

الإتيكيت المعاصر

(شياء كثيرة وأخلاق)



الإتيكيت المعاصر

الكاتبة: د/ شريهان الدسوقي

- رقم الإيداع: 2021/32619
- الترميم الدولي: 978-977-7761-01-3
- تصميم الغلاف: حسن العربي
- تدقيق لغوي: عبدالعليم منا
- تنسيق داخلي: عبدالعليم منا
- الطبعة الأولى 2021

الناشر: نبوغ للنشر والتوزيع

<http://www.nebogh.com/>

المدير العام: مروة المصري

darnebogh@gmail.com



٠١١٠٠٥٢٨٥٢٢

جميع الحقوق محفوظة ©

نبوغ للنشر والتوزيع

الإتيكيت المعاصر

(شئنا كثر في أخلاقنا)

د/ شريهان الدسوقي



دار نبوغ للنشر والتوزيع



المقدمة

فن الإتيكيت

الإتيكيت في مفهومه الخاص هو فن الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني أيضًا، فعندما انطق كلمة (إتيكيت) البعض يعتقد أنني سوف أتحدث عن طريقه إمساك الشوكة والسكينة حيث يربطه الأغلبية بالطعام والموائد فقط، لكن الإتيكيت أشمل وأعم بكثير فهو (يعتبر سلوك أي يتلخص في السلوكيات الراقية والمتحضرة التي أتعامل بها مع المحيطين بي لأكون علاقات سوية ومحترمة يسودها الود والامتنان) فهو يعتبر (بوابة) عبور لحياة أفضل في كل شيء، ويبدأ من الأسرة، فالأسرة نواة المجتمع والعديد من المجتمعات هم نواة لتكوين شعوب وأمم وقبائل لتتعارف وأكرمهم عند الله أتقاهم، والتقوى هنا في مفهومنا الحديث، المعاصر هي سلوكيات الإتيكيت المهذبة مع الذات البشرية أولاً ثم مع الآخرين. فيعتبر هذا الكتاب، مرشد أمين لكل فئات المجتمع فهو ليس مقصوراً على (الطبقات العليا) فقط لا بالعكس

فكل خصائص وقواعد الإتيكيت مقتبسة من الأديان السماوية الثلاثة وأحاديث الرسول سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، إذن الإتيكيت للجميع، فالكل الآن يتكلم لغات أجنبية أخرى ويتعلم الكمبيوتر ويجارى العصر إذن يبقى الفارق بين أي شخصين في طريقة التعامل واللباقة والذوق والשיاقة والإتيكيت.

بعد هذا الكتاب سوف يقف كل قارئ وقفه حقيقية يتصفح فيه مواقف بالفعل حدثت في حياته ولم يعرف التصرف الصحيح اللائق للموقف ويعيد ترتيب حياته وأولوياته.

في كتابي هذا دعت أفكاري أيضًا بمقولات لمفكرين وفلاسفة وشعراء وطرحت بعض نماذج من الشخصيات التاريخية لتعزيز فكرة الكتاب أكثر.

مع حبي وتقديري...

شريهان الدسوقي

إهداء

عند كلمة إهداء هناك كثيرون أتذكّرهـم ويحتار عقلي وفكري وقلبي فأنا امرأه حظي جيد مع الرجال لذلك قلبي يخبرني أن أهم رجل أـمنحه هذا الاهداء هو سبب وجودي في الحياة هو (أبي) من شريهان رجب الدسوقي إلي رجب محمد الدسوقي والذي الحبيب الذي شجعني على الكتابة منذ نعومة أظافري وغرس فيا الثقة بالنفس وإثبات الذات وأتمنى أن أكون دائماً عند حسن ظنه بي.

وأهدى هذا الكتاب لأخي (محمد) فبالرغم أنه يصغرنـي ولكن قلبه كبير وحنون كقلب الأب دائماً ودائماً يشجعني ويأزرنـي. أهدى هذا الكتاب هدية مني لزوجي الحبيب (مصطفى) وأتمنى أن أكون خير رفيق لك في الحياة.

وأخيراً أهدى كتابي هذا لقطعة من قلبي ابني الغالي وقرة عيني (محمد) فهو جميل الملامح والأخلاق فكل سطر في كتابي هي رسالة حب لابني، سندي في الحياة.

الإتيكيت والبروتوكول وجهان لعملة واحدة

جاءني تساؤلات كثيرة ما هو الفرق بين الإتيكيت والبروتوكول؟
لكي أجب على هذا السؤال لابد من تعريف بسيط لكلا من
الإتيكيت والبروتوكول على حدٍ سواء.

فالإتيكيت هو فن الحياة أو بمعنى آخر هو السلوك المهذب،
الراقي الذي يجب أن يعامل به الشخص للمحيطين به لتكوين
علاقات بها مودة واحترام ورقّي ولو اتجهنا لتاريخ (الإتيكيت)
فهو مصطلح فرنسي يرجع للقرون الوسطي في عصر الملك لويس
الرابع عشر، حيث أقام احتفال كبير في القصر الملكي ووجد أن
الزائرين لم يراعوا دخول القصر بطريقة صحيحة ولم يلتزموا
بالسير على ممشي القصر بل على الحشائش والزهور، مما جعل
الملك يستاء كثيرا من المنظر وبعد انتهاء الحفل، جمع الوزراء
ورجال الدولة وقرر بعمل إتيكيت صغير به قواعد وأصول
للدخول للقصر الملكي وقاموا بتوزيعها في كل المدينة ومن ثم

أطلق عليها (إتيكيت) وكل الملوك الذين حكموا بعده اتبعوا نفس النهج، ومع تطور الدولة وكبر حجمها أصبح يدرس الإتيكيت في المدارس والمعاهد الخاصة.

ولكن في العصر الحديث وبعد عدة أبحاث اكتشفنا أن الإتيكيت أصله فرعوني ومن قديم الأزل، وذلك موثق على جدران المعابد والمخطوطات الفرعونية القديمة، وهو علم مأخوذ أصوله كلها من تعاليم الكتب السماوية الثلاثة، وكل ما حث عليه رسولنا الكريم محمد (صلي) في الأحاديث النبوية الشريفة.

بينما (البروتوكول) هو نفس معني الإتيكيت أي أصول وقواعد وأساليب الرقي ولكن ليس ما بين أشخاص بل بين الدول مع بعضها البعض لتسهيل ممارسة العمل الدبلوماسي وتهذيب العلاقات بين الدول.

ولو اتجهنا لتاريخ البروتوكول فهو مصطلح يوناني واستخدم بكثرة في القرون القديمة خصوصاً أيام الإمبراطورية الرومانية العظيمة عندما امتدت إلى القسطنطينية فعندما زادت عدد دول

الإمبراطورية فكيف يستطيعوا السيطرة عليها ويمسكوا زمام الأمور، فكان الحل عمل معاهدات التي أصبحت تحت مسمى.. (بروتوكول دولي) ثم أيضًا في العصر الحديث اكتشفنا أن أول من استخدم المعاهدة بشكل بروتوكول كانت (مصر) أيام تجارتها مع دوله بابل بالعراق وارتبطوا بعلاقات تجارية ودبلوماسية.

وكانت من أقدم مؤلفات التاريخ في فن البروتوكول والإتيكيت كتاب (الجاحظ) التاج في أخلاق الملوك .

إذن فالإتيكيت والبروتوكول وجهان لعملة واحدة، فهما مفهومات يكملان بعضهم البعض وبهذا يتضح لنا أن هذه الكلمات (تشريفات، مراسم، بروتوكول، إتيكيت) تعني مدلولات واحدة وهو مجموعة المبادئ والقواعد المكتوبة وغير المكتوبة التي تنظم المعاملات في نواحي الحياة المختلفة ولا بد لكل إنسان أن يكون عنده فكرًا مستنيرًا وسلوكًا حضاريًا قويًا.



الفصل الأول

(الأسرة هي نواة المجتمع)

١ : (إتيكيت العلاقة بين الزوج والزوجة
(الإتيكيت أسرع طريق لقلب وعقل الزوج).
الإتيكيت - بوابة الحياة أفضل

الإتيكيت هو فن إظهار السلوك المهذب الراقي والصفات
المتحضرة بين أفراد المجتمع فالإتيكيت هو فن الذكاء الاجتماعي
وأهمها العلاقة بين الرجل والمرأة.

التعامل بين الرجل والمرأة عموما بالإتيكيت له مبدأ، أن الرجل
يكون جيتل مان والمرأة تكون مطيعة وذكية.

فيه خطوات بسيطة ولطيفة بتخلي العلاقة بينهم جميلة وفيها ود
ومحبة لابد أن يكون في communication حوار بينهم تكون
سهلة وبسيطة .



لو تحدثنا عن علاقة الأزواج من البداية يجب أن نعلم أن اقتضت حكمه الله سبحانه وتعالى أن تبدأ الحياة الاجتماعية بالزواج بين (آدم وحواء فقال تعالى) قال تعالى "ومن آياته أن خلق لكم من انفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون " صدق الله العظيم فالزواج هو قانون إلهي الذي اتفقت عليه جميع الرسالات السماوية.

خطوات الزواج العاجل..

١ - نبتعد عن التوقعات بمعنى أن لا يتوقع كل طرف أي تصرف من الآخر لأنه لو حصلش هيحدث احباط فلو طبقناها مثلا على الهدية لو في مناسبة معينة كل طرف يتوقع هدية معينة من الآخر فلو حصلش التوقع بنفس الطريقة والهدف هيحدث احباط وملل فنبتعد عن التوقع بقدر الإمكان.

٢ - اختيار وقت الحوار بمعنى يكون عند المرأة خصوصا سينس في اختيار الوقت لفتح حديث مع زوجها.. فمثلا نبتعد عنا

أوقات الرجوع من العمل في مشكله معينه يفكر فيها متعب أو
مجهد فاختيار الوقت مهم جدًا.

٣- عند احتياجي لطلب معين من زوجي دائما يكون عندي
point يعني خيارين.

double point كمثال عايزين نخرج فتقوليله هنخرج الجمعة
ولا السبت فكدّه خيرتيه فأكيد هيوافق..

٤- نأخذ بالنّا من الروابط هناك روابط سلبية وروابط إيجابية
بمعني مثلا خرجنا مكان معين وحصلت فيه مشكلة أو حادث ده
رابط سلبي فنبتعد عن هذا المكان في المرة القادمة وهكذا.

٥- نأخذ بالنّا جدًا من نبرة الصوت فالطريقة في الكلام والطلب
والأوامر كلها تندرج في قواعد الإتيكيت بنبرة الصوت فكل ما
كان عادي وعاطفي يؤدى للغرض وكل ما كان النبرة قاسية
وعالية فتشعر بالنّبد والنفور لذلك عند الحوار مع الزوج أو
الزوجة نأخذ بالنّا من نبرة صوتنا.

٦- التقدير كل الرجال تحب أن زوجته دايمًا تحسسه أنه مهم في حياتها وتحسسه بقيمته طول الوقت ويكره اللوم والعتاب باستمرار .

٧- فن الانتقاد أراي الزوج ينتقد زوجته بالإتيكيت وهي (نظرية الساندويتش) بمعنى أن يغلف النقد بطبقتين أي مجاملتين يبدأ النقد بمجاملة ثم يقول النقد وينهيه بمجاملة.

٨- ولا ننسى الأم قديمًا ونصيحتها لابنتها (لا تقع عينه منك على قبيح، ولا يشم منك غير أطيب ريح).

٩- التغافل بمعنى لا نسبب مشاكل كبيرة في حياتنا الزوجية طول الوقت نحاول نتغافل عن الغلطات والأخطاء الصغيرة للشريك لتستمر الحياة بحلوها ومرها.

١٠- نبتعد عن الغيرة المفرطة لأن عواقبها وخيمه جدًا وتؤدي للطلاق فهناك شعرة بين الغيرة القاتلة والغيرة الصحية لا بد أن نستوعبها جيدًا.

بالنسبة للإتيكيت الخلافات الزوجية بما أن أصول وقواعد الإتيكيت كلها مستوحاة من الكتب السماوية الثلاثة وأحاديث الرسول (صلي) فإذن قال الرسول في أكثر من حديث أن المرأة الودود هي أول امرأة تدخل الجنة، فما هي الودود في الإتيكيت هي المرأة حلوة المعشر عندما يحدث خلاف بينها وبين زوجها لا تهجر غرفتها ولا تنام ولسه بينهم مشكله فهي من تبادر بالصلح حتي لو زوجها غلطان هيحترمها أكثر ويقدرها أكثر ومثل ما قولت التغافل عن الأخطاء والمشكلات فلا تكبرها ونشتكي للأهل ويحدث تحامل جوة الأنفس مما يؤثر على العلاقة الزوجية فيما بعد.

٢- نصائح لتعليم أبنائنا فنون الإتيكيت في الحياة.

فالإتيكيت هو الذي يثبت ويعكس تربيتك وثقافتك وحسن أدبك أمام الناس..

إذن كيف أربي ابني أو ابنتي على الإتيكيت؟

هناك مثل يقول .. (القدوة الحسنة، خير من الوصية).

لذلك أنصح كل الأهالي بتعليم أطفالهم أساسيات الإتيكيت في سن ٣ سنوات حتي يصبح جزء من حياتهم (life style) وهناك نوعين من التدريب ...

أولاً: تدريب نظري بحيث أن الأطفال في السن المبكر يكونوا مثل الإسفنجة.. يمتصوا كل المعلومات والسلوكيات عن طريق تقليد الكبار لذلك عند اعطائه أورد ر أو أي أمر لابد أن افعله أمامه أولاً فبذلك سيقوم بتقليدي بالضبط مثال طريقه الأكل والشرب حتي احترام الأكبر سنا كاحترام الجد والجدة وهكذا

ثانياً: التدريب العملي وهو يبدأ بسن ال ٦ سنوات وهو الحاق الأطفال بمركز تدريب الإتيكيت وهي أصبحت منتشرة جداً هذه الفترة وهناك بعض المدارس تخصص هذه المادة كحصة أسبوعية لتعليم الأطفال أصول الإتيكيت وتهذيب السلوك.

أهم النقاط التي يجب أن يركز عليها الآباء في تعليم أطفالهم الإتيكيت.

١ - الاحترام، يجب تعليمهم احترام الكبير خصوصاً الجد والجدة والأم والأب والمعلم فعندما نحترم نحن الكبار أبناءنا أمام أولادنا بالتالي يقلدوننا ويحترموهم مثل ما فعلنا وهكذا.

٢ - آداب الطعام ونقتدى بحديث الرسول (صلي) يا غلام سم الله، كل بيمينك، وكل مما يليك (صدق رسول الله (صلي) ونحث أطفالنا على عدم الحديث وفمنا مملوء بالطعام، استخدام فوطة المائدة بطريقة صحيحة.

٣ - عند زيارة الأقارب أو الأصدقاء من المحبذ على الأم أن تكون مأكلة أولادها كويس جداً حتي لا يجرجوها أثناء الزيارة ويجب التنبيه. على الأطفال بعدم لمس الأشياء الغالية والاستئذان قبل اللعب بألعاب المضيفين وعدم التدخل في حديث الكبار أبداً.

٤ - على الآباء أن يتجنبوا التعنيف الجسدي للأولاد بالضرب لأنه شيء مهين للغاية وحتى لا يتعود الأطفال عليها فنمحي كرامتهم ويمكن يستقبل أي اهانه من أي شخص آخر دون أن يشعر بالأذى النفسي وهذا ليس من سمات الإتيكيت اطلاقاً.

٥ - على الأم مهما بدر خلافات بينها وبين الأب أن تقوم بخدش صورة وهيئه وهيبة الأب أمام الأولاد وكذلك العكس على الأب أن لا يقوم بتحقير شأن أو رأي الأم أبدا داخل البيت وأن حدوث انقسام داخل البيت الواحد إلى فريقين وبهذا يعلموا الأبناء معني العداوة والحقد وهذا ما يتنافى مع تعاليم الإتيكيت.

٦ - النظافة وتبدأ من الاهتمام بمظهر الأبناء الداخلي والخارجي لأنها عنوان على التحضر- والراقي والثقافة فنعلم الأطفال الاغتسال الدائم، واختيار ملابس نظيفة وألوان متناسقة والتعطر بروائح جميلة فيكبروا متبعين نفس السلوك والثقافة ولا ننسي- أن الانطباع الأول يدوم. ونعلمهم النظام أيضاً (فبيت المهمل يخرب قبل بيت الظالم)..

٧- لغة الحوار، بمعنى أن نتجنب التلفظ أمامهم بألفاظ خارجة أو بعض الشتائم أو حتي السخرية من الآخرين أمامهم حتي لا ينمو بداخلهم أسلوب التمر على الآخر ودائماً نحرص على أن يلقبوا الناس بألقابهم، (عمو، طنط، دكتور، باش مهندس، كابتن) وهكذا فالإتيكيت هو فن اللياقة واللباقة.

٨- الضمير الصافي، فغرس بداخلهم القيم وحساب النفس دائماً منذ صغرهم فقال الإمام علي في وصيته لابنه الحسن رضي الله عنه (يا بني، اجعل نفسك ميزاناً فيما بينك وبين غيرك، فأحب لغيرك ما تحب لنفسك وأكره له ما تكره لها، ولا تظلم كمان تحب أن تظلم، وأحسن كما تحب أن يحسن اليك، وأستقبح من نفسك ما تستقبح من غيرك وأرضى من الناس بما ترضاه لهم من نفسك ولا تقل ما لا تعلم).

٩- يجب أن نعلمهم تكوين علاقات اجتماعية صحيحة عن طريق الاحتفال مثلاً بأعياد الميلاد وتعليمهم كيفية عمل دعوة الأصدقاء وتحضير الحفلة مع ماما وبابا ومساعدتهم بالتزيين

والتنظيم، وأيضا بممارسة الرياضة وتكوين صداقات جيدة مما يحسن من نفسيه الطفل.

١٠ - أهم شيء هو الاهتمام بتثقيف أبنائنا دينياً، والحرص على الصلاة، وسرد لهم القصص التي بها عبرة وحكمة مما ينور عقولهم وقلوبهم ومن بعدها لا خوف عليهم في الحياة؛ لأنهم متأسين على القدوة الصحيحة.

١١ - وأخيراً ثقافة الاعتذار، لا بد أن نعلم أولادنا ليس عيباً أبداً عندما أقوم بفعل خاطئ أن اعتذر عنه بلباقة وهذا لا ينقص مني شيئاً، بالعكس ستزيد ثقة الأطفال بأنفسهم .

وبالنهاية الإتيكيت هو تجميل الجوهر قبل المظهر وأبنائنا أمانة؛
فالتعليم منذ الصغر كالنقش على الحجر.

٣: إتيكيت التعامل مع أطفالنا المراهقين.. (في بيتنا مراهق).

سن المراهقة قديماً كان يبدأ من ١٢ أو ١٣ سنه أما الآن يبدأ من ٩ سنوات نظراً لتغير الزمن والأطعمة والهرمونات فكيف تعامل مع ابنائي المراهقين بالإتيكيت؟

١ - سن المراهقة هو سن التذبذب في المشاعر أحياناً نجد الطفل المراهق أصبح عاقل وهادئ وأحياناً نجده يلعب كطفل صغير ومحتفظ ببراءته وطفولته فهنا يجب على الأم والأب الانتباه لشخصيتهم.

٢ - ليس من الإتيكيت التعامل بسخرية لمشاعر أبنائهم المراهقين لأنهم ليكونوا حساسين جداً بسبب التغيرات الجسمانية الطارئة عليهم.

٣ - أهمية التواصل مع ابنائي في هذه الفترة الحرجة حتي اضمن ثقتهم وبذلك يحكوا لي كل تفاصيل حياتهم سواء كبيرة أو صغيرة

وانصحهم بحب وحزم حتي لا ينساقوا خلف آراء خارجيه تؤثر على حياتهم وأخلاقهم ومستقبلهم.

٤- ليس من الإتيكيت ابداء عقاب الابن المراهق بالضرب لأنه يترك اثر نفسي سلبي كبير بشخصيته وفي الغالب ممكن أن يصدر منه تطاول عليكى أو امساك يدك بعنف وهنا تحدث صدمة وفجوة بين الأهل والابناء ويكون المراهق تعلم العنف دون وعي مننا فممنوع الضرب والاهانة اللفظية لأولادنا.

٥- المراهق يحتاج لإشباع احتياجاتهم المعنوية من حب ورعاية وتقدير لذاته ورأيه أكثر من الاهتمام باحتياجاته المادية كالأكمل والشرب ومصرفه.

حيث أن سن المراهقة كل طفل يجب شخصية معينة.. كممثل أو مغني مشهور ويقلدها حرفيا باللبس والهيئة وطريقة الكلام لذلك يجب على الأم والأب بطريقة غير مباشرة بتوجيهه ام يتقبل نفسه ويحترم ذاته وترسخ بداخله أن لكل فرد ظروفه وقدراته وأن لكل انسان بصمته الخاصة.

٦- يجب تعليم أبنائنا المراهقين المسؤولية فربما ترين ابنك مهما كبر صغير والحقيقة أنه ليس كذلك، كوني ذكية واسمحي له بتحمل بعض المسؤوليات التي يمكنه تحملها، فبذلك تزيد ثقته بنفسه وهذا مهم جدا..

٧- لست وحدك تربين ابنك وتؤثرين فيه، هناك أصدقاؤه ومدرسته والشارع والتلفزيون، والإنترنت، طبعاً لا تستطيعي أن تمنعيه منهم فحاولي معرفه كل شيء عن ابنك وبتك المراهقين بحذر وذكاء فالمنع ليس حلاً لأنهم يكونوا في هذه المرحلة أكثر عنداً.

٨- هل تتذكرون أنفسكم عندما كنتم في سن المراهقة، ونغلق الباب على أنفسنا لنجلس بمفردنا نستمع بالموسيقى أو نكتب أو نفكر أو حتى نتكلم مع أصدقائنا في التلفون، اتركي لابنك أو بنتك حريته ومساحته الشخصية ولا تكوني مصدر أوامر طول الوقت...

٩- أهم نصيحة أقدمها لكم في سن المراهقة هي اشغال وقت الفراغ لدى ابنائكم بشيء مفيد فنستغل طاقته ونضوجه في تعلم الرياضة أو في كورسات تقوية باللغة ليتقدم مستواه بدلاً من أن يصبح وقت الفراغ مشكلة نعاني من نتائجها فيما بعد.

٤- إتيكيت الانفصال (الطلاق) والقاعدة الربانية في ذلك.

قال تعالى (فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان) وهذه القاعدة الربانية التي لو اتخذها كل زوجين على وشك الانفصال ستفادى كل المهازل التي نراها الآن فما هو اتيكيت الطلاق؟

- ١- كل ما النهاية تكون محترمة توصل لبدايات أخرى محترمة.
- ٢- عند اتخاذ قرار الانفصال، يُفضّل ألا يصبح الأمر مشاعاً للآخرين؛ إذ لربما يتراجع أي منكما عن رأيه، كما أن إذاعة الأمر

قد يؤدي لكثير من التشوّش لديكما وأرجو عدم الإفصاح عن أسباب الطلاق مهما حدث.

- لا تتحدثي عن أسباب الطلاق إلا لمن تثقين بهم من المقرّبين كالأب والأم أو الإخوة فقط ذلك أن هذه خصوصيات يجدر مراعاتها؛ حتى لا تتضرّر صورتكما الاجتماعية.

يُستحسن دوماً التحدّث بود واحترام عال وتسوية الأمر بالوفاق، قبل التهديد باللجوء للقضاء والمحاكم. ويُستحسن كذلك تسوية الأمر بين الشريكين قبل إدخال الأهل والأصدقاء في دوامات التسوية والصلح.

أرجو لا للانتقام لا للانتقام والتهديد والوعيد فلنحافظ على كرامتنا فما هي المتعة لا نتقم من شخص لا يرغب بالعيش معي لأرغمه على البقاء.

يُفضّل أن يبقى الأطفال بعيداً عن هذه الدوامة الحساسة. لذا، لا تبدأي بإذاعة الأسرار أمام أطفالكما أو اصطحابهم للمحكمة أو طلب أن يكون أحدهم شاهداً على أي شيء.

وأرجو على الأب أن لا يشوه صورة الأم في أعينهم وكذلك على الأم أن لا تفقد هيبة الأب في أعين أبنائه الرحمة بهم.

عند تفريغ بيت الزوجية، كوني مترفعة عن صغائر الأمور. لا تقفي عند أغراض بخسة وتطالب بها بطريقة إلحاحيه. اجعلي الأمور تمشي باعتيادية، وإن كنت تشعرين أن هذه الخطوة قاسية عليك، فاستعيني بأحد المقربين ليتممها عنك.

تجنبي نشر أي تفاصيل وجدانية أو كيدية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتصرفي بترفع عن هذه الأمور ولا تجعل نفسك مادة دسمة للأقاويل والنميمة.

لا تدخلوا في علاقات جديدة بعد الانفصال مباشرة لأنها فترة نقاهة وإعادة حسابات شخصيه وعلى كل طرف أن يعرف عيوبه جيدا ويصلحها قبل الدخول في علاقات أو زواج جديد حتي لا تتعرضوا لنفس النتيجة.

إتيكيت التعامل مع المسنين وكبار السن.

في البداية يحتم الإتيكيت الاجتماعي على الأبناء طاعة واحترام الآباء وذلك نص عليه القرآن الكريم بقوله تعالى (وقضي- ربك ألا تعبد إلا إياه وبالوالدين إحسانا إنا يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما، واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب أرحمهما كما ربياني صغيرا) صدق الله العظيم .سورة الإسراء

إذن وبما أن قواعد الإتيكيت مقتبسة من جميع الأديان السماوية التي تنص على احترام الآباء والأكبر سنا عموما فلكم بعض النقاط الهامة في التعامل معهم.

١ - لا بد أن نعلم جيدا أن الإنسان عندما يكبر بالسن يعود طفلا مرة أخرى ويكون حساس جدا لأنفه الأسباب والأشياء ويريد الاهتمام والحب من كل من حوله فلا بد أن نراعي هذه النقطة ونرد لهم الجميل.

٢- الفكر الضيق في التعامل مع الكبار سواء الآباء أو الأجداد هو مجرد تقبيلهم وقول حاضر ونعم ولكن اتيكيت التعامل معهم أعمق وأشمل بكثير يتمثل في تحمل المسؤولية التي تسند لهم، وأن يصونوا الأمانة حتي لا يكونوا سبباً في كمد الأم والأب.

٣- الرحمة وهي صفة يجب أن تتحلي بها عند التعامل مع المسنين فنظهر لهم الحب والمودة وعرض عليهم المساعدة في حدود المتاح لنا ونأخذ أمثلة (في المواصلات العامة نوفر لهم مكان الجلوس وفي الشارع نبادر أن نقوم بتعديتهم الاتجاه الاخر كلها أشكال من الرحمة والرفقة بهم.

٤- عدم استغلال تعاطف كبار السن معك بعمليات شراء ليس لها مبرر طول الوقت كالملايس والموبايلات وأشياء كلها رفاهية مبالغ بها وإجبارهم على ذلك باعتبار أنك الابن الأصغر أو الحفيد الأصغر لهم فتستغل حبهم أسوأ استغلال وابتزاز لمشاعرهم وكل هذا ليس من آداب الإتيكيت على الإطلاق.

٥- مرضي الشيخوخة هي مرحلة عمرية لأي إنسان فلا تعتبر مرض مزمن أو يجب الحذر منه فهي مرحلة طبيعية سنمر بها جميعاً، ولكن محتاجه من الأصغر سنّاً تعامل خاص بهم نظراً لدمور خلايا المخ ونقص الكولاجين مما يجعلهم أكثر عصبية طول الوقت فلا بد أن نتحلّى بالصبر وطولة البال ونعطي لهم العذر في أي شيء يقولونه.

٦- الاستماع لهم دائماً لأنهم في هذه المرحلة يتذكروا كل الأحداث القديمة ويبدأوا في رواياتها فمن الإتيكيت أن تستمع لهم ولا تقاطعهم حتي لو حكوا نفس القصة أكثر من مرة فلا نخرجهم أبداً ونرأف بهم.

٧- عدم السيطرة على المسن والحجر على تصرفاته كمثال هو يريد الخروج والتنزه فالأبناء ترفض وتتذمر نظراً لانشغالهم في عملهم وظروف الحياة فأرجوا الشفقة والاهتمام بهم والترويح عنهم كل فترة ليشعروا أنهم على قيد الحياة وعلى قيد الإنسانية.

٨- نتذكر عندما تحدثنا عن مرحلة المراهقة ومشاكلها وازاي أن الأم والاب يتعاملوا مع هذه المرحلة بحرص، فالآن أيضًا مرحلة الشيخوخة لها مشاكلها وهنا يجب على الابن والابنة أن يتعاملوا مع هذه المرحلة بحرص أيضًا فلا بد أن يكون هناك صبر وتحمل وحنان وحب.

٩- عند زيارة كبار السن في المستشفيات تكون الزيارة أكثر حساسية. ولا بد أن نتبع قواعد الإتيكيت فيها فنلتزم بمواعيد الزيارة الرسمية التي تحددها المستشفى، واحضار الورود والأكل المحبب للمريض ولكن بعد استئذان الطبيب المعالج، وياريت تكون مدة الزيارة قصيرة حتي لا نتعبهم معنا في الكلام، ونبتعد عن التحدث حول المرض تمامًا بل نتحدث عن مواضيع مفرحه وجميله بقدر الإمكان، ولا نتحدث في الموبايل بل نغلقه حتى تنتهي الزيارة فهي أصلاً قصيرة فنجعل كل تركيزنا مع المريض، ومهما كانت حالته صعبه أو خطيرة لا تبكوا أمامه أبدا واجلسوا

بالكرسي بجانبه وليس على نفس السرير، ولا تتهامسوا بالكلام وهو نائم لأنه احتمال يكون سامع الحوار فأرجوا مراعاة ما سبق.

١٠- لو المسن يعاني من مرض النسيان أو الزهايمر فمن الإتيكيت أن أوجه له الكلام وكأنه عارفين وفاهمني مهما كانت حالته، فالاحترام سيد الموقف، لأنه المريض في بداية الزهايمر يشعر بالاكئاب ويشعر أنه فقد قيمته وهيبته، لذلك يجب عليا مساعدته ونبدأ بسرّد حكايات عنه في الماضي ونختار أيضًا القصص المبهجة ونبتعد عن القصص الحزينة، ونأخذ رأيّه في بعض المواضيع البسيطة حتي يشعر أنه مازال له دور في الأسرة، ومهما تأخرت حالته لا نجعله مثل الجثة الهامدة على الكرسي، بل نحاول نشرّكه في الحياة على قدر المستطاع.

الفصل الثاني

إتيكيت أداب وفن التصرف أثناء الحديث مع الآخرين

مما لاشك فيه أن من أهم قواعد الإتيكيت بعد حسن المظهر هي لغة الحوار فسيدنا عمر بن عبد العزيز قال (إن الحوار هو لقاح العقول)

إذن فإن الحوار له أصول وقواعد لابد وأن يتحلى بها الفرد، حتي لا يتحول دون أن يدرى الي شخص منبوذ يشمئز منه الجميع ومن أهم هذه الأصول...

١ - ضرورة سماع الطرف الآخر بمعنى أن أكون منصت جيداً لحديث الأشخاص معي ويكون هناك تركيز أي ليس من الإتيكيت أن يكون كل واحد في واديه ويجب الرد على الحديث دون الخروج عن الموضوع الأساسي..

٢ - عدم الإسراف في الحديث ودخول في مهارات ومسائل شخصية للآخرين مما يجعلهم ينبذون من تطفله عليهم.

٣- الاهتمام بنبذة الصوت فلا تكون ضعيفة وهادية لدرجة ان يجعل الأشخاص يطلبوا منه إعادة ما قاله لأنهم لم يستطيعون سماعه ولا تكون طبقه عالية جدًا حتي لا توحى بالعجرفة وأنتك شخص كنترولينج.

٤- عدم مقاطعة المتحدث فإن مقاطعتك لحديث محدثك ستؤثر بالسلب على العلاقة بينكما وأيضًا مقاطعتك للطرق الآخر أثناء حوارهم قد يدفعه لنسيان ما كان يتحدث فيه أو التناقص فيما كان يروي.

٥- تجنب العصبية والتوتر أثناء الحديث مهما كان الموضوع، فالإتيكيت يجعل الشخص يتحكم في انفعالاته وهذا مهم جد.

٦- أن يكون الحوار صادقًا من القلب فالصدق هو أقصر الطرق إلى الشخص الآخر.

٧- تجنب الألفاظ الجارحة التي تؤذى المشاعر فالإتيكيت هو فن الذكاء الوجداني أيضًا فيجب أن تعرف قبل أن تتفوه بالكلام هل حديثك سيؤذى مشاعر الآخر أم لا؟

٨- يجب أن يتضمن الحديث بعض الكلمات الطيبة التي تؤثر بالإيجاب على المستمع فالكلمة الطيبة صدقة.

٩- لا تكن خجولاً ولا تخف أنك تتحدث مع الآخرين اعتقاداً منك أنهم سيسخرون من كلامك فتحلي بهدوء الأعصاب حتى لا تتلعثم وتتعرق أثناء الحوار فإن الهدوء في الحديث يضيفي روح من الألفة والمودة.

وهناك ٣ قواعد ذهبية في إتيكيت الحوار.

أولاً فن المجاملة:

إتيكيت فن المجاملة

من اللافتات الجميلة الواجب تعلمها في حياتنا اليومية هو كيف أجامل أو أنقد المحيطين بيا بطريقة فيها إتيكيت وتحضر ..

أولاً فن تقديم المجاملة:

عندما أحب أوجه مجاملة لشخص لا بد أن تكون محددة كمثال أنا مع صديقه ليا أقول لها: شنطتك ديه جميلة جداً أو تسريجه شعرك

اليوم لايقة عليكي.. فأنا حددت فعلاً الشيء الجميل فبالتالي هي هتصدقني وأعطي لها شعور بالجدية فتأخذ على هذا المثل كثير أوجه مجاملتي بطريقة صحيحة وأبتعد عن التملق كمثال أيضاً مديري في العمل به صفات كثير سيئة فعندما اجامله وأقول له أنك شخص رائع فبالتالي هو مش هيصدقني لأنه أكيد عارف أنه غير محبوب وهذا اسمه تملق لأصل لهدف معين في عملي أو وظيفتي وهي صفة سيئة جداً وبعيدة تماماً عن الإتيكيت وهي مجاملة سلبية وغير إيجابية علشان اكسب نقطة عند شخص فهذا يعطي انطباع سيء.

كيفية الرد على المجاملة

في أشخاص خجولة جداً لما حد بيجاملها مثلاً لو قولت لصديقة لبسك شيك فهي هتقولي مثلاً أنها قديمة او مش غالية لأنها مكسوفة لكن هذا خطأ تماماً (لا تبخس نفسك قدرها) فالرد من منظور الإتيكيت (ابتسامه + شكر + لا أقلل من المجاملة ولا



أزود منها فعيب اني أقول لا أنا عندي أحلى وأغلى من اللبس ده بكثير، أو ده أقل شيء عندي وهكذا.

فالإتيكيت هو فن الذكاء الاجتماعي الذي يظهرنا بشكل أكثر تحضرا وأكثر تهديبا.

القاعدة الثانية فن تقديم النقد

إتيكيت فن النقد بشياكة

الإتيكيت هو فن الذكاء الاجتماعي بمعنى كيف التعامل مع الناس والمحيطين بيا بطريقة ذكية ولبقه وشيك لأكسب حبهم ورضاهم..

وبما أن معظم قواعد الإتيكيت مقتبسة من السنة النبوية الشريفة، فقال رسول الله (صلي) الكلمة الطيبة صدقة، لذلك عندما أنتقد أي شخص لابد أن أراعي الكلمات التي تخرج مني وأنها تكون غير جارحة، وفي الإتيكيت قاعدة الانتقاد هي (انتقد الحديث، وليس المتحدث) فعندما أدخل في نقاش مع أي شخص وأوجه له انتقاد احاول أن أنتقد الكلام وليس صفاته الشخصية. والمهم



النقد يكون بناءً، فالمدير الشاطر عندما يريد انتقاد الموظف أولاً لا بد أن يكون الانتقاد in privet في الخاص أو في غرفة مغلقة وليس أمام باقي الموظفين ويحاول أن يحفزه طول الوقت بدل ما يقلل من شئنه ويجعله يدافع عن نفسه طول الوقت بدلاً أن يحسن من أدائه وتزيد انتاجية العمل، ففاقد الشيء لا يعطيه، فكل ما تعامل المدير بطريقة حسنة مع الموظف سيزيد انتماؤه للعمل أكثر ويشعر أنه فخور بوظيفته ويثق أكثر في الإدارة.

وبالنسبة الأزواج هناك نظرية في النقد اسمها نظرية (الساندويتش) بمعنى يكون النقد مغلق طبقتين مجامله وليكن مثال على وجهه العشاء التي جهزتها الزوجة وكانت ناقصه ملح فمن المفروض على الزوج أنه يقول لها حبيبتي أنا متعود أن أكلك دائماً جميل ولكن النهاردة نسييتي تحطي ملح ولكن بكرة أنا واثق هتعمليلي عشا أحلى منه بكثير فهنا جاءت النقد مغلف بمجاملة ظريف وبدلاً ما يكون الانتقاد موجه مباشر وعنيف مما يجعل



الزوجة في وضع defensive دفاع عن النفس أصبح تحفيز ليها أنها تحسن من أدائها في إعداد الطعام.

وكذلك الأم الشاطرة والأب الناجح هما الي ما ينتقدوش أطفالهم أمام الناس سواء في النادي أو عند الأقارب لابد يكون الانتقاد خاص في المنزل وأيضا بطريقة محفزه مع وعد بهدية عند التغير المطلوب.

وأخيرا لابد أن نحبي ثقافة الإتيكيت بطريقة أكبر وأشمل حتي تتحسن العلاقات الاجتماعية والإنسانية.

القاعدة الثالثة فن الاعتذار.

تعتبر ثقافه الاعتذار هي من ضمن بنود فن الإتيكيت ولكن علشان نقدر نعتذر صح للأشخاص لابد أن أعرف أن هناك انواع من الاعتذار

١ - الاعتذار الحتمي:



وهو واجب علينا لأنه خاص بالوالدين حتي لو هم الغلطانيين
لا بد أن نراضيهم طول الوقت (وبالوالدين إحسانا).

٢- الاعتذار التربوي: وهو غرس ثقافة الاعتذار في تربية أبنائنا الصغار، ونعلمهم أن الخطأ لا بد أن نعتذر عنه باحترام وأنها كلمة سهلة وليست صعبة على النفس فمع الأسف نرى عندما نربي أبنائنا من اول سن الحضانة وندفعهم إلى اللي يضربك اضربه أو اللي يشتمك اشتمه فبذلك نربي أبنائنا على السلوك العدواني منذ الصغر وهذا لا يمت بصله لمفهوم الإتيكيت فسيصبح شخص عنده قسوة في التعامل فمن الأفضل أن نفهمه ياريت بلاش تغلط من الأساس حتي لا تضطر للاعتذار.

٣- الاعتذار الأخلاقي: وهذا الاعتذار يكون بين الأفراد العاقلين سواء في العمل أو في الجيرة أو زملاء دراسة وتكون نابعه من داخل الشخص أنه يعتذر لو تأخر عن مواعده أو مقدرش يحضر حفل معين.

٤- الاعتذار النفسي: وهو بين الشخص وذاته ولا بد أن يكون الشخص متصالح مع نفسه، كام واحد فينا يقف أمام مرآته ويعاتب نفسه عن خطأ ارتكبه في حق نفسه سواء بمعرفة أشخاص سيئين أو أنه لم يجتهد في دراسته ليحصل على الوظيفة التي كان يتمناها وغيرها وغيرها من الأفعال، ويحاسب نفسه ويقول لها أنا أسف.

وبعد ما استعرضنا أنواع الاعتذار باختصار، أقدم لكم كيفية الاعتذار بإتيكيت وبرقي. أولاً. لا بد أن أعمل مبادرة تصفية النفوس قبل الاعتذار المباشر بمعنى أن أرسل للشخص رساله أوضح له فيها اني غلطان وحزين بسبب المشكلة التي حدثت وأتمنى أنك تصفي من ناحيتي، وبعدها بيوم أقول بالاتصال بيه فيكون متوقع مني الاعتذار ولا يتفاجئ.

ثانياً: تحديد حجم الخطأ، بمعنى على مقدار الخطأ يكون الاعتذار فمثلا لو تأخرت عن ميعادي بيوجب الاعتذار في نفس اللحظة ومرة واحده فقط فأکید غير منطقي أني اعتذر كل يوم لمدة اسبوع

على تأخيري عن الموعد، لكن لو الخطأ أكبر مثلاً جرح كرامه صديق أو سخرت من زميل من هنا يجب بذل مجهود أكبر بكثير في الاعتذار ومن الأفضل أن يكون في وسيط لتصفية النفوس.

ثالثاً: اختيار وقت الاعتذار، وهذا شيء مهم جداً فيترتب عليه سرعه الصلح بين الطرفين فنختار وقت مناسب يعني لا نتصل الصبح بدري ساعة العمل أو في وقت متأخر وهو متعب أو مرهق نختار وقت وسط ليكون مرحب باعتذاري.

وأخيراً فالأعتذار هام جداً فهو نهج السلام النفسي والاجتماعي.

أداب المناسبات

أساسيات الإتيكيت في اللقاء الأول بين الرجل والمرأة

لللقاء الأول والانطباع الأول بين الرجل والمرأة يبدأ من أول دقيقة لقاء لذلك اتركى واترك أثر جميل لتتم المقابلة بنجاح وارتياح.

١ - لا أكذب ولكنى أتجمل: أي خطأ في المعلومات الشخصية مثل العمر أو الحالة الاجتماعية قد تغلق باب التعارف للأبد. من الطرفين فالصراحة أهم شيء باللقاء الأول حتي يستطيع كلا من الطرفين أن يقيم الشخص وعلاقته بيه بطريقة صحيحة.

٢ - إذا أعجبتك خفة دمه فتجنبي تمامًا أن تقولي له إنه يذكرك بممثل كوميدى ليس جميل في الشكل، فأرجو بعدم تشبيه الرجل بمن هو أقل منه حتي لا تستفزي غروره لأن هذا سيققل من ثقته في نفسه وقد يهدد في بعض الحالات بإنهاء اللقاء بشكل فوري من قبل الرجل. وكذلك على الرجل أن لا يكون خفيف

جداً فيفقد هيئته ولا تقبل جداً فتحكم عليه الفتاة بالغرور والتعالي خير الأمور الوسط.

٣- لا تحدثوا عن الطقس والمسلسلات والدين والسياسة والكورة عندما يتوقف الحديث للحظات ربما يمكنك التفكير قبل اللقاء في مجموعة من الموضوعات المناسبة للحوار ومن الأفضل أن تكون مناسبة لاهتمامات كل منكما مثلاً عن هواياتكم أو طموحكم بالعمل، الصفات الشخصية لكلا منكم وبكل وضوح.

٤- مكياج خفيف أم ثقيل؟ فستان ملفت للانتباه ولا محتشم، أكيد قبل اللقاء الأول شفتي صور له أو موقعه على الفيس بوك وقدرتي تحدد شخصيته أو سألتني الشخص الذي رشحه لكي عن اهتماماته وبذلك تستطيعي أن تحدد أي لبس وأي مكياج أفضل للقاءه ولكن الإتيكيت يفضل البساطة في كل شيء.

٥- اختيار الملابس المناسبة للرجل فأکید الملابس المناسبة للقاءات العمل لا تناسب الموعد الأول مع فتاة وهو نفس الشيء.

الءى ینطبق مع موضء البنطلونات الممزقة والضیقة الءى تعطى للفتاة انطبعا بأنة غیر مهتم للقاء. فیجب أن یلبس قمیص نظیف راءحه جمیلة مع بنطلون مهنءم.

٦- الرجل هو من یءفع: تسیطر فكرة المساواة على الكثیر من النساء والمجتمعات لكن هذا لا یمنع أن الرجل مهما اءءلف المجتمع، یفضل الإمساك بزمام بعض الأمور ومن بینها ءفع تورة الحساب. فبعء انتهاء اللقاء لا ءحاولی أبءا ءفع الحساب ولا ءءى المشاركة فی الءفع وهى فرصه أیضًا لءعرفی مءى كرمه أو بءلة.

٧- یفضل ألا ءءباهی بما لءیک من أموال أو عائلة، فكل هذه الأمور سوف ءشعر الرجل أنك مءكبرة، والأمر نفسه بالنسبة للرجل.



إتيكيت فترة الخطوبة

نصائح مهمة لكل فتاة في فترة الخطوبة

مما لا شك فيه أن فترة الخطوبة تعتبر من المراحل المهمة قبل الزواج وهي فرصة لكلا الطرفين للتعرف على الآخر ولكن من الممكن أن ترتكب الفتاة بعض الأخطاء الصغيرة فيجب التنويه عنها لتتفادها.

١ - البعد عن التوقعات، يعني لا تتوقعي أو تتخيلي أن خطيبك به كل المميزات الجيدة وتناسي أنه ممكن يكون به عيوب فتتصدمي، خليك واقعية.

٢ - حاولي تكوني على طبيعتك، وأبعدي عن التصنع لازم تكوني natural بقدر المستطاع لأن في الحياة الزوجية كل الأقنعة تقع وكل السلوكيات هتبان فيجب الصدق منذ البداية، لتفادي أي مشكله بالمستقبل.

٣ - احترام المواعيد، ودة من الإتيكيت فيجب عند وجود خطيبك بيت الأسرة أو منتظر لك للخروج غير لائق تركه فترة

طويلة لتحضري نفسك، هذا يجعله مرة بعد أخرى يتذمر ويمكن يعتقد انك غير مرحبة بالخروج معه.

٤ - لا تجعل حياه عائلتك كتاب مفتوح أمامه، لأن كل البشر- يختلفون، وكل العائلات والأسر تختلف عن بعضها، فلا تكوني حسنة النية زيادة عن اللزوم وتحكي كل اسرار بيتك لخطيبك فلو كان انسان كريم الخلق سينسي الموضوع، لكن لو كان لئيم الخلق، ففي أول شجار بينكم سيعايرك بما حكته، حتي لو بعد مرور سنوات، فكوني حذرة في فضفضتك له.

٥ - عند الخروج للمطعم، خصوصًا لأول مرة مع خطيبك فمن الإتيكيت، أن تنتظري أولاً اختياره لنوع الطعام، ثم تطلبي في نفس المستوى لا أقل ولا أكثر حتي لا تخرجيه بطلب يكون اغلي من إمكانياته، كذلك عندما تأتي الفاتورة، غير لائق أبدًا أن تنظري كام المبلغ المدفوع، أرجوا نراعي هذه النقطة.

٦- كوني ذو عقلية متفتحة مع خطيبك، فشاركه في همومك، أخبره بما تخافين، وما يشغل تفكيرك، في كل المسائل العالقة في الخطوبة حتي لا تبني أفكار خاطئة وهي لا صحة لها.

٧- حاولي يكون في كنترول على بعض التصرفات، فلا تكوني سهلة المنال، فلا تقومي بتنفيذ كل ما يطلبه منك خطيبك، ولا تقومي بأشياء ضد قيمك ومبادئك، حتي تسعديه، او تكوني خائفة أنه يحكم عليك بأنك شخصية كئيبة.

٨- لا تجعلي من حولك من الأصدقاء والأقارب يأترون عليك بآرائهم، فممكّن تكوني واثقة ببعض الأشخاص، وهم بداخلهم غيره اتجاهك، لذا كوني حذرة ولا تحكي كثيرا عن علاقتك بخطيبك لان وقتها ستواجهين نتائج سلبية ستؤثر على علاقتك به.

٩- أعطي خطيبك بعض الحرية والخصوصية في حياته، فلا تبالغي بالاهتمام به أكثر من اللازم وتجبريه أن يحكي لك عن كل كبيرة وصغيرة في يومه بالكامل، فزيادة الاتصالات في اليوم

ستجعله يشعر بالضيق منك ويملّ، بل اجعليه هو من يشتاق إليك.

١٠- وأخيرًا كوني مستقلة بشخصيتك، مهما تكن درجة حبك له، فلا تتغيرى من أجله مثلاً أن تحبي ما يحب أو تكرهي ما يكره، فكل منكم شخصيته واختلافه لتكملوا بعضكم البعض.

اتيكيت حضور حفلات الزفاف

اتيكيت الأفراح في ١٠ نقاط...

أولاً: لابد من إرسال دعوة الفرح للمعازيم قبل حفل الزفاف بمدة كافية حتي يتمكن المدعوين من الحضور وشراء الملابس المناسبة وأيضًا لو في أي عذر لحضور المناسبة كسفر أو شغل مفاجئ أتمكن من تنظيم مواعيدي " وأيضًا لو لم أستطع حضور الفرح لابد من إبلاغ أصحاب الفرح حتي أترك مكان لأسرة أخرى للحضور لأن القاعات تكون محجوزة بالعدد وأتمنى عند عمل دعوات الفرح أن تكون مرقمه بأرقام الطاولة حتى لا

يحدث هرجلة بالقاعة ولو جاء رقمي بجوار شخص هناك مشكله معه من قبل ياريت اليوم ده يكون فرصه للتصالح ولو لم تستطع فمممكن تجلس بآخر الطاولة يكون هناك مسافة بين الشخصين وعند إرسال الدعوة يجب قراءة جميع الملاحظات والعمل بها كعدم مثلاً اصطحاب الأطفال ..

ثانياً: على العروس الاعتماد على صديقاتها وأقاربها لمساعدتها في مثل هذا اليوم لأن هناك تفاصيل كثيرة لا تستطيع العروس القيام بها بمفردها، وأرجو اختيار فستان مناسب لجسم العروس وعدم التقليد الأعمى كي يساعدنا على الحركة كالفراشة في القاعدة..

ثالثاً: يجب على أهل العريس والعروس الالتزام باستقبال المدعوين على باب القاعة والترحيب بهم كنوع من الإتيكيت والدوق.

رابعاً: عند اختيار لفستاني لحضور الزفاف لابد أن أعرف شكل القاعة ومكان الفرح لأحدد نوع اللباس المناسب للمكان، هل قاعة مغلقة أم مكان مفتوح بالجاردن أو الشاطئ فلو قاعة مغلقة

نختار فستان سواريه قيم ونبعد عن الأسود ياريت نختار ألوان مبهجة لهذه المناسبة ونبعد عن الأبيض والأوفوايت لأنه خاص بالعروس فقط، ولو مكان الفرع في جاردن أو شاطي نختار لبس خفيف ويسهل الحركة، مع اختيار حذاء بدون كعب لعدم غرزة في الرمال..

خامسًا: من الإتيكيت أن يظل المدعويين في أماكنهم وتقوم العروسة والعريس باللف على الطاوولات والترحيب بالضيوف ومن الأفضل الترحيب والسلام على العروسة بدون قبلات حتي لا نفسد المكياج لها.

سادسًا: ليس من الإتيكيت أبدًا أن يترك العريس عروسته فترة طويلة ويقف يتحدث مع أصدقائه أو في الهاتف وياريت عند قيام العريس بالرقص مع أصدقائه يحرص على عدم خلع الجاكت حتي يحتفظ برونقه لآخر الفرع..

سابعًا: نهتم بلحظه البوفيه أولاً عدم الإسراع والهرجلة على الإلحاق بطاولة البوفيه وياريت نلتزم بطابورين واحد للسيدات

والأطفال والآخر للرجال ونسق الطبق بشياكة فلا نضع اللحم على المخبوزات على الحلويات ونأخذ على قدر احتياجنا للأكل فلا نقوم بملء الطبق ثم نتركه ولا نأكله فهذا هدر للطعام، وهناك أشخاص تحجل ان تأكل بالأفراح لكن ممكن هذا يخرج أصحاب الفرح ويعتقدوا إنك غير راضي عن المناسبة فأرجو أكل شيء بسيط جدًا كمجاملة لأصحاب الفرح..

تامناً: أرجو عند التقاط صور في الأفراح بالموبايل أن نختار المكان المناسب لالتقاط الصورة حتي لا يظهر شخص خلفي بالصورة لا يجب أن يظهر فهذا تعدى على حرите وأيضاً عند أخذ صور مع العروس نستأذنها أولاً قبل أن نضع الصورة على مواقع التواصل الاجتماعي لأنها ستكون متفقه مع فوتوغرافر لتصوير الحفل وممكن أنها تحب أن تنتظر صورها وتضعها هي أولاً ياريت أن ننتبه لهذه النقطة..

تاسعاً: أرجو من أقارب العريس من السيدات عدم مجاملة أم العريس عن طريق جمل أبنتك أحلى من عروسته بكثير، الفرح

غالي أوى ليه صرفتا كثير، ربنا معاكي هيسيبك لوحدك وهذا يحدث كثيرا في الأفراح مما يجعل أم العريس تكون حزينة بالفرح فأرجو مجامله محترمة وراقية وفي حدود..

عاشراً: عند إحضار هدية للعروسين من الأفضل عدم إعطائهم في القاعة نظراً للزحام فمن الأفضل زيارتهم بالمنزل بعد عودتهم من شهر العسل وإعطائهم الهدية ومن الأفضل أن تكون هدية نقدية لأنهم أكيد سيكونون منظمين شيء يودون شرائه. وتكون مدة الزيارة قصيرة ومجاملتهم بأن حفله زفافهم كانت رائعة.

إتيكيت _ استقبال العروسة _ للزيارات الأولى بعد الزواج

نصيحه لكل بنوته جميلة مقبله على الزواج قريباً، طبعاً كل العرائس ستكون مهتمة جداً بالفستان والميك أب والفرح في المقام الأول، وتكون متناسيه تماماً أهمية الزيارات العائلية لها أول مرة فهي مهمة جداً فالانطباع الأول يدوم لذلك حبيت اقدم

موضوعي اليوم عن التفاصيل وإتيكيت استقبال العروس للزيارات العائلية أول مرة.

أولاً: لا بد من الاهتمام بأدق التفاصيل، لأن الزيارة الأولى أهم زيارة لأنها بتنسيب من ذهن الزائرين وتظل عالقة معهم حتي لو قاموا بزيارتك بعدها أكثر من مرة فنهتم بأسلوب وطريقه كلامك وطريقه التقديم لأن هذا اليوم سوف يحدد الانطباع لشخصيتك في التعامل.

ثانياً: بما انك مهتمة جداً بفستان فرحك، لا بد أيضاً من تحضير أكثر من لبس لاستقبال الضيوف فهذا لا يقل أهمية ابداً عن فستان الفرع لان عند طريق لبس استقبالك للضيوف هيقدروا يحددوا هل أنت فتاة راقية وشيك، هل عندك ذوق باختيارك لللبس المناسب واهتمي بالألوان المفرحة المبهجة وابتعد تماماً عن الغامق، لان اللون يحدد مدى سعادتك وبث روحك الجميلة للضيوف.

ثالثًا: مكياجك أرجو عمل makeup رقيق وخفيف عن مكياجك في الفرع، وليبدو مظهرك أكثر طبيعية ورقه، وكذلك تسريحه شعرك نهتم بعمل فورمات رقيقة ولو حيتي لبس ايشارب ياريت يكون متناسق مع لون اختيارك للطقم الذى سوف ترتديه.

رابعًا: عند وصول الضيوف، يجب على الزوج بفتح الباب لهم واستقبالهم بابتسامة وترحاب ويقوم باجلاسهم بالمكان الذى اتفقوا عليه انتِ وهو، بعدها بدقيقتين تظهرى وتقومي بالترحاب بهم بسعادة وأيضا بابتسامة وأرجو عدم التأخير للطلوع للضيوف فهذا مخالف للإتيكيت فيجب أن تكوني مستعدة قبل ميعاد مجيئهم، حتي لا تسببي حرج لهم، أو يشعروا أنهم جاءوا بوقت غير مناسب أو غير مرحب بهم، فيكون الجو العام متوتر لذلك أرجوا مراعاة هذه النقطة.

خامسًا: بيتك هو عنوانك، بالطبع بداية الزواج بتكون شقتك في أحسن حالاتها، ولسه جديدة تمامًا، لذلك احرصي قبل مجيء

ضيوفك بتعطير البيت أو وضع رائحة بخور هادئة، والمطبخ خصوصًا ياريت تكون جميع الأطباق مغسولة ومرصوة بمكانها لأن نساء العائلة خصوصًا الكبار بالسن يهتموا جدًا بهذه التفاصيل، وسوف يلاحظوا أي شيء غير موجود في مكانه فنراعي هذه النقطة خصوصًا لأنهم سوف يتناولونها بالحديث عنك بعد هذه الزيارة.

سادسًا: النقطة المهمة طريقة تقديم العصائر والجاتوه والحلويات لضيوفك نقطة يا أما تكون في صالحك أو مع الأسف تكون ضدك، أولًا لابد من تحضر- طقم الكاسات الكريستال عندك بالمطبخ لأن ليس من الإتيكيت فتح النيش أمامهم لأخذ أي شيء كوني محضرة كل أدوات التقديم قبل وصولهم، تبدأي أولًا بتقديم العصائر الفريش، ثم بعدها الشكولاتة والكحك، وبعد فترة الجاتوه والشاي أو القهوة حسب ذوق الضيوف، ودائمًا تكوني مضيافة طول فترة الزيارة، حاولي تشعريهم أنك تريدي تقديم كل ما عندك لهم، ليشعروا بمدى كرمك وذوقك وهذا

أيضاً يدل على مدى ترحابك وسعادتك بزيارتهم، هتفرق معهم كثير هذه النقطة.

سابعاً: هناك بعض العرائس بتكون بطبيعتها خجولة وقليلة الكلام، فعند قدوم الناس لزيارتك حاولي تخرجي برة خجلك قليلا وتناولي معهم أطراف الحديث، ودائماً الابتسامة والضحك على وجهك، لتبيني لهم مدى ثقافتك وروحك الحلوة، هكذا أفضل بدل ما يفسروا خجلك بصورة خاطئة أنك غير مرحبة بوجودهم، أو أنك انطوائية، أو أنك غير قادرة على مناقشتهم بأمور الحياة. تماناً: قبل مجيء ضيوفك أسألي هل يوجد أطفال معهم، لأنك لابد أن تكوني عامله حسابك على وجود حلول زيادة أو مخصوصه للأطفال، عند حضورهم رحبي بهم أيضاً وقدمي لهم عصائر بأكواب صغيرة، أو افتحي لهم ال TV على كارتون يحبوه، فهنا هتكسبي حب الأطفال الذي يعكس فرح الضيوف بك وبنفس الوقت شغلتي الأطفال عن إتلاف أي شيء ثمين بيتك.

تاسعاً : يجب أن تعلمي جيداً أن وراء هدف الزيارة أولاً وأخيراً كعادة المصريين هي أن يشاهدوا الشقة ويتفرجوا على الديكور والعفش وهكذا فبعد الترحاب بهم وتقديم العصائر واتكلمتوا في بعض المواضيع، ابدأي انتي بعرض عليهم أن يقوموا معك لمشاهدة شقتك، ستكون لافته جميلة جداً منك وحاولي تشرحي أزاى فكرتي في الديكور واختيار استايل غرفه النوم والأطفال وهكذا، فبالتالي فتحتوا موضوع اخر للمناقشة والحوار، مما يضيفي على روح الزيارة شيء من المودة والترحاب.

عاشراً: أهم نقطه لذلك تركتها للأخر، لو كانت زيارة حماتك الأولى لكي فيجب أن تاخدي بالك جداً من كل كلمة وكل حركة أكثر وتهتمي بها كثيراً، لأنها في هذه الفترة ستكون حساسة جداً، فزيارتها لكي هتحدد مدى وطريقه حياتكم سوياً فيما بعد، فرحبي بها جيداً وقدمي لها كل ما عندك، وتوددي إليها بالحديث، وأهتمي بزوجك أمامها حتي تشعر أنها تركته لأم تانية



له فهكذا تفكيرهم، ودائماً ترددي في سماعها أنك تحبي زيارتها كثيراً، حتي لو من باب المجاملة.
وأخيراً أتمنى لكل البنات المقبلات على الزواج بحياة سعيدة وجميلة.



إتيكيت التعامل بين الحماة وزوجه الابن وكيف تكسبين ود حماتك.

من أكثر العلاقات المعقدة على المستوى الإنساني هي العلاقة بين زوجه الابن وحماها، ولكن لو عرفنا أن معني كلمة حمي في المعجم العربي لنجدها مقتبسه من الحماية والحما، فلو كل فتاه مقبله على الزواج وكل أم ابن أدركت المعني الحقيقي لهذه الكلمة لتفادين الكثير جداً من المشكلات الاجتماعية الموجودة بين الأزواج، بموضوعي هلقي الضوء على أنواع الحموات وطريقة التعامل معهم وكسب رضاهم بإتيكيت وتحضر.



١- الحمي المتسلطة: وهى الحما المسيطرة، كلمتها هي القاطعة الناهية، لا أحد يستطيع أن يقول لها كلمة (لا) لاغية شخصية ابنها تمامًا، ولا بد من تنفيذ قراراتها، وخصوصًا لو ظروف الابن المادية صعبه والأم هي من تتكفل بمصاريف منزل ابنها.

٢- الحمي المتطفلة: وهى الغالبية العظمى من الحموات، فهي تدخل في كل كبيرة وصغيرة في حياة ابنها الشخصية وتسأل ماذا تأكلوا، ماذا تلبسوا، رايحين فين وجايين مين، صرفت قدايه من المرتب، وتليفوناتها لا تنتهي، ممكن تكون مدة المكالمه تصل لساعه وأكثر يوميًا، وتكون معها أرقام الجيران ورقم حارس العقار والسوبر ماركت، تحسبا لو مردتوش على التليفون هتعرف تكلم أحد الجيران لتسأل عليكم، فلا مفر من اتصالها.

٣- الحمي الظالمة: وهى نوع صعب جدًا فهي تقوم باستفزاز زوجه الابن لترد عليها، ثم تقوم بالتسبيق وتذهب لابنها وتحكي له الموقف وطبعا من وجه نظرها هي فتقوم بالتوقيع بين ابنها وزوجته ليحدث شجار بينهما.

٤ - الحمي الباكية : وهي الحمي التي تبكي طول الوقت، لتحسس ابنها بتأنيب الضمير أنه تزوج وتركها، وأنها وحيدة خصوصًا لو الأب متوفي، فدائمًا تشكي وكأن المطلوب منه أن يظل متواجد معها طول الوقت، ولا يتزوج فبالتالي هتجعل ابنها وزوجته هينفروا منها.

٥ - الحمي المتكبرة: وهي شخصيه تشبه نازك السلحدار في مسلسل ليالي الحلمية، فهي دائما متأففة ومتكبرة جدًا في تصرفاتها مع زوجه ابنها، فتقوم بالاستهزاء بكل أفكارها، وبكل أرائها، فمهما بادرت زوجة الابن لترضيها لا يعجبها شيء فأبي هدية تشتريها، ذوقك لا يعجبها ودائمًا تردد كلمة " أنا أفهم أكثر منك"، أنا أعرف أكثر منك، ودائمًا تقوم بالتقليل من شأن زوجه ابنها.

٦ - الحمي المتصابية: وهي نوع كيو وظيف من الحموات، فهي تكون كبيرة في السن ولكنها تتصرف وأكنها في العشرينات

من العمر، وتقوم بتقليد زوجه الابن في كل شيء في لبسها وصبغ شعرها استخدام نفس أدوات التجميل، وكأنهم في نفس العمر.

٧- الحمي الغيورة: فهي تغيير من المعاملة الجيدة من ابنها لزوجته، فهي تحب أن تستحوذ على حب وحنان ابنها ليها لوحدها، فهي لا تستطيع أن تفرق أن هناك حب الابن لأمه وبين حب الزوج لزوجته ومن هنا يحدث الخلاف. ومثل ما تناولنا الصفات السلبية للحموات هناك أيضًا صفات وأنواع ايجابية.

فهناك الحمي الرحيمة الودودة: فهي تعامل زوجه الابن وكأنها ابنتها بالضبط ويمكن مساعدتها في أعمال المنزل، وتقوم بتوفير جو هادئ لها، ولو حدث مشكله بين الزوجة والابن تقوم الحمي بالوقوف في صف زوجه ابنها وحماية ليها، وما أكثرهم.

وهناك الحمي ذات الضمير الصاحي: فهي تعامل زوجه ابنها مثل ما تتمني من حماة بنتها ليها، لا تحب تصنع المشاكل، وتراعي الله في زوجه الابن حتي لو غلطاتها كثيرة.

إذن كيف تتعاملين مع حماتك بالإتيكيت لتتفادي الصدام معها؟.

أولاً: نستخدم طاقه الكلمة، دائماً نردد كلمات جميلة لها بوجهٍ بشوش، حتى لو من وراء قلبك نقول لها أنتي الخير والبركة، أنتي أُمي الثانية، احنا عايشين برضاكي علينا.

ثانياً: حاولي التعرف على اهتماماتها وشاركيها فيها ما بين الوقت والآخر يعني لو مثلاً بتحب الطهى ابحثي عن أحدث طريقة لعمل اكله هي بتحبها وهاتي المكونات واجعليها تصنعها معكى صدقيني هتبدأ تحبك، وتقرب لكي.

ثالثاً: ما بين فترة والثانية اسألها عن أكله بيحبها زوجك واكتبي منها الطريقة حتى لو مش هتعملها بس اجعليها تشعر أنها جزء من حياتكم، وأنكم مرتبطين بيها.

رابعاً: حاولي دائماً تحسني علاقتك بأخوات زوجك لتشعر حماتك أنك جزء من أسرهم ولست مجرد سارقة اخذتي ابنها بعيد عنهم.

خامساً: كل فترة فاجئي حماتك بهدية رمزيه وبسيطة (فتهادوا تحابوا) لأنك لو بداتي تشتري هدايا باهظة الثمن ثم حصل ظروف مادية منعتكم من جلب هدايا، فمممكن تتضايق فمن الأفضل قليل مستمر، خير من كثير متقطع.

سادساً: عند زيارتك لحماتك ياريت تساعدنها في حدود، وفي أمور بسيطة يعني تنسقي معها السفره، أو تشيلي الطعام بعد الانتهاء منه، ولو لاحظتي أنها مازالت بالمطبخ لأعداد الطعام فليس من الإتيكيت أنك تظلي في مكان وهى في مكان بالبيت لابد من جلوسك معها وتكلموا سويا في أي موضوع، حتي تنتهي من اعداد الطعام كنوع من المؤانسة.

وأحب اقول لأى بنت مقبله على الزواج أنها لا تسمع لقصاص المشاكل بين أصدقائها وحمواتهم وأنها لا تجعلهم يقوموا بالتحريض على حماتها أو تسمع منهم أنها لابد من ترويضها، أرجوكم أدخلي بيت زوجك بقلب سليم وتعاملي بتريتك



واحترامك للكبير، حتي لو قامت حماتك بمضايقتك في البداية،
فتناسي وعدى المواقف فهناك بيت شعر احبه كثيرا يقول:

(ولأجل عين، تكرم الف عين) بمعني من أجل عين زوجي
لا بد أن اتحلي بالصبر، ومن أجل أولادي لا بد من الحفاظ على
جو أسري صحي لأن مهم جداً وجود الجد والجددة في حياة
الأبناء، وأخيراً الإنسان رسول بيته فتربيتك بتنعكس في
معاملتك مع حماك. وأتمنى من كل قلبي أن تظل حياتنا مليئة
بالمودة والرحمة والاستقرار.



إتيكيت تنسيق أعياد الميلاد birth day party

لو تحدثنا من منطلق الإتيكيت في المناسبات السعيدة وخصوصاً
أعياد الميلاد للأطفال الصغار هو تعليمهم كيفية التصرف
الاجتماعي الصحيح كاحترام والشعور بالآخرين ولغة الحوار.
وأن احترام الذات يبدأ بالنظافة والاناقة.



١ - قبل المناسبة بنعلم الطفل صاحب العيد ميلاد كيفية الدعوة وازى يعزم أصدقائه سواء في الصف أو النادي فيشاركني تنظيم حفل العيد ميلاد.

٢ - تعليم الأطفال كيفية صنع كارت الدعوة بطريقه لطيفه كرسومات وأشكال كارتونية ويكتب أسم صديقه عليها ويوزع هذه الدعوات على أصدقائه وهذا التصرف يجعل منه طفل اجتماعي.

٣ - عندما تقوم الأم بدعوة أمهات اصدقاء ابنها مثلاً على جروب الماميز فإذا اعتذرت أي أم عن الحضور يجب يكون في الخاص وليس أمام باقي الأمهات حتي لا ينتشر الكسل فيما بينهم ويعتذر عدد كبير عن الحضور فهذا تصرف غير لائق.

٤ - عند شراء هدية العيد ميلاد هناك مشكله يقع فيها بعض الأشخاص ممكن يكون هناك فرق المستوى الاجتماعي كبير بين العائلتين فعند شراء هدية يجب أن لا تكون باهظة الثمن بشكل

مبالغ فيه لأنها يتسبب بحرج لأصحاب الدعوة وضغط عليهم عند رد الهدية في مناسبة أخرى.

٥- فن اختيار الهدايا فعند قيامنا بشراء هدية لطفل يجب الأخذ في الاعتبار عمره والآن أصبحت محلات الألعاب تضع على كل سيكشن السن المناسب للعبة، فأصبح الاختيار سهل جدًا.

٦- عند دعوة الأقارب للعيد ميلاد من الإتيكيت مساعدة الان بالترحيب بالضيوف فمثلا يصوروا الحفل وعند البوفيه يركزوا على المعازيم مين أكل ومين لسه لأن الأم وحدها أو حتي معها خادمه لا يستطيعوا مجاملة هذا العدد بمفردهم.

٧- عند اصطحاب أطفال من العيلة في نفس عمر الفتاة صاحبة العيد ميلاد ليس من اللائق أنهم يلبسوا فستان مثلاً منفوش وملفت أكثر من البنت نفسها لأن الأطفال في السن الصغير حساسين جدًا فيجب مراعاة هذه النقطة بدل ما تتضايق الفتاة وتخزن يوم عيد ميلادها.

٨- بالنسبة للهدايا تنسق الان طاوله جانبيه بها الوان جميله لوضع الهدايا عليها وعدم فتحها نهائي أمام الأطفال الآخرين حتى لا تحصل هرجلة لا داعي لها.

٩- يفضل فتح الهدايا بعد انتهاء الحفل ولكن ليس جميعها مرة واحده فيفقد الطفل بريق الهدية في عينه نتفق معه كل اسبوع نفتح هديتين ويكون معاها ورقة وقلم ونكتب اسم صديقة صاحب الهدية لنعلمه أن يجب علينا رد الهدية في يوم من الايام.

إتيكيت حضور واجب العزاء.

زي ما فيه مناسبات سعيدة وبنحضر- ليها قبلها بفترة هناك مناسبات حزينة مثل العزاء يجب اننا ناخذ بالناس من بعض التصرفات لتمر المناسبة ونقوم بواجبنا على أكمل وجه.

١- اللبس يكون بدون بهرجة زياده عن اللزوم وفي الغالب وفي العرف العام عند العزاء في وفاة شاب صغير يكون الحزن أقوى فنبلس أسود بالكامل وبدون ميكب أهم شيء يكون اللبس

نظيف ورائحته حلوة وأظافرنا نظيفة ولو فيها مانيكير يكون
فرينش مانيكير أي لون خفيف جدًا.

٢- لو المتوفي رجل أو امرأة كبير بالسن والعمر ممكن نضيف لون
مع الاسود ولكن غامق أيضًا مثلاً جراي أو كحلي ولا نبالغ في
الإكسسوار آت والألماس والذهب.

٣- هناك فئة من الناس ينتظرون مراسم العزاء ليلبسوا كل
مجوهراتهم على أساس هنقابل ناس كتير بقالنا زمان لا نراهم
فيكون اللبس كنوع من الظهور والمنظرة.

٤- أرجو عدم فتح مواضيع مزعجه وأسئلة محرجه مثل (هو
مات أزي) أو هتعملوا ايه في الورث وكلها أسئلة فيها تطفل
وغير مناسبة للحدث إطلاقاً.

٥- زيارة العزاء بتكون قصيرة ربع ساعه بالكثير لأن أهل المتوفي
بتكون نفسيتهم تعبانة جدًا وغير قادرين على الكلام أو المجاملة
وأيضاً لنترك مكان لباقي الزائرين.

٦- عند وجود أصدقاء قادمين مع بعض للعزاء غير اللائق أبداً
فتح أحاديث جانبية أو الضحك الجانبي أو الصوت العالي ويجب
وضع الموبايل على الصامت خصوصاً لو النغمة فيها نوع من
الموزك الراقص والعالي. فلنستمع للقران بهدوء ونطيب خاطر
بذوق.

٧- يجب على أقارب أهل المتوفي بمساعدتهم في مثل هذا الموقف
كتقديم القهوة والمياة للموجودين نظراً لحالتهم النفسية السيئة.

٨- لو شعرك مصبوغ بلون ملفت مثل الأصفر أو الأحمر ياريت
نلمه كشينويه أو ديل حصان بقدر الإمكان لنراعي الموقف
المتواجدين به ولنشعر الناس أننا متأثرين من الوفاة.

٩- بعد انتهاء العزاء يجب أن نسأل على أهل المتوفي كل فترة أو في
المناسبات ونعرض عليهم خدماتنا لأن الشدائد بتبين معادن
الناس.

إتيكيت أداب الرحلات والمصايف

مع ارتفاع درجة الحرارة يقرر معظم الناس السفر للترفيه وتغيير من الروتين اليومي سواء في العمل أو الحياة الاجتماعية وهذا جيد صحياً، لا بد على الإنسان كل فترة أن يفصل نفسه من الضغوط الموجودة حوله ويعطى لنفسه فرصة الانطلاق والحرية ليسافر ليعمل refresh لنفسه حتي يشحن بالطاقة والبوار ليرجع حياته العملية والأسرية بكل نشاط وحيوية، لذلك موضوعي اليوم عن ضوابط الإتيكيت في الرحلات التي لو التزمنا بها هنستمتع جداً بالرحلة وبالتالي لا نسبب أي عوائق لأنفسنا أو لغيرنا من المسافرين أو لأصحاب البلد المسافر إليها .

أولاً: نبدأ بتحضير شنطة السفر

bagging ولكي أقوم بتحضير شنطة السفر بطريقه صحيحه لابد أن أعرف أن للسفر أنواع هل هو رحلة داخل مصر- أو خارجها، هل هو سفر للشواطئ والاستمتاع بالبحر، هل هي رحلة علاجية، أم سفر لعمل شوبينج، لأن لكل سفر وله طريقة

تحضير الشنطة لذلك سوف أتكلم عن تحضير شنطة المصيف، بداية لا أنصح بأخذ كمية ملابس كبيرة حتي لا تزيد الحمولة وتصبح الشنط عائق لي في السفر فأحرص على أخذ، ٢ outfit وسليبر وحذاء رياضي وكذلك للأطفال ونرتديهم بالتبادل، ولا بد أن أشتري شنطة أخرى صغيرة للبحر تكون شكلها جميل لنضع بها البشاكير والمايوهات وكريمات الوقاية من الشمس بدلا من وضعهم في كيس بلاستيك فهذا شكل غير حضاري، فهناك شنط تباع للبحر من مادة الخوص وبها رسومات ظريفه وغير مكلفه نهائي، ولا ننسي بعض الادوية الخاصة بالأطفال وطبعا نظارات الشمس وفرشاه الاسنان والمعجون وأفضل عدم اخذ الشامبوهات والشاور جيل لأنها معرضه للدلق خصوصاً أن معظم الفنادق بتتواجد بداخل حمامات الغرف الشاور والصابون والشامبو.

ثانياً: بدأنا للتوجه الركوب الرحلة سواء بالسيارة أو الباص أو طيران، هنا معظم المسافرين ييعتبروا المصيف هو الترفيه

والخروج عن القواعد والسلوكيات السليمة طبعاً هذا خطأ شائع، فالخروج عن السلوك الجيد هيسبب بعض المشكلات والإحراج.

في السفر وبالتالي هياثر على استمتعنا به وخصوصاً بوجود أطفال و الطريق طويلة هنا يجب شحن التابلت الخاص بهم ووضع ألعاب مسلية لنشغلهم بها طول الطريق وحتى لايسببوا المتاعب والازعاج للمسافرين معنا خصوصاً كبار السن ولا تنسي- الأم بأخذ معها ماء كافي وبعض السناكس للأولاد.

ثالثاً: عند وصولنا للقرية السياحية يجب قراءة لائحة القوانين والشروط الخاصة بالقرية والعمل بها والالتزام بكل القواعد المكتوبة، عند نزول البحر والمكوث على الشاطئ للاستمتاع بالطبيعة وجمال السماء والبحر أرجو البعد عن بعض السلوكيات الخاطئة المزعجة، فعند نزول البحر يجب الالتزام بلبس البحر وبالنسبة للمحجبات تختار مايوهات مصنوعة من مادة ال waterproof

منعاً لالتصاق المايوه بالجسم وكذلك لغير المحجبات أرجو لو يوجد أي ديفوهات في أماكن معينة أو ممتلئة زيادة أرجو اختيار مايوه مناسب لإخفاء هذه المناطق حتي لا يسخر منك البعض ويسبب لكى الحرج والتوتر، وعند اختيار شمسية على الشاطئ يجب أن يكون في مسافة مناسبة بين شمسياتي وشمسية الأسرة المجاورة ليا حتي نجلس وتكلم على راحتنا فلا أحد يزعجنا، ولا نزعج أحد، ولا نحاول الانصات لما يقال بجوارنا فلا نراقب احد وعند استخدامنا للموسيقى والأغاني يفضل استخدام سماعات الأذن حتي لا نزعج كبار السن لأنهم يحبوا الاستجمام بهدوء فلا نسبب أي أذى لهم أو حرج لنا وأنصح الأمهات والجدات بعدم اخذ اطعمه للغداء تكون ذات رائحة نفاذة، أنصح بشراء معلبات أو ساندوتشات بسيطة وسريعة، وتحمل معنا أكياس مخصصه لوضع الورق وفضلات الطعام والزجاجات الفارغة بها ثم القائها في القمامة (فأترك المكان كما تحب أن تراه).

رابعًا: لاحظت بعض السلوكيات الغير لائقة في مطعم الاوتيل، فممنوع دخول المطعم بملابس البحر لأنها تكون مبتلة وبها رمال وهذا غير مناسب لوجود الطعام، فيجب بأخذ شاور ونلبس ملابس مريحة وندخل المطعم، وأرجو عدم ملئ الأطباق بكثير من الأطعمة اكبر من مستوى احتياجنا للأكل فبالتالي بنهدر يوميا أطنان من بواقي الاطعمة، ولا بد من كل أم أن تعلم أطفالها كيف يطلبوا من الشيف ما يريدون بمتتهي الأدب وأن تعرفهم بأنواع الأطباق واحجامها لأن كل طعام ومخصص له الطبق المناسب له، وأن تفهم الأولاد بعدم اللعب في المطعم بعد تناول وجبتهم وأن ينزلوا للجاردن الكيدز ايريا للعب.

خامسًا : بعد المغرب تحب الأسر الخروج والتنزه على الكورنيش وفي الكافيهات، أرجو من المراهقين عدم التمشية بملابس البحر وحفاء الارجل كنوع من الانطلاق والحرية فهذا لا يجوز ولا يليق بعاداتنا الشرقية الجميلة فلنحترم جسدنا وتراعي نظر الآخرين



وطبعًا عدم معاكسة الفتيات حتي لا يسببوا مضايقات لأسرهم
ولنفسهم.

سادسًا: أرجو من بعض الأسر التي تحب تعمل شويينج عند
دخول المحلات إذا كانوا لديهم نية الشراء بالفعل فليقوموا
بقياس المعروضات لكن لو كانوا نازلين غرض **just looking**
الزبائن الذين يريدون الشراء بالفعل فهذا سلوك غير حضاري.

الفصل الثالث

إتيكيت المقابلة الشخصية في العمل (الانترفيو)

من أهم المقابلات التي نقوم بها في حياتنا هي مقابلة العمل لأنها تحدد مصير مستقبلنا عن طريق تقييم لمظهري وطريقة كلامي وتقييم لأفكاري وطموحاتي وحتى يستطيعوا معرفة مدى الاستفادة منك في شركتهم لذا في هذا المقال سأشرح لكم بخطوات بسيطة كيف تتم المقابلة بنجاح:

أولاً: من المهم جداً أني اعمل سيرش على الشركة أو المصنع المقدم له ال CV لابد أن أعرف بعض التفاصيل عن نشاطاتها وأهدافها والمنتج موجه لأي نوع من المستهلك.

ثانياً: الاهتمام جداً بالمظهر أثناء ذهابي لإجراء المقابلة ولا ننسي أن الانطباع الأول يدوم.

بالنسبة للرجال يجب لبس بدله فورمال وألوان محايدة كأسود أو رصاصي أو كحلي ونبتعد تمامًا عن البني لأنها للمناسبات وطبعًا الشممير يكون سادة أبيض ونبتعد عن الكاروهات والمقلم والجرافت بيكون سيمبل جدًا والشوز أسود ونظيف ولكن هناك تغيير لو المقابلة في إحدى شركات الدعاية أو في الميديا هنا بيكون الأمر مختلف بالملايس تكون ملفته وذات ألوان براقه لتناسب طبيعة الوظيفة.

ثالثًا: بالنسبة للبنات نبتعد في المقابلة عن المكياج الصارخ والرموش الاصطناعية والعطور ذات الرائحة النفاذة لأنه ممكن يجيب نتيجة عكسية وسلبية وتنتهي المقابلة بإحراج كبير لكي ولا بد أن نعلم أن العطور سواء للرجل أو المرأة في المقابلة الشخصية تكون هادئة جدًا لان وأرد جدًا أن يكون من يقوم بعمل الانترفيو لك عنده حساسية منها أو غير متقبل الرائحة فهينهي معك المقابلة سريعًا فنلتفت لهذه الملحوظة جدا

رابعًا: النظافة مهمه جدًا جدًا (نظافة اسناني، بشرتي، شعري، أظفاري) كل هذا مهم جدا.

خامسًا: يجب اصل قبل ميعاد مقابلتي ب ٥ أو ١٠ دقائق وعند وصولي للشركة او مكان المقابلة انتظر أن يقوم أحد أفراد الموظفين باختيار مكان جلوسي حتي لا اضطر أقوم مرة أخرى لأجلس في المكان المناسب سيحدث هنا نوع من التوتر بداخلي وسأكون في موضع ضعف.

سادسًا: عند الجلوس في مقابلة العمل ممنوع وضع رجل على رجل ويكون الظهر مفروض ويدي امامي على الطاولة فسأعطي احساس لل HR إني عندي حماس ومتأهب للعمل معهم.

سابعًا: لا ننسي نظره العين فهي تدخل في إطار لغة الجسد فيجب أثناء اجراء المقابلة أن أنظر لعين الشخص الذي يجرى المقابلة لي فممنوع الخجل وكذلك ممنوع مضغ اللبان نهائي.

تامنًا: من المستحب وجود نسخة أخرى معي من السيرة الذاتية الخاصة بي ونأخذ بالناس من الاسئلة المخرجة مثلا (كلمني عن

نفسك؟ هنا الهدف من السؤال أنك تتكلم عن مهارتك وامكانياتك في تحقيق هدفك في العمل نفسه وليس عن هواياتي الخاصة وطفولتي واسرتي لذا هو سؤال ذكي وله هدف ذو حدين مثلاً سؤال (لماذا تركت عملك السابق)؟

هنا احذر أن تذكر أي سيئة بعملك السابق نهائي ودائماً تردد لأنك محتاج بوزيشن أكبر وطموحك أعلى وهناك أيضاً سؤال (تحب يكون مرتبك كام)؟؟

من الأفضل أن تترك الاجابة لصاحب العمل واياك أن تذكر أو تحدد مبلغ معين .

تاسعاً: يسمح بشرب القهوة لو قدمت لك ولكن لا ترد أبداً على هاتفك أثناء المقابلة ويفضل ارسال رساله شكر عبر البريد الالكتروني بعد انتهاء المقابلة.

وأخيراً من الأخطاء المميتة التي تؤدي إلي رفض الموظف هو ارتفاع صوته في حاله تم استفزازه أثناء المقابلة لمعرفة مدى صبره فعلى الشخص أن يتمالك نفسه وأن يظهر صبره الطويل .



ثانيًا.. إتيكيت التعامل في العمل والبروتوكول الوظيفي

الإتيكيت والبروتوكول الوظيفي....

بقلمي مدربة الإتيكيت المعاصر " شريهان الدسوقي "

بما أننا نقضي معظم أوقاتنا في العمل مع زملاء وعملاء ورؤساء ومديرين ومنافسين ذو طباع وأفكار مختلفة لذلك وضع الإتيكيت بعض الخصائص وبروتوكول خاص بالتعامل في العمل.

أولاً: وضع حدود بيني وبين زملاء العمل وأن التزم بمواعيد عملي حتى لا أعطي لأحد فرصة للتدخل في شئون وظيفتي.

ثانيًا: لا ننسي أن هناك بعض الروتين والملل في العمل فأرجوا أن هذا الملل لا يكون عشرة أمام مستقبلك الوظيفي أو يحد من ابداعك وتميزك فلا تجعل الروتين عقبه أمام انجازك في مهام عملك خصوصًا أن طبيعة النفس البشرية تكره الملل والروتين



فحاول أن تحب وظيفتك وتخلص لها وتحقق طموحاتك بأن تخلق لنفسك جو إيجابي وأجدد باستمرار في شغلي وحياتي العملية.
ثالثًا: لو أنتي امرأة كيف تستطيعين أن تكوني موظفه مثالية.

ولكي تنجحي عليكي الالتزام بقواعد مهمه جدًا ومنها:

١- أن تفكري في عملك بحكمة وذكاء وتجتهدى على قد ما تقدرى حتى لا يسخر منك الموظفون الذكور باعتبارك امرأة أقل منهم.

٢- المظهر المحتشم وأن تفرضي احترامك على الجميع وتبتعدى عن النسيمة نهائياً في العمل.

٣- تجنبي الانفعال بسهولة والبكاء باستمرار بسبب العاطفة الجياشة بداخلك فلا بد أن تتحلى بالثبات الانفعالي داخل العمل.

٤- احترام زملاء العمل والتعاون بهدوء وبثبات مع الرجال واحترام جميع الموظفين حتى الأقل منكى في المكانة كالساعي

والفراش أو الخادمة حتي لا يقوموا بإزائك في عملك فلا تأمني
لهذه الفئة لو تعاملتي بتسلط عليهم.

٥- تجنبي ممارسة التفاخر بين زملائك في المكتب عن أصل
عائلتك أو ثراء زوجك أو سفرياتكم ومشاركاتكم ونجاح
أولادك حتي لا تثيري غيرة من حولك مما يسبب لك مشاكل
أنتي في غني عنها فيما بعد.

رابعاً: يجب أن نتعلم أن نفصل بين مشاكل العمل والمشاكل
الشخصية في بيوتنا وأن نراعي ضميرنا في العمل فلا نضيع
الوقت في الكلام والثرثرة مع الزملاء أو اللعب بالموبايل أو حتى
على الكمبيوتر الخاص بالشغل.

خامساً: المنافسة في العمل سلاح ذو حدين أما سلبي وغير
أخلاقي وهذا لا يمت للإتيكيت بصلة، والأخر إيجابي وفعال،
وهناك شعره بينهم، فيجب الحذر فلا أتملق مديري أو أشوه
سمعة زملائي ولا أنقل الكلام للمسؤولين ولا أقوم بالتخلص

من منافسين حتى أظل في منصبي ووظيفتي كل هذا بعيد كل البعد عن الإتيكيت والبروتوكول الوظيفي.

سادسًا: إذا تعرضت للظلم من جهة رئيسك في العمل عليك أن تتناقش معه بهدوء عن سبب حجب المكافأة أو العلاوة مثلاً فربما تكون أخطأت في أداء عملك، فلا داعي لعمل بلبلة في الشغل حتي لا يكبر الموضوع، وتصبح أنت المخطئ وينطبق نفس السلوك على الترقيات فالتفاهم هو أقصر الطرق للوصول إلى الهدف فإذا كنت على حق في الترقية قدم المستندات الدالة على صحة موقفك.

سابعًا: على المدير أن يرفع من الحالة المعنوية للموظفين فبالتالي تزيد إنتاجية العمل ففاقد الشيء لا يعطيه، فكل ما تعامل المدير بطريقه حسنة مع الموظف ويسمع لشكواه ولطموحاته فسيزيد انتماء الموظف للعمل ويشعر أنه يحب وفخور بوظيفته ويثق أكثر في الإدارة وهذا ما نريده بالضبط.

اتيكيت التعامل مع الشخصيات السلبية (الحقودة)

في بداية موضوعي أحب أذكركم بقول الله تعالى في سورة الحشر-
وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ
سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ
رَءُوفٌ رَحِيمٌ وفي سورة الأعراف قال تعالى (ونزعنا ما في
صدورهم من غلٍ إخوانا) صدق الله العظيم حبيت أستشهد بهذه
الآيات الكريمة لأن هناك بعض الأشخاص قلوبهم مشتعلة
بالغيرة والحقد والغل، وهذه الصفات من أسوأ الصفات التي
يتسم بها أي إنسان لأنه يضر نفسه قبل أن يضر غيره. وهنا قبل أن
تعرف كيف تتعامل مع الشخص الغيور لابد أن تعلم أن هناك
نوعين :

أولاً: الشخصية الغيورة الغير ضارة والغير مؤذية هي فقط تحب
أن تصبح مثل غيرها.

ثانيًا: الشخصية الغيورة (الحقودة) الضارة المؤذية، فهي شخصية عدائية لأنها تتمني زوال النعمة عن الآخرين. ونقابل منهم الكثير في حياتنا اليومية مع الأسف سواء في العمل أو الدراسة أو أحد الجيران أو حتي أقرب الأقارب. فالسؤال هنا كيف أتعامل مع هذه الشخصية ؟!

أولاً: لو كان هذا الشخص أقرب صديق لك وتشعر دائماً أنه يغار منك فلا داعي أبداً بأن تتباهى أمامه بما لديك وهو ينقصه، حتى لا تثير غيرته أكثر، ودائماً تقوم بمساعدته وتحسين صورته أمام نفسه ربما يشعر بالإحباط أو عدم الثقة بالنفس فعليك بتقويته وتقف بجانبه فهو صديقك المقرب فلا تبعد عنه (هل جزاء الإحسان إلا الإحسان). لكن لو كان هذا الصديق علاقتك به سطحية ودائماً تشعر بالغيرة والغل في عينيه فأجعل علاقتك به بسيطة للغاية وفي أضيق الحدود فلا داعي لجلب المشاكل لحياتك.

ثانيًا: لو كان الشخص الغيور زميلك بالعمل فهذه مشكلة كبيرة مع الأسف لأن هذا الشخص يحمل السواد في قلبه اتجاهك،

ومن الصعب السيطرة عليه، فالمعاملة مع هذه الشخصية الحقودة يجب أن تكون بحذر على قدر الإمكان فلا تفشي- أي سر عن حياتك أمامها، أو أي خطط مستقبلية تريد تحقيقها لنفسك سواء على المستوى العملي أو الشخصي، ويجب أيضًا عدم خسارتهم نهائيا لأنهم ممكن يسببوا لك أذى كبير لا يمكن أن تتوقعه، فيجب أن يكون لديك ذكاء اجتماعي في التعامل مع هذه الفئة. ثالثًا: لو كان الشخص الغيور زميلك في الدراسة، هنا يجب عليك تغيير روتين يومك فحاول أن تغير من جدول دروسك حتى لا تقابله كثيرا، بقدر الإمكان، لأنه ممكن أن يؤثر عليك بالسلب في التحصيل الدراسي لأنه سوف يقوم بالتشكيك في قدراتك وإحباطك، خصوصًا لو كنت متفوق وناجح في دراستك، ومن الغريب أن يكون الشخص الحقودة متفوق أيضًا في دراسته ولكنه لا يجب أن يرى من هو مثله أو متفوق عليه فيحاول التقليل منهم دائمًا، فهذا ممكن يجعلك تشعر بالسوء اتجاه نجاحك، لذلك ابتعد بقدر الإمكان وحاول مصاحبة طلاب

يتمتعون بالطبع الجيد وروح الفكاهة لتستمد طاقه إيجابية دائما. رابعاً: لو كان هذا الشخص الغيور أحد الأقارب هنا أنت في مأزق لأنه لا يمكن أن تقطع علاقتك به نهائياً، وكثير منا يواجه نفس المشكلة خصوصاً، إذن ما العمل وكيف تتصرف وتعامل، هنا يجب رسم حدود بينك وبين هذا الشخص وأن تتجنب حدوث أي مضايقات منه بأي شكل من الأشكال، وحدد لنفسك مدة من الوقت للتعامل مع هذا الشخص وتكون في حدود السلام والتحية فقط ومحاول الانسحاب بعدها من المحادثة بأدب. ومن الأفضل أن تكون العلاقة في حدود المناسبات لو كان في فرح أهني وأبارك، لو كان هناك واجب عزاء أعزى، غير ذلك لا يوجد عليه حق عندك خصوصاً إذا كان هذا الشخص قام بأذيتك نفسياً ومعنوياً، لأن الإنسان لنفسه عليه حق أيضاً، والمثل يقول (أحذر من عدوك مرة، ومن قريبك ألف مرة).

خامسًا: لو كان هذا الشخص الغيور أحد جيرانك أو ساكن بمحيطك، وشعرت دائمًا أنه يغار منك ويحقد عليك وتصرفاته تزعجك، هنا لابد أن تحافظ على إيجابية تعاملك مع هؤلاء الأشخاص، مهما كانت تصرفاتهم سلبية معك فهكذا تكشف لهم وبشكل غير مباشر إنك شخصيه راقية وعطوفه ولا تستحق الكره والحقد، فمثلا لو قابلت هذا الشخص وقمت ببعض الإطرائيات اللطيفة عن إيجابيات، أو عرضت عليه المساعدة في حدود امكانياتك، هنا ممكن يتحول شعوره بالنقص والغيرة منك إلى مودة وإذا شعرت بأنه يعاني من تجارب سيئة في حياته، جعلته شديد الغيرة اتجاه أي شخص فعادى جدًا ممكن أيضًا أن تشاركه بأي تجربه فاشلة مرت عليك حتي لا يشعر بأنه فقط الذي يعاني وحينها يخف شعور الحقد الذي بداخله اتجاهك وتكسب جارك لأنك أكيد هتحتاجه في أي وقت. وأخيرًا كن على دراية بإنك جيد في شيء ما، ولهذا يشعر الأشخاص بالغيرة منك، اجعل ذلك محفزًا لك. وأحب أنهى موضوعي بالمقولة الشهيرة لأستاذاي

إبراهيم الفقي رحمة الله عليه: (اصبر على كيد الحسود، فإن صبرك قاتله، فالنار تأكل بعضها، إن لم تجد ما تأكله).

كيف تتعاملين مع زوجك الغيور ويكره نجاحك

في بادئ الأمر يجب أن يكون هناك اتفاق مسبق بين المرأة والرجل على حقها المهني، بمعنى أن تتفق مع الشريك قبل الزواج أنها تحتاج إلى تحقيق ذاتها وطموحاتها من خلال العمل، وعليه أن يتفهم ذلك كما يجب أن تتفقي معه مسبقاً على ضرورة استقلاليته المادية لأنها تشكل جزءاً من حياتك، وإذا أردت الوصول لحل ذكي فبإمكانك إقناع زوجك بأنك تحتاجين إلى العمل والمال كي تخففي عنه عناء المسؤوليات المادية.

- الإطراء عليه ليس من الخطأ أن تستخدمى بعض الحيل لتجعلى زوجك يتأقلم مع عملك ويتقبله ما يجعله يقلل تدريجياً شعوره غيرته من نجاحك، ولا تنسى أن السبب الكامن وراء غيرته منك هو قلة ثقة الشريك بنفسه وهنا مثلاً أسمعيه كلمات المدح

والإثناء عليه، كأن تعبري له عن مدى سعادتك وافتخارك به لأنه رجل ناجح، فهذا سيزيد من ثقته بنفسه وبالتالي سيقبل من شعوره بالغيرة منك.

- لا تستفزي غيرته منك مهما كنت امرأة ناجحة فإنَّ الرجل الشرقي عامة حتى لو كان يفتخر بزوجه أمام الناس لا يحب المرأة التي تفاخر بنفسها على الدوام، فلا تقومي بالافتخار بنفسك لكي لا تستفزي غيرته منك بشكل غير مباشر.
- زودي من الرومانسية إنَّ الرومانسية هي الحل الأنسب لكافة المشاكل الزوجية. وهذه المشكلة تحديداً أي غيرة الزوج من نجاح زوجته، يمكن حلّها عبر إضفاء الزوجة جواً من الرومانسية على المنزل، فالشريك يجب أن يشعر بأنَّ زوجته تنتمي إليه مهما كانت ناجحة خارج المنزل ومهما علت مناصبها المهنية ومن هنا تكون ضرورة أن تشعره الزوجة بأنها تنتمي إليه بطريقتها الرومانسية، ويمكنها ذلك عبر إسماعه عبارات معينة كأن تقول له إنها لا تشعر بالأمان والراحة سوى معه وأنها

تنتظر وقت عودتها من العمل إلى البيت كي تراه وتحتضنه، وهذا ما يجعله يخفف من شعوره بالغيرة من عملها.

- قومي بكل واجباتك المنزلية على أكمل وجه
 - قومي بكافة واجباتك كزوجة وأم فضلاً عن واجباتك المهنية
- لأنه في تلك الحالة مهما انتقدك زوجك بسبب غيرته من عملك يمكنك مواجهته بكل ثقة وتؤكد له أنك غير مقصرة في واجباتك بتاتاً.

دائماً تشعر به أنه السبب في نجاحك حتي لو غير صحيح، وأنتك بتعلمي منه وتحبي أن تأخذي برأيه في مشاكلك حتي يشعر تدريجياً أنه جزء من نجاحك وتفوقك.

إتيكيت التعامل مع السوشال ميديا (وسائل التواصل الاجتماعية).

قديمًا لا ننسي أبدًا أشهر الجرائد اليومية أخبار، أهرام، جمهورية وكان لا يخلو بيت مصري من تواجد هذه الجرائد الورقية لمعرفة

ما يدور حولنا من أحداث وكان في ذلك الوقت أيضًا الجرائد الصفراء وأطلق عليها هذا اللقب حيث كانت تقوم بفبركة الأحداث أو الصور لزيادة نسبه البيع والكسب المادي ومثل ما كان هناك صحفيين شرفاء كان هناك فئة (البيبراتي) وهو مصطلح مقتبس من كلمة paper أي ورق فبالعامية هم (الورقنجي) اللذين كانوا يلاحقون النجوم من أهل الفن أو الكورة والسياسة لالتقاط صور لهم في أي مكان ونشرها مع مانشيت مثير للجدل وذلك لرفع نسبه البيع حديثًا بعد ظهور السوشيال ميديا من Facebook و انستجرام أصبح لكل نجم مشهور أكونت خاص بيه وهو بنفسه ينزل صور حياته اليومية على حسابه الخاص فتضاءلت فئة الورقنجية وبذل الجرائد الورقية عملوا أكونتات أخرى الكترونيه تقوم بسرقة الصور من حسابات النجوم الخاصة وتنزليها لديهم بنفس العناوين السابقة وهذا الفرق قديمًا وحديثًا.

خطوات إتيكيت التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي

عند اضافته شخص على ال Facebook

١ - الإنستجرام ليس من آداب الإتيكيت عمل محادثة فورية معه أو فيديو call مباشرة إلا بعد معرفة وصداقة حتي لا تقابل بالصد والإحراج.

٢ - عند حدوث مشكلة أو سوء تفاهم بين الأصدقاء ليس من سلوكيات الإتيكيت حلها عن طريق رسائل الواتساب أو الماسنجر يجب المقابلة الشخصية ويكون العتاب وجهًا لوجه حتى لا أخسر صديق لي أو زميل ببساطة بسبب أن الرسالة وصلت متأخر أو لم يفهم المعني والمقصود لابد أن يسمع نبرة صوتي ونظرة عيوني هنا بتفرق كثير جدًا.

٣ - في عالم السوشيال ميديا كل شخص له حرية التعبير في صفحته الشخصية فيضع صورته المفضلة أو كلمات اقتبسها أعجبه وليس من حق أحد أن يفرض عليه ماذا يكتب أو يختار له

الصور هذا تعدى على الحريات فلكل منا معتقداته سواء الدينية أو السياسية فالاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية.

٤ - اتيكيت استخدام (الإيموجي) أو ما يسمى بالوجوه التعبيرية عفوًا لا تستخدم إيموجي القلب مثلاً أثناء مراسلات زملاء العمل وإيموجي القبلات لأنها ممكن تحمل غرض ما أو تتفهم بشكل خاطئ فيجب مراعاة ذلك.

٥ - ليس كل ما يلمع ذهبًا دائمًا أحب أفكر كم بهذه المقولة لعدم الانبهار بشخصية معينة على الفيس أو الإنستجرام أو مجرد صور وأنت لا تعلم حقيقة الأشخاص أو ماهي حياتهم الحقيقية وتبدأ تتأثر بهم أو تنقم على حياتك بمقارنتك بهم... لا يا عزيزي يمكن تكون حياتك أفضل منهم بكثير.

٦ - عند وجودك بحفل أو نزهة مع الأصدقاء ليس من الإتيكيت نشر كل الصور دون استئذان من أصحابها معك بنفس الصورة لان هناك احتمال أنه لا يرغب بتحميل صورته على النت مما يسبب الإحراج لك فيجب اخبارهم بذلك.



رسائل others وما أدراك ما رسائل ال others

٧- تسبب مشاكل كثيرة لبيوتنا بسبب تطفل بعض الشباب والرجال على النساء وإرسال رسائل لهم يومية مضمونها (يمكن سؤال_ في شيء مهم _ يمكن نتعرف) وقد تسبب هذه الرسائل في هدم بيوت بالفعل فأرجوا من الشباب الفيسبوكي بالتحلي بالسلوك الأخلاقي الراقي والمحترم فلا تنسي عامل الناس كما تحب أن تعامل ويعاملوا أهل بيتك.

٨- عند كتابة بوست على أي موقع من مواقع التواصل الاجتماعي أو أي رسالة على الواتس أو الماسنجر تأكد من مراجعة الحروف الصحيحة فأحياناً الكيبورد تخونك ويحدث خطأ لغوي غير مقصود مما يغير مفهوم البوست أو الرسالة بالكامل ويضعك في موقف لا تحسد عليه ولا تنسى متصيدين الأخطاء ما في أكثر منهم فبعد ما تقوم بالكتابة قم بقراءتها قبل إرسالها لتتأكد من خلوها من الأخطاء اللغوية.



٩- ليس من أداب الإتيكيت إطلاقاً عند حدوث خلاف كبير مع صديقة أو قريبة أو مشاكل زوجية نقوم بنشرها على الملأ على صفحات الفيس وغيره وتبدأ وصلات التلقيح الإلكتروني فهذا يظهر كمظهر غير راقى وغير مهذب ياريت نحفظ بمشاكلنا بعيداً عن وسائل التواصل الاجتماعي حتي لا تكوني ماله دسمة في جلسات النيمة النسائية.





الفصل الرابع

(الهناسيات الاساسية)

إتيكيت - شراء مستلزمات شهر رمضان

المكسرات والياميش

لا شك أن كل ربة منزل عندها متعة الشراء وخصوصاً لو
مستلزمات شهر رمضان الكريم وأحياناً تقع في بعض الأخطاء
البسيطة التي تجعل مصروف البيت يخلص سريعاً...

لذلك لكي سيدتي بعض النصائح.

١ - عند نزولك للتسوق يجب عليك أن تكوني شعبانة ومتغذية
كويس بالمنزل لأنك لو نازله جعانة، أي شيء عينك تقع عليه
سوف تشتريه بدون تفكير.

٢ - من المفروض أن تعرفي ما هي ميزانية بيتك الشهرية أو حتي
الأسبوعية والشراء بما يتناسب معها ولا تبالغي في شراء أشياء

غير مهمة خصوصًا من المكسرات والياميش ثم ينتهي الشهر وتتبقى كميات هائلة تكفي للسنه التي تليها ويمكن أن تنتهي مدة الصلاحية فمن الأفضل الشراء على أد الحاجة فقط.

٣- ضروري عمل قائمة بالمشتريات قبل نزولك للتسوق ومعرفة ما ينقص البيت من مأكولات ومستلزمات ومنظفات وغيرها حتي لا تنسي شيء وتضطري للنزول مرة أخرى في أيام الصيام وتصرفي مبلغ آخر من المال.

٤- ولمعرفة ما ينقص البيت أول بأول تكوني محضرة عندك شيتس صغيرة ملونة على باب الثلاجة بحيث كل ما يخلص شيء يتكتب ويتسجل فوراً فيسهل عليكى آخر الشهر بكتابة قائمة المشتريات بكل سهولة.

٥- عند الذهاب للماركت الكبير احذروا من خدعة الأوفرات والتخفيضات لأن كلها بالنهاية هدفها أن العميل والزبون يشتري أكبر عدد من المنتجات فاحذري أن تضعي ميزانية الشهر الكريم في مثل هذه الخدعة حتي لا تندمي.

٦- من المفضل عند النزول للتسوق أن تصطحبي أطفالك معك لتعليمهم كيف تتم عملية الشراء والبيع ولكن يجب عليكى أولاً أن تعريفهم وتعليمهم الالتزام الاحترام والأدب في الأسواق بالإضافة أنك تحرصي أنهم يكونوا واكلين كويس أوى وكمآن استخدموا التواليت في البيت حتي لا يقوموا بتعطيلك كل شويه بالماركت.

إتيكيت استقبال شهر رمضان المبارك

شهر رمضان المبارك يعتبر من أجمل وأفضل شهور العام، وينتظره كل أفراد الأسرة بشوق ولهفة وهناك بروتوكول وإتيكيت لاستقبال شهر رمضان المعظم.

و ربة المنزل عليها دور كبير وأساسي خلال شهر رمضان المبارك، بداية من تجهيز وتزين المنزل بشكل يتناسب مع جو رمضان، عن طريق وضع فانوس لرمضان وبعض المفروشات الرمضانية المتوفرة في الأسواق، واستخدام بعض الديكورات الرمضانية

من الأشياء التي تحمل روح التراث ومنها القلعة، والزيز، وابور الجاز، وقدرة الفول لتزين السفرة الرمضانية، وبعض الأنوار، والمجسمات الكرتون التي تحمل روح رمضان ومنها رسومات لبوجي وطمطم وطماطم، وعم شكشك، وبكار وفطوطه، وبعض الشموع الرمضانية، والأكواب الرمضانية، وسلة الخبز الرمضانية.

و ضرورة أن تضع المرأة في كل ركن وحجرة من حجر المنزل شيء يدل على روح رمضان بطريقة من الجمال والرقي والبساطة والتنظيم، وعدم وضع الأشياء بعشوائية حتى لا تشوه المنظر.

فالإتيكيت في شهر رمضان المعظم متنوع، فهناك إتيكيت مرتبط بعزومات رمضان سواء الخاصة باستقبال الضيوف، أو العكس، وإتيكيت تقديم الحلويات، والفطار، والسحور، واستقبال الأصدقاء، وصلاة التراويح.

إتيكيت استقبال الضيوف في رمضان له خطوات بداية من الاتصال بالضيوف لدعوتهم على الإفطار قبل الموعد بأسبوع على

الأقل وليس في آخر لحظة، لترتيب المواعيد، موضحة أن من الإتيكيت سؤال الضيوف بطريقة لطيفة عن نوعية الطعام المفضل لهم حتى لا تقوم ربة المنزل بعمل أصناف غير محببة للضيوف، وبالتالي يتم تركها وعدم الاقتراب منها أثناء الافطار مما يشعر صاحبة الدعوة بالحرج.

و من الإتيكيت ترتيب السفرة ووضع الأطباق قبل وصول الضيوف، وأن تضم السفرة نوعين من الشربة، ومجموعة من السلطات المتنوعة، ونوعين عصير، ونوعين من النشويات، ويفضل المحاشي بكل أنواعها، ولا يستحب عمل الأرز بجانب المحشي، ومن الممكن عمل مكرونة بشاميل، أو جلاش باللحمة المفرومة، أو كوبيية.

يفضل عمل صنفين لحوم مختلفين، نوع من أنواع الطيور، ونوع من أنواع اللحوم، مؤكدة أن إتيكيت العزومات في رمضان يفضل عمل أصناف محددة، وعدم الاسراف في الطعام حتى لا يربك الضيوف ويبقي الطعام كما هو.

ونهتم أن آداب وإتيكيت صلاة التراويح في المسجد للسيدات تتطلب الذهاب للمسجد باللبس المحتشم، سواء كانت عباءة أو طقم واسع لا يصف الجسم وعدم وضع المكياج، أو الضحك في الطرقات، أن الذهاب للمسجد له آدابه واحترامه لأن الإنسان يقف أمام الله سبحانه وتعالى.

أن هناك إتيكيت خاص بضيوف رمضان، إلى أن هذا يتحدد حسب درجة القرابة، إذا كان الضيوف مجرد أصدقاء فمن الإتيكيت الذهاب للعزومة قبل المغرب بنصف ساعة فقط لأن ربة المنزل من الممكن أن تكون امرأة عاملة، ووقتها محدود، وعليها أعباء كثيرة حيث تقوم بترتيب وتجهيز الطعام واستقبال الضيوف فمن الأفضل عدم وجود الضيوف باكراً حتى لا يسببوا عائق أو ضيق لصاحبة المنزل.

أما إذا كان الضيوف من الأقارب فمن الأفضل التواجد قبل موعد الفطار بساعات أو من أول النهار لمساعدة ربة المنزل والاحتفال بيوم من أيام رمضان في جو عائلي ودافئ.

اتيكيت تعود الطفل لصيام شهر رمضان

من الجميل جدًا تعليم الأطفال الصيام في سن مبكر ولكن تدريجياً ويبدأ تعليم أطفالنا من سن ٨ سنوات وهناك قواعد هامة يجب اتباعها عندما ننوى تعليم أبنائنا الصوم...

١ - شرح فوائد الصيام عن طريق سرد القصص والحكايات وثواب صيام شهر رمضان بجانب شرح فوائده على أجسامنا وتنظيفها من الشوائب والدهون.

٢ - استشارة دكتور أطفال مختص لمعرفة هل صحه وأجسام ابنائنا مؤهله بالفعل للصيام وهل سوف يؤثر عليه بالسلب وهل محتاج فيتامينات معينة ناقصة بجسمه وهذه استشاره هامة جدًا جدًا.

٣ - القدوة الحسنة والصوم والعبادة أمام أبنائنا حتي يقلدونا عن طيب خاطر، فالأطفال مرآة والديهم.

٤ - صيام (الطيور) وهو الصوم المتقطع مثل العصافير فتبدأ من سن ٨ سنوات ومن المستحسن يصوم الطفل نصف يوم في البداية حتي صلاه العصر وعند ٩ سنوات يصوم أيضًا لأذان العصر.

ولكن يشرب ماء وسوائل فقط ويأكل مع باقي افراد الاسرة عند أذان المغرب وعند ١٠ سنوات يكون الصيام كاملا عندها لا يشعر الطفل بالتعب أو الإرهاق لأنه أصبح متعود على الصيام ولكن بالتدريج.

٥- مشاركة الطفل معنا في الصدقة وزكاة رمضان عن طريق إعطائه ما تبقي من الطعام ليسلمه بيده للمحتاجين فيتربى على مشاعر اللين في القلب ويشب على الصدقة والزكاة، ومن شب على شيء، شاب عليه.

٦- نعود الطفل أن الصيام ليس عن الطعام فقط بل أيضاً عن الألفاظ السيئة والعنف مع أصدقائهم والتعامل المحترم مع اخواتهم داخل البيت.

٧- المكافأة وهو عن طريق الهدية فعندما يقوم ابني بالصوم حتي لو نصف يوم يجب على الأم أو الأب بمكافأة ابنهم بلعبه يتمنوها أو شيء طالما يطلبه منهم دائماً.

٨- عدم معاقبة وتأنيب الطفل عندما يتناول الطعام وهو صائم فمن الممكن أن يكون نسي بالفعل حتي ولو كان يقصد يجب عدم اخافته وأن نتوعده كما يسبب في عناد الطفل فأرجوا نراعي هذه النقطة.

٩- يجب أن نراعي عدم عطش الأطفال في صيام رمضان بأن نكثر من شرب السوائل وتناول الفاكهة ونجعلهم يجلسوا في مكان به تكييف أو مروحة لعدم الشعور بالحر والتعرق.

١٠- وأخيرًا يجب تغذية ابنك جيدا حتي يكون جسمه مستعد للصيام ويستطيع التحمل دون ضرر عليه ولا نسي- أن العقل السليم في الجسم السليم.

إتيكيت - شراء - ملابس العيد

١- قبل استعدادك للخروج لشراء ملابس العيد يجب ضبط ميزانيتك وتحديد المبلغ الذي يمكنك التسوق به لتجنب زيارة

الكثير من المحلات المعروف أنها غير مناسبة لميزانيتك فبالتالي هتخسري وقتك ووقت من حولك.

٢- إذا قررتي شراء ملابس العيد لأطفالك يجب فتح خزانة الأولاد وادرسوها جيداً لمعرفة ما ينقصهم حتى تتفادي تكرار نفس الألوان والموديلات.

٣- أخذ شاور قبل النزول للشراء لتفادي رائحة العرق حتي لا تسببين في إحراج نفسك أولاً ثم من حولك ولا تتركي أثر رائحة كريهة في الملابس التي قمتي بتجربتها.

٤ - لا بد أن ترتدي ملابس مريحة وسهلة الخلع عند تجربة القطع المختارة بغرفة الملابس وذلك لسرعة الوقت ولا تجعل من عليه الدور ينتظرك كثيرا فيحدث نوع من الضجر والقلق.

٥ - عند اصطحابك لأطفالك عند الشراء احرصي على أنهم يأكلون جيداً ويستخدمون التواليت قبل الدخول لمحل الملابس حتي لا يعطلوكم بطلباتهم المتكررة.

٦- عند دخولك لأي محل للشراء أحرص أن تكون يدك خالية من أي طعام أو مشروبات حتي لا تتسبب في اتساخ المعروضات وعدم احراجك وإحراج العاملين بالمكان.

٧- إذا كنتي من هواة الفصال، فلا داعي لزيارة البرندات العالمية لأنها مسعرة ومحددة الفاتورة فالفصال في هذه الأماكن لا صلة لها بالإتيكيت.

٨- إذا كان العيد ناقص عليه أيام، حاولي تختاري النهار للشراء وتنزلي مبكراً، لأن معظم المحلات تكون هادئة فتقدي تختاري اللون والمقاس المناسب لأن مساء تكون المحلات مزدحمة ويتحول التسوق لتجربة مريرة.

٩- قرار التسوق محتاج صبر وطولة بال، خصوصاً لو الأمر يخص أطفالك، فاختيار الملابس التي تعجبهم وترضي ذوقهم، محتاج هدوء وتروي. وأخيراً فلكى القرار قد يكون للتسوق متعة كبيرة أو قد يصبح سبباً للتخبط والمشاكل.

إتيكيت - استقبال - عيد الفطر - الجبارك

يتهيء الشهر الكريم ويأتي عيد الفطر لنسعد بها بذلناه من جهد في الصيام في شهر رمضان. وبما إن الإتيكيت مأخوذ أصلاً من تعاليم ديننا القيم ومستمد خصاله من العادات والتقاليد والأصول القديمة فأنا أذكر بيت جدى قديماً في المنصورة والاستيقاظ مبكراً لصلاه العيد ونرتدى أجمل الثياب الجديدة ونتلهف نرجع البيت لنرى الصينية الكبيرة الممتلئة بأجمل أصناف الكحك والبسكويت المعمول بالسمن البلدي الفلاحي، لا مثيل لطعمه وبجواره طبق الملبس والبمبوني، وطبق الترمس وطبق السوداني، ومهما جاء من زوار تظل هذه الصينية تمتلئ بعد مغادرة كل ضيف طوال ٣ ايام العيد وكنا كأطفال نتلهف شوقاً عليها كل عيد للأخر. فلكى عزيزتي بعض قواعد استقبال الضيوف في العيد.

١ - يكون بيتك نظيف وتنثري بعض العطور والبخور بأركان المنزل وتكوني مرتديه طقم الاستقبال الخاص بك لأن ممكن

الأقارب يزوروك بشكل مفاجئ فتكوني جاهزة ومستعدة لفتح الباب في أسرع وقت حتي لا تتركضي الضيف منتظر على الباب فترة طويلة.

٢- إذا كان الضيوف من الأقارب فقد يحضروا معهم حلوى أو كحك العيد فمن الأفضل استلام الهدية وفتحها على طاولة الصالون أمامهم وتناولوها سوياً بكل ترحيب، أما إذا كان الضيوف من المعارف فقط فلا داعي لفتح الزيارة أمامهم بل احمليها معاك للمطبخ، وتقديم لهم مثل الصينية التي ذكرتها في أول موضوعي ولكن بطريقة مودرن عصرية بالإضافة لبعض المشروبات والعصائر الفريش.

٣- مهما طالت مدة الزيارة عليكى بالابتسامة دائماً في وجوه الضيوف ليشعروا إنك سعيدة بتواجدهم وإنك استمتعت بزيارتهم ودائماً نختار المواضيع المفرحة لتكون مصدر حوارنا ونبعد تماماً عن المواضيع الحزينة على الأقل لمدة انتهاء الزيارة.

٤_ لو وجد عدد من الأطفال في الزيارة واجتمعوا عندك فمن الإتيكيت الاهتمام بالأطفال لأنهم هم من يشعرون بالعيد أكثر منّا احنا الكبار فتكوني مجهزة لهم اطباق حلوى مخصوصة للأطفال مع عدد من البالين ذات الألوان المبهجة.

٥- لعلنا جميعاً نتذكر العيديات التي كنا نتلقاها من أعمامنا وأخوالنا وكيف كانت مميزة وأجمل ما يمكن أن يحدث في العيد لنا، فمن إتيكيت العيد، تقديم العيديات للأطفال حتي ولو مبلغ بسيط.

٦- وكذلك ينبغي على الزوج أو الخطيب أن يقدم العيديات لشريكته حتى ولو كانت رمزيه ولكنها ستكون مليئة بالحب والمودة.

٧- لو قررت تزور الأهل والأصدقاء في العيد من إتيكيت الأعياد والزيارات أن تكون مدة الزيارة قصيرة من نصف ساعة، لساعه فهي تكفي جداً للتهنئة لأن ممكن تكون هذه الأسرة لديها

التزامات أو خطط أخرى لقضاء العيد في مكان ما، ويمكن يتتابهم الحرج وقد يكون الموقف سخيف.

٨- من اتيكيت العيد أن تقوم بإرسال تهنئة مخصوصة للأشخاص، فبعد انتشار الهواتف المحمولة أصبح الكل يرسل نفس الصيغة بشكل عشوائي بدون حتي كتابه الاسم وزاد الطين بله بوجود الفيس بوك فيقوم أحدهم برفع بوست كبير مكتوب فيه (كل عام وأنتم بخير) ويقوم بالإشارة لعشرات الأصدقاء دون أدنى تسميه فتدوب العلاقات الخاصة ولم تعد فيه حميمية مثل أيام زمان.

إتيكيت - تقديم عيدية العيد

١- لعلنا جميعا نتذكر العيديات التي كنا نتلقاها من اعمامنا واخواننا وكيف كانت مميزة وأجمل ما يمكن أن يحدث في العيد لنا، فمن اتيكيت العيد، تقديم العيدية للأطفال حتي ولو مبلغ بسيط.

٢- وكذلك ينبغي على الزوج أو الخطيب أن يقدم العيدية لشريكته حتى ولو كانت رمزيه ولكنها ستكون مليئة بالحب والمودة.

٣- لو قررت تزور الأهل والأصدقاء في العيد من اتيكيت الأعياد والزيارات أن تكون مدة الزيارة قصيرة من نصف ساعه، لساعه فهي تكفي جدًا للتهنئة لأن ممكن تكون هذه الأسرة لديها التزامات أو خطط أخرى لقضاء العيد في مكان ما، وممكن يتباهم الحرج وقد يكون الموقف سخيف.

٤- ياريت تكون الفلوس جديدة وورقيه وتوضع في ظرف ولو معاها بلالين للأطفال تكون لمسة جميلة.

٥- يجب في عيدية العيد إعطاء نفس قيمة المبلغ المالي للصغير مثل الكبير حتي لا يحدث حساسية بين الأطفال في مثل هذا اليوم.

٦- نعلم أولادنا قيمه العيدية وأن نشترى بها ما يلزمنا بالفعل وأن لا نصرفها في أشياء لا قيمة لها.

٧- كذلك نحثهم على ادخار جزء من العيدية بحصالاتهم وعدم تبذيرها مرة واحدة بأيام العيد.

إتيكيت تناول لحمة عيد الأضحى المبارك .

لا ننسى أن عيد الأضحى يتميز بالأضحية وهذا أهم مراسم في عيد الأضحى لذلك أذكركم برحمة العيد وهو ذبح الأضحية. فروى ابن شداد ابن أوس رضي الله عنه عن رسول الله (صلي) أن الله كتب الإحسان على كل شيء، فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة، وإن ذبحتم فأحسنوا الذبحة، وليحد أحدكم شفرته، وليريح ذبيحته. رواه مسلم.

ثانيًا: عند الرجوع للمنزل يجب تقطيع أفضل قطعه في الأضحية وتوزيعها على المحتاجين ولكن أرجوا عدم استخدام الأكياس السوداء.

ثالثًا: عند عمل عزومة بالمنزل أرجوا اعداد الطعام باكراً حتى لا تكون رائحة المنزل نفاذة وغير مستحبة.



رابعًا: لابد أن نراعي في منيو الطعام بجانب الفتة واللحمة أن هناك أشخاص لا تحب الدسم أو متبعه نظام غذائي فلا تحب اللحم المحمر مثلاً فيجب أن تحتوى بولة الشوربة على قطع لحم صغير مقطع مسلوق ليسهل أكلها مع الشوربة ولا يحدث موقف محرج.

خامسًا: بعد اكل اللحم والدسم لابد أن تراعي ربه المنزل أن يكون هناك زبادي أو مهلبية أو ارز بالبن لترطيب الجسم ويسهل الهضم فيمر اليوم بسلام.



إتيكيت – تقديم – الهدايا عيد الحب

بما أن أداب وسلوكيات الإتيكيت مقتبسه في الأصل من ديننا ومن أحاديث الرسول (صلي) فلا ننسى- (تهادوا تحابوا) فيما معناه أن أثر الهدية قوى جدًا في توطيد العلاقات الإنسانية ونشر- الالفة بين أفراد المجتمع ولكن لتقديم واختيار الهدية فن فلا ننسى فيلم احمد حلمي والجملة الشهيرة (فن اختيار الهدايا)



ولكم بعض النصائح لكيفية اختيار وتقديم الهدية بإتيكيت وشياكة...

١ - لو الهدية مقدمه من الحبيب أو الخطيب للفتاة فيجب اختيار أشياء مناسبة لذوقها أولاً ولطبيعة الفتاة ونبتعد عن الهدايا التي تنتمي للذكور.

٢ - نختار مثلاً نوع جيد من البرفيوم المحبب لها أو ملابس بألوان قريبة لقلبها وأحياناً مبلغ من المال لشراء ما تود اختياره وهذا من الإتيكيت وليس عيباً كما يعتقد البعض بالعكس تماماً.

٣ - لو الهدية مقدمه من الحبيبة أو الخطيبة يكون الأمر مختلف فاختيار الهدية لابد أن يكون محدد وعام لأن أذواق الرجال بسيطة أكثر مننا نحن النساء فاذهبي للجلود بمعني المحافظ والأحزمة الجلدية والشوزات وهيكون اختيار رائع وموفق.

٤ - كما أن هناك فن اختيار الهدايا، هناك أيضاً فن لف الهدايا يعني نهتم جداً بلف الهدية بطريقه مودرن وشيك أو وضعها بشنطة

هدايا رقيقه مع رشه برفيوم جميلة لإثبات اهتمامك بالحبیب
والشريك.

٥ - عند تقديم الهدية لي من الإتيكيت فتحها أمام الشخص المقدم
لي الهدية وإظهار كم السعادة والفرح بها حتي لو بسيطة أو حتي
غير مناسبة لأن صاحب الهدية ينتظر أن يريد السعادة والامتنان
في عين الآخر فلا تحرمه هذه النظرة.

٦ - نصيحتي لكم باختيار هدية معمرة بمعني لا تنتهي
بالاستخدام المباشر بل تبقي موجودة بما تتركه بأثر وذكرى جميلة
في النفس.

قواعد إتيكيت تقديم هدايا عيد الأم في

١٠ نقاط

(١٠) نصائح لتقديم هدايا عيد الام...

١- أولاً من الإتيكيت تقديم الهدية يوم المناسبة نفسه لا قبلها ولا بعدها لأنها سوف تترك أثر أجمل في النفس ويظل عالق بالذاكرة وهو يوم واحد في السنة فياريت ومن الأفضل أن تتجمع كل الأسرة فيه.

٢- كلنا نتذكر فيلم أحمد حلمي (فن اختيار الهدايا) فعندما أقوم بشراء هدية عيد الأم لوالدي أو حماتي من الأفضل اختيار ما ينقصهم ويحتاجونه بالفعل ونراعي عدم سؤلهم تحبوا أجيب لكوا ايه لأنه من الطبيعي انهم هينخرجوا وهيرفضوا أنك تشتري لهم هدية.

٣- كل ما الهدية تكون للاستخدام الشخصي كل ما تصبح أحلي وأجمل في عيون الشخص المقدم له الهدية لكم أمثله (عطور - حقائب جلديه- شالات - نظارات شمسية) فكل ما الأم والحماء

يستخدموا هذه الهدية سيتذكرونك دائماً بالخير وتترك أثر رائع وغالي بالنفس.

٤ - لو فكرنا أن الهدية تكون للاستخدام في المنزل يجوز أحياناً نظراً لتغير ظروف الحياة المعنوية والمادية فممكناً الاخوات يتفقوا مع بعض ويتشاركوا في هدية تستخدمها الأم ٣ في البيت كأجهزة كهربائية أو تغيير شيء في غرف المنزل أيضاً ستترك أثر جميل وتضفي روح التعاون والترابط الأسري وتكون قيمه الهدية أعلى وأقيم.

٥ - لو يوم عيد الأم ستقابلين والدتك وحماكتك في نفس المكان فلا بد أن أرضي جميع الأطراف أكيد والدتي غاليه عليا وكذلك أم زوجي غالية على قلبه فمن الأفضل شراء نفس الهدية أو هديتين بنفس القيمة المادية منعاً للحساسيات ونخرج من الموقف بطريقة لطيفه وشيك.

٦ - وكما يوجد (فن اختيار الهدايا) هناك أيضاً (فن لف الهدايا) أزاى اقدم الهدية بطريقه راقيه وملفوفه بأسلوب جميل لأن العين

أيضاً تنجذب للشكل الخارجي قبل المضمون وياريت تضعي قدرا من العطر على الهدية حتي تفوح منها رائحه ذكية ولا ننسي- نزع تكت السعر.

٧- عند زيارتي لوالدي او حماتي وأعلم جيدا أنه سوف يوجد عدد كبير من الأخوة و أزواجهم فمن الأفضل شراء جاتوه أو تورته مع الهدية حتى أوفر لوالدي الراحة وعدم المشقة في عمل حلويات فكل ما أوفر لها الراحة كل ما يكون اليوم أجمل وتستمتع به مع الجميع بشكل ألطف.

٨- لا ننسي أن ترفق مع الهدية بطاقه تذكارية صغيرة ونكتب عليها عبارات بسيطة التي تعبر عن مشاعرنا اتجاههم ولو يوجد أحفاد فمن الأفضل أن نجعل الأطفال هم من يقومون بهذه المهمة حقيقي ستكون الفرحة فرحتين بالنسبة للأم والحماء فلا تحرموهم منها.

٩- في حالة وفاه الأم يجب الاحتفال أيضاً بعيد الأم مع أي امرأة لنا بها صله قويه كالخاله او العمه أو الجدة أو حتي اقرب أصدقاء

الأم فلا نترك هذا اليوم يصيبنا بالحزن أبدا نحن من نخلق
لأنفسنا السعادة.

١٠ - في حاله سفرك للخارج للعمل مع زوجك لا تنسى أبدا
المعايدة على والدتك وحامتك بمكالمة هاتفية طويلة تشعريهم بها
أنك مفقدهم وممكن أن تعتمد على أحد الأخوة بشراء الهدية
باليابة عنك مع اتفاق مسبق طبعاً ليقدمها لهم وكأنك متواجدة.

إتيكيت توزيع الهدايا والتعامل مع الأطفال الأيتام

طبعاً لا ننسى أن أول جمعة من شهر ابريل كل عام تحتفل مصر-
بيوم اليتيم ويقوم الكثير من المشاهير والفنانين بزيارتهم وتقديم
الهدايا لهم وطبعاً هناك أصول وقواعد في إطار الإتيكيت عند
التعامل مع الأيتام.

أولاً: أحب افكركم بقوله تعالى (فأما اليتيم فلا تقهر) وهنا معنى
القهر هو المعاملة السيئة والتفاخر بإعطائه حسنة أو المن عليه

لذلك الإتيكيت له دور في توجيه الناس للمعاملة الصحيحة عند إعطاء اليتيم هدية أو نصيحة.

ثانيًا: الزم الابتسامة فهي تفرح القلوب وتعطي انطباع بأنك شخص مريح في التعامل معه فمن المحبذ عند التعامل مع الأيتام أن أكون دائمًا مبتسم الوجه.

ثالثًا: احذر أن تظهر له احساسك بأنك مشفق عليه عند منحة الهدية لأن هذا مؤلم جدًا جدًا بالنفس.

رابعًا: المساعدة فهي واجب على كل شخص يسكن بجانبه طفل يتيم وبما أن الإتيكيت يعني السلوكيات الراقية التي تدخل في إطار مساعدة الآخرين فليس هناك أولي من اليتيم.

خامسًا: اللطف باليتيم وبره والإحسان إليه فقال رسول الله (صلي) فأمسح برأس اليتيم وبحديث آخر أنا وكافل اليتيم له أو لغيره كهاتين وأشار بالسبابة والوسطية.

سادساً: عند اختيار هدية لطفل يتيم لابد أن افهم جيداً كيف اختار له هدية مفيدة وبالفعل يحتاج إليها ويأريته تكون طويلة المدى لا تنفذ بالاستخدام الشخصي.

سابعاً: غرس الثقة والحب في نفس اليتيم حتي ينطلق في حياته وينهض من جديد ويجب إعطاؤه الفرص في المدارس بالسن الصغير وإيجاد الحلول لكافة مشاكله.

تامناً: التواضع وعدم التكبر وإظهار اللين والتسامح في معاملة اليتيم خصوصاً عدم توبيخه في حالة خطأه وإنما توجيهه وتقديم النصح والإرشاد له مما سيؤثر ويغير سلوكياته للطريق الصحيح.

اتيكيت التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة. (ذوي الهمم)

بنقابل في يومياتنا في الشارع أو المواصلات ناس كثير من أصحاب الإعاقات الجسدية أو الاحتياجات الخاصة (ذوي

الهمم).. فما هو التصرف الصحيح في إطار الإتيكيت للتعامل معهم؟؟

أولاً: يجب عدم إطالة النظر إليهم بطريقة بها تحديق وذلك لتجنب عدم احراجهم.

ثانياً: تقابلهم بابتسامة عند التعامل معهم وعدم إظهار أي رد فعل غريب عند رؤيتهم.

ثالثاً: عدم التذمر بأعينكم عندما تروهم أو التكلم بصوت خافت مع الشخص الموجود معك وانت تنظر اليه لأنه حتما سوف يعتقد أنك تتحدث عنه فأرجوا الرحمة والرفق بهم.

رابعاً: تجنب أن تبادر بمساعدته دون أن يطلب منك المساعدة لأنها حينها سيشعر بالشفقة والعجز ويجب أن تعلموا أنهم مدربين جيداً على كل شيء والتعامل اليومي.

خامساً: عندما تتعامل مع الشخص ذات اعاقه في قدمه من (المقعدين) من الإتيكيت والاحترام أن اجلس بجواره أثناء

الحوار فليس من أداب وسلوكيات الإتيكيت أن أتحدث إليه وأنا واقف وهو جالس أرجوا مراعاة هذه النقطة.

سادسًا: إذا كان الشخص من ذوى الاعاقات السمعية فيجب الترييت على كتفه من أجل لفت انتباهه ثم التحدث معه بتمهل وببطء واحاول أوضح الحروف بشفاهي لكي يتمكن من فهمي.

سابعًا: يجب أن تدرك جيدًا أن الشخص المعاق بصريا لديه حواس اقوى من الأشخاص الآخرين وهو شخص طبيعي جده لذلك يجب أن أقوم بالترييط والطبطبة على يده عندما أريد التحدث إليه ليشعر بالأمان ويطمئن أنه يتكلم معي.

تامنًا: للتعامل مع الأطفال من ذوى الاحتياجات الخاصة يجب تعامل بشكل طبيعي جدًا لأنهم يكونوا حساسين بشكل مفرط ودائمًا أشجعهم على إظهار مواهبهم وأتحدث معهم بطريقه طبيعية دون استخدام تعبيرات طفولية أو نبرة صوت غير مناسبة لسنهم وأعلم أطفالي بعدم التمر والسخرية منهم.

وأخيرًا أحب أوضح أن كلمة إعاقه عبارة عن أن هناك عضو في جسد الإنسان به عجز على القيام بمهامه ولكن الإنسان طبيعي جدًا ويجب معاملته باحترام ورحمة، قال الله سبحانه وتعالى (ولقد كرمنا بني آدم) فمن نحن لنسخر منهم كلنا أمام الله سواسيه.

اتيكيت استقبال شم النسيم في خطوات

ابريل وهو شهر الربيع والجو البديع وتبدأ المناسبات والخروجات والزيارات خصوصًا في أعياد شم النسيم لذلك هنتاول اليوم بعض الطقوس وفن معاملة الزيارات في مثل هذه المناسبات.

١ - عند قرب عيد الربيع يجب على كل ربة منزل أن تبدأ بتنظيف البيت من أثر الأتربة التي سببتها رياح الخماسين وتبدأ بفتح النوافذ لدخول الهواء النقي النظيف بما يسمى (spring cleaning) حتي يكون منزلها مهيا للزيارات واستقبال

الضيوف من الأقارب والأصدقاء ولا ننسي لتعطير المنزل بأعواد البخور.

٢- على المرأة الام دور هام في تجهيز صغارها نفسياً، الحياة الاجتماعية وتفهمهم معنى الأعياد والمناسبات وكيف يستقبلوا معها الزائرين وبنائهم فالمناسبات ليست ملابس جديدة فقط بل بتحضيرات معنوية واجتماعية فيجب ان يكون الإتيكيت جزء من شخصية الابناء.

٣- ولا ننسي أبداً في صباح شم النسيم (اليض الملون) ويرجع أصوله لأيام الفراعنة عند دخول فصل الربيع كان كل شخص يختار بيضه ويكتب عليها أمنيه على اعتقادهم أنها سوف تتحقق قبل نهاية العام ومن هنا جاءت فكره تلوين البيض والرسم عليه فمن الجميل أن نشارك الأطفال مثل هذه العادات لأنها تضيف جو من المرح خصوصاً عندما يقوم كل طفل بتلوين بيضته باللون المفضل له وتحرص كل أم على أن تكون الألوان طبيعية مثل

استخدام (الكركم -البنجر-مياه الكرفس والجرجير) وعند الانتهاء نضع البيض في باسكت مزين لطيف.

٤ - اتيكيت آداب المائدة بمعني عندما أقوم بدعوه الأهل أو الأصدقاء على عزومة شم النسيم التي تشمل طبعاً (الرنجة - الفسيخ -السردين -السيمون فيميه) فيجب تجهيز السفر بطريقة منظمه وتقوم ربه المنزل بتقطيعهم وتقديمهم في أطباق ليسهل أكلها وعدم حدوث هرجلة ولنحرص على ان يبقه المكان نظيف على قدر المستطاع ويجب تعطير المكان بعد الانتهاء من تناول الطعام.

٥ - لا ننسي عند دعوه الأصدقاء لتناول الفسيخ والرنجة، أن أسألهم هل يوجد أحد لديه حساسيه من أكلها فمن الإتيكيت أن استفسر عن هذه النقطة لأتلافى حدوث موقف محرج وكذلك يجب عمل وجبات صغيرة. مخصصة للأطفال وبعض الحلوى لتضفي على اليوم جو من البهجة والسعادة.

٦- أغلب خروجات شم النسيم والربيع ستكون في الحدائق أو على الشواطئ من المحزن أن نجد مثل هذه الأطعمة ذو الرائحة النفاذة ملقاه على الأرض أو على الشط فمن الإتيكيت أن تراعي الأم هذه النقطة وأن تقوم بعمل ساندوتشات سريعة الأكل وكذلك يكون معها أكياس بلاستيك لوضع بها بواقي الأطعمة والزجاجات الفارغة والأوراق ويأريث لو الأطفال ساعدوها ورميها في الباسكت بنهاية اليوم (فاترك المكان كما تحب ان تراه).

٧- عند قيام أسرته بدعوة أسرة صديقه في عيد الربيع في أحد المطاعم يجب على صاحب الدعوة هو من يحدد المكان والوقت المناسب.

ويجب عليه الوصول قبل الموعد على الأقل بنصف ساعة لاستقبال ضيوفه وتحديد أماكن جلوسهم على الطاولة بطريقة منظمه ويجب على صاحب الدعوة يكون على رأس السفرة وزوجته على رأس السفرة من الجهة المقابلة حتى يستطيعوا مجاملة كل أفراد على كلا الطرفين.

٨- في سؤال دائم يأتي في أذهاننا عندما نتلقى دعوة على غداء شم النسيم ياتري نجيب أي هدية للزيارة؟؟

هناك هديتين متعارف عليها في مثل هذه المناسبة وهي تارت الجاتوه بالأيس كريم أو علبه شيكولاتة قيمة تقدم عند دخولنا المنزل لصاحبة الدعوة.

٩- من الضروري أن أنهه جدًّا على نظافة المراض (التواليت) والاهتمام بجودته الإضاءة المناسبة الغير خافته مع مراعاته بعدم القيام بعزومة عدد كبير من الضيوف في مساحة لا تتناسب مع مساحه البيت فيشعر الضيوف بالضيق والخرج والتأفف.

١٠- وأخيرًا يفضل عند الخروج في هذا اليوم بارتداء الملابس ذات الألوان ابداعيه وزاهية بنقوش الزهور والابتعاد عن الألوان الغامقة كالأسود والكحلي والبني.

الفرق بين _ احتفالات الكريسماس _

واحتفالات رأس السنة

لاحظت أن معظم الناس يختلط عليهم الأمر فيعتقدوا أن الكريسماس هو نفسه رأس السنه، فلكم الان الفرق الشاسع بينهم.

فأعياد الكريسماس هي لإخواننا المسيحين وطبعا كل سنه وهم طيين وهناك فئة بتحتفل بيه يوم ٢٥ ديسمبر وفئة أخرى (الأردوزكس) بيحتفلوا به يوم ٦ أو ٧ يناير، وهو عيد لا يقل أهمية عن عيد القيامة المجيد، فيحتفلوا به ويقوموا بالزيارات والعزومات العائلية الجميلة، وطبعا لابد من وجود شجرة الميلاد في كل بيوتهم مليئة بالأنوار والالعب، فهم بيتفائلوا بوجودها وهناك مقوله تقول إن أصولها ألمانية، وبعد دراسات علمنا أنها منذ قديم الأزل من أيام الفراعنة وتقول الأسطورة أن الملكة (إيزيس) كانت تبحث عن جثه حبيبها (أزوريس) ثم وجدتھا في أراضى لبنان عند الملكة (عشتارت) التي أهدتها جسمانة ومعها

شجرة الميلاد من شجرة الصبار ومنذ ذلك الحين في كل
كريسماس توجد هذه الشجرة المقدسة.

بينما أعياد رأس السنة فهي في نهاية كل عام بنحتفل به مسلمين
ومسيحيين يوم ٣١ ديسمبر على مستوى العالم كله من أقصى-
الشرق للغرب، مروراً بأوروبا والشرق الأوسط كله، وأول بلد
تدق عندها الساعة ١٢ حسب توقيت خط جرينيتش هي سيدني
بأستراليا، ونشاهد الاحتفالات والأنوار والألعاب النارية
الجميلة، ولكن حصلت دولة (الإمارات العربية المتحدة) رقم
واحد على مستوى العالم باحتفالاتها برأس السنة وننتظر جميعاً
أنوار برج خليفة بدبي في احتفال رائع ملفت للأنظار كله بهجة
وحماسة.

فكل سنة ونحن جميعاً بخير وسعادة، أتمنى أكون لخصت لكم
الفرق بطريقة سهلة وبسيطة.

الفصل الخامس

(إتيكيت _ السيدة _ الراقية)

كيف تصبحين امرأة راقية

لتكوني امرأة راقية لا تتكلمي عن امرأة بسوء، حتي وأن كانت سيئة، لا تثرثري عن ظروف امرأة أخرى سواء قبيحة الشكل، أرملة، مطلقة، غير متعلمة، عاقر، فقيرة، سمينة، كبيرة بالسن، فالمرأة الراقية تقول قولاً جميلاً، أو تكتفي بالصمت، لأنها تؤمن بأن شئون الآخرين لا تعنيها، لا تراقبي امرأة أجمل منك، أو أسعد منك، أو أكثر حظاً، فكلما راقبتي ازددت تشاؤماً ويأساً حتى لو انتي طيبة القلب وغير حسوده، فأحياناً شيء ما تملكه غيرك وينقصك يزيدك إحباطاً وحرقة قلب، لو استمررتي بالمراقبة، فبدلاً من هذا راقبي نفسك وحتماً ستجدين شيئاً مميزاً تنجحين به، تمتازين به عن امرأة غيرك، استلهمي من النساء، ولكن لا تقلدين تقليداً أعمي، وليكن لديك الجرأة الكافية أنك

تمدحي إمرأه أجمل منك، كوني أكبر وأجمل من أنك تغاري من
امراة جميلة، قوى ثقتك بنفسك لأنها منبع الجمال صادقي النساء
ولكن لا تثقي، بهم ثقه عمياء، فالمرأة الراقية دائما لها
خصوصيات لا تظهرها للعلن،

ابتكري لنفسك شيئا يجعلك سعيدة، فالرقي ليس بالمنازل الغالية
والقصور، وليس بنوع السيارة أو المنصب، وليس بالشهرة ولبس
الاحذية والملابس العالمية باهظة الثمن، وليس بالاستعراضات
السخيفة، فرقي المرأة بروحها التي تعكس شخصيتها، وعذب
كلامها، وحلو معشرها.

إتيكيت _ المشي والحركة _ للسيدات.

١ - لا بد أن نشد قامتنا بحيث يكون العمود الفقري مشدود مع
عضله البطن.

٢ - الرأس مرفوع والدقن في سوا مع الأرض وتنظر للأمام لا
الأسفل ولا الأعلى حتي لا تتعرقل بالطريق.



٣- الساق مشدودة ونجعل الكعب أول ما يلامس الأرض وليس مشط الرجل.

٤- الجزء الاسفل من الجسد يوازي حركة المشي- مع الجزء العلوى مع انسيابية حركة اليدين.

٥- عدم الحديث في الموبايل أثناء المشي لنكون متبهين الطريق.

اتيكيت التسوق والشراء

إتيكيت-التسوق (الشوبينج) في ٧ خطوات

١- يجب على كل فتاة أو امرأه ان تكون نفسيتها مرتاحة جدًا اثناء النزول لعمل shopping لتستطيع اختيار ما يناسبها وعدم التسرع في قرار الشراء.

٢- لابد من ارتداء ملابس مريحة لسهولة الحركة ولبس شوز فلات بدون كعب ليسهل عليكي زياره أكثر من مكان لاختيار ما يناسبك.



عند دخولك غرفه تغيير الملابس (fitting room).

٣- حاولي تكوني سريعة في قياس الملابس وحتى لا تتسببي في تزعج الزبائن أمام الغرفة ويشعروا بالاستياء منك.

٤- عند اختيارك لفستان سواريه يجب أن تحملي بحقيبتك (heels) كعب عالي لعمل بروفه سريعة على الشكل العام هل سيكون مناسب حتي لا تتورطي وترجعي مرة أخرى لتغيير الفستان.

٥- ثقافه (استثمار الملابس) بمعنى أنك ممكن تشتري قطعة واحدة فقط مثلاً بلوزه وتنسيقها مع أكثر من بنطلون وسكيرت عندك بالمنزل او العكس بنطلون وترتيديه على أكثر من شميز تملكه فبالتالي وفرقي مبلغ من المال وكذلك استفدتي بمتعه الشراء.

٦- عند الشراء يجب معامله البائعين بطريقة لطيفة وذوق ولا تنسي أنهم وظيفتهم مساعدتك حتي تخرجي من عندهم وانتي سعيدة وعثرتي على المقاس المناسب فرفقا بمعاملتهم.

٧- وأخيرًا نصيحه شخصيه لكي سيدتي عن نزولك للتسوق صباحًا لا تنسي ابدأ وضع sunblock كريم الوقاية من الشمس حتي تحمي بشرتك من أشعة الشمس والأتربة والشوائب وعند رجوعك للمنزل ضروري أن تغسلي وجهك بالماء وعمل ماسك مريح لأن زي ما اهتممتي بشرء ملابس جديده لن تعطيكي النتيجة المرجوة إذا كانت بشرتك مجهده فلتكون طلتك مثالية.

اتيكيث _ وضع مساحيق التجميل (make up)

اتيكيث _ وضع المكياج _ للسيدات

- ١ - المكياج يعتبر من الخصوصية فيجب أو أتجنب وضعه أمام أشخاص غريبين عني وكذلك أتجنب إزالته على الملأ.
- ٢ - لا تتباهي بباركات ادوات مكياجك أمام الاصدقاء أو المعارف أو تخرجيها أمامهم للفت الانتباه أو تقولي سعر ادواتك بدون أن يسالك أحد.

٣- ليس من اللائق أن تكوني في العمل أو حفل أو مكان مفتوح وبه امرأة كبيرة أن تظلي واقفه أمامها مدة طويلة لتتفقد مكياجك فهكذا ستلفتين النظر لكي.

٤- إذا كنتي تودين إصلاح مكياجك فعليكي أن تقومي بهدوء الي التواليت لإصلاحه بدون لفت الانتباه.

٥- لا يصح أن تضعي أحمر الشفاه وأنتي في مطعم أو على المائدة فذهبي لمكان أكثر خصوصية.

٦- أرجو لا تتركي آثار لأحمر الشفاه على الأكواب أو الكؤوس وأنتي مدعوة على الغداء أو العشاء فيجب أن تحملين مناديل مبللة في حقيبتك وبعد الانتهاء من المشروب أزيلِي بمنديلِك أثر أحمر الشفاه.

٧- موضحة وضع أحمر الشفاه في مرآة سيارتك في الطريق ليست من أداب الإتيكيت إطلاقاً.

٨- لكل مقام مقال وهكذا عندما تذهبين لمكان اختاري المكياج المناسب فأكيد عند ذهابك للنادي صباحًا لا تضعين مكياج صارخ مثل حفلات المساء.

اليوم العالمي للمرأة، ودور الرجل في رد الجميل، مارس هو شهر المرأة فبداية من ٨ مارس العيد العالمي للمرأة ثم يوم الشهيد وتكريم أمهات وزوجات الشهداء مروراً بيوم ١٦ مارس يوم المرأة المصرية (حفيدة إيزيس) ونهايته ٢١ مارس وهو عيد الأم فكل سنه وكل أم وزوجه وأمرأه وطالبه وعامله بخير فهي تعتبر الجندي المجهول وراء النجاحات المبذولة وهي أكبر مثال وقدوة في التضحية والمثابرة والتفاني، فلكل أمرأه قدرها أن تنتمي لمجتمعات التسلط ومازالت على قيد الالبتسامة والجمال والقوة كل عام وانتن بخير يا جميلات.

إذن ما دور الرجل في هذا اليوم؟

١- يجب أن تأخذ المرأة هذا اليوم راحة من شغلها أو شغل المنزل ويجب على الرجل بالترفيه عنها ولو قليلاً.

٢- من الأفضل أن يقوم بدعوتها على الغداء أو العشاء خارج المنزل ومن الإتيكيت أن يجعلها تختار هي كل الأكلات التي تستهوها.

٣- ومن الجميل أن يفاجأها بهدية حتي لو رمزيه ليشكرها على مجهوداتها وتضحيتها لأسرتها.

٤- ولو يوجد أطفال من المحبذ أن الأسرة تخرج كلها مع بعض وعمل بعض الأنشطة الترفيهية مما يسعد قلبك الأم جدًا ويروح عن نفسيته.

٥- وأهم شيء على الرجل أنه دائما يعظم دور المرأة في حياته وأنه لا ينتظر يوم واحد في السنه حتي يفاجأها بهدية أو بعزومة او كلمة طيبة، ولا بد أن يعلى من شأنها دائما أمام أطفالهم مما يحسن من فسيته و شحن طاقتها دائما.

إتيكيت _ اختيار الحذاء _ المناسب للمرأة

- ١ - عندما تخرجي للتسوق اختاري حذاء مساوى للأرض أو بالرينا حتي تتسوقي بحرية دون تعب من كثر المشي والسير.
- ٢ - في العمل اختاري حذاء بكعب طوله معقول وتجنبي الألوان والموديلات الغريبة و لا تظهرى أصابع قدميكى.
- ٣ - للنادي أو للتمشية اختاري الأحذية الرياضية فهي تعطي احساس بالراحة وسهولة الحركة وأيضًا لا يمكن ارتداؤها في أماكن كثيرة.
- ٤ - إذا كان يومك مليء بالتنقلات فعليكي ارتداء الاحذية ذات الكعب العريض التي تسمى (wedges) حيث تجمع بين الراحة والأناقة.
- ٥ - في الحفلات والمناسبات الرسمية يمكنك اختيار الكعب العالي بأشكاله وألوانه.

٦- لا تنسي- أن تختاري طول كعب حذائك مناسب لطول شريكك سواء زوجك أو خطيبك تلاقيا للإحراج.

٧- إذا شعرتي بالتعب من طول الكعب فيجب أن تكوني محتاطة أن يكون معك شوز اخر فلات ليسهل أن تبدليه أو أما تتركي المكان وتغادري لكن ليس من الإتيكيت إطلاقاً أن تخلعي حذائك أمام الناس.

إتيكيت _ لبس الذهب والمجوهرات

١- لبس الكثير من المجوهرات يظهر ك بصورة غير لائقة، فلا داعي لمحاولة اظهار انك تملكين الكثير من القطع الذهبية وترتديهم مرة واحدة.

٢- اختاري ما يناسب جسمك فلو كانت رقبتك طويلة فاختاري عقد قصير والعكس صحيح، اما أن كنتي طويله القامة فاختاري (حلق) طويل والعكس أيضًا صحيح.

٣- عند اختيار الخاتم لابد أن تراعي طول الاصابع وحجمها فكلما كانت اليد اطول وارفع كلما كان الخاتم الصغير الرقيق يناسبها أكثر.

٤- الخواتم كبيرة الحجم يفضل أنها تكون باليد اليسرى، حتى تكون اليد اليمني حرة للمصافحة.

٥- الأساور يجب أن تكون في يد أخرى غير التي تلبسين فيها الساعة.

٦- من المعتاد أن طاقم الكوليه الكامل لا يرتدى غير في حفلات الزفاف فقط بينما القطع الرقيقة في العمل والجامعات والزيارات العائلية.

٧- لا ترتدى العقد والبروش معا، فإذا قمتي بارتداء البروش اكتفي بالحلق والخاتم فقط ولا تضعيه في مستوى الصدر، فمكانه الصحيح مع محاذاه الكتف.

٨- يجب مراعاة لون الملابس عن اختيار المجوهرات، فبعض الألوان لا تتناغم مع الذهب الأصفر، أما الألوان الأساسية كالأبيض والأسود فلها حرية الاختيار.

إتيكيت استخدام الشاطئ وحمامات السباحة للنساء

- ١- يجب عدم الركض والقفز ورش المياه بعشوائية، لأنه قد يزعج الآخرين اللذين يفضلون الهدوء.
- ٢- الاستحمام قبل النزول لحمام السباحة، لإزالة الرمال العالقة، وبقايا الكريم والزيوت التي لم يمتصها الجسم.
- ٣- ارتداء ملابس سباحة ملائمة، والأخذ في عين الاعتبار السلامة والاناقة، ومراعاة البيئة والمجتمع، الذي تنتمي إليه.
- ٤- لا يجب ارتداء الإكسسوارات عند النزول إلى المسبح أو البحر.

٥- عند الاستماع إلى الموسيقى يجب أن يكون الصوت هادئ حتى لا تزعج الناس من حولك.

٦- يجب الانتباه عند التقاط الصور أني لا أزعج الآخرين، بجعلهم يغادرون مكان جلوسهم، أو يحاولون التخفي لعدم ظهورهم في خلفيه صورك.

٧- يجب تنظيف المكان قبل مغادرتك من أي مخلفات.

٨- يجب تنظيف منشفتك وأغراضك بخفه حتي لا يتطاير الرمال على الآخرين ولتجنب ذلك يجب الابتعاد عن الأشخاص المجاورة بمسافة كافية.

الفستان الأسود (قطعة أيقونة)

١- الفستان الاسود يمثل الرقي والأناقة والعملية، فهو له سحر خاص ومميزات عديدة، تجعله معشوق النساء الأول.

٢- الفستان الأسود لا يرتبط بموسم او موضة، بل هو القطعة الثابتة في اي وقت، وفي اي مكان، فهو الزى الكلاسيكي، لجميع المناسبات.

٣- اللون الأسود يستطيع أن يخفي عيوب الجسم، لذلك تستطيع أي امرأة ارتدائه، مهما كانت طبيعة جسمها ممتلئة أو نحيفة.

٤- أن شراء الفستان الاسود يعتبر استثمار أكثر من أنه انفاق لأنك سترتدينه في أكثر من مناسبة مع تغيير في شكل الإكسسوار او لون الاسكارفات.

٥- فكلنا لا ننسي فستان الأميرة ديانا التي ارتدته سنة ١٩٩٤ وكان فستان مثير وسمي (فستان الانتقام) حيث ترجع قصته عندما علمت الأميرة ديانا بخيانة زوجها تشارلز لها فارتدت هذا الفستان وبدأت أنيقة وجميلة وأكثر اغراء.

اتيكيت _ استخدام والرد على الموبايل

- ١ - عند استخدام الموبايل يجب مراعاة الوقت ولا أكون منشغلة عن الطرف الآخر سواء الخطيب أو الزوج.
- ٢ - يجب الانتباه عند التقاط الصور السيلفي، إلى الأشخاص المحيطين في الصورة، سواء كانوا في الخلف أو على الجانبين، حتي لا تشعرهم بالإحراج.
- ٣ - تجنبي أن ترفعي تون صوتك عند الرد على الموبايل حتي لا يسمع من حولك الحوار واجعلي نغمة موبايلك هادئة حتي لا تزعج الآخرين.
- ٤ - ليس من الإتيكيت أن تسرق النظر إلي شاشه صديقتك عندما يرن هاتفها، او تردى بالنيابة عنها فيجب الحفاظ على خصوصية الآخرين.
- ٥ - في حالة تواجدك مع الصديقات في مكان عام وجالك مكالمه ضرورية يجب الاستئذان بأن تردى بعيد عنهم ولكن لا تتأخري عليهم أكثر من ٣ دقائق.

٦- أرجو عدم الرد على الموبايل أثناء ركوبك المصعد الكهربائي أو في السينما أو أي مكان مغلق لسوء الشبكة.

٧- العمل ليس مكان لعمل مكالمات هاتفية طويلة، وإذا قمتي بالرد على موبايلك يجب أن تكون ردودك قصيرة ومختصرة.

٨- عدم استخدام هاتفك أثناء القيادة لأنه سوف يعرضك للخطر، ويجب التركيز في الطريق خصوصًا لو معك أطفالك.

اتيكيت الرفض (كلمة لا)

١- يجب تعويد النفس على الرفض عند الحاجة لذلك، وعدم اقرانها بحب الناس لكي.

٢- الرفض بحد ذاته لن يجعل الناس تكرهك، فمن يجبك بالفعل لن يتركك لهذا السبب، لكن ما قد يحزن الآخرين طريقتك في الرفض.

٣- إذا واجهتي صعوبة في الرفض، فأطربي فرصه للتفكير، او استأذني انك تؤجلي الرد، لفترة قصيرة تفاديا للتسرع الذي يضعك احيانا في مواقف محرجة.

٤- لا تشعرى بالذنب لقولك (لا) أنه شعور خاطئ فالشخص الذي تخسرينه برفضك فهو لا يستحق هذه الصداقة التي تقوم على المصلحة.

٥- لا تحجلي من قول كلمة (لا) لأحد لأنهم عندما يطلبون منك يصبون اهتمامهم على أنفسهم ورفضك هو اهتمامك بنفسك.

٦- لا تستخدمى كلمه لا مباشرة فمممكن نستبدلها بجمل أخرى مثل (شكرا، مرة ثانية، ظروفى لا تسمح، كنت أتمنى لكن ليس عندي الوقت الكافى، لا أعتقد أنى الشخص المناسب لهذا، وهكذا.

اتيكيت_استخدام الأسانسير

- ١- إذا تأخر عليك المصعد فلا تضغطي على الزر أكثر من مرة فهذا لن يسره، تحلي بالصبر.
- ٢- إذا صدف وجود سيدة في انتظار المصعد فيجب أن تجعلها تدخل أولاً ولا داعي للركوب معها إذا كانت وحيدة.
- ٣- إذا كان معك بالمصعد أشخاص فليس من الإتيكيت النظر إلى المرأة أو تصحيح الميكب فبذلك سوف تلفتين الانتباه وعدم مضغ لبانة بشكل مبالغ فيه.
- ٤- إذا كان معك أغراض وشنط أو مشتريات فعند دخولك المصعد يجب وضعهم بالأسفل ما بين حيز قدمك حتي لا يأخذ مكان كبير فتتركي لغيرك مكان.
- ٥- إذا علق المصعد وانتني به فلا داعي للفرع أو الصراخ اضغطي على زر الطوارئ.

٦- نحترم المسافة التي بيننا وبين الآخرين ويكون النظر أما في اتجاه باب المصعد أو على لوحة الأضرار الخاصة بالطوابق فلا داعي للتفحص في وجوة البعض أو على لبسهم أو وجوههم.

إتيكيت التعامل مع حقيبة اليد

١- يجب أن تكون الحقيبة معلقة على الكتف الأيسر- وأن كانت صغيرة فتمسك باليد اليسرى حتي نترك اليد اليمنى حرة للمصافحة.

٢- توضع الحقيبة على الكرسي الخاص بك على يمينك، وان لم يروق لكى ذلك فتوضع على الارض بجانب قدمك اليمنى.

٣- الحقيبة لا توضع على المائدة لأن الحقائق معرضة أن تكون وضعت من قبل على الأرض في أي مكان، لذلك لا يجوز وضعها على المائدة.

٤ - دائما في الأماكن المزدحمة ضعي الحقيبة أمامك حتى لا تصدمي المارة بها.

٥ - يجب اختيار حقيبة اليد التي تناسب طبيعة المناسبة، سواء كانت للعمل أو النادي أو السفر، أو السهرات، فلكل مقام مقال.

٦ - يجب وضع حقائب السهرات على قدميك أو خلف ظهرك، لأن حجمها الصغير غير مناسب لوضعها على الأرض.

٧ - اهتمي بنظافة شنطتك باستمرار، فدائما تخلصي - من المناديل الورقية المستعملة وأي أوراق فارغة، وترتيبها وتنظيف وجهها باستمرار لأن هذا دليل على نظافتك الشخصية.

اتيكيت التثاؤب ومضغ اللبان

١ - التثاؤب في الأماكن العامة يدل على عدم الاهتمام، بوجود الآخرين أو بحديثهم.

٢ - حاولي عن التثاؤب أن تخفي فمك بوضع يدك اليسرى أو استخدام منديل.

٣ - عند كثرة التثاؤب في اجتماع بالعمل أو في مكان مع الأصدقاء يجب أن تأخذي استراحة في الهواء الطلق وغسيل وجهك بالماء.

٤ - يعتبر مضغ اللبان صفه غير محبوبة فيجب أن تكون مده مضغ اللبانه ٢٠ دقيقه لا أكثر.

٥ - ليس من الإتيكيت مضغ اللبان في العمل إطلاقاً.

٦ - ليس من اللائق اللعب باللبانه أو إحداث أصوات بها .

٧ - عند التخلص من اللبانه يجب وضعها بمنديل وتلفه ثم تلقيها في القمامة حتي لا تلتزق بأرجل وأحذيه الأشخاص.



الخاتمة

خلاصة ما سبق أن يجب علينا أن يكون لدينا life style اسلوب حياة خاص بكل فرد منا يحث كل فرد على تنظيم حياته بشكل أفضل لكي يستطيع الفرد أن يغير من نفسه إلى الأحسن. فالإتيكيت وسيلة لجذب الآخرين وتفعيل رسالة يتتظرها المجتمع، فالسيدة التي تعرف اصول الإتيكيت إنما هي سفيرة لأسرتها ولمجتمعتها ووطنها سواء في الداخل أو في الخارج عند القيام بزيارة لبلد أجنبي.

وأخيراً لكع خلاصه التعامل بإتيكيت-

- التسامح كنز السعادة.
- هناك فرق بين الصراحة والوقاحة وبين البساطة والتبسط.
- لا يستحق أن يولد من عاش لنفسه فقط.





- قرب عدوك ولا تعاديه.
- اتق شر من احسنت اليه بمزيد من الإحسان.
- عامل الناس كما تحب أن يعاملوك به.

تحياتي د. شريهان الدسوقي



المحتويات

١	المقدمة
١	فن الإتيكيت
٣	إهداء
٤	الإتيكيت والبروتوكول وجهان لعملة واحدة
٧	الفصل الأول
١	(إتيكيت العلاقة بين الزوج والزوجة (الإتيكيت أسرع طريق لقلب وعقل الزوج).
٧	خطوات الزواج الناجح..
١١	٢- نصائح لتعليم أبنائنا فنون الإتيكيت في الحياة.
١٣	أهم النقاط التي يجب أن يركز عليها الآباء في تعليم أطفالهم الإتيكيت.
١٧	٣: إتيكيت التعامل مع أطفالنا المراهقين.. (في بيتنا مراهق).
٢٠	٤- إتيكيت الانفصال (الطلاق) والقاعدة الربانية في ذلك.
٢٣	إتيكيت التعامل مع المسنين وكبار السن.
٢٨	الفصل الثاني
٣٠	إتيكيت فن المجاملة
٣١	كيفية الرد على المجاملة
٣٢	القاعدة الثانية فن تقديم النقد
٣٤	القاعدة الثالثة فن الاعتذار.

- ٣٨ _____ آداب المناسبات
- ٤١ _____ إتيكيت فترة الخطوبة
- ٤٤ _____ إتيكيت حضور حفلات الزفاف
- ٤٨ _____ إتيكيت _ استقبال العروسة _ للزيارات الأولى بعد الزواج
- ٥٤ _____ إتيكيت التعامل بين الحماة وزوجه الابن
- ٦٠ _____ إتيكيت تنسيق أعياد الميلاد birth day party
- ٦٦ _____ إتيكيت آداب الرحلات والمصايف
- ٧٢ _____ الفصل الثالث
- ٧٢ _____ إتيكيت المقابلة الشخصية في العمل (الانترفيو)
- ٧٦ _____ ثانيًا.. إتيكيت التعامل في العمل والبروتوكول الوظيفي
- ٨٠ _____ إتيكيت التعامل مع الشخصيات السلبية (الحقودة)
- ٨٥ _____ كيف تتعاملين مع زوجك الغيور ويكره نجاحك
- ٨٧ _____ إتيكيت التعامل مع السوشيال ميديا (وسائل التواصل الاجتماعية).
- ٨٩ _____ خطوات إتيكيت التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي
- ٩٣ _____ الفصل الرابع
- ٩٣ _____ (المناسبات الاساسية)
- ٩٣ _____ إتيكيت - شراء مستلزمات شهر رمضان
- ٩٥ _____ إتيكيت استقبال شهر رمضان المبارك
- ٩٩ _____ إتيكيت تعود الطفل لصيام شهر رمضان
- ١٠١ _____ إتيكيت - شراء ملابس العيد
- ١٠٤ _____ إتيكيت - استقبال -عيد الفطر - المبارك
- ١٠٧ _____ إتيكيت - تقديم عيديه العيد
- ١٠٩ _____ إتيكيت تناول لحمة عيد الأضحى المبارك.

- ١١٠ _____ اتيكيت _ تقديم _ الهدايا عيد الحب
- ١١٣ _____ قواعد إتيكيت تقديم هدايا عيد الأم في ١٠ نقاط
- ١١٦ _____ اتيكيت توزيع الهدايا والتعامل مع الأطفال الأيتام
- ١١٨ _____ اتيكيت التعامل مع ذوى الاحتياجات الخاصة. (ذوي الهمم)
- ١٢١ _____ اتيكيت استقبال شم النسيم في خطوات
- ١٢٦ _____ الفرق بين _ احتفالات الكريسماس _ واحتفالات رأس السنة
- ١٢٨ _____ الفصل الخامس
- ١٢٨ _____ كيف تصبحين امرأة راقية
- ١٢٩ _____ اتيكيت _ المشي والحركة _ للسيدات.
- ١٣٠ _____ اتيكيت التسوق والشراء
- ١٣٢ _____ اتيكيت _ وضع مساحيق التجميل (make up)
- ١٣٢ _____ اتيكيت _ وضع المكياج _ للسيدات
- ١٣٦ _____ إتيكيت _ اختيار الحذاء _ المناسب للمرأة
- ١٣٧ _____ اتيكيت _ لبس الذهب والمجوهرات
- ١٣٩ _____ اتيكيت استخدام الشاطئ وحمامات السباحة للنساء
- ١٤٠ _____ الفستان الأسود (قطعة أيقونة)
- ١٤٢ _____ اتيكيت _ استخدام والرد على الموبايل
- ١٤٣ _____ اتيكيت الرفض (كلمة لا)
- ١٤٥ _____ اتيكيت _ استخدام الأسانسير
- ١٤٦ _____ إتيكيت التعامل مع حقيبة اليد
- ١٤٨ _____ اتيكيت التثاؤب ومضغ اللبان
- ١٤٩ _____ الخاتمة



