



### • ربة البيت:

- ربة البيت الكاملة هي التى تلم إماما كاملا بكل شئون مملكتها الصغيرة، وهى التى لا تغفل عن أن تشعر كل من فى 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 تشاجرى 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، فهي عاداتهم هم، وعليك ألا تقلديها فلديك عاداتك وموروثاتك أنت أيضا الجديرة بالاحترام.

### • رجيل:

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

### • رد:

- إذا دعيت لحفلة وأردت أن تردى الجميل، فمن غير اللياقة أن ترديه بسرعة.. بل انتظري 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 رسمي، فأنت معرضة لاستقبال أشخاص رسميين.. وفي هذه الحالة يجب ألا تظهرى أمامهم آراءك الخاصة في السياسة أو في الإصلاح أو في الشؤون العامة، فقد يفهم من ذلك أن هذه هي 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 في تخلصك من مثل هذا الموقف.

## • رقص:

إذا كنت لاتحسّن الرقص، فاعتذري عن أى حفل راقص. حتى لاتخرجى 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 تحب 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 تثقل كاهل زوجك بمطالب أنت تعلمين عجزه عن تلبيتها.
- 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 شيئاً.

### • زوجة:

- لتكوني زوجة ناجحة لا بد لك من الاهتمام بعدة أمور:
- استقبلي زوجك عند عودته ببشاشة واهتمي بتقديمه في عمله وشجعيه ليصل لأعلى المراتب.
- استمعي إليه باهتمام حتى لو لم يستهوك حديثه.
- لا تجبطيه وتسخرى من طموحاته حتى لا يهتز ويفقد ثقته بنفسه.
- يجب ألا تساورك الشكوك لتأخره في عمله، أو في خروجه من المنزل، بل استفسري منه عن ذلك بلطف واشعريه بالاهتمام.
- لا تثيري غيرته بلا داعي، ولا تقومي أيضاً بأى عمل تتجاهلين فيه مشاعره وأحاسيسه.
- لا تهمل نفسك صحياً وشكلياً واهتمي بأناقتك منزلياً وثقافتك وجمالك، فالمنزل هو الواحة التي تستريح فيها نفسك ونفس زوجك.
- حاولي أن تكوني متجاوبة عاطفياً معه وكوني 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.  
- حددى بينك وبين نفسك وقتاً لا تتجاوزينه إلا إذا طلب منك ذلك ولا تبقين 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 لا تسمح بالزيارة فاعتذرى أفضل.  
- حاولى أن تصلى فى موعدك ولا تبدئى زيارتك بعتاب المضيضة 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 للحديث الآخرين وابتعدى عن التهمك أو تسفيه آرائهم أثناء الحديث.

- لا ترفضى ما يقدم لك من مشروبات ومأكولات، ولا تتلهفى أيضاً عندما تتناولين هذا.. ولكن لو خيرتك المضيضة 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 فاعتذري بلطف ولا تكرري الاعتذار كثيراً واكملي زيارتك بصورة عادية وبلا حرج.. فهذا وارد.
- لا تصطحبي أبناءك الصغار عند زيارة إحدى صديقاتك إلا إذا أصرت الصديقة على ذلك.

### • زيارة باصطحاب الأبناء:

- قبل أن تصطحبي أبناءك معك في الزيارات لابد أن تعلميهم الآتي:
- 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 الأنانية وحب الذات وخاصة مع الأطفال الآخرين.
- أن يحترموا الآخرين، وإذا كانت سنهم تسمح ينادون الكبار باستخدام الألقاب.
- علميهم أيضاً آداب المائدة فهي نفسها آداب الكبار مع التأكيد على عدم الحركة الكثيرة، وعدم إصدار الأصوات العالية أو التحدث أثناء وجود الأكل في فمهم.
- لابد أن يتعلم الأطفال مصافحة الكبار عند تقديم التحية لهم مع ذكر الاسم والنظر في عيني 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 تستأذني في زيارته، فربما كانت الزيارة ممنوعة أو مرهقة بالنسبة له.

- وإذا كانت الزيارة مسموحة فلا بد لك من إحضار هدية مناسبة للمريض ولمرضه وألا تذهبي فارغة اليد.

- لا تطيل في الزيارة حتى تتيحى لغيرك الفرصة لزيارته.. ولا تمكثي 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 تلفتي 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 وقتما تشاءين.. ولكن قبل حضور زوجك.

- لا تبالغي في زينتك عند خروجك من المنزل.. فالسيدة الأنيقة البسيطة هي 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 ساقى لك الصدف الوقوف على بعض أسرار لصديقاتك أو جيرانك فاحفظى بها لنفسك، واعتبريها أمانة لديك ولا تديعيها لأقرب المقربين، فكل سر خرج من بين اثنتين شاع - والمقصود هنا الشفتين - فما بالناس بالأشخاص.. وأنت بهذا تكسين ثقة الناس وتحفظين بمودتهم.

### • سكوت:

تحدث حتى أعرفك - مقولة شائعة.. فإذا كنت ممن يؤثرون الصمت والسكوت وتواجدت فى مجتمع فحاولى أن تدربى 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 سيّدة.
- وإذا كنت ضيفة وسلم عليك رجل فصافحيه دون أن تقف.

• سلم:

- إذا صعدت سلماً مع بعض الأشخاص اتركي الجانب الذي به "الدرازين" للأشخاص الأكبر سناً والأضعف بنية.
- لا تتقدمي الرجل في صعود ونزول السلم.. فهذا يجب عليه.

• سعادة:

- كلنا يهدف لتحقيق السعادة وخاصة المتزوجين الجدد، وعلى الزوجة أن تضع في اعتبارها عدة أشياء قد تضيء على حياتها الزوجية السعادة منها:
- لا تقرئي خطاباً أو شيكاً أو أى أوراق تخص زوجك دون إذنه.
- لا تفتشى في محموله أثناء غيابه أو نومه.
- حاولي أن يكون حديثك معه هادئاً ومحترماً وألا تفارقه ابتسامتك.
- احترمي هواياته وحاولي مشاركته فيها.
- إذا احتاج نصحك فلتوجيه بحب وليس بتعال.
- إذا أخطأ في حثك واعتذر فتقبل عذره ولا تكثري من اللوم.
- إذا أراد أن يجلس مع نفسه لفترة لا تزعجيه بل اتركيه ربما يفكر في شيء مهم أو يعيد ترتيب أوراقه.
- عندما يفرح شاركه فرحه، وعندما يحزن قربى منه وحاولي أن تخرجيه من أحزانه.

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

- دليه واثنى عليه، فالرجل كلمات المدح والثناء تشجعه أن يمضى قدما.  
- لا داعى للنش فى الماضى وخلق المشكلات التى ماتت وانتهت بفعل الزمان.

- لا تقابلى عصبيته بعصبية 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 السمعة وآثارها على الصحة، ولا عن قبح "الكرش" فقد تسيء المدينة 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 فسرعين أكثر مما يجب مثلاً.. 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 جيداً تدخليهما من الباب بطريقة رشيقة ليستقرا مكانهما.

## • سيرة:

الخوض في سيرة الناس سهل ومحجب للبعض، فإن خطر لك هذا، فلا تتناول الجانب السيئ 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، فسيروا إلى مكانك بسرعة 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 تحجبى الرؤية عن خلفك وكفى عن الحديث والنقد والتعليق أثناء العرض.

\* \* \*



### • شارع:

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

### • شاي:

- حفلة الشاي تقتصر على تقديم الشاي واللبن والمرطبات لمن يشاء، مع طبق سندويشات 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 فارتدي فستانا من فساتين بعد الظهر، ويمكن أن ترتدي بلوزة وجيبة.. ولا داعي للمبالغة في اللبس أو الماكياج.

### • شباب:

- إذا كنت اليوم تتمتعين بسن الشباب فغداً تبلغين سن الشيخوخة، فعاملِي من بلغوا شيخوختهم المعاملة التي تحيين أن تعاملِي بها في المستقبل.
- احترمي الكبريات ولا تمدى يدك للسلام على من هي أكبر منك قبل أن تمد هي 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 لا تسألينه.. هل هذا القماش متين؟.. هل ألوانه ثابتة؟ لأنه طبيعى لن يقول لك البائع أن قماشه سيئ 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 حريتهم.

## • شرود:

لو تحدث أحد إليك فلا تشردى بذهنك بعيداً مهما تكن شواغلك وهموك 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.

### • شكاية:

- 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 فيؤلك ذلك..

وإما أن تكونى موضع رثاء أو شتاة 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 تحملين 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، ففى هذه السن غالباً ما تملن المسنات للثرثرة أو التحدث عن جهالهن الذاهب، أو ماضيهن الحافل بالذكريات، فدعى المتحدثنة تنعم بهذا الحديث وكونى 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 تحتقرى عادات الشباب ولا تحاولى أن تفرضى نفسك على مشاكلهم ونظام مجتمعهم.

\* \* \*