

نقش کیفیت خواب در رابطه مطلوب زوجین

هاجر جعفری^۱

چکیده

خواب یکی از فرایندهای چرخه شبانه‌روزی است که خواب باکیفیت نقش اساسی در سلامتی و روال زندگی دارد. از سوی دیگر اختلالات خواب می‌تواند به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم برای زندگی افراد تهدید جدی محسوب شود و نه تنها بر زندگی فرد؛ بلکه بر خانواده، روابط بین زوجین، همکاران و درنهایت جامعه اثرگذار باشد. توجه به این مقوله نقش مهمی در ارتقاء روابط بین زوجین دارد. کمبود خواب و عدم توانایی زوجین برای همگام‌سازی ساعات خواب و بیداری خود با یکدیگر آثار منفی دارد که می‌تواند سلامت یک رابطه زناشویی را تهدید کند. این مقاله با روش توصیفی به بیان انواع خواب از جهت زمان خوابیدن، میزان خواب در طول شب، کیفیت و اختلال خواب، طبقه‌بندی بی‌خوابی، دلایل بی‌خوابی و پیامدهای منفی بی‌خوابی بر روابط زوجین از جمله افسردگی، پرخاشگری، کاهش میل جنسی پرداخته است. هدف از این مقاله آشنایی زوجین با پیامدهای منفی بی‌خوابی است تا آن‌ها با پیروی از یک الگوی خواب مناسب و برنامه‌ریزی‌شده به همپوشانی مناسبی در ساعات خواب و بیداری دست‌یافته و سطح رضایتمندی از زندگی مشترک خود را افزایش دهند. بنابراین رعایت این امر سبب تسهیل در رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی فرد و جامعه خواهد بود.

کلید واژه‌ها: اختلال خواب، استراحت، بی‌خوابی، سبک زندگی، رابطه زوجین

۱. طلبه سطح دو مدرسه علمیه فاطمه معصومه (سلام الله علیها) رهنان.

مقدمه

خواب یکی از نعمت‌های خداوند است که نزدیک به یک‌سوم دوران زندگی انسان را در برمی‌گیرد. خواب لازمه زندگی روزمره انسان‌هاست و برای تأمین سلامتی جسمی و شادابی روانی ضرورتی محتم و انکارناپذیر به شمار می‌آید. مقدار و چگونگی خواب می‌تواند روی عملکرد شناختی و سطح تمرکز فرد برای پرداختن به فعالیت‌های روزمره مؤثر باشد. از سوی دیگر اختلالات خواب می‌تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم برای زندگی افراد تهدید جدی به شمار رود و نه تنها بر زندگی فرد؛ بلکه بر خانواده، روابط بین زوجین، همکاران و در نهایت جامعه اثرگذار است.

از آنجائی که روابط مطلوب بین زوجین در خانواده که اصلی‌ترین نهاد جامعه و مهم‌ترین واحد از رفتار اجتماعی است مسئله بسیار بااهمیتی است. امروزه تلاش جهت ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری به سمت خانواده سوق یافته است. رضایت زناشویی یکی از عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی است. از این رو خواب یکی از مهم‌ترین مفاهیمی است که همسران باید الگویی منظم و برنامه‌ریزی‌شده برای آن در نظر بگیرند؛ زیرا دریافت خواب کافی و هماهنگ توسط زوج‌ها می‌تواند سطح رضایتمندی از زندگی مشترک را به طرز قابل توجهی افزایش دهد.

کمبود خواب و عدم توانائی زوجین برای همگام‌سازی ساعات خواب و بیداری خود با یکدیگر آثار منفی در بردارد که می‌تواند سلامت یک رابطه زناشویی را تهدید کند. وقتی زوجین خوب خوابیده باشند انرژی لازم و توان کافی جهت فعالیت‌های فکری و بدنی را همراه با احساس لذت و نشاط روحی به دست خواهند آورد و در غیر این صورت در روزی که شب‌هنگامش بد خوابیده باشند روانی افسرده، ذهنی خسته و خلقی اندوهگین دارند.

با توجه به این که کاهش زمان و کیفیت خواب در جوامع مدرن به صورت همه‌گیر شده و بی‌خوابی مزمن شکل بهداشتی شایعی است که تقریباً یک‌سوم جمعیت بزرگسال را تحت تأثیر قرار داده و آثار منفی فراوانی بر زندگی و روابط مطلوب زوجین می‌گذارد پیش از هر زمان دیگر ضرورت پرداختن به مسئله خواب مطلوب در روابط زوجین و آثار منفی کمبود آن بر سطح رضایتمندی از زندگی مشترک احساس می‌شود.

کیفیت و اختلالات مربوط به خواب از جنبه‌های متفاوتی موردنظر پژوهشگران قرار گرفته است که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: نجیبه صخره در مقاله‌ای با عنوان "بی‌خوابی و رابطه آن با اضطراب" به بررسی دلایل بی‌خوابی، علائم و نشانه‌های بی‌خوابی، اختلال بی‌خوابی و درمان آن پرداخته است. فریبا پاغوشی در مقاله‌ای با عنوان "پیش‌بینی مشکلات خواب بر اساس سبک‌های دل‌بستگی ناایمن با میانجی‌گری افسردگی و اضطراب" به بررسی رابطه بین افسردگی و اضطراب با مشکلات خواب پرداخته است. حکیمه سعادت و جمعی از نویسندگان در مقاله‌ای با عنوان "بررسی مروری اثرات محرومیت از خواب بر یادگیری و حافظه: نقش هورمون‌های جنسی" به بررسی اختلالات خواب بر میزان یادگیری و حافظه و همچنین جنبه‌های مختلف خواب از جمله کیفیت و الگوی آن در دو جنس متفاوت که با عوامل هورمونی به‌خصوص هورمون‌های جنسی در ارتباط است پرداخته است. در این مقاله به بررسی انواع خواب از جهت زمان خوابیدن، میزان خواب در طول شب، کیفیت و اختلال خواب، طبقه‌بندی بی‌خوابی، دلایل بی‌خوابی و آثار منفی خواب ناکافی بر روابط مطلوب زوجین از جمله: افسردگی، پرخاشگری، کاهش میل جنسی و کاهش شادی در زندگی پرداخته می‌شود تا زوجین با شناخت صحیح اثرات مخرب و منفی خواب ناکافی سعی در تنظیم و همپوشانی خواب شبانه داشته و با ایجاد الگوی منظم برای خواب و بیداری سطح بالاتری از رضایتمندی، آرامش و شادی را در زندگی مشترک خود تجربه کنند.

۱. مفهوم خواب

خواب حالتی توأم با آسایش و آرامش که بر اثر از کار بازماندن حواس ظاهر در انسان و حیوان پدید آید.^۱ در واقع خواب رفتاری است که در اکثر موجودات مشاهده می‌شود و عبارت است از عدم توانایی ارادی در کنترل محیط فیزیکی و کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واقعی می‌شوند. دو مکانیسم بر سیکل خواب و بیداری اثر می‌گذارد: (۱) ساعت بیولوژیکی (ریتم سیرکادین): خواب و بیداری

^۱ معین، فرهنگ فارسی، ص ۴۲۳.

مانند بسیاری از رفتارها و فعالیت‌های فیزیولوژیکی یک تناوب شبانه‌روزی ۲۴ ساعته دارد و از ریتم منظم سیرکادین (ریتم استراحت - فعالیت شبانه‌روزی) پیروی می‌کند. ریتم سیرکادین متأثر از گذر زمان محیط بیرونی است که به‌وسیله آن تنظیم می‌شود. (۲) نیاز فیزیولوژیکی به خواب به‌منظور حفظ شرایط پایدار محیط داخلی: با افزایش مدت‌زمان بیداری، میزان خواب افزایش می‌یابد. انسان معمولاً با وارد شدن به مرحله سبک‌خواب^۱ NREM به خواب می‌رود و سپس وارد مرحله عمیق‌تر خواب^۲ REM می‌شود. در افراد جوان هر سیکل ۹۰ دقیقه به طول می‌انجامد و حدود ۳-۵ بار در شب تکرار می‌شود؛ بنابراین خواب مرحله‌ای است که مغز در طول آن، تعدادی از فعالیت‌های لازم برای زندگی و زنده ماندن را انجام می‌دهد.^۳

۲. انواع خواب از جهت زمان خوابیدن

عمده‌ترین تقسیم خواب از جهت زمان خوابیدن، عبارت از خواب روز و خواب شب است.

۱-۲. خواب شب

یکی از طبیعی‌ترین و مهم‌ترین زمان‌ها برای خوابیدن شب‌هنگام و به‌خصوص ساعت‌های اولیه شب است. وقتی که به طبیعت بنگریم، متوجه می‌شویم که در ساعات اولیه روز و با ظاهر شدن اولین نشانه‌های روشنایی کم‌کم حرکت و سروصدایی در این عالم شروع می‌شود و خفتگان در شب، در اولین ساعات روز شروع به فعالیت می‌کنند و هر چه بر روشنایی روز افزوده می‌شود این تحرک و فعالیت نیز افزایش می‌یابد و به غوغا و هیاهوی در طبیعت و جهان آفرینش مبدل می‌شود. به‌طور طبیعی اوج فعالیت نظام آفرینش در طول روز است؛ چون شب‌هنگام فرامی‌رسد کم‌کم همه‌چیز به سمت سکون و سکوت و آرامش می‌رود و شب اوج سکون طبیعت است. با توجه به این مسئله می‌توان گفت انسان که عضوی از این طبیعت است به‌طور طبیعی می‌بایست از این قوانین ضروری طبیعت تبعیت کند. تخلف هر عضوی از یک مجموعه منظم که تمامی اجزای آن در رسیدن به یک هدف مشترک سهیم هستند، نه‌تنها به ضرر آن عضو است بلکه خلل در نظم مجموعه نیز ایجاد می‌کند و چه‌بسا در مواردی صدمات

۱. خواب سبک

۲. خواب عمیق

۳. سعادت و دیگران، بررسی مروری اثرات محرومیت از خواب بر یادگیری حافظه، ص ۴.

جبران ناپذیری به یک مجموعه وارد آید؛ بنابراین ابتدایی ترین دلیل برای مزیت خواب شب بر خواب روز تبعیت از همین نظام آفرینش است و شایسته است که انسان نیز به عنوان عضوی از این نظام آفرینش همسو با قوانین طبیعت شب را برای خواب برگزیند تا بتواند به آن آرامش و شادابی مورد نیاز جهت انجام فعالیت های روزمره خود دست یابد؛ زیرا با توجه به محدود بودن قوای اعضای بدن انسان، این اعضاء قابلیت آن را ندارند که مدام در حال کار کردن باشند و بعد از مدتی کار و فعالیت خسته شده و نیاز به استراحت پیدا می کنند تا دوباره به حالت اولیه خود بازگردند. در این حالت بدن دچار نقصان می شود که مهم ترین اصل برای نقصان هر قوه جمع آوری قوه جدیدی است. این جمع آوری قوه برای وجود انسان از خواب و استراحت در شب فراهم می گردد. از نظر علمی نیز به اثبات رسیده که در اوایل شب نقطه اوج افزایش هورمون رشد (سوماتوتروپ) است. این هورمون برای بازسازی و سازندگی در بدن نقش حساسی دارد. به عکس آن بعد از طلوع فجر تا اوایل طلوع آفتاب، میزان هورمون های استرس زا (گلیکوکورتیکوئیدها نظیر آدرنالین و نورآدرنالین) افزایش پیدا می کند و درست در این دو زمان که از خواب نهی شده است بیشترین موارد سکت و مرگ ناگهانی اتفاق می افتد. افرادی که در این دو زمان می خوابند از خواب خود با کسالت و یا حالت اضطراب و آشفتگی برمی خیزند. کسی که شام سبکی را در حدود غروب آفتاب می خورد و دو تا سه ساعت بعد می خوابد با استفاده از فراوانی هورمون رشد بهترین استفاده را برای سازندگی در بدن صورت می دهد.^۱

مشاهدات، تجربیات و یافته ها در روز در همان زمان در حافظه ذخیره می شود اما به هنگام خواب شبانه در جای صحیح خود قرار می گیرد و بازخوانی آن در آینده به آسانی و با سرعت انجام می شود. علاوه بر مطالبی که در اهمیت خواب شب بیان شد، در کیفیت خواب اول شب نیز گفته می شود که «هر ساعت خواب قبل از نیمه شب، دو برابر خوابیدن پس از نیمه شب ارزش دارد» و در اختلاف خواب شب و روز چنین ذکر شده: اختلاف استراحت شب و روز خیلی زیاد است زیرا دو ساعت خواب شب برای بدن کار چهار ساعت خواب روز را می کند. اهمیت و تأثیر ساعت بیولوژیکی خواب بر سلامت نیز از دید پژوهشگران پنهان نمانده تا کجایی که گفته می شود: پاسخگویی به عملکرد فعالیت های زیستی بدن، با ساعت بیولوژیکی صورت می پذیرد

۱. اصفهانی و دیگران، آیین تندرستی، ص ۳۲.

نشان می‌دهد که رضایتمندی از رابطه جنسی بین زوجین با پیوند عاطفی و شادمانی بین آن‌ها ارتباط داشته و منجر به رضایتمندی از ارتباط بین زوجین می‌شود.^۱ نارضایتی از رابطه جنسی، می‌تواند به مشکلات عمیق در روابط زوجین و ایجاد تنفر از همسر، حسادت، رقابت، حس انتقام‌گیری، احساس تحقیر، احساس عدم اعتماد به نفس و نظایر آن‌ها منجر شود.^۲

عوامل مختلفی برای داشتن یک رابطه جنسی مطلوب مؤثر است که از آن جمله می‌توان به خواب کافی اشاره کرد. خواب و کیفیت رابطه زناشویی ارتباطی دو جانبه با یکدیگر دارند. بدین معنا که دریافت خواب کافی و هماهنگ توسط زوجها می‌تواند سطح رضایتمندی از زندگی مشترک را به طرز قابل توجهی افزایش دهد. رضایت بانوان از رابطه با همسر خود تأثیر زیادی بر پیروی هر دو نفر از یک الگوی خواب مناسب و سالم دارد. بی‌خوابی اثرات عمده منفی بر کیفیت زندگی افراد داشته و باعث کاهش قابل توجه در عملکرد روزانه، جنبه‌های عاطفی و اجتماعی فرد می‌شود. از این رو ساعات خواب بهم ریخته در زوج‌هایی دیده می‌شود که معمولاً سطح شادمانی و رضایت از روابط جنسی کمتری نسبت بهم دارند. نتایج برخی از تحقیقات نشان داده است اختلال خواب و بی‌خوابی می‌تواند منجر به پاسخ جنسی ضعیف زنان گردد. در این خصوص علت اصلی ۸۰ درصد اختلافات زناشویی و کاهش رضایتمندی زناشویی، نارضایتی جنسی زن و شوهر است.^۳

نتیجه

زندگی و فعالیت بیداری تا حد زیادی تحت تأثیر کیفیت خواب افراد است به طوری که کیفیت خواب نامناسب با کیفیت زندگی پائین در ارتباط است. با توجه به اهمیت خواب در سلامت جسمی و روانی افراد نقش کیفیت خواب بر روابط مطلوب زوجین بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا خواب هماهنگ توسط زوجها می‌تواند سطح رضایتمندی از زندگی مشترک را به طرز

۱. خمسه و دیگران، تأثیر کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر میزان رضایت جنسی و شادمانی زناشویی، ص ۲.

۲. همان.

۳. مروی و دیگران، ارتباط شدت بی‌خوابی با رضایت زناشویی در زنان باردار، ص ۴.

قابل توجهی افزایش دهد. از طرف دیگر بی خوابی اثرات عمده منفی بر کیفیت زندگی زوجین داشته و باعث کاهش قابل توجه در عملکرد روزانه، جنبه های عاطفی و اجتماعی آنها می شود؛ بنابراین آگاهی زوجین از اثرات نامطلوب بی خوابی می تواند آنها را در رسیدن به الگویی منظم برای ساعات خواب و بیداری کمک کند و سطح رضایت آنها از زندگی مشترک را افزایش دهد. چراکه رضایت یک فرد از زندگی به منزله رضایت وی از خانواده، رضایت از روابط با همسر و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد بود. پژوهشگران عزیز می توانند در مقالات پژوهشی خود دیگر اثرات نامطلوب بی خوابی بر زندگی زوجین را مورد بررسی قرار دهند.

فهرست منابع

✽قرآن (ترجمه مکارم شیرازی)

کتب

۱. اصفهانی، محمد مهدی و دیگران، آیین تندرستی، تهران: تندیس، چاپ اول، ۱۳۸۴.ش.
۲. ایزدی، مریم، فرزانی در ازدواج و روابط زناشویی، اصفهان: نشاط، چاپ اول ۱۳۸۵.ش.
۳. هالفورد، کیم، زوج درمانی کوتاه مدت، ترجمه: مصطفی تبریزی، مژده کاردانی و فروغ جعفری، تهران: فراروان، ۱۳۸۴.ش.
۴. عمید، حسن، فرهنگ فارسی، تهران: امیر کبیر، چاپ ششم، ۱۳۷۵.ش.
۵. معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران: ساحل، چاپ دوم، ۱۳۸۳.ش.

مقالات

۶. پاغوشی، فریبا و دیگران، «پیش بینی مشکلات خواب بر اساس سبکهای نایمن با میانجی گری افسردگی و اضطراب»، مجله روانشناسی بالینی، شماره ۱۳۹۸، ۵۳.ش.
۷. جلالی، فاطمه و دیگران، «ارتباط شدت بی خوابی با رضایت زناشویی در زنان باردار»، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، شماره ۱۱، ۱۳۹۷.ش.
۸. حسین زاده، علی، «آداب و کارکردهای روابط جنسی سالم از دیدگاه اسلام و آسیب های روان شناختی آن»، اسلام و پژوهش های تربیتی، شماره اول، ۱۳۹۹.ش.
۹. خمسه، فهیمه و همکاران، «تأثیر آموزش کاربرد عملی مهارت های روابط صمیمانه بر میزان رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان متأهل»، پژوهش نامه روانشناسی مثبت، شماره دوم، ۱۳۹۴.ش.
۱۰. خاکپور، حسین و دیگران، «راهکارهای درمان پرخاشگری از دیدگاه قرآن و روایات»، مجله پژوهش در دین و سلامت، شماره ۴، ۱۳۹۶.ش.
۱۱. ربیعی، محمد و دیگران، «تأثیر زوج درمانی رفتاری-ارتباطی بر نشتاین بر پرخاشگری زوجین»، آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، شماره ۱، ۱۳۹۹.ش.
۱۲. سعادت، حکیمه و دیگران، «بررسی مروری اثرات محرومیت از خواب بر یادگیری و حافظه: نقش هورمون های جنسی»، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، شماره ۴، ۱۳۹۷.ش.
۱۳. ساکی زادی، فاطمه و دیگران، «ررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر شادی شادمانی زناشویی»، پژوهش های مشاوره، شماره ۵۲، ۱۳۹۳.ش.
۱۴. شایسته، مریم و دیگران، «بی خوابی و اختلالات مربوط به آن از دیدگاه حکمای طب سنتی ایران» ماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، شماره ۱۳۸، ۱۳۹۷.ش.
۱۵. صخره، نجیبه، «بی خوابی و رابطه آن با اضطراب»، مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، شماره ۳۳، ۱۳۹۹.ش.
۱۶. عظیمی فر، شیرین و دیگران، «مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش شادی زناشویی زوجین ناراضی»، مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت، شماره ۱۳۹۵، ۵۲.ش.

۱۷. قدم پور، عزت اله و دیگران، «اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در تغییر سطح باورهای فراشناختی و رضایتمندی زناشویی در زوجین مبتلا به افسردگی»، فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی، شماره ۵۳، ۱۳۹۸ ه.ش.

۱۸. کیان، فرناز و دیگران، «اثر بخشی زوج درمانی گروهی هیجان مدار بر دل بستگی زوجین و شادمانی زناشویی»، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۱۳۹۹، ۱۰۱ ه.ش.

۱۹. کریمخانی، شیوا و دیگران، «ارتباط کیفیت خواب با سبک زندگی اسلامی و جهت گیری مذهبی خود گزارش شده در دانش آموزان مقطع متوسطه ی دوم شهر سر پلذهاب در سال ۱۳۹۵»، مجله ی پژوهش در دین و سلامت، شماره ۳، ۱۳۹۷ ه.ش.

۲۰. گلبرگ خُنا چاه، مطهره و دیگران، «مروری بر تعریف، توصیف و ملاک های تشخیصی اختلال افسردگی ویرایش پنجم راهنمایی آماری و تشخیصی (اختلال های روانی)» مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، شماره ۲۴، ۱۳۹۹ ه.ش.

۲۱. لطیفی، بنفشه و دیگران، «اثر بخشی برنامه روان شناختی خانواده محور بر پایه الگوی اسلامی - ایرانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری زوجین»، فصلنامه علمی پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، شماره ۳، ۱۳۹۸ ه.ش.

۲۲. مددی، حانیه و دیگران، «واکاوی معنای شادی برای ارائه راهکارهای افزایش شادی (مورد مطالعه: زنان شهر میانه)»، فصلنامه پژوهش های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده، شماره ۶، ۱۳۹۷ ه.ش.

محمد صالحی، زهرا و دیگران، «مقایسه پریشانی روان شناختی و پرخاشگری در دانشجویان دارای کیفیت خواب مطلوب و ضعیف»، رویش روانشناسی، شماره ۵، ۱۳۹۹ ه.ش.

۲۳. نامی، وجیهه، نامدار، حسن، «پژوهشی پیرامون خواب بر اساس آثار طبیبی موجود در مجموعه دیجیتالی مرکز تحقیقات علوم قرآن، حدیث و طب»، مجله مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، شماره اول، ۱۳۹۶ ه.ش.

۲۴. نادری، حبیب الله و دیگران، «اثر بخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر میزان امید به زندگی زوجین در حال متارکه»، مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت، شماره ۲، ۱۳۹۳ ه.ش.

۲۵. یعقوبیان، محمد و دیگران، «بررسی تحلیلی چگونگی ارتباط شادی و معناداری زندگی از دیدگاه اسلام»، فصلنامه علمی - پژوهشی آئین حکمت، شماره ۳۰، ۱۳۹۵ ه.ش.