



باعتلأ اليف ةحماسملا



اتخاذ القرار بالتخلي عن الشعور بالغضب أو الاستياء أو الانتقام حتى لو كان الحق معك.

إن مسامحة الآخرين ليس أمراً سهلاً. فمن الفطرة أن نغضب من الآخرين وحتى في بعض الأحيان نشعر بأننا نريد الانتقام ممن قام بالإساءة لنا. هذه المشاعر قد تساعدنا على أن نبتعد عن هؤلاء الذين قاموا بإهانتنا أو الإساءة لنا والحفاظ على سلامتنا. إن المسامحة لها هدف هام - فمن الممكن أن تساعدنا على الحفاظ على العلاقات والتركيز على العلاقة الحالية وليس على ما حدث (أو لم يحدث) في الماضي. عندما نسامح، فإننا نتحرر من الجروح التي سببها الإهانة أو الخيانة أو الفتور في علاقتنا والمضي للأمام نحو الحاضر وما يحدث الآن والاستمرار في التواصل مع الأشخاص المهمين لدينا. أظهرت الأبحاث أن المسامحة تساعد المسامح حتى لو لم يكن من الممكن إنقاذ أو تغيير العلاقة. وتقتصر الدراسات أن الأفراد الذين يسامحون يتمتعون بصحة عقلية وبدنية أفضل ممن يحمل الضغينة. إن مسامحة الآخرين لا تعني "الاستسلام" ولا تعني أن هذا السلوك الجارح كان عادي. إن المسامحة تعترف بحدوث التجاوز وأنه كان جارحاً. كما أن المسامحة تتيح لنا التحرر من الماضي والتركيز على الحاضر. يمكن تصميم الألعاب بحيث تتيح عن قصد للاعبين ممارسة مسامحة الآخرين.

أمور لإضافتها:

- + العلاقات الهادفة
من خلال كل من قصة اللعبة والقدرة على التواصل مع الشخصيات الغير قابلة للعب (NCP) واللاعبين الآخرين.
- + الشخصيات القوية التي تكون مثلاً على المسامحة وليس الانتقام.
- + مواقف للخيانة والتي تتيح الفرصة للمسامحة.
- + اللعب التعاوني؛ عندما يعتمد اللاعبون على بعضهم فستكون هناك مساحة بأن يتم خذلهم ثم المسامحة.
- + المجتمع الذي يعتبر مساحة آمنة لأن يعتذر الفرد والحفاظ على تواصله مع المجموعة؛ مسامحة الفرد قد تكون حافزاً له لأن يسامح
- + المجتمع الذي يعتبر مساحة آمنة لأن يعتذر الفرد والحفاظ على تواصله مع المجموعة؛ مسامحة الفرد قد تكون حافزاً له لأن يسامح الآخرين.

أمور لتجاهلها:

- اللعب الفردي تماماً حيث لا يوجد خيار للاعبين بأن يعتمدوا على بعضهم البعض.
- القتل أو العنف كهدف رئيسي للعبة.
- المواضيع التي فيها انتقام وتفتقر إلى وجود فرص للشخصيات لإعادة النظر أو النمو.
- مجتمع اللعبة الذي يدع السلوكيات السلبية تمر بدون حساب أو لا يراقب سلوكيات اللاعبين بشكل مناسب أو لا يعطي وسائل لمشاركة الإساءة أو الاعتذار أو المسامحة.

العوائق الشائعة

اللعبة الاجتماعية غير كافية

اللعبة الاجتماعية تقدم الفرصة للخيانة أو الإساءة، لكن هذا غير كافٍ لتوفير فرص كافية للمسامحة. ليكن لديك خطة لجذب الانتباه إلى التفاعلات ومراقبتها ومساعدة اللاعبين على التعامل مع الاختلافات بطريقة إيجابية.

لا تقل عن أمراً ما أنه على ما يرام إذا كنت لا تعني ذلك

يجب أن تكون المسامحة اختيار حتى يكون لها معنى صادق. إجبار اللاعبين على المسامحة أو معاقبتهم إذا لم يكونوا متسامحين قد يؤدي إلى شعور اللاعبين بالاستياء أو أنه يتم توبيخهم. أي من هذه النتائج قد تؤدي إلى ابتعاد اللاعبين عن اللعبة وعدم ممارسة التسامح الصادق.

أنواع وأصناف الألعاب:



مراجع محددة لطريقة اللعب

في لعبة Kingdom Hearts و لعبة Dragon Age II، تواجه الشخصيات الرئيسية خيانة من الأوصحاب الذين وثقوا بهم وعليهم اتخاذ قرار بالانتقام أو المسامحة.

في الألعاب الجماعية الضخمة على الإنترنت (MMO) مثل لعبة World of Warcraft، توجد فرصة للاعب بمساعدة اللاعبين الآخرين أو إيدائهم، مما يفتح الباب للتفاعلات التي تشجّع على المسامحة إذا تم مراقبتها بطريقة جيدة.

في الألعاب التعاونية، حتى ألعاب الهاتف المحمول السريعة مثل اللعبة اللانهائية Space Team، سيعتمد اللاعبين على بعضهم البعض للنجاح؛ خطأ شخص واحد قد يؤدي إلى فشل الجميع، لكن تستطيع اللعبة أن تحافظ على المزاج الجيد للاعبين بعد خسارة الفريق.

في لعبة Overwatch و لعبة Rocket League و لعبة League of Legends و لعبة Ultimate Werewolf، قد يحتاج اللاعبون إلى مسامحة اللاعبين الآخرين على أخطائهم في الجولات السابقة لكي يستطيعوا الانتقال إلى الجولات الجديدة.

في لعبة Chrono Trigger والقتال بين Chrono وجيشه وبين Magus، الذي يعتقدون أنه المسؤول عن استدعاء الوحش Lavos، وهو مخلوق يدمر العالم. بعد انتهاء القتال، يتم الكشف عن القصة الأصلية المؤلمة لـ Magus. يمكن للاعب بعد ذلك اتخاذ قرار بقتل Magus في القتال أو مسامحته. إذا تم مسامحة Magus فسينضم إلى جيش اللاعب.

في لعبة Valiant Hearts، على المحاربين محاولة التعايش مع الجرائم التي ارتكبوها خلال وقت الحرب، للتطرق إلى موضوع مسامحة تاذل.

في لعبة Reign و لعبة Reign 2 و لعبة Dragon Age: Inquisition، يمتلك اللاعبون القوة لمعاقبة أو مسامحة الآخرين وكل قرار يتخذونه سيكون له تأثير على مجرى قصة اللعبة.

في لعبة The Sims 4، إذا قام اللاعب بالتسبب في استياء أحد الشخصيات التي لا يمكن اللعب بها (NPC)، فيمكن للاعب التصالح معه. وبالعكس، إذا قامت شخصية لا يمكن اللعب بها بالتسبب في استياء شخصية اللاعب، فيمكن للاعب الرد واختيار المسامحة والتي ستؤدي إلى تقوية العلاقة بينهما.

في سلسلة لعبة Halo، عندما يقوم اللاعب "بخيانة" أحد أفراد الفريق خلال المباريات الجماعية، فإنه يتم تخيير الفرد الذي تم خيانتته بمسامحة اللاعب الخائن أو طرده من المباراة.

مصادر إضافية عن المسامحة

مقالات وفيديوهات على <http://greatergood.berkeley.edu/topic/forgiveness>

McCullough, M.E. (1 مارس 2008). غريزة المسامحة. Greater Good Science Center. تم اقتباسه من http://greatergood.berkeley.edu/article/item/forgiveness_instinct

<http://internationalforgiveness.com> بالأخص انظر إلى مجموعة دراسات

مؤسسة The International Forgiveness Institute

الأبحاث بواسطة الدكتور Robert Enright والمتاحة على <http://internationalforgiveness.com/research.htm>.

باعتلأا يف ةحماسملا



الرحمة

التعاطف أو
مسامحة شخص ما
لديك سلطة عليه

للآخرين



المسامحة

التخلي عن الضغائن
أو الغضب ضد
شخص آخر

لنفسك

الفرق بين

باعتلأا يف ةحما سملأ

لماذا نسامح



التحرّر

لأنك تعبت من أن الغضب والاستياء والمرارة عمل على استنزاف عواطفك وأنت تريد العيش عيشة خالية من

التعاطف

لأنك تشعر بالعطف على الشخص الآخر أو تشعر بالسوء بسبب ظروفه

الألفة

لأنك تريد أن تحافظ على العلاقة أو تتظاهر بأن الأذى لم يحدث

العدل

لأنه تم معاقبتهم من قبل المجتمع

رهاظملا

لأن ذلك جيّد لصورتك

بجاولا

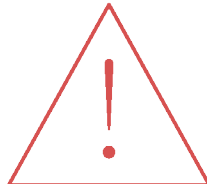
لأن ذلك متوقّع منك

فوخلا

لأنك خائف من أن عدم المسامحة قد يسبّب لك الاستياء

ماقتنال

لأنك انتقمت وعادلت النتيجة



باعتلأا يف ةحماسملا

إنه	وليس
التخلى عن الشعور	نسيان الأفعال الخاطئة
بناء الجسور	التغاضي عن السلوكيات أو الاختيارات
العثور على السلام	الإعفاء عن المسؤوليات