اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد .. دعوة لفهم الطيف وتغيير النظرة

هل تساءلت يومًا كيف يشعر طفلٌ لا يستطيع التعبير عن مشاعره أو فهم تفاعلات من حوله؟ في كل عام، يجتمع العالم في الثاني من أبريل لإحياء اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد، تسليطًا للضوء على اضطراب يؤثر في ملايين البشر بطرق لا نراها بالعين المجردة، لكنّها تُحدث أثرًا عميقًا في حياتهم وحياة من حولهم.

التوحد ليس مجرد اضطراب، بل هو حالة عصبية تعكس تنوعًا بشريًا غنيًا، تتطلب منا فهمًا أعمق وتقبّلًا أشمل. وتؤكد الدراسات أن التدخل المبكر والدعم المجتمعي قادران على إحداث نقلة نوعية في حياة المصابين بطيف التوحد، مما يمنحهم فرصة للاندماج وتحقيق إمكاناتهم الكامنة.

الاحتفال باليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد لا يقتصر على رفع الشعارات، بل هو دعوة إنسانية لتكريس بيئات تعليمية واجتماعية عادلة، تحتضن الفروق الفردية وتحترم التنوع العصبي.

منصة لتفكيك الواقع

في عالم يسعى دومًا نحو شمولية جميع أفراده وتعزيز حقوقهم، يأتي اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد كمنصة مهمة لتسليط الضوء على واقع يعيش فيه ملايين الأشخاص حول العالم، والذين يواجهون تحديات تتعلق باضطراب التوحد. يُعد اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد فرصة للتأكيد على ضرورة توفير بيئات داعمة تُمكّن هؤلاء الأشخاص من تحقيق إمكاناتهم الكاملة والمشاركة الفعالة في المجتمع. سنتناول في هذا النص بالتفصيل تعريف التوحد، وأسبابه، وأعراضه، وكيفية التعامل معه، وإمكانيات التدخل والعلاج، بالإضافة إلى أهمية هذا اليوم على الصعيد العالمي.

تعتبر حالات التوحد من الاضطرابات النمائية التي تظهر في مرحلة الطفولة المبكرة، وتؤثر على طريقة تفاعل الشخص مع محيطه الاجتماعي وتواصله مع الآخرين. ومنذ إعلان الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم 2 أبريل يومًا عالميًا للتوعية بمرض التوحد في عام 2007، بذلت المجتمعات الدولية جهودًا مكثفة لتعزيز الوعي والمعرفة بهذا الاضطراب، والعمل على إزالة الوصمة الاجتماعية التي قد ترافقه. في هذا النص، سوف نستعرض معلومات شاملة ومفصلة حول التوحد، مع التركيز على مختلف جوانبه وأهمية الاحتفال باليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد.

في اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد، من الضروري تقديم – على الأقل – صورة شاملة لمرض التوحد، بدءًا من تعريفه وأسبابه ووصولًا إلى تحديات التعامل معه والجهود المبذولة على المستوى العالمي لتعزيز الوعي والاندماج المجتمعي. إن التوعية والتثقيف حول هذا الاضطراب تُعد خطوات أساسية في بناء مجتمع يحترم التنوع ويُعطي كل فرد فرصة للتعبير عن ذاته وتحقيق إمكاناته. ويظل اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد بمثابة تذكير دائم بأن حقوق الإنسان والحريات الأساسية يجب أن تشمل جميع الأفراد، بغض النظر عن اختلافاتهم العصبية أو أي تحديات أخرى قد تواجههم.

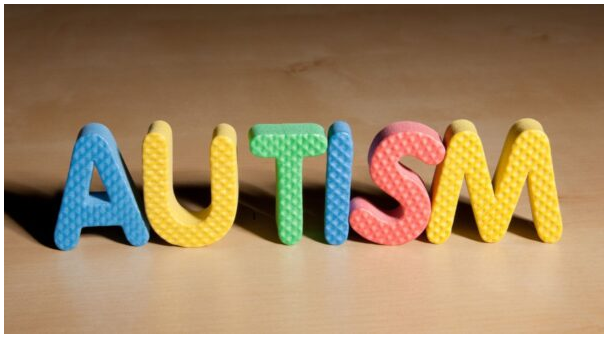
وقبل التطرق إلى اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد كيوم عالمي، وكيفية الاحتفال به، وجب أن نتعرف أكثر على هذا المرض الغريب، مرض التوحد.

ما هو التوحد؟

التوحد، أو ما يُعرف أحيانًا باضطراب طيف التوحد (Autism Spectrum Disorder – ASD)، هو حالة عصبية مزمنة يظهر تأثيرها في مرحلة الطفولة المبكرة وتستمر مدى الحياة. يتميز التوحد بصعوبات في التفاعل الاجتماعي والتواصل اللفظي وغير اللفظي، إلى جانب وجود أنماط سلوكية متكررة واهتمامات ضيقة. رغم أن التوحد يظهر بأنماط وسلوكيات مختلفة من شخص لآخر، إلا أن المشترك بين جميع الحالات هو اختلاف طريقة معالجة المعلومات الحسية والطريقة التي يُعبر بها الفرد عن نفسه في المجتمع.

كيف يتم تشخيص التوحد؟

يعتمد تشخيص اضطراب التوحد على تقييمات سريرية شاملة يقوم بها متخصصون في الطب النفسي وطب الأطفال وعلم النفس التطوري. يشمل التشخيص مراقبة السلوكيات وتاريخ التطور اللغوي والاجتماعي للطفل، حيث تُعد مرحلة الطفولة المبكرة الفترة الأكثر حساسية للكشف المبكر عن أعراض التوحد. تُعتبر الملاحظات الدقيقة والتقييمات المتعددة الجوانب من العوامل الحاسمة التي تساعد في تحديد ما إذا كان الفرد يعاني من هذا الاضطراب.



أسباب التوحد

لمرض التوحد العديد من الأسباب والعوامل لكن أهمها مايلي:

العوامل الوراثية

تشير الدراسات العلمية إلى أن للعوامل الوراثية دورًا مهمًا في ظهور اضطراب التوحد، إذ يمكن أن تنتقل بعض الصفات الجينية التي تزيد من احتمالية الإصابة من جيل إلى آخر. لم تُحدد الدراسات حتى الآن جينًا واحدًا مسؤولاً عن هذا الاضطراب، بل يتضح أن هناك مجموعة من الجينات التي قد تتفاعل مع بعضها البعض، مما يؤثر على نمو الدماغ والوظائف العصبية.

العوامل البيئية

إلى جانب العوامل الوراثية، تساهم العوامل البيئية في ظهور أعراض التوحد. يمكن أن تشمل هذه العوامل التعرض لبعض المواد الكيميائية أو المضادات الحيوية خلال فترة الحمل، وكذلك الظروف الصحية للأم أثناء الحمل. كما تجرى بعض الأبحاث لبحث العلاقة بين عوامل مثل التلوث والضغط النفسي خلال الحمل مع احتمالية ظهور التوحد لدى الطفل.

تداخل العوامل وتأثيرها

على الرغم من أن الأسباب الدقيقة للتوحد لم تُحدد بالكامل، فإن التفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية يُعتبر العامل الأساسي في ظهور اضطراب طيف التوحد. يبقى مجال البحث مفتوحًا لاستكشاف المزيد من الجوانب التي قد تساهم في ظهور الأعراض أو تأثيرها على نمو الدماغ والوظائف العصبية.

أعراض التوحد

مثل كل الأمراض التي قد يعاني منها الإنسان، فإن للتوحد أعراض تظهر عليه:

صعوبات التواصل الاجتماعي

يُعاني الأشخاص المصابون بالتوحد من صعوبات في التواصل الاجتماعي، مما يظهر في عدم قدرة الطفل على تكوين علاقات مع أقرانه بشكل طبيعي. قد يجدون صعوبة في فهم الإشارات الاجتماعية مثل تعابير الوجه ونبرة الصوت، الأمر الذي يجعل من الصعب عليهم التعبير عن مشاعرهم أو التعاطف مع الآخرين.

تكرار السلوكيات والاهتمامات المحددة

من السمات المميزة للتوحد هو تكرار السلوكيات والاهتمامات الضيقة. فقد يُظهر الشخص المصاب بالاضطراب رغبة في أداء نفس الحركات مرارًا وتكرارًا أو الاهتمام بمواضيع محددة بشكل مبالغ فيه، ما يؤدي إلى صعوبة في التنوع في الأنشطة الاجتماعية واللعب.

اختلافات في معالجة المعلومات الحسية

يميل بعض الأفراد المصابين بالتوحد إلى حساسية مفرطة أو انخفاض في الحساسية تجاه الأصوات، والأضواء، والملمس. هذا الاختلاف في المعالجة الحسية قد يؤدي إلى تفاعلات غير معتادة مع المحفزات البيئية، مثل الانزعاج من الأصوات العالية أو الأضواء الساطعة، ما يستدعي توفير بيئات حسية مناسبة لهم.

صعوبات التعلم والتواصل اللفظي

قد يُواجه الأطفال المصابون بالتوحد تحديات في التعلم والتواصل اللفظي، حيث قد يتأخرون في نطق الكلمات أو تكوين الجمل. تُظهر العديد من الحالات صعوبة في التعبير عن الأفكار والمشاعر، مما يؤثر على قدرتهم على التفاعل الاجتماعي والانخراط في الأنشطة اليومية.

كيف يمكن التعامل مع التوحد؟

هناك طرق عديدة وخاصة جدا للتعامل مع مرضى التوحد يمكن إجمالها في الآتي:

التدخل المبكر والتأهيل الشامل

يُعد التدخل المبكر من أهم الخطوات التي يجب اتخاذها عند ملاحظة أعراض التوحد. حيث إن التعرف على العلامات المبكرة والتدخل السريع يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في تحسين مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي لدى الطفل. يشمل التدخل المبكر برامج تعليمية متخصصة، علاجات سلوكية، وجلسات تأهيلية تُركز على تنمية المهارات الحركية والاجتماعية.

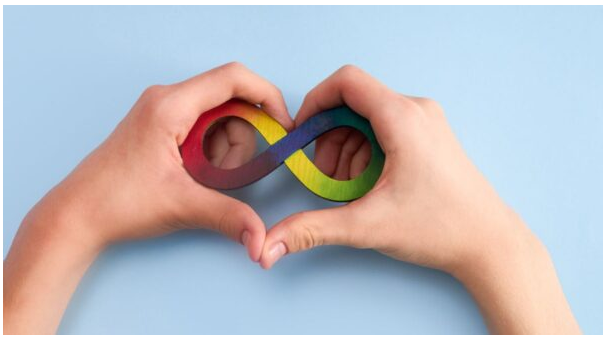
يتطلب التعامل مع التوحد توفير بيئة داعمة تُراعي احتياجات الشخص المصاب. يمكن للمدارس والمؤسسات التعليمية تبني برامج تأهيلية مُخصصة تتضمن استخدام تقنيات التعليم المبتكرة، مثل الأنشطة الحسية والألعاب التفاعلية، التي تُساعد في تحسين قدرات الطفل على التعلم والتفاعل مع الآخرين.

دعم الأسرة والمجتمع

يُعتبر دعم الأسرة والمجتمع أحد الركائز الأساسية في التعامل مع التوحد. فالإرشاد الأسري والتوعية المجتمعية يساعدان في خلق بيئة يقبل فيها الاختلاف وتُقدّر مساهمات كل فرد. ويمكن للعائلات المشاركة في ورش العمل والدورات التدريبية التي تنظمها الجمعيات المتخصصة لتعلم كيفية التعامل مع التحديات اليومية والتواصل الفعّال مع أفراد الأسرة المصابين بالتوحد.

التقنيات الحديثة في التأهيل

شهدت السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا في استخدام التقنيات الحديثة لدعم الأفراد المصابين بالتوحد. فمن خلال تطبيقات الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، يمكن تقديم برامج تعليمية تفاعلية تُساعد الأطفال على تحسين مهاراتهم الاجتماعية واللغوية. كما تُستخدم تقنيات الواقع الافتراضي لتوفير بيئات تعليمية آمنة ومراقبة تساعد في تعزيز التفاعل والتعلم.



هل يمكن معالجة التوحد؟

وفقا للبعض فإن مرضى التوحد ليس من السهولة معالجتهم، خاصة إذا لم يتم الكشف عن المرض مبكرا.

مفهوم العلاج والتدخل

من المهم توضيح أن اضطراب طيف التوحد يُعتبر حالة عصبية مدى الحياة، ولا يوجد "علاج شافٍ" يمكنه القضاء على الاضطراب تمامًا. ومع ذلك، يُمكن التدخل بالعلاجات المناسبة لتحسين جودة الحياة ومساعدة المصابين على تحقيق إمكاناتهم الكاملة. يهدف العلاج إلى تخفيف الأعراض وتحسين مهارات التواصل الاجتماعي والسلوكيات اليومية، وذلك من خلال برامج التأهيل والعلاج السلوكي واللغوي.

العلاجات السلوكية والتأهيلية

تعتمد معظم العلاجات على أساليب سلوكية تأهيلية مثل تحليل السلوك التطبيقي (ABA)، الذي أثبت فعاليته في تعزيز المهارات الاجتماعية واللغوية لدى الأطفال المصابين بالتوحد. تُقدم هذه البرامج تدريبات منهجية تعتمد على تقديم المكافآت والتعزيزات الإيجابية لتشجيع السلوكيات المرغوبة.

الأبحاث العلمية والابتكار

تشهد البحوث العلمية تقدمًا مستمرًا في فهم الأسباب والعلاجات المحتملة للتوحد. وتعمل الجامعات والمؤسسات البحثية على دراسة التفاعلات العصبية والجينية للمساعدة في تطوير استراتيجيات علاجية جديدة. رغم عدم وجود علاج شافٍ حتى الآن، فإن النتائج التي يتم التوصل إليها تعد بمستقبل يُتيح للأفراد المصابين التوحد فرصًا أفضل للتعلم والتكيف مع متطلبات الحياة اليومية.

الدور المتكامل للمجتمع

إن مفهوم "العلاج" في سياق التوحد يتجاوز الجانب الطبي ليشمل تكامل جهود الأسرة، والمدارس، والمجتمع بأكمله. فالتوعية المستمرة وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي يُعتبران من أهم العوامل التي تُسهم في تحسين نوعية حياة الأفراد المصابين بالتوحد، مما يساعدهم على الاندماج في المجتمع بشكل أفضل.

اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد..لماذا؟

اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد هو مجرد فرصة للإهتمام بمرضى التوحد وتسليط الضوء على أوضاعهم وآخر التطورات في معالجة هذا المرض.

أهمية اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد

يُعد اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد منصة عالمية لتسليط الضوء على أهمية الوعي باضطراب التوحد. تم اختيار 2 أبريل لهذا اليوم بعد إعلان الجمعية العامة للأمم المتحدة في عام 2007 كوسيلة لتأكيد ضرورة دعم الأفراد المصابين بالتوحد وتعزيز حقوقهم الإنسانية. إذ يُساهم اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد في توعية المجتمع بكيفية التعامل مع الاختلافات العصبية وتشجيع دمجهم في جميع مجالات الحياة.

دعم حقوق الإنسان

يرتكز الاحتفال باليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد على مبادئ حقوق الإنسان والعدالة الاجتماعية. فقد أكد قرار الجمعية العامة (A/RES/62/139) على أهمية رفع مستوى الوعي بمرض التوحد وتأكيد حقوق الأشخاص المصابين به في الحصول على فرص متساوية للمشاركة في المجتمع، التعليم، والعمل. ويعتبر هذا اليوم دعوة للمجتمعات الدولية لتبني سياسات تضمن احترام كرامة هؤلاء الأفراد وتمكينهم من العيش حياة كاملة وذات مغزى.

مبادرات عالمية وإقليمية

تنظم الأمم المتحدة فعاليات متعددة تحت مظلة اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد، تشمل ندوات وورش عمل عبر الإنترنت تُتيح فرصة للمشاركين من مختلف أنحاء العالم للتعبير عن تجاربهم الشخصية وتبادل المعرفة حول أفضل أساليب التعامل مع التوحد. على سبيل المثال، تُقام فعالية عبر الإنترنت في عام 2024 بمشاركة متحدثين من مناطق متعددة تشمل أفريقيا وآسيا والمحيط الهادئ وأوروبا والأمريكا اللاتينية ومنطقة البحر الكاريبي وأوقيانوسيا، مما يعكس التنوع العالمي في الخبرات والقصص المرتبطة بهذا الاضطراب.

تعزيز الاندماج المجتمعي

من خلال الاحتفال باليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد، يسعى المجتمع الدولي إلى تعزيز الاندماج المجتمعي للأفراد المصابين بالتوحد. ويُهدف ذلك إلى توفير مساحات شاملة وآمنة حيث يمكن لهؤلاء الأشخاص التعبير عن أنفسهم بحرية والمشاركة في مختلف الأنشطة الاجتماعية والثقافية دون خوف من التمييز أو الوصمة. تُعد هذه المبادرات خطوة أساسية نحو بناء مجتمع يتقبل التنوع ويُقدر الاختلاف كقيمة إيجابية تُثري التجربة الإنسانية.

مبادرات التوعية العالمية والإقليمية

بحكم أن الأمم المتحدة خصصت يوما أسمته اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد، فمن الضروري أن تسعى بعض المنظمات المختصة الأخرى للسير على نفس المنوال.

جهود الأمم المتحدة والمنظمات الدولية

لقد لعبت الأمم المتحدة دورًا رئيسيًا في تعزيز الوعي بمرض التوحد، إذ عملت منذ عام 2007 على تنظيم فعاليات توعوية ودعوية تُسلط الضوء على أهمية الدعم الشامل للأفراد المصابين بهذا الاضطراب. وتشمل هذه الجهود تنظيم مؤتمرات وورش عمل وفعاليات عبر الإنترنت تُجمع بين مختلف الخبراء والناشطين في مجال حقوق الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة.

دور معهد التنوع العصبي

يُعد معهد التنوع العصبي أحد المنظمات العالمية الرائدة التي تُركز على قضايا التنوع العصبي، وهو يعمل على تمكين الأقليات العصبية من خلال تقديم الدعم والتوعية اللازمة. يقوم المعهد بتنظيم حملات توعوية وفعاليات تُبرز قصص النجاح والتحديات التي يواجهها الأشخاص المصابون بالتوحد، مما يُسهم في تغيير النظرة السلبية وتصحيح المفاهيم الخاطئة حول الاضطراب.

مشاركة المجتمعات المحلية

لا يقتصر تأثير هذه المبادرات على المستوى الدولي فقط، بل يمتد إلى المجتمعات المحلية أيضًا. تُنظم العديد من الدول فعاليات محلية وورش عمل تهدف إلى توعية الأسر والمدارس وأماكن العمل حول كيفية التعامل مع التوحد، وأهمية توفير الدعم النفسي والاجتماعي للأشخاص المصابين بهذا الاضطراب. كما تُشجع هذه الفعاليات على تبادل الخبرات والقصص الشخصية التي تُبرز التحديات والإنجازات في رحلة التعامل مع التوحد.

التحديات والفرص المستقبلية

ماهي التحديات التي تواجه الأفراد المصابين بالتوحد؟ حيث لا يزال الأفراد المصابون باضطراب التوحد يواجهون تحديات كبيرة على عدة أصعدة، من أبرزها:

- الوصمة الاجتماعية: ما زال هناك مفاهيم مغلوطة وسلبية تحيط بمرض التوحد، مما يؤدي إلى تمييز بعض الأفراد وعرقلة اندماجهم في المجتمع.

- صعوبات الوصول إلى الخدمات: في العديد من الدول، خاصة في المناطق النامية، قد يكون الوصول إلى خدمات التأهيل والدعم الصحي والتعليمية محدودًا، مما يؤثر على جودة حياة المصابين.

- التحديات التعليمية: تحتاج المناهج التعليمية إلى تكييف لتلبية احتياجات الأطفال المصابين بالتوحد، وهو أمر لا يزال يمثل تحديًا كبيرًا للعديد من الأنظمة التعليمية.

الفرص المتاحة لتعزيز الوعي والدعم

على الجانب الإيجابي، هناك العديد من الفرص التي يمكن استغلالها لتعزيز الوعي والتعامل مع التوحد بفعالية:

- التقدم التقني والتكنولوجي: يُمكن للتقنيات الحديثة، مثل التطبيقات التعليمية والأدوات التفاعلية، أن تلعب دورًا مهمًا في دعم الأطفال المصابين بالتوحد وتحسين مهاراتهم الاجتماعية واللغوية.

- التعاون الدولي: تُتيح المبادرات العالمية، مثل اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد، فرصة لتبادل الخبرات والمعارف بين الدول والمنظمات المختلفة، مما يؤدي إلى تحسين مستوى الخدمات والدعم المقدم للأفراد المصابين.

- تطوير السياسات العامة: من خلال تبني سياسات وطنية شاملة تراعي احتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة، يمكن للدول العمل على توفير بيئة داعمة تضمن حقوقهم وتساهم في دمجهم الكامل في المجتمع.

- التوعية المستمرة: يُعد رفع مستوى الوعي لدى المجتمعات المحلية والمؤسسات التعليمية والصحية أحد أهم عوامل النجاح في تحسين جودة حياة الأفراد المصابين بالتوحد، مما يساعد في تغيير الصورة النمطية المرتبطة بهذا الاضطراب.

رؤية مستقبلية للتعامل مع التوحد

نظرا للتطور التكتولوجي الهائل، فإن اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد يعرف كل سنة المزيد الأفكار والنظريات لمعالجة هذا المرض

التركيز على تمكين الأفراد

تتجه السياسات الحديثة إلى التركيز على تمكين الأفراد المصابين بالتوحد وتوفير فرص متساوية لهم في مجالات التعليم والعمل والحياة الاجتماعية. يعتبر توفير بيئة محفزة وآمنة خطوة أساسية تُمكن هؤلاء الأفراد من استغلال إمكاناتهم وتحقيق إنجازات شخصية ومهنية تُثري المجتمع بأكمله.

تعزيز البحث العلمي والتطوير

يُعد البحث العلمي عن أسباب التوحد وأساليبه العلاجية من المجالات الحيوية التي تحتاج إلى دعم مستمر. من خلال تعزيز التعاون بين الجامعات والمؤسسات البحثية، يمكن تطوير استراتيجيات جديدة للتدخل المبكر وتحسين أساليب التعليم والتأهيل، مما يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة وتقليل التحديات التي يواجهها الأفراد المصابون.

دور التكنولوجيا والابتكار

مع التطورات السريعة في مجالات التكنولوجيا والابتكار، تظهر فرص واعدة لتطوير أدوات وتقنيات جديدة تُساعد في مراقبة وتقييم تقدم الأطفال المصابين بالتوحد. من خلال استخدام برامج الذكاء الاصطناعي والتطبيقات التفاعلية، يمكن تقديم دعم مخصص يتناسب مع احتياجات كل فرد، مما يعزز من قدراته على التعلم والتفاعل الاجتماعي.

اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد .. فرصة والتزام دولي

يُعد اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد مناسبة استراتيجية لتأكيد التزام المجتمع الدولي بحقوق الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب، ودعوة الجميع إلى تقديم الدعم اللازم لهم. إن التوحد ليس مجرد اضطراب ينطوي على تحديات صحية ونفسية فحسب، بل هو أيضًا نمط حياة يتطلب من المجتمع أن يُعيد النظر في أساليبه في التعامل مع الاختلافات العصبية وأن يُعيد تعريف مفهوم الشمولية. ومن خلال توفير بيئات تعليمية وعلاجية متكاملة، ودعم الأسرة والمجتمع، يمكننا المساهمة في خلق عالم يُقدر التنوع ويُعطي كل فرد الفرصة للمشاركة والنجاح.

إن تعزيز الوعي والتفهم حول التوحد لا يقتصر فقط على تقديم المعلومات الطبية أو النفسية، بل يشمل أيضًا تغيير النظرة الاجتماعية نحو الأفراد المصابين، وإبراز مساهماتهم القيمة في المجتمع. ومن خلال الفعاليات العالمية والمحلية التي تُقام في اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد، يتمكن الجميع من تبادل الخبرات والتجارب، مما يؤدي إلى تطوير برامج دعم متكاملة تُسهم في تحسين نوعية حياة هؤلاء الأفراد.

في الختام، يجب أن ندرك أن التحديات التي يواجهها المصابون بالتوحد يمكن تجاوزها من خلال التعاون المشترك والالتزام بتوفير بيئات شاملة وآمنة.

إن احتفال الأمم المتحدة باليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد ليس مجرد ذكرى سنوية، بل هو دعوة مستمرة للمجتمع بأسره للعمل من أجل تحقيق المساواة والاندماج الكامل، وإعادة النظر في قيمنا الاجتماعية نحو قبول الآخر والاحتفاء بتنوعه.