لكل شخصية محاسنها ومساوئها – إيجابيات وسلبيات. وعلى الإنسان منا أن يتعرف على نوع شخصيته ومن يكون، ثم يعمل على تعزيز الإيجابيات أو نقاط القوة، والحد من السلبيات أو نقاط الضعف فى شخصه، حتى يسعد فى حياته ويستطيع أن يوفر السعادة بالتالى لمن حوله.

لمحات عن :

الشخصية التوافقية

طه عبدالباقى الطوخي
كاتب ومترجم من مصر

الشخصية التوافقية هى إحدى السمات الشخصية الخمس الكبرى. الشخصية التوافقية تتميز بصفات إيجابية كثيرة منها التعاطف، والأمانة، والميل للتعاون وتقديم العون. الأشخاص المتوافقون هم عموماً ودودون ورحماء ومراعون للآخرين. ويتم وصف الشخص التوافقى عادةً بأنه محل ثقة، وهو يستمتع بالعمل مع الآخرين ويتحلى بفضيلة الإيثار.

هذا، وبينما ينحو الشخص منخفض التوافقية إلى الأنانية والنفاق والتفكير الصِّفرى، فهو قد يُظهر بعض الميل لسلوكيات شخصية الثالوث المظلم والنرجسية والتلاعب بالناس.

فى هذه المقالة سأحاول إلقاء بعض الضوء على هذه الشخصية التوافقية، باستعراض أهم ما تتميز به، ومدى انتشارها، وانعكاسها على سلوكيات الفرد، ثم فى الأخير بعض خطوات يمكن أن يتبعها الإنسان ليكون أكثر توافقية فى حياته الشخصية والعامة.. وبالله التوفيق.

وكما ذكرت، التوافقية هى إحدى السمات الشخصية الخمس الكبرى، تلك النظرية التى تفترض أن هناك خمس سمات رئيسية للشخصية، ويُنظر لأبعاد كلٍ منها على سلسلة متصلة، ما يعنى أنه بينما تكون مهيمنة على الشخص فقد يظل متصفاً ببعض صفات الشخصيات

التوافقية هى سمة شخصية أساسية تعكس قدرات المرء على التوافق مع الآخر

الأخرى كالانفتاحية والعصبية والضميرية .. إلخ.

التوافقية إذاً، هى سمة شخصية أساسية تعكس قدرات المرء على التوافق مع الآخر/ الآخرين واهتماماتهم بغية تحقيق الوئام الاجتماعى. الشخص التوافقى هو غالباً شخص مشهور، ويسهل عليه تكوين صداقات. هو أيضاً شخص متعاطف وأمين ويوثق به، كما أنه متواضع ومتعاون ويميل للإيثار.

يشيع استخدام مصطلح «أوشين» من قبل الإخصائيين النفسيين كاختصار يساعد فى تذكر الخصائص الخمس الكبرى، وتُستخدم هذه النظرية كوسيلة فعّالة فى تقييم وتحديد والتنبؤ بكيفية تصرف الشخص فى مواقف مختلفة.

خصائص الشخصية التوافقية:

يتميز صاحب الشخصية التوافقية بما يلى:

- يتعايش بشكل جيد مع الآخرين.
- يحظى بحب الناس والشهرة بينهم.
- يراعى الآخرين واحتياجاتهم.
- يفيد الآخرين ويتعاطف معهم.
- يظهر الحساسية.
- يتحلى بصفات الذكاء العاطفى والذكاء الاجتماعى.
- ينحو إلى تهدئة الصراعات.
- يمتنع عن الحكم على الناس.
- يميل إلى تصديق الناس حتى ولو عنده بعض الشك.
- يحب التعاون.
- يسهل عليه تكوين الصداقات.
- يدرك أوضاع الآخرين ويميل للإيثار.
- يقدم الدعم العاطفي.

تصف التوافقية الشخص إجمالاً بالقدرة على اعتبار مصلحة الآخر/ الآخرين فوق مصلحته. فالشخص عالى التوافقية يحب التعاطف بطبيعته ويستمتع بخدمة الآخرين ورعايتهم.

الشخص التوافقى أيضاً يعطى الثقة، ويتسامح، ويميل للتعاون بدلاً من التنافس. ويمكن، وبوضوح، اعتبار سمات الشخصية التوافقية مفيدة فى مواقف كثيرة لأنها سمة أساسية لتحقيق الشهرة والحفاظ عليها. والشخص التوافقى هو عموماً شخص محبوب ويعتبره معظم الناس صديق جيد.

ومع أن التوافقية لها جوانب إيجابية كثيرة إلا أن لها أيضاً بعض السلبيات. فمثلاً، قد يجد الشخص التوافقى بعض الضعوبة فى تأكيد رغباته وتفضيلاته، وفى مواقف تتطلب قرارات صعبة أو مواقف الحب القاسية. وفيما يتعلق بالمسار المهنى، قد يميل الشخص التوافقى إلى مساعدة الآخرين كثيراً جداً لدرجة أنه ينسى أن يخطط لبناء مستقبله هو الخاص.

وفى الوقت نفسه، نجد أن الشخص ضعيف التوافقية يميل لأن يكون أكثر عدائية وتنافسية. وأيضاً تجده يعانى من صداقات أكثر صعوبة وتكون مثقلة بالخلافات والخصام.

● مدى الانتشار:

مثلها مثل الشخصيات الأربع الأخرى من الخمس الكبرى، يتم تقييم الشخصية التوافقية من خلال الاستبيانات الذاتية – قوائم جرد التقرير الذاتى، وهى إقرارات يحدد فيها الشخص بنفسه مدى موافقته أو عدم موافقته على البيانات المذكورة فى الاستبيان، أو أين تقع شخصيته بالنسبة لكلٍ منها.

ولأن الإجابات هى تقارير ذاتية وتعبر عن أطياف الشخصية ولا تعتبر تشخيصاً، لا تتوفر معلومات يعتد بها عن مدى انتشار التوافقية بين عامة الناس. فكل شخص لديه مستوى معين من التوافقية يتواجد على طول سلسلة متصلة، كما تم التوضيح فى مقالات سابقة. فقد يكون الشخص عالى التوافقية أو منخفض

الشخص التوافقي هو شخص محبوب ويعتبره معظم الناس صديق جيد

الشخص التوافقي يعطي الثقة ويتسامح ويميل للتعاون بدلاً من التنافس

التوافقية أو بين بين. والإنسان فى مرحلة الطفولة يكون عادةً منخفض التوافقية حيث يصعب عليه تفهم وجهات النظر الأخرى ويميل لشيء من الأنانية، وتبدأ هذه السمة فى الاعتدال بالتدريج عبر مراحل النمو المختلفة.

كيف تؤثر التوافقية على السلوك؟

فيما يتعلق باختبارات الشخصية، يحدد تقييم توافقية الشخص قدرته على أن يكون طيب القلب، ومتعاطفا، ورؤوفا، ومتعاونا، وثقةً. وفى كلمات أخرى: مدى اندماج الشخص مع المجتمع من حوله.

هذا، وتوجد داخل سمة التوافقية ستة جوانب، أو ست صفات فرعية توضح ما الذى يجعل الشخص مقبولاً:

- الإيثار.
- التعاون.
- التواضع.
- الاستقامة.
- الثقة.
- التعاطف والرأفة.

وفيما يلي، تجد عزيزى القارئ استعراضا مختصرا لهذه الصفات:

● الإيثار:

يَسعَد الشخص التوافقى بتقديم المساعدة للغير. والحافز عنده داخلى، حيث يشعر بالمكافأة فى داخله عند فعل الطيبات ولا ينظر لهذه الأفعال على أنها تضحية من جانبه. فهو يراوده شعور بالرضا والإشباع جراء الفعل نفسه.

بينما، على الجانب الآخر، يشعر من يسجل درجة منخفضة فى التوافقية بأن مساعدة الغير هى شكل من أشكال

يميل الإنسان إلى مزيد من التوافقية مع التقدم فى العمر

الضريبة أو أنها بمثابة الفرض الذى يجب التهرب منه بأى طريقة. ومع أنه قد يتعرف على حالته تلك، إلا أنه لا يرغب فى تعديل سلوكياته.

● التعاون:

عندما يكون الشخص على درجة عالية من التوافقية، فهو يذهب بعيداً لتجنب المواجهة مع الآخرين. هو يحب أن يتم النظر إليه على أنه صانع سلام، لكنه دائماً يجيء على حساب نفسه واحتياجاته واهتماماته حتى يتواكب مع الآخر/ الآخرين.

وفى المقابل، يميل منخفض الشخصية التوافقية إلى فرض إرادته على غيره. وهو يستخدم الترهيب أو التهديد أو العدوان للحصول على ما يريده.

● الأمانة:

الشخص التوافقى تجده دائماً يتحلى بالاستقامة والإخلاص. ونادراً ما يشعر بحاجته للتلاعب والتحايل على الناس لتحقيق ما يريده. ويتم النظر إليه دائماً على أنه شخص حقيقى أصيل، محب للغير، ويسهل التعامل معه.

لكن من يسجل درجة منخفضة فى التوافقية يعتقد بأنه لا ضير فى الخداع وخصوصاً عندما يجد أن خططه فى التحايل لتحقيق ما يريد أكثر هى سهولة. كما أنه قد يكون أكثر ميلاً للسرية والكتمان.

● التواضع:

من يسجل درجة عالية فى التوافقية هو شخص متواضع جداً، ونادراً ما يشكو من كونه ليس أفضل من الآخرين. وهو قد يصل بتواضعه أحياناً إلى الحد الذى يؤدى إلى انخفاض احترامه لنفسه.

ومن ناحية أخرى، فإن الشخص منخفض التوافقية قد يكون أكثر غطرسة وغروراً، وهو لا يمانع من استغلال الآخرين لتحقيق مصالحه. كما أنه قد يحاول أيضاً عمل ما يمكن لإظهار تفوقه على الآخر/ الآخرين.

● التعاطف:

الشخص عالى التوافقية هو فى العادة شخص متعاطف ويسهل تحفيزه للاهتمام بالآخرين ورعايتهم. هو أيضاً يتحلى بالذكاء العاطفى وتجده متعاطفا للغاية ويشعر بآلام الآخرين ومعاناتهم.

أما الشخص غير التوافقى فهو لا يفكر فى شيء يتعلق بالرحمة كما أنه جامد أو بارد متبلد الشعور، وليس لديه أى نوع من التعاطف مع الناس.

● الثقة:

الشخص التوافقي يتحلى بالذكاء العاطفي وتجده متعاطف للغاية ويشعر بآلام الآخرين ومعاناتهم

من يسجل درجة عالية فى التوافقية يفترض النوايا الحسنة وأن الآخر/ الآخرين دائماً يقصدون الخير. وهو يمكن أيضاً أن يبطئ فى الحكم على الناس، وعادةً ما يهتم بالناس دون قيد أو شرط.

لكن صاحب الشخصية غير التوافقية يميل إلى النظر للناس على أنهم أنانيون، ويعتقد أنهم ينظرون فقط لمصالحهم الخاصة. كما أنه قد ينظر للناس على أنهم مصدر تهديد لشخصه وعافيته.

وعموماً، يشير خبراء الصحة النفسية إلى أنه إذا شعر المرء بأن شخصيته توافقية، فمن المحتمل أن يكرر بعض السلوكيات فى حياته. وفيما يلى، بعض الطرق التى يحتمل أن يسلكها. وعليه أن ينظر إلى نفسه فى هذه المواقف/ السيناريوهات:

- يضع مصالح الناس فوق مصلحته.
- قد ينشغل بعمل ما يسر الناس.
- يحتاج التأكيد من الآخرين.
- لطيف ومراع ومعاون.
- يميل للانخراط فى أنشطة إيثارية أو أحداث مجتمعية.

- يتنازل عن أفكاره ومُثله العليا إذا كان فى ذلك ما يخفف النزاعات.
- يمتنع عن الإزعاج أو المعارضة.
- يحاول أن يكون أميناً ومخلصاً بالكلمات والأفعال.

والخلاصة:

من يحُز مستوى عاليا من التوافقية يتميز بدرجة عالية من السمات الفرعية التى تشمل الإيثار، والتعاون، والتواضع، والاستقامة، والتعاطف والثقة.

كيف يصبح الإنسان أكثر توافقية؟

تعتمد التوافقية على طباع الإنسان الأساسية وشخصيته الفطرية. لكن هناك بعض الأشياء التى يمكننا عملها للمساعدة فى خلق توافقية أكبر فى شخصياتنا. هى خطوات يمكننا اتخاذها وتتضمن:

- أوجد لنفسك نماذج إيجابية لديها قدر كبير من اللطف: إن قضاءك وقتاً أطول مع أصحاب هذه الشخصية يمكن أن يساعدك على اكتساب وتعزيز سلوكيات التعاون.
- تعاون مع الآخرين: العمل مع آخرين على مشروعات بعينها سيتطلب منك الحفاظ على نوع من الهارمونية الاجتماعية التى يمكن أن تحسّن من قدراتك التوافقية.
- التفكير فى الناس: ابذل جهدك فى وضع نفسك مكان الآخر. إن تخيلك كيف يشعر غيرك يمكن أن يساعدك فى انتهاج سلوكيات التعاطف والرأفة والتراحم.

وعموماً، يميل الإنسان إلى مزيد من التوافقية مع التقدم فى العمر:

انظر إلى شكل يد الإنسان فى سنواته الأولى (فى الطفولة).

ثم انظر إلى شكل يده فى سنواته الأخيرة (فى الشيخوخة).

وعلينا بنهاية هذه المقالة أن نتذكر أن سمات الشخصية – مثل التوافقية، تقدم لنا عاملا واحدا فى تحديد من نكون. وحتى إذا سجل الواحد درجة عالية فى التوافقية فإن لنا أيضاً مستويات معينة فى سمات أخرى داخل شخصياتنا.

لذا، فإن فهمنا للشخصية التوافقية يمكن أن يساعدنا فى فهم اتجاهاتنا، وأنها ليست السمة المميزة الوحيدة لنا. كل شخص له بعض أبعاد السمات الشخصية الخمس الكبرى الأخرى. وعلينا أن ننفتح على اكتشاف كل شيء عن شخصياتنا لحياة أفضل وأكثر صحة. والله أعلم.

الشخص التوافقي تجده دائماً يتحلى بالاستقامة والإخلاص