

### آداب معاشرت

## آداب صحبت

*بخش ششم*

● / در گفتگو اگر احساس کردید که طرف مقابل به صحبت‌هایتان گوش نمی‌کند و به پرسش‌ها خوب پاسخ نمی‌دهد خسته شده است.

● /همیشه اولویت با شخصی است که به صورت حضوری با او حرف می‌زنید و در این حین اگر گوشی موبایل شما زنگ خورد تا جایی که می‌توانید آن را جواب ندهید.

● /خود را عقل کل نشان ندهید. هیچ کسی در دنیا نیست که در مورد همه موضوعات اطلاعات و دانش داشته باشد. /

● /نداشتن شناخت کافی از فردی که با او صحبت می‌کنید می‌تواند موضوع صحبت را به سمتی پیش ببرد که چندان خوشایند نیست. وقتی کسی را درست نمی‌شناسید و از عدم علاقه‌مندی‌های او هیچ اطلاعاتی در دست ندارید، در مورد موضوعات عمیق و اساسی با او صحبت نکنید.

● / نظرات تمامی افراد فارغ از هرگونه عاملی را محترم بشماریم و به آن‌ها احترام بگذاریم. این که ما توانایی صحبت کردن در جمع و کنترل یک جمع را داریم اصلاً دلیل قانع کننده‌ای برای بی‌احترامی به نظرات و سلاقی دیگران نخواهد بود.

● / قدرت «نه» گفتن داشته باشید. اگر نظری را قبول ندارید یا پیشنهادی را مناسب نمی‌دانید، محترمانه و آرام و جدی «نه» بگویید.

● / داشتن یک صدای رسا و شفاف نقش اساسی در نشان دادن شخصیت ما به دیگران دارد.

● /از کلماتی مانند «که این طور...»، «واقعاً؟» و ... استفاده کنید تا نشان دهید که به صحبت‌های او گوش می‌دهید.

● /اگر متوجه مطلبی که فرد مقابلتان بیان می‌کند، نشدید از او بخواهید بیشتر توضیح دهد.

● /نشانه‌های خسته شدن فرد مقابلتان به این صورت است که:

-دست خود را کلافه به صورت و یا گردنش می‌کشد، -مدام به ساعت خود نگاه می‌کند، - به جای نگاه کردن به چشم‌های شما، به اطرافش نگاه می‌کند، -مدام با دست‌هایش بازی می‌کند، -پاهایش را با حالتی کلافه تکان می‌دهد.

- می‌توانید علاوه بر کلافگی متوجه شوید که فرد مقابل از ایستادن خسته شده، نحوه صحبت کردنتان و یا موضوع مورد بحث برایش آزاردهنده است، قرار و کار مهم دیگری دارد و بسیاری از موارد دیگر.

- بنابراین لازم است که به زبان بدن فرد مقابل‌تان و همچنین زبان بدن خودتان توجه کنید. زبان بدن شما نیز می‌تواند احساس بدی را به فرد مقابلتان منتقل کند. در نتیجه باید بتوانید در حین صحبت با دیگران روی زبان بدنتان کنترل زیادی داشته باشید تا از بروز سوء تفاهم و ناراحتی جلوگیری کنید. این کار با شناخت زبان بدن ممکن می‌شود.

ادامه دارد

### آشپزی با عشق

## شامی مرغ

*راضیه یزدی نژاد/مدرس آشپزی*

Instagram: R.yn151

**مواد لازم:**

مخلوط ران و سینه مرغ: ۶۰۰ گرم

تخم مرغ: ۱ عدد

قارچ: ۳۰۰ گرم

پیاز رنده شده آب گرفته شده: ۱ عدد

پودر سوخاری: ۲قاشق غذاخوری

زعفران: ۱ قاشق غذاخوری

آبلیمو: ۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه و پودر سیر: به میزان لازم

آرد سوخاری برای سرخ کردن

**دستور تهیه:**

مرغ را چرخ کنید و زعفران و پیاز و ادویه‌ها را بیفزایید و ورز دهید تا یکدست شود.

قارچ ورقه شده به همراه آبلیمو را نفت دهید تا آب قارچ کاملاً کشیده شود. پس از خنک شدن چرخ کرده، به مواد مرغ اضافه و مخلوط کنید. سپس تخم مرغ و پودر سوخاری را بیفزایید و خوب ورز دهید و به مدت سه ساعت در یخچال استراحت دهید.

مایه شامی کمی چسبیده است. به اندازه گردو از مواد بردارید و در آرد سوخاری بغلطانید و در کف دست فرم دهید و در روغن داغ با حرارت متوسط سرخ کنید.

# آلاچیق

### دنایای شاد

## مادر

در عالم کودکی به مادرم قول دادم که تا همیشه هیچ کس را بیشتر از او دوست نداشته باشم.

مادرم مرا بوسید و گفت: نمی‌توانی عزیزم!

گفتم: می‌توانم. من تو را از پدرم و خواهر و برادرم بیشتر دوست دارم.

مادر گفت: یکی می‌آید که نمی‌توانی مرا بیشتر از او دوست داشته باشی.

نوجوان که شدم دوستی عزیز داشتم. ولی خوب که فکر

می‌کردم مادرم را دوست داشتم.

معلمی داشتم که شیفته‌اش بودم ولی نه به اندازه مادرم!

بزرگتر که شدم عاشق شدم. خیال کردم نمی‌توانم به قول کودکی‌ام عمل کنم. ولی وقتی پیش خودم گفتم: کدامیک را بیشتر دوست داری؟ باز در ته دلم این مادر بود که انتخاب شد.

سالها گذشت و یکی آمد. یکی که تمام جان من بود.

همان روز مادرم با شادمانی خندید و گفت: دیدی نتوانستی؟!

من هرچه فکر کردم، او را از مادرم و از تمام دنیا بیشتر می‌خواستم. او با آمدنش سلطان قلب من شده بود.

من نمی‌خواستم و نمی‌توانستم به قول دوران کودکی‌ام عمل کنم.

آخر من خودم مادر شده بودم ...

### یادگاران



**زنده یادان سعید معصوم (فرزند) و محمد معصوم (پدر) معروف به عکاس**

**تاریخ ۱۳۴۷ خورشیدی (۵۴سال پیش) / یکی از تفرجگاه‌های نی‌ریز**

باسپاس از جناب آقای مهرداد معصوم که عکس را در اختیار ما گذاشتند.

**عکسهای قدیمی خود را بر ای چاپ به شماره ۰۸۰۸۰۱۷۸۰۹**

**واتساپ کنید و بر ای هماهنگی با همین شماره تماس بگیرید**

### دانستنیهای خودرو

# آنچه باید درباره روغن موتور بدانید

*بخش مکانیک خودرو هنرستان باهنر نی‌ریز*

صورت استفاده نکردن از خودرو، سالی ۲ بار به روغن‌ها به دلیل روند تولید و مواد اولیه گوناگون،

گران‌تر از روغن‌های مینرال هستند، اما در مقابل، گرانروی بهتری دارند. همچنین بهتر می‌توانند پایداری خود را در شرایط کارکرد سخت حفظ کنند. مجموعه این عوامل باعث شده که این روغن‌ها به سرعت بتوانند جایگاه خود را در بازار روغن‌های موتور خودرو به دست آورند و قیمت بالاتر خود نسبت به روغن‌های معمولی را توجیه کنند.

روغن‌های نیمه سنتتیک در اصل ترکیبی از روغن‌های مینرال و سنتتیک هستند که معمولاً نسبت روغن مینرال در آنها بیشتر است تا از این طریق بخشی از خواص روغن سنتتیک در آن‌ها حفظ شود و ضمن آنکه قیمت فروش چندان افزایش پیدانکند.

**زمان تعویض روغن موتور**

در گذشته رسم جالبی میان رانندگان وجود داشت که هر ۵ هزار کیلومتر روغن خودرو را عوض می‌کردند. این سنت عجیب نه به واسطه کیفیت روغن، بلکه به دلیل آسان بودن شرایط فهم آن فراگیر شد. ضمن آنکه باتوجه به مینرال بودن روغن‌ها و احتمال اتمام طول عمر آنها، حتی در

### درسهای اخلاقی

*پای درس دکتر سید حسین الهی قمشه‌ای*

**آدم سرکش می‌داند حق چیست**

**ولی تسلیم حق نمی‌شود**



- تمام ذرات عالم آن معشوق را دیدند. وگر نه هیچ وقت ذرات عالم شوق حرکت به سوی کامل شدن و انسان شدن و رسیدن به عالم وحدت را نداشتند.

- معنی بندگی این است که ما به آن صفتی باشیم که خدا می‌خواهد.

- علت اینکه حافظ و دیگر بزرگان از خودشان تعریف می‌کنند و ما بدمان نمی‌آید این

است که ما آرزو می‌کنیم که به آن مقام برسیم و حماسه آنها

حماسه ماست و معشوقشان معشوق شخصی خودشان

نیست که با خودشان به زیر خاک برود بلکه معشوقشان

معشوق ماست وسخنانشان هم شرح حال ما را بیان

می‌کند.

- ما در کفن این عالم و در گورستان خیالات باطل در

فشار قرار گرفتیم و آن فشار قبر همین الان دارد ما را فشار

می‌دهد و جان‌های مرده اندر گور تن هستیم و مار و عقرب

هم افکار و خیالاتی هستند که دائماً ما را می‌گزند. همه مردم

گرفتار یک بندی هستند و بندشان هم ترسهایی است که

از آینده دارند و خوف و اندوهی

نजार. یک روز کاری دیگر را هم به پایان برد.

آخر هفته بود و تصمیم گرفت دوستی را برای صرف چای به خانه‌اش دعوت کند.

موقعی که نजार و دوستش به خانه رسیدند، قبل از ورود، نजार چند دقیقه در سکوت جلو درختی در باغچه ایستاد. بعد با دو دستش، شاخه‌های درخت را گرفت.

چهره‌اش بی‌درنگ تغییر کرد. خندان وارد خانه شد، همسر و فرزندانش به استقبالش آمدند، برای فرزندانش قصه گفت، و بعد با دوستش به

ایوان رفتند تا چای بنوشند.

از آنجا می‌توانستند درخت را ببینند. دوستش دیگر نتوانست جلو کنج‌کاوی‌اش را بگیرد و

دلیل این رفتار نजार را پرسید.

### بچه‌ها سلام

# درخت مشکلات

نजार گفت: «آه، این درخت مشکلات من است. موقع کار، مشکلات فراوانی پیش می‌آید. اما این مشکلات مال من است و ربطی هم به همسر و فرزندانم ندارد. وقتی به خانه می‌روم، مشکلاتم را به شاخه‌های آن درخت می‌آویزم. روز بعد، وقتی می‌خواهم سر کار بروم، دوباره آنها را از روی شاخه بر می‌دارم. جالب این است که وقتی صبح به سراغ درخت می‌روم تا مشکلاتم را بردارم، خیلی از مشکلات، دیگر آنجا نیستند و بقیه هم خیلی سبک شده‌اند.»

بر گرفته از: کتاب قصه‌هایی برای پدران. فرزندان. نوه‌ها- نوشته پائولو کوئیلو

