



عرصه عمومی را در سوی دیگر از یک طیف ببینیم به زعم آرنت دوستی در میانه این طیف قرار می‌گیرد. دوستی حوزه‌ای محفوظ است که می‌توان در آن نظرات را طرح، اصلاح و تقویت کرد. آرنت از دوستی مدنی (سیاسی) حمایت می‌کند و می‌نویسد: «عنصر سیاسی دوستی این است که گفت‌وگوی صادقانه هریک از دوستان می‌تواند حقیقت نهفته در عقیده طرف دیگر را بفهمد... این نوع فهم که یعنی دیدن جهان از چشم‌انداز دوست، نوعی بصیرت سیاسی تمام‌عیار است.»

بی‌تابی به آرنت آموخته بود که ما انسانیت خود را با هم، از راه دوستی، حرف‌زدن، عمل کردن و از همه مهم‌تر از راه سیاست می‌سازیم. او زمانی گفت: «ما آنچه را در جهان و در خود ما اتفاق می‌افتد فقط با صحبت کردن درباره آن انسانی می‌کنیم و در حین گفت‌وگو کردن می‌آموزیم که انسان باشیم.» و گفت‌وگوی راستین فقط در میان کسانی معنا و امکان می‌یابد که رابطه دوستی بین آنها برقرار باشد. آرنت در نیمه دوم عمرش بی‌تاب از شهرت و روشنفکرانه و بدگمان به موضع‌گیری‌های عمومی، حلقه دوستانش را حفظ کرد و در سال ۱۹۷۵ پس از صرف یک شام خوب در کنار دوستانش از دنیا رفت.

دست‌آورد شبکه‌های دوستی زنان

موفقیت بیشتر با حمایت از یکدیگر



رویندر کاور / عضو شورای مشاوران فوربس (Forbes)
ترجمه: جلال شایان

جمله معروفی هست که «پشت هر زن موفق، اجتماعی از سایر زنان موفق وجود دارد که از وی پشتیبانی و حمایت کرده‌اند تا آن زن به موفقیت برسد.»

اگر با برخی از زنان موفق این جهان صحبت کنید، متوجه می‌شوید که آنها هم مشکلات، مسائل و چالش‌های زیادی داشته‌اند ولی بواسطه روابط اصیل و مؤثری که با سایر زنان داشته‌اند توانسته‌اند موفقیت‌هایی را برای خودشان خلق کنند. بخش عظیمی از قدرت احساسی و عاطفی زنان از روابطی سرچشمه می‌گیرد که با سایر زنان و در شبکه دوستی‌های‌شان دارند. یکی از مطالعاتی که توسط مجله کسب و کار هاروارد (هاروارد بیزنس ریویو یا Harvard Business Review) انجام شد، نشان می‌دهد که زنان و مردان با داشتن حلقه‌ای از دوستان حامی و صمیمی، نیرو و توانی تازه می‌گیرند. جالب است که زنان با داشتن حلقه‌ای از دوستان نزدیک و حامی توانایی و قدرت بیشتری نسبت به مردان در این شرایط پیدا می‌کنند. وقتی این مطالعه انجام شد، نویسندگان نتیجه‌گیری کردند: «ما بر این باور هستیم که دوستی‌های زنان با یکدیگر به آنها این امکان و اجازه را می‌دهد که نیازهای اصلی روانی خود را برطرف کنند و به شکوفایی برسند. گاهی اوقات نیازهای روانی زنان در محیط‌های کاری پرحاشیه در معرض خطر قرار می‌گیرد در همین محیط‌ها وجود زنانی که حامی یکدیگر باشند، مشکلات را خیلی کمتر می‌کند.»

در محیط‌های دانشگاهی همچنین مسائلی به چشم می‌خورد. در ابتدا دانشگاه‌ها محیطی مردانه داشتند ولی زنان با حمایت از هم توانستند با این فرهنگ مبارزه کنند و جو دانشگاه را به نفع خودشان تغییر دهند. آن شوکت، نویسنده کتاب زندگی بزرگ (The Big Life)، یکی از حامیان پرو پا قرص زنانی است که گروه دوستی حمایت‌گر را تشکیل می‌دهند. وی در کتابش می‌نویسد: «وقتی می‌خواهید کار سختی انجام دهید، مثلاً راهی جدید برای زندگی خود کشف کنید و آن راه را در پیش بگیرید و از طرفی نمی‌خواهید از هیچ مدل مشخصی پیروی کنید، باید افرادی را پیدا کنید که از شما حمایت کنند و اعتقادشان این باشد که رؤیای شما بی‌نظیر است. گروه و شبکه‌ای از دوستان که پرورش می‌دهید، به شما و جاه‌طلبی‌هایتان کمک زیادی می‌کنند.» مسأله‌ای که آن شوکت مطرح می‌کند برای زنان رنگین‌پوست خیلی

یوسی. ال. ای یا کالیفرنیا، لس آنجلس (UCLA) نشان می‌دهد که دوستی‌هایی که بین زنان شکل می‌گیرد، واقعاً ناب، ویژه و منحصر به فرد است. دانشمندان اعتقاد دارند که حضور در بین زنان همفکر باعث آزادی اوکسی توسین می‌شود و همین هورمون باعث می‌شود بخش زیادی از استرسی که هر روز تجربه می‌کنید، خنثی شود. جالب است که چنین دستاوردی در بین گروه‌های دوستی مردانه یافت نشد. تأثیر روابط دوستانه صمیمی بین زنان فقط به زندگی حرفه‌ای محدود نمی‌شود و تمام بخش‌های زندگی را در برمی‌گیرد. یکی از پژوهش‌های قدرتمندی که نتیجه آن در مجله سرطان‌شناسی بالینی (Journal of Clinical Oncology) منتشر شد روی زنانی تمرکز کرد که سرطان سینه در مراحل اولیه در آنها تشخیص داده شده است. پژوهشگران در این پژوهش دریافته‌اند احتمال مرگ زنانی که با سایر زنان روابط قوی و نزدیک دوستانه دارند، چهار برابر کمتر از سایر زنانی است که چنین روابطی ندارند. نرخ بقا و زنده ماندن زنانی که از یک شبکه حمایتی زنانه بهره می‌برند، خیلی بیشتر از زنانی است که از وجود چنین شبکه‌ای بی‌بهره هستند. اگر زنان حامی را در کنار خودتان داشته باشید، قدرتتان بیشتر می‌شود و می‌توانید خیلی راحت‌تر با طوفان‌هایی که زندگی سرازه‌تان قرار می‌دهد، کنار بیایید. وقتی زنان حامی دور هم جمع می‌شوند، خودشان را در یک جمع صمیمی با پشتوانه عاطفی و روحی احساس می‌کنند. زنانی که در یک جمع دوستانه صمیمی قرار دارند مسائل و چالش‌های یکدیگر را بخوبی درک می‌کنند و می‌توانند یکدیگر را تشویق کنند یا به هم مشاوره دهند. زنان می‌توانند در زندگی و کسب و کار خودشان پیشرفت چشمگیری داشته باشند. البته وقتی زنان در میان جمعی از زنان حامی قرار بگیرند، احتمال این رشد و پیشرفت خیلی بیشتر می‌شود.

