

ره نا امیدی و شکرگزاری ویژه



پروردگار را سپاس



باج گیری



هر رابطه ای که درونش تمرکز فقط برآوردن نیازهای طرف مقابل هست همراه با انکار خواسته های خود با توهم که فقط در این صورت رابطه امن می ماند .

(می دونستم حرف هاش درست نیست اما به من حس خودخواهی شدید می بخشید .

مرا با ترس، تعهد و حس گناه استثمار می کند چون من از تنهایی و خشم و ابراز وجود وحشت دارم)

۱- خواسته

۲- مقاومت

۳- فشار

۴- تهدید

۵- تسلیم

۶- چرخه تکرار

-می خواهم به آپارتمان تو پیام .

-پول برات مهمتره یا من ؟

-خوب به آن هایی که طلاق گرفتن نگاه کن!

رابطه ی قبلیت که خراب بود را یادت رفته ؟



چهار نوع اصلی باج گیری

تنبيه کنندگان

تنبيه خاموش

تنبيه مضاعف

درد کشيدگان

وسوسه کنندگان

خود تنبيه کنندگان



peace

دنیای درونی باج گیر

کودکی زخمی
نفرت از باخت
خودشیفته یا ضد اجتماعی
(نقص و شرم)



تو کشف کن تو بنویس...





کونی باج دهنده؟

به تایید

۴

بیمت

بیت دیگران

و تردید به خود

تو کشف کن تو بنویس...



تأثیر باج گیری بر زندگی روانی تو

- باختن حرمت نفس
- خود را دست کم گرفتن
- دلیل تراشی و توجیه
- درد جسمانی به عنوان هشدار
- ضربه زدن به دیگران بخاطر باج گیری





آسانسوری که از مه عبور می کند





این آخرین باجگیری بود

درون آینه روبرو چه میبینی

گذشته فکر می کردم که باج گیری فقط مربوط به جنایت کاران است .

وز متوجه شدم که من هم در گیر ایم موضوع هستم ،به این صورت که

.....

.....

..

لره آخرین باج گیری من (او) این بود که

.....

.....

و من متعهد می شوم که برای خودم رابطه های سالم را خلق کنم .



خیانتکار و باجگیری

با تشکر از
سرکار خانم سحر حسینی
و
جناب آقای حمیدرضا رکنی

مرد

زن



نور از محل زخم وارد می شود
صندلی سیاه ترا ماهایت را واژگون کن



در باج گیری های تروماتیک با باج گیر

مرد خیانتکار و زن باج گیر

- تلاش می کنه تو رو تحت سلطه بگیره
- اصرار داره تشخیصش از تو برتره
- تهدید میکنه، تحقیر میکنه
- مسؤلیت بخشی از اختلاف رو نمی پذیره

وقتی مرد باج گیر نیست

- ۱) در مورد اختلافش با صراحت حرف می زنه
- ۲) احساسات و نگرانی های تو رو درک می کنه
- ۳) مسئولیت بخشی از اختلافات رو می پذیره





وقتی زن باج گیر نیست

- ۱) موقعیت خودش رو تعریف می کنه
- ۲) نیاز هاش رو میگه
- ۳) موارد قابل پذیرش و غیر قابل پذیرش رو میگه
- ۴) به نفر مقابل فرصت میده آری یا نه بگه (چون تهدید و فشاری در کار نیست باج گیری محسوب نمی شود)

تو کشف کن تو بنویس...



سلام فرشته ی درون من .

همیشه دوست داشتم تو را از غم ها دور نگه دارم و کاری کنم که اشک از چشمت سرازیر نشه !

می دونم ترا ما و آسیب ها ، روحمون رو خسته کردن . می دونم قضاوت های بی رحمانه آدم ها خیلی

آزارمون دادن . می دونم پدر و مادرمون اون طور که باید حمایتگر مون نبودن و می دونم خیلی وقت ها

فقط برای اینکه تنها نمونیم باج گیری عاطفی کردیم یا تسلیم باج گیر ها شدیم . یادته که

من می دونم چیزی که امروز هستم به دلیل انتخاب های دیروز من بوده اما بهت قول می دم از امروز با آگاهی از نقطه های انفجار و آسیب پذیری خودم ، چرخه های تکراریم رو رها کنم و سبک زندگی جدیدی شروع کنم . میخوام قدم های تازه ای بر دارم . من میخوام

بدونی که اگر زشت ترین ، تنها ترین ، بی پول ترین و یا حتی بی کلاس ترین آدم دنیا هم که

باشی برای من فرقی نمی کنه، چون من دوستت خواهم داشت برای همیشه و هیچ وقت تنهات نمی دارم .

ما از شرایطی جون سالم به در بردیم که خیلی ها توانش را نداشتن، پس حالا با مهربونی بهت می گم خسته نباشی عزیزم . از امروز

میدونم که خیلی وقت ها به خاطر ترس و احساس گناه ، روابط ناسالم و همراه با باجگیری تجربه کردم اما حالا فهمیدم و میدونم که دیگه نباید ضعیف بازی کنم چون آدم ضعیف رو همیشه دوست داشت .

میخوام آرام اما قاطع باشم .حالا با این نامه به همه ی دنیا اعلام میکنم که آزادم و از زندان ترس هام بیرون اومدم .آهای زندگی تو شاهد باش و بدون زندگی من ارزشش رو داره که بخاطرش بجنگم و به نقطه ضعف هام پیروز بشم .



نام و نام خانوادگی

امضاء

مسابقه برای خوداگاه شدن

۱. فلسفه ی حضور ترا ما در زندگی انسان
۲. فلسفه باجگیر در زندگی آدمیان
۳. مهمترین یادگیری امروز تو برای هدیه به دنیا
۴. یک صحنه ی ترا ما یا صحنه ای از باجگیری در زندگی ات را باز معنا دهی کن



زندگی دوباره من سلام
سلولهای سبز بدن تو
ای جادوگر به روح بزرگت دستور بده
شادی قدرت شهامت تسلط امید غرور
و آنها را درون بچرخان

