

شما از همسرتان چه

انتظارهایی دارید؟

دکتر احمد به پژوه

استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران



چند سؤال

- شما از همسرتان چه انتظاری دارید؟
- همسرتان از شما چه انتظاری دارد؟
- آیا تاریخ تولد همسرتان را می‌دانید؟
- آیا تاریخ ازدواجتان را می‌دانید؟
- آیا برای سالگرد ازدواجتان، به همسرتان هدیه داده‌اید؟
- آیا برای سالگرد ازدواجتان، از طرف همسرتان هدیه‌ای دریافت کرده‌اید؟
- آیا برای سالگرد تولدتان، از طرف همسرتان هدیه‌ای دریافت کرده‌اید؟
- چقدر برای همسرتان، زن یا شوهری ایده‌آل و مطلوب هستید؟
- انتظاراتی شما از همسرتان و انتظاراتی همسرتان از شما تا چه حد واقع‌بینانه، روشن، شفاف و مشخص‌اند؟
- شما و همسرتان تا چه حد سعی کرده‌اید به انتظاراتی واقعی یکدیگر پاسخ مثبت بدهید؟
- آیا شما می‌دانید انتظاراتی واقعی زن از شوهرش و شوهر از زنش کدام است؟
- آیا شما می‌دانید چرا انتظاراتی زن و شوهر از یکدیگر دو جانبه است؟
- آیا شما می‌دانید چگونه زن و شوهر به تفاهم و توافق می‌رسند؟

- آیا شما می‌دانید نادیده گرفتن حقوق زن توسط شوهر یا حقوق شوهر توسط زن چه پیامدهایی دارد؟
- آیا شما می‌دانید چطور می‌شود عشق میان زن و شوهر یا شوهر و زن، به نفرت تبدیل می‌شود؟
- هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ و انتم لباسٌ لهنَّ
- آن‌ها لباس‌اند مر شما را و شما لباس‌اید مر آن‌ها را (سوره بقره، آیه ۱۸۴)

خانواده، نهادی است مقدس و بی‌بدیل که حیات و سعادت جامعه بشری وابسته به آن است. به بیان دیگر لازمه داشتن جامعه سالم، داشتن خانواده‌های سالم است و این خانواده‌های سالم‌اند که شهروندان سالم به جامعه تحویل می‌دهند و در این مسیر، خانواده هم یک نهاد آموزشی است و هم خود به آموزش نیاز دارد. به زبان ساده، خانواده نهادی است که حداقل از یک زوج (زن و شوهر) تشکیل شده که به‌طور رسمی و شرعی با یکدیگر ازدواج کرده‌اند و در خانه‌ای به‌طور مشترک کنار هم زندگی می‌کنند. در خانواده، مسئولیت‌ها و وظایف میان اعضا، تقسیم شده است و زن و شوهر با همفکری، همدلی و همکاری یکدیگر به انجام وظایف خود می‌پردازند. در این شرایط ضرورت دارد هر یک از زوجین به نقش‌ها و وظایف خود آگاهی داشته باشد و آموزش‌های لازم را دریافت و به آن‌ها عمل کند.

انتظارهای متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر

بدون تردید اعضای خانواده (زن و شوهر، پدر و مادر، فرزند یا فرزندان و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها) به آموزش نیاز دارند، زیرا انسان همه رفتارها را یاد می‌گیرد، پس باید همه رفتارها را در مراحل گوناگون زندگی به او آموزش داد. اکنون در هزاره سوم میلادی و عصر جهانی شدن و پیچیده شدن شرایط، شما به سؤال‌های مطرح شده در آغاز مقاله، چگونه پاسخ می‌دهید؟

بدون شک، لازمه استحکام خانوادگی و تحقق همدلی و همفکری میان زن و شوهر و اعضای خانواده، توجه به انتظارهای متقابل و نیازهای یکدیگر است. در این مقاله به منظور به تصویر کشاندن یک همسر مطلوب (زن یا شوهر) یا یک خانواده موفق (پس از ازدواج) تلاش شده است به انتظارهای زن از شوهر و شوهر از زن با زبانی ساده و فشرده اشاره شود. از یکایک

همسران انتظار می‌رود در فضایی صمیمانه و

محرمانه تلاش کنند هر کس با بیان خودش

این انتظارها را مورد بررسی و ارزیابی

قرار دهد تا مشخص شود تا چه حد زن

پاسخگوی انتظارات شوهرش بوده و

شوهر تا چه حد پاسخگوی انتظارات

زنش بوده است.

در هر صورت توصیه می‌شود آگاهانه

و با اراده تصمیم بگیرید و تلاش کنید به

انتظارهایی که همسرتان از شما به عنوان زن یا

شوهر دارد، جامه عمل بپوشانید و خانواده سالم، با نشاط و با



طراوت داشته باشید.

باور ما این است که چنانچه زنان، شوهران، پدران و مادران در گستره حیات و در چرخه رشد با نیازها و انتظارات یکدیگر و فرزندان آشنا شوند، به‌طور قطع در ایفای نقش‌ها و مسئولیت‌های خود بیش از پیش موفق و توانمند خواهند بود و در نتیجه دستیابی به خانواده‌های متعالی آسان‌تر خواهد شد. به دیگر سخن، باور ما این است که: «توانا بود هر که دانا بود».

بیاپید باور کنیم که چه بخواهیم و چه نخواهیم ما مسئول رشد و تعالی خود و خانواده خود و تعلیم و تربیت فرزند یا فرزندان خود هستیم و اگر خود و همسرمان و فرزند یا فرزندانمان را به‌خوبی بشناسیم و دانش و آگاهی لازم را کسب کنیم، به احتمال قوی خواهیم توانست به درستی زندگی کنیم و سعادتمند شویم. ان شاء الله.

پرورش نسل آینده، انتقال میراث فرهنگی، پاسداری از ارزش‌ها، زبان‌آموزی و تأمین نیازهای جسمانی و روانی انسان از وظایف عمده خانواده به شمار می‌آید. بی‌شک، اساس سلامت جامعه وابسته به سلامت خانواده‌هاست و سلامت روانی و جسمانی افراد جامعه تأمین نمی‌شود مگر آنکه خانواده‌هایی متعالی، سالم، بالنده، متعادل و صالح داشته باشیم. در فرایند مشاوره خانوادگی و زناشویی، یکی از محورهای اساسی که مورد توجه مشاوران خانواده قرار می‌گیرد، بررسی انتظارات زناشویی در ماهیت روابط زن و شوهر به طور متقابل و عدم برآورده شدن انتظارات و نیازهای آنان است. به طور حتم شنیده‌اید که می‌گویند «عشق یکسره، مایه درد سر» یا «جاده عشق دو طرفه است». معنای ساده و در عین حال عمیق این گونه ضرب‌المثل‌ها این است که رابطه زن و شوهر یا شوهر و زن باید دو جانبه و تعاملی باشد. بدین منوال، انتظارات، حقوق، تکالیف و وظایف زن و شوهر هم دو جانبه و متقابل است.

داشتن یک خانواده سالم و موفق، خواست هر زن

و شوهر یا هر پدر و مادر آگاه و مسئول است

و نیز استحکام و بالندگی خانواده‌ها به مثابه

دغدغه‌ای دائمی برای رسیدن به جامعه‌ای

سالم و متعالی از جمله نگرانی‌های همه

مسئولان، برنامه‌ریزان، مدیران، کارشناسان،

معلم‌ان و مربیان محسوب می‌شود. از این‌رو،

ضرورت دارد عوامل مؤثر در بالندگی، شکوفایی

و استحکام خانواده شناخته شده، در خانواده شما

حاکم شود و تحقق یابد.

در میان عوامل گوناگون مؤثر بر استحکام خانواده، مشخص

کردن انتظارات متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر، شناخت

آن‌ها و عمل به آن‌ها از جایگاهی شایان توجه برخوردار است. بدیهی

است برای موفقیت در ازدواج و داشتن خانواده سالم، هر دو جانب، یعنی

هم زن و هم شوهر، یا پدر و مادر و یکایک اعضای خانواده باید احساس

مسئولیت کنند، به وظایف خود عمل کنند، به انتظارات یکدیگر پاسخ

مناسب دهند و حقوق یکدیگر را رعایت نمایند. در این شرایط همدلی

و تفاهم به‌وجود می‌آید و بنیان خانواده استحکام می‌یابد. در غیر این

صورت، در شرایط و موقعیتی که فقط یک جانب (فقط زن یا فقط شوهر)

به مسئولیت و وظایف خود عمل کند، لیکن طرف مقابل به وظایف خود

بی‌توجه باشد و احساس مسئولیت نکند، فضای خانواده سرد و بی‌روح

می‌شود و روابط زوجین مختل شده، دچار آسیب می‌گردد. همچنین

عدم توجه به انتظارات متقابل و نادیده گرفتن حقوق متقابل موجب

ناکامی و شکست و سرانجام جدایی و طلاق می‌شود.

● تلاش برای آگاهی از ریشه‌ها و علت‌های بروز سستی‌های خانوادگی

● تلاش برای چاره‌جویی، درمان، اصلاح و پیشگیری از مشاجره‌های خانوادگی

● به‌سازی محیط زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی

● پیشگیری از به وجود آمدن آسیب‌های خانوادگی و طلاق، به‌ویژه طلاق عاطفی

بنابراین در این مقاله سعی شده است به اختصار به برخی از انتظاراتی که همسران و اعضای خانواده از یکدیگر دارند، به شرح زیر اشاره شود. و از شما زن و شوهرها درخواست می‌شود با توجه به‌شناختی که از همسران دارید، این انتظارات را به طور نسبی و صادقانه و در فضایی صمیمانه در روابط خود مورد بررسی و ارزیابی قرار دهید:

من از همسرم انتظار دارم: همواره و در همه حال، خداوند را حاضر و ناظر بداند.

من از همسرم انتظار دارم: به اندازهٔ وسع و توان من، از من انتظار داشته باشد.

من از همسرم انتظار دارم: از من انتظارات واقع‌بینانه داشته باشد.
من از همسرم انتظار دارم: با من حرف بزند و انتظارات خود را به‌طور شفاف بیان کند.

من از همسرم انتظار دارم: به نیازها و انتظارات من و اعضای خانواده توجه کند و آنها را برآورده سازد.

من از همسرم انتظار دارم: از ازدواج با من اظهار رضایت و افتخار کند.

من از همسرم انتظار دارم: موجب افتخار و سربلندی من شود.
من از همسرم انتظار دارم: نسبت به من و اعضای خانواده وفادار باشد.

من از همسرم انتظار دارم: من و اعضای خانواده را دوست بدارد و دوستانه رفتار کند و محبت خود را به روش‌های گوناگون ابراز کند.

من از همسرم انتظار دارم: با من و اعضای خانواده مهربان باشد و با محبت رفتار کند.

من از همسرم انتظار دارم: به من و اعضای خانواده احترام گذارد و با احترام صحبت کند.

من از همسرم انتظار دارم: به من و اعضای خانواده اعتماد کند.
من از همسرم انتظار دارم: همواره مرا دوست بدارد و وجود فرزند یا فرزندان موجب نشود که به من کم‌توجهی یا بی‌توجهی کند.

من از همسرم انتظار دارم: در زندگی خانوادگی، از جایگاه و



مشخص کردن انتظارات متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر و شناخت آن‌ها

گفتنی است که هر شوهری از زنش و هر زنی از شوهرش انتظاراتی خاصی دارد. در این شرایط شایسته است هر کدام انتظارات خود را فهرست کنند و مورد بررسی قرار دهند. بدیهی است زن یا شوهر باید تلاش کند از همسرش انتظاراتی غیرواقعی و نابجا نداشته باشد. در صورتی که زن و شوهر به توافق و تفاهم لازم نرسیدند، ضرورت دارد به‌مشاوره امین و معتمد مراجعه کنند تا عشق و امید در روابط آنان دوباره جان بگیرد. در این بخش هدف‌های مشخص کردن انتظارات متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر و شناخت آن‌ها به شرح زیر بیان می‌شود:

● ارتقای سطح آگاهی اعضای خانواده دربارهٔ نقش‌ها و وظایف خانواده

● تلاش برای آگاهی از کم و کیف و چگونگی شکل‌گیری رفتار

در خانواده

منزلتی خاص برخوردار باشم.

من از همسرم انتظار دارم: به جای پرخاشگری و فریاد زدن، دربارهٔ اموری که واقعاً او را ناراحت کرده است، به آرامی با من حرف بزند و آنها را مطرح کند.

من از همسرم انتظار دارم: نسبت به من و اعضای خانواده قدرشناس باشد و در مقابل محبت‌هایی که به او می‌شود، ابراز تشکر کند.

من از همسرم انتظار دارم: برای رفاه و خوشبختی خانواده تلاش کند.

من از همسرم انتظار دارم: در فعالیت‌های مشترک خانواده (مانند: خرید کردن، گذران اوقات فراغت) شرکت کند و زندگی متنوعی داشته باشیم.

من از همسرم انتظار دارم: زمانی معین را برای صحبت کردن و گفت‌وگوی خانوادگی اختصاص دهد و در شادی‌ها و رنج‌های اعضای خانواده مشارکت داشته باشد.

من از همسرم انتظار دارم: حافظ اموال خانواده باشد.

من از همسرم انتظار دارم: نزد فرزند یا فرزندانمان و دیگران از من به نیکی و خوبی یاد کند.

من از همسرم انتظار دارم: نزد فرزند یا فرزندانمان و دیگران با من به نزاع و مشاجره نپردازد.

من از همسرم انتظار دارم: در زندگی خانوادگی یار و یاور من باشد و در امور خانوادگی مشارکت کند.

من از همسرم انتظار دارم: در زندگی خانوادگی و در مشکلات زندگی به من کمک فکری دهد.

من از همسرم انتظار دارم: در زندگی خانوادگی، برنامه‌ریزی اقتصادی و مدیریت مالی داشته باشد و دچار افراط و تفریط نشود.

من از همسرم انتظار دارم: فردی خوش قول باشد و به وعده‌های داده شده عمل کند.

من از همسرم انتظار دارم: در زندگی خانوادگی، فردی صبور و بردبار باشد و زود از کوره درنرود.

من از همسرم انتظار دارم: به توانایی‌های من و اعضای خانواده تکیه کند.

من از همسرم انتظار دارم: در تصمیم‌گیری‌ها و انجام امور با من و اعضای خانواده مشورت کند.

من از همسرم انتظار دارم: مرا در جریان فعالیت‌ها و برنامه‌های خود قرار دهد.

من از همسرم انتظار دارم: مشکلاتش را با من به عنوان مشاور دلسوز و فردی امین در میان بگذارد.

زن یا شوهر باید تلاش کند از همسرش انتظارات غیرواقعی و نابجا نداشته باشد. در صورتی که زن و شوهر به توافق و تفاهم لازم نرسیدند، ضرورت دارد به مشاوره امین و معتمد مراجعه کنند تا عشق و امید در روابط آنان دوباره جان بگیرد.

من از همسرم انتظار دارم: در انجام بعضی امور به من و اعضای خانواده کمک کند.

من از همسرم انتظار دارم: دربارهٔ ویژگی‌های جسمانی من ایراد نگیرد و مرا تحقیر و سرزنش نکند.

من از همسرم انتظار دارم: به اعتقادات و باورهای دینی من توجه کند و به آن‌ها احترام بگذارد.

من از همسرم انتظار دارم: از نظر حجاب، عفت و پوشش ظاهری، شئون خانوادگی را رعایت کند.

من از همسرم انتظار دارم: به آراستگی ظاهری، طرز لباس پوشیدن و بهداشت شخصی خود توجه کند.





من از همسرم انتظار دارم: حامی و پشتیبان من و اعضای خانواده باشد.

من از همسرم انتظار دارم: در زندگی راهنمای من باشد و لغزش‌های مرا صمیمانه و محرمانه تذکر دهد.

من از همسرم انتظار دارم: در زندگی، گذشت داشته باشد و اشتباه‌های احتمالی مرا مورد عفو قرار دهد.

من از همسرم انتظار دارم: مرا و فرزند یا فرزندانمان را با عنوان‌ها و القاب زیبا و پسندیده مورد خطاب قرار دهد.

من از همسرم انتظار دارم: فرزندان دختر و پسرمان را به طور یکسان و عادلانه مورد لطف و محبت قرار دهد و بین آنان تبعیض قائل نشود.

من از همسرم انتظار دارم: به امور تحصیلی فرزند یا فرزندانمان توجه کند و گاهی با مسئولان مدرسه در ارتباط باشد.

من از همسرم انتظار دارم: با والدین و خویشاوندان من با احترام و ادب رفتار کند.

من از همسرم انتظار دارم: هنگامی که من بیمار می‌شوم، سعی کند آرامش خود را حفظ و با صبوری از من مراقبت کند.

من از همسرم انتظار دارم: فرصت‌هایی را برای رشد همه جانبه و سعادت من و اعضای خانواده فراهم کند.

من از همسرم انتظار دارم: فرصت‌هایی را به ورزش، مطالعه و فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی مشترک اختصاص دهد.

من از همسرم انتظار دارم: سعی کند شاکر نعمت‌های بی پایان الهی باشد.

من از همسرم انتظار دارم: همان قدر که به منافع و نیازهای خودش فکر می‌کند، به منافع و نیازهای من و اعضای خانواده نیز بیندیشد.

من از همسرم انتظار دارم: در خانواده صلح، صفا، آرامش، نظم و امنیت ایجاد کند.

من از همسرم انتظار دارم: در مهمانی‌ها و مسافرت‌های خانوادگی در کنار من و اعضای خانواده باشد.

من از همسرم انتظار دارم: استقلال فکری خود را حفظ کند و تحت تأثیر بدگویی‌های دیگران نباشد.

من از همسرم انتظار دارم: در قضاوت‌هایش نسبت به من، پیش‌داوری نکند و جانب اعتدال و انصاف را رعایت نماید.

من از همسرم انتظار دارم: همواره به تفاوت‌های فردی و روان‌شناختی زن یا مرد توجه کند و آن‌ها را بپذیرد.

من از همسرم انتظار دارم: همواره به تفاوت‌های فردی توجه کند و مرا با دیگران مقایسه نکند.

من از همسرم انتظار دارم: شخصیتی مستقل داشته باشد و کورکورانه و ناآگاهانه از دیگران تقلید نکند.

من از همسرم انتظار دارم: شخصیتی مستقل داشته باشد و اجازه ندهد دیگران در امور خانوادگی‌مان دخالت کنند.

معرفی چند منبع مفید

- قرآن مجید.

- اسپری، لن (۲۰۰۴). خانواده سنجی: راهبردهای نوین در سنجش خانواده. ترجمه احمد به‌پژوه و عباسعلی حسین خانزاده (۱۳۸۸). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

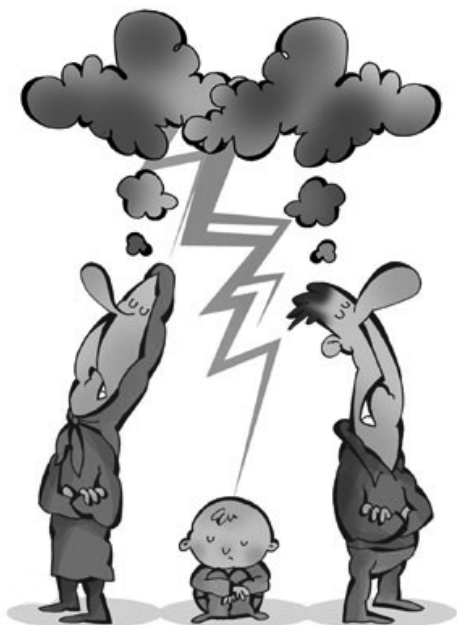
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ نهم). تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲). سبک زندگی و ویژگی‌های خانواده سالم. ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۰۲ و ۴۰۳، ۱۱-۱۶.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲). وادی‌های شناخت: توانایی، در دانایی است. ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۱۱، ۸-۱۱.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۸۹). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ دوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۱). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات آوای نور.

- سگالن، مارتین (۱۹۸۶). جامعه‌شناسی تاریخی خانواده. ترجمه حمید الیاسی (۱۳۷۰). تهران: نشر مرکز.

- نوردبی، ورنون و هال، کالوین (۱۹۷۴). راهنمای زندگی‌نامه و نظریه‌های روان‌شناسان بزرگ. ترجمه احمد به‌پژوه و رمضان دولتی (۱۳۸۶). تهران: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.



بديهی است برای موفقیت

در ازدواج و داشتن خانواده سالم، هر دو جانب، یعنی هم زن و هم شوهر، یا پدر و مادر و یکایک اعضای خانواده باید احساس مسئولیت کنند، به وظایف خود عمل کنند، به انتظارات یکدیگر پاسخ مناسب دهند و حقوق یکدیگر را رعایت نمایند. در این شرایط همدلی و تفاهم به وجود می‌آید و بنیان خانواده استحکام می‌یابد.

من از همسرم انتظار دارم: همواره با من و اعضای خانواده صادقانه رفتار کند.

من از همسرم انتظار دارم: همواره فردی راز نگه‌دار باشد و امور خانوادگی‌مان را نزد دیگران افشا نکند.

من از همسرم انتظار دارم: در خانه و خانواده فضای معنوی و انسانی ایجاد کند.

من از همسرم انتظار دارم: به شیوه‌های گوناگون عشق و محبت خود را به من و اعضای خانواده نشان دهد و ابراز کند.

من از همسرم انتظار دارم: رفتار جنسی مناسب با من داشته باشد و به نیاز جنسی من توجه کند.

من از همسرم انتظار دارم: از مشاجره کردن با من و اعضای خانواده و «گیر دادن» خودداری کند.

من از همسرم انتظار دارم: در زندگی خانوادگی به نظرهای من اهمیت دهد، به من حق انتخاب بدهد و از تحمیل رأی و نظر خود اجتناب کند.

من از همسرم انتظار دارم: در امور گوناگون اعتدال را رعایت و زندگی متنوع برای اعضای خانواده فراهم کند.

من از همسرم انتظار دارم: فشارها و ناکامی‌های محیط کارش را به داخل خانه و خانواده منتقل نکند.

من از همسرم انتظار دارم: به من و اعضای خانواده امید، روحیه و انگیزه دهد.

من از همسرم انتظار دارم: فردی عاقل، صبور، منصف، صادق، سخت‌کوش، با نشاط، امیدوار و با انگیزه باشد.

من از همسرم انتظار دارم: به حرف‌های من و اعضای خانواده فعالانه گوش کند و واکنش‌های مناسب از خود نشان دهد.

من از همسرم انتظار دارم: با من و اعضای خانواده رابطه عاطفی و کلامی مناسب برقرار کند.