



## نکته‌هایی برای پیشگیری از ایجاد مسئله در خانواده

این مشکلات می‌توانند بین اولیا، بچه‌ها، خواهر و برادرها، دوستان و سایر افراد مهم خانواده در زندگی شما بوجود بیایند.

همشهری آنلاین: این مشکلات می‌توانند بین اولیا، بچه‌ها، خواهر و برادرها، دوستان و سایر افراد مهم خانواده در زندگی شما بوجود بیایند. کل اعضای یک خانواده زمان‌های سخت و دشواری را در روابط خود پشت‌سر می‌گذارند با مشکلاتی که گاه‌گاهی قابل لمس و تجربه اند و برخوردهای شخصی که بروز آنها خیلی طبیعی به نظر می‌رسد. اگرچه گاهی این مشکلات به آن اندازه تحت تاثیر مسایل عاطفی است که عملاً به هیچ واکنشی منجر نمی‌شود.

علائم مشکلات ارتباطی در خانواده‌ها شامل بحثی تکرارشونده، مخالفت‌ها، قطع ارتباطات، طغیان‌های عصبی و برخوردهای فیزیکی و طفره رفتن از اصل واقعیت‌هاست.

مشکلات ارتباطی در خانواده‌ها به دلائل مختلفی می‌توانند شکل بگیرند از جمله به دلیل اختلاف در عقاید، شخصیت‌ها، افکار، ارزش‌ها یا تفاوت در تعیین اهدافی برای آینده که معمولاً در بین افراد خانواده‌ها دیده می‌شود. این مشکلات همچنین می‌توانند به دلیل شرایط محیطی متفاوت افراد خانواده یا حوادثی از این قبیل که به آنها اشاره می‌شود شکل بگیرند:

- ایجاد تغییر در شرایط خانواده مثل تولد نوزاد جدید، بچه‌هایی که در حال رسیدن به دوران نوجوانی هستند، طلاق یا جدایی و به طور کلی تغییر در ترکیب خانواده.
- تغییر شرایط زندگی مانند بیکاری، جابه‌جایی خانه، بی‌خانمانی، بازنشستگی، افزایش سن و سالمندی و همچنین بیماری‌های وخیم و نگران کننده.
- مشکلات مالی.
- استرس مثل فشارهای محیط کار یا مدرسه، بدون اینکه زمان اهمیت خاصی داشته باشد.
- تغییر سلامت فیزیکی و جسمی مانند ایجاد بیماری‌ها و دردهای مزمن و سخت.
- مسایل مربوط به روابط زناشویی.
- استفاده از الکل و قرص.
- مشکلات ناشی از قمارها و برخی شرط بندی‌ها.
- قلدری و اذیت.
- حوادث غیرمترقبه طبیعی مانند خشکسالی، سیل، گردباد.
- مرگ یک عضو خانواده، دوست، همکار یا حیوان خانگی.
- فقدان اعتماد یا احترام در روابط افراد خانواده.

چه کارهایی را می‌توان برای پیشگیری از بروز این مشکلات و یا برطرف کردن آنها انجام داد؟

صحبت کردن- ارتباطات همچون کلیدی برای ایجاد کارآیی در روابط خانوادگی عمل می‌کند. صحبت کردن با افراد مورد علاقه‌تان درباره مشکلات تان با آرامش و فارغ از تنگ نظری، اولین قدم برای حل مشکلات به شمار می‌رود. پذیرش تفاوت‌هایتان با دیگران- حتی افراد خیلی نزدیک به شما باورها، عقاید و دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به شما دارند. پذیرفتن اینکه شما ممکن است همیشه موافق آنهایی که دوست‌شان دارید، نباشید؛ می‌تواند به شما برای جلوگیری و پیشگیری از بروز برخوردهای غیرضروری کمک کند.

داشتن روابط خوب و لذت بخش با سایر اعضای خانواده- حتی در موارد سخت و دشوار، می‌توانید در جستجوی زمانی باشید که کارهایتان با همسر یا سایر افراد خانواده با لذت و خوبی پیش رود.

توسعه یک طرح- اگر مشکلات روابط خانوادگی عموماً بخاطر شرایط محیطی شماست، اینکه موفق شوید طرحی را بر مبنای موافقت همه توسعه دهید، می‌تواند در حل مسایل کمک کند. برای مثال اگر شما دچار تنگناهای مالی هستید، این کار به شما کمک می‌کند یک بودج خانوادگی ایجاد کنید. داشتن یک طرح نه تنها استرس را کاهش می‌دهد بلکه موجب شکل گیری یک هدف مشترک برای همه اعضای خانواده و تلاش برای رسیدن به آن می‌شود.

کمک بگیرید- ممکن است در زمان‌ها یا شرایطی شما قادر نباشید مشکلات را به تنهایی حل کنید و نیاز به جذب کمک خارج از خانواده داشته باشید. در این موارد، انواع راه‌های کمکی در دسترس هستند شامل مشاوره‌های خانوادگی، وساطت و دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی در ارتباطات و مهارت‌های مقابله مثبت با مشکلات و حل مسایل.

روابط دوست‌داشتنی ناشی از حمایت افراد خانواده به طور عملی، به خوبی روابط عاطفی به اعضای خانواده کمک می‌کند.

همسران حامی و حمایتگر شریک زندگی خود را در ایام خوبشان سهیم می‌کنند و به این ترتیب برای گذشتن از میان دشواری‌ها یکدیگر را یاری می‌کنند. آنها همچنین بیشتر احساس سلامت، شادی و رضایت از زندگی و احتمالاً کمتر مشکل در سلامت فیزیکی یا روانی دارند.