# ***By: Lara Abu Khatro***

**تقبُل اختلافات الآخرين.. طريقك لتقبل نفسك**

كلُ منّا نتاجُ لتربيته الخاصة ومجموعة خبراتٍ اكتسبها على مدار سنوات حياته؛ فمن الطبيعي جداً أن نجد جميعاً اختلافاتٍ بيننا في وجهات النظر حول قضايا واسعة لا حصر لها؛ فالعالم كان سيكون مكاناً في غاية الملل لو أننا كنا جميعاً متشابهين، وهذا التنوّع الذي لا يُصدق بين الناس في كل مكان في هذا العالم هو ما جعله حقاً رائع!

**العالم أصبح مكاناً أصغر**

 تدني أسعار السفر الجوّي وشيوع استخدام الإنترنت جعل العالم مكاناً أصغر، ممّا جعلنا على تواصل متزايد مع الناس من مختلف الأعراق والديانات واللغات والثقافات والنظم العقائدية. وبإمكانك أن ترى هذا كل يوم على شاشات التلفاز، على الأخبار، في الصحف وما إلى ذلك، ولنستطيع الشعور بالارتياح تجاه هؤلاء الناس الذين نواجهم على الدوام علينا أن نشعر بالارتياح تجاه أنفسنا أولاً وهذا يعني أن نقبل أنفسنا على ما نحن عليه.

**التحيّز**

للأسف؛ بعض الأشخاص يضعون حواجز لحماية أنفسهم بدلاً من انفتاحهم على الآخرين. وهذا بدوره يؤدي إلى عدم الثقة في الآخرين بغض النظر عن اللون أو الدين أو الجنس أو أي عذر آخر يبرر خوفنا من الآخرين، وعلى نطاق عالمي، فإن هذا هو سبب الحروب التي نراها في جميع أنحاء العالم وسبب زيادة الأنشطة الإرهابية. وهذا النوع من ردود الأفعال ما هو إلا نتاج لعدم الثقة، حتى في بيئة مكان العمل مثلاً نميل جميعاً إلى التجمع في مجموعاتنا الصغيرة من دون إعطاء كثير من التفكير بالذين حولنا.

#### فوائد الانفتاح على الآخرين

#### عندما نصل الى مرحلة نعرف فيها الآخرين ونحترم أوجه التشابه والاختلاف بيننا، ونصل الى معرفة الكثير عن العالم وعن أنفسنا.. هذا بدوره سيساعدنا على النمو روحياً، بدلاً من الركود. كما أنه يفتح أمامنا الأبواب على العديد من الفرص الأخرى، سواء كانت الصداقات، وآفاق العمل، وإمكانيات السفر أو فهم أوسع للعالم الذي نعيش فيه.

**كيف تصبح أكثر تسامحاً وتقبلاً للآخرين**

كثير من الأشخاص الذين يخشون من الآخرين هم ليسوا كذلك لأن لديهم أي شعور بالاستياء تجاههم ولكن لأنهم لا يعرفون جيداً كيفية التواصل معهم، أو لأنهم يخشون من أن تصبح مساحة الحماية الخاصة بهم مهددة. وبعبارة أخرى، إنهم يخطئون في الاعتقاد بأن وجهات النظر والرأي والرأي الآخر قد تعرض آرائهم الخاصة للخطر باعتبارها لا قيمة لها. هذا ببساطة غير صحيح. ما هو مهم هو أن الجميع يحق له اظهار وجهة نظره وعلينا أن نحترم هذا الحق حتى لو لم نتفق بالضرورة مع ذلك.

التسامح هو المفتاح ولكن ما زال بإمكانك الحفاظ على هويتك الخاصة بك ولا زال لديك وجهات نظر صحيحة.

 تذكر، حتى التوائم المتماثلة لها خبراتها الفردية الخاصة بها والخبرات والآراء، وربما لا تتفق مع كل ما يقوله والديك أو أبناءك، ولكن هل بالضرورة هذا تنازل منك؟

هناك العديد من الأشياء التي بمكن القيام بها كي نصل إلى قبول آراء الآخرين واحترام اختلافاتنا. بشكل أساس؛ علينا أن نتعامل مع الآخرين بنفس درجة الاحترام التي نود أن يعاملونا بها. وعلينا أن نتقبل خلافاتنا ولا نخاف منها.

وعلينا ألا نحكم على شخص من خلال انطباعنا الأول الذي هو في كثير من الأحيان نصدره من خلال كيف يبدو. أخذ الوقت الكافي للتعرف على الشخص يعد مؤشراً أفضل بكثير من الحكم عليه مُسبقاً من مظهره فقط.

التعرف على حقيقة شخص جديد نشعر أنه يختلف عنّا تماماً يمكن أن يكون تجربة مغرية جداً. صحيح أننا عندما نسعى لتكوين صداقات أو بدء علاقات فإننا نميل إلى الانجذاب نحو الناس الذين نعتقد أنهم يشبهونا في النظرة إلى أنفسنا. ولكن في تقييد أنفسنا بهذه العقلية، نحن نفوّت على أنفسنا العديد من التجارب المثيرة للاهتمام.

**كن مستعداً للاستماع**

التواصل ليس مقتصراً فقط على مجرد التحدث. في الواقع، بعض أفضل الإعلاميين على الساحة العالمية يميلون إلى أن يكونوا أقل اعتماداً على الحديث مما كنا قد تعتقد أنه يلزم كي يكون التواصل فعّالاً. كوفي عنان في الأمم المتحدة على سبيل المثال، الذي يُعد من أقوى الوسطاء بين الدول القوية المختلفة في الرأي، حيث أنه يُعد مُستمع جيّد. وفي التواصل الفعّال الاستماع هو المفتاح.

خصّص وقتاً للاستماع إلى آراء الآخرين وتصحيحها وأيضاً كنُ واثقاً لتستطيع التعبير عن آرائك. الاستماع إلى الآراء الأخرى لا يعني أن عليك أن تحيد عن وجهة نظرك التي عقدتها بحزم، على الرغم من أن الآراء المخالفة لرأيك يمكن أن تجعلك أحياناً تفكر في الأشياء من منظور مختلف. وهذا كله جزء من عملية نضج العقل. ليس عليك إقناع الآخرين أنك على حق أو إقناعهم لك أنهم على حق ولكن ببساطة أن تكون مفهوماً وأن تقبل فكرة أن يُتفق أو لا يتُفق معك.

إذا أصبح الناس أكثر تسامحاً تجاه الآخرين وأخذوا وقتاً للتعرف على هؤلاء الذين كانوا غير مألوفين بالنسبة لهم سابقاً، فإن العالم سيغدو أكثر سلاماً وفهماً، وفي النهاية سيزيد من نموك الذاتي، فإن قبول اختلافات الآخرين هو الوسيلة المؤكدة النجاح لتكسب مزيداً من قبولك التام لنفسك.

# **Accepting Other Peoples Differences**

We are all the products of our own individual upbringing and experiences so it is completely natural that we will all have differences in opinions on a wide range of issues.

The world would be a very dull place if we were all the same and it’s the incredible diversity amongst people throughout the world that makes it such a fascinating place.

**The World is Getting Smaller**

Cheaper air travel and the internet has made the world seem a much smaller place and we are increasingly brought into contact with people from many different ethnicities religious backgrounds, languages, cultures and belief systems. You can see this every day on TV, on the news, in newspapers, out and about in society etc. To feel comfortable about people whom we encounter means that we must feel comfortable about ourselves and this means accepting ourselves for what we are.

**Prejudices**

Unfortunately, many people put up barriers to protect themselves instead of opening themselves up to others. This, in turn, leads to a mistrust of others regardless of colour, religion, gender or any other stereotypical excuse given as to why we fear others and, on a global scale, this is often borne out in the wars that we see around the world and in an increase in terrorist activities. We all know that these kinds of responses only really fuel further mistrust yet, even in our own immediate environments such as the workplace or even in our local pub, we all tend to congregate in our little groups without giving much thought to others around us.

**Benefits of Being Open to Others**

When we get to learn about others and respect our similarities and our differences, we get to learn so much more about the world and about ourselves and this helps us to grow spiritually, instead of stagnating. It also opens the doors to many other opportunities, be they friendships, work prospects, travel possibilities or a wider understanding of the world in which we live.

**How to Become More Tolerant and Accept Others Openly**

Many people who are fearful of others are not so because they have any sense of resentment towards them but because they’re not sure how to go about communicating with them and also because they fear that their own little ‘cocoon of protection’ might be threatened. In other words, they make the mistake of believing that others’ viewpoints and opinions might open them up to the risk that their own opinions may be deemed worthless. This is simply not true. What is important is that everybody is entitled to a viewpoint or opinion and we should respect that right even if we don’t necessarily agree with it.

Tolerance is the key but you can still maintain your own identity and still have valid viewpoints. Remember, even identical twins have their own individual experiences and opinions and you probably don’t agree with everything your parents or children say but does that necessarily compromise you?

There are many things we can do to move towards accepting other people’s opinions and respecting our differences. At a very basic level, we should treat others with the same degree of respect as we would like to be treated ourselves. We should embrace our differences, not be afraid of them and we should never judge a person on our first impression which is often about how he or she looks. Taking the time to get to know the person within is a far better indicator than pre-judging them on appearances alone.

Getting to truly know a new person who we may feel is quite different to us can be a very rewarding experience. It’s true that when we’re looking to make friends or start relationships that we tend to gravitate towards people we believe are similar in outlook to ourselves but in restricting ourselves to that mindset, we can often miss out on many interesting experiences.

**Be Prepared to Listen**

Communication isn’t simply about talking. In fact, some of the best communicators on the world stage tend to be less ‘vocal’ than we might think they’d need to be to be effective communicators. Take Kofi Annan at the UN for instance. He holds one of the world’s most powerful positions when it comes to mediating between powerful people from different countries often with major differences in opinion but he’s good at what he does as he’s a good listener and, in effective communication, it’s listening that’s often the key.

Take time to listen to other’s opinions and acknowledge them and also be confident to express your own. Listening to other’s opinions doesn’t mean you have to deviate from your own firmly held viewpoint, although a diverse opinion to your own can sometimes make you think about things in a different light. This is all part of a maturing of the mind. It’s not about convincing others that you are right or about them convincing you that they’re right but simply a matter of being understood and an acceptance that you might agree to disagree.

If people become more tolerant towards others and take time to get to know some of those with whom they were unfamiliar with previously, it would lead to a far more peaceful and understanding world and, ultimately when considering your own self-growth, an acceptance of other people’s differences is a sure-fire way of gaining a more complete acceptance of yourself.