

# 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 وضعت 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 المتعمد لنفسك ولشريكك غير موجود، قليل، أو متباعد.

وقت الجودة مهم لأنه يساعدك على التواصل مع شريكك. فإنه يساعدك على الشعور بالارتكاز والدعم ويساعدك أيضا على الشعور بالإنجاب 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 أحيانا:**

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

**تتحدثان 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 تتواصل معه عاطفيا.

لم تذهباً في رحلة منذ أكثر من ٦ أشهر:

الرحلات هي وسيلة مؤكدة لتعزيز التفاعلات، الألفة، والتواصل الجيد والعفوي.

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 ليلة واحدة كل بضعة أشهر.