

درباره «باجگیری عاطفی» و تاثیر آن بر زندگی مشترک

# روی دیگر محبت

عطیه رضایی

روان شناس

نوعی استثمار که در ابعاد خانواده و زندگی زوجین وجود دارد، باجگیری عاطفی است. در این وضعیت همسران از احساس شما برای سوءاستفاده یا اعمال نظرش استفاده کرده و شما به خاطر علاقه و وابستگی خود نمی‌توانید با این رفتار او مبارزه کنید. این موضوع پس از مدتی باعث ایجاد حس رخوت و یکنواختی در همسران می‌شود و چنین حسی را در فرد القای می‌کند که فرد دیگری منبع قدرت و اختیار و اقتدار در زندگی مشترک است و هر درخواستی از همسر یا اعتراض نسبت به وضعیت موجود، گناه محسوب می‌شود. پس هر برخوردی با او بشود و هر کمبودی در زندگی ببیند، سکوت می‌کند.

۶۶

افراد باجگیر، از ترس، تعهد و احساس گناه طرف مقابل برای بهره‌کشی استفاده می‌کنند. فرد قربانی نیز به خاطر احساس گناه از دست دادن توجه یا هرفقدان دیگری مجبور است به خواسته‌های طرف مقابلش تن بدهد

## باجگیری عاطفی چیست؟

در باجگیری عاطفی، فردی با استفاده از موضع برتر عاطفی خود، فرد مورد نظرش را کنترل می‌کند تا منافعی را به دست بیاورد. افراد باجگیر، از ترس، تعهد و احساس گناه طرف مقابل برای بهره‌کشی استفاده می‌کنند. فرد قربانی نیز به خاطر احساس گناه، از دست دادن توجه یا هرفقدان دیگری مجبور است به خواسته‌های طرف مقابلش تن بدهد. این رفتار به طور پررنگ در زندگی زناشویی و در مورد مسائل جنسی، مالی و توجه به وجود می‌آید. معمولاً شخصیت‌های وابسته به راحتی در دام باجگیری عاطفی می‌افتند. این شخص که همسر شماست و از لحاظ عاطفی به شما نزدیک است، اسرار و نقاط ضعف شما را می‌داند و از این اطلاعات مجرمانه برای مطیع ساختن شما یاری می‌جوید. باجگیر عاطفی از تمام نقاط ضعف و قوت شما علیه خودتان استفاده می‌کند.

## در ذهن فرد باجگیر چه می‌گذرد؟

این دسته از افراد معمولاً انسان‌های ناامیدی هستند که احساس می‌کنند به منظور رسیدن به چیزهایی که برایشان ارزش حیاتی دارد باید کاری انجام دهند. معمولاً افراد متاهل حیرت می‌کنند که همسرشان ناگهان تا چه اندازه سختگیر و سوءاستفاده‌گر می‌شود و تصمیم‌های سختگیرانه، جایگزین تفاهم عادی در روابط صمیمانه‌شان شده است. این افراد از آسیب و محرومیت و طرد شدن به شدت می‌ترسند و اغلب احساس درماندگی و استیصال می‌کنند و به همین دلیل می‌خواهند همه چیز زندگی زناشویی را کنترل کنند و چون از شکست متفر هستند، در بسیاری از موارد فکر می‌کنند اگر سریع اقدام نکنند، درگیر پیامدهای غیرقابل تحملی خواهند شد.

## در برابر باجگیرهای عاطفی چه باید کرد؟

- اول از همه بپذیرید و قبول کنید که چیزی به نام «باجگیری عاطفی» در رابطه شما و همسران وجود دارد و آن را انکار نکنید. مسمومیت در روابط عاطفی همسران پدیده فاجعه‌باری است که اگر به آن توجه نکنیم ابعاد ناخوشایندی در پی دارد.
- شخصیت خود را خوب بشناسید و ببینید از چه نقاطی ممکن است به شما نفوذ کنند و باعث آزار و سوءاستفاده شما شوند، مثل خوش قلبی، حساسیت روی خانواده و... باجگیری زمانی اتفاق می‌افتد که شما نقاط ضعف خود را به دیگران و حتی به همسران نشان ندهید.
- راحت تسلیم نشوید. باجگیران عاطفی در بسیاری از موارد در شما احساس گناه به وجود می‌آورند؛ ولی واقعیت این است که سازش و تسلیم شدن شما، راه باجگیری را به فرد مقابل یاد می‌دهد.
- اگر احساس کردید همسران دارد باجگیری عاطفی می‌کند، به او هشدار دهید که نباید با احساسات‌تان بازی کند؛ بلکه احساس اعتماد به نفس کنید، از خودتان مراقبت کنید و نسبت به خودتان تعهد داشته باشید.
- تحت فشار تصمیم نگیرید. حتماً قبل از تصمیم‌گیری فکر کنید. اگر خواسته همسران شما را ناراحت می‌کند خودتان را مجبور نکنید که در این حس بمانید. فراموش نکنید که شما در نه گفتن کاملاً آزاد هستید.

- رفتارهای خودتان و همسران را زیر ذره‌بین ببرید و یکدیگر را نقد کنید. جایی که در روابط سخت گرفته‌اید، ملایم‌تر برخورد کنید و جایی که سست برخورد کرده‌اید، کمی محکم‌تر باشید. قرار نیست در زندگی مشترک، یک نفر سختی تحمل کند تا دیگری راحت باشد..
- به هنگام بروز مشکلات و باجگیری عاطفی همسران، در مقابل رفتارهای اشتباه و تکراری او عکس‌العمل نشان دهید و به او بفهمانید این رفتارش آزاردهنده است اما یادتان باشد مشکل را بزرگ‌تر نکنید.
- به همسران نشان دهید از سوءاستفاده‌های عاطفی او ناراحت شده‌اید. به جای پذیرفتن هر رفتار و درخواستی از جانب همسران، مستقیماً با او صحبت کنید تا علایق شما را هم بشناسد، به این وسیله تلاش‌تان را در جهت ایجاد محیط سرشار از عشق و محبت کنید.
- به جای نادیده گرفتن خودتان، زندگی همراه با تنوعی برای خودتان و همسران بسازید. بدون شک این رویه برای هر دوی شما، دلپذیرتر از حالتی خواهد بود که مدام برای راضی نگه داشتن خودتان، شرایط مغایر با علاقه‌تان را بپذیرید.
- فراموش نکنید: "تغییر از من فردی آغاز می‌شود". همان‌طور که انتظار دارید دیگران از شما انتظار فرد قربانی نداشته باشند، باید انتظار خود از دیگران را هم به حداقل برسانید. مراقب باشید خودتان باج‌گیر عاطفی نشوید.

## چطور بفهمیم کسی باجگیری عاطفی می‌کند؟

- فرد باجگیر ویژگی‌های شخصیتی شما را شناسایی می‌کند و با سوءاستفاده از آن، می‌کوشد به خواسته‌های خود برسد. فرد باجگیر، از ضعف شما علیه شما و برای دست‌یابی به چیزی که می‌خواهد استفاده می‌کند. آنها می‌دانند که چه چیزی برای شما مهم است و همان را از شما طلب می‌کنند.
- این افراد معمولاً تصمیم‌های خود را با واکنش منفی نسبت به انتخاب شما، اداره می‌کنند و از ترساندن شما برای دستیابی به چیزی که می‌خواهند بهره می‌برند. باجگیران عاطفی از خشم برای ایجاد احساس مسؤولیت و وظیفه در شما استفاده می‌کنند و سپس سعی می‌کنند با استفاده از حيله، شما را وادار به پذیرش اشتباه کنند. در ادامه آنها از احساسات خود برای جابه‌جایی توجه شما از واقعیات استفاده می‌کنند تا شما واقعیت را فراموش کنید.
- حالا اگر باجگیر عاطفی همسر شما باشد به کارهای زیر دست می‌زند تا هدف خود را برآورده کند:
- تهدید می‌کند که اگر با او همراه نشویم برایمان مشکلاتی درست خواهد کرد؛ از جمله به پایان رسیدن ازدواج و زندگی مشترک.
- اصرار دارد به شما بفهماند که مشکلاتش به خاطر عدم همکاری شماست.
- در مقابل انجام دادن کاری که از ما می‌خواهد وعده‌های بزرگی می‌دهد ولی هرگز آنها را عملی نمی‌کند.
- افکار و احساسات ما را نادیده می‌گیرد یا اهمیت زیادی برایشان قائل نیست.
- اگر به خواسته‌اش عمل نکنیم به ما می‌گوید که آدم بد و خودخواهی هستیم.
- اگر ما خواسته‌اش را بپذیریم از پول و کادو به عنوان پاداش استفاده می‌کند و اگر نپذیریم از دادن پول یا ابراز احساسات به ما خودداری می‌کند.