



«ازت خبری نیست، هنوز بچه دار نشدی؟ از فلانی خبر نصداری، ششیدم از همسرش جدا شده؟ وای از این همه سرک کشیدن در زندگی خصوصی دیگران...». «الهام حمیدی» با این مقدمه و در یکی از جدیدترین استوری‌هایش از کنجکاوی عده‌ای در زندگی خصوصی دیگران گلایه کرد و نوشت: «همه ما عیب و ایراد داریم، همه ما در زندگی‌مان رازهایی داریم که نمی‌خواهیم کسی از آن سر در بیاورد اما نمی‌دانم چرا بعضی‌ها اصرار دارند در زندگی دیگران کنجکاوی کنند؟ حالا همین‌ها چنان دو دستی زندگی‌شان را چسبیده‌اند که هیچ فردی نمی‌فهمد در زندگی‌شان چه می‌گذرد... پیشنهاد ما: دست کم ۴ روز، برای خودمان زندگی کنیم، کسی را قضاوت نکنیم، از کسی سوال‌های شخصی نکنیم... آن وقت ببینید چقدر انرژی مثبت وارد زندگی‌تان می‌شود.» البته که این گلایه‌ها، حرف افراد بسیاری است و می‌تواند پنهانه خوبی باشد تا از خودمان بیرسیم چه دلیل و انگیزه‌ای وجود دارد که در حریم خصوصی دیگران دخالت کنیم؟ علل شخصیتی و انگیزشی این کنش رفتاری چیست؟ چرا تمایل داریم در حریم خصوصی دیگران دخالت کنیم؟

#### نگاهی به این موضوع از ۳ زاویه روان‌شناسی اجتماعی، شخصیت و شناختی

پیش از ورود به دلایل و علل دخالت در حریم افراد، نیاز است با انواع حریم‌ها آشنایی لازم را پیدا کنیم.

**حریم خصوصی یا صمیمی:** محدوده این حریم بین ۱۵ تا ۴۵ سانتی متر است. انسان این حریم را شخصی و متعلق به خود می‌داند. تنها اشخاصی که اجازه ورود به این حریم را دارند، کسانی هستند که از نظر عاطفی به شما بسیار نزدیک باشند؛ والدین، همسر و فرزند.

**حریم شخصی:** محدوده این حریم بین ۴۶ سانتی متر تا ۱/۲ متر مشخص شده است. این همان فاصله‌ای است که افراد در مهمانی‌ها و محافل اجتماعی و برنامه‌های دوستانه با دیگران رعایت می‌کنند.

**حریم اجتماعی:** فاصله این حریم بین ۱/۲ متر تا ۳/۶ متر است. این حریم با اشخاص غریبه، اشخاصی که آشنایی کمتری با آن‌ها داریم، رعایت می‌شود؛ فروشنده، تعمیر کار و ...

# فضولی موقوف!

گلایه‌ها از کنجکاوی بیش از حد بعضی مردم در زندگی خصوصی دیگران به تازگی صدای الهام حمیدی را هم درآورده است؛ اما به راستی چرا از فضولی لذت می‌بریم و اصلاً قابل مدیریت هست یا خیر؟



**۴ حریم عمومی:** این فاصله بیش از ۳/۶ متر تعیین شده است. هنگامی که مخاطب شما گروهی بزرگ است، از این فاصله نام برده می‌شود. معمولاً برای راحت بودن، همیشه این فاصله را انتخاب و حفظ می‌کنیم. اکنون که با حریم‌های ارتباطی آشنا شدیم، بهتر می‌توانیم به ذکر دلایل دخالت و فضولی در افراد مختلف بپردازیم. قصد داریم از سه زاویه این موضوع را بررسی کنیم؛ روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی شخصیت و روان‌شناسی شناختی. با ما همراه باشید.

#### نیاز به دیده شدن

نیاز به دیده شدن و قرار گرفتن در کانون توجه، یکی از مهم‌ترین و محوری‌ترین نیازهای روانی-اجتماعی انسان است. کسب لذت تسلط و تأیید شدن، یکی از دلایلی است که ما را به دخالت در حریم خصوصی دیگران ترغیب می‌کند. افراد فضول برای جلب توجه دیگران و دیده شدن، در باره موضوعات مختلف از جمله: ملاک‌های انتخاب همسر، تعداد دفعات ازدواج و سایر انتخاب‌های فردی دیگران که هیچ ربطی به آن‌ها ندارد، مدام ابراز نظر می‌کنند. اگر شما هم در بیشتر موقعیت‌های مطرح‌شده، ابراز نظر می‌کنید تا نگاه دیگران بد نام نشده‌اید در رفتار خود تجدید نظر کنید چون احتمال دارد در مسائل دخالت کنیم که نه دستاوردی برای

خاصی باید انجام شود. فشار مستقیم بر این افراد، تأثیر وارونه‌ای بر جا خواهد گذاشت.

#### چرا فضول‌ها قبول ندارند که فضول‌اند؟!

تئوری ذهن، عبارت است از «توانایی نمود دادن وضعیت‌های ذهنی از قبیل باور‌ها، مقاصد، خواسته‌ها، و انمود کردن‌ها و دانش غیره به خود و دیگران و همین‌طور درک این که دیگران نیز دارای باور‌ها، خواسته‌ها و نیاتی متفاوت از ما هستند». تئوری ذهن، به اهمیت پردازش‌های عالی شناختی در ساختار مغزی افراد، به خصوص قشر پیشانی و پیش‌پیشانی افراد اشاره دارد. اساساً به این پردازش‌ها، کارکردهای اجرایی گفته می‌شود. افرادی که فضول هستند اما خودشان این نکته را قبول ندارند، بیش از هر شخصی باعث رنجش اطرافیان می‌شوند. این افراد قبل از این که راجع به موضوعی سرک بکشند یا فضولی کنند، توانایی پاسخ به این سوالات را ندارند: فلان موضوع چقدر به ما مرتبط است؟ چرا و چقدر اهمیت دارد که در رابطه با فلان موضوع اظهار نظر کنیم؟ پرس و جوی من چه چیزی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟ فضولی چه زیان یا منفعتی برای ما به همراه دارد؟ آیا می‌خواهیم یا می‌توانیم برای حل و فصل آن کاری انجام بدهیم؟ می‌خواهیم چه نقشی داشته باشیم؟ مشاور، همراه، منتقد، مانع، خبرچین و ...

شاید بهترین روش برای اصلاح رفتار این افراد، مداخلات توان بخشی شناختی باشد. در این موقعیت پیشنهاد می‌شود حتماً یک متخصص کمک گرفته شود.

#### فضولی نکردن را تبدیل به فرهنگ کنیم

در انتها، روی صحبتم خطاب به افرادی است که گمان می‌کنند هر جا و هر لحظه باید در باره هر موضوعی، ابراز نظر کنند. لطفاً این کار را نکنید! قرار نیست هر جا امکانی برای ابراز نظر مهیا بود، با احساس خردمندی، نظرات خودمان را منتشر کنیم. چه زندگی‌هایی که به دلیل دخالت نابه‌جای افراد و گل‌کردن حس فضولی از هم پاشیده است، چه خسارت‌های شدید اجتماعی، به‌زکاری‌ها، رفتارهای پرخطر و ... که در اثر قضاوت نابه‌جای دیگران، حالات زندگی را به کام دیگران تلخ‌تر از سم کرده است. قضاوت و فضولی تکنیک تا تبدیل به فرهنگی شود که شما را هدف فضولی و قضاوت قرار ندهند.

ازت خبری نیست! هنوز بچه دار نشدی؟ از فلانی خبر نصداری! ششیدم! ام از همسرش جدا شده! همه ما عیب و ایراد داریم، همه ما در زندگی‌مان رازهایی داریم که نمی‌دانم چرا بعضی‌ها اصرار دارند در زندگی دیگران کنجکاوی کنند! حالا همین‌ها چنان دو دستی زندگی‌شان را چسبیده‌اند که هیچکس نمی‌فهمد در زندگی‌شان چه می‌گذرد. خالصه اینکه ما برای خودمان زندگی می‌کنیم نه برای حرف مردم، مگر چقدر دیگر زنده هستیم که هر لحظه دیگران حرف مردم باشیم، آنها در مورد همه چیز حرف می‌زنند از چی پوشیدن بگير تا چه رفتاري كنند.



مهم‌ترین فرد در یک جمع باشند. این افراد، شخصیتی کنترل‌گر دارند. اساساً همیشه می‌خواهند از همه چیز مطلع باشند؛ اطلاع داشتن از هر موضوعی یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زندگی این افراد است. شما یا باید خواسته خود را نادیده بگیرید و نظر آن‌ها را عملی کنید یا منتظر پیامدهای قبول نکردن نظر‌شان باشید.

گذاشتن گمارده، تعقیب کردن، سوال و جواب کردن، بررسی تلفن و وسایل خصوصی دیگران از جمله ویژگی‌های بارز افرادی با این تیپ شخصیتی است. بهبود رفتار این افراد (غالباً از خود متشکر) توسط دیگران و با انعطاف‌پذیری

## در رویاهایم هر شب در «عصر جدید» مشغول اجراهای خفن هستیم!

پسری ۱۷ ساله‌ام. چندین بار به عنوان خواننده و بازیگر در برنامه‌های دورهمی، خندوانه و به تازگی «عصر جدید» به برنامه اجرا و کنسرت بر گزار کردم. بازیگر فیلم هم بودم اما من در واقعیت من بسیار خیال پرداز هستم. شخصیت‌های خیالی زیادی برای خودم درست می‌کنم. احساس می‌کنم این خیال پردازی‌ها به این دلیل است که از خودم و شرایط کنونی‌ام راضی نیستم. چه کنم؟

در برخی خانواده‌ها متأسفانه الگوی گفت‌وگو و تفکر حل مسئله بین اعضای خانواده ضعیف است و این خود تشدید کننده در خود فرو رفتگی و خیال پردازی بین اعضای آن می‌شود. با این حال و برای کاهش خیال پردازی شما نوجوان عزیز، چند توصیه دارم.

#### زندگی را بشناسید!

سعی کنید همواره با خانواده و دوستان‌تان درباره زندگی و رویدادهایی که با آن‌ها مواجه شده‌اید و برداشت‌تان از این رویدادها و تأثیری که بر زندگی و تفکرات‌تان گذاشته، گفت‌وگو کنید. این روش تأثیر به‌سزایی در شناخت صحیح شما از زندگی دارد. تغییر در فکر و فلسفه زندگی، می‌تواند شما را در راستای سازندگی خویش‌بختن به‌پیش ببرد.

#### بی‌هدف نباشید

همواره برای برنامه‌روانه‌تان تصمیم‌هایی داشته و در حال انجام کاری باشید که برای آینده شما مفید و سودده باشد. اوقات خود را خالی و بی‌هدف رها نکنید.

#### استعداد باز یگری‌تان را بسنجید

به دنبال کشف استعداد هایتان باشید و از باز خورد مراد به دوستان، خانواده و معلمان خود در این زمینه کمک بگیرید و سعی کنید برای پرورش آن‌ها گام بردارید تا زمینه لیاقت و شایستگی‌تان را افزایش دهید و به ابراز وجودتان در واقعیت بیرون کمک کنید. اگر به بازیگری علاقه‌مندید و مدام در خیال خود بازیگران را الگو قرار داده‌اید، بهتر است در این زمینه توسط موسسات و استادان این کار استعداد سنجی شوید و در صورت هماهنگی علاقه‌با استعداداتان، آن‌را پیگیری و شکوفا کنید.

#### پوشش

### تابستانه و شاد

باید توجه کنیم که پوشیدن لباس‌های رنگارنگ در مهمانی‌های زانه شما را پر انرژی، شاد و سرزنده‌نشان می‌دهد و بر روحیه اطرافیان‌تان نیز تأثیر می‌گذارد. در ادامه دو نمونه سبک رنگارنگ را که این روزها در دنیای مد سر و صدا کرده است، به شما معرفی می‌کنیم.

**۱- ویرانت:** سبک ویرانت یا پر جنب‌وجوش، یک سبک پر انرژی است که بیش از هر سبک دیگری به خصوص برای تابستان جلب توجه می‌کند و مختص زنانی است که دوست دارند شاد و سر حال به‌نظر بیایند. نکته جذاب این نوع پوشش در استفاده از رنگ‌های پاستلی، زنده و شاد است. در حقیقت ویرانت نوعی انفجار رنگ است و طرفداران این نوع پوشش، جسور، پر انرژی و با اعتماد به‌نفس هستند و طرح‌های بزرگ، نامتقارن و گل‌دوزی‌های پر از رنگ را در طراحی لباس و پوشش خود انتخاب می‌کنند.

**۲- نئونی:** سبک نئونی که به معنای بهر-ه‌بردن از رنگ‌های نئونی است، به سبک شب‌تاب یا شب‌نما هم معروف است. رنگ‌های جذاب و تند نئونی، امسال بین مدل‌ها و پرندهای مختلف محبوب شدند. اگر شما جزو آن دسته از خانم‌هایی هستید که می‌خواهید متفاوت باشید، رنگ‌های نئونی مخصوص شماست. رنگ‌اند‌های رنگ‌نئون بیشتر از صورتی، سبز، بنفش و نارنجی ساخته شده‌اند. استفاده از این رنگ‌ها و اقعاً هیجان‌انگیز است اما توجه داشته باشید که آن‌ها را باید با رنگ‌های خنثی مثل سفید و خاکستری استفاده کنید. مثلاً شلوار جین را با بلوز یا شومیز نئونی رنگ‌مانند زرد، صورتی یا نارنجی بپوشید. علاوه بر لباس، انتخاب این رنگ‌ها در کیف، کفش و دیگر متعلقات به شما سبکی خاص و تابستانی می‌بخشد و باعث می‌شود رنگ پوست شما بر تزه به‌نظر برسد. مثلاً با هماهنگ کردن کفش‌هایی به رنگ‌نئون با شلوار جین می‌توانید استایل خاص خودتان را داشته باشید و در عین حال توجه کنید آمدن تابستان و انتخاب پوششی ویژه این فصل نباید باعث مصرف گرایی شود؛ چرخی در لباس‌های قبلی بزنید شاید لباسی با این مشخصات داشته باشید.

#### قرار و مدار



#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۰۹۹۹۲۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۲۵۶۴

«زیبا عزیزی»، او اقا برای مردم ایرانی عزیزی. لطفاً حداقل هفته‌ای یک مصاحبه با دخترهای موفق داشته باشید. «عکس نوشته‌های صفحه کانال» را بیشتر کنید. حوصله خواندن متن‌های طولانی را ندارم. «آیا کسی می‌داند غذایی که در باره شنیدن صدای خرد شدن برای کسب آرامش عکسش را چاپ کردید، چطور درست می‌شود؟ «فائزه، مشهد» این زوج با کبان که قصه زندگی‌شان را نوشتید، اول زندگی‌شان است. بگذارید ۲۰ سال بعد گزارش بگیرید. آن وقت هم اگر همین جور عاشق بودند و گفتند که پول مهم نیست، درست است.

### خانواده مشاوره

- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۵ تیر ۱۳۹۸
- شماره ۱۳۶۱

