

باهوش

آنچه دختران باید بدانند

# رفتار مناسب



نویسنده: نانسی هولیوک

مترجم: گیتی شهیدی

## فهرست

### اصول و مبانی / ۷

اول من؟ ۸

بعد از شما ۱۰

اثر خوب بگذارید ۱۲

کلمات خود را انتخاب کنید ۱۴

احترام ۱۶

### بیابید حرف بزنیم / ۱۷

معرفی ۱۸

آقا، خانم و... ۲۰

گفتگو ۲۲

ارتباط از طریق اینترنت ۲۴

آزمون شایعه پراکنی ۲۶

آزمون فضولی ۲۸

شما چه می‌کنید؟ ۳۰

آداب تلفن زدن ۳۲

تلفن همراه ۳۴

پیامک‌ها ۳۶



### میزبان و میهمان / ۳۷

در منزل یک دوست ۳۸

خوابیدن ۴۰

دعوت‌نامه‌ها ۴۲

شما چه می‌کنید؟ ۴۳

آزمون معایب میهمانی ۴۶

### غذا خوردن / ۵۹

آداب غذا خوردن ۶۰

شما چه می‌کنید؟ ۶۴

شام‌های رسمی ۶۶

رستوران‌ها ۶۸

غذاهایی که با دست خورده

می‌شوند ۷۰

غذاهای دردرساز ۷۲

پایان غذا خوردن ۷۴



### هدایا / ۵۰

شما چه می‌کنید؟ ۵۲

تشکر کردن ۵۴

شما چه می‌کنید؟ ۵۶



### بیرون از خانه / ۷۵

همسایه‌ها ۷۶

مراکز خرید ۷۸

سینما ۸۰

شما چه می‌کنید؟ ۸۲

در زمین بازی ۸۴

آزمون فضای آزاد ۸۶

آزمون سرزمین‌های دور ۸۸

# اصول و مبانی



موقعیت‌های درس‌ساز / ۸۹

شماچه می‌کنید؟ ۹۰

مناسبت‌های خاص / ۹۳

دور هم جمع شدن خانواده ۹۴

شماچه می‌کنید؟ ۹۶

مراسم تدفین و عزاداری ۹۸

و در پایان / ۱۰۱

کارهایی که باید انجام دهید ۱۰۲



## اول من!



در درون هر یک از ما صدایی هست که می‌گوید:

### «اول من!»

این صدا به ما می‌گوید که فقط باید خودمان را راضی و خوشحال کنیم؛ هر چه را می‌خواهیم تصاحب کنیم، هر کاری دوست داریم انجام دهیم و هرگز نگران دیگری نباشیم. اگر **اول من** هدف اصلی انسان‌ها بود، آنها تمام روز خود را صرف پایمال کردن حقوق و لگدمال کردن احساسات یکدیگر می‌کردند و خیلی زود، دنیا دچار هرج و مرج شدید می‌شد.

اینجاست که اخلاق و رفتار وارد عمل می‌شود.

اخلاق، مجموعه قوانینی است که تفاوت رفتار خوب و بد را مشخص می‌کند. رفتار مناسب به انسان کمک می‌کند تا بتواند با دیگران کنار بیاید، مهربان‌تر باشد و خود را به جای دیگران بگذارد.

دختری که تصمیم می‌گیرد از رفتارهای خوب استفاده کند به دیگران می‌گوید که معتقد است آنها نیز به اندازه او مهم هستند. علاوه بر این رفتار او نشان می‌دهد که زندگی تنها به این خلاصه نمی‌شود که یک فرد برای خودش چه کاری انجام می‌دهد بلکه زندگی یعنی آنچه که مردم می‌توانند با هم و به نفع یکدیگر انجام دهند.

بنابراین چه کسی تصمیم می‌گیرد چه رفتاری مؤدبانه است و چه رفتاری نیست؟ ما، همه این تصمیم را اتخاذ می‌کنیم.

وقتی درباره رفتار صحبت می‌کنیم، از اینکه مردم در زمان و مکانی خاص چگونه عمل می‌کنند سخن می‌گوییم. آنچه در یک کشور حرکتهای مؤدبانه است ممکن است در کشوری دیگر بی‌ادبانه محسوب شود. آنچه در پنجاه سال پیش گستاخی محسوب می‌شد امروز این‌طور نیست. رفتار تا حدود زیادی به رسم و رسوم بستگی دارد و بیشتر اوقات مردم با رسوم مختلف در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند.

رفتار شما نشان‌دهنده شخصیت و نوع تفکر شماست. رفتار شما مانند زبانی است که به دیگران می‌گوید چگونه می‌اندیشید و چگونه عمل می‌کنید. آنها با درک این زبان، نوع ارتباطشان با شما را تعیین می‌کنند.

آیا شما قابل اعتماد هستید؟

آیا فقط به خودتان فکر می‌کنید؟

آیا می‌توانید یک دوست خوب پیدا کنید یا برعکس؟

مردم با مشاهده رفتارتان، نظرشان را درباره شما شکل می‌دهند.