

أنا و الآخر

دليل الشباب في سن المراهقة

الطبعة الأولى 2012

كن حراً
Be-free
لطفولة آمنة ... مراهقة واعية
أسرة مناسكة .. ومجتمع إنساني





هاتف + ٩٧٣ ١٧٢٤٢٤١٥ 
فكس + ٩٧٣ ١٧٢٣٤٣٤٨ 
ص.ب ١٨٥٦٢ المنامة - مملكة البحرين 

www.befreepro.org 
contact@befreepro.org 

BeFreeProgram 

BeFreeProgram 

BeFreeProgram 

جميع حقوق الطبع محفوظة لبرنامج "كن حراً" ٢٠١٢ 

٩٧٨-٩٩٩٥٨-٢-٠٦٢-٦ ISBN 

رقم الابداع بالمكتبات العامة د٢٠١٢/٩٩٠٤ 

أنا و الآخر

دليل الشباب في سن المراهقة

اصدارات برنامج "كن حراً"

جمعية البحرين النسائية

الطبعة الأولى ٢٠١٢

تخيل ...

لو أن جميع الناس لهم ذوق واحد، فهم يحبون اللون الأزرق ويصبغون منازلهم بهذا اللون، ويفضلون نموذجاً معيناً للثياب فيلبسونه، ويستطعمون أكل التفاح أكثر من أي فاكهة أخرى ويمتليئ السوق من التفاح، كيف سيكون شكل شوارع مدينتك والناس والسوق فيها؟!

لو أن جميع الناس كانوا يفضلون مادة الهندسة ويفكرون بنفس الطريقة ويهتمون بنفس الأمور هل سيكون هناك جامعات بها تخصصات مختلفة؟ وهل سيكون هناك أطباء ومحامون وبنّاءون؟ وهل ستكون هناك اختراعات واكتشافات في مجالات الحياة المختلفة؟

لو كان جميع الناس يفكرون بطريقة واحدة، وينظرون للمواضيع بشكل معين، فهل سيكون ثمة شيء للحديث عنه والنقاش فيه؟ وهل سيكون هناك شيء للتعلم منه؟ وهل سيكون في الحياة أية إثارة؟

لو كان جميع الناس بشكل وطول وعرض ولون واحد... ولهم عادات وتقاليد متشابهة ويتكلمون لغة واحدة... هل سيكون هناك فرق بين بلد وآخر، أو مدينة وأخرى، أو بينك وبين إخوتك وأصدقائك؟

لو كان جميع الناس يحبون كرة السلة كرياضة، ويحبون الشطرنج كوسيلة لعب، والرسم كهواية ... هل كان أحدٌ سيفكر في اختراع لعبة جديدة؟ وهل كانت الأولمبيات والمسابقات لتقام؟ وهل كان أحدٌ يريد أن يمارس هوايةً مختلفة؟ وهل كنا سنشهد إبداعاتٍ وفنونَ جميلة؟

لو كان جميع الناس يحبون ذات الأشياء، ويحاولون الحصول على ذات الأشياء، ويتقربون من ذات الأشياء، ويبتعدون عن ذات الأشياء، فهل ستكون لك فرصٌ في التطور والحصول على ما تريد وتحتاج؟ وهل كان أحدٌ ليؤلف كتاباً أو يصنع فيلماً في غير تلك المواضيع المحددة فقط؟

تستطيع أن تمضي بخيالك... وترى كيف ستكون الحياة حين يكون الناس متشابهين، ولا يكون للاختلاف وجود بين الناس. ومن ثم فكّر وتأمل...

هل تتمنى لو أنك تعيش في عالم هكذا؟

أئن يكون الناس نسخاً من بعضهم البعض؟

هل من الممكن أن يميّزك شيء في وضع كهذا؟

هل ترى أهميّة الاختلاف والتنوع؟

الكتيب الذي بين يديك يفتح لك أفقاً واسعاً
للتفكير في مجالات تكون من خلالها..
شخصيتك أكثر قوة واثراً..
وعلاقاتك أكثر تنوعاً وامتانة..
وحياتك أكثر مرحاً وجمالاً..



- ما هي جوانب الاختلاف بين الناس؟ ٨
- لماذا يتحول الاختلاف إلى خلاف أحياناً؟ ١٠
- ما هي آثار تحويل الاختلاف إلى خلاف؟ ١٢
- كن قائداً واصنع التغيير ١٤
- أهم المفاهيم والمهارات التي تساهم في التعامل الإنساني الراقى مع الآخر: ١٥

- ١- أنا محترم واحترم الآخرين ١٦
- ٢- رأيي محترم وكذلك رأي الآخرين ١٨
- ٣- أتعلم من الاختلاف ٢٠
- ٢- أتعرف على المشتركات بيني وبين الآخرين وأبني عليها ٢٢
- ٤- ابدأ بأفضل ما لدى الآخر ٢٦
- ٥- أشاعر مع الآخرين وأحترم مشاعرهم ٢٨
- ٦- أحب للآخر ما أحب لنفسني ٣١
- ٧- مع الآخر أطور مجتمعي ٣٤
- ٨- التسامح قيمة في حياتي ٣٦

- تذكر.. ٣٨

ما هي جوانب الاختلاف بين الناس؟

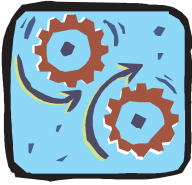


يختلف الناس في أمور كثيرة، والجوانب التالية من أهمها:

وجود شيء مختلف في الجسم (إعاقة، مشكلة خلقية، ... الخ).	الشكل والحجم (السمنة والنحافة)
الراحة والاندماج مع أشخاص أكثر من آخرين (أصدقاء، أقرباء ... إلخ)	اللون (أسود أو أبيض أو أسمر ... إلخ)
ثقافة تنعكس في الحياة اليومية (طريقة الكلام، اللباس، الأكل، ... الخ).	الذوق وتفضيل شيء على آخر (ألعاب، ألوان، طعام، كتاب، مواد دراسية... إلخ).
الدين والمذهب والمعتقد (معتقدات دينية، ثقافية، اجتماعية.. إلخ).	طريقة التفكير والرأي ووجهة النظر (طرق العمل، حل المشكلات، الأولويات، ... إلخ).



لماذا يتحول الاختلاف إلى خلاف أحياناً؟



إنَّ الاختلاف شيءٌ جميل، يعطي الحياة تنوعاً وطعماً وإثارة، وهو السبب الأساسي للتطور والاختراعات والاكتشافات والكثير من الأمور الجميلة في الحياة، ومع ذلك، فالكثير من الناس لا يتعاملون مع الاختلاف في حياتهم بشكل جيد، فهم يقومون بتحويل الاختلاف إلى خلاف ومشكلة، وحينها عوضاً عن أن يمنحنا الاختلاف مجالاً جميلاً نتطور من خلاله، يصبح مشكلةً تؤذيها وتفرِّق بيننا وبين الناس.

الجميع معرّضون لأن يتعاملوا أحياناً بشكل غير جيد مع الاختلاف، ولكن هناك أفراد أكثر عرضةً للوقوع في خلافات مع الآخرين المختلفين والأسباب التالية من أهمها:

لا يسمعون

للآخرين بشكلٍ سليم لفهم مقصدهم وما يريدون قوله.

يحبون

إثبات آرائهم والسيطرة والظهور بمظهر المتسلطين وأصحاب الرأي.

يتعالمون

على الآخرين ويعتقدون بأنهم الأفضل.

يعتقدون

بأنهم على صواب دائماً وأن الآخرين دائماً على خطأ.

يرون

لأنفسهم أفضليةً على الآخرين من الناحية الدينية أو الاجتماعية أو انتمائهم لبلدٍ معيّن أو غيرها.



ما هي آثار تحويل الاختلاف إلى خلاف؟

إنّ الكثير من المشكلات التي تقع على مستويات مختلفة أساسها هو عدم القدرة على التعامل مع الاختلاف بشكل سليم، وتحويله إلى مشكلةٍ وأزمةٍ مؤذية، وفيما يلي أهم المستويات التي تتأثر بشكل كبير من الخلاف:

المستوى الأسري

المشاكل الأسرية بين
فردين من أفراد
الأسرة أو بين مجموعة
من أفراد الأسرة معاً.

المستوى الشخصي

الخلافات والمشكلات بين
الشخص وأصدقائه أو زملائه
أو الأفراد الذين يتعامل معهم
بصورةٍ مستمرة أو بصورةٍ
متقطعة.

المستوى العالمي

الحروب والمشكلات
والعداوات بين الدول
أو بين فئات مختلفة
من الناس يعيشون في
دول مختلفة.

المستوى المجتمعي

مجموعة من المجتمع لديها
مشكلات مع مجموعة أخرى فلا
تقبل وجودها، أو تحاول سلب
حقوقها، أو تعطيل مصالحها، أو
إلحاق الأذى بها بأيّ طريقةٍ كانت.

وإذا تأملت نفسك وأسرتك ومجتمعك والعالم من حولك، فسوف ترى الكثير من الخلافات التي من الممكن تفاديها ومعالجتها عندما تكون ثقافة احترام الآخر موجودة في فكر الناس وتعاملهم مع بعضهم البعض، فغياب الاحترام يؤدي إلى:

- البعد والفرقة بين الناس وانتشار سوء الظن بينهم

- الكراهية والعداء بين الأخوة والأصدقاء والآخرين

**- سد طريق التعلّم والاستفادة من وجهات النظر
والثقافات المفيدة الأخرى**

- عدم تطوّر الإنسان ورفي الحضارة

- النزاعات والحروب

كن قائداً واصنع التغيير

أنت شاب والمستقبل أمامك، وتستطيع أن تساهم فيه ليكون أفضل مما هو عليه الآن.

أنت تستحق أن تعيش حياة يملؤها السلم والسلام، وليس المشاكل والنزاع مع أصدقائك وأقربائك وأسرتك ومجتمعك والعالم من حولك، حياة تتعلم منها وتتطور فيها، فيكبر عقلك وتنمو شخصيتك وتردهر حياتك.

تستطيع أنت، نعم أنت الذي تقرأ هذه الكلمات الآن، أن تكون قائداً وتأخذ دوراً في أن تعيش حياتك كما تستحق أن تكون، وتساعد في أن تكون الأوضاع من حولك أفضل مما هي عليه الآن. لأجل ذلك تحتاج أن تطور نظرتك للآخر وتعاملك معه، خاصة ذلك الذي يختلف عنك.

وهذا الكتيب يحتوي على تسع مفاهيم ومهارات أساسية تساعدك في التعامل الراقي مع الآخر إذا ما فهمتها ومارستها.

ما هي أهم المفاهيم والمهارات
التي تساهم في التعامل
الإنساني الراقى مع الآخر؟

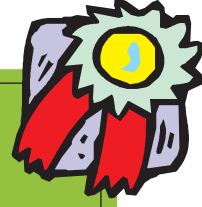


١- أنا محترم واحترم الآخرين

خلق الله الإنسان وكرّمه، والدين الإسلامي وجميع الأديان السماوية تؤكد على احترام الإنسان. فكل من يرى أنّ الإنسان محترم فهو يحترم الآخر لأنّه إنسان، فهو يحترم نفسه أيضاً لأنّه إنسان. ومن يرى إنسانية الآخر منقوصة فمن الممكن أن يرى إنسانيته هو أيضاً منقوصة، ومن يعطي لنفسه الحق بأن يستهتر ويستحقّر إنسانية الآخر ويصغرها، فهو يرى أنّ إنسانيته هو أيضاً قابلة للاستهتار بها واستحقارها وتصغيرها. فمن يحترم نفسه لأنّه إنسان، يتحتّم عليه أن يحترم الآخر لأنّه إنسان، وكلّما احترم نفسه لأجل إنسانيته، يزيد احترامه للآخر، وكلّما زاد احترامه للآخر زاد احترامه لنفسه.

فقد ترى شخصاً ينتمي لبلد متأخر جداً من الناحية العلمية والحضارية ويتصرف بشكل بدائي، ويبدو لك وكأنّه لا ينتمي لهذا العصر، فهنا من السهل أن ينجرّف البعض لعدم احترام هذا الشخص نظراً لانتمائه وطبيعته تصرفه، ولكنّ وجوده الإنساني لا يختلف عن أي شخص آخر، فهو يمتلك قدرة التعلم، ولديه آمال ومخاوف وأحلام ومشاعر كأبي إنسان آخر، فالبيئة التي عاش بها لا تقلّل من حقه في العيش الكريم والاحترام والتعامل الإنساني معه.

أن تحترم الآخر يعني ...



- أن تحترم الآخر كإنسان ليس فقط بالتصرف بل حتى حين تذكره أو تفكر فيه مهما كان حجم الاختلاف معه.

- أن تتصرف بالشكل الذي يعكس الاحترام، وتبتعد عن التصرف الذي ينافيه. وتستطيع أن تعرف هذين التصرفين عبر مراجعة نفسك، والتفكير بالطريقة التي تريد أن يعاملك الآخرون بها لكي تشعر باحترامهم لك.

- أن تتذكر دائماً أنك إنسان محترم ولا يليق بك سوى احترام الإنسان الآخر.

أن تحترم الآخر لا يعني ...



- أن تتصرف مع الآخر بشكلٍ مبالغ فيه كأن تقول له كلمات مدح وإشادة لا ترى لها داعٍ أو معنى.

- أن لا تقول رأيك المخالف بأدب واحترام دون تجريح أو إهانة.

٢- رأيي محترم وكذلك رأي الآخرين

لأن الناس مختلفون ويعيشون في أماكن مختلفة، ويتربون بأشكال مختلفة، ويرون الدنيا من زوايا مختلفة، ولهم عادات وتقاليد وتجارب حياتية مختلفة، كذلك فإن لهم آراء مختلفة أيضاً. إن آراء الآخرين قد تكون صحيحة أو لا تكون، ولكن غالباً ما يكون هناك احتمالاً بأن يحمل رأيهم شيئاً من الصحة، لذا من الجيد دائماً سماع الآراء المختلفة والتفكير بها قبل رفضها أو قبولها فقد تحمل حقيقة لم نكن نعرف عنها من قبل.

فلو كنت تنظر إلى صندوق كبير وأنت واقف على جانب منه، ولك زميل يقف في جانب آخر من الصندوق لا تستطيع أنت رؤيته، فهو قد يرى شيئاً لا تراه أنت ولا تستطيع أن تراه من المكان الذي أنت فيه، وأنت كذلك ترى شيئاً لا يراه ولا يستطيع أن يراه من المكان الذي هو فيه. فلو أردت وصف الصندوق، قد يكون وصفك مختلفاً تماماً عما يصفه زميلك مع أنكما تصفان ذات الصندوق ولكن كل منكما يراه من زاوية مختلفة. وكذلك الحياة، فالكثير الكثير من الأمور نرى جانباً واحداً منها والآخر يرى جانباً مختلفاً، ولو كان هناك ثالث لرأى الصندوق من جانب آخر مختلف أيضاً. فلو سمعنا لما يراه كل منهم لا تكتملت لدينا الصورة التي لم يكن ممكناً أن تكتمل بما نراه نحن فقط.

فحين تحترم الرأي الآخر فإنك تأخذ ما تعتقد أنه صحيح، ولا تتبنى رأياً لا تعتقد بصحته، ومع ذلك فأنت تحترم ذلك الرأي ولا تسفهه أو تحقره أو تقول كلمات، ولو في ذهنك، بها تقليل من شأن الشخص ورأيه. فمثلما تحب أن يحترم رأيك ويؤخذ بالاعتبار، افعل ذات الشيء مع آراء الآخرين.

أن تحترم الرأي الآخر يعني...



- أن تفكر فيما يقوله الآخر وتضع احتمالاً أن يكون كل ما يقوله أو جزء منه صحيح.
- أن تحترم رأي الآخر حتى لو اختلفت بآفته غير صحيح من وجهة نظرك، فهو مؤمن برأيه وهو نتاج تفكيره والطريقة التي يرى بها الأمور.
- أن لا تتهم الآخر بأنه لا يعرف ما يقول أو جاهل أو غبي أو أي كلمة تعطي معاني مشابهة.
- أن لا تجزم بأنك تفهم أكثر من الآخر وأن كل ما تقوله أنت بالتأكيد هو الصحيح.
- أن تلتزم حدود الأدب والتهذّب في التعبير عن رأيك، وكذلك في مناقشة الآخر حول رأيه.

أن تحترم الرأي الآخر لا يعني...

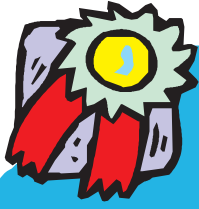
- أن تقبل كل ما يقوله الآخر حتى ولو اعتقدت أنه ليس صحيحاً.
- أن تكذب وتمدح رأي الآخر دون أن تكون صادقاً في كلماتك.
- أن تغير رأيك ليطابق رأي الآخر دون تفكير واقتناع منك بصحة ذلك الرأي.



٣- أتعلم من الاختلاف

من الصعب أن تتعلم أي شيء من الآخر الذي يتشابه معك في الفكر والذوق وطريقة التفكير، ولكنك تستطيع أن تتعلم الكثير ممن يرى الأمور بشكل مختلف عنك. فالذي يشبهك لا يضيف لك شيئاً جديداً، ولكن المختلف يستطيع أن يضيف إليك الكثير.

إذا كنت أنت وزميلك تتباريان مع مجموعة أخرى مكونة من شخصين، على أن تكون المجموعة الفائزة هي التي تستطيع أن تحل لغزاً صعباً بسرعة أكبر. فإذا كان زميلك يرى الأمور مثلما تراها وله نفس طريقة التفكير التي لديك، فإنه لن يستطيع أن يضيف إليك شيئاً، ولنفترض أن المجموعة الأخرى مكونة من زميلين مختلفين في رؤيتهما للأمور وطريقة التفكير، فهما بذلك يستطيعان أن يدمجا بين طريقتي تفكير مختلفتين معاً، والتفكير في الحلول بطريقتين مختلفتين أيضاً مما يزيد احتمالات فوزهما، وهما أيضاً يستطيعان التعلم من طريقة تفكير بعضهما البعض والاستفادة منها في الحياة لاحقاً.



أن تتعلم من الاختلاف يعني...

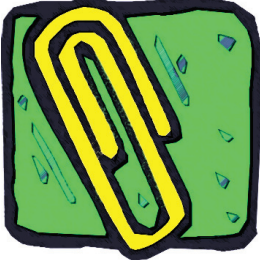
- أن تتعلم أموراً جديدة وطرق تفكير وأساليب مختلفة للقيام بالأعمال بحيث تضيف إليك وتطورك.
- أن تتدبر اختلاف الآخرين وتعرف بأن الحياة لا يمكن أن تستمر بشكل واحد ولون واحد، فحتى إن لم يعجبك الاختلاف ركز على ما تستطيع أن تتعلمه منه.

أن تتعلم من الاختلاف لا يعني...

- أن تغير كل ما كنت تفكر فيه أو تفعله، بل أن تتعلم وتقيم وتقرر ما هو أفضل لك، وما يساهم في تطوير شخصيتك وزيادة معلوماتك وثقافتك.
- أن كل شيء مختلف هو أفضل مما لديك، فأنت تتعلم من المختلف والمختلف يتعلم منك أيضاً.
- أن تتعلم ما هو جيد من الآخر فقط، ولكن التعلم من المختلف يشمل التعرف على ما لا يساعد في تطوير الإنسان فتنفاده ولا تقوم به.



٤- أتعرف على المشتركات بيني وبين الآخرين وأبني عليها



في الكثير من الأحيان نكون مع أفراد من أسرتنا أو أصدقائنا أو زملائنا أو آخرين ممن نجد صعوبة في التعامل معهم، وكأنا لا نرى شيئاً مما يقولونه صحيحاً وهم كذلك كأنهم لا يرون شيئاً صحيحاً فيما نقول، فتكون العلاقة متوترة خاصة عند مناقشة مواضيع معينة ومحاولة إيصال وجهة نظر، أو التوصل معاً لقرار أو نتيجة ما. فالكثيرون يركزون على النقاط التي لا تعجبهم في الطرف الآخر حين يكونون متوترين، ويقوم الآخر بذات الشيء، فيكون الحوار ضعيفاً، وأحياناً يتحول إلى مشكلة ويصعب مواصلة الحوار فيما بعد. وما يساعد في تفادي ذلك هو أن نتدرب على كيفية النظر للمشتركات والاتفاقات بيننا وبين الآخر، ونبني عليها ونركز بدلاً من التركيز على الأمور التي نختلف فيها.

فحين تكون مع صديقك وتمر بطفل يتسوّل، وكنت تريد أن تعطيه مبلغاً من المال لأنك تعلم حاجة الطفل إلى المال لتلبية احتياجاته الأساسية، بينما يحاول صديقك منعك من ذلك، فتستغرب من رده وتساءله عن السبب، فيرد عليك بأن إعطاء الطفل المال سوف يرسّخ فيه النذل، ويجعل من السهل عليه أن يطلب مالاً حين يحتاج إليه دون أن يجتهد في تحصيله، ويوضّح لك تخوّفه من أن يكون وراء الطفل عصابةٌ تؤظّف الأطفال في التسول.

ففي هذه الحال أنتما مختلفان فيما تعتقدان بأنّه التصرف السليم، وأنت قد تتهم صديقك -ولو بداخلك دون أن تفصح- بأنّ قلبه ليس به رحمة على الأطفال، بينما هو قد يتهمك -ولو في ذهنه- بأنك لا تفكر في عواقب الأمور ومصّلحة الأطفال، والاستنتاجان كلاهما يحملان اتهاماً قد يؤثّر على العلاقة بينكما، ولكن الرأيين مبنيان على أساس مشترك وهو خيرُ الطفل، فكلكما تريدان لذلك الطفل خيراً ولكن كلاً منكما ركّز على جانبٍ مختلف. فلو تم الحوار استناداً على هذا المشترك بأن كلينا لدينا هدف مشترك وهو خير هذا الطفل، لأصبح للحديث وجهةً أخرى ولكن من السهل عليكما التوصل إلى توجّه مشترك، وفي حال عدم التوصل إليه لن تتركا بعضكما وأنتما تتهمان في نوايا بعضكما أو تشككان فيها.



أن تبني على المشتركات مع الآخر يعني...

- أن تبحث عن شيء مشترك تراه أنت ويراه الآخر في الموضوع المختلف فيه تحديداً، وإن لم تحصل على ذلك، تذهب للمشتركات العامة، كالاشتراك في عقيدة أو فكرة معينة، أو الانتماء للأسرة أو المدرسة أو الوطن. وإن لم يكن شيء مشترك من كل ما سبق، فمن الممكن أن يكون الانتماء للإنسانية هو الشيء الذي يجمع بينك وبين الآخر، وهو مشترك أساسي ومهم.

- أن تبحث عن مشتركات تقنع بها، وسوف تتفاجأ بأنك كلما بحثت أكثر وجدت أموراً لم تكن تتوقعها.

- أن تتدرّب على أن تكون طريقة تفكير هي البحث عن المشتركات مع الآخرين، حتى أولئك الذين لا تربطك معهم علاقة كأفراد

من مجتمعك أو بلدك أو البلدان
الأخرى أو أشخاص تراهم في
الجريدة والتلفاز، فهذا يزيد من
سرعة بديهتك في ذلك.

.....

أن تبني على الشركات
مع الآخر لا يعني...

- أن تبني على شركات غير أخلاقية أو
غير إنسانية.

- أن تتوقع من الآخر وتفرض عليه أن يبني
على الشركات التي تراها أنت، ولكن
سواء اقتنع الآخر بهذه الشركات أم لم
يقتنع بها، فإنه سوف يتأثر بما تقوله ويكون
حديثك أقرب لأن يتقبله ويفهمه حين يكون
مبنياً على الشركات الجيدة بينك وبينه.

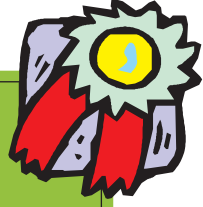
٥- ابدأ بأفضل ما لدى الآخر

تقع الكثير من الأزمات بين الناس حيث يفترقون ويتخاصمون بسبب مشكلة صغيرة أو سوء فهم بسيط، وقد يتطور إلى وضع معقد يصعب معه إيجاد حل. فمن الممكن تفادي الكثير من المشكلات وبناء علاقات جيدة مع أشخاص مختلفين حين يتم التركيز على الجوانب الجيدة فيهم، كصفة جيدة أو قيمة إنسانية راقية أو عمل جيد قاموا به.

قد يكون لك زميل مستاء من صديقه لأنه أخطأ بحقه وآذاه وهو الآن يريد أن يقوم بعمل ما للرد عليه، وأنت تعرف أن ما يريد أن يقوم به هو عمل يضر صديقه ويؤذيه، وسيؤدي إلى قيام صديقه بالرد على ما قام به بعمل مسيء ومضر أيضاً، وأنت تريد أن تمنعه من أن يقوم بهذا العمل وتجنبه الندم مستقبلاً، فإن كلمته بأن ما يقوم به خطأ وأن عليه التريث، فقد يستجيب لك وقد لا يستجيب. ولكنك إذا بدأت معه بالشيء الجيد الحقيقي الموجود في شخصيته ستزيد من احتمالات تقبله لك واستجابته لما تقول وسماعه لصوت العقل والرجوع إلى القيم والأمر التي تشجعه على أن يقوم بالشيء السليم. فإذا كان كريماً مثلاً تستطيع أن تبدأ بهذه الصفة كأن تقول له إنه إنسان كريم، وأن للكريم قدرة على أن يُعطي أكثر مما هو متوقع ومعمول، فتستطيع أن تكون كريماً مع صديقك بأن تمنحه فرصة أخرى وتعطي نفسك فرصة لتفكر في الموضوع عندما تهدأ ولا تقابل خطأه بخطأ آخر. فهنا أنت تزيد من احتمال أن يتواصل صديقك في الجانب الجميل بداخله ويفكر ملياً ويتعد عن العمل السيء.

ومن الممكن أيضاً أن تبدأ بأفضل ما في شخصيته في أمور أخرى وليس بالضرورة بما له علاقة بالموقف، ولكن فقط لتذكره بأنك ترى فيه أشياء جميلة، وأنت وإن اختلفت معه فهذا لا يعني أنك تراه بنظرة غير محترمة، بل تحترمه وترى فيه ما يستحق الإشادة أيضاً.

أن تبدأ بأفضل ما لدى الآخر يعني...



- أن تختار صفةً جيدة أو قيمةً إنسانية ترتبط بالموقف، أو عملاً جيداً قام به الآخر وتجعله بداية حديثك معه لتساعده في التفكير الايجابي والتواصل المثمر.

- أن تحفّز لدى الآخر العمل بأفضل ما لديه في الموضوع الذي تتحاور فيه معه، وكذلك في المواضيع الأخرى.

- أن تكون مؤمناً بأنه يمتلك تلك الصفة الجيدة وأن يكون كلامك معه منطلقاً من هذا الإيمان.

- أن تكون طريقة تفكيرك عن الآخر تحمل تقديرك لما لديه من صفة أو قيمة جيدة أو عمل جيد وليس فقط بكلماتك التي توجهها إليه.

أن تبدأ بأفضل ما لدى الآخر لا يعني...



- أن تقول شيئاً ليس حقيقياً في الآخر، ولكن لا مشكلة إن قلت فيه شيئاً تعلم أنه يسعى إليه واستطاع تحقيقه حتى ولو بنسبة بسيطة.

- أن تبالغ وتضيف صفات ليست في الآخر، أو أن تعطي تلك الصفة أو ذلك العمل أهمية أكبر مما أنت تستشعرها.

٦- أتشاعر مع الآخرين وأحترم مشاعرهم

المشاعر مهمة جداً في حياة أي إنسان، فهي تؤثر على ما نقول وما نفعل وحتى الكيفية التي نرى بها الأمور ونفهم ما يدور حولنا. والناس يختلفون في المشاعر التي تتأبهم في المواقف المختلفة، وقد تتعرض مجموعة ما لموقف مشابه ولكن لكل منهم مشاعر مختلفة عن الآخر. فما نشعر به والطريقة التي نتعامل بها مع مشاعرنا تتأثر بأمر كثيرة لها علاقة بشخصيتنا وطفولتنا ونشأتنا وما تعلمناه من مواقف الحياة المختلفة، كما تتأثر بما نراه مهماً أو غير مهم. وبما أن كل تلك العوامل تختلف من شخص لآخر فالمشاعر أيضاً تختلف من شخص لآخر. ولهذا من الضروري أخذ ذلك بالاعتبار، وعدم اعتبار ما نشعر به مقياساً للآخرين أيضاً.

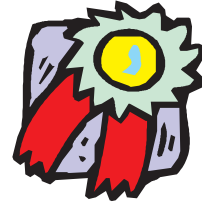
لديك زميل تراه منزعجاً وخائفاً بعد أن استلم نتيجة امتحانه، وقد كانت ٩٠٪، وتقول في نفسك بأنه لا يجب أن يشعر بالانزعاج أو الخوف لأنك لو كنت مكانه لفرحت بهذه النتيجة وشعرت بالفخر. فتقوم بتسفيه مشاعره حتى ولو لم تقل له كلمات توحى بذلك. فإن عرف زميلك بذلك فقد لا يفضل أن يكون قريباً منك في ذلك الوقت، وأنت بالتأكيد لن تستطيع مساعدته ومساندته لأنك لم تفهم مشاعره وتقدرها، بل وضعت نفسك مكانه واستنتجت أنك لو كنت في ظرفه لفرحت ولأنه لم يفرح فهو يقوم بشيء غير مناسب.

فقد لا تعجبك مشاعر الآخرين والمعاني التي يعطونها للأحداث، وقد تعتقد أنهم يبالغون أو لا يفكرون بشكل جيد، ولكنك لا تعرف ما هي الخلفية الثقافية والأسرية والشخصية والعائلية التي لديهم والتي أدت بهم إلى تلك المشاعر. فالآخرون ليس لديهم خلفيتك الثقافية والأسرية والشخصية والاعتقادية، ولذلك قد يصعب عليهم التعامل مع مشاعرهم بطريقتك، كما يصعب عليك أن تتعامل مع مشاعرك بطريقتهم.

- أنه من الممكن أن تتتاب الآخرين مشاعر مختلفة عن تلك التي قد تتتابك، وذلك ليس سبباً للحكم عليهم بشيء سيء.

- أن تتفهم بأن الآخرين يتعاملون مع مشاعرهم بالطريقة التي يعرفونها، والتي قد تكون سلبية وتتسبب لهم بالضرر، وفي حال أردت مساعدتهم في التعامل مع مشاعرهم بشكل إيجابي، عليك أولاً أن تحترم مشاعرهم ولا تقل من شأنها أو تسفها.

- أن تتذكر دائماً أن المشاعر هي أمور شخصية جداً وحساسة، قد تتسبب بإثارة الشخص الآخر بسهولة وقد يكون من الصعب الحديث عنها ومشاركتها مع الآخرين.



أن أتشاعر مع
الآخرين وأتفهم
مشاعرهم يعني...

أن أتشاعر مع الآخرين وأتفهم مشاعرهم لا يعني...



- أن تعتقد بأن الآخر يجب أن تتنابه مشاعر كتلك التي تتناكب، وأنّ عليه أن يتعامل معها كما أنت لو كنت مكانه.

- أن تعتبر مشاعر الآخر هي التي يجب أن تكون في كل الحالات، فقد يشعر صديقك بالخوف من الظلام ولكن هذا لا يعني أنك تؤمن أن الظلام يخيف، ولكنك تتفهم خوفه من الظلام وأنّ لديه ما أقتعه بذلك، وتتعامل معه على هذا الأساس دون أن تستهزئ أو تستخف به، ففي حال احترامك لمشاعره فقط تستطيع مساعدته للتخلص من هذا الخوف.

- أن تجزم بأنك تفهم مشاعر الآخر. فمن الممكن أن تتفهمها، بمعنى أنك تقبل أن الآخر يتبنى تلك المشاعر لأسباب تعتبر بالنسبة له مقبولة ومنطقية، ولكن من الصعب أن تفهم مشاعره، بمعنى أن تدرك تماماً كيف يشعر، وذلك لأنّ المشاعر تجربة شخصية جداً تنتج عن أمور كثيرة في حياة الآخر لم تعشها وقد لا تعرف عنها.

٧- أحب للآخر ما أحب لنفسي

هناك أمور أساسية يتمناها كل إنسان وهي تجعل حياته أكثر سعادة وتوفيقاً كالأمن والسلامة والصحة، والتعليم الجيد، وفرص النجاح والتطوير، والغذاء المتوازن الصحي، والحياة الكريمة، والأسرة المتماسكة المتحابّة، والأصدقاء الجيدين والترفيه المناسب وغيرها. ومن أهم الأمور التي نستطيع أن نقيس بها مدى حسننا الإنساني هو قياس مدى قدرتنا على التفكير في الآخرين وفي احتياجاتهم، والعمل على مساعدتهم ومساندتهم. وأساس ذلك الشعور الإنساني هو تمنّي الخير للآخرين، والرغبة في أن يحصل كل إنسان على ما يساعده ليعيش سعيداً وكراماً، فمن الطبيعي أن يتمنّى الإنسان كل الخير لعائلته والمقربين منه ولأولئك الذين يحبهم، ولكنّه يتحلى بحسّ إنساني أكبر ويكون إنساناً أرقى حين يتمنّى ذلك للآخر، خاصة إذا ما كان مختلفاً معه.

فقد يكون لك زميل في المدرسة تختلف معه في أمور كثيرة ولا تعجبك بعض تصرفاته وقد وقعت بينكم بعض المشكلات في السابق، ولأنك تختلف معه فيصعب عليك تحمّله وتحمل تصرفاته والتي قد تكون مقبولة بالنسبة إليك لو صدرت من صديقك الحميم، فقد تشعر بداخلك بأنك لا تتمنى الخير لزميلك هذا، ولكنك كإنسان قائل وكشخص تريد أن تصنع فرقاً بإنسانيتك، يليق بك أن تحبّ لزميلك ما تحب لنفسك من السعادة والخير والنجاح، وتكون بذلك أقرب لأن يقتدي بك الآخرون حتى ذلك الذي يختلف معك، فيتعلم منك محبة الخير للآخرين.



أن تحب للأخر ما تحب لنفسك يعني...

- أن تتمنى له أن يحصل على الخير والسعادة التي تتمناها لنفسك.
- أن تعود قلبك الشعور بالفرح عند سماع خبر جيد عن أي أحد حتى لو كنت مختلفاً معه.
- أن لا ترى نفسك في منافسة مع الآخر، وتعتقد أن حصوله على فرصة جيدة يعني أنك لن تحصل عليها! هذا الاعتقاد خاطئ. فمن يحب الخير والسعادة للآخرين ويساعدهم في الوصول لها يحصل على نصيب من تلك السعادة والخير أيضاً.





أن تحب للأخر ما تحب لنفسك لا يعني...

- أن تتهاون في حصولك على فرص النجاح والتطوير لأنك تريد للأخر الحصول عليها، فأنت تعمل جهدك دون كسل أو تهاون وتحب أن تحصل على فرص النجاح، ولكن إن حصل الأخر عليها تفرح له أيضاً وتتمنى له التوفيق.

- أن تقوم بواجبات الأخر وهو يقرر أن لا يقوم بها نتيجة كسل أو تهاون أو عدم اهتمام أو لا مبالاة، فأنت تعلم أنه إن لم يقم بما عليه القيام به لن يكون التوفيق والنجاح نصيبه، فهنا من الجيد أن تشجعه وتحفزه، لا أن تقوم بالأعمال المفروضة عليه.

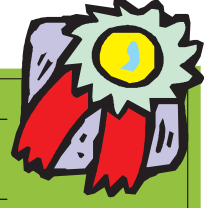


٨- مع الآخر أطور مجتمعي

خلق الله تعالى الإنسان اجتماعياً لا يستطيع أن يعيش وحيداً، وهو يأنس بالآخرين وهو بحاجة لهم، ولذلك فهو يعيش في مجتمع يجمعه مع الآخرين. والإنسان يستطيع أن يتطور ويرتقى أكثر إذا كان مجتمعه إنسانياً راقياً يتحلى بالسلم، وتضعف فرص التطور كلما كان المجتمع بعيداً عن القيم الإنسانية والممارسات السليمة، وحين يكون قائماً على النزاعات والخلافات. وأنت كقائد وصانع للتغيير تستطيع أن تعمل مع الآخرين في تطوير مجتمعك، وإذا كان الآخر مختلفاً معك، تستطيع أن تضع أفكارك ووجهة نظرك وأفكار الآخر ووجهة نظره معاً لتساهما في صنع مخزون من الأفكار المختلفة، وتعاوننا معاً لتطوير المجتمع.

فقد يكون في مجتمعك أشخاص من أديان ومذاهب مختلفة وتكون العلاقة بين أتباع هذه الأديان والمذاهب متوترة، فتستطيع أنت بما تعرفه من مفاهيم ومهارات في التعامل مع الآخر أن تتعاون مع المختلف معك في عمل مشترك تستطيعون به معاً أن تربطوا وتقرّبوا أصحاب الأديان والمذاهب المختلفة، حتى ولو كان هذا الارتباط بين زميلين معكما في المدرسة فقط، فالتغيير الكبير يبدأ بأعمال صغيرة من أفراد يؤمنون بالتغيير، وأنت كقائد وصانع للتغيير تستطيع أن يكون لك دور في ذلك، ليس فقط في الأمور الكبيرة كالتقريب بين أفراد المجتمع بل في كل عمل خيّر به مصلحة المجتمع وتطوره.

أن تطور مجتمعتك مع الآخر يعني...



- أن تبدأ بنفسك بالتطوير الذي تود أن تراه في مجتمعتك.
- أن تعمل مع الآخر في جوانب التطوير التي تتفوق عليها وتودون رؤيتها في المجتمع.
- أن تستخدم جميع المفاهيم والمهارات التي تساهم في التقرب من الآخر وتطبيقها بأفضل ما يمكنك (كتلك الموجودة في هذا الكتيب).
- أن لا تياس ولا تتوقف عن البحث عن بدائل حين يرفض الآخر التعاون معك.
- أن تكون متشوقاً للنتيجة التي تود الوصول إليها وتكون مبدعاً في كل ما تقوم به.
- أن تكون القيم الإنسانية (كالصدق والأمانة) حاضرة في كل مراحل عملك المشترك مع الآخر.

أن تطور مجتمعتك مع الآخر لا يعني...



- أن تقتصر أعمالك التي تساهم في تطوير مجتمعتك مع المختلفين فحسب، ولا تستثمر فرص العمل للتطوير التي تستطيع أن تقوم بها بنفسك أو مع أشخاص غير مختلفين عنك.
- أن تتوقف عن الأعمال الإيجابية التي تساهم في تطوير مجتمعتك في حال رفض الآخر المختلف التعاون معك.
- أن تصف من لا يود التعاون معك على أنه شخص سيء، لا يجب الخير لمجتمعه، فربما لا يتمكن هذا الشخص من الاقتناع بجدوى ما تريد عمله.

٩- التسامح قيمة في حياتي

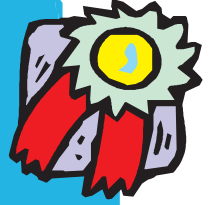
التسامح من القيم الإنسانية الراقية التي لو طبقت لانخفضت نسبة المشكلات والخلافات على جميع المستويات بشكل ملحوظ بين الناس. فحين تتسامح مع أي شخص فأنت تسمح له بأن يعبر عن رأيه بالطريقة التي يشعر بها دون أن يخاف ويتوجس ويضطر أن يحور ما يريد قوله، أو أن يسكت خوفاً من العواقب التي قد تصيبه، أو الكلمات القاسية، أو الانتقادات اللاذعة التي قد يسمعها منك، والأهم من ذلك أن لا تتهمه باتهامات غير جيدة وتحكم عليه بأنه لم يتبن ذلك الرأي إلا لأنه إنسان غير جيد.

فاذا وقعت مشكلة في المدرسة بين بعض الطلبة وتشاجروا فتأذى بعضهم ونقل إلى المستشفى، وأرادت المدرسة أن تتخذ إجراءات ضد أولئك الطلبة، وقامت إدارة المدرسة بأخذ رأي جميع الطلاب بالإجراء المناسب، وخيرتهم بين خيارين، إما أن تفصل الطلبة لأسبوع فيخسرون الامتحانات التي سوف تقام في تلك الفترة، أو أن يتقدموا باعتذار لزملائهم في طابور الصباح ووعدهم بأن لا يتكرر ذلك منهم مستقبلاً. وأنت لديك قريب من أقربائك ضمن الطلبة الذين يستحقون العقاب، ولك صديق يعتقد من الأفضل أن يتم فصل الطلبة أسبوعاً وخسارتهم امتحاناتهم ليكونوا عبرة لهم وللآخرين بعدم القيام بأمر خطيرة كهذه، بينما أنت شخصياً ترى بأن اعتذاراً في طابور الصباح كاف والأمر ليس بحاجة لأي عقوبة أشد. فحين تكون متسامحاً، تكون لديك القدرة والشجاعة بأن تسمح لصديقك بأن يقول رأيه دون أن يخشى من اتهامك إياه بأنه قاس أو غير مبال بالآخرين سواء قلت له هذا الاتهام، أو اقتصرت على التفكير فيه ودار في ذهنك فقط.

أن يكون التسامح قيمة في حياتك يعني...

- أن تهين قلبك وعقلك وذهنك لسماع الرأي المخالف دون اتهام أو حكم بسوء على من يتكلم.

- أن لا تقوم بعمل يُصعب على الآخر أن يقول رأيه المخالف سواءً كان بمقاطعته أو التشهير به أو التسخيف من قوله أو عدم الإصغاء إليه.



أن يكون التسامح قيمة في حياتك لا يعني...

- أن تقبل بالضرورة الرأي المخالف، ولكنك تسمح لصاحبه بالتعبير عنه.

- أن لا تنقد الرأي الآخر وتذكر الجوانب غير المناسبة فيه، ولكن دون مهاجمة صاحب الرأي أو الحديث عن شخصه بسوء واتهامه.





تذكر ...

الحياة لا يمكن أن تكون طبيعية دون أن تكون لنا علاقةً متوازنة مع الآخرين، فكلما ارتقت تلك العلاقة نستطيع أن نتطور ونساهم في تطوير مجتمعاتنا.

من الممكن للاختلاف أن لا يتحول لخلاف وأن يكون مفيداً يساعدنا في التعلم والتطور.

الاختلاف يضيف تنوعاً وجمالاً وإثارةً للحياة وبدونه تكون الحياة باهتة.

إنّ أعلى درجات الخلق الإنساني تظهر في كيفية التعامل مع الآخر، خاصةً ذلك الذي نختلف معه.

أنّ القيم الإنسانية الراقية هي الأساس في التعامل مع الآخر.

والأهم

أنت قائدٌ صانعٌ للتغيير...

قرر الآن أن تأخذ هذا الدور المهم في الحياة...

واجعل تعاملك مع الآخر إنسانياً راقياً...

فتتطور وتُطور مجتمعتك



أنا و الآخر
Me & the Other

إنَّ الاختلاف شيءٌ جميل، يعطي الحياة تنوعاً وطعماً وإثارة، وهو السبب الأساسي للتطوُّر والاختراعات والاكتشافات والكثير من الأمور الجميلة في الحياة، ومع ذلك، فالكثير من الناس لا يتعاملون مع الاختلاف في حياتهم بشكل جيد، فهم يقومون بتحويل الاختلاف إلى خلاف ومشكلة، وحينها عوضاً عن أن يمنحنا الاختلاف مجالاً جميلاً نتطور من خلاله، يصبح مشكلةٌ تؤذيها وتفرِّق بيننا وبين الناس.