

آیا لجبازی بیماری است؟



لجبازی یا به اصطلاح دگم بودن از کودکی می‌تواند همراه یک انسان باشد. به یاد داشته باشید لجبازی قاتل زندگی مشترک شما و دردی است مزمن در روابط زناشویی. لجبازی یکی از رفتارهای ناسازگارانه است؛ یعنی پافشاری روی نظرات و عقیده‌های خود و مخالفت با نظرات و عقیده‌های دیگران که این مخالفت گاهی آگاهانه و گاهی ناآگاهانه است.

سلامت نیوز: لجبازی یا به اصطلاح دگم بودن از کودکی می‌تواند همراه یک انسان باشد. به یاد داشته باشید لجبازی قاتل زندگی مشترک شما و دردی است مزمن در روابط زناشویی. لجبازی یکی از رفتارهای ناسازگارانه است؛ یعنی پافشاری روی نظرات و عقیده‌های خود و مخالفت با نظرات و عقیده‌های دیگران که این مخالفت گاهی آگاهانه و گاهی ناآگاهانه است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل؛ اصولاً لجبازی یک نوع رفتار و واکنش نامطلوب است که به صورت‌های مختلف خود را نشان می‌دهد از جمله آسیب رساندن به دیگران، ناسزا گفتن، گریه کردن و فریاد کشیدن، شکستن وسایل، آسیب‌رساندن به خود و دیگران. در این شماره به افراد دگم و لجباز پرداخته‌ایم و از سیدعلی دربنای، کارشناس ارشد مشاوره خانواده، درمانگر روابط فردی و بین‌فردی و مسائل زناشویی کمک گرفتیم.

افراد لجباز چه شکلی هستند؟

فرد لجباز با کوچک‌ترین مخالفتی با خواسته‌هایش به شدت ناراحت و عصبانی می‌شود و شروع به ناسازگاری می‌کند. دلیل‌تراشی و فرافکنی 2 ابزار دفاعی شخصیت‌های لجباز است. فرد لجباز کوچک‌ترین مقررات را زیر پا گذاشته و در مقابل آن بی‌اعتنایی می‌کند. شخص لجباز بسیار زودرنج است و از اطرافیان توقع بیش از حد دارد با وجود اینکه خود رامتعهد به انجام سخن دیگران نمی‌داند. بیشتر مواقع تنها بوده و نمی‌تواند ارتباط اجتماعی مناسبی برقرار کند. فرد لجباز دارای خلقی افسرده و مضطرب بوده و افکاری پریشان دارد. در این افراد پایین بودن اعتمادبه‌نفس و عدم خودباوری مثبت و پذیرفتن خود واقعی مشهود است.

شروع لجبازی

لجبازی کودکان از یک سالگی شروع و به تدریج شدت می‌گیرد و در 3 سالگی به اوج خود می‌رسد. در سنین 2 تا 3 سالگی انتظار انجام رفتارهای لجبازگونه بیشتر می‌شود چرا که کودکان در حال طی کردن مراحل رشد هستند. در نوجوانی افراد برای به دست آوردن استقلال دست به تلاش می‌زنند و اگر موفق نشوند از لجبازی استقبال می‌کنند. در دوران بزرگسالی افراد برای رشد و جبهه گرفتن در برابر دیگران لجبازی می‌شوند در دوران سالمندی فرد برای کسب کنترل بر زندگی ممکن است به ناچار لجباز شود اما به طور کلی برای لجبازی افراد نمی‌توان سن خاصی را تعیین کرد.

هرچه خواست برایش تهیه نکنید

یکی از علل لجبازی، محبت‌های افراطی پدران و مادران است البته در مواردی هم شرایط و اوضاع خارجی در ضرورت این توجه فوق‌العاده موثر است. مثلاً برخی از کودکان فرزند منحصربه‌فرد خانواده هستند یا از نظر جنسیت تنها پسر یا دختر خانواده هستند و در بعضی از موارد هم کودک از اول ناتوان بوده دوره بیماری‌اش طولانی شده و برای او وضع استثنایی به وجود آورده در چنین مواردی پدران و مادران می‌کوشند به همه خواسته‌های کودک جواب مثبت دهند. اگر برخی از این تمایلات اصولی و منطقی نباشد در نتیجه چنین کودکانی به تدریج با روحیه لجبازی تربیت می‌شوند. واضح است کودکانی که در خردسالی هرچه خواسته‌اند فوراً برای‌شان تهیه می‌شده بعدها با این روحیه خو گرفته و توقع دارند هرچه بخواهند و هرچه بگویند باید دیگران بدون قید و شرط خواسته آنها را انجام دهند. گاهی والدینی که بیش از حد امر و نهی می‌کنند و به خاطر ایجاد نظم و ترتیب افراطی و نیازهای خود از قدرت استفاده می‌کنند کشمکش بین خود و فرزندان‌شان پدید می‌آورد که زمینه‌ای برای پیدایش و تشدید رفتار لجبازی را فراهم می‌سازد.

سابقه خانوادگی و لجاجت

بدون تردید روحیات پدران و مادران در فرزندان اثر می‌گذارد. این تاثیر به صورت زمینه‌های بسیار کوچکی به کودکان انتقال می‌یابد ولی بروز و رشد این زمینه‌ها تابع شرایط محیطی است. اگر مقتضیات تربیتی موافق و مساعد با این زمینه‌ها باشد پرورش و رشد آنها قطعی است و اگر جو پرورشی برخلاف آن باشد ظهور و بروز آنها، مجالی فراهم نخواهد آمد. ناگفته نماند که منظور از محیط تربیتی علل و عوامل گوناگونی است که حتی بهداشت، مواد غذایی، محیط زندگی، سلامت تن و امنیت خاطر کودک را نیز دربرمی‌گیرد. بنابراین کودک با روحیه لجبازی از پدر و مادر متولد نمی‌شود بلکه با فطرت پاک قدم به جهان هستی می‌گذارد و این عوامل سازنده تربیتی اوست که می‌تواند از او یک انسان سازگار یا فرد لجباز و یک‌دنده ساخته و تحویل اجتماع دهد.

آیا لجبازی بیماری است؟

اختلال گستاخی (لجبازی) یا بی‌اعتنایی مقابله‌ای: این اختلال عبارت است از الگوی رفتاری منفی‌کارانه، خصمانه و بی‌اعتنا که حداقل به مدت 6 ماه طول بکشد و با خصوصیات همچون زود عصبانی شدن، با بزرگسالان مشاجره کردن، عملاً مزاحمت فراهم کردن، کینه‌توزی، اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای در خانواده‌هایی که حداقل یکی از والدین سابقه ابتلا به اختلال خلقی، اختلال بی‌اعتنایی، مقابله‌ای، اختلال سلوک، اختلال شخصیت ضداجتماعی یا اختلال مربوط به مواد دارد، شایع‌تر است. کودکانی که مادران آنها از اختلال افسردگی رنج می‌برند بیشتر به رفتار مقابله‌ای مبتلا می‌شوند. ضمن توجه به تاثیرات وراثتی در بروز و پدیدآیی این اختلال (بی‌اعتنایی مقابله‌ای)، رفتارهای ارتباطی والدین مبتلا به اختلالات خلقی و سلوکی، شخصیت ضداجتماعی یا اختلال مربوط به مواد و افسردگی نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. اختلال لجبازی حالتی است که فرد یا عمداً خود را به نشنیدن سخنان دیگران می‌زند یا اینکه سعی می‌کند به خواسته‌های خود عمل کرده و به تذکرات دیگران بی‌اعتنایی کند. در برخی از اختلال‌ها مانند پارنویا که فرد بدبین و کینه‌توز است لجبازی هم دیده می‌شود. در اختلال بیش‌فعالی هم شخص رفتارهایی را در زمینه‌هایی که حاکی از لجبازی است نشان می‌دهد.

لجبازی در روابط بین‌فردی

جر و بحث‌های زناشویی و اختلاف‌نظرهای همسران مسئله‌ای است که همه زوجها آن را تجربه می‌کنند اما اهداف زوجها با هم در این میان متفاوت است و گاهی خودشان از این موضوع آگاه نیستند. بعضی‌ها دوست دارند هرچه زودتر جر و بحث و بگو مگو را پایان دهند و دوباره آرامش را به رابطه خود بازگردانند و به هر چیزی برای به دست آوردن آرامش متوسل می‌شوند. بعضی‌ها نیز

این بگومگوها را میدان جنگی تصور می‌کنند که باید پیروز آن شوند و اینها نیز به هر کاری برای پیروز شدن دست می‌زنند، این افراد با لجبازی تمام بحث را کش می‌دهند و نمی‌خواهند اشتباهات خود را بپذیرند و در برابر هر حرفی جوابی می‌دهند و در برابر هر عملی رفتاری از خود نشان خواهند داد.

لجبازی بین زن و شوهر

یکی از مسائلی که درون خانواده‌ها کم و بیش مشاهده می‌شود لجبازی بین زن و مرد درباره یک موضوع خاص است. لجبازی در هر زمانی اتفاق می‌افتد. گاهی اوقات زن یا مرد احساس می‌کنند نظرشان کاملا منطقی است و باید پذیرفته شود و اگر مورد قبول طرف مقابل نباشد کار به لجبازی می‌گردد؛ غرور، اختلاف سلیقه و نداشتن گذشت در بیشتر اوقات زمینه این رفتار است. شاید بتوان گفت یکی از آثار منفی لجبازی اختلاف زوجین باشد که سلامت روان اعضای خانواده را تهدید می‌کند. روانشناسان معتقدند فرد لجوج قدرت تصمیم‌گیری و استقلال فکری مناسبی ندارد و نمی‌خواهد خواسته‌های غیرمنطقی خود را کنار بگذارد. فرد لجباز به نظر دیگران احترام نمی‌گذارد و تنها خواسته خود را می‌بیند. افراد با لجبازی نمی‌توانند راه‌حل‌های مناسبی برای مسائل پیدا کنند و توجیه منطقی را نمی‌پذیرند. هنگام برخورد با مسئله‌ای، زن و مرد باید با لحن مناسب با هم صحبت کنند. زن و مرد هنگام کشمکش باید تعادل و آرامش خود را حفظ کنند تا موضوع مورد بحث منجر به اختلاف بیشتر نشود.

چه زمانی با همسران لجبازی می‌کنید

1- بخواهید اشتباه‌های همسران را با رفتار تلافی کنید.

2- عمدا کاری را که می‌دانید همسران دوست ندارد انجام دهید.

3- اشتباه‌های خود را تکرار کنید و اصرار داشته باشید که کارتان درست است.

4- حرف همسران را با دقت گوش ندهید و مدام حرف خود را بدون منطق تکرار کنید.

5- در برابر اشتباه خود اشتباه‌های گذشته همسران را پیش بکشید تا خود را تبرئه کنید و همسران را مقصر جلوه دهید.

6- می‌دانید اشتباه از شماست و آن را نپذیرید.

7- می‌خواهید همسران را آزار دهید.

راه‌حلی برای مقابله با لجبازی آقایان

گاه آقایان ممکن است درخواستی غیرمنطقی داشته باشند که این مورد ممکن است شامل همکار، مدیر، پدر، برادر یا هر مرد دیگری غیرهمسر شود. یکی از سلاح‌های خوب خانم‌ها این است که به جای گفتن نه در برابر درخواست غیرمنطقی یا حتی درخواست منطقی که به هر دلیلی خانم‌ها تمایل به انجام آن ندارند بگویند بله، ولی... در واقع بهتر است خانم‌ها کلمات نه نمی‌توانیم یا نمی‌خواهم را از مکالمات خود حذف کنند. وقتی آقایان لجبازی می‌کنند نباید مثل خودشان لجبازی کنید بلکه باید مدتی صبر کنید تا حالت لجبازی آقایان برطرف شود سپس حرف خود را پیش ببرید. گاهی حتی یک ساعت صبر کردن موجب تخفیف حالت وی می‌شود.

بازی دو سر باخت

اگر با هم مشکل دارید لجبازی نکنید زیرا لجبازی مسابقه‌ای است که هر دو طرف به سوی نابودی رقابت می‌کنند و آنقدر خودشان را زجر می‌دهند که منتظر آتش‌بس این جنگ هستند و در این میان، ممکن است دست به کارهایی بزنند که تبعات آن خیلی سنگین و غیرقابل جبران باشد! اگر در مسابقه‌های لجبازی، شخصی یک‌دنده باشد و نخواهد به حالت عادی بازگردد، زندگی او روز به روز تلخ‌تر می‌شود. یادتان باشد در برابر لجبازی‌های همسران شما لجبازی نکنید، چراکه اگر در این دور بیفتید روزبه‌روز روابطتان بدتر و بدتر می‌شود و بازگشت به عقب غیرممکن خواهد شد. همچنین وقتی همسران عصبانی است جواب او را ندهید و با او بحث نکنید بلکه در آن لحظه او را به آرامش دعوت کنید و همیشه خواسته‌های‌تان را در آرامش به او بگویید. وقتی خودتان نیز عصبانی هستید از جر و بحث بپرهیزید. این نکته را بدانید کسی که لجبازی می‌کند معمولا خودش می‌داند که حق با او نیست اما هیچ‌وقت نمی‌خواهد این را به زبان بیاورد، پس شما نیز اصرار نکنید و بحث را ادامه ندهید. همیشه اشتباه‌های همسران را با احتیاط و مهربانی با او در میان بگذارید چرا که اگر او احساس کند که شما تحقیرش می‌کنید یا انتقادات را توهین‌آمیز به او منتقل می‌کنید ممکن است با شما لجبازی کند و ایرادش را نپذیرد و رویه‌اش را تغییر ندهد.

راه‌حلی برای مقابله با افراد دگم (لجباز)

1- موافقت مشروط: اگر به گونه‌ای رفتار کنید که طرف مقابل احساس کند که در همه مواقع نظراتش پذیرفته می‌شود، این تصور برایش ایجاد می‌شود که همیشه بهترین نظرات را ارائه می‌دهد، پس بگویید: «من به نظر تو احترام می‌گذارم اما این نظر من نیست چون تو را دوست دارم، زندگی‌ام برایت مهم است و دلم نمی‌خواهد تو را ناراحت کنم این بار نظر تو را می‌پذیرم.»

2- بیان خواسته‌های شخصی: در تصمیم‌گیری‌ها بی‌طرف نباشید و شما هم خواسته خود را عنوان کنید؛ به این ترتیب به طرف مقابل‌تان نشان می‌دهید حتی اگر به نظر او احترام گذاشته‌اید ناآگاهانه این کار را انجام نداده‌اید و شما هم حق نظر دارید؛ بگویید: «هرچند نظر من چیز دیگری است اما اگر این‌دفعه نظر تو را می‌پذیرم این به دلیل احترامی است که به تو می‌گذارم.» اگر طرف مقابل شما همیشه سعی می‌کند نظر خود را تحمیل کند هنگام تصمیم‌گیری بگویید: «دفعات قبل به نظر تو احترام گذاشته‌ام اما نظر من این است و من هم حق رای دارم پس من با نظر تو این بار موافق نیستم.»

3- لحن محبت‌آمیز: در برخورد با چنین افرادی لحن کلام، تاثیر خیلی زیادی دارد. دوستانه و با لحنی محبت‌آمیز با آنها صحبت کنید؛ برای مثال اینگونه بگویید: «نظرهای تو هم خوب است و خیلی خوب تصمیم‌گیری می‌کنی. پیشنهادهایی که درباره مسائل مالی می‌دهی فوق‌العاده خوب هستند ولی گهگاهی من هم دوست دارم نظرم محترم شمرده شود و در مورد چیدمان منزل نظر من هم اعمال شود.»

4- گاهی بی‌توجهی: بعضی مواقع به نظرش اهمیت ندهید تا بداند این رفتار چقدر ناپسند است. البته درباره مسائل پراهمیت چنین اقدامی انجام ندهید.

5- درباره مسائل جزئی گاهی بدون اهمیت دادن به نظر او نظر خودتان را اعمال کنید تا به تدریج به او نشان دهید که اطرافیانش هم نظرهای خودشان را دارند و حق دارند نظرشان را در زندگی اعمال کنند.

تو همیشه زور می‌گویی

دوری از خشم و عصبانیت: لحن کلام شما و نوع واژه‌هایی که به کار می‌برید، می‌تواند برای متقاعد کردن طرف مقابل بسیار موثر باشد. بدون خشونت و هرگونه رفتار ناپسندی که منجر به مشاجره یا عواقب بدی شود با او برخورد کنید. در صورتی که هیچ کدام از این راهکارها نتیجه‌بخش نبودند باید به صراحت به او بگویید: دفعه‌های قبلی نظر تو اجرا شد اما این بار می‌خواهم طبق سلیقه من باشد. واژه‌هایی که به کار می‌برید تا طرف مقابل را متقاعد کنید باید فکر شده و صحیح باشد. سعی کنید صحبت‌های‌تان حالت گلایه، تحقیر، توهین و سرزنش نداشته باشد؛ بنابراین از این جملات استفاده نکنید: «تو عادت داری همیشه زور بگویی و نظر خودت را اعمال کنی»، «تو فکر کردی خودت همه چیز را می‌دانی»، «من تا به حال اگر چیزی نگفتم تحملت کردم» و...

شناخت صحیح از همسر: باید روی نکته‌هایی که طرف مقابل شما روی آن حساس است، شناخت پیدا کنید؛ مثلا اگر طرف مقابل‌تان دوست دارد قدرت خود را نشان بدهد در مسائلی که امکانش وجود دارد قدرت او را بالا ببرید تا در زمینه‌هایی که مدنظر شماست راحت‌تر بتوانید نظرهای خود را اعمال کنید.

6- اجازة استقلال به فرد بدهید که حس مستقل بودن در او ایجاد شود.

7- فرد را تا حد امکان وادار به عجله و شتاب‌زدگی نکنیم.

8- رشوه ندادن و حذف پاداش فرد لجباز

9- عدم توجه و نادیده گرفتن رفتار فرد لجباز

10- برقراری آرامش و امنیت در خانواده

11- زمان گرسنگی یا خستگی طرف مقابل به هیچ وجه نباید با آنها صحبت کنید.

12- مخالفت با آقایان بهتر است به صورت غیرمستقیم باشد.

13- هیچ‌گاه از فرزندان در برابر همسران به طور مستقیم طرفداری نکنید.