**طلاب الدبلوم المهنى – شعبه ارشاد نفسى**

**مقرر : ارشاد الصحة النفسية**

**المحاضره : الثالثة**

**التســـــــــــــــــــــــــامـح**

يُعد التسامح واحداً من المفاهيم الإنسانية الإيجابية الذي شق طريقة إلى رحاب تاريخ الإنسانية فأضفى عليها المزيد من السلام في هذا العالم المليء بالمنغصات فهو كغيره من المفاهيم التي جرى عليها الكثير من التراكمات المعرفية، وتخلله الكثير من التجاذبات من مختلف التوجهات والأيديولوجيات.

 ولهذا يعد التسامح واحداً من المفاهيم التي تعددت بشأنه وتنوعت الاتجاهات والآراء؛ ذلك لأنه يعد قيمة إنسانية إسلامية هامة، كما العدل، الأمانة، العفو، الكرم، الصدق، والمروءة؛ ولهذا يمكن النظر للتسامح على أنه علاج نفسي سريع المفعول، فإذا امتلأ القلب بالتسامح وانشغل العقل بالتساهل والتغاضي عن أخطاء الآخرين، وعم الوئام، وساد السلام لامتلأت الأرض بالخير العميم، وساد العدل، وانتشرت المحبة بين البشر أجمعين؛ ذلك لأن التسامح يعمق العلاقات بين البشر ويرسى الأساس للتصالح والتصافي بين الأمم والشعوب.

ولهذا يعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة، كما يسهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، كما يسير حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مُرضية وهادفة، وكذا يُحسنَّ من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها أيضاً. (**Rainey, 2008**)

أما عدم التسامح في العلاقات الاجتماعية فقد يترتب عليه آثار سلبية عديدة كالفشل في مواجهة الصراعات والاحباطات، وكذا مواجهة توقعات الآخرين، ويؤدي إلى قصور في الكفاءة الاجتماعية، والإصابة بالعديد من الأمراض، ويزيد من زيادة نسبة الكوليسترول في الدم بما يعوق عمل الأوعية الدموية. (**Rainey, C., 2008**)

# تعريف التسامح لغة واصطلاحاً:

­ذكر "ابن منظور" في لسان العرب (1979) أن التسامح جاء مشتقاً من اللفظ أو الفعل (سمح) والسماح والمسامحة: الجودة والعطاء عن كرم وسخاء، وليس متسامحاً عن تنازل أو منة، والمسامحة: المساهلة، وتسامحوا: تساهلوا؛ لأن "السماح رباح" بمعنى أن المساهلة في الأشياء تُربح صاحبها، وتقول العرب: "عليك بالحق فإن فيه لمسمحاً، أي متسعاً، فالتسامح حق يتسع للمختلفين.

كما يستخدم التسامح في اللغة العربية ليدل على السياسة التي يتجمل بها الفرد في التعامل مع كل ما لا يوافق عليه، ويصبر عليه، ويجادل فيه بالتي هي أحسن، ويتقبل وجودة بوصفه حقاً من حقوق المخالفة، ولازمة من لوازم الحرية التي يقوم عليها معنى المواطنة في الدول المدنية الحديثة. (**أشرف عبد الوهاب، 2005**)

## أما عن تعريف التسامح من منظور علماء النفس والاجتماع:

عرف "**كارل بوبر**" (1966) التسامح بأنه: "موقف أخلاقي وعقلي ينبع من الاعتراف بأننا غير معصومين من الخطأ، وأن البشر خطاؤون، ونحن كثيراً ما نخطئ طوال الوقت؛ وذلك خلافاً لموقف التعصب الذي ينبع أصلاً من اليقين بصحة الآراء وتمكسه بها، والتنكر لصحة الخطأ في كل ما نعرف".

إذ التسامح في أبسط صوره هو الإقرار بمبدأ التعدد الإنساني، كما أن التسامح ليس عفواً تصدره الشعوب على اناس مذنبين، إنما هو قبول بالآخر المختلف والذي هو تعبير عن وجود فوارق مادية ومعنوية توجد بين أبناء المجتمع الواحد وحكم يعمق الاعتراف بالمغايرة والاختلاف تجذر سلوك التسامح وأثبت جدواه؛ لأن الآخر يمثل كسراً لقيود التمركز حول الذات، هذا وقد أثبتت تجارب الشعوب أن التسامح أفضل وسيلة لتنظيم الأمور، كما أنه يحقق فاعلية كبيرة في مجال التجديد والتغيير في حياة المجتمعات والشعوب.

قال تعالى: [**َإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ**](التغابن:14) فالتسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين، وإيجاد الأعذار لهم، وبهذا يؤدي التسامح إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه، هذا وقد كان لمفهوم التسامح في بعض الأحيان من نصيب لدى بعض علماء النفس من المؤسسين فقد عرفه (**أيزنك، 1972**) على أنه اتجاه حين وصفه بأنه: "مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية والسلوكية التي تقوم على احترام حرية رأي الفرد". **(في زينب شقير، 2010)**

على حين عرفه (**حسن حنفي، 1993، 175**) بأنه: "استعداد المرء لأنه يترك للآخر حرية التعبير عن رأيه حتى ولو كان مخالفاً أو خطأ".

كذلك عرفه (**محمد إبراهيم، 2000**) بأنه: "التحكم في النفس عمداً ومواجهة الشيء الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف".

وهناك من العلماء النفسيين من حاول وضع محكات لتعريف التسامح كمفهوم نفسي فاستخدم كل من "**بولكسي**" (**Polsky**)، و"**فريدمان**" (**Friedman**) سبعة محكات أساسية عند تعريفها للتسامح جاءت كالتالي:

1. التحول الحادث في إدراك المُساء إليه وفي رؤيته لفعل الإساءة في معتقداته واتجاهاته وانفعالاته.
2. التحول في التمكن الذاتي Self – Empowerment، والمسئولية الذاتية Self – Responsibility، وفي الاختيارات والقرارات والأهداف.
3. التحول من الوعي المزدوج Duality Consciousness (وعي المساء إليه بذاته ومن أساء إليه وبذاته).
4. تحول في إدراك الخصال الأساسية للمُساء إليه.

(**in Sastre, M. et al., 2003**)

من هناك كانت هذه المحاكات سبباً في انقسام الباحثين المهتمين بتحديد معنى التسامح أو ماهيته إلى فريقين:

**الفريق الأول**: يرى أن التسامح يعنى "تخلي المُساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه، والتغلب على الأشياء والمرارة والغيظ والغضب".

(**Barbee, K., 2008 & Raniney, 2008**)

فقد عرفه "**شينها**" (**Sinha, R., 2008**) بأنه: "الانصراف الذهني والعقلي للفرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه".

**أما أنصار الاتجاه الآخر** فقد نظروا إلى التسامح على أنه لا يتضمن فقط خفض الانفعالات أو الأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المُسيء ولكنه يتضمن أيضاً حدوث تغيرات إيجابية لدى المُساء إليه تجاه من أساء في حقه؛ ولهذا جاء تعريف التسامح وفقاً لهذا الاتجاه بأنه: "تغير دافعي يحدث لدى المُساء إليه تجاه من أساء في حقه - أو المُسيء - ينعكس في رغبة المُساء إليه في تنازله أو تخليه عن حقه في الانفعال أو الغضب منه، أو الغيظ، وإصدار الأحكام السلبية تجاه من سبب له الأذى الجائر، وإبدائه كل أشكال الحنو والشفقة والخيرية".

(**Orth, U., et al., 2004**)

كذلك يعرف كل من "**جرين وديفيز**" (**Green & Davis, 2008**) التسامح بأنه: "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المُسيء) إلى الاستجابة الإيجابية"، فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المُسيء إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية وذلك بغض النظر عن ردود أفعال المُسيء، كاعتذار المُسيء عما صدر منه بحق من أساء إليه. (**Green, Burnette & Davis, 2008**)

على حين عرف "**كراندال**" (**Crandell, A., 2008**) التسامح بأنه: "تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إيجابية؛ حيث تتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المُساء إليه تجاه من أساء في حقه، كذا تجاه فعل الإساءة ذاته، والعواقب المترتبة على هذا الفعل؛ حيث قد ينظر المُساء إليه لفعل الإساءة على أنه حادث قدري، أو كارثة طبيعية أو ابتلاء.

**والمستقرئ للتعريفات السابقة يرى أنها تؤكد على ما يلي:**

1. أن التسامح يُعد متغيراً من متغيرات الشخصية الإيجابية الذي يضفي عليها مجموعة من المظاهر كالتغاضي عن الانفعالات السلبية كالغضب والاستياء، الكدر، كما يعزز في شخصية المتسامح عدم الرغبة في الثأر أو إيقاع الأذى عمن أساء في حقه.
2. نمو الانفعالات والأفكار الإيجابية كالحنو، الرأفة، الرحمة وقبول الآخر المُسيء.
3. التغلب على مشاعر الاستياء أو الكدر والامتعاض تجاه الآخر المُسيء وعدم الرغبة في إيقاع الأذى به، والعفو عنه، وعدم الرغبة في الثأر منه.

ولهذا يساهم التسامح في إعادة بناء بيئة آمنة، وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض، ويزيد من رفاهية المتسامح بتدعيم الرغبة لدية في الإيثار بهدف تدعيم الأمن والسلام والبعد عن الخصومة والمجافاة بينه وبين من أساء إليه. (**Belicki, K., et al., 2004**)

هذا ويختلف التسامح عن مفاهيم أخرى عديدة قريبة الشبه بهذا المفهوم (كالعفو، والصفح، التصالح، والنسيان، والإنكار) وغير ذلك من مفاهيم أخرى مشابهة.

# التســـــامـــح والعفــــــو: Tolerance & Forgiveness

يرى "**سليجمان**" (**Seligman, M., 2002**) أن العفـو Forgiveness يُعد من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي، فهو يسير ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمن، التفاؤل، الابتكار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة والحب والإيثار.

ولهذا ظل مفهوم العفو مرتبطاً بالدراسات الدينية طوال العقود السابقة إلى أن بدأ علماء النفس حديثاً في تناوله بالدراسة باعتباره عاملاً مهماً في التخفيف من المشاعر والأفكار السلبية الناتجة عن وقع الإساءة الصادرة من الشخص المُسيء واستبدالها بأخرى إيجابية تجاه هذا الشخص.

من هنا يختلف مفهوم العفو اختلافاً طفيفاً عن مفهومي التسامح والصفح في حين قابل البعض بين كل من مفهوم التسامح والعفو؛ حيث يقصد بالعفو "ترك عقاب المذنب مع القدرة أو الاقتدار على عقابه (أي عن قوة وتفضل وتكرم)".

أما التسامح فيعنى التساهل في عقاب المذنب، في حين يشير الصفح إلى ترك المذنب تماماً، والابتعاد عنه، هكذا تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلى ترك المُسيء وعدم عقابه. (**بن فارس، 1991)**

على حين يعنى الصفح Condoning الكف عن التفكير في فعل الإساءة، وإبداء الحاجة إلى التسامح، والعفو، كما يعنى أيضاً عدم تحميل الفرد أو الجماعة مسئولة القيام بفعل الإساءة. (**Davila, J., 2004, Philpot, C., 2006, Barbee, K., 2008**)

هذا وتؤثر بعض سمات الشخصية في العفو بأبعاده سواء كان عفو الشخص عن ذاته أو عفوه عن الآخرين؛ حيث تشير "**روس وآخرين**" (**Ross, et al., 361**) إلى أن العفو يرتبط ارتباطاً سلبياً بالعصابية، والتسامح أيضاً لما يتصف به مرتفعا العصابية من اجترار مشاعر الحنق والغضب الناتجة عن الإساءة. (**سيد البهاص، 2009**)

في حين يرتبط العفو إيجابياً بالمقبولية الاجتماعية والتواؤمية أو المجاراة (المسايرة)، وكذلك التسامح؛ نظراً لما يتصف به مرتفعو العفو من الثقة بالآخرين، والتعاطف معهم، والصفح عن إساءتهم، وهذا من باب "فاصفح الصفح الجميل".

ومن هنا تذهب "**مالتي وآخرين**" (**Maltby, J., et al., 2008**) إلى أن العفو يمكن أن يشكل ميكانيزماً وقائياً يعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما، فعندما يتجه هذا الشخص للعفو عن المُسيء أو تسامح مع من أخطأ في حقه فإن حالته الصحية والعقلية تتحسن، ويشعر بالرفاهية النفسية (الاستمتاع) نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق، والاكتئاب بالإضافة إلى ضبط مشاعر الغضب لديه (أو كفها)، وإن كان ذلك يتوقف على خصائص شخصية المُساء إليه ودرجة علاقته بالمُسيء أيضاً.

أو بمعنى آخر "الانصراف الذهني من جانب المُساء إليه عن الانفعالات والأفكار الكدرة، والسلوكيات السلبية تجاه المسيء"، وهذا يتوقف بلا شك على مقدار وحجم الإساءة، وكذا درجة قرابة المُسيء بالمُساء إليه وارتباطه به ومدى حبه أو كرهه له، وكذا بمدى تقبله له أو نفوره منه.

وهذا ما أكدته دراسة "**كواتوسوس وآخرين" (Koutsos, P., et al., 2008)** في أن العفو يرتبط بإدراك المُساء إليه لشدة الإساءة وحجمها، وكونها مقصودة أو غير مقصودة، متعمدة أو غير متعمدة، وكذا درجة علاقته بالشخص المُسيء وتوقعه لتكرار الإساءة في المستقبل.

كما يمارس التسامح أيضاً دوراً مهماً في التنعيم بالصحة وبطيب الحياة والعافية النفسية والجسمية Psychological and Physical Well – Being؛ حيث أنه قد طلب من المشاركين في إحدى الدراسات استدعاء بعض المواقف التي حدثت فيها إساءة فعلية واتسمت فيها استجاباتهم بالتسامح، أو عدم التسامح، ثم تم قياس التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لاستدعائهم لتلك المواقف، وقد تبين أن المشاركين الذين اتسمت استجاباتهم في هذه المواقف بعدم التسامح قد أظهروا تغيرات فسيولوجية سلبية، وظلت هذه التغيرات طوال فترة إجراء التجربة، وذلك بالمقارنة بالمشاركين الذين اتسمت استجاباتهم بالتسامح وقد فسر الباحثون هذه النتيجة في ضوء أن التسامح يحافظ على الصحة من خلال خفض الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي السمبتاوي. (**عبير أنور، فاتن عبد الصادق، 2010**)

ولهذا ارتبط التسامح في العديد من الدراسات بانخفاض معدل ضربات القلب، وضغط الدم، وزيادة كفاءة الأوعية الدموية. (**Porter, L., 2003 & Rainey, C., 2008, 1**)

وتذهب "**بورنيت وآخرين**" (**Burnette, J., et al., 2007**) لما كان العفو يرتبط بسمات الشخصية؛ لذا فإنه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع الفرد للتسامح أو الصفح من خلال ترويض النفس على تقبل الإساءة وتجاوز أثارها السلبية خاصة مشاعر الخنق والغضب والاستياء والكدر والعداء الذي ينوي الفرد المُساء إليه توجيهه إلى من أساء في حقه.

ولهذا فإن بعض عوامل الشخصية الإيجابية يمكن أن تكون دافعة للفرد في اتخاذه لسلوك العفو، وأن العفو بمكوناته (العفو عن الذات، أو عن الآخر) يرتبط إيجابياً بصحة الفرد النفسية؛ حيث ينقله من حالة التمزق النفسي، والرغبة في الانتقام إلى حالة من حالات الهناء والرضا والشعور بالسعادة. (**سيد البهاص، 2009**)

ومن هنا تم تعريف العفو بأنه: "ترك المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية واستبدالها بأخرى حيادية أو إيجابية تجاه الذات والآخرين".

(**Thompson, L., et at., 2005**)

أو كما أشار "**بيري وآخرين**" (**Berry, J., et al., 2005**) إلى أن: "العفو انفعال معقد يتضمن استبدال المشاعر السلبية المتسمة بالعدائية Hostility، والرغبة في الانتقام بمشاعر وأفكار أخرى إيجابية تتسم بالطهرانية والخيرية، والرحمة والشفقة"، وبهذا يتم إعادة تشكيل البناء المعرفي للفرد حتى تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر التسامح والصفح والعفو، أو بمعنى آخر استبدال الانفعالات السالبة والمتسمة بعدم الرحمة بأخرى إيجابية.

ولهذا يخلط البعض بين مصطلح العفو Forgiveness والتسامح Tolerance:

1. أن العفو يتضمن مجموعة من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تحدث داخل الفرد مثله في ذلك مثل التسامح.
2. أن العفو يعنى تناقص المشاعر السلبية ودافعية الانتقام نحو المُسيء والاتجاه نحو المشاعر الإيجابية كالثقة والإيثار.
3. قرار العفو يتوقف على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، وحجمها وخطورتها، علاقة المُساء إليه بمرتكب الإساءة، عمر المُساء إليه ومعتقداته وكفاءته وقدرته على التحمل، ومن هنا كان التسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين وإيجاد الأعذار لهم بما يؤدي إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه.

هذا وكما يختلف التسامح عن "النسيان" Forgetting والذي يعنى زوال الوعي بالإساءة من ذاكرة الفرد.

(**Kachadourian, L., et al., 2004, Philpot, C., 2006 & Barbee, K., 2008**)

أما "الإنكار" Denial فيعنى عدم الرغبة في إدراك الأذى أو الإساءة. على حين يعكس التصالح Reconciliation استعادة الثقة في العلاقة مع الآخر من خلال قيام الطرفين المتنازعين بسلوكيات متبادلة جديرة بالثقة تجاه بعضهما. (**Coperland, 2007, 16**)، فقد يجتمع المُسيء بمن أساء إليه ويلتزم كل منهما بأداء بعض الواجبات للآخر (**عبير محمد أنور وفاتن صلاح عبد الصادق،2010**)

وبذلك يؤدي التسامح إلى عدم تكرار الإساءة مستقبلاً؛ حيث يدعم مسارات التصالح والمصالحة لدى المتسامح تجاه من أساء إليه ويجعله أحرص على استمرار العلاقات السوية، واستمرار تبادل العلاقات الاجتماعية بينهما، وخلو القلب من علائق الكراهية والحنق، والبعد عن الكدر والرغبة في التسامح ولم الشمل. (**Wallace, H., et al., 2008**)

وأخيراً يرى بعض الباحثين أن التصالح يعد عنصراً مهماً لإكمال عملية التسامح مع الآخر، خاصة في سياق العلاقات الحميمة، وبدون الاعتراف بالخطأ واعتذار المُسيء وتودده للمُساء إليه، ورغبة في التسامح، فلن تحدث عملية تصالح حقيقية، بينما يكون ممكناً حدوث التسامح مع الذات، على حين يرى البعض الآخر أن التصالح والتسامح عمليتان مستقلتان؛ لأن التسامح قد يحدث في ظل غياب التصالح، فالتسامح عملية أحادية، بينما التصالح عملية متبادلة بين الطرفين المتخاصمين (**Philpot, C., 2006 & Carandell, A., 2008, 11 & Rainey, C., 2008, 12 ، عبير محمد أنور، فاتن عبد الصادق، 2010**)

# أنـــواع التســامــح:

فير "**ستوب**" (**Staub.2005**) بين نمطين من التسامح:

1. التسامح الحقيقي. Genuine Forgiveness.
2. التسامح السطحي. Superficial Forgiveness.

# أما عن خصائص المتسامح:

فهو ذلك الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانيات والسلوكيات التي تجعله متقبلاً لأفكاره ومعتقداته، راضياً عن نفسه، وجديراً بمحاسبتها ومتساهلاً معها، ممتلكاً السيطرة على نزعاته وشهواته متحكماً في انفعالاته وتوازنه، ومتحملاً للضغوط والشدائد، قادراً على تحمل آلامه النفسية والبدنية، محترماً ومقدراً آراء وتعارضات ووجهات نظر الآخرين بشيء من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود، مراعياً لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون. (**زينت شقير،2002**)

حيث يختص التسامح الحقيقي بالمكونين المعرفي والوجداني؛ حيث يُحدث تغيراً حقيقياً في أفكار المُساء إليه ومشاعره تجاه المُسيء؛ حيث ينصرف المُساء إليه ذهنياً طواعية عن حقه في الانتقام من المُسيء، ويتخلى عن مشاعر الغضب والغيظ والاستياء ويمنحه الرحمة والمودة. (**عبير محمد أنور وفاتن عبد الصادق،2010**)

ولهذا ففي التسامح الحقيقي تستبدل الانفعالات السلبية بأخرى إيجابية إزاء المُسيء ويحدث التحرر الانفعالي للمُساء إليه، وتنبثق لديه مشاعر مشبعة بالأمن والحرية (**Enright, R., & Coyle, C., 1998**)، كما يسهم أيضاً في تحسين عمليات التوافق النفسي أو الانسجام، ويخفض من تكرار الاجترار المرتبط بعدم التسامح.

ولهذا فقد كان التسامح الحقيقي يشكل عملية حقيقية تُحدث تحولاً لدى كل من المُساء إليه والمُسيء، في حان كان التسامح السطحي يتم التعبير عنه سلوكياً استجابة للضغوط الثقافية والسياسية ومجاراة للأعراف الاجتماعية؛ ولهذا لا يستغرق من يعايشه في العمليات المعرفية والوجدانية التي تستثير حدوث التسامح الحقيقي لديه. (**Teneboim, T., 2009**)

## وهناك أنماط أخرى من التسامح منها:

1. **التسامح المقصود Intentional Forgiveness**: فيه يقرر المُساء إليه أن يتسامح مع من أساء في حقه، ويعمل بجدية على إضعاف مشاعره السلبية تجاهه، ويشبه هذا النمط من التسامح ما أطلق عليه "**أكسلين**" التسامح المبنى على قرار.
2. **التسامح الأحادي Unilateral Forgiveness**: حيث يختار المُساء إليه أن يسامح من أساء إليه بغض النظر عما إذا كان المُسيء يشاركه هذه العملية أم لا أي شعور المُسيء بالتآسي والندم والخزي عما فعل في حق من أساء إليه.
3. **وهناك التسامح المتبادل Mutual Forgiveness:** ويشير إلى مجموعة من السلوكيات الأخلاقية التي يقوم بها كل من المُسيء والمُساء إليه تتضمن الاعتراف بالخطأ، وإبداء الندم من جانب المُسيء والتسامح من جانب المُساء إليه؛ حيث يتخلى عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء إليه، وبذلك يتمكنا معاً من استعادة علاقتهما.

(**Barbee, K., 2008)**

حيث كشفت نتائج دراسة "**إنريت وكويلي**" (**Enright, R., & Coyle, R., 1998**) عن أن التسامح يساعد المُساء إليه على الشفاء من الألم الانفعالي، والقلق والحزن والغضب، كما يساعد في تحسين مستوى تقدير الذات لديه أيضاً.

ولهذا فقد أجمل "**تمبسون وآخرين**" (**Thompson, L., et al., 2005**) كل أنواع التسامح في عبارة لخصت كل ما سبق حين عرفوا التسامح بأنه: "استبدال الفرد للمشاعر السلبية بأخرى حيادته أو إيجابية إزاء ذاته والآخرين أو عبر المواقف بصورة يرضى عنها الفرد".

هذا ويتضمن التسامح مع الآخر حدوث مجموعة من التغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية التي تناسب الفرد المُساء إليه مع من أساء في حقه، وتجاه فعل الإساءة ويتفاعلان من جديد، وذلك عندما يتسامح المُساء إليه، بأن لا يظهر أية استياءات أو سلوكيات سلبية تجاه المُسيء؛ ولهذا فعندما يحدث التسامح مع الآخر، فإن شكلاً من أشكال التسامح يحدث متزامناً تجاه الذات بوصفه عملية داخلية تحدث داخل المُساء إليه.

ومن هنا فإن هناك عدد من المتغيرات التي تنبأ بالتسامح الحقيقي مع الآخر، كأن يعترف المُسيء بخطئه تجاه المُساء إليه، واعتذاره، عما بدر منه، وندمه الصادق بحق فعلته تجاه الآخر الذي أساء في حقه، فيحدث التسامح الحقيقي من قبل الآخر.

(**Rainey, C., 2008**)

وهكذا يعكس التسامح:

1. خفض المشاعر السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية من قبل المُساء إليه تجاه من أساء في حقه (المُسيء).
2. التسامح من جانب المُساء إليه حيث يتخلى صراحة عن حقه في إيقاع الأذى بمن أساء مما يساعد من عودة العلاقات وجريان نهر الوفاق بينهما.