



با سلام و لبخند شروع کن

در خانه یا جمع‌های بیرونی، هر وقت وارد جمعی می‌شوی، با صدای رسا و لبخند بگو «سلام» یا «سلام علیکم». برای بزرگ‌ترها، کمی سرت را خم کن تا احترام نشان دهی. در مدرسه، وقتی معلم وارد کلاس می‌شود، بلند شو، لبخند بزن و بگو: «سلام، صبحتون بخیر!» و از همه مهم‌تر در خانه به والدینت با گرمی و محبت سلام کن. بسیار مهم است که لحن گرم و صمیمی باشد، نه خشک. اگر خجالت می‌کشی، جلوی آینه تمرین کن تا طبیعی شود. این کار فقط دو ابزار نیاز دارد: لبخند و صدای تو!



برخی مهارت‌ها برای زندگی عادی همه‌ما بسیار مهم هستند. اینجا اورژانس مهارت است؛ جایی که مهارت‌های کاربردی زندگی را به سرعت و به صورت کاربردی با هم مرور می‌کنیم. ابتدا هم سراغ آداب معاشرت رفته‌ایم.

ارتباط مؤثر در بزنگاه‌های زندگی

آماده‌ای با چند رفتار ساده قلب همه را تسخیر کنی؟ آداب معاشرت مهارتی است که به تو قدرت می‌دهد در کلاس، خانه یا جمع‌های دوستانه مثل ستاره بدرخشی. این مهارت اعتماد به نفست را بالا می‌برد، روابطت را قوی‌تر می‌کند و تو را به فردی محترم و دوست‌داشتنی تبدیل خواهد کرد. در فرهنگ ایرانی اسلامی، احترام و ادب (مثل سلام کردن به بزرگ‌ترها یا مثال‌هایی که در ادامه می‌بینیم) مثل شاه‌کلیدی است که همه جا درها را باز می‌کند. این مهارت مثل یک نقشه جادویی، تو را قدم به قدم به حرفه‌ای شدن در معاشرت می‌رساند. آماده‌ایم که با چند روش بسیار ضروری، مهارت آداب معاشرت را مرور کنیم و با ادب دنیا را فتح کنیم!



گوش دادن فعال را تمرین کن

وقتی کسی حرف می‌زند، حواست را به او بده. گاهی سرت را تکان بده و با کلمات کوتاه نشان بده گوش می‌دهی. این مهم است که طرف مقابل هم احساس کند و بفهمد حواست با او است. در گفت‌وگو با دوستت، گوشی را کنار بگذار، به چشمانش نگاه کن و وقتی حرفش تمام شد، یک سؤال مرتبط بپرس و صحبت را با او گرم بگیر و ادامه بده. نکته دیگر اینکه از قطع کردن حرف دیگران پرهیز کن. و اگر یک وقت هم حواست پرت شد، آرام بگو: «ببخشید، دوباره بگو لطفاً.» ابزار این نکته هم دو مورد است: توجه و تمرکز.



۳

نوبت صحبت را رعایت کن

در بحث‌های گروهی، صبرکن تا نفر قبلی حرفش تمام شود. اگر ایده‌ای داری، دستت را کمی بلند کن یا بگو: «می‌توانم نظرم را بگویم؟» این کار را در محیط کلاس باید این‌گونه انجام دهی که وقتی درباره یک موضوع بحث می‌کنید، صبر کنی تا هم‌کلاسی‌ات حرفش را بزند و بعد با آرامش نظرت را بگویی. حالا اگر کسی حرف تو را قطع کرد چه می‌کنی؟ اگر کسی حرفت را قطع کرد، لبخند بزن و بگو: «اجازه دهید من هم حرفم را کامل کنم.» این نشان‌دهنده ادب و قاطعیت است. صبر و آرامش در این نکته اهمیت دارد.

۵

تشکر و عذرخواهی را فراموش نکن

هر وقت کسی به تو کمک کرد، با صداقت بگو «ممنونم» و اگر اشتباه کردی بگو «ببخشید»؛ با توضیحی کوتاه. مثلاً اگر هم‌کلاسی‌ات خودکارش را به تو قرض داد، بگو: «ممنون، خیلی کمک کردی!» یا اگر دیر به مدرسه رسیدی، صادقانه و محترمانه علت را توضیح بده و عذرخواهی کن. اطمینان بده تلاش می‌کنی دیگر دیر نرسی. تشکر را خاص کن، مثلاً: «ممنون که جزوه‌ات را دادی، خیلی به دردم خورد!» تشکر با عبارت‌های کلی خوب است، اما همه امتیاز این مرحله را نمی‌گیرد! یادت باشد که ابزار تشکر و عذرخواهی با صداقت و لبخند است.

۶

آداب غذا خوردن را رعایت کن

همه ما برای سفره که جای برکت خدا و محل جمع شدن خانواده است، احترام خاصی قائل هستیم. پس دور سفره، در جمع، با دهان پر صحبت نکن، به آرامی غذا بخور و وسایلت را تمیز نگه دار. در فرهنگ ما از نشانه‌های ادب است که صبر کنی تا بزرگ‌ترها شروع کنند. در شام خانوادگی، قاشق و چنگال را درست بگیر، بشقاب را تمیز نگه دار و بعد از غذا و شکرگزاری از خداوند، حتماً از پدر و مادریا کسی که غذا را آماده کرده است تشکر کن.

درخششش با ادب

در هر جمع

حسین نوروزی

۷

به حریم دیگران احترام بگذار

بدون اجازه وارد بحث خصوصی یا حریم شخصی کسی نشو. در فرهنگ اسلامی، رعایت حریم شخصی آدم‌ها بسیار مهم است. مثلاً اگر دوستت درباره موضوعی شخصی حرف نمی‌زند، نپرس. اگر می‌خواهی جزوه‌اش را ببینی، اول اجازه بگیر. اگر مطمئن نیستی، می‌توانی بپرسی که: «اشکالی ندارد این را ببینم؟» اینجا یک نکته کاربردی و مهم هم وجود دارد و آن اینکه آدم‌ها نباید حریم شخصی و خصوصی‌شان را در جمع و اجتماع هم بیاورند. اگر خود شما یک کار شخصی را داخل جمع بیاوری، نمی‌توانی انتظار داشته باشی بقیه حریم شخصی تو را رعایت کنند.

اول خودت باید رعایت

کنی!

۴

زبان بدن مثبت نشان بده

صاف بنشین یا بایست، شانه‌هایت را عقب بده و تماس چشمی کوتاه (دو تا سه ثانیه‌ای) برقرار کن. از بازی با مو یا خودکار پرهیز کن. مثلاً در ارائه کلاسی، دست‌هایت را آرام کنار بدنت نگه دار و به مخاطبان لبخند بزن. این حالت باعث می‌شود مطمئن به نظر بیایی. نکته کاربردی اینکه اگر عصبی هستی، دست‌هایت را پشتت قفل کن تا حالت بدنت (ژستت) طبیعی بماند. می‌توانی این روش را در آینده تمرین کنی.



بیا تمرین کنیم!

امروز در مدرسه، به یک هم‌کلاسی با لبخند سلام کن و در بحث کلاسی نوبت را رعایت کن. تجربه‌ات را در دفترت بنویس و با دوستت به اشتراک بگذار.