

## همسران را همان‌گونه که هست، بپذیرید

یک روان‌شناس گفت: اگر پی بردید که نمی‌توانید مشکلات همسر خود را اصلاح کنید، راه دیگری را امتحان کنید و او را همان‌طور که هست بپذیرید.



یک روان‌شناس گفت: اگر پی بردید که نمی‌توانید مشکلات همسر خود را اصلاح کنید، راه دیگری را امتحان کنید و او را همان‌طور که هست بپذیرید.

«عاطفه رضایی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، اظهار کرد: اگر همسر ما فردی چاق است و نمی‌تواند اشتیاقش را به خوردن کنترل کند، در وهله اول سعی می‌کنیم که با طرق مختلف عوارض چاقی را به او گوشزد کنیم، اما این شیوه زمانی نتیجه می‌دهد که او نیز برای کاهش وزن با ما همکاری کند. در غیر این صورت بهتر است به جای تنش‌های روزافزون و تبدیل خانه به میدان جنگ، دیدگاه خود را نسبت به چاقی عوض کنیم و همسرمان را همان‌طور که هست بپذیریم.

این روان‌شناس ادامه داد: ما به هیچ‌وجه نمی‌توانیم شخصی را که در برابر هر تغییری مقاوم است به میل و اراده خودمان تغییر داده و او را بر اساس ملاک‌های ذهنی و علایق‌مان بسازیم. از این‌رو، بهترین کار این است که همه عادات منفی همسرمان را دلیل آزار خود ندانیم و بگذاریم هرطور که دوست دارد لباس بپوشد، راه برود، صحبت کند و یا غذا بخورد.

وی افزود: با چنین دیدگاهی، بارهای اضافی از دوش‌مان برداشته می‌شود و دیگر نیازی نیست خانه را دارالتأدیب تصور کنیم. بهتر است به یاد داشته باشیم که وقتی همسرمان را با نقاط قوت و ضعفش می‌پذیریم و دوست می‌داریم، به او اعتماد به نفس داده و زمینه‌ای را فراهم می‌کنیم تا بتواند رشد کند و ویژگی‌های بارز و دوست‌داشتنی شخصیتش را گسترش دهد. البته آرام شدن و زبان شکوه به کام گرفتن کار چندان راحتی نیست، اما می‌تواند معجزه‌گر باشد.

رضایی خاطرنشان کرد: بهتر است ویژگی‌ها و علائق‌مان را برای همسرمان شرح دهیم تا بدانند غر و لند و گلایه‌های ما از سر دشمنی نیست، چون اگر واقعیت را بپذیریم و کمی تحمل داشته باشیم، به مرور زمان ابرها از مقابل خورشید کنار می‌روند و شاهد آرامش و عشقی وصف‌ناشدنی در محیط خانه و بین اعضای خانواده خواهیم بود.

این روان‌شناس یادآور شد: شخصیت هر کسی، مجموعه‌ای از صفات و ویژگی‌های نسبتاً پایدار است که تغییر نقاط منفی آن مستلزم گذر زمان و صبوری اطرافیان است. از این‌رو، بهتر است اگر به جد قصد عوض کردن کسی را داریم با او ازدواج نکنیم، چون هر فردی نیاز دارد همسرش او را همان‌طور که هست بپذیرد و به رفتارهایش احترام بگذارد.