

هل ترغب في تجنب جدال محتدم؟ هذه المقاربة قد تساعدك



وجد باحثون أن التأمل

في القيم وفهمها قبل مناقشة أحد الأشخاص يجعلك أكثر انفتاحًا

ناقشُ أمورًا بشأن اللقاحات أو مواضيع سياسية أو حتى من سيفوز بالمركز الأول في مباراة البطولة السنوية للرابطة الوطنية لكرة القدم الأمريكية Bowl Super هذا العام، ونادرًا ما تنتهي هذه النقاشات بخير وبدون مشاكل. كل واحد من المتحاورين مصر على مواقفه وآرائه - وواثق جدًا من قناعاته - والنتيجة الأكثر احتمالًا من هذا النقاش هي الجدل لا غير.

ولكن ماذا لو تأمل كل منكم في قيم أصحابه قبل أن تبدأ المشاحنات - كم يقدر كل منكم مبدأ الولاء أو المساواة لدى الآخرين، على سبيل المثال؟ فقد يعزز المرء "تواضعه الفكري" [المترجم: التواضع الفكري هو خاصية تتضمن رؤية دقيقة لنقاط القوة والضعف لدى المرء واعترافه بخطئه وانفتاحه على تغيير وجهات نظره عند الضرورة(1)]، وفقًا لدراسة جديدة(2). وهذا بدوره قد يؤدي إلى نقاش متحضر / مجتمعي مع الآخر - وربما حتى اتفاق بينهما. [المترجم: الحوار المتحضر هو في أبسطه ، حوار بين اثنين أو أكثر يهدف إلى ترسيخ تفاهم وفهم بنا لآراء الآخرين ووجهات نظرهم بشكل أفضل بغض النظر عن قبولها / الموافقة عليها أو عدم قبولها / الموافقة جديدة(3, 4)].



الحوار الحضري(4).

تقدم الدراسة طريقة "رائعة جدًا" لمعالجة مشكلة الجدل المحتدم، كما تقول تينيل بورتير Tenelle نتائج إن وتقول . البحث في تشارك لم التي Ball State ستيت بول بجامعة النفس في الباحثة Porter، هذه الدراسة لا تحافظ على استمرار الصداقات فحسب، بل قد تساعد الناس على التعايش بشكل أفضل سواء في علاقاتهم في أماكن العمل أو في العمل عن بعد.

لإجراء البحث، قام بول هانيل Hanel Paul، باحث في علم الاجتماع في جامعة إسيكس Essex، وزملاؤه بحشد أكثر من 300 طالب متطوع عن طريق إعلانات نشرها في إحدى الصحف المحلية وعبر الرسائل البريدية. بعد ذلك، قاموا بتحريض مجموعات متكونة من طالبين أو من ثلاثة طلاب على مواجهة بعضهم بعض في غرفة وطلبوا منهم مناقشة مزايا الرسوم الدراسية في الجامعة. (لإثارة المتناظرين، زُرع أحد "المتطوعين" كجاسوس في كل مجموعة لزرع الخلاف بين المتناظرين).

طوال الحوار، سجل الباحثون طريقة الحوار بين المشاركين، والتي حللها خبراء لغة لاحقًا. ركز الفريق على كلمات معينة تستخدم للتعبير عن مدى الاقتناع أو عن مدى عدم الاقتناع، كلمات مثل "مطلقًا" و "إلى حد ما" ؛ وما مدى ارتفاع أصوات المتناظرين أو هدوئها؛ وسلوكيات الحوار الأخرى،

مثل المقاطعة أو الإيماء بالرأس بالموافقة. استخدمت كل هذه المعلومات من أجل حساب درجة التوافق الفكري التي تكشف عن مدى توافق أحد المشاركين أو مدى تكبره / غروره.

بعد ذلك، شرع الباحثون في معرفة ما إذا كان بإمكانهم تلطيف الجو وتهدئة الحوار المحتدم بين المتناظرين. أثبتت الأبحاث السابقة أن أخذ قيم الآخر في الاعتبار يمكن أن يحد من اتقائته (5) وصدامه مع الآخرين. لذا قسم الباحثون المشاركين إلى مجموعتين: طُلب من أفراد إحدى المجموعتين ترتيب أهم 19 قيمة لدى كل منهم في قائمة، مثل حرية قرار الفرد باختيار أفعاله ومدى قبوله للآخرين المختلفين معه، وأن يكتب لماذا هذه القيم مهمة له؛ وطُلب من أفراد المجموعة الأخرى النقاش فيما إذا كانوا يحبون أو يكرهون قائمة من خمسة مشروبات مختلفة، مثل القهوة أو الشاي.

ثم طلب الباحثون من المشاركين إعادة النظر في مناقشة الرسوم الدراسية. أبدى حوالي 60% من المشاركين في مجموعة القيم مستوىً من التوافق الفكري في جلسة المناقشة الثانية هذه أعلى من أولئك الذين طلب منهم تصنيف المشروبات [حسب حبهم إياها أو كرههم لها]. وأفاد ما يقرب من 80% من المشاركين في مجموعة القيم بأنهم يشعرون بمزيد من التقمص الوجداني والتعاطف بينهم، حسبما أفاد فريق البحث في ورقته التي نشرها في مجلة Science Open Society Royal (2).

لم يقس الباحثون مخرجات هذه النقاشات، ولم يقيّموا مدى ما إذا كانت المناقشات حصرية. يعتبر هذا التغيير في مقياس التوافق الفكري للفرد بدايةً قوية لبداية فهم كيف يمكن تحسين الحوارات على مستوى المجتمع ككل" كما قالت إليزابيث مانكوسو Mancuso Elizabeth، أخصائية علم النفس الإكلينيكي في جامعة بيرددين Pepperdine، والتي لم تشارك في الدراسة.



أضافت بورتير: "قد تكون التدخلات النفسية البسيطة [كما ذكر أعلاه] قوية جدًا". حقيقة أن ممارسة كتابة هذه القيم قبل الحوار قد استغرقت بضع دقائق فقط، تشير إلى أن المقاربة ستكون سهلة التنفيذ في كل شيء من النقاشات المحترمة والغاضبة والمتعسفة على تويتر إلى المناظرات الرئاسية.

لاختبار ذلك، يرغب هانيل وزملاؤه توسيع دراساتهم إلى وضعية أكثر طبيعية. على سبيل المثال، يخططون لاختبار ما إذا كان التأمل في القيم قبل النشر على الفيسبوك Facebook قد يمنع هذا النوع من النقاشات المحترمة من أن تصبح نقاشات ضارة. ويريد الباحثون أيضًا استكشاف ما إذا كان تحديد قيم معينة لتدريسها، مثل المساواة بدلاً من الثروة، ستكون له تأثيرات مختلفة في التواضع الفكري أو حتى في مخرجات الحوار.

ترحب بورتير بأبحاث إضافية لمعرفة ما إذا كان للمقاربة أي تأثير في الحوارات الواقعية. إذا كان الأمر كذلك، ففي ذهنها تطبيق يخصها. تقول: "قبل أن تلتقي بعائلتك التي قد يكون لديها آراء تختلف عن آرائك في العطلة القادمة". "هل ستأخذ بعض الوقت مع نفسك لتدوين أفكارك ومشاعرك حتى تفهما بشكل جلي لا لبس فيه قبل أن تتحدث اليهم وتتناول معهم؟"

