

# دليل النقاش التأقلم مع العودة إلى الحياة الطبيعية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19)

مع بدء تخفيف أوامر البقاء في المنازل والقيود في بعض الأماكن، بدأ بعض الموظفين الذين يعملون عن بعد في العودة إلى مكاتبهم الفعلية، وبدأ الناس (في بعض الأماكن) في استئناف بعض أنشطتهم الروتينية السابقة للجائحة بحذر. ولكن من المرجح أن يكون هناك شعور غريب في موسم العودة إلى الحياة الطبيعية هذا ويثير لديك بعض القلق. أثناء موسم عدم اليقين والتوتر هذا، غالباً ما يكون من المفيد مناقشة تجاربك مع الآخرين. تم تصميم دليل النقاش هذا لاستخدامه مع صحيفة النصائح المرفقة حول فهم التعامل مع العودة إلى الحياة الطبيعية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19): العودة إلى المكتب أو الخروج إلى الأماكن العامة بعد الإغلاق العام.

## حول مجموعات النقاش

يمكن أن توفر مجموعة النقاش طريقة لمجموعة من زملاء العمل أو الزملاء للالتقاء لاستكشاف خبراتهم ومشاركتها، وفي أفضل الأحوال، تخلق مجموعات النقاش مساحة آمنة عاطفياً تسمح للمشاركين باستكشاف التجارب المعقدة في المجتمع، ومعرفة المزيد عن أنفسهم وعن بعضهم البعض، وتقديم التعاطف والدعم لبعضهم البعض.

ومن المهم إتاحة وقت كاف للمشاركة والتأمل. تحتاج مجموعات النقاش عادة إلى 45 إلى 90 دقيقة، وهذا يتوقف على حجم المجموعة. بالنسبة للمجموعات التي تتألف من أكثر من 3-4 أشخاص، يفضل وجود منسق للمجموعة لضمان بقاء المناقشة في نطاق الموضوع وأن جميع المشاركين مدعويين للمساهمة.

تتألف مجموعة النقاش الفعالة عموماً من عدد من العناصر:

- ✓ وضوح الهدف من النقاش والقواعد الأساسية له لدى أعضاء المجموعة. على سبيل المثال:
  - إنها ليست جلسة علاجية، بل إنها فرصة للتعرف بشكل أكبر على تجارب بعضهم البعض ووجهات نظرهم حول الموضوع.
  - ينبغي أن تُقابل جميع المساهمات باحترام.
  - يمكن لأعضاء المجموعة المساهمة (أو عدم المساهمة) بحسب رغبتهم.
  - لا ينبغي لأعضاء المجموعة مشاركة تفاصيل مساهمات الآخرين خارج النقاش الجماعي.
- ✓ ينبغي أن يشعر أعضاء المجموعة بالأمان والراحة عند التعبير عن تجاربهم وأفكارهم ومشاعرهم.
- ✓ ينبغي أن تتاح لجميع أعضاء المجموعة فرصة التحدث، والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية، ومتابعة أفكارهم أو إنهاؤها. ينبغي أن يشعر أعضاء المجموعة بأنهم مدعويين (ولكن ليسوا مضطرين) للمشاركة.

## أسئلة النقاش

إذا كنت على وشك الخروج من قيود البقاء في المنزل أو العودة إلى مكان عمل مشترك:

1. كيف تشعر إزاء الخروج إلى المجتمع كثيراً أو العودة إلى مكان عمل مشترك؟
  - a. ما هو أكثر ما يقلقك؟
  - b. ما هو أكثر ما تتطلع إليه؟
2. ما الذي تتوقع أن يبدو مختلفاً ويجعلك تشعر شعور مختلف؟
3. إن اتخاذ القرارات بشأن أي نوع من الأنشطة يولد شعور "بالأمان بالقدر الكافي" أمر معقد في أوقات كهذه (على سبيل المثال، الأماكن التي ستذهب إليها، الأشياء التي ستفعلها). ما هي العوامل التي تؤثر على قراراتك؟
4. ما هي الأشياء التي تريد تذكرها عند البدء بالخروج أكثر أو العودة إلى مكان العمل المشترك؟
5. ما هي الاستراتيجيات التي تساعدك عندما تشعر بالقلق؟
6. ما هي الإجراءات التي تقوم بها مؤسستك لحماية صحة الموظفين وسلامتهم خلال هذه الفترة؟
7. إذا كان بإمكانك قول أي شيء إلى مديرك/مؤسستك...
  - a. ما الأسئلة التي ستطرحها؟
  - b. ما الطلبات التي ستطلبها؟
  - c. ما التوصيات التي ستقدمها؟

إذا كنت قد خرجت من قيود البقاء في المنزل أو عدت إلى مكان عمل مشترك:

1. كيف كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟
  - a. ما نوع المشاعر وردود الأفعال التي لاحظتها؟
  - b. ما هو الشعور الأكثر غرابة أو اختلافاً؟
  - c. هل فاجأك أي شيء؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هو؟
  - d. ما الأمور التي وجدت أنها أكثر تحدياً أو احباطاً؟
  - e. ما أكثر ما افتقدته في "الحياة العادية"؟
  - f. ما الذي اكتشفت أنه الأكثر تحرراً أو متعة حول مغادرة المنزل كثيراً أو العودة إلى مكان العمل المشترك؟
2. ما أكثر ما ساعدك؟
  - a. ما الذي ساعدك على الشعور بالأمان خلال هذا الموسم؟
  - b. ما الذي ساعدك في إدارة التوتر والقلق خلال هذا الموسم؟
  - c. هل كان هناك أي شيء قام به مديرك أو مؤسستك مفيداً بشكل خاص؟
3. هل كان هناك أي شيء قام به مديرك أو مؤسستك لم يكن مفيداً أو تسبب في مزيد من التوتر؟
4. ما أكثر ما يقلقك في الوقت الحالي؟
5. إذا كان بإمكانك تغيير شيء واحد عن روتينك المعيشي أو العمل في الوقت الحالي، فماذا سيكون؟
6. إذا كان بإمكانك قول أي شيء إلى مديرك/مؤسستك...
  - a. ما الأسئلة التي ستطرحها؟
  - b. ما الطلبات التي ستطلبها؟
  - c. ما التغييرات التي ترغب في رؤيتها؟

d. ما التوصيات التي ستقدمها؟