أشياء يمكنك القيام بها مع شريكك قبل النوم لتكونا أكثر سعادة

تعتبر نسبة 90% من الأزواج أن تطبيق الفيسبوك هو من أهم الأسباب التي أدت الى ابتعاد الطرفين عن بعضهما. يعود هذا الأمر الى أن حقيقة أن الأفراد يقضون الكثر من الوقت لتصفح الإنترنت، بدلاً من الحوار والتحدث سويًا.

بالإضافة الى ذلك، لكي يكون الأزواج سعداء مع بعضهم، لا يمكن يجب حساب الوقت الذي يقضوه مع بعضهم بالساعات. يجب ان يكون كل فرد سعيد، ولتحقيق هذا الأمر، عليك اتباع النصائح التالية:

1- الطبخ وتناول الطعام معًا

يمكن أن يقدم الطهي الزوجين الطعام سويًا الكثير من الفوائد كالمساواة وصنع الذكريات. لدى الطهي معًا، يمكن مشاركة الخبرات ومناقشة أطباقك المفضلة، والشعور بالعلاقة كشراكة.

بعد الانتهاء من إعداد الوجبة، يجب تناول الطعام سويً. يمكن أن يساعد على تحسين التقرب من بعضكما وتحسين المزاج والنفسية. خلال تناول هذه الوجبة، يمكن التواصل مع بعضكما البعض.

2- التحدث عن أفضل جزء من اليوم

تعتبر واحدة من حطوات الحصول على نوم جيد وعلاقة صحية، تجنب الجدالات والأحاديث التي يسببها القلق. قد يحدث بسبب ذلك، هو أن ضربات القلب السريعة والتوتر قد تزيد. يمكن العثور على أمر إيجابي للتحدث عنه مع الشريك، والسماح له بالنوم براحة بال.

يساعد سؤال بسيط لمعرة ان كان كل شيء جيد خلال اليوم على تغيير المزاج وتحفيز المشاعر الإيجابية.

3- تذكر فترة بداية العلاقة معًا

قبل الخلود الى النوم، حاول أن تتذكر فترة بداية علاقتكما وتحدث

مع شريك حياتك عن البداية وتذكرا أجمل الأوقات سويًا. شارك انطباعاتك واطلب من شريكك أن يخبرك بمشاعره.

4- عمل تدليك لبعضكما البعض

أكدت دراسات حديثة أن الأزواج الذين يقومون بعمل تدليك لبعضهما البعض، يشعرون بالرضا والراحة. يحسن التدليك المزاج ويقلل من الإجهاد. يمكن القيام بجلسة تدليك للشريك لمدة 15 دقيقة مرتين في الأسبوع. هذه الريقة تجعلك تشعر بتحسن لأنك تقدم التدليك وتتلقاه أيضًا.

5- تجربة بعض خطوات الرقص

هل تعلم إنه يمكنك تحقيق أقصى قدرة للوظيفة المعرفية أثناء الرقص؟ الأهم من ذلك، ستقوم بتأدية بعض التمرين بنفس الوقت وأنت تلهو تمرح برفقة الشريك. حتى لو كنت متعبًا بنهاية اليوم، يمكن التعلم ممارسة بعض خطوات الرقص لبضع دقائق برفقة شريك حياتك، فقط قم بوضع الأغنية المفضلة لديك وارقصا على الأنغام.

الرقص معًا هو جيد للعاطفة في علاقتك. كما يساعدك على الاهتمام ببعضها البعض. يمكنكما التواصل بطرق غير لفظية وشفهية وتحسين التعاون والاحترام.

6- الغناء لشريك حياتك

يعتبر الغناء لشريكك قبل النوم وسيلة رائعة للتواصل مع بعضكما. فقط تذكر الأغاني التي كنت تسمعها وأنت طفل والتي تحبها. الغناء لشريك حياتك قبل النوم يساعد على تحسين النفسية والمزاج وارخاء الأعصاب.

لدى اتباع هذه الطريقة، أنت تحفز الطاقة وتغير مزاجك وتشعر بالسعادة أيضًا . يمكن الانفتاح على الشريك ، مما يساعدكما على التقرب من بعضكما البعض وأيضًا على تعزيز ثقتك بنفسك.

7- إقرآ لبعضكما

خلال القراءة لشريك حياتك، يمكنك اكتشاف أمور جديدة ومناقشة الكثير من المعلومات. تتعلم معًا وتصبح أكثر ذكاء وتشارك

اهتمامات مشتركة. يمكن التعرف على شريكك أكثر وأكثر وفهمه بطريقة أفضل ، لدى مناقشة كتاب قد قرئتماه معًا.

8- أعرب عن إمتنانك

إن اظهار الامتنان للشريك ليس عمل فقط، بل انه عاطفة وتقدير وشكل من أشكال الكرم . التعبير عن الامتنان له يحسن من قوة التواصل والتقرب بينكما. يمكنك اظهار هذه العاطفة للحبيب عبر طرق مختلفة.

قبل النوم، احرص على شكر الشريك حتى على الأمور البسيطة التي قام بها من أجلك ومن أجل العائلة. يمكنك إظهار الإمتنان أيضًا من خلال الأفعال، كتحضير حمام دافئ له أو تقديم له الشاي أو الحرص على راحته.