Ýoñ bolan öz-özüñi surata almak nysagy

Category: Kitapcy,Psihologiýa
написано kitapcy | 23 января, 2025
Ýoñ bolan öz-özüñi surata almak nysagy ÝOÑ BOLAN ÖZ-ÖZÜÑI SURATA ALMAK NYSAGY

- **ýa-da PSIHOANALITIKANY ESASLANDYRYJY FREÝD ÖZ-ÖZÜÑI SURATA ALMAGA (SELFI ÇEKMÄGE) NÄHILI BAHA BERDI?**

Dünýäniñ islendik owadan ýurduna gitseñizem, baran ýeriñizde adamlaryñ öz-özlerini surata alýandyklaryna (selfi) köp duş gelersiñiz.
Selfi çekmek täze dörän nysak diýip hasap edilse edilýändir, onsoñam "selfi" sözüniñ janly gepleşige girmesi 2013-nji ýyldan başlady we şol ýyl selfi sözi "Ýylyñ sözi" diýip yglan edildi.

- **Ego, super-ego… "selfi"?**

Şeýle-de bolsa “selfiniñ” taryhy suratyñ özi ýaly gadymydyr. Ilkinji selfi 1839-njy ýylda Robert Kornelius atly amerikaly tarapyndan çekildi.
Eýsem-de her gün irden oýananymyzda aýnanyñ öñünde özümize özümizden göwnühoş synlap durkak näme üçin selfi çekýäskäk? Bu geñsi häsiýeti düşündirenimizde Zigmund Freýde ýüzlenip bileris. Köp adam ilkinji selfi çekmek el telefonlaryna

ikitaraplaýyn kameranyñ 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), añasty (бессознательный) ýaly birnäçe adalgalar bilen birlikde terapiýany halk köpçüligine düşnükli hala getirdi.
Freýdiñ üns beren meseleleriniñ biri-de adamyñ özüne bolan söýgüsi, ýagny özünden göwnühoş bolmak duýgusy diýip boljak narsisizmdir.
Gadymy grek mifologiýasynda şeýle rowaýat bar. Günlerde bir gün Narsis atly ýaş ýigit deräniñ boýuny syryp barýarka akyp barýan dury suwly bulakdan suw içmek üçin egilende suwda öz keşbini görüp haýran galypdyr. Ol özüniñ suwdaky keşbini gujaklaşak bolup, şol ýerde gark bolup ölüpdir. Görşüñiz ýaly Narsis suwda görnen öz keşbine özi aşyk bolupdyr, netijede bolsa janyndan el üzmeli bolupdyr.
Freýd adamyñ özünden belli bir derejede göwnühoş bolmagyny tebigy taýdan bolaýmaly zat hasaplaýar. Emma adam özgeleri özüçe görmän başlasa, özgelere pes göz bilen garajak derejede özünden göwnühoş bolsa, bu eýýäm onuñ psihologiki näsaglygyna öwrülendigini aýdýar. Ynha, narsisizm diýlende, aýdyljak bolunýan zat hem şudur.

- **Barlaglaryñ netijesi**

Psihologlar narsisizm ýaly aýratyn hüý-häsiýete eýe adamlaryñ özboluşlylygyny öwrenmek üçin dürli barlaglary geçirip görüpdir. Geçirilen barlaglaryñ netijesine görä:
– Adam özünden göwnühoş bolmaly, ýöne bu duýgy çakdanaşa bolsa gowy zat däl…
Üns berseñiz, narsisizme ýolugan kişiler şahsy internet hasaplarynda hem has işjeñdir. Şeýle adamlaryñ häsiýeti selfi paýlaşmak, öz-özüñden 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 ederdi. Megerem ol, häzirki ýaşlaryň selfi çekme endigini düýpli öwrenerdi we köp adamyň özünden göwnühoş bolany üçin däl-de, hemmeleriň ondan göwnühoş bolmagyny isleýändigi üçin selfi çekýändigini bilerdi. Dogrusyny dogry aýtmak gerek: birnäçe adam özüne üns berdirjek bolup selfi çekýär.

- **Iliň ünsüni özüňe 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 ýöreýän däldir öýdüp pikir edipdir.
Isteriýa ilkibaşda diňe aýal-gyzlara täsir edýän ýagdaý hasaplanypdyr. Ukusyzlyk, yzygiderli ynjalyksyzlanmak, gaharjaňlyk we özüňi bagtsyz duýmak isteriýanyň ýüze çykyş alamatlarydyr.

Eger şolar ýaly derejede özgeleriñ ünsüni özümize çekmek isleýän bolsak, onda birnäçe sany selfi paýlaşmak siziñ göwnüñize ynjalyk berip bilermi? Belkäm ynjalyk berse bererem. Emma endige öwrülen "selfi paýlaşma" nysagy diñe 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 ýaşaýan durmuş şertlerini mazamlaýan suratlar bilen doly…

• Selfiler bizi betbagtlyga iterip biler

Soñky geçirilen barlaglaryñ netijesi bu ýagdaýyñ bizde izolýasion, ynamsyzlyk, kanagatsyzlyk we imrinme duýgularyny döredýändigini görkezdi. Freýd aýtmyşlaýyn bu bizi has newrotiki, has gaharjañ hala getirýär. Freýd "Psihoanaliziñ maksady newrotiki problemalary adamyñ adaty betbagtçylygyna öwürmekdir" diýýär.
Şonuñ üçin her gezek selfi çekjek bolanymyzda, narsisizmi ýadymyza salyp, tanyş-bilişlerimize intipis etsek has peýdaly bolsa gerek.
Herniçik-de bolsa, Freýd selfi çekmäge garşy çykybam durasy ýok-la!

Tomas CHAMORRO – Premuzic Psikolog | BBC

Terjime eden: Has TÜRKMEN. Psihologiýa