



• غرباء:

لا تندفعى إلى التعرف بالغرباء الذين لا تعرفينهم.. فالحكمة تقتضى ألا توثقى علاقاتك بالناس بهذه الطريقة.

• غناء:

إذا سمعت غناء أو طرباً أعجبك فلا تظهرى هذا الإعجاب فى صورة تصفيق وتهليل.. احتفظى بالإعجاب فى نفسك أو اظهريه بقدر حتى لا تفقدى إترانك.

• غيرة:

- قليل من الغيرة يرفع حرارة الحب ولكن لاتتمادى فى ذلك حتى لا تتحول غيرتك لشك وتدمرى نفسك وبيتك.
- فالفرق كبير بين الغيرة والشك.
- فالغيرة لها حدود فهى دوما تقوم على وقائع محددة.
- أما الشك فلا حدود له ولا منطق، إنه يسدل ستاراً على العقل ويشل خلاياه عن الحركة، وعندما يتعطل العقل يفقد القلب إترانه ويتعرض الحب لهزات تقصر عمره وتفقد القلب نضارته وتساحه واطمئنانه.



• فاكهة:

إذا كنت في حفلة وقدمت لك الفاكهة فلا تقشرها كما تقشر الخضروات، فالتفاح والكمثرى مثلاً تقسم بالسكين إلى أربعة أجزاء، ثم يقشر كل جزء على حدة وهو في الطبق مع الاستعانة بالشوكة.

• فضلات:

إذا أردت أن تحملي في سفرك طعاماً، فلا تحملي في سفرك طعاماً إلا المأكولات الخفيفة التي لا تفوح منها رائحة قد تضايق الركاب، وأعدى كيساً صغيراً من الورق لتضعي فيه القشور والفضلات حتى لا تلتقي بها تحت المقعد أو على الأرض. ولا تدعى جيرانك إلى الطعام فقد يسبب ذلك إحراجاً لهم.

• فضول:

- الفضول عادة سيئة، ومن الفضول أن تسأل سيدة عن مرتب زوجها أو ثمن فستانها أو أجرة خياطتها أو قيمة إيجار بيتها.. تجنبى كل سؤال من هذا القبيل.

- ومن الفضول أيضاً أن تتطلعي إلى نوافذ جيرانك أو تحاولي قراءة خطاب لا يخصك، أو أن تسمعي إلى همسات تدور بين اثنين.

• فن إدارة أحاديث السهرة:

- إذا دعوت مجموعة من الأصدقاء والمعارف لقضاء السهرة في بيتك، يحسن أن تبدئي الحديث أولاً، فإن ذلك يفتح أمامهم المجال لتناول كثير من

الموضوعات. فإذا زال الحرج، وبدأوا يتناولون الموضوعات ببساطة وود، فإنه في استطاعتك أن تركيهم بمفردهم، وتقومى بوضع اللمسات الأخيرة المائدة العشاء.

- وقد تكون أحاديث حفلات العشاء صعبة بعض الشيء، وبخاصة إذا كان هناك ضيف شرف أو شخصية مهمة، ولكى تزيل جو الحرج، ابدئى بتوجيه بعض الأسئلة التى تفتح مجالات الحديث، اسألى مثلا ضيفك عن الرحلات التى قام بها، أو الهوايات التى يحبها، أو المتاعب التى واجهته فى طريقه إلى بيتك. ومن خلال هذه الأسئلة سوف تكتشفين كثيرا من الأشياء التى يحبها محدثك، وبهذا يمكن الاستفاضة فى الحديث معه عنها.

- تجنبى ذكر الفضائح التى تمس بعض الأشخاص، لأن ذلك لن يجذب أذهان الحاضرين وأذانهم بقدر ما يسيء إلى شخصيتك فى نظرهم. كذلك تجنبى المناقشات الحادة التى تضىء على الحفل جوا من التوتر والعنف.

- وإذا جاء مقعدك بجوار شخص لا تعرفينه من قبل، فابتسمى فى وجهه، وابدئى الحديث معه.. اسأليه عن عمله مثلا، وبعد ذلك ستجدين أن الحديث أصبح متصلًا بينكما، ولكن فى نفس الوقت، راعى توزيع اهتمامك على المجموعة كلها، فإنه من الخطأ أن تجعلى اهتمامك كله منصبا على شخص بعينه.

• فن اختيار الثوب والماكياج المناسب:

من أهم الأشياء بالنسبة للمرأة أن تعرف كيفية اختيار الثوب الذى يناسب كل وقت، وكما أن لكل وقت فستانا خاصا، فإن ذلك ينطبق أيضا على التسريحة والماكياج.

فمثلا تسريحة الصباح يجب أن تكون بسيطة، وكذلك الفستان، والماكياج عبارة عن طبقة خفيفة من كريم الأساس والبودرة وأحمر الخدود.. واختارى

أحمر الشفاه من لون وردى فاتح، أو ما ترينه مناسباً لكن دون مبالغة. أما في المساء، فيمكنك عمل تسريحة معقدة بعض الشيء تصلح للسهرة، ضعي ماكياجاً كاملاً، واختاري ظلال العين مناسبة للون الفستان ولون عينيك، كما يمكنك استعمال الماسكرا. والفساتين تكون من الأقمشة الشفافة مثل الشيفون أو الأقمشة ذات اللمعان.

أما إذا وجهت لك الدعوة لحضور حفل عشاء عند صديقة. فيكفي في هذه الحالة ارتداء فستان بسيط وأنيق.

وإذا كانت الدعوة في مكان عام، فيمكنك ارتداء فستان كوكتيل. راعى عدم استعمال حقيبة يد كبيرة عند خروجك في المساء.

• فن الاستماع:

كما أن التحدث أو فن الكلام له قواعده، فأيضاً الاستماع فن له قواعده ومنها:

- لا بد أن تكوني حسنة الاستماع لغيرك لأن هذا يشعر المتحدث أنك تقدرينه وتقدرى حديثه وأنه يستحق بذل الوقت في الاستماع إليه.

- يجب أن تنظري في عين محدثك أثناء الكلام وأن تومئي برأسك بما يفيد متابعتك للحديث.

- علقى بتعليقات قصيرة وبمتهى الصدق على الحديث وتجنبى المجاملة لأن البعض يعتبرها نوعاً من النفاق.

- إذا لم تكوني مهتمة بالاستماع للحديث، فمن البداية اعتذري لأي سبب قبل أن يقطع المتحدث شوطاً في حديثه.

- إذا كنت بصدد إصلاح مشكلة بين صديقتين فيجب أن تستمعي جيداً لكافة التفاصيل من الطرفين حتى حينما تجمعيهما لتشعر كل منهما بمدى إهتمامك.

• فن الأكل في المطعم:

بالطبع يتوقع الزبون طعاما يرضيه، وكذلك يأمل العاملون في المطاعم أن ينعموا بالرضا عن عملهم. إذا تذكرت ذلك - سيدتي - كلما ذهبت لتناول الطعام في مطعم ستكونين قد قطعت نصف الطريق نحو تجربة ممتعة جدية بالتقدير وفي سبيل ذلك عليك اتباع الآتي:

أولاً: قبل كل شيء احجزى مائدة إذا كانت الوجبة تهلك أنت شخصياً ولها مناسبة، اطعمى موظف الاستقبال على ذلك عند الحجز، صحيح أن جميع الزبائن متساوون لكن طلب مائدة لمناسبة أو شخصية متميزة أمر لا يجوز تجاهله ويحتاج لبعض الاهتمام.

ثانياً: يستحسن الوصول إلى المطعم قبل ربيع ساعة أو أكثر من موعد الحجز، أما إذا كنت ستأخرين فيجب عليك الاتصال وإعلام صاحب المطعم بذلك. ثالثاً: تجنبي اصطحاب عدد من الضيوف يزيد على العدد الذى سبق الحجز له. وإذا حدث فلا تغضبي إذا تعذر تدبير مقاعد لهم. لأن المطعم يسعده تدبير الأمر لأن هذا يعنى بيع وجبات إضافية، إلا أنه لا يمكنه إيجاد مقاعد وموائد إضافية إذا لم يتوافر له ذلك.

رابعاً: أفضل موقع يمكن أن تختاره لمائدتك يقع في وسط غرفة المطعم أو قاعته، حيث تبتعدين عن ضجيج الموائد القريبة من المطبخ وفي نفس الوقت يصل إليك الطعام أسرع وأسخن.

خامساً: إذا لم تعجبك مائدتك يمكنك معالجة الأمر بركة وأدب مع المسئول. سادساً: بصفتك المضييفة صاحبة الدعوة، يمكنك أن تحسنى أنت أيضاً نوعية الخدمة إذا اكتشفت ما يرغب ضيوفك في تناوله قبل وصول الجرسون لتلقى الطلبات حتى لا ينتج عن التردد والحيرة خطأ في تسجيل الطلبات.

سابعاً: لا تسأل الجرسون "ماذا تقترح" فهو قد ينصحك بما أمر بالتخلص منه أو بطبق يحبه هو وقد لا تحبينه أنت. لكن المدير قد يقدم عوناً أكبر، وهو

يرغب بصدق في أن يعطيك أفضل ما يقدمه.
 ثامناً: أما وقد فعلت ما سبق، فعلى المطعم أن يقوم الآن بواجباته، وإن كانت لديك أى شكوى فلا تترددى في البوح بها.
 تاسعاً: نصل بعد ذلك إلى البقشيش أو الإكرامية. وتختلف التطبيقات باختلاف الأماكن فلا تترددى في السؤال: هل الفاتورة تتضمن الخدمة، إذا كان الجواب نعم فلا تدفعى بقشيشاً، أما إذا كانت الخدمة غير متضمنة في الفاتورة، في هذه الحالة أضيفى إلى الفاتورة ما بين ١٠ إلى ١٥ في المائة.

• فندق:

إذا نزلت في فندق فتحفظى في التعرف بنزلاته، ولتكن تحيتك لهم بإيحاء خفيفة من رأسك ولا تتجاهلهم، واحذرى أن تستدعى الخدم لأمر تافهة، فالخادم لا يخدم نزيلاً واحداً، بل يخدم عشرات منهم.

• فوضى:

قد يملك التعب على أن تتركى بيتك بلا نظام ولا ترتيب، ولكن ثقى أن هذه الفوضى تزيد من متاعبك حين تبحثين عن الشيء فلا تجدينه في مكانه.. فاحرصى على أن تعيدى كل شيء إلى مكانه بعد استعماله مباشرة، وألقى نظرة كل يوم على أدرجك ودواليك لتنظيمها أولاً بأول، وبذلك توزعين متاعبك على فترات متباعدة بدلاً من أن تجمعها كلها في وقت واحد.

• فوطاة:

عقب تناول الطعام عند مضيفتك.. اتركى فوطتك على المائدة دون تطبيق، لأن تطبيقها معناه أن ربة البيت ستقدمها لضيوف بعدك بلا غسل ويدل هذا على عدم استعمالها.



• **قبيلات:**

لا تقبلى أطفال الناس، فبعض الناس يكرهون أن يقبل أطفالهم أحد، وإذا شئت أن تظهرى حبك هؤلاء الأطفال، فاكتفى بملاطفتهم أو التريبت على خدودهم.

• **قفاز:**

إذا كنت تريدين قفازا فلا تخلعينه عند التسليم بيدك، ومن المستحسن أن تلبسى القفاز ولاسيا في المناسبات المهمة - في حالة كونه موضحة - لأنه يضىف عليك كثيراً من الأناقة.. واخلعى قفازك بمجرد جلوسك إلى مائدة الطعام وضعيه بعناية في حقيبتك. أما الرجل فعليه خلعه قبل أن يسلم.

• **قيام:**

- لا تقومى من مجلسك عندما يسلم عليك أحد الرجال، صافحيه وأنت جالسة.

- أما إذا صافحت سيدة فقومى لها مهما كانت سنها ومركزها الاجتماعى.

- من قواعد الإتيكيت أيضا أن يقوم الرجال في أماكنهم إذا قامت ربة البيت لترد على التليفون أو لأى سبب آخر.



• **كتاب:**

إذا استعرت كتاباً فلا تعيره لأحد مهما كان، وحافظي عليه ورديه قبل أن يطلبه صاحبه.

• **كتمان:**

إذا اتمنت على سر فكوني أهلاً لحمل الأمانة ولا تفضيه أبداً في أي ظرف من الظروف.

• **كرم:**

ليكن كرمك صامتا ولا تتحدثي عنه مع الأصدقاء ولا عن نفسك كثيراً.

• **كره:**

إن من يكره الناس لا بد أن يكرهونه . فتجنبي الكراهية واكتسبي أكبر عدد من القلوب التي تحيطك بالحب والتقدير، وثقي أن الكراهية تضيء على الوجه نفس القبح الذي تضيفه على النفس.

• **كريز:**

عندما تأكلين "كريز" أو فاكهة مشابهة له أخرجي البذور من فمك إلى الملعقة ثم ضعها في طبقك. واحذري أي تستعمل يدك في هذا العمل.

• **كلاكس:**

إذا كنت ممن يقدن سيارة فلا تستخدمى الكلاكس عمال على بطال، ففى ذلك إزعاج لمن حولك.. فاستخدام الكلاكس له أصول والسواقة فن وذوق.. وربما يفسر ذلك فوق إنه مخالفة لأداب السواقة بأنك تحاولين لفت الأنظار إليك.

• **كلام:**

كلامك ينقل للناس شخصيتك وهناك مثل إنجليزي يقول: "تكلم حتى أعرفك" فليكن حديثك خالياً من الغرور والعجرفة والفخر ونقد الآخرين.

• **كلمة:**

- تذكرى أن الكلمة الطيبة لها فعل السحر في نفوس الناس، فادفعى السيئة بالحسنة، وردى بالتى هى أحسن.
- اجعلى كلمة الاعتذار - إذا وقع منك خطأ - سابقة لأى كلمة أخرى، واجعلى كلمة الشكر هى الأولى لمن أسدى إليك معروفاً، وخاصة إذا كان غير ملزم بذلك.

• **كوب:**

- من المشاكل التى قد تواجه الضيف عدم وجود كوب واحد - للماء - بجانب الأطباق فيجد الضيف كوباً على يمينه وآخر على يساره فتتملكه الحيرة، والقاعدة أن الكوب الذى يئخصه هو الموجود على يمينه.
- إذا عرض بعضهم أن يملأ لك كوبك بالماء.. فارفعى الكوب فى يدك ولا تتركه على المائدة، ولا تنسى أن تشكره، وإذا أمسكت "بدورق" المياه فلا تمسك به من أسفله بل من مقبضه.

• **كيس الشاى الورقى:**

- أحياناً يصبح كيس الشاى المبلل مشكلة والحل الوحيد هو استمرار رفعه على طرف الملعقة فى الهواء أعلى الفنجان حتى تتساقط القطرات التى يحويها ثم يوضع بجانب الفنجان فى الطبق.
- ويجب ألا تنسى وجوده بالطبق حينها تحاولين إعادة فنجان الشاى للطبق.