

# مشاجره‌های همسران در دوران تعطیلات

مشاجره‌های کوچک و بزرگ می‌شوند. حال اگر این دو نفر، هر دو شاغل باشند و تجربه‌ی باهم بودن به مدت طولانی را نداشته باشند، درصد مشاجره‌ها بسیار بالاتر خواهد بود. تعطیلات نوروزی، گاهی به دلیل طولانی‌بودن، باعث افزایش بحث‌های زوجین می‌شود که این اختلاف‌ها، دلیل‌های متعددی می‌تواند داشته باشد. در این جا چند نمونه‌ی مهم آن‌ها، ذکر می‌شود:

● **امور مالی و اقتصادی:** از مهم‌ترین ریشه‌های اختلاف و مشاجره‌ی زوجین می‌باشد. مانند خرید وسایل نو، لباس، خوراک، وسایل پذیرایی، مسافرت، تفریح، دید و بازدیدهای نوروزی و...  
این تفکر را در خانواده، رواج دهید که فرزند شما نباید به‌طور حتم، با لباس، کفش و وسایل نو، ارزشمند شود بلکه آراستگی و آرامش خاطر است که باعث عزت‌نفس و لذت‌بردن از تعطیلات می‌شود. بهتر است پدر و مادر قبل از تعطیلات با هم در مورد «نوروز»، برنامه‌ریزی اقتصادی کنند. این برنامه‌ریزی را در شرایط خستگی و عصبانیت یا پیش از خواب شبانه، انجام ندهید بلکه در زمان استراحت همراه صرف یک چای یا نوشیدنی و با خیال راحت و با در نظر گرفتن اصول رابطه‌های کلامی درست، انجام دهید.

## ● اختلاف در مورد

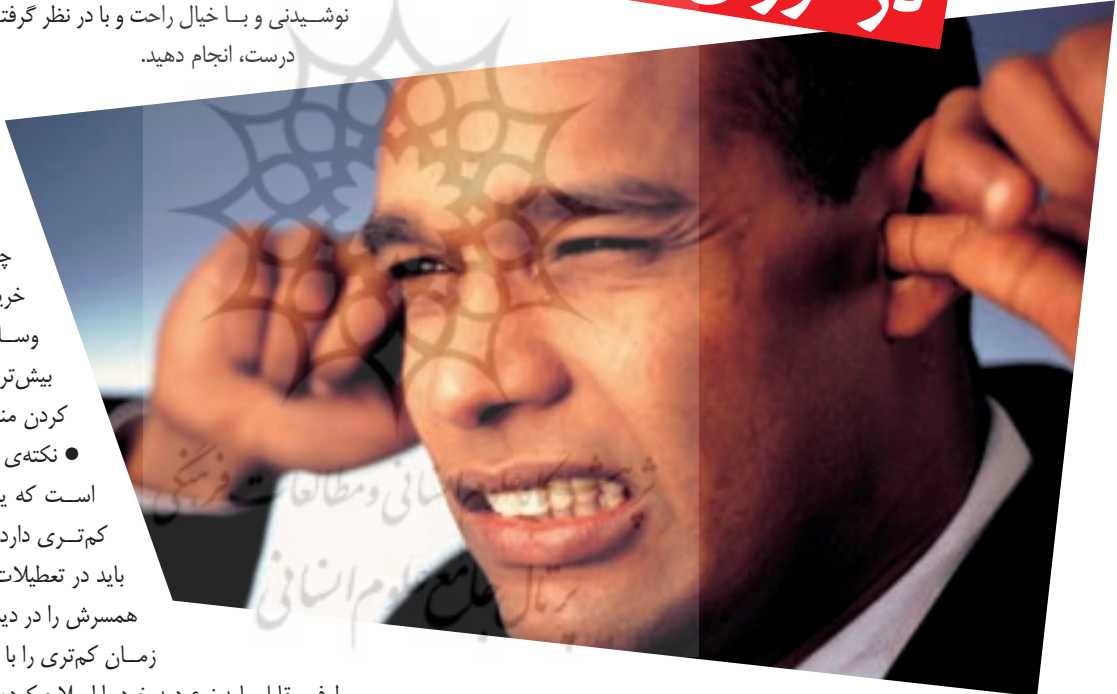
### خانه‌تکانی: این

اختلاف ممکن است در مورد اختلاف سلیقه در چیدمان و دکوراسیون منزل، خرید وسایل جدید، تعویض وسایل کهنه، وقت‌گذاشتن بیش‌تر یکی از طرفین برای تمیز کردن منزل و... باشد.

### ● نکته‌ی دیگر در مورد خانواده‌هایی

است که یکی از طرفین، تعطیلات کم‌تری دارد و دارای حرفه‌ای است که باید در تعطیلات، سر کار باشد و نمی‌تواند همسرش را در دید و بازدیدها، همراهی کند یا زمان کم‌تری را با او می‌گذرانند. در این موردها،

طرف مقابل باید نوع دید خود را اصلاح کرده و با مثبت‌اندیشی، مشکل را حل نماید. به این مسأله فکر کند که همسرش، خود اراده نکرده که بر سر کار باشد و تعطیلات نوروزی را با همسر و خانواده‌اش سپری نکند، بلکه تعهدهای شغلی و رفاه بیش‌تر خانواده، باعث حضور او حتی در تعطیلات در محل کارش می‌باشد. درک متقابل همسر و افتخار به داشتن چنین همسر متعهدی، باعث می‌شود که هم رضایت‌خاطر خود را فراهم نماید و هم موجب بالابردن بازده کاری همسرش در محل کارش شود. در این صورت، همسرش دغدغه‌ی خاطری ندارد و با رضایت کامل، کارش را انجام می‌دهد و در مقابل، انرژی بیش‌تری را برای جبران نبودن در کنار همسرش، صرف می‌نماید.



## آیا تا به حال از خود

پرسیده‌اید که مهم‌ترین عامل حفظ رابطه‌ی بین همسران چیست؟ پاسخ بسیاری از شما، عشق و علاقه می‌باشد. بله، «عشق» یک موهبت مقدس، عرفانی و الهی است که خداوند به بندگانش هدیه داده ولی عشق به‌تنهایی برای استواری ستون‌های ازدواج، کافی به‌نظر نمی‌رسد و بدون پشتوانه‌هایی مانند توجه، احترام، عزت و اعتماد، هر عشق و ازدواجی، دچار تزلزل خواهد شد.

در دوران تعطیلات، چه تعطیلات پایان هفته و چه تعطیلات خاص و نوروزی، اغلب زوجها که در خانه با هم هستند، دچار

## شکوفایی یک لبخند شکوفایی تو



اگر لبخند خود را گم کرده‌ای  
توان آن را داری  
که لبخند گلِ قاصدک را ببینی.  
هنوز باید امیدوار باشی؛  
زیرا هنوز آن قدر هوشیار هستی  
که لبخند را  
در کسی  
و یا در چیزی  
ببینی.

فقط کافی‌ست آگاهانه نفس بکشی  
تا لبخند گمشده‌ی خود را پیدا کنی.  
لبخند،

با صدها عضله‌ی صورت و سیستم عصبی  
بدن در ارتباط است.  
لبخند،

گرفتگی ماهیچه‌های صورت را باز  
می‌کند.

لبخند،

تو را بر خودت مسلط می‌کند.

علی برزگر

● یکی دیگر از دلایل‌های اختلاف‌های زوجین به‌ویژه زوج‌های جوان، عدم هماهنگی و هم‌عقیدگی در مورد دید و بازدیدهای عید نوروز می‌باشد. یکی از طرفین، عقیده دارد که تعطیلات را بیش‌تر با خودشان بگذرانند و دیگری پای‌بند آداب و رسوم و سنت‌هاست و گاهی هم اختلاف بر سر این است که اول به دید و بازدید اقوام کدام طرف بروند. به‌طور معمول، مدیریت فرهنگی و اجتماعی خانواده بر دوش خانم‌ها می‌باشد ولی توصیه می‌شود که زن و مرد با هم‌فکری، لیستی از بازدیدهای نوروزی را تهیه نمایند و با رعایت احترام متقابل و جلب رضایت طرفین، برنامه‌ریزی کاملی داشته باشند که چه زمانی به کجا بروند و چه مدت زمانی را تنها با خودشان، سپری کنند.

● نکته‌ی دیگر، اختلاف بر سر پافشاری یکی از طرفین که اغلب خانم‌ها هستند، برای رفتن به مسافرت‌های نوروزی می‌باشد. توصیه می‌شود به این نکته توجه شود که لذت‌بردن از با هم بودن، هیچ بُعد مکانی و زمانی خاصی ندارد و در هر جا و هر زمان، می‌توانید از بودن در کنار هم، لذت ببرید و با سپری کردن اوقات خوش و پرداختن به امور دلخواه و رضایت‌بخش، از احساس‌های قلبی هم، بیش‌تر آگاه شده و تجدید قوا نمایید.

### موردهایی که در مشاجره‌ها باید از آن‌ها پرهیز نمود:

- با کنایه صحبت کردن و روشن و واضح منظور خود را بیان نکردن
- انتقاد، ملامت و نفی کردن
- تهمت و افترا زدن
- فریب دادن، گمراه کردن و دروغ گفتن
- توهین کردن، گستاخی و ناسزاگویی
- سلطه‌گری و تحمیل عقیده‌ها
- تهدید کردن
- هر نوع رفتاری که حاکی از آن باشد که «حق با من است، من مهم‌تر هستم»
- بی‌احترامی

### و در پایان، توجه داشته باشید:

- زمانی که اختلاف‌های کوچک به دلخوری‌های بزرگ، تبدیل می‌شود و مسائل، حل‌نشده باقی می‌مانند، احتمال از بین رفتن رابطه، زیاد می‌شود.
- هرگز اجازه ندهید عامل سومی باعث خراب شدن رابطه‌های شما دو نفر شود. این عامل سوم می‌تواند فرزند، پدر و مادر، مسائل مالی، اختلاف‌نظرهای کوچک و... باشد.
- زندگی، کوتاه و باارزش است. آن را صرف مشاجره‌ها و بحث‌های مخرب و بی‌اهمیت نکنید و به‌جای آن، از مهارت و تکنیک حل اختلاف، استفاده نمایید.
- هر رابطه‌ای، منحصر به فرد است و برای بهتر شدن آن، باید با توجه به جزئیات و مقتضیات آن و شرایط زن و مرد، تصمیم‌گیری شود. چیزی که در هر رابطه‌ای، مشترک، ضروری و باقی‌ماندنی است، صداقت، احترام و اعتماد می‌باشد که نتیجه‌ی آن، عشق و صمیمیت خواهد بود.

تهیه و تنظیم: متینه سلیمانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی