نصائح للتواصل مع الشريك رغم المسافة بينكما

تذكر – التواصل عن طريق الهاتف والمراسلة عبر الرسائل القصير للهاتف المحمول والبريد الإلكتروني والأنواع الأخرى من وسائل الإتصال هي وسائل مختلفة كلياً عن الإتصال المباشر بينكما. لذا عليك التفكير ملياً وبحرص فيما تقوله واللهجة التي ستستخدمها في قول ما تريده. سماع أصوات بعضكما البعض في المكالمات الهاتفية ووسائل الإتصال الأخرى تعطي دلائل كثيرة حول الحالة المزاجية والمشاعر، ومعنى المقدرة على التواصل عن طريق الإتصالات بجميع انواعها يعني المقدرة على الرد على ما تسمعه وتصحيح أي سوء تفاهم محتمل. فمن الصعب جداً التعبير عن المشاعر والأحاسيس عن طريق الرسائل النصية او البريد الإلكتروني، فهناك الكثير مما يمكن أن يفهم من نبرة الصوت وذلك ليس موجوداً في حالة الرسائل، وإيضاً ما يصعب الوضع أكثر هو الفاصل الزمني بين إرسال وإستقبال الرسائل مما يمكن في كثير من الأحيان خلق إلتباس او سوء فهم، حيث يسبح الخيال في عالمة والذي من الممكن أن يكون إيجابياً او سلبياً.

عندما تكونان على اتصال تأكد من أن المحادثه ثنائية الإتجاه. فرصة لكل منكما لإطلاع الآخر على ما يحدث في حياتكما بعيداً عن بعضكما. إذا كان لديكما أطفال فمن المهم للشريك البعيد عن المنزل أن تبقية على إطلاع على حياتهم، خصوصاً إذا ما كان الأطفال أصغر من أن يتحدثا على الهاتف بنفسهم. إبقيا على إطلاع على كيف تسير حياة كل منكما بعيداً عن الآخر، مما يهون البعد ويسهل على كل منكما أن يكون داعما ومتجاوباً مع الآخر في حياته.

إذا كنت غاضباً او مستاء من شيء ما فكن حذراً حو كيفية التعبير عن تلك المشاعر. إذا كان شريكك هو من يشعر بالغضب او الاستياء او الضيق فحافظ انت على هدوئك وإستمع بعناية قبل الرد على اي شئ يقولة. عدم مقدرتكما على التواصل جسدياً او حتى رؤية كل منكما لوجه الآخر يجعل من الصعب جداً قراءة المشاعر بدقة، ويصعب ايضاً الأمر عليكما أن تدعما بعضكما فحاول أن لا ترد قبل التفكير ملياً وحاول تفهم ما يمر به الطرف الآخر.