

BAŞKALARININ SİZİ BEĞENMESİNE BAĞIMLI MISINIZ?

Sosyal varlıklar olan biz insanların beğenilme arzusu son derece normal bir arzudur. Beğenilme arzusu kişilerin sevilme ve kabul edilme ihtiyaçlarının bir ürünüdür.

Maslow'a göre bireylerin sevilme ve kabul edilme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılayamaması, bireylerin kendilerini yalnız ve terk edilmiş hissetmelerine neden olabilmektedir.

Peki ya siz başkalarının sizi beğenmelerine, onaylamalarına bağımlı mısınız? Etrafınızda değer verdiğiniz insanlar bazı davranışlarınızı beğenmedikleri zaman kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Evet, tabii ki etrafımızdaki insanlar tarafından beğenilmek, onaylanmak güzel duygular. Ama sizce de asıl güzel olan insanların bizi olduğumuz gibi beğenmeleri değil mi?

Oysa bugün gençlerimiz gerçek kimlikleri ile beğenilmek yerine, sosyal platformlarda oluşturdukları sahte kimliklerle, kurgu hikayelerle, filtreli fotoğraflarla kendilerine sanal bir beğeni alanı yaratıp, sahte bir mutluluk duygusu yaşamaktadırlar. Ama asıl sorun bu duygunun bir süre sonra kişiyi bağımlı kılmasıdır. Her fotoğraf, her hikâye kaç beğeni almış endişesiyle elinden telefonu bırakamayan, istediği kadar beğeni toplayamadığında yine mutsuz olan bağımlı bir gençlik. Ne yapsak paylaşımlardan beğeni butonunu kaldırsak mı?

“Acaba hikayeme kaç kişi bakmış?” gibi düşünceler zihninize gidiyor ve eliniz sürekli telefona gidiyorsa, insanlar sizin gönderilerinize beğeni yapamadığında onlarla ilgili olumsuz ve takıntılı düşünceler geliştirmeye başlıyor ve bu durum sizin onlarla olan iletişiminizi olumsuz yönde etkiliyorsa; sosyal medyada bir sürü arkadaşınız var ama bunlarla gerçek hayatta görüşmüyorsanız, sırf takipçi kaybetmemek için insanları takip ediyorsanız bir şeyler ters gidiyor diyebiliriz.

Hepsinin ötesinde de kendimizi olduğumuz gibi bir bütün olarak kusurlarımızla, sahip olduklarımızla sevmeye başlamamız gerektiği kanısındayım. Bazen kendinizde kusur zannettiğiniz şeyler belki de farkında değilsinizdir ama sizin en güçlü en farklı tarafınızdır. Hiç kimsenin hayatı kusursuz değildir. Hayatı sevin. Hayatı ve kendinizi sosyal medyaya bağlı kalmadan sevin.

Sevgiyle kalın

SUDENAZ TABAKÇI

10-H 1401