

زندگی با مردان لجباز

زندگی با مردان لجباز

دکتر اسکات وتزلر

ترجمه
مریم عاشری

سرشناسنامه: وتزلر، اسکات، ۱۹۵۵ - م.
Wetzler, Scott, 1955-
عنوان و نام پدیدآور: زندگی با مردان لجباز/ اسکات وتزلر؛ ترجمه مریم عاشری.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۰۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یاداشت: عنوان اصلی: Living with the passive-aggressive man, 1992.
موضوع: مردان -- ایالات متحده -- روان شناسی
Men -- United States -- Psychology
اختلال شخصیت پرخاشگر منفعل -- ایالات متحده
Passive-aggressive personality -- United States
روابط زن و مرد -- ایالات متحده
Man-woman relationships -- United States
شناسه افزوده: عاشری، مریم، ۱۳۵۲ -، مترجم
رده بندی کنگره: HQ1۰۹۰/۳
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۳۳۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۳۳۳۱۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشر اسپار

زندگی با مردان لجباز

ناشر: اسپار

قیمت: ۹۵,۰۰۰ تومان

تیراژ: ۴۳۰ نسخه

چاپ اول: پائیز ۱۴۰۱

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول: بررسی لجبازی	۱۷
فصل دوم: سوار بر الاکلنگ هیجان با مرد لجباز	۳۷
فصل سوم: چه کسانی گرفتار مردان لجباز می شوند؟	۵۹
فصل چهارم: مرد لجباز: بالغ شدن و قدم گذاشتن در مسیر	۷۵
فصل پنجم: سوار بر تردمیل وابستگی	۹۵
فصل ششم: رویارویی با اژدها: مرد لجباز و خشم	۱۰۹
فصل هفتم: ایجاد ارتباط: صمیمیت و تعهد	۱۲۷
فصل هشتم: مرد لجباز و روابط صمیمانه نزدیک	۱۴۳
فصل نهم: ازدواج و والدگری	۱۶۳
فصل دهم: موضوع مخاطره‌آمیز شغل در مردان لجباز	۱۸۵
بخش آخر	۲۰۷

مقدمه

بسیاری از داستان‌هایی که از زنان، درباره مردان زندگی‌شان می‌شنوم، در جزئیات بسیار شبیه یکدیگرند. این موضوع درباره ازدواج، ستیزهای خانوادگی، فعالیت‌های کاری و هم‌برخوردهای سطحی روزمره، صدق می‌کند.

می‌توان به تعدادی از الگوها در روابط نامزدها، همسران، پدران یا رئیس‌ها، این‌گونه اشاره کرد: بسیاری از این مردان، در بازی‌های قدرت و منطق نامتعادل، عصبانی می‌شوند. همیشه برای صمیمیت، احترام، موفقیت در کار یا حتی چیزی به‌سادگی سفارش دادن غذا درگیر می‌شوند. مراجعه‌کنندگان خانم همواره چنین می‌گویند: اگر اجازه دهم او بفهمد من چه می‌خواهم، دستیابی به آن را برایم سخت و دشوارتر می‌کند.» برای این‌گونه رفتارهای دلسردکننده و دیوانه‌کننده، نامی وجود دارد: لجبازی یا منفعل‌پرخاشگری. رفتارهای منفعل‌پرخاشگرانه زنان را دیوانه می‌کند. این مردان دقیقاً در زندگی چه می‌کنند؟ چطور رفتار لجبازانه (منفعل - پرخاشگرانه) اتفاق می‌افتد؟ شاید اتفاقاتی از این دست، برایتان آشنا به نظر برسد:

- "مارک" و "هیتر" یک سال است نامزد کرده‌اند، ولی جدیداً مارک تصمیم گرفته بیشتر به هیتر توجه کند و هیتر این را متوجه می‌شود. هر چند هیچ اشتیاق و ارتباط صمیمانه‌تری از خود نشان نمی‌دهد. هیتر مطمئن نیست که برای مارک رضایت و خشنودی او اهمیتی داشته باشد. زیرا هر موقع از مارک می‌پرسد انتظارش چیست، او می‌گوید: خودت میدانی! و یا در کمال ناباوری او را متهم می‌کند که: همیشه نیاز به تحسین دارد.

- "جک"، معاون بازاریابی و مردی دوست‌داشتنی با ایده‌هایی خوب است که با "نورا" همکار است. موقعیت شغلی این دو نفر یکسان است. اما جک از این‌که "رئیس" بخش خودش است، به خود افتخار می‌کند، همیشه به ارباب‌رجوع‌ها می‌گوید، اوست که همه کارها را اداره می‌کند. ولی فقط خودش این‌طور فکر می‌کند. نورا،

شخصیتی کم حرف است و از چهار ماه پیش که وارد دفتر شد به نیروی کمکی مؤثر شرکت تبدیل شد. جک نمی‌تواند با این حقیقت کنار بیاید.

اکنون جک و نورا مجبورند با هم روی پروژه یکی از ارباب رجوعان مهم کار کنند. ولی جک از اطلاع دادن پیام‌های تلفنی مهم به نورا، طفره می‌رود؛ بدون هماهنگی‌های لازم، با ارباب رجوع قرار می‌گذارد؛ جک بیشتر روز تلاش می‌کند که تلاش موفقیت‌آمیز نورا، در قرارداد با مشتریان را زیر سؤال ببرد. نورا که عصبانی و مستأصل است، از جک تقاضا می‌کند در مورد کارشان صحبت کنند. جک به او می‌گوید "به نظر من هیچ‌کس بهتر از من در کار گروهی همراهی نمی‌کند. صبح روز بعد، جک به رئیس شکایت می‌کند که نورا در بستن قرارداد با مشتریان تعلل می‌کند و گله می‌کند که نورا بر سر قرار با مشتری نمی‌آید و در ضمن آنها از کارش ناراضی هستند و همچنین نورا به تلفن‌هایشان پاسخ نمی‌دهد.

- "ژانت" به والدین بازنشسته‌اش قول شام خانوادگی می‌دهد، آن‌ها به جز تعطیلات به ندرت یکدیگر را می‌بینند. "ادی" برادر بزرگ‌تر او، ساعت‌های طولانی برای دفتر چاپ روزنامه کار می‌کند؛ ژانت کارهای خودش را اداره می‌کند و مسئولیت تک والدی برای دو قلوهایش هم برعهده اوست و درست هماهنگ کردن همه کارها برای او دشوار است. ژانت، برادرش ادی را نیز به این شام خانوادگی دعوت می‌کند. در نهایت، ادی موافقت می‌کند و قول می‌دهد برای شام بیاید. ژانت برنامه‌ریزی می‌کند و وقت و هزینه زیادی می‌گذارد. ادی که بی‌صبرانه منتظر دیدار با خانواده است، می‌گوید تا ساعت هفت به آپارتمان ژانت خواهد رفت. اما ساعت شش تماس می‌گیرد و می‌گوید نیم ساعت تأخیر خواهد داشت - با کمال تعجب پنج ساعت بعد سروکله‌اش پیدا می‌شود و برای تأخیرش عذرخواهی هم نمی‌کند. ژانت عصبانی می‌شود؛ مادرشان گریه می‌کند؛ پدرش می‌گوید ادی "لوس" و خودخواه است. جالب اینجاست که ادی دلیل عصبانیت آنها را نمی‌فهمد. ادی این‌طور توضیح می‌دهد که برای پوشش خبری که قرار بود در صفحه اول روزنامه به چاپ برسد با او تماس گرفتند و او به دیدن محل وقوع آن خبر رفته بود.

و چون این اتفاق می‌توانست به معنی ارتقاء در کارش باشد فکر می‌کرد خانواده‌اش خوشحال می‌شوند و تعجب کرد که چرا از او حمایت نمی‌کنند؟ اهمیت شام خانوادگی بیشتر است یا موفقیت او؟! علاوه بر آن، او از زانت نخواستہ بود برای شام تدارک ببیند، خواسته بود؟ و چنین گفت: آن‌ها دارند از گاه کوه می‌سازند و تعجب می‌کنم چرا وقتی کار مهمی دارم انجام می‌دهم، انتظار دیگری از من دارند!

واقعاً چه اتفاقی در این داستان‌ها می‌افتد؟ ساده است، یک نفر نسبت به فرد دیگر زورگویی می‌کند و این کار را منفعل پرخاشگرانه انجام می‌دهد. وقتی یک مرد پیشنهاد ازدواج می‌دهد یا قولی به شما می‌دهد؛ شما می‌خواهید باور کنید که او حقیقت را می‌گوید؛ ولی او زیر قول خود می‌زند و علت نارضایتی شما را نادیده می‌گیرد... و شما را متهم می‌کند که مشکل دارید!

اگر این شرح‌حال‌ها باعث احساس همدردی در شما می‌شود، شما با رفتار لجبازی (منفعل پرخاشگرانه) آشنا هستید و همانند هیئر، نورا یا زانت، حق دارید عصبانی شوید. مردان لجباز، عادلانه بازی نمی‌کنند. مارک، جک یا ادی ممکن است به زنان زندگی‌شان احترام بگذارند یا آنها را عاشقانه دوست بدارند، ولی زنان این را نمی‌خواهند. در روابط بین فردی، مردان لجباز احساسات و نیازهای زنان را انکار می‌کنند. آنها به این مسائل توجهی نمی‌کنند و تمرکزشان بر کرسی نشاندن حرف خودشان است. معضل همین جاست: مقابله با آنها بیهوده به نظر می‌رسد و پذیرش رفتار آنها، خشم آور است. همان‌طور که فصل به فصل این کتاب را می‌خوانید، مردان لجباز (منفعل پرخاشگر) بسیاری را در شکل‌های مختلف خواهید دید. اینگونه مردان، آشفتگی‌های زیادی در زندگی شما به وجود می‌آورند.

مردان لجباز (منفعل - پرخاشگر) امروزی

عبارت "منفعل - پرخاشگری" اولین بار در جنگ جهانی دوم ابداع شده. روانپزشک نظامی، کولونا ویلیام مینینجر کسی که برای مقابله با برخوردهای به شدت منفی، در

زندگی نظامی، آموزش دیده بود، مبدع آن است. مینیجر تشخیص داد که ارتش برای یکپارچگی و اطاعت از قوانین ساخته شده است، ارتش جایی است که انتخاب‌های شخصی، نظرات، یا مهارت های افراد، قوانین را تغییر نمی‌دهد، و مجبور هستید برای تعیین سرنوشت خودتان بلاتکلیف بمانید. او متوجه شد در جایی که مردانی تحت این قوانین سخت دوام می‌آورند و پیشرفت می‌کردند، عده‌ای دیگر در صورت اعتراض، جان خود را از دست می‌دادند. و اگر در پی اعتراض خود، مثل قهرمان hctaC-۲۲ از ارتش خارج نمی‌شدند، به وسیله سرپیچی از قوانین اعتراضشان را نشان می‌دادند. این سربازان مقاومت می‌کردند، دستورات را نادیده گرفته و کناره‌گیری می‌کردند یا به سادگی می‌خواستند فرار کنند. مینیجر نام این مقاومت را "لجبازی" یا "منفعل پرخاشگرانه" گذاشت و آن را به عنوان "واکنش نا بالغانه" توصیف کرد.

مؤسساتی که راه کمی برای خود افشاگری فردی باقی می‌گذارند، مثل ارتش یا تأسیسات اداری عظیم، محل پرورش رفتارهای منفعل پرخاشگرانه هستند. در ظاهر ممکن است تلاش فرد ضعیف برای مخالفت با صاحب قدرت، سخت‌تر از آنچه هست به نظر آید. و وقتی کسی فاقد قدرت و وسیله لازم برای به چالش کشیدن مستقیم صاحب قدرت است، به طور غیرمستقیم مخالفتش را نشان می‌دهد.

به نوعی سرباز سرکش جنگ جهانی دوم، نمونه واضحی از مرد لجباز امروزی است که از انجام آنچه به او محول شده، سر باز می‌زند. لجبازی تبدیل به مشکلی شایع در زندگی روزمره ما شده، از ارتش گذر کرده و به روابط فردی رسیده است: در خانه فضای خصوصی و محل کار. چیزی که آن را تبدیل به موضوعی امروزی می‌کند این است که دیگر داستان ضعیف در برابر قوی نیست. داستان کسی است که خودش را ضعیف و درمانده می‌داند و لجبازی را به عنوان تنها واکنش، نسبت به کسانی می‌بیند که آنها را قدرتمند تر از خود می‌داند. همسرش در ذهنش تبدیل به گروهبان و رئیسش تبدیل به حکمرانی مستبد شده است.

تراژدی لجبازی امروزه این است که مرد لجباز، روابط فردی را همانند جنگ قدرت، برداشت می‌کند و خودش را درمانده می‌بیند و همان‌طور که در این کتاب خواهید

آموخت، راز سروکار داشتن با مرد لجباز، اصلاح این سوءبرداشت و کمک به اوست تا احساس قدرت کند. پس همان طور که مردان لجبازی مثل مارک و ادی زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهند، حاکمان مطلق هم وجود دارند که دنیا و اقتصاد آن را واژگون می کنند - و این کار را منفعل پرخاشگرانه انجام می دهند. به عنوان مثال صدام حسین، به کویت یورش برد، با این ادعا که عراق قربانی حمله آمریکاست، ما را آزار می داد و صبوری ما را می سنجید. او لجبازی را تا حد بسیار خطرناک و نفرت انگیزی پیش برد.

داستان جنگ سرد را تنها از مراجعانم درباره مردانی که در ازدواج، زندگی یا کار با آنها سروکار دارند نمی شنوم، بلکه در روزنامه ها از اعمال منفعل پرخاشگرانه مردان سیاست مدار یا اقتصاددان نیز می خوانم و از شباهت تأثیر رفتارشان در اتاق هیئت مدیره با فضای خصوصی متعجب می شوم. به نظرم روش ارتباطی لجبازانه محدود به اینجا نمی شود، بلکه در جاهای بیشتری گسترده شده و با آن مدارا شده است.

من، هم به داستان های "جنگ سرد" مراجعین درباره مردانی که دوستشان دارند، یا با آنها کار و زندگی می کنند، گوش می دهم، و هم درباره اعمال منفعل پرخاشگرانه در مطبوعات چه در سیاست و یا اقتصاد مطلب می خوانم، سرگذشت مردان دغل کاری که اتاق هیئت رئیسه و فضای خصوصی را با اثربخشی یکسان در نظر می گیرند، مرا هاج و واج می کند.

چه چیزی باعث افزایش لجبازی می شود و از کجا نشأت می گیرد؟

شروع منفعل - پرخاشگری (لجبازی) قدیمی تر از جنگ جهانی دوم و فرهنگ معاصر آمریکایی است، ولی از جمله علل افزایش آن می توان به دگرگونی نقش زن و مرد که در چند دهه گذشته اتفاق افتاده، اشاره کرد. سی سال قبل، مردان برای نشان دادن برتری خود، می جنگیدند. اگر مردی چیزی می خواست و برای آن می جنگید - پرخاشگر نامیده می شد و جامعه آن را تأیید می کرد. هنر برخورد سیاست مدارانه، یعنی استفاده از میانجیگری برای بهبود اوضاع و کم کردن تنش ها، به عنوان یک عمل منفعلی مختص زنان به حساب می آمده.

قبل از جنبش زنان، این گروه، افرادی ناراضی بودند که وابستگی مالی به همسرانشان مانع ابراز خود و مطالبه کردن نیازهایشان بود. ولی امروزه، عدم مساوات و قدرت در روابط تا اندازه‌ای اصلاح شده است و با فراهم آمدن فرصت‌های بیشتر برای استقلال، زنان بیش از پیش تمایل دارند از خود دفاع و حمایت کنند. همان‌طور که زنان قدرت بیشتری را میطلبیدند، برخی از مردان، در ارتباط با آنان احساس قدرت کمتری می‌کردند. جنبش زنان به این قشر کمک کرد، ادعا، عزت نفس و واقعیت دادن به اهدافشان در خانه و خارج از خانه را درک کنند، و همچنین باعث تغییر در مردان نیز شد - برخی را بسیار زیاد و برخی را هم به درجات ناچیز-، و به سبب این جنبش، زنان و مردان امروزی و جدیدی رشد کردند، به مردان امروزی، فرصت تازه‌ای برای ابراز احساسات داده شد، مثل گریه کردن و یا موافقت برای اشتغال زنان و رد کردن کلیشه‌های تفاوت و رفتار یکسان با زنان. جنبش زنان، موج جدیدی از بحران شخصیت را به وجود آورد. در این میان زنان خواهان موقعیت‌هایی شدند که همیشه از آن مردان بوده است؛ و در عین حال مردان خواهان قدرتی بودند که همیشه داشتند. در دنیای امروز نیز گویی مردسالاری نمرده، فقط کمی بیهوش شده است.

برای مرد امروزی، گله کردن از شغل (که سابقاً به عنوان کاری "دخترانه" به آن نگاه می‌شد)، امری عادی به حساب می‌آید. و سوگواری برای تقدیر و نشان دادن ضعف، بیشتر از همیشه مورد قبول قرار گرفته است. مایکل کوردا در کتاب "قدرت، چگونه به دستش آورد و چگونه از آن استفاده کنید" چنین می‌نویسد: "یک زمانی مردان، غرور، قدرت و رهبری را مثل آب خوردن نمایان می‌کردند. در حالی که در این زمانه، احساس حقارت را پذیرفته‌اند و به سیستمی موفقیت آمیز و مفید تبدیل کرده‌اند و اینجاست که معلوم می‌شود زندگی همیشه به یک منوال پیش نمی‌رود، "...از این رو امروزه سخت می‌توان کسی را یافت که مسئولیت تصمیمات دشوارش را بپذیرد - برخلاف دوران گذشته که مردان جوان هر تصمیم ناخوشایندی را پله‌ای برای موفقیت می‌دانستند و فقط می‌خواستند ثابت کنند که این تصمیمات را خودشان گرفته‌اند و پای آن هستند." با در نظر گرفتن تغییراتی که مرد امروزی در زندگی شخصی و حرفه‌ای به وجود آورده،

با خود فکر می‌کنم برچسب اتهامی به نام "لجبازی" نمی‌تواند احساس غربت سال‌های ۱۹۶۰ و قبل از آن را به خوبی آشکار کند. چرا که این برچسب، مختص این دوران است و شدت لجبازی و پرخاشگری در سال‌های قبل، بسیار بیشتر بوده است.

لجبازی، حیطة منحصر به مردان نیست؛ در زنان هم می‌توان یافت. دلیل تمرکز بر روان‌شناسی مردان در این کتاب به این علت است که لجبازی آن‌ها در راه تخریب و به نابودی کشیدن روابط کاری و زناشویی است. آنها به هر دلیلی خودشان و شما را شکنجه می‌کنند. حال آنکه لجبازی در زنان مشکل روان‌شناختی یا کشمکش جدی به حساب نمی‌آید و علت آن شاید به این خاطر باشد که زنان به شکل متفاوتی، اجتماعی می‌شوند، هم فریبندگی و هم سیاست را در سنین پایین یاد می‌گیرند، یا به این خاطر باشد که زنان هورمون تستسترون کمتری دارند.

چرا کتابی درباره "لجبازی" نوشتیم؟

پاسخ ساده است: رفتار لجاجت‌آمیز، روابطی را شکست می‌دهد که در موارد عادی، باعث کامیابی افراد می‌شود.

اگر شما با مردانی شبیه به "مارک" یا "جک" یا "ادی" آشنا هستید، مردانی که در صفحات قبل راجع به آن‌ها صحبت شد- شما دیده‌اید آنها چگونه روابط را نابود می‌کنند. خواه همسر، برادر، رئیس، دوست یا همکار شما باشد، مشاهده کرده‌اید چگونه پتانسیل خود را بر باد می‌دهد و شما تحت تأثیر طفره رفتن او قرار گرفته‌اید.

این کتاب برای زنانی همانند شماست. برای زنانی است که با این شخصیت منحصر به فرد مرد لجباز (منفعل پرخاشگر)، سروکار دارند، با آن زندگی می‌کنند، به وسیله آنها آسیب دیده‌اند یا به آنها امید دارند. اگر چنین مردی همسر شماست، پس شما او را به عنوان فردی می‌شناسید که هرگز به نظر نمی‌رسد شیفته‌ی شما باشد؛ و می‌دانید قول‌هایی می‌دهد ولی به ندرت به آنها عمل می‌کند. چیزی که شخصیت او را گیج‌کننده می‌نمایند، این است که او منفعل، چرب زبان و زیرک است و از طرفی با پرخاشگری کردن

در اصل با صمیمیت و مسئولیت‌پذیری، مخالفت می‌کند.

حالا، درحالی‌که از رفتار او سردرگم شده‌اید، ممکن است، به خودتان شک کنید. اگر گرفتار مرد لجباز هستید، تعریف کردن از او می‌تواند به اندازه کاری مثل فتح قله اورست، باشکوه باشد. به عنوان یک روان‌شناس با تجربه دریافته‌ام مرد لجباز، در مورد شناخت خود، بر شما برتری ندارد - احتمالاً به اندازه شما درباره اینکه، چه کسی است سردرگم است! ولی لجبازی (منفعل - پرخاشگری)، الگوی روان‌شناختی قابل‌درکی است: عصبانیت، نیروی تحریک‌کننده و ترس، راز پنهان کردن عصبانیت است. همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید و با الگوها آشنا می‌شوید، مردان لجباز و بازی‌های آنها، کمتر سردرگم‌تان می‌کند. موفقیت یا شکست در ازدواج، منوط به چگونگی برخورد و رضایت مندی هر دوی شما در برخورد با مشکلاتتان خواهد بود.

چنانچه چشم‌اندازی بر شخصیت لجباز پیدا کنید، می‌توانید به بازی‌ها و منطق‌های او بخنیدید. می‌توانید به زندگی مشترکتان ادامه دهید و یا او را ترک کنید و تصمیم بگیرید که چه چیز برای خودتان بهتر است.

اگر به دام مرد لجبازی افتاده‌اید (یا با یکی از آنها بزرگ شده‌اید)، قطعاً بازی‌های او بارها و بارها عصبانی‌تان کرده و احساسات شما را جریحه‌دار کرده است. آرزو می‌کنید می‌توانستید او را به دست آورید یا ترکش کنید، ولی نمی‌دانید که چرا قادر به انجام این کار نیستید. در یک طرف، مرد پرخاشگر منفعل و حقه‌هایش قرار دارد، در طرف دیگر احساس ضعف شما در برابرش.

امیدوارم با نوشتن این کتاب، شما را از سردرگمی استدلال و ابهام در نحوه رفتار با فرد منفعل پرخاشگر بیرون آورم، ابهامات شخصیت او را روشن کنم و به پیگیری مسائل مشکل‌زا کمک کنم.

اهداف من برای این کتاب به شرح زیر است:

۱. آشکار کردن چگونگی طرز فکر، احساسات و اعمال مرد لجباز و این‌که چطور وارد این

مسیر می‌شود

۲. توضیح علت احساس شما به این مرد

۳. در آخر، به یافتن چشم‌اندازی از رابطه با مرد لجباز؛ ترغیب شما به بررسی نیازهایتان و پیشنهاد تدابیری به منظور بهبود بخشیدن مشکلات بین فردی‌تان کمک می‌کنیم.

این کتاب ترکیبی است از تجربیات بیماران، دوستان و ناظرین اجتماعی که روزی در جایگاه امروزی شما بوده‌اند. در اینجا نه تنها تحلیل رفتار غیر سالم را برعهده داریم، بلکه در راستای اینکه زنان و خود مردان لجباز چه کاری می‌توانند برای تسلط بر مشکلات و یا تغییر رفتار انجام دهند، مروری خواهیم داشت.

در فصل‌های آتی، خواهید آموخت چه چیزی این رفتار را به همان اندازه که آزاردهنده است، جالب توجه می‌کند. با استفاده از پیکره واقعی مردان منفعل پرخاشگر (لجباز)، سیر تکاملی رفتار این مردان را بررسی خواهیم کرد - چرا و چگونه این مردان این‌گونه اند؟ خصوصیات برجسته آنها، بازی‌ها و رفتارهایی که برای خودشان و شما دام پهن می‌کنند را شرح خواهیم داد.

امیدوارم بصیرتی ارزشمند درباره نحوه ساخت تعاملات و آنچه از این افراد می‌خواهید، در این کتاب به دست بیاورید. این کتاب شما را در شناسایی زمان مقابله با مرد لجباز و بهترین تصمیم، راهنمایی خواهد کرد. تعاملات که اصلاح شود، به سمت حل تیرگی ارتباط و افزایش انتخاب‌ها و بالارفتن حرمت‌تان، هدایت می‌شود.

همه‌ی ما به دنبال یافتن معنایی برای احساسات و اعمال مان هستیم و این سفر، راه‌هایی را برایمان خواهد گشود که بفهمیم چه کسی هستیم و چرا بعضی از افراد را دوست داریم؟ این سفر ارزشش را دارد. باور دارم به همه ما استعدادهایی بنیادی از جمله، آگاهی، استدلال و توانایی انطباق‌پذیری برای کمک به خود و دیگران داده شده است. تطبیق‌پذیری، اجازه تغییر آنچه در ارتباط مان کارآمد نیست را می‌دهد.

تغییر آسان نیست و تلاش برای تغییر بدون موافقت طرف مقابل غیرممکن است.

این کتاب پیشنهاداتی را برای تغییر در تعاملات می‌دهد که براساس تجربیات زنانی که با مردان لجباز زندگی کرده و همسرشان بوده‌اند، می‌باشد. در حقیقت این کتاب شانس شروعی دوباره است.