

# علامات تدل أنك بحاجة لتمضية المزيد من الوقت مع زوجك

إذا كنت في علاقة اليوم، قد تفهم كم هو من الصعب صنع التوازن بين الوظيفة، الأسرة، الأصدقاء، الهوايات، الرومانسية، التواصل، الجنس، الرعاية الذاتية، الاسترخاء، واجبات المنزل، وأكثر من ذلك بكثير.

الحياة محمومة من دون توقف. لقد وضع الكثير من الضغط على نفسك لتكون لديك مهنة جيدة، لصنع الكثير من المال، لتكون أحد الوالدين أو شريك عظيم، أن يكون لديك العديد من الأصدقاء، أن يكون لديك العديد من الهوايات، أن تتمتع ببيت نظيف، وأن تدير حياتك بطريقة خالية من الشوائب.

قد يبدو أن العثور على الوقت المناسب لتحقيق التوازن بين وقت الجودة المعتمد لنفسك ولشريك غير موجود، قليل، أو متباعد.

وقت الجودة مهم لأنك يساعدك على التواصل مع شريكك. فإنه يساعدك على الشعور بالارتياز والدعم ويساعدك أيضا على الشعور بالإنجذاب والرغبة.

فيما يلي علامات تشير إلى أنك وشريكك لم تقضيا وقتا كافيا معا:

**لا تخرجان وحدكما على أساس منتظم كل أسبوع:**

إن كان لديكما أطفال أو لا، علاقتك تحتاج إلى المزيد من التواصل ذات الجودة بدلا من الخروج إلى ليلة عشوائية مرة كل شهر.

**تشعران بأن الجنس هو تصرف روتيني أحياناً:**

الرغبة والرومانسية يمكن أن تتقلبان عندما تتقدم علاقتك. لا يوجد شيء خاطئ إذا واجهت هذه المشكلة في بعض الأحيان. من الطبيعي تماما أن يسود الهدوء عند العاطفة والحميمية الجسدية.

**تحدثان فقط عن الجوانب العملية للعمل، المسؤوليات، والأطفال:**

إذا وجدت نفسك تتحدث فقط عن الأمور العملية، فعلاقتك يمكن أن تستفيد بالتأكيد من المزيد من التواصل العميق. قد تجد نفسك في الكثير من الأحيان تتحدث إلى زوجك بدلا من أن تتوافق معه عاطفيا.

لم تذهبا في رحلة منذ أكثر من ٦ أشهر:  
الرحلات هي وسيلة مؤكدة لتعزيز التفاعلات، الألفة، والتواصل الجيد  
والعفو.

إذا كانت لديك ميزانية صغيرة أو إن كنت قد أنجبت أطفالاً ولا ترغب  
في المغادرة لفترة طويلة من الزمن، حاول الذهاب مع زوجك إلى فندق  
في المدينة لليلة واحدة كل بضعة أشهر.