



# موربانده های ذهن همسران

تجربه های مشاوران در زمینه پریش های نابه جاز همسر  
علی اکبر مظالمی

### نرسیدن؛ کلید آرامش

سخنی معروف می‌گوید: «نرسیدن، کلید دانش است». آیا این سخن، درست است؟ آری؛ تا اندازه‌ای درست است. نرسیدن، در افزایش دانش، مؤثر است و در کاستن مجهولات، اثر دارد. اما آیا هر پرسشی روا است؟ آیا هر سؤالی کلید دانش است؟ آیا دانستن همه امور، پسندیده است؟ نه! چطور؟

### معجزه یک آیه

برخی از آیه‌های قرآن، معجزه هستند. پاره‌ای از حدیث‌ها نیز چنین‌اند. این آیه را ببینید: «لَا تَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءٍ إِنْ كُنْتُمْ لَنْ تَسْأَلُوهُ» درباره چیزهایی که اگر برایتان آشکار شوند، حالتان را بد می‌کنند، نپرسید. پرسش درباره برخی از مسائل و آگاهی از پاره‌ای مطالب، جان انسان را آلوده و ذهن را آشفته می‌کند. دانستن درباره چنین اموری، حقا که ناحق است! این نمونه را ببینید:

### آرامشم تباد شده!

خانم یا آقای (که از سؤالش برنیامد که خانم است یا آقا) گفته است: «از زمان نوجوانی به ما یاد داده‌اند که همسر باید از همه کارهای همسرش باخبر باشد تا بتواند او را همراهی و یابوری کند، اما این آموزش، بلای جان من شده و آرامشم را گرفته است. هفت سال است زندگی مشترک داریم. در این مدت سعی کرده‌ام همه چیز همسر را بدانم و تقریباً در این کار موفق بوده‌ام. اگرچه ایشان مسائل غیرضروری و غیرمربوط به من را کمتر بیان می‌کنند، اما من با سؤال‌های بسیارم، بر مسائلی آگاه می‌شوم که هیچ فایده‌ای برایم ندارد. کمکی هم نمی‌توانم بکنم، اما ذهنم پریشان می‌شود و مضطرب می‌شوم. اکنون دارم در آن آموزه خانوادگی و اجتماعی تردید می‌کنم که می‌گفت: همسر باید از همه چیز همسرش باخبر باشد. لطفاً راهنمایی‌ام بفرمایید».

### پاسخ ما

۱. آن آموزه مشهور، درست نیست. «إِنَّ مَشْهُورَ لَا أَضَلَّ لَهُ»؛

ای بسا مطلب مشهوری که ریشه ندارد. گوش و چشم گشودن بر کثیری از مسائل، ناروا و آزاردهنده است. صلاح کار، آن است که آدمی بر بسیاری از اطلاعات، گوش و چشم ببوشاند؛ چون ما طاقت دانستن همه امور را نداریم و حتی راحتی در ندانستن بسیاری از خبرهاست.

۲. ظرف ذهن، محدود، حساس و زودجوش است؛ از این روست که می‌گوییم باید مظلوم این ظرف، اندک و فقط به اندازه ضرورت باشد. سؤال از چیزهایی که سبب تراکم آزاردهنده ذهن می‌شود، نابه‌جا است. پاسخ‌های دریافتی از سؤال‌های نابه‌جا، آلوده و برانگیزاننده اضطراب است.

۳. موریانه‌های ذهنتان را فعال نکنید. در ذهن آدمی، موریانه‌هایی خفته‌اند که اگر بیدار شوند، گزند می‌زنند. شرط عقل است که آن‌ها را بیدار نکنیم؛ که اگر بیدار شوند، می‌لولند. لولیدن آن موریانه‌ها، ذهن و دل را برمی‌آشوبد. یکی از سبب‌های دانه‌درشت فعال کردن آن موریانه‌ها، نرسیدن، کنجکاوی نابه‌جا و باخبر شدن از خبرهای تلخ است.

۴. ما در نوشته‌ها و مشاوره‌هایمان می‌نویسیم و می‌گوییم که هر یک از همسران حق دارد، بلکه برای او ضروری است که یک حیاط خلوت داشته باشد و دست‌کم بیست درصد از مسائل خود را آنجا نگه دارد. دیگری نیز نباید به آن بیست درصد ورود کند؛ حتی اگر بسیار صمیمی باشند؛ بنابراین از همین حالا دیگر درباره غیرضروری‌ها هیچ سؤال نکنید و دریچه ذهن و دلتان را به روی اطلاعات غیرلازم ببندید تا آسوده خاطر و آرام شوید؛ به امید خدا! از امیر مؤمنان علیه السلام پرسیدند: چگونه به این جایگاه بلند رسیدید؟ ایشان فرمودند: «نگهبان دلم بودم!»

### آن همسر مگر چه می‌خواست؟

شاید برخی بگویند مگر آن همسر، چه اطلاعاتی از همسرش می‌خواست و چه دریافت می‌کرد که سبب آشفتگی ذهن و پریشانی حالش می‌شد؟ خواسته‌اند آن «کلی» را بشکافیم و آن «درشت» را ریز و باز کنیم. اکنون این نمونه را ببینید:

آقا و خانم الیزبی که سال نخست زندگی مشترکشان را



می‌گذرانند، برای حل چند مسئله به مشاوره آمدند. آقا آرام بود و خانم ناآرام. آقا اندک سخن می‌گفت و خانم بسیار. صدای آقا کوتاه بود و صدای خانم بلند. از ایشان خواستم مسئله اصلی مشاوره‌ای‌شان را به وضوح بیان کنند. ابتدا از آقا که ساکت و آرام بود، خواستم سخن بگویند.

او گفت: «زندگی ما به روال عادی است و دارد سیر طبیعی‌اش را می‌پیماید و رشد می‌کند. ما مانند بیشتر زوج‌هایی که تازه ازدواج می‌کنند، مسائلی داریم؛ مانند اقساط وام، تهیه منزل شخصی، تکمیل وسایل رفاهی، خرید اتومبیل. این کارها دارد به تدریج و با روال طبیعی، پیش می‌رود و صبوری می‌طلبد. من دارم این امور را مدیریت می‌کنم و مشکلی نمی‌بینم، اما خانم، کم‌صبوری می‌کند، بهتر است خودشان توضیح دهند.»

از خانم خواستم سخن و نظرش را بگویند. خانم گفت: «من از آرام بودن ایشان اذیت می‌شوم. ما خیلی وام داریم، هنوز خانه شخصی نداریم، وسایل زندگی مان ناقص است و ماشین نداریم، اما ایشان کاملاً آرام‌اند؛ در حالی که من حرص می‌خورم.»

به خانم گفتم: «مسائل و کمبودهایی که شما گفتید، دقیقاً همان‌هایی است که همسران گفتند؛ بدون کم‌وبیش، اما ایشان با آرامش گفتند و شما با نگرانی و اضطراب. ایشان با نگاه «مسئله» به آن‌ها می‌نگرند و شما با نگاه «مشکل». ایشان آن‌ها را مسائلی می‌دانند که جزو زندگی‌اند و شما آن‌ها را مشکلاتی می‌بینید که فلج‌کننده زندگی هستند. اطلاعات هر دوی شما درباره مسائلتان به یک اندازه است، اما «بینش» هایتان متفاوت است؛ پس مسئله اصلی‌تان «تفاوت بینش» است، نه وجود مسئله موجود.»

### راه حل و چاره کار

#### ۱. تصحیح بینش خانم

راهکارهایی برای تصحیح و تغییر بینش خانم بیان شد: نگرینستن به جنبه مثبت قضایا، مضطرب نشدن در برابر سختی‌های طبیعی زندگی این جهانی و نگران نشدن درباره مسائل طبیعی زندگی.

## ۲. مرزبندی مدیریت زندگی

مسائل زندگی خانوادگی، سه نوع هستند:

۱. مسائلی که مرزبندی نیستند: مدیریت آقا و خانم در آن‌ها یکسان است، هر دو باید از آن‌ها باخبر باشند و به طور مشترک آن‌ها را مدیریت کنند؛ مانند تدبیر مسائل کلان زندگی، تربیت فرزند، ارتباط با خویشان و دوستان.

۲. مسائلی که در حیطه مدیریت و وظیفه مرد است: مانند تأمین هزینه‌های مالی زندگی و اداره امور اقتصادی منزل.

۳. مسائلی که در حیطه مدیریت و وظیفه زن است: مانند اداره امور داخلی خانواده و ایجاد رابطه عاطفی میان اعضای خانواده.

البته هرکدام از همسران می‌توانند در انجام وظیفه دیگری، او را یاری کنند، اما نباید خود را چنان درگیر کند که کلافه شود. از عواملی که استرس‌زا، ورود در مسائلی است که مسئولیت آن بر عهده آدمی نیست و فرد نمی‌تواند در حل آن‌ها کاری انجام دهد. سپس به آقا گفتم: «مسائلی را که می‌دانید خانم را نگران و مضطرب می‌کند، به ایشان نگویند؛ مانند تأخیر در پرداخت اقساط وام‌ها، خبرهای ناگوار بیرونی، مشکلات کاری و شغلی.» حضرت امیر علیه السلام سفارش کرده‌اند کارهای خارج از طاقت خانم را بر عهده او نگذارید؛ زیرا او «ریحانه» است، نه میدان دار؛ «المرأة ریحانة وليست بقهرمانة»<sup>۱</sup>. به خانم نیز گفتم: «سعی نکنید از مسائلی که شما را نگران می‌کند، باخبر شوید. می‌دانم که شما در اندیشه بهبود وضعیت زندگی‌تان هستید و می‌خواهید به مردتان کمک کنید، اما با این نگرانی و اضطراب، زندگی‌تان بهبود می‌یابد یا خراب می‌شود؟ این استرسی که به شما وارد می‌شود، به مردتان کمک می‌کند یا حال او را خراب می‌کند؟ بگذارید هرکسی کار خودش را بکند تا امور زندگی بر روال طبیعی پیش رود.»

#### پی‌نوشت‌ها:

۱. سوره مائده، آیه ۱۰۱.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱.