

## چشم ندارید پیشرفت همسران را ببینید؟

بعضی حرف ها در گفتن ساده اما در زمان عمل بسیار دشوار است. یکی از موارد اعتقاد به پیشرفت همزمان همسران است.



سلامت نیوز : بعضی حرف ها در گفتن ساده اما در زمان عمل بسیار دشوار است. یکی از موارد اعتقاد به پیشرفت همزمان همسران است. شاید بسیاری از ما بتوانیم در زمان صحبت و گفت و گو در این مورد با فواید این موضوع و لزوم آن کلیاتی بیان کنیم اما در عمل طور دیگری برخورد می کنیم اما مشکل از کجاست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ ما به آنچه می گوئیم معتقد نیستیم و یا اینکه عمل کردن به این ایده آنقدر هم که از دور به نظر می رسد، آسان نیست؟ شاید هم هر دوی این موارد موثر است.

برای تغییر رویه دادن در هر موردی لازم است اول ضرورت تغییر را احساس کنیم. تا زمانی که با تمام وجود احساس نکنیم تغییر لازم است، احتمالا تنها به برداشتن قدم هایی کوچک و البته موقت بسنده می کنیم و البته در نهایت هم احساس می کنیم که این مورد عملی نیست.

اعتقاد به پیشرفت همزمان همسران هم یکی از این موارد است. تا وقتی کاملا لزوم آن را احساس نکنیم، احتمالا قدم موثر و درستی برای آن برنخواهیم داشت اما واقعا ضرورت این موضوع چیست؟

شک برانگیز است

شما اگر خانواده ای را ببینید که یکی از همسران بعد از ازدواج پیشرفت خوبی در کار، تحصیل و یا موقعیت اجتماعی اش داشته و دیگری هیچ تغییری در وضعیتش روی نداده و بعد از ازدواج درجا زده، چه تصویری در مورد رابطه آن دو خواهید داشت؟ اولین برداشت شما و احتمالا بسیاری دیگر این است که رابطه این همسران چندان مناسب نیست و مشکلی بین آنها وجود دارد.

جدا از اینکه برداشت شما درست باشد یا نباشد، اما می تواند همین موضوع هشدار جدی باشد، هشدار جدی به همه همسرانی که با هم پیشرفت نکرده اند. خود این همسران هم احتمالا بعد از مدتی مانند بسیاری از ناظران بیرونی احساس می کنند که مشکلی در روابط آنها وجود دارد.

همین انتظار احتمال مواجه شدن با مشکل را البته افزایش می دهد. این موضوع به ویژه در همسران جوان بیشتر دیده می شود تا افرادی که سنی از آنها گذشته، چرا که تعریف پیشرفت در همسران جوان متفاوت با نسل گذشته است.

برای مثال، متاسفانه این روزها تربیت فرزندان خوب دیگر چندان موفقیتی برای خانم ها محسوب نمی شود و در نتیجه، ممکن است خانمی که تنها بچه داری کرده است احساس شکست کند. البته در مورد اشتباه بودن این تعریف از شکست بحث بسیار است که باید در جای خود به آن پرداخت.

جمع بندی همراه با سرخوردگی

زمانی که همسران با هم پیشرفت نمی کنند، بعد از سنین میانسالی و زمانی که بچه های آنها ازدواج می کنند و به اصطلاح &#171;آشپانه» خالی می شود، تفاوت در برنامه های روزانه همسران به شدت خود را نشان می دهد. یکی از همسران احتمالا کماکان فعال است، ولی دیگری برنامه چندان نداشت و در نتیجه، احساس پوچی به سراغش می آید.

نظریه اریکسون، معتقد است دوره پیری زمانی است که افراد به جمع بندی از زندگی خود می پردازند. عدم توازن بین مسیری که هر کدام از همسران طی کرده اند، می تواند به تفاوت در نتیجه گیری آنها منجر شود و احساساتی متفاوت ایجاد کند.

احساس سرخوردگی و شکست و به تبع آن افسردگی موضوعی است که در این سن به ویژه در خانم ها بیشتر دیده می شود؛ زمانی که خانم احساس می کند آنقدر که کاشته، نتوانسته برداشت کند و در زندگی بازنده بوده است.

این موضوع از آن نظر می تواند بسیار مهم باشد که دقیقا در همین برهه از زندگی است که همسران دوباره نقشی مهم در زندگی یکدیگر پیدا می کنند. بچه ها رفته اند، میزان فعالیت های اجتماعی به علت بازنشستگی کمتر شده و حالا دو همسر دوباره با هم مسیری را طی خواهند کرد. نارضایتی یکی از همسران از وضعیت خود می تواند روزهای نه چندان شیرینی برای هر دوی آنها رقم بزند.

### سرک کشیدن خیانت

یکی از مواردی که می تواند به پیش آمدن خیانت عاطفی کمک کند، همین تفاوت در وضعیت همسران است؛ زمانی که یکی از همسران به شدت فعال است و سر خود را شلوغ کرده، ولی دیگری در همان موقعیت پیشین خود مانده و در نتیجه، احساس می کند فاصله زیادی با همسرش دارد پیدا می کند.

هر چند بسیاری از همسرانی که با هم پیشرفت نکرده اند با چنین مشکلی مواجه نیستند، به هر صورت توجه داشته باشید که احتمال رخ دادن خیانت عاطفی و حتی خیانت جنسی در این موارد می تواند بیش از حالت عادی باشد.

### آینده ای که تاثیر می گیرد

زمانی که همسران بچه داشته باشند، این تفاوت نه تنها بر رابطه همسران که روی بچه ها نیز تاثیرات خود را دارد. یادتان باشد یکی از مهمترین منابع تربیتی برای بچه ها روابط والدین آنها با همدیگر است. بچه ها با دیدن همین رابطه است که برای اولین بار برای خود رابطه بین همسران را تعریف می کنند، ایده آل های خود را با توجه به آن تعریف می کنند و البته انتظاراتی که از همسر آینده خود نیز خواهند داشت بر مبنای همین رابطه خواهد بود.

### برای تغییر با ما همراه شوید

اگر واقعا دوست دارید به پیشرفت همسران کمک کنید، می توانید با ما همراه شوید و با توجه به برخی نکات، گام هایی عملی بردارید.

- از شعار کم کنید و واقعیت ها را در مورد خود بهتر ببینید. هر قدر دید واقعی تری به تفکرات خود داشته باشید، بهتر می توانید قدم های بعدی را بردارید.

- از خودگذشتگی را در خود تقویت کنید. اگر قرار باشد در برنامه شخصی شما هیچ تغییری ایجاد نشود، احتمالا همسر شما نیز نمی تواند تغییری در برنامه اش داشته باشد و البته قدمی برای پیشرفت شخصی اش بردارد.

- روی کاستی ها و کوتاهی های پیش آمده در زندگی روزانه گاهی چشمان خود را ببندید و به روی همسران نیاورید. به هر صورت فراموش نکنید این به هم روال خوردن روال زندگی روزمره گاهی اوقات لازمه پیشرفت همسران است.

- از پیشرفت همسران هم در زمانی که با او تنها هستید، بگویید و هم زمانی که دیگران حضور دارند. این کار می تواند به او اطمینان دهد که واقعا از پیشرفت او خوشحال هستید.

- اگر احساس می کنید بین تعریف شما و همسران در مورد موفقیت تفاوت زیادی وجود دارد، سعی کنید این فاصله را با گفت و گو کم کنید و نه با تحت فشار گذاشتن او و یا تحمیل نظر خودتان.

بعضی می گویند در قدیم زنان به پیشرفت همسر خود راضی بودند و دنبال پیشرفت شخصی خود نبودند

ایراد از زنان است یا مردان؟

چطور در گذشته ای نه چندان دور، زنان به پیشرفت همسرشان دلخوش بودند و به دنبال پیشرفت شخصی به شکل امروزی نبودند؟ این سوال یا شاید بهتر بگوییم این اعتراض برخی از مردان است. راستی، شما در پاسخ به این سوال چه می گوئید؟ شاید بگویید آن زنان انگیزه ای برای پیشرفت نداشتند یا اینکه فرهنگ عمومی و انتظارات اجتماعی چنین اقتضا می کرده و یا اینکه آنها کمتر از زنان امروزی خودخواه بودند اما به این ماجرا می توان به صورتی دیگر نیز نگاه کرد.

واقعیت این است انتظار اینکه زنان امروز مانند زنان پنجاه یا شصت سال قبل موفقیت خود را تعریف کنند، اشتباه است. همانطور که مردان امروز موفقیت خود را با معیارهای امروز تعریف می کنند، زنان نیز از این امر مستثنی نیستند.

در گذشته، زنان توفیق همسران خود را موفقیت خود می دیدند و به آن راضی بودند، اما امروزه زنان تعریفی متفاوت از موفقیت دارند و پیشرفت فردی خودشان اولویت پیدا کرده است. امروزه زنان بسیاری را می بینیم که دیگر مانند گذشته بچه داری برایشان ارضاکنده نیست؛ زنانی که دنبال تحصیل و کسب مدارج علمی بالاتر هستند و پیشرفت شغلی برای آنان به اندازه مردان اهمیت دارد.

شما می توانید به این تعریف از پیشرفت انتقاداتی داشته باشید. واقعیت هم این است که این تعریف از پیشرفت تعریفی کامل و مطلوب نیست اما چاره چیست؟ جلوگیری از پیشرفت زنان و یا همراهی نکردن و یاری نرساندن به آنها قطعا نمی تواند تغییری در این تعریف ایجاد و تنها شاید بتواند اثری نامطلوب بر روابط همسران داشته باشد.

به نظر شما، چرا انگیزه کافی برای کمک به پیشرفت همسرمان نداریم؟ می دانم بهتر است اما... اگر به همسر به عنوان همسفری نگاه کنید که قرار است سال هایی را در کنار هم باشید و مسیری را با هم طی کنید، دیگ ربه نظر شما اینکه همسران با هم پیشرفت کنند، بدیهی خواهد بود.

اگر قرار باشد تنها یکی از همسران مدارج پیشرفت را طی کند و دیگری درجا بزند و مشغول امور روزمره و تکراری شود، قطعا بعد از مدتی عوارض خاصی می تواند رابطه آنها را تهدید کند.

آشنایی با این عوارض یکی از مهمترین قدم ها برای کنار گذاشتن عادت های گذشته است اما واقعیت را بخواهید، تنها ناآشنایی با این عوارض نیست که باعث می شود افراد نتوانند همراهی لازم را در این زمینه با همسرشان داشته باشند، بلکه همیشه پای عوامل دیگری در میان است.

اگر از برخی مردان بپرسید چرا همسران آنها نتوانسته اند به اندازه آنها پیشرفت کنند، احتمالا پاسخ خواهند داد که آنها مانع پیشرفت نبوده اند، بلکه همسرشان توانایی بیشتر از این نداشته و بر فرض، اگر می خواسته به فکر ادامه تحصیل باشد، احتمالا دیگر نمی توانسته به کارهای خانه برسد، بچه ها را بزرگ کند و یا اصلا خسته می شده و توانایی جسمی لازم را نداشته.

به صورت کلی، باور نداشتن به توانایی های همسر یکی از موانعی است که می تواند به صورت غیرمستقیم بر تمایل همسر به تلاش برای پیشرفت و کسب موفقیت های جدید تاثیر بگذارد.

واقعیت این است که اگر هر کدام از همسران بخواهند ادامه تحصیل دهند، پیشرفت شغلی داشته باشند و یا موفقیت های جدیدی کسب کنند، ناچارند از زمانی که برای زندگی مشترک خود صرف می کردند، کم کنند و انرژی بیشتری صرف پیشرفت های شخصی خود کنند.

در این میان، تفاوتی نمی کند که خانم بخواهد پیشرفت کند و یا آقا، هر چند معمولا کم شدن زمان و انرژی صرف شده در زندگی مشترک از طرف خانم ها بیشتر دیده می شود. زمانی که همسران تمایل نداشته باشند در این مورد با همدیگر همراهی کنند، در واقع به صورت غیرمستقیم در راه پیشرفت همدیگر سنگ اندازی می کنند.