

## آشپزی

|   |
|---|
| <b>نان فطیر</b>                               |
| <b>مواد لازم:</b>                             |
| آب گرم <span> </span> : نصف پیمانه            |
| آرد الک شده <span> </span> : ۴ پیمانه         |
| آب ولرم <span> </span> : ۲ پیمانه             |
| نمک <span> </span> : یک قاشق چایخوری          |
| شکر <span> </span> : ۲ قاشق غذاخوری           |
| پودر خمیر ترش <span> </span> : ۲ قاشق چایخوری |
| روغن مایع <span> </span> : یک قاشق سوپخوری    |
| کنجد <span> </span> : مقداری (برای تزئین)     |
| گردو خرد شده <span> </span> : یک پیمانه       |
| آراچین <span> </span> : ۲ قاشق سوپخوری        |
| شکر برای داخل نان <span> </span> :نصف پیمانه  |
| <b>روش تهیه<span> </span>:</b>                |

نان فطیر با روغن مایع و روغن زیتون

نان فطیر با روغن مایع و روغن زیتون

نان فطیر با روغن مایع و روغن زیتون

نان فطیر با روغن مایع و روغن زیتون

پودر خمیر ترش را با یک قاشق غذاخوری شکر و آب گرم مخلوط کنید و در جای نسبتا گرمی قرار دهید تا پف کند.

سپس یک پیمانه آرد را با بقیه شکر، نمک و آب ولرم مخلوط کنید و بعد از ۱۰ دقیقه به مایه خمیر ترش اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر به مواد استراحت دهید.

بعد روغن مایع را هم اضافه کنید و هم بزنید. بقیه آرد را هم کم کم به مایه نان اضافه کنید و هم بزنید تا مایه نان به خمیر تبدیل شود. تا جایی که با دست بتوان خمیر را ورز داد و خمیر به دست نچسبد. روی خمیر آماده شده را بپوشانید و خمیر را

به مدت ۲ ساعت در جای نسبتا گرمی قرار دهید تا زمانی که حجم آن ۲ برابر شود. فر را با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد

یا ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید تا گرم شود.

### پنکیک موز

**مواد مورد** :

آرد: ۱ پیمانه

شکر: ۱ قاشق غذاخوری

شیر: ۱ پیمانه

بیکنیگ پودر :۲قاشق چایخوری

نمک: ۱/۴ قاشق چایخوری

روغن گیاهی :۲ قاشق غذاخوری

تخم مرغ: ۱ عدد

دارچین: ۱ قاشق چایخوری

موز رسیده: ۲ عدد

**روش تهیه :**

ابتدا موز ها را پوست گرفته و با کمک یک چنگال آن را له کنید، تخم مرغ را در کاسه دیگری بشکنید و با شیر و روغن مخلوط کنید سپس موز له شده را افزوده و خوب مخلوط نمایید. آرد را در ظرف دیگری با بکینگ پودر مخلوط نموده و به موادتان اضافه نمایید و خوب هم بزنید، سپس نمک و دارچین را هم افزوده و مجدد هم بزنید تا مایه پنکیک یکدست شود. در مرحله بعد تابه ای را با کره چرب کرده و روی حرارت قرار دهید تا گرم شود سپس هر بار یک قاشق از مواد پنکیک را داخل تابه بریزید تا یک طرف آن طلایی شود سپس پنکیک را به آرامی برگردانید تا طرف دیگرش هم طلایی شود به همین ترتیب همه پنکیک ها را آماده نمایید. پنکیک ها را بعد از خنک شدن روی هم بچینید و روی آن را با کمی عسل و چند تکه موز تزئین کنید.

### جوجه ماستی

**مواد لازم** :

سینه مرغ ۵۰۰ گرم

ماست چکیده۴ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه : به مقدار لازم

سبزی معطر (پونه، ترخان، مرزه) : به مقدار لازم

گل محمدی : در صورت تمایل مقدار کمی

روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری

**روش تهیه :**

برای تهیه ی جوجه ماستی ابتدا مرغ ها را بشوئید و اجازه دهید خوب آب آن ها بروند زیرا اگر مرغ ها آب داشته باشند مزه و عطر نمی گیرند پس اجازه دهید آب مرغ‌ها کاملا بروند. سپس به مرغ ها نمک و فلفل بهتر است فلفل سیاه را خودتان بسابید و از پودر آماده اش استفاده نکنید.

سپس سبزی های معطر و اگر تمایل داشتید مقداری پودر گل محمدی را اضافه کنید و به آرامی مخلوط کنید و بعد ماست چکیده و روغن زیتون را اضافه کنید و آرام مخلوط کنید که مرغ ها خرد نشوند و روی آن سفون بکشید و چند ساعتی در یخچال استراحت بدهید.

و بعد از آن به سیخ بکشید و روی شعله ملایم ذغال یا آتش کباب کنید. و به همراه گوجه و لیمو ترش و با برنج یا نان میل کنید.

### سالاد الویه مرغ

**مواد لازم** :

سبب زمینی متوسط ۳ عدد

تخم مرغ ۳ عدد

سینه مرغ ۱ عدد

پیاز ۱ عدد

خیارشور ۳۰۰ گرم

هویج متوسط ۲ عدد

نخود فرنگی ۲۰۰ گرم

سس مایونز به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه : به مقدار لازم

آب مرغ :مقداری

**روش تهیه :**

برای طرز تهیه سالاد الویه مرغ ابتدا مرغ را با پیاز خرد شده و نمک و فلفل سیاه بگذارید بپزد، سپس سیب زمینی ها و هویج ها را به صورت جداگانه بپزید. نخود فرنگی و تخم مرغ ها را هم بپزید. زمانی همه مواد پختند ابتدا سیب زمینی ها و هویج ها را پوست بگیرید سپس تخم مرغ را هم پوست بگیرید مرغ را ریز خرد کنید و کنار بگذارید. اکنون سیب زمینی ها و هویج ها و تخم مرغ ها را با رنده ریز رنده کنید و خیارشورها را بشوئید و آب آن ها که رفت به صورت نگینی ریز خرد کنید و داخل مواد بریزید و مرغ و نخود فرنگی ها را هم اضافه کنید مقدار کمی نمک و فلفل سیاه و سس مایونز به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.

## خانواده

اهمیت داشتن دوست در زندگی ؛

# کسانی که هیچ دوستی ندارند بخوانند



✽ روابط خانوادگی :

مهم ترین علل ناتوانی در دوست یابی تربیت خانوادگی است. بعضی خانواده ها روابط محدود و بسته را به فرزندان آموزش داده اند یا آن ها را محتاط، محافظه کار، بی اعتماد به سایرین و غیر اجتماعی بار آورده اند.

در این چنین مواقع روان شناس خانواده می‌تواند با تحلیل الگوهای رفتاری و سیستم خانواده، علت را برطرف کند و به فرد کمک کند که وی فراتر از الگو های خانواده رفتار کند.

✽ همیشه شکایت کردن :

مدام شکایت کردن می‌تواند علت این باشد که چرا هیچ دوستی ندارید و افرادی که این کار را اغلب انجام می‌دهند شاید متوجه رفتارشان نمی شوند. همیشه نالیدن می‌تواند سبب شود مردم ما را بد بینانه ببینند، یا این که همیشه حس کنیم قربانی شدیم. ناله کردن می‌تواند کاملاً ما را خودخواه کند. هنگامی که ما ناله می کنیم، تنها خودمان مهم هستیم و خیلی بد است که به حمایت سایرین نیاز داریم. بهرحال ، هر کس دیگری امکان دارد

با راهکارهای طلایی ؛

# یک زندگی متفاوت داشته باشید

روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه به قدم زدن بپردازید، و در این حین لبخند بزنید. این برترین داروی ضد افسردگی ست.
حدالاً ۱۰ دقیقه در روز با خود خلوت کنید، در صورت نیاز از قفل در غافل نشوید.
با استفاده از ویدئو برنامه های تلویزیونی آخر شب و مورد علاقه تان را ضبط کنید، و خواب بیشتری کنید.
صبحها که از خواب بیدار می شوید این جمله را کامل و تکرار کنید:
« امروز قصد دارم…»

با سه Energy (انرژی)، Enthusiasm (شوق)، Empathy (فهم) و همدلی با دیگران)، و همینطور با سه F یعنی Faith (ایمان)، Family (خانواده) و Friends (دوستان).

زیبایی، عشق ، محبت، دوستی امسال بیشتر از سال پیش به تماشای فیلمهای عمومی (مناسب برای تمام سنین)، بازی با دوستان و خواندن کتاب بپردازید.
زمانی را به مراقبه و نیایش اختصاص دهید. اینها سوخت روزانه برای انجام زندگی پر مشغله مان را فراهم می کنند.
✽ با افراد بالای ۷۰ و زیر ۶ سال اوقات بیشتری صرف کنید.شادی، زندگی موقی ، بهتر زیستن
وقت بیداری بیشتر رویا ببینید.

از غذاهایی که از گیاهان و درختان بار می آیند بیشتر مصرف کنید، و از آنها که در کارخانه ها تولید می شوند کمتر.
مقداری چای سبز و مقادیر بسیار فراوان تری آب بنوشید.
ایدا اریزا (نوعی زغال اخته آبی رنگ)، غذاهای دریایی، گل کلم، بادام و گردو و خشکبار مصرف کنید.
تلاش کنید هر روز حداقل سه نفر را به لبخند وادارید.
از خانه گرفته تا داخل ماشین و روی میز کار همه را مرتب و تمیز کنید، بگذارید انرژی تازه ای وارد زندگیتان شود.

انرژی پرارزشتان را بر سر شایعه سازی، هیولاهای انرژی خوار، مسائل مربوط به گذشته، افکار منفی و یا آنچه بدان کنترل ندارید هدر ندهید.
در عوض انرژی‌تان را صرف همین لحظه مثبت اکنون و خشکبار مصرف کنید.
تلاش کنید هر روز حداقل سه نفر را به لبخند وادارید.
از خانه گرفته تا داخل ماشین و روی میز کار همه را مرتب و تمیز کنید، بگذارید انرژی تازه ای وارد زندگیتان شود.

انرژی پرارزشتان را بر سر شایعه سازی، هیولاهای انرژی خوار، مسائل مربوط به گذشته، افکار منفی و یا آنچه بدان کنترل ندارید هدر ندهید.
در عوض انرژی‌تان را صرف همین لحظه مثبت اکنون و خشکبار مصرف کنید.
تلاش کنید هر روز حداقل سه نفر را به لبخند وادارید.
از خانه گرفته تا داخل ماشین و روی میز کار همه را مرتب و تمیز کنید، بگذارید انرژی تازه ای وارد زندگیتان شود.

برای بعضی زوج ها جنسیت فرزندشان اهمیتی ندارد. برخی دیگر شاید به طور پنهانی( یا حتی آشکار) در انتظار یک دختر بچه یا پسر بچه باشند.
اصلا فرقی ندارد که روی صورت، دست و پای دختر ما رد بخیه باقی بماند یا روی پسرمان. اما همیشه این نکته را به دخترها یادآوری می‌کنیم که: «دختر نباید…» این درحالی است که اگر به هر دو جنس آسیب برسد، زیبایی یا سلامت آنها به خطر می‌افتد.
مرز میان بازی دخترانه و پسرانه را چه کسی تعیین کرده؟ چه کسی تعیین کرده فوتبال پسرانه است و والیبال دخترانه؟ ماشین بازی پسرانه و عروسک‌بازی دخترانه‌است؟ لازم نیست تفکیکی برای نوع بازی یا اسباب‌بازی‌هایی که دختر شما انتخاب کرده و بازی می‌کند، قائل شوید؛ مگر این‌که بازی موردنظر از نظر جسمی یا روانی به او صدمه بزند.

مسلمان این نکته را برای پسرها هم باید رعایت کنید. هر نوع بازی، نوعی تلاش و کوشش برای فراگیری تازه‌ها، مبارزه، مقاومت، حل کردن معماها و رسیدن به نتیجه است.

بنابراین با منع هر بازی، بخشی از توان فراگیری، مهارت و خلاقیت کودک را متوقف می‌کنید.

این مسئله یکی از نکات بسیار مهمی است که در این باره باید مدنظر داشت. امروزه خانم ها به تحصیلات عالیه می رسند، در شغل های مهمی مشغول به کار می شوند، در زندگی اجتماعی بسیار موفق هستند و… که این نکته می تواند تا حد زیادی نگرانی پدر و مادر را در مورد آینده دخترشان برطرف کند. اما نمی تواند تنها دلیل این علاقه شدید باشد. با این حال، تصوراتی هستند که در زندگی همه ما سایه افکنده است.

دختر بچه ها شیرین تر و نازتر هستند و خود را بیشتر پیش پدر محبوب و لوس می کنند و در یک کلمه بسیار مورد علاقه پدر هستند. ناز و نوازش پدروانه نسبت به دختر برای همه آشناست و

## خانواده

اهمیت داشتن دوست در زندگی ؛

گاهی افرادی درست یا اشتباه، به سایرین نگاه از بالا دارند. غرور بی اندازه آنها سبب میشود سایرین را کم تر از خود ببینید و نخواهند با نزدیک شدن به آنها سطح خود را پایین بیاورند.

اشتباه بودن این نظر کاملاً مشخص بوده و باعث تنها ماندن می شود.
✽ داشتن توقعات بالا:

علت دیگر این که اصلاً دوستی نمی توانید داشته باشید این است که توقعات شما بسیار بالا است. گاهی وقت ها این اتفاق بین همسران روی میدهد. می‌تواند خسته کننده باشد. انتظار از نحوه برخورد سایرین در دوستی و دیگر روابط مشکل است هیچ شخصی به این دلیل رفتار نمی کند که ما انتظار داریم. از توقعات که دوستی را نابود میکند دوری کنید.

✽ غیبت کردن در مورد همه :

اشخاص زیادی وجود دارند که تمایل به شایعه پراکنی در بین دوستان دارند. این مشکل زمانی بروز میکند که آنها به یک دوست در مورد دیگری سخن چینی میکنند . دوست خواهد فهمید شما چه طور پشت سر آنها رفتاری کنید. این دیدگاه همچنین می‌تواند سبب شود دوستان اعتماد به شما را از دست بدهند، با شما صادق نباشند، و در پایان دوستی را برهم بزنند.

در تمام روابط، اعتماد مهم است. حتماً، طبیعی است گاهی در مورد دوستی حرف بزنید . ولی اگر این کار را تکرار کنید و بطور مداوم انجام دهید، نشان دهنده طرز رفتار منفی است.
حتی اگر فرد بسیار گوشه گیر هستید، داشتن دوست لازم است، زمانیکه در یک رابطه هستید، دوست های خود را به یک طرف ترک نکنید. آنها بسیار با ارزش هستند.

با راهکارهای طلایی ؛

## یک زندگی متفاوت داشته باشید



یک موقعیت هر چقدر خوب یا بد، بالاخره تغییر می کند.
زمان بیماری، این شغل نیست که به دردتان می رسد، دوستانتان هستند. با آنها در تماس باشید.
از سر هر آنچه سودمند، زیبا و شادی بخش نیست، خلاص شوید.
حسادت هدر دادن وقت است. شما الان به همه آنچه نیاز دارید رسیده اید.
بهترنبها هنوز در راه اندیابید با هم شاد باشیم و شادی را ببیندگر تقدیم کنیم.
هر حسی که می خواهید داشته باشید، بلند شوید، شیک کنید و بزنید بیرون.
کار درست را انجام دهید!
گاه با خانواده در تماس باشید.
شها قبل از خواب این جمله را کامل و تکرار کنید: «به خاطر… ممنونم.»
«مروز به … دست یاقتم»
یادتان باشد، برکتهای زندگی آنقدر هست که استرس و نگرانی را بدان راهی نباشد.

از سفر لذت ببر. یادت باشد که این دیزنی ورلد Disney World نیست و تو هم در بی یی گشت و گذار کوتاه نیستی. بهترین استفاده را از آن کنید و از سفرتان لذت ببرید.

## قابل توجه والدین ؛ هوای دخترانتان را داشته باشید

اگر دختر شما در درس‌های حفظی خیلی موفق نیست اما در ریاضیات عالی است، به او کمک کنید تا در حفظیات هم موفق شود.
اگر در ورزش خاصی مهارت دارد، او را به ادامه مسیر در این راه کمک کنید.
اگر هنر خاصی را دوست دارد، شرایط را طوری فراهم کنید تا بتواند علاقه هنری‌اش را دنبال کند.
دخترانی که شخصیت آنها پرورش پیدا کند، علاوه براین که می‌توانند انتخاب شغل بهتری داشته باشند، اعتماد به نفس بیشتری هم خواهند داشت. مهارت‌های بیشتر، اعتماد به‌نفس بیشتر را به همراه دارد.

✽ با او همدل باشید

هرکسی در هر سنی، مشکلات خودش را دارد. برای مثال اگر انتخاب یک گل سر برای دختر شما گیج‌کننده است، اگر نیاز به کمک دارد، حتما با او همدلی و همراهی کنید. هیچ‌وقت از جمله‌هایی مثل: «این که کاری نداره، خودت انجامش بده» «تصمیم گرفتن این قدر سخته؟»، «بلد نیستی این کار ساده را هم انجام بدهی!» و… پرهیز کنید.
این جمله‌ها دقیقاً اعتماد به نفس او را هدف قرار می‌دهند و تاثیر منفی آنها دقیقاً مثل وقتی است که به جای او دانما تصمیم بگیرید و نگذارید کاری را خودش انجام دهد.بنابراین نه به جای او تصمیم بگیرید و نه این‌که هیچ همدلی و همراهی‌ای با او نداشته باشید.
✽ به زیبایی او کمک کنید
همان‌قدر که توجه بیش از حد به زیبایی و آراستگی می‌تواند فرزند شما را از درس و ورزش و مطالعه و… بازدارد، همان‌قدر هم بی‌توجهی به آراستگی او می‌تواند به اعتماد به نفس او آسیب برساند. بنابراین اگر مساله‌ای وجود دارد که فرزند شما را نازحت کرد، حتما برای حل آن با او همراهی کنید.برای مثال اگر موی زائد در زمان بلوغ روی صورت او ظاهر شد، اگر دچار اضافه وزن شد، اگر چربی بدن او بیش از اندازه بود و… برای رفع این مشکلات و افزایش اعتماد به نفس او، حتما به فرزندتان کمک کنید.

شماره ۲۱۲۶- چهارشنبه ۲۰ فروردین ۱۳۹۹

### فال روزانه

### فروردین

امروز تصمیم گیری زیاد برایتان ساده نیست، چرا که بیشتر تمایل دارید قبل از اینکه به طور یک جانبه دست به عمل بزنید از احساسات افراد دیگر هم آگاه شوید. البته منظورمان این نیست که شما نسبت به آرزوهای خود بی توجه هستید؛ بلکه فقط در مورد اینکه زمان بندی تان ایده آل هست یا نه مطمئن نیستید. حتی اگر همه چیز در ظاهر خیلی عالی نباشد، درهای شناس و اقبال شما تا مدتی بسته خواهد ماند.

### اردیبهشت

شما امروز به جزئیات فراوانی که در محل کار روی هم انباشته شده اند اهمیت می‌دهید. شما معمولاً خیلی راحت مسئولیت‌های تان را یکی یکی انجام داده و بعد به سراغ بعدی می‌روید، اما حالا نمی‌توانید به راحتی تشخیص دهید که کجا باید بروید. اما موکول کردن کارهایتان به روزهای بعدی نیز ایده چندان خوبی نیست، چراکه هرچه زمان بگذرد مشکلات دیگری از راه می‌رسند. پس شجاع باشید و خیلی زود آستین‌هایتان را بالا زده و شروع به کار کنید!

### خرداد

امروز ظاهرا شما در حالیکه کارهایتان را انجام می‌دهید می‌توانید سرگرمی‌هم داشته باشید، اما مشکلاتی پدیدار می‌شوند که مجبور می‌شوید تلاشتان را روچندان کنید. الان حتی حس می‌کنید که یک نفر علیه شما توطئه چینی می‌کند، اما قبل از اینکه برای دفاع کردن از ترس‌هایتان دلیل و شاهد بیابورید، در مورد قضاوت‌های زود هنگام خود بااحتیاط عمل کنید. با همه این احوال کار علاقتان ترن کار این است که به جای ثابت کردن و نشان دادن کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید، برای به وقوع پیوستن اهدافتان تلاش کنید.

### تیر

شما امروز خیلی راحت تر می‌توانید با دوستان و اعضای خانواده تان ارتباط برقرار کنید، برای اینکه قادر هستید به مسائل و مشکلات حساس از تمام زوایا بنگرید. شما حتی بهترین نفر برای میانجی کردن در دعواهای خانوادگی هستید. اما وقتی برای انتخاب کردن بهترین عملکرد-خواه عملکرد خود و یا دیگران- تحت فشار قرار بگیرید اوضاع پیچیده می‌شود. وقتی تنها کسی هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید و آمادگی لازم را دارید بگذارید دیگران بفهمند و از گفتن این موضوع ترسید.

### مرداد

شما امروز می‌خواهید قبل از اینکه افراد دیگر بدانند که چه کار می‌خواهید بکنید، به نگرانی‌های تماششان رسیدگی کنید. مشکل اینجاست که اگر حتی بادقت هم به حرف‌هایشان گوش دهید، باز هم مجبورید تصمیم بحرانی بگیرید که شاید فردی که احساس خلا و بی توجهی می‌کند را برنجانید. فریب این خیال که می‌توانید همیشه تمام مردم را خوشحال کنید نخورید.

### شهریور

شما انقدر عاقل هستید که کارهایی که شروع کرده اید را هرچه زودتر و تا آخر هفته تمام کنید. اما قبل از اینکه بتوانید کارهایتان را به مرحله بعدی برسانید به موانعی خارجی برخورد می‌کنید. شاید از شکست خوردن می‌ترسید و یا شاید هم از اینکه تلاش‌هایتان زود به ثمر نرسد نگران هستید. اما باید بدانید الان وقت این نیست که کارهایی که انجام داده اید را زیادی تجزیه و تحلیل کنید.

### مهر

حالا که ماه به نشانه تان بازگشته است، شما از نظر عاطفی و احساسی دیگر رنجیده خاطر نیستید. شما وقتی دوست صمیمی یا یا نامزدتان دست به کارهای احمقانه می‌زند، زیاد در مقابلش صبور نیستید، اما گفتن این حرف به آنها که باید بعضی چیزها را از پیش می‌دانستند از جانب شما کار زشتی است. شاید حتی به خاطر حفظ کردن دوستی و علاقه مجبور شوید عصبانیت خود را پنهان کنید، اما وقتی نمی‌توانید نظر خود را ابراز کنید باید بهایش را هم بپذیرید.

### آبان

وقتی که شما برای سازماندهی کردن افکارتان روز سختی را می‌گذرانید، همه چیزهای دیگر نیز ظاهرا پیچیده تر از روزهای دیگر می‌نمایانند. اگرچه حقایق شفاف و واضح به نظر می‌رسند، امروز شما در حالیکه از دو طرف به سمت دو مسیر کاملاً متضاد کشیده می‌شوید، با مشکلی حل نشدنی روبرو می‌شوید. شما بدون چشم پوشی کردن از یک راه نمی‌توانید دیگری را انتخاب کنید و اگر یکی از این دو را نادیده بگیرید پشیمان و آشفته می‌شوید.

### آذر

امروز عنوان کردن چیزهایی که در سرتان دارید شاید فکر خوبی باشد، اما به احتمال زیاد به اظهارات عاشقانه بی توجهی می‌کنید. متأسفانه نوشتن احساسات‌تان در ایمیل یا خواندن آنها در غالب یک ترانه تاثیر مطلوب را نخواهد گذاشت! حالا تاثیرات ثابت و دائمی می‌تواند احساسات شما را از حالت طبیعی خود بیرون آورد و عوض کند. پس فکر نکنید که می‌دانید چه اتفاقاتی در شرف وقوع است. هوشیار باشید؛ چند روز صبر کرده و بعد احساسات قلبی خود را دوباره چک کنید.

### دی

مثل اینکه شور و هیجان عاطفی در شما رو به کم شدن می‌رود. امروز شما بیشتر دوست دارید جایگاه بی طرفانه داشته و به نظریات افراد دیگر گوش فرا دهید. اما شاید هم عنوان کنید که نیازهای افراد دیگر را در لیست برنامه‌های خود گنجانده اید. و این مهربانی‌ها نداشتن تمرکز و بی توجهی را جبران نمی‌کند. پس در حالیکه بر روی چیزهایی که پیش رو دارید متمرکز می‌شوید، چشمانتان را نیز باز کنید.

### بهمن

امروز حتی اگر مجبور شوید کارهایی را انجام دهید که قبلا اصولاً با آنها سر و کار نداشته اید، باز هم روز سختی نخواهید داشت. شما ایده سردآوردن از هر چیز جدیدی دوست دارید و خوشبختانه استعداد ذاتی برای تعادل برقرار کردن این ناشناخته‌ها و شناخته‌ها را دارا هستید. اما هنوز هم باید بیشتر تمرین کنید، وگرنه در اجرای عمل سست می‌شوید. تبلی هم نکنید؛ تبلی مثل دعوت کردن مدرس به خانه می‌ماند!

### اسفند

شما خیلی خوب می‌توانید که به احساسات افراد دیگر توجه کنید، اما حالا وقتی که می‌فهمید برای درک کردن احساسات افراد دیگر چه قدرتی باید داشته باشید دودل می‌شوید. منظور این نیست که شما به افراد دیگر بی اعتنای می‌کنید، بلکه از عنوان کردن احساسات خود که شامل نگرش‌های منفی هم می‌شویداطمینان ندراید.