

الفصل الرابع

- معنى التوافق وطبيعته:

التوافق النفسي هو جوهر الصحة النفسية وهدف العلاج النفسي، تتمثل مظاهر الصحة الجسمية في خلو أعضاء الجسم من الأمراض والعلل والتشوهات وقيامها بوظائفها على خير وجه، وهذا ما يساعد الفرد على أن يسلك نحو مواقف الحياة المختلفة سلوكاً يدل على تكيفه مع نفسه ومع الآخرين، وأما الصحة النفسية فهي ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط وإنما هي فوق ذلك حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد. إن الصحة النفسية هي ما يبدو في موقف الإنسان أمام الضغط النفسي، أو الشعور بالتوتر وكيفية استجابته له.

ولقد عرّفت الصحة النفسية بأنها علم التكيف أو علم التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية. إذ تعددت مجالات التوافق فنجد منها التوافق العقلي والتوافق الدراسي، والتوافق المهني، والتوافق الجنسي، والتوافق الزوجي، والتوافق السياسي أو الاقتصادي أو الديني، ويكون ذلك تبعاً لتعدد مواقف حياة الفرد، إلا أن معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن بُعدي التوافق الأساسيين هما: البعد الشخصي (النفسي)، والبعد الاجتماعي، على اعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها لتشكل عناصر البعدين الشخصي والاجتماعي. وبما أن الفرد هو عبارة عن وحدة جسمية نفسية اجتماعية لذلك نلاحظ إن البناء البيولوجي إنما يؤثر في الشخصية وفي عملية التوافق، كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي عاشها الفرد. لذلك فإن عملية التوافق تتضمن ثلاثة مستويات رئيسية: وهي التوافق على المستوى البيولوجي ويشير إلى أن التغيير في

الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل السلوك بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته وإلا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة. أما التوافق على المستوى الاجتماعي فهو يعني علاقة حسنة بين الفرد والبيئة وهو تغيير للأحسن، فالفرد يولد مزوداً بأنواع شتى من الاستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية، وهذه كلها تحتاج إلى تشذيب وتهذيب وتقوم الأسرة بجزء ويقوم الاتصال والاحتكاك بالمجتمع بالجزء الآخر، أي أن البيئة تقدم المادة الخام وتقدم الثقافة القيم والمعايير. أما بالنسبة للتوافق على المستوى السيكولوجي، فهو أن هناك إدراك لطبيعة العلاقات الصراعية التي يعيشها الفرد في علاقاته الاجتماعية والبيئية، وأن هذا الصراع يتولد معه توتر وقلق، وهي تجربة يغشاها الألم، لذلك فإن توافق الفرد إنما يهدف إلى خفض التوتر وإزالة أسباب القلق، كذلك فالإنسان يرغب في إشباع دوافعه وأن هذا الإشباع يعتمد على البيئة، وهو لا يستطيع أن يُشبع جميع رغباته فهو يُشبع بعضها وعليه أن لا يطغي إشباع دوافع معينة على بقية الدوافع حتى يتحقق التوافق بل ويتحقق التكامل الذي يسمح للإنسان لتحقيق أقصى قدر من استغلال إمكانياته الرمزية والاجتماعية.

وقد عرف التوافق بأنه: عملية ديناميكية (دينامية) مستمرة - يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولاً ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها بتغيير سلوكه مع المؤثرات المختلفة حتى يصل للاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع البيئة - تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بلا تغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. كما عَرَفَ سميث (Smith)، التوافق السوي بأنه اعتدال في الإشباع، إشباع عام للشخص عامة، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص

غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقه بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدرته على الإنتاج. كما يرى ألين (Allen) أن التوافق يشير إلى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية.

- التكيف والتوافق والعلاقة بينهما:

يشير التكيف إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق، فإن الكائن وبيئته متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغييراً مناسباً للإبقاء على استقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير المناسب هو التكيف أو المواءمة Adaptation والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق، وكثيراً ما تستخدم اللفظين (تكيف وتوافق) كما لو كانا مترادفين، فالتكيف تشير إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق، والتوافق يشير إلى حالة الاستقرار التي يبلغها الكائن، وقد يعدل الكائن بعضاً منه أو إحداث تعديل في البيئة أو يعدل الكائن بعضاً منه وبعضاً من البيئة لإعادة التوافق والتوازن ويتناول التوافق نواحي فيزيائية (مثل درجة الحرارة) ونواحي بيولوجية وفيزيولوجية (مثل تغيير شكل الكائن أو لونه أو تعديل بعض وظائفه) ونواحي نفسية (مثل تعديل الإدراك - الحسي شدة ووضوحاً بحسب قيمة المنبه ودلالته وتكراره وتحديد انفعاله)، والنواحي الاجتماعية (مثل تطوير دوافعه، وتعديل سلوكه بما يتفق مع مستويات مجتمعه بالإضافة إلى مقتضيات الموقف الراهن.....) الخ فإذا عجز الكائن عن التوافق مع البيئة تماماً وهو ما يسمى عدم التوافق Non-Adjustment فقد يكون في ذلك هلاك الكائن، ولكن الأغلب هو أن يحقق الفرد توافقاً ناجحاً، أو على الأقل يحقق شيئاً من التوافق ولو كان فاشلاً غير سوي وهو ما يسمى سوء التوافق Maladjustment. فالتوافق

الحسن والصحيح: هو الذي يعد مصدر أرتياح وأطمأنان الفرد وأشباع حاجاته وأهدافه والسعي الصحيح والى الاحترام والتقدير وأداء الواجبات والخلو من التوتر والضغوطات والتعامل مع الضغوطات والمشاكل بشكل صحيح. أما التوافق السيئ والغير صحيح: وهو التوافق الذي يجلب القلق والتوتر وعدم اشباع الحاجات بصورة صحيحة ويحاول الوصول الى التقدير والاحترام عن طريق الكذب أو الخيال، ميكانزمات الدفاع، والشعور بعدم الارتياح والضغط.

ويرى علماء اخرون أن أي تعريف للتوافق ينطوي على الكلمة الأم (التكيف) فكلمة توافق أكبر إشارة للتكيف، فالإنسان يتكيف من أجل التوافق والعكس، فعلماء النفس استعاروا المفهوم البيولوجي للتكيف Adaptation وأعادوا تسميته بالتوافق Adjustment، وحاول البعض التفرقة بين لفظ التوافق ومفهوم التكيف إذ ميز كل من مورر وكلكهون Mourer & Klackhohn إلى أن لفظ التكيف يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذل الكائن الحي أي أن التكيف يستخدم بشكل أوسع يشمل الكائنات الحية جميعها كتكيف حدقة العين للضوء الشديد الساقط عليها وتكيف الحرياء بلون البيئة التي تعيش فيها، لذلك فإن مصطلح التكيف هو مصطلح بايولوجي بينما يستخدم لفظ التوافق للإنسان فقط وللدلالة على الجانب السيكولوجي والتوافق المادي والاجتماعي والتوافق مع الثقافة السائدة من عادات وتقاليد وأن يتوافق مع الظروف التي يعيش فيها ويدير شؤونه لتحقيق أهدافه وطموحاته وتلبية احتياجاته الخاصة والعامة وتوفير فرص العيش الجيدة والمحاولة التوافق مع ظروف العمل الذي يعمل فيه لكي يستطيع الاستمراري هو ذلك للتوازن بين ذاته ومتطلبات الظروف التي تحيط به، وينبغي أن ندرك أي الأفراد يمكن ترتيبهم على متصل Continuum أحد طرفيه حالة التوافق (الصحة النفسية) والطرف الآخر سوء

التوافق، وهذا يعني أن الصحة النفسية وسوء التوافق إنما يتداخلان بعضهما في بعض فليس هناك حد فاصل للصحة النفسية يفصلها عن سوء التوافق.

إن أي أسلوب سلوكي لا يكون جامداً، بل هو في تغير دائم بسبب التفاعل الديناميكي للأجزاء أو العناصر التي يتكون منها المجال النفسي للفرد، وينتج من هذا التفاعل الدائم أو التغيير المستمر لعناصر المجال النفسي نوع من عدم الاستقرار أو عدم التوافق ويطلق على حالة عدم الاستقرار أو عدم التوافق لفظ التوتر، وكل توتر يكون وراءه حالات من القلق أو الرغبة في إشباع حاجة من حاجات الفرد أو إجابة مطلب من مطالبه، أي أن هناك دافعاً من الدوافع.

- أنواع التوافق

١. التوافق الشخصي :

ويتمثل بشعور الفرد بالارتياح والسعادة والرضا عن النفس وهذا يتم عن طريق إشباع حاجاته الأولية أي الفطرية والثانوية أي المكتسبة وتحقيق مطالب النمو عبر مراحل المتابعة وخلو من التوترات والضغوط النفسية وما يترتب عنها من شعور بالضيق والقلق والتوتر.

٢. التوافق الاجتماعي :

ويتمثل في اختيار الفرد الجماعة لمناسبة لميوله واتجاهاته وقدراته وقيمه وتقاليد، بحيث لا يكون مسائراً دائماً او متسلطاً او مستتبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي إليها أي يشعر الانسان بالسعادة والأمن والطمأنينة عن علاقته بالآخرين، ويجب ملاحظة أن تحقيق التوازن الاجتماعي يتطلب الالتزام بالقيم والتقاليد والمعايير التي يقرها المجتمع وتقبل التغيير الاجتماعي لا بالكم من العلاقات التي يرتبط بها.

٣. التوافق الزوجي:

ونعني به الاستقرار والتوازن في العلاقات المتبادلة من الزوج والزوجة، والشعور بالمسؤولية ومتطلبات الحياة الزوجية، الناجحة واحترام حقوق كل منهما المبنية على علاقة الحب والتعاون والانسجام واستخدام الطرق الصحيحة في تربية الابناء وتأمين مستقبل أبنائهم وتأمين حاجاتهم الفطرية والمكتسبة

٤. التوافق الاسري:

ويتمثل بعيش أفراد الاسرة في جو من التعاون والالفة والحفاظ على العادات والتقاليد التي ترد عليها ومركزية الابوين في إدارة الامور والاحترام المتبادل بين الابناء والاباء مما يحقق تحقيق المصالح الاسرية المشتركة.

٥. التوافق الانفعالي:

ونعني به اسقرار الفرد انفعالياً وعدم تضخيم الامور أكبر من حجمها والابتعاد عن الاستثارة والتوتر والعصبية والميل إلى تحكم الامور بعقلانية مما ينسجم مع قدراته النفسية والعقلية والاجتماعية وعدم التصرف باندفاع وتهور غير مسؤول.

٦. التوافق المهني:

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح.

- سمات الشخصية للشخص المتوافق

١. الاتزان الانفعالي:

الذي نعني به التحكم بأنفعالاته والصبر والتأني باتخاذ القرار ومواجهة المشاكل التي يتعرض لها بشكل ناجح.

٢. أتساع الافق:

وهي القدرة على تحليل الامور وتفسير الضوابط وفهم مسبباتها وقوانينها والهدوء التعامل مع البيئة بشكل سهل.

٣. مفهوم الذات:

الشخص المتوافق يمتلك ذاتاً تتسم بالاعتدال وعدم تضخيم الامور ومعرفة قدراته وقابلياته والقدرة على حل المشكلات، أما الفرد الذي يمتلك ذاتاً متضخمة يكون متعالياً متكبراً يفسر الامور من جهة واحدة ويكون نرجسي محباً لذاته، وتكون لديه الذات متدنيه ذات المستوى منخفض.

٤. المسؤولية الاجتماعية:

وهي الشعور بالمسؤولية باتجاه الاخرين وموازنته للعادات والتقاليد واتجاهاته، وأن يهتم بالاخرين والانتماء معهم والابتعاد عن الانانية والذاتية وأن يكون منسجماً متعاوناً.

- نظريات التوافق

هنالك عدة نظريات فسرت التوافق كل نظرية حسب المسلمات والتوجهات التي تؤمن بها، ومن هذه النظريات هي:

١. التحليل النفسي

اولاً: فرويد

وجهة نظر فرويد في الطبيعة الإنسانية هي أنّ الإنسان غير مخير Deterministic، ثمّ أنّه أيضاً ليس خيراً أو شريراً، وإنّ السلوك الإنساني محكوم بقوى ودوافع لا شعورية وبيولوجية وغريزية جنسية خلال السنوات الأولى من حياة الإنسان. كما اعتبر فرويد الغرائز "الدوافع البيولوجية" أمورا أساسية في نظريته، وقد عرّف الغرائز Instincts بأنها: "عبارة عن قوة يُفترض وجودها وجودها وراء جميع

ويعتقد روجرز أن الشخصية المتوافقة والمتكاملة تتميز بعدة خصائص منها:

١. الشعور الكامل بالخبرات والوعي بها. أي أن يكون الفرد متكاملًا في وظائفه

النفسية ويعي كل خبراته ولا يعمل على استبعاد أي خبرة منها أو تشويهها.

٢. يشعر الفرد المتوافق والمتكامل في وظائفه النفسية بكل لحظة من لحظات

حياته بكامل أبعادها. لأن كل لحظة جديدة تكون محملة بخبرات جديدة

او ممتعة والشخص السليم والمتوافق نفسياً لا يعترف بالجمود بل يكون مرناً في

سلوكه وتصرفاته ولا يعاني من القلق.

٣. الشخص المتكامل في وظائفه النفسية يشعر بالثقة لأنه كائن عضوي فعال

يتخذ على سجيته قرارات ومواقف سليمة ولا يكون منقاداً وخاضعاً للتقاليد.

الضغوط النفسية : الفصل الخامس

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين، باحثاً عن

الاستقرار، والأمان، جانياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو

ينشد الطمأنينة له ولأبنائه.. فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.. ولما

ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط

الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب.. فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك، لأنه

سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات

والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة اخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من

طاقتها بغية اللحاق بموكب الحضرة بكل ما يحمله من قسوة ورخاء.. فالحضارة

تحمل معها رياح التغيير، والتغيير يحمل معه التبدل في السلوك، وينتج عنه بعض

الانحرافات، وهي بالتالي نتاج الحضارة.

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى

إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل.. فرياح الحضارة