

Ýoň bolan öz-özüňi surata almak nysagy

Category: Kitapcy, Psihologiýa

написано kitapcy | 23 янвря, 2025

Ýoň bolan öz-özüňi surata almak nysagy ÝOŇ BOLAN ÖZ-ÖZÜŇI SURATA ALMAK NYSAGY



• ýa-da PSIHOANALITIKANY ESASLANDYRYJY FREÝD ÖZ-ÖZÜŇI SURATA ALMAGA (SELFİ ÇEKMEGE) NÄHILI BAHA BERDI?

Dünýäniň islendik owadan ýurduna gitseňizem, baran ýeriňizde adamlaryň öz-özlerini surata alýandyklaryna (selfi) köp duş gellersiňiz.

Selfi çekmek täze dörän nysak diýip hasap edilse edilýändir, onsoňam "selfi" sözüniň janly gepleşige girmesi 2013-nji ýyldan başlady we şol ýyl selfi sözi "Ýylyň sözi" diýip yglan edildi.

• Ego, super-ego... "selfi"?

Şeýle-de bolsa "selfiniň" taryhy suratyň özi ýaly gadymydyr. Ilkinji selfi 1839-njy ýylda Robert Kornelius atly amerikaly tarapyndan çekildi.

Eýsem-de her gün irden oýananymyzda aýnanyň önünde özümize özümizden göwnühoş synlap durkak näme üçin selfi çekýäskäk? Bu geňsi häsiýeti düşündirenimizde Zigmund Freýde ýüzlenip bileris. Köp adam ilkinji selfi çekmek el telefonlaryna

ikitaraplaýyn kameranyň ornaşdyrylan wagty bolan 2003-nji ýyldan başlaýandyr öýtse-de, aslynda ol ýokarda-da belläp geçişimiz ýaly, 1839-njy ýylda Robert Kornelius atly amerikaly tarapyndan çekilipdi.

- **Men özümden göwnühoş bolsam, senem menden göwnühoş bolmaly!**

Psihoanalitikany esaslandyryjy Zigmund Freýd ego (ýekemenlik duýgusy), aňasty (бессознательный) ýaly birnäçe adalgalar bilen birlikde terapiýany halk köpçüligine düşnükli hala getirdi.

Freýdiň üns beren meseleleriniň biri-de adamyň özüne bolan söýgüsi, ýagny özünden göwnühoş bolmak duýgusy diýip boljak narsisizmdir.

Gadymy grek mifologiýasynda şeýle rowaýat bar. Günlerde bir gün Narsis atly ýaş ýigit deräniň boýuny syryp barýarka akyp barýan dury suwly bulakdan suw içmek üçin egilende suwda öz keşbini görüp haýran galypdyr. Ol özüniň suwdaky keşbini gujaklaşak bolup, şol ýerde gark bolup ölüpdir. Görşüňiz ýaly Narsis suwda görnen öz keşbine özi aşyk bolupdyr, netijede bolsa janyndan el üzmeli bolupdyr.

Freýd adamyň özünden belli bir derejede göwnühoş bolmagyny tebigy taýdan bolaýmaly zat hasaplaýar. Emma adam özgelere özüçe görmän başlasa, özgelere pes göz bilen garajak derejede özünden göwnühoş bolsa, bu eýýäm onuň psihologiki näsaglygyna öwrülendigini aýdýar. Ýnha, narsisizm diýlende, aýdyljak bolunýan zat hem şudur.

- **Barlaglaryň netijesi**

Psihologlar narsisizm ýaly aýratyn hüý-häsiýete eýe adamlaryň özboluşlylygyny öwrenmek üçin dürli barlaglary geçirip görüpdir. Geçirilen barlaglaryň netijesine görä:

– Adam özünden göwnühoş bolmaly, ýöne bu duýgy çakdanaşa bolsa gowy zat däl...

Üns berseňiz, narsisizme ýolugan kişiler şahsy internet hasaplarynda hem has işjeňdir. Şeýle adamlaryň häsiýeti selfi paýlaşmak, öz-özünden aşa göwnühoş bolmak duýgusy bilen

baglanyşyklydyr... Özem bu häsiýet köplenç erkeklerde köp duş gelýär. Aýal-gyzlarda erkeklere garanda narsisistik häsiýetler azrak gabat gelýär, hatda olar erkeklerden has köp selfi paýlaşýanam bolsalar...

Şol sanda amerikaly psiholog Jin Twenge ýaş oglan-gyzlaryň arasynda narsisizmiň barha artýandygyny, soňky on ýylyň dowamynda onuň aşa semizlik keseli bilen deň derejä ýetendigini belleýär.

• **Daşyndan synlamak**

Freýdiň gelen netijeleriniň köpüsi onuň gündelik syn edip ýören zatlaryna esaslanypdyr. Eger biziň günlerimizde toplanan maglumatlary edinen bolsa dagy, bu onuň üçin diýseň baý tejribe bolup hyzmat ederd. Megerem ol, häzirki ýaşlaryň selfi çekme endigini düýpli öwrenerdi we köp adamyň özünden göwnühoş bolany üçin däl-de, hemmeleriň ondan göwnühoş bolmagyny isleýändigini üçin selfi çekýändigini bilerdi. Dogrusyny dogry aýtmak gerek: birnäçe adam özüne üns berdirjek bolup selfi çekýär.

• **Iliň ünsüni özüne çekme arzuwy**

Zigmund Freýd barlaglaryna XIX asyryň ahyrlarynda başlapdy. Onuň ýaşan döwri pynhan gürrüňleri agzamagyň aýyp hasaplanýan döwrüdi.

Aýal-gyzlar bilen erkekler aýry-aýry ýerlerde saklanyp, jynsy meýiller barada söz açmagyň, hatda mundan lezzet almagyň aýypdygy ündelýärdi. Freýdiň wenesiýa jemgyýetinde üns merkezine alan näsaglarynyň aglabasy "isteriki ysmaz" kesel kesgitlemesi goýlan näsaglardy. Şol näsaglar fiziki taýdan hiç hili kemçiligi ýokdugyna garamazdan ýöräp bilenoklardy. Freýd bu aýallar özlerine üns berdirjek bolup ýöreyän däldir öýdüp pikir edipdir.

Isteriýa ilki başda diňe aýal-gyzlara täsir edýän ýagdaý hasaplanypdyr. Ukusyzlyk, zygyderli ynjalysyzlanmak, gaharjaňlyk we özüni bagtsyz duýmak isteriýanyň ýüze çykyş alamatlarydyr.

Eger şolar ýaly derejede özgeleriň ünsüni özümize çekmek isleýän bolsak, onda birnäçe sany selfi paýlaşmak siziň göwnüňize ynjalyk berip bilermi? Belkäm ynjalyk berse bererem. Emma endige öwrülen "selfi paýlaşma" nysagy diňe şol selfini paýlaşýanlar üçin däl-de, eýsem başga adamlar üçinem maza beriji zat däl.

- **Adaty bagtsyzlyk duýgusy**

Adamlar selfi arkaly özlerini başgalara öz görkezmek isleýän şeklinde görkezýändigine ynanýarlar. Daş-töweregimiz syrdam keşplerini we ýaşayan durmuş şertlerini mazamlaýan suratlar bilen doly...

- **Selfiler bizi betbagtlyga iterip biler**

Soňky geçirilen barlaglaryň netijesi bu ýagdaýyň bizde izolýasion, ynamsyzlyk, kanagatsyzlyk we imrinme duýgularyny döredýändigini görkezdi. Freýd aýtmyşlaýyn bu bizi has newrotiki, has gaharjaň hala getirýär. Freýd "Psihoanaliziň maksady newrotiki problemlary adamyň adaty betbagtçylygyna öwürmekdir" diýýär.

Şonuň üçin her gezek selfi çekjek bolanymyzda, narsisizmi ýadymyza salyp, tanyş-bilişlerimize intipis etsek has peýdaly bolsa gerek.

Herçiçik-de bolsa, Freýd selfi çekmäge garşy çykybam durasy ýok-la! □

Tomas CHAMORRO – Premuzic Psikolog | BBC

Terjime eden: Has TÜRKMEN. Psihologiýa