

م.م. أميرة عبد الكريم مران

ماجستير صحة نفسية

### التوافق وعلاقته ببعض المفاهيم

يرى مجموعة من الباحثين أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق، وأن حالات عدم التوافق تعد مؤشرا أساسيا لاختلال الصحة النفسية، كما يرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية، بل أحد مظاهرها، فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها.

إن العلاقة بين التوافق والصحة النفسية علاقة وطيدة، إذ أن الكائن الحي والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغييرا مناسباً للإبقاء على استمرار واستقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير هو التكيف والموائمة والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق. وكثيرا ما يستعمل اللفظان تكيف، وتوافق كما لو كان مترادفان ولكن الكلمة الأولى تشير إلى الخطوات المؤدية للتوافق، والثانية إلى حالة التوافق التي يبلغها الفرد. والصحة النفسية ما هي إلا قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطرابات، حياة مليئة بالسعادة والحماس ومعنى هذا أن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي بل يسلك سلوكا معتدلا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف.

ومن ثمة يمكن أن نخلص إلى إن التوافق والصحة النفسية هما جانبان في الإنسان لا يمكن فصلهما، فالصحة النفسية تعني اتزان الوظائف النفسية والعقلية والخلو من الأمراض، يجعل الفرد يشعر بالسعادة والرضى والأمن، أما التوافق فهو استثمار التفاعلات النفسية الداخلية بصورة إيجابية وفعالة بهدف مواجهة المشكلات وتلبية الحاجيات النفسية والاجتماعية، إذن فالصحة النفسية كل متكامل، بحيث لا نستطيع أن نفصل هذه الأخيرة عن التوافق، باعتبارها مؤشرا إيجابيا للتوافق النفسي والتوافق بصفة عامة.

مؤشرات مفهوم التوافق: على أساسها نستطيع أن نطلق أحكاما موضوعية على مدى توافق الفرد أو عدم توافقه، وهذه المؤشرات تتباين ولكن في مجملها تأخذ بعين الاعتبار نقطتين أساسيتين:

(١) الفرد في تفرده وذاتيته وحياته النفسية ووظائفها وكذا جملة انفعالاته وأحاسيسه.

(٢) أما النقطة الثانية فهي تؤكد على المجتمع الذي يعيش ضمنه هذا الفرد، وأهم الميكنزمات التي تتحكم فيه، وكيفية اكتساب الفرد لجملة القيم والمعايير الاجتماعية الذي تؤهله إلى التوافق والذوبان في المجتمع.

فالتفاعل والواقعية وتحديد الأهداف والسعي إلى تحقيقها من طرف الفرد، والإحساس بالراحة والأمان والقدرة على التحكم في انفعالاته، والابتعاد عن الاستثارة والالتزان واكتساب سلوكيات مرنة واجتماعية من خلال مراحل التنشئة، وتقديره لذاته وإحساسه بالمسؤولية، والمرونة في التفاعل، وتبني اتجاهات إيجابية اتجاه ذاته واتجاه الجماعة التي تعيش فيها، واحترام القيم والعادات وتبني سلوكيات أخلاقية إيجابية، كل هذا يعتبر إرث نفسي واجتماعي وقيمي. يدفع بالفرد إلى أن يكون متوافقا مع ذاته وكذا مع المحيطين به وينعم بالدفء الاجتماعي.

### التوافق والتكيف:

إن لفظة التكيف تستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط من أجل البقاء، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان ويرى بعض العلماء :-

❖ التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساسا، إذ يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته، وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو العمل أو مع الأصدقاء، أما مفهوم التكيف فيشمل كل من الإنسان أو الحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيقية التي يعيشون فيها.

❖ التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية، وخض التوتر الناتج عن أثارها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع، أما السلوك التوافقي، فيتحدد باعتبارات اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً ومقبولاً.

وهذا يعني أن التكيف يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات بعلاقته مع البيئة التي يعيش فيها، وقد يحدث تحولات في كيانه لمواجهة المشكلات وصعوبات مفروضة عليه في البيئة، أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلات حياته من توترات وصولاً إلى الرضا النفسي فالتوافق إذا هو مفهوم إنساني فقط.