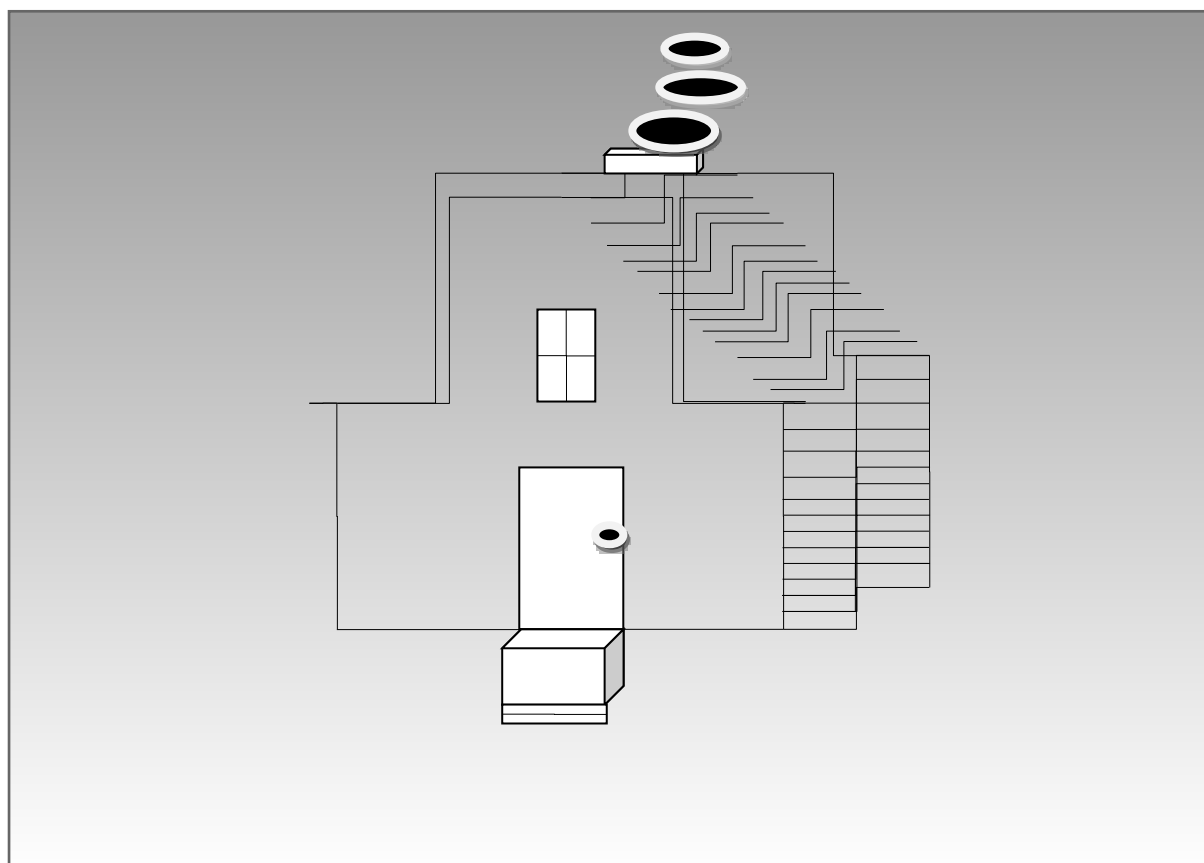


فصل هشتم

فرافکنی و برونی پنداشتن چیست؟

برای جواب به سوال او در مورد فرافکنی، اطلاعات بیشتری در این مورد که ذهن زمانی که لازم بود چگونه آماده می شد مورد نیاز بود. هنگامی که ساختار واقعیتش شکل گرفت، ذهن تنها بر اساس محتویات و فیلترهای از قبل برنامه ریزی شده اش می دید. آن تمایل دارد که معانی هر چیزی را به مشابه آنها در گذشته تعبیر کند. یک چکش همه دنیا را مثل یک میخ می بیند.



"این چیست، ریچارد؟"

"البته، یک خانه."

"در حقیقت، آن فقط خطوطی روی کاغذ است. مردی از جنگل که تنها در غار زندگی کرده است، مسلماً زمانی که به آن خطها نگاه کند نخواهد گفت، «آه، از دودکش آن خانه دود بیرون می آید.» او معنی چنین واقعیتی را در ذهنش از قبل ذخیره شده ندارد، در هیچ کدام از سلولهای مغزش چنین اطلاعاتی ذخیره نشده اند. او هیچ خانه ای را با خط های صفحه تشخیص نمی دهد. «خانه» یک واقعیت در ذهن مشاهده کننده ای است که از قبل این اطلاعات در ذهن او وجود داشته است، سپس تصویر خارجی پیدا کرده و تنها مشاهده کننده ای که قبلاً خانه ای را دیده می تواند خطهای صفحه را خانه بنامد. واقعیت یک پدیده منحصرأ درونی است."

اندریشه کلیدی: 

برای یک چکش تمام دنیا مثل یک میخ است.

ریچارد به نظر گیج شده بود، "تو منظورت این است که در دنیای بیرونی هیچ اتفاقی نیفتاده است؟ تمام اینها تنها در ذهن من است؟"

"نه، خطوط آن صفحه آن جا هستند، دنیای خارجی، حقیقت، وجود دارد. نکته ای که من می گویم این است که تا زمانی که ما آگاه نباشیم، دنیای خارجی و عینی تنها چهار چوبهایی هستند که اطلاعاتی را فرافکنی می کنند که از قبل در ذهن ما بایگانی شده اند. هر حادثه دردآور، شانسی برای مرور و کار روی محتویات درد آور درون ذهنمان است. فرافکنی محصول ذهنی است که از انرژیهای گذشته خود استفاده کرده، آنها را در فعالیتی آزاد می کند و واقعیتی را شکل می دهد. تصویر تراشیده شده و حک شده از قبل که ناگاه نمایان می شود و خود را آشکار می کند. فرافکنی های ما تصاویر غلط و اشتباهی هستند که ما زمانی از شخص یا هر مسئله دیگری داریم و آنها شکل بیرونی به خود گرفته اند. در حقیقت آنها تصاویری ذهنی هستند که ما خود شکل خارجی به آنها داده ایم و آنها را پرورش

داده ایم، آنها « دلیل » درد درونی ما هستند. هر واقعیت یا تصویری که ما در ذهن خودمان نگه می

داریم و معتقدیم که به دنیای بیرون تعلق دارند، شکل خارجی همان واقعیات هستند."

" بیا نگاهی به یک مثال ساده بکنیم. بچه ای را تصور کن که بسیار فقیر بوده است، شخصی که از او

سوء استفاده می شده است. اگر او این خطوط روی صفحه را ببیند، چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟ ممکن

است فشار خونش بالا برود، چشمانش احتمالاً به آرامی از حلقه بیرون می زند و ممکن است برای

فرار آماده شود. او به این خطها یک معنی از گذشته اختصاص می دهد- معنی

که او در ذهنش از قبل داشته است. سپس او فکر می کند، و با شکل خارجی و بیرونی

دادن به آن تصویر و معنی، گمان می کند منبع خارجی درد در دنیای بیرونی است، و مربوط به

خطهای روی صفحه می شود. او واقعاً فکر می کند درد او توسط خطهایی که روی آن صفحه کشیده

شده است ایجاد شده، با اتفاقاتی که در زندگی او افتاده است کلمات معنی دیگری پیدا می کنند، رفتارها

معنی دیگری پیدا می کنند. اما، این حوادث و اتفاقات چیزی جز چهارچوبها، معانی و دردی که در

درونش ایجاد شده است، نیست. با سرزنش دنیای بیرونی او توانایی اش برای تغییر آنچه که درونش

اتفاق افتاده است را از دست می دهد. او خود را از مشاهده و درمان دردش محروم می کند."

" بچه دیگری که عاشق دراز کشیدن روی مبلی نرم در جلوی شومینه است زمانیکه مادر و پدرش

آرام پشت او را نوازش می دهند خطوط روی صفحه ما را می بیند. تصاویری از غذاهای لذیذ و

اتفاقات خانوادگی اش ممکن است خود را نشان دهد، همانطور که او الگوهای یکسانی را به

معنی درون ذهن خود اختصاص می دهد و چنین تصاویری برای او تداعی میشود. ذهن او

دلیلی برای فرار کردن به وجود نمی آورد. بر عکس، اگر او به تصویر، شکل بیرونی و خارجی

بدهد، ممکن است فکر کند خطهای روی صفحه منبع لذات او هستند. تمام شرایط دنیای خارجی او تحت

تاثیر ذهنش قرار می گیرند و او برای همیشه تابعی از آنها می شود، شادی و آسایش"

ریچارد شروع به درک ظرافت مطلب کرده بود، **واقعیتی که از طریق یک ذهن دیده می شود با توجه**

به ادراکات درونی ذهن ساخته می شود. او آنچه را که فهمیده بود با من در میان گذاشت، زمانی که تو

به خطهای روی صفحه نگاه می کنی، ذهنت در همان لحظه یک معنی به آنها اختصاص می دهد؛

خطوط خودشان هیچ معنی به جز آنچه که ذهن تو به آنها اختصاص می دهد ندارند. جنبه دیگر این

بحث **فرافکنی ناشی از این عقیده است که فرد دیگری مسئول خروجی ذهن توست.** زمانی که تو

روی این عقیده پافشاری می کنی، ذهنت بااطلاعات داخلی از قبل خود که توسط دیگری بیرون کشیده

شده، راه اندازی شده و برای ایجاد واقعیت در مورد آن شخص استفاده می کند. صفات و اخلاقیات پس

زده و رد شده ما نشان دهنده قسمتی از تصاویر ذهنی ماست. ذهن با موفقیت، مدرک ارائه می دهد که

درد ما متعلق به آنهاست. آنها دلیل آنچه که ما احساس می کنیم هستند. در تعلیمات قدیمی چنان گفته

شده: "مراقب قضاوت خودت از دیگری باش، زیرا زمانی که از دیگری قضاوت می کنی، خود تو

هم مورد قضاوت قرار می گیری." ذهن، با فرافکنی، با ساختن تصاویرش، افکار و تصاویر درونی

اش را ظاهر می کند، مستند سازی «موفقیت آمیز» رنج و دردهایمان به همین دلیل است. آنها دلیل

آنچه که ما احساس می کنیم هستند، در حالیکه ما را فریب می دهند، به ما آنچه را القاء می کنند که

خود می خواهند یعنی می توانیم آنها را کنترل کنیم و همه چیز مرتب خواهد شد.

"ذهن در حقیقت مانند منشوری است که ما از طریق آن زندگی را می بینیم. اگر هر گونه تحریفی

وجود داشته باشد، هر گونه احساس تنفر و تفکرات منفی دید ما به زندگی را تیره و تار می کنند و ما

دیگر قادر به دیدن زندگی به شکل واقعی آن نخواهیم بود. پیر دنیا دیده ای گفته است: "اگر ما اشیاء

را از طریق یک لیوان کدر و تار ببینیم همه چیز تیره و تار است." تمام خصومتها و ترسها، هر مورد مخفی شده، اطلاعات مخدوش شده ای در سیستم انسان است و هر تحریفی دروغی را به ما نشان می دهد. به همین دلیل است که ذهن انسان، وقتی در معرض خشونت یا ترس قرار میگیرد، سلطان دروغگوها نامیده می شود و به همین جهت **اولین قانون**، دیدن عشق است. ذهنی که پیوسته سرشار از عشق است، علیرغم شرایط، هیچ مسئله ای را تحریف نمی کند و قادر به فرافکنی و برونی پنداشتن مسائل درونی خود نیست."

"زمانی که تحریفی در ذهن وجود دارد، اطلاعات ذهن مخدوش شده اند، ما با معنی آن زندگی می کنیم. اگر شخص تنها کمی شبیه شخصی باشد که ما از او ناراضی هستیم و شکایت داریم مدام تصاویر ذهنی که از آن شخص داریم را وارد ذهن خود می کنیم و در برابر او هم به گونه ای موضع گیری می کنیم که گویی با همان شخص آزار رساننده روبرو شده ایم. ما دوست داریم فکر کنیم که آن افراد منشاء درد و رنج ما هستند، به جای اینکه خود مسئولیت محتویات درون ذهنمان را قبول کنیم، دوباره تلاش می کنیم تصاویر ذهنی خود را بیرونی بپنداریم و توانایی درمان آنچه درون ما خود را نشان داده است را از دست می دهیم و این باعث می شود مدام واقعیات مشابهی را تجربه کنیم. تنها زمانی که ما قبول مسئولیت کنیم می توانیم زیر بنای ذهنمان را تغییر دهیم.

"انکار، منبع حقیقی درد را پنهان می کند. ما به عنوان انسان، معمولاً به ما آموخته شده که برونی بپنداریم و در روابط خود به گونه ای واکنش نشان دهیم که همواره یک پروسه از تجربیات مشابه را تکرار کنیم. اولین قدم در اصرار به ادامه این پروسه تکذیب نقش خود در به وجود آوردن درد خودمان است. سپس سرزنش دیگری و تعلیم چگونگی تغییر در رفتارش است. اگر آنها سر باز زدند، به ما آموخته شده که آنها را تنبیه کنیم تا مجبور به تغییر شوند. اگر تنبیه هم موثر واقع نشد، اغلب آنها را

ترک می کنیم یا آنها را از زندگی خود خارج می کنیم و دورشان می اندازیم. دوباره این فرمول گارانتی شده در جایی خود را نشان می دهد. چنانچه باز از آن استفاده کنید، کاملاً مطمئن باشید که باز هم شخصی وارد زندگی شما می شود که می داند باید چگونه از آنها استفاده کند و تق تق به همان قسمتهای مخفی ذهنتان می گوید ... دوباره!"

"جالب توجه است خاطر نشان کنم ما زمانی احساسات درونی خود را ابراز می کنیم که می خواهیم از بروز درد و ناراحتی جلوگیری کنیم در حالیکه به هر چیزی که می توانیم برای تلاش از این اجتناب متوسل می شویم. این معنی درست و صحیح کلمه و اصطلاح دیوانگی است."

اندیشه کلیدی: 

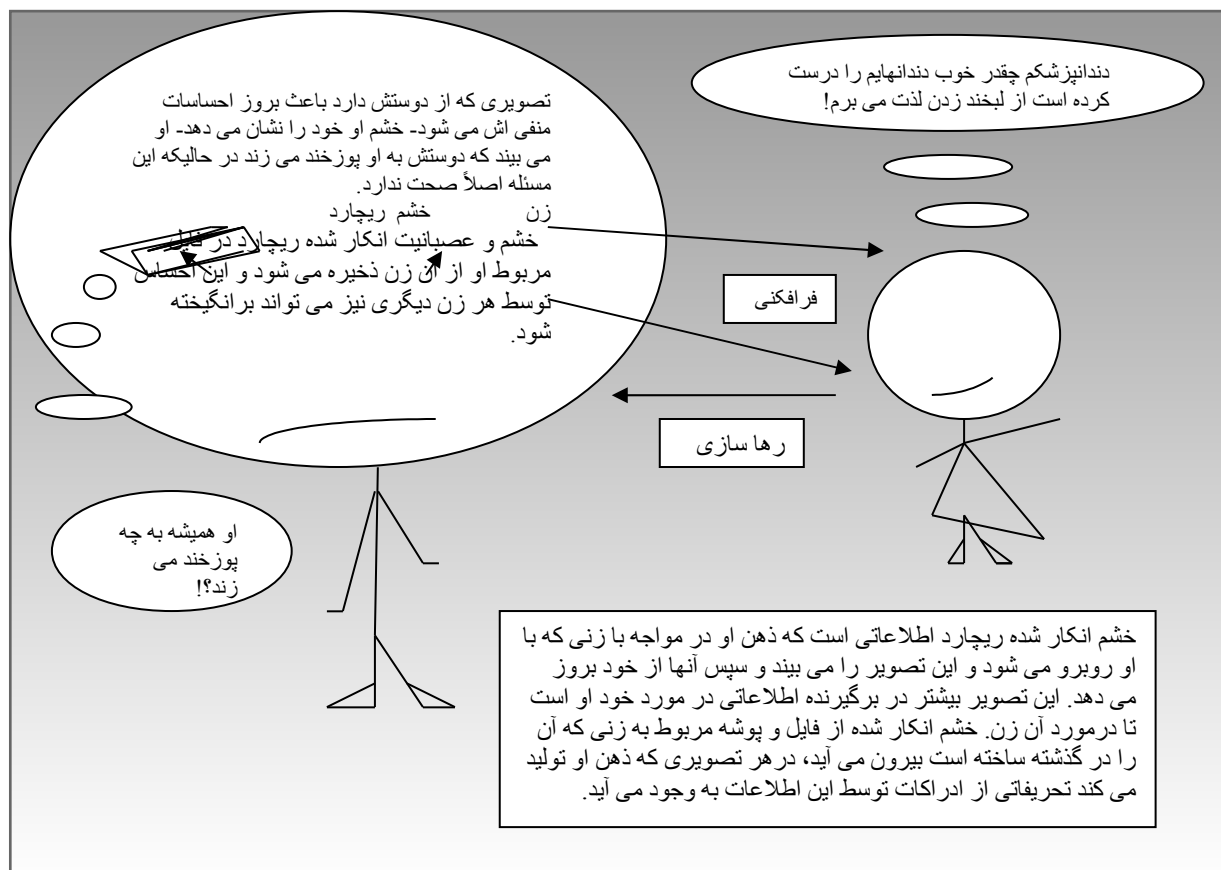
فرافکنی نتیجه این اعتقاد است که شخصی معتقد است شخص دیگری مسئول افکار من، احساسات من، واقعیت من و خروجی ذهن من است.

ریچارد به آرامی به من پاسخ داد، "اگر درست متوجه شده باشم با سرزنش تو، توقع دارم که تو را مسئول وقایع و مشکلاتی که رخ داده بدانم در حالیکه اینها همه از درون خود من نشأت می گیرند. چنانچه سعی کنم تو را با تنبیه کردن کنترل کنم، خودم را به مسخره گرفته ام، زیرا فکر می کنم با تغییر تو، من دوباره هیچ گاه آن درد و احساسات منفی خود را تجربه نمی کنم. این چیزهایی بود که تو گفتی؟"

"بله، تغییر شخص دیگر، نمی تواند و نخواهد توانست محتویات ذهن یا واقعیات ذهن را تغییر دهد، تو تنها خودت می توانی آن پروسه را آغاز کنی و تغییرات را انجام دهی، تنها تو می توانی محتویات ذهنی خود را تغییر دهی. همینطور برای محافظت از دروغ، فرافکنی در محل خود و ممانعت از آگاه

شدن به حقیقت باید انرژی زیادی صرف کنی. افرادی که با این دروغ زندگی می کنند مدام در خستگی

مفرط به سر می برند."



فرا فکنی و بازی بیرونی پنداشتن

" تمایل ریچارد برای سعی در رها شدن از این تضاد باعث شد من مثالی در مورد تاثیر این

احساسات منفی در زندگیش بیاورم. من توضیح دادم، " در یک ارتباط مبتنی بر فرا فکنی هر کدام از

طرفین گمان می کنند دیگری مسئول خروجی ذهن دیگری است. در واقع هر کدام از آنها حامل ترسها

و نگرانیهای درمان نشده ای هستند که این بار روی شان هایشان سنگینی می کنند، در نتیجه، ذهن هر

کدام از آنها تصویر غیر واقعی و تحریف شده ای از آن اتفاقی دارد که واقعاً اتفاق افتاده است و هر

کدام از آنها از این رابطه که دیگری نمی تواند خود را تغییر دهد، و محتویات ذهنش که مربوط به بروز احساسات منفی می شود را تغییر دهد، بسیار ناامید و دلسرد می شوند و مهمتر از همه اینها، تحیر آنهاست که چگونه نمی توانند بر اساس توقعات یکدیگر با هم زندگی کنند. این انحراف از واقعیات زمانی خیلی پیچیده می شود که به نظر می رسد حل مشکلاتشان غیر ممکن است. در ذهن هر کدام، مشکل ناشی از دلیل ساده بلوکه کردن حقیقت است. اگر ما به این موضوع پی ببریم که ذهن ما خطاها و اشتباهاتمان را به صورت تصویری از اشتباهات دیگران فرافکنی می کند، در نتیجه نمی توانیم حقیقت را در مورد خودمان ببینیم، راه حل بسیار آسان است.

هر فرافکنی منعکس کننده شرایطی در ذهن ماست. هر واقعیتی به همراه خشم و خصومت یا ترس مانند پرچم قرمز اعلام خطری است که به ما هشدار می دهد که در حال فرافکنی هستیم.

 اندیشه کلیدی:

هر فرافکنی منعکس کننده شرایطی در ذهن ماست. هر واقعیتی به همراه خشم و خصومت یا ترس مانند پرچم قرمز اعلام خطری است که به ما هشدار می دهد که در حال فرافکنی هستیم.

"وقتی فرافکنی اتفاق می افتد، هر کدام از طرفین انتظار دارد دیگران را مسئول افکار و واقعیت خود بدانند. هر کدام، می خواهد دیگری ذهنش را تغییر دهد. در نتیجه، هر ذهنی تصویرش از حقیقت را تحریف می کند. تحریف، ناشی از انسداد حقیقت است، که ریشه در فرافکنی های موروثی ما دارد. ذهنی که بلوکه شده است احساس ناتوانی می کند، چرا که راهی به حقیقت ندارد و نه به این دلیل که دیگری قدرت برتر است. وقتی فرافکنی می کنیم ما خود بیشترین زیان را به خودمان میزنیم، زیرا

خود را با نادیده گرفتن آن قسمت از سیستم اعتقادیمان که احتیاج به درمان دارد، از درمان محروم می

کنیم."



اندیشه کلیدی:

ذهنی که بلوکه شده است احساس ناتوانی می کند، چرا که از حقیقت محروم شده است، و نه به این

دلیل که دیگری قدرت کنترل آن را دارد.

ریچارد زمانی که افکار خود را بیان میکرد تقریباً از شدت عصبانیت در حال منفجر شدن بود،

"منظورت این است اینها همه به دلیل اتفاقات درون ذهن خود من بوده است؟! او به آرامی گفت: "

البته فکر کنم تو قبلاً هم به اینها اشاره کرده بودی، اما تازه الان فهمیدم معنی حرفهای گذشته ات چه

بوده است و متوجه منظورت شده ام! آیا منظورت این است تا زمانی که من احساسات منفی خود را

بروز می دهم و وانمود می کنم تو مسئول اتفاقاتی که افتاده است هستی، خودم حقیقت را بلوکه کرده

ام؟ محروم کردن خود از حقیقت ریشه اصلی احساس ناتوانی من است؟ زمانی که متوجه شدم پافشاری

ام روی این موضوع باعث می شده که مدام سناریوهای دردآوری را تجربه کنم، آیا با استفاده از این

ابزار می توانم از این چرخه خارج شوم؟

او ادامه داد، "حالا تازه دارم متوجه حقیقت می شوم! بسیار شگفت زده و متحیرم، احساس امیدواری

می کنم. مثل اینکه کاری است که بتوانم انجام دهم." اکنون صدایش آرامتر شده بود، "من همیشه در

برابر زنان اطراف خودم وحشت زده بودم و هرگز نمی فهمیدم چطور در برابر کسی که از من هشت

اینچ کوتاه تر و شصت پوند هم وزنش کمتر است این همه احساس درماندگی و بیچارگی می کنم."

"حالا، مي فهمم هر زمان كه واقعيّت من بر اين اساس شكل مي گرفت كه آدم ناتوان و درمانده اي هستم، هر كسي كه مي توانست آن واقعيّات را از ذهن من بيرون بكشد و يادآور آن احساسات منفي در من باشد، در من احساس ناتواني به وجود مي آورده. درست است؟"

ريچارد به آنچه كه من مد نظر داشتم نزديك شده بوده. "نه دقيقاً، هيچ كس نمي تواند هيچ احساساتي در تو به وجود بياورد. اگر چه، ديگران تنها مي توانند آن چه را كه در بيرون مكانيسم دروني تو مي گذرد را براي آشكار كنند و آن چه كه آنجاست خود را نشان خواهد داد. چنانچه در درون تو واقعيّتي باشد كه «ناتواني» ناميده ميشود و شخصي آن عقيدة در مورد خودتان را تحريك كند، تو تاثيرات آن اعتقاد را به صورت ناتواني مشاهده مي كني. تو احساساتي را تجربه مي كني، زيرا آن واقعيّت درون توست. هيچ كس نمي تواند باعث شود تو واقعيّتي را تجربه كني كه خودت قبلاً آن را درونت ايجاد نكرده اي.

انديشه كليدي: 

ما تمايل به تنفر و مقاومت آنچه در ديگران داريم كه در خودمان سرکوب کرده ایم.

"اگر تو اشتباهاً "آنها" را دليل واقعيّت، نگرانيها و احساساتت قلمداد كني، به نظر مي رسد تو «قرباني» آنها شده اي و تمايل داري از آنها متنفر شوي. اگر بداني چگونه احساساتت را درون خودت فرمول بندي كني و عمل درست را انجام دهی، هر موقعيت دردآوري بسادگي شانس براي درمان توست."

ريچارد به شوخي گفت، "چرا بايد ديگران را ببخشم؟"

"ريچارد، به تو پيشنهاد ندادم آنها را ببخشي، به تو پيشنهاد دادم كه واقعيّات درون ذهنت را ببخشي. بخشش حقيقي به معني خلاص شدن از شر ديگران نيست؛ تو نمي تواني هيچ كسي را براي چيزي

ببخشي. بخشش حقيقي وسيله اي براي تغيير واقعيات درون ذهن خودمان است، اما من در آينده

ببشتر جزئيات اين موضوع را شرح مي دهم."