

## حبيبي بعيد



الحياة بين الرجل والمرأة المتزوجين، أو المخطوبين، من الضروري أن يتوافر فيها عنصر التواجد معاً. فأصل الزواج شرعية التواجد. لكن، يحصل أن يكون أحد الشريكين بعيداً، ولأسباب عديدة مثل الدراسة أو العمل أو أي سبب آخر. هنا، يكون عمل العاطفة والغريزة، والأهم العامل النفسي، يفتقر إلى التواجد الطبيعي مع إنسان هو نصفك الآخر. وهذا الغياب مسألة متعبة.

ولكن، ماذا يجب أن يعرف الشخص المرتبط بشريك تضطره الظروف إلى الابتعاد والتواجد في مكان آخر؟

ما يلي بعض نقاط التنوير الخاصة بهذا الأمر.

- 1- كُن صديقاً جيداً لشريك حياتك البعيد. فالصداقة هي الأساس السليم لكل العلاقات، وبالذات علاقة الزواج، وبالذات في حالة الزواج الذي فيه عامل البُعد. فحين تكون صديقاً لشريك حياتك، فإنّه يُقدّر ألمك وبالتالي، فإنّه يُطَبِّطُ على كيانك المتألم، ويُعوِّضُك بالصداقة الحقيقية والتضامن النفسي.
- 2- سيكون جيداً الحديث عن مشاعر الطرفين. فالصداقة في الزواج تتطلب مقداراً من الإحساس بالآخر، يعادل إحساس الآخر بك.
- 3- ليكن الحوار عن بُعد متنوعاً ولا يركّز على حرمان الشهوة أو مشاكل الأسرة. فكلما كان الحوار متنوعاً بنيت العلاقة، حتى عن بُعد، على أساس جيد.
- 4- الشخص البعيد قد يُعاني عزلة، ومن الضروري إشراكه في حياتك الاجتماعية: مَنْ رأيتَ؟ ماذا فعلتَ مع الأهل والأصدقاء؟ فهذه مسائل تجعل الآخر في الجو، خصوصاً أننا نعيش زمن التواصل الرائع بطرق التواصل الإلكتروني، التي تكاد تكون مجانية. لهذا، فإن المشاركة الحية ممكنة ومُريحة، وتُشعر الآخر بأنّه حتى لو تباعدت المسافات فهو موجود.

5- عنصر الإخلاص والأمان مسألة تُقلق الرجل والمرأة وهما عن بُعد. لذلك، فإن توكيد الإخلاص والوفاء مسألة ضرورية.

6- لتكن هناك خطة لتنظيم هذا البُعد وجعله متقطعاً تتخلل فترات تواجد معاً. ولذا، يُفضّل أن يتم اللقاء من وقت إلى آخر بطريقة مدروسة. ونحن نعلم الآن أنّهُ حتى في معظم سجون العالم، هناك وقت للخلاوة الزوجية، لأجل الإشباع الجنسي الشرعي في حالة سجن الزوج. ولكن، في حالة السفر للعمل أو الدراسة، فإنّ الزيارات تبقى ممكنة، ويجب وضع جدولة للحرص عليها.

7- التواصل العاطفي المستمر مهم. كنت أعرف رجلاً كان يُحصّر الدكتوراه في الثمانينات، زمن قبل الموبايل، وكان لا يملك مالا للمكالمات الخاصة، ولكنه وجد شيفرة للتواصل بينه وبين زوجته، وهو أنّهُ كل ليلة يرّن عليها رنّة واحدة معناها "تصبحين على خير"، وفي الصباح رنّتين معناها "صباح الخير"، وثلاث رنات معناها "أحبك". وهكذا، فإنّ مجرد رنّات تواصل جعلت بُعد السنوات الأربع فيه تواصل.

8- الآن، مع وسائل التواصل الرخيصة، وتوافر إمكانية الاتصال بالصوت والصورة عبر الإنترنت، صار ممكناً تخفيف ألم البُعد، مهما كان مكان تواجدك.

9- ينبغي للشريكين البعيدين عن بعضهما بعضاً، الانتباه إلى أن عامل البُعد قد يجعل الغيرة أكبر. لذا، يُفضّل الابتعاد عن الحديث عن أشخاص من الجنس الآخر بشكل متكرر، لكي لا يُثير هذا الحديث أوهاماً لدى الطرف الآخر، فيعتقد أن شريكه مُعجَب بأحد غيره. وهذا ما يُسمّى "بارانويا الابتعاد". على العكس، ينبغي دائماً تأكيد عامل الوفاء والإخلاص.

10- كثيرون، أثناء ابتعاد شريك حياتهم، يُهملون أنفسهم وصحتهم بشكل عام. وحين التواصل عبر شاشة الكمبيوتر يكونون عاديين. بالطبع، المرأة وكذلك الرجل، مُفترّض أن يكونا في أفضل زينة عند التواصل مع الآخر. ولكن يجب أن يكون هناك حرص على أن يكون ظهورهما أثناء التواصل أكثر من جيد، وجميلاً إلى أقصى حد ممكن، لأن هذا يُعزز التواصل والانجذاب.

11- التواصل الجنسي بين الأزواج عبر الوسائل العديدة لا بأس به، فهذا الآخر حلالك، ولكن يجب مراعاة ألا يتم سماع هذا الكلام الخاص، وألا تُقرأ الرسائل الساخنة من قِبَل آخرين، مع مراعاة ألا تقع الصور الحميمة والدافئة في يد أحد.