

نصائح للتواصل مع الشريك رغم المسافة بينكما

تذكرة - التواصل عن طريق الهاتف والمراسلة عبر الرسائل القصيرة للهاتف المحمول والبريد الإلكتروني وأنواع أخرى من وسائل الإتصال هي وسائل مختلفة كليةً عن الإتصال المباشر بينكما. لذا عليك التفكير ملياً وبحرص فيما تقوله وللهجة 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 أنواعها يعني المقدرة على الرد على ما تسمعه وتصحح أي سوء تفاهم محتمل. فمن الصعب جداً التعبير عن المشاعر والأحاسيس عن طريق الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني، فهناك الكثير مما يمكن أن يفهم من نبرة الصوت وذلك ليس موجوداً في حالة الرسائل، وإنما يصعب الوضع أكثر هو الفاصل الزمني بين إرسال وإستقبال الرسائل مما يمكن في كثير من الأحيان خلق التباس أو سوء فهم، حيث يصبح الخيال في عالمه والذي من الممكن أن يكون إيجابياً أو سلبياً.

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

إذا كنت غاضباً أو مسقاء من شيء ما فكن حذراً هو كيفية التعبير عن تلك المشاعر. إذا كان شريكك هو من يشعر بالغضب أو الاستياء أو الضيق فحافظ أنت على هدوئك واستمع بعناية قبل الرد على أي شيء يقوله. عدم مقدرتكما على التواصل جسدياً أو حتى رؤية كل منكما لوجه الآخر يجعل من الصعب جداً قراءة المشاعر بدقة، ويصعب أيضاً الأمر عليكم أن تدعهما بعضكما فحاول أن لا ترد قبل التفكير ملياً وحاول تفهم ما يمر به الطرف الآخر.