

سازگاری!



توانایی بدون دردسر فرد برای هماهنگی با شرایط جدید زندگی تغییر یافته سازگاری نام دارد.

مثل زمانی که وارد دانشگاه می شوید، یا ازدواج می کنید یا در یک محیط کاری شروع به کار کرده اید یا زمانی که تازه صاحب فرزند شده اید.

طراح: محمد امین احمدی

(عضو کانون همیاران سلامت پردیس شهید مدرس ایلام)



تقیه شده در:

روابط عمومی کانون همیاران سلامت

دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مدرس

ایلام



درست مثل یک بید که خود را روی درخت، یک مار خود را در شن پنهان می کند. یا هنگامی که برگهای یک گیاه خود را کوچک می کنند تا نورآفتاب کمتری جذب کنند، آب کمتری از دست بدهند و زنده بمانند.

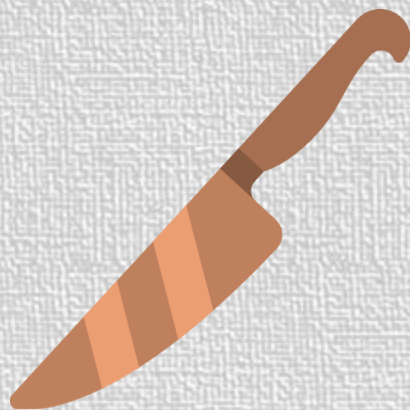
درست همین جاست که سازگاری پیچیده می شود. چون ابتدا گفتیم گنجایش تغییر با اندازه مناسب و این جا از برگشت پذیری، واپسگرایی نام می برم. من واژه نرمش پذیری را مناسب تر می دانم. چرا که نرمش می تواند دوسویه باشد. ولی وقتی از برگشت و واپسگرا صحبت می کنیم بیشتر نگرش منفی داریم



سازگاری یک مفهوم پیچیده

سازگاری رویهمرفته سازوکار پیچیده‌ای در روانشناسی محسوب می‌شود و خوشبختانه طی سالهای اخیر بیشتر مورد بررسی موشکافانه قرار گرفته است. ولی می‌توان علاوه بر تعریف بالا، گاهی بد نیست توانایی برگشت پذیری یا واپسگرایانه داشته باشیم، تا گاهی که اوضاع چندان بر وفق مرادمان نیست، بتوانیم برخورد مثبتی به مسائل ناخوشایند دوروبرمان داشته باشیم.

یا یک جراح بااستفاده از انواع چاقوی جراحی می‌تواند جان بیماری را نجات دهد. ولی یک قاتل چطور؟ او با چاقو چه می‌کند؟ حتی می‌توانیم معنای دقیق‌تری برای سازگاری بگوییم: گنجایش (ظرفیت داشتن) برای دگرگونی و اندازه دگرگونی (تغییر). چرا که یک فرد می‌تواند گنجایش درگونی و تغییر را داشته باشد ولی نتواند درست رفتار نماید (یعنی اندازه درست دگرگونی) یا به نظر من شرایط برای او آماده نشود که او را به موفقیت برساند.



• آیا سازگاری همیشه مثبت است؟

مسلمانها!

زمانی هم مجبور می‌شوید طلاق بگیرید، امتحانات دانشگاه را باموفقیت پشت سر نمی‌گذارید، یکی از نزدیکان تان را از دست می‌دهید، بی‌کار می‌شوید و مواردی از این قبیل که بیشتر ما فکر می‌کنیم منفی هستند. ولی آیا واقعا همه ما در مورد اتفاقات مثبت یا اتفاقات منفی زندگی اتفاق نظر داریم؟ به نظر من سازگاری مثل هر چیز دیگری زندگی در زندگی مانند چاقو عمل می‌کند. می‌توانید بهترین غذای خوشمزه را با آن تهیه کنید،