نختلف جميعاً كأفراد في العديد من الجوانب الإنسانية والشخصية، وفي عاداتنا وتقاليدنا وتوجهاتنا الفكرية. وهذا الاختلاف والتباين هو ما يفرض علينا احترام الآخرين وتقدير ما يتميزون به من صفات خاصة بهم، وعندما نتقبّلهم فإننا نتقبّل ذاتنا أولاً وبالتالي فإن هذا السلوك سينمي بداخلنا صفات التسامح والمحبة واحترام الحرية الشخصية.

ولكي تكون قادراً على تفهّم وقبول الآخر، عليك أن تأسس علاقاتك من منطلق إمكانية:

- ☑ التفاعل مع الآخرين والقبول بهم على ما هم عليه.
- ☑ استكشاف وفهم وتقدير قيم الآخرين وتقبلها.
- ☑ التسامح ورفض التمييز ضد أشخاص مختلفين.

موقف من الحياة

- يذهب سمير إلى مدرسته الثانوية كل يوم ويمضي بعض الوقت مع أصدقائه حيث يتحدثون، وغالباً ما يكون موضوع حديثهم ذلك الشاب الذي يتصرف على نحو غريب، فشعره غير مرتب أحياناً ويستخدم كلمات غير التي اعتادوا عليها، إنه فعلاً مزعج. قد يتحدثون أيضاً عن تلك الفتاة التي تلبس ثياباً مثل الأولاد ولا تعتني بمظهرها فيجدونها غريبة الأطوار.
- التحق بالمدرسة شاب أعمى. يا لها من قصة غريبة، كيف يمكنه أن يقرأ ويكتب. طبعاً لن ينجح ويستمر، فنحن أنفسنا، المبصرين، نواجه مشاكل في الثانوية. إنه مدعاة للحزن والأسف.

كيف أكتسب القدرة على التعامل مع الموقف الحياتي؟

من أساسيات قبول الآخر أن تقدّر الحياة بما لديك وما يمكنك أن تحصل عليه، وأن تسعى دائماً للمزيد والأفضل بإثبات ذاتك. عليك أيضاً أن تختار أصدقاءك المقربين بعناية، وفي ذات الوقت أن تقبل الجميع وتحترمهم على ما هم عليه. يجب أيضاً أن تجعل التعلم عملية مستمرة، من خلال:

- تعلم كل يوم شيئاً جديداً واختبر قدراتك.
- استفد من تجاربك مهما كانت صعبة واستخلص منها الدروس والفائدة.
- الجأ إلى الإبداع في حل المشاكل وتعامل مع التحديات كفرص للتغيير نحو الأفضل.

كيف أساعد الآخرين على اكتساب المهارة؟

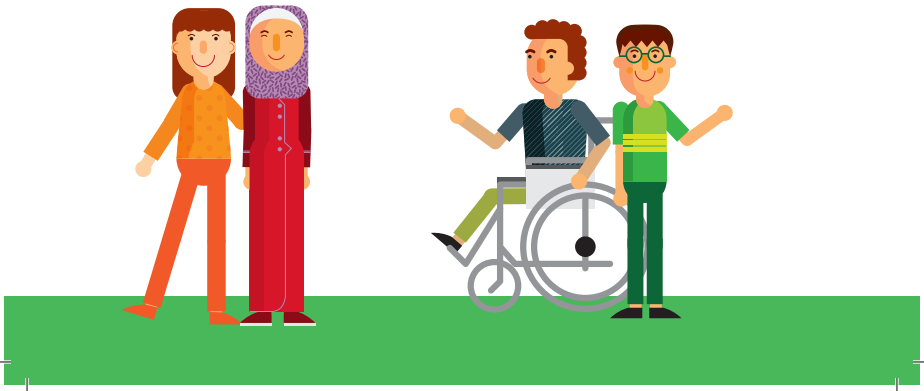
اسمعك... تكلم بصوتك

في هذا النشاط سيقوم المشاركون «بالتكلم بصوت» شخصيات بعضهم البعض من حيث طريقة الإلقاء ومضمون الحديث لتعلم كيفية الاستماع إلى الآخر بالطريقة الصحيحة.

يقسم المشاركون إلى مجموعات زوجية.

- يطلب من كل منهما الاستماع للآخر وإفساح المجال له ليتحدث عن نفسه وتجربته الاجتماعية. سنحاول هنا أن نسمعه ونفهمه «ونتكلم بصوته».
- يتحدث كل مشارك 0 دقائق حول أول قرار أخذه في حياته أثر على حياة أحد أفراد عائلته واضطر للمفاوضة عليه وأحس فيه أنه ضعيف بسبب كونه شاب أو شابة.

- خلال حديث الشريك انصتوا له جيداً، افهموا وتخيلوا طبيعة الحياة التي يعيشها وفقاً لجنسه.
- بعد 5 دقائق، يتبادل المشاركون الأدوار فيصبح المتكلم منصتاً، والمنصت متكلماً.
- بعد ذلك، تنظم الكراسي بشكل مسرحي ويخصص مكان لعرض المشاهد.
- يقوم كل مشارك بتقديم شريكه، محاولاً تقمص شخصيته من حيث طريقة الالقاء ومضمون الحديث.
- يسأل المشاركون ما يلي:
  - ما الذي حدث معكم؟
  - كيف كانت تجربة الاستماع للآخر؟
  - كيف كانت تجربة تقمص الآخر؟
  - هل اكتشفتم شيئاً جديداً عنكم أو عن الآخر؟ ما هو؟



لعبة نعم أو لا

أطلب من المشاركين الوقوف والتوزع في مجموعتين يتواجه أفرادها. وتكون إحداهما مجموعة «نعم» والكلمة الوحيدة التي يسمح لهم قولها هي» نعم»، والمجموعة الأخرى هي مجموعة «لا»، والكلمة الوحيدة لهم هي «لا».

- عندما تعطيهم إشارة البداية تحتاج كل مجموعة إلى محاولة إقناع الأخرى (بالخروج من القاعة أو البقاء فيها) باستخدام الكلمة المسموح بها فقط.
- بعد نحو دقيقة أطلب من المجموعات أن تتبادل الأدوار.
- بعد بضع دقائق أخرى، أطلب من المشاركين وصف شعورهم واسأل عن لغة الجسد، واستخدام «المهاجمة والتجنب «ومواقف الضحك، وهكذا دواليك.
- اتبع ذلك بمناقشة أن الضحك هو أيضاً وسيلة هامة للتعبير، وهو قد يكون جيداً في بعض الأحيان، وضاراً في أوقات أخرى.

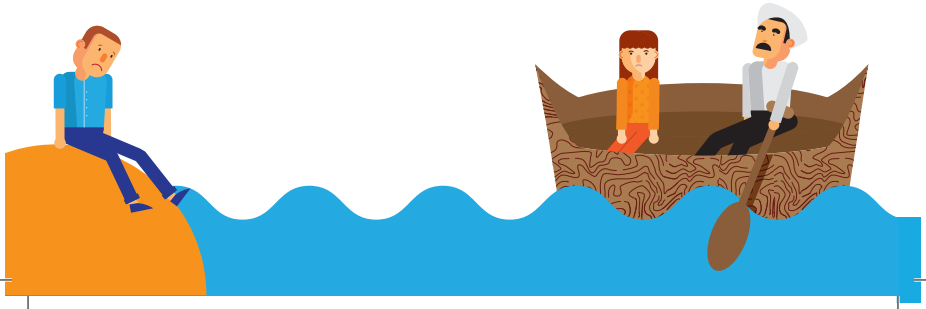
فهم الاختلاف :قصة ليلى

هذا النشاط يهدف إلى استكشاف الاختلاف في المجموعة من خلال مناقشة «قصة ليلى» واستخدام نموذج «رأس جبل الجليد» لفهم منظومة القواعد والقيم المختلفة بين المشاركين، فكل شخص يختلف عن الآخر في المعايير والقيم والمشاعر التي تؤثر في رؤيته للحياة وبالتالي الطريقة التي يتفاعل بها.

- يقرأ الميسّر قصة ليلى بصوت عالٍ ويرسمها على مخطط توضيحي:

  - ليلى تحب جمال، الذي يعيش على الجانب الآخر من النهر، وقد دمر الفيضان كل الجسور لعبور النهر باستثناء قارب واحد. تطلب ليلى من سندباد، صاحب القارب، أن يوصلها إلى الجانب الآخر. يوافق سندباد، شرط أن تقبل ليلى بتسليمه نفسها لقاء ذلك. لا تعرف ليلى ماذا تفعل وتلجأ لصديقتها لتنصحها، ولكن الصديقة تأبى أن تعطي رأيها معتبرة أن القرار يرجع لليلى نفسها. تيأس ليلى وتوافق على طلب سندباد الذي ينقلها بعدها عبر النهر. تلتقي ليلى بجمال وتحتضنه بسعادة وتخبره قصتها. يدفع جمال ليلى بعيداً عنه بشدة فتغادر المكان، ولكنها سرعان ما تلتقي بخالد، صديق جمال المقرب، فتخبره كل ما جرى معها، فيتعارك خالد مع جمال بسبب ما فعله لليلى ويمشي خالد بعيداً مع ليلى.

- توزع القصة للمشاركين ويطلب منهم مراجعتها بشكل منفرد وترتيب الشخصيات (جمال وليلى وسندباد وخالد وصديقة ليلى) بحسب سلوكهم، فيعطى رقم ١ لأسوأهم سلوكاً.
- يقسم المشاركون إلى مجموعتين أو ثلاث، تناقش كل منها سلوك شخصيات القصة حتى يصلوا إلى اتفاق على ترتيب لهم، من الأسوأ إلى الأحسن. والهدف هو بناء قائمة توافق على ما هو جيد وما هو سيء.
- ستكون المهمة صعبة ولكن لن يسمح للمشاركين بإعداد عدة قوائم، بل يوفر لهم متسع من الوقت في الجلسة اللاحقة، لمناقشة اختلاف أحكامهم. أعطهم أيضاً الفرصة ليعبروا عن استيائهم وأخبرهم بأن الهدف من هذا الضغط هو إبراز الخلاف وتوضيحه.
- تعرض كل مجموعة قائمتها وتناقش أوجه التشابه والاختلاف بينهما.
  - كيف قررتم ما السلوك الجيد وما السلوك السيء؟
  - لماذا رتبت القائمة بهذا الترتيب؟
  - لماذا تختلف القوائم (مثلاً لماذا صنف أحد المشاركين سلوك إحدى الشخصيات على نحو مختلف؟)



- اكتب الأسباب على نموذج جبل الجليد (الأسباب تحت الخط وقصة ليلى رأس الجبل).
- يشرح المشاركون ترتيبهم وتصنيفهم للسلوك، ولمزيد من التفكير والتعمق في الحجج، تطرح الأسئلة التالية:
  - لو عكسنا الشخصيات، ليلى صاحبة المركب وسندباد يتعرض للإبتزاز - هل نحكم بشكل مختلف؟
  - إذا كان عمر سندباد 00 سنة وليلى ١٤؟ أو إذا كان سندباد ١٧ سنة وليلى ٢٥، هل هي من تستغله؟
  - ماذا لو كان سندباد أميركياً وليلى عربية؟ أو أنه كان منحلاً أخلاقياً وهي متدينة ومحافظة؟
  - ماذا لو كان جمال غنياً وليلى فقيرة، أو لو كانت صديقة ليلى غنية؟
  - ماذا لو كان خالد شقيق جمال؟

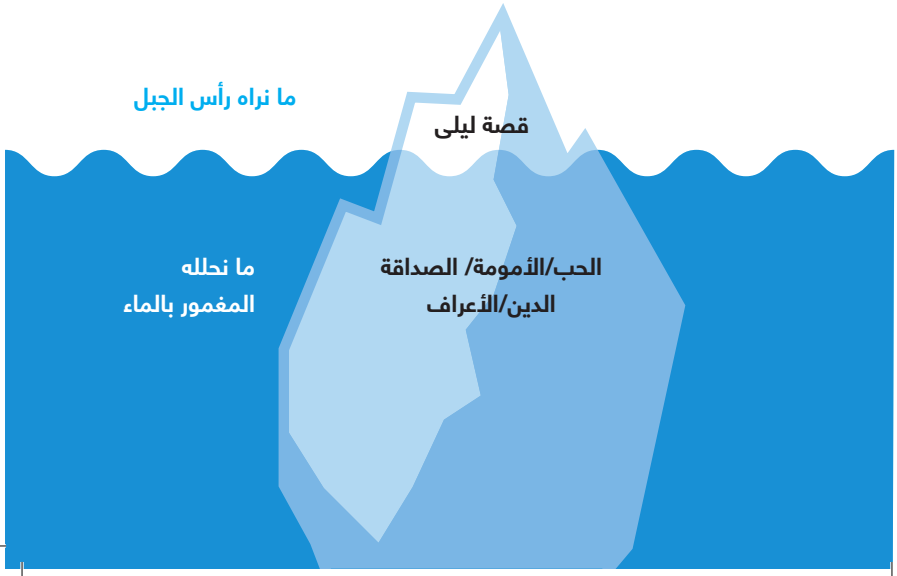
الهدف من هذا النقاش هو الكشف عن القضايا التي نسترشد بها في الأحكام التي نطلقها عن الصداقة والإخلاص والصدق والحب وما إلى ذلك، إذ أن اختلاف القضايا يؤدي إلى اختلاف الطريقة التي نقرر فيها الأولوية بين الأهداف والوسائل: إذا كان الوصول إلى الشخص الذي تحبه يبرر الوسيلة، وهي هنا القبول بالإبتزاز.

جبل الجليد

- اكتب القضايا التي تطرح في المناقشة. ثم ارسم جبل الجليد من حولها، و «قصة ليلى» في الرأس.

- ننتقل من مناقشة قصة ملموسة إلى مستوى آخر ويستخدم جبل الجليد كنقطة انطلاق في مناقشة تنوع القيم والخلفيات. نرى فقط قصة ليلى طافية فوق خط الماء (رأس الجبل) وهي ليست سوى جزء صغير جداً من الجبل، إنها سلوك وأفعال الشخصيات المختلفة. ولكن الجزء الأكبر من جبل الجليد غير مرئي، وهو ما يمثل الدوافع الكامنة أو خلفية الشخص الذي يتحدث أو يتصرف معه.

- الجزء السفلي من الجبل مهم جداً في فهمنا لما يظهر منه، ويمثل القيم والمعايير التي تأتي من تنوعنا وخلفياتنا المختلفة. وبعبارة أخرى، فإن الرأس يمثل ما نراه، بينما يمثل الجزء السفلي كيف نرى ما نراه.



معلومات إضافية

كل انسان مختلف عن الآخر وهو ما يضفي على حياتنا تنوعاً ويوسع آفاق معرفتنا، ويحفزنا على التفكير بطرق جديدة، والنظر للأمور بمنظار مختلف.

وطالما أن اختلافنا لا يكون على حساب حياة الآخر أو وجوده، فيجب احترام هذا الاختلاف والعمل على تعزيز ثقافة قبول الآخر، وتفعيلها.

وقبول الآخر كما هو عليه، لا يعني بالضرورة الاقتناع به أو بطريقة حياته أو آرائه، وإنما هو اقرار بوجود هذا الآخر وبوجد الاختلاف معه، شرط أن لا يكون وجوده سببا لزوال هوية سواه أو وجوده أو سبب لاستبداله.

واحترام الاختلاف لا يكون على حساب حقوق أحد دون الآخر، هذا الاختلاف الايجابي بالذات سيوفر فرصة للنظر إلى العالم بألوان مدهشة، ويرتقي بالفرد إلى درجة عالية في الانسانية.

لقبول الآخر المختلف ثلاثة مبادئ أساسية:

- إقبل الآخر كما هو من دون ضرورة أن توافق معه.
- لا تصدر الأحكام وتصنف الناس في قوالب جاهزة، بل حاول أن ترى الأشياء عبر عيون الآخرين لتفهمهم.
- لا تتعالى وتنظر إلى من يختلف عنك بكبرياء وصلابة توصلك إلى حد الاستخفاف بهم، فالحياة تتسع لكل الأنواع والأشكال.