



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية  
National Center For Mental Health Promotion

# علم نفس التسامح

## الأسس النظرية والتطبيقات العملية



٣) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤٧ هـ

خطاطبة ، يحيى بن مبارك سليمان  
علم النفس التسامح، الأسس النظرية والتطبيقات العلمية. /  
خطاطبة ، يحيى بن مبارك سليمان ؛ الفراج ، حنان بنت عبدالعزيز ؛  
المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية .- الرياض ، ١٤٤٧ هـ  
..ص ؛ ..سم

رقم الإيداع: ١٤٤٧/١٣١٢٨  
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٤٥٩-١٣-٣

المعلومات الواردة في هذا الدليل (الأصدار) لا تعبر  
بالضرورة عن رأي المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

## اعداد

**أ.د. يحيى مبارك سليمان خطاطبة**  
أستاذ الارشاد النفسي

**د. حنان بنت عبد العزيز الفراج**  
أستاذ الارشاد النفسي المساعد

## اعتماد

لجنة مراجعة المحتوى بالمركز  
الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمة

التسامح عملية عميقة وتحويلية منتشرة عبر الثقافات والأديان والفلسفات باعتبارها حجر الزاوية للرفاهية الشخصية والعلاقات الاجتماعية المتناغمة، وفي العقود الأخيرة، برز التسامح كمجال بحث في علم النفس، مما ألقى الضوء على أبعاده العاطفية والإدراكية والسلوكية المعقدة، ويتعمق هذا الكتاب في علم نفس التسامح، ويقدم استكشافاً شاملاً لآلياته وفوائده وتحدياته وتطبيقاته في جوانب مختلفة من الحياة.

وفي جوهره، التسامح هو أكثر من مجرد مثال أخلاقي أو لفظة شخصية؛ بل هو ظاهرة نفسية يمكن أن تعيد تشكيل كيفية إدراك الأفراد لأنفسهم وعلاقاتهم والعالم من حولهم، ويعتمد على التخلي عن الاستياء أو الغضب أو الرغبة في الانتقام تجاه شخص تسبب في الأذى. ومع ذلك، فإن التسامح ليس مرادفاً للتغاضي عن السلوك الضار أو نسيان أخطاء الماضي؛ فهو عملية ديناميكية تمكن الأفراد من استعادة رفاقتهم العاطفية وتعزيز العلاقات الصحية. ويجمع هذا الكتاب بين رؤى من البحوث النفسية والممارسة السريرية والتطبيقات في العالم الواقعي، لتوفير فهم دقيق للتسامح، كما ويدرس هذا الكتاب التسامح من وجهات نظر متعددة - شخصية وعلائقية ومجتمعية وثقافية - مع معالجة فوائده العميقة والحواجز التي تجعله تحدياً للكثيرين، والتسامح مفهوم معقد وغالباً ما يُساء فهمه - فهو عملية عاطفية قوية تتجاوز مجرد الكلمات في عالم محفوف بالصراع والخيانة وسوء الفهم، وتظهر القدرة على التسامح كتحدٍ عميق، ويتعمق هذا الكتاب في علم النفس المعقد للتسامح، ويستكشف أبعاده المتعددة الأوجه ويوفر نظرة ثاقبة حول كيفية قدرته على تحويل ليس فقط حياة الأفراد ولكن أيضاً نسيج العلاقات والمجتمعات، وتم تنظيم الكتاب في جزأين أساسيين: جزء نظري يتناول الأطر النظرية والتاريخية والمفاهيم العامة حول التسامح بشكل عام ودور علم النفس فيه، والخصائص الشخصية المتعلقة بالفرد المتسامح، وجزءاً تطبيقياً يتناول تطبيقات التسامح في مجالات الحياة والاضطرابات التي يعالجها الجانب العاطفي المتمثل في التسامح للأفراد.

وتمثلت أهداف الكتاب في التعرف على مفهوم التسامح وأهميته ومجالاته، ومكوناته، ونشأته التاريخية وعلاقته ببعض مفاهيم علم النفس، والأسس التي ينطلق منها، والتعرف على الأطر النظرية المفسرة للتسامح الإنساني، وكذلك

التعرف على أنواع التسامح ومجالاته المختلفة والمكونات التي ينطلق منها، كما هدف الكتاب إلى التعرف على مراحل التسامح ومكوناته وكذلك التعرف على الآثار الإيجابية للتسامح، والخصائص النفسية للشخصية المتسامحة والتعرف على دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في التسامح والانعكاسات الإيجابية للتسامح وبعض المفاهيم المرتبطة بالتسامح ودورها في تكوين التسامح الإنساني، والعوامل المنبئة بالشخصية المتسامحة وأخيراً التعرف على تطبيقات العلاج النفسي وتدخلاته في مجال التسامح من ناحية التدخلات الوقائية والتدخلات العلاجية والتمارين والتطبيقات المختلفة ودراسات الحالة في التعامل مع المشكلات النفسية والتدريب على التسامح.

وجاءت فكرة الكتاب الحالي لتخدم المتخصصين في مجال علم النفس والأخصائيون النفسيون على وجه التحديد، والمهتمين في المجال الاجتماعي والتسامح الأسري والعاطفي والفردي بشكل عام، وانطلقت فكرة الكتاب من اليوم العالمي للتسامح في كل عام، كمنااسبة عالمية لتعزيز التفاهم والاحترام بين الثقافات، ونشر قيم التسامح والتعايش، والتأكيد على أهمية قبول الآخر لأي خلفيات عرقية وثقافية، وتشجيع الحوار بين الثقافات والحضارات المختلفة، ومطالبة التمييز، والتركيز على دور التعليم في تعزيز قيم التسامح وقبول الآخر.

وجاءت تسميته "علم نفس التسامح الأسس النظرية والتطبيقات العملية" لتوفير مرجعاً علمياً لطلبة الجامعات والباحثين في مجال علم النفس، وقد تألف الكتاب من تسعة فصول، روعي في ترتيبها التسلسل المنطقي للموضوعات التي تناولها؛ وما يميز الكتاب الحالي اشتماله على جانبين مهمين في مجال دراسات علم النفس الجانب النظري الذي يُعد الركيزة الأساسية لفهم المصطلحات الجوهرية في علم نفس التسامح، والجانب التطبيقي الذي اشتمل على عدد من التطبيقات والتدريبات العملية التي تثرى فهم القارئ، والمبتدئ حول علم نفس التسامح وبعض التطبيقات والتمارين والتدريبات الخاصة بالأشخاص الذين يعانون من بعض المشكلات قبل تعريضهم للعلاج النفسي. حيث تناول **الفصل**

**الأول:** مقدمة حول التسامح، وعلم نفس التسامح، وأهمية التسامح في حياة الفرد، والأسرة، والمجتمعات بشكل عام، والنشأة والتطور التاريخي للتسامح، وأسس ومبادئ التسامح، والصحة النفسية للتسامح الإنساني، والمنظور الثقافي للتسامح، واستراتيجيات تعزيز التسامح النفسية، والتحديات التي تواجه علم

نفس التسامح، والعوامل المؤثرة في التسامح، أخيراً استراتيجيات تعزيز التسامح في المجتمعات.

ويتناول **الفصل الثاني:** النظريات النفسية التي تناولت التسامح، وجاءت على ثلاثة أقسام: المنظور النفسي التحليلي للتسامح، المنظور الاجتماعي للتسامح، المنظور الإنساني، والمنظور المعرفي، والعلائقي.

بينما يتناول **الفصل الثالث:** مجالات ومكونات التسامح، المجال النفسي، والمجال المعرفي، المجال العاطفي، المجال الشخصي، المجال الاجتماعي، المجال الثقافي، وأخيراً تناول مكونات التسامح في علم النفس.

ويتناول **الفصل الرابع:** الآثار الناجمة عن التسامح من حيث الآثار النفسية، والاجتماعية والسلوكية والأخلاقية والقيمية، والآثار الناجمة على الفرد والمجتمع والأطفال وأفراد الأسرة عموماً.

أما **الفصل الخامس** فيتناول الخصائص النفسية للشخصية المتسامحة، وسماتها الأساسية منها: السمات النفسية، الاجتماعية، الشخصية، ودور مؤسسات المجتمع في نقل الشخصية المتسامحة، والانعكاسات الإيجابية للتسامح.

وفي **الفصل السادس** تم عرض بعض المفاهيم ذات العلاقة بالتسامح في علم النفس، وهي: الغفران والعفو، النسيان، التبرير، الصلابة النفسية، الفضائل الأخلاقية، السلام النفسي، التعايش الإنساني، الامتنان، التصالح مع الذات.

أما **الفصل السابع** فتناول العوامل المنبئة بالشخصية المتسامحة، وطرق قياسها بشكل دقيق. أما **الفصل الثامن** فتناول العمليات المعرفية للشخصية المتسامحة واشتمل على التفكير التحليلي والايجابي على وجه التحديد، وتناول **الفصل التاسع** بعض التدخلات العلاجية لتطبيقات التسامح المختلفة، من الجانب الوقائي والعلاجي والتطبيقي من خلال استعراض التمارين والأنشطة والتطبيقات ودراسات الحالة المختلفة.

وفي النهاية نبتهل إلى الله جلّ وعلا أن يكون عملنا خالصاً لوجهه، وأن يكون سدنا في هذا العمل العلمي المتواضع؛ ليكون منهلاً للعلم، يسهم في مساعدة طلبة العلم والباحثين في تحقيق مآربهم وتطلعاتهم المنشودة.

## والله الموفق

## جدول المحتويات

8	<b>الفصل الأول</b>
9	<b>مقدمة في علم نفس التسامح</b>
10	• أولاً: مفهوم التسامح
12	• ثانياً: أهمية التسامح في علم النفس
16	• ثالثاً: النشأة والتطور التاريخي لعلم نفس التسامح
19	• رابعاً: أسس علم نفس التسامح
21	• خامساً: مراحل عملية التسامح والغفران
22	• سادساً: الصحة النفسية والتسامح الإنساني
26	• سابعاً: المنظور الثقافي لعلم نفس التسامح
31	• ثامناً: استراتيجيات نفسية لتعزيز مفاهيم التسامح
34	• تاسعاً: التحديات التي تواجه علم نفس التسامح
38	• عاشراً: العوامل المؤثرة في عملية التسامح
41	• حادي عشر: استراتيجيات تعزيز التسامح في المجتمعات
43	<b>الفصل الثاني</b>
44	<b>النظريات النفسية المفسرة للتسامح</b>
44	• أولاً: مفهوم النظرية في علم النفس
47	• ثانياً: المنظور النفسي التحليلي للتسامح
54	• ثالثاً: المنظور الاجتماعي للتسامح
56	• رابعاً: المنظور الإنساني للتسامح
58	• خامساً: المنظور المعرفي للتسامح
59	• سادساً: العلاج السلوكي الجدلي والتسامح
64	• سادساً: المنظور العلائقي للتسامح

## الفصل الثالث

68

### مجالات التسامح ومكوناته

69

69

• أولاً: مدخل لمجالات التسامح

70

• ثانياً: مجالات التسامح

70

• المجال الأول: التسامح النفسي مع الذات

73

• المجال الثاني: التسامح النفسي المعرفي

76

• المجال الثالث: التسامح النفسي العاطفي

79

• المجال الرابع: التسامح الشخصي

82

• المجال الخامس: مجال التسامح الاجتماعي

86

• المجال السادس: التسامح الثقافي

89

• المجال السابع: مجال التسامح المتعدد

90

• ثالثاً: مكونات التسامح في علم النفس

97

## الفصل الرابع

98

### الآثار الناجمة عن التسامح

98

• أولاً: الآثار النفسية للتسامح

101

• ثانياً: الآثار الاجتماعية للتسامح

103

• ثالثاً: الآثار السلوكية للتسامح

104

• رابعاً: الآثار الأخلاقية والقيمية للتسامح

105

• خامساً: آثار التسامح على الأداء والإنجاز

106

سادساً: آثار التسامح على الفئات العمرية المختلفة

106

أ- تأثير التسامح على الأطفال والمراهقين

107

ب- تأثير التسامح في تحسين التواصل بين أفراد الأسرة

110

ج- تأثير التسامح على المجتمعات المتعددة الثقافات

111

د- آثار التسامح على كبار السن وأصحاب الهمم (ذوي الإعاقة)

• سابعاً: دور التسامح في تعزيز النمو الاقتصادي والاجتماعي

113

والتنمية المستدامة

## 114 الفصل الخامس

### 115 الخائص النفسية والاجتماعية للشخصية المتسامحة

115 • أولاً: مفهوم الشخصية

116 • ثانياً: سمات الشخصية المتسامحة

116 1. السمات العامة للشخصية المتسامحة

119 2. السمات النفسية للشخصية المتسامحة

123 3. السمات الاجتماعية للشخصية المتسامحة

• ثالثاً: دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في مقل

129 الشخصية المتسامحة

133 • رابعاً: الانعكاسات الإيجابية للتسامح

## الفصل السادس

134 • بعض المفاهيم المرتبط بالتسامح في علم النفس

135 • أولاً: التسامح مقابل الغفران أو العفو

137 • ثانياً: التسامح مقابل النسيان

140 • ثالثاً: التسامح مقابل التبرير

143 • رابعاً: التسامح والصلابة النفسية

146 • خامساً: التسامح كفضيلة أخلاقية

147 • سادساً: التسامح والسلام النفسي

150 • سابعاً: التسامح والتعايش الإنساني

151 • ثامناً: التسامح والامتنان

153 • تاسعاً: التسامح والتصالح الذاتي

## الفصل السابع

156 العوامل المنبئة بالشخصية المتسامحة

157 • أولاً: مقدمة عن الشخصية المتسامحة

157 • ثانياً: سمات الشخصية المتسامحة من جانب نفسي تحليلي

158 • ثالثاً: العوامل المنبئة بالشخصية المتسامحة

- رابعاً: قياس العوامل المنبئة بالتسامح 170
- **الفصل الثامن** 172
- **العمليات المعرفية للشخصية المتسامحة** 173
- أولاً: التفكير التحليلي 173
- ثانياً: التفكير الإيجابي 175
- **الفصل التاسع** 178
- **تطبيقات العلاج النفسي للتدريب على التسامح** 179
- أولاً: تطبيقات العلاج النفسي المبني على التسامح 179
- ثانياً: تطبيقات العلاج المرتكز على التعاطف للتدريب على التسامح 183
- ثالثاً: تطبيقات العلاج النفسي الإيجابي في تنمية مهارات التسامح 185
- رابعاً: بعض التطبيقات العلاجية التي قد تساعد تقنياتها
- في التدريب على التسامح 188
- 1. فنيات العلاج السلوكي الجدلي التي قد تساعد
- على التسامح الذاتي و الآخرين 188
- 2. فنيات العلاج السلوكي المعرفي التي قد تساعد
- في تنمية التسامح 189
- 3. فنيات العلاج البين شخصي التي قد تساعد
- في تنمية مهارات التسامح 190

# الفصل الأول

## أهداف الفصل الأول

يهدف الفصل الأول إلى ما يلي:



تتبع النشأة التاريخية لتطور مفهوم التسامح الإنساني.



التعرف على مفهوم التسامح وعلم نفس التسامح وأهميته للفرد والأسرة والمجتمع.



التعرف على مراحل عملية التسامح والغفران.



تحديد أسس ومبادئ علم نفس التسامح



التعرف على العوامل المؤثرة في التسامح.



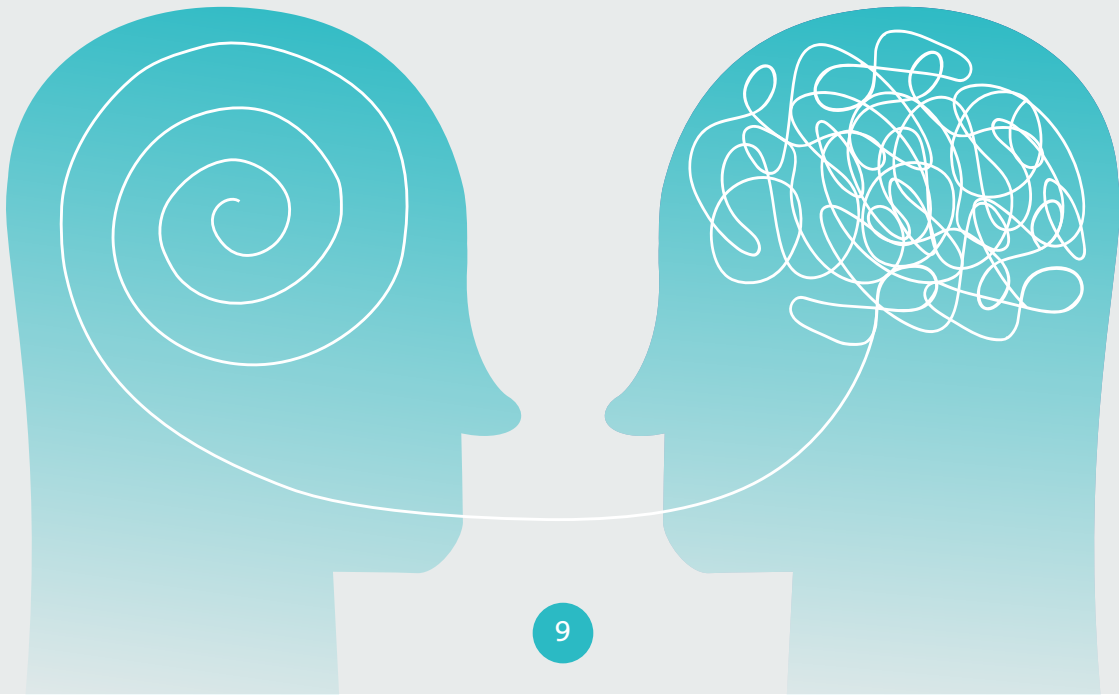
تحديد الاستراتيجيات النفسية لتعزيز التسامح الإنسانية

## الفصل الأول

### مقدمة في علم نفس التسامح

يُعدّ التسامح مفهومًا جوهريًا في علم النفس الإيجابي، حيث يُركز على قدرة الأفراد على تجاوز مشاعر الغضب والانتقام والتعامل بإيجابية مع الإساءة، وفي علم نفس التسامح، يُنظر إلى قدرة الفرد على أنها عملية نفسية إرادية تتضمن استبدال المشاعر السلبية بأخرى إيجابية، مثل: القدرة على التفهم والتعاطف؛ مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والشعور بالرفاهية العامة، فالأفراد الذين يمارسون التسامح يتمتعون بمستوياتٍ أقل من القلق والاكتئاب والتوتر، بالإضافة إلى تعزيز الشعور بالسلام الداخلي والرضا عن الحياة، كما يُعتبر التسامح من الأدوات النفسية الفعّالة التي تساعد الأفراد على إدارة الصراعات الشخصية والمواقف المؤلمة بمرونة؛ مما يُعزز من قدرتهم على التكيف مع التحديات الحياتية.

والتسامح أحد المفاهيم النفسية الهامة التي تهدف إلى تنمية الجوانب الإيجابية والهوية الفردية والشخصية، فالتسامح هو قبول الاختلاف بين الأشخاص واحترامه، مع وجود الفوارق في الآراء والمعتقدات والسلوكيات، ويعتبر التسامح في التطبيقات النفسية عملية معقدة تتدخل فيها العوامل الشخصية والاجتماعية، وتؤثر على صحة الفرد بجميع أبعادها، ويساعد التسامح على التخلص من الإحساس بالذنب الذي يحمله الفرد بداخله، ومن خلاله يمكن التقليل من الصراعات والخلافات التي تعترك الفرد، فالتسامح يبدأ من مُسامحة الفرد



## أولاً: مفهوم التسامح



لا يُعتبر التسامح مجرد غفران أو تجاوزاً للأخطاء، من منظور علم النفس الإيجابي، بل هو استراتيجية فعّالة لبناء علاقات اجتماعية صحية وتحقيق النمو الشخصي، حيث تمكن ممارسة التسامح الأفراد من التحرر من عبء المشاعر السلبية المرتبطة بالمواقف المؤذية؛ مما يساهم في تحسين العلاقات

الاجتماعية وتعزيز الروابط الأسرية والمجتمعية، كما يعتبر عنصراً أساسياً في تعزيز التعايش السلمي والتفاهم بين الأفراد من مختلف الثقافات والخلفيات، ويُشجع على تبني مواقف إيجابية والتعامل مع الخلافات بحكمة وتقبل، ويُعد علم نفس التسامح أداة قوية لتعزيز الصحة النفسية الجماعية، ويساهم في بناء مجتمعات أكثر انسجاماً واستقراراً؛ مما يجعله موضوعاً حيويًا للدراسة والتطبيق.

إن مصطلح "التسامح" مشتق من "العطاء" أو "المنح"، كما في "التخلي" أو "التوقف عن التمسك (بالاستياء والغضب)". وبشكل أكثر تحديداً، يشير مصطلح "التسامح" إلى فعل التخلي عن شعور، مثل: الاستياء، أو المطالبة بالانتقام أو التعويض، ويُعرّف مصطلح "التسامح" بأنه الصفح عن الخطأ، وإسقاط الدين، والاستجابات المماثلة للإصابة أو الخطأ أو الالتزام، وبهذا فإن التسامح هو علاقة ثنائية تشمل الجاني والمجني عليه، ويُعتقد أنه وسيلة يغير بها ضحايا الخطأ مكانتهم ومكانة الجاني، من خلال الاعتراف بالتجاوز عن الأخطاء. ورغم أن هذا المفهوم العام يشكل علاقة ثنائية، فإنه لا يقتصر على التسامح بين شخصين فقط، بل يشمل التسامح مع الأفراد والمجموعات، مثل: تسامح مؤسسة مالية عن دين شخص ما، أو استبدال عقوبة السجن بموجب قانون عفو رسمي، كما يتضح من جهود العدالة التصالحية داخل البلدان واللجان الحكومية التي أنشئت لإحداث الحقيقة والمصالحة بين مرتكبي الأخطاء وضحاياها (Wood, 1996).

والتسامح في علم النفس يعني قبول واحترام أفكار الآخرين ومعتقداتهم وسلوكياتهم، حتى عندما تختلف عن أفكار الفرد وسلوكياته، ويتطلب التسامح القدرة على تحمل التنوع والغموض دون عداً أو رفض، والتسامح هو الانفتاح النشط والفضول تجاه الآخرين، ويتطلب التسامح بمفهومه العام وفي علم النفس خاصة؛ التعاطف وضبط النفس والرغبة في التعامل مع الأفكار المختلفة (McCullough, Worthington Jr, et al., 1997) ويساعد في بناء علاقات صحية، وتعزيز التماسك الاجتماعي، والحد من التحيز والتمييز (Bettencourt et al., 2001). ويرتبط علم النفس التسامح بإدارة العاطفية والمرونة المعرفية، مثل: نفاذ الصبر والغضب والحد والانتقام، والنظر إلى تصرفات الآخرين بشكلٍ أقل حكماً، ويمكن للتسامح تحسين التفاعلات وحل النزاعات من خلال تعزيز معرفة التنوع، كما ويعمل التسامح على تحقيق السلام النفسي والاجتماعي لكونه يحسن الحالة النفسية ويقلل من الصراعات الداخلية والخارجية للفرد (Strelan & Covic, 2006).

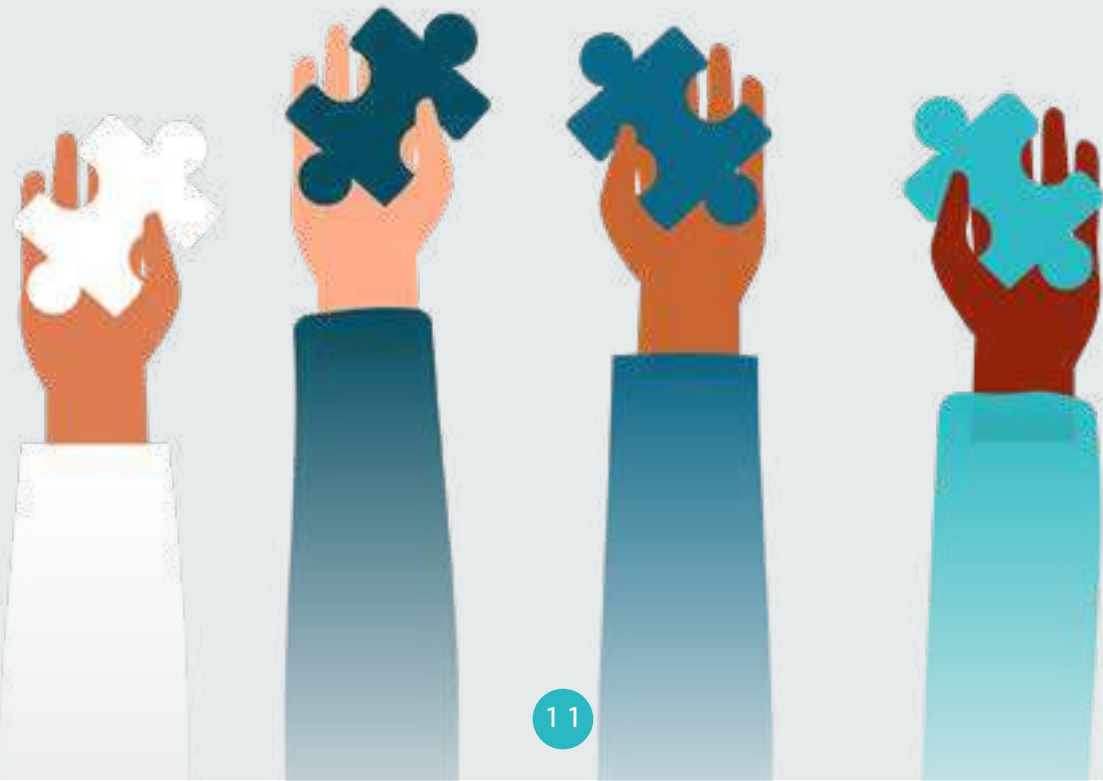
وعليه فإن التسامح الإنساني على وجه العموم وفي علم النفس على وجه الخصوص يمكن تعريفه بأنه عملية معرفية ونفسية تقوم على قرار واعٍ ومتعمدٍ

### مثل:

الرحمة والتعاطف مع المُسيء،  
والغفران والتعايش الإيجابي مع  
الأخر والصفح الجميل.

### واستبدال المشاعر السلبية بأخرى ايجابية

للتخلص من المشاعر  
السلبية، مثل:  
الشعور بالاستياء، والرغبة  
بالانتقام



ويُعرف التسامح بأنه عملية التخلص من المشاعر والمواقف غير المرغوبة تجاه الشخص المسيء، سواء كانت هذه المشاعر داخلية (التسامح مع الذات) أو تتعلق بالآخرين (التسامح مع الآخرين)، ولا يعني التسامح قبول السلوك الضار أو التهاون معه، بل هو قرار يتخذه الفرد للتغلب على المشاعر السلبية.

وحيث أن علم نفس التسامح هو مجال ديناميكي يدمج وجهات النظر التاريخية مع النظريات النفسية المعاصرة، فإن نموذج التسامح يوفر فهماً دقيقاً لكيفية تأثيره على المستويين الفردي والمجمعي، متأثراً بالعمليات المعرفية والاختلافات الفردية، واستمرار المجتمعات في التعامل مع التنوع والتعايش، والابحاث الحديثة تساهم في تحسين فهم التسامح وتأثيراته على الانسجام الاجتماعي.

## ثانياً: أهمية التسامح في علم النفس



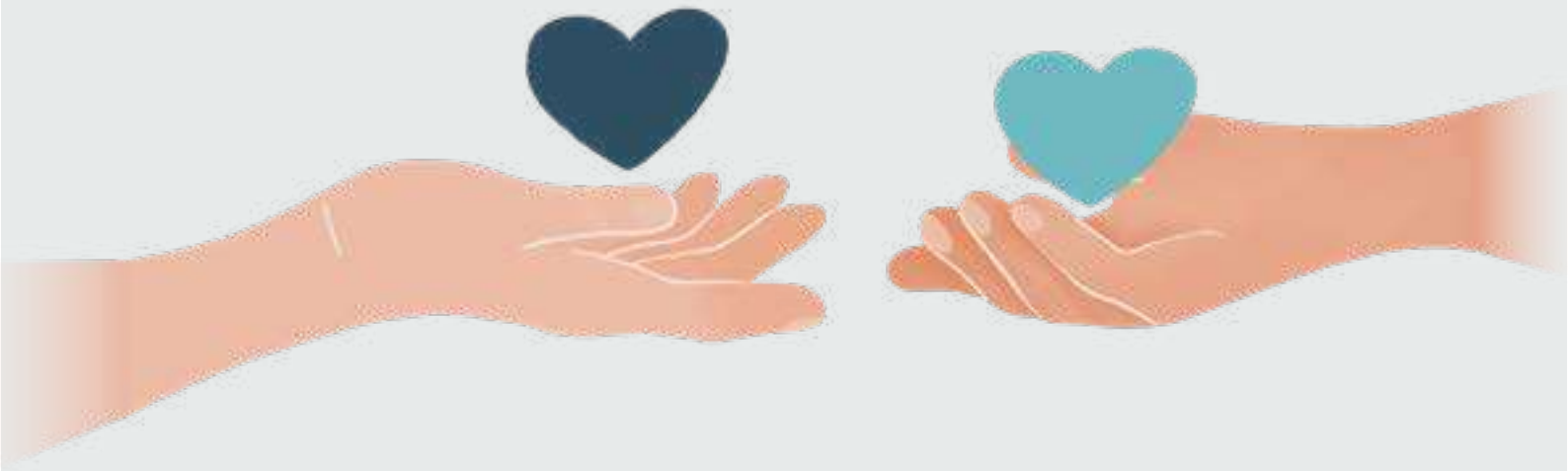
وحيث أن التسامح كمفهوم من مفاهيم علم النفس الإيجابي Positive Psychology وكوسيلة فعالة لتحقيق السلام الداخلي وتعزيز التوازن النفسي، فإنه الفرد عندما يقوم بممارسة التسامح، فإنه يخلص نفسه من أعباء الكراهية والغضب، ويحسن من حالته النفسية والعاطفية.

ومن الجانب الاجتماعي، يلعب التسامح دورًا محوريًا في بناء علاقات أكثر قوة وتماسكًا، حيث يساعد التسامح على تقليل الصراعات وسوء الفهم بين الأفراد؛ مما يعزز التفاهم والاحترام المتبادل في العلاقات الشخصية والمجتمعية، كما يُسهّم التسامح في تعزيز التعاون والتعايش السلمي بين مختلف الفئات الثقافية والاجتماعية، وهو أداة فعّالة للتصدي للتحيزات والتمييز وتعزيز بيئة قائمة على القبول والتعاون، ويمكن إبراز أهمية التسامح على النحو التالي:

### أ. التسامح في حياة الفرد

يُعد التسامح من الجانب النفسي عنصرًا أساسيًا في تعزيز الصحة النفسية والحفاظ على التوازن المجتمعي، كما يُعتبر ركيزة مهمة لتحقيق نتائج صحية نفسية إيجابية، حيث يتمتع الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من التسامح النفسي بقدرة أكبر على التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية، وهم أكثر قدرة على التكيف في مواجهة التحديات الاجتماعية، مما يقلل من احتمالات الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب.

ويساعد التسامح على التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة والمجهدّة بطريقة أكثر سهولة، فالتسامح عنصرٌ حيوي لرفاهية الفرد، حيث توجد علاقة بين التسامح وانخفاض مستويات التوتر والضغط النفسي، كما ذكر كومبتون (Compton, 2019) حينما أشار إلى أن التسامح يمكن من قبول وفهم وجهات نظر مختلفة دون أن تتغلب عليهم المشاعر السلبية. والأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من التسامح أكثر قدرة على الحفاظ على توازنهم العاطفي ورفاهيتهم، حتى في خضم الصراعات أو الخلافات، ويمتلكون القدرة على التحكم البتاء في عواطفهم وخفض توترهم الشخصي.



والتسامح لا يؤثر على الرفاهة العاطفية للإنسان فحسب، بل يؤثر بشكل إيجابي على علاقاته الشخصية وأدائه الاجتماعي، وقد ذكر بيترسون (Peterson, 2004) في كتابه "نقاط القوة والفضائل الشخصية: دليل وتصنيف"، إن التسامح يجعل من السهل إقامة علاقات بناءة من خلال تعزيز التعاطف والتفاهم، وهاتان الصفتان ضروريتان لحل المشاكل وبناء الثقة، فعندما يتعامل الأفراد مع الاختلافات بموقف من التسامح، فإنهم يصبون أقل ميلاً إلى الانخراط بالاستجابة بالعداء أو التجنب، وأكثر ميلاً إلى الانخراط في حوار بناء؛ مما يؤسس لعلاقات أكثر قوةً ودعمًا، وتحقيق الرضا الفردي وتماسك المجتمع، والتسامح يشجع الأفراد على التعايش السلمي مع الآخرين، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي والقدرة على التعامل مع التحديات والظروف التي تواجه الفرد بعقلية متقبلة ومرنة.

### ب. التسامح في حياة الأسرة

لا يؤثر التسامح النفسي على الأفراد فقط، بل يُساهم بشكل كبير في جودة العلاقات بين الناس. ووفقاً لبيترسون (Peterson, 2004) فإن التسامح النفسي يمكّن الناس من التفاعل مع الآخرين بطريقة أكثر إيجابية، حتى عندما يواجهون سلوكيات أو وجهات نظر تتناقض مع وجهات نظرهم الخاصة، من خلال تعزيز الخطاب البناء وحل النزاعات بدلاً من تجنب الخلافات أو حلها بالقوة؛ مما يعزز القدرة على الانفتاح وتقبل الاختلافات، وتطوير الروابط الأكثر صحة، وتعزيز السلوكيات المؤيدة للمجتمع، مثل: التعاون والدعم، والتي تعد ضرورية لإنشاء شبكات اجتماعية قوية والحفاظ عليها وتشمل هذه السلوكيات مساعدة الآخرين ودعم أنفسهم.

ويعتبر التسامح سمة أساسية في الحياة الأسرية لتحسين ديناميكيات الأسرة الصحية وجودة حياتها بشكل عام، وقد أكد ليدير (Leeder, 2004) أن الأسر تتكون غالباً من أفراد لديهم مجموعة متنوعة من الشخصيات والأفكار والقيم، حيث يساعدهم التسامح في التعرف على هذه الاختلافات وقبولها، وخلق بيئة داعمة يشعر فيها كل فرد بالتقدير والاحترام، كما يساهم في خفض الخلافات وسوء الفهم في سياق العلاقات الأسرية من خلال إظهار التسامح تجاه بعضهم البعض؛ مما يمكنهم من تعزيز بيئة مناسبة للتواصل والتعاون المفتوح، وينعكس على الروابط العاطفية والثقة فيما بينهم.



كما يُساهم التسامح في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف؛ حيث يرى والش (Walsh, 2015) أن الأسر التي تظهر مستويات عالية من التسامح هي الأقدر على التعامل مع التحديات والشدائد، ويرجع ذلك إلى كون التسامح يزرع موقفًا تعاونيًا لحل المشكلات؛ ويمكنهم من التعاون بشكلٍ فعال مع بعضهم بالرغم من اختلاف وجهات نظرهم، كما يتمتع الآباء بالقدرة على نقل هذه القيم إلى

أطفالهم من خلال تقديم نماذج للسلوكيات المتسامحة لهم، وهو ما يبدأ عملية تعزيز التعاطف والتفاهم في سن مبكرة؛ لذا فإن القدرة على قبول الاختلافات داخل الأسرة لا تساعد فقط في بناء الروابط، بل تسهم في إعداد الأطفال للانخراط بشكل بناء مع المجتمع الأكبر، مما يساعد على تعزيز مجتمع أكثر تعاطفًا وشمولاً.

## ج. التسامح في حياة المجتمعات

يعتبر التسامح عنصراً أساسياً في تماسك الحضارات واتساقها، فهو الأساس لقدرة المجتمعات على التعايش السلمي وإدارة التنوع دون اللجوء إلى التمييز أو العنف، كما تساعد ممارسة التسامح على الحد من الصراعات الاجتماعية التي تحدث وتدعم التعايش الأكثر انسجاماً بين مختلف المجموعات؛ مما يساهم في الرفاهة العامة وتقدم المجتمع، فعندما يشعر الأفراد بأنهم مقبولين ويتمتعون بدرجة من الاحترام، فإنهم أكثر عرضة للمشاركة في الأنشطة المدنية وتقديم مساهمة بناءة للمجتمعات التي يعيشون فيها، كما يساعدهم التسامح في تنمية الشعور بالانتماء ورأس المال الاجتماعي، وكلاهما مكونان ضروريان في عملية بناء مجتمعات قوية ومرنة، كما وأن للتسامح دور في تعزيز التقدم الاجتماعي والتماسك، ويسهم في تعزيز التعايش السلمي بين مختلف الثقافات، وهو أداة فعالة لمكافحة التمييز والتحيز، حيث يشجع الأفراد على تقبل الاختلافات وبناء بيئة داعمة وشاملة تعود بالنفع على الجميع وتساهم في تحقيق التنمية المستدامة (Castiglione & McKinnon, 2003)

## ثالثاً: النشأة والتطور التاريخي لعلم نفس التسامح

يعكس تطور مفهوم التسامح كظاهرة نفسية تغييرات اجتماعية أوسع، وقد أدت التطورات الحديثة في علم النفس الاجتماعي إلى تطوير نموذج التسامح الذي يفترض أن التسامح ليس مجرد قبول سلبي، بل يتضمن حكماً نشطاً تجاه معتقدات أو ممارسات معينة، ويشير هذا النموذج إلى أن الأفراد قد لا يتفقون مع معتقدات المجموعة، لكنهم يختارون عدم التدخل فيها، وهذا الاختيار يستند إلى قيم داخلية وليس إلى الخوف أو الضغط الاجتماعي، مما يبرز الالتزام الداخلي والمبادئ الشخصية للفرد (Witenberg, 2019).

وتعود جذور التسامح إلى الفلسفات القديمة، وخاصة في العصور القديمة كالعهد القديم، حيث كان المفهوم متشابكاً في كثير من الأحيان مع أفكار التعايش وقبول المعتقدات المختلفة. وفي القرن السابع عشر، بدأ التعبير عن التسامح بشكل أكثر وضوحاً باعتباره ضرورة أخلاقية واجتماعية، مؤكداً على أهمية الحريات الفردية وقبول وجهات النظر المختلفة، وقد تطور علم نفس التسامح بشكل كبير عبر الزمن، متأثراً بعوامل ثقافية واجتماعية ونفسية مختلفة، ويمكن فهم هذا التطور من خلال عدة مراحل ومفاهيم رئيسية.

ويعود أصل مفهوم التسامح في علم النفس إلى أواخر القرن التاسع عشر، حيث بدأ علماء النفس في استكشاف الأفكار المتعلقة بالفردية والاختلافات بين الأفراد، وقد ناقش ويليام جيمس (1842-1910)، أهمية التسامح في كتابه "مبادئ علم النفس" عام (1890). حيث ركز فيه على فكرة أن التسامح ضروري لفهم وتقبل التنوع البشري، وفي هذا الوقت، بدأ علماء النفس في نشاطهم لاستكشاف العلاقة بين التسامح والانفتاح على التجارب الجديدة، مشيرين إلى أن التسامح يمكن أن يكون عاملاً محفزاً للنمو الشخصي (Skalski, 2017). ويمكن إرجاع مفهوم التسامح في علم النفس إلى عدد من التقاليد الفلسفية والنفسية المختلفة التي تطورت على مدار عدة قرون. حيث يعتبر كل من جون لوك وفولتير (John Locke & Voltaire)، من أوائل المفكرين الذين نادوا بأهمية قبول الأفكار والممارسات المتنوعة في المجتمع، حيث قدم لوك (Locke, 2016) رسالة حول التسامح بكونه ضروري للنظام الاجتماعي والحرية الفردية، ووضع الإطار العام للتحقيقات النفسية اللاحقة في مفهوم التسامح.

وفي أوائل القرن العشرين، بدأ سيغموند فرويد (1856-1939) في استكشاف التسامح من منظور التحليل النفسي، مركزاً على أهمية قبول وتفهم الدوافع اللاواعية، واقترح أن التسامح مع الرغبات المكبوتة يمكن أن يكون جزءاً مهماً من الصحة النفسية، وخلال هذا العصر، بدأ علماء النفس في دراسة التسامح في سياق العلاقات بين المجموعات، وذلك بتركيزهم على فهم كيفية تأثير التسامح على التفاعل بين الأفراد من خلفيات مختلفة.

وفي القرن الحالي بدأ علم النفس في دراسة التسامح من خلال مفاهيم وجذور علم النفس الاجتماعي والتفاعل بين الثقافات المختلفة. حيث أصدر ألبورت (Allport, 1954) كتاباً حول " طبيعة التحيز " ولفت الانتباه لمفهوم التسامح والآثار التي قد ينتج عنها، مثل: التمييز والتحيز. وبدأ بتسليط الضوء على الأسباب النفسية التي تدفع إلى التعصب، منها: الخوف والجهل، وتم التأكيد خلالها على دور التعليم الإيجابي والتفاعل الاجتماعي بين المجموعات في خلق أسس التسامح وتكوين الشخصيات المتسامحة في المجتمعات، وقد أُعيد صياغة التسامح كمكون أساسي لكل من التماسك الاجتماعي والرفاهية النفسية الفردية، وذلك كنتيجة لهذه العمليات التاريخية، التي أثرت على النظرة الحالية للتسامح في علم النفس السريري.

وفي عشرينيات وثلاثينيات القرن الماضي، هيمنت السلوكية على علم النفس، حيث ركز السلوكيون، مثل: جون واتسون (1878-1958) وسكينر (1904-1990)، على السلوك الملحوظ ودور البيئة في تشكيله، مع أن السلوكية لم تركز بشكل مباشر على التسامح، إلا أنها ساهمت في فهم كيفية تأثير البيئة على السلوك؛ مما أدى إلى مناقشات لاحقة حول الحاجة إلى التسامح مع الاختلافات الفردية، وخلال هذا العصر، بدأ الباحثون في استكشاف العلاقة بين التسامح والتعلم الاجتماعي، واقترحوا أن التسامح يمكن أن يكون وسيلة لتعزيز التكيف الاجتماعي والتواصل بين الأفراد.

وفي الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي، شهد علم النفس الإنساني تطوراً، بقيادة علماء النفس مثل: كارل روجرز (1902-1987) وأبراهام ماسلو (1908-1970). حيث ركز هذا الاجراء على الاحتياجات الإنسانية الأساسية، بما في ذلك الحاجة إلى التسامح؛ حيث دعا روجرز إلى "القبول غير المشروط" كعنصر أساسي في العلاج النفسي. واقترح أن التسامح مع الذات والآخرين يمكن أن يكون وسيلة لتحقيق النمو الشخصي والرفاهية النفسية، كما ربط "ماسلو" التسامح بتحقيق الذات، مشيراً إلى أن التسامح يمكن أن يكون جزءاً من عملية النمو الشخصي والوصول إلى أعلى مستويات الرفاهية.

وفي أواخر تسعينيات القرن العشرين أسس "مارتن سيلغمان" علم النفس الإيجابي بهدف فهم ودراسة إيجابية للحياة البشرية، مثل السعادة، والعاطفة الإيجابية، وركز على دراسة الرفاهية والسعادة والقوة البشرية، وأكد على المشاعر الإيجابية والمشاركة، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز، والتركيز على الرفاهية النفسية والعلاقات الاجتماعية الصحية. حيث تُعتبر هذه المشاعر مقبولة لتعزيز التسامح، مما يُساهم في بناء علاقات قائمة على الصداقة والتفاهم، ويُعتبر التركيز على دراسة علم نفس التسامح جانباً إيجابياً في دراسات الشخصية وعلم النفس على وجه الخصوص، حيث يهتم بدراسة القدرة على قبول الاختلافات واحترامها بين الأفراد والمجموعات. ويشمل الاعتراف بالتنوع وتعزيز التعايش المتناغم، والذي غالباً ما يكون متجذراً في السياقات الاجتماعية والثقافية (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). كما ساهم علم الأعصاب في فهم الأساس البيولوجي للتسامح، وتأثير الدماغ على القدرة على قبول الآخر.

وفي العقود الأخيرة، شهد علم نفس التسامح نموًا كبيرًا، حيث أصبح مجالاً بحثياً مستقلاً، وفي الثمانينيات والتسعينيات، وبدأ الباحثون في إجراء دراسات تجريبية حول التسامح؛ مما أدى إلى فهم أفضل لعملية التسامح ونتائجه، وتم تطوير مقاييس وأدوات لقياس التسامح؛ مما سمح للباحثين بدراسة تأثيره على الصحة النفسية والعلاقات، حيث ركزت الأبحاث الحديثة على فهم العوامل التي تساهم في التسامح، مثل: التعاطف مع الذات ومع الآخرين، وكذلك العوائق التي قد تعترض طريق التسامح، وتم استكشاف التسامح في سياقات مختلفة، بما في ذلك العلاقات الشخصية، والصراعات بين المجموعات، والتعايش مع الاختلافات الثقافية.

وقد صاغ دان سيجل (Siegel, 2020) مفهوم نافذة التسامح في كتابه "العقل المتطور" الصادر عام 1999. واقترح فيه أن كل شخص لديه مجموعة من التجارب العاطفية الشديدة؛ التي يمكنه تجربتها ومعالجتها ودمجها بشكلٍ سهلٍ ومريح. وتعتبر "نافذة التسامح" أو منطقة "الإثارة المثلى"، ونافذة التسامح لدى بعض الأشخاص واسعة نسبياً؛ يمكنهم الشعور بالراحة على الرغم من الدرجات العالية نسبياً من الشدة العاطفية، وقد يتم التسامح مع مجموعة واسعة من المشاعر (المشاعر السارة، مثل: الإثارة والسعادة، والمشاعر غير السارة، مثل: الشعور بالذنب أو الغضب) وإتاحتها للوعي، وسرياً تحظى نافذة التسامح بشعبية بين المعالجين الذين يعملون مع الناجين من الصدمات، وخاصة مع العملاء الذين يعانون من الانفصال.

ويعتبر العلاج القائم على التسامح (FBT)، الذي ابتكره روبرت "رايت" (Robert Wright)، منهجاً نفسياً علاجياً يستند إلى فكرة أن التسامح يمكن أن يكون عنصراً حاسماً في الشفاء العاطفي والنفسي، ويدمج إطار "رايت" الجوانب المعرفية والعاطفية والسلوكية للتسامح لمساعدة الأفراد في معالجة مشاعر الغضب والاستياء والخيانة، التي غالباً ما تسهم في المعاناة العاطفية والاضطرابات النفسية، كما أن العلاج القائم على التسامح يعتمد على كل من النظرية النفسية والممارسة السريرية، ويشدد على أهمية إعادة صياغة التجارب السلبية وتعزيز التعاطف تجاه الأشخاص الذين تسببوا في الأذى (Larounis, 2024).

## رابعاً: أسس علم نفس التسامح

يستند علم نفس التسامح إلى مبادئ نفسية أساسية، حيث يركز على فهم العمليات النفسية التي تساهم في التسامح والتعايش السلمي، وفقاً لما تشير له العديد من الدراسات:

**1. التعاطف:** تشكل القدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتها عنصراً أساسياً في التسامح، ويمكن للتعاطف أن يساعد الأفراد على رؤية العالم من وجهات نظر مختلفة وتقدير تجارب الآخرين، وتشير الأبحاث إلى أن القدرة على التعاطف مع الآخرين هي عامل أساسي في التسامح، ويدرس علم نفس التسامح دور العواطف في عملية التسامح، حيث تشير الأبحاث إلى أن العواطف الإيجابية، مثل التعاطف مع الذات والآخرين، يمكن أن تعزز التسامح.

**2. الانفتاح:** يتضمن الانفتاح القدرة على تقبل الأفكار والمعلومات الجديدة، حتى لو كانت تتحدى معتقدات الشخص الحالية، لكونه يسمح للأفراد بالتفكير في وجهات نظر بديلة وتجنب إصدار أحكام متسرعة، ويشجع علم نفس التسامح على الانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والتعلم من الآخرين، وتقبل التنوع.

3. **التواصل بين المجموعات:** يمكن أن يكون التواصل الإيجابي بين المجموعات أداة قوية لتعزيز التسامح، ويمكن أن يساعد ذلك على كسر الصور النمطية وبناء العلاقات عبر حدود المجموعة.

4. **التعليم:** يلعب التعليم دورًا حيويًا في تعزيز التسامح من خلال تعليم الأفراد حول التنوع والتاريخ والاختلافات الثقافية، ويمكن للتعليم أن يساعد في تعزيز الفهم والقبول.

5. **الاحترام:** يركز علم نفس التسامح على احترام الآخرين، بغض النظر عن الاختلافات الثقافية أو العرقية أو الدينية.



6. **الحوار:** يُروّج علم نفس التسامح للحوار البناء والتفاهم المتبادل بين الأفراد والمجموعات المختلفة.

7. **التكامل:** من خلال تحقيق التكامل بين الأفراد والمجتمعات، وتعزيز التعايش السلمي.

8. **الغفران:** يعتبر الصفح مبدأً أساسيًا في علم نفس التسامح، ويشير الصفح إلى قرارٍ واعٍ بالتخلي عن الصعوبات والغضب تجاه الشخص الذي ألحق الأذى، فهو عملية نشطة تتطلب جهدًا واعيًا، ويختلف الصفح عن النسيان، حيث لا يتطلب بالضرورة نسيان الإساءة، ولكنه يتضمن تحرير الذات من مشاعر المرارة والغضب.

9. **الشفاء:** يركز علم نفس التسامح على الشفاء النفسي والعاطفي، ويهدف التسامح إلى تعزيز الرفاهية النفسية للأفراد الذين تعرضوا للإساءة، فمن خلاله يمكن للأفراد أن يخففوا من مشاعر الألم والغضب؛ مما قد يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية والعاطفية.

10. **المرونة:** تعتبر المرونة مبدأً أساسيًا في علم نفس التسامح، ويشير إلى القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، مثل: الإساءة، والتعامل معها بطريقة بناءة، فمن خلالها يمكن للأفراد أن يتعافوا من الإساءة، وأن يطوروا طرقًا صحية للتكيف معها، مما قد يؤدي إلى تسامح أكثر فعالية.

**11. العدالة:** على الرغم من أن التسامح قد لا يكون مرتبطاً دائماً بالعدالة، إلا أن بعض الأفراد قد يجدون أن العدالة تلعب دوراً في عملية التسامح، وقد يشمل ذلك طلب الاعتذار أو التعويض أو اتخاذ إجراءات أخرى لتحقيق العدالة.

**12. الرعاية الذاتية:** يركز علم نفس التسامح على أهمية الرعاية الذاتية، ويشجع الأفراد على الاعتناء بأنفسهم جسدياً وعاطفياً أثناء عملية التسامح، وقد تشمل الرعاية الذاتية ممارسة الأنشطة التي تجلب الراحة والهدوء، مثل: التأمل أو ممارسة الرياضة أو قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة (Enright, 2011; Freedman & Zarifkar, 2016; Gold & Davis, 2005; Griswold, 2007; Long et al., 2020; Worthington Jr, 2013; Worthington Jr et al., 2014).

## خامساً: مراحل عملية التسامح والغفران

إن عملية التسامح والمغفرة عملية معقدة، ولا يوجد نموذجاً واحداً مقبولاً عالمياً لها. ومع ذلك تمر عملية التسامح والإنساني والغفران بعددٍ من المراحل، **يمكن إبرازها فيما يلي:**

**1. الوعي:** الاعتراف بوجود اختلافات في المعتقدات والقيم والسلوكيات، وهذا يتطلب الخروج من النظرة السلبية للعالم والانفتاح على إمكانية وجود وجهات نظر بديلة.

**2. القبول:** الانتقال من مجرد الوعي إلى القبول الحقيقي لهذه الاختلافات. وهذا يتضمن الاعتراف بأن وجهات النظر وأساليب الحياة المختلفة صالحة، حتى وإن كانت تختلف عن وجهات نظر الفرد وأسلوب حياته.

**3. كشف الغضب:** الاعتراف بالغضب والأذى الناجم عن التجاوز ومواجهتهما، ويتضمن ذلك إعطاء صوت للمشاعر والسماح بتجربتها بشكل كامل.



4. **التعاطف مع الجاني:** محاولة فهم وجهة نظر ودوافع الشخص الذي تسبب في الأذى، وهذا يتطلب النظر في الظروف التي ربما أدت إلى أفعالهم والاعتراف بأنهم بشر أيضاً.

5. **قرار المسامحة:** اتخاذ قرار واعٍ بالتخلي عن الاستياء والمرارة. وهذا عمل إرادي متعمد، وقد يتطلب جهداً وشجاعة كبيرين.

6. **التخلي:** التخلص من الألم العاطفي المرتبط بالأذى والمضي قدماً. ويتضمن هذا التخلي عن الرغبة في الانتقام أو القصاص، واختيار التركيز على الشفاء النفسي والنمو أو التطور.

يقترح جاسينتو وإدواردز (Jacinto & Edwards, 2011) أربع مراحل للتسامح تتمثل في الاعتراف والمسؤولية والتعبير وإعادة الإبداع. ويصف كانيغهام (Cunningham, 1985) عملية تقوم على الحكم والتواضع والتفاوض والوعي الجديد، واقترح جوردون وباوكوم (Gordon & Baucom, 1998) ثلاث مراحل موازية للتعافي من الصدمة، هي: التأثير الأولي، وصناعة المعنى، والمضي قدماً. كما طور إنرايت وآخرون (Enright et al., 1989) نموذجاً تنموياً إدراكياً اجتماعياً للتسامح، يُظهر أن فهم التسامح يزداد مع تقدم العمر.

## سادساً: الصحة النفسية والتسامح الإنساني



تؤكد عملية التفاعل بين الصحة النفسية وعلوم نفس التسامح على أهمية تعزيز القبول والتفاهم في المجتمعات المتنوعة، ومن خلال تعزيز التسامح باعتباره مفهوماً نفسياً إيجابياً وتعزيز القدرة على تحمل الضيق من خلال التدخلات العلاجية، ويمكن للأفراد تحسين صحتهم العقلية والمساهمة في بناء مجتمعات أكثر انسجاماً.

والتسامح مفهومًا نفسيًا يتعلق بالقدرة على قبول واحترام وتقدير الاختلافات في الأفكار والسلوكيات والهويات، وقد طوره علماء النفس من خلال تعزيز الروابط الاجتماعية البناءة والحد من الصراعات وتعزيز الرفاهية الشخصية، لكونه يشتمل على مكونات معرفية وعاطفية وسلوكية، فإن علم نفس التسامح يشكل عنصرًا أساسيًا في عملية تطوير الصحة النفسية على المستويين الفردي والاجتماعي.

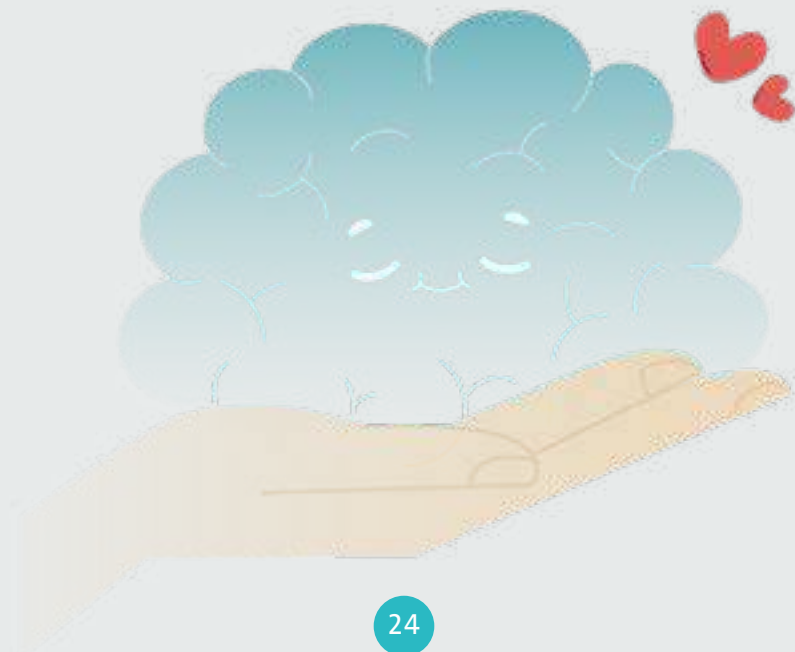
وهناك ارتباطاً قوياً بين الصحة النفسية ومجال علم نفس التسامح، حيث إن تطوير المرونة المعرفية، والتنظيم العاطفي، والتعاطف كلها جوانب من الصحة النفسية التي تتحسن من خلال التسامح؛ مما يساهم في تحسين نتائج الصحة العقلية وإنشاء ثقافات أكثر قبولاً ودعمًا وصحة عقلية من خلال دمج الأنشطة التي تعزز التسامح في تدخلات الصحة العقلية.

ومن هنا يأتي السؤال الذي ينص على "كيفية تأثير التسامح على الصحة النفسية للفرد؟" حيث توجد هناك عدة طرق تؤثر إيجابياً في التسامح وتنعكس على صحته النفسية، **هي:**

**1. تحسين الصحة النفسية:** يساعد التسامح في خفض مستويات اضطرابات المزاج والاضطرابات النفسية الرئيسية، وقد تناولت دراسة طولية أجريت على الممرضات الإناث التسامح مع الآخرين والصحة والرفاهية في منتصف العمر، وأظهرت النتائج أن التسامح كان مرتبطاً بشكل كبير بنتائج أفضل في مجال الرفاهية النفسية الاجتماعية، مثل: التأثير الإيجابي والتكامل الاجتماعي وانخفاض نتائج الضائقة النفسية، مثل: أعراض الاكتئاب، وخضعت الدراسة إلى أن التسامح قد يكون له آثار على الصحة العقلية للسكان في تعزيز الرفاهية النفسية الاجتماعية (Weir, 2017).

وقد يكون التعاطف مع الذات عاملاً يفسر هذا التأثير، ففي إحدى الدراسات تم بحث تأثير التعاطف مع الذات والعلاقة بين الافتقار إلى التسامح وأعراض الاكتئاب. وقد شملت الدراسة ( 311 مشاركاً) أكملوا استبياناً للتقرير الذاتي لتقييم مستويات التسامح والتعاطف مع الذات وأعراض الاكتئاب لديهم (Long et al., 2020) وأظهرت النتائج أن التعاطف مع الذات خفف من حدة العلاقة بين الافتقار إلى التسامح والاكتئاب، وتبين أن التعاطف مع الذات قد يساعد الفرد على الشعور بمشاعر إيجابية والنظر إلى مشاعره المؤلمة بتفهم ولطف وإحساس بالإنسانية المشتركة مما قد يسمح له بالتسامح بسهولة أكبر.

2. **خفض التوتر المزمن:** يساهم التفكير فيما فعله شخص ما أو كيف انتهت الأمور بالشعور بالتوتر المزمن، ويمكن أن يساعد التسامح في خلق السلام في حياة الفرد وشفاء الجروح العاطفية، وقد بحثت إحدى الدراسات في العلاقة بين التسامح والإجهاد والتغيرات في الصحة العقلية والجسدية، وباستخدام عينة كبيرة من (332 مشاركاً)، تم تقييم كيفية تقلب مستويات التسامح والإجهاد والصحة لديهم وترابطها لمدة خمسة أسابيع، وأظهرت النتائج أن زيادة التسامح ارتبطت بشكل كبير بانخفاض التوتر وأعراض الصحة العقلية، وتبين إمكانية التأثير المتبادل بين التوتر والتسامح، فعلى سبيل المثال، قد يكون التسامح آلية للتكيف تُستخدم لتخفيف الشعور بالتوتر الذي يسبب أعراض الصحة العقلية، كما يرتبط تحسن الصحة العقلية بانخفاض التوتر مما يزيد من التسامح (Toussaint et al., 2016).  
ويُساهم التسامح بمساعدة الفرد على التخلص من الاستياء، وتهدئة القوى العقلية وطريقة التفكير، وخلق السلام مع الذات، والشعور الأقل توترًا، وتحسين مستويات الطاقة الإيجابية، كما إن الشعور بالغضب من حين لآخر أمر طبيعي وصحي تمامًا، ومع ذلك، فإن الشعور المستمر بالغضب بسبب التفكير في الظلم الذي تعرض له الفرد في الماضي قد يُصبح ساءاً للصحة الجسدية والعقلية والعاطفية، كما وقد يساعد تعليم التسامح للفئات الأصغر سنًا في خلق مستقبلًا أقل تعرضاً للاضطرابات النفسية، وقد استعرضت دراسة تحليلية 20 دراسة من 10 دول في جميع أنحاء أمريكا الشمالية وآسيا وأوروبا التي بحثت في دور التسامح في العلاقات الصحية، وأظهرت نتائجها أن تعليم تدخلات تعليم التسامح للأطفال والمراهقين كان له تأثيراً إيجابياً على التسامح والغضب، وتبين أن تعليم عملية التسامح يساعد في خفض حدة السلوكيات العدوانية وتحسين الكفاءة الاجتماعية بين الأطفال (Rapp et al., 2022).



3. **يعيد بناء احترام الذات:** يؤثر التسامح على التقدير الذاتي، لذا؛ فإن مسامحة الشخص الذي أساء؛ من خلال إظهار التعاطف والرحمة، يمكن أن يغير الطريقة التي يرى بها الأفراد أنفسهم (Weir, 2017).
4. **تعزيز التنظيم العاطفي:** يساعد التسامح في تنظيم المشاعر من خلال مساعدة الأفراد على إدارة ومعالجة مشاعر الغضب والأذى، ويعد هذا التنظيم العاطفي أمرًا بالغ الأهمية للاستقرار العقلي.
5. **يقلل من خطر الإصابة بالاضطرابات العقلية:** أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يمارسون التسامح أقل عرضة للإصابة باضطرابات، مثل: الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة، ويساعد التسامح في كسر دائرة التفكير السلبي والنقد الذاتي، وهي شائعة في هذه الاضطرابات.
6. **تحسين المزاج:** يرتبط التسامح بتحسين المزاج مما يساعد الأفراد في خفض مشاعر الحزن والغضب؛ وقد يؤدي إلى زيادة مشاعر السعادة والرضا.
7. **تعزيز الرفاهية النفسية:** يساهم التسامح في تعزيز الرفاهية النفسية العامة، حيث يمكن الأفراد من أن يطوروا شعورًا أكبر بالسلام الداخلي والرضا عن الذات.
8. **تحسين العلاقات:** يؤدي التسامح إلى تحسين العلاقات بين الأفراد، فعندما يغفر الأفراد، فإنهم يخلقون بيئة أكثر إيجابية للتواصل والتفاهم، مما قد يؤدي إلى تعزيز العلاقات.
9. **تحسين جودة الحياة:** يؤدي التسامح إلى تحسين جودة الحياة بشكل عام، فمن خلال التسامح، يمكن للأفراد أن يطوروا شعورًا أكبر بالرضا عن الحياة، وزيادة مشاعر السعادة والرضا.
10. **تعزيز الصحة البدنية:** تشير بعض الأبحاث إلى أن التسامح قد يكون له تأثير إيجابي على الصحة البدنية، وقد يساعد التسامح في تحسين وظائف الجهاز المناعي، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتعزيز الصحة العامة.

**11. تقليل العدوانية:** يرتبط التسامح بتقليل العدوانية، ويمكن الأفراد من أن يخففوا من مشاعر الغضب والعدوانية تجاه الشخص الذي ألحق الأذى؛ مما قد يؤدي إلى انخفاض السلوك العدواني، ومن المهم ملاحظة أن التسامح عملية متباينة بين الأفراد، وقد يختلف تأثيره على الصحة النفسية من شخص لآخر، كما أن التسامح لا يعني بالضرورة نسيان الإساءة، ولكنه قرار واعى بالتخلي عن المرارة والغضب، مما قد يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والعاطفية.

**وأظهرت نتائج دراسة كيم وأخرون (Kim et al., 2022) أن** التسامح يزيد من احترام الذات والأمل في المستقبل وأن العلاج بالتسامح ناجحاً في تحسين الصحة النفسية للعديد من المشكلات التي يعاني منها الأفراد مثل: المشكلات الزوجية، واضطرابات التعاطي، وأمراض السرطان، وفي إحدى الدراسات، وجد أن العلاج بالتسامح المكون من (12 جلسة) كان فعالاً في تقليل غضب الأفراد المعتمدين على المواد، وكذلك في خفض القلق والاكتئاب وزيادة مساهمتهم واحترامهم لذواتهم، وغالباً ما يُرى تحسن صحة الذين خضعوا لتدخلات العلاج بالتسامح وانخفاض

## سابعاً: المنظور الثقافي لعلم نفس التسامح

يقدم المنظور الثقافي إطاراً عاماً يمكن الاستفادة منه في فهم التسامح والعمل به، فكل ثقافة تمتلك مجموعة من القيم والمعتقدات والتقاليد التي تشكل الطريقة التي ينظر بها أفرادها إلى الآخرين والاختلافات بينهم، وهذه الانطباعات تؤثر بشكل كبير على مدى استعداد الأفراد لقبول التنوع والاختلاف، وهناك بعض الثقافات التي تشجع التسامح والتعاون السلمي، في حين أن هناك حضارات أخرى قد تكون أكثر ميلاً إلى التعصب والعزلة، والمطالبة بالالتزام بالمثل العليا السائدة في المجتمع، مثل: قيم الاحترام المتبادل والعدالة والمساواة، التي تُلهم التسامح، كأحد العناصر الثقافية التي تؤثر على التسامح بطرق مختلفة ومتنوعة. كما تتأثر مواقف الأفراد وأفكارهم بشأن التسامح بشكل كبير بالتنشئة الاجتماعية، التي تلعب دوراً كبيراً في هذه العملية.

كما يتأثر المنظور الثقافي للتسامح بالأحداث التاريخية والصراعات المحورية حولها، وقد تكون بعض الثقافات أكثر حذراً من غيرها، في حين قد تكون ثقافات أخرى أكثر انفتاحاً على التنوع، وقد تكون الثقافات التي لديها تاريخ طويل من التبادل الثقافي أكثر تقبلاً للتنوع من الثقافات التي لم تخضع للصراع والاضطهاد.

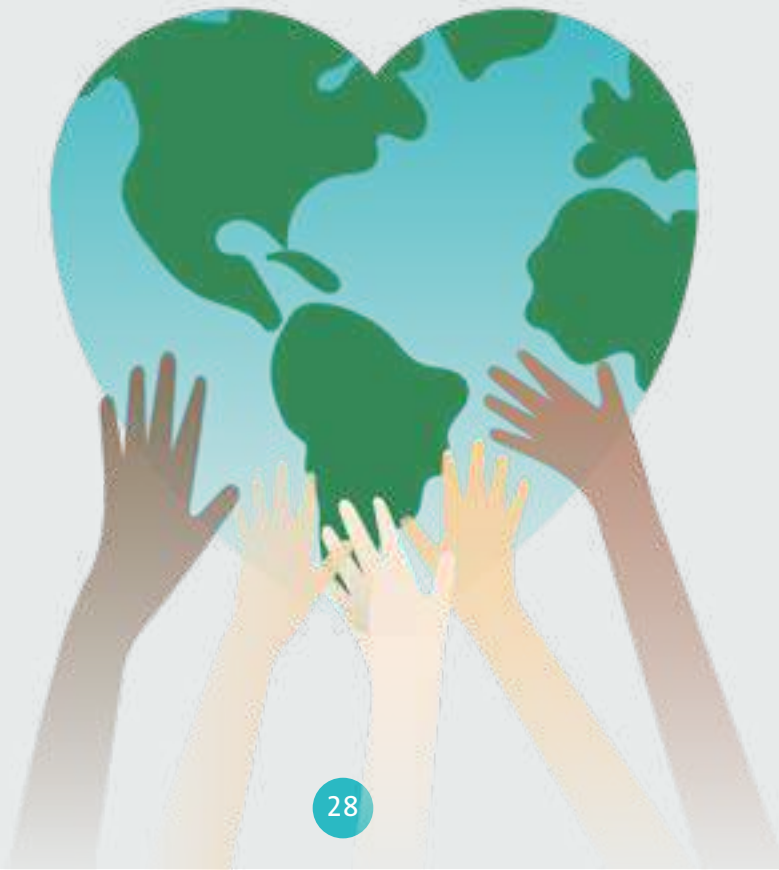
ويعنى المنظور الثقافي لعلم نفس التسامح بدراسة كيفية تأثير العوامل الثقافية على تشكيل مواقف الأفراد وسلوكياتهم تجاه الآخرين؛ لا سيما أولئك الذين يختلفون عنهم في العرق أو الدين أو الجنس أو الأيديولوجيا، ويرتبط هذا المنظور بفهم كيفية تأثير القيم والمعتقدات والتقاليد الثقافية في تعزيز أو عرقلة التسامح في المجتمعات المختلفة (Zvolensky et al., 2010).

ويعتبر علم نفس التسامح مجالاً مهماً بكونه يركز على فهم التسامح والتعايش السلمي بين الأفراد والمجموعات ومن منظور ثقافي، ويكتسب هذا المجال أهمية كبيرة، حيث يُسلط الضوء على تأثير الثقافة والسياق الاجتماعي على عملية التسامح، وتختلف القيم والمعتقدات الثقافية من مجتمع لآخر، مما يؤثر على كيفية فهم التسامح وممارسته. ففي بعض الثقافات، قد يكون التسامح قيمة أساسية، في حين قد يكون أقل أهمية في ثقافات أخرى. على سبيل المثال، تشير الأبحاث إلى أن الثقافات الجماعية، مثل الثقافات الآسيوية، قد تعطي أهمية أكبر للتسامح والتعاون، مقارنة بالثقافات الفردية، مثل الثقافات الغربية (Verkuyten, 2010).

كما أن السياق الاجتماعي يلعب دوراً مهماً في عملية التسامح، ففي المجتمعات التي تعاني من الصراعات أو التوترات العرقية أو الدينية، قد يكون التسامح تحدياً أكبر، وقد يكون من الضروري فهم الأسباب الجذرية للصراع، والعمل على تعزيز التفاهم والاحترام المتبادل، وقد أظهرت الأبحاث أن التسامح الثقافي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على العلاقات بين المجموعات. حيث يساهم في تعزيز التفاهم والتعاون، وتقليل التوترات والصراعات. كما أن التسامح الثقافي يمكن أن يساعد في بناء مجتمعات أكثر شمولية وتقبلاً للاختلافات، ومن الجدير بالذكر أن التسامح الثقافي لا يعني بالضرورة الموافقة على جميع المعتقدات والممارسات الثقافية. فهو يتطلب احترام التنوع الثقافي، وفهم الاختلافات، والعمل على إيجاد أرضية مشتركة. كما أنه يتطلب من الأفراد أن يكونوا منفتحين على التعلم من الثقافات الأخرى، وتقبل وجهات النظر المختلفة.

إن مفهوم التسامح مقبول على نطاق واسع في العديد من البيئات ويعتبر بشكل عام بالغ الأهمية للعمل السلمي للمجتمعات المتنوعة ثقافيًا. ومع ذلك، فإن مفاهيم التسامح وعدم التسامح لها معانٍ مختلفة، ويمكن استخدامها بطرق مختلفة ولأغراض مختلفة. وتثير المفاهيم المختلفة أسئلة تجريبية مختلفة وقد يكون لها آثار مختلفة على مواقف الموضوع لأولئك الذين يتسامحون وأولئك الذين يتم التسامح معهم (Verkuyten, 2010).

ويستكشف المنظور الثقافي لعلم نفس التسامح تأثير المعايير الثقافية والمعتقدات والأوضاع الاجتماعية على التنوع وقبول الاختلاف، فالعوامل الثقافية بما في ذلك الجماعية مقابل الفردية، والآراء الدينية والأيدولوجية، والإطار التاريخي والاجتماعي للعلاقات بين المجموعات تشكل التسامح، والثقافات الفردية، التي تقدر الاستقلال والتعبير عن الذات، وقد يختلف التسامح حتى في الثقافات الفردية بسبب التهديدات المتصورة للهوية الاجتماعية أو المنافسة الاقتصادية (Triandis & Gelfand, 2012). وفي سياق البيئات المتعددة الثقافات، يتأثر الإطار النفسي للتسامح بشكل كبير بتكتيكات الثقافة. ووفقًا لنموذج بيرري (Berry, 2005) للثقافة، فإن التكامل هو العملية التي يستمر بها الأفراد في الحفاظ على هويتهم الثقافية أثناء المشاركة في المجتمع الأكبر، كما ويرتبط بوجهات نظر تؤيد الاتجاه نحو المجموعات والتسامح، ومن ناحية أخرى، يمكن أن يؤدي الانفصال أو التهميش إلى التحيز والصراع بين مجموعات مختلفة من الأفراد لأنه يمنعهم من التفاعل مع الثقافة المهيمنة.



ويؤثر كلاً من التعليم ووسائل الإعلام على التسامح أيضاً، ويساعد التدريس حول الثقافات والتاريخ المتنوعين في الحد من التحيز وتعزيز تقدير التنوع (Banks, 1993)، حيث أن التعليم ووسائل الإعلام تتوسطها المواقف الثقافية والأعراف الاجتماعية؛ مما يتطلب وضع تعزيز التسامح في سياقه لمعالجة الديناميكيات الثقافية والمجتمعية الفريدة (Triandis & Gelfand, 2012)، ويعتبر تعزيز القبول واحترام التنوع في المواقف الاجتماعية والثقافية المختلفة أمراً صعباً، وذلك ما تؤكدته وجهة النظر الثقافية حول علم نفس التسامح.

ويؤكد المنظور الثقافي لعلم نفس التسامح على أهمية فهم كيفية تأثير السياقات الثقافية على المواقف تجاه التنوع. فمن خلال فحص التفاعل بين ديناميكيات المجموعات المختلفة وعلم النفس الإيجابي وعوامل النمو، يمكن للباحثين فهم تعقيدات التسامح بشكل أفضل، ولا يعمل هذا النهج الشامل على إثراء الخطاب الأكاديمي فحسب، بل إنه يوفر أيضاً معلومات للتدخلات العملية الرامية إلى تعزيز التسامح في المجتمعات المتعددة الثقافات.

**وعند الحديث عن طبيعة التسامح لدى الثقافات المختلفة** يتضح أن الثقافة الآسيوية: ومنها الثقافة الصينية، تعتبر التسامح قيمة أساسية، حيث يرتبط بمفهوم "الرين" (Ren)، والذي يعني "الرحمة" و"التعاطف"، ويرتبط بالعلاقات الاجتماعية والاحترام المتبادل (Chipps et al., 2008) ويرتبط مفهوم التسامح في الثقافة الغربية بحرية التعبير عن الذات وحقوق الأفراد (Allport, 1954). وفي الثقافة العربية، يعتبر التسامح جانباً عقدياً دينياً تعززه وتدعمه القوانين والأنظمة في غالبية الدول، وتعززه القيم الإسلامية والإنسانية، ويُعتبر التسامح قيمة مهمة، ويرتبط بمفهوم **"السماحة"** و**"التعايش السلمي"** بين والثقافات المختلفة (Haleem, 1998) وفي الثقافة الأفريقية، يُعتبر التسامح جزءاً لا يتجزأ من العلاقات الاجتماعية، ويرتبط بمفاهيم مثل **"الوحدة"** و**"التضامن"** و**"الاحترام للتقاليد"** (Awoniyi, 2015). وفي الثقافة الهندية، يُعتبر التسامح قيمة أساسية، ويرتبط بمفاهيم مثل "اللاعنف" و"التسامح الديني" و"الاحترام للتنوع الثقافي" (Pontara, 1965). وكما أنه وفي الثقافة اللاتينية مثلاً يُعتبر التسامح مفهوماً مهماً في العلاقات الاجتماعية والثقافية، حيث تشير الأبحاث إلى أن التسامح في هذه الثقافات يرتبط بمفاهيم مثل "الاحترام العائلي" و"التسامح الثقافي" و"الاحتفال بالتنوع" (Abu-El-Haj, 2013).

ويمكن القول إن أهمية الإطار الثقافي لمفهوم التسامح والتعايش، **تتمثل فيما يلي:**

**1. القيم والمعتقدات الثقافية:** تلعب الثقافة دوراً مهماً في تشكيل القيم والمعتقدات، فالقيم الأساسية، مثل: الاحترام والإنصاف والمساواة، تتشكل من خلال الثقافة، وتتأثر درجة التسامح مع الآخرين ودرجة قبوله بشكل مباشر بهذه المبادئ.

**2. تحديد السلوكيات:** تحدد الثقافة السلوكيات التي بدورها تؤثر على الأفراد في علاقاتهم مع الآخرين، وفي بعض المجتمعات، يتم تشجيع التواصل المفتوح والمشاركة البناءة مع الآخرين، ولكن في مجتمعات أخرى، يتم تشجيع الأفراد على عزل أنفسهم والتركيز على أنفسهم.

**3. بناء الهوية الثقافية:** تعتبر الهوية الثقافية جزء لا يتجزأ من الهوية الفردية التي تتشكل من خلال التطور، فعندما يكون لدى الفرد شعور قوي بالانتماء إلى ثقافة معينة، ويميل إلى حماية هذه الهوية والحفاظ عليها. وقد يؤدي هذا إلى الالتزام ببعض الأفكار المسبقة حول الأشخاص الآخرين في ثقافات مختلفة.

**4. الانفتاح الثقافي:** تنتقل الثقافة من جيل إلى جيل؛ مما يعني أن القيم الثقافية ووجهات النظر لدى الأفراد تترسخ في أذهانهم في سن مبكرة؛ لأن الثقافة تنتقل من جيل إلى جيل، ونتيجة لهذا تصبح عملية تغيير هذه المواقف والقيم أكثر صعوبة وتستغرق وقتاً أطول.



## ثامناً: استراتيجيات نفسية لتعزيز مفاهيم التسامح

إن تعزيز مبادئ التسامح من خلال تطبيق الأساليب النفسية أمر ضروري لتنمية الفهم والقبول في المجتمعات المتنوعة، وقد أظهرت الأبحاث العلمية عدداً من الاستراتيجيات الفعالة، **يمكن إبرازها على النحو التالي:**

**1. استراتيجيات اليقظة الذهنية:** تستلزم استراتيجيات اليقظة الذهنية الانتباه إلى أفكار الفرد وعواطفه دون الحكم عليها والتواجد الكامل في اللحظة، ومن خلال تقليل ردود الفعل العاطفية وتعزيز معرفة أكبر بالذات والآخرين، فقد ثبت أن تقنيات اليقظة الذهنية تزيد من التسامح بشكل كبير، حيث بين كينج وآخرون (Keng et al., 2011) بأن التأمل الذهني يزيد من التعاطف، وهو عنصر أساسي في عملية تنمية التسامح تجاه أولئك الذين لديهم وجهات نظر مختلفة، حيث إن تنمية الوعي غير التفاعلي تمكن الأفراد من التعامل مع المواجهات بعقلية أكثر انفتاحاً واستيعاباً لوجهات نظر بديلة.

**2. استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي:** يمكن تحقيق زيادة التسامح من خلال استخدام الأساليب المعرفية السلوكية التي تقوم على تحديد وتحدي أنماط التفكير السلبية، والتدريب على إعادة البناء المعرفي كتقنية تساعد الأفراد، ووفقاً لبيك (Beck, 2020) فإن التعرف على التحيزات والافتراضات المعرفية حول الآخرين، وتمكينهم من استبدال هذه الآراء بوجهات نظر أكثر توازناً، هي إحدى الطرق التي يمكن للأفراد من خلالها تنمية موقف أكثر تسامحاً وإعادة صياغة الطريقة التي ينظرون بها إلى معتقدات أو سلوكيات الآخرين.

**3. استراتيجيات التعاطف:** يتم بناء برامج تدريب التعاطف بغرض تعزيز قدرة الأشخاص على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معها. وفقاً لزفولينسكي وآخرون (Zvolensky et al., 2010) وتتضمن هذه الأنواع من البرامج غالباً أنشطة لعب الأدوار، وفيه يفترض المشاركون وجهات نظر الأفراد الذين يأتون من خلفيات متنوعة أو لديهم آراء تختلف عن آرائهم. واستناداً إلى نتائج الأبحاث، هناك علاقة بين التعاطف المحسّن ومستويات أفضل من التسامح. وذلك لأن الأفراد يتعلمون تقدير التجارب والصراعات التي يمر بها الآخرون، ومن خلال هذا الفهم، يمكن تقليل التحيز، وتعزيز القبول.

4. **استراتيجيات التفاعل الاجتماعي:** تتمثل إحدى الطرق الأكثر فعالية لتعزيز التسامح في توسيع نطاق تعرض الفرد لمجموعة متنوعة من الثقافات ووجهات النظر والتفاعل الاجتماعي معها (Chipps et al., 2008)، وتساعد البرامج التعليمية التي تنمي الكفاءة الثقافية الأفراد في الحصول على فهم أفضل لقيمة التنوع وتحدي الأفكار المسبقة التقليدية، وقد أثبتت الأبحاث أن الأفراد الذين يتفاعلون مع مجموعات متنوعة هم أكثر عرضة لتطوير مواقف متسامحة لأنهم يحصلون على المعرفة حول وجهات نظر وتجارب مختلفة طوال تفاعلاتهم مع هذه المجموعات.

5. **استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:** إن زيادة قدرة الفرد على تحمل الضيق أمر ضروري لإدارة استجاباته العاطفية بشكل فعال أثناء التفاعلات الصعبة. وفقاً لـ زفولينسكي وآخرون (Zvolensky et al., 2010) فالأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من القدرة على تحمل الضيق هم أكثر ملاءمة للتعامل مع الانزعاج الذي قد ينشأ عن وجود وجهات نظر أو معتقدات مختلفة فيما بينهم، وتعد تقنيات، مثل: تمارين التنفس العميق، والاسترخاء العضلي التدريجي، والتعرض لضغوطات طفيفة في بيئة خاضعة للرقابة أمثلة على أنواع التقنيات التي يمكن تضمينها في برامج التدريب التي تهدف إلى زيادة القدرة على تحمل الضيق، ومن خلال المشاركة في هذه الأنشطة، يتمكن الأفراد من تعلم كيفية التعامل مع المواقف المؤلمة دون اللجوء إلى سلوكيات مدمرة. وتساهم القدرة على دمج هذه التكتيكات النفسية في الحياة اليومية في تحسين فهم المرء للتسامح بشكل كبير. فمن خلال تنمية اليقظة، والاستفادة من الأساليب السلوكية المعرفية، والمشاركة في تدريب التعاطف، وتوسيع التعرض للتنوع، وتطوير تحمل الضيق، يمكن للأفراد خلق موقف أكثر ترحيباً تجاه الاختلافات. ولا تعمل هذه الأساليب على تعزيز جودة العلاقات الفردية فقط، بل إنها تساهم أيضاً في تطوير مجتمع أكثر انسجاماً.

6. **استراتيجيات التواصل الفعال:** يمكن تعزيز التسامح من خلال تشجيع الأفراد من خلفيات متنوعة على الانخراط في محادثة مفتوحة وصادقة مع بعضهم البعض، فالأفراد قادرون على التعرف على القواسم المشتركة عندما يتشاركون أفكارهم ومشاعرهم مع بعضهم البعض؛ مما يخلق بدوره روح التعاون والتفاهم، وهناك علاقة بين التواصل الفعال وحل سوء الفهم، والذي قد يؤدي إلى عدم التسامح.

**7. دمج ممارسات التسامح في الوجود اليومي للفرد:** يمكن للأفراد ممارسة التسامح من خلال اتخاذ خطوات يومية، مثل: التخلي عن الضغائن والمواقف غير السارة تجاه الآخرين؛ لأن ممارسة التسامح لديها القدرة على تعزيز التفاعلات الاجتماعية مع تقليل مشاعر الكراهية والعداء في نفس الوقت. ومن بين هذه الأنشطة التعبير عن الندم، وتقديم المساعدة للأفراد الآخرين، والقرار بالامتناع عن الرد على الاستفزازات.

**8. تعزيز الحوار المفتوح:** تشجيع الحوار المفتوح والصادق بين الأفراد يمكن أن يساهم بشكل كبير في تعزيز التسامح من خلال تبادل الأفكار والمشاعر، ويمكن للأفراد التعرف على القواسم المشتركة بينهم؛ مما يعزز من روح التعاون والتفاهم. لذلك يجب أن يكون هذا الحوار قائماً على الاحترام المتبادل والاستماع الجيد.

**9. التدريب على استراتيجيات التعاون:** يساهم التدريب على مهارات التعاون في تعزيز التسامح الإنساني من خلال تشجيع الأفراد على العمل معاً، وتطوير مهارات التعاون، وتعزيز الاحترام المتبادل، ومن خلال التعاون، يمكن للأفراد أن يدركوا قيمة العمل الجماعي، وأن يبنوا مجتمعات أكثر تماسكاً وتسامحاً.

**10. التدريب على استراتيجيات حل المشكلات:** يساعد التدريب على مهارات حل المشكلات في تعزيز التسامح الإنساني من خلال توفير الأدوات اللازمة للتعامل مع المواقف الصعبة، واتخاذ قرارات بناءة، وتجنب الصراعات، فمن خلال حل المشكلات، يمكن للأفراد تطبيق مهارات التفكير النقدي، والتفكير الإبداعي، واتخاذ القرارات المدروسة، مما يؤدي إلى زيادة التسامح والمرونة.



**11. تعزيز المرونة النفسية:** يتم تعزيز المرونة من خلال التدريب على مفهوم "نافذة التسامح" التي تساعد الأفراد على التعرف على حدودهم العاطفية وكيفية التعامل مع الضغوطات.

**12. تطبيق استراتيجيات التفكير الإيجابي:** استخدام الحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يعزز من قدرة الأفراد على مواجهة المواقف الصعبة ويدعم التسامح.

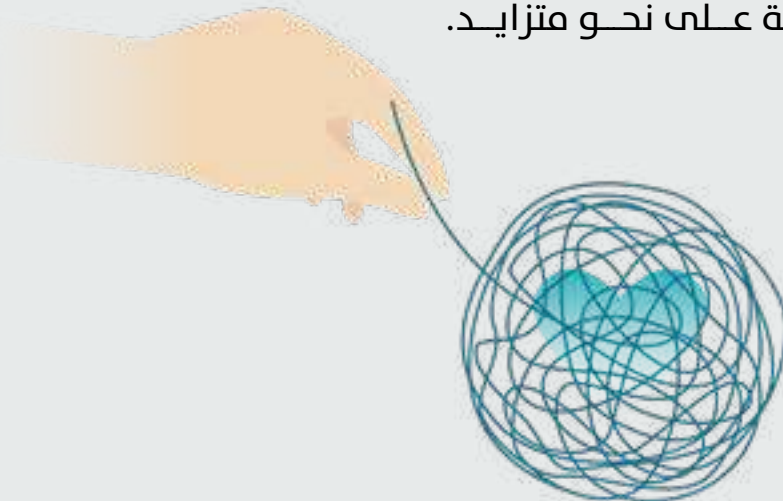
**13. تطوير مهارات حل النزاعات:** تعليم الأفراد كيفية التعامل مع النزاعات بطرق سلمية يمكن أن يعزز من التسامح بين المجموعات المختلفة.

**14. التسامح مع الذات:** فعندما يعتمد الفرد إلحاق الأذى بشخص آخر أو يتسبب في إيذائه، يشعر بالندم على ما قام به، وهذا الشعور بالندم له غرض مفيد، فالندم يجعل الفرد يتأمل الأذى الذي تسبب فيه، ويسعى إلى تصحيحه وعدم تكراره في المستقبل. وقد يستمر البعض في عدم المسامحة للذات ولوم الذات وجلدها لفترة طويلة بعد أن حقق الندم غرضه، والتسامح مع الذات هو مهارة من مهارات تقدير الذات. وتقدير الذات هو الشعور بالثقة في القدرة على مواجهة المستقبل، والشعور باستحقاق الفرد للسعادة.

## تاسعاً: التحديات التي تواجه علم نفس التسامح



تعتبر التحديات التي تواجه علم نفس التسامح كبيرة ومتعددة الأوجه، وتشمل التعقيدات المفاهيمية، والديناميكيات الشخصية، والتنوع الثقافي، وعدم التركيز على الجوانب الإيجابية، ويتطلب التعامل مع هذه التحديات فهماً دقيقاً للتسامح باعتباره مفهوماً نفسياً وممارسة اجتماعية. وينبغي للبحوث المستقبلية أن تهدف إلى استكشاف هذه الأبعاد بشكل أعمق لتعزيز القبول والفهم الحقيقي في المجتمعات المتنوعة على نحو متزايد.



ويتطلب تعزيز التسامح جهوداً مجتمعية وفردية، ويجب أن يبدأ بالتعليم والتوعية قبل الانتقال إلى السلوكيات اليومية والروابط الشخصية. ومن خلال تنمية المعرفة الثقافية، وتنمية التعاطف، وتنمية التواصل الفعال، وتنفيذ الأنشطة التي تعزز التسامح، يمكننا خلق بيئة أكثر تسامحاً وتفهماً.

**1. التحيزات السلوكية والأنماط المعرفية:** إن النمطية والتحيز التأكيدي والمحاباة داخل المجموعة هي أمثلة على التحيزات المعرفية التي تشكل تحديات كبيرة لمفهوم التسامح، ونظراً لحقيقة أن هذه التحيزات تجعل الأفراد يستوعبون المعلومات بطريقة تعزز الأفكار المسبقة والأنماط المسبقة الموجودة لديهم، يصبح من الصعب على الأفراد قبول وجهات نظر مختلفة بسهولة، وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين لديهم ميل لتصنيف الأشخاص الآخرين بناءً على سمات سطحية؛ قد يؤدي بهم الأمر إلى تكوين التحيزات والأنماط النمطية، ونظراً لحقيقة أن هذه التحيزات غالباً ما تكون آلية وتعمل دون وعي، فمن الصعب تغييرها (Macrae & Bodenhausen, 2000).

**2. المقاومة العاطفية:** يعتبر الخوف والغضب وعدم الثقة من أبرز الأمثلة على المشاعر التي يمكن أن تؤدي إلى مقاومة التسامح، وبشكل خاص في المواقف التي يشعر فيها الأفراد بأن قيمهم أو معتقداتهم أو هويتهم معرضة للخطر. ومن الممكن أن تؤدي هذه المقاومة العاطفية إلى سلوكيات دفاعية وعداء ورفض تجاه الآخرين، وكشفت نتائج دراسة ستيفان وستيفان (Stephan & Stephan, 2013) أنه عندما يدرك الفرد أن هويته أو قيمه الجماعية مهددة، فقد يؤدي ذلك إلى مشاعر دفاعية وانخفاض في التسامح تجاه المجموعات الخارجية، وهذا يؤكد العلاقة بين وجود علاقة بين المشاعر السلبية مثل: الخوف والغضب وزيادة التحيز وعدم التسامح.

**3. المعايير المتعلقة بالمجتمع والثقافة:** تتأثر العلاقات بين الأفراد بالمعايير الاجتماعية والثقافية والمواقف تجاه التسامح بشكل كبير، لكونها تؤثر على السلوك والأفكار، فقد يكون الأفراد أقل ميلاً إلى تبني مواقف متسامحة في المجتمعات التي يتم فيها تطبيع التعصب أو التحيز لكونها تشكل السلوك والمعتقدات، ووفقاً لبحث أجراه كرانداال وآخرون (Crandall et al., 2002) فإن المعايير الاجتماعية والقيم الثقافية لها دوراً مهماً في تحديد الدرجة التي يكون فيها الأفراد قادرين على تحمل أشياء معينة. وعندما يكون التعصب مقبولاً أو مكافئاً اجتماعياً، فإنه يساهم في إدامة دورة تضاف إليها التحيز والتمييز.

4. **التحيز داخل المجموعة:** إن الانتماء إلى مجموعة معينة يمكن أن يؤدي إلى تحيز داخل المجموعة، و الذي يتميز بتفضيل الأفراد لمجموعتهم الخاصة على المجموعات الأخرى. ويمكن أن يكون التحيز داخل المجموعة نتيجة للانتماء القوي للمجموعة. ومن الممكن أن يؤدي إلى إدراك أعضاء المجموعة الخارجية على أنهم مختلفون بشكل كلي؛ مما قد يعيق التسامح، وتقترح نظرية الهوية الاجتماعية أن الأفراد يتلقون جزءاً من احترامهم لذواتهم من مشاركتهم في المجموعات، مما قد يؤدي إلى محاباة أعضاء المجموعة الداخلية والتحيز ضد أعضاء المجموعة الخارجية، وهذه الفرضية مدعومة بأدلة علمية وعملية، تتجلى قوة هذه الديناميكية بشكل خاص في المواقف التي يكون فيها صراع اجتماعي (Tajfel, 1979)

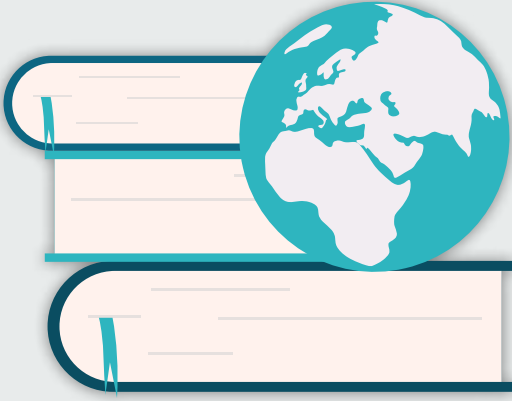
5. **ضعف قنوات الاتصال بين المجموعات المختلفة:** نتيجة للتفاعل المحدود بين المجموعات والفصل الاجتماعي، تقل فرص الأفراد في التواصل بشكل إيجابي مع أشخاص من خلفيات متنوعة، وهو ما قد يساهم في إدامة التحيز والصور النمطية. ومن بين النتائج الأكثر شيوعاً لهذا الافتقار إلى المشاركة زيادة سوء الفهم والخوف من "الأخر"، وتؤكد فرضية الاتصال بين المجموعات التي اقترحها بيتيجرو وتروب (Pettigrew & Tropp, 2006) إن اللقاءات الإيجابية والتعاونية بين المجموعات المختلفة لديها القدرة على تقليل التحيز في المواقف التي تكون فيها المجموعات منفصلة اجتماعياً أو جسدياً عن بعضها البعض، تكون فرص مثل هذا الاتصال محدودة، مما يجعل التحيزات الموجودة مسبقاً أكثر فعالية.

6. **التفكير المحفز للتغيير ومقاومة التغيير:** يميل الأفراد إلى مقاومة تغيير أفكارهم، وخاصة عندما تكون هذه المعتقدات مرتبطة بهويتهم أو قيمهم، ويمكن القول بأن الأفراد ينخرطون في التفكير المحفز عندما يفسرون المعلومات بشكل انتقائي بطرق تدعم أفكارهم السابقة، وتجعل هذه الحالة من الصعب على الأفراد تبني مواقف أكثر قبولاً، وقد أظهرت الأبحاث أن الأفراد أكثر عرضة لرفض البيانات التي تتعارض مع أفكارهم عندما يكونون مدفوعين للقيام بذلك، مما يساعد بدوره في دعم التعصب والتحيز (Kenny & Castilla-Rho, 2022) فعندما ترتبط المعتقدات بهوية الفرد أو بالمثل الأخلاقية، فإن هذه المقاومة للتغيير تظهر بطريقة قوية بشكل خاص.

**7. الجمود الفكري:** إن الأفراد الذين يتسمون بالجمود الفكري الذي يشمل التزمت والاستبداد، يجدون صعوبة أكبر في قبول وجهات النظر التي تتعارض مع وجهات نظرهم، وتتميز هذه الخصائص بتفضيل النظام والرتابة، والقدرة على التنبؤ، والالتزام بالمعايير العرفية، وهو ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى عدم التسامح، فأولئك الذين يتمتعون بجمود أو استبداد مرتفع هم أكثر عرضة لرفض وجهات نظر مختلفة وإظهار مواقف غير متسامحة، وغالباً ما يرتبط هذا الجمود بعدم الرغبة في التكيف مع الظروف الجديدة والميل إلى التوحيد داخل نفس المجموعة (Altemeyer, 1996).

**8. الصراعات والخلافات التاريخية:** قد يكون من الصعب تعزيز التسامح بسبب العداء العميق وعدم الثقة الذي قد ينجم عن الصراعات والنزاعات التاريخية المجتمعية المستمرة بين مجموعات مختلفة، وكثيراً ما يتم تضمين سرديات الضحايا في هذه النزاعات، وهو ما قد يساهم في إدامة دورات العداء وعدم التسامح، ويظهر البحث في الصراعات بين المجموعات والمصالحة أن المظالم التاريخية الطويلة الأمد يمكن أن تشكل عائقاً أمام الجهود الرامية إلى إرساء التسامح والسلام، وكثيراً ما تتطلب مثل هذه المواجهات تدخلات معقدة لمعالجة المشاكل الأساسية وتسهيل التخلّص من آثارها (Bar-Tal, 2000) وتتطلب معالجة هذه التحديات نهجاً متعدد الأوجه يشمل التعليم، والاتصال بين المجموعات، ومدو الأمية الإعلامية، والتدخلات النفسية المصممة للحد من التحيز وتعزيز التعاطف، كما إن فهم الأسس النفسية للصراعات والخلافات التاريخية من شأنه أن يساعد في تصميم استراتيجيات أكثر فعالية لتعزيز التسامح في المجتمعات المتنوعة

**9. التعاون العلمي والبحثي بين التخصصات:** يمكن لدراسة التسامح في علم النفس أن تستفيد من وجهات نظر مجموعة متنوعة من التخصصات، بما في ذلك علم الاجتماع، وعلم الإنسان، ويمكن تيسير تطوير العلاجات الأكثر شمولاً ونجاحاً من خلال التعاون بين الباحثين من هذه المجالات، وهناك حاجة إلى أبحاث إضافية من أجل اكتساب فهم أفضل للآليات التي تكمن وراء التسامح، وفعالية العلاجات المختلفة، والآثار الطويلة الأجل لعدم التسامح، ولمنع إدامة الصور النمطية أو التسبب في ضرر للأفراد، ويمكن للباحثين في موضوعات كالتسامح الاستفادة من تطوير المبادئ الأخلاقية والتشجيع على اتباعها، من أجل تنظيم التفاعلات بين الأفراد وذلك بالاعتماد على هذه المبادئ الأخلاقية..



### 10. الدعم الاجتماعي والفردي للثقيف والتعليم:

فمن الضروري الحصول على دعم مجتمعي من أجل تعزيز التسامح. ويمكن أن يأتي هذا الدعم في شكل سياسات وتعليم ومعايير اجتماعية تعزز القبول واحترام التنوع. حيث يتمتع الأفراد بالقدرة على لعب دور مهم في تعزيز التسامح من خلال تعزيز التعاطف، ومواجهة التحيزات، والمشاركة في علاقات بناءة مع الآخرين الذين يأتون من خلفيات تاريخية وثقافية متنوعة، مع التركيز على التعليم والثقيف حول التسامح والتعايش السلمي، ويمكن تصميم برامج تعليمية وورش عمل لتعزيز فهم التسامح، والتعامل مع التحيزات والتصورات النمطية، وتعزيز التفاهم بين المجموعات المختلفة.

## عاشراً: العوامل المؤثرة في عملية



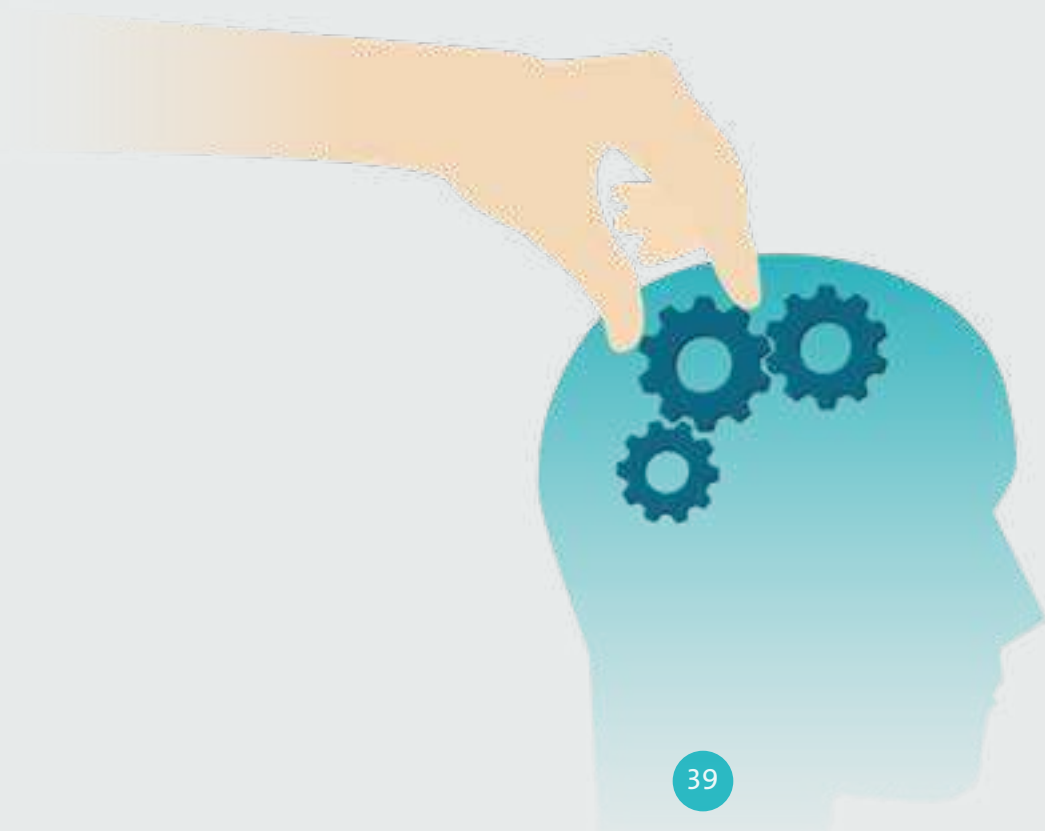
### أولاً: العوامل النفسية والشخصية

يتأثر التسامح بمجموعة متنوعة من العوامل التي تشكل كيفية إدراك الأفراد وتفاعلهم مع أولئك الذين يختلفون عنهم، وتحدد هذه العوامل قدرة الفرد على قبول وجهات نظر ومعتقدات وسلوكيات وهويات مختلفة دون تحيز، ومن بين العوامل النفسية والشخصية الرئيسية التي تساهم في تطوير التسامح التي ذكرها زاليزاده وآخرون (Zalizadeh et al., 2018) وهي كالتالي:

1. **النضج العاطفي:** يعتبر النضج العاطفي والتسامح صفتين مترابطتين تلعبان دوراً أساسياً في كيفية تعامل الأفراد مع التفاعلات الاجتماعية وإدارة الاختلافات في عالم متنوع ومختلف. ويشير النضج العاطفي إلى قدرة الشخص على فهم وإدارة عواطفه، والاستجابة بشكل مدروس للتحديات، والتعامل مع العلاقات بطريقة متوازنة وبناءة، كما ويتضمن ذلك الوعي الذاتي، والتعاطف، والتنظيم العاطفي، والقدرة على اتخاذ قرارات عقلانية حتى في المواقف المشحونة عاطفياً.

**2. المرونة النفسية:** تشير المرونة النفسية إلى القدرة على التكيف مع المواقف والأفكار والعواطف المتغيرة بطريقة تتماشى مع الأهداف والقيم طويلة الأمد، حيث تُعتبر هذه المرونة حجر الزاوية للصحة العقلية، بحيث تمكّن الأفراد من الاستجابة للتوتر وعدم اليقين والتحديات بمرونة بدلاً من الجمود، ويتمكن الشخص المرن نفسياً من تغيير منظوره وتعديل سلوكه وفقاً لمتطلبات اللحظة، مما يساعده على تجنب الوقوع في أنماط التفكير السلبية أو السلوكيات غير المفيد، **وتشمل الجوانب الأساسية للمرونة النفسية ما يلي:**

- **القبول:** وهو الاعتراف بالأفكار والمشاعر والتجارب وقبولها دون محاولة تجنبها أو قمعها.
- **الاندماج المعرفي:** ويقصد به إبعاد النفس عن الأفكار غير المفيدة، والاعتراف بأن الأفكار هي مجرد أحداث ذهنية وليست حقائق.
- **الوعي باللحظة الحالية:** ويعني الانتباه والتركيز على الحاضر، بدلاً من التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل.
- **الذات كسياق:** حيث يفهم أن أفكار الفرد ومشاعره وتجربته لا تحدد هويته.
- **التصرف القائم على القيم:** وهو مواءمة الأفعال مع القيم الشخصية الأساسية، حتى في مواجهة المشاعر أو التحديات الصعبة.
- **التصرف الملتزم:** وهو اتخاذ خطوات نحو تحقيق أهداف ذات مغزى، حتى عندما يكون ذلك صعباً.



## ثانياً: العوامل الاجتماعية والثقافية

تتمثل العوامل الاجتماعية والثقافية المؤثرة على التسامح وفقاً لما أشار له جوس (Gouws, 2003) بما يلي:

- 1. تأثير التنشئة الاجتماعية:** يشير مصطلح التنشئة الاجتماعية إلى العملية المستمرة التي يتعلم من خلالها الأفراد القيم والمعايير والسلوكيات والمهارات الاجتماعية الضرورية للمشاركة في ثقافتهم أو مجتمعهم. وتبدأ هذه العملية منذ الطفولة المبكرة وتستمر طوال الحياة، حيث تؤثر على كيفية إدراك الأفراد للعالم وتفاعلهم مع الآخرين. أما التسامح، فهو القدرة على قبول الأفراد أو المجموعات التي تختلف قيمهم أو معتقداتهم أو ممارساتهم عن قيم ومعتقدات الفرد، وتتسم العلاقة بين التنشئة الاجتماعية والتسامح بالعمق، حيث أن للتنشئة الاجتماعية دوراً أساسياً في تشكيل المواقف تجاه التنوع والاختلافات والصراعات، من خلال عوامل التنشئة الاجتماعية المختلفة مثل الأسرة والتعليم والأقران ووسائل الإعلام والثقافة، ويطور الأفراد وجهات نظر حول ما هو مقبول وما هو مرفوض، مع معرفة كيفية التعامل مع الاختلافات، بالإضافة إلى كيفية التعامل مع الأفكار أو المجموعات غير المألوفة.
- 2. التعليم:** يعتبر التعليم أداة فعالة في تشكيل معتقدات الأفراد ومواقفهم وسلوكياتهم، بما في ذلك تعزيز التسامح. ففي هذا السياق، يشير التسامح إلى الاستعداد لقبول واحترام الأشخاص الذين يختلفون في معتقداتهم أو ممارساتهم أو أعراقهم أو خلفياتهم الثقافية. حيث يُعد التسامح عنصراً أساسياً في بناء مجتمعات متناغمة إذا تم تقدير التنوع واحترامه، وللأنظمة التعليمية في مختلف أنحاء العالم دوراً حيوياً في تعزيز التسامح من خلال تعريض الطلاب لوجهات نظر متنوعة، وتعزيز الشمولية، وتعليمهم مهارات فهم وقبول الاختلافات. كما أنه ومن خلال التعليم، يتعرف الأفراد على التاريخ والثقافات والأيدولوجيات المختلفة عن ثقافتهم، مما يشجع على الانفتاح ويقلل من التحيز.

3. **دور وسائل الإعلام على مستوى التسامح:** لوسائل الإعلام دوراً حيوياً في تشكيل تصورات الفرد ومواقفه وسلوكياته، بما في ذلك تعزيز التسامح، فتؤثر وسائل الإعلام على كيفية رؤية الأفراد للثقافات والأعراق والمجموعات الاجتماعية المختلفة. وذلك من خلال الأخبار والبرامج التلفزيونية إلى منصات وسائل التواصل الاجتماعي والأفلام، وتعمل وسائل الإعلام كعدسة تساعد الناس على فهم العالم والتفاعل مع الآخرين، بطرق إيجابية وسلبية، وتمتلك وسائل الإعلام القدرة على تعزيز التسامح من خلال تعزيز الفهم واحترام التنوع، أو تغذية التعصب وعدم القبول للآخرين.

### ثالثاً: العوامل البيئية

تتمثل العوامل البيئية المؤثرة على التسامح في تأثير البيئة المحيطة، حيث إن التسامح ليس مجرد سمة شخصية، بل يتأثر بشكل عميق بالبيئة المحيطة. وتشمل هذه البيئة السياقات الاجتماعية والثقافية والجسدية التي يعيش فيها الفرد، فالبيئة التي ينشأ فيها الشخص ويعيش ويتفاعل معها لها دوراً حاسماً في تشكيل مواقفه تجاه الآخرين وتحديد مستوى تسامحه تجاه التنوع (Dima & Dima, 2016).

## حادي عشر: استراتيجيات تعزيز التسامح في المجتمعات

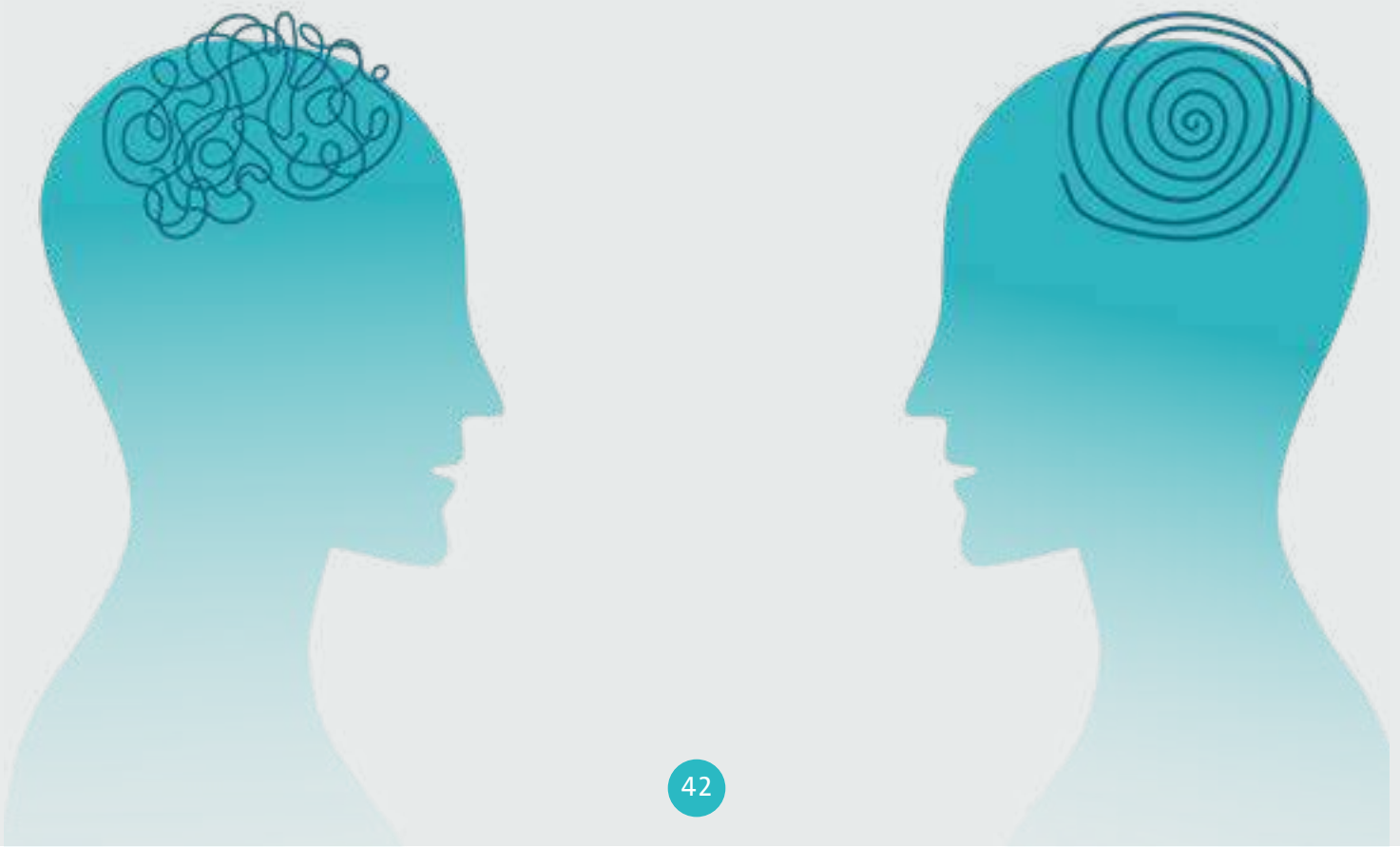


يعتبر التسامح ضروري لبناء مجتمعات مسالمة ومتماسكة وشاملة. وهو يتضمن احترام وقبول تنوع الثقافات والمعتقدات وأساليب الحياة داخل المجتمع أو الأمة أو المجتمع العالمي ككل. ومع ذلك، فإن تعزيز التسامح لا يحدث تلقائياً؛ بل يتطلب استراتيجيات محددة تعالج الأسباب الجذرية للتحيز، وعدم التسامح وفقاً لما ذكره ماريانو (Mariyono, 2024) **ومنها ما يلي:**

1. **برامج التدريب والتعليم:** وذلك من خلال تصميم برامج تعليمية لتعزيز التسامح في المدارس والمجتمعات، حيث تعتبر البرامج التعليمية أداة حيوية في تعزيز التسامح داخل المدارس والمجتمعات الأوسع، خاصة مع تزايد التنوع في الفصول الدراسية الناتج عن التنوع في الأحياء والمدن، فيصبح من الضروري تعزيز الفهم والاحترام وقبول الثقافات والهويات المختلفة لخلق بيئات أكثر شمولاً وتناغماً.

**2. دور الإرشاد والعلاج النفسي :** وذلك من خلال استخدام تقنيات العلاج النفسي لتشجيع التسامح الشخصي والاجتماعي، فلتقنيات العلاج النفسي دوراً مهماً في تعزيز التسامح الشخصي والاجتماعي، حيث تعالج هذه التقنيات العمليات العاطفية والإدراكية الأساسية التي تسهم في عدم التسامح، مما يساعد الأفراد على تطوير وجهات نظر أكثر تعاطفًا وانفتاحًا. ويساهم العلاج النفسي في تعزيز التأمل الذاتي، وتنظيم العواطف، وتحسين المهارات الشخصية، وهي عناصر ضرورية لتنمية التسامح، فمن خلال فهم ومعالجة الحواجز النفسية التي تعيق القبول، مثل الخوف والتحيز وسوء الفهم، يمكن أن تعزز الأساليب العلاجية المواقف والسلوكيات الصحية تجاه الآخرين.

**3. سياسات ومبادرات مجتمعية:** ومن ذلك مبادرات مجتمعية وحكومية لتعزيز ثقافة التسامح في المجتمعات المتعددة، وحيث يُعتبر تعزيز ثقافة التسامح أمراً ضرورياً للحفاظ على الانسجام الاجتماعي والتماسك داخل المجتمعات المتنوعة، فإن للمبادرات المجتمعية والسياسات الحكومية أدواراً حاسمة في خلق بيئة تعزز التسامح. ويمكن لهذه الجهود أن تقوم في تحدي المواقف المتحيزة، وخلق فرص للتفاعلات الهادفة بين المجموعات المتنوعة، وذلك من خلال تنفيذ استراتيجيات تشرك الأفراد على جميع المستويات، ويمكن للمجتمعات العمل نحو بناء بيئات شاملة حيث يتم الاحتفال بالتنوع واحترامه.



# الفصل الثاني

## أهداف الفصل الثاني

يهدف الفصل الثاني إلى ما يلي:



تقسيم الأطر النظري إلى الجوانب التحليلية، والاجتماعية، الإنسانية، والمعرفية والعلائقية.



التعرف على الأطر النظرية التي تناولت التسامح بشكل عام.



تحديد مبادئ ومراحل النظريات التي تناولت التسامح ومجالاته المختلفة.



تحديد اسهامات علماء النفس في مجال التسامح الإنساني تبعاً للنظرية التي تم الانطلاق



التعرف على دور التدخلات النفسية والتدريب على التعلق في تعزيز التسامح.

## الفصل الثاني

### النظريات النفسية المفسرة

#### أولاً: مفهوم النظرية في علم النفس

تُعتبر النظريات في علم النفس أداة هامة لفهم وتفسير السلوك، سواءً أكان ذلك في بيئة العلاج، أو في البيئة التعليمية، أو البحثية. من خلال تقديم نماذج تفسيرية تساعد في تحليل السلوك البشري والتنبؤ به، بما في ذلك النظريات في وظائف العلاج، وتطوير المناهج التعليمية، وفي علم النفس، تشير مسبقاً إلى إطار عمل يشمل مجموعة من المفاهيم، والتعريفات، والافتراضات التي تشرح كيف ولماذا يحدث التحكم أو الاتجاه العقلي بطريقة معينة. ويتم تطوير النظريات على الأبحاث العلمية والأدلة التجريبية، وتساعد العلماء والممارسين في فهم الظواهر النفسية المعقدة والتنبؤ بها، وهناك نظريات تقدم تفسيرات متسقة للسلوكيات ذات الصلة، بما في ذلك العمليات المعرفية الشاملة، مثل: التفكير، والإدراك، والانفعال، والتعلم.

وتعرف النظرية بأنها "مجموعة من المفاهيم والمبادئ والافتراضات المترابطة التي تفسر ظاهرة نفسية معينة"، فهي بمثابة إطار لفهم السلوك وتفسيره والتنبؤ به، وتساعد النظريات في توجيه الأبحاث، وتوفير الأساس للتدخلات العلاجية، والمساهمة في تطوير المعرفة في مجالات علم النفس. وتعتبر النظريات جزء مهم في تنظيم المعرفة العلمية والبحث المستقبلي وذلك من خلال تقديم نماذج تفسيرية لكيفية حدوث السلوكيات، والمساعدة في التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المحددة (Wacker, 1998).

وعندما يتعلق الأمر بفهم السلوك البشري والعمليات المعرفية والاستجابات العاطفية، فإن مفهوم النظرية في علم النفس هو جوهر التخصص العلمي، فهي إطار مفاهيمي مصمم لشرح وتوقع الظواهر المرتبطة بالعمليات العقلية والسلوك، وفي عملية تطوير النظريات، يتم استخدام البحث التجريبي، ثم تخضع هذه النظريات للاختبار والمقل بناءً على أدلة جديدة (Pidgeon & Henwood, 2013).

وتعتبر فكرة النظرية واحدة من أهم الأسس التي تساهم في فهم السلوك البشري وتقديم تفسيرات للأحداث النفسية، ومن الممكن تعريف النظرية بأنها "إطار تنظيمي يوفر تفسيراً لمجموعة من الملاحظات والظواهر؛ فضلاً عن التنبؤات المتعلقة بسلوك البشر عندما يواجهون ظروفًا جديدة، كما إن تنظيم الظواهر الموجودة، والتنبؤ بالنتائج في الحالات الجديدة، والتوصل إلى أسئلة بحثية جديدة، كلها مفاهيم وأسس يمكن إنجازها من خلال استخدام النظريات في علم النفس، كما أشار كتاب "طرق البحث في علم النفس" (Jhangiani et al., 2019) إلى أن قدرة النظرية على تقديم تفسيرات دقيقة للملاحظات سبباً لجعلها مهمة للغاية، وتساعد هذه القدرة الباحثين في فهم تعقيدات الظواهر النفسية، فعلى سبيل المثال، تقدم نظرية التعلم الاجتماعي "لباندورا" تفسيراً لكيفية تعلم البشر من خلال الملاحظة والتقليد؛ مما يساعد على فهم كيفية تطور السلوكيات الاجتماعية (Bandura, 1977). ولهذا تُعتبر النظريات أدوات حيوية لتطوير المعرفة النفسية وتعزيز التطبيقات العملية في مجالات مثل: التعليم والعلاج النفسي.

ويشير مصطلح "النظرية النفسية" إلى أكثر من مجرد مجموعة من الملاحظات أو الآراء؛ بل إنه تفسير منظم يشتمل على مجموعة متنوعة من المفاهيم والاكتشافات في مجال الدراسة، والهدف من النظريات النفسية تقديم تفسير لمجموعة واسعة من الحقائق المتعلقة بالسلوك البشري والتنبؤ بالسلوكيات المستقبلية من خلال استخدام الطريقة العلمية، وإجراء الملاحظات وتطوير الفرضيات وإجراء التجارب وفحص البيانات واستخلاص النتائج، **ومن الأمثلة على نظريات علم النفس وأنواعها:**



**1. النظريات السلوكية:** والتي تهتم بالسلوكيات التي يمكن ملاحظتها والطرق التي يتم من خلال فهم التفاعلات مع البيئة بكونها النقاط المحورية لأساليب تحليل السلوك. فوفقاً لنظرية التكييف الإجرائي التي طورها سكينر "Skinner"، يمكن التأثير على السلوك إما بالمكافأة الإيجابية أو العقاب السلبي (Skinner, 1965).

**2. النظريات المعرفية:** تركز على الوظائف العقلية، مثل: الإدراك والذاكرة وحل المشكلات. مثل: نظرية التطور المعرفي التي اقترحها "بياجيه" التي تصف تطور تفكير الأطفال من خلال سلسلة من المراحل المتميزة (Piaget, 1952).

**3. النظريات الإنسانية:** والتي تؤكد على قدرة الفرد على تحقيق الذات والتطور الشخصي، مثل: نظرية مفهوم الذات التي طورها "روجرز" والتي أكدت على أهمية إدراك الذات في عملية السلوك وتحديد الصحة النفسية للأفراد (Rogers, 1995).

**4. النظريات التحليلية:** يُنسب إلى فرويد تأسيس نظرية التحليل النفسي، التي تبحث في تأثير العمليات اللاواعية على تكوين السلوك والشخصية.

**5. النظريات الاجتماعية:** تبحث هذه النظريات الطرق التي تؤثر بها التأثيرات الاجتماعية على سلوك الفرد، ومن الأمثلة على ذلك نظرية الهوية الاجتماعية، التي تبحث في كيفية تأثير المشاركة في مجموعة ما على مفهوم الذات لدى الفرد، كما تدرس العلاقات بين المجموعات المختلفة (Tajfel, 1979).

ويمكن تطبيق الأفكار النفسية في مجموعة من المجالات، بما في ذلك علم النفس السريري، والتعليم، والسلوك التنظيمي، وغيرها من مجالات وفروع علم النفس، وتوفر التوجيه للأنشطة التي تستهدف معالجة القضايا المتعلقة بالصحة العقلية، وزيادة النتائج التعليمية، وتعزيز الديناميكيات في مكان العمل، ويعمل مفهوم النظرية في علم النفس كإطار أساسي لفهم السلوك البشري والعمليات العقلية التي ينخرطون فيها، ومن الممكن لعلماء النفس تصميم طرق فعالة للتدخل والمساعدة عبر مجموعة متنوعة من المجالات إذا جمعوا بين المفاهيم النظرية والبحث التجريبي.



## ثانياً: المنظور النفسي التحليلي للتسامح

من أبرز النظريات التي تناولت مفهوم التسامح من وجهة نظر المدرسة التحليلية :

### أ. العلاج المبني على التسامح:

يستند العلاج القائم على التسامح "لرايت" إلى العديد من النظريات النفسية، بما في ذلك النظرية المعرفية السلوكية، والتي تتناول كيفية تأثير الأفكار على العواطف والسلوك، ويفترض العلاج القائم على التسامح أن عدم المسامحة يؤدي إلى حالات عاطفية سلبية، مثل: الغضب والاستياء والاكتئاب، في حين أن التسامح يمكن أن تسهل الشفاء العاطفي والنمو النفسي، وأظهرت الأبحاث أن التسامح مرتبط بانخفاض مستويات القلق والاكتئاب؛ مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية بشكل عام (Toussaint et al., 2012). فالعلاج القائم على التسامح (FBT)، الذي طوره "روبرت" هو منهجاً نفسياً علاجياً متجذراً في مفهوم أن التسامح يمكن أن يكون عاملاً حاسماً في الشفاء العاطفي والنفسي، ويدمج إطار "رايت" الجوانب المعرفية والعاطفية والسلوكية للتسامح لمساعدة الأفراد على حل مشاعر الغضب والاستياء، والتي غالباً ما تساهم في التسبب في وجود الضائقة العاطفية والاضطرابات النفسية، ويستند العلاج القائم على التسامح إلى كل من النظرية النفسية والممارسة السريرية، مع التأكيد على عملية إعادة صياغة التجارب السلبية وتعزيز التعاطف تجاه أولئك الذين تسببوا في إحداث الأذى للفرد (Larounis, 2024). وتتمثل الفكرة الأساسية في العلاج السلوكي العائلي الذي يقدمه "رايت" هي أن التسامح لا يعادل التسامح مع السلوك المؤذي أو نسيان الجرائم الماضية، بل إنه يتضمن بدلاً من ذلك اتخاذ قرار واعٍ بالتخلص من العبء العاطفي المرتبط بهذه التجارب، ويتضمن العلاج تقنيات، مثل: التصور الموجه، وتدوين اليوميات، وإعادة صياغة الإدراك لمساعدة الأفراد على تطوير منظور جديد للجاني والجريمة. وغالباً ما تؤدي هذه العملية إلى انخفاض الأعراض النفسية، مثل: الاكتئاب والقلق والغضب، مع تعزيز المشاعر الإيجابية.

وقد دعمت الدراسات التجريبية فعالية التدخلات القائمة على التسامح، بما في ذلك العلاج السلوكي المعرفي، وذلك ان العلاج السلوكي المعرفي قابل للتكيف عبر سياقات ثقافية وفردية مختلفة؛ مما يجعله أداة متعددة الاستخدامات في معالجة المشكلات الاجتماعية. وبالمقابل تشير الأبحاث إلى أن العلاج بالتسامح يمكن أن يحسن من الصحة النفسية والعلاقات الشخصية، وخاصة بالنسبة للأفراد الذين تعرضوا لصدمة عاطفية أو علاقاتية كبيرة (Larounis, 2024). ويتمشى نهج "رايت" مع هذه النتائج من خلال تقديم إطار منظم قائم على الأدلة لتطبيق مبادئ التسامح في السياقات العلاجية.

### ب. مبادئ العلاج القائم على التسامح (FBT):

تستند نظرية رايت" إلى مزيج من وجهات النظر النفسية والأخلاقية والروحية؛ مما يجعلها إطاراً شاملاً لمعالجة الألم العاطفي الناجم عن الصراعات الشخصية أو الصدمات، وفيما يلي المبادئ الأساسية **وأسس العلاج القائم على التسامح** الذي ابتكره "رايت":

#### أ. التسامح كعملية متعمدة:

إن أحد المبادئ الأساسية هو أن التسامح هو فعل واعٍ ومتعمد، وليس استجابة عاطفية آلية، ويتضمن التسامح التحرر المتعمد من المشاعر السلبية، مثل: الاستياء والغضب والعداء تجاه الجاني، ولا تنفي هذه العملية الضرر الذي حدث ولكنها تسمح للأفراد باستعادة السيطرة على سلامتهم العاطفية. وأكد "رايت" أن التسامح ليس مرادفًا للتسامح مع سلوك الجاني أو التسامح معه كفرد ولكنه اختيار شخصي للتخلي عن العبء العاطفي المرتبط بالحدث (Wright, 2016)، ويتوافق هذا المبدأ مع مفهوم إنرايت (Enright & Fitzgibbons, 2000) للمسامحة باعتبارها عملية متعددة المراحل تتضمن الكشف عن الألم العاطفي، واتخاذ قرار بالمسامحة، والعمل من خلال عملية المسامحة، ودمج "رايت" هذه المراحل في نموذجه العلاجي، ويقدم للأفراد إطاراً يتضمن خطوة بخطوة من أجل الوصول للشفاء العاطفي.

## ب. الشفاء العاطفي وتقليل الاستياء:

يؤكد العلاج على أهمية الشفاء العاطفي من خلال الحد من الاستياء والغضب، ويفترض "رايت" أن التمسك بالعواطف السلبية يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية نفسية وجسدية طويلة الأمد، مثل الاكتئاب والقلق ومشاكل القلب والأوعية الدموية. ويساعد العلاج بالتسامح الأفراد على معالجة هذه المشاعر والتخلص منها، وبالتالي تقليل ضائقتهم النفسية (Wright, 2016). ويتوافق هذا المبدأ مع نتائج الأبحاث حول الفوائد الصحية للتسامح، حيث تُظهر الدراسات أن تدخلات التسامح يمكن أن تخفض مستويات التوتر وتحسن الحالة المزاجية وتعزز الرفاهية العامة (Lawler et al., 2003). ويدمج نموذج "رايت" تقنيات قائمة على الأدلة مثل اليقظة الذهنية وتدوين المذكرات وتمارين الاسترخاء لتسهيل الشفاء العاطفي.

## ت. التسامح كمجال لتمكين الذات:

إن أحد الجوانب الأساسية للنموذج الذي ابتكره "رايت" هو فكرة أن التسامح يمنح الفرد القوة، حيث يؤكد أن التسامح لا يتعلق بالجاني بل باستعادة السلام والاستقرار العاطفي، فمن خلال اختيار التسامح، يحول الأفراد تركيزهم من الضحية إلى النمو الشخصي والاستقلال. وهذا يمكن الأفراد من السيطرة على استجاباتهم العاطفية وبناء القدرة على الصمود في مواجهة الشدائد المستقبلية، وتدعم الأبحاث العلاقة بين التسامح وتمكين الذات، فقد ثبت أن التسامح يزيد من احترام الذات، ويعزز الشعور بالسيطرة، ويحسن العلاقات الشخصية (Toussaint et al., 2012). ويدمج "رايت" هذه الأفكار في نهجه العلاجي، مما يضمن تأطير التسامح باعتباره قوة شخصية وليس مجرد تركيز.

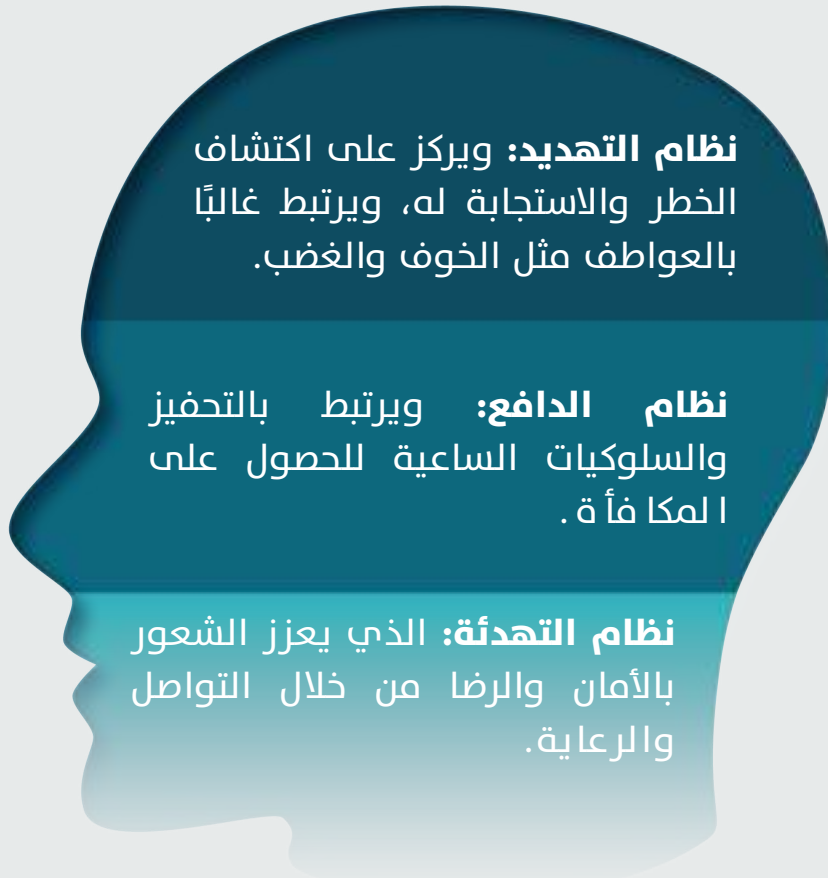
## ث. دمج الأبعاد الأخلاقية والروحية:

يقوم العلاج على الاعتراف بالأبعاد الأخلاقية والروحية للتسامح، ويقر بأن التسامح له جذور عميقة في العديد من التقاليد الثقافية والدينية.

## ت. العلاج المبني على التعاطف

يُوصف التعاطف بأنه الحساسية تجاه معاناة الذات والآخرين، مقترنة بالالتزام بتخفيفها ومنعها، ويقوم على اللطف بالذات والآخرين مع بذل الجهد النشط لتعزيز الرفاهية النفسية، ويرتبط العلاج القائم على التعاطف،

بما يسمى بالعلاج المرتكز على التعاطف (Compassion-Focused Therapy) (CFT) الذي طوره "جيلبرت" (Gilbert, 2009) وهو طريقة علاجية متكاملة مصممة لمساعدة الأفراد على تنمية التعاطف مع أنفسهم والآخرين، وهو فعال بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من الخجل والنقد الذاتي والصعوبات العاطفية ذات الصلة، وتجمع النظرية بين رؤى من علم النفس التطوري ونظرية التعلق والعلاج السلوكي المعرفي (CBT) وممارسات اليقظة، ويسلط نموذج "جيلبرت" التطوري الضوء على **ثلاثة أنظمة تنظيمية عاطفية أساسية** تؤثر على السلوك البشري والرفاهية:



ويسعى العلاج القائم على التعاطف إلى تعزيز نظام التهدئة، والذي قد يكون غير نشط لدى الأفراد الذين يعانون من الانتقاد الذاتي المزمن أو الخجل (Gilbert, 2005). كما إن جوهر العلاج هو فهم أن النقد الذاتي والشعور بالخزي أو العار ينشطان نظام التهديد، مما يؤدي إلى زيادة الضيق والضعف، وهو لوجود اضطرابات الصحة النفسية (Gilbert, 2009) حيث يساعد التعاطف في تقليل هذه الاستجابات غير التكيفية، من خلال استراتيجيات معينة كاليقظة الذهنية التي تعتبر عنصرًا أساسيًا لأنها تعزز الوعي غير الحكمي للأفكار والعواطف، مما يخلق بيئة مواتية لظهور التعاطف (Neff, 2003).

## أ. مبادئ العلاج المبني على التعاطف:

2. **تطوير الدافع التعاطفي:** من خلال تشجيع الأفراد على إعطاء الأولوية للتعاطف كقيمة أساسية في تفاعلاتهم مع أنفسهم ومع الآخرين.
3. **موازنة الأنظمة العاطفية:** وذلك بتوجيه الأفراد للتحويل من الهيمنة عن طريق أنظمة التهديد أو القيادة إلى نظام التهدئة، مما يخلق الاستقرار العاطفي.
4. **بناء التعاطف مع الذات:** وذلك بمساعدة الأفراد على تبني موقف مهتم ومتفهم تجاه عيوبهم، وتعزيز المرونة العاطفية.
5. **معالجة العار والنقد الذاتي:** ويمكن تحقيق ذلك من خلال توفير استراتيجيات لإعادة صياغة أنماط التفكير السلبية وزيادة قبول الذات.
6. **تعزيز التعاطف والتواصل:** وذلك بتعزيز القدرة على التعاطف والتواصل الاجتماعي كوسائل للوقاية من العزلة والألم العاطفي.

## ث. المنظور التحليلي للتسامح:

يمكن تفسير التسامح الإنساني من وجهة نظر المدرسة التحليلية من خلال الصراعات الداخلية والأنظمة الوقائية الداخلية، حيث رأى فرويد (1923)، أن قدرة الأنا على التوسط بين الدوافع المتناقضة، والمعايير الثقافية، والمعايير الأخلاقية الشخصية تؤدي إلى التسامح، وأن النفس لديها هوية "الأنا" و"الأنا الأعلى"، وهذا يوضح أن التسامح مرتبط بمرونة الأنا وقدرتها على التكيف، ويحدد التحليل النفسي العلاقة بين التحكم العاطفي والتسامح، حيث يعتمد التسامح على تفسير ودمج المعلومات اللاواعية، ويكشف عن المشاعر والمعتقدات المكبوتة، مما يزيد من التسامح، وهذا يساعد في إدارة المشاعر والأفكار. كما تعزز هذه النظرية القدرة على الحفاظ على الأفكار الإيجابية والسلبية دون المثالية أو التقليل من شأنها (Klein, 2018). كما يتضمن التسامح في التحليل النفسي الربط بين النظريات الديناميكية النفسية كالتعصب والتحيز وبين التوترات الداخلية والإسقاطات على مجموعات أخرى، وإن فهم هذه الإسقاطات والأسباب الكامنة وراء العنصرية والكراهية أمر ضروري لتطبيق التسامح (Volkan, 1997)، وتتمثل أهم مبادئ التحليل النفسي حول التسامح باستخدام آليات الدفاع، وهي عمليات عقلية غير واعية، للتعامل مع الضيق وحماية الأنا، ويكون تحقيق التسامح أكثر صعوبة عندما يتم استخدام آليات دفاعية مثل: الإسقاط أو الإنكار، ولكن يمكن تحقيقه بمساعدة التسامح أو الفكاهة (Lewis & Gossett, 1999).

## أولاً: آليات الدفاع:

هي عمليات نفسية لا واعية تساعد على التعامل مع القلق وحماية الأنا، وتمنع بعض الآليات الدفاعية، مثل: الإنكار والإسقاط ظهور التسامح من خلال تشويه الواقع، في حين أن النوع الآخر، مثل: التسامي والفكاهة، يعزز التسامح من خلال توجيه المشاعر السلبية إلى منافذ إيجابية، وتلعب الآليات الدفاعية، مثل: الإسقاط والإنكار والانفصال دوراً مهماً في كيفية التعامل مع المشاعر والأفكار غير المرحة التي تكمن في اللاوعي: فالإسقاط هو إغلاق أفكار أو مشاعر المرء غير المعترف بها تجاه شخص آخر؛ مما يؤدي إلى سلوكيات أو مواقف غير متسامحة (Klein, 2018)

## ثانياً: العلاقة بين التسامح واللاوعي:

يعتبر اللاوعي جزءاً أساسياً في نظرية التحليل النفسي، ويساعد في فهم كيفية التعامل مع المشاعر المتنافسة وتحمل التنوع والغموض؛ ومما يؤكد طبيعة العلاقة بين التسامح واللاوعي، هو الحكم على أفعال الفرد وردود أفعاله من خلال رغبته اللاواعية وآليات حمايته، ووفقاً لنظرية "فرويد" في التحليل النفسي التي قسّم فيها الشخصية إلى ثلاثة مكونات أساسية فإن التسامح يعتبر كنتيجة لقدرة الأنا للعمل كجانب وسطي بين الدوافع الداخلية لمكونات الشخصية (الهو، الأنا العليا)، وتتسم العلاقة بين التسامح واللاوعي بتأثير التحيزات اللاواعية، والدفاعات النفسية، والتنافر المعرفي، ويعتبر الفهم لهذه الديناميكيات أمر ضروري لتعزيز التسامح الحقيقي في المجتمعات المتنوعة، وذلك من خلال معالجة العوامل اللاواعية.

ويتم العمل على تطوير التسامح الإنساني من خلال التحليل النفسي، بزيادة قدرة الفرد على تحمل الضغوط والصراعات النفسية الداخلية بطريقة مميزة، وذلك اعتماداً على مواد لا شعورية وجعل الفرد أكثر وعياً وتكاملاً، كما تساهم فكرة فهم وقبول الأجزاء المكبوتة سابقاً لدى الفرد، مع تطوير قدرته على التسامح للتخلص من القيود الذاتية، وفهم المشاعر المتناقضة في خضم المواقف المتحيزة وزيادة التعاطف والقدرة على الفهم (Volkan, 1997).

وتشير الدراسة أيضًا أن الأفراد الذين يظهرون أسلوبًا دفاعيًا عصبيًا قد يجدون صعوبة أكبر في التسامح؛ مما يعني أن آليات نفسية محددة قد تعيق القدرة على التحرر من المظالم وتعزيز القدرة على المصالحة، وتقدم العلاقة بين التسامح واللاوعي رؤى قيمة في السلوك البشري وديناميكيات المجتمع التي تؤثر في التحيزات اللاواعية على تصورات الفرد وتفاعلاته مع الآخرين؛ مما يعوق في كثير من الأحيان الالتزام الواعي بالمساواة والقبول، كما إن فهم هذه الديناميكيات أمر مهم لتعزيز التسامح الحقيقي في المجتمع؛ لأنه لا يتطلب فقط الوعي بالتحيزات التي يملكها الفرد، بل اتخاذ تدابير استباقية لمواجهة آثارها على سلوك الفرد تجاه الآخرين.

### ثالثاً: التسامح كعملية دفاع نفسي:

في إطار الأدبيات المتعلقة بعلم نفس التسامح Psychology of tolerance، فقد افترض الباحثون أن المرحلة الأولى في التسامح، هي: دور الدفاع النفسي، ولفحص هذه الفرضية، استكشفوا العلاقة بين التسامح وأسلوب الدفاع عن الذات، حيث أكمل 304 مشاركا (151) رجلاً و(153) امرأة مقاييس التسامح (احتمالية وجود التسامح الإيجابي وغياب التسامح السلبي) وأسلوب الدفاع، حيث بينت النتائج ارتباط جميع مقاييس التسامح ارتباطاً سلبياً بأسلوب الدفاع العصبي. وقد أثبتت الدراسات أن الخطوة الأولى في مسامحة الأفراد عند مواجهة المواقف المؤذية هي التعلم والتدريب على التغلب على استخدام الدفاعات النفسية؛ لإنشاء حواجز لأنفسهم، مثل: المنطق أو الإنكار أو الإسقاط التي تعمل على حمايتهم من المشاعر المؤلمة للخيانة أو الخسارة (Maltby)



وعندما يتم الإشارة إلى هذه الدفاعات النفسية ومناقشتها من قبل المعالج النفسي والمريض، يبدأ المرضى بعملية تطوير التسامح الحقيقي المرتبط بشكل إيجابي بالصحة النفسية الأفضل، مع التأكيد على الدور المحوري لمراقبة دفاعات الفرد من أجل عملية الشفاء والمصالحة الحقيقية للتعامل مع مشاعر الذنب الناتج عن تجاوزاتهم من خلال تجنب المسؤولية الحقيقية عن ذلك (Vismaya et al., 2024).

## ثالثاً: المنظور الاجتماعي للتسامح

يتم تعريف التسامح في علم النفس الاجتماعي، على أنه القدرة والرغبة في قبول واحترام الاختلافات بين الآخرين، بما في ذلك معتقداتهم وسلوكياتهم وهوياتهم وقيمهم، حتى لو أنها تتعارض مع قيم الفرد، ويقوم على الاعتراف بالتنوع، وفهم أن الأفراد لديهم وجهات نظر فريدة تشكلها تجاربهم، وحجب الأحكام أو ردود الفعل السلبية تجاه هذه الاختلافات (Schwartz, 2002). وذلك ما دللت عليه نظرية التعلم الاجتماعي والتي تعرف بأنها "إطار نفسي اقترحه "باندورا" حول كيفية تعلم الأفراد السلوكيات والمواقف والقيم من خلال ملاحظة وتقليد الآخرين، ووفقاً لهذه النظرية، يحدث التعلم من خلال عملية التعلم بالملاحظة، حيث يراقب الأفراد ويقلدون تصرفات مختلفة، مثل: الآباء أو المعلمين أو الأقران، وذلك من خلال أربع عمليات، وهي: الانتباه، الاحتفاظ، التكرار، الحافز.

وتتمركز النظرية حول مجموعة من المبادئ، ومنها: أن الأفراد يكتسبون سلوكيات جديدة من خلال مراقبة الآخرين، أو ما يسمى بالتعلم بالملاحظة، فالفرد لا يحتاج إلى التجربة المباشرة أو ممارسة السلوك بنفسه، بل يتعلم من خلال ملاحظة ما يفعله الآخرون؛ خاصة النماذج التي يثق أو يعجب بها، فيتعلم عن طريق الاقتداء بالآخرين وتقليد سلوكياتهم، خاصة إذا كانت تكافأ أو تحقق نتائج إيجابية، كما تقوم النظرية على أن العمليات المعرفية، مثل: الانتباه والذاكرة والدافع، تلعب دوراً حاسماً في التعلم، فالأفراد لا يقومون بتقليد السلوكيات التي يرونها تلقائياً؛ وإنما يقومون بمعالجة السلوك وتقييمه قبل اتخاذ قرار، بمعنى أنه يتم إجراء معالجة للمعلومات وفهمها وتفسيرها واتخاذ القرارات بناءً على تلك المعلومات، ويلزم ذلك مجموعة من الأنشطة الذهنية التي يستخدمها الفرد لفهم العالم من حوله والتفاعل معه بفعالية؛ مثل: الانتباه، والإدراك، والذاكرة، والتفكير، والتعلم، واستخدام الكلمات لفهم الآخرين والتعبير عن الأفكار (Ali & Touseef; Prepotenska et al., 2022; Saulius, 2013; Schwartz, 2002).

## أ. التسامح كمهارة مكتسبة:

التسامح ليس سمة فطرية يولد بها الإنسان، بل هو سلوك يمكن تعلمه وتطويره بمرور الوقت من خلال التجارب والتنشئة الاجتماعية، حيث تبدأ التنشئة الاجتماعية منذ الطفولة وتستمر طوال الحياة، ويؤثر العديد من الأطراف فيها، مثل: الأسرة والمدرسة والأصدقاء ووسائل الإعلام، وتساعد هذه الأطراف على فهم قواعد السلوك المقبولة، وكيفية التعامل مع الآخرين، وتكوين معتقدات وقيم مشتركة مع المجتمع، ويتعلم الأفراد التسامح من خلال الملاحظة والتقليد، فعندما يرى الفرد سلوكيات متسامحة من الآخرين، مثل: احترام الاختلافات أو حل النزاعات بسلام، فإنه يميل إلى تبني هذه السلوكيات وتقليدها (Ravshanovna & Ahmadjanovna, 2021).

كما يعزز التسامح من خلال التعزيز الإيجابي، حيث يتضمن التعزيز الإيجابي تقديم مكافأة أو ردود فعل إيجابية لتشجيع سلوك معين؛ مما يزيد من احتمالية تكراره في المستقبل، فعندما يُظهر الأفراد سلوكًا متسامحًا، مثل: إظهار الاحترام لآراء الآخرين أو خلفياتهم أو خياراتهم، ويتلقون ردود فعل إيجابية، مثل: الثناء أو الموافقة الاجتماعية أو حتى الرضا الشخصي، فمن المرجح أن يستمروا في التصرف بتسامح.

وللتعزيز استمرار الأفراد في التصرف بتسامح، يتم تقديم تعزيز إيجابي، مثل الثناء أو المكافآت، للأشخاص الذين يظهرون سلوكيات متسامحة، فيزيد ذلك من احتمال تكرار تلك السلوكيات في المستقبل، حيث أن تحفيز المشاعر الإيجابية يخلق شعورًا جيدًا لدى الأفراد؛ مما يجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم ويحفزهم على الاستمرار في التصرف بطريقة متسامحة، فتعزيز الهوية الشخصية عندما يتلقى الفرد تعبيرات إيجابية عن تصرفاته المتسامحة (Schwartz, 2002).



## رابعاً: المنظور الإنساني للتسامح

تعتبر قيمة التسامح ضرورية للتفاعلات الإنسانية لأنها تعزز التعايش السلمي والتواصل المفتوح والاحترام المتبادل بين الأفراد المختلفين. ويمكن للأفراد من خلال التسامح أن يقدروا الاختلافات ويحدوا من الصراعات وزيادة بناء التعاطف؛ مما يؤدي إلى روابط اجتماعية أقوى ومجتمعات متماسكة، كما يشجع التسامح النمو الشخصي ويوسع آفاق المستقبل ويدعم المجتمع المتناغم حيث يشعر الجميع بالتقدير والاحترام (Witenberg, 2019).

ويساعد قبول واحترام الاختلافات الذي يتضمنه مفهوم التسامح في خفض مستوى التوترات وتجنب التصادم من خلال بناء جسور الحوار والاحترام المتبادل الذي قد ينتج بسبب عدم الفهم أو تفسير شيء أو موقف أو كلام بطريقة غير صحيحة؛ (Butrus & Witenberg, 2013). وفيما يلي عرضاً لأهم مكونات المنظور الإنساني للتسامح:

### أولاً: التسامح والنظرية الإنسانية

ركزت النظرية الإنسانية على فهم الفرد ككيان متكامل واعتباره كوحدة متكاملة ومستقلة، يتمتع بخصائص وسمات فريدة تجعله مميزاً عن الآخرين، ويُفهم على أنه ليس مجرد مجموعة من السلوكيات أو الصفات، بل هو شخص متكامل له أفكاره ومشاعره واحتياجاته ودوافعه الخاصة، وله قيمة جوهرية وهوية مميزة ويسعى لتحقيق أهدافه وتطوير ذاته بناءً على قدراته وظروفه الخاصة (Pecker, 1995). وبوجهة نظر النظرية الإنسانية أن الفرد لديه القدرة على اتخاذ قراراته واختيار أفعاله بشكل مستقل، دون أن يكون مجبراً بشكل كامل من قبل عوامل خارجية أو داخلية، وبذلك فهو يملك حرية الاختيار ويتحمل مسؤولية قراراته وتصرفاته، ويمكنه توجيه حياته وفقاً لأهدافه ورغباته الشخصية.

كما أن لدى الفرد قابلية لتطوير نفسه وتحسينها على المستوى الشخصي والنفسي والاجتماعي، ولديه القدرة على اكتساب مهارات جديدة، والتعلم من تجاربه، وتحقيق أهدافه، وتطوير إمكانياته مع مرور الوقت. وتتكون شخصية الفرد وفقاً للنظرية الإنسانية من خلال التجارب الذاتية والشخصية التي يعيشها الفرد والتي تكون فريدة وتعكس مشاعره، وأفكاره، وأحاسيسه الخاصة، وتشمل: السعادة، والفرح، والامتنان، والحب، والأمل، والطمأنينة، والتفاؤل وغيرها من المشاعر التي تساهم في تعزيز الشعور بالسلام الداخلي والإيجابية تجاه الحياة، ويسيطر على الشخصية الإنسانية التفكير في التركيز على الجوانب الايجابية والفرص في الحياة بدلاً من التركيز على الصعوبات والمشكلات ورؤية الجانب المشرق في المواقف الصعبة، والاستفادة منها للنمو والتطور الشخصي، ويتمتع بإرادة حرة وقدرة على النمو والتطور، حيث تعتبر النظرية الإنسانية الإنسان كائنًا إيجابيًا يسعى لتحقيق ذاته وتطوير إمكانياته، وتؤكد على أهمية التجارب الذاتية والمشاعر والتفكير الإيجابي في تشكيل شخصية الإنسان (Bekisheva et al., 2017).

### ثانياً: اسهامات علماء المدرسة الإنسانية في التسامح

قدم "ماسلو" و"روجرز" مساهمات كبيرة في مفهوم التسامح من خلال وجهات نظرهم في علم النفس الإنساني، حيث أكد "ماسلو" على الاحتياجات لتحقيق الذات باعتباره أعلى احتياجات الإنسان، ويعني وصول الفرد إلى أقصى إمكانيات الشخص وقدراته، والسعي ليصبح الفرد أفضل نسخة من نفسه، من خلال تطوير مهاراته وتحقيق أهدافه وأحلامه، حيث يُعتبر تحقيق الذات أعلى مستوى في هرم "ماسلو" للحاجات، ويُركز على تلبية الحاجات العليا التي تتعلق بالنمو الشخصي والرضا الذاتي والإبداع، فالأفراد المتسامحون هم أفراد أكثر مرونة وتقبل للأفكار، والآراء، والتجارب المختلفة، ولديهم استعداد للاستماع للآخرين، وتقبل وجهات نظر متنوعة، وفهم الاختلافات دون إصدار أحكام مسبقة، ويظهرون تعاطفاً وتسامحاً، حيث يقدرون التنوع ويحترمون فردية الآخرين (Ikeda et al., 2005). و قدم "روجرز" نوعاً من العلاج الذي يركز على الفرد، واعتمد مبادئ رئيسية، مثل: التقدير الإيجابي غير المشروط، وقبول الفرد وتقديره دون أي شروط أو توقعات مسبقة، بغض النظر عن سلوكه أو تصرفاته، وبذلك فإن هذا المفهوم يعبر عن الاحترام والتفهم والتقبل الكاملين للفرد كما هو، بدون إصدار أحكام أو وضع شروط على قيمته كإنسان، وركز على التعاطف، وفهم مشاعر الآخرين وتجاربهم ووضع الفرد نفسه مكانهم، بحيث يشعر الشخص بما يشعر به الآخرون ويستوعب حالتهم النفسية والعاطفية، مع تجاوز مجرد إدراك مشاعر الآخرين، ليشمل الاستجابة بتفهم وتقدير لتلك المشاعر بطريقة تدعمهم وتخفف عنهم

## خامساً: المنظور المعرفي للتسامح



ركزت النظرية المعرفية على كيفية إدراك الأفراد وتفكيرهم وتذكرهم وتعلمهم، بدلاً من التأكيد على التأثيرات الخارجية، مثل: المكافآت أو العقوبات، وركزت على العمليات الداخلية - الأفكار والمعتقدات واستراتيجيات حل المشكلات التي تشكل سلوك الفرد واستجاباته. وقدمت تفسيراً لكيفية تأثير معتقدات ومواقف الأفراد على قراراتهم وردود أفعالهم، كما وتشكل أساساً للطرق العلاجية، مثل: العلاج السلوكي المعرفي (CBT) الذي يهدف إلى تغيير أنماط التفكير السلبية، وتلقي الضوء على سبب استجابة الأفراد بشكل مختلف لمواقف مماثلة، فعلى سبيل المثال، قد ينظر شخص ما إلى التحدي باعتباره تهديداً، بينما يراه شخص آخر كفرصة، بناءً على عمليات تفكيره (Hayes & Wilson, 1995).

وللإدراك دورٌ في تشكيل المواقف والاتجاهات تجاه الآخرين من خلال التأثير على كيفية التفسير والاستجابة للأفراد والمواقف، حيث تتشكل تصورات الأفراد من خلال التجارب السابقة واللحظات التي مر بها الشخص في الماضي، والتي تساهم في تشكيل معتقداته، ومواقفه، وردود فعله، وسلوكياته الحالية، وتؤثر هذه التجارب على كيفية إدراك الفرد للمواقف والأشخاص وكيفية تفسيره وفهمه للأحداث التي يواجهها، وللأشخاص الذين يتعامل معهم، ويعتمد الإدراك على مجموعة من العوامل النفسية، مثل: الخبرات السابقة، والمعتقدات، المشاعر، والتوقعات، مما يؤثر في طريقة تقييم الشخص للمواقف الاجتماعية من حوله وكيفية استجابته لهم، كما وتتكون تصورات الفرد من خلال الخلفية الثقافية وهي "مجموعة القيم، والمعتقدات، والتقاليد والعادات التي ينتمي إليها الفرد أو المجموعة، والتي يتم اكتسابها من خلال التربية والتنشئة الاجتماعية في مجتمع معين"، وتشمل الخلفية الثقافية عدة عناصر، مثل: اللغة، الدين، العادات الاجتماعية، والقيم الأخلاقية، وجميعها تؤثر على كيفية تفكير الأفراد وتصرفاتهم وتفاعلاتهم مع الآخرين (Ausat, 2023).



وبالتالي فإن التسامح ليس رد فعل تلقائي، أو استجابة فورية وغير مدروسة تصدر من الفرد بشكل عفوي دون التفكير أو التحليل المسبق، وإنما يقوم على التقييم المتعمد أو تقدير شيء ما بطريقة واعية ومدروسة، حيث يأخذ الفرد وقته في التفكير والتحليل قبل الوصول إلى قرار أو حكم، ويتضمن هذا النوع من التقييم النظر في المعلومات المتاحة، ووزن الأدلة، والنظر في الخيارات المختلفة بما في ذلك المعتقدات أو السلوكيات أو وجهات النظر التي قد تختلف عن وجهة نظر الفرد، فعندما يمارس الفرد التسامح إدراكياً، فإنه يختار بوعي قراراً أو يقوم بخيار بشكل مدروس ومقصود، وهو اختيار قائم على الوعي والتفكير، وليس نتيجة عفوية أو تأثيرات خارجية غير مدروسة، وتتضمن هذه العملية عادةً التعاطف والانفتاح واتخاذ أسلوب يعتمد على التحليل والتقييم العميق للمعلومات والأفكار قبل قبولها أو تبنيها وفهم الأمور بشكل موضوعي، وفحص الأدلة والبراهين بعناية، وطرح الأسئلة، والتفكير في الافتراضات والنتائج المحتملة. فالتسامح يعني القدرة على التمييز بين الحقائق والآراء، وتجنب التحيزات والانفعالات، والسعي للوصول إلى استنتاجات منطقية وعقلانية، مما يمكن الأفراد من التنقل والتكيف مع التنوع الاجتماعي بشكل أكثر، وبالتالي، فإن التسامح ليس قبولاً سلبياً بل اختياراً نشطاً ومعقولاً للتعايش السلمي وسط الاختلافات (Witenberg, 2019).

## سادساً: العلاج السلوكي الجدلي والتسامح

طورت " لينهان " العلاج السلوكي الديالكتيكي في أواخر الثمانينيات، ووجدت أن العلاج السلوكي المعرفي لا يعمل بشكل فعال لمرضاها الذين تم تشخيصهم باضطراب الشخصية الحدية، حيث أظهروا عواطف شديدة، وانخرطوا في سلوك يؤذي أنفسهم (Robins & Chapman, 2004).

ويهدف نموذج العلاج الجدلي السلوكي إلى تعليم الأفراد تعديل العواطف المتطرفة أو الزائدة عن الحد، وخفض السلوكيات السلبية الناتجة عن هذه الانفعالات، ويهدف أيضاً إلى تعليمهم الثقة في انفعالاتهم الخاصة، وأفكارهم، وسلوكياتهم، ويعتمد العلاج الجدلي السلوكي على العلاج الفردي، والتدريب على مهارات اليقظة العقلية، والفعالية بين شخصية، وتحمل الضغوط والتنظيم الانفعالي والتدريب عبر الهاتف كطريقة علاجية تجمع بين فنيات العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء والمهارات المساعدة، وتعزيز مهارات الوعي الذاتي وفنيات المعالجة الأساسية كحل المشكلات، والتدريب على مهارات التعرض (Linehan, 2015).

ويعتبر العلاج الجدلي السلوكي علاج نفسي مصمم من أجل مساعدة الأفراد في تغيير نمط سلوكياتهم الخاطئة كإيذاء الذات أو تناول المخدرات أو تناول الطعام بشراهة أو التفكير في الانتحار أو الاندفاع، ويهدف هذا العلاج في مساعدة الأشخاص على زيادة الضبط من الناحية العاطفية. فهو علاج يساهم في إدارة الذات وإدارة العواطف والخبرات السلبية التي قد يتعرض لها الفرد، ويعمل هذا العلاج على تقبل الفرد للصددمات والتي تحدث له، ويساهم في التغلب على المشاعر السلبية الناتجة عن تلك الضغوط التي يتعرض لها الفرد نتيجة تلك الصدمات وتحويل سلوكياته إلى سلوكيات إيجابية، كما أن هذا العلاج يساهم في تحسين القدرة على التواصل مع الآخرين من خلال فهم ردود أفعالهم وفهمها بأكثر من طريقة، وهذا العلاج قائم على الجدلية والإقناع والتقبل والتغيير واليقظة العقلية بالإضافة إلى فنيات العلاج السلوكي المعرفي (Salsman & Linehan, 2006).

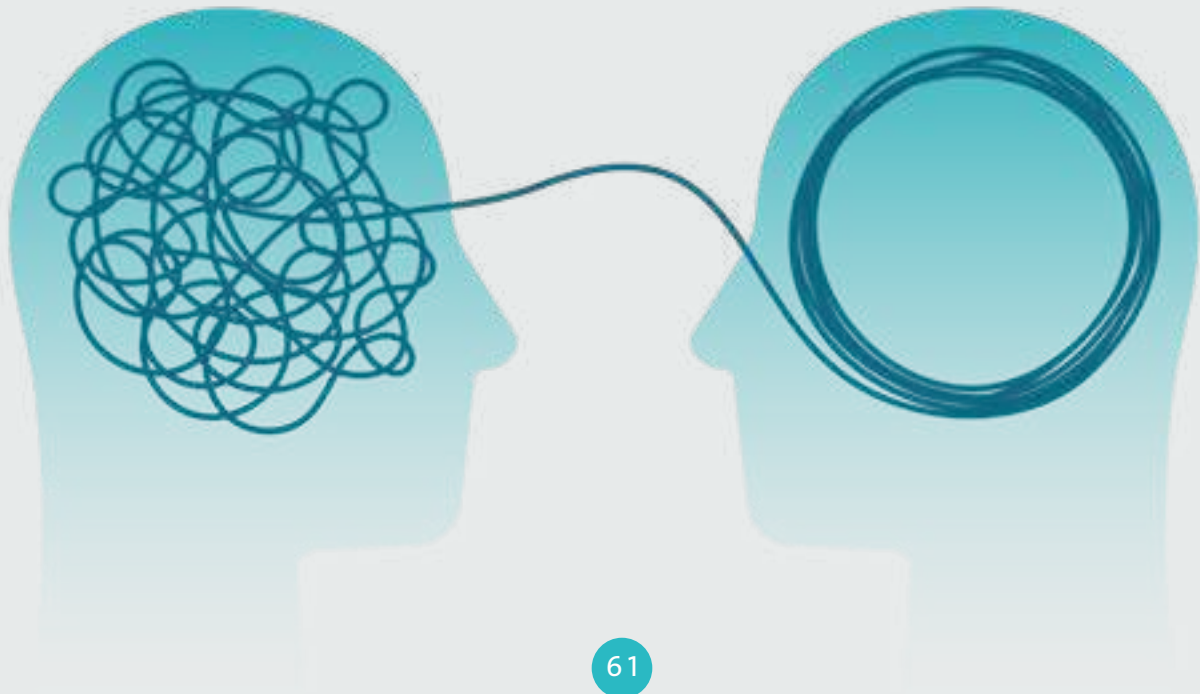
ويستمد العلاج الجدلي السلوكي أساسه النظري من العلاج المعرفي السلوكي حيث يعتبر العلاج الجدلي السلوكي نمطاً إرشادياً معرفياً سلوكياً، حيث يعتمد في الأسس النظرية على العلاج المعرفي السلوكي، فهو معرفي نظراً لاعتماده على أساليب معرفية في تعديل البناء المعرفي والتغلب على أخطاء وانحرافات أساليب الفرد في التفكير، وذلك باستخدام طرق جدلية إقناعية تساعد على تحسين رؤية وتوجهات الفرد نحو الموضوعات الحياتية المختلفة، كما أنه علاج سلوكي نظراً لاستخدامه أساليب وفنيات سلوكية كالتمرين على المهارات والتدعيم والتعزيز والنمذجة، ويعتمد بدرجة كبيرة على الإقناع المنطقي الذي يستطيع من خلاله أن يساعد المريض في التعرف إلى ذلك الدور الذي توليه الأفكار العقلانية أو الأفكار التلقائية السلبية في حدوث الضيق والكرب، وفي تطوير نسق الاعتقادات اللاعقلانية وتغييرها واستبدالها بأفكار واعتقادات عقلانية تساهم في فض حدة الاضطراب الذي يعاني منها المريض بدرجة كبيرة وربما التخلص في بعض الحالات، مثل هذه الاضطرابات (Shearin & Linehan, 1994).



يتمثل الهدف النهائي من العلاج الجدلي السلوكي في بناء حياة تستحق العيش، بحيث يُطور الأفراد أسساً وأهدافاً ذات مغزى ومحفزة للحياة، ومن أجل تفعيل الأهداف والغايات التي تشكل جزءاً من تسهيل حصولهم على نوعية حياة مقبولة، يجب أن يقوم برنامج العلاج الجدلي السلوكي لأداء **وظائف أساسية، وهي:**

1. تعزيز قدرات الأفراد واكتساب المهارات السلوكية.
2. زيادة دوافعهم في العلاج.
3. استخدام المهارات لدعم تعميم المهارات السلوكية الجدلالية للأفراد في بيئتهم الطبيعية.
4. بناء بيئة تساعد على إدارة الطوارئ لتعزيز السلوكيات الفعالة بدلاً من الاختلال.
5. تعزيز قدرات المعالجين ودوافعهم في تقديم العلاج الجدلي السلوكي الوظيفي.

ويختلف هذا المنحنى العلاجي عن أغلب مدارس العلاج النفسي التي ركزت بشكل أساسي حول فكرة التغيير كالعلاج المعرفي السلوكي مثلاً، حيث يعد العلاج الجدلي السلوكي بمنزلة المزج والتضفير بين نقيضين للوصول إلى توليفة تجمع بين الصفات المشتركة بين النقضين بدلاً من نفي أحد وجهات النظر؛ مما يجعل العلاج مقبول لدى الأفراد أكثر من صورته الأولية المعتادة المعتمدة على التغيير فسيكون التركيز في هذا النوع من العلاج على إيجاد حالة من التوازن بين القبول والتغيير (Afshari et al., 2022).



## أولاً: مبادئ العلاج السلوكي الجدلي

يسمح النهج المستخدم في العلاج السلوكي الجدلي DBT باستخدام ثلاثة مبادئ تم التحقق من صحتها تجريبياً للمساعدة في العلاج وهي كما ذكرها ستانلي (Stanley et al., 2021):

**أ. التوجه نحو الفرد** جميع أشكال العلاج لها مبادئ عامة محددة تتبعها، ومع ذلك، لا يمكن تطبيق هذه المبادئ دائماً بنفس الطريقة مع الجميع، ويحاول (DBT) الاقتراب من الفرد من خلال مساعدتهم على استخدام نقاط قوتهم للتغيير وتطوير نقاط ضعفهم في معالجة أي مشاكل يواجهونها.

**ب. التفكير والتصرف** نظراً لأن العلاج السلوكي الديناميكي (DBT) هو شكل من أشكال العلاج المعرفي السلوكي، فإنه يستخدم كلاً من إدراك الفرد وأفعاله في التعرف على مشاكلهم وفي تطوير الحلول لها، وهذا يعني فهم كيف ولماذا يعتقد الشخص بالطريقة التي يؤمن بها وكيف يؤثر ذلك على أفعاله.

**ت. استخدام التحالف العلاجي** لتحقيق التغيير لا بد من احداث التحالف العلاجي، وهي رابطة العمل التي تحدث بين المعالج والفرد في العلاج، تمثل هذه الرابطة تفهماً واحتراماً للفرد كشخص والمعالج كشخص لديه خبرة معينة يمكنه من تقديم مساعدة للفرد.

## ثانياً: مراحل العلاج الجدلي السلوكي

يتصف العلاج الجدلي السلوكي بالمرونة حيث يتم رسم خطة العلاج وتحديد الأساليب والمهارات اللازمة لتوظيفها حسب مستوى الاضطراب لدى الفرد وحسب احتياجاته، وكل فرد يعتبر حالة خاصة ومختلفة، وتتمثل مراحل العلاج الجدلي من خلال أربع مراحل بالإضافة إلى المرحلة المبدئية أو التمهيديّة وهذه المراحل هي التالية كما ذكرها (الخوالدة، 2021):

**1. المرحلة المبدئية (مرحلة ما قبل العلاج):** تهدف هذه المرحلة على تهيئة الفرد المبدئية في حرص المعالج على ضبط سلوكياته المضطربة والوصول به إلى مرحلة الاستقرار أثناء العملية العلاجية بحيث يتم تدريسه على التكيف مع العلاج والالتزام بأهدافه، وذلك من خلال مناقشة توقعاته وأفكاره حول العملية العلاجية، وكذلك من خلال تقديم وصف شامل للعلاج الجدلي السلوكي وتنمية دافعيته نحوه والعمل على خفض السلوكيات التي تؤثر على نجاح سير العملية العلاجية، مثل: الغياب أو التأخر عن حضور الجلسات، وطلب الاستشارات الهاتفية في أوقات غير مناسبة.

**2. المرحلة الأولى:** وتهدف إلى التقليل من السلوكيات التي تهدد الحياة و تؤثر على جودة حياة الفرد كمشاعر اليأس والاكتئاب والصراع والسلوكيات الانتحارية والعمل على تدريب الفرد على خبرات تسهم في علاج وخفض مشكلاته حيث يتم تعليمه مهارات جديدة كمهارات اليقظة العقلية، الفعالية بين شخصية، تحمل الضغوط، التنظيم الانفعالي، التفكير المنطقي، إدارة الذات.

**3. المرحلة الثانية:** وتهدف إلى التعامل مع مشكلات الفرد وخبراته الصادمة. وذلك من خلال تعميم المهارات الجدلية السلوكية التي تدرب عليها في حل المشكلات والتحكم بالمشاعر والسلوك من خلال مساعدته على التعبير عن مشاعره بطرق سليمة وأيضا التحكم في السلوكيات التي تتداخل مع نوعية الحياة والعمل على تطوير المهارات اللازمة لحل هذه المشكلات. ويمكن تصنيف تلك المشكلات الانفعالية والسلوكية التي يعاني منها الفرد تنازليا حسب شدتها ثم الانتقال الى المشكلات البسيطة.

**4. المرحلة الثالثة:** وتهدف إلى تحقيق وبناء حياة جديدة، واحترام الذات والاستقلالية، وذلك من خلال تدريب الفرد لفهم ذاته والوصول إلى فهم أفضل لنفسه وللآخرين. والعمل على تعزيز احترام الذات من خلال تنمية المهارات السلوكية وتنمية مهارات الوعي وتنمية الكفاءة التفاعلية والتحكم في الانفعال، وتقبل الحزن او الكآبة وأخيرا التحكم بالذات.

**5. المرحلة الرابعة:** وتهدف إلى مساعدة المضطرب على تطوير وتنمية القدرة على الحرية والشعور بالفرح والسعادة، وخصوصا العمل على خفض الشعور المزمن بالفراغ، بالإضافة إلى التخلص من الشعور بالوحدة والعمل على زيادة الخبرات المرتبطة بالشعور بحالة الاكتمال والرضا عن الذات.

### ثالثاً: دور الإدراك الإيجابي في تقبل الآخرين وفهمهم

للإدراكات الإيجابية دوراً حيوياً في قبول الآخرين وفهمهم، والتعامل مع الأشخاص باحترام وتقدير، والاعتراف بقيمتهم بغض النظر عن اختلافاتهم في الرأي أو الثقافة أو الخلفية، وتقبل وجودهم وأفكارهم دون أحكام مسبقة أو رفض، ومحاولة استيعاب وجهات نظرهم ومشاعرهم وتجاربهم. ويساعد الإدراك الإيجابي الأفراد على التعامل مع الآخرين بانفتاح والتصرف أو التفكير بطريقة مرنة مستعدة لاستقبال الأفكار والآراء المختلفة دون تحيز أو مقاومة، فالفرد الذي يتصرف بانفتاح يكون مستعداً للاستماع والتعلم من الآخرين، سواء كانوا يختلفون عنه في الرأي أو المعتقدات.

وهذا يتطلب تقبل التنوع والقدرة على التأمل في وجهات النظر المتنوعة والتفاعل معها بشكل إيجابي، مما يساهم في التفاهم والقبول المتبادل. ويؤدي الإدراك الإيجابي إلى التعاطف وفهم مشاعر الآخرين ومشاركتهم في تجاربهم، سواء كانت إيجابية أو سلبية، حيث يشعر الفرد بما يشعر به الآخرون ويتفاعل معهم بحساسية واهتمام، ومحاولة فهم الأسباب التي قد تجعل شخصاً ما يشعر بطريقة معينة، وبالتالي القدرة على تقديم الدعم أو الراحة بناءً على هذا الفهم (Kashdan & Ciarrochi, 2013). ويمكّن الإدراك الإيجابي الأفراد من رؤية نقاط قوة الآخرين وقيمتهم، والتركيز على الجوانب الإيجابية في الآخرين؛ مما يساعدهم على رؤية نقاط قوتهم وقيمتهم بوضوح، ويعزز من فهمهم وتقديرهم للآخرين. فعندما ينظر الفرد إلى الآخرين بشكل إيجابي، فمن المرجح أن يركز على القواسم المشتركة؛ بدلاً من الاختلافات وأن يمنح الآخرين فرصة، وتسهل هذه العقلية اتخاذ موقف متزن وشامل ويقلل من التحيزات أو الأحكام المسبقة التي قد تخلق مسافة بخلاف ذلك، ومن خلال تبني تصور إيجابي، يميل الأفراد إلى الاستماع بنشاط وتقدير وجهات النظر المتنوعة والسعي إلى روابط حقيقية، مما يعمق فهمهم لخلفيات الآخرين ومعتقداتهم وتجاربهم، ويعزز هذا النهج التسامح والانسجام ويشجع على بيئة اجتماعية داعمة حيث يشعر الأفراد بالتقدير والاحترام (Anthony et al.,).

## سابعاً: المنظور العلائقي للتسامح



طور "بولبي" نظرية التعلق في الخمسينيات من القرن العشرين، وبدأ العمل مع الأطفال المضطربين عاطفياً ولاحظ أهمية الرابطة بين الأطفال ومقدمي الرعاية، وأعتقد أن جودة العلاقات المبكرة محددة للتطور العاطفي للطفل، وركز فيها على الروابط بين الأطفال ومقدمي الرعاية الأساسيين وكيف تشكل هذه العلاقات المبكرة، والتطور العاطفي، وأكد على أهمية الارتباط العاطفي الآمن الذي غالباً ما يتشكل في مرحلة الطفولة، كأساس للتنمية الاجتماعية والعاطفية والإدراكية، وافترض أن الأطفال مبرمجون بيولوجياً لتكوين روابط مع مقدمي الرعاية، وتساعد هذه الروابط في ضمان البقاء من خلال توفير الحماية والراحة، وبمرور الوقت، تؤثر تجارب التعلق المبكرة على كيفية تعامل الأفراد مع العلاقات خلال حياتهم، بما في ذلك العلاقات الأسرية والصدقات والعلاقات مع الآخرين (Schirmer et al., 2012).

## أولاً: تأثير أنماط التعلق على القدرة على التسامح

يؤثر نمط التعلق بشكلٍ كبير على قدرة الفرد على التسامح، فيجد الأشخاص الذين يتمتعون بالتعلق الآمن أنه من الأسهل عادةً التسامح، لأنهم يميلون إلى الشعور بالأمان في العلاقات، والشعور بالثقة والاطمئنان في العلاقة مع الآخرين، فعندما يشعر الشخص بالأمان في علاقته، يكون مرتاحاً للتعبير عن مشاعره واحتياجاته دون خوف من الحكم عليه أو الرفض، كما أن هذا الشعور بالأمان يتيح للفرد الاعتماد على الآخرين وتوقع الدعم منهم؛ مما يعزز من قوة العلاقة ويساعد على بناء تواصل إيجابي دائم، فالأفراد ذوو التعلق الآمن يستطيعون التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم بوضوح، وفي حالة النزاعات، يميلون للتعامل بتعاطف وتفهم، فهم غالباً يبدؤون بالاستماع إلى الطرف الآخر ويحاولون إيجاد حل مشترك، ويساعدتهم هذا الأمان على إدارة المشاعر الجريئة، والوعي بالمهارات التي تساعد على التعامل مع الألم العاطفي بشكل صحي وإيجابي (Randelović et al., 2021).

أما الأفراد ذوي نمط التعلق التجنبي، فإنهم يميلون إلى مقاومة التسامح، وذلك يعود إلى حاجتهم للحفاظ على مسافة عاطفية من الآخرين، وهذا النمط يجعلهم يشعرون بالراحة في الاستقلال العاطفي، لذلك يُفضّلون تجنب مواجهة مشاعرهم الجريئة أو مناقشة الأمور التي سببت لهم الألم، بدلاً من التعامل معها بشكل مباشر، وعادةً، يكون هذا النمط صعوبة في الانفتاح على الآخرين بشأن مشاعرهم الحقيقية أو طلب العفو، لأنه يعني أنهم يصبون ضعفاءً أو معتمدين عاطفياً، وعند حدوث جرح عاطفي، يميلون إلى كبت مشاعرهم أو الابتعاد بدلاً من مواجهة المشكلة؛ مما يجعل التسامح أمراً صعباً، وقد يخشون أن يتطلب التسامح منهم التعمق في عواطفهم وإظهار بعض الضعف، وهو ما يتعارض مع ميلهم للابتعاد العاطفي، ولتعزيز التواصل معهم، ويُفضل أن يتم التعاطف معهم بطريقة تُشعرهم بالأمان بعيداً عن الضغط في التعبير عن مشاعرهم (Christensen, 2017).

أما الأفراد ذوي التعلق غير المنظم غالباً ما يعانون من مشاعر متناقضة تجاه العلاقات، إذ يرغبون في القرب العاطفي ويخافونه في نفس الوقت، ويتسم هذا النمط بصعوبات في الثقة والتواصل، وقد ينشأ عن تجارب صادمة في الطفولة أو علاقات غير مستقرة، ويعتبر التسامح تحدياً لهم بسبب مشاعر عدم الأمان والخوف من التعرض للأذى، وصعوبة الثقة، والتقلب العاطفي. ويمكن للشعور بالأمان مع الأشخاص الآخرين، بما يساعد في تنمية مفهوم التسامح لدى هؤلاء الأفراد (Shaver et al., 2007).

## ثانياً: التسامح كألية لتجاوز صدمات التعلق

يمكن أن يكون التسامح آلية قوية للتغلب على صدمة التعلق من خلال مساعدة الأفراد على التخلص من الثقل العاطفي والشعور بالعبء النفسي، أو الضغط الذي ينتج عن مشاعر قوية أو سلبية تستمر لفترة طويلة، مثل: الحزن، القلق، الخوف، الغضب، أو الشعور بالذنب، والمرتبب بالذكريات المؤلمة والجروح العلائقية. وقد يحمل الأشخاص الذين عانوا من صدمة التعلق - والتي غالباً ما تتبع من أنماط التعلق غير الآمنة في العلاقات المبكرة (مثل التعلق القلق أو المتجنب أو غير المنظم) ندوباً عاطفية تؤثر على علاقاتهم المستقبلية وإدراكهم الذاتي (Amiri et al., 2020).

ويمكن للتسامح المساعدة في التخلص من أثر هذه الصدمات من خلال كسر حلقة المعتقدات السلبية، وهي أفكار أو قناعات تؤثر على كيف يرى الفرد نفسه، والآخرين، والعالم من حوله، لأنه يبني الثقة في قدرة المرء على العطاء وتلقي الحب دون خوف أو قيود ملازمة، لأنه يسمح بالقدرة على التعامل مع الضعف العاطفي والحفاظ على احترام الفرد لذاته، حتى لو لم تسير العلاقات دائماً كما هو مخطط لها. وحيث أن التسامح يتضمن فهم دوافع الآخرين وعيوبهم، والتعاطف معهم عندما يكون ذلك مناسباً، يمكن للأفراد تطوير مرونة أكبر، لتكوين علاقات أكثر صحة في المستقبل (Snyder et al., 2012).



### ثالثاً: دور التدخلات النفسية والتدريب على التعلق في تعزيز التسامح

تساعد التدخلات النفسية الأفراد على فهم وإدارة استجاباتهم العاطفية، وتحسين مهارات الاتصال، وتطوير طرق أكثر صحة للتعامل مع الآخرين، فالتدخلات النفسية تعمل على تغيير أنماط التفكير والسلوك والاستجابات العاطفية السلبية، كما وتساعد الأفراد على التحرك نحو قدر أعظم من التسامح والتعاطف والتنظيم العاطفي، ومن أمثلتها العلاج المعرفي السلوكي الذي يقوم على مساعدة الأفراد على تحديد وتحدي أنماط التفكير السلبية أو المشوهة التي قد تساهم في عدم التسامح، مثل: التعميم المفرط أو النمطية، فمن خلال استبدال هذه الأفكار بوجهات نظر أكثر توازناً وتعاطفاً، يتعلم الأفراد كيفية التعامل مع الآخرين بقبول وتفهم أكبر (Windasari & Dimiyati, 2020). وتساعد التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية الأفراد على التركيز على اللحظة الحالية دون إصدار أحكام؛ مما يزيد من الوعي الذاتي والتنظيم العاطفي، فمن خلال ممارسة اليقظة الذهنية، يمكن للأفراد تقليل ردود الفعل العاطفية وتطوير استجابات أكثر تعاطفاً للمواقف الصعبة أو الأفراد ذوي وجهات النظر المختلفة، وكذلك العلاج السلوكي الجدلي (DBT)، الذي يقوم على تعليم الأفراد كيفية تحديد المشاعر، مثل: الغضب أو الإحباط، والتسامح معها وإدارتها بطرق صحية، وهذا يقلل من الإرهاق العاطفي ويساعد على التعامل مع الصراعات والاختلافات بقدر أكبر من التسامح والصبر (Zack et al., 2014).



كما يساعد العلاج بالتعرض الأفراد على مواجهة المواقف أو الأشخاص أو المفاهيم التي يخشونها أو يكرهونها وإزالة حساسيتهم تجاهها، فمن خلال تعريضهم تدريجياً لهذه الأشياء في بيئة داعمة وخاضعة للرقابة، يمكن للأفراد تطوير التسامح وتقليل التحيز أو القلق، ومن الاستراتيجيات التي يتم تطبيقها في التدخلات العلاجية تعليم مهارات تنظيم المشاعر، وإعادة بناء المعتقدات السلبية، وزيادة الوعي الذاتي والقبول، وتعزيز التعاطف مع الذات والآخرين،

وتحسين مهارات الاتصال والتفاوض، والعمل على تصحيح الأنماط السلوكية القديمة، وتحفيز التسامح كوسيلة للسلام الداخلي، والتدريب على التسامح مع الماضي (Leeds, 2023).

# الفصل الثالث

## أهداف الفصل الثالث

يهدف الفصل الثالث إلى ما يلي:



التعرف على مجالات التسامح:  
المجال النفسي والاجتماعي  
والمعرفي والشخصي والثقافي.



التعرف على مكونات التسامح  
ومجالاته الأساسية



توضيح مفهوم كل مجال من  
مجالات التسامح وأهميته بشكل  
عام.



التعرف على بعض الأمثلة حول  
التسامح وتطبيقاتها العملية.

## الفصل الثالث

### مجالات التسامح ومكوناته

#### أولاً: مدخل لمجالات التسامح

للتسامح دوراً حاسماً في مختلف المجالات، بما في ذلك الهندسة والتصنيع والسياقات الاجتماعية والنفسية، ففي مجال الهندسة والتصنيع، يتضح دور التسامح في قابلية تبديل المكونات ويمنع فشل التصميم أو الانحراف غير المقبول في القياسات النهائية المرغوبة (Yanlong et al., 2015)، وفي السياقات الاجتماعية، يتضمن التسامح قبول واحترام المعتقدات أو الممارسات أو الآراء المختلفة، وحيث أنه من المهم فهم وتطبيق التسامح في هذه المجالات لتحقيق نتائج ناجحة وتفاعلات متناغمة (Bindewald, 2022). ويمكن فهم التسامح في مجالات مختلفة، ولكنه في العموم يشير إلى القدرة على تحمل أو قبول شيء غير سار، ويمكن التمييز بين مجالات التسامح من جهة وبين مكوناته من جهةٍ أخرى؛ ففي حين تتمثل مجالات التسامح في مجال علم النفس الذي يشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع المشاعر أو الأفكار أو المواقف الصعبة دون رد فعل سلبي (Saulius, 2013)؛ تتمثل مكونات التسامح في الاحترام، والاعتراف بآراء وتجارب الآخرين وتقييمها، حتى لو كانت تختلف عن وجهات نظر الفرد وتجاربه، كما وتشمل مكونات التسامح التعاطف وهو القدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتها من خلال وضع الفرد نفسه مكان شخصٍ آخر.

كما وتشمل مكونات التسامح الانفتاح على الأفكار ووجهات النظر الجديدة لتحديد الفرد لافتراضاته ومعتقداته؛ إضافةً إلى التواصل الفعال الذي يتيح للفرد إجراء محادثات بناءة حول الاختلافات وإيجاد أرضية مشتركة أثناء التواصل بين الأفراد (Butrus & Witenberg, 2013). وتشير مجالات التسامح في علم النفس إلى التسامح العاطفي وهو فهم واستخدام وإدارة الفرد لعواطفه بطرقٍ إيجابية لتحقيق أهدافه؛ فالأفراد ذوو التسامح العاطفي المرتفع يمتازون بأنهم أفضل في تنظيم عواطفهم، وقدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة والتواصل مع الأفراد؛ إضافةً إلى تحمل الشدة وهو القدرة على تحمل المشاعر غير المناسبة دون اللجوء إلى آليات التكيف غير الصحية، والقدرة على التعامل مع المشاعر الصعبة (المطيري وآخرون، 2015).

ومن مجالات التسامح النفسية التسامح المعرفي الذي يتمثل في القدرة على تغيير أنماط التفكير والتكيف مع المواقف الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة وأقل عرضة للتشدد في الاعتقادات والتسامح مع الإحباط، والقدرة على التعامل مع خيبة الأمل دون الشعور بالإحباط أو العدوانية، والمثابرة في مواجهة التحديات دون كلل أو ملل؛ إضافةً إلى التعاطف مع الذات وهو معاملة الفرد لنفسه بلطف وتفهم، خاصة في الأوقات الصعبة (Leyro et al., 2010).

## ثانياً: مجالات التسامح

### يمكن إبراز مجالات التسامح فيما يلي:

#### المجال الأول: التسامح النفسي مع الذات

يعتبر التسامح النفسي مع الذات جانباً مهماً من الصحة النفسية، ويقوم على قبول وتقدير أفكار الفرد وعواطفه وسلوكياته وخصائصه الشخصية دون الإفراط في النقد الذاتي أو الحكم، حيث إن تطوير قبول الذات، والتعاطف مع الذات، والنظرة الواقعية للذات واحتضان الجوانب الإيجابية، والاعتراف بالجوانب السلبية للذات، بما في ذلك نقاط القوة والضعف يمكن أن يؤدي إلى تحسين احترام الذات، وتقليل التوتر، وتكوين علاقات أكثر صحة، وزيادة المرونة لدى الأفراد، وتكوين منظور متوازن وواقعي لهويتهم الخاصة وأن يعاملوا أنفسهم بلطف وتفهم (عفيفي، 2019).

ويساعد التسامح النفسي للأفراد على تطوير علاقة صحية مع أنفسهم، وتعزيز قبول وحب الذات، فعندما يتمتع الأفراد بمستوى عالٍ من التسامح النفسي مع أنفسهم، يكونوا مجهزين بشكل أفضل للتعامل مع التحديات والصعوبات والإخفاقات دون الإضرار باحترامهم لذاتهم أو قيمتهم الذاتية. كما أنه يعزز شعوراً أكبر بالأصالة والثقة بالنفس، ويساعد التسامح النفسي مع الذات في تعزيز التسامح تجاه الآخرين، فعندما يتمتع الأفراد بمستوى عالٍ من احترام وقبول الذات، تزيد قيمة احترام الأفراد للآخرين (Belasheva & Petrova, 2016). ومن الأمثلة على كيفية تعزيز التسامح مع الذات ودوره في تعزيز التسامح مع الآخرين؛ الفرد الذي يُسامح نفسه على ارتكاب خطأ في العمل يكون أكثر قدرة على مسامحة زميله في العمل على ارتكاب خطأ مماثل؛ ويكون أكثر قدرة على تقديم الدعم لزميله في العمل بدلاً من لومه، وكذلك الفرد الذي يُسامح نفسه على شعوره بالغضب سيكون أكثر قدرة على فهم غضب الآخرين وتعاطفهم معهم، ويكون أكثر قدرة على التعبير عن مشاعره بشكل إيجابي بدلاً من الانفجار على الآخرين.

## أ. أهمية التسامح النفسي مع الذات

تتضح أهمية التسامح مع الذات من عدة نواحي من أهمها التالية:

1. **قبول الذات والرفاهية:** يساهم التسامح النفسي تجاه الذات في قبول الذات وهو قدرة الشخص على تقبل أفكاره وسماته الشخصية، بغض النظر عما إذا كانت إيجابية أو سلبية، ويشمل ذلك السمات الجسدية والنفسية، وبالتالي الاعتراف بأن قيمة الفرد تتجاوز صفاته وأفعاله الشخصية، ويمنح تقبّل الذات الأفراد مزيداً من الثقة في النفس ويجعلهم أقل عرضةً للانتقاد، ويساعد التسامح مع الذات في تعزيز الرفاهية النفسية والتي تعتبر أحد المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي، وترتبط بالسعادة والرضا والعيش الجيد (المحجوب وآخرون، 2020).

2. **خفض مستوى النقد الذاتي:** يُعرّف النقد الذاتي بأنه الميل إلى الانخراط في التقييم الذاتي السلبي الذي يؤدي إلى الشعور بعدم القيمة والفشل والذنب عندما لا يتم تلبية التوقعات (Kannan & Levitt, 2013)؛ يساعد التسامح النفسي تجاه الذات الأفراد على تقليل النقد الذاتي المفرط والحكم الذاتي، فهو يسمح للأفراد بالتعرف على عيوبهم وأخطائهم دون الحكم على أنفسهم بقسوة، مما يؤدي إلى زيادة التعاطف مع الذات واللطف الذاتي.

3. **تحسين احترام الذات:** إن تطوير التسامح النفسي تجاه الذات يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على احترام الذات، فعندما يتقبل الأفراد أنفسهم ويتسامحون معها، بما في ذلك نقاط القوة والضعف لديهم، فإنهم يطورون صورة ذاتية أكثر واقعية وإيجابية، والتي يمكن أن تعزز احترام الذات وتقدير الذات. فيصبح الفرد أكثر وعياً بالمسؤولية، والشعور في الاستقلال الذاتي والاستماع للآخرين (درغام وآخرون، 2016).

4. **المرونة والتكيف:** تتمثل المرونة في القدرة التي يطورها الفرد لتحمل الشدائد وتسمح له بالتعافي بسرعة كبيرة من الأحداث الصعبة، حيث أن القدرة على تحمل التوتر هو العتبة التي تمكن الأفراد من خلالها من التعامل بفعالية وبشكل مستمر مع المواقف العصيبة، وبالتالي فإن المرونة هي القدرة على التكيف مع التغيير، ويلعب التسامح النفسي مع الذات دوراً في بناء المرونة واستراتيجيات التكيف الفعالة (Arici-Ozcan et al., 2019).

## ب. تحديات التسامح النفسي مع الذات

يقصد **بتحديات التسامح النفسي مع الذات** بأنها مجموعة العوامل والصعوبات التي تواجه الفرد في مسعاه لتحقيق التسامح مع الذات. ومن هذه التحديات كما ذكرها زيادو (Ziyoda, 2016):

**1. الانتقاد الذاتي:** قد يواجه الفرد صعوبة في قبول الأخطاء والعيوب الشخصية ويميل إلى معاقبة النفس بشدة وانتقادها بلا رحمة، ويمكن أن يكون للانتقاد الذاتي القاسي تأثير سلبي على الصحة النفسية والجسمية العامة للفرد، ويمكن للتسامح الذاتي أن يساعد في التغلب على هذا التحدي وتحقيق الرفاهية النفسية، وذلك عن طريق استخدام مجموعة من التقنيات، مثل: الوعي الذاتي، والتحدث بلطف إلى النفس باستخدام لغة لطيفة ومحبوبة والتركيز على الإيجابيات والتقدير للإنجازات والصفات الجيدة، وقبول المشاعر السلبية والإيجابية بدون الانغماس فيها أو الحكم عليها، والاهتمام بالجوانب الجسدية والعاطفية والروحية للذات وتلبية احتياجاتها.

**2. المقارنة الاجتماعية:** وهي عملية قياس الذات أو قدرات الفرد أو الإنجازات الشخصية من خلال المقارنة بالآخرين في المجتمع وينتج عن المقارنة الاجتماعية والشعور بعدم الكفاءة أو القيمة؛ وخاصةً عندما يقارن الفرد نفسه بالآخرين الذين يبدوون أكثر نجاحًا أو تفوقًا منه في مجالات معينة، ويتولد عن المقارنة الاجتماعية ما يسمى بالضغط الاجتماعي بسبب عدم القدرة على التكيف مع معايير أو توقعات المجتمع؛ وللتغلب على تحديات المقارنة الاجتماعية، يمكن للفرد اتباع بعض الإجراءات، مثل: تركيز الانتباه على نمو الذات الشخصية، وتطوير القدرة على التقدير للذات والاعتراف بالإنجازات الشخصية، وتحديد أهداف واضحة وقابلة للقياس بناءً على القيم الشخصية التي يمتلكها .

**3. التوقعات العالية:** قد يضع الفرد توقعات غير واقعية على نفسه ويشعر بالإحباط والخيبة إذا لم يتمكن من تحقيقها؛ مما قد يُشعر الفرد بالضغط النفسي ويؤدي إلى الإجهاد والقلق، وربما الشعور بالفشل، ويمكن أن يؤثر ذلك على ثقة الفرد بنفسه وصحته النفسية؛ إضافةً إلى عدم تمكن الفرد من تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعملية والتأثير على الرضا الشخصي والعلاقات الاجتماعية.

**4. تأثير الماضي العاطفي:** قد يؤثر الماضي العاطفي والتجارب السلبية على قدرة الفرد على التسامح مع الذات ويؤدي إلى الشعور بالذنب أو الخزي بسبب أحداث أو تجارب سابقة قد تكون مؤلمة أو محرجة. أو معاناة الفرد من صدمات عاطفية مثل فقدان أحبائه أو أصدقاء.

## المجال الثاني: التسامح النفسي المعرفي



يشير التسامح المعرفي إلى القدرة على قبول الاختلافات المعرفية والتسامح معها، بما في ذلك وجهات النظر والمعتقدات والأفكار المتنوعة، ويتأثر التسامح المعرفي بعوامل معينة، مثل: الخافية الثقافية والقيم الشخصية والتجارب الاجتماعية. ويتضمن تطوير التسامح المعرفي أن يكون الفرد منفتح الذهن، والاستماع بفعالية إلى وجهات نظر مختلفة، وتحدي التحيزات المعرفية الخاصة بالفرد (أحمد وآخرون، 2021). ويمكن أن يكون لمصطلح "التسامح المعرفي" معنيان مختلفان الأول ويقصد به عدم القدرة على تحمل النشاط المعرفي وفي هذه الحالة يؤدي النشاط العقلي المطول إلى تفاقم الأعراض من عدم القدرة على أداء النشاطات العقلية، وغالبًا ما يظهر هذا عند الأفراد الذين يتعافون من الارتجاجات أو إصابات الدماغ الأخرى، وتتمثل الأعراض في الصداع أو التعب أو صعوبة التركيز مع المهام المعرفية الممتدة. والمعنى الثاني التسامح مع الغموض أو الضيق: وهو استخدام أقل شيوغاً ويصف قدرة الفرد على التعامل مع عدم اليقين أو المشاعر الصعبة. ويشير "التسامح" هنا إلى القدرة على إدارة هذه المواقف دون الشعور بالإرهاق أو الحاجة إلى حل فوري (Rasmussen & Ludeke, 2022).

### أ. أهمية التسامح النفسي المعرفي

يُعدّ التسامح النفسي المعرفي عنصرًا أساسيًا في بناء مجتمعات متسامحة وفعالة. فهو يُساعد على تحقيق بعض الأمور منها ما ذكره كول رايت وآخرون (Cole Wright et al., 2008) منها:

**1. تعزيز التفاهم:** من خلال محاولة فهم وجهة نظر الآخرين، حتى لو لم تتفق جميع وجهات النظر في نفس الاتجاه، ويتحقق ذلك بعدة طرق بما في ذلك الاستماع الفعّال والتركيز على ما يُقال من قبل الآخرين، والتخلي بالاهتمام والاحترام لأرائهم ومشاعرهم، والتعبير بوضوح عن الأفكار والمشاعر مع توضيح النقاط الرئيسية والمعتقدات الشخصية، والتعاون والعمل الجماعي والتقبل والاحترام للتنوع من خلال قبول واحترام الاختلافات الثقافية والعقائدية والفكرية، والتعامل مع الآخرين بروح التسامح والمرونة مع الاهتمام بالتواصل غير اللفظي المتضمن فهم لغة الجسد والتعبيرات الوجهية.

**2. تقليل الصراعات:** من خلال تقبل الاختلافات بين الأفراد، وعدم الحكم عليهم، فلتتسامح المعرفي دور في التخفيف من التوتر والاحتكاك والصراعات بين الأفراد أو الجماعات، ويتم ذلك من خلال تعزيز التواصل الفعّال المفتوح والصادق والاستماع الجيد إلى وجهات نظر الآخرين، والتعبير عن الاحترام والتفهم لآرائهم، والتفكير الإيجابي والتعاطف والتركيز على الجوانب المشتركة والبحث عن حلول مشتركة، وللتعليم والتوعية بأهمية التعايش السلمي وحل النزاعات بطرق بناءة، مع تشجيع الحوار والنقاش البناء للتقليل من الصراعات.

**3. تشجيع الإبداع والابتكار** الذي يمكن أن يكون له تأثير كبير في تطوير المجتمع ويكون ذلك من خلال توفير بيئة داعمة من مثل توفير المساحة والموارد اللازمة للأفراد لتطوير أفكارهم وتحويلها إلى حقيقة، وتشجيع التعاون والتفاعل حيث يمكن أن يؤدي التفاعل بين الأفكار المختلفة إلى إثراء الابتكار وتوليد أفكار جديدة، وتقديم المكافآت والتحفيز المناسب للأفراد الذين يظهرون الإبداع والابتكار، مثل الحوافز المالية أو الاعتراف العام بإنجازات المبتكرة. مع توفير التدريب والتطوير لتعزيز قدرة الأفراد على التفكير الخلاق وحل المشكلات، وتشجيع الأفراد على تجربة أفكار جديدة والاستعداد للمخاطرة البناءة، حيث يمكن أن تؤدي التجارب والمخاطرة إلى اكتشاف حلول جديدة ومبتكرة.

## ب. مكونات التسامح النفسي المعرفي

تتعدد مكونات التسامح النفسي المعرفي وفقاً لما ذكرها كانييل و شاي (Kaniel & Shai, 2003):

**1. التفكير المرن:** ويعني قدرة الشخص على التعامل مع التحديات والمواقف الصعبة بشكل مرن، ويتضمن القدرة على تحليل الوضع بشكل موضوعي والبحث عن حلول مبتكرة ومرنة بدلاً من الوقوع في الانتقاد الذاتي السلبي.

**2. التفكير الإيجابي:** يتعلق بتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية ومنشطة، ويتضمن القدرة على التركيز على الجوانب الإيجابية حول الذات والتفكير في الحلول والفرص بدلاً من التركيز على العيوب والعقبات.

3. **المرونة العقلية:** وتتضمن قدرة الشخص على التكيف مع التغيرات والتحويلات في الحياة بشكل إيجابي، ويتضمن القدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات بشكل هادئ ومرن والبحث عن حلول بناءة.

4. **التقبل الذاتي:** يتعلق بقبول الشخص لنفسه بما في ذلك العيوب والأخطاء والصعوبات، ويتضمن القدرة على التعامل مع النقائص بلطف وتفهم والتعلم منها بدلاً من الانتقاد الذاتي السلبي.

## ج. تحديات التسامح النفسي المعرفي:

هناك العديد من التحديات التي يمكن أن تواجه الأفراد عند تطوير التسامح النفسي المعرفي، ومنها:

1. **الخوف من المجهول:** قد يكون من الصعب للأفراد الخروج من منطقة الراحة والتعرف على أفكار ومعتقدات جديدة الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر الذي ينشأ عندما يكون هناك عدم يقين أو عدم وضوح حول موقف أو حدث قادم؛ مثل: التغييرات الحياتية الكبيرة، أو التحديات الجديدة، أو المواقف غير المألوفة. ومن الاستراتيجيات المناسبة للتخلص من الخوف من المجهول زيادة المعرفة والتوعية من خلال الحصول على معلومات إضافية وتوسيع المعرفة حول الموضوع المجهول وتطوير مهارات التحمل والمرونة مع المواقف الغير مألوفة، والتركيز على السيطرة الداخلية، والتدريب على ممارسة الاسترخاء وتقنيات التأمل و البحث عن الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء (Furr & Harmon Furr, 2022).

2. **التحيزات المعرفية:** قد يكون لدى الأفراد تحيزات نحو أفراد من خلفيات مختلفة، والتحيزات المعرفية هي أفكار ومعتقدات مسبقة عن أشخاص أو مجموعات من الناس دون معرفة كافية عنهم، وتظهر التحيزات بعدة أشكال، مثل: التحيزات ضد الأفراد بسبب عرقهم أو لون بشرتهم، أو بسبب دينهم أو معتقداتهم أو بسبب جنسهم أو عمرهم أو وضعهم الاجتماعي والاقتصادي، وتعود أسباب ظهور التحيزات إلى التنشئة الاجتماعية أو التجارب الشخصية والخبرات السابقة وغيرها (Verkuyten & Yogeeswaran, 2017).

**3. الصراعات:** حيث يعتبر الصراع أمر شائع في المجتمعات البشرية ويمكن أن ينشأ من عوامل مختلفة، مثل: الاختلافات في المصالح والاختلافات في المعتقدات أو القيم أو الأيديولوجيات أو القيم أو الموارد، ويمكن أن يحدث على مستويات مختلفة، ومن المهم ملاحظة أن الصراعات معقدة وغالباً ما يكون لها أسباب متعددة تتفاعل مع بعضها البعض. وأن فهم السياق والديناميكيات المحددة للصراع أمر بالغ الأهمية لحل النزاع بشكل فعال، ويتطلب حل الصراعات اتباع نهج متعدد الأوجه يعالج الأسباب الكامنة وراءه ويعزز الحوار والتفاوض والمصالحة وبناء السلام والتعاون بين الأفراد والمجتمعات (Van Doorn, 2014).

### المجال الثالث: التسامح النفسي العاطفي



التسامح النفسي العاطفي عملية نفسية عميقة تتضمن الاعتراف بالمشاعر السلبية، مثل: الغضب، والحزن، والألم، وقبولها دون إصدار أحكام عليها، وتبدأ عملية التسامح النفسي العاطفي بالاعتراف بالمشاعر خاصةً السلبية منها؛ ثم الانتقال إلى التفهم لأسباب الشعور بهذه المشاعر والقبول للمشاعر دون مقاومة، والشعور بها دون خوف أو خجل والمسامحة على الأخطاء والتذكر على أن الجميع يُخطئ إضافةً إلى التعاطف مع الذات والتعلم من التجربة والاستفادة منها، ومن الممارسات التي تساعد على التسامح النفسي العاطفي التأمل الذي يشمل الهدوء والتركيز على الحاضر، وكتابة اليوميات خاصة المشاعر مما يساعد على فهمها والتعبير عنها بشكل أفضل، ويمكن للفرد أن يتحدث مع شخص يثق به مما يساعد على الشعور بالدعم والراحة (Saidov & Akhmedov, 2023).



## أ. أهمية التسامح النفسي العاطفي

تتضح أهمية التسامح النفسي العاطفي فيما ذكره تيمبانو وآخرون (Timpano et al., 2011):

1. **فهم الفرد لنفسه:** يُساعد التسامح النفسي العاطفي على الاعتراف بالمشاعر وتحديد مسبباتها واكتشاف الاحتياجات التي تؤدي إلى التخلص منها، كما ويعمل على التعبير عن المشاعر بشكل فعّال وتحسين التواصل مع الآخرين، وتلافي النزاعات بينهم.

2. **تطوير مهارات الفرد في التكيف:** وتعني التكيف مع الضغوط وتحسين القدرة على التحمل والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل هادئ وفعال، من خلال تعلم استراتيجيات التحكم في الضغوط وإدارة الوقت، وتحسين مهارات التواصل، وبالتالي تحسين الأداء والإنتاجية في العمل والحياة الشخصية.

3. **تحقيق السلام الداخلي:** عملية تهدف إلى تحقيق الهدوء والسكينة الداخلية من خلال تحقيق التوازن والتناغم بين العقل والجسد والروح باستخدام تكتيكات التأمل واليقظة والتفكير الإيجابي وكنتيجة لكل ذلك يساعد التسامح النفسي العاطفي في تقليل التوتر والقلق وزيادة السعادة والرضا في الحياة وتحسين العلاقات الشخصية والتواصل الفعال مع الآخرين.

## ب. مكونات التسامح النفسي العاطفي

تتمثل مكونات التسامح النفسي العاطفي التي ذكرها بيلاشيفا وبيتروفا (Belasheva & Petrova, 2016)

1. **التعاطف مع الذات:** ويتمثل في قدرة الفرد على ممارسة التعاطف والرحمة تجاه نفسه من خلال فهم العواطف الخاصة بالذات والتعامل معها بلطف وتفهم، بدلاً من الانتقاد الذاتي القاسي.

**2. التسامح مع المشاعر السلبية:** وهي قدرة الفرد على التعامل مع المشاعر السلبية بشكل صحيح ونشط، وتطوير فهم أعمق بأن المشاعر السلبية جزء طبيعي من الحياة وأنه يمكن التعامل معها بشكل بناء ومفيد.

**3. الاحترام والتقدير للذات:** ويتضمن ذلك التعامل مع الذات بلطف واحترام والاعتراف بقيمة الذات وحققها في السعادة والتطور.

**4. التحكم في العواطف:** ويتعلق ذلك بقدرة الفرد على التحكم في استجاباته العاطفية وتنظيمها بشكل صحيح. والتعامل مع المشاعر القوية بشكل بناء ومناسب وتحويلها إلى سلوك مناسب يتفق وتلك الاستجابات العاطفية.

### ج. تحديات التسامح النفسي العاطفي:

هناك تحديات عديدة ترافق قيام الشخص بعملية التعاطف العاطفي من أبرزها ما ذكره بيرت (Pearte, 2015) :

1. عدم القدرة على الاعتراف بالمشاعر فقد يكون من الصعب الاعتراف بالمشاعر السلبية، خاصة إذا كان الفرد معتاداً على قمعها أو إنكارها. وبالتالي فقد يشعر بالخوف أو الخجل من مشاعره أو قد تعتقد أنها علامة على الضعف.

2. صعوبة قبول المشاعر السلبية خاصة إذا كانت قوية أو مؤلم، وعدم القدرة على محاربة المشاعر أو التخلص منها.

3. عدم القدرة على تغيير طريقة التفكير خاصة إذا كان الفرد معتاداً على التفكير بشكل سلبي، وقد يكون من الصعب التخلص من هذه الأفكار السلبية التي تقود إلى مجموعة من المشاعر السلبية.

4. الحاجة إلى تعلم مهارات جديدة وتغيير العادات من أجل تغيير السلوكيات التي توصل الفرد إلى ضرورة تغييرها بعد تغييره لأفكاره ومشاعره بالإضافة إلى استغراق وقتاً وجهداً كبيراً.

## المجال الرابع: التسامح الشخصي

للتسامح الشخصي قيمة أساسية في بناء العلاقات الإنسانية، وله أهمية كبيرة في تمكين المجتمعات المتحضرة، ويتمثل دور التسامح في القدرة على تجاوز الأخطاء والإساءة التي قد تصدر من الآخرين، وتتطلب نضجًا عاطفيًا وقوة داخلية، وليست مجرد عملية نسيان للأذى أو تجاوز للخطأ، بل هي عملية واعية تهدف إلى التحرر من المشاعر السلبية التي قد تعكر صفو الحياة، فعندما يتعرض الأفراد للإساءة من الآخرين، فإن رد الفعل الطبيعي قد يكون الرغبة في الانتقام أو الاحتفاظ بالغضب والألم (Meyer, 2002). ويعرف التسامح الشخصي بأنه القدرة على العفو عن الآخرين والتجاوز عن أخطائهم أو إساءاتهم دون الاحتفاظ بمشاعر الحقد أو الانتقام، وهو موقف إرادي يتخذه الشخص للتعامل مع الأذى والمواقف السلبية بشكل إيجابي وهدوء من خلال عملية التفكير قبل الرد والبعد عن الاستجابة الفورية للأذى، والتحكم في العواطف وتجنب اتخاذ قرارات متهورة أو كلمات جارحة (Fletcher, 1996).

### أ. أهمية التسامح الشخصي

تتضح أهمية التسامح الشخصي في حياة الفرد من خلال التخلص من الأعباء النفسية والمشاعر السلبية التي قد تؤثر على الصحة النفسية والجسدية والعاطفية من خلال منح الفرد الهدوء والسكينة والبعد عن الغضب والحقد، وتحسين العلاقات الشخصية وبناء علاقات قوية ومستدامة تقوم على الاحترام والتفاهم المتبادل، فعندما يختار الفرد أن يسامح، فإنه يفتح المجال لترميم العلاقات وإعادة بناء الثقة؛ مما يؤدي إلى روابط أكثر عمقًا وقوة، ومن الأهمية الواضحة للتسامح الشخصي بأنه يساهم وبشكل كبير في إزالة التوتر والخلافات التي قد تؤدي إلى تدهور العلاقات، فالتسامح الشخصي يمكن أن يوقف تصاعد التوتر ويحول الموقف السلبي إلى فرصة للتعلم والنمو، فعندما يختار الأفراد التسامح، فإنهم يتعاملون مع الخلافات بطريقة بناءة تساعد في الحفاظ على العلاقات بدلاً من تركها تتدهور

ويقدم التسامح الشخصي فرصة للفرد في تطوير الذات، وتحقيق التقدم في مجالات مختلفة من الحياة، سواءً على المستوى العاطفي، العقلي، الروحي، أو الاجتماعي؛ مما يجعله أكثر وعياً بذاته، وأكثر قدرة على تحقيق أهدافه وطموحاته، وبذلك فإن التسامح الشخصي يعتبر رحلة مستمرة تتطلب الصبر والالتزام بالتعلم والتطور، كما أن للتسامح الشخصي أهمية واضحة في بناء مجتمع أكثر سلاماً وتماسكاً، ويساعد التسامح على خفض مستوى الصراعات وتعزيز التعاون والتفاهم بين الأفراد؛ مما يؤدي إلى خلق بيئة يسودها الاحترام والقبول المتبادل (Bondarenko et al., 2023).

## ب. أمثلة على التسامح الشخصي

يظهر التسامح الشخصي في العديد من المواقف اليومية، حيث يتجاوز الفرد مشاعر الغضب أو الاستياء ويختار التسامح من أجل تحقيق السلام الداخلي أو الحفاظ على العلاقات. فيما يلي بعض الأمثلة الواقعية على التسامح الشخصي:

**1. تجاوز الإساءة في العمل:** يحدث عندما يتعرض الموظف للإساءة أو النقد غير المبرر من زميل أو مدير، ولكنه يختار التعامل مع الموقف بحكمة وهدوء بدلاً من الانتقام أو الاستجابة بالغضب، وتجاوز الإساءة في بيئة العمل يساهم في خلق مناخ عمل صحي ويحافظ على العلاقات المهنية، ويمكن تطبيق هذا النوع من التسامح من خلال فهم دوافع الإساءة، وعند فهم أن الإساءة ليست دائماً موجهة بشكل شخصي، يمكن التعامل مع الموقف بهدوء وتقبل، والتركيز على إنجاز العمل بنجاح، والتعامل مع الموقف بطريقة احترافية، ويمكن التعامل مع الأمر بطرق مهنية مثل التحدث مع الشخص المعني بشكل مباشر ومهذب، أو اللجوء إلى الإدارة أو قسم الموارد البشرية إذا لزم الأمر.

**2. التسامح في العلاقات الزوجية:** في كثير من الأحيان، يواجه الأزواج خلافات أو سوء تفاهم، فقد يقوم أحدهم بتصرف يسبب الأذى للآخر، مثل: نسيان مناسبة مهمة أو قول شيء جارح في لحظة غضب، إذا اختار الشريك المتضرر التسامح، يمكنهما تجاوز المشكلة وتقوية العلاقة بدلاً من التركيز على الألم، وبالتالي خفض مستوى التوتر والضغط النفسي، وفتح المجال للتواصل الفعال وتعزيز التفاهم المتبادل (Shahid & Shahid, 2016).

**3. التسامح مع الأصدقاء:** يعتبر التسامح أحد الأسس المهمة في بناء علاقات صداقة قوية ومستدامة. حيث يساعد التسامح على تجاوز الخلافات ويعزز من الروابط بين الأصدقاء، ويساعد في تقوية العلاقات، بحيث يصبحون أكثر قرباً ويعززون من الثقة المتبادلة، ويساعد التسامح في تقليل المشاعر السلبية والضغط النفسي الناتج عن الخلافات. ويتمثل ذلك التحدث عن المشاكل بشكل صريح وصادق. ومحاولة فهم مشاعر وآراء الصديق قبل الحكم عليه، والاعتراف بالأخطاء والسعي لتصحيحها (Xue & Silk, 2012).

**4. التسامح مع أفراد العائلة:** تحدث توترات أو خلافات بسبب اختلافات في الآراء أو القيم داخل العائلات، فعلى سبيل المثال، قد يختلف الأبناء مع آبائهم حول قرارات مهمة. فالتسامح الشخصي في هذه الحالة يعني فهم وجهة نظر الآخر وتجاوز الغضب من أجل الحفاظ على العلاقات الأسرية. فالتسامح مع أفراد العائلة هو أمر حيوي للحفاظ على الروابط الأسرية وصحتها النفسية، وقد يحدث خلافات أو سوء فهم بين الأفراد، فلا بد من أن يعم التسامح في العائلة، مما يساهم في تعزيز الألفة والمحبة بين الأفراد، وتخفيف الضغوط والتوترات والمشاعر السلبية التي قد تنشأ نتيجة للخلافات.

**5. التسامح مع الخسارة:** ويتمثل في حالة قيام شخص بإلحاق الضرر بممتلكات أو تسبب في خسارة مالية لشخص آخر، مثل: إتلاف شيء عزيز أو الاقتراض دون إرجاع المال في الوقت المتفق عليه، فإن الشخص المتضرر يمكنه أن يسامح بعد التحدث عن الحادثة والتوصل إلى تفاهم.

**6. التسامح بعد الخيانة:** في حالات معينة، قد يخون شخص ما الثقة التي وضعت فيه، سواء كانت خيانة زوجية أو صداقة مبنية على الأمانة، إذا اختار الشخص المتضرر التسامح، فإنه يفتح باباً لإصلاح العلاقة أو تجاوز الألم والمضي قدماً في حياته بسلام، ومع اعتبار التسامح في هذه الحالة من العمليات الصعبة والمعقدة، التي تتطلب الكثير من الجهد والتفكير، ويمكن لخيانة الأمانة أن تكون مؤلمة للغاية، وقد تؤدي إلى فقدان الثقة والشعور بالخيانة، وتبرز أهميتها في استعادة الثقة وبناء الثقة المفقودة.

## 7. دور التسامح الشخصي في تنمية الثقة بالنفس والقبول الذاتي:

عندما يتعلم الفرد كيف يسامح نفسه على الأخطاء والعيوب، فإنه يبدأ في بناء علاقة إيجابية مع ذاته، وذلك من خلال تحرير نفسه من الشعور بالذنب، لتحقيق السلام الداخلي والتوازن النفسي، الذي ينشأ عن ارتكاب خطأ أو تصرف خاطئ يؤثر على الآخرين أو على الذات، وإذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح، ويمكن أن يؤدي إلى الشعور المستمر بالندم والقلق، وتحرير النفس من الشعور بالذنب يتطلب تسامحاً شخصياً مع الذات وفهماً عميقاً لدوافع الخطأ والرغبة في التعلم منه، ويمكن أن يساعد التسامح في تعزيز الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس عملية مهمة لتحقيق النجاح الشخصي والمهني، ويعتمد على تنمية الشعور بالقدرة على مواجهة التحديات واتخاذ القرارات بثقة، وتعزيز الثقة بالنفس يتطلب تطوير رؤية إيجابية للذات والعمل على تحسين المهارات واكتساب الخبرات، والكشف عن نقاط القوة والمواهب الخاصة بالفرد، والنظر إلى الفشل كفرصة للتعلم والنمو، وتحقيق أهداف صغيرة من أجل الوصول على الأهداف الكبيرة، واكتساب مهارات جديدة والتعلم المستمر، وممارسة التفكير الإيجابي (Szentagotai & David, 2013).

## المجال الخامس: مجال التسامح الاجتماعي



يضمن التسامح الاجتماعي بكونه مفهوماً نفسياً قبول واحترام سلوك ومعتقدات وقيم الآخرين، ويعكس موقفاً واستعداداً للتعايش السلمي مع وجهات نظر متنوعة، ويعد بعداً أساسياً لشخصية الفرد ويرتبط ارتباطاً قوياً بالمرونة النفسية لدى الأفراد (عبد الله، 2015). وفي دراسة قام بها شوقي (2016) هدفت إلى بناء واختبار نموذج للتسامح في علاقته بكل من العرفان، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، والهناء الذاتي (متمثلاً في مكوناته الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) لدى طلاب الجامعة، تألفت عينة الدراسة من 396 من طلاب الجامعة، (73 ذكر بنسبة 18.4%، 323 إناث بنسبة 81.6%) وطبقت عليهم مقاييس الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة بين التسامح والعرفان والهناء الذاتي بكل مكوناته.

ويقصد بالتسامح الاجتماعي قدرة الأفراد والمجتمعات على قبول التنوع والاختلاف في الأفكار واحترام وتقدير وجهات النظر المختلفة التي قد يحملها الأفراد أو الجماعات، ويتضمن القدرة على الاستماع إلى آراء الآخرين وفهمها، حتى وإن اختلفت عن آراء الأفراد الشخصية، وتعزيز التفاهم والاحترام المتبادل بين الأفراد والمجتمعات المختلفة، بهدف خلق بيئة يعيش فيها الجميع بسلام، والتعايش السلمي لا يعني فقط غياب النزاعات، بل يتطلب التعاون الفعّال والتضامن بين جميع أفراد المجتمع، ويعتبر أحد الأسس الضرورية لبناء مجتمع متماسك ومستقر، وهو المجتمع الذي يتميز بروابط قوية بين أفرادها، حيث يسود الاحترام المتبادل، والتعاون، والعدالة؛ مما يعزز من استقراره وأمنه (Prepotenska et al., 2022).

## أ. أهمية التسامح الاجتماعي

تتضح أهمية التسامح الاجتماعي في النقاط التالية:

**1. تشجيع الابتكار والتنوع الفكري:** حيث يعزز هذا النوع من التسامح في الأفكار الجديدة والمختلفة؛ مما يسهم في إثراء المجتمع بالابتكارات والإبداعات التي تأتي من أفراد يحملون رؤى وتجارب متنوعة. وللابتكارات دوراً حيوياً في تطوير المجتمعات وتحسين جودة الحياة، وتبرز أهمية الابتكارات في تحفيز النمو الاقتصادي، وتعزيز الإنتاجية وخلق فرص عمل جديدة؛ مما يؤدي إلى نمو اقتصادي مستدام. وتحسين جودة الحياة من خلال تطوير تقنيات جديدة، وتسهيل التواصل في مجال الاتصالات مما جعل العالم أكثر ترابطاً. فالابتكارات والإبداعات ليست مجرد أفكار جديدة، بل هي محركات رئيسية للتغيير والتقدم في المجتمع (Gouws, 2003).

**2. تعزيز التعاون والتكامل** يتضمن هذا النوع من التسامح في المساعدة في القبول وفهم أن الاختلاف الثقافي والتجارب المختلفة؛ مما يؤثر على آرائه وأفكاره، وقبول الاختلافات يسهم في خلق بيئة عمل ومجتمع أكثر تنوعاً وإبداعاً، وينعكس التفاعل الإيجابي بين أفراد يحملون خلفيات وتجارب مختلفة؛ مما يسهم في خلق بيئة غنية بالأفكار الجديدة والابتكارات. حيث يتم احترام الأفكار المتعددة والاستفادة منها (Vogt, 1983).

3. **نشر السلام والاستقرار** كعملية تهدف إلى تعزيز التعايش السلمي بين الأفراد والمجتمعات، وتقليل النزاعات والعنف، ويتطلب ذلك جهودًا متعددة الأبعاد تشمل التوعية، التعليم، والدعم الاجتماعي، فالمجتمعات التي تسود فيها قيم التسامح تكون أكثر استقرارًا وسلامًا، فالأفراد يتعلمون كيفية التعايش مع بعضهم البعض بسلام، ويعني أن يعيش الأفراد معًا بسلام وتفاهم، على الرغم من اختلافاتهم في الدين، الثقافة، اللغة، أو الخلفيات الاجتماعية (Berggren & Nilsson, 2015).

4. **تقليل النزاعات والخلافات** عندما يتعلم الأفراد تقبل اختلافات الآخرين والتعامل معها باحترام، تنخفض نسبة النزاعات والخلافات داخل المجتمع. والتسامح الاجتماعي يمنع العنف والكراهية التي قد تنشأ نتيجة لسوء الفهم أو التعصب، فالعنف والكراهية ظاهرتان تؤثران سلبًا على المجتمعات والأفراد، حيث يعبر العنف عن استخدام القوة البدنية أو اللفظية لإيذاء الآخرين، بينما تشير الكراهية إلى مشاعر السلبية والعداء تجاه أفراد أو جماعات معينة. وبالتالي فإن التسامح الاجتماعي يقلل من العنف والكراهية والتي تنشأ بالأساس عن النزاعات والخلافات.

5. **تعزيز الوحدة المجتمعية** حيث تعبر عن التماسك والترابط بين أفراد المجتمع، ويسعى الجميع للعمل معًا لتحقيق أهداف مشتركة وتعزيز القيم الإنسانية، وتعتبر الوحدة المجتمعية أساسًا لبناء مجتمع قوي ومستدام، حيث تساهم في تعزيز التفاهم والتعاون بين الأفراد. والتسامح يساعد في خلق مجتمع مترابط، حيث يعيش الأفراد من خلفيات مختلفة في سلام وتعاون. وقبول التنوع يساهم في تقوية الروابط بين أفراد المجتمع، بغض النظر عن الاختلافات الثقافية أو الاجتماعية (Verkuyten, 2022).



## ب. دور التسامح الاجتماعي في تعزيز التفاهم والتعايش بين الثقافات

يعزز التسامح الاجتماعي من التفاهم والتعايش بين الثقافات المختلفة، وله دوراً محورياً في بناء مجتمعات متماسكة وقادرة على التفاعل الإيجابي مع التنوع، وهو أمر جوهري لضمان السلام الاجتماعي والاستقرار في المجتمعات المتنوعة، ويمهد الطريق لبناء جسور من الفهم المتبادل والاحترام بين الأفراد الذين ينتمون إلى خلفيات ثقافية ودينية مختلفة، مما يساهم في تعزيز الانسجام والتكامل داخل المجتمع (Van Doorn, 2014)، ويساعد في تعزيز بيئة يحترم فيها الجميع حقوق الآخرين في التعبير عن ثقافتهم، وعاداتهم، ومعتقداتهم دون الخوف من التمييز أو الإساءة، مما يقلل من التوترات الاجتماعية ويزيد من الشعور بالوحدة والتضامن بين الأفراد، فالمجتمعات التي تتبنى قيم التسامح الاجتماعي تتمتع بمستويات أعلى من العدالة والاستقرار (Sattorova, 2022). وبالتالي خلق بيئات أكثر إبداعاً وابتكاراً، حيث تلتقي أفكار وأساليب مختلفة لحل المشكلات (Velthuis et al., 2021).

## ج. أمثلة على التسامح الاجتماعي:

تتعدد وتتنوع أمثلة التسامح الاجتماعي، وتشترك جميعها في تعزيز التفاهم والاحترام بين الأفراد بغض النظر عن اختلافاتهم، وتبرز هذه الأمثلة أهمية التسامح في بناء مجتمع متماسك ومستقر، ويقدر التنوع ويعمل على تعزيز التعاون والانسجام، ومن هذه الأمثلة التالية:

**1. الحوار بين الثقافات:** من أبرز أمثلة التسامح الاجتماعي مبادرات الحوار بين الثقافات التي تساهم في تقريب وجهات النظر المختلفة وتعزيز التفاهم بين الأفراد، ويُعتبر هذا الحوار أداة مهمة لتعزيز السلام والتعايش السلمي في المجتمعات المتنوعة. فمن خلال هذه المبادرات، يتمكن الأفراد من تبادل الأفكار والتجارب، مما يساهم في تقليل التوترات والصراعات الناتجة عن سوء الفهم أو التمييز، وتكمن في قدرته على بناء جسور بين المجتمعات المختلفة، مما يساعد على تعزيز التسامح والاحترام المتبادل. ومواجهة التحديات العالمية مثل الفقر، والعنف، والتغير المناخي (Miller & Sears, 1986).

**2. تطبيق إجراءات التسامح في الشركات والمؤسسات:** ففي بعض الشركات الكبرى تعتمد الإجراءات على الترويج للتسامح والتنوع داخل بيئة العمل، مثل: دعم الموظفين من جميع الخلفيات الثقافية والعرقية والجنسية، وتطبيق سياسات مكافحة التمييز، وهذا يخلق بيئة عمل إيجابية ومتسامحة، ويسهم في تحقيق المزيد من التعاون والابتكار (Das et al., 2008).

## المجال السادس: التسامح الثقافي



يعرف التسامح الثقافي بأنه قبول واحترام التنوع الثقافي بين المجتمعات والأفراد المختلفين، ويقوم على الاعتراف بأن لكل ثقافة خصوصيتها وقيمها وأساليب حياتها التي تختلف عن الآخرين، وهو ركيزة أساسية لبناء مجتمعات متعايشة بسلام، حيث يُسمح للأفراد والجماعات بالاحتفاظ بهوياتهم الثقافية دون تمييز أو اضطهاد.

### أ. أهمية التسامح في المجتمعات المتعددة الثقافات

يعتبر التسامح الثقافي ضرورة لتحقيق السلام والاستقرار في المجتمعات المتعددة الثقافات، ويمكن للأفراد من مختلف الخلفيات الثقافية التعايش بسلام وتعاون؛ مما يؤدي إلى بناء مجتمع غني بالابتكار والفهم المتبادل ومن الأهمية الواضحة للتسامح الثقافي التالية (Weldon, 2006):

**1. تعزيز التعايش الإيجابي:** وهو العيش معاً بسلام واحترام بين مختلف الثقافات، في ظل التحديات التي تواجه المجتمعات، مثل العدوان والعنف، حيث يصبح تعزيز التعايش السلمي أمراً ضرورياً للحفاظ على الاستقرار الاجتماعي، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تعزيز الفهم بين الأفراد من خلفيات مختلفة، وتشجيع الحوار بين الثقافات على تبادل الأفكار والخبرات، وإقامة المبادرات المجتمعية من خلال تنظيم فعاليات ثقافية واجتماعية، ويمكن للأفراد من مختلف الخلفيات أن يتفاعلوا ويتعرفوا على بعضهم البعض، وتوظيف وسائل الإعلام لنشر قصص إيجابية عن التعاون والتفاهم بين المجتمعات.

2. **تعميق الفهم المتبادل:** من خلال تعزيز التواصل والتفاعل بين الأفراد والمجتمعات من خلفيات ثقافية ودينية مختلفة. ويعتبر هذا الفهم أساساً لبناء علاقات قوية ومستدامة، ويساهم في تعزيز التعايش السلمي.

3. **الحفاظ على التنوع:** يشير إلى أهمية وجود اختلاف في الثقافات واللغات في المجتمع، حيث يُعتبر التنوع مصدرًا غنيًا للإبداع والابتكار، ويعزز من التفاهم والتعاون بين الأفراد، إضافةً إلى أنه يُساهم في إثراء التجارب الإنسانية، حيث يقدم وجهات نظر متعددة ويعزز من التفكير النقدي، كما يساعد في بناء مجتمعات أكثر شمولية وتسامحًا.

4. **مكافحة التمييز والتعصب:** عندما تُعزز قيم التسامح الثقافي، يعمل كحاجز ضد مظاهر الكراهية والتحيز المبني على الثقافة أو العرق.

5. **إثراء التجربة الإنسانية:** فالتسامح الثقافي قيمة أساسية تعزز من إثراء التجربة الإنسانية، ويساهم في بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل والتفاهم بين الأفراد من خلفيات ثقافية ودينية مختلفة، ويتمكن الأفراد من فهم وجهات نظر الآخرين؛ مما يفتح المجال للحوار البناء ويعزز من العلاقات الاجتماعية.

## ب. دور التسامح في العدالة الاجتماعية

للتسامح العرقي دورًا حيويًا في تقليل التمييز العنصري وتحقيق العدالة الاجتماعية، فمن خلال تعزيز قيم التسامح، يمكن للمجتمعات أن تتجاوز الانقسامات العرقية وتعمل نحو تحقيق المساواة. فالتسامح العرقي يساعد في كسر الصور النمطية والأحكام المسبقة التي يتبناها البعض تجاه الأعراق الأخرى. فعندما يتعلم الأفراد تقبل الآخر والتعرف على ثقافته دون تحيز، تقل فرص التصرف بعنصرية أو التمييز على أساس العرق، ويصبح من السهل بناء علاقات قائمة على الثقة (Morova et al., 2015).

ويساعد التسامح في تعزيز الاندماج المجتمعي وضمان مشاركة جميع الأفراد في المجتمع، بغض النظر عن خلفياتهم الثقافية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، حيث يُعد الاندماج المجتمعي عنصرًا أساسيًا لبناء مجتمعات قوية ومتنوعة؛ مما يقلل من التوترات والصراعات فعندما يشعر الأفراد بأنهم جزء من المجتمع، يزداد شعورهم

## ج. استراتيجيات تعزيز التسامح في بيئات العمل

يُعتبر التسامح في المنظمات أمرًا حيويًا لخلق بيئة عمل إيجابية وصحية، حيث يسهم في تحسين العلاقات بين الموظفين وزيادة الإنتاجية، ويمكن للمنظمات اتباع العديد من الاستراتيجيات لتعزيز التسامح وتقدير التنوع والاختلاف وفقًا لما ذكره (Weinzimmer & Esken, 2017):

**1. تطوير برامج تدريبية:** يمكن تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية تركز على أهمية التسامح وكيفية تطبيقه في الحياة اليومية، وهذه البرامج تساعد الموظفين على فهم قيمة التسامح وكيفية التعامل مع الاختلافات، ويستلزم ذلك تحديد الأهداف وتصميم محتوى تدريبي لمواضيع تتعلق بالتسامح، واستخدام أساليب تعليمية متنوعة، مثل: المحاضرات، وورش العمل، ودراسات الحالة، والأنشطة التفاعلية لتعزيز الفهم والمشاركة، وعمل تقييم لفعالية البرامج التدريبية.

**2. تشجيع الحوار المفتوح:** من خلال خلق بيئة تشجع الموظفين على التعبير عن آرائهم ومشاعرهم بحرية. فالحوار المفتوح يعزز من فهم وجهات النظر المختلفة ويقلل من التوترات.

**3. تقدير التنوع:** من المهم الاعتراف بقيمة التنوع في مكان العمل، ويجب أن يشعر الجميع بأنهم محترمون ومقدّرون بغض النظر عن خلفياتهم الثقافية أو العرقية.

**4. تقديم الملاحظات البناءة:** حيث يتم تشجيع الموظفين على تقديم ملاحظات بناءة لبعضهم البعض، وهذا يساعد في تعزيز الأداء ويساهم في تطوير العلاقات بين الزملاء.

**5. تطبيق إجراءات إدارية واضحة:** حيث توجد إجراءات واضحة تدعم التسامح وتحدد السلوكيات المقبولة وغير المقبولة وهذه الإجراءات تساعد في خلق بيئة عمل آمنة للجميع.

**6. تعزيز العمل بروح الفريق:** تنظيم أنشطة جماعية تعزز من التعاون والتواصل بين الموظفين. هذه الأنشطة تساعد في بناء علاقات قوية وتعزز من التسامح.

## المجال السابع: مجال التسامح المتعدد

يعد التسامح المتعدد بكافة أشكاله (التسامح الذاتي أو مع الآخرين) ذا أهمية كبيرة في تعزيز الصحة النفسية، إذ يساهم في تخفيف التوتر والقلق، فعندما يتسامح الفرد مع نفسه، يقل ميله لانتقادها، مما يساعد في تقليص الشعور بالضغط النفسية. كما يعزز هذا التسامح الثقة بالنفس وتقدير الذات، حيث يتقبل الشخص نفسه بعيوبها ومميزاتها، بالإضافة إلى ذلك، يساهم التسامح النفسي في تحسين العلاقات الاجتماعية، إذ يصبح الفرد أكثر تسامحاً مع أخطاء الآخرين وقادراً على بناء روابط قوية معهم. ولا يقتصر تأثيره على ذلك، بل يمنح الشخص شعوراً بالسعادة من خلال التصالح مع الماضي والعيش بتركيز أكبر في الحاضر، ويلعب التسامح النفسي دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية بشكل شامل يمكن توضيحها بالتالي:

**1. الشعور بالراحة النفسية:** يُساعد التسامح على التخلص من مشاعر السلبية كالغضب والحقد، ويساهم التسامح في تحسين الصحة النفسية عن طريق تقليل الحكم الذاتي والحديث السلبي عن النفس. فهو يسمح للأفراد بتنمية موقف أكثر إيجابية وتعاطفاً تجاه أنفسهم، مما يؤدي إلى زيادة احترام وقبول الذات (Leyro et al., 2010).

**2. تعزيز الصحة الجسدية:** يُقلل التسامح من ضغط الدم، ويُحسّن من وظائف الجهاز المناعي، ويُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

**3. بناء العلاقات الاجتماعية:** يُساعد التسامح على تحسين العلاقات مع الآخرين، حيث يُصبح الفرد أكثر قدرة على التغاضي عن أخطائهم وسلوكياتهم المؤذية، كما ويوسع الأفراد دائرة القبول والفهم للآخرين، ويمكن أن يؤدي هذا إلى علاقات أكثر صحة وإشباعاً، حيث يكونون أقل عرضة لإسقاط انتقاداتهم الذاتية على الآخرين.

**4. تقليل التوتر والقلق:** من خلال ممارسة التسامح النفسي بأشكاله، يمكن للأفراد تقليل التوتر والقلق المرتبط بالنقد الذاتي والشك في الذات، فقبول الذات والاعتراف بالعيوب يمكن أن يساعد في تخفيف الضغط ليكون مثاليًا وتقليل التأثير السلبي للتوقعات المفروضة ذاتيًا.

5. **زيادة الثقة بالنفس:** يتيح التسامح النفسي للأفراد التعرف على نقاط قوتهم وإنجازاتهم، مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، ومن خلال التركيز على سماتهم وإنجازاتهم الإيجابية، ويمكن للأفراد تطوير رؤية أكثر توازناً وواقعية لأنفسهم.

6. **يقدم التسامح النفسي** بديلاً قيماً أو نهجاً تكميلياً لنهج تشخيصي يركز على المشكلات المتعلقة بالصحة والرفاهية، ورؤية العالم من خلال عدسة "المشكلة التي يتعين حلها" مما يجعل الأفراد يتفقد الموارد الحالية التي يمكنه البناء عليها.

7. **تعزيز النجاح:** يُساعد التسامح النفسي الأفراد على تعزيز النجاح في مختلف مجالات الحياة من خلال تعليم مهارات التحفيز والمثابرة (Lino & Hashim, 2020).

## ثالثاً: مكونات التسامح في علم النفس

يُشير التسامح في علم النفس، إلى قدرة الفرد على قبول الاختلافات والتعايش معها، سواء كانت في السلوكيات أو المواقف أو القيم أو وجهات النظر، دون أن يشعر بالضغط أو التحيز، ويُعتبر التسامح عنصراً أساسياً في تعزيز الصحة العقلية، والتناغم الاجتماعي، وبناء علاقات شخصية إيجابية، ويتكون من مجموعة من المكونات وهي التالية:

### أ. المكون المعرفي

وهو القدرة العقلية على التبديل بين التفكير في مفاهيم مختلفة أو التكيف مع معلومات جديدة غير متوقعة، ويتطلب التسامح الانفتاح على وجهات نظر متعددة والقدرة على فهم وجود وجهات نظر مختلفة، ويساعد الأفراد على فهم تجارب الآخرين والتعاطف معها، حتى وإن اختلفت عن تجاربهم، وتلعب الإدراكات والتفكير دوراً أساسياً في تشكيل التسامح، وتؤثر على كيفية تفسير الأفراد للاختلافات بين الآخرين وكيفية استجابتهم لها، حيث أن الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى العالم وكيفية معالجتهم لأفكارهم تؤثر بشكل مباشر على مستوى التسامح أو عدم التسامح تجاه الاختلافات الاجتماعية أو الثقافية أو الإيديولوجية. فيما يلي بعض الطرق التي يؤثر بها الإدراك والتفكير على التسامح وفقاً لما ذكره كلين وآخرون

1 **ادراك الاختلافات:** يشير الإدراك إلى كيفية تفسير الأفراد للمحفزات المحيطة بهم وفهمها، مثل: سلوكيات الأفراد أو الممارسات الثقافية أو المظاهر الجسدية، فإذا كان الشخص يرى الاختلافات (مثل: العرق أو الدين أو نمط الحياة) على أنها تهديد أو شيء غريب، فقد يؤدي ذلك إلى شعور بعدم الراحة وتقليل مستوى التسامح، وفي حالة إدراك الاختلافات على أنها طبيعية ومثمرة يمكن أن يعزز من التسامح، فعندما ينظر الأفراد إلى الآخرين من خلال الصور النمطية أو الأفكار المسبقة، فإنهم يكونون أكثر عرضة لعدم التسامح وبالتالي يمكن أن يؤدي سوء الفهم أو قلة التعرض للتنوع إلى تكوين تصورات سلبية أو متحيزة. ومع ذلك، مع زيادة التعرض والفهم الأوسع، تتحول هذه التصورات نحو القبول، مما يعزز من التسامح.

2 **التحيزات المعرفية والنمطية:** وهي أنماط منهجية للانحراف عن التفكير العقلاني، وتشمل هذه التحيزات التحيز التأكيد، والتحيز داخل المجموعة، وتؤدي هذه التحيزات إلى تحريف الإدراك والتفكير؛ مما يسهم في عدم التسامح، فعندما لا يتم التحكم في التحيزات المعرفية، يميل الأفراد إلى وضع قوالب نمطية للآخرين بناءً على معلومات غير كاملة أو مشوهة. وتعمل هذه القوالب النمطية على تجرييد الأفراد من إنسانيتهم، مما يجعل من الصعب تطوير التسامح، وفي حالة معالجة التحيزات المعرفية والتغلب عليها من خلال التفكير النقدي وتشجيع رؤية أكثر دقة للآخرين.

3 **جمود التفكير:** حيث يتميز ذوو التفكير الجامد بعدم القدرة على تغيير المعتقدات أو النظر في وجهات نظر أخرى، مما يؤدي إلى عدم التسامح، وقد يواجه المفكرون الجامدون صعوبة في تقبل الاختلافات، حيث يرون العالم من منظور ثنائي (أبيض وأسود)، ويرفضون أي أفكار أو سلوكيات لا تتماشى مع قيمهم أو رؤيتهم للعالم. بالمقابل، يميل المفكرون المرنون إلى قبول التنوع والتسامح معه، لأنهم منفتحون على وجهات نظر متعددة وطرق جديدة للتفكير.



**4. الإدراك الذاتي والهوية:** تؤثر الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى هويتهم، سواء كانت ثقافية أو دينية، بشكل كبير على مستوى تسامحهم، فإذا كان لدى الأشخاص شعور عال بالذات ويتماهون بقوة مع مجموعة داخلية معينة، فقد ينظرون إلى أعضاء المجموعة الخارجية برؤية أو عدا، فغالبًا ما يتمتع الأفراد المتسامحون بشعور مرن بالهوية، مما يسمح لهم بالتفاعل بشكل مريح مع أشخاص من خلفيات متنوعة.

**5. التأثيرات الثقافية والاجتماعية على الإدراك:** وتلعب الخلفية الثقافية دورًا حاسمًا في كيفية إدراك الأفراد للمعايير الاجتماعية والسلوكيات والقيم، ويعزز التكيف الثقافي التسامح أو يثبطه، ففي الثقافات التي تركز على الشمولية، يُنظر إلى التنوع بشكل إيجابي؛ مما يشجع على التسامح، وتميل الثقافات أو البيئات التي تعزز المركزية العرقية إلى تعزيز التعصب، ويتطلب التغلب على هذه التحيزات جهدًا لإعادة تشكيل التصورات من خلال التعليم والتعرض لثقافات أخرى.

### ب. المكون العاطفي

يشكل العنصر العاطفي في التسامح أهمية بالغة؛ لأن التسامح لا يعني مجرد القبول الفكري للاختلافات، بل يتعلق أيضاً بإدارة وتحويل ردود الفعل العاطفية تجاه التنوع، وللعواطف دورًا مهمًا في تعزيز التسامح أو الحد منه، حيث تؤثر على كيفية تفاعل الأفراد مع التنوع والاختلافات في الآراء أو المواقف غير المألوفة. ومن العواطف التي تعزز التسامح والتي أشار إليها كوريغان وآخرون (Corrigan et al., 2011):

**1. التعاطف:** يتيح التعاطف للأفراد التواصل عاطفيًا مع تجارب الآخرين، مما يجعلهم أكثر استعدادًا لقبول وفهم وجهات النظر أو الثقافات أو المعتقدات المختلفة، فعندما يشعر شخص ما بالتعاطف، يصبح أكثر قدرة على وضع نفسه في مكان الآخر، مما يقلل من ردود الفعل المتحيزة ويعزز القبول.

**2. الشفقة:** يدفع شعور الشفقة الأفراد إلى الاهتمام برفاهية الآخرين، وخاصة أولئك المهمشين أو الذين يواجهون الإقصاء، مما يعزز الشمول ويقلل من التعصب.

**3. الفضول:** يدفع الفضول حول الثقافات أو أنماط الحياة أو الأفكار المختلفة الأفراد إلى البحث عن معلومات وتجارب جديدة، فالانفتاح على التعلم والاكتشاف يعزز التقدير للتنوع، فالأفراد الفضوليين بشأن الديانات أو التقاليد غير المألوفة في حوار راقى ويطورون قدرًا أكبر من التسامح تجاه أولئك الذين يمارسونها.

**4. الامتنان:** يعزز الامتنان العقلية الإيجابية والقدرة التي تجعل الأفراد أكثر ميلاً لرؤية الاختلافات كأثراء وليس كتهديد، كما يخلق الامتنان مرونة عاطفية، ويقلل من السلبية التفاعلية تجاه الأشخاص أو المواقف غير المألوفة، فالفرد الذي يشعر بالامتنان لتجاربه الحياتية الخاصة قد يكون أكثر تفهماً وقبولاً للتحديات التي يواجهها الآخرون، مما يعزز تسامحه.

**5. الصبر:** يساعد الصبر الأفراد على التعامل مع الاختلافات والتحديات دون التسرع في الحكم أو رد الفعل السلبي، ويمنح هذا الشعور الوقت للتفكير والفهم، مما يسهل قبول التنوع، فالفرد الذي يظل صبوراً عند مواجهة وجهات نظر مختلفة في بيئة العمل يكون أكثر ميلاً للاستماع والفهم والعمل بشكل تعاوني، مما يعزز التسامح.

## ج. المكون السلوكي

يشير المكون السلوكي للتسامح إلى التغييرات التي تطرأ على سلوك الشخص عندما يطور تحمله لمادة أو عقار أو منبه؛ ويتضمن ذلك عمليات التعلم، مثل: التكيف، التي تساعد الفرد على الحفاظ على أدائه الطبيعي حتى عندما يصبح جسمه أقل استجابة للمادة، وتنوع السلوكيات الناتجة عن تناول العقار بين ثلاثة أنواع من السلوكيات المتسامحة، وهي:

**1. السلوكيات التعويضية:** فمع مرور الوقت، ومع تكيف الجسم مع تأثيرات مادة معينة، قد يتعلم الأفراد سلوكيات تعوض عن التأثيرات المتضائلة للمخدرات، فعلى سبيل المثال، قد يتعلم الشخص الذي يستهلك الكحول بانتظام تجنب مهام أو مواقف معينة قد تكشف عن ضعفه.

**2. الاستجابات المشروطة:** يمكن أن تؤدي البيئة أو السياق الذي يتم فيه استهلاك المادة إلى استجابات مكتسبة، فإذا كان شخص ما يستهلك عقاراً بشكل نموذجي في مكان معين، فإن مجرد التواجد في تلك البيئة قد يؤدي إلى استجابة مشروطة؛ مما يجهز الجسم لمواجهة تأثيرات المادة حتى قبل استهلاكها.

**3. التسامح المكتسب:** من خلال الخبرة، قد يطور الأفراد استراتيجيات للتخفيف من آثار المخدرات، فقد يضبطون استهلاكهم، أو يشربون الماء بشكل متكرر، أو يأكلون مسبقاً لتقليل تأثير المادة.

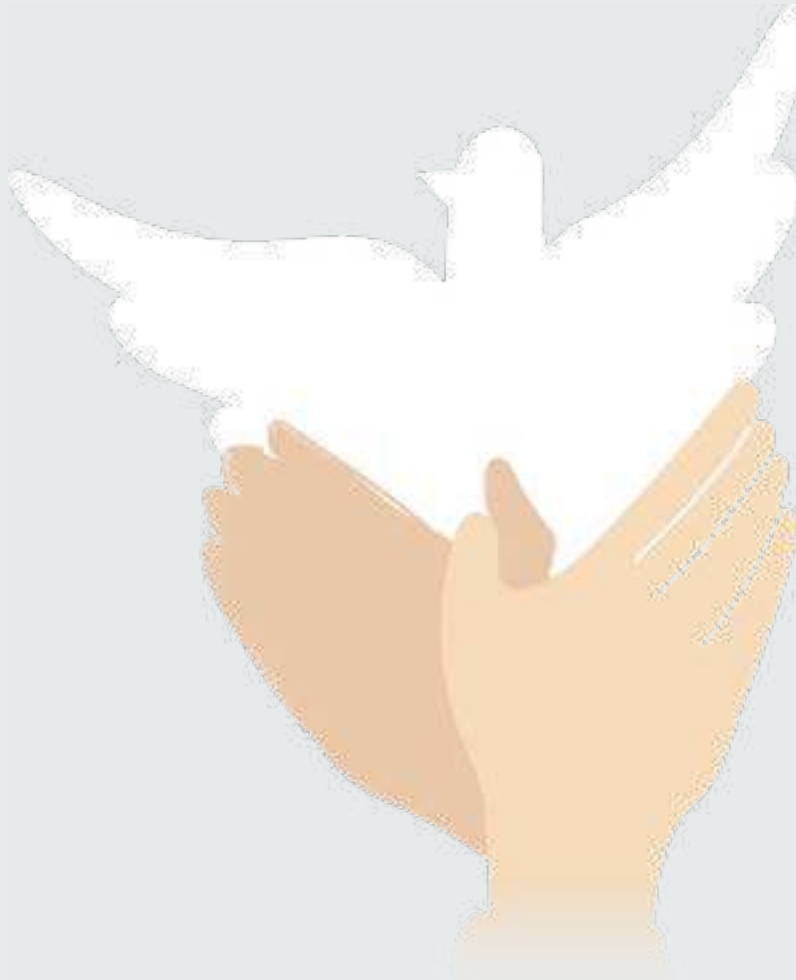
ويسلط العنصر السلوكي للتسامح الضوء على أن التسامح ليس مجرد عملية بيولوجية، بل إنه يتضمن أيضاً التعلم والتكيف بناءً على الخبرة (Stephenson & Adelman, 2022)، ويظهر التسامح في السلوك الفعلي للأفراد بعدة طرق يمكن ملاحظتها عندما يعتادون على مادة أو دواء أو نشاط، ويتمثل ذلك في زيادة الاستهلاك أو الحاجة إلى جرعات أكبر لتحقيق نفس التأثيرات التي شعروا بها سابقاً بجرعات أقل، فعلى سبيل المثال، قد يحتاج الشخص الذي اعتاد أن يشعر بالسكر بعد تناول مشروبين إلى أربع مشروبات ليشعر بنفس التأثيرات مع تطور التسامح مع تناول المشروبات المحلاة.

وقد يطور الأفراد استراتيجيات لإخفاء أو تخفيف آثار المادة، فقد يشرب الشخص القهوة أو مشروبات الطاقة لمواجهة التأثيرات المهدئة للكحول أو بعض الأدوية للبقاء في حالة تأهب. أو قد يلجأ الأفراد إلى سلوكيات لضبط النفس فقد يستهلكون المادة بشكل أبطأ، وينشرونها على مدار الوقت لإدارة آثارها وتجنب التدهور الملحوظ.

وبشكل عام، يشكل التسامح الطريقة التي يتصرف بها الأفراد تجاه المادة، مما يدفعهم إلى تناول المزيد منها، وتعديل سلوكياتهم لتقليل الضعف، والاستمرار في البحث عن تأثيراتها على الرغم من العوائد أو النتائج المتناقضة والمتوقعة (-Vogel, 1997).

ولتعزيز التسامح من خلال السلوك دوراً مهماً في مساعدة الأفراد على التكيف مع مختلف المواقف وتطوير فرص التعافي، ويمكن تحقيق ذلك باستخدام تقنيات

ويمكن أن يُحسن التعليم من مستوى الحياة الاجتماعية من خلال تعزيز القيم الأخلاقية وفهم الاختلافات الثقافية والتسامح، حيث يعمل التعليم دوراً حيوياً في رفع المعايير والقيم الأخلاقية للأفراد، مما يساهم في تحقيق حياة ذات جودة. ويتضح دور التعليم في التسامح بأنه يعمل على تطوير مهارات الأفراد في الحكم المستقل والتفكير النقدي والمنطق الأخلاقي، وباعتبار أن التسامح عملية تعليمية تهدف إلى غرس قيم احترام معتقدات وممارسات الآخرين. حيث يمكّن التسامح الأفراد من تبني مواقف رحيمة تجاه الأمم المختلفة والجنسين والمعتقدات والأجيال، مما يساعد في إدارة التنوع، والأفراد الذين يدركون وجود اختلافات بين الآخرين من حيث العرق والدين والمجتمع، ومن خلال التعليم، يصبحون أكثر اقتناعاً بقدرتهم على قبول هذه الاختلافات، لذا، هناك حاجة ملحة لتدريس تعليم التسامح في المدارس منذ سن مبكرة، حيث تعتبر المدارس هي مؤسسات قادرة على توفير المهارات اللازمة لحل النزاعات من خلال تعليم التسامح، مما يساهم في تحقيق السلام على المستويين الفردي والمجتمعي (Lulka & Grinova, 2020).



## د. المكون القيمي والأخلاقي



تكمّن الجدارة الأخلاقية للتسامح في الجهد الذي يبذله الفرد في تنحية قناعاته لصالح مبدأ أعلى، بشرط أن يكون ما يتم التسامح معه ضمن المنطقة الرمادية للأمر التي يمكن اعتبارها غير مقبولة أخلاقياً، وليس في الأمور التي يوجد إجماع عام على إدانتها، مثل: القتل أو الإيذاء المتعمد. وفي الواقع، لا يصبح التسامح فضيلة إلا عندما يدعمه مبدأ أخلاقي أعلى، وهو ما يجب أن توفره نظرية التسامح. وفي جميع الأحوال، فإن التسامح لا يكون ذا قيمة إلا في إطار مبدأ الضرر، الذي يلحق بالأفراد نتيجة عدم التسامح.

إذا كان بالإمكان تقديم أسباب أخلاقية قوية لتعليق قناعات الفرد وعدم التدخل فيما يكرهه أو لا يوافق عليه، فإن التسامح يصبح قيمة خاصة، لأنه يتطلب من الفرد التضحية بمعتقداته الأخلاقية من أجل مبدأ أعلى، ويتجاوز المتسامح صراعاً أخلاقياً، وكلما كانت تضحيته أكبر، زادت قيمة اختياره للتسامح، ولا يمكن اعتبار الفرد الذي يتسامح بسبب ضعف قناعاته الأخلاقية متسامحاً بشكل حقيقي (Korlyakova & Erofeeva, 2020). يلعب النظام القيمي للفرد دوراً في تشكيل مواقفه تجاه التسامح، حيث يتمتع كل فرد بنظام قيمي، ويقوم هذا النظام برسم خريطة لكل عنصر من عناصر السلوك للحكم عليها في مقياس معين. ويحدد نظام القيم لدى الفرد مقدار التقدير الذي يمنحه لنفسه وللآخرين، وفي المقابل، يشكل تقدير الذات والتقدير الذي يتلقاه من الآخرين محددات لوظيفة المنفعة لدى الفرد (Allport, 1954).

# الفصل الرابع

## أهداف الفصل الرابع

يهدف الفصل الرابع إلى تحقيق ما يلي



مناقشة الآثار المتعلقة بالتسامح  
الآثار النفسية والاجتماعية  
والسلوكية والأخلاقية



التعرف على الآثار الناجمة عن  
التسامح من الجوانب النفسية  
والاجتماعية والسلوكية والأخلاقية  
وغيرها .



توضيح دور التسامح في تعزيز  
النمو الاقتصادي والاجتماعي  
والتنمية المستدامة.



تحديد تأثير التسامح على بعض  
الفئات العمرية المختلفة في  
المجتمع

## الفصل الرابع الآثار الناجمة عن التسامح

يُعدّ التسامح قيمة إنسانية سامية ذات أثر عميق على مختلف فئات المجتمع، فهو قيمة أخلاقية واجتماعية تعزز الاحترام والتعايش السلمي بين أفراد المجتمع، بغض النظر عن اختلافاتهم، كما يُعدّ التسامح قيمة إنسانية ضرورية لبناء مجتمعات سليمة ومزدهرة، ويساعد على الشعور بالراحة النفسية والتخلّص من مشاعر الغضب والحقد والضغينة، وتقوية العلاقات الاجتماعية وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بالانتماء والدعم، وتقبّل الذات والعيوب، ويُعزّز الثقة بالنفس، ويخفف العنف والصراعات في المجتمع، وتعزيز وتقبّل الاختلافات بين الأفراد والجماعات، والنهوض بالمجتمع. ويُساعد التسامح على خلق بيئة إيجابية مواتية للتنمية والتطور، ممّا يُؤدّي إلى نهوض المجتمع ككل (محمود، 2007). ويمكن تحديد آثار التسامح على فئات المجتمع من خلال التالية:

### أولاً: الآثار النفسية للتسامح

للتسامح، في سياق علم النفس، آثار نفسية إيجابية تبعاً للسياق المحدد والتجارب الفردية، مثل: تعزيز القبول والتفاهم، ومن الآثار السلبية للتسامح، الشعور بالتحمل خاصة في حالة تناول المواد المؤثرة نفسياً، أو التقليل من تقرير المصير بسبب التساهل وعدم الجدّيّة، وفيما يلي بعض الآثار النفسية للتسامح:

**1. تحسين الرفاهية:** يعزز التسامح الرفاهية ويخفف من أعراض الاضطرابات النفسية، من خلال تمارين الامتنان، والتفكير المتفائل، وإعادة تجارب الحياة الإيجابية، وتحمل الضيق، كما ويمكن أن يكون فعالاً في مساعدة الأفراد على تنظيم الغضب والاندفاع بشكل أفضل، ويكون الفرد أقل عرضة للانخراط في سلوكيات غير صحية أو حتى سلوكيات محفوفة بالمخاطر كوسيلة للتعامل مع الضيق (Lino & Hashim, 2020). وللتسامح انعكاس كبير على المجالات الستة للرفاهية النفسية، وهي: الاستقلالية، والسيطرة البيئية، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وقبول الذات، حيث يساعد على تحسين الاستقلالية من خلال تنقية القلوب وتطهير النفوس والانضمام وتوحيد الأشخاص روحياً وأخلاقياً،

ويعزز الشعور بالرحمة والمودة والتعاطف بين الناس. كما يساعد على زيادة وارتفاع مستوى النمو الشخصي وتحقيق النجاح من خلال فهم أسرار النجاح وتطبيقها في حياة الفرد اليومية، و تطوير الذات والمهارات اللازمة لتحقيق التحول الشخصي وتحقيق الأهداف، سواء كانت في الحياة الشخصية أو المهنية، و تنمية القدرات وتحسين الذات، وكيفية تحقيق أقصى استفادة من الإمكانيات و النجاح الذي يطمح إليه الفرد (Felsman et al., 2020).

**2. تحسين الصحة النفسية الإيجابية:** يؤدي التسامح إلى خفض مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب وتحسن مستويات الكوليسترول والنوم، وخفض الألم وضغط الدم، بالإضافة إلى خفض مستويات القلق والاكتئاب والتوتر. كما تشير الأبحاث إلى أن العلاقة بين التسامح والصحة تزداد قوة مع تقدم العمر، وهناك عبء جسدي للتعرض للأذى وخيبة الأمل، فالغضب المزمن مثلاً يضع الجسم في حالة من العدوان أو الهروب من الموقف.

ويعتبر التسامح أداة فعالة للتخلص من الأعباء العاطفية، ووقف دورات التفكير السلبية، وتعزيز التنظيم العاطفي الإيجابي. فمن خلال مسامحة الآخرين أو الذات، يتمكن الأفراد من تجربة صفاء ذهني أكبر وسلام عاطفي، مما يساعدهم على المضي قدماً دون أن يثقلهم أي عبء، ويُعد دمج التسامح كممارسة في الحياة اليومية خطوة حيوية نحو تحسين الصحة النفسية وتحقيق حياة عاطفية أكثر توازناً (Griffin et al., 2015).

**3. التأثيرات النفسية الإيجابية:** يعزز التسامح التفاهم والقدرة على الاستماع وفهم الشخص الآخر، والرد عليه بطريقة تعبر عن الاحترام والتقدير، والتعبير عن الأفكار والمشاعر بصراحة وصدق، والتعاون في إيجاد حلول للمشكلات والصعوبات التي يواجهها الأفراد. ويساهم في التعاطف والقدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتها، وللتسامح دور كبير في قبول الآخرين الذين لديهم آراء أو ممارسات أو خلفيات مختلفة، وخلق بيئة تعليمية، اجتماعية، ومهنية أكثر صحة وتنوعاً، ويعود بالنفع على الأفراد والمجتمعات على حد سواء، كما يعزز الشعور بالتوحد مع الآخرين والاحترام والتقدير للتنوع، وتطوير التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والتعاون والعلاقات المتناغمة التي تحقق الاحساس بالبهجة والرضا والاستقرار للتفاعلات الشخصية والمهنية (Tenenbaum et al., 2018).

4. **خفض مشاعر الغضب والعدوانية:** أظهرت دراسة أجريت في جامعة ولاية ميتشيغان أن الأفراد الذين يمارسون التسامح تجاه من أساء إليهم يعانون من انخفاض في مستويات الغضب والعدوانية مقارنة بأولئك الذين يتمسكون بالمشاعر السلبية. ويتمثل ذلك في انخفاض الاستجابة العدوانية تجاه الأشخاص أو المواقف التي قد تسبب التوتر (Worthington Jr, 2007). وفي دراسة، قام الباحثون بفحص العلاقة بين التسامح وتقليل العدوانية، أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يمارسون التسامح يتمتعون بمستويات أقل من السلوك العدواني، حيث يساهم التسامح في الحد من الرغبة في الانتقام أو الرد بعد النزاعات (Lawler et al., 2005).

5. **تعزيز الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة:** يعزز التسامح من رضا الحياة والسعادة، ويقلل الصراع والتوتر فعندما يمارس الأفراد التسامح، فإنهم يكونون أقل عرضة للانخراط في صراعات أو حمل الضغائن، مما يقلل من التوترات، ويؤدي هذا الانخفاض في الصراع إلى حياة أكثر سلافاً وتوازناً عاطفياً؛ مما يساهم في مستويات أعلى من الرضا عن الحياة. فالأفراد المتسامحون يمارسون إحباطاً أقل يومياً وسلافاً داخلياً أكبر، مما يعزز سعادتهم بشكل مباشر (Karbalaeipour et al., 2021).

6. **تعزيز المرونة العاطفية:** يميل الأفراد المتسامحون إلى امتلاك مرونة عاطفية أكبر، حيث يكونون أكثر قدرة على إدارة المشاعر السلبية والتغلب على التحديات دون الشعور بالإرهاق. وتساهم هذه القدرة في الحفاظ على التوازن العاطفي في مواجهة الشدائد، مما يعزز الرضا عن الحياة والسعادة، كما يساعد التسامح الأفراد على التعامل مع المواقف الصعبة، مما يقلل من مشاعر الإحباط.

7. **تنمية مشاعر التعاطف والتفاهم تجاه الآخرين:** أصبح تعليم التعاطف والتسامح أمراً بالغ الأهمية من خلال غرس هذه القيم في الأفراد، فمنحهم الأدوات اللازمة لفهم الآخرين وقبولهم، مما يساهم في بناء مستقبل أكثر شمولاً وتناغماً بين البشر. ويعد تعليم التسامح ضرورياً لبناء جسور التفاهم وتعزيز العلاقات المتناغمة في عالم اليوم المتنوع. حيث يواجه الأفراد فرصاً عديدة لممارسة التسامح في حياتهم اليومية، سواء من خلال قبول زميل له خلفية ثقافية مختلفة، أو إظهار اللطف تجاه زميل يواجه تحديات، أو تقدير الصفات الفريدة لأصدقائهم، فمن خلال تعليم الأفراد قبول التنوع واحترام الاختلافات الفردية، يتم منحهم المهارات اللازمة للنجاح في مجتمع متعدد الثقافات (Hoffman, 1996).

**8. قبول الاختلافات:** يساهم التسامح في تنمية القيم الإنسانية مع الآخرين من خلال النقاط التي ذكرها دورلي وآخرون (Doorley et al., 2020):

1. قبول واحترام الأفراد كما هم.
2. التواصل على مستوى أعمق وإيجاد أرضية مشتركة.
3. التأثير بشكل إيجابي على صحتهم البدنية والعقلية.
4. كلما كان الفرد متسامحاً ومتعاطفاً، كان لديه القدرة على في التعامل مع المواقف التي تكون خارج سيطرته بطريقة أفضل، من خلال اكتساب منظور أوسع، يمكنهم من رؤية الصراعات والتحديات من خلال عدسة أكثر تفكيراً وعمقاً، وفهم الأشخاص المعنيين بشكل أفضل.

**9. تعزيز الانفتاح:** يشجع التسامح على الانفتاح و القدرة على فهم معتقدات الآخرين وممارساتهم واحترامها وبالتالي يصبح الفرد أكثر قدرة على بناء علاقات منسجمة مع الآخرين، إذ يساعد الانفتاح في وضع الخلافات جانباً والمضي قدماً، ويساهم في زيادة رغبة الفرد في النظر في وجهات نظر مختلفة، كما يحفز الفضول الفكري الذي يعتبر فن، ومهارة، والتمرس في الوصول لمرحلة الفضول الفكري يُعزز عمليات الفهم والتعلم، ويصقل مهارات القراءة والطرح والنقاش، والتفكير التحليلي الذي يساعد الأفراد في تحديد اتجاهاتهم ودوافعهم واهتماماتهم (Verkuyten et al., 2020).

## ثانياً: الآثار الاجتماعية للتسامح

للتسامح عدة آثار اجتماعية تساهم في رفاهية المجتمعات ووثامها وتحقيق الانسجام بين أفرادها لبنائها وتطورها وازدهارها، ومن الآثار الاجتماعية للتسامح ما يلي:

**1. تعزيز الوحدة الاجتماعية:** يعزز التسامح الوحدة الاجتماعية وذلك بقيام مجموعة من الأفراد بالتفاعل فيما بينهم مع الأخذ بعين الاعتبار كل من الدوافع والأهداف المشتركة، وخلق بيئة منسجمة تمكن الأفراد من التعايش السلمي، وبالتالي فإن تعزيز الوحدة الاجتماعية و قبول واحترام الاختلافات يؤدي إلى مجتمع أكثر شمولاً وتماسكاً (Zainal et al., 2022).

**2. الحد من الصراعات:** يساعد التسامح على خفض حدة الصراعات فالصراع ظاهرة اجتماعية تتضمن حالة من الضغط النفسي أو عدم الارتياح الناتج عن عدم الاتفاق بين رغبتين أو أكثر من رغبة أو قد يكون تعارضاً بين إرادتين أو أكثر، ويكون سبب التعارض الحقيقي أو التخيلي للمصالح والقيم والاحتياجات، وقد يكون الصراع داخلياً (في نفس الشخص) أو صراعاً خارجياً (بين شخصين أو أكثر)، ويساهم التسامح في تعزيز الحل السلمي للخلافات والصراعات بطرق متعددة (Christie & Dawes, 2001).

**3. تسهيل التقدم الاجتماعي:** يعتبر التسامح ضرورياً للتقدم الاجتماعي والسير نحو الأهداف المنشودة والمقبولة، أو الأهداف الموضوعية، كما يمكن التسامح المجتمع البشري إلى الانتقال إلى مستوى أعلى، من حيث الثقافة، والقدرة الإنتاجية، والسيطرة على الموارد المتاحة. وتتعدى آثار التسامح إلى الوصول إلى الابتكار وتشجيع تبادل الأفكار ووجهات النظر والمعرفة، وتعزيز الإبداع والنمو الفكري، فمن خلال تبني المجتمع لوجهات نظر متنوعة، يمكن للمجتمعات أن تتكيف وتتطور بشكل أكثر فعالية (Gani, 2016).

وفي دراسة قامت بها أسماء حامد (2021) للكشف عن العلاقة بين التسامح والشعور بالانتماء الاجتماعي لدى عينة من مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، وقد تكونت العينة من (400) من الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم بين (18-21) سنة، بمتوسط عمري قدره (19,46) سنة، وانحراف معياري قدره (4,57) سنة. واشتملت أدوات البحث على: مقياس الانتماء الاجتماعي ومقياس التسامح من إعداد الباحثة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التسامح والشعور بالانتماء الاجتماعي لدى مدمني شبكات التواصل الاجتماعي. مما يدل أن للتسامح آثار اجتماعية تنعكس على المجتمع.

## ثالثاً: الآثار السلوكية للتسامح



1. **تحمل الشدة:** يشير تحمل الشدة إلى قدرة الفرد المتصورة على تحمل الحالات العاطفية السلبية والمكروهة، وهي عكس العاطفة الإيجابية التي تتميز بالمتعة والسعادة من الحياة. والعاطفة السلبية التي تتمثل في المشاعر غير السارة، مثل: التوتر والخوف والغضب. وبالتالي يمكن تقييم كل من العواطف بشكل منفصل، فالتسامح يساعد الأفراد على زيادة قدرتهم على تحمل الحالات الداخلية المؤلمة التي تثيرها الضغوطات من مثل الضغوط الحياتية؛ كالأسرية والعائلية والعاطفية والاقتصادية وضغوط العمل، والضغوط قصيرة المدى كالفصل من العمل، والضغوط طويلة المدى كالإصابة بمرض مزمن (Marshall-Berenz et al., 2010).

2. **الاعتراف بالسلوك الإيجابي وتعزيزه:** يساعد التسامح على إدراك أن السلوك الإيجابي هو علامة على التطور البشري الإيجابي، ويؤدي إلى صحة نفسية أفضل وتقليل المشكلات السلوكية، ويبدأ الاعتراف من الأسرة والأقران والأنظمة الاجتماعية الأخرى.

3. **التأثير على الصحة البدنية:** يؤثر التسامح على العمليات البيولوجية والسلوكية المتعلقة بالصحة الجيدة. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يؤدي تحفيز المشاعر الإيجابية الناتجة عن سلوك التسامح إلى تسريع تعافي القلب والأوعية الدموية بعد حدث مرهق، ويمكن للتأمل الذهني أيضاً أن يكون سبباً أو نتيجة للتسامح، ويستهدف التسامح المشاعر الإيجابية والدعم الاجتماعي والتكيف النشط (Bland et al., 2014).

4. **التأثير على التعلم والسلوك:** يمكن للتسامح أن يعيد تشكيل السلوك من خلال التعزيز الإيجابي والسلبي الذي يحصل عليه الفرد من ممارسته لقيمة التسامح، مما يؤدي إلى زيادة مستوى النشاط العام للفرد، وزيادة اكتسابه للمهارات التي تزيد من نموه الشخصي.



5. **التأثير على العلاقات:** يمكن أن يكون للتسامح آثار على الرضا عن العلاقة بين الأفراد، ويتضمن التسامح كل المعاني التي تحقق رضى الفرد عن علاقته، وقدرته على زيادة العلاقات الإيجابية مثل التواصل الفعال وحل النزاعات (الستيكاوي وآخرون، 2021)

## رابعاً: الآثار الأخلاقية والقيمية للتسامح

غالبًا ما يُنظر إلى التسامح على أنه فضيلة أخلاقية تتضمن قبول واحترام الأفراد الذين لديهم معتقدات أو قيم أو أنماط حياة مختلفة، فهي تتجاوز مجرد تحمل شيء ما أو شخص ما، وترتكز على المجال الأخلاقي المتمثل في الإنصاف والعدالة والاحترام وتجنب إيذاء الآخرين؛ إضافةً إلى أن الأفراد المتسامحون يقدرون الاستقلال ويصدرون أحكاماً ذاتيةً ويتمتعون بالسيادة والقدرة على اتخاذ القرارات التي يريدونها، ولديهم حرية الاختيار إذا أُتيحت لهم مجموعة من البدائل، والتفرد عن الآخرين حيث يختلف المتسامح عن الآخرين. ومن أبرز الآثار الأخلاقية التي يحققها التسامح:

1. **التسامح يؤدي إلى الاستقلالية:** وهي قدرة الأفراد على تحقيق مصطلحاتهم بطريقةهم الخاصة، فالتسامح يفترض أن الأفراد لديهم معرفة بمصطلحاتهم الذاتية، وأنهم يجب أن يكونوا قادرين على متابعتها، ويقر التسامح بأن للأفراد الحق في اتخاذ خيارات وأفعال تتعلق بذواتهم ولا تضر الآخرين، وبالتالي السماح للأفراد بالعيش وفقًا لقيمهم ومعتقداتهم الخاصة، حتى لو كانت تختلف عن قيم ومعتقدات الفرد نفسه (Zeifman et al., 2020)، ويتم الوصول إلى حدود التسامح عندما تكون هناك أسباب للرفض ترجح على أسباب القبول، ويمكن أن تكون هذه الأسباب من أنواع مختلفة، مثل الأسباب الأخلاقية أو الدينية أو العملية، على سبيل المثال، إذا كان شخص ما يحمل معتقدات تشجع على التمييز أو الأذى تجاه الآخرين، فقد يُقال إن التسامح لا ينبغي أن يمتد ليشمل تلك المعتقدات ((Nodelman & Allen, 1995). ويرتبط التسامح بالنسبية الأخلاقية، والاعتقاد بأن ما هو مناسب لمجموعة ما قد لا يكون مناسباً لمجموعة أخرى، وأن الأحكام الأخلاقية تكون صحيحة أو خاطئة من منظور معين فحسب؛ كالمجتمع والمدة الزمنية المعنيين، وبأنه لا توجد وجهة نظر متفوقة على الآراء الأخرى جميعها، مع استحالة إثبات وجود وجهة النظر المتفوقة هذه لعدم إمكانية وجود حقائق أخلاقية يمكن ملاحظتها، وتفترض النسبية الأخلاقية بتنوع القواعد الأخلاقية وتؤكد على أهمية

احترام وجهات النظر المختلفة، وهو يقوم على فكرة أنّ الأفراد يجب أن يكونوا متسامحين مع الآخرين لأنهم يقدرون حريتهم ولا يريدون أن تكون حريتهم محدودة، ومن المهم ملاحظة أن التسامح لا يعني قبول جميع المعتقدات أو الأفعال دون سؤال، فمن الممكن أن يتخذ المرء موقفاً متسامحاً مع الحفاظ على قناعاته الأخلاقية (Bejczy, 1997).

## خامساً: آثار التسامح على الأداء والإنجاز

يمكن أن يكون للتسامح تأثيرات مختلفة على الأداء والإنجاز، سواء في السياقات الأكاديمية أو غير الأكاديمية. ويمكن ذكر التالي:

1. **يرتبط التسامح مع الإحباط والإنجاز ارتباطاً وثيقاً**، لذلك فإن الأفراد الذين لديهم قدر أكبر من تحمل الإحباط يكونوا أكثر قدرة على تحقيق أهدافهم، وهي الخطوة الأولى لتحقيق أي هدف وتحديد موعد نهائي لإنجاز هذا الهدف، ووضع خطة عمل قابلة للتنفيذ، و اتخاذ الإجراءات اللازمة للتطبيق، وأخيراً المثابرة، وهي التي تسمح للأفراد بالمتابعة المستمرة وبعزم لما بدأوه أو لموقفهم أو آرائهم، والوصول إلى تحسين الأداء والإنجاز وإنهاء العمل الذي تم البدء فيه (Meindl et al., 2019).

2. **يساهم التسامح في الشعور بالسيطرة والفعالية والكفاءة**، فالفاعلية تعني تحقيق الأهداف والنتائج المرجوة، وتركز على تحقيق النتائج الصحيحة والمؤثر، والكفاءة تركز على كيفية إنجاز العمل، بينما الفاعلية تركز على ما يتم إنجازه من عمل (Verkuyten et al., 2020).

3. **التسامح مع التنوع والغموض**، مثل: التسامح مع الغموض عند تعلم لغة جديدة، حيث أن تبني وجهات نظر مختلفة والانفتاح على الأفكار المتنوعة يعزز التعلم والأداء، فالشخص الذي يمتلك الانفتاح الذهني يستطيع أن يتقبل طيفاً واسعاً من الأفكار الجديدة، فيصبح تفكيره عقلانياً، كما ان الانفتاح الذهني يساعد في إيجاد حلول للمشكلات، كون الفرد يستقبل كل الأفكار وينظر إليها نظرة عقلانية، بعيدة كل البعد عن العاطفة، عكس الأفراد منغلقي الذهن غالباً ما يصرون على التمسك بآرائهم ووجهات نظرهم، ولا يتقبلون في العادة أية أفكار أخرى مغايرة لأفكارهم (Edelstein, 2007).

## سادساً: آثار التسامح على الفئات العمرية المختلفة

### أ. تأثير التسامح على الأطفال والمراهقين

يساعد التسامح الأطفال والمراهقين على عدد من الأمور من أبرزها:

1. **تعزيز التكيف الاجتماعي:** الذي يعني قدرة الأفراد والمجتمعات على التكيف مع الظروف الاجتماعية والمتنوعة والمستجدة بشكل إيجابي، ويتضمن ذلك تطوير المهارات الاجتماعية، وتقبل التنوع الثقافي، والتعامل بفاعلية مع الضغوطات والتحديات التي قد تنشأ في البيئات الاجتماعية. والهدف من تعزيز التكيف الاجتماعي هو خلق بيئة اجتماعية متوازنة، حيث يمكن للأفراد من خلفيات وأعمار وتجارب مختلفة التواصل والتفاعل بشكل صحي ومثمر، كما ويسهم هذا التكيف في تحسين العلاقات بين الأفراد، وتقليل التوتر الاجتماعي، وزيادة التفاهم والانسجام بين أفراد المجتمع.

2. **تعزيز القدرة على التكيف في البيئة:** فمن خلال تعلم التسامح في سن مبكرة، يكتسب الأطفال التعاطف والانفتاح والمرونة في تعاملاتهم مع أقرانهم من خلفيات ثقافية متنوعة. وتمكنهم هذه الصفات من بناء علاقات إيجابية، وتقليل فرص حدوث الصراعات، والتعامل مع الاختلافات بفهم بدلاً من الخوف أو التحيز، ومع تقدمهم في العمر وتفاعلهم مع العالم من حولهم، يساعد التسامح على أن يصبحوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية التي قد تنشأ نتيجة للاختلافات الثقافية، مما يتيح لهم النمو والتطور والازدهار في بيئات تعليمية (Chelysheva & Mikhaleva, 2021).



## ب. تأثير التسامح في تحسين التواصل بين أفراد الأسرة

### 1. تعزيز الحوار الفعّال والتفاهم بين أفراد الأسرة:

للتسامح دوراً محورياً في تعزيز الحوار الفعال والتفاهم المتبادل داخل الأسر من خلال خلق بيئة مفتوحة وأمنة تسمح بسماع وتقدير وجهات النظر المتنوعة. فعندما يمارس أفراد الأسرة التسامح، يصبحون أكثر استعداداً للاستماع دون إصدار أحكام، مما يتيح لهم إجراء محادثات أعمق وأكثر مغزى، ويعزز التسامح بيئة يُنظر فيها إلى الاختلافات -سواء في الآراء أو الشخصيات أو القيم - كفرص للنمو والتعلم بدلاً من كونها عقبات، ويساعد هذا الانفتاح على إزالة حواجز الاتصال، ويشجع أفراد الأسرة على التعبير عن أنفسهم بصدق دون خوف من الصراع. حيث يعمل التسامح كجسر يربط بين وجهات النظر المتناقضة، مما يمهّد الطريق للتفاهم المتبادل والتعاطف، فعندما يشعر كل فرد من أفراد الأسرة بأنه مسموع، تقل التوترات، مما يسهل إيجاد أرضية مشتركة لحل النزاعات.

ويأتي دور التسامح، الذي يتمثل في الاستعداد لقبول هذه الاختلافات واحترامها، حيث لها دوراً حاسماً في تعزيز الحوار الفعال والتفاهم المتبادل داخل الأسر، فمن خلال ممارسة التسامح، يخلق أفراد الأسرة بيئة تشجع على التواصل المفتوح؛ مما يتيح لكل فرد التعبير عن أفكاره ومشاعره دون خوف من الحكم أو الرفض، وعندما يكون التسامح جزءاً أساسياً من التفاعلات الأسرية، فإنه يعزز التعاطف ويساعد في تقليل الفجوات بين وجهات النظر المختلفة، مما يمكّن أفراد الأسرة من فهم احتياجات ومخاوف بعضهم البعض بشكل أفضل. وهذا لا يقلل فقط من احتمالية حدوث الصراعات، بل يعزز أيضاً روابط الثقة والاحترام، مما يخلق ديناميكية أسرية أكثر انسجاقاً ودعمًا (Casma et al., 2023).

### 2. دور التسامح في حل النزاعات الأسرية بطرق بناءة:

تعتبر النزاعات جزءاً طبيعياً من أي علاقة صحية، وذلك لأنه لا يمكن توقع أن يتفق شخصان على كل شيء طوال الوقت، والأمر هنا ليس الخوف من الصراع أو محاولة تجنبه، بل تعلم كيفية حله بطريقة صحية. فعندما يتم التعامل مع الصراع بشكل سيئ، فإنه قد يتسبب في ضرر كبير للعلاقة، ولكن عندما يتم التعامل معه بطريقة إيجابية ومحترمة، فإنه يوفر فرصة لتعزيز الرابطة بين شخصين، سواء كانت المعاناة من الصراع في المنزل أو العمل أو المدرسة، فإن تعلم هذه المهارات يمكن أن يساعد في حل الخلافات بطريقة صحية وبناءة علاقات أقوى وأكثر كفاءة.

تنشأ النزاعات نتيجة للاختلافات بين الأفراد، وقد تحدث عندما يختلف الناس حول قيمهم أو دوافعهم أو تصوراتهم أو أفكارهم أو رغباتهم. وفي بعض الأحيان، قد تبدو هذه الاختلافات تافهة، ولكن عندما يثير الصراع مشاعر قوية، تزيد حدة هذه الصراعات. وهناك مجموعة من الحاجات التي يعمل الأفراد على التنافس عليه، ويمكن أن تتراوح هذه الاحتياجات من الحاجة إلى الشعور بالأمان أو الاحترام والتقدير، إلى الحاجة إلى مزيد من القرب والحميمية، ولذلك ربما عدم تلبية هذه الحاجات من مصادرها فإنه يؤدي على وجود العديد من الخلافات وربما الصراعات. ويشجع التسامح على الصبر والتعاطف والاحترام أثناء النزاعات، كما يعزز التركيز على إيجاد أرضية مشتركة وحلول تعاونية، بدلاً من تفاقم التوترات أو تعزيز الانقسام. وبهذه الطريقة، يحول التسامح النزاعات المحتملة إلى فرص للنمو والفهم العميق وتعزيز الروابط الأسرية (Qiu & Freel, 2020).

### 3. تعزيز الاستقرار الزوجي:

إن دمج التسامح في الزواج يزرع جوًّا من الثقة والاحترام المتبادل، وهما من الركائز الأساسية لعلاقة قوية ودائمة، كما يسمح للزوجين باحتضان الاختلافات والتواصل بشكل فعال والتعامل مع النزاعات بنضج؛ مما يؤدي في نهاية المطاف إلى تعميق علاقتهما. فالتسامح دورًا حيويًا في تعزيز الثقة والاحترام المتبادل بين الزوجين من خلال خلق بيئة ملائمة، حيث يتم قبول الاختلافات وفهمها، من خلال تعزيز فهم الاختلافات، وتقليل الصراع، وبناء الأمن العاطفي بين الزوجين، وتعزيز التواصل والتفاعل الجيد، وتعزيز الاحترام المتبادل.

وللتسامح دورًا حاسمًا في تقوية الروابط الزوجية وتحسين جودة الحياة الزوجية بشكل عام. حيث يعتبر سوء الفهم والصراعات والأخطاء أمر لا مفر منه في عملية الزواج، لكن القدرة على التسامح تساعد الأزواج على التعامل مع هذه التحديات بالتعاطف والتفاهم، فلا يمكن القول بأن التسامح يشفي الجروح العاطفية فحسب، بل يعزز الثقة أيضًا، ويقلل من الاستياء، ويغذي الحميمية العاطفية، ومن خلال مساهمة بعضهما البعض، يخلق الزوجان بيئة إيجابية حيث يشعر كل من الشريكين بالأمان والتقدير والالتزام بالعلاقة، ويمكن أن تؤدي هذه الممارسة إلى زيجات أكثر مرونة وخفض خطر الطلاق بشكل كبير، ومن خلال التسامح، يمكن للزوجين استعادة الانسجام وتعميق ارتباطهم وضمان طول عمر علاقتهما (Fincham & Beach, 2007).

#### 4. تحسين العلاقات بين الأجيال:

يمكن للأجداد أن يقدموا جرعة مميزة من اللطف والفكاهة والصبر والتوجيه والتقاليد العائلية والرفقة، وكثيراً ما يكونوا سخيين في تقديم وقتهم وضيافتهم ونصائحهم، وفي العديد من الأسر، يقدمون شعوراً بالأمان يتوق إليه الأطفال. وبالنسبة لكبار السن، فإن فائدة هذا التفاعل بين الأجيال تمتد إلى ما هو أبعد من التجارب الاجتماعية، وتسمح ممارسة التسامح لأفراد الأسرة بسد هذه الاختلافات، وتعزيز الاحترام المتبادل والتفاهم والارتباط العاطفي، فعندما يتعامل الآباء والأجداد مع العلاقات بالصبر والانفتاح، فإنهم يخلقون بيئة داعمة، حيث يشعر الأطفال والأحفاد بأنهم مسموعون ومقدرون ومقبولون؛ مما يعزز الروابط الأسرية ويعزز التفاعلات الصحية الأكثر انسجاماً بين الأجيال؛ إضافة إلى التأثير الإيجابي الذي تحدثه العلاقة الوثيقة بين الجد والحفيد على سعادة ورفاهية الأسرة الأوسع (Hayslip Jr & Kaminski, 2005).

#### 5. تعزيز الفهم المتبادل وتقبل الفروق العمرية والثقافية:

يعتبر التسامح والاحترام من الجوانب الأساسية التي يتم الاعتراف بها على نطاق واسع في مواجهة التحيز وبناء علاقات أفضل بين الثقافات، ومن المعروف أن الأفراد مختلفون، فإن التعريف الحقيقي للتسامح هو النضج العاطفي والقدرة على البقاء خاليين من التحيز مع الاعتراف واحترام آراء الآخرين ومعتقداتهم وطرقهم المختلفة. إلا أنه سيكون من الصعب العثور على بيئة خالية من التحيز، هناك نقطة يجب أن نتذكرها معظم الأفراد وهي أن الجميع، بطريقة ما، متحيزون؛ ويكون ذلك متعلقاً بالعرق أو العمر أو الدين، وما إلى ذلك. ويعتمد مقدار التحيز وتأثيره على الآخرين على ما إذا كان الشخص منفتحاً للتعلم والتغيير أم لا، ويمكن القول بأن الفرد الذي يدرك ويرغب في تغيير المواقف السلبية يعمل على بناء التسامح والذي من خلاله يتم زيادة الفهم والقبول (Galston, 2005). ومن خلال تبني التسامح، يمكن للناس أن يطوروا تقديرًا أعمق لتجارب وآراء الآخرين الفريدة، ويعزز هذا الانفتاح الاحترام للاختلافات بين الأجيال والثقافات؛ مما يشجع على خلق بيئة أكثر شمولية وتناغمًا، ويساعد التسامح في كسر الصور النمطية وتقليل التحيز، وبناء علاقات ذات مغزى، مما يمكن الأفراد من التعايش بسلام مع الاحتفاء بالتنوع. وبهذه الطريقة، يصبح التسامح أساساً للتفاهم والقبول عبر الفجوات العمرية والثقافية (Wainryb, 2006).

## ج. تأثير التسامح على المجتمعات المتعددة الثقافات

يعتبر التسامح عنصرًا أساسيًا في تعزيز التعايش السلمي داخل المجتمعات المتعددة الثقافات، وفي ظل تنوع الأعراق واللغات والمعتقدات، قد تظهر اختلافات في الآراء والتوجهات تؤدي إلى سوء الفهم أو التوترات، ويسهم التسامح في قبول هذه الفروقات واحترامها، مما يخلق بيئة يسودها الاحترام المتبادل والتفاهم، فمن خلال ممارسة التسامح، يتمكن الأفراد من تجاوز التحيزات الثقافية والانفتاح على الآخر، مما يعزز الروابط الاجتماعية ويساهم في بناء مجتمعات أكثر استقرارًا وشمولية. وفي نهاية الأمر، يؤدي التسامح إلى نشر قيم الاحترام والقبول التي تساهم في ازدهار المجتمعات المتنوعة وتحقيق الانسجام الاجتماعي.

### 1. تعزيز التعايش السلمي:

للتسامح دورًا محوريًا في بناء مجتمعات متماسكة قادرة على التعايش السلمي، وفي المجتمعات المتنوعة، قد تؤدي الاختلافات في العرق والدين والثقافة والمعتقدات إلى حدوث انقسامات، ومع ذلك، يتيح التسامح للأفراد والجماعات احتضان هذه الاختلافات باحترام وتفهم، وذلك من خلال تعزيز الانفتاح والقبول، حيث يسهم التسامح في كسر حواجز التحيز وسوء الفهم، مما يخلق بيئة يمكن للناس من خلالها العمل معًا رغم خلفياتهم المتنوعة، فالتسامح دور في الحوار، وتقليل الصراعات، وتقوية الروابط الاجتماعية؛ مما يساهم في النهاية في بناء مجتمع متناغم وموحد حيث يزدهر السلام والتعاون، ويُعتبر التسامح أساسًا لتحقيق الاستقرار الاجتماعي والازدهار، حيث يتيح للأفراد من خلفيات متنوعة أن يعيشوا معًا بسلام، مما يعزز من قوة المجتمع وتماسكه.

ويسهم التسامح في فتح قنوات التواصل بين الأفراد من خلفيات مختلفة حتى يتعرفوا على وجهات نظر جديدة؛ مما يعزز التفاهم المتبادل ويقلل من التحيزات، وبالتالي يكونون أقل عرضة للتصادم مع الآخرين، ويتعاملون بروح منفتحة ومتفهمة، مما يقلل من احتمالات الصراعات والنزاعات، فعندما يشعر الأفراد بأن آراءهم ومعتقداتهم محترمة، فإنهم يصبحون أكثر استعدادًا للانفتاح والتعاون مع الآخرين، هذه الثقة تُعتبر حجر الزاوية لبناء مجتمعات متماسكة، فالتسامح يُعزز من القيم الإنسانية مثل الرحمة والاحترام والمساواة (Sen, 2011).

## 2. بناء مجتمعات شاملة تحتضن التنوع وتقبل الجميع:

يتمثل التسامح بدور التعايش السلمي واحتضان الاختلافات، ففي عالم اليوم المتصل بشكل متزايد، وقد أصبح فهم التسامح وممارسته أكثر أهمية من أي وقت مضى. فالتسامح هو الاستعداد لقبول واحترام معتقدات وآراء وأفعال الآخرين، حتى وإن كانت تختلف عن معتقدات وآراء وأفعال الفرد. وبالتالي فإن التسامح يتجاوز مجرد الاعتراف بالتنوع؛ فهو يتطلب تبنياً حقيقياً للحياة والتعاطف تجاه الآخرين، ولا يعني الموافقة على كل وجهة نظر أو سلوك؛ بل يعني الاعتراف بحق الآخرين في التمسك بوجهات نظرهم والتعبير عنها واحترامها، وعلى صعيد الممارسة العملية، يتجلى التسامح بطرق متعددة، سواء على المستوى الفردي أو المجتمعي (Kymlicka, 2010).

## 3. تعزيز التعاون الاقتصادي والاجتماعي بين الأفراد من خلفيات ثقافية متنوعة

يعتبر التنوع الثقافي من المواضيع المثيرة للاهتمام، وقد أصبحت المجتمعات أكثر تنوعاً وتعدداً للأعراق على مدى فترة زمنية قصيرة نسبياً، والتسامح سمة مفيدة مستمدة من التنوع العرقي والثقافي والديني، ويشير مفهوم التسامح إلى مدى احترام المجتمع والاستفادة من تنوع المعتقدات الدينية والعرقية والأصول

### د. آثار التسامح على كبار السن وأصحاب الهمم (ذوي الإعاقة)

لا يُعدّ التسامح مجرد أداة لتحسين علاقة الفرد بالآخرين، وإنما وسيلة للوصول إلى السلام الداخلي والسعادة الحقيقية؛ إذ يضمن لصاحبه طهارة الروح، ونقاء القلب، ورقة النفس، ويعزز مشاعر العطف والمودة والرحمة والأمل لديه، ويجعله قادراً على الإحساس بمشاعر الآخرين والتعاطف معها وتقديرها وأخذها في الاعتبار،

ويعزز التسامح العلاقات الاجتماعية بين الناس، ويجعلهم أكثر ترابطاً معنوياً وروحياً، وهذا يعني أن أبرز آثار التسامح هو التلاحم والانسجام المجتمعي بين الأفراد. ويحقق التسامح لهذه الفئة خاصةً، ما يلي:



1. **تعزيز الاندماج الاجتماعي لكبار السن:** حيث يسهم في تحسين نظرة المجتمع لكبار السن وتعزيز احترامهم وكرامتهم، وعلى الرغم من التركيز في الآونة الأخيرة على الشيخوخة الإيجابية، إلا أن هناك أدلة على أن الصور والمواقف والتصورات السلبية للعمر والشيخوخة لا تزال قائمة، ويمكن أن تؤدي الصور النمطية السلبية إلى نبوءات تحقق ذاتها وسلوكيات مقيدة للذات لدى كبار السن أنفسهم والتي قد تؤدي إلى أداء إدراكي أقل إرضاءً، وقلّة النشاط البدني، وتقليل مشاعر الرفاهية. (Tredoux et al., 2009). ويضمن التسامح إشراك كبار السن في عمليات صنع القرار والحوار المجتمعي؛ مما يحافظ على كرامتهم ويعزز من أهميتهم، ولا بد من دعم رفاهية كبار السن، فالمجتمعات المتسامحة تقدم سياسات وبرامج اجتماعية تحترم احتياجات كبار السن، وتغيير وجهات النظر المجتمعية تجاه الشيخوخة (Gallagher et al., 2008).

2. **تحسين جودة حياة كبار السن من خلال تقليل العزلة الاجتماعية:** وللتسامح دوراً مهماً في تحسين نوعية حياة كبار السن من خلال تقليل العزلة الاجتماعية، ويتم ذلك من خلال اتخاذ مجموعة من الإجراءات التي تعمل على تحسين جودة الحياة لدى كبار السن والتي من أهمها، تعزيز الإدماج والتشجيع على المشاركة النشطة لكبار السن في الأنشطة المجتمعية، مما يساعد في تقليل مشاعر الوحدة والعزلة، وتعزيز العلاقات بين الأجيال، مما يعزز الروابط بين الأفراد الأصغر سناً والأكبر سناً، ويساعد كبار السن على الحفاظ على شبكاتهم الاجتماعية والدعم العاطفي. وتحدي الصور النمطية المرتبطة بالعمر، حيث أن التسامح يقلل من البصمات الاجتماعية حول الشيخوخة، مما يتيح لكبار السن المشاركة بحرية أكبر وثقة في الأماكن الاجتماعية والعامّة (Niknam et al., 2016).

3. **تحسين تجربة الحياة لأصحاب الهمم (ذوي الإعاقة):** أصبح مفهوم التسامح مفهوماً ملحاً بشكل متزايد، فأصحاب الهمم الذين يتمتعون بتقدير ذاتي واقعي، ودرجة عالية من تحقيق الذات، هم أصحاب شخصية إيجابية، ولكي يتوافق ذلك مع التنوع الثقافي، فضلاً عن المعايير والمعتقدات والعادات والتقاليد المختلفة، فلا بد من نشر مفهوم التسامح بين أفراد المجتمعات من جميع فئاته على اختلافها وتعددها (Voronchenko & Vinogradova, 2016).

## سابعاً: دور التسامح في تعزيز النمو الاقتصادي والاجتماعي والتنمية المستدامة

يمكن الكشف عن دور التسامح في دفع النمو، والتشجيع على الانفتاح الذهني والقدرة على التكيف مع التغيير، فمن خلال دراسة سياقات مختلفة، بما في ذلك المشهد التجاري الديناميكي، فإنه يوضح كيف يدعم التسامح النمو والتنمية على المدى الطويل، فمن خلال رسم أوجه التشابه بين انهيار الحواجز الجغرافية في الاتصال وتبادل القيمة التجارية، يمكن التوصل إلى أن كيف يفتح التسامح الأبواب أمام الفرص والخيارات والأفكار الجديدة، من خلال الشفافية وخلق فرص العمل والتنوع والتنمية الاقتصادية.

فللتسامح دور في تبني عقلية منفتحة للنمو والتنمية، تُظهر نظريات مثل: النسبية الثقافية والعولمة وغيرها من النظريات المرتبطة فوائد التسامح في التفاعلات عبر الحدود والنمو الاقتصادي، ففي ظل الاتصالات بلا حدود التي تيسرها الإنترنت، يتعاون المطورون، بغض النظر عن الحدود الجغرافية، ويشاركون الأفكار ويساهمون في تطور سرديات وتقنيات وتفاعلات معينة من شأنها التأثير على المجتمعات (Aweidah, 2024).

فللتسامح دور في تحقيق النمو الاقتصادي والاجتماعي المستدام بعدة طرق رئيسية من خلال إتاحة البيئات المتسامحة للأفكار المتنوعة أن تزدهر، مما يعزز الإبداع وحل المشكلات بطرق مبتكرة، وبالتالي يدفع النمو الاقتصادي؛ مما يقلل من عدم المساواة ويضمن التنمية الاقتصادية المتوازنة؛ ويؤدي إلى الرخاء الاقتصادي المستدام والرفاهية الاجتماعية (Gani, 2016).

# الفصل الخامس

## أهداف الفصل الخامس

---



تحديد مفهوم الشخصية والمفاهيم ذات العلاقة



التعرف على الخصائص النفسية والاجتماعية للشخصية المتسامحة



تحديد أبرز الانعكاسات النفسية الإيجابية للتسامح



التعرف على دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في صقل الشخصية المتسامحة

## الفصل الخامس

### الخصائص النفسية والاجتماعية للشخصية المتسامحة

اشتقت كلمة شخصية في اللغة العربية من "شَخَصَ"، وقد ورد في "لسان العرب" شخص: جماعة شخض الإنسان وغيره، وهو كذلك "سواد الإنسان تراه من بعيد، وهذا المعنى أقرب إلى الإشارة إلى الجسم الفيزيقي المادي، وتكشف الشخصية عن تعقد دراستها والاختلاف بين وجهات نظر الباحثين فيها، وتعدد تعريفاتها، ولكن هذا التعدد قد يكون أمراً مرغوباً فيه، فإذا كانت الشخصية كلاً معقداً متعدد الجوانب والسمات فإن كل تعريف لها يركز على جانب أو جوانب معينة.

#### أولاً: مفهوم الشخصية

تعددت التعريفات التي قدمها العلماء وفقاً لما ذكره عبد الخالق (2016) منها تعريف جوردون أولبورت: "هي التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفسية الجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه لبيئته". بمعنى أن الشخصية ليست مجرد مجموعة أجزاء بل عمليات تنظيمية تكاملية وضرورية لنمو الشخصية وبنائها، إضافة إلى أنها نظام مركب من العناصر التي تتفاعل في تبادل مستمر. أما جيلفورد: «شخصية الفرد هي ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منها سماته»، ويركز هذا التعريف على مبدأ الفروق الفردية وأن كل شخصية فريدة في حد ذاتها.

كما عرفها كاتل "ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين"، ويضيف: «إن الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء أكان ظاهراً أم خفياً». ويعد تعريفه تعريفاً عاماً يركز على القيمة التنبؤية لمفهوم الشخصية. وعرفها أيزنك: الشخصية هي "ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد، ومزاجه وعقله، وبنية جسمه، الذي يحدد توافقه الفريد لبيئته".

ومما سبق من التعريفات يمكن ملاحظة أن هناك مجموعة من السمات التي تتميز بها الشخصية، وكذلك هناك مجموعة من المهارات التي تكتسبها الشخصية أثناء تفاعلها مع البيئة التي تحيط بها، ويمكن أن تتميز الشخصية المتسامحة بمجموعة من السمات والمهارات التي تميزها عن باقي الشخصيات الأخرى.

## ثانياً: سمات الشخصية المتسامحة

تتميز الشخصية المتسامحة بالعديد من السمات التي تجعلها قادرةً على تخطي الأخطاء والتعامل مع المواقف الصعبة بصدق رطب، ويمكن وصفها في عدد من المجالات والمحاور الأساسية منها:

### 1. السمات العامة للشخصية المتسامحة

1. **الالتزام الذاتي والتسامح:** هما سمتان مهمتان في الشخصية المتسامحة، فالالتزام الذاتي يشير إلى القدرة على الالتزام بالالتزامات الشخصية والمهنية والعمل على تحقيقها بشكل منظم ومستمر، ويتطلب الالتزام الذاتي القدرة على الاستمرار في العمل حتى عندما تواجهه الفرد صعوبات أو تحديات، ويعتبر الالتزام الذاتي مفتاحاً لتحقيق النجاح وتحقيق الأهداف، ويشير التسامح إلى القدرة على قبول الآخرين واحترام اختلافاتهم وتقدير وجهات نظرهم ومعتقداتهم، ويعتبر التسامح مهارة اجتماعية هامة تساعد في بناء علاقات صحية ومتوازنة مع الآخرين، ويساعد التسامح على التعاطف مع الآخرين وفهم وجهات نظرهم ومعتقداتهم؛ مما يعزز التفاهم والتعاون (Yildirim & Alanazi, 2018).

2. **صورة الذات الإيجابية:** تشير الصورة الذاتية الإيجابية إلى الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه على مستوى أكثر عالمية، داخلياً وخارجياً، وتتضمن الصورة الذاتية الإيجابية لدى الفرد، الاعتراف بالأصول والإمكانات وامتلاكها مع التحلي بالواقعية بشأن الالتزامات والقيود، فالحصول على صورة ذاتية إيجابية يمكن أن يعزز الصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية والعاطفية والروحية، وتركز الصورة الذاتية السلبية على العيوب ونقاط الضعف، والتشوه وال فشل والعيوب، ويشير التسامح إلى القدرة على قبول واحترام معتقدات الآخرين وآرائهم وسلوكياتهم، حتى لو كانت تختلف عن معتقدات الفرد وآرائه وسلوكياته، لأن الشخصية الإيجابية تستخدم مجموعة من التقنيات المختلفة، مثل: التفكير من دون الحكم عليه، والتأمل، وتنمية الاحترام الإيجابي غير المشروط للآخرين، بالإضافة إلى ذلك، فإن تلقي ردود فعل إيجابية واهتمام، بالإضافة إلى إقامة علاقات إيجابية ومشجعة، يمكن أن يساهم في تكوين صورة ذاتية إيجابية (Lee & Lee, 2000).

وفي دراسة قام بها كل من لي ولي (Lee & Lee, 2000) هدفت إلى معرفة هل قبول التغيير والتكيف مع عمل عوامل التغيير يتأثران بالصورة الذاتية الإيجابية وتحمل المخاطر أو التسامح، وتكونت الدراسة من (305) من وكلاء التغيير على وجه التحديد، تم قياس الصورة الذاتية من خلال مركز السيطرة، والكفاءة الذاتية، واحترام الذات، والعاطفة الإيجابية، وتم قياس تحمل المخاطر والتسامح من خلال تحمل الغموض، وتجنب المخاطر، والانفتاح على التجربة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الصورة الذاتية وتحمل المخاطر تنبأ بشكل كبير بقبول التغيير والتكيف مع العمل.

**3. التوجه نحو الحياة:** يعتبر التوجه الإيجابي نحو الحياة من أهم سمات الشخصية المتسامحة لخلق عالماً أكثر شمولاً وتناغمًا، حيث أن التوجه نحو الحياة يعتمد على عقلية منفتحة ومتفائلة وقابلة للتكيف، ومن خلال الاعتراف بالأشياء الجيدة التي لدى الفرد وتقديرها، وتنمية الشعور بالرضا والسعادة، والمرونة في تطوير آليات التكيف، والحفاظ على نظرة إيجابية، والسعي للحصول على الدعم عند الحاجة، حيث يساعد في بناء القدرة على الصمود مع وجود إحساس بالأهداف التي تتوافق مع القيم والشغف، ويعتمد على تعليق الأحكام والاستعداد للنظر في وجهات نظر بديلة (Shaposhnikova et al., 2013).

**4. التنافس الإيجابي والتمتع بروح التحدي:** تتمتع الشخصية المتسامحة بالمنافسة الإيجابية والتمتع بروح التحدي واحترام وجهات نظر الآخرين والحفاظ على الشعور بالعدالة والشمول، فالشخصية المتسامحة تقدر التنوع لأن المنافسة الإيجابية تزدهر عندما يجتمع أفراد من خلفيات متنوعة معًا، وتقدير وجهات النظر والمهارات والخبرات الفريدة، حيث أن التنوع يمكن أن يؤدي إلى مناقشات أكثر ثراءً وحلولاً مبتكرة وبيئة أكثر شمولاً، فالشخصية المتسامحة تحترم حدود الآخرين مع وجود المنافسة الشديدة، وتؤكد الشخصية المتسامحة على أن البيئة التنافسية تظل عادلة ومراعية للصحة الجسدية والعاطفية للأفراد وتجنب السلوكيات التي قد تضر أو تقوض الآخرين، ومن سمات الشخصية المتسامحة تشجيع التعاون وتعزيز عملية تبادل الأفكار، ودعم الأفراد بعضهم البعض، والعمل على تحقيق الأهداف المشتركة، والاعتراف بجهود ومهارات الآخرين. وتمتاز الشخصية المتسامحة بتقبل النقد البناء وتقديم الملاحظات بطريقة محترمة وبناءة، وتقبل ردود الفعل كفرصة للنمو والتحسين الذاتي (Samul, 2020).

5 . **الانفتاح المعرفي والثقافي:** تتميز الشخصية المتسامحة بالمعرفة الثقافية، حيث تعتمد على الانخراط في رؤية متنوعة للمعرفة والانفتاح والتواصل وحرية الفكر، وتجاوز الاختلافات، وتقدير جميع الخلفيات الثقافية وتأييدها وشمولها، فالشخصية المتسامحة لا تتسامح مع الظلم الاجتماعي، وتعمل على تعزيز التعاطف، وسد الفجوات، وتعزيز التفاعلات الاجتماعية المتناغمة، والتمكن من سلوكيات الكفاءة الثقافية، مثل: الاستماع النشط وإظهار التعاطف والمشاركة الفعالة، كما أن الشخصية المتسامحة تقوم بتحديد القيم والمعتقدات واللغة وتفضيلات النظام الغذائي وغيرها من التفضيلات للثقافات (Sakalli et al., 2021).

6 . **الحيوية والفاعلية الذاتية** وهي قوة الفرد أو مستوى طاقته، بما في ذلك صحته الجسدية والعقلية والعاطفية. وهي القدرة على متابعة الحياة بصحة وقوة و طاقة عالية نسبياً، فالشخصية المتسامحة هي شخصية تتمتع بالحيوية؛ فصاحب هذه الشخصية يبعث البهجة والتفائل والنشاط فيمن حوله ويتميز بأنه جريء ويغامر بكل ما هو جديد ويقدم على فعله دون تردد كما أنه يقدر العمل بشكل كبير، واثقاً بنفسه شجاعاً منظملاً لا يحب الفوضى وعادة ما يكون ناجحاً وموفقاً في حياته وينزعج من الذين يتحدثون عن الفشل وكأنه ملازم لهم (Okhovat et al., 2021). كما أن الشخصية المتسامحة تتمتع بالفاعلية وهي الدرجة التي ينجح بها شخص ما أو شيء ما في تحقيق أهدافه أو تحقيق غرضه، وهي مقياس لمدى جودة أداء شخص ما أو شيء ما وتحقيق النتائج المرجوة (Huang et al., 2002). وفي دراسة قامت بها ليليجي وأوزبك (Lilja & Osbeck, 2020) هدفت إلى مراجعة مسألة أخلاقيات التدريس الدقيقة في المدارس الإلزامية في السويد في عام 2013 وتم تناول مجموعة متنوعة من الكفاءات الأخلاقية التي تركز على أربع فئات رئيسية من الكفاءة الأخلاقية (الفهم، والتصرف، والتعبير، والمثابرة)؛ التي يريد المعلمون من طلابهم تطويرها، بناءً على مقابلات جماعية مع (46) معلماً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين ينظرون إلى الكفاءة الأخلاقية باعتبارها مزيجاً من الكفاءات المحددة واتجاهات معينة تعمل هذه الكفاءات في تكوينه ومن الممكن المساعدة في إكسابها وتطويرها لدى الفئات المستهدفة.

7 . **التعبير عن الرأي ووجهة النظر دون إيذاء مشاعر الآخرين:** يعد التعبير عن الآراء ووجهات النظر جزءاً أساسياً من التواصل والتعبير الشخصي، فالشخصية المتسامحة تحترم مشاعر الآخرين وتعزز الحوار الصحي. فالشخصية المتسامحة تختار الكلمات بعناية بحيث لا تسبب ضرراً أو إساءة، وتمارس الاستماع باهتمام للآخرين،

وتظهر التعاطف والتفهم تجاه وجهات نظرهم، إضافةً إلى أن الشخصية المتسامحة تستخدم نبرة هادئة عند التعبير عن الرأي. وتتجنب أن تصبح تصادمية أو عدوانية، لأن ذلك يؤدي إلى تصعيد التوترات وإعاقة المحادثات المثمرة (Wainryb et al., 1998).

**8. الجرأة والشجاعة:** صفتان غالبًا ما ترتبطان باتخاذ الإجراءات، فالشخصية المتسامحة تتميز بالجرأة وهي الرغبة في تحمل المخاطر، والخروج من منطقة الراحة الخاصة بالفرد، والتصرف بثقة وحزم، ويعتمد على أن يكون الفرد استباقيًا وحازمًا وغير خائف من التحدث أو أخذ زمام المبادرة، وتتطلب الجرأة في كثير من الأحيان مستوي معيّنًا من الثقة بالنفس والإيمان بقدرات الفرد، والقدرة على التغلب على الخوف واتخاذ الإجراءات على الرغم من وجود مخاطر محتملة أو عواقب سلبية. وغالبًا ما ترتبط الشجاعة بأعمال البطولة والمرونة والقوة الأخلاقية، في حين أن الشجاعة غالبًا ما تكون مدفوعة بالشعور بالواجب أو القناعة الأخلاقية أو الحاجة إلى حماية النفس أو الآخرين (Castle, 1865).

## 2. السمات النفسية للشخصية المتسامحة

هناك مجموعة من الخصائص النفسية للشخصية المتسامحة ومنها:

**1. الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع الضغوطات النفسية:** من خلال الاعتراف بالنجاحات والإنجازات، واستخدام الأخطاء كفرص للتعلم، مما يساعد على بناء القوة والقدرة على مواجهة الصعوبات. مع وضع أهداف واقعية وقابلة للتحقيق، مما يعزز من إحساس الإنجاز عند تحقيقها، مع اكتساب مهارات جديدة أو تحسين المهارات الحالية، وزيادة القدرة على مواجهة التحديات، وتحقيق النجاح والسعادة في مختلف جوانب الحياة، كما أن التسامح يساهم في الاحترام المتبادل بين الأفراد، وتقدير كل شخص لحقوقه وخصوصيات ومشاعر الآخر، وفهم أن لكل فرد قيمة فريدة تستحق التقدير، مع تبادل الأفكار والمشاعر بوضوح وبطريقة لطيفة، واحترام وجهات النظر وعدم الحكم على الآخرين بسبب اختلافاتهم، والتحلي بالصبر من خلال التعامل بلطف والتفهم حتى في الأوقات الصعبة أو المواقف الخلافية (Verkuyten et al., 2023).

**2. التعاطف والتفاهم:** يقصد بالتعاطف القدرة على إدراك مشاعر الآخرين ومشاركتهم فيها، سواء كانت هذه المشاعر إيجابية أو سلبية، وتقديم الدعم النفسي لهم، أما التفاهم فهو القدرة على استيعاب وجهات نظر الآخرين والتفاعل معهم بطريقة تضمن تحقيق فهم متبادل. ويتضمن التفاهم مهارات، مثل: الإصغاء الجيد، والحوار الفعّال، واحترام الاختلافات، مما يساعد في حل النزاعات وتعزيز العلاقات الإيجابية.

ومهارة فهم مشاعر الآخرين مهارة متعددة الأوجه تتضمن مكونات عاطفية وإدراكية، بحيث يسمح الجانب العاطفي للأفراد بالشعور بما يشعر به الآخرون، بينما يتضمن الجانب المعرفي فهم وجهة نظرهم وأفكارهم، ويتضمن فهم مشاعر الآخرين، التفكير في شعورهم وتقدير حالتهم العاطفية بشكل أفضل، وتحليل الموقف من وجهة نظرهم، مما قد يوضح دوافعه أو تحدياته أو مخاوفه، ويمكن لفهم مشاعر الآخرين أن يعمق الثقة والحميمية في العلاقات، والتقليل من الصراعات وتشكيل أرضية مشتركة وحلواً تحترم مشاعر ووجهات نظر الجميع (Johnson et al., 1983).

**3. الوعي الذاتي:** هو القدرة على التعرف على مشاعر الفرد وأفكاره وسلوكياته وفهم تأثيرها على نفسه والآخرين، ويشمل الوعي الذاتي فهم الذات بعمق، والتعرف على الجوانب الداخلية بشكل واعٍ وشامل، بما يشمل مشاعره وأفكاره ودوافعه وقيمه واحتياجاته، وهذا الفهم يعزز قدرة الفرد على التكيف مع التحديات الحياتية، فهي مهارة أساسية تساعد الفرد على التعامل مع الصعوبات والضغوط التي قد تواجهه في الحياة بشكل مرّن وفعّال، وتعني القدرة على الاستجابة بشكل إيجابي للتغيرات والظروف الجديدة، مما يمكّن الفرد من التغلب على العقبات والمضي قدماً، والقدرة على اتخاذ قرارات متزنة ومتناغمة مع قيمه الشخصية بما في ذلك نقاط القوة والضعف، القيم، الدوافع، والاحتياجات الشخصية (Carver, 2012). ويُشير الوعي الذاتي العاطفي إلى مدى إدراك الفرد لمشاعره وردود أفعاله تجاه المواقف المختلفة، وله دوراً أساسياً في التنمية الشخصية والذكاء العاطفي، فهي عملية مستمرة يسعى الفرد من خلالها إلى تطوير مهاراته، ووعيه الذاتي، وقدراته لتحقيق أهدافه الشخصية والمهنية، وتشمل هذه التنمية تحسين الذات من خلال تعلم مهارات جديدة، وتعزيز الثقة بالنفس، وإدارة الوقت بفعالية.

ولا يقتصر تأثير الوعي الذاتي العاطفي على كيفية إدارة الأفراد لتجاربهم الداخلية فحسب، بل يمتد أيضًا ليشكل علاقاتهم واستجاباتهم للتحديات ورفاهتهم بشكل عام. فمن خلال تطوير فهم أعمق للعواطف، يصبح بإمكان الأفراد التعامل مع تعقيدات الحياة بشكل أكثر فعالية، مما يعزز مرونتهم ويحسن تواصلهم وقدرتهم على تنظيم مشاعرهم بشكل أفضل (Lambie & Marcel, 2002). ويؤثر الوعي الذاتي عند الأفراد في تعزيز القدرة على التسامح وذلك من خلال فهم الذات، الذي يعني القدرة على التعرف بعمق على الأفكار والمشاعر والدوافع الداخلية للفرد، والوعي بكيفية تأثيرها على سلوكياته وعلاقاته مع الآخرين، ويُعتبر هذا الفهم أحد المفاتيح الأساسية للنمو الشخصي والتطوير المستمر، حيث يمكّن الفرد من اتخاذ قرارات متوازنة وتحقيق التوازن بين رغباته وواقعه. فعندما يتمكن الشخص من فهم ذاته بشكل أعمق، يصبح أكثر قدرة على تحديد نقاط قوته وضعفه؛ مما يعزز ثقته بنفسه ويجعله أكثر قدرة على التكيف مع التحديات الحياتية، كما يساهم فهم الذات في تحسين العلاقات الاجتماعية من خلال تعزيز مهارات التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.

كما يساعد الوعي الذاتي في تعزيز القدرة على التسامح من خلال تدريب الفرد على ضبط النفس والقدرة على التحكم في المشاعر والدوافع والسلوكيات، والالتزام بالتصرفات التي تتماشى مع الأهداف والقيم الشخصية على المدى الطويل. ويُعتبر ضبط النفس من المهارات الأساسية لتحقيق النجاح في الحياة،

حيث يساعد الأفراد على مقاومة الإغراءات الفورية التي قد تؤدي إلى اتخاذ قرارات أو تصرفات متهورية، ولا يمكن للفرد أن يتمكن من ضبط النفس إلا بمستوى عالٍ من الوعي الذاتي وقدرة على التفكير قبل اتخاذ القرارات، سواء كان ذلك في التحكم بالعواطف، مثل: الغضب أو الإحباط، أو في التصرفات اليومية، مثل: تنظيم الوقت وإدارة العادات الصحية، وبالتالي فإن ضبط النفس يعزز الشعور بالسيطرة ويساهم في تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية بشكل أكثر فعالية (Kalis et al., 2024).



4. **القدرة على التسامح مع الذات:** التسامح مع الذات هو القدرة على قبول النفس وتقديرها، يتقبل الشخص ذاته كما هي، بعيوبها ومميزاتها، ويشعر بالرضا عن نفسه دون انتقادات مفرطة، والاعتراف بنقاط القوة والضعف، والتصالح مع الأخطاء والتجارب السابقة، وتقدير الذات هو الشعور بالاحترام والقيمة الشخصية، وأن يكون لدى الشخص تقدير إيجابي لنفسه وثقة بقدراته، وأن يشعر بأنه يستحق التقدير والاحترام من الآخرين (Bondarenko et al., 2023).

ويساعد تسامح الفرد مع ذاته في تقليل مشاعر الذنب والندم، فمشاعر الذنب الناتجة عن الشعور بالمسؤولية أو الندم نتيجة القيام بتصرف خاطئ أو الإخفاق في تلبية توقعات معينة، والحزن أو الأسف الذي يشعر به الشخص نتيجة اتخاذ قرار سيء أو ارتكاب خطأ، وكلا الشعورين يتعلقان بالتفاعل مع الأفعال الماضية، وغالبًا ما يدفعان الشخص لتقييم سلوكه ومحاولة تصحيحه (Marcinechová et al., 2024).

5. **القدرة على الانضباط:** فالانضباط النفسي عنصر أساسي في التنمية الشخصية، حيث يشمل القدرة على تنظيم الأفكار والعواطف والأفعال، وهذا الانضباط يعتبر إطارًا لفهم كيفية إدارة الأفراد لسلوكياتهم وردود أفعالهم، خاصة في التفاعلات الاجتماعية، مما يساهم في تحسين الحالة النفسية العامة، والتعامل مع الصراعات بشكل أكثر فعالية (Al Halbusi et al., 2023).

6. **مهارة الذكاء العاطفي:** وهي القدرة على فهم وإدراك المشاعر الخاصة بنفس الفرد ومشاعر الآخرين، والتحكم فيها واستخدامها بشكل فعال، ويعتبر الذكاء العاطفي مهارة هامة في بناء العلاقات الناجحة والتواصل الفعال مع الآخرين، وتعتبر جميع أنواع التعلم لها أساس عاطفي وأن الذكاء العاطفي يمكن تعلمه وتطويره، ويتضمن الذكاء العاطفي العديد من الجوانب، مثل: التعرف على المشاعر، وإدراكها، وتنظيمها، والتعبير عنها بشكل صحيح. فالشخصية المتسامحة المتمتعة بالذكاء العاطفي لديها القدرة على تعزيز التفاهم والتعاون والقدرة على التعامل مع التحديات العاطفية بشكل صحيح (راضي, 2014).

### 3. السمات الاجتماعية للشخصية المتسامحة

تتميّز الشخصية المتسامحة بالعديد من المهارات التي تجعلها قادرةً على تخطي الأخطاء والتعامل مع المواقف الصعبة بقدرة ومرونة وصلابة، وبالتالي القدرة على تجاوز هذه الصعوبات والتحديات والمصائب، ومن أهم هذه المهارات:

**1. القدرة على بناء علاقات إيجابية:** للتسامح دور في بناء علاقات قوية وإنشاء وتطوير روابط متينة مع الآخرين وتستند إلى الثقة والاحترام المتبادل والتواصل الفعال؛ مما يساهم في تحسين نوعية الحياة، وتعزيز الشعور بالانتماء، ودعم الصحة النفسية والعاطفية، ويتم ذلك من خلال تبادل الأفكار والمشاعر بشكل صريح وواضح لتعزيز الفهم، والتفاعل بأمانة والمشاركة بصراحة في المشاعر والتجارب، مع تقديم الدعم العاطفي والمساعدة عند الحاجة، مما يعزز من قوة العلاقة.

كما أن التسامح يساعد على تنمية العلاقات الصحية مع الآخرين، والتفاعل مع الأفراد بطريقة إيجابية تعزز الرفاهية النفسية والعاطفية من خلال تبادل الأفكار والمشاعر بوضوح؛ مما يعزز الفهم المتبادل، وتقدير الاختلافات والحدود الشخصية لكل فرد في العلاقة، وتكون هذه الحدود واضحة تحافظ على صحة العلاقة وتمنع الاستغلال أو التوتر (Akbari et al., 2023).

**2. القدرة على حل المشكلات** وتمكن هذه المهارة أصحاب الشخصية المتسامحة من تحديد التحديات والعقبات وتحليلها وحلها بفعالية. ويتقن أصحاب الشخصية المتسامحة الخطوات العملية لحل المشكلات والتي تتمثل في تحديد المشكلة وتحليلها وذلك من خلال جمع المعلومات ذات الصلة وتحليل الموقف وفهم الأسباب (راضي, 2014).

ومن المهارات التي تمتلكها الشخصية المتسامحة المهارات التحليلية حيث تعد القدرة على تحليل المعلومات وتحديد الأنماط وإجراء اتصالات منطقية أمرًا بالغ الأهمية لحل المشكلات بشكل فعال، والتفكير النقدي الذي يتضمن تقييم المعلومات بشكل موضوعي، والنظر في وجهات نظر مختلفة، واتخاذ قرارات مستنيرة، والإبداع المتمثل في إيجاد حلول مبتكرة وفريدة من نوعها للمشكلات، والقدرة على التكيف والانفتاح على التغيير والتي تسمح للأفراد بتعديل أساليبهم واستراتيجياتهم في حل المشكلات (Nock & Mendes, 2008)

**3. القدرة على التأثير والإقناع:** يعد التأثير والإقناع من المهارات المهمة التي يتمتع بها أصحاب الشخصية المتسامحة التي يمكن أن يكون لها تأثير كبير على حياته الشخصية والمهنية، وتتضمن القدرة على تشكيل الآراء والسلوكيات، وتحفيز الآخرين على اتخاذ الإجراءات، وتحقيق النتائج المرجوة دون إكراه، فالشخصية المتسامحة لديها مهارات تواصل فعالة؛ مما يسمح لهم بنقل وجهة نظرهم بإيجاز وفعالية، حيث يستطيعون نقل المعنى من خلال الكلمات المنطوقة والمكتوبة، بالإضافة إلى فهم لغة الجسد والإيماءات غير اللفظية وبنية الجملة ودلالاتها، وتتمتع هذه الشخصية بالعمل الدؤوب على إيجاد أرضية مشتركة وإقامة تواصل إنساني يمكن أن يساعد في خلق شعور بالثقة وتسهيل إقناع الآخرين؛ إضافةً إلى أن أصحاب الشخصية المتسامحة لديهم فهم لاستراتيجيات الإقناع المختلفة والقدرة على تكييفها مع الآخرين من أجل تعزيز فعالية جهود التأثير والإقناع، فقد يقتنع البعض بحجج مدروسة ومعقدة، بينما قد يحتاج البعض الآخر إلى مفهوم أو رؤية ملهمة (الدرابكة 2023, et al.).

**4. مهارة التواصل:** تتمتع الشخصية المتسامحة بالتدريب على الاتصال الصحيح وحل المشكلات أو الأساليب التي تهدف إلى تسهيل التغيير في الموقف حيث يساعد تطوير المهارات في الاتصال الفعال، وفي بناء علاقات أفضل مع الآخرين وتحسين فهم الآخرين والتأثير عليهم، فمهارة التواصل هي القدرة على تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر بفعالية مع الآخرين، وتشمل مهارة التواصل عدة جوانب، بما في ذلك التواصل اللفظي باستخدام الكلمات والعبارات بشكل واضح ومفهوم للتعبير عن الأفكار والمشاعر، والتواصل غير اللفظي الذي يشمل استخدام لغة الجسد والتعبير الوجهية والملامح الجسدية للتعبير عن المشاعر والمعاني، ويمكن أن يكون التواصل غير اللفظي قويًا ويساعد في فهم الرسائل المخفية وتعزيز التواصل الفعال. والتواصل الكتابي الذي يتضمن استخدام الكتابة للتواصل مع الآخرين، فالرسائل الكتابية واضحة ومنظمة ومفهومة وتحقق التواصل الفعال، والشخصية المتسامحة لديها القدرة على التعاطف، وهي قادرة على فهم ومشاركة مشاعر الآخرين والتعاطف معهم (Dishkova, 2019).

**5. مهارة العمل الجماعي:** وهي القدرة على العمل بفعالية مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك، وتعتبر مهارة العمل الجماعي أساسية في البيئات العملية والفرق والمجموعات، حيث يتعاون الأفراد معًا لتحقيق النجاح وتحقيق النتائج، وتشمل هذه المهارة على التواصل الفعال حيث يكون

الفريق قادراً على التواصل بشكل واضح ومفتوح وصادق لتبادل المعلومات والأفكار والتحديات، وتتميز الشخصية المتسامحة بالتعاون، وتوزيع المهام بشكل عادل وفعال. وتحديد مسؤوليات كل فرد وتوزيع المهام بناءً على قدراتهم ومهاراتهم ضمن المجموعة الواحدة، كما ومن أبرز سمات الشخصية المتسامحة في الاطار الاجتماعي الاحترام والتفاعل الإيجابي بعضهم البعض والقدرة على الاستماع لآراء الآخرين (Alalwani, 2016).

**6. مهارة الاصاله:** تشير الاصاله إلى صفة الاختراع والإبداع وعدم استخلاصها من شيء آخر. وهي القدرة على إنتاج أفكار أو أعمال أو تصميمات فريدة وجديدة ومبتكرة، والقدرة على جلب موضوع أو صور أو أفكار جديدة إلى وسيط معين، ويمكن رؤية الاصاله في مجالات متعددة، مثل: الفن والأدب والموسيقى والاختراعات وغيرها. وتتميز الشخصية المتسامحة بالأصاله التي ترتبط بقوة التفكير المستقل، والخيال البناء، والقدرة على إنتاج أفكار غير عادية أو جديدة تمامًا، حيث تندفع للابتكار وتتخطى الحدود وتساهم في التقدم في مختلف المجالات، فهو يسمح للأفراد بالتعبير عن إبداعاتهم والتفكير خارج الصندوق والتوصل إلى أفكار جديدة ورائدة. وغالبًا ما ترتبط الاصاله بالحدائثه والإبداع والقدرة على تقديم شيء جديد (Reiss, 1965).

**7. مهارة الخروج عن المألوف:** تتميز الشخصية المتسامحة بالخروج عن المألوف إلى القيام بشيء غير عادي أو مختلف أو خارج عما يعتبر طبيعيًا أو متوقعًا، ويعتمد على الخروج من منطقة الراحة الخاصة بالفرد، والانفصال عن الروتين، واستكشاف إمكانيات جديدة، وهذه الأشياء تتميز بالحدائثه أو وجود شيء يبرز عن المعتاد، فالخروج عن المألوف يمكن أن يؤدي إلى النمو الشخصي والإبداع والتجارب الجديدة. فهو يسمح للأفراد بتحدي أنفسهم، واكتشاف وجهات نظر جديدة، والتحرر من قيود الروتين (Cam, 2011).



8. **مهارة الطلاقة الفكرية والذهنية:** وهي القدرة على التفكير والإبداع بطريقة غير تقليدية. والقدرة على إنتاج أفكار وأعمال وتصاميم فريدة وجديدة. ولذلك نجد أن الشخصية المتسامحة تساهم في تطوير الابتكار وتحقيق التقدم في مختلف المجالات. ويقوم الأفراد بالتعبير عن إبداعهم والتفكير خارج الصندوق وتقديم أفكار جديدة ومبتكرة. ويمكن أن تظهر الطلاقة الفكرية والذهنية في مجالات متنوعة مثل الفن والأدب والموسيقى والاختراعات وغيرها، وتعتبر قوة للتفكير المستقل والخيال البناء والقدرة على إنتاج أفكار غير مألوفة أو جديدة تمامًا، كما تساعد على تحقيق التجديد وتوسيع الحدود وتعزيز التفكير الإبداعي للتطور والابتكار في مختلف المجالات وتساعد على التعبير عن الإبداع والتفكير خارج الصندوق وكل ذلك من سمات الشخصية المتسامحة (Feist & Barron, 2003).

9. **مهارات الاستماع النشط والتواصل الفعال:** للتسامح دور في تعزيز مهارات الاستماع، والاستماع بفاعلية وفهم ما يقوله الآخرون بشكل أفضل، والانتباه الكامل للشخص المتحدث، وتجنب المشتتات، واستخدام تعبيرات الوجه ولغة الجسد المناسبة للتعبير عن الاهتمام، واستيضاح النقاط غير الواضحة من خلال طرح أسئلة توضيحية؛ مما يظهر الاهتمام (Aramudin & Susanti, 2024).

10. **تعزيز العمل الجماعي:** تساهم الشخصية المتسامحة في بناء فرق عمل متعاونة ومنسجمة، لأنها تفهم دورها ومسؤولياتها، وتشجع على التواصل المفتوح من خلال تعزيز بيئة من التواصل الصادق والشفاف، ولديها نمو في الوعي الذاتي والتعاطف والتنظيم العاطفي، وإرساء الموثوقية والشفافية والدعم المتبادل بين أعضاء الفريق واحترام جميع المساهمات، وحل النزاعات بشكل استباقي وفي وقت مبكر وبطريقة بناءة، والاعتراف بالنجاح والاحتفال بالإنجازات الفردية والجماعية (Aeron & Pathak, 2017) ويؤثر التسامح على تحسين إنتاجية العمل لدى الأفراد، لأنه يحدد أهدافًا محددة وقابلة للقياس للحفاظ على التركيز، والتقليل من عوامل التشتيت، وإدارة الوقت والاستفادة من التكنولوجيا، والمحافظة على التعلم المستمر وتطوير المهارات للعمل بذكاء وليس بجهد أكبر مما يؤدي إلى تحسين الوقت والطاقة والتركيز لتحسين الأداء، ويؤثر التسامح في تحقيق الأهداف المشتركة للأفراد الذين يفهمون الهدف المشترك وأهميته، مع القيام بتعزيز العمل الجماعي والتواصل المفتوح لحل المشكلات معًا، والقيام بتوضيح دور كل شخص في تحقيق الهدف، مع التقدم بانتظام وإجراء التعديلات حسب الحاجة، والشخصية المتسامحة هي من تتمتع بهذه المهارات، ولديها القدرة على تحقيق الأهداف، وتحسين إنتاجية العمل (Weinzimmer & Esken, 2017).

## ثالثاً: دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في مقل الشخصية المتسامحة



تساعهم مؤسسات المجتمع في مقل الشخصية المتسامحة وغرس القيم لديها في سنواتها الأولى ويبرز دورها من المؤسسات التالية:

### الأسرة

للأسرة دور في تعليم قيم التسامح لدى الأطفال وذلك لأنهم الفئة التي يسهل تشكيلها في الأسرة، وهناك طرق واستراتيجيات يتم من خلالها تعليم التسامح للأطفال، مثل: إظهار التسامح في تفاعلات الوالدين والمربين مع الآخرين، وتشجيع المناقشات المفتوحة حول التنوع، ومعالجة الأسئلة أو المفاهيم الخاطئة التي قد تكون لدى الأطفال في بعض الأحيان (Ghanimah, 2024). وتأثير نماذج التسامح التي يقدمها الآباء والمربون في تشكيل الشخصية المتسامحة، حيث يُنظر إلى النموذج على أنه قدوة مثالية يمكن للآخرين، وخاصة الأطفال والشباب، أن يتعلموا منها ويستفيدوا من طريققتها في التعامل مع الأمور. ويمكن أن تكون القدوة في مجالات مختلفة، مثل: الأخلاق، أو العمل، أو التعليم، أو العلاقات الاجتماعية، وللقدوة الإيجابية دوراً كبيراً في توجيه الأفراد نحو السلوكيات الصحيحة والقيم الحميدة، من خلال

تقديم مثال يُتخذى به في حياتهم اليومية، فعندما يقدم الكبار باستمرار نموذجاً للسلوك المتسامح، فمن المرجح أن يتبنى الأطفال هذه المواقف، فالنماذج الإيجابية لدى الأطفال تساعد على تطوير التعاطف والذكاء العاطفي، وتعليمهم كيفية احترام اختلافات الآخرين وحل النزاعات سلمياً، كما أن تشجيع الكبار الأطفال على التعبير عن أنفسهم والتفاعل مع الآخرين من خلفيات متنوعة، يزيد من بناء قدرتهم على التسامح، مما يؤدي إلى سلوك منفتح ومتعاطف طوال حياتهم (Dursun-)



## التعليم والتوعية

تعتبر عملية اكتساب المعرفة والمهارات والقيم والعادات من خلال أشكال مختلفة من التعلم، مثل: التدريس والتدريب والبحث، ذات دورًا حاسمًا في التنمية الشخصية والتقدم المجتمعي، ويساعد التعليم في تشكيل عالم أكثر تسامحًا وشمولًا، مما يساعد على فهم وتقدير الاختلافات، وتعليم الطلاب تحدي الصور النمطية والأحكام المسبقة، وتعزيز الانفتاح واحترام وجهات نظر الآخرين وتعزيز التعاون والاحترام المتبادل (Balint, 2011).

وتتعدد البرامج التربوية التي تركز على المهارات العملية والتدريب على مهن أو صناعات، والبرامج المتخصصة التي تصمم لاحتياجات أو فئات سكانية معينة؛ إضافةً إلى برامج التعلم التي تقدم فرصًا تعليمية مرنة عبر المنصات الرقمية. وللبرامج التربوية والمناهج الدراسية دور في بناء الشخصية المتسامحة التي تتميز بالقدرة على قبول واحترام وتقدير الاختلافات بين الآخرين، والنظر في وجهات نظر ومعتقدات وأنماط حياة مختلفة دون إصدار أحكام، مع فهم مشاعر وتجارب الآخرين والتواصل معها، وتعزيز التعاطف والاتصال (De Raad & Schouwenburg, 1996).

## التجارب الشخصية والتفاعل الاجتماعي

تؤثر الأحداث والمواقف التي يمر بها الفرد في حياته وتؤثر على شخصيته وسلوكه، وقد تكون إيجابية أو سلبية، وتشمل كل ما يتعرض له الإنسان من تعلم، وعمل، وعلاقات، ونجاحات أو إخفاقات؛ والتفاعلات الاجتماعية والتي يقصد بها تبادل الأفكار والمشاعر والسلوكيات بين الأفراد أو المجموعات داخل المجتمع. وهذه التفاعلات تُعتبر أساسًا لتكوين العلاقات الاجتماعية، سواء كانت داخل الأسرة، أو بين الأصدقاء، أو في العمل، أو في المجتمع الأوسع، ولهذه التجارب الشخصية والتفاعلات الاجتماعية دور في تطوير التسامح وتعزيز قدرة الفرد على تقبل الاختلافات بين الأفراد واحترام آرائهم وأفكارهم ومعتقداتهم، حتى لو كانت مختلفة عن تلك التي يؤمن بها أو يفضلها، فالتسامح يُعتبر من القيم الأساسية التي تساهم في بناء مجتمعات متماسكة ومتناغمة (Belasheva & Petrova, 2016).

## التأثير الثقافي والاجتماعي

إن فهم التنوع الثقافي الموجود في العالم أمر بالغ الأهمية، حيث أصبح لقاء الناس من بلد إلى آخر أمراً لا مفر منه في الوقت الحاضر مع تحسن المعرفة والتكنولوجيا؛ لذا فمن المستحسن أن يتم تزويد الطفل منذ الصغر بالمعرفة حول الثقافات المختلفة بما في ذلك العادات والأخلاق والمعايير الموجودة في العالم، حيث إن الفهم الثقافي يعزز التسامح والقدرة على العمل مع الآخرين ومهارات قيادة الأعمال الجيدة (Lubis, 2015). وتشير الأبحاث إلى أن التسامح والتفاهم يتأثران بشكل كبير بالعوامل المجتمعية والثقافية، وقد وجد أن العولمة، وخاصة جوانبها الاقتصادية والاجتماعية، تعزز رغبة الآباء في غرس التسامح لدى أطفالهم، مما قد يؤهلهم للنجاح في عالم متكامل، وتتشكل القيم الثقافية في المنظمات من خلال المجتمع المحيط، والقيم الشخصية للأعضاء، وطبيعة المهام التنظيمية، مما يسلط الضوء على أهمية فهم الثقافة الوطنية في أماكن العمل متعددة الثقافات، ويُعزز التسامح والتفاهم بين الثقافات (Hutabarat, 2024).

## رابعاً: الانعكاسات الإيجابية للتسامح

### 1. التسامح كوسيلة للقيادة الاجتماعية

للشخصية المتسامحة دوراً في تعزيز القيم الإنسانية والإيجابية عن طريق القيام بدور قيادي، قدوة في النزاهة والاحترام والتعاطف في سلوكهم، وإرساء وتعزيز القيم الأساسية مثل الصدق واللطف والإنصاف مع تعزيز احترام التنوع وضمان شعور الجميع بالتقدير، وتعزيز بيئة إيجابية وداعمة، وتقديم الشخصية المتسامحة قدوة للآخرين باللطف والاحترام والتعاطف، وتقدير التنوع وتعزيز التواصل المفتوح وتشجيع الحوار والاستماع النشط والمحافظة على الصدق والشفافية والمساءلة في الأفعال والقرارات مع إعطاء الأولوية للرفاهية العاطفية والجسدية للأفراد بما يتوافق مع القيم الأخلاقية، من خلال تضمين الشخصية المتسامحة هذه المبادئ في التفاعلات اليومية، فيخلق الأفراد والمنظمات ثقافة الاحترام والرحمة والسلوك الأخلاقي (Prepotenska et al., 2022).

## 2. التركيز الثقافي على التسامح

تؤثر القيم الثقافية بشكل كبير على كيفية إدراك المجتمعات للتسامح وممارسته، وتركز المجتمعات بقوة على التسامح، وتميل إلى إظهار مستويات أعلى من التعاون والتماسك الاجتماعي. على سبيل المثال، يمكن للمعايير الثقافية التي تعطي الأولوية لاحترام المعتقدات والممارسات المتنوعة أن توسع "نطاق الثقة"، مما يسمح للأفراد بتوسيع ثقتهم إلى ما هو أبعد من المجموعات المألوفة لتشمل الغرباء وأعضاء المجموعات الخارجية، ويعمل الإطار الثقافي على تعزيز بيئة لا يتم فيها قبول التسامح فحسب، بل يتم تعزيزه بنشاط.

## 3. تقوية العلاقات الاجتماعية والمجتمعية

يضمن التسامح والتفاهم أن الاختلافات داخل أفراد المجموعة لا تؤدي إلى التمييز والعنف، في حين أن التماسك الاجتماعي والتضامن ينطويان على شعور بالوحدة المعززة والديمقراطية والمشاركة المدنية، ويشكل مفهوم التسامح حجر الزاوية في المجتمع، حيث يعزز الانسجام والتفاهم والاحترام بين سكانها المتنوعين، ويتضمن التماسك الاجتماعي بناء قيم مشتركة ومجتمعات للتفسير، والحد من التفاوت في الثروة والدخل (Mellor & Prior, 2004).

وللتسامح دوراً بارزاً في بناء التماسك الاجتماعي والحفاظ على الانسجام في المجتمعات المتنوعة، حيث يعتبر التسامح ضروري لتعزيز المجتمع المتماسك، لكونه يعزز التفاهم والقبول والتعاون بين المجموعات المتنوعة، ومن أبرز الجوانب التي تعزز التماسك الاجتماعي كأثار بارزة لعملية التسامح منع الصراع بكونه يساعد التسامح في التخفيف من حدة الصراعات التي تنشأ عن الاختلافات في المعتقدات والقيم وأساليب الحياة، ومن خلال تعزيز موقف القبول، يمكن للمجتمعات أن تقلل من احتمالات التمييز والعنف (Eko & Putranto, 2019).

#### 4. تعزيز بيئة العمل الإيجابية

تساهم الشخصية المتسامحة بشكل كبير في خلق حياة خالية من التوتر والقلق، وبيئة عمل خالية من الصراعات من خلال تعزيز التفاهم والتعاون والاحترام بين الزملاء، ويساعد التسامح في بناء الجسور بين المجموعات والأفراد المختلفين، وتعزيز بيئة حيث لا يتم قبول الاختلافات فحسب، بل يتم أيضًا الاستفادة منها من أجل الابتكار وحل المشكلات، فالأفراد الذين يتمتعون بشخصيات متسامحة هم أكثر ميلًا إلى الانخراط في تواصل مفتوح وصادق، يخلقون جوًا يشعر فيه أعضاء الفريق بالأمان في التعبير عن أفكارهم وآرائهم دون خوف من الحكم أو الانتقام، ويقلل هذا الانفتاح من سوء الفهم ويساعد في منع تصاعد الصراعات، مما يؤدي إلى مكان عمل أكثر انسجامًا، ويعزز التسامح الرغبة في التسامح عن التجاوزات البسيطة وسوء الفهم الذي قد يحدث في بيئة العمل، فعندما يمارس الموظفون التسامح، فإن ذلك يساعد في الحفاظ على العلاقات الإيجابية ويقلل من احتمالية استمرار الاستياء، والذي قد يساهم في خلق جو عمل سام، وتشجع بيئة العمل المتسامحة على التعاون بين أعضاء الفريق المتنوعين، فالموظفون الذين يتبنون التسامح هم أكثر ميلًا إلى تقدير وجهات النظر والأفكار المختلفة؛ مما يؤدي إلى حلول مبتكرة وتحسين العمل الجماعي.

كما يساعد التسامح في خلق بيئة داعمة حيث يشعر الموظفون بالتقدير والاحترام، وعندما يدرك الأفراد أن اختلافاتهم مقبولة، ويساهم هذا الانخفاض في التوتر في الرضا الوظيفي والرفاهية بشكل عام، مما يسمح للموظفين بالتركيز على مهامهم بدلاً من الصراعات الشخصية، كما تعزز الشخصية المتسامحة الثقة بين المجموعات المختلفة داخل مؤسسات العمل، حيث يكون أعضاء الفريق أكثر ميلًا إلى التعامل مع الخلافات بعقلية حل المشكلات بدلاً من الدفاع عن النفس، ويعد التسامح في أماكن العمل متعددة الثقافات أمرًا بالغ الأهمية لحل النزاعات بفعالية، فالأفراد المتسامحون مجهزون بشكل أفضل للتعامل مع الاختلافات الثقافية وسوء الفهم الذي قد ينشأ في فرق متنوعة، ويمكنهم التعامل مع النزاعات بالتعاطف وفهم وجهات النظر الثقافية المختلفة، مما يؤدي إلى حلول أكثر فعالية، ويساهم التسامح في تشجيع الأفراد على التفكير في تحيزاتهم وافتراساتهم، مما يؤدي إلى النمو والتطور الشخصي، ويمكن أن يساعد هذا الوعي الذاتي الموظفين على أن يصبحوا أكثر قدرة على التكيف وأكثر انفتاحًا (Dijkstra et al., 2005).

وتشير الأبحاث إلى أن سمات الشخصية لها دوراً مهماً في تعديل العلاقة بين ضغوطات مكان العمل والنتائج الفردية، وترتبط الود والاستقرار العاطفي والانفتاح بالتعامل بشكل أفضل وتقليل الصراع، ويعاني الأفراد الذين يتمتعون بتسامح كبير مع الغموض ومكان التحكم الداخلي من ضغوط أقل من غموض الدور، وعلى العكس من ذلك، ترتبط خصائص الشخصية ومكان التحكم الخارجي بزيادة التعرض للتوتر، وتؤثر أنماط الصراع الشخصية أيضاً على بيئات العمل، حيث تقلل الأنماط التكاملية من الصراع والتوتر، بينما تزيد أنماط الهيمنة أو التجنب منهما، كما إن تطوير القدرة على تحمل الصراع واستراتيجيات التأقلم الفعّالة ومهارات الحياة يمكن أن يساعد في خلق بيئة عمل أكثر انسجاماً (Eschleman et al., 2015).

### 5. التنمية الاجتماعية المستدامة

يعزز التسامح التفاهم والتعايش بين الثقافات المختلفة، ويُنظر إليه على أنه استعداد للتفاهم والسلام بين الناس من خلفيات متنوعة، ويرى بعض المختصين أن التسامح وحده قد يؤدي إلى اللامبالاة والسلبية؛ مما يشير إلى أن التفكير بين الثقافات قد يكون أكثر فعالية في تعزيز التعايش والعلاقة بين التسامح والتعايش عملية معقدة، حيث يُعتبر الحوار والتسامح ضروريين للتعايش السلمي، ويسهم التعليم في تعزيز القيم بين الثقافات والحد من التعصب، ويمكن للتعليم المتعدد الثقافات، على وجه الخصوص، أن يساعد في غرس فهم عميق للتسامح بين الطلاب، ويعتبر الحوار والتسامح والتعايش السلمي من المواضيع الرئيسية في العصر الحالي، ومن أكثر المواضيع الفكرية إلحاحاً للنقاش والتداول في العالم، لما تعانيه المجتمعات من صراعات وخلافات.

ويعمل التسامح على تعزيز الانسجام الاجتماعي، ويشكل الأساس لمجتمع شامل يحترم فيه الأفراد الاختلافات ويتقبلونها، مما يؤدي إلى تعزيز الشعور بالوحدة والمجتمع الذي يسهل التعايش السلمي، ويسهم في فهم الاختلافات الثقافية حيث إن التعرف على الثقافات الأخرى يعزز الاحترام والتسامح، فعندما يتعلم الفرد من ثقافة أخرى غير ثقافته الأساسية، فإنه يعترف بمعتقداتها ووجهات نظرها المختلفة، وهذا من شأنه تحويل الفرد من شخص متعاطف إلى شخص منفتح الذهن.

# الفصل السادس

## أهداف الفصل السادس

يهدف الفصل السادس إلى ما يلي:



توضيح جوهر العلاقة بين هذه المفاهيم والتسامح بشكل عام.



تحديد أبرز المفاهيم المرتبطة بالتسامح.



التعرف على المفاهيم ذات العلاقة بالتسامح بشكل تطبيقي وعملي

## الفصل السادس

### بعض المفاهيم المرتبط بالتسامح في علم النفس

التسامح مفهوم متعدد الأوجه يلعب دوراً مهماً في تيسير التواصل المتناغم والتعايش في المجتمعات المختلفة، ويشير التسامح على وجه التحديد إلى قبول واحترام الاختلافات في الرأي أو المعتقد أو السلوك، ويشمل ذلك تقدير حق الآخرين في تبني آراء أو المشاركة في ممارسات تختلف عن آرائه، والتسامح ليس مجرد تسامح سلبي بل هو عملية نشطة تتطلب التعاطف والفهم والاستعداد للتفاعل البناء مع الآخرين.

وهناك العديد من المفاهيم ذات الصلة التي تثرى فهم التسامح بشكل أوضح، منها: التعاطف، وهو القدرة على فهم ومشاركة مشاعر الآخرين؛ والانفتاح الذهني، وهو الاستعداد للنظر في أفكار ومفاهيم جديدة؛ والاحترام، وهو ما يعني الاعتراف بالقيمة والكرامة المتأصلة لجميع الأفراد. وتساعد هذه الأفكار مجتمعة في خلق بيئة شاملة حيث يتم الاحتفال بالتنوع والحد من الصراع، وغالباً ما يتم ذكر التسامح جنباً إلى جنب مع التحيز والتمييز، في حين يشير التحيز إلى الأفكار أو الآراء المسبقة حول مجموعات معينة، فإن التمييز يشمل السلوك الذي يعامل الناس بشكل غير عادل على أساس هذا التحيز. ويهدف تعزيز التسامح إلى الحد من مثل: السلوك السلبي من خلال تعزيز القيم الاجتماعية الجيدة والحوار بين الثقافات.

والتسامح في جوهره وسيلة نشطة وديناميكية للتعايش السلمي في عالم يتميز بالتنوع، وليس التنازل عن القيم ولكن احتضان الاختلافات وإيجاد الانسجام، حيث أن فهم وتعزيز التسامح أمر بالغ الأهمية للتنمية الشخصية والتماسك الاجتماعي والسلام العالمي.

وترتبط العديد من المفاهيم اللغوية من حيث السياق الاجتماعي أو التعريف اللغوي بمفهوم التسامح والغفران وهذه المفاهيم تشكل الرؤية العامة لمفهوم التسامح على وجه العموم، ويمكن تناول هذه المفاهيم على النحو التالي:

## أولاً: التسامح مقابل الغفران أو العفو

إن مفاهيم التسامح والغفران والعفو هي مفاهيم نفسية وأخلاقية مترابطة ومتميزة تلعب أدواراً مهمة في العلاقات الشخصية والديناميكيات الاجتماعية. إن فهم الاختلافات والارتباطات بينهما أمر ضروري لفهم كيفية تعامل الأفراد مع الصراعات والجروح العاطفية.

وتبقى هناك فروقاً بين التسامح والمغفرة، فالمغفرة عادة ما تنطوي على م خاطر شخصية؛ فالخطأ المقصود هنا هو إهانة لشخص آخر من النوع الذي لا يشترطه التسامح، في حين يتطلب كل من التسامح والمغفرة موقفاً معيناً، فإن الطبيعة الدقيقة لهذا الموقف تختلف.

ويشير التسامح إلى القدرة على قبول أو تحمل وجهات نظر أو سلوكيات أو ممارسات مختلفة دون الموافقة عليها بالضرورة. وغالباً ما يُنظر إليه على أنه فضيلة أساسية في المجتمعات المتنوعة، حيث يعزز التعايش السلمي بين الأفراد من خلفيات مختلفة، ويمكن للتسامح أن يعزز بيئة يتم فيها التغاضي عن التجاوزات البسيطة، وبالتالي تسهيل الانسجام الاجتماعي. تشير الأبحاث إلى أن التركيز المجتمعي على التسامح يرتبط بمستويات أعلى من التعاون والثقة بين الأفراد، لأنه يشجع على قبول أوسع للآخرين، بما في ذلك أولئك الذين لديهم معتقدات أو أنماط حياة مختلفة.

إن التسامح هو مفهوم أكثر تعقيداً يتضمن تغييراً في الدافع تجاه الجاني بعد التعرض للأذى، وهو يشمل مكونات عاطفية وإدراكية وسلوكية، حيث يقلل الضحية من المشاعر السلبية مثل الغضب والاستياء تجاه الجاني، ويمكن تصنيف المغفرة إلى نوعين: المغفرة العاطفية، والتي تركز على تغيير المشاعر تجاه الجاني، والمغفرة القرارية، والتي تنطوي على قرار واعٍ بالمغفرة ولكن قد لا تتضمن تغييرات عاطفية، وتشير الدراسات إلى أن التسامح مرتبط بتحسين نتائج الصحة العقلية، بما في ذلك انخفاض مستويات القلق والاكتئاب (O'shaughnessy, 1967).

وغالباً ما يُنظر إلى العفو باعتباره فعلاً قانونياً أو رسمياً للتسامح عن جريمة، ويرتبط عادةً بإلغاء الذنب أو العقوبة. وعلى عكس العفو الشخصي، الذي يمكن أن يحدث داخلياً دون أي اعتراف رسمي بالخطأ، يتطلب العفو عادةً سلطة خارجية لمنحه، ويسلط هذا التمييز الضوء على أنه في حين قد يكون العفو

ويمكن تعريف التسامح بأنه "غياب التحيز أو التعصب تجاه شخص آخر بسبب اختلافاته المتصورة أو الفعلية عن نفسه من حيث وجهات نظره أو ممارساته أو ثقافته أو آرائه" (Loizides, 2014). الغفران أو العفو هو الخطوة الأولى في عملية تطوير التسامح، حيث إن القدرة على التواصل بأدب حتى عندما تنشأ الاختلافات والحفاظ على الاتساق في الطريقة التي يتم بها توصيلها أمر مطلوب، فالمغفرة يتم تعريفها بأنها "الفعل العقلي المتمثل في اتخاذ قرار بالتخلص من مشاعر العداة والمرارة والانتقام تجاه الجاني" (Enright & Fitzgibbons, 2015) والمغفرة هي مفهوم مرتبط بمفهوم التسامح والعفو، ولا يتعلق التسامح بتأييد السلوك الضار أو التغاضي عنه؛ بل يتعلق بتغيير الاستجابة العاطفية للجريمة التي ارتكبت. وفقاً لويد وآخرين (Wade et al., 2014)، فإن فعل مسامحة شخص آخر يمكن أن يساعد في تخفيف مجموعة متنوعة من مشاكل الصحة العقلية، وعلى عكس التسامح والمغفرة، فإن مسامحة شخص ما تنطوي عادةً على عملية رسمية أو قانونية لتبرئته من عواقب خطيئته أو خطئه. ويمكن إبراز الفرق الجوهرية بين هذه المفاهيم في بعض العناصر الأساسية يمكن اجمالها فيما يلي:

### أ. طبيعة الفعل:

- التسامح يعني قبول الاختلاف دون وجود خطأ أو ضرر.
- المغفرة تتعلق تحديداً بالتخلص من الاستياء بعد التعرض للظلم.
- العفو يتعلق بالإعفاء الرسمي من العواقب القانونية أو الرسمية للخطأ.

### ب. التطبيق:

- التسامح قيمة مجتمعية وعلائقية يعزز التعايش السلمي بين المجموعات المتنوعة.
- التسامح أمر شخصي وعاطفي، يهدف إلى تحسين الصحة العقلية للشخص الذي يسامح.
- العفو مؤسسي، ويتضمن في كثير من الأحيان قراراً قانونياً يزيل العقوبة.

## ج. الجوانب الأخلاقية

- يتطلب التسامح بذل جهد مستمر للتعامل مع الآخرين دون إصدار أحكام عليهم.
- يتضمن التسامح تحولاً عاطفياً عميقاً داخل الفرد.
- لا يجوز أن يتضمن العفو أي تغيير شخصي في المشاعر أو مواقف الأطراف المعنية، ولكنه ببساطة يزيل العقوبات الرسمية.

## ثانياً: التسامح مقابل النسيان

إن التسامح والنسيان عبارة معروفة، ونادراً ما تم النظر إليها تجريبياً. وقد أجرى (Lichtenfeld et al., 2015) دراسة حول حقيقة تأثير التسامح العاطفي على النسيان العرضي اللاحق. على وجه التحديد، بينت نتائج الدراسة أن التسامح العاطفي يؤدي إلى مستويات أعلى بكثير من النسيان فيما يتعلق بالسّمات ذات الصلة بالإساءة مقارنة بالتسامح القراري وعدم التسامح، وهذا يوفر دليلاً على التأثير الذي تم افتراضه بأن الأفراد الذين سامحوا عاطفياً على مخالفة ما، وليس أولئك الذين قرروا فقط التسامح، هم فقط الذين ينسون لاحقاً السّمات ذات الصلة بالإساءة المنسوبة إلى المذالف.

وتدلل العبارة المشهور "سامح وانسى: شفاء الجروح التي لا نستحقها"، وهو كتاب من تأليف لويس (Smedes, 1984) أثار جزيئاً موجة من الأبحاث حول التسامح وفوائده للصحة النفسية والرفاهية للشخص (Worthington Jr, 2007). ومع ذلك، في حين يشير عنوان الكتاب إلى أن التسامح والنسيان متشابكان بقوة، إلا أن علاقتهما نادراً ما تم اختبارها تجريبياً.

كلمة "نسيان" بمعزل عن غيرها لها معنى تبسيطي؛ ولكن عند قراءتها في سياق "سامح وانسى" فإنها تحمل معنى مختلفاً، وبعبارات تبسيطية، فإن النسيان يعني ببساطة الإغفال، على سبيل المثال، أن ينسى المرء القيام بشيء ما أو ينسى حمل محفظته وما إلى ذلك، ومن ناحية أخرى، عندما تكون كلمات أو أفعال شخص ما مهينة وتشعر بالأذى بداخله، مما يسبب ألماً شديداً، وبمرور الوقت، إذا ندم الشخص على فعله أو كلماته التي نطق بها يميل العقل البشري إلى مسامحة هذا الشخص، مع وجود صعوبة في نسيان فعله وهناك خوف دائماً من التعرض للأذى

فيها (Cosgrove & Konstam, 2008; Kutz, 2015). وتعتبر طبيعة العلاقة بين التسامح والنسيان علاقة معقدة تتطلب فهماً عميقاً لكيفية تأثير كل منهما على الآخر، بينما يسعى التسامح إلى تحرير الفرد من مشاعر الغضب والاستياء، ويمكن للنسيان أن يساعد في تسهيل هذه العملية من خلال تقليل تذكر الألم المرتبط بالأذى. ومع ذلك، يجب أن يُفهم أن التسامح لا يستلزم بالضرورة النسيان، بل هو خيار واعٍ يعكس قوة الشخصية والرغبة في الشفاء.

ويؤكد ورثينجتون وزملاؤه (Worthington & Scherer, 2004) على دور العاطفة في عملية التسامح من خلال التمييز بين التسامح القراري والعاطفي، ومن المفترض أن يكون التسامح القراري عبارة عن نية سلوكية مفادها أن المرء سيقضي على الانتقام والتجنب وربما يستعيد التفاعل إذا كان من الممكن منع تهديد الأذى المستقبلي، ومع ذلك، قد يمنح المرء التسامح القراري مع الاستمرار في حمل ضغينة ضد المخالف.

تُعرف هذه الظاهرة في الأدبيات العلمية بإسم "التسامح الفارغ (Baumeister et al., 1998) أما التسامح العاطفي فيعني استبدال المشاعر السلبية التي لا تسامح بمشاعر إيجابية موجهة نحو الآخرين، وبالمثل، تعتبر العاطفة جانباً مهماً في العديد

وهناك خمس نظريات شائعة للنسيان في علم النفس، وهي: نظرية اضمحلال الأثر، ونظرية فشل الاسترجاع، ونظرية التداخل، ونظرية التوحيد، ونظرية الإزاحة، وتركز نظرية اضمحلال الأثر على كون الوقت جوهراً أثناء الاسترجاع، وتشرح نظرية الاسترجاع ظاهرة طرف اللسان حيث لا يمكن تذكر كلمة مألوقة في وقت معين، وتركز نظرية التوحيد في النسيان على كيفية زيادة مقاومة الذاكرة للنسيان بمجرد ترسيخها، وسهولة استرجاعها، كما تعمل نظرية الإزاحة في النسيان على إزاحة المعلومات القديمة بالمعلومات الجديدة لأن الذاكرة قصيرة المدى لديها قدرة محدودة على الاحتفاظ بالمعلومات، وتتعامل نظرية التداخل مع بعض الذكريات التي تتداخل مع استرجاع ذكريات أخرى، أما الاسترجاع الاستباقي والاسترجاع الرجعي للذكريات هما نوعان من تداخل استرجاع الذاكرة التي تحدث عادةً أثناء عملية استرجاع الذاكرة في أي وقت

والنسيان هو كما لو لم يحدث شيء؛ مع أن ردود الأفعال والعواطف تجاه هذا الفعل لا تزال سائدة، لذا مهما حاول الفرد جاهداً أن ينسى، فإن كلمة محفزة أو تجربة قد تعيد هذه الذكري وكل المشاعر التي شعر بها الفرد، أما التسامح فهو الاعتراف بأن الموقف قد حدث، سواء عن قصد أو عن طريق الخطأ، وقبول اعتذار الشخص (على افتراض أنه يعتذر) دون نية سيئة للانتقام/الانتقام. في حالة عدم اعتذاره، ومن السهل جداً للفرد أن ينسى لكنه من الصعب أن يسامح.

وتشير عبارة "التسامح والنسيان" إلى فعل مسامحة شخص ما على خطأ أو إساءة ثم اتخاذ قرار واعٍ بعدم التفكير في الحدث أو تذكره. وهذا يعني التخلي عن الأذى أو الاستياء الذي حدث، بدلاً من التمسك به، والفكرة هي المضي قدماً وعدم السماح للتجاوزات الماضية بمواصلة التأثير على العلاقة الحالية أو على رفاهة المرء، يمكن أن يكون التسامح محرراً نفسياً وعاطفياً، لأنه يحرر الفرد من عبء إيواء المشاعر السلبية. ومع ذلك، قد يكون نسيان الخطأ الكبير تماماً أمراً صعباً، ويتم تفسير العبارة أحياناً على أنها تعني التسامح دون القدرة بالضرورة على نسيان الحدث تماماً، ينصب التركيز على اختيار عدم السماح للخطأ الماضي بتحديد الحاضر في المستقبل.

والأفراد الذين عانوا من الأخطاء كثيراً ما يُدخّنون على "المسامحة والنسيان"، والواقع أن نسيان تفاصيل التجارب الماضية التي تثير مشاعر مؤلمة ومُنهكة أحياناً من الاستياء والغضب والكرهية. ولكن تذكر تفاصيل الأخطاء الماضية يبدو ضرورياً أيضاً من أجل المغفرة، فإذا تم حذف ذكرى شخص ما لجريمة سابقة بطريقة أو بأخرى من ذهنه، فلا يمكن القول بأنه قد سامح الجاني، ويبدو أن المغفرة تتطلب تناقضاً: إذ يتعين على المرء أن يتذكر وينسى في الوقت نفسه لكي يسامح.

وبناءً على الفرضية العملية القائلة بأن التسامح يحفز عملية نفسية لإعادة تقييم المشاعر لذكريات الأخطاء الماضية، يهدف الجانب التجريبي إلى التحقيق في آثار التسامح على التذكر اللاحق، فضلاً عن التأثيرات التي قد تخلفها تقنيات إعادة التقييم المختلفة على ميل الأفراد إلى التسامح عن الجرائم.

وعلى الرغم من أن النسيان ليس شرطاً للتسامح، إلا أنه يمكن أن يكون مفيداً في تعزيز عملية الشفاء. فالأشخاص الذين يتعلمون كيفية نسيان الأذى قد يجدون أنفسهم أكثر قدرة على المضي قدماً في حياتهم دون حمل أعباء الماضي. وهذا

## ثالثاً: التسامح مقابل التبرير

على الرغم من أن التسامح والاعتذار من الاستراتيجيات المستخدمة في التعامل مع الأخطاء، إلا أن لكل منهما غرضاً مختلفاً وتأثيراً محدداً على الأفراد والعلاقات، إن التسامح، بما في ذلك الشفاء العاطفي، يعد أداة قوية لبناء الرفاهية النفسية وتعزيز التماسك الاجتماعي. وعلى العكس من ذلك، يمكن للاعتذار في بعض الأحيان أن تعيق التعافي الحقيقي من خلال تقليل الشعور بالذنب وتجنب العمل العاطفي الأعمق اللازم للتسامح، كما إن فهم هذا التمييز يمكن أن يساعد الأفراد في اختيار الاستجابة الأكثر ملاءمة للتجاوزات وتعزيز العلاقات الجيدة (Wade et al., 2014).

وهناك فرقاً شاسعاً بين التسامح والتبرير حيث أن التسامح يعني الاعتراف بالذنب وقبول الاعتذار عليه، أما التبرير فيعني عدم القدرة على تجنب ما فعله الفرد مما يعني أن التسامح والتبرير عمليات متعاكسة، ويرتبط التسامح بالجرائم الأكثر أهمية أو تأثيراً، مثل: الخيانة أو الأفعال المؤذية أو الأخطاء الجسيمة، ومن ناحية أخرى، يُستخدم "العذر" عادةً للأخطاء أو الحوادث الأصغر أو الأقل أهمية والتي حدثت لسبب أو مبرر ما.

والاعتذار والتسامح مفاهيم إيجابية مختلفة عن بعضها البعض ولا يُستخدمان بالتبادل إلا بسبب سوء الفهم لمعانيها الحقيقية، ويمكن اعتبار طلب الاعتذار عن فعل ما يعني أن هناك سبباً وجيهاً لحدوث هذا الشيء، ولم يتم ارتكاب أي خطأ ولكن مجرد فعل لا يحتاج إلى العذر على الرغم من أنه مؤسف، ومع ذلك، فإن التسامح هو فعل "التسامح" مع ما لا يمكن الاعتذار عنه.

وتشمل الخصائص الرئيسية للتسامح ما يلي:

- 1. التحول العاطفي:** يسمح التسامح للشخص الذي يسامح بالتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بالإساءة، مما يؤدي إلى السلام الشخصي والتعافي العاطفي.
- 2. الاعتراف بالمسؤولية:** لا يقلل التسامح من الخطأ أو يبرره. لا يزال المذنب يُعتبر مسؤولاً عن أفعاله، لكن المتسامح يختار أن يتخطى مشاعره السلبية.

### 3. الفوائد النفسية والاجتماعية: يرتبط التسامح بنتائج إيجابية على الصحة العقلية،

مثل تقليل الاكتئاب والقلق، وتحسين العلاقات والانسجام الاجتماعي (Toussaint et al., 2016) ومن ناحية أخرى، يتألف الاعتذار من تخفيف أو تبرير السلوك المخالف وتقدير تفسير أو مبرر لأفعالهم (McCullough, Sandage, et al., 1997). غالبًا ما يعني الخطأ البسيط أو الظروف الخارجية أن مسؤولية الجاني تتضاءل. ويمكن أن يحدث التسامح عندما نعزو الأفعال إلى عوامل، مثل: الافتقار إلى السيطرة أو الجهل أو الضغط الظرفي. وتتمثل السمات الرئيسية للأعذار في:

**أ. تقليل المسؤولية:** عند الاعتذار، ينصب التركيز على تقليل المسؤولية عن المخالفة، مما يشير إلى أن أفعالهم معقولة بالنظر إلى الظروف.

**ب. تقليل الإساءة:** غالبًا ما تميل الأعذار إلى التقليل من شدة الإساءة، مما يمنع الضحية من الاعتراف الكامل بالتأثير العاطفي والرفاهية للإساءة.

**ج. تجنب المعالجة العاطفية:** في بعض الأحيان يمكن أن تؤدي الأعذار إلى تجنب المعالجة العاطفية اللازمة للمغفرة الحقيقية والشفاء، لأنها تتجاوز الحاجة إلى التعامل مع الألم أو الخيانة التي تم تجربتها.



إن فعل مسامحة شخص ما يُفهم عادةً على أنه اختيار متعمد للتخلي عن الغضب أو الاستياء تجاه الخطايا والتصرفات السلوكية، ويمكن تفسير المغفرة على أنها فعل تسامح، ويتضمن بذل جهد واعٍ لإدارة العواقب المباشرة للتفاعلات العاطفية التي تنتج عن تحيزات غير واعية أو مؤذية؛ مما يشير إلى أنه يتضمن عملاً عاطفياً أعمق من جانب الفرد بالتزامن مع التأثيرات العاطفية والاجتماعية الأساسية (Enright, 2019). ومن ناحية أخرى، فإن القدرة على تقديم الأعذار هي عملية إدراكية منفصلة. ففي كثير من الحالات، يتم تبرير الفعل الإجرامي أو التقليل من شأنه، مما يسمح بالتجنب التام للاعتراف بالضرر الذي حدث، وقد لا يكون الارتباط العاطفي أو القبول الواعي المطلوب للمغفرة ضرورياً لهذا الغرض. ماك كولوتش وآخرون (McCullough, Worthington Jr, et al., 1997) يؤكدون أن "التسامح يتطلب غالباً تجاهل الواقع العاطفي للجريمة"، مما قد يتعارض مع تطوير التسامح الحقيقي مع الجاني، وهناك بعض العلماء الذين يزعمون أن الأعذار قد تكون مبنية على دوافع غير واعية، مما يسمح للأفراد بالانسحاب من المواجهة غير المريحة أو الحكم الأخلاقي الصعب.

ويمكن أن تتأثر الطريقة التي يتعامل بها الأفراد مع هذه الأفكار بشكل كبير بعوامل واعية ولكنها غير واعية. يميل بعض الناس إلى مسامحة شخص ما أو مسامحته بناءً على خلفيته أو هويته أو تجربته. ويُعرف هذا بالتحيز اللاواعي. ووفقاً لديفين (Devine, 1989)، "تعمل العديد من الأفكار والمعتقدات تحت سطح الوعي الواعي، مما يؤثر بشكل خفي على تفاعلات الفرد وقراراته الذاتية"، لذا؛ فإن التسامح الحقيقي يتطلب ممارسة اليقظة، والصراع الداخلي مع هذه التأثيرات الخفية، وتشجيع الأفراد.

## رابعاً: التسامح والصلابة النفسية

إن التسامح والمرونة النفسية من العناصر المترابطة التي تعمل على تعزيز الاستجابات التكيفية للتحديات الاجتماعية والشخصية، ومن خلال تعزيز التسامح، يمكن للأفراد بناء مجتمعات أقوى وأكثر مرونة، وأفضل تجهيزاً للتعامل مع الشدائد بالتعاطف والتفاهم والاحترام المتبادل. فالمرونة تعني القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة والتغلب على العديد من العواقب السلبية التي قد يخلفها الإجهاد على حياة الفرد، والأشخاص الذين لديهم "المرونة النفسية" قادرين على القيام بذلك (Luthar et al., 2000). ويعني القدرة على تعديل سلوك المرء استجابة للإجهاد المفرط، أو الأحداث المؤلمة، أو أنواع أخرى من الشدائد، وفي حالة ما إذا صرحنا بأننا نمتلك هذه القدرة، فهذا هو المعنى الدقيق الذي نريد نقله.

ومصطلح "التسامح" يُستخدم غالباً في أدبيات المرونة، ولكن لم يتم تضمينه في أي نموذج عملية للمرونة النفسية، وهو المدى الذي يمتنع فيه الشخص عن الاستجابة بشكل دفاعي لعامل ضغط معين، ويشير هذا التعريف إلى اعتبار التسامح على أنه استمرارية، وهو آلية حاسمة في العملية الديناميكية للمرونة النفسية لأنه يفسر سبب عدم تأثر بعض الأشخاص بضغط معين والحفاظ على الأداء، في حين لا يتأثر آخرون، أولئك الذين يحافظون على الأداء يثبتون أن تكيفهم قبل التعرض للضغوط قوي بما يكفي لقبول وتحمل الضغط المحدد. ويتم فهم التسامح على أنه سلوك فعلي (التسامح التطبيقي) وليس مجرد قبول شيء لا يحبه الفرد، وعادةً ما يتضمن التسامح مفارقة على الرغم من وجود عامل ضغط، فإن الشخص المتسامح يمتنع عن الاستجابة للضغط (Intema et al., 2023). وبين فليتشر وساركار (Fletcher & Sarkar, 2013)، أن المرونة مرتبطة بمجموعة واسعة من السمات أو الصفات، وهناك عددٌ من الخصائص التي قد تساعد على المثابرة في المواقف الصعبة، وتشمل الشعور القوي بالهدف في الحياة، والقدرة على التعامل مع الأحداث الصعبة، والحصول على الدعم الاجتماعي، وتقديم الدعم العاطفي للشخص ما، فالأفراد الذين يتمتعون بالمرونة لديهم القدرة على التعافي من الفشل والاستمرار في الازدهار في مجالاتهم الخاصة.

أما التسامح فهو طريقة قد تكون فعالة في الحد من المشاعر السلبية، مثل: الغضب والإحباط عندما يُعرض على المرء وجهات نظر أو أفعال متعارضة تمامًا مع بعضها البعض، وهناك احتمال أن يحدث هذا نتيجة لمواجهة أفعال أو أفكار معينة، وإن القدرة على التسامح تعزز تطوير القدرة على تنظيم عواطف الفرد، وتساعد في تطوير التحكم العاطفي، وهناك العديد من الطرق المختلفة التي يكون فيها التسامح مفيدًا لتنمية المواهب في التنظيم العاطفي، والمرونة - القدرة على التعافي بسرعة من الصعوبات أو الصعوبة، والتسامح، هو القدرة أو الرغبة في التسامح مع وجود آراء أو سلوكيات لا يحبها الشخص أو لا يتفق معها، والتسامح هو القدرة على قبول أو تحمل الآراء أو المعتقدات أو الممارسات أو السلوكيات التي تختلف عن الآراء والمعتقدات أو السلوكيات التي يعتقدونها. وهو يتضمن انفتاح الذهن والاستعداد لاحترام وجهات النظر المختلفة، حتى لو كانت تتعارض مع التفضيلات الشخصية (Hatami & Hobi, 2022). والمرونة هي القدرة على التعافي والتكيف والازدهار في مواجهة التحديات أو النكسات أو المواقف العصيبة، وتشمل القوة العقلية والعاطفية وأحيانًا الجسدية للتعافي من الشدائد والحفاظ على الشعور بالهدف والرفاهية، ورغم أن هذه المفاهيم مترابطة، إلا أنها تتمتع بصفات مميزة:

المرونة لا تقتصر على مجرد تحمل الصعوبات أو قبولها؛ بل إنها تتضمن القدرة على التغلب على التجارب السلبية والنمو منها بشكل فعال.

يمكن أن يساهم التسامح في تطوير القدرة على التكيف، حيث يساعدان الأفراد على إدارة التوتر بشكل أفضل والتكيف مع الظروف المتغيرة.

تتطلب المرونة أيضًا مهارات وموارد إضافية، مثل القدرة على حل المشكلات، والوعي الذاتي العاطفي، وشبكة اجتماعية داعمة (Intema et al., 2023). ويمكن فهم المرونة النفسية من خلال إطار مكون من خمس مكونات رئيسية وفقًا لما يراه (Fletcher & Sarkar, 2013; Seligman, 2011) وهي:

- **الوعي الذاتي:** معرفة نقاط القوة والحدود الشخصية، وفهم المشاعر الفردية وكيفية تأثيرها على الأفكار والمشاعر
- **التنظيم الذاتي:** إدارة العواطف والسلوكيات للاستجابة بشكل فعال للمواقف، بدلاً من رد الفعل بشكل متهور أو مدمر.

- **المرونة العقلية:** أن تكون منفتح الذهن ومرناً، وتتكيف مع المواقف الجديدة، وتتعلم من التجارب السابقة.
- **التفاؤل:** الحفاظ على نظرة متفائلة، حتى عندما تكون الأمور صعبة أو غير مؤكدة.
- **عقلية المرونة:** الاعتقاد بالقدرة على التعامل مع الصعوبات والنمو من خلال التجارب الذاتية، بدلاً من الشعور بالإرهاق بسببها.

إن فهم هذه المكونات والعمل عليها بنشاط يمكن أن يحسن بشكل كبير من القدرة على الصمود النفسي، وغالباً ما تتضمن هذه العملية التأمل الشخصي والتطبيق العملي، حيث نتعلم التعرف على الشدائد والاستجابة لها بطريقة صحية وقابلة للتكيف، وقد بحث باكنجام وريشاردسون (Buckingham & Richardson, 2021) العوامل التي قد تعزز العلاقة بين المرونة وعتبة الوقت المستغرق لتحمل الألم والتسامح أثناء الألم الناجم تجريبياً بين 62 بالغاً سليماً من الطلاب. وعلى وجه التحديد، تم فحص التفاؤل التصرفي والشجاعة النفسية كمعايير للعلاقة بين المرونة ونتائج الألم. وكشفت الارتباطات أن المرونة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالشجاعة والتفاؤل. وقام الموبادين (Al-Mobideen, 2022) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية والتسامح لدى الطلبة ضحايا التنمر، بلغ عدد الطلبة (97) طالباً وطالبة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والتسامح، وأن المرونة النفسية أفضل للطلبة ذوي المستوى التحصيلي المنخفض، وخرج البحث ببعض التوصيات، ومنها: ضرورة الاهتمام بالطلبة ذوي المستوى التحصيلي المرتفع لحثهم على زيادة المرونة النفسية، وتوجيه الطلبة ذوي ضحايا التنمر لتحسين المرونة النفسية والتسامح، وليس التنازل.

## خامساً: التسامح كفضيلة أخلاقية

يعتبر التسامح فضيلة أخلاقية، تركز على الخير للآخرين، حيث أن الشخص الذي يشعر بالإهانة بسبب ظلم الآخرين يقدم لهؤلاء الآخرين الخير في شكل اللطف والاحترام والكرم وحتى الحب، دون عذر أو مصالحة بالضرورة أو التخلي عن السعي لتحقيق العدالة، وقد يؤدي التسامح إلى الشعور بالتفهم والتعاطف والرحمة تجاه الشخص المسيء، فالتسامح لا يعني نسيان أو التسامح مع الشخص الذي تسبب في الأذى أو التصالح معه.

ويجلب التسامح نوعاً من السلام الذي يساعد على الاستمرار في الحياة، ولقد بدأت أدبيات المسؤولية الأخلاقية والتسامح مؤخرًا في التأثير على بعضها البعض بشكل كبير. من خلال تقديم نموذج مشترك للتسامح وبعض التحديات الحديثة التي تواجهه، حيث يسلط كل منها الضوء على الروابط المحتملة بين التسامح والمسؤولية الأخلاقية، فالتسامح هو التغلب على اللوم الذي يقع على عاتق المرء تجاه مرتكب الخطأ المذنب كأحد البدائل الأكثر إقناعاً لهذه الرؤية هو رؤية تغيير المعايير، والتي تفهم التسامح باعتباره ممارسة لقوة معيارية تغير ما يدين به الجاني للضحية (Milam, 2022). ويشكل التسامح جانباً مهماً من جوانب الحياة الأخلاقية، ويتمتع بجانب "اختياري" لا مفر منه، وعندما يأخذ الناس الوقت للتسامح، يُظهر العلم أنهم يشهدون مستوى مرتفع من احترام وتقدير الذات، وإحساسهم بالأمل في المستقبل، وانخفاضاً كبيراً في مستويات الغضب والقلق والاكتئاب، وعندما ينخرط الناس في مسامحة أنفسهم، فإنهم يحاولون أن يكونوا لطفاء مع أنفسهم على الرغم من كسر معاييرهم الخاصة، وعلى الرغم من خيبة أملهم وربما غضبهم من أنفسهم، فإنهم في مسامحة أنفسهم يرحبون بأنفسهم مرة أخرى إلى الحالة الإنسانية ويرون أنهم اكتسبوا قيمة مدمجة، ليس بسبب ما فعلوه، ولكن بكون المسامحة هي من أجل الذات (Lin et al., 2004). وبما أن التسامح فضيلة أخلاقية، فإنه يتمتع بالخصائص الأساسية لجميع الفضائل الأخلاقية الأخرى. لذلك، فعندما يسامح الناس، فإنهم: (أ) يفكرون في التسامح، ويعرفون ما هو وما ليس كذلك؛ (ب) يصبون متحفزين للتسامح، (ج) يمارسون التسامح سلوكياً بطرق متنوعة، مثل: الابتسام تجاه الشخص الذي تصرف بشكل غير عادل، أو الرد على مكالمات هاتفية، أو غير ذلك من أعمال حسن النية.

والتسامح مفهوم معقد يتجاوز مجرد العفو عن الأخطاء، يعتبر الكثير من الفلاسفة أن التسامح يمثل بعداً جديداً من المسؤولية الأخلاقية، حيث يتطلب من الشخص أن يتحمل المسؤولية عن مشاعره وأفعاله تجاه الآخرين، ويُنظر إلى التسامح كفعل أخلاقي يتطلب من الشخص أن يتجاوز مشاعر الغضب أو الاستياء تجاه شخص آخر. هذه العملية ليست مجرد قبول للأذى، بل تتطلب أيضاً فهماً عميقاً للسياق الأخلاقي للفرد (Griswold, 2007). ويتطلب التسامح من الفرد تحمل المسؤولية عن مشاعره بدلاً من أن يكون رد الفعل السلبي هو الخيار الوحيد، ويمكن للفرد أن يختار التسامح، مما يعكس نضجاً أخلاقياً (Wettstein, 2010).

وهناك جدل حول ما إذا كان التسامح واجباً أخلاقياً بعض الفلاسفة يرون أنه يجب اجراء التسامح مع الآخرين، بينما يعتقد آخرون أن التسامح يجب أن يكون اختياراً شخصياً وليس فرضاً (Archer, 2017). أظهرت الأبحاث أن التسامح يمكن أن يقلل من التوتر والغضب، مما يعزز الصحة النفسية للفرد. هذا يشير إلى أن التسامح ليس فقط مفيداً للعلاقات؛ بل أيضاً للرفاهية الشخصية، ويُعتبر التسامح جزءاً من العدالة الأخلاقية، حيث يمنح الأفراد فرصة للتصالح مع أنفسهم ومع الآخرين، مما يعزز من التفاهم والرحمة في العلاقات الإنسانية عندما يتم النظر إلى التسامح باعتباره فضيلة أخلاقية، ويتضح التكامل الذي يتجاوز إلى حد كبير القرار.

## سادساً: التسامح والسلام النفسي

إن القدرة على قبول الاختلافات والتكيف دون التعلق بالمشاعر السلبية، مثل: الغضب والاستياء والانزعاج وغيرها من المشاعر المشابهة، فضلاً عن موقف التناقضات أو المواقف الصعبة، هي واحدة من أهم العوامل في الوصول إلى الهدوء العقلي الهادئ. ولهذا السبب فالتسامح دوراً حاسماً، وفقاً لكيم (Kim, 2004) فإن حالة ذهنية مسالمة ومتوازنة تنشأ عندما يقبل المرء التنوع، سواء كان ذلك من حيث وجهات النظر أو السلوكيات أو المساهمات الفكرية.

ويُنظر إلى التسامح باعتباره عنصراً حيوياً في دراسة علم النفس، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالسلام الداخلي والانسجام مع الآخرين، كما إن القدرة على قبول واحترام الاختلافات في أفكار ومواقف ومعتقدات الآخرين دون الاستجابة بالكراهية أو الحكم هي ما يعنيه مفهوم التسامح بشكل عام، وهو سمة مميزة للحالة الإنسانية، من أجل خفض الصراع وتعزيز التعايش السلمي، ويعد التدريب على التسامح مفيداً من وجهة نظر نفسية لكونه يساعد في خفض مستوى الضغط العقلي والصراع العاطفي، ومن الأسباب التي تجعله مفيداً عندما يكون الأفراد على استعداد لقبول مجموعة متنوعة من وجهات النظر أو السلوكيات، فإنهم أقل عرضة لتجربة مشاعر غير مريحة، مثل: الإحباط أو الغضب أو المشاعر السلبية الأخرى التي قد تؤثر على صحتهم العقلية النفسية. فوفقاً لنتائج هولزيل وآخرون (Hölzel et al., 2011) أن الأفراد الذين يتمتعون بالتسامح لديهم ميل إلى امتلاك مهارات تنظيم عاطفية أقوى، هذه المواهب ضرورية للحفاظ على الرفاهية النفسية وتقليل مقدار القلق الذي يعاني منه المرء.

كما إن الحد من الصراع الداخلي هو أحد الوسائل الأساسية التي يمكن من خلالها تحقيق التسامح والسلام النفسي الداخلي، ويصبح إصدار الأحكام أسهل كثيراً عندما يُسمح بالتسامح، مما يؤدي إلى ارتباك ذهني بين الأطراف المعنية؛ مما يساعد على تنمية الشعور بالمرونة العاطفية وهدوء القلب، كما أن التسامح يحسن العلاقات لأنه يساعد الناس على تجنب المواجهة غير المطلوبة، مما يخلق بدوره بيئة اجتماعية أكثر سلمية مفيدة للصحة النفسية (Konrath et al., 2011). والتسامح لا يعني الاحترام فقط، بل يعني أيضاً قبول وتقدير تنوع ثقافات العالم المحيط، وهو المحفز الذي يفتح عقول الناس لفهم الآخرين واحتضان الاختلافات وتقبلها لتحقيق التكامل والمساهمة في تحقيق الصالح العام المشترك، يمكن اعتبار التسامح مهارة يتعلمها الأفراد من أجل التفاعل مع الآخرين بطريقة مفيدة لحياتهم.

ولا يشير السلام إلى غياب الصراع فحسب، بل يشير أيضاً إلى حالة من الرفاهية العقلية والعاطفية التي تتميز بالانسجام والتوازن، وبشكل خاص عند مناقشة السلام في سياق علم النفس المعاصر فإن إحدى السمات المميزة للسلام هي غياب أي نوع من المنافسة أو الصراع، ومن الممكن الوصول إلى السلام سواء داخل الذات أو مع الآخرين. وعندما يتعلق الأمر بمفهوم السلام بين الأشخاص، فمن الضروري غالباً إرساء أساس التسامح من أجل تطوير السلام بشكلٍ فعال بين المجموعات المختلفة، ومن خلال الانخراط في ممارسة التسامح، يتمكن الأفراد

من خلق بيئات مواتية للحوار والتفاهم وحل المشكلات، ويعد التواصل والوساطة وحل المشكلات التعاونية أمراً ضرورياً لإنشاء روابط إيجابية في المجتمعات المتنوعة، وغالباً ما تركز التكتيكات المستخدمة لتعزيز السلام على هذه الجوانب الثلاثة لحل النزاعات (MacNair, 2011).

كما أن القدرة على التحكم في العواطف والوعي الذاتي والقدرة على التحمل هي خصائص ضرورية لتحقيق السلام على المستوى الشخصي، وغالباً ما يستخدم مصطلح "السلام بين الأشخاص" لوصف هذا النوع من الهدوء في مجال الرفاهية النفسية، وهناك فعّالان مرتبطان به هما تعزيز الهدوء الداخلي وتقليل التوتر، وهما: التعاطف مع الذات واليقظة من الأمثلة على التقنيات التي تندرج تحت هذه الفئة. واحدة من أكثر الخصائص شيوعاً للأشخاص الذين يتمتعون بالسلام مع أنفسهم هي أنهم أكثر قدرة على إظهار التسامح تجاه الآخرين (El Zein & Al Jarwan, 2021). ووفقاً لنتائج علم نفس السلام والتسامح، فمن الضروري معرفة أن بناء السلام الداخلي يساهم في تعزيز قدرة المرء على التسامح، ويؤدي تعزيز التسامح إلى تفاعلات وظروف أكثر سلمية. وغالباً ما يدافع المتخصصون في التعليم وعلماء النفس وقادة المجتمع عن تنفيذ برامج تعلم مهارات حل النزاعات والذكاء العاطفي، بهدف تعزيز كل من التسامح والسلام في المجتمع، ويعتقد الأفراد أن هذه المبادرات هي أدوات قد تساهم في تحسين المجتمع (Oppenheimer, 2011).

إن العلاقة بين التسامح والسلام علاقة متبادلة، فالتسامح يمكن أن يؤدي إلى السلام من خلال الحد من العداة وتعزيز التفاهم بين الأفراد من خلفيات متنوعة، وعندما يمارس الأفراد التسامح، فإنهم أقل عرضة للانخراط في الصراعات، وهو ما يساهم في التعايش السلمي، وتشير الأبحاث إلى أن المجتمعات التي تؤكد على التسامح تميل إلى إظهار مستويات أعلى من التعاون والثقة الاجتماعية، وهي مكونات أساسية للسلام، وعلى العكس من ذلك، يمكن للسلام أن يعزز التسامح من خلال خلق بيئة يشعر فيها الأفراد بالأمان للتعبير عن اختلافاتهم دون خوف من الانتقام أو الصراع. وفي البيئات السلمية، يكون الناس أكثر ميلاً إلى الانخراط في حوارات مفتوحة تعزز الفهم والقبول، إن مفهوم التسامح والسلام النفسي متشابكان بشكل عميق. فالتسامح، أي القدرة على قبول واحترام الاختلافات في المعتقدات أو القيم أو العادات، يُشكل عنصراً أساسياً في المجتمع المتناغم. كما لها دوراً هاماً في تحقيق السلام الداخلي والرفاهية النفسية.

## سابعاً: التسامح والتعايش الإنساني

يعتبر التسامح عنصراً حيوياً في التعايش الإنساني، لكونه يجعل من السهل على أفراد الحضارات المختلفة أن يتحدثوا مع بعضهم البعض بطريقة سلمية، فعندما يمارس الأفراد التسامح يستلزم عليهم قبول وتقدير التنوع في جوانب مختلفة، مثل: الثقافة والدين والأفكار وأنماط الحياة، فإنهم قادرون على العيش في سلام مع بعضهم البعض على الرغم من حقيقة أنهم مختلفون عن بعضهم البعض، إن تبني موقف من الانفتاح، كما ذكر جيرتنر ودوفيديو (Gaertner & Dovidio, 2014) يساعد في تقليل عدد الخلافات التي تحدث، ويعزز التفاهم المتبادل، ويخلق إطاراً للتعاون والتقدم المشترك في عالم مليء بالعديد من الثقافات المختلفة.

ويشير التعايش الإنساني إلى قدرة المجموعات والأفراد المختلفين على العيش معاً بسلام واحترام، وعلى الرغم من الاختلافات، فإن التعاون والاحترام المتبادل يمكن أن يؤدي إلى مجتمع أكثر انسجاماً، وعند النظر إلى التسامح من منظور نفسي، بكونه عامل يساهم في التعايش الإنساني يتضح أنه يقلل من احتمالية التحيز والتمييز، مما يؤدي إلى تعزيز التفاعلات بين الأفراد، مما يسمح للمجتمعات بالتعامل مع الاختلافات والقضايا دون اللجوء إلى العنف أو القمع (Hodson, 2011)، فيصبح المجتمع أكثر تعاطفاً وتفهماً وأكثر قدرة على التوصل إلى اتفاقيات وحل المشكلات بكفاءة أكبر، والقدرة على التعايش في مجتمع واحد.

والتسامح هو جانب أساسي من جوانب التعايش الإنساني الذي يعزز التعاطف والتعاون والوئام الاجتماعي. وفي حين يلعب التسامح دوراً حيوياً في تمكين الأفراد من التعامل مع الاختلافات بسلام، فإن فهم حدوده – مثل مفارقة التسامح – أمر ضروري لتعزيز التعايش المستدام في المجتمعات المتنوعة، ومن خلال تنمية التعاطف والتفاهم المتبادل، تستطيع المجتمعات تعزيز قدرتها على التسامح، الأمر الذي يؤدي في نهاية المطاف إلى علاقات شخصية أكثر ثراءً وروابط مجتمعية أقوى.

## ثامناً: التسامح والامتنان

يعتبر التسامح والامتنان من المفاهيم الإيجابية، وهما صفتان نفسيتان متشابكتان وتعملان معاً لتحقيق تفاعلات اجتماعية صحية ورفاهية عامة، يركز مفهوم الامتنان على تقدير الأجزاء الإيجابية من الحياة والعلاقات، في حين يتضمن مفهوم التسامح احتضان الاختلافات التي يمتلكها الآخرون، بالإضافة إلى تعزيز الانسجام بين الأشخاص، ويساهم كلا العاملين في المرونة العاطفية. ووفقاً لـ Wood et al., (2010) فإن الذين يتمتعون بتسامح أكبر هم أكثر عرضة للانخراط في ممارسة الامتنان، لأنهم يتمتعون بتقدير أعمق لتنوع وتعقيد التجارب الإنسانية؛ مما يؤدي في النهاية إلى شعور أقوى بالإنجاز والتوازن العاطفي.

ويمكن تعريف الامتنان بأنه التقدير والشكر لما يتلقاه الفرد من أشياء جيدة في الحياة، سواء أكانت هذه الأشياء مادية أو غير مادية، ويمكن الامتنان لوجود المال والمنزل والسيارة، كما يمكن الامتنان للشعور بالرضا وراحة البال والاطمئنان والأمان، ويُعبّر الكثير عن امتنانه بقول "شكراً" لشخص ساعده أو قدّم له هدية، والامتنان عاطفة أو تقدير يدفع الإنسان إلى إدراك الخير والنعم في الحياة، إذ وعندما يشعر الإنسان بالامتنان لشخص أو لشيء ما فإنّ مشاعره تتحرك بلطف ودفع وهدوء، وبمعنى آخر فإنّ الامتنان هو الاعتراف بحدث جيد قد حصل بالفعل أو يحصل خلال الحاضر مع الإنسان.

وإذا كان الامتنان توجهاً حياتياً نحو الإيجابية، فلا بد أن يكون له نطاق واسع من الارتباطات التكيفية. وقد ركزت الأبحاث حول الفروق الفردية في الامتنان إلى حد كبير على أربع مجالات، (أ) العلاقات مع سمات الشخصية الأخرى، (ب) المؤشرات المختلفة للرفاهية، (ج) العلاقات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي الميسر، و(د) الصحة البدنية. وقد أدى البحث في هذه المجالات الأربعة إلى صورة متسقة لأهمية الامتنان للرفاهية، على نطاق واسع، وقد تختلف الآليات التي تربط بين الامتنان والرفاهية في حالة تدخلات الامتنان والامتنان كسمة شخصية. وبينما قد يبدو الأمر واضحاً بشكل بديهي أن هذه هي الحال، فمن غير المنطقي القول (أ) إن تدخلات الامتنان تزيد من الرفاهية. (ب) إن تدخلات الامتنان تزيد من الامتنان، وبالتالي (ج) إن تدخلات الامتنان تزيد من الامتنان (Wood et al., 2010). ويزيد الامتنان من التسامح لأنه يشجع الأفراد على التركيز على الجوانب الإيجابية للأشخاص الآخرين، حتى عندما يواجهون ظروفًا صعبة، ويتمكن الأفراد من التغلب على

الغضب أو الانزعاج عند مواجهة معتقدات أو سلوكيات متضاربة؛ مما يعزز منظورًا أكثر تعاطفًا وتسامحًا، ويساعد هذا التركيز على التغلب على العقبات، ووفقًا لبحث أجراه إيمونز وماك كولو (Emmons & McCullough, 2003) فإن الامتنان يؤدي إلى زيادة المشاعر الإيجابية وتقليل التوتر، وكلاهما يساهم في تبني موقف التسامح تجاه الآخرين، ويساعد المزج بين الامتنان والتسامح في تطوير العلاقات الاجتماعية ويضيف إلى رفاهية الأفراد وكذلك المجتمع ككل.

وقد وجد الباحثون أن التسامح والامتنان يمكن أن يتعززا من خلال ممارسات معينة، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يساعد التأمل والوعي الذاتي في تعزيز التسامح والامتنان، وهذه الممارسات تساعد الأفراد على التركيز على اللحظة الحالية، وتقبل التجارب الإيجابية والسلبية، وتطوير شعور بالامتنان تجاه الحياة.

ورغم أن التسامح والامتنان قد يبدو غير مرتبطين للوهلة الأولى، فإنهما مترابطان وبعمق ويمكن أن يكون لهما تأثير عميق على الرفاهية الفردية، وخفض مستوى المشاعر السلبية، مثل: الغضب والاستياء والحسد التي يمكن أن تعيق التسامح. فمن خلال تنمية الامتنان، يصبح الفرد أكثر انفتاحًا وأقل إصدارًا للأحكام، كما يعزز الامتنان التعاطف، والقدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتها، وعند الشعور بالامتنان للنعم الموجودة في حياة الفرد، فمن المرجح أن يتم تقدير تجارب الآخرين والتسامح معهم، كما يساعد الامتنان على تطوير المرونة والقدرة على التعافي من الشدائد، ويسهم الامتنان في جعل الأفراد أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والانتكاسات؛ مما قد يجعل من الأسهل تحمل المواقف الصعبة؛ إضافة إلى دوره في تعزيز العلاقات والشعور بالارتباط والتقدير (Emmons & Shelton, 2002; Nai, 2017; Szcześniak et al., 2020; Yildirim & Alanazi, 2018).

## تاسعاً: التسامح والتصالح الذاتي

إن تجربة التسامح سواء تجاه الذات أو الآخرين يمكن أن يكون لها تأثير بناء ومغير للحياة كجزء من عملية شفاء الألم الشخصي والصدمات وكذلك بناء مجتمعات أكثر سلاماً، ولكن الكثير مما قيل عن مسامحة الآخرين ينطبق أيضاً على مسامحة الذات، ولذلك دوراً مهماً في التحول الإيجابي لمواقف الأفراد وفي عملية إعادتهم للعودة إلى المجتمع كأفراد أحرار، وتساعد مسامحة الذات في تعزيز قدرة الفرد واستعداده للبدء من جديد والانفتاح على التحول (Corneo & Jeanne, 2009). ويستطيع الناس أن يتصالحو مع أفعالهم أو تجاربهم السابقة التي ربما تسببت في شعورهم بالذنب أو الإحراج أو الاضطراب العاطفي من خلال عملية المصالحة الذاتية، وتُعرف هذه العملية أيضاً باسم المصالحة الذاتية التي تتكون من عدد من المكونات، بما في ذلك الاعتراف بأخطاء الفرد، وقبول أوجه القصور لديه، وأخيراً مسامحة نفسه على تلك الصفات، ومن الضروري أن يخضع الفرد لهذا العلاج من أجل تسهيل تعافيه العاطفي ونموه الشخصي (Ramsey, 2013).

ويجب على الناس أولاً الانخراط في الوعي الذاتي النقدي الذي يستلزم التفكير في أفكارهم وعواطفهم وأفعالهم، من أجل بدء عملية المصالحة الذاتية، ويتمكن الأفراد من التعرف على المواقف التي ربما تسببوا فيها في إيذاء أنفسهم أو الآخرين من خلال الانخراط في عملية التأمل الذاتي، والتي تسمح لهم بالتعرف على مثل هذه المواقف، ومن الممكن أن يبدأ الأفراد في تنمية حوار داخلي أكثر تعاطفاً من خلال زيادة تسامحهم تجاه أوجه القصور الخاصة بهم ومن ثم توسيع نطاق هذا التسامح ليشمل الآخرين من أجل التخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بالأخطاء التي ارتكبت في الماضي. وعندما يتعلق الأمر بالأفراد، فإن العلاقة بين المصالحة الذاتية والتسامح هي علاقة أساسية، ومن المهم ملاحظة أن عمليات المصالحة الذاتية والتسامح متشابكة ومتبادلة الدعم بطبيعتها، فالأفراد الذين لديهم تسامح تجاه أنفسهم قادرون على قبول أوجه القصور والأخطاء لديهم دون إصدار أحكام قاسية على أنفسهم، مما يسمح لهم باحتضان أنفسهم دون قيد أو شرط (Brown & Forst, 2014; Prescott, 2008; Tracy & Robins, 2004).

ولتحقيق المصالحة الذاتية، فمن الضروري أن يُظهر الأفراد هذا القبول لأنه يساعدهم على التعرف على أفعالهم السابقة دون أن تهيمن عليهم مشاعر الذنب أو الخجل، فالأشخاص الذين يمارسون التسامح مع الذات هم أكثر عرضة للمصالحة مع الذات، يكون ممارسة التسامح مع الذات شيء يمارسه الناس بشكل منتظم وعندما يمتلك الأفراد من القدرة على التعاطف مع أنفسهم، فالأمر يتطلب منهم الاعتراف بإنسانيتهم والاعتراف بالتحديات التي يواجهونها، وهم قادرون على التسامح مع أوجه القصور الخاصة بهم إلى حد أكبر، وتساهم هذه الطريقة بقدرتها على التعاطف في تعزيز عملية الشفاء التي بدورها تسمح للأفراد بالاستمرار دون الاعتماد على شكاوهم السابقة، ومن الممكن أيضًا أن يمتد هذا التعاطف مع الذات إلى الخارج، مما يعزز القدرة على التسامح تجاه الأفراد الآخرين، وهناك عدد من الإجراءات التي يمكن اتخاذها من أجل تنمية التسامح وتحقيق المصالحة الذاتية (Prieto Ursúa & Echeگویen, 2015).

وقد يجد بعض الأفراد أن المشاركة في التأمل الذاتي بشكل منتظم مفيدة لكونها تساعدهم في التعرف على المجالات التي يجدون فيها صعوبة في معرفة جوانب معينة من أنفسهم، ويعد الاحتفاظ بمذكرات ذاتية أو المشاركة في التأمل من التكتيكات المفيدة الإضافية التي يمكن استخدامها من أجل تحقيق هذا الهدف، ويمكن تطوير التعاطف الذاتي بعدة طرق، من مثل: الحديث الذاتي المتعاطف (Gün, 2011).

وعليه فإن العلاقة بين المصالحة الذاتية والتسامح هي عنصر حاسم في إدارة الرفاهية العاطفية وخلق علاقات متناغمة، يصاحب هذا التفاعل نمو التسامح من خلال تنمية التصالح نحو الذات كما هو الحال مع مسامحة الآخرين، ويمكن أن تكون مسامحة الذات عملية معقدة وصعبة في بعض الأحيان، حيث يحتاج المرء إلى معالجة جوانب مختلفة من شخصيته وعقليته وسلوكه للمضي قدمًا. وبينما لا يوجد ترتيب محدد للإجراءات التي يجب اتخاذها، فقد يبدأ المرء بوضع حد لمعاقبة الذات. وهذا ينطوي على التخلي عن كراهية الذات والشفقة على الذات. وكما هو الحال مع مسامحة الآخرين، فإن مسامحة الذات لا تتعلق بنسيان الماضي أو التسامح مع السلوك السيئ، بل تتعلق بتحمل المسؤولية والشفاء والتغيير.

ومن الجدير بالذكر أيضًا أن مسامحة الذات تختلف عن مسامحة شخص آخر في جانب مهم واحد، وهو أن الأمر يجب أن يتعلق بالمصالحة. فعندما تسامح شخصًا آخر، فإن المصالحة هي خيار؛ لكن جزءًا مهمًا من مسامحة الذات هو دمج السمات غير المقبولة سابقًا حتى يتمكن الفرد من قبول كل ما هو عليه دون تخریب ذاتي، مما قد يؤدي إلى إساءة معاملة الذات أو اللجوء على أي نوع من أنواع الإدمان على سبيل المثال.

ويرتبط كل من التصالح مع الذات والتسامح ببعضهما البعض بشكل معقد، عندما يتعلق الأمر بتعزيز الرفاهية العاطفية والاستقرار النفسي، ويشير مصطلح "التصالح مع الذات" إلى عملية قبول المرء لنقائصه وأخطائه وتجاربه من الماضي، وهذه هي العملية التي تؤخذ في الاعتبار، كما إن تسهيل تطوير الصفات الداخلي والنمو الشخصي هو الغرض من هذه الطريقة، وينظر إلى التسامح غالبًا في سياق التفاعلات الشخصية، لما له من تأثير على الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى أنفسهم، ويتمكن الأفراد من تعلم قبول أخطائهم عندما يشاركون في ممارسة التسامح، وهذا بدوره يساعدهم على خلق نظرة أكثر تعاطفًا لأنفسهم ويقلل من مقدار النقد الذاتي الذي ينخرطون فيه (Neff & Vonk, 2009).

إن هذا الصبر الموجه نحو الذات هو حاجة أساسية لتحقيق هدف تطوير التصالح مع الذات، ووفقًا لنتائج الدراسة التي أجراها نيف وفونك (K. D. Neff, 2003) فإن الأفراد الذين يشاركون في ممارسة التعاطف مع الذات، والتي تتضمن سمات التسامح الذاتي والتسامح تجاه الذات، يبلغون عن مستويات أقل من القلق واليأس والتوتر، وعندما يتمكن الأفراد من الاعتراف بنقائصهم وعيوبهم، فإنهم قادرون على التصالح مع ماضيهم وحاضرهم، مما يؤدي إلى حالة نفسية أكثر صحة ورفاه، ومن المرجح أن يكون الأفراد المتسامحون مع أنفسهم متسامحين ومتفهمين في تعاملاتهم مع الآخرين؛ مما يشير إلى أن هذه العملية الداخلية تشع بعد ذلك إلى الخارج، ويميل المتسامحون مع أنفسهم أكثر إلى معاملة الآخرين بالتسامح والتفهم.

## الفصل السابع

### العوامل المنبئة بالشخصية المتسامحة

---

## الفصل السابع

### أولاً: مقدمة عن الشخصية المتسامحة

التسامح هو أن يكون الفرد رحيماً ومتفهماً مع الآخرين على الرغم من معتقداتهم وعاداتهم الثقافية ومخاوفهم الأخرى، فالتسامح هو القدرة العقلية على قبول الاختلافات دون الغضب أو الانزعاج، فالأشخاص المتسامحون أكثر قدرة على التكيف والأمان العاطفي والود، مما يعزز الروابط الاجتماعية لديهم ويحقق السلام المجتمعي، ويزيد الذكاء العاطفي والمرونة المعرفية.

وقد أظهرت أبحاث علم النفس الاجتماعي أن التسامح يقلل من التحيز والتمييز، ويعزز السلام والترابط في المجتمع، وقد وجد هودسون (Hodson, 2011) أن هناك ربط بين التسامح والعافية النفسية والعاطفية. لأن الأشخاص المتسامحين لديهم ضغوط وقلق وصراعات شخصية أقل، فإنهم يتمتعون برضا أفضل عن الحياة (Van Tongeren et al., 2014). وتُعرّف الشخصية المتسامحة من خلال عدة خصائص أساسية تعزز القبول والتفاهم والتعاطف في التفاعلات الاجتماعية، وهذه السمات ضرورية لتعزيز العلاقات المتناغمة وإدارة الصراعات بين الأشخاص.

### ثانياً: سمات الشخصية المتسامحة من جانب نفسي تحليلي

حددت الأبحاث حول الشخصيات المتسامحة العديد من الخصائص الرئيسية، ويميل الأفراد المتسامحون إلى أن يكونوا منفتحين وفضوليين وتجريبيين في تعاملهم مع الحياة، ويظهرون الثقة والاسترخاء والتنظيم، وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص المتسامحين يمتلكون صفات مثل الصبر والقدرة على التحمل والاستقرار العقلي؛ مما يمكنهم من التعامل بفعالية مع المواقف العصيبة، وغالبًا ما يتميزون بالود والهدوء والقدرة على الاستماع والتحليل والمشاركة في الحوار، وقد تظهر الشخصيات غير المتسامحة القلق والشعور بالتهديد الخارجي والإيمان بحريتها، ويميلون إلى تجنب المسؤولية وإلقاء اللوم على الآخرين، في حين تم استكشاف عوامل الشخصية المحددة التي تشارك في التسامح وعدم التسامح، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم الطبيعة المعقدة للخصائص المتسامحة في بنية الشخصية بشكل كامل (Davies et al., 2013; Евтух & Харламова, 2022; (Светличная & Смирнова, 2023).

ويمكن تعريف التسامح بأنه سمة شخصية متعددة الأوجه تشمل الانفتاح والود والتعاطف، حيث يُظهر الشخص المتسامح والاستقرار العقلي واللفظ والقدرة على التواصل، ويعمل على عدة مستويات، بما في ذلك المستوى الحضاري والدولي والعرقي والاجتماعي والفردية، ويعتبر التسامح ضروري في الثقافات المتعددة الأعراق والسياقات التعليمية، ويرتبط بشكل وثيق بالمثل الروحية والأخلاقية، حيث تعد المسؤولية والحرية والعمل الجاد من السمات الأساسية للعقلية المتسامحة، ويتطلب تطوير التسامح تشجيع الحوار والتفاهم الثقافي والتعايش السلمي، ومن ناحية أخرى، يكون الأشخاص غير المتسامحين أكثر عرضة للقلق والشعور بالتهديد والصراع مع المسؤوليات (Butrus & Witenberg, 2013)، وتجسد الشخصية المتسامحة سمات مثل التعاطف، والانفتاح الذهني، والمرونة، واحترام التنوع، وتمكن هذه السمات الأفراد من التعامل مع التعقيدات الاجتماعية بفعالية، وتعزيز التعايش السلمي والنمو الشخصي، ومن خلال تنمية التسامح، ويمكن من العمل نحو مجتمع أكثر شمولاً ويقدر التنوع باعتباره قوة وليس تحدياً، وتسلط الأسس النفسية للتسامح الضوء على أهميته في تعزيز العلاقات المتناغمة في عالم مترابط بشكل متزايد.

### ثالثاً: العوامل المنبئة بالشخصية المتسامحة

تتمثل العوامل الشخصية المرتبطة بالتسامح في عدد من الجوانب والمزايا الشخصية منها، الشخصية النرجسية وسمات الشخصية الأساسية، والعوامل الداخلية الخارجية، وكذلك أنماط التعلق لدى الأفراد.

### العوامل الشخصية المنبئة بالتسامح

تم تحديد العوامل الشخصية المرتبطة بالتسامح في سياقات مختلفة فمثلاً لدى كبار السن، يرتبط تحمل الضيق بالخصائص الشخصية وترتيبات المعيشة والتاريخ الصحي ونمط الحياة والحالة النفسية والأنشطة الروحية، كما يتضمن التسامح عوامل داخلية، مثل: المعتقدات الأساسية والفعالية الذاتية والتفائل والمرونة، بالإضافة إلى عوامل خارجية مثل: الدعم، كما يرتبط بالقدرة على تحمل المخاطر المالية والعوامل البيئية مثل: التعليم والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعرفة المالية والدخل، بالإضافة إلى العوامل البيولوجية النفسية الاجتماعية، مثل: احترام الذات (Danyliuk & Serdiuk, 2023; Grable & Joo, 2004)

ونظراً لأن مفهوم الموارد الشخصية الداعمة للتسامح يرتبط بشكل أساسي بالقدرة على التكيف والتغلب على الأزمات، فإن الموارد الداخلية للشخص كنظام من الخصائص المترابطة (العاطفية والاحتياج والتحفيز والسلوك وما إلى ذلك) ولها الأولوية القصوى في ضمان وظيفة التعبئة والتكيف في ظل أي ظروف متغيرة تتطلب التكيف معها. ومن خلال تعميم الجوانب النظرية المختلفة، تم تطوير نموذج شمولي لظاهرة التسامح الشخصي مع المكونات التالية:

• **العوامل الداخلية**، وتشمل (المعتقدات الأساسية والأهداف والقيم والكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والتماسك والمرونة المعرفية والقدرة على الصمود والصلابة).

• **العوامل الخارجية** (الدعم الاجتماعي والتفاعلات ذات المغزى والاتصالات الاجتماعية)؛ والوسطاء (استراتيجيات التأقلم والدفاعات النفسية).

وقد تم التحقق من أن الموارد النفسية (المعرفية والعاطفية والفسولوجية) هي العوامل التي تسهم في التنبؤ بالتسامح، ولها تأثيراتها غير المباشرة؛ فالموارد الداخلية تتمثل في القدرات الأساسية للإنسان لمواجهة التأثيرات النفسية السلبية والحفاظ على الصحة العقلية (Danyliuk & Serdiuk, 2023).

ومن العوامل الشخصية المرتبطة بالتسامح النرجسية مقابل التواضع، حيث تشير الأبحاث إلى وجود علاقة معقدة بين النرجسية والتواضع، حيث يرتبط التواضع بصفات إيجابية مثل: احترام الذات والامتنان والتسامح، بينما يرتبط أيضاً بشكل إيجابي بالأداء الأكاديمي (Rowatt et al., 2006). ويرتبط الانفتاح على التجربة، وخاصة في جوانب القيم والجماليات، بانخفاض التحيز وزيادة مستوى التسامح، وقد ارتبط عامل الشخصية المتمثل في الانفتاح على التجربة بالفضول والخيال والرغبة في تجارب جديدة، سلباً بالتحيز وإيجاباً بقيمة التسامح الوثيقة الصلة. وقد تمت مراجعة ما مجموعه 2349 مقالاً، مع 16 مقالة بحثية أولية (أو 17 دراسة) تلمح معايير الإدراج، وكشفت أحجام التأثير المجمعة من خلال التحليل العشوائي أن جميع جوانب الانفتاح القائمة على قوائم الشخصية العصابية والانفتاح (NEO-PI-R) تنبأت بشكل كبير بالتحيز والتسامح (Ng et al., 2021). وتبين الدراسات أن النرجسيون أكثر استعداداً للانخراط في سلوكيات غير مراعية أو غير أخلاقية، لكنهم لا يظهرون عدم تسامح أعلى بشكل مناسب مع سلوك الآخرين السيئ، ويمكن اعتبار مستوى عدم تسامح النرجسيين مع سلوك الأشخاص الآخرين أقل فيما يتعلق بالتسامح، وغالباً ما يكون النرجسيون شديدي الانفعال عندما يتم تحدي آرائهم الذاتية المتضخمة، ويمكن تفسير مستوى عدم التسامح لدى النرجسيين على أنه مرتفع لأنه لديهم استعداداً أكبر للانخراط في سلوكيات مؤذية للآخرين (Wallace et al., 2016).

وتؤثر أنماط التعلق بشكل كبير على التسامح في العلاقات الشخصية، حيث يرتبط التعلق الآمن بشكل إيجابي بالتسامح، سواء للأفراد أو شركائهم، ويظهر الأفراد المرتبطون بشكل آمن مستويات أعلى من الإصلاح والحل في عملية التسامح، وعلى العكس من ذلك، فإن أبعاد التعلق غير الآمن، وخاصة التعلق القلق أو التعلق التجنبي لها تأثيرات سلبية صغيرة إلى متوسطة على التسامح، حيث يميل الأفراد المرتبطون بشكل غير آمن إلى التركيز بشكل أكبر على جوانب الإدراك والاعتراف بالتسامح، وتتوسط المرونة النفسية العلاقة بين التعلق الآمن والتسامح، مما يشير إلى أن المرونة تلعب دوراً حاسماً في عملية التسامح للأفراد المرتبطين بشكل آمن، وهذا يدل على أهمية أنماط التعلق في فهم ديناميكيات التسامح داخل العلاقات وتوفر أساساً للبحوث المستقبلية حول تعزيز التسامح من خلال معالجة القضايا المتعلقة بالتعلق (Hirst et al., 2019; Körner et al., 2022). ولغايات التحقق في التأثير الوسيط للمرونة النفسية على التعلق الآمن والتسامح بين طلاب الجامعات أجرى (Eraslan Çapan, 2018) دراسة بلغ عدد المشاركين فيها 293 طالباً جامعياً (57% إناث، 43% ذكور: بمتوسط العمر، 20.96 سنة؛ تم اختيارهم عشوائياً وطلب منهم الإجابة على مقياس العلاقات، ومقياس مرونة الأنا، ومقياس المسامحة، ونموذج المعلومات الشخصية. اختبرت الفرضية التأثيرات الوسيطة للمرونة النفسية بين التعلق الآمن والتسامح باستخدام نمذجة المعادلات البنوية، وكشفت نتائج التحليل عن الدور الوسيط للمرونة النفسية بين التعلق الآمن والتسامح.

كما قامت كل من جاسن ولينقل (Gassin & Lengel, 2011) بدراستين لتقييم العلاقة بين بُعدين من أبعاد التعلق (القلق والتجنب) والتسامح في عند حالة الحزن، وباستخدام هذين البعدين، يستكشف المؤلفون ما إذا كان أسلوب التعلق العام والتعلق بشخص متوفى على وجه الخصوص ينبئان بدرجة التسامح التي سيتسامح بها المرء مع هذا الفرد أم لا. وفي حين تشير معظم الدراسات السابقة أن قلق التعلق هو مؤشر أكثر قوة للتسامح، فإن الدراسات الحالية تشير إلى تجنب التعلق باعتباره مؤشراً أكثر موثوقية، ويأخذ المؤلفون في الاعتبار العوامل التنموية والثقافية في تفسير النتائج ويشيرون إلى الآثار المترتبة على دور المعالجين في التأثير على مستوى التسامح لدى الأفراد.

وترتبط العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتسامح بعلاقات معقدة من خلال سياقات مختلفة، حيث يرتبط كل من الود والانفتاح بشكل إيجابي بالتسامح، بينما يُظهر الضمير والعصابية ارتباطات سلبية؛ مما يسلط الضوء على أهمية سمات الشخصية في تشكيل المواقف، وتؤثر السمات الخمس الكبرى أيضاً على تحمل المخاطر المالية والسلوك، حيث تتنبأ جميع السمات الخمس بشكل كبير بتحمل المخاطر؛ مما يشير إلى أن القيم الثقافية والأخلاقية قد تلعب دوراً في تعديل هذه العلاقات، وتؤكد هذه النتائج على التفاعل المعقد بين سمات الشخصية والسياق الثقافي ومواقف التسامح (Meiza, 2018).

## العوامل الاجتماعية والثقافية المنبئة بالتسامح

تؤثر ديناميكيات الأسرة والشبكات الاجتماعية الأوسع بشكل كبير على تطور التسامح، ومن خلال تعزيز التواصل المفتوح والفعالية الجماعية والتفاعلات المتنوعة، يمكن لهذه الشبكات أن تساعد في تهيئة بيئة تزدهر فيها التسامح. والتفاعل بين الدعم الأسري والتنوع الاجتماعي أمر بالغ الأهمية في تشكيل المواقف تجاه القبول والفهم عبر سياقات مختلفة، وتسلط الدراسات أهدافها حول التسامح الاجتماعي، وأهميته للانسجام المجتمعي والتنمية، وتؤثر العوامل الثقافية، مثل: التعليم، بشكل كبير على التسامح، ويمكن للمؤسسات أن تعزز التسامح، خاصة في المجتمعات ذات الثقة الاجتماعية العالية، وقد تم تحديد شكلين متميزين من التسامح: التسامح مع الاحترام، وهو أكثر مبدئية ويرتبط بتحيز أقل وقبول أكبر لممارسات الأقليات، والتسامح مع التعايش، وهو أكثر براجماتية ولكنه لا يظهر أي ارتباط مستقل بالتحيز أو القبول، ويعد التسامح أمرًا بالغ الأهمية للتعايش السلمي، وقد يؤدي غيابه إلى قضايا اجتماعية، مثل: الاغتراب الجماعي والسلوك المنحرف؛ مما يؤكد على أهمية التفاعل بين العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية في تشكيل التسامح داخل المجتمعات (Bangwayo-Skeete & Zikhali, 2013; Behyan & Esmaili, 2013)، وتتمثل العوامل الثقافية فيما يلي:

- **القيم والمعتقدات:** حيث تساهم في تشكيل المواقف تجاه التسامح، والثقافات التي تؤكد على احترام حقوق الفرد والتنوع والشمولية وهي أكثر عرضة لتعزيز المواقف المتسامحة.
- **التاريخ والتقاليد:** حيث تؤثر على المواقف تجاه التسامح، فعلى سبيل المثال، قد تكون الثقافات التي شهدت فترات من الصراع أو القمع أكثر ميلاً إلى تبني التسامح كوسيلة لمنع الضرر في المستقبل.
- **اللغة والتواصل:** يمكن أن تلعب اللغة وأساليب التواصل دوراً في تعزيز التسامح أو إعاقته. وقد تكون الثقافات التي تتمتع بلغات وأساليب تواصل شاملة أكثر قدرة على تعزيز الفهم والقبول.
- **المعايير والتوقعات الاجتماعية:** حيث تؤثر على كيفية تفاعل الأفراد مع الآخرين والتعبير عن آرائهم. والثقافات التي تقدر اللباقة والاحترام والتعاطف هي أكثر عرضة لتعزيز المواقف المتسامحة.

كما أن للشبكات الاجتماعية المتنوعة ووسائل التواصل الاجتماعي دورٌ مهمٌ في تعزيز التسامح ومكافحة التطرف، حيث بينت نتائج الدراسات التي أجريت في اليابان وكندا أن التعرض لشبكات اجتماعية غير متجانسة يؤثر بشكل إيجابي على التسامح الاجتماعي والأخلاقي، وتساهم شبكات التواصل الاجتماعي، وخاصة تطبيقات الإنستغرام، في تعزيز التسامح الفكري والثقافي بين طلبة الجامعات، مما يشير إلى أن تعزيز البيئات الاجتماعية الشاملة يمكن أن يساهم في الحد من التعصب والتحيز ويعزز التسامح بين أفراد المجتمع (Hanif, 2023). وتساهم الشبكات الاجتماعية والأسرية بشكل كبير في تنمية التسامح، حيث لها دوراً مهماً في بناء الأفكار والمواقف والسلوكيات التي تعزز الاحترام والتفاهم بين الأفراد؛ إضافة إلى دورها كعوامل اجتماعية مهمة، ولهذه الشبكات أيضاً دوراً في تشكيل وتعزيز المعايير بما في ذلك التعاطف وقبول التنوع وحل النزاعات، ووفقاً لنتائج دراسة أجراها ليفي وكيلين (Levy & Killen, 2008) فإن الأسر التي تركز على التواصل المفتوح والتقدير الثقافي والدعم العاطفي قادرة على تطوير بيئات تعزز التسامح وتقلل من التحيزات فمن الممكن أن تعمل الشبكات الاجتماعية كمنصات تعزز التعرض للأفكار المتنوعة وحل المشكلات التعاوني؛ مما يساهم في زيادة التسامح، وتلعب الشبكات العائلية، وخاصة الآباء والأقارب المقربين الآخرين، دوراً مهماً كمؤثرين مبكرين في تشكيل آراء الأطفال حول عدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية فيما بينهم، وينطبق هذا بشكل خاص على الأطفال الذين هم قريبون جداً من والديهم.

وتشير الدراسات التي أجراها سكوفيلد ويوريتش-فولسر (Durrheim & Dixon, 2013) إمكانية التفاعلات مع الأقران أن تجبر الأفراد على مواجهة تصوراتهم المسبقة والتواصل مع الآخرين الذين يأتون من خلفيات متنوعة؛ مما يؤدي بدوره إلى سلوكيات أكثر تسامحاً، وقد يصبح الأفراد أكثر قدرة على تجربة وفهم الاختلافات نتيجة لتنوع شبكاتهم الاجتماعية والعائلية، مما يؤدي إلى بناء مواقف أكثر ترحيباً وتسامحاً مع الاختلافات (Zalizadeh et al., 2018). وعندما يتعلق الأمر بإرساء الأفكار الأساسية للتسامح، فإن جو الأسرة ضروري للغاية، والوظيفة الأساسية لها هي العمل على التنشئة الاجتماعية، وإعطاء الفرصة لتعليم المعايير والمعتقدات والأفعال؛ لذا فإن البيئة المنزلية الداعمة تعزز التواصل المفتوح وقبول وجهات نظر الآخرين، وكلاهما ضروري لتنمية التسامح، فالتفاعلات الإيجابية تساهم في جعل الأفراد الأكثر تسامحاً أكثر ميلاً للمشاركة في الشبكات الاجتماعية التي تضم أشخاصاً من خلفيات مختلفة ومتنوعة، ويتم تشجيع الأفراد على الترحيب بوجهات نظر متنوعة من خلال التعرض لمجموعة متنوعة من الأفكار عبر الشبكات الاجتماعية غير الرسمية، مما يؤدي في النهاية إلى زيادة قبول التنوع. كما إن الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه الفرد من أصدقائه وأفراد عائلته

الممتدة يعمل كحاجز ضد التأثيرات السلبية المحتملة التي يذلفها المجتمع وتشجيع عليها الإجراءات المتسامحة، فعلى سبيل المثال، أظهرت الدراسات أن العلاجات التي تتضمن استخدام شبكات الأقران لديها القدرة على تشجيع السلوكيات المتعلقة بالصحة والتي تكون مفيدة.

وهذا يوضح أن الاستراتيجيات المماثلة قد تكون مفيدة في بناء التسامح من خلال إنشاء روابط داعمة داخل المجتمعات (Tsoh et al., 2015)، ويؤثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التواصل الأسري، ويصبح الأعضاء أكثر انغماساً في تفاعلاتهم عبر الإنترنت من التفاعلات الشخصية مع أفراد الأسرة، وتوفر وسائل التواصل الاجتماعي منصة للتواصل بين الأصدقاء أو أفراد العائلة، مما يساعد في البقاء على اطلاع دائم على حياة بعضهم البعض والحفاظ على التواصل فيما بينهم.

إن أحد أهم العوامل التي تساهم في تنمية الشخصية المتسامحة هو التنشئة التي يتلقاها الشخص من أسرته، وذلك نتيجة تأثيرها على المواقف المبكرة والمعتقدات وردود الفعل العاطفية للتفاوت في المواقف الاجتماعية، ويتمكن الأطفال من مراقبة واستيعاب السلوكيات والأفكار التي يظهرونها آبائهم وأفراد آخرون من أسرهم منذ سن مبكرة جداً، وبالتالي التأثير بشكل كبير على نموهم، ويتمتع الأطفال بالتسامح إذا أظهروا القبول والاحترام تجاه الآخرين القادمين من خلفيات ثقافية أو دينية أو اجتماعية مختلفة (Grusec & Hastings, 2014). ومن الممكن القول بأن أبرز الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتعزيز الذكاء العاطفي، هي الإشراف الأبوي الذي يدعم ويشجع التواصل كشكل من أشكال حل النزاعات، فالذكاء العاطفي من المكونات الأساسية للتسامح، حيث وجدت دراسة أجريت في عام 2020 من قبل سيقيل وآخرون (Sigel et al., 2014) أن الأطفال الذين نشأوا في أسر تشجع وتحث بالتنوع وتثبط التمييز هم مجهزون بشكل أفضل للتعامل مع الضغوطات والمواقف الاجتماعية ورفض التفكير المرتبط بالتحيز. ووفقاً كيلين وآخرون (Killen et al., 2015) تزداد قدرة الأطفال على التسامح بشكل أكبر عندما يتعرضون لبيئة منزلية تعزز التفكير النقدي والاستقلالية؛ لأن الأطفال أكثر عرضة للتسامح مع أشياء مختلفة، ويلعب الدعم العاطفي والشعور بالأمان الذي توفره بيئة الأسرة المحبة تأثيراً حيوياً في تنمية الثقة بالنفس، لكون البيئة تعمل كمصدر للدعم العاطفي، وهناك علاقة بين الثقة بالنفس والانفتاح على

وتؤثر المشاركة الاجتماعية والقيم الأخلاقية بشكل كبير على رغبة الفرد في التسامح، حيث يرتبط الالتزام المجتمعي، وخاصة المشاركة الاجتماعية، مثل: الحضور الديني والمشاركة في المناسبات بزيادة التسامح، وخاصة بين كبار السن، فالقيم الأخلاقية والرحمة الذاتية هي مؤشرات قوية للتسامح، حيث تفسر **56%** من دلالاتها على تأثير الجنس ونوع المدرسة في التسامح؛ مما يشير إلى أن المعتقدات الشخصية والمشاركة الاجتماعية تساهم في ميل الفرد إلى التسامح (Van Tongeren et al., 2012). وهدفت الدراسة التي قام بها ساريكام وبيكر (Sarıçam & Biçer, 2015) إلى فحص الأدوار التنبؤية للقيمة الأخلاقية والرحمة الذاتية على المغفرة. شارك فيها **412** طالبًا جامعيًا، حيث بينت نتائجها وجود علاقات بين المغفرة والقيمة الأخلاقية والرحمة الذاتية. وكانت الرحمة الذاتية والقيمة الأخلاقية من العوامل المهمة للتنبؤ بالتسامح، كما تم تفسير الرحمة الذاتية والقيمة الأخلاقية بنسبة **56%** من التباين الإجمالي لتسامح. وتمت مناقشة النتائج في ضوء الأدبيات ذات الصلة. وتم فحص الاستعداد للتسامح في عينة من **517** كويتيًّا تتراوح أعمارهم بين **12 و 55** عامًا، وقد تم توجيه المشاركين أولاً لقراءة عدد معين من القصص (التي ارتكبت فيها فعل مؤذٍ ضد طفل) ثم التعبير عن استعدادهم للتسامح في كل حالة، تضمنت القصص أربعة عوامل: نية الإيذاء، والوازع الخلاقي، ووجود / غياب الاعتذارات، وإلغاء العواقب، ولوحظ مستوى عالٍ من الاستعداد للتسامح، بغض النظر عن عمر المشاركين وجنسهم (Ahmed et al., 2007).

كما تعتبر القدرة على التصدي لخبرات الحياة غير السارة وكذلك التعامل مع الصدمات التي يتعرض لها الفرد من أبرز المبررات التي تدل على القدرة على التسامح في حال قدرة الفرد على تجاوزها وتخطيها، وقد وجدت الدراسات أن التسامح مرتبط بتحسن التكيف مع الصدمة، وخاصة بين النساء الأكبر سنًا في بيئات ما بعد الصراع، وقد تم تحديد صنع المعنى كمؤشر على التسامح، والذي يعمل بدوره كمؤشر على النمو بعد الصدمة والمرونة عبر الثقافات المتنوعة (Cameron et al., 2022). وقد ثبت أن كل من تجنب التجارب والتسامح يتوسطان جزئيًا العلاقة بين التعرض لصدمة شخصية وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، حيث أبلغ الأفراد الأعلى في التسامح عن أعراض أقل لاضطراب ما بعد الصدمة، ويعزز التسامح التأثيرات الوقائية لصنع المعنى ضد أعراض الإجهاد الصادم، وخاصة في الظروف الاجتماعية والاقتصادية الصعبة، وتسلط هذه النتائج الضوء على أهمية التسامح وصنع المعنى في التعافي من الصدمة وتشير إلى سبل محتملة للتدخلات لتعزيز الشفاء بعد التجارب المؤلمة (Toussaint et al., 2017). كما يمكن اعتبار التسامح عبارة عن مجموعة من التغييرات التحفيزية الاجتماعية التي تحدث بعد ارتكاب الشخص لخطأ ما، فالأشخاص الذين يميلون إلى مسامحة المذنبين يميلون إلى أن يكونوا أكثر لطفًا واستقرارًا عاطفيًا من الأشخاص الذين لا يميلون إلى مسامحة

ويبدو أن العديد من العمليات النفسية تعزز أو تمنع التسامح، وتشمل هذه العمليات التعاطف مع المذنب، والإسناد السخي والتقييم فيما يتعلق بالخطأ والمذنب، والتأمل في الخطأ، ومن شأن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية السمات الحديثة أن يساعد في خلق فهم أكثر توحيداً لكيفية تأثير الشخصية على التسامح (McCullough, 2001)

وهذا يدل على تأثير خبرات الحياة والصدمات بشكل كبير على قدرة الأفراد على التسامح، حيث تساهم التجارب الشخصية، سواء كانت إيجابية أو سلبية، في تشكيل الاستجابة العاطفية والقدرة على التعامل مع الألم والمغفرة. والصدمات، مثل الخيانة أو فقدان الثقة أو التعرض للإساءة، قد تجعل من الصعب على الأفراد التسامح بسهولة؛ إذ يمكن أن تولد مشاعر الغضب والخوف والرغبة في الانتقام، وهذه المشاعر تؤثر على استجابة الشخص للأذى، وتجعل التسامح يبدو وكأنه ضعف أو تخلي عن حقوقه الشخصية.

### العوامل المعرفية المنبئة بالتسامح

تتمثل أهمية العوامل المعرفية المرتبطة بالتسامح عن رؤى مهمة في وظائف المخ والاستجابات السلوكية، حيث تُظهر الدراسات التي تستخدم التحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء القريبة أن الأفراد ذوي التسامح العالي يُظهرون استجابات ديناميكية أثناء التمرين؛ مما يؤدي إلى استجابات عاطفية أكثر إيجابية مقارنة بأولئك الذين لديهم تحمل منخفض، وتلعب الإجراءات السلوكية، مثل: القدرة على تعديل الاستجابة، والتكيف الكلاسيكي، والعمليات المعرفية، كما تؤثر التقييمات المعرفية للتسامح والتداخل بشكل كبير على الضائقة العاطفية والإعاقة المبلغ عنها ذاتياً، كما يرتبط التسامح الأعلى بتدخل أقل من فقدان البصر وانخفاض الشعور بالكروب العاطفية، بينما ترتبط شدة الأعراض بالإعاقة المبلغ عنها ذاتياً، وتؤكد هذه النتائج على أهمية العوامل المعرفية في التسامح عبر مختلف المجالات (Dreer et al., 2008). وتؤدي العوامل المعرفية دوراً حاسماً في تشكيل مستويات التسامح لدى الشخص لأنها تؤثر على كيفية رؤية الفرد وتفسيره للاختلافات في الظروف الاجتماعية؛ لأن الجوانب المعرفية تؤثر على كيفية إدراك الفرد للاختلافات وتفسيرها، وهناك العديد من العوامل، مثل: وجهات نظر الشخص ومواقفه وتحيزاته المعرفية وغيرها.

كما تؤثر المواقف ووجهات النظر الأساسية حول الطبيعة البشرية والعدالة والمساواة لها بشكل كبير على درجة تسامح الفرد وقبوله للآخرين، ووفقاً لنتائج الأبحاث التي أجراها تاجفيل (Tajfel, 1979) فإن الأشخاص الذين لديهم وجهات نظر شاملة، يرون أن التنوع مفيداً وليس ضاراً، ولديهم ميل لإظهار مستويات أعلى من التسامح. وقد تكون التحيزات المعرفية، مثل محاباة المجموعة الداخلية والتحيز التأكيدى، عائقاً أمام التسامح لأنها تحفز الأفراد على تفضيل مجموعتهم على المجموعات الأخرى والسعي إلى المعلومات التي تدعم أفكارهم السابقة، وقد تتسبب التحيزات المعرفية في دفع الأفراد إلى البحث عن البيانات التي تدعم آرائهم السابقة (Galinsky & Moskowitz, 2000)

وهناك عدد من المكونات المعرفية التي تؤثر بشكل مشترك على رغبة الفرد في أن يكون متسامحاً، وتشمل هذه العوامل المخططات، وتحمل الضيق، والتحكم العاطفي، وخصائص الشخصية، فمن خلال اكتساب المعرفة بهذه العمليات المعرفية، من الممكن بناء علاجات تهدف إلى تعزيز التسامح من خلال تحسين التنظيم العاطفي وإعادة تشكيل المخططات غير التكيفية، وهذه الاستراتيجية لا تنتج مجتمعاً أكثر تقبلاً لمزيد من الأفراد فحسب، بل إنها تعزز أيضاً رفايتهم. وعندما يتعلق الأمر بتشكيل قدرة الشخص على التسامح، تلعب العناصر المعرفية دوراً مهماً، حيث تؤثر هذه العوامل على كيفية إدراك الفرد وتفاعله مع المواقف والتجارب التي تختلف عن تجاربه، وفيما يلي بعض أهم المكونات المعرفية المرتبطة بالتسامح:

- **المخططات المعرفية وتأثيرها:** يتمكن الأشخاص من تنظيم المعلومات وفهمها بشكل أفضل بمساعدة المخططات المعرفية، وهي أطر مفاهيمية تتأثر الطريقة التي يرى بها الفرد الأشخاص الآخرين ويتفاعل بها مع الأحداث الاجتماعية بهذه المخططات، والتي قد تكون إما تكيفية أو غير تكيفية، وقد يميل الأفراد الذين لديهم مخططات غير تكيفية، مثل تلك المرتبطة بالتخلي أو العيب، إلى إدراك الإشارات الاجتماعية الغامضة بطريقة سلبية، مما قد يؤدي إلى تحيزات سلبية وانخفاض التسامح مع الاختلافات.

- **القدرة على تحمل الضيق:** وهي القدرة على تحمل فترات الانزعاج العاطفي، فقد يواجه الأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرة على التحمل إلى تحمل المعاناة، وصعوبة في تبني وجهات نظر آخر؛ مما قد يؤدي إلى المزيد من الصراع وانخفاض القدرة على التسامح، ومن جانب آخر، فإن الأشخاص الذين لديهم قدرة أكبر على تحمل الألم النفسي هم أكثر عرضة للمشاركة في أساليب التكيف التكيفية، والتي بدورها تعزز قبولاً أفضل للتنوع.

• **الحالة العاطفية:** حيث ترتبط عملية التفاعل بين العمليات المعرفية والعاطفية بالقدرة على التحكم في عواطف المرء ارتباطًا وثيقًا بقدراته المعرفية، فعندما يتعلق الأمر بالتعامل مع الأحداث بعقل منفتح، فإن الأفراد القادرين على تنظيم ردود أفعالهم العاطفية بشكل صحيح هم أكثر ملاءمة لغرض التخفيف من الاستجابات العاطفية الفورية التي غالبًا ما تعوق الحكم، فإن هذا التنظيم العاطفي يجعل من الممكن تبني نهج أكثر تسامحًا تجاه الآخرين الذين يحملون معتقدات مختلفة ويعيشون حياة مختلفة.

• **الخصائص السلوكية التي تؤثر على الإدراك:** تشمل الصفات الشخصية التي ثبت أنها ترتبط بشكل إيجابي بالتسامح الانفتاح على التجربة والانفتاح على التجارب الجديدة، حيث إن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من هذه الخاصية هم أكثر عرضة للانفتاح على تجارب وأفكار جديدة؛ مما يؤدي في النهاية إلى قبول أكبر للتنوع، وتتأثر خصائص الشخصية هذه بشكل كبير بالعناصر المعرفية، والتي تشمل الطريقة التي يعالج بها الفرد المعلومات ويدرك الإشارات الاجتماعية (D'Amour et al., 2021; Simons et al., 2018).

وتشير الدراسات ذات العلاقة باستراتيجيات تعديل الأفكار السلبية وتسهيل التسامح، إلى أن برنامج التدخل لعلاج التسامح لمدة 6 أسابيع يقلل من الأفكار السلبية حول التجاوزات ويزيد من الأفكار الإيجابية تجاه المخالفين، ومن المثير للاهتمام أن الأفراد الذين تم تحريضهم بمستوى معتدل من المزاج السلبي كانوا أكثر عرضة للتسامح مع التجاوزات الافتراضية؛ مما يشير إلى وظيفة تنظيمية محتملة للتسامح، وقد ثبت أن ممارسة اليقظة الذهنية تتوسط العلاقة بين تأمل الغضب والتسامح، مما يشير إلى إمكاناتها كاستراتيجية للتكيف كذلك تبين أن الكتابة عن الفوائد الشخصية الناضجة والمتزنة كانت أكثر فعالية في تعزيز التسامح مقارنة بالكتابة عن السمات المؤلمة أو الموضوعات غير ذات الصلة، وقد سهّل نهج إيجاد الفوائد هذا التسامح من خلال تشجيع المعالجة المعرفية للحدث، وتخليط الضوء على إمكاناته كتقنية تدخل منظمة (de la Fuente-Anuncibay et al., 2021; Harris et al., 2006; McCullough et al., 2006). كما تعتبر عملية إعادة البناء المعرفي من أهم العوامل المؤثرة في تأهيل الأفراد للقدرة على تحمل الألم والاستجابات العاطفية، وتعد عملية إعادة البناء المعرفي التي تتعلق بتحديد التشوهات المعرفية وتعديلها، من أبرز الاستراتيجيات لرفع مستوى التسامح لدى الأفراد.

## العوامل البيئية المنبئة بالتسامح

للعوامل البيئية دوراً حاسماً في تشكيل التسامح مع مختلف أسباب التوتر، وتسلط الأبحاث التي تناولت موضوع التسامح في العلاقات الشخصية الضوء على أهميته في الحفاظ على الروابط الحميمة وحل النزاعات، وتلعب العوامل البيئية دوراً مهماً في تشكيل اتجاهات التسامح، وقد وجد أن البيئة المنزلية متمثلة في وظيفتها وأهميتها، تؤثر على قدرة الفرد على التسامح، كما تؤثر أنماط التعلق، التي تم تطويرها من خلال تجارب الرعاية المبكرة، على التسامح في العلاقات بين البالغين، وترتبط العوامل الظرفية مثل شدة التجاوز، والعوامل الشخصية مثل التزام الصداقة، والخصائص الشخصية، مع ملاحظة بعض الاختلافات بين الجنسين، على مستويات التسامح لدى الأفراد، وإن فهم هذه التأثيرات المختلفة على التسامح يمكن أن يفيد الممارسات والتدخلات السريرية التي تهدف إلى تعزيز التسامح في العلاقات الشخصية (Worthington Jr & Wade, 1999). وقد يكون الأفراد الذين يتعرضون لضغوط مستمرة أو حالات ذهنية غير سارة مثل القلق والاكتئاب أكثر عرضة لاكتساب التسامح بشكل أسرع من أولئك الذين لا يعانون من هذه الظروف، مما يؤدي إلى زيادة التسامح مع المادة المدمن عليها مثلاً، وكذلك التعرض المتكرر لها، كما أن هرمونات التوتر، مثل: الكورتيزول لديها القدرة على التأثير على عملية التمثيل الغذائي للأدوية داخل الجسم، مما قد يؤدي إلى زيادة وتيرة إنشاء التسامح (المعروف أيضاً باسم تطور التسامح).

وتؤثر العوامل البيئية على تطور التسامح بين الأفراد، بما يضمن تغيير المواقف والسلوكيات وإدراك التنوع من خلال تأثيرها على الأفراد، حيث أن للأسرة منذ سن مبكرة دوراً رئيسياً في تطوير المواقف وغرس القيم بسبب المساهمة المهمة التي تقدمها، وتزداد فرصة تطوير الأطفال لمواقف التسامح في الأسر التي يتم فيها تقديم نموذج للقبول والانفتاح واحترام التنوع لهم، وتشجع الأسر أطفالها على اكتساب التسامح من خلال تقديم مثالاً للسلوك الإيجابي تجاه الآخرين وتعزيز المحادثات حول الاختلافات، كما إن التعرض الأول للقيم الشاملة داخل الأسرة هو أحد أهم العناصر التي تحدد درجة تسامح الفرد في مرحلة البلوغ (Parke & Buriel, 2008). إضافة إلى دور المؤسسات التعليمية مثل المدارس وغيرها من المؤسسات التعليمية في عملية تنمية التسامح مثل: إنشاء المناهج الدراسية، وتعليم التعددية الثقافية، والتعرض لمجموعة من الآراء المقدمة لهم، ويتمكن الطلاب من اكتساب احترام التنوع والوعي بقيمة الانسجام المجتمعي، ومن الممكن أن يكون للبرامج التعليمية التي تؤكد على حقوق الإنسان والعدالة والمساواة تأثير كبير على مستويات التسامح التي يظهريها الطلاب. ووفقاً لنتائج دراسة، فقد ثبت أن توفير التعليم للأطفال حول التنوع يزيد من احتمالية تطويرهم لمواقف التسامح تجاه الآخرين (Kymlicka, 2009).

وتسعى البيئة الاجتماعية والثقافية التي يتواجد فيها الفرد إلى التأثير على وجهات نظر الفرد تجاه التسامح، وهناك رابط بين المجتمعات التي تحتفل بالتنوع وتعزز الشمولية لأعضائها ومستويات أعلى من التسامح بين هؤلاء الأفراد في مثل هذه البلدان، فالحضارات التي لا تتسامح مع الثقافات الأخرى غالبًا ما تكون جامدة أو متحيزة أو متجانسة في مثلها الثقافية، لأنها غير قادرة على التكيف مع الاختلافات الثقافية. وقد اقترح كيمليكا (Kymlicka, 2009) أن تعزيز التسامح على المستوى المجتمعي قد يتم من خلال تطبيق المعايير الاجتماعية، والتمثيل الإعلامي، والأنشطة المجتمعية التي تؤكد على التنوع الثقافي والشمولية.

وهناك ارتباط بين الدوائر الاجتماعية التي يشارك فيها الأفراد ومستويات التسامح التي يظهرونها لتنمية ثقافة التسامح، وهذا يعزز أهمية تأهيل الأقران على الاحترام والتقبل للآخرين، والانفتاح الذهني، فعندما ينخرط الأقران في سلوك تمييزي أو غير متسامح، فقد يؤدي هذا إلى تعزيز الصور النمطية السلبية وعدم التسامح تجاه الآخرين المختلفين عنهم، وخلال سنوات المراهقة، وعندما قد يكون للمشاركة في مجموعة تأثير كبير على معتقدات الفرد وأفكاره.

كما أن لوسائل الإعلام، مثل: البث التلفزيوني والأفلام السينمائية ومنصات التواصل الاجتماعي، دوراً بارزاً في التأثير على تصورات الجمهور للتسامح، وهناك صورة جيدة للعديد من المجموعات في وسائل الإعلام، وهناك مبادرات تشجع الوحدة الاجتماعية، وكلاهما يساهم في زيادة التسامح، كما إن إمكانية منح الأفراد القدرة على رفض الصور النمطية السلبية واحتضان التنوع من خلال تنفيذ برامج محو الأمية الإعلامية، له الدور الأكبر في انتشار التسامح (Entman & Rojecki, 2001).

وبكون التسامح مفهوم بالغ الأهمية في المجتمعات المتنوعة وأماكن العمل والعلاقات الشخصية، فهو يقوم على الوعي والفهم وتقدير الاختلافات، وفي حين يُنظر إلى التسامح غالبًا على أنه قبول، يمكن تأطيره بشكل أكثر فعالية على أنه احترام ومدنية تجاه الآخرين، ويؤكد فيركويتن (Sikorskaia, 2008) على أهمية التسامح في سياقات مختلفة، وقد يواجه الشباب، على وجه الخصوص، تحديات في تطوير التسامح أثناء تكيفهم في الجوانب الاجتماعية، ويعكس التسامح الرغبة في الانسجام والوحدة وسط التنوع، لكن الأفراد غالبًا ما يعانون من العداء تجاه أولئك الذين يختلفون عنهم، وبشكل عام، يعد تعزيز التسامح أمرًا حيويًا للمجتمعات المسالمة في العالم المتنوع والمستقطب بشكل متزايد.

ومن هنا، فمن الأهمية بمكان أن فهم لماذا ومتى يطور الأفراد التسامح تجاه معتقدات وممارسات وسلوكيات المجموعة الخارجية التي لا يوافقون عليها، وكيف يرسمون حدود ما يمكن التسامح معه. وكما تبين فإن علم النفس الاجتماعي يقدم مساهمة تجريبية مهمة في هذا الفهم وبالتالي إيجاد والحفاظ على سبل مثمرة لإدارة المعتقدات والسلوكيات المتباينة والمتضاربة، وتخفيف التوترات بين المجموعات.

## رابعاً: قياس العوامل المنبئة بالتسامح

تم إنشاء عدد من أدوات المسح الجديدة نتيجة لبحوث حديثة من أجل تقييم مختلف جوانب التسامح بدقة، وبدلاً من التركيز على وجهات نظر محددة تجاه مجموعات خارجية معينة، تركز هذه الأدوات على المثل العليا المجردة، حيث تمكن الباحثين من تقييم عملية التسامح عبر مجموعة متنوعة من البلدان والظروف، وقد أظهرت المسوحات التي أجريت في السويد والولايات المتحدة، أن هذه الاجراءات تحافظ على ثبات المقياس، مما يشير إلى أنها قادرة على تقييم التسامح بدقة عبر مجموعة واسعة من السكان، وتتأثر مستويات التسامح لدى الأفراد بمجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك مستوى تعليمهم، وخصائصهم الشخصية (مثل: اللطف والانفتاح)، والسياقات الاجتماعية التي يجدون أنفسهم فيها، لذا فإن تحديد المكونات التي يمكن التنبؤ بها بالتسامح يتطلب نهجاً شاملاً يأخذ في الاعتبار ليس فقط سمات الشخص ولكن أيضاً ظروف المجتمع الأوسع (Maeda & Hashimoto, 2024).

كما أن استخدام المقاييس النفسية يسمح للباحثين والممارسين بتقييم العوامل التي تساهم في تكوين شخصية متسامحة بشكل فعال. ومن خلال التركيز على سمات مثل التعاطف، والذكاء العاطفي، والوعي الثقافي، والانفتاح على التنوع، يمكن لهذه التقييمات أن تفيد البرامج التعليمية والتدخلات الرامية إلى تعزيز التسامح داخل الأفراد والمجتمعات، ومن الأمثلة على استخدام المقاييس النفسية لتقييم العوامل المساهمة في الشخصية المتسامحة (Campbell-Sills et al., 2006; Islamov et al., 2016; Marčenoka, 2014; Robinson et al., 2013; Simons & Gaher, 2005; Stürmer et al., 2013).

- **مقياس الشخصية المكون من خمسة عوامل من نوفو سايك (NFFPS-30)** عبارة عن قائمة مختصرة للتقارير الذاتية تقيس نموذج الشخصية المكون من خمسة عوامل: الانفتاح، والضمير، والانفتاح، والود، والعصابية (غالبًا ما يشار إليها باسم OCEAN). ومن بين هذه السمات، فإن الانفتاح والود له أهمية خاصة فيما يتعلق بالتسامح. وترتبط المستويات الأعلى من الانفتاح بتقدير أكبر للتنوع والتجارب الجديدة، في حين ترتبط الود الأعلى بالتعاطف والسلوك التعاوني.

- **مؤشر التفاعل بين الأشخاص (IRI)** إن مقياس التعاطف الوجداني هو أداة مستخدمة على نطاق واسع لتقييم الفروق الفردية في التعاطف. وهو يتألف من أربعة مقاييس فرعية: تبني المنظور، والخيال، والاهتمام التعاطفي، والضيق الشخصي. وتشير الدرجات الأعلى في المقاييس الفرعية للاهتمام التعاطفي واتخاذ المنظور إلى قدرة أكبر على فهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم، وهو أمر بالغ الأهمية لتطوير التسامح في السياقات الاجتماعية المتنوعة.
- **مقياس التسامح:** طور بعض الباحثين مقاييس محددة تركز على قياس التسامح بشكل مباشر. وغالبًا ما تقيم هذه المقاييس المواقف تجاه مختلف المجموعات الاجتماعية وعادةً ما تتضمن عبارات يصفها المستجيبون على مقياس ليكرت، مما يوفر رؤى حول مستويات قبولهم وانفتاحهم تجاه التنوع.
- **مقاييس الذكاء العاطفي:** للذكاء العاطفي دورًا مهمًا في تعزيز التسامح. وتقيس مقاييس مثل جرد حاصل الذكاء العاطفي جوانب الذكاء العاطفي، بما في ذلك الوعي الذاتي، وتنظيم الذات، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية، ويكون الأفراد الذين يتمتعون بذكاء عاطفي أعلى أفضل بشكل عام في إدارة عواطفهم وفهم عواطف الآخرين، مما يساهم في سلوكيات أكثر تسامحًا.
- **مقياس الذكاء الثقافي (CQS):** يشير الذكاء الثقافي إلى قدرة الفرد على العمل بشكل فعال في بيئات متنوعة ثقافيًا. ويقيس مقياس جودة الثقافة أربعة أبعاد: المعرفي (المعرفة)، والجسدي (السلوك)، والتحفيزي (الاهتمام)، والإدراكي (الوعي). ويرتبط الذكاء الثقافي الأعلى بقدر أكبر من التسامح والقدرة على التكيف في البيئات متعددة الثقافات.
- **مقياس التماسك الاجتماعي:** يقيم هذا المقياس تصورات الأفراد للتماسك الاجتماعي داخل مجتمعاتهم. ويمكن لعوامل، مثل: الثقة والانتماء والقيم المشتركة أن تؤثر على مستويات التسامح بين أفراد المجتمع. وغالبًا ما ترتبط الدرجات الأعلى على هذا المقياس بزيادة التسامح تجاه المجموعات المتنوعة.
- **مقاييس المرونة:** ترتبط القدرة على الصمود بكيفية تعامل الأفراد مع التحديات والشدائد. وتقيس مقاييس مثل: مقياس "كونور ديفيدسون" للقدرة على الصمود سمات القدرة على الصمود التي يمكن أن تساهم في تبني نظرة أكثر تسامحًا من خلال تعزيز القدرة على التكيف والانفتاح في مواجهة الاختلافات.

# الفصل الثامن

## أهداف الفصل الثامن

يهدف الفصل الثامن إلى ما يلي:



تتبع النشأة التاريخية لتطور مفهوم التسامح الإنساني.



التعرف على العمليات المعرفية للشخصية المتسامحة.

## الفصل الثامن

### العمليات المعرفية للشخصية المتسامحة

تقوم الشخصية المتسامحة بمجموعة من العمليات العقلية التي تشمل عدة جوانب وعمليات مختلفة. ومن بين هذه العمليات العقلية التفكير التحليلي والتي تشمل القدرة على التفكير بشكل منطقي وتحليل الأفكار والمعلومات وعمليات الذاكرة والاسترجاع التي تتعلق بالقدرة على تخزين المعلومات واسترجاعها عند الحاجة، والانتباه والتركيز والتي تشمل القدرة على التركيز والانتباه لمهام معينة وتجاوز التشتت، والتصور والتخيل وهي تعني القدرة على تصور وتخيل الأشياء والأفكار بدقة وواقعية، إضافةً إلى حل المشكلات واتخاذ القرارات وتشمل القدرة على تحليل المشكلات واستخدام العمليات العقلية لاتخاذ قرارات منطقية ومدروسة، بالإضافة إلى تقييم المواقف، والتحكم بالعواطف، واتخاذ القرارات، وتنظيم المشاعر، والقبول والاحترام، والتواصل الفعال. فجميع هذه العمليات العقلية تقوم بها الشخصية المتسامحة، والتي تدعم الرفاهية والانجاز والوصول إلى تحقيق الأهداف، وتتضمن العمليات العقلية للشخصية المتسامحة ما يلي:

#### أولاً: التفكير التحليلي

عملية عقلية تشمل القدرة على تحليل الأفكار والمعلومات بشكل منطقي ومنظم. ويتضمن التفكير التحليلي تحليل المشكلات، وتقسيمها إلى أجزاء صغيرة، وتحليل العلاقات بين هذه الأجزاء، واستنتاج النتائج المنطقية ويتضمن التفكير التحليلي التالية:

**التفكير بشكل منطقي:** ويشير إلى القدرة على التحليل والاستدلال بناءً على المنطق والمعطيات المتاحة. ويتضمن التفكير بشكل منطقي تقييم الحقائق والأدلة بشكل منهجي والتوصل إلى استنتاجات مدروسة ومنطقية. ويعتبر التفكير بشكل منطقي مهارة هامة في حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة، ويتضمن التفكير بشكل منطقي العديد من المهارات من مثل التحليل وهو تقسيم المعلومات إلى مكوناتها الأساسية وفهم العلاقات بينها، وتقييم صحة المعلومات وتحديد مدى موثوقيتها، والاستدلال الذي يعني استخدام المعلومات لتكوين استنتاجات جديدة، وحل المشكلات واتخاذ القرارات من خلال تقييم الخيارات المختلفة واختيار أفضل مسار للعمل.

ومن فوائد التفكير بشكل منطقي اتخاذ قرارات أفضل في جميع مجالات الحياة، من العمل إلى العلاقات الشخصية، وحلّ المشكلات بشكل فعّال وتجنّب التحيز والتواصل بشكلٍ فعّال وواضح ومقنع مع الآخرين وتحسين التعلم من خلال فهم المعلومات بشكلٍ أفضل وتعلّم أشياء جديدة (Zardini, 2008).

• **القدرة على التركيز والانتباه:** وهي مهارة أساسية تمكّننا من توجيه الطاقة الذهنية نحو مهمة محددة واستبعاد المشتتات، وتعدّ هذه المهارة ضرورية للعديد من الأنشطة، مثل التركيز على المواد الدراسية وفهمها وتذكرها، وإنجاز المهام بكفاءة وفعالية، والاستماع للآخرين والتواصل بوضوح وإنجاز المهام اليومية بشكلٍ منظم ودقيق. كما وتتأثر القدرة على التركيز والانتباه بالعديد من العوامل من مثل الصحة الجسدية والنفسية كقلة النوم والتعب والتوتر والقلق ومؤثرات البيئة كالضوضاء والفوضى؛ فجميعها تؤثر سلباً على التركيز، أما الدافع وتعلّم مهارات تحسين التركيز والانتباه؛ فتؤثر إيجاباً على التركيز والانتباه (Ely, 1989).

• **التصور والتخيل:** وهما عمليتان عقليتان وثيقتا الصلة، ولكنهما مختلفتان في أن التصور عملية استحضار صور حية في العقل وهذه الصور قد تكون حقيقية أو خيالية. وتستخدم في العديد من المجالات، مثل الفن والموسيقى والرياضة، ويمكن أن يكون التصور أداة قوية لتحقيق الأهداف وتحسين الأداء، أما التخيل فهو عملية خلق أفكار وصور جديدة لم تكن موجودة من قبل، ويستخدم في العديد من المجالات، مثل الإبداع والابتكار وحلّ المشكلات، ويمكن أن يكون أداة قوية للتغيير والنمو الشخصي، ومن فوائد التخيل والتصوير تحسين الأداء في العديد من المجالات، مثل الرياضة والأعمال والدراسة وتحقيق الأهداف من خلال توضيحها وجعلها أكثر قابليةً للتحقيق، وتعزيز الإبداع من خلال تحفيز التفكير خارج الصندوق، وتقليل التوتر من خلال استحضار صور هادئة ومريحة (Tivnan, 1996). فالشخصية المتسامحة تميل إلى توظيف هاتان العمليتان من أجل تصور المواقف وتخيلها قبل الإقدام عليها وبالتالي تكون أقل خطورة وأكثر نجاحاً.

## ثانياً: التفكير الإيجابي

لا يقتصر التفكير الإيجابي على الحفاظ على مزاج مرح؛ بل إنه أداة قوية تعمل على توسيع الأفاق، وتعزيز التصورات الاجتماعية، وتحسين استراتيجيات التعامل مع المواقف الصعبة. ومن خلال تعزيز العقلية الإيجابية من خلال الممارسات المتعمدة، يمكن للأفراد إثراء تفاعلاتهم مع الآخرين بشكل كبير والتغلب على تحديات الحياة بقدر أعظم من المرونة (McGrath et al., 2006).

كما يعزز التفكير الإيجابي الإمكانيات البشرية والمرونة في مختلف مجالات الحياة، حيث أن الأفراد ذوي التفكير الإيجابي يؤدون بشكل أفضل في المواقف الصعبة، ويظهرون قدرة بدنية وفكرية أكبر، ويديرون التوتر بشكل أكثر فعالية، فالمشاعر الإيجابية تعمل على توسيع الذخيرة النفسية والاجتماعية والسلوكية؛ مما يساهم في تحسين آليات التأقلم والنتائج الصحية، كما ترتبط التفاؤل، وهو عنصر أساسي في التفكير الإيجابي، والتعافي بشكل أفضل من المرض والتعامل بشكل أكثر فعالية مع الشدائد، كما يعزز التفكير الإيجابي المرونة، ويحفز العمل البناء، ويعزز الرفاهية العامة والرضا عن الحياة، في حين أن فوائد التفكير الإيجابي موثقة جيداً، فإن الباحثين يعترفون أيضاً بالحاجة إلى النظر في القيود والسياقات المحتملة حيث قد يخدم التشاؤم وظائف تكيفية (Scheier & Carver, 1993).

أن الأشخاص الذين يتمتعون بالتفكير الإيجابي يؤدون بشكل أفضل في المواقف الصعبة، ولديهم قدرة أكبر على بذل الجهد البدني والعقلي، ويتعاملون بشكل أفضل مع المواقف العصيبة، وهم أكثر قدرة على تحقيق نتائج متفوقة من غيرهم ممن يتمتعون بمهارات مماثلة. وحيث أن التفكير الإيجابي هو الذي يحول ويجدد ويعيد تشكيل السلوك البشري، ويمكن أن يؤدي الشعور الإيجابي إلى موقف إيجابي، والموقف الإيجابي يؤدي إلى نتيجة إيجابية. في نفس الوقت، يكون الأمر أكثر راحة (Schweingruber, 2006). ووفقاً لنظرية التوسع والبناء تعمل المشاعر الإيجابية على توسيع وعي الفرد وتشجيع الأفكار والأفعال الجديدة والمتنوعة، ويسمح هذا التأثير التوسعي للأفراد برؤية المزيد من الاحتمالات في حياتهم، مما قد يؤدي إلى تطوير مهارات وموارد جديدة مفيدة في المواقف المستقبلية، فعلى سبيل المثال، عندما يشعر الأفراد بالسعادة أو الرضا، فإنهم يكونون أكثر ميلاً إلى تصور حلول مختلفة للمشاكل، مما يعزز قدراتهم على حل المشكلات في ظل الظروف الصعبة (Ehrenreich, 2009).

ويؤثر التفكير الإيجابي أيضًا على كيفية الإدراك وتفسير أفعال الآخرين. يميل الأفراد ذوو العقلية الإيجابية إلى افتراض أفضل النوايا من المحيطين بهم، وتفسير السلوكيات بشكل أكثر إيجابية بدلاً من التوصل إلى استنتاجات سلبية، ويعمل هذا المنظور المتفائل على تعزيز العلاقات الشخصية والتفاعلات الاجتماعية، حيث يميل الأفراد إلى التركيز على السمات والمساهمات الإيجابية بدلاً من العيوب أو الأخطاء ويمكن أن يعمل التفكير الإيجابي كآلية للتكيف، حيث يسمح للأفراد بالاعتراف بالجوانب السلبية مع التركيز في الوقت نفسه على الحلول المحتملة أو الجوانب الإيجابية. ويساعد هذا النهج المتوازن في الحفاظ على المرونة أثناء الشدائد، فعلى سبيل المثال، قد يدرك الشخص الذي يواجه انتكاسة هذا التحدي، لكنه يراه أيضًا كفرصة للنمو أو التعلم، مما قد يحسن صحته العاطفية بشكل كبير (Naseem & Khalid, 2010).

ويساهم التفكير الإيجابي في تعزيز التسامح ويساعد في إدارة المشاعر السلبية، ويزيد التدريب على مهارات التفكير الإيجابي من القدرة على تحمل الغموض، والضيق لدى الرجال المصابين بالهيموفيليا، ويحسن التكيف الاجتماعي لدى أمهات الأطفال المصابين بالتخلف العقلي، وفي حين أن التفكير الإيجابي قد يعزز الرفاهية مؤقتًا، إلا أن آثاره تبدو قصيرة الأمد. على النقيض من ذلك، يرتبط التفكير السلبي بانخفاض الرفاهية على الفور وبمرور الوقت، مما قد يزيد من التعرض للضغوط المستقبلية، ويمكن أن يؤثر التفكير الإيجابي على تقييم الإجهاد، مما يجعل مسببات التوتر تبدو أقل تهديدًا ويعزز قدرات التأقلم. يتماشى هذا مع نظرية فريديريكسون للتوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية، والتي تشير إلى أن المشاعر الإيجابية توسع ذخيرة الإدراك والسلوك، مما يؤدي إلى تحسين نتائج التأقلم والصحة، وتسييل الضوء على الفوائد المحتملة لدمج استراتيجيات التفكير الإيجابي في مجالات مختلفة، بما في ذلك إدارة الإجهاد وتعزيز الصحة (Scheier & Carver, 1993).

ويرتبط التفكير الإيجابي بزيادة الدافعية والتركيز، حيث يميل الأفراد الذين يحافظون على نظرة إيجابية إلى أن يكونوا أكثر استباقية في متابعة أهدافهم، مما يؤثر بشكل مباشر على قدرتهم على تعلم مهارات جديدة. يشجع هذا الدافع المتزايد المثابرة في مواجهة التحديات، مما يسمح ببذل جهد مستدام في أنشطة بناء المهارات، وتشير الأبحاث إلى أن المفكرين الإيجابيين هم أكثر عرضة لوضع أهداف طموحة والعمل بجد لتحقيقها، مما يعزز مهاراتهم بمرور الوقت (Caprara et al., 2006)، ويميل المفكرون الإيجابيون إلى افتراض أفضل النوايا من الآخرين، مما يساعد في تفسير الأفعال بشكل إيجابي بدلاً من القفز إلى استنتاجات سلبية. وتعزز هذه العقلية موقفاً أكثر تسامحاً تجاه الآخرين، مما يسمح بعلاقات شخصية أفضل وتقليل الصراعات، ولتسخير التفكير الإيجابي بشكل فعال لتعزيز التسامح والتعامل مع المشاعر السلبية، يمكن للأفراد اعتماد عدة استراتيجيات:

- **ممارسة الامتنان:** إن التفكير بشكل منتظم في الجوانب الإيجابية في الحياة يمكن أن يحول التركيز بعيداً عن السلبية.
- **المشاركة في اليقظة:** إن الاعتراف بالمشاعر دون إصدار أحكام يسمح باستجابة عاطفية أكثر توازناً.
- **المشاركة الإيجابية:** حيث إن التواصل مع الأشخاص الإيجابيين يمكن أن يخلق بيئة مبهجة تعزز التسامح والرفاهية العاطفية (Wade et al., 2015).

ويمكن القول إن التفكير الإيجابي أداة قوية لتعزيز التسامح والتعامل بفعالية مع المشاعر السلبية. ومن خلال تعزيز المرونة وتشجيع التفاعلات الأكثر تعاطفاً مع الآخرين، لا يعمل التفكير الإيجابي على تحسين الصحة العقلية الفردية فحسب، بل يساهم أيضاً في مجتمع أكثر تسامحاً. إن الانخراط في الممارسات التي تزرع الإيجابية يمكن أن يؤدي إلى تحسينات كبيرة في كل من الرفاهية الشخصية والتناغم الاجتماعي.

## الفصل التاسع

تطبيقات العلاج النفسي للتدريب على التسامح.

---

## الفصل التاسع

### تطبيقات العلاج النفسي للتدريب على

### Applications of forgiveness-based psychotherapy

تم تطوير مجموعة من التطبيقات والتقنيات العلاجية لتعزيز التسامح لدى الأفراد، هذه التطبيقات كثيرة ومتنوعة يمكن استخدامها في العلاج النفسي، وفيما يلي بعضاً من هذه التطبيقات والتمارين العلاجية وبعض الأمثلة التطبيقية لعلاج التسامح:

### أولاً: تطبيقات العلاج النفسي المبني على التسامح forgiveness-based psychotherapy



#### 1. نشأة العلاج النفسي المبني على التسامح وتطورها

برز العلاج النفسي القائم على التسامح كطريقة علاجية حديثة وتعود جذوره إلى تسعينيات القرن الماضي وأوائل القرن الحادي والعشرين، عندما بدأ الباحثون في استكشاف الفوائد النفسية للتسامح والتسامح في تخفيف التوتر والقلق والضيقة العاطفية، وتأثر الأساس الفلسفي لهذا النموذج العلاجي بممارسات اليقظة الذهنية، والعلاجات القائمة على التعاطف، والمنظورات النفسية الديناميكية، مؤكداً على أن التخلي عن الاستياء وغرس التسامح يُعززان الصحة النفسية. وقد أظهرت الأبحاث المبكرة أن الأفراد الذين مارسوا التسامح والمرونة العاطفية عانوا من انخفاض مستويات الاكتئاب وزيادة المرونة في مواجهة الشدائد.

ويمكن اعتبار إيفرت ورثينجتون، فريد لوسكين، وروبرت إنرايت من الرواد الرئيسيين في تطوير العلاج النفسي المبني على التسامح، حيث أسهموا في صياغة نظريات ومناهج علاجية قائمة على التسامح كوسيلة للشفاء النفسي.

## 2. أهم مفاهيم نظرية العلاج النفسي المبني على التسامح

ويُعترف بشكل مباشر من قبل الباحثين والمختصين في العلاج النفسي بالعلاج القائم على التسامح كمجال مؤثر وفعال لمعالجة الضغوطات النفسية وتحسين الرفاهية العاطفية، ومن خلال المشاركة في تمارين محددة تساهم في تنمية التسامح الأفراد، مثل: كتابة رسائل التسامح، وممارسة التعاطف، واستخدام التصور الذاتي، والاحتفاظ بذكرات التسامح، ويمكن للأفراد الشروع في رحلة تحويلية نحو الشفاء والمصالحة مع الذات والآخرين، وتدعم هذه التقنيات البحوث التجريبية؛ مما يؤكد فعاليتها في البيئات العلاجية، وتمثل أبرز مهارات العلاج النفسي المبني على التسامح وفقاً لما ذكره "رايت"، بما يلي:

### أ. فهم التسامح

عرف "رايت" التسامح على أنه قراراً واعياً بتوسيع التعاطف تجاه الذات والآخرين، ويضع هذا الفهم الدقيق التسامح كعملية نفسية، ويحدد التمارين التي تهدف إلى توجيه الأفراد خلال عملية التسامح، وتشمل هذه العملية جوانب مختلفة، منها:

- **المعالجة العاطفية:** يتم تشجيع الأفراد على المواجهة والتعبير عن مشاعرهم المتعلقة بالأذى النفسي.
- **إعادة تقييم القيمة:** يدفع "رايت" الأفراد إلى التفكير في قيمهم وكيف يتماشى التسامح مع تلك القيم؛ مما يعزز الدافع للتسامح.

### ب. بناء العلاقة العلاجية

تشكل العلاقة العلاجية جوهر نموذج "رايت" في علاج التسامح وبناءه وتطبيقه، حيث أكد على أهمية بناء الثقة والتعاطف مع الأفراد، مما يعزز بيئة آمنة لديهم لاستكشاف الأذى والخيانة، كما إن التحالف العلاجي أمراً أساسياً لتحقيق نتائج إيجابية في عملية التسامح.

### ج. إعادة البناء المعرفي

تتضمن إعادة البناء المعرفي مساعدة المرضى على إعادة صياغة تصوراتهم للمضالم والصعوبات والتحديات التي يواجهونها، ويدرب "رايت" المرضى كيفية تحديد وتحدي المعتقدات المشوهة التي تساهم في مشاعر الغضب والضحية؛ مما يسهل التحول نحو عقلية أكثر تسامحاً (Freedman & Zarifkar, 2016)، وتدعم

مبادئ العلاج السلوكي المعرفي هذه التقنيات، بما يتماشى مع النتائج التي توصل إليها بيك (Beck, 2020) فيما يتعلق بفعالية التدخلات المعرفية في التنظيم العاطفي.

### د. تنمية مهارة التعاطف

تعتبر عملية تنمية التعاطف إحدى المهارات الأساسية للتسامح من خلال تعزيز مهارات التعاطف التطبيقية، ويشجع "رايت" الأفراد على النظر إلى المخالفين باعتبارهم يعانون من مشكلات نفسية تتعلق بالجوانب العاطفية والأحاسيس والمشاعر بشكل دقيق، مما قد يقلل من العداة ويعزز المغفرة والاتجاه نحو التسامح (Wright, 2016) وقد أظهرت الأبحاث أن التعاطف يرتبط بزيادة القدرة على المغفرة (Toussaint et al., 2012)، مما يجعله مكوناً محورياً في نموذج العلاج.

### هـ. تدوين اليوميات والكتابة التعبيرية

يدافع "رايت" عن استخدام تدوين اليوميات والكتابة التعبيرية كأداة علاجية، ويتم تشجيع الأفراد على كتابة الرسائل - سواء أرسلوها أم لا - للتعبير عن مشاعرهم بشأن الإساءة والتعبير عن رغبتهم في المغفرة، وتشير الدراسات إلى أن الكتابة التعبيرية يمكن أن تؤدي إلى انخفاض أعراض القلق والاكتئاب، وتعزيز الشفاء العاطفي والشعور بالسعادة والاسترخاء والتدريب على التأمل الذاتي والقدرة على التخلص من المشاعر السلبية.

## 3. تمارين تطبيقية لمهارات العلاج القائمة على التسامح وفقاً لما ذكره "رايت"

تتعدد النماذج التطبيقية والمهارات التي تقدم للمرضى لتدريبهم على مهارات التسامح العاطفي مع الذات والآخرين بطرق مختلفة. يمكن استعراض هذه التمارين فيما يلي

### أ. التدريب على مهارة كتابة خطاب المغفرة

يهدف التمرين إلى تدريب المرضى على مهارات التعبير عن المشاعر المتعلقة بالصعوبات الماضية والمشكلات النفسية التي تعرضوا لها سابقاً، وتسهيل التحرر العاطفي، يُطلب من المريض التفكير في شخص يشعر أنه ظلمه، ثم يقوم المعالج بتشجيعه على التفكير في الإجراءات المحددة التي أدت إلى شعوره بالأذى والسخط، ثم يُطلب من المريض كتابة خطاباً موجهاً لهذا الفرد يعبر فيه عن مشاعره نحو الموقف، حيث يشتمل الخطاب على (وصف الموقف، والمشاعر التي يرغب الإبلاغ عنها، مثل: " الغضب، وخيبة الأمل، والحزن، وتأكيد الحاجة إلى

الشفاء، والرغبة في المسامحة، وأخيراً يطلب المعالج التركيز على التأمل بعد الانتهاء من كتابة خطاب المغفرة والمسامحة، وإعادة التفكير مجدداً في مشاعره، وقراءة الرسالة بصوت عالٍ أو مشاركتها مع صديق ه ليعزز التجربة، وفي هذه الأثناء يراقب المعالج أفكار ومشاعر المريض قبل كتابة الخطاب وبعدها ويناقش المريض التغييرات التي قد تطرأ عليه.

### ب. التدريب على مهارة التصور والإفراج

يهدف التمرين إلى التدريب على خلق مساحة ذهنية لمسامحة الذات والآخرين، يتم التدريب عليها من خلال عملية الاستعداد المسبق بحيث يتم البحث عن مساحة هادئة دون تشتت أو إزعاج، وبعدها يتم توجيه المريض من خلال التأمل الموجه إلى التركيز على الشخص الذي يتطلع إلى مسامحته، ويطلب منه تخيل الفرد الذي يرغب في مسامحته، ويلاحظ مشاعره نحوه، ويشجع المريض على التخييل البصري واطلاق المشاعر السلبية وتحريرها بشكلٍ يساعد على التعبير عن المشاعر والتخلص من السلبية منها، وبعد التدريب على هذا التمرين يتم التأكيد على التسامح والمغفرة مثلاً "أنا شخص متسامح" أنا شخص منفتح على المغفرة والشفاء الذاتي".

### ج. التدريب على بناء التعاطف

يهدف التمرين إلى تنمية الفهم والتعاطف تجاه الآخرين وتحديدًا تجاه الشخص (مصدر الأذى)، وتتمثل الإجراءات في تشجيع المعالج للمريض على تدوين الأسباب التي دفعت الطرف الآخر المسي إلى التصرف بطريقةٍ سلبية، وطرح بعض الأسئلة للتأمل مثلاً "ماذا كان يمكن أن يشعر به هذا الشخص في ذلك الوقت" ما العوامل في حياته التي ربما ساهمت في سلوكه؟" كيف كنت سأستجيب لو كنت في مكانه؟. وهنا يراقب المعالج المريض بشكلٍ دقيق، ويعمل على مشاركة أفكاره وتقديم الدعم النفسي له وتعزيز الروابط والتفاهمات الأعمق له أثناء جلسة العلاج.

### د. التدريب على ممارسة تمرين التسامح اليومي

يهدف التمرين إلى تشجيع التفكير المستمر في التسامح في الحياة اليومية، ويتم من خلال تقديم مجلة خاصة بالتسامح اليومي أو موقع يقدم نماذج تطبيقية نحو التسامح والمغفرة، وفي كل يوم يتم الطلب من المريض أن يكتب عن موقف شعر فيه بالظلم والاضطهاد وكيف تعامل مع المواقف المزعجة المهددة له في تلك الفترة، كما يطلب منه أن يكتب حول حالات اختار فيها التسامح بنشاط، بما في ذلك ما دفعه إلى الاختيار وكيف شعر، ويراقب المعالج بدقة تأملات حول تأثير التسامح أو التمسك بالاستياء.

## ثانياً: تطبيقات العلاج المرتكز على التعاطف للتدريب على



### 1. نشأة نظرية العلاج بالتعاطف للتدريب على التسامح

نشأ العلاج النفسي القائم على التعاطف للتدريب على التسامح كنموذج تكاملي يجمع بين عناصر علم النفس الإيجابي، والعلاج القائم على اليقظة الذهنية والعلاج بالقبول والالتزام والتسامح في المرونة العاطفية والرفاهية النفسية، ويعود أساس هذا العلاج متأثراً بشكل عميق بمفهوم اليقظة والرحمة، والتسامح بين الأشخاص في تعزيز المشاعر حيث أن ممارسة التعاطف والتسامح تقلل من التوتر والقلق والصراعات الشخصية، مما يساهم في تحسين الصحة العقلية والمرونة العاطفية.

وتعود جذور هذه النظرية لبول جيلبرت عالم نفس بريطاني وأستاذ في علم النفس السريري، اشتهر بتطويره العلاج المرتكز على التعاطف في أوائل القرن الحادي والعشرين، لاحظ جيلبرت أن العديد من الأفراد يعانون من النقد الذاتي والذبل والضييق العاطفي، مما يعيق قدرتهم على تطوير التسامح والتعاطف مع الآخرين. واقترح أن تنمية التعاطف - تجاه الذات والآخرين - يمكن أن يحسّن بشكل كبير الصحة النفسية والعلاقات الشخصية والمرونة.

### 2. أهم مفاهيم نظرية العلاج بالتعاطف للتدريب على التسامح

العلاج المرتكز على التعاطف (CFT) (Compassion-Focused Therapy) يركز على تطوير التعاطف لتعزيز التنظيم العاطفي والتسامح

#### أ. التعاطف مع الذات كأساس للشفاء العاطفي

يشجع الأفراد على تطوير اللطف الذاتي واليقظة والقبول بدلاً من انتقاد الذات، واستناداً إلى العلاج المرتكز على التعاطف، يؤكد على تقليل اللوم الذاتي وتعزيز السلام الداخلي، ويساعد الأفراد على التغلب على الشعور بالذنب والعار والصدمة من خلال تبني منظور رحيم تجاه أنفسهم.

#### ب. التسامح كمهارة مكتسبة

يُنظر إلى التسامح باعتباره عملية نفسية نشطة وليس قبولاً سلبياً للأذى، ويشجع الأفراد على النظر إلى الاختلافات في وجهات النظر والسلوكيات باعتبارها طبيعية وقابلة للإدارة بدلاً من كونها تهديدات، ويساعد في تقليل الغضب والاستياء والصراعات الاجتماعية من خلال تعزيز المرونة المعرفية والتنظيم العاطفي.

### ج. التسامح كألية للنمو النفسي

يعني تحرير النفس من العبء العاطفي الناتج عن التجارب الماضية، وتأهيل الفرد لتخطي العقبات والتحديات النفسية التي تواجهه بشكل تطبيقي.

### 3. تمارين تطبيقية لمهارات العلاج بالتعاطف للتدريب على التسامح

تتعدد النماذج التطبيقية والمهارات التي تقدم للمرضى لتدريبهم على مهارات التسامح العاطفي مع الذات والآخرين بطرق مختلفة، وفيما يلي بعض التمارين والأنشطة العملية التي يمكن استخدامها في التدريب على التسامح، إلى جانب دراسة حالة تطبيقية.

### أ. التدريب على مهارات العقل الرحيم **Compassionate Mind Training (CMT)**

يتم توجيه المريض في هذا التمرين من خلال العلاج النفسي، الذي يتضمن استراتيجيات لتطوير الدافع الرحيم والتعاطف والحساسية والقدرة على تحمل الضيق، ويمكن أن يشمل ذلك التصورات التي تركز على التعاطف، حيث يُطلب من المريض تخيل سيناريوهات أو ذكريات تثير مشاعر التعاطف والأمان والدفع لديه، مثل: "تخيل شخصاً آخر متعاطف أو مكاناً آمناً" فهنا يتم تدريب المريض على إظهار التعاطف واللطف، ويساعده في تقليل التوتر الجسدي وزيادة الشعور بالهدوء.

### ب. تمارين التقدير والاهتمام

يشجع المعالج المريض على المشاركة في الأنشطة التي تعزز التقدير والاستمتاع والاهتمام، من خلال عمل قائمة بالأشياء التي يحبها، أو ملاحظة شيء ممتعاً في حياته اليومية، أو تقدير السلوكيات المجزية، ويساعد هذا في تحويل التركيز من الأفكار السلبية إلى التجارب الإيجابية وتدوينها والاهتمام بالتفاصيل الأساسية نحو هذه المواقف.

## ج. تمرين اختيار الألوان الرحيمة

يطلب المعالج من المريض اختيار لونا مرتبطاً بالشفقة والدفء واللاطف، ثم يتخيل هذا اللون ينتشر في جسده، ويجلب له القوة والدعم، حيث تدل الدراسات في مجال الألوان وانعكاساتها الإيجابية على الفرد أن هناك بعض الألوان التي تساعد في الشفاء من الاضطرابات النفسية والتخلص منها، ويمكن أن يكون التمرين مصحوباً بأوراق عمل لمساعدة المريض على تصور التجربة والتأمل فيها.

## د. التركيز على تنمية الذات الرحيمة

يساعد المعالج على إظهار التعاطف مع نفسه طوال اليوم، مثل: استخدم ورقة عمل لتوجيهه في تحديد الحواجز التي تحول دون قدرته على التعاطف مع الذات والاستراتيجيات اللازمة للتغلب على هذه الحواجز، ويتضمن هذا في التدريب على النظر إلى نفسه من منظور خارجي لتغيير الأفكار السلبية التلقائية.

## هـ. التدريب على التأمل في اليقظة والرحمة

يدمج هذا التمرين مهارات التأمل الذهني والعاطفي في روتين المريض اليومي، ويمكن أن يتضمن هذا تأملات موجهة حيث يمارس المريض القدرة على التعامل مع الصعوبات التي يتعرض لها بشكل مستمر.

## ثالثاً: تطبيقات العلاج النفسي الإيجابي في تنمية مهارات التسامح Positive Psychotherapy for Developing Forgiveness Skills



### 1. نشأة نظرية العلاج النفسي الإيجابي في تنمية مهارات التسامح

تعود جذور العلاج النفسي الإيجابي (Positive Psychotherapy - PPT) إلى سبعينيات القرن العشرين، حيث قام نوسرات بيشكين (Nossrat Peseschkian)، استند في نظريته إلى الدمج بين العلاج النفسي الديناميكي والعلاج القائم على نقاط القوة والموارد الشخصية، مستفيداً من الثقافة الشرقية والغربية في تكوين أسلوبه العلاجي، تطورت مدرسة العلاج النفسي الإيجابي عبر عدة مراحل: في التسعينيات، بدأت الأبحاث العلمية حول تأثير المشاعر الإيجابية في الصحة النفسية بدعم من علماء مثل مارتن سيلغمان (Martin Seligman)، الذي يعد رائداً في علم النفس الإيجابي (Positive Psychology). وفي الألفية الجديدة، تم دمج العلاج النفسي الإيجابي مع العلاج السلوكي المعرفي، مما جعله أكثر استخداماً

في علاج الاكتئاب، القلق، واضطرابات التكيف، وفي الوقت الحالي، يُستخدم على نطاق واسع في العلاج الفردي والجماعي والتدخلات الوقائية، وأصبح جزءاً من استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية في بيئات العمل والتعليم.

ويقصد بمهارات العلاج النفسي الإيجابي بتلك المهارات التي تبلورت من نظرية العلاج النفسي الإيجابي لصاحبة "سيلجمان" الذي تناول العديد من المهارات الإيجابية في كتابه "علم النفس الإيجابي" حيث ركز على التدريب على مهارات محددة مثل: التدريب على التسامح، الغفران، التأمل، الأمل، الرضا، القناعة، السعادة، وغيرها من المهارات الإيجابية.

## 2. أهم مفاهيم العلاج النفسي الإيجابي في تنمية مهارات التسامح

يركز العلاج النفسي الإيجابي على تمكين الأفراد من استخدام قدراتهم الشخصية لمواجهة المشكلات النفسية، بدلاً من التركيز على الأعراض المرضية فقط. يقوم على المبادئ التالية:

**أ. القدرة على التوازن:** يرى أن الأفراد يمتلكون موارد داخلية تساعدهم على تحقيق التوازن بين المشاعر والسلوكيات.

**ب. التوجه نحو الموارد الإيجابية:** يعتمد على تعزيز نقاط القوة مثل المرونة النفسية، الامتنان، والقدرة على التكيف.

**ج. القصص والتشبيهات الثقافية:** يستخدم السرد القصصي والتجارب الحياتية كأداة علاجية لمساعدة المرضى على فهم مشكلاتهم وإيجاد حلول إيجابية.

## 3. تمارين تطبيقية لمهارات العلاج القائمة على التسامح وفقاً لما ذكره "رايت"

يساعد العلاج النفسي الإيجابي في تطوير القدرة على فهم الآخرين والتعاطف معهم، مما يعزز التسامح، وفيما يلي مجموعة من تقنيات العلاج النفسي الإيجابي التي قد تساعد على التسامح:

**أ. التدريب على تحديد نقاط القوة والاستفادة منها**

تتضمن إحدى التمارين الأساسية بتحديد نقاط القوة الشخصية لتعزيز مهارات التسامح باستخدام أدوات مثل استبيان نقاط القوة الشخصية من خلال التعرف على نقاط القوة الفريدة، مثل: (المثابرة واللطف)، ويمكن للأفراد تعلم كيفية الاستفادة من هذه الصفات عند مواجهة المواقف الصعبة، وتعمل هذه العملية على تعزيز الكفاءة الذاتية، وتعزيز الشعور بالسيطرة على استجابات الفرد للعوامل المسببة للتوتر.

### **ب. التدريب على ممارسات الامتنان**

تشكل تمارين الامتنان عنصراً أساسياً في العلاج النفسي الإيجابي، ويتم تشجيع الأفراد على الاحتفاظ بذكرات الامتنان حيث يقومون بانتظام بتدوين ما يشعرون بالامتنان، وتعمل هذه الممارسة على تحويل التركيز من التجارب السلبية إلى الجوانب الإيجابية في الحياة؛ مما يساعد الأفراد على تطوير منظور أكثر توازناً يمكن أن يعزز قدرتهم على تحمل الصعوبات.

### **ج. التدريب على تقنيات اليقظة والقبول**

تشجع ممارسات اليقظة الذهنية الأفراد على مراقبة أفكارهم ومشاعرهم دون إصدار أحكام، وتساعد تقنيات مثل: التنفس الواعي على إدراك الانزعاج دون التصرف بشكل متهور بما يعزز هذا القبول التسامح من خلال السماح للأفراد بالتعايش مع المشاعر المؤلمة بدلاً من تجنبها.

### **د. الصور الإيجابية**

تتضمن تقنيات التصور تخيل نتائج إيجابية أو تذكر النجاحات السابقة أثناء المواقف العصيبة، كما يساعد هذا التمرين الأفراد على بناء مخزون ذهني من التجارب الإيجابية التي يمكنهم الاعتماد عليها عند مواجهة التحديات، وزيادة قدرتهم على الصمود والتحمل.

### **هـ. التدريب على المرونة**

ويركز تدريب المرونة على تطوير استراتيجيات التكيف التي تعزز القدرة على التكيف في مواجهة الصعوبات والتحديات، ويشمل ذلك تعليم مهارات مثل: حل المشكلات وإعادة صياغة الإدراك (تغيير أنماط التفكير السلبية) وتقنيات إدارة الإجهاد - وكلها تهدف إلى تعزيز قدرة الفرد على تحمل المواقف الصعبة.

## رابعاً: بعض التطبيقات العلاجية التي قد تساعد تقنياتها في التدريب على التسامح

بالنظر والمراجعة لنظريات العلاج النفسي المختلفة والمتعددة فإن عملية التسامح والشفاء والتخلص من الاضطرابات النفسية والقلق ومشاعر الضيق تعتبر جوهرًا بارزاً وهدفاً متعمقاً لدى المرضى الذين يترددون على العيادات النفسية والأفراد الذين لديهم القدرة على مساعدة أنفسهم في التخلص من هذه الاضطرابات والمشكلات النفسية والوقاية منها كذلك، ومن هنا يمكن القول إن جميع النظريات النفسية تحتوي على مهارات وفنيات يمكن توظيف بعضها بما يساعد ويساهم في التدريب على مهارات التسامح، يمكن ابرازها على النحو التالي:

### 1. فنيات العلاج السلوكي الجدلي التي قد تساعد على التسامح الذاتي والآخرين: Dialectical Behaviour Therapy

#### أ. التدريب على مهارة "القبول الجذري"

يتضمن القبول الجذري الاعتراف الكامل باللحظة الحالية، بما في ذلك صعوباتها ومضايقاتها، دون محاولة تغييرها أو السيطرة عليها، ويتعلق القبول الجذري بالاعتراف بأن بعض أجزاء الحياة خارجة عن سيطرة الفرد عليها، وتقبل الأحداث التي وقعت في الماضي دون إصدار أحكام عليها، فهي مهارة حيوية لعملية مساهمة شخص ما، لأنه يسمح للناس بمساهمة شخص ما دون إصدار أحكام عليه (Lynch et al., 2015). ويعتبر من الأدوات النفسية التي تساعد الأفراد على السماح بالتحرك العاطفي والمسار إلى العمل الجيد.

#### ب. التدريب على مهارة "الوعي الكامل (اليقظة الذهنية)"

تعتبر مهارة القدرة على الوعي الكامل، والتي يشار إليها باليقظة الذهنية، مكوناً أساسياً للعلاج السلوكي الجدلي، وهو اختصار لتعديل السلوك المحدد، والقدرة على الحضور الذهني الكامل والوعي في اللحظة وتركيز انتباه المرء على الأحداث التي تجري دون إصدار أحكام عليها هو ما يُقصد به مصطلح "ممارسة اليقظة الذهنية"؛ والقدرة على قبول الألم، والقدرة على التعامل مع الآخرين بطريقة فعّالة (Shapiro et al., 2006)، ويحدد العبري (1443هـ) أبرز المهارات التي تتعلق باليقظة الذهنية كأنشطة شكلية، مثل: ما يلي: التنفس الواعي، والتأمل الواعي للأصوات والأفكار، والوعي الكامل بالشيء، والتأمل اليقظ.

## ج. التدريب على مهارة "التسامح مع الذات"

تعد مهارات التسامح مع الذات من المكونات الأساسية للعلاج السلوكي الجدلي، المصمم لمساعدة الأفراد على إدارة عواطفهم والتغلب على تحديات الحياة بشكل أكثر فعالية، وتعمل هذه المهارات على تعزيز قبول الذات ومشاعر الفرد، مما يؤدي إلى تحسين التنظيم العاطفي والمرونة، حيث يتمثل في قدرة الجهاز المناعي على التعرف على المستجدات التي ينتجها بنفسه باعتبارها غير تهديد في حين يقوم بتكوين استجابة مناسبة للمواد الغريبة، وتلعب آليات تحمل الذات دوراً في السرطان وأمراض المناعة الذاتية (Bondarenko et al., 2023).

ومما يساعد على التسامح مع الذات العديد من التمارين الفعالة، منها: الكتابة التعبيرية، وخاصة التعاطف وتحديد فوائد التسامح، وتعزيز التفكير الصحي، وأظهرت التمارين التي تشجع السلوكيات الإيجابية، مثل: الاعتذار والتعويض، زيادة في مسامحة الذات، خاصةً عند المشاركة بنشاط في العملية (Vismaya et al., 2024).

## 2. فنيات العلاج السلوكي المعرفي التي قد تساعد في تنمية التسامح Cognitive Behavioral Therapy

### أ. نموذج سجل الأفكار

تساعد هذه التقنية الأفراد على فهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات بشكل أفضل، مما يعزز أنماطاً ذهنية أكثر صحة. وتتضمن تحديد الأفكار التلقائية، وفيها يتم تدوين الأفكار العفوية، والتي غالباً ما تكون سلبية، والتي يُثيرها موقف ما. وتقييم الأدلة؛ عن طريق سرد الأدلة الداعمة والمعارضة للفكرة لتقييم دقتها. وبناء أفكار متوازنة، وذلك باستبدال الأفكار المشوهة ببدائل أكثر عقلانية وبناءة.

## ب. إعادة الهيكلة المعرفية

تتضمن هذه التقنية تحديد الأفكار المشوهة أو غير المنطقية والتشكيك في دقتها، والهدف هو استبدالها بأفكار أكثر توازناً وواقعية، وتعتبر أداة فعّالة في مساعدة الأفراد على تغيير أنماط التفكير السلبية المرتبطة بالأذى أو الإساءة، مما يسهّل عملية التسامح ويخفف من المشاعر السلبية كالغضب أو الحقد أو الرغبة في الانتقام.

## ج. تمارين التصور العقلي

يُستخدم لتخيل مشهد الأذى وتعديله في الخيال بطريقة تُعيد للفرد الشعور بالسيطرة أو العدالة، مما يُقلل من الألم العاطفي ويفتح باب التسامح.

## د. تقنية "تحدي التوقعات"

تركّز على مواجهة المعتقدات غير الواقعية مثل "لا يمكنني أن أغفر" أو "يجب أن يُعاقب من ظلمني"، واستبدالها بتوقعات أكثر واقعية ومرونة.

## 3. فنيات العلاج البين شخصي التي قد تساعد في تنمية مهارات التسامح Interpersonal Psychotherapy

يركز العلاج "البين شخصي" على العلاقات بين الأشخاص، والسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، وتم تطوير العلاج بين الأشخاص لعلاج العديد من المشكلات النفسية، وفمياً يلي عرضاً لأهم تطبيقات العلاج البين شخصي التي قد تساعد في تنمية مهارات التسامح:

### أ. مهارات الاتصال

يعد تعزيز مهارات الاتصال أحد التطبيقات البارزة للعلاج التعاطفي في تنمية التسامح من خلال تعليم المرضى كيفية التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم، كما يساعدهم في الحد من سوء الفهم الذي يؤدي غالباً إلى عدم التسامح أو الصراع فعلى سبيل المثال، يمكن استخدام تمارين لعب الأدوار لممارسة التواصل في السيناريوهات التي قد يشعر فيها الأفراد بالتهميش أو سوء الفهم.

## ب. صراع الأدوار

تحدث صراعات الأدوار المتضاربة داخل السياقات الاجتماعية، مثل: (ديناميكيات الأسرة أو التسلسل الهرمي في مكان العمل). ويساعد العلاج النفسي على تحديد هذه الصراعات وتطوير استراتيجيات لإدارتها بشكل بناء، وقد تتضمن دراسة الحالة فرداً يشعر بالإرهاق بسبب التوقعات الأسرية أثناء محاولته تأكيد هويته؛ ومن خلال العلاج النفسي بين الأفراد، يتعلمون كيفية التفاوض على هذه الأدوار دون تنفير أفراد الأسرة مما يسهم في عملية التسامح لديهم.

## ج. التدريب على التعامل مع تجارب الآخرين والتجارب الشخصية

يعتبر التدريب على مهارات التعامل مع تجارب الآخرين ووجهات نظرهم جانباً مهماً من جوانب تنمية التسامح، حيث يشجع العلاج البين شخصي على التفكير في كيفية تأثير أفعالهم على الآخرين والعكس صحيح، ويمكن أن تساعد تقنيات، مثل: التخيل الموجه أو تدوين وجهة نظر شخص آخر العملاء على تنمية الفهم والتعاطف.

## د. التدريب على استراتيجيات حل النزاعات

يتم التدريب على فنيات ومهارات حل النزاعات من خلال تزويد الأفراد بالأدوات اللازمة لحل النزاعات ودياً بدلاً من تصعيد التوترات، والتركيز على تقنيات حل المشكلات التعاونية أثناء جلسات العلاج، حيث يتعلم المرضى كيفية التعامل مع الخلافات.

## هـ. تعزيز شبكة الدعم الاجتماعي

يعد بناء شبكة داعمة أمراً بالغ الأهمية لتعزيز التسامح في العلاقات الشخصية، ويؤكد العلاج الفيزيائي الداخلي على أهمية الدعم الاجتماعي في التعامل مع الضغوطات التي قد تؤدي إلى سلوكيات غير متسامحة، وتشجيع المرضى على تعزيز العلاقات القائمة أو البحث عن علاقات جديدة تعزز القبول والتفاهم.

## و. التدريب على الحساسية الثقافية

التدريب على التعامل مع الحساسية الثقافية كجزء من تنمية مهارات التسامح، حيث يتضمن التدريب على مناقشات حول الاختلافات الثقافية والتحيزات التي قد تؤثر على التفاعلات الشخصية، ويمكن للمعالجين توجيه المرضى من خلال استكشاف خلفياتهم الثقافية الخاصة والتعرف على خلفيات الآخرين، وتعزيز بيئة من الاحترام والتقدير للتنوع.

## References

- Abu-El-Haj, J. (2013). Latin American Perspectives: a progressive collective intellectual and its social knowledge. *Latin American Perspectives*, 40(6), 11-55.
- Aeron, S., & Pathak, S. (2017). Personality, Conflict and Performance: Exploring Predictive Relationships. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 16(2).
- Afshari, B., Jafarian Dehkordi, F., Asgharnejad Farid, A. A., Aramfar, B., Balagabri, Z., Mohebi, M., Mardi, N., & Amiri, P. (2022). Study of the effects of cognitive behavioral therapy versus dialectical behavior therapy on executive function and reduction of symptoms in generalized anxiety disorder. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 44, e20200156.
- Ahmed, R. A., Azar, F., & Mullet, E. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults. *Conflict Management and Peace Science*, 24(3), 159-170.
- Akbari, M., Sarwoprasodjo, S., Muljono, P., & Marta, R. F. (2023). Withdrawn: Raising of Tolerance Consciousness Through Multicultural Education in Post-Conflict Regions of Indonesia.
- Al-Mobideen, A. (2022). The Level of Psychological Resilience and Tolerance among Students Who Are Victims of Bullying in the Capital Amman, . *Jerash for Research and Studies Journal* 23(2), 99-130.
- Al Halbusi, H., Ruiz-Palomino, P., & Williams, K. A. (2023). Ethical leadership, subordinates' moral identity and self-control: Two-and three-way interaction effect on subordinates' ethical behavior. *Journal of business research*, 165, 114044.
- Alalwani, R. (2016). Teamwork as a tool to enhance The value of Tolerance. *International Journal of Research in Social Sciences*, 6(5), 120-131.
- Alhendi, O., Tóth, J., Lengyel, P., & Balogh, P. (2021). Tolerance, cultural diversity and economic growth: Evidence from dynamic panel data analysis. *Economies*, 9(1), 20.
- Ali, B., & Touseef, M. Social Tolerance.
- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Reading/Addison-Wesley.
- Altemeyer, B. (1996). *The authoritarian specter*. Harvard University.
- Amiri, F., Moslemifar, M., Showani, E., & Panahi, A. (2020). Effectiveness of forgiveness therapy in the treatment of symptoms of depression, anxiety, and anger among female students with love Trauma Syndrome. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*| Jan-Mar, 10, 99.
- Anthony, D. B., Holmes, J. G., & Wood, J. V. (2007). Social acceptance and self-esteem: tuning the sociometer to interpersonal value. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1024.
- Aramudin, A., & Susanti, R. H. (2024). EMPATHY AND TOLERANCE CULTIVATION IN PRIMARY STUDENTS THROUGH LOCAL CONTEXT-BASED SOCIAL SCIENCE LESSONS. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 27(1), 191-206.
- Archer, A. (2017). FORGIVENESS AND THE LIMITS OF DUTY. *Ethics & Politics/Etica e*

Politica, 19(1).

Arici-Ozcan, N., Cekici, F., & Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525-533.

Ausat, A. M. A. (2023). The role of social media in shaping public opinion and its influence on economic decisions. *Technology and Society Perspectives (TACIT)*, 1(1), 35-44.

Aweidah, H. (2024). Tolerance: Fueling Economic Growth and Innovation in the 21st Century. *International Dialogue Of Civilization And Tolerance Conference-Abu Dhabi 2024*,

Awoniyi, S. (2015). African cultural values: The past, present and future. *Journal of Sustainable Development in Africa*, 17(1), 1-13.

Balint, P. (2011). Education for tolerance: Respecting sameness, not difference. In *Religious tolerance, education and the curriculum* (pp. 41-51). Brill.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs.

Bangwayo-Skeete, P. F., & Zikhali, P. (2013). Explaining self-declared social tolerance for human diversity in Latin America and the Caribbean. *Forum for social economics*,

Banks, J. A. (1993). Multicultural education: Historical development, dimensions, and practice. *Review of research in education*, 19, 3-49.

Bar-Tal, D. (2000). From intractable conflict through conflict resolution to reconciliation: Psychological analysis. *Political Psychology*, 21(2), 351-365.

Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions of forgiveness*, 1, 79-104.

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.

Behyan, S., & Esmaili, R. A study of cultural factors affecting social tolerance (case of study: ethnic groups living in Ahvaz).

Bejczy, I. (1997). Tolerantia: a medieval concept. *Journal of the History of Ideas*, 58(3), 365-384.

Bekisheva, T. G., Petrova, G. I., Gural, S., Brylina, I. V., & Kornienko, A. A. (2017). Humanitarian and Anthropologic Aspects of Tolerance. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS)*. Vol. 19: Lifelong Wellbeing in the World (WELLSO 2016).—Nicosia, 2017., 192016, 74-82.

Belasheva, I. V., & Petrova, N. F. (2016). Psychological Stability of a Personality and Capability of Tolerant Interaction as Diverse Manifestations of Tolerance. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(10), 3367-3384.

Berggren, N., & Nilsson, T. (2015). Globalization and the transmission of social values: The case of tolerance. *Journal of Comparative Economics*, 43(2), 371-389.

Berry, J. W. (2005). *Acculturation: Living successfully in two cultures*. International

journal of intercultural relations, 29(6), 697-712.

Bettencourt, B., Charlton, K., Dorr, N., & Hume, D. L. (2001). Status differences and in-group bias: a meta-analytic examination of the effects of status stability, status legitimacy, and group permeability. *Psychological bulletin*, 127(4), 520.

Bindewald, B. (2022). Theories of Tolerance in Education. In *Oxford Research Encyclopedia of Education*.

Bland, H. W., Melton, B. F., Bigham, L. E., & Welle, P. D. (2014). Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College student journal*, 48(4), 559-568.

Bondarenko, N., Cherepania, N., Malets, D., Klepar, M., & Matveieva, N. (2023). Tolerance as an important aspect of the professional competence of future specialists. *Amazonia Investiga*, 12(62), 158-167.

Brown, W., & Forst, R. (2014). *The power of tolerance: a debate*. Columbia University Press.

Buckingham, A., & Richardson, E. J. (2021). The relationship between psychological resilience and pain threshold and tolerance: optimism and grit as moderators. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 28(3), 518-528.

Butrus, N., & Witenberg, R. T. (2013). Some personality predictors of tolerance to human diversity: The roles of openness, agreeableness, and empathy. *Australian Psychologist*, 48(4), 290-298.

Cam, P. (2011). Educating for tolerance. In *Religious tolerance, education and the curriculum* (pp. 53-65). Brill.

Cameron, E. C., Kalayjian, A., Toussaint, L., Cunningham, F. J., & Jacquin, K. M. (2022). Meaning-Making Predicts Forgiveness as an Indicator of Posttraumatic Growth and Resilience in a Culturally Diverse Sample. *Journal of Humanistic Psychology*.

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.

Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 15(1), 30-43.

Casmana, A. R., Dewantara, J. A., Timoera, D. A., Kusmawati, A. P., & Syafrudin, I. (2023). Global citizenship: preparing the younger generation to possess pro-environment behavior, mutual assistance and tolerance awareness through school engagement. *Globalisation, Societies and Education*, 21(1), 15-32.

Castiglione, D., & McKinnon, C. (2003). *The culture of toleration in diverse societies: reasonable tolerance*. Manchester University Press.

Castle, M. (1865). Psychological Analysis of Courage. *American Journal of Psychiatry*, 21(4), 496-511.

Chelysheva, I., & Mikhaleva, G. (2021). Programs and projects for fostering interethnic

- tolerance among youth: foreign and russian experience. *Медиаобразование*(1), 45-53.
- Chipps, J. A., Simpson, B., & Brysiewicz, P. (2008). The effectiveness of cultural-competence training for health professionals in community-based rehabilitation: A systematic review of literature. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 5(2), 85-94.
- Christensen, C. (2017). Attachment, forgiveness, and generativity in midlife. George Fox University.
- Christie, D. J., & Dawes, A. (2001). Tolerance and solidarity. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 7(2), 131-142.
- Cole Wright, J., Cullum, J., & Schwab, N. (2008). The cognitive and affective dimensions of moral conviction: Implications for attitudinal and behavioral measures of interpersonal tolerance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(11), 1461-1476.
- Compton, W. (2019). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. SAGE Publications.
- Corneo, G., & Jeanne, O. (2009). A theory of tolerance. *Journal of public economics*, 93(5-6), 691-702.
- Corrigan, F., Fisher, J., & Nutt, D. (2011). Autonomic dysregulation and the window of tolerance model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of psychopharmacology*, 25(1), 17-25.
- Cosgrove, L., & Konstam, V. (2008). Forgiveness and forgetting: Clinical implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(1), 1-13.
- Crandall, C. S., Eshleman, A., & O'brien, L. (2002). Social norms and the expression and suppression of prejudice: the struggle for internalization. *Journal of personality and social psychology*, 82(3), 359.
- Cunningham, B. B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care*, 39(2), 141-149.
- D'Amour, S., Harris, L. R., Berti, S., & Keshavarz, B. (2021). The role of cognitive factors and personality traits in the perception of illusory self-motion (vection). *Attention, Perception, & Psychophysics*, 83, 1804-1817.
- Danyliuk, I., & Serdiuk, O. (2023). PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONAL TOLERANCE TO UNCERTAINTY.
- Das, J., DiRienzo, C., & Tiemann, T. (2008). A global tolerance index. *Competitiveness Review: An International Business Journal*, 18(3), 192-205.
- Davies, S. C., Fowler, T., Watson, J., Livermore, D. M., & Walker, D. (2013). Annual Report of the Chief Medical Officer: infection and the rise of antimicrobial resistance. *The Lancet*, 381(9878), 1606-1609.
- de la Fuente-Anuncibay, R., González-Barbadillo, Á., Ortega-Sánchez, D., Ordóñez-Cambor, N., & Pizarro-Ruiz, J. P. (2021). Anger Rumination and mindfulness: Mediating effects on forgiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2668.

- De Raad, B., & Schouwenburg, H. C. (1996). Personality in learning and education: A review. *European Journal of personality*, 10(5), 303-336.
- Devine, P. G. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of personality and social psychology*, 56(1), 5.
- Dijkstra, M. T., van Dierendonck, D., Evers, A., & De Dreu, C. K. (2005). Conflict and well-being at work: The moderating role of personality. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 87-104.
- Dima, B., & Dima, Ş. (2016). Income distribution and social tolerance. *Social Indicators Research*, 128, 439-466.
- Dishkova, M. S. (2019). COMMUNICATIVE TOLERANCE AS A "SOFT SKILL" THAT IMPROVES COMMUNICATION. *KNOWLEDGE-International Journal*, 35(1), 375-380.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
- Dreer, L. E., Elliott, T. R., Berry, J., Fletcher, D. C., Swanson, M., & Christopher, J. M. (2008). Cognitive appraisals, distress and disability among persons in low vision rehabilitation. *British journal of health psychology*, 13(3), 449-461.
- Durrheim, K., & Dixon, J. (2013). *Racial encounter: The social psychology of contact and desegregation*. Routledge.
- Dursun-Bilgin, M., Çelik, M. U., & Kasımoğlu, E. S. (2018). The role of communication in tolerance education. *Quality & Quantity*, 52, 1179-1186.
- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How positive thinking is undermined America*. Metropolitan Books.
- Eko, B. S., & Putranto, H. (2019). The role of intercultural competence and local wisdom in building intercultural and inter-religious tolerance. *Journal of Intercultural Communication Research*, 48(4), 341-369.
- El Zein, B., & Al Jarwan, A. (2021). *Paths to a Culture of Tolerance and Peace*. Taylor & Francis.
- Ely, C. M. (1989). Tolerance of ambiguity and use of second language strategies. *Foreign Language Annals*, 22(5), 437-445.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.
- Enright, R. (2011). *Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education*.
- Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical Guide For*

- Resolving Anger and Restoring hope, Forgiveness therapy: An empirical Guide For Resolving Anger and Restoring Hope. American Psychological Association, Washington, DC, US. In: American Psychological Association Washington, DC, US.
- Enright, R. D. (2019). Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope. American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. American Psychological Association.
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of adolescence*, 12(1), 95-110.
- Entman, R. M., & Rojecki, A. (2001). The black image in the white mind: Media and race in America. University of Chicago Press.
- Eraslan Çapan, B. (2018). Secure attachment and forgiveness: The mediating role of psychological resilience. *HACETTEPE UNIVERSITESI EGITIM FAKULTESI DERGISI-HACETTEPE UNIVERSITY JOURNAL OF EDUCATION*, 33(2).
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & LaHuis, D. (2015). The moderating effects of personality on the relationship between change in work stressors and change in counterproductive work behaviours. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(4), 656-678.
- Feist, G. J., & Barron, F. X. (2003). Predicting creativity from early to late adulthood: Intellect, potential, and personality. *Journal of research in personality*, 37(2), 62-88.
- Felsman, P., Gunawardena, S., & Seifert, C. M. (2020). Improv experience promotes divergent thinking, uncertainty tolerance, and affective well-being. *Thinking Skills and Creativity*, 35, 100632.
- Fincham, F., & Beach, S. R. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260-268.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.
- Fletcher, G. P. (1996). The case for tolerance. *Social Philosophy and Policy*, 13(1), 229-239.
- Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45.
- Furr, N., & Harmon Furr, S. (2022). How to overcome your fear of the unknown. *Harvard Business Review*, 135-139.
- Gaertner, S. L., & Dovidio, J. F. (2014). Reducing intergroup bias: The common ingroup identity model. Psychology Press.
- Galinsky, A. D., & Moskowitz, G. B. (2000). Perspective-taking: decreasing stereotype expression, stereotype accessibility, and in-group favoritism. *Journal of personality and social psychology*, 78(4), 708.
- Gallagher, A., Li, S., Wainwright, P., Jones, I. R., & Lee, D. (2008). Dignity in the care of

- older people—a review of the theoretical and empirical literature. *BMC nursing*, 7, 1-12.
- Galston, W. A. (2005). Review Essay: Autonomy, Accommodation, and Tolerance: Three Encounters with Diversity. *Political theory*, 33(4), 582-588.
- Gani, A. (2016). Measures of tolerance and economic prosperity. *International Journal of Social Economics*, 43(1), 71-85.
- Gassin, E. A., & Lengel, G. J. (2011). Forgiveness and attachment: A link that survives the grave? *Journal of Psychology and Theology*, 39(4), 316-329.
- Ghanimah, G. (2024). THE ROLE OF TEACHERS IN INSTALLING THE VALUES OF TOLERANCE IN EARLY CHILDREN. PROCEEDING OF INTERNATIONAL CONFERENCE ON EDUCATION, SOCIETY AND HUMANITY,
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *A New Approach to Life's Challenges*. Constable.
- Gold, G. J., & Davis, J. R. (2005). Psychological determinants of forgiveness: An evolutionary perspective. *Humboldt Journal of Social Relations*, 111-134.
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family process*, 37(4), 425-449.
- Gouws, A. (2003). The importance of political tolerance for fostering social cohesion. What holds us together: Social cohesion in South Africa, 42-66.
- Grale, J. E., & Joo, S.-H. (2004). Environmental and biophysical factors associated with financial risk tolerance. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 15(1).
- Griffin, B. J., Worthington, E. L., Lavelock, C. R., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2015). Forgiveness and mental health. *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*, 77-90.
- Griswold, C. L. (2007). *Forgiveness: A Philosophical Exploration*. Cambridge University Press.
- Grusec, J. E., & Hastings, P. D. (2014). *Handbook of socialization: Theory and research*. Guilford Publications.
- Gün, B. (2011). Quality self-reflection through reflection training. *ELT journal*, 65(2), 126-135.
- Haleem, M. A. (1998). Tolerance in Islam. *Islamic quarterly*, 42(2), 89.
- Hanif, M. (2023). *Multicultural Education and Tolerance from Social Capital Perspective*. Multicultural Education.
- Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715-733.
- Hatami, M., & Hobi, M. B. (2022). The role of metacognition, tolerance of ambiguity and psychological flexibility in predicting resilience. *Journal of Psychological Science*, 21(117),

1799-1814.

Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1995). The role of cognition in complex human behavior: A contextualistic perspective. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 26(3), 241-248.

Hayslip Jr, B., & Kaminski, P. L. (2005). Grandparents raising their grandchildren: A review of the literature and suggestions for practice. *The gerontologist*, 45(2), 262-269.

Hirst, S. L., Hepper, E. G., & Tenenbaum, H. R. (2019). Attachment dimensions and forgiveness of others: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3960-3985.

Hodson, G. (2011). Do ideologically intolerant people benefit from intergroup contact? *Current directions in psychological science*, 20(3), 154-159.

Hoffman, M. L. (1996). Empathy and moral development. *The annual report of educational psychology in Japan*, 35, 157-162.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.

Huang, S.-H., Zhang, L.-C., & Han, M. (2002). An effective error-tolerance slicing algorithm for STL files. *The International Journal of Advanced Manufacturing Technology*, 20, 363-367.

Hutabarat, S. A. (2024). Penerapan Pendidikan Karakter Kepatuhan Berlalu Lintas Dalam Mata Kuliah Kewarganegaraan Di Universitas Budi Darma Medan. *Judge: Jurnal Hukum*, 5(02), 1-6.

IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2023). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, 42(6), 4719-4731.

Ikeda, D., Unger, F., & Gakkai, S. (2005). The Humanist Principle: Compassion and Tolerance (1). *The Journal of Oriental Studies*, 15, 3-43.

Islamov, A. E., Rassolov, I. M., Petunova, S. A., Albov, A. P., Zaikina, I. V., & Shulga, T. I. (2016). Students' tolerant behavior formation mechanisms. *International Electronic Journal of Mathematics Education*, 12(1), 43-50.

Jacinto, G. A., & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.

Javakhishvili, N., Kochlashvili, N., Makashvili, A., & Schneider, J. (2016). Measuring ethnic attitudes: Tolerance and social distance from cross-cultural perspective. *An Anthology of social themes*, 193-205.

Jhangiani, R. S., Chiang, I.-C. A., Cuttler, C., & Leighton, D. C. (2019). *Research methods in psychology*. Kwantlen Polytechnic University.

Johnson, J. A., Cheek, J. M., & Smither, R. (1983). The structure of empathy. *Journal of*

personality and social psychology, 45(6), 1299.

Jones, L., & Tierney, H. (2023). Forgetting to un-forgive. *Revista de Estudios Sociales*(86), 45-61.

Kalis, A., Pascoe, J., & Ortin, M. S. (2024). Really situated self-control: self-control as a set of situated skills. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1-19.

Kaniel, S., & Shai, O. (2003). Teaching for Cognitive Complexity and Tolerance. *Curriculum and Teaching*, 18(2), 5-33.

Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166.

Karbalaeipour, H., Banisi, P., Jomehri, F., & Nasrolahi, B. (2021). A Study on the Structural Relationship between Psychological Capital and Mental Toughness: Mediating Role of Ambiguity Tolerance with Happiness. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(1), 220-243.

Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. V. (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications.

Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.

Kenny, D. C., & Castilla-Rho, J. (2022). No Stakeholder Is an Island: Human Barriers and Enablers in Participatory Environmental Modelling. *Land*, 11(3), 340.

Killen, M., Hitti, A., Cooley, S., & Elenbaas, L. (2015). Morality, development, and culture. *Advances in culture and psychology*, 5, 161-220.

Kim, J. J., Payne, E. S., & Tracy, E. L. (2022). Indirect effects of forgiveness on psychological health through anger and hope: A parallel mediation analysis. *Journal of religion and health*, 61(5), 3729-3746.

Kim, R. Y. (2004). Second-Generation Korean American Evangelicals: Ethnic, Multiethnic, or White Campus Ministries? *Sociology of Religion*, 65(1), 19-34.

Klein, G. S., Gardner, R. W., & Schlesinger, H. J. (1962). Tolerance for unrealistic experiences: A study of the generality of a cognitive control. *British Journal of Psychology*, 53(1), 41-55.

Klein, M. (2018). Notes On Some Schizoid Mechanisms 1. In *Developments in psychoanalysis* (pp. 292-320). Routledge.

Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2011). Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 180-198.

Körner, R., Schütz, A., & Fincham, F. D. (2022). How secure and preoccupied attachment relate to offence-specific forgiveness in couples. *Journal of research in personality*, 101, 104308.

Kutz, C. (2015). Forgiveness, forgetting, and resentment. *Calif. L. Rev.*, 103, 1647.

Kymlicka, W. (2009). *Multicultural odysseys: Navigating the new international politics of*

- Kymlicka, W. (2010). The rise and fall of multiculturalism? New debates on inclusion and accommodation in diverse societies. *International social science journal*, 61(199), 97-112.
- Lambie, J. A., & Marcel, A. J. (2002). Consciousness and the varieties of emotion experience: a theoretical framework. *Psychological review*, 109(2), 219.
- Larounis, J. (2024). *Forgiveness Therapy for Veterans With PTSD*. The Institute for the Psychological Sciences.
- Lee, J.-I., & Lee, K.-O. (2000). Effects of Change Agent's Positive Self Image and Risk Tolerance on Change Acceptance and Work Adaptation. *Survey Research*, 1(2), 59-87.
- Leeder, E. J. (2004). *The family in global perspective: A gendered journey*. Sage.
- Leeds, A. M. (2023). Foundations of the Positive Affect Tolerance Protocol: The Central Role of Interpersonal Positive Affect in Attachment and Self-Regulation. *Journal of EMDR Practice and Research*, 17(3), 139-158.
- Levy, S. R., & Killen, M. (2008). *Intergroup attitudes and relations in childhood through adulthood*. Oxford University Press.
- Lewis, J., & Gossett, J. T. (1999). *Disarming the past: How an intimate relationship can heal old wounds*. Zeig Tucker & Theisen Publishers.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136(4), 576.
- Lichtenfeld, S., Buechner, V. L., Maier, M. A., & Fernández-Capo, M. (2015). Forgive and forget: Differences between decisional and emotional forgiveness. *PloS one*, 10(5), e0125561.
- Lilja, A., & Osbeck, C. (2020). Understanding, acting, verbalizing and persevering—Swedish teachers' perspectives on important ethical competences for students. *Journal of Moral Education*, 49(4), 512-528.
- Lin, W.-F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(6), 1114.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT® Skills Training: manuale*. Cortina.
- Lino, M., & Hashim, I. H. M. (2020). Cultural tolerance, positive relationships and well-being in Malaysian multicultural communities. *Geografia*, 16(4).
- Locke, J. (2016). *Second treatise of government and a letter concerning toleration*. Oxford University Press.
- Loizides, N. (2014). Negotiated settlements and peace referendums. *European Journal of Political Research*, 53(2), 234-249.
- Long, K. N., Worthington, E. L., VanderWeele, T. J., & Chen, Y. (2020). Forgiveness of others and subsequent health and well-being in mid-life: a longitudinal study on female nurses. *BMC psychology*, 8, 1-11.

- Lubis, F. K. (2015). Menerapkan Pemahaman Lintas Dalam Pendidikan. *Jurnal Bahas Unimed*, 26(3), 77785.
- Lulka, H., & Grinova, M. (2020). PEDAGOGICAL CONDITIONS OF TOLERANT ATTITUDE OF SCHOOL AND FAMILY TO CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE. Publishing House "Baltija Publishing".
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lynch, T. R., Hempel, R. J., & Dunkley, C. (2015). Radically open-dialectical behavior therapy for disorders of over-control: signaling matters. *American journal of psychotherapy*, 69(2), 141-162.
- MacNair, R. M. (2011). *The psychology of peace: An introduction*. Bloomsbury Publishing USA.
- Macrae, C. N., & Bodenhausen, G. V. (2000). Social cognition: Thinking categorically about others. *Annual review of psychology*, 51(1), 93-120.
- Maeda, K., & Hashimoto, H. (2024). Development of a Scale to Measure Tolerance Toward Diverse Others 1. *Japanese Psychological Research*.
- Maltby, J., & Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *The Journal of genetic psychology*, 165(1), 99-112.
- Marčenoka, M. (2014). a Tolerant Personality As an Objective Need of the Modern Civil Society. *Education Reform in Comprehensive School: Education Content Research and Implementation Problems*, 46-58.
- Marcinechová, D., Záhorcová, L., & Lohazerová, K. (2024). Self-forgiveness, guilt, shame, and parental stress among parents of children with autism spectrum disorder. *Current Psychology*, 43(3), 2277-2292.
- Mariyono, D. (2024). Building Bridges: Exploring Digital Strategies for Promoting Tolerance and Global Citizenship. *International Journal of Religion*, 5(7), 679-691.
- Marshall-Berenz, E. C., Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., & Zvolensky, M. J. (2010). Multimethod study of distress tolerance and PTSD symptom severity in a trauma-exposed community sample. *Journal of traumatic stress*, 23(5), 623-630.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current directions in psychological science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 887.
- McCullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington Jr, E. L. (1997). *To forgive is human: How to put your past in the past*. InterVarsity Press.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321.

- McGrath, C., Jordens, C., Montgomery, K., & Kerridge, I. (2006). 'Right'way to 'do'illness? Thinking critically about positive thinking. *Internal Medicine Journal*, 36(10), 665-669.
- Mcleod, S. (2023). *Theories Of Forgetting In Psychology*. Simply Psychology.
- Meindl, P., Yu, A., Galla, B. M., Quirk, A., Haec, C., Goyer, J. P., Lejuez, C. W., D'Mello, S. K., & Duckworth, A. L. (2019). A brief behavioral measure of frustration tolerance predicts academic achievement immediately and two years later. *Emotion*, 19(6), 1081.
- Meiza, A. (2018). Sikap toleransi dan tipe kepribadian big five pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 43-58.
- Mellor, S., & Prior, W. (2004). Promoting social tolerance and cohesion in the Solomon Islands and Vanuatu. In *Citizenship education in Asia and the Pacific: Concepts and issues* (pp. 175-194). Springer.
- Meyer, M. J. (2002). Two Forms of Toleration: Tolerance in Public and Personal Life. *Journal of social philosophy*, 33(4).
- Milam, P.-E. (2022). *Forgiveness*.
- Miller, S. D., & Sears, D. O. (1986). Stability and change in social tolerance: A test of the persistence hypothesis. *American Journal of Political Science*, 214-236.
- Morova, N. S., Lezhnina, L. V., Biryukova, N. A., Domracheva, S. A., & Makarova, O. A. (2015). Diversity and tolerance in a multi-ethnic region of Mari El Republic, Russia. *Rev. Eur. Stud.*, 7, 171.
- Nai, Z. L. (2017). Benefits and burdens: The role of trait gratitude in positive and negative exchanges in friendships. *Singapore Management University (Singapore)*.
- Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: literature review. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 4(1).
- Neff. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Ng, D., Lin, P. K., Marsh, N. V., Chan, K., & Ramsay, J. E. (2021). Associations between openness facets, prejudice, and tolerance: A scoping review with meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 707652.
- Niknam, F., Homayouni, A., & Mohammadi, A. K. (2016). Relationship among social support, quality of life and loneliness of the elderly. *International Journal of Advanced Biotechnology and Research*, 7(3), 1365-1373.
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(1), 28.

- O'shaughnessy, R. (1967). Forgiveness. *Philosophy*, 42(162), 336-352.
- Okhovat, M., Mottaghi, S., Behjati Ardakani, F., & Dehghan Manshadi, Z. (2021). The Effectiveness of Short-term Solution-focused Approach Training on Vitality and Resilience of Students with Physical Disabilities. *Journal of Psychological Studies*, 16(4), 161-177.
- Oleksandr, M., Inna, L., Valentyna, S., Liudmyla, K., Tetiana, T., Andrii, S., & Olena, B. (2022). The Role of Tolerance to Promote the Improving the Quality of Training the Specialists in the Information Society. *International Journal of Computer Science & Network Security*, 22(12), 63-70.
- Oppenheimer, L. (2011). Contributions of developmental psychology to peace education. In *Handbook on peace education* (pp. 103-119). Psychology Press.
- Parke, R. D., & Buriel, R. (2008). Socialization in the family: Ethnic and ecological perspectives. *Child and adolescent development: An advanced course*, 95-138.
- Pearte, C. (2015). Temperament, emotion regulation, and distress tolerance as related correlates of psychological symptoms.
- Pecker, J.-C. (1995). Humanism and Tolerance. *FREE INQUIRY-BUFFALO THEN AMHERST-*, 16, 14-15.
- Peterson, C. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. In: Oxford University Press.
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of personality and social psychology*, 90(5), 751.
- Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. International University.
- Pidgeon, N., & Henwood, K. (2013). Using grounded theory in psychological research. In *Doing qualitative analysis in psychology* (pp. 245-273). Psychology Press.
- Pontara, G. (1965). The rejection of violence in Gandhian ethics of conflict resolution. *Journal of peace research*, 2(3), 197-214.
- Prepotenska, M., Ovsiankina, L., Smyrnova, T., Rasskazova, O., Cherednyk, L., & Doichyk, M. (2022). Tolerance as a communicative and socio-cultural strategy of social agreements.
- Prescott, S. L. (2008). Promoting tolerance in early life: pathways and pitfalls. *Current Allergy & Clinical Immunology*, 21(2), 64-69.
- Prieto Ursúa, M., & Echegoyen, I. (2015). Self-forgiveness, self-acceptance or intrapersonal restoration? Open issues in the psychology of forgiveness.
- Qiu, H., & Freel, M. (2020). Managing family-related conflicts in family businesses: A review and research agenda. *Family Business Review*, 33(1), 90-113.
- Ramsey, E. (2013). From guilt through shame to AA: A self-reconciliation process. In *The treatment of shame and guilt in alcoholism counseling* (pp. 87-107). Routledge.
- Randelović, K. Ž., Goljović, N. R., & Mladenović, N. R. (2021). Attachment style and partnership success: The mediating role of forgiveness. *Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Prištini*, 51(4), 431-454.

- Rapp, H., Wang Xu, J., & Enright, R. D. (2022). A meta-analysis of forgiveness education interventions' effects on forgiveness and anger in children and adolescents. *Child Development*, 93(5), 1249-1269.
- Rasmussen, S. H. R., & Ludeke, S. (2022). Cognitive ability is a powerful predictor of political tolerance. *Journal of Personality*, 90(3), 311-323.
- Ravshanovna, G. N., & Ahmadjanovna, E. T. u. (2021). Methodological characteristics of formation of tolerance skill pupils in primary school. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(1), 1623-1628.
- Reiss, N. B. (1965). *A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN TOLERANCE FOR UNREALISTIC EXPERIENCES AND ORIGINALITY*. New York University.
- Robins, C. J., & Chapman, A. L. (2004). Dialectical behavior therapy: Current status, recent developments, and future directions. *Journal of personality disorders*, 18(1), 73-89.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (2013). *Measures of personality and social psychological attitudes: Measures of social psychological attitudes (Vol. 1)*. Academic Press.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S., & Labouff, J. (2006). Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *The Journal of Positive Psychology*, 1(4), 198-211.
- Saidov, G., & Akhmedov, N. S. (2023). PSYCHO-EMOTIONAL STATES AND STRESS TOLERANCE IN SPORTSMEN. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(13 SPECIAL), 517-520.
- Sakallı, Ö., Tlili, A., Altınay, F., Karaatmaca, C., Altınay, Z., & Dağlı, G. (2021). The role of tolerance education in diversity management: A cultural historical activity theory perspective. *Sage Open*, 11(4), 21582440211060831.
- Salsman, N., & Linehan, M. M. (2006). Dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder. *Primary Psychiatry*, 13(5), 51.
- Samul, J. (2020). Emotional and spiritual intelligence of future leaders: Challenges for education. *Education Sciences*, 10(7), 178.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Sattorova, M. (2022). DIAGNOSTICS OF SOCIAL TOLERANCE OF STUDENTS. *Science and innovation*, 1(B5), 526-528.
- Saulius, T. (2013). What is "tolerance" and "tolerance education"? Philosophical perspectives. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(89).
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current directions in psychological science*, 2(1), 26-30.

- Schirmer, W., Weidenstedt, L., & Reich, W. (2012). From tolerance to respect in inter-ethnic contexts. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 38(7), 1049-1065.
- Schwartz, W. (2002). From passivity to competence: A conceptualization of knowledge, skill, tolerance, and empathy. *Psychiatry*, 65(4), 338-345.
- Schweingruber, D. (2006). Success through a positive mental attitude?: The role of positive thinking in door-to-door sales. *The Sociological Quarterly*, 47(1), 41-68.
- Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard Business Review*, 89(4), 100-106.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55). American Psychological Association.
- Sen, A. (2011). *Peace and democratic society*. Open Book Publishers.
- Shahid, H., & Shahid, W. (2016). A study on, tolerance role in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(6), 13-26.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shaposhnikova, T. L., Romanova, M. L., Hlopova, T. P., & Tarasenko, N. A. (2013). Interrelation of Tolerance Formation and Social Experience. *Life Science Journal*, 10(SPL ISSUE 12), 158-162.
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264-271.
- Shearin, E. N., & Linehan, M. (1994). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theoretical and empirical foundations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 61-68.
- Siegel, D. J. (2020). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Publications.
- Sigel, I. E., McGillicuddy-DeLisi, A. V., & Goodnow, J. J. (2014). *Parental belief systems: The psychological consequences for children*. Psychology Press.
- Sikorskaia, L. (2008). Tolerance as understood by young Russian and German volunteers in social work. *Russian Education & Society*, 50(12), 50-62.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102.
- Simons, R. M., Sistas, R. E., Simons, J. S., & Hansen, J. (2018). The role of distress tolerance in the relationship between cognitive schemas and alcohol problems among college students. *Addictive behaviors*, 78, 1-8.
- Skalski, J. E. (2017). The historical evolution of tolerance, the experience of tolerating, and the face of the other. *The Humanistic Psychologist*, 45(1), 62.
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior*. Simon and Schuster.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive & forget: Healing the hurts we don't deserve*. Harper & Row.
- Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). *Attachment theory and mindfulness*.

Journal of Child and Family Studies, 21, 709-717.

Stanley, B., Brodsky, B. S., & Gratch, I. (2021). Dialectical behavior therapy. The American Psychiatric Association Publishing Textbook of Personality Disorders, 361.

Stephan, W. G., & Stephan, C. W. (2013). An integrated threat theory of prejudice. In Reducing prejudice and discrimination (pp. 23-45). Psychology Press.

Stephenson, J. F., & Adelman, J. S. (2022). The behavior of infected hosts: behavioral tolerance, behavioral resilience, and their implications for behavioral competence. Animal behavior and parasitism, 287-302.

Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. Journal of Social and Clinical Psychology, 25(10), 1059-1085.

Stürmer, S., Benbow, A. E., Siem, B., Barth, M., Bodansky, A. N., & Lotz-Schmitt, K. (2013). Psychological foundations of xenophilia: The role of major personality traits in predicting favorable attitudes toward cross-cultural contact and exploration. Journal of personality and social psychology, 105(5), 832.

Szczęśniak, M., Rodzeń, W., Malinowska, A., & Kroplewski, Z. (2020). Big five personality traits and gratitude: The role of emotional intelligence. Psychology research and behavior management, 977-988.

Szentagotai, A., & David, D. (2013). Self-acceptance and happiness. The strength of self-acceptance: Theory, practice and research, 121-137.

Tajfel, H. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. The social psychology of intergroup relations/Brooks/Cole.

Tenenbaum, H. R., Capelos, T., Lorimer, J., & Stocks, T. (2018). Positive thinking elevates tolerance: experimental effects of happiness on adolescents' attitudes toward asylum seekers. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 23(2), 346-357.

Timpano, K. R., Keough, M. E., Traeger, L., & Schmidt, N. B. (2011). General life stress and hoarding: Examining the role of emotional tolerance. International Journal of Cognitive Therapy, 4(3), 263-279.

Tivnan, E. (1996). Moral imagination: Confronting the ethical issues of our day. Simon and Schuster.

Toussaint, Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2016). Forgiveness, stress, and health: A 5-week dynamic parallel process study. Annals of Behavioral Medicine, 50(5), 727-735.

Toussaint, L., Kalayjian, A., & Diakonova-Curtis, D. (2017). Forgiveness makes sense: Forgiving others enhances the salutary associations of meaning-making with traumatic stress symptoms. Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 23(1), 85.

Toussaint, L. L., Owen, A. D., & Cheadle, A. (2012). Forgive to live: Forgiveness, health, and longevity. Journal of Behavioral Medicine, 35, 375-386.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). " Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A

CBU International Conference Proceedings,

Wacker, J. G. (1998). A definition of theory: research guidelines for different theory-building research methods in operations management. *Journal of operations management*, 16(4), 361-385.

Wade, J. C., Marks, L. I., & Hetzel, R. D. (2015). *Positive psychology on the college campus*. Oxford University Press.

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E., & Worthington Jr, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(1), 154.

Wainryb, C. (2006). Moral development in culture: Diversity, tolerance, and justice. *Handbook of moral development*, 2, 211-240.

Wainryb, C., Shaw, L. A., & Maianu, C. (1998). Tolerance and intolerance: Children's and adolescents' judgments of dissenting beliefs, speech, persons, and conduct. *Child Development*, 69(6), 1541-1555.

Wallace, H. M., Scheiner, B. R., & Grotzinger, A. (2016). Grandiose narcissism predicts willingness to behave badly, without proportional tolerance for others' bad behavior. *Current Psychology*, 35, 234-243.

Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford publications.

Weinzimmer, L. G., & Esken, C. A. (2017). Learning from mistakes: How mistake tolerance positively affects organizational learning and performance. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 53(3), 322-348.

Weir, K. (2017). continuing Education ForgivEnEss can improvE mEntal and physical hEalth. rEsEarch shows how to gEt thErE. *monitor on psychology*, 31.

Weldon, S. A. (2006). The institutional context of tolerance for ethnic minorities: A comparative, multilevel analysis of Western Europe. *American Journal of Political Science*, 50(2), 331-349.

Wettstein, H. (2010). Forgiveness and moral reckoning. *Philosophia*, 38, 445-455.

Williams, M. R., & Jackson, A. P. (2015). A new definition of tolerance. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 37(1), 2.

Wilson, D. (2018). Human flourishing: Perspectives from Maslow, Rogers, Seligman, and Wesley. *Journal of Wesleyan thought*, 1(1), 1-11.

Windasari, D., & Dimiyati, D. (2020). The Effect of Peer Attachment and Tolerance on Social Competence In Adolescents. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(5), 259-274.

Witenberg, R. T. (2019). *The psychology of tolerance: Conception and development*. Springer.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.

- Wood, K. J. (1996). New concepts in tolerance. *Clinical Transplantation*, 10(1pt2), 93-99.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington Jr, E. L. (2007). *Handbook of forgiveness*. Routledge.
- Worthington Jr, E. L. (2013). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.
- Worthington Jr, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.
- Worthington Jr, E. L., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2014). Positive psychological interventions for promoting forgiveness: History, present status, and future prospects. *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, 20-41.
- Wright, A. D. (2016). *The Relationship between Pastoral Counseling and Forgiveness among Christian and Jewish Female Survivors of Childhood Sexual Abuse* Argosy University/Phoenix].
- Xue, M., & Silk, J. B. (2012). The role of tracking and tolerance in relationship among friends. *Evolution and Human Behavior*, 33(1), 17-25.
- Yanlong, C., Bo, L., Xuefeng, Y., Jiayan, G., & Jiangxin, Y. (2015). Geometrical simulation of multiscale tolerated surface with consideration of the tolerancing principle. *Journal of Computing and Information Science in Engineering*, 15(2), 021006.
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. S. (2018). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21-28.
- Zack, S., Saekow, J., Kelly, M., & Radke, A. (2014). Mindfulness based interventions for youth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32, 44-56.
- Zainal, M. R., Kamri, K. A., Abd Hamid, A. H., Wildan, A. D., & Singh, C. K. D. (2022). The Relationship Between Humanity Values and Religious Tolerance for Strengthening The Social Cohesion of Urban Communities in Malaysia: A Conceptual Framework. *Journal of Techno-Social*, 14(1), 56-65.
- Zalizadeh, M., Bagheri, M., & Moltafet, H. (2018). A Study of Family Factors Affecting Social Tolerance among Students of Ahvaz Shahid Chamran University. *Journal of Applied Sociology*, 29(2), 129-146.
- Zardini, E. (2008). A model of tolerance. *Studia logica*, 90, 337-368.
- Zeifman, R. J., Boritz, T., Barnhart, R., Labrish, C., & McMMain, S. F. (2020). The independent roles of mindfulness and distress tolerance in treatment outcomes in dialectical behavior therapy skills training. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(3), 181.
- Ziyoda, A. (2016). Functionally-applied aspects of the tolerance. *Бюллетень науки и*

практики(7 (8)), 190-197.

Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Bernstein, A., & Leyro, T. (2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. *Current directions in psychological science*, 19(6), 406-410.

Евтух, Т., & Харламова, Т. (2022). CHARACTERISTICS OF AMBIGUITY TOLERANCE IN SOCIAL SCIENCES AND HUMANITIES STUDENTS. *ФИЛОСОФИЯ. ПСИХОЛОГИЯ. СОЦИОЛОГИЯ* 2022, 147.

Корлякова, А., & Ерофеева, Т. (2020). Tolerance as a moral and ethical conception in English society. *Евразийский гуманитарный журнал*(2), 78-84.

Светличная, Т. Г., & Смирнова, Е. А. (2023). ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА ТОЛЕРАНТНОСТИ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ). *Logos et Praxis*, 22(2), 94-108.

الدرابكة, م., محمد, الرشيدى, ا., المجيد, ع., العتيبي, ن. م., & نوف. (2023). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة والثانوية في المملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية (أسيوط)*, 39(1.2), 28-67.

راضي, د. ا. (2014). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. *journal of the college of basic education*, 20(82).

محمود, أ. خ. أ. و. (2007). التسامح و آثاره التربوية في الفرد و المجتمع (Publication Number رسالة ماجستير) جامعة اليرموك].

- شوقي إبراهيم. (2016). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان, وعوامل الشخصية الخمس الكبرى, والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، -الجزء الثالث)، 46(46) 231-310.
- عبد اللطيف محمد؛ وردة. الحديبي، مصطفى؛ جمعه، زينب(2021). برنامج إرشادي نفسي إيجابي في تنمية فاعلية الذات الإرشادية لدى الإخصائي النفسي المدرسي. دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، 4(3). 137-192
- 256-275 (Journal Of Educational and Psychological Researches., 8(28
- أحمد، محمد، مصطفى، رانيا، & سعيد (2021). نموذج بنائي للعلاقة بين كل من التواضع الفكري والتسامح والعمر لدى المعلمين بأسسوط. دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، 4(3) 5-40.
- التونسي، سهير. (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتسامح لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز في مدينة جدة. مجلة الخدمة النفسية، 13(13)، 121-166.
- درغام، منى،. الموافبي، فؤاد،، فؤاد، البناء، اسعاد. (2016). فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية في الشخصية في خفض انفعال الغضب لدى طلاب الجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية، (43)، 401-435.
- عبد الله. فيصل (2011). التسامح الاجتماعي وعلاقته بالتخصص والجنس وأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة جامعة بغداد
- عفيفي، أسماء. (2019). التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية بالزقايق، 24(105)، 213-163.
- المحجوب، سامي و زيدان، عصام و شلبي، أمينة . (2020). فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين. مجلة بحوث التربية النوعية، (57)، 195-223
- المطيري، ن. نورا محمد عالي، العبد الغفور، محمد، الرشيد، & غازي عنيزان. (2015). واقع ثقافة التسامح في الأسرة من وجهة نظر الأمهات في المجتمع الكويتي. مجلة كلية التربية-جامعة الاسكندرية، 25(4) 23-52.