

بسمه تعالی

قرارداد با خودم جهت مقابله با باج گیری عاطفی:

- من، -----، خودم را فرد بالغی می دانم که قادر به تصمیم گیری است و حق انتخاب دارد و متعهد می شوم فعالانه در بیرون راندن باج گیر از زندگی ام تلاش کنم. برای رسیدن به این هدف قول میدهم:
- دیگر به ترس و تعهد و گناه اجاره ندهم در تصمیم گیری هایم موثر واقع شوند.
 - راهکارهای موثر را بیاموزم و در زندگی ام به کار ببندم.
 - اگر شکست بخورم و به الگوهای قدیمی پناه ببرم، این ها را بهانه ای برای متوقف ساختن تلاش هایم قرار ندهم. می دانم که شکست روشی برای یادگیری است.
 - در طول این مدت به خوبی از خودم مراقبت کنم.
 - نسبت به خودم قدردان و سپاسگزار باشم، زیرا قدم های مثبتی برداشته ام، هر قدر هم که این قدم ها کوچک باشد.

امضاء

تاریخ

«تحمّلش را دارم.» هر بار که به کنار گذاشتن باج گیر فکر می کنید و دچار ترس و نگرانی می شوید، کارتان را متوقف سازید و این جمله را حداقل 10 بار تکرار کنید. نفس عمیقی بکشید. دم و بازدم کاملی داشته باشید. خودتان را روبه روی باج گیر مجسم کنید.

با صدای بلند تکرار کنید. ← جایگزینی باورهای جدید (یک هفته)

استفاده از عبارت خود تأیید کننده: (یک هفته) تا به مرور بیشتر شاید 3 هفته

جملات معمولی قربانی: به خودم می گویم بهتر است تسلیم شوم تا آزرده اش نسازم.

چه احساسی دارید وقتی این طور عمل می کنید؟

شرم زده - متأسف - غمگین - افسرده - تحریک پذیر - قربانی - خشمگین - ناراحت - عاجز -

بی قدرت - هراسان از لحاظ عاطفی کمرخت - درمانده - ضعیف - آزرده - ناراضی

حال جایگزین کردن عبارات مثبت: آنچه را می خواهم طلب می کنم. حتی اگر باج گیر را

ناراحت کنم. حین تکرار جملات مثبت در آینه به خود نگاه کنید.

حال چه احساسی دارید؟

قوی - مسرور - خودتأیید کننده - مغرور - قدرتمند - با اعتماد به نفس - هیجانزده - با شهامت و

کفایت - امیدوار

بازی سه مرحله ای در جریان تغییر هنگامی که مقابل فشار باج گیر هستید: مکث کنید (فاصله

گرفتن) - مشاهده کنید - راهکار بیابید

مکث: فرصت دادن به خود

- حالا جوابی ندارم که به تو بدهم. برای فکر کردن وقت لازم است.
 - این کار مهمتر از آن است که بخواهم به این سرعت در موردش تصمیم بگیرم.
 - در حال حاضر نمی دانم در مورد خواسته تو چه احساسی دارم.
- هر چه تقاضا مهمتر باشد به فرصت بیشتری نیاز دارید.
- شیئی در خانه که به شما احساس ناراحتی می بخشد، انتخاب کنید و با او حرف بزنید (یا به او نامه بنویسید) درباره احساس خود.
- نسبت به این تجربه چه احساسی دارید؟
- حال در نقش شیئی ناراحت کننده رفت و جواب بدهید.
- اگر در مثالی بین دو طرف درگیر قرار گرفته اید، خود را خارج کنید.

مشاهده کنید: وقتی باج گیر شما را تحت فشار قرار می دهد لازم است خود را در بالای برج مجسم کنید. منطق و بینش را به احساسات اضافه کنید. تقاضای باج گیر را مشاهده کنید. راستی چه اتفاقی افتاد؟ پاسختان را بنویسید و فاصله عاطفی بگیرید.

چه می خواست؟ چطور مطرح شد؟ با عشق؟ با تهدید؟ با بی حوصلگی؟ وقتی بلافاصله موافقت نکردید او چه کرد؟ (حالت چهره- لحن کلام - اشاره بدنی - حالت چشمان) تمام تصویر را با کلمات روی کاغذ بیاورید.

حال عکس العمل خودتان در مورد تقاضای او: به چه فکر می کنید؟ چه احساسی دارید؟

(خشمگین - مورد تهدید - آزرده خاطر - گناهکار - تحریک پذیر - ناامن - درمانده - ناامید - خطا کار - بی کفایت - محکوم وحشت زده - گرفتار - ناراضی - غیرخواستنی - مضطرب - مستأصل)

بینید این احساسات بر کدام بخش از بدنتان تأثیر می گذارد؟ (معه درد - بعض - کمردرد - برافروختگی گونه و ...)

نقاط انفجار شما چیست؟ رفتارهایی که به شدت شما را بر می انگیزد کدامند؟

(داد کشیدن - به هم زدن در - کلماتی خاص - گریه - آه کشیدن - تهدید خاموش - صورت خشمگین - اخم و تخم)

بعد رفتارها را با احساسات مرتبط سازید: وقتی باجر گیر ----- می کند، احساس می کنم -----.

مشاهدات خود را با عبارات زیر آغاز کنید:

- جالب نیست که - کم کم دارم متوجه می شوم که - هرگز تشخیص نداده بودم که کم کم دارم آگاه می شوم که به خواسته باج گیر برگردید و به سوالات زیر پاسخ دهید:

- در این خواسته چیزی هست که مرا ناراحت می کند؟
- کدام قسمت خواسته قابل قبوله و کدام بخش نیست؟
- خواسته فرد باعث رنجش فرد دیگری می شود؟
- خواسته فرد احساسات مرا هم مورد ملاحظه قرار می دهد؟
- در این خواسته چه چیزی هست که به من احساس گناه، ترس و تعهد می بخشد؟
- این خواسته برای من چه سودی دارد؟
- بعد از پاسخ دادن در می یابید که خواسته ها در یکی از سه دسته زیر جای دارند:
- خواسته ای که چندان مهم نیست.
- خواسته ای که در مورد موضوع مهمی است و به شرافت شما بر می گردد.
- خواسته ای که در مورد مسأله ای حیاتی است و تسلیم در برابر آن شما و دیگران را می آزاد.
- اگر از افرادی هستید که احساس ناراحتی شان را نادیده می گیرند:
- آیا الگویی دارد شکل می گیرد؟
- اگر قرار بود من تصمیم بگیرم چه می کردم؟
- به نظر میرسد عادت کرده ام بگویم این که مهم نیست - اهمیت ندارد و
- عقیده بدنم با آنچه ذهنم می گوید متفاوت است؟
- سوالاتی در خصوص خواسته پرخطر براساس شرافت شما:
- ❖ اگر به این درخواست پاسخ مثبت بدهم:
- اعتقاداتم را حفظ می کنم؟
- به ترس اجازه می دهم زندگی مرا هدایت کند؟
- با کسی که آزارم داده است رویارویی می کنم؟
- هویتم را خودم تعیین می کنم و نه دیگران؟
- قولی را که به خودم داده ام نگه می دارم؟
- از سلامت جسمانی و روانی ام حمایت می کنم؟
- به کسی خیانت می کنم؟
- حقیقت را می گویم؟
- در مورد تصمیمات مهم زندگی، با دقت عمل کنید: زندگی زناشویی آینده - سرمایه گذاری
- هنگفت - ماندن یا ترک کار - قطع رابطه با والدین

راهکارها

1 - ارتباط غیرتدافعی: در مقابل فشار، تصمیمتان را توضیح ندهید و از آن دفاع نکنید.

- متأسفم که ناراحت شدى. - جالب است.
- مى فهمم که چرا چنین احساسى داری. - راستی؟
- داد کشیدن / تهدید کردن / منزوى شدن / گریه کردن دیگر اثرى ندارد و مسأله اى را حل نمیکند.
- وقتى آرام تر شدى، بیا با هم حرف بزنیم.
و مهمترین پاسخ غیر تدافعى:
- تو کاملاً حق داری [حتى اگر واقعاً چنین اعتقادى ندارید].
اعلام تصمیم به شکل غیر تدافعى:
هنگام اعلام تصمیم به مخاطب، مى خواهید همه امتیازات ممکن را کسب کنید. دقت کنید که او خسته یا تحت فشار عصبى نباشید و بچه ها سروصدا نکنند. زمان و مکان مناسبى بیابید و به او اعلام کنید که مى خواهید با او صحبت کنید. سپس تمام تمرکز خود را بر آنچه خواهید گفت قرار دهید. (متن آن را نوشته و تمرین کنید، با صدای بلند انجام دهید) پاسخهای احتمالی آنان را نیز برای خود مرور کنید.

برخورد با رایج ترین عکس العملها:

- 1- پیش بینی ها و تهدیدهای فاجعه آمیز: - متأسفم که ناراحت شدى.
جواب غیر تدافعى شما - این دیگر انتخاب توست. - امیدوارم این کار را نکنی، اما من تصمیم را گرفته ام.
- مى دانم که حالا خیلی عصبانى هستی. شاید اگر کمی فکر کنی، نظرات عوض شود.
- چرا وقتى حالت بهتر شد در این مورد با هم حرف نزنیم. - تهدید / گریه / آه و ناله دیگر موثر نیست.
- 2- برچسب زدن و قضاوت های منفی: شما مى گوئید: - بله، ممکن است.
- تو مى توانی هر نظری داشته باشی. - مطمئنم که تو این طور فکر میکنی.
- شاید حق با تو باشد. - باید در این مورد بیشتر فکر کنم.
- اگر همچنان به من اهانت کنی، به جایی نمى رسمیم. - متأسفم که ناراحت شدى.
- 3- چراها و چطورهای مرگبار: اگر طرف مقابل از شما توضیح بخواهد و دلیل منطقی تصمیمتان را بخواهد:

او موقعیت مناسبی را برای شما مهیا مى کند تا از خودتان دفاع کنید. این کار را نکنید!

شما آمده اید که تصمیمتان را اعلام کنید - همین.

پاسخ شما: - مى دانم که از این مسأله خوشحال نیستی، اما راه دیگری نیست.

- جرم و جنایت که اتفاق نیفتاده. ما فقط چیزهایی متفاوتی مى خواهیم.

- من حاضر نیستم بیش از 50 درصد مسئولیت را بپذیرم.
- می دانم چقدر ناراحت / خشمگین / ناامید هستی، اما می توانیم با هم حرف بزنیم.
- سلیقه های ما مختلف است.
- مطمئنم که تو قضیه را این طور می بینی.
- متأسفم که ناراحت شدی.

برخورد با سکوت:

- انتظار نداشته باشید که او اولین قدم را برای حل مسأله بردارد.
- التماس نکنید تا به شما بگوید چه اتفاقی افتاده.
- دنبالش راه نیفتید تا جوابی بگیرید (این کار او را منزوی تر می کند)
- انگیزه ها، شخصیت، یا عدم صراحتش را ارزیابی و تعبیر نکنید.
- آگاهانه همه سرزنش ها را نپذیرید تا حال او بهتر شود.
- به او اجازه ندهید موضوع را عوض کند.
- به دلیل تنش و خشمی که در فضا موج می زند، دچار ترس نشوید.
- احساس درماندگی تان موجب نشود دست به تهدیداتی بزنید که قصد انجام دادنشان را ندارید.
- فکر نکنید اگر عذرخواهی کند، پس از آن تغییری در رفتارش حاصل خواهد شد.
- انتظار تغییرات شخصیتی اساسی نداشته باشید. یادتان باشد که رفتار ممکن است عوض شود، اما نوع شخصیت نه.
- احساس خشم شدید اما با ظاهری آرام.
- راهکار: 2-پذیرش باج گیر به عنوان هم پیمان:
- تقاضای کمک، توصیه یا پیشنهادی از جانب باج گیر با سوالات:
- می تونی کمک کنی بفهمم که چرا این مسأله را حل کنیم؟
- می تونی کمک کنی راه هایی بیابیم که از طریق آنها بتوانیم رابطه بهتری داشته باشیم؟
- می تونی کمک کنی بفهمم که چرا این قدر عصبانی و ناراحتی؟
- ابزار اعجازانگیز:
- داشتم فکر می کردم چه اتفاقی می افتد اگر
- داشتم فکر می کردم شاید بتوانی کمک کنی راه حل مناسبی بیابیم تا ...
- داشتم فکر می کردم چطور می توانیم از روش بهتری استفاده کنیم / به راه حلی برسیم.

راهکار: 3- معامله پایاپای: کسی خود را به تنهایی ناچار به تغییر نمی بیند و به هر دو طرف اجازه می دهد آنچه را می خواهند به دست آورند، بی آنکه مورد ملایمت و یا حمله قرار گیرند.
قول و قرار دوجانبه

راهکار: 4- استفاده از شوخی

مقابله با مه (ترس - تعهد - گناه):

وقتی مرا تحت فشار قرار می دهد تسلیم می شوم، زیرا:

- 1 - از عدم تأییدش می ترسم.
 - 2 - از خشم او می ترسم. (باچ گیر از روی ترس قلدری می کند)
 - 3 - می ترسم دیگر دوستم نداشته باشد و مرا ترک کند.
- ترس ← از چه می ترسی؟ بدترین حادثه ای که ممکنه اتفاق بیفته چیه؟ بس کن، تمامش کن - دلم نمی خواد سرم داد بکشی و اگر این کارو بکنی اتاق را ترک می کنم. و اگر تکرار شد حتماً به گفته تان عمل کنید.

- | | | |
|---|------------|---|
| { | تعهد | 4 - خودم را به او مدیون می دانم. |
| | | 5 - برایم خیلی کارها انجام داده، پس نمی توانم نه بگویم. |
| | | 6 - وظیفه ام است. |
| { | احساس گناه | 7 - اگر این کار را نکنم، به شدت احساس گناه می کنم. |
| | | 8 - اگر این کار را نکنم، احساس می کنم آدمی خودخواه / بی توجه / حریص / پست هستم. |
| | | 9 - اگر این کار را نکنم، آدم خوبی به حساب نمی آیم. |

مقابله با خشم: 1- تجسم حادثه ای که اخیراً رخ داده و بازسازی آن با تمام احساسات تجربه شده -

2- تجسم دوباره صحنه واز نوساختن مقابله خود با او (نه، من تسلیم نمی شوم. بس است دیگر)

آنقدر تکرار کنید که خودتان را متقاعد سازید.

گذاشتن خود جای باچ گیر خشمگین و بازی نقش او احساسات او

یادتان باشد: شما به اندازه باچ گیر حق دارید که در مورد چیزی حرف بزنید یا نزنید!

توقف افکار: (ریشه کنی افکار منفی)

به خود اجازه دهید فقط 5 دقیقه افکار آزاردهنده را مرور کنید و تنها یکبار در روز میتوانید این

کار را انجام دهید. (زمان نگرانی و اضطراب)

بعد از 5 دقیقه به افکار تان بگویید که باید ذهن شما را ترک کنند و اگر در طول روز باز گشتند، به آنها بگویید که فرصتشان تمام شده و فردا آنها را خواهید دید. هر روز از ای زمان کم کنید.

حفره سیاه: تنها انتخاب برخی پس از تنهایی

وقتی بقای عاطفی تان را فقط به یک نفر محدود می کنید، خدا می داند تا چه اندازه در مقابل باجگیری و استثمارش آسی پذیر خواهید بود.

تجسم: بنشینید، چشم هایتان را ببندید و چهار پنج بار نفس عمیق بکشید. حالا یکی از بهترین روزهای زندگیتان را به یاد آورید. شاید روی از دوران کودکی تان باشد که هیچ نوع دغدغه ای نداشتید. جسم و ذهنتان را از آن روز اشباع کنید. بگذارید این خاطره وجودتان را پر کند تا آرام بگیرید.

از بین بردن نقطه ضعف تعهد:

فهرستی از انتظارات دیگران از خودتان تهیه کنید.

حالا عبارت کجا نوشته شده است را در ابتدای هر جمله قرار دهید.

تعویض جمله هایتان در نظر کسی را مجسم کنید که بتواند شما را از زندان تعهدات آزاد کند و نقش او را بازی کنید.

از بین بردن نقطه ضعف گناه:

از خود پرسید:

- کاری که کردی یا قصد داری بکنی، بدخواهانه است؟
- کاری که کردی یا قصد داری بکنی، ظالمانه است؟
- کاری که کردی یا قصد داری بکنی، اهانت آمیز یا تحقیر آمیز است؟
- کاری که کردی یا قصد داری بکنی، به سلامتی فرد دیگری صدمه می زند؟

اگر پاسخ مثبت است، احساس گناهتان بجاست.

فهرستی از برجسب هایی که باج گیر عاطفی به شما زده، تهیه کنید: بی محبت، خودخواه، بی فکر، دست و پا چلفتی، یکدنده، بدجنس، غیرمنطقی، گستاخ عقیده، نه حقیقت!

این برجسب ها عقاید دیگران است نه حقایق. اغلب اتهاماتی که به شما می زنند، خصوصیات خودشان است.

روش از بین بردن نقطه ضعف گناه:

جعبه کوچک درداری، مثل جعبه کفش، بیاید و تصور کنید که جعبه گناه شماست. به مدت یک هفته، هر روز تمام جملات و یا برجسب های نامنصفانه ای را که در شما ایجاد احساس گناه

میکنند و باج گیر از طریق آنها شما را تحت فشار قرار می دهد، یادداشت کنید. هریک از آنها را روی کاغذ جداگانه ای بنویسید و کاغذها را در جعبه قرار دهید.

در آخر هفته جعبه را بسته بندی کنید، جوری که انگار قصد پست کردنش را دارید. در گوشه سمت چپ بالای جعبه نشانی فرد باج گیر و در وسط جعبه نشانی خودتان را بنویسید. با حروف خیلی بزرگ و با قلم قرمز روی آن بنویسید: بازگشت به فرستنده. بعد با تشریفات کامل، طوری که کاملاً احساس لذت کنید، جعبه را دور بیندازید.

به هیچ وجه این محموله گناه را بپذیرید، زیرا به شما تعلق ندارد. به آن اجازه ورود ندهید.

روش درمانی متناقض:

تناقض به معنی تضاد است و به چیزی اشاره دارد که ممکن است مزخرف و یا مسخره به نظر برسد اما عملاً حاوی حقایق بنیادین است.

مثلاً: می دانم که نمی توانی بدون من زندگی کنی، پس هرگز رهایت نمی کنم. برمی گردم و دیگر تو را تنها نمی گذارم همه رویاها و آرزوهایم را رها می کنم و همیشه از تو مراقبت خواهم کرد.

روش قوه تخیل: نوشتن قصه ای در مورد باج گیری از زبان سوم شخص و تخیلی — نوشتن به سبک قصه های پریان