



فرافکنی روانی: وقتی ذهن ما دیگران را آینه‌ی زخم‌هایمان می‌کند

فرافکنی

فرافکنی یکی از پیچیده‌ترین مکانیزم‌های دفاعی ذهن است؛ فرآیندی که در آن احساسات و ویژگی‌هایی را که تحملشان برایمان سخت است، روی دیگران می‌اندازیم. این کار معمولاً ناخودآگاه انجام می‌شود و به همین دلیل تشخیص آن سخت است. اما اثرش روی روابط، عزت نفس و آرامش روانی بسیار عمیق است. وقتی یاد بگیریم فرافکنی را در خودمان بشناسیم، رابطه‌ها شفاف‌تر می‌شوند، سوء تفاهم‌ها کمتر می‌شود و کنترل بیشتری بر واکنش‌هایمان پیدا می‌کنیم.

روایت‌های واقعی

روایت ۱: نیما – «فکر می‌کردم همه دنبال تحقیر من‌اند»

نیما ۳۰ ساله، همیشه احساس می‌کرد همکارانش او را دست‌کم می‌گیرند. اگر کسی دیر جواب سلامش را می‌داد یا لحنش کمی خشک بود، برداشت می‌کرد که «حتماً از من بدش می‌آید». در جلسات درمان مشخص شد این احساس دیده‌نشدن، ریشه در رابطه‌ی پرفشارش با پدرش داشت. او احترام نگرفتن را در چهره هر کسی می‌دید حتی وقتی وجود نداشت. نیما نه نگاه دیگران را، بلکه زخم قدیمی خودش را تفسیر می‌کرد.

روایت ۲: نرگس – «هر انتقادی را حمله می‌دیدم»

نرگس همیشه فکر می‌کرد دیگران با او دشمن‌اند. اگر دوستش فقط می‌گفت «می‌خواهی این بخش رو بهتر توضیح بدی؟»، او حس می‌کرد «می‌گه بلد نیستم». اما وقتی در جلسات مشاوره ریشه‌ها را بررسی کردیم، معلوم شد خودش از شکست می‌ترسد و هر نقدی را تبدیل می‌کند به «اتهام». او ضعف خود را به‌عنوان «بدذاتی دیگران» تفسیر می‌کرد.

روایت ۳: سعید – «می‌گفتم همسر من بی‌توجهه، ولی من بودم که نمی‌تونستم توجه کنم»

سعید به همسرش می‌گفت: «تو هیچ‌وقت منو درک نمی‌کنی». اما در واقع خودش انسانی بسیار درگیر، پرکار و دور از احساسات بود. او ناتوانی خود در ابراز محبت را روی همسرش فرافکن می‌کرد. وقتی این الگو را فهمید، تازه توانست تغییر کند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۱. فرافکنی دقیقاً چیست؟

فرافکنی یعنی ذهن بخش‌هایی از خود را که پذیرفتنشان دردناک است، به صورت «داستان» روی دیگران منعکس کند. یعنی به جای اینکه بگوییم:

- «من خجالت می‌کشم» می‌گوییم «دیگران من رو قضاوت می‌کنن»
- «من عصبانیم» می‌گوییم «تو با حرفات آدمو عصبانی می‌کنی»
- «من احساس ضعف می‌کنم» می‌گوییم «همه می‌خوان ازم سوءاستفاده کنن»

معز با این کار می‌خواهد از ما محافظت کند، اما در واقع باعث خطاهای ارتباطی و تصمیم‌گیری اشتباه می‌شود.

۲. چرا فرافکنی اتفاق می‌افتد؟ ریشه‌ها

۱. ناتوانی در تحمل هیجانات خاص

برخی احساسات برای ما «غیرقابل قبول» هستند:

- خجالت
- حسادت
- ضعف
- ترس
- خشم

وقتی نمی‌توانیم با این احساسات کنار بیاییم، آن‌ها را به سمت بیرون هل می‌دهیم.

۲. تجربه‌های گذشته

اگر در کودکی مورد انتقاد یا تحقیر قرار گرفته باشیم، بزرگسال که می‌شویم همان حس را در چهره‌ی دیگران می‌خوانیم حتی وقتی وجود ندارد.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۳. الگوهای خانوادگی

در خانواده‌هایی که احساسات سرکوب می‌شود، فرافکنی تبدیل می‌شود به تنها روش «تخلیه» و «تفسیر» جهان.

۴. تصویر ناپایدار از خود

آدم‌هایی که خودپنداره شکننده دارند، نمی‌توانند بپذیرند گاهی اشتباه می‌کنند؛ بنابراین خطا و ضعف را «روی دیگران می‌گذارند».

۳. نشانه‌های فرافکنی در زندگی روزمره

۱. حساسیت بیش از حد به رفتار دیگران

اگر کوچک‌ترین تغییر لحن یا نگاه باعث می‌شود فوراً برداشت منفی کنیم، احتمالاً در حال فرافکنی هستیم.

۲. برداشت‌های همیشگی یک‌طرفه

اگر همیشه فکر می‌کنید: «دیگران ازم ناراضی‌اند / مسخره می‌کنن / جدی نمی‌گیرن»، این الگو بیشتر در درون شماست تا بیرون.

۳. نسبت دادن نیت به دیگران بدون شواهد

مثلاً:

«تو می‌خوای منو خراب کنی». «می‌خوای اعصابمو خراب کنی». «می‌خوای از من سوءاستفاده کنی».

این‌ها معمولاً نشانه‌ی فرافکنی‌اند.

۴. واکنش‌های احساسی شدید نسبت به چیزهای کوچک

واکنش بزرگ به اتفاق کوچک = احتمال وجود بخش‌های «نادیده‌گرفته‌شده» در خود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۴. فرافکنی چه آسیب‌هایی به زندگی می‌زند؟

۱. روابط را خراب می‌کند

چون فرد به جای دیدن واقعیت، «داستان‌های ذهنی» می‌بیند. این باعث سوء تفاهم‌های طولانی مدت می‌شود.

۲. آدم را از رشد باز می‌دارد

تا وقتی مسئولیت هیجان‌ها را قبول نکنیم، نمی‌توانیم تغییر کنیم.

۳. عزت نفس را تخریب می‌کند

فرد همیشه در حالت «دفاع» است و هیچ وقت فرصت نمی‌کند احساسات واقعی خود را بشناسد.

۴. باعث تصمیم‌گیری‌های اشتباه می‌شود

مثلاً قطع رابطه‌ای که می‌توانست سالم باشد، فقط به خاطر یک تفسیر اشتباه.

۵. چطور از فرافکنی فاصله بگیریم؟

۱. توقف و پرسش: «این احساس از کجاست؟»

به جای اینکه فوراً سمت متهم کردن دیگران برویم، پرسیم:

- قبلاً چنین احساسی را کجا تجربه کرده‌ام؟
- آیا این احساس واقعاً درباره‌ی این شخص است یا درباره‌ی زخم قدیمی؟

۲. نام‌گذاری هیجان‌ها

وقتی بتوانیم بگوییم «من الان حسادت/ترس/خشم دارم» نیازی به انداختن آن روی دیگران نیست. نام‌گذاری = آغاز کنترل.

۳. گفت‌وگوی شفاف

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



قبل از نسبت دادن نیت به دیگران بپرسیم:

«وقتی این کارو کردی، این برداشت رو داشتم. واقعاً همین بود؟»

بیش از ۸۰٪ مواقع پاسخ با برداشت ما متفاوت است.

۴. پذیرش بخش‌های ناخوشایند خود

این سخت‌ترین بخش است. پذیرفتن اینکه:

- من هم ممکن است حسادت کنم
- من هم ممکن است اشتباه کنم
- من هم گاهی نیازمندم
- من هم گاهی بی‌حوصله‌ام

پذیرش، انرژی فرافکنی را از بین می‌برد.

۵. تمرین همدلی

گاهی باید از خودمان بپرسیم:

«اگر جای او بودم... آیا نیتش همین بود که من فکر می‌کنم؟»

در ۹۰٪ موارد جواب «نه» است.

جمع‌بندی

فرافکنی یکی از مکانیسم‌های دفاعی طبیعی ذهن است، اما اگر ناآگاهانه ادامه پیدا کند، رابطه‌ها، شفافیت و حتی عزت نفس را تخریب می‌کند. یادگیری تشخیص فرافکنی در خود و مسئولیت‌پذیری در برابر احساسات می‌تواند کیفیت روابط را چند برابر بهتر کند و باعث شود جهان را واضح‌تر ببینیم، نه از پشت لنز زخم‌هایمان.

www.psyrds.com

www.psyrderd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



اگر این مطلب برای شما مفید بود، مقالات زیر را هم مطالعه کنید:

ذهن‌خوانی چیست و چرا فکر می‌کنیم دیگران درباره ما چه فکری می‌کنند؟

تعمیم افراطی: وقتی یک تجربه، کل زندگی می‌شود

چطور نه بگوییم؟ هنر تعیین مرز در روابط

روابط آگاهانه: چطور بدون وابستگی پیوند بسازیم؟

همدلی در عمل: گفت‌وگوی اصیل و شنیدن واقعی

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵