



گپ و گفت

ضمیمه نوجوان

شماره ۲۶ ■ ۱۳ شهریور ۱۳۹۹

نوجوانان



علیرضا آزادی
روانشناس

با تشکر از
فائزه سلیمانی
و عطیه ضرابی

گفت و گو با علیرضا آزادی، روانشناس درباره حریم خصوصی

نازنینی تو ولی در حد خویش

صبح از خواب بیدار شده و نشده گوشی ات را چک می‌کنی. صفحات شخصی دوستانت پر شده از محتواهایی که وقت نکرده‌ای از ساعت ۳ نیمه شب تا الان که حدود ۹ صبح است ببینی. یک تصویر برای چند ثانیه می‌خکوبت می‌کند. صبحانه خوردن دوستت ایرادی ندارد. گرچه تو اهل به اشتراک گذاشتن این نوع تصویرهای شخصی نیستی. اما تعجبت به خاطر حضور سایر اعضای خانواده دوستت در تصویر است، آن هم با همان سر و شکلی که توی خانه وقتی غریبه‌ای نیست می‌گردند. دوباره پروفایل دوستت را چک می‌کنی که مطمئن شوی خودش است یا هک نشده باشد. با خودت فکر می‌کنی مرز حریم خصوصی تا کجا شکسته شده؟ اصلاً می‌شود چیزی را از دیگران پنهان کرد؟ اینها و بسیاری سوالات دیگر را به یک روان‌شناس جوان یعنی **علیرضا آزادی** ارائه کردیم که در ادامه خواهید خواند.

❓ اساسا حریم خصوصی چه؟

حد و مرز فیزیکی و عاطفی و روانی که هر فرد برای خودش تعیین می‌کند. هرکس در این حریم خصوصی فارغ از دنیا، هر عقاید و عواطفی رو که داره برای خودش نگه می‌داره و گاهی دوست داره که خلوت کنه و با خودش حرف بزنه و به گذشته اش فکر کنه. به این حالت که انگار فرد تو خودش، حریم خصوصی گفته می‌شه.

احترام به حریم خصوصی هرکسی، یک ضرورت مهمه چون باعث به وجود اومدن ارتباط مناسب می‌شه.

حریم شخصی باعث می‌شه که هر فرد فارغ از سایرین هویت، عقاید، نگرش و احساسات مخصوص به خودش رو داشته باشه.

احترام و حفظ حریم شخصی خود و دیگران فرهنگیه که از کودکی شکل می‌گیره. روان‌شناسان معتقدند خانواده مهم‌ترین پایه‌گذار شخصیت در فرزندانه و نقش حیاتی در تعیین نحوه تفکر، سبک زندگی و رفتار افراد داره.

❓ چرا نسل جدید حریم شخصی کمتری رو برای خودشون قائلند؟

وجود شبکه‌های مجازی عامل اصلی و مهم‌ترین بخشش خانواده است. اگر نوجوونی حریم شخصی نداره یعنی از طریق خانواده یاد نگرفته. مثل وقتی که مادرو پدرها بدون درزیدن وارد اتاق فرزندشون می‌شن. همین باعث می‌شه نوجوون حریم شخصی رو نشناسه و به راحتی اتفاقات زندگی خودش رو با دیگران در میون بذاره.

❓ نداشتن حریم شخصی چه ضرری داره؟

کسی که حریم شخصی نداره، درواقع اجازه می‌ده که اطرافیانش هرطور که می‌خوان باهاش رفتار کنن و در هر مسائلی ورود کنن و حرف‌های دیگران رو به راحتی قبول می‌کنه و به نوعی دیگران برایش تصمیم می‌گیرن و عقاید شخصی نداره و هیچ مرز فیزیکی رو مشخص نکرده و مهم‌ترین ضرر نداشتن حریم شخصی، وابستگیه

❓ چه کسانی می‌تونن وارد حریم شخصی ما بشن؟

پدر و مادر برای کودک اسطوره هستن و به نوعی کودک علاقه به صحبت باهاشون داره ولی وقتی وارد اجتماع می‌شه و به نوجوونی می‌رسه فرد یاد می‌گیره که برای ارتباطش حد و مرز بذاره.

یکی از مهم‌ترین معیارهایی که فرد برای وارد کردن اطرافیانش به حریم خصوصی باید در نظر بگیره، همسوی بودن افکار و عقایدش با دوستش. باید ببینن می‌تونن به هم کمک کنن؟

❓ وجود حریم خصوصی چه اهمیتی داره؟

حریم خصوصی تعیین‌کننده ارتباطی است که با دیگران برقرار می‌کنیم. نوع دوستی و مرزهای ارتباط ما با اطرافیان و حتی شیوه ازدواج مون رو حریم خصوصی تعیین می‌کنه. وقتی وارد نوجوونی و اجتماع می‌شه، هنوز هم پدر و مادرش جزو حریم شخصی هستن اما یاد می‌گیره که حد و مرز بذاره و کم‌کم با دوست‌ها رویه رو می‌شه.

اولین و مهم‌ترین معیاری که فرد باید برای ورود دوست به حریم خصوصی در نظر داشته باشه، همسوی بودن عقاید و افکار خودش با دیگر نیست. و اگر به این صورت نباشه، شکست می‌خوره

ما هر فردی رو نمی‌تونیم وارد حریم شخصی مون کنیم.

❓ مرز رفاقت کجاست؟ دوست صمیمی تا چه اندازه می‌تونه وارد حریم شخصی بشه؟

مرز رفاقت همون حریم شخصیه. همون خط قرمزهایی که تعیین می‌کنیم.

رفیق صمیمی تاحدی که بتونه به ما کمک کنه، اجازه می‌دیم که وارد حریم شخصی بشه. اگر فراتر از این باشه که برام تصمیم بگیره، اون وقته که وارد حریم خصوصی من شده و من به یه آدم وابسته تبدیل شدم.

❓ برای حفظ حریم خصوصی چه کار کنیم؟

۱. توانایی نه گفتن: در صورتی که یک فرد، رفتاری نامناسب با شما داره و خط قرمزهای شما را رد می‌کنه، به او تذکر بدین و از گفتنش نترسین. شما حق دارین که

رفتارهای قابل قبول تون رو برای دیگران مشخص کنین و اجازه ندین که

۶۶

همه ما کنجکاو هستیم و دوست داریم برای آشنایی بیشتر با بقیه، سوالاتی بپرسیم. اما گاهی اوقات پرسش ما باعث رنجش طرف مقابل می‌شه. حالا چند راهکار برای جلوگیری از این اتفاق ...

دیگران برخلافش با شما برخورد کنن.

۲. مشخص کردن رفتارهای قابل قبول: برای حفظ حریم شخصی، لازمه که افراد تا حدودی خودخواه باشن. منظور از خودخواهی اینه که افراد به بهای ناراحتی خود، دیگران رو خوشحال نکنن. برخی از افراد توانایی نه گفتن به اطرافیان رو ندارن و همه خواسته‌های دیگران رو قبول می‌کنن، حتی وقتی که این خواسته‌ها هیچ سودی به حال شون نداره.

۳. داشتن آزادی شخصی: به توانایی‌های خودتون ایمان داشته باشین، اجازه ندین دیگران برای شما تصمیم بگیرن. برای حفظ حریم شخصی لازمه که بعضی از کارها رو خودتون انجام بدین. وابستگی و کمک خواستن افراطی از دیگران باعث می‌شه که اطرافیان اعتقادی به حریم خصوصی شما نداشته باشن و اون رو نادیده بگیرن.

گاهی اوقات افراد برای حرص دادن طرف مقابل این سوالات رو می‌پرسن و ممکنه که طرف مقابل ناراحت بشه یا تو خودش

بریزه

و ما باید محترمانه بگیم که از این سوال خوش مون نمیدارم. و در بسیاری از موارد این سوال ها آسیب‌های زیادی رو در پی دارن.

❓ چطور وارد حریم خصوصی دیگران نشیم؟

همه ما کنجکاو هستیم و دوست داریم برای آشنایی بیشتر با بقیه، سوالاتی بپرسیم. اما گاهی اوقات پرسش ما باعث رنجش طرف مقابل می‌شه.

حالا چند راهکار برای جلوگیری از این اتفاق:

در اماکن عمومی به مردم و صفحات تلفن همراه و وسایل شون خیره نشیم.

- در تصمیم‌گیری‌های دیگران دخالت نکنیم. بهتره تا قبل از این که از ما نظرخواهی کنند در مورد زندگی شخصی دیگران نظر ندیم.

- قبل از ملاقات با دیگران حتماً به شون اطلاع بدیم و بی خبر به خانه کسی نریم. مهمان ناخوانده باعث رنجش صاحبخانه می‌شه.

- از دیگران در مورد مسائل خصوصی آنها مثل این که چرا ازدواج نمی‌کنی، چرا رژیم نمی‌گیری، چرا نمی‌ری رشته هنری می‌زانی درآمد خانواده، نحوه روابط خانوادگی و ... سوال نکنیم.

