



سازگاری

اصول و تکنیک‌های تقویت مهارت سازگاری در روابط

مطهره‌فغانی

فهرست

مقدمه ۹

(۱) مفهوم شناسی

یک) سازگاری ۱۲

دو) انعطاف پذیری ۱۳

الف) مؤلفه های انعطاف پذیری ۱۵

ب) اقسام انعطاف پذیری ۱۶

سه) رفتار انطباقی ۱۷

چهار) سخت رویی ۱۸

۲) اقسام سازگاری

- ۲۴..... (یک) سازگاری زناشویی
- ۲۶..... (دو) سازگاری اجتماعی
- ۲۸..... (سه) سازگاری والدین و فرزندان
- ۳۱..... (چهار) سازگاری در محیط کار

۳) اهمیت و ضرورت سازگاری

- ۳۳..... اهمیت و ضرورت سازگاری

۴) اختلال سازگاری یا انطباقی

- ۳۷..... اختلال سازگاری یا انطباقی

۵) پیامدهای رفتار ناسازگارانه

- ۴۲..... (یک) پرخاشگری
- ۴۴..... (دو) سپر بلا شدن
- ۴۴..... (سه) دلیل تراشی
- ۴۴..... (چهار) بازگشت
- ۴۴..... (پنج) تثبیت
- ۴۵..... (شش) تسلیم
- ۴۵..... (هفت) آسیب به فرزندان

۶) اصول سازگاری

- ۵۰..... (یک) مسئولیت پذیری
- ۵۱..... (دو) مدیریت هیجانات

سه	شناخت توانایی‌ها و ضعف‌ها	۵۲
چهار	رعایت سازگاری در زندگی زناشویی	۵۲
الف	پذیرش تفاوت‌ها و احترام به آن‌ها	۵۲
ب	پایبندی به معیارهای دینی و وجدانی	۵۳
ج	انعطاف‌پذیری در سایه صبری	۵۴
د	دقت در انتخاب همسر	۵۴
ه	رعایت حقوق و وظایف متقابل	۵۵
و	تقویت تاب‌آوری	۵۶
پنج	عدم تحمیل و فشار	۵۷
شش	یادگیری مهارت حل مسئله	۵۸

۷) نگاه دین اسلام به سازگاری

نگاه دین اسلام به سازگاری	۵۹
---------------------------	----

۸) راهکارهای تقویت مهارت سازگاری

یک	توجه به آثار مثبت سازگاری	۶۴
دو	الگو گرفتن از نمونه‌های موفق	۶۵
الف	عارف شیرسوار	۶۶
ب	حاج مرشد چلوبی	۶۶
سه	آموختن و ارتقای مهارت‌های زندگی	۶۸
چهار	تقویت مهارت‌های ارتباطی	۶۹
پنج	تکنیک گوش دادن فعال	۷۰
شش	الگوسازی و الگودهی	۷۱
هفت	اهمیت تقوا	۷۲

هشت) تقویت مثبت اندیشی ۷۳

نه) تقویت تاب‌آوری ۷۴

ده) ذهن‌آگاهی ۷۶

نتیجه‌گیری ۸۱

کتاب‌نامه ۸۳



مقدمه

آیا شما با محیط و شرایط پیرامونتان سازگار هستید؟ آیا تغییرات مثبت در کار را قبول می‌کنید؟ آیا اغلب به سبب سخنان ناخوشایندی که دیگران درباره شما گفته‌اند، افسرده بوده‌اید؟ آیا وقتی اوضاع مورد میل شما نباشد بلافاصله از کوره در می‌روید یا به دنبال روش‌های دیگری برای سازش با آن هستید؟ با اعضای خانواده یا دوستان خود سازگاری دارید؟ این‌ها پرسش‌هایی هستند که میزان سازگاری فرد با خود و محیط اطرافش را نشان می‌دهند.

جهان و حیات انسانی همواره در حال تغییر است و زندگی ما درگرو این تغییرات، چراکه نهاد و فطرت انسان از سکون و رکود، متنفر و گریزان است. در این میان، برخی افراد با این تغییرات رشد می‌کنند و به تعالی می‌رسند و برخی دیگر خرد می‌شوند و خود را مانند قربانی، درمانده فرض می‌کنند. تفاوت این دو دسته در ویژگی «سازگاری» نهفته است. افراد سازگار می‌توانند خود را با هر شرایطی وفق دهند و آماده رویارویی با هر تغییری هستند. افرادی که قدرت همسان‌سازی صحیح و مثبت با محیط را دارند، با

سازگاری به معنی
«خواهی نشوی رسوا
همرنگ جماعت شو»
نیست!

انگیزه هستند، به راحتی دلسرد نمی‌شوند و از قدرت خلاقیت بالایی برخوردارند. سازگاری با شرایط به این معنا نیست که خود و ارزش‌هایی که بدان پایبندیم را انکار کنیم. سازگاری یعنی در عین حال که خود را با

محیط و اطرافیانمان وفق می‌دهیم، هویت خود را نیز حفظ کنیم. در این تعریف، ما هستیم به همراه باورها و ارزش‌هایی که به آن پایبندیم، اما مهارت کنار آمدن با انسان‌ها و شرایط را نیز داریم.

سازگاری در روابط در ابتدا ساده به نظر می‌رسد. یک فرد با رفتار معتدل در پی فردی با رفتاری آسان‌گیر است. شخصی که به نظم احتیاج دارد با شخصی ارتباط برقرار می‌کند که همه چیز را در جای خود دوست دارد. فرد سحرخیز با شخصی ارتباط می‌گیرد که زود بیدار می‌شود. این یعنی سازگاری؛ اما سازگاری، اغلب به این سادگی نیست. در حقیقت سازگاری را همیشه نمی‌توان به معنای یکسان شدن افکار و عقاید دو یا چند نفر گرفت. یک زوج می‌توانند در عین اختلاف نظر و سلیقه، باهم به سازگاری برسند. نظیر این مسئله در روابط والدین و فرزندان، کارفرما و کارمند و سایر گروه‌های اجتماعی نیز دیده می‌شود. در این نوشتار سازگاری را از ابعاد و زوایای مختلف بررسی کرده، آسیب‌های ناسازگاری را بیان و در انتها راهکارهایی برای تقویت این مهارت ارائه خواهیم کرد.

