

چگونه با ادب باشیم؟

رفتار خوب هزینه‌ای ندارد، اما تاثیرش بر حسی که مردم نسبت به شما یا سازمانی که شما نمایندگیش می‌کنید پیدا می‌کنند، بسیار است. وقتی که مودب هستید و آداب را رعایت می‌کنید، احتمال اینکه دیگران نیز رفتاری مودبانه و مبادی آداب با شما داشته باشند، بیشتر است.

۱۷ بهمن ۱۴۰۳۰

به گزارش اقتصاد ایران، مودب بودن یعنی که نسبت به احساسات دیگران آگاه باشیم و به آن‌ها احترام بگذاریم. ممکن است همیشه متوجه ادب نشویم، اما معمولاً گستاخی و رفتار بی‌ملاحظه به چشم می‌آید.

مودب بودن روابط شما با دیگران را بهتر می‌کند، برایتان احترام می‌آورد، اعتماد به نفستان را بالا برده و مهارت‌های ارتباطی‌تان را تقویت می‌کند.

پدر اینجا گامی به عقب می‌رویم و به بنیان‌های ساختن و حفظ روابط با دیگران می‌پردازیم. همچنین مثالهایی در باب رفتارهای معمولی که مودبانه تلقی می‌شوند، خواهیم زد.

ادب می‌تواند روابط شما را با دیگران بهبود بخشد، کمک کند که احترام و مفاهمه ایجاد کنید، اعتماد به نفستان را بالا ببرد و مهارت‌های ارتباطی شما را بهبود بخشد.

0911 152 0966

asaditaluki@gmail.com

www.hvacdesigngroup.com

ساری، خیابان فرهنگ، کوچه فرهنگ ۱۶، ساختمان توسعه پزشکان، طبقه ۵، واحد ۳۸



بسیاری از نکاتی که در اینجا مطرح می‌شوند ممکن است بدیهی به نظر برسند، اما بسیار پیش می‌آید که رفتار اجتماعی مناسب غفلت می‌ورزیم و آن را فراموش می‌کنیم. قدری وقت بگذارید و با خواندن نکات زیر، به این پیاندیشید که مودب بودن و نمایش اتیکت اجتماعی خوب، چگونه می‌تواند روابط شما با دیگران را بهبود بخشد.

وقتی دیگران گستاخ و بی‌ملاحظه باشند، تشخیص آن برایمان آسان است، اما اغلب تشخیص این خصیصه‌ها در خودتان سخت است. به دقت راجع به تصویری که در دیگران از خود باقی می‌گذارید فکر کنید و ببینید که چقدر راحت می‌توانید از اینکه آدمی بدرفتار و جاهل به نظر برسید، جلوگیری کنید.

دستورالعمل مودب بودن

آنچه در زیر می‌آید را می‌تواند در اکثر تعاملات خود با دیگران، دوستان، همکاران، خانواده و مشتریان، به کار ببندید. اما سعی کنید همیشه عرف را ملاک قرار دهید و سعی کنید تا جای ممکن متناسب رفتار کنید و تفاوت‌های فرهنگی را نیز مدنظر داشته باشید.

۱. به مردم سلام کنید

ما مردم به شکل مناسب سلام علیک کنید، تماس چشمی برقرار کنید، لبخند طبیعی بزنید یا اگر مناسبت دارد بغلشان کنید، اما سلام یادتان نرود، به خصوص سلام دادن به همکاران و بقیه کسانی که



هر روز می بینید. بگذارید دیگران به شما نزدیک شوند. فقط به این خاطر که روز بدی داشته‌اید بین خودتان و دیگران دیوار نکشید.

۲. از زبان مناسب استفاده کنید

نسبت به جنسیت، نژاد، دین، دیدگاه‌های سیاسی و دیگر موضوعات جنجالی یا چالشی، با احترام صحبت کنید. از ابراز نظرات توهین آمیز یا مناقشه انگیز خودداری کنید.

۳. سعی کنید که به خاطر آورید

چیزهایی از طرفتان را به خاطر آورید، و به شکلی مناسب نظر دهید. مثلاً راجع به همسرش، تولدش یا هر اتفاق مهمی که در زندگیش افتاده (یا قرار است بیافتد). همیشه به مشکلات و رویدادهای دشوار زندگی دیگران توجه داشته باشید.

۴. همیشه از «لطف» و «ممنون» استفاده کنید

حتماً از دیگران به خاطر زحماتشان یا نظرشان تشکر کنید و همیشه هنگام خواستن چیزی از «لطف» استفاده کنید. اگر کسی چیزی به شما تعارف می‌کند می‌توانید بگویید، «بله لطف» یا «نه، ممنون.»

تاریخ:
شماره:
پیوست:



۵. تمجید و تبریک

دیگران را به خاطر دستاوردهایشان تحسین کنید و به ایشان تبریک بگویید. تحسین و ستایش باید اصیل به نظر برسد، این موضوع چنان که حس حسادت یا عصبانیت در شما باشد، می تواند دشوار باشد.

۶. به زیردستان خود احترام بگذارید

سر کار با زیردستان مودب باشید و به ایشان کمک کنید. جایگاهها، نقشها و وظایف دیگران را بشناسید و به آنها احترام بگذارید.

۷. کمی برای حرف بافی وقت بگذارید

می توانید راجع به هوا صحبت کنید، یا از طرفتان راجع به خانواده اش پرسید، یا راجع به یک خبر حرف بزنید. سعی کنید مکالمه ای سبک داشته باشید و به حرف های طرفتان علاقه نشان دهید، اما زیاده روی نکنید. صمیمی و مثبت باشید و علائم کلامی و غیر کلامی طرف مقابلتان را دریافت کنید.

0911 152 0966

asaditaluki@gmail.com

www.hvacdesigngroup.com

ساری، خیابان فرهنگ، کوچه فرهنگ ۱۶، ساختمان توسعه پزشکان، طبقه ۵، واحد ۳۸



۸. یاد بگیرید که با توجه گوش دهید

وقتی که دیگران صحبت می کنند به آن ها توجه کنید. میانه گفتگو حواستان پرت نشود و میان حرف دیگران نپرید.

۹. برای وقت دیگران احترام قائل باشید

سعی کنید خلاصه و مفید صحبت کنید، البته بدون اینکه هول هولکی و تند صحبت کنید.

۱۰. جسور باشید

در وقت لزوم جسور باشید، اما به حق دیگران برای جسور بودن نیز احترام بگذارید.

۱۱. به خاطر اشتباهاتتان عذرخواهی کنید

اگر چیزی گفته اید یا کاری کرده اید که ممکن است گستاخانه به نظر برسد، عذرخواهی کنید، اما در امر عذرخواهی زیاده روی نکنید.

0911 152 0966

asaditaluki@gmail.com

www.hvacdesigngroup.com

ساری، خیابان فرهنگ، کوچه فرهنگ ۱۶، ساختمان توسعه پزشکان، طبقه ۵، واحد ۳۸



تاریخ:
شماره:
پیوست:



۱۲. غیبت نکنید

سعی کنید راجع به دیگران حرف‌های مثبت بزنید.

۱۳. پیچیده صحبت نکنید!

از پر اصطلاح صحبت کردن پرهیز کنید. از به کار بردن اصطلاحات و واژگانی که فهمشان برای دیگران دشوار است پرهیز کنید. ایده‌ها و دستورالعمل‌های پیچیده را به دقت توضیح دهید. سعی کنید گنده‌گو به نظر نرسید.

۱۴. احترام بگذارید

به دیگران احترام بگذارید و آماده باشید که ایده‌ها و نظرات آن‌ها گوش دهید.

۱۵. برای هر مناسبتی لباس مناسب بپوشید

از پوشیدن لباس‌های بدن نما در انظار عمومی اجتناب کرده و به کسی که چنین لباسی به تن دارد زل نزنید. برای مناسبت‌های رسمی، از لباس‌های غیررسمی استفاده نکنید.

0911 152 0966

asaditaluki@gmail.com

www.hvacdesigngroup.com

ساری، خیابان فرهنگ، کوچه فرهنگ ۱۶، ساختمان توسعه پزشکان، طبقه ۵، واحد ۳۸



۱۶. از شوخی کردن با دقت استفاده کنید

سعی کنید که به کسی توهین نکنید و حدود زبان مناسب هر شرایطی را بدانید.

۱۷. نظافت شخصی را رعایت کنید

به طور مرتب دندانهایتان را مسواک کنید، لباسهایتان را عوض کنید و به خودتان عطر بزنید. از استفاده از ادکلنهایی، افترشیوها و عطرهایی که بوی تند دارند پرهیز کنید.

۱۸. وقت شناس باشید

اگر با کسی سر زمان مشخصی قرار گذاشته‌اید، حتماً سر وقت یا حتی چند دقیقه‌ای زودتر سر قرار حاضر شوید. اگر ممکن است دیر کنید، حتماً طرفتان را هر چه زودتر در جریان بگذارید. اگر دیر کرده‌اید، بهانه‌های اغراق شده یا آبکی نیاورید. به وقت طرفتان احترام بگذارید و آن را تلف نکنید.

۱۹. رفتار مناسبی سر سفره داشته باشید

0911 152 0966

asaditaluki@gmail.com

www.hvacdesigngroup.com

ساری، خیابان فرهنگ، کوچه فرهنگ ۱۶، ساختمان توسعه پزشکان، طبقه ۵، واحد ۳۸



تاریخ:
شماره:
پیوست:



وقتی که در کنار دیگران غذا می‌خورید، غذاهایی که بوی تند دارند نخورید، با دهان پر صحبت نکنید و با دهان باز غذا را نجوید. به آرامی غذا بخورید.

۲۰. آداب عمومی را رعایت کنید

در انظار عمومی دست توی بینی یا گوشتان نکنید و انگشتان و ناخن‌هایتان را نجوید. زیاد با موهایتان ور نروید.

رفتار خوب هزینه‌ای ندارد، اما تاثیرش بر حسی که مردم نسبت به شما یا سازمانی که شما نمایندگیش می‌کنید پیدا می‌کنند، بسیار است. وقتی که مودب هستید و آداب را رعایت می‌کنید، احتمال اینکه دیگران نیز رفتاری مودبانه و مبادی آداب با شما داشته باشند، بیشتر است.

0911 152 0966

asaditaluki@gmail.com

www.hvacdesigngroup.com

ساری، خیابان فرهنگ، کوچه فرهنگ ۱۶، ساختمان توسعه پزشکان، طبقه ۵، واحد ۳۸

