آشپزی

نودل سبزیجات

مواد لازم :

نودل	۲ بسته
هویج خلالی نازک	۱ عدد بزرگ
نخود فرنگی و ذرت و لوبیا قرمز پخته شده	۱ پیمانه
سبزی معطر خشک	۱ قاشق غذاخوری
پودر کاری و زردچوبه	به مقدار لازم
پودر گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه :

ابتدا داخل قابلمه ۲ لیوان آب بریزید و اجازه بدهید آب بجوشد سپس درون آب جوش هویج ها و پودر گوجه و پودرکاری و نمک و زردچوبه را بریزید و بگذارید بپزند سپس نخود فرنگی پخته شده و ذرت پخته شده و لوبیا را اضافه کنید و مخلوط کنید.

بعد از گذشت زمان کوتاهی نودل ها را اضافه کنید و هم بزنید و اجازه بدهید با هم مخلوط شوند و بعد از نرم شدن نودل ها سبزی های خشک (جعفری و گشنیز) یا فریز شده را اضافه کنید و هم بزنید و بگذارید همه مواد به خورد هم بروند سفتی و میزان آب نودل به سلیقه ی شما بستگی دارد.

۷ نکته کلیدی در پخت هرنوع مربا

برای اینکه یک مربای خوشمزه داشته باشید باید نکاتی بسیار مهم مثل ظرف شیشه ای و غلظت و میزان شکر و ظرف پختن و اندازه جوشیدن در پخت مربا را رعایت کنید. نکاتی مهم و کلیدی برای تهیه مربا

مرباهای خانگی بیشتر و بیشتر مرسوم می شوند هنگامی که شما آن را می چشید، در برابرش غیر قابل مقاومت می شوید.

تهیه مرباهای خودتان در خانه مزایای بسیاری دارد اول، شما می توانید مقدار قند اضافه شده به میوه را کنترل کنید و سپس، مطمئن هستید که هیچ مواد افزودنی ای در آن وجود ندارد و مهمتر از همه، شما می دانید که مربایتان از میوه تهیه شده است.

اما ساخت مربای خوشمزه می تواند برخی از مشکلات را داشته باشد، بنابراین در این بخش از آشپزخونه نمناک با احترام به درخواست شما کاربران نمناکی عزیز در رابطه با ارائه نکات پخت مربا چند راهنمایی برای تهیه موفقیت آمیز مربا را آورده ایم که کلیت دارد و برای تهیه هر نوع مربایی می توانید از آنها استفاده کنید.

نکات پخت مربای خوشمزه و لذیذ بدون کپک و شکرک

پختن مربا در خانه کار سختی است و برای پختن مربا و بدون کپک باید برخی نکات را بدانیم.

۱. شیشه های استریلیزه:

از ظرف های خود باید کاملا اطمینان داشته باشید که داری طول عمر خوبی هستند. برای انجام این کار، ظرف های شیشه ای را در آب جوش حداقل ۱۰ دقیقه خیس کنید. ظرف ها را در آب بگذارید تا خنک شوند. سپس می توانید شیشه ها را با یک چنگال یا یک وسیله ای بردارید (همچنین برای جلوگیری از آلودگی مجدد استریل می شوند).

بطری های شیشه ای را بر روی یک حوله تمیز بگذارید به همین ترتیب برای درب ها نیز همین کار را ادامه دهید، زیرا آنها تمایل دارند سریع تر تیره شوند.

۲. دانه ها و پوست:

قبل از هرچیز باید دقت کنید که میوه هایی که برای تهیه ی مربا انتخاب می کنید سالم و تازه و بدون لک و کرم زدگی باشند. اگر میوه های شما ارگانیک هستند، می توانید به طور طبیعی پوست آنها را برای تهیه مربای خود نگه دارید. در غیر اینصورت، بهتر است آنها را پوست بکنید.

پس از پوست کندن، میوه ها را در آب سرد بشویید و سپس به قطعات کوچک ببرید تا برای پخت آماده شوند. شما همچنین باید بخش هایی را که خراب یا آسیب دیده اند بردارید ؛در مورد دانه ها، نیازی برای برداشتن آنها نیست. دانه سیب، مرکبات یا توت غنی از پستین هستند که ضخیم کننده طبیعی است پس برای هضم بهتر دانه ها، یک ترفند ساده وجود دارد، اول رزبری یا تمشک را فریز کنید، تمشک یا سایر انواع توت ها را، و سپس آنها را برای تهیه مربا بردارید ؛ این مرحله دانه ها را می شکند و آنها را کمتر سفت و سخت می کند. در این صورت شما کمتر متوجه سختی آنها می شوید.

۳. شکر:

برای تعیین مقدار مناسب شکر برای حفاظت مناسب از مربایتان، بهتر است قبل از افزودن شکر، میزان میوه را وزن کنید بر این اساس، مقدار متناسب مورد نیازتان را اضافه کنید. اگر قصد دارید مربایتان را سریع تر بخورید، می توانید مقدار کمی از شکر را به منظور حفظ طعم اسیدیته میوه ها کاهش دهید.

اما در این مورد، مربا زمان کمی کمتری خواهد ماند. به طور کلی، توصیه می شود برای یک کیلو میوه، یک کیلو شکر را اضافه کنید، اما اگر میوه شما بسیار شیرین بود، می توانید این مقدار را کاهش دهید که اغلب ۷۰۰ گرم شکر برای هر کیلوگرم میوه مناسب خواهد بود.

۴. درب ظرف را هنگام پخت مربا نگذارید:

هنگام پخت مرباها به جز مربای به نباید درب ظرف را بگذاریم چراکه باعث می شود رنگ مربا تغییر کند .

۵. نکات زمان مناسب اضافه کردن اسانس در پخت مربا را بدانید : اسانسی که برای معطر کردن مربا استفاده می شود باید در اواخر پختن مربا به محتویات افزوده شود تا عطر مورد نظر شما را حفظ کند.

۶. بهترین ظرف برای پخت مربا:

تجربه ثابت کرده است که ظرف مورد نظر برای پخت مربا مهم است و شما انواع مرباها به جز مربای به که باید داخل ظرف مسی پخته شود را باید داخل ظرف لعابی یا تفلون درست کرد.

۷. جلوی شکرک زدن مربا رو بگیرید:

دلیل اینکه مربا شکرک زده جوشیدن زیاد است که برای رفع آن باید مقداری آب جوش داخلش بریزید و مربا را دو سه جوش دهید تا یکدست و شکرک رفع شود.

رفتارهایی در مسیر درست ؛

عادت هایی که اعتماد به نفس شما را تقویت می کند

اعتماد به نفس یک جور طرز فکر مثبت درباره خودتان و قابلیت هایتان است و درست همان موقعی که همه چیز به هم می ریزد، میتواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا دربرابر سختی های تان قدرتمند باشید.

بزرگترین و موفق ترین آدم هایی که می شناسیم هم گاهی اوقات دچار کمبود اعتماد به نفس می شوند. برای تقویت اعتماد به نفس، مانند هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آنرا مدیریت کنید، ولی هنگامی که بتوانید خودتان افسار را بدست بگیرید، پیشرفت می کنید و زندگیتان از این رو به آن رو می شود.

افرادی که اعتماد به نفس ندارند و یا حداقل اعتماد به نفسشان پائین است، یکسری ویژگی ها و علایم مشترک دارند که سبب میشوند به این حال و روز بیفتند. بعضی از این علائم عبارتند از:

– گوشه گیری و دوری کردن از جمع
– با ترس و ارام صحبت کردن
– ترس از عیب گیری کردن از افراد دیگر
– ترس از انجام دادن کارها
– قیاس کردن خود با افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند!

* باور داشته باشید که میتوانید

نخستین و مهم ترین مسیر از راههای افزایش اعتماد به نفس این است که خودتان را باور کنید. یعنی قبول کنید که میتوانید شما هم تبدیل به یک شخص با اعتماد به نفس شوید. در مقاله قدرت باور بخود هم گفتیم که وقتی باور کنید که میتوانید ، حتماً خواهید توانست. آقای هنری فورد هم جمله ای در این رابطه دارد که می گوید:

چه فکر کنید میتوانید و چه فکر کنید نمی توانید، در هر دو صورت حق با شماست...

پس نخست با خودتان کنار بیایید که میتوانید اعتماد به نفس خویش را تقویت کنید، آنگاه خواهید دید که چه قدرت بالایی برای تقویت اعتماد به نفس در وجودتان ایجاد می شود...

* ارزیابی عادلانه ای از خودتان داشته باشید

جانی یونایتس فوتبالیست مشهور آمریکایی می گوید« بین غرور و اعتماد به نفس تفاوت وجود دارد؛ غرور هنگامی است که شما در خصوص خودتان دست به بزرگ نمایی بزنید. در حالی که اعتماد به نفس، به معنای باور داشتن به قابلیت خود در انجام کارهاست.

به عبارت دیگر اعتماد به نفس از طریق سعی بسیار بدست می آید و آنهایی که این خصوصیت را دارند، افرادی خودآگاهند. به خاطر داشته باشید زمانی که اعتماد به نفس شما از توانایی تان فراتر رود، دچار خود بزرگ بینی خواهید شد؛ بنابراین بین این دو تفاوت قائل شوید.

شالوده ی اعتماد به نفس واقعی بر پایه ی حقیقت ها بنا شده است. برای این که بتوانید اعتماد به نفستان را بالا ببرید، باید ارزیابی دقیق و صادقانه ای از خویش و قابلیت هایتان داشته باشید.

چنانچه هنوز نقاط ضعفی در شما وجود دارد ، برای بهبود آن ها برنامه ریزی و راهی پیدا کنید تا اثرات منفی شان را به حداقل برسانید. به یاد داشته باشید بی توجهی نسبت به نقاط ضعف و یا نقطه ی قوت نشان دادن آن ها، هیچ کمکی به از بین بردنشان نخواهد کرد. به همین ترتیب، داشتن فهم درست از قابلیت ها میتواند انتقادات یا بازخورد های منفی را کاهش و به شما اعتماد به نفس بیشتری بدهد.

* به طور منظم ورزش کنید

به خودت اعتماد داری؟

چطورمی توان اعتمادبه نفس داشت ؟

مطالعات انجام شده در موسسه ی تحقیقاتی اونتاریو نشان می دهد افرادی به مدت ۱۰ هفته و هفته ای ۲ بار ورزش می کنند، به مراتب از نظر اجتماعی، هوشی و جسمانی توان مندی بیشتری دارند.

ورزش کردن علاوه بر این که تناسب اندام شما را حفظ می کند، اعتماد به نفستان را هم بالا می برد. تمرین های بدنی باعث ازاد سازی اندورفین در بدن هم میشوند و روحیه ی شما را مثبت و پر خوشحالی خواهند کرد. بنابراین همواره برای تمرین های ورزشی خویش برنامه ریزی کنید؛ خواهید دید که اعتماد به نفستان بالا خواهد رفت.

* درست لباس بپوشید

هنگامی که ظاهرتان خوب باشد حس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. لباس ها و وسایل مناسب انتخاب کنید، زندگی و کارتان را جوری نظم و ترتیب بدهید که در خور شخصیت شما باشد و حس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید، همه ی اینها سبب تقویت اعتماد به نفس شما می شود. لباس تان باید طوری باشد که موفقیت را نشان بدهد. لوازم شخصی شما نشانگر شخصیت تان هستند پس در انتخاب شان دقت کنید.

یک لباس مناسب و زیبا که توجه افراد دیگر را جلب کند، میتواند به آغاز یک مکالمه کمک کند.

با روش های مناسب ؛

بچه حرف گوش نکن را مطیع کنید

سر کردن با بچه های حرف گوش نکن کار بسیار دشواری است ، اما با بکار بردن این تکنیک های کاربردی می توانید کودکی حرف شنو داشته باشید.

چگونگه ،می توان حس طغیان و سرکشی را در کودکان سرکوب کرد؟ این شاید سوال خیلی از ولدین باشد ، والدینی که بچه حرف گوش نکن آنها را خسته کرده و احساس می کنند دیگر راهی برای تربیت او نمی دانند.

طغیان و سرکشی نیز مانند یک رفتار طبیعی در بزرگسالان، در کودکان ۲ تا ۶ ساله، نیز بسیار عادی و نرمال است مهم است ،که کودک را درک کنید، به آنها گوش کنید، و به آنها عشق بدهید... و هم رفتار آنها را با سخت گیری های لازم اصلاح کنید سرکشی کودکان، معمولا به روش های مختلفی بسته به سن آنها وجود دارد همانطور رشد می کنند و بزرگ می شوند، تغییرات بسیاری بوجود می آید.

دو مرحله کلاسیک از سرکشی در کودکان وجود دارد، کودکان ۲ تا ۶ ساله و هنگامی که به نوجوانی می رسند ؛ در این مراحل، کودک یا نوجوان ،می خواهد تمرین کند و اراده خود را اعمال کند. دوره های دیگری از سرکشی نیز وجود دارد، به عنوان مثال، هنگامی که کودکان از تغییر در محیط خود رنج می برند، و شرح دادنشان به والدین را دشوار می بینند این رنجیدن را می توانند به سرکشی تبدیل کنند و این رفتار، سرکشی، طبیعی است، بنابراین ما نباید بیش از حد هشدار دهیم.

این مراحل سرکشی، تا حدودی ضروری و لازم هستند، زیرا در این مراحل، شخصیت، هویت و شخصیت خودشان را شکل می دهند ؛ با توجه به این، ضروری است که شما سرکشی فرزندتان را بپذیرید و درک کنید، و هم می دانید که چه کاری را باید انجام دهید در این گونه مواقع چالش شما به عنوان والدین این است، که سرکشی کودکتان را در دست بگیرید و کنترل کنید، بدون اینکه این حس سرکشی وارد هویت و شخصیت آنها شود.

ممکن است درباره اش شنیده باشید، که در این مراحل شما باید به آنها با عشق، انضباط را یاد دهید حتی اگر آنها کوچک باشند، می توانند به آنچه که از آنها خواسته شده است، و کاری را انجام می دهند، واقف باشند.

شما باید تمام صبر و شکیبایی خود را جمع کنید، تا با آرامش و کنترل به خشم آنها پاسخ دهید همچنین ضروری است ،که رفتار خود را با استفاده از استراتژی های خاص تنظیم کنید،از جمله:

۱.ایجاد قوانین و عواقب روشن:

اگر فرزند شما قوانین خانواده و عواقب ناشی از عدم انجام آنها را می داند، آنها احساس امنیت بیشتری خواهند کرد ؛ این بدان معنا نیست ،که آنها هرگز سرپیچی نمیکنند، بلکه مهم است عواقب و مجازات آنها حتما اعمال شود، درست همانطور که آنها را برپا کردید.

۲.رفتارهای نامناسب را تجلیل نکنید:

سرکشی فرزند شما هنگامی افزایش می یابد که شما به عنوان والدین به رفتار بد آنها بخندید ؛ اگرچه شما در آن لحظه آن رفتار را خیلی خنده دار ببینید، اما با آن خنده شما دو پیام تایید به کودک میدهید به عنوان یک نتیجه، شما به تدریج احترام خود را از دست می دهید.

۳.تقویت رفتارهای مثبت

یکی از رایج ترین اشتباهات والدین است که در این کار والدین رفتارهای منفی بر روی رفتارهای مثبت برجسته می سازند ؛ به عنوان یک پدر و مادر، شما می توانید این رفتارهای منفی را غیر مستقیم تقویت کنید زمانی که دائما نظرتان را توضیح می دهید و این که فرزند شما چه کارهایی را به درستی و خوب انجام می دهد را نمیبینید کارهای خوبی که فرزندتان انجام می دهد را ستایش کنید، زیرا اینها به همان اندازه مجازات کارهای بدشان در برگه مجازات، اهمیت دارد.

۴.نشان دادن عشق بی قید و شرط:

حتی اگر فرزندتان موفق نشود و موفق نشود و دوباره دوباره نتواند، شما باید به او این اطمینان را بدهید، که همیشه می توانند بر روی عشق شما حساب کنند ؛ توضیح دهید که دلخوری شما به خاطر، راه هایی است که آنها کارشان را انجام می دهند.خود را جای آنها بگذارید، آنها را درک کنید و به آنها گوش دهید و از فریاد زدن بر آنها اجتناب کنید و برای حفظ آرامش تلاش کنید ، در مورد آنهایی که نوجوان هستند، روحیه و حال را مورد بررسی قرار ندهید و اجازه دهید که فضای خودشان را داشته باشند.

۵.مشخص کنید که آیا شما نگرش رفتار سرکشانه کودکتان را بدتر می کنید یا نه:

بارها و بارها حس سرکشانه فرزندتان تحت تاثیر وضعیت خانواده تان بوجود می آید، به عنوان والدین، شما نمیدانید چگونه این مشکل را حل کنید ؛ طلاق یا جدایی عاطفی پدر و مادر یکی از شایعترین دلایل است اگر تنشی میان والدین وجود داشته باشد، کودکان این را درک می کنند و سعی می کنند توجه خود را از آن دور کنند همچنین، ترجیحتان به یکی از فرزندان، باعث نگرش های سرکشانه بقیه می شود.

۶.گزینه های جایگزین را ارائه دهید:

ارائه جایگزین ها به کودکان ،به آنها کمک می کند تا شرایط مثبت را دوباره تأیید کنند همچنین، به توسعه مهارت های تصمیم گیری در زندگی بزرگسالیشان کمک می کند ؛ پیشنهادات جایگزینی ،برای فرزندتان ممکن است با کارهای دیگری مثل مذاکره با آنها انجام شود. به عنوان مثال، اجازه دهید تا زمان معینی به تماشای تلویزیون بشینند، اگر قبلش تکالیف منزل خود را کامل انجام داده باشند.

۷.استفاده از زبان خوش:

زبان خوش، بسیار موثر تر از زبان منفی است ؛ زبان خوش، نگرش مبارزطلبانه ای را که منع تولید می کند، ترویج نمی دهد. زبانا روی چیزی که فرزند شما نباید انجام دهد یا باید انجام دهد، متمرکز نشوید وقتی به آنها رسیدگی می کنید، درباره آنچه می توانند انجام دهند، صحبت کنید به عنوان مثال، بگویید:"شما می توانی در تراس دوچرخه بازی کنی"، به جای:" نمی توانی در داخل خانه دوچرخه بازی کنی". به عنوان مثال دیگری، می توانید بگویید:"شما می توانی در زیرزمین گیتار بزنی"، به جای:"در اتاق نمی توانی گیتار بزنی"

۸ . روی حرفتان ثابت بایستید:

اشتباه برخی از والدین این است که خیلی سریع صحبتی که با کودک داشته اند را تغییر می دهند و این جدیت والدین را در نظر کودک ضعیف می کند پس حرف خودتان را اجرا کنید به عنوان مثال اگر بهاو گفته اید که حتما باید قبل از خواب شیر بنوشد پس بعد از چند دقیقه حرفتان را تغییر ندهید و نگویید که می توانی به جای شیر آب میوه بخوری.

۹. اخطار و هشدار را از راه درست اعلام کنید:

اگر برای بیرون از خانه رفتن برنامه دارید و در این شرایط او سرکشی کرده و بی توجه به زمان و عجله ی شما دیر آماده می شود باید از قبل هشداری به او بدهید ، به عنوان مثال ۱۵ دقیقه قبل از رفتن با صدای بلند نه البته عصبانی و خشن به او بگویید "چند دقیقه دیگر خواهیم رفت پس زمانی که صدایت زدم وسایل بازی ات را جمع کن و آماده شود."

– نکته :

هیچ کودکی با آموزش در مورد نحوه کار و رفتار متولد نمی شود، بنابراین بسیاری از والدین به انجام کار با ابزار و وسایل بسیار کمی، مواجه می شوند ، ما نمی توانیم خودمان را به اعمال قدرت خود محدود کنیم، بدون نگرانی درباره اینکه بدانیم فرزندمان چگونه زندگی می کند.

هر کودک، برای خودش منحصر به فرد و خاص است، و راه های واکنش آنها به شرایط به میزان زیادی به آنچه در طول زندگیشان در خانه مشاهده می کنند، بستگی دارد.

والدین بخوانند ؛

بلایی که فریاد زدن بر سر کودکتان می‌آورد

بسیاری از والدین از خود می پرسند که تا چه حد داد و فریاد زدن بر سر کودکان به آن ها آسیب می رساند. می توان گفت که این صدمه بستگی به شدت و نوع این فریاد ها دارد.

می خواهیم در مورد داد و فریاد زدن حرف بزنیم. شاید شما جزو آن هایی باشید که مدام سر بچه ها داد می زنند یا شاید هم گهگاه این کار را می کنید و یا ممکن است خیلی به ندرت پیش بیاید که سر فرزندتان داد بزنید.

اگر اصلا این کار را نمی کنید به شما تبریک می گوییم. اگر هم اهل داد زدن هستید، خب، بالاخره انسان است دیگر! شاید تا به حال نمی دانستید داد زدن بر سر بچه ها، چه عواقبی دارد که ما برای تان می گوییم و البته اینکه چطور می توانید این عادت را از محیط خانه تان دور کنید.

روش های آموزش در خانواده های مختلف متفاوت است. برخی از خانواده ها بیش از اندازه با کودکانشان نرم و برخی دیگر بیش از اندازه با کودکانشان خشن رفتار می کنند هر دوی این ها در نهایت منجر به تخریب شخصیت کودک خواهد شد

فریاد زدن بر سر کودک رفتار نادرستی است و والدین باید از راهکار های دیگری به جای فریاد زدن استفاده کنند.

۱. فریاد بزرگسالان بچه ها را می ترساند

هر پدر و مادری علاقه مند است که با فرزند خود دوست باشد و در واقع با یک حالت دوستی زندگی را با فرزندش ادامه دهد . آیا ممکن است شما با شخصی که از او می ترسید دوست شوید ؟

در بهترین حالت با بزرگتر شدن فرزند ترس از بین خواهد رفت و در بدترین حالت در تمام سنین بزرگسالی کودکتان این ترس را در وجود خود خواهد داشت.

* «راهکار والدین چیست »

به یاد داشته باشید که کودک شما شخصیت دارد و حق ابراز وجود را برای خود قائل است

*همیشه با او صحبت کنید

۲. عدم اعتماد کودک روابطش را با شما تضعیف می کند

دانشمندان ثابت کرده اند که فریاد بر سر کودکان مانند تنبیه فیزیکی تاثیر گذار است و ترس از این تنبیه باعث می شود که کودکان به شما دیگر اعتماد نکنند و تمام مسائل را با شما مطرح نکنند، که در نتیجه باعث تضعیف روابط بین کودک و والدین خواهد شد.

* «راهکار والدین چیست »

در برابر اشتباهات کوچک واکنش طنز وار نشان دهید.

سعی کنید اغلب در مواردی که کودک شما به آنها علاقه مند است با او صحبت کنید.

۳. کودکتان اضافه وزن خواهد پیدا کرد

دانشمندان طی مطالعاتی که انجام داده اند دریافتند استرسی که در راستای فریاد بر سر کودکان به وجود می آید باعث انفجار هورمونی و فعالیت های قلبی و عروقی پایین و فرآیندهای التهابی در بدن کودکان می شود

* «راهکار والدین چیست »

نظارت بر احساسات و اعمال خود داشته باشید

مشکلات خودرو رابطه با فرزند انتقال ندهید

کودک را ستایش کنید و بگویید که او را دوست دارید

۴ . شخصیت کودکتان بد خواهد شد

داد و فریاد بر سر کودک در گذر زمان باعث انتقال خشم از شما به کودکان خواهد شد و این خشم و ممنوعیت ها بی رحمانه در کودکتان رشد می کند تا جایی که در بزرگسالی امکان تبدیل شدن کودک به یک شخص عصبی و حتی یک مجرم را دارد. علاوه بر این در دوران نوجوانی این کودکان مستعد ابتلا به افسردگی هستند

* «راهکار والدین چیست »

به یاد داشته باشید که یک نمونه برای کودک خود باشید

پایبند باشید اما در رفتار خود پایدار نیز باشید

۵ در آینده کودکتان از میگرن رنج خواهد برد

بزرگسالانی که در دوران کودکی تحقیر شده و توهین به آنها می شود اغلب از میگرن مزمن رنج می برند. تا جایی که این حالات و ترس های کودکان می تواند باعث ایجاد اضطراب و افکار خودکشی برایشان گردد. این تا جایی پیش می رود که بزرگسال ها مجبور می شوند که به یک روانشناس حرفه ای مراجعه کنند

* « راهکار والدین چیست »

نارضایتی های خود را آرام و منطقی بیان کنید

اگر در تربیت کودکان شکست خوردید باید اشتباه خود را بپذیرید یاد بگیرید که به فرزندانتان گوش کنید و حرفهای آنها را بشنوید در نتیجه: مهمترین دلیلی که باعث میشود هرگز بر سر یک کودک فریاد نزنید اینست که در نتیجه او را سالم و شاداب خواهید دید. و این تنها با نشان دادن صبر و عشق به دست می آید.

فال روزانه

فروردین

شما ممکن است فکر کنید که نسبت به نیازهای دیگران زیادی حساسیت نشان می‌دهید، اما ممکن است خیلی وارد جزئیات نشوید. به جای اینکه فکر کنید آنها هم نیازهایی شبیه نیازهای شما دارند، از آنها بخواهید که خودشان بگویند واقعا چه می‌خواهند. لازم است بدون تلاش کردن برای تغییر دادن فکرشان کاملا به صحبت‌های آنها گوش فرا دهید.

اردیبهشت

گاهی اوقات دیگران سعی می‌کنند که برنامه‌های خود را پیش ببرند و از شما توقع دارند خودتان را با آنها هماهنگ کنید و این موضوع شما را نارحت می‌کند. شما هم محدودیتهای خودتان را دارید و نمی‌خواهید وقت و انرژی باارزشتان را برای فردی که شما را از اهدفتان دور می‌کند تلف کنید. ولی امروز قضیه فرق می‌کند، برای اینکه فرصتهای خوبی نصیب شما شده است. اما باید منطقی باشید و قبل از دادن جواب مثبت فکر کنید.

خرداد

امروز کارتهای اعتباری خود را درون کیف خود نگه دارید و بیرون نیاورید، برای اینکه هنگام خرید کردن به خودتان ضرر خواهید زد و چیزهایی می‌خرید که نیازی بهشان ندارید. ممکن است شما فکر کنید که به آنها نیاز پیدا خواهید کرد اما شاید متوجه نشوید که حقایق ممکن است به وسیله تبلیغات خیلی بزرگ نمایی شده باشند.

تیر

حواستان جمع باشد چون امروز یک نفر برای دوست شدن با شما پیشقدم می‌شود. ممکن است این شخص تمام حرفهای شما را باور کند و همین موضوع اوضاع را پیچیده می‌کند، برای اینکه شما نمی‌توانید بفهمید که چه چیزی نادرست است. اما اختلاف نظرها هم می‌تواند باعث بروز مشکل بشود. بنابراین قبل از اینکه با این فرد یک ارتباط طولانی مدت را شروع کنید حقایق را بررسی کرده و در مورد آنها اطمینان حاصل کنید.

مرداد

امروز همه چیز خوب به نظر می‌رسد، اما نباید زیاد هم مطمئن باشید برای اینکه دیدگاه‌های شما بیش از اندازه مثبت هستند. البته داشتن یک اعتماد منطقی می‌تواند محرک خوبی برای شما باشد و در حال حاضر خوش‌بینی شما به نفعتان تمام می‌شود. اما اگر نتایج حاصله مطابق انتظارات شما نبودند نباید خیلی ناراحت شوید.

شهریور

شما امروز آرزوهای بلند پروازانه‌ای دارید و دوست دارید پروژه‌ای سودمند را در دست بگیرید، و یا اگر در مسابقات ورزشی شرکت می‌کنید نسبت به پتانسیل‌های تیمتان برای برنده شدن بسیار خوش‌بین هستید. در حال حاضر خوش‌بینی و دید مثبت شما اهمیت دارد، پس خیلی خود را درگیر نتایج کار نکنید. در عوض فقط از مراحل کار و یا بازی لذت ببرید.

مهر

شما اکنون تصویری واقع‌بینانه نسبت به آینده در ذهن دارید، اما هنوز هم فکر کردن بیش از اندازه در مورد موفقیتهای مربوط به گذشته که از دستشان داده‌اید باعث می‌شود که نتوانید به خوبی از آنچه پیش رویتان قرار دارد بهره بگیرید. پیگیری کردن مهم‌ترین هدفهایتان بسیار مهم است، اما توسعه دادن امکانات دیگر نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به یاد داشته باشید که رویاهای شما میتوانند پتانسیل‌های ناشناخته‌ای که در موقعیتهای اخیر پنهان بوده‌اند را به شما نشان بدهند.

آبان

از صحبت کردن در مورد احساسات خود هراس نداشته باشید، فراموش نکنید که صحبت کردن بیشتر از آن چیزی که انتظار دارید می‌تواند بیان کننده منظور و نیتهای شما باشد. گفتن اینکه شما چقدر در صحبت کردن اغراق می‌کنید و اینکه آیا دیگران اگر حرفهای شما برخلاف میلشان نباشد به حرفهایتان گوش خواهند داد یا نه کار سختی است. اگر مشکلی هم پیش بیاید اهمیتی ندارد، شما توانایی رفع کردن سوءتفاهمات را دارید و باید بدانید که با آرامش صحبت کردن معجزه می‌کند.

آذر

:شما باید بدانید که یک روز بیشتر از ۲۴ ساعت طول نمی‌کشد و بخشی از این ساعت هم صرف خوابیدن و غذا خوردن می‌شود. البته شما توانایی این را دارید که در مدت زمان کوتاه کارهای زیادی نجام بدهید اما زیاد هم نباید به خودتان اطمینان داشته باشید. قبل از اینکه فرصتهایتان را از دست بدهید باید از هر پیش‌آمدی به نفع خود استفاده کنید.

دی

زمانی که شما در جستجوی فهمیدن رازهای آفرینش هستید علاقه شما به فلسفه و متافیزیک خیلی بهتان کمک می‌کند. و هنگامی که می‌خواهید کشف کنید در ظاهر هر پدیده‌ای چه حقیقتی نهفته است بیشتر به سمت فلسفه و موضوعات ماورایی کشیده می‌شوید. اما نباید باور کنید که همه چیز طبق خواسته شما پیش می‌رود. کمی شک داشتن باعث می‌شود شما از دردسرهای زیادی رهایی پیدا کنید.

بهمن

شما می‌توانید فرد بسیار آینده نگری شوید، برای اینکه شما به هر فرصتی با دیدی عاقلانه و عمل گرا نگاه می‌کنید. در ضمن شما به روشنی می‌توانید با ایده‌های خود ارتباط برقرار کنید. در حالی که دیگران فقط می‌توانند نکته مثبت یک ایده جدید را ببینند، شما می‌توانید خیلی زود مشکلات آن را هم ببینید. این به معنی دید منفی داشتن نیست؛ بلکه نشان دهنده واقع بینی شماست.

اسفند

با وجود اینکه شما احساس می‌کنید که فقط باید در مورد نیازهای خودتان صحبت کنید، ولی اگر خیلی در این کار زیاده روی کنید شما نسبت به دیگران خیلی بی‌تفاوت می‌شوید. مشکل اینجاست که دوستانتان هم شما را تشویق می‌کنند که بیشتر صحبت کنید، برای اینکه آنها فکر می‌کنند وظیفه دارند به حرفهای شما گوش دهند. و شما هم فکر می‌کنید چون آنها از شما خواسته‌اند باید این کار را بکنید. لازم نیست از فردی که خیلی نگران شما است فاصله بگیرید، فقط باید بدانید که صحبت کردن در مورد جزئیات زندگی‌تان باعث نمی‌شود آن فرد احساس بهتری نسبت به شما پیدا کند.