

كيفية علاج العناد عند الكبار

العناد سلوك موجود عند الناس بنسب متفاوتة يبدأ من الإصرار على الموقف ويتفاقم إلى درجات أعلى، ويصبح ظاهرة تستحق أن يُطلق عليها صفة العناد حينما يصل الشخص إلى درجة حادة من التصلب في الرأي. والعناد لا يرتبط بجنس معين أو مرحلة عمرية معينة فهو يصيب الصغار والكبار، النساء والرجال، ولكل طرق علاجه الخاصة، فما هي كيفية علاج العناد عند الكبار؟ وماهي صفات المرأة العنيدة؟ وهل علاج العناد عند الأطفال يختلف عن علاج العناد عند المراهقين؟ وقبل ذلك كله هل العناد **مرض نفسي** يستدعي العلاج؟ أم هو مجرد حالة عابرة؟

صفة العناد غالبا ما تطلق على الشخص الذي تتسم شخصيته بالرفض السلبي المستمر أو التشبث بالرأي. وهو اضطراب سلوكي يتسم بالعند من دون هدف أو وعي ومن دون تفسير الأسباب. وتتميز هذه الشخصية بعنف ردود أفعالها. ولكن بطبيعة الحال علاج العناد عند الكبار يختلف عنه لدى الأطفال والمراهقين.

بحسب باحثين ألمان، فإن هناك جينا أو موروثا مسؤولا عن العناد عند بعض الناس. ولعل هذا السبب الذي يؤدي للتغيير في العلاج العناد عند الكبار وعند غيرهم. وهذه الطفرة الجينية تؤدي إلى أن يصبح لدى الناس قدر أقل من مستقبلات دي 2 في المخ وهي المستقبلات التي تنشط حينما تنخفض **مادة الدوبامين** التي تساعد في عملية التعلم.

لكن الانطباع العام لدى عامة الناس، وربما حتى لدى الأطباء والمختصين، العناد حينما يوصف به سلوك معين، فإن المقصود يتجه مباشرة إلى الصفة السلبية في ذلك السلوك. لكن بعض الدراسات أشارت في جزئيات معينة إلى أن العناد في بعض الحالات يمكن أن يكون له آثار إيجابية.

بين العناد السلبي والعناد الإيجابي

العناد الإيجابي

ليس كل عناد هو عناد سلبي. فهناك العناد الطبيعي الذي يعتبر أيضا عناد التصميم والإرادة. هو نوع من المثابرة من أجل الوصول لهدف معين وعدم الاستسلام والتحدي. كما هو دليل على الاستقلالية وقوة الشخصية. وينشأ منذ الطفولة. والشخص الذي لا يملك هذا العناد الطبيعي غالبا ما تكون شخصيته ذات خضوع واستسلام، وقد يصبح في المستقبل خجولا وانطوائيا وجباناً.

العناد السلبي



يُصر صاحب هذه الشخصية على التماذي في الإثم والغي، مهما بُذل معه من محاولات الإقناع أو الحوار، وكثيرًا ما يرفض الحلول والبدائل. وهناك نوعان من هذا العناد:

1- العناد العقلي: وهو التصلب في الرأي، الذي يقاوم تصديق ما يطرح على صاحبه من معلومات وحقائق.

2- العناد النفسي: وهو الذي لا يقوم على منطق، ولا يسانده دليل ولا حجة، بل هو نزعة عدوانية، وسلوك سلبي، وتمرد ضد الآخرين، وتظهر معه إرادة المخالفة والتصادم وعدم الاستجابة للنصح والتوجيه.

وعموما، ليس هذا موضوعنا. موضوعنا هو كيفية علاج العناد عند الكبار. وعليه سنحاول في البداية فهم هذه الظاهرة وتحديد مستوياتها وتشخيص مواطن المرض فيها، قبل التطرق إلى كيفية علاج العناد عند الكبار، وبحث التقنيات العلمية وغير العلمية، والطرق المعتمدة اجتماعيا وإنسانيا وثقافيا لعلاج العناد عند الكبار.

ما مفهوم العناد؟

هناك العديد من التعريفات وأيضا المفاهيم للعناد. وهناك أيضا طرق مختلفة لعلاج العناد عند الكبار وعن الأطفال أو المراهقين. وفي تعريف العناد هناك من يصفه بأنه رد الحق مع العلم بأنه حق. ويقول أن المعاندة أو المكابرة هي المنازعة في المسألة العلمية، لا لإظهار الصواب بل لإلزام الخصم. وقيل المكابرة هي مخالفة الحق بعد العلم به. وقد يصل العناد إلى درجة الخروج على السلطة والمبادئ والقيم والقوانين والعقائد والأعراف السليمة أو هو الخروج على ما ينبغي الالتزام به وبالتالي الخروج عن الضوابط المحددة.

والعناد صفة سلبية يتصف بها كل من الرجل والمرأة. وهو حالة يمكن أن تبدأ مع المراحل الأولى للطفولة، وهو الأمر الذي يجعل علاج العناد عند الكبار فيما بعد أمر في غاية الصعوبة. وتلجأ الكثير من الأمهات لإيجاد حل لمشكلة تعاني منها ابنتها أو ابنها وهي العناد. والحقيقة أن معظم الأطفال ينشؤون رافضين للكثير من الأشياء في الأكل والشرب والدراسة والقيام بأمور كثيرة، وليس بالضرورة أن نسمي هذا عنادا. فما يعدل سلوكهم هنا هي تربية الوالدين السليمة، لكن يسهل على الوالدين أن يطلقوا على الطفل وسلوكه أنه عنيد ويلجأون إلى المختصين. أما العناد فهو شيء آخر قد يبدأ من الطفولة وبسبب التنشئة الأبوية أيضا، ويستمر لمرحلة المراهقة والرشد وحتى في مرحلة الشيخوخة، فكثيرا ما نسمع عن عناد كبار السن وكأنهم أطفال.

وبالتالي فإن صفة العناد يمكن تطلق على أي شخص في أي مرحلة عمرية، وفي أي مكانة اجتماعية أو ثقافية. فكثيرا ما نسمع مثلا أن هذا المدير عنيد أو هذا المدرب عنيد أو هذا الشخص متصلب التفكير لدرجة الغباء والعناد.



ماذا يعني أن يكون الشخص عنيدا؟ هو رفضه التام لتغيير رأيه أو سلوكه على الرغم من الضغوطات الخارجية التي يتعرض لها. وهو الشخص الذي يقرر ويعزم على القيام بما يريد القيام به ويرفض تغيير رأيه.

وتعترف الدكتورة ناديا بوهناد العناد بأنه أحد الخصائص السبع للشخصية المظلمة المعقدة والتي يطلق عليها البعض السوداوية لأنها لا ترى إلا السواد وتهمل الجانب المضيء في أي شيء. كل إنسان لديه الاستعداد لأن يكون عنيدا في أمر أو آخر، لكن الشخص الذي لديه خوف كبير من التغيير يكون العناد لديه أكثر من غيره، كما أن هناك فرق بين الشخص العنيد والذي يعرف ما يريد.

أبرز أعراض العناد الشائعة

يعد العناد، أو كما يسمى علميا باضطراب التحدي الاعتراضي ([oppositional defiant disorder](#)) نوع من اضطرابات السلوك الذي يتم تشخيصه في الغالب في مرحلة الطفولة، حيث أنه يظهر الأطفال المصابين به نمطًا من المزاج الغاضب أو السلوك المتحدي والعدائي والذي يؤثر على الأداء اليومي للطفل. ومن أبرز أعراضه الشائعة:

- نوبات **الغضب** المتكررة وسرعة الانفعال.
- فقدان الأعصاب بسرعة.
- الحساسية والانزعاج بسهولة من الآخرين.
- **المجادلة** كثيرًا مع الكبار.
- التحدي ورفض الامتثال لطلبات أو قواعد البالغين.
- القيام بإزعاج الناس عمدًا ومضايقتهم.
- التحدث بقسوة أو فظاظة.
- لوم الآخرين على أخطائه.
- الحقد والسعي للانتقام.

ماهي أنواع العناد؟



العناد أنواع ولكل نوع طريقة معينة وأسلوب معين، لكن أفضل أنواع العناد هو التصميم والإصرار ، أما أسوأها فهم عندما يعاند الإنسان نفسه. كما أن علاج العناد عند الكبار يختلف عنه عند الأطفال والمراهقين، وعلى الرغم من تعدد أنواع العناد، إلا أنه من الصعب جداً أن نطلق على شخص ما بأنه عنيد. فلكل نوع ونمط من أنماط العناد طبيعة وأسباب وطريقة في التعامل. وتقول الدكتورة مي إسماعيل الطبيبة النفسية، أن العناد عكس المعتقد، له الكثير من الأنماط والأنواع، ومنه النفسي والسلوكي وغيره.

وعليه يمكن تعداد أنواع العناد في الأمور التالية:

العناد الطبيعي

هو دليل على الاستقلالية وقوة الشخصية، وينشأ منذ سن الطفولة، ولكن الشخص الذي لا يكتفٍ ولو بعضاً من مشاعر العناد غالباً ما تكون شخصيته بطابع خضوع ومستسلم، وقد يصبح مستقبلياً في حالة انطواء و جُبن.

العناد المشكّل

ينشأ هذا النوع إذا زادت جذّة العناد الطبيعي ويبدأ ذلك منذ الصغر، وتكون البيئة المحيطة غير مؤهلة أو غير قادرة على للتعامل مع من يكون شديد العناد، فتطول فترته عند تقبّل الأمر الواقع، وبالطبع هو يترك آثاراً سيئة وتكون حياة الشخص أغلبها استهتار، ويمكن أن يصاب بعدم التوائم النفسي مع حياته وظروفه.

عناد التصميم والإرادة

وهو عناد محمود، فهو بمعنى أصح نوع من المثابرة من أجل الوصول لنتيجة معينة وعدم الاستسلام والتحدى.

العناد المفتقد للوعي

عناد من أجل إشباع رغبة مؤقتة كالحصول على لعبة، أو شيء جامد، دون التفكير باحتياج العنيد إليه، وهو من أنواع العناد الخطيرة لأنه ينم عن شخصية اعتمادية غير مسئولة لا تستطيع التكيف مع ظروف الحياة.

العناد الذاتي أو العناد مع النفس



ويصيب الكبار والصغار، والمتمثل في أذى الشخص لنفسه، عقاباً لذاته، لكي يمنع نفسه من الطعام في محاولة لإرغامها على الاستجابة لطلباته، والحل في التجاهل التام (إجهاد الاستجابة) وسوف تقل شدة عناده بالتدريج. لكن هذا قد لا ينفع في علاج العناد عند الكبار بحكم اكتسبتهم لخبرات الحياة.

العناد كاضطراب سلوكي

و يصيب الكبار والصغار، ولكن الصغار يكتسبوه من الكبار، كنوع من التقليد، والطباع المكتسبة، وهو نتاج الاتسام بالعند دون هدف أو وعى ودون تفسير الأسباب، وتتسم هذه الشخصية بعنف ردود أفعالها. وهذا النوع من العناد يدخل عادة ضمن نطاق علاج العناد عند الكبار لأنه يتطور عكس التيار.

العناد الفسيولوجي

وهو عناد يرتبط ببعض الأمراض المزمنة، كالسكر وحساسية الصدر، وهو ما يجعل الشخصية عنيدة وعصبية بعض الشيء. لذلك في مسألة علاج العناد عند الكبار، من المفترض الاهتمام بهذه الأمراض أولاً.

مظاهر العناد

شكل المقاومة السلبية: وفي هذه الحالة يتأخر الشخص في تنفيذ الأمر مهما كان صغيراً، ويصبح حزين ومتذمر عندما يطلب شخص معروف أو طلب؛ لأنه يظن أن هذا استنقاص منه ككل، وغالباً ما يتحول الأمر من عناد إلى مماطلة وعدم مبالاة.

التحدي الظاهر: إذا أمر بشيء يرفض التنفيذ دون سبب، فمثلاً أنه يرفض أن يفعل شيء بدون أن يعرف السبب أو بدون أن يكون الشيء ذا أهمية له.

العصيان الحاقد: في هذه الحالة الشخص يعمل عكس الشيء الذي طلب منه تماماً؛ لأنه تقريباً شخص متحيز ويرفض أن يفعل شيء لا يفيد شخصاً يحبه أو يفيد شخصياً.

ما هي صفات الشخص العنيد؟

حقاً نتمكن من علاج العناد عند الكبار يجب أن ندرك أنه من الأمور الصعبة أن نواجه شخصاً عنيداً في حياتنا اليومية، فهو دائماً ما يحاول إقناعنا بأفكاره وإن كانت خاطئة بشكل جلي، كما أن الشخص العنيد يتسم بمجموعة من السمات الإيجابية والسلبية في آن واحد، فما هذه السمات وكيف يمكن التعامل معه؟



ومن ثم طرح السؤال البسيط: من هو الشخص العنيد؟

الشخص العنيد هو الشخص الذي يقاوم أو يرفض تغيير رأيه فيما يتعلق بأفعاله أو أقواله مهما تم تقديم الدلائل التي تثبت مدى الخطأ في الأمر. وفي سبيل الابتعاد عن التعرض لرفض رأيه فهو يحاول البقاء مع الأشخاص المشابهين له.

أما ما يتعلق بصفات الشخص العنيد، فالأمر مختلف مثلما أن علاج العناد عند الكبار والصغار مختلف، فيكشف **علم النفس** أن للشخص العنيد مجموعة من السمات التي تميزه عن باقي أنواع الشخصيات، ومن هذه السمات نذكر:

الإرادة القوية

يمتلك الشخص العنيد إرادة قوية لتحقيق أهدافه الحياتية وطموحاته، ولا يترك التحديات تقف عائقاً أمامه. وغالباً ما يمتلك هذه الميزة أشخاص معينين مثل: الأشخاص الذين تعرضوا لمواقف صعبة في حياتهم المبكرة، بالإضافة إلى نضالهم في حياتهم. الأشخاص الذين لا يملكون شيئاً ممكن خسارته.

الاعتكال على النفس

لا يمكن للشخص العنيد الاعتكال على الآخرين في تحقيق ما يصبو إليه، فهو دائماً ما يقوم بأعماله بنفسه وإن تطلب الأمر الكثير من الجهد والوقت، وفي هذه الأثناء لا يهتم لآراء الآخرين.

تكرار كلمة لا

لإغلاق المواضيع والابتعاد عن النقاشات غير المفيدة، فغالباً ما يكرر كلمة لا بدلاً من نعم. يميل الأشخاص العنيدون إلى الانغلاق على أنفسهم، لذلك “لا” استجابة أكثر راحة من “نعم”.

الاعتقاد بخطأ الآخرين

يعتبر الشخص العنيد أن الأشخاص الذين يمتلكون آراء مخالفة لرأيه على أنهم مخطئون بشكل حتمي، وأن من يوافقه الرأي على أنه صائب حقاً، كما أنه يشعر بالسعادة ما أن يقتنع أحد بأفكاره.

التصميم على الرأي



- بسبب عدم المرونة التي يتصف بها هذا الشخص، فإن الشخص العنيد أثناء حوارهِ مع الآخرين دائماً ما:
- يتمسك برأيه ولا يسمح للآخرين بالتأثير على أفكاره مهما كان الاتفاق مع رأي الجماعة مريحاً.
- لن يعترف بأفكاره الخاطئة أو آرائه الغريبة مهما حدث.
- امتلاك العدوات بسبب التنافر وعدم الاعتراف بالهزيمة في كثير من الأحيان.
- الغضب والإحباط عند محاولة الآخرين إقناعه بأمر غير مقتنع به.
- إبداء الموافقة في بعض الأحيان
- في بعض الأحيان قد يبدي هذا الشخص موافقته على حديث الآخرين، أو يظهر فتوراً اتجاههم عندما يقرر اتخاذ موقف معاكس أو مختلف تمام.

الاعتقاد بعدم استحالة الأمور

لا يجد هذا الشخص صعوبة أو استحالة في أي أمر من أمور الحياة، لذلك تجدهم ينجحون في بعض الوظائف التي تحتاج إلحاحاً وإصراراً لتنفيذها، مثل مندوب المبيعات والمحلل الإداري والجديّة في تنفيذ الأمور. وعند إيكال المهام لشخص عنيد فإنه ينفذها بمعايير عالية، وباستمتاع كبير خاصة عند قيامه بها بشكل منفرد. إلا أنه لا يواجه صعوبة في العمل التعاوني إلا إذا تم تجاهل رأيه أو تهميشه.

إحباط الآخرين

يسعى هذا الشخص لتقديم جميع البراهين الدالة على فشل خطط الأشخاص المقابلين، وإن لم يمتلك هو شخصياً خطة خاصة به.

الصبر والمثابرة

يمكن للشخص العنيد القيام بالأمور والمهام التي يشعر بها الآخرون بالملل أو يتضايقون أثناء تنفيذها، مما يتيح له فرصة للتميز والإبداع.

الاعتداءات الشخصية



بما أن الشخص العنيد يأخذ الآراء المعاكسة له على أنها هجوم صريح عليه، فهو لن يتوقف عن اتخاذ المواقف العدائية أو التهجم اللفظي على الآخرين.

مقاومة التغيير

يتمسك هذا الشخص بأسلوبه بالحياة وروتينه في جميع الأصعدة، فهو لا يرغب بالتغيير مهما كان نوعه، مما يعني السباحة عكس التيار في الكثير من المواقف التي تستدعي التغيير.

الجدال الدائم

يرغب الشخص العنيد لأن يثبت للآخرين مدى صوابه بشكل دائم، لذلك يلجأ إلى الجدال في شتى المواضيع دون الاهتمام للوقت أو المواضيع المطروحة.

كيفية علاج العناد عند الكبار

علاج العناد عند الكبار لا يعد من الأمور السهلة والبسيطة في الحياة، والتعامل مع الشخص العنيد غالباً ما تكون مواجهته صعبة للغاية وتسبب الكثير من الصدمات والمواقف السلبية، ولكن من خلال النصائح التالية يمكن التقليل من حدة هذه المواقف:

- عند عدم الاتفاق على رأي واحد والمواجهات الحادة، يمكن الابتعاد قليلاً للشعور بمزيد من الراحة، ومن ثم العودة للنقاش من جديد. علاج العناد عند الكبار يتطلب تفهماً كبيراً.
- المعرفة المسبقة لتفاصيل الشخص العنيد، فقد يكون أسلوبه ناتجاً عن اضطرابه للدفاع عن نفسه في طفولته وعدم امتلاك مهارات التواصل.
- من خلال المبادرة للوصول إلى نقطة وسطى ما بين الرأيين يمكن تقريب المسافات وإيجاد الحلول للمشكلات المتنوعة. وأهم شيء هنا في علاج العناد عند الكبار هو الحوار.
- اختيار الكلمات الصحيحة، خاصة في مسألة علاج العناد عند الكبار، بحيث يمكن لكلمة واحدة أن تغير من أفكار الشخص العنيد، لذلك يجب الابتعاد عن كلمة لا أو أنت مخطئ.
- اختيار الوقت المناسب للحديث مع هذا الشخص، حيث إن الحالة المزاجية قد تنعكس على مدى تقبله للأمور. وعلاج العناد عند الكبار يتوقف على طبيعة معرفتنا بالشخص المراد علاجه.

طرق علاج العناد عند الكبار هل هي سهلة؟

وفي بعض الأحيان قد يلجأ الشخص إلى العناد للتقليل من التعرض من المواقف المؤذية في الحياة، إلا أن هذا الأسلوب يعتبر غير صحي، لذلك يمكن التقليل من العناد من خلال النصائح المقدمة من الأخصائيين، ومن ضمن هذه النصائح:

- تعلم كيفية الاستماع الصحي وعدم مقاطعة الآخرين قبل إنهاءهم للكلام.

- ممارسة الأساليب التي تؤدي إلى المزيد من حب الذات وتقبلها.

- تكرار كلام الطرف المقابل قبل إبداء الرأي، مما يساعد في التأكد من فهم المقصد بشكل صحيح.

- إقناع النفس بأنها ليست على حق دائم، بل يجب الانفتاح على آراء الآخرين والاستماع إليها.

- التقليل من إصدار الأحكام على الآخرين.

- الالتزام بالتواضع قدر الإمكان.

- الارتباط بالتفكير الإيجابي، وملاحظة نقاط تشوه التفكير.

7 طرق لعلاج العناد عند الكبار

طرق علاج العناد عند الكبار تتوقف على كيفية التعامل مع كبار السن العنيدون ومعرفة كيف يكون صعباً أو متعباً، ولذلك من المهم أن تعرف كيفية التواصل معهم بطريقة خاصة حتى تُسهّل التعامل معهم، وتصبح عملية علاج العناد عند الكبار شبه سهلة. هذه بعض النصائح وهي عبارة عن طرق ل علاج العناد عند الكبار والتعامل مع كبار السن المصابين بالعناد:

1- حاول اكتشاف سبب العناد عند الكبار

علاج العناد عند الكبار يبدأ من خلال الجلوس والتحدث مع الشخص المسن بهدوء، حديث عن مشاعره، ورغباته، وخوفه، فهذا سيساعد على تقريب الصورة إليك، وفهم أفكار كبير السن أو احتياجاته النفسية، وبالتالي الوصول إلى حلّ دون غضب



- إصابته بالاكتئاب، أو القلق، أو الخرف.

- تغيير بعض الأدوية التي يأخذها، والتي أثرت على مزاجه أو نفسيته

2- تعامل مع كبير السن بصبر ودون يأس

في مسار علاج العناد عند الكبار، لا تتوقع أن تُحلّ المشاكل، أو يتوقف العناد عند كبير السن من مناقشة واحدة، ولذلك عليك أن تكون صبورًا، وتكرّر النقاش معه لعدّة مرات، دون إعطائه الكثير من المعلومات دفعةً واحدة، فهذا قد يشعره بالارتباك أو العصبية، خاصةً إذا كان مصابًا بالخرف.

3- اختر الوقت المناسب للحديث مع كبير السن

علاج العناد عند الكبار يتوقف على اختيار الوقت المناسب، فلا تختَر وقتًا يشعر فيه كبير السن بالقلق، أو التوتر، أو التعب، فهذا سيُصعّب الحديث معه، بل اختر وقتًا يشعر به بالاسترخاء، وهذا ينطبق عليك أيضًا، إذ يجب أن تختار وقتًا تكون مرتاحًا به ولست قلقًا. وأيضًا من الأفضل أن تختار المواضيع الأكثر أهميةً للتحدث فيها، كالتي تتضمن أمان أو صحة كبير السن، والتغاضي عن المواضيع غير المهمة.

4- تعامل مع كبير السن كما تعامل البالغين

فالبعض يتعامل مع كبار السن بالطريقة التي يتعامل بها مع الأطفال، وهذا غير صحيح إذا استهدفنا نتائج هامة في علاج العناد عند الكبار، فكبار السن بالغون، ويحتاج فقط للقليل من المساعدة أحيانًا، لذلك تحدّث معهم بطريقة لائقة وتناسب البالغين.



إذا أردنا تحقيق نتائج هامة في علاج العناد عند الكبار، فيجب معرفة السبب الذي يؤدي لعناد كبير السن، عليك البحث عن حلّ للمشكلة، والتأكد من اقتناع كبير السن بها، وأثناء ذلك حاول إظهار الجوانب الإيجابية لهذه الحلول، مثلاً إذا كان كبير السن يرفض أخذ أدويته لكثرتها، ولأنه لا يستطيع تذكرها كلها، يمكنك إقناعه باستخدام علبة تنظيم الأدوية، فما عليه إلا أخذ الأدوية التي توجد في اليوم أو الساعة المحددة على العلبة.

7- ماذا تفعل إذا لم تنفع النصائح السابقة؟

في مسار علاج العناد عند الكبار، عليك أن لا تحرق المراحل، فإذا لم تنفع النصائح السابقة في التعامل مع كبير السن العنيد، عليك بمحاولة الحصول على مساعدة متخصصة من طبيب أو مسؤول رعاية صحية للمسنين.

علاج العناد عند المراهقين

إذا كان علاج العناد عند الكبار صعب للغاية، فعلاج العناد عن المراهقين من الصعب بمكان، لأنه من أصعب فترات العناد، عناد المراهقين، حيث يعاند المراهق ويطلق عليه المراهق المحتج أو الرفض، ويظهر عناده في صورة الجدل والنقاش، الذي لا ينتهي، أو رفض الأوامر، التي توجه إليه من الكبار. وكذلك عدم إطاعة القوانين في البيت أو المدرسة. وقد يتعدى ذلك إلى فعل عكس ما يطلب منه، أو ما يضايق الآخر من تصرفات مستفزة أو ألفاظ غير مهذبة في الحوار.

وخلافا لطريقة علاج العناد عند الكبار، تسهل استثارة المراهق واستفرازه فينفجر انفجارات مزاجية لا مبرر لها. وأحيانا يزداد العناد في شدته، وتطول مدته، ويؤثر على أداء الشخص الطبيعي لوظيفته. وحينئذ، يعد اضطراباً نفسياً، وهو أحد [الاضطرابات النفسية](#).

ومثلما هناك أساليب لعلاج العناد عند الكبار، هناك أيضاً عدة أساليب [لعلاج السلوك عند المراهقين](#) والتعامل مع المراهق العنيد. وتقول الدكتورة إكرام خليل، المستشارة النفسية لشؤون المرأة والطفل: “لكي يدخل الطفل مرحلة المراهقة ويخرج منها بسلام، يجب أن ندرك احتياجاته الـ 5 وهي، الحب والأمان، والاحترام، أثبات ذاته والمكانة الاجتماعية والتوجيه الإيجابي”. و توضح كيفية الوصول لتلك المعاني التي تشكل وجدان المراهقين الأسوياء ويصبحوا شباب فعال في المجتمع. وتقدم “المستشارة النفسية” 5 نصائح للتعامل مع عناد المراهقين:

- توفير حياة مستقرة للطفل بعيدة عن المشاكل الأسرية، والحرص على قول كلمات تعبر له عن الحب وتزيد من ثقته بالنفس، والتفاخر به أمام الآخرين.



- تقبل انفعالات وسلوكيات الطفل والتعامل معها بعقلانية، لأنه يتعرض لتغييرات فسيولوجية تجعله يشعر بأن من حوله لا يقبلونه.

- ضرورة التعامل باحترام وتقدير مع الطفل المراهق، لذا لا تسمح لنفسك أن تسب ابنك أو تنفعل عليه، أو تخرجه أمام الآخرين.

- تخصيص له مساحة في الاختيار والخصوصية، وتجنب فرض السيطرة عليه وإجباره على فعل معين، يفضل فقط أن تعرضي عليه ما تفكر فيه، واترك له القرار في النهاية.

- تجنب إجباره على تحمل مسؤولية تفوق طاقته مثل المشاكل الزوجية، ولكن يجب تنمية الإحساس بالمسؤولية بداخله، عن طريق أخذ رأيه في أحد الأمور أو تشجيعه على ممارسه رياضة معينة يحبها يتفوق فيها.

طرق علمية لعلاج العناد عند المراهقين

هل استخدم الناس يومًا كلمات مثل عنيد، متعنت، أو كاره للتغير ليصفوك بها؟ إن الثبات على موقف شيء هام جدًا، ولكن التفاهم، والتعاون، والمشاركة هامة أيضًا. قد يكون عنادك سببًا في ألا تتم دعوتك للمناسبات المختلفة، وقد تتسبب في خسارتك لأصدقائك أو حتى بعض فرص العمل. فإن كنت تقف مكانك وترفض التقدم، فهذا يعني أنه حان وقت التغير. والتحكم في عنادك يتضمن تحليل أسباب عنادك واستخدام المناهج العملية بأفكار مفيدة:

- احترم معتقدات وآراء الآخرين كما تحترم معتقداتك وآرائك.

- تقبل النصيحة من الآخرين.

- حب الآخرين وامنحهم الفرصة ليبادلوك الحب.

- عندما تقرأ مقالات إيجابية مشابهة لهذا المقال، فهذا يزيد فرصتك على النجاح.

- عندما تشعر أنك تبدأ في المقاومة، توقف وذكر نفسك، “أنا لن أكون عنيدًا. سأكون متقبلًا لجميع الاحتمالات.”

- كن شجاعًا في مواجهة العناد. فهو يحرمك فرصة العيش بحرية.

- إن كنت تريد إيقاف العناد، اختر يومًا لتفعل ذلك وترى كيف يكون الأمر. قد تشعر بعدم الارتياح في البداية، ولكن في النهاية ستشعر بالحرة التي يمكن أن تجلبها لك.



- الاعتذار عن عنادك قد يكسبك الأصدقاء ويؤثر في الآخرين. ابتكر طريقة للاعتذار للآخرين عندما تجرحهم، أو حاولت الدفاع عن سبب غير مفهوم.

- تقبل فكرة أنك تخطئ في بعض الأحيان.

- استمع واحترم الآخرين، ولكن في نفس الوقت دافع عن نفسك.

- تعلم أن تدرك أنك قد تجرح مشاعر أحدهم بمحاولة إبعاده عنك بسلوكياتك العنيدة.

- ضع المجتمع، والأصدقاء والعائلة في الاعتبار بدلاً من وضع نفسك فقط عين الاعتبار.

وهذه تحذيرات لتفادي وضع العناد السيء الذي قد تقع فيه:

- اعلم أنه إن كان لشخصيتك نزعة تميل للعناد، إذاً فهذا هو أنت. على الرغم من ذلك، يمكن أن تتعلم التحكم في الأمر بحيث لا يكون الأمر ضدك.

- أن تكون عنيداً قد يكلفك علاقاتك مع الآخرين، وظيفتك، بعض الفرص وحتى حياتك إن كنت ترفض أن تحصل على مساعدة طبية إن لزم الأمر.

- لا يفوت الأوان أبداً على الاعتذار لإخراج نفسك من مأزق سببته بعدم رغبتك في التنازل.

- يجب أن تعرف العواقب لسلوكياتك قبل أن تبدأ في التغيير. فسلوكياتك تؤثر على الآخرين ومسئوليتك تتضمن معاملة الآخرين بالطريقة والأسلوب الذي ترغب أن يعاملوك به.

أسباب العناد عند النساء

علاج العناد عند الكبار قد يختلف من شخص لآخر، سواء كان الفرق في الجنس أو في البيئة أو الوضع الاجتماعي، حيث يتمتع الشخص العنيد بالعديد من السمات، ومن أبرز هذه السمات أن لديهم دافع وإرادة قوية لا تُقهر، ولا تتزعزع من أجل تحقيق هدف معين، ولديهم الكثير من الشغف، والنشاط، والعمل، ولا يتراجعون عن التحدي. لا يسمح الشخص العنيد لعقلية التفكير الجماعي بالتأثير عليه وعلى رأيه حتى لو لم يوافق أحد في رأيه أو يقف معه في موقفه، ولا يستسلم من أجل ذلك.



لا يحب الشخص العنيد الاعتراف بالهزيمة أو الخطأ، ويصر على فكرته وموقفه ويتمسك به رغم معرفته بأنه على خطأ. يقوم الشخص العنيد بعمل أفضل غالباً إذا كان لوحده بسبب طبيعته القتالية. يوافق الشخص العنيد على طلبات الآخرين ولكن يفعل شيء مختلف تماماً عن طلباتهم. يشعر الشخص العنيد بالغضب، ونفاد الصبر، وبالإحباط عندما يحاول الآخرون إقناعه بشيء لا يوافق عليه.

وفي مسألة علاج العناد عند الكبار، قد يتساءل البعض عن السبب الذي يدفع النساء إلى العناد، حيث عُرف العناد بأنه إحدى السمات الشخصية التي ترفض فيها المرأة تغيير رأيها حول موضوع أو شيء معين، كما وتترجمت تزمناً شديداً بأفكارها وتقاوم تغييرها، ويعود السبب في ذلك إلى:

- أغلب الأحيان تكون المرأة عنيدة لأنها تعلم جيداً أن عنادها قد يمكنها من الحصول على ما تريد.

- أحد أسباب عناد المرأة هو أنها تربط عنادها بشخصيتها وهويتها، حيث لا يمكنها تحمّل أي شخص قد يخالف أفكارها وآراءها.

- بعض النساء تلجأ إلى العناد فقط لإزعاج الآخرين، فربّما قد تسبب أحدهم بأذيتها سابقاً وتحاول تتخلص من كراهيتها ومشاعرها تجاهه عن طريق العناد.

عند الحديث عن علاج العناد عند الكبار، يجب القول أن العناد صفة موجودة في النساء كما في الرجال، و لكنها أكثر وضوحاً عند النساء، فهو السلاح الوحيد الذي تدافع به عن نفسها أمام قوة الرجل واستبداده بالرأي أحياناً، ولأن المرأة مخلوق ضعيف لا يقوى على الصراع “الخشن”، تلجأ إلى الرفض السلبي لما تراه لا يتوافق مع أسلوبها ومشاعرها.

فلماذا تلجأ بعض الزوجات إلى العناد؟ وهل تستمد منه قوتها أم هو تجسيد لضعفها؟ وفي كل الأحوال يجب تجنب الأسباب المؤدية للعناد، وإذا كان العناد طبعاً في الزوجة فليصبر الزوج ويحاول قدر المستطاع تجنب مواطن النزاع، حتى تتخلص من هذه الصفة.



- يتصرف بذكاء وهدوء عند عناد الزوجة ويحاول امتصاص غضبها .
- يؤجل موضوع النقاش إلى وقت مناسب يسهل فيه إقناعها إذا كانت مخطئة.
- التعود على أسلوب الحوار واحترام الرأي الآخر ونسيان المواقف السلبية السابقة والتعامل بروح التسامح.
- على الزوجين ألا يظهر خلافهما أمام الأبناء أو الأقارب أو الأهل مما قد يزيد من حدة التوتر والخلاف.

ماهي صفات المرأة العنيدة؟

حتى ندرك جيدا طرق علاج العناد عند الكبار من النساء، هذه بعض الصفات التي تتصف بها المرأة العنيدة:

- المجادلة في كل شيء، حيث تواجه المرأة العنيدة صعوبة في الاعتراف بأخطائها، و تختار العناد على ألا يمس غرورها ويخدش كبرياءها.
- تجنّب ما يناقض معتقداتها، حيث تتصف المرأة العنيدة بأنها لا تأخذ سوى الأخبار من الأماكن الموثوقة والتي تؤيد أفكارها.
- الصراحة المطلقة، ففي حال وجود أي شيء يغضبها ستخبرك فوراً، فهي لا تحب الألغاز أو إلقاء الأدلة الخفية لكي تعرف ما بها، فهذا ليس أسلوبها ونمطها، حيث أنها صريحة جداً وما يوجد بداخلها تخبرك به على الفور.
- الخوف من التغيير ، فالمرأة العنيدة تخاف من الظروف المفاجئة أو التغييرات السريعة، فهي ترى أن هذه المواقف من الممكن أن تهدد شخصيتها ويجب أن تتفادها مهما كلف الأمر.

هل العناد مرض نفسي؟

وفقا للخبراء ، الذين اهتموا بعلاج العناد عند الكبار أو الصغار، فإن أهم أعراض العناد المرضي هي قلة الانتباه، والبكاء والهجوم، وإذا لم يتم التدخل في الوقت المناسب ، فقد يسبب مشاكل أكبر خاصة أثناء فترة المراهقة.

وتقول ليلي أرسلان الخبيرة في وحدة الطب النفسي للأطفال والمراهقين أن العناد المرضي هو مرض يتم تشخيصه، “أن العناد المرضي هو أن الطفل لا يريد أن يفعل أي شيء ويرد عليك بعكس كل كلمة تخرج من فمك. نسميه اضطراب المعارضة. في علم النفس ، يتم تشخيص هذا المرض ، كما أن المواقف العائلية لها تأثير على تطورها. على سبيل المثال ، إذا حصل الطفل على مكافأة مقابل كل ما يفعله ، فهو لا يريد أن يفعل أي شيء تلقائياً إذا لم يتلق أي شيء.



وقالت أرسلان إن المواقف الخاطئة للوالدين تشكل الأساس لهذا المرض: “تكافئ الأم كل ما يقوم به الطفل، حتى لو لم يطلب الطفل ذلك. يعاند الطفل دائما عند طلب منه عمل امر ما. المكافئات الخاطئة للأم تشدد حدوث هذا المرض.

وذكرت أرسلان أنه إذا لم يتم علاج المعارضة السلوكية أي العناد المرضي مبكرا ، فقد تنشأ مشاكل أكبر خلال فترة المراهقة ومن ثم تصبح مسألة علاج العناد عند الكبار مسألة صعبة للغاية. وتضيف قائلة “إذا كنت لا ترى هذا على أنه مرض ، ولكن كعناد بسيط ، يمكنك أن ترى أن التواصل مع هذا الطفل أصبح أكثر صعوبة وأن الصراعات تتزايد خلال فترة المراهقة. وهذا يؤثر سلبا وبطريقة واضحة في طرق علاج العناد عند الكبار في المستقبل.

والعناد المرضي ناتج في الغالب عن المواقف العائلية. والسبب في زيادته هو أن الأمهات والآباء لا يستطيعون متابعة أطفالهم ولا يلاحظون مشاعرهم كثيرًا ، فهم غير ملائمين في إخماد السلوك السلي لدى الطفل.

على سبيل المثال ، في سن الخامسة عشرة ، يمكنكم الملاحظة أنه إذا لم يعطه والده السيارة ، من الممكن أن يأخذ السيارة بدون علم والده. يمكنكم الملاحظة أيضا أنه يرفض الذهاب إلى المدرسة. وترى أنه يرفض الدراسة. لدى العناد المرضي أعراض أخرى: هؤلاء الأطفال يكون بسهولة شديدة ، ويمكن أن يكونوا عدوانيين. يمكنهم أن يستخدموا ألفاظ سيئة ويصرخوا ، لا يقومون بعمل لفترة طويلة. لا يبقى في مكانه لأكثر من 20 دقيقة ، لذلك لديه أيضًا مشكلة في الانتباه. كما أنهم يعارضون أشخاصًا آخرين خارج العائلة.