

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰سال سن دارند.

تیپ شخصیتی افراد در رابطه‌های دور فاکتور مهمی است

| سهیل رضایی | روانشناس |

زندگی دور از هم زوج‌ها یکی از سبک‌های زندگی است که کم‌وبیش در جامعه ایران هم به چشم می‌خورد. سبکی از زندگی که نحوه رویارویی با آن به تیپ شخصیتی افراد برمی‌گردد. در واقع افرادی که عاطفی‌ترند در این دوری با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شوند، البته تفاوتی نمی‌کند مرد یا زن باشید. در مورد افراد عاطفی باید گفت در این نوع از دوری‌ها کمتر می‌توانند دوام بیاورند و آسیب می‌بینند. یکی از مواردی که در این شرایط احتمال آن می‌رود خیانت است، البته باید متذکر شد که خیانت پارادایم دیگری دارد چون تنها یک لغت داریم و آن را به شرایط مختلف نسبت می‌دهیم. در خیانت تعلق به دیگری به وجود می‌آید، اما در شرایطی که زوجین از هم دورند امکان دارد این تعلق با شدت بالایی شکل بگیرد؛ در واقع کمی متفاوت است. یکی از مشکلات و مسائل دیگر در زندگی دور از هم این است که اغنای عاطفی برای طرفین اتفاق نمی‌افتد. به‌عنوان نمونه شاید این زوجین سه یا چهارسال از عمر زندگی مشترکشان را پشت سر گذاشته باشند، اما به دلیل دوری هیچ رشد عاطفی‌ای میان آنهاشکل نمی‌گیرد. در حقیقت افراد احساس صمیمیت را در اندام‌ها به‌واقع نمی‌توانند صمیمیت واقعی را تجربه کنند و آن را به پختگی برسانند. در حقیقت می‌توان گفت با وجود عمر چندساله این نوع از زندگی، روابط زوجین هنوز خامی اولیه را دارد. اگر چه بعضی روانشناسان برای مشکلاتی از این دست راهکارهایی ارائه می‌دهند؛ فرستادن هدیه، ملاقات‌های هرازگاهی، تماس‌های بیشتر، بهره بردن از اینترنت، گوش دادن به دردل یکدیگر، غر زدن و اِسراز دلتنگی‌ها، البته این راهکارهایی توانند تاثیر خود را بر روابط زوجین داشته‌باشد، اما سوال من به‌شخصه این است که قرار است روی چه چیزی تاثیر بگذارد. آیا قرار است احساس نبودن را جبران کند؟ پاسخ دادن به این سوال سخت است. واقعیت امر این است که ما موجوداتی هستیم که بر اثر دیدن تمایل به ملاقات پیدا می‌کنیم. دوری زوجین از هم در شرایطی اجتناب‌ناپذیر است؛ شرایطی همچون یافتن شغلی مناسب، ادامه تحصیل یا... تنها در شرایطی است که آسیب این نوع زندگی کاهش می‌یابد آن هم زمانی که زوجینی که این سبک از زندگی را انتخاب می‌کنند افراد هدف‌گرای بی باشند و نزدیک هم‌بودن را هدف ثانویه‌ای در نظر می‌گیرند و هدف اولیه آنها اشتغال، تحصیل و... است. این تیپ آدم‌ها مشکلی در این دوری پیدا نمی‌کنند و بعد از گذراندن برهه مورد نظر، زندگی مشترک را به شکل متعارف‌ش شروع می‌کنند. واقعیتی که در این میان نباید از یاد برد این است که هر نسلی سبک زندگی مختص به خود را دارد، چون سبک زندگی اجتماعی نسل‌ها هم تغییر می‌کند. پدر و مادرهای ما سبکی از زندگی را تجربه کردند و ما هم سبک مختص به خود را داریم و بی‌شک فرزندان ما هم سبک خودشان را خواهند داشت. در این میان باید احتیاط شود روی این ناهمخوانی‌ها اسامی قضاتوی نگذاریم تا در نهایت تحلیل و جامعه‌پذیری پیچیده‌تر شود. شاید این باور وجود داشته باشد که این سبک از زندگی باید تغییر یابد، در حالی که قبول نکردن آن شکاف اجتماعی بیشتری را در بر خواهد داشت. جامعه در برهه‌های مختلف سبک‌های مختلفی از زندگی را تجربه کرده‌است؛ مهاجرت از روستاها به شهرها و... این گونه نیست که هر چیزی در چهارچوب روانی ما تکنجد، شرایط نامساعدی باشد. در حقیقت نمی‌توان این سبک‌از زندگی را کتمان کرد و افرادی که این سبک را برای زندگی زناشویی خود انتخاب می‌کنند باید به این مسأله توجه داشته باشند که از نظر شخصیتی تاب‌سختی‌ها و مشکلات آن را دارند یا نه و اینکه برای رسیدن به اهداف مورد نظر آیا راه‌های دیگری وجود دارد یا دوری تنها راه رسیدن به هدفشان است.»

همه می‌دانند که او بر اوینفری کیست. او یکی از قدرتمندترین و موفق‌ترین زنان دنیاست. او از سال ۱۹۸۶ تا به حال با استمن گراهام بوده و با آن که این دو هرگز بیوند رسمی نداشته‌اند، ولی هنوز هم به هم وفادار هستند، هر چند قرار بود در سال ۱۹۹۲ این کار را بکنند که در نهایت منصرف شدند. هر زمان که از آنها در این مورد سوال می‌شود، هر دوی آنها می‌گویند که بیوند آنها معنوی است و هیچ چیزی در این دنیاییست که عشق آنها را نسبت به هم خدشه‌دار کند و آنها را از یکدیگر بگیرد. ولی اگر هم قرار باشد روزی آنها این قضیه را رسمی کنند، به احتمال بسیار زیاد استمن باید قرار داد پیش از دواج را امضا کند، برادر مورد این زوج، باید بگویم که او پسران آن اور اصلی است و دیگر همه می‌دانند ثروت او شاید یکی از دلایش برای رسمی نکردن این بیوند باشد. هر چه باشد، نصف این ثروت فراوان بعد از رسمی شدن این بیوند به استمن می‌رسد!



«لانگ دیستنس» یا همان رابطه‌های دور چه تجربه‌ای است و مردان و زنانی که این سبک را برای زندگی شان انتخاب می‌کنند، باید چه نکاتی را رعایت کنند؟

همسری از راه دور

لیلا مهرداد| زن و مرد نباید از هم دور باشند؛ جمله‌ای آشنا که نسل‌های قدیمی آن را از پدر و مادرهایشان می‌شنیدند و به فرزندانشان توصیه می‌کردند اما حالا اوضاع کمی فرق کرده، حالا گاهی همسران به دلایل مختلف مجبورند زندگی دور از هم را تجربه کنند؛ روش جدیدی از زندگی که بعضی زوج‌ها آن را امتحان می‌کنند و از آن احساس خوشبختی و رضایت هم دارند، البته در این سبک از زندگی این مردان اند که بیشتر به دلایل شغلی از خانواده جدایی شوند تا در شهر یا کشور دیگری زندگی کنند؛ اگر چه زنان هم برای ادامه تحصیل و گاهی برای مهیا کردن شرایط اقامت زودتر از همسران شان راهی کشور دیگری می‌شوند و این دوری رقم می‌خورد؛ دوری‌ای که افراد روش‌های مختلفی برای مقابله با آن در پیش می‌گیرند. روش‌هایی که به گفته روانشناسان می‌تواند ارتباط نزدیکی با تیپ‌های شخصیتی این افراد داشته‌باشد.

باید تحمل کرد

ماجرای رضا و همسرش کمی متفاوت است. در قصه دوری آنها، «رضا» تنها مانده است و همسرش به کشور دیگری مهاجرت کرده است. «نزدیک به ۳سال از زندگی زناشویی‌مان می‌گذرد. زندگی‌ای که حاصل آن یک پسر و دختر است. دخترم عاشق رشته پزشکی بود و برای همین یکی از دانشگاه‌های ترکیه را برای تحصیل انتخاب کرد و همسر هم با او همراه شد تا چندسالی با دخترم زندگی کند تا او راه و رسم زندگی در کشور غریب را بیاموزد». رضا یک‌سال می‌شود که از خانواده‌اش دور است. «بعد از رفتن همسر و دخترم به ترکیه پسرم کارش در تهران را رها کرد و سودای مهاجرت کرد و در نهایت متقاعدش کردم در یکی از شهرهای ترکیه زندگی کند تا کارهای مهاجرتش برای کانادا مهیا شود». رضا تنهایی را سخت می‌داند اما معتقد است دوری‌اش از خانواده تنها بعد مسافتی دارد. «تنهایی خیلی سخت است اما برای آینده فرزندانم باید تحمل کنم. هر روز با همسر و فرزندانم تصویری صحبت می‌کنم. همسرم تک‌تک کارهایی که در روز انجام داده را برام تعریف می‌کند. در تماس‌های تلفنی از همسرم آشنیزی یاد گرفته‌ام. عکس‌هایایی که می‌پزم را برایش می‌فرستم». رضا هم مثل تمام زن و شوهرها با همسرش قهر و آشتی را تجربه می‌کند. «بیشتر قهرهایمان در مورد مسائل اقتصادی است، آن هم با قیمت حال حاضر دلار، اما خیلی زود آشتی می‌کنیم چون در نهایت با هم به راه‌حل معقولی می‌رسیم». رضا و همسرش برای دوری بعد مسافتی هم راه‌حلی یافته‌اند. «در یک‌سال گذشته همسرم سه‌بار تهران آمده و دوبار هم من به ترکیه سفر داشته‌ام». رضا حالا که از همسرش دور است، از غرهای او احساس رضایت دارد. «خدا را شکر همسر هنوز غرهایش را دارد و همین غرها به من حس زندگی می‌دهد. مردها به غر زن‌ها عادت دارند و بخشی از زندگی آنهاست، البته بیشتر غرهایی که مربوط به دلتنگی است یا در مورد سلامتی و خوراکم است را بیشتر از همه دوست دارم و بیشتر می‌چسبد». رضا مقوله وفاداری و تعهد را جدا از سایر مسائل می‌داند. «بعد مسافت در متعهد و وفادار بودن به همسر نقشی ندارد. وفادار بودن مقوله‌ای کاملا اخلاقی است و نمی‌توان این توجیه را آورد که چون همسر ما از من دور است، پس می‌توانم خیانت کنم. در واقع این کار خیانت به خود است.»

روزهای سخت می‌گذرد

دوری از خانواده و همسر در برهه‌ای به دلیل شغلی بود. دورانی که مردان زیادی برای کار و درآمد بیشتر راهی ژاپن شدند. «فریبا» هم این دوری را تجربه کرده‌است، آن‌هم با سه فرزند. «شرایط اقتصادی‌مان خیلی خوب نبود و در نهایت همسر مجبور به مهاجرت برای کار شد. شرایط ما متفاوت بود و به جز خودمان باید به آینده پسرهایمان فکر می‌کردیم. روزهای واقعا سختی بودند». فریبا هشت‌سال از همسر دور بوده هیچ‌گاه نتوانست در این مدت حضوری همسرش را ملاقات کند و همین مسأله فشار روحی زیادی به او وارد کرد. «بعد از رفتن همسر ما به خانه پدر شوهرم نقل مکان کردیم که هم شرایط را در مسائلی راحت‌تر و در بعضی موارد سخت‌تر می‌کرد. تمام ارتباط من با همسرم به تلفنی صحبت کردن معطوف می‌شد». فریبا در آن سال‌ها در کنار نقش مادری، نقش پدری را هم برعهده گرفته بود و با پولی که همسرش برایش می‌فرستاد، در فکر خرید خانه و پس‌انداز بود تا شرایط اقتصادی کمی بهبود یابد و همسرش بتواند به ایران برگردد. «روزهای سختی را پشت‌سر گذاشتم. مسئولیت‌م سنگین بود اما بهتر شدن شرایط خانواده تنها انگیزه‌ام برای تحمل آن روزها بود. در هر تماس به همسرم دلگیری می‌ادم و از شرایط سخت و مشکلاتی که گاهی اوقات پیش می‌آمد، حرفی نمی‌زدم.» «فریبا»

دوباره متولدشدم

درس خواندن و ادامه تحصیل یکی از ویژگی‌های مشترک‌کشان بود. از اواخر دوران کارشناسی یکدیگر را می‌شناختند و برای دکترای هدف گذاری کرده بودند. تمام این سال‌ها با فشار خانواده زندگی مشترک را شروع نکردند تا تکلیف شغل، تحصیلات و کشور موردنظر زندگی‌شان مشخص شود. «مهرداد» حالا در کانادا تحصیل می‌کند و «مینا» که ایران. سال‌هاست از هم دورند و تنها چیزی که آنها را به هم وصل می‌کند، عقدی است که میانشان بسته شده‌است. «کارم برای تحصیل درست شد اما «مهرداد» اجازه نداد و گفت بهتر است اول او برود و شرایط را برای رفتنم مهیا کند اما هر روز تماس‌هایمان کمتر شد. به بهانه کارداشتن، سخت‌بودن درس‌ها و... روزهای اول خودم را دلدار می‌دم و تمام تلاشم را می‌کردم تا با دلتنگی‌هایم اذیتش نکنم اما روز به روز مکالمه‌ها کمتر می‌شد اما هنوز دلسرد نشده بودم و در مقابل کمک‌های مالی‌ای که به بهانه‌های مختلف از من داشت، پس‌اندازم را برایش فرستادم و حتی از بعضی دوستانم قرض کردم تا مهرداد در کشور غریب اذیت نشود، البته بخشی از پول‌ها را برای درست کردن اقامتم در خواست کرده بود که بعدها مشخص شد اقامت من تنها بهانه بوده‌است و بس. تا اینکه خانواده مهرداد به رفتارهایش شک کردند و رفتند تا از نزدیک شاهد زندگی پسرشان باشند. بعد از برگشت بود که از من خواستند تا به تنهایی مسیر زندگی‌ام مشخص کنم و امیدوی به مهرداد نداشته باشم. دوران سختی بود. افسردگی تمام زندگی‌ام مختل کرده بود. شب‌ها را به روز می‌رساندم تا به مرگ نزدیک‌تر شوم. اگر خانواده‌ام نبودند، تمام زندگی‌م را باخته بودم.» البته مینا در ایران دکترای به پایان برد و برای اقامت اقدامات لازم را انجام داد. مقصد مینا هم کانادا بود و حالا ۶-۷ ماهی می‌شود در کانادا زندگی می‌کند. «مهرداد دانشجوی متوسطی بود اما بعد از آشنایی با من انگیزه تحصیلات در مقاطع بالاتر را پیدا کرد. داشتن برنامه برای زندگی در کشوری دیگر و... کارهای اقامت را هم من پیگیری کردم. خودم بزرگش کردم و مزدم را هم گرفتم.» مینا در این ۷-۸ماه انگیزه بیشتری برای فراهم آوردن زندگی بهتر دارد. «بعد از آن دوران سخت افسردگی و ناامیدی دوباره متولد شدم. کم‌وبیش از شرایط «مهرداد» باخبرم اما دیگر برام اهمیتی ندارد چون قبل از آمدن به کانادا همان عقد را غیبی فسخ کردم تا زنی آزاد باشم و انگیزه و انرژی‌ام را برای اهداف بلندمدت واقع‌بگذارم. سخت‌کار می‌کنم، البته مرتبط با رشته تحصیلی‌ام. آینده همه چیز را نشان خواهد داد.»



طی این هشت‌سال بارها با همسرش قهر و آشتی داشته، اگر چه از هم دور بودند. قهرهایی که بیشتر در شرایط کاری یا تصمیم همسرش برای تغییر شغل در ژاپن خلاصه می‌شود و در تماس بعدی با کلامی مهربان‌آمیز به آشتی می‌رسید. «در آن هشت‌سال بارها همسرم شغلش را عوض کرد که هر بار دلشوره‌ای بزرگ برام بود، البته دلواپسی برای سرمایه‌گذاری مناسب در ایران هم بخشی از دلواپسی‌ها را به خود اختصاص داده بوده، البته همسرم زمانی که به ایران برگشت، تمام روزهای تنهایی‌ام را جبران کرد، چون از آن سال‌ها به بعد روزی نیست که از هم دور باشیم و خیلی صمیمی‌تر و نزدیک‌تر از روزهای اولی است که زندگی زناشویی‌مان را شروع کرده بودیم.» فریبا حالا دوتا از پسرها را داماد کرده و از شیرینی نوه‌ها لذت می‌برد. «روزهای سخت یکی از بخش‌های زندگی زناشویی است. سختی‌ای که برای هر کسی شکلی دارد؛ یک زوج از هم دور می‌شوند، زوجی بیماری را تجربه می‌کند، دیگری شرایط بد اقتصادی و... باید راه درست گذراندن و حل کردن آن را آموخت. سختی‌ها همیشه هستند، بر خورد ما با آنها اهمیت دارد.» فریبا در دورانی که همسرش دور از او زندگی می‌کرد، شرایط اقتصادی سختی را پشت‌سر گذاشته‌است. «با اینکه همسرم پول می‌فرستاد اما من صرفه‌جویی قبل را ادامه دادم تا بتوانم سرمایه بیشتری فراهم بیاورم. هشت‌سال سختی کشیدیم اما سال‌هاست خانواده‌از آسایش نسبی‌ای برخوردار است. سرمایه اولیه یک پسرهایم از همان سرمایه‌ان روزها مهیا شد و زندگی راحت‌امروز من و همسرم هم نتیجه‌صیوری آن روزهاست.»

به تغییر دادن همسر تان فکر نکنید

اگر تصمیم به ازدواج دارید، به تغییر اخلاق همسر تان فکر نکنید؛ فکر عوض کردن اخلاق همسر اشتباهی بزرگ است. واقعیت این است که تلاش برای عوض کردن همسر تان فقط احساسات او را جریحه‌دار کرده و زندگی مشترک تان را خراب می‌کند. افراد بالغ به طرز چشمگیری تغییر نمی‌کنند. همسر خود را قبول کرده و او را به خاطر منحصر به فرد بودنش و تفاوت‌هایی که با دیگران دارد، دوست بدارید.

عاشقانه‌ز ندگی کنید

برای رسیدن به عشق، از انجام هیچ کاری کوتاه‌ی نکنید.

به خلوت یکدیگر احترام بگذارید

گاهی اوقات افراد نیاز دارند با خود خلوت و تفکر کنند؛ در این صورت، آرامش همسر تان را به هم نزنید.

مر اقب ر رابطه خود

با خانواده همسر تان باشید

هنگام دعوی شما با خانواده همسر تان، تنها کسی که آزرده‌خاطر می‌شود، همسر تان است که احساس می‌کند بین شما گیر افتاده‌است. دست به هر کاری بزنید تا رابطه خود با خانواده همسر تان راه‌به‌دوبخشید.

هدفی مشترک را در نظر بگیرید

با همفکری برای خود و همسر تان هدف مشترکی داشته باشید و برای رسیدن به آن، یکدیگر را کمک کنید.

زوج‌های موفق

استقلال فردی خود را حفظ می‌کنند

هر قدر هم که شما پیش از ازدواج مستقل بوده باشید، ازدواج، شما را به همسر تان وابسته می‌کند؛ چرا که زندگی تان از زندگی شخصی به زندگی مشترک تغییر کرده‌است. این وابستگی به‌خصوص اگر شما صاحب فرزند شده باشید بیشتر هم خواهد شد. ولی زوج‌های موفق می‌دانند که هر قدر هم زوجی یکدیگر را دوست داشته باشند و به یکدیگر عشق بورزند، هر کدام برای خود حریم شخصی دارند و شرط دوام ازدواج این است که هر کدام به حریم و زندگی شخصی دیگری احترام بگذارند.

خودخواه و خودرأ نباشید

خودخواه و خودرأ نباشید تا بتوانید لذت‌های معنوی را در ک کنید.

بهر شد یکدیگر کمک کنید

زن و شوهر باید به‌منظور رسیدن به درجات معنوی والا تر، ادامه تحصیل، اشتغال و... شرایط رشد و پیشرفت یکدیگر را فراهم کنند.

برای عذر خواهی پیشقدم باشید

زن یا شوهری که بعد از هر مشاجره بر عذر خواهی اصرار دارد، همیشه برنده‌است و کسی که مهر و محبت همسر خود را انکار می‌کند، هیچ کار مفیدی برای زندگی مشترک‌اش انجام نمی‌دهد. باید ملایمت را باشید و راهی پیدا کنید که مسئولیت اعمال خود را به گردن بگیرید.

قدر شناس باشید

قدر محبت‌های پدر، مادر، همسر و دوستان تان را بدانید و سیاست‌گزار الطاف خداوند باشید تا به تقدیرهای او اراضی شوید. آن چه مورد رضایت خداوند نیست را انجام ندهید تا مطمئن و عزت نفس بیشتری بیابید.

زوج‌های موفق به ارتباط زناشویی

اهمیت می‌دهند

زوج‌هایی که زندگی پایدار و موفق دارند، همیشه ارتباط زناشویی با همسرشان را حفظ می‌کنند و آن را زنده نگه می‌دارند؛ چون این میل پس از گذشت چندسال از ازدواج کم‌رنگ خواهد شد و همین کیفیت زندگی مشترک را با پابین می‌آورد، ولی همسرانی که با شادی و موفقیت کنار هم زندگی می‌کنند، از اهمیت این رابطه باخبرند.

مثبت‌بینندشید

واضطراب را از خود دور کنید

اگر بپذیرید هر کاری از جانب خداوند خیر است، در زندگی اضطراب نخواهید داشت.

همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید

اگر چه افراد نقایصی دارند، اما خوبی‌هایی هم دارند. سعی کنید به نکات مثبت همسر خود فکر کنید.

راز دار باشید

هم اسرار همسر تان را نزد دیگران و هم اسرار دیگران را نزد همسر تان فاش نکنید.