

آثار لجبازی در زندگی زناشویی

سمیه کارگر^۱

چکیده

تحول روابط میان زن و شوهر، در دهه‌های اخیر، قابل تردید نیست. برخی، تحولات موجود را، از آن رو که به افزایش ناسازگاری‌ها و فزونی طلاق انجامیده است نگران کننده ارزیابی می‌کنند و برخی آن را ناشی از تغییراتی می‌دانند که در روند توسعه‌ی اجتماعی و دستیابی به نقطه‌ی تعادل جدید، اجتناب‌ناپذیر و گاه مطلوب می‌نماید. نگاه نقادانه به این تحولات و بررسی تأثیر عوامل مؤثر بر آن، از دو جنبه حائز اهمیت است؛ هم به لحاظ تبیین مسئولیت‌های فردی زن و مرد به عنوان دو رکن پیوند خانوایی و هم به لحاظ تبیین مسئولیت نهادهای اجتماعی؛ اما در ابتدا، لازم است به تبیین موضوع بحث و زوایای آن پرداخته شود. از این رو در آثار لجبازی در زندگی زناشویی می‌پردازیم.

کلیدواژه:

لجبازی ، زندگی ، خانواده ، زن و شوهر

^۱ طلبه پایه هفتم مدرسه علمیه حضرت زهرا (س) میبد

مقدمه

لجبازی یکی از ویژگی هایی است که می تواند در زمان هایی در هر یک از افراد ایجاد شود. در این حالت، فردی که دچار لجبازی شده است، همانند یک کودک می شود و حرف حرف خودش است و هیچ چیز جلودار او نمی باشد

اگر این اتفاق در بین یک زن و شوهر بیافتد به این معنی که مرد یا زن در زندگی متاهلی خود دچار ویژگی منفی لجبازی بشوند، چه اتفاقی می افتد؟ لجبازی در زندگی متاهلی بازی بسیار بسیار خطرناکی است. وقتی لجبازی بین زن و شوهر اتفاق بیافتد، اگر هیچ کدام از آن ها سعی نکنند که این مشکل را بر طرف کنند، زندگیشان رو به تعارض می رود. قضیه وقتی حادث می شود که در این میان فرزندی هم وجود داشته باشد، که دیگر کار بسیار سخت تر می شود و آن فرزند هم ممکن است دچار اختلالات اضطرابی شود. سوالی که برای خیلی از افراد ممکن است ایجاد شود، این است که در هنگام مواجه شدن با لجبازی همسر، بهترین اقدام و بهترین کار چیست؟

از اولین و مهم ترین راهکارهای برخورد با لجبازی همسر، در لحظه اول سکوت کردن می باشد. زیرا اگر در برابر این حالت ما هم شروع به نشان دادن خشم داشته باشیم، لجبازی همسر بیشتر و بیشتر می شود. پس در درجه اول و در قدم اول سعی کنید با این رفتار مدارا نمایید. یکی از علت های ایجاد لجبازی، عدم خود باوری و نداشتن اعتماد به نفس کافی می باشد. افرادی که اعتماد به نفس ندارند و به خودشان باور ندارند، سعی می کنند که اقتدارشان را به صورت لجبازی نشان بدهند.

عامل دیگری که می تواند در ایجاد این حالت کمک کند، لحن صحبت کردن و گفت و گوی طرفین است. برخی اوقات اینقدر لحن صحبت خانم و یا آقا بسیار تند و یا با کنایه است، که باعث می شود طرف مقابل لجبازی کردن را در پیش بگیرد.

وقتی لجبازی بین زن و شوهر اتفاق بیافتد، اگر هیچ کدام از آن ها سعی نکنند که این مشکل را بر طرف کنند، زندگیشان رو به تعارض می رود.

لجبازی در زندگی زناشویی

لجبازی در زندگی زناشویی می‌تواند بر ابعاد مختلف رابطه زن و شوهر تاثیر بگذارد. بسیاری از دلخوری‌ها و دعوها ریشه در لجبازی زوجین دارد. معمولا در ابتدا یکی از طرفین رفتار ناپخته لجبازی را پیش می‌گیرد و عدم آگاهی همسر از نحوه برخورد صحیح به ادامه و بدتر شدن رفتارهای ناپخته می‌انجامد. هر کسی ممکن است در رابطه با همسرش گاهی لجبازی‌هایی داشته باشد، اما لجبازی بیش از حد در رابطه زناشویی پیامدهای جبران ناپذیری به همراه دارد. لجبازی یکی از ویژگی‌های انسانی است که هر فرد گاهی از آن استفاده می‌کند. فرد لجباز شبیه یک کودک رفتار می‌کند و به اصلاح "بچه می‌شود". به حرف خود اصرار ورزیده و بی دلیل به حرف کسی گوش نمی‌کند و کار خودش را انجام می‌دهد؛ گویی که هیچ چیز جلودارش نیست. لجبازی می‌تواند به مشکلات و اختلافات خانوادگی منجر شود.

لجبازی در زندگی مشترک به صورت معمول اتفاق می‌افتد. هر فردی در زندگی خود گاهی اوقات دست به رفتارهای بچگانه می‌زند و مانند یک کودک رفتار می‌کند. بحث این نیست که کسی نباید در زندگی زناشویی خود لجبازی کند یا اگر کسی لجبازی کرد، دیگر باید قید آن رابطه را بزند؛ خیر صحبت درباره زمانی است که زن و شوهر هر دو لجبازی کرده و هیچ کدام برای برطرف کردن آن تلاشی نکنند. (مورگان ، 1377)

در چنین شرایطی است که دعوای بین زوجین شدت گرفته و لجبازی در زندگی زناشویی بیشتر می‌شود. در نتیجه زندگی مشترک به قهقرا می‌رود. حالا ممکن است در این میان فرزندی هم داشته باشید. در چنین شرایطی وضعیت بسیار وخیم‌تر شده و با این لجبازی‌ها به روان کودک خود نیز صدمه می‌زنید. فرزندان این خانواده‌ها معمولا دچار نوعی اضطراب هستند.

بهترین برخورد با لجبازی همسر در زندگی زناشویی

همسر شما نیز از لجبازی لذت نمی‌برد، پس بهتر است راهی پیدا کنید تا او یاد بگیرد از این روش برای رسیدن به خواسته‌هایش استفاده نکند. عدم توجه به این نکات جزئی باعث لجبازی در زندگی زناشویی شده

و به اختلافات شما دامن خواهد زد. پس زمانی که همسرتان شروع به لجبازی کرد بهتر است به نکات زیر توجه کنید:

1. سکوت کنید

بهترین و مورد پسندیده‌ترین رفتار، سکوت است؛ پس خودتان را کنترل کنید. زیرا اگر شما پرخاشگری کنید، لجبازی او بیشتر و بیشتر می‌شود. شما می‌توانید در زمانی دیگر به علل لجبازی او پی برده و آن‌ها را رفع کنید. (شلسینگر ، 1386)

2. کمبود اعتماد به نفس را درک کنید

کمبود اعتماد به نفس و عدم خود باوری یکی از علل اصلی لجبازی در زندگی زناشویی است. معمولاً افرادی دست به لجبازی می‌زنند که اعتماد به نفس کافی نداشته و با لجبازی به نوعی اقتدارشان را نشان می‌دهند. پس برای آرامش در زندگی خود به همسرتان کمک کنید تا خود را بهتر بشناسد و باور کند. برای این منظور راه‌های بالا بردن اعتماد به نفس همسر را بشناسید.

3. شما بی تقصیر نیستید

لازم است بدانید همیشه همسرتان مقصر نیست؛ بلکه این رفتار اشتباه خودتان بوده که موجب لجبازی همسرتان شده است. خیلی وقت‌ها ممکن است به خاطر لحن اشتباه شما، همسرتان به لجبازی دست بزنند. برخورد صحیح در دعوا با همسر به جلوگیری از لجبازی در زندگی زناشویی کمک می‌کند.

4. لجبازی با لجبازی فایده ندارد

فراموش نکنید که لجبازی در زندگی مشترک تنها به بدتر شدن رابطه ختم می‌شود و با ایجاد تعارضات مختلف به هر دو شما صدمه وارد می‌کند. بهتر است اصول ارتباط موثر را یاد بگیرید و در زندگی خود از آن استفاده کنید. (دیوید ، 1383)

راهکارهایی برای از بین بردن لجبازی همسر

1. سعی کنید با همسرتان مدارا کرده و با او کنار بیایید تا لجبازی در زندگی زناشویی کاهش بیاید.

2. اصلاً به فکر استفاده از کلمات کنایه آمیز نباشید. این کلمات تنها به شدیدتر شدن لجبازی می‌انجامد.
3. سعی کنید از کلمات مثبت و لحن آرامبخش استفاده کنید.
4. با او بحث نکنید و سعی نکنید هنگام لجبازی او را قانع کنید.
5. برای رفع لجبازی در زندگی زناشویی، او را به آرامش دعوت کنید.
6. یاد بگیرید چطور باید از کسی انتقاد کرد و چطور باید ویژگی‌های منفی همسران را به او بگویید تا او آن‌ها را اصلاح کند.
7. در زمان مناسب مشکلات و ویژگی‌های منفی او را بگویید.
8. تا زمانی که همسران به حالت متعادل نرسیده و هنوز در حالت‌های عصبی است، راجع به موضوع لجبازی در زندگی زناشویی صحبتی به میان نیاورید و بحث را از نو شروع نکنید.
9. یاد بگیرید با تعریف کردن از ویژگی‌های مثبت همسران به او اعتماد به نفس بیشتری بدهید.
(الحرالعاملی ، 1416ق)
10. اگر در زمان لجبازی، همسران زمان زیادی را به حرف زدن و بحث‌های طولانی می‌پردازد، صبور بودن را یاد بگیرید و اجازه دهید خودش را تخلیه هیجانی کرده و حرف‌هایش را کامل بزند. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه صبور بودن کلیک کنید.
11. مهارت‌های گفتگو را در خودتان تقویت کرده و از روش مناسبی که به لجبازی در زندگی زناشویی نرسد، استفاده کنید.
12. سعی کنید در حرف زدن لطافت بیشتری داشته باشید و مستقیم جملات خود را با "تو" شروع نکنید. استفاده از ضمیر مستقیم باعث می‌شود حس مقصر بودن یا سرزنش کردن در او افزایش پیدا کند. توصیه بهتر این است که جملات خود را با "من" یا "ما" شروع نکنید. در غیر این صورت لجبازی در زندگی مشترک افزایش پیدا می‌کند. (الدیلمی ، 1412ق)

علل لجبازی در زندگی زناشویی و پیامدهای آن

گروه‌های مردمی

سازمان‌های مردم‌نهاد می‌توانند نقش مهمی در بازسازی روابط زوجین ایفا کنند. برخلاف جامعه ما که فعالیت‌های این سازمان‌ها سیاسی یا کم‌اثر تلقی می‌شود، در برخی کشورها گروه‌های مردمی از مهم‌ترین نهادهایی هستند که در زمینه آموزش و توانمندسازی فعالیت می‌کنند. در اینجا به طور مشخص بر ضرورت تشکیل دو نهاد غیر دولتی تأکید می‌شود.

1. انجمن پژوهشگران خانواده که مسئولیت اصلی آن پاسخ به پرسش‌های پیش گفته، پرورش نیروی انسانی فرهیخته و تدوین متون مورد نیاز است.

2. انجمن خانواده‌گرایان که می‌تواند صدها هزار نفر از جوانان متأهل و مجرد را به عنوان عضو در خود جای دهد. مسئولیت اصلی این گروه، آموزش دختران و پسران به منظور ورود به زندگی مسئولانه، مدیریت مطالبات جوانان و ارائه سبک زندگی صحیح و آموزش‌های حقوقی و اخلاقی و مهارت‌های زندگی به آنان پس از ازدواج است. در عین حال چهار کارکرد، دیگر این انجمن، در صورت فراگیری آن نیز بسیار قابل توجه است. اولین کارکرد این انجمن تدوین مرام‌نامه است که در آن نگاه به خانواده، مسئولیت‌های دختران و پسران، انتظارات و تعهدات آنان بیان می‌شود، عضویت جوانان در این انجمن‌ها، خود به منزله پذیرش مفاد مرام‌نامه و شناخت اولیه دیدگاه‌های جوانان عضو انجمن است که می‌تواند افراد هم‌فکر را به ازدواج با آنان ترغیب کند. به طور مثال اگر پذیرش سرپرستی مرد در حوزه‌های تعریف شده و مسئولیت‌های زن در قبال وی و تعهدات مرد در قبال خانواده به صراحت در مرام‌نامه آمده باشد، عضویت دختران و پسران در این انجمن به معنای آمادگی آنان برای ازدواج بر اساس پذیرش چنین تعاریف و مسئولیت‌هایی است. دومین کارکرد آن است که تقویت این انجمن می‌تواند هویت گروهی ایجاد نماید که هم به افراد انگیزه فعالیت بیشتر دهد و هم اعتبار گروه به قدری ارتقاء یابد که بر اساس آن میان نهادهای رسمی نظام و این انجمن‌ها تبادل کارشناسی انجام شده دیدگاه‌های گروه در اصلاح برنامه‌ها مؤثر افتد. سومین کارکرد انجمن آن است که به عنوان مأمنی برای زنان و مردانی است که روابط خود را آسیب‌پذیر دیده‌اند و به دنبال

برونرفت از دام مشکلات به انجمن مراجعه می‌کنند و انجمن تجربه کارشناسی خود را در خدمت آنان می‌نهد و بالاخره چهارمین کارکرد آن، ایجاد جریان مقاومت در برابر گروه‌های فمینیستی است که خواسته یا ناخواسته خانواده‌ستیز شده‌اند. تعامل این انجمن با انجمن پژوهشگران خانواده می‌تواند تضمین نسبی برای شکوفایی و کارآیی آن باشد. (تابناک، 1387)

نتیجه

همانطور که گفته شد لجبازی یک ویژگی ذاتی در وجود انسان‌ها است و نمی‌توان آن را به طور کل از وجود افراد پاک کرد. لجبازی در زندگی مشترک تا حدودی طبیعی است اما اگر زیاده از حد شود، اختلافات و مشکلاتی را به همراه می‌آورد. اگر خودتان یا همسرتان در زندگی لجبازی می‌کنید، بهتر است هرچه سریع‌تر برای رفع آن اقدام کنید تا پایه‌های زندگی‌تان سست نشود.

اسارت پدیده‌ی آسیب‌زای جنگ علاوه بر تأثیرات منفی بر عملکرد زیستی و روانی فرد گرفتار، روابط اجتماعی او به ویژه روابط نزدیک و صمیمانه‌ی وی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد (نوربالا و محمدی، 8374) و در نتیجه زوجین آزاده را در معرض خطرات ناشی از درماندگی زناشویی و افت کیفیت زندگی زناشویی قرار می‌دهد. شیوع فزاینده طلاق، انحرافات اجتماعی و فردی، خودکشی، خیانت، قتل، اختلالات روانی، بیماری‌های جسمانی و سایر آسیب‌های اجتماعی و روانی نامرتبط با مسئله آشفتگی زوجی نیستند. سلامت جامعه و نیز سلامت روانشناختی و حتی در مواردی سلامت جسمانی افراد انسانی، در ارتباط مستقیم با کیفیت زندگی زناشویی و رابطه زوجی می‌باشد.

واکاوی تجارب زیسته‌ی مردان آزاده و همسرانشان در خصوص تجربه‌ی تعاملات و کیفیت زندگی زناشویی نشان داد مهمترین علل تأثیر گذار بر کیفیت زندگی زناشویی این گروه از ایثارگران یکی از مضامین فوق الذکر بود. عواملی که در این پژوهش به عنوان موضوعات تأثیرگذار بر تعاملات زناشویی استخراج گردید، با نتایج تحقیقات داخلی و خارج از کشور همسو بوده و همخوان می‌باشد. به عنوان نمونه، در زمینه نخستین موضوع تأثیرگذار بر کیفیت زندگی زناشویی یعنی تعاملات بینفردی آسیب‌زا، (کار 8 1555در) پژوهش خود یافت که رایجترین مشکل در ازدواجهای ناآرام و آشفته ارتباط ضعیف و شیوه‌های تعاملی مشکلافرین است.

در همین راستا، (بیچ 1 و همکاران 1556) در پژوهش فرا تحلیلی خود نسبت به عوامل مؤثر در کیفیت ازدواج اظهار میکنند که در حال حاضر اجماعی در این خصوص پدیدار شده است که مسأله روابط بین فردی و تعاملات ارتباطی زوجین نسبت به هر مسئله دیگری در این زمینه، مرکزیت و اهمیت بیشتری دارند. بورمن و مارگولین (8991) معتقدند اگرچه در DSM به تعاملات بینفردی آسیب‌زای زوجین به عنوان یک اختلال بالینی خاص اشاره نشده است ولی با این وجود شواهد پژوهشی حاکی از این است که آشفتگی روابط زوجی نه تنها همبستگی منفی با ابعاد سلامت زیستی، روانی و اجتماعی زوجین دارد، بلکه تأثیر علی آن بر اختلالات روانپزشکی (ویسمن و یوبلاکر 3 1556)، بیماریها و مشکلات حاد جسمانی (کیکولت گلاس، بان، گلاس، و -، مالارکی 4 1553)، آسیبهای اجتماعی (فوردفر، مارکمن، کوکس، استانلی، و کسلر، 0، 8996) و آسیبهای روانشناختی شدید در فرزندان زوجین آشفته (ویور و اسکافیلد 6، 1580) مورد تأیید قرار گرفته است. بنابراین باید گفت که تعاملات بین فردی زوجین و الگوهای ارتباطی آنان تغییراتی را در رضایت زناشویی و ثبات زناشویی پیشبینی میکنند (کارنی و برادبوری 7 8990) و ارتباط نقش مرکزی در ازدواج ایفا میکند به گونهای که، آسیبهای تعاملی از میزان رضایت و سازگاری همسران کاسته و مانع عملکرد طبیعی زندگی زناشویی میشود (هنری و میلر 1 1554)؛ به نقل از (روحی و همکاران، 8390) و از، طرفی از لحاظ ویژگیهای زناشویی مشخص شده است که ارتباط مؤثر و کارآمد میان زوجین مهمترین جنبه‌ی خانوادهای دارای عملکرد مطلوب میباشد و تأثیر ارتباطات زوجین بر کیفیت زندگی زناشویی از صفات شخصیتی و اجتماعی مهمتر است (گریف 8، 1555)

همچنین در زمینه دومین موضوع اصلی اثرگذار بر کیفیت زندگی زناشویی آزادگان و همسرانشان یعنی اختلالات روانشناختی فردی پژوهشهای متعددی همسو با یافته پژوهش حاضر میباشند. پژوهشهای (صبغ و همکاران 8376 و نوربالا و محمدی 8374 و آبرامسکی 1553 و فاوارو و همکاران 1556) در مورد اختلالات روانی اسرای جنگی نیز نشان میدهد که اغلب اسرای جنگی (نسبت به نمونههای افراد عادی) به صورت معناداری مشکلات روانشناختی از قبیل پرخاشگری، حساسیت بینفردی، گرایشات روانپریشی مانند اسکیزوفرنی و پارانوئا، اختلالات جنسی، اختلالات دوقطبی و خلقی، اضطراب فراگیر، ترسهای مرضی و PTS

بوده‌اند که عوامل اصلی زمینه‌ساز آنها شکنجه جسمانی و روحی، تهدید، بازجویی و سلولهای انفرادی و بدرفتاری بوده است و متأسفانه فقدان دریافت مداخلات مؤثر در زمینه اختلالات روانشناختی و بیماریهای جسمی، موجبات شکلگیری و تشدید اختلال افسردگی در آنان شده است. (ویلیامز 1 8990) همبستگی معنیداری را بین رویدادهای تروماتیک و استرسزا (مانند تجربه اسارت) و رضایت زناشویی یافت. رویدادهای آسیبزا میتوانند به واسطه پاسخهای نامناسب و تنشزای زوجین به تعارضات، در افزایش فشار خانوادگی و فشار روانی در رابطه مؤثر. (باشند برادبوری و همکاران، 1555)

پژوهشهای متعدد داخل و خارج از کشور حاکی از تأثیر قابل توجه و قدرتمند مشکلات روانشناختی بر کیفیت زناشویی زوجین میباشد که بر اساس یافتههای پژوهش (گوو، هاگس و استایل 3 8913) اثرات این مشکلات توسط کنترل متغیرهایی مانند میزان (تحصیلات، درآمد، نژاد، سن و تجارب فرد در کودکی کاهش پیدا نمیکند. (کوردک 4 8991) در پژوهش خود یافت که سطوح بالای نشانههای افسردگی در ازدواج با کیفیت (پایین زندگی زناشویی ارتباط دارد و افزایش افسردگی با کاهش کیفیت زندگی زناشویی رابطه دارد. همچنین اختلالات اضطرابی مانند هراس و اضطراب فراگیر با کیفیت پایینتر زندگی زناشویی رابطه دارند (مکلئود، 8994 و کیلمن 1581) نیز نشان داد که در زنانی که رضایت کمتری از زندگی زناشویی دارند میزان بیشتری از اختلالات شخصیت اجتنابی، اسکیزوئید، خودشیفته، وسواس و ضد اجتماعی دیده میشود. (ویسمن 1557) در پژوهش خود نشان داد که بین اختلالات اضطراب و سوءمصرف مواد و مشکلات زناشویی رابطه وجود دارد. در همین راستا (دنت 8 و همکاران 8991) در پژوهش خود با عنوان تجربه اسارت در جنگ و تأثیر آن بر همسران که بر روی 840 اسیر جنگی انجام دادند یافتند که عمدهترین مشکل روانشناختی اسرای جنگی مسئله افسردگی و اختلالات روانتنی میباشد که ناشی از اختلالات عمیق و مزمن روانشناختی دیگری است که در طول دوران اسارت اتفاق افتاده و یا تشدید شده‌اند و همین مسئله (افسردگی و اختلالات روانتنی) ارتباط منفی معنیداری با میزان رضایت زناشویی همسران اسرای جنگی دارد.

منابع و مأخذ:

1. اصلانی، ابراهیم، زن و شوهری، تهران، نشر قو، چاپ اول، 1387.
2. آرکاوی، استفان، هفت عادت خانواده‌های کامروا، ترجمه شاهرخ مکوند حسینی و داوود محب علی، تهران، انتشارات رشد، چاپ اول، 1380.
3. مورگان، مارابل، زن کامل، ترجمه پریسا علی‌نیا، تهران، انتشارات خجسته، چاپ دوم، 1377.
4. شلسینگر، لارا، قدرت زن، زندگی خود و همسران را دگرگون سازید، ترجمه دنیس آژییری، تهران، نشر ثالث، چاپ اول، 1386.
5. سال، دیوید، مرد توانا، ترجمه سعید مرادی، تهران، انتشارات ورجاوند، چاپ اول، 1383.
6. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، بیروت، موسسه الوفاء، 1404ق.
7. «میزان ناباروری در ایران از معدل جهانی بالاتر است»، سایت دفتر مطالعات و تحقیقات زنان، 87/11/13.
8. «2/5 میلیون زوج نابارور ایرانی همچنان منتظر»، سایت دفتر مطالعات و تحقیقات زنان، 87/11/6.
9. الحرالعالمی، محمد بن الحسن، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، بیروت، موسسه آل البيت لاحیاء الثرات، الطبعة الاول، 1416ق.
10. الدیلمی، حسن بن ابی الحسن، ارشاد القلوب، قم، انتشارات شریف رضی، 1412ق.
11. الطبرسی حسن بن الفضل، مکارم الخلاق، قم، انتشارات شریف رضی، 1412ق.
12. اسد پور، اسماعیل «باورهای منطقی درباره انتخاب همسر»، WWW.SHAMISAPSY.COM
13. نارضایتی جنسی یکی از مهم‌ترین علل طلاق»، تابناک، 87/9/6، کد خبر 26940
14. بررسی مسائل جنسی جوانان و راه‌کارهایی برای تخفیف مسائل آن، سازمان ملی جوانان، اسفند 1380.
15. الکلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، 1365.