أبرز ما تود معرفته عن قاعدة الـ24 ساعة قبل إبداء الرأي

إلّا أن في كثير من الأحيان يكون أول رد فعل يصدر منا ليس الأفضل للتعبير عن وجهة نظرنا، فكم من مرة كتبت تعليقاً على "السوشيال ميديا" وأنت مُصاب بحالة من الضيق، أو دخولك في نقاش وأنت غاضب وبعد العودة لحالة الهدوء تكتشف ندمك على ما قلته أو صدر منك، وهنا تأتي أهمية قاعدة الـ24 ساعة قبل ابداء الرأي.

ماذا تعني قاعدة الـ 24 ساعة؟

إن قاعدة "الـ24 ساعة – Rule Hour 24"، تقوم ببساطة على أنك تمنح نفسك وقتاً قبل التعبير عن رأيك في المواقف الحساسة أو المثيرة للانفعال بدلاً من التسرع في إصدار حكم أو كتابة تعليق قد تندم عليه لاحقاً.

ومن المهم إيضاح أن قاعدة الـ24 ساعة ليست قانوناً نفسياً مثبتاً أو مدة علمية إلزامية، ولكنها أسلوب عملي مستوحى من مبادئ تنظيم الانفعالات والتفكير قبل اتخاذ القرارات.

كيف يُمكنك تطبيق قاعدة الـ24 ساعة بشكل عملي في حياتك؟

هناك العديد من الأساليب التي تُساعدك على تطبيق قاعدة الـ24 ساعة بشكل فعلي في حياتك، والتي من خلالها تستطيع أن تتحكم في ردود أفعالك ونستعرضها لكم في هذا التقرير كالتالي:

امنح نفسك فرصة للهدوء قبل الرد

حينما تتعرض لأحد المواقف التي قد تُثير غضبك أو تستفزك، من الوارد أن تكون أول رغبة لديك هو الرد بشكل فوري لإثبات وجهة نظرك، إلا أن المشكلة تكون في أن الانفعال أحياناً يجعلنا نختار كلمات أقسى من التي نريد قولها بشكل فعلي.

لذلك فإن تأجيل الرد لبعض الوقت يساعدك في أن تهدأ وتفكر في الموقف بعيداً عن تأثير اللحظة، وهذا ليس معناه بأنك تتجاهل مشاعرك ولكنك لا تسمح لها بأن تتحكم في رد فعلك.

ليس كل ما تسمعه يحتاج رأياً فورياً

في عصر "السوشيال ميديا" من الممكن أن تقرأ خبراً مثيراً للجدل أو تشاهد مقطع فيديو منتشراً بشكل كبير، وحينها تجد نفسك تكوّن رأياً قبل معرفتك بتفاصيل القصة كاملة.

وقاعدة الـ24 ساعة تعطيك فرصة لمراجعة المعلومات والبحث عن مصادر موثوقة، بدلاً من الاعتماد على عنوان مثير أو منشور مقتطع من سياقه، ففي بعض الأحيان بعد معرفة تفاصيل جديدة تكتشف بأن الموقف

مختلف تماماً عن الصورة الأولى التي وصلت إليك.

التفرقة بين المشاعر وحقيقة الموقف

من الممكن أن تتضايق من تصرف شخص معين إلا أن هذا لا يعني بالضرورة إن تفسيرك لتصرفه صحيح، فمثلاً لو صديقك تأخر في الرد على رسالتك قد تعتبر هذا الموقف تجاهلاً متعمداً بينما في الحقيقة قد يكون مشغولاً أو يمر بظروف معينة.

لذلك فإن التوقف قبل إبداء الرأي يساعدك أن تفصل بين الذي حدث فعلاً وبين التفسير الذي كوّنته في ذهنك وذلك يقلل احتمالات إصدار أحكام متسرعة، وهذا ما يُسمى بـ "إعادة التقييم المعرفي - Cognitive Reappraisal"، والاستجابة فهمه طريقة لتغيير مختلفة زاوية من للموقف النظر محاولة وهي له.

اسأل نفسك.. هل رأيي سيُضيف شيئاً؟

ليس كل نقاش عليك أن تُشارك فيه، وليس كل استفزاز يستحق رداً منك، فقبل أن تكتب تعليقاً أو تدخل في جدال، عليك سؤال نفسك: "هل لدي معلومة مفيدة أضيفها؟، هل الطرف الثاني مستعد أن يسمع وجهة نظر مختلفة؟" وتسأل نفسك أيضاً: "هل المشاركة هذه ستؤدي لحوار مفيد أم مجرد تبادل للهجوم؟".

ففي الكثير من الأحيان يكون عدم التعليق هو قرار واعٍ، وليس علامة على ضعف الشخصية أو عدم القدرة على الدفاع عن الرأي.

اكتب رأيك ولا تتعجل في نشره

حينما يكون لديك كلام مهم تريد قوله تستطيع أن تكتبه في الملاحظات على هاتفك المحمول أو في مسودة خاصة وتتركه لليوم التالي، وحينما تعود لقراءته بعد مرور بعض الوقت حاول أن تراجع أسلوب الكلام وتتأكد بأنك تناقش الفكرة نفسها ولا تهاجم أي شخص، وبأنك لا تستخدم تعبيرات من الممكن أن تندم عليها لاحقاً.

وتعد تلك الطريقة مفيدة خصوصاً في الخلافات الشخصية والتعليقات على مواقع التواصل الاجتماعي، بحسب ما جاء بـ مقال للجمعية الأمريكية لعلم النفس "You Controls It Before Anger Control"، والذي يوصي بالتفكير قبل التصرف وتهدئة الانفعال واختيار أسلوب تواصل حازم من دون عدوانية.

استخدام الوقت لفهم وجهة النظر المختلفة

في بعض الأحيان قد نرفض رأي شخص لمجرد أنه مختلف عن أفكارنا، من دون أن نحاول فهم الأسباب التي جعلته يتبنى موقفه، وخلال فترة الانتظار حاول أن تفهم وجهة النظر الأخرى، وتفكر في الظروف أو المعلومات التي من الممكن أن تكون أثرت على رأيه.

وليس هذا معناه أنه لابد وأن توافقه إلا أن فهم وجهة النظر المختلفة يجعلك أكثر قدرة على تقديم رأي متوازن بدلاً من الاكتفاء بالرفض أو الهجوم.

بعد مرور 24 ساعة قرر هل تريد أن تتكلم أم لا؟

إن الهدف من قاعدة الـ24 ساعة ليس تأجيل الكلام لمجرد التأجيل فقط، ولكن الوصول إلى رد أكثر وعياً واتزاناً، حيث إن بعد مرور الوقت من الوارد أن تكتشف بأن الموضوع لم يعد يستحق النقاش، أو أنك تحتاج الحديث ولكن بطريقة مختلفة، أو أن رأيك نفسه قد تغير بعد معرفة معلومات جديدة.

وفي كل الحالات يبقى الأهم هو أن قرارك يكون نابعاً من التفكير وليس مجرد رد فعل لحظي، ولا تعني القاعدة أن تكتم مشاعرك ولكن هو منح نفسك وقتاً للتفكير، حيث إن التعبير عن الغضب أو الاعتراض حق

طبيعي لكن من الأفضل أن يكون بطريقة تحافظ على احترامك لنفسك وللآخرين.

وأشارت مراجعة علمية تم نشرها عام 2025 في دورية "ONE PLOS" واعتمدت على تحليل 81 دراسة، إلى وجود ارتباط بين الغضب وبعض استراتيجيات التعامل غير الفعالة مع المشاعر مثل الاجترار الفكري وكبت التعبير، فيما ارتبطت إعادة تقييم المواقف بصورة مختلفة بمستويات أقل من الغضب.