

www.ketab.ir

سازگاری

اصول و تکنیک‌های تقویت مهارت سازگاری در روابط

مطهره‌فغانی

نام کتاب: سازگاری
اصول و تکنیک های تقویت مهارت سازگاری در روابط
مؤلف: مطهره فعالی
ویراستار: سیدعلی آقائی
آماده سازی متن: حسن روشن
صفحه آرا: سید اکبر موسوی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۳۰،۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۴۳-۴

www.ketab.ir

سرشناسه: فعالی، مطهره، ۱۳۶۳-
عنوان: سازگاری
اصول و تکنیک های تقویت مهارت سازگاری در روابط
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۸۸ص: نمودار.
وضعیت فهرست نویسی: فیپا: کتابنامه: ص ۸۳؛
موضوع: سازگاری.
رده بندی کنگره: BF ۳۳۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۱۶۷۱۹

۹..... مقدمه

(۱) مفهوم شناسی

۱۲..... (یک) سازگاری

۱۳..... (دو) انعطاف پذیری

۱۵..... (الف) مؤلفه های انعطاف پذیری

۱۶..... (ب) اقسام انعطاف پذیری

۱۷..... (سه) رفتار انطباقی

۱۸..... (چهار) سخت رویی

هشت) تقویت مثبت اندیشی ۷۳

نه) تقویت تاب آوری ۷۴

ده) ذهن آگاهی ۷۶

نتیجه گیری ۸۱

کتاب نامه ۸۳

www.ketab.ir



مقدمه

آیا شما با محیط و شرایط بیرون سازگار هستید؟ آیا تغییرات مثبت در کار را قبول می‌کنید؟ آیا اغلب به سبب نخبان 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 نمی شوند و از قدرت خلاقیت بالایی برخوردارند. سازگاری با شرایط به این معنا نیست که خود و ارزش هایی که بدان پایبندیم را انکار کنیم. سازگاری یعنی در عین حال که خود را با

محیط و اطرافیانمان وفق می دهیم، هویت خود را نیز حفظ کنیم. در این تعریف، ما هستیم به همراه باورها و ارزش هایی که به آن پایبندیم، اما مهارت کنار آمدن با انسان ها و شرایط را نیز داریم.

سازگاری در روابط در ابتدا ساده به نظر می رسد. یک فرد با رفتار معتدل در پی فردی با رفتاری آسان گیر است. شخصی که به نظم احتیاج دارد با شخصی ارتباط برقرار می کند که همه چیز را در جای خود دوست دارد. فرد سحرخیز با شخصی ارتباط می گیرد که زود بیدار می شود. این یعنی سازگاری؛ اما سازگاری، اغلب به این ساده گی نیست. در حقیقت سازگاری را همیشه نمی توان به معنای یکسان شدن افکار و عقاید دو یا چند نفر گرفت. یک زوج می توانند در عین اختلاف نظر و سلیقه، با هم به سازگاری برسند. نظیر این مسئله در روابط والدین و فرزندان، کارفرما و کارمند و سایر گروه های اجتماعی نیز دیده می شود. در این نوشتار سازگاری را از ابعاد و زوایای مختلف بررسی کرده، آسیب های ناسازگاری را بیان و در انتها راهکارهایی برای تقویت این مهارت ارائه خواهیم کرد.

