

# فَنُّ الْإِتِّكِيَّةِ

الحياةُ كما يجب أن تكون

إيمان المغاوري

المغاوري، إيمان.

فن الاتيكيت. تأليف/ إيمان المغاوري.

التصنيف : كتاب.

٢١ سم ، ٨٦ ص

تدمك : ٥ - ٨٩ - ٦٦٤٣ - ٩٧٧ - ٩٧٨

تدقيق لغوي وإخراج فني وتصميم الغلاف

يورिका لخدمات النشر



01288627690

eureka4publishing@gmail.com

بالتعاون مع

دار المثقفون العرب للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى

رقم الإيداع : ٢٥٢٠٢

جميع الحقوق محفوظة و يحظر طبع أو تصوير

أو تخزين أى جزء من الكتاب بأية وسيلة من وسائل تخزين المعلومات

إلا بإذن كتابى صريح من الناشر



# إهداء

إلى أمي وأبي اللذين ربّاني على الأخلاق والذوق السليم..

إلى أساتذتي في كلّ مراحلٍ تعليمي..

إلى كلّ إنسانٍ على الأرض.. هذا حقُّكم عليّ...

والله وليّ التوفيق

إيمان المغاوري





## مقدمة

هذا الكتاب لكلِّ أمٍّ وأبٍ.. وللأبناء أيضاً.. وللمعلمين والمتعاملين مع الأطفال والمراهقين.. الأخلاق من العلوم التي تحمل رسالةً وهدفًا ساميًا؛ فتعلموا وعلموا كلَّ من يقابلكم في الحياة.. دعوا الناس ترى أخلاقكم فتتعلم منكم فنَّ السلوكيات والخصال الحميدة.. فنَّ الإتيكيت - الحياة كما يجب أن تكون..

إيمان المغاوري



## الفصل الأوّل

مفهومٌ وتعريفُ الإتيكيت:

الإتيكيت كمفهومٍ لم يتغيّر.. فعلى مرّ العصور يبقى الإتيكيت هو:

( فنّ الخصال الحميدة أو السلوكِ بالغ التهذيب )

والسلوكُ عند علماء النفس المعاصرين هو مجموعٌ ما يقوم به الكائن الحيّ من ردودِ أفعالٍ نتيجةً لتجاربه السابقة سواءً كانت مشتركةً بين مجموعةٍ أفرادٍ أو خاصةً بفردٍ دون آخر، يتضمن الأفعالَ الجسمانيةَ الظاهرةَ، والباطنةَ، والعملياتَ الفسيولوجيةَ، والوجدانيةَ، ويشير بعضُ الخبراءِ في علم السلوكِ أنّ دلالةَ لفظِ السلوكِ هي الأفعالُ الظاهرة فقط دون الباطنة، والتي تعرف بالاتجاهات، ونتيجةً لذلك فإنّ السلوكُ هو: الفعلُ المادّيُّ للاتجاهات، ويبدأ السلوكُ بتهذيبِ القلبِ والعقلِ فهما أساس الإحساس، وهو مكتسبٌ يكتسبه الإنسانُ من أسرته، وبيئته، ونتائج تجاربه الحياتية الخاصة، وأيضاً بالتعلم.

وكثيرٌ من الناس يعتقدون أنّ (الإتيكيت) يرجع إلى أصولٍ فرنسية؛ بينما أصلُ تطويرِ الإتيكيت إنجليزي، ويرجع هذا المصطلحُ إلى أنّ البريطانيين في القرنِ الثامنَ عشرَ ظهرت عليهم أفعالٌ سيوكيةٌ معدومةٌ الذوقِ مثل كيفية تعاملِ الرجالِ مع النساءِ، وأسلوبِ المصافحةِ وغيرها من السلوكيات المسببة للإيذاءِ النفسيّ.. وكان يقتصر احترامُ الناسِ لبعضهم بعضاً على الطبقةِ الراقية فقط..! ومضمونُ الرقيّ كان لديهم



يعتمد على صفوة المجتمع ممن لديهم نفوذٌ وأموالٌ، ثمَّ في خلالِ عهدِ (الملكة فيكتوريا) حينما أصبحت بريطانيا قوةً عالميةً في أوائل القرن التاسع عشرِ الميلاديِّ اتَّسع مصطلحُ الذوقِ لديهم؛ فأشاروا إليه على أنه «الحياة كما يجب أن تكون» ولذلك كان اسمُ سلسلةِ كتبِ الإنيكيكيت الخاصةِ بالكتابةِ ان «فنَّ الإنيكيكيت هو الحياة كما يجب أن تكون»، ثم تداولته فرنسا والفرنسيون باللكنةِ الفرنسيةِ الركيكة التي أثارت بعضَ الناسِ بجمالِ الفرنسيين، وخفَّتهم، ورشاقَتهم، ولكنهم، فأصبح البعضُ يتعامل بالإنيكيكيت على أنه فرنسيٌّ.. أمَّا عن معنى كلمةِ (إتيكيكيت) باللغةِ العربيةِ فتعني: «الذوق» ولكن تمَّ تعريبُ كلمةِ (إتيكيكيت) فأصبحت تُنطق بالعربية: (إتيكيكيت) أيضًا .

### الفرق بين الذوقِ السليمِ والذوقِ الرفيعِ:

الذوقُ السليمُ: ما يزرعه الوالدانِ في تربيةِ أبنائهم من سلوكيات .

والذوقُ الرفيعُ هو: معرفَةُ قواعدِ الإنيكيكيت وتطبيقها بفرن .

ويجب هنا أن نوضِّح أنَّ كلمةَ (إتيكيكيت) أو فنَّ الخصالِ الحميدةِ تمَّ تطويره على يد الإنجليز، ولكنَّ نشأته الأساسيةُ عربيةٌ ١٠٠٪ كما أنَّ جميعَ الأديانِ السماويةِ نزلت لتنظِّمَ المعاملاتِ بين الناس، كما بُعثَ الرسولُ (محمدٌ) - عليه وعلى آله الصلاةُ والسلامُ - ليُتِمَّ مكارمَ الأخلاقِ ..

إذن: إنَّ علمَ الأخلاقِ عربيٌّ لأنَّ العربَ هم من اهتموا بالأخلاقِ ووضعوا لها قوانينَ وأشهرًا حُرْمًا أيضًا.. ثم بُعث النبيُّ ليُتِمَّ مكارمَ الأخلاقِ ..



## الفصل الثاني التأدب مع الله

بعد أن عرفنا أنّ (الإتيكيت) هو السلوكُ بالُغ التهذيب، وأنّه فنُّ الخصال الحميدة.. فيجب علينا أن نعترفَ أنّ كثيراً منّا بل جميعنا مقصرون في التعامل مع الله الخالق في كلِّ شيءٍ، فهبّا بنا نستعرض كيف أننا مخطئون!؟..

أولاً: كيف يؤدّن المؤدّن في المساجد وتُقرع أجراسُ الكنائسِ ولا نهبُ واقفين أو نُلبّي النداء في وقته..!؟! تخيلوا معي أنّ أباً أو مديراً ينادي علي أبنائه أو موظفيه.. كيف يُلبّون نداءه..!؟! - والله المثلُّ الأعلى - ولأننا موقنون بأنّ الله غفورٌ رحيمٌ وأنه حلِيمٌ؛ فإنّ كثيراً منّا يسمعون نداءه: «حىّ على الصلاة» فيظلُّ فيما هو عليه من حالٍ وانشغالٍ!..!

ثانياً: كم شخصاً منّا يعلم ما الذي أمر به الله سبحانه وتعالى وما نهى عنه ويحرصُ على تنفيذ تلك الوصايا والعبادات!..؟

\*\* يجب أن نجلسَ مع أنفسنا نراجعها في تصرفاتها وأن نتخذَ عهداً جديداً معها بأن:

- نُلبّي نداء الله تبارك وتعالى في كلِّ وقتٍ وكلِّ صلاة
- أن نرفع أيدينا بالتضرُّع والدعاء له أن يجعلنا على خلقِ النبيّ (عليه وعلى آله الصلاة والسلام) والصحابة الأَخيارِ (عليهم

- رضوان الله) وأن تُراعى آداب الدعاء وهى:
- وجوب الطلب منه - سبحانه- بأدبٍ وأن نكون على طهارة
  - وضرورة استقبال القبلة - ما أمكن ذلك -
  - عدم رفع الصوت بالدعاء، بل ندعوا بصوتٍ منخفضٍ لأن الله سبحانه وتعالى قريبٌ يجيبُ دعوةَ الداع إذا دعاه
  - عدم استعجالِ استجابة الدعاء..!
  - ألا ننظرَ إلى السماءِ بغضبٍ وتعجّلٍ
  - ألا ندعوا بشئٍ سلبيٍّ أو شرٍّ أو كيدٍ، ولنقلن: ”اللهم أنت حسبي ووكيلي فيمن ظلمني“
  - عندما نقرأ فى المصحفِ فلنقرأ باهتمامٍ وكن طاهرًا ومتدبرًا لمعانيه
  - أن نتحرى فى حياتنا ما الذى يحبُّه الله ويريد منا فعله فنفعله، ونتحرى ما ينهى عنه الله - سبحانه - وتعالى ولا نفعله
  - أن نذكر الله كثيرًا؛ فذكرنا الله بركةً ويسرٌ وأدبٌ مع الله الخالق البارئ؛ فعندما تحبُّ نظلُّ دائماً تذكر حبيبك، وهذا ما يجعل الحبَّ متبادلاً ومن ثمَّ يزيد ويتضاعف، ومن أحبه الله نادى فى السماء: ”يا جبريلُ إني أحبُّ فلاناً فأحبه؛ فينادي جبريلُ (عليه السلام) فى أهل الأرض والسماءِ أن الله يحبُّ فلاناً فأحبه، فيحبه أهل الأرض والسماءِ“



- وأن نحب من يحبهم الله - تعالى - والله يحب النبي (محمدًا)  
- عليه وعلى آله الصلاة والسلام - بذكرِك الدائم للرسول..  
بصلاتك عليه.. بالقراءة عنه وعن آل البيت وزوجاته وبناته  
وأحفاده - عليهم جميعًا الصلاة والسلام -

وهكذا قد عرضتُ بإيجازٍ لما يجب علينا فعله في التزام التأدب في التعامل  
مع الله - سبحانه وتعالى - بتأدبٍ وحسنِ خلقٍ وحسنِ ظنٍّ، ولا تنسوا  
أبدًا أن الله هو الخالق البارئ - سبحانه - له الأسماء الحسنى وهو  
قدوسُ السموات والأرضِ



## الفصل الثالث

### إتيكيت التعامل مع النفس

يجب على كلِّ فردٍ أن يعلمَ جيداً كيف يتعامل مع نفسه لأنَّه سيصبح انطباعاً لدى الغير .. ويجب أن يعلم أيضاً قيمةً وقدرَ نفسه لأنَّ انعكاسَ قيمتِكَ وقدرِكَ على الناسِ أنت من يصنعه.. ولكي تُحقِّق ذلك عليك بمعرفةِ نفسك جيداً من خلال:

#### • المصارحة:

يجب أن تصارح نفسك جيداً بصفاتِها ومميزاتها وعيوبها.. أن تعرفَ متى تُخفِّق ومتى تصيب..؟ أن تعرفَ وتعترفَ كم قصرتَ في حقِّها، ولماذا..؟

#### • القبول:

من المهم جداً أن تقبل نفسك بكلِّ ما فيها من مميزاتٍ وعيوبٍ.. أن تقبلها كما هي وأن تواجهها بلطفٍ وتعدّها بأنَّ أيَّ إخفاقٍ لن يتكرَّرَ، وأن تحاولَ الاصلاحَ منها كي تستقيمَ

#### • الحب:

إن لم تُحبَّ نفسك؛ فمن ذا الذي يُحبُّها أكثرَ منك..!؟

عليك بحبِّ نفسك، وليس حبِّ النفسِ كالأنانيةِ بل حبِّ النفسِ الذي أقصده هو أن تعرفَ حقَّها، وأن تدعمها، وتثقفها، وتعلّمها، وتربيها،



وتسعدَها، وتراعِيها، لأنَّك عندما تحبُّ نفسك ستحبُّ كلَّ شيءٍ!..

### • الاهتمام:

إنَّ الاهتمامَ بالنفسِ له عدَّةُ وجوهٍ، وتتغيَّرُ تلك الوجوهُ بما يتوافق مع شخصية كلِّ فردٍ.. ولكن يظلُّ الاهتمامُ واحداً من أهمِّ عناصر الإتيكيت مع نفسك؛ فأنت عندما تهتمُّ بنفسك ستكتسب ثقةً كبيرةً تؤهِّلُك نفسياً واجتماعياً وعملياً.. فيجب الاهتمامُ بالنظافة الشخصية، الملابس، العلم والمعرفة، تبني فنِّ أو هوايةٍ أو مزاولهٍ رياضيةٍ.. أن تحافظَ عليها بأن تكونَ أنيقَ الملابس وليس أئىً (موضه) يجب اتباعها.. أن تكونَ رشيقيَ الجسد.. تتبع نظاماً غذائياً صحياً.. وكلُّ فردٍ يمكنه معرفة نفسه وكيف يهتم بها..؟

- أذكر عندما ذهبت لطبيب أسناني ذات يومٍ، وقال لي إنَّ بقايا الطعام والقهوة تتسبب في طبقة (البلاك) ويجب غسيل الأسنان كلِّما أكلت أو شربت عصيراً؛ وبينما كنت أطبِّقُ نصائحه وجدتني بالفعل أغسل أسناني أكثر من خمس مراتٍ في اليوم لدرجة أني كنت أرفض الأكل كما كنت أرى الغربيين يرفضونه بشدةٍ وإصرارٍ؛ فهم يعرفون كيف يحافظون على انفسهم ..

- وأذكر شاباً جاء لي ذات يومٍ وأنا أعرفه من خلال الأنشطة التي يقوم بها من تصميماتٍ إبداعيةٍ، وكنت أعرف أنه عبقرئٍ لكنَّه غيرٌ مهنِّدٍ؛ فمن كثرة تفكيره في عمله لم ينتبه لنفسه ولا مظهره، فشكى لي أنه كان متقدماً لوظيفةٍ مرموقةٍ في شركةٍ من شركات الإعلان الكبيرة، ولكنهم تعاقدوا مع آخر غيره، ويقول إنَّ الموظفَ المختصَّ قال له: أعلم



أَنَّ تصميّماتِك رائعةٌ وإبداعيةٌ لكن يجب أن تهتمّ بمظهرِك.. فقلت له: إنَّ هذا هو مفتاحُ القبولِ الأوّل - أن يكونَ مظهرُك دالًّا على فِتْكِ وإبداعِك؛ فلا تظلم نفسك..

- وذكّرتهُ أنّ كلّ الأديان تدعوا إلى النظافةِ الشخصيةِ وأنها شرطٌ من الإيمان، كما أنّ أغلب العلماءِ يعمل معهم شخصٌ مهتمُّه الاهتمامُ بالمظهر العامِّ له لأنَّ العلماءَ ليس لديهم وقتٌ للهنديّة، فاقنتع واتّصل بي ذات يومٍ سعيدًا لأنَّ الشابَّ الذي عينته شركةُ الإعلان لم يكمل عمله واستدعوه ليعمل فترةً تحت التدريب، وقال: إنّه أصرَّ على أن يفوزَ بالعملِ عن طريقِ الاهتمامِ بمظهره، وقد حدث بالفعل

وهنا يجب علينا أن نعلمَ أن نفسك إن أحسنت معها أسعدتك، وإن أهملتها أتعستك .

### • الاحترام:

يمكنني هنا القولُ بأنَّ الاحترامَ أهمُّ عنصرٍ من عناصرِ إتيكيت النفس والتعامل معها، ببساطةٍ إنّ أكثرَ الناسِ يحترمون الشخص الذي يحترم نفسه أولاً.. لذا عليك أن تعرفَ أن احترامك لنفسك وذاتك سينعكس على الآخرين؛ فعندما تحترم نفسك ستحترم الآخرين وعندما تحترم نفسك سيحترّمها الآخرون.. كيف تحترم نفسك..؟

- لا تعنّف نفسك أمام أحدٍ، ولا تسمح لأحدٍ بتعنيفك ورفض الإساءة إليك بأدبٍ وهدوءٍ؛ فإن لم تستطع فانسحب بهدوءٍ من المكان الذي يساء لك فيه.



- لا تُقَلِّل من شأنك ولا تحتقرها؛ فأنت إنسانٌ تخطئُ وتصيب كأيِّ إنسانٍ خلقه الله.. أبونا (آدم) أخطأ واعترف بذنبه واستغفر الله والله غفر له.. جميعُ الأنبياءِ والرسلِ بل والقديسون أخطأوا واستغفروا وقد غفر الله لهم، لأنَّ الله غفورٌ رحيمٌ.. فمن أنت بين هؤلاءِ كي تحفِّرَ منها أو تقلل من شأنها..؟ سواءً أمامَ الناسِ أو بينك وبين نفسك..؟ اعرف قيمتك وقدرك كإنسانٍ مؤمنٍ بالله.. متعلِّمٍ.. مثقفٍ.. شريفٍ.. كرمه الله - سبحانه وتعالى - وخلقته في أحسنِ تقويمٍ.

- اعلم أنك وحدك المسئول عن نظرةِ الناسِ لك وأنتك وحدك المسئول عن احترامِ الناسِ لك؛ فلا تجعل صوتك عاليًا ولا تصرخ في أحدٍ ولا تُثِرْ غضبَ أحدٍ عليك، وتعامل بالهدوءِ التامِّ والسكينةِ ومخاطبةِ الناسِ باللينِ والموعظةِ الحسنةِ واتباعِ الأوامرِ التي وردت في القرآنِ الكريمِ في سورة لقمانِ.

- اعلم أنك إذا أردت أن يفعلَ الناسُ معك شيئاً فيجب أن تفعله أنت أولاً.. فعند مخاطبةِ أحدٍ فسيخاطبك بنفسِ أسلوبك أو سيقوم بإحراجك

\*كنت أعمل ذات يومٍ في إدارةِ العلاقاتِ العامةِ لأحدِ المشافي وكان لنا زميلٌ دائمُ السخريةِ من الزملاءِ بقصدِ المزاحِ الثقيلِ، فكان يتحمَّله منا من يتحمَّله، ومنا من كان يُستغفِرُ فيردُّ عليه ردًّا لاذعًا إلى أن جاء يومٌ وزارت زوجةُ زميلنا هذا زوجها في العملِ لإخباره بأمرٍ ما، وهنا قرر كافتُ الزملاءِ في مؤامرةٍ بغرضِ المزاحِ أن ينتقموا منه أمامَ زوجته، وهنا دخل أحدُ الزملاءِ فقال له: إنَّ زوجتك اتَّصلت بك وتقول لك لا تتأخَّر على الغداءِ وهنا ساد الصمتُ المكانَ؛ فالجميعُ لديه هواتفه الخاصةُ ولكنَّ



هذا الأمر لم يخطر ببال الزوجة التي نظرت لزوجها نظرة حقدٍ.. ودخل زميلٌ آخرٌ مُدعياً أنّ هناك امرأةً فائقةً الجمالِ جاءت تسأل عنه.. وهكذا اجتمعوا عليه وبعد أن كادت تحدثُ مشاجرةً اعترف الجميعُ لزميلهم بأنهم يمازحونه مزاحاً ثقيلاً مثلما يفعل معهم، واقتنعت الزوجةُ بصعوبةِ البغيةِ بأنهم يمزحون .

\* كان هناك مديرةٌ تعمل في أحدِ المدارس الخاصةِ وكانت شديدةَ العجرفةِ مع فريقِ التعليمِ وأولياءِ الأمورِ أيضاً.. إلى أن جاء يومٌ وتحدثت مع أحدِ أولياءِ الأمورِ بعجرفةٍ واستفزازٍ فقام بضربها وإهانتها، وعندما جاءت الشرطةُ للتحقيق لم تجد من يقف معها من زملائها ولم يشهد أحدٌ لصالحها وفُصلت من عملها

● قبل أن تطلب من الصغارِ أيَّ تعليماتٍ بشأنِ الاستئذانِ أو أيَّ سلوكٍ مهذبٍ يجب عليكِ أولاً اتباعُ ذلك السلوكِ كي يتعلموا منك

\* قالت لي فتاةٌ ذات يومٍ إنّ أخي مراهقٌ ويبدو أكبر من سنِّه وأخاف على مشاعره، فكيف أجعله يستأذن عند دخولِ غرفتي..؟! فكثيراً ما أكون على راحتى أو أُغيّرُ ملابسي ويدخل فجأةً ويكون موقفى محرّجاً..!

قلت لها: ادخلى عليه باستئذانٍ أولاً بمناسبةٍ وبغيرِ مناسبةٍ حتى يتعلم منك، وبالفعلِ سألهما لماذا تدقّين الباب..؟! فقالت له: ربما تكون مشغولاً أو تُغيّرُ ملابسك أو تفعل شيئاً ما لا تُحبُّ أن أُطلّع عليه..! فقالت لي وأصبح يدقُّ على إثرِ هذا البابِ قبل أن يدخل..



• الثقة:

كثيرٌ من الناس في بعض الاستشارات يتحدثون عن قلة الثقة وكيف يعانون منها.. ويكون ردِّي على الكثير منهم: « لأنك لم تجلس مع نفسك كثيرًا إلا وتعنفها وتلقى عليها باللوم في كلِّ تصرفٍ وكلِّ تقصيرٍ، ولأنك تسمح للآخرين ممن حولك أن يسلبوا منك ثقتك فيها وحبك لها »

في حقيقة الأمر: الإنسان هو المسئول الأول عن قلة ثقته في نفسه وليس من هم حوله.. المرأة التي تسمح لأيِّ شخصٍ بالتحدث إليها بقلة ذوقٍ أو بعجرفةٍ أو تدخلٍ في ما تحبُّ وما لا تحبُّ وإعاقة حياتها سواءً بالتدخل في دراستها أو عملها أو اختياراتها أو الرجل الذي يسمح للأشخاص المحيطين به بالتدخل في حياته الخاصة واختياراته حتى علاقته، هؤلاء هم أكثر الناس شكوى من قلة الثقة بالنفس لذلك دائمًا ما أنصح الجميع، وأنت أيضًا قارئي العزيز بالآتي:

- دائمًا اجلس مع نفسك وتقبلها كما ذكرنا وادعمها واحتويها كي تكونَ بينكم ثقةً متبادلةً

- عندما تختار أشياءك البسيطةً مثلًا كالملابس وألوانها وموديلاتهما يجب أن تكونَ واثقًا من أنك اخترت ما اخترته لأنك أحببته وأحببت لونه وأنه يناسبك فعلاً.. فلا تشتري شيئًا أنت لست مقتنعةً به، فالساخرون الذين يُفقدون الناس ثقتهم في أنفسهم دائمًا ما يسألون ما هذا؟! لماذا هذا الموديل..؟! لماذا هذا اللون الغريب..؟! إلى جانب أسئلةٍ كثيرةٍ من شأنها سلْبك لثقتك لذلك في اختياراتك يجب أن تكونَ واثقًا في أن



ما اخترته سيكون عليك رائعًا جدًا.

ليست شياكة الملابس باتّباع (الموضة) الحديثة ولكنّ شياكة الملابس تكمن في جمالٍ مظهرك فيه..!

\* كنا في عام ٢٠٠٠ مدعوون كأصدقاءٍ إلى مناسبةٍ زفافٍ أحد الأصدقاء وأحضرت إحدى الزميلات بفستانٍ ترجع (موضته) إلى سنة ١٩٨٥ كان لوئيه هادئاً وموديل (الفيستان) وقوراً، وأعجب الحضور كثيراً وسألتهما أغلب السيدات في الحفل من أين هذا (الفيستان الشيك)..؟ وكانت صدمتهم عندما عرفوا أنه فستانٌ والدتها القديم..! وأنا أعدت ارتداءه.

- من دواعي تدعيم ثقّتك في نفسك قلّة الحديث؛ فلا يجب أن تتكلّم كثيراً بل على العكس إنّ الحديث الكثير والثروة تُبدي عنك انطباعاً سيئاً وتقلّل من احترام الناس لك، وسوف تُفقدُ ثقّتك لأنّ الناس سيملّون منك..! وكما قيل قديماً: «كثرة الكلام تُقلّل هبة ووقار الإنسان»

- لا تتكلّم في أشياء لا تعرفها لكي لا تبدو أحمق.. ولا تخجل من الاعتراف بأنك لا تعلم شيئاً عن الموضوع المطروح؛ فهذا أفضل من أن يشعر المحيطون بك بمدى جهلك بالأمر؛ فتسقط من نظرهم

- يجب أن تتعلّم دائماً أشياء جديدةً عليك تماماً (علماً جديداً، لغةً جديدةً) فالتعلّم هو دائماً مصدرٌ كبيرٌ للثقة في النفس

- أيضاً تبني رياضةً محببةً والحصول على جوائز وبطولاتٍ، فهذا يدعم

الثقة بالنفس فإن لم تلعب؛ فشجع فريقًا تحبه ولكن بدون تعصب..

– الثقة بالنفس لا تعني العجرفة مع مَنْ هم أقلُّ منك، ولا الازدراء لمن هم أدنى منك، فالثقة أن تعرفَ أنك بخيرِ حالٍ وأنَّ هناك من هم أفضلُ منك ومن هم مثلك ومن هم أقلُّ منك أيضًا، ولكنك متأكِّدٌ من أنَّكم كلكم سواءٌ عند الله

### • التواضع:

كثيرٌ جدًّا من يظنُّ أنَّ التواضع هو الخضوعُ والإذلالُ وهذا مفهومٌ خاطئٌ فالتواضعُ معناه أن تعرفَ أنك كأيِّ فردٍ في المجتمع، لك أهدافٌ ومهامٌ واهتماماتٌ، لك مزايا وأيضًا لك عيوبٌ، أنك ناجحٌ وأنَّ كثيرًا أيضًا ناجحون، التواضع هو أن تحترمَ الصغيرَ كما تحترمُ الكبيرَ، أن تستمعَ باهتمامٍ للصغيرِ كما تستمعُ للكبيرِ.. التواضعُ: هو أن تتحدَّثَ مع الغنيِّ كما تتحدَّثُ مع الفقيرِ وأن تعاملَ الجاهلَ بنفسِ أدبِ تعاملِك مع العالمِ!..!

(فلا فضلَ لعربيٍّ على عجميٍّ إلا بتقوى الله..!)

وأختم هذا الفصلَ بنصيحتي بأن تهتمَّ بنفسِك وتحترمها؛ فهذا هو كلُّ شيءٍ سيغير حياتك دائمًا إلى الأفضل .



## الفصل الرابع إتيكيت الحياة الاجتماعية

في البداية يجب أن نعرف أن المجاملات ليست نفاقاً كما يدعى بعض المتشددّين، فالمجاملة تُعرفُ بأنّها (فنُّ الإرضاء) حيث تعطى انطباعاً لصاحبها وتحيطه بجوٍّ مميّزٍ؛ فهي تصلُّ إلى القلب بسهولة، وهناك نوعان من المجاملات، هما:

### النوع الأول :

courtesy وهي المجاملاتُ المحسوسةُ والتي تصلُّ أسرعَ من اللفظية، وهي تعتمد على شعورك بالآخرين وحاجتهم، فمراعاةُ شعورِ الآخرين يحقِّقُ نجاحاً اجتماعياً، وهناك قواعدُ كي يتقبَّلَكَ الآخرون بترحيبٍ

- لا تكن مُلِحاً في السعي لقبولِ الآخر؛ فهناك بعضُ الناس يسعون لكسبِ قبولِ الآخرين ورضائهم لكي يبدو جُداً ولطيفاً حتى لو أهان نفسه لتحقيق ذلك
- تجنّب الادعاء، كادّعاءِ العلمِ والمعرفة، أو ادّعاءِ خلقِ ليس فيك، أو ادّعاءِ نسبٍ أو مهنةٍ... الخ
- تجنّب التباهي الكاذب لأنه يدلُّ على قلةِ الذوق، وعلى الجهلِ بالنفسِ وأهميةِ الآخرين
- الصوتُ العالى المتعمّد للفتِ نظرِ شخصٍ أو سيدةٍ



- الخوف من الناس يدفعهم بعيداً عنك، ويُقصِدُ بالخوفِ هنا هو الخجلُ من الحوارِ مع الناسِ أو البدءِ بعملٍ محادثةٍ؛ فهذا فيه قلةٌ ثقةٍ بنفسِك
- أمَّا عن القواعدِ الإيجابيةِ، والتي يُرَجَّبُ بها الناسُ ويهتمون بفاعلِها فهي:
- الجاملَةُ الطبيعيَّةُ غيرُ المصطنعةِ واتِّساعُ مجالِها بحيثُ تشملُ مَنْ هم أكبرُ منك منصباً وسناً والأصغرُ منك أيضاً منصباً وسناً ومهنةً وهكذا .
- البساطةُ في المظهرِ والحوارِ؛ فالبساطةُ تصنعُ الجمالَ الحقيقيَّ للروح
- الابتسامَة: فيقالُ إنَّها مفتاحُ المرورِ للقلوبِ، وإنَّها سرُّ نجاحِ المتعاملِ بها
- السلام: فالسلامُ الصحيحُ له شروطٌ - أن تكونَ بشوشَ الوجهِ مبتسماً، يدك تمتدُّ بالسلامِ للطرفِ الآخرِ؛ فسلامُ اليدِ أيضاً له شروطٌ، فليس من اللائقِ أن تعتصرَ يدَ الشخصِ الذي تُسلمُ عليه وألا تُسلمَ على أصابعه وألا تكونَ يدُك كالخشبةِ، بل لا بدَّ أن تكونَ يدُك مبسوطةً بالسلامِ وأن تلمسَ الجليدةَ (التي بين الأصبعِ السبابةِ والإبهامِ) في تلامسٍ وأن تُطبقَ الكفَّ على الكفِّ براحةٍ وهدوءٍ
- النظرُ مباشرةً في عينِ الطرفِ الآخرِ (بلا حملقةٍ أو إطالةٍ)
- الاهتمامُ بالحديثِ والإنصاتِ الجيِّدِ والتحدُّثُ بلباقةٍ



## النوع الثاني:

وهو أشهر نوع في المجاملات، وهو compliment: المجاملات اللفظية، وهي فنُّ الثناء الراقى، وهي تُعتبر هديةً قيِّمةً تجعل وجوه الناس تنبهر بك وتفرح عند رؤيتك ويتسمون لك في الطرقات، ويبدون إعجابهم بك في كلِّ المناسبات؛ فالناسُ بكلِّ أنواعهم يعشقون المديح ويعشقون مَنْ يذكرهم بخيرٍ ومن يذكر محاسنهم ويثني على أخلاقهم، فيشعرون بقيمتهم واحترامهم - وهذا ليس نفاقاً -

ولكى تكون مجاملتك صادقةً بلا نفاقٍ عليك بائياً الآتي:

### ١ - الإخلاص في الجملة:

بأن يكون الكلام حقيقياً من القلب، وفي وقته المناسب ويمكن أن تقال علانيةً أو من خلال تعبيرات الوجه، فهي تُدخل السرور على قلب الطرف الآخر - لا تستخدم المجاملات للتملق والوصول لمنصبٍ أو مصلحةٍ، فكلُّ مَنْ يسمع المجاملات المزيفة يُدرك مدى النفاق فيها

### ٢ - اللباقة في قول الجملة:

يجب أن تكون الجملة مقبولةً ومعترفاً بها من الحضور، ثم ينتقل الحوار بعدها إلى موضوعاتٍ أخرى، فقد تكون الجملة محرّجةً لمتلقّيها إذا زادت بإفراط الإنسان في التعبير عنها، وتشير قواعد الإتيكيت إلى أنّ ردَّ الفعل الراقى للمجاملة هو: « شكراً جزيلاً »

٣- انظر للشخص الذي تقوم بتقديم الشكر له، فهذا حقُّه كي يشعر بصدقك في المجاملة وليس تجاهله



٤- تعمّد تقديم الشكر للناس عندما لا يكونون متوقّعين له، أو عندما يشعرون بأنهم يستحقونه

### ٥- توجيه الشاء:

عندما تقدم ثناءً يجب أن يكونَ على التصرفِ وليس على الشخصِ؛ فهذا يجنّبك الاتّهام بأنك منحازٌ لشخصٍ، ولذلك فاعدتان، الأولى: أن تكونَ صادقاً فمن السهل كشفُ أمرِ النفاقِ، والثاني: أن تركّزَ الثناءَ على الشئِ وليس على الشخصِ

### ٦- لا تكن تقليدياً عند الثناءِ والمجاملة:

عندما تريد أن تُجاملَ شخصاً فلا تبحث عن شئٍ هو يعرفُه في نفسه، فلا تقل مثلاً لشخصٍ: إنَّ عينيه زرقاوانِ كالبحرِ أو تقول لسيدةٍ أنّ قوامها يشبه الممثلاتِ، فهذا من المؤكّدِ معروفٌ لديهم ولكن اجث في شئٍ غيرِ واضحٍ لهم، وقم بالثناء عليهم به وبعدها شاهد التوهج الذي سيظهر على وجوههم

### ٧- إتيكيت (اقتزان الالقاب بالشخصيات):

لا تخاطب شخصاً حاصلًا على درجة علمية رفيعة بلقبٍ آخرٍ أو لقبٍ لا يخصّه، كأن تقول للمهندس أو الدكتور (يا أستاذ..!) أو للآنسة (يا مدام)

٨- إذا نسيت اسمَ شخصٍ اسأل شخصاً آخرٍ أو اطلب منه أن يُعرّفَ نفسه للموجودين وتفادي الموقفِ بكلماتٍ مزاح (إنَّ الإنسانَ على وشك أن ينسى اسمه، لقد نسيت اسمَ زوجتي من يومين، وهكذا)



٩- إذا نسي أحد الأطراف اسمك فلا بأس.. فم بتذكيره بلا عتابٍ أو انطق اسمك للحاضرين وقُل: إِنَّ اسمي غيرُ شائعٍ وكثيراً ما يُنطق خطأً، وكن ودوداً فالكلُّ يخطئُ

- كنت ذات يومٍ في احتفالٍ تكريميٍّ من إحدى المؤسساتِ وقدمني رجلٌ مهذبٌ ونسي اسمَ والدي (المغاوري) قائلاً (المغربي) فابتسمتُ وقلت: اسمُ والدي صعبُ النطقِ لكنني لن أخبره بذلك..! وابتسم الرجلُ واعتذرَ وابتسم الحضورُ وكان الانطبأُ وقتها عني لائقاً

### قواعدُ يجب اتِّباعها في التعارفِ (أسبقيات التقديم)

- الأكبر سناً يُقدَّم قبل الأصغر سناً
- المؤهلات العليا والدرجات العلمية قبل الأقل درجة
- الشخص الأكثر أهميةً في المكان قبل الأقل أهمية
- ذكر الاسم كاملاً وليس الاسم الأول فقط (سواء كنت تُقدِّم نفسك أو أحداً غيرك)
- ذكر درجة القرابة أو الزمالة أو صلة التعارف
- استخدام الكلمات المهذبة ك (من فضلك / لو سمحت / شكراً / حضرتك / آسف في حالة الخطأ)
- عند التعارفِ بشخصٍ لا تسأله عن اسمه، ولكن اذكر اسمك أنت وهو بدوره سيذكر اسمه



• قل له: (تشرفنا / أهلاً بك / سعيدٌ بمعرفتكَ)

### أخطاءٌ يجب تفاديها في العلاقات الاجتماعية:

لا يصحُّ بأيِّ حالٍ من الأحوالِ اقتراضُ أو إقراضُ شيءٍ من أيِّ أحدٍ، وهذا ليس فقط للمال ولكن أيضاً: (الذهب / الملابس / أدوات الميكب / أحذية).

ويمكنُ اقتراضُ أشياءٍ بسيطةٍ نادرةً أو غير متاحةٍ مثل: (كتاب / قلم لتدوين شيءٍ / ورقة للكتابة عليها) ولكن بشرطِ ردها بأسلوبٍ رقيقٍ مهذبٍ مع شكرٍ صاحبِ الشيءِ.

### إتيكيت الأَسْبِقِيَّاتِ (الأولويات):

• إتيكيت السيرِ يتقدَّم الأكبرُ سِنًا / مقامًا / السيدات، ثم يتبع البقيةُ

• إتيكيت صعودِ السُّلَمِ:

السيدةُ تسبقُ الرجلَ في الصعودِ، وفي النزولِ يسبقُها الرجلُ، ولا يجوزُ أن يكونوا على مسافةٍ واحدةٍ

\* فإذا لاحظَ الرجلُ أنَّ السيدةَ على حرجٍ من أن تسبقَهُ؛ فلا مانعٍ من أن يسبقَها بعد أن يقول: (بعد إذنك) تفادياً للإحراج.

• إتيكيت مقاعدِ السيارة: مقعدُ الشرفِ في السيارة هو المقعدُ الأيمنُ من الخلفِ ويليه مقعدُ اليسارِ، ثم مقعدُ المنتصفِ أو الأماميِّ، وعند دخولِ السيارةِ يدخلُ الشخصُ (الأقدمُ /



الأكبر / السيدة من الباب الأيمن، والشخص الثاني من الباب الأيسر) وعند الخروج نفس التصرف

### فنُّ الاعتذار:

الاعتذار لا يقلل من الشخص، بل يزيد من شأنه ويفتقر البعض لثقافة الاعتذار.. فالبعض يرى الاعتذار أن أقول: (أنا آسف) حقًا يجب أن تُقال، ولكن إن كنت لا تحب قولها فهل ستترك الناس يتعدون عنك بسبب عجزتك؟! إن السلوكيات المتحضرة تختلف في ضرورتها من شخص لآخر؛ فقد يرى بعض الأشخاص أن الاعتذار ليس له قيمة في حين قد يعتذر البعض لأسباب مختلفة مثل/ عندما يتخطى أحد الأشخاص مكانًا مزدحمًا، فأثناء سيره قد يحتك بشخص آخر فهنا يعتذر، أو إذا احتك بأحد المارة في الطريق العام، أو إذا اضطر للجلوس عكس شخص وسيدبر له ظهره، أو عند صدور شيء لا أرادى مثل أصوات العطاس والكحة والتجشؤ، فهنا الإنسان الراقى يعتذر بذوق وابتسامة، بينما هناك أشخاص لا يلتفتون لهذه التصرفات، وهنا يظهر الرقي والأصالة .

ويوجد أيضًا شكل من أشكال الاعتذار: وهو أن تعتذر عن قبول دعوة موجهة لك لحضور مناسبة ما، وهنا يجب الاعتذار للداعي سواءً تليفونياً أو كتابةً بكلمات رقيقة عن عدم تمكنك من تلبية الدعوة على أن يُرعى أن تكون قبل المناسبة بوقت كافٍ لا يقل عن ٤٨ ساعة حيث إنَّ هناك بعض الداعين يقومون بترتيب أماكن المناسبة وعدد المدعوين وطريقة جلوسهم مما يستلزم مجهودًا في إعادة ترتيب المكان .

وهناك أساليب كثيرة للاعتذار، كأن تترك الأمور حتى تهدأ وتذهب للشخص الذي أخطأت في حقّه، فتعذر بأيّ قول يناسبك: (لم أقصد إغضابك/ أنا هكذا لا أحسن اختيار كلماتي فلا تؤاخذني/ آسفٌ على انفعالي أو ما كان مني فلست في حالٍ جيدةٍ هذه الأيام... إلخ)

أما عادةٌ عدم الاعتذار فهي من العادات السيئة المنتشرة، كما أنّه من السيء أن يقول المدعو: ( إذا وجدت نفسي فارغاً فسوف أحضر، أو سيبها للظروف) ومن الأسوأ أيضاً أن يحضر بعد أن يعتذر عن الدعوة ويبرر حضوره بـ ( وجدت نفسي فاضى قولت أحضر ) فهذا لا يليق أبداً

أن تأتي له بهديةٍ وتمازحه بمودة.. فيجب أن تنظر إلى من تعتذر له مباشرةً حتى يقرأها في عينك.

وعن فنّ الحوار مع الآخرين:

يعتبر الحوار وإجادته أحدَ ضرورات المجتمع المتحضر؛ حيث يحتاج إلى متابعة المتحدث وإبداء الرغبة في إكمال الحديث من خلال الاهتمام بكلّ كلمةٍ يقوّلها.. كما تتوقف نظرة الناس عن ملاحقتك من خلال سيطرتك على كلماتك وانتقائها ونبرة الصوت وموضوع الحديث، وكلّ هذه العوامل يمكن أن تصنعك أو تحطمك .

ويعتبر الحوار المدخل الأمثل للمعرفة والتعلم والجاذبية والإقناع، ولذلك يجب الاهتمام بفنّ الحوار لأنه يشكّل الانطباع الأول، كما أنّ توجيه الأسئلة هو الدليل على كونك مستمعاً جيداً، لذلك عندما يكون الحوار غير واضح عليك أن تسأل بشجاعةٍ عن قصد المتحدث، كما



أنَّ أسلوبَ توجيه السؤال يظهر مدى اهتمامك واحترامك للمتحدث.

أنواع الحوارات:

### ١- الحوار الميت:

هي حواراتٌ ليس لها ردودٌ، بل تموتُ بمجرد قولها

### ٢- الحوارات الودية:

حوارٌ قصيرٌ اجتماعيٌّ لا يتعلَّق بالأعمالِ أو السياسة، وعادةً ما يكون في العزوماتِ أو في بادئِ حوارٍ مع شخصٍ جديدٍ، وغالبًا تكون عن الأسرة (الهوايات، الرياضة، أو الأحداث الجارية

### ٣- الحوارات العميقة:

هي حواراتٌ جدليةٌ تحمل أكثر من وجهة نظرٍ حول موضوع ما، وهدفها تغييرُ الاتجاهاتِ والسلوكِ لأحد المتحدثين كحوارات الإقناع.

لباقةُ الحوارِ هي أحدُ الأركانِ الأساسية، ويطلق تعبيرُ اللباقة على كلِّ شخصٍ:

- يدافع عن الآخرين في غيابهم إذا شهَّه بهم أحد
- يلتقط خيط الحوارِ عندما يكون هناك ركودٌ للكلام
- يكون قادرًا على التعرف على الآخرين وفتح أحاديث معهم
- يستطيع الدخولَ في الحوارِ مباشرةً وتغييرَ الدفة



- يستشعر متى يكون الحوار مملاً فيتوقف
- يشعر بإكتئاب الآخرين ويفتح أحاديث تروّح عنهم
- يمتلك حسّ الدعابة؛ فالفكاهة مبهجة، ولكنّ اختيارها ليس كذلك، فإذا أردت التحدّث متفكّكها فيجب أن تكون قادراً على تمييز الآتى في تلك الفكاهة:
  - \* أن تكون مناسبة للموقف..
  - \* أن تكون ذات ذوقٍ جيد ..
  - \* أن تكون ضروريةً ..
  - \* أن تكون جديدةً ..
  - \* ألا تُسيئَ لأيّ شخصٍ أو عرقٍ أو دينٍ ..
  - \* أن تُقال دون الشعور بالخجل .

أسس وركائز فنّ الحوار:

- النظر لمن يتحدث إليك؛ لأنّ إبعاد العين يدلّ على قلة الذوق
- عدم الاقتراب كثيراً من الشخص الذى تتحدث معه، وليكن بينكم مسافة مناسبة ولا داعى للهمس
- عدم الكلام بسرعةٍ أو ببطء
- التحدث مع شخصٍ واحدٍ، فقط فلا يصحّ فتح حوارٍ مختلفٍ



- مع أكثر من شخصٍ
- أن يقتصرَ الحوارُ على اللسانِ، فقط فلا داعي لاستخدام الأيدي، أو جحوظِ العينِ كأدواتٍ مساعدةٍ
- اختيار موضوع الحديث بما يتناسب مع الحاضرين وبأسلوبٍ يتفق مع مستواهم العلمي والاجتماعي ويتماشى مع ثقافتهم واهتماماتهم
- عدم الاستحواذ على إعجاب الآخرين بكثرة الحديث؛ فهذا يأتي بنتائج عكسيةٍ
- ابتعد عن الكلام عن نفسك، وإذا سألك أحدُ الأشخاص عن نفسك جاوب بشكلٍ مختصرٍ وكأنك متحفّظ
- اترك الآخرين يتحدثون عن مزاياك وإعجابهم بحدوثك
- وتذكّر أن كلامك عن نفسك كثيرًا سيلصق بك صفة الغرور
- استخدام ذكاءِ الحوارِ من حيث الأسئلة والانتباه إلى الردود المغلقة أو المفتوحة
- الاستماع الجيد
- عدم احتكار الحديث
- عدم الإكثار من الكلام والضحك المستمر
- قلة الحديث عن نفسك وما تحب وما تكره ولا تفرض رأيك



أثناء الحوار

- عدم مقاطعة الطرف الآخر
- تكلم في موضوعات مختلفة بشكلٍ إيجابيٍّ وأشعرِ الآخرين بالتفاؤلِ والخيرِ والبشرى الطيبة
- لا تتهامس مع أحد الأطراف في التجمعات حتى وإن كنتم كثيرين، فالأفضلُ بعد الانتهاء من المجلس أن تذهبوا معاً أو أن تتصل بذلك الشخص المراد الحديث معه

### عناصر التشيت في الحوار وكيفية التعامل معها:

هناك بديهيات في الحوار إذا عرفها الشخصُ استطاع تفاديها وعدم الشعور بالرجح منها، إذا كان هناك من يتحدث في غرفة مليئة بالأشخاص وكان يوجد شخصٌ يتحدث والأنظار تتابعه ودخل شخصٌ ما الغرفة سواءً رجلٌ أو سيدةٌ فإنَّ الطبيعيَّ أن تُحوَّل الأنظارُ عليه لمعرفة من سبب الحركة، وهنا لا يجب أن يشعر المتحدث بالرجح، فهذا لا يعنى أنهم غير مهتمين، ولكن يعنى أنَّ هناك من شتت انتباههم، وهنا لا تفعل شيئاً، بل أكمل حوارك بعد أن يهدأ الجميع، ويقول أحد خبراء الحوار «إنَّ المتحدث الواثق من نفسه يعرف جيداً متى يصمت»

### أساليب التشيت:

- اللعب بأزرار القميص / سلسلة
- اللعب بالعملات في الجيب / المسبحة / المفاتيح



- إبعاد الشعر عن الوجه / العبت في الحجاب
- خلع النظارة أو ارتداؤها
- جذب كُمّ القميص أو اللياقة
- إصدار أصواتٍ مثل أها/ أمم / أو هز الرأس بملل
- تحريك اليد بلا سبب / طرقعة الأصابع
- تحريك القدم وخبطهما في الأرض
- إحداث صوتٍ بالورق أو أيُّ شئ

وها قد علمتم أساليب التشتيت، لذلك ستعرفون كيف تتجنبونها

ثماني طرقٍ لتبدأ حديثاً فعلاً:

- في الثواني الأولى التي يقدمك فيها شخصٌ لآخر، أو تتعرف على أحدٍ ليس عليك سوى الابتسامة الصادقة حتى يردَّ عليك الشخصُ الآخر بابتسامة
- اجذب الطرفَ الآخرَ بكلمةٍ (مرحبًا / أهلاً وسهلاً / تشرفت بمعرفتك ... إلخ)
- مقدمته حوارك يجب أن تكون إيجابيةً وبسيطةً
- في حوارك يجب أن تكونَ منطقتاً مستخدماً مصطلحاتٍ والاستشهاد بأقوالِ خبراء



- استخدم توضيحاتٍ وأمثلةً لتيسير حوارك على المستمع
  - اعمل مقارنات لإثبات صحة كلامك
  - استخدم قصصٍ حقيقيةٍ لتدعيم وجهة نظرك
  - ثمَّ أنه حوارك دائماً بابتسامَةٍ ومودةٍ وتقبُّلٍ من الآخر
- وتذكَّر جيداً أثناء حوارك أنَّ أراءك ليست حقائق.. نَظْم حوارك.. نظم أفكارك

### أهمية تنظيم الأفكار:

الترابطُ في حوارك، السيطرةُ على أفكارك، أن تكونَ مسؤولاً عن كلامك، وتذكر أيضاً إذا انتقدت الآخرين ألا تتسبب لهم في جرح من مهارات الحوار أيضاً (الصوت) وإليك خمسُ خطواتٍ لجعل صوتك واثقاً قوياً:

- تغيير الأداء الصوتيِّ في التعبير عن القصص بما يثير المستمع ويستدعى شغفه بإكمال حوارهِ
- اخفض نبرة صوتك، فذلك يدلُّ على الثقة بالنفس والسيطرة والهدوء
- تحكِّم في ارتفاع نبرة صوتك عند بعض الكلمات العامة، ولكن بلا صراخ



- انطق كلماتك بوضوح حتى يسهل على المستمعين فهمها
- نظم توقُّفك بين الكلمات، فالتوقف القصيرُ يجذب انتباه المستمع

(إتيكيت الحوار مع ذوي الاحتياجات - القدرات - الخاصة:

لأنَّ ذوي الاحتياجات والقدرات الخاصة هم ركنٌ هامٌّ من أركان المجتمع؛ فقد اتفق خبراءُ الإتيكيت على بعض النصائح عند التعامل معهم أو الحوار:

### إعاقة الصم :

تكلم ببطء وبوضوح ولا تصخ بأعلى صوتك؛ فأغلبُ الذين يعانون من إعاقة السمع يقرأون الشفاه جيدًا، وربما يسمع بعضًا مما تقول، فاجعل وجهك له طوال فترة الحديث

### مستخدمي الكراسي المتحركة:

في أثناء الحوار معهم راع ظروفهم بأن تجلس على كرسيٍّ أو انزل على ركبتيك لتكون موازيًا له، ولا تجعله ينظر إلى أعلى في حوارهِ معك ولا تحرك كرسيه بنفسك ولا تدفعه بقسوة

### الإعاقة البصرية:

يجب أن تكونَ مواجهًا له أثناء حوارك معه، كما يجب أن تراعي النطق أيضًا بوضوح، فأغلبهم يسمعون جيدًا كتعويضٍ عن فقد البصر، واعلم أنَّ منهم من يستشعر الأضواء والألوان ومدى قربك واهتمامك



## فقد الذراع أو اليد :

يجب أن يوضَّح لك هذا الشخصُ كيف تصافحه، فقد يمدُّ يده اليسرى، وهنا تصافحه بيدك اليمنى، وإن لم يفعل ذلك فيمكنك أن تربتَ بخُفَّةِ بيدك اليمنى على كتفه الأيسر أو على ذراعه، وبشكلٍ عامٍّ يجب التحلى بالصبرِ والتعامل مع أيِّ معاقٍ بدون إبداءٍ لمشاعره

## فنُّ الإنصات الجيد:

\*\* وكما أنَّ للحوارِ فنًّا فإنَّ للإنصاتِ فنًّا أيضاً، فُتُعتبرُ القدرةُ على الاستماع فنًّا أيضاً فهو أساسُ كلِّ حديثٍ جيدٍ وهو أحد مفاتيح الدبلوماسية، ويقول أحد خبراء علم النفس: « إننا نفكرُ أضعاف السرعة التي نتكلم بها » وهذا يعني أنَّ الصمتَ يمنحنا أفكاراً أكثر تأثيراً وفائدةً، كما أنَّ هناك من يصمت حتى لا يتمَّ اكتشاف نقاط ضعفه أو كذبه، ولكنَّ الاستماعَ الفعَّالَ يخدم عملية الإنصات، وقد وضع خبراء الإتيكيت مجموعةً وصايااً للإنصات الجيد:

- توقَّف عن الكلام وانظر إلى وجه محدثك
- اجعل محدثك يشعر بالارتياح
- اجعل المتحدث يشعر بأنك تصغى له ومهتمُّ لحواره
- تخلَّص مما يُشِيتَّ انتباهك
- تعاطف مع المتحدث
- كن صبوراً



- حافظ على تركيزك وتجاوب مع المتحدث وساعده
  - لا تُوقفه عند نقاطٍ جدليةٍ ولا تقاطعه، بل اطلب منه أن يحكى أكثر
  - وجه له بعض الأسئلة في نهاية الحديث
  - توقّف عن الكلام مرّةً أخرى واستمع جيداً لما يكمله في حوارهِ
- القواعدُ العامةُ التي يجب اتّباعُها في المكان الذي تعيش فيه:—**
- النظافةُ الشخصية
  - عدم إزعاج الموجودين بصوتٍ عالٍ أو موسيقىٍّ أو حديثٍ هاتفيٍّ أو نغمةِ الهاتف
  - عدمُ استخدامِ أدوات التجميلِ أو تقليبِ في هاتفٍ أو أغراضِ أحدٍ ولو من باب المزاح
  - عدم تركِ أيِّ أغراضٍ استخدمتها متسخةً أمامَ أحد
  - عدم إفسادِ أو استخدامِ أوإي الأفرادِ معي إلا بعد استئذانهم وإرجاعها نظيفةً
  - الاعتذار إذا أخطأت
- هناك بعضُ الأشخاص في حياتنا يتعمدون سؤالنا أسئلةً فضوليةً أو مُملّةً، وعلينا فهمُ المغزى والردّ على الأساسِ الصحيحِ بفنٍّ وتهذيبٍ



سؤال السن له شقان:

الأول:

أن يسألك شخص عن سنِّك بشكل تهكُّمي، الغرض منه إظهار صغر سنك للحوار المفتوح، والرَّد هنا: (إن عمري بالقدر الكافي الذي يجعلني أفهم الحوار)

الثاني:

سؤال السنِّ لحساب الفرق والاحترام، والرَّد هنا: (إنَّ الاحترام ليس له علاقة بالسنِّ)

وعلى أيِّ حال لا تُسأل المرأة عن سنِّها أيًّا كان (هذا سببٌ غيرٌ معروف، ولكنها قاعدة هامةٌ لا يمكن تجاهلها)

\*\* سؤال الزواج: وهو لماذا لم تتزوج / تتزوجي حتى الآن..؟

وهنا يجب الرَّد على السؤال بنفس السؤال: لماذا برأيك لم أتزوج حتى الآن..؟

فإن كان الرَّد لا أعرف؛ فلتقل نفس الإجابة: وأنا أيضًا لا أعرف

أو قل: اهتماماتك الحالية ليست في الزواج، فإنَّ لديك دراسةً أو عملاً عليك إنجازها أولاً.

\*\* وإذا كنت تشتري أشياءك غالية الثمن، أو ما بين الغالي والمتوسط أو الرخيص وسألك أيُّ شخصٍ عن ثمن أغراضك، فالأفضل هنا عدم



إخبارٍ أحدٍ بثمانٍ مشترياتك؛ فقل: إنك اشتريتها مع أشياءٍ أخرى أو أنك لا تذكر ثمن شيءٍ اشتريته، وقد مرَّ عليه يومٌ وكن مبتسمًا.

\*\* إذا كنت تسيّر/ حي في الشارع أو تجلس في مكانٍ ووجدت من يحمق فيك (يطيل النظر) فلا تُقل له: لماذا تنظر إليّ؛ فإذا كان رجلاً ينظر لامرأةٍ عليها تحويل عينيها والاهتمام بالنظر لشيءٍ، أما إذا كانت سيدهً تنظر لسيدهٍ فيمكنهما الابتسام لبعضهما (وكذلك الرجال) لا ينظر لامرأةٍ وإن أطالت النظر له وإذا أطال النظر له رجلٌ فليبادر بابتسامه.

\*\* لا يليق بأيّ حالٍ من الأحوال رفع الصوت عن اللزوم في الشارع سواءً للرجال أو السيدات.

\*\* في حالة وقوف رجلٍ وامرأةٍ للحوار فلا يجب أن تكون المسافات متقاربةً بين الرجل والمرأة مسافةً مترٍ وبين رجلين، فهي تختلف طبقاً للمجتمعات واقتراب النساء أيضاً يختلف من مجتمعٍ لآخر.

\*\* إن كنت تتركب سيارتك وتسير بها في أماكن سكنية، فالأولى في الشوارع السكنية للسائر على قدميه؛ فلا تتعجل رجلاً أو امرأةً أو طفلاً بتشغيل صوتٍ نفيّر/ كلاكس السيارة بإزعاج طالبٍ منهم التحرك، كما أنه من الذوق التوقّف لكي تعبرُ سيدهً أو كبيرٍ سنٍّ أو طفلٍ.





## الفصل الخامس

### فنُّ الإتيكيت مع الأهل والأقارب

هو أحدُ الفنون والمهارات التي يجب على الجميع العملُ بها، جميعنا نولد وليس في استطاعتنا اختيارُ أهلنا، فالأمُّ قررت مع الأب أن يتزوجا وينجبانا ونحن لم نختَر أخوتنا بل هم نتاجُ عمليةِ اكتمالِ الأسرة، وبالطبع لم نكن ضلعًا في مشاكلِ الأهل والعائلةِ بل هي نشأت لأسبابها في وقتها وظروفها على أيِّ اعتبارٍ، إننا فقط مسئولون عن علاقاتنا الشخصيةِ وأسلوبنا وأسلوب تعاشينا مع المحيطين بنا؛ فإذا كانت الزوجةُ على خلافاتٍ مع عائلةِ الأب، فما ذنبك أيها الابن / الإبنة بكلِّ هذا..؟ إنَّ هذه الأمور لا تعنيكم في شيء؛ إنَّ ما يعنيتكم فقط هو اكتمالِ صلةِ الرحم الخاصةِ بكم أيُّ بشخصكم فقط، وإذا كان هناك خلافٌ بين الزوجِ وأهلِ الزوجةِ فأيضًا لا يصح لأبيٍّ من الطرفين أن يجبروا أبناءهم على قطعِ صلةِ الرحم، بل إنها من دواعي مساعدةِ الأبناءِ على:

١- تكوينِ شخصيةٍ مستقلةٍ وسويةٍ.

٢- أن يكونوا سببًا في إعادة العلاقات الأسرية وتصحيحها.

٣- أن يُرضوا الله - سبحانه وتعالى - وأن يكونوا سببًا في رضىِ الله عنكم؛ إذن علينا جميعًا بعد صدور هذا الكتابِ بتغييرِ مفاهيمنا نحو علاقاتنا الأسرية والعائلية، ويجب على الأباء والأمهات التخلّي عن الكراهية والنزاع عند تربيةِ أبنائهم؛ فمهما حدث من أطرافِ النزاع



الأخرى يجب السيطرة بشدة على الأعصاب والعصبية والكرهية - وهذه عادات الملكات والأميرات المنكات - وهى إظهار مشاعر المودة والابتسامه مهما كانت قوة ثورة البركان الداخلي، ولهذا أمران مهمان.

أولهما: مشاعر الكراهية تؤثر بشدة على الأطفال حتى وهم أجنّة في بطون أمهاتهم؛ فقد يصبح الطفل مشوّهاً أو ذا إعاقة بسبب نكد الأم ومشاعرها، كما تؤثر على لبن الرضاعة أيضاً.

ثانيهما: أن الطفل يعى ويشعر بكلّ شيء يراه على وجه أمّه وأبيه، ويتّرجم ملاحظتهم ومن هنا تتم الترجمة الخاطئة لأنه سيعتقد أنّ عبوس الوجه هو الأصح وأنّ الصوت العالى هو المطلوب وأنّ الإرهاب والتخويف هو الحياة ونعيمها، وذلك ما يجعل مستقبله جحيماً، لذلك أنصح دومًا كلّ أمّ وكلّ أبّ بإبداء مشاعر الحبّ والعطف وفنّ الحوار أمام أبنائهم، مع البعد التام عن أيّ مشاعر سلبية

نصيحة:

للوصول للهدوء النفسي والسلام الداخلي الذى يساعدكم فى تهدئة حياتكم عليكم باتباع تمارين (اليوجا) بأوضاعها المختلفة، وعمل جلسات للاسترخاء والتأمل فى البيت أو فى أماكن مفتوحة ستساعدكم على تغيير كلّ حياتكم للأحسن.

الأهل هم أساس التربية الأخلاقية للأبناء؛ فهم من يضعون البذور الطيبة التى تنبت نباتاً طيباً، لذا عليكم بتدريبتهم وتعليمهم:



- الاحترام المبالغ لكبار العائلة
- توقير الجد والجدّة وتقبيل أيديهم ورأسهم
- مخاطبة الخال / عم والعم /ة بأدب فيجب قول: (حضرتك/ بعد إذنك/ أشكرك/ تفضل/ آسف في حالة الخطأ) هذه أقل ما يجب تعليمه للأبناء
- أن يقومَ من مكانه عندما يرى الكبار واقفين
- أن يقوم ليجلس أحد الكبار مكانه
- الاستئذان وأهميته، فعلى كلّ أمّ وأب أن يستأذنا عند استخدام أشياءهم أمام الأبناء، أن يعلمَ ابنه وبنته الاستئذان لدخول الغرفة والاستئذان لفتح حوارٍ ولكافة متطلباتهم
- أن يعطى مما معه للآخرين
- أن يكون مبتسمًا في وجوه الأهل حتى وإن كان لا يحبُّهم
- أن يخفى مشاعر الكراهية لأحدِ الأطراف حفاظاً على العلاقات الأسرية
- أن يتحدث في موضوعاتٍ إيجابيةٍ ولا يذكر أيَّ محادثاتٍ غير لائقةٍ
- أن لا يتمّ ذكرُ أي أفعالٍ أو أقوالٍ غير لائقةٍ حدثت في أيّ تجمّعاتٍ عائليةٍ أو أسريةٍ



- أن لا ينقلَ أيَّ كلامٍ لأحد الأطرافِ ولا يذكرَ أحدًا بسوء
- أن لا يكونَ سببًا في أيِّ شجارٍ عائليٍّ مع مَنْ هم من سيِّئه
- أن يكونَ نظيفًا في ملبسه ومجلسه
- أن لا يتعدَّى على أحدٍ في سيِّئه أو أكبر أو أصغر منه سواءً لفظيًا أو بالضرب
- أن يشتكى لك ممَّا حدث له، ولكن في أذنك أو في مكانٍ بعيدٍ عن الأطرافِ المتنازعةِ معه
- احترام أبناءك أمام الجميع ولا تهنهم ولا تتهمهم بالكذب أو الغباء أو التقصير
- صاحبوا أبناءكم في أيِّ سنٍّ ولكن بأدبٍ متبادل
- لا تطاوع ابنك إذا تحدث بإسفافٍ سمعه في التلفزيون، أو السينما، أو مواقع التواصل الاجتماعيِّ
- يجب تعليمهم وتدريبهم على المصطلحات والمعاني الراقية؛ فإذا اشتكى لك ابنك أنَّ زملاءه يضحكون من كلامه أو أدبه فقل له إنَّ هذه أخلاقُ النجِّيِّ - عليه الصلاة والسلام - وهي الصحيحة والتي سيحاسبنا الله عليها
- راع استخدامَ مصطلحاتٍ مهذبةً تناسب مجتمعنا الحاليَّ ولا تحدِّثه بلهجةٍ قديمةٍ قد ينبذ معناها أو يكرهه



- اذهب مع أبنائك في رحلات أو ندوات ثقافية أو تاريخية كي يتأكد أنه يسير على النهج الصحيح ويرى بنفسه شخصيات محترمة

يبقى هنا خلاصة هذه الاثني عشرين مبدأً من مبادئ الأخلاق والتهذيب، وهي كيف ستقع ابنك / بنتك بها..؟

أن تفعل كلَّ هذا بنفسك وأمامهم وتلقائياً مطلقاً وأن تكونَ هذه هي حياتك كما ينبغي أن تكون - فنَّ السلوك بالَع التهذيب - فنَّ الإتيكيت.. الأخلاق في حياتك..!

تعرض في هذا الفصل أيضاً لمعاملة الأزواج ببعضهم سواءً أأمم الأبناء أو الأقارب أو فيما بينهم ..

مبدئياً يجب على كلِّ رجلٍ وفتاةٍ أن يتبعوا قواعد الاختيار الصحيحة عند اتخاذ قرار الزواج، فلكلِّ إنسانٍ مواصفاتٍ لشريك حياته مختلفةً عن البعض، ولكن تبقى أهمُّ الاختيارات هي:

- أن يكونَ هو/ هي من أريد الحياة معه في الدنيا وفي الجنة
- أن يكونَ هو/ هي من أحبُّ أن أنظر إليه نظرةً رضى وحبِّ
- أن يكونَ هو/ هي من أحبُّ أن أنجب منه أبنائي
- أن يكونَ هو/ هي ذو السمعة الطيبة في المجتمع
- أن يكونَ هو/ هي كريماً لأنَّ البخيل مكره



هذه هي الاختيارات الخمس لشريك أو شريكة الحياة والتي ستساعد على تخطي صعوبات كثيرة قد تواجهها.

على كل زوج وزوجة أن يتعاملوا مع بعضهم كالاتي:

- الاحترام المتبادل أمام الآخرين
- اختيار اسم أو لقب متفق عليه إذا أرادوا النداء بصوت مسموع للآخرين
- أن لا يُجرّد الزوج زوجته من اسمها كي لا تشعر بالتهميش أو الإنكار
- ومن الرائع أن يهمس الزوج في أذن زوجته بكلمات لطيفة في التجمعات العائلية أو الخارجية، وعلى الزوجة مبادلتها بلطفٍ ولتكن مدة هذا التصرف خمس ثوانٍ لكي لا يصبح بعدها تصرفاً غير لائق (كأن يقول لها بأنها أجمل الموجودين أو أنها ملكة في المكان كما أنها ملكة قلبه)
- اهتمام كلا الطرفين ببعضهم عند الخروج، وأن يُضيف كل طرف لمسة على ملابس الطرف الآخر قبل الخروج
- على الطرفين تبادل كلمات الإعجاب بعد الزواج وخاصة عند الخروج لكسب الثقة وزيادة تبادل المودة
- التحدث بلباقة وجدية عند عرض المشكلات والخلافات، وألا يسخر أي طرف من الآخر أثناء الحوار، مع احترام وقت



النقاش وإنهاء الخلاف في نفس يوم عرضه منعا لحدوث جفاء

- على الطرفين عدم نشر مشكلاتهم للأقارب أو الأصدقاء أو المعارف؛ لكي لا تكبر أو تترك أثرا في نفوسهم ويبقى منظرهم أمامهم غير لائق مدى الحياة

- عدم نشر حالات من الحزن على مواقع التواصل التي تجعل الأقارب والأصدقاء والمعارف مُطلعين أولاً بأول على حياتكم الشخصية، أو استنتاج حالات خلافكم، فهذا ليس لائقاً

- وعلى الزوجة تفهم طبيعة زوجها من خلال الخبرات الحياتية وعمل جدول أو صفحة تُذكر فيها المشكلة وكيف تم حلها بجدوى أو ما هي الوسيلة المتبعة في ذلك الوقت

- على الزوج تفهم طبيعة زوجته ومعرفة ايام الحيض لانها تكون في حالة من العصبية والشجن الغير معروف اسبابه وعليه ايضا تفهم عقليتها ولا يخاطبها وهي عصبية بل عليه ان ينتظرها حتى تهدأ ويعتذر ان أخطأ

- على الزوجان معا ان يحسنوا تعاملهم مع بعضهم امام الابناء .. ان يحترم زوجته وان تحترم زوجها .. ان يقبل الزوج راسها ويدها امام الابناء .. ان تحتضن زوجها وابنائها معا

- على الزوجين احترام بعضهما بشدة امام العائلات فلا يسخر الزوج مازحا امام أهل زوجته .. ولا تقلل الزوجة من شأن زوجها أمام عائلته



- يجب على الزوج توقيؤ زوجته فى وسائل المواصلات، أو الذهاب للتجمعات والمناسبات، فإذا خرج من سيارة لا يدخل المكان، بل ينتظر زوجته عند باب السيارة ليأخذ يدها ويدخلان معًا هكذا على الرجل أن يعامل كل امرأة فى حياته: أمه / زوجته / أخته / ابنته

## الفصل السادس

### إتيكيت الجيرة

الجيرانُ هم أهلٌ من الدرجة الثانية أو الثالثة، فلهم حقوقٌ وواجباتٌ وقد كان سيدنا (جبريل) - عليه السلام - يُوصي سيدنا (محمدًا) - عليه الصلاة والسلام - بالجارِ حتى ظنَّ الرسولُ أنه سيورثه. لजारِك عليك حقوقٌ تندرج تحت فنون التعاملِ وفنِّ الإتيكيت:

- إلقاء السلام وأنت بشوش الوجه ومبتسم
- الذهاب لजारِك في المناسبات الشخصية إذا دعاك
- تقديم واجب العزاء إذا تُويِّ له قريبٌ
- زيارته في حالاتِ المرضِ
- على الشباب مساعدةُ جيرانهم المسنين في حملِ الحقائب عنهم
- على الشباب توصيلهم لأماكنهم وقضاءِ لوازمهم
- على الآباءِ معاملةُ الجارِ معاملةً حسنةً أمام الأبناء ليقصدوا بهم
- إذا قابلت جارك على سُلَّم البيت أو مدخل البيت أو في الشارع؛ فلا تنظر إلى ما يحمله من حقائب، وإذا رأيت ما يحمله لا تسأله ولو من باب المعرفة عن أسعارِ الخضار أو



الفاكهة التي يحملها في السوق لأنه تصرف غير لائق

- إذا ضايقتك جارك فلا تتسرع وتلجأ لقسم الشرطة لعمل محضر، بل اقصدته وقل له ما يضرُّك منه، أو اقصد شخصاً في الشارع أو العمارة يكون كبيراً سنّاً ومحبوباً ليتحدث إليه
- لا تشتك جارك لجارٍ آخر إلا إذا توسَّط لحلِّ مشكلة، ولا تذكر جيرانك بسوء
- استأذن جارك قبل وضع سيارتك أمام منزله، وإذا رفض يجب احتراماً رغبته بدون غضبٍ أو إثارة مشاكل
- اطلب من أبنائك أن يشتروا أغراضاً لجيرانهم من باب المساعدة
- اطلب من أبنائك أن يساعدوا جيرانك الكبار في السنِّ يومياً؛ فيمكنهم قضاء حاجاتهم أو شراء ما يلزمهم
- في المناسبات التي تطلب تزييناً للشارع يجب عليك مساعدتهم بحبٍّ وأنت بشوشٍ الوجه ومبتسم، مع ما تقوله لهم من الكلام اللطيف، ومازحهم بما يحبون أن يسمعوه
- لا تُسمِّ جارك اسماً أو لقباً لا يحبُّه، فقد يسبب الأذى له
- لا تفتح نافذة أو باباً أو شُرْفَةً أمام زوجة جارك، وكن حذراً من جرحهم
- إذا كنت تحتاج شيئاً من جارك اما ان تنتظر عودته من العمل او خروجه للصلاة وتحديثه .. او تذهب له في وقت مناسب



ويجب ان تتصل به قبلها

- إذا وصلت لباب شقة جارك وقمت برنّ جرس الباب أو طرقته؛ فارجع للوراء ما يقرب عن مترٍ لكي لا يُفاجأ فاتح الباب بقربك الزائد، ولكي يسهل عليك الحواز أو الرجوع إذا كان جارك غير موجودٍ - وعلى السيدات نفس الشيء - إذا لم تجد جارك الذي تريده وفتح لك شخصٌ آخر فاسأل عن الشخص الذي تريده فإن كان غير موجودٍ، ولا تدخل أبداً بقصد أنك ستنتظره حتى وإن دعاك الشخص للدخول؛ فيفضل أن تنصرف أو تنتظره حتى يعود ولكن خارج البيت
- إذا رأيت جارتك على السلم فلا تصعد أمامها وأتركها تصعد ولكن خلفها بخمس درجات، وإذا كانت تنزل السلم فانزل قبلها
- لا تدخل من بابٍ أمام السيدات أو الفتيات، بل هم من يجب أن يدخلوا أولاً
- اخرج قبل السيدات من الباب
- وفي المصعد لا تنظر إلى جارتك كثيراً، بل يكفي ابتساماً وإلقاء التحية؛ فإذا حدثتكم قم بالردّ عليها في حدود المسموح وتذكروا دائماً أنّ للجار حقاً يجب أن يأخذه بتهذيبٍ ومودةٍ
- \*\* كان هناك حادثه قتل في بيت لعائلة في أحد الأحياء، ولم يعلم أحد الجيران إلا بعد استنشاق رائحة كريهة منبعثة من شقة جارهم وتمّ إبلاغ



الشرطة التي حضرت وكسرت باب الشقة ووجدوا الرجل مقتولاً..!

أولُّ الشكِّ كان في عائلته التي كان دائمَ التشاجرِ معهم إلى أن تركوا له البيتَ، وبعد التحقيق الذي استمر لأكثرَ من ٣ شهور تبينَ أنَّ القاتلةَ سيدةٌ تسكن في نفسِ العقارِ وكان خلافاً على الميراث، لأنَّ الرجلَ مكروهٌ في عائلته، وقد تركوه وحيداً فجاء طرفٌ آخرٌ من العائلة وقتله، ولأنَّه مكروهٌ بين الجيران لم يسأل أحدٌ عنه عندما اختفى لأيامٍ إلا بعد أن ظهرت الرائحةُ العفنةُ .

\*\* كما أنه قد كان لرجلٍ بيتٌ في أحد الأحياء، لكنه لم يكن يسكنه إلا في الإجازة لأنه يعمل في دولةٍ أجنبيةٍ، وكانت أسرته معه فكانوا يسكنون البيت أسبوعاً فقط من كلِّ عامٍ، وعلم غرباءُ بأنَّ البيتَ ليس مسكوناً ففروا سرقته إلى أن تصدَّى لهم الجيرانُ عندما سمعوا أصواتهم من داخل بيوتهم، ولقنوا السارقين درساً لن ينسوه أبداً وسلموهم للشرطة وكان هذا التصرف منهم لأنَّ جارهم بشوشٌ معهم وكان يتعمد إهداءهم هدايا عند رجوعه وكان أيضا يتواصل معهم تليفونياً بصفةٍ شهريةٍ.

● الجيرانُ أهلٌ من الدرجة الثانية فأحسنوا معاملتهم



## الفصل السابع

### إتيكيت التعامل مع الأصدقاء

ليس بالعناء اتّباع قواعد لائقة مع الأصدقاء، وقد يقول بعض الأشخاص: هل يجب أن أتعامل مع صديقي بتهذيب..؟!

والإجابة على هذا السؤال: نعم

\*\* الاصدقاء على عدة أنواع ودرجات تقارب؛ فالصديق المقرّب يجب عليّ احترامه أمام عائلته وأقاربه البعيدين، واحترامه أيضاً أمام زملاء، واحترامه أمام الأصدقاء غير المقربين أو الذين لا يميل للتعامل معهم

خلاف ذلك فلا إتيكيت بين الأصدقاء فيما بينكم

\*\* أيّ إنسان له عليك حقّ الابتسام والاحترام والتقدير والتوقير، فإذا كنت لا تفضّل الشخص فعليك معاملته بلطفٍ إكرامًا لإنسانيته أو اجث عن أيّ نقطة تقاربٍ بينكما تجعلك تتقبله، خلاف ذلك لا تذكر شخصًا بسوءٍ سواءً أمامه أو من خلفه

\*\* التمس دائماً العذر للشخص الذي يتعامل بعنف أو قسوة أو عدوانية، تجنّب فهذا حقك ولكن بلا إساءة لشخصه





## الفصل الثامن

### القواعدُ العاميةُ للوقوفِ والسيرِ والجلوسِ ووضعيةِ الساقِ (للمرأةِ والرجلِ)

أولاً: المرأةُ

إتيكيت الوقوف /

- الرأس: في وضع رأسيّ على الكتفين، ومعيّارُ صحّةِ الوضع خروجُ خطِّ وهميّ من أسفلِ الذقنِ، فلا بد أن يكونَ موازيًا للأرض
- الجذع (المنطقةُ من الكتفين إلى أسفلِ الظهرِ) يجب أن تكونَ مفرودة وليست مشدودةً وفي حالةِ تناغمٍ مع عدم الاتجاه بالجدع إلى الأمام أو الخلف
- الساقين (من أسفلِ الردفين إلى الكعبين) يجب أن تكونَ ساقا المرأةِ منغلقةً تمامًا بل ملتصقتين، ومعيّارُ صحّةِ الوضع - تلامس الكعبين
- القدمان: هناك وضعان للمرأةِ وفقَ ما تراه مناسبًا لراحتها والشكل الجماليّ لها

الأول: تلامسُ الكعبين بحيث يكونا على شكل V



الثاني: كعب القدم اليمنى في باطن القدم اليسرى أو العكس

- الذراعان: ولها ثلاثة أوضاعٍ على المرأةٍ اختياراً ما يناسبها منها
- أن تكونَ الذراعان على استقامتهما في اتجاهٍ عموديٍّ على الأرضِ
- قبضُ الكفَّين لبعضهما بشكلٍ طبيعيٍّ في اتجاهِ الأرضِ
- لمس أناملِ الكفِّ الأيمنِ للساعدِ الأيسرِ أو العكس

### إتيكيت السير:

على المرأةٍ أثناء سيرها ملاحظة:

- عدم عبوس الوجه
- عدم تحريك الرأسِ والجذعِ والساقينِ والذراعينِ بانفعال
- ترك الذراعينِ بانسيابيةٍ طبيعيةٍ لحركة باقى أعضاء الجسمِ
- انسجام وتناغم أعضاء الجسمِ أثناء السير
- السير على خطِّ افتراضيٍّ
- عدم وجود مسافةٍ بين الفخذينِ والساقينِ
- فرد منطقة الجذعِ
- الخطوات أثناء السير قصيرةٌ ونشيطةٌ



- يؤثر مفاصل الحذاء تأثيراً مباشراً مهماً جداً على طريقة السير

## إتيكيت الجلوس:

- الظهر يجب أن يكون موجَّهًا للمقعد
- القدم يجب أن تكون على الأرض تمامًا، لذلك فالمرأة الطويلة تلمس حافة المقعد بظهر الركبة، أما المرأة القصيرة فتبعد عن حافة المقعد بالقدر الذي يسمح لها بعد الجلوس أن تكون قدمها مستقرة على الأرض
- الجلوس أولاً على ثلث المقعد ثم عليها بالإمساك بذراع الكرسي والانسحاب بهدوء إلى الخلف
- تراعى المرأة أثناء الجلوس وجود مسافة بين ظهرها وظهر المقعد وعدم ترهل منطقة الجذع
- الساقان ملتصقتين تمامًا في وضع متوازن إما إلى اليسار أو اليمين

## وضع الكفَّتين أثناء الجلوس:

لهما وضعان على المرأة اختياراً ما يناسبها، الأول: وضع أنامل الكفِّ الأيسر على الساق اليمنى وأنامل الكفِّ الأيمن على الساق اليسرى بشكل انسيابي غير مشدود أو مفروِّد، والثاني: وضع الكفِّ الأيسر على الساق اليسرى، ثم وضع باطن الكفِّ الأيمن على ظهر الكفِّ الأيسر أو العكس



## إتيكيت وضع الساقِ على الساقِ:

يكونُ ذلك بأن تضع المرأةُ الساقين متوازيين إما لليمين أو اليسارِ مع تلاصقِ الفخذين عند الجلوس، وطرفا الحذاء في اتجاهٍ واحدٍ، أو لفِّ القدمِ اليمى خلف الكعب الأيسرِ أو العكس، والساقان في اتجاه اليمين أو اليسار على أن يكونا معاً

## ثانياً: الرجل:

### إتيكيت الوقوف:

- الرأس عموديةً على الكتفين
- الذقن موازيةً للأرض
- الجذع مفروّذٌ وليس مشدوداً
- الساقان منفرجتان قليلاً
- الجذع مُتَّجِّهٌ إلى الأمام
- الذراعان على استقامتهما

### إتيكيت السير:

- السير على خطٍّ مستقيمٍ
- الخطوات واسعةٌ نسبياً ونشيطةٌ
- اتجاهُ الكتفين للخلف (دون مغالاة)



- الذقن موازية للأرض

ملحوظة: عندما يسيرُ الرجلُ بجوارِ المرأةِ فيجب أن تكونَ خطواتُه كخطواتها حتى يكونَ إلى جوارها.

### إتيكيت الجلوس:

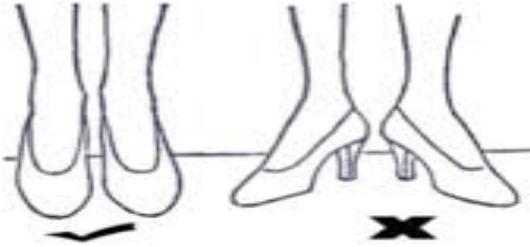
- يعطى الرجل ظهره للمقعد
- الرجل الطويل يلمس بركبته طرف المقعد
- الرجل القصيرُ يبعد عن حافة المقعد بالقدر الذى يجعل قدميه مستقرتين على الأرض
- الجلوس على ثلث المقعد والانسحابُ بهدوءٍ للخلف مع الإمساك بذراع المقعد
- الساقان بعيدان عن بعضهما قليلا
- قبضةُ اليد على الساق واليدُ إمَّا مقبوضةٌ أو مفرودةٌ

### إتيكيت وضع الساق على الساق:

- لا يشترط عدمُ وجود فراغٍ بين الفخذين كوضع المرأة بل يجب الابتعاد قليلا
- الساقُ فى وضعٍ رأسيٍّ على الجسم



( صورُ قواعدِ إتيكيت الحركةِ للسيداتِ والرجالِ )



ETIQUETTE  
@LOUGHANIYA



إتيكيت  
الوقوف







## لغة الجسد والإيماءات في الإتيكيت

من المهم معرفة كيفية التصرف في الجسد والإيماءات التي تصدر منّا فإنها توفر كثيراً من الكلام

### حركات وإيماءات تدلُّ على عقلية منفتحة وواثقة:

- ابتسامة رقيقة
- ذراعان منبسطان
- اعتدالٌ في الساقين أثناء الجلوس
- الجلوسُ بطريقةٍ تدلُّ على الانتباه والتهيؤ
- الاسترخاء أثناء الجلوس
- النظر إلى الشخص الذي تتحدثُ معه نظرةً مباشرةً

### حركات وإيماءات تدلُّ على سلوكٍ عدوانيٍّ

- وجهٌ عابسٌ (مكشر)
- النظر بتحديدٍ إلى الشخص الآخر
- تشبيك الأصابع بإحكام
- تشابك الذراعين
- وضع الرجل على ذراع المقعد



- النظر بالعينين إتهامًا
- الإشارة بإصبع الإبهام
- المصافحة بعنفٍ وقوةٍ
- التنقل في المكان كثيرًا

### حركات وإيماءات تُعبرُ عن السيطرة

- صوتٌ حادٌّ جهوريٌّ

### حركات وإيماءات تدلُّ على وضع الدفاع عن النفس:

- نظرةٌ غيرٌ محدّقةٍ
- وضع الشفاه موضع الدهشة والتعجب
- مظهرٌ يدلُّ على الشدة
- تريغُ اليدين بطريقةٍ دفاعيةٍ
- لمس الرقبة
- تشبيكُ الذراعين بإحكام
- حواجب مقطّبةٌ
- تنكيس الرأس
- تشابك الساقين



• حركَةُ الأذِنِ والرَّقِبَةِ

### حركاتٌ تدلُّ على التبرُّمِ واللامبالاة:

• نظرةٌ خاليةٌ من المشاعر

• اختلافُ العينين

• وضعُ الرأسِ بين اليدين

• تكرارُ النقرِ بالأصابع

### حركاتٌ تدلُّ على الاستعدادِ للإصغاءِ إلى كلامِ المتحدثِ

• تحديقُ النظرِ

• الاعتدالُ أثناءَ الجلوسِ

• وضعُ اليدينِ على الركبتين

• تعبيراتُ الوجهِ يقظةٌ ومنتبهةٌ

• الاقترابُ من الشخصِ الذي يحدثه

• الجلوسُ بشكلٍ متقاربٍ على حافةِ المقعدِ

• هزُّ الرأسِ دليلٌ على المتابعةِ والموافقةِ لكلامِ المتحدثِ



## حركاتٌ تدلُّ على الشعور بالإحباط:

- دورانُ العين والنظر في أرجاء المكان
- تحريك الأصابع بين خصلات الشعر
- النقرُّ بالقدم أو على المنضدة
- التنهُّد الملحوظ
- تشبيك اليدين
- إطباق الشفتين بإحكام
- حكُّ الرقبة
- أنفاسٌ عميقةٌ ملحوظة
- السير ببطءٍ

## حركاتٌ تعبِّر عن الشعور بالثقة:

- تطويق الأصابع
- وضعُ الأقدام على المنضدة
- الاعتدال في الجلوس
- وضع اليدين خلف الرأس
- الوقوف باعتدالٍ واعتزاز



- رفع الرأس
- ساقان مشدودتان
- اعتدال القامة
- الجلوسُ باسترخاءٍ على المقعد
- اليقظة والانتباه

### حركاتٌ تدلُّ على التوتُّرِ وعدمِ الثقةِ في النفسِ:

- المصافحةُ بفتورٍ ومشاعرٍ باردةٍ
- الغمغمَةُ بصوتٍ مسموعٍ
- وضع اليدِ على الفمِ أثناءَ الحوارِ
- نظرةٌ باردةٌ
- ضحكةٌ تدلُّ على القلقِ والتوتُّرِ
- النقرُ بالأصابعِ على المنضدةِ
- التنهيدُ الملحوظُ
- تشبيك الذراعين والأرجل
- تحريك الأصابعِ واليدين عند الجلوسِ بطريقةٍ تدلُّ على القلقِ
- العبثُ ببعض الأشياءِ أثناءَ الحوارِ

- السِرُّ ببطءٍ وإحباط
  - قضم الأظافر
- وبعد أن عرفنا الحركاتِ ودلالاتها يمكننا التأثيرُ في الآخرين أيضًا باتِّباعِ سلوكياتِ ذاتِ ثقةٍ وثباتٍ وتأثيرٍ في الغيرِ
- واجه الشخصَ الآخرَ بقوةٍ وثباتٍ وأمعن النظرَ فيه كي تتعرَّفَ على هيئتهِ ومشاعرهِ وحالتهِ المسيطرةِ
  - تتبع سلوكاً منفتحاً يتَّسم بدفءِ المشاعرِ والمودةِ والعطفِ؛ فتستحوذ على ثقتهم وحبِّهم
  - اعتدل دائماً في جلستك ووقوفك بأن تكونَ مسترخياً هادئاً، فذلك يُظهرُ اهتمامك بالآخرِ
  - صافح الآخرين بلطفٍ وألفةٍ
  - كن هادئاً المشاعرِ تماماً



## الفصل التاسع

### بعض النصائح العامة في فنّ الإتيكيت

يوجد بعضٌ من الأفعال التي يصعب على الإنسان التخلُّص منها، ولكنه ليس مستحيلاً؛ فإذا التزمت بالتخلص منها وتخلصت منها بالفعل فهذا يعني أنّ لديك إرادةً قويةً ..

- ١- أن يُقلع عن عادةٍ راسخةٍ ك(قضم الأظافر / التدخين)
- ٢- أن يحبَّ عدوّه (يعترف بميزاته ويذكر أفضاله)
- ٣- أن يُفكّر بطريقةٍ منطقيةٍ فيما يخصُّه من قضايا، أو يخصُّ المقربين منه.
- ٤- أن يعترف بجهله (إذا واجه شيئاً يجهله)
- ٥- ينتظر دون أن ينفد صبره
- ٦- يعاني دون شكوى (يشتكى الحال / الناس / الظروف)
- ٧- يصمت في الوقت المناسب (عندما يتعرض للإساءة).
- ٨- يركّز في ذروة المعمة
- ٩- يقدم خدماتٍ دون أن ينتظر مقابلاً أو مديحاً أو اعترافاً بالجميل



١٠- يَتَرَيُّثُ فِي إِصْدَارِ أَحْكَامِهِ عَلَى الْآخِرِينَ.

### القَوَاعِدُ السُّتُّ لِقَوْلِ «شُكْرًا»

- ١- يَجِبُ أَنْ يَكُونَ الشُّكْرُ صَادِقًا
- ٢- التَّعْبِيرُ عَنِ الشُّكْرِ بِوَضُوحٍ بِلَا تَمْتِمَةٍ أَوْ غَمْغَمَةٍ
- ٣- اشْكُرِ النَّاسَ مَعَ تَحْدِيدِ أَسْمَائِهِمْ وَنَطْقِهَا
- ٤- انْظُرْ فِي عَيْنِ مَنْ تُقَدِّمُ الشُّكْرَ لَهُ
- ٥- تَعَمَدْ تَقْدِيمَ الشُّكْرِ لِلنَّاسِ
- ٦- وَجِّهْ الشُّكْرَ لِلنَّاسِ عِنْدَمَا لَا يَتَوَقَّعُونَهُ

## الفصل العاشر إتيكيت الموائد والعزومات

من أكثر ما يميز الشعوب أكلاتهم...! وتختلف كافة الشعوب عن بعضها في نوع الأكل وفي إعداده، حتى وإن كانوا من نفس الدولة أو العرق.

(نصيحة)

احترم أكلات الشعوب جميعها بطريقة تناولها، ولا تُبدِ تقزراً أو شعوراً بالقرف مهما كانت الأكلات.

إتيكيت الموائد ليس له إلزام إلا في أوقات محددة، ولكن آن لنا الآوان أن نشرح ( ورود نصّ هامّ جداً في اتّفاقية (فيينا) الدبلوماسية المبرمة عام ١٩٦١م واتفاقية (فيينا) القنصلية عام ١٩٦٣م لتيسير هذه القواعد السابقة للاتفاقيات، وهذا النصُّ كالآتي:

(كل ما يخالف عقيدتك وتقاليدك ودينك .. ليس عليك العمل به )

قديمًا كان لزاماً الأكلُ بالشوكة والسكينة كمثال، أو عدم الأكل باليد اليمنى أو عدم الأكل باليد خاليةً من أيّ أداةٍ من أدوات السفر، ولكن بعد ورود هذا النصّ بالإضافة إلى احترام عادات وتقاليد وأكلات الشعوب أصبح الوضع مختلفاً تماماً، فأصبح من السهل على المسلمين كمثال الأكل باليد اليمنى بدلاً من اليسرى (كعادة راسخة في الدين الإسلامي)



بل إنّ إتيكيت الموائد أصبح يأخذ في الاعتبار عادات المسلمين ويُدرجها في قواعده، كشرّب الماء على ٣ مرات، كما أصبح من الممكن الأكل بالملقعة بدلاً من الشوكة وأصبح الصينيّون يأكلون بمالعهم الخاصة بدلاً من الشوكة والسكين.

في بداية إتيكيت الموائد أو أيّ إتيكيت يجب احترام المواعيد خاصة في المناسبات والعزومات، وتعتبر الدقة في المواعيد من الأمور الإلزامية، أما عدم الاهتمام للمواعيد أو عدم تقدير الوقت جيّداً فإنها تتنافى مع الذوق السليم والأخلاق الحميدة، وليس معنى احترام المواعيد أن يذهب الشخص قبل الموعد المحدد بوقتٍ طويل، ولكن أن يكون على مواعده تماماً أو قبل الموعد بثلاث أو خمس دقائق فقط.

كما أنّ احترام المواعيد ليس فقط موجّهاً للمدعوين، ولكن أيضاً للداعي إلى المناسبة فعلى الجميع التواجد بنفس المكان في نفس الوقت المحدد، ومن الجدير بالذكر هنا أنّ يوجد نوع من الاعتذار يغفل عنه الكثيرون، وهو الاعتذار عن قبول دعوة من أحد الأشخاص، فهناك نوع لا يجد داعياً للاعتذار عن قبول دعوة أو مناسبة وأن يتركها مفتوحة، بينما يجب على المدعو أن يعتذر عن الحضور بشكلٍ مباشرٍ محدداً أسبابه، في بعض الشعوب هناك عادة تقبيل أيدي السيدات، وهي عادة ليس معمولاً بها في المجتمع الشرقيّ أو العربيّ والمصريّ، ولكنها شائعة في المجتمعات الدبلوماسية، ولذلك فلرجال في مجتمعاتنا حقاً في مجارة تلك المجتمعات في تلك العادة أو لا، ولكنّ أغلبية الشعوب باقية على عادة تقبيل أيدي السيدات، وفي كلّ الظروف والأحوال والمناسبات لا يجوز تقبيل أيدي الأنسات.



## الملابس:

لكلِّ مكانٍ ولكلِّ مناسبةٍ ملابسها الخاصةُ بها، بل إنَّ لكلِّ وقتٍ ملابسَه الخاصَّةَ به، فالنهارُ يختلف عن الليل في الملابس ومكانُ المناسبةِ ونوعُ العزومةِ نفسها يستوجبُ اختيارَ الملابس الخاصَّةِ بها، وعلى كلِّ حالٍ يجب أن تكونَ الملابسُ مريحةً حتى لا تفسدَ حالتك النفسيةَ في المناسبات

## أنواع الاحتفالات:

- ١- حفلاتُ تكريمٍ
- ٢- حفلاتُ تعارفٍ والصدقات
- ٣- حفلاتُ الشكرِ والامتنان
- ٤- حفلُ تقديمِ نفسي أو شخصٍ جديدٍ أو مهم
- ٥- حفلُ لردِّ على احتفال
- ٦- حفلُ لتوطيدِ علاقةٍ بعميل
- ٧- احتفالٌ بذكرى
- ٨- حفلاتُ زواجٍ / أعياد ميلادٍ / تخرُّجٍ دراسيٍّ



## ما يجب أثناء الزيارة:

- خلْعُ الجاكيت وتركه لأنه يُعيقُ الحركةَ
- المضيفة / المضيف يستقبل الضيفَ عند بابِ الصالون ويُقدِّمه لباقي المعزومين إذا كان لا يعرفهم أو لا يعرفونه
- تسبق السيدةُ زوجها عند دخولِ الصالون أو السفارة

## أسبقياتُ المائدةِ

- \* الداعي / الداعيةُ يصطحب ضيفَ الشرفِ أو الضيفَ الأكبر سنًّا إلى المائدةِ ولا يجلسوا إلا بعد جلوسه
- \* لا يجلس زوجٌ بجوار زوجته (باستثناء العرب والمسلمين)
- \* لا تجلس السيداتُ على أطرافِ المائدةِ
- \* لا تجلس سيدتان بجوار بعضهنَّ
- \* تتقدَّمُ السيدةُ المتزوجةُ على الأنسةِ والمطلقةِ والأرملةِ
- \* تتقدَّمُ السيدةُ الأكبر سنًّا
- \* بعد جلوس السيدةِ الأكبر سنًّا تليها السيدةُ المتزوجةُ ثم الأرملةُ فالمطلقةُ فالأنسةُ
- \* يتقدم الرجالُ الأكبر سنًّا، ثم المتزوجون والأراملُ والمطلقون والعزباءُ



## وضعية الجلوس:

- يجب أن يكون الكرسي راجعاً للخلف لتسهيل الجلوس عليه
- الرجل يسحب ويعدل الكرسي للسيدة
- يتم الجلوس من يسار المقعد ويقوم من نفس الاتجاه
- لا تحرك الكرسي مثل الهزاز، ولا تتحرك القدم تحت المائدة
- على كل رجل مساعدة السيدة التي على يمينه في القيام من على كرسيها

## الأصول أثناء الأكل:

- المضيفة تبدأ بوضع فوطة المائدة على قدميها وتبدأ الأكل والكل يتبعها بنفس التصرف
- لا يفضل أكل الخبز قبل الطعام / ويقطع باليدين وليس بالسكين
- لا يجوز النفخ في الطعام الساخن
- لا يُرفع الطبق للفم أثناء شرب الحساء
- تمسك السكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى ولا يُمسك كالقلم
- لا يجوز مصمصة العظام أو مسكها باليد



- يملأُ الرجلُ كوبَ الماءِ للسيدةِ التي بجواره دونَ حملِه
- لا يرفعُ الطبقُ للفمِ لأكلِ ما تبقي من طعام
- المكرونة لها طريقتان (تُلَفُّ على الشوكةِ كالطريقةِ الإيطالية، أو تُقَطِّعُ كالطريقةِ الفرنسيةِ)
- تُستخدمُ المعلقةُ (للشوريةِ فَتُشْرَبُ من جانبها وليس من الأمام) (وللحلى تُوَكَّل من أمامِ المعلقةِ وليس من الجنب)
- لا يجوزُ الانحناءُ فوقِ الطبقِ أثناءَ الأكلِ، ولا تُرْفَعُ الأيدي على المائدة
- لا يُشْرَبُ الماءُ دَفْعَةً واحدةً ولا يُشْرَبُ والفمُ به طعامٌ
- في العزومات لا تُقدِّمُ الأطباقُ الآتيةُ مرَّتينِ (الشورية/ الجبن/ الفاكهة/ السلاطة)
- لا تتأوَّب ولا سعالٌ ولا عُطاس على المائدة، وإذا لزمَ الأمرُ توضعُ اليدُ على الفمِ
- لا تستخدمُ فوطَةُ المائدةِ للأنف
- لا يجوزُ مسحُ أدواتِ الطعامِ بالمنديلِ، أو بالفوطةِ قبل استعمالها
- عدم خلطِ الأطعمةِ في الطبق
- إذا احتجت شيئًا من آخرِ المائدةِ لا تُقَمِّم أو تنحنى عليه، بل اطلبه من أقربِ شخصٍ إليه بأن يُساعدك



- لا تملأ كأس الماء لآخره ولكن إلى  $\frac{3}{4}$  فقط وأمسكه باليد اليمنى ولا تنظر لأحدٍ وأنت تشرب، بل انظر لقاع الكأس
  - لا يجوز رفع الكوب لأحدٍ يملؤه لك، بل يبقى على المائدة
  - يمكن تقطيع الأكل كله مرةً واحدةً، ويؤكل باليد اليمنى (كلُّ ما يخالف عقيدتك ودينك وعاداتك وتقاليديك لا تأخذ به)
  - الأمريكيون يمسكون الشوكة باليمين أمَّا الطريقة الدولية فتمسك بالشمال
  - الأكل يكون (بيطء / بدون صوت / والفم مغلق / مع عدم التكلم والأكل في الفم)
  - يُحظر التدخين على المائدة
  - لا تطبق فوطه المائدة، بل تُجمع بشكلٍ عفويٍّ وتوضع بجوار الأطباق
  - في حالة تقديم طعامٍ غيرٍ معروفٍ ولا مألوفٍ يمكن أن يتباطأ الشخص حتى يرى كيف يؤكل ولا حرج إذا قال: إنَّ هذه هي المرة الأولى التي يرى فيها هذا الطعام
- بعد الانتهاء من الأكل:**

وبعد الأكل يتم الرجوع للصالون وتذهب السيدات لمكان تصليح المكياج والشعر، ثم تعود للصالون حيث القهوة والشاي، وفي الصالون لا يجلس شخصٌ بجوار من كان يجلس معه على المائدة، ولا يدخل



المضيفُ أو المضيفةُ في نقاشٍ مع الخدمِ أو إبداءِ أئمةٍ ملاحظاتٍ لهم أثناء خدمتهم ولا يعنف أحد، وفي نهاية اليوم يستأذن الشخصُ الأكبرُ سنًا في الانصراف، وتصطحب المضيفةُ الضيفَ إلى الباب ولا يوافق الضيفُ كافة المدعوين أثناء الانصراف بل يكتفى بالحناءةِ وابتسامَةٍ

### بعضُ الأكلاتِ تؤكلُ باليد مباشرةً:

- الحماضُ المحشُوُّ / الكابوريا / بعض أنواع الجمبرى (باليد)
- الفواكه مثل المشمش / الكرز / الخوخ / البرقوق / العنب إذا كان صحيحًا يُؤكلُ باليد
- أمَّا باقي الفاكهة فتكون مقطعةً تؤكلُ بالشوكة
- الجاتوهات الناشفةُ باليد
- الجاتوهات الطريةُ بالشوكةِ المخصصةِ أو بملعقةِ (الآيس كريم)

### عشرون عادةً مرفوضةً أثناءَ الزياراتِ والمناسبات :

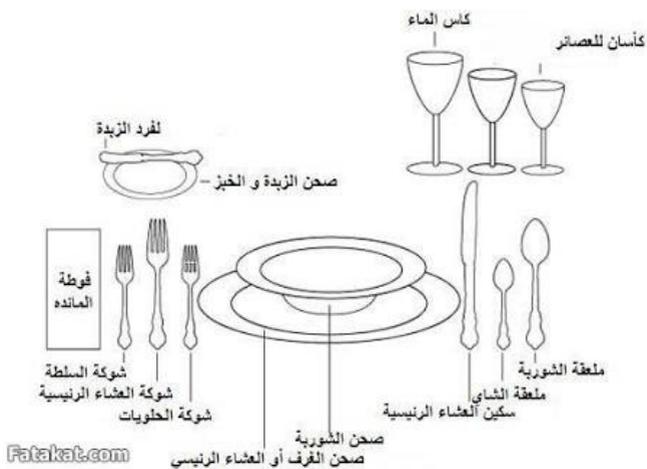
- تخليل الأسنان أمام الناس
- حكُّ الجسمِ أو الهرش
- وضع الميكب أو النظر في المرأةِ في الأماكن العامة
- مضغ اللبان أو فرقعته
- العبث أو الحفر أو تنضيف الأنف أمام الناس

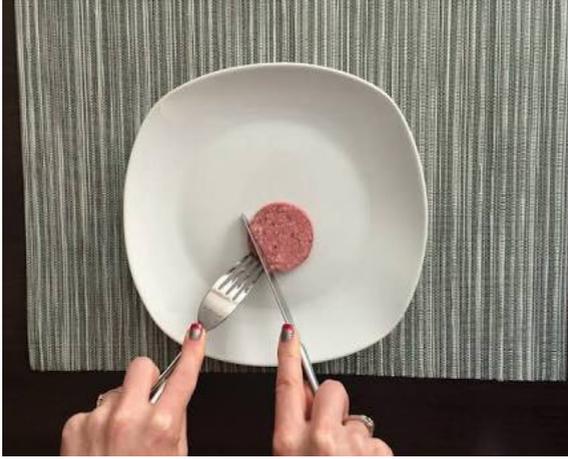


- خلع الحذاء في المناسبات الرسمية
- التمحُّط في كُيم الملابس
- الحفرُ في الأذن والنظر لما يخرج منها
- البصق
- التجشُّؤ
- السعالُ دون تغطيةِ الفم
- العُطاس دون تغطيةِ الأنف
- شدُّ وتعديل الملابس الداخلية
- الاستمرار في غلق وإصلاح الملابس بعد الخروج من الحمام
- تمشيطُ الشعر بجوار شخصٍ
- إزالة طلاءِ الأظافر أمام الناس
- إزالة الجلد الميت أمام الناس
- التحدث والطعام داخل الفم
- الضغطُ على البثور
- التحدُّث عن الذكرياتِ الجارحةِ أو المؤلمة











في نهاية الكتاب

- أتوجّه بالشكر لكلّ المساهمين في تخريج هذا الكتاب للناس جميعاً
- أقدم الشكر والتقدير لـ(الموديلز) الذين تمّ أخذُ صورهم من على شبكة الانترنت
- شكر خاص للفوتوجرافر أحمد رشاد.
- أتمنى أن أكون قد وُفِّقْتُ في عرضٍ وتقديم هذا العمل البسيط، كما أتمنى أن يفيدَ القارئ

إيمان المغاوري



أستقبل آراء القراء على:

**Email:** imanelmghawry@gmail.com

**Facebook:** Iman Elmghawry

**Phone:** 01023199010



لو عاوز تحقق حلمك وتنتشر إبداعك وكل الناس  
تقراه سواء شعر .. قصة .. رواية .. كتاب  
اتواصل معنا وساعدنا نحقق معاك حلمك وحلمنا  
إن كل مبدع يوصل للناس إبداعه..

يوريكا  
حلّق خارج السرب

01288627690

eureka4publishing@gmail.com