

المحاضرة الثامنة

خصائص ومظاهر التوافق

1. خصائص التوافق:

من خلال معاني ومفاهيم وتعريفات التوافق التي تناولناها سالفًا، اتفق الباحثون على مجموعة الخصائص المميزة

للتوافق التالية: (الكلوت، 2011، ص. 13) (شاذلي، 2001، ص. 56-58) (حشمت وباهي، 2006، ص. 68)

أ. **التوافق عملية كلية:** وهي تعني ضرورة النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية وكل موحد في علاقته بالبيئة، وهي تصدق على كل المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال جزئي من حياته كذلك يصدق التوافق على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد ولحياته الداخلية وتجاربه الشعورية، من حيث الاستمتاع والرضا عن نفسه وعن العالم في الدراسة والعمل والزواج والعلاقات الانسانية المختلفة بوجه عام.

ب. **التوافق عملية دينامية:** تعني بدينامية التوافق أنه لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل يستمر ما استمرت الحياة، وذلك باعتبار ان الحياة ماهي إلا سلسلة من الحاجات ومحاولات إشباعها، أي من الدوافع والرغبات ومحاولات إرضائها فكلها توترات تهدد اتزان الكائن بالضياع ومن ثم تكون محاولته لإزالة هذه التوترات إعادة للاتزان من جديد. والتوافق يمثل ذلك الناتج الذي يتمخض عنه صراع القوى المختلفة، وهذه القوى بعضها ذاتي وبعضها بيئي، والقوى الذاتية بعضها فطري بيولوجي وبعضها مكتسب وبعضها ينتمي الى الماضي وبعضها الى الحاضر بشكله الراهن وبعضها الى المستقبل، والقوى البيئية بعضها فيزيائي وبعضها ثقافي وبعضها اجتماعي، اذن التوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى.

ت. **التوافق عملية وظيفية:** بمعنى أن التوافق يشتمل على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة، وهناك مستويات متباينة من الاتزان ويفرق البعض بين التلاؤم الذي هو مجرد تكيف فيزيائي وبين التوافق بمعنى الكلمة في شموليته.

ث. **التوافق عملية تستند الى الزاوية النشوئية:** بمعنى أن التوافق يكون دائما بالرجوع الى مرحلة بعينها من مراحل العمر، فالتوافق عند الطفل مثلا يعيد الاتزان مع البيئة ضمن خصائص المرحلة التي يعيشها من النمو.

ج. التوافق عملية تستند الى الزاوية الطبوغرافية: تعني الطبوغرافية أن كل صراع لابد وأن يتم بين منطمتين فمهما بدا الصراع بين الفرد والبيئة أو بين متطلبات متناقضة في البيئة أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخصية فإنه يتكشف في نهاية الأمر صراعا بين الأنا والهو أو بين رغبات الفرد الغريزية ودفاعات الأنا عنده.

ح. التوافق عملية تستند الى الزاوية الاقتصادية: هذا يعني كمية الطاقة النفسية التي تعتبر ثابتة عند الفرد، والتي تختلف باختلاف الجبله وهذه الطاقة يضيع بعضها عند الفرد في صورة مكبوتات ويضيع بعضها الآخر في صورة دفاعات وتكون الطاقة المتبقية تحت تصرف الجانب الشعوري من الأنا معيارا لقوة الأنا فيقدر ما تكون الطاقة المتبقية كبيرة في كميتها تكون الأنا قوية وبالتالي تكون الشخصية قوية. وتتوقف نتيجة الصراع على كمية الطاقة المستمرة في كل قوة من القوتين المتصارعتين.

يمكن إضافة الخصائص التالية:

- ✓ التوافق عملية إرادية، أي أن الفرد مسؤول عن توافقه مع نفسه ومع بيئته ووفق رغبته.
- ✓ يستطيع الفرد أن يغير في عملية التوافق مع نفسه، وذلك بتغيير أنماط سلوكه السيئ أو تغيير دوافعه وأهدافه أو تعديلها، ويستطيع أن يغير في البيئة الخارجية المادية والاجتماعية.
- ✓ العوامل الوراثية تؤثر في عملية التوافق، فالوراثة السيئة التي يرثها الانسان تجعل الفرد قاصرا عن التوافق.
- ✓ تتوقف درجة تمتع الانسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة.

2. مؤشرات ومظاهر التوافق:

حدّد علماء النفس مجموعة من المؤشرات يمكن من خلالها الحكم على ما إذا كانت الشخصية متوافقة نسبيا أم غير متوافقة، وهذه المؤشرات حسب ما اتفق عليها الباحثين (السفاسفة وعربيات، 2005، ص ص. 56-59) (حشمت وباهي، 2006، ص ص. 62-63) هي على النحو التالي:

- أ. الراحة النفسية: ويقصد بها أن الشخص المتمتع بها هو الذي لديه القدرة على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي الى سوء توافقه وحلها بطريقة ترضاهها نفسه ويقرها المجتمع.
- ب. الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والانجاز والابتكار والنجاح دليلا على توافقه في محيط عمله، والفرد الذي يمارس مهنة ما أو عمل معين ويشعر بالرضا وتتاح له الفرصة لاستثمار قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته، فإن ذلك يحقق له السعادة ويجعله متوافقا مع هذا العمل.

ت. **الأعراض الجسمية:** في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية، حيث تؤثر كثير من الاضطرابات النفسية والانفعالية فيزيولوجيا على جسم الانسان وإصابته بالعديد من الأمراض العضوية مثل: ارتفاع ضغط الدم، أمراض المعدة التي ترجع أسبابها الى القلق والتوتر والتأزم النفسي.

ث. **الشعور بالسعادة:** حيث تعتبر الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، والتي تخلو كذلك من الصراع أو المشاكل.

ج. **مفهوم الذات:** تعتبر فكرة الشخص عن نفسه النواة الأساسية التي تقوم عليها شخصيته حيث كلما عرف الانسان ما تحتويه ذاته من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات وقام بتوجيهها الوجهة الصحيحة كان ذلك عاملا من عوامل توافقه وتتميز الصورة التي يكونها الفرد عن ذاته بثلاثة أبعاد هي :

البعد الاول: هو فكرة الفرد عن ذاته وما تحتويه من قدرات وإمكانات عالية وانفعالات متزنة.

البعد الثاني: يتعلق بفكرة الفرد عن نفسه في علاقاته مع الآخرين فإما أن يرى أنه مرغوب فيه أو شخص مرفوض من الآخرين، وهذه الفكرة تتكون من خلال نظرة الآخرين له.

البعد الثالث: هو نظرة الفرد الى ذاته كما يجب ان تكون (الذات المثالية) حيث كل فرد يجد نفسه طموح إيجابي لتستطيع قدراته وإمكاناته الحالية أن تحقق هذا الطموح، فإذا ما حقق طموحه أصبح متقبل لذاته واثقا في نفسه .

ح. **الأهداف الواقعية:** من المظاهر الدالة على توافق الفرد اختياره لأهداف ومستوى طموح واقعي تتسق مع قدراته وإمكاناته واستعداداته التي تؤهله للوصول الى أهدافه وتحقيقها.

خ. **ثبات اتجاهات الفرد:** إذ أن ثبات اتجاهات الفرد يتم عن تكامل شخصيته، كما يتم كذلك عن الاستقرار الانفعالي الى حد كبير .

د. **ضبط الذات:** الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته والتحكم فيها وفي انفعالاتها تجاه المواقف المختلفة، والقادر على إرجاء إشباع بعض حاجاته وأن يتنازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب أجل أبعد أثرا وأكثر دواما.

ذ. **العلاقات الاجتماعية:** تعتبر العلاقات الاجتماعية سندا وجدانيا هاما ومقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية.

ر. **تنوع نشاط الفرد:** إن الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات والمعارف، وهذا يقتضي الحرص على النمو المتكامل المتوازن الذي يهتم بكافة الجوانب.

يمكن إضافة المؤشرات التالية:

- قدرة الفرد على التعامل مع ذاته، وكيفية السيطرة على انفعالاته.
- الالتزام بالقيم العليا المستمدة من القرآن الكريم والسنة الشريفة.
- اشباع الحاجات بطريقة سليمة وسوية.
- المرونة واللين.
- الاقبال على العمل في همة ونشاط.
- التغاضي عن صغائر الأمور.