آشپزی

شیرینی زعفرانی با مارمالاد میوه

مواد لازم :

کره نصف پیمانه (۸۰ گرم)
پودر قند سه چهارم پیمانه (۱۰۰گرم)
وانیل یک چهارم قاشق چایخوری
تخم مرغ یک عدد
زعفران (ساییده و حل شده در آب) نصف قاشق سوپخوری
آرد ۲ پیمانه (۲۰۰ گرم)
بکینگ پودر یک قاشق چایخوری
مارمالاد به مقدار لازم

طرز تهیه :

کره را با پودر قند و وانیل در ظرفی ریخته با همزن برقی هم زده تا لطیف شود.
تخم مرغ را اضافه کرده و مجددا هم می زنیم تا کاملا با مواد مخلوط شود. حالا زعفران حل شده در آب را اضافه می کنیم و کمی هم می زنیم.آرد و بکینگ پودر را ابتدا در ظرفی جداگانه الک کرده و با هم مخلوط می کنیم سپس به مواد اضافه کرده و با قاشق یا لیسک هم می زنیم تا زمانی که مواد کاملا یکدست و لطیفی داشته باشیم که به دستمان نچسبد. از خمیر به اندازه یک گردو کوچک برداشته و به صورت گرد فرم بدهید. بالای آن را با انگشت کمی گود کنید و با فاصله مناسب داخل سینی فر بچینید. شیرینی ها در حین پخت پف می کنند پس آن ها را خیلی نزدیک بهم نگذارید. سینی فر را به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد در طبقه وسط فری که از قبل گرم شده قرار بدهید. پس از پخت آن ها را خارج کرده چند دقیقه بگذارید به همان حالت بماند بعد آن ها را روی توری فلزی بچینید تا کاملا خنک شود.پس از خنک شدن می توانید آن ها را با مارمالادهای مختلف تزیین کنید.

سالاد تبوله

مواد لازم :

بلغور گندم :۲۲۵ گرم یا یک و ۱/۴ پیمانه
تره فرنگی (قسمت سر آن) : یک عدد
فلفل قرمز کوچک (ریز خرد شود) : یک عدد
ساقه کرفس :یک عدد
روغن زیتون :۳۰ میلی لیتر یا ۲ قاشق سوپخوری
پوست لیموترش رنده شده :۲ عدد
آب لیموترش :۲ عدد
پیازچه (خرد شود) : ۶ تا ۸ عدد
نعنا تازه خردشده : ۶ قاشق سوپخوری
جعفری تازه خردشده : ۶ قاشق سوپخوری
انار (دان شده) : یک عدد
نمک و فلفل سیاه : به مقدار لازم

طرز تهیه :

ابتدا بلغور را بشویید و در آب سرد به مدت نیم ساعت بگذارید تا خیس بخورد و در این فاصله همه سبزیجات را خرد کنید، پوست لیمو ترش را بگیرید و رنده کنید.
انار را دانه کنید و بعد به سراغ بلغور بروید آن را داخل آبکش بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود.
یک کاسه بزرگ بردارید و همه مواد را داخل آن بریزید و خوب مخلوط کنید ، سالاد را بهتر است ۳۰ دقیقه داخل یخچال بگذارید تا خوب جا بیافتد.
این سالاد را میتوانید با کاهو و یا نان میل نمایید.

مربای گل محمدی

مواد لازم :

گل محمدی تازه ۵۰۰ کیلوگرم
شکر ۱ کیلو
آب ۲/۵ لیوان
جوهر لیمو یا آبلیمو خیلی کم
هل در صورت تمایل به مقدار لازم

طرز تهیه :

ابتدا گل محمدی را پر پر کنید و با آب سرد بشویید و داخل صافی بریزید و روی پارچه پهن کنید تا کاملا خشک شوند.
سپس شکر و آب را با هم مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید و گاهی اوقات آن را هم بزنید تا شکر داخل آب حل شود و بعد روی حرارت متوسط بگذارید تا بجوشد و کمی قوام بیاید. جوهر لیمو را اضافه کنید و بلافاصله گل ها را بریزید و حرارت را کم کنید. گل ها را با یک کفگیر فشار بدهید تا کاملا در شربت فرو روند و حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه بجوشد. در صورت تمایل می توانید مقدار کمی پودر هل اضافه کنید. اجازه بدهید شربت قوام بیاید. گاهی اوقات دیواره های قابلمه را با فرچه مرطوب کنید تا دیواره های قابلمه شکرک نزند.
بعد اینکه مربا قوام آمد قابلمه ای بزرگتر را آب کنید و داخل آن یخ بریزید تا آب سرد شود سپس قابلمه ی گرم مربا را داخل آن قرار بدهید زمانی که یخ ها آب شدند و آب گرم شد باز یخ به داخل قابلمه بریزید تا مربا سرد شود. این شوکی که به مربا وارد می کنید باعث می شود مربا سریع تر خنک شود و سبب خوش رنگ شدن مربا می شود. زمانی که مربا روی حرارت است رنگ آن کم رنگ است اما زمانی که به آن شوک وارد کردید باعث خوش رنگ شدن گلبرگ ها می شود و شربت سفید می ماند و گل ها خوش رنگ تر می شود و نیازی به رنگ خوراکی نیست.
بعد از اینکه مرباها خوب خنک شدند آن ها را داخل شیشه هایی تمیز و خشک بریزید و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.
در این روش می توانید گل ها را به صورت تازه استفاده کنید و خشک نکنید.

روشی دیگر :

برای تهیه ی مربا گل محمدی برای گرفتن تلخی شربت گل محمدی، از روش بالا استفاده کنید به این صورت که آب و شکر را داخل قابلمه ای بجوشانید و گل و زعفران را اضافه کنید زمانی که با حرارت کم مقداری جوشید و گل ها نرم شدند روی قابلمه دم کنی قرار بدهید و به مدت نیم ساعت با حرارت کم بگذارید دم بکشد تا گلها عطر و بوی خود را رها کنند اگر مقدار مربا زیاد بود مقدار کمی آبلیمو اضافه کنید تا شکرک نزند. بعد از سرد شدن مربا آن را داخل ظرف در داری قرار بدهید.

در زندگی مشترک ؛

رازهایی را حتما باید به همسرتان بگویید

بیان کردن برخی از راز ها به همسر و شریک زندگی ضروری است و سبب ایجاد اعتماد و صمیمیت بیشتری می شود و همسرتان خود را به شما نزدیک تر از هر کسی می داند.
نگاهی به زندگی خودتان بیندازید! بین شما و همسرتان چه صحبت های نگفته ای هست؟ شما هم مدام با ترس از اینکه این نقطه های پنهان زندگیتان آشکار شوند و به عشقی که بین شماست اسیب بزنند روزهای تان را شب می کنید؟ ما به شما می گوییم که نگفتن چه رازهایی میتواند به روابط شما اسیب بزند و چه صحبت هایی را میتوانید بدون عذاب وجدان برای همیشه در دل تان حبس کنید.

* در مورد مسائل مالی

زمانی که میخواهید بدون اطلاع همسرتان یک وام بگیرید یا این که حساب پس‌انداز پنهانی داشته باشید، حتماً فکر می کنید این تنها قدری پول است و نمی تواند به مشکل بزرگی برای زندگیتان تبدیل شود ولی این تفکر اصلاً درست نیست. صحبت، صحبت پول نیست بلکه این جا پای اعتماد به میان میآید. این مسئله هنگامی به بحران بزرگی تبدیل می شود که شوهرتان بفهمد در زمانی که زندگی شما به آن پول نیاز داشته، شما به وی از پس اندازتان چیزی نگفته بودید.

* مسائل جدّی در مورد خانواده شما

مسائلی که در مورد خانوادتان است و زندگی شما را هم تحت‌تأثیر قرار میدهد باید حتماً به شریکتان گفته شود و اجاره ندهید که بعد ها این مسأله در زندگی مشترک شما مسئله ساز شود و روابطتان را تحت‌تأثیر قرار دهد.

* بیماری های جدّی

شما باید بیماری های جسمی و روحی را که دارید با طرف مقابل در بین بگذارید ؛ او قرار است با شما زندگی کند و هر بیماری که در شما وجود دارد زندگی وی را هم تحت‌تأثیر قرار میدهد پس حق دارد که همه چیز را بداند.

* خیانت

مسأله ای که مدام تلاش برای مخفی کردن آن به وسیله فردی که انجامش داده وجود دارد ، درصد تخریب روابط شما پس از خیانت بسیار زیاد است ولی بهتر است که آنرا مخفی نکنید زیرا ضربه آن برای هر دو طرف بسیار زیاد است و چنانچه خیانت کرده اید ولی نمیخواهید دیگر آنرا تکرار کنید به صورت منطقی این مسأله را بیان کنید.

* اخلاق های خاص

چنانچه اخلاق های خاصی دارید که خودتان میدانید شاید برای برخی از آدم ها قابل هضم نباشد تلاش نکنید آنرا مخفی کنید و برای اینکه شخص مقابلتان را آزرده خاطر نکنید آن رفتار را انجام ندهید ؛ آن اخلاق جزوی از شماست و شاید تایمی کوتاه یا بلند آنرا نشان ندهید ولی پس از مدتی دیگر نمیتوانید به مخفی کردنش ادامه دهید.

* اعتیاد

درصورتی که به ماده خاصی اعتیاد دارید حتماً باید آنرا بیان کنید، اعتیاد مسأله ای نیست که بتوانید آنرا مخفی کنید. شاید فکر کنید میتوانید بدون اطلاع از همسرتان اعتیادتان را ترک کنید و کسی هم خبردار نمی شود. در صورتی که ترک اعتیاد به هر گونه مخدرها مشکل است و نمی توانید بدون کمک افراد دیگر و مشاوره از پس آن بربیایید. ترک سرخود باعث برگشت به مصرف می شود و تمام زندگی مشترک و مسوولیت پذیری شما در قبال همسرتان را تحت‌تأثیر قرار می دهد.

* چنانچه دیگر عاشقش نیستید

چنانچه احساس تان در خصوص شریک زندگیتان فرق کرده یا اینکه حس می کنید در روابط بین شما یک جای کار می لنگد، باید مسئله را با وی در بین بگذارید. به همسرتان بگویید چه احساسی دارید و دلایلی که فکر می کنید چنین تغییراتی در احساس شما ایجاد کرده اند را هم با او در بین بگذارید. صحبت هایش را بی طرفانه و با ارامش بشنوید و ایده‌ال تان از یک زندگی خوب را برایش شرح دهید. درصورتی که حس کردید مکالمه دونفره شما به جای خوبی نمی رسد، از یک مشاور خانواده برای پیدا کردن الگوی خوب و البته شدنی برای ساختن زندگی موفق کمک بگیرید و اجازه ندهید سکوت تان رسیدن به چنین ایده آلی را هرروز مشکل تر کند.

*از سردی روابط جنسی تان بگویید

از روابط زناشویی تان لذتی نمی برید و هر دفعه بخاطر همسرتان این رابطه را تحمل می کنید؟ سرد شدن شما نباید مانند یک راز بماند و از همسرتان مخفی شود. چنانچه نمی خواهید این بی‌میلی در روابط شما ماندگار شود و به آن اسیب بزند، مسئله را با همسرتان در بین بگذارید.
درصورتی که علت این سردی برای خودتان روشن است، آنرا با همسرتان مطرح کنید و برای برطرف شدن علت موردنظر سعی کنید. ولی چنانچه خودتان هم نمی دانید چگونه کارتان به این جا کشیده، با همسرتان سراغ یک متخصص سکسولوژیست بروید و ریشه های این سردی را در کنار هم بررسی کنید.

* زمان مناسب برای افشای راز

درصورتی که قرار است رازی را برای همسرتان بازگو کنید باید بدانید که زمان هایی وجود دارند که مناسب این کار نیستند:
– زمان خواب
– هنگامی که که یک یا هر دو در حالت استرس برانگیزی قرار دارید
– هنگامی که که یک یا هر دو عصبانی یا آشفته‌اید
– هنگامی که که یکی یا هر دو خسته یا بیمارید
– هنگامی که که همسرتان با خبر بدی رو به رو شده

خانم ها بخوانند ؛

رفتار درست با شوهری که دست بزن دارد

پرخاشگری رفتاری است که بیشتر به گونه اکتسابی از طریق اشخاص آموخته می شود، بدین ترتیب سهم محیط بطور کلی بسیار بیشتر از ژنتیک است، پس میتوان این رفتار را با اموزش مهارت های مناسب کنترل هیجانات منفی(خشم) بهبود بخشید.
زمانی که طرف مقابل رفتار های پرخاشگرانه و برخورد فیزیکی دارد، چاره کار سکوت در مقابل این رفتار ها نیست، بلکه باید مسئولانه در مقابل چنین رفتار هایی از خودمان دفاع کنیم و نباید از خود عکس العمل مشابه و مقابله به مثل داشته باشیم، چراکه این رفتار اسیب های جدّی تری به ارتباط زوجین و فرزندان وارد می کند.
خودآگاهی(اگاهی از افکار، هیجانات ورفتار های خودمان) هم در پیش‌گیری از درگیری ها کمک کننده است و در موقعیت های هیجانی صرفا به دنبال متهم کردن طرف مقابل نباشید، شاید قدری بیشتر گوش دادن از پرخاشگری در رابطه بکاهد و همینطور تلاش کنید در مشکلات باتوجه به آشنایی خویش وضعیت گفتگو کردن را فراهم کنید.

– علل دست بزن داشتن بعضی مردان

مردی که دست بزن دارد، زنش را ظالمانه کتک می زند، با لگد به او می کوبد، اشیا را به سمتش پرت می کند و وسیله ها و دارایی هایش را خراب می کند و از بین می برد. حتی برخی از این شوهران ظالم اسلحه را به طرف همسرشان نشانه می گیرند، از وی سواستفاده می کنند یا فرزندانشان را تهدید می کنند.
به طور کلی دلیل اصلی دست بزن داشتن مرد را در موارد زیر میتوان خلاصه کرد:

* اعمال قدرت و کنترلگری

مردی که دست بزن دارد، می خواهد قدرتش را با کتک زدن به شریک زندگی اش ثابت کند و وی را تحت کنترل داشته باشد. دست بزن پیدا کردن مرد در زندگی زناشویی نشان مرگ هم دردی ، هم دلی، ملاطفت و عشق در این رابطه است.
شوهر دست بزن از ترس، شرم، ارعاب و حس گناه همسر درمانده اش و زور بازوی خود برای قربانی کردن همسرش و تحت اختیار قرار گرفتن او استفاده می کند. این مردان ظالم گاهی وقت ها حتی عزیزان همسرشان را ازار میدهند و یا تهدید می کنند تا قدرت حقیقی یا خیالی خویش را بیشتر به وی نشان دهند.

* عدم توانایی کنترل خشم

بعضی از مردان بطور کلی به دلیل این که مهارت کنترل خشم در موقع عصبانیت را ندارند دست به خشونت و کتک کاری می زنند. مردان عصبی و پرخاشگر تلاشی در جهت برقراری رابطه مؤثر با طرف مقابل نمی کنند و به ناسالم ترین شیوه ممکن یعنی خشونت ناراحتی و نارضایتی خود را نسبت به مسایل ابراز می کنند.

* تربیت نادرست در زمان کودکی

مردانی که دست بزن دارند، معمولاً افرادی هستند که خودشان هم در دوران کودکی مورد خشونت و آزار جسمی والدین قرار گرفته اند و در واقع میتوان گفت این اشخاص خشم فروخورده ای از قبل بهمراه دارند. یا این که بطور کلی در خانواده ای تربیت شده‌اند که خشونت و کتک کاری در آن عادی بوده است.
به خصوص در خانواده هایی که پدر از کتک زدن و خشونت برای اعمال قدرت استفاده می کند و در مشاجرات دست روی همسرش بلند می کند، احتمال این که پسر خانواده این رفتار را الگو قرار دهد و در آینده با همسرش چنین برخوردی داشته باشد بسیار زیاد است. در واقع تربیت نادرست در زمان بچگی یکی از علل اصلی دست بزن داشتن بعضی از مردان است.

* مشکلات روان پریشی و اختلال های شخصیتی

افرادی که دچار بیماری روحی مثل اختلال شخصیت مرزی، سادیسم و اختلال پارانوئید(شخصیت شکاک) هستند هم امکان دارد رفتار غیر طبیعی مثل خشونت نسبت به همسرشان داشته باشند.
بعضی از این اشخاص حتی همسرشان را بسیار دوست دارند ولی به دلیل افکار بیمار گونه ای که دارند وی را ازار می دهند. به عنوان مثال امکان دارد فرد دچار اختلال روانی برای سنجش میزان محبّت همسرش به وی اسیب بزند. یا این که بدون علت موجهی به وفاداری او شک کند و دست به خشونت بزند.

* اعتیاد و سوء مصرف مواد

در بسیاری از موارد رفتار خشونت آمیز نسبت به همسر در اثر اعتیاد شوهر و سوء مصرف مواد است. افرادی که قرص های روانگردان استفاده می کند و یا به مخدرها یا مشروبات الکلی اعتیاد دارند، شدیدا مستعد رفتار خشونت آمیز هستند.
اشخاص معتاد چه در زمان نشئه بودن و چه بخاطر عارضه های استفاده از مواد، کنترل کافی بر احساسات و رفتار خویش ندارند. بسیاری از این مردان نسبت به همسرشان دچار خیالات منفی میشوند و طبق همین توهمات بدون اساس، دست به خشونت نسبت به وی می زنند.

* خونسردی تان را حفظ کنید.

در شرایطی که شخص عصبانی دائم خشم خویش را بر سرتان فرو می ریزد، قابل پیش بینی ترین واکنش این است که شما درهم ریخته و عصبانی شوید. این عصبانیت شما سبب می شود که شخص عصبانی حقی را برای خودش قائل شود که عصبانیت او مجاز بوده است.
خونسردی شما سبب می شود که کنترل بیشتری بر وضعیت داشته باشید. بدین ترتیب فاصله تان را از عصبانیت او حفظ کنید.آگاه باشید که عصبانیت امری گذراست و عاقبت او ارام خواهد شد. چنانچه شما همانند او عصبانی شوید، زمان عصبانیت طولانی‌تر شده و امکان دارد تبعات شدیدتری داشته باشد.

* ریشه یابی کنید

باید بدانید همسرتان برای این که به خواسته اش برسد و یا این که بتواند حرف خود را به کرسی بنشاند به زور و پرخاشگری متوسل می شود یا این که ایشان دقیقاً احساسات خود را بخوبی درک نمی کند و یا آنکه قدرت درست فکر کردن را از دست می دهد و کارهایی انجام می دهد که در وضعیت عادی آنرا انجام نمی دهد. برای فهمیدن این مطلب، بهتر است بدون خشم و پیشداوری به قضاوت بنشینید، دلیل مشاجرات را از نامزدی تا کنون بنویسید و سیر بحث را بررسی کنید اینکه چگونه شد کار به برخورد فیزیکی رسید، رفتار و کلام خویش را به زمان خشم همسرتان یادداشت کنید، حتما با این عمل خواهید توانست دلیل را شناسایی کنید.
سهم هردویتان را در آغاز و ادامه و نتیجه مشاجره یادداشت کنید. درصورتی که این عمل صرفاً به خاطر هدفی انجام می شود شما باید حساسیت های همسرتان را شناسایی نموده و تلاش کنید حتی المقدور از ایجاد و یا شدت گرفتن آن امتناع کرده و یا آنکه با توسل به تدابیری از شدت گرفتن مشکل جلوگیری کنید تا کار به کتک کاری نرسد.

* قربانی نشوید!

این تفکر« سوختن و ساختن» یا اینکه میشنویم برخی زنان می گویند« چاره ای جز تحمل ندارم!» همه باورهای غلطی میباشند که شکل گرفته اند. بسیاری خانم‌ها با این فکر که« اگر طلاق بگیرم، آینده فرزندانم خراب می شود»،« خواستگاری خواهرم به هم میخورد» یا« خانواده من طلاق را به هیچ علتی نمی پذیرند» خود را بخاطر افراد دیگر قربانی می کنند.

* عمل نکردن به خواسته های غیر منطقی

به برخی خواسته های غیر منطقی شوهرتان عمل نکنید. توجه داشته باشید چنانچه شما بخاطر حفظ زندگی مشترک، حاضر باشید هر خواسته غیر منطقی شوهرتان را انجام دهید، این روال کم کم طبیعی می شود و امکان دارد روزی از این شرایط خسته شوید که امکان تغییر تا حد زیادی کاهش یافته باشد.
نکته دیگر اینکه شاید همسرتان با پرخاشگری و تنبیه جسمی شما می خواهد به نوعی جایگاه خویش را در خانواده استحکام بخشد و با این شیوه قدرت خویش را نشان دهد، اگر این طور است باید از طریق یک مشاور خانواده، او را آگاه کنید که سخت در اشتباه است و قدرت مرد به هیچ وجه به معنی پرخاشگری در خانواده نیست. در مطلب محوری امروز توضیحات بیشتری در این مورد ارائه شده است.

رابطه عاشقانه سرد را گرم کنید

اغلب رابطه های عاشقانه بعد از مدتی آن شور و هیجان اولیه خود را از دست می دهد، چراکه معمولاً زوجین برای جلوگیری از سرد شدن رابطه عاشقانه خویش کاری نمی کنند. عشق هم مثل یک گلدان به توجه و رسیدگی احتیاج دارد؛ تا هنگامی که به گلدان تان آب دهید، سبز و باطراوت خواهد بود. سرد شدن رابطه زوجین در هر مرحله ای از ازدواج امکان دارد پیش بیاید.
هرچند نمی توان تمام لحظات یک رابطه رمانتیک را پرشور و حال نگه داشت، ولی میتوان با تقویت پایه های رابطه عاطفی، تأثیر منفی لحظاتی که دو طرف توان زیادی برای تعامل مثبت ندارند را کاهش داد و از تکرار بیشتر لحظات سرد در رابطه تا حد زیادی جلوگیری کرد.
به طور معمول، سرد شدن رابطه زوجین ناگهانی رخ نمی دهد. برای برطرف کردن مشکل سرد شدن زندگی مشترک باید علت آن و همراهی آن با دیگر مشکلات را پیدا کنید. چه مسائلی باعث گردید که فاصله شما از همسرتان بیشتر شود و رابطه تان سرد شود؟ بهتر است هنگامی که هر دو آماده هستید و حس راحتی و ارامش دارید، در خصوص مسایل حل نشده و مشکلات پنهان در رابطه حرف بزنید.

– به خواسته ها و آرزوهای طرف مقابل احترام بگذارید

لازم به گفتن نیست که قرار نیست تمام آرزوهای عشقتان را برآورده کنید، ولی برآورده نکردن آرزوهای وی به مفهوم بی احترامی کردن به وی به علت داشتن چنین خواسته هایی نیست. احترام گذاشتن به یکدیگر مهم ترین عامل برای موفقیت یک رابطه است.چنانچه شما دیگر احترامی برای طرف مقابل قائل نباشید یا دیگر نزد او عزت و احترامی نداشته باشید، باید بدانید که رابطه تان آسیب دیده و جبران آن بسیار سخت است. برای این که به عشقتان ثابت کنید، چه قدر به وی احترام می گذارید، از پررنگ کردن نقاط منفی رابطه تان دست بردارید و از خصوصیت مثبتش تعریف کنید.
سخاوتمندانه از عشقتان و رفتار عاشقانه اش تعریف کنید. همچنین اگر فکر می کنید عشقتان دیگر احترامی برایتان قائل نیست، حد و مرزهایی را برای دوباره به دست آوردن احترامش وضع کنید.

– محبّت مان را ابراز کنیم

دونفری که یکدیگر را دوست دارند به این مسئله اگاهی دارند که طرف شان دوست شان دارد، ولی خیلی اوقات لازم است عشق مان را یادآوری کنیم؛ حقیقت این است که ابراز عشق سبب می شود آن لحظه های نومیدی و تکراری شدن دیرتر به سراغ مان بیاید و باورمان به معجزه ی عشق بیشتر شود.
گفتن یک دوستت دارم ساده ی صبح گاهی، نوشتنش روی تکه کاغذی که کنار چند شاخه گل نرگس جا خوش می کند، یا بیان کردنش از پشت تلفن آن هم هنگامی کسی انتظارش را نمی کشیده، انرژی ای دارد که تا روزها سرجایش باقی می ماند.

– با هم گفت و گو کنید

در مورد تمام مشکلات با هم حرف بزنید. نگرانی ها و نظرات خویش را برای شریک زندگیتان بازگو کنید و بگذارید راه صحبت کردن بین شما همیشه باز باشد. چنانچه عدم آگاهی کافی از افکار همسرتان شما را ازار می دهد و منجر به حس نارضایتی در زندگی می شود.
با یک بحث کامل و بازگو کردن افکار و نظرات خویش میتوانید از این مشکل جلوگیری کنید. به همسرتان بگویید که چه چیزی ناراحت تان کرده است. خجالت نکشید و احساسات تان را به وی بگویید به این ترتیب به او نزدیکتر می شوید و شانس شما در به وجود آوردن زندگی مشترک خوب و سالم قابل اصلاح نیستند. گاهی وقت ها لازم است این تفاوت ها را بپذیرید و تلاش در تغییر آن ها نداشته باشید؛ چراکه تنها خودتان را ازار خ واهید داد.

فال روزانه

فروردین

همه چیز در حال بهتر شدن است، اما یک نگرانی وجود دارد که به راحتی و به طور معجزه آسا ناپدید نخواهد شد. اما حتی با شاد بودن بیش از اندازه هم می توانی بدون اینکه موضوعات مهم را نادیده بگیری زمان کافی برای لذت بردن اختصاص بدهی. تو مهارت ذاتی داری و می توانی زمانی هم که آشفته هستی فکرت را در لحظه حال متمرکز کنی. به جای آنکه افکارت را در همه جا پراکنده کنی با آماده شدن برای رویارویی برای اتفاقاتی که پیش می آید از تمرکزت هوشیارانه استفاده کن

اردیبهشت

امروز می تواند روز شگفت انگیزی باشد. به جای اینکه به تمام چیزهایی که شاید هم درست نباشند فکر کنی، از فرصتهای خوبی که اکنون وجود دارند بهره بگیر. نگران نباش، در حقیقت هیچ دلیل طالع بینانه‌ای وجود ندارد که بخواهی از آنچه که در آینده برایت اتفاق می‌افتد ترس داشته باشی. نیاتت را روی روشهای ساده متمرکز کن تا زندگی‌ات را زیباتر بسازی.
شما حق داری که شاد باشی و هیچ دلیل قانع کننده‌ای وجود ندارد که خودت را از خوشبختی محروم کنی.

خرداد

یک اتفاق غیرمنتظره امروز شما را وارد یک ماجرای احساسی می‌کند و در ابتدا ممکن است که خیلی احساس راحتی نکنی. در موارد دیگر شما شاید با بی‌خیالی از این نوع رابطه عمیق اجتناب می‌ورزیدی، اما حالا آن را می‌پذیری. ارتباط با دیگران در ماجرایی احساسی شما را با مفهوم عمیق‌تر لذت بردن و روحیه قدردانی آشنا می‌کند.

تیر

حتی اگر شما هدایت کردن موجی از احساسات بیان نشده را ادامه دهی، باز هم از تجربه خیلی شیرینی که قرار است برایت اتفاق بیفتد دور نمی‌شوی. شما باید در عشقی که در اطرافت هست باقی بمانی برای اینکه بهترین اتفاقها برایت امکان پذیر می‌شود و اگر شما بیمناک باشی، زندگی‌ات خالی از چیزهایی می‌شود که در واقع شما می‌خواستی داشته باشی.

مرداد

تردید در دوست داشتن باعث می‌شود بیشتر در خاطرات گذشته به سر ببری تا در زمان حال. اگرچه شما ترجیح می‌دهی که بعضی از چیزها را به صورت خصوصی حفظ کنی، سهیم کردن دوستان نزدیک یا خانواده‌تان در ضعف‌هایتان می‌تواند مرهمی بر یک زخم کهنه باشد.

شهریور

حتی اگر نگران خواسته‌هایت هستی، به خاطر سلامتی‌ات بهتر است که آنها را بیان کنی تا اینکه پیش خودت حفظشان کنی. حتی اگر برخلاف میلت است، یکبار امتحان کن. مواظب باش؛ موقعی که شروع می‌کنی دیگران را در احساسهایت شریک کنی، قطع کردن این روند ممکن است سخت باشد. هرچیزی که به نظر می‌رسد بیشتر اوقات تثبیت شده است را تشویق کن.

مهر

به نظر می رسد که همه چیز به سمت بهتر شدن پیش می‌رود. برای اینکه ستاره اصلی شما یا ونوس با ژوپیتر هماهنگی دارد و شما را تشویق می کند که خواسته هایت را برآورده کنی.. الان وقت تنبلی کردن و صبر کردن برای اینکه هرچیزی خودش اتفاق بیفتد نیست. از راهی که در آن قرار گرفته‌ای خارج شو تا بتوانی زیبایی هایی را که در فضای رویاهایت لمس می‌کنی آشکار کنی. افراد هم شأن شما و هم خلاقیت‌هایت را تحسین می‌کنند، پس حالا وقت ریسک کردن است.

آبان

حتی در سخت ترین شرایط نگرش شما کلید خوشبختی‌تان می‌باشد. موفقیتهای مادی شما با وجود این می‌تواند مشکل ساز باشد، اما نگذار که هدفهایت وارد این راه بشوند. اکنون کارهایی را انجام بده که باعث می شوند احساس خوبی نسبت به خودت داشته باشی، پول هم به دنبال آن خواهد آمد. هنوز احساسهایی وجود دارند که نیاز است آنها را با دیگران سهیم بشوی؛ این احساسات را با عشق فراوان بیان کن. زیاد سخت نگیر، خودت خواهی فهمید که چه زمانی برای این کار مناسب است.

آذر

ستاره فرمانروای شما یعنی ژوپیتر، امروز تماس عاشقانه‌ای را از ونوس دریافت می‌کند. حتی اگر شما اخیراً دوران سختی داشته‌ای، اکنون برای شما سخت است که آدم منفی‌ای باشی. دیگران نیز در حضور شما بیشتر خوش بین خواهند بود و به همن دلیل، ممکن است که بیشتر دنبال شما باشند، و شما را وارد لیست خود بکنند–نه برای تنبیه؛ بلکه بیشتر برای بازی و سرگرمی.

دی

شما قادر هستید موقتا از شرایط کاری پر از استرس رها شوید، برای اینکه همکاران و افراد مافوق به طور ناگهانی شما را نسبت به قبل زیباتر و جذاب تر می بینند. شما مشتاق هستی که هر فرد دیگر را هم تشویق کنی و اکنون خوش بینی شما به سوی خودت برمی گردد. وقتت را تلف نکن: عوامل تازه واردی که گروه های دیگر را درگیر می سازند، توسط مهارتهای افراد شما حمایت می شوند.

بهمن

شما اکنون قادر هستی که خودت را از چیزی رها کنی، حادثه خبر نمی کند و روزت ممکن است یکسره متلاشی شود. به خودت قول بده که عشقی که آرزو داری را بگیری بدون اینکه بخواهی حریصانه بیشتر از آن چیزی در دسترس است دریافت کنی.
به جای اینکه برای چیزهای غیر قابل دسترس منتظر بمانی، به آنچه که امروز می توانی داشته باشی راضی باش.

اسفند

حوادث غیر مترقبه اخیرا شما ر ا شوکه کرده است و امروز زمان از نو سازمان دهی کردن، استراحت و تجدید قوا کردن فرا رسیده است.
همان طوری که قلبت را به سوی انرژی مثبت باز می کنی از آزادی ات لذت بر، دلگرمی وکمک دیگران اکنون به یاریت می آیند. خبرهای خوب را بدون مقاومت دریافت کن. خوشبختی شاید در خانه شما را بکوبد، اما مشارکت شما را می خواهد تا اتفاق مهمی برایت بیفتد.