



النشرة الصوتية لبرنامج  
المضي قدماً معاً:

## تنمية المرونة العاطفية

في الحلقة الثانية من النشرة الصوتية للمضي قدماً معاً التابع لـ Optum، تحدث د. Dylan Ross إلى د. Rick Hanson. الدكتور Hanson هو عالم نفس وأحد كبار الباحثين في مركز Greater Good Science Center التابع لجامعة كاليفورنيا في بركلي والكاتب المشهور في صحيفة نيويورك تايمز. ناقشا تنمية المرونة العاطفة في وقت تفشي وباء كوفيد-19 وركزا على طرق تطويرها. يتضمن ذلك استخدام نقاط القوة الداخلية الثلاثة: العزيمة والتعاطف والامتنان.



د. DYLAN ROSS

### الأفكار الرئيسية:

- تساعدنا المرونة على التكيف مع تحديات الحياة وتساهم في تحسين صحتنا بشكل عام. تتكون من مجموعة متنوعة من نقاط القوة الداخلية. الثلاثة هي العزيمة والتعاطف والامتنان.
- تعد المرونة العصبية الإيجابية طريقة لتغيير الدماغ بالتدرج للأفضل. يمكنك التعامل مع هذه السمات الثلاثة وتعزيز مرونتك.
- لتعزيز نقاط القوة الداخلية هذه، ركز بتمعن على تجارب محددة.



د. RICK HANSON

### العزيمة:

- العزيمة هي إحساس بالإصرار أو الشجاعة أو التضحية بتعذر إنفاذه.
- يعد الإصرار والقوة من سمات العزيمة.
- لتعزيز العزيمة، ابدأ بتجربة. فكّر في الوقت الذي تشعر فيه بالإصرار أو القوة. ثم ابق على التجربة. اشعر بها بكامل حواسك لمدة بضع أنفاس. ركز على ما يجعلك تشعر بالتحسن. سيساعدك ذلك في إحداث تغيير جسدي دائم في دماغك.

## التعاطف:

- يتكون التعاطف من نوعين: الشفقة من أجل المعاناة والرغبة في تقديم المساعدة.
- يعد التعاطف مع الذات العامل الرئيسي للمرونة. لكنه غالبًا ما يكون أكثر صعوبة من التعاطف مع الآخرين.
- لتنمية التعاطف، استخدم عبارة "مثلي". على سبيل المثال، "تقلق مثلي على أطفالك." بالإضافة إلى ذلك، استخدم عبارة "مثل الآخرين." على سبيل المثال، "أشعر بالضغط في هذا الوقت مثل الآخرين." يمكن لهذا أن يخلق شعورًا بالإنسانية المشتركة. ويمكنه أن يجعلنا أكثر تعاطفًا.

## الامتنان:

- الامتنان هو شعور بسيط بالشكر. يعطينا الأمل ويساعد في دعم المشاعر الإيجابية التي تشكل جزءًا كبيرًا من المرونة.
- لتعزيز الامتنان لديك، فكر للحظات يوميًا في ثلاث أمور تمنن لها. أو تمهل للحظة يوميًا للتركيز على الشعور بالشكر.
- يمكن أن يساعدك تعزيز الامتنان في الشعور بالتحسن ومزيد من القوة. يمكن أن يساهم في المرونة العاطفية.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة يعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بنكافؤ الفرص.