

فن الإتيكيت من الألف إلى الياء



أعداد: عمرو لبيب

إن الجمال الرائع لا يقف عند الوجه بل يتعداه إلى الجسم كله، إلى طريقة الجلوس والوقوف، إلى موديل الشعر وطريقة التعبير إلى النظافة والترتيب، كل هذه النواحي تلعب دورها في إعطاء الانطباع الجمالي المرغوب لدى الناظرين.

وستجدين هنا التعليمات التي سوف تساعد مظهرك الخارجي، مثل: وقتك، جلستك، مشيتك، شذائك، عطرك، وأشياء أخرى. وخلالة القول أننا هنا سوف نلقي الضوء على أسس علمية وعملية سليمة تعتبر من ضروريات أنوثتك.

تعليمي كيف تمشي:

- 6 أن لا تسيري بخطوات واسعة تسابقين بها الريح.
- 7 أن لا تسيري بخطوات قصيرة جداً تشبهين بها السلحفاة.
- 8 أن تترجحي وركيك يمنة ويسرة حسب خطواتك.

فنجمات السينما خلافاً لما تعتقدن، لا يسرن في حياتهن العادية كما يسرن أمامك على الشاشة، فهناك المخرجون وأخصائيو الدعاية الذين يفرضون على الممثلة نوعاً خاصاً من المشي تصبح معروفة به، إنها بضاعة للتصدير والمتاجرة ليس أكثر.

وهناك قواعد عامة لما يجب أن تفعله وما يجب أن تتحاشيه طبقياً بعناية وبصورة عفوية لتكلف فيها، فإنها من مستلزمات جمالك الذي نريد له أن يكون كاملاً لا ينقص فيه.

احذري الأمور التالية وتجنبها تماماً:

- 1 أن تقلدي مشية أي امرأة أخرى سواء كانت نجمة من نجوم السينما أو غيرهن، لأن لك مشيتك الخاصة بك والتي يمكنك أن تعرفيها بالتمرين والممارسة.
- 2 أن تسيري وكثفك متجهان إلى الأمام.
- 3 أن تضعي كعبك على الأرض قبل وضع مقدمة القدم.
- 4 أن تحركي ركبتيك بصورة استدارية.
- 5 أن تخرجي قدميك عن نطاق محور الجسم أثناء السير.

واحرصي على التالي:

- 1 أن تسيري عشر دقائق يومياً في المنزل وأنت باسطة ذراعيك على الجانبين كما يفعل البهلوان، محافظة إلى أقصى حد على توازنك بصورة طبيعية.
- 2 أن تضعي قدميك في كل خطوة بصورة مستقيمة أمام القدم الأخرى ثم انعطفي برشاقة بتحريك جذعك قبل الخطوة التالية.
- 3 أن تضعي بعد ثلاث دقائق من بدء التمرين كتاباً ثقيلاً فوق رأسك ثم تسيري بقامة منتصبه في ليونة ومرونة في اتجاه واحد شريطة أن تظل قدمك مستقيمتين.
- 4 ألا تترجحي وركيك أثناء السير بتحريك الركبتين، بل يجب أن تلقي بثقل جسمك من الخلف إلى الأمام بشي الركبة ودون الاستعانة بالورك.
- 5 أن تعودي نفسك على السير بجذع مستقيم دون تصنع ورأس عال من غير شموخ وتكبر.
- 6 أن تحركي ذراعيك بانتظام فتحركي الذراع اليمنى مع الساق اليسرى والعكس، ومع التمرين تصبح هذه الأمور جزءاً لا يتجزأ من حياتك تقومين به من غير تكلف.

صعود الدرج وهبوطه:

صعود الدرج وهبوطه محكان هامان للمرأة التي تعرف كيف تحافظ على مظهر جمالها فتبرزه في إطار جذاب من التصرفات الطبيعية المدروسة.

انتبهي عند صعود الدرج أو هبوطه لما يأتي:

- 1 لاتلقي بثقلك على حاجز الدرج (الدرابزين) لكن المسيه لمساً رقيقاً.
- 2 حذار من أن تنحني إلى الأمام كثيراً لأن ذلك يضطرك إلى جر قدميك الخلفيه جراً إلى الأعلى، مما يشوه منظر، بل يجب أن تنحني إلى الأمام قليلاً وترفعي قدمك قليلاً إلى أعلى من مستوى الدرجة، ثم أنزليها برفق ودون أن تحدثي أي صوت بقدميك ثم ادفعي جسمك إلى أعلى بقدمك الخلفيه وهكذا.
- 3 عند الهبوط من الدرج حذار من النزول وركبتك متباعدين وجذعك مندفع إلى الأمام بصورة مزعجة، ولا تضربي الدرجات بكعبك.
- 4 انحني إلى الأمام قليلاً كي ترى الدرجات السفلى، ولا حظي هنا أن الانحناء لا يقصد به شي الجذع، لكن مجرد انحناء بسيطة رشيقه تكفي.
- 5 ليكن قوامك منتصباً ومتزاناً عند الهبوط، واثني ركبتيك الخلفية عندما ترمين بقدمك الأمامية نحو الدرجة السفلى بلطف وهدهد.



كيفية الجلوس وأهميته:

ليس الجلوس مجرد ظاهرة مكملة أو مشوهة للجمال، بل إنه يعطي أوضح فكرة عن أخلاق الجالسة، كما أنه لا يتعلق فقط بسلامة القوام وإبراز الجمال فالأمر أكثر من ذلك.

وإذا كان الجلوس السيء بالنسبة للرجل ظاهرة تدعو إلى الانزعاج منه، فإنه بالنسبة للمرأة يعتبر (كارثة) سواء من ناحية الإساءة لجمالها، أو سمعتها.

أوضاع خاطئة للجلوس:

● الجلوس على المقعد بشدة، وبصورة أوضح أن تلقي المرأة بنفسها بطريقة يئن لها المقعد .

● الجلوس على الناحية العجزية (آخر عظمة في العمود الفقري) من الجسم بدلاً من الإليتين (الوركين).

● الجلوس مع إبعاد أقدامهن عن بعضها بصورة منفردة ويجعلن أقدامهن منحرفه إلى الخارج.

● بعض النساء يلففن سيقانهن على بعضها كما تلتفت الأفعى حول الشجرة.

● الجلوس مع الانحناء بظهورهن إلى الأمام أو وضع أيديهن على ركبهن كما لو كن في وضعية تحفز للقفز.

وإذا أردت أن تتمرني على الأوضاع الصحية الجمالية فمارسي هذا التمرين:

1 ضعي مقعداً ذا مسند قائم في ناحية من الغرفة.

2 تقدمي منه برشافة، وعندما تصبح المسافة بينك وبينه ثلاثون سنتيمتراً، ألقي عليه نظرة خاطفة ثم أديري ظهرك إليه، ثم إزلي إحدى قدميك وراء الأخرى واثني ركبتيك، واخفضي وركك وظهرك منتصب، ثم اجلسي براحة دون أن تضعي ساقيك على بعضهما .

وهذه هي الجلسة المثالية أما متماتها، فهي أن تجلسي وجذعك قائم ورأسك منتصب دون تكلف، وأن تردي كتفيك إلى الخلف بصورة طبيعية، ولا يسمح لك (يلف ساقيك على بعضهما) بل ضعي ساقيك في الوضعيه التالية:

حين تجلسين على كرسي أو على كنبه لا تضعي رجل على رجل، وليس مطلوب منك في جلستك المثالية هذه أن تجلسي كالصنم بلا حراك بل افعلي ماشئت ضمن الحدود التي أشرنا إليها والتي تعتبر ضرورة صحية وتجميلية واجتماعية في آن واحد .

إتيكيت الضيوف:

- تتعدد قواعد الإتيكيت الخاصة بالمضيف أو المضيفة لكن هذه المرة إذا كنت أنت الضيف المدعو لتناول غداء أو عشاء لحضور حفلة ما، فماهي القواعد المتبعة للإتيكيت، والتي تسمى بـ "إتيكيت

الضيوف؟

قواعد الإتيكيت:

● الحساسية:

إذا كنت تعاني من الحساسية لنوع معين من الأطعمة، فعليك أن تخبر المضيف أو المضيفة في وقت سابق لحضور الدعوة وبعد توجيهها، وما تحتاجه من متطلبات غذائية في حدود اللائق.

● المقاطعة:

تتمثل المقاطعة في التليفون المحمول الذي قد يكون مقبولاً في بعض البلدان وبعضها الآخر لا، ويجب ألا نحاول ارتشاف أو تبريد الطعام الساخن بالنفخ فيه، ولا نتحدث والطعام في فمنا، بالإضافة إلى عدم التمخط ونحن على المائدة عليك بالاستئذان وقتها للذهاب إلى التواليت مثلاً.

● مواصلة الود:

بما أن المضيف أو المضيفة اعتنى بنا ووجه لنا دعوته فينبغي أن نهتم به أيضاً بتوجيه ما يعبر عن شكرنا وامتناننا له بإرسال بطاقة شكر أو بريد إلكتروني أو مكالمة تليفونية حسبما يروق لنا .

● الهدايا:

إذا كنا نعرف الشخص فلنختر الهدية العملية التي يمكن أن يستفيد منها وليس شرطاً أن تكون غالية الثمن، أما الشخص الذي لا تعرفه فيكتفي بباقة من الورد، ومن الأفضل أن نقدم الهدية لصاحب الدعوة لتوجيه الشكر له شخصياً .

● الدعوة:

يجب الانتباه لعدم اصطحاب أي شخص لم توجه له الدعوة وبالطبع ينطبق ذلك على الأطفال .

● تناول الأطعمة والمشروبات:

لا نبدأ في تناول أي شيء إلا بعد أن نحصل على الإشارة الخضراء من المضيف أو المضيفة، وتلك الإشارة البدء في الإمساك بالشوكة ومن هنا نبدأ نحن أيضاً .

● المغادرة:

علينا باختيار الميعاد الملائم للرحيل، وإذا كنا مدعوين لتناول الغداء أو العشاء يتحدد ميعاد مغادرتنا للمكان عند إشارة المضيف أو المضيفة باستعداده لذلك، مع ملاحظة أنه لا يجوز أبداً أن نطلب أخذ الطعام المتبقى.

● فوطه المائدة:

نوضع على الفخذين (الحجر) بمجرد جلوسنا على المائدة، ويجب ألا نحاول فرد طياتها كلية لكي تحمي ملابسنا في حالة انسكاب الحساء أو أية سوائل بجانب فتات الطعام.

● الملابس:

إذا تلقيت دعوة لا تتردد في سؤال المضيف أو المضيفة عن نوعية الملابس التي ترتديها، أما إذا كانت حفلة شواء فلا داعي للسؤال .

● المقاطعة:

تتمثل المقاطعة في التليفون المحمول الذي قد يكون مقبولاً في بعض البلدان وبعضها الآخر لا، ويجب ألا نحاول ارتشاف أو تبريد الطعام الساخن بالنفخ فيه، ولا نتحدث والطعام في فمنا، بالإضافة إلى عدم التمخط ونحن على المائدة عليك بالاستئذان وقتها للذهاب إلى التواليت مثلاً.

● مواصلة الود:

بما أن المضيف أو المضيفة اعتنى بنا ووجه لنا دعوته فينبغي أن نهتم به أيضاً بتوجيه ما يعبر عن شكرنا وامتناننا له بإرسال بطاقة شكر أو بريد إلكتروني أو مكالمة تليفونية حسبما يروق لنا .

● الهدايا:

إذا كنا نعرف الشخص فلنختر الهدية العملية التي يمكن أن يستفيد منها وليس شرطاً أن تكون غالية الثمن، أما الشخص الذي لا تعرفه فيكتفي بباقة من الورد، ومن الأفضل أن نقدم الهدية لصاحب الدعوة لتوجيه الشكر له شخصياً .

● الدعوة:

يجب الانتباه لعدم اصطحاب أي شخص لم توجه له الدعوة وبالطبع ينطبق ذلك على الأطفال .

● تناول الأطعمة والمشروبات:

لا نبدأ في تناول أي شيء إلا بعد أن نحصل على الإشارة الخضراء من المضيف أو المضيفة، وتلك الإشارة البدء في الإمساك بالشوكة ومن هنا نبدأ نحن أيضاً .

● المغادرة:

علينا باختيار الميعاد الملائم للرحيل، وإذا كنا مدعوين لتناول الغداء أو العشاء يتحدد ميعاد مغادرتنا للمكان عند إشارة المضيف أو المضيفة باستعداده لذلك، مع ملاحظة أنه لا يجوز أبداً أن نطلب أخذ الطعام المتبقى.

● فوطه المائدة:

نوضع على الفخذين (الحجر) بمجرد جلوسنا على المائدة، ويجب ألا نحاول فرد طياتها كلية لكي تحمي ملابسنا في حالة انسكاب الحساء أو أية سوائل بجانب فتات الطعام.

● وضع الجلوس:

الاسترخاء مطلوب عند تناولك للطعام، ويجب ألا نرتكز بكوعنا على المائدة وإنما نحفظ بهما على جانبي الجسم .

إتيكيت التربية:

على كل أب وأم أن يختارنا نصائح الإتيكيت التالية في تفكيرهما لتربية أبنائهما عليها:

1 الطلب والشكر:

هناك كلمتان سحريتان كلمة "من فضلك" عند طلب شيء، وكلمة "شكراً" عند إنجاز الطلب، لذلك يجب على الآباء تعليم أبنائهم هاتين الكلمتين حتى تكون عادة لهم .

وحتى ولو كان هذا الشخص الذي نشكره طفلاً، فكلمة "شكراً" هي أفضل الطرق للإعراب عن الامتنان والعرفان، والأفضل منها "من فضلك" حيث تحول هذه الكلمة صيغة الأمر إلى طلب، وتتضمن معنى الاختيار بل إنها تجعل من الطلب غير المرغوب فيه طلباً لذيذاً يستمتع الإنسان بأدائه .

2 الألقاب:

الطفل الصغير لا يبالي بمناداة من هم أكبر منه سناً بألقاب تأديبية تسبق أسماءهم لأنه لا يعي ذلك في سن مبكرة ولا يحاسب عليه، ولكن عندما يصل إلى مرحلة عمرية ليست متقدمة بالدرجة الكبيرة لا بد من تعليمه كيف ينادي الآخرين باستخدام ألقاب تأديبية لأن عدم الوعي سيترجم بعد ذلك على أنه سوء الأدب .

3 آداب المائدة:

آداب المائدة للكبار هي نفسها للصغار باستثناء بعض الاختلافات البسيطة وإن كان يعد اختلافاً واحداً فقط هو تعليمهم التزام الصمت على مائدة الطعام بدون التحرك كثيراً أو إصدار الأصوات العالية، مع الأخذ في الاعتبار إذا استمرت الوجبة لفترة طويلة من الزمن لا يطبق الطفل احتمال الانتظار لهذه الفترة ويمكن قيامه آنذاك .

4 الخصوصية:

● لكي يتعلم طفلك احترام خصوصيات الكبار، لا بد وأن تحترم خصوصياتهم:

● لا تقتحم مناقشاتهم .

● لا تتصت إلى مكالمتهم التليفونية .

● لا تتلصص عليهم .

● لا تفتش في متعلقاتهم .

● انقر الباب واستئذن قبل الدخول عليهم .

● ولا تتعجب من هذه النصائح لأن تربية الطفل في المراحل العمرية الأولى واللاحقة ما هي إلا مرآيا تعكس تصرفات الوالدين وتقليد أعمى لها .

7 المصافحة بالأيدي:

لا بد وأن يتعلم الأطفال مصافحة من هم أكبر منهم سناً عند تقديم التحية لهم مع ذكر الاسم والنظر إلى عين من يصافحهم، وقم أنت بتعليمهم ذلك بالتدريب المستمر .

8 إتيكيت التليفون:

عندما ينطق الطفل بكلماته الأولى يجد الآباء سعادة بالغة لأنه يشعر آنذاك أن طفله كبير ولا سيما مع الأصدقاء من خلال المحادثات التليفونية، لكن قد يزعج ذلك البعض ولا مانع منه إلا بعد أن يستوعب الطفل الكلام ويتعلم كيف ينقل الرسالة إلى الكبار .

9 التربية في الداخل والخارج:

جميع الآداب السابقة لا تقتصر على المنزل وإنما في كل مكان وفي كل شيء ومع الجميع كالجدود والآباء والأصدقاء، وللمائدة والمحادثة، وللمطاعم والمدارس والنادي .