الفصل الأول

الآداب العامة

آداب الصلاة

طاعة الله ﷻ غاية كل مسلم مؤمن ، وهى أصل الإيمان وعكسها هو أصل الفساد وهو مخالفة الحق ، وصلاح الأمر كله في اتباع الحق والتزام طريقه ، والحق هو الوضع الثابت الذي خلق الله عليه مخلوقاته ، أو أرادها أن تكون عليه ، وكل شيء ينحرف عن الوضع الإلهي والتدبير الرباني يفسد ؛ فهذه السموات والأرض خلقها الله بالحق، ودبر أمرهما بحكمته ، فصلحتا بخلقه وتدبيره سبحانه :

﴿لَوْ كَانَ فِيهِمَا آلِهَةٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا فَسُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ عَمَّا يَصِفُونَ﴾ [الأنبياء:٢٢] .

لذا كان أشرف ما يتعلمه الإنسان ، ويعلمه لغيره هو طاعة الله ، ومن هذا المنطق أمرنا الله ﷻ بأمور من شأنها تعلية قدر الإنسان كما أراده تبارك وتعالى وهي آداب على المسلم المؤمن الالتزام بها ، وقد نادت كل الأديان السماوية بها ومنها :

* في الصلاة :

- التأدب مع الله ﷻ .
- العمل على طهارة الثوب والمكان .
- التأكيد على طهارة البدن .
- العلم بدخول الوقت .
- الاقتصاد في الماء .
- البدء بالعضو اليمين .
- الدعاء بعد الوضوء .
- عدم الأكل والشرب أثناء الصلاة .
- الحفاظ على نظافة الجسم .
- اتباع مكارم الأخلاق .
- الأخلاق الحميدة .
- ستر العورة .
- إلتزام الوضوء التام .
- الالتزام بالنية .
- التأكد من استقبال القبلة .
- عدم التحرك للخشوع .
- الطهارة من الحدث الأصغر والأكبر .
- عدم النوم المستغرق أو زوال العقل أو تشبيك الأصابع أو تغميض العينين .
- عدم إهمال ركن من أركان الصلاة وكل ما يخل بالخشوع .
- عدم الكلام أو البكاء بصوت مرتفع .
- الترتيب في غسل الأعضاء والتيامن .

– إخضاع الحواس للخشوع ، فلابد أن يكون الإنسان مخلصاً بقلبه ، متدبراً بعقله ، ناطقاً ذاكراً بلسانه ، خاشعاً مطمئناً بجسمه ؛ في القيام والركوع والسجود . فاعلم أنك واقف بيم يدي الله تناجيه .

* ما يجب على المسلم عموما:

– الذكر والتسبيح دائماً لله .
– أداء الزكاة .
– عدم شرب الخمر والمسكر .
– طاعة الله ﷻ .
– حسن السلوك .
– حسن الأخلاق .
– طاعة وبر الوالدين .
– قراءة القرآن الكريم .
– العبادة .
– صلة الرحم .
– عدم النميمة .
– زيارة المريض .
– الذوق والأدب .
– إغاثة الملهوف .
– حافظ على لسانك وعينك .
– الكرم .
– عدم التقاعس عن أداء واجب ما .
– التزام الأدب والتربية الصالحة والسلوك الجيد .
– الالتزام بآداب التعامل مع الأهل والأصدقاء .
– الكلام بصوت منخفض ولا داعي للصياح .
– عدم استعمال ألفاظ لا داعي لها ، أو الاستهزاء بعباد الله .

التحية

قال الله تعالى : ﴿ وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا﴾[النساء:٨٦] ، وقال رسول الله ﷺ { تَبَسُّمَك في وجه أخيك صدقة } . وقد سأل رجل رسول الله ﷺ { تطعم الطعام ، وتقرأ السلام على من عرفت ومن لم تعرف } . أي رد التحية بمثلها ، أو أحسن منها ، وألقي السلام على من تعرف ومن لم تعرف . وبناء على ذلك علينا اتباع الآتي :

القاعدة أن يبدأ الصغير بتحية الكبير ، ويسلم الراكب على الماشي ، والماشي على القاعد ، والقليل على الكثير ، والصغير على الكبير ، والغريب على المقيم ، ويمكن أن يسلم الرجل على الصبيان ، فقد مر النبي ﷺ على غلمان فسلم عليهم .

ومن الممكن أن تكون الإشارة باليد عند السلام في حالة إذا كان الشخص الذي تحييه بعيداً ، وعند السلام باليد يجب مراعاة أن تكون لطيفاً في المصافحة ، ويجب عدم مسك اليد بقوة ، ولكن هزها بلطف ثم تركها بسهولة ، كما يجب عدم مسكها بارتخاء .

مراعاة تحية المدعوات من النساء قبل المدعوين من الرجال ، وتراعي النساء عدم السلام على شخص عند المقابلة في الشارع أو في مكان عام مثل : [نادي ، مطعم ، ملهى] إلا عند الإحساس بأن ذلك لن يضايقه ، حيث يفضل البعض الاحتفاظ [بالخصوصية] عند تواجده مع آخرين ، ويفضل عدم قطع حديثه أو إحراجه .

يجب الحرص على المصافحة لعظيم فضلها عند الله . فقد قال رسول الله ﷺ : [ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان غلا غفر الله لهما قبل أن يتفرقا] ، ويجوز تقبيل يد الوالدين ، والعلماء ، والصالحين ، ويجب مراعاة المصافحة باليد اليمنى ، فقد كان النبي ﷺ يحب استخدام اليمين ما استطاع ، ولا يجب المصافحة فوق أيدي شخصين آخرين يتصافحان .

وعند التقديم لرئيس دولة أو شخصية كبيرة يقال سيادة الرئيس هل تسمح بشرف تقديم الأستاذ أو السيدة [.....] ثم ينحني الشخص انحناءة بسيطة للرئيس ، فإذا مد الرئيس يده تتم المصافحة ، وإذا لم يمدها يكتفى بانحناءة خفيفة ، ولا تمد السيدة يدها في هذه الحالة ، ويراعى أن السيدات لا يقمن من مقاعدهن عند التعارف أو المصافحة [رجلاً كان أو سيدة إلا إذا كان فارق السن أو المركز الاجتماعي كبيراً ، فهنا يجب القيام من المقعد .

ويقوم الرجل من المقعد لمصافحة رجل آخر ، إلا إذا كان طاعناً في السن أو صاحب مركز اجتماعي عالي فهو يستثنى من القاعدة ، وعلينا أن نتمهل ولا نسرع بمد الأيدي عند مصافحة شخص أسيوي وخاصة الياباني أو الهندي ، فقد يفضل

الطرف الآخر أداء التحية بالانحناء [بالطرقة اليابانية] ، أو بضم الكفين [بالطريقة الهندية] .

* في مصافحة وتقبيل أيدي السيدات :

تنتشر هذه العادة في الغرب ، وهي تعبر عن الاحترام والتقدير وليست وسيلة للمتعة أو تعبيراً عن علاقات حميمة ، حيث يمسك الرجل ــ برقة ــ يد السيدة التي تمدها له ، ويرفعها إلى شفتيه ، أو ينحني قليلاً ويضع قبلة على اليد الممتدة ، ومن القواعد الملزمة أن يقوم الرجل بتقبيل أيدي السيدات ، وليس من حقه اختيار السيدة التي يمنحها قبلته ، بل عليه تقبيل يد السيدة [العجوز] بنفس الرقة التي يقبل بها فاتنة السينما ، مع العلم بأن هذه العادة غير متبعة عند الشرقيين في أغلب الأحيان إلا في أوساط محدودة .

عند تقديم اثنين لبعضهما ؛ يتصافحان باليد في حالة التعارف أول مرة مع انحناءة خفيفة، وينبغي الابتسام عند المصافحة للقاء أو للوداع ، أو عند الاستئذان.

التعارف

يتم عادة تعارف المدعوين والمدعوات في الحفلات ، وهناك بعض القواعد المتعارف عليها والمعمول بها حتى الآن وهي :

مراعاة تحية المدعوات من النساء قبل المدعوين من الرجال ، ويقوم الرجل واقفاً للسيدة أو الآنسة .

عند تقديم اثنين لبعضهما وفيهما سيدة يتصافحان باليد[في حالة التعارف لأول مرة] ، تبدأ السيدة بمد يدها وتقف إذا كانت هى الداعية لتحية المدعوين ، أو تقوم في حالة تقديم شخص كبير السن أو المقام سواء رجلاً أو سيدة ، ولا يجب تقديم السيدة للرجل غلا في حالة رئيس الدولة أو عضو العائلة المالكة أو شخصية دينية كبيرة ، وتقدم السيدة الأقل درجة للسيدة الأعلى درجة منها في الوظيفة أو الناحية

الاجتماعية ، حيث تقدم السيدة غير المتزوجة للسيدة المتزوجة ، ويستثنى من ذلك إذا كانت المتزوجة أكبر سناً أو أعلى مكانة .

في حالة تقديم شخصين لبعضهما يجب ذكر الاسم على سبيل المثال : الذي ينطق اسمه أولاً هو الشخص الأعلى درجة أو الأكبر سناً [أي الذي يتم التقديم إليه] ، ويجب مراعاة نطق اسم السيدات قبل اسم الرجال ما لم يسبق ذلك لفظ [إنني أود أن أقدمك إلى السيدة جيهان عبد المنعم] ، وفي حالة تقديم زوج شخصاً آخر إلى زوجته يقول [يا أستاذ خالد إنني أرغب أن أقدمك إلى زوجتي] ، أما في حالة إذا كان الشخص صديقاً يمكن عدم استخدام الألقاب ، وفي حالة تقديم سيدة زوجها لأصدقاء لها فإنها تنطق باسمه مباشرة، وفي حالة المعرفة به تنطق زوجي [فلان].

يفضل عند تقديم الضيوف استخدام عبارة تعريف مختصر [أستاذ خالد أود أن أعرفك بالمهندس وائل فتحي من أكبر المهندسين] . مع مراعاة عدم تقديم شخص بقولك : [أستاذ حمدي تعالى سلم على الأستاذ خالد] لأن ذلك يحمل في معناه أن الآخر غير صديق ، أما عند التقديم لرئيس دولة أو شخصية كبيرة يقال سيادة الرئيس هل تسمح لي بشرف تقديم الأستاذ أو السيدة [....] ، ثم ينحني الشخص انحناءة بسيطة للرئيس ؛ فإذا مد الرئيس يده تتم المصافحة ؛ وإذا لم يمدها يكتفى بانحناءة خفيفة ، ولا تمد السيدة يدها في هذه الحالة والرجل يقدم دائماً السيدة ، ما عدا حالات الملوك والرؤساء .

يجب مراعاة تقديم الرجل الأقل درجة للأعلى درجة ، والأصغر سناً إلى الأكبر منه ، والسيدة الأقل درجة للسيدة الأعلى منها اجتماعياً ، والسيدة غير المتزوجة تقدم للسيدة المتزوجة ، إلا إذا كانت درجة غير المتزوجة أكبر فتعكس القاعدة ، أما في حالة تقديم شخصين متماثلين في السن والمركز . يتم التعارف بينهما بسرعة حيث لا يشعر أحدهما بأي فارق ، وفي حالة وجود لقب مدني أو عسكري ؛ فإن اللقب يسبق الاسم ، ويستحسن عند التعارف أن تعلو وجه المتعارفين ابتسامة خفيفة .

المجالس

في آداب المجالس أمرنا الله تعالى ورسوله الكريم ﷺ بمجموعة من الأوامر والنواهي منها : قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ﴾ [المجادلة : ١١] وقال رسول الله ﷺ [إذا انتهى أحدكم إلى المجلس فليسلم ، فإذا أراد أن يقوم فليسلم ، فليست الأولى بأحق من الآخرة . ويجب إلقاء السلام على أهل المجلس عند القدوم عليهم وعند مفارقتهم ، وأن يوسع المسلم لأخيه القادم في المجلس ، قال ﷺ [لا يقيم الرجلُ الرجلَ من مجلسه ثم يجلس فيه ، ولكن تفسَّحوا وتوسَّعوا] .

أما في حالة قيام أحدكم من مكانه الذي كان يجلس فيه ، فقد قال ﷺ [إذا قام الرجل من مجلسه ثم رجع إليه فهو أحق به] . ولا يجوز لأحد أن يفرق بين اثنين ليجلس بينهما .

قال ﷺ [لا يحل لرجل أن يفرق بين اثنين إلا بإذنهما] .

عند انتهاء المجلس يجب قول دعاء كفارة المجلس وهو [سبحانك اللهم وبحمدك ، أشهد أن لا إله إلا أنت ، أستغفرك وأتوب إليك] .

يجب التحلي بجميل الحديث عند أخذ مبادرة الكلام كأن يتكلم الفرد عن الدين والمعتقدات وحلاله وحرامه ، والحديث عن الأسرة بعاداتها وتقاليدها ، كذلك الحديث عن الوطن ومفهوم الجهاد والدفاع عن الوطن ضد الأعداء ، وإذا كان هناك شرب خمر فأنت بصفتك مسلم ؛ يجب عليك الامتناع ومغادرة هذا المجلس فوراً ودون مراعاة لأي شيء ، وإذا تطرق الحديث مع الآخرين إلى أمور تمس الأسرة فينبغي ألا تشارك في الحديث .

لا يجب أن تتعرض بالانتقاد وسرد مشاكل وطنك أمام الأجانب حتى لو كانت تلك الانتقادات صحيحة ، ويجب أن تدير دفة الحديث بلباقة إلى مواضيع أخرى ، ويجب أن تلتزم بشرف المهنة وتقاليد الزمالة ، فلا تتعرض لزميل لك في العمل بالسوء في غيابه ، أو تظهر أخطائه أمام الآخرين ، فإذا حاولت عمل ذلك مجاملة لأحد أو حباً في الظهور فتأكد أنك سوف تحصل على نتيجة عكسية تماماً .

كذلك يجب البعد عن العنف والانفعال الزائد أثناء المجلس ، ويجب عدم الإسهاب والتطويل في الألفاظ المستعملة في حديثك ، و لا تتلفظ بألفاظ جارحة سواء في حضور الأشخاص المقصودين أو غيابهم ، أو أن تنقل لهم ذم أناس آخرين ، لأن المجلس له احترامه وطقوسه .

أثناء حضور المجلس لا ينبغي للنساء إبراز المفاتن الجسدية مهما كان نوع المجلس ، وعليكي سيدتي أن يكون صوتك عزيزاً ؛ بمعنى ألا يسمعه إلا من تريدين محادثتهم فقط ، وليس باقي الموجودين في المكان وذلك بقدر الإمكان ، كما يجب البعد عن الخصومات والكراهية والأحقاد والتغيظ والانفعال أثناء وجودك في المجلس ، كما يجب عليكي عدم تقليد أية شخصية من الموجودين .

عند تناول سيرة أحد الأشخاص المكروهين بالنسبة لكي وطلب رأيك في هذا الشخص ، يجب الانسحاب تماماً من المناقشة بتغيير الموضوع فوراً إذا استطعت ، وفي حالة عدم الاستطاعة يجب الانسحاب فوراً فهذا من آداب سلوك المجالس ، ويجب ألا تطيلي النظر إلى من أعجبك في المجلس فهذا ينال من سمعتك .

سيدتي إذا واجهتي موقف مزعج أثناء وجودك في المجلس سواء كان بالصوت أو بالحركة ، فلا تتجاوبي سريعاً مع هذه المؤثرات وتجعلي الإزعاج ينتقل إلى أعصابك ، بل أوقفي نفسك عن إبداء أي تصرف حتى تنسحبي بهدوء من هذا الموقف ، وأحياناً كثيرة يكون من الحكمة أن لا تنصرفي إطلاقاً من المجلس .

أثناء المجلس لا تكذب ولو من باب المجاملة ، ولا تعتقد في نفسك أنك شخصية متميزة ، وإذا كان في المجلس من لا يعطونك قدرك من الاحترام الذي يرضيك ؛ فلا ينبغي أن يكون لديك أي رد فعل ، لأن هذه هي أخلاق المجالس .

إن التطفل عادة غير مستحبة ، ينبغي التخلص منها فوراً ، وينبغي عدم توجيه الأسئلة الخاصة والشخصية ، وراعي أثناء الحديث ألا تتدخل في الخلافات العائلية ، فهذه عادة ذميمة ، ولا تتحدث عن نفسك وخصوصياتك ، وإذا حدث ذلك يكون في أضيق الحدود ويجب اختيار الموضوع الذي يلائم ويناسب عقليات كل الحاضرين للحديث ، وعليك أن تدير دفة الحديث بلباقة ولا تكون أنت المتكلم فقط ، بل أفسح

المجال للحاضرين ليناقشوا آرائهم ، ولا تبدي استيائك من رأي آخر مهما اختلفت معه ، ولا ترفع من صوتك لأن الصوت العالي لا يفرض رأياً أو يقنع أحداً ، بل إنه دليل على ضعف موقفك .

إذا كان أحد الأشخاص في المجلس ثرثاراً ، فحول دفة الحديث إلى الشئون العامة والحياة ، ويجب ألا تترك همومك تسيطر عليك وتسرح فيها ، وذلك حينما يتحدث إليك أحد ، وعليك بالإنصات ، وأن تكون سريع البديهة حاضر الذهن وجاهز للاشتراك في المناقشة في أي وقت ، وإذا حدث شيء ما يشغلك فدعه إلى وقت تنفرد فيه بنفسك .

لا تتفاخرين سيدتي بما حصلتي عليه من شهادات وثقافات ، بل اجعلي أسلوبك وطريقة حديثك توضح ذلك ، وإذا تحدثت إحدى المسنات عن أيام زمان وعن جمالهم أيام زمان وما كانت تفعله في بيتها أيام شبابها ، فعليكي سيدتي تركها تتحدث ولا تقاطعيها فهذا محبب إلى نفسها ، فلا يجب التقليل من قدر الجيل الذي يسبقك ، ولا تتعرضي بالنقد على الجيل الآتي بعدك ، كما يجب تدريب الذاكرة على أن تحفظ الأسماء ، فليس هناك ما يؤلم النفس أكثر من أن تنسي اسم شخص تم تقديمه إليكي من قبل .

إحذري من طرقعة الأصابع بين الناس أثناء المجلس ، وعليكي التزام البساطة في الملبس وفي الماكياج فهذا أدعى إلة التقدير والاحترام .

ومن غير المستحب تكليف شخصاً بخدمة يقدمها إليكي في المقابلات العابرة ، حتى لا تجعل ذهابك إلى المجلس والحضور مع الأصدقاء لمجرد استغلالهم والانتفاع بجهودهم أو نفوذهم .

إذا كنت في مجلس فلا تسرف في التدخين ، وإذا كنت في ضيافة صديق أو في جلسة أصدقاء ورأيت علبة السجائر المخصصة للضيوف فلا تعتبرها ملكاً لك ، ويجب وضع المنديل على الفم عند العطاس .

إذا قابلت خصماً في المجلس فلا تظهر له العداء الصريح ، وإذا كان في مواجهتك فحيه تحية خفيفة بهزة من رأسك ، وإذا شعرت أن وجودك معه في مكان

واحد سيفسد المجلس فتعلل بأي عذر وغادر المكان دون أن تشعر من حولك بهذه الخصومة .

وإذا كان المجلس في قصراً فيه تحف لم تر مثلها من قبل ؛ فلا تظهر الدهشة والانبهار واحتفظ بهدوئك ووقارك ، أما إذا كان المجلس في بيتاً صغيراً يجب ألا تظهر التأفف والتعالي ، ومن العادات المستهجنة التي ننصح لك بالإقلاع عنها هي :

- هرش الرأس .
- وضع الإصبع في الفم أو في الأنف أو في الأذن .
- التحدث عن الثروة وعن بابا (الباشا) .
- ذكر البلاد الأوروبية والرحلات الممتعة التي قمت بها .
- التحدث عن المعجبين بجمالك .
- التحدث بلغة أجنبية مع من لا يحسنونها وبغير مناسبة .
- الإكثار من الإشارات باليدين والرأس أثناء الحديث .
- اجتهد أن تمنع نفسك من العطس .

عند استقبال أحد كبار السن يجب علينا أن ننهض لاستقباله والحفاوة به ، ويجب أن نجلسه في أقرب مكان لمدخل البيت . ويراعى أثناء المجلس عدم استخدام عبارات الأمر أثناء التعامل مع الأشخاص ، كما يجب التحدث بطريقة منهجية وعدم فرض الرأي ، ومراعاة أن يكون الرأي محايداً ، أيضاً يجب استخدام العبارات المهذبة مثل : الأستاذ أو مدام أو السيدة .

آداب العطس والتثاؤب

إذا عطس المسلم فليحمد الله ويقول له من يسمعه [يرحمك الله] وأما إذا تثاءب، فليمنع هذا التثاؤب ، وإن لم يستطع فليضع يدع على فمه ، فقد ورد عن رسول الله ﷺ [إن الله يحب العطاس ويكره التثاؤب ، فإذا عطس أحدكم فحمد الله فكان حقاً على كل مسلم سمعه أن يقول له : [يرحمك الله] ، فيرد عليه بقول : [يهديكم الله ويصلح

بالكم] . أما التثاؤب فإنما هو من الشيطان ، فإذا تثاءب أحدكم فليرده ما استطاع ، فإن أحدكم إذا قال [ها] ضحك منه الشيطان .

ويجب خفض الصوت أثناء العطاس : فعن أبي هريرة ﷺ قال : (كان رسول الله ﷺ إذا عطس وضع يده أو ثوبه على فمه ، وخفض بها صوته) .

لا تتثاءب حتى ولو كنت في أشد التراخي وحاول أن تمنع نفسك إذا كنت في الشارع ، وفي المجلس احذر ألا تضع منديل على فمك عندما تعطس أو أن تتثاءب، ومن الممكن وضع راحة اليد عند العطس على الفم ولا تدير الرأس في حالة العطس الشديد مع عدم الاعتذار ، وعند العطس بطريقة غير مباشرة يجب الأسف بهدوء .

وفي حالة العطس عموماً في أي مكان أو أثناء الأكل ، ينبغي وضع اليد أمام الفم مع مراعاة إصدار أقل صوت ممكن ، خاصة إذا كان ذلك في المسرح أو في جلسة عامة ، كذلك في حالة التثاؤب يجب وضع اليد أمام الفم إذا ما أحس الفرد أنه بصدد التثاؤب ، والأفضل من ذلك هو محاولة غلق الفم ، مع عدم إظهاره ، وقد يصدر حينئذ حركة لا إرادية في حركات الوجه ، وإذا ما تكررت مرات التثاؤب فينبغي الاعتذار بلباقة متعللاً بالإحساس بإرهاق كبير أو بتقلصات في المعدة .

آداب المنزل ومعاملة الأطفال

على ربة المنزل أن تعرف ما يحتاجه بيتها في الوقت المناسب حتى لا تفاجأ بنفاذه ، كما يجب عليها ألا تدعه دون نظام مهما كانت متعبة .

يجب عليكي سيدتي في حالة استقبال الضيوف أن تعيدي كل شيء إلى مكانه في نظام وترتيب ، فعلى سبيل المثال إذا كانت نجفة صالونك من الكريستال فاجعليها تلمع إلى أقصى حد واعتني بمصابيحك ، وفي حالة استقبال الضيوف وتصادف وكانت تلك النجفة في وضع غير لائق فاكتفي بالمصابيح الجانبية المعلقة على الحائط التي تسمى [الأباليك] .

عليكي بالنظام في كل شيء حتى تعرفي معنى الراحة ، ومن أهم المزايا التي يجب أن تكون عليها ربة المنزل الانتباه واليقظة الدائمين ، فإذا دعت ضيفاً على الغداء يجب أن تعد كل ما يلزمه من أدوات المائدة وغير ذلك .

يجب أن تعدي لأولادك الصغار كل شيء قبل الذهاب إلى المدرسة وعليكي معرفة عادات زوجك ، كما يحسن بكي أن تكوني مدبرة في احتياجات أسرتك ومتطلباتها ، وعليكي أن تتوقعي أن يأتيكي ضيوف في أي وقت ، لذلك يجب عليكي أن تجعلي مظهر أولادك وبيتك في أحسن مظهر حتى لا تنتقده أعين الضيوف ، ولا ترسلي أحد لشراء المرطبات التي سوف تقدميها لهم أمامهم ، وحاولي تزويد بيتك قدر المستطاع ببعض الفواكه أو العصائر الجاهزة .

عليكي أن تكوني سريعة البديهة ، فلا تسألي زوارك ما يطلبونه صيفاً بل قدمي إليهم العصائر والمثلجات ، كما يجب ألا تلحي على من لا يرغب ، وعليكي أن تعلمي أطفالك أدب استقبال الضيوف وكيفية الترحيب بهم في أدب وعلميهم أن الثرثرة في أمور البيت وخصوصياته مع الضيوف من أكبر الأخطاء .

حاولي ألا تتشاجري مع زوجك أمام أولادك وجيرانك ، وحاولي أيضاً ألا تتفاخرين بملابسك ومجوهراتك ، وعدم احتقار المرؤوسين والخدم ، كما يجب عليكي عدم الإكثار من الإشارات باليدين والرأس أثناء الحديث ، وعدم الخوض في سيرة الناس ؛ يجب القيام بهذه الأعمال المنزلية بطريقة منظمة وفي مواعيد ثابتة .

إن ربة المنزل هي التي تتحمل العبء الأكبر للقيام بهذه الأعمال ، لذلك يجب أن يشترك كل أفراد الأسرة في المسئولية ، ولا تنسى ربة المنزل أن تثني على أولادها على ما يقدمونه من عمل ، فهذا يجعلهم يقدموا الأكثر بدون تقصير وتبرم ، ويجب إيجاد وسيلة فعالة للتفاهم بين أفراد الأسرة ، ويجب أن توضع مهمات الأطفال في مكان يسهل عليهم الوصول إليه .

يجب أن نعرف أن العمل بالمنزل هواية شخصية رغم متاعبه ، وللسهولة يجب تحديد مهمات كل فرد في الأسرة مثل [الطبخ ، النظافة ، الترتيب ... الخ] ، حيث يشرح لكل فرد مهمته بالتفصيل ومستوى الأداء المطلوب منه ، كما يجب التدريب على أعمال المنزل وكيفية تقديم بعض الأطعمة وتجهيزها . ويجب عند اختيار أثاث للمنزل مراعاة اختيار القطع التي ليست لها زوايا حادة ، فقد يصطدم بها أفراد الأسرة وتسبب لهم مشاكل لا داعي لها .

يجب مراعاة عمل ركن صغير للأطفال في غرفهم ؛ حيث يمارسون ألعابهم ويحتفظون فيه بمهماتهم [الألعاب ، القصص ... الخ] .

سيدتي يجب أن تأخذي بعين الاعتبار أن الأصوات العالية تخترق الجدران ، فلا تجعلي صوت المذياع أو التليفزيون يرتفع عالياً ، ولا تسمحي لأطفالك الصغار أن يصدر عنهم أصوات عالية أو ألعاب ، فأنت بذلك تسببين الإزعاج للجيران ، كما يجدر بكي عدم إلقاء العلكة في أي مكان كي لا يتلف الأثاث .

من الذوق والكياسة أن تحتاطين دائماً ببعض الأغطية الخاصة بطاولة الطعام ، ومن المستحسن أم تكون باللون الأبيض إذا كانت الدعوة نهاراً ، واللون الأحمر لدعوات العشاء ، ومن الممكن استبدال الأغطية الكبيرة بفوط مستطيلة تحت الأطباق، ويجب عليكي أن تزودي منزلك بالمناشف النظيفة الخاصة أو المحارم الورقية ، لذلك يجب الإلمام بقواعد تجهيز الموائد ، كما يجب عليكي أن تراعي الألوان والديكور في كل مكان في المنزل .

يجب الالتزام بقواعد الأدب داخل المنزل بين أفراد الأسرة ، وعدم استخدام عبارات الأمر أثناء التعامل مع الخادمة ، ومراعاة التحدث بطريقة مهذبة وعدم فرض الرأي واحترام كبار السن ، كما يجب الالتزام بالمعاملة الحسنة في المنزل مع أفراد الأسرة وكذلك مع العاملين من خدم ، وعدم إلقاء الألفاظ الجارحة .

سيدتي راعي دائماً التعامل مع زوجك بطرقة مهذبة وعدم التشاجر معه ، ولا ترهقيه بطلبات كثيرة قد لا يقدر على تحقيقها ؛ لأن ذلك يكون من دواعي استياؤه وهجرته من المنزل .

يجب عليكي عدم التطفل على الجيران ، وراعي أن مشاكل منزلك وهمومه سر يجب الاحتفاظ به ولا يطلع عليه الآخرون ، ومراعاة الاهتمام برائحة المنزل بالتهوية الدائمة ودخول الشمس إليه ، واستخدام المعطرات حتى لا تكون هناك روائح كريهة ، ويجب متابعة الأولاد في تعاملهم بطريقة حسنة مع الخدم .

يستحسن أن يكون لكل شخص في المنزل الاحتياجات الخاصة به ، وعدم استخدام ما ليس له ، لذلك يجب تجميع كل الأشياء البسيطة مثل : أدوات الخياطة

والورق ومعدات الأظافر ... الخ ؛ في درج محدد أو حقيبة مصنوعة من القماش تعلق على الشماعة.

كما يجب مراعاة تدريب أغلب أعضاء الأسرة على الطرقة الصحيحة لغسل الملابس حتى لا ترتكب أخطاء لا لزوم لها ، ويجب أن تقلب الجيوب جيداً قبل وضعها في الغسالة لعدم ضياع أي شيء هام بها ، ويجب علينا أن نعود أولادنا على وضع الملابس القذرة والفوط المبللة في المكان المحدد لها .

يجب الاحتفاظ بأدوات الحمام الخاصة في مكان قريب منه ، وعمل لوحة عامة للمفاتيح التي يستخدمها كل أفراد الأسرة ، وعمل كشف بأدوات المطبخ المطلوب وجودها وترتيبها وفقاً لأهميتها ، ويراعى كمبدأ عام أن تكون الأدوات المتشابهة في مكان واحد .

يراعى أن تكون [فيش] الكهرباء في المكان المناسب لسهولة استخدامها ، وأن تكون بعيداً عن متناول الأطفال ، كما يجب مراعاة أن يكون بكل منزل صيدلية صغيرة تحفظ فيها الأدوية ، وتوضع في مكان مناسب في متناول الأفراد الكبار ، وينبغي أن يتوفر بها أدوية مناسبة لحالات الطوارئ والإسعافات الأولية .

كما يجب أن يكون في كل منزل طفاية حريق صالحة للاستخدام ويراعى تجديدها كل مدة ، ويجب تدريب أفراد الأسرة على استخدامها ، كما يجب الاحتفاظ بمجموعة من الشموع والكبريت وبطارية نور للطوارئ .

يجب ألا تشغلي مساحات منزلك بالكثير من الأثاث والأدوات ، وإذا كان لديكي خادمة يجب أن تعدي لها المكان اللائق ، فجو المكان يؤثر في نفسيتها وفي عملها ،ومهما كانت هذه الخادمة جاهلة أو حديثة السن يجب معملتها باحترام وتقديم الهدايا إليها في المناسبات ، واحرصي على عدم تأنيبها أمام الاولاد أو أمام الغير .

وبعد استخدام أي شيء في المنزل يعاد ترتيبه وتنظيفه خاصة المطبخ والتواليت .

يستحسن عدم الحديث عند مدخل المنزل أو على السلالم أو في الطرقات ، وعند زيارة الطبيب للمنزل يفضل تجهيز المريض والمكان ، وأية تجهيزات أخرى قد

يحتاجها الطبيب ، ويفضل أيضاً فتح الستائر صباحاً وغلقها ليلاً . فيجب أن يكون المنزل منظماً باستمرار ، وينبغي الاهتمام بنظافة أثاثه وخاصة التحف وغيرها ، إن التدبير هام جداً في المنزل لعدم الاستدانة من الغير ، وكذلك عدم استعارة أشياء من الجيران.

إذا كانت هناك حيوانات أليفة بالمنزل يجب إبعادها عن الضيوف للمحافظة عليهم ، ودربي الأطفال على عدم التحدث مع الضيوف عن أسرار المنزل .

يجب أن يكون منزلك في حالة هدوء تام واستقرار ؛ ليكون محبوباً من جميع أفراد الأسرة لأن المنزل هو المكان الذي يجب أن يستمتع به كل أفرادها .

لابد أن تبدأ الأسرة من إعادة صيانة المفاهيم التربوية المستخدمة ، وتحديد أهميتها بصفة عامة ، والمفاهيم التربوية الإسلامية بصفة خاصة ، وذلك عن طريق عرض طرق تناول بعض من أهم المفاهيم التربوية في مجموعة من الكتب التربوية المعاصرة ، كما يجب وضع خطوات مقترحة للتأصيل الإسلامي للمفاهيم ، وتبيان كيفية تطبيقها على مفهومي التربية وأهدافها .

لذلك فإن أي إصلاح في مجال التربية ينبغي أن يسير في طريق مفاهيم الأمة وآرائها المعمول بها ، مثل هذا الإصلاح يتطلب إعادة صياغة [التربية] من جديد ثم ربطها بثقافة وأسلوب الحياة المتكامل الذي يستمد مبادئه وأهدافه من القرآن الكريم والسنة المطهرة ، ويجب تحديد أهمية المفاهيم التربوية وتوضيح حظها من الأصالة والتغريب ، كما يجب وضع خطوات مقترحة لتأصيل المفاهيم ومحاولة تطبيقها على مفهومي التربية وأهدافها .

يجب علينا أن نفهم معنى المفهوم التربوي EDUCATIONAL CONCEPT وهو مجموعة الصفات والخصائص التي تحدد الموضوعات التي ينطبق عليها اللفظ تحديداً يكفي لتمييزها فالمفاهيم عبارة عن أفكار ، أو تعبيرات تجريدية تعتمد على الصفات أو الخصائص المشتركة التي تستخدم في المجال التربوي ، والتي يجب أن يألفها الفرد ويفكر بها ،
والصفات التي تحدد الموضوعات في التربية .

إن المفاهيم يمكن أن تختلف من جماعة لأخرى ، أي أن بعض المفاهيم قد تكون موجودة لدى جماعة ، وغير موجودة لدى جماعة أخرى ، كما أن المفاهيم يمكن أن تختلف لدى نفس الجماعة من مرحلة لأخرى ، فقد تسود مفاهيم في مرحلة ولا توجد في مرحلة أخرى ، كما أن نفس المفهوم يمكن أن تكون له مسميات مختلفة لدى أكثر من جماعة ، كذلك إن المفهوم قد يستخدم بمعنى واحد لدى بعض الجماعات ، وقد يكون له أكثر من معنى لدى جماعة أخرى ، كما أنه هناك مفاهيماً تختفي وتتوارى ، ومفاهيماً أخرى تنشأ بظهور ظواهر جديدة . وتعتبر المفاهيم هي الأداة الفعالة التي تلخص الخبرة العقلية للفرد ، فهي عامل أساسي في تفكير الإنسان منذ طفولته المبكرة وحتى شبابه ونضجه . لذلك فهناك بعض المفاهيم التربوية الخاصة بتربية الأطفال لابد لنا من اتباعها وهي كالآتي :

– يجب تحديد موعد لنوم كل طفل والإصرار عليه ؛ على أن يتناسب مع سن الطفل ومتطلباته ، لذلك ينبغي توفير الجو العام الذي يساعد على ذلك أي [إنهاء مشاهدة التليفزيون ، التوقف عن اللعب والحكايات المسلية] .

– قبول أية مساعدة من الأبناء تعرض على الوالدين مع التعبير عن الشكر والامتنان حتى لو كانت هذه المساعدة قليلة الجدوى ، فإنها خير من لا شيء ولعلها تشجع الآخرين على مساهمة مماثلة ، لذلك يجب تشجيع الأطفال على التعاون مع الوالدين غي هذه المرحلة ، ومراعاة أن يكون للمتعاونين منهم مكافآت مادية ومعنوية .

– يجب علينا أن نعود الأولاد النظافة في كل شيء ، وعلى الأم أن تقول لصغيرها رتب السرير ، واجمع اللعب وضعها في الرف المخصص لها ، واجمع الملابس المتناثرة على الأرض وعلقها على الشماعة أو في الدولاب ، ثم يقوم الطفل بعد ذلك بأداء المهمة وحده ولكن تحت إشراف الأم،وهنا يجب على الأم أن تقدم الثناء للطفل على كل خطوة يؤديها .

– إن الأوامر الكثيرة ، والممنوعات المتنوعة تشكل عقبة أمام حسن الأداء والرغبة في الابتكار ، بل والاستمتاع بالعمل .

– يجب أن نشجع الأطفال على ممارسة مبادئ التنظيم في حياتهم ، لـذلك فإنـه يجب على أحد الأبوين أن يقوم كل فترة معينة مع الصغير أو الصغيرة بفـرز اللعـب وتجنيب اللعب التي فقد الطفل اهتمامه بها .

– إذا أراد أحد الأبوين وضع نظام للأسرة فالمفروض ألا يبـدأ ذلـك بالصـراخ وإصدار

التعليمات، بل يكون التنفيذ بأسلوب حضاري تربوي بهدوء وخطوة بعد خطوة ، وأهم عنصر هو الإصرار على تنفيذ الخطوات التي تم الاتفاق عليها ، وبذلك يقتنع كل أفراد الأسرة بالجدية في التنفيذ .

– نرجو من الأبوين تجاهل التصرفات غير المقبولة التي تصدر من الطفل ولكـن في حدود المعقول ؛ منعاً من التصادم المتكرر ، ولكن يمكن أن نتدخل بهدوء وعـدم المبالغة ، ويفضل أن يقوم الأبوين بضبط الطفل وهو يقوم بعمـل صـحيح ، ويجـب عليهم المسارعة بالثناء عليه وتشجيعه .

– لكي لا تسود الفوضى في المنزل يجب الحزم لأن الطفل سوف يحـاول كسـر القواعد التي تعوق حريته في الحركة وممارسة الفوضى . إن دور الأبوين ليس فقط في المنزل بل في كل مكان يريد الطفل الذهاب إليه ، وعلى سبيل المثال المدرسـة ؛ وهي مرحلة مهمة جداً ، فيجب متابعة الأولاد في دراستهم ، والتأكـد مـن أدائهـم لواجباتهم المدرسية في المنزل ، ويجب عليهم سؤالهم يومياً عن الواجبات المدرسية المطلوب منهم أدائها ، كما يجب إظهار الاهتمام بهذه الواجبات ، وتقديم المسـاعدات التي تسهل لهم القيام بها مثل [أقلام ، ورق ، براية .... الخ] .

يجب أن يعد للأولاد مكان صالح للمذاكرة وعمل الواجبات المدرسية ، كما يجـب أن تحدد مواعيد عمل الواجبات بالمنزل وفقاً لظروف كل ابن أو ابنة ، حتـى يعتـاد الأبناء الالتزام بما عليهم في هذا الوقت .

– عليكي سيدتي ألا تأخذي أطفالك في كل زياراتك ، فأنت بالطبع تحبينهم لأنهـم أولادك ولكن طبائع البشر ليست واحدة ، فبعض الناس لا يحبـون الأطفـال ، لـذلك

فعليكي أن تذكري أطفالك أن يكونوا ملازمين لكي طوال الوقت ، وحاذري أن تفخري بأطفالك أمام أحد .

– عليكي أن تعلمي أطفالك أدب استقبال الضيوف ، وعلميهم أن الثرثرة في تفاصيل البيت وخصوصياته مع الضيوف من أكبر الأخطاء ، نبهيهم أنه من العادات غير المستحبة أن يختبئوا من الضيوف وراء الستار .

لا تطلبي من أطفالك أن يظهروا مواهبهم أمام الضيوف ، وعند زيارتك لأسرة عندها أطفال عليكي بالاستفسار عن صحتهم واطلبي رؤيتهم ، وعليكي ألا تسرفي في كلمات المدح فاجعليها للتشجيع فقط ، وإذا أردت إظهار حبك وتعلقك بهم عليكي بمداعبتهم برقة ، وعليكي أن تعلمي طفلك ألا يطلب منك شيئاً أمام الضيوف .

– إن الأبوين هما القدوة والنموذج للطفل ، ولذلك فلابد أن يعطى المثل الطيب لصغيره بالنسبة للتنظيم من حيث احترام قواعده وتنفيذ تعليماته ، فعلمهم البعد عن حب النفس والأنانية ، وعدم التحدث عن أسرارا البلد .

– أحياناً يقوم الأطفال بالمداعبة مع الضيوف على سبيل المثال الاختباء في مكان ما ليروا ما يدور ويحدث فيجب نهيهم عن ذلك ، يجب عليكي مراعاة السؤال عن الأطفال عند زيارتك لأحد الأصدقاء ، وعاملي أطفال ضيوفك بحنان ولطف سواء في منزلك أو في منزل ضيوفك .

– يجب مراعاة عدم التحدث عن مزايا أولادك أمام الضيوف ، وعند وجود طفلين أو شخصين توأم فيراعى بعدم إحراجهم بكثرة الأسئلة عن ذلك السبب .

– مراعاة استخدام الألفاظ الصحيحة مثل كلمة [من فضلك] و [شكراً] باستمرار، وعدم ترديد الكلمات السوقية الجديدة الشائعة الآن ، وعلمي أولادك استعمال الألفاظ اللائقة مع الزملاء ؛ لأن ذلك يقيم جدار من الاحترام والثقة المتبادلة ، كما يجب عدم استعمال السباب والألفاظ الجارحة حتى لو كان بين صديقين حميمين ؛ لأن ذلك يجعل العلاقة بينكما عديمة الاحترام ، أيضاً يجب علينا تدريب الأولاد على الاحترام في حديثهم مع الآخرين واستخدام كلمة [حضرتك] باستمرار ، كما يمكن استخدام هذه

الكلمة أيضاً مع الوالدين . واعلمي أن مضغ اللبان والبونبون أمام الضيوف مشهد غير لائق بالمرة ، ويعطي انطباع سيء للغاية .

– تجنب تحويل المسئولية من أحد الأبناء إلى إبن آخر ، لأنه سيترتب على هذه الخطوة أن الأبناء سيعتادون على عدم تحمل المسئولية وسيطبقون ذلك فيما بينهم .

– يجب أن نعمل كشف باحتياجات الطفل حتى لا ننسى بعض الأشياء الهامة التي تخصه ، كما يجب إعداد شرائط مسجل عليها الحكايات أو الموسيقى التي يحبها ، ويجب تدريب الأطفال على احترام المواعيد وعدم التأخر أو التخلف عنها ، ويجب أيضاً تعليمهم استخدام المنديل عند العطس مع مراعاة هدوء الصوت ، وتغطية الفم باليد عند التثاؤب ، وعدم وضع اليد داخل الأنف أو أي جزء من أجزاء الوجه أو الرأس أو اللعب فيهم .

– علمي أولادك الأمانة ، وعدم مقاطعة الحديث أثناء الكلام مع شخص كبير ، والاعتذار عند الخطأ ، وعدم التمادي فيه . كما يجب أن يعتاد الأولاد على عدم الجلوس على طرف الكرسي ، وعدم تقليد الآخرين ، وأن الصوت العالي غير مستحب ، ويجب عليكي تعليمهم ممارسة الرياضة ، واحترام العادات والتقاليد الشريفة مثل عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد ، كما يجب مراعاة حسن المظهر ، وعدم الأنانية .

– ويجب أيضاً تعليم الأولاد احترام الناس لأن هذا هام جداً ، وكذلك علميهم الأساليب المهذبة والشكر في حالة استلام الهدايا ، ويجب معاملة أولادك كلهم بالمساواة وعدم تفضيل واحد على الآخر ، وتدريبهم على عدم طبل أي شيء في حالة وجود ضيوف ، وعدم طلب الشيء الذي بيد غيره ، لذلك لا يجب اصطحاب الأطفال في أي مناسبة ، لأن هناك مناسبات لا يجب اصطحابهم فيها ، وراعي عدم ملازمة الطفل لكي في كل مكان .

– الأخلاق مهمة جداً ، وعدم الكذب ، وعدم الأكل بسرعة ، وأيضاً عدم أكله ببطء ولكن باعتدال ، وعدم التحدث أثناء وجود الطعام في الفم ، وعدم تحريك الكرسي أثناء الطعام .

– علمي أولادك عدم تقليد الغير ، وعلميهم كل ما هو حلال وحرام ، وما هو صحيح وخاطئ . كما يجب تعليم الأطفال حسن اختيار ألوان الملابس ، وعدم النظر للأشياء التي مع الآخرين ، وعدم الاستهزاء أو السخرية ، وعدم القفز لتفادي شيء في الشارع .

الزيارة واستقبال الزائر

يجب مراعاة الاستئذان قبل زيارة أو دخول البيت وإفشاء السلام ، قال تعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ [سورة النور : الآية ٢٧] .

يمكن لصاحب البيت الاعتذار عن استقبال زائره ، وعلى الزائر أن يتقبل هذا الاعتذار

بطيب نفس ، قال تعالى : ﴿ فَإِن لَّمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّى يُؤْذَنَ لَكُمْ وَإِن قِيلَ لَكُمُ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكَى لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴾ [سورة النور : الآية٢٨] .

يجب أن يكون الحديث أثناء الزيارة مناسباً ، فمثلاً لو كانت زيارة مريض يجب أن نطيب نفسه ونبعث فيه الأمل وندعو له الأدعية المناسبة ، وينبغي ألا تطول مدة الزيارة حتى لا نثقل على أهل البيت ، أمام بالنسبة لزيارة الصديق أو القريب فهي ترجع إلى نوع الصداقة أو صلة القربى ، فلو كنت من الذين يتعاملون بالمواعيد فاحذر التأخير لأنه آفة ، وإذا أردت إطالة مدة الزيارة يجب تذكير مضيفك بمواعيد عليه إنجازها حتى لا تكون زيارتك سبباً في تأجيل أعماله ، وإذا اضطررت للزيارة بدون موعد ولم يدعك للدخول فلا تغضب وانصرف .

عليكي إفهام أولادك ألا يتركوا الضيوف المعروفين والأصدقاء الحميمين أمام الباب بل يجب عليهم أن يدخلوا إلى الصالون ثم يخبروكي بذلك فوراً ، بعد ذلك لا تتركيهم بمفردهم ينتظرونك مدة من الزمن كما يجب أن تستقبليهم بوجه باسم بشوش ، وأيضاً لا تسبي أولادك أمامهم كما يجب عدم إرسال أحد لشراء المرطبات أو

الفواكه التي سوف تقدميها لهم أمامهم ، لذلك يجب عليكي تزويد منزلك بها قبل ذلك قدر الاستطاعة .

ويجب مراعاة أذواق الغير فقد لا تتوافق وذوقك ، لذا عندما ترغبين أن تسمعيهم بعض الموسيقى فلا تفرضي عليهم اختيارك بل يجب إطلاعهم عما عندك ليختاروا منها . إذا حدث ذات مرة موقف عارض مثل أن وقع من أحد الضيوف بعض العصير على السجادة ؛ يجب ألا تظهري الغضب أمامه ، ويجب عليكي التزام الهدوء وتخفيف ذلك على الضيف ، وتقليل شأن ما ارتكبه حتى لا يتألم كثيراً .

إذا كان لديك حيوان أليف ، كلب مثلاً تحبه فلا تتوقع أن الكل يحبه مثلك ، لذلك لا تصحبه معك في أي زيارة ، وعندما تقوم بزيارة أحد فعليك أن تفسح له المجال في الحديث ، وإذا كانت الضيافة عندك فلا تقوم بواجب الضيافة فوراً حتى لا يعتقد أنك تريد إنهاء الزيارة سريعاً .

إذا كنت تستمعين إلى المذياع وأتاك ضيوف ، عليكي أن تطفئيه فوراً حتى ولو كنت تودين سماعه ، وإذا اتفق أنكم أنتي والضيوف تريدون سماعه يجب أن يكون الصوت هادئاً ومناسباً ، لكي لا يعلو صوت الضيوف ليسمعوك حديثهم .

عليكي أن تكوني سريعة البديهة فلا تسألي زوارك عما يطلبونه فإذا كان الوقت صيفاً يجب أن تقدمي إليهم المثلجات والعصائر ، كما ينبغي عدم الإلحاح على من لا يرغب ، ومن الأفضل أن تضعي أنواعاً متعددة قدر الاستطاعة حتى يتناول كل شخص ما يريده .

إذا كنت مريضة لا تحكي لمن يزورك عما حدث لكي بدقة وإذا كنت مريضة بمرض معد ؛ فيجب اتخاذ التدابير اللازمة حفاظاً على ضيوفك ، ويجب ألا تقدمي مشروبات لأن بعض الناس لا يفضلون تناول شيء عند زيارة المريض ، ومن الأفضل في هذه الحالة أن تقدم لهم قطع الشيكولاتة ، كما يجب عليكي ألا تطلعي أحداً على مكان العملية لأن هناك من يفزع من مثل ذلك . وعند الرغبة في الزيارة يفضل تحديد موعد مسبق لعدم الإحراج .

في حالة دعوة بعض الأشخاص يجب أن تكون بالاتفاق بين الـزوجين ومراعـاة دخل الأسرة .

إذا كنت من المدخنين فيراعى عدم إطفاء السيجارة في الأطبـاق أو الفنـاجين ، وفي حالة عدم وجود المطفأة فيمكن أن تستأذن من أهل المنزل لإطفائها .

يجب عدم اصطحاب الأطفال في كل زيارة لأن هناك من لا يتحمل شقاوة الأطفال، وعليك أن تفهم أطفالك عند زيارة أحد الضيوف لكم ألا يمكثوا معكم طوال الوقـت ولا تفاخر بأطفالك أو تظهر إعجابك بهم لأنك تعتقد خفة ظلهم ، فقد يكون هنـاك مـا لا يعجب الآخرين ، كما يجب عليك تدريب أطفالك على أدب استقبال الضـيوف وكيفيـة الترحيب بهم ، وينبغي عدم تقبيل الأطفال أمام الضيوف بطريقة هستيرية فهي عـادة سيئة .

وعلى الطفل ألا يأخذ شيء شيئاً من يد الضيوف ولا تجعـل أطفالـك يقومـون بالغناء أمامهم فهذه عادة لا تسعدهم .

يجب عليك إظهار البهجة أمام الضيوف وأن وجودهم مرغوب فيه ، كمـا يجـب عليك الهدوء وعدم إظهار الغضب في حضورهم وعليكي سـيدتي بإسـدال السـتائر الخفيفة إن وجدت عندما تضاء الغرفة ولو كانت نجفتك من الكريستال فاجعليها تلمع واعتني بمصابيحك فإذا كانت في مظهر غير لائق فاكتفي بالمصابيح الجانبية المعلقة على الحائط .

يجب معرفة عدد المدعوين ، وعند مدخل استقبال الضيوف فـي الصـالة يبـدأ بإعلان الغداء أو العشاء ، وبعد الانتهاء منه يجب تقديم القهوة أو الشاي ، ويمكـن تناولهما في حديقة المنزل إذا سمحت ظروف الطقس .

يجب عدم التطفل وعدم طرح الأسئلة المحرجة والدخول فـي مناقشـات خاصـة بالعائلات ، كما يجب الاهتمام بضيوفك وعدم إهمـال الـبعض دون الآخـر ، وعـدم مقاطعة الحديث ، كما ينبغي عدم التحدث بصوت خافـت لبعضـهم دون الآخـرين ، ويجب عدم ذكر أحاديث غير مناسبة أثناء تناول الطعام .

يجب عدم إظهار حبك لزوجك أمام الآخرين ؛ بل عامليه بكل احترام ، وينبغي عدم التحدث في الموضوعات الخاصة بكما أمام الزوار ، كما يجب اختيار الموضوعات التي تتناسب مع الجميع ، ولا يجب أن تنفردي بالحديث ؛ بل أعطي الفرصة لكل الزوار ولاحظي أن الصوت العالي غير مستحب ، كما يجب أن تلاحظي أيضاً عدم الحديث عن الحمل ومتاعبه أمام الآنسات ، وراعي عدم الحديث عن الريجيم والسمنة في وجود سيدة بدينة ، كما يجب عدم التحدث عن عيوب الآخرين ، ويجب حسن الإنصات أثناء حديث الآخرين معك ، ولا تنسي مراعاة عدم الحديث عن الدراسات والشهادات التي حصلتي عليها .

لا تعارض كبار السن في نصائحهم ، كما يجب عدم استقبال الضيوف بالروب ، ولا يليق أن ترتدي حذاء به عيب ، وتأكد من عدم وجود أي بقع أو تمزيق في ثيابك ؛ بل اختار الملابس التي تناسب الزيارة ، وكذلك التي تناسب سنك ، وكن حكيماً في تصرفاتك خاصة عندما تلقي بعض القصص أو الفكاهات ، كما يجب عدم الانفعال مهما كان السبب .

يجب عليكي سيدتي عدم ارتداء مجوهرات بشيء ملفت للنظر مهما كانت مناسبة الزيارة وعدم المبالغة في الماكياج ، وكوني طبيعية قدر الإمكان ، وكوني متزنة أثناء الإعجاب بأحد ، وإذا كنتي في منزلك وعك أحد المدعوين مهما كان قربه لك ، وكنتي معجبة بأغنية لا يجب أن تفقدي اتزانك وتنفعلي .

بعض الأشخاص لهم حساسية من العطور ؛ فيراعى عدم الإسراف فيها حتى لا تسبب ضرراً للغير ، كما يجب عدم النظر بانبهار إلى الأشياء الثمينة أو الملابس التي تعجبك أثناء الزيارة .

يجب مراعاة عدم خروج رائحة الطعام من المطبخ أثناء وجود الضيوف في المنزل ، كما ينبغي عدم الاستهزاء أو السخرية من الآخرين حتى ولو على سبيل المزاح ، ولا تنفعلي إذا وجه إليكي نقد ، كما يجب مراعاة كل التصرفات في النظر والحديث وحركات الجسم والتحية ، كما يجب أن تعاملي أطفال ضيوفك بحنان ولطف سواء في منزلك أو في منزل ضيوفك . وكوني طبيعية ولا تتصنعي ، كما يجب عدم

التباهي بجمالك أو مركزك المالي ، كما يجب التحكم في تعبيرات الوجه وضبط الأعصاب في حالة حدوث ما يعكر الصفو .

في حالة حضور زائرين بدون موعد :

* كوني مستعدة باستمرار بأن يكون المنزل مرتب ومنظم مع مراعاة أن يكون أولادك في أحسن صورة .

* حاول مقابلتهم في مكان آخر حتى لا تكون لديهم الفرصة المريحة للبقاء وبذلك تنتهي المقابلة سريعاً .

* إتمام المقابلة وقوفاً فهذا أدعى لحمل الطرف الآخر على الاختصار والتركيز في الحديث على العناصر الهامة .

* عند وجود ضغط في العمل واتصل بك زميل أو عميل يطلب الحضور ، فأبلغه أنك مشغول ولكن يمكن تخصيص عشر دقائق للاستماع له في الوقت الذي يناسبك .

* ضع حقيبتك الصغيرة على كرسي الزائرين ، وبذلك لا يجدون مكاناً مخصص لهم ولا يضيع وقتك .

إن زيارة المرضى في المستشفيات لها قواعدها وآدابها لحساسيتها الشديدة ، فالتقيد بتعليمات المستشفى ضرورية ، وقد وضعت من أجل راحة المرضى وعلينا الالتزام بها ، فمن الأفضل أن تكون الزيارة مقرونة بباقة أزهار لما لها من بهجة في نفس المريض، وكذلك علب الشيكولاتة أو الكتب الثقافية أو الصحف والمجلات.

يجب عدم إطالة مدة الزيارة لراحة المرضى ، وكذلك يجب عدم الإطالة في الحديث للتخفيف عليه ، ويجب الامتناع عن التدخين في المستشفى ، وإذا شعرت أن المريض له رغبة في النوم يجب الانسحاب بهدوء ، ومن الأخطاء الشائعة تقبيل المريض والجلوس على سريره واستعمال أدواته الشخصية وتذكيره بأسباب المرض وكيفيته، والزيارة واجبة لتوثيق الروابط الإنسانية وهي دليل صحي لرقي المجتمع .

والزيارات في المناسبات الخاصة لها وقعها الحميد في نفوس المضيف إذا تزامنت فى توقيتها مع حدث سعيد ؛ لأنها دليل كبير على أهمية هذا الحدث فى

النفس والمشاعر الإنسانية النبيلة ، والاختلاط يعمل على زيادة المعلومات ومعرفة كل ما هو جديد .

آداب واجب العزاء

يجب إرسال باقات الزهور وبرقيات التعزية فى حال تعذر الوصول فى الوقت المناسب ، وهناك من يشارك فى التعزية بإعلان فى الصحف ، وهذا تصرف سليم.

إذا كنت من المشاركين فى تشييع جنازة الفقيد ، دع مجالاً لذوى الفقيد فى السير فى مقدمة الموكب، وأثناء جلسة التعزية اجلس فى المكان الذى تراه مناسباً، كما يجب مد يد المساعدة ، وترك ذوى الفقيد لتقبل التعازى من المواسين فقط ، كما ينبغى أيضاً إلقاء عبارات المجاملة للتخفيف والمواساة ؛ لما لها من أثر طيب فى تهدئة مشاعر أهل الفقيد .

من الممكن القول أن حضور العزاء أو تشييع الجنازة باعث من بواعث المجاملة أحياناً ، ومن بواعث الحزن الصميم أحياناً أخرى ، ومن بواعث التأثر العام أحياناً ثالثة ، وفى الحقيقة أن كل سبب من هذه الأسباب كافى للتعزية ، ويجب مراعاة أن التخلف عن واجب العزاء يعتبر عملاً عدائياً فى بعض الأوساط ، وبادئ ذى بدء فإن تشييع الجنائز نحن مأجورون عليه من الله تعالى .

إرسال بطاقات التعزية بصحبة الزهور ، أو نشر كلمة نعى فى قسم الوفيات بإحدى الصحف من المسائل المألوفة الرقيقة والأنيقة .

لم يعد هناك من داع لإقامة السرادقات لأكثر من ليلة واحدة بعد أن كان يقام مدة أربعين ليلة لأصحاب المقام الرفيع ، ولم يعد من المناسب أن تخرج السيدات فى موكب الجنازة باكيات لاطمات الخدود حافيات الأقدام ، لأن هذا التصرف غير لائق ، حتى على أهل الميت يجب أن يقرن فى بيوتهن ، والمعزيات ينبغى عليهن الالتزام بآداب السلوك التى أمرها بها دينها فى مثل هذه المواقف فلا داعى لإطلاق الأصوات التى تثير شجون أهل المتوفى ، بل يجب عليهن الجلوس فى صمت والتفكر والتدبر فى عظة الموت وأمور الآخرة ولا ينبغى عليهن الاتشاح بالسواد والاكتفاء باللون القاتم ومراعاة عدم التزين ولا لبس

الحلى والذهب ومدة الحداد الرسمى ثلاثة أيام فقط .

بعد صلاة الجنازة يقف الأقارب صفاً لتقبل العزاء ، ويكون وقوفهم على حسب درجة قربهم من المتوفى ، وللسير فى موكب الجنازة آداب منها التزام الصمت التام بالتفكر فى الموت والعظة منه ، لأنه من غير اللائق الانشغال بالحديث مع الآخرين ، وعلى المشيعين للجنازة ارتداء الملابس القاتمة أو على الأقل ربطة العنق تكون قاتمة ، ويتلقى أهل المتوفى العزاء مرة أخرى عند المدفن .

فى المساء يتجه المعزون إلى السرادق ومن الذوق الرفيع والسلوك الاجتماعى الرائع أن يتكفل الأصدقاء بجميع مهام التجهيز ونفقات المأتم ، لأن واجب مشاطرة أسرة الفقيد أحزانهم فى مصائبهم برهان أكيد على شرعية انتمائنا لهذا المجتمع .

والتعزية واجب طيب ولها وقعها على مشاعر أسرة الفقيد ، وسلوان وراحة لهم ، لذا يجب مراعاة التخفيف على تلك الأسرة ، وتقديم يد العون لهم والوقوف إلى جانبهم فى كل ما قد يحتاجونه للتهوين عليهم ومواساتهم وإحاطتهم بالعطف والرعاية خلال هذه الظروف الصعبة التى يعيشونها .

يجب تجنب الثرثرة والخوض فى سيرة الناس والضحك والابتسام أثناء تقديم واجب العزاء ، وكذا تجنب البكاء الحار لعدم إثارة الأحزان فى محاولة لتقليل الهموم، ولا يجب السؤال عن أسباب الوفاة ، ومن المستحسن ألا يقدم العزاء بالهاتف إلا إذا كان من بلد آخر ، كما يجب عدم التأخر فى إرسال برقية المواساة فى حالة عدم المشاركة فى التعزية .

وحديث التعزية بالنسبة إلى النساء هو حديث ملئ بالشجون لما نراه منهن من مخالفات لا يجب الإبقاء عليها منها البكاء الحار وبالصوت العالى فتثير بذلك أحزان هاجعة وتفتح جروح لم تلتئم بعد ، ويجب التخفيف على أهل المصاب بالكلمات الطيبة وغير المفتعلة لتساعدهم على التحمل ولتحاذر النساء من التقليل من قدر المصاب أو من شأن الفقيد .

المناسبات

في حالة حصول إحدى الصديقات على ترقية فابعثي لها بباقة زهور ، مع كارت رقيق للتهنئة بهذه الترقية ، متمنية لها دوام الرقي والتوفيق ، وعليكي ألا تستخدمي الهاتف في تهنئة من هم أكبر منك سناً ، وعندما تبعثين بكارت مصور فكوني على حذر بألا تكتبي خلفه مالا تريدين أن يقرأه أحد .

عندما تزورين إحدى صديقاتك لتهنئتها فقدميها بمجرد وصولك ، مع مراعاة رفع ثمن الهدية من فوقها .

إن اختيار وانتقاء الهدية ليس بالأمر السهل بل هو يحتاج إلى ذوق سليم وتعرف على الشخصية المهدى إليها كسنه وعاداته وهواياته ، لذلك لا تتسرع في شرائها حتى تحظي بالشيء المناسب ، أما إذا جاءتك هدية ففضي غلافها أمام مهديها ، وابدي سرورك وامتنانك له وإعجابك بذوقه .

لا تقدمي زهور لرجل مهما كانت الظروف على أنها هدية ، ولا شك أن اختيار هدية مناسبة عمل محرج ودقيق ، لأنكي تشعرين بأن هديتك ستكون خالدة وتليق بمن تقدميها لهم .

مراعاة هدية الرجل الرياضي أن تكون متعلقة بأدوات الرياضة التي يمارسها ، أما لرجل الأعمال فمن الممكن أن تكون حقيبة سفر ، أو حقيبة يد أو آلة حاسبة ، أو مثل ذلك من الهدايا .

بالنسبة لهدية العروس فمن أفضل الهدايا أن تكون شيء خاص في تأثيث المنزل ، أما عن هدية عيد الزواج فمن الممكن أن تكون أحسن هدية لهما هي بطاقة سفر ، أو دعوة إلى قضاء أسبوع في أحد الفنادق ، أو ألبوماً للصور ، أو مثل ذلك من الهدايا .

بالنسبة لهدية الأصدقاء المسافرين خارج الحدود فأفضل هدية هي حقيبة سفر أو آلة تصوير ، أما عن هدية للمولود فمن الممكن أن تكون ألعاب ، وليس من الضروري أن تكون الهدايا باهظة الثمن ، ولكن يجب أن تكون الهدية جميلة تعبر عن ذوقك ، كذلك لف الهدية شيء مهم يجب أن تكون بشكل جذاب وملفت للنظر .

الهدايا تعبير جميل عن الإنسانية ،أو إذا كانت تعبيراً عن حب أو شكر أو تمنيات طيبة . ويراعى عدم المبالغة في تقديم الهدية ، ويجب أن نعرف أن الهدايا تبادلية أي تسترد في مناسبة قادمة .

إن إرسال الورود في المناسبات السعيدة ؛ تقليد جميل وراقي ويحمل على الاحترام ، ويراعى عدم التباهي بالهدية ، ويجب مراعاة التواضع أثناء تقديم الهدية مهما كان نوعها .

وفي حالة تقديم هدية لمريض فهي تعبيراً عن المشاركة في هذه الظروف ، فللذوق دور كبير ، مثال هذه الأشياء الممكن تقديمها :

* الأزهار ، وهي مبعث راحة في نفس المريض .
* ثياب النوم . * الصحف والمجلات .
* العطور . * علب الشيكولاتة .... الخ .

من المفيد أن نحفظ مناسبات الأهل ، والأقارب ، والأصدقاء من أعياد الزواج أو الميلاد ، أو المناسبات السعيدة الأخرى ، لأنها دليل كبير على أهمية هذه المناسبة في أحاسيسنا ومشاعرنا .

يجب إرسال الورود في حفل الخطوبة ، وفي حالة عدم ذهابك للفرح يجب إرسال تهنئة على الأقل ، وعن هدية الزفاف من الناحية العملية يمكن تقديم مبلغ مادي .

بعض آداب السلوك

يجب علينا أن نحسن الحديث عن آداب السلوك في الأسرة ، كما يجب علينا أن ننشأ صغارنا من الفتيان والفتيات على احترام المسئولية تجاه الغير،وعلى احترام نفسه وضميره .

يجب مراعاة أن يكون الأهل قدوة للأبناء ؛ لأنه حين يرى الابن أو الابنة أن الوالد يكذب في شيء فحتماً ينشأون على عدم الأمانة ، لأن أسوأ صفة اجتماعية هي خداع الغير، فلتعلم أن السلوك الاجتماعي المهذب لا قيمة له حين يكون مظهراً كاذباً لذمة فاسدة .

يجب تربية الأبناء على احترام فروق السن ، مع مراعاة أن الصداقة بين الوالدين والأبناء أفضل في التربية حيث ينشأون على عدم الخوف ، كما يجب أن يثق الوالدين أن معاملتهم الطيبة معاً أمام أبنائهم تخلف فيهم احترام الجنس الآخر ، فالوالد مع زوجته ، والبنت مع زوجها ، ولكن يجب علينا أن نعرف أن التربية الصحيحة والسلوك الاجتماعي المهذب يقومان على معرفة الحد الفاصل بين الصداقة وسوء الأدب ، لذلك يجب أن يعرف الفتى أو الفتاة متى يجب أن تنتهي الجرأة المحمودة حتى لا تنقلب تهجماً ووقاحة ، وعلى البنت بالذات ألا تفقد رقتها بحجة التمدن .

ويجب أيضاً أن يتعلم الفتى منذ نعومة أظافره أن ينهض واقفاً متى دخلت الحجرة سيدة ، وأن التغاضي عن ذلك يعتبر نقصاً في سلوك الفتى الاجتماعي ، وليعلم الوالدين أن فترة الصبا هي التي تخلق في الأولاد الصورة الأصلية لحاسة السلوك الاجتماعي في أسرة المستقبل ؛ لذلك يجب أن ينشأ الأولاد وأمامهما صورة نظيفة عن عواطف الحب الحقيقي ، صورة غير مشوهة عبر الروايات الرخيصة ، حيث إن صورة الحب العائلي يجب أن لا تتجزأ وأن تكون نظيفة .

ويجب على الأبوين تعليم الأولاد النظافة ، لاعتبارها المقياس الصحيح في قياس درجة التحضر والرقي في المجتمع ، ويجب أن يتعلم الأولاد العادات اليومية السليمة كنظافة اليدين والأسنان وغسل القدمين ، ومن العادات القبيحة اللعب بأصابع القدين ومحاولة تنظيفهما أمام الآخرين ، وقضم الأظافر بالأسنان ، لذلك فعلى الوالدين تحذير أولادهم للإقلاع عن هذه العادات ، أيضاً لا يجب على الأولاد فرك أعينهم بأيديهم والتأكد من رائحة الفم ونظافته ، ونظافة الشعر والاعتناء به من حيث قصه وتصفيفه وتنظيفه .

وعلينا الانتباه لأولادنا أثناء عودتهم من مدارسهم بشكل يومي حتى لا يصابوا بأمراض عن طريق العدوى .

من العادات السيئة جداً التي يعتادها الفتيان مضغ العلكة خلال الحديث أو في الأماكن العامة أو في أثناء زيارة أو ما شابه ذلك ، فالعلكة تستعمل عادة بعد الطعام

لتزكية رائحة الفم ، كما أنه من السيئ أيضاً إلقاء العلكة في أي مكان حيث أنها قد تلتصق بالأثاث فتتلفه .

يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن الأصوات العالية تخترق الجدران ، لذلك لا تسمحي لأطفالك الصغار أن يصدر عنهم أصوات عالية أو ألعاب يمكن أن تزعج الآخرين ، حيث يجب مراعاتهم ، ولا تزاحمي الركاب عند ركوب المواصلات العامة وأنتي مع أطفالك ، ويجب مراعاة المسنين والمعاقين والمرأة الحامل .

وعلينا أن نعلم أولادنا القدرة على أن يعبروا عن آرائهم ومشاعرهم بصدق ووضوح ، وعلى الفتاة أن تتحدث بصوت رقيق عذب كي تتعود الحديث بصوت معتدل وواضح ، وأن تتجنب كثرة استعمال عبارات [قلت هذا وقلت ذاك] ، وتتجنب أيضاً استعمال الألفاظ البذيئة ، وأن تكون مخلصة في ما تقول وطبيعية في تصرفها. وعلمي أولادك بطريقة لا يغار فيها أحدهم من الآخر ، ليشعر كل منهم بالطمأنينة ، وعلميهم ألا يؤجل أحدهم عمل اليوم إلى الغد ، وشددي عليهم بأن يعاملوا الخادم بأدب ورحمة ، ويجب تشجيعهم على التعاون مع الوالدين .

ويجب تعليم الفتاة أن شخصيتها تجذب إليها الأشخاص من حيث نضوجها واتزانها ، وعلى الوالدين التأكد تماماً من مستقبل أولادهم ، لذلك يجب مراعاة الذوق في جميع التصرفات سواء في المظهر أو في التعامل مع الآخرين .

يجب مراعاة ابتعاد الأطفال عن الخجل الزائد ويفضل أن نعدهم منذ الصغر على التخلص منه ، وتنمية مداركهم على كيفية التعامل والتصرف بحكمة ووضوح ، وعدم استعمال ألفاظ جارحة في الطريق العام ، ومن آداب السلوك أيضاً عدم مضايقة الفتيات في الطريق ، وكذلك الجيران وتذكر دائماً أن لك أقارب فتيات .

وعلمي ابنتك جميع أعمال المنزل وكيفية تقديم الأطعمة وتجهيزها ، والتحدث بطريقة مهذبة ومحترمة أمام كبار السن ، وعدم فرض الرأي ، وعلميها أيضاً أن الاعتماد على النفس منذ الصغر يخلق شخصية ناضجة وقوية ، ولكن الحزم الشديد على الفتيات قد يؤدي إلى خلق العقد النفسية والانطواء ، وعليه يجب أن تكون

الإرشادات بطريقة سليمة ، ومن الممكن أن تكون غير مباشرة ولهـا روح الألفـة ، لذلك حاولي تدريبها على الاتزان .

إن معاملة الأبناء كأصدقاء قد يفتح صدورهم ويجعلهم يصرحوا بمـا داخلهـم ، لذلك فعلى الوالدين اتباع الأساليب التي لا تؤثر على سلوك أبنائهم ، والابتعاد عن أي تصرف غير سليم لإعطائهم الثقة في النفس ، ويجب تدريبهم على كيفية التعامل مـع المجتمع ، وعاملي ابنتك دائماً بأهمية لا تنقص عن الولد في شيء .

ويجب أن يكون الشاب مهذباً في تعامله مع الآخرين ، وعدم التعالي على الناس ، ويجب عليه التواضع وعدم التمادي في الخطأ ، ويجب أن تكون البنت طبيعية فـي ماكياجها وملابسها ، ويجب مراعاة أن الأوامر الكثيرة والممنوعات المتنوعة تشـكل عقبة كبيرة ، فحاذر من السلوك العدواني تجاه الآخرين ، ومن المفروض أنه إذا أراد أحد الأبوين وضع نظام للأسرة فالمفروض ألا يبدأ ذلك بالصراخ وإصدار التعليمات .

ويجب على الأولاد حسن التصرف مع مدرستهم ، ويجب على الوالـدين اختيـار الأسماء الرقيقة لأبنائهم والتي ترتاح النفس إلى معانيها .

لا تبلل أصابعك بلعابك عندما تريد قلب صفحات الكتاب لأن ذلـك مشـهد غيـر مرغوب فيه ، وأيضاً لا تسبي أحد من المنزل مهما كان أمـام الزائـرين ، ويجـب استعمال الألفاظ اللائقة مع الزملاء .

لحسن الحظ أن فن التربية الحديثة تقدم وانتشر جداً ، وأن دور الحضانة تقـوم بقسط وافر في تنشئة الصغار على سلوك اجتماعي مهذب شعاره [حسـن المعايشـة والتعاون] .

آداب التحدث في التليفون

من أصول اللياقة في الحديث التليفوني ؛ أن تتأكد من الرقم المطلوب أولاً وعندما يبدأ الطرف الآخر في الرد تبدأ بذكر اسمك وبعد ذلك تسأل عمـن تريـد محادثتـه ، وعليك قدر استطاعتك اختيار الوقت المناسب للحديث التليفونى فلا يكون فى أوقـات مبكرة ولا متأخراً ليلاً .

لا تعتبر التليفون وسيلة للدردشة وقضاء أوقات الفراغ ، وراعى عند الحديث أن يكون صوتك مسموعاً بحيث لا يكون عالياً لدرجة الصراخ أو منخفضاً لدرجة عدم السماع ، وإذا دق جرس الهاتف بادر برفع السماعة ورد بأدب ، ولا تضع فمك داخل موضع الحديث ، واختصر من وقت المكالمة قدر الاستطاعة سواء كنت تتحدث من تليفونك أو من تليفون الآخرين ، فاجعل الحديث مركزاً ومفيداً ولا تكثر من التحيات وكن لطيفاً ورقيقاً ؛ فهذا مما يميزك كمتحدث لبق وناجح فى حديثك مع الناس .

ومهما كانت ظروفك قاسية وتمر بحالات سيئة ؛ تذكر أن الآخرين لا دخل لهم بمشاكلك الخاصة ، ولا تنسى أن الهاتف ينقل حديثك كما هو ؛ فعليك أن تتحدث بوضوح وكأنك تتخاطب وجهاً لوجه .

لا يجب أن تعيد السماعة إلى مكانها بعصبية بعد إنهاء المكالمة ؛ لأن هذا يوحى لمن كنت تحادثه بأنك كنت تتحدث معه رغماً عنك ، لذا يجب وضع السماعة برقة وبهدوء .

على عاملة الهاتف فى العمل عند إجابة الطالب أن تذكر اسم الشركة أو المؤسسة مع إلقاء التحية مباشرة ، وفى حالة المعاكسات والتى كثيراً ما تحدث يجب أن تغلق الهاتف فوراً

ولا تفسح مجالاً للحديث حتى لا تشعر الطالب بالغضب فهذا ما يريده ، وفى حالة تكرار ذلك يجب إبلاغ إدارة الهاتف للتحقق من هوية المتحدث ومحاسبته حتى لا يتكرر هذا الأمر ، وعند طلب رقم بالخطأ لا يجب الاستفهام بقول [ما هو الرقم عندكم؟] بل الاستفهام يكون بقول [أليس هذا الرقم هو ٣٥٥٥٦٢٣؟] فيأتى الجواب الصحيح بغير إحراج .

وإذا حدث أن طلبت شخصاً فى وقت الطعام على اعتقاد أنه فرغ منه واتضح لك خطأ تقديرك ؛ يجب الاعتذار الفورى واختصار الحديث إلا إذا ألح باستمرار المحادثة ، كما يجب عدم إشغال التليفون فترات طويلة فربما يكون محدثك منتظر محادثة مهمة لمصلحة مهمة .. فلا تحرجه .

يجب الحرص على التزام حدود آداب المحادثة بالتليفون لأنها أصبحت من أبرز الظواهر فى أيامنا هذه .

احرص على الرد على كل المكالمات التى تأتيك لأنها من السلوكيات الطيبة ، وقم باستعمال آلة الرد الأوتوماتيكية فى حالة عدم وجودك ، وعند عودتك قم بالرد فى أوقات مناسبة ، ربما كانت هناك أمور هامة يجب معرفتها ، وإذا كان الحديث غير هام فانتهز أول توقف وقل : آمل استكمال ذلك فى مرة قادمة حيث ينبغى ترك المكان لارتباطى بموعد هام .

عند الانشغال ببعض الأعمال ودق جرس الهاتف فلا ينبغى رفع السماعة وإبلاغ الطالب بالانتظار فالأفضل الاعتذار على وعد بالاتصال به فيما بعد ، حيث أنه من الإتيكيت أن الشخص الطالب وهو من بادر بالاتصال يكون هو من ينهى الحديث . ولا يصح إجراء المحادثات الشخصية من عيادات الأطباء أو من المستشفيات أو من محل العمل إلا وقت الحاجة الملحة والشديدة ، وإذا حدث لا يصح أيضاً التحدث فى القضايا الشخصية إلا للضرورة القصوى ، والأفضل إبلاغ من يراد محادثته على موعد للقاء لإبلاغه ما يراد .

يجب مراعاة عدم ترك الأطفال يردون على الهاتف ، لأن الطفل لا يستطيع نقل الرسالة كاملة ، كما ينبغى على الشباب والفتيات عدم شغل الخطوط طويلاً فهذا مما يرهق ميزانيات الآباء كما يرهق الخطوط نفسها .

كما يفضل عدم تقديم واجبات العزاء هاتفياً إلا إذا كان المتوفى متواجداً فى بلد آخر يصعب الوصول إليه ، أو لظروف خاصة جداً .

يفضل وضع نوتة وقلم بجوار الهاتف للاستخام عند الحاجة ، كما يفضل استخدام آلة تسجيل لاستقبال الرسائل فى حالة عدم التواجد .

السلوك الجامعى

قم بإلقاء التحية على طلبة صفك فى الجامعة إذا قابلتهم فى الحرم الجامعى ، وإذا كنت ممن يخجلون من محادثة الزملاء فحاول التحدث إليهم فى فرصة أخرى ،

رحب بهم وتودد إليهم وأعرب عن استعدادك لمساعدتهم فى التعرف على المجتمع الجديد الذى قدموا إليه ، وليكن تصرفك دائماً ودياً .

حاول إيجاد الموضوعات الهامة والشيقة للتحدث مع الآخرين ، كما يجب عليك الإصغاء إلى ما يقولون باهتمام صادق ، ويجب تقديم بعض الخدمات عند حاجتهم إليها قدر المستطاع .

والمساهمة الإيجابية فى النشاط الجامعى من الأمور الجيدة والمستحسنة ، فهى تساعد على تعميق العلاقات بين الأفراد ، وزيادة أواصر الألفة والمودة بين بعضهم البعض .

وهذه بعض النصائح نسوقها للطلبة والطالبات لعل فيها ما يساعدهم على الظهور بالمظهر اللائق فى مجتمع الجامعة :

- إذا كنت عضواً فى فرقة ما ؛ فتعاون مع باقى أعضاء الفريق واعمل معهم كوحدة واحدة ، حتى لا تتهم باحتكارك اللعب إظهاراً لمهاراتك ، وقم بتهنئة الفريق الآخر إذا فاز.
- إذا كنت تسمع محاضرة ولم يعجبك موضوعها ؛ فاحذر أن تظهر التبرم أو أن تستغرق فى النوم ، فهذا من الأمور المستهجنه ، حيث إن المحاضرة فى مكان يسمح للمحاضر أن يرى جميع مستمعيه ، وليس من الأدب والإتيكيت أن تقابل حديثه باستهتار .
- لا تفرض نفسك على الزميل الجديد بصفتك الأخ الأكبر ، فإن ذلك سيزيد من توتره، وخاصة إذا شعر بأنه لا يحتاج لكل هذا القدر من المساعدة .
- ينبغى عليك ألا تسفه من آراء الآخرين ، فإنها من الأمور الغير جيدة ، وأيضاً عدم الاستهزاء بأحد ، فستأتى مناسبات سترتكب فيها أنت أسوأ الأخطاء ، وكما تدين تدان .
- تجنب انتقاد ملابس الزملاء إلا إذا طلب رأيك من الشخص ذاته .
- تصرف بلطف مع أساتذتك وخاطبهم بأدب ، فالأستاذ فى كل الأحوال كالوالد ، ولا تنسى هذا البيت من الشعر أبداً :

قف للمدرس وفه التبجيلا .. كاد المدرس أن يكون رسولا

- وإلى الأخت الطالبة لا تمسكى بأيدى رفيقاتك فتعرقلى تقدم الأخريات .
- لا تبالغى فى تضييق ملابسك حتى لا تبرز أجزاء جسدك فتخرج عن دائرة الاحتشام والفضيلة ، وإذا غيرتى لون شعرك فتخيرى اللون المناسب لبشرتك حتى لا يكون هناك تنافر بينك وبين باقى الطالبات ، وإذا ضحكتى فليكن الضحك لمناسبة وبصوت هادئ ورقيق ، واحذرى الضحك عندما تكون هناك محاضرة تلقى ، كما لا تغالى فى استعمال العطور لأنكى طالبة جامعية ، باختصار يجب عليكى مراعاة الذوق فى جميع تصرفاتك سواء فى المظهر أو فى التعامل ، ولا تنسى أنكى فى جامعة ولستى فى مكان آخر .

آداب الطريق

﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ﴾[سورة النور : الآية ٣٠] ، ﴿وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ﴾[سورة لقمان : الآية ١٩] ، قال رسول الله ﷺ [إن شجرة كانت تؤذى المسلمين فجاء رجل فقطعها فدخل الجنة][رواه مسلم] ، وقال ﷺ أيضاً [إياكم والجلوس فى الطرقات] فقالوا يا رسول الله ما لنا من مجالسنا بُد نتحدث فيها فقال ﷺ [فإن أبيتم إلا المجلس ، فأعطوا الطريق حقه] قالوا وما حق الطريق يا رسول الله ؟ قال ﷺ [كف الأذى ، وغض البصر ، ورد السلام ، والأمر بالمعروف ، والنهى عن المنكر] .

نفهم مما تقدم أن للطريق آدابه وأخلاقه وله حقوق فيجب الاعتدال فى المشى حتى لا يتهم الإنسان بالزهو والغرور والخيلاء ، ويجب مراعاة غض البصر عن النظر فيما حرمه الله ، وعدم تتبع عورات الناس .

سيدتى ، هناك بعض الملاحظات أحب أن أنصحك بها وهى :

- احذرى كما أسلفنا الإسراف فى الزينة واجعلى ماكياجك خفيفاً محتشماً مناسباً لكى تصحبه تسريحة طبيعية .

- لا تتثائبى فى الطريق حتى ولو كنتى فى أشد التراخى ، وإذا حدث فلتضعى منديلك على فمك ، كذلك ينبغى عدم العطس فى الطريق قدر الاستطاعة وإن كان فلتضعى المنديل أيضاً .
- ليس من الإتيكيت أن تقومى بتقبيل صديقة لكى وأنتى على قارعة الطريق إلا إذا كان خالياً ، ففى هذه الحالة يمكن طبع قبلة سريعة على خدها ، وراعى تصرفاتك فى النظر والحديث وحركات الجسم أيضاً .
- أيضاً من غير الإتيكيت هرش الرأس أثناء السير ، ووضع الإصبع فى الفم ، والتحدث بصوت عالى ، حيث إن هناك للأسف أصوات أشبه بالنفير فى ضجتها وضوضائها ، فإن الشخصان اللذان يتحدثان بصوت عالى يكفى لصداع رؤوس جميع الناس ، وهذا القول ليس فقط فى الشارع وإنما فى أى مكان آخر كالبيت والجامعة والمدرسة والمسجد والمحطة والسيارة ...إلخ ، إذ ليس من حق أى فرد أن يفرض صوته على آذان الناس ، فحريتك تنتهى عندما تبدأ حريات الآخرين .
- راعى البساطة فى الملبس وتسريحة الشعر والماكياج واستعمال العطور والمجوهرات فإن الشارع ليس حفلاً أو مكان للاستعراض ، فدائماً الشيئ المعقول أفضل لكل الأعمار .
- مراعاة العادات والتقاليد الشرقية أثناء السير فى الطرقات شيئ جميل ومحترم وأدعى لحمل الناس على احترامك وتقديرك ، فهناك أمور لا ينبغى الوقوع فيها مثل : التسكع طويلاً ، الثرثرة وإطالة الحديث فى الطرقات وعند مدخل المنزل أو على السلالم ، التدخين فى الشارع ، والإشارة باليدين .
- إياكى واستخدام ألفاظاً غير مهذبة مهما كان الموقف حتى وأنتى فى قمة الغضب ، فالانفعال غير مطلوب .
- إن كلمة عفواً كلمة جميلة تغسل القلوب وتزيد ما قد يغلفها من حقد أو ضغينة فرددها فى مناسباتها ، ولا تنسى أن العفو عمن أساء خلق نبيل

يغرس تقديرك فى قلوب الجميع ، كذلك استخدام كلمات مثل : من فضلك، شكراً (باستمرار) ، استخدام الألفاظ صحيحة وفى أماكنها .

- لا تندفعى سيدتى فى التعرف إلى الغرباء وأنتى فى الطريق .
- عدم التواجد فى المناطق المزدحمة قدر الاستطاعة ، وتجنب الجرى فى الطريق .
- يفضل ألا يكون معكى كلباً أثناء السير فى الشارع ؛ لأنه سيسبب لكى وللغير مضايقات كثيرة ، وإذا لاقيتى شخص مقرب منك ولم يهتم بوجودك فتجاهليه، كما يجب احترام قواعد المرور ، فاجتياز الشارع أمر يحتاج إلى حذر وانتباه سواء من المركبات أو من المارة ، ويفضل عدم النظر فى مرايا الأماكن العامة لتعديل ماكياجك أو ملابسك .

آداب البيع والشراء

يجب عدم الغش فى عرض البضائع ، فقد مرّ رسول الله ﷺ بالسوق يوماً فوجد كوماً من الطعام ، فأدخل يده فيها فوجد بها بللاً ، فقال:[ما هذا يا صاحب الطعام ؟] فقال : أصابته السماء يا رسول الله ، فقال ﷺ : [أفلا جعلته فوق الطعام كى يراه الناس؟ من غشنا فليس من] .

كذلك يجب التسامح فى عمليات البع والئراء ، قال ﷺ : [رحم الله عبداً سمحاً إذا باع ، سمحاً إذا اشترى ، سمحاً إذا اقتضى] ، يجب أيضاً تجنب الحلف الكاذب ، فقد قال ﷺ : [إياكم وكثرة الحلف فى البيع ، فإنه ينفق (يروج السلعة) ثم يمحق (يهلك)] ، فالصدق فى المعاملة بين البائع والمشترى أمر واجب حيث قال ﷺ [البيعان بالخيار ما لم يتفرقا ، فإن صدقا بورك لهما فى بيعهما ، وإن كتما وكذبا محقت بركة بيعهما] .

لا يحق لأحد أن يشترى أو يبيع على شراء أو بيع أخيه اقتداءاً بقول رسول الله ﷺ [لا يبيع الرجل على بيع أخيه] .

لا يصح النظر فى انبهار إلى الأشياء الثمينة وأنت فى مكان البيع ، ويجب أن تسلك سلوكاً جيداً فى تعاملك مع البائع ، فيجب مراعاة شعوره وعدم سؤاله أسئلة مثيرة تجعله يضج منك ، أو أن تكون متردداً فى طلبك ، وقبل ذلك إلقى عليه التحية بإعزاز ، ولا تتكبر عليه ، وحدثه بطريقة مهذبه ، وحدد ما تريده منذ البداية من حيث النوع وخلافه ، فلا تسأله عن أسئلة أنت تعرف إجاباتها مقدماً ، ولا تطلب أصنافاً لا تريد شراؤها فأنت بذلك تضيع وقتك ووقته ، واقتصادياً فقد تعجبك أشياءاً لا تريدها فتشتريها فترهق ميزانيتك من غير لزوم ، أو قد يصرفك عن شراء ما تريد ، وهذا القول تقع فيه المرأة خاصة ، لذا وجب لفت نظرها ، وأيضاً لا تحدثى البائع وأنتى تتطلعين على المرآة ، فهذا من قلة الذوق والإتيكيت .

أيضاً لا يجب اصطحاب الأهل والأصدقاء للمشورة ، لأنهم سوف يسببون الكثير من البلبلة لاختلاف الأذواق واسلوب الشراء ، وقد تؤثر اختياراتهم على اختيار من يريد الشراء من ناحية الأسعار أو الأذواق ، كما يجب ألا يبنى قرار الشراء على إغراءات سمعة الشركة المنتجة ، فقد لا يعنى هذا الاسم التميز والجودة ، والتوقيت المناسب للشراء فى غاية الأهمية ، فلا يصح القيام بالشراء فى الأوقات المزدحمة أو المناسبات الهامة .

كما ينبغى أيضاً وضع نظام لترتيب زيارة المحلات وفقاً للموقع الجغرافى ووفقاً لما تريد شراؤه ، وعندما تريد زيارة محلات متعددة ولا يمكنك إنهاء المطلوب فى يوم واحد قم بتقسيمها إلى مناطق ، ويصح لبس ملابس مريحة وسهلة حتى تسهل عملية القياس المطلوبة .

الملابس

الثياب لابد وأن تكون ساترة للعورة وغير واصفة لما تحتها ، ويجب أن تكون نظيفة وجميلة ومناسبة لمن يرتديها سواء كان رجلاً أم إمرأة فقد قال رسول الله ﷺ [إن الله تعالى جميل يحب الجمال] ، ويجب ألا يختال الإنسان بملبسه ، قال رسول الله ﷺ [من جرّ ثوبه خيلاء لا ينظر الله إليه يوم القيامة] .

يحرم على الرجال التحلى بالذهب ولبس الحرير اقتداءاً بقول الرسول ﷺ [لا تلبسوا الحرير ، فإن من لبسه فى الدنيا لن يلبسه فى الآخرة] ، ويبدأ الشخص اللبس باليمين وعند خلعه يبدأ بالشمال ، وعند لبس ثوب جديد يذكرنا الرسول ﷺ بهذا الدعاء [اللهم لك الحمد أنت كسوتنيه ، أسألك خيره ، وخير ما صنع له ، وأعوذ بك من شره وشر ما صنع له][أبو داوود] .

وبالنسبة لاختيار الألوان فى الملبس فإن اللون الأبيض من الألوان التى تتناسب مع كل ألوان البشرة فيستعمل بدون قلق ، والبشرة المائلة للشحوب تتجنب كل اللوان التى يدخل فيها اللون الصفر مثل الأخضر والكاكى والذهبى والبيج والبنى الغامق ، وعليه استعمال اللون الأحمر والبمبى والوردى فهذه الألوان تضيف حيوية على البشرة ، وبالنسبة للشقراوات فالألوان الفاتحة تظهر الوجه باهتاً بعض الشيئ، ولذلك يفضل استعمال الألوان الغامقة وخصوصاً الأسود ، وفى السهرات يفضل اللون الزهرى والكحلى ، أما السمراوات فيناسبهن كل الألوان الفاتحة ، كذلك الوردى الفاتح والبمبى والأبيض .

عموماً فإن الزى المناسب يترك أثراً حسناً شكلاً ولوناً ، على أن يكون هذا الزى متطوراً مع الموضة دون مبالغة أو تبذير ومتمشياً مع عاداتنا وتقاليدنا ، وينبغى أن تتناسب الملابس مع نوع المكان ونوع الحفلة ، ففى المناسبات العادية لا يشترط الزى الرسمى ، ولكن من الأوفق أن تكون مناسبة .

فإذا كانت المناسبة حضور حفل زفاف فمن اللائق أن ترتدى السيدة فستان سهرة مناسب لسنها ، والآنسة ترتدى فستان يليق بالمناسبة ، مع ملاحظة عدم تقليد فتيات الغرب من المتبرجات مع العلم أن فيهم الملتزمات الجميلات ، أما حفلات الغذاء الرسمية فترتدى السيدات ثوباً من قطعتين أو ثوباً معتدل الطول ، والعشاء فقد جرت العادة على أن يكون لون الثياب قاتماً ، ولو كان رسمياً فترتدى فستاناً طويلاً .

قلَّت الآن موضة ارتداء القبعات ، ومن أهم قواعدها : إذا أقامت سيدة حفل عشاء رسمية فى منزلها فإنها لا ترتديها ؛ ولو حضرت جميع المدعوات بالقبعات ، وترفع القبعة قليلاً عند التحية ؛ وعند المرور بمكان ضيق ؛ وعند الوقوف لسيدة

مسنّة أو سيدة تحمل طفلاً ، ولا ترتدى المدعوات القبعة مع ملابس السهرة ، ومن غير الضرورى أن ترفع السيدات قبعاتهن خلال وجودهن فى المآدب والحفلات الرسمية والأماكن العامة ، ويستحسن عدم ارتداء القبعات العريضة فى الأماكن المزدحمة لما تسببه من إزعاج .

والقفازات ترتديها السيدات عند الذهاب للمطاعم الفاخرة والمآدب الرسمية التى يحضرها كبار الشخصيات ، وتظل ملبوسة حتى يجلس كل المدعوين على المائدة ثم تخلع ، وفى حفلات الكوكتيل تنزع المرأة القفاز من كلتا يديها وتحتفظ بهما فى حقيبتها ، وعادة تصافح السيدة بالقفازات ، وعند جلوسها تنزع أحدهما أو كليهما معاً ، وتراعى السيدة أن تكون قفازاتها دائماً نظيفة وذات لون واحد، وفى حفلات دار الأوبرا فإن قواعدها صارمة؛ فتكون الملابس كاملة ورسمية .

وفى مناسبات العزاء تفضل الملابس هادئة ومحتشمة وداكنة اللون ، وعلى الداعى لحفلات الحدائق [سفارة ، مؤسسة ، منازل] أن يتأكد من أن أرضية الحديقة غير مغمورة بالماء حتى لا تفسد أحذية المدعوين والمدعوات .

ويرتدى المدعوين والمدعوات الملابس البسيطة والمريحة والتى تتناسب عند الدعوة لتناول الطعام داخل شاليه أو فيلا ، ويجب مراعاة التناسب بين حجم الجسم والزى واللون ، وكذلك وقت الدعوة ومناسبتها ، فإن هذا من دواعى الأناقة والجاذبية والتطور ، ففى الصباح وبالنسبة للسيدات يفضل ارتداء التاييرات والفساتين التى تتميز بالهدوء ، وفى حفلات الشاى والكوكتيل تفضل الفساتين القصيرة مع التحلى بالمجوهرات البسيطة ، وفى حفلات السهرة الرسمية ترتدى المدعوات الفساتين الطويلة مع المجوهرات والفراء ، ولابد وأن تتناسب حقيبة اليد مع الملابس فى اللون والشكل ، فالحقائب ذات اللون الأسود تتناسب فى معظم المناسبات ، وهناك حقائب تناسب الحفلات النهارية والحقائب الحريرية أو الستان تناسب الليل ، كذلك فإن اختيار الأحذية مهم جداً بحيث أنها لابد وأن تتناسب مع الزى ومع المناسبة شكلاً ولوناً .

والملابس البسيطة والمريحة تناسب السيدة العاملة ، ولا تنسى سيدتى ضم الركبتين عند جلوسك وأنتى مرتدية جيب قصير ، ولا يجب رفع طرف الفستان أثناء الجلوس ، وكونى طبيعية فى ارتداء ملابسك وضعى ماكياجاً خفيفاً مناسباً ، كما أود الإشارة إلى عدم التفاخر بالملابس مهما كانت الأسباب .

ومن دواعى الأدب والإتيكيت عدم إحداث أصوات عند تناول المشروبات ، وعدم الجلوس على طرف الكرسى بل يجب سند الظهر عليه مهما كانت نوعية ما ترتديه من ملابس ، ولا ينبغى النظر إلى الساعة من وقت لآخر حتى لا يعتقد الضيوف أنكى قلقة وترغبين فى الانصراف .

تذكرى إن درجات اللون المتناسبة مع المجوهرات تظهرك بشكل جميل وتظهر كم أنتى أنيقة ، فتحسسى دائماً الألوان التى تناسبك وتناسب الوقت والمناسبة ، ولا ننسى هنا أن نذكرك بوضع مادة حافظة للملابس عند تخزينها من موسم إلى موسم [النفثالين] ، ويراعى عدم ارتداء هذه الملابس إلا بعد تركها مدة كافية حتى تتطاير رائحته .

ولا ينبغى الخروج بملابس حمام السباحة [المايوه] إلى أى مكان غير الحمام كمطعم الفندق مثلاً ، كذلك لا يليق الخروج من حجرة الفندق بالروب دى شامبر ، ولا يليق أيضاً ارتداء حذاء به عيوب أو ذا كعب مائل أو مكسور ، أو وجود عيوب على الملابس كالبقع أو قطع فى أى منها ، وأثناء سيرك سيدتى ارفعى قامتك واجعليها ممشوقة .

ويرتدى الرجل البدلة كاملة ورباط العنق والتى تتناسب مع المناسبة المقامة كحفلات دار الأوبرا وحضور مناسبات العزاء ، وتفضل الألوان الهادئة فى العزاء ، وفى حفلات الغذاء الرسمية يرتدى الرجال الألوان الرمادية والقميص الأبيض أو المقلم والحذاء الأسود ، وفى حفلات العشاء يكون اللون القاتم هو المأثور ، وحفلات العشاء الرسمية تفضل السموكنج الأسود [Black Smoking] .

وتفضل القبعة ذات اللون الرمادى فى الأحوال العادية والسوداء فى العزاء بالنسبة للرجل ، وترفع القبعات للرجال عند الدخول إلى المكاتب والأماكن العامة

وعند المصاعد ، وتحفظ عند الدخول إلى المطاعم الكبيرة فى الأماكن المخصصة لحفظ الثياب ، وبالنسبة لقفازات الرجل فتلبس فى الشتاء ، وتنزع عند دخول الأماكن العامة .

- وهذه بعض أسماء البدل المستخدمة فى الحفلات :

- بدلة البونجور : سوداء اللون ، تلبس فى الصباح ، ذات جاكيت طويل وصديرى أسود عادى وقميص أبيض ذا ياقة مطوية وبنطلون مقلم ورباط عنق فاتح وحذاء جلد أسود .
- بدلة اللونج : سوداء اللون أو كحلية وقميص أبيض ورباط عنق فاتح وشراب أسود وحذاء جلد أسود أيضاً .
- بدلة الأسموكنج : سوداء مع جاكيت عادى ، ويوجد على جانبى البنطلون شريط حرير أسود وقميص أبيض ورباط عنق أسود وشراب أسود ، ويمكن استخدام جاكيت أبيض فى فصل الصيف .
- بدلة الفراك : هى سوداء اللون ذات جاكيت طويل مفتوح من الذيل ، وصديرى أبيض بصدر منشى ، ويلبس معها قميص أبيض له ياقة بحروف مثناه وبابيون أبيض [بدلاً من رباط العنق] ، والبنطلون ذا شريط رفيع من الحرير الأسود على جانبيه ، والحذاء أسود لامع مع شراب أسود ، ويلبس مع الفراك الأوسمة والنياشين أو [الرزمة] التى تدل على أعلى نيشان حصل عليه الشخص ، وذلك بوضعها فى عروة الجاكيت .

آداب اللعب والرياضة

وآداب السلوك فى الأندية

إذا كانت الصحة تاجاً على رؤوس الأصحاء ؛ فإن الرياضة هى السلم الذى يصعد عليه حاملوا هذا التاج ، لهذا أصبح الاهتمام بالرياضة فى جميع أنحاء العالم جزءاً ضرورياً من منظومة الحياة العصرية الصحيحة والسليمة ، فالرياضة تهدف إلى الحفاظ على الصحة العامة ، كما تهدف إلى غرس مبادئ ومفاهيم وقيم تربوية تؤثر

فى الإنسان بصورة هائلة ، وتجعله قادراً على النهوض بمهامه ومسئولياته على أحسن ما يكون ، ويصبح أكثر قدرة على العطاء والتركيز والإبداع .

والرياضة آداب وأخلاق وتقاليد ويجب العمل على تطبيق آدابها مثل مراعاة شعور المهزوم ، فالرياضة فائز وخاسر ، وأنت اليوم فائز وغداً مهزوم ، ولو كنت مشاهداً فيحسن ألا تتعصب لطرف دون الآخر بطريقة تثير الآخرين .

أيضاً يجدر بك ألا تسخر من الآخرين إذا أخطأوا اللعب ، ولا تحتقر تصرفه ؛ فلكل لاعب خطة ، وحرى بك المشاركة بنشاط رياضى فى أى من الأندية ؛ لتتعلم معانى تلك الروح الرياضية ، حيث تتقبل الهزيمة وتقوم بتهنئة الخصم إذا فاز ، وافرح عند النصر ، واحرص ألا يصل فرحك إلى درجة التباهى والغرور عند المكسب .

وصفة العدل مهمة جداً فى المجال الرياضى ، حيث يحسن التحلى دائماً بها خاصة لمن يقومون بدور قضاة الملاعب ، وهى تدل على سمو ورقى المجتمع ، حيث ينبغى على قاضى الملعب أن يكون عادلاً ومنصفاً ومتجرداً ومحايداً ، ولا يأتى على فريق دون الآخر ، ولا يخشى فى الحق لومة لائم ، وعلى اللاعب الرياضى المحترم أن يعينه على تطبيق قوانين الملعب بكل أدب واحترام ، ولا يبدى تبرمه من قراراته .

إستمرار ممارسة الرياضة من الصفات الحميدة ، فهى تعين على الاسترخاء والبعد عن التوتر ، وتجعلك تقوم بمهام أعمالك بكل همة ونشاط ، ولم تعد ترفاً مقصوراً على فئة أو طبقة أو مرحلة عمرية دون الأخرى ، ولم تعد كهنوتاً يملك أسراره فئة معينة من الناس بل أصبحت لكل الناس ومن جميع الأعمار بداية من سن الخمس سنوات حتى سن التسعين ، والإذاعات المختلفة والتليفزيونات والفضائيات أصبحت تفرد برامج خاصة بالتمرينات الرياضية .

خلاصة القول إن تعاظم دور الرياضة أصبح معادلاً لصحة الشعوب التى هى معادلة للجهد والبذل والعطاء للمحافظة على الدخل القومى ؛ وذلك باتقاء الأمراض

وتحاشى تكاليف علاجها مما يعنى مزيد من الانتاج والآداء الأفضل ، فهى فى النهاية لصالح الوطن كما أنها لصالح المواطن .

وكما قلنا إن الأدب فى الرياضة يقتضى الاحتفاظ بالروح الرياضية ، واستعمال العبارات الرقيقة وعدم ترديد العبارات السوقية والتى باتت ظاهرة فى مجتمعنا الآن ، كما ينبغى أن نقر الذوق فى التعامل مع كل من لهم صلة بها من زملاء فى الملعب وخصوم وإداريين والجماهير أيضاً ، فهذا من شأنه أن يقيم جداراً من الاحترام والثقة المتبادلة بين جميع الأطراف .

وهذه بعض النصائح نسوقها لمن يهتمون بأمر الرياضة ، والتى يجب أن نقرها فى الملاعب :

- على رب أو ربة الأسرة أن يبدأوا يومهم بممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على مستوى متقدم من اللياقة البدنية ، كما أنها تساعد على تنامى الذوق الرفيع ، ومن جهة أخرى فهم بذلك يكونون قدوة لأبنائهم .
- مراعاة اللجوء إلى القنوات الشرعية عند تقديم شكوى .
- يجب الابتعاد عن الأماكن المتربة وأماكن ازدحام السيارات ، واختيار الأماكن النظيفة والبعيدة عن الطرقات المكتظة بالسكان .
- مراعاة آداب اللعب حيث لا يصح الاعتداء على أحد .
- الأنانية والشماتة والسخرية من الآخرين من الصفات القميئة التى ينبغى الابتعاد عنها والتحلى بالصفات الحميدة والكريمة ، فهى من شأنها أن ترفعك فى نظر الآخرين ، وتضعك عند درجة التزام الذوق والأدب .
- احرص على تعويد أطفالك عدم العبث بأثاث المنزل وأدوات المائدة أو قشور الفاكهة أو اللعب على السلم أو فى الطرقات ، وعدم الجرى واللعب فى الطرقات أو فى الطريق العام ، وعدم اللعب بالماء ورمى الآخرين به ، وعدم التدافع والتراشق مع أقرانه ، كذلك عدم اللعب بالأشياء الخطرة كالأسلحة والمفرقعات ، وتسلق الأشجار وإتلاف أزهار الحدائق وثمارها ، وألا يعبثون بعشش الطيور وكسر بيضها أو قتل صغارها ، كما يجب

تعويده على ألا يسبب قلقاً للجيران بكثرة الصياح وعلمه أن الهدوء صفة حضارية يجب العمل بها ، ولا يكثر من اللعب فيضر صحته ويشغله عن دروسه وآداء واجباته ، كذلك عدم اللعب بأصابع القدمين وعدم قضم الأظافر بالأسنان فكلها عادات سيئة ، إن لم يتعلمها منذ الصغر فسيعتاد عليها .

- يجب تشجيعهم على حفظ وترديد الأغانى والأناشيد القومية المحترمة ، والتى تحث على مكارم الأخلاق وحب الأوطان ، والتى يقوموا بحفظها وترديدها فى مدارسهم ، كذلك يجب حثهم على ممارسة السباحة والرماية وركوب الخيل اقتداءاً بوصية الرسول ﷺ .

أصبح النادى اليوم هو المجال الاجتماعى الحيوى للرجل العادى منذ سن المراهقة حتى آخر العمر ، فهو المكان الذى يستطيع فيه الإنسان قضاء أوقات طيبة ومفيدة سواء بممارسة هواياته أو لقاء الأصدقاء أو الاستجمام بعد عناء يوم طويل من العمل الشاق والجاد ، كما أنه أصبح هو المكان الأكثر أمناً والذى يجعلك آمناً مطمئناً على نفسك وعلى وأسرتك ، وهذا مما يجعل الإنسان تواق دائماً لإظهار ذوقة الرفيع وأخلاقة العالية .

وبرغم وجود كل هذه المزايا فى الأندية إلا أن هناك من العادات السيئة ما ينبغى علينا الإشارة إليها فى هذا المجال لتجنبها منها :

- ذهاب السيدات إلى النادى مبكرات ، وترك أمور منزلها للخادمات .
- ينبغى العلم أن النادى ليس للفضائح والإشاعات ، فبدلاً من ذلك فهناك أشياء مفيدة يحسن العمل على تناميها مثل : التشجيع على إقامة ندوات ثقافية أو دينية ، أو العمل على إقامة المعارض ... الخ .
- التباهى بالغنى والمناصب والمراكز الاجتماعية ، والتفاخر بالأجداد والحسب والنسب أصبحت من الأمور السيئة والمنتشرة فى مجتمع النادى ينبغى التخلص منها فوراً والعمل على وأدها ، لأن أعضاء النادى هم وحدة واحدة لا فرق بين هذا وذاك إلا بداعى الأدب والاحترام المتبادل.

- تعرض الفتيات لمعاكسات الشباب وإلقاء العبارات القبيحة وغير المهذبة، أصبحت من العادات السيئة التى ينبغى التخلص منها ، إذ يجب تعلم الرقة فى مخاطبة الجميع .
- عدم مراعاة البساطة فى الملبس والماكياج وتسريحات الشعر والبارفانات والمجوهرات وخاصة بين الفتيات فالنادى ليس حفلاً لاستعراض الجاه والثروة .
- المزاح السخيف وإلقاء النكات الخارجة والتى تمس الأديان أو الدول ، ورفع الكلفة بين البنين والبنات خاصة حتى أصبحت كلها عادات قبيحة يجب التخلص منها .
- المعاملة السيئة للمسنين والمعوقين ، فهذا ليس من الأدب والذوق .
- ثرثرة النساء المستمرة عن الجاه والسلطان والمعجبين والخيلاء بالجمال والمال أصبحت من العادات المعتادة فى مجتمع النادى ، ينبغى التخلص منها ، حيث تفقد السيدات على إثر ذلك التمتع بالذوق الرفيع .
- مجتمع النادى هو مجتمع عائلى قبل أن يكون غير ذلك ، فلا يليق أن يحضر العضو أصدقائه من غير الأعضاء فيه دائماً .
- الصوت المرتفع أثناء الحديث أصبح من الأمور المستهجنة ، فهو فوق أنه يزعج الآخرين فهو يدل على اللياقة والذوق .
- ليس من الإتيكيت مخاطبة سيدة أو فتاة دون سابق معرفة ، إلا فى حالة أن طلبت خدمة أو كانت فى مأذق .
- إحتكار العضو للملاعب مدد أطول من اللازم ، دون النظر لحاجات الآخرين.
- الإفراط فى إدعاء خفة الظل بين الشباب والشابات .

السلوك فى العمل

إن الالتزام باتباع أصول السلوك الصحيح فى العمل غاية ما بعدها غاية ، عليها يقف تطور وتنمية الشركات والمؤسسات ، وهى الوتد القوى والمتين لنجاحها ، ولم

يكن نجاح الأوربيون والأمريكيون والغرب عموماً إلا باتباع هذه الأصول ، لأنها من أساسيات علم الإدارة الحديث ، وهذه بعض الملاحظات التى يجب اتباعها لمن يريد النجاح والتقدم وتقديم النموذج الجيد للعامل الجيد :

- عدم التبسط مع الزملاء ومعاملتهم جميعاً برقة ولطف وأدب وبطريقة وأسلوب واحد ، مع عدم استعمال ألفاظ خارجة أو جارحة حتى فى أشد حالات الغضب .
- عدم شغل الزملاء عن أعمالهم بأحاديث خاصة وخارجة عن نطاق العمل ، إذ لا يليق ضياع وقت العمل فى حكايات وروايات تشغل عن القيام بالمهام الموكلة لكل فرد فى المؤسسة أو الشركة .
- إذا كنت مديراً عليك معاملة مرؤسيك بأدب وبعدل لتدفعهم إلى العمل فى حماس ، ولا تكثر من الجزاءات والعقاب بدون داع .
- اتقان المهنة ضرورى جداً ، وعليه فإنه يجب عدم التقدم إلى أى وظيفة قبل إتقان اختصاص معين .
- يجب المثابرة والدأب على إنجاز ما يوكل إليك من أعمال ، مع عدم انتظار كلمة مديح ، حتى ولو لم تنصفك مؤسستك بالترقية فلا تنتظرها وكن جريئاً وأطلبها بنفسك ، كما يجب العمل على تطوير الذات بكل مايستجد فى التخصص أولاً بأول ، مع مراعاة عدم الغيرة من الزملاء الناجحين أو عدم الثقة بالنفس فى العمل ؛ لأن الغيرة تعيق خطوات التقدم .
- لا تحمل مشاكلك الخاصة إلى مكان عملك ، أتركها فى منزلك قبل خروجك .
- أوفى بما تعد دائماً وكن عند كلامك ولا تتراجع إذا كانت عندك الثقة حتى تكون لك شخصية مستقلة ، وراعى الدقة واللياقة فلا تتحدث إلا بما هو جاد.
- هدوء الصوت سمة حضارية ، والصوت المرتفع ليس من الضرورى أن ينم عن قوة ، فينبغى الالتزام بالهدوء عند إجراء أية مناقشات ، فهذا

يجعل الإنسان أكثر تركيزاً وتفكيراً ، ويعطى قدرة على مواجهة الرأى الآخر بحكمة ، واعترف بخطأك عندما تخطئ فهذا يزيدك قوة .

- المظهر الشخصى فى العمل ضرورى ومهم جداً ، فيجب ارتداء ملابس بسيطة سبور وغير معقدة وليس من الضرورى أن تكون باهظة الثمن ، فقط أنيقة ولائقة ومحتشمة ومناسبة لظروف العمل ، والمبالغة فى الماكياج وارتداء الاكسسوارات والعطور القوية النفاذة ليست من الأناقة ولا من الدين .
- تجنب الغيبة والنميمة خاصة مع زملاء العمل ، ولا تحط من قدر أحد مهما كان رأيه سخيفاً أو سفيهاً ، فهذا مما يزيدك أدباً ووقاراً وإتيكيتاً .
- لا تهتم بالشائعات ولا تروج لها وتجاهلها ، حتى لو كانت عنك فإنه لا يصح إلا الصحيح .
- الكذب لتغطية قصور فى العمل من الموبقات ، فإذا كان الكذب ينجى كان الصدق أولى .
- لا تضيع وقت العمل بالتحدث كثيراً بالهاتف وشرب القهوة واستقبال الزائرين، كل شيئ يجب أن يكون فى حدود المعقول ، ومكان العمل للعمل فقط ، فلا يصح دعوة الأصدقاء والأقارب إليه .
- الاحتفاظ بمفكرة لتدوين جدول الأعمال اليومى شيئ مهم جداً ، ولا سبيل لتأجيل عمل اليوم إلى الغد ، حتى لا تتراكم أعمال اليوم وأعمال أمس على مكتبك ، فربما كانت هناك قرارات يجب أن تتخذ ومنتظرة تلك الأوراق .
- الاهتمام بالعملاء شيئ مهم جداً ، فيجب الترحيب والعناية بهم والتودد إليهم وتذكر أن الابتسامة تفتح أبواباً كثيرة مغلقة ، وهى عنوان الرقة والذوق ، فاجعلها ملازمة لكل عمل تقوم به .
- ترتيب مكان العمل بما يليق يدخل فى دائرة الذوق والإتيكيت ، فإنه يدل على الجالس فيه ويزيده وقاراً ، كذلك يسهل كثيراً من حسن الآداء .

- إذا كنت جديداً فى العمل ، فلا تتكلم عن نفسك ودع الآخرين يكتشفون مزاياك من تلقاء أنفسهم ، ولا تناديهم بدون ألقاب دون إذن منهم ، وحاول الحصول على أكبر نسبة حضور ممكنة ، كما لاتحاول الحصول على إجازات فى البداية إلا لعذر قهرى ، واجتهد قدر استطاعتك حتى تحصل على ثقة رؤسائك.
- احترم وقت رؤسائك ولا تعمل على شغله بما لا يفيد ، حاول حل مشكلات العمل بنفسك وان لم تستطع ادرسها جيداً قبل عرضها عليه واعطه ملخصاً بمفادها حتى لا تأخذ كثيراً من وقته .
- تقبل الملاحظات الساخنة من رئيسك ؛ فهى وبدون شك فى صالحك ، ولا تتناولها على أنها موقف شخصى .
- لا تنسى القاعدة الأساسية فى العمل [العمل شرف] ، لذلك قم بكل مايوكل إليك بكل حب ، وحاول بقدر المستطاع وباستمرار استعمال جمل المجاملة مثل : من فضلك ، شكراً ، لو سمحت حضرتك ... إلخ .
- المدير فى العمل يعطى المثل والقدوة ، فيجب عليه أن يمارس عمله فى حدود القانون والقواعد الموضوعة لكل مؤسسة أو شركة ، حتى يعدل بين الأفراد لتزداد ثقتهم فيه ، ويبدى ثقته فى مرؤسيه ما لم تثبت خيانتهم لتلك الثقة ، كذلك من الواجب عليه حسن الإصغاء إليهم وإلى آرائهم وتقبل اقتراحاتهم بصدر رحب ، وإن كانت جيدة عليه أن يشعرهم بتميزهم أمام الآخرين .

المواعيد وآدابها

على من يطلب لقاء شخص أن يبدى تقديره الكافى لهذا الشخص ومكانته وذلك فى اسلوب طلبه ولهجته ، وأن يضع نصب عينيه القيمه المعنويه المفروضه له ، والباقى متروك للذوق وحسن التصرف ، فإنه ليس من الذوق أو الإتيكيت أن تتوجه إلى مقر رئيس دولة وتطلب اللقاء فى الحال – فلن يسمح لك أحد بذلك – لأنه من المفترض

مشغول سلفاً بمواعيد محددة .

وعند تحديد موعد للقاء رئيس أو ملك ينبغى عليك الحضور مبكراً قبل الموعد ، مرتدياً بدلتك كاملة وتكون قاتمة اللون ، وأحرص على أن تكون فى أبهى صورة ؛ فلا يكن القميص مفتوحاً أو أن يكون رباط العنق مائلاً ، ومن الواجب الانحناء قليلاً عند مجابهته ، ثم تمد يدك للسلام رغم أنك القادم عليه ، والرئيس أو الملك هو الذى يبدأ الحديث ويوجه الأسئلة ، ويجب ألا تفتح له موضوعاً أو توجه له سؤالاً إلا بإشارة منه ، أيضاً ليس من حقك أن تستأذن فى الانصراف ، بل من حقه هو أن ينهى المقابلة متى وكيف شاء ، وافهم أنه فى حال رسم ابتسامة على شفتيه أنه ينهى اللقاء ، وفى حال عدم إدراكك لهذا التلميح فسينهض هو واقفاً محيياً إياك .

عند إجراء المقابلات العادية ومهما بلغت حدة المناقشات ، عليك الالتزام بهدوء الأعصاب ولا ترفع من صوتك لأن الصوت العالى لا يفرض رأياً ولا يقنع ولا يدل إلا على ضعف ، حاول أن تكون مدة زياراتك قصيرة قدر المستطاع لعدم استهلاك وقت مضيفك ، ولتكن صريحاً واضحاً منتقياً أفضل الألفاظ وأجملها فى ما قل ودل ، واحرص على عدم الإكثار من الإشارات باليدين أثناء الحديث ، وأقلع عن هرش الرأس أو ماشابهها من هذه الأمور ، ولا تتثائب حتى ولو كنت فى أشد حالات التراخى وحاول أن تمنع نفسك ، واجتهد أن تمنع نفسك من العطس وليكن خافتاً قدر المستطاع ، وإلا فضع منديلاً أو ضع يدك على فمك .

إن كلمة عفواً جميلة ولا تصدر إلا عن رجل قوى يثق فى نفسه ، فرددها فى مناسباتها ، ولا تبالغ فى المدح أو الذم ، وإذا أبدى مضيفك رأياً يخالف رأيك فتقبله بصدر رحب ، وحاول أن تناقشه بهدوء مبدياً اعتراضك بكل أدب ، ولا يجدر بك الجلوس إلا بإذن مضيفك ، ومحتمل أن يستقبلك واقفاً فهذا حقه ولا تبدى تبرماً ، وهذه إشارة منه لرغبته فى تقصير مدة اللقاء ، ولا يحسن التدخين لأثناء المقابلة.

خلف المواعيد عادة قبيحة وذميمة فلا ترتبط بموعد إلا إذا كنت واثقاً بأنك ستستطيع الوفاء به ومصمماً على تنفيذه ، ولا تخلف هذا الوعد إلا مضطراً ولظروف قاهرة ، وقدم على الفور اعتذاراً رقيقاً حافظ على أن يلقى القبول .

عند لقاء وزير أو سفير أو أحد رجال الدولة من أصحاب المقام الرفيع ، يحسن أن

تطلب المقابلة من السكرتير الخاص ، وفى اللقاء يحسن الدخول مباشر فى الموضوع الذى حضرت من أجله ، واحرص على أن تكون كيس وفطن ومتزن .

وعند لقاء رجال الأعمال يجب أن تراعى أن وقتهم ثمين ، فانهى موضوعك ولا تتردد فى الاستئذان بالانصراف ، وإذا وجدت أن الموضوع الذى حضرت من أجله لم ينته ولم يحقق النتيجة المرجوة فلا تظهر استيائك أو خيبة أملك ، ومن حقك إعادة طلبك أو وجهة نظرك من غير حدة أو انفعال عصبى ؛ وليس من المستحسن أن تظهر حقيقة شعورك بالسخط أو السرور لو وجدت أنك ستحصل على مطلبك بسهولة فلا تظهر بمظهر الغريق الذى انتشل من الغرق .

أما إذا كنت أنت من رجال الأعمال فينبغى عليك أن ترفع الحرج والارتباك عن ضيوفك وزوارك ببشاشة ، واحرص على حسن مظهرك ، وعليك الابتسام دائماً فإذا حسنت معاملتك للناس فأنت صاحب ذوق رفيع .

على السيدات ألا تغالى فى استعمال العطور عند إجراء أية مقابلة مهما كانت نوعها ، كما يجب عدم المغالاة أيضاً فى ارتداء الماس والأحجار الكريمة إلا بالقدر المعقول ، ولا يحسن بها أن تقوم من مكتبها عند السلام على أحد الرجال فهى تسلم جالسة ، أما إذا كانت ضيفة سيدة فتقوم لها مهما كان سنها ومركزها الاجتماعى ، ويجب أن تراعى ألا يلازم حديثها حركات اليدين وإشارات الرأس ، كما يجب أن تتجنب كثرة استعمال الضمير [أنا] ، وعبارات مثل : قلت هذا وقلت ذاك ، أيضاً يكون الحديث بصوت معتدل وواضح .

المتقدمون للوظائف يتم إعداد إجابات مسبقة للأسئلة المحتملة والتى ستوجه للمتقدمين ، وتكون الإجابة بدقة مع عدم المغالاة ، وحاول فى بداية المقابلة أن تعرف الوقت المخصص للإجابة ، كما يجب أن تركز بياناتك وإجاباتك على الوظيفة المتاحة والتى تهدف للحصول عليها دون الدخول فى موضوعات لا شأن لك بها ، ويراعى أثناء الحديث أن يكون هناك دائماً اتصال بالعين مع من تحادثه فهذا أدعى

لترك انطباع بالثقة بالنفس ، وإذا كان أحد الحاضرين فى المقابلة قد طلب منك بيانات إضافية لم تكن متوفرة لديك أثناء المقابلة فسارع بإعدادها بتنظيم جيد ثم ارسلها إليه ، وحدد موعداً مناسباً لمتابعة النتيجة بالسؤال عنها فى الشركة ، ودون هذا الموعد فى مفكرتــك

لتنفيذه ، وإذا لم تحصل على النتيجة فى فترة معقولة فى فترة معقولة فلا تيــأس وتابع ذلك على فترات زمنية ، وحاول أن تتبع عادة الإســترخاء والراحــة لــدقائق معدودة خلال فترة المقابلة ؛ فتأثيرها إيجابياً يساعدك على استئناف المقابلة وأنــت أكثر نشاطاً .

كيفية التعامل مع الزائرين القادمين بدون موعد :

- لقاؤهم فى مكتب آخر غير مكتبك واقفاً ؛ حتى لاتكــون لــديهم الفرصــة المريحة للبقاء فى المكتب ، وبذلك تنتهى المقابلة سريعاً .
- عند اتصال عميل يطلب الحضور ، وعندك ضغط عمل ، أبلغه أنك مشغول ، ولكن يمكنك تخصيص عشر دقائق مثلاً للاستماع له فى الوقــت الــذى يناسبك .
- يجب الاستعداد لأى مقابلة بإعداد كشف بالأسئلة المحنملة والتى ســتوجه لك ، وتجهيز الرد عليها ؛ حتى لا تفاجئ بما لا ترجوه .

آداب المراسلة

إن الخجول الذى لا ينطق لسانه أمام الناس وفى مواجهتهم يكون أوفر شــجاعة حين يوجه إليه الكلام عن طريق الورق ، فالكتابة تحرر الإنسان من عزلته ، وهــى وسيلة الاتصال بالناس ، فكم من رسالة أكسبت لكاتبها قلباً منيعاً عجز عن الــدخول إليه بلسانه وجهاً لوجه ، وقد بقيت للمراسلات قيمتها حين يبعد المزار ويختلف محل الإقامة ، ولكن الرسالة لا شأن لها فى الأعمال الرسمية والتجارية والمجاملات .

حين تكتب إلى رئيس دولة فمن اللياقة أن توجه الخطاب مفتوحاً ومطويــاً فــى ورقة من الحجم الكبير ، ولا تشغل الكتابة إلا النصف الأيسر من الصفحة كى تتــرك

مجالاً للتأشيرات التى تكون غالباً بخط ضخم ، ويجب أن يكتب الخطاب خطاط ، أو يكون مكتوباً على ورق فاخر بالآلة الكاتبة .

وعند الكتابة للوزراء ورجال الدولة تكفى الكتابة إلى الشخص نفسه على الآلة الكاتبة ، ومن غير ألفاظ التفخيم التى يختص بها الملوك ، أما إذا كان الخطاب ليس موجهاً بصفة رسمية ، فلا حرج من مخاطبته على أساس الصداقة أو القرابة المجردة ، والسفراء فإنهم يمثلون رؤسائهم وملوكهم فيحسن عدم التبسط بلهجة الرسائل إليهم

مراعاة لذلك الاعتبار ، أما القواد العسكريون فتتم مخاطبتهم بما يليق بهم ، وما ألفوه فى الخدمة من احترام ، وفى كل هذا يراعى الخط الواضح والجيد والأسلوب المتوافق اللبق سواء كانت الرسائل رسمية أم شخصية .

والمراسلات الخاصة بالأعمال يجب أن تكون واضحة قصيرة من غير تطويل ومهذبة ، ورسالة المجاملة الاجتماعية لو كانت لسيدة فتصاغ بعبارات الاحترام الشديد للمرسلة إليها حتى ولو كانت أقل مكانة من كاتب الخطاب بكثير ، مع مراعاة عدم رفع التكلف وعدم التجاوز فإن ذلك قد يثير أزمات ، ومن الأدب الاجتماعى لابد من الرد على جميع الرسائل أولاً بأول كرسالات الشكر بعد حضور مأدبة أو الكتابة للتعزية أو التهنئة ، وهناك خطابات لا يجوز مطلقاً التقصير فى الرد عليها فوراً .

رسائل الأهل والأصدقاء تكتب بخط اليد ولا تستعمل الآلة الكاتبة أو الكمبيوتر، فخط اليد يبعث على الطمأنينة فى نفوسهم ولا يدخل القلق إلى قلوبهم ، كما يجب أن تكون ذا خط واضح تسهل قرائته ، وتنتقى الورقة والتى تفصح عن ذوق رفيع ، وفى حالة الإرسال يداً بيد فيترك مفتوحاً ، ولا تقرأ الرسالة فى حضرة الضيوف وأمامهم ، بل يتم الاستئذان منهم وقرائتها ، ورسائل التهنئة يجب أن تتناسب لهجتها مع قيمة المناسبة ، فالتهنئة بترقية أو بالحصول على وسام ليست كالتهنئة على زفاف أو نجاح وغيرها ... إلخ ، وتفضل لهجة الخطاب أن تكون أكثر احتراماً واحتشاماً من لهجة الحديث المباشر لاحتمال وقوع الخطاب فى يد غير المرسل إليها

، كما لا تستحسن الكتابة بالقلم الرصاص أو الكوبيا ، فاستعمالهما يدل على سوء أدب .

آداب المسرح

إن الفن أحد أركان الحضارة والإبداع ، والفنان المبدع هو الفنان المتجدد الطاقات والقادر على إدخال السعادة والسرور على المشاهدين ، وللمسرح آدابه يجب العمل على تأصيلها ، ورواد المسرح سواء كانوا أفراداً أو جماعات ذواقين لهذا النوع من الفن الأصيل ، وعليهم الالتزام بآدابه ونظامه .

وعند الذهاب للمسرح من الأفضل ارتداء ملابس السهرة ولو لم تكن جبرية ، وعند الحجز لابد من احترام النظام والدور ، والتقيد بزمن رفع الستارة والتزام الهدوء أثناء العرض وعدم إزعاج الآخرين ، ومراعاة الجلوس الصحيح وعدم رفع الأقدام وإصدار أصوات متعمدة أو ما شابه ذلك ، وعند دخول المسرح سر إلى مكانك بهدوء واعمل كل جهدك ألا تحجب الرؤية عن الآخرين ، ويجب الاعتذار لكل من تمر أمامه برقة ، وعند الاستقرار فى المجلس لا ينبغى للزوجة أن تميل على كتف زوجها أو جارتها حتى لا تكون عائقاً للمتفرجين فى الخلف ، ويجب أن تكف عن الحديث نقداً وتعليقاً أثناء العرض المسرحى ، ولتحتفظ بالإعجاب فى نفسها أو تظهره بقدر حتى لا تفقد اتزانها واحترامها .

كما يجب عدم الإكثار من الإشارات باليدين والرأس أثناء العرض ، ويجب عدم الاندفاع إلى التعرف بالغرباء فى المسرح ، كما يجدر بك عدم اصطحاب مأكولات ويجب عدم التدخين ، وإذا وجب تحية الفنانين فلا تمييز لواحد دون الآخر ، والمحافظة على مشاعر الآخرين شيئ واجب وحتمى ، ولا تنسى وضع المنديل أمام الفم عند العطس لعدم الإزعاج ، ويجب استخدام دورات المياة الاستخدام الأمثل ، ولا يصح التطلع فى وجوه الجالسين ، كل هذه أمور يجب ألا ينساها الفرد وهى من السلوكيات الحسنة والواجبة .

الشائعات

الشائعة وباء عجيب يفترس الإنسان ودون أن يدرى ، فهى مجرد خبر عابر أو كلمة بريئة يقولها أحدهم عن حسن نية فيتناولها البعض ويزيد عليها ويحوله إلى شائعة تدمر وتنتشر بسرعة فائقة ، فكثيراً ما تثار حولك الأقاويل منها ما يكون له بعض الصحة ومنها ما لا يكون له أساس إطلاقاً ؛ وتكون أنت الضحية لأفراد يمضون أوقات فراغهم فى تدمير الناس ونشر الشائعات ، والغريب إن نشاط الشائعة منقطع النظير ، وهى لعبة ذكية قد تلجأ إليها الدول للتدمير فى مختلف النواحى الاقتصادية والسياسية والاجتماعية ، فهى قد تهدم شعباً وتهدد أمن دولة ، وكما ذكرنا فالشائعة إما أن من يروجها بحسن نية ومنهم من يروج لها ليحظى باهتمام الناس به وبغيره .

وهى إما عن سذاجة وإما عن عمد وهدفها الهدم ، ولتعلم أن الذى يطلق الشائعة ذا نفس مريضة ، ويجب أن تكون جاداً قدر المستطاع ؛ حتى تتجنب متاعبها ومضارها

وتذكر أنه ليست هناك شائعة نافعة وغير ضارة ؛ فكلها ضارة وإن أفادتك فهى فائدة مؤقتة ، فهى أكثر تدميراً من الأسلحة التقليدية المعروفة ، والكاذب منها سلاح لزعزعة الخطوط الدفاعية بين المتقاتلين وإثارة الفوضى .

وهى حالة مرضية لوضع صحى خالى من الأمراض ، وعلى الفرد فى أى مجتمع عند سماعه لأى خبر مشكوك فى صحته أن يُقِّيمه ويتحرى حقيقته حتى لا يقع فى المحظور ، وهى أيضاً كالنار تحت الهشيم شأنها شأن الوباء القاتل لما تحدثه من مآسى وويلات وحتى فى أكثر المجتمعات ثقافة وحضارة .

لكل هذا وجب علينا قتلها فى مهدها قبل أن تتوسع وتنمو ، وعلينا محاسبة أنفسنا قبل نقل أى خبر نجهل مصدره ، كما يجب علينا إخفاء أسرارنا عن الآخرين ، فلتعلم أن الثرثرة فى أية تفاصيل من أكبر الأخطاء ، والغيبة عادة قبيحة تعرضك لمواقف سيئة أنت فى غنى عنها ، وارحل فوراً من أى مجلس يغتاب فيه أحداً وليكن رحيلك بذكاء وأدب ، لأنه من دواعى البروتوكول واللياقة ؛ خاصة إن كنت فى

مجلس يخص عملك وستتوقف عليه نتائج تهم مؤسستك ، والشائعات تجد أرضاً خصبة بالخصوص فى الوسط الفنى .

الغضب والاعتذار

الغضب صفة إنسانية موجودة فى الإنسان منذ الصغر ، ويجب أن يدرب الفرد العاقل والمسئول نفسه على تهذيبها وكظم غيظه أسوة بقول الرسول ﷺ [ليس الشديد بالسرعة ولكن الشديد من ملك نفسه عند الغضب] ، لأنه شيئ منافى للأدب الاجتماعى ، فمثلاً إذا كنت فى مكان عام وأوقع أحدهم كوباً من العصير على ملابسك وعلي غير قصد منه ؛ فإنك من الطبيعى ستغضب وستثور ، ولكن هل غضبك وثورتك سترجع الأمور إلى ما كانت عليه قبل وقوع العصير ، بالطبع لا ، ولكنك إذا هدأت وقبلت اعتذار الرجل الذى حتماً سيعتذر وسيحاول إرضائك بكل الطرق وسوف يعمل على محاولة إعادة الأمور إلى ما كانت عليه من قبل ، وستكون أنت فى موقف الإنسان العاقل الدمث الخلق والذى يتحلى باللياقة فى نظر الغير ؛ أليس هذا أفضل .

والاعتذار بطريقة صحيحة وفى الوقت المناسب صفة حميدة وفضيلة يجب أن نراعيها ونوليها اهتماماً عظيماً ، فهو كالسحر فى نفوس من نخطئ بحقهم ، ويهدئ من غضبهم ، وينبغى على من أخطأ الإعتذار فوراً ولا ينتظر رضاء من أخطأ فى حقه . ويجب أن نعلم أبنائنا أن الاعتذار المتكرر شيئ غير جيد ، وبناء عليه يجب تحرى عدم الوقوع فى الأخطاء حتى لا نكثر منه ، وهذا فى حد ذاته يشعر الولد أنه دون مستوى الآخرين ، ولعلك تتذكر أن الاعتذار يغسل القلوب من كل الأحقاد وهو أبلغ مقال ، فيجب الاعتذار عند طلبك لإعادة سؤال ، وفى حالة انشغال مديرك وأنت سكرتير وجب الاعتذار بأسلوب لبق ، وعند وقوع مشروبات أو أطعمة وأنت ضيف على أحد وجب الاعتذار ، ووجب أيضاً الاعتذار عند التأخر على موعد ، وعند التلفظ بلفظ خرج عفوياً بالخطأ ، وإذا أحسست بإنشغال محدثك بالتليفون يجب اختصار المكالمة والاعتذار على وعد بمحادثته لاحقاً ، وعند طلب رقم تليفون بالخطأ .

وشيئ جميل أن يكون الاعتذار عقب الخطأ مباشرة ، حتى لا يفقد قيمته ، وبرغم قسوة الاعتذار إلا أنه واجب ، ولكن من منا منزه عن الأخطاء ، وليس من حسن

الأدب أن يطلب الاعتذار وبلهجة الإلزام ، إذ أنه يأتى طواعية من الفرد ذاته والذى فعل الخطأ ، وهو فى النهاية يدل على الذوق والأدب وكرم الأخلاق .

الضحك والابتسام

عن رسول الله ﷺ [كثرة الضحك تميت القلب] ، وفوق ذلك فهى تقلل من هيبة الفرد ، فيجب عدم الإكثار منها وخفض الصوت أثناؤه ، وعدم فتح الفم بطريقة تدل على نقص فى التربية ، فالبسمه كافيه وإن كان ولابد فبصوت خافض فهى تدل على الرقة والذوق السليم ، عن عائشة رضى الله عنها قالت : [ما رأيت رسول الله ﷺ قط ضاحكاً حتى أرى منه لهواته (وهى لحمة فى سقف الفم) إنما كان يبتسم] ، والبسمة مطلوبة عند المصافحة وعند الوداع وعند الاستئذان وعند السؤال عن شيئ وعند تقديم الشكر وفى مواقف الحزن يمكنك الابتسام بطريقة تجمع بين الرقة والتعبير عن الأسى .

وليكن الضحك لمناسبة وبصوت رقيق دون قهقهة ، واحذر الضحك عندما تكون فى محاضرة أو أن هناك فرقة موسيقية تعزف أو أثناء تناول الطعام ، أو فى الطريق العام ، أو فى المناسبات الحزينة ، أو عند خطأ الغير .

ولما كانت الابتسامة مهمة فإن معظم المؤسسات التى تتعامل مع جمهور الناس تأمر موظفيها بوجوبها فى جو من الأدب والمرح .

الفضول

الفضول من أخطر الصفات التى تهدد آداب المجتمع ، وهو التدخل فى شئون شخصية دقيقة بغير مراعاة لأصحابها ودون طلب التدخل ، فهى اعتداء على حقوق الغير ، ومن أسوأ صورها أن يتم طلب الوساطة من صاحب نفوذ أو صاحب مكانة له صلة بصاحب طلب يلح فى قضاء مصلحته وليس له فيها أى حق ، والفضول هنا هو فرض هذا الشخص نفسه على صاحب النفوذ ، أيضاً أن يفرض الإنسان نفسه على مجلساً هو غير مرغوب فيه ، وهنا يجب على الإنسان الذى يتحرى الذوق إذا دخل

هذا المجلس وفجأة صمت الجميع عن تكملة حديثهم أن ينسحب فوراً متعللاً بأى عذر ؛ فهذا إشارة كافية على أنه غير مرغوب فيه .

والنظر طويلاً وبإمعان فيما لا يخصك من الفضول الفج بل ومن الوقاحة ، وسؤال شخص وبإلحاح عما ألم به وهو لا يريد أن يخبرك هو من الفضول ، فإنه يجب عليك ألا تسمح لنفسك أن تفرض نفسك على الآخرين وتسطو على أسرار الناس ، وهو تطفل على خصوصيات الناس .

والحديث عن النفس وبدون أن يطلب منك هو من الفضول ؛ إذ يجب أن تكون عزيز النفس ولا تقول ما لا يطلب منك ، والتدخل فى الخلافات العائلية والتلصص على الجيران فى بيوتهم ، والحديث عن الناس وإظهار عيوبهم وكشف سترهم بغرض مساعدتهم ، وسرقة الأخبار بالاستدراج ، كل هذا هو من الفضول والتطفل الممجوج، ومن الصفات غير الحميدة والتى ينبغى التخلص منها فوراً .

الفضول يظهر على الإنسان رغم محاولة اخفاؤه وهو يجعله مكروهاً وسطهم لأنه يصل بالإنسان إلى انتهاز الفرصة وتحويلها إلى منفعة شخصية مادية على حساب الآخرين واستغلال الناس والانتفاع بجهودهم أو نفوذهم والمجتمع يلفظ هذا الانسان .

الخجل

الخجل صفة موجودة فى كثير من الناس وهى تمثل مشكلة كبيرة أمامهم ، وهو مطلوب ولكن لحدود ، وهو صفة غير محمودة فى الرجال خاصة المنوط بهم مخالطة الناس والتواجد بينهم باستمرار ، وللتغلب على ذلك هو إهمال تحديق العيون فى الرجل والتى من وجهة نظره تتربص به وبأخطائه ، وكذا إهمال أنهم أصحاب عقول جبارة تريد الاختبار ووزن الحديث ؛ بل يفترض أنهم عكس ذلك ويبدأ بالحديث بثقة فى النفس .

والخطيب [الخجول] والذى يريد التغلب على خجله لابد له من تجاهل نظرات الموجودين ، وألا يجبر نفسه التكلف والتوتر ومقاومة الارتباك ؛ وذلك بالقيام بنشاط ظاهر والاحتفاظ بهدوئه إلى أن يستقر به المجلس ويشعر ببعض الأنس والألفة ، وليكن حديثه عاماً سهل المضمون حتى لا يرتبك ويرتكب أخطاء ؛ عندئذ سيجد أنه نجح فى حديثه وعادت إليه ثقته بنفسه، وعلى هذا يمكنه الانتقال من موضوع لآخر بدون توتر.

وإياك أن تبدأ حديثك بنكات لأن الشخص الخجول لا يفلح فى إلقائها بمهارة طبيعية ، وعليك بمشاركة المجموعة فى ضحكهم فهو من أفضل وسائل التقريب والاندماج ومن شأنه أن يخلصك من الارتباك وبالتالى من الخجل .

وعلى الشخص الخجول أن يقهر خجله تدريجياً وبمعاونة الأصدقاء المخلصين ، وكما علمنا من قبل فإن البسمة عنوان الرقة والذوق السليم فاجعلها ملازمة لك لأنها سوف تمحو الخجل تماماً .

وعلى الوالدين تدريب طفلهما منذ نعومة أظفاره على كيفية التعامل فى المجتمع وبدون خجل ، وذلك ببث الثقة فى نفوسهم وتعويدهم الاعتماد على النفس وكيفية حل مشاكلهم بأنفسهم ، وكذا تدريبهم على كيفية استقبال الضيوف بدون خجل ولا خوف ، وكن حريصاً على إشراكهم فى الأنشطة المدرسية المختلفة .

وليس من الذوق تصحيح أخطاء الغير أمام الناس ، فإن النصيحة على الملأ فضيحة ، وعلى الشخص الخجول أن يكون طبيعياً جداً فى تصرفاته مهما بلغ خجله مبلغاً ، وعليه التحكم فى تعبيرات وجهه وأعصابه، كما ينبغى عدم طرح أسئلة محرجة

على شخص أنت تعرف أنه خجول ، وعدم الدخول معه فى مناقشة خاصة لا يمكنه التجاوب معها ، كما يجب عدم الاستهزاء بأخطائه ، فربما يأتيك وقتاً تكن فى موقفه.

والقاعدة الذهبية لمقاومة الخجل هو عدم التردد فى المقاومة حتى لا تؤدى إلى ما يسمى بمجافاة الذوق السليم ، ويجب معالجة هذا العيب فوراً .

التدخين

أصبح التدخين الآن آفة المجتمعات التى تدعى الحضارة ، ويعد أحد القضايا المهمة والتحديات الصعبة التي تواجه الإنسان مع بداية القرن الحادي والعشرين الميلادي ، وكان فى الماضى يعد نزوة لا يرتكبها إلا القليلون حتى أنه أصبح شائعاً بين السيدات والفتيات ، ومن النادر الآن أن تجد شابة أو سيدة لا تدخن فى السيارة وفى الطريق العام ولا تكاد السيجارة تترك أصابعهن طوال الوقت .

وعلينا إعادة التفكير فى الميزان التربوى السلوكى ، فالتدخين آفة اقتصادية وبيئية لأى أمة أو شعب أو مجتمع يمارسها ، والاتجاه العالمى الآن يسير نحو محاربته بكل صوره وبكل الوسائل والأشكال ، من خلال سن التشريعات والقوانين المختلفة التى من شأنها تحد من انتشاره حتى تم تحديد يوم سمى باليوم العالمى لمكافحة التدخين .

ومن الذوق واللياقة ألا يدخن الفرد وهو ضيف عند أحد إلا بعد الاستئذان من رب الدار ، كما يجب عدم الإسراف فى التدخين ، واحذر من مساوئه السلبية من حرق أثاثات المنازل ، ولا تلقى بأعقاب السجائر فى صوانى التقديم وفى أكواب الشاى والقهوة ، ولا تلقى بها من النوافذ ، ولا تدخن فى المصاعد لضيق المكان ، ولا تدخن أيضاً فى المستشفيات حرصاً على المرضى ، كذلك ينبغى عدم التدخين فى المواصلات العامة وفى محطات الوقود أو مستودعات الورق أو الأخشاب وفى قاعات المؤتمرات وأماكن التجمعات كالمسارح والسينمات والمتاحف .

الإقلاع عن التدخين أجمل هدية تقدمها لصحتك وصحة الآخرين ؛ فهى عادة اجتماعية ثبت ضررها البالغ على المدخن وعلى غير المدخن بالتدخين السلبى ، فيجب مراعاة شعور الغير ، فحريتك تنتهى عند بداية حريات الآخرين ، وللسيدات أثناء فترات الحمل والرضاعة فإن التدخين يصبح فى منتهى الخطورة على الحامل والطفل .

** ** ** ** **