آشپزی

پاستا آلفردو با پنیر خامه ای

مواد لازم :

پیازدو عدد رنده شده گوجه گیلاسی به مقدار لازم آب لیموبه مقدار لازم قارچ خرد شده به مقدار لازم پاستا (پنه) یک بسته نمک و فلفل به مقدار لازم کره۱۰۰ گرم پنیر پارمسانیک سوم پیمانه شیریک لیوان پر چرب سیر دو حبه له شده پنیر خامه ای یک بسته جعفری خرد شده به مقدار لازم روغن زیتون به مقدار لازم خامه۲۰۰ گرم سینه مرغ دو عدد متوسط

طرز تهیه :

درست کردن پاستا آلفردو با پنیر خامه ای کمتر از نیم ساعت وقت شما را می گیرد و حدود نیم ساعت تا یک ساعت برای پختن و جا افتادن آن به زمان نیاز دارید.

برای پختن این پاستا باید در اولین مرحله کمی روغن زیتون داخل یک ماهیتابه ریخته و بعد از اینکه گرم شد پیاز هایی که نگینی خرد کرده اید را داخل روغن تفت دهید تا کمی سبک و طلایی رنگ شود و قبل از اینکه خیلی سرخ شود سینه مرغی که خورد کرده بودید را داخل ماهیتابه به پیاز اضافه کنید و خوب تفت دهید تا مرغ ها تغییر رنگ دهند.در مرحله بعدی باید قارچ هایی که خورد کرده بودید را به محتویات ماهی تابه اضافه کنید و اجازه بدهید که قارچ شما آب بیندازد و در این مدت درب ماهیتابه را بگذارید تا بخوبی با بخار مغزپخت شود، سپس کمی فلفل و نمک به محتویات اضافه کنید و اجازه دهید که مرغ ها به خوبی بپزند و بعد آن را از روی حرارت بردارید.

در این مرحله باید پاستایی که از قبل آماده کرده بودید را به مخلوط اضافه کنید. معمولا پاستایی که خریداری می‌کنید شامل یک دستورالعمل روی بسته بسته بندی است که در مارک های مختلف کمی متفاوت است و باید پاستا را با توجه به دستورالعملی که روی بسته درج شده آماده کنید و سپس سسی آلفردویی که تهیه کرده اید را به پاستا اضافه کنید و برای تزیین آن هم می توانید کمی پنیر پارمسان و جعفری خرد شده و گوجه های کوچک بگذارید.

*** سس آلفردو**

در اولین مرحله برای تهیه سس آلفردو باید داخل یک ماهیتابه کره را حرارت دهید تا وقتی که آب شد سیرهایی که رنده کرده اید را به آن اضافه نموده و تفت دهید، بهتر است زیاد تفت نخورند و وقتی که بوی آن بوی عطر آن بلند شد کافی ایست و باید مقداری پنیر خامه ای به آن اضافه کنید. این پنیر طعم بسیار خاص و مناسبی دارد و قوام مناسبی به سس آلفردو می دهد.

در مرحله بعدی بعد از اینکه محتویات را تفت دادید باید کمی هم خامه صبحانه اضافه کنید و با استفاده از یک همزن دستی آنها را خوب با هم مخلوط کنید تا سس یکنواختی به دست بیاید.

حالا نوبت اضافه کردن شیر به محتویات است و وقتی که مخلوط شد باید کمی نمک و فلفل هم به آن اضافه کنید و در مرحله بعدی مخلوط مرغ و قارچی که تهیه کرده بودید را به سس آلفردو که تهیه نموده اید اضافه کرده و اجازه دهید که دو تا سه دقیقه مرغ ها با سس آلفردو بپزند تا طعم خوبی بگیرند. حالا پاستای آلفردو شما آماده خوردن است و می توانید آن را سرو کرده و میل نمایید.

باقالی پلو با مرغ

مواد لازم :

باقلا۲ پیمانه تازه یا فریزی شده مرغ نیم کیلو شوید۲ پیمانه تازه یا خشک شده برنج۳ پیمانه زعفران۱ قاشق چای خوری سائیده روغن۲ قاشق غذا خوری آب۳ لیتر پیاز۱ عدد متوسط سیر۳ حبه نمک به میزان لازم

طرز تهیه :

در اولین مرحله برای پختن باقالی پلو با مرغ باید برنج را از چند ساعت قبل بشورید و داخل آب و نمک بخیسانید و اجازه دهید حداقل ۴ ساعت در خیس بماند. سپس باید تکه های مرغی که قرار است پخته شوند را کاملاً تمیز کرده و بشویید و وقتی که آب آن ها رفت، خشکشان کنید و داخل روغن سرخ کنید.

وقتی که آنها را سرخ کردید و سطح طلایی به خود گرفتند، داخل آن کمی زعفران، پیاز، نمک و سیر خرد شده و یک لیوان آب بریزید و اجازه دهید که حدود دو ساعت با شعله ملایم گاز بپزند تا مرغ ها کاملا مغز پخت شوند.

البته می توانید به نحو دیگری هم مرغ را بپذیرد به این صورت که اول آن ها را داخل آب ریخته و پیاز روی آن خورد کنید و بعد از اینکه کاملاً پخت آنها را سرخ کنید.

در مرحله بعدی باقالا و برنج شما باید بپزد که لازم است حدود ۲ لیتر آب را داخل قابلمه ریخته و روی شعله گاز قرار دهید و بعد آب برنجی را که از قبل خیسانده بودید خالی کنید و داخل قابلمه حاوی آب جوش بریزید.

وقتی که برنج جوشید باید صبر کنید تا به سطح آب بیاید و بعد باقلا را هم اضافه کنید که حدود ۵ تا ۶ دقیقه با هم بجوشند. هنگامی که مغز برنج از حالت استخوانی فاصله گرفت باید برنج را آبکش کنید و نیازی نیست که مقدار پخته بودن باقلا را چک کنید.

حالا باید قابلمه ای که قرار است غذا را داخل آن وم بگذارید روی شعله گاز قرار دهید و کمی روغن و زعفران دم کرده داخل آن بریزید و ته دیگ نون، سیب زمینی و یا چیزی که مد نظر دارید در کف قابلمه بیندازید و یک لایه از مخلوط برنج و یک لایه شوید داخل قابلمه بریزید و تا تمام شدن محتویات این کار را ادامه دهید و بعد در قابلمه دمکنی بگذارید و اجازه دهید که شعله زیر قابلمه به مدت ۵ دقیقه بالا باشد تا بخار داخل غذا بپیچد و سپس شعله را کم کنید و صبر کنید که حدود ۴۵ دقیقه برنج شما کاملا دم بکشد.اگر قبل از سرخ کردن غذا احساس کرید که برنج خشک شده باید مقداری کره را داغ کنید و روی برنج بریزید و بعد آن را بکشید. برای تزیین روی برنج هم بهتر است کمی از برنج را با زعفران دم کرده به خوبی مخلوط کنید و روی برنج برای تزیین بریزید و کنار غذا مرغ های سرخ شده را بچینید. یکی از نکاتی که برای خوشمزه تر شدن باقالی پلو با مرغ باید به آن توجه کنید این است که از باقالا هایی استفاده کنید که پوست آنها سبز باشد و تازه باشند چون باقالا هایی که تازه نیستند یا برای مدت طولانی در فریزر ماندند تا حد زیادی طعم و رنگ خود را از دست می‌دهند.

با اتفاقات جدید ؛

پس از طلاق راحت زندگی کنید!

شاید نتوان در دنیا کسی را پیدا کرد که بعد از طلاق و شکست در زندگی مشترک دچار مشکلات عاطفی نشده باشد. دوران بعد از طلاق اصلا راحت نیست. اما چاره ای جز زندگی کردن نیست و تنها اقدام موثر این است که تمام تلاش خود را به کار بگیریم تا هویت مان را دوباره بازسازی کنیم. مشکل این جاست که سال‌ها با هم بودن را تجربه کرده و تمام اهداف و شخصیت‌مان به صورت دوتایی شکل گرفته اما بعد از طلاق انگار نیمی از هویت مان پاره پاره شده و باید خودمان را از نو بسازیم.

* احساسات را پنهان نکنید

می دانید بدترین سناریو چیست؟ خودتان را با همسر جدید شریک زندگی سابق تان مقایسه کنید! اما توجه کنید که او انسان دیگری است کاملا متفاوت از شما و سایر انسان ها، پس به هیچ وجه خودتان را با او مقایسه نکنید و این حس را کلا از خود دور کنید. اگر نسبت به همسر تازه او واکنش منفی نشان داده یا بخواهید او را بی‌ارزش جلوه دهید فقط به ضرر خودتان تمام می شود چون خودتان را سطحی و آسیب پذیر نشان می‌دهید و واقعیت وجودتان مخدوش جلوه می‌کند. مجبور نیستید وانمود کنید که ناراحت نیستید بلکه باید قبول کنید که ناراحتید و این حس کاملا طبیعی است. در این صورت شما مثل بقیه انسان ها خواهید بود یعنی یک انسان طبیعی با عواطف و احساسات طبیعی.

* چگونه با همسر جدیدش رفتار کنید؟

اصلا لزومی ندارد که با همسر جدید شریک سابق زندگی تان دوست یا صمیمی شوید بلکه رفتاری مدنی و معقول داشته باشید و همین کافی است. درگیر شدن به ضررتان خواهد بود به خصوص اگر فرزندتان نزد او می ماند اصلا سعی نکنید از فرزندتان به عنوان رابط اطلاعاتی استفاده کنید یا پشت سر او با فرزندتان صحبت کنید چون ایجاد تنش در نهایت شما را از فرزندتان دورتر می کند و به ضررتان تمام می شود.

ضمنا این نکته را هم فراموش نکنید که همسر سابق تان و شریک جدید زندگی او هم نسبت به شما احساس خوبی ندارند! هرچقدر حس شما به این جریان ناخوشایند باشد برای فرزندتان ۰۱ برابر سخت تر و ناخوشایندتر است و تنها به همین دلیل نباید بگذارید او درگیر این موضوعات شود. تنها موضوع مهم برای شما این است که شأن و مقام خود را حفظ و هویت و قابلیت های خود را پیدا کنید و بدانید که قطعا برای شما هم شریک جدیدی در این دنیای بزرگ وجود دارد.

* چگونه شرایط را عادی کنید؟

با امضای برگه طلاق شاید همه احساسات منفی به نوعی تمام شود و طرفین حس کنند به نوعی از تمام غم ها فارغ شده اند اما حتی اگر واقعا چنین باشد یک حس همچنان فعال و پویا باقی می ماند و آن هم حسادت است! اتفاقا فقط همین حس است که جلوی تفکر سالم و رفتاری طبیعی را می‌گیرد. به همین دلیل اگر از حس حسادت خلاص شوید بسیاری از مشکلات تان در این زمینه حل می شود. راهکارهایی برای این موضوع وجود دارد. ممکن است هنوز کمی به همسر سابق‌تان دلبستگی داشته باشید و این حس کاملا طبیعی است چون در طول مدت زندگی مشترک آنقدر افکارتان به هم گره خورده که حس می‌کنید همسرتان جزوی از مایملک شما محسوب می‌شود. افکار و عقاید او شما را تحت تاثیر قرار داده است و شما هم برای او تاثیرگذار بوده اید پس ترک این شرایط راحت نیست. بعد از طلاق مدت زمانی طول می کشد تا قبول کنید همسر سابق تان دیگر به شما تعلق ندارد. اگر این را قبول کنید که دیگر تاثیرگذاری شما در بسیاری از مسائل مرتبط با او وجود ندارد سردرگم نمی شوید.

* روشی برای پذیرفتن حقیقت

در نخستین قدم یادتان باشد شما ۲نفر از هم جدا شده اید. سریع ترین راه برای این که از شر حس حسادت راحت شوید این است که دلایل جدایی را به یاد بیاورید. سعی نکنید در مورد همسر جدید شریک سابق زندگی تان و روابط رمانتیک او و همسر سابق تان فکر کرده، آن ها را تجسم کرده یا با دوران خوش سابق تان مقایسه کنید چون باعث می شود حس فقدان بیشتری داشته باشید. تمام جروبحث ها، اختلاف نظرها و رفتارهایی که در همسرسابق تان بوده و شما را ناراحت می کرده یا غیرقابل تحمل بوده را به یاد آورده یا حتی آنها را یادداشت کنید. حالا می توانید خوب فکر کنید که چرا جدا شده اید و دیگر دلیلی ندارد به او فکر کنید. حالا حس بد را در مورد آن ها کنار بگذارید چون شما طبق تصمیم خودتان از شرایطی ناخوشایند راحت شده اید و فکر کردن مجدد در مورد آن جز تاثیر منفی فایده ای ندارد.

* خودتان را با همسر جدیدش مقایسه نکنید

هیچ گاه این اشتباه بزرگ را انجام ندهید که خودتان را با همسر جدید او مقایسه کنید. این مسئله آنقدر مهم است که حتی ثانیه ای از وقت با ارزش تان را نباید برای مقایسه خود با او صرف کنید. شاید برای تان سخت باشد اما از تمام قدرت‌تان استفاده کرده تا روی خوبی ها و نکات مثبت زندگی تان تمرکز کنید و تمام قابلیت های باارزش تان را مرور کرده و به یاد بیاورید. اگر او از شما پایین تر است یا مثلا ثروتمندتر یا هر ویژگی دیگری دارد اصلا ناراحت نشوید و شأن و مقام‌تان را بالاتر از آن بدانید که بخواهید برای فکر کردن به آن وقت صرف کنید.

* درگیر زندگی تازه شوید

تمام تمرکزتان را بر این موضوع بگذارید که روزبه روز بر قابلیت ها و مهارت های تان اضافه کنید. فراموش نکنید که همه انسان ها طیفی از نقایص و قابلیت ها هستند. اگر به نظرتان او بسیار زیبا یا خوش اندام تر از شماست خیلی فریب نخورید چون او هم مثل همه انسان ها نقایصی هم دارد پس شما نباید خودتان را سرزنش کنید.

سرتان را حسابی شلوغ کنید و مولد باشید. شاید دائم تحریک می شوید که بنشینید و در مورد خودتان افکار منفی داشته باشید اما اصلا تسلیم این تحریک نشوید چون هیچ نتیجه ای جز افسردگی و افت قابلیت های تان ندارد. با کارکردن، ادامه تحصیل، ورزش، کارهای هنری یا هر موضوعی که مهارت های تان را افزایش دهد وقت تان را کاملا پر کنید تا فرصتی برای پرورش افکار منفی نباشد. اگر فرزند دارید و با شما زندگی می کند کنترل شما روی افکار منفی باید چند برابر باشد چون علاوه بر تاثیر منفی روی فرزندتان، ممکن است حس حسادت یا کینه را در او تقویت کند که عواقب بسیار بدی روی آینده او خواهد داشت که کمترین آن یک زندگی تلخ سرشار از حس کینه و انتقام است که آرامش در آن مثل یک رویاست. اگر چنین شود زندگی فرزندتان خراب شده و ازدواج او در آینده هم با مشکلاتی همراه می شود.

بجای آنکه دائما بنشینید و به زندگی آن ۲ نفر فکر کنید (که شاید به آن شیرینی نباشد که شما فکر می کنید) اگر تمایل قلبی دارید یا شرایطتان مهیاست شما هم به ازدواج دوباره فکر کنید. البته در این موضوع اصلا عجله نکنید و با قصد انتقام گیری تصمیم نگیرید بلکه سر فرصت و با درنظر گرفتن تمام شرایط با عقل و درایت کامل برای ازدواج فکر کنید و راه را برای عشق مجدد باز بگذارید.

آشنایی با چند نمونه ؛

رفتارهایی که باعث اختلاف می‌شود

ویژگی های اخلاقی منفی مؤثر در امر زناشویی بیان شد؛ لازم است به نمونه رفتارهایی که از سوی هر یک از زوجین موجب اختلاف و ناسازگاری می شود اشاره گردد:

– تبعیض در پذیرایی و احترام خویشاوندان زن از سوی شوهر و بالعکس. این امر موجب اختلاف و ناراحتی طرفین می گردد.

– کمک های مالی زن به خویشاوندان خود از درآمد خانواده، بدون رضایت شوهر و بالعکس (این کار باید با رضایت و مشورت انجام گیرد).

– برخوردهای سرد و خالی از عطوفت از سوی زن یا شوهر نسبت به یکدیگر.

– انجام رفتارها و اعمالی از سوی زن یا شوهر بدون اطلاع و مشورت با دیگری بخصوص اگر این رفتار جنبه مالی یا ناموسی داشته باشد.

– رفتار مستبدانه و تصمیم گیری های یک طرفه که بدون مشورت و هماهنگی با دیگری انجام شود.

– خرید لباس یا خودآرایی بدون در نظر گرفتن ذوق همسر و حداقل نظرخواستن از دیگری.

– بد زبانی و لجاجت و برتری طلبی از سوی یکی از زوجین نسبت به دیگری.

– همکاری نکردن در انجام کارهای خانه. چنانچه مرد در انجام کارهای خانه شرکت نکند، ممکن است این احساس در زن پیدا شود که او کلفت خانه است. وانگهی چون کارهای خانه یکنواخت و خسته کننده است و به علاوه او شوهر را شریک خود می داند؛ این سؤال برایش پیش می آید که چرا همسرش در کارهای خانه کمک نمی کند.

– عدم توجه به علایق زن اختصاص دادن و اوقات فراغت به کارهای شخصی.

– خسّت و حساب خواستن از همسر؛

– بی توجهی به ارضای نیازهای جنسی؛

– غیرتی بودن بیش ازحد مرد وحسادت بیش ازحد زن در موردمعاشرت ها؛

– بعضی از زنان مطالبی اظهار می دارند که نشانه نارضایتی آنان از شوهر است. نمونه هایی از صحبت های آنها عبارت است از:

– نمی توانم با همسرم صادق باشم.

– نمی توانم خودم باشم.

– همسرم مرتب سر من داد می کشد.

– شوهرم تنها به فکر خودش و کارش است.

– شوهرم به صحبت های من گوش نمی دهد.

– با هم صحبت می کنیم ؛ اما صحبت های ما سرد و بی روح است.

– شوهرم دو شغله است و همیشه خسته به نظر می آید.

– همسرم در تصمیم گیری ها به من فرصت نمی دهد.

– درآمد و مخارج را از من پنهان می کند.

– او ولخرج است و پس اندازی ندارد.

– در تعیین اولویت های زندگی توافق نداریم.

– اوقات فراغت خود را با من نمی گذراند.

این اظهارات نشانگر آن است که مشکلاتی در زندگی زن و شوهر وجود دارد و باید علت یابی شود.

مشاوران باید در صورت مراجعه ی همسران به آنها با تشکیل جلساتی با اعضای خانواده و در صورت ضرورت جلسات فردی، علل مشکل را مشخص و با استفاده از فنون مشاوره در جهت رفع معلول اقدام نمایند.

* واکنش های دفاعی زن و شوهر

زن و شوهر در موارد اختلاف و مواجهه با مشکلات ، عکس العمل هایی از خود نشان می دهند. این عکس العمل ها به صورت های مختلف اعمال می گردد:

گریه کردن– ظرف و اثاث خانه را شکستن – سر و صدا راه انداختن – سکوت کردن – قهرکردن – خود را مضروب کردن –

به همسر خود حمله کردن – مقابله به مثل کردن – تلافی کردن – عکس العمل قبل از عمل (نظیر فردی که خلافی مرتکب شده، ایراد می گیرد و به طرف مقابل حمله می کند.)

رفتارهای فوق موجب کاهش اضطراب و تنش فرد می شود؛ ولی بعضی از این عکس العمل ها مشکل را حادتر می کند و گاه جنبه های غیر اخلاقی به خود می گیرد.عکس العملی که در ازدواج جنبه منفی دارد و به صورت یک وسیله ویرانگر عمل می کند ، غالباً جنبه تلافی و حالت مقابله به مثل دارد. این وضعیت گاه به رفتارهای غیر شرعی و خلاف اخلاق منجر می شود. مثلاً مرد بی بند و باری که دیر به خانه می آید و به دنبال روابط نامشروع با زنان نامحرم است؛ ممکن است با عکس العمل تلافی جویانه و مقابله به مثل از طرف همسرش مواجه گردد.

دختران و پسرانی که می خواهند ازدواج کنند ، باید همسر آینده خود را از این جهات آزمایش کنند و شرایطی را به وجود آورند که عکس العمل وی را در مواجهه با این امور مشاهده کنند. چنانچه وی در مقابل این گونه رفتارها، رفتارهایی ویرانگر و خشونت آمیز و یا خلاف اخلاق از خود نشان دهد، مطالعه بیشتر در مورد ویژگی های شخصیتی و میزان تعهد وی ضرورت دارد.

برای زندگی مشترک ؛ **عشق کور است و همینش خوب است**

عشق کور است و شاید برای همین است که چیز خوبی است؛ چون یک بررسی جدید نشان می دهد افرادی که همسران شان را هنگام ازدواج،آرمانی تصور می کنند و تنها خصوصیات خوب آنها را می بینند؛ با احتمال بیشتری در طول ۳ سال بعدی زندگی زناشویی، شادمان باقی می مانند...

این بررسی که در نشریه «علم روان شناختی» منتشر شده است، ۱۹۳ زوج تازه ازدواج کرده را در برمی گرفت. اغلب شرکت کنندگان در میانه یا انتهای دهه ۲۰ زندگی قرار داشتند. تقریبا ۹۰ درصد این افراد سفیدپوست بودند و میزان سالانه درآمد خانواده از ۴۰ هزار تا ۷۵ هزار دلار متفاوت بود. در شروع این بررسی و در فواصل ۶ ماهه در طول ۳ سال اول این ازدواج ها، هر زوج مجموعه ای از نظرخواهی‌ها را گذراندند. این افراد در این نظرخواهی ها خودشان و همسرشان را توصیف می کردند و به خصوصیات مثبت آنها (مهربانی، سرگرم کننده بودن، درک کردن و گرمی) و نیز خصوصیات منفی (تنبلی، نوسان خلق، سرد بودن، یا نابالغ بودن) نمره می دادند. سپس این زوج ها همسر آرمانی شان را روی همان مقیاس تعیین می کردند. این زوج ها همچنین به نظرخواهی های دیگری پاسخ دادند که ارضا، عزت نفس، افسردگی، روان نژندی و دلبستگی عاطفی را اندازه می گرفت.

* دیدن جنبه مثبت

به نوشته پژوهشگران اغلب این ارزیابی های شخصی ریشه در واقعیت دارد. شیوه نگریستن ما به خودمان معمولا دقیق است. اما شیوه ای که بر اساس آن دیگران را بررسی می کنیم، بر اساس امید شکل می گیرد. آنها با توجه به این عامل، ارزیابی شخصی یکی از همسران را می گیرند و آن را با ارزیابی همسر فرد از او و نیز ارزیابی همسر فرد از خودش مورد مقایسه قرار می دهند. برای نمونه همسر ایده آل از نظر جان زنی گرم و سرگرم کننده است، اما جان با وجودی که جین خود را آدمی با نوسان خلق و سرد معرفی می کند، به تازگی جان بر اساس برداشت خودش با او ازدواج کرده است. آیا جان در طول زمان لحنش را عوض می کند و به خاطر ازدواج کردن پشیمان می شود؟ یا دیدگاه مثبت اما تحریف شده او از همسرش حفظ خواهد شد و به شادی او کمک خواهد کرد؟ جان خوشبخت است، چرا که پژوهشگران دریافته اند دیدگاه دوم درست است.

آنها در بررسی داده های شان کشف کردند که افرادی که همسران شان را هنگام ازدواج آرمانی تصور نمی کنند، با احتمال بیشتری ممکن است نسبت به افرادی که نگاهی غیرواقع گرایانه و آرمانی به همسرشان دارند، از همسران شان ناخشنود باشند. همسرانی که در گروه «آرمانگرا» قرار داشتند به شادتر بودن و خشنودتر بودن از ازدواج شان گرایش نشان می دادند. دکتر ساندرا موری، استاد روان شناسی در دانشگاه بافالو در آمریکا، یکی از این پژوهشگران، می گوید: «افراد در تغییر دادن تعریف هایشان برای تطبیق دادن آنها در نحوه نگاه شان به خودشان یا دیگران ماهر و موفق هستند.»

* لبخند و موفقیت ازدواج

شاید تصورش برای تان مشکل باشد، اما اگر می خواهید بدانید آیا ازدواج تان دوام پیدا می کند یا نه، به عکس های فارغ التحصیلی دبیرستان همسرتان نگاه کنید. روان شناسان دریافته اند میزان لبخندهای افراد در عکس های قدیمی می تواند بیانگر موفقیت بعدی آنها در ازدواج باشد. این پژوهشگران در یک آزمایش به عکس های فارغ التحصیلی از کالج در عده ای از افراد نگاه کردند و شدت لبخند آنها را از یک تا ۱۰ نمره دادند. هیچ کدام از افرادی که در ۱۰ درصد بالا از لحاظ شدت لبخند قرار داشتند، بعدها طلاق نگرفته بودند. در حالی که در افرادی که در ۱۰ درصد پایین از لحاظ شدت لبخند قرار داشتند، در یک چهارم موارد ازدواج شان به طلاق انجامیده بود. این نمره دهی به شدت لبخند بر اساس میزان کشیدگی در ۲ عضله بود، یکی عضله ای که کنار دهان را به بالا می کشد و دیگر عضله ای که دور چشم ها چین می اندازد. در آزمایش دوم، گروه پژوهشی از این افراد که بالای ۶۵ سال داشتند، خواست عکس های دوران کودکی شان را بیاورند (میانگین سن در این عکس ها ۱۰ سال بود). پژوهشگران به لبخند هر یک از این افراد نمره دادند و دریافتند که در میان افرادی که بیشترین لبخندها را زده اند، تنها ۱۱ درصد طلاق رخ داده است، در حالی که افرادی که در کودکی اخمو بودند، در ۳۱درصد موارد شکست در ازدواج را تجربه کرده بودند.

فال روزانه

فروردین

استراحت کامل داشته باشید تا انرژی خود را بازیابید. وضعیت مالی شما امروز چندان مساعد به نظر نمی رسد، به همین دلیل است که پس انداز پول برایتان دشوار خواهد بود. همه را به مهمانی بزرگ خود ببرید – امروز انرژی بیشتری خواهید داشت که باعث می شود رویدادهایی را برای گروه خود سازماندهی کنید. هنگامی که با عشق زندگی خود روبرو شدید، هیچ چیز دیگری لازم نیست.

اردیبهشت

با وجود مشغله کاری، سلامتی همچنان خوب خواهد بود. ممکن است امروز یکی از اقلام ارزشمند شما در محل کارتان دزدیده شود. بنابراین، شما باید مراقب باشید و اقلام خود را کنترل کنید. شریک زندگی شما حمایت کننده و مفید خواهد بود. ضربان قلب شما امروز با شریک زندگیتان آهنگ عشق را با ریتم می نوازد. مشارکت جدید امروز امیدوار کننده خواهد بود.

خرداد

یک خنده درخشان در روزی که بیشتر کارها پیش می روند – آنطور که شما می خواهید. امروز باید جلوی خرج کردن بی مورد را بگیرید، در غیر این صورت ممکن است کمبود پول وجود داشته باشد. در خلق و خوی شاد، پرانرژی و عاشقانه، طبیعت شادی آور شما برای اطرافیانتان شادی به ارمغان می آورد. امروز ادویه عجیب و غریب را در زندگی عاشقانه شیرین خود گرامی خواهید داشت.

تیر

بهترین روز برای شروع مجدد برای بهبود سلامتی خواهد بود. امروز احتمال از دست دادن پول وجود دارد، از این رو باید هنگام انجام معاملات یا امضای هر سندی هوشیار باشید. بیماری نوزاد شما را درگیر می کند. شما نیاز به توجه فوری دارید. توصیه های مناسب را انجام دهید زیرا سهل انگاری جزئی، از سوی شما، می تواند مشکل را بدتر کند. عشق ارتعاشات مثبتی را نشان می دهد اعتماد به نفس شما در زندگی حرفه ای شما، تأثیر خواهد گذاشت.

مرداد

امروز انتظار می رود سلامتی شما خوب باشد. با توجه به سلامتی خود، می توانید امروز برای بازی با دوستان خود برنامه ریزی کنید. آنهایی که متاهل هستند ممکن است امروز مجبور شوند برای تحصیل فرزندانشان هزینه زیادی بکنند. به نظر می رسد شب در سینما یا شام با همسرتان شما را در حالتی آرام و فوق العاده نگه می دارد. زمان مناسبی برای در میان گذاشتن احساسات و رازهای شخصی خود با معشوقتان نیست.

شهریور

از انرژی خود برای کمک به کسی که در مضیقه است استفاده کنید. به یاد داشته باشید اگر از این جسم فاسد شدنی به نفع دیگران استفاده نشود، چه فایده ای دارد. امروز به این واقعیت پی خواهید برد که سرمایه گذاری اغلب برای شما بسیار سودمند است، زیرا هر سرمایه گذاری قدیمی که توسط شما انجام شود، سودآوری را به همراه دارد. به نظر می رسد جبهه خانواده به آرامی پیش می رود و می توانید انتظار حمایت کامل از برنامه های خود را داشته باشید.

مهر

امروز لازم نیست نگران سلامتی خود باشید. اطرافیان شما روحیه ی شما را بالا می برند. مشکلات مالی توانایی شما برای تفکر سازنده را از بین می برد. افرادی که با آنها زندگی می کنید از شما خیلی راضی نخواهند بود – صرف نظر از اینکه برای خوشحالی آنها چه می کنید. امروز متوجه خواهید شد که معشوقه تان چقدر شما را دوست دارد. امروز، هر یک از کارهای قدیمی شما در محل کار قابل قدردانی است. با نگاهی به عملکرد خود، احتمالاً ترفیع دریافت خواهید کرد.

آبان

با وجود مشغله کاری، سلامتی شما خوب باقی خواهد ماند، اما زندگی خود را بدیهی نگیرید، بدانید که مراقبت از زندگی وعده واقعی است. امروز احتمالاً از کمک برادر یا خواهر خود به مزایایی دست خواهید یافت. لحظه را با افراط به خود هدر ندهید، بلکه سعی کنید درس های زندگی را بدانید. ممکن است کسی از شما تعریف کند. روی کار خود تمرکز کنید و از برخوردهای عاطفی دوری کنید.

آذر

علیرغم روحیه بالایی که دارید، دلت برای کسی تنگ خواهد شد که امروز نتوانسته با شما باشد. ممکن است امروز در محل کار شما یکی از اقلام ارزشمندتان دزدیده شود. بنابراین، شما باید مراقب باشید و اقلام خود را کنترل کنید. دوستان روز شما را روشن می کنند زیرا آنها برای عصر برنامه هیجان انگیزی دارند. عشق خود را مانند چیزهای گرانبها تازه نگه دارید.

دی

سفر تفریحی با دوستان یا اعضای خانواده شما را آرام می کند اگر قصد دارید با دوستان خود وقت گذرانی کنید، پس با فکر پول خرج کنید، زیرا احتمالاً از ضرر مالی رنج خواهید برد. دوستان و اقوام توجه بیشتری را طلب خواهند کرد، اما این زمان عالی برای بستن درهای دنیا و رفتار سلطنتی با خود است. امروز عشق معشوق خود را در اطراف خود احساس خواهید کرد.

بهمن

احساس ناامنی و سرگیجه می تواند باعث سردرگمی شود. امروز می توانید در یک مهمانی با فردی مواجه شوید که می تواند توصیه های مهمی برای تقویت جنبه اقتصادی شما داشته باشد. این یک روز عالی برای جلب توجه دیگران بدون انجام کار زیادی است. فقط با درک واضح می توانید از همسرتان حمایت عاطفی کنید. هنگام برخورد با افراد در محل کار، احتیاط – خرد و حوصله را به خرج دهید.

اسفند

رژیم غذایی خود را تحت کنترل داشته باشید و برای تناسب اندام ورزش کنید. وضعیت مالی شما امروز چندان مساعد به نظر نمی رسد، به همین دلیل است که پس انداز پول برایتان دشوار خواهد بود. کودکان باید روی مطالعه تمرکز کنند و برای آینده برنامه ریزی کنند. امروز در کانون توجه قرار خواهید گرفت و موفقیت در دسترس شماست.