



**نصائح لإدارة الضغوط الناجمة عن العلاقات**

بقدر ما نهتم بشخص ما ونستمتع بقضاء الوقت معه، بغض النظر عمَّن يكون هذا الشخص وأيًا ما كان ما يعنيه لك، يمكن أن تكون العلاقات معه مرهقة. في بعض الأحيان يكون سبب الانزعاج بسيطًا مماثلاً لشيء ما فعله صديقك أو زميلك، أو شيء لم يفعلاه. في بعض الأوقات الأخرى، تكون هناك قوى أو ظروف خارجية خارجة عن إرادتك، مثل العمل، أو المال، أو الأطفال، أو الأحداث الإخبارية، وما إلى ذلك، مما يجعلك تشعر بأنك لست على ما يُرام.

فيما يلي 8 طرق لإدارة الضغوط الناجمة عن العلاقات:

1. **ابدأ بنفسك.** يشعر الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير الذات الصحي بالرضا عن أنفسهم ويتجاوزون الأوقات الصعبة بسهولة أكبر. احرص على تعلُّم اكتشاف المسببات التي تجعلك تشعر بالإحباط أو الشك في نفسك، وبادر بتعزيز الإيجابية في أفكارك والتحدث مع نفسك بهمة لتعزيز الحفاظ على علاقة صحية مع الذات.
2. **التوجُّه بالتفكير صوب مصدر الإجهاد.** في بعض الأحيان نصبُّ الغضب على أقرب الناس إلينا عندما نقع فريسة للإجهاد والتوتر من المشكلات التي لم يتسببوا في حدوثها لنا. يمكن أن يكون السبب بسيطًا، مثل الشعور بالجوع، أو التعب، أو ازدحام الجدول الزمني بالمهمات، وكل ما يمكنك اتخاذ خطوات عملية لتغييره.
3. **راجع أسلوبك في مواجهة الصراع.** هل تميل إلى مواجهة الصراعات مباشرةً، أم تتجنبها أم تسلك طريقة أخرى؟ من خلال فهم أسلوبك، يمكن أن تكون مستعدًا بشكل أفضل للتكيف مع الأوضاع بناءً على الاحتياجات الظرفية، سواء كان ذلك يعني الاستماع للغير أو التعبير عن رأيك أو التواصل مع الآخرين بإيجابية.
4. **تحدث مع الآخرين شخصيًا.** ينبغي أن تمنع نفسك من إرسال رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني غاضبة أو مليئة بالإيذاء. واحرص على ترتيب وقت للتحدث وجهًا لوجه مع الآخرين أو عبر الفيديو، حتى تتمكن من بلوغ حالة من الهدوء وجمع شتات أفكارك والتحلي بالاحترام.
5. **اصبر حتى تهدأ النفوس مع الوقت.** حسب مدى التوتر الذي بلغته العلاقة، وإذا ما كنت قد بذلت الجهد الوافر حفاظًا على استمرارها، فذكِّر نفسك بأن التغيير يستغرق وقتًا. امنح نفسك والشخص الآخر الوقت الذي قد تستغرقه للتعافي ولتبني سلوكيات جديدة.
6. **خصص وقتًا لقضائه مع الأحباب** في بعض الأحيان ننشغل كثيرًا بمُجريات الحياة اليومية، وننسى أن نخصص بعض الوقت للاستمتاع بصحبة مَن نحب. لذلك، احرص على تخصيص وقت تقضياه معًا في الاستمتاع بما يروق لكما حتى يعود الترابط بينكما لسابق عهده.
7. **ضع الحدود.** بعض الصراعات التي تشوب العلاقات قد يتعذر حلها أو البتُّ فيها. لذلك، لا تعرِّض صحتك وسلامتك للخطر في محاولة جني ثمار علاقة عقيم. فاسمح لنفسك حينئذٍ بالانصراف عن تلك العلاقات التي لا تكون ذات نتائج إيجابية بالنسبة لك.
8. **احصل على المساعدة**. تحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة أو متخصص يمكنه المساعدة على دعمك.

**المصادر**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services, “7 ways to manage relationship stress.” <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Accessed January 31, 2023

NHS, “Maintaining healthy relationships and mental wellbeing.” <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Accessed January 31, 2023

Mind.org, “Self-esteem.” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Accessed January 31, 2023.

Mental Health Foundation, “Stress.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Accessed January 30, 2023

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.