آشپزی

آش عباسعلی

مواد لازم :

گوشت دنده گوسفندی ۳۱۱ گرم
گندم پوست کنده ۱/۵ پیمانه
برنج نصف پیمانه
عدس نصف پیمانه
نخود نصف پیمانه
لوبیا چیتی نصف پیمانه
لوبیا سفید نصف پیمانه
پیاز درشت برای پیاز داغ ۵ عدد
سیر برای سیر داغ ۱۱ حبه
نعناع خشک برای نعناع داغ به میزان لازم
۱روغن حیوانی به میزان لازم
نمک ، فلفل سیاه و قرمز و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا باید حبوبات را از یک روز قبل با آب گرم خیس کنید و چند بار آب آن را عوض کنید تا هم نفخ آن گرفته شود و هم زودتر پخته شوند. بعد حبوبات را با مقداری آب و کمی نمک بپزید. بهتر است عدس را جداگانه هم خیس دهید و هم بپزید چون زمان پخت عدس با سایر حبوبات فرق دارد.

برنج را هم از یکی دو ساعت ساعت قبل تر بشویید و خیس دهید.گندم را هم خیس دهید و بعد بپزید . در اواسط پخت گندم برنج را هم به آن اضافه کنید تا بپزند. گوشت را هم با یک عدد پیاز خرد شده و کمی فلفل و زردچوبه بپزید و در اواخر پخت کمی نمک به آن اضافه کنید تا مزه دار شود.بعد از پخته شدن استخوان هایش را جدا کنید و به صورت ریش ریش خرد کنید. بعد از اینکه همه مواد پختنی جدا گانه پخته شدند آنها را در یک قابلمه بزرگ تر بریزید و کمی آب به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم شعله قرار دهید و کمی نمک و فلفل و زردچوبه هم به آنها اضافه کنید تا مواد کنار هم بجوشند و آش کم کم جا بیفتند. طوری که دانه های برنج و گندم در آن پیدا نباشد.هر چند وقت یکبار هم آن را هم بزنید تا ته نگیرد.

بخاطر ریش ریش بودن گوشت در این آش ، این آش کشدار است. در اواخر پخت آش پیاز داغ را هم داخل آش بریزید فقط مقداری از آن را نگه دارید تا با آن آش را هنگام سرو کردن تزیین کنید.بعد از اینکه آش چند جوش زد آن را از روی حرارت بردارید و روغن حیوانی را به آن اضافه کنید .اگر هم از طعم روغن حیوانی خوشتان نمی آید از روغن زیتون استفاده کنید.

نعناع و سیر را هم جدا گانه در کمی روغن تفت دهید و برای تزیین آش استفاده کنید. این آش هر چقد تند تر باشد خوشمزه تر است. در نهایت آش را در ظرف مورد نظر بریزید و با پیاز داغ و سیر داغ و نعناع داغ تزیین کنید.

کباب مارپیچ

مواد لازم :

۱ عدد سینه مرغ
۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده
۱ عدد پیاز رنده شده
۱ ق س آرد سوخاری
۱ ق م زعفران دم کرده
۲ ق س آب پیاز رنده شده
به میزان لازم نمک ، فلفل و ادویه
به تعداد لازم سیخ چوبی

طرز تهیه :

در یک کاسه مناسب گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده، ادویه، مقداری نمک، فلفل و پودر سوخاری مخلوط کرده ، آنها را خوب ورز دهید. از مخلوط گوشت به اندازه یک گردوی خیلی کوچک بردارید و با کمک دست آن را خوب گرد کنید. همه مواد را به همین ترتیب آماده کنید. سینه مرغ را به صورت نوارهای باریک برش دهید. حالا شروع به سیخ کردن کنید. به این صورت که انتهای یکی از نوارهای مرغ را وارد سیخ کنید. پس ازآن یک گوشت قلقلی شده را به سیخ بکشید. حالا دوباره نوار مرغ را روی گوشت، وارد سیخ چوبی کنید و به همین ترتیب ادامه دهید تا به ابتدای نوار سینه مرغ برسید.

در یک کاسه مناسب زعفران را با آب پیاز و مقداری نمک و فلفل مخلوط کنید.حال سیخ های آماده را داخل مخلوط زعفران بغلتانید. در یک تابه مقداری روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. حالا کباب ها را داخل روغن سرخ کنید.

خورش لوبیا سبز

مواد لازم :

گوشت گوسفندی نیم کیلو
لوبیا سبز نیم کیلو
رب گوجه فرنگی ۲ ق س
گوجه فرنگی ۲ عدد
پیاز ۱ عدد بزرگ
سیر رنده شده ۲ حبه
غوره ۲ ق س
روغن سرخ کردنی به اندازه لازم
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا لوبیا سبز را پاک کنید و بشویید . بعد به قطعه های ۵ سانتی متری برش بزنید .گوشت را هم به اندازه های خورشتی تکه کنید.

سپس پیازها را پوست بکنید و به صورت خلالی خرد کنید و بعد با مقداری روغن تفت دهید تا رنگ پیازها طلایی شود. بعد گوشت تکه شده را داخل پیاز ها بریزید و به همراه پیاز تفت دهید .کمی که گوشت ها را تفت دادید لوبیا ها را هم اضافه کنید و با گوشتو پیاز سرخ کنید. گوجه ها را به صورت نگینی خرد کنید گوجه فرنگی ها را هم پوست بگیرد و به صورت نگینی خرد کنید و به همراه سیر با مواد داخل تابه مخلوط کنید و تفت دهید. در آخر تفت رب گوجه فرنگی را هم اضافه کنید و یک تفت کوچک به رب دهید تا رنگ بهتری بگیرد . داخل قابلمه حدود ۱ لیتر آب بریزید و در آن را ببندید تا آب بجوش بیاید .سپس ، فلفل و زرد چوبه را اضافه کنید تا همه مواد کنار هم با آرامی و با حرارت ملایم پخته شوند .وقتی گوشت پخت نمک و آبغوره را هم اضافه کنید تا گوشت و بقیه خورشت را مزه دار کنند.بعد از اضافه کردن نمک اجازه دهید خورشت حدود نیم ساعت دیگر هم بجوشد تا کاملا جا بیفتد.

در لحظات شادی و ترس ؛

زنان بیش از مردان احساسات را بیان می کنند

بر اساس تحقیقات صورت گرفته در واقع سوال «زنان شادترند یا مردان؟ » صحیح نیست، چون به طور کلی شادی در زنان و مردان متفاوت است.

بر اساس آمار جدید، شادی زنان در ۳۰ سال گذشته کاهش یافته و نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که زنان در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. نقش تفاوت‌های جنسیتی در افسردگی تایید شده و مطالعات نشان داده‌اند که عوامل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی علت اصلی این اختلاف هستند.

زنان به احساسات مثبت، مانند شادی بیش از مردان حساسند. بنابراین به نظر می‌رسد عدم این احساسات مثبت، خطر ابتلا به افسردگی در زنان را افزایش می‌دهند. البته زنان بیش از مردان به درمان افسردگی و رفع این مشکل می‌پردازند.

مطالعات اولیه در زمینه شادی بر اساس جنسیت نشان داد مردان و زنان برای ابراز احساسات متفاوت هستند. زنان بیش از مردان احساس شادی و ترس را بیان می‌کنند و در نتیجه پیوند اجتماعی آنان با دیگران بیشتر و حاکی از نقش اجتماعی زنان از دیرباز است. مردان، احساس خشم و غرور را بیش از زنان بیان می‌کنند که این مورد هم تاییدکننده نقش مردان از گذشته تا به امروز است.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این تفاوت‌ها فقط اجتماعی نیستند، بلکه جنبه ژنتیکی نیز دارند. به همین دلیل زنان در آزمون‌های استاندارد تشخیص عاطفه، حساسیت اجتماعی و همدلی نمره بالاتری نسبت به مردان کسب کردند.

زنان وقتی که احساسات را پردازش می‌کنند از مناطق بیشتری از مغز که حاوی نورون‌های آینه‌ای است استفاده می‌کنند. این نورون‌ها اجازه می‌دهند ما جهان را از دیدگاه دیگران تجربه کنیم تا بتوانیم اقدامات و نیت‌های آنان را درک کنیم و شاید دلیلی بر درک بهتر زنان از غم و اندوه دیگران است.

از دیدگاه روان‌شناختی، مردان و زنان از لحاظ بیان احساسات متفاوتند و زنان به استثنای خشم، احساسات بیشتری را تجربه و احساسات خود را بیشتر با دیگران به اشتراک می‌گذارند. زنان، احساسات اجتماعی بیشتری نسبت به مردان مانند حس قدردانی دارند که با حس شادی آنان مرتبط است و در نتیجه شادی زنان بیشتر وابسته به روابط با دیگران است.

با این حال هرچند زنان اغلب احساس خشم را مانند مردان به شدت احساس می‌کنند، اما به طور آشکار آن را بیان نمی‌کنند. در واقع مردان خشم خود را بر دیگران خالی می‌کنند، اما زنان خشم خود را فرو برده و این مورد یکی از موارد آسیب‌پذیر در ابتلا زنان به استرس و افسردگی است.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مردان دارای توانایی بیشتری در حل مسئله و انعطاف‌پذیری شناختی هستند که این موضوع می‌تواند به انعطاف‌پذیری بیشتر آنان کمک کند.

این نابرابری شادی به این معنی است که حفظ وضعیت شادی در زنان، زمانی که با انتظارات و محدودیت‌های اجتماعی مواجه می شوند بسیار دشوار است. تحقیقات در زمینه استرس نشان می‌دهد که زنان احتمال بیشتری دارد که دیگران را به خود ترجیح دهند و در طول زمان این مورد می‌تواند منجر به استرس و خشم زنان در آینده شود. زنان به طور کلی درستی چیزی را بر احساس شادی ترجیح می‌دهند، در حالی‌که مردان در جستجوی شادی هستند. مطالعات نیز نشان داده که زنان نسبت به مردان به اخلاقیات اهمیت بیشتری می‌دهند و اگر در انجام اخلاقیات کوتاهی کنند احساس ناراحتی بیشتری دارند. این اخلاق زنان نیز باعث می‌شود تا کارهای اخلاقی بیشتری انجام دهند و در نهایت، این عمل به آنان شادی، صلح و رضایت بیشتری می‌دهد.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد خوشبختی صرفا کارکرد تجربه فردی نیست، بلکه در گرو ارتباطات اجتماعی با افراد است. شادی فراگیر بوده و بر روی سلامت هر فرد نیز تاثیر می‌گذارد.

کوچه پس کوچه های تفاهم ؛

بهترین وسیله ارتباط کلامی است

به طور کلی مردان در مقایسه با زنان تمایل کمتری به صحبت کردن درباره احساسات خود به ویژه احساسات منفی دارند، ولی زنان ازجمله همسر شما پس از تجربه احساسات مثبت و منفی، تمایل بیشتری دارند که درباره آن‌ها صحبت کنند.

نجمی، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی: مردی ۳۱ ساله ام و با همسرم همسن هستیم. از زندگی ام راضی ام اما شب ها خسته ام و خیلی حوصله صحبت ندارم. به محض این که می گویم خسته ام، همسرم از کوره در می رود و می گوید این جوری نگو و ناراحت می شود. حوصله صحبت کردن با او را ندارم. چه کنم؟

بهترین وسیله ارتباط انسان ها، گفت و گو و مراودات کلامی است چراکه انسان ها می توانند از این راه نیازها و خواسته های خود را به یکدیگر انتقال دهند. ارتباط کارآمد میان زن و شوهر اساسی ترین جنبه برای عملکرد مطلوب در خانواده به شمار می آید. این ارتباط فرایندی است که طی آن زن و شوهر، به صورت کلامی و غیر کلامی، به تبادل احساسات و افکار می پردازند.

* اهمیت ارتباط کلامی مناسب

بیشتر خانواده درمانگران بیان می کنند که ارتباطات ضعیف درون خانواده اغلب به مشکلات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات، نبود عشق و صمیمیت و سرانجام جدایی منجر می شود. اگر بتوانید بهترین شیوه صحبت کردن و ارتباط کلامی و مهارت های لازم برای گفت و گو را به کار بگیرید، در بهبود روابط با همسرتان تاثیر زیادی خواهد داشت. یکی از روش های مناسب ارتباط کلامی موثر، همراه کردن این ارتباط با ابراز محبت است.

* تفاوت های جنسیتی را بدانید

به طور کلی مردان در مقایسه با زنان تمایل کمتری به صحبت کردن درباره احساسات خود به ویژه احساسات منفی دارند ولی زنان ازجمله همسر شما پس از تجربه احساسات مثبت و منفی، تمایل بیشتری دارند که درباره آن ها صحبت کنند. مردان در گفت وگوها، کمتر گوش می دهند و بیشتر روی پاسخ دادن و صحبت کردن تمرکز دارند. شاید صحبت کردن درباره جزئیات و مسائلی مثل اتفاقات روزانه برای شما کم اهمیت و خسته کننده باشد ولی در نظر داشته باشید که زنان برای افزایش صمیمیت و نزدیکی، تمایل دارند درباره هر کاری که انجام می دهند و هر اتفاقی که در طول روز افتاده (حتی مسائل پیش پا افتاده)، با همسرشان صحبت کنند.

* نگویید خسته ام!

وقتی شما مکرر عباراتی مانند «من خسته ام» ، «حوصله ندارم» و ... را به کار می برید، به اصطلاح باعث آلوده شدن ارتباط با همسرتان می شوید چراکه استفاده زیاد از این عبارات گنگ و آلوده، احساس و فکر شما را به شکل نامناسب و مخربی (من برای همسرم مهم نیستم، به من علاقه ای ندارد، از من و زندگی دلسرد شده است و ...) به همسرتان منتقل می کند که همین مسئله می تواند موجب سوءتفاهم، دعوا و حتی کینه شود.

بنابراین پیشنهاد می شود به رغم خستگی ناشی از فعالیت های روزانه، مختصری از اتفاقاتی را که در روز برای تان افتاده و در ذهن تان می گذرد، با همسرتان بازگو کنید، چرا که به نظر می رسد اگر قرار باشد همسر شما خستگی تان را درک کند، این گفت وگوی مختصر احساس و افکار شما را بهتر منتقل می کند تا استفاده از عبارات آلوده که باعث اختلال و در نهایت تعارض بیشتر می شود.

* حساب کار از خانه جداست

در محل کار احتمال این که دچار تنش و تعارض شوید، وجود دارد و این مسئله به نوعی در تمام مشاغل دیده می شود. سعی کنید اتفاقات محل کار را در همان جا دفن کنید و آگاه باشید که استرس ها و تنش های محیط کار را در خانه جابه جا نکنید. بسیار پیش می آید که افراد به دلیل شرایط شغلی و نداشتن مهارت جرئت مندی و قاطعیت نمی توانند احساسات منفی خودشان را در محیط کار نشان دهند (به دلیل پیامدهای ناگوار مثل توبیخ، اخراج یا درگیری) و این احساس را با خود به منزل می برند تا در محیط امن خانه آن را تخلیه کنند (به دلیل این که ابراز این احساس ها پیامدهای محسوسی از نظر آن ها مثل اخراج ندارد). پیشنهاد می شود با تفکر و خودآگاهی بیشتر درباره این مسئله، احساس های ایجاد شده در محیط کار را به محیط خانواده منتقل نکنید.

یک مشاور خانواده :

خوابیدن طولانی مدت باعث کابوس شبانه می‌شود

خوابیدن طولانی مدت باعث کابوس شبانه می باشد

شما هم جزو کسانی هستید که کابوس شبانه دارید؟ شاید خوابیدن طولانی مدت باعث کابوس شبانه شما باشد.

کابوس های شبانه آزارتان می دهد؟ ممکن است مدت زمان طولانی زیر پتو می مانید. پژوهش جدیدی در دانشگاه آکسفورد نشان داد، افرادی که خواب شبانه طولانی تری دارند، احتمال این که رویاهای ترسناک و نگران کننده داشته باشند بیشتر است.

در این مطالعه، محققان ۸۴۶ نفر را با کابوس های شبانه ای که دیده بودند و شدت آن ها، سایر عوامل مثل مدت زمان خواب هر شب شان، میزان استرس و سایر عوامل ذهنی، مورد بررسی قرار دادند. آن ها متوجه شدند، افرادی که هر شب خواب طولانی تری دارند، نسبت به افرادی که خواب کوتاه تری داشتند، ۳۵ درصد کابوس بیشتری می بینند.

این مطالعه محدوده خاصی را ارائه نمی دهد، اما خاطر نشان می کند که در تحقیقات قبلی، خواب شبانه بیش از ۹ ساعت نسبت به خواب ۷ – ۸ ساعته، با تکرار بیشتر کابوس ها در ارتباط است.

محدود کردن بازه زمانی خواب تان می تواند باعث کاهش کابوس‌های ناراحت کننده شود

* سایر عواملی که با کابوس دیدن شبانه در ارتباط هستند

سطح بالاتر نگرانی، خوددگربینی و پارانویا. پس جای تعجب نیست، همین احساسات منفی و اضطراب که در زمان بیداری در فکرتان می گذرند زمان خواب هم از مغزتان عبور می کنند و همان طور که اشاره شد در ایجاد رویاهای ترسناک شبانه دخیل می شوند.

**خوددگربینی: احساس جدایی از خود، به حالتی گفته می‌شود که در آن شخص خود را غیر واقعی یا دچار تغییرات شگفت‌آور احساس می‌کند.

**پارانویا: حالتی است که شخص در آن با اهمیت فوق‌العاده و خارج از اندازه‌ای که به سلامت جانی و مالی خود می‌دهد، خود را شکنجه می‌دهد.

اما این واقعیت که خواب طولانی می تواند در این بین نقش بازی کند شگفت آور است (به ویژه این که خواب کوتاه مدت با مشکلات سلامتی در ارتباط است). محققان معتقدند که شاید به این خاطر باشد که، خواب طولانی تر باعث می شود که حرکت تند چشم (REM sleep) بیشتری در خواب در اواخر شب داشته باشیم،

که احتمال بوجود آمدن کابوس را بیشتر می کند.

خبر خوب این است که محدود کردن بازه زمانی خواب تان می تواند باعث کاهش کابوس های ناراحت کننده شود، کارشناسان خواب شبانه ۷ تا ۹ ساعت را توصیه می کنند. به هر حال عادت خوبی است که باید امتحانش کنید، چون خواب طولانی مدت یکی از عوامل خطر ساز برای سلامتی شما محسوب می شود.

قابل توجه والدین ؛

اگر کودکتان به حرف‌تان گوش نمی‌دهد بخوانید

شکایت بسیاری از والدین این است که کودکانشان به حرف آنها گوش نمی کنند. چرا آنها به حرف تان گوش نمی دهند؟ ما در این مطلب می خواهیم به شما آموزش دهیم که چگونه می توانید از این رنج رهایی یابید و کاری کنید که فرزند خردسالتان حرف شما را بشنود و گوش کند.

۱- گفتگو را متوقف کنید

شاید این جمله خیلی برایتان گران باشد اما باید بدانید که میزان صحبت ما والدین با فرزندان مان بسیار زیاد است. یک محقق و روانشناس آمریکایی تعداد جملات رهنمودی و اصلاحی والدین خطاب به فرزندانشان را در شبانه روز شمرد (جملاتی از قبیل لباست را آویزان کن، بشقابت را تمیز کن). تعداد این جملات حدود ۲۰۰ جمله بود.

واقعا چقدر از این جملات مورد نیاز است؟ با یک بررسی دقیق علمی می توان گفت تنها در حدود ۲۵ درصد. در حقیقت، در یک روز فقط ۵۰ جمله رهنمودی و امری برای بچه ها جذاب و شنیدنی است. البته این خبر خیلی بدی هم نیست، به این شرط که شما این ۵۰ جمله را بشناسید و سعی کنید بیش از آن حرف رهنمودی نداشته باشید.

۲- اجازه دهید نتایج طبیعی آشکار شوند

همانطور که گفتیم کمتر حرف بزنید و بیشتر عمل کنید. اگر کودکتان اتاقش را تمیز نمی کند مهم نیست، اجازه دهید که او با

پیامد طبیعی داشتن یک اتاق کثیف و بدبو مواجه شوا. اگر لگوها و وسایل بازی اش را جمع نمی کند مهم نیست، آنها را در یک جعبه بریزید و از اتاق او بیرون ببرید و تا مدت معینی آنها را به او ندهید.

۳- مدل گوش دادن فعال

بچه ها بیشتر از طریق مشاهده یاد می گیرند، بنابراین به آنها اجازه و فرصت دهید که با رفتارهای الگو مواجه شوند، به همین دلیل والدین نیز باید خود الگویی از یک شنونده خوب باشند اما متاسفانه بسیاری از والدین شنوندگان خوبی نیستند.

آنچه که دیگران می گویند را می شنوند، اما این در حالی است که یک گوش شان را به چیزی که گفته می شود تیز کرده اند و گوش دیگرشان را به چیز دیگری سپرده اند و احتمالا سرشان هم به روی آسمان یا زمین است.

گوش دادن فعال چیزی بیش از شنیدن مکانیکی گوش ها است. در این مدل تمام بدن در خدمت و کار است. در گوش دادن فعال ما نیاز داریم که چیزی بیش از واژه ها را بشنویم و بتوانیم معنای جملات را هم دریابیم و به آن پاسخ دهیم.

۴- عشق، عشق، عشق

گاهی اوقات بچه ها برای اینکه به ما پیامی را بدهند به حرف مان گوش نمی کنند. آنها با گوش نکردن به حرف مان به ما یک نکته را می گویند: «تو نمی توانی من را درست کنی و من از ریاست کردن تو خسته شده ام.»

شما باید در بانک عشق به فرزند سپرده گذاری کنید، بنابراین همین الان فرصت خوبی است که آنها را بغل کنید.

۵- نجوا کردن

اگر شما همه راه های بالا را امتحان کردید و بچه هایتان هنوز به حرف تان گوش نمی دهند این راه حل را امتحان کنید. بچه ها همیشه به این نتیجه می رسند که سرشان فریاد کشیده می شود. پایین آوردن صدا تا حد یک نجوا دقیقا برخلاف آن چیزی است که آنها انتظار دارند و این منتج به پیامد جدید جالبی برایتان خواهد شد. از طرف دیگر، موقعی که شما با صدای آرام صحبت می کنید، بچه ها وادار می شوند که برای دقت به آنچه می گویید به شما نزدیکتر شوند. چه چیزی بهتر از این؟ آیا ما دوست نداریم که فرزندمان به ما نزدیکتر شود؟

فال روزانه

فروردین

امروز روزی است که همه اطرافیانتان کاملاً با شما مخالف هستند، حتی اگر شما بدانید که چه حرفهایی باید بزنید، باز هم آنها حرفهای شما را تأیید نخواهند کرد! اما با وجود این شما باز هم می‌خواهید حرف خود را بزنید!! فراموش نکنید که شما بالاخره از این نمایش خسته می‌شوید و این موضوع پیامهای شما را کاهش می‌دهد. حرفهای خود را بزنید و بعد ساکت شوید، در این صورت می‌توانید به صحبتهای افراد دیگر هم گوش بدهید.

اردیبهشت

امروز شما مشتاقانه می‌خواهید در مورد موضوعی که ازش روی گردان بودید تحقیق کنید. همه ترس و هراسهای شما نسبت به این موضوع امروز کاملاً از بین رفته است. شما خیلی دوست دارید که دیگران هم نقطه نظرات شما را بشنوند، چرا که می‌دانید هم اکنون تأثیر فوق‌العاده ای بر دیگران خواهید گذاشت. فقط یادتان باشد قبل از اینکه به موضوع بعدی بپردازید به آنها فرصت کافی بدهید که نظرشان را درباره گفته‌های شما بگویند.

خرداد

فال روز متولدین خرداد: امروز شما می‌توانید بین روش بی‌تکلف خاص خودتان و شیوه مستقیم تر در ابراز کردن احساسات تعادل برقرار کنید. دانستن اینکه دیگران در پشت این شوخ طبعی و بذله گویی شما چه چیزی را می‌بینند، موضوع خیلی مهمی‌است. بنابراین به بذله گویی خود ادامه بدهید تا این گفتگو بیشتر طول بکشد. با خود آنها به فضای احساسیشان وارد شوید و بعد ببینید که چه احساسی دارید.

تیر

امروز اصلا نمی‌توان این حقیقت که حسهای شما خیلی قوی هستند را کتمان کرد. اکنون شما دلتان می‌خواهد که به کشف ناشناخته ها بروید، اما این ناشناخته‌ها آن طور که شما دوست داشتید خیلی رازآمیز و بی کران نیستند. در عوض اگر شما حسابهای بانکیتان را متعادل کنید و یا مشکل صورت حسابهای پرداخت نشده‌تان را حل کنید، شاید مشکلات جدیدتان خیلی پیش پا افتاده و معمولی جلوه کنند.

مرداد

شما اعتقاد دارید که اگر اصلا تاریکی و هیچ چیز مبهمی‌وجود نداشته باشد – و یا حداقل هرکس یک چراق قوه دستش بگیرد و در ظلمات و تاریکی آن را روشن کند!!– شما شادتر خواهید شد. حالا شما تصمیم گرفته‌اید وقتی که قدرت آنها کم می‌شود خودتان رازها را کشف کنید. یادتان باشد که اصلاً خوب نیست از اعتماد دیگران سوءاستفاده کنید.

شهریور

شما دوست ندارید به افرادی که می‌خواهند در مورد موضوعات روان شناسی صحبت کنند اعتماد کنید، چراکه شما فکر می‌کنند اینجور مسائل موضوعاتی خصوصی و شخصی هستند. شاید فلسفه شما این است که فقط باید در مورد موضوعات کلی و ضروری صحبت کرد و نه هیچ چیز دیگر، اما حالا شما وسوسه می‌شوید که ذهنتان را ازچیزهایی که تا حالا پیش خود نگه داشته اید پاک کنید. ولی باید به آرامی‌شروع کنید، وگرنه شما بیشتر از آن چیزی که قصد داشتید بگویید را فاش خواهید کرد.

مهر

امروز روابط اجتماعی شما قوی تر شده است و می‌توانید در مورد چیزهایی که تا بحال ازشان فرار می‌کردید صحبت کنید. در حالی که در نظر دارید با فردی که قبلاً به شما اعتماد کرده تبادل نظر کنید ولی چیز زیادی برای گفتن وجود ندارد. دیگر لازم نیست که کار دیگری انجام دهید.گفتن حقیقت به اندازه کافی خوب است و همه چیز را درست خواهد کرد.

آبان

نسبت به دیروز امروز برایتان راحت‌تر است که تصمیم مهمی‌بگیرید. اما خیلی اهمیت دارد که همین امروز این کار را بکنید، چون فردا تصمیم‌گیری باز هم سخت‌تر خواهد شد. عطارد با پلوتو که در جلویش قرار دارد گفتگو و گپ دوستانه‌ای دارد و به شما این امکان را می‌دهد که از این گفتگو سود ببرید. چرا که موضوعات پنهانی را آشکار می‌کند و مشکلات را به شما نشان می‌دهد.

آذر

امروز شما وقتی که به یاد یک سنت مذهبی قدیمی می‌افتید و یا وقتی یک جشن و مراسم مذهبی متفاوتی را یاد می‌گیرید، این آیین وتشریفات مذهبی برایتان خیلی جذاب و دوست داشتنی خواهد بود. شاید شما بخواهید دیگران هم این چیزها را بدانند، ولی ابتدا باید در موردش به آنها توضیح بدهید. ولی مشکل اینجاست که شاید آنها به اندازه شما علاقه و هیجان نداشته باشند. به جای اینکه صبر کنید تا آنها از شما بخواهند که دیگر در مورد این موضوع صحبت نکنید، خودتان این کار را بکنید و لزوماً با کسانی صحبت کنید که با شما هم عقیده‌اند.

دی

هدف شما این است که نظریاتتان برپایه دیدگاه های قابل قبول باشد، اما همین که شروع به صحبت می‌کنید چیزهایی را که نمی‌خواستید کسی بداند را هم فاش می‌کنید. پس امروز همین طوری بدون برنامه قبلی صحبت کنید؛ اول برای خود برنامه‌ریزی کنید و بعد شروع کنید.

این کار بهتان کمک می‌کند که در مسیر خود باقی بمانید و بیشتر از آنچه باید بگویید حرف نزنید.

بهمن

مثل اینکه وقت شما در حال تمام شدن است!!! اگر فردی می‌خواهد با شما صحبت کند و حرفی برای گفتن دارد، از صحبت کردن با او امتناع نکنید، برای اینکه شاید روزهای آینده فرصت و زمان کافی برای صحبت کردن در مورد احساساتتان را نداشته باشید. فراموش نکنید که با آگاهی بعضی از دیدگاه‌های درست را قبول کنید، چون که شما با دید خاص خودتان به جهان اطرافتان نگاه می‌کنید و این نوع نگاه همه چیز را بزرگتر از حد واقع به شما نشان می‌دهد.

اسفند

امروز وقتی رشته کلامتان در حین صحبت کردن پاره شود شما خیلی عصبانی می‌شوید. با فکر کردن به اینکه چه حرفی می‌خواستید بزنید وقتتان را تلف نکنید، برای اینکه هم اکنون همه شرایط بر علیه شماست. به جای اینکه بحث را به سمت موضوع خاطره انگیزی بکشانید، فقط بگذارید شور و هیجان شما گفتگو را هدایت کند. مطمئن باشید که اگر این کار را بکنید، راضی‌تر خواهید شد.