

## چرا بعضی ها در زندگی دیگران دخالت می کنند؟



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.

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، درباره 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.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ «ازت خبری نیست، هنوز بچه دار نشدی؟ از فلانی خبر نداری، شنیدم 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 زندگی مان 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 ۴۰ 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 بهانه خوبی باشد تا از خودمان بپرسیم 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 سانتی‌متر 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 سانتی‌متر 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، تعمیرکار و ...

**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؛ 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، درباره موضوعات مختلف از جمله: ملاک‌های انتخاب همسر، تعداد دفعات

ازدواج و سایر انتخاب های فردی دیگران که هیچ ربطی به آن ها ندارد، مدام ابراز نظر می کنند.

اگر شما هم در بیشتر موقعیت های مطرح شده، ابراز نظر می کنید تا در نگاه دیگران بد نام نشده اید در رفتار خود تجدیدنظر کنید، چون احتمال دارد در مسائلی دخالت کنیم که نه دستاوردی برای خودمان دارد و نه دردی را از صاحب مسئله دوا می کند.

افرادی با تیپ شخصیتی کنترل گر را بشناسید

کسانی هستند که همیشه می خواهند نقش اول را به عهده داشته باشند و مهم ترین فرد در یک جمع باشند. این افراد، شخصیتی کنترل گر دارند. اساسا همیشه می خواهند از همه چیز مطلع باشند؛ اطلاع داشتن از هر موضوعی یکی از بزرگ ترین لذت های زندگی این افراد است. آن ها درباره هر مسئله ای نظری دارند. شما یا باید خواسته خود را نادیده بگیرید و نظر آن ها را عملی کنید یا منتظر پیامد های قبول نکردن نظرشان باشید.

گذاشتن گمارده، تعقیب کردن، سوال و جواب کردن، بررسی تلفن و وسایل خصوصی دیگران از جمله ویژگی های بارز افرادی با این تیپ شخصیتی است. بهبود رفتار این افراد (غالبا از خود متشکر) توسط دیگران و با انعطاف پذیری خاصی باید انجام شود. فشار مستقیم بر این افراد، تاثیر وارونه ای برجا خواهد گذاشت.

چرا فضول ها قبول ندارند که فضول اند؟!

تئوری ذهن، عبارت است از «توانایی نمود دادن وضعیت های ذهنی از قبیل باورها، مقاصد، خواسته ها، وانمود کردن ها و دانش و ... به خود و دیگران و همین طور درک این که دیگران نیز دارای باورها، خواسته ها و نیاتی متفاوت از ما هستند.» تئوری ذهن، به اهمیت پردازش های عالی شناختی در ساختار مغزی افراد، به خصوص قشر پیشانی و پیش پیشانی افراد اشاره دارد. اساسا به این پردازش ها، کارکرد های اجرایی گفته می شود. افرادی که فضول هستند، اما خودشان این نکته را قبول ندارند، بیش از هر شخصی باعث رنجش اطرافیان می شوند.

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 کنم؟ پرس و جوی من چه چیزی را تحت تأثیر قرار می دهد؟ فضولی چه زیان یا منفعتی برای ما به همراه دارد؟ آیا می خواهیم یا می توانیم برای حل و فصل آن کاری انجام بدهیم؟ می خواهیم 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 می شود حتما از یک متخصص کمک گرفته شود.

فضولی نکردن را تبدیل به فرهنگ کنیم

در انتها، روی صحبتیم خطاب به افرادی است که گمان می کنند هر جا و هر لحظه باید درباره هر موضوعی، ابراز نظر کنند. لطفا این کار را نکنید! قرار نیست هر جا امکانی برای ابراز نظر مهیا بود، با احساس خردمندی، نظرات خودمان را منتشر کنیم. چه زندگی هایی که به دلیل دخالت نابه جای افراد و گل کردن حس فضولی از هم پاشیده است، چه خسارت های شدید اجتماعی، بزهکاری ها، رفتار های پر خطر و ... که در اثر قضاوت نابه جای دیگران، حلاوت زندگی را به کام دیگران تلخ تر از سم کرده است. قضاوت و فضولی نکنید تا تبدیل به فرهنگی شود که شما را هدف فضولی و قضاوت قرار ندهند. /روزنامه خراسان