

ساعت خواب و بیداری در زندگی زناشویی

حتماً تا به حال شنیده‌ایم که وقتی در مورد نوزادی حرف می‌زنند، می‌گویند بچه‌ی شب و یا بچه‌ی روز است. این حرف بدون دلیل نیست.

به کودکی بچه‌ی شب می‌گویند که بیشترین ساعات بیداری او در شب باشد و اصطلاحاً دیر به خواب رود و صبحها، دیر از خواب بلند شود، بر عکس بچه‌ی روز کودکی است که بیشترین ساعات بیداری و فعالیت او در روز است، یعنی صبحها زود از خواب بیدار می‌شود و شبها زود به خواب می‌رود.

اگر ساعات بیداری و خواب نوزاد با مادر متفاوت باشد، مادر دچار مشکل می‌شود، چون مجبور است خودش را با کودک تطبیق دهد. در سنین مدرسه هم این موضوع ایجاد مشکل می‌کند؛ البته بیشتر در مورد کودکانی که بچه‌ی شب هستند، چرا که شبها دیر به خواب می‌روند و صبحها دیر از خواب بر می‌خیزند که با زحمت خودشان را با ساعات مدرسه تطبیق می‌دهند ولی حداقل، ساعات اول روز را با کسالت و بی‌حوصلگی آغاز می‌کنند و هر قدر به شب نزدیکتر می‌شوند بر میزان فعالیت و طراوت آنها افزوده می‌گردد.

این موضوع حتی وقتی فرد به سنین بزرگسالی می‌رسد نیز ادامه دارد. حتماً دیده یا شنیده‌ایم کارمندان و شاغلینی که معمولاً صبحها دیر سرکارشان حاضر می‌شوند و معمولاً صبحها بداخلاق و بی‌حوصله هستند! تا این جا چون تنها پای یک نفر در میان است مشکل تنها مختص کسانی است که اصطلاحاً بچه‌ی شب هستند یعنی دیر می‌خوابند و دیر بیدار می‌شوند، ولی وقتی پای شریک زندگی به میان کشیده می‌شود مسأله بغرنج‌تر می‌شود! چون دیگر فقط این بچه‌های شب نیستند که با مشکل مواجهند بلکه تمامی زوجینی که ساعات خواب و بیداری‌شان با یکدیگر متفاوت است، دچار مشکل می‌شوند.

تصور کنیم خانمی بچه‌ی شب است، پس دیر از خواب بیدار می‌شود و دیر هم به خواب می‌رود. او در مورد کارهای روزانه‌ی خودش هر طور شده با مسأله کنار می‌آید و بیشتر کارهایش را در شب انجام می‌دهد و یا در صورت شاغل بودن با تأخیر در محل کار حاضر می‌شود و با کسری حقوق تاوان آن را می‌پردازد! ولی وقتی با کسی ازدواج کرد که بچه‌ی روز است و صبحها سرحال و شاداب و شبها خسته و خواب‌آلود است، دیگر نمی‌تواند با

پرداخت غرامت و یا جریمه آن را جبران کند. چرا که در این جا خودش را مقصر نمی‌داند و انتظار دارد که همسرش رعایت حال او را کرده و خودش را با او تطبیق دهد. همین احساس را طرف مقابل این خانم هم هست و انتظار دارد همسرش به خاطر عشق و علاقه‌ای که به او دارد خودش را با شوهرش تطبیق دهد و به خاطر او زود بخوابد و یا زود بیدار شود.

به این ترتیب عشق و محبت کالایی می‌شود که به عنوان گرو نگه داشته می‌شود! طرفین این رابطه از همسرشان می‌خواهند که عشقش را ثابت کند و خودش را تطبیق دهد. اگر چه اوایل ازدواج به دلیل تازگی این رابطه هر دو سعی در تطبیق برنامه‌ی خود با یکدیگر دارند، ولی بعد از مدتی از این نقش بازی کردن خسته می‌شوند و به سبک قدیمی خود بر می‌گردند و همین شروع اختلافات است! چون ساعات خواب و بیداری آنها با هم هماهنگ نیست و نمی‌توانند از برنامه‌های مشترک چندان استفاده‌ای ببرند. برنامه‌هایی از قبیل مهمانی، کوهنوردی و امثال آن که بعضی ممکن است اختلاف را بیشتر دامن بزند!

با این وضعیت باید چه کار کرد؟ آیا قبل از ازدواج لازم است این مورد را به عنوان یک ملاک و معیار مهم برای ازدواج تلقی کرد؟ در صورتی که از این نظر دو نفر با هم هماهنگ نبودند، باید از ازدواج منصرف شوند و به دنبال فردی همانند خود باشند؟

در جواب باید گفت این موضوع بسیار مهم است اما مانع نیست. به این معنی که باید در موقع شناخت طرف مقابل به این نکته توجه کنیم و به عبارتی آن را مورد شناسایی قرار دهیم تا در زمان خودش مورد توجه قرار گیرد. در صورتی که ساعات خواب و بیداری هماهنگ بود (و دیگر شرایط بررسی قبل از ازدواج مورد تأیید قرار گرفت) که مشکلی وجود ندارد و اگر با هم تطبیق نداشته باشد دو نفر با داشتن اطلاع از این موضوع سعی می‌کنند اوقات مشترکی را بین خود فراهم کنند و تنها در توقع از دیگری باقی نمی‌مانند! بلکه خودشان هم سعی می‌کنند تا با تمرین، برنامه خواب خود را به هم نزدیک کنند. به عنوان نمونه در همان مثال، خانم سعی می‌کند بتدریج هر شب نیم ساعت خواب خودش را جلو بیاورد و شوهر هم سعی می‌کند با یک خواب نیم روزی در جهت بیدار ماندن خود

¹ - این موضوع تنها در حیطه‌ی خواب و بیداری‌ها نیست. گاهی همسران با وجود تصمیم به تغییر و با وجود وعده‌های اول ازدواج، پس از سالها زندگی مشترک از مسیر تغییری که آمده‌اند پشیمان شده‌اند و راهشان را به مسیر قبل از ازدواج کج می‌کنند! حالا فرزندان معصوم هستند که باید تاوان این فاصله را پس دهند! ...

در شب تلاش کند. این همکاری موجب می‌شود نه تنها مسأله‌ای ایجاد نشود بلکه هر دو نفر به دلیل این که شاهد تلاش دیگری بوده‌اند، احساس بهتری نسبت به هم پیدا کنند و به هم نزدیک‌تر شوند.

قبل از ازدواج باید سعی کنیم یکدیگر را خوب بشناسیم تا در این مسیر، شیوه‌ی برخورد با دیگری را طراحی کنیم. حتی ساعات خواب و بیداری نیز در جای خود حائز اهمیت است و با ندیده گرفتن آن، مسأله از بین نمی‌رود بلکه وقتی زندگی به صورت یکنواخت درآمد از شور و اشتیاق آن کاسته می‌شود و اختلافات شدت می‌گیرد.

پیش از ازدواج همه‌ی تلاشها برای بررسی‌ها و تحقیقها باید متمرکز بهترین انتخاب و پس از ازدواج همه‌ی تلاشها و کوششها باید در جهت حفظ و ارتقای شرایط یک زندگی پرنشاط و پرثمر، صرف شود!

^۲- حتی اگر بتوان ادعا نمود که تا زمان آغاز زندگی مشترک، این شناخت به نقطه‌ی کمال آن نمی‌رسد!