

النشرة الصوتية لبرنامج  
المضي قدمًا معًا:

## إدارة التحديات التي تواجه العلاقات خلال فترة تفشي وباء كوفيد-19



في الحلقة الرابعة من النشرة الصوتية لبرنامج المضي قدمًا معًا التابع لـ Optum، تحدّث د. Dylan Ross إلى د. Julie Gottman ود. John Gottman، الباحثين ومتخصصي علم النفس السريري والشريكين المؤسسين لـ Gottman Institute. وناقشا التحديات التي قد تواجه العلاقات خلال فترة تفشي وباء كوفيد-19.



د. DYLAN ROSS

بينما يقضي الأشخاص المزيد من الوقت في المنزل — وعادةً ما يكون ذلك بالقرب من عائلاتهم — يمكن أن يصبحوا أكثر اكتئابًا وعصبية. وفي الوقت نفسه، يمكن أن يشعروا بالوحدة لأنهم يشترقون إلى رؤية أصدقائهم، أو زملائهم في العمل إذا كانوا يعملون من المنزل أو في حال الاستغناء عن خدماتهم.

استنادًا إلى خبرة تبلغ أربع سنوات في مجال العمل مع الأزواج والعائلات، يقدم كلٌّ من د. Julie ود. John عددًا من الاقتراحات لتخطي هذه الفترة الاستثنائية مع الحفاظ على سلامة علاقاتنا.



د. JOHN GOTTMAN  
ود. JULIE GOTTMAN

- **التحليّ بالإدراك والصبر.** في الوقت الحالي، يرى معظمنا أفراد أسرته بمعزل أكبر من المعتاد، ولمدة 24 ساعة في بعض الحالات. يمكن أن يُسبب عدم التمكن من تخصيص بعض الوقت لأنفسنا ضغطًا على الأعصاب. ويمكن أن تتفاقم الخلافات الصغيرة سريعًا. حاول أن تترك كيفية تأثير وباء كوفيد-19 في من حولك، ولتتحلّ بالصبر عندما يكونون عصبين. ضع في عين الاعتبار الضغوطات الإضافية، مثل المشكلات المادية، التي قد تؤثر أيضًا في الحالة المزاجية لأحبائك.

- **تقدير الأمور الجيدة.** تتمثل أحد الأمور التي عادةً ما يراها د. Julie ود. John، عندما يعاني الأزواج مشكلة ما، في التوجه نحو الانتقاد والتركيز على الجوانب السلبية. بدلاً من ذلك، من المهم النظر إلى السلوكيات الصحيحة للشريك. أنشئ ثقافة التقدير والاحترام من خلال الإشارة إلى الجوانب الإيجابية والتعبير عن شكرك. ولا تنسَ اللحظات القصيرة من التواصل الجسدي أيضاً، مثل تشابك الأيدي أو العناق. ففي أثناء هذه الفترة العصبية، قد تكون هذه التصرفات أكثر أهمية من أي وقت مضى.
- **تخصيص وقت للمناقشات الجادة.** يظل هذا الأمر أساسياً على الرغم من صعوبة خوض المناقشات المهمة الخاصة في وجود الأطفال بالمنزل طوال الوقت هذه الأيام. خصِّص وقتاً للتحديث عن الأمور التي تدور ببالك. واحرص على بدء المناقشة بطريقة تشجع شريكك على النقاش بصراحة ولا تجعله يشعر بأنه يتم الهجوم عليه. تُعد العبارات التي تبدأ بـ "أشعر أن" من الطرق الجيدة لبدء المواضيع القاسية. اطلب من شريكك أن يستمع إليك ويؤكد على ما تقوله. ثم كرر ذلك معه. فعندما تفهمون بعضكما حقاً، يمكنكم الوصول إلى حل وسط بمزيد من السهولة.
- **طلب الدعم.** على الرغم من توفر الزيارات الطبية والجلسات العلاجية عبر الإنترنت على مدار السنين، فإن تفشي وباء كوفيد-19 أدى إلى زيادة رواج هذه الوسائل بشكل سريع. في حال كان يمكنك الحصول على الدعم خلال هذه الفترة، بمفردك أو مع شريكك، فاحرص على استخدام أحد المصادر الكثيرة المتوفرة للتواصل مع أحد المعالجين.

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. ونظراً 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 بعمر أقل من 16 عاماً، قد لا يكون متاحاً 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 لمليكة أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.