

حقوق در بستر خانواده

تعریف اجرت المثل

نسترن شکوهی راد *



در ترمینولوژی حقوقی اجرت المثل به معنی عوض آمده است و مفهوم آن این است که اجرت و مزد کارها و اقداماتی مثل کار صورت گرفته در جامعه به چه میزان است و در امور زناشویی و حقوق خانواده اجرت المثل به حق‌الزحمه کارهایی گفته می‌شود که

زوج‌ه در خانه شوهر انجام می‌دهد و موظف به انجام آن نیست

و براساس مبانی کلی عمل هر انسانی مستحق اجرت است مگر

اینکه به قصد تبرع (مجانی بودن) آن عمل را انجام دهد.

اجرت المثل ایام زناشویی



به موجب قانون مدنی همین که نکاح به‌طور صحیح و قانونی میان زوجین واقع شد، روابط زوجیت بین طرفین ایجاد و حقوق و تکالیف زوجین در مقابل همدیگر برقرار می‌شود، و از آنجایی که زوجین ملکش به حسن معاشرت با یکدیگرند و می‌بایست در تشیید مبانی خانواده و تربیت اولاد خود به یکدیگر معاضدت کنند و این مطابق قانون مدنی از تکالیف زوجین در مقابل یکدیگر است. اجرت المثل ایام زناشویی مبلغی است که از سوی دادگاه میزان آن به حکم قانون و متناسب با کارهایی که زن در خانه انجام داده از طرف زوج به زوج‌ه باید پرداخت شود.

در راستای مطالبه این حق در ماده ۲۹ ق.م.ح حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۲ تاکید شده است که دادگاه ضمن رای خود، باتوجه به شروط ضمن عقد و مندرجات سند ازدواج، تکلیف، جهیزیه، مهریه، نفقه زوج‌ه و همچنین اجرت المثل ایام زوجیت طرفین را مطابق تبصره ماده ۳۳۶ قانون مدنی تعیین می‌کند. بر طبق این تبصره (چنانچه زوج‌ه کارهایی را که شرعا برعهده وی نبوده و عرفا برای آن کار اجرت المثل باشد، به دستور زوج و عدم قصد تبرع انجام داده باشد و برای دادگاه نیز اثبات شود، دادگاه اجرت المثل کارهای انجام گرفته را محاسبه و به پرداخت آن حکم می‌کند.

شرایط تحقق اجرت المثل زوجیت

درخصوص تعلق اجرت المثل ایام زناشویی به زوج‌ه، مهم‌ترین نکته چگونگی اثبات آن است. در واقع اثبات موارد ذیل برعهده زوج‌ه است:

۱- زوج‌ه باید کارهایی را که در خانه زوج و در زندگی مشترک انجام داده مشخص کند.

۲- زوج‌ه باید اثبات کند که این کارها را به‌صورت تبرعی انجام نداده و به قصد اخذ حق‌الزحمه انجام داده است.

۳- زوج‌ه می‌بایست اثبات کند که این امور را به دستور زوج انجام داده است پس از اثبات این شرایط ۳ گانه فوق، دادگاه امر را به کارشناس رسمی دادگستری ارجاع و میزان حق‌الزحمه زوج‌ه را تعیین می‌کند.

نتیجه‌ای که با توجه به مباحث مطرح شده می‌توان به آن دست یافت این است که اثبات این شرایط بسیار مشکل و گاهی غیرعملی است و همچنین بسیاری از مسایل زندگی زناشویی فقط میان خود زوجین مطرح است به اطرافیان آنها. در رویه قضایی این مساله معمولاً با شهادت شهود و اماره‌های موجود در رسیدگی قضایی که نهایتاً منجر به علم قاضی می‌گردد اثبات می‌شود.

*** کارشناس ارشد حقوق و مدرس دانشگاه**

چهار فایده مهم اهدای خون

بخش اجتماعی- هر سه ثانیه در آمریکا یک نفر به دریافت خون‌ اهدایی نیاز پیدا می‌کند که حدود ۲۰ درصد از آنان کودک، تعدادی بیمار مبتلا به سرطان و مابقی مصدومان سوانح جاده‌ای هستند.

به گزارش ایسنا، نجات جان افراد، تنها فایده اهدای خون نیست بلکه فرد اهلا کننده نیز با این اقدام خطر ابتلا به برخی انواع بیماری‌ها را از خود دور می‌کند.
سایت «مدیکال دیلی» به برخی از فواید اهدای خون برای سلامتی اشاره کرده که به شرح زیر است:

۱- خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد

اولین فایده اهدای خون کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی است. محققان در مطالعه‌ای که نتایج آن در نشریه آمریکایی همه‌گیرشناسی منتشر شد، دریافتند حدود ۸۸ درصد از مجموع اهدا کنندگان خون، کمتر احتمال دارد که به حمله قلبی دچار شوند و حدود ۳۳ درصد کمتر در معرض ابتلا به هر نوع از بیماری‌های قلبی-عروقی هستند.

۲- همچون چک‌آپ پزشکی عمل می‌کند

با اهدای خون فرد تحت چک‌آپ پزشکی قرار می‌گیرد. پیش از اهدای خون لازم است فرد آزمایشاتی انجام دهد تا برخورداری از شرایط این کار در او تایید شود. در نتیجه سطح هموگلوبین، نبض و فشار خون وی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.
۳- به کالری‌سوزی کمک می‌کند
با هر بار اهدای خون فرد حدود ۶۵۰ کالری می‌سوزاند زیرا با اهدای خون بدن برای جایگزین کردن خون از دست رفته بیشتر فعالیت می‌کند.

۴- به دفع آهن از بدن کمک می‌کند

فردی که به‌اهدای خون اقدام می‌کند حدود ۲۲۵ تا ۲۵۰ میلی‌گرم آهن را از بدن خود می‌زداید. بنابراین، خطر بروز مشکلاتی را برای سلامت می‌کاهد. این ادعا در مطالعه منتشر شده در نشریه انجمن پزشکی آمریکا تایید شده است. افرادی که به‌طور مرتب خون اهدا می‌کنند کمتر دچار سکنه مغزی و حمله قلبی می‌شوند.

{اجتماعی}

عواملی که مانع رسیدن ما به اهداف مان می شوند

بخش اجتماعی – «حالا ببینم چی می‌شه... حالا باشه تا فردا... عرم

گذشت، به هیچ‌جا نرسیدم...» جمله‌های آشنایی هستند، نه؟ احتمالا می‌دانید گوینده آنها کیست. اینها کلماتی هستند که تقریبا هر روز از دهان خودتان خارج می‌شوند! البته شما تنها نیستید. به همان اندازه که تعداد افراد موفق در دنیا زیاد است، آدم‌هایی هم هستند که هرگز به جایی نمی‌رسند. حالا شما در کدام دسته قرار می‌گیرید و چرا؟ آیا می‌توانید عواملی را شناسایی کنید که از موانع شما برای

رسیدن به هدف هستند؟ در مطلبی

که در ادامه می‌خوانید، عواملی که

مانع از رسیدن به خواسته‌های‌مان

می‌شوند،را دسته‌بندی کرده ایم

و در نهایت، با استفاده از منابع

معتبر به ریشه‌یابی مهم‌ترین این

عوامل پرداختیم. اینک حاصل این

ارزیابی‌ها را در این مقاله گنجانده‌ایم

تا یاد بگیریم چطور بر موانعی که در

مسیر رسیدن به هدف‌های‌مان قرار

می‌گیرند، غلبه کنیم. با ما همراه

باشید.

چرا بعضی افراد هرگز موفق نمی‌شوند؟

۱. تنبلی: مهم‌ترین عاملی که

نمی‌گذارد به اهداف‌مان برسیم

بر اساس آمار این نظرسنجی، تنبلی

۳۱ درصد از کل دیدگاه‌ها را به

خودش اختصاص داده است. واقعا

چرا احساس تنبلی تا این اندازه در

بین بیشتر مردم دنیا شایع است؟

تنبلی یک عادت تدریجی است و

به‌مرور زمان شکل می‌گیرد. این

احساس به‌دلیل وجود میلی شدید برای لذت‌مدن و وقت‌گذراندن ایجاد می‌شود و ناشی از مقاومت مداوم ما در برابر کار و تلاش است. تنبلی لذتی کوتاه‌مدت است

که در بلندمدت به حسرتی دائمی از نرسیدن به اهداف‌مان منجر خواهد شد.

تنبلی هم ازلحاظ فکری و هم ازلحاظ جسمی، به‌معنای اهمیت‌ندادن به شرایط

موجود است. کارهای زیادی داریم که باید انجام‌شان دهیم، اما به‌دلیل بی‌تفاوتی

یا بی‌انگیزگی به‌سمت‌شان نمی‌رویم.

عواملی که سد راه انجام درست کارهایمان هستند

تنبلی و بی‌انگیزگی

در اینجا باید مشخص کنیم که تنبلی با به تعویق انداختن کارها یا همان اتلاف وقت (که در بخش آخر توضیح خواهیم داد) کاملا متفاوت است. وقتی کاری را به تعویق می‌اندازیم و مثلا می‌گوییم «بعدا انجامش می‌دم» یا «مونه فردا»، میل انجام کار را داریم اما تردید برای انجام آن، سدّ راهمان می‌شود. اما در تنبلی، تمایل شدیدی داریم که کار خاصی انجام ندهیم. دوست نداریم با مصرف انرژی، خودمان را ازنظر ذهنی و جسمی خسته کنیم. البته شاید اگر از پیامدهای تنبلی و بیماری‌هایی که به‌دلیل تنبلی ممکن است سراغ‌مان بیایند خبر داشتیم، حتی یک دقیقه به تنبلی ادامه نمی‌دادیم. فقط برای نمونه به چند مشکل پزشکی ناشی از تنبلی و بی‌تحرکی توجه کنید:

اختلالات روانی و افسردگی

گردش خون ضعیف بدن

کاهش قدرت و کارایی اعضای بدن به‌دلیل نرسیدن خون کافی به آنها و در نتیجه کاهش انرژی

ضعیف شدن حافظه

راهکارهای رفع تنبلی

برای درمان تنبلی چهار مرحله زیر را انجام دهید:

دلایل احساس تنبلی را در خودتان مشخص کنید.

پیامدهای بلندمدت تنبلی را شناسایی کنید.

اهداف قابل دستیابی و چالش‌برانگیزی برای خودتان تعیین کنید (تعیین

هدف).

با گام‌های کوچک شروع کنید و هر گام را بلافاصله انجام دهید.

دو نکته بسیار مهم

توجه کنید یکی از مواردی که ممکن است با تنبلی اشتباه گرفته شود، کاهش انرژی ناشی از خستگی زیاد است. وقتی از خستگی تمایل به کار کردن ندارید، یعنی بدن‌تان به استراحت نیاز دارد. این ارتباطی به تنبلی ندارد.

یکی از دلایل تنبلی ممکن است کم کاری تیروئید باشد. افرادی که با این مشکل مواجه هستند معمولا تنبل‌اند و انرژی ندارند؛ بنابراین این مورد هم به تنبلی ناشی از بی‌تفاوتی ارتباطی ندارد. اگر احساس می‌کنید این‌طور است، حتما به پزشک مراجعه کنید.

۲. بی‌انگیزگی: چراهایی که پاسخ ندارند

دومین عامل مهم نداشتن انگیزه برای انجام کارهای مختلف است. یکی از مهم‌ترین دلایل بی‌انگیزگی این است که شما در برابر پرسش «چرا؟» پاسخی ندارید. مثلا اگر از خودتان بپرسید که «چرا می‌خواهم درس‌م را ادامه بدهم» و

توانید برای آن جوابی بیآورید، یعنی انگیزه ندارید.

برای رفع مشکل بی انگیزه بودن، باید برای چراهای‌تان پاسخ پیدا کنید؛ حتی اگر این پاسخ به‌شکل مستقیم با آن ارتباط نداشته باشد. این پاسخ‌ها همان انگیزه‌های‌تان هستند. به مثال‌های زیر توجه کنید:

انگیزه ندارم برم دنبال کار. چرا باید برم؟ این کار هیچ وقت موردعلاقه‌ام نبود. راه ایجاد انگیزه: شاید این کار رؤیای من نبود، اما با انجامش می‌تونم

خواسته‌های بچهم رو برآورده کنم و بچهام برای من مهم‌تره.

باید درس‌م رو ادامه بدم. اما چرا باید همین رشته رو ادامه بدم؟ این رشته رو دوست نداشتم.

راه ایجاد انگیزه: این رشته رو دوست نداشتم، اما حالا که اینو خودتم، با ادامه‌دادنش ممکنه توی شغلم ارتقا پیدا کنم. شغلم برام مهم‌تره.

اینجا نکته مهمی وجود دارد: پاسخ‌هایی که پیدا می‌کنید باید آن‌قدر برای‌تان مهم باشند که در شما ایجاد انگیزه کنند. اگر واقعا برای‌تان اهمیت ندارند، خودتان را گول نزنید. در این شرایط باید به‌دنبال اهداف دیگری باشید و با آنها برای خودتان انگیزه ایجاد کنید.

ارتباط بی‌انگیزگی با تنبلی

به یاد داشته باشید که بی‌انگیزگی خودش سبب می‌شود کم‌کم به تنبلی عادت کنیم. البته افرادی که از سر بی‌انگیزگی تنبل می‌شوند، تفاوتی مهم با آدم‌هایی دارند که از سر بی‌تفاوتی تنبلی می‌کنند: این دسته از افراد به‌محض یافتن یک منبع الهام، زندگی‌شان را به‌کل تغییر خواهند داد. از سوی دیگر بی‌انگیزگی باعث می‌شود به‌تعمیق‌انداختن کارها برای‌مان راحت شود. این چیزی است که دانشمندان آن را «ناسازگاری زمانی» می‌نامند؛ یعنی خود فعلی ما می‌گوید بعدا، اما خود آینده ما می‌گوید حالا. در این شرایط یک فعالیت جایگزین (مانند بازی ویدیویی یا مهمانی‌رفتن) را که لذت‌بخش‌تر است انتخاب می‌کنیم و کار مهم‌تر را به تعویق می‌اندازیم. بنابراین بی‌انگیزگی را سرسری نگیرید و از روشی که گفته شد، استفاده کنید تا از پیامدهای آن دور بمانید.

۳.بی‌برنامگی: دودین در مسیری بی‌انتها

عواملی که سد راه انجام درست کارهایمان هستند – بی‌برنامگی

اما عامل مهم دیگری که ۱۴ درصد از آمار نظرسنجی را به خودش اختصاص داده

است، بی‌برنامگی است. افراد زیادی هستند که برنامه ریزی را مسخره می‌دانند و

فکر می‌کنند آنهایی که هر روزشان با برنامه پیش می‌رود، از کره ماه آمده‌اند. اما خیلی‌ها می‌دانند که بی‌برنامگی می‌تواند سدّ راه رسیدن آنها به اهداف‌شان شود،

سال نوزدهم/ شماره ۵۳۰۰

عواملی که مانع رسیدن ما به اهداف مان می شوند

می‌کشد تا در صورت شکست، دوباره بتوانم روی پایم بایستم؟ با بررسی پاسخ این پرسش‌ها، می‌توانیم از بسیاری از اتفاقات ناگوار در مسیر پیش‌رو جلوگیری کنیم (زیرا از قبل به آنها فکر کردیم). اما اگر هم اتفاق افتادند، شرایط را از قبل پیش‌بینی کرده‌ایم و جا نمی‌خوریم؛ بنابراین با خیال آسوده می‌توانیم به بررسی دلایل شکست بپردازیم.

۶ فضای مجازی: اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی بد است

دلیل اینکه فضای مجازی و شبکه های اجتماعی تا حدودی می‌توانند سدّ راه موفقیت‌مان باشند این است که برنامه‌هایی

مانند اینستاگرام، تلگرام، فیسبوک و

نمونه‌های اینها به‌شدت اعتیادآورند. وقتی

واردشان می‌شویم اصلا گذشت زمان را

احساس نمی‌کنیم و تا زمانی که در گردن

و انگشتان و چشم‌هایمان احساس درد

نکرده‌ایم، سرمان از گوشی بیرون نمی‌آید.

واقعیت این است که رسانه‌های اجتماعی

هرگز برای این ایجاد نشده‌اند که ما را از

کار و زندگی بیندازند. سازندگان آنها هرگز

نخواستند عمدا ما را تبدیل به آدم‌هایی

بکنند که هیچ کاری نکنیم و فقط

بنشینیم و در فضای مجازی بچرخیم.

پرداختن بیش‌ازحد به رسانه‌های اجتماعی

و فضای مجازی هم مخرب است. علاوه‌بر

زمانی که تلف می‌کنید و مشکلاتی که

ممکن است برای سلامتی‌تان ایجاد شود،

ممکن است ازنظر انگیزشی هم با مشکل

روبه‌رو شوید. مثلا با مقایسه خودتان با

دیگران ممکن است انگیزه‌های‌تان را از

بین ببرید و اهداف اصلی‌تان را گم کنید.

از سوی دیگر، پرش‌های مداوم از یک

موضوع به دیگری، پیمایش سریع (اسکرول) و نمونه‌های اینها، سبب کاهش تمرکز هم می‌شوند.

۷. نداشتن اعتمادبه‌نفس: عامل اصلی در جا زدن

نداشتن اعتماد به نفس را ۳ درصد از کاربران در نرسیدن به اهداف‌شان دخیل می‌دانند. این مشکل درست مانند یک چرخه معیوب است. ازآنجاکه در برخی

از زمینه‌ها موفقیتی به دست نمی‌آوریم، اعتماد به‌نفس‌مان را از دست می‌دهیم؛

سیس به‌دلیل اعتماد به نفس پایین، در زمینه‌های دیگر هم موفق نمی‌شویم و

این چرخه همین‌طور ادامه می‌یابد. این روند در ادامه، انگیزه‌های‌مان را از بین

می‌برد.

گفتیم که مسیر موفقیت، صاف و هموار نیست و هرازگاهی در آن شکست‌هایی

پدیدار می‌شوند. شکست‌ها اعتمادبه‌نفس‌مان را کاهش می‌دهند. بنابراین اگر

اعتمادبه‌نفس نداشته باشیم، نمی‌توانیم این مسیر را ادامه دهیم.

راهکارهای افزایش اعتمادبه‌نفس

برای افزایش اعتماد به نفس راهکارهای زیر مفید هستند:

به سروروضع‌تان برسید. اگر شلخته باشید و لباس نامرتب بپوشید، مسلماً این موضوع روی اعتمادبه‌نفس‌تان تأثیر می‌گذارد.

صاف راه بروید. اگر به زمین خیره شوید و شانه‌های‌تان را فروافتاده نگه دارید، اعتمادبه‌نفس‌تان کمتر می‌شود و دیگران هم شما را جدی نخواهند گرفت. البته

منظورمان این نیست که فخر بفروشید و شبیه آدم‌های از دماغ‌فیل‌افتاده راه بروید! پس شانه‌های‌تان را کمی به عقب بدهید و سرتان را تا حدودی بالا نگه

دارید.

خودگویی منفی را کنار بگذارید. اجازه ندهید کلمات منفی تضعیف‌تان کنند. حتی اگر آنها را به زبان نیاورید و فقط از ذهن‌تان بگذرند، باز هم مخرب هستند.

خودگویی مثبت را تمرین کنید. با صدای بلند به خودتان بگویید: «من می‌تونم، خوب به نظر می‌آم، از پیشش برمی‌آم. من موفق می‌شم وزنم رو کم کنم. می‌تونم

در برابر غدای پرکالری مقاومت کنم. می‌تونم بهتر بنویسم.»

اهداف‌تان را کوچک‌تر انتخاب کنید. در این‌صورت، راحت‌تر به آنها خواهید رسید و بنابراین انجام آنها اعتمادبه‌نفس‌تان را افزایش می‌دهد.

خوشحال و سیاسگزار باشید. هیچ‌کس زندگی‌اش کامل نیست. همه در برخی از جوانب زندگی‌شان کمبودهایی دارند.

به یاد داشته باشید خوشبختی فقط ۱۰ درصد از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. ۹۰ درصد باقی‌ماندهٔ آن راهی است که خودمان انتخاب می‌کنیم. اگر از شرایط‌تان

راضی نیستید، تلاش کنید آن را تغییر دهید و اگر نمی‌توانید، گله نکنید. افراد موفق اطراف‌تان هم در همین شرایط خوسته و توانسته‌اند.

۸. کمال‌گرایی: اگر روی ایرها راه بروید، هرگز روی زمین به نتیجه نخواهید رسید می‌گویند آدم‌های موفق آرزوها و رؤیاهای بزرگی دارند. این جمله درست است،

اما این به‌معنای کمال‌گرایی نیست. وقتی می‌گوییم اهداف‌تان را بزرگ انتخاب کنید، یعنی افق فکری‌تان را درباره آنها گسترش دهید. این حالت به‌معنای

فکر کردن به اهداف دورازدسترس است. منظرماندن برای فراهم‌شدن امکاناتی که ما را به چیزی برسانند که فراتر از شایستگی‌های و توانایی‌های ماست، هیچ

نتیجه‌ای را بر ندارد. ازآنجاکه چنین امکاناتی احتمالا هرگز فراهم نمی‌شوند، کاملا ناامید می‌شویم و هیچ کاری انجام نمی‌دهیم.

این مورد که برخی آن را با تنبلی اشتباه می‌گیرند، همان به‌تعمیق‌انداختن کارهاست. فرصت‌سوزی مانع رسیدن به اهداف می‌شود. وقت تلف کردن دشمن پیشرفت است. همیشه امید داریم که همچنان فرصت هست، اما فردایی که از

آن صحبت می‌کنیم هرگز نخواهد آمد. فرصت‌ها یکی پس از دیگری از بین می‌روند. با اتلاف وقت، بهانه‌تراشی هم به‌مرور برای‌مان عادت می‌شود. مدام

چنین بهانه‌هایی می‌آوریم: «آماده نیستم»، «زمان مناسب نیست»، «خیلی پیرم یا خیلی جوانم»، «پول، زمان و تجربه کافی ندارم»، «خیلی‌ها به جای من‌رسند؛ یکی هم من»، «سخت است»، «طول می‌کشد»، «مردم مسخره‌ام می‌کنند»، «من مثل قلاتی مهارت ندارم». اینها بهانه‌هایی هستند که جلوی

پیشرفت‌مان را می‌گیرند.

راهکارهای حل مشکل فرصت‌سوزی و اتلاف وقت

دیدگاه‌تان را تغییر دهید. به‌جای تنبیه خودتان، مشکل را پیدا کنید.

کارهای مهم‌تان را با بازه‌ای ۱۵دقیقه‌ای تنظیم کنید و فقط شروع کنید. بعد از هر ۱۵ دقیقه، ۲ دقیقه استراحت کنید و کارتان را ادامه دهید.

کارها را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

کارهای‌تان را اولویت بندی کنید و سخت‌ترین آنها را در ابتدای روز انجام دهید. در زمان استراحت، با خودتان صحبت کنید و به خودتان جملات انگیزشی

بگویید. اسم‌تان را به زبان بیآورید و مثلا بگویید: «تو می‌تونی، بهار!»

وقتی به مشکلی برمی‌خورید، روی آن کلید نکنید؛ زیرا از کارهای اصلی جا می‌مانید.

به خودتان قول بدهید که حتما برای خودتان جایزه در نظر می‌گیرید.

چیزهایی را که موجب حواس پرتی می‌شوند، از محیط خارج کنید.

موسیقی بی‌کلام در هنگام کار می‌تواند مفید باشد.

در یک زمان روی چند هدف هم‌زمان تمرکز نکنید.

گاهی کارکردن هم‌زمان با یک دوست یا همراه می‌تواند بسیار مؤثر باشد.