



می‌گیریم، این وضعیت تشدید می‌شود. فهرست زیر به شما کمک می‌کند باج‌گیری عاطفی را تشخیص دهید و مقاصد و هدف‌هایی را که در پشت رفتار عادی طرف مقابلتان پنهان شده کشف کنید.

اگر کسی بخواهد اختلاف خود

با شمارا به روش صادقانه‌ای حل کند، کارهای زیر را انجام می‌دهد:

- * با صراحت در مورد اختلافش با شما صحبت می‌کند.
- * احساسات و نگرانی‌هایتان را درک می‌کند.
- * دلیل مقاومت شما در مقابل خواسته‌اش را متوجه می‌شود.
- * مسئولیت بخشی از این اختلاف را می‌پذیرد.

اگر کسی بخواهد حرف خود را به کرسی بنشاند، کارهای زیر را

انجام می‌دهد:

- * تلاش می‌کند شمارا تحت سلطه قرار دهد.
- * اعتراضات شمارا نادیده می‌گیرد.
- * اصرار می‌ورزد که شخصیت و انگیزش‌هایش برتر از شماست.
- * مسئولیت بخشی از این اختلاف را نمی‌پذیرد.
- وقتی می‌بینید فردی اصرار به دنبال کردن راه خود دارد، بدون توجه به بهایی که شما باید بپردازید، آگاه باشید که با عمق رفتار یک باج‌گیر عاطفی روبه‌رو شده‌اید.

این‌ها نقاط حساس ما هستند. نقاطی که اگر لمسشان کنیم به درد می‌آیند. باج‌گیری عاطفی زمانی به وجود می‌آید که ما به افراد اجازه می‌دهیم بدانند که این نقاط را در ما شناخته‌اند، یعنی زمانی که آن نقطه حساس را می‌فشارند و ما از جا می‌پریم. ساده است که با تمرکز بر رفتار دیگران فکر کنیم اگر آن‌ها عوض شوند، همه‌چیز درست می‌شود؛ اما آنچه واقعاً نیاز داریم، تعهد و شهامت ما در درک خودمان برای تغییر مسیر اثرگذاری بر افرادی است که در آینده مبدل به باج‌گیران عاطفی خواهد شد. دشوار است که قبول کنیم خود ما در حین تسلیم شدن، به باج‌گیر یاد می‌دهیم چگونه از ما باج‌گیری عاطفی کند؛ اما واقعیت تلخ این است که سازش ما، پاداشی است که باج‌گیر دریافت می‌کند و هر زمان که ما این پاداش را در قبال عمل خاصی به کسی می‌بخشیم - مهم نیست خودمان بدانیم یا نه - به‌روشنی به آن‌ها می‌فهمانیم که می‌توانند بازهم چنین عملی را تکرار کنند.

کشف انگیزه واقعی

چطور می‌توانیم دریابیم که کسی قصد حل مسئله را دارد یا قصد باج‌گیری؟ قطعاً او به ما نخواهد گفت! به یقین می‌گوید: «برایم مهم نیست که تو چه می‌خواهی. من فقط دلم می‌خواهد راه خودم را دنبال کنم». در موقعیت‌های عاطفی شدید، ادراکات ما در ابر غلیظی فرو می‌رود و وقتی تحت فشار قرار

*** نکات:**

- باج‌گیری عاطفی شکل بسیار مؤثر از استعمار است که در آن نزدیکان ما به طور مستقیم و یا غیر مستقیم ما را تهدید می‌کنند.
- باج‌گیری نیازمند دو طرف است - این یک همکاری متقابل است - و ما باید بدانیم به عنوان هدف باج‌گیری، چه نقشی در این میان داریم.
- باج‌گیری عاطفی زمانی به وجود می‌آید که ما به افراد اجازه می‌دهیم بدانند که این نقاط را در ما شناخته‌اند، یعنی زمانی که آن نقطه حساس را می‌فشارند و ما از جا می‌پریم.

باج‌گیری عاطفی چیست؟

نوع دوستی راهی به سوی سلامت روان و بهزیستی



مرکز مشاوره : بلوار دانجو، خیابان شهید اعرابی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

۲۲۸۲۲۰۶ - ۲۲۴۴۹۸۳۷ - ۲۲۴۰۶۶۲۱



مرکز پژوهش و سلامت روان دانشجویان
موسسه تخصصی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



باچ‌گیری عاطفی شکل بسیار مؤثر از استثمار است که در آن نزدیکان ما به‌طور مستقیم و یا غیرمستقیم ما را تهدید می‌کنند که اگر

کاری را مطابق میل آن‌ها انجام ندهیم، تنبیه می‌شویم.

در قلب همه‌ی باچ‌گیری‌ها یک تهدید اصلی وجود دارد که می‌تواند به شکل‌های مختلف ابراز شود: «اگر آن‌طور که من می‌خواهم رفتار نکنی، رنج خواهی برد». باچ‌گیر جنایتکار می‌تواند شمارا تهدید کند که با افشای وقایع گذشته‌تان، آبرویتان را به خطر می‌اندازد؛ و یا از شما باچ می‌خواهد تا حرفی نزنند و رازتان را پنهان کند؛ اما هدف‌گیری باچ‌گیران عاطفی دقیق‌تر است. آن‌ها می‌دانند که رابطه ما با آن‌ها برایمان تا چه اندازه اهمیت دارد. می‌دانند که در این زمینه بسیار لطمه پذیریم. آن‌ها اغلب عمیق‌ترین اسرار ما را می‌دانند و هرچقدر هم که به ما علاقه‌مند باشند، هر زمان که ترس دور از دسترس بودن خواسته‌هایشان گریبان گیرشان می‌شود، از این اسرار به شکل تهدیدی استفاده می‌کنند تا آنچه را می‌خواهند به دست آورند: فرمان‌برداری ما را.

با آگاهی از این امر که ما به محبت و تأییدشان نیاز داریم، تهدیدمان می‌کنند که ما را از این محبت محروم خواهند ساخت و یا به ما این احساس را می‌بخشند که باید تلاش کنیم تا محبت و تأیید آن‌ها را جلب کنیم. مثلاً اگر شما به دست‌ودل بازی و بخشندگی و مهربانی خود می‌بالید، باچ‌گیر شمارا متهم به خودخواهی و بی‌ملاحظه‌گی می‌کند، زیرا به خواسته‌های او توجهی نکرده‌اید.

اگر پول و امنیت برای شما ارزشمند است، باچ‌گیر شروطی را برای دادن پول و امنیت به شما تعیین می‌کند و یا تهدیدتان می‌کند که شما را از آن‌ها محروم خواهد ساخت؛ و اگر تهدیدهایش را باور کنید، سلطه بر تصمیمات و رفتارهای شما را به شکل الگویی دائمی دنبال می‌کند.

ما در دام رقص باچ‌گیری اسیر می‌شویم؛ رقصی که دارای قدم‌ها، شکل‌ها و شریکان متعدد است.

چرا قادر به تشخیص باچ‌گیری نیستیم؟



چطور است که بسیاری از افراد قابل و باهوش رفتارهایی را که کاملاً روشن و واضح‌اند تشخیص نمی‌دهند؟ یک دلیل اصلی‌اش

مهارت باچ‌گیران است که اجازه نمی‌دهند ما چگونگی استثمار خود را درک کنیم، زیرا ما غلیظی خلق می‌کنند که اعمال آن‌ها را نامرئی می‌سازد. ما اگر می‌توانستیم، در مقابلشان می‌ایستادیم، اما آن‌ها کاری می‌کنند که نتوانیم ببینیم چه اتفاقی دارد می‌افتد. ما در واقع به معنای ترس، تعهد و احساس گناه است؛ ابزارهایی که باچ‌گیران با کمک آن‌ها معامله می‌کنند. باچ‌گیران میزان زیادی ما را در روابط خود تزریق می‌کنند تا ترس ما، مانع نادیده گرفتن آن‌ها شود، تا متعهد شویم راه آن‌ها را دنبال کنیم و اگر نکنیم دچار احساس گناه شدیدی شویم.

از آنجایی که رسوخ در چنین ما غلیظی کاری بس دشوار است و زمانی که کسی از نزدیکانمان ما را استثمار می‌کند ما متوجه هدف او نمی‌شویم، نکات این لیست را بخوانید تا دریابید هدف یکی از این باچ‌گیران قرار گرفته‌اید یا نه؟

- * تهدیدتان می‌کنند که اگر آنچه را از شما می‌خواهند انجام ندهید، زندگی‌تان را دشوار خواهند ساخت؟
- * بی‌وقفه تهدیدتان می‌کنند که اگر مطابق میلشان رفتار نکنید، رابطه‌شان را با شما قطع می‌کنند؟
- * مستقیم و یا غیرمستقیم به شما می‌گویند که اگر به آن‌ها توجهی نکنید، به خودشان آسیب می‌رسانند و یا دچار افسردگی می‌شوند؟
- * هرچقدر هم که به آن‌ها بدهید، همیشه بیشتر و بیشتر می‌خواهند؟
- * مرتباً فرض می‌کنند که شما تسلیمشان خواهید شد؟
- * هرگز به احساسات و خواسته‌های شما توجه نمی‌کنند؟
- * وعده‌های فریبنده می‌دهند و هرگز به آن‌ها عمل نمی‌کنند؟
- * هر زمان که مطابق میلشان رفتار نمی‌کنید شمارا خودخواه، بد، طماع و بی‌توجه می‌خوانند؟
- * هر زمان که از آن‌ها اطاعت می‌کنید تحسینتان می‌کنند و هر زمان

که نمی‌کنید، حرف‌هایشان را پس می‌گیرند: * از پول به شکل اسلحه‌ای برای رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند؟

اگر حتی به یکی از سؤالات فوق جواب مثبت داده‌اید، بدانید که در دام باچ‌گیری عاطفی افتاده‌اید؛ اما به شما اطمینان می‌دهیم که با ایجاد یکرشته تغییرات می‌توانید موقعیت خود را بلافاصله بهبود بخشید و احساس بهتری پیدا کنید.

چشم‌انتان را باز کنید

قبل از ایجاد هر نوع تغییری، بهتر است چگونگی روابطمان با باچ‌گیر را مشخص سازیم. باید چراغ‌ها را روشن کنیم. برای خاتمه دادن به باچ‌گیری عاطفی، قدم بسیار مهمی است، چون درحالی‌که ما سعی می‌کنیم ما را نابود کنیم، باچ‌گیر لایه‌های تازه‌ای به آن می‌افزاید. به‌رغم پیشرفت‌هایی که در سال‌های اخیر در شناسایی خلق‌وخو و حالات روانی و انگیزه‌های خود به دست آورده‌ایم، وقتی سروکارمان با ما می‌افتد، حواسمان کمرخت می‌شود و ردیاب‌هایمان که معمولاً راهنمای روابطمان است از کار می‌افتد. باچ‌گیرها فشارهایی را که بر ما وارد می‌سازند با مهارت تغییر شکل می‌دهند، به‌گونه‌ای که ما از خودمان می‌پرسیم چه اتفاقی دارد می‌افتد. به‌علاوه، میان آنچه باچ‌گیران انجام می‌دهند، تعبیر محبت‌آمیز و معصومانه‌ای که از اعمال خود می‌کنند تفاوت عمیقی وجود دارد. ما سردرگم می‌شویم، جهت‌یابی‌مان را از دست می‌دهیم و آزرده‌خاطر می‌گردیم؛ اما ما تنها نیستیم. باچ‌گیری عاطفی مشکلی است که میلیون‌ها نفر با آن درگیرند.

نقش خود را دریابید

بدون کمک ما، هیچ نوع باچ‌گیری عاطفی‌ای ریشه نمی‌گیرد. یادتان باشد: باچ‌گیری نیازمند دو طرف است- این یک همکاری متقابل است- و ما باید بدانیم به‌عنوان هدف باچ‌گیری، چه نقشی در این میان داریم.

هر یک از ما با نقاط حساس خود وارد انواع ارتباط‌ها می‌شویم -آزردگی‌های انباشته‌شده، پشیمانی، عدم امنیت، ترس، خشم،