آشپزی

گرمک نودل

مواد لازم :
آرد :۲ فنجان
تخم مرغ :یک عدد
نمک :نیم قاشق چای خوری
کره آب شده :۲۵ گرم
شکر :۲ قاشق غذاخوری
مایه خشک :۵ گرم
شیر :۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
مربا :به مقدار لازم
سس وانیل :به مقدار کافی
دانه کوکنار :مقداری
پودر قند :مقداری

طرز تهیه :
همه مواد باید در دمای اتاق باشند. شکر، شیر و مایه را مخلوط کنید و بگذارید ۵ دقیقه بمانند. با آرد، تخم مرغ، نمک و کره مخلوط کنید و روی آن را بکشید و بگذارید خمیر نیم ساعت تا یک ساعت در جای گرمی بماند.
۲ تا ۳ لیتر آب را با نیم قاشق غذاخوری نمک در قابلمه حرارت دهید. در همین حین خمیر را چهار قسمت کنید و از هر قسمت یک توپ درست کنید و داخل آن یک قاشق چایخوری مربا بریزید. سعی کنید توپ شما مربا به بیرون نشت ندهد.
وقتی آب جوش آمد، به آرامی توپ ها را داخل آن بیندازید و در آن را بگذارید تا ده دقیقه بپزد. توپ ها شناور می شوند و باید آنها را برگردانید. در قابلمه متوسط می توانید فقط دو تا از آنها را بپزید زیرا تا ۲۰۰ درصد منبسط می شوند.آب آنها را بگیرید و با سس وانیل، دانه کوکنار و پودر قند سرو کنید.

حلقه اکلر با موز

مواد لازم :
آرد:۲۵۰ گرم
آب:۴۰۰ میلی لیتر
تخم مرغ:۷ عدد
وانیل:یک قاشق چای خوری
بیکینگ پودر:یک دوم قاشق چای خوری
شکر:۳ قاشق سوپ خوری
کره:۱۰۰ گرم- روغن مایع:۳ قاشق سوپ خوری
مواد لازم برای داخل حلقه اکلر:
موز:۳ عدد حلقه شده
خامه فرم گرفته:۵۰۰ گرم

طرز تهیه :
ابتدا آب، کره، شکر و روغن مایع را روی حرارت می گذاریم تا آب جوشیده و کره کاملا ذوب شود، آرد و بیکینگ پودر را با یکدیگر مخلوط می کنیم و یک جا به مایع روی حرارت اضافه کرده و با قاشق چوبی مواد را به هم می زنیم تا به صورت یک توده درآید. خمیر حاصل را کنار می گذاریم تا خنک شود، تخم مرغ ها را در ظرف دیگری ریخته، زرده و سفیده را با یکدیگر مخلوط می کنیم، وانیل را به تخم مرغ اضافه کرده سپس خمیر را داخل کاسه همزن قرار می دهیم و با چرخ های پیچی همزن که مخصوص خمیر است شروع به هم زدن خمیر می کنیم. تخم مرغ را در چند مرحله کم کم به خمیری که در حال به هم خوردن است اضافه می کنیم تا مواد یکدستی حاصل شود و تخم مرغ به خورد خمیر رود. خمیر حاصل را داخل کیسه قیف ریخته و با ماسوله درشت شیاردار پشت یک قالب تارت به صورت زنجیروار شکوفه می گذاریم طوری که شکوفه ها کنار همدیگر قرار بگیرند و بعد از پخت به هم بچسبند. حلقه اکلر را به مدت یک ساعت روی پنجره وسط فر که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کرده ایم می پزیم سپس آن را از وسط و از عرض برش داده، داخل آن را با تکه های موز پر کرده و روی موزها را به ارتفاع ۴ سانتی متر خامه می گذاریم. سپس روی کیک را با پودرقند تزئین می کنیم.

سالاد استیک و مارچوبه

مواد لازم :
گوشت راسته گوساله :۵۰۰ گرم
تخم مرغ بزرگ :۴ عدد
مارچوبه :۵۰۰ گرم
سیر :۲ حبه
پنیر پارمزان :۳ قاشق غذاخوری
نان تست :۴ برش
سالاد مخلوط :۸ پیمانه
روغن زیتون :۳ قاشق غذاخوری
سس سویا :یک قاشق غذاخوری
آب لیموترش :۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل :به میزان لازم

طرز تهیه :
فر را روی درجه حرارت متوسط گرم کنید. روغن و آبلیمو رادر یک کاسه با هم مخلوط کنید. سپس نمک و فلفل را اضافه کنید و آن ها را کنار بگذارید. سالاد مخلوط را در قابلمه آب پز کنید. انتهای مارچوبه ها را بزنید و به آنها بیافزایید و بگذارید به مدت ۶ دقیقه بماند تا نرم شود. مارچوبه ها را با قاشق مخصوص از آن جدا کنید و کنار بگذارید تا سرد شوند.
تخم مرغ ها را به مدت ۶-۳ دقیقه آبپز کنید.
دو سمت استیک را با سیر رنده شده، سس سویا، نمک و فلفل طعم دار کنید، استیک را روی سینی گریل داخل فر قرار دهید و به مدت ۴ دقیقه آن را حرارت قرار دهید، سپس آن را برگردانید تا ۴ دقیقه دیگر هم بپزد، (تا زمانی که کاملاً پخته شود). سپس استیک را روی تخته برش قرار دهید و کنار بگذارید.
مارچوبه پخته و سرد شده را به قطعات ۲ سانتیمتری برش دهید و همراه نان تست که در اندازه های کوچک و مربع شکل بریده شده در کاسه بریزید(می توانید برش های نان را کمی با کره تفت دهید تا خوش عطر و کرانچی شوند). سبزیجات آب پز را در ۴ کاسه کم عمق تقسیم کنید و یک تخم مرغ آبپز در وسط هر کدام قرار دهید.

آسان‌ترین روش زندگی ؛

محبت کردن بهترین راه تربیت است

اینکه یک کودک چقدر تربیت پذیر باشد، در درجه اول بستگی به این دارد که احساس کند چقدر مورد محبت قرار دارد و چقدر به عنوان یک انسان و عضو خانواده او را به حساب می آورند. تربیت، جزئی لاینفک ازهرکاری است که برای کودک و با کودک انجام می دهیم.
زمانی وظیفه مادری را با تغذیه شیرمادر و شروع تدریجی غذای کمکی و از شیرگرفتن به انجام رسانیده اید ، اینک نوبت انجام سایرجنبه های مادری است. چنانچه وظایف مادری را تا به حال خوب به انجام رسانیده باشید اینک نیز در حال تربیت کودک خود در موقعیت مطلوب هستید.

* کـــودکان محتـــاج راهنمایـــی هستند

همچنانکه شیرخوار و کودک بزرگتر می شود محتاج آموزش راه رفتن درست، صحبت کردن و گاه اصلاح می گردد تا بتواند راه و رسم زندگی را فراگیرد.اگر پایه و اساس احساس امنیت در شیرخوارگی ریخته شود و اگر والدین را افرادی مهربان، مؤدب و احترام کننده به دیگران ببیند، خودش هم همین کار را خواهد کرد؛ زیرا تمایل دارد که والدین از او راضی باشند. از طرفی باید توجه داشته باشیم که او کودک است و در حال رشد ؛ ناتوانی های زیادی دارد ، درک او محدود است و تجربه ای نیز نیندوخته. لذا نباید انتظارمان خارج از توان و درجه رشد و تکامل او باشد و لازم است او را به خاطر بی تجربه بودنش راهنمایی کنیم. باید بفهمیم که چه وقت نمی فهمد و مشکل دارد و چه طور با او حرف بزنیم که درک کند. ممکن است بارها لازم باشد که تکرار کنیم و تذکر بدهیم.
همیشه باید از خود سؤال کنیم که چه می خواهیم بکنیم؟ و حس کنیم چگونه می خواهیم این کار را انجام دهیم. وقتی راه صحیحی را انتخاب کردیم نباید یکباره تغییر جهت بدهیم . باید طوری عمل کنیم که او نیز دچار مشکل نشود. کودکان از شیرخوارگی به بعد نیاز به راهنمایی توأم با محبت دارند.
به این معنی که بفهمند ظرفیت و توان آنها را در نظر داریم، تحقیرشان نمی کنیم و، آبرویشان را نمی بریم و با مهربانی آنها را راهنمایی می کنیم. الیزابت هورمن در مورد نیازهای کودکان نوپا چنین می نویسد:" ما فکر می کنیم که همه کودکان با مشاهده جلوه های انسانیت ؛ غمخواربودن و دوستی ، شفقت و احترام به دیگران و ... را می آموزند. ولی همیشه این طور نیست . باید به آنها یاد داد، باید حرف زد. نمی توان انتظار داشت که با نگاه به ما یاد بگیرند. از طرفی چنانچه اشتباه کردند باید به درستی راهنمایی شوند. باید رفتار قابل قبول را به آنها تفهیم کنیم، انتظاراتی را که از آنها داریم به شکلی که قابل دسترسی باشند معین کنیم و هر زمان که اشتباه کردند جلو آنها را بگیریم، باید در نظر داشت همه اینها اقدام های لازم تربیتی هستند."
گاهی باید جلو آنها را بگیریم. باید هشیار باشیم که به کسی آزار نرسانند، لوازم دیگران را برندارند، به آنچه در اختیار دارند صدمه نزنند. باید تفاوت رفتار طبیعی کودک نوپا و کودکان کم سن و سال را از رفتاری که حاکی از شلوغ کاری و از هم گسیختگی و غیرقابل کنترل بودن است، جدا کنیم. راهنمایی کردن یک کودک برای این که او را از یک راه اشتباه منصرف کنیم کارآسانی نیست و این وظیفه ماست که وقت بگذاریم و با صحبت و رفتار خاص، فکر یا راه او را اصلاح کنیم. ما به عنوان والدین، بهتر از دیگران فرزندمان را می شناسیم و می دانیم او لوس است و کارش درست یا غلط است. زیرا به او مهر ورزیده ایم و به شایستگی احترام کرده ایم . پس ما برای تربیت او و گذرانیدن او از مراحل مختلف و یاد دادن درست و غلط ، قوانین و ایجاد شخصیت، تواناتر از دیگران هستیم. راهنمایی کردن توأم با دلسوزی و مهربانی، قدم مهمی از مراقبت کودکان به حساب می آید و به آنها کمک می کند که نسبت به افراد خانواده و جامعه مهربان بوده و افرادی قابل احترام و دوست داشتنی باشند.
تغذیه با شیر مادر اهمیت فراوانی دارد و آثار دائمی آن برای همه عمر باقی است. این آموزش ها نیز مثل تغذیه با شیر مادر منافع متعددی دارند که برای همه عمر با فرزند ما همراه خواهند بود. تربیت راهنمایی توأم با محبت است که از طرف والدین نسبت به کودک اعمال می شود.
در این فرآیند کودک یاد می گیرد که اعمال و رفتار صحیح را به دلایل واقعی و صحیح انجام دهد و به کودک کمک می شود که به فردی قابل اعتماد، خوش قلب و مهربان تبدیل شده ، بتواند با اعتماد به نفس به زندگی وارد گردد و در کارش موفق باشد. دکتر کمپبل توضیح می دهد که رفع نیازهای عاطفی کودک نقش حیاتی در تربیت او دارد.
او می گوید:" برآوردن نیازهای عاطفی یک کودک و تربیت کردن توام با محبت (یعنی صحبت کردن و توضیح دادن این که چرا بله و چرا نه) منجر به ایجاد پیوند عاطفی توام با مهر و محبت قوی و سالمی بین کودک و والدین می شود. لذا هرگاه مسئله ای برای کودک پیش آید والدین بایستی فکرکنند که کجا اشتباه کرده اند؟ چرا کودک متوجه نشده ؟ و همین جا و قبل از هر کار دیگری آن را اصلاح کنند. شاید کودک درست نفهمیده است، باید وقت گذاشت و همراه با محبت، مسئله را برای او بازگو کرد و توضیح داد. باید توضیح داد که مثلاً چرا نباید این کار را بکنی. او می فهمد و درک می کند. اگر درک نکرد باید وقت گذاشت تا بفهمد .
" اما در مورد این که تنبیه در کجای این تعریف قرار می گیرد، این محقق می افزاید:" تربیت یعنی آموختن به کودک که چه راهی را برود و چه کاری بکند. تنبیه فقط یک جزء از تربیت است. هر چه کودکی بهتر تربیت شود و بهتر آموزش ببیند و با مقررات و رفتارهای صحیح بیشتر آشنا شود، تنبیه کمتری لازم می شود و این که یک کودک چقدر تربیت پذیر باشد، در درجه اول بستگی به این دارد که احساس کند چقدر مورد محبت قرار دارد و چقدر به عنوان یک انسان و عضو خانواده، او را به حساب می آورند. اگر کودک نداند که مادر دوستش دارد ، در مقابل تنبیه طغیان می کند ولی وقتی بداند دوستش دارند، می داند که او را می خواهند.
" بنابراین بزرگترین وظیفه ما این است که کاری کنیم که فرزندمان احساس کند دوستش داریم و به او احترام می گذاریم. "
در مجموع باید پذیرفت که تربیت واقعی را با تنبیه اشتباه نگیریم. تنبیه کردن باعث می شود که کودک کاری را متوقف کند، اما به احساسی که در پس این عمل نهفته است نگاه نمی کند و منجر به فراموش شدن درون کودک می شود. وقتی به کودک نگویید چرا با او صحبت نمی کنید ، نمی فهمد چه اتفاقی افتاده است. کودکی که رفتارش موجب تنبیه او شده به راحتی ، ولی به طور گول زننده کنترل می شود. رفتارش رفتاری به ظاهر مطیعانه است اما ممکن است از روی میل نباشد و اعتماد به نفس نیز نداشته باشد. ممکن است در ظاهر آرام و مطیع باشد ولی در درون ملتهب و مضطرب باشد. چنین کودکی به زودی طغیان می کند و افسار گسیخته خواهد شد.

قابل توجه پدر و مادرها ؛

کودک حسود را این‌گونه مدیریت کنید

پدر و مادرهای بسیاری هستند که کودکان حسود دارند و اگر این نوشتار را بخوانند چند راهکار ساده برای حل این مشکل یاد می‌گیرند. یک آمار جالب توجه جهانی می‌گوید که تمامی کودکان درصدی از حسادت را نسبت به خواهر، برادر یا کودکان دیگر تجربه می‌کنند. در عین حال روانپزشکان معتقدند والدین باید حسادت کودک را به عنوان احساس طبیعی کنترل کنند زیرا اگر کودک خودش را با کوچولوهای اطراف خود مقایسه کند به مشکلاتی دچار خواهد شد. کنترل حسادت کودک به او احساس بهتری خواهد داد و می‌تواند روابط اجتماعی بهتری هنگام برخورد با دیگر کودکان داشته باشد. از سوی دیگر کنترل نشدن چنین احساساتی باعث سرخوردگی و ناراحتی او می‌شود و روابط کودک با همسالانش را از حالت عادی خارج می‌کند. اگر دوست دارید به عنوان پدر یا مادر بتوانید حسادت کودک را راحت‌تر کنترل کنید و احتمال آسیب رساندن به خودش و دیگران را کاهش دهید از روش‌های زیر بهره بگیرید.

* به احساس کودک توجه کنید

وقتی کودک می‌بیند که احساسات او را نمی‌شناسید و درخواست او برای شما مهم نیست سعی می‌کند کاری کند که به او توجه کنید. اگر بازهم ناموفق بماند کارهای بدتری می‌کند و به عنوان نمونه بلندتر فریاد می‌زند. باید به کودک بفهمانید که احساس او برای شما خیلی اهمیت دارد. اگر به عوض کردن لباس‌های برادر کوچکش توسط شما یا بازی شما با این رقیب کوچولو حسادت می‌کند باید به او بفهمانید که اگر صبر کند به او هم در همین زمینه کمک خواهید کرد یا اینکه با او بیشتر بازی خواهید کرد. حتی اگر سه نفری بازی کردید و او به رقیب کوچکش باخت هم باید به او بگویید که مطمئن هستید می‌تواند در نوبت بعدی بازی برنده شود.

* او هم موفق می‌شود

کودکان خیلی زود خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند که توانایی خوبی در یک فعالیت خاص ندارند و ممکن است ناامید شوند. در چنین شرایطی وظیفه پدر و مادر ایجاد توازن بین داشته‌ها و نداشته‌های اوست تا مانع از حسادت ورزیدن کودک به همسالان شود. علاقه‌مندی به نقاشی یا فوتبال را مثال می‌زنیم. اگر کوچولوی شما اندکی ضعیف است و می‌خواهد این قبیل کارهای خاص را کنار بگذارد با او صحبت کنید تا بفهمد که قرار نیست بهترین نقاش یا بهترین فوتبالیست ایران باشد. همین که چنین هنری دارد کافی است و خیلی از همسالان او هستند که از چنین هنری بی‌بهره‌اند و به او حسادت می‌کنند. با او تمرین کنید و با تشویق مداوم فرزندتان را به نقطه مطلوب رسانید. مهم این است که خودش از ترک آن فعالیت منصرف شود.

* بگذارید هدیه بدهد

رایج‌ترین نوع حسادت کودکانه حسادت به اسباب بازی‌ها، لباس‌ها و دارایی‌هایی است که دیگران دارند و او ندارد. اگر تهیه چنین چیزهایی از عهده شما خارج است به او پس‌انداز کردن را بیاموزید و بگویید می‌تواند با پول‌های روزانه یا عیدی‌های خودش چنین وسایلی را خودش بخرد. گذشت را هم به او بیاموزید.
اینکه بداند برخی همسالان او همین چیزهایی که کودک‌تان در اختیار دارد را هم ندارند به او کمک می‌کند حسادت کمتری به دیگران بورزد و حتی به دوستانش کمک کند تا از داشته‌هایش استفاده کنند. می‌تواند لباسی که پوشیده و حالا برایش کوچک شده را به دوستش هدیه بدهد. این آغاز راه است و کودک شما

علاوه بر شکرگزاری بخشیدن چیزهای خوب را هم خواهد آموخت.

* عادل باشید

اگر برای یکی از فرزندان‌تان چیزی می‌خرید برای فرزند دیگرتان هم چیزی هر چند کوچک و ارزان بخرید. به توانایی‌های هردو نظر داشته باشید و هر کدام را در فاز خاصی بیندازید تا به هم حسادت نکنند. حتی اگر هردو در یک فعالیت خاص باهم رقابت دارند هم با حرف‌ها و تشویق‌های‌تان یکی را علیه دیگری نکنید. ابراز محبت شما به هردو باید در یک سطح باشد و البته نه از یک جنس! این شما هستید که با رفتارتان با همسالان فرزندتان به او نشان می‌دهید چگونه با کودکان دیگر رفتار کند و مهربانی با کوچک‌ترها را به عنوان یک اصل زندگی در خود برشمرد. در عین حال باید انضباط داشته باشید و به او هم بیاموزید که باید منضبط و احترام گذار باشد. به این ترتیب دایره حسادت‌ها کوچک‌تر خواهد شد و او به جای دست درازی به اموال دوستش به او احترام می‌گذارد و از او اجازه می‌گیرد.

نشانه هایی برای آینده روشن ؛

نابغه‌ها با خودشان حرف می‌زنند

شاید با برخی از شیوه‌های ریلکسیشن آشنا باشید و یا دست‌کم دیده باشید که دوستان و آشنایان شما آنها را انجام می‌دهند.
تکرار عبارات آرام‌بخش، یکی از تکنیک‌های شایع است. منتها در این شیوه معمولا خواسته می‌شود، عبارت‌هایی مثل زیر را چند بار تکرار کنید:
ذهن من پر از آرامش است و قلبم منظم و به آرامی می‌زند.
اما حالا مطابق این پژوهش و تجربیاتی که ممکن است حتی خودتان داشته باشید، می‌توانید شخصا و بدون هزینه یک شیوه ساده را امتحان کنید:
صبح که از خواب برمی‌خیزید می‌توانید خودتان را به صورت سوم شخص خطاب قرار بدهید و برای مثال نجوا کنید:
-آرام باش. کارهایت زیاد است اما همه چیز تحت کنترل خود توست.
یک ترفند کوچک برای ریست کردن ذهنیات بدبینانه از خودتان با یک لحظه سوم شخص شدن درونی.
گاهی با خودتان حرف بزنید، نابغه ها با خودشان حرف می زنند.
گری لویان، روانشناس شناختی در دانشگاه ویسکانسین- مدیسن، سرپرست این پژوهش گفت: "من اغلب هنگامی در جستجوی چیزی در یخچال یا در قفسه‌های سوپرمارکت هستند، با خودم نجوا می‌کنم."در یک تجربه به داوطلبان ۲۰ تصویر از اشیای گوناگون نشان داده شد و از آنان خواسته شد که به دنبال چیز خاصی مانند موز بگردند. در نیمی از این تجربیات، از مشارکت‌کنندگان خواسته می‌شد تا به طور مکرر با صدای بلند به خودشان بگویند که به دنبال چه چیزی بگردند؛ از گروه دیگر خواسته شد تا حین انجام این کار ساکت بمانند.
پژوهشگران دریافتند که سخن گفتن با خود به افراد کمک کرد تا اشیا را به اندازه ۵۰ تا ۱۰۰ میلی ثانیه (هزارم ثانیه) زودتر پیدا کنند. (میانگین زمان صرف شده بوسیله این افراد در یافتن یک مورد ۱,۲ تا ۲ ثانیه بود).
لوپیان می‌گوید: "نتیجه کلی که می‌توان گرفت این است که زبان تنها یک نظام ارتباطی نیست، بلکه به نظر من می‌تواند ادراک و تفکر را هم تقویت کند." در یک تجربه دیگر، داوطلبان یک وظیفه خرید کردن مجازی را انجام دادند که در آن عکس‌های اجناسی را که به طور رایج در قفسه‌های سوپرمارکت یافت می‌شوند، دیدند و بعد از آنها خواسته شد تا همه موارد یک جنس خاص مثلا یک دسر را با حداکثر سرعت ممکن در قفسه‌ها پیدا کنند.
نتایج در این مورد پیچیده‌تر بود- تکرار کردن نام جنس با خود فقط در داوطلبانی که به دنبال اشیای آشنا می‌گشتند، باعث سرعت بیشتر یافته شدن آنها می‌شد. برای مثال گفتن کلمه "کوکا" با خود به پیدا کردن کوکا کمک می‌کرد، اما گفتن "اسپید استیک" (نوعی دئودورانت) با خود برعکس باعث کندی در یافتن ان می‌شد. ("اسپید استیک" یک چیز رایج "همگانی" نبود.) لوپیان می‌گوید: "حرف زدن با خود همیشه مفید نیست - اگر شما واقعا ندانید که به دنبال چه شیئی می‌گردید، بردن نام آن برای خودتان فایده‌ای نخواهد داشت یا اصلا باعث کند شدن‌تان خواهد شد."

* با خود مهربان تر باشید!

"اما از طرف دیگر شما در موردی مانند موز که می‌دانید موز زرد رنگ است و شکل خاصی دارد، با گفتن موز به خودتان، فعالیت ادراک بینایی مغزتان را تقویت می‌کنید و زودتر آن را پیدا می‌کنید."لوپیان می‌گوید در پژوهش‌های آینده ممکن است از اسکن مغز همزمان با انجام این تجربیات بوسیله افراد می‌توان استفاده کرد تا مشخص شود که کدام مدارهای مغزی در این فعالیت مغزی دخیل هستند.

* حرف زدن با خود

با خود در بهترین روش زبان دوم یا سوم شخص صحبت کنید تا به خود انگیزه دهید
فایده برای حرف زدن با خود:
۱ . انگیزه
با خود در بهترین روش زبان دوم یا سوم شخص صحبت کنید تا به خود انگیزه دهید و آماده شوید به خصوص برای کاری که استرس آور است. به علاوه، سعی کنید از هیچ جایی انگیزه نگیرید و فقط با صحبت کردن به خود قوت قلب بدهید این بهترین انتخاب است. با گفتن:تو میتوانی این را انجام دهی تو برای این کار کاملا آماده ای به خودت نیرو و قوت قلب بده تا به راه درست در کار خود برسی.
بعضی مواقع که برای درست انگیزه دادن با خود دعوا میکنیم بیشتر از قبل استرس میگیریم در حقیقت ما میتوانیم بدترین دشمن خود باشم ، با حرف زدن با خود تمام چیز هایی که نیاز دارید تا اعتماد به نفس و انگیزه بگیرید را به خودتان میدهید. موقعیت های استرس زا میتواند کمتر دلهره آور به نظر برسد اگر سعی کنید و یک بار قوت قلب خوبی به خودتان بدهید بعد از همه ی این ها هیچکس نمیداند شما چه توانایی هایی بیشتر از خودتان دارید.
۲. کنترل احساسات
استرس بیش از حد میتواند دلیل احساس ترس شود با صحبت کردن با خودتان توانا میشوید که چه طور با احساسات خودتان برخورد کنید و آنهارا کنترل کنید و زمانی که از منظره بیرون به اینها نگاه کنید آدم قبلی نیستید.

فال روزانه

فروردین
شما امروز در حالی که در مورد احساسات خود با افراد دیگر صحبت می‌کنید اعتقاد دارید که نسبت به همیشه عمیق‌تر هستید و نمی‌توانید غیر از فعالیت‌های مثبت کار دیگری انجام دهید. این موقعیت در ظاهر خیلی عالی دیده می‌شود، اما نکته منفی نیز وجود دارد. شما قصد دارید شرایط نامطلوبی که باید در موردشان صحبت کنید را پوشانده و خوب جلوه دهید. از قدم گذاشتن به تاریکی‌ها نترسید، در چنین جاهایی جادو در انتظار شماست!

اردیبهشت
امروز یک فرد پرهیجان و پرشور و نشاط می‌تواند در زندگیتان نقش خیلی مهمی داشته باشد، شاید شما در ابتدا سعی کنید که از او دور شوید، اما نیازی به فاصله گرفتن نیست. مطمئناً شما قصد دارید از روابط ساده دوستانه لذت ببرید، اما الان خودتان هم می‌دانید که فرصتی نصیبتان شده که به یک رابطه دوستانه جدید شکل دهید، این رابطه می‌تواند ذهنتان را باز کرده و بهتان درس بدهد. از وارد شدن به تجربه‌های خاص و جدید اجتناب نکنید.

خرداد
فعالیت‌های منظم یکسان و یکنواخت روزانه که اغلب شما را خسته و حتی گاهی اوقات بی انگیزه می‌کند، امروز به نظرتان خوب و عالی هستند. امروز وقتی با مسئولیت‌هایی روبرو می‌شوید که همیشه ازشان فراری بودید، ممکن است حتی لذت هم ببرید! پس فکر خود را بازسازی کنید تا احساسات امروز خود را دقیقا به یاد بیاورید، بنابراین در آینده هروقت که نسبت به هر چیزی حس خوبی نداشتید، با به یاد آوردن امروز می‌توانید دوباره نگرش مثبت خود را حاصل کنید.

تیر
انرژی خلاقانه شما امروز در حال تمام شدن است، اما هنوز خوب است که بفهمید چه کاری قرار است انجام دهید. هرکاری را که شروع کردید، خیلی محافظه کارانه و پیرو اصول عمل نکنید. ریسک کردن کمک می‌کند توجه خود را فراتر از رویاهایتان بسط دهید، پس در مورد ابراز کردن آنچه در دل دارید پرجرات بوده و جسارت داشته باشید.

مرداد
شاید افراد دیگر فکر کنند که شما را می‌شناسند، اما امروز حتی دوستان صمیمی و یا خانواده‌تان نیز شاید نتوانند کاملاً احساسات‌تان را درک کنند. این حرف به این معنی نیست که شما از قصد احساسات خود را مخفی می‌کنید و یا اینکه حال و حوصله ندارید! بلکه فقط به این معنی است که احساسات شما امروز عمیق‌تر از قدرت فهم و درک اطرافیان‌تان است و شما هم نمی‌خواهید موضوعی را فاش کنید که باعث شود بیشتر احساس ضعف و آسیب پذیر بودن بکنید.

شهریور
شما امروز می‌توانید همراه با فردی که دوستش دارید موفقیت‌های بیشتری کسب کنید، اما لازمه این موفقیت‌ها این است که روی کارهای خودتان نیز برنامه ریزی کرده و حساب باز کنید. بدون شک سریع عمل کردن کلید موفقیت‌تان است و باعث می‌شود دیگران شما را تحسین کنند، پس تا جایی که می‌توانید در لحظه حال حضور داشته باشید. به جای تجزیه و تحلیل کردن شرایط و بررسی کردن تمام گزینه‌ها بهتر است که به حرف دلتان گوش دهید.

مهر
شما امروز می‌توانید با یک دیدگاه تازه و جدید به اتفاقاتی که پیرامونتان رخ می‌دهد نگاه کنید. ایده‌های ناب و تازه تان در محل کار دوستانتان را شگفت زده خواهد کرد، چرا که شما امروز قالب‌ها را شکسته‌اید و ظاهراً دیدگاه‌های جدیدی به دست آورده‌اید. اگر ایده‌ای داشتید، به خاطر ترس یا قضاوت‌های منفی دیگران از آن صرف نظر نکنید. به تنهایی کارهای که مثبتی که در نظر دارید را انجام دهید و اجازه دهید دیگران هم بفهمند که چه فکری دارید.

آبان
شما امروز خودتان تعیین می‌کنید که برنامه جدیدی را به فعالیت‌های معمولی روزانه خود اضافه کنید و در عمل کردن به این ایده جدید کاملاً آزاد هستید. قبول کردن راهنمایی‌های همکاران برایتان کمی سخت است، اما در چنین مواقعی بهترین کار است. آنها نه تنها چاره کار را بهتان نشان می‌دهند، بلکه به خاطر اینکه نصیحت‌شان را قبول کرده‌اید تحسین‌تان هم خواهند کرد.

آذر
امروز حتی اگر مجبور بودید که به سر کارتان برگردید، نمی‌توانید در برابر وسوسه‌های درونی‌تان بی تفاوت بمانید. در حقیقت شما می‌توانید بدون اینکه دیگران متوجه بشوند و بدون اینکه فعالیت‌های روزانه تان را تحت شعاع قرار دهید، عازم سفری در دنیای درونتان بشوید. حتی مواقعی که در کهکشان‌های دور و دراز ذهن خود سیر می‌کنید، منطق را پیشه خود سازید.

دی
فکر و خیالات شما مانع از رسیدنتان به مقصود دلخواه شده است و امروز شما هر کاری که انجام می‌دهید فکر می‌کنید مطابق با با انتظارات‌تان نبوده است. امروز برایتان مفیدتر است که راه و روش‌های شخصیتان را امتحان کنید تا محرک‌هایی که باعث رسیدن شما به موفقیت می‌شوند را بهتر بشناسید. درنهایت شما به مقصود خود خواهید رسید.

بهمن
شما امروز برای اینکه در محل کار برای اینکه وظایف خود را شفاف سازید و همچنین برای اینکه آزادی‌های خود را حفظ کنید، باید به صورت رودررو با افراد دیگر کار کنید. در مورد کارهایی که می‌توانید انجام دهید و کارهایی که فراتر از توانایی‌هایتان است رک و بی پرده سخن بگویید و از این کار نترسید. اگر به جای همکارانتان با رئیس خود به گفتگو بنشیند، شانس به دست آوردن چیزهایی که نیاز داشتید بیشتر می‌شود.

اسفند
امروز شما آنقدر اعتماد به نفس بالایی دارید که مشتاق این هستید که در محل کار به مدارج بالاتر بروید. باوجود این ممکن است یک نفر با سخنان تند و تیز خود به شما هجوم آورد و یا اینکه بر شما سخت گیری کند که کارهایتان را با روش دیگری انجام دهید. خوشبختانه شما از نظر فکری اینقدر قوی هستید که می‌توانید از انتقادها به نحو موثر و مثبتی استفاده کنید. اگر اهدافتان واضح و روشن باشند، باید از فعالیت‌هایتان نتایج مثبتی بگیرید