كيف تعملين من المنزل دون التأثير على علاقتك الزوجية؟

قد يكون العمل من المنزل مع شريكك أمرًا ممتعًا لبضعة أيام (مواعيد الغداء! العشاء المبكر بدون تنقلات!) ، ولكن يمكن أن يصبح ضغطًا على علاقتك بعد فترة. إن المهمة الأساسية لأي زواج هي إدارة الاختلافات. الأزواج الذين يتواجدون معًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ، يمكن تضخيم أي اختلافات. في كثير من الأحيان عندما نبقى بعيدًا عن بعضنا البعض لمدة ثماني إلى 12 ساعة في اليوم ، وهذا يساعد في إدارة تلك المشاكل.

1. **الحد من محادثاتك حول COVID-19**

نظرًا لأن الأخبار حول COVID-19 تهيمن على العناوين الرئيسية وتغذي وسائل التواصل الاجتماعي ، فمن المفهوم أن يشعر الناس بالقلق. وأوضح فيليسيانو أنه في حين أنه من المهم أن تبقى على اطلاع بأحدث الأخبار ، يجب أن تحدد أنت وشريكك مقدار الوقت الذي تقضيه في تعريض أنفسكم للمعلومات المتعلقة بالوباء ، بالإضافة إلى مقدار مناقشته ، ، لأن التركيز المفرط على الوباء سيخلق المزيد من الضغط.

2. **لا تبطل مخاوف شريكك**

في معظم العلاقات ، هناك شريك دائمًا ما يقلق وشريك لا يقلق بما فيه الكفاية ، وفقًا لـ Stacy Hubbard ، وهو معالج زواج وعائلة معتمد من معهد جوتمان ومقره في آشلاند ، أوريغون. تميل الجهات غير المعنية إلى رفض مخاوف شركائها ، مما قد يؤدي إلى الصراع.

قال هوبارد إذا كان شريكك متلهفًا ، من المهم الاستماع إليه. وقالت إنه بمجرد أن تتأكد من صحة مخاوف شريكك ، فمن المرجح أن يهدأوا ، مضيفة أنه من المهم أن تسألهم عما يمكنك فعله لمساعدتهم على الشعور بالأمان. "بالنسبة لكثير من الناس ، يحتاجون فقط للاستماع إليهم والتحقق من صحتها ، وهو ما يعني في الأساس أن الشريك يقول ،" نعم ، يمكنني أن أرى كم هو مرهق ، أعرف أنك قلق ، كيف يمكنني مساعدتك؟ كيف يمكنني تلبية احتياجاتك؟ "

3. أبلغ احتياجاتك بانتظام

وهوبارد أن أفضل طريقة لخلق بيئة عمل سلمي من المنزل مع شخص مهم آخر هو التواصل مع بعضهم البعض بانتظام.

توافق كريستال كريكر ، كاتبة مستقلة ومؤلفة مقرها دالاس وتعمل من المنزل مع زوجها مايكل دان ، مدرس ومعلم عبر الإنترنت ، منذ عام 2017 وإيقافه. وأوضح كريكر: "حان الوقت للعمل على مهارات الاتصال بالعلاقة". تمرن على السؤال مباشرة عما تحتاجه. "لا تتوقع أن يكون شريكك قارئًا للعقل. عندما تكون في وسط شيء ما ويتحدثون إليك [أو] يضايقوك ، يقول: "مرحبًا ، يجب أن أنتهي من هذا ، سأتحدث إليك عندما أنتهي".

4. جدولة تسجيلات الوصول اليومية

أن إحدى الطرق الرائعة لضمان التواصل المنتظم مع شريكك هي تحديد مواعيد تسجيلات الوصول اليومية. يجب استخدام عمليات تسجيل الوصول هذه لمناقشة ما يشعر كل منكما أنه يعمل ، وما الذي لا يعمل وماذا يقدّر كل منكما الآخر. ونصح هوبارد "أوصي حقًا بأن يأخذ الأزواج وقتًا كل يوم في هذه المرحلة – لأن كل شيء يتغير". "كل يوم يتطور كل دقيقة تقريبًا. اجلس وقل ما حدث بشكل جيد اليوم ، ما الذي يتعين علينا القيام به بشكل مختلف غدًا ، كيف يمكنني أن أتألق لك غدًا؟ "

5. وضع التوقعات والحدود

لتجنب الصراع ، يجب على الأزواج العمل على وضع الحدود والتوقعات. من سيكون في أي غرفة ومتى؟ كيف ستعرف متى لا تزعج بعضها البعض؟ ما هي المواعيد النهائية المهمة التي تعمل عليها حاليًا؟ وأوضح هوبارد: "يحتاج الأزواج إلى وضع حدود ، ويجرون محادثة واضحة حول احتياجاتهم وتوقعاتهم بشأن العمل من المنزل ، وتعيين ساعات من اليوم لمنطقة خالية من الاضطراب من هذه الساعة إلى هذه الساعة".