

1-الشعور بالسلام الداخلي: عندما يكون الإنسان متسامحاً مع الآخرين، فإنه لا يحمل مشاعر الكراهية أو الحقد أو الاستياء تجاه أي شخص. فهو يتمتع بالسلام والهدوء التام الذي لا يستطيع أحد أن يحققه إلا إذا اختار تجاهل أخطاء الآخرين. عندما يشعر الإنسان بالسلام الذي يرغب فيه، فإنه يتمتع بروح هادئة ويبتعد قدر الإمكان من الأمراض العصبية مثل الضغط والسكري وعدد لا يحصى من أمراض الأعصاب.2-تنمية العقل والتفكير النقدي البناء للفرد: من خلال التسامح، يمكن للفرد اكتساب مهارة التفكير التي تساعد على التمييز بين الحقيقة والكاذب، وتساعد في قبول جميع الآراء والمواقف بغض النظر عن تصنيفها. وبذلك يكون الشخص قادراً على حماية نفسه من الأفكار الخاطئة، وتنمية مهارات التفكير القويّة. إضافةً إلى تحفيز العقل على خلق بيئة نقدية تعتمد على الحوارات البناءة والتفاهم والتقبل.