آشپزی

حلوای شیر

مواد لازم :

شکر ۳ پیمانه
شیر ۲ پیمانه
نشاسته ذرت ۱ پیمانه
نشاسته ذرت ۱ پیمانه
گلاب به مقدار لازم
زعفران آبکرده به مقدار لازم
مغز بادام، پسته و گردو خرد شده به مقدار لازم
پودر هل به مقدار لازم

طرز تهیه :

ابتدا نشاسته را با شکر و آب مخلوط کنید سپس آن را روی حرارت قرار بدهید. و آرام هم بزنید بعد پودر هل را اضافه کنید زمانی که نشاسته سفت شد شیر را اضافه کنید و هم بزنید. نزدیک سفت شدن آن که شد زعفران آبکرده و گلاب را اضافه کنید در صورت تمایل می توانید داخل آن مغزهای خرد شده اضافه کنید و دائم هم بزنید تا سفت شود و به قابلمه نچسبد. سپس تا زمانی که گرم است آن را داخل ظرف مورد نظرتان بریزید و به سلیقه ی خود تزیین کنید.

میگو پفکی

مواد لازم :

میگو پاک شده ۴۰۰ گرم
پیاز خلالی خرد شده ۱ عدد
زعفران ۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه و قرمز به مقدار لازم
آرد ذرت الک شده ۴۰ گرم
آرد نول الک شده ۴۰ گرم
ماءالشعیر ۱۲۵ میلی لیتر
آب لیموترش تازه ۱/۲ قاشق سوپخوری
بکینگ پودر ۱/۲ قاشق چایخوری
ماست ۲ قاشق سوپخوری
روغن مایع سرخ کردنی به مقدار لازم

طرز تهیه :

ابتدا میگوها را همراه پیاز، نیمی از زعفران، مقداری نمک و فلفل سیاه در ظرفی بریزید و زیر و رو کنید. سپس روی ظرف را با سلفون بپوشانید و به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار بدهید تا مزه دار شود.

اکنون آرد ذرت را همراه آرد نول، ماءالشعیر، بقیه زعفران، آبلیموترش تازه، بکینگ پودر، ماست و فلفل قرمز در ظرفی در دار بریزید و هم بزنید تا مایه ی غلیظی بدست آید، در ظرف را ببندید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه بماند.

پس از این مدت میگوها را از مایع خارج کنید و داخل قابلمه ای کوچک حاوی روغن داغ فراوان به مدت کم سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند. (روغن باید زیاد و جوش باشد) سپس آن ها را به وسیله ی کفگیر سوراخ دار از قابلمه خارج کرده و به مدت ۱۵ دقیقه روی حوله ی کاغذی قرار بدهید تا روغن اضافی آن ها گرفته شود.

میگوی پفکی را در ظرف مورد نظر بچینید و به همراه سس کچاپ و یا سس تارتار میل کنید.

سس تارتار

مواد لازم:

خیارشور رنده شده آبگرفته ۳ تا ۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز ۳/۴ پیمانه
جعفری ریز خردشده ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
سس خردل ۱ قاشق مرباخوری
ترخون ۱ قاشق مرباخوری
آبلیموی تازه نصف لیموترش
پیازچه خرد شده یا پیاز ۱-۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه :

همه ی مواد را با هم مخلوط کنید و ۱-۲ ساعت داخل یخچال قرار بدهید و سپس با میگو یا جوجه چینی میل کنید. در خیلی از دستورات ۱ عدد تخم مرغ آبپز رنده شده هم می ریزند من آن را نمی پسندم ام به سلیقه ی خود می‌توانید آن را اضافه کنید.

انواع هات چیپس

مواد لازم :

پنیر پیتزا ۲۰۰ گرم
چیپس ۱ بسته
قارچ ۶ عدد
فلفل دلمه ای ۱ عدد
کنسرو سبزیجات ۱ عدد
ژامبون گوشت ۱۵۰ گرم
سس قرمز به میزان لازم

طرز تهیه :

برای تهیه هات چیپس ابتدا، ژامبون گوشت را خرد کنید و در قابلمه یا تابه سرخ کنید. سپس فلفل دلمه ای ها را به صورت نگینی خرد کنید و به صورت جدا تفت بدهید. سپس به سراغ چیپس ها بروید.

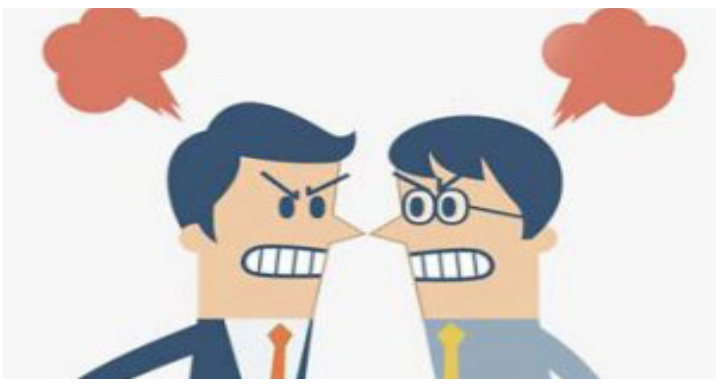
در یک ظرف پیرکس، باید چیپس ها را به صورت لایه لایه بریزیم و در بین لایه ها پنیر پیتزا، ژامبون گوشت و سس فرانسوی بریزید.

در ردیف آخر بقیه ژامبون ها را بچینید و روی آنها فلفل دلمه ای های خرد شده را بریزید. اگر دوست دارید می توانید مقداری پودر آویشن روی موادی که چیده اید بپاشید و روی آنها پنیر پیتزا بگذارید.

در پایان ماکروویو را در وضعیت کانوکشن با قدرت ۲۰۰ تنظیم کنید و ظرف چیپس را به مدت ۸ دقیقه در آن بگذارید. به این نکته هم توجه داشته باشید اگر تمایل دارید پنیر پیتزا کش بیاید، قبل از اینکه به رنگ طلائی دربیاید، ظرف را از ماکروویو بیرون بیاورید. و روی آن را به سلیقه‌ی خود تزیین کنید.

با راهکارهای اساسی ؛

دردسر اختلاف با باجناق را مدیریت کنید



از قدیم الایام تا به امروز، اختلاف باجناق ها و حل مشکلات آن ها، یکی از مسائلی بوده که در روابط خانوادگی تاثیر زیادی گذاشته است. قبل از هر چیزی این موضوع را بگوییم که اختلافات دو باجناق نسبی است و ممکن است باجناق های زیادی هم مثل دو برادر و دو دوست در کنار هم زندگی عالی داشته باشند. اما متاسفانه در بعضی خانواده ها اختلاف های این دو آنقدر زیاد است که در فرهنگ ما، برای آن ضرب المثل هایی هم زده اند. مثل " هر وقت ژیان ماشین شد، باجناق هم فامیل می شه" ... خوب به نظر شما این موضوع نوعی پیشداوری است.

اما هم شما می دانید و هم ما که در اکثر مواقع دو با جناق چشم دیدن هم را ندارند. خوب مردی هم که به تازگی ازدواج می کند با این پیش زمینه، وارد عرصه زندگی جدید می شود و ناخودآگاه ذهنش درگیر می شود که آیا باجناقش سر جنگ با او را دارد؟ یا به او حسادت می کند؟ یا می خواهد به قول معروف زیر آب او را بزند. این مسائل ناخودآگاه وارد زندگی زناشویی مرد شده و دیده شده کسانی که به مشاوره زناشویی مراجعه کرده اند، علت این اختلاف را مشکل با باجناقشان عنوان می کنند.

* مقایسه و رقابت

اولین عامل و مهم ترین عامل اختلاف باجناق ها، حسادت، رقابت و مقایسه است. شاید فکر کنید مردها به این چیزها اهمیت نمی دهند. صد البته اشتباه می کنید. مردها هم نسبت هم حس رقابت دارند و دوست دارند از همه بالاتر باشند. در رابطه با باجناق ها هم همینطور است. اغلب باجناق ها علاوه بر حس رقابت، به یکدیگر حسادت می کنند. مثلا احمد آقا فلان ماشین را دارد پس علی آقا باید ماشین مدل بالاتری داشته باشد. این مسائل در تمام خانواده ها کم و بیش وجود دارد.

* تبعیض

نوع رفتار مادرزن و پدرزن با دامادها هم عامل مهمی در اختلاف باجناق هاست. مدیریت پدرزن ها و مادرزن ها بسیار مهم است. اگر بزرگتر ها در توجه و محبت خود جانب عدل و انصاف را رعایت کنند و به اختلاف ها دامن نزنند قطعا آرامش به زندگی فرزندانشان نیز برمی گردد.

اگر حس می کنید که نمی دانید چگونه این شرایط را مدیریت کنید یا اینکه نمی دانید با داماد خود چطور رفتار کنید، مشاوره خانواده را توصیه می کنیم. باید از یک فرد با تجربه، مشاوره و کمک بگیرید.

* حسادت را کنار بگذارید

می دانیم سخت است اما از مهم ترین روش های برخورد با با جناق، کنار گذاشتن حسادت و چشم و هم چشمی است. علت این چشم و هم چشمی ها هم پایین بودن عزت نفس است. تا زمانی که خود را همانطور که هستید باور نداشته باشید همین آش و همین کاسه است. خودتان را با تمامی کمی و کاستی ها قبول کنید و تلاش کنید به فردی بهتر تبدیل شوید.

* از دیگران بیش از حد توقع نداشته باشید

توقعات خود را از خانواده همسرتان، خانواده همسرتان و باجناقتان پایین بیاورید. باور کنید دنیا گلستان می شود. مثلا ممکن است یک روز حال باجناقتان خوب نباشد و رفتارش با شما بد باشد. این را به حساب خستگی و مشکلات بگذارید و به دنبال بهانه نباشید.

* افراط و تفریط ممنوع

حفظ تعادل در رفتار مهم ترین روش برخورد با باجناق است. بعضی ها عادت دارند یا از این ور بام می افتند یا از آن ور... یا انقدر تعریف و تمجید می کنند که طرف مقابل دهانش از تعجب باز می ماند یا انقدر رفتارشان بد و زشت می شود که طرف مقابل می ماند چه کند. علاوه براین مشاوره ازدواج در این شرایط راهکارهای طلایی به شما خواهد داد.

آیا رفتار باجناق ها با هم روی روابط زناشویی هم تاثیر می گذارد؟

بله صد در صد. کوچکترین مشکلی در خانواده روی زندگی تمام اعضای خانواده تاثیر مستقیم دارد. به همین دلیل است که توصیه می کنیم تا آنجا که می توانید رفتارتان را در فامیل مدیریت کنید و اگر مشکلی دارید بهتر است از روش های دیگر آن را حل کنید و پای دیگران را وسط نکشید.

* چطور می توان با باجناق بد کنار آمد؟

بهترین راه برای مدیریت این شرایط این است که کمتر یکدیگر را ببینید. اگر حس می کنید تمام راه ها را برای دوستی با او رفته اید و جواب نداده، بی محلی و بی توجهی بهترین راه است. در این صورت دیگر کسی از شما گله ای ندارد.

با باجناق حسود چه رفتاری داشته باشیم؟

در اکثر مواقع این حسادتها طبیعی بوده و ناشی از کمبودهای روحی روانی و مادی است. در این شرایط شما هر چقدر هم که بابت این رفتار ناراحت باشید و واکنش نشان دهید کاری از پیش نخواهد برد. بهترین راه این است که نسبت به رفتارهای او بی محلی و بی توجهی کنید. بی تفاوتی بدترین راه مجازات این فرد است. زمان و صبرتان کمک بزرگی به شما خواهد کرد.

یکی مساله که عمده شکایت خانم هاست اینه که همسرم با باجناقش رابطه خوبی نداره یا موقعی که میگم بریم خونشون میگه خودت تنها برو و یا پشت سر باجناقش بدگویی میکنه و من اذیت میشم و نمیدونم چه کار کنم؟ در پاسخ باید بگوییم که یکی از دلایل اصلی بوجود اومدن این مشکل میتونه رفتار و گفتار خود خانم ها باشه!!!

* عجله نکنید و جبهه نگیرید صبر کنید

خانم ها یه سوال: دقت کردید شما وقتی از زندگی خواهرتان برای همسرتان تعریف میکنید، اکثرا بابی میلی برای گوش دادن حرفاتون مواجه و شایدم دعواتون میشه در حالی که پیش خودتون میگید: مگه من چه حرف بدی زدم؟؟ من فقط داشتم برای شوهرم تعریف میکردمو اصلا هیچ فحشی ندادم ،چرا اون این کارها رو کرد؟

* خانم ها اجازه بدید یه کم در مورد ویژگی های مردان باهاتون صحبت کنم!

یکی از ویژگی های مردان که خط قرمزشون هست و در این مورد شوخی ندارند کسب اقتداراست.

مثلا: اون خاطره منم منم کردن هاشون در اولین گفتگوی بین شما و ایشون رو یادتون میاد. دیدید هی میگفتن من از هیچی به اینجا رسیدم و خودم تنها تلاش کردمو و این قبیل حرفا.

خوب هیچ از خودت سوال کردی چرا اینجوری حرف میزنه؟

خانم محترم شوهرتون داره با این حرفهاش ناخودآگاه بهت میگه من بزرگم پس بزرگیش خیلی براش مهمه!!!

خوب حالا تو داری از خانواده آبجیت حرف میزنی و این حقت هست و طبیعی هم هست و حرف بدی هم نمیزنی و اصلا شاید هیچ هدفی جز گفتگو کردن نداری و شاید تنها هدفت این باشه که شوهرت بهت بیشتر توجه کنه!!

مثلا: میگی شوهر خواهرم برای خواهرم یه مانتو و یا یه انگشترخریده و یا خواهرم رو برده رستوران اما یکدفعه میبینی شوهرت ناخودآگاه در برابر حرفات جبهه میگیره و از تو میخواد بس کنی و به باجناقش بد و بیراه میگه و یا به او تهمت میزنه و... شما هم پیش خودت میگی مگه من چی گفتم؟؟ شاید هیچ حرف بدی نزدی ولی کافیه از نگاه مردت بهش نگاه کنی!

*این رو بدان با این شیوه حرف زدن از نگاه مردت داری ناخودآگاه اونو با باجناقش مقایسه و کوچیک میکنی مثلا: وقتی داری بهش میگی باجناقت خواهرم رو برده مسافرت این از نگاه مردت یعنی تو عرضه این کارو نداری

یا وقتی بهش میگی باجناقت برا آبجیم فلان چیزو خریده این ازنگاه مردت یعنی تو به فکرم نیستی

حتما میگی چرا اینجوری فکر میکنه در حالی که خودت این نیت رو نداری؟؟ هدف مردان از گفتگو،کسب اطلاعات است. در حالی که خانم ها فقط هدفشون ازگفتگو، گفتگوست!!!

خوب مردت احساس میکنه وقتی باهاش حرف میزنی داری بهش میفهمونی که برو از باجناقت یادبگیر که داره چه کار میکنه!!! از طرفی شوهرت دچار یه دوگانگی میشه که من خیلی کارها برای خانمم کردم ولی چرا اونا رو نمیبینه؟ و رستوران رفتن و انگشتر و مانتو خریدن باجناقم را تو چشمم میکنه!!!

رفتارهایی نسبتا اشتباه ؛

زن‌هایی که شوهرشان را بچه می کنند

تا به حال شده که چنین مواردی را به همسرتان بگویید؟ «عزیزم! کیف پولت را فراموش نکنی؟»، «موقع برگشتن فراموش نکنی لباس‌ها را از خشکشویی بگیری؟»، «قبض برق را پرداختی؟».....

تا به حال شده که چنین مواردی را به همسرتان بگویید؟ «عزیزم! کیف پولت را فراموش نکنی؟»، «موقع برگشتن فراموش نکنی لباس‌ها را از خشکشویی بگیری؟»، «قبض برق را پرداختی؟» «چند بار بایدگفت این حوله‌های خیس را روی زمین نینداز؟»، «اگر با این لباس نازک بیرون بروی، حتما سرما می‌خوری» و... اگر چنین جمله‌هایی را گفته‌اید باید بدانید مرتکب اشتباه شده‌اید. در این مطلب سعی کرده‌ایم تا تمام زوایای این اشتباه را برایتان روشن کنیم.این اشتباه، یکی از معمول‌ترین و مخرب‌ترین عادت‌های ارتباطی با مردهاست؛ یعنی به گونه‌ای با آن‌ها رفتار می‌کنیم، گویی کودکی بیش نیستند و اینطور فرض می‌کنیم که ناتوان هستند و نمی‌توانند از خودشان مراقبت کنند و نیاز دارند که ما زندگیشان را بگردانیم و این می‌تواند آثار مخربی روی زندگی ما بگذارد.

* با این رفتارها مثل مادرش می‌شوید

۱. در حق آن‌ها بیش از حد مفید واقع شدن و انجام دادن کارهایی که باید خودشان انجام بدهند؛ مثلا: به دنبال کلیدش می‌گردیم، لباس‌هایش را پشت سرش جمع می‌کنیم و...

۲. راه انداختن بازی‌های کلامی با آن‌ها مثل بازی حدس بزن برای بیرون کشیدن اطلاعات از آن‌ها؛ مثلا می‌گوییم: گرسنه‌ای؟ دوست داری کمی آش برایت درست کنم؛ نه؟ برایت ماهی درست کنم؟ دسر چطور؟ با یک سوپ موافقی؟ زیاد جالب به نظر نمی‌آید؟ خب بگذار فکر کنم. یک ساندویچ گریل شده چطور است؟ آن را هم دوست نداری؟

۳. معمولا چنین فرض می‌کنیم؛ مردها کم حافظه بوده یا فراموشکار هستند و اطلاعاتی که باید خودشان به خاطر داشته باشند را به آن‌ها گوشزد می‌کنیم: یادت باشد وقتی رسیدی زنگ بزنی، یادت نرود بچه را از کلاس موسیقی‌اش برسانی خانه، یادت باشد آشغال‌ها را دم در بگذاری، وقت دکترت یادت نرود! و...

۴. آن‌ها را نکوهش می‌کنیم، گویی بچه‌اند؛ «چطور می‌توانی بدون ژاکت بیرون بروی؟ نمی‌بینی هوای بیرون سرد است؟»، «چندبار باید بگویم قبل از اینکه بخوابیم چراغ‌ها را خاموش کن؟»، «صورتحساب‌های برق خیلی بالا رفته» و...

۵. به عهده گرفتن کارهایی که فکر می‌کنید نمی‌توانند به درستی انجام دهند؛ مثلا اینکه بگویید: «من به خرید کردن تو اعتماد ندارم چون...»

۶. اصلاح کردن اشتباهاتشان و امر و نهی کردن به آن‌ها؛ مثلا: «اگه جای تو بودم الان از سمت چپ رانندگی می‌کردم» یا «از آن مسیر برو که ترافیک نباشد.»

* رفتار شما او را بچه می‌کند

شاید بگویید که در بسیاری از مواقع، مردان به تذکر چنین مواردی نیاز دارند اما موضوع این نیست؛ موردی که در اینجا اهمیت دارد این است که وقتی با یک مرد مانند پسر بچه کوچکی رفتار می‌کنید، او نیز شما را مأیوس نکرده و مانند بچه‌ای کوچک با شما رفتار خواهد کرد. هنگامی که انتظار دارید ناتوان، درمانده و ضعیف باشد او نیز خود را ناتوان، درمانده وضعیف نشان می‌دهد.

* چرا زن‌ها در حق همسرانشان مادری می‌کنند؟

احتمالا متنفرید از اینکه بشنوید شما هم در حق مرد زندگیتان مادری می‌کردید اما باور کنید تنها شما نیستید که این کار را انجام می‌دهید؛ دلیل این کار چیست؟ زن‌ها برای مادری کردن آموزش دیده و برای آن نیز پاداش می‌گیرند. وقتی بچه بودید، یگانه الگویتان مادرتان بود و همواره شاهد بودید که او چگونه از شما، برادر و خواهرهایتان حمایت می‌کرد؛ به این ترتیب آموختید چگونه حمایتگر، مهربان و فداکار باشید و به نیازهای دیگران رسیدگی کنید.

این موضوع نیز حقیقت دارد که شاهد بودید چگونه مادرتان به ویژه در حق پدرتان مادری می‌کرده است؛ پس بیایید به موضوع اینطور نگاه کنیم که اگر شما شاهد بودید به جای اینکه مادرتان به طرزی رمانیک با پدرتان رفتار کند، همیشه در حق او مادری می‌کرده است، درنتیجه شما هم در کودکی چنین آموختید. پس فکر کردید این همان رفتاری است که زن‌ها باید با مردها داشته باشند؛ درنتیجه وقتی خودتان بزرگ شدید و ازدواج کردید، عینا همین کار را با همسرتان انجام دادید.

* آن‌ها که بدشان نمی‌آید

وقتی در حق مردها مادری می‌کنید، آن‌ها احساس عشق می‌کنند؛ چرا؟ چون مردها در کودکی همواره شاهد بودند که مادرشان از آن‌ها مراقبت می‌کرده؛ بنابراین برایشان عادی است به همسر خود اجازه دهند تا این نقش را ادامه دهد. این موضوع حقیقت دارد. چنانچه مادر همسرتان مدام در حق او مادری کرده باشد، ممکن است در ذهنش مادر، همسر و حمایتگر تداعی بیشتری از کلمات عاشق، معشوق، بهترین دوست یا شریک زندگی داشته باشد. چنانچه همسرتان در کودکی محبت و توجه کافی از جانب مادر خود دریافت نکرده باشد هم با خوشحالی تمام اجازه خواهد داد تا این کار ناتمام او را برایش به پایان برسانید.

* عشق را نکشید

سریع‌ترین راه ممکن برای کشتن عشق، شور و حال و حرارت یک رابطه، مادری کردن در حق نامزد یا همسرتان است. هرچه با یک مرد بیشتر مانند مادرش رفتار کنید، او نیز به شما بیشتر فرزندگونه پاسخ خواهد داد اما موضوع این است که هیچ مردی مایل نیست همسرش تبدیل به مادردومش شود.

* روزی که او شورش کند

در ابتدا مادری کردن برای نامزد یا همسرتان می‌تواند جوانب مثبتی داشته باشد اما در درازمدت اثرات بسیار مخربی را بر رابطه شما خواهد گذاشت؛ مثلا همسرتان از شما منزجر شده و علیه‌تان طغیان خواهد کرد. ممکن است از رفتارتان شکایتی نداشته باشد، حتی ممکن است اصرار کند به این کارتان ادامه دهید اما یک چیز حتمی است: او یک روز علیه‌تان شورش خواهد کرد؛ همانگونه که تمامی پسر بچه‌ها دوست دارند روزی از مادرشان جدا شوند و خانه را ترک کنند.

در زندگی مشترک ؛

روحیات همسر منفی باف را بهتر بشناسید

این نشانه‌های ساده به شما می‌گویند که او ذاتا فردی منفی باف است و در مورد همه چیز مثل کار، ازدواج، مردم، آینده و اساس زندگی نگرشی منفی دارد.

آیا همسرتان در کنار شما از مشکلات و مصائب زندگی حرف می‌زند در حالیکه در کنار دیگران، خودش را شخصی مثبت و امیدوار نشان می‌دهد؟ آیا او هر روز آه می‌کشد و امیدواری‌های ساده شما را مسخره می‌کند و از همه چیز انتقاد می‌کند؟

این نشانه‌های ساده به شما می‌گویند که او ذاتا فردی منفی باف است و در مورد همه چیز مثل کار، ازدواج، مردم، آینده و اساس زندگی نگرشی منفی دارد. شاید شما فکر کنید ازدواج و رابطه شما او را اینگونه کرده است اما واقعیت این است که همسرتان همیشه و در همه موارد اینگونه است و ممکن است به مرور زمـــان منفی‌تر، منتقدتر و عصبانی‌تر شود. با افرادی که شاد، امیدوار و اهل معاشرت هستند رفت و آمد کنید.

تعمدا رفت و آمدتان را با این افراد بیشتر کنید. تلاش کنید تا دوستان بیشتری پیدا کنید به ویژه زوج هایی که می توانند الگوی مناسبی برای همسر منفی باف تان باشند و همسرتان را تحت تاثیر قرار می دهند.

کاملا مشخص است که چه کسانی در جمع های دوستانه و خانوادگی پا به پای همسرتان با بدبینی درباره کار، درآمد، تفریح، فرزندان، سیاست و اجتماع حرف می زنند. سعی کنید به مرور زمان این زوج ها یا دوستان را از زندگی تان دور کنید و راه را برای دوستان بهتر باز کنید.

مطمئن شوید که در زندگی تان دوستان، فعالیت ها، عادت ها و علایقی وجود دارند که به اندازه کافی روحتان از آنها تغذیه می کند و به شما کمک می کنند تا شاد و امیدوار باشید.

اگر چیزهایی در رابطه تان وجود دارند که زیاد خوشایند نیستند باید بتوانید آنها را حل کنید و یا خلاها را با جایگزین های مناسب پر کنید تا از لحاظ احساسی و روانی در تعادل قرار بگیرید. همسر منفی باف تان را تشویق کنید تا کتاب های خوب بخواند، به موسیقی گوش کند و از آرزوها و فعالیت های دلخواهش صحبت کند.

مراقب باشید روحیه و خلق و خویتان تحت تاثیر رفتار و گفتار همسر منفی باف تان قرار نگیرد.

آنقدر در این ارتباط وابسته نباشید که شرایط بد روحی اش، شما را هم به همان اندازه پریشان کند. اگر می خواهید همسر منفی باف تان را تغییر بدهید نباید به همان شیوه عمل کنید و خلق و خویتان را شبیه او کنید. مثلا شما نباید تمام روز افسردگی بگیرید چون همسرتان سر صبحانه درباره مشکلات و ناامیدی ها و ناکامی های زندگی حرف زده است. رفتار همسر منفی باف تان نباید الگو و تعیین کننده شما باشد. قدرت شخصی تان را فراموش نکنید. به جای اینکه تحت تاثیر نگرش منفی همسرتان قرار بگیرید، او را تحت تاثیر خـــــودتان قرار بدهید و شادی ها و امیدواری هایتان را بیشتر کنید. اگر رفتار همسرتان مسری است خلق و خوی شما هم مسری است. مطمئن باشید که او هم نمی تواند مقاومت کند و واکنش های مثبت را نشانتان خواهد داد. با همسر منفی باف تان درباره چیزهایی که قدرشان را می دانید و شکرگزار هستید حرف بزنید و نشانش بدهید چه چیزهای ارزشمند کوچک و بزرگی وجود دارند.

اگر از دیدن یک پرنده زیبا یا یک درخت سرسبز لذت می برید و احساس خوبی پیدا می کنید آن را به همسرتان هم انتقال بدهید. اگر از لطف دوستی بهره مند شده اید به همسرتان بگویید که از وجود او لذت می برید و ویژگی هایش را یادآوری کنید. حتی اگر او به ظاهر تحت تاثیر قرار نگرفته باشد باز هم شما نیاز دارید که شکرگزار و قدردان لحظات خوب زندگی تان باشید و صدای این قدردانی را بشنوید. این کار به شما کمک می کند تا به این فکر کنید چه چیزهای خوبی در زندگی تان وجود دارند به جای اینکه به چیزهای بد توجه کنید.

فال روزانه

فروردین

زیرا شما به مرحله ای رسیده اید که اگر هر وظیفه ای به شما محول شود قادر به انجام آن می‌باشید.اما تعلیق یا ضعفی در کار این قدرت را از شما می‌گیرد توصیه می‌شود آمادگی لازم را در خود ایجاد کنید.تمام انرژی تان را صرف کار کردن نکنید، ساعت‌هایی را نیز به سلامتی خود اختصاص دهید. شما فردی هستید که برای مواجه شدن با اتفاقات لحظه‌ای آمادگی کاملی را دارید.

اردیبهشت

شما تمام انرژی خود را جمع کرده اید تا بر یاس و ناامیدی که در سابق بر شما حکم فرما بوده است غلبه کنید. به شما تبریک می‌گوییم زیرا شما به خوبی در این کار مهارت پیدا کرده اید، در تصمیمات مهمی که قصد انجام آنها را داشته اید نیز موفق خواهید شد. هیچ واقعه‌ای نمی‌تواند این قدرت را از شما بگیرد. اگر هر کاری را شروع کنید به راحتی و توکل بر خداوند آن را به اتمام می‌رسانید.

خرداد

شما عزمی را که در سابق برای انجام کارهایتان داشتید را از دست داده اید و دیگر مانند سابق با تلاش کارهایتان را انجام نمی‌دهید. شما باید هم چنان مانند سابق برای آینده تان تلاش کنید تا در این زمینه موفق شوید زیرا آینده را با کوشش مداوم می‌سازید نه تلاش یک ماه یا یک ساله. اصلا به نتیجه و بازده فکر نکنید مهم تلاش مستمر شماست.

تیر

بیش از حد به روابط و فعالیت‌های اجتماعی تان بها می‌دهید، این ارزش گزاری نا به جا باعث شده است که زندگی شخصی تان را فراموش کنید. زمانی را نیز به خود اختصاص دهید تا قبل از این که دیر شود زیرا اگر این مهم را فراموش کنید از لحاظ روحی و با گذشت زمان از لحاظ جسمی نیز به شدت آسیب خواهید دید. تمام فعالیت های زیاد اجتماعی تان به این دلیل است که می‌خواهید اوضاع مالی تان را بهبود ببخشید اما به خاطر داشته باشید که برای به دست آوردن پول بزرگترین سرمایه زندگی تان یعنی سلامتی‌تان را از دست ندهید.

مرداد

این اواخر با سرنوشت تان در حال ستیز بوده اید، در صورتی که موضوع مورد ستیزتان را به راحتی می‌توانستید حل کنید. شما با جنگ با خودتان فقط انرژی و امید تان را از دست داده اید. به جای ناامیدی، امید را در دلتان جایگزین کنید زیرا شما قدرت انجام بهترین و سخت‌ترین کارها را نیز دارید. شما اگر با دیدی مثبت به زندگی بنگرید سرنوشت هدایای بسیاری را به شما می‌دهد.

شهریور

شما در زندگی‌تان با مانعی برخورد کرده اید، اما به جای این که این مانع را از سر راه بردارید کار دیگری را شروع کرده اید، همیشه و در هر مرحله‌ای از زندگی ممکن است به مانع برخورد کنیم اما نباید سریع از راهی که آمده اید برگردید. اکثر مشکلاتی که بر سر راه شما ظاهر می‌شوند را خودتان به طور تصادفی می‌سازید. به تازگی به شخص یا اشخاصی کمک می‌کنید که باعث ضعیف شدن شما شده است، بهتر است برای مدتی این کار را به تعویق بیاندازید.

مهر

رییس یا فردی که به شما هر روز با او در ارتباط هستید به شدت بر روی شما تاثیر می‌گذارد و با صحبت‌هایی که گاه منفی است دید شما را نسبت به زندگی تغییر می‌دهد بهتر است ارتباط خود را با این فرد کم کنید یا این که به صحبت‌های او اهمیتی ندهید. در مقابل دوستان دیگری هستند که با خلوص قلبی می‌خواهند به شما کمک کنند، دست این افراد را بگیرید زیرا به شما تجارب بسیار خوبی را منتقل خواهند کرد.

آبان

شما صبر و استقامت خود را از دست داده اید و در مقابل مسائلی که برایتان پیش می‌آید زود عصبانی و آزرده خاطر می‌شوید. مسائل و مشکلات زندگی را باید با صبر و حوصله حل کرد با بی تابی و افسردگی نه تنها مشکلات تان حل نمی‌شود بلکه مشکل دیگری را نیز بر مشگلات تان افزوده می‌کنید. مانند همیشه با صبر و امید به راه خود دامه دهید تا این مشکلات با مرور زمان حل شوند.

آذر

شما برای انجام کارهایتان به شخصی احتیاج دارید که به شما کمک کند زیرا قدرت و انرژی سابق‌تان را ندارید، اما می‌ترسید که از شخصی کمک بگیرید، زیرا فکر می‌کنید دیگران نمی‌توانند آن چنان که باید و شاید به شما کمک کنند و خودتان به تنهایی از پس کارهایتان بر می‌آید، اما اجازه دهید تا انرژی تان به صفر تبدیل نشده است کسی شما را همراهی کند. تا شما نیز با کم شدن فعالیت‌هایتان از زندگی لذت ببرید.

دی

شما در کارهایتان کمی مرموزانه و مخفیانه عمل می‌کنید بهتر است این کار را ترک کنید، زیرا گاهی ساده انگاری و بدون این که مرموزانه رفتار کنید، بهترین سیاست می‌باشد. شما مسئولیت کارهای زیادی را بر دوش دارید توصیه می‌کنیم در ابتدا کاری را شروع کنید و به پایان برسانید، سپس کار دیگری را شروع نمایید زیرا اگر همه کارهای را با هم شروع کنید دچار سردرگمی‌می‌شوید.

بهمن

در این روزها خورشید خوشبختی کاملا بر سرنوشت شما سایه انداخته است، چه در مسائل شغلی و چه در مسائل شخصی موفقیتهای بسیاری را به دست خواهید آورد، فقط باید ذهن‌تان را بر روی مسائلی که پیش می‌آید متمرکز سازید تا مبادا پیش آمدی شما را غافل گیر نکند. انرژی‌های خود را جهت کارهایی که ارزشی ندارند هدر ندهید، زیرا شما انگیزه‌های بزرگتری را برای انجام دادن دارید.

اسفند

مسئولیت‌های امروز شما با مسئولیت‌هایی که در سابق داشته‌اید کاملا فرق کرده است، شما دیگر با مسئولیت‌های جدید آن آدم سابق نیستید باید افق دیدتان را گسترش دهید.از تجاربی که تا کنون به دست آورده‌اید در تمام مسائل زندگی‌تان استفاده کنید. به کمی‌استراحت و سفر برای به دست آوردن دوباره قوای خود احتیاج دارید.