

گلچین شده، فیلتردار و نمایشی از لحظه‌های خاص زندگی‌شان را منتشر می‌کنند نه روزهای بد، ترس، دعوا و افسردگی‌شان را.

چرا ما خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم؟
لئون فستینگر روانشناس اجتماعی آمریکایی در تئوری مقایسه اجتماعی می‌گوید: انسان‌ها ذاتاً تمایل دارند خودشان را با دیگران مقایسه کنند تا بتوانند جایگاه، توانایی‌ها و احساس خودارزشمندی‌شان را بسنجند. نوعی از مقایسه که وادارمان کند رشد کنیم مفید است اما بیشتر ما گرفتار مقایسه تخریبی می‌شویم.

پس ما ناخودآگاه هر لحظه در حال مقایسه خود با دیگران هستیم. در عصر حاضر شبکه‌های اجتماعی به خاطر نمایش دادن بُرش‌های زندگی موفق دیگران، احساس شکست و ناکامی را درون ما به شدت تقویت کرده‌اند.

گرانقیمت است. ما نه فقط گرسنه می‌شویم بلکه حس می‌کنیم همسرمان چندان زیبا نیست.

یک نفر عکس‌هایی از خودش قبل و بعد از عمل زیبایی یا فیت شدن وزنش گذاشته. ما با ناامیدی به شکم برآمده و چربی‌های پهلویمان دست می‌کشیم. به دماغمان فکر می‌کنیم که انگار خیلی بزرگ است یا به لب‌هایمان که انگار زیادی کوچک است!

یک نفر عکسی از ماشین یا ویلای لوکسش گذاشته و غیرمستقیم به ما می‌گوید که به درآمد خوبی رسیده! دیدن این عکس یادمان می‌آورد که فقیرتر از چیزی هستیم که فکر می‌کردیم.

دیدن مداوم این اتفاقات وقتی ما در پایین‌ترین نقطه‌ی انرژی و رضایت شخصی هستیم خطرناک است چون به شدت احساس ناکامی و شکست را درونمان تقویت می‌کند. ما فراموش می‌کنیم که دیگران در شبکه‌های اجتماعی معمولاً تصاویر

