



دکتر احمد بهزود

استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

پرسش‌نامه خودآرزویابی

انتظارهای

همسران از یکدیگر

چند سؤال

- شما از همسرتان چه انتظارهایی دارید؟
- همسرتان از شما چه انتظارهایی دارد؟

- 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؟

- انتظارهای شما از همسرتان و انتظارهای همسرتان از شما تا چه حد واقع‌بینانه، روشن، شفاف و مشخص هستند؟

- شما و همسرتان تا چه حد سعی کرده‌اید به انتظارهای واقعی یکدیگر پاسخ مثبت بدهید؟

- آیا شما می‌دانید نادیده گرفتن حقوق زن توسط شوهر یا حقوق شوهر توسط زن چه پیامدهایی دارد؟

- آیا شما می‌دانید چطور عشق میان زن و شوهر یا شوهر و زن، به نفرت تبدیل می‌شود؟

مقدمه

خانواده، نهادی است مقدس و بی‌بديل که حیات و سعادت جامعه بشری وابسته به آن است. بهبیان دیگر لازمه داشتن جامعه سالم، داشتن خانواده‌های سالم است و این خانواده‌های سالم هستند که شهروندان سالم به جامعه تحويل می‌دهند و در این راستا، 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 اعضاء تقسیم شده است و زن و شوهر با همفکری و 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.

در فرایند مشاوره خانوادگی و زناشویی، یکی از محورهای اساسی که مورد توجه مشاوران خانواده قرار می‌گیرد، بررسی انتظارهای زناشویی در ماهیت روابط زن و شوهر به‌طور متقابل و عدم برآورده شدن انتظارها و نیازهای آنان است. به‌طور حتم شنیده‌اید که می‌گویند «عشق یکسره، مایه درد سره»؟ یا «جاده عشق دو طرفه است». معنای ساده و در عین حال عمیق این گونه ضرب المثل‌ها این است که رابطه زن و شوهر یا شوهر و زن باید دو جانبی و تعاملی باشد.

بدین منوال انتظارها، حقوق، تکالیف و وظایف زن و شوهر هم از یکدیگر دو جانبی و متقابل است. داشتن یک خانواده سالم و موفق، خواست هر زن و شوهر و 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 مریبان محسوب می‌شود. از این‌رو، ضرورت دارد عوامل مؤثر در بالندگی، شکوفایی و استحکام خانواده شناخته و در خانواده شما حاکم شود و تحقق یابد.

در میان عوامل گوناگون مؤثر بر استحکام خانواده، مشخص کردن انتظارهای متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر، شناخت آنها و عمل به آنها از اهمیت خاصی برخوردار است. بدیهی است برای موقیت در ازدواج و داشتن یک 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 انتظارهای یکدیگر پاسخ مناسب دهند و حقوق یکدیگر را رعایت نمایند. در این شرایط همدلی و تفاهم به وجود 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، روابط زوجین مختل شده و دچار آسیب می‌گردد. همچنین عدم توجه به انتظارهای متقابل و نادیده گرفتن حقوق متقابل، موجب ناکامی و شکست و سرانجام جدایی و طلاق می‌شود.

انتظارهای متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر

بدون تردید اعضای خانواده (زن و شوهر، پدر و مادر، فرزند یا فرزندان و پدربرگ‌ها و مادربرگ‌ها) به آموزش نیاز دارند، زیرا که انسان تمام 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 بهمنظور به تصویر کشاندن ویژگی‌های یک همسر مطلوب (زن یا شوهر) یا یک خانواده موفق، 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 محramانه تلاش کنند هر کس با بیان خودش این انتظارها را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهد تا مشخص شود تا چه حد زن پاسخگوی انتظارهای شوهرش بوده و شوهر تا چه حد پاسخگوی انتظارهای 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، جامعه عمل بپوشانید و خانواده سالم، با نشاط و با طراوتی داشته باشد. باور ما این است که چنانچه بانوان و شوهران یا مادران و پدران در گستره حیات و در چرخه رشد با نیازها و انتظارهای یکدیگر و فرزندان آشنا شوند، به طورقطع در ایفای نقش‌ها و مسئولیت‌های خود بیش از پیش موفق‌تر و توانمندتر 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.

بیایید 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 را و فرزند یا فرزندانمان را به خوبی بشناسیم و دانش و آگاهی لازم را کسب کنیم، به احتمال قوی خواهیم توانست به درستی زندگی کنیم و سعادتمند شویم، ان شاء الله.

هدف‌های مشخص کردن و ارزیابی انتظارهای متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر

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

- ارتقای سطح آگاهی اعضا خانواده درباره نقش‌ها و وظایف خانواده
- تلاش برای آگاهی از کم و کیف و چگونگی شکل‌گیری رفتار در خانواده
- تلاش برای آگاهی از ریشه‌ها و علت‌های بروز سیزدههای 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، به ویژه گستاخی عاطفی.

پرسشنامه خودارزیابی انتظارهای همسران از یکدیگر

در این پرسشنامه سعی شده است به اختصار به برخی از انتظارهایی که همسران و اعضای خانواده از یکدیگر دارند، به شرح زیر اشاره شود و از شما به عنوان زن یا شوهر درخواست می‌شود با توجه به شناختی که از همسرتان دارید، این انتظارها را صادقانه و در فضایی صمیمانه در زندگی خانوادگی و روابط خود مورد بررسی و ارزیابی قرار دهید.

دستور العمل

لطفاً در پرسشنامه خودارزیابی انتظارهای همسران از یکدیگر که در ادامه ارائه شده است، به شرح زیر به ارزیابی انتظارهای خود از همسرتان پردازید:

- الف- اگر همسر شما، آن انتظار مورده نظر را برآورده کرده است، مقابل آن علامت (+) بگذارید.
- ب- اگر همسر شما، آن انتظار مورده نظر را برآورده نکرده است، مقابل آن علامت (-) بگذارید.
- ج- اگر همسر شما، آن انتظار مورده نظر را تا حدی برآورده کرده است، مقابل آن علامت (+-) بگذارید.

- من از همسرم انتظار دارم همواره و در همه حال، خداوند را حاضر و ناظر بداند.
- من از همسرم انتظار دارم به اندازه وسع و توان من، از من انتظار داشته باشد.
- من از همسرم انتظار دارم از من انتظارهای واقع‌بینانه داشته باشد.
- من از همسرم انتظار دارم با من حرف بزند و انتظارهای خود را به‌طور شفاف بیان کند.
- من از همسرم انتظار دارم به نیازها و انتظارهای 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 منزلت خاصی برخوردار باشم.
- من از همسرم انتظار دارم به جای پرخاشگری و فریاد زدن، درباره 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، صرف اوقات فراغت) شرکت کند و زندگی متنوعی داشته باشیم.
- من از همسرم انتظار دارم زمان معینی 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 و یا فرزندانمان و دیگران از من به نیکی و خوبی یاد کند.
- من از همسرم انتظار دارم نزد فرزند و 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 مناسبی داشته باشد و دچار افراط و تفریط نشود.
- من از همسرم انتظار دارم در زندگی خانوادگی، فردی صبور و بردبار باشد و زود از کوره در نروف.
- من از همسرم انتظار دارم فردی خوش‌قول باشد و به وعده‌های داده شده عمل کند.
- من از همسرم انتظار دارم به توانایی‌های من و اعضای خانواده تکیه کند.
- من از همسرم انتظار دارم در تضمیم‌گیری‌ها و انجام امور با من و اعضای خانواده مشورت کند.
- من از همسرم انتظار دارم در جریان فعالیت‌ها و برنامه‌های خود قرار دهد.
- من از همسرم انتظار دارم مشکلاتش را با من به عنوان مشاوری دلسوز و فردی امین در میان بگذارد.
- من از همسرم انتظار دارم در انجام بعضی امور به من و اعضای خانواده کمک کند.
- من از همسرم انتظار دارم درباره 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 محترمانه تذکر دهد.

من از همسرم انتظار دارم در زندگی، گذشت داشته باشد و اشتباوهای 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 به‌طور 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 همه‌جانبه 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 بی‌پایان الهی باشد.

من از همسرم انتظار دارم همان‌قدر 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 مسافت‌های 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 قضاوت‌هاییش نسبت به من، پیش‌داوری نکند و جانب اعدال و انصاف را رعایت نمایند.

من از همسرم انتظار دارم همواره به تفاوت‌های فردی و روان‌شناسی 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 تقليد نکند.

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

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 مناسبی 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 نظرات من اهمیت دهد، به من هم حق انتخاب بدهد و از تحمیل رأی و نظر خود اجتناب کند.

من از همسرم انتظار دارم در امور گوناگون اعدال را رعایت و زندگی متنوعی را برای اعضای خانواده فراهم کند.

من از همسرم انتظار دارم فشارها و ناکامی‌های محيط 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، بانشاط، 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 مناسبی برقرار کند.