

چگونه مشکلات خانوادگی را حل کنید؟

خانواده ناکارآمد چیزی بیش از عدم توافق و جروب‌های مداوم است. بحرانی که در این نوع خانواده در جریان است سلامت جسمی و روانی همه اعضای آن را تهدید می‌کند و زندگی همه افراد را دچار آشفتگی و نابسامانی می‌کند.



خانواده ناکارآمد چیزی بیش از عدم توافق و جروب‌های مداوم است. بحرانی که در این نوع خانواده در جریان است سلامت جسمی و روانی همه اعضای آن را تهدید می‌کند و زندگی همه افراد را دچار آشفتگی و نابسامانی می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، با این حال این فرصت برای همه افراد بالغ وجود دارد که یک خانواده درگیر با انواع چالش‌ها و ناهنجاری‌ها را به یک خانواده کارآمد تبدیل کنند.

هر نوع بی‌توجهی و خشونت کلامی و جسمی یا عاطفی میان اعضای خانواده باعث ایجاد ناکارآمدی می‌شود. خشونت‌های خانگی، تنش‌ها، میان‌خواهر و برادر، مقایسه کودکان در خانواده با یکدیگر، انتقاد، تندخویی، قهر و آشتی، حسادت، بحث و درگیری‌های کوچک اما دائمی، عدم توافق بر سر مسائل مالی، روابط جنسی پرمشکل، بیماری‌های روانی و نمونه‌هایی از مشکلات رایج در خانواده‌های ناکارآمد هستند.

به‌طور کلی تنش‌ها در خانواده برای همه اعضای آن حاوی تروما و مشکلات عاطفی است و اگر با آن مقابله نشود در شکل‌گیری شخصیت افراد تأثیر می‌گذارد. نیازی به گفتن نیست که کودکان بیش از دیگران از این تنش‌ها آسیب می‌بینند اما در عین حال این به معنای آن نیست که افراد بزرگسال در معرض خطر نیستند.

اغلب اینگونه به نظر می‌رسد که بحران‌های خانوادگی قابل حل و رفع نیستند اما حقیقت این است که اگر اعضای یک خانواده خواهان رفع مشکلات ارتباطی خود باشند می‌توانند خانواده‌ای کارآمد داشته باشند.

چگونه مشکلات خانوادگی را حل کنید

راه‌حل بحران‌ها در خانواده‌های ناکارآمد در چند حرکت اساسی نهفته است. کافی است که بخواهید مشکل ارتباطی را حل کنید آنگاه می‌توانید با کنار گذاشتن خودخواهی‌ها و تمایلات فردی قدم مهمی را برای حل مشکلات خود بردارید. چیزی که اعضای یک خانواده پر مساله به آن نیاز دارند پذیرش مسئولیت‌های فردی است.

آنها باید یاد بگیرند صرف نظر از اینکه چه کسی در خانواده مقصر است مسئولیت مشکلات را بپذیرند و در عین حال مشکلات را با همکاری و همدلی رفع و رجوع کنند.

به عنوان عضوی از یک خانواده ناکارآمد شما وضعیت روابط میان اعضا را می‌شناسید و احتمالاً می‌توانید عوامل نزاع و تنش را شناسایی کنید.

با این حال در مواردی تشخیص یک خانواده ناکارآمد دشوار است زیرا برخی از رفتارهای حاوی خشونت و مشکلات عاطفی و بدرفتاری‌ها همواره به عنوان رفتارهای طبیعی و الگوهای پایه معرفی شده‌اند. اگر مطمئن نیستید که در چه موقعیتی قرار دارید به این روش عمل کنید:

- در موقعیت‌های مختلف در تعاملات خانوادگی از خود بپرسید که چه احساسی دارید؟

- چه رفتارها، اعمال و سخنانی باعث می‌شود ناراحت، عصبی، غمگین، مضطرب و برآشفته شوید؟

- آیا رفتاری وجود دارد که شما خواهان تغییر آن هستید چون به شدت باعث آزارتان می‌آید؟

اصلاح ممکن است

برای بهبود روابط در خانواده ناکارآمد شما باید پایانی بر رفتار و اعمال آسیب‌رسان در نظر بگیرید. فقط در این صورت است که می‌توانید به بهبود روابط خانوادگی امید داشته باشید.

همه اعضای خانواده باید به این نتیجه مشترک برسند که وضعیت روابط عاطفی و احساسی در خانواده به درستی پیش نمی‌رود و باید آن را اصلاح کرد. واقعیت این است که هیچ کس نمی‌خواهد در معرض آسیب قرار بگیرد و اگر شما توانسته باشید آسیب‌های رابطه را شناسایی کنید و برای اصلاح آن قدم بردارید به احتمال زیاد با همکاری دیگران موفق خواهید شد آنها را از میان بردارید.

فقط در صورتی می‌توانید از اصلاح روابط خود دلسرد و ناامید شوید که در رابطه‌ای بر اساس خشونت قرار داشته باشید که در آن یکی از اعضای خانواده از آزار و خشونت لذت می‌برد و آرامش و امنیت خود را در کنترل دیگران و اعمال خشونت می‌بیند.

مشارکت خانواده

مشکلات خانواده ناکارآمد فقط به دست یک نفر حل نمی‌شود. هر کدام از اعضای خانواده نقشی در تغییر وضعیت نابسامان دارند. به عبارت دیگر برای حل مشکلات باید دست به یک اقدام جمعی بزنید. از اعضای خانواده بخواهید در رفع تنش‌ها همراهی کنند. اگر خانواده‌ای قصد اصلاح داشته باشد دعوت شما برای حل مشکلات با استقبال روبه‌رو خواهد شد.

چگونه از روابط ناکارآمد پرهیز کنید

اگر می‌خواهید وضعیت روابط در خانواده دچار بحران نشود و از یک خانواده ناکارآمد اجتناب کنید باید یاد بگیرید مسئولیت خود را در رابطه با خانواده بپذیرید. مشکل اساسی در خانواده‌های ناکارآمد عدم پذیرش مسئولیت فردی است.

چیزی که باعث می‌شود مشکلات در خانواده حل نشود تلاش دائمی اعضای خانواده برای یافتن مقصر است. بنابراین اگر می‌خواهید مشکلی را در روابط خود حل کنید صرف نظر از اینکه چه کسی مقصر است به دنبال راه‌حلی برای رفع آن باشید.

نقش خود را بپذیرید و دیگران را نیز تشویق کنید تمرکز خود را بر روی حل مشکل قرار بدهند. اعضای خانواده خود را برای اصلاح رفتارهای ناکارآمد ترغیب کنید. اگر رفتار نامناسبی را در خودتان شناسایی کرده‌اید آن را اصلاح کنید.

در این صورت می‌توانید به اصلاح دیگران امیدوار باشید. یادتان باشد کسی می‌تواند در روابط خود با دیگران موثر باشد که نسبت به رفتارها و اعمال خود هشیار باشد و نسبت به انتقاد دیگران صبور باشد. اگر می‌خواهید خانواده خود را از ناکارآمدی در امان نگه دارید مراقب آنچه که انجام می‌دهید و تاثیر آن بر دیگران باشید.