




LETSSTYLE

اتیکت، نوعی از ادب مدرن است

ژورنالیست: مجتبی ریحانی
ادیتور: سینا نیکنهاد

 09194501317

 Lets_Go_Style

 www.LETSSTYLE.ir



اتیکت، نوعی از ادب مدرن است.

در این نوشتار می‌خواهیم به سراغ یک ویژگی بسیار پر اهمیت در رفتار یک فرد یعنی اتیکت اشاره کنیم. اگر بخواهیم اتیکت را به صورت مختصر توضیح دهیم به تمامی رفتار های مودبانه‌ای که یک فرد می‌تواند از خود بروز دهد، اتیکت گفته می‌شود اما طبق رسممان، این کلمه را برای شما ریشه یابی خواهیم کرد تا درکی بهتر از آن حاصل شود.

واژه‌ی اتیکت در اصل یک واژه‌ی فرانسوی است. در واقع این کلمه در این زبان به معنی بلیط یا برچسبی بود که برای شناسایی کالاها از آن استفاده می‌شد اما در معنی حقیقی، به مجموعه‌ی رفتار دلالت می‌کند که انسان‌ها را از حیوانات متمایز می‌کند و به رفتارهای اجتماعی انسان‌ها که نشان دهنده‌ی مسؤلیت پذیری آن‌هاست، اشاره دارد.

تیکت باعث می‌شود تا شما در هر جاییکه می‌روید، رد پای نیکی از خود به جای بگذارید و در جزئیات به شما یاد می‌دهد که چگونه صحبت کنید، چگونه لباس بپوشید و یا چه عملکردی را اتخاذ کنید. در کل، اتیکت راهنمای شما در جامعه است که چگونه رفتار کنید.

اتیکت باعث می‌شود تا شما در جامعه، احترام را به خود جلب کنید. این کار از آن جایی شروع می‌شود که افراد، وفاداری و صداقت را در رفتار شما حس کنند. اتیکت داستانی طولانی دارد و با پیشرفت جوامع بشری و گسترش فرهنگ‌های جدید، روز به روز به آن افزوده می‌شود. اتیکت‌های یکی از مسائل controversy یا بحث برانگیزند. شاید برخی اوقات فکر کنید که عمل به یکی از آن‌ها با شما سازگاری نداشته باشد اما توصیه می‌کنیم باز هم تجدید نظر کنید.

ما در این نوشتار سعی کرده‌ایم، اتیکت مهم رفتاری را به صورت مختصر برایتان ذکر کنیم.



در این مقاله اتیکت‌های گفته شده را به چندین بخش تقسیم کرده‌ایم، قطعاً تمامی آنچه که گفته شده، دنیای اتیکت را به اتمام نمی‌رساند و هنوز هم اتیکت‌های زیادی برای گفتن و شنیدن شدن، وجود دارند. اما در کل اتیکت‌های مذکور را میتوان به **اتیکت اجتماعی، غذا خوردن و شغلی** تقسیم بندی کرد.

اتیکت رفتاری اجتماعی

به تمامی رفتارهای یک فرد در جامعه اشاره دارد که باید **مودبانه** و عاری از هر گونه بی احترامی یا آسیب به سایرین باشد. تعریف این اتیکت بسیار کلی است اما در نهایت بعد از مطالعه به این مسئله، پی خواهید برد که تماماً برای جلوگیری از پایمال شدن حقوق دیگری مرسوم شده‌اند.

۱) رعایت حریم شخصی دیگران

حریم شخصی به معنای اینکه، هر انسانی حق دارد، فضای خصوصی خود را بدون حضور یا فشار فرد دیگری داشته باشد، بسیار حائز اهمیت است. تمامی ما وظیفه داریم که حرمت فضای شخصی فرد را نگه داریم تا سایرین نیز اجازه ورود به این حریم خصوصیمان را به خود ندهند. **هیچ کس**، تاکید داریم هیچ کس، حق ورود به این دنیا و حریم شخصی افراد را ندارد. اصلی که شاید، در جوامع امروزی به دلیل عدم توجه به آن **تنش** و استرس‌های بسیار زیادی را ایجاد می‌کند. چه در بین دوستان و چه در خانواده و حتی بین زوجین، نیز این امر باید رعایت شود. اگر شخصی نیاز به تنهایی یا سکوت دارد با درک این مسئله باید فضای شخصی وی را رعایت کنیم و او را تنها بگذاریم.

شخصی که شب هنگام، بعد از همه خستگی به خانه می‌رود، نیاز به فضای شخصی خود دارد. شاید در نگاه اول این خستگی شامل فشار محیط کار، مشاخره‌های رانندگی و فشار کار با همکارانتان و هر نوع روابط دیگری باشد که همگی با وجود جزئی بودن مهم هستند و فرد نیاز به استراحت دارد. شما می‌توانید به راحتی با پرسیدن چند سوال این موضوع را درک کنید. اگر شخص مقابلتان، برای صحبت کردن آماده بود به سخنان وی گوش دهید اما اگر بعد از چند سوال سکوت کرد، او را با فضای خصوصی خودش راحت بگذارید. به نشانه‌ها احترام بگذارید. اگر کمی آگاهانه‌تر به این مسئله نگاه کنیم، تمامی مشکلاتی که باعث خستگی افراد می‌شوند ناشی از همان حریم‌هایی است که ما در مواجهه با یکدیگر رعایت نمی‌کنیم و آن‌ها را می‌شکنیم.

نکته: تلاش برای آرام کردن فرد یا همدلی کردن با افراد، امر مهمی در ارتباطات انسانی است. این موضوع به منزله رها کردن فرد مقابل برای همیشه نیست. با کمی تامل میتوان درک کرد که شخص مقابل شما، آماده پذیرش همدلی یا صحبت کردن با شما است یا خیر؟

در صورتی که او آماده پذیرش هر نوع ارتباطی نباشد، سعی کنید او را تنها بگذارید. این امر به آرام شدن فرد کمک خواهد کرد و بعد از مدتی استراحت قطعاً خود فرد، در صورتی که صلاح بداند، مشکلش را با شما در میان خواهد گذاشت. بیش از حد برای وارد شدن به حریم خصوصی افراد تلاش نکنید. در صورتیکه افراد نیازی در مشارکت شما ببینند، قطعاً تنش‌ها و مشکلاتشان را بازگو خواهند کرد.

۲) اتیکت هدیه دادن

اگر هدیه‌ای از شخصی دریافت می‌کنید، به جای اینکه به سرعت و بدون اعتنا تشکر کنید و هدیه را کنار بگذارید، در جلوی چشمان آن فرد، هدیه‌تان را باز کنید و لحظه‌ی دریافت هدیه را طولانی‌تر کنید. اگر عطری برایتان خریداری شده، بسته را باز کنید و کمی از آن را به لباس‌تان بزنید.



اگر گلدانی برای شما تهیه شده، از فرد کادو دهنده، درباره شرایط نگهداری گل یا گیاهتان و فضای مناسب آن، سوال کنید. این کار باعث می‌شود تا به مخاطبتان این پیام را انتقال دهید که برای هدیه او **ارزش** قائلید و شخص مقابلتان از ارج و قرب زیادی برخوردار است.

نکته: این موضوع در دوره‌های شما کمی متفاوت باشد. تعداد هدایا در یک دوره‌ی شما بیشتر از حد باشد. قبل از باز کردن هدایا از جمع درخواست کنید که آیا مایلند کادوی آن‌ها باز شود یا خیر؟ شاید فردی به دلیل مقایسه کادو خود با دیگر مهمانان، احساس راحتی نداشته باشد و معذب شود. از این رو برای جلوگیری از معذب ساختن افراد، پیش از باز کردن هدایا، از جمع اجازه بگیرید. از تک به تک افراد بابت زحمتی که کشیده‌اند به طور جداگانه و به یک اندازه تشکر کنید.

در مورد هدیه خودتان صحبت کنید، به طور مثال هنگام ملاقات با شخصی که به شما هدیه داده است، از همان عطر استفاده کنید یا اینکه اگر **کتابی** دریافت کردید، چند جمله از آن کتاب را برای دوستتان بخوانید.

در کل، صحبتی درباره **ارزش مالی** هدیه نکنید. اگر به شما پیشنهاد تعویض هدیه به همراه فیش خرید آن داده شد، تا حد ممکن این کار را انجام ندهید. درست است که قراره شما آن محصول را به شکلی استفاده کنید، اما به هیچ عنوان بعد از هدیه گرفتن، مقابل چشمان دوستتان که با شور و ذوق، هدیه‌ای برایتان تهیه کرده است، لحظات خوشحالی او را خراب نکنید.

انتخاب روش مناسب نشان دادن ذوقتان، تابع رابطه شما با طرف مقابل و همچنین فضای دیدار و گفتگو است. اما به یاد داشته باشید اگر کمی حوصله به خرج دهید، قطعاً می‌توانید خوشحالی خود را بیشتر و بهتر به او نشان دهید.

۳) اتیکت حقوق جانداران

به مجموعه‌ای از رفتارها گفته می‌شود که حق و حقوق دیگران اعم از سایر جانداران نیز باید در آن در الویت باشد. شما نسبت به انسان‌ها، حیوانات و گیاهان این دنیا مسؤل هستید و نباید حق آن‌ها را پایمال کنید. آسیب رساندن به یک حیوان یا گیاه یعنی اینکه شما حق آن را برای رشد و یا زندگی خدشه دار کرده‌اید. از طرفی هر انسانی مستحق این است که مادامی که آسیبی به دیگری وارد نمی‌کند، هر آنطور که می‌خواهد زندگی کند و یا عقیده‌ای داشته باشد. مسخره کردن افراد به خاطر افکار و گرایش‌ها ذهنیشان هیچ گاه سزاوار یک شخص محترم نیست.

توجه داشته باشید شخصی که در خیابان در مواجهه با حیوانات رفتار خوبی نشان نمی‌دهد، صرفاً به دلیل مشکل وی با حیوانات نیست، بلکه این موضوع بیانگر این است که آن شخص حیوانات را در جایگاه و ابعاد کوچک و همچنین ضعیف می‌بیند و همین امر باعث می‌شود تا به خود اجازه این رفتار را بدهد.

۴) اتیکت ملاقات

این دسته از اتیکت‌ها در مراسمی چون سمینارها و یا کمیسیون‌ها باید رعایت شوند. به یاد داشته باشید زمانیکه در یک سمینار شرکت می‌کنید، به حرف‌های سخنگو گوش دهید و حتی اگر نت برداری هم نمی‌کنید، بدون خودکار و دفتر وارد اتاق سمینار نشوید. موبایل‌تان را در حالت سکوت قرار دهید و با صدای بلند با سایر افراد حاضر صحبت نکنید.

۵) اتیکت سرویس بهداشتی

یکی از مهم‌ترین اتیکت‌های رفتاری که باید همیشه به آن توجه کرد، نحوه‌ی استفاده از سرویس‌های بهداشتی است. در استفاده از سرویس‌های بهداشتی عمومی و خصوصی باید به یاد داشته باشیم که همیشه دستشویی را برای فرد بعدی تمیز و عاری از هر گونه کثیفی نگه داریم. همچنین صحبت کردن با تلفن همراه در دستشویی یا سیگار کشیدن در این محیط شایسته نیست.

۶) اتیکت عروسی

مراسم عروسی یکی از مهم‌ترین رویدادهای هر فردی است. باید به یاد داشته باشید که در این مراسم، با لباسی تمیز و مرتب حاضر شوید و اگر از شما خواسته شده تا درس کد یا تم لباس خاصی بر تن داشته باشید، حتماً آن را رعایت کنید. از طرفی باید سر وقت حاضر شوید و از پر خوری و پر نوشی خودداری کنید. هیچ‌کسی برای خراب شدن بهترین روز زندگی‌اش هزینه‌های زیادی پرداخت نمی‌کند. این روز برای یک زوج شکل گرفته و قرار است شما با آن‌ها سهیم باشید. پس از لباس‌های نامتعارف پرهیزید و از جلب توجه بیش از حد، دوری کنید.

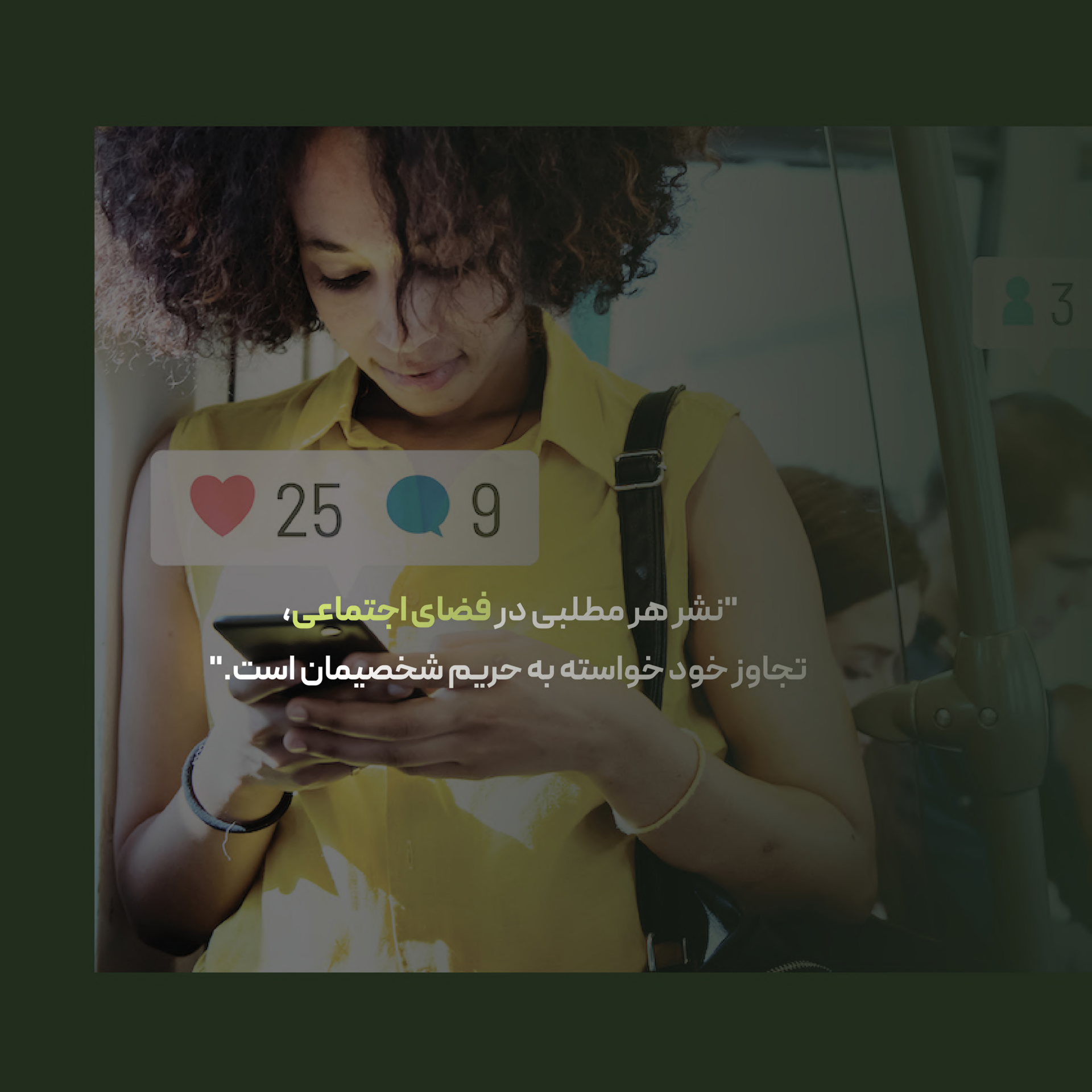


۷) اتیکت فضای اجتماعی

زندگی خصوصی‌تان را در فضای مجازی پخش نکنید. اینکه شما زندگی عاشقانه خوبی دارید فقط و فقط به شما و شریکتان مربوط است، نیازی به همگانی کردن آن نیست. این کار را حتی باید برای حفظ حریم خصوصی خودتان انجام دهید. منتشر کردن یک یا دو عکس بابت رویدادهای مهم زندگیتان، خالی از لطف نیست، اما گزارش لحظه به لحظه زندگیتان برای کسی جذاب نیست.

به هنگام فرستادن پیام‌های صوتی سعی کنید خلاصه‌وار صحبت کنید و کارتتان را در کوتاه‌ترین زمان ممکن بگویید. هیچ کسی از گوش دادن به پیام‌های صوتی ۵ دقیقه‌ای شما و جزئیات آن لذت نمی‌برد. و در واقع نیازی هم به این کار ندارد. مگر اینکه از شما درخواست کرده باشد.

همچنین اتیکت فضای مجازی، مخصوصاً در این چند سال اخیر، به دلیل گسترش و اهمیت زیادی که دارد، به نام "**نتیکت**" شناخته می‌شود. ممکن است تصور کنیم در فضای رسانه‌های اجتماعی، نظیر اینستاگرام یا توئیتر، به دلیل همگانی بودن آن‌ها، نباید از افراد انتظار داشت که به درستی رفتار کنند. اما اشتباه نکنید! فضای رسانه اجتماعی هم آداب خاص خودش را دارد، اتفاقاً شما زمانی که افراد را به شکلی درست نمی‌شناسید، نباید برای اینکه موضوعی باب سلیقه شما نیست، شروع به صحبت کردن با ادبیات نادرست و همچنین ناسزا گفتن کنید. دیگران دوست دارند که با افراد واقعی در ارتباط باشند، اینکه ما بسیاری از حرف‌های خودمان را با اکانت فیک بگوییم و در جای دیگری، یک شکل دیگری از خودمان را ارائه دهیم، قطعاً تصویر خوبی از خودمان به اشتراک نمی‌گذاریم.



25 9

"نشر هر مطلبی در فضای اجتماعی،
تجاوز خود خواسته به حریم شخصیمان است."



۸. اتیکت تلفن

یکی از اتیکت‌های بسیار مهم عصر ارتباطات، اتیکت **تلفن** است. به یاد داشته باشید که تا حد امکان باید کوتاه سخن بگویید و فرصت جواب شنیدن داشته باشید. هیچگاه هیچ فردی را نباید طولانی مدت به صحبت بگیرید. در ضمن باید حواستان به تَن صدای خودتان و بلندی یا فریاد زدن باشد. به هنگام خداحافظی، استفاده کردن عبارت "**خُب دیگه، خوشحال شدم**" جالب نیست. کمی فکر کنید! بهتر است هنگامیکه فردی، زمان زیادی را از شما در پشت تلفن اشغال می‌کند، مودبانه بگویید: "ممنون که برای من زمان گذاشتید."

همچنین زمانی که فردی قصد دارد، عکسی را در موبایل خود به شما نشان دهد، تا زمانی که آن تصویر را پیدا نکرده است، به گالری تصاویر او **خیره نشویم** و سر خودمان را در موبایل فرد نکنیم. طوری که آن شخص معذب شود و با ترس و استرس گالری گوشی خودش را به ما نشان دهد. به هیچ وجه بدون اجازه و اطلاع شخص نباید موبایل فرد را از او بگیریم و ما بقی عکس‌های وی را ورق بزنیم. شاید فرد مقابل شما اطلاعاتی را در دسترس داشته باشد که مایل به اشتراک گذاری آن با شما نباشد و شما با ورق زدن بدون اجازه به آن‌ها دسترسی داشته باشید. این کار نمونه بارزی از رعایت کردن حریم خصوصی افراد است. به هیچ وجه و با هیچ دلیلی بدون اجازه نباید این کار را انجام دهید.

در ادامه به چندین اتیکت کوتاه در حوزه رفتارهای اجتماعی اشاره می‌کنیم:

- فقط در جای پارک خودتان، خودروتان را پارک کنید. پارک کردن در جای فرد دیگر، یعنی شما مزاحم فرد دیگری شده‌اید. شاید این افراد مادامی که به دنبال جای پارک دیگری می‌گردند، قرار مهمی را از دست بدهند. به فکر دیگران نیز باشید.
- هر کسی که اول به در برسد، وظیفه دارد تا در را برای دیگری باز نگه دارد. این کار جنسیت نمی‌شناسد. از فرضیات قدیمی بیرون بیایید.

اما بعد از ورود به در، همه چیز را به روال قبل برنگردانید و اتیکت‌های رفتاری را همچنان رعایت کنید، متأسفانه ماها همیشه از در می‌ترسیم و هر زمانی که نزدیک به در می‌شویم، دوست نداریم اول ما وارد شویم، به هر دلیلی مهم نیست چه خانم و چه آقا، ابتدا از در ورود پیدا می‌کنند، مهم این است که در را برای نفر بعدی نگه دارید.

- به هنگام وارد شدن به مترو و آسانسور به این موضوع دقت کنید. اجازه دهید تا افراد اول پیاده شوند و بعد شما وارد شوید. افرادی که خواهان خارج شدن از این دو هستند اغلب از سمت چپ باید خارج شوند و مسافران جدید از سمت راست باید وارد شوند. توجه داشته باشید در هنگام ورود به آسانسور سلام کنید تا در چند ثانیه‌ای که در آسانسور هستید، دیگران معذب نباشند.
- هر کسی که اول به در برسد، وظیفه دارد تا در را برای دیگری باز نگه دارد. این کار جنسیت نمی‌شناسد. از فرضیات قدیمی بیرون بیایید.

● زمانیکه با فرد دیگری رو در رو صحبت می‌کنید حتما یک **تماس چشمی** خوب برقرار کنید. البته این امر بدین معنا نیست که به طور مستقیم فقط به چشمان وی زل بزنید. خود اینکار هم می‌تواند فرد مقابل را معذب کند اما نگاه کردن به اطراف نشان دهنده این خواهد بود که شما توجهی به طرف مقابلتان ندارید.

● تلفن همراه خود را به هنگام حضور در یک سمینار، ویزیت درمانی یا ملاقات به حالت سایلنت بگذارید. **آلودگی صوتی** در مکان‌هایی که باید سکوت در آنجا برقرار باشد، متناسب با رفتار متشخصانه نیست.

● هیچگاه از گوشی موبایلتان با **صدای بلند استفاده نکنید**. پخش کردن موسیقی بلند برای سایر افراد می‌تواند آزار دهنده باشد. از هندزفری و ایرپاد استفاده کنید.

● اینستاگرام خود را با صدای بلند چک نکنید. هیچ فردی از دانستن اینکه شما کدام ریلز را می‌بینید خوشحال نخواهد شد.

● هیچگاه از دیگران **بدگویی نکنید**. اگر هم افرادی در ارتباطات شما وجود دارند که حتی به طور علنی هم به قوی شمشیر را از رو بسته‌اند، شما نباید خونسردی و آرامش خود را از دست بدهید. رفتار مخاصمانه نشان دهنده این است که شما تمرکزتان را از دست داده‌اید و می‌خواهید به زور متوسل شوید.

● به هنگام صحبت کردن با فرد دیگری مدام به **صفحه گوشی خودتان نگاه نکنید**. این کار باعث می‌شود که فرد مقابل معذب شود. اگر می‌خواهید این کار را انجام دهید از قبل توضیح دهید که ملاقات شما برایتان ارزشمند است، اما همزمان منتظر یک خبر هم هستید.

● به هنگام رو به رو شدن با افراد در لحظه اول لطفاً **عینک دودی** خود را در بیاورید و اگر می‌خواهید دست بدهید، حتماً دستکش خود را از دستتان خارج کنید.

● در مکان‌های عمومی با صدای بلند با تلفن همراهتان صحبت نکنید. هیچ نیازی به نشان دادن این که شما عصبانی، خوشحال یا غمگینید، ندارید. به هنگام صحبت کردن با موبایلتان **داد نزنید**. به آرامش بقیه افراد حاضر فکر کنید. **هیچانات خود را منتقل نکنید**.

● سگ‌ها همیشه دوستان بسیار عزیز انسان‌ها بوده‌اند. اگر برای قدم زدن با سگ خود بیرون می‌روید لطفاً همیشه یک کیسه و دستکش به همراه داشته باشید تا بعد از اجابت مزاج سگتان آن را جمع‌آوری کنید. اینکه خرابکاری سگتان را در مکان‌های عمومی، پیاده‌رو و یا حتی کنار درخت‌ها رها کنید، بسیار حرکت زننده‌ای است.

● به هنگام **صحبت کردن** با یک شخص دیگر و خصوصاً زمانیکه وارد یک محیط بسته شده‌اید، **ایرپاد** خود را از گوشتان خارج کنید.

● زمانیکه با فرد دیگری رو در رو صحبت می‌کنید حتما یک **تماس چشمی** خوب برقرار کنید. البته این امر بدین معنا نیست که به طور مستقیم فقط به چشمان وی زل بزنید. خود اینکار هم می‌تواند فرد مقابل را معذب کند اما نگاه کردن به اطراف نشان دهنده این خواهد بود که شما توجهی به طرف مقابلتان ندارید.

● تلفن همراه خود را به هنگام حضور در یک سمینار، ویزیت درمانی یا ملاقات به حالت سایلنت بگذارید. **آلودگی صوتی** در مکان‌هایی که باید سکوت در آنجا برقرار باشد، متناسب با رفتار متشخصانه نیست.

● هیچگاه از گوشی موبایلتان با **صدای بلند استفاده نکنید**. پخش کردن موسیقی بلند برای سایر افراد می‌تواند آزار دهنده باشد. از هندزفری و ایرپاد استفاده کنید.

● اینستاگرام خود را با صدای بلند چک نکنید. هیچ فردی از دانستن اینکه شما کدام ریلز را می‌بینید خوشحال نخواهد شد.

● هیچگاه از دیگران **بدگویی نکنید**. اگر هم افرادی در ارتباطات شما وجود دارند که حتی به طور علنی هم به قوی شمشیر را از رو بسته‌اند، شما نباید خونسردی و آرامش خود را از دست بدهید. رفتار مخاصمانه نشان دهنده این است که شما تمرکزتان را از دست داده‌اید و می‌خواهید به زور متوسل شوید.

● به هنگام صحبت کردن با فرد دیگری مدام به **صفحه گوشی خودتان نگاه نکنید**. این کار باعث می‌شود که فرد مقابل معذب شود. اگر می‌خواهید این کار را انجام دهید از قبل توضیح دهید که ملاقات شما برایتان ارزشمند است، اما همزمان منتظر یک خبر هم هستید.

● به هنگام رو به رو شدن با افراد در لحظه اول لطفاً **عینک دودی** خود را در بیاورید و اگر می‌خواهید دست بدهید، حتماً دستکش خود را از دستتان خارج کنید.

● در مکان‌های عمومی با صدای بلند با تلفن همراهتان صحبت نکنید. هیچ نیازی به نشان دادن این که شما عصبانی، خوشحال یا غمگینید، ندارید. به هنگام صحبت کردن با موبایلتان **داد نزنید**. به آرامش بقیه افراد حاضر فکر کنید. **هیجانات خود را منتقل نکنید**.

● سگ‌ها همیشه دوستان بسیار عزیز انسان‌ها بوده‌اند. اگر برای قدم زدن با سگ خود بیرون می‌روید لطفاً همیشه یک کیسه و دستکش به همراه داشته باشید تا بعد از اجابت مزاج سگتان آن را جمع‌آوری کنید. اینکه خرابکاری سگتان را در مکان‌های عمومی، پیاده‌رو و یا حتی کنار درخت‌ها رها کنید، بسیار حرکت زننده‌ای است.

● به هنگام **صحبت کردن** با یک شخص دیگر و خصوصاً زمانی که وارد یک محیط بسته شده‌اید، **ایرپاد** خود را از گوشتان خارج کنید.

- هیچگاه دست خالی به یک مهمانی یا دعوت نروید. یک گل یا یک شیرینی کوچک، قیمتی آنچنانی ندارد. یک پیشنهاد جالب داریم. بردن یک دسر ساده می‌تواند گزینه‌ی خوبی باشد. حتی اگر آشپز خوبی هم نباشید، درست کردن یک دسر ساده زمان و انرژی زیادی از شما نخواهد گرفت.

- از **ادکلن** متناسب با فصل و به مقدار کافی استفاده کنید. خودتان را با رایحه عطر خفه نکنید. بیش از حد اسپری نکنید. اینکه یک رایحه کم اما متناوب داشته باشید بسیار بهتر از این است که در لحظات اول مخاطبان فکر کنند، که شما یک دسته گل واقعی هستید.

- از **دئودرانت‌ها و خوشبوکننده‌ها** استفاده کنید. این امر فقط مختص آقایان نیست. برای افرادی که تعریق زیادی دارند، توصیه می‌کنیم از پدهای تعریق که در قسمت زیر بغل به لباس متصل می‌شوند استفاده کنند، تا هم از خیس شدن این ناحیه جلوگیری کنند. این پدهای تعریق، بوی بد و تعریق شما را جذب می‌کنند و در عین حال از زرد شدن زیر بغل لباس شما در طولانی مدت جلوگیری می‌کنند.

- لباس‌هایتان را بعد از استفاده، حتماً **شستشو** دهید. این امر نشان دهنده‌ی **وسواس** شما نیست. هر بار که لباسی را می‌پوشید، هر چند هم که زمان آن کوتاه باشد، چربی و عرق بدن شما به آن منتقل خواهد شد. این امر باعث خواهد شد تا نه تنها بوی بدی به خود بگیرند بلکه به بافت پارچه لباس شما نیز می‌توانند آسیب برسانند. از خشک شویی برای مراقبت بیشتر از لباس‌هایتان استفاده کنید.

● به هنگام ارتباط گرفتن با سایر افراد به یاد داشته باشید که **آیا زمان این کار را دارند یا خیر؟** همیشه بپرسید که آیا زمان برای صحبت کردن یا چت کردن دارید یا خیر؟ به زمان بندی سایرین احترام قائل شوید.

● **همیشه استحمام کنید.** اینکه به طور مکرر، آب به تن شما بخورد الزاماً شما را وسواسی نشان نمی‌دهد. به یاد داشته باشید که در تابستان هر روز دوش بگیرید و در فصول سردتر سال، حداقل یک روز در میان حمام کنید.

● همیشه لباس زیر پاکیزه به تن داشته باشید. بر طبق رسوم گذشتگان، گفته می‌شد که یک لباس زیر پاکیزه **اولین نقطه‌ای است که یک مرد اعتماد به نفس خود را پیدا می‌کند.**

● اگر با دوستی در مکانی حاضر می‌شوید که شخصی به جمع شما اضافه می‌شود، به طور واضحی دوستان را معرفی کنید تا احساس معذب بودن نداشته باشد. همچنین شما موظف هستید نام دوستان را با صدای بلند و رسا بگویید تا در ذهن فرد باقی بماند. اگر نام آن شخص را فراموش کردید، دوباره در ابتدای صحبت سوال کنید، هیچ کسی دوست ندارد در انتهای مذاکره یا دیدار، هنگام نام بردن اسمشان جملاتی نظیر **"راستی آقای فلانی خیلی خوشحال شدم از هم صحبتی با شما"** روبه‌رو شود یا تلفظ غلطی از اسمشان به کار رود. این امر نشان می‌دهد که شما به روند ملاقات و همچنین افراد حاضر در محل، اعتنایی نداشتید.

اتیکت شغلی

کار شما محل کسب درآمد و **ایجاد ارتباطات** با شرکای حرفه‌ایتان است. به یاد داشته باشید که هرگونه رفتاری که شما را از این قانون دور کند، با رفتار حرفه‌ای شما نیز منافات دارد. از این رو باید به نکات زیر توجه داشته باشیم.



۱. موضوعات شخصی خود را در کار و محیط کاریتان دخیل نکنید. گاهی اوقات دیده‌ایم که افراد کارهای خانه خودشان را حتی اگر یک ایمیل کوتاه هم باشد، در محیط کارشان انجام می‌دهند یا فرزندشان را با خود به همراه دارند. اینکار شاید برای یک یا دو بار قابل قبول باشد اما نشان خواهد داد که شما تمرکز کافی بر روی کارتان ندارید و ذهنتان مشغول موضوعات شخصی خودتان است.

۲. در محیط کارتان به **خوبی و مرتب لباس پوشید**. هیچ ارگان یا سازمانی به کارمندان ژولیده یا بد لباس علاقه‌ای ندارد. شما نمایندگان یک سازمان هستید، هر کجا که باشید به یاد داشته باشید که لباسی مرتب بر تن داشته باشید. این اتیکت بدین معنا نیست که شما حتما باید ترندی یا بر اساس فشن لباس پوشید.

۳. **مراقب تَن صدای خود و کوتاهی بلندی صدای خود در محیط کار باشید.** داد زدن یا استفاده از کلمات رکیک فقط نشان دهنده‌ی این است که شما می‌خواهید اطرافیان را تحت فشار قرار دهید. این کار به هیچ وجه حرفه‌ای به نظر نمی‌رسد و بیشتر نشان خواهد داد که شما در موضع ضعف قرار دارید.

۴. **از لباس‌های بسیار فاخر دوری کنید.** در واقع در محیط کار نباید زیاد به دنبال جلب توجه باشید. این موضوع هم برای آقایان و هم برای خانم‌ها صدق می‌کند. از پوشیدن لباس‌های نمایان کننده پیرهیزید. آقایان باید توجه داشته باشند که واقعا نیازی نیست بازوها یا قفسه سینه عضلانی خود را به نمایش بگذارید. همچنین برای بانوان هم باید گفت که نیازی ندارید تا از **آرایش‌های سنگین** استفاده کنید. خانم‌ها باید در محیط کار به اندک‌ترین میزان آرایش رضایت بدهند.

۵. زمانیکه در محل کارتان مشغول هستید و به خط کاری شما در دفترتان تماسی حاصل می‌شود، **همیشه خود را معرفی کنید.** همیشه بعد از سلام، نام خود را بگویید و از مخاطب بپرسید که چه کمکی از شما ساخته است؟

۶. **زمانی که مریض شده‌اید، واقعا سر کار نروید.** با این کار به راحتی می‌توانید بیماری خود را انتقال دهید. با رئیس‌تان صادق باشید و این اعتماد را بسازید.

۷. **ایمیل‌های کاری خود و تماس‌های کاریتان را در ساعات کاری ارگان یا افراد بفرستید و انجام دهید.** به ساعات غیر کاری مردم توجه کنید. همه نیازمند استراحت و دور شدن از محیط کاری هستند و الزاماً هر کسی در خدمت ما نیست.

۸. **بعد از دریافت هرگونه خدمات از سمت شرکت یا فردی، حتما تشکر کنید.** درست است که این خدمات از طرف افراد یا ارگان‌ها برای رفاه مردم ایجاد شده‌اند؛ اما به یاد داشته باشید که همه ما انسانیم و حتی اگر در قبال کاری پولی دریافت می‌کنیم، سزاوار تحسین و تشکر هستیم.

۹. **در محیط کار، بدون اجازه وارد اتاق افراد دیگر نشوید.** حتماً قبل از ورود در بزنید یا به نحوی اجازه بگیرید. بعد از وارد شدن برای شروع مکالمه، از اختصاص دادن وقتشان به شما تشکر کنید. به سلسله مراتب سازمانی دقت کنید. شاید هیچگاه نیاز نباشد که مستقیم به سراغ رئیس یک ارگان بروید. اغلب مشکلات ما، در همان رده‌های پایین‌تر سازمانی حل می‌شود. کمی حوصله به خرج بدهید.

۱۰. **به سلسله مراتب سازمانی دقت کنید.** شاید هیچگاه نیاز نباشد که مستقیم به سراغ رئیس یک ارگان بروید. اغلب مشکلات ما، در همان رده‌های پایین‌تر سازمانی حل می‌شود. کمی حوصله به خرج بدهید.



اتیکت غذا خوردن

مهم‌ترین اتیکت دنیا و به نظر اشخاصی که به طور جدی اتیکت را رعایت می‌کنند، **اتیکت غذا خوردن است**. این اتیکت، نشان دهنده‌ی شخصیت هر فردی است. آداب و رسوم غذا خوردن در کل دنیا بسیار متفاوت است اما باید بدانید که **خوب و مودبانه غذا خوردن**، حاکی از عمق **شخصیت شماست**. هیچگاه نباید به هنگام غذا خوردن، صدای بلند ایجاد کنید. غذاهای آبکی را هورت نکشید، کمی صبر کنید تا خنک شوند.

بشقاب شما میدان جنگ نیست. پس از قاشق و چنگال به آرامی استفاده کنید. هرگز قاشق یا چنگالتان را محکم به بشقاب نکوبید. به خصوص در محیط‌های رستورانی، سعی کنید تا صدای قاشق و چنگالتان بلند نباشد. **آلودگی صوتی به هنگام صرف غذا، هیچ کجای دنیا جایز نیست**. از خندیدن بلند یا پُر چانگی بر سر میز پرهیز کنید.

- مادامی که غذای سایر افراد بر سر میز تمام نشده، **هیچگاه میز را بی دلیل ترک نکنید**. اگر نیاز دارید تا از سرویس بهداشتی استفاده کنید، به آرامی قاشق و چنگالتان را در کنار بشقابتان قرار دهید تا نشان دهید که غذایتان تمام نشده است و با یک جمله "عذر می‌خواهم" ساده میز را ترک کنید و سریع بر سر میز بازگردید.

- به هنگام غذا خوردن، اگر می‌خواهید جرعه‌ای آب بنوشید به یاد داشته باشید که قبل از اینکه لیوانتان را بلند کنید، **دور دهان و لب خودتان را با دستمال کاغذی پاک کنید**. این کار باعث می‌شود که تا جای لبتان بر روی لیوان باقی نماند. هیچ‌کسی از این صحنه خوشنود نمی‌شود. خانم‌ها نیز حداقل امکان باید بعد از تمام کردن نوشیدنیشان، جای رژ خود را از روی لبه لیوان با دستمال کاغذی، سریعاً پاک کنند.

- **هیچگاه در یک جای رسمی درخواست پک کردن باقی مانده غذایتان را نکنید**. بله درست است زمانیکه که شما با دوستانتان یا خانواده برای شام بیرون رفته‌اید و حتی به یک رستوران لوکس هم اگر رفته باشید، می‌توانید به راحتی درخواست کنید که باقی مانده غذایتان را پک کنند. این کار نه تنها بی‌ادبانه نیست بلکه نشان دهنده این است که شما علاقه‌ای به اسراف ندارید. اما در رویدادهای رسمی این کار هیچ جایگاهی ندارد. به اندازه غذا بکشید و سعی کنید که آن را تمام کنید. نگه داشتن غذا در بشقابتان هیچ معنای دیگری جز اینکه شما اسراف کرده‌اید یا زحمات افرادی را که غذا را تدارک دیده‌اند، نادیده گرفته‌اید، ندارد.

اتیکت غذا خوردن

- اگر از غذایی خوشتان نیامد، از آن یک سناریو بزرگ نسازید. به راحتی می‌توانید آن را کنار بگذارید. البته این موضوع زمانیکه در رستوران هستید و می‌توانید اعتراض داشته باشید، باید به صورت کاملاً محترمانه و مودبانه انجام شود و از افراد حاضر بخواهید که غذایتان را عوض کنند.
 - برای گفتن ممنونم عجله نکنید. منتظر باشید تا تمامی افراد حاضر بر سر میز از غذا خوردن دست بکشند و تمام شوند و بعد تشکر کنید. تشکر کردن قبل از اتمام غذای بقیه، باعث می‌شود تا سایرین را معذب کنید و مجبور شوند سریع‌تر از غذا دست بکشند.
 - قبل از اینکه به غذایتان نمک یا فلفل اضافه کنید، آن را بچشید. در برخی از جوامع، اضافه کردن سس بیشتر یا نمک و فلفل بیشتر به غذا شاید برای فردی که غذا را تدارک دیده است، خوشایند نباشد.
 - غذایتان را با دهان بسته بجووید. هیچ‌کسی از شنیدن سر و صدای دهان شما خوشنود نمی‌شود. البته این موضوع شاید در کشورهای خاور دور مثل ژاپن به معنی خوشمزه بودن غذا باشد اما در فرهنگ ما جایی ندارد.
-

نکات کوتاه اتیکت غذا خوردن



منتظر میزبان باشید تا بر سر میز حاضر شود و قبل از اینکه او شروع نکرده یا غذا را تعارف نکرده، شروع به صرف غذا نکنید.

زمانیکه می خواهید برای خودتان نوشیدنی بریزید، اول از بقیه سوال کنید که نوشیدنی میل دارند یا نه و در صورتی که نیاز داشتند، اول برای آن‌ها را نوشیدنی بریزید. **هیچگاه لیوان خود را تالبه پر نکنید.**

هیچگاه دهان خود را پر از غذا نکنید. یک قانون ساده در این باره وجود دارد، باید به قدری غذا در دهانتان بگذارید که بتوانید حتی با وجود غذا در داخل دهانتان، اسمتان را بگویید.

چنگال همیشه باید در دست چپ و قاشق و کارد در دست راست باشد.
هیچگاه آرنجتان را بر روی میز قرار ندهید.

در غذا کشیدن و سرو نوشیدنی، کمی پرهیزکارانه عمل کنید و از پرخوری اجتناب کنید.
به هنگام غذا خوردن، **خونسرد** باشید. مخصوصاً در مراسمات رسمی، با ولع و حرص غذا نخورید.

نکته پایانی

تمامی مواردی که گفته شد، صرفاً برای اشاره به اهمیت اتیکت‌های رفتاری بود. اما باید توجه داشته باشید که میتوان ساعت‌ها در هر کدام از این تیترها، صحبت کرد. اهمیت اتیکت‌های رفتاری برای ما به قدری مهم است که آن را همسو با **استایل شخصی و نحوه‌ی لباس پوشیدن** افراد می‌دانیم.

باید به این نکته توجه داشته باشیم که شما زمانی که به درستی **لباس** می‌پوشید باید بتوانید درست هم **رفتار** کنید، ما همیشه فرصت این را نداریم که صرفاً بخواهیم خودمان را با صحبت کردن به دیگران معرفی کنیم و باید این کار را با لباس پوشیدن و رفتارهایی که از خودمان ارائه می‌دهیم نشان دهیم. همیشه گفته شده که **صدای رفتار، از صدای گفتار بیشتر است.**

به همین علت قبل از آنکه بخواهید کلامی را رد و بدل کنید، سعی کنید که رفتار درستی از خودتان به نمایش بگذارید. البته که توجه داشته باشید که این مسئله بدین معنا نیست که محتاطانه و بسیار خشک رفتار کنیم. **فقط با دانستن موارد کوچک، اما تاثیر گذار باید بتوانیم حس خوبی را با دیگران به اشتراک بگذاریم.**

در مورد مسائل اتیکت، بیشتر صحبت خواهیم کرد، اما یادتان باشد که بر روی توسعه فردی و شخصیتی خود، باید مدام در حال آموزش باشید تا بتوانید رفتاری تاثیرگذار و مهم‌تر از هر چیزی، متناسب داشته باشید.

برای درخواست مشاوره استایل و ساخت برند شخصی خودتان می‌توانید از تیم لتس استایل کمک بگیرید، آدرس سایت و راه‌های ارتباطی با ما در انتهای این برگه راهنما درج شده است.