



### • جريدة:

- إذا فرغت من قراءة الجريدة فأعيدى طيها بنظام فسيقروها غيرك من بعدك.
- وإذا كنت في مجلس فلا تنصرفي عن حديث الحاضرين لقراءة الجريدة.. لأن ذلك تجاهل لوجودهم معك.. وإذا كان لابد من قراءة شيء مهم فيها فاستأذني الحاضرين.

### • جلوس:

- إذا كنت مدعوة.. لا يجوز أن تجلسي إلى المائدة قبل أن تجلس ربة المنزل.
- إذا جلست لاتلتصقي بالمائدة ولا تضغطي بظهرك للخلف على ظهر المقعد.

### • جواب:

- لا تفتحي جواب لا يخصك وتحاولي قراءته فهذا نوع من التطفل على خصوصيات الغير.

### • جوارب:

- ارتدى الجوارب بعناية لأن ارتخاءها يشوه شكل الساق، ويفقد السيدة أناقتها.

## الحاء

### • حبكة:

لا تضيقى ملابسك لدرجة الحبك على جسمك وخاصة إذا كنت من الموظفين أو العاملات، فلا يليق بك أن تبرزى تفاصيله.

### • حبيبي:

إذا كنت في مكان عام مع زوجك فلا تكثري من عبارات التدليل، ولا ترددى نداءه بكلمة "حبيبي" .. لأن هذا لا يدل إلا على أن حبك مصدره اللسان وليس القلب.

### • حداد:

إذا ذهبت للعزاء فلا تحاولي أن تثيري أشجان المحزونين بالبكاء والعيول، بل حاولي أن تخففي من أحزانهم بكلمات طيبة تواسيهم وتحملهم على الصبر والاحتمال دون أن تهوني من شأن نكبتهم أو فقيدهم.

### • حديث:

من آداب الحديث الواجب مراعاتها ما يأتي:

- إذا كنت تجالسين بعض الأشخاص، فلا تقاطعي من يتحدث وإذا أحسست أن أحد المتحدثين يشرد أثناء حديثه أو يرتكب خطأ فحاولي أن تغيري مجرى الحديث بلباقة.

- لا تكذبي متحدثاً حتى لو كنت واثقة من كذبه، فقد يكون مقتنعاً بأنه يقول الصدق، ومهما كان الأمر ففي استطاعتك أن تقولي رأيك دون أن تجرحي

شعور المتحدث، بأن توضحي له مثلاً أن الخبر قد وصلك بصورة ثانية أو أنك سمعت رأياً آخر يقول كذا...

- إذا تحدثت إلى زوجك أمام الآخرين.. فحدثيه برقة وعاملية باحترام، ولكن لا تدلليه.

- لا تتحدثي عن نفسك ولا متاعبك إلا في أضيق الحدود.

- تخيري لحديثك الموضوع الذي يهم أكبر عدد من الحاضرين.

- انصتي لحديث غيرك حتى لو كان لا يهيك في شيء، ولا بد أن تعطيه

الاهتمام المناسب ولا تحتكري الحديث لنفسك.

- اجعلي اللباقة سبيلك عند معارضة رأي من الآراء.

- لا ترفعي صوتك مهما كانت حدة النقاش لأن هذا يهدر من أنوثتك

واحترام المحيطين بك.

- لا تستأثري بالحديث لنفسك، بل دعى الآخرين يعبرون عن آرائهم

وتقبلي أى رأى معارض بصدر رحب.

- إذا شعرت بالملل من حديث أحد الأشخاص أثناء وجودك فحاولى أن

تتخلصى من هذا بطرح أسئلة تغير الموضوع.

- حاولى ألا تقاطعى أحاديث غيرك بقدر المستطاع.

- إذا كنت من النوع المرح فهذا شيء جميل ويضفى على الجلسة السعادة،

ولكن لا تهزئى من أحد أو تسخرى مما يقال حتى تضحكى الآخرين.

- لكل شخص مفتاح لشخصيته وإذا تعرفت عليه ستعرفين كيف تديرين

دقة الحديث وتسعدين من أمامك.

- إذا جلست بمكان ولست على دراية بالمحيطين بك، فحاولى الصمت

والإنصات حتى تتعرفى لو قليلا على شخصيات من حولك وتستطيعى مجاراتهم فيما بعد.

- إذا هاجمك شخص ما أثناء حديثك وعارضك بضراوة فلا بد من الاستئذان وخاصة إذا شعرت إنك لن تتحكمى فى ردود فعلك.
- إذا طرح أمامك موضوع لا تعرفين عنه شيئا ابدئى بتوجيه أسئلة حول الموضوع لتشاركى فى الحديث وتكتسبى معلومات.

### • حركات:

- حركات الوجه وتعبيراته تنم عن أخلاقك وطباعك، فلا تتركى وجهك تحت رحمة المؤثرات النفسية، ليصبح تارة عابسا وتارة تفتحى عينيك فى دهشة.. وتارة تغمضينها بدلال.. وهكذا.. فهذا يضفى عليك قبحا ويظهرك بمظهر عدم الاتزان.. فتحكمى فى حركاتك المعبرة.
- لا ترفعى ذيل "جيبتك" أو معطفك عند الجلوس.
- لا ترفعى خنصرك فى رشاقة متكلفة عند رفع فنجان الشاى إلى شفتيك.
- لا تشربى مشروبا يقدم لك بملعقة.
- لا تجلسى على حافة المقعد.
- لا تعطسى أو تتشاءبى دون أن تغطى فمك بمنديل أو بيدك.
- لا تقبلى صديقة على قارعة الطريق.
- بالطبع كل هذه الحركات لا ترضى الذوق السليم.

### • حساسية:

إذا كانت لديك حساسية لبعض أنواع الطعام، ودعيت إلى تناول الطعام عند بعض الأصدقاء فراعى الآتى:

- إذا كان عدد المدعوين محدودا، فيحسن أن تعطى مضيفتك فكرة عن أصناف الطعام التي تسبب لك الحساسية، بمجرد قبولك الدعوة حتى لا تتعب نفسها في إعداد صنف من الطعام، ثم تجدك زاهدة فيه، معرضة عنه.

- أما إذا كانت المأدبة كبيرة، فلا شك أنها سوف تضم أطباقا متعددة. ومن ثم يمكنك أن تتجنبى هذه الأصناف، دون أن يلحظ أحد ذلك.

### • حفلات:

- حافظى على موعد دعوتك للحفلات، وإذا تأخرت لأى ظرف طارئ، فاعتذرى بمجرد وصولك وشرحى للداعية السبب فى تأخرك.

- ولا تنسى عند ذهابك إلى حفل ما ألا تندفعى إلى اليوفيه. ولا تكثرى من التردد عليه، ولا تطيل وقتك أمامه، واحرصى على الأكل ببطء.

- اطلبى رؤية صاحبة الدعوة عند وصولك وعند رحيلك وذلك لشكرها، وإذا قيل لك إنها مشغولة أو غائبة لسبب ما فلا تلحى فى رؤيتها، واطلبى من ابنها أو ابنتها أن يشكروها بالنيابة عنك.

- إذا كنت مدعوة فى حفل منزلى، فلا تبخلى بمساعدتك على ربة البيت.. قدمى معها المشروبات والمأكولات للحاضرين.. حتى لو كنت مدعوة لأول مرة، ولم تكن علاقتك وثيقة بأصحاب البيت.

- لا تقاطعى أحدا أثناء حديثه، ولا تحاولى الإطالة عندما تتكلمين، وأهم من ذلك أن تبعدى عن إدارة الحديث بنفسك، اتركى هذا الأمر لمن هم أكبر منك سنا.

- وإذا تكلمت عن شخص متزوج، رجلا كان أو امرأة، فلا تقولى "هو" أو "هى".. مثلا فى حضور إحدى السيدات لا تقولى لزميلاتك: إنها

- تدعوكم لحفل في بيتها.. قولي: إن فلانة تدعوكم.. إلخ.
- لا تأخذى صحيفة أو مجلة دون استئذان، وإلا بعد أن تأكدي من أن الكل قد قرأها.
- لا تحاولي الجلوس قبل الأشخاص الذين يكبرونك في السن.. وابتعدى عن الفتيات الكبيرة.. واحرصي على عدم الجلوس على الأريكة "الديفان" إلا إذا دعيت للجلوس عليها.
- إذا ذهبت لحفل أحد الأقارب أو الأصدقاء، ولم يقدمك أحد إلى الحاضرين فقدمي نفسك إليهم.. كذلك قدمي نفسك إلى رب وربة البيت.. ولا تمدى يدك للسلام، إلا إذا قام الآخرون بذلك أولاً.
- لا تتركي الحفل مبكرة جداً، أو متأخرة جداً.
- إذا اضطررت لمغادرة حفلة أنت مدعوة لها لسبب من الأسباب.. كالمرض المفاجئ، أو لعدم رضائك عن الحفلة مثلاً.. فلا تشيري ضجة حول انصرافك، بل انسحبي في هدوء حتى لا تشجعي غيرك على الانصراف.
- أما إذا كنت أنت الداعية، فاحرصي على راحة مدعويك.. قدمي بعضهم إلى البعض الآخر مراعية أصول التعارف. وقربى بينهم بذكر هوايات كل منهم، حتى يتلاءم ذوو الميول الواحدة.
- إذا كنت تعرفين أن بين مدعويك أشخاصا خجولين فقدمي لهم بنفسك الطعام والحلوى.

### • حقيقة:

تشكل حقيقة السيدات مشكلة عند البحث عن مكان لوضعها عليه أثناء تناول الطعام في مكان عام أو حفلة خاصة.. وبالطبع لا يصح أن نضعها على

المائدة التى قد تكفى بالكاد المأكولات، ولا أن نضعها بجوار رجل المائدة أو الكرسى لأنها قد تعيق المضيف عند تقديم الطعام.. لذا فأفضل وأأمن مكان هو وضعها على "الحجر" ومراعاة الحفاظ عليها تجنباً لسقوطها على الأرض.. وفي تلك الحالة توضع القوطة فوقها.

### • حمام:

إذا استعملت حمام مضيفتك فيجب أن تراعى ما يأتى:

- لا تتركى الحوض أو البانيو إلا بعد تنظيفها.  
- إذا استعملت أى شىء - كالشامبو أو معجون الأسنان مثلاً - فأغلقه وضعه مكانه.

- جففى الحمام نفسه قبل مغادرته.

- لا تستخدمى إلا أدواتك الخاصة.

### • حمأة:

أقوال كثيرة كنا نسمعها عن الحموات، وأيضاً نكات وأفلام عديدة تناولت مشاكلهن.. وكم خربت بيوت بسببهن.. كما يقال.. ولكن الحال تبدل تماماً ولم تعد الحياة كسابقاتها.. فمعظمهن الآن متعلقات ومثقفات ويتعاملن مع زوجة الابن كابنة لمن ومع زوج الابنة كابن أيضاً، ولم يعدن يتصيدن الأخطاء لزوجات أبنائهن كما كن يفعلن منذ زمن بعيد، والزوجة الذكية هى التى تعتبر حماتها فى منزلة أمها وتحتملها وتراعى فارق السن والخبرة وجهها لابنها، ويحكمتها ورقتها يمكن أن تكتسب حب وثقة حماتها.

ولابد لك يا سيدتى الجميلة أن تراعى الآتى فى علاقتك بحمااتك:

- إذا ذهبتما سوياً في إحدى التزهات أو الخرجات وكان لزوجك سيارة فأعرضي عليها الجلوس بالكرسي الأمامي تقديراً واحتراماً لها.  
- لا تشتكى من زوجك لها لأنها إن لم تفهم مشكلتك لن تغفر لك هذا مطلقاً.

- لا تقصى على زوجك كل ما يقع بينك وبين والدته من خلاف - لا قدر الله - إذا حدث حتى لا يصور له الشيطان أمه ظالمة، وقد يزحف الجفاء لنفسه تجاهها، ولا تنسى أنها الأم التي ربت وتعبت وقدمت لك هذا الزوج الذي تهينين بالعيش معه.. وإنك في يوم ما ستكونين في وضعها.. وما أقرب الأيام!  
- إذا ذهبت لزيارتها حاولي أن تعدي لها طبقاً تعلمين بحبها له أو أن تشتري لها أى نوع من الحلوى أو الفاكهة التي تحبها حسب إمكانياتك المتاحة.  
- إذا كان لدى حماتك مدعوون على الطعام وأنت من بينهم ففتانى في مساعدتها ولا تجلسي كضيفة شرف مثلك مثل الأعراب.

- إذا كان لكل منكما حاجة عند زوجك فقدمي قضاء حاجتها على حاجتك دون ضيق أو تدمير وحثيه على ذلك، "فمن ليس له خير في أهله لن يكون له خير في زوجته".

- ولو حماتك لاحظت إنك تقدمين حاجتها على حاجتك وتؤثرين على نفسك بالطبع سترتفع قيمتك عندها جداً، وياحبذا لو قمت أنت بقضاء ما تحتاجه إذا كان في استطاعتك بدلاً من زوجك..

- وإذا رأيت قصوراً منه في حقها ادفعيه لزيارتها والاهتمام بها وألحى عليه في ذلك، وإذا كان مشغولاً بالفعل فما عليك إلا أن تقومي بذلك بدلاً منه حتى تسمح ظروفه وقدمي الاعتذار المناسب والذي لا يجرح مشاعرها.

- وإذا كان زوجك من النوع العطاء فلا تتدخل في ما يقدمه لأمه أو لإخوته إذا كانوا في حاجة لذلك، بل ساعديه على أن يكثر لها ولهم العطاء، وحاولي أنت إذا كان بإمكانك أن تقدمي لها هدية تسعدها بين الحين والآخر.
- اتصلي بها تليفونياً كل يوم بدون وجود زوجك لتسعيها أنها قريبة منك وأنك تودين السؤال عنها وليس مجاملة له.
- وحتى إذا كانت حماتك لا تشعر بك وتعاملك كحماة فاكسيها بالكلمة الحلوة الطيبة وعاملها بالحسنى.. فرضا حماتك من رضا زوجك.
- أما إذا كنت بالفعل غير متفقة مع حماتك ولا سبيل لاصلاح ذلك، فلاتضيعي عمرك في محاولة إبعاد زوجك عنها، فالذين يفرطون في أمهاتهم، يفرطون في زوجاتهم ويسهولة! بل شجعيه على أن يزورها، ويسأل عنها باستمرار ودافعي عن أخطائها- إن وجدت- واخلقى لها المبررات! فأنت أيضا ستصبحين حماة في يوم من الأيام.
- لا تضيعي عمرك أيضا في محاولة احتكار قلب زوجك! فإن قلبه يتسع لك ولها.
- ولا تخدعي نفسك، بأنك ستكونين حماة مودرن..و..و! فإن مشاعر بعض الحموات وتصرفاتهن لم تتغير منذ آلاف السنين، إن الحماة تشعر دائما بأنها المالكة الأولى لابنها، وأن زوجته تحاول خطف أملاكها الخاصة منها.
- حاولي كسب حماتك، لا بإخراجها من دنياها التي بنتها لنفسها، بل بالاقتراب من هذه الدنيا!
- ولا تحاولي تغيير سلوكياتها فقد فات الوقت، حاولي أن تعيشي معها في تلك الدنيا!

- اهتمى بها، فهى فى قرارة نفسها تشكو من إهمال الزمن لها، اشعرىها بأنها مستشارك الخاص.. وبأنك تعتمدين على تجاربها وخبرتها! ولم لا، فهى بالفعل لديها تجارب وخبرة فى الحياة ربما تختلف عن زمنك، ولكنها أقدر منك على فهم أمور كثيرة ربما تغيب عنك.

- حديثها دائماً عن حب زوجك لها، إن حديث حب الأبناء يريح الأمهات ويسعدهن ويمسح التجاعيد عن بشرتهن وقلوبهن!

- عودى أولادك على الاهتمام بجدهم وزيارتها والاستفسار عنها والتحدث إليها، إن حب أولادك لحياتك سيملاً فراغها ويسعداها.

- لا تعرضى أخطاء زوجك وعيوبه على حماك فإن الأم تتصور دائماً أن ابنها أحسن رجل فى العالم، إنها تتصور أنه زوج "لقطة" وإنك ولدت فى ليلة القدر لأنه اختارك وفضلك على أجمل بنات الدنيا.. امتدحى زوجك أمامها.. فإن مديح الأبناء هو أجمل باقات الزهور التى نقدمها للأمهات.

- وإذا نجحت فى إراحة حماك، فستريحين زوجك.. وتريحين نفسك!

#### • حمل:

إذا تحدثت عن الحمل أمام إحدى الحوامل لا تذكرى أمامها متاعب الحمل وآلام الوضع وما تعرضت له الأخريات من أخطار.. وليكن حديثك كله باعثاً على الأمل.. فلكل واحدة ظروفها التى تخصها وحدها.

## العناء

### • خدام:

- إذا كان عندك خدام فاحسنى معاملتهم.. لكن لا ترفعى الكلفة بينك وبينهم.
- عودى أولادك ألا يسيئوا إليهم.. ولا تعنفهم أمام الآخرين.

### • خصم:

- إذا تقابلت مع أحد خصومك في مكان ما فلا يصح أن تظهرى له العدااء الصريح، وإذا كان في مواجهتك فحيه بتحية خفيفة بهزة من رأسك.
- إذا رأيت أن وجودك مع خصمك في مكان واحد سيفسد الاجتماع، فتحججى بأى عذر وغادرى المكان دون أن تشعرى من حولك بهذه الخصومة.

### • خصوصيات:

- احترمى خصوصيات الغير وخاصة زوجك، فلا تتلصصى عليه لأن هذا يزعج الأزواج جدا ويسبب المشاكل.
- وعلمى أبناءك أن يحترموا خصوصيات الغير فلا يتدخلون في مناقشات أحد، وألا يتنصتون على المكالمات التليفونية للغير.
- وعلمهم أيضا الاستئذان قبل الدخول في أى مكان. وبالطبع تكوينين القدوة في ذلك لأن تصرفاتك تنعكس عليهم.

### • خطأ:

- ليس من العيب أن يخطئ الإنسان ولكن العيب هو الاستمرار في الخطأ وعدم أخذ العبرة منه.

- حينما تخطئين في حق الآخرين يجب أن تعتذري عن خطئك عقب القيام به مباشرة حتى لا يفقد الاعتذار قيمته.

- حاولي ألا تكرري أخطاءك حتى لا تكرري الاعتذار، لأن تكرار الاعتذار يحدد ذكرى الخطأ.

- إذا أخطأ أحد المستضيفين وأتلف أى شيء بلا قصد فلا تظهرى جزعك بل تصنعى عدم المبالاة، وهونى الأمر على من ارتكب الغلطة لتخففى عنه عبء الندم والشعور بالخطأ.

#### • خطاب:

- الخطاب يعطى دوما صورة صادقة لمسله، فاهتمى بكل ما تكتبين.

- تخيرى الورق الذى ينم عن ذوق رفيع.

- اعتنى بخطك حتى لا يتعب متلقيه فى فك رموزه.

- تخيرى اللفظ الذى يكشف عن نفسية صافية طيبة.

- إذا أردت أن تحملى إنسان خطابا لآخر فاتركى الخطاب مفتوحا.. فهذا دليل على ثقتك فيه.

- إذا جاءك خطاب وأنت بين ضيوفك فلا تتجاهلى وجودهم وأنت تفضينه بل استأذنى منهم قبل قراءته إذا كنت متلهفة لذلك.

■ بالطبع حلت محل الخطابات رسائل الموبايل السريعة - التيك أو اوى - وماعدت سيدتى فى حاجة لكل هذه الإرشادات! إلا فى أضيق الحدود.. ومع ذلك فالخطابات لها وقع خاص مهما حدث من تقدم.

#### • خلة:

لا تستعملى خلة الأسنان أمام الناس، فهى عادة ممقوتة تثير الاشمئزاز.

## • خلافات:

- إذا أساء لك أحد أقارب الزوج بكلمة لا تعجبك فصدى للموقف بنفسك وأديرى نقاشا ولكن بأدب واحترام لمن هم أكبر منك سنا، ولا تجعلى هذا الخلاف يتعكس على علاقتك بزوجك وخاصة إنه غير مسئول عن تصرفات الآخرين.

- إذا استعنت بحمايتك لتجلس مع أطفالك لأى ظرف وحدث منها تصرف لا يرضيك فلا تعاتبينها، فمن غير المعقول أن تؤدى كل شىء بنفس أسلوبك، بل يجب تقديرها وتذكرى أنك أنت التى فى حاجة لها وأنها تمد لك يد العون لا العكس، وبالتالي يجب أن تتجنبى الخلافات معها.

## • خلافات زوجية:

- لا بد أن يكون هناك اختلاف طبيعى بينك وبين زوجك وخاصة فى بداية الزواج مما ينتج عنه خلافات، فبالطبع طباعكما ستكون مختلفة وتغيير الطباع وخاصة المتأصلة فى الأشخاص من الصعب، فلا تحاولى تغييره إذا كانت طباعه ليس فيها ضرر لك، وإذا كنت لا تحتملين فحاولى إبداء رأيك ولكن بلطف واتركيه يفكر فيما تقولين بلا ضغط منك.

- إذا حدثت خلافات بينك وبين زوجك فحاولى أن تحليها دون إشراك غرباء وخاصة الآباء والأمهات حتى لا تتسع الفجوة بينكما، وهناك أسرار لا يجب البوح بها أثناء الخلافات إلا إذا كانت المشاكل فوق الاحتمال.  
- وحتى تتجنبنا الخلافات لا بد لكل منكما أن يلبى طلبات الآخر بقدر المستطاع، وأن يكون لكل منكما حرية التعبير عن آرائه ويراعى كل منهما الآخر ويحترمه.

- وإذا أنجبت طفلا جديدا فلا تجعلى الخلافات تكثر مع زوجك بسبب اهتمامك به، بل حاولى إشراكه معك فى مسئولية الاعتناء بالرضيع وتربيته.

## • خوف:

- إذا كنت من النوع الذى يخشى أن يجلس بمفرده وتزعجى زوجك كلما خرج إما بذهابك عند أسرتك أو خروجك معه، فيجب أن تفعلى الآتى حتى تنغلى على هذا:

- لا تتركى البيت، ولا تتخرجى من إضاءة أنوار البيت كلها، وترك الراديو أو التلفزيون مفتوحا، إن كان هذا يبدد مخاوفك.

- واشغلى نفسك بالقراءة أو ببعض الأعمال المنزلية حتى تبددى ذلك الخوف.. ومن الطبيعى أن تكون الليلة الأولى التى تمكثين فيها بمفردك من أصعب الليالى. ولكنها ستمر بسلام.. وتعتادين هذا الأمر فى الليالى التالية.

\* \* \*

## الدال

### • دائرة:

إذا كان لديك مدعوون فلا تجعلهم يلتفون حولك ويستمعون لك وحدك.. بل اجلسهم في مجموعات صغيرة متجانسة.. تتحدث كل مجموعة منها في ألفة فيما يرغبون من موضوعات، ولا تجعل نفسك محور الأحاديث أو الاستماع.

### • دعوة:

- إذا دعيت للسفر في سيارة بعض الأهل أو الأصدقاء فلا تزحى سيارتهم بكثير من الحقائق، بل خذى الضروري منها.. وتذكرى أن حسن تنسيق الحقيبة يجعلها تتسع لضعف ما تحملينه معك من غير تنسيق.
- لا تحملى معك في السيارة أشياء ذات رائحة غير مستحبة كالسمك أو الفسيخ مثلاً.
- لا يجب أن تدعى رؤساءك في العمل لبيتك كالأهل والأصدقاء إلا إذا كانت تربطك بهم صلة قرابة أو صداقة خارج نطاق العمل.
- يجب ألا توجهى الدعوة بالتليفون إلا للأصدقاء الحميمين، أما الآخرون فتوجه لهم الدعوة شخصية أو كتابة.
- يجب أن تكون الدعوات بينك وبين صديقاتك شفوية.
- لا تقومى بدعوة صديقة أمام أخرى لا تنوين دعوتها.
- لا تتحدثى عن سهرة لطيفة دعيت إليها عند "فلانة" أمام أشخاص لم يحضروا هذه السهرة.

- إذا تلقيت دعوة مكتوبة، ولا تنوين تليتها لأى سبب من الأسباب، فاعتذرى عن ذلك كتابة.

### • دعوة خارجية:

- إذا كنت مدعوة لتناول الطعام في مكان خارجي، فحاولي أن تجعلي المضيف أو المذيبة هو الذي يقودك إلى المائدة.  
- وعندما يتم اختيارك لصف من الطعام. فاذكريه لصاحب الدعوة بوضوح، واتركيه يطلبه هو.  
- لا تحاولي بأى حال عرض دفع ثمن الطعام، لأن هذا يقلل من قدر المضيف.

- أما إذا كنت أنت - الداعية - أو المذيبة، فاحجزى مائدة قبل ذهابك إلى المكان المحدد. كما يجب أن تكوني هناك في الوقت المناسب لتستقبلي ضيوفك.  
- أما إذا اضطررت الظروف إلى التأخير بعض الوقت، فحاولي الاتصال بهم لتحديد الموعد الجديد قبل أن يذهبوا لانتظارك هناك.

### • دورة المياه:

- كثيرا ما نلاحظ أن البعض - وخاصة النساء - لا يحلوا له التحدث أو الرغى إلا في دورات المياه، سواء أكلنت في الشغل أو دورات المياه العامة ومناقشة المشاكل في أسلوب العمل، أو التحدث عن رئيس العمل أو الخطط المستقبلية، ومن بداخل دورات المياه سامعين ما يدور من حديث على حوض غسل الأيدي ويجب أن تتجنبي هذه العادة.

- ولقد تعلمنا واعتدنا منذ الصغر على عدم الكلام في دورات المياه.. وكانوا يخفوننا في الماضي بأن الذي يتحدث أو يغنى في دورة المياه يجلب الشياطين.. ورغم أن هذه ليست حقيقة إلا أنها من أهم آداب السلوك.

-بعد استخدام المراض لابد من غسيل الأيدي والوسيلة الوحيدة لعمل ذلك استخدام الحوض.. فكيف تختارين الحوض الذى تغسلين فيه يديك؟ سوف تبحثين بالطبع عن حوض نظيف ولكن إذا كانت الأحواض على نفس حائط المراحيض فحاولى اختيار أبعد حوض عن المراحيض.

-أما إذا كانت الأحواض على حائط منفصل عن المراحيض فحاولى اختيار الحوض البعيد عن الأماكن التى يمر بها العديد من الأشخاص مثل الأماكن الموجودة بها سلة المهملات - المناشف الورقية- المجفف الهوائى، وإلا سيتخبط ذراعك مع أذرع الآخريات من أجل الوصول لمثل هذه الأدوات.

- وعند اختيار المراض عليك أولا وقبل أى شىء اختيار المراض النظيفة حتى لا يصيبك الدوار أو الغثيان.. واختيار آخر مراض، فمن الأفضل دائما أن تكون بعيدا عن مدخل مرور الأشخاص حتى لا تشعرين بحرج.. أما إذا كان آخر مراض مشغولا عليك باختيار الذى يسبقه وهكذا.

\* \* \*

## الذال

## • ذاكرة:

إذا كنت تعاني من النسيان لكثرة انشغالك مثلا فقيدي مواعيدك وأعمالك التي تريد تأديتها في مذكرة أو في موبيلك ، ولكن لا يكفى التقييد فقط بل دربي نفسك على قراءتها يوميا حتى تكون ذات جدوى فهذا يساعدك على تنشيط ذاكرتك ويقيك شر النسيان وخاصة لو كانت لديك مواعيد مهمة.

## • ذكر الأشياء التي لا تهم الآخرين:

تجنبى فى أحاديثك مع الآخرين ذكر ما لا يهمهم وقد يضايقهم أحيانا مثل:

- ذكر البلاد الأوروبية والفنادق الفاخرة والرحلات الممتعة التي قمت بها.. لأن هذا لا يهم الآخرين - وربما تضايق من هذا من هم أقل منك ثراء.
- أيضا ذكر الحسب والجاه والأصل العريق وما إلى ذلك بمناسبة وبغير مناسبة مما قد يشعر الآخرين بأنك تعاني من عقدة نقص أو ما شابه ذلك!
- التحدث بلغة أجنبية مع من لا يحسنونها وفي غير مناسبة لها.
- الإكثار من الإشارات باليدين والرأس أثناء الحديث.
- التحدث عن عدد الخطاب الذين جاءوا لابتك وتمافتوا عليها.
- التحدث عن المعجبين بجمالك والفاخرة بالملابس والمجوهرات.
- تصغير سنك لدرجة مخرجة.
- الخوض في سيرة الناس.. وغيرها الكثير يجب تجنبه والاقلاع عنه.

• ذوق:

إن الذوق الرفيع يكمن في التأدب في معاملة الناس، فإذا أحسنت معاملتك للناس فأنت صاحبة ذوق رفيع، واتباع ذوق الآخرين إذا دعتك الحاجة لذلك ليس عيباً بل هو عين الذوق السليم.

• ذهب:

ارتداء الذهب أو المجوهرات له أصوله.. فارتداؤك له في الحفلات غير الرحلات.. غير الشاطئ ولا بد أن تلاحظي ما يناسب المكان الذي تذهين إليه وأيضاً ملابسك، فالشياكة في البساطة والرقّة.

\* \* \*