

## حال و روز همسر یک پزشک!

Kelly K. James

July 08, 2026

ترجمه دکتر محمدحسن هدایتی امامی

متخصص داخلی - غدد

۱۹ مرداد ۱۴۰۵

استفانی و ادوارد رایت، پزشک، ۲۱ سال است که ازدواج کرده‌اند؛ آن‌ها پیش از ورود او به دانشکده پزشکی، زمانی که استفانی در نیروی هوایی آمریکا خدمت می‌کرد، با هم آشنا شدند. این بانو می‌گوید: «یادم هست به او نگاه کردم و با خودم گفتم فکر نکن قرار است فقط به خاطر این که همسر یک پزشک هستم، یکی از آن همسران خانه‌نشین باشم.» اما فشارهای ناشی از همسر یک رزیدنت پزشکی بودن و مادر سه کودک خردسال بودن، برنامه‌هایش را تغییر داد.

او گفت: «گرفتاری‌های ناشی کار و کشیک‌های ۸۰ ساعته او در دوران رزیدنتی، زمان چندان زیادی برای هیچ چیز دیگر باقی نمی‌گذاشت. همه چیز در خانه - شستن لباس‌ها، پخت و پز، روفت و روب خانه، مراقبت از بچه‌هایی که ۲۴ ساعته به تو نیاز دارند - روی دوش من بود... و حتی وقتی از رزیدنتی هم بیرون آمد، باز گرفتاری‌ها به نحوی دیگر ادامه داشت؛ پزشکان اورژانس برنامه‌های کاری دیوانه‌واری دارند. داشتن یک زندگی عادی واقعاً دشوار بود.

اگر با هر همسر یک پزشک در حال آموزش یا با همسر یک پزشک شاغل صحبت کنید، داستانی مشابه خواهید شنید. همسران پزشکان اغلب احساس می‌کنند زیر فشارند، منزوی‌اند و دلخور؛ و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همسران پزشکان، بیش از معمول در معرض خطر ابتلاء به اضطراب و افسردگی قرار دارند. یک مطالعه نشان داد که ۷ نفر از هر ۱۰ همسر پزشک دچار اضطراب متوسط تا شدید هستند، نزدیک به ۱ نفر از هر ۳ نفر افسردگی متوسط تا شدید دارد، و ۶ نفر از هر ۱۰ نفر علائم ترومای ثانویه را تجربه می‌کنند.

«ازدواج با پزشکی» یعنی چه، و همسران پزشکان چگونه با این فشارهای منحصربه‌فرد کنار می‌آیند؟

## نگاه از بیرون

هیلی هارلاک، کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی و همسرش از دوران دانشکده‌ی پزشکی باهم بودند. هارلاک، ۴۷ ساله از برلینگتون انتاریو، کانادا، می‌گوید: «به‌عنوان یک مددکار اجتماعی، در یک مرکز آموزشی دانشگاهی کار می‌کردم و می‌دانستم زندگی کردن با یک پزشک چه شکلی است. ده سال جلوتر برویم؛ همسرم عضو هیئت علمی شده بود و من سه کودک خردسال داشتم... از بیرون که نگاه می‌کردی، انگار زندگی فوق‌العاده‌ای داشتم.»

در حالی که فرزندانِ زوج در حال رشد و شکوفایی بودند، پیوند زناشویی‌شان دچار تنش شد. هیلی گفت: «ما یکی دو سال دیگر سرمان را پایین انداختیم و همین‌طور ادامه دادیم تا به یک نقطه‌ی عطف رسیدیم؛ این که «آیا این رابطه قرار است دوام بیاورد؟» چند گفت‌وگوی سخت داشتیم، مجبور شدیم خیلی فکر کنیم، و کار لازم را انجام دادیم.» کمی بعد، او **The Flipside Life** (روی دیگر زندگی) را بنیان گذاشت؛ مجموعه‌ای که خانواده‌های پزشکان را دور هم جمع و حمایت‌هایی فراهم می‌کند.

انزوای اجتماعی یکی از شکایت‌های رایج میان همسران پزشکان است. هارلاک گفت: «شریک زندگی یک پزشک بودن، با نوعی تنهایی عجین است. تو یک شریک داری، اما آن شریک تو، اغلب از نظر جسمی یا عاطفی در دسترس‌تان نیست.» او افزود: «قبلاً به شوخی می‌گفتم فهرست بالابلندی دارم که همیشه تنها در آن‌ها شرکت می‌کرده‌ام، اما آن، تنهایی معمولی نیست، واقعاً عمیق است.»

### گسست رابطه‌ها

پیت جاردین تنها ۲۰ سال داشت که با هلن ازدواج کرد؛ هلن در دانشکده‌ی پزشکی لهستان پذیرفته شده بود و پیت برای این که بتواند همراهش زندگی کند، ازدواج کرد. جاردین، ۳۶ ساله، می‌گوید: «تو

عاشق این آدمی و فکر می‌کنی 'ما این مسیر را با هم طی می‌کنیم.' اما ناگهان توجه‌اش تغییر می‌کند و تو احساس می‌کنی در اولویت دوم قرار گرفته‌ای.»

جاردین در آغاز، خانواده، جامعه و فرصت‌های آموزشی‌اش را رها کرد تا همراهِ هلن باشد؛ اما مدتی بعد ناچار شد به کانادا برگردد و تا پایان دوره‌ی پزشکیِ هلن همان‌جا بماند. سپس این زوج ۶ سال در انگلستان زندگی کردند تا او دوره‌ی تخصصی‌اش را کامل کند و در نهایت به اتاوا، انتاریو، کانادا بازگشتند.

جاردین می‌گوید: «من واقعاً از شبکه‌های اجتماعی استفاده

نمی‌کردم و ارتباطم را با آدم‌ها از دست دادم.» او افزود که در دوران زندگی خارج از کشور، همه‌ی دوستان و ارتباطات اجتماعی‌شان را از دست داده بودند تنها اخیراً دوباره شروع کرده است به ساختن جامعه-ی خود.»

من واقعاً که هستیم؟

همسران پزشکان ممکن است برای حمایت از شریک زندگی‌شان، از مسیر آینده‌ی شغلی خود، دوستان و خانواده، یا اهداف آموزشی‌شان چشم‌پوشی کنند. جاردین اعتراف می‌کند: «من نیازهای خودم را سرکوب کردم، چون او کارهای بسیار زیادی داشت.» این

وضعیت، آرام آرام به سراغت می آید؛ چون همسرت آنقدر مشغول رسیدگی به مسائل جدی است که تو نیازهای خودت را سرکوب می کنی. به نقطه ای می رسی که حتی نمی دانی نیازهایت چه هستند. این اتفاق ناگهانی نیست — یک فرسایش تدریجی هویت است.

همسرت نیز، چه آگاهانه باشد و چه نه، ممکن است به این عدم تعادل دامن بزند. جاردین اضافه می کند: «مقدار زیادی ترومای ثانویه وجود دارد. آن‌ها [پزشکان] با داستان‌ها و تروماهای‌شان به خانه می آیند و آن‌ها را رو در روی تو می گذارند. آن‌ها برای مقابله با این مسائل آموزش می بینند. اما ما نه.»

**اما خوب، شما که وضع مالی تان خوب است، مگر نه!**

تصورِ برخورداری از امتیاز و ماهیتِ بشردوستانه‌ی حرفه‌ی پزشکی، اغلب باعث می شود همسرانِ پزشکان نتوانند بگویند که ناراحت، وامانده یا دلخورند. همسرت پزشک است، جان آدم‌ها را نجات می دهد، و تو هم زندگی نسبتاً راحتی داری؛ پس دیگر چه جای شکایت؟

هارلاک این وضعیت را یک چرخه‌ی معیوب توصیف می کند و مرحله به مرحله توضیح می دهد: اول، با خودت فکر می کنی: «شریک زندگی من کارهای واقعاً مهمی انجام می دهد... پس من باید سختی را

تحميل كنم و چيزى نگويم.» وقتى اين فكر را مدام تكرر مى كنى، كم كم رنجش پيدا مى شود؛ احساس مى كنى فشار زيادى روى توست و هيچ كس نمى بيند. بعد از رنجش، نوبتِ شرم مى رسد؛ با خودت مى گويى: «چطور ممكن است من از اين وضعيت ناراحت باشم؟ ديگران وضع شان از من خيلى بدتر است.» در نهايت، هم از شريك زندگى ات دلخور مى شوى، هم از خود حرفه پزشكى، و هم احساس مى كنى حتى حقِ ناراحت بودن هم ندارى؛ چون فكر مى كنى «من نبايد اين سختى را تجربه كنم، چون ديگران وضع شان از من بدتر است.»

### خب... آيا اصلاً مزايایى هم دارد؟

هارلاک مى گوید همسرِ پزشک بودن فقط سختى نیست؛ مزايایى هم دارد. براى نمونه، پیت جاردین و همسرش ماریا - که سال ها به خاطر شرایط کارى جدا از هم زندگى کرده اند - مى گویند اين فاصله باعث شد مهارت هاى ارتباطى شان بهتر شود. آن ها براى مدیریت خانه یک روش خلاقانه پيدا کرده اند: به شوخى مى گویند پیت «مدیر/مدیر اجرایی خانه» است و هر وقت ماریا کارى لازم دارد، آن را مثل یک درخواست رسمى ثبت مى کند؛ درست مثل اين که در یک سیستم ادارى یک تیکت بگذارد. پیت مى گوید: «او کارِ پزشكى مى کند و من همه ی کارهاى ديگر

را. ما روزهای دوشنبه جلسه‌ای می‌گذاریم تا درباره‌ی کارهای خانه و مسائل مالی صحبت کنیم.»

مزایای دیگری هم هست. رایت توضیح می‌دهد که وقتی همسرش دوره‌ی رزیدنتی را تمام کرد و آن همه ساعت‌ها کار کرده بود، بالاخره یک حقوق قابل توجه گرفت؛ چیزی شبیه پاداشِ بزرگِ پایانِ سختی‌ها. و وقتی پدرش سرطان گرفت، همسرش توانست روند مراقبت را سریع‌تر کند و مطمئن شود که او بهترین درمان‌ها را دریافت می‌کند.

### مدیریت چالش‌ها

اکنون بیش از گذشته متوجه فشارهایی شده‌اند که بر همسران پزشکان وارد می‌شود؛ از این رو برخی دانشکده‌های پزشکی برنامه‌ها و منابعی برای حمایت از آن‌ها تدارک دیده‌اند. هارلاک می‌گوید: «حوزه‌ی پزشکی کم‌کم دارد تأثیر کار پزشکی را بر شریک زندگی و خانواده‌ی پزشکان به رسمیت می‌شناسد. ما در حال انجام پژوهش درباره‌ی شریک زندگی و خانواده‌ی پزشکان هستیم. آنچه پزشکان را در محل کار و خانه تحت تأثیر قرار می‌دهد - و برعکس مورد بررسی قرار می‌دهیم. اگر خانواده‌ی پزشکان در حال شکوفایی باشند، در نهایت به نفع بیماران و کل جامعه‌ی پزشکی است.»

در زندگی واقعی، روابط اهمیت زیادی دارند. رایت در دوران تحصیل و رزیدنتی همسرش، به خانواده‌های دوربرش تکیه می‌کرد و وقتی بچه‌هایش کوچک بودند، دوستی‌های محکمی با سایر مادران دیگر برقرار کرد. او همچنین زمان محدود مشترکی را که در اختیار داشتند، در اولویت قرار می‌داد.

رایت می‌گوید: «ما از همان ابتدا کاملاً آگاهانه عمل می‌کردیم. حتی در دوران دانشکده‌ی پزشکی و رزیدنتی، همیشه زمانی را برای خودمان کنار می‌گذاشتیم - حتی اگر فقط یک شام ساده یا قدم زدن کنار ساحل بود - فرصتی برای صحبت کردن و حفظ ارتباط فراهم می‌کردیم. می‌دانستیم که داریم وارد آتش می‌شویم. می‌دانستیم که دانشکده‌ی پزشکی و رزیدنتی سخت خواهد بود.»

چون پزشکی می‌تواند همه‌ی توش و توان هر دو طرف رابطه را به خودش اختصاص دهد، باید مهم‌ترین روابطتان - از جمله رابطه‌ای که با خودتان دارید - را در برابر فشارهای پزشکی مقاوم کنید، در واقع ضد ضربه کنید. هارلاک می‌گوید. «وقتی خودتان در حال شکوفایی هستید، بسیار بهتر می‌توانید شریک، همسر، مادر و پدر و دوست بهتری باشید. پیدا کنید چه چیزی ظرف وجودتان را پُر می‌کند.»

او افزود: «مطمئن نیستم که در آینده [همسرِ پزشک بودن] آسان‌تر شود. اما فکر می‌کنم اگر از خودتان مراقبت کنید و از رابطه‌تان مراقبت کنید و وقتی نیاز دارید کمک بخواهید، کم‌کم در این نقش رشد می‌کنید.»

و البته چیزی هست که درباره‌ی آزمونِ آتش باید گفت. پشت‌سر گذاشتنِ دوره‌ی آموزش و کار پزشکی در کنار هم می‌تواند رابطه‌تان را قوی‌تر کند. جاردین می‌گوید: «رابطه‌ها عمیق‌تر می‌شود. شما مدت‌های طولانی کارهای بسیار دشوار انجام می‌دهید و همین باعث می‌شود نوعی اعتماد میان شما شکل بگیرد... این شما را به هم پیوند می‌دهد.»

*Cite this: Married to Medicine: The Other Side of the Story - Medscape - July 08,*

[https://t.me/MHAN\\_Endocrine](https://t.me/MHAN_Endocrine)

[www.hedayatiomami.com](http://www.hedayatiomami.com)