

موضوع: ذهن چرا از ریجکت شدن هراس دارد؟

خلاصه نظرات دوستان

ذهن آلوده به توهم از تصاویر و توهمات برای خودش ک " " متصور شده که مدام باید توسط دیگران تایید شود. حال در صورت ریجکت و یا طرد شدن در آن شخ ، و موجودیت ندارد و ای حفظ این وجود توهمی دست به هر کاری می زند تا همیشه در وضعیت دوست داشتنی و مورد بودن قرار بگردد. " ن"، که چیزی جز بازی ذهن با تصاویر و توهمات ذهن ت، طوری به ا بازی ادامه می دهد که از حالت ریجکت شدن خارج شود، با زیرکی باصطلاح توپ را به زم می اندازد(که اگر قرار است جدا می صورت پذیرد، او ریجکت شود، نه خودش!).

حتی ذهن در حالت ریجکت کردن نیز دچار استرس و ناراحتی و ملامت خود می شود به این دلیل که ناخودآگاه حس می کند نتوانسته یک شخصیت خوب و مهربان و انسانی از خودش ارائه بدهد.

می شود با این حالت ترس از ریجکت شدن مواجه شد؟

درست این است که انسان از هر چه که هراس دارد با آن رودرو شود و آگاهانه خود را در آن موقعیت ها قرار دهد و بگذارد آن رزش و اعتباریاتی که ذهن با آنها همگون شده و گدای تایید و توجه است بخطر بیفتد و از تلخی و زهر این مواجهه و اثری که در ذهن میگذارد فرار نکند و آن بماند. ارزش و اعتبار های ذهنی را که ذهن بشدت از تایید نشدن آنها وحشت دارد می توان به حمله انعره حیوانی تشبیه کرد که در زنجیر است و توان حمله و یا جلو آمدن را ندارد، توهمات نیز شبخ هستند و در واقع می برای انسان ندارند. آن هستی که قائم به ذات نیست و از خود اصالت ندارد و بی ریشه است و با

یک توجه جان م گیرد و دلخوش می شود و از بی توجهی ملول و غصه دار م شود، مهیب و ترسناکی دارد و یک لاشه است، وجود واقعی ندارد.

بنابرا ترس ذهن از ر جکت شدن این تصاو "خود" بیهوده است. نحقیر شدن و یا کوچک شدن توهمی آنها را بحساب حقارت کوچکی این ارگان گذارد، این ارگانسیم کامل و ب نقص است و نیاز به اضافات ندارد. از هر چه که م ترسد که موجب ریجکتش شوند همانها را انجام دهد. اگر از ارتباط داشتن با آدمها و شناخته شدن می ترسد که مبادا نقص هایش را ببینند و تاییدش نکنند، اگر از کردن در جمع می ترسد که آ می شود ر جکت، برای تمرین هم که شده خود را با جسارت و شهامت درآن موقعیت ها قرار دهد. اگر توسط کسی ریجکت شده بجای اینکه آنرا انکار کند و بی آنکه حس درد و رنج حاصل از آن را سرکوب و پنهان کند، با آن بماند و این احساس و فکر ر جکتشدگی را تماشا کند. از قضاوت کسی(در حقیقت از قضاوت ذهن خودش) نهراسد. ماندن و دیدن این افکار ی درونی و درد و رنج های حاصل از ریجکت شدن فرد را از این وضع دهد.

با تشکر از خانم پریسیما برای تهیه خلاصهنویسی فوق