آشپزی

مربا توت سفید

مواد لازم :

توت سفید ۱ کیلو
وانیل (هل) نصف قاشق چایخوری
خلال پسته برای تزیین
شکر سه لیوان (دسته دار فرانسه)
آب یک لیوان
آب لیموترش ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

مربای توت را باید از توت های درشت و تقریبا نارس تهیه کرد تا توت ها داخل مربا له نشود به خاطر همین وقتی توت سفید را تهیه کردید رسیده ها را جدا کرده و نوش جان کنید و بقیه را برای مربا نگه دارید.

توت ها را تمیز کرده و خوب بشویید و آبکش کنید و سپس لا به لای آن ها مانند توت فرنگی، شکر بریزید. و یک شب اجازه بدهید تا در یخچال بماند و آب آن پس بدهد.

قبل از پخت با حرکت دادن ظرف توت ها را زیر و رو کنید تا شکر به همه جای توت ها برسد روز بعد به ظرف حاوی توت یک لیوان آب ریخته و روی شعله ی تند قرار داده تا زودتر بجوش بیاید.

حین پخت کف روی توت ها را بردارید در این موقع هل را اضافه کنید و حدود ۲۰ دقیقه اجازه بدهید تا توت ها کاملا پخته و جا افتاده شود وقتی شهد مربا کاملا قوام آمد و آماده شد آب لیموترش را اضافه کنید و شعله را خاموش کنید و یک روز داخل همان ظرف بگذارید بماند بعد داخل ظرفی که می خواهید مربا را نگهداری کنید بریزید و داخل یخچال و یا برای مدت طولانی می توانید داخل فریزر نگهداری کنید. اگر از وانیل برای عطر مربا استفاده می کنید بعد از خاموش کردن شعله، وانیل را به آن اضافه کنید.

مربا شلیل

مواد لازم :

شلیل ۱ کیلوگرم
شکر ۸۰۰ گرم

طرز تهیه :

ابتدا شلیل ها را بشویید و خوب خشک کنید و سپس پوست بگیرید و به اندازه های دلخواه برش بزنید (سعی کنید از از شلیل هایی استفاده کنید که سفت باشند) شلیل ها را داخل قابلمه بریزید و لا به لای آن ها شکر بپاشید و اجازه بدهید حداقل ۲۰ ساعت داخل یخچال بماند.

سپس آن را روی حرارت زیاد متناسب با قابلمه بگذارید و اجازه بدهید بجوشد وقتی جوشید کف می کند کف روی مربا را جمع کنید. تا مربا خوش رنگ تر شود کم کم که جوشید شهد آن تغییر رنگ می دهد و خوش رنگ تر می‌شود. وقتی آب مربا کم شد و تقریبا قوام آمد حرارت را خاموش کنید و اجازه بدهید یک شب داخل همان قابلمه و در فضای آشپزخانه بماند و سپس داخل شیشه بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

ترشک خانگی

مواد لازم :

آلو جنگلی
سیب خشک
زرشک
آلبالو خشکه
برگ قیسی خشک شده
لواشک میوه های مختلف
رب انار
دانه های انار

طرز تهیه :

آلو سیاه را با آب خیلی روی گاز بگذارید تا نرم شود اگر آلوهایتان رسیده بودند نیازی به آب ندارید. حتی می توانید آلوها را تکه تکه کنید و روی گاز بگذارید. بعد از اینکه نرم شدند آن ها را با گوشتکوب بکوبید و وقتی نرم شدند از صافی عبور بدهید. و دوباره بگذارید روی گاز و مقداری شکر و نمک بزنید و بگذارید چند دقیقه بجوشد تا شکر و نمک حل شود.

میوه های خشک را داخل کاسه بریزید و از سس آلوی داغ روی آن بریزید تا نرم شوند. کمی رب انار روی آن بریزید در ظرف را بگذارید تا با گرمای سس آلو میوه های خشک نرم شوند اگر سس آلو سرد باشد میوه ها نرم نمی شوند و سفت هستند. چند ورق لواشک میوه را برش بزنید و به آن اضافه کنید. اگر دوست دارید لواشک له شود و سس ترشک لعاب دار باشد همان اول به مواد اضافه کنید. در غیر اینصورت بعد از ۲ الی ۳ ساعت که گذشت لواشک را اضافه کنید تا لواشک درسته در ترشک باقی بماند. حتما باید نمک زده شود. شکر اختیاری است دوست دارید ترش مزه باشد شکر نریزید اگر ملس دوست دارید یکی دو قاشق شکر بزنید. ترشک بعد از ۲۴ ساعت کاملا جا افتاده و قابل استفاده است این ترشک یک ماه داخل یخچال قابل نگهداری است. دانه های انار خشک هم بریزید عالی می شود. میوه ها را به دلخواه می توانید تغییر بدهید.

مربای زردآلو

مواد لازم :

زردآلوی سفت ۱ کیلو
شکر ۹۰۰ گرم
گلاب (پودر هل)
نصف استکان
زعفران آب گرفته غلیظ یک قاشق غذاخوری
آب یک لیوان
آبلیمو (جوهر لیمو) یک قاشق سوپخوری (کمی)

طرز تهیه :

برای تهیه مربای زردآلو ابتدا باید شکر و آب را روی حرارت می گذاریم تا شکر کامل حل شود، جوش که آمد زردآلوها را بریزید و حرارت را کم کنید، می توانید مغزهای زردآلو هم پوست گرفته و خلال کنید همراه زردآلوها بریزید تا حدودا ۲۰ دقیقه با هم بجوشد زیاد هم نزنید چون له می شوند، سپس گلاب و زعفران اضافه و ۵ دقیقه دیگر که جوشید آبلیمو را بریزید حرارت را خاموش کنید.

خوشبختی‌های یک زن مطلقه ؛

درد و دلهایی که پر از پند و اندرز است

زنان جوانی که دیگر نمی خواهند با همسرشان بسازند، آیا تا به حال پای درد و دل زنان مطلقه نشسته اند؟

رفت و آمد با آدم های مختلف، کسانی که هم سن تو نیستند، هم کار و هم رشته تو نیستند، حتی اعتقاداتشان هم با تو جور نیست، اصلا حرف مشترکی نداری که با آنها بزنی، بازهم سرشار از درس و اندرز برای زندگی است، همیشه می گفتند انسان های موفق از تجربیات دیگران استفاده می کنند و خطاهای آنان را مرتکب نمی شوند، این آدم ها انگار که دوبار زندگی کرده اند. پای صحبت دیگران نشستن، گوش دادن و تفکر در مورد حرف ها و کارهای آنان، از دانایی و هوش انسان است، چرا که هر شخصی سری دارد و هر سری هم عقلی.

از طرف دیگر حرف های قدیمی ها، به مزاج ما امروزی ها و به خصوص تحصیلکرده هایی که دستمان در جیب خودمان است، نه تنها خوش نمی آید بلکه خیلی هم تلخ است، مثلا مادر بزرگ هایمان می گفتند، زن باید در زندگی گذشت و صبر داشته باشه، باید شوهرش را نگه داره، باید با نداری و بداخلاقی مردش بسازه، اگه مردش اشتباه می کنه زن باید حرمت نگه داره و ...

هر یک جمله از این حرف ها می تواند داد خیلی از ماها را در بیاورد که چرا، زن باید بسوزد و بسازد؟ بس است هر چه زنان در طول تاریخ سوختند و ساختند، نوبت مردهاست که بسوزند و ...

اما شاید نگاهی به آمارهای طلاق و فرزندان آسیب دیده از طلاق، تنهایی و آوارگی این زنان در سنین بالا،افسردگی و پشیمانی چشم خیلی از دختران جوان را بترساند. زنان جوانی که دیگر نمی خواهند بسازند، آیا تا به حال پای درد و دل زنان مطلقه نشسته اند؟ آیا بررسی کرده اند زندگی بعد از طلاق را برای یک زن ایرانی با فرهنگ خاص خودش و نه فرهنگ اروپایی؟ آیا به مشکلات بعد از طلاق فکر کرده اند؟

بد نیست که قبل از هر گونه تصمیم و رفتاری، ابتدا با کسانی که این راه را رفته اند، کمی صحبت کنیم، به قول یک فیلسوف بزرگ، همان خورشیدی که امروز تابیده همانی است که دیروز تابیده و همانی است که فردا خواهد تابید، فقط اسم ماه ها تغییر کرده، قمرالملوک می شود شمسی، بعد منیر، مریم، بعد نازنین و بعد هم آرمیتا و روژین و فردا خدا می داند که چه می شود. ما در این گفتار حرف های کسانی که این راه را رفته اند را تایید نمی کنیم و فقط نقل می کنیم و تفکر در مورد آنان را به صاحبان عقل و خرد واگذار می کنیم.

* حداقل یه سرپناهی داشتم

ملیحه، خانم خانه دار شصت و چند ساله ای بود که حدود بیست سال پیش کاسه صبرش لبریز شده و با دو دختر یکی ده ساله و دیگری پانزده ساله از همسرش طلاق گرفته بود، با پول مهریه اش و مختصر ارثیه پدری، خانه ای کوچک اجاره کرد و به قول خودش با سودی که از بانک می گرفت چند سالی آرامش داشت، اما با تورم سرسام آوری که در این چند ساله اخیر به خصوص در بخش مسکن به وجود آمد، نتوانست به زندگی اش ادامه دهد و مجبور شد از دوست و فامیل جدا شده و برای زندگی به شهرستان برود و لازم به تکرار نیست مشکلات یک زن تنها را ، در شهرستانی که هیچ دوست و آشنایی نیست... فرزندانش که با پدری نه چندان معقول به سر می برند، احترامی برایش قائل نیستند و سرخوردگی هایشان را تقصیر او می دانند.او امروز از جدایی اش پشیمان است و می گوید: اگر ساخته بودم، امروز حداقل یه سرپناهی داشتم.

* با هیچ مرد دیگری

عطیه دختری امروزی، زیبا و تحصیلکرده که کار می کند و حقوق خوبی هم دارد، او چند سال پس از جدایی از همسرش، با شخص دیگری آشنا شد و با او ازدواج کرد، مشکلات او با همسر جدیدش ، شاید بیشتر از مشکلات و ناراحتی هایش با همسر اولش می باشد و بر این باور است که زنی که نتواند با اولین مرد زندگیش بسازد، با هیچ مرد دیگری هم نمی تواند بسازد.

* دعوا کردن هم نوعی حرف زدنه

رویا، زنی پنجاه و اندی ساله که در سنین جوانی طلاق گرفته و دوباره هم ازدواج نکرده است، او صبح ها سرکار می رود و بعد از ظهرها که به منزل برمی گردد از تنهایی اش محزون است، او هیچ امیدی به زندگی ندارد و فردایی که قرار است بازنشست شود را روز مرگ خود می داند و می گوید : اوایل با دوستانم رفت و آمد داشتم اما مگر چقدر؟ و در ثانی، به مرور هرکسی مشغول زندگی خودش می شود ، آن زمانی که با همسرم دعوا می کردم حداقل با کسی حرف می زدم اما حالا با در و دیوار حرف می زنم!

قصد ما از نوشتن سرگذشت این زنان ،توجیه شما برای تحمل هر شرایطی نیست اما خیلی اوقات صبر و تحمل در کنار تلاش برای تغییر زندگی و روحیات نامناسب همسر ، در دراز مدت اثر بهتری از طلاق خواهد داشت.

روانشناسان خانواده :

جر و بحث با همسرتان شما را دچار این بیماری‌ها می کند

جر و بحث در روابط زناشوئی، می‌تواند به بروز مشکلاتی برای سلامت بدن منجر شود.

تحقیقات نشان می‌دهد جر و بحث و بگومگو در روابط زناشوئی، می‌تواند به بروز مشکلاتی برای سلامت بدن، مانند افزایش فشار خون یا خطر بروز بیماری‌های قلبی–عروقی و دردهای عضلانی منجر شود. گفته می‌شود که عواطف و احساسات ما بر سلامتیمان اثر می‌گذارد، خصوصا زمانی که احساساتمان منفی یا خیلی شدید باشد. خشم مزمن، ناراحتی، احساس عجز و شکست و ترس در افراد باعث می‌شود که چنین افرادی همواره احساسی بیمارگونه داشته باشند، هرچند این‌که کدام احساس به کدام بیماری ربط پیدا می‌کند موضوعی است که در سال‌های اخیر چندان بررسی نشده است.

بررسی جدیدی بر روی پژوهش‌های قدیمی درباره زوج‌های متأهل، نشان‌دهنده وجود برخی ارتباط‌های چشمگیر در همین زمینه بوده است. در دهه ۸۰ میلادی دانشمندان دانشگاه برکلی از زوج‌هایی دعوت به عمل آوردند که حدقل ۱۵ سال از ازدواجشان با یکدیگر می‌گذشت. آنها می‌خواستند درفضای آزمایشگاهی، برخی از نقاط مثبت و منفی صمیمیتِ رابطه آنها را بازسازی کنند.

نخست زوج‌ها به مدت ۱۵ دقیقه درباره اتفاقات همان روز با هم صحبت کردند، از آنها خواسته شد تا دوباره درباره مسئله‌ای صحبت کنند که همیشه در رابطه‌شان جریان داشت؛ در واقع قصد داشتند آنها را بنوعی وادار به بحث کنند که همین اتفاق هم افتاد. مشاجره‌های مورد نظر، حدود ۱۵ دقیقه و عاری از هرگونه احساسات شدید و بحث کلی ادامه یافت. تمام اثرات متقابل زوج‌ها به شکل نامحسوسی با ویدئو ضبط شد. هم‌چنین زوج‌ها پرسش‌نامه‌های مفصّلی را درباره وضعیت سلامت خود پُر کردند. از آن زمان هر پنج سال و به مدت حدود دو دهه این زوج‌ها به آزمایشگاه مراجعه کرده، همین موارد را تکرار می‌کردند.

از این آزمایش می‌شد اطلاعات مفید و مؤثری درباره ازدواج طولانی و سلامت زوج‌ها به دست آورد، اما در تحقیق اخیر محققان دانشگاه برکلی، حالت‌های صورت سوژه‌ها و صدایشان هنگام بگومگو و جر و بحث مورد سنجش قرار گرفت. سپس سیگنال‌های احساسی افراد (نمونه‌هایی از این دست که مثلا وقتی فردی عصبانی است ابروهایش حالت افتاده پیدا کرده، چشم‌هایش گشاد و لب‌هایش فشرده شده و صدایش اوج پیدا می‌کند) حین جر و بحث، با اطلاعات درون پرسشنامه سلامت آنها مقایسه شد. بر اساس این گزارش، در زوج‌ها، خصوصا در شوهرهایی که هنگام جر و بحث سرشار از خشم و عصبانیت می‌شدند، نسبت به زوج‌هایی که آرامش بیشتری داشتند، خطر بروز علائم عروقی مانند درد سینه یا فشار خون بالا در سنین بالاتر بیشتر دیده شد؛ آن دسته از افرادی که به سؤالات پاسخ نداده یا چندان وارد بحث و بگومگو نشدند نیز نسبت به سایرین بیشتر در معرض تشدید

مشکلات عضلانی مانند کمردرد و گردن‌درد قرار داشتند. زوج‌های عصبانی بندرت دچار کمردرد می‌شدند و زوج‌های کارشکن و طفره‌رو هم کمتر و بندرت دچار علائم عروقی می‌شدند. افرادی که بارزترین واکنش آنها در جر و بحث، ابراز حالت غم یا ترس بود در این آزمایش، چندان دچار مشکلات عروقی یا مشکلات عضلانی‌استخوانی نشدند.یکی از محققان این تحقیق گفت: «همه ما می‌دانیم افرادی که ازدواج‌های بدی داشته‌اند اغلب وضعیت سلامت خوبی ندارند اما ما توانسته‌ایم پیش‌بینی کنیم که چه مشکلاتی ممکن است برای سلامت آنها پیش آید. اگر بحث و بگومگوی شما اغلب با داد و فریاد همراه بوده و تشدید پیدا می‌کند، حتما سعی کنید به یک متخصص قلب مراجعه کرده و وضعیت سلامت خود را بررسی کنید».

در روزهای کرونایی ؛

والدین بیش از حد با کودک خود مشغول نشوند

عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز با اشاره به احتمال وابسته شدن کودکان به والدین در شرایط فعلی جامعه، گفت: والدین توجه کنند که اگر بیش از حد در طول روز با کودک مشغول شوند، ممکن است باعث ایجاد وابستگی، دلبستگی شدید و حتی امکان دارد ترس را برای کودک به وجود آورد و پس از بحران، ممکن است کودک نتواند از والدین خود دور شود.

سودابه بساک‌نژاد در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: با فراگیر شدن ویروس کرونا و تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و آغاز دورکاری، قاعدتا زندگی خانوادگی در سراسر دنیا مختل شده است و کودکان نیز از این مساله به دور نیستند. معمولا برای والدین ممکن است مشکلات روانی نیز به وجود آمده باشد. معمولا در این زمینه سازمان جهانی یونیسف اصولی را برای مراقبت از کودکان به والدین توصیه می‌کند؛ در این شرایطی که کودکان درگیر بحران ماندن در منزل و فاصله‌گیری اجتماعی هستند. با توجه به اینکه کودکان بسیار پرتحرک هستند و انرژی بالایی دارند، بنابراین نمی‌توان به کودک گفت تنها یک جا بنشیند، از دیگران دور باشد، فعالیت نکند، به مدرسه نرود و تنها در یک محیط از راه دور درس بخواند؛ چنین شرایطی برای کودک خسته‌کننده است.

وی افزود: همانطور که این شرایط برای بزرگسالان خسته‌کننده است، برای کودکان نیز به اینگونه است و باعث دلزدگی و بی‌انگیزگی کودک می‌شود. باید توجه کرد که این موارد به عنوان افسردگی برای کودکان تلقی نمی‌شوند و در حقیقت این پدیده منوط به شرایط محیطی است که برای آن‌ها به وجود آمده است. پس لازم است که از کودکان مراقبت کنیم و به آن‌ها کمک کنیم تا احساس خستگی نکنند.

عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز ادامه داد: والدین در این شرایط باید برای کودک وقت بگذارند، به او احساس امنیت بدهند و محبت کنند. برای این کار می‌توانند در طول روز سه نوبت ۲۰ دقیقه‌ای در نظر بگیرند و با کودک بازی کنند و توجه کنند که این زمان را تنها برای گذراندن وقت با کودک خود در نظر بگیرند.

* والدین بیش از حد با کودک مشغول نشوند

بساک‌نژاد با اشاره به احتمال وابسته شدن کودکان به والدین در این روزها، گفت: والدین توجه کنند که اگر بیش از حد در طول روز با کودک مشغول شوند، ممکن است باعث ایجاد وابستگی،

دلبستگی شدید و حتی امکان دارد ترس را برای کودک به وجود آورد و پس از بحران، ممکن است کودک نتواند از والدین خود دور شود.

* باید کودک را قانع کرد که شرایط کنونی، موقت است

وی با اشاره به نحوه توضیح دادن شرایط به وجود آمده برای کودک تصریح کرد: در این شرایط بهترین کار این است که وضعیت را برای کودک توضیح و تاریخچه‌ای از وقایع گذشته مشابه با شرایط کنونی را برای کودک شرح داد. کودک را باید قانع کرد که این شرایط موقت است، به او اطمینان دهند دوباره وضعیت مانند قبل می‌شود، دائمی نیست و به پایان می‌رسد.

عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز افزود: والدین توجه کنند در زمانی که به کودک اختصاص می‌دهند باید مراقبت‌های بهداشتی و تاثیر آن را در قالب فیلم، بازی، داستان و انیمیشن توضیح دهند؛ به عنوان مثال دلیل شستن دست‌ها و فاصله‌گذاری اجتماعی را اینگونه برای کودک بیان کنند. با کودکان زیر ۵ سال می‌توان بازی صدا و تقلید را انجام داد، با آن‌ها آواز خواند، با اسباب‌بازی بازی کنند، از وسایلی مانند کاغذ، مقوا و سنگ ریزه برای بازی جدید استفاده کنند و داستان بخوانند.

بساک‌نژاد با بیان اینکه نباید از کودکان خود غفلت کنیم زیرا باعث خستگی و دلزدگی آن‌ها می‌شود، ادامه داد: برای کودکان بالای ۵ سال می‌توان محیطی سالم را در نظر گرفت تا پیاده‌روی کنند و یا در حیاط خانه بازی کنند، فیلم و کارتون تماشا کنند و در آشپزی و پختن کیک همراهی کنند زیرا این کار می‌تواند برای کودک بسیار هیجان‌انگیز باشد و در کنار آن تکالیف درسی را انجام دهد.

عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز افزود: باید واقع‌بین باشیم، یعنی بدانیم که کودک خسته شده است، تنوع وجود ندارد و نمی‌تواند یک جا ساکت باشد، باید درک کنیم و سعی کنیم برای کودک شرایطی فراهم کنیم تا با دوستان خود به صورت آنلاین ارتباط برقرار کند.

* اهمیت برنامه‌ریزی برای کودکان

بساک‌نژاد تاکید کرد: داشتن برنامه منظم در طی روز بسیار مهم است، نباید به فرزندمان همیشه گوشزد کنیم که درسش را بخواند، چون باعث خستگی می‌شود، بلکه به او توصیه کنیم که ساعاتی مخصوص درس خواندن، بازی، تماشای تلویزیون، ورزش و ... وجود دارد. به این ترتیب بچه‌ها متوجه می‌شوند که چه زمانی چه انتظاری از آن‌ها داریم. سعی کنیم در این شرایط به صحبت‌های کودکان گوش کنیم. نباید همیشه و هر روز درباره ویروس کرونا صحبت شود، بلکه چند بار توصیه‌ها را به کودک آموزش دهیم و نیازی نیست که دائم به کودکان تاکید کنیم زیرا باعث ایجاد ترس در کودک می‌شود.

* نباید کودک را به حال خود رها کرد

وی با بیان اینکه نباید فراموش کنیم که حال کودک را بپرسیم، گفت: بهتر است والدین از خود بپرسند، آیا ما به عنوان والد مراقب کودک خود هستیم؟ آیا می‌دانیم حال روحی کودک‌مان چگونه است؟ نباید کودک را به حال خود رها کنیم و تا جایی که امکان دارد مراقب حال جسمی و روانی او باشیم و محیط مناسب را برای او فراهم کنیم. در کنار آن والدین نیز به یک محیط مناسب احتیاج دارند.

* با بهانه‌گیری کودک چگونه برخورد کنیم؟

عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز در پاسخ به سوال چگونگی رفتار با کودک بهانه‌گیر گفت: بهترین راه برای کودک بهانه‌گیر، گفت‌وگو است. اگر کودک سن پایینی دارد والدین می‌توانند در محیط، تنوع به وجود آورند. به عنوان مثال از اسباب‌بازی‌های متفاوت‌تر استفاده کنند زیرا کودک کنجکاو و تنوع‌طلب است، پس نمی‌توان او را در محیط محدود قرار داد. اگر شرایط مساعد است می‌توان با رعایت نکات بهداشتی و در محیط‌های سالم با خودرو به گردش رفت و یا در حیاط خانه بازی کرد. بهانه‌گیری کودک فقط به این دلیل است که والدین به کودک بی‌توجه می‌شوند، وقتی والدین درگیر دغدغه‌های ذهنی خود باشند، بهانه‌گیری کودک بیشتر می‌شود. پس بهترین راه برای رفتار کردن با کودک بهانه‌جو، ایجاد تنوع در بازی و همراه کردن کودک در کار خانه است. اکنون بهترین موقعیت است که والدین می‌توانند برای کودک خود یک دوست باشند.

فال روزانه

فروردین

شما در این اواخر احساس می‌کنید که دیگران شما را از تمام کارهایی که باید انجام دهید کنار زده اند، به شما اجازه کاری را نمی‌دهند به همین دلیل احساس سر خوردگی می‌کنید. برای این که از این احساس مضرر فاصله بگیرید توصیه می‌کنیم که انتظارات خود را از دیگران کنار بگذارید، در این صورت هم احساس آرامش بیشتری می‌کنید و هم می‌توانید قدرت اعتماد به نفس تان را افزایش دهید.

شما بر عکس ظاهر سخت تان فردی فوق العاده آسیب پذیر هستید و به راحتی از ضربه‌هایی که دیگران بر شما وارد می‌کنند متاثر می‌شوید.

اردیبهشت

احساس خشم و نا امیدی زیادی در درون شما موج می‌زند، اما شما مدام این خشم خود را می‌خوردید و پنهان می‌کنید تا کسی متوجه این موضوع نشود. نا امیدی شما به دلیل صداهای ناراحت کننده ای است که از گذشته خود می‌شنوید، به این صداها اهمیت ندهید، گذشته تمام شده است، چرا مدام در ذهن خود گذشته را مرور می‌کنید؟ تکرار و مرور خاطرات گذشته انرژی تان را از شما می‌گیرید. هیجانات گذشته مانع پیشرفت شما می‌شوند، توصیه می‌کنیم هر چه سریعتر آنها را فراموش کنید.

خرداد

شما مدام در این فکر به سر می‌برید که سرنوشت می‌خواهد کارها، انسان‌هایی که دوستشان ندارید یا فعالیت‌هایی را به زور به شما تحمیل کند، به همین دلیل شما همیشه جهت بر عکسی را که سرنوشت برایتان پیش می‌آورد را ظی می‌کنید تا با سرنوشت خود بجنگید اما این طرز تفکر، فکری اشتباه است، توصیه می‌کنیم این افکار خطرناک را به دور بریزید.

تیر

شما در این روزها، تصمیم گرفته اید تمام مسیر زندگی تان را تغییر دهید، از راهها و مسیرهایی که در گذشته طی نموده اید خسته شده اید یا صحیح تر است بگوییم چون راه‌هایی که در گذشته طی گرده‌اید به نتیجه صحیحی نرسیده است برای همین شما می‌خواهید راه تازه ای را امتحان کنید شاید پاشخ گوی نیازهای تان باشد. شما فردی با درایت بسیار هستید که این تصمیم را گرفته اید.

مرداد

ترجیح می‌دهید که از زندگی فرار کنید، بیشتر در خواب و رویاهایتان به سر ببرید تا این که بیدار باشید و با واقعیت‌های زندگی روبرو شوید. شما به این دنیا آمده اید که با واقعیت‌های زندگی مقابله کنید نه اینکه با توهمات خودتان بجنگید. این رفتار شما آینده تان را از بین می‌برد، بهتر است هر چه زودتر این کار را ترک کنید.

شهریور

از رفتارها و احساس‌های حسادت گونه خود بکاهید زیرا باعث می‌شود همان طور که در این چند روز گذشته نیز تجربه کرده اید با دیگران مدام در حال بحث و جدال باشید. شما فردی فوق العاده باهوش هستید برای رسیدن به اهداف خود اصلا نیازی به حسادت ندارید به سادگی و راحتی البته با تلاش تان می‌توانید به مقاصد خود برسید.

مهر

شما در این روزهای اخیر به هر جایی که می‌روید محبوبیت‌های بسیاری کسب می‌کنید، افراد به راحتی شما را قبول می‌کنند. اما متاسفانه ممکن است شما در برابر رفتار محبت آمیز دیگران، رفتار غیر عادی از خود نشان دهید که باعث شود به همان اندازه که محبوبیت به دست آورده اید به همان اندازه نیز از چشم دیگران بیافتید، پس مراقب رفتارتان باشید و محتاطانه عمل کنید.

آبان

شما اخیرا در فعالیت‌های روزمره تان بسیار کند عمل می‌کنید این رفتار و سستی شما مانع پیشرفت‌های آینده تان می‌شود. توصیه می‌کنیم مانند سابق فعال بودن در تمام زمینه‌های زندگی را سر لوحه اعمال خود قرار دهید تا بتوانید به جایگاه، مقام و منزلتی که در رویای آن به سر می‌برید برسید.

آذر

روحیه شاد و بشاش بودن شما در این روزهای اخیر، انرژی افزونی را به شما هدیه کرده است به همین دلیل به راحتی و سادگی می‌توانید در برابر مشکلاتی که برایتان پیش می‌آید بایستید. شما فردی فوق العاده مثبت و بخشنده هستید علاوه بر اینکه خودتان از این انرژی مثبت استفاده می‌کنید با رفتار و کلام خاصی که دارید دیگران را نیز در بهره مندی از این انرژی سهیم می‌کنید. رفتار مثبت شما استراتژی را که باید همیشه به یک سمت می‌رفت تغییر داده است، این تغییر در نهایت به نفع شما به پایان می‌رسد.

دی

رابطه خود با چشمه هستی یعنی خداوند بزرگ را از دست داده اید به همین دلیل کارهای تان دچار گره یا سختی شده است، هر کار و فعالیتی را نیز که لازم باشد انجام داده اید اما باز گره از مشکل شما باز نشده است، توصیه می‌کنیم به سوی پروردگارتان باز گردید تا همه چیز در زندگی تان روال عادی خود را طی کند.

بهمن

در فعالیت‌های اجتماعی تان بیش از پیش غرق شده اید تا حدی که از یاد فعالیت‌های شخصی خود رفته‌اید، مانند: وظایفی که در قبال خانواده‌تان دارید، وظایفی که در برابر خودتان دارید مانند این که به سلامتی خود اهمیت بیشتری بدهید. بهتر است کمی فعالیت‌های اجتماعی‌تان را کاهش دهید تا بیش از حد به شما آسیب وارد نشود.

اسفند

شما در وضعیت و مرحله سختی در زندگی‌تان قرار گرفته بوده‌اید، اما با توکل به خداوند بزرگ و کمک اطرافیا نتان توانسته اید از این مشکلات سر بلند بیرون بیاید. از دوست یا عضوی از خانواده‌تان که مدتی است از او دورید و برای او ناراحت هستید در روزهای آینده خبرهای خوبی را خواهید شنید.