

تخلص من الروتين بينك وبين الشريك خلال رمضان!

شهر رمضان فترة يصوم فيها الفرد عن كل الأمور التي تعطي أهمية لجسده أكثر من أي شيء آخر. فالصوم عن الأكل يمكن ان يتعب الفرد كثيرا ويجعله مزاجي ، كما ان الامتناع عن العلاقات الجسدية مع الشريك يمكن ان يساهم في خلق جو من الملل بين الإثنين. ولكن ما نفع الصيام اذا كنت غير مستعد ان تكسر الروتين الذي قد يخلقه بينك وبين من هم أحب الى قلبك؟

اليك سلسلة من النصائح للقضاء على الملل بين الزوجين:

شارك في نشاطات او العاب ترفيهية في البيت معاً : الألعاب الاجتماعية التي لعبناها خلال سنين طفولتنا ومراهقتنا ليست للأطفال فحسب. يمكن لعب المونوبولي او العاب الكلمات كالسكرابل في وقت الفراغ ، قبل او بعد الفطور. ستساعدكم هذه الألعاب على التقرب من بعضكما والضحك معاً .



تابع مسلسلكما الرمضاني معاً : تكثر المسلسلات الرمضانية خلال هذه الفترة ، اختار مسلسلاً او اثنين تجدانه المفضل لديكما وعدا بعضكما بمشاهدته معاً يومياً . هذا الوقت لمناقشة أبرز القضايا في المسلسل ، وتخيل لو انكما واجهتما القصة المتناولة في المسلسل ، في حياتكم الخاصة. كيف كنتما ستتصرفان؟



قوما بنشاط تطوعي معاً : هذا هو الوقت المناسب للقيام بهذه الأعمال. فلماذا لا تقوما بها معاً ؟



مارسا النشاطات الرياضية الخفيفة: حافظا على رشاقتكما معاً لتوطيد الروابط العاطفية بينكما .



حضرا الإفطار سوياً : تشارك في تحضير الإفطار خلال رمضان للتخلص من

الملل والروتين!