



### • ربة البيت:

- ربة البيت الكاملة هي التي تلم إماما كاملا بكل شئون مملكتها الصغيرة، وهي التي لا تغفل عن أن تشعر كل من في البيت بأنه صاحب المكانة الأولى من اهتمامها، فمثلا إذا كان عندها ضيوف أشعرت كلا منهم بأن وجوده هو الذى أضفى على المكان ماله من بهجة.. فحاولى أن تكونى كذلك.
- لا تظهرى أى غضب أو نرفزة فى حضرة ضيوفك حتى لا يشعروا بالخرج.
- لا تتشاجرى مع زوجك أمام الضيوف فهذا يقلل من قيمتك لديهم.

### • رجاء:

- إذا ذهبت لطلب خدمة من أحد، فلتكن زيارتك قصيرة وفى وقت مناسب، وليكن طلبك صريحا واضحا..
- لا تنسى أن تشكرى مقدما من سيتولى أداء هذه الخدمة.

### • رحلات:

- حاولى أن تقطعى جزءا من المصروف للترفيه والرحلات لأن هذا مهم جدا لكل أفراد الأسرة حيث يكسر الروتين ويجعل أفراد الأسرة يتقاربون ويستمتعون معا بالهواء والشمس.. ويمكن إتمام ذلك حسب ميزانية كل أسرة.

### • رحلات للخارج:

- إذا ساعدتك الظروف وقمت برحلات للخارج فلا تصيدى الفرص، ولا تخلقى المناسبات للتحدث عن هذه الرحلات وما يحدث بتلك البلدان من

عادات ولا تفخرى بذلك، فهى عاداتهم هم، وعليك ألا تقلديها فلديك عاداتك وموروثاتك أنت أيضا الجديرة بالاحترام.

### • رجيل:

إذا كنت فى زيارة، وأردت الرحيل وأوصلتك مضيفتك حيث الباب، فلا تطلى الحديث معها عند الباب أو السلم.. بل سلمى عليها واخرجى بسرعة، فليس هناك أثقل على النفس من التحدث أثناء الوداع فى شئون كان يمكن أن تقال وقت الجلوس.

### • رد:

- إذا دعيت لحفلة وأردت أن تردى الجميل، فمن غير اللياقة أن ترديه بسرعة.. بل انتظرى أسبوعين أو ثلاثة أو شهراً مثلاً.  
- أما بالنسبة للرسائل فيجب أن يكون الرد سريعاً حتى لا يشعر الطرف الآخر بعدم أهميته لديك فضلاً عما يسببه تأخر الرد من مشاغل.

### • رسميات:

- إذا كنت زوجة لرجل رسمى، فأنت معرضة لاستقبال أشخاص رسميين.. وفى هذه الحالة يجب ألا تظهرى أمامهم آراءك الخاصة فى السياسة أو فى الإصلاح أو فى الشئون العامة، فقد يفهم من ذلك أن هذه هى آراء زوجك حتى لو لم يكن أبداها من قبل.  
- إياك أن تشعرى الزائرين بأن لك تأثيراً على آراء زوجك - حتى لو هذا صحيحاً - حتى لا تنقصى من قدره وتظهره ضعيف الشخصية.  
- إذا حاول أحدهم أن يفهم منك اتجاهات زوجك فكونى لبقة فى تخلصك من مثل هذا الموقف.

• **راقص:**

إذا كنت لائحسين الرقص، فاعتذري عن أى حفل راقص. حتى لا تخرجى نفسك أو تخرجى الآخرين.

• **ريجيم:**

إذا دعيت لمأدبة طعام أو حفل في فترة تمارسين فيها ريجيما فلا تلبى الدعوة، بل اعتذري بأى عذر بعيداً عن الريجيم.

• **رئيس:**

إذا كنت رئيسة في العمل فاعلمى أن الرئيس الكفاء ليس من "يشخط وينظر" في مرءوسيه، ولكن من يستطيع أن يسير العمل بقوة شخصيته وعقليته الناضجة لا بقوة صوته وحنجرته، واعلمى أن رفع الصوت دليل على العجز، ودليل على أن المرءوسين لا ينفذون أوامرهم ويستهنون بها.. وخير لك أن يطيعك المرءوسون عن حب وتقدير وإيمان بحكمتك وحسن تصرفك لا عن خوف ورهبة.

• **رياضة:**

- هناك آداب وتقاليد للرياضة تجب مراعاتها إذا كنت ممن يمارسن الرياضة وفي مقدمتها ضبط الأعصاب، ومراعاة شعور المهزوم.  
- أما إذا كنت متفرجة فيحسن ألا تتحيزى تحيزاً يثير أحد الطرفين، ولا تسخرى من لاعب إذا أخطأ ولا تحقرى تصرفاته، فلكل لاعب "تكتيك".  
- وإذا كنت مشجعة للعبة جماعية ككرة القدم مثلاً فتحلى بالروح الرياضية وراعى مشاعر المحيطين ممن يشجعون الفرق الأخرى.



## الزاي

### • زواج:

- الزواج شركة يتحمل فيها الزوجان تبعات الحياة فلا تثقلى كاهل زوجك بمطالب أنت تعلمين عجزه عن تلبيةها.
- إذا خرجت مع زوجك فلا تدعيه يحمل كل ما اشترت إذا كانت أشياء كثيرة.. فليس هناك أسوأ من منظر زوج يمشى إلى جانب زوجته وينوء بما يحمل من أشياء وهي تمشى لا تحمل عنه شيئا.

### • زوجة:

- لتكونى زوجة ناجحة لا بد لك من الاهتمام بعدة أمور:
- استقبلى زوجك عند عودته ببشاشة واهتمى بتقدمه فى عمله وشجعيه ليصل لأعلى المراتب.
- استمعى إليه باهتمام حتى لو لم يستهوك حديثه.
- لا تجطيه وتسخرى من طموحاته حتى لا يهتز ويفقد ثقته بنفسه.
- يجب ألا تساورك الشكوك لتأخره فى عمله، أو فى خروجه من المنزل، بل استفسرى منه عن ذلك بلطف واشعريه بالاهتمام.
- لا تثيرى غيرته بلا داعى، ولا تقومى أيضا بأى عمل تتجاهلين فيه مشاعره وأحاسيسه.
- لا تهملى نفسك صحيا وشكليا واهتمى بأناقتك منزليا وثقافتك وجمالك، فالمنزل هو الواحة التى تستريح فيها نفسك ونفس زوجك.
- حاولى أن تكونى متجاوبة عاطفيا معه وكونى على طبيعتك غير متكلفة كلما أمكنك ذلك.



## • زيارة:

للزيارة أصول وآداب وأوقات لابد من اتباعها حتى يتحقق هدفنا منها فمثلاً:

- لا تذهبى فى الزيارة دون الاستئذان وانتقى الوقت المناسب.. فيجب بقدر الإمكان أن تكون بموعد ويفضل ألا تكون فى يوم عطلة، كأيام الجمع مثلاً.. لأن من حق أى أسرة أن تستمتع فى إجازتها بلا قيود.

- حدى بينك وبين نفسك وقتاً لاتتجاوزينه إلا إذا طلب منك ذلك ولا تبقيين كثيراً.

- ارتدى ملابس بسيطة وأنيقة فى مثل هذه الزيارات.

- عند الزيارة اهتمى بمظهرك باعتدال واهتمى أيضاً بمظهر أبنائك ونظافتهم.

- إذا كانت حالتك الصحية أو النفسية لاتسمح بالزيارة فاعتذرى أفضل.

- حاولى أن تصلى فى موعدك ولا تبدئى زيارتك بعتاب المضيئة حتى لا تخرجيها.

- وحاولى الانتظار حتى تحدد لك المكان الذى ستستضيفك فيه وخاصة لو كانت أول مرة.

- حاولى ان تجعلى حديثك جذاباً ورفيقاً وإلا فالصمت أفضل.

- انتبهى جيداً لحديث الآخرين وابتعدى عن التهكم أو تسفيه آرائهم أثناء الحديث.

- لا ترفضى ما يقدم لك من مشروبات ومأكولات، ولا تتلهفى أيضاً عندما تتناولين هذا.. ولكن لو خيرتك المضيئة فمن حقك الاختيار لما تريد من بين ما تعرضه عليك ولا تختارى شيئاً لم تعرضه - كقولها تشربى شاي أم قهوة - فتقولى - أشرب نسكافيه - مثلاً.

- إذا سقط منك كوب أو طبق مثلاً وكسر فاعتذرى بلطف ولا تكررى الاعتذار كثيراً واكملى زيارتك بصورة عادية وبلا حرج.. فهذا وارد.
- لا تصطحبى أبناءك الصغار عند زيارة إحدى صديقاتك إلا إذا أصرت الصديقة على ذلك.

### • زيارة باصطحاب الأبناء:

- قبل أن تصطحبى أبناءك معك فى الزيارات لابد أن تعلميهم الآتى:
- عدم لمس التحف أو غيرها من الأشياء.
- عدم وضع أقدامهم على المقاعد.
- ألا يقاطعك أحدهم أثناء الحديث، وإذا حدث هذا وجهيه فوراً حتى لا تصبح عادة.

- عدم الأناية وحب الذات وخاصة مع الأطفال الآخرين.
- أن يجتموا الآخرين، وإذا كانت سنهم تسمح ينادون الكبار باستخدام الألقاب.

- علميهم أيضاً آداب المائدة فهى نفسها آداب الكبار مع التأكيد على عدم الحركة الكثيرة، وعدم إصدار الأصوات العالية أو التحدث أثناء وجود الأكل فى فمهم.

- لابد أن يتعلم الأطفال مصافحة الكبار عند تقديم التحية لهم مع ذكر الاسم والنظر فى عينى المصافح.
- لابد أن تعلميهم أن يشكروا من يقدم لهم خدمة، وأن يطلبوا ما يريدون بأدب كقولهم "لو سمحت أو من فضلك... إلخ".

### • زيارة مريض:

- إذا أردت زيارة مريض فلا تزوريه قبل أن تستأذنى فى زيارته، فربما كانت الزيارة ممنوعة أو مرهقة بالنسبة له.



- وإذا كانت الزيارة مسموحة فلا بد لك من إحضار هدية مناسبة للمريض ومرضه وألا تذهبي فارغة اليد.
- لا تطيل في الزيارة حتى تتيحى لغيرك الفرصة لزيارته.. ولا تتمكثي إلا إذا ألح عليك المريض في ذلك إلحاحاً صادقاً.
- وإذا تحدثت فليكن حديثك رقيقاً ناعماً باعثاً على البهجة والأمل.. ولا تنزعجي عندما ترين المريض شاحباً مثلاً ولا تلتفتي نظره لذلك ولا تسأليه عن مرضه أو تحثيه على سرد قصته مع المرض وتطوره... إلخ.
- إذا جاء الطبيب لعيادة مريضه فانسحبي في الحال وتمني له الشفاء.

#### • زهور:

- إذا قدم لك أحد الأصدقاء زهوراً فلا تضعيها في مكان وتهمل شأنها.. بادري فوراً بفك غلافها، وضعيها في فازات وأنت تبدين الإعجاب بها.

#### • زينة:

- تزيني وقتها تشاءين.. ولكن قبل حضور زوجك.
- لا تبالغى في زينتك عند خروجك من المنزل.. فالسيدة الأنيقة البسيطة هى الأرق والأجمل دوماً.



### • ساعة:

- لا يجوز أن تلبسى ساعة مع ملابس السهرة إلا إذا كانت من الجواهر الحقيقية البراقة.  
- إذا كنت فى زيارة أو تستقبلين ضيوفا فى بيتك فلا تنظرى لساعة يدك أبداً حتى لا يفهم من تصرفك أنك ضقتى بهم.

### • ستائر:

عندما تضاء الغرف اسدلى الستائر حتى لو كانت خفيفة لأن هذا يضمنى جوا من البهجة على الغرفة.

### • سر:

إذا ساق لك الصدف الوقوف على بعض أسرار لصديقاتك أو جيرانك فاحفظى بها لنفسك، واعتبرها أمانة لديك ولا تديعيها لأقرب المقربين، فكل سر خرج من بين اثنتين شاع - والمقصود هنا الشفتين - فما بالناس بالأشخاص.. وأنت بهذا تكسيين ثقة الناس وتحفظين بمودتهم.

### • سكوت:

تحدث حتى أعرفك - مقولة شائعة.. فإذا كنت ممن يؤثرون الصمت والسكوت وتواجدت فى مجتمع فحاولى أن تدرى نفسك على طريقة للخروج عن صمتك حتى لا تشعرى بالضيق، ولا يهابك الآخرون ويشعرون بالضجر منك.



• سلام:

- إذا ذهبت في زيارة، فالسلام يلقي أولاً على ربة المنزل ثم على الآخرين بحسب السن الأكبر أولاً، وتعقبهن الأنسات فالرجال.
- وإذا استقبلت ضيفاً في بيتك فاستقبليه واقفة سواء أكان رجلاً أم سيدة.
- وإذا كنت ضيفة وسلم عليك رجل فصافحيه دون أن تقفى.

• سلم:

- إذا صعدت سلماً مع بعض الأشخاص اتركى الجانب الذى به "الدرازين" للأشخاص الأكبر سناً والأضعف بنية.
- لا تتقدمى الرجل فى صعود ونزول السلم.. فهذا يجب عليه.

• سعادة:

- كلنا يهدف لتحقيق السعادة وخاصة المتزوجين الجدد، وعلى الزوجة أن تضع فى اعتبارها عدة أشياء قد تضىء على حياتها الزوجية السعادة منها:
- لا تقرئى خطاباً أو شيكاً أو أى أوراق تخص زوجك دون إذنه.
- لا تفتشى فى محموله أثناء غيابه أو نومه.
- حاولى أن يكون حديثك معه هادئاً ومحترماً وألا تفارقك ابتسامتك.
- احترمى هواياته وحاولى مشاركته فيها.
- إذا احتاج نصحك فلتوجه بحب وليس بتعال.
- إذا أخطأ فى حقك واعتذر فتقبلى عذره ولا تكثرى من اللوم.
- إذا أراد أن يجلس مع نفسه لفترة لا تزعجيه بل اتركه ربما يفكر فى شيء مهم أو يعيد ترتيب أوراقه.
- عندما يفرح شاركه فرحه، وعندما يحزن قربى منه وحاولى أن تحرجيه من أحزانه.

- إذا تحدث بشيء أمام الآخرين لا تكذبه فربما له وجهة نظر فيما يقول ولا تتدخل لمقاطعته لتكلمى ما يقول وتملى رأيك.

- دليبه واثنى عليه، فالرجل كلمات المدح والثناء تشجعه أن يمضى قدما.

- لا اداعى للنش فى الماضى وخلق المشكلات التى ماتت وانتهت بفعل

الزمان.

- لا تقابلى عصبية بعصية مماثلة حتى لا تتطور الأمور بينكما.

- اشكره إذا قدم لك ما يستحق الشكر لأن هذا سيملاؤه رضا وثقة

بالنفس.

### • سمعة:

إذا جلست فى مجلس به سيدة بدينة فلا تتحدثى عن الرشاقة ولا عن

متاعب السمنة وآثارها على الصحة، ولا عن قبح "الكرش" فقد تسيء البدينة

تأويل حديثك أو تظنه تعريضا بها.

### • سيارة:

- إذا كنت فى سيارة عامة، أو فى سيارة خاصة مع آخرين فلا تفتحى

نافذتها قبل استئذان من معك فقد يؤذى تيار الهواء غيرك.

- إذا كنت تقودين سيارتك الخاصة ومعك ضيوف فلا تحاولى إظهار

مهارتك فى القيادة فترعين أكثر مما يجب مثلا.. لأن هذا قد يسبب الخوف

والقلق لمن معك.

- عند ركوب السيارة تظهر مشكلة "الجوب" أو الفستان القصير أو الضيق

وأفضل طريقة لركوب السيارة فى تلك الحالة هى فتح باب السيارة ثم الجلوس

على الكرسي والرجلان بالخارج وبحركة واحدة والرجلان مضمومتان جيدا

تدخلها من الباب بطريقة رشيقة ليستقرا مكانها.

## • سيرة:

الخوض في سيرة الناس سهل ومحجب للبعض، فإن خطر لك هذا، فلا تتناول الجانب السيء من سيرتهم وتذكرى أن لكل منا عيوبه، وأن إظهار هذه العيوب يغضب صاحبها ويسئ إليه، وإذا سمعت غيرك يخوض في سيرة الناس بحديث سوء فلا تشجعيه على ذلك، وحاولي بلباقة أن تغيري مجرى الحديث.

## • سينما:

- إذا دخلت السينما بعد بدء العرض، فسيرى إلى مكانك مسرعة باذلة كل جهد في ألا يحجب جسمك مناظر الشاشة عن المتفرجين إلا للحظة عابرة.. واعتذري لكل من تمرين أمامهم برقة وذوق وبصوت منخفض..

- عندما تجلسين لا تميل على أذن جارتك أو زوجك حتى لا تمجبي الرؤية عن خلفك وكفى عن الحديث والتقد والتعليق أثناء العرض.



### • شارع:

- إذا التقيت بشخص تعرفينه في الشارع، فلتكن تحيتك له ، أو ردك على تحيته بإيحاء خفيفة من رأسك أو بإبتسامة.
- أما إذا كان لابد من أن تصافحيه باليد فلتكن مصافحة سريعة يمضى بعدها كل منكما في طريقه.

### • شاي:

- حفلة الشاي تقتصر على تقديم الشاي واللبن والمرطبات لمن يشاء، مع طبق سندوتشات متنوعة أو كيكاة أو جاتوه، أو بتي فور.. ومن الممكن أن يقدم هذا في الصالون بلا حاجة للانتقال لغرفة المائدة إلا إذا زاد عدد المدعوين على ثمانية أشخاص.
- وإذا كنت مدعوة لحفلة شاي فارتدى فستانا من فساتين بعد الظهر، ويمكن أن ترتدى بلوزة وجيبة.. ولا داعي للمبالغة في اللبس أو الماكياج.

### • شباب:

- إذا كنت اليوم تتمتعين بسن الشباب فغداً تبلغين سن الشيخوخة، فعاملى من بلغوا شيخوختهم المعاملة التى تحيين أن تعاملى بها فى المستقبل.
- احترمى الكبيرات ولا تمدى يدك للسلام على من هى أكبر منك قبل أن تمد هى يدها، ولا تقاطعيها إذا تحدثت.

## • شراء:

- إذا دخلت متجرًا لشراء شيء فلا تعتمدى على صبر البائع وطول باله.. بل حددى ما تريدين من حيث النوع واللون بطريقة سريعة.  
- لا تطلبى أصنافاً أنت لا تريدين شراءها لمجرد العلم بالشيء.. فهذا يتعب البائع ويضيع وقته ووقتك وقد تعجبك هذه الأشياء التى لا تريدين شراءها فتشترينها، وفي هذا ما يصيب ميزانيتك باضطراب، أو قد يصرفك عن شراء ما تريدين.

- لا تسألى البائع أسئلة أنت تعرفين إجابتها مقدماً.. فمثلاً لاتسأليه.. هل هذا القماش متين؟.. هل ألوانه ثابتة؟ لأنه طبعى لن يقول لك البائع أن قماشه سيء أو "شايط" مثلاً أو لونه ليس ثابتاً.. المفروض أنك تقدرين ذلك بنفسك.  
- إذا كانت فى المحل مرآة، فلا تحدثى البائع وأنت تتطلعين إلى شكلك فى المرآة!

## • شرب:

اجتهدى فى ألا يترك فمك أثراً من الراج أو غيره على الكوب بعد الشرب، فليس هناك أقيح من منظر كوب ملوث من آثار الراج أو غيره.

## • شرفة:

إذا جلست فى شرفتك ورأيت جيرانك فى شرفتهم، فلا تجلسى فى مواجهتهم تماماً ولا تتطلعى إليهم.. فإن نظراتك قد تحد من حريرتهم.

## • شرود:

لو تحدث أحد إليك فلا تشردى بذهنك بعيداً مهما تكن شواغلك وهمومك بل أحسنى الإصغاء وكونى حاضرة الذهن لتستطيعى الإجابة عن

أى سؤال يوجه لك والاشترك فى أى مناقشة، ودعى التفكير فى مشاكلك أو ما يشغلك إلى وقت خلوتك بنفسك.

### • شكايه:

- لا تكونى كثيرة الشكوى، فليس هناك من يستطيع أن يخفف متاعبك إلا أنت.

- كثرة الشكوى ستعرضك لأحد أمرين:

إما أن شكواك لا تجد اهتماما من سامعك فيؤلمك ذلك..

وإما أن تكونى موضع رثاء أو شتمة منهم.. وبالطبع هذا لا يخفف من آلامك.

- لا تنسى أن الشكوى تضيق بها صدور سامعيها، وتضفى على الجو ظلالا حزينة.

### • شكر:

اشكرى بأدب كل من يسدى لك خدمة كالشباب الذى يتخلى عن مكانه فى الأتوبيس أو مدرج الجامعة... أو... أو... لأجلك.. ولا تعتبرى هذا حقا مكتسبا بل يجب أن تعاملى الجنس الآخر بإحترام حتى تكسبى احترامهم.

### • شواء:

عندما تقومين بشئ اللحوم أو الأسماك راعى جيرانك وعدم مضايقتهم.

### • شهادة:

لا تفخرى بها تحمليين من شهادات، فليست الشهادة دائما دليلا على الثقافة الواسعة، ولكن الدليل عليها هو حديثك وسلوكك تجاه الآخرين.. فكم من كثيرين يحملون الشهادات ولا يعلمون من أمور الدنيا شيئا!

## • شيفوخة:

- إذا جلست مع إحدى السيدات المسنات فاحرصي على الإنصات لها، ففي هذه السن غالباً ما تملن المسنات للثرثرة أو التحدث عن جمالهن الذاهب، أو ماضيهن الحافل بالذكريات، فدعي المتحدثات تنعم بهذا الحديث وكوني كلك آذان صاغية لأن هذا يسعدهن كثيراً ويجدد من نشاطهن.. وهذا ينطبق أيضاً على كبار السن من الرجال.

- أما إذا كنت قد بلغت هذه السن فلا تحتقري عادات الشباب ولا تحاولي أن تفرضي نفسك على مشاكلهم ونظام مجتمعهم.

\* \* \*