

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:

شاركوا في نشاطات او العاب ترفيهية في البيت معا : 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 معا .



تابعوا مسلسلكما الرمضاني معا : تكثر المسلسلات الرمضانية خلال هذه الفترة ، اختاروا مسلسلا او اثنين تجدانه المفضل لديكما وعدا بعضكما بمشاهدته معا يوميا . هذا الوقت لمناقشة أبرز القضايا في المسلسل ، وتخيلوا لو انكما واجهتما القصة المتناولة في المسلسل ، في حياتكم الخاصة. كيف كنتما ستصرفان؟



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



مارسوا النشاطات الرياضية الخفيفة: حافظا على رشاقتهما معا لتوطيد الروابط العاطفية بينهما.



حضرا الإفطار سويا : تشاركوا تحضير الإفطار خلال رمضان للتخلص من

الملل والروتين!