آشپزی

بورک با برگ کلم

مواد لازم :

مرغ پخته و ریش ریش شده ۳۰۰ گرم
سیب زمینی رنده شده ۱ عدد
پیاز خرد شده ۱ عدد
هویج رنده شده ۱ عدد
نمک و فلفل به میزان لازم
آویشن به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا برگ کلم سفید را به آرامی ورقه ورقه کرده. (به اندازه‌ای که خودتان می خواهید بورک درست کنید کلم را برگ برگ کنید) در ظرف آبی که در حال جوشیدن است به مدت ۵ دقیقه برگها را قرار داده تا نرم شود.
سپس در آبکش میریزیم تا خنک شود (قسمت وسط برگ که خیلی کلفت است را ببرید و جدا کنید من به صورت V قیچی می کردم). پیاز را تفت داده تا نرم شود سپس سیب زمینی را میریزیم بعد از چند دقیقه تفت دادن هویج را میریزیم خوب هم زده تا مواد ما نرم و پخته شود.
سپس مرغ و ادویه جات و نمک را زده در قابلمه را برای چند دقیقه می گذاریم.بعد از خنک شدن مواد مقداری از آن را برداشته و روی وسط برگ ریخته و برگ را مانند رول می بندیم و البته قسمت بالا و پایین را به طرف داخل بورک می بندیم. در ظرفی تخم مرغ را هم زده و بورک را داخل آن زده و در روغن داغ با حرارت ملایم سرخ می کنیم.

عدسی رستورانی

مواد لازم :

عدس: ۲ پیمانه
پیاز متوسط: ۲ عدد
رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
گلپر: نصف قاشق چای‌خوری
آبلیمو: به میزان دلخواه
کره: ۲۰ گرم

طرز تهیه :

در مرحله اول پیاز را بشویید و پوست کنید؛ سپس با رنده ریز رنده کنید. پیازهای رنده شده را داخل قابلمه مناسب بریزید و با کمی روغن تفت بدهید تا پیاز نرم وسبک شود. حالا کمی زردچوبه به پیاز اضافه کنید و بعد عدس را که از قبل شسته‌اید، آبکش و به پیازداغ اضافه کنید. دو لیوان آب جوش را همراه با کمی نمک داخل قابلمه بریزید و درب آن را ببندید. حرارت اجاق گاز را کم کنید تا عدس کم‌کم بپزد. وقتی عدس پخت، در مرحله بعد کره را توی یک ماهی تابه بریزید و بعد از اینکه کمی آب شد، رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید. بعد از اینکه رب را چند ثانیه با کره تفت دادید، گلپر و به میزان دلخواه فلفل سیاه را به رب اضافه کنید و هم بزنید. سپس یک تا دو ملاقه از عدس پخته را بدون آب به رب اضافه کنید و همزمان با گوشت‌کوب عدس‌ها را کمی له کنید. در این مرحله مخلوط رب و عدس له شده را که شبیه یک سس قرمز شده است، به قابلمه عدس اضافه کنید و خوب هم بزنید. اگر آب عدسی کم شده بود، می‌توانید در این مرحله مقدار کمی آب جوش به آن اضافه کنید؛ ولی توجه داشته باشید که عدسی هرچه غلیظ‌تر باشد، خوشمزه‌تر است. درب قابلمه را ببندید و نیم ساعت دیگر زمان بدهید تا عدسی شما جا بیفتد. در آخر آبلیمو را به عدسی اضافه کنید و اجاق گاز را خاموش کنید. حالا عدسی خوشمزه و غلیظ رستورانی شما آماده سرو است

سوپ شغلم

مواد لازم:

آب ماهیچه یا آب مرغ ۳-۴ لیوان
هویج نگینی خردشده یک عدد تقریبا بزرگ
جو پرک یک فنجان
برنج (نیم دانه) یک قاشق غذاخوری پر
رب گوجه فرنگی به میزان دلخواه
گشنیز و جعفری به میزان لازم
سیب زمینی یک عدد کوچک نگینی خرد شده
شلغم نیم پز با آب ۵ عدد خرد شده
رشته فرنگی به میزان لازم
نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه :

در ابتدا آب گوشت را به همراه برنج، هویج، پرک، سیب زمینی و ادویه و با کمی روغن داخل قابلمه بریزید و روی حرارت کم قرار دهید تا پخته شود. زمانی که مواد نیم پز شدند شلغم را به آن اضافه کنید. پس از اضافه کردن شلغم منتظر بمانید تا سوپ تان لعاب انداخته و حسابی غلیظ شود. همین که از غلظت سوپ اطمینان حاصل کردید رب، رشته و سبزی را به ترتیب به آن افزوده و یک ساعت زمان بدهید تا سوپ غلیظ تر شود. بعد اینکه سوپ خوب جا افتاد می‌توانید چاشنی‌هایی مانند آب‌لیمو و نارنج طبیعی و فلفل به آن اضافه کرده و آن را سرو کنید.

شیرینی دانمارکی

مواد لازم :

خمیر هزارلا آماده یک بسته
کرم پاتیسیر به اندازه نیاز
زرده تخم‌مرغ ۱ عدد
شکر دو قاشق غذاخوری
شیر ۱ قاشق غذاخوری
کنجد برای تزئین

روش تهیه:

ابتدا خمیر هزارلا را به شکل مستطیل باز کنید و در یک سمت از سه سانتی متر مانده به لبه‌ی خمیر، کرم پاتیسیر بزنید. کرم را به کمک یک فرچه در تمام قسمت‌های خمیر پخش کنید و سپس آن را از یک سمت رول کنید.
رول شیرینی را به اندازه دلخواه و به شکل مربع برش بزنید. آن را با مخلوط شیر و زرده تخم‌مرغ رو مال کنید و سپس روی آن کنجد و شکر بپاشید. شیرینی‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه داخل فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه گرم شده بپزید. شیرینی دانمارکی شما آماده است.

آشنایی با پیامدهای منفی ؛

آدم متاهل که قهر نمی‌کند!

بسیار پیش می‌آید که زن و شوهرهای جوان در دوران نامزدی و در فاصله عقد تا ازدواج به دلایل مختلف بارها با هم قهر می کنند. حتی کودکان گاهی پس از قهرهای شدید با دوستانشان پس از چند دقیقه یا چند ساعت آشتی می کنند و دوباره بازی پرنشاط خود را از سر می گیرند، گویی به بی اهمیتی قهر پی می برند اما خیلی از آدم بزرگ ها همچنان در رفتار کودکانه خود باقی می مانند!
البته ناراحت شدن و به اصطلاح «سرسنگین بودن» با همسر زمانی که از دست او ناراحت هستیم، همیشه «بد» نیست، حتی می تواند در شرایطی به عنوان راهی و نشانه ای برای آگاه کردن او از رفتار اشتباهش موثر هم باشد ولی در برخی شرایط و نه همیشه و نه برای مدتی طولانی!

* قهر کردن به انتظار منت کشی

متاسفانه قهر کردن بیشتر در خانم ها دیده می شود و تا وقتی همسر آن ها پا پیش نگذارد، عذرخواهی نکند و به اصطلاح «منت کشی» نکند، آن ها از خر شیطان پایین نمی آیند! البته طرح این مسئله درباره خانم ها این موضوع را نفی نمی کند که بسیاری از مردان نیز به این آسیب مبتلا هستند. البته در مواردی که خطای همسر به صورت عمد و به دفعات تکرار می شود و راه حل های ساده احتمالی موثر واقع نمی شود، استفاده از قهر تا سطحی مجاز است. ولی تکرار آن یا طولانی شدن مدت آن، برای رابطه زناشویی بسیار مضر است.

* چرا قهر می کنند؟

بهروزی فر، روان شناس بالینی و کارشناس خانواده، چند دلیل احتمالی را برای قهر همسران بیان می کند: گاهی زوجین نمی توانند منظور و پیام خود را به یکدیگر منتقل کنند؛ بنابراین یکی از زوجین احساس ناکامی می کند و گمان می کند مورد بی توجهی همسرش قرار گرفته است. پس دچار دلخوری و خشم می شود و تصمیم به قطع رابطه کوتاه مدت یا همان قهر می گیرد، البته عمق و میزان قطع رابطه به اهمیت پیام بستگی دارد و ممکن است از چند ساعت تا چند روز هم طول بکشد.

* خودمحور نباشید

دلیل دوم باز هم در رابطه با گفت و گوی ناموفق زوجین مطرح است، گاهی یکی از طرفین خودمحورانه صحبت می کند یعنی مطالب خود را با تصورات و با توجه به نیازهای خودش مطرح می کند و تصورات و نیازهای طرف مقابل را در نظر نمی گیرد که این خودمحوری باعث دلخوری و قطع رابطه طرف مقابل می شود؛ زیرا در این جا مسئله تفاوت نگاه و نگرش وجود دارد و احساس ناامیدی و یاس جزیی در فرد، ایجاد می شود.
بهروزی فر دلیل سوم را به بعد شخصیتی یا درون فردی ربط و ادامه می دهد: ممکن است شخص، عزت نفس پایین یا آسیب دیده ای داشته باشد که در این صورت وقتی در شرایط یا در معرض اختلاف عقیده یا سلیقه با دیگران قرار می گیرد، راهی جزی قهر کردن برایش باقی نمی ماند.
در همین مواقع است که اصطلاحا مردم می گویند: «به فلانی زود بر می خوره» یا «نمی شه بهش گفت بالای چشمت ابروست». این کارشناس خانواده تاکید می کند: قهر کردن مانند ریختن زباله ها زیر فرش خانه است، مشکل با قهر کردن حل نمی شود زیرا افراد بعد از چند دقیقه، چند ساعت یا چند روز سعی می کنند دوباره با هم ارتباط برقرار کنند ولی مشکل به جای خود باقی است.

* از همسرتان باج نگیرید!

دلیل بعدی با عنوان «بازیابی عاطفی» از سوی بهروزی فر مطرح می شود: اگر دلیل قبلی ناآگاهانه بروز می کند، این دلیل کمی آگاهانه است، یعنی فرد در فرآیند شکل گیری شخصیت اش از کودکی تا بزرگسالی راهی را برای رسیدن به هدف انتخاب می کند که نوعی «باج گیری عاطفی» از دیگران است. کودکی که برای رسیدن به خواسته اش بهانه گیری می کند یا روی نقطه ضعف والدینش انگشت می گذارد و از این طریق به هدفش می رسد، ممکن است در بزرگسالی هم این کار را انجام دهد، بر این اساس با همسرش قهر می کند و با خود می گوید می توانم با حرف نزدن و قهر کردن با همسرم به هدفم برسم.

* عوارض قهر

فردی که قهر می کند بیش از همه در معرض پیامدهای منفی قهر است. این روان شناس در تشریح آثار قهر با بیان این جمله ادامه می دهد: وقتی قهر رخ می دهد، نشان می دهد که فشار زیادی روی فرد است زیرا می خواهد خودش را حفظ کند، او در حال تجربه تهدید است و با قهر، انرژی روانی زیادی را از دست می دهد. بهروزی فر با بیان این که قهر موجب ایجاد فاصله عاطفی و شناختی بین دو طرف می شود، می افزاید: قهر کردن های زیاد و طولانی مدت به مرور زمان موجب دلسردی می شود. حتی فضایی که برای عشق ورزیدن به هم وجود دارد، می تواند به فضای هم زیستی محض تبدیل شود و زوجین به جای مراوده های عاطفی و روانی که به آن نیاز دارند تنها به وظایف خود عمل می کنند تا رابطه باقی بماند.

* رفتارهای جایگزین قهر

• قهر، رفتاری ناکارآمد است و اگر زمانی در کودکی فایده ای برایشان داشته، دیگر در شرایط فعلی فایده ای برای آن ها ندارد، بلکه باید به دنبال یافتن راه حل باشند.
• زوجین در نظر داشته باشند رفتار ناکارآمد برای مدت زمان محدود آن ها را به اهدافشان می رساند. چون سرانجام طرف مقابل در برابر این رفتار می ایستد و دیگر باج نمی دهد.
• زوجین مهارت های ارتباط موثر را باید بگیرند و حتی در سخت ترین شرایط هم به هم فرصت بدهند و بدانند وقتی احساس ناکامی دارند، دچار خشم و هیجان و خستگی می شوند و نمی توانند استدلال منطقی داشته باشند پس باید به هم فرصت بدهند و صحبت کنند. آن ها باید با موضوع و مشکل خود رو به رو شوند و راه حل پیدا کنند.
گاهی افراد موضوع اصلی را نادیده می گیرند و پشت سر می اندازند ولی این موضوع یک روز ظهور می کند و خود را نشان می دهد، پس زوجین قهر را با بی توجهی به مسئله و مشکل اصلی تمام نکنند و با هم صحبت کنند اگر بار اول دعوایشان شد، بار دوم صحبت کنند، اگر باز هم دعوا کردند بار سوم صحبت کنند و اگر می توانند از مشاوره متخصص و متعهد کمک بگیرند تا این مشکل پیشرفت نکند!

محققان معتقدند ؛

بیشتر از آن چه تصور می کنید، دوستانتان به شما فکر می کنند

احتمالا تا به حال برایتان پیش آمده است که مدت ها از یک دوست خود بی خبر بوده و قصد داشتید به وی پیامی ارسال کنید اما تردید داشتید که وی به شما فکر نمی کند. یافته های جدید پژوهشگران نشان می دهد دوستان شما بیش از آن چه تصور می کنید به شما فکر می کنند.
محققان با بررسی نتایج مجموعه ای از آزمایش ها که نزدیک به ۶ هزار بزرگسال را شامل می شد، دریافتند که به طور کلی، مردم تصور می کنند فردی که مدت ها با وی در تعامل نبودند، به آن ها فکر نکرده و به همین دلیل ارزش دسترسی به وی را دست کم می گرفتند. یافته های محققان نشان داد دریافت کنندگان از این حرکت کوچک که اغلب فقط یک یادداشت برای سلام و احوالپرسی بود، بیشتر از آنچه فرستنده پیش‌بینی می‌کرد، قدردان و خوشحال بودند. کارشناسان می گویند این یافته ها لزوماً تعجب آور نیستند: به هر حال برای هر کسی این احساس خوبی است که بداند شخصی به وی فکر کرده و برایش اهمیت قائل است.
پگی لیو دانشیار دانشکده بازرگانی دانشگاه پیتسبورگ و از پژوهشگران این تیم مطالعاتی در رابطه با موضوع فوق گفت: جالب است شخصی که در حال تماس است اغلب تأثیری که انجام این کار می تواند داشته باشد را دست کم می گیرد. ما می دانیم که ارتباطات اجتماعی باعث بهبود شرایط روحی ما می شود، پس چرا این کار را بیشتر انجام ندهیم؟
وی خاطرنشان کرد : ممکن است توضیحات زیادی برای عدم ارسال پیام برای دوستان وجود داشته باشد، بهانه هایی از جمله برنامه های کاری فشرده و مشکلات روزمره اما در این میان یک مساله وجود دارد که تاکنون کمتر شناخته شده بود: ما معمولا میزان قدردانی از فرد دریافت کننده پیام را دست کم می گیریم.
این مطالعه همچنین نشان داد که ارسال یک متن یا ایمیل ممکن است زمانی که غافلگیر کننده بوده یا از طرف فردی عزیز ارسال می شود بیش از تصور عمومی برای فرد دریافت کننده با ارزش باشد.از نظر لیو، دلیل این موضوع بسیار ساده است: اگربه یک دوست یا آشنا فکر می کنید و دلتان برای وی تنگ شده، چرا وی را مطلع نمی کنید؟ارسال یک پیامک برای گفتن این که به یادت بودم، تو حالت چطور است، کار سخت و دشواری نیست.
این مطالعه بر اساس بررسی ۱۳ کارآزمایی از افراد بزرگسال در سنین مختلف انجام شده و در بیشتر موارد، محققان از شرکت کنندگان می خواستند به فردی فکر کنند که با او دوست هستند، اما مدت ها با او تماسی نداشته اند. سپس از شرکت کنندگان خواسته شد با فرد مورد نظر تماس بگیرند. این به معنای ارسال یک پیام کوتاه یا یک پیام و یک هدیه کوچک، مانند یک شیرینی یا قهوه بود. در مرحله بعدی، فرستنده ها درجه ای را ارزیابی کردند که انتظار داشتند از این رفتار قدردانی شود و محققان با گیرندگان تماس گرفتند تا ببینند واقعاً میزان قدردانی آنها چقدر است.
محققان طی این مطالعه یک الگوی ثابت پیدا کردند: فرستندگان عموماً تأثیر حرکت خود را دست کم می گرفتند. لیو می‌گوید و این به ویژه زمانی صادق بود که شگفت‌انگیز بزرگ‌تر بود – وقتی گیرنده هیچ دلیلی برای انتظار آن نداشت، یا زمانی که از طرف کسی بود که دوستی صمیمی نبود.
به گفته جیمز مادوکس، محقق ارشد مرکز پیشرفت بهزیستی دانشگاه جورج میسون در فیرفکس، ویرجینیا، یافته های فوق با تحقیقات در مورد انواع دیگر تعاملات اجتماعی نیز صدق می کند. وی در این رابطه گفت، ما می دانیم که مردم معمولاً تعارفاتی را که اگر بخواهند با یک غریبه رد و بدل کنند، به اشتباه محاسبه می کنند. برخلاف انتظار مردم، اکثریت قریب به اتفاق این غریبه ها نسبت به دریافت یک پالس مثبت از دیگران، پاسخ مثبت می دهند. وی همچنین خاطرنشان کرد: تماس با کسی که مدتی است ندیده اید یا با او صحبت نکرده اید، دارای یک احساس خطر نیز هست. زیرا آنها ممکن است پاسخ ندهند، و این اتفاق ممکن است باعث شود شما احساس طرد شدن کنید. اما به گفته مادوکس، حتی با توجه به این احتمال، ارسال یک متن برای دوستی که از وی بی خبر هستید ارزش ریسک را دارد.

با تیپ شخصیتی ؛

شاید شما برون‌گرا و درون‌گرای همزمان هستید

بسیاری از افراد از نظر شخصیتی، درون گرا بوده و کمتر به تعامل با دیگران علاقه دارند از سوی دیگر گروه دیگری نیز برون گرا بوده و بیشتر تمایل دارند با سایر افراد در تماس باشند. در این میان برخی افراد دارای ویژگی های هر دو گروه هستند.
به گزارش بهداشت نیوز، شاید تصور این موضوع برای شما دشوار باشد که فردی در عین حال که درون گرا و جمع گریز است، برون گرا و اجتماعی باشد . در حقیقت از منظر روان شناسی اگر فردی هم گرایش های درون گرایانه و هم برون گرایانه داشته باشد، ممکن است یک فرد دارای شخصیت دو طرفه محسوب شود.
برای شناسایی این تیپ شخصیتی باید کمی با خود رو راست بوده و به این سوالات پاسخ دهید: آیا عاشق مهمانی و ماجراجویی هستید؟ اگر پاسختان به این سوال مثبت است، شما احتمالا یک فرد برونگرا هستید. آیا محیطی آرام را برای خواندن و تأمل ترجیح می دهید؟ اگر اینطور باشد به احتمال زیاد شما یک درونگرا هستید. در نهایت اگر شما جایی در میانه این دو حالت بوده و ترکیبی از این تجربیات را دوست دارید، ممکن است دارای یک دوگانگی شخصیتی باشید.
این ویژگی شخصیتی همزمان برون گرا – درون گرا بودن، اولین بار توسط روانشناس آمریکایی ادموند اسمیت کانکلین در سال ۱۹۲۳ پیشنهاد داده شد، این ایده که برخی از ما دو طرفه هستیم در روانشناسی شخصیت که امروزه ویژگی های اصلی شخصیت (از جمله برون گرایی) را به عنوان ابعاد به جای انواع می بیند، مورد توجه قرار نگرفت.
با این حال، مفهوم فوق در سال ۲۰۱۳ پس از اینکه یک روانشناس آمریکایی دیگر به نام آدام گرانت، تحقیقاتی را منتشر کرد که نشان می داد افرادی که ترکیبی از گرایش های درون گرا و برون گرا دارند، سبک بین فردی سازگاری دارند که به آنها کمک می کند تا در زمینه‌های مختلف برتری پیدا کنند، مورد استقبال قرار گرفت.
در حال حاضر این تیپ شخصیتی مبتنی بر برون گرا و درون گرا بودن همزمان، از سوی روان شناسان مورد قبول قرار گرفته و تست های روان شناسی مختلفی برای تائید و شناسایی این ویژگی تهیه شده است.

برای حفظ فاصله ؛

ویژگی آدم‌های سمی را بیشتر بشناسید

روانشناس خانواده گفت: در زندگی تمامی انسانها افرادی سمی وجود دارند این افراد از ضعف‌های زندگی دیگران شایعه درست می‌کنند و همواره افراد مختلف را مورد قضاوت قرار می‌دهند.
به گزارش بهداشت نیوز،مهدی اخوان، روانشناس خانواده در برنامه صبح پارسی شبکه جام جم با اشاره به انواع افراد سمی و ویژگی‌های آنها،گفت: آخرین کلمه‌ای که انسان در ذهن خود به هنگام خواب دارد از اهمیت بسیاری برخوردار است و این موضوع در رابطه با اولین کلمه‌ای که فرد در اول صبح به آن فکر می‌کند یا آن را به زبان می‌آورد نیز صدق می‌کند. زمانی که انسان روز خود را با کلمه‌ای منفی آغاز می‌کند تا پایان روز انرژی خود را بر روی آن کلمه متمرکز کرده و بر اساس آن پیش می‌برد.
اخوان ادامه داد: در زندگی تمامی انسانها افرادی سمی وجود دارند که یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های آنها شایعه پردازی است؛ این افراد از ضعف‌های زندگی دیگران شایعه درست می‌کنند و همواره افراد مختلف را مورد قضاوت قرار می‌دهند. افراد سمی با بزرگنمایی و شایعه پردازی احساس منفی را در دیگران افزایش می‌دهند.
وی افزود: افراد سمی همچنین به شدت دمدمی مزاج هستند و از روان دیگران به عنوان مکانی برای تخلیه احساس خود استفاده می‌کنند. این اشخاص تمام تلاش خود را می‌کنند که از انرژی دیگران استفاده کنند. کسانی که با افراد سمی در ارتباط هستند انرژی خود را کاملا از دست می‌دهند و ممکن است در شرایطی یک روز کامل انرژی نداشته باشند. این روان شناس اظهار داشت: افراد سمی گاهی در قالب قربانی‌ها خود را نشان می‌دهند. چنین افرادی از کوچک‌ترین مشکلات خود کوه می‌سازند و از آن جایی که تمایلی به مسئولیت‌پذیری ندارند سعی دارند با بزرگ جلوه دادن مشکلات خود از دیگران سرویس رایگان دریافت کنند.
وی ابراز کرد: کسانی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند به صورت ناخودآگاه تبدیل به یک قربانی می‌شوند و این مسئله می‌تواند با گذر زمان به سمی شدن آنها ختم شود. اگر کسی با یک انسان سمی وارد شود تنها ممکن است در اولین ماه‌های ارتباط به خوبی عمل کند اما به پیش رفتن رابطه مشکلات ارتباط داشتن با افراد سمی قربانی افزایش پیدا می‌کند.
این روانشناس خانواده گفت: از دیگر افراد سمی می‌توان به خودبین‌ها اشاره کرد؛ این اشخاص همچنین با عنوان خودشیفته‌ها شناخته می‌شوند که نسبت به انتقاد دیگران بسیار حساس هستند و تمامی آن‌ها را انکار می‌کنند.
وی متذکر شد: ارتباط عاطفی با چنین افرادی بسیار اشتباه است؛ چرا که امکان برقراری صمیمیت با آن‌ها وجود ندارد. خودبین‌ها به صورت مدام به انتقاد دیگران واکنش شدید می‌دهند و راجع به خود صحبت می‌کنند. حیاط یک رابطه بر اساس انعطاف و انتقادپذیری است؛ در نتیجه زمانی که یکی از زوجین فردی خودبین باشد امکان تعامل داشتن در رابطه به شدت کاهش می‌یابد.
اخوان ادامه داد: برای مقابله با افراد سمی تکنیک‌های مختلفی وجود دارد. یکی از این تکنیک‌ها حباب شیشه‌ای یا شنونده خنثی است که با استفاده از آن فرد شنونده به گفته‌های فرد سمی اهمیت نمی‌دهند. افرادی که می‌خواهند از این تکنیک استفاده کنند می‌توانند بازی‌های کوچک ذهنی برای خود ایجاد کنند.
وی افزود: تکنیک دیگری به نام سوال پرسیدن پیاپی وجود دارد که در طی آن اشخاص می‌تواند از فرد سمی سوال‌های متفاوت بپرسند و او را به چالش بکشانند تا خود در دام مکالمه طولانی با او نیفتند و نیازی به پاسخگویی نداشته باشند.

فال روزانه

فروردین
هنگام رانندگی با وسیله نقلیه به ویژه در پیچ ها مراقب باشید. سهل انگاری کسی می تواند مشکلاتی را برای شما ایجاد کند. بخش اقتصادی احتمالا تقویت خواهد شد. اگر به شخصی پول قرض داده بودید، انتظار می رود امروز آن پول را پس بگیرید. رویدادهای اجتماعی فرصت مناسبی برای بهبود رابطه شما با افراد تاثیرگذار و مهم خواهند بود. آغوش گرفتن را نادیده بگیرید، ممکن است او آسیب ببیند.

اردیبهشت
امروز سرشار از انرژی خواهید بود و کاری خارق العاده انجام خواهید داد. امروز با کمک یکی از اقوام نزدیک می توانید در کسب و کار خود به خوبی عمل کنید که از نظر مالی نیز به نفع شما خواهد بود. نزاع با همسایه روحیه شما را خراب می کند. اما عصبانیت خود را از دست ندهید زیرا فقط به آتش سوخت شما اضافه می کند. اگر شما همکاری نکنید، هیچ کس نمی تواند با شما دعوا کند.

خرداد
سلامتی قطعا نیاز به مراقبت دارد. از هر گونه سرمایه گذاری طولانی مدت خودداری کنید و سعی کنید بیرون بروید و لحظات خوشی را با دوست خوب خود بگذرانید. تفاهم بهتر با همسرتان باعث شادی–آرامش و رفاه در خانه می شود. انتقام جویی از معشوق هیچ نتیجه ای به همراه نخواهد داشت، بلکه باید خونسردی خود را حفظ کنید و احساسات واقعی خود را برای معشوق توضیح دهید.

تیر
دوست داشتنی ترین رویای شما محقق خواهد شد. اما هیجان خود را کنترل کنید زیرا شادی بیش از حد ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. امروز می توانید پول خود را در فعالیت های مذهبی سرمایه گذاری کنید و به احتمال زیاد باعث ایجاد آرامش و ثبات روانی خواهید شد. سعی کنید دیگران را توهین نکنید و با نیازهای خانواده خود سازگار شوید.

مرداد
احتمالا برای حفظ استقامت بدنی خود وقت خود را در ورزش صرف می کنید. اگر به صورت بلندمدت سرمایه گذاری کنید، سود قابل توجهی خواهید داشت. اگر از نظرات او غفلت کنید، شریک زندگی شما صبر خود را از دست خواهند داد. آسمان روشن تر به نظر می رسد، گل ها رنگارنگ تر به نظر می رسند، همه چیز در اطراف شما می درخشد.

شهریور
همراهی با اقوام شوخ طبع تنش شما را کاهش می دهد و به شما تسکین می دهد. شما خوش شانس هستید که این گونه اقوام را دارید. شهریور ماهی ها متاهل، احتمالاً امروز مزایای پولی را از طرف همسر خود به دست می آورند. تفاهم بهتر با همسرتان باعث شادی–آرامش و رفاه در خانه می شود. ممکن است در صداقت معشوق خود شک کنید که در روزهای آینده شکوه زندگی زناشویی شما را از بین می برد.

مهر
انعطاف پذیری و نترسی قوی شما به طرز فوق العاده ای قدرت قوای ذهنی را افزایش می دهد. این حرکت را ادامه دهید تا شما را تشویق کند که هر موقعیتی را تحت کنترل داشته باشید. سعی کنید امروز در هزینه های خود زیاده روی نکنید. ممکن است فرصت هایی برای شرکت در فعالیت های اجتماعی وجود داشته باشد – که شما را در تماس نزدیک با افراد تأثیرگذار قرار می دهد.

آبان
یک تعریف خاص از یک دوست مایه خوشحالی خواهد بود. با توجه به اینکه یکی از اعضای خانواده شما بیمار می شود، ممکن است با مشکلات مالی روبرو شوید. اگر چه در این زمان باید بیشتر از پول نگران سلامتی آنها باشید. رفتار خشن شما با کودکان باعث آزار آنها می شود. شما باید خود را مهار کنید و به یاد داشته باشید که این فقط یک مانع بین شما ایجاد می کند.

آذر
مراقب وزن خود باشید و زیاده روی نکنید. اگر قصد دارید با دوستان خود وقت گذرانی کنید، با فکر پول خرج کنید، زیرا احتمالاً از ضرر مالی رنج خواهید برد. زمان خوبی برای ورود به یک اتحاد زناشویی خواهد بود.
از قدم های عجولانه در عشق بپرهیزید. شما در موقعیتی خواهید بود که می توانید معاملات بزرگ زمین را جمع آوری کنید و افراد زیادی را در پروژه های سرگرمی هماهنگ کنید.

دی
قبل از صحبت دو بار فکر کنید. ناآگاهانه نظرات شما می تواند به احساسات دیگران آسیب برساند. هر توصیه ای از پدر شما می تواند در محل کار مفید باشد. ممکن است امروز به حقیقت بپیوندند پروژه ها و طرح های در حال انتظار برای شکل گیری نهایی حرکت می کنند. در حالی که نیازهای خانواده را برآورده می کنید، اغلب فراموش می کنید که به خود استراحت دهید.

بهمن
از تنش‌ها و فشارهای زندگی که مدت‌هاست تجربه کرده‌اید رهایی خواهید یافت. زمان مناسبی است که سبک زندگی خود را تغییر دهید تا خود را برای همیشه از آنها دور نگه دارید. از نظر مالی، شما قوی خواهید ماند. به دلیل قرارگیری مفید سیارات و ناکشاتراها، امروز با فرصت های زیادی برای کسب درآمد مواجه خواهید شد.

اسفند
طبیعت کودکانه ی شما ظاهر می شود و حالت بازیگوشی خواهید داشت. امروز یکی از دوستان قدیمی شما می تواند به شما در مورد چگونگی کسب سود بیشتر در تجارت، راهنمایی کند. اگر از توصیه های او پیروی کنید، قطعاً خوش شانس هستید.
قدردانی خود را از بستگانی که در زمان بحران به شما کمک کرده اند ابراز کنید. حرکت کوچک شما روحیه آنها را بالا می برد. شکرگزاری زیبایی زندگی را افزایش می دهد و ناسپاسی آن را لکه دار می کند. اگر خودتان را به شیوه‌ای حرفه ای معرفی کنید، تغییرات شغلی سودمندی ایجاد خواهید کرد.