



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاور امور زنان و خانواده

دانشگاه دوستدار خانواده



انتظارات و توقعات

انتظارات و توقعات

س. از والدینش بسیار ناراحت و عصبانی است و مرتب از آنان انتقاد می‌کند. او احساس می‌کند که والدینش در حق او کوتاهی کرده‌اند و زندگی خوبی برای او ایجاد نکرده‌اند. **س.** از اینکه منزلشان در یکی از مناطق متوسط شهر است به شدت ناراضی است و والدین خود را سرزنش می‌کند که چرا منزلی در بهترین نقطه شهر تهیه نکرده‌اند. همچنین، از اتومبیلی که والدینش در اختیار او قرار داده‌اند ناراضی است و آنها را سرزنش می‌کند و درباره امکانات مالی دیگر نیز به آنها انتقاد می‌کند. **س.** همیشه می‌گوید به سبب وضع مالی خانواده، در برابر دانشجویان دیگر احساس سرشکستگی و سرافکنگی می‌کند. تازگی، برای جبران وضع مالی خانواده، از والدینش خواسته است که منزلشان را بفروشند و پول آن را در اختیار او قرار دهند تا در بازار به معامله و کسب و کار بپردازد. جالب توجه آن است که او ترم دوم دانشگاه است و تاکنون به بازار نرفته است. **س.** از اینکه والدینش این تقاضای او را عملی نمی‌کنند بسیار عصبانی است به طوری که بیشتر اوقات با آنان قهر است و برخوردهای به شدت نامناسب و قهرآلودی با آنان دارد. هم‌زمان با بزرگ‌تر شدن فرزندان، توقعات و

انتظارات برخی از آنان از والدینشان افزایش پیدا می‌کند. بعضی از فرزندان از والدین خود انتظار دارند که زندگی بهتر و مناسب‌تری برای آنان تهیه کنند. این انتظارات عمدتاً به مسائل مالی خانواده‌ها مربوط می‌شود، مانند مثال س. منزل بهتر، محله بهتر، ماشین بهتر، تفریحات بیشتر، لباس بهتر، پول توجیبی بیشتر و مانند آن. بعضی از این جوانان گاهی تا آنجا پیش می‌روند که والدین خود را به سبب تأمین نکردن انتظارات و توقعاتشان سرزنش می‌کنند. والدین نیز گاهی در این برخوردها، دچار احساسات منفی مختلف می‌شوند مانند:

❑ **احساس گناه و عذاب وجدان** - احساس گناه از اینکه زندگی بهتری برای فرزندان خود تأمین نکرده‌اند.

❑ **احساس خجالت و شرمساری** - خجالت از اینکه فرزندشان لیاقت زندگی بهتری داشته‌اند که والدین نتوانسته‌اند این شرایط را برای آنان تأمین نمایند.

❑ **احساس درک نشدن و فهمیده نشدن** - بسیاری از والدین احساس می‌کنند که فرزندشان آنان را درک نکرده است و نمی‌فهمد که تأمین همین زندگی تا چه حد سخت بوده است.

❑ **احساس رنجش و عصبانیت** - احساس درک نشدن در بسیاری از اوقات به عصبانیت می‌انجامد که درنهایت به فرزندان ابراز

می‌شود و به تشنج و اختلافات خانوادگی و تیره شدن روابط والدین و فرزندان منجر می‌گردد. گاهی اوقات نیز والدین از اینکه فرزندشان چنین توقعات و انتظاراتی دارد عصبانی می‌شوند و شروع به سرزنش یا تمسخر آنان می‌کنند.

□ احساس درماندگی - بعضی از والدین دچار

احساس درماندگی می‌شوند، زیرا فکر می‌کنند بیشترین تلاش خود را برای تأمین زندگی فرزندان خود کرده‌اند و زمانی که مورد انتقاد قرار می‌گیرند احساس درماندگی می‌کنند که مگر چه کار دیگری باید انجام می‌دادند.

این احساسات منفی در والدین، خود باعث مشکلات دیگری می‌شود، از جمله :

□ ارتباط منفی بین والدین و فرزندان -

انتقاد فرزندان از یک‌سو و عصبانیت والدین از ناتوانی فرزندان در قدردانی از سوی دیگر، به



بعضی از والدین دچار احساس
درماندگی می‌شوند، زیرا فکر
می‌کنند بیشترین تلاش خود را
برای تأمین زندگی فرزندان خود
کرده‌اند و زمانی که مورد انتقاد
قرار می‌گیرند احساس درماندگی
می‌کنند



تشنج و تنش در فضای خانوادگی می‌انجامد. گاهی اوقات نیز عصبانیت والدین از اینکه فرزندشان چنین انتظاراتی دارد، باعث عصبانیت و پرخاش و سرزنش آنان می‌شود. درنهایت، چنین برخوردهایی به دوری والدین و فرزندان از یکدیگر می‌انجامد. در چنین فضایی، احتمالاً فرزندان بیشتر آسیب می‌بینند. در این شرایط، آنان ممکن است آسان‌ترین راه را برای تأمین خواست‌های خود انتخاب کنند.

❑ **اختلاف بین والدین** - گاهی اوقات، یکی از والدین حق را به فرزندان می‌دهد که آنان درست فکر می‌کنند و در حق آنان کوتاهی شده است و والد دیگر، بر موضع خود ایستادگی می‌کند که تا آنجا که ممکن بوده به فرزندان رسیدگی شده است. چنین اختلافی بسیار خطرناک است و فضای امن خانوادگی را به فضایی آسیب‌رسان تبدیل می‌کند. در روابط خانوادگی، هم‌سویی و هماهنگی والدین بسیار مهم است. تضاد بین والدین، بیش از عدم تأمین انتظارات و توقعات فرزندان آسیب‌رسان است.

❑ **تهیه امکانات بیشتر و بهتر برای برآورده ساختن انتظارات و توقعات فرزندان** - گاهی، والدین برای تأمین خواست‌ها و انتظارات فرزندان تلاش می‌کنند. آنان به‌شدت می‌کوشند تا انتظارات مالی و مادی فرزندان را برآورده سازند، تغییر منزل، تغییر خودرو،

افزایش پول توجیبی فرزندان و مانند آن. ادامه این روش باعث می‌شود فرزندان که به سن قانونی رسیده‌اند روز به روز به والدین متکی‌تر شوند و هر چه متکی‌تر شوند کمتر امکان دارد که برای تأمین خواست‌ها، انتظارات و آرزوهای خود فعالیت کنند.

در اینجا این سؤال اساسی پیش می‌آید که والدین تا چه حد باید سعی کنند انتظارات، توقعات و خواست‌های فرزندان بزرگسال خود (بالای ۱۸ سال) را فراهم کنند؟ برخی والدین که می‌کوشند فرزندشان از نظر روانی صدمه نخورد، به غلط تصور می‌کنند که باید هر خواست و توقع فرزندشان را تأمین کنند و این خطایی بسیار بزرگ است. آنچه والدین باید تأمین کنند، نیازهای فرزندان است نه خواست‌ها، انتظارات و توقعات. به عبارت دیگر، تأمین منزلی مناسب در حد امکانات خانواده که فرزندان تا

**تأمین منزلی مناسب
که فرزندان تا حدودی
امنیت و آسایش داشته
باشند، نیازی است که
والدین باید تأمین کنند،
ولی اینکه منزل حتماً در
مناطق بالای شهر باشد
انتظار و خواستی است
که ضرورت ندارد.**



حدودی امنیت و آسایش داشته باشند، نیازی است که والدین باید تأمین کنند، ولی اینکه منزل حتماً در مناطق بالای شهر باشد انتظار و خواستی است که ضرورت ندارد. اینکه فرزندان پوشاک مناسبی داشته باشند که آنان را از گرمای تابستان و سرمای زمستان در امان بدارد، نیازی منطقی است که والدین باید تأمین کنند، ولی اینکه این لباس حتماً مطابق مد سال باشد، از بهترین جنس باشد، از فلان مارک باشد، خارجی باشد خواست و انتظاری است که برآوردن آن برای والدین ضرورت ندارد.

نکته مهم دیگری که والدین باید به آن توجه کنند، سن فرزندان است. فرزند بزرگسال، یعنی بیش از ۱۸ سال، باید با افزایش استقلال و به خصوص استقلال مالی، بعضی از نیازهای خود را تأمین کند. یعنی، به موازات استقلال بیشتر آنان، وظیفه والدین در تأمین نیازهای اولیه آنان به تدریج کمتر می‌شود. درست است که به دلیل مشکلات اجتماعی، همه افرادی که بیش از ۱۸ سال دارند نمی‌توانند به سرعت شاغل شوند و نیازهای خود را تأمین کنند، ولی فرصت کارهای نیمه‌وقت برای بیشتر دانشجویان وجود دارد. کارهایی مانند تدریس در منزل، کارهای پاره‌وقت (از قبیل کار با رایانه، تایپ به صورت نیمه‌وقت و مانند آن). والدین باید بدانند که تعداد نه‌چندان کمی از دانشجویان، بدون حمایت خانواده و با کمک‌های مالی محدود دانشگاه و کارهای نیمه‌وقت، هزینه‌های تحصیل و زندگی خود را در شهرهای بزرگ تأمین می‌کنند.

آنچه پس از ۱۸ سالگی مهم است، نیازهای روانی فرزندان است مانند نیاز به احترام، محبت، امنیت و مواردی از این قبیل. این نیازها با برخوردهای منفی بین والدین و فرزندان به سرعت از بین می‌رود. فرزندان در هر سنی که باشند نیاز به احترام از سوی والدین خود دارند. نیاز دارند که والدین نکات مثبت آنان را ببینند، نیاز دارند که والدین آنان را تحسین کنند، نیاز به نوازش و ابراز محبت والدین دارند.

نکته بسیار اساسی آن است که با بزرگ شدن فرزندان و ورود آنان به عرصه‌های اجتماعی، دیگر نوبت آنان است که برای دستیابی به انتظارات، توقعات، خواست‌ها و آرزوهای خود فعالیت کنند. سهم والدین آن بوده است که توانسته‌اند آنان را به سلامت به این سن برسانند و مراقبت‌های بهداشتی، جسمانی و روانی از آنان به عمل آورند. امکانات تحصیلی در حد معمول را برای آنان مهیا کرده‌اند و حال نوبت فرزندان است که برای دستیابی به آرزوها، خواست‌ها و انتظارات خود فعالیت کنند. این وظیفه و مسئولیت والدین نیست که فرزندان را به آرزوها و خواست‌هایشان برسانند. وظیفه والدین مراقبت و رسیدگی و فراهم آوردن امکانات رشد و تحصیل آنان بوده است.

فرزندان در هر سنی که باشند نیاز به احترام از سوی والدین خود دارند. نیاز دارند که والدین نکات مثبت آنان را ببینند، نیاز دارند که والدین آنان را تحسین کنند، نیاز به نوازش و ابراز محبت والدین دارند.



با توجه به نکات پیش گفته، توصیه می‌شود هنگامی که با بیان چنین انتظاراتی از سوی فرزند خود روبه‌رو شدید:

■ آرامش خود را حفظ کنید، دچار احساسات منفی نشوید؛

■ آنان را به سبب داشتن چنین انتظاراتی سرزنش یا مسخره نکنید و زیر سؤال نبرید؛

■ به آنان توضیح دهید که فراهم کردن امکانات بهتر برای فرزندان، آروزی شما نیز هست؛

■ محدودیت‌های خود را در تأمین این انتظارات بیان کنید؛

■ توضیح دهید که به‌عنوان والدین، چنین وظایفی برای شما تعیین نشده است؛

■ توضیح دهید که حالا نوبت آنان است که برای دستیابی به آرزوها و توقعاتشان فعالیت کنند؛

■ منتظر احساسات منفی آنان باشید. به‌خصوص، اگر تاکنون به همه خواست‌های آنان جواب مثبت داده‌اید؛

■ آنان را تشویق کنید تا برای دستیابی به آرزوها و خواست‌های خود فعالیت کنند.

دانشگاه دوستان خانواده



تالیف: دکتر ربابه نوری
تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور
ویراستار: سپیده معتمدی
گرافیک: حمیدرضا منتظری



آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
<http://ch.saorg.ir>

کلیه حقوق معنوی این کتابچه متعلق به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران است.