم. هنوز جوابش را نداده‌ام، ولی این کتاب پاسخ من خواهد بود.

درست مثل بهترین شعبده‌ها، یک تعامل خوب هم می‌تواند با شادی و شگفتی‌ای که در ما برمی‌انگیزد، غافلگیرمان کند. ولی وایب خودبه‌خود از هیچ پدید نمی‌آید؛ جادویی است که باهم خلق می‌کنیم.

بخش اول

جرقه‌های ارتباط

سه افسانه درباره شیمی رابطه و صمیمیت

چند سال پیش، در کنفرانسی با یکی از آشنایانم روبه‌رو شدم. او در معرفی و توصیف کارهایم به دیگران سخاوتمندانه عمل کرده بود، ولی من شناخت چندانی از او نداشتم؛ فقط چند بار باهم حرف زده بودیم. حین صحبت و احوال‌پرسی، این مکالمه ردوبدل شد:

آشنا: دفعه بعدی که به لس‌آنجلس آمدم، بیا و پیش ما بمان.

من: نمی‌خواهم مزاحم شوم.

آشنا: مزاحم؟ ما عاشق میزبانی از دوستانمان هستیم!

من: صبر کن... مگر ما دوستیم؟!

آشنا: من فکر می‌کردم دوستان خیلی خوبی هستیم!

در روابط عاشقانه، آیین‌هایی برای مشخص کردن وضعیت رابطه داریم؛ پرسش‌هایی مثل «ما چه نسبتی باهم داریم؟» یا «رابطه ما در چه وضعی است؟» این گفت‌وگو اغلب جنبه تشریفاتی دارد؛ فقط روی احساسی که از قبل داریم اسم می‌گذاریم. ولی در روابط غیرعاشقانه، واژگان لازم را برای صحبت درباره جایگاهمان در رابطه نداریم و اغلب نیز برداشت یکسانی از آن نداریم.

وقتی جامعه‌شناسان از ما می‌خواهند فهرستی از دوستانمان ارائه دهیم، فقط حدود نیمی از کسانی که نام می‌بریم، متقابلاً نام ما را در فهرست دوستانشان می‌آورند. آخ، دردناک است! یعنی نیمی از دوستانمان ما را دوست خود نمی‌دانند. چندان امیدوارکننده به نظر نمی‌رسد. ولی شاید مسئله نامتقارن بودن دوستی‌هایمان نباشد؛ شاید فقط برداشت‌های متفاوتی از معنای دوست بودن داریم.

«دوست» برچسبی بیش‌ازحد کلی است و چیزی درباره‌ی نوع رابطه‌مان با دیگران نمی‌گوید. بعضی‌ها برای حل این مشکل، میان آشنا، دوست و دوست صمیمی تمایز می‌گذارند. اما این دسته‌بندی یک نکته‌ی مهم را نادیده می‌گیرد: آدم‌ها می‌توانند از جنبه‌های مختلفی به یکدیگر نزدیک باشند.

اگر مثل بیشتر آدم‌ها باشید، روابطتان را براساس حوزه‌های زندگی دسته‌بندی می‌کنید. افراد را در گروه‌هایی مثل دوستان، خویشاوندان، همسایه‌ها یا همکاران قرار می‌دهید. این واژه‌ها توضیح می‌دهند چه ارتباطی با دیگران دارید، ولی درباره‌ی دلیل چندان توضیح نمی‌دهند. همچنین نمی‌گویند چرا بعضی همکاران به دوست تبدیل می‌شوند و چه عاملی باعث می‌شود بعضی دوستان، حکم خانواده را پیدا کنند.

پژوهش‌هایی که برای این کتاب انجام دادم، مرا به کشفی تازه رساند: راهی برای درک تعامل‌ها که ظرفیت ما را برای برقراری ارتباط در انواع روابط گسترش می‌دهد. با بررسی شواهد به‌دست‌آمده از فرهنگ‌های گوناگون، دریافته‌ام که می‌توانیم روی چهار طول‌موج متفاوت با دیگران ارتباط برقرار کنیم. می‌توانیم در جایگاه همیار، هم‌پیمان، رفیق یا همدم با دیگران جور شویم.

«همیارها» کسانی هستند که پیوندشان با یکدیگر بر دادوستد استوار است. دلیل اصلی ارتباطات با آن‌ها، تبادل منابع است و تعامل‌هایتان بر پایه‌ی اصل عمل متقابل شکل می‌گیرد. بعضی از همیارهای من همسایه‌هایمان هستند؛ نوبتی بچه‌هایمان را به برنامه‌های مختلف می‌رسانیم. برنامه‌نویسانی که وب‌سایتم را مدیریت می‌کنند و یکی از بستگان دورم که متخصص پوست است و التهاب ناشی از تماس با پیچک سمی را درمان کرد نیز در شمار همیارهایم هستند. سازگاری میان نیازهایمان ما را به هم پیوند می‌دهد.

«هم‌پیمان‌ها» شریکانی هستند که رابطه‌ی آن‌ها بر هدفی مشترک استوار است. شما با یکدیگر مأموریتی مشترک دارید. ممکن است باهم کار داوطلبانه انجام دهید، عبادت

کنید یا استارت‌پی راه ببندازید. اعضای تیم پادکستم، دانشجویان آزمایشگاه پژوهشی‌ام، خوانندگان اولیه‌ای که درباره کتاب‌هایم بازخورد می‌دهند و هم‌مسیرانی که در حوزه علوم رفتاری می‌نویسند، از هم‌پیمان‌های من هستند. سازگاری میان هدف‌هایمان ما را متحد می‌کند.

«رفاقت» پیوندی مبتنی بر تفریح است. با کسی جور می‌شوید، چون از سرگرمی‌ها و تفریحات مشابهی لذت می‌برید؛ به زبان ساده، دوست دارید کارهای مشابهی انجام دهید. اگر هیچ‌وقت با کسی به کوه‌پیمایی یا خرید نرفته‌اید، فیلم ندیده‌اید، مهمانی نگرفته‌اید یا ماشین کسی را با کف اصلاح تزئین نکرده‌اید،^۱ احتمالاً رفیق به حساب نمی‌آیید. رفقای من کسانی هستند که در علاقه به بازی‌ها (بازی جابه‌جایی حروف، ماریو کارت^۲)، کمدی‌ها (ساینفلد،^۳ بیلی مدیسن^۴) و ورزش‌هایی مانند اسکی، فربیزی، پدل... در واقع تقریباً هر ورزشی به جز گلف، با من مشترک‌اند. آنچه ما را به هم پیوند می‌دهد، علایق هم‌راستا است.

«همدم‌ها» کسانی هستند که پیوندتان با آن‌ها بر مراقبت از یکدیگر استوار است. باهم درد دل می‌کنید و برای دریافت حمایت عاطفی روی یکدیگر حساب می‌کنید. وقتی اوضاع به هم می‌ریزد، سراغشان می‌روید و وقتی اوضاع خودشان به هم می‌ریزد، به شما تکیه می‌کنند. اگر برایشان عکس خانوادگی بفرستید یا بی‌مقدمه با آن‌ها تماس تصویری بگیرید، کارتان را عجیب نمی‌دانند. نزدیک‌ترین همدم‌های من همسر و فرزندانم، چند نفر از راهنماهایم و دوستانی هستند که از دوران راهنمایی برایم باقی مانده‌اند. مهر عمیق و سازگاری میان ارزش‌هایمان ما را به هم پیوند می‌دهد.

هرکدام از این طول‌موج‌های ارتباطی، اولویت‌های خاص خود را دارند. درباره همیارها و هم‌پیمان‌ها، تمرکز اصلی بر نتیجه تعامل است. وقتی باهم مشکلی را حل می‌کنید یا به هدفی می‌رسید، ارتباطتان ارزشمند به نظر می‌رسد. اما کنار رفیق‌ها و همدم‌ها

۱. از شوخی‌ها و رسم‌های رایج میان نوجوانان و دانشجویان آمریکایی، به‌ویژه در مناسبت‌های جشن و فارغ‌التحصیلی. - م.

۲. Mario Kart؛ ماریو کارت، مجموعه‌ای از بازی‌های مسابقه‌ای بسیار محبوب شرکت نینتندو با شخصیت‌های دنیای ماریو. - م.

۳. Seinfeld؛ مجموعه تلویزیونی کمدی آمریکایی است. - م.

۴. Billy Madison؛ یک فیلم کمدی آمریکایی است. - م.

در لحظه زندگی می‌کنید؛ باهم‌بودن، خود ماجراست. اگر زمانی که کنار هم می‌گذرانید لذت‌بخش یا معنادار باشد، وایب میان شما فارغ از نتیجه رضایت‌بخش خواهد بود.

روی هرکدام از این طول‌موج‌ها به دلایل متفاوتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم. همیارها و رفیق‌ها معمولاً به اقتضای موقعیت وارد زندگی‌مان می‌شوند. در شرایطی قرار می‌گیریم که می‌توانیم لطف یکدیگر را جبران کنیم یا علایق مشترکی بیابیم. ولی هم‌پیمان‌ها و همدم‌ها را براساس تعهدهایمان پیدا می‌کنیم. به انتخاب خودمان با کسانی همراه می‌شویم که در مسیری مشترک گام برمی‌دارند و با کسانی درد دل می‌کنیم که اصول مشترکی با ما دارند. این موضوع توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از آدم‌ها با پدر، مادر، خواهر یا برادرشان اختلاف‌های شدیدی دارند. انتظار می‌رود همدم یکدیگر باشید؛ ولی چون خویشاوندان خونی‌تان را خودتان انتخاب نمی‌کنید، همیشه آن شیمی میان شما وجود ندارد.

چهار نوع ارتباط		کانون توجه	
دلیل ارتباط	سهولت	نتیجه	فرایند
		همیارها سازگاری نیازها	رفیق‌ها سازگاری علایق
	تعهد	هم‌پیمان‌ها سازگاری اهداف	همدم‌ها سازگاری ارزش‌ها

البته بسیاری از ارتباط‌های ما چند طول‌موج را هم‌زمان دربر می‌گیرند.
در فصل اول به این موضوع خواهیم پرداخت.

شناختن هدفی که در پس پیوندهایمان قرار دارد، هم آینده‌ای پیش رویمان می‌گذارد و هم نقشه‌ای به‌دستمان می‌دهد. این شناخت با روشن کردن جایگاه افراد مختلف در زندگی‌مان، کمک می‌کند تصمیم‌های بهتری بگیریم و از اختلاف‌ها دوری کنیم. می‌توانید به هم‌پیمان‌ها پیامک بزنید و به رفیق‌ها تلفن کنید تا خبرهای خوبتان را با آن‌ها در میان بگذارید؛ اما برای گفتن خبرهای بد، بیشتر می‌توانید روی همدم‌ها حساب کنید. هم‌پیمان‌ها و همیارها انتظار ندارند به عروسی‌تان دعوت شوند، ولی اگر همدم‌هایتان نباشند، ناراحت می‌شوند... و رفیق‌ها هم باید در برنامه‌ریزی مهمانی مجردی‌تان کمک کنند.

نگریستن به ارتباط‌ها از دریچه طول موج‌های متفاوت، راه‌های تازه‌ای برای جورشیدن با دیگران پیش پایمان می‌گذارد و کمک می‌کند پیوندهای فعلی‌مان را بهتر مدیریت کنیم. وقت کافی نداریم تا با همه کسانی که می‌شناسیم، رابطه‌ای فراتر از همیاری برقرار کنیم. با این حال، اگر شما و همیارتان هر دو بپذیرید که رابطه‌تان برای رفع نیازهای عملی است، باز هم می‌توانید شیمی بسیار خوبی باهم داشته باشید. قرار نیست نقشه جامعی برای تبدیل آن‌ها به هم‌پیمان یا همدم داشته باشید؛ فقط امیدوارید وقتی نیمه‌شب برای معرفی یک لوله‌کش خوب به آن‌ها پیام می‌دهید، سریع جوابتان را بدهند.



سلام همسایه، می‌شود یک پیمانه شکر، سه پیمانه آرد، دو تا
تخم‌مرغ، دو پیمانه شیر، کمی وانیل، کره‌ای برای روی کیک،
۳۰ تا شمع و یک هریه فوب برای همسر من از تو قرض بگیرم؟

به همین ترتیب، لازم نیست همه همکارانمان رفیق یا همدم ما باشند. خیلی‌ها وقتی رئیسشان می‌کوشد با آن‌ها طرح دوستی بریزد، احساس راحتی نمی‌کنند. اگر بخواهیم از اصطلاحات سریال جد/سازی^۱ استفاده کنیم، «درونی‌هایشان» ترجیح می‌دهند روابط کاری کاملاً حرفه‌ای بماند تا «بیرونی‌هایشان» بتوانند آزادانه خوش بگذرانند. از طرفی، داشتن همدم‌ها و رفیق‌هایی که هم‌پیمانان نیستند هم می‌تواند خوشایند باشد. وقتی هیچ کاری با هدفی بالای سرمان نباشد، تنها موضوع دستور جلسه خود رابطه است. همه‌چیز به لذت بردن از مسیری خلاصه می‌شود که باهم طی می‌کنیم.

برخی انسان‌شناسان بر این باورند که در حلقهٔ درونی‌مان فقط برای حدود پنج نفر و در کنار آن‌ها برای حدود ده تا پانزده دوست نزدیک دیگر ظرفیت داریم. اما وقتی بدانیم پیوندهایمان روی طول‌موج‌های متفاوتی شکل می‌گیرند، این محدودیت نیز کمتر می‌شود. از آنجاکه ایجاد و حفظ پیوندهای مبتنی بر مراقبت دشوار است، بیشتر آدم‌ها فهرست بلندی از همدم‌ها ندارند. با این حال، تعداد هم‌پیمان‌هایی که می‌توانیم همراهشان شویم یا رفیق‌هایی که می‌توانیم در کنارشان خوش بگذرانیم، هیچ محدودیت طبیعی‌ای ندارد.

هریک از این طول‌موج‌ها چیز منحصر به فردی به زندگی‌مان می‌افزاید و هیچ‌کدام بر دیگری برتری ندارد. پژوهش‌هایی با مشارکت بیش از ۵۰ هزار نفر در سراسر جهان نشان می‌دهند زمانی شادتریم که سبب متوازی از تعامل‌ها داشته باشیم. همان‌طور که هر یک از ما چند زبان عشق داریم، پیوندهای مختلف نیز به شیوه‌های متفاوتی به ما احساس ارزشمندی می‌دهند و بر ارزش زندگی‌مان می‌افزایند. نبود همدم به‌تنهایی می‌انجامد، نبود رفیق شادی را از زندگی‌مان می‌گیرد و نبود هم‌پیمان، ما را بی‌هدف می‌کند.

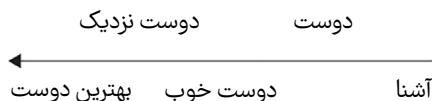
تابه حال دقت کرده‌اید که آدم‌ها اغلب کنار دوستانشان شادتر از زمانی‌اند که با شریک زندگی یا فرزندانشان وقت می‌گذرانند؟ روان‌شناسان دریافته‌اند دلیلش این نیست که معاشرت با دوستانمان را ترجیح می‌دهیم؛ علت این است که با آن‌ها کارهای متفاوتی انجام می‌دهیم. بچه‌هایمان را تربیت می‌کنیم و با شریک زندگی‌مان کارهای خانه را انجام می‌دهیم، ولی با دوستانمان برای تفریح برنامه می‌ریزیم. اگر بخش بیشتری از وقت خانوادگی‌مان را مثل رفیق‌ها می‌گذرانیم، از وایب میانمان بیشتر لذت می‌بریم.

همیاری، هم‌پیمانی، رفاقت و همدمی فقط انواع مختلف ارتباط نیستند؛ شیوه‌های تعامل نیز هستند. وقتی با یارمان در مسابقهٔ تنیس دونفره شرکت می‌کنیم، آیین هم‌پیمانی را به جا می‌آوریم و وقتی سهم او از هزینهٔ ثبت‌نام را پس می‌دهیم، آیین همیاری را اجرا می‌کنیم. وقتی با او بیرون می‌رویم تا چیزی بنوشیم، آیین رفاقت را به جا می‌آوریم و وقتی به‌خاطر فقدانی که تجربه کرده است به او تسلیت می‌گوییم، آیین همدمی را به جا می‌آوریم. تعامل کردن مانند رفیق‌ها یا همدم‌ها لزوماً به این معنا نیست که رفیق یا همدم یکدیگریم، با این حال، می‌تواند ما را به‌سوی چنین رابطه‌ای سوق دهد.

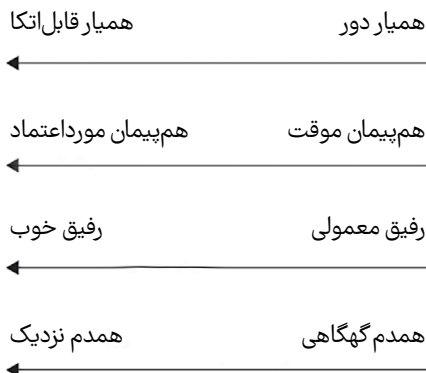
وقتی روی طول موج مشترکی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم، باهم جور می‌شویم. هم‌راستایی میان ما شیمی ایجاد می‌کند و به تعامل‌هایمان انرژی بیشتری می‌بخشد. این شیمی راه را برای صمیمیت باز و پیوندهایمان را مستحکم‌تر می‌کند. زمانی با دیگران کنار می‌آییم و صمیمی می‌شویم که هر دو رابطه را به یک شکل ببینیم و به همان شکل با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم.

روی هر طول موجی می‌توان پیوندی محکم شکل داد. در هر نوع ارتباطی می‌توانیم به دیگران نزدیک باشیم. رسیدن از آشنایی به همدمی شاید دشوارتر از رسیدن به همیاری، هم‌پیمانی یا رفاقت باشد. با این حال، ممکن است همیارها، هم‌پیمان‌ها و رفیق‌های نزدیکی داشته باشید که مرتب سراغشان می‌روید و در مقابل، همدم‌های دورتری داشته باشید که به‌ندرت به آن‌ها تکیه می‌کنید.

تصور ما از روند شکل‌گیری صمیمیت



روند واقعی شکل‌گیری صمیمیت



قرارگرفتن روی طول موج‌های متفاوت، پارازیت و اختلال ایجاد می‌کند. وقتی درباره نوع ارتباطی که داریم یا می‌خواهیم بسازیم هم‌نظر نیستیم، به‌سختی باهم جور می‌شویم. قرارگرفتن در معرض صمیمیت‌طلبی ناخواسته کسانی که می‌کوشند وایب دل‌خواهشان را به ما تحمیل کنند، اصلاً خوشایند نیست. یکی از رفیق‌های دوران دبیرستان‌تان پیشنهاد می‌دهد باهم کسب‌وکاری راه بیندازید. «اینکه از تو خوشم می‌آید، به این معنا نیست که دلم می‌خواهد با تو کار کنم.» یکی از هم‌پیمان‌های کاری‌تان می‌کوشد با درد دل کردن درباره مشکلات زناشویی‌اش، شما را به رابطه همدمی بکشاند. «من پتوی حمایت عاطفی تو نیستم.» فروشنده خودرویتان – که فقط همیاری دور است – شروع می‌کند به شما پیام‌دادن تا ببیند چه زمانی برای وقت‌گذراندن با او فرصت دارید. «وضعیت قرمز!» یک رفیق مهاجم وارد محدوده شده است.^۱

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که چه در تعامل‌های شخصی و چه در تعامل‌های حرفه‌ای، قرارداداشتن روی طول موج‌های متفاوت می‌تواند به ناامیدی یا حتی احساس خیانت بینجامد. در حدود نیمی از گفت‌وگوهایمان، میان آنچه از دیگران می‌خواهیم و آنچه در عمل از آن‌ها دریافت می‌کنیم، ناهماهنگی وجود دارد. خود من گاهی رفیق‌هایم را با همدم اشتباه گرفته‌ام و بعد، وقتی در زمان نیاز کنارم نبوده‌اند – یا حتی نگرانی‌چندانی نشان نداده‌اند – سرخورده شده‌ام. بخشی از بزرگ‌شدن این است که بفهمیم رفیق‌هایی که با آن‌ها خوش می‌گذرانیم، همیشه برای همدمی و گریه‌کردن روی شانه‌هایشان مناسب نیستند.

نقطه آغاز شکل‌گیری ارتباط این است: کسی را پیدا کنید که آماده برقراری ارتباط روی همان فرکانس باشد. معمولاً هم لازم نیست مستقیم در این باره از او سؤال کنید... مگر اینکه مثل من با آن آشنای لس‌آنجلسی‌ام طرف باشید. در ذهن من، هم‌پیمان‌هایی دور بودیم، اما او رابطه دیگری میانمان می‌دید. برای همین، وقتی دعوت‌م کرد در خانه‌اش بمانم، حسابی غافلگیر شدم. چند ماه پس از آن گفت‌وگوی معذب‌کننده، هنگام صرف ناهار، همسرش از من پرسید آیا او را هم دوست خودم می‌دانم. این سؤال به شوخی

۱. دخترم، جوانا، اصطلاح «رفیق مهاجم» را برای توصیف افرادی ابداع کرد که در تلاش برای واردشدن به دوستی‌های ناخواسته، حودمرزها را زیر پا می‌گذارند. این وضعیت به‌ویژه زمانی دشوارتر می‌شود که تازه پس از آنکه شماره‌تان را به آن‌ها داده و برای شام دعوتشان کرده‌اید، متوجه شوید در تشخیص نوع رابطه اشتباه کرده‌اید.

همیشگی میانمان تبدیل شد: «تو دوست منی؟» همان تابستان در خانه آن‌ها ماندم و من و رفیق تازه‌ام تا نیمه‌های شب ویدئوهای شعبده‌بازی تماشا کردیم و کوشیدیم راز ترفندی را کشف کنیم که هر دو دوستش داشتیم.

فرصت‌های بالقوهٔ برقراری ارتباط همه‌جا دوروبرمان هستند. وقتی آدم‌ها را در دسته‌بندی‌های محدود قرار می‌دهیم، این فرصت‌ها را از دست می‌دهیم. اینکه فکر کنیم کسی «به درد دوستی نمی‌خورد»، او را از ما دور نگه می‌دارد. اینکه بگوییم «ما اساساً خیلی باهم فرق داریم»، ممکن است باعث شود او را از زندگی‌مان کنار بگذاریم. البته بعضی آدم‌ها هرگز چیزی بیش از یک آشنا برایمان نخواهند بود و بعضی دیگر شاید به دشمنان تبدیل شوند. ولی اگر به آدم‌هایی که می‌بینیم به چشم همیار، هم‌پیمان، رفیق یا همدم احتمالی نگاه کنیم، فرصت‌های بیشتری برای جورشدن با آن‌ها خواهیم داشت. هر طول‌موج، راه متفاوتی برای شروع درست رابطه پیش پایمان می‌گذارد.

آنچه سد راه ارتباط‌های بهتر می‌شود، باورهایمان دربارهٔ الزامات شکل‌گیری آن‌هاست. گمان می‌کنیم باید دنبال فرد مناسب بگردیم، از همان ابتدا با او جور شویم و به اندازهٔ مناسب برای شکل‌گیری پیوند وقت بگذاریم؛ ولی همهٔ این‌ها افسانه‌اند. وقت آن رسیده است در فرض‌هایمان بازنگری کنیم: اینکه با چه کسانی سازگاریم، شیمی میان آدم‌ها با چه سرعتی شکل می‌گیرد و رسیدن به صمیمیت چقدر زمان می‌برد.

فصل ۱

جورشدن

عناصر سازنده سازگاری

«دوستی... همان لحظه‌ای متولد می‌شود که یک نفر

به دیگری می‌گوید: "چی؟ تو هم؟"»

سی/اس لوئیس^۱

وقتی کیدی کلمن و پائولو نسیپولی^۲ خود را به آن فضای تنگ کشاندند، می‌دانستند که جانشان را به دست یکدیگر سپرده‌اند. قلب پائولو تند می‌زد؛ موهای کیدی سیخ شده بود. از پنجره، جسمی به بزرگی یک اتوبوس مدرسه را می‌دیدند که با سرعت ۱۷,۵۰۰ مایل در ساعت در کنارشان پیش می‌رفت. اگر حرکاتشان را کاملاً هماهنگ نمی‌کردند، ممکن بود با آن برخورد کنند.

سال ۲۰۱۱ بود و این دو فضانورد، بخشی از خدمه ایستگاه فضایی بین‌المللی بودند که به دور زمین می‌چرخید. آن جسم هم‌اندازه اتوبوس، فضاپیمایی بدون سرنشین بود که محموله‌های حیاتی، از جمله غذا، قطعات یدکی و مواد لازم برای آزمایش‌ها را حمل می‌کرد. قرار بود کیدی و پائولو با بازوی رباتیک گول‌پیکری آن را بگیرند. پیش از آن، چنین کاری فقط یک بار انجام شده بود.

1. C.S. Lewis

2. Cady Coleman and Paolo Nespoli

پائولو دستش را روی پنل کنترل فشرد و منتظر ماند تا فضاپیما در موقعیت مناسب قرار بگیرد. صدایش می‌لرزید وقتی گفت: «حرکت!» ذهنش یک‌ریز تکرار می‌کرد: «خدا یا... این دیوانگی است. این دیوانگی است. این دیوانگی است.» کیدی بازوی رباتیک را آرام به جلو حرکت داد و منتظر تأیید پائولو ماند؛ اینکه سرعتش دقیقاً درست است. همان کاری که هنگام تمرین در شبیه‌ساز، صدها بار انجام داده بودند.

اما پائولو علامت نداد. فضاپیما فقط پنج متر با آن‌ها فاصله داشت و خطر برخورد در کمین بود. کیدی بی‌آنکه لحظه‌ای مکث کند، به‌طور غریزی سرعت بازو را کم کرد. پائولو هم بی‌درنگ با او هماهنگ شد. مدام فاصله رو به کاهش میان بازو و فضاپیما را گزارش می‌کرد. چند ثانیه بعد، کیدی ماشه را فشرد و فضاپیما را گرفت. هر دو لبخند بزرگی زدند و پائولو گفت: «هیوستون، هیچ مشکلی نداریم.»

فقط کسری از ثانیه تا شکست فاصله داشتند. در شبیه‌ساز، زمین عظیمی در پس‌زمینه نبود که تشخیص فاصله را برای پائولو دشوار کند. همین آشفتگی باعث شده بود پائولو نتواند فاصله‌شان تا فضاپیمای شناور را به‌دقت تشخیص دهد؛ کاری که در شبیه‌ساز بی‌نقص انجام داده بود. فرصتی نداشت این موضوع را برای کیدی توضیح دهد و کیدی هم فرصت نداشت بگوید که با بررسی سریع سرعت بازو، فهمیده است باید آن را کاهش دهد. آن‌ها بدون اینکه حتی یک کلمه باهم حرف بزنند، با بداهه‌پردازی مشترک مأموریت را با موفقیت به پایان رساندند. آن‌قدر یکدیگر را خوب می‌شناختند که انگار می‌توانستند ذهن هم را بخوانند. کیدی به من گفت: «در نهایت، همین بود که واقعاً باعث شد عملیات مهار موفق شود.»

پائولو از ایستگاه فضایی برایم پیام گذاشت و پس از بازگشتش به زمین باهم صحبت کردیم. مشغول بررسی این موضوع بودم که فضانوردان چگونه باهم جور می‌شوند؛ زیرا وقتی اعضای یک گروه مدتی طولانی در محیطی محصور و منزوی کنار هم زندگی می‌کنند، اختلاف‌هایشان ممکن است پیامدهای فاجعه‌باری داشته باشد. ناسا باید چگونگی ایجاد و حفظ پیوندها در شرایط دشوار را می‌شناخت؛ چالشی فوری در زمانی که برای بازگشت به ماه و اعزام انسان به مأموریت‌های بلندمدت مریخ آماده می‌شد. وقتی از افراد مطلع پرسیدم مطالعه کدام گروه را پیشنهاد می‌کنند، گروه کیدی و پائولو را معرفی کردند.

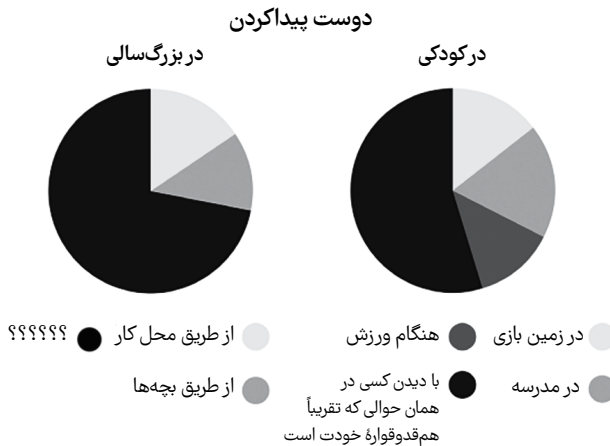
وقتی با این دو فضانورد دربارهٔ رابطه‌شان صحبت کردم، آشکار بود که چیز خاصی میان‌شان وجود دارد. پیش از آن، هیچ‌کدام بیش از شانزده روز پیاپی در فضا نمانده بودند، ولی در این مأموریت حدود شش ماه کنار هم به دور زمین چرخیدند. اواخر سفر، شایعاتی دربارهٔ تمدید اقامتشان مطرح شد. معمولاً در آن مرحله فضانوردان بی‌صبرانه می‌خواهند به خانه برگردند، ولی اعضای این گروه احساس دیگری داشتند. کیدی گفت: «اگر قرار بود شش ماه دیگر هم اینجا بمانم، بی‌درنگ قبول می‌کردم؛ آن هم در کنار همین آدم‌ها.»

چنین وایبی حاصل نوعی معجزه در انتخاب آدم‌های مناسب به نظر می‌رسد. وقتی شیمی فوق‌العاده‌ای میان اعضای گروه وجود دارد، اغلب تصور می‌کنیم از همان ابتدا براساس سازگاری‌شان با همدیگر انتخاب شده‌اند. ما سازگاری را ویژگی بسیار ارزشمندی برای همکاران، دوستان و شرکای عاطفی‌مان می‌دانیم. فرض رایج این است که برای شکل‌گیری ارتباط قوی، باید افرادی را بیابیم که ویژگی‌های شبیه یا مکمل ما داشته باشند. ولی این افسانه است و باور به آن مانع برقراری پیوند با آدم‌های حاضر در مدار زندگی‌مان می‌شود.

ناسا هنگام تشکیل گروه‌های فضانوردی این امکان را ندارد که سازگاری افراد را هم در نظر بگیرد. ترکیب شخصیت‌ها برایش مهم نیست؛ تمرکزش بر این است که چه کسانی تخصص فنی لازم را برای انجام مأموریت دارند. کیدی و پائولو مهارت‌های تخصصی لازم را داشتند، اما اگر در آزمون سازگاری شرکت می‌کردند، رد می‌شدند. کیدی خوش‌برخورد و آرام بود؛ پائولو یک‌دنده‌تر و عصبی‌تر. کیدی کمال‌گرا بود؛ شیمی‌دانی با مدرک دکتری که فلوت می‌نواخت و دوست داشت پیش از تصمیم‌گیری، همهٔ جزئیات را بررسی کند. پائولو، در مقابل، اهل خطر بود و نمی‌ترسید پیش از نگاه‌کردن ببرد. واقعاً هم همین‌طور بود... او چتربازی حرفه‌ای بود. آن‌قدر باهم تفاوت داشتند که تیم آموزش مطمئن بود هرگز یاد نمی‌گیرند به‌خوبی با یکدیگر کار کنند. تازه پس از آغاز تمرین‌ها بود که کیدی و پائولو واقعاً باهم جور شدند. رابطهٔ آن‌ها از همیاری به هم‌پیمانی و رفاقت رسید و سرانجام به همدمی تبدیل شد.

سازگاری را به‌ندرت می‌توان در همان لحظهٔ آشنایی تشخیص داد؛ بلکه اغلب در جریان تعامل با یکدیگر شکل می‌گیرد. به‌جای اینکه شیمی میان آدم‌ها را به شانس یا

سرنوشت بسپاریم، می‌توانیم آن را پرورش دهیم. هم‌نظر بودن از همان ابتدا ضروری نیست؛ مهم این است که در نهایت روی طول‌موج‌های مشترکی قرار بگیریم.



کبوتر با کبوتر

وقتی می‌گوییم دو نفر باهم سازگارند، منظورمان این است که ویژگی‌های فردی آن‌ها به هم می‌خورند. چیزی در پیشینه، باورها یا خصوصیاتشان وجود دارد که زمینه جورشدنشان را فراهم می‌کند. در نتیجه، احتمال زیادی دارد میانشان ارتباطی شکل بگیرد و به هم نزدیک شوند.

در روابط عاطفی، سازگاری ارزش ویژه‌ای دارد. آدم‌ها پروفایل‌ها را زیرورو می‌کنند و هرکدام را با توجه به میزان تناسبشان می‌پذیرند یا رد می‌کنند. بعضی‌ها به دنبال شریکی هستند که هم‌روح و هم‌سنگ خودشان باشد؛ کسی که گویی از همان پارچه و سرشت خودشان بریده شده است. عده دیگری در جست‌وجوی یین و یانگ^۱، راس و ریچل^۲ یا

۱. Yin and Yang؛ مفهومی در فلسفه چین باستان که به دو نیروی متضاد اما مکمل اشاره دارد و نماد تعادل و هماهنگی میان تفاوت‌هاست. - م.

۲. Ross & Rachel؛ دو شخصیت اصلی سریال کمدی آمریکایی فرزندز که رابطه عاشقانه آن‌ها از مشهورترین روابط تلویزیونی به شمار می‌رود. - م.

پنیر و ماکارونی^۱ خودشان هستند. ولی ایده جست‌وجوی نیمه گمشده ایرادی اساسی دارد: الگوریتم‌های همسربایی دهه‌هاست که در یافتن عشق ناکام مانده‌اند.

این ناکامی را می‌توان در پژوهش‌های دقیق دربارهٔ رویدادهای دوست‌یابی سریع مشاهده کرد. پیش از آنکه افراد یکدیگر را ملاقات کنند، در آزمون سازگاری شرکت می‌کنند. آن‌ها به پرسش‌نامه‌هایی پاسخ می‌دهند که تقریباً همه چیز را دربارهٔ خودشان و شریک ایدئالشان در بر می‌گیرد. این پرسش‌نامه‌ها طیف گسترده‌ای از موضوعات، از هوش و شخصیت گرفته تا گرایش‌های سیاسی را پوشش می‌دهند؛ در مجموع حدود ۲۰۰ ترجیح و ویژگی مختلف. سپس شرکت‌کنندگان با دوازده نفر گفت‌وگو می‌کنند و میزان ارتباطی را که با آن‌ها احساس کرده‌اند ارزیابی می‌کنند. نتیجهٔ شگفت‌آور این است که پرسش‌نامه‌های اولیه اصلاً نمی‌توانند وایب میان آن‌ها را پیش‌بینی کنند.

هیچ ویژگی خاصی - و حتی هیچ ترکیبی از ویژگی‌ها - نشان نمی‌دهد که دو نفر باهم جورند.^۲ حتی پیشرفته‌ترین الگوریتم‌های یادگیری ماشین هم نمی‌توانند اینجا نقش گوی پیشگویی را بازی کنند. یکی از روان‌شناسان مجری پژوهش با تأسف گفت: «ما اصلاً نتوانستیم سازگاری را پیش‌بینی کنیم.»

این پژوهش نظریهٔ «جذب اضداد» را در هم می‌شکند. جفت‌کردن آدم‌هایی که به‌ظاهر مکمل یکدیگرند، عملاً چیزی شبیه بخت‌آزمایی است. گاهی خیال‌پردازها و اهل عمل در کنار هم معجزه می‌آفرینند و گاهی فقط آشفتگی به بار می‌آورند. اگر فردی درون‌گرا را کنار فردی برون‌گرا قرار دهید، فرد کم‌حرف‌تر ممکن است از گوش‌دادن لذت ببرد... یا شاید از سیل بی‌پایان مهمان‌های ناخوانده به ستوه بیاید. احتمال جورشدن آدم‌های متضاد با احتمال به مشکل خوردنشان برابر است.

شواهد همچنین این نظریه را رد می‌کنند که با آدم‌های شبیه خودمان بهتر جور

۱. غذای بسیار محبوب آمریکایی که از ترکیب ماکارونی و پنیر تهیه می‌شود و در فرهنگ عامه نمادی از دو چیز کاملاً مکمل یکدیگر است. - م.

۲. یکی از معیارهای رایج برای انتخاب شریک عاطفی، در عمل کاملاً بی‌فایده از آب درآمده است. در پژوهشی که بیش از ۴۶ هزار ازدواج در سوئد را بررسی کرد، سازگاری میان نشانه‌های طالع‌بینی هیچ تأثیری بر احتمال طلاق زوج‌ها نداشت (با حتی بر اینکه در وهلهٔ اول با یکدیگر ازدواج کنند). وقتی زوج‌ها نشانه‌های «سازگار» داشتند، احتمال ماندنشان کنار همدیگر بیشتر نبود و زوج‌هایی با نشانه‌های «ناسازگار» نیز احتمال جدایی بیشتری نداشتند. چه خبر خوبی برای عقرب و جوزا.

می‌شویم. درست است که در آغاز، شباهت باعث جذب شدن می‌شود. پژوهش‌های فراوان نشان داده‌اند که معمولاً با کسانی دوست می‌شویم، قرار عاشقانه می‌گذاریم و آن‌ها را استخدام می‌کنیم که تجربه‌ها، نگرش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی مشترکی با ما دارند. حتی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد جذب افرادی می‌شویم که بویشان شبیه بوی خودمان است. ولی وقتی واقعاً یکدیگر را می‌شناسیم، شباهت به‌طرز شگفت‌آوری تأثیر اندکی بر ارتباطمان دارد. در تحلیلی از بیش از ۳۰۰ پژوهش با مشارکت بیش از ۳۵ هزار نفر، داشتن دیدگاه‌ها و ویژگی‌های مشابه، تأثیر ناچیزی - یا حتی هیچ تأثیری - بر شیمی و صمیمیت میان دوستان یا شرکای عاطفی نداشت. دو فرد برون‌گرا ممکن است باهم مجلس را گرم کنند... یا از شریک شدن در مرکز توجه متنفر باشند. دو فرد عمل‌گرا نیز ممکن است در هماهنگی کامل باشند یا مدام بر سر اینکه چه کسی چه کاری انجام دهد باهم دعوا کنند. همان‌طور که گروهی از روان‌شناسان جمع‌بندی کرده‌اند: «شباهت فقط در آغاز رابطه نقش دارد؛ پس از شکل‌گیری رابطه، تأثیر چندانی - یا حتی هیچ تأثیری - بر دوام آن ندارد.» کبوترها شاید با کبوترها بپرند، اما لزوماً باهم جور نمی‌شوند.^۱

اغلب حتی به تصورات خودمان دربارهٔ سازگاری هم توجه نمی‌کنیم. برای نمونه، روان‌شناسان از گروهی خواستند شریک ایدئال خود را توصیف کنند و سپس برایشان با افرادی که قبلاً ندیده بودند، قرار آشنایی ترتیب دادند. معلوم شد معیارهای شخصی افراد تأثیری نداشت؛ کسانی که با معیارهای دیگران مطابقت داشتند، به همان اندازه کسانی که معیارهای خودشان را داشتند، برایشان جذاب بودند. البته نه اینکه ترجیحات ما بی‌اهمیت باشند؛ همگی خط قرمزهایی داریم. اگر به سلامت و تناسب‌اندام اهمیت زیادی می‌دهید، می‌توانید مطمئن باشید که با آدم تنبل و خانه‌نشینی که پشت‌سرهم سیگار می‌کشد جور نخواهید شد. منظورم این است که اگرچه می‌توانیم گزینه‌هایی را که احتمالاً مناسبمان نیستند به راحتی رد کنیم، نمی‌توانیم فقط از روی پروفایل تشخیص دهیم چه کسی با ما جور خواهد شد. این موضوع در روابط کاری هم صدق می‌کند.

۱. براساس شواهد موجود، افراد اوتیستیک و غیراوتیستیک اغلب با کسانی جور می‌شوند که الگوی عصبی مشابهی دارند. با این حال، وقتی افراد اوتیستیک اختلال خود را با دیگران در میان می‌گذارند و طرف مقابل نیز آگاهی کافی دربارهٔ اوتیسم دارد، این تفاوت‌ها معمولاً کمتر می‌شود. حتی با وجود تفاوت‌های اساسی نیز امکان شکل‌گیری ارتباط واقعی و عمیق بین افراد وجود دارد.

شواهد فراوان نشان می‌دهند تلاش برای ساختن تیمی موفق از طریق کنارهم‌چیدن شخصیت‌های مشابه یا مکمل، کاری بیهوده است. تقریباً ناممکن است پیش از ملاقات افراد حدس بزنیم که آیا باهم جور خواهند شد یا نه.

انسان‌ها مثل قطعات لگو یا بلوک‌های بازی تتریس^۱ نیستند. نمی‌توانید آن‌ها را جداگانه نگاه کنید و بفهمید کنار هم جور درمی‌آیند یا نه. شیمی و صمیمیت ویژگی تعامل‌ها هستند، نه ویژگی افراد.

به یکی از آشناهایتان فکر کنید که همیشه مضطرب و نگران است؛ اسمش را بگذاریم نلی. او شما را مضطرب می‌کند، پس طبیعی است تصور کنید همین تأثیر را روی همه می‌گذارد. آیا واقعاً چنین است؟

روان‌شناسان برای پاسخ به این پرسش، از شما و عده دیگری می‌خواهند پرسش‌نامه شخصیت را تکمیل کنید. سپس هریک از شما با نلی تعامل می‌کند و احساسش را پس از آن می‌سنجد. معلوم می‌شود نلی در همه به یک اندازه اضطراب ایجاد نمی‌کند.

بخشی از اضطرابی که احساس می‌کنید به خودتان برمی‌گردد؛ اگر خودتان خجالتی یا نگران باشید، احتمال بیشتری دارد احساس ناآرامی کنید. ولی بخش عمده چیزی که مضطربتان می‌کند، الگوی خاص گفت‌وگوهای میان شما و اوست. برای شروع، شاید بهتر باشد دیگر به او برچسب «همیشه‌نگران» نزنید. شاید گفت‌وگوهایتان مدام از یک تیتیر فاجعه‌بار به تیتیر بعدی می‌پزند: «دموکراسی جهانی در خطر است، هزاران انسان بی‌گناه در جنگ‌هایی جان می‌دهند که نباید رخ می‌دادند، زمین دارد گرم می‌شود، تخم‌مرغ بیش‌ازحد گران شده و یکی از این‌ها با بقیه فرق دارد.» اضطراب از آیین‌های تعاملی سرچشمه می‌گیرد که میان شما دو نفر شکل گرفته‌اند، نه از خود آن فرد.

چه خوب می‌شد اگر می‌توانستیم ویژگی‌های نلی و شما را فهرست کنیم، آن‌ها را به یک مدل کامپیوتری بدهیم و احتمال اینکه باهم جور شوید محاسبه کنیم. با این حال، پویایی میان آدم‌ها تا این اندازه پیش‌بینی‌پذیر نیست. هر دو نفر آیین‌های خاص خودشان را شکل می‌دهند؛ یعنی هر رابطه خرده‌فرهنگ مخصوص به خودش را دارد.

ویژگی‌های فردی ما تعیین‌کننده وایب مشترکمان نیستند. از نظر علمی، این

۱. Tetris؛ بازی ویدئویی بسیار مشهوری است که برنامه‌نویس روس، الکسی پازیتوف، آن را طراحی کرد..م.

موضوع دربارهٔ انواع مختلف آدم‌ها و انواع گوناگون تعامل‌ها صدق می‌کند. میزان سلطه‌گری، قطع کردن حرف دیگران، گوش دادن و سؤال پرسیدن افراد در هر گفت‌وگو، بیش از آنکه به شخصیت خودشان بستگی داشته باشد، به آیین‌هایی برمی‌گردد که باهم شکل می‌دهند.^۱ وقتی بزرگسالان باهم همکاری می‌کنند یا کودکان باهم بازی می‌کنند، بخش زیادی از رفتار دوستانه و همکاری آن‌ها نتیجهٔ الگوهای تعاملشان است، نه ویژگی‌های فردی‌شان. شاید گروهی از همکاران اهل بحث و جدل، بر سر اینکه کمتر از حقشان دست‌مزد می‌گیرند، کاملاً هم‌نظر باشند؛ از طرفی، دو کودک مهدکودکی که معمولاً آرام و سازگارند، ممکن است مدام بر سر لگوها دعوا کنند. وقتی دوستان باهم رقابت می‌کنند، میزان گری‌خوانی‌شان همان قدر که به گرایش‌های شخصی آن‌ها بستگی دارد، به رسم‌هایی نیز وابسته است که در رابطه‌شان شکل داده‌اند. آدم‌های معمولاً پرخاشگر می‌توانند عادت مشترکی برای احترام گذاشتن به یکدیگر بسازند و آدم‌های معمولاً مؤدب می‌توانند به شوخی کردن و دست‌انداختن یکدیگر عادت کنند. انسجام و تعارض گروه‌ها نیز بیش از آنکه به ویژگی‌های فردی اعضا بستگی داشته باشد، از هنجارهای جمعی‌ای تأثیر می‌پذیرد که باهم شکل می‌دهند.

بی‌دلیل نیست که حتی بازیگرانی که انتخابشان برای یک نقش تقریباً قطعی به نظر می‌رسد، دوباره همراه با هم‌بازی‌های احتمالی‌شان آزمون می‌دهند تا معلوم شود شیمی خوبی میانشان هست یا نه. هر قدر هم دو بازیگر روی کاغذ مناسب یکدیگر به نظر برسند، تا وایب مشترکشان را نبینید، نمی‌توانید از جو‌بودنشان مطمئن شوید. در پایان آزمون‌های بازیگری سریال *د/ره*^۲، گروه انتخاب بازیگر برای هر نقش چهار نامزد نهایی داشت. در نهایت، برای نقش‌های پم و جیم بازیگرانی را انتخاب کردند که «شیمی فوق‌العاده‌ای» داشتند.

سازگاری نه به رفتار معمولمان، بلکه به نحوهٔ تعامل ما بستگی دارد. مسئله نه «تو» یی و نه «من»؛ مسئله «ما»ییم.

۱. حتی در موش‌ها هم می‌توان این موضوع را مشاهده کرد. بله، روان‌شناسان موش‌ها را در جفت‌های مختلف قرار داده‌اند و طی یک هفته زیر نظر گرفته‌اند که چند بار همدیگر را گاز می‌گیرند یا دنبال می‌کنند. کمتر از یک‌چهارم پرخاشگری آن‌ها ناشی از ویژگی‌های ثابت خودشان است، ولی بیش از نیمی از آن به جفتی بستگی دارد که در کنارش قرار گرفته‌اند.

ادامه دارد...

برای مطالعه مشخصات کتاب وایب یا سفارش نسخه فیزیکی آن
می‌توانید روی لینک زیر کلیک و کتاب را از سایت نشر نوین تهیه کنید.

خرید کتاب وایب



www.NashreNovin.ir