



چرا ما به غریبه‌ها بیشتر از آنچه باید از خودمان اطلاعات می‌دهیم؟

ما با افرادی که اطلاعات زیادی از خودشان در زمان کوتاه به ما می‌دهند چطور برخورد می‌کنیم؟!

سمانه_آروین: ما با افرادی که اطلاعات زیادی از خودشان در زمان کوتاه به ما می‌دهند چطور برخورد می‌کنیم؟!

۱- احساس اشتباهی از صمیمیت داشتن

به گزارش سلامت نیوز، به همین دلیل است که آرایشگرها اطلاعات خصوصی زندگی مشتری‌هایشان را می‌شنوند. وقتی فرد در حال لمس کردن، کوتاه کردن، رنگ کردن مو یا ناخن شماست. این حس اشتباه صمیمیت را به افراد می‌دهد. ممکن است فرد اصلاً اسم فرد مقابل را نداند ولی در فضای خصوصی او قرار دارد. برای خیلی از افراد تماس فیزیکی علامت و نشانه‌ی "اجازه" به آنهاست تا ارتباطی نزدیک شبیه به دوستانمان با آنها برقرار کنیم.

۲- تسلی گرفتن از غریبه

تا به حال در اتاق انتظار یا سالن هواپیما در کنار فردی غریبه که اطلاعات زیادی درباره‌ی خودش می‌دهد نشسته اید؟! مردم اغلب از عمیق ترین و تاریکترین رازهایشان با غریبه‌ها صحبت می‌کنند، چرا که غریبه‌ها قضاوت نمی‌کنند و اگر هم قضاوت کنند چه اهمیتی خواهد داشت؟! تقریباً غیرممکن است که آن افراد را دوباره در زندگیتان ببینید. برای بعضی از افراد گفتن رازهای آشفته ساز و خاطرات دردناک به افراد غریبه راه حل کم خرج‌تری از مراجعه به یک درمانگر است.

۳- تلاش گمراه کننده برای ورود سریع به یک رابطه

افراد وقتی فردی جدید را ملاقات می‌کنند، همکار جدید یا در قرار ملاقات، مقداری تنش در شروع صحبت وجود دارد. افراد امید دارند که با اشتراک گذاری زندگی خصوصی خود سریعتر رابطه‌ی آنها به مراحل بالا عروج می‌کند. لازم است به نشانه‌ها و سرنخ‌ها توجه کنید که آیا طرف مقابل از شما خوشش آمده و حاضر است در مورد شما بیشتر بداند یا نه.

۴- مرزهای ضعیف

در میان گذاشتن زیاد بعضی از اطلاعات، نشانه‌ی مرزبندی ضعیف شخصیتی است.

آنها نمی‌دانند که چه اطلاعاتی مناسب اینست که با همکاران و یا افراد غریبه در میان بگذارند. افرادی که مرزهای ضعیفی دارند گاهی از نبود ارتباط نزدیک با آدم‌ها رنج می‌برند. بیشتر به این خاطر که آنها افراد را از خودشان دور می‌کنند. در نتیجه فرد دلگرم کننده و مطمئنی ندارند که مسائل و مشکلات خصوصی زندگیشان را با آنها در میان بگذارند.

ما در مقابل این افراد چه کنیم؟!

اگر فردی شروع به دادن اطلاعات خصوصی و زیاد از خود شد، در وهله اول با گفتن چنین جمله‌ای سعی کنیم موضوع را عوض کنیم؟

"متأسفم که اینها را می‌شنوم، به نظرتون فردا هوا چطور خواهد بود؟" یا "به نظرتون ترافیک تا کجا ادامه خواهد داشت؟" گاهی افراد متوجه می‌شوند که در کلامشان زیاده‌روی کرده‌اند اما گاهی هم لازم است که بطور مستقیم‌تر به آنها گوشزد کنیم. مانند چنین جمله‌ای:

"دارم از مسائل بسیار خصوصی شما مطلع می‌شوم، ادامه صحبت با شما برام خیلی سخته".

نتیجه اینکه

در میان گذاشتن داستان خصوصی زندگیمان و درد دل کردن می‌تواند بسیار اثربخش باشد به شرط اینکه در زمان درست، مکان

درست و با فرد درستی باشد.

* روانشناس و روان درمانگر