

عدد خاص

# المشوقة

المجلة التي تحركك !

## المسامحة

بمناسبة العيد

مقتطف من الحكمة

احتضان التنوع

المفتاح لعالم سلمي



٣

المسامحة بمناسبة العيد

٤

ثمانى طرق للمسامحة والنسيان

٦

احتضان التنوع: المفتاح لعالم سلمي

٨

مقتطف من الحكمة

٨

روبين "هوريكين" كارتر

٩

الأبوة و الأمومة من القلب  
تعليم ابنك التسامح

١٢

أقوال ماثورة  
قوة القبول و المسامحة

العدد  
أسرة التحرير

عدد خاص  
كريستينا لين

التصميم:

واثق زيدان

اتصل بنا:

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٤  
جميع الحقوق محفوظة

عطلة العيد هي وقتٌ للتأمل، والعطاء، والإهتمام، والمسامحة و نسيان الخلافات التي ربما تكون قد وقعت بيننا وبين الآخرين. وتناسي الأحقاد التي ربما تكون قد نشأت أثناء السنة المنصرمة، إنها الوقت المناسب لإبداء القبول، وفتح ذراعينا من أجل ضم الآخرين الى دائرة حياتنا - بما في ذلك أولئك الذين أساءوا إلينا في الماضي.

ومع أن ذلك يبدو شيئاً جيداً، لكن ليس من السهل القيام به دائماً. فمن الصعب مسامحة الناس الذين ارتكبوا إساءات كبيرة، لكن الشئ المستغرب، هو أنه من الأسهل أحياناً أن تسامح الآخرين عن أخطاء كبيرة ولا تسامحهم عن أخطاء صغيرة. فالأشياء الكبيرة تحدث مرة واحدة فقط (هكذا نحدث أنفسنا)، أما هذه الأشياء الصغيرة ! أشياء صغيرة مثل أن يعود أحد أفراد العائلة متأخراً مرة أخرى، ومثل ألا يرد صديق على إتصالاتنا الهاتفية أبداً، ومثل ذلك الشخص الذي لا يعيد الغرض الذي استعاره، أو ذلك الشخص الذي لم يتفوه أبداً بكلمة طيبة بحقنا. هذه الأشياء الصغيرة تحدث المرة تلو الأخرى، وتجعلنا أحياناً نقول أو نعمل أشياء نتمنى لاحقاً لو لم نفلها أو نعملها.

لم يكن من السهل علي دائماً أن أكون متسامحة أو أن أصفح عن الآخرين، لكنني تعلمتُ مع مرور الزمن بأن الصفح خيار، و أنه يتعلق بما يهتم في قلبي أكثر مما هو نتيجة وضع معين. يتعلق بإختيار منح نعمة الصفح و الغفران كل يوم، كما أتلقها عندما يُصفح عن عيوبي، وأن أتفهم الإختلافات عند الآخرين، مثلما يتفهمني الآخرون.

أمل بأن القصص الحقيقية، والإقتباسات، والمقالات عن القبول، والتسامح، والصفح في هذا العدد الخاص من المشوقة ستكون مصدر إلهام. وأن تسهم في جعل هذا العيد واحداً من أسعد المناسبات على الإطلاق.

عيد سعيد !

كريستينا لين  
للمشوقة





## الصفح بمناسبة العيد

بقلم صدف فاروقي ، مقتطفات بتصرف

أقرب الصحابة الى رسول الله (صلى الله عليه و سلم)، أبو بكر الصديق، شعر بسخط شديد عندما تبين له أن أحد أقاربه، والذي كان قد ساعده مادياً، قد شارك في تشويه سمعة ابنته، عائشة، إحدى زوجات الرسول، وذلك بواسطة تلفيق تهمة باطلة ضدها. وأقسم أبو بكر، وهو في حالة من السخط الشديد، أن يوقف عنه المعونة.

وكوسيلة لجعل أبو بكر يصفح عن قريبه الذي افترى على ابنته، سأله الله تعالى إذا كان يرغب بأن يتم الصفح عن ذنوبه، أجاب أبو بكر بقوله: "نعم، أريد أن تغفر ذنوبي".

وينطبق ذلك علينا أيضاً كمؤمنين. فإذا كنا نريد أن يغفر الله لنا ما اقترفناه من ذنوب، يتعين علينا أيضاً أن ننمي قدراتنا وقوانا للصفح عن الآخرين وأن نمضي قدماً تاركين وراءنا المظالم والشكاوى القديمة.

دع علاقاتك تزدهر بعد أن تولد من جديد في هذا العيد. إبدأ بإعطاء الطعام لمن هم أقل حظاً في الليلة التي تسبق العيد. ثم واصل طريقك واصفح وعانق كل واحد في أول أيام العيد، خاصة أولئك الذين كنت تكن لهم شعوراً بالمرارة في الماضي.

جرب ذلك. أعط واصفح!

العيد هو الوقت الذي يجدر بالمؤمنين أن يسامحوا فيه الآخرين على ما ألحقوه بهم من أذى، سواء كان ذلك متعمداً أو عن طريق الخطأ، تماماً كما يريدون هم أنفسهم أن يغفر الله لهم ذنوبهم برحمته الواسعة.

- هل تتذكرين تلك الفتاة التي بدت في البداية فتاةً مغلصة، لكنها سربت أسرارك الى كل طلاب الصف في المدرسة، والتي لم تبادلها الكلام منذ ذلك الحين؟ عانقها في العيد.
- هل تتذكرين تلك العممة التي استهزأت بشبابك أمام كل الحاضرين في حفلة ما، و هو ما جعلك هدفاً للنكات الساخرة القاسية في تلك الليلة؟ إذهبي، قابلها وسلمي عليها بمناسبة العيد.
- هل تتذكر ذلك الزميل الذي جعلك تقوم بكل عمل المشروع ثم، وبكل حقارة، ادعى الفضل لنفسه أمام الأستاذ المسؤول مما جعله يتجاوزك في الحصول على ترقية؟ إبعثي له تحيات خاصة بمناسبة العيد.

ومهما بدا ذلك صعباً، إلا أنه من الممكن التخلص من الضغائن و الماضي قدماً، و نسيان الشرور التي تسبب بها الآخرون لنا، وذلك على الرغم من استمرار شعورنا بالأذى والألم، ومقابلتهم وكأنه لم يحدث شيء بغض يوماً ما.

# ثمانى طرق للصفم و النسيان

بقلم كارين سلمانسون ، طبعة ثانية معدلة



إن ترك مشاعر الغضب و المرارة تخرج من صدرك يمكن أن يصنع العجائب لموقفك وصحتك كليهما ،  
ناهيك عن علاقاتك.  
ونقدم هنا ثمانى استراتيجيات تساعد على تقبل أو اعتناق فكرة الصفح و تحرير النفس من مشاعر  
الغضب و المرارة - حتى في أكثر الأوضاع تحدياً - بدءاً من اليوم !

## اقرأ دعاء

لتأتي بالسعادة من الداخل الى الخارج. فعندما تسمح  
لصورتك الذاتية بأن تكون تحت رحمة أحداث لا يمكن  
التنبؤ بها وأناس لا يوثق بهم، فإن سعادتك سوف تظل  
الى الأبد رحلة مشوشة على متن أفغوانية ! السعادة يجب  
أن تظل دائماً وظيفة داخلية ! عندما تتعرض للإغراء بأن  
تركز فكرك على جميع الوسائل التي ظلمك بها العالم،  
عوضاً عن ذلك قم بإحصاء النعم التي حصلت عليها  
وذلك بأن تكتب قائمة بالنواحي الخمسة في حياتك و

كلما دخلت مشاعر غاضبة الى رأسك بشأن شخص كان  
قد سبب لك الأذى، ادع الله أن يجد هذا الشخص طريقه  
الى مكان أكثر سعادة.

## ركز على العرفان بالجميل

لا تشد السعادة من الخارج الى الداخل. وعوضاً عن  
ذلك ركز تفكيرك على ممارسات العرفان بالجميل

التي تقدرها حق قدرها. إنها ممارسة جيدة تنهي بها يومك.

(Carrie Fisher): "الإستياء هو السم الذي تأخذه آملاً بأن الشخص الآخر سوف يموت. "يجب أن تدرك بأنك عندما تستاء من شخص ما، فإنك لا تؤذي نفسك فحسب، بل إنك أيضاً تعطى ذلك الشخص إمكانية السيطرة على إنفعالاتك - وأنت لا تريد إعطاءه هذه السيطرة!

### حافظ على اعتدالك

يجب أن تدرك بأنك عندما تقابل الكراهية بالكراهية، والغضب بالغضب، والمرارة بالمرارة، فإنك تصبح - وباللسخريّة - جزءاً من المشكلة. ليكن إختيارك مقاومة أن تصبح مثلهم و بدلاً من ذلك إبدل مجهوداً واعياً لكي تبقى شخصاً محباً، منفتحاً و سعيداً.

### إثأر لنفسك بطريقة إيجابية

هل تعتزم أن تتأثر لنفسك؟ أفضل نوع من التأثير هو أن تعيش حياة ناجحة وسعيدة. وإذا دربت نفسك أن تصبح على نحو ثابت أكثر حباً و حناناً بالقول والعمل، فإن طاقتك سوف تجتذب أناساً أكثر إيجابية وتحصل على نتائج أكثر إيجابية كذلك. وكما قال ألبرت أينشتاين: "أنت لا تستطيع حل مشكلة بواسطة البقاء بنفس الشدة أو القوة التي خلقت فيها". ركزوا إهتمامكم على الأفكار الإيجابية.

المؤلفة كارين سالمونسون وصاحبة المؤلفات الأكثر مبيعاً و المعروفة بعمل مساعدة ذاتية للناس الذين يجدون حرجاً في قراءة المساعدة الذاتية. إحصل على معلومات أكثر عن العثور على الحب الذي يدوم للأبد بعد العلاقة في كتابها (prince Harming Syndrome).

بعض الناس يعتبرون أنه كلما كانت المحن و المصاعب التي تعرضت لها أكبر، كلما كنت أقرب الى تنوير الفكر. وسواء صدقت ذلك أم لا، فإنه لشيء مبهج بالتأكيد أن تعيد تخيل كل الأحداث السيئة في حياتك بوصفها إختبارات لطبيعتك وخلقك. وإذا كنت تتعرض الآن لإختبار، فاسأل نفسك عن الشيء الذي يختبرونه فيك. الصبر؟ الشفقة؟ المرونة؟ الصفح؟ إنفتاح العقل؟ تفهم الآخرين الذين يخضعون لإختبارات مماثلة؟ ما هي مصادر القوة التي يجب أن تعمل على تميمتها؟ والآن إذهب عن قصد و اعمل على تميمتها!

### حافظ على المنظور الصحيح

إذا كنت تمر في أوقات صعبة، ذكر نفسك بأن هذا الحادث المعين هو مجرد جزء من حياتك - وليس "كل" حياتك. ثم ضع هذه "الشريحة من الحياة" في منظورها الصحيح، ولا تدع الحادث يغمرك أو يسحقك. وكما تقول أغنية دونالد لورنس: "الأفضل هو في الطريق إلينا".

### تعلم الدرس

إعمل على تطوير عقلية "الطالب، وليس الضحية". عاهد نفسك ليس فقط أن تُخلص نفسك من أوضاع مؤذية عاطفياً، بل أيضاً أن تعمل عن علم على تجنب أوضاع مماثلة في المستقبل.

### تخلص من الشعور بالإستياء

تذكروا ذلك الإقتباس المنقول عن كاري فيشير



# تقبل التنوع:

## المفتاح لعالم سلمي

بقلم جوردان بيتس، بتصرف

إذا كان ثمة قضية يتعين دعمها من قبل كل رجل و امرأة، فهي قضية أن نتقبل جميعاً فكرة التنوع عن وعي وإدراك. أي أننا يجب أن نقدر غنى الاختلاف الموجود ضمن عائلتنا البشرية، وأن نتعاطف مع كل أنواع الناس، وأن نُعلِّم الآخرين ألا يميزوا بين الناس.

### جمال التنوع

الجنس البشري متنوع على نحو استثنائي وبطرق عديدة. فنحن نختلف من حيث الجنس (ذكر أو أنثى)، والعرق، والجنس البشري، والطبقة، والديانة، والجنسية، وفلسفة الحياة، وطريقة الحياة. ومع ذلك، فنحن أساساً من نفس الجنس البشري. نحن نتعرض لما في هذه الحياة من حلو ومر، ونكافح من أجل أن نشعر بالسعادة والرضا. آلامنا وأفراحنا المشتركة هي ما يجمعنا معاً، إلا أن تنوعنا هو ما يجعلنا مميزين. إنه ما يجعلك ويجعلني شخصاً استثنائياً وعزيزاً - شخصاً لم يسبق له أن وجد و لن يوجد مرة أخرى.

### المشكلة

إن هذا التنوع في وجودنا جميل، غير أن الناس في أيامنا هذه لا يزالون واقعين في مأزق، وهو مأزق كانت البشرية قد ابتليت به منذ الأزل. إنه التمييز على أساس الاختلاف.

إن قائمة المآسي الرئيسية في تاريخنا والتي نجمت تحديداً عن هذه الظاهرة هي قائمة طويلة - العبودية، الهولوكست، الحملات الصليبية، إبادة الهنود الحمر في أمريكا والسكان الأصليين في أستراليا. والقائمة يمكن أن تطول وتطول.

أناسٌ كثيرون جداً ماتوا أو حرموا من حقوقهم الأساسية بسبب الإفتقار الى الفهم والتفهم - الفهم بأن الاختلاف في المظهر، والمعتقد، وطريقة الحياة لا يجعل شخصاً ما أفضل أو أسوأ من الآخر. هذه المشكلة لا تزال قائمة في أيامنا هذه.

## في الوقت الحاضر

لا يزال هناك كم كبير من الأمثلة الظاهرة على التمييز في كل مكان من حولنا، حيث تحدث الحروب وأعمال الإبادة في جميع أنحاء العالم. كما أن هذه المشكلة تأخذ أيضاً أشكالاً أقل وضوحاً، وأنت وأنا لسنا محصنين ضد تأثيراتها.

أحياناً نفترض إفتراضات تجعلنا نطلق الأحكام، أو نتحاشى، أو نتصرف بطريقة خرقاء تجاه أناس يختلفون عنا. ونقدم هنا أمثلة قليلة.

- مجموعات من الأصدقاء في جامعة ما تتألف جميعها تقريباً من أفراد ينتمون الى نفس الجنس أو القومية.
- أناس يستعملون كلمات مثل " معوق " أو " متخلف " للإشارة الى شخص يعاني من نقص في القدرة العقلية.
- أشخاص يتلفظون بعبارات يهزأون بها من الآخرين ممن لديهم ملابس أو عادات أو أعراف مختلفة عما لديهم.
- مسؤول ( في شركة مثلاً ) يختار أن يوظف شخصاً ما لأن اسمه يوحي بأنه من أبناء المنطقة ولا يوظف شخصاً أكثر كفاءة لأن اسمه يدل على أنه ليس من أبناء المنطقة.

الناس لا يدركون غالباً أن أعمالاً كهذه يتم نفخ الحياة فيها بواسطة مواقف " تحامل ضمنية " ضد فئة من الناس. ومهما يكن، فإن الناس الذين يتلقون ما يصيبهم من المساوئ يعرفون ذلك معرفة تامة. إن أشكال التمييز الثانوية تحدث على الدوام، في كل مكان من حولنا.

## وضع سيء للجميع

فكروا ملياً في المكابدات غير الضرورية لأولئك المستهدفين بواسطة التمييز. فالتناس، الذين هم مثلك ومثلي تماماً، يشعرون بأنهم يتعرضون للإنزال عن المجتمع، وأنه يتم استضعافهم، وأنهم محقرون، وبأنهم يتعرضون لمعاملة سيئة كل يوم. والكثيرون منهم يُحرَمون من حقوقهم الأساسية.

الشفقة تجعلنا نحُب جميع الناس و نرغب في مساعدتهم. فقط من خلال الشفقة تستطيع العثور على سعادة دائمة. الشفقة تسمح لنا أن نسير في الشارع وأن نرى وجوه إخوتنا وأخواتنا، آدميين آخرين يعيشون نفس الحياة التي نعيشها.

الشفقة تسمح لنا أن نحقق دورنا في شيء أكبر بكثير من أنفسنا. وهي تسمح لنا بأن ننسى رغباتنا الأنانية وأن نكافح من أجل تحسين حياة الناس الأقل حظاً. كما أن العناية الحقة بالآخرين تملأ نفوسنا بالسلام والشعور بأننا نعمل لتحقيق غاية نبيلة.

وبالعكس من ذلك، فعندما تكون عقولنا ملوثة بالتمييز، فإننا نختار الخلافات ونركز نظرنا عليها. وبدون أن ندري، نضيع الكثير من وقتنا في إنتقاد الآخرين وإظهار الكره لهم. عدم التسامح هذا داخل نفوسنا يسبب غضباً وامتعاضاً نحو الآخرين.

إن الخصومة مع الآخرين سوف تجعلنا نتصف في نهاية المطاف بالوهن والضعف وقسوة الفؤاد مع شعورنا بالمرارة. كما يجعلنا ذلك نغمس في شؤوننا ونقتصر على أنفسنا، ونعلق في مكابداتنا ومخاوفنا الخاصة.

## الحل

إن الطريقة للتغلب على أحكامنا وتحقيق شفقة حقيقية وسعادة، هي بإظهار التعاطف نحو الآخرين، وقبول الآخرين بصدق وبلا شروط، وأن ندخل الى عالمهم الداخلي.

إن فهم وقبول الناس من كل مشارب الحياة هو المفتاح للعثور على السلام في حياتنا. وبعد ذلك، فمن المهم جداً أن نجعل العالم مكاناً حيث يستطيع الجميع أن يعيشوا بحرية وبدون خوف.

إذن مارس الإحساس بالآخرين، ولا تتسرع بإصدار الأحكام، وتخيل الحياة وأنت في مكانهم قبل أن تعاملهم بطريقة غير عادلة.

# مقتطف من الحكمة

بقلم جين تيلي Jane Tilley

مؤخراً، عندما قلع طبيب الأسنان أحد أضراس العقل عندي، أخبرني هذه الحقيقة المثيرة للإهتمام: "عندما تتم إزالة أحد الأسنان حالما يصبح مصدراً للأزعاج، فإن العظمة التي ينغرز فيها تتركه يذهب بسهولة، ولكن عندما يمر عليه بعض الوقت، تصبح العظمة أقل تسامحاً فالعظمة السليمة والسن المريضة يتشابكان."

"أقل تسامحاً...." قال طبيب الأسنان. هذه الكلمات جعلتني أرى أن نفسي تشبه كثيراً تلك العظمة. فعندما أتعرض للإساءة من قبل شخص ما، أشعر بالاستياء. وهذا طبيعي. ولكن عندما يترسخ الشعور بالاستياء، فإنه يتمكن مني، وتفقد نفسي القدرة على الصفح.

في هذه الأيام، عندما أتعرض للإساءة، فإنني أسارع إلى اجتثاثها، قبل أن تصبح نفسي الطيبة متشابكة أكثر مما يجب مع المشاعر السيئة.

## روبين "هوريكين" كارتر

قصة صفح

هوريكين كارتر، والذي تم سرد قصته في فيلم "هوريكين" عام ١٩٩٩ وقام بدور البطولة فيه الممثل دينزل واشنطن، كان قد أدين ظلماً بجريمة قتل وهو ما جعله يقضي ١٩ سنة في السجن قبل أن يطلق سراحه.

ويقول أنه كثيراً ما يُسأل إن كان يشعر بالمرارة. ثم يمضي في حديثه ليشرح أنه حُرِم من مهنته كملاكم ناجح. وحُرِم من زوجته وأولاده. وحُرِم من حريته. وكان مهدداً بالأعدام. فقد سُلِبَ منه ١٩ سنة من عمره.

ويستمر في حديثه ليقول أنه خسر الكثير، وأنه ليس بوسعه أن يخسر المزيد. فالشعور بالمرارة سوف يسلب منه جودة الحياة التي يعيشها الآن. وشعوره بالمرارة لن يؤدي أولئك الذين شهدوا ضده. وشعوره بالمرارة لن يضر أحداً إلا هو نفسه. إن الشعور بالمرارة سوف يحرمه من النوم وسوف يؤدي في النهاية إلى تدميره لأن "الشعور بالمرارة يدمر المركب الذي يحمله."







# تعليم ابنك التسامح

صحة الأولاد ، اعادة طباعته بتصرف

لا يحتكون كثيراً مع أناس مختلفين عنهم. في بلاد كثيرة يسبق الأطفال آباءهم من حيث التعرض لإختلافات ثقافية. دائرة أصدقائهم، زملائهم في الدراسة، وفرقهم المدرسية تختلف اختلافاً كبيراً عن تلك التي كانت حتى قبل جيل واحد.

ومع ذلك ، فالآباء يستطيعون مساعدة أطفالهم لكي يعدوا أنفسهم للعيش، والتعلم، والعمل في مجتمعات سوف تصبح حتى أكثر تنوعاً. إن تعليم التسامح أمر مهم، لأن الشخص الذي يتعلم أن يكون منفتحاً على الإختلافات سوف يكون لديه فرصاً أكثر في التعليم، والعمل، والعديد من المناحي الأخرى للحياة.

وباختصار، فإن نجاح ابنك يعتمد على ذلك. فالنجاح في عالم اليوم - وعالم الغد - يعتمد على كونك قادراً على فهم، وتقدير الآخرين والعمل معهم.

العالم هو "بوتقة صهر" كبيرة، ومزيج غني من التقاليد الثقافية. ويستطيع أناسٌ كثيرون أن يقتنوا تاريخهم الى أجدادهم الذين سافروا مسافات طويلة، متحملين الأخطار ومشاق السفر، لكي يوجدوا وطناً حيث يستطيعون أن ينعموا بالحريات الأساسية. وبالنسبة لعائلات كثيرة فقد جاءت هذه الحريات بواسطة الكفاح.

الإختلافات (أو التنوع) تثري ثقافتنا، جالبةً معها أفكاراً وطاقت جديدة.

في الوقت الحاضر، وأكثر من أي وقت مضى، يتفاعل الأطفال مع أناس من أجناس وأديان وثقافات مختلفة. الصفوف المدرسية تزداد تنوعاً، لتعكس واقع المجتمعات حيث تعيش العائلات وتعمل.

## عالم من الإختلاف

بعض الآباء يرحبون بحقيقة أننا نعيش في مجتمع يزداد تنوعاً. وربما يشعر الآخرون بتردد أكبر، خاصة إذا كانوا

## حول التسامح

حياتهم اليومية يبعثون برسالة قوية. ونتيجةً لذلك، يتعلم أولادهم أيضاً تقدير الاختلافات. طبعاً، فإن الإحتفاء بالاختلافات عند الآخرين لا يعني أن تتخلّى عن تراثك الخاص بك. فربما أن لدى عائلتك تقاليد ثقافية ودينية من زمن بعيد والتي هي مصدرٌ للفخر. لذا فإن العائلات يمكن أن تجد طرقاً للإحتفاء بالاختلافات بينما تستمر في إظهار الإحترام للموروث الثقافي ونقله الى الأجيال الجديدة.

### كيف يستطيع الآباء تعليم التسامح ؟

يستطيع الآباء تعليم التسامح:- بأن يكونوا قدوةً حسنة - وبطرق أخرى كذلك. فإذا تحدثوا معاً عن التسامح والإحترام فإن هذا يساعد الأولاد على أن يتعلموا أكثر عن القيم التي تريدونهم أن يؤمنوا بها. كما أن إتاحة الفرصة لهم لأن يلعبوا ويعملوا مع الآخرين هو أمرٌ مهمٌ كذلك. فهذا من شأنه أن يدع الأطفال يتعلمون مباشرةً بأن كل واحدٍ لديه ما يُسهم به ولكي يكتشفوا أوجه الشبه والاختلاف.

### الأشياء التي بمقدور الآباء عملها لمساعدة أطفالهم على تعلم التسامح تتضمن :

- أظهر بالأمثلة العملية أنك تحترم الآخرين.
- تذكروا بأن الأطفال ينصتون على الدوام. كونوا على حذر في طريقة الحديث عندما تتحدثون عن أناس مختلفين عنكم. لا تطلقوا النكات التي تزرع الأفكار النمطية. ومع أن بعض هذه تبدو مزاحاً غير مؤذٍ، إلا أنها تستطيع أن تفسد مواقف التسامح والإحترام.
- عليكم أن تختاروا الكتب والألعاب والموسيقى والفنون والفيديو بعناية. تذكروا التأثير القوي لوسائل الإعلام والأغاني الشعبية على تشكيل المواقف والتصرفات.
- حاول أن تلفت الأنظار الى وأن تتحدث عن الآراء النمطية الظالمة التي قد ترد في وسائل الإعلام.

التسامح يشير الى موقف من الإنفتاح على إحترام الاختلافات الموجودة بين الناس، ومع أنها كانت تُستخدم في الأصل للإشارة الى الاختلافات العرقية والدينية، إلا أن مفاهيم التنوع والتسامح يمكن أن تنطبق على الجنس (الذكورة أو الأنوثة)، وعلى الناس الذين يعانون من العجز الجسدي أو العقلي، وعلى الاختلافات الأخرى كذلك.

التسامح يعني إحترام الآخرين والتعلم منهم، وتثمين الاختلافات، وتجسير الفجوات الثقافية، ورفض الأفكار والآراء النمطية الجائرة، واكتشاف الأرضية المشتركة، وعمل روابط جديدة. إن التسامح هو، من نواحٍ كثيرة، عكس التحامل والتعصب.

ولكن هل التسامح يعني أن نقبل بكل أنماط السلوك ؟ بالطبع لا.

فالسلوك الذي يزدري أو يؤذي الآخرين، مثل أن يكون المرء مزعجاً أو متممراً، وأنماط السلوك التي تؤدي إلى كسر القواعد الإجتماعية، مثل الكذب والسرقة، ينبغي ألا نتسامح إزاءها. إن التسامح هو أن نقبل بالناس كما هم - وليس قبول السلوك السيء. ويعني التسامح أيضاً أن نُعامل الناس كما نحب أن نُعامل.

### كيف يمكن تعليم التسامح

كما هو حال كل المواقف، فإن التسامح غالباً ما يتم تعلمه بطرق ذكية. فحتى قبل أن يتعلموا الكلام، يراقب الأطفال آباءهم عن كثب ويقلدونهم. ويقوم الأولاد من جميع الأعمار بتنمية قيمهم الخاصة بهم، متأثرين، الى حد كبير، بقيم ومواقف أولئك الذين يتولون رعايتهم.

الكثيرون من الآباء يعيشون ويعملون في مجتمعات متنوعة ولديهم أصدقاء يختلفون عنهم من بعض (أو كثير من) النواحي. والآباء الذين يُظهرون (أو يُعرضون) التسامح في



- أجب على أسئلة أولادك عن الاختلافات بأمانة واحترام. و هذا يعلمنا أنه أمر مقبول أن نلاحظ ونبحث عن الاختلافات طالما أننا نفعل ذلك باحترام.
- إعتز بالاختلافات ضمن أسرتك واحترم ذلك. بين عملياً قبولك للقدرات، والإهتمامات، والأساليب المختلفة لأطفالك. قدر حقيقة أن كل واحد من أفراد أسرتك فريد من نوعه.

- تذكر أن التسامح لا يعني أن نتسامح مع السلوك غير المقبول. بل يعني أن كل واحد يستحق أن يُعامل باحترام – وينبغي عليه أن يُعامل الآخرين باحترام كذلك.

- ساعد أبنائك على أن يحملوا فكرة طيبة عن أنفسهم. فالأطفال الذين يشعرون شعوراً سيئاً عن أنفسهم غالباً ما يعاملون الآخرين بطريقة سيئة. أما الأطفال الذين لديهم شعور قوي باحترام الذات فإنهم يقدرُون ويحترمُون أنفسهم والأرجح أنهم سوف يعاملون الآخرين باحترام كذلك. ساعد طفلك على أن يشعر بأنه يحظى بالقبول، والإحترام، والتقدير.

- وفّر لأبنائك الفرصة لكي يعملوا ويلعبوا مع الآخرين الذين يختلفون عنهم. وعندما تختار مدرسة، أو مخيماً نهائياً، أو مرفقاً للعناية بالأطفال، من أجل طفلك، فعليك أن تذهب الى حيث يتنوع الناس.

- تعرفوا معاً على العادات والثقافات المختلفة، وعلى الأعياد والإحتفالات الدينية التي ليست جزءاً من تقاليدكم الخاصة.

- أظهرُوا الإحترام لتقاليد وعادات أسرتكم وعلموها لأطفالكم – ولأي شخص من خارج العائلة والذي يريد أن يعرف عن التنوع الذي لديكم.





# قوة القبول والصفح

الصفح هو أسمى، وأجمل شكل من أشكال الحب، ومقابله، سوف تحصل على سلام وسعادة كبيرة جداً - روبرت مولر (Robert Muller)

الصفح الحقيقي ليس تصرفاً بعد وقوع الحدث، إنه موقف تستطيع بواسطته الدخول في كل لحظة - ديفيد ريدج (David Ridge)

الصفح هو أن تطلق سراح سجين ثم تكتشف أن السجين لم يكن أحداً سواك - مؤلف مجهول

من لا يستطيع أن يصفح إنما يكسر الجسر الذي يجب أن يمر فوقه. - جورج هيربرت (George Herbert)

الصفح لا يعني النسيان، ولا يعني أنك بعثت برسالة مفادها أن ما فعله فلان كان عملاً صائباً. إنه يعني فقط أنك تناسيت شعورك بالغضب أو بالذنب تجاه شخص ما، أو تجاه نفسك. لكن قول هذا أسهل من فعله. فلو كان الصفح سهلاً لكان كل واحد قد قام به. - مؤلف مجهول

الصفح رحمة، وليس عدالة. تخيلوا عالماً يمتلئ بأشخاص يرغبون في أن يعتذروا أو يقبلوا الاعتذار. فهل هناك مشكلة لا يمكن حلها بين الناس الذين يملكون التواضع وسماحة العقل والروح للقيام بأحد الأمرين أو كليهما عند الضرورة؟ - جوردون ب. هينكلي (Gordon B. Hinckley)

ليست إختلافاتنا هي التي تفرقنا. بل عجزنا عن تقدير، وقبول، والإحتفاء بهذه الإختلافات اودر لورد (Audre Lorde)

شعورنا بقيمتنا يزدهر فقط في جو حيث الإختلافات الفردية تلقى التقدير، والأخطاء يتم التسامح عنها، وتبادل الآراء مفتوح، والقوانين مرنة - إنه ذلك النوع من الجو الذي نجده عند أسرة تحسن التربية - فرجينيا ساتير (Virginia Satir)

أعظم قوة لدينا كجنس بشري هي قدرتنا على الإعتراف بإختلافاتنا. وأكبر نقطة ضعف لدينا هي قشلنا في إحتضانها - جوديث هندرسون (Judith Henderson)

الصفح هو الشذا الذي تتركه الزهرة على عَقب قدم من يدوسها - مارك توين (Mark Twain)

