راهکارهایی برای حل اختلافات زوجین بعد از نوروز

تعطیلات بحرانی با همسر

شهناز کلانتری
روزنامه نگار

در طول سال بسیاری از زوجین به‌دلیل مشغله‌های کاری زمان محدودی را با هم سپری می‌کنند، اما در تعطیلات نوروز این تعامل ناگهانی و طولانی‌مدت بعضا باعث اختلاف نظرها، اصطکاک‌های رفتاری و تنش‌های پنهان می‌شود. وقتی افراد فرصت کمتری برای داشتن فضای شخصی پیدا می‌کنند، ممکن است حساسیت‌ها افزایش یابد و کوچک‌ترین مسائل به بحث‌های جدی تبدیل شوند.

به همین خاطر است که در پایان تعطیلات نوروز، زمانی که بعضی از زوج‌ها از خاطرات شیرین سفرها و دید و بازدیدهای خانوادگی صحبت می‌کنند، بعضی دیگر راهی کلینیک‌های مشاوره می‌شوند تا برای حل اختلافات و تنش‌هایی که برای‌شان پیش آمده راه‌حلی پیدا کنند. چون این اختلافات موضوعی رایج بین زوجین است و با یادگیری مهارت‌های ارتباطی، مدیریت انتظارات و تقویت صمیمیت نه‌تنها برطرف می‌شود، بلکه از بروز تنش‌های آینده جلوگیری می‌کند. قطعا مراجعه به مشاور، گامی مؤثر در این مسیر است که می‌تواند رابطه را مستحکم‌تر از قبل کند.

در چنین مواردی مشاور ابتدا به بررسی ریشه اختلافات می‌پردازد. بسیاری از دعواهای زوجین در تعطیلات به دلایلی همچون استرس ناشی از مهمانی‌ها و تعاملات خانوادگی، تفاوت در انتظارات از تعطیلات، مدیریت نامناسب هزینه‌ها، نبود فضای شخصی و زمانی برای خود و خستگی جسمی و روانی پس از سفرها برمی‌گردد. پس اولین گام در درمان این مشکلات، شناخت دقیق دلایل بروز آنهاست.

پس از آن مشاور پیشنهاد می‌کند که زوج‌ها به جای سرزنش، احساسات و نیازهای خود را با جملات «من» بیان کنند (مثلا: «من احساس می‌کنم نادیده گرفته شدم» به جای «تو همیشه من را نادیده می‌گیری») یا هنگام صحبت با یکدیگر، از تکنیک «گوش دادن فعال» استفاده کنند (یعنی به جای آماده کردن پاسخ، واقعا به حرف‌های طرف مقابل گوش دهند). تکنیک «مکث» هم در اینجا بسیار کاربرد دارد. با این توضیح که زوجین قبل از پاسخ دادن در مواقع عصبانیت، چند ثانیه صبر کنند.

مدیریت انتظارات و نقش‌ها

در تعطیلات افراد انتظارات متفاوتی از یکدیگر دارند. بعضی‌ها مایلند استراحت کنند، درحالی‌که برخی دیگر برنامه‌ریزی‌های فشرده‌ای دارند. در اینجا مشاور پیشنهاد می‌کند؛ حتما قبل از شروع تعطیلات بعدی درباره انتظارات‌تان از یکدیگر صحبت کنید، در مورد تقسیم وظایف از قبل به توافق برسید، به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذارید و در برنامه‌ریزی تعطیلات، هر دو طرف نقش داشته باشید.

تعیین مرزها در روابط خانوادگی

یکی دیگر از مشکلات اصلی زوجین به‌خصوص در ایام تعطیلات، دخالت خانواده‌های دو طرف است. در این‌باره مشاور توصیه می‌کند، زوجین قبل از مهمانی‌ها درباره حد و مرزها توافق کنند، در مواجهه با دخالت‌های خانوادگی، حمایت یکدیگر را به وضوح نشان دهند و در صورت لزوم، به شکل مودبانه اما قاطع از حقوق خود دفاع کنند. در این روزها که بعضی زوج‌ها برای حل اختلافات خانوادگی در نوروز راهی کلینیک‌های مشاوره شده و مشاور به آنها کمک می‌کند تا تعطیلات آینده را بهتر مدیریت کنند. مثلا تجربیات این تعطیلات را برای جلوگیری از تکرار اشتباهات گذشته ثبت کنند، برای رسیدگی به نیازهای فردی و زوجی در تعطیلات آینده برنامه‌ریزی کنند و تصاویر ایده‌آل و پر زرق و برقی که شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها از تعطیلات نوروز ارائه می‌دهند را باور نکنند. فراموش نکنید هر تعطیلاتی فرصتی است برای ساختن لحظات شیرین. با کمی صبر و همدلی می‌توان روزهای تعطیل را کنار هم به بهترین شکل سپری کرد.

آیا بنده وکیلم

گرفتن جهیزیه بعد از طلاق

اگر گذرتان به دادگستری بیفتد با مردم نگران و آشفته‌ای مواجه می‌شوید که معمولا به دلیل آگاهی نداشتن و آشنا نبودن به قانون کارشان به آنجا کشیده شده است. البته اگر مردم بدانند چه حق و حقوقی در زندگی دارند با مشکلات کمتری مواجه می‌شوند. بر همین اساس هر هفته در این بخش با همراهی نسیم احمدی، کارشناس حقوقی به بررسی اجمالی یک موضوع حقوقی مربوط به خانواده می‌پردازیم.

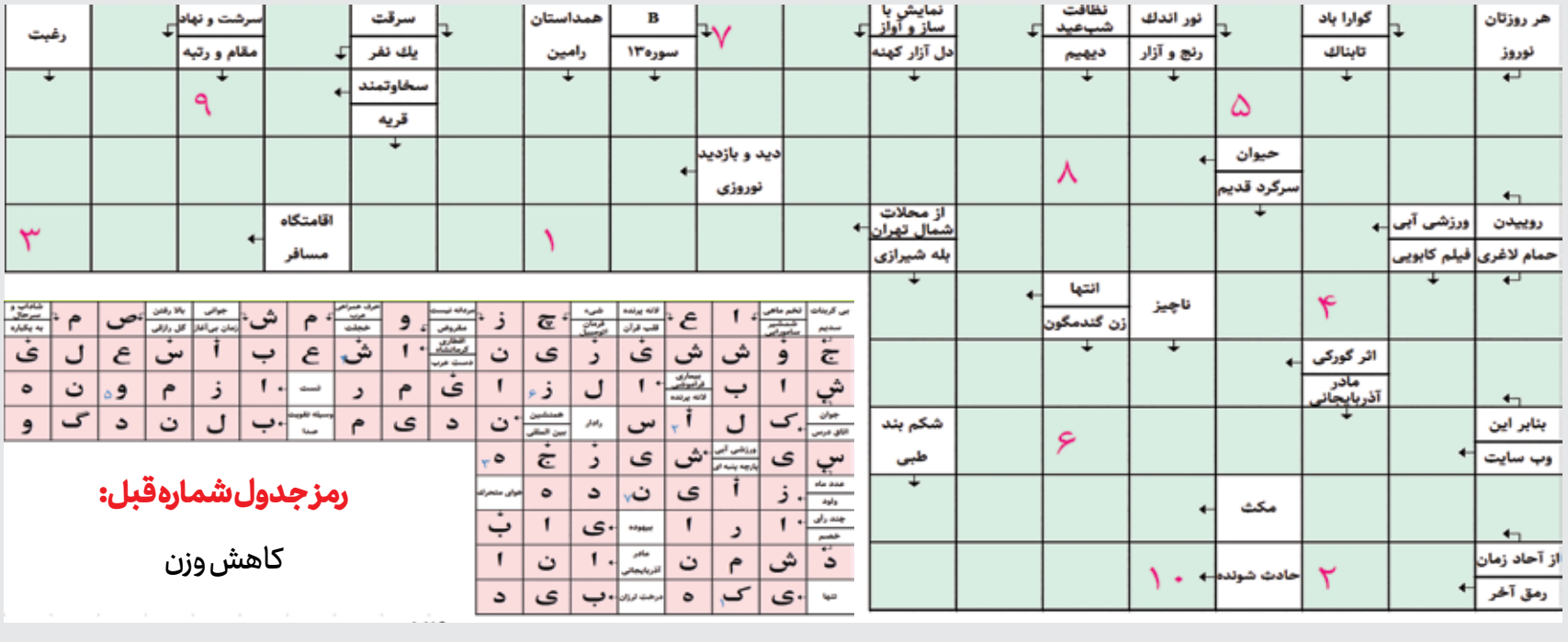
یکی از موضوعات مهمی که در دادگاه‌های خانواده با آن روبه‌رو هستیم گرفتن جهیزیه بعد از طلاق است. باتوجه به اصول کلی حقوقی، اصل بر مالکیت است. بر اساس این اصل، هر چیزی که مالکیت شخصی نداشته باشد برای کسی است که آن را به دست آورده است. در مورد جهیزیه اگر زوجه آن را تهیه کرده مالکیتش متعلق به اوست. حتی در صورت طلاق توافقی که زوجین در موارد بسیاری با یکدیگر توافق می‌کنند، مالکیت جهیزیه کماکان متعلق به زوجه است.

بهترین روش برای خروج جهیزیه، توافق و روش مسالمت‌آمیز است. یعنی در صورتی که مرد مخالفتی نداشته باشد، زن می‌تواند با تهیه فهرستی از اموال و هماهنگی با او، جهیزیه را از خانه خارج کند. اما در صورتی که همسر مانع شود، زن می‌تواند از راه‌های قانونی مانند ارائه سیاهه جهیزیه، درخواست از دادگاه و در نهایت استفاده از مأموران نیروی انتظامی برای دریافت اموال خود اقدام کند. اگر لیست جهیزیه به امضا نرسیده باشد، زن می‌تواند با شهادت شهود (مثل خانواده یا دوستانی که هنگام خرید جهیزیه یا انتقال آن به خانه همسر حضور داشته‌اند)، ادعای خود را اثبات کند و دادگاه با بررسی شواهد و مدارک و راستی‌آزمایی اجازه خروج جهیزیه را صادر می‌کند. در نهایت اگر مرد همچنان مانع خروج جهیزیه شود و زن حکم قانونی از دادگاه گرفته باشد، می‌تواند با مراجعه به اجرای احکام دادگستری و درخواست کمک از نیروی انتظامی، جهیزیه خود را از خانه خارج کند.

جدول

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی