آشپزی

پنکیک با بستنی و کمپوت بلوبری

مواد لازم :

کمپوت بلوبری:

۴۵۰ گرم بلوبری– نصف پیمانه شکر– عدد لیموترش– نصف قاشق چایخوری نمک درشت –۱ پیمانه خامه غلیظ– ۱ قاشق غذاخوری پودر قند– ۳ پیمانه آرد کامل– ۱/۳ پیمانه شکر دانه درشت– ۱ قاشق چایخوری نمک درشت– ۱/۵ قاشق چایخوری بیکینگ پودر– قاشق چایخوری جوش شیرین– ۱ قاشق چایخوری پودر دارچین– ۲ عدد تخم مرغ درشت– ۲ پیمانه آبدوغ– ۱ پیمانه شیر کامل– اسپری روغن ۲/۳ پیمانه شیره افرا– ۳ قاشق غذاخوری کره– ۳ پیمانه بستنی وانیلی– پنکیک با بستنی و کمپوت بلوبری:

طرز تهیه :

برای تهیه کمپوت بلوبری، همه مواد را درون یک قابلمه متوسط با یکدیگر مخلوط کنید. سپس روی حرارت متوسط قرار دهید. شعله را کم کنید تا مواد به حالت نیم‌جوش حدود ۳۰ دقیقه جوشیده و غلیظ شوند.

سپس شعله را خاموش کرده، در قابلمه را گذاشته و آن را گرم نگه دارید. برای تهیه خامه فرم گرفته، خامه غلیظ را درون کاسه بریزید و با هم زن دستی هم بزنید. پودر قند را اضافه کرده و به هم زدن ادامه دهید.

برای تهیه پنکیک، همه مواد را درون کاسه هم‌زن با یکدیگر مخلوط کنید. تابه چدنی را روی حرارت ملایم گرم کنید. کره را در آن ذوب کنید. درون قالب را با کره چرب کنید. مواد پنکیک را درون آن بریزید. پس از طلایی و سرخ شدن، آن را برگردانده و به مدت ۱۵ دقیقه دیگر بپزید تا کاملا مغز پخت شود.

بقیه مواد را نیز به همین ترتیب پخته و روی توری فلزی قرار دهید تا خنک شود.

در این فاصله، شیره افرا و کره را درون مایکروفر گرم کنید. پس از آماده شدن پنکیک ها، در مرکز همه آن ها یک سوراخ ایجاد کنید. روی آن ها مخلوط کره و شیره افرا بریزید و سپس آن ها را به مدت ۱ ساعت در یخچال بگذارید.

برای ساخت کیک، یک پنکیک را درون ظرف موردنظر گذاشته، ۱/۵ پیمانه بستنی روی آن بگذارید.

سپس پنکیک دوم را قرار داده و ۱/۵ پیمانه دیگر بستنی بگذارید. در آخر، پنکیک سوم را بگذارید.

برای خوش طعم تر شدن این کیک، روی آن کمپوت بلوبری ریخته و به همراه خامه فرم گرفته سرو کنید.

پای چوپان برای میهمانی ها

مواد مورد نیاز :

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم– پیاز (ریز خردشده): ۲ عدد خمیر تارت: به میزان لازم– کره: ۱ ق س

هویج (بخارپز و نگینی خرد شده): ۱ عدد– ذرت: ۳ ق س– نخودفرنگی: ۳ ق س– نمک و فلفل: به میزان لازم– سیب زمینی (پوره شده): ۳ عدد– روغن مایع: به میزان لازم

روش پخت :

۱. خمیرتارت را روی سطح صافی پهن کرده و با کاتر گرد کوچک برش بزنید.

۲. قالب های مافین را با مقداری روغن مایع چرب کنید و داخل هر قالب یک برش خمیر قرار دهید. بعد روی آن را با نوک چنگالی چند سوراخ بزنید. بعد قالب ها را داخل فر از پیش گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا خمیر کمی بپزد و طلایی رنگ شود.

۳. پیاز با مقداری روغن داخل تابه ای ریخته و تفت دهید تا سبک شود، بعد گوشت را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.

۴. کره، هویج، ذرت، نخودفرنگی (یا لوبیا سبز پخته و خردشده)، یک چهارم پیمانه جوش، نمک و فلفل را به گوشت اضافه کنید و با حرارت ملایم تفت دهید تا آب آن تبخیر شود.

۵. مایه گوشت و سبزیجات را به وسیله قاشقی داخل تارت های آماده شده بریزید و روی هر کدام مقداری پوره سیب زمینی قرار دهید (در صورت تمایل می توانید پوره سیب زمینی را داخل قیفی ریخته و روی مواد قیف بریزید)

۶. قالب ها را در طبقه وسط فر از پیش گرم شده با دمای ۱۸۰ به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا تارت آماده شود (در صورت تمایل می توانید در ۵ دقیقه آخر گریل را روشن کنید تا روی سیب زمینی کم رشته شود).

۷. تارت آماده شده را با مقداری جعفری تزیین و سرو کنید.

پلو با خوراک سبزیجات!

مواد مورد نیاز :

برنج (خیس شده): ۵۰۰ گرم– پیاز (نگینی خرد شده): ۱ عدد جعفری (خرد شده): ۲ ق س– هویج (نگینی خرد شده): ۱ عدد لوبیا سبز (درشت خرد شده): ۵۰ گرم– نخودفرنگی (پخته شده): یک دوم پیمانه– قارچ (اسلایس شده): ۱۵۰گرم فلفل دلمه ای رنگی (نگینی خرد شده): ۱ عدد– آب لیمو ترش: ۱ ق س– زعفران (دم کرده): ۲ ق س– رب گوجه فرنگی: ۲ ق س– زردچوبه: یک دوم ق چ– نمک و فلفل قرمز: به میزان لازم– روغن مایع: یک دوم پیمانه

روش پخت :

۱. برنج (از قبل به همراه مقداری آب و نمک به مدت ۲ ساعت خیس شده) را داخل قابلمه ای حاوی مقداری آب در حال جوش بریزید. بعد آن را آبکش کرده و روی حرارت متوسط قرار دهید تا دم بکشد.

۲.پیاز را درون تابه ای با مقداری روغن مایع و زردچوبه تفت دهید تا سبک شود.

۳. هویج و لوبیا سبز را به پیاز بیفزایید و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید.

۴. نخود فرنگی را به همراه قارچ و فلفل دلمه ای به مواد افزوده و تفت دهید.

۵. آب لیموترش، زعفران، رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل قرمز را به مواد افزوده و مخلوط کنید. سپس تابه را از روی حرارت بردارید و جعفری را به آن بیفزایید.

۶. پلو را داخل قالب های کوچک که با مقداری روغن مایع چرب شده، بریزید و با استفاده از پشت قاشق کمی فشار دهید تا شکل قالب را بگیرد. سپس داخل ظرفی برگردانده و روی آن ها مقداری خوراک سبزیجات بریزید و سرو کنید.

فرصتی که در زندگی مشترک گم می‌شود ؛

تجربه کردن چند روز تفریح ، بدون فرزندان

چنانچه زوج ها بتوانند هر چند وقت یک بار قدری از کودکان دور شوند و فقط به رابطه بین خودشان توجه کنند، به نفع شان خواهد بود. با این کار میتوانند تا حدودی احساسات اولیه دوران آشنایی را مجدداً تجربه کنند و انرژی بیشتری برای زندگی بگیرند؛ مثل این که در روابط، دکمه ای برای شروع دوباره داشته باشید.

زندگی مشترک شما بدون هیجان و فراز و فرود شده است؟ حس می کنید در کش و قوس سختی های روزانه، فرصتی برای خلوتی عاشقانه با همسرتان ندارید و روز های خوب اول ازدواج تکرار نمی شود؟

احتمالا اهل تفریح و سرگرمی و گردش هستید، ولی حضور فرزندان تان مانع از این میشود که با همسرتان حرف بزنید و روابط عاطفی تان را تقویت کنید. حتماً شما هم اصطلاح طلاق عاطفی را شنیده باشید؛ وضعیتی که بانوان ، روابط عاطفی و حتی کلامی چندانی با همدیگر ندارند، ولی به واسطه مسایل دیگری، مانند وجود کودک، هنوز زیر یک سقف زندگی میکنند . اگر در زندگی دچار روزمرگی و تکرار می شوید دیگر حرفی برای گفتن با همسرتان ندارید. زمانیکه روابط ما به همسرمان آن گرمای قبلی را ندارد، جز سکوت یا در نهایت ، گله و گلایه هیچ کار دیگری از دست ما بر نمی آید.درست است که امدن کودکان به زندگیِ زوج ها ثبات می دهد و آنها میتوانند برای بلندمدت برنامه ریزی کنند و هر روز کاری برای انجام دادن داشته باشند. ولی در سوی دیگر، میتواند صمیمیت بین زوج ها را کمرنگ کند. در زندگی روزانه، کنار کودکان ، زن و شوهر دیگر نمی توانند حضور عمیق یکدیگر را حس کنند؛ یا آنکه حالت های ازخودبی خودیِ ابتدای زمان آشنایی شان را تجربه کنند.

اما با درنظرگرفتن راهکارهای مناسب، امکان اینگونه تعاملات، حتی با حضور کودکان هم وجود دارد . ولی قبل از این راهکارها، چنانچه زوج ها بتوانند هر چند وقت یک بار قدری از کودکان دور شوند و فقط به رابطه بین خودشان توجه کنند، به نفع شان خواهد بود. با این کار میتوانند تا حدودی احساسات اولیه دوران آشنایی را مجدداً تجربه کنند و انرژی بیشتری برای زندگی بگیرند؛ مثل این که در روابط، دکمه ای برای شروع دوباره داشته باشید.

هنگامی که می خواهید بعد از مدتی طولانی از کودکان جدا شوید و زمانی را صرفا به خودتان اختصاص بدهید، اندکی مردد می شوید و نمی دانید کار درستی انجام می دهید یا خیر. اینگونه حس ها کاملاً منطقی و طبیعی است.

هنگامی که برای چند وقتی از زندگی روزانه و گرفتاری های آن دور می شوید و می خواهید با شریک زندگیتان تنها سر کنید، امکان دارد خجالت بکشید و ندانید چه طور باید با هم رابطه برقرار کنید. بهرحال ، تجربه ای کاملاً تازه است و هیچ شباهتی با زندگی روزانه ندارد. این وضعیت برایتان ناآشنا خواهد بود. همه این ها کاملاً طبیعی است.

ولی مسأله اینجاست که تجربه این حس ها لزوما چیز بدی نیست. میتوانید از این تنهایی بعنوان فرصتی برای شناخت بهتر یکدیگر و بهبود روابط بهره بگیرید و از زوایایی جدید به شخصیت یکدیگر توجه کنید.

اگر نمی توانید چند روزی به سفر بروید، میتوانید هر ازچندگاهی نزدیک منزل در شهر خودتان برنامه ای تدارک ببینید. این برنامه هم تا حد زیادی تأثیر سفر را خواهد داشت. به عنوان مثال ماهی یک بار بدون کودکان برای صرف شام بیرون بروید و بعد هم اندکی دو نفری وقت بگذرانید. بخشی از تأثیر، مستلزم آن است که از کودکان دور شوید. ولی مسئله مهم تر این است که کنار هم وقت تان را چه طور می گذرانید. برنامه ای انتخاب کنید که موردعلاقه هر دونفرتان باشد.

« نباید انتظار داشته باشید تجربه تنها وقت سپری کردن کنار هم را در طول زندگی روزانه هم داشته باشید. ولی میتوانید از انرژی مثبت آن برای بهترشدن زندگی بهره بگیرید.»

« به عنوان مثال ، اگر قرار است بخاطر اتفاق یا دستاورد خوبی جشن بگیرید، این تجربه را با هم شریک شوید. کنار هم و به هنگام جشن گرفتن، کاری را انجام دهید که دوست دارید و شادتان میکند . برای مدتی گوشی تلفن همراه و این جور چیزها را کنار بگذارید. میتوانید هفته ای یک بار این کار را انجام دهید. حتی بیست دقیقه هم که زمان بگذارید کافی است. بعد از آن به زندگی و کارهایتان برگردید. با این روش، رابطه عمیق تری بین تان شکل خواهد گرفت و تأثیر آن را در بهبود روابط تان حس خواهید کرد.»

۱- شما احتیاج به شارژ شدن و انرژی مجدد دارید: بیایید صادق باشیم. مهم نیست که شما چه قدر بر کودک های خود عشق می ورزید. شما مدام باید انرژی و منابع خود را به این فرد کوچک بدهید. علاوه بر هزینه ها و تمام کارهایی که برای آن ها انجام می دهید و تمام این موارد انرژی شما را خالی خواهند کرد و شما مسلما به یک تعطیلات بدون کودک برای شارژ شدن مجدد احتیاج دارید. انرژی که با خواب در سفر و حتی تمرکز به سادگی به شما باز می گردد.

۲- شما احتیاج دارید که کودکان خود را مجدداً بخاطر بیاورید:

احتمالا در ابتدا جدا شدن از فرزند بسیار دشوار است و حتی ممکن است استرس جدایی برای شما ایجاد کند ولی این سبب میشود که هر دوی شما متقاعد شوید که میتوانید به دور از یکدیگر از خودتان نگهداری کنید. این باعث میشود که شما در سفر بفهمید که چه قدر کودکانتان را دوست دارید و چه قدر به آن ها عشق می ورزید. البته دریابید که به دور از هم و جدا از هم میتوانید زندگی کنید و قادر هستید از خود نگهداری کنید.

۳- شما احتیاج دارید از فرد دیگری نگهداری کنید یا شخصی از شما نگهداری کند:

به عنوان والدین بد نیست که بعضی وقت ها در سفر بیش تر و تمام حواستان را به همسرتان بدهید و یا همسرتان حواسش را به شما بدهد و از شما نگهداری کند. بجای این که هر دو کاملا در اختیار کودکان باشید. در وعده های غذایی بجای این که بطور مداوم به نیازهای کودکانتان توجه کنید به یکدیگر توجه بیشتری خواهید داشت و سبب میشود که در سفر از خوردن غذا لذت ببرید. این که در سفر نیاز نیست ریخت و پاش های کودکان را جمع کنید.

۴- شما احتیاج دارید با دیگر بزرگسالان رابطه برقرار کنید:

اکثر پدر و مادرها متوجه نیستند که چه قدر از وقت روز خود را در اطراف کودکان می چرخند. برای بسیاری از زوج های متاهل این تعطیلات بدون کودک یک شانس بزرگ برای حرف زدن و ارتباط با دیگر بزرگسالان است و حتی این ارتباط با دیگر بزرگسالان و استفاده از تجربه های آن ها امکان دارد در پایان شما را به بهترین پدر و مادر دنیا تبدیل کند.

۵- شما نیاز دارید که به یاد داشته باشید که شما به غیر از پدر و مادر وظیفه ها دیگری هم دارید:

احتمالا یک تعطیلات بدون حضور کودکان به شما یاد آوری کند که شما فقط پدر یا مادر نیستید و نباید کارها و احساسات شما تحت فشار نگهداری از کودکان شما قرار گیرد. دور شدن از کودکان احتمالا به شما این اجازه را بدهد که به یاد داشته باشید که شما چیزی بالاتر از حد یک کلمه به نام "والدین" هستید. پس در زمان سفر خود حتی میتوانید به پیاده روی و یا خواندن کتاب و یا چیزهایی که عاشق آن ها هستید بپردازید و فراموش نکنید که یک پدر و مادر خوب بعضی اوقات به فکر خود هم هستند.

در هر مرحله سنی ؛

مصرف غذاهای سالم روی سلامت روان تاثیر دارد

جعبه های دارویی ممکن است هنگام ابتلا به برخی بیماری های روانی از جمله اضطراب یا افسردگی به کمک شما بیایند، اما نقش تغذیه در برطرف کردن این وضعیت های روان پزشکی را نمی توان نادیده گرفت.

مطالعات اخیر حاکی از آنند آنچه که شما می خورید، به طور شگفت انگیزی با سلامت روان تان در ارتباط است. به عنوان مثال محققان بریتانیایی ثابت کرده اند افرادی که غذاهای ناسالم بیشتری می خورند، دارای سطوح بالای اضطراب هستند. به طور کلی مصرف غذاهای فراوری شده، دانه های تصفیه شده و محصولات شیرین، شما را در معرض ابتلا به افسردگی نیز قرار می دهند.

با این حال ارزش هفت ماده غذایی در بهبود وضعیت سلامت روان ثابت شده است:

اسیدهای چرب امگا ۳: این نوع چربی ها در فرایند ساخت سلول های جدید مغز و اتصالات سیناپس ها بسیار موثرند. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین نقش مهمی در کاهش التهاب مغز دارند و مصرف منظم آنها خطر ابتلا به اختلالات اضطرابی را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. ماهی های چرب از جمله ماهی قزل آلا سرشار از این نوع اسیدها هستند. منابع غیر حیوانی مانند گردو و آووکادو نیز حاوی این چربی ها هستند.

آمینو اسیدها: پروتئین های غذایی هستند که به طور پیچیده در تولید انتقال دهنده های عصبی نقش دارند و اجازه می دهند که سلول های مغز به درستی با هم ارتباط برقرار کنند. آمینو اسیدهای ضروری برای بدن شما در گوشت، لبنیات و تخم مرغ به وفور یافت می شود. کینوا و سویا نیز حاوی پروتئین و آمینو اسیدهای ضروری هستند.

ویتامین های گروه ب: این نوع ویتامین ها از جمله ویتامین ب۶، تیامین، ریبوفلاوین، فولات، ویتامین ب ۱۲، به بدن برای تبدیل مواد غذایی به انرژی کمک می کنند و به شدت با عملکرد مغز ارتباط دارند. این نکته ثابت شده که کمبود ویتامین ب ۱ با افزایش خطر ابتلا به افسردگی در افراد مسن در ارتباط است. سطح پایین فولات یا همان ویتامین ب ۹ نیز در افراد افسرده بسیار پایین تر از سایر افراد است. منابع عالی ویتامین ب شامل دانه های کامل، تخم مرغ، ماهی، گوشت، لبنیات، حبوبات، سبزیجات تیره رنگ و آجیل است.

کربوهیدرات: کربوهیدرات ها منجر به تولید سروتونین می شوند. سروتونین هورمون مرتبط با احساس شادی است. این یعنی رژیم های غذایی کم کربوهیدرات مانند رژیم غذایی کتوژنیک می توانند سطح خلق و خوی و انرژی را کاهش دهند. شما باید در انتخاب کربوهیدرات ها دقت کنید. میوه ها، سبزیجات، دانه های کامل وحبوبات سرشار از کربوهیدارت هستند. قندهای تصفیه شده، غذاهای فراوری شده و ... اگرچه کربوهیدرات دارند اما منجر به تغییرات خلقی و افزایش اضطراب و افسردگی در شما می شوند.

پروبیوتیک ها: ارتباط بین سلامت روده و عملکرد مغز یک ارتباط قوی است. در واقع عدم سلامت روده ها و دستگاه گوارش منجر به اختلالات خواب، افسردگی و اضطراب می شود. با این حال غذاهای حاوی پروبیوتیک به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. ماست یونانی، کفیر، ترشی کلم سرشار از پروبیوتیک ها هستند. ویتامین دی: مطاعات ثابت کرده که سطح پایین ویتامین دی با خطر ابتلا به اضطراب همراه است. نور خورشید بهترین منبع ویتامین دی محسوب می شود.

با این حال منابع غذایی مانند ماهی های چرب، زرده تخم مرغ، شیر از این ویتامین بی بهره نیستند. آهن: وجود آهن در رساندن اکسیژن به سلول های بدن موثر است. کمبود این ماده معدنی منجر به کمو خونی شده و علائمی از جمله خستگی، افسردگی، بی تفاوتی، و تحریک پذیری را به همراه دارد. تقریبا ۱۰ میلیون نفر در ایالات متحده دچار کم خونی فقر آهن هستند. بهتر است بدانید ثروتمندترین منابع آهن عبارتند از: گوشت قرمز، لوبیا، غلات غنی شده با آهن، زرده تخم مرغ، بادام زمینی.

روش های مناسب رفتاری ؛

تاثیر عذرخواهی در زندگی مشترک را دست کم نگیرید

عذر خواهی نه تنها نشانه ضعف نیست، بلکه علتی بر مدیریت عاقلانه یک اختلاف هست. کسی که در رفتار خویش مرتکب اشتباهی میشود و خیلی زود، عذرخواهی میکند ، مشخص است که از بهره عقلی بالایی بهره مند است. از آن سو، پذیرش عذر هم نشانه خردمندی است.

بعضی وقت ها حتی نمی دانیم در چه زمانی باید از همسرمان عذرخواهی کنیم!! گاهی وقت ها از رفتارهای همسرمان متوجه می شویم مشکلی پیش آمده و همسرمان با بداخلاقی رفتار میکند و احتمالا متقابلا ما هم رفتار تند و زننده ای با وی خواهیم داشت. بعضی از رفتارهای ما میتواند سبب پیدایش ناراحتی های به حقی در همسرمان شود، با دانستن این رفتارها درک بهتری از وضعیت پیدا خواهیم کرد! درصورتی که یک یا چند مورد فهرست زیر را مرتکب شده اید، احتمالا لازم است به عذرخواهی از همسرتان بصورت جدّی فکر کنید!

تهمت ناروایی به همسرتان زده اید!

زمان زیادی برای فعالیت های کاری صرف می کنید!

بیان کردن یک حرف کاملاً غیر ضروری و مضر، دقیقا وسط یک صحبت جدّی!

مانند کودکان رفتار کردن، دقیقا زمانیکه انتظار رفتار معقولانه میرود !

کار مهمی را که مربوط به خانواده بوده است را فراموش نموده اید بگویید!

فراموش کردن روزهای مهم؛ مانند روز تولد ، سال گرد ازدواج، نخستین روز آشنایی!

برملا کردنِ راز همسر در موردی که وی فکر می نموده کاملاً مورد اعتماد هستید!

گرفتن یک تصمیم بد مالی به طوری که روی هر دوی شما تأثیر منفی زیادی داشته است!

شوخی کردن با همسر در جمع، درحالی که فکر می کردید بامزه است ولی سبب شرمنده شدن وی شدید!

چطور می توانیم عذر خواهی تأثیر گذاری داشته باشیم؟

در زمانیکه مجرد بودم برای عذر خواهی از کلماتی مثل" من متاسفم"" من معذرت می خواهم" استفاده می کردم و یا با انجام رفتاری حس پشیمانی می کردم و همین کلمات کافی بود. ولی در خانواده شوهرم، عذرخواهی جزیی تر و پیچیده تر شد. بجای این که تنها بگویم" من متاسفم"، می بایست بگویم که چرا متأسف هستم. در خانواده همسر عذر خواهی خاص تر است و احتیاج به شفاف سازی دارد. آن ها انتظار شنیدن چنین جملاتی را دارند به عنوان مثال" من متاسفم که بدون توضیح اولیه رفتار بدی را مرتکب شدم".

تفاوت در روش های عذرخواهی بسیار رایج و عادی است. آیا میدانید موقع عذرخواهی چه کاری باید انجام دهید، به خصوص اگر میخواهید از شخصی که دوستش دارید، به روش مؤثر عذر خواهی کنید. دکتر گری چاپمن پنج زبان عذرخواهی جهانی را شرح میدهد .

* ابراز تاسف و پشیمانی

این زبان عذر خواهی به احساسات وابسته است. این نشان میدهد که ما آگاه هستیم که سبب ناراحتی فردی شده ایم. به عنوان مثال می گوییدː" من متاسفم که با لحن بد حرف کردم. من می دانم که احساسات شما خدشه دار شده است و من به خاطر آن واقعا متاسفم."

قبول کنید که به حس همسرتان صدمه زدید

هنگامی که فردی که دوستش داریم اشتباهی مرتکب شود، ما همه حس می کنیم که آسیب دیده ایم. بنابراین، مدام این مسئله را در نظر داشته باشید. به احساسات همسرتان احترام بگذارید. خودتان را جای وی بگذارید . "متاسفم که حس کردی من به میزان کافی به کمک به تو و بیرون گذاشتن آشغال ها اهمیت ندادم. من چنین قصدی نداشتم. "

* اجازه دهید همسرتان بداند چه قدر متأسف هستید

عذرخواهی باید کاملاً صادقانه و دوستانه باشد، نه این که تنها برای راضی کردن همسرتان چیزی را به زبان آورید. همچنین ، دلیل عذرخواهی را معلوم کنید. تلاش کنید این عذرخواهی را با موردهای دیگر همراه نکنید. هر دفعه بر یک موضوع تمرکز نموده و یک دفعه عذرخواهی کنید. قبل از این، در موقع معذرت خواهی، از جملاتی که با "من" آغاز میشوند ، استفاده کنید. به عنوان مثال، بجای اینکه بگویید متاسفم، بگویید من بابت ... متاسفم. انتخاب واژه مطلوب، مهم است. یک عذرخواهی دوستانه به ایجاد یا عدم ایجاد اعتماد دوباره کمک میکند ، مهارت شما در برقراری رابطه را بیش تر نموده، و صمیمیت موجود در ازدواج را افزایش میدهد .

این مدل عذرخواهی کاملاً شفاف است. به عنوان مثال می گوییدː" من عصبانی شدم و می دانم که کارم درست نبود. من دیگر آنرا تکرر نمی کنم. چه کاری انجام دهم تا خاطرجمع شوی این رفتارم دیگر تکرار نمی شود؟"

* متواضعانه از همسرتان بخواهید شما را ببخشد

برای یک عذر خواهی تاثیر گذار صادقانه و خالصانه باید درخواست بخشش کرد. به عنوان مثال می گوییدː" من خیلی متاسفم که با لحن بد و ناملایم صحبت کردم و رفتار اشتباهی داشتم. می دانم این نوع رفتارم به شما اسیب رساند. من را می بخشید؟

* درصورتی که نمی توانید به زبان بیاورید، بنویسید

گاهی وقت ها غرور یا خجالت اجازه نمی دهد از کسی عذرخواهی کنید. گاهی وقت ها یک یادداشت و یا نامه بهتر از صحبت کردن هست برای این که سبب میشود بتوانید تمامی احساساتتان را بدون این که حرفهایتان را فراموش کنید بیان کنید.

فال روزانه

فروردین

شما می‌خواهید که برای به تعادل رساندن کارهایتان اقدامی انجام دهید که در همین زمان ماه سرسخت در نشان شما به شما یادآوری می‌کند که وظایفی هم برای انجام دادن دارید. این کار ممکن است شما را به اساس زندگی برگرداند، اما شما دوست ندارید که آرزوهایتان را برای فردایی روشن تر بگذارید. محتاط ولی در عین حال خوش بین باشید، تا زمانیکه بحرانی را احساس کنید که بین وظایف گذشته شما و اهدافی که برای آینده دارید بوجود می‌آید.

اردیبهشت

اگر شما با رویاها و تصورات غیرعملی خود درگیر هستید، امروز زمان آن رسیده که بدرستی آنها را بررسی کرده تا جایگاه خود را مشخص کنید تا بتوانید برای آینده برنامه ریزی کنید. شما به یکباره می‌فهمید که کجا قرار دارید و می‌توانید بدنبال این باشید که اقدامی جدی برای سازماندهی زندگی خود انجام دهید، برنامه‌ای تنظیم کنید که واقع بینانه باشد، و سپس برای رسیدن به آن تلاش کنید.

خرداد

امروز برای شما روز بسیار سختی است چرا که شما کارهای خود را جدی تر از همیشه گرفته‌اید، حتی اگر ترجیح می‌دهید که درباره برنامه و نقشه‌های خود خوش‌بین و بانشاط باشید. رفتار قهرمانانه در پیش گرفتن اکنون چاره کار شما نیست تا زمانیکه سیاست‌های خود را دوباره بررسی کرده و تا جایی که لازم است در روش و شیوه خود سازگاری و تغییر ایجاد کنید. اگر بتوانید در اولین ساعت‌های روز روی کاری که دارید انجام می‌دهید تمرکز کنید، قادر خواهید بود که تعطیلاتی پر از نشاط و تفریح داشته باشید.

تیر

شما امرز با کسی برخورد خواهید کرد که به نظر می‌رسد احساسات شما را تحت تاثیر خواهد داد و شما می‌توانید دست تان را پر نگاه دارید. شاید کششی که در رابطه شخصی وجود دارد به یک نقطه نظر مشترک منجر شود یا اینکه با یکی از همکاران‌تان درگیر می‌شوید. اگر این برخورد در وهله اول پر استرس به نظر می‌رسد، از موقعیت خود عقب نشینی نکنید. به خاطر اینکه حتی در تاریک ترین ابرها هم نقطه نورانی ماه دیده می‌شود پس بدبینانه به ماجرا نگاه نکنید.

مرداد

اگر شما در یک معامله تجاری فعالیت می‌کردید، امروز می‌تواند برای شما نقطه شروع یک حرکت مثبت باشد. اگر چه آن ممکن است به آن سومندی و منفعتی که شما انتظارش را داشتید منجر نشود، اما نتیجه آن حداکثر نتیجه ای است که می‌توانست باشد. یک چیز مشخص است؛ اینکه شما اکنون نیاز با پشتکارو تلاش فراوان دارید.

شهریور

شما نمی‌دانید که باید از غم از دست دادن و شکست خوردن ماتم بگیرید یا اینکه پیروزی خود را جشن بگیرید. به خاطر اینکه شرایط مختلفی بوجود آمده که با هم متناقض هستند، و در زندگی شما وجود آمده‌اند. شما اهمیت این روزها را دریافته‌اید و به این خاطر در حالت خوبی قرار ندارید و هیجان زده هستید.

مهر

شما امروز از فرصت‌های زیادی که برایتان بوجود می‌آید هیجان زده خواهید شد، به هر حال،اکنون، درست این است که موقعیت شخصی خود را مشخص کنید و لزوما نباید شگفت آور باشد. اما به سرعت تسلیم نشوید، به خاطر اینکه اختلاط جادویی و حالت منفی می‌تواند همه چیز را قبل از اینکه فرصتی برای آشکار ساختن باشد خراب کند. به یاد داشته باشید که شرایط اخیر خیلی بهتر از آن چیزی است که شما فکرش را می‌کردید.

آبان

با وجود اینکه شما امروز احساس می‌کنید که کاملا از اهداف و کارهایتان بازداشته شده‌اید، قادر نیستید که خود را از فاش کردن خوش بینی هایتان بازدارید. این در رابطه با آن نیست که شما آگاهانه به دنبال افکار مثبت هستید. بلکه در رابطه با این است که بهترین نقطه قوت شما اکنون توانایی تان برای وسعت دادن افکارتان است و مستقیما درک می‌کنید که چگونه کارها را برای رسیده به نتایج مورد نظرتان سر و سامان دهید. اهداف خود را مشخث کنید و بعد به تدریج در جهت به حقیقت رساندن رویاهایتان گام بردارید.

آذر

امروز خورشید به سیاره حاکم شما می‌پیوندد، و همه چیز را بزرگتر و بهتر از آن چیزی که هست به شما نشان می‌دهد. خوشبختانه، شما هنوز قادر هستید که فرق بین خوش بینی کورکورانه و واقعیت را تشخیص دهید. اکنون در رابطه با تردیدهایتان سئوال نکنید. فقط به ندای درونی خود گوش فرا دهید تا شما را به سوی فرصت‌ها راهنمایی کرده و از موانع باخبرتان کند.

دی

امروز می‌تواند روز بسیار مهمی برای شما باشد، اکنون ماه به نشان شما بازگشته است و نیت دارد به سرعت شما را در راه رسیده به اهداف‌تان یاری دهد، و ممکن است کمی بیش از همیشه شما را تحت کنترل داشته باشد. نهایتا، شما به سختی برای رسیده به بالاترین اهداف تان کار می‌کنید، اما ممکن است شما برای رسیدن به آنچه که خود را از دیگری در مواقع خاص جدا می‌کردید قرار دهید.

بهمن

با وجود اینکه شما می‌دانید که چقدر کار برای انجام دادن دارید، اتصال خورشید امیدوار کننده با ژوپیتر بخشنده در نشان شما، شما را به گفتن همه اهداف‌تان مجبور می‌کنند. شما احتمالا تمام فداکاری‌هایی را که برای رسیده به اهداف تان در پیش دارید را بررسی کرده‌اید و دیگر مانعی نیست که بخواهید از آن بترسید. شما مطمئن هستید که هدف شما بدست آوردنی است و می‌دانید که چقدر مهم است که همه اقدامات لازم را برای رسیده به آن انجام دهید.

اسفند

برای شما سخت است که بفهمید منبع الهامات شما کجاست، مثل این است که در فصل تازه‌ای از زندگی‌تان باد تازه و خوشی می‌وزد. اندیشه‌های شما ممکن است باعث بروز چیزهای واقعا زیبایی شوند.

به هر حال، او با زبان بیگانه‌ای سخن می‌گوید؛ و برای شما فرصتی برای رقابت ایجاد می‌کند تا از اصول و موارد اساسی استفاده کنید.