

نشانه های انطباق و سازگاری در یک رابطه چیست؟

مراجع جوان من در حالیکه عاشقانه به طرف مقابل عشق میورزد اما با میزان انطباقش در رابطه تردید داشته و این امر تصمیم گیری وی را برای آینده بسیار دشوار کرده است. پس از یک جلسه تعاملی و چالشی تصمیم گرفتم تا در مورد "نشانه های انطباق و سازگاری" در یک رابطه بنویسم تا شاید مورد استفاده افرادی با شرایط مشابه قرار گیرد.

دکتر ژان گاتمن محقق آمریکایی متخصص در "تحلیل ثبات روابط زناشویی" ده ها سال را صرف تجزیه و تحلیل تجربی روابط کرد تا شاید بتواند به فرمولی دست یابد تا میزان "انطباق و سازگاری" دو نفر را پیش از ازدواج مورد سنجش قرار دهد. وقتی که اولین بار شنیدم که وی میتواند تا ۹۴ درصد احتمال طلاق را پیش بینی کند به چگونگی این امر با شک و تردید برخورد کردم. شاید در تصور من او میبایست از قدرت ارزیابی روانکاو عمیقی برخوردار باشد که بقیه ما از آن بی نصیبیم. اما با درک کار و نگارش وی به این نتیجه رسیدم که اینطور نیست. نتایج تحقیقات وی آنقدر ساده بود که هر عقل سلیمی شاید قادر به شناخت و ارائه آن است. پروفیسور گاتمن برای شناسایی میزان سازگاری و انطباق فرمول ۱ در مقابل ۵ را ابداع کرد. بدین معنا که در مقابل هر تعامل منفی بین یک زن و مرد (پشت چشم نازک کردن، بی اعتنائی، تندخویی، گفتار منفی و غیره)، باید حداقل پنج تعامل مثبت (یک بوسه، یک نگاه واقعی عاشقانه، یک اظهار نظر مثبت صادقانه) وجود داشته باشد. با این حساب ما می دانیم که ما باید پنج تعامل مثبت در مقابل یک منفی داشته باشیم. ما همچنین می دانیم که ما نمی توانیم به طور جعلی تظاهر به تعامل مثبت کنیم چرا که حقیقت از طریق زبان تن و نشانه های غیر کلامی لو میرود. پس چه باید کرد؟

1- خود را بشناسیم

قبل از اینکه با شخص دیگری وارد یک ارتباط شوید سعی کنید تا خودتان، اعتقاداتان و نیازهای اساسی و اولیه خودتان را بشناسید. آگاهی و شناخت نیازهای شخصی موجب کاهش توقع ما از طرف مقابل میشود. با این کار شما میتوانید با کشف نیازهای بی پاسخ مانده خود، به وسیله شخص خودتان، دوستان، خانواده، فعالیت های مختلف و یا رشد معنوی به برآورده ساختن آنها مبادرت بورزید. با کلامی ساده میتوان گفت که خودشناسی و شناخت کامل ارزش های فردی هر شخص موجب میشود تا وی توانائی بهتری در تشخیص تفاوت های اساسی و ریشه ای با طرف مقابل داشته باشد.

2- بررسی میزان انطباق و سازگاری

در بسیاری از مواقع ناخواسته در دام یک رابطه بیمارگونه اسیر میشویم. یکی از علائم اصلی ناهمگونی و ناسازگاری داشتن یک رابطه معتدانه است. بدین معنا که افراد به چند زاویه خوب ولی محدود رابطه چنگ انداخته با چرخش در یک چرخه جنگ، قهر و آشتی به یک رابطه ناسالم ادامه میدهند. در اینطور مواقع در مواردی دیده شده که این ناهمگونی جای خود را به یک کتمان عمیق داده و زوجین برای ادامه این ارتباط و بدون توجه به وجه عادت این رابطه سعی در استحکام بخشیدن به ارتباط میکنند. نامزد میشوند، ازدواج میکنند، با هم زندگی میکنند، بچه دار میشوند، خانه میخرند و بظاهر زندگی میسازند، جدا میشوند، طلاق میگیرند و دوباره به هم برمیگردند و بدون قبول عدم همگونی و سازگاری در این رابطه در چرخه جنگ، قهر و آشتی همچنان میچرخند. عده دیگری از زوجهای نامنتطبق و ناسازگار همدیگر را تحمل میکنند چرا که از تنها بودن و تنها ماندن و یا از دست دادن امنیت وحشت دارند. ناگفته نماند که نقش امنیت مالی، فرهنگ و شرایط اجتماعی در تحمل یک رابطه ناسازگار را باید در نظر گرفت که این خود مطلبی جداگانه و نیازمند واکاوی است.

ویژگی های انطباق و سازگاری

برای تشخیص انطباق و سازگاری در یک رابطه چند اصل اساسی و پایه ای وجود دارد که افراد میتوانند با در نظر گرفتن این نشانه ها ارتباط

: عاطفی خود را محک بزنند

نشانه های سازگاری

- اعتماد متقابل -
- توانائی شنیدن نقطه نظرهای یکدیگر و تحمل تفاوتها و تاثیر متقابل بر یکدیگر
- احترام به رشد، تفاوت ها، حریم خصوصی و مرزهای یکدیگر -
- صرف زمانی مناسب با یکدیگر و به صورت جداگانه -
- ارتباط عاطفی -
- لذت و شادی واقعی با هم -
- (رعایت فرمول ۱ در مقابل ۵) (دکتر گاتمن -
- ارتباط معنوی و احترام به عقاید یکدیگر -
- رابطه معنی دار -
- درک عمیق افکار و احساسات یکدیگر -
- داشتن مشاجره عادلانه و مشابه و همچنین روش های بازسازی مشابه -
- تمایل به یادگیری از یکدیگر -
- باور ارزش های همگون و اهداف مشترک در زندگی -
- داشتن عنصر جادویی کشش جنسی به یکدیگر -
- تعهد متقابل -

۱ مه ۲۰۱۴ - لندن

