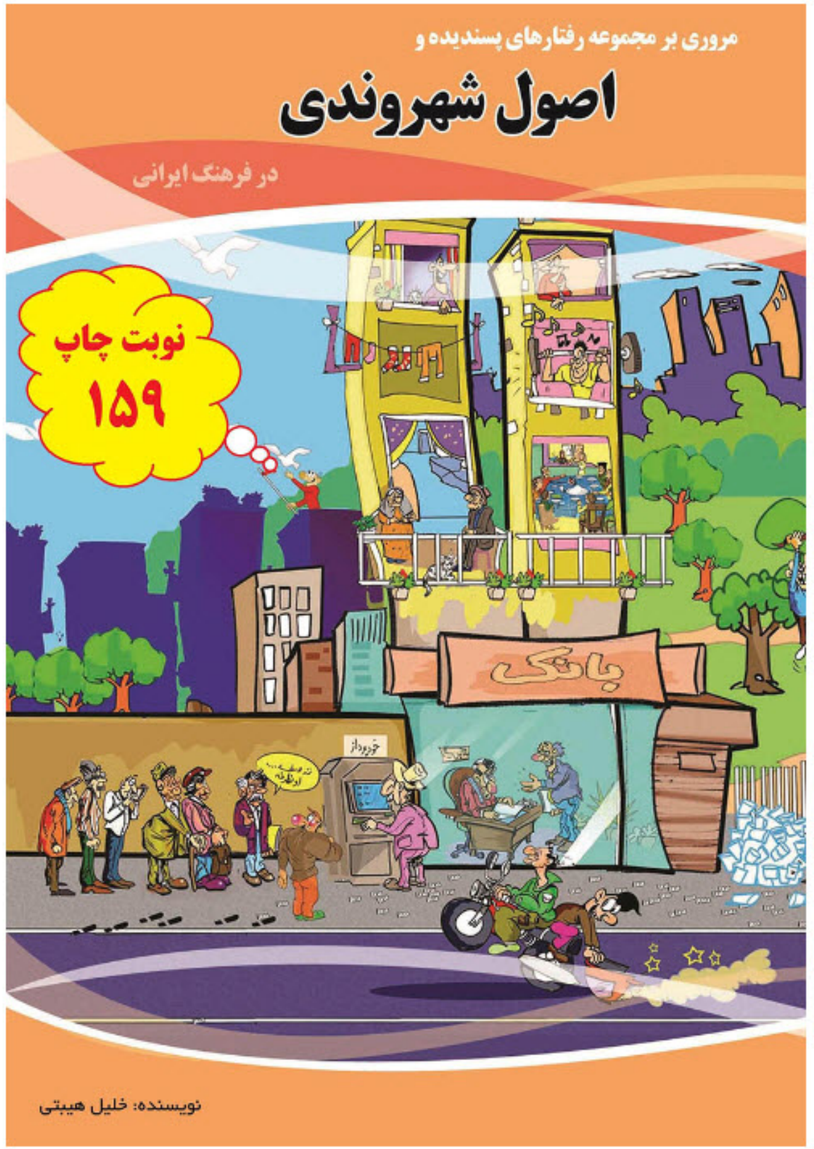


بسم الله الرحمن الرحیم

(مروری بر مجموعه‌ای از رفتارهای پسندیده)

اصول شهروندی

در فرهنگ ایرانی

نویسنده: خلیل هیبتی

اصول شهروندی در فرهنگ ایرانی

موسسه انتشاراتی فرهنگی اشتیاق نور

نویسنده: خلیل هیبتی

نوبت چاپ : یکصدو شصتم-۱۳۹۸

تیراژ:۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۵-۱۶-۵۰۳٤-۶۰۰-۹۷۸

تصاویر متن: فرامرز کشتکار

ویراستار : مرتضی هیبتی

تلفن سفارش کلی و ارسال رایگان : ۰۹۱۲ ۸۹ ۸۹ ۵۱۴

فهرست مطالب

مقدمه

پیشگفتار نویسنده

رفتارهای پسندیده در برقراری ارتباط

سلام و اَحوال‌پرسی

دَست دادن

مُلاقات و مُعرّفی

ملاقات با پزشک

به عُنوان گوینده

به عُنوان شنونده

هدیه دادن

هدیه گرفتن

پوشش

کفش

عیادت و عزا

عیادت

عَزا

اینترنت و شبکه‌های اجتماعی

استفاده از تلفُن

تلفن همراه

رفتارهای پسندیده در منزل و مهمانی

منزل و همسایگی

آپارتمان نشینی

مهمانی

قبل از رفتن به مهمانی

در زمان مهمانی

پایان مهمانی و بعد از آن

به عنوان میزبان

غذا خوردن

رفتارهای پسندیده در رانندگی

نکات پسندیده عمومی در رانندگی

تاکسی

موتورسواری و دوچرخه‌سواری

رفتارهای پسندیده در مکانهای عمومی و ...

خیابان

گردشگری، اماکن و میراث فرهنگی

چند نکته دیگر

اماکن و مراسم مذهبی

اداره

به عنوان کارمند

به عنوان ارباب رجوع

صف

نانوایی

ادامه‌ی نکات مربوط به مکان‌های عمومی

وسایل نقلیه‌ی عمومی

محیط آموزشی

یک دانش آموز محترم

محیط خوابگاه

خرید و فروش

فروش

خرید

محیط زیست و بازیافت

بازیافت

مصرف بهینه و صرفه جویی

مصرف بهینه آب

مصرف بهینه انرژی(برق ، گاز،سوخت)

امداد خواهی و نجات

فهرست منابع

فرزندم در برخورد با دیگران خود را میزان قرار ده،

آنچه را که برای خود می پسندی برای دیگران نیز بپسند.

و آنچه را که برای خود نمی‌پسندی، برای آنان نیز مپسند،

...آنچه را که برای دیگران زشت می‌داری برای خود نیز زشت شمار

...آنچه را دوست نداری به تو بگویند، به دیگران نیز .

بخشی از سفارشات اخلاقی- تربیتی مولای متقیان علی (ع) به فرزند گرامیشان امام حسن مجتبی (ع)

مقدمه

از خدا خواهیم توفیق ادب

بی‌ادب محروم ماند از لطف رب

به نقل از پیامبر اکرم(ص)، سودمندترین مردم کسی دانسته شده است که دیگران از دست و زبان او ایمن باشند. احساس امنیت روانی در تعاملات اجتماعی هدیه‌ای است که از دیگران دریافت می‌کنیم و در پرتو این احساس است که بستر مناسبی برای بروز توانمندی‌ها و ارضای نیازهای اجتماعی فراهم می‌گردد. نقطه‌ی شروع چنین احساسی و نیز شاخص‌های رفتاری آن متشکل از صدها و بلکه هزاران مهارت و ظرافت است که در بسیاری از موارد به صورت ناخودآگاه نقش خود را ایفا می‌کنند. گاهی غفلت از یک نکته‌ی ظریف و در ظاهر کوچک رفتاری، هسته‌ی اولیه فقدان‌های بزرگی می‌شود که جبران آن بسیار مشکل - اگر نگوییم ناممکن- است. اگر قدمی فراتر برویم، همین غفلت کوچک می‌تواند نقطه‌ی آغاز خصومتی دیرپا و دنباله‌دار شود.

انسان نماینده‌ی خالق هستی‌بخش خود بر روی کره‌ی خاک است و اگر بخواهد نماینده‌ای کارآمد و درخور باشد متخلق شدن به اخلاق خالق و متصف‌شدن به اوصاف او، کوچک‌ترین رسالتی است که فراروی انسان است. از بی‌شمار صفت نیکوی خداوندی هر کدام را بخواهیم دنبال کنیم ملتزم به پرورش مهارت‌های ریز و درشتی در خود هستیم که در نگاه اول بسیاری از آن‌ها چندان حائز اهمیت جلوه نمی‌کنند. لیکن با قدری تامل در می‌یابیم که چیدن میوه‌ی اخلاق نیکو از باغ مصفای انسانیتِ انسان، نیازمند رفتار ظریف و زیبای باغبان این باغ - که همانا کسی جز خود انسان نیست - و خون دل خوردن‌های فراوان است.

از جانب دیگر، ذات انسان بر مدنیت او مبتنی است؛ ایفای نقش مدنیت نیز مستلزم آگاهی از قواعد بازی‌های اجتماعی است تا بتوان در یک تعامل موثر اجتماعی، هم منشأ اثر بود و هم اثراتی نیکو از دیگران پذیرفت. آغاز چنین فرآیندی بر بنیان برقراری ارتباط اجتماعی استوار است و شالوده‌ی آن برخورداری از مهارت‌هایی است که – همان طور که پیش‌تر گفته شد- در ظاهر کم اهمیت، ولی به واقع بسیار تاثیرگذار هستند. نکته‌ی قابل ذکر دیگر اینکه تمام مهارت‌هایی که با مطالعه‌ی چند سطر پیشین ممکن است به ذهن خطور کند آموختنی و قابل یاد گرفتن در هر مقطع سنی است.

از یک منظر، یکی از رسالت‌های اصلی مربیان تعلیم‌دیده، انتقال دانش و تجربیات به نسل غیرمتخصص جامعه در حوزه‌ی تعلیم و تربیت است. این مطلب مبین یکی از نیازهای روز افزون همه‌ی اقشار اجتماع

است تا در پرتو این انتقال دانش بتوانند رفتار و عملکرد خود را بر اساس مبانی علمی مستدل از یک جانب، و فرهنگ بومی و الهی از جانب دیگر تنظیم کنند. نیاز افراد به مباحث ساده شده‌ی علمی است که رواج شمار فراوانی از آثار نویسندگان سایر فرهنگ‌ها را در این مرز و بوم دامن زده است. آثاری که چیزی جز ترجمه‌ی صرف آموزه‌های فرهنگی دیگران نیست. بسیاری از این آموزه‌ها از ابعاد مختلف با جامعه‌ی ایرانی ناهمخوان است - اگر چه می‌توان گفت که متعارض است. نپرداختن متخصصان به نیازهای مخاطبان غیرمتخصص و در نتیجه پیامدهای ناگواری در حوزه‌ی مسایل رفتاری و اجتماعی شده است.

به لحاظ مبانی، ما به سان تشنگان لب دریاییم و تبدیل گوهرهای نهفته در این پیشینه به تزیینات قابل مصرف برای غیرمتخصصان، همت بلندی را می‌طلبد که ممکن است بهای گزافی به خاطر این بلند همتی پرداخته شود. آنچه در این کتاب ملاحظه می‌شود آغاز گام نهادن و مصروف داشتن همت نگارنده‌ی آن است تا به این رسالت تربیتی اقدام کند. آقای هیبتی پاسخگویی به یک نیاز جدی جامعه را سرلوحه‌ی کار خود قرار داده است که این تجربه‌ی ایشان، اشاره به ظرایف و لطائفی است که در کتاب "رفتارهای پسندیده و اصول شهروندی" ملاحظه می‌شود. به سهم خود از جرأت و جسارت ایشان تقدیر می‌کنم و چشم امید به قدم‌های استوارتر ایشان در راه پیوند بین دنیای تخصصی تعلیم و تربیت و جامعه غیر متخصص در این زمینه دارم. چشم ما بر طلعت آینده باد.

دکتر مسعود حسین‌چاری

رئیس بخش روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز

پیشگفتار نویسنده

در این مجموعه سعی شده است با زبانی ساده و بدون حاشیه‌پردازی به بخشی از رفتارهای پسندیده و قواعد نانوشته‌ی زندگی شهری، که در برقراری ارتباط بهتر شهروندان با یکدیگر و همچنین حفظ نظم در جامعه نقش مهمی ایفا می‌کنند، اشاره شود.

هرچند پیرامون آداب شهروندی و رفتار پسندیده اجتماعی نکات بسیاری را می‌توان برشمرد، ولی در کتاب حاضر سعی شده بیشتر به آن موضوعاتی اشاره شود که معمولاً، ما در زندگی روزمره بیشتر با آنها روبرو هستیم . موضوعاتی همچون برقراری ارتباط در خانواده و اجتماع، آپارتمان نشینی و همسایگی، رانندگی، رفتار در مکان‌های عمومی، مصرف بهینه، محیط زیست و ... .

این کتاب می‌تواند مورد استفاده‌ی عموم شهروندان قرار گیرد. به همین منظور سعی شده رفتارهای پسندیده یک شهروند خوب در موقعیت‌های مختلف، به طریقی طبقه بندی شوند که هر خواننده بتواند به راحتی با کتاب ارتباط برقرار کند. و در مدتی کوتاه نکات مفیدی را مرتبط با موضوع مرور نماید.

امیدوارم شما خواننده محترم از مطالعه مباحث مطرح شده احساس رضایت و خرسندی داشته باشید و بتوانیم گامی هرچند کوتاه در جهت ترویج رفتارهای نیکو و ارتقای سطح فرهنگ عمومی جامعه برداریم.

خوشحال خواهم شد در صورت امکان نظـــرات شما خوانندگان محترم را از طریق نشانی heybati@yahoo.com یا همچنین @heybati۲ دریافت نمایم، تا ان‌شاءالله در چاپ جـــدید مورد توجّـــه و استفـــاده قرار گیرد.

خلیل هیبتی

رفتارهای پسندیده در برقراری ارتباط

سلام و اَحوال‌پرسی

۱. در سلام‌کردن پیش‌قدم باشید. (به ویژه افراد کوچک‌تر به بزرگ‌تر)

۲. قبل از شروع صحبت با کسی، ابتدا سلام کنید.

۳. وقتی بر جمعی وارد می‌شوید برای سلام کردن پیش‌قدم شوید.

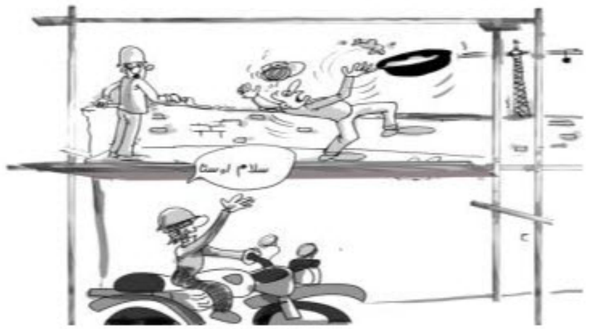
۴. شایسته است وقتی سواره هستید، به پیاده سلام کنید.

۵. وقتی کسی به شما سلام می‌کند جوابی کامل‌تر و بهتر دهید.

۶. پاسخ سلام را به طریقی بگویید که سلام کننده بشنود.

۷. هنگام احوال‌پُرسی اگر عینک آفتابی بر چشم دارید آن را بردارید.

۸. در مکان‌های عمومی وقتی دوست شما از رو به‌رو می‌آید، لازم نیست احوال‌پُرسی خود را از فاصله‌ی دور شروع کنید.



مؤدبانه تر آن است که احوال پرسی شما، باعث حواس پرتی یا ایجاد زحمت برای دیگران نشود.

۹. بهتر است هنگام احوال‌پُرسی لبخند بر لب داشته و به چشم طرف مقابل نگاه کنید.

۱۰. کلمات احوال‌پُرسی باید محترمانه و با فعل جمع به کار روند.

۱۱. بهتر است در سلام کردن ، آقایان به خانم‌ها پیش‌قدم باشند.

۱۲. با آرامش و کلمات شمرده، احوال‌پُرسی کنید.

۱۳. وقتی در کنار جمع ایستاده‌اید، با صدای بلند با کسی که دور از شما قرار دارد، احوال‌پُرسی نکنید.

۱۴. هنگام احوال‌پُرسی، چیزی نخورید.

۱۵. اگر دیگران در جمع به احترام، در مقابل شخصی برخاستند، شما نیز برخیزید هر چند که وی را نشناسید.

۱۶. اگر کسی به احترام، در مقابل شما برخاست، حتماً وی را به نشستن و راحت بودن دعوت کنید. (نه این که حرکت محترمانه‌ی وی را فراموش کنید و به دنبال احوال‌پُرسی با بقیه یا کاری دیگر بروید)

۱۷. اگر به احترام، در مقابل کسی برخاستید (هنگام ورود یا خروج)، صبر کنید تا آن فرد بنشیند یا خارج شود، سپس بنشینید.



به جای سلام کردن از عبارت خسته نباشید استفاده نکنید (به ویژه در اول صبح)

۱۸. اگر بزرگ‌تری وارد جمع شد، به احترام برخیزید، هر چند لحظاتی قبل با وی در محلی دیگر احوال‌پُرسی کرده باشید.

۱۹. اگر از پله‌ها بالا رفته یا دویده باشید، صبر کنید تا تنفستان عادی شود بعد وارد شوید و احوال‌پُرسی کنید.

۲۰. در جواب به احوال‌پُرسی معمولی، شایسته نیست از ناراحتی جسمی و مشکلات خود بگویید. (طرف مقابل انتظار شنیدن جواب واقعی ندارد)

۲۱. روبوسی با صدای بلند شایسته نیست.

۲۲. در مراسم عزا یا تشییع جنازه یا مواقعی که جمع ناراحت هستند، روبوسی همراه با خوشحالی نباشد. (شرایط را درک کنید)

۲۳. با صورت خیس یا عرق‌کرده، برای روبوسی با دیگران پیش‌قدم نشوید.

۲۴. در مکان‌های رسمی و عمومی، به روبوسی به تعداد کم‌تر و هیجان پایین‌تر اکتفا کنید. (همچنین با افرادی که صمیمی نیستید)

۲۵. از روبوسی خیلی تُند و سریع خودداری کنید.

۲۶. برای روبوسی بهتر است فرد کوچک‌تر صبر کند تا بزرگ‌تر پیش‌قدم شود.



وقتی کسی عجله دارد، بهتر است با وی دست ندهید و احوال پرسی را طولانی نکنید.

دَست دادن

۱. وقتی وارد جمعی می‌شوید، لازم نیست با همه دست بدهید. بهتر است با آرامش بایستید و احوال‌پُرسی کنید. (به‌ویژه وقتی دیگران نشسته باشند یا مشغول انجام کاری باشند)

۲. با افرادی که صمیمی نیستید، دست‌دادن نه خیلی سرد باشد و نه خیلی محکم که باعث رنجش و احساس درد شود.

۳. دست طرف مقابل را به مدت طولانی نگه ندارید.

۴. بهتر است هنگام دست دادن دست‌کش خویش را از دست خارج کنید.

۵. وقتی کسی دست خویش را جهت دست دادن پیش می‌آورد، وی را معطل نگذارید.

۶. با دست خیس برای دست دادن پیش‌قدم نشوید.

۷. اگر ماشین متوقف است به منظور احترامِ بیش‌تر، بهتر است پیاده شوید، سپس دست دهید و احوال‌پُرسی کنید.



وقتی کسی چیزی در دست داردیامشغول انجام کار با دست است،جهت دست دادن پیش قدم نشوید.

۸. با نوک انگشتان دست ندهید.

۹. هنگام احوال‌پُرسی و دست‌دادن، بهتر است ارتباط چشمی نیز برقرار کنید. (به جای این که به پایین یا جایی دیگر نگاه کنید)

۱۰. هنگام دست‌دادن، کلید یا چیزی دیگر در دست نداشته باشید.

۱۱. برای دست‌دادن، دست خود را از فاصله‌ی دور دراز نکنید.

۱۲. با دست آلوده به دیگران دست ندهید.

۱۳. با کسی که تازه دستش را شسته و آماده غذا خوردن می‌شود ، دست ندهید.

۱۴. وقتی کسی در حال خوردن است، برای دست دادن پیش‌قدم نشوید.

۱۵. وقتی بخواهید به چند نفر دست بدهید، باهمه آن‌ها ارتباط چشمی نیز برقرار کنید. (نه این که با نفر اول در حال صحبت باشید و به بقیه فقط دست دهید)



دست دادن از بزرگ تر یا مقام بالاتر است.زودتر از فرد بزرگ تر یا مقام بالاتر،دست خودرا پیش نبرید.

مُلاقات و مُعرّفی

۱. قبل از حضور در مکان‌های رسمی یا ملاقات مهم با دیگران، از این موارد استفاده نکنید: سیگار، سیر، پیاز، ادکلن‌های تُند، لباس‌های بودار، و .... زیرا بوی آن‌ها باعث آزار دیگران می‌شود . (هر چند دیگران تحمل کنند و چیزی نگویند)

۲. افراد پایین‌تر را به افراد بالاتر (از لحاظ سنی یا شغلی یا محترم‌تر) معرفی‌کنید.

۳. در ملاقات رسمی ، در صورت لزوم، همراهان خویش را واضح و شمرده معرفی‌کنید.

در معرفی یک فرد بیش از حد از وی تعریف و تمجید نکنید.(همچنین تحقیرآمیز نباشد)

۴. وقتی کسی به شما معرفی می‌شود با لبخند ابراز خوشوقتی کنید.

۵. وقتی کودکی به شما معرفی می‌شود با خوشحالی با او بیشتر آشنا شوید.

۶. در ملاقات رسمی با تلفن همراه صحبت نکنید. اگر مجبور به پاسخگویی هستید شایسته است عُذر خواهی کنید.

۷. وقتی به یک آشنای قدیمی می‌رسید و قصد احوال‌پُرسی دارید، ابتدا خود را معرفی کنید. اگر لازم شد مکان، زمان یا موضوع دوستی یا آشنایی را نیز بیان کنید. (شاید طرف مقابل اسم یا فامیل شما را فراموش کرده باشد)

۸. وقتی بعد از مدت طولانی دوست خویش را ملاقات می‌کنید درباره تغییرات ظاهرش منفی‌گویی‌نکنید.

۹. هنگام ملاقات یک جمع بهتر است، ابتدا با فرد بزرگ‌تر، احوال‌پُرسی کنید سپس با بقیه. (مثلاً، ابتدا با پدر خانواده)

۱۰. وقتی شما را معرفی می‌کنند و نشسته‌اید، بهتر است بلند شوید یا نیم‌خیز شوید .

۱۱. در ملاقات با شخصی که لازم است شما را بشناسد، پیشاپیش خود را با نام خانوادگی معرفی کنید.

(در صورت لزوم اسم کوچک یا سمت خود را نیز ذکر کنید)

ملاقات با پزشک

۱. وقتی قصد مراجعه به مطب پزشک دارید، شایسته است لباس تمیز بپوشید.

۲. قبل از مراجعه‌ی حضوری به مطب پزشک، از طریق تماس تلفنی، از حضور پزشک مطمئن شوید. بعد مراجعه کنید. (درصورت امکان، بهتر است از قبل نوبت بگیرید)

۳. در درمانگاه ها و مجتمع های پزشکی پر رفت و آمد، هنگام استفاده از آسانسور شایسته است اجازه دهید کسانی که زودتر آمده اند سوار شوند.

۴. در مسیرهای نزدیک یا وقتی شلوغ است، شایسته است اگر می توانید، به جای آسانسور، از پله استفاده کنید.

۵. به عنوان همراه بیمار، بهتر است اجازه دهید تا وی به تنهایی و خصوصی با پزشک مشورت نماید. (مگر این که خودش از شما درخواست همراهی کند)

۶. به عنوان بیمار، حتی‌الامکان کودکان خردسال را به همراه نبرید. (تا بازی یا گریه‌ی آن‌ها باعث ناراحتی بیمارانِ دیگر نشود)

۷. بدون اجازه یاهماهنگی با منشی، وارد اتاق پزشک نشوید.

۸. شایسته نیست در سالن انتظار همراهـان یک بیمار صندلی‌ها را اشغال کنند ولی بیماران سر پا بایستند.

۹. تا نفر قبل بیرون نیامده است، داخل نشوید.



در سالن انتظار یا مکان های دیگر به بیماران خیره نشوید.

۱۰. حق دیگر بیماران را در هر صورت ضایع نکنید.

۱۱. بهتر است تعداد لباس‌هایی که بر روی هم می‌پوشید، کم‌تر باشد تا انجام معاینه راحت‌تر صورت گیرد.

۱۲. اگر از آشنایان پزشک هستید، شایسته است همچون دیگران نوبت بگیرید و حق ویزیت را پرداخت کنید.

۱۳. شایسته است پزشک نیز چند بیمار را همزمان ویزیت نکند. برای هر بیمار وقت لازم را اختصاص دهد.

۱۴. نکاتی را که می‌خواهید با پزشک در میان بگذارید،به خاطر بسپارید یا یادداشت کنید.

۱۵. قبل از ورود به مطب گوشی خود را در حالت سکوت قرار دهید و به احترام در حضور پزشک به تلفن جواب ندهید.

۱۶. شایسته نیست وقتی پزشک در حال ویزیت بیمار است، جهت احوال‌پُرسی یا دیدار دوستانه، در را باز کرده یا داخل شوید.

۱۷. مطالعه‌ی دفترچه‌ی بیمـه دیگران به منظور کشف سابقه بیماری کار شایسته‌ای نیست.

۱۸. وقتی کسی جلوی شما دارو می‌خورد، درباره‌ی بیماری وی کنجکاوی نکنید.



هنگامی که سرما خورده اید،شایسته نیست برای دست دادن یا روبوسی با دیگران پیش قدم شوید.

به عُنوان گوینده

۱. از جویدن آدامس یا خوردن چیزی، در هنگام صحبت‌کردن با دیگران، خودداری کنید.

۲. در جمع تنها شما گوینده نباشید. اجازه دهید شنونده نیز صحبت کند. (از شنونده بودن دیگران سوء استفاده نکنید)

۳. وقتی بی‌صبرانه منتظرید تا گوینده صحبتش تمام شود و شما اظهارنظر کنید، یک لحظه از خود بپرسید: " آیا گفتن این نظر ارزشی دارد یا نه؟ " در صورتی که گفتن آن را مناسب تشخیص دادید، اظهارنظر کنید.

۴. صحبت خود را با روی گشاده آغاز کنید.

۵. در برخورد با افراد مُسِن و بزرگ‌تر از کلمات و عبارات مؤدبانه استفاده کنید. (به ویژه در ارتباط با پدر و مادر خود همیشه ادب را رعایت کرده و محترمانه صحبت کنید)

۶. در گفت‌وگوهای رسمی، از کلمات یا اصطلاحات محلی و عامیانه استفاده نکنید.

۷. شایسته است بزرگ‌ترها نیز در رفتار و گفتار زمینه احترام کوچک‌ترها به خودشان را فراهم کنند (به ویژه در برخورد با کودکان)

۸. در حد فهم مخاطب صحبت کنید. از شغل فرد، یا شرایطی که او تجربه دارد مثالی بزنید تا منظور شما را بهتر درک نماید.



بدون اجازه صحبت کسی را قطع نکنید

۹. هنگام صحبت با مقام بالاتر، یا قابل احترام رعایت موقعیت اجتماعی وی را بنمایید و از کلمات محترمانه همچون جناب آقای، سرکارخانم و... استفاده کنید.

۱۰. شمرده و قابل فهم صحبت کنید. (به طریقی که کلمات در هم ادغام نشوند)

۱۱. قبل از سخن گفتن ، فکر کنید و بهترین کلمات را بکار گیرید. (تا باعث رنجش خود یا دیگری نشوید)

۱۲. از بیان خاطرات قدیمی،تکراری، طولانی و خسته کننده بپرهیزید.

۱۳. شایسته نیست برای داشتن اوقات خوش و تفریح ، تفاوت‌های طبیعی دیگران همچون قیافه، لهجه و ... را مورد تمسخر قرار دهید.

۱۴. در حضور افراد غریبه، بهتر است با نزدیکان و دوستان خود نیز رسمی و محترمانه‌تر برخورد کنید.

۱۵. در گفت‌وگو باید وقت طرف مقابل را در نظر بگیرید، صحبت‌های خویش را تکرار نکنید. (ممکن است وی کارهای دیگری نیز برای انجام دادن داشته باشد)

۱۶. در گفت‌وگوی معمولی،حتی‌الامکان از کلمه‌ی تخصصی وخارجی استفاده نکنید.

۱۷. در مکالمات تکیه‌کلام نداشته باشید. (از دوستان یا نزدیکان بخواهید تا اگر تکیه‌کلام خاصی دارید، شما را آگاه سازند)

۱۸. وقتی از شخص دیگری سئوال می‌پرسند، شما به جای وی جواب ندهید.

۱۹. با فرد نامَحرم فقط در حد ضرورت گفتگو کنید.



قبل از شروعِ صحبت از نداشتنِ بوی بد دهان مطمئن شوید،چون مانع برقراری ارتباط صحیح می شود.

۲۰. گفتن جوک‌هایی که صفت بدی را به مردم یک قوم یا شهر نسبت می‌دهد کاری ناپسند بدانید.

۲۱. با مخاطب خود طوری صحبت نکنید که خود را خیلی دانا و وی را خیلی ضعیف و حقیر نشان دهید. (کسی را تحقیر نکنید)

۲۲. موقعیت‌شناس باشید و شوخی‌های بین فردی را در حضور دیگران مطرح نکنید.

۲۳. قبل از شوخی‌کردن فکر کنید که آیا این شوخی در نهایت باعث تقویت دوستی می‌شود یا نه؟ اگر تأثیر منفی دارد خویشتن‌داری نموده و آن را مطرح نکنید.

۲۴. شایسته نیست هنگام نقل قول کردن، چیزی از خود به آن اضافه کنید.

۲۵. با القاب زشت و ناپسند کسی را یاد نکنید.

۲۶. نیت خیر یا منظور مثبت خود را با مثبت‌ترین کلمات بیان کنید تا سوء برداشتی به وجود نیاید. (کار مثبت خود را با کلمات منفی خراب نکنید)

۲۷. اگر می‌خواهید فردی را تحسین کنید، کُلّی‌گویی نکنید. بهتر است دقیقاً کاری را که تحسین برانگیز بوده است ذکر کنید. (مثلاً اگر بگویید "سوپ خوشمزه‌ای درست کرده‌اید" بهتر است از اینکه بگویید "تو آشپز خیلی ماهری هستی")



یکسره شما حرف نزنید.بقیه نیز دوست دارند صحبت کنند.

۲۸. شایسته است همیشه مخاطب رسمی یا بزرگ‌تر از خود را با ضمیر "شما" و فعل جمع مورد خطاب قرار دهید. (از ضمیر "تو" و فعل "مفرد" استفاده نکنید)

۲۹. به آنچه می گویید خودتان نیز عمل کنید.

۳۰. در پرسیدن سؤالات به حریم شخصی فرد احترام گذارید.

۳۱. اگر از کسی سؤالی می‌پرسید، به پاسخ آن نیز توجه کنید.

۳۲. شایسته نیست برای قبولاندن حرف خویش قَسَم بخورید.

۳۳. اگر کار اشتباهی انجام دادید شایسته است معذرت خواهی کنید.

۳۴. درباره شغل طرف مقابل خود بدگویی نکنید. (به ویژه در حضور دیگران)

۳۵. هنگام گفتگو اگر عینک بر چشم دارید بهتر است از مرکز عینک به طرف مقابل نگاه کنید. (از بالای آن نگاه نکنید)

۳۶. اگر با کسی اختلاف دارید و هرچند که عصبانی باشید، زبان خود را با کلمات ناشایست آلوده نکنید. (عفت کلام داشته باشید و مؤدبانه سخن بگویید)

۳۷. به عنوان واسطه از طرف کسی قول قطعی ندهید.

۳۸. اگر از کاری انتقاد می‌کنید یا اتفاق خنده‌داری را نقل می‌کنید،شایسته است حفظ آبرو کنید و اسم کسی را نبرید. (این خویشتن‌داری باعث افزایش اعتبار شما خواهد شد)



شایسته نیست که کوچک‌تر با بزرگ‌تر شوخی کند.

۳۹. وقتی درباره‌ی یک انسان یا گروهی از انسان‌ها نظر می‌دهید یا قضاوت می‌کنید، از کُلّی‌گویی بپرهیزید. (از کلمات همیشه، حتماً...،اصلاً...، همه‌ی...،استفاده نکنید. به جای آنها بهتراست از : معمولاً، به احتمال زیاد، اکثراً، بعضی از افراد...، استفاده کنید. مثلاً، جمله‌ی "همه‌ی مردم این شهر بی‌عاطفه هستند" یک کُلّی‌گویی و قضاوت نادرست است)

۴۰. اهداف و تصمیمات آینده‌ی خود را فاش نکنید. (شاید موفق نشدید)

۴۱. مُدام در حال شوخی‌کردن با دیگران نباشید.(به ویژه در مکان‌های رسمی و عمومی)

۴۲. خواسته‌های خود را با حالت دستوری بیان نکنید. (حالت سؤالی مناسب‌تر است)

۴۳. با فردی که رابطه‌ی رسمی دارید، از موضوعات خصوصی‌اش سؤال نکنید. (موضوعاتی چون میزان حقوق و درآمد، مسائل خانوادگی، نمرات تحصیلی، قیمت لباس‌هایی که پوشیده، جزئیات بیماری و...)

۴۴. وقتی کسی عصبانی است، وی را نصیحت یا سرزنش نکنید. (چون احتمال کمی دارد که در آن زمان نتیجه‌ای بگیرید)

۴۵. شایسته و لازم نیست هر چه را فکر می‌کنید واقعیت است، به طرف مقابل بگویید. مکان، زمان و شرایط جسمی، روحی و شخصیتی فرد را در نظر بگیرید. (رُک‌گویی همیشه هنر نیست، بعضی مواقع نادانی محسوب می‌شود)



در مسیرهای کوتاه ،سر صحبت های طولانی را باز نکنید یا مزاحم وقت شنونده می شوید یا

صحبت شما ناتمام می ماند.

۴۶. برای رفع اختلافات بین فردی، خواسته‌های واقعی خود و طرف مقابل را مشخص کنید، سپس به دنبال راه‌حلی باشید که خواسته‌های دو طرف را در برگیرد. (اگر هر کسی فقط بر راه‌حل خود اصرار کند، مُشکل به‌راحتی حل نخواهد شد)

۴۷. نسبت به ناهنجاری‌ها و اتفاقات محیط اطرافتان بی تفاوت نباشید. در صورت نیاز محترمانه تذکر دهید. (گفتن تأثیر دارد)

۴۸. در مسیر عبور دیگران (در راهروها، درهای ورودی و خروجی، پیاده‌روها و...) به گفت‌وگوی رو در رو

نپردازید تا دیگران مجبور نشوند از وسط شما عبور کنند.

۴۹. در گفت‌وگو، همیشه این آمادگی را داشته باشید که عده‌ای با فکر شما مخالف باشند. (بپذیرید که دیگران شرایط و تاریخچه‌ای متفاوت با شما دارند. پس حق دارند نظری متفاوت با نظر شما داشته باشند)

۵۰. هنگامی که شنونده یا گوینده هستید از جست‌وجو در گوش یا بینی و همچنین خاراندن شدید بدن بپرهیزید.

۵۱. در لحظات دشوار و حساس بهتر است به خود دستور آرامش بدهید تا بتوانید عملکرد بهتری داشته باشید. (نگران نباشید. بگویید: " این نیز بگذرد ")



وقتی فردی در حال صحبت است، و موضوعی به ذهن شما می رسد، شایسته نیست در همان لحظه صحبت وی را قطع کنید و صحبت خود را خیلی مهم تر بدانید.(کمی صبور باشید)

۵۲. بعد از پرسیدن ساعت یا آدرس، شایسته است تشکر کنید.

۵۳. وقتی دو نفر در حال گفت‌وگو هستند، حتی‌الامکان از وسط آن‌ها عبور نکنید.(اگر مجبور باشید عذرخواهی کنید)

۵۴. سعی نکنید به هر قیمتی شده نظر شخصی خود را تحمیل کنید و یا آن را به صورت صددرصد درست بدانید. (به خود بگویید: "شاید نظر من درست نباشد")

۵۵. هنگامی که دو نفر با هم در حال گفت‌وگو هستند، بین آن‌ها نایستید و ارتباط چشمی آن‌ها را قطع نکنید.

۵۶. در برخورد با سالمندان و کودکان شرائط و محدودیت‌های سنی آنها را در نظر بگیرید. (به آنها به دیده احترام بنگرید)

۵۷. هنگام گفت‌وگو و برخورد با کسی که لکنت زبان دارد، شایسته است صبور باشید و با بزرگواری گوش کنید.

۵۸. اگر با کسی قرار می‌گذارید، سر وقت حاضر شوید.اگر بنا به مشکلی نتوانستید، هرچه سریع‌تر طرف مقابل را مُطّلع سازید.

۵۹. مشکلات شخصی خویش را با کسی در میان بگذارید که بتواند واقعاً به شما کمک کند. (با هر کس متناسب با ظرفیت و توان رازداری وی مشورت کنید)



هنگام انتقاد از مخاطب، برای نشان‌دادن حسن نیت خویش، به صفات و ویژگی‌های مثبت وی نیز اشاره‌ای داشته باشید. (فقط نیمه‌ی خالی لیوان را نبینید)

به عُنوان شنونده

۱. اگر در حضور شما صحبتی می‌شود که به شما ربطی ندارد یا جنبه‌ی خصوصی دارد بهتر است آن جا را ترک کنید، یا خود را به کاری دیگر مشغول کنید.

۲. وقتی کسی در حال نقل قول است، شایسته نیست صحبت وی را کم ارزش جلوه دهید. (نگویید ما از قبل می‌دانستیم)

۳. در گفت‌وگو وقتی برای دومین بار نیز جوک یا لطیفه‌ای را می‌شنوید، لبخند بزنید. (فوراً نگویید تکراری است مگر اینکه گوینده از شما بپرسد این را شنیده بودید؟)

۴. وقتی کسی با شما سخن می‌گوید، حتی‌الامکان با بغل دستی خود صحبت نکنید.

۵. اگر خبر یا قضاوتی درباره کسی می‌شنوید بدون تحقیق نپذیرید.

۶. وقتی کسی ناراحت است یا مشکلی مطرح می‌کند تنها با منطق به موضوع نگاه نکنید.(به احساسات وی نیز باید فکر کرد چون خیلی از مواقع احساسات فرد، مسئله اصلی‌است)

۷. وقتی کسی موضوعی جدی را با شما در میان می‌گذارد واقعاً شنونده باشید. (صبور باشید، سکوت کنید، ارتباط چشمی برقرار کنید، سر تکان دهید و بعضی از جملات خودش را به شکل سؤالی مطرح کنید، سعی کنید احساسات وی را درک کنید.)



۸. وقتی کسی با شما درد دل می‌کند، هر چند مقصر باشد، سریعاً وی را محکوم نکنید.

۹. وقتی کسی از شما انتقادی می‌کند، سریعاً مقابل وی موضع‌گیری نکنید. (چون می‌تواند به نفع شما باشد تا ایرادات خود را بشناسید و آن‌ها را برطرف کنید)

۱۰. وقتی فردی درحال سخنرانی است، شایسته نیست مکرّر به ساعتتان نگاه کنید.

۱۱. شایسته نیست به صحبت‌های دیگران به طور پنهانی گوش دهید.

۱۲. وقتی کسی شما را با شخصی دیگر اشتباه می‌گیرد، محترمانه وی را متوجه اشتباهش نمایید.

۱۳. اگر حق با طرف مقابل باشد بپذیرید.

۱۴. وقتی کسی مشکلی را مطرح می‌کند،همیشه به این معنا نیست که "به داد من برسید" معمولاً افراد می‌گویند تا سَبُک شوند. سریع راه‌حل نشان ندهید، بیش‌تر شنونده باشید.

۱۵. جهت درک بهتر احساس طرف مقابل، بهتر است خود را جای طرف مقابل بگذارید.

۱۶. وقتی کسی با شما درد دل می‌کند و چیز تعجب برانگیزی می‌گوید، شما عادی برخورد کنید. (ظرفیت بالای شنیدن خود را نشان دهید)



هدیه دادن

۱. وقتی برای میزبان اتفاق خوشایندی چون صاحب فرزند شدن، ساکن شدن در منزل نو و... افتاده یا دوستی شما را به خانه دعوت کرده، بهتر است با توجه به شرایط میزبان و در حد توان هدیه‌ای ببرید.

۲. هدیه‌ای ببرید که طرف مقابل نیز بتواند جُبران کند (هدیه کوچک بهتر است)

۳. در بسته‌بندی هدیه سلیقه به خرج دهید یا با کاغذ کـــادو تزیین کنید، تا احساس مثبتی ایجاد کند.

۴. هدیه یا سوغات خویش را محترمانه تقدیم کنید.

۵. درباره‌ی قیمت کادو یا چیزی که سوغات برده‌اید، صحبت نکنید. (اگر برچسب قیمت دارد آن را جُدا کنید)

۶. شایسته نیست هدیه‌ای را که به کسی داده‌اید، بعدها آن را پیگیری یا یادآوری کنید.

۷. سعی کنید هدیه تکراری نبرید.

۸. درباره‌ی قیمت هدیه‌ای که به کسی داده‌اید، با دیگران صحبت نکنید.

۹. به عنوان هدیه برای کودک،خوراکی و اسباب بازی بی خطر و متناسب با سنّ او ببرید.

۱۰. وقتی برای چندکودک هدیه می‌برید بیشتر دقت‌کنید.(بچه‌ها هدیه دریافتی را باهم مقایسه می‌کنند)



در انتخاب سوغات، نیاز و سلیقه ی طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید.(تا باعث خوشحالی وی شود)

هدیه گرفتن

۱. معمولاً هدف مهمان از آوردن هدیه یا سوغات، خوشحال کردن میزبان می‌باشد. بنابراین آنرا محترمانه بگیرید و تشکر کنید.

۲. در حضور فرد ، هدیه‌اش را به کسی نبخشید.

۳. هرچند هدیه باب میل شما نباشد، به احترام از نکته‌ای مثبت در هدیه تعریف کنید تا هدیه‌دهنده احساس شادی و رضایت کند.

۴. بر هدایایی که دریافت می‌کنید عیب نگذارید. (هر چند که دلچسب شما نباشد)

۵. در حضور فرد کادوی (هدیه) وی را با دقت و آرامش باز کنید.

۶. اگر کسی از سفر برای شما و دیگران سوغات آورده است، آن را با بقیه مقایسه نکنید.

۷. هدیه را در جای مناسب قرار دهید. مثلاً اگر گُل باشد آنرا در گُلدان یا آب قرار دهید .

۸. اگر آورنده هدیه از نزدیکان است و از باز کردن هدیه در حضور دیگران خوشحال می‌شود این کار را بکنید.

۹. درباره قیمت هدیه‌ای که دریافت می‌کنید نپرسید و بحث نکنید.

۱۰. درمهمانی غیررسمی بهتر است از شیرینی یا خوردنی‌هایی که مهمان سلیقه به خرج داده و آورده است نیز، در پذیرایی استفاده شود.



درباره ی قیمت هدیه ای که مهمان آورده نپرسید و بحث نکنید.(انگیزه ی مثبت فرد را در نظر بگیرید)

پوشش

۱. به خاطر داشته باشیدکه قبل از هر چیزی این ظاهر شماست که با دیگران ارتباط برقرار می‌کند(ظاهر آراسته در لحظات اول باعث قضاوت مثبت در مورد شما می‌شود)

۲. آراسته بودن آقایان یعنی این که: موهای سر (و صورت) تمیز و شانه‌زده، ناخن‌ها کوتاه و مرتب، دست‌ها تمیز ،صورت و دندان‌ها تمیز ، یقه‌ی پیراهن مُرتّب و تمیز، دکمه‌های پیراهن مرتب بسته شده، پیراهن، کُت یا کاپشن تمیز و بدون لک (در صورت امکان اتو زده)، ،قلاب کمربند دارای اندازه‌ای مناسب و در راستای دکمه‌های پیراهن قرارگرفته، زیپ شلوار کاملاً بسته، شلوار تمیز و بدون لک (در صورت امکان اتو زده)، جوراب سالم و تمیز کفش تمیز یا واکس‌زده و متناسب با رنگ لباس ، پاشنه‌ی کفش کشیده، بند کفش مرتب بسته شده باشد.

۳. در نحوه‌ی پوشش و آرایش ظاهر دقت کنید، تا انگشت‌نما نشوید. (لباس‌های تنگ و بدن‌نما نپوشید)



با لباس راحتی در کوچه ،خیابان یا در ورودی ساختمان ظاهر نشوید.(مثلاً، جهت خرید از فروشگاه نزدیک منزل یا ملاقات یک دوست جلوی درب منزل)

۴. در مکان‌های عمومی، ادارات و... با پوشش متناسب ظاهر شوید.

۵. دقت کنید قسمتی از پیراهن داخل و قسمتی در بیرون از شلوار قرار نگرفته باشد.

۶. در حضور دیگران از پوشیدن لباس‌هایی که هنگام خم شدن یا نشستن قسمتی از بدن نمایان می‌شود خودداری نمایید.

۷. از پوشیدن لباس‌های لکه‌دار، در مجامع عمومی خودداری کنید.

۸. ارتفاع شلوار به اندازه‌ای باشد که قوزک پا پوشیده شود. (کوتاه‌تر نباشد)

۹. از پوشیدن جوراب کوتاه که ساق پا مشخص می‌شود خودداری کنید.

۱۰. بهتر است درحالت ایستاده یا راه رفتن دکمه بسته و در حالت نشسته ، دکمه‌های کت باز باشند.

۱۱. بهتر است در جیب‌های کناری کت چیزی نگذارید (چون بیشتر جنبه تزیینی دارند می‌توانید از روز اول آنها را باز نکنید))



اگر قصد حضور در محیط سربسته همچون اتوبوس، تاکسی، اتاق جلسه، کلاس درس و... را

دارید از زدن عطر یا ادکلنی که بوی تند دارد پرهیز کنید. (به ویژه در اول صبح)

۱۲. مردان شایسته است، موی سر (به‌ویژه پشت سر) و ریش و سبیل خود را همواره آراسته و مرتب نگه دارند.

۱۳. حداقل هفته‌ای دو مرتبه دوش بگیرید.

۱۴. قبل از خروج از منزل، از آراستگی ظاهر خود مطمئن شوید. (به‌ویژه قسمت پشت لباس. مثلاً، پاچه‌ی شلوار در جوراب نمانده باشد)

۱۵. زنان و دختران با پوشش مناسب ظاهر شوند.

۱۶. لباس‌های خود را مرتب کرده، در جای مخصوص قرار دهید.

۱۷. از پوشیدن لباس‌هایی که بوی عرق می‌دهند، خودداری کنید.

۱۸. بعد از فعالیت‌های بدنی و ورزشی دوش بگیرید و لباس‌های تمیز بپوشید.

۱۹. کسانی که تَعرّق بدنشان بالاست باید در جهت رفع آن اقدام نمایند. (تا بوی ناشی از آن برای دیگران ایجاد مزاحمت نکند)

۲۰. اگر در پوشش دوست خویش مشکلی دیدید که وی متوجه نیست، بدون آنکه دیگران متوجه شوند، وی را آگاه سازید.

۲۱. از پوشیدن چندین لباس ناموزون برروی هم، که ظاهری انگشت‌نما از شما نشان می‌دهد خودداری کنید.

۲۲. آقایان دقت داشته باشند پیژامه، از شلوار بیرون نباشد یا آستینِ زیر پیراهن از پیراهنِ آستین کوتاه پیدا نباشد.

۲۳. کسانی که میزان تعرق بدنشان بالاست یا بوی بد دهان دارند حتی‌الامکان رعایت فاصله را بنمایند.

کفش

۱. کفش‌های خود را تمیز نگه دارید. زیرا بخش قابل توجّهی از ظاهر شما به حساب می‌آید. دارای پارگی یا فرسودگی زیاد نباشند و اگر قابل واکس زدن است، واکس بزنید

۲. کفش ها با لباس رسمی همخوانی داشته باشند.

۳. از پوشیدن کفش‌هایی که هنگام راه رفتن ایجاد سروصدا می‌کند خودداری کنید. (به‌ویژه در محیط‌های سربسته و ساکت چون بیمارستان، ادارات، جلسات امتحان، کتابخانه)

۴. همیشه بعد از در آوردنِ کفش‌ها، آن‌ها را جُفت کنید.

۵. جوراب سالم و تمیز بپوشید. (چون ممکن است جایی مجبور شوید کفش‌های خود را بیرون بیاورید)



وقتی پا بر روی پا می‌اندازید، کف کفش خود را به سمت کسی که در کنار شما نشسته است بالا نیاورید.(ممکن است کثیف باشد)

۶. مواظب باشید بر روی کفش هیچ کسی پا نگذارید. (اگر این اتفاق افتاد معذرت خواهی کنید)

۷. در مجالس که کفش‌های زیادی پشت در گذاشته می‌شوند. دقت کنید پا بر روی کفش کسی نگذارید. (کسی دوست ندارد کفشش زیر پا له شود)

۸. قبل از ورود کفش خود را در جا کفشی بگذارید. اگر جا کفشی نبود کفش‌های خود را در مسیر رفت و آمد رها نکنید.

۹. قبل از ورود به جایی که قصد دارید کفش خود را بیرون آورید، دقت کنید که جوراب یا پای شما بوی بد ندهد.



عیادت و عزا

عیادت

۱. معمولاً انسان در زمان بیماری و بستری‌شدن، نیاز بیش‌تری به توجه دارد. در صورت بستری‌شدن یکی از دوستان یا نزدیکان، شایسته است به عیادت وی بروید و یا حداقل از طریق تماس تلفنی جویای احوال وی شوید.

۲. عیادت نباید باعث مزاحمت برای بیمار یا اطرافیان شود. (بد موقع نباشد یا زیاد طول نکشد به ویژه وقتی شلوغ باشد)

۳. در هنگام عیادت، از جملات امیدبخش استفاده کنید. (از ذکر موارد مشابهی که عاقبت خوبی نداشته‌اند، خودداری کنید)

۴. حتی‌الامکان با دست خالی به عیادت نروید.در بیمارستان، گل‌های بسیار مُعَطَّر نبرید.

۵. در عیادت از بیمارانی که نیازمند سکوت و آرامش هستند حتی‌الامکان کودکان خردسال خود را به همراه نبرید.

۶. شایسته نیست بعد از یک بار عیادت، بیمار را به‌کلی فراموش کنید.

۷. اگر بیمار تمایلی به صحبت درباره‌ی جزییات بیماری‌اش ندارد، شما نیز سؤال نپرسید. ولی اگر مایل به صحبت بود، به احترام، در آن مدت کوتاه شنونده‌ی خوبی باشید و زیاد صحبت نکنید.



از بدی حال بیمار شگفت زده نشوید و ابراز تأسف بسیار نکنید.

عَزا

۱. معمولاً وقتی انسان، عزیزی را از دست می‌دهد، از آشنایان و دوستان، انتظار توجه بیش‌تری دارد.شایسته است جزو اولین افرادی باشید که تسلیت می‌گویند.

۲. بهتر است عرض تسلیت به صورت حضوری باشد و صاحب عزا شما را ببینند.

۳. اگر افراد داغدیده ابراز ناراحتی نمی‌کنند، نباید از مرگ عزیزشان ابراز رضایت کرد.

۴. در روزهای اول داغدیدگی، شایسته است اقوام، داغ‌دیدگان را تنها نگذارند. (با ماندن بیش از حد نیز ایجاد مزاحمت نکنند)

۵. در عزاداری، رعایت حال همسایگان را بکنید. (دقت داشته باشید ابراز احساسات، پخش آهنگ عزا یا قرآن با صدای بلند، باعث سلب آسایش همسایگان نشود)

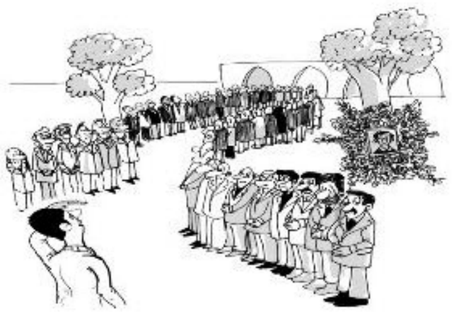
۶. در مراسم تشییع، شایسته است خودروها به طریقی حرکت نمایند که برای عبور دیگران مزاحمت ایجاد نشود.

۷. در مراسم سوگواری یا خاکسپاری نباید خنده بر لب داشت، یا مزاح کرد.

۸. از گرفتن عکس یادگاری یاکاری‌که بی‌توجهی به غَمِ صاحب‌عزا باشدخودداری کنید.

۹. بی‌مقدمه خبر مرگ یا مریضی کسی را به نزدیکانش ندهید.

۱۰. پلاکاردهای عرض تسلیت را بر روی دیوارهای همسایه متوفی نصب نکنید.



شایسته نیست تعداد زیادی از آشنایان متوفی، در ورودیِ محل مراسم بایستند.

اینترنت و شبکه‌های اجتماعی

۱. اینترنت مانند یک مکان عمومی است، که استفاده از آن آداب و شرایطی دارد. (بی توجهی به این شرایط و قواعد به ویژه در شبکه اجتماعی می‌تواند دَردِسَرهایی را به دنبال داشته باشد)

۲. اگر از طریق ایمیل یا شبکه‌های اجتماعی جوک یا لطیفه‌ای دریافت کردید که به یک قومیت یا مردم منطقه‌ای صفت بدی را نسبت می‌داد شما به نوبه خود آن را برای دیگران نفرستید. (یا حداقل آن را ویرایش کنید)

۳. دقت کنید وقتی عکس، فیلم یا مطلبی را به فضای آنلاین می‌فرستید دیگر قابل برگرداندن نیست حتی اگر آن را حذف کنید.

۴. شما مجبور نیستید همیشه آنلاین باشید هرچند عده‌ای از افراد و شرکت‌های تبلیغاتی دوست دارند که شما، در رختخواب نیز گوشی تلفن همراه و تبلت را از خود جدا نکنید.

۵. تغییر هویت در اینترنت به راحتی امکان پذیر است. ممکن آنها آنچه که افراد ادعا می‌کنند نباشند. (در برقراری ارتباط با افراد ناشناس خیلی مواظب باشید)

۶. بهتر است از شبکه‌های اجتماعی داخلی استفاده کنید.



۷. آنچه که در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارید باعث قضاوت دیگران درباره شخصیت شما می‌شود. گاهی یک عکس یا یک مطلب پُست شده می‌تواند یک فرصت خوب زندگی را از شما بگیرد.

۸. هنگام تشکیل گروه مدیر گروه باید شرایط و قواعدی را اعلام کند تا مانع دلخوری‌های بعدی و از هم پاشیدن گروه شود.

۹. اجازه ندهید هر فرد ناشناسی به گروه شما اضافه شود.

۱۰. اگر مدام در حال گزارش روزانه و ارسال پست‌های جدید باشید پیام خوبی درباره شما منتقل نمی‌کند.(احتمالاً برای دیگران اینکه شما هر روز چه کار می‌کنید اهمیتی ندارد)

۱۱. اگر کسی تقاضای عضویت یا دوستی شما را رد کرد به تصمیم وی احترام بگذارید. هرفردی این حق را دارد. شما نیز در پذیرفتن یا رد کردن آزاد هستید.

۱۲. هرچه بیشتر مشغول استفاده از شبکه‌های اجتماعی و زندگی آنلاین شوید از زندگی واقعی و اعضای خانواده و دوستان بیشتر دور می‌شوید.



۱۳. اگر مطلب قابل ارائه ای ندارید مجبور نیستید چیزی پُست کنید. می‌توانید تماشاگر باشید.

۱۴. وقتی عضو یک گروه کوچک هستید دقت کنید هر چه در دل دارید را فاش نکنید. شما نمی‌دانید دوستان شما با چه کسی یا کسانی در حال دیدن پست‌های شما هستند.

۱۵. وقتی عصبانی هستید احساسات خود را کنترل کنید و چیز بدی پست نکنید. (گفته را شاید بتوان حاشا کرد ولی نوشته سند است و بارها توسط افراد مختلف خوانده می‌شود)

۱۶. با عضویت در گروه‌های مختلف و بزرگ وقت خود را هدر ندهید. عضویت در گروه کوچک‌تری از دوستان وفادار، می‌تواند مفیدتر از عضویت در یک گروه گسترده (که افراد ناشناس زیادی نیز در آن عضو هستند) باشد.

۱۷. متناسب با مخاطب خود مطلب پُست کنید. (فلّه ای برای همه پست نکنید)

۱۸. رمز عبور خود را دوره‌ای تغییر دهید.

۱۹. حضور فعال در شبکه‌های اجتماعی در محل کار، پیامِ بیکاری شما را متبادر می‌کند! مواظب باشید.



۲۰. اگر مطلبی به نظرتان جالب آمد سریعاً به اشتراک نگذارید. ببینید با شخصیت شما هماهنگ است یا آیا منبع آن موثق است. (کمی تأمل کنید. معمولاً وسوسه‌ی به اشتراک‌گذاری بعد از مدتی کم می‌شود یا از بین می‌رود)

۲۱. هرچند در فضای مجازی آزادی بیشتری احساس می‌کنید شایسته است باز هم ادب وشخصیت خود را حفظ کنید.

۲۲. فیلم ، عکس و اطلاعات شخصی و محرمانه‌ی دیگران را منتشر نکنید. گاهی یک عکس می‌تواند بنیان خانواده‌ای را نابود کند.

۲۳. مواظب فیلم و عکس‌های خانوادگی خود در شبکه‌های اجتماعی باشید. (همیشه امکان سوء استفاده

وجود دارد)

۲۴. سعی کنید بیشتر مطالب آموزنده و انرژی بخش به اشتراک بگذارید تا مطالب آزاردهنده.

۲۵. تنها مطالبی را منتشر کنید که دیده یا خوانده شدن آن مشکلی نداشته باشد.

۲۶. زمان استفاده از موبایل، کامپیوتر و تبلت را برای خود و فرزندتان محدود کنید.

۲۷. عکس مهمانی یا جلسه را بدون اطلاع و اجازه در اینترنت منتشر نکنید.



۲۸. عکس‌های قدیمی دیگران را بدون اجازه ایشان به اشتراک نگذارید. (هرچند رابطه شما خیلی صمیمی باشد)

۲۹. در شبکه‌های اجتماعی که ابزار برچسب گذاری دارند افراد حاضر در یک تصویر را بدون اجازه ایشان برچسب گذاری (تگ) نکنید.

۳۰. قبل از ارسال هر پستی دقت کنید غلط تایپی یا املایی در متن شما نباشد. (غلط املایی ذهنیت بدی ایجاد می‌کند)

۳۱. به کودکان آموزش دهید هرگز اطلاعات شخصی، شماره تماس، آدرس، شماره حساب بانکی، رمز عبور (پَسورد) شما را را فاش نکنند.

۳۲. گزینه تعیین موقعیت مکانی (GPS) را در تلفن همراه یا تبلت خود غیرفعال کنید تا دیگران نتوانند موقعیت مکانی شما را ردیابی کنند یا بدانند شما منزل نیستید.

۳۳. کودکان توان فهم همهٔ محتوای موجود در دنیای مجازی را ندارند. آن‌ها را در این دنیا، تنها و سرگردان رها نکنید.

۳۴. آدرس دقیق خود را در هر سایتی وارد نکنید.



۳۵. بهتر است در شبکه‌های اجتماعی یا سایت‌هایی که فرزند شما عضویت دارد، شما نیز عضو شوید تا بتوانید بر آنها نظارت داشته باشید.

۳۶. ایمیل خود را در هر سایتی ثبت نکنید. برخی سایت‌ها اطلاعات و ایمیل کاربران را به شرکت‌های تبلیغاتی می‌فروشند. ممکن است انبوه پیام‌های تبلیغاتی به ایمیل شما سرازیر شوند.

۳۷. هنگام خرید اینترنتی از سایت‌های معتبر و قابل اطمینان خرید کنید. (سایت‌هایی که کالای غیر مجاز می‌فروشند مطمئن نیستند)

۳۸. اطلاعات محرمانه را در گوشی خود نگه ندارید. عکس‌ها و فیلم‌های شخصی را ازحافظه گوشی خود بردارید.

۳۹. از اینترنت بی سیم بدون قفل یا رایگان ناشناس استفاده نکنید. (می‌تواند طعمه باشد برای سرقت اطلاعات شما)

۴۰. اگر فرزندشما در کار با کامپیوتر تَبحّر پیدا کرده اخطار دهیداز طریق اینترنت به کامپیوتر دیگران نفوذ نکند.(این کار مانند بالا رفتن از دیوار دیگران جُرم است)



۴۱. برای پرداخت آنلاین دقت کنید آدرس بانک تقلبی نباشد. (کلاه برداران آدرسی مشابه آدرس بانک می‌سازند).

۴۲. رمز عبور قابل حدس همچون تاریخ تولد، شماره شناسنامه و... انتخاب نکنید.

۴۳. اگر از گزینه "بلوتوث" و "وای فای" گوشی خود استفاده نمی‌کنید آنها را غیر فعال کنید. (تا از سرقت اطلاعات خود جلوگیری کنید)

۴۴. به کودکان توصیه کنید در محیط مجازی با افراد ناشناس صحبت نکنند.

۴۵. ایمیل یا پیغام‌های دوستان را بی پاسخ نگذارید.

۴۶. وصل‌کردن حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی مختلف‌به یکدیگر کار معقولی‌نیست.

۴۷. در هنگام ساختن حساب کاربری اطلاعات شخصی زیادی در پروفایلِ‌تان قرار ندهید.

۴۸. ایمیل‌ها که از برنده شدن شما در مسابقات خبر می‌دهند را جدی نگیرید.

۴۹. اگر کودک شما نیز از کامپیوتر استفاده می‌کند،آن‌را در محلی از خانه قرار دهید که بتوانید به راحتی نظارت کنید.



استفاده از تِلفُن

۱. در آغاز مکالمه تلفنی با کسانی که با ایشان کم ارتباط دارید یا اولین بار است، شایسته است خود را معرفی کنید.

۲. اگر شما تماس گرفته‌اید شایسته نیست قبل از معرفی خود از طرف مقابل بخواهید خود را معرفی کند!

۳. در صحبت تلفنی با یک دوست یا آشنای قدیمی، جهت معرفی خویش، طرح معما نکنید. بلکه شایسته است در ابتدا ضمن معرفی خود، مکان و زمان یا موضوع آشنایی را نیز یادآور شوید.

۴. قبل از تلفن زدن، فکر کنید چه می‌خواهید بگویید. (جملات را در ذهن ردیف کنید یا عنوان موضوعات را یادداشت کنید)

۵. وقتی مخاطب جواب نمی‌دهد قضاوت بد نکنید. شما هم بعضی مواقع امکان پاسخگویی ندارید.

۶. اگر شما با کسی ارتباط تلفنی برقرار می‌کنید و در حین مکالمه ارتباط قطع شد، دوباره نیز شما شماره‌گیری کنید. منتظر برقراری ارتباط مخاطب نمانید.

۷. قبل از تلفن کردن، این احتمال را بدهید که مخاطب در شرایط مناسبی نباشد.(انتظار نداشته باشید که مخاطب طبق میل شما صحبت یا برخورد کند)



۸. وقتی شما جهت احوال‌پُرسی تماس می‌گیرید شایسته است از قبل موضوعاتی را برای صحبت کردن در نظر داشته باشید تا سکوت برقرار نشود. (انتظار نداشته باشید طرف مقابل آماده‌تر از شما صحبت کند).

۹. در تماس برای احوال‌پُرسی اگر صحبت مشترک زیادی ندارید هدف از تماس را ذکر کنید و مکالمه را محترمانه خلاصه کنید.

۱۰. وقتی کسی با شما ارتباط تلفنی برقرار می‌کند، بهتر است اجازه دهیـــد خودش نیز مکالمه را تمام‌کند.

۱۱. در صورتی که شماره‌ای را اشتباه گرفتید، بدون معذرت‌خواهی قطع نکنید.

۱۲. بهتر است خودکار و برگ سفید یا دفترچه یادداشت همیشه در کنار تلفن باشد.

۱۳. وقتی شما گوشی را بر می‌دارید و پیغامی برای کسی دیگر دریافت می‌کنید، بهتر است نام گوینده و پیغام وی را یادداشت کنید و در اسرع وقت، به وی اعلام کنید (به حافظه‌ی خود اطمینان نکنید)

۱۴. اگر برای اولین بار شماره‌ای را می‌گیرید، ابتدا با گفتن نام مخاطب یا محل مورد نظر، از درست بودن شماره‌گیری مطمئن شوید سپس خود را معرفی کنید.

۱۵. وقتی قول می‌دهید که تماس بگیرید به قول خود عمل کنید.



وقت شناس باشید. صبح زود، یا آخر شب مزاحم نشوید.اگر مجبور بودید حتماً معذرت خواهی کنید.

۱۶. محترمانه به تلفن جواب دهید. (هنگام برداشتن گوشی تصور کنید یک فرد آشنا و محترم آن طرف خط است)

۱۷. با صدای بلند، پشت تلفن صحبت نکنید. بهتر است ابتدا آهسته شروع کنید. در صورت لزوم بلندتر صحبت نمایید.

۱۸. هنگامی که طرف مقابل صحبت می‌کند با عباراتی کوتاه همچون "بله" ،"خُب" نشان دهید که گوش می‌کنید و تماس قطع نشده است. (سکوت طولانی نکنید)

۱۹. اگر کودک شما می خواهدبا یک آشنا صحبت کند، ابتدا خودتان صحبت را شروع کنید سپس گوشی را به کودک بدهید. (شاید طرف مقابل در شرایط ابراز احساس نباشد)

۲۰. اگر اجازه می دهید کسی از تلفن شما استفاده کند، شایسته است به بهانه‌ای از وی فاصله بگیرید. یا خودتان را به طریقی مشغول کنید تا بتواند راحت‌تر صحبت کند.

۲۱. در تماس تلفنی با کارمندان ادارات یا اپراتورهای تلفن، نیازی به احوال‌پُرسی طولانی نیست. سریع‌تر خواسته‌ی خود را بیان کنید.

۲۲. بعد از اتمام مکالمه‌ی دیگران، کنجکاوی نکنید. (نپرسید چه کسی بود یا چه می‌گفت) . اگر قابل گفتن باشد ، به شما گفته می‌شود.



بدون اجازه صدای کسی را از بلندگو پخش نکنید.

تلفن همراه

۱. در جلسات رسمی صدای زنگ گوشی خود را در حالت سکوت قرار دهید.

۲. اگر مجبور به پاسخگویی در جمع رسمی هستید، ابتدا عذر خواهی کنید، سپس با صدای آهسته، مکالمه را خلاصه کنید

۳. هنگام رانندگی ابتدا با احتیاط لازم در محل مناسبی توقف کرده ، سپس از تلفن همراه خود استفاده کنید.

۴. برای صحبت‌های غیر ضروری و طولانی بهتر است از تلفن ثابت استفاده کنید.

۵. برای جواب‌دادن ، از جمع رسمی خارج شوید، سپس شروع به صحبت کنید.

۶. در فضاهای سربسته و در حضور دیگران (همچون تاکسی، اتوبوس، قطار، مترو، آسانسور، سالن انتظار، رستوران، راهروی اداره یا...) صدایتان را پایین بیاورید، مکالمه‌ی خود را خلاصه‌کنید.

۷. بعد از دریافت پیامکی که برای فرستنده مهم است بهتر است با کلمه یا عبارت کوتاهی دریافت آن را تأیید کنید.

۸. در دیدار از پدر و مادر و بزرگان فامیل شایسته نیست خود را با اینترنت و گوشی مشغول کنید.(قدر این لحظات با هم بودن را بدانید)



۹. بدون اجازه، گوشی همراه کسی را روشن و در آن کنجکاوی نکنید.

۱۰. آهنگ زنگ گوشی خود را ملایم انتخاب کنید. (به طریقی که گوش‌خَراش نباشد یا شما را انگشت‌نما نکند)

۱۱. در جلسات رسمی، خود را مشغول کار با گوشی نکنید.

۱۲. هنگام استفاده از تلفن دیگران ، مکالمه را کوتاه کنید.

۱۳. در حضور دیگران، پشت تلفن دعوا کردن، احساسی صحبت کردن، جُک گفتن، ناسزا گفتن، بیان مطالب خصوصی کار شایسته‌ای نیست. (می‌تواند مبنای قضاوت منفی درباره شخصیت گوینده باشد)

۱۴. متن پیام کوتاه خود را متناسب با نوع رابطه با مخاطب خود، تنظیم کنید.

۱۵. در انتخاب آهنگِ پیشواز مناسب دقت کنید.

۱۶. در مهمانی، سر سفره یا میز غذا، شایسته نیست با تلفن همراه صحبت کنید.

۱۷. بدون اجازه، با گوشی از کسی عکس یا فیلم نگیرید یا صدای کسی را ضبطنکنید.

۱۸. تلفن همراه یک وسیله شخصی است. پیام کوتاه دریافتی دیگران را نخوانید.

۱۹. عکس،فیلم و صدای کسی را بدون اجازه درگوشی تلفن خود ذخیره نکنید.

۲۰. در مکان‌های شلوغ به جای فریاد کشیدن،مکانی خلوت‌تر پیدا کنید تا باعث آزار دیگران نشوید.



۲۱. به کودک خود یاددهید که گوشی دیگران وسیله شخصی است و نباید آن را باز کنند.(ممکن است محتوای آن مناسب سن کودک شما نباشد و مشکل آفرین شود)

۲۲. در حضور دیگران شایسته نیست صدای بلندگوی تلفن همراه را فعال کنید.

۲۳. شماره تلفن شخصی دیگران را با کسب اجازه و رضایت ایشان می‌توانید در اختیار فرد دیگری قرار

دهید.

۲۴. به طور کلی در مکان‌هایی همچون کتابخانه، کلاس درس، جلسات رسمی، نماز جماعت ، سالن سینما، کنسرت، تئاتر، مراسم ختم،... که سکوت برقرار است، شایسته است گوشی همراه خود را در حالت سکوت قرار دهید.

۲۵. اگر از پیامی که دریافت می‌کنید خیلی خوشتان آمد، لازم نیست سریعاً آن را برای جمع بخوانید. ممکن است برای بقیه تکراری باشد یا اصلاً جذاب نباشد.

۲۶. در ملاقات رسمی، اگر تلفن زنگ زد و ناچار به پاسخگویی هستید، شایسته است عذرخواهی کنید. سپس جواب دهید.

۲۷. در پایان پیام کوتاه خود نام یا نام خانوادگی را اضافه کنید. به ویژه برای افرادی که با آن‌ها کم‌تر ارتباط دارید. شاید طرف مقابل شماره‌ی شما را ذخیره نکرده یا اینکه حذف شده باشد. (برای گیرنده، دریافت پیام تبریک ناشناس ارزش چندانی ندارد).



رفتارهای پسندیده در منزل و مهمانی

منزل و همسایگی

۱. پشت درِ حیاط (داخل کوچه یا خیابان) نیز باید مثل داخل حیاط تمیز باشد.

۲. از درختان،باغچه‌ها و گلدان‌های محله نیز مواظبت کنید تا آسیبی به آنها نرسد.

۳. قبل از رسیدن به درِ حیاط یا منزل، کلید را آماده کنید تا پشت در معطل نشوید.

۴. هنگام ورود به خانه، با کلامی خاص (مانند یا الله)، ورود خود را خبر دهید.

۵. برای ورود به یک مکان در بسته، که دیگران در آن حضور دارند در بزنید، چند لحظه صبر کنید، سپس با کسب اجازه وارد شوید. (در زدن بدون صبر کردن معنا ندارد)

۶. وقتی کسی خواب است سکوت را رعایت کنید.

۷. بهتر است هر چیزی در منزل جای مشخصی داشته باشد و بعد از استفاده، دوباره در جای خودش قرار داده شود.

۸. در هنگام تعمیر منزل، مواظب باشید که باعث آسیب رساندن به نمای ساختمان همسایگان یا آلوده شدن حیاط آنان نشوید (اگر چنین شد در رفع آن بکوشید)

۹. شایسته است همیشه ساعت را دقیق تنظیم کنید.



در صورت امکان به همسایه جدید خوش آمد بگویید و اگر کمکی خواست دریغ نکنید.

۱۰. اگر صاحبخانه هستید نسبت به مستأجر سخت گیری نکنید.

۱۱. در صورت باز بودن درب منزل همسایگان به داخل نگاه نکنید.

۱۲. از نگه داشتن سگ در منزل خودداری کنید. (با نگه‌داری حیوانات در منزل، برای همسایگان ایجاد مزاحمت نکنید)

۱۳. اگر همسایه عزادار شد ، تسلیت بگویید. اگر مراسم شادی داشت تبریک بگویید.

۱۴. اگر وسیله‌ای از همسایه امانت می‌گیرید به موقع آن را برگردانید.

۱۵. شایسته است به همسایه تازه وارد خیرمقدم بگویید و اگر نیازی داشت با روی خوش برخوردکنید.

۱۶. همیشه با همسایه برخورد محترمانه داشته باشید.

۱۷. راه عبور همسایه را تنگ نکنید.

۱۸. اگر صدای همسایه قابل شنیدن است، کنجکاوی نکنید.



کولرهای آبی خود را سرویس کنید تا باعث سر و صدا و ایجاد مزاحمت برای همسایگان نشود.

۱۹. شایسته است تا می‌توانید بر مزاحمت همسایه، بردباری کنید.

۲۰. ظرف نذری همسایه را خالی برنگردانید. به طریقی جبران یا تشکر کنید.

۲۱. از در یا دیوار همسایه بدون اجازه بالا نروید.

۲۲. شایسته است در غیاب همسایه،از خانه و ی مواظبت و ازحق وی دفاع کنید.

۲۳. در مراسم جشن و شادی، رعایت حال همسایگان را بکنید(به‌ویژه در اوقات استراحت)

۲۴. هنگام ترک طولانی مدت منزل ، شیر آب و گاز را ببندید.

۲۵. اگر همسایه از شما در خواست کمک دارد به وی کمک کنید.

۲۶. احوال‌پُرسی و گفتگو با همسایه را طولانی نکنید. (مزاحم وقت وی نشوید)

۲۷. شایسته نیست شب، روشنایی منزل شما مزاحم خواب همسایه باشد.

۲۸. وقتی همسایه چیزی به خانه می‌برد تجسس نکنید.

۲۹. بدون اجازه از اموال یا وسایل دیگران استفاده نکنید.



اگر از همسایه عیبی می بینید چشم پوشی کنید و برای دیگران بازگو نکنید.

(عیبجویی از دیگران کاری ناپسند است)

۳۰. در خیابان یا کوچه مقابل منزل خویش سرعت گیر غیر مجاز و غیر استاندارد(با ارتفاع بلند) ایجاد نکنید.

۳۱. اگر مستأجر هستید شایسته است از خانه‌ای که اجاره کرده‌اید بهتر از خانه‌ی خودتان مواظبت‌کنید.

۳۲. هنگام ترک محل سکونت از همسایه خداحافظی و طلب حلالیت کنید.

۳۳. با دقت در انتخاب نمایی مناسب برای ساختمان خویش به زیبایی چهره محله و شهرتان بیفزایید.

۳۴. شایسته است در انتخاب نمای مناسب ساختمان به حفظ انرژی نیز دقت کنید. (به ویژه در انتخاب نمای شیشه‌ای)

۳۵. شایسته است با پاک سازی نمای ساختمـــان از لکّـــه‌ها، دست نوشته‌ها و برچسب‌های تبلیغاتی به زیبایی نمای شهر کمک کنید.

۳۶. از فضای سبز و درختان محل زندگی و کار خویش همچون موجودی زنده و زیبایی بخش، مواظبت کنید.

۳۷. نسبت به آینده و سرنوشت شهر و کشور خود بی‌تفاوت نباشید.



پرسش نامه های تحقیقاتی و علمی را بی ارزش تلقی نکنید .و به آن ها با حوصله و

صادقانه جواب دهید.

آپارتمان نشینی

۱. با لباس راحتی در مکان‌های مشترک ظاهر نشوید.

۲. در اوقات استراحت با کوبیدن میخ بر دیوار، مکالمه با صدای بلند و ایجاد صدای ناهنجار و گوشخراش چون صدای لوازم صوتی و تصویری، مزاحم همسایه‌ها نشوید. (این مزاحمت‌ها معمولاً ناراحتی و بدگویی همسایگان را به همراه دارد)

۳. با صحبت طولانی مدت در راه پله‌ها، مزاحم همسایه‌ها نشوید.

۴. اوقات استراحت درب منزل همسایه‌ها نروید. یا آیفون آنها را نزنید.

۵. برای رفع نیازهای شخصی از همسایگان خود انتظارات بیجا نداشته باشید.

۶. در اوقات استراحت مانند ساعات پایانی شب، ظهر و روزهای تعطیل از بازی بچه‌ها در پارکینگ و حیاط مشترک که منجر به آلودگی صوتی می‌شود جلوگیری کنید.



بالا و پایین پریدن، دویدن و سر و صدای بچه ها را کنترل کنید.

۷. دقت کنید در پارکینگ یا محوطه، صدای مکرّر دزدگیر ماشین باعث مزاحمت برای ساکنین نشود.

۸. از فضا و امکانات مشترک(مشاع) همچون فضای سبز ، پارکینگ، راه پله‌ها، آسانسور و ... استفاده اختصاصی نکنید. (بقیه نیز مثل شما حق استفاده دارند).

۹. به احترام خود و همسایگان از نگهداری پرنده یا حیوانی که تولید صدا می‌کند یا فضا را آلوده می‌کند به ویژه در بالکن و فضای مشترک خودداری کنید.

۱۰. وسایل اضافی منزل را در پشت درب واحدها و راهروی آپارتمان در محل گذر همسایه‌ها قرارندهید. (هرچند بقیه اعتراضی نکنند)

۱۱. در راهرو و پله‌ها بدون سروصدا رفت‌وآمد کنید. (به ویژه هنگام استراحت ساکنین)

۱۲. بدون اجازه، در پارکینگ اختصاصی دیگران پارک نکنید.

۱۳. در امور شخصی همسایگان خویش، کنجکاوی بیجا نکنید.

۱۴. زباله‌ها (پسماندها) را در وقت معیّن بیرون بگذارید. اگر ماشین حمل زباله رفته باشد شایسته نیست کیسه زباله را زیر تیر چراغ برق یا سر کوچه رهاکنید.



مسائل شخصی و اطلاعات خصوصی همسایه را برای دیگر همسایه ها و غریبه ها بیان نکنید.

۱۵. از طبقات چیزی را به بیرون پرتاب نکنید.

۱۶. همیشه دقت کنید که کیسه زباله سوراخ نباشد. (تا باعث آلودگی راهرو ، آسانسور و کوچه نشود)

۱۷. اگر درب خانه در مسیر عبور دیگران باز می‌شود آن را باز رها نکنید تا هم صدا بیرون نرود و هم همسایگان وضعیت داخل خانه را ناخواسته نبینند.

۱۸. دقت کنید شستن ماشین و فرش و.... در پارکینگ، تجاوز به حقوق دیگران نباشد. این کار با

هماهنگی مدیر یا سایر همسایگان باشد.

۱۹. در مصرف آب، برق و گاز مشاع انصاف داشته باشید. (بیشتر از مبلغی که می‌پردازید مصرف‌نکنید)

۲۰. درب ورودی ساختمان با دوستان یا آشنایان تجمع نکنید.

۲۱. وقتی برای انجام کاری به پشت بام می‌روید دقت کنید سر و صدا مزاحم همسایه طبقه آخر نشود. (دقت کنید به پشت بام نیز آسیبی نرسد)

۲۲. دقت کنید خودرو شما در پارکینگ روغن ریزی نداشته باشد.



هزینه های مشترک و شارژ ماهانه را قبل از اینکه به شما یادآوری کنند، پرداخت کنید.

۲۳. هنگام ورود و خروج دقت کنید درب‌های پارکینگ و ورودی صدای مزاحم تولید نکند. (در صورت نیاز روغنکاری شوند)

۲۴. دقت کنید صبح زود که می‌خواهید از منزل خارج شوید صدای بستن در و راه رفتن مزاحم استراحت همسایه‌ها نشود.

۲۵. جهت باز کردن درب ورودی ، از طریق آیفون به روی افراد ناشناس احتیاط کنید. (به کودکان نیز آموزش دهید)

۲۶. اگر با واحد همسایه کار دارند ولی زنگ شما را می زنند شما در ساختمان را روی ایشان باز نکنید. (شاید همسایه ترجیح داده در را باز نکند)

۲۷. از گذاشتن وسایل، پشت پنجره که ممکن است با وزش باد سقوط کنند خودداری کنید.

۲۸. در موقع وزیدن باد ، درها و پنجره‌ها را ببندید تا صدای به هم خوردن ناگهانی آنها مزاحم همسایگان

نشود.

۲۹. شایسته نیست کفش‌ها و وسائل اضافی در پله‌ها مزاحم عبور همسایگان باشد.



درِ ورودی ساختمان را هنگام ورود و خروج ببندید. در برقراری امنیت مجموعه، سهیم باشید.

۳۰. اگر گذاشتن کفش ها در راهرو مانعی ندارد شایسته است در جاکفشی مرتب چیده شوند.

۳۱. مهمانی را طوری ترتیب دهید که قبل از وقت استراحت همسایگان پایان یابد.(جهت مراسم شلوغ همسایگان را مطلع سازید)

۳۲. در اوقات استراحت همسایگان، از جابجا کردن وسایل و انجام کارهای ساختمانی که ایجاد صدای ناهنجار می‌نماید خودداری کنید.

۳۳. صدا زدن و صحبت کردن با دوستان و همسایه ها از پنجره یا بالکن کار شایسته ای نیست.

۳۴. اگر بر ساختمان یا واحدی اشراف دارید، در زندگی دیگران کنجکاوی نکنید.

۳۵. آسانسور را معطل نگه ندارید، تا دیگران نیز بتوانند استفاده کنند.

۳۶. از آلوده‌کردن هوا از طریق ایجاد گرد و خاک، استعمال دخانیات ، مواد پاک کننده شیمیایی و ... که مزاحم تنفس همسایگان می‌شود، بپرهیزید.

۳۷. به کودکان آموزش دهید به اموال همسایه‌ها و امکانات ساختمان آسیب نرسانند. (بر در و دیوارها ننویسند، خط نکشند، کثیف نکنند)

۳۸. هنگام اسباب کشی دقت کنید دیوارهای راه پله آسیب نبینند.

۳۹. به خاطر حفظ زیبایی محله و شهر از آویزان کردن لباس‌ها در بالکن خودداری کنید.

۴۰. از قراردادن اشیاء به درد نخور در بالکن و پشت پنجره خودداری کنید. (چون باعث زشتی چهره ساختمان و شهر می‌شود)

۴۱. به سهم خویش در زیباسازی شهر نقش داشته باشید و در حذف عواملی که موجب کم شدن زیبایی شهر می‌شوند، بکوشید.

۴۲. در صورت امکان در بالکن منزل خویش گلدان گل و گیاه قرار دهید تا منظره‌ای زیبا به وجودآید.

۴۳. تکاندن فرش، زیر انداز، سُفره و... از طبقه بالا کار پسندیده‌ای نیست.

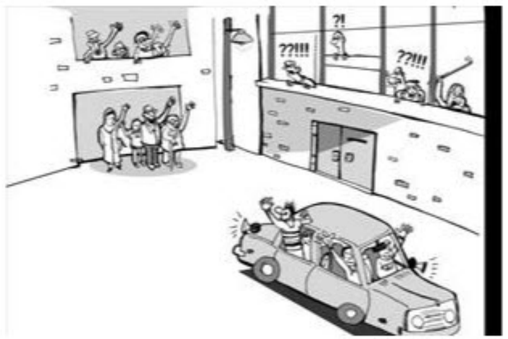
۴۴. اگرشب دیروقت به منزل بر می‌گردید، با ایجاد سر و صدا مزاحم همسایه‌ها نشوید.

۴۵. در ابتدای سکونت در مجموعه آپارتمان، درباره سیستم آتش نشانی و نکات ایمنی درباره آسانسور، خروج اضطراری و... از فردی مطلع تحقیق کنید.

۴۶. به احترام خویش و همسایگان از کشیدن سیگار و یا انداختن ته سیگار در آسانسور خودداری کنید.

۴۷. پارک خودرو، موتور سیکلت و دوچرخه حتی برای لحظات کوتاه هم نباید مزاحم رفت و آمد بقیه ساکنین باشد.(شاید کسی عجله داشته باشد و وسیله شما مزاحم و مشکل ساز شود)

۴۸. در پایان سکونت و هنگام ترک مجموعه ساختمانی، تمام هزینه‌ها را پرداخت نمایید تا مدیون نمانید. (اگر کلید یا هر وسیله‌ای از مجموعه یا یکی از همسایگان نزد شما مانده حتماً آن‌را برگردانید)



مراسم خداحافظی را در داخل آپارتمان انجام دهید. از بدرقه ی

دسته جمعی و شلوغ بپرهیزید.

مهمانی

قبل از رفتن به مهمانی

۱. قبل از رفتن به منزل کسی، تماس گرفته و با وی هماهنگی کنید. (شاید منزل نباشند، شایدقصد رفتن به جایی را داشته باشند ...)

۲. بهتر است از میزبان بخواهید تا وقت مناسب را خودش تعیین کند.

۳. شرایط را طوری تنظیم کنید که به میزبان سخت نگذرد. (به همین خاطر هر چه مدت زمان مهمانی کوتاه‌تر شود بهتر است)

۴. با ظاهر آراسته و مناسب در مهمانی حاضر شوید.

۵. اگر شب قصد ماندن دارید، لباس راحتی به همراه بردارید.

۶. مهمان ناخوانده نبرید. (مگر این که از میزبان اجازه بگیرید)

۷. زودهنگام به مهمانی نروید، شاید میزبان آماده پذیرایی از شما نباشد و شرمنده شود.



سرزده به مهمانی نروید. شاید مهمان داشته باشند، شاید اصلاً نباشند، یا...

۸. مدت زمانی را که قصد ماندن دارید، از قبل به اطلاع میزبان برسانید. (تا وی بتواند برنامه‌ریزی کند)

۹. اگر رژیم غذایی خاصی دارید، میزبان را مطلع سازید. (تا زحماتش به هدر نرود)

۱۰. اگر قصد دارید برای شام یا ناهار بمانید از قبل میزبان را مطلع سازید.

۱۱. بهتر است هدیه کوچکی مثل چند شاخه گل با خود ببرید.

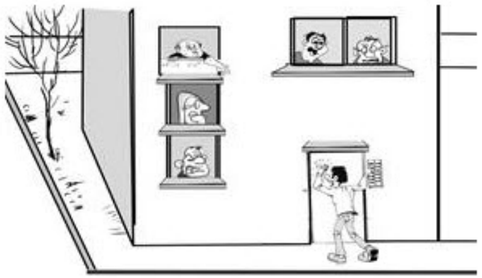
۱۲. می‌توانید از قبل، به موضوعات مورد علاقه و مناسب فکر کنید.(تا سکوت طولانی حاکم نشود)

۱۳. اگر به هر دلیلی مجبور به تأخیر شدید، سریعاً میزبان را مطلع سازید و معذرت‌خواهی کنید.

۱۴. پشت آیفون، خود را معرفی کنید. (نگویید من هستم)

۱۵. زنگ آیفون را به‌طور ممتد فشار ندهید.

۱۶. در مجتمع آپارتمانی وقتی منتظرهستید تا درِ ورودی ساختمان را باز کنند، اگر یکی از همسایه ها در را باز کرد تا داخل یا خارج شود شما داخل نشوید. صبر کنید تا صاحبخانه خودش در را باز کند. (بیرون از ساختمان منتظر باشید بهتر از این است که پشت در واحد منتظر بمانید)



اگر آیفون کار نکرد، نباید طوری در زد که باعث ناراحتی میزبان یا همسایگان شود.

در زمان مهمانی

۱. اجازه دهید ابتدا میزبان وارد شود،سپس در جایی که میزبان تشخیص می‌دهد، قرارگیرید. (چون حریم وی می‌باشد شاید بعضی از جاها را مصلحت نداند)

۲. شرایط و قواعد میزبان را رعایت کنید. اگر خواسته با خود کودک خردسال نیاورید شما نیز نبرید. یا اگر سیگاری نیست شما نیز سیگار نکشید، اگر زود می‌خوابد یا تلویزیون نگاه نمی‌کند. شما نیز رعایت کنید.

۳. وقتی دیر رسیده‌اید در نزدیک‌ترین جای خالی که پیدا می‌کنید بنشینید. (انتظار نداشته باشید دیگران جایشان را به شما بدهند)

۴. در مهمانی، وقتی به یک دوست می‌رسید، همراهان خود را فراموش نکنید. (در صورت امکان آنها را نیز در بحث شرکت دهید تا خسته نشوند)

۵. وقتی دو نفر با هم دوست هستند یا سرگرم صحبت هستند، بین آنها ننشینید. (مگر با اجازه آنها)



سعی کنید پشت به کسی نایستید، ننشینید، خم نشوید.اگر مجبور باشید معذرت خواهی کنید

۶. محدودیت‌های میزبان را درک کنید و انتظارات بیش از حد توان از وی نداشته باشید.

۷. اگر مهمان تازه‌ای وارد می‌شود جا را برایش باز کنید.

۸. موضوعات اختلاف‌برانگیز مطرح نکنید و مهمانی را به میدان جنگ و جدل تبدیل نکنید. (به سهم خود از ادامه یافتن این گونه بحث‌ها جلوگیری کنید)

۹. در جمع، با دست یا چشم به کسی اشاره نکنید.

۱۰. آقایان شایسته نیست وارد بحث‌های زنانه شوند.

۱۱. اگر سرزده به مهمانی می‌روید، به آنچه که میزبان جهت پذیرایی می‌آورد راضی باشید. (انتظار بیجا نداشته باشید)

۱۲. احترام میزبان را نگه دارید و از محکوم‌کردن وی و به کرسی نشاندن حرف خویش منصرف شوید.

۱۳. در جمع از ثروت و دارایی‌ها و افتخارات خویش تعریف نکنید. (به ویژه اگر مخاطب شما فاقد آن‌ها باشد)

۱۴. از دخالت در مسائل خانوادگی میزبان بپرهیزید.

۱۵. از لوازم شخصی میزبان استفاده نکنید.



در مدت زمان کوتاه مهمانی کودک را تنبیه یا تربیت نکنید..

۱۶. قبل از استفاده از وسایل میزبان، اجازه بگیرید و آن‌ها را به سر جای خود یا حالت اولیه برگردانید.

۱۷. در حضور دیگران پای خود را دراز نکنید. اگر مجبور باشید عذرخواهی کنید.

۱۸. قبل از استفاده از تلفن میزبان، اجازه بگیرید و مکالمه‌ی خود را خلاصه کنید.

۱۹. وقتی کسی می‌خواهد نزدیک شما بنشیند، کمی جابه‌جا شوید و جا را باز کنید. (یا نیم‌خیز شوید)

۲۰. در مهمانی و یا در جمع، تمام وقت را با یک نفر از حاضران به گفت‌وگو نپردازید. (طوری که گویی

کسی دیگر در آن جا نیست).

۲۱. کودکان خود را کنترل کنید تا باعث زحمت برای میزبان نشوند. (در صورت لزوم، از قبل به کودکان خود تذکر دهید)

۲۲. در صورتی که شما یا همراهانتان باعث خسارتی به میزبان شدید، شایسته است به طریقی جبران کنید.

۲۳. در مهمانی چند روزه یا طولانی‌مدت برای سرگرمی خود برنامه داشته باشید. (همراه داشتن کتاب، مجله و...)



در مهمانی، اگر پزشک یا مسؤول اداره ای نیز حضور دارد، نیازها یا بیماری های خاص خود را در حضور دیگران با وی مطرح نکنید.(موقعیت شناس باشید)

۲۴. در حضور دیگران صاف بنشینید یا صاف و راحت بایستید. (لَم ندهید یا در صندلی فرو نروید، دست در جیب نباشد، دست به کمر یا مایل به یک طرف نایستید)

۲۵. بعد از دوش گرفتن، حمام را تمیز کنید.

۲۶. در مهمانی از پُرخوری بپرهیزید.

۲۷. وقتی قصد رفتن به دستشویی دارید، مطمئن شوید کسی داخل نباشد. (به طریقی حضور خود را خبر دهید)

۲۸. قبل از خروج از دستشویی، مطمئن شوید دستشویی تمیز شده، سپس خارج شوید.

۲۹. بعد از بیرون‌آمدن از حمام یا دستشویی، هواکش را روشن بگذارید و در را ببندید.

۳۰. به عنوان میهمان، در رستوران، گران‌ترین غذا را سفارش ندهید.

۳۱. در رستوران، وقتی مهمان کسی هستید برای پرداخت، پیش‌قدم نشوید.

۳۲. با سرعتی هماهنگ با دیگران غذا بخورید. (اگر زودتر از دیگران سیر می‌شوید، آرام‌تر غذا بخورید تا با دیگران تمام کنید)

۳۳. در رستوران، کیف یا بسته‌ی همراه خود را روی میز غذا خوری نگذارید.



بدون اجازه ، از اتاق ها (به خصوص اتاق خواب) حمام، ،کمد لباس ، آلبوم عکس،

دست نوشته ها، کامپیوتر، کیف ، کمدهای آشپزخانه و یخچال میزبان...دیدن نکنید.

۳۴. سر سفره، اگر میزبان غذای مخصوصی را پیشنهاد می‌کند یا برای درست کردن آن وقت گذاشته ، حتی اگر دوست ندارید کمی از آن بچشید.

۳۵. بهتر است همه‌ی مهمانان حاضر بر سر یک سفره، با هم شروع به خوردن غذا کنند.

۳۶. زودتر از دیگران شروع نکنید.

۳۷. میوه را در جمع رسمی گاز نزنید.

۳۸. اگر قصد ترک مهمانی را دارید، پس از صرف غذا، بلافاصله مهمانی را ترک نکنید.

۳۹. وقتی غذا کم است، شایسته نیست ظرف اصلی غذا را خالی کنید. مقداری باقی بگذارید. (تا میزبان از کم بودن غذا شرمنده نشود)

۴۰. بعد از برخاستن از خواب، رختخواب خود را جمع کنید یا تختخواب خود را مرتب کنید.

۴۱. نوشیدنی‌های داغ را (به‌ویژه در حضور دیگران) فوت نکنید.

۴۲. هنگامی که سفره در حال چیده شدن است غذا را تست نکنید.

۴۳. هنگام نوشیدن چای، قند را در چای نزنید.

۴۴. شایسته است میوه‌های بهتر را برای بزرگ‌ترها باقی بگذارید.

۴۵. در حضور دیگران، از دست‌پخت میزبان بدگویی نکنید.

۴۶. بدون اجازه‌ی میزبان،گل‌یا میوه‌های درختان را نچینید.در صورت اجازه،انصاف را رعایت کنید.



به سلیقه ی صاحبخانه در دکوراسیون خانه اش، احترام گذارید

۴۷. اگر در منزل خود عادت غذایی یا آداب خاصی دارید که میزبان قادر به برآورده‌کردن آن نیست از وی تقاضای آن را نکنید.(باعث درد سر یا شرمندگی وی نشوید)

۴۸. قاشق را از داخل فنجان بردارید سپس چای یا قهوه را بنوشید.

۴۹. قاشق چایخوری مرطوب را داخل ظرف شکر نگذارید.

۵۰. اصرار نداشته باشید فقط از یکسری غذاهای خاص که تجربه‌ی خوردن آن‌ها را داشته‌اید، بخورید. (در سفره فقط به دنبال غذاهای مورد علاقه‌ی خود نگردید)

۵۱. در ظرف میوه به دنبال بهترین میوه نگردید.(میوه‌ها را زیر و رو نکنید)

پایان مهمانی و بعد از آن

۱. شایسته است خداحافظی با کم‌ترین سروصدا صورت گیرد.(به ویژه در آخر شب،با بوق زدن یا بلند

صحبت کردن، مزاحم همسایه‌ها نشوید)

۲. خداحافظی را طولانی نکنید و قبل از خروج از منزل،پایان دهید.(چندین بار خداحافظی نکنید)

۳. بعد از ترک مهمانی، از کمبودها و عیب‌هایی که به نظرتان آمده است، برای دیگران تعریف نکنید. (می‌توانید از خوبی‌های میزبان و مهمانی بگویید)

۴. نباید اسرار و مسائل خصوصی میزبان را فاش کنید.(نمک‌شناس باشید)



هنگام ورود و خروج، به احترام، صبر کنید تا بزرگ ترها پیش قدم شوند.

به عنوان میزبان

۱. آمادگی مهمان ناخوانده را داشته باشید. (سخت نگیرید)

۲. هنگام دعوت تاریخ و علّت مهمانی و اسامی شرکت‌کنندگان را بگویید تا افراد بتوانند در مورد حضورشان تصمیم بگیرند.

۳. در مهمانی‌های خصوصی، بهتر است افرادی را دعوت کنید که از حضور هم راضی باشند.

۴. می‌توانید با پیامک نیز دعوت خود را یادآوری کنید.

۵. اگر کسی را دعوت می‌کنید از وی خوب پذیرایی کنید.

۶. آغازکننده‌ی باب گفت‌وگو باشید و جویای احوال شوید.

۷. بهتر است مهمانان ناآشنا را به یکدیگر معرفی کنید.

۸. در حضور مهمان دراز نکشید.(یا در مبل فرو نروید).

۹. دو مهمان را که آشنایی قبلی با هم ندارند، برای مدت طولانی در کنار یکدیگر تنها نگذارید.

۱۰. در حضور مهمان با لباس راحتی ظاهر نشوید. بهتر است جوراب نیز بپوشید.

۱۱. برای اینکه خاطره خوشی از مهمانی بماند از قبل، متناسب با شرایط و روحیات مهمان، برای سرگرمی و تفریح مفید برنامه‌ریزی کنید. (به ویژه برای کودکان)

۱۲. مهمانی که جدا نشسته یا صحبت نمی‌کند را در بحث شرکت دهید.



سخنان مسرت بخش و مفید به میان آورید اجازه ندهید سکوت طولانی برقرار شود.

۱۳. شایسته نیست مهمان را تنها گذاشته و به دنبال کار خویش بروید.

۱۴. در مهمانی اگر به هر دلیلی عصبانی شُدید، خود را کنترل کنید و از کوره در نروید. (چون از اعتبار شما می‌کاهد)

۱۵. سعی کنیدصحبت مشترکی را در پیش گیرید.(آب و هوا، موفقیت‌های طرف مقابل،....)

۱۶. از مطرح‌کردن موضوعاتی که بر سر آن‌ها اختلاف‌نظر وجود دارد، خودداری کنید. (موضوعات مثبت مورد علاقه‌ی طرفین را مطرح کنید)

۱۷. درصورت اتفاق،خسارت واردشده توسط مهمان و کودکان را با روی گشاده،ناچیز جلوه‌دهید.

۱۸. خویشتن‌دار باشید و مسائل خانوادگی و اختلافات را در حضور مهمان مطرح نکنید.

۱۹. در حضور دیگر مهمانان، تمام توجه خود را به یک نفر معطوف نسازید. (متوجه حضور مهمانان دیگر نیز باشید)

۲۰. اگر از دست همسر یا فرزندتان دلخور شدید در حضور مهمان خویشتنداری کنید.

۲۱. در مهمانی‌های عمومی، افراد مُسِن‌تر و بزرگ‌ترها را به بالای مجلس هدایت و تعارف‌کنید.

۲۲. اگر فرزند شما و فرزند میزبان هم سال هستند، آنها را با هم مقایسه نکنید.



۲۳. قبل از شروع پذیرایی و در حضور مهمانان آنان را با صدای بلند شمارش نکنید.

۲۴. به قصد توزیع غذا، وسط سفره راه نروید. اگر مجبور شدید، حتماً لباس شما تمیز باشد.

۲۵. از مهمان کار نکشید.

۲۶. مهمان را معطل نگذارید و غذا را زودتر بیاورید.

۲۷. مهمان را مجبور به قضاوت درباره‌ی اختلافات خویش نکنید.

۲۸. روشویی یا دستشویی را از قبل تمیز کنید و به مهمان تازه‌وارد نشان دهید.

۲۹. هنگام غذا خوردن، مهمان باید راحت باشد و از هر غذایی که دوست دارد استفاده نماید. (اصرار نداشته باشید که حتماً از دیگر غذاهای موجود نیز بخورد)

۳۰. دقت کنید که همه‌ی افراد، غذاهای موجود در سفره را در دسترس داشته باشند.

۳۱. میوه‌ها را طوری در ظرف بچینید که به‌راحتی قابل برداشتن باشد.

۳۲. توجه داشته باشید که متناسب با تعداد مهمانان، وسایل و مواد لازم تدارک ببینید. (حتی‌الامکان ظروف سالاد و خورش مشترک نباشند)

۳۳. در رستوران در حضور مهمان برای پرداخت هزینه چانه نزنید. (یا اعتراض نکنید)

۳۴. هنگام خداحافظی و بدرقه‌ی مهمان،حتی‌الامکان تا قبل از حرکت وی، در را نبندید.



قبل از مهمان شروع به خوردن کنید و بعد از مهمان دست بکشید. (زودتر از مهمان تمام نکنید)

غذا خوردن

۱. بهتر است جهت صرف غذا، همه‌ی اعضای خانواده، در وقت معین دور هم جمع شوند.

۲. شایسته است شروع غذا با نام خدا و پایان آن با شکر از او باشد.

۳. شایسته است در چیدن سفره یا جمع کردن آن کمک کنید.

۴. اگر غذای ویژه‌ای در سفره بود، دیگران را نیز در نظر بگیرید. (احتمالاً آنها نیز مانند شما، دوست دارند استفاده کنند)

۵. با آرامش غذا بخورید، به طریقی که قاشق به حالت انتظار در جلوی دهان قرار نگیرد.

۶. وقتی‌تجربه‌ی‌خوردن‌غذایی‌را ندارید،درحضور دیگران از آن بدگویی نکنید.(به‌ویژه‌درحضور کودکان)

۷. از خوردن غذای داغ خودداری کنید. (آن را فوت نکنید)

۸. لقمه را بزرگ نگیرید. (هر چه لقمه کوچک‌تر باشد، جویدن آن راحت‌تر است)

۹. قاشق را به طور کامل پر نکنید.

۱۰. غذا را به اندازه‌ای مصرف در بشقاب خود بکشید. (تا در بشقاب چیزی باقی نماند)

۱۱. شایسته است به اندازه‌ای غذا بکشید که برای دیگران نیز به اندازه‌ی کافی بماند.

۱۲. به غذا خوردن دیگران خیره نشوید.

۱۳. با قاشق خویش از ظرف مشترک(دیس غذا،ظرف خورشت، ظرف سالاد و...) چیزی برندارید.



۱۴. شایسته نیست هنگام صرف غذا ،موضوعات تلخ یا اختلاف برانگیز مطرح کنید.

۱۵. هنگام صرف غذا از کلمات ناپسند استفاده نکنید. (عِفّت کلام داشته باشید)

۱۶. مواظب باشید قاشق و چنگال با تهِ بشقاب یا کاسه، تولید صدا نکند.

۱۷. اگر چیزی دور از دسترس شما بود، بیش از حد دست خود را دراز نکنید. از دیگران خواهش کنید که آن را به شما بدهند.

۱۸. با دهان بسته غذا را بِجَوید. (دهان را کامل باز نکنید)

۱۹. هنگامی که لقمه در دهان دارید صحبت نکنید.

۲۰. از کسی که لقمه در دهان دارد سؤالی نپرسید.

۲۱. هنگام صرف غذا، رادیو یا تلویزیون را خاموش کنید یا صدای آن را کم کنید.(تا در این فرصت، احساس آرامش، دوستی و تعلق بین اعضای خانواده بیش‌تر شود)

۲۲. هرگز در حضور دیگران آروغ نزنید. (در صورت غیرارادی بودن، با دهان بسته کنترل کنید و دست جلوی دهان بگیرید)

۲۳. لقمه یا قاشق را به طرف دهان ببرید نه دهان را به سمت آن.

۲۴. با عجله غذا نخورید. (تا متوجه طعم و مزه‌ی غذا شوید)

۲۵. اگر در ظرف غذای خود سنگ‌ریزه و... یافتید، شایسته نیست، دیگران آگاه شوند. (بهتراست آن را به طریقی که کسی متوجه نشود از ظرف خویش بیرون بگذارید یا آن را بپوشانید)

۲۶. دقت کنید چیزی از بشقاب بیرون نریزد.



مواظب باشید هنگام جویدن غذا یا نوشیدن مایعات صدای غیرعادی ایجاد نشود.

۲۷. هنگامی که لقمه در دهان دارید صحبت نکنید.

۲۸. از جلوی بشقاب شروع به خوردن کنید نه از وسط یا عقب آن.

۲۹. قبل از نوشیدن آب، لب اطراف دهان را با دستمال تمیز کنید.

۳۰. نوشیدنی‌ها را یک‌باره سر نکشید جُرعه جُرعه بنوشید.

۳۱. نوشیدنی‌ها را به اندازه‌ای که می توانید بنوشید در لیوان بریزید.(بیشتر نریزید)

۳۲. نوشیدنی گازدار را با دقت بازکنید.(یک لیوان یا ظرف زیرآن بگیرید تا درون سفره یا روی لباس نریزد)

۳۳. وقتی لیوان در دسترس است آب یا نوشیدنی را با بطری نخورید.

۳۴. وقتی می‌خواهید لیوانی تمیز به کسی بدهید با انگشت داخل آنرا نگیرید.(بیرون آن را بگیرید)

۳۵. اگر کسی دستمال کاغذی خواست با جعبه تعارف کنید.(همچنین قند ،غذا یا میوه را با ظرف تعارف کنید)

۳۶. شایسته است برای کشیدن غذا ، میزبان ظرف آن را برای مهمان یا آقا برای خانم بگیرد.

۳۷. هسته‌ی میوه ،خرما یا زیتون را با دست بسته از دهان خارج کنید.

۳۸. بهتر است ته دیگ یا استخوان گوشت دار را نیز با دست برندارید.

۳۹. از کسی که غذا را تهیه کرده است تشکر کنید.(حتی اگر غذا کاملاً مورد تأیید شما نبوده باشد)

۴۰. در حضور دیگران از نخ یا خلال دندان استفاده نکنید.(در صورت اجبار،دست جلوی دهان بگیرید)



وقتی بقیه مشغول غذا خوردن هستند،عقب ننشینیدیابلند نشوید.اجازه دهید راحت غذایشان را بخورند.

رفتارهای پسندیده در رانندگی

نکات پسندیده عمومی در رانندگی

۱. هنگام حرکت از صحبت کردن و رد و بدل کردن چیزی با راننده یا سرنشین خودروی کناری خودداری کنید.

۲. پشت چراغ قرمز در خودروهای کناری کنجکاوی نکنید. (همچنین وقتی از کنار خودرویی سبقت می‌گیرید)

۳. اگر چراغ قرمز است ولی یک راننده رعایت نکرد و رد شد شما اینکار را نکنید. هرچند پشت سر شما بوق بزنند. (کسی پاسخگوی خلاف شما نخواهد بود)

۴. به عابر پیاده‌ای که قصد عبور از عرض خیابان دارد فرصت دهید بگذرد. (به ویژه برای افراد مسن، مادری که با کودک است یا فردی که باری در دست دارد)

۵. پشت چراغ قرمز لاین مخصوص گردش به راست را اشغال نکنید.

۶. در وسط خیابان و مسیر عبور دیگران جهت گفتگو با راننده‌ای دیگر، ماشین خویش را متوقف نکنید. (باعث راه بندان نشوید)

۷. در زمان توقف در حاشیه جاده مواظب فرزندان خودباشید.

۸. از کسی که بد و پر خطر حرکت می‌کند فاصله بگیرید.بهتر است به او اجازه عبور بدهید.

۹. در سطوح شیب دار و حاشیه جاده‌ها حتماً تُرمز دستی را بکشید. حرکت اتوبوس و کامیون‌های بزرگ و باد شدید می‌تواند باعث به راه افتادن خودرو و بروز حادثه شود



۱۰. اگر مجبور به بستن باربند هستید از باربند استاندارد استفاده کرده و دربستن بار دقت کنید. (افتادن

بار و اثاثیه از باربند در جاده‌ها، باعث اتفاقات ناگواری شده است)

۱۱. هنگام حرکت از کنار خیابان مواظب باشید شاید درب ماشینی یکباره باز شود یا عابری از پشت ماشین‌های پارک شده یا درختان، ناگهان وارد خیابان شود.

۱۲. درِ خودرو را ناگهان باز نکنید،مراقب خودروهای در حال حرکت باشید.

۱۳. لاستیک‌ها را به موقع عوض کنید. (لاستیک صاف و بدون عاج خطرآفرین است)

۱۴. رانندگی نامناسب دیگران را تلافی نکنید. (به خاطر سلامتی خویش گذشت کنید)

۱۵. اگر کودک خردسال دارید صندلی مخصوص کودک را بر روی صندلی عقب نصب‌کنید و هنگام حرکت، کودک را درون آن قرار دهید.

۱۶. قرار دادن کودک بر روی پا، در صندلی جلو خطرناک است. در یک تصادف کوچک اگر کیسه هوا باز شود می تواند باعث خفگی کودک شود.

۱۷. در مسیرهای یک طرفه خلاف جهت حرکت ماشین‌های دیگر حرکت یا توقف نکنید.

۱۸. از سوار کردن مسافر در عقب وانت، روی بار یا صندوق عقب خودرو خودداری کنید. در این مواقع ترمز ناگهانی یا تصادف منجر به حوادث ناگوار گردیده است.

۱۹. وقتی خیلی عصبانی هستید بلافاصله شروع به رانندگی نکنید یا اگر در حال حرکت هستید توقف کنید، کمی صبر کنید تا احساس آرامش کرده سپس حرکت کنید.

۲۰. در حفظ علایم راهنمایی در کنار جاده‌ها و خیابان‌ها بکوشید.



خودروی خود را مقابل درب حیاط همسایه، یا در پارکینگ اختصاصی دیگران پارک نکنید.

۲۱. در هنگام بارندگی شدید و مه اگر به خوبی جاده را نمی‌بینید بهتر است خودرو خود را در حاشیه جاده متوقف کنید و چراغ‌های راهنما را روشن کنید.

۲۲. در هنگام بارندگی به ویژه در آغاز بارش که جاده کم کم خیس می‌شود به خاطر لغزندگی، سرعت خود را کم کنید و فاصله با ماشین جلویی و کناری را بیشتر کنید.

۲۳. در مسیرهای کوتاه یا هنگام حرکت با سرعت پایین نیز کمربند را ببندید. (شاید ماشینی از پشت به ماشین شما برخورد کند)

۲۴. از توقف بر روی پل‌ها و درون تونل‌ها، خودداری کنید.

۲۵. دقت کنید زیر صندلی راننده، قفل فرمان، بطری آب، میوه‌های گرد یا هر چیز که ممکن است حرکت کند، قرار ندهید. در مواقع اضطراری، ممکن است مانع پایین رفتن پدال ترمز شوند و حادثه ناگواری رخ دهد.

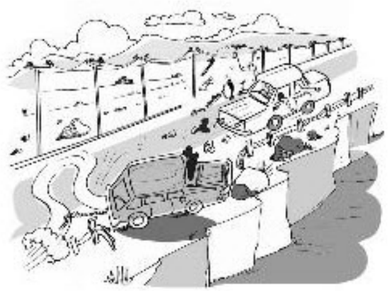
۲۶. عادت کنید کمربند ایمنی را قبل از حرکت ببندید. (در بسیاری از حوادث گذشته کمربند ایمنی خط بین مرگ و زندگی بوده است)

۲۷. در جاده، هنگام ترافیک و حرکت آهسته خودروها،از شانه خاکی یا لاین روبرو سبقت نگیرید. این کار تجاوز به حقوق دیگران است و باعث سنگین تر شدن ترافیک نیز می گردد.

۲۸. در خیابان از ورود به خط ویژه اتوبوس یا تاکسی خودداری کنید.

۲۹. پشت چراغ قرمز وقتی روبه‌روی شما راه بندان است حتی اگر چراغ سبز شد حرکت نکنید تا تقاطع مسدود نشود.

۳۰. در خیابان وقتی قصد توقف دارید، در مکانی توقف کنید که باعث ترافیک نشود. (مزاحم حرکت روان دیگر ماشین‌ها نشوید)



پوست میوه و تخمه،پلاستیک زباله،ته سیگار، مایعات و... را به بیرون پرتاب نکنید.

۳۱.وقتی مسافرین در حال پیاده شدن از اتوبوس یا مینی بوس هستند سرعت خود را کم کنید ممکن است مسافری ناگهان از جلوی اتوبوس وارد خیابان شود.

۳۲. در مسیرخاکی،مواظب باشید رانندگی شما باعث ایجاد گردوخاک برای دیگران نشود.

۳۳. تهاجمی و نمایشی رانندگی نکنید. (و گرنه خطرات و عواقب احتمالی آن را بپذیرید)

۳۴. فرمان را با دو دست خود بگیرید تا در صورت بروز اتفاق ناگهانی همچون ترکیدن لاستیک یا لیز خوردن و...بتوانید بهتر ماشین را کنترل کنید.

۳۵. دست خود را از ماشین بیرون نیاورید و آن را تکان ندهید.(چون می‌تواند باعث حواس‌پرتی یا گمراهی رانندگانی شود که از پشت سر یا روبه‌رو می‌آیند)

۳۶. همیشه این واقعیت را به خود یادآوری کنید که در زندگی شهرنشینی، رانندگی نیازمند صبر و گذشت فراوان است.(پس صبور باشید، گذشت کنید و خونسردی خود را حفظ کنید)

۳۷. در مسیرهایی که برای اولین بار رانندگی می‌کنید، احتیاط بیشتری به خرج دهید.

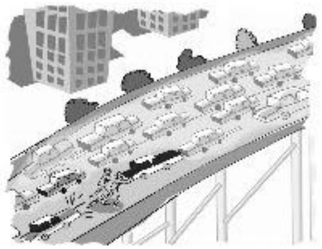
۳۸. وقتی که داروهای خواب آور استفاده می‌کنید یا دائم خمیازه می‌کشید و احساس خستگی یا خواب‌آلودگی دارید رانندگی نکنید. (به چشمان خسته خود اعتماد نکنید)

۳۹. پایین کشیدن شیشه‌ها یا زیاد کردن صدای موسیقی تأثیر زیادی بر خواب‌آلودگی ندارد.بهتر است در محلی مناسب توقف و کمی استراحت کنید.(دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است)

۴۰. در حین رانندگی، با گوشی همراه صحبت نکنید یا پیامک ننویسید. بهتر است چند لحظه کنار بکشید و توقف کنید یا آن‌را به بعد موکول‌کنید. (حفظ جان مهم‌تر است)

۴۱. با کُند حرکت کردن، خط سبقت را مسدود نکنید. به دیگران اجازه‌ی سبقت بدهید.

۴۲. با سرعت زیاد در لاین های کناری حرکت نکنید.



اگر ماشینی در خیابان خراب شده، از بوق زدن خودداری کنید. بابوق زدن مشکل حل نمی شود.

۴۳. در جایی که خط ممتد است سبقت نگیریدخط ممتد مانند دیوار است آنرا خراب نکنید.

۴۴. هنگام عبور از کنار وسایل نقلیه‌ای همچون موتورسیکلت، وانت ، وسایل راه سازی، تراکتور، کمباین و...) که دید کافی نسبت به پشت‌سر ندارند، احتیاط‌کنید.

۴۵. اگر کسی خواست از شما سبقت بگیرد ولی نتوانست (به‌خاطر این که ماشینی از روبه‌رو می‌آید)، با کم کردن سرعت اجازه دهید به خط برگردد.

۴۶. اگر کسی اصرار به سبقت دارد به وی اجازه دهید. (لجبازی نکنید شاید واقعاً ضروری باشد)

۴۷.بوق ممتد نزنید. (چون باعث ناراحتی و بدگویی دیگران می‌شود)

۴۸.از بوق ماشین تنها در مواقع ضروری استفاده‌کنید. (برای ابراز خشم، احوال‌پُرسی، خداحافظی، پرسیدن قیمت.... استفاده نکنید)

۴۹. هنگام پارک کردن فکر خروج خودرو عقب و جلوی خود نیز باشید.

۵۰. به عنوان راننده، در هنگام رانندگی، تمام حواس خود را به رانندگی معطوف نموده و برای دیدن صحنه‌هایی که از دست داده‌اید سر خود را برنگردانید.

۵۱. ظرف بنزین، و مواد سوختی را داخل صندوق عقب خودرو نگذارید.

۵۲. در حین رانندگی هرچند ناراحت‌باشید، از الفاظ و حرکات ناپسند استفاده‌نکنید.

۵۳. شایسته است داخل خودرو خویش را همیشه تمیز نگه دارید.

۵۴. دقت کنید در چراغ جلو عقب راهنما نقص وجود نداشته باشد. همچنین پوشیده از گرد و خاک نباشند، تا در شب و روز به خوبی دیده شوند.

۵۵. در حین رانندگی اگر چراغ‌های راهنمای ماشین خراب شد، با دست جهت حرکت خود را مشخص کنید. (در اسرع وقت در رفع خرابی بکوشید)

۵۶. همیشه در رانندگی مواظب کودکان دوچرخه‌سوار باشید.



هنگام حرکت، وقتی به آب می رسید،مواظب باشید بر روی عابران پیاده پاشیده نشود.

۵۷. بین خطوط حرکت کنید و قبل از گردش یا تغییر خط حتما از راهنما استفاده‌کنید.

۵۸. در پمپ بنزین و پمپ گاز سیگار نکشید.همچنین تلفن همراه را جواب ندهید.

۵۹. درجاده وقتی می‌خواهید به راست یا چپ بپیچید از صدها متر جلوتر در مسیر مربوطه قرار گیرید. (ناگهان تغییر مسیر ندهید)

۶۰. از قبل، کارت سوخت و پول خود را آماده کنید تا دیگران معطل نشوند.

۶۱. همیشه قبل از توقف در کنار خیابان یا جاده یا تغییر جهت، با زدن چراغ راهنما، رانندگان پشت سر خود را آگاه سازید. (از چراغ راهنما به‌خوبی استفاده کنید)

۶۲. چراغ راهنمای خودرو خویش را بعد از گردش به راست یا چپ و... خاموش کنید تا باعث گمراهی دیگران نشود.

۶۳. هنگامی که بچه‌های خردسال در ماشین هستند، ماشین را خاموش کنید، ترمز دستی را بکشید و کلید را به همراه خود ببرید.

۶۴. در هنگام بارندگی شدید، غروب و سحر چراغ‌ها را روشن کنید تا رانندگان دیگر ، فاصله با شما را بهتر تشخیص دهند.

۶۵. اگر در مسیر، با چاله یا مانع خطرناکی مواجه شدید که ممکن است بعضی‌ها متوجه آن نشوند آن‌ها را به طریقی آگاه کنید.

۶۶. در حین رانندگی، فرمان ماشین را به دست کودک ندهید یا آن را بغل نکنید.

۶۷. صدای ناهنجار لوله اگزوز و همچنین موسیقی با صدای بلند نوعی مردم آزاری است و باعث بدگویی مردم نسبت به راننده می‌شود.

۶۸. در نزدیکی بیمارستان‌ها یا محل‌های مسکونی بوق نزنید.

۶۹. پس از پارک خودرو، دقت کنید مدارک، پول، کیف دستی و هر چیز ارزشمندی که جلب توجه می‌کند را از معرض دید بردارید. (می‌توانید در صندوق عقب قرار دهید)

۷۰. در تصادف جزیی که میزان خسارت ناچیز است، شایسته است ماشین‌های خود را کنار بکشید و مزاحم رفت و آمد دیگران نشوید.

۷۱. در شب، مواظب باشید که نور بالا مزاحم دید دیگران نشود.

۷۲. اگر در بین راه، سنگ یا مانع خطرناکی افتاده باشد، در صورت امکان آن را بردارید.

۷۳. از پارک وسیله نقلیه در پیاده‌رو خودداری کنید. حقوق دیگران را رعایت کنید.

۷۴. بعد از بروز تصادف، با گذاشتن مثلث احتیاط یا به هر طریق ممکن، دیگران را آگاه‌سازید تا آن‌ها بتوانند سرعت خود را کنترل کنند و با احتیاط از کنار شما عبور نمایند. (باعث تصادفی دیگر نشوید)

۷۵. بعد از تصادف، خونسردی خود را حفظ کنید تا پلیس سر برسد. (با طرف مقابل درگیر نشوید و مشکل را پیچیده‌تر نکنید)

۷۶. از خوردن، آشامیدن، صحبت کردن با تلفن همراه، عکس گرفتن، تلویزیون نگاه کردن و یا هر کار دیگر که باعث حواس‌پرتی می‌شود، بپرهیزید.

۷۷. تلویزیون یا وسایل مشابه را در ماشین خود نصب نکنید.(چون انسان نمی‌تواند هم‌زمان به دو محرک نگاه و توجه نماید)

۷۸. اگر، به ماشینی که صاحب آن حضور ندارد صدمه‌ای رساندید، شایسته‌تر آن است که با گذاشتن شماره‌ی تماس، یا به هر طریق دیگر فکر جبران آن باشید. مواظب باشید از روی اشیایی که ممکن است به اطراف پرتاب شوند، رد نشوید.

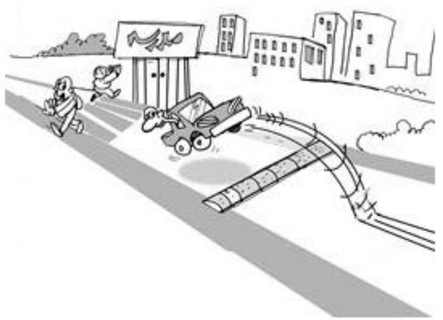
۷۹. اگر اولین نفری هستید که به صحنه‌ی تصادف یا حادثه‌ی رانندگی می‌رسید،خونسردی خود را حفظ

کنید.با شماره‌ی ۱۱۵ (اورژانس) یا ۱۱۰ (پلیس) تماس گرفته‌وتقاضای کمک کنید.

۸۰. قبل از رسیدن به تقاطع وقتی چراغ زرد می‌شود عجله نکنید قبل از خط عابر پیاده توقف کنید اگر وارد تقاطع شده‌اید با احتیاط سریع‌تر خارج شوید.

۸۱. پشت چراغ قرمز، روی خط عابر پیاده توقف نکنید.(حق عابر پیاده را رعایت کنید)

۸۲. هنگام سبز شدن چراغ راهنما، با احتیاط و سریع حرکت کنید.(به ویژه اولین خودرو)



هنگام عبور کودکان احتیاط کنید.آن ها ممکن است دستپاچه شوند.(به ویژه در نزدیک مدارس)

۸۳. به کودکان خود نحوه‌ی صحیح باز کردن در و پیاده شدن از خودرو را آموزش دهید.

۸۴. در زیر شیشه‌ی عقب خودرو اگر چیزی مانع دید می‌شود حتماً آن‌را بردارید. اجازه ندهید کودکان نیز آنجا دراز بکشند.

۸۵. جهت سبقت گرفتن از چند ماشین یا تریلی، در مسیرهای دوطرفه، دقت کنید فاصله‌ی کافی با ماشینی که از روبرو می‌آید داشته باشید.

۸۶. به کودکان آموزش دهید تاهنگام حرکت، سر و دست خود را از شیشه بیرون نیاورند.

۸۷. همیشه فاصله مناسب با خودروی جلویی را رعایت کنید.شاید انسانی بر زمین افتاده وخودروی‌جلوی شما ناگهان مجبور به توقف شود.

۸۸. از توقف و سبقت سر پیچ‌ها خودداری کنید. همچنین از سمت راست سبقت نگیرید.

۸۹. در رانندگی طولانی مدت حداقل هر ۲ ساعت یکبار توقف کنید. از خودرو پیاده شوید چند قدمی پیاده روی و نرمش کنید.

۹۰. از بوق‌های مخصوص بیابان، در خیابان و مناطق مسکونی استفاده نکنید.

۹۱. هنگام پارک در پارکینگ عمومی،دقت کنید فضایی به اندازه دو خودرو را اشغال نکنید.

تاکسی

۹۲. به عنوان راننده‌ی تاکسی،در برخورد با مسافران صبور باشید و محترمانه برخورد کنید.

۹۳. تاکسی محل کار شماست. شایسته است در نظافت و همچنین سالم بودن صندلی‌ها بکوشید. (مثلاً باعث پارگی یا کثیف شدن لباس مسافران نشود)

۹۴. با خیره‌شدن یا سؤال‌کردن، در مسائل خصوصی مسافران کنجکاوی نکنید.

۹۵. شایسته است اسباب و وسایل سنگین مسافر خانم را در صندوق عقب بگذارید.

۹۶. وقتی مسافری تمایل به گفت‌وگو ندارد، حریم شخصی وی را محترم بشمارید و اصرار به هم کلامی نداشته باشید.

۹۷. شایسته است، از پخش موسیقی با صدای بلند یاموسیقی نامناسب، خودداری کنید.

۹۸. شایسته است هرچند عصبانی باشید در حضور مسافر عِفّت کلام حفظ شود.

۹۹. وقتی مسافران زیادی منتظر تاکسی ایستاده‌اند شایسته نیست به خاطر کرایه بیشتر دنبال مسافر دربستی بگردید.

۱۰۰. برای سوار یا پیاده کردن مسافر ، در وسط خیابان،ابتدای پل هوایی یا زیرگذر،ورودی و خروجی تقاطع هنگام سبز بودن چراغ راهنمایی، توقف نکنید.

موتورسواری و دوچرخه‌سواری

۱۰۱. مواظب باشید موتورسیکلت شما بیش از حد معمول صدا تولید نکند.(معمولاً همسایگان یا کسانی که شاهد باشند، از این کار به بدی یاد خواهند کرد)

۱۰۲. با موتور سیکلت از پیاده رو عبور نکنید.

۱۰۳. موتور سیکلت خود را به سپر، راهنما، بوق، چراغ، آیینه و دیگر لوازم ایمنی مجهزکنید.

۱۰۴. هرگز بدون چراغ در شب موتور سواری نکنید. به‌ویژه چراغ خطر عقب روشن باشد (تا کسانی که از پشت سر می‌آیند، متوجه حرکت شما شوند)

۱۰۵. با سرعت بیش از حد مجاز رانندگی نکنید.

۱۰۶. در پمپ بنزین، ابتدا موتورسیکلت را خاموش نموده سپس سوخت گیری نمایید.

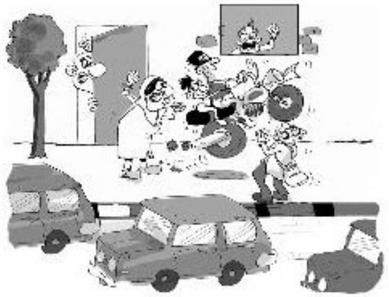
۱۰۷. بهتر است در شب از دوچرخه استفاده نکنید. (در صورت لزوم لباس روشن بپوشید)

۱۰۸. هنگام رانندگی با موتورسیکلت و دوچرخه، اگر قصد چرخش به راست یا چپ دارید، با دست نیز جهت مسیر را مشخص کنید.

۱۰۹. از چراغ قرمز عبور نکنید. (قوانین رانندگی فقط مخصوص ماشین‌سواران نیست. موتورسواران و دوچرخه‌سواران نیز باید این قوانین رعایت نمایند)

۱۱۰. حتماً از کلاه ایمنی استفاده کنید. هر چند به رانندگی خود مطمئن باشید ولی یک برخورد کوچک می‌تواند باعث سقوط شود.

۱۱۱. در جهت مخالف حرکت نکنید.(انتظار نداشته باشید دیگران مواظب جان شما باشند)



در خیابان یا مکان های عمومی تک چرخ زدن را کاری زشت و خطرناک بدانید.

رفتارهای پسندیده در مکانهای عمومی و ...

خیابان

۱. در خیابان یا مکان‌های عمومی با انگشت به کسی یا چیزی اشاره نکنید.

۲. خیره شدن به دیگران و گوش دادن به صحبت آن‌ها کار شایسته ای نیست.

۳. در شب، اگر قصد عبور از خیابان یا جاده را دارید، لباس روشن بپوشید. (رانندگان دیرتر متوجه رنگ‌های تیره می‌شوند)

۴. در ایستگاه اتوبوس از جلوی اتوبوس ناگهان وارد خیابان نشوید همچنین از کنار درختان و از پشت ماشین های پارک کرده یکباره وارد خیابان نشوید. ممکن است راننده نتواند به موقع عکس العمل نشان دهد و منجر به تصادف شود.

۵. موقع سوار یا پیاده شدن از پشت سر راننده پیاده نشوید. درب را به سمت خیابان باز نکنید.

۶. هنگام پیاده شدن، یکباره درب خودرو را باز نکنید، شاید به دوچرخه سوار یا عابرپیاده برخورد کند.

۷. پرتاب ترقه یا ایجاد صدای ترسناک در محیط مسکونی یا خیابان را کاری زشت و خطرناک بدانید. (درصورت مشاهده تذکر دهید)



وقتی منتظر تاکسی ایستاده اید.کنار خیابان بایستید و مزاحم حرکت خودروها نشوید.

۸. جهت عبور از عرض خیابان و بلوار،از محل خط کشی شده و مخصوص، پل عابر پیاده و یا زیرگذر استفاده‌کنید.

۹. توقف دسته‌جمعی عابرین پیاده، پشت چراغ قرمز، صحنه‌ای زیباست که نشان دهنده بالا بودن سطح

فرهنگ شهروندی است. (شما نیز به نوبه‌ی خود در خلق آن بکوشید هر چند عده ای رعایت نکنند)

۱۰. مرتب کردن مو و لباس روبروی شیشه اتومبیل ها و ویترین مغازه ها کار شایسته ای نیست. قبل از خروج از منزل این کار انجام شود.

۱۱. هنگام برداشتن چیزی از روی زمین، بنشینید و آن را بردارید. (از کمر خم نشوید)

۱۲. در باغچه‌ها و گلدان‌های کنار خیابان و جوی آب، زباله نریزید.

۱۳. در کنار خیابان یا در مسیر عبور وسایل نقلیه، به هیچ وجه توپ بازی نکنید. (در صورت مشاهده نیز محترمانه تذکر دهید)

۱۴. برای صدا کردن یا آگاه کردن دیگران از سوت زدن استفاده نکنید.

۱۵. در مسیر عبور دیگران سد معبر نکنید.



بر روی تابلوهای راهنمایی پوستر نچسبانید یا چیزی ننویسید.(در صورت مشاهده نیز صریحاً تذکر دهید)

۱۶. در اتومبیل‌های پارک شده سرک نکشید و کنجکاوی نکنید.

۱۷. اگر ماشینی در مسیر عبور دیگران خراب شده و باعث راه بندان شده شایسته است در صورت امکان، کمک کنید تا آن را به کنار خیابان یا جاده هدایت کنید.

۱۸. وقتی چراغ (برای عبور عابر پیاده) قرمز است،صبر کنید تا چراغ سبز شود،سپس حرکت کنید(تا مجبور نشوید با التماس و ترس از بین خودروها عبور کنید)

۱۹. آشغال ریختن در خیابان یا پیاده‌رو را کاری زشت بدانید و دیگران را نیز برحَذَردارید.

۲۰. وقتی پیاده هستید و به ماشینی می رسید که در حال دنده عقب گرفتن است چون دیدِ کمی دارد بهتر است به وی اجازه عبور دهید.

۲۱. تمیز کردن بینی و انداختن آب دهان در خیابان یا مکان‌های عمومی و در حضور دیگران کار ناپسندی است.

۲۲. بهتر است پول خود را به‌جای این که به افراد متکدّی حرفه‌ای در خیابان بدهید، به مستحقی که می‌شناسید بدهید یا در صندوق صدقات بیندازید.

۲۳. در پیاده‌رو و خیابان با صدای بلند قهقهه نزنید.



اگر نشانی پیچیده است، لازم نیست تمام جزییات را توضیح دهید. بخش اول نشانی را

توضیح دهید و از فرد سؤال کننده بخواهید تا بقیه ی مسیر رابعداً از دیگران بپرسد.

۲۴. از انداختن دستمال کاغذی بر روی زمین خودداری کنید.

۲۵. اگر قصد کارهای بنّایی دارید،دقت کنید که باعث مزاحمت برای دیگران نشود.

۲۶. در هنگام عبور از کوچه یا خیابان اگر درب حیاطی باز باشد کنجکاوی نکنید. (حریم خصوصی دیگران احترام بگذارید)

۲۷. بهتر است صحنه‌ی ساخت و ساز یا تعمیر ساختمانی را بپوشانید.(تا منظره‌ای نازیبا از شهر به چشم نیاید)

۲۸. به دست‌فروشانی که مانع عبور و مرور مردم شده‌اند، تذکر بدهید.

۲۹. آقایان شایسته نیست در مکان های عمومی و در معرض دید دیگران، موهای خود را شانه کنند.یا پیراهن خود را در شلوار بزنند.

۳۰. اگر کسی از شما آدرسی می پرسد، اگر می دانید وی را راهنمایی کنید.(اگر نشانی را نمی‌دانید و یا مطمئن نیستید، فرد را گمراه نکنید)



اگر در مسیر عبور شما تصادفی رخ داده باشد، یا اتفاقی افتاده که به کمک شما نیازی نیست، خودرو خود را متوقف نکنید.

۳۱. هنگام حرکت در پیاده‌رو، دقت کنید وسایلی که حمل می‌کنید به دیگران آسیبی نرساند. اگر برای کسی مزاحمت ایجاد کردید حتماً عذرخواهی کنید.

۳۲. وقتی پیاده هستید، در کوچه‌ها از سمت راست حرکت کنید.

۳۳. در خیابان و دیگر مکان‌های عمومی کسی را با صدای‌بلند، خطاب‌نکنید. (شاید وی مایل نباشد دیگران اسم یا سمت وی را بدانند)

۳۴. شایسته است در صورت امکان به کسانی که عبور از عرض خیابان سخت است کمک کنید. (کهنسالان، کودکان، نابینایان و...)

۳۵. درحفظ تابلوهای راهنمایی جاده ای و شهری بکوشید. (گویا نبودن این تابلوها باعث قضاوت منفی مسافرین، درباره مردم و مسؤولین شهر می شود)

۳۶. عابر پیاده شایسته است داخل پیاده‌رو حرکت کند.(در حاشیه خیابان راه نرود)

۳۷. جهت عبور از اتوبان‌ها از زیرگذر یا پل‌های مخصوص عابر پیاده استفاده کنید.



از بردن سگ به مکان های عمومی خودداری کنید.(ممکن است باعث ترس یا آزار دیگران شوند)

گردشگری،اماکن و میراث فرهنگی

۱. صنعت گردشگری را به عنوان صنعت پاک و بدون دود بشناسید و آمدن گردشگران داخلی و خارجی را به دیده یک فرصت عالی برای اشتغالِ بیشتر مردم شهر خویش و افزایش درآمد کشور بدانید.

۲. شایسته است مناطق گردشگری شهر خویش را به خوبی بشناسید و هر از چندی به آنها سربزنید. (گردشگر شهر خویش نیز باشید)

۳. با گردشگر و مسافر خارجی باید همچون میهمان برخوردکنید. اگربد برخوردکنید به حساب کل مردم شهر یا کشور شما می گذارند.

۴. نه تنها توریست‌های چشم آبی ارز وارد کشور می کنند. بلکه همه گردشگران و مسافران کشورهای همسایه یاکشورهای آفریقایی و شرق آسیا و ایرانیان مقیم خارج کشور نیز با ورودشان باعث رشد اقتصادی و پیشرفت کشور می شوند.

۵. به قصد مکالمه یا کنجکاوی، مزاحم گردشگران خارجی نشوید.

۶. در معرض دید گردشگران خارجی، با رفتار شایسته، وجهه‌ای خوب و با فرهنگ از مردم ایران، ارایه دهید.



در مواجهه با افرادخارجی عادی برخورد کنید. با نگاه های کنجکاوانه باعث آزار آنها نشوید.

۷. اگر یک گردشگر از مناطق مذهبی، تاریخی و دیدنی لذت ببرد، امکان بازگشت او با همراهی افراد دیگر زیاد است ولی اگر به او بد بگذرد، هم مدت اقامت خود را کوتاه تر می‌کند و هم دیگران را از آمدن منصرف می کند.

۸. با گردشگران خارجی درباره مشکلات کشور درد دل نکنید. حتی اگر آنها هم پرسیدند شما تنها لبخند بزنید.

۹. اگر یک خارجی بنا به دلیلی نسبت به ایران ذهنیت مثبتی دارد، هرچند شما دلیلش را قبول ندارید، لبخند بزنید و سعی در عوض کردن ذهنیت وی نداشته باشید.

۱۰. به عنوان راننده ایرانی که مسافرین خارجی را جابجا می کند، شایسته است آراستگی ظاهر خویش را رعایت کنید و نظافت ماشین خویش را جدی بگیرید.

۱۱. همیشه با خوشرویی با ایشان برخورد کنید

۱۲. شایسته نیست از افراد توریست یا ناآشنا با شهر، کرایه‌ی بیش‌تر از حق بگیرید.

۱۳. به عنوان فروشنده، در قبال جهانگردان نیز اصول اولیه برخورد با مشتری شامل لبخند، احترام و انصاف را رعایت کنید.

۱۴. به عنوان مرزبانِ ایرانی شایسته است با صبر و خوشرویی اولین قدم‌های جهانگردان را با خاطره خوش

همراه سازید. (اولین ها بیشتر در ذهن می مانند)



۱۵. به عنوان فروشنده، در قبال جهانگردان نیز اصول اولیه برخورد با مشتری شامل لبخند، احترام و انصاف را رعایت کنید.

۱۶. این فکر را اشتباه بدانید که جهانگردان و گردشگران افراد مناسبی برای پول اضافی درآوردن هستند.

۱۷. بیشتر از آنکه به نفع شخصی فکر کنید به فایده حضور آنها برای مردم شهرتان و رشد اقتصاد کشور بیاندیشید.

۱۸. همیشه به نظافت بیرون و داخل مغازه خویش توجه داشته و در طراحی و زیبایی ظاهری آن به روز باشید.

۱۹. در برخورد محترمانه با جهانگردانی که با دوچرخه موتورسیکلت یا اتومبیل شخصی به ایران آمده اند دقت بیشتری کنید. آنها چون مدت بیشتری در ایران هستند معمولا سفرنامه می نویسند یا در کشورهای بعدی که می روند خاطرات خوب یا بدشان را از ایران بازگومی‌کنند.

۲۰. به عنوان یک گردشگر ایرانی در خارج از کشور، وقتی با جهانگردان خارجی گفتگو می کنیدشایسته است آنها رابرای سفر به ایران نیز ترغیب کنید. برای خیلی از توریست ها صرفاً دیدن تفاوت‌ها و تجربه جدید اهمیت دارد و مهم نیست که کجا باشد.

۲۱. به عنوان هُتل‌دار ایرانی شایسته است به جهانگردان بهترین سرویس دهی را داشته باشید تا هتل شما، همچون خانه ای دوست داشتنی برای میهمانان به یاد بماند و آنها در سفرهای بعدی دوباره آنجا را انتخاب و یا به دیگران معرفی کنند.

۲۲. به کارکنان هتل تاکید کنید همیشه در برخورد محترمانه با گردشگران و حفظ آراستگی ظاهر خویش کوشا باشند.

۲۳. اگر دوستان خارجی دارید آنهارا برای به سفر به ایران ترغیب کنید.

۲۴. به عنوان زائر در زیارتگاه ها شایسته است با خواهران وبرادران دینی خارجی رفتاری محترمانه و با لبخند داشته باشید. (هر چند تفاوتهایی در رفتار آنها ببینید)

۲۵. به عنوان ورزشکارایرانی، شایسته است در رقابت ورزشی با رقیبان خارجی، اخلاق، ادب و احترام را فراموش نکنید.

۲۶. به عنوان پزشک یا عضوی از کادر درمانی با مسافرِ بیمار خارجی برخوردی محترمانه و انسان دوستانه داشته باشید تا برای وی و همراهان خاطره خوشی بسازید.

۲۷. به عنوان کسی که در رستوران کار می کند با رعایتِ کاملِ بهداشتِ محیطِ رستوران و غذا های طبخ شده و لباس کار تمیز و رفتار صحیح با جهانگردان خاطره خوشی از رستوران‌ها و غذاهای ایرانی در ذهن آنها باقی بگذارید.

۲۸. قبل از اندیشیدن به گردشگری در خارج از کشور شایسته است حداقل از مناطق مهم گردشگری کشور خویش دیدن کرده باشید.

۲۹. شایسته است به عنوان یک ایرانی متعهد در خارج از کشور نیز با رفتار و گفتار نیکوی خویش، دیگران را به ایران و ایرانی علاقمند سازید.

۳۰. در مسافرت های خارجی دقت کنید در بعضی ها فروشگاه ها و بازارها چانه زدن یا تخفیف زیاد خواستن توهین به فروشنده تلقی می شود.

۳۱. قبل از سفر خارجی،در مورد قوانین،آب وهوا، اختلاف ساعت، داروهای ممنوع، وتفاوت‌های فرهنگ آن کشور از طریق اینترنت یا افراد مطلع تحقیق کنید.

۳۲. آدرس و شماره تلفن سفارت یا کنسولگری ایران در آن کشور را داشته باشید. مواقع اضطراری آنها حامی شما خواهند بود.

۳۳. به قوانین و مقرّرات و فرهنگ کشوری که سفر می‌کنید احترام بگذارید. به پرچم، ملیت و شخصیت‌هایی که برای مردم آن سرزمین مهم هستند، توهین نکنید.

۳۴. قبل از سفرطولانی‌مدت حتماً پاسپورت‌تان را کنترل‌کنید که تا پایانِ سفر، اعتبار داشته‌باشد.

۳۵. در سفر طوری رفتار نکنید که باعث قضاوت بد درباره دیگر همشهریان یا هموطنان شما گردد.

۳۶. در هنگام سفر سعی کنید با مردم بومی درگیر نشوید.

۳۷. در انتخاب هتل دقت کنید.اگر از هتل فقط برای خوابیدن و یا دوش گرفتن استفاده می‌کنید، لازم نیست هتل مجهّز و گران قیمت انتخاب کنید.پول خودرا هدر ندهید.

۳۸. با مسافران یا گردشگرانی که با شهرتان ناآشنا هستند،محترمانه برخورد کنید. (همان طور که دوست دارید به هنگام مسافرت در شهرها یا کشورهای دیگر با شما و خانواده‌تان محترمانه برخورد شود)

۳۹. هنگام نشان دادن آدرس به افراد ناآشنا به شهر، از اسامی جدید که بر روی تابلو ها نوشته شده استفاده کنید. (آنها تابلو ها را دنبال می کنند)

۴۰. بهتر است به جای عبارتِ « به سمت بالا »یا « به سمت پایین » از سمت چپ یا راست استفاده کنید. (بالا و پایین در شهرهای مختلف فرق می کند.)

۴۱. تابلو های شهری و راهنمایی بین جاده ها نقش مهمی در آسودگی سفر به شهر شما دارند. از آنها مواظبت کنید وبر روی آنها چیزی نچسبانید.

۴۲. نسبت به حفظ آثار باستانی یا میراث فرهنگی که نشانه‌ی هویت ملی است، احساس مسؤولیت کنید و اجازه ندهید کسی به آن‌ها آسیبی برساند.

۴۳. شایسته است بعد از استفاده از دستشویی های بین راه و محل‌های عمومی که متصدی ندارد ولی صندوقی برای هزینه نگهداری نصب شده، مبلغی در آن بیاندازید، تا به بهداشت و حفظ آن کمک کنید.



بر آثار باستانی یا میراث فرهنگی یادگاری ننویسید، هر چند کسی در محل نباشد.

چند نکته دیگر:

۱. اسکناس سرمایه‌ی ملی است از تازدن و مُچاله کردن آن بپرهیزید.

۲. با دست آلوده اسکناس را لمس نکنید و روی آن چیزی ننویسید.

۳. هنگام استفاده از خودپرداز بانک، اگر عده‌ی زیادی در صف ایستاده‌اند، شایسته است به مبلغ کم‌تر اکتفا کنید تا دیگران نیز بتوانند استفاده نمایند.

۴. در تفریح دسته‌جمعی، به عنوان عضوی از گروه، در پرداخت مخارج و کارها همچون دیگر اعضا مشارکت داشته باشید.

۵. هنگامی که کسی در حال عکس‌گرفتن است، از جلوی دوربین رد نشوید یا صبر کنید بعد از گرفتن عکس، رد شوید.

۶. به کسانی که در حال عکس گرفتن هستند خیره نشوید.

۷. بدون اجازه از کسی فیلم یا عکس نگیرید.

۸. اگر کارت شناسایی یا مدرکی را پیدا کردید، شایسته است به هر طریق ممکن و هر چه سریع‌تر، به دست صاحبش برسانید.

۹. می توانید بر روی مدارک و وسایل گم شدنی خویش شماره تلفنی قید کنید تا در صورت گم شدن راحت تر پیدا شوند.

اماکن و مراسم مذهبی

۱. از عطرهایی که بوی تند دارند در این اماکن استفاده نکنید.

۲. از امکانات اماکن مذهبی، استفاده‌ی شخصی نکنید.

۳. با پوشش مناسب و تمیز (حتی الامکان با وضو) وارد این اماکن شوید.

۴. با کفش، وارد این اماکن نشوید.

۵. از ریختن هر گونه آشغال در این اماکن خودداری کنید. (در صورت مشاهده محترمانه تذکردهید)

۶. شایسته است در تمیز نگه داشتن این اماکن سهیم باشید.

۷. مواظب باشید پا بر روی مهر نماز نگذارید.

۸. هنگام وضوگرفتن، شیر آب را باز رها نکنید تا آب هدر نرود. (با یک لیوان آب هم می توان وضو گرفت)

۹. هنگام برگزاری نماز یا دعا یا سخنرانی مواظب کودکان خود باشید تا در مراسم اخلال ایجادنکنند.

۱۰. در مراسم دعا و عبادت (همچون اعتکاف) از صحبت کردن درباره مسائل مادی و روزمره و مشغول شدن با وسایل الکترونیکی و تلفن همراه بپرهیزید.

۱۱. از نوشتن هرگونه مطلبی در کتب موجود در اماکن مذهبی، خودداری کنید.

۱۲. از پرداختن به امور دنیوی همچون خرید و فروش و... در این اماکن خودداری کنید.

۱۳. در صف نماز یا دیگر مراسم، گوشی همراه خود را در حالت سکوت قرار دهید.

اداره

به عنوان کارمند

۱. به موقع سَرِ کار حاضر شوید. (به جای این که بخواهید دیر آمدن خود را توجیه کنید، می‌توانید زودتر حرکت کنید)

۲. سعی کنید کار خویش را با توکل به خدا و نام او شروع کنید.

۳. شایسته نیست جهت انجام کارهای شخصی، ارباب رجوع را معطل بگذارید. (هرچند که وی ساکت باشد و اعتراضی نکند)

۴. با ارباب رجوع محترمانه برخورد کنید. (همان طور که دوست دارید در ادارات دیگر با شما برخورد مناسب داشته باشند)

۵. از امکانات عمومی ادارات (تلفن، خودرو...)، استفاده‌ی شخصی نکنید.

۶. در غیاب خویش، همکاران را در جریان بگذارید. اگر مقدور باشد از آن‌ها خواهش کنید کار ارباب رجوع را انجام دهند.

۷. در حضور ارباب رجوع، همکاران را با اسم کوچک خطاب نکنید.

۸. تحت هیچ شرایطی حاضر به حق‌کشی نشوید.(هر چند که خوشایند بعضی‌ها نباشد)

۹. مسایل شخصی و بین فردی را در حضور ارباب رجوع مطرح نکنید. (موقعیت شناس باشید)



به احترام خود و ارباب رجوع، تماس تلفنی را قطع یا خلاصه کنید. (حداقل با یک سر تکان

دادن، نشان دهید که متوجه حضور وی هستید)

۱۰. چون ارباب رجوع به اندازه‌ی شما با محیط و ضوابط اداری آشنایی ندارد، بنابراین شایسته است در راهنمایی‌ها حوصله‌ی بیشتری به خرج دهید و در سطح فهم وی صحبت‌کنید.

۱۱. به منظور تسهیل کار خویش و ارباب رجوع، بهتر است مدارک مورد نیاز، نشانی‌ها، نام اشخاص و... را به صورت مکتوب، در اختیار مراجعین قراردهید.

۱۲. شایسته است با روی خوش و حوصله، به خواسته‌ی ارباب رجوع گوش کنید.

۱۳. هنگام صحبت کردن با ارباب رجوع آدامس نَجَوید.

۱۴. هنگام ترک محل کار، دستگاه‌های برقی غیرضروری، لامپ‌ها و بخاری را خاموش کنید تا به نوبه‌ی خود، از هدر رفتن انرژی جلوگیری کرده باشید.

۱۵. شایسته است تا حدی که می‌توانید، در کمک به حل مشکل ارباب رجوع کوتاهی نکنید. (گره‌ای از کار خلق بگشایید)

۱۶. بین مراجعین تبعیض نگذارید. (همان طور که دوست ندارید در جاهای دیگر بین شما و دیگران تبعیض قائل شوند)

۱۷. اگر لازم است مراجعین مدتی صبر کنند شایسته است ابتدا، آن مدت را به ایشان خاطر نشان کنید با این کار آنها تکلیف کار خود را بهتر می‌دانند و شما هم راحت‌تر خواهید بود.

۱۸. شایسته نیست مراجعین به مدت طولانی سر پا بایستند. در صورت امکان، به تعداد کافی صندلی موجود باشد. (مراجعین مُسِن و خسته را دریابید)



به احترام خود و ارباب رجوع، تماس تلفنی را قطع یا خلاصه کنید. (حداقل با یک سر تکان

دادن، نشان دهید که متوجه حضور وی هستید)

۱۹. به عنوان مدیر اداره، شایسته است صندوق پیشنهاد و انتقاد را در دسترس مراجعین قراردهید.در کنار آن، خودکار و برگ سفید موجود باشد.

۲۰. بهتر است اسامی و سمت کارمندان به صورت مکتوب در معرض دید مراجعین قرار گیرد. (تا مجبور نشوند سؤال کنند)

۲۱. وقتی می خواهید تلفن را به همکار یا بخش دیگری وصل کنید شایسته است ابتدا دقیق به صحبت تماس گیرنده گوش کنید تا اشتباهی وصل نکنید.

۲۲. وقتی سرتان شلوغ است یا ممکن است فراموش کنید نگویید «خودمان تماس می‌گیریم» شایسته است از ارباب رجوع بخواهید تا خودش تماس بگیرد یا یادآوری کند.(بدقول نشوید)

به عنوان ارباب رجوع

۱. با لباس و ظاهری آراسته به ادارات مراجعه کنید.

۲. لیست کارهای روزانه‌ی خود را اولویت‌بندی کنید و آن را به همراه داشته باشید.

۳. قبل از مراجعه به ادارات این احتمال را بدهید که ممکن است به هر دلیلی انجام کار شما به تعویق بیفتد و شما مجبور شوید چند ساعت صبر کنید، بنابراین برای وقت خود برنامه داشته باشید. (تا باعث ناراحتی خود یا دیگران نشوید)

۴. قبل از مراجعه به ادارات، مدارک شناسایی معتبر خود را به همراه بردارید. (به‌ویژه وقتی بخواهید سند یا پولی دریافت کنید)



اگر خواسته ی شما قانونی نیست و پذیرفته نمی شود، کارمند مربوط را مقصر ندانید.

۵. قبل از مراجعه به ادارات، با تماس تلفنی، از حضور کارمندی که کار شما به وی مربوط می‌شود مطمئن شوید، سپس مراجعه کنید.

۶. وقت خود را طوری تنظیم کنید که دیر نرسید. انتظار نداشته باشید کار شما خارج از وقت اداری انجام شود.

۷. در صورت امکان، خودکار و برگه‌ی سفید به همراه داشته باشید. (شاید لازم شد مطلبی را یادداشت کنید)

۸. نوبت را رعایت کنید(حق کسانی که زودتر از شما مراجعه کرده‌اند را ضایع نکنید.)

۹. اسم کارمندی را که باید به وی مراجعه کنید بپرسید و به خاطر داشته باشید.

۱۰. در امور دیگر مراجعین کنجکاوی یا دخالت نکنید.

۱۱. برای انجام کارهای شخصی و غیراداری، در وقت اداری، مزاحم کارمندان نشوید. (در وقت غیراداری کارتان را پیگیری کنید)

۱۲. جهت توضیح یا نوشتن،روی میز ادارات خم نشوید.(مؤدبانه بایستید یا بنشینید)

۱۳. وقتی کارمندی در حال نوشتن نامه یا دقت درباره‌ی موضوعی است،با سؤالات بی‌جا یا مکرر، تمرکزش را به هم نزنید.یا برای دست دادن پیشقدم نشوید.

۱۴. کیف و وسایل خود را روی میز کارمندان نگذارید.

۱۵. به نوشته‌های درج شده بر سر در اتاق‌ها توجه کنید تا مجبور نشوید مکرر سؤال کنید.



در صورت امکان به جای مراجعه به ادارات،کارهایتان را از طریق تلفن یا اینترنت پی گیری کنید.

۱۶. هنگام ورود یا خروج لازم نیست با کارمندانی که مشغول انجام دادن وظیفه هستند دست بدهید.

۱۷. در اطلاعیه‌ها، بخشنامه‌ها و دیگر نوشته‌هایی که در تابلوهای اعلانات نصب شده‌اند، دست نبرید و چیزی ننویسید.

۱۸. تقاضای خود را مؤدبانه بیان کنید. از کلمات آمرانه و عامیانه استفاده نکنید.

۱۹. نامه‌ی درخواست خود را امضا و تاریخ را نیز قید کنید.

۲۰. به عنوان شهروندی مسؤول، کمبود ها و گلایه ها را از طریق صندوق پیشنهاد و انتقاد یا اینترنت به اطلاع روابط عمومی ادارات یا مسؤولان مربوط برسانید. هر چند آخرین دفعه‌ی مراجعه‌ی شما به آن اداره باشد.(شهروندِ بی تفاوت نباشید.گفتن تاثیر دارد)

۲۱. همانطور که گلایه ها را مطرح می کنید شایسته است کارهای خوب کارمندان و مدیران و ادارات را نیز به شکل حضوری، تلفنی یا ایمیل یادآوری و تقدیر کنید.

۲۲. شایسته است شرایط جسمی و روانی کارمندانی را که با مراجعین زیادی در ارتباط هستند، درک کنید.

۲۳. شایسته است اگر ایده ای برای رفع مشکلات یا بهتر انجام شدن کارها در یک زمینه به ذهنتان می رسد آنرا به اطلاع مسؤولین برسانید. (شاید به فکر دیگران نرسیده یا راه مطرح کردن آن را نمی‌دانسته‌اند)



در مسیر گذر عمومی مانند درِ ورودی ادارات، زیاد تعارف نکنید.شاید کسی عجله داشته باشد.

۲۴. شایسته نیست در تقاضای کتبی شما،غلط املایی یا خطخوردگی وجود داشته باشد.

۲۵. وقتی کسی درحال نوشتن درخواستی است، کنجکاوی نکنید.

۲۶. می‌توانید خواسته‌های خود را ابتدا به صورت کتبی بر روی کاغذی مناسب بنویسید، سپس به صورت شفاهی توضیح دهید.

۲۷. شایسته است اگر ایده ای برای بهتر انجام شدن کارها در یک زمینه به ذهنتان می رسد آنرا به اطلاع مسؤول اداره برسانید(شاید به فکر دیگران نرسیده یا آن را مطرح نکرده اند)

۲۸. وقتی کارمندی در حال انجام کاری است بهتر است با وی دست ندهید. (مگر آنکه خودش پیشقدم شود)

۲۹. وقتی که از کارمند مسؤول، توضیحات لازم را دریافت نمودید، شایسته نیست از ابتدا موضوع را نزد دیگر کارمندان نیز تکرار کنید. (وقت دیگرکارمندان را نگیرید)

۳۰. نامه‌های اداری خود را به صورت هر چه خلاصه‌تر و خواناتر بنویسید و از حاشیه‌پردازی غیرضروری بپرهیزید.(معمولاً افراد نامه‌های کوتاه‌تر را با رغبت بیشتری می‌خوانند)

۳۱. هنگام پیگیری تلفنی کارهای اداری، ضمن معرفی خویش، موضوع یا زمان مراجعه‌ی خود را نیز بیان کنید.(انتظار نداشته باشید کارمند مربوط جزئیات کار شما را به‌خاطر داشته باشد)

۳۲. تماس تلفنی خود را با کارمندان اداراتی که مراجعه‌کننده‌ی حضوری دارند، خلاصه کنید.(مراجعین حضوری منتظرند تا تماس شما تمام شود یا افراد دیگری نیز پشت خط هستند)



از کنجکاوی درباره ی دست نوشته ها یا نامه های اداری روی میز و مطالعه ی آن ها خودداری کنید.

صـف

۱. وقتی لازم است برای انجام کارتان در نوبت بایستید همیشه نوبت را رعایت کنید و در صورت لزوم، منظم در صف بایستید. (نه در کنار یکدیگر)

۲. وقتی در صف ایستاده‌اید از دوست خود که بیرون از صف است، دعوت نکنید تا در جلوی شما قرار گیرد.

۳. در صورت امکان، به جای این که در صف بایستید، می‌توانید اسامی را به ترتیب بنویسید. (تا از ازدحام در یک مکان جلوگیری شود)

۴. شایسته است در صورت امکان اجازه دهید به احترام، کهنسالان یا افراد معلولی که ایستادن یا صبر کردن برایشان خیلی سخت است زودتر کارشان انجام شود.

۵. اگر صف مرتب نباشد، آخرین نفر را مشخص کنید سپس پشت سر وی بایستید.

۶. اگر دوستان شما که در صف ایستاده‌اند، بخواهند کار شما را زودتر از نوبت انجام دهند، راضی نشوید حق دیگران، ضایع شود. دوست شما فقط اجازه دارد نوبت خودش را به شما بدهد.



انتظار نداشته باشید افراد آشنایی که در صف ایستاده اند، کار شما را نیز انجام دهند.

نانوایی

۱. بر روی محل خنک کردن نان، در جلوی نانوایی، کیف یا دیگر وسایل همراه خود را نگذارید.

۲. اگر برای نان کم یا زیاد صف جداگانه وجود دارد مطمئن شوید که در صفِ درست ایستاده‌اید. (باید صف مشتریانی که تعداد کم یا زیاد، می‌خواهند با تابلو مشخص شود)

۳. در آخر وقت که نان در حال تمام شدن است، شایسته است به تعداد کم‌تر اکتفا کنید تا کسی دست خالی نرود.

۴. کسانی که در نانوایی در حال کار کردن هستند نباید در هنگام کار سیگار بکشند. (در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)

۵. کارگران نانوایی باید با لباس مخصوص و تمیز مشغول انجام کار باشند.

۶. در صف، نوبت کودکان را نیز رعایت کنید.



خارج از نوبت، وارد صف نشوید._(بی احترامی به حقوق دیگران است)

ادامه‌ی نکات مربوط به مکان‌های عمومی

۱. از ریختن پوست تخمه یا چیزهای مشابه، در مکان‌های عمومی همچون سالن‌ها، ادارات و... خودداری کنید.

۲. هنگام قرائت قرآن، به احترام، سکوت را رعایت کنید.

۳. هنگام پخش سرود ملی، به احترام برخیزید.

۴. هنگام ترک یک میز، صندلی را سر جایش برگردانید.

۵. در سرویس‌های بهداشتی عمومی و شلوغ رعایت حال دیگران را نیز بکنید. (مانند منزل خویش رفتار نکنید)

۶. بعد از بیرون آمدن بچه ها کنترل کنید که دستشویی تمیز شده باشد.

۷. هنگام ورود به یک جلسه‌ی سخنرانی، شایسته است به طریقی وارد شوید که باعث حواس‌پرتی سخنران یا حضار نشوید. (با ورود خود نظم جلسه را به هم نریزید)

۸. اگر در بسته است ابتدا در بزنید شاید قفل در خراب باشد.



در جمع، با صدای بلند یا بیش از حد به کودک خود ابراز علاقه نکنید.

۹. وقتی کسی در حال مطالعه‌ی کتاب یا روزنامه است، سَرَک نکشید.

۱۰. وقتی سیگار کشیده اید شایسته است صبر کنید تا بوی آن برود سپس وارد محیط سربسته همچون تاکسی، سالن و... بشوید.

۱۱. در حضور دیگران پایتان را زیاد تکان ندهید.

۱۲. دقت کنید کودک شما برای دیگران ایجاد مزاحمت نکند. (انتظار نداشته باشید دیگران خطای کودک را نادیده بگیرند)

۱۳. وقتی کسی چیزی در دست دارد و باز کردن یا نگه داشتنِ در برایش سخت است، اگر می‌توانید در را باز کنید یا نگه دارید.

۱۴. وقتی می خواهید وارد جایی شوید بهتر است اجازه دهید کسی که می خواهد خارج شود بگذرد، سپس شما وارد شوید.

۱۵. هنگام ورود وخروج، از درهای فنری در را نگه دارید تا به نفر بعدی برخورد نکند.

۱۶. از کسی که در را نگه داشته تشکر کنید.

۱۷. برای جلوگیری از ریختن آشغال در یک مکان،شایسته نیست ازجملات توهین آمیز استفاده کنید. چهره شهر را با نوشتن جملات ناپسند بر در و دیوار زشت نکنید.

۱۸. در محل نشستن یا عبور دیگران آدامس نیندازید. (یا نچسبانید)

۱۹. در مکان‌های عمومی وقتی دعوایی می بینید، تماشاچی نشوید. کمک کنید تا به آن پایان دهید یا حداقل شما باعث شلوغی و راه بندان نشوید.

۲۰. در مکان‌های عمومی، از دست گذاشتن روی شانه یا حلقه کردن دست به دور کسی، جهت ابراز علاقه، خودداری کنید.

۲۱. بعد از استفاده از روزنامه یا مجلات در اتاق‌های انتظار، آن‌ها را مرتب کنید.هنگام ورود یا خروج شایسته است در را برای فرد مسن‌تر یا مقام بالاتر باز نگه‌دارید.

۲۲. حتی‌الامکان با صدای بلند یا سوت زدن، کسی را خطاب نکنید.

۲۳. در سالن‌های انتظار، سریعاً سر جای کسی که برخاسته است ننشینید. (مگر این که مطمئن شوید فرد

برنمی‌گردد)

۲۴. هنگام عطسه یا سرفه کردن، دستتان را جلوی دهان و بینی خود بگیرید. (صدای آن را نیز کنترل کنید)

۲۵. شایسته نیست مرد در حضور افراد ناآشنا (در خیابان یا بازار) خانم همراه خود را با صدای بلند و نام کوچک صدا بزند.

۲۶. آقایان باید در جملات احوال‌پرسی، مزاح کردن و سؤال پرسیدن، حریم شخصی خانم‌ها را رعایت کنند.

۲۷. در پمپ بنزین، وقتی راننده خانم است در صورت امکان شایسته است متصدی نازل را برداشته و بنزین بزند. (خانم ها نیز تشکر یا انعام را فراموش نکنند)

۲۸. وقتی آقا و خانم باهم حرکت می کنند شایسته است "آقــا" وسایل را در دست بگیرد.

۲۹. در حضور دیگران نهایتِ عشق و علاقه به همسرتان را (با گفتار یا رفتار) به نمایش نگذارید. (خود را

انگشت‌نما نکنید)

۳۰. در مرکز درمانی وقتی آشنایی را می بینید، اگر وی تمایلی به صحبت درباره علت مراجعه‌اش ندارد شما کنجکاو نشوید.

۳۱. به عنوان یک شهروند مسؤول، خسارت زدن به اموال عمومی از جمله سطل های زباله، تابلو های راهنمایی، باغچه ها و گلدان‌ها، چراغ‌ها، رفوژ بلوارها، بنرهای تبلیغاتی و... را کار ناپسند بدانید.

۳۲. هر شهروندی به تنهایی در مقابل شهر و کشورش مسؤول است، هرچند دیگران به مسؤولیت خویش عمل نکنند و آداب شهروندی را رعایت نکنند.

۳۳. افراد سیگاری نباید در مکان‌های عمومی سربسته، سیگار بکشند. (این کار، نشانه‌ی خودخواهی و نادیده گرفتن حقوق دیگران است)

وسایل نقلیه‌ی عمومی

۱. در ایستگاه اگر لازم است نوبت رعایت شود شایسته است درصف بایستید. (پراکنده ایستادن ویکباره هجوم بردن منظره زیبایی نیست)

۲. به احترام، اجازه دهید ابتدا خانم‌ها، افراد مسن یا خردسالان سوار یا پیاده‌شوند.

۳. وقتی شلوغ است، صندلی خالی را با گذاشتن وسایل، اشغال نکنید.

۴. به صفحه نمایش موبایل یا تبلت دیگران خیره نشوید.

۵. در هنگام سوار یا پیاده شدن زیاد تعارف نکنید.

۶. بر روی صندلی‌ها چیزی ننویسید یا به آن‌ها آسیبی نرسانید. (در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)

۷. به افراد مسن یا خردسالان در سوار یا پیاده شدن کمک کنید.

۸. اجازه دهید ابتدا مسافران پیاده شوند سپس شما سوار شوید.

۹. اگر می‌توانید، شایسته است صندلی خود را به کسانی که ایستادن برایشان سخت است بدهید. (خانم باردار، افراد مسن، معلول و...)

۱۰. وقتی شما نشسته اید ولی کسی که که کنار شما ایستاده کیف سنگینی نیز در دست دارد در صورت امکان کیف وی را نگه دارید یا جلوی پای خود بگذارید.



در اتوبوس به منظور خوابیدن، سر بر روی شانه ی بغل دستی نگذارید.

۱۱. مشکلات شخصی خود را با افراد ناشناس، در میان نگذارید.

۱۲. کودکان خردسال نمی توانند زیاد سرپا بایستند شایسته است در صورت امکان آنها را درک کنید. (به آنها جا دهید یا جایشان را نگیرید)

۱۳. هنگام پیاده یا سوار شدن، مواظب ساک یا اشیای همراه خود باشید تا به دیگران برخوردنکند.

۱۴. کفش خود را در وسایل نقلیه‌ی عمومی، همچون اتوبوس‌های بین شهری، از پا در نیاورید.

۱۵. اگر شخص کنار شما میل به صحبت ندارد، اصرار به گفتگو نداشته باشید.

۱۶. از قبل کرایه، بلیت یا کارت خود را آماده کنید تا وقت دیگران تلف نشود.

۱۷. هر چند که راننده متوجه نباشد، شایسته است شما کرایه‌ی خود را بپردازید.

۱۸. وقتی مردی جایش را به یک خانم می دهد بهتر است بالایِ سرِ وی نایستد.

۱۹. بعد از پیاده شدن از جلوی اتوبوس ناگهان وارد خیابان نشوید.صبر کنید تا اتوبوس ایستگاه را ترک کند سپس عبور کنید.

۲۰. وقتی با دوستانتان هستید، قبل از پیاده شدن مشخص شود چه کسی کرایه را حساب می‌کند. (با تعارف کردن برای پرداخت کرایه، وقت دیگر مسافران را نگیرید)

۲۱. از گذاشتن چتر خیس و وسایلی که ممکن است باعث آلودگی صندلی‌ها شوند خودداری کنید. (در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)



در وسایل نقلیه ی عمومی، با صدای بلند صحبت نکنید.

محیط آموزشی

یک دانش آموزِ محترم :

۱. بهداشت محیط مدرسه(راهرو ها کلاسها،سلف سرویس، آبخوری ها و سرویس های بهداشتی و ...) را رعایت می کند.

۲. به درختان یا فضاهای سبز محیط آموزشی آسیب نمی‌رساند.(در صورت مشاهده تذکر می‌دهد)

۳. با ظاهر آراسته و لباس تمیز و متعارف وارد محیط آموزشی می‌شود(خود را انگشت نما نمی کند.)

۴. برای احترام گذاشتن به معلمان یا کارکنان،آن‌ها را از راه دور موردخطاب قرار نمی‌دهد.

۵. یک دانش آموزی محترم، نوشتن هرگونه مطلبی بر در و دیوار محیط اموزشی و سرویس‌های بهداشتی را کاری ناپسند می‌داند.

۶. از انجام حرکات و شوخی‌های خطرناک پرهیز می‌کند. درصورت مشاهده‌ی آن رفتار ازدیگران، به آن‌ها نیز تذکر می‌دهد.

۷. حداکثر تلاش خود را برای موفقیت در امتحانات به‌کار می‌گیرد. به امید کمک‌گرفتن از دیگران وارد جلسه‌ی امتحان نمی‌شود.

۸. سر جلسه‌ی امتحان اگر سؤالی داشت، دست خود را بدون سروصدا بالا می‌آورد تا به او توجه شود.(با صدا زدن نظم جلسه را به هم نمی‌ریزد)



از پشت پنجره، مزاحم کلاس درس نمی شود و بدون سروصدا یا نگاه کردن به مسیر خود ادامه

می دهد. (باعث حواس پرتی دیگران از موضوع درس نمی شود)

۹. هنگام ورود معلم به احترام برمی‌خیزد. تا وی اجازه نداده نمی‌نشیند.

۱۰. هنگام تدریس، سؤال بی ارتباط با موضوع نمی‌پرسد.

۱۱. صندلی را بر روی زمین نمی‌کشد بلکه آن را بلند و جابه‌جا می‌کند.(تا صدای آن مزاحم کلاس نشود)

۱۲. از عطسه یا سرفه‌کردن با صدای بلند خودداری می‌کند.(هنگام سرفه‌ی شدید، کلاس را ترک می‌کند)

۱۳. بدون صدا خمیازه می‌کشد.(به طریقی که دیگران متوجه نشوند)

۱۴. در کلاس، خیلی زیاد سؤال نمی‌پرسد یا اظهارنظر نمی‌کند.

۱۵. در وقتِ استراحتِ معلم ، مزاحم وی نمی شود.

۱۶. از نوشتن یا نقاشی کردن بر در و دیوار یا صندلی‌های کلاس خودداری می‌کند.(در صورت مشاهده نیز تذکر می‌دهد)

۱۷. به همکلاسی‌های خود بی‌احترامی نمی‌کند.(همیشه عفت کلام را حفظ می‌کند)

۱۸. همیشه احترام معلم را نگه می دارد. و با تواضع در برابر وی رفتار می کند.

۱۹. بدون اجازه، صحبت معلم را قطع نمی‌کند.

۲۰. برای کسب اجازه جهت اظهار نظر یا سؤال کردن، بدون سروصدا و به آهستگی دست خود را تا روبه‌روی صورت بالا می‌برد.



قبل از ورودِ معلم به کلاس، در جای خود قرار می گیرد.

۲۱. در کلاسها و فعالیت های مرتبط به طور منظم حاضر می شود و تاحدّ امکان،غیبت نمی کند.

۲۲. اگر لازم باشد درحین درس، کلاس را ترک کند، از قبل معلم را مطلع می‌سازد و اجازه می‌گیرد.

۲۳. یک دانش آموز محترم، با دهان باز خمیازه نمی‌کشد. هنگام عطسه یا سرفه دهان خود را با دست می‌پوشاند.

۲۴. اصطلاحات یا شوخی‌های بین فردی را در حضور معلم مطرح نمی‌کند.(موقعیت‌شناس می‌باشد)

۲۵. بدون اجازه‌ی معلم از جای خویش بلند نمی‌شود و در کلاس حرکت نمی‌کند(مگر با اجازه)

۲۶. به احترام خویش و معلم، با همکلاسی‌های خود درگیر نمی‌شود.(اختلافات را بیرون از کلاس حل می‌کند)

۲۷. در کلاس درس از کارهایی که ایجاد سروصدا می‌کند خودداری می‌کند.(داد و فریاد، صحبت با همکلاسی‌ها و...)

۲۸. در کلاس ، به احترام، با معلم برخورد قهرآمیز نمی‌کند.حتی اگر وی اشتباه کرده باشد، خویشتن‌داری می‌کند، ودر فرصتی مناسب مشکل را حل می کند.



وقتی کلاس برقرار است،در راهروها بدون سروصدا رفت و آمد می کند.

۲۹. به درخواست معلم عمل می‌کند.حتی اگر از او خواست کلاس را ترک کند، لجاجت نمی‌کند و محترمانه کلاس را ترک می‌کند.

۳۰. اگر در حضور معلم اشتباهی کرد، بلافاصله معذرت‌خواهی می‌کند.

۳۱. از هر حرکتی که موجب حواس‌پرتی دیگران و به هم ریختن نظم کلاس شود خودداری می‌کند.

۳۲. در کلاس درس فعال است و در بحث شرکت می کند. (منفعل یا فقط شنونده نیست)

۳۳. همیشه خودکار و دفتر یادداشت (حداقل لوازم مربوط به کلاس درس را)به همراه دارد و یادداشت برداری می کند.

۳۴. اگر در هنگام صحبت معلم، سؤالی در ذهنش ایجاد شد، بلافاصله سؤال نمی‌کند، کمی صبر می‌کند تا صحبت وی به نتیجه برسد، سپس اگر هنوز سؤال باقی بود، اجازه می‌گیرد و سؤال خود را می‌پرسد.

۳۵. از هر حرکتِ اضافی که گرد و خاک ایجاد کند، خودداری می‌کند.

۳۶. لباس یا کیف خود را در کلاس درس، گردگیری نمی‌کند.



یک دانش آموز محترم،در پایان وقت کلاس، به احترام صبر می کند تا معلم از کلاس

خارج شود.(مگر اینکه معلم اجازه دهد وی زودتر برود)

۳۷. در حضور دیگران، مکرّر دست در گوش یا بینی خود نمی کند.

۳۸. یک دانش آموز محترم، اگر بخواهد خودکار یا چیزی را به دست معلم یا کسی دیگر برساند، آن را پرتاب نمی‌کند.

۳۹. از زدن عطر یا ادکلن‌های که بوی تند دارند خودداری می‌کند.

۴۰. در هنگام صحبت معلم، از خاراندن مکرر بدن، دستکاری کردن جوش صورت و قلاب کردن و کشیدن دست‌ها (جهت رفع خستگی)، خودداری می‌کند.

۴۱. در حین صحبت معلم با دوست خود پچ‌پچ نمی‌کند.

۴۲. یک دانش آموز محترم، معلم خویش را با لفظ "تو" خطاب نمی‌کند، بلکه از لفظ "شما"، همراه با

فعل جمع استفاده می‌کند.

۴۳. در حین صحبت معلم،خیلی به ساعت نگاه نمی‌کند یا ساعت را با صدای بلند نمی‌پرسد.

۴۴. از پوشیدن شال و کلاه در کلاس درس خودداری می‌کند.



از انجام حرکات و شوخی های خطرناک پرهیز می کند. درصورت مشاهده ی آن رفتار

ازدیگران نیز، به آن ها تذکر می دهد.

۴۵. از جویدن آدامس ، خوردن و نوشیدن در کلاس درس خودداری می‌کند.(زنگ استراحت آب به اندازه کافی می نوشد تا در کلاس تشنه نشود)

۴۶. درباره‌ی موضوعات خصوصی و شخصی معلم(همچون میزان حقوق، مسایل خانوادگی، نوع پوشش و...) نمی‌پرسد یا اظهارنظر نمی‌کند.

۴۷. اگر معلم اجازه‌ی اظهارنظر به وی بدهد، خیلی کوتاه و خلاصه نظر خود را می‌گوید و وقت کلاس را زیاد نمی‌گیرد.

۴۸. هنگامی که یکی از همکلاسی‌هایش اظهارنظر می‌کند سکوت را رعایت می‌کند و اجازه می‌دهد تا صحبتش تمام شود.(همان طور که برای خود می‌پسندد)

۴۹. در کلاس درس، گوشی همراه خویش را خاموش می کندیا در حالت سکوت قرار می دهد.(خود را با آن مشغول نمی کند)

۵۰. هنگام برقراری ارتباط، حریم جسمی با معلمان و کارکنان را رعایت می‌کند و در فاصله‌ی مناسب می‌ایستد.

۵۱. در مورد مسایل و مشکلات خویش ، با مشاور مشورت می‌کند.



همیشه وقت خود را طوری تنظیم می کند که دیر به کلاس نرسد.

محیط خوابگاه

۱. از ابتدا درباره موارد مشکل ساز همچون رفت و آمدِ مهمان، ساعت خاموشی، نظافت اتاق، تهیه غذا و شستن ظروف، مخارج مشترک و ... به توافق برسید.

۲. اگر طبق توافق و برنامه، انجام کارهایی همچون گرفتن غذا، شستن ظرف‌ها، نظافت اتاق و... نوبت شماست زودتر این کار را بکنید. منتظر تذکر هم اتاقی ها نمانید.

۳. اگر به خاطر رفاقت و دوستی، برنامه دقیقی برای انجام امور اتاق وجود ندارد، شایسته است شما نیز به سهم خود مسؤولیت هایی را به عهده بگیرید.

۴. بعد از برخاستن، تخت خواب خود را مرتب کنید. (رختخواب خود را جمع کنید)

۵. مکالمه طولانی مدت با گوشی همراه را بیرون از اتاق انجام دهید. (انتظار نداشته باشید که هم اتاقی

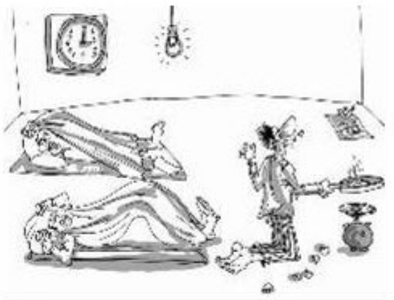
های شما مدت طولانی ساکت باشند)

۶. خرابی شیرهای آب،برق،گاز و ... راسریع‌تر به مسؤول خوابگاه اطلاع‌دهید.

۷. به عنوان عضوی از اتاق، سهم خود از مخارج مشترک را زودتر بپردازید تا مدیون دیگران نباشید.

۸. برای داشتن مهمان،با هم اتاقیِ خود، از قبل به توافق برسید.(به ویژه مهمانی های چندروزه)

۹. در تمیزی اتاق بکوشید. از به هم ریختن و کثیف کردن آن خودداری کنید.



شب دیر وقت که هم اتاقی خواب است ،با روشن کردن لامپ یا سر و صدا و پختن غذا مزاحم نشوید.

۱۰. اگر رفتاری از هم اتاقی باعث ناراحتی شما می شود، محترمانه و واضح به خودش توضیح دهید. (نگویید: خودش باید بداند)

۱۱. اگر در ارتباط با هم اتاقی خویش دچار مشکل هستید، می توانید با مشاور صحبت کنید. شاید شما هم بتوانید برخورد بهتر و مؤثرتری داشته باشید.

۱۲. در صورتی که قادر به حل مشکلات با هم اتاقی خود نیستید، از مسؤولین خوابگاه کمک‌بگیرید.

۱۳. در تزیین اتاق و نصب پوسترها نظر هم اتاقی ها را نیز جویا شوید.(نظر خود را تحمیل نکنید)

۱۴. وسایل هم اتاقی را بدون اجازه به کسی ندهید.

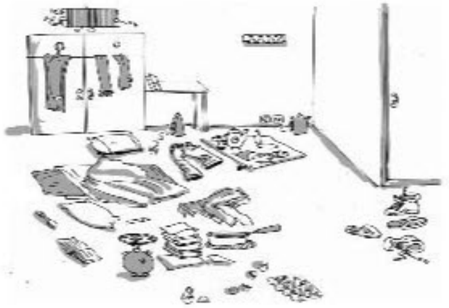
۱۵. صدای موسیقی نباید مزاحم هم اتاقی یا همسایه ها باشد. (از هدفون استفاده کنید)

۱۶. شوخی های بین فردی و مسایل شخصی را در حضور مهمان مطرح نکنید.

۱۷. بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و حمام آنرا کاملا تمیز کنید.

۱۸. از وسایل شخصی هم اتاقی استفاده نکنید.

۱۹. شماره تلفن، عکس، فیلم یا اطلاعات شخصی هم اتاقی را بدون اجازه به کسی (حتی به دوستان خویش) ندهید.



بعد از استفاده از وسایل آنها را وسط اتاق رها نکنید. (جای مخصوص بگذارید)

۲۰. هزینه پذیرایی ازمهمان خویش را شخصاً تقبل کنید.

۲۱. بدون اجازه، از آنچه که متعلق به هم اتاقی شماست (کیف، لباس، مواد خوراکی...) استفاده نکنید. اگر به وسایل وی خسارتی رساندید حتما جبران کنید.

۲۲. لازم نیست حتماً با هم اتاقی خود صمیمی شوید، با احترام و مؤدبانه رفتار کنید.

۲۳. از وسایل خویش مواظبت کنید تا در صورت مفقود شدن دیگران را متهم نکنید.

۲۴. در نحوه پوشش، عُرف خوابگاه رعایت را کنید.

۲۵. بر در و دیوار خوابگاه چیزی ننویسید.

۲۶. در حفظ نظافت راهروها، آبخوری ها، سرویس های بهداشتی، فضای سبز، محوطه اطراف خوابگاه، سلف سرویس و...بکوشید.

۲۷. در را آهسته ببندید همچنین هنگام ترک اتاق، اگر نفر آخر هستید،درِ اتاق را قفل کنید.

۲۸. شایسته نیست صدای بلند از اتاق شما باعث آزار ساکنین اتاق‌های دیگر شود.

۲۹. در وقت استراحت دیگران،از آواز خواندن، گفتگو و ،مکالمه تلفنی با صدای بلند،در اتاق یا راهرو خودداری کنید.

۳۰. در وسایلِ هم اتاقی یا مسایل شخصیِ وی کنجکاوی نکنید.

۳۱. از بالکن با دوستان خود صحبت نکنید یا آنها را صدا نزنید. (مزاحم دیگران نشوید)



وقت استراحت گوشی خود را در حالت سکوت قرار دهید.

خرید و فروش

فروش

۱. شایسته نیست فروشنده برای نشان‌دادن صداقتش قَسَم بخورد.

۲. به اصرار، چیزی را به مشتری خود تحمیل نکنید.

۳. برخورد خوب و محترمانه را به عنوان اولین اصل "مُشتری‌مَداری" همیشه به خاطر داشته‌باشید.معمولاً افراد ترجیح می‌دهند از کسی خریدکنند که برخورد محترمانه‌تری دارد.

۴. در حضور مشتری با دوستان تجمع و شوخی نکنید. (با هم به مشتری خیره نشوید)

۵. به احترام خویش و مشتری اجازه ندهید کسی در مغازه سیگار بکشد.

۶. برچسب قیمت را بر روی اجناسی که در معرض دید مشتری می‌گذارید، نصب کنید.

۷. شایسته است در معامله همیشه انصاف داشته باشید.

۸. اگر کودکی برای خرید چیزی سماجت می کند ولی والدینش مخالفند شایسته است شما به عنوان فروشنده با پدر و مادر کودک همکاری کنید.

۹. وقتی واقعاً قصد خرید ندارید، فروشنده را خسته نکنید.



در زمان انتخاب مشتری، حوصله به خرج دهید. اگر چیزی را نپسندید و خواست برود،

بد برخورد نکنید (با لبخند و گفتار محترمانه، راه برگشت را برای وی باز بگذارید)

۱۰. هنگام ورود مشتری جواب سلام وی را بدهید. اگرسرتان شلوغ بود، از وی بخواهید صبر کند. (به طریقی نشان دهید که متوجه حضور وی هستید)

۱۱. با ایجاد دکور زیبا و رعایت بهداشتِ محل کسب و کار، بر مشتریان خود بیفزایید.

۱۲. با گذاشتن اجناس خویش در مسیر حرکت دیگران، مانع رفت‌وآمد آن‌ها نشوید.

۱۳. شایسته نیست به کودکان، اجناسی که برای آن‌ها مناسب نیست بفروشید.

۱۴. فروش کالا در کنار خیابان و جاده نباید مزاحم حرکت برای دیگران باشد.

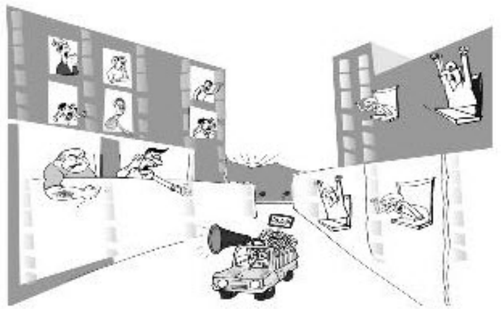
۱۵. مواد غذایی تاریخ گذشته را از دسترس مشتری خارج کنید. شایسته است به سلامت مشتری نیز همچون سلامت عضوی از خانواده خود اهمیت دهید.

۱۶. وقتی جلوی مغازه یا منزل بیکار هستید به رفت‌وآمد دیگران خیره نشوید. شایسته است در چنین

شرایطی با مطالعه کردن یا طریقی دیگر خود را مشغول نشان دهید.

۱۷. در شرایطی که مشتری ناچار به خرید کالای شما باشد، شایسته نیست مبلغی بیش‌تر (از میزان سودی که حق شماست) از وی مطالبه کنید.

۱۸. اجناسی را که به کیفیت آن‌ها اطمینان ندارید، به عنوان جنس با کیفیت خوب به مشتری خود نفروشید. شایسته است صادقانه وی را از کیفیت آن مطلع سازید.



فروشندگان دوره گرد نباید در اوقات استراحت (صبح خیلی زود، هنگام استراحت بعدازظهر

یا وقت شب)با بلندگو یا صدای بلند مزاحم مردم شوند.

خرید

۱. قبل از رفتن به خرید، لیست خریدتان را بنویسید.

۲. کوتاه‌ترین مسیر را ، جهت رسیدن به محلِ خرید انتخاب کنید.

۳. اگر کسی همراه شما آمده رعایت حالش را بکنید (به طریقی از وی قدردانی کنید)

۴. انتظار نداشته باشید کسی که همراه شماست حتماً نظر خود را بگوید، یا مسؤولیت خرید شما را به عهده بگیرد.

۵. وقتی با کسی به خرید می‌روید، به عنوان همراه، سلیقه‌ی خود را تحمیل نکنید.

۶. در خرید از مکانی که اجناس خود را خیلی ارزان‌تر می‌فروشد،دقت بیش‌تری کنید.

۷. دقت کنید تحت تأثیر دیگران خرید غیر ضروری انجام ندهید.مانند زمانی که همراهانتان یا افراد زیادی یک کالایی خرید می کنند.(پول هدر دادن، هنر نیست)

۸. مواظبِ کودکان خود باشید تا به اجناس و کالاها آسیبی نرسانند.

۹. قبل از رفتن به خرید پوشاکی که نیاز به پرو کردن دارند، جوراب تمیز بپوشید تا اتاقِ پُرو بَد بو نشود.

۱۰. انتظار نداشته باشید فروشنده، سرمایه‌ی نقد خود را حتماً به شما نسیه بدهد.

۱۱. در تخفیف گرفتن، انصاف داشته باشید و بیش از حد چانه نزنید.



حتماً به تاریخ تولید و انقضای اجناس فاسدشدنی دقت کنید(اگر فاسد شده بود فروشنده را مطلع کنید)

۱۲. بدهی خود را (هرچند ناچیز) به فروشنده‌ای که به شما اطمینان کرده است بپردازید.

۱۳. بهتر است قبل از رفتن به خرید، از طریق افراد مطلع یا اینترنت،درباره‌ی کالای مورد نظر ، تحقیق‌کنید.(تا خریدی بهتر و سریع‌تر داشته باشید)

۱۴. با ایستادن بیجا، مانع کسب و کار دیگران نشوید.

۱۵. در موقع خرید به وارسی جنس انتخاب شده بپردازید تا مطمئن شوید ایراد و نقصی نداشته باشد. (به‌خصوص در مورد اجناسی همچون مواد خوراکی، بهداشتی و آرایشی و... که قابل پس‌گرفتن نیستند)

۱۶. بدون اجازه فروشنده، مواد خوراکی، آرایشی و بهداشتی را تست نکنید.

۱۷. بدون اجازه ، اجناس بسته‌بندی شده را (به منظور بررسی کیفیت) باز نکنید.

۱۸. بهترین وقتِ خرید را تشخیص دهید و در آن زمان اقدام به خرید کنید.

۱۹. در فروشگاه های زنجیره ای اگر شما اجناس زیادی خرید کرده اید ولی نفر بعد از شما یک یا دو

جنس دارد شایسته است اجازه دهید او زودتر حساب کند.

۲۰. خریدِ عید را لزوماً نباید در روزهای آخر اسفند انجام دهید.(وگرنه سختی آن را بپذیرید)



کالای مشابه ایرانی را بخرید تا از هم وطن خود حمایت کرده باشید،با خرید مشابه خارجی

کارگر ایرانی بیکار می شود.

محیط زیست و بازیافت

بوستان (پارک) و تفریحگاه

۱. از جاهایی که برای نشستن در نظر گرفته شده استفاده کنید.

۲. وقتی شلوغ است و شما دو نفر هستید، نیمکت سه نفری را اشغال نکنید.

۳. صندلی‌های بوستان را تمیز نگه دارید. (با کفش، پا بر آنها نگذارید)

۴. پسمانده های غذا، پوست میوه، بطری خالی وپلاستیک ها، پوست تخمه و ته سفره و... را در پارک و روی چمن ها رها نکنید. (اثری از شما به جا نماند) در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید.

۵. در پارک‌از درست کردن کباب در حاشیه خیابان یا محل عبور دیگران خودداری کنید. (بهتر است

گوشه ای خلوت و از پیش تعیین شده توسط شهرداری را انتخاب کنید)

۶. شاخ و برگ درختان را نشکنید و بر روی تنه‌ی آن‌ها یادگاری ننویسید.



به عنوان یک شهروند خوب، در حفظ فضای سبز و امکانات موجود در بوستان ها احساس مسئولیت کنید.

)بوستان ها بخش مهمی از هویت شهر شما هستند

۷. زیر درختان آتش روشن نکنید.

۸. مواظب درختان جوان باشید (به آنها ضربه نزنید یا تکان ندهید)

۹. اگر کسی برای دیگران ایجاد مزاحمت می‌کند یا باعث ناامنی در بوستان می‌شود، به مسؤول امنیت بوستان، گزارش دهید.

۱۰. سرویس‌های آبخوری عمومی را آلوده نکنید؛ و از شستن دست و صورت یا میوه، لباس و... در آن‌ها خودداری کنید.

۱۱. آب رودخانه و جوی را با شستن ماشین، لباس، ظروف و پرتاب زباله آلوده نکنید. (هرچند در قدیم بعضی مردم از روی ناچاری این کارها را می کردند)

۱۲. از شستن لباس یا اصلاح صورت در روشویی‌های عمومی خودداری کنید.

۱۳. از آبی که مخصوص آبیاری چمن‌ها و درختان است، برای آشامیدن استفاده نکنید.

۱۴. اگر گل ها و گیاهان وحشی در نظرتان زیبا آمد آنها را نچینید.

۱۵. وسایل خود را در مسیر عبور دیگران نگذارید.



هنگام ترک بوستان، جایی راکه نشسته بودید تمیز کنید. تاخانواده ای دیگر نیز بتواند بعد از

شما از آن محل استفاده کند. اگر بقیه رعایت نمی کنند شایسته است شما رعایت کنید.

۱۶. از دیدن حیوانات و پرندگان در بوستان‌ها و طبیعت لذت ببرید و از شکار یا آسیب رساندن به آن‌ها خودداری کنید. (در قدیم که گوشت کمیاب بود افراد از روی ناچاری به شکار پرندگان و حیوانات می پرداختند ولی امروزه در هر خیابانی گوشت فروشی وجود دارد)

۱۷. بعد از استفاده از آتش زغال آن را با خاک بپوشانید یا آن را در سطل بریزید تا باعث آلودگی محیط نشود و دیگران نیز بتوانند از آنجا استفاده کنند.

۱۸. سرویس‌های بهداشتی بوستان‌ها را تمیز نگه دارید. به‌خصوص هنگام بیرون آمدن دقت کنید که سیفون کشیده یا آب ریخته باشید؛ و لکه های به جا مانده از کفش خود را نیز پاک کنید.

۱۹. از نوشتن بر در و دیوار آن‌ها خودداری کنید.

۲۰. در سرویس‌های بهداشتی عمومی، به مدت طولانی داخل نمانید.

۲۱. شیلنگ آب دستشویی را بر روی زمین رها نکنید. آن را در جای خود نصب کنید. شیر آب را به طور کامل ببندید. (تا آب هدر نرود)

۲۲. در سرویس بهداشتی عمومی بعد از بیرون آمدن، درب دستشویی را نیم‌باز بگذارید تا مشخص شود که خالی است.

۲۳. وقتی پرندگان و حیوانات به شما پناه آورده باشند مثل روزهای سرد یا برفی و خشکسالی،شایسته است به آنها آسیب نرسانید (درحدتوان از آن‌ها پذیرایی کنید)



۲۴. پوست هندوانه، خربزه و میوه ها را با این فکر که به طبیعت بر می گردند در محیط رها نکنید حتما آنها را جمع کنید، در چاله ای بریزید و با خاک بپوشانید تا باعث زشت شدن چهره طبیعت نشوید.

۲۵. توپ بازی در پارک نباید مزاحم دیگر خانواده ها باشد.

۲۶. فوتبال بازی کردن بر روی چمن‌های پارک، کار ناپسندی است. (در صورت مشاهده محترمانه تذکردهید)

۲۷. در صورت امکان به عنوان دوستدار طبیعت، اگر می توانید به عنوان تفریح، محدوده ای از طبیعت اطرافتان را از وجود آشغال ها تمیز کنید. (کسی که یک آشغال را از زمین بردارد دیگر خودش آشغال نخواهد ریخت)

۲۸. روی چمن‌ها، چای، زغال و آب جوش نریزید. ظرف داغ نیز نگذارید.

۲۹. حریم خانواده‌های دیگر را حفظ کنید. با خیره شدن و کنجکاوی، یا بلند کردن صدای موسیقی مورد علاقه‌ی خود مزاحم نشوید.

۳۰. در طبیعت یا پارک‌ها بعد از استفاده از آتش حتما آن را خاموش کنید. در صورت مشاهده‌ی آتش رهاشده، به‌خاطر جلوگیری از آتش‌سوزی آن را خاموش کنید.

۳۱. در حفظ وسایل بازی، کفپوش‌های محل بازی بچه ها و وسایل ورزشی پارک ها بکوشید.



۳۲. همیشه در سفر کیسه‌ی زباله به همراه داشته باشید.

۳۳. کیسه زباله و بطری پلاستیکی آب را در حاشیه‌ی جاده‌ها و بیابان‌ها رها نکنید باد آن‌ها را پخش وطبیعت را آلوده می کند.

۳۴. ظروف شیشه‌ای شکسته و شیشه های مواد غذایی مانند مرباسس و نوشیدنی و ... را با زباله های تر مخلوط نکنید، یا آن‌ها را دور نریزید. چون ممکن است تا صدها سال در طبیعت بدون تغییر بمانند وتجزیه نشوند.

۳۵. بعد از دریافت رسید از خودپرداز، آن را بر روی زمین رها نکنید.

۳۶. از رها کردن آب در خیابان یا جاده، به‌خصوص وقتی که باعث لغزندگی می‌شود، خودداری کنید.

۳۷. شایسته نیست فاضلاب یا آب شستشو را در کوچه رها کنید.

۳۸. بر روی میزهای مطالعه چیزی ننویسید یا تصویر نکشید. (این کار باعث حواس‌پرتی دیگران می‌شود)

۳۹. در حفظ موجودات زنده در طبیعت (گل‌ها، گیاهان، حیوانات یا پرندگان) تلاش کنید و به این کار خویش افتخار کنید.



پوسترها، برچسبهای تبلیغاتی و اعلامیه ها را بدون اجازه بر روی در و دیوار دیگران نچسبانید.

۴۰. بروشورهای تبلیغاتی را روی زمین نریزید.

۴۱. هنگام ساختمان سازی از ریختن مصالح ساختمانی به مدت طولانی، در مسیر عبور مردم خودداری کنید.

۴۲. باید به طریقی، افراد را قبل از رسیدن به مصالح ساختمانی که در مسیر ریخته‌اید، آگاه‌سازید.

۴۳. نسبت به شهر و محله خویش احساس تعلق کنید. نظرات و پیشنهادات خود را به مسؤولین ارائه کنید. بدون مشارکت شما مدیریت مناسب شهر امکان ندارد.

۴۴. عوارض نوسازی و خودرو خویش را به موقع پرداخت کنید.

۴۵. در نگهداری از مبلمان شهری و امکانات موجود در سطح شهر (تابلوهای تبلیغاتی و اطلاع رسانی، کیوسک ها، سطل های زباله و بازیافت، ایستگاه تاکسی و اتوبوس، صندلی و نیمکت‌ها، چراغ های راهنمائی و رانندگی، روشوئی و آبخوری ها، دستشوئی ها، گلدان‌ها، چراغ‌های روشنایی و تزئینی، نرده و حفاظ ها، سرعت‌گیرها و...) با شهرداری همکاری کنید.



بعد از دریافت نذری، شایسته است لیوان یا ظرف یکبارمصرف آنرا در سطل آشغال بریزید.

بازیافت

۱. برای حفظ طبیعت، زباله های خشک و تر منزل را از هم تفکیک کنید و آنها را در دو کیسه جداگانه بریزید.

۲. زباله های خشک مانند انواع کاغذ، مقوا، شیشه، پلاستیک، چوب، اسباب بازی ها، قوطی‌های فلزی، لوازم الکتریکی و الکترونیکی و... که فاسد نمی شوند را به مأموران بازیافت تحویل دهید یا در سطل‌های مخصوص کنار خیابان بریزید.

۳. زباله های تر مانند پسماند میوه ها، سبزیجات و پوست، ضایعات میوه، استخوان، ضایعات گوشت، مرغ و ماهی، تفاله چای و ... که به سرعت تجزیه شده و به طبیعت باز می‌گردند را از زباله های خشک جدا کنید.

۴. تفاله خیس چای را در سطل زباله نریزید. گرفتن‌آب آن باعث کم شدن شیرابه زباله و پسماند تر، می

شود.

۵. بهتر است میوه یا مواد غذایی را به اندازه ی نیاز خرید کنید تا با گذشت زمان فاسد نشوند. به نوبه خود زباله کمتری ایجاد کنید.

۶. کاغذ باطله، کارتن، مجله، روزنامه، عکس و پوستر، کتاب دفتر مشق تمام شده، پاکت وپوشه،دستمال کاغذی، جعبه‌های شیرینی، بسته‌های کاغذی نوشیدنی و شانه تخم مرغ و... را تاحد امکان دور نریزید و در یک کیسه قرار دهید.



۷. سعی کنید تا آنجا که امکان دارد از کاغذ کمتری استفاده کنید.

۸. از پشت سفید برگه ها نیز برای پرینت و کاغذ یادداشت استفاده کنید.

۹. هنگام تایپ، اصلاحات متن را روی صفحه نمایشگر انجام دهید تا نیازی به چک پرینت و استفاده از کاغذ نباشد.

۱۰. در پرینت گرفتن در صورت امکان از دو طرف کاغذ استفاده کنید.

۱۱. سعی کنید تا حد امکان از ظروف یکبار مصرف استفاده نکنید.

۱۲. مواد خوراکی و آشامیدنی داغ را در کیسه های پلاستیکی و یکبار مصرف نریزید.

۱۳. هنگام خرید ظروف و لیوان‌های یکبار مصرف بهتر است از انواع گیاهی آن خریداری کنید.(چون کمتر از یک سال تجزیه می شوند و به طبیعت بر می گردند)

۱۴. کیسه‌های پلاستیکی را بیرون نریزید ممکن است به وسیله جانداران بلعیده و سبب مرگ آنها شود.

۱۵. قوطی‌های فلزی ، کمپوت، کنسرو،ظروف فلزی آشپزخانه، فویل‌های آلومینیومی را دور نریزید.چون سال ها به شکل زباله در طبیعت باقی می مانند.

۱۶. با اسراف در استفاده از کاغذ باعث قطع بیشتری از درختان نشویم.



۱۷. در صورت امکان خرده نان و پس مانده سفره را برای پرنده‌ها بریزید.

۱۸. بعد از استفاده از ظروف یکبار مصرف آنها را در کوچه و خیابان و طبیعت نریزید. (چون باعث آلودگی محیط زیست می گردند)

۱۹. شایسته نیست نان خشک را داخل دیگر زباله ها بریزید. آنها را در ظرفی مجزا قرار دهید؛ و به خریداران دوره گرد بدهید.

۲۰. بهتر است برای خرید نان از نانوایی، همراه خود "سفره" یا " کیسه پارچه ای" ببرید تا از کیسه پلاستیکی استفاده نکنید.

۲۱. هنگام خرید اسباب بازی و لوازم برقی از نوع قابل شارژ آنها انتخاب کنید. (باتری دار نخرید. باتری‌ها حاوی موادسمی و برای بچه ها خطرناک هستند)

۲۲. باتری جزو زباله‌های خطرناک است، نباید وارد زباله‌ها شود. (یک باتری می تواند یک تن زباله را سمی کند)

۲۳. باتری، لوازم الکترونیک، لامپ‌های مهتابی و کم مصرف را جداگانه در کیسه بگذارید و به غرفه بازیافت یا خودروهای موزیکال بدهید.

۲۴. برای تهیه غذای بیرون از منزل، ظرف غذا را به همراه خود ببرید تا به نوبه خود از ظروف یک بار مصرف استفاده نکرده باشید.



۲۵. ظروف و لوازم پلاستیکی بدون استفاده را جمع‌آوری کنید؛ و آنها را به مأموران بازیافت یا خریداران بدهید.

۲۶. از شکستن لامپ‌ها (به ویژه لامپ های کم‌مصرف و مهتابی) خودداری کنید. همچنین آنها را در محلی که قابل شکستن است، قرار ندهید چون مواد موجود در آنها خطرناک است.

۲۷. اسباب بازی،لوازم برقی،قطعات مربوط به کامپیوتر و...که قابلیت استفاده دارندرا بیرون نریزید آنها را به کسی که ممکن است استفاده کند، بدهید.

۲۸. زباله‌ها را حتی‌الامکان در مسیر عبور و معرض دید قرار ندهید. (تا به زیبایی شهر کمک کرده باشید)

۲۹. زباله ها را به موقع بیرون بگذارید. (چند ساعت قبل آنها را بیرون نگذارید)

۳۰. کیسه‌ها یا سطل‌های زباله را باز رها نکنید چون می تواند باعث تجمع موش گربه، سگ، حشرات و رشد میکروب‌ها شود.

۳۱. هنگام خرید هرچند کیسه پلاستیکی مجانی باشد یا فروشنده کیسه بیشتری پیشنهاد کرد شما سعی کنید میوه ها یا اجناس را در کیسه های کمتری جا دهید.

۳۲. برای خرید از فروشگاه یا میوه فروشی بهتر است کیسه یا زنبیل همراه خود ببرید تا نیازی به کیسه پلاستیکی نداشته باشید.



مصرف بهینه و صرفه جویی

مصرف بهینه آب

۱. اگر از دستگاه تصفیه آب خانگی استفاده می کنید در صورت امکان از آب دور ریز دستگاه برای شستن حیاط ،ظروف و... استفاده کنید.

۲. برای تمیز کردن حیاط شایسته است ابتدا خاک و خاشاک را با جارو، سپس در صورت نیاز با آب و تی تمیز کنید.

۳. باغچه را در زمانی که هوا خنک است با آبپاش آبیاری کنید.

۴. علف‌های هرز باغچه را ریشه کن کنید تا آب کمتری استفاده شود.

۵. فضای سبز را به روش قطره ای آبیاری کنید.

۶. سبزیجات را در ظرفی خیس کنید سپس آبکش کنید. (حتی الامکان از آب آن برای آبیاری باغچه یا گیاهان استفاده کنید).

۷. به کودکان یاد دهید تا شیر آب را کامل ببندند.

۸. هنگام شستن ظروف و لباس‌ها شیر آب یکسره باز نباشد.

۹. دوش حمام را باز رها نکنید. سعی کنید مدت زمان دوش گرفتن کوتاه تر شود.



۱۰. ابتدا ظرف‌ها را از غذا خالی کنید سپس بشویید. تا آب کمتری مصرف شود.

۱۱. محل شیر فلکه ساختمان را بدانید تا در صورت نیاز بتوانید سریعا آنرا ببندید.

۱۲. برای آب کردن یخ خوراکی های منجمد، آنها را زیر آب نگیرید. مدتی قبل از استفاده، آنها را از فریزر بیرون بگذارید.

۱۳. هنگام ساختمان سازی شیر آب را بی جهت باز و رها نکنید.

۱۴. ظرف‌های غذا را زودتر بشویید (قبل از خشک‌شدن باقیمانده غذا) تا آب کمتری مصرف‌شود.

۱۵. در صورت مشاهده هدر رفتن آب (ناشی از شکستگی لوله، شیرهای آب خراب ...) بی‌تفاوت نباشید محترمانه تذکر دهید یا با اتفاقات آب (شماره ۱۲۲) تماس بگیرید.

۱۶. در مهمانی‌ها یا مکان‌های عمومی و هرجایی که شخص دیگری قبض آب را پرداخت می کند، نیز انصاف داشته باشید و در صرفه جویی بکوشید.

۱۷. هنگام زنگ خوردن درب حیاط یا تلفن، شیر آب را باز رها نگذارید.

۱۸. آب فشانها را طوری تنظیم کنید که فضای سبز را آبیاری کند نه اطراف را.

۱۹. ظرف آب در یخچال بگذارید تا مجبور نشوید برای خنک شدن آب، شیر را باز کنید و مقداری آب هدر رود.



۲۰. در حمام هنگام استفاده از صابون و شامپو شیر آب را باز رها نکنید.

۲۱. در فواصل شستن دست و صورت، مسواک زدن، وضو گرفتن و ... شیر آب را ببندید. (با یک لیوان آب نیز می شود مسواک زد یا وضو گرفت)

۲۲. جهت جلوگیری از هدر رفتن آب، شایسته است زودتر نسبت به تعمیر لوله‌ها یا شیرهای خراب اقدام

کنید.

۲۳. هنگام شستوشوی وسیله‌ی نقلیه، شیر آب را باز رها نکنید، آن را ببندید یا ظرفی در زیر آب بگذارید تا بتوانید از آن استفاده کنید. (آب را هدر ندهید)

مصرف بهینه انرژی(برق ، گاز،سوخت)

۲۴. فیلتر هوای جارو برقی، هود و ... را به موقع تعویض کنید.

۲۵. کیسه جارو برقی را قبل از پر شدنِ کامل، تخلیه کنید.

۲۶. هنگام اطو کردن، ابتدا از لباس‌هایی شروع کنید که به حرارت کمتری نیاز دارند و چند دقیقه قبل از پایان کار، اطو را خاموش و از پریز برق جدا کنید.

۲۷. هنگام استفاده از رایانه، لوازم جانبی همچون اسپیکر، پرینتر و...که نیاز نیست را خاموش‌کنید.



در طراحی ساختمان سفارش کنید فاصله آب گرمکن تا شیر آب گرم حمام و غیره حداقل باشد تا مجبور نشوید

تا رسیدنِ آبِ گرم، مقدار زیادی آب سرد هدر دهید (در غیرِ این صورت لوله های آب گرم را عایق بندی کنید)

۲۸. سعی کنید حتی الامکان ظرف کمتری استفاده و کثیف شود.

۲۹. در محل کار هنگامی که نیاز نیست از کامپیوتر استفاده کنید، آن‌را خاموش کنید. (همچون وقت نماز یا ناهار، استراحت و ...)

۳۰. رایانه خود را تنظیم کنیدتا درصورت بیکارماندن،نمایشگر آن خاموش شود.

۳۱. در ساعات اوج مصرف از ماشین لباسشویی، اطو، جاروبرقی و... استفاده نکنید.

۳۲. برای اتو کشی لباس‌ها صبر کنید تا مقدار آن‌ها به اندازه کافی برسد.

۳۳. در هوای گرم بهتر است از سشوار استفاده نکنید.

۳۴. برای ورودِ نور طبیعیِ بیشتر، شیشه های پنجره ها را تمیز کنید وموانع را بردارید.

۳۵. درزمستان، پرده ها را کنار بزنید تا نور و گرمای طبیعی خانه را روشن و گرم کند.

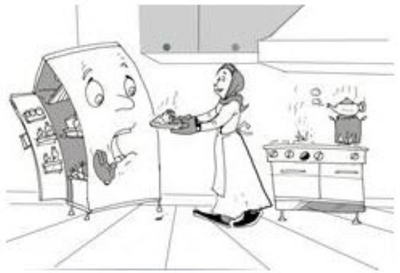
۳۶. گرد و غبار لامپ‌ها را تمیز کنید تا نور بیشتری دریافت کنید.

۳۷. بعد از ترک اتاق‌های کم رفت‌وآمد، لامپ‌ها را خاموش کنید.

۳۸. در پارکینگ و راهروها از کلیدهای زمان دار استفاده کنید.

۳۹. در منزل اگر کسی از تلویزیون استفاده نمی کند آنرا خاموش کنید.

۴۰. برخی از داروها و مواد غذایی همچون ترشیجات، مربا و... را که نیاز به نگهداری در یخچال ندارند، بیرون از یخچال نگهداری کنید.



مواد غذایی داغ و گرم را درون یخچال قرار ندهید. صبر کنید تا خنک شوندسپس آن ها را در یخچال یا فریزر بگذاریدتا فشارِ مضاعف به یخچال وارد نشود.

۴۱. یخچال را دور از وسیله گرمازا (آبگرم‌کن، بخاری) و نور مستقیم خورشید قرار دهید.

۴۲. درب یخچال و فریزر را کمتر باز نگه دارید یا باز و بسته کنید.

۴۳. برفک‌های یخچال و فریزر را زودتر پاک‌کنید.

۴۴. مواد غذایی را در یخچال و فریزر به طریقی قرار دهید که زودتر به آنها دسترسی پیدا کنید تا انرژی کمتری تلف شود.

۴۵. از حداکثر ظرفیت مفید ماشین لباسشویی یا ظرفشویی استفاده نمایید. دستگاه را برای حجم کم روشن نکنید.

۴۶. حتی الامکان به‌جای استفاده از خشک کن ماشین لباسشویی، از هوای آزاد برای خشک کردن استفاده کنید.

۴۷. پوشال‌های کولر آبی را به موقع تعویض کنید.

۴۸. اتاق‌های کم رفت و آمد را خنک یا گرم نکنید.

۴۹. هنگام ترک منزل یا محل کار،کولر را خاموش کنید.

۵۰. از روشن نگه داشتن مداوم کولر خودداری کنید.

۵۱. آخر شب یا وقتی که می خواهید برای مدت طولانی تلویزیون و وسایل متصل به آن را خاموش کنید از کنترل استفاده نکنید بلکه کلید روی دستگاه را خاموش کنید یا آن‌را از برق جدا کنید.



وقتی منزل یا محل کار شما خیلی گرم شده، پنجره ها را باز نکنید بلکه وسایل گرمایشی را خاموش کنید

یا دمای آن را کم کنید.

۵۲. سعی کنید از دور تُند کولر کم‌تر استفاده کنید. (به ویژه در ساعات اوج مصرف)

۵۳. اتاق را بیش از حد گرم یا سرد نکنید.

۵۴. هنگام نصب کولر حتی الامکان آن را در مسیر جریان باد قرار دهید تا کولر با فشار کمتری کار کند.

۵۵. کولر را درمحلی نصب کنید که مدتِ بیشتری در سایه باشد.

۵۶. در خرید وسایل خانگی نیاز و تعداد افراد خانواده را در نظر بگیرید. (متناسب باشد)

۵۷. هنگام خرید وسایل خانگی به برچسب انرژی و استاندارد بودن کالا دقت کنید. وسیله‌ای را انتخاب کنید که مصرف انرژی کمتری نیاز داشته باشد.

۵۸. در زمستان کانال‌های کولر را از داخل و بیرون مسدود کنید.

۵۹. بهتر است برنامه‌ریزی کنید کارهای ضروری هفته را در یک یا دو روز انجام دهید تا لازم نباشد هر روز برای کاری بیرون بروید.

۶۰. سعی کنید تا حد امکان از کولر گازی (به خاطر مصرف زیاد برق) کمتر استفاده کنید.

۶۱. حتی الامکان به جای استفاده از کولر از هوای خنک طبیعی استفاده کنید.

۶۲. هم‌زمان از چند وسیله خانگی گرمازا مانند اجاق گاز،سماور، بخاری‌استفاده‌نکنید.

۶۳. از پنجره‌ی دوجداره در ساختمان‌ها استفاده کنید. اگر چه ممکن است در ابتدا مبلغ بیشتری هزینه کنید،با کم شدن مصرف انرژی،پس از مدتی حتماً جبران می شود.



وقتی می توان از نور طبیعی استفاده کرد شایسته نیست از نور لامپ استفاده کنید.

۶۴. هنگام ساخت بنا، دیوارها و سقف خانه را عایق کنید.

۶۵. برای جلوگیری از خروج سرما در تابستان و گرما در زمستان، اطراف پنجره ها و درها را با نوارهای

درزگیر بپوشانید.

۶۶. در صورت امکان رفت وآمدهای خود را با وسایل نقلیه عمومی، انجام دهید.

۶۷. تعویض فیلتر هوای کثیف و تنظیم موتور را به موقع انجام دهید.

۶۸. جهت‌کاهش مصرف سوخت و افزایشِ طول عمر لاستیکها، باد آنها را تنظیم‌کنید.

۶۹. صندوق عقب خودرو را خالی کنید. (بار سنگینی را مدام همراه خویش جابجا نکنید)

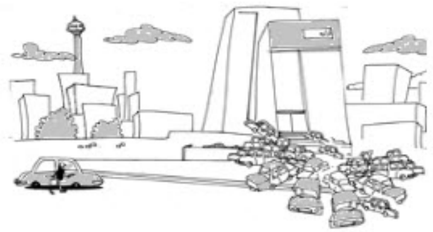
۷۰. در توقف های طولانی مدت وسیله نقلیه خود را خاموش کنید. (باعث کاهش مصرف سوخت و کاهش آلودگی هوا می شود)

۷۱. در ماه‌های گرم سال تاحد امکان خودروی خویش را در سایه پارک کنید تا مجبور نشوید بلافاصله از کولر استفاده کنید.

۷۲. در صورت امکان بهتر است مسیرهای کوتاه را پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.

۷۳. به خاطر کاهش سوخت و افزایش امنیت از باربند استفاده نکنید.در غیر این‌صورت بار آن را مرتب بچینید و آن را بپوشانید تا مقاومت کمتری در مقابل فشار هوا ایجاد کند.

۷۴. از سفرهای غیر ضروری درون شهری و برون شهری پرهیز کنید. بسیاری از امور را میتوان از طریق تلفن، اینترنت، پست، فکس و پیک انجام داد.



در صورت امکان خودروی خود را قبل از رسیدن به مقصد پارک کنید. بقیه مسیر را پیاده روی کنید

امداد خواهی و نجات

۱. در تصادف و اتفاقاتی که مصدوم یا بیمار باید سریع مورد رسیدگی و درمان قرار گیرد مانند درد قلبی، خون‌ریزی شدید و کاهش هوشیاری، تنگی نفس شدید و خفگی ، تشنج،مسمومیت‌ها،سوختگی‌ها،وسایر مواردی که باعث خطرجانی، نقص عضو یا عوارض غیرقابل‌جبران می شوند با شماره ۱۱۵ (فوریت‌های پزشکی) تماس بگیرید.

۲. در مواردی که وضعیت بیمار اورژانسی نباشد بهتر است بجای اصرار به اعزام آمبولانس به دستورات کارشناس عمل کنید.

۳. بر بالین بیمار حاضر باشید تا بتوانید به خوبی وضعیت فعلی بیمار را برای کارشناس اتاق‌فرمان توضیح دهید. تا در صورت تشخیص کارشناس، آمبولانس اعزام گردد.

۴. تا رسیدن نیروهای امدادی به توصیه های کارشناسان اتاق فرمان عمل کنید و از انجام اقدامات خودسرانه بپرهیزید.

۵. در دادن آدرس محل حادثه ، از علایم واضح و نشانه های مشخص در مسیر استفاده کنید مانند مسجد، چهارراه ، تابلو بزرگ، مغازه ها یا ادارات.

۶. بهتر است برای راهنمایی واحد امدادی و پیدا کردن سریع‌تر آدرس، یک نفر در سر کوچه یا خیابان حضور پیدا کند.

۷. پس از پایان تماس با اورژانس، تلفن خود را اشغال نکنید شاید نیاز باشد از اورژانس با شما تماس بگیرند.



۸. هرگز به بیمار دچار کاهش هوشیاری آب و غذا ندهید زیرا خطر خفگی در آنها به‌دلیل رفتن آب و غذا به مسیر تنفسی وجود دارد.

۹. بهترین اقدام و کمک این هست که راه را برای نیروهای امدادی بازکنید و خودروی خود را در نقطه ای دور از محل حادثه پارک نمایید.(جهت کنجکاوی شلوغ نکنید)

۱۰. در مواردی مانند آتش گرفتن خودرو یا سقوط که جان مصدوم در خطر فوری است می‌توانید مصدوم را با احتیاط از خودرو خارج کنید. در غیر اینصورت از جابجا کردن مصدوم خودداری کنید. چون جابجایی مصدوم می تواند آسیب به ستون فقرات و قطع نخاع را به همراه داشته باشد.

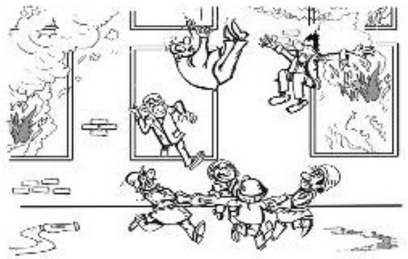
۱۱. سریعتر مسیر عبور ماشین های امدادی (آمبولانس ،ماشین آتش نشانی) را باز کنید.

۱۲. انتقال جسد وظیفه آمبولانس اورژانس نیست، اصرار نکنید. (آنها باید برای امدادرسانی به مأموریتی دیگر بروند.)

۱۳. در آتش گرفتگی، از دویدن مصدوم و رسیدن باد به وی جلوگیری کنید. با پتوی نمناک آتش را خفه کنید.

۱۴. هنگام آتش سوزی خونسردی خود را حفظ کنید با شماره تلفن ۱۲۵ تماس بگیرید و آدرس صحیح بدهید.

۱۵. وسایل اطفای حریقِ منزل را کنترل کنید تا در موقع لزوم مفید واقع شوند.



۱۶. اگر در حال رانندگی هستید و زلزله رخ داد، خودروی خویش را سمت راست خیابان متوقف کنید.

۱۷. اگر در پیاده رو هستید مواظب سقوط اشیاء از بالا باشید.

۱۸. مکان‌های امن خانه را شناسایی کنید تا هنگام زلزله بتوانید راحت تر پناه بگیرید.

۱۹. مسیرهای مختلف رسیدن به منزل را بشناسید تا در مواقع اضطراری بتوانید استفاده‌کنید.

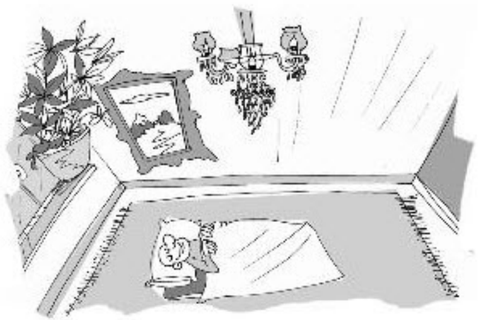
۲۰. در صورت امکان، سالی یک بار با اهدای خون به همنوعانِ نیازمند وسلامتی خویش کمک کنید.

۲۱. در ساخت بنا از مصالح مرغوب استفاده کنید و بنایی مقاوم در مقابل زلزله بسازید.

۲۲. مراقب پس لرزه ها باشید و از ساختمان آسیب دیده دور شوید.

۲۳. پس از زلزله شیر اصلی گاز و فلکه آب را ببندید از کبریت یا کلید برق استفاده نکنید و فیوز اصلی برق را قطع کنید.

۲۴. زیر لوستر ها، تابلوها، پنجره ها، آیینه و کمدهای شیشـــه دار و دیگر وسایلی که ممکن است سقوط کنند یا شکسته شوند نخوابید.



فهرست منابع

۱- قرآن کریم

۲- "نهج‌البلاغه"، ترجمه‌ی سید نبی‌الدین اولیایی، انتشارات عرفان نو، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۷

۳- "حلیۀالمتقین"، علامه مجلسی، انتشارات یاس بهشت، چاپ دوم، تهران بهار ۱۳۸۴

۴- "گلستان سعدی"، انتشارات پیام عدالت، تهران، ۱۳۸۳

۵- "روان‌شناسی روابط انسانی"، رابرت بولتن، ترجمه‌ی حمیدرضا سهرابی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۸۳

۶- "چکیده‌ای از روان‌شناسی تربیتی کاربردی"، دکتر غلامعلی افروز، سازمان انجمن اولیا و مربیان، تهران، ۱۳۷۸

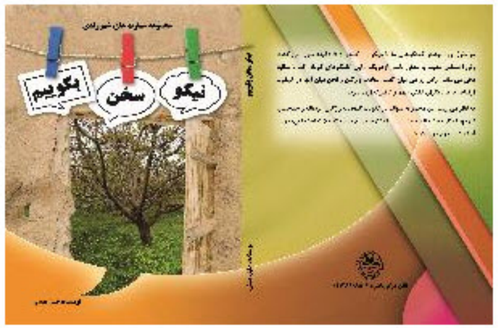
۷- "آداب معاشرت، منصور احمدی"، توتیا، تهران، ۱۳۸۲

۸- "آموزش آداب معاشرت به کودکان و نوجوانان"، داگمارف کرام، ترجمه‌ی سپیده خلیلی، پنجره، تهران، ۱۳۸۵

۹- "شیوه‌های فرزندپروری والدین و روش‌های مقابله با استرس فرزندان"، خلیل هیبتی، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده‌ی علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، ۱۳۸۱

در ارتباط با موضوع همین کتاب ، از نویسنده منتشر شده است

کتاب: نیکو سخن بگوییم



در طول روز بیشتر گفتگوهای ما با دیگران، کمتر از ۵ دقیقه طول می کشد ولی احساس مثبت یا منفی ناشی از هر یک از این گفتگوهای کوتاه، گاه تا سالها باقی می ماند.

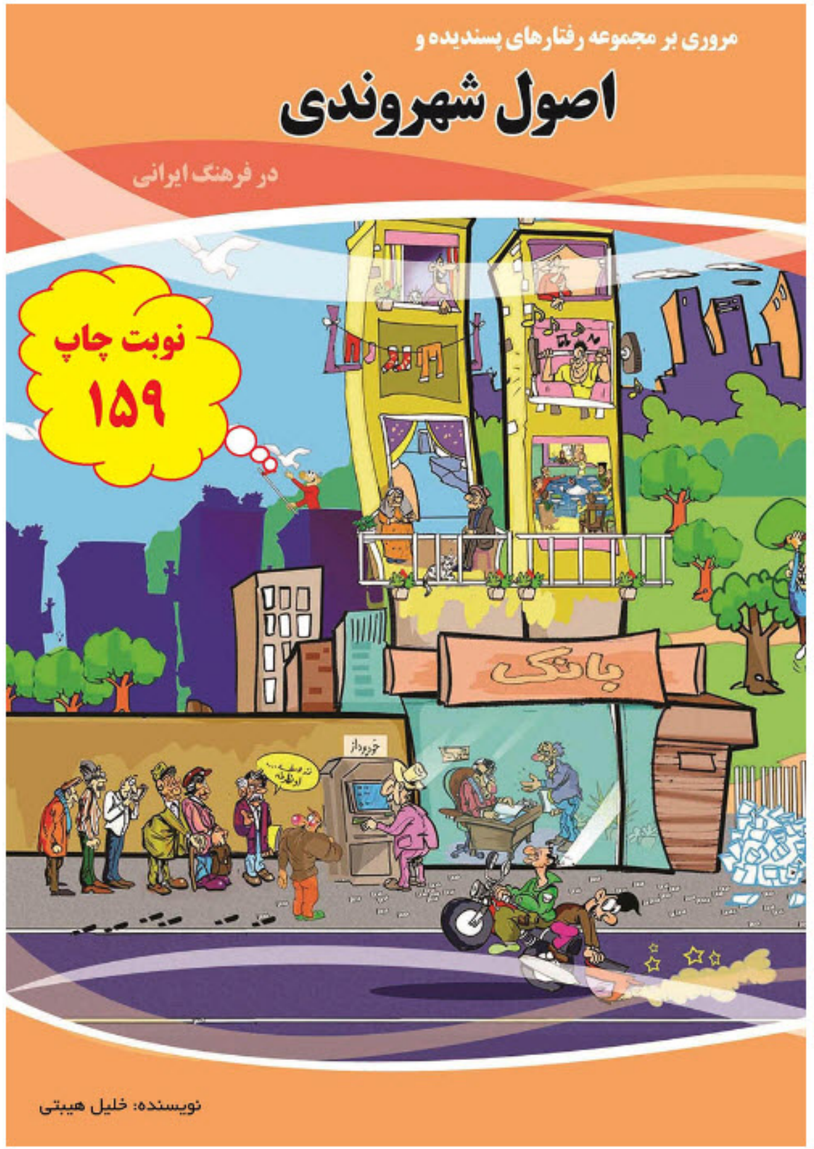
گفتار فرد همچنین می تواند نشان دهنده‌ی وجوه مختلف شخصیتِ گوینده از جمله نحوه‌ی تفکر، رفتار ،

میزانِ تحصیلات و موقعیت اجتماعی- خانوادگی وی نیز باشد.

آنچه در این میان بسیار مهم به نظر می رسد انتخاب واژگان و لحن بیان آنهاست.

دراین مجموعه سعی شده بخشی از واژگان و عبارت های مودّبانه‌ی رایج در گفتگو های دوستانه و محترمانه در موقعیت هایی چون:سلام و احوال‌پرسی-پشت تلفن- سپاس گزاری- تسلیت گفتن- امید دادن- عیادت- تبریکِ مناسبت های مختلف – به عنوان سخنران- تشویق و تحسین کردن- عذر خواهی- درخواست اداری و... ارائه شوند.

به منظور افزایشِ گنجینه‌ی واژگان مثبت و عبارت های پسندیده و تقویتِ روابط مثبتِ بین فردی ، این کتاب می تواند مورد استفاده همه‌ی افراد جامعه، به ویژه دانش آموزان، دانشجویان و افراد تحصیل کرده قرار گیرد. فایل این کتاب به صورت برنامه اندروید متنی و صوتی از سایت کافه بازار قابل دانلود می باشد.



بسم الله الرحمن الرحیم

(مروری بر مجموعه‌ای از رفتارهای پسندیده)

اصول شهروندی

در فرهنگ ایرانی

رفتارهای پسندیده در برقراری ارتباط

سلام و اَحوال‌پرسی

۱. در سلام‌کردن پیش‌قدم باشید. (به ویژه افراد کوچک‌تر به بزرگ‌تر)

۲. قبل از شروع صحبت با کسی، ابتدا سلام کنید.

۳. وقتی بر جمعی وارد می‌شوید برای سلام کردن پیش‌قدم شوید.

۴. شایسته است وقتی سواره هستید، به پیاده سلام کنید.

۵. وقتی کسی به شما سلام می‌کند جوابی کامل‌تر و بهتر دهید.

۶. پاسخ سلام را به طریقی بگویید که سلام کننده بشنود.

صـف

۱. وقتی لازم است برای انجام کارتان در نوبت بایستید همیشه نوبت را رعایت کنید و در صورت لزوم، منظم در صف بایستید. (نه در کنار یکدیگر)

۲. وقتی در صف ایستاده‌اید از دوست خود که بیرون از صف است، دعوت نکنید تا در جلوی شما قرار گیرد.

۳. در صورت امکان، به جای این که در صف بایستید، می‌توانید اسامی را به ترتیب بنویسید. (تا از ازدحام در یک مکان جلوگیری شود)

۴. شایسته است در صورت امکان اجازه دهید به احترام، کهنسالان یا افراد معلولی که ایستادن یا صبر کردن برایشان خیلی سخت است زودتر کارشان انجام شود.

۵. اگر صف مرتب نباشد، آخرین نفر را مشخص کنید سپس پشت سر وی بایستید.

۶. اگر دوستان شما که در صف ایستاده‌اند، بخواهند کار شما را زودتر از نوبت انجام دهند، راضی نشوید حق دیگران، ضایع شود. دوست شما فقط اجازه دارد نوبت خودش را به شما بدهد.



انتظار نداشته باشید افراد آشنایی که در صف ایستاده اند، کار شما را نیز انجام دهند.

نانوایی

۱. بر روی محل خنک کردن نان، در جلوی نانوایی، کیف یا دیگر وسایل همراه خود را نگذارید.

۲. اگر برای نان کم یا زیاد صف جداگانه وجود دارد مطمئن شوید که در صفِ درست ایستاده‌اید. (باید صف مشتریانی که تعداد کم یا زیاد، می‌خواهند با تابلو مشخص شود)

۳. در آخر وقت که نان در حال تمام شدن است، شایسته است به تعداد کم‌تر اکتفا کنید تا کسی دست خالی نرود.

۴. کسانی که در نانوایی در حال کار کردن هستند نباید در هنگام کار سیگار بکشند. (در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)

۵. کارگران نانوایی باید با لباس مخصوص و تمیز مشغول انجام کار باشند.

۶. در صف، نوبت کودکان را نیز رعایت کنید.



خارج از نوبت، وارد صف نشوید._(بی احترامی به حقوق دیگران است)

ادامه‌ی نکات مربوط به مکان‌های عمومی

۱. از ریختن پوست تخمه یا چیزهای مشابه، در مکان‌های عمومی همچون سالن‌ها، ادارات و... خودداری کنید.

۲. هنگام قرائت قرآن، به احترام، سکوت را رعایت کنید.

۳. هنگام پخش سرود ملی، به احترام برخیزید.

۴. هنگام ترک یک میز، صندلی را سر جایش برگردانید.

۵. در سرویس‌های بهداشتی عمومی و شلوغ رعایت حال دیگران را نیز بکنید. (مانند منزل خویش رفتار نکنید)

۶. بعد از بیرون آمدن بچه ها کنترل کنید که دستشویی تمیز شده باشد.

۷. هنگام ورود به یک جلسه‌ی سخنرانی، شایسته است به طریقی وارد شوید که باعث حواس‌پرتی سخنران یا حضار نشوید. (با ورود خود نظم جلسه را به هم نریزید)

۸. اگر در بسته است ابتدا در بزنید شاید قفل در خراب باشد.



در جمع، با صدای بلند یا بیش از حد به کودک خود ابراز علاقه نکنید.

۹. وقتی کسی در حال مطالعه‌ی کتاب یا روزنامه است، سَرَک نکشید.

۱۰. وقتی سیگار کشیده اید شایسته است صبر کنید تا بوی آن برود سپس وارد محیط سربسته همچون تاکسی، سالن و... بشوید.

۱۱. در حضور دیگران پایتان را زیاد تکان ندهید.

۱۲. دقت کنید کودک شما برای دیگران ایجاد مزاحمت نکند. (انتظار نداشته باشید دیگران خطای کودک را نادیده بگیرند)

۱۳. وقتی کسی چیزی در دست دارد و باز کردن یا نگه داشتنِ در برایش سخت است، اگر می‌توانید در را باز کنید یا نگه دارید.

۱۴. وقتی می خواهید وارد جایی شوید بهتر است اجازه دهید کسی که می خواهد خارج شود بگذرد، سپس شما وارد شوید.

۱۵. هنگام ورود وخروج، از درهای فنری در را نگه دارید تا به نفر بعدی برخورد نکند.

۱۶. از کسی که در را نگه داشته تشکر کنید.

۱۷. برای جلوگیری از ریختن آشغال در یک مکان،شایسته نیست ازجملات توهین آمیز استفاده کنید. چهره شهر را با نوشتن جملات ناپسند بر در و دیوار زشت نکنید.

۱۸. در محل نشستن یا عبور دیگران آدامس نیندازید. (یا نچسبانید)

۱۹. در مکان‌های عمومی وقتی دعوایی می بینید، تماشاچی نشوید. کمک کنید تا به آن پایان دهید یا حداقل شما باعث شلوغی و راه بندان نشوید.

۲۰. در مکان‌های عمومی، از دست گذاشتن روی شانه یا حلقه کردن دست به دور کسی، جهت ابراز علاقه، خودداری کنید.

۲۱. بعد از استفاده از روزنامه یا مجلات در اتاق‌های انتظار، آن‌ها را مرتب کنید.هنگام ورود یا خروج شایسته است در را برای فرد مسن‌تر یا مقام بالاتر باز نگه‌دارید.

۲۲. حتی‌الامکان با صدای بلند یا سوت زدن، کسی را خطاب نکنید.

۲۳. در سالن‌های انتظار، سریعاً سر جای کسی که برخاسته است ننشینید. (مگر این که مطمئن شوید فرد

برنمی‌گردد)

۲۴. هنگام عطسه یا سرفه کردن، دستتان را جلوی دهان و بینی خود بگیرید. (صدای آن را نیز کنترل کنید)

۲۵. شایسته نیست مرد در حضور افراد ناآشنا (در خیابان یا بازار) خانم همراه خود را با صدای بلند و نام کوچک صدا بزند.

۲۶. آقایان باید در جملات احوال‌پرسی، مزاح کردن و سؤال پرسیدن، حریم شخصی خانم‌ها را رعایت کنند.

۲۷. در پمپ بنزین، وقتی راننده خانم است در صورت امکان شایسته است متصدی نازل را برداشته و بنزین بزند. (خانم ها نیز تشکر یا انعام را فراموش نکنند)

۲۸. وقتی آقا و خانم باهم حرکت می کنند شایسته است "آقــا" وسایل را در دست بگیرد.

۲۹. در حضور دیگران نهایتِ عشق و علاقه به همسرتان را (با گفتار یا رفتار) به نمایش نگذارید. (خود را

انگشت‌نما نکنید)

۳۰. در مرکز درمانی وقتی آشنایی را می بینید، اگر وی تمایلی به صحبت درباره علت مراجعه‌اش ندارد شما کنجکاو نشوید.

۳۱. به عنوان یک شهروند مسؤول، خسارت زدن به اموال عمومی از جمله سطل های زباله، تابلو های راهنمایی، باغچه ها و گلدان‌ها، چراغ‌ها، رفوژ بلوارها، بنرهای تبلیغاتی و... را کار ناپسند بدانید.

۳۲. هر شهروندی به تنهایی در مقابل شهر و کشورش مسؤول است، هرچند دیگران به مسؤولیت خویش عمل نکنند و آداب شهروندی را رعایت نکنند.

۳۳. افراد سیگاری نباید در مکان‌های عمومی سربسته، سیگار بکشند. (این کار، نشانه‌ی خودخواهی و نادیده گرفتن حقوق دیگران است)

وسایل نقلیه‌ی عمومی

۱. در ایستگاه اگر لازم است نوبت رعایت شود شایسته است درصف بایستید. (پراکنده ایستادن ویکباره هجوم بردن منظره زیبایی نیست)

۲. به احترام، اجازه دهید ابتدا خانم‌ها، افراد مسن یا خردسالان سوار یا پیاده‌شوند.

۳. وقتی شلوغ است، صندلی خالی را با گذاشتن وسایل، اشغال نکنید.

۴. به صفحه نمایش موبایل یا تبلت دیگران خیره نشوید.

۵. در هنگام سوار یا پیاده شدن زیاد تعارف نکنید.

۶. بر روی صندلی‌ها چیزی ننویسید یا به آن‌ها آسیبی نرسانید. (در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)

۷. به افراد مسن یا خردسالان در سوار یا پیاده شدن کمک کنید.

۸. اجازه دهید ابتدا مسافران پیاده شوند سپس شما سوار شوید.

۹. اگر می‌توانید، شایسته است صندلی خود را به کسانی که ایستادن برایشان سخت است بدهید. (خانم باردار، افراد مسن، معلول و...)

۱۰. وقتی شما نشسته اید ولی کسی که که کنار شما ایستاده کیف سنگینی نیز در دست دارد در صورت امکان کیف وی را نگه دارید یا جلوی پای خود بگذارید.



در اتوبوس به منظور خوابیدن، سر بر روی شانه ی بغل دستی نگذارید.

۱۱. مشکلات شخصی خود را با افراد ناشناس، در میان نگذارید.

۱۲. کودکان خردسال نمی توانند زیاد سرپا بایستند شایسته است در صورت امکان آنها را درک کنید. (به آنها جا دهید یا جایشان را نگیرید)

۱۳. هنگام پیاده یا سوار شدن، مواظب ساک یا اشیای همراه خود باشید تا به دیگران برخوردنکند.

۱۴. کفش خود را در وسایل نقلیه‌ی عمومی، همچون اتوبوس‌های بین شهری، از پا در نیاورید.

۱۵. اگر شخص کنار شما میل به صحبت ندارد، اصرار به گفتگو نداشته باشید.

۱۶. از قبل کرایه، بلیت یا کارت خود را آماده کنید تا وقت دیگران تلف نشود.

۱۷. هر چند که راننده متوجه نباشد، شایسته است شما کرایه‌ی خود را بپردازید.

۱۸. وقتی مردی جایش را به یک خانم می دهد بهتر است بالایِ سرِ وی نایستد.

۱۹. بعد از پیاده شدن از جلوی اتوبوس ناگهان وارد خیابان نشوید.صبر کنید تا اتوبوس ایستگاه را ترک کند سپس عبور کنید.

۲۰. وقتی با دوستانتان هستید، قبل از پیاده شدن مشخص شود چه کسی کرایه را حساب می‌کند. (با تعارف کردن برای پرداخت کرایه، وقت دیگر مسافران را نگیرید)

۲۱. از گذاشتن چتر خیس و وسایلی که ممکن است باعث آلودگی صندلی‌ها شوند خودداری کنید. (در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)



در وسایل نقلیه ی عمومی، با صدای بلند صحبت نکنید.

محیط آموزشی

یک دانش آموزِ محترم :

۱. بهداشت محیط مدرسه(راهرو ها کلاسها،سلف سرویس، آبخوری ها و سرویس های بهداشتی و ...) را رعایت می کند.

۲. به درختان یا فضاهای سبز محیط آموزشی آسیب نمی‌رساند.(در صورت مشاهده تذکر می‌دهد)

۳. با ظاهر آراسته و لباس تمیز و متعارف وارد محیط آموزشی می‌شود(خود را انگشت نما نمی کند.)

۴. برای احترام گذاشتن به معلمان یا کارکنان،آن‌ها را از راه دور موردخطاب قرار نمی‌دهد.

۵. یک دانش آموزی محترم، نوشتن هرگونه مطلبی بر در و دیوار محیط اموزشی و سرویس‌های بهداشتی را کاری ناپسند می‌داند.

۶. از انجام حرکات و شوخی‌های خطرناک پرهیز می‌کند. درصورت مشاهده‌ی آن رفتار ازدیگران، به آن‌ها نیز تذکر می‌دهد.

۷. حداکثر تلاش خود را برای موفقیت در امتحانات به‌کار می‌گیرد. به امید کمک‌گرفتن از دیگران وارد جلسه‌ی امتحان نمی‌شود.

۸. سر جلسه‌ی امتحان اگر سؤالی داشت، دست خود را بدون سروصدا بالا می‌آورد تا به او توجه شود.(با صدا زدن نظم جلسه را به هم نمی‌ریزد)



از پشت پنجره، مزاحم کلاس درس نمی شود و بدون سروصدا یا نگاه کردن به مسیر خود ادامه

می دهد. (باعث حواس پرتی دیگران از موضوع درس نمی شود)

۹. هنگام ورود معلم به احترام برمی‌خیزد. تا وی اجازه نداده نمی‌نشیند.

۱۰. هنگام تدریس، سؤال بی ارتباط با موضوع نمی‌پرسد.

۱۱. صندلی را بر روی زمین نمی‌کشد بلکه آن را بلند و جابه‌جا می‌کند.(تا صدای آن مزاحم کلاس نشود)

۱۲. از عطسه یا سرفه‌کردن با صدای بلند خودداری می‌کند.(هنگام سرفه‌ی شدید، کلاس را ترک می‌کند)

۱۳. بدون صدا خمیازه می‌کشد.(به طریقی که دیگران متوجه نشوند)

۱۴. در کلاس، خیلی زیاد سؤال نمی‌پرسد یا اظهارنظر نمی‌کند.

۱۵. در وقتِ استراحتِ معلم ، مزاحم وی نمی شود.

۱۶. از نوشتن یا نقاشی کردن بر در و دیوار یا صندلی‌های کلاس خودداری می‌کند.(در صورت مشاهده نیز تذکر می‌دهد)

۱۷. به همکلاسی‌های خود بی‌احترامی نمی‌کند.(همیشه عفت کلام را حفظ می‌کند)

۱۸. همیشه احترام معلم را نگه می دارد. و با تواضع در برابر وی رفتار می کند.

۱۹. بدون اجازه، صحبت معلم را قطع نمی‌کند.

۲۰. برای کسب اجازه جهت اظهار نظر یا سؤال کردن، بدون سروصدا و به آهستگی دست خود را تا روبه‌روی صورت بالا می‌برد.



قبل از ورودِ معلم به کلاس، در جای خود قرار می گیرد.

۲۱. در کلاسها و فعالیت های مرتبط به طور منظم حاضر می شود و تاحدّ امکان،غیبت نمی کند.

۲۲. اگر لازم باشد درحین درس، کلاس را ترک کند، از قبل معلم را مطلع می‌سازد و اجازه می‌گیرد.

۲۳. یک دانش آموز محترم، با دهان باز خمیازه نمی‌کشد. هنگام عطسه یا سرفه دهان خود را با دست می‌پوشاند.

۲۴. اصطلاحات یا شوخی‌های بین فردی را در حضور معلم مطرح نمی‌کند.(موقعیت‌شناس می‌باشد)

۲۵. بدون اجازه‌ی معلم از جای خویش بلند نمی‌شود و در کلاس حرکت نمی‌کند(مگر با اجازه)

۲۶. به احترام خویش و معلم، با همکلاسی‌های خود درگیر نمی‌شود.(اختلافات را بیرون از کلاس حل می‌کند)

۲۷. در کلاس درس از کارهایی که ایجاد سروصدا می‌کند خودداری می‌کند.(داد و فریاد، صحبت با همکلاسی‌ها و...)

۲۸. در کلاس ، به احترام، با معلم برخورد قهرآمیز نمی‌کند.حتی اگر وی اشتباه کرده باشد، خویشتن‌داری می‌کند، ودر فرصتی مناسب مشکل را حل می کند.



وقتی کلاس برقرار است،در راهروها بدون سروصدا رفت و آمد می کند.

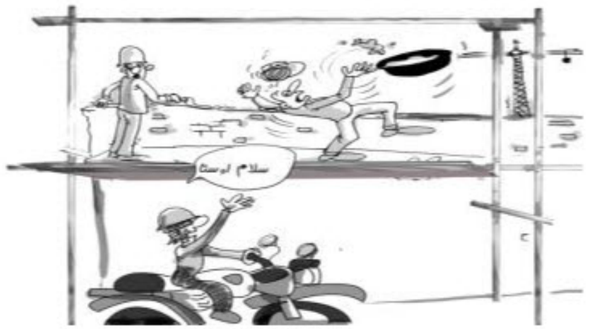
۲۹. به درخواست معلم عمل می‌کند.حتی اگر از او خواست کلاس را ترک کند، لجاجت نمی‌کند و محترمانه کلاس را ترک می‌کند.

۳۰. اگر در حضور معلم اشتباهی کرد، بلافاصله معذرت‌خواهی می‌کند.

۳۱. از هر حرکتی که موجب حواس‌پرتی دیگران و به هم ریختن نظم کلاس شود خودداری می‌کند.

۷. هنگام احوال‌پُرسی اگر عینک آفتابی بر چشم دارید آن را بردارید.

۸. در مکان‌های عمومی وقتی دوست شما از رو به‌رو می‌آید، لازم نیست احوال‌پُرسی خود را از فاصله‌ی دور شروع کنید.



مؤدبانه تر آن است که احوال پرسی شما، باعث حواس پرتی یا ایجاد زحمت برای دیگران نشود.

۹. بهتر است هنگام احوال‌پُرسی لبخند بر لب داشته و به چشم طرف مقابل نگاه کنید.

۱۰. کلمات احوال‌پُرسی باید محترمانه و با فعل جمع به کار روند.

۱۱. بهتر است در سلام کردن ، آقایان به خانم‌ها پیش‌قدم باشند.

۱۲. با آرامش و کلمات شمرده، احوال‌پُرسی کنید.

۱۳. وقتی در کنار جمع ایستاده‌اید، با صدای بلند با کسی که دور از شما قرار دارد، احوال‌پُرسی نکنید.

۱۴. هنگام احوال‌پُرسی، چیزی نخورید.

۱۵. اگر دیگران در جمع به احترام، در مقابل شخصی برخاستند، شما نیز برخیزید هر چند که وی را نشناسید.

۱۶. اگر کسی به احترام، در مقابل شما برخاست، حتماً وی را به نشستن و راحت بودن دعوت کنید. (نه این که حرکت محترمانه‌ی وی را فراموش کنید و به دنبال احوال‌پُرسی با بقیه یا کاری دیگر بروید)

۱۷. اگر به احترام، در مقابل کسی برخاستید (هنگام ورود یا خروج)، صبر کنید تا آن فرد بنشیند یا خارج شود، سپس بنشینید.

۳۲. در کلاس درس فعال است و در بحث شرکت می کند. (منفعل یا فقط شنونده نیست)

۳۳. همیشه خودکار و دفتر یادداشت (حداقل لوازم مربوط به کلاس درس را)به همراه دارد و یادداشت برداری می کند.

۳۴. اگر در هنگام صحبت معلم، سؤالی در ذهنش ایجاد شد، بلافاصله سؤال نمی‌کند، کمی صبر می‌کند تا صحبت وی به نتیجه برسد، سپس اگر هنوز سؤال باقی بود، اجازه می‌گیرد و سؤال خود را می‌پرسد.

۳۵. از هر حرکتِ اضافی که گرد و خاک ایجاد کند، خودداری می‌کند.

۳۶. لباس یا کیف خود را در کلاس درس، گردگیری نمی‌کند.



یک دانش آموز محترم،در پایان وقت کلاس، به احترام صبر می کند تا معلم از کلاس

خارج شود.(مگر اینکه معلم اجازه دهد وی زودتر برود)

۳۷. در حضور دیگران، مکرّر دست در گوش یا بینی خود نمی کند.

۳۸. یک دانش آموز محترم، اگر بخواهد خودکار یا چیزی را به دست معلم یا کسی دیگر برساند، آن را پرتاب نمی‌کند.

۳۹. از زدن عطر یا ادکلن‌های که بوی تند دارند خودداری می‌کند.

۴۰. در هنگام صحبت معلم، از خاراندن مکرر بدن، دستکاری کردن جوش صورت و قلاب کردن و کشیدن دست‌ها (جهت رفع خستگی)، خودداری می‌کند.

۴۱. در حین صحبت معلم با دوست خود پچ‌پچ نمی‌کند.

۴۲. یک دانش آموز محترم، معلم خویش را با لفظ "تو" خطاب نمی‌کند، بلکه از لفظ "شما"، همراه با

فعل جمع استفاده می‌کند.

۴۳. در حین صحبت معلم،خیلی به ساعت نگاه نمی‌کند یا ساعت را با صدای بلند نمی‌پرسد.

۴۴. از پوشیدن شال و کلاه در کلاس درس خودداری می‌کند.



از انجام حرکات و شوخی های خطرناک پرهیز می کند. درصورت مشاهده ی آن رفتار

ازدیگران نیز، به آن ها تذکر می دهد.

۴۵. از جویدن آدامس ، خوردن و نوشیدن در کلاس درس خودداری می‌کند.(زنگ استراحت آب به اندازه کافی می نوشد تا در کلاس تشنه نشود)

۴۶. درباره‌ی موضوعات خصوصی و شخصی معلم(همچون میزان حقوق، مسایل خانوادگی، نوع پوشش و...) نمی‌پرسد یا اظهارنظر نمی‌کند.

۴۷. اگر معلم اجازه‌ی اظهارنظر به وی بدهد، خیلی کوتاه و خلاصه نظر خود را می‌گوید و وقت کلاس را زیاد نمی‌گیرد.

۴۸. هنگامی که یکی از همکلاسی‌هایش اظهارنظر می‌کند سکوت را رعایت می‌کند و اجازه می‌دهد تا صحبتش تمام شود.(همان طور که برای خود می‌پسندد)

۴۹. در کلاس درس، گوشی همراه خویش را خاموش می کندیا در حالت سکوت قرار می دهد.(خود را با آن مشغول نمی کند)

۵۰. هنگام برقراری ارتباط، حریم جسمی با معلمان و کارکنان را رعایت می‌کند و در فاصله‌ی مناسب می‌ایستد.

۵۱. در مورد مسایل و مشکلات خویش ، با مشاور مشورت می‌کند.



همیشه وقت خود را طوری تنظیم می کند که دیر به کلاس نرسد.

محیط خوابگاه

۱. از ابتدا درباره موارد مشکل ساز همچون رفت و آمدِ مهمان، ساعت خاموشی، نظافت اتاق، تهیه غذا و شستن ظروف، مخارج مشترک و ... به توافق برسید.

۲. اگر طبق توافق و برنامه، انجام کارهایی همچون گرفتن غذا، شستن ظرف‌ها، نظافت اتاق و... نوبت شماست زودتر این کار را بکنید. منتظر تذکر هم اتاقی ها نمانید.

۳. اگر به خاطر رفاقت و دوستی، برنامه دقیقی برای انجام امور اتاق وجود ندارد، شایسته است شما نیز به سهم خود مسؤولیت هایی را به عهده بگیرید.

۴. بعد از برخاستن، تخت خواب خود را مرتب کنید. (رختخواب خود را جمع کنید)

۵. مکالمه طولانی مدت با گوشی همراه را بیرون از اتاق انجام دهید. (انتظار نداشته باشید که هم اتاقی

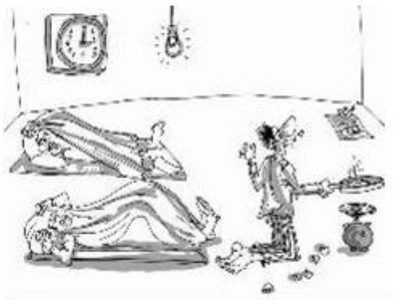
های شما مدت طولانی ساکت باشند)

۶. خرابی شیرهای آب،برق،گاز و ... راسریع‌تر به مسؤول خوابگاه اطلاع‌دهید.

۷. به عنوان عضوی از اتاق، سهم خود از مخارج مشترک را زودتر بپردازید تا مدیون دیگران نباشید.

۸. برای داشتن مهمان،با هم اتاقیِ خود، از قبل به توافق برسید.(به ویژه مهمانی های چندروزه)

۹. در تمیزی اتاق بکوشید. از به هم ریختن و کثیف کردن آن خودداری کنید.



شب دیر وقت که هم اتاقی خواب است ،با روشن کردن لامپ یا سر و صدا و پختن غذا مزاحم نشوید.

۱۰. اگر رفتاری از هم اتاقی باعث ناراحتی شما می شود، محترمانه و واضح به خودش توضیح دهید. (نگویید: خودش باید بداند)

۱۱. اگر در ارتباط با هم اتاقی خویش دچار مشکل هستید، می توانید با مشاور صحبت کنید. شاید شما هم بتوانید برخورد بهتر و مؤثرتری داشته باشید.

۱۲. در صورتی که قادر به حل مشکلات با هم اتاقی خود نیستید، از مسؤولین خوابگاه کمک‌بگیرید.

۱۳. در تزیین اتاق و نصب پوسترها نظر هم اتاقی ها را نیز جویا شوید.(نظر خود را تحمیل نکنید)

۱۴. وسایل هم اتاقی را بدون اجازه به کسی ندهید.

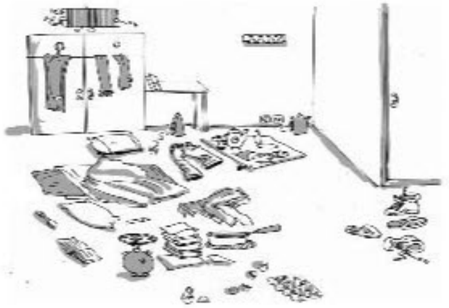
۱۵. صدای موسیقی نباید مزاحم هم اتاقی یا همسایه ها باشد. (از هدفون استفاده کنید)

۱۶. شوخی های بین فردی و مسایل شخصی را در حضور مهمان مطرح نکنید.

۱۷. بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و حمام آنرا کاملا تمیز کنید.

۱۸. از وسایل شخصی هم اتاقی استفاده نکنید.

۱۹. شماره تلفن، عکس، فیلم یا اطلاعات شخصی هم اتاقی را بدون اجازه به کسی (حتی به دوستان خویش) ندهید.



بعد از استفاده از وسایل آنها را وسط اتاق رها نکنید. (جای مخصوص بگذارید)

۲۰. هزینه پذیرایی ازمهمان خویش را شخصاً تقبل کنید.

۲۱. بدون اجازه، از آنچه که متعلق به هم اتاقی شماست (کیف، لباس، مواد خوراکی...) استفاده نکنید. اگر به وسایل وی خسارتی رساندید حتما جبران کنید.

۲۲. لازم نیست حتماً با هم اتاقی خود صمیمی شوید، با احترام و مؤدبانه رفتار کنید.

۲۳. از وسایل خویش مواظبت کنید تا در صورت مفقود شدن دیگران را متهم نکنید.

۲۴. در نحوه پوشش، عُرف خوابگاه رعایت را کنید.

۲۵. بر در و دیوار خوابگاه چیزی ننویسید.

۲۶. در حفظ نظافت راهروها، آبخوری ها، سرویس های بهداشتی، فضای سبز، محوطه اطراف خوابگاه، سلف سرویس و...بکوشید.

۲۷. در را آهسته ببندید همچنین هنگام ترک اتاق، اگر نفر آخر هستید،درِ اتاق را قفل کنید.

۲۸. شایسته نیست صدای بلند از اتاق شما باعث آزار ساکنین اتاق‌های دیگر شود.

۲۹. در وقت استراحت دیگران،از آواز خواندن، گفتگو و ،مکالمه تلفنی با صدای بلند،در اتاق یا راهرو خودداری کنید.

۳۰. در وسایلِ هم اتاقی یا مسایل شخصیِ وی کنجکاوی نکنید.

۳۱. از بالکن با دوستان خود صحبت نکنید یا آنها را صدا نزنید. (مزاحم دیگران نشوید)



وقت استراحت گوشی خود را در حالت سکوت قرار دهید.

خرید و فروش

فروش

۱. شایسته نیست فروشنده برای نشان‌دادن صداقتش قَسَم بخورد.

۲. به اصرار، چیزی را به مشتری خود تحمیل نکنید.

۳. برخورد خوب و محترمانه را به عنوان اولین اصل "مُشتری‌مَداری" همیشه به خاطر داشته‌باشید.معمولاً افراد ترجیح می‌دهند از کسی خریدکنند که برخورد محترمانه‌تری دارد.

۴. در حضور مشتری با دوستان تجمع و شوخی نکنید. (با هم به مشتری خیره نشوید)

۵. به احترام خویش و مشتری اجازه ندهید کسی در مغازه سیگار بکشد.

۶. برچسب قیمت را بر روی اجناسی که در معرض دید مشتری می‌گذارید، نصب کنید.

۷. شایسته است در معامله همیشه انصاف داشته باشید.

۸. اگر کودکی برای خرید چیزی سماجت می کند ولی والدینش مخالفند شایسته است شما به عنوان فروشنده با پدر و مادر کودک همکاری کنید.

۹. وقتی واقعاً قصد خرید ندارید، فروشنده را خسته نکنید.



در زمان انتخاب مشتری، حوصله به خرج دهید. اگر چیزی را نپسندید و خواست برود،

بد برخورد نکنید (با لبخند و گفتار محترمانه، راه برگشت را برای وی باز بگذارید)

۱۰. هنگام ورود مشتری جواب سلام وی را بدهید. اگرسرتان شلوغ بود، از وی بخواهید صبر کند. (به طریقی نشان دهید که متوجه حضور وی هستید)

۱۱. با ایجاد دکور زیبا و رعایت بهداشتِ محل کسب و کار، بر مشتریان خود بیفزایید.

۱۲. با گذاشتن اجناس خویش در مسیر حرکت دیگران، مانع رفت‌وآمد آن‌ها نشوید.

۱۳. شایسته نیست به کودکان، اجناسی که برای آن‌ها مناسب نیست بفروشید.

۱۴. فروش کالا در کنار خیابان و جاده نباید مزاحم حرکت برای دیگران باشد.

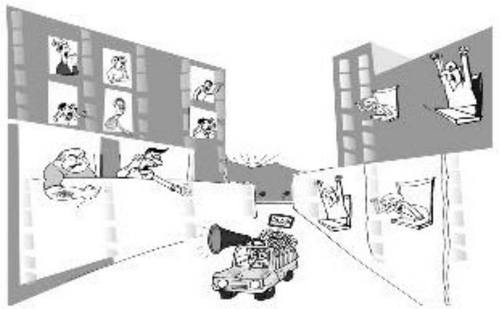
۱۵. مواد غذایی تاریخ گذشته را از دسترس مشتری خارج کنید. شایسته است به سلامت مشتری نیز همچون سلامت عضوی از خانواده خود اهمیت دهید.

۱۶. وقتی جلوی مغازه یا منزل بیکار هستید به رفت‌وآمد دیگران خیره نشوید. شایسته است در چنین

شرایطی با مطالعه کردن یا طریقی دیگر خود را مشغول نشان دهید.

۱۷. در شرایطی که مشتری ناچار به خرید کالای شما باشد، شایسته نیست مبلغی بیش‌تر (از میزان سودی که حق شماست) از وی مطالبه کنید.

۱۸. اجناسی را که به کیفیت آن‌ها اطمینان ندارید، به عنوان جنس با کیفیت خوب به مشتری خود نفروشید. شایسته است صادقانه وی را از کیفیت آن مطلع سازید.



فروشندگان دوره گرد نباید در اوقات استراحت (صبح خیلی زود، هنگام استراحت بعدازظهر

یا وقت شب)با بلندگو یا صدای بلند مزاحم مردم شوند.

خرید

۱. قبل از رفتن به خرید، لیست خریدتان را بنویسید.

۲. کوتاه‌ترین مسیر را ، جهت رسیدن به محلِ خرید انتخاب کنید.

۳. اگر کسی همراه شما آمده رعایت حالش را بکنید (به طریقی از وی قدردانی کنید)

۴. انتظار نداشته باشید کسی که همراه شماست حتماً نظر خود را بگوید، یا مسؤولیت خرید شما را به عهده بگیرد.

۵. وقتی با کسی به خرید می‌روید، به عنوان همراه، سلیقه‌ی خود را تحمیل نکنید.

۶. در خرید از مکانی که اجناس خود را خیلی ارزان‌تر می‌فروشد،دقت بیش‌تری کنید.

۷. دقت کنید تحت تأثیر دیگران خرید غیر ضروری انجام ندهید.مانند زمانی که همراهانتان یا افراد زیادی یک کالایی خرید می کنند.(پول هدر دادن، هنر نیست)

۸. مواظبِ کودکان خود باشید تا به اجناس و کالاها آسیبی نرسانند.

۹. قبل از رفتن به خرید پوشاکی که نیاز به پرو کردن دارند، جوراب تمیز بپوشید تا اتاقِ پُرو بَد بو نشود.

۱۰. انتظار نداشته باشید فروشنده، سرمایه‌ی نقد خود را حتماً به شما نسیه بدهد.

۱۱. در تخفیف گرفتن، انصاف داشته باشید و بیش از حد چانه نزنید.



حتماً به تاریخ تولید و انقضای اجناس فاسدشدنی دقت کنید(اگر فاسد شده بود فروشنده را مطلع کنید)

۱۲. بدهی خود را (هرچند ناچیز) به فروشنده‌ای که به شما اطمینان کرده است بپردازید.

۱۳. بهتر است قبل از رفتن به خرید، از طریق افراد مطلع یا اینترنت،درباره‌ی کالای مورد نظر ، تحقیق‌کنید.(تا خریدی بهتر و سریع‌تر داشته باشید)

۱۴. با ایستادن بیجا، مانع کسب و کار دیگران نشوید.

۱۵. در موقع خرید به وارسی جنس انتخاب شده بپردازید تا مطمئن شوید ایراد و نقصی نداشته باشد. (به‌خصوص در مورد اجناسی همچون مواد خوراکی، بهداشتی و آرایشی و... که قابل پس‌گرفتن نیستند)

۱۶. بدون اجازه فروشنده، مواد خوراکی، آرایشی و بهداشتی را تست نکنید.

۱۷. بدون اجازه ، اجناس بسته‌بندی شده را (به منظور بررسی کیفیت) باز نکنید.

۱۸. بهترین وقتِ خرید را تشخیص دهید و در آن زمان اقدام به خرید کنید.

۱۹. در فروشگاه های زنجیره ای اگر شما اجناس زیادی خرید کرده اید ولی نفر بعد از شما یک یا دو

جنس دارد شایسته است اجازه دهید او زودتر حساب کند.

۲۰. خریدِ عید را لزوماً نباید در روزهای آخر اسفند انجام دهید.(وگرنه سختی آن را بپذیرید)



کالای مشابه ایرانی را بخرید تا از هم وطن خود حمایت کرده باشید،با خرید مشابه خارجی

کارگر ایرانی بیکار می شود.

محیط زیست و بازیافت

بوستان (پارک) و تفریحگاه

۱. از جاهایی که برای نشستن در نظر گرفته شده استفاده کنید.

۲. وقتی شلوغ است و شما دو نفر هستید، نیمکت سه نفری را اشغال نکنید.

۳. صندلی‌های بوستان را تمیز نگه دارید. (با کفش، پا بر آنها نگذارید)

۴. پسمانده های غذا، پوست میوه، بطری خالی وپلاستیک ها، پوست تخمه و ته سفره و... را در پارک و روی چمن ها رها نکنید. (اثری از شما به جا نماند) در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید.

۵. در پارک‌از درست کردن کباب در حاشیه خیابان یا محل عبور دیگران خودداری کنید. (بهتر است



به جای سلام کردن از عبارت خسته نباشید استفاده نکنید (به ویژه در اول صبح)

۱۸. اگر بزرگ‌تری وارد جمع شد، به احترام برخیزید، هر چند لحظاتی قبل با وی در محلی دیگر احوال‌پُرسی کرده باشید.

۱۹. اگر از پله‌ها بالا رفته یا دویده باشید، صبر کنید تا تنفستان عادی شود بعد وارد شوید و احوال‌پُرسی کنید.

۲۰. در جواب به احوال‌پُرسی معمولی، شایسته نیست از ناراحتی جسمی و مشکلات خود بگویید. (طرف مقابل انتظار شنیدن جواب واقعی ندارد)

۲۱. روبوسی با صدای بلند شایسته نیست.

۲۲. در مراسم عزا یا تشییع جنازه یا مواقعی که جمع ناراحت هستند، روبوسی همراه با خوشحالی نباشد. (شرایط را درک کنید)

۲۳. با صورت خیس یا عرق‌کرده، برای روبوسی با دیگران پیش‌قدم نشوید.

۲۴. در مکان‌های رسمی و عمومی، به روبوسی به تعداد کم‌تر و هیجان پایین‌تر اکتفا کنید. (همچنین با افرادی که صمیمی نیستید)

۲۵. از روبوسی خیلی تُند و سریع خودداری کنید.

۲۶. برای روبوسی بهتر است فرد کوچک‌تر صبر کند تا بزرگ‌تر پیش‌قدم شود.

گوشه ای خلوت و از پیش تعیین شده توسط شهرداری را انتخاب کنید)

۶. شاخ و برگ درختان را نشکنید و بر روی تنه‌ی آن‌ها یادگاری ننویسید.



به عنوان یک شهروند خوب، در حفظ فضای سبز و امکانات موجود در بوستان ها احساس مسئولیت کنید.

)بوستان ها بخش مهمی از هویت شهر شما هستند

۷. زیر درختان آتش روشن نکنید.

۸. مواظب درختان جوان باشید (به آنها ضربه نزنید یا تکان ندهید)

۹. اگر کسی برای دیگران ایجاد مزاحمت می‌کند یا باعث ناامنی در بوستان می‌شود، به مسؤول امنیت بوستان، گزارش دهید.

۱۰. سرویس‌های آبخوری عمومی را آلوده نکنید؛ و از شستن دست و صورت یا میوه، لباس و... در آن‌ها خودداری کنید.

۱۱. آب رودخانه و جوی را با شستن ماشین، لباس، ظروف و پرتاب زباله آلوده نکنید. (هرچند در قدیم بعضی مردم از روی ناچاری این کارها را می کردند)

۱۲. از شستن لباس یا اصلاح صورت در روشویی‌های عمومی خودداری کنید.

۱۳. از آبی که مخصوص آبیاری چمن‌ها و درختان است، برای آشامیدن استفاده نکنید.

۱۴. اگر گل ها و گیاهان وحشی در نظرتان زیبا آمد آنها را نچینید.

۱۵. وسایل خود را در مسیر عبور دیگران نگذارید.



هنگام ترک بوستان، جایی راکه نشسته بودید تمیز کنید. تاخانواده ای دیگر نیز بتواند بعد از

شما از آن محل استفاده کند. اگر بقیه رعایت نمی کنند شایسته است شما رعایت کنید.

۱۶. از دیدن حیوانات و پرندگان در بوستان‌ها و طبیعت لذت ببرید و از شکار یا آسیب رساندن به آن‌ها خودداری کنید. (در قدیم که گوشت کمیاب بود افراد از روی ناچاری به شکار پرندگان و حیوانات می پرداختند ولی امروزه در هر خیابانی گوشت فروشی وجود دارد)

۱۷. بعد از استفاده از آتش زغال آن را با خاک بپوشانید یا آن را در سطل بریزید تا باعث آلودگی محیط نشود و دیگران نیز بتوانند از آنجا استفاده کنند.

۱۸. سرویس‌های بهداشتی بوستان‌ها را تمیز نگه دارید. به‌خصوص هنگام بیرون آمدن دقت کنید که سیفون کشیده یا آب ریخته باشید؛ و لکه های به جا مانده از کفش خود را نیز پاک کنید.

۱۹. از نوشتن بر در و دیوار آن‌ها خودداری کنید.

۲۰. در سرویس‌های بهداشتی عمومی، به مدت طولانی داخل نمانید.

۲۱. شیلنگ آب دستشویی را بر روی زمین رها نکنید. آن را در جای خود نصب کنید. شیر آب را به طور کامل ببندید. (تا آب هدر نرود)

۲۲. در سرویس بهداشتی عمومی بعد از بیرون آمدن، درب دستشویی را نیم‌باز بگذارید تا مشخص شود که خالی است.

۲۳. وقتی پرندگان و حیوانات به شما پناه آورده باشند مثل روزهای سرد یا برفی و خشکسالی،شایسته است به آنها آسیب نرسانید (درحدتوان از آن‌ها پذیرایی کنید)



۲۴. پوست هندوانه، خربزه و میوه ها را با این فکر که به طبیعت بر می گردند در محیط رها نکنید حتما آنها را جمع کنید، در چاله ای بریزید و با خاک بپوشانید تا باعث زشت شدن چهره طبیعت نشوید.

۲۵. توپ بازی در پارک نباید مزاحم دیگر خانواده ها باشد.

۲۶. فوتبال بازی کردن بر روی چمن‌های پارک، کار ناپسندی است. (در صورت مشاهده محترمانه تذکردهید)

۲۷. در صورت امکان به عنوان دوستدار طبیعت، اگر می توانید به عنوان تفریح، محدوده ای از طبیعت اطرافتان را از وجود آشغال ها تمیز کنید. (کسی که یک آشغال را از زمین بردارد دیگر خودش آشغال نخواهد ریخت)

۲۸. روی چمن‌ها، چای، زغال و آب جوش نریزید. ظرف داغ نیز نگذارید.

۲۹. حریم خانواده‌های دیگر را حفظ کنید. با خیره شدن و کنجکاوی، یا بلند کردن صدای موسیقی مورد علاقه‌ی خود مزاحم نشوید.

۳۰. در طبیعت یا پارک‌ها بعد از استفاده از آتش حتما آن را خاموش کنید. در صورت مشاهده‌ی آتش رهاشده، به‌خاطر جلوگیری از آتش‌سوزی آن را خاموش کنید.

۳۱. در حفظ وسایل بازی، کفپوش‌های محل بازی بچه ها و وسایل ورزشی پارک ها بکوشید.



۳۲. همیشه در سفر کیسه‌ی زباله به همراه داشته باشید.

۳۳. کیسه زباله و بطری پلاستیکی آب را در حاشیه‌ی جاده‌ها و بیابان‌ها رها نکنید باد آن‌ها را پخش وطبیعت را آلوده می کند.

۳۴. ظروف شیشه‌ای شکسته و شیشه های مواد غذایی مانند مرباسس و نوشیدنی و ... را با زباله های تر مخلوط نکنید، یا آن‌ها را دور نریزید. چون ممکن است تا صدها سال در طبیعت بدون تغییر بمانند وتجزیه نشوند.

۳۵. بعد از دریافت رسید از خودپرداز، آن را بر روی زمین رها نکنید.

۳۶. از رها کردن آب در خیابان یا جاده، به‌خصوص وقتی که باعث لغزندگی می‌شود، خودداری کنید.

۳۷. شایسته نیست فاضلاب یا آب شستشو را در کوچه رها کنید.

۳۸. بر روی میزهای مطالعه چیزی ننویسید یا تصویر نکشید. (این کار باعث حواس‌پرتی دیگران می‌شود)

۳۹. در حفظ موجودات زنده در طبیعت (گل‌ها، گیاهان، حیوانات یا پرندگان) تلاش کنید و به این کار خویش افتخار کنید.



پوسترها، برچسبهای تبلیغاتی و اعلامیه ها را بدون اجازه بر روی در و دیوار دیگران نچسبانید.

۴۰. بروشورهای تبلیغاتی را روی زمین نریزید.

۴۱. هنگام ساختمان سازی از ریختن مصالح ساختمانی به مدت طولانی، در مسیر عبور مردم خودداری کنید.

۴۲. باید به طریقی، افراد را قبل از رسیدن به مصالح ساختمانی که در مسیر ریخته‌اید، آگاه‌سازید.

۴۳. نسبت به شهر و محله خویش احساس تعلق کنید. نظرات و پیشنهادات خود را به مسؤولین ارائه کنید. بدون مشارکت شما مدیریت مناسب شهر امکان ندارد.

۴۴. عوارض نوسازی و خودرو خویش را به موقع پرداخت کنید.

۴۵. در نگهداری از مبلمان شهری و امکانات موجود در سطح شهر (تابلوهای تبلیغاتی و اطلاع رسانی، کیوسک ها، سطل های زباله و بازیافت، ایستگاه تاکسی و اتوبوس، صندلی و نیمکت‌ها، چراغ های راهنمائی و رانندگی، روشوئی و آبخوری ها، دستشوئی ها، گلدان‌ها، چراغ‌های روشنایی و تزئینی، نرده و حفاظ ها، سرعت‌گیرها و...) با شهرداری همکاری کنید.



بعد از دریافت نذری، شایسته است لیوان یا ظرف یکبارمصرف آنرا در سطل آشغال بریزید.

بازیافت

۱. برای حفظ طبیعت، زباله های خشک و تر منزل را از هم تفکیک کنید و آنها را در دو کیسه جداگانه بریزید.

۲. زباله های خشک مانند انواع کاغذ، مقوا، شیشه، پلاستیک، چوب، اسباب بازی ها، قوطی‌های فلزی، لوازم الکتریکی و الکترونیکی و... که فاسد نمی شوند را به مأموران بازیافت تحویل دهید یا در سطل‌های مخصوص کنار خیابان بریزید.

۳. زباله های تر مانند پسماند میوه ها، سبزیجات و پوست، ضایعات میوه، استخوان، ضایعات گوشت، مرغ و ماهی، تفاله چای و ... که به سرعت تجزیه شده و به طبیعت باز می‌گردند را از زباله های خشک جدا کنید.

۴. تفاله خیس چای را در سطل زباله نریزید. گرفتن‌آب آن باعث کم شدن شیرابه زباله و پسماند تر، می

شود.

۵. بهتر است میوه یا مواد غذایی را به اندازه ی نیاز خرید کنید تا با گذشت زمان فاسد نشوند. به نوبه خود زباله کمتری ایجاد کنید.

۶. کاغذ باطله، کارتن، مجله، روزنامه، عکس و پوستر، کتاب دفتر مشق تمام شده، پاکت وپوشه،دستمال کاغذی، جعبه‌های شیرینی، بسته‌های کاغذی نوشیدنی و شانه تخم مرغ و... را تاحد امکان دور نریزید و در یک کیسه قرار دهید.



۷. سعی کنید تا آنجا که امکان دارد از کاغذ کمتری استفاده کنید.

۸. از پشت سفید برگه ها نیز برای پرینت و کاغذ یادداشت استفاده کنید.

۹. هنگام تایپ، اصلاحات متن را روی صفحه نمایشگر انجام دهید تا نیازی به چک پرینت و استفاده از کاغذ نباشد.

۱۰. در پرینت گرفتن در صورت امکان از دو طرف کاغذ استفاده کنید.

۱۱. سعی کنید تا حد امکان از ظروف یکبار مصرف استفاده نکنید.

۱۲. مواد خوراکی و آشامیدنی داغ را در کیسه های پلاستیکی و یکبار مصرف نریزید.

۱۳. هنگام خرید ظروف و لیوان‌های یکبار مصرف بهتر است از انواع گیاهی آن خریداری کنید.(چون کمتر از یک سال تجزیه می شوند و به طبیعت بر می گردند)

۱۴. کیسه‌های پلاستیکی را بیرون نریزید ممکن است به وسیله جانداران بلعیده و سبب مرگ آنها شود.

۱۵. قوطی‌های فلزی ، کمپوت، کنسرو،ظروف فلزی آشپزخانه، فویل‌های آلومینیومی را دور نریزید.چون سال ها به شکل زباله در طبیعت باقی می مانند.

۱۶. با اسراف در استفاده از کاغذ باعث قطع بیشتری از درختان نشویم.



۱۷. در صورت امکان خرده نان و پس مانده سفره را برای پرنده‌ها بریزید.

۱۸. بعد از استفاده از ظروف یکبار مصرف آنها را در کوچه و خیابان و طبیعت نریزید. (چون باعث آلودگی محیط زیست می گردند)

۱۹. شایسته نیست نان خشک را داخل دیگر زباله ها بریزید. آنها را در ظرفی مجزا قرار دهید؛ و به خریداران دوره گرد بدهید.

۲۰. بهتر است برای خرید نان از نانوایی، همراه خود "سفره" یا " کیسه پارچه ای" ببرید تا از کیسه پلاستیکی استفاده نکنید.

۲۱. هنگام خرید اسباب بازی و لوازم برقی از نوع قابل شارژ آنها انتخاب کنید. (باتری دار نخرید. باتری‌ها حاوی موادسمی و برای بچه ها خطرناک هستند)

۲۲. باتری جزو زباله‌های خطرناک است، نباید وارد زباله‌ها شود. (یک باتری می تواند یک تن زباله را سمی کند)

۲۳. باتری، لوازم الکترونیک، لامپ‌های مهتابی و کم مصرف را جداگانه در کیسه بگذارید و به غرفه بازیافت یا خودروهای موزیکال بدهید.

۲۴. برای تهیه غذای بیرون از منزل، ظرف غذا را به همراه خود ببرید تا به نوبه خود از ظروف یک بار مصرف استفاده نکرده باشید.



۲۵. ظروف و لوازم پلاستیکی بدون استفاده را جمع‌آوری کنید؛ و آنها را به مأموران بازیافت یا خریداران بدهید.

۲۶. از شکستن لامپ‌ها (به ویژه لامپ های کم‌مصرف و مهتابی) خودداری کنید. همچنین آنها را در محلی که قابل شکستن است، قرار ندهید چون مواد موجود در آنها خطرناک است.

۲۷. اسباب بازی،لوازم برقی،قطعات مربوط به کامپیوتر و...که قابلیت استفاده دارندرا بیرون نریزید آنها را به کسی که ممکن است استفاده کند، بدهید.

۲۸. زباله‌ها را حتی‌الامکان در مسیر عبور و معرض دید قرار ندهید. (تا به زیبایی شهر کمک کرده باشید)

۲۹. زباله ها را به موقع بیرون بگذارید. (چند ساعت قبل آنها را بیرون نگذارید)

۳۰. کیسه‌ها یا سطل‌های زباله را باز رها نکنید چون می تواند باعث تجمع موش گربه، سگ، حشرات و رشد میکروب‌ها شود.

۳۱. هنگام خرید هرچند کیسه پلاستیکی مجانی باشد یا فروشنده کیسه بیشتری پیشنهاد کرد شما سعی کنید میوه ها یا اجناس را در کیسه های کمتری جا دهید.

۳۲. برای خرید از فروشگاه یا میوه فروشی بهتر است کیسه یا زنبیل همراه خود ببرید تا نیازی به کیسه پلاستیکی نداشته باشید.



مصرف بهینه و صرفه جویی

مصرف بهینه آب

۱. اگر از دستگاه تصفیه آب خانگی استفاده می کنید در صورت امکان از آب دور ریز دستگاه برای شستن حیاط ،ظروف و... استفاده کنید.

۲. برای تمیز کردن حیاط شایسته است ابتدا خاک و خاشاک را با جارو، سپس در صورت نیاز با آب و تی تمیز کنید.

۳. باغچه را در زمانی که هوا خنک است با آبپاش آبیاری کنید.

۴. علف‌های هرز باغچه را ریشه کن کنید تا آب کمتری استفاده شود.

۵. فضای سبز را به روش قطره ای آبیاری کنید.

۶. سبزیجات را در ظرفی خیس کنید سپس آبکش کنید. (حتی الامکان از آب آن برای آبیاری باغچه یا گیاهان استفاده کنید).

۷. به کودکان یاد دهید تا شیر آب را کامل ببندند.

۸. هنگام شستن ظروف و لباس‌ها شیر آب یکسره باز نباشد.

۹. دوش حمام را باز رها نکنید. سعی کنید مدت زمان دوش گرفتن کوتاه تر شود.



۱۰. ابتدا ظرف‌ها را از غذا خالی کنید سپس بشویید. تا آب کمتری مصرف شود.

۱۱. محل شیر فلکه ساختمان را بدانید تا در صورت نیاز بتوانید سریعا آنرا ببندید.

۱۲. برای آب کردن یخ خوراکی های منجمد، آنها را زیر آب نگیرید. مدتی قبل از استفاده، آنها را از فریزر بیرون بگذارید.

۱۳. هنگام ساختمان سازی شیر آب را بی جهت باز و رها نکنید.

۱۴. ظرف‌های غذا را زودتر بشویید (قبل از خشک‌شدن باقیمانده غذا) تا آب کمتری مصرف‌شود.

۱۵. در صورت مشاهده هدر رفتن آب (ناشی از شکستگی لوله، شیرهای آب خراب ...) بی‌تفاوت نباشید محترمانه تذکر دهید یا با اتفاقات آب (شماره ۱۲۲) تماس بگیرید.

۱۶. در مهمانی‌ها یا مکان‌های عمومی و هرجایی که شخص دیگری قبض آب را پرداخت می کند، نیز انصاف داشته باشید و در صرفه جویی بکوشید.

۱۷. هنگام زنگ خوردن درب حیاط یا تلفن، شیر آب را باز رها نگذارید.

۱۸. آب فشانها را طوری تنظیم کنید که فضای سبز را آبیاری کند نه اطراف را.

۱۹. ظرف آب در یخچال بگذارید تا مجبور نشوید برای خنک شدن آب، شیر را باز کنید و مقداری آب هدر رود.



۲۰. در حمام هنگام استفاده از صابون و شامپو شیر آب را باز رها نکنید.

۲۱. در فواصل شستن دست و صورت، مسواک زدن، وضو گرفتن و ... شیر آب را ببندید. (با یک لیوان آب نیز می شود مسواک زد یا وضو گرفت)

۲۲. جهت جلوگیری از هدر رفتن آب، شایسته است زودتر نسبت به تعمیر لوله‌ها یا شیرهای خراب اقدام



وقتی کسی عجله دارد، بهتر است با وی دست ندهید و احوال پرسی را طولانی نکنید.

دَست دادن

۱. وقتی وارد جمعی می‌شوید، لازم نیست با همه دست بدهید. بهتر است با آرامش بایستید و احوال‌پُرسی کنید. (به‌ویژه وقتی دیگران نشسته باشند یا مشغول انجام کاری باشند)

۲. با افرادی که صمیمی نیستید، دست‌دادن نه خیلی سرد باشد و نه خیلی محکم که باعث رنجش و احساس درد شود.

۳. دست طرف مقابل را به مدت طولانی نگه ندارید.

۴. بهتر است هنگام دست دادن دست‌کش خویش را از دست خارج کنید.

۵. وقتی کسی دست خویش را جهت دست دادن پیش می‌آورد، وی را معطل نگذارید.

کنید.

۲۳. هنگام شستوشوی وسیله‌ی نقلیه، شیر آب را باز رها نکنید، آن را ببندید یا ظرفی در زیر آب بگذارید تا بتوانید از آن استفاده کنید. (آب را هدر ندهید)

مصرف بهینه انرژی(برق ، گاز،سوخت)

۲۴. فیلتر هوای جارو برقی، هود و ... را به موقع تعویض کنید.

۲۵. کیسه جارو برقی را قبل از پر شدنِ کامل، تخلیه کنید.

۲۶. هنگام اطو کردن، ابتدا از لباس‌هایی شروع کنید که به حرارت کمتری نیاز دارند و چند دقیقه قبل از پایان کار، اطو را خاموش و از پریز برق جدا کنید.

۲۷. هنگام استفاده از رایانه، لوازم جانبی همچون اسپیکر، پرینتر و...که نیاز نیست را خاموش‌کنید.



در طراحی ساختمان سفارش کنید فاصله آب گرمکن تا شیر آب گرم حمام و غیره حداقل باشد تا مجبور نشوید

تا رسیدنِ آبِ گرم، مقدار زیادی آب سرد هدر دهید (در غیرِ این صورت لوله های آب گرم را عایق بندی کنید)

۲۸. سعی کنید حتی الامکان ظرف کمتری استفاده و کثیف شود.

۲۹. در محل کار هنگامی که نیاز نیست از کامپیوتر استفاده کنید، آن‌را خاموش کنید. (همچون وقت نماز یا ناهار، استراحت و ...)

۳۰. رایانه خود را تنظیم کنیدتا درصورت بیکارماندن،نمایشگر آن خاموش شود.

۳۱. در ساعات اوج مصرف از ماشین لباسشویی، اطو، جاروبرقی و... استفاده نکنید.

۳۲. برای اتو کشی لباس‌ها صبر کنید تا مقدار آن‌ها به اندازه کافی برسد.

۳۳. در هوای گرم بهتر است از سشوار استفاده نکنید.

۳۴. برای ورودِ نور طبیعیِ بیشتر، شیشه های پنجره ها را تمیز کنید وموانع را بردارید.

۳۵. درزمستان، پرده ها را کنار بزنید تا نور و گرمای طبیعی خانه را روشن و گرم کند.

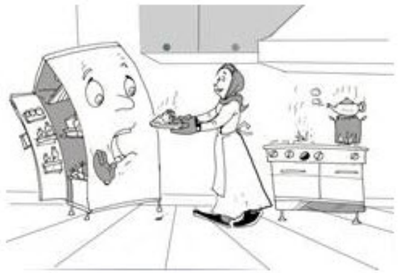
۳۶. گرد و غبار لامپ‌ها را تمیز کنید تا نور بیشتری دریافت کنید.

۳۷. بعد از ترک اتاق‌های کم رفت‌وآمد، لامپ‌ها را خاموش کنید.

۳۸. در پارکینگ و راهروها از کلیدهای زمان دار استفاده کنید.

۳۹. در منزل اگر کسی از تلویزیون استفاده نمی کند آنرا خاموش کنید.

۴۰. برخی از داروها و مواد غذایی همچون ترشیجات، مربا و... را که نیاز به نگهداری در یخچال ندارند، بیرون از یخچال نگهداری کنید.



مواد غذایی داغ و گرم را درون یخچال قرار ندهید. صبر کنید تا خنک شوندسپس آن ها را در یخچال یا فریزر بگذاریدتا فشارِ مضاعف به یخچال وارد نشود.

۴۱. یخچال را دور از وسیله گرمازا (آبگرم‌کن، بخاری) و نور مستقیم خورشید قرار دهید.

۴۲. درب یخچال و فریزر را کمتر باز نگه دارید یا باز و بسته کنید.

۴۳. برفک‌های یخچال و فریزر را زودتر پاک‌کنید.

۴۴. مواد غذایی را در یخچال و فریزر به طریقی قرار دهید که زودتر به آنها دسترسی پیدا کنید تا انرژی کمتری تلف شود.

۴۵. از حداکثر ظرفیت مفید ماشین لباسشویی یا ظرفشویی استفاده نمایید. دستگاه را برای حجم کم روشن نکنید.

۴۶. حتی الامکان به‌جای استفاده از خشک کن ماشین لباسشویی، از هوای آزاد برای خشک کردن استفاده کنید.

۴۷. پوشال‌های کولر آبی را به موقع تعویض کنید.

۴۸. اتاق‌های کم رفت و آمد را خنک یا گرم نکنید.

۴۹. هنگام ترک منزل یا محل کار،کولر را خاموش کنید.

۵۰. از روشن نگه داشتن مداوم کولر خودداری کنید.

۵۱. آخر شب یا وقتی که می خواهید برای مدت طولانی تلویزیون و وسایل متصل به آن را خاموش کنید از کنترل استفاده نکنید بلکه کلید روی دستگاه را خاموش کنید یا آن‌را از برق جدا کنید.



وقتی منزل یا محل کار شما خیلی گرم شده، پنجره ها را باز نکنید بلکه وسایل گرمایشی را خاموش کنید

یا دمای آن را کم کنید.

۵۲. سعی کنید از دور تُند کولر کم‌تر استفاده کنید. (به ویژه در ساعات اوج مصرف)

۵۳. اتاق را بیش از حد گرم یا سرد نکنید.

۵۴. هنگام نصب کولر حتی الامکان آن را در مسیر جریان باد قرار دهید تا کولر با فشار کمتری کار کند.

۵۵. کولر را درمحلی نصب کنید که مدتِ بیشتری در سایه باشد.

۵۶. در خرید وسایل خانگی نیاز و تعداد افراد خانواده را در نظر بگیرید. (متناسب باشد)

۵۷. هنگام خرید وسایل خانگی به برچسب انرژی و استاندارد بودن کالا دقت کنید. وسیله‌ای را انتخاب کنید که مصرف انرژی کمتری نیاز داشته باشد.

۵۸. در زمستان کانال‌های کولر را از داخل و بیرون مسدود کنید.

۵۹. بهتر است برنامه‌ریزی کنید کارهای ضروری هفته را در یک یا دو روز انجام دهید تا لازم نباشد هر روز برای کاری بیرون بروید.

۶۰. سعی کنید تا حد امکان از کولر گازی (به خاطر مصرف زیاد برق) کمتر استفاده کنید.

۶۱. حتی الامکان به جای استفاده از کولر از هوای خنک طبیعی استفاده کنید.

۶۲. هم‌زمان از چند وسیله خانگی گرمازا مانند اجاق گاز،سماور، بخاری‌استفاده‌نکنید.

۶۳. از پنجره‌ی دوجداره در ساختمان‌ها استفاده کنید. اگر چه ممکن است در ابتدا مبلغ بیشتری هزینه کنید،با کم شدن مصرف انرژی،پس از مدتی حتماً جبران می شود.



وقتی می توان از نور طبیعی استفاده کرد شایسته نیست از نور لامپ استفاده کنید.

۶۴. هنگام ساخت بنا، دیوارها و سقف خانه را عایق کنید.

۶۵. برای جلوگیری از خروج سرما در تابستان و گرما در زمستان، اطراف پنجره ها و درها را با نوارهای

درزگیر بپوشانید.

۶۶. در صورت امکان رفت وآمدهای خود را با وسایل نقلیه عمومی، انجام دهید.

۶۷. تعویض فیلتر هوای کثیف و تنظیم موتور را به موقع انجام دهید.

۶۸. جهت‌کاهش مصرف سوخت و افزایشِ طول عمر لاستیکها، باد آنها را تنظیم‌کنید.

۶۹. صندوق عقب خودرو را خالی کنید. (بار سنگینی را مدام همراه خویش جابجا نکنید)

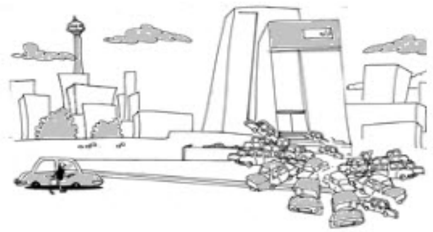
۷۰. در توقف های طولانی مدت وسیله نقلیه خود را خاموش کنید. (باعث کاهش مصرف سوخت و کاهش آلودگی هوا می شود)

۷۱. در ماه‌های گرم سال تاحد امکان خودروی خویش را در سایه پارک کنید تا مجبور نشوید بلافاصله از کولر استفاده کنید.

۷۲. در صورت امکان بهتر است مسیرهای کوتاه را پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.

۷۳. به خاطر کاهش سوخت و افزایش امنیت از باربند استفاده نکنید.در غیر این‌صورت بار آن را مرتب بچینید و آن را بپوشانید تا مقاومت کمتری در مقابل فشار هوا ایجاد کند.

۷۴. از سفرهای غیر ضروری درون شهری و برون شهری پرهیز کنید. بسیاری از امور را میتوان از طریق تلفن، اینترنت، پست، فکس و پیک انجام داد.



در صورت امکان خودروی خود را قبل از رسیدن به مقصد پارک کنید. بقیه مسیر را پیاده روی کنید

امداد خواهی و نجات

۱. در تصادف و اتفاقاتی که مصدوم یا بیمار باید سریع مورد رسیدگی و درمان قرار گیرد مانند درد قلبی، خون‌ریزی شدید و کاهش هوشیاری، تنگی نفس شدید و خفگی ، تشنج،مسمومیت‌ها،سوختگی‌ها،وسایر مواردی که باعث خطرجانی، نقص عضو یا عوارض غیرقابل‌جبران می شوند با شماره ۱۱۵ (فوریت‌های پزشکی) تماس بگیرید.

۲. در مواردی که وضعیت بیمار اورژانسی نباشد بهتر است بجای اصرار به اعزام آمبولانس به دستورات کارشناس عمل کنید.

۳. بر بالین بیمار حاضر باشید تا بتوانید به خوبی وضعیت فعلی بیمار را برای کارشناس اتاق‌فرمان توضیح دهید. تا در صورت تشخیص کارشناس، آمبولانس اعزام گردد.

۴. تا رسیدن نیروهای امدادی به توصیه های کارشناسان اتاق فرمان عمل کنید و از انجام اقدامات خودسرانه بپرهیزید.

۵. در دادن آدرس محل حادثه ، از علایم واضح و نشانه های مشخص در مسیر استفاده کنید مانند مسجد، چهارراه ، تابلو بزرگ، مغازه ها یا ادارات.

۶. بهتر است برای راهنمایی واحد امدادی و پیدا کردن سریع‌تر آدرس، یک نفر در سر کوچه یا خیابان حضور پیدا کند.

۷. پس از پایان تماس با اورژانس، تلفن خود را اشغال نکنید شاید نیاز باشد از اورژانس با شما تماس بگیرند.



۸. هرگز به بیمار دچار کاهش هوشیاری آب و غذا ندهید زیرا خطر خفگی در آنها به‌دلیل رفتن آب و غذا به مسیر تنفسی وجود دارد.

۹. بهترین اقدام و کمک این هست که راه را برای نیروهای امدادی بازکنید و خودروی خود را در نقطه ای دور از محل حادثه پارک نمایید.(جهت کنجکاوی شلوغ نکنید)

۱۰. در مواردی مانند آتش گرفتن خودرو یا سقوط که جان مصدوم در خطر فوری است می‌توانید مصدوم را با احتیاط از خودرو خارج کنید. در غیر اینصورت از جابجا کردن مصدوم خودداری کنید. چون جابجایی مصدوم می تواند آسیب به ستون فقرات و قطع نخاع را به همراه داشته باشد.

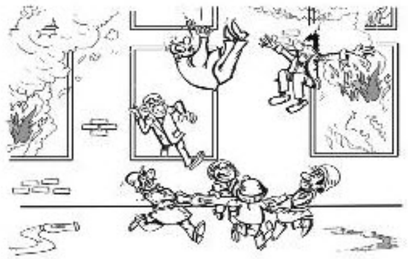
۱۱. سریعتر مسیر عبور ماشین های امدادی (آمبولانس ،ماشین آتش نشانی) را باز کنید.

۱۲. انتقال جسد وظیفه آمبولانس اورژانس نیست، اصرار نکنید. (آنها باید برای امدادرسانی به مأموریتی دیگر بروند.)

۱۳. در آتش گرفتگی، از دویدن مصدوم و رسیدن باد به وی جلوگیری کنید. با پتوی نمناک آتش را خفه کنید.

۱۴. هنگام آتش سوزی خونسردی خود را حفظ کنید با شماره تلفن ۱۲۵ تماس بگیرید و آدرس صحیح بدهید.

۱۵. وسایل اطفای حریقِ منزل را کنترل کنید تا در موقع لزوم مفید واقع شوند.



۱۶. اگر در حال رانندگی هستید و زلزله رخ داد، خودروی خویش را سمت راست خیابان متوقف کنید.

۱۷. اگر در پیاده رو هستید مواظب سقوط اشیاء از بالا باشید.

۱۸. مکان‌های امن خانه را شناسایی کنید تا هنگام زلزله بتوانید راحت تر پناه بگیرید.

۱۹. مسیرهای مختلف رسیدن به منزل را بشناسید تا در مواقع اضطراری بتوانید استفاده‌کنید.

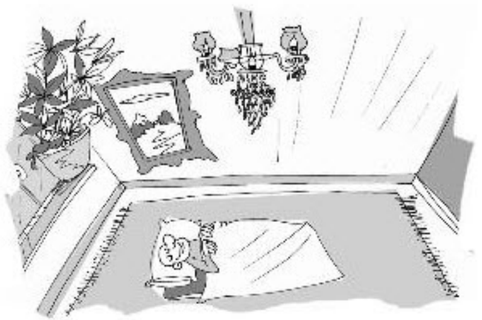
۲۰. در صورت امکان، سالی یک بار با اهدای خون به همنوعانِ نیازمند وسلامتی خویش کمک کنید.

۲۱. در ساخت بنا از مصالح مرغوب استفاده کنید و بنایی مقاوم در مقابل زلزله بسازید.

۲۲. مراقب پس لرزه ها باشید و از ساختمان آسیب دیده دور شوید.

۲۳. پس از زلزله شیر اصلی گاز و فلکه آب را ببندید از کبریت یا کلید برق استفاده نکنید و فیوز اصلی برق را قطع کنید.

۲۴. زیر لوستر ها، تابلوها، پنجره ها، آیینه و کمدهای شیشـــه دار و دیگر وسایلی که ممکن است سقوط کنند یا شکسته شوند نخوابید.



فهرست منابع

۱- قرآن کریم

۲- "نهج‌البلاغه"، ترجمه‌ی سید نبی‌الدین اولیایی، انتشارات عرفان نو، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۷

۳- "حلیۀالمتقین"، علامه مجلسی، انتشارات یاس بهشت، چاپ دوم، تهران بهار ۱۳۸۴

۴- "گلستان سعدی"، انتشارات پیام عدالت، تهران، ۱۳۸۳

۵- "روان‌شناسی روابط انسانی"، رابرت بولتن، ترجمه‌ی حمیدرضا سهرابی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۸۳

۶- "چکیده‌ای از روان‌شناسی تربیتی کاربردی"، دکتر غلامعلی افروز، سازمان انجمن اولیا و مربیان، تهران، ۱۳۷۸

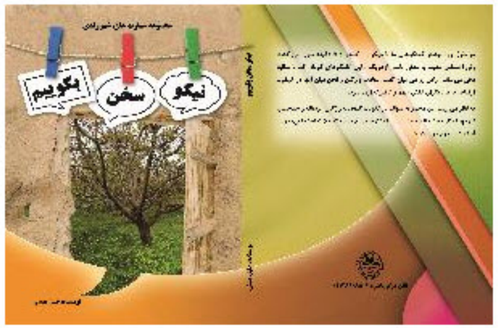
۷- "آداب معاشرت، منصور احمدی"، توتیا، تهران، ۱۳۸۲

۸- "آموزش آداب معاشرت به کودکان و نوجوانان"، داگمارف کرام، ترجمه‌ی سپیده خلیلی، پنجره، تهران، ۱۳۸۵

۹- "شیوه‌های فرزندپروری والدین و روش‌های مقابله با استرس فرزندان"، خلیل هیبتی، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده‌ی علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، ۱۳۸۱

در ارتباط با موضوع همین کتاب ، از نویسنده منتشر شده است

کتاب: نیکو سخن بگوییم



در طول روز بیشتر گفتگوهای ما با دیگران، کمتر از ۵ دقیقه طول می کشد ولی احساس مثبت یا منفی ناشی از هر یک از این گفتگوهای کوتاه، گاه تا سالها باقی می ماند.

گفتار فرد همچنین می تواند نشان دهنده‌ی وجوه مختلف شخصیتِ گوینده از جمله نحوه‌ی تفکر، رفتار ،

میزانِ تحصیلات و موقعیت اجتماعی- خانوادگی وی نیز باشد.

آنچه در این میان بسیار مهم به نظر می رسد انتخاب واژگان و لحن بیان آنهاست.

دراین مجموعه سعی شده بخشی از واژگان و عبارت های مودّبانه‌ی رایج در گفتگو های دوستانه و محترمانه در موقعیت هایی چون:سلام و احوال‌پرسی-پشت تلفن- سپاس گزاری- تسلیت گفتن- امید دادن- عیادت- تبریکِ مناسبت های مختلف – به عنوان سخنران- تشویق و تحسین کردن- عذر خواهی- درخواست اداری و... ارائه شوند.

به منظور افزایشِ گنجینه‌ی واژگان مثبت و عبارت های پسندیده و تقویتِ روابط مثبتِ بین فردی ، این کتاب می تواند مورد استفاده همه‌ی افراد جامعه، به ویژه دانش آموزان، دانشجویان و افراد تحصیل کرده قرار گیرد. فایل این کتاب به صورت برنامه اندروید متنی و صوتی از سایت کافه بازار قابل دانلود می باشد.

۶. با دست خیس برای دست دادن پیش‌قدم نشوید.

۷. اگر ماشین متوقف است به منظور احترامِ بیش‌تر، بهتر است پیاده شوید، سپس دست دهید و احوال‌پُرسی کنید.



وقتی کسی چیزی در دست داردیامشغول انجام کار با دست است،جهت دست دادن پیش قدم نشوید.

۸. با نوک انگشتان دست ندهید.

۹. هنگام احوال‌پُرسی و دست‌دادن، بهتر است ارتباط چشمی نیز برقرار کنید. (به جای این که به پایین یا جایی دیگر نگاه کنید)

۱۰. هنگام دست‌دادن، کلید یا چیزی دیگر در دست نداشته باشید.

۱۱. برای دست‌دادن، دست خود را از فاصله‌ی دور دراز نکنید.

۱۲. با دست آلوده به دیگران دست ندهید.

۱۳. با کسی که تازه دستش را شسته و آماده غذا خوردن می‌شود ، دست ندهید.

۱۴. وقتی کسی در حال خوردن است، برای دست دادن پیش‌قدم نشوید.

۱۵. وقتی بخواهید به چند نفر دست بدهید، باهمه آن‌ها ارتباط چشمی نیز برقرار کنید. (نه این که با نفر اول در حال صحبت باشید و به بقیه فقط دست دهید)



دست دادن از بزرگ تر یا مقام بالاتر است.زودتر از فرد بزرگ تر یا مقام بالاتر،دست خودرا پیش نبرید.

مُلاقات و مُعرّفی

۱. قبل از حضور در مکان‌های رسمی یا ملاقات مهم با دیگران، از این موارد استفاده نکنید: سیگار، سیر، پیاز، ادکلن‌های تُند، لباس‌های بودار، و .... زیرا بوی آن‌ها باعث آزار دیگران می‌شود . (هر چند دیگران تحمل کنند و چیزی نگویند)

۲. افراد پایین‌تر را به افراد بالاتر (از لحاظ سنی یا شغلی یا محترم‌تر) معرفی‌کنید.

۳. در ملاقات رسمی ، در صورت لزوم، همراهان خویش را واضح و شمرده معرفی‌کنید.

در معرفی یک فرد بیش از حد از وی تعریف و تمجید نکنید.(همچنین تحقیرآمیز نباشد)

۴. وقتی کسی به شما معرفی می‌شود با لبخند ابراز خوشوقتی کنید.

۵. وقتی کودکی به شما معرفی می‌شود با خوشحالی با او بیشتر آشنا شوید.

۶. در ملاقات رسمی با تلفن همراه صحبت نکنید. اگر مجبور به پاسخگویی هستید شایسته است عُذر خواهی کنید.

۷. وقتی به یک آشنای قدیمی می‌رسید و قصد احوال‌پُرسی دارید، ابتدا خود را معرفی کنید. اگر لازم شد مکان، زمان یا موضوع دوستی یا آشنایی را نیز بیان کنید. (شاید طرف مقابل اسم یا فامیل شما را فراموش کرده باشد)

۸. وقتی بعد از مدت طولانی دوست خویش را ملاقات می‌کنید درباره تغییرات ظاهرش منفی‌گویی‌نکنید.

۹. هنگام ملاقات یک جمع بهتر است، ابتدا با فرد بزرگ‌تر، احوال‌پُرسی کنید سپس با بقیه. (مثلاً، ابتدا با پدر خانواده)

۱۰. وقتی شما را معرفی می‌کنند و نشسته‌اید، بهتر است بلند شوید یا نیم‌خیز شوید .

۱۱. در ملاقات با شخصی که لازم است شما را بشناسد، پیشاپیش خود را با نام خانوادگی معرفی کنید.

(در صورت لزوم اسم کوچک یا سمت خود را نیز ذکر کنید)

ملاقات با پزشک

۱. وقتی قصد مراجعه به مطب پزشک دارید، شایسته است لباس تمیز بپوشید.

۲. قبل از مراجعه‌ی حضوری به مطب پزشک، از طریق تماس تلفنی، از حضور پزشک مطمئن شوید. بعد مراجعه کنید. (درصورت امکان، بهتر است از قبل نوبت بگیرید)

۳. در درمانگاه ها و مجتمع های پزشکی پر رفت و آمد، هنگام استفاده از آسانسور شایسته است اجازه دهید کسانی که زودتر آمده اند سوار شوند.

۴. در مسیرهای نزدیک یا وقتی شلوغ است، شایسته است اگر می توانید، به جای آسانسور، از پله استفاده کنید.

۵. به عنوان همراه بیمار، بهتر است اجازه دهید تا وی به تنهایی و خصوصی با پزشک مشورت نماید. (مگر این که خودش از شما درخواست همراهی کند)

۶. به عنوان بیمار، حتی‌الامکان کودکان خردسال را به همراه نبرید. (تا بازی یا گریه‌ی آن‌ها باعث ناراحتی بیمارانِ دیگر نشود)

۷. بدون اجازه یاهماهنگی با منشی، وارد اتاق پزشک نشوید.

۸. شایسته نیست در سالن انتظار همراهـان یک بیمار صندلی‌ها را اشغال کنند ولی بیماران سر پا بایستند.

۹. تا نفر قبل بیرون نیامده است، داخل نشوید.



در سالن انتظار یا مکان های دیگر به بیماران خیره نشوید.

۱۰. حق دیگر بیماران را در هر صورت ضایع نکنید.

۱۱. بهتر است تعداد لباس‌هایی که بر روی هم می‌پوشید، کم‌تر باشد تا انجام معاینه راحت‌تر صورت گیرد.

۱۲. اگر از آشنایان پزشک هستید، شایسته است همچون دیگران نوبت بگیرید و حق ویزیت را پرداخت کنید.

۱۳. شایسته است پزشک نیز چند بیمار را همزمان ویزیت نکند. برای هر بیمار وقت لازم را اختصاص دهد.

۱۴. نکاتی را که می‌خواهید با پزشک در میان بگذارید،به خاطر بسپارید یا یادداشت کنید.

۱۵. قبل از ورود به مطب گوشی خود را در حالت سکوت قرار دهید و به احترام در حضور پزشک به تلفن جواب ندهید.

۱۶. شایسته نیست وقتی پزشک در حال ویزیت بیمار است، جهت احوال‌پُرسی یا دیدار دوستانه، در را باز کرده یا داخل شوید.

۱۷. مطالعه‌ی دفترچه‌ی بیمـه دیگران به منظور کشف سابقه بیماری کار شایسته‌ای نیست.

۱۸. وقتی کسی جلوی شما دارو می‌خورد، درباره‌ی بیماری وی کنجکاوی نکنید.



هنگامی که سرما خورده اید،شایسته نیست برای دست دادن یا روبوسی با دیگران پیش قدم شوید.

به عُنوان گوینده

۱. از جویدن آدامس یا خوردن چیزی، در هنگام صحبت‌کردن با دیگران، خودداری کنید.

۲. در جمع تنها شما گوینده نباشید. اجازه دهید شنونده نیز صحبت کند. (از شنونده بودن دیگران سوء استفاده نکنید)

۳. وقتی بی‌صبرانه منتظرید تا گوینده صحبتش تمام شود و شما اظهارنظر کنید، یک لحظه از خود بپرسید: " آیا گفتن این نظر ارزشی دارد یا نه؟ " در صورتی که گفتن آن را مناسب تشخیص دادید، اظهارنظر کنید.

۴. صحبت خود را با روی گشاده آغاز کنید.

۵. در برخورد با افراد مُسِن و بزرگ‌تر از کلمات و عبارات مؤدبانه استفاده کنید. (به ویژه در ارتباط با پدر و مادر خود همیشه ادب را رعایت کرده و محترمانه صحبت کنید)

۶. در گفت‌وگوهای رسمی، از کلمات یا اصطلاحات محلی و عامیانه استفاده نکنید.

۷. شایسته است بزرگ‌ترها نیز در رفتار و گفتار زمینه احترام کوچک‌ترها به خودشان را فراهم کنند (به ویژه در برخورد با کودکان)

۸. در حد فهم مخاطب صحبت کنید. از شغل فرد، یا شرایطی که او تجربه دارد مثالی بزنید تا منظور شما را بهتر درک نماید.



بدون اجازه صحبت کسی را قطع نکنید

نویسنده: خلیل هیبتی

اصول شهروندی در فرهنگ ایرانی

موسسه انتشاراتی فرهنگی اشتیاق نور

نویسنده: خلیل هیبتی

نوبت چاپ : یکصدو شصتم-۱۳۹۸

تیراژ:۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۵-۱۶-۵۰۳٤-۶۰۰-۹۷۸

تصاویر متن: فرامرز کشتکار

ویراستار : مرتضی هیبتی

تلفن سفارش کلی و ارسال رایگان : ۰۹۱۲ ۸۹ ۸۹ ۵۱۴

۹. هنگام صحبت با مقام بالاتر، یا قابل احترام رعایت موقعیت اجتماعی وی را بنمایید و از کلمات محترمانه همچون جناب آقای، سرکارخانم و... استفاده کنید.

۱۰. شمرده و قابل فهم صحبت کنید. (به طریقی که کلمات در هم ادغام نشوند)

۱۱. قبل از سخن گفتن ، فکر کنید و بهترین کلمات را بکار گیرید. (تا باعث رنجش خود یا دیگری نشوید)

۱۲. از بیان خاطرات قدیمی،تکراری، طولانی و خسته کننده بپرهیزید.

۱۳. شایسته نیست برای داشتن اوقات خوش و تفریح ، تفاوت‌های طبیعی دیگران همچون قیافه، لهجه و ... را مورد تمسخر قرار دهید.

۱۴. در حضور افراد غریبه، بهتر است با نزدیکان و دوستان خود نیز رسمی و محترمانه‌تر برخورد کنید.

۱۵. در گفت‌وگو باید وقت طرف مقابل را در نظر بگیرید، صحبت‌های خویش را تکرار نکنید. (ممکن است وی کارهای دیگری نیز برای انجام دادن داشته باشد)

۱۶. در گفت‌وگوی معمولی،حتی‌الامکان از کلمه‌ی تخصصی وخارجی استفاده نکنید.

۱۷. در مکالمات تکیه‌کلام نداشته باشید. (از دوستان یا نزدیکان بخواهید تا اگر تکیه‌کلام خاصی دارید، شما را آگاه سازند)

۱۸. وقتی از شخص دیگری سئوال می‌پرسند، شما به جای وی جواب ندهید.

۱۹. با فرد نامَحرم فقط در حد ضرورت گفتگو کنید.



قبل از شروعِ صحبت از نداشتنِ بوی بد دهان مطمئن شوید،چون مانع برقراری ارتباط صحیح می شود.

۲۰. گفتن جوک‌هایی که صفت بدی را به مردم یک قوم یا شهر نسبت می‌دهد کاری ناپسند بدانید.

۲۱. با مخاطب خود طوری صحبت نکنید که خود را خیلی دانا و وی را خیلی ضعیف و حقیر نشان دهید. (کسی را تحقیر نکنید)

۲۲. موقعیت‌شناس باشید و شوخی‌های بین فردی را در حضور دیگران مطرح نکنید.

۲۳. قبل از شوخی‌کردن فکر کنید که آیا این شوخی در نهایت باعث تقویت دوستی می‌شود یا نه؟ اگر تأثیر منفی دارد خویشتن‌داری نموده و آن را مطرح نکنید.

۲۴. شایسته نیست هنگام نقل قول کردن، چیزی از خود به آن اضافه کنید.

۲۵. با القاب زشت و ناپسند کسی را یاد نکنید.

۲۶. نیت خیر یا منظور مثبت خود را با مثبت‌ترین کلمات بیان کنید تا سوء برداشتی به وجود نیاید. (کار مثبت خود را با کلمات منفی خراب نکنید)

۲۷. اگر می‌خواهید فردی را تحسین کنید، کُلّی‌گویی نکنید. بهتر است دقیقاً کاری را که تحسین برانگیز بوده است ذکر کنید. (مثلاً اگر بگویید "سوپ خوشمزه‌ای درست کرده‌اید" بهتر است از اینکه بگویید "تو آشپز خیلی ماهری هستی")



یکسره شما حرف نزنید.بقیه نیز دوست دارند صحبت کنند.

۲۸. شایسته است همیشه مخاطب رسمی یا بزرگ‌تر از خود را با ضمیر "شما" و فعل جمع مورد خطاب قرار دهید. (از ضمیر "تو" و فعل "مفرد" استفاده نکنید)

۲۹. به آنچه می گویید خودتان نیز عمل کنید.

۳۰. در پرسیدن سؤالات به حریم شخصی فرد احترام گذارید.

۳۱. اگر از کسی سؤالی می‌پرسید، به پاسخ آن نیز توجه کنید.

۳۲. شایسته نیست برای قبولاندن حرف خویش قَسَم بخورید.

۳۳. اگر کار اشتباهی انجام دادید شایسته است معذرت خواهی کنید.

۳۴. درباره شغل طرف مقابل خود بدگویی نکنید. (به ویژه در حضور دیگران)

۳۵. هنگام گفتگو اگر عینک بر چشم دارید بهتر است از مرکز عینک به طرف مقابل نگاه کنید. (از بالای آن نگاه نکنید)

۳۶. اگر با کسی اختلاف دارید و هرچند که عصبانی باشید، زبان خود را با کلمات ناشایست آلوده نکنید. (عفت کلام داشته باشید و مؤدبانه سخن بگویید)

۳۷. به عنوان واسطه از طرف کسی قول قطعی ندهید.

۳۸. اگر از کاری انتقاد می‌کنید یا اتفاق خنده‌داری را نقل می‌کنید،شایسته است حفظ آبرو کنید و اسم کسی را نبرید. (این خویشتن‌داری باعث افزایش اعتبار شما خواهد شد)



شایسته نیست که کوچک‌تر با بزرگ‌تر شوخی کند.

۳۹. وقتی درباره‌ی یک انسان یا گروهی از انسان‌ها نظر می‌دهید یا قضاوت می‌کنید، از کُلّی‌گویی بپرهیزید. (از کلمات همیشه، حتماً...،اصلاً...، همه‌ی...،استفاده نکنید. به جای آنها بهتراست از : معمولاً، به احتمال زیاد، اکثراً، بعضی از افراد...، استفاده کنید. مثلاً، جمله‌ی "همه‌ی مردم این شهر بی‌عاطفه هستند" یک کُلّی‌گویی و قضاوت نادرست است)

۴۰. اهداف و تصمیمات آینده‌ی خود را فاش نکنید. (شاید موفق نشدید)

۴۱. مُدام در حال شوخی‌کردن با دیگران نباشید.(به ویژه در مکان‌های رسمی و عمومی)

۴۲. خواسته‌های خود را با حالت دستوری بیان نکنید. (حالت سؤالی مناسب‌تر است)

۴۳. با فردی که رابطه‌ی رسمی دارید، از موضوعات خصوصی‌اش سؤال نکنید. (موضوعاتی چون میزان حقوق و درآمد، مسائل خانوادگی، نمرات تحصیلی، قیمت لباس‌هایی که پوشیده، جزئیات بیماری و...)

۴۴. وقتی کسی عصبانی است، وی را نصیحت یا سرزنش نکنید. (چون احتمال کمی دارد که در آن زمان نتیجه‌ای بگیرید)

۴۵. شایسته و لازم نیست هر چه را فکر می‌کنید واقعیت است، به طرف مقابل بگویید. مکان، زمان و شرایط جسمی، روحی و شخصیتی فرد را در نظر بگیرید. (رُک‌گویی همیشه هنر نیست، بعضی مواقع نادانی محسوب می‌شود)



در مسیرهای کوتاه ،سر صحبت های طولانی را باز نکنید یا مزاحم وقت شنونده می شوید یا

صحبت شما ناتمام می ماند.

۴۶. برای رفع اختلافات بین فردی، خواسته‌های واقعی خود و طرف مقابل را مشخص کنید، سپس به دنبال راه‌حلی باشید که خواسته‌های دو طرف را در برگیرد. (اگر هر کسی فقط بر راه‌حل خود اصرار کند، مُشکل به‌راحتی حل نخواهد شد)

۴۷. نسبت به ناهنجاری‌ها و اتفاقات محیط اطرافتان بی تفاوت نباشید. در صورت نیاز محترمانه تذکر دهید. (گفتن تأثیر دارد)

۴۸. در مسیر عبور دیگران (در راهروها، درهای ورودی و خروجی، پیاده‌روها و...) به گفت‌وگوی رو در رو

نپردازید تا دیگران مجبور نشوند از وسط شما عبور کنند.

۴۹. در گفت‌وگو، همیشه این آمادگی را داشته باشید که عده‌ای با فکر شما مخالف باشند. (بپذیرید که دیگران شرایط و تاریخچه‌ای متفاوت با شما دارند. پس حق دارند نظری متفاوت با نظر شما داشته باشند)

۵۰. هنگامی که شنونده یا گوینده هستید از جست‌وجو در گوش یا بینی و همچنین خاراندن شدید بدن بپرهیزید.

۵۱. در لحظات دشوار و حساس بهتر است به خود دستور آرامش بدهید تا بتوانید عملکرد بهتری داشته باشید. (نگران نباشید. بگویید: " این نیز بگذرد ")



وقتی فردی در حال صحبت است، و موضوعی به ذهن شما می رسد، شایسته نیست در همان لحظه صحبت وی را قطع کنید و صحبت خود را خیلی مهم تر بدانید.(کمی صبور باشید)

۵۲. بعد از پرسیدن ساعت یا آدرس، شایسته است تشکر کنید.

۵۳. وقتی دو نفر در حال گفت‌وگو هستند، حتی‌الامکان از وسط آن‌ها عبور نکنید.(اگر مجبور باشید عذرخواهی کنید)

۵۴. سعی نکنید به هر قیمتی شده نظر شخصی خود را تحمیل کنید و یا آن را به صورت صددرصد درست بدانید. (به خود بگویید: "شاید نظر من درست نباشد")

۵۵. هنگامی که دو نفر با هم در حال گفت‌وگو هستند، بین آن‌ها نایستید و ارتباط چشمی آن‌ها را قطع نکنید.

۵۶. در برخورد با سالمندان و کودکان شرائط و محدودیت‌های سنی آنها را در نظر بگیرید. (به آنها به دیده احترام بنگرید)

۵۷. هنگام گفت‌وگو و برخورد با کسی که لکنت زبان دارد، شایسته است صبور باشید و با بزرگواری گوش کنید.

۵۸. اگر با کسی قرار می‌گذارید، سر وقت حاضر شوید.اگر بنا به مشکلی نتوانستید، هرچه سریع‌تر طرف مقابل را مُطّلع سازید.

۵۹. مشکلات شخصی خویش را با کسی در میان بگذارید که بتواند واقعاً به شما کمک کند. (با هر کس متناسب با ظرفیت و توان رازداری وی مشورت کنید)



هنگام انتقاد از مخاطب، برای نشان‌دادن حسن نیت خویش، به صفات و ویژگی‌های مثبت وی نیز اشاره‌ای داشته باشید. (فقط نیمه‌ی خالی لیوان را نبینید)

به عُنوان شنونده

۱. اگر در حضور شما صحبتی می‌شود که به شما ربطی ندارد یا جنبه‌ی خصوصی دارد بهتر است آن جا را ترک کنید، یا خود را به کاری دیگر مشغول کنید.

۲. وقتی کسی در حال نقل قول است، شایسته نیست صحبت وی را کم ارزش جلوه دهید. (نگویید ما از قبل می‌دانستیم)

۳. در گفت‌وگو وقتی برای دومین بار نیز جوک یا لطیفه‌ای را می‌شنوید، لبخند بزنید. (فوراً نگویید تکراری است مگر اینکه گوینده از شما بپرسد این را شنیده بودید؟)

۴. وقتی کسی با شما سخن می‌گوید، حتی‌الامکان با بغل دستی خود صحبت نکنید.

۵. اگر خبر یا قضاوتی درباره کسی می‌شنوید بدون تحقیق نپذیرید.

۶. وقتی کسی ناراحت است یا مشکلی مطرح می‌کند تنها با منطق به موضوع نگاه نکنید.(به احساسات وی نیز باید فکر کرد چون خیلی از مواقع احساسات فرد، مسئله اصلی‌است)

۷. وقتی کسی موضوعی جدی را با شما در میان می‌گذارد واقعاً شنونده باشید. (صبور باشید، سکوت کنید، ارتباط چشمی برقرار کنید، سر تکان دهید و بعضی از جملات خودش را به شکل سؤالی مطرح کنید، سعی کنید احساسات وی را درک کنید.)



۸. وقتی کسی با شما درد دل می‌کند، هر چند مقصر باشد، سریعاً وی را محکوم نکنید.

۹. وقتی کسی از شما انتقادی می‌کند، سریعاً مقابل وی موضع‌گیری نکنید. (چون می‌تواند به نفع شما باشد تا ایرادات خود را بشناسید و آن‌ها را برطرف کنید)

۱۰. وقتی فردی درحال سخنرانی است، شایسته نیست مکرّر به ساعتتان نگاه کنید.

۱۱. شایسته نیست به صحبت‌های دیگران به طور پنهانی گوش دهید.

۱۲. وقتی کسی شما را با شخصی دیگر اشتباه می‌گیرد، محترمانه وی را متوجه اشتباهش نمایید.

۱۳. اگر حق با طرف مقابل باشد بپذیرید.

۱۴. وقتی کسی مشکلی را مطرح می‌کند،همیشه به این معنا نیست که "به داد من برسید" معمولاً افراد می‌گویند تا سَبُک شوند. سریع راه‌حل نشان ندهید، بیش‌تر شنونده باشید.

۱۵. جهت درک بهتر احساس طرف مقابل، بهتر است خود را جای طرف مقابل بگذارید.

۱۶. وقتی کسی با شما درد دل می‌کند و چیز تعجب برانگیزی می‌گوید، شما عادی برخورد کنید. (ظرفیت بالای شنیدن خود را نشان دهید)



هدیه دادن

۱. وقتی برای میزبان اتفاق خوشایندی چون صاحب فرزند شدن، ساکن شدن در منزل نو و... افتاده یا دوستی شما را به خانه دعوت کرده، بهتر است با توجه به شرایط میزبان و در حد توان هدیه‌ای ببرید.

۲. هدیه‌ای ببرید که طرف مقابل نیز بتواند جُبران کند (هدیه کوچک بهتر است)

۳. در بسته‌بندی هدیه سلیقه به خرج دهید یا با کاغذ کـــادو تزیین کنید، تا احساس مثبتی ایجاد کند.

۴. هدیه یا سوغات خویش را محترمانه تقدیم کنید.

۵. درباره‌ی قیمت کادو یا چیزی که سوغات برده‌اید، صحبت نکنید. (اگر برچسب قیمت دارد آن را جُدا کنید)

۶. شایسته نیست هدیه‌ای را که به کسی داده‌اید، بعدها آن را پیگیری یا یادآوری کنید.

۷. سعی کنید هدیه تکراری نبرید.

۸. درباره‌ی قیمت هدیه‌ای که به کسی داده‌اید، با دیگران صحبت نکنید.

۹. به عنوان هدیه برای کودک،خوراکی و اسباب بازی بی خطر و متناسب با سنّ او ببرید.

۱۰. وقتی برای چندکودک هدیه می‌برید بیشتر دقت‌کنید.(بچه‌ها هدیه دریافتی را باهم مقایسه می‌کنند)



در انتخاب سوغات، نیاز و سلیقه ی طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید.(تا باعث خوشحالی وی شود)

هدیه گرفتن

۱. معمولاً هدف مهمان از آوردن هدیه یا سوغات، خوشحال کردن میزبان می‌باشد. بنابراین آنرا محترمانه بگیرید و تشکر کنید.

۲. در حضور فرد ، هدیه‌اش را به کسی نبخشید.

۳. هرچند هدیه باب میل شما نباشد، به احترام از نکته‌ای مثبت در هدیه تعریف کنید تا هدیه‌دهنده احساس شادی و رضایت کند.

۴. بر هدایایی که دریافت می‌کنید عیب نگذارید. (هر چند که دلچسب شما نباشد)

۵. در حضور فرد کادوی (هدیه) وی را با دقت و آرامش باز کنید.

۶. اگر کسی از سفر برای شما و دیگران سوغات آورده است، آن را با بقیه مقایسه نکنید.

۷. هدیه را در جای مناسب قرار دهید. مثلاً اگر گُل باشد آنرا در گُلدان یا آب قرار دهید .

۸. اگر آورنده هدیه از نزدیکان است و از باز کردن هدیه در حضور دیگران خوشحال می‌شود این کار را بکنید.

۹. درباره قیمت هدیه‌ای که دریافت می‌کنید نپرسید و بحث نکنید.

۱۰. درمهمانی غیررسمی بهتر است از شیرینی یا خوردنی‌هایی که مهمان سلیقه به خرج داده و آورده است نیز، در پذیرایی استفاده شود.



درباره ی قیمت هدیه ای که مهمان آورده نپرسید و بحث نکنید.(انگیزه ی مثبت فرد را در نظر بگیرید)

فهرست مطالب

مقدمه

پیشگفتار نویسنده

رفتارهای پسندیده در برقراری ارتباط

سلام و اَحوال‌پرسی

دَست دادن

مُلاقات و مُعرّفی

ملاقات با پزشک

به عُنوان گوینده

به عُنوان شنونده

هدیه دادن

هدیه گرفتن

پوشش

کفش

عیادت و عزا

عیادت

پوشش

۱. به خاطر داشته باشیدکه قبل از هر چیزی این ظاهر شماست که با دیگران ارتباط برقرار می‌کند(ظاهر آراسته در لحظات اول باعث قضاوت مثبت در مورد شما می‌شود)

۲. آراسته بودن آقایان یعنی این که: موهای سر (و صورت) تمیز و شانه‌زده، ناخن‌ها کوتاه و مرتب، دست‌ها تمیز ،صورت و دندان‌ها تمیز ، یقه‌ی پیراهن مُرتّب و تمیز، دکمه‌های پیراهن مرتب بسته شده، پیراهن، کُت یا کاپشن تمیز و بدون لک (در صورت امکان اتو زده)، ،قلاب کمربند دارای اندازه‌ای مناسب و در راستای دکمه‌های پیراهن قرارگرفته، زیپ شلوار کاملاً بسته، شلوار تمیز و بدون لک (در صورت امکان اتو زده)، جوراب سالم و تمیز کفش تمیز یا واکس‌زده و متناسب با رنگ لباس ، پاشنه‌ی کفش کشیده، بند کفش مرتب بسته شده باشد.

۳. در نحوه‌ی پوشش و آرایش ظاهر دقت کنید، تا انگشت‌نما نشوید. (لباس‌های تنگ و بدن‌نما نپوشید)



با لباس راحتی در کوچه ،خیابان یا در ورودی ساختمان ظاهر نشوید.(مثلاً، جهت خرید از فروشگاه نزدیک منزل یا ملاقات یک دوست جلوی درب منزل)

۴. در مکان‌های عمومی، ادارات و... با پوشش متناسب ظاهر شوید.

۵. دقت کنید قسمتی از پیراهن داخل و قسمتی در بیرون از شلوار قرار نگرفته باشد.

۶. در حضور دیگران از پوشیدن لباس‌هایی که هنگام خم شدن یا نشستن قسمتی از بدن نمایان می‌شود خودداری نمایید.

۷. از پوشیدن لباس‌های لکه‌دار، در مجامع عمومی خودداری کنید.

۸. ارتفاع شلوار به اندازه‌ای باشد که قوزک پا پوشیده شود. (کوتاه‌تر نباشد)

۹. از پوشیدن جوراب کوتاه که ساق پا مشخص می‌شود خودداری کنید.

۱۰. بهتر است درحالت ایستاده یا راه رفتن دکمه بسته و در حالت نشسته ، دکمه‌های کت باز باشند.

۱۱. بهتر است در جیب‌های کناری کت چیزی نگذارید (چون بیشتر جنبه تزیینی دارند می‌توانید از روز اول آنها را باز نکنید))



اگر قصد حضور در محیط سربسته همچون اتوبوس، تاکسی، اتاق جلسه، کلاس درس و... را

دارید از زدن عطر یا ادکلنی که بوی تند دارد پرهیز کنید. (به ویژه در اول صبح)

۱۲. مردان شایسته است، موی سر (به‌ویژه پشت سر) و ریش و سبیل خود را همواره آراسته و مرتب نگه دارند.

۱۳. حداقل هفته‌ای دو مرتبه دوش بگیرید.

۱۴. قبل از خروج از منزل، از آراستگی ظاهر خود مطمئن شوید. (به‌ویژه قسمت پشت لباس. مثلاً، پاچه‌ی شلوار در جوراب نمانده باشد)

۱۵. زنان و دختران با پوشش مناسب ظاهر شوند.

۱۶. لباس‌های خود را مرتب کرده، در جای مخصوص قرار دهید.

۱۷. از پوشیدن لباس‌هایی که بوی عرق می‌دهند، خودداری کنید.

۱۸. بعد از فعالیت‌های بدنی و ورزشی دوش بگیرید و لباس‌های تمیز بپوشید.

۱۹. کسانی که تَعرّق بدنشان بالاست باید در جهت رفع آن اقدام نمایند. (تا بوی ناشی از آن برای دیگران ایجاد مزاحمت نکند)

۲۰. اگر در پوشش دوست خویش مشکلی دیدید که وی متوجه نیست، بدون آنکه دیگران متوجه شوند، وی را آگاه سازید.

۲۱. از پوشیدن چندین لباس ناموزون برروی هم، که ظاهری انگشت‌نما از شما نشان می‌دهد خودداری کنید.

۲۲. آقایان دقت داشته باشند پیژامه، از شلوار بیرون نباشد یا آستینِ زیر پیراهن از پیراهنِ آستین کوتاه پیدا نباشد.

۲۳. کسانی که میزان تعرق بدنشان بالاست یا بوی بد دهان دارند حتی‌الامکان رعایت فاصله را بنمایند.

کفش

۱. کفش‌های خود را تمیز نگه دارید. زیرا بخش قابل توجّهی از ظاهر شما به حساب می‌آید. دارای پارگی یا فرسودگی زیاد نباشند و اگر قابل واکس زدن است، واکس بزنید

۲. کفش ها با لباس رسمی همخوانی داشته باشند.

۳. از پوشیدن کفش‌هایی که هنگام راه رفتن ایجاد سروصدا می‌کند خودداری کنید. (به‌ویژه در محیط‌های سربسته و ساکت چون بیمارستان، ادارات، جلسات امتحان، کتابخانه)

۴. همیشه بعد از در آوردنِ کفش‌ها، آن‌ها را جُفت کنید.

۵. جوراب سالم و تمیز بپوشید. (چون ممکن است جایی مجبور شوید کفش‌های خود را بیرون بیاورید)



وقتی پا بر روی پا می‌اندازید، کف کفش خود را به سمت کسی که در کنار شما نشسته است بالا نیاورید.(ممکن است کثیف باشد)

۶. مواظب باشید بر روی کفش هیچ کسی پا نگذارید. (اگر این اتفاق افتاد معذرت خواهی کنید)

۷. در مجالس که کفش‌های زیادی پشت در گذاشته می‌شوند. دقت کنید پا بر روی کفش کسی نگذارید. (کسی دوست ندارد کفشش زیر پا له شود)

۸. قبل از ورود کفش خود را در جا کفشی بگذارید. اگر جا کفشی نبود کفش‌های خود را در مسیر رفت و آمد رها نکنید.

۹. قبل از ورود به جایی که قصد دارید کفش خود را بیرون آورید، دقت کنید که جوراب یا پای شما بوی بد ندهد.



عیادت و عزا

عیادت

۱. معمولاً انسان در زمان بیماری و بستری‌شدن، نیاز بیش‌تری به توجه دارد. در صورت بستری‌شدن یکی از دوستان یا نزدیکان، شایسته است به عیادت وی بروید و یا حداقل از طریق تماس تلفنی جویای احوال وی شوید.

۲. عیادت نباید باعث مزاحمت برای بیمار یا اطرافیان شود. (بد موقع نباشد یا زیاد طول نکشد به ویژه وقتی شلوغ باشد)

۳. در هنگام عیادت، از جملات امیدبخش استفاده کنید. (از ذکر موارد مشابهی که عاقبت خوبی نداشته‌اند، خودداری کنید)

۴. حتی‌الامکان با دست خالی به عیادت نروید.در بیمارستان، گل‌های بسیار مُعَطَّر نبرید.

۵. در عیادت از بیمارانی که نیازمند سکوت و آرامش هستند حتی‌الامکان کودکان خردسال خود را به همراه نبرید.

۶. شایسته نیست بعد از یک بار عیادت، بیمار را به‌کلی فراموش کنید.

۷. اگر بیمار تمایلی به صحبت درباره‌ی جزییات بیماری‌اش ندارد، شما نیز سؤال نپرسید. ولی اگر مایل به صحبت بود، به احترام، در آن مدت کوتاه شنونده‌ی خوبی باشید و زیاد صحبت نکنید.



از بدی حال بیمار شگفت زده نشوید و ابراز تأسف بسیار نکنید.

عَزا

۱. معمولاً وقتی انسان، عزیزی را از دست می‌دهد، از آشنایان و دوستان، انتظار توجه بیش‌تری دارد.شایسته است جزو اولین افرادی باشید که تسلیت می‌گویند.

۲. بهتر است عرض تسلیت به صورت حضوری باشد و صاحب عزا شما را ببینند.

۳. اگر افراد داغدیده ابراز ناراحتی نمی‌کنند، نباید از مرگ عزیزشان ابراز رضایت کرد.

۴. در روزهای اول داغدیدگی، شایسته است اقوام، داغ‌دیدگان را تنها نگذارند. (با ماندن بیش از حد نیز ایجاد مزاحمت نکنند)

۵. در عزاداری، رعایت حال همسایگان را بکنید. (دقت داشته باشید ابراز احساسات، پخش آهنگ عزا یا قرآن با صدای بلند، باعث سلب آسایش همسایگان نشود)

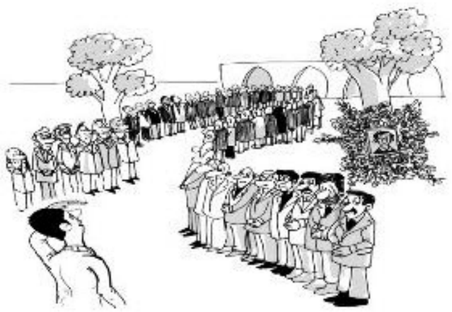
۶. در مراسم تشییع، شایسته است خودروها به طریقی حرکت نمایند که برای عبور دیگران مزاحمت ایجاد نشود.

۷. در مراسم سوگواری یا خاکسپاری نباید خنده بر لب داشت، یا مزاح کرد.

۸. از گرفتن عکس یادگاری یاکاری‌که بی‌توجهی به غَمِ صاحب‌عزا باشدخودداری کنید.

۹. بی‌مقدمه خبر مرگ یا مریضی کسی را به نزدیکانش ندهید.

۱۰. پلاکاردهای عرض تسلیت را بر روی دیوارهای همسایه متوفی نصب نکنید.



شایسته نیست تعداد زیادی از آشنایان متوفی، در ورودیِ محل مراسم بایستند.

اینترنت و شبکه‌های اجتماعی

۱. اینترنت مانند یک مکان عمومی است، که استفاده از آن آداب و شرایطی دارد. (بی توجهی به این شرایط و قواعد به ویژه در شبکه اجتماعی می‌تواند دَردِسَرهایی را به دنبال داشته باشد)

۲. اگر از طریق ایمیل یا شبکه‌های اجتماعی جوک یا لطیفه‌ای دریافت کردید که به یک قومیت یا مردم منطقه‌ای صفت بدی را نسبت می‌داد شما به نوبه خود آن را برای دیگران نفرستید. (یا حداقل آن را ویرایش کنید)

۳. دقت کنید وقتی عکس، فیلم یا مطلبی را به فضای آنلاین می‌فرستید دیگر قابل برگرداندن نیست حتی اگر آن را حذف کنید.

۴. شما مجبور نیستید همیشه آنلاین باشید هرچند عده‌ای از افراد و شرکت‌های تبلیغاتی دوست دارند که شما، در رختخواب نیز گوشی تلفن همراه و تبلت را از خود جدا نکنید.

۵. تغییر هویت در اینترنت به راحتی امکان پذیر است. ممکن آنها آنچه که افراد ادعا می‌کنند نباشند. (در برقراری ارتباط با افراد ناشناس خیلی مواظب باشید)

۶. بهتر است از شبکه‌های اجتماعی داخلی استفاده کنید.



۷. آنچه که در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارید باعث قضاوت دیگران درباره شخصیت شما می‌شود. گاهی یک عکس یا یک مطلب پُست شده می‌تواند یک فرصت خوب زندگی را از شما بگیرد.

۸. هنگام تشکیل گروه مدیر گروه باید شرایط و قواعدی را اعلام کند تا مانع دلخوری‌های بعدی و از هم پاشیدن گروه شود.

۹. اجازه ندهید هر فرد ناشناسی به گروه شما اضافه شود.

۱۰. اگر مدام در حال گزارش روزانه و ارسال پست‌های جدید باشید پیام خوبی درباره شما منتقل نمی‌کند.(احتمالاً برای دیگران اینکه شما هر روز چه کار می‌کنید اهمیتی ندارد)

۱۱. اگر کسی تقاضای عضویت یا دوستی شما را رد کرد به تصمیم وی احترام بگذارید. هرفردی این حق را دارد. شما نیز در پذیرفتن یا رد کردن آزاد هستید.

۱۲. هرچه بیشتر مشغول استفاده از شبکه‌های اجتماعی و زندگی آنلاین شوید از زندگی واقعی و اعضای خانواده و دوستان بیشتر دور می‌شوید.



۱۳. اگر مطلب قابل ارائه ای ندارید مجبور نیستید چیزی پُست کنید. می‌توانید تماشاگر باشید.

۱۴. وقتی عضو یک گروه کوچک هستید دقت کنید هر چه در دل دارید را فاش نکنید. شما نمی‌دانید دوستان شما با چه کسی یا کسانی در حال دیدن پست‌های شما هستند.

۱۵. وقتی عصبانی هستید احساسات خود را کنترل کنید و چیز بدی پست نکنید. (گفته را شاید بتوان حاشا کرد ولی نوشته سند است و بارها توسط افراد مختلف خوانده می‌شود)

۱۶. با عضویت در گروه‌های مختلف و بزرگ وقت خود را هدر ندهید. عضویت در گروه کوچک‌تری از دوستان وفادار، می‌تواند مفیدتر از عضویت در یک گروه گسترده (که افراد ناشناس زیادی نیز در آن عضو هستند) باشد.

۱۷. متناسب با مخاطب خود مطلب پُست کنید. (فلّه ای برای همه پست نکنید)

۱۸. رمز عبور خود را دوره‌ای تغییر دهید.

۱۹. حضور فعال در شبکه‌های اجتماعی در محل کار، پیامِ بیکاری شما را متبادر می‌کند! مواظب باشید.



۲۰. اگر مطلبی به نظرتان جالب آمد سریعاً به اشتراک نگذارید. ببینید با شخصیت شما هماهنگ است یا آیا منبع آن موثق است. (کمی تأمل کنید. معمولاً وسوسه‌ی به اشتراک‌گذاری بعد از مدتی کم می‌شود یا از بین می‌رود)

۲۱. هرچند در فضای مجازی آزادی بیشتری احساس می‌کنید شایسته است باز هم ادب وشخصیت خود را حفظ کنید.

۲۲. فیلم ، عکس و اطلاعات شخصی و محرمانه‌ی دیگران را منتشر نکنید. گاهی یک عکس می‌تواند بنیان خانواده‌ای را نابود کند.

۲۳. مواظب فیلم و عکس‌های خانوادگی خود در شبکه‌های اجتماعی باشید. (همیشه امکان سوء استفاده

وجود دارد)

۲۴. سعی کنید بیشتر مطالب آموزنده و انرژی بخش به اشتراک بگذارید تا مطالب آزاردهنده.

۲۵. تنها مطالبی را منتشر کنید که دیده یا خوانده شدن آن مشکلی نداشته باشد.

۲۶. زمان استفاده از موبایل، کامپیوتر و تبلت را برای خود و فرزندتان محدود کنید.

۲۷. عکس مهمانی یا جلسه را بدون اطلاع و اجازه در اینترنت منتشر نکنید.



۲۸. عکس‌های قدیمی دیگران را بدون اجازه ایشان به اشتراک نگذارید. (هرچند رابطه شما خیلی صمیمی باشد)

۲۹. در شبکه‌های اجتماعی که ابزار برچسب گذاری دارند افراد حاضر در یک تصویر را بدون اجازه ایشان برچسب گذاری (تگ) نکنید.

۳۰. قبل از ارسال هر پستی دقت کنید غلط تایپی یا املایی در متن شما نباشد. (غلط املایی ذهنیت بدی ایجاد می‌کند)

۳۱. به کودکان آموزش دهید هرگز اطلاعات شخصی، شماره تماس، آدرس، شماره حساب بانکی، رمز عبور (پَسورد) شما را را فاش نکنند.

۳۲. گزینه تعیین موقعیت مکانی (GPS) را در تلفن همراه یا تبلت خود غیرفعال کنید تا دیگران نتوانند موقعیت مکانی شما را ردیابی کنند یا بدانند شما منزل نیستید.

۳۳. کودکان توان فهم همهٔ محتوای موجود در دنیای مجازی را ندارند. آن‌ها را در این دنیا، تنها و سرگردان رها نکنید.

عَزا

اینترنت و شبکه‌های اجتماعی

استفاده از تلفُن

تلفن همراه

رفتارهای پسندیده در منزل و مهمانی

منزل و همسایگی

آپارتمان نشینی

مهمانی

قبل از رفتن به مهمانی

در زمان مهمانی

پایان مهمانی و بعد از آن

به عنوان میزبان

غذا خوردن

رفتارهای پسندیده در رانندگی

نکات پسندیده عمومی در رانندگی

تاکسی

موتورسواری و دوچرخه‌سواری

رفتارهای پسندیده در مکانهای عمومی و ...

۳۴. آدرس دقیق خود را در هر سایتی وارد نکنید.



۳۵. بهتر است در شبکه‌های اجتماعی یا سایت‌هایی که فرزند شما عضویت دارد، شما نیز عضو شوید تا بتوانید بر آنها نظارت داشته باشید.

۳۶. ایمیل خود را در هر سایتی ثبت نکنید. برخی سایت‌ها اطلاعات و ایمیل کاربران را به شرکت‌های تبلیغاتی می‌فروشند. ممکن است انبوه پیام‌های تبلیغاتی به ایمیل شما سرازیر شوند.

۳۷. هنگام خرید اینترنتی از سایت‌های معتبر و قابل اطمینان خرید کنید. (سایت‌هایی که کالای غیر مجاز می‌فروشند مطمئن نیستند)

۳۸. اطلاعات محرمانه را در گوشی خود نگه ندارید. عکس‌ها و فیلم‌های شخصی را ازحافظه گوشی خود بردارید.

۳۹. از اینترنت بی سیم بدون قفل یا رایگان ناشناس استفاده نکنید. (می‌تواند طعمه باشد برای سرقت اطلاعات شما)

۴۰. اگر فرزندشما در کار با کامپیوتر تَبحّر پیدا کرده اخطار دهیداز طریق اینترنت به کامپیوتر دیگران نفوذ نکند.(این کار مانند بالا رفتن از دیوار دیگران جُرم است)



۴۱. برای پرداخت آنلاین دقت کنید آدرس بانک تقلبی نباشد. (کلاه برداران آدرسی مشابه آدرس بانک می‌سازند).

۴۲. رمز عبور قابل حدس همچون تاریخ تولد، شماره شناسنامه و... انتخاب نکنید.

۴۳. اگر از گزینه "بلوتوث" و "وای فای" گوشی خود استفاده نمی‌کنید آنها را غیر فعال کنید. (تا از سرقت اطلاعات خود جلوگیری کنید)

۴۴. به کودکان توصیه کنید در محیط مجازی با افراد ناشناس صحبت نکنند.

۴۵. ایمیل یا پیغام‌های دوستان را بی پاسخ نگذارید.

۴۶. وصل‌کردن حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی مختلف‌به یکدیگر کار معقولی‌نیست.

۴۷. در هنگام ساختن حساب کاربری اطلاعات شخصی زیادی در پروفایلِ‌تان قرار ندهید.

۴۸. ایمیل‌ها که از برنده شدن شما در مسابقات خبر می‌دهند را جدی نگیرید.

۴۹. اگر کودک شما نیز از کامپیوتر استفاده می‌کند،آن‌را در محلی از خانه قرار دهید که بتوانید به راحتی نظارت کنید.



استفاده از تِلفُن

۱. در آغاز مکالمه تلفنی با کسانی که با ایشان کم ارتباط دارید یا اولین بار است، شایسته است خود را معرفی کنید.

۲. اگر شما تماس گرفته‌اید شایسته نیست قبل از معرفی خود از طرف مقابل بخواهید خود را معرفی کند!

۳. در صحبت تلفنی با یک دوست یا آشنای قدیمی، جهت معرفی خویش، طرح معما نکنید. بلکه شایسته است در ابتدا ضمن معرفی خود، مکان و زمان یا موضوع آشنایی را نیز یادآور شوید.

۴. قبل از تلفن زدن، فکر کنید چه می‌خواهید بگویید. (جملات را در ذهن ردیف کنید یا عنوان موضوعات را یادداشت کنید)

۵. وقتی مخاطب جواب نمی‌دهد قضاوت بد نکنید. شما هم بعضی مواقع امکان پاسخگویی ندارید.

۶. اگر شما با کسی ارتباط تلفنی برقرار می‌کنید و در حین مکالمه ارتباط قطع شد، دوباره نیز شما شماره‌گیری کنید. منتظر برقراری ارتباط مخاطب نمانید.

۷. قبل از تلفن کردن، این احتمال را بدهید که مخاطب در شرایط مناسبی نباشد.(انتظار نداشته باشید که مخاطب طبق میل شما صحبت یا برخورد کند)



۸. وقتی شما جهت احوال‌پُرسی تماس می‌گیرید شایسته است از قبل موضوعاتی را برای صحبت کردن در نظر داشته باشید تا سکوت برقرار نشود. (انتظار نداشته باشید طرف مقابل آماده‌تر از شما صحبت کند).

۹. در تماس برای احوال‌پُرسی اگر صحبت مشترک زیادی ندارید هدف از تماس را ذکر کنید و مکالمه را محترمانه خلاصه کنید.

۱۰. وقتی کسی با شما ارتباط تلفنی برقرار می‌کند، بهتر است اجازه دهیـــد خودش نیز مکالمه را تمام‌کند.

۱۱. در صورتی که شماره‌ای را اشتباه گرفتید، بدون معذرت‌خواهی قطع نکنید.

۱۲. بهتر است خودکار و برگ سفید یا دفترچه یادداشت همیشه در کنار تلفن باشد.

۱۳. وقتی شما گوشی را بر می‌دارید و پیغامی برای کسی دیگر دریافت می‌کنید، بهتر است نام گوینده و پیغام وی را یادداشت کنید و در اسرع وقت، به وی اعلام کنید (به حافظه‌ی خود اطمینان نکنید)

۱۴. اگر برای اولین بار شماره‌ای را می‌گیرید، ابتدا با گفتن نام مخاطب یا محل مورد نظر، از درست بودن شماره‌گیری مطمئن شوید سپس خود را معرفی کنید.

۱۵. وقتی قول می‌دهید که تماس بگیرید به قول خود عمل کنید.



وقت شناس باشید. صبح زود، یا آخر شب مزاحم نشوید.اگر مجبور بودید حتماً معذرت خواهی کنید.

۱۶. محترمانه به تلفن جواب دهید. (هنگام برداشتن گوشی تصور کنید یک فرد آشنا و محترم آن طرف خط است)

۱۷. با صدای بلند، پشت تلفن صحبت نکنید. بهتر است ابتدا آهسته شروع کنید. در صورت لزوم بلندتر صحبت نمایید.

۱۸. هنگامی که طرف مقابل صحبت می‌کند با عباراتی کوتاه همچون "بله" ،"خُب" نشان دهید که گوش می‌کنید و تماس قطع نشده است. (سکوت طولانی نکنید)

۱۹. اگر کودک شما می خواهدبا یک آشنا صحبت کند، ابتدا خودتان صحبت را شروع کنید سپس گوشی را به کودک بدهید. (شاید طرف مقابل در شرایط ابراز احساس نباشد)

۲۰. اگر اجازه می دهید کسی از تلفن شما استفاده کند، شایسته است به بهانه‌ای از وی فاصله بگیرید. یا خودتان را به طریقی مشغول کنید تا بتواند راحت‌تر صحبت کند.

۲۱. در تماس تلفنی با کارمندان ادارات یا اپراتورهای تلفن، نیازی به احوال‌پُرسی طولانی نیست. سریع‌تر خواسته‌ی خود را بیان کنید.

۲۲. بعد از اتمام مکالمه‌ی دیگران، کنجکاوی نکنید. (نپرسید چه کسی بود یا چه می‌گفت) . اگر قابل گفتن باشد ، به شما گفته می‌شود.



بدون اجازه صدای کسی را از بلندگو پخش نکنید.

تلفن همراه

۱. در جلسات رسمی صدای زنگ گوشی خود را در حالت سکوت قرار دهید.

۲. اگر مجبور به پاسخگویی در جمع رسمی هستید، ابتدا عذر خواهی کنید، سپس با صدای آهسته، مکالمه را خلاصه کنید

۳. هنگام رانندگی ابتدا با احتیاط لازم در محل مناسبی توقف کرده ، سپس از تلفن همراه خود استفاده کنید.

۴. برای صحبت‌های غیر ضروری و طولانی بهتر است از تلفن ثابت استفاده کنید.

۵. برای جواب‌دادن ، از جمع رسمی خارج شوید، سپس شروع به صحبت کنید.

۶. در فضاهای سربسته و در حضور دیگران (همچون تاکسی، اتوبوس، قطار، مترو، آسانسور، سالن انتظار، رستوران، راهروی اداره یا...) صدایتان را پایین بیاورید، مکالمه‌ی خود را خلاصه‌کنید.

۷. بعد از دریافت پیامکی که برای فرستنده مهم است بهتر است با کلمه یا عبارت کوتاهی دریافت آن را تأیید کنید.

۸. در دیدار از پدر و مادر و بزرگان فامیل شایسته نیست خود را با اینترنت و گوشی مشغول کنید.(قدر این لحظات با هم بودن را بدانید)



۹. بدون اجازه، گوشی همراه کسی را روشن و در آن کنجکاوی نکنید.

۱۰. آهنگ زنگ گوشی خود را ملایم انتخاب کنید. (به طریقی که گوش‌خَراش نباشد یا شما را انگشت‌نما نکند)

۱۱. در جلسات رسمی، خود را مشغول کار با گوشی نکنید.

۱۲. هنگام استفاده از تلفن دیگران ، مکالمه را کوتاه کنید.

۱۳. در حضور دیگران، پشت تلفن دعوا کردن، احساسی صحبت کردن، جُک گفتن، ناسزا گفتن، بیان مطالب خصوصی کار شایسته‌ای نیست. (می‌تواند مبنای قضاوت منفی درباره شخصیت گوینده باشد)

۱۴. متن پیام کوتاه خود را متناسب با نوع رابطه با مخاطب خود، تنظیم کنید.

۱۵. در انتخاب آهنگِ پیشواز مناسب دقت کنید.

۱۶. در مهمانی، سر سفره یا میز غذا، شایسته نیست با تلفن همراه صحبت کنید.

۱۷. بدون اجازه، با گوشی از کسی عکس یا فیلم نگیرید یا صدای کسی را ضبطنکنید.

۱۸. تلفن همراه یک وسیله شخصی است. پیام کوتاه دریافتی دیگران را نخوانید.

۱۹. عکس،فیلم و صدای کسی را بدون اجازه درگوشی تلفن خود ذخیره نکنید.

۲۰. در مکان‌های شلوغ به جای فریاد کشیدن،مکانی خلوت‌تر پیدا کنید تا باعث آزار دیگران نشوید.



۲۱. به کودک خود یاددهید که گوشی دیگران وسیله شخصی است و نباید آن را باز کنند.(ممکن است محتوای آن مناسب سن کودک شما نباشد و مشکل آفرین شود)

۲۲. در حضور دیگران شایسته نیست صدای بلندگوی تلفن همراه را فعال کنید.

۲۳. شماره تلفن شخصی دیگران را با کسب اجازه و رضایت ایشان می‌توانید در اختیار فرد دیگری قرار

دهید.

۲۴. به طور کلی در مکان‌هایی همچون کتابخانه، کلاس درس، جلسات رسمی، نماز جماعت ، سالن سینما، کنسرت، تئاتر، مراسم ختم،... که سکوت برقرار است، شایسته است گوشی همراه خود را در حالت سکوت قرار دهید.

۲۵. اگر از پیامی که دریافت می‌کنید خیلی خوشتان آمد، لازم نیست سریعاً آن را برای جمع بخوانید. ممکن است برای بقیه تکراری باشد یا اصلاً جذاب نباشد.

۲۶. در ملاقات رسمی، اگر تلفن زنگ زد و ناچار به پاسخگویی هستید، شایسته است عذرخواهی کنید. سپس جواب دهید.

۲۷. در پایان پیام کوتاه خود نام یا نام خانوادگی را اضافه کنید. به ویژه برای افرادی که با آن‌ها کم‌تر ارتباط دارید. شاید طرف مقابل شماره‌ی شما را ذخیره نکرده یا اینکه حذف شده باشد. (برای گیرنده، دریافت پیام تبریک ناشناس ارزش چندانی ندارد).



رفتارهای پسندیده در منزل و مهمانی

منزل و همسایگی

۱. پشت درِ حیاط (داخل کوچه یا خیابان) نیز باید مثل داخل حیاط تمیز باشد.

۲. از درختان،باغچه‌ها و گلدان‌های محله نیز مواظبت کنید تا آسیبی به آنها نرسد.

۳. قبل از رسیدن به درِ حیاط یا منزل، کلید را آماده کنید تا پشت در معطل نشوید.

۴. هنگام ورود به خانه، با کلامی خاص (مانند یا الله)، ورود خود را خبر دهید.

۵. برای ورود به یک مکان در بسته، که دیگران در آن حضور دارند در بزنید، چند لحظه صبر کنید، سپس با کسب اجازه وارد شوید. (در زدن بدون صبر کردن معنا ندارد)

۶. وقتی کسی خواب است سکوت را رعایت کنید.

۷. بهتر است هر چیزی در منزل جای مشخصی داشته باشد و بعد از استفاده، دوباره در جای خودش قرار داده شود.

۸. در هنگام تعمیر منزل، مواظب باشید که باعث آسیب رساندن به نمای ساختمان همسایگان یا آلوده شدن حیاط آنان نشوید (اگر چنین شد در رفع آن بکوشید)

۹. شایسته است همیشه ساعت را دقیق تنظیم کنید.



در صورت امکان به همسایه جدید خوش آمد بگویید و اگر کمکی خواست دریغ نکنید.

۱۰. اگر صاحبخانه هستید نسبت به مستأجر سخت گیری نکنید.

۱۱. در صورت باز بودن درب منزل همسایگان به داخل نگاه نکنید.

۱۲. از نگه داشتن سگ در منزل خودداری کنید. (با نگه‌داری حیوانات در منزل، برای همسایگان ایجاد مزاحمت نکنید)

۱۳. اگر همسایه عزادار شد ، تسلیت بگویید. اگر مراسم شادی داشت تبریک بگویید.

۱۴. اگر وسیله‌ای از همسایه امانت می‌گیرید به موقع آن را برگردانید.

۱۵. شایسته است به همسایه تازه وارد خیرمقدم بگویید و اگر نیازی داشت با روی خوش برخوردکنید.

۱۶. همیشه با همسایه برخورد محترمانه داشته باشید.

۱۷. راه عبور همسایه را تنگ نکنید.

۱۸. اگر صدای همسایه قابل شنیدن است، کنجکاوی نکنید.

خیابان

گردشگری، اماکن و میراث فرهنگی

چند نکته دیگر

اماکن و مراسم مذهبی

اداره

به عنوان کارمند

به عنوان ارباب رجوع

صف

نانوایی

ادامه‌ی نکات مربوط به مکان‌های عمومی

وسایل نقلیه‌ی عمومی

محیط آموزشی

یک دانش آموز محترم

محیط خوابگاه

خرید و فروش

فروش

خرید

محیط زیست و بازیافت



کولرهای آبی خود را سرویس کنید تا باعث سر و صدا و ایجاد مزاحمت برای همسایگان نشود.

۱۹. شایسته است تا می‌توانید بر مزاحمت همسایه، بردباری کنید.

۲۰. ظرف نذری همسایه را خالی برنگردانید. به طریقی جبران یا تشکر کنید.

۲۱. از در یا دیوار همسایه بدون اجازه بالا نروید.

۲۲. شایسته است در غیاب همسایه،از خانه و ی مواظبت و ازحق وی دفاع کنید.

۲۳. در مراسم جشن و شادی، رعایت حال همسایگان را بکنید(به‌ویژه در اوقات استراحت)

۲۴. هنگام ترک طولانی مدت منزل ، شیر آب و گاز را ببندید.

۲۵. اگر همسایه از شما در خواست کمک دارد به وی کمک کنید.

۲۶. احوال‌پُرسی و گفتگو با همسایه را طولانی نکنید. (مزاحم وقت وی نشوید)

۲۷. شایسته نیست شب، روشنایی منزل شما مزاحم خواب همسایه باشد.

۲۸. وقتی همسایه چیزی به خانه می‌برد تجسس نکنید.

۲۹. بدون اجازه از اموال یا وسایل دیگران استفاده نکنید.



اگر از همسایه عیبی می بینید چشم پوشی کنید و برای دیگران بازگو نکنید.

(عیبجویی از دیگران کاری ناپسند است)

۳۰. در خیابان یا کوچه مقابل منزل خویش سرعت گیر غیر مجاز و غیر استاندارد(با ارتفاع بلند) ایجاد نکنید.

۳۱. اگر مستأجر هستید شایسته است از خانه‌ای که اجاره کرده‌اید بهتر از خانه‌ی خودتان مواظبت‌کنید.

۳۲. هنگام ترک محل سکونت از همسایه خداحافظی و طلب حلالیت کنید.

۳۳. با دقت در انتخاب نمایی مناسب برای ساختمان خویش به زیبایی چهره محله و شهرتان بیفزایید.

۳۴. شایسته است در انتخاب نمای مناسب ساختمان به حفظ انرژی نیز دقت کنید. (به ویژه در انتخاب نمای شیشه‌ای)

۳۵. شایسته است با پاک سازی نمای ساختمـــان از لکّـــه‌ها، دست نوشته‌ها و برچسب‌های تبلیغاتی به زیبایی نمای شهر کمک کنید.

۳۶. از فضای سبز و درختان محل زندگی و کار خویش همچون موجودی زنده و زیبایی بخش، مواظبت کنید.

۳۷. نسبت به آینده و سرنوشت شهر و کشور خود بی‌تفاوت نباشید.



پرسش نامه های تحقیقاتی و علمی را بی ارزش تلقی نکنید .و به آن ها با حوصله و

صادقانه جواب دهید.

آپارتمان نشینی

۱. با لباس راحتی در مکان‌های مشترک ظاهر نشوید.

۲. در اوقات استراحت با کوبیدن میخ بر دیوار، مکالمه با صدای بلند و ایجاد صدای ناهنجار و گوشخراش چون صدای لوازم صوتی و تصویری، مزاحم همسایه‌ها نشوید. (این مزاحمت‌ها معمولاً ناراحتی و بدگویی همسایگان را به همراه دارد)

۳. با صحبت طولانی مدت در راه پله‌ها، مزاحم همسایه‌ها نشوید.

۴. اوقات استراحت درب منزل همسایه‌ها نروید. یا آیفون آنها را نزنید.

۵. برای رفع نیازهای شخصی از همسایگان خود انتظارات بیجا نداشته باشید.

۶. در اوقات استراحت مانند ساعات پایانی شب، ظهر و روزهای تعطیل از بازی بچه‌ها در پارکینگ و حیاط مشترک که منجر به آلودگی صوتی می‌شود جلوگیری کنید.



بالا و پایین پریدن، دویدن و سر و صدای بچه ها را کنترل کنید.

۷. دقت کنید در پارکینگ یا محوطه، صدای مکرّر دزدگیر ماشین باعث مزاحمت برای ساکنین نشود.

۸. از فضا و امکانات مشترک(مشاع) همچون فضای سبز ، پارکینگ، راه پله‌ها، آسانسور و ... استفاده اختصاصی نکنید. (بقیه نیز مثل شما حق استفاده دارند).

۹. به احترام خود و همسایگان از نگهداری پرنده یا حیوانی که تولید صدا می‌کند یا فضا را آلوده می‌کند به ویژه در بالکن و فضای مشترک خودداری کنید.

۱۰. وسایل اضافی منزل را در پشت درب واحدها و راهروی آپارتمان در محل گذر همسایه‌ها قرارندهید. (هرچند بقیه اعتراضی نکنند)

۱۱. در راهرو و پله‌ها بدون سروصدا رفت‌وآمد کنید. (به ویژه هنگام استراحت ساکنین)

۱۲. بدون اجازه، در پارکینگ اختصاصی دیگران پارک نکنید.

۱۳. در امور شخصی همسایگان خویش، کنجکاوی بیجا نکنید.

۱۴. زباله‌ها (پسماندها) را در وقت معیّن بیرون بگذارید. اگر ماشین حمل زباله رفته باشد شایسته نیست کیسه زباله را زیر تیر چراغ برق یا سر کوچه رهاکنید.



مسائل شخصی و اطلاعات خصوصی همسایه را برای دیگر همسایه ها و غریبه ها بیان نکنید.

۱۵. از طبقات چیزی را به بیرون پرتاب نکنید.

۱۶. همیشه دقت کنید که کیسه زباله سوراخ نباشد. (تا باعث آلودگی راهرو ، آسانسور و کوچه نشود)

۱۷. اگر درب خانه در مسیر عبور دیگران باز می‌شود آن را باز رها نکنید تا هم صدا بیرون نرود و هم همسایگان وضعیت داخل خانه را ناخواسته نبینند.

۱۸. دقت کنید شستن ماشین و فرش و.... در پارکینگ، تجاوز به حقوق دیگران نباشد. این کار با

هماهنگی مدیر یا سایر همسایگان باشد.

۱۹. در مصرف آب، برق و گاز مشاع انصاف داشته باشید. (بیشتر از مبلغی که می‌پردازید مصرف‌نکنید)

۲۰. درب ورودی ساختمان با دوستان یا آشنایان تجمع نکنید.

۲۱. وقتی برای انجام کاری به پشت بام می‌روید دقت کنید سر و صدا مزاحم همسایه طبقه آخر نشود. (دقت کنید به پشت بام نیز آسیبی نرسد)

۲۲. دقت کنید خودرو شما در پارکینگ روغن ریزی نداشته باشد.



هزینه های مشترک و شارژ ماهانه را قبل از اینکه به شما یادآوری کنند، پرداخت کنید.

۲۳. هنگام ورود و خروج دقت کنید درب‌های پارکینگ و ورودی صدای مزاحم تولید نکند. (در صورت نیاز روغنکاری شوند)

۲۴. دقت کنید صبح زود که می‌خواهید از منزل خارج شوید صدای بستن در و راه رفتن مزاحم استراحت همسایه‌ها نشود.

۲۵. جهت باز کردن درب ورودی ، از طریق آیفون به روی افراد ناشناس احتیاط کنید. (به کودکان نیز آموزش دهید)

۲۶. اگر با واحد همسایه کار دارند ولی زنگ شما را می زنند شما در ساختمان را روی ایشان باز نکنید. (شاید همسایه ترجیح داده در را باز نکند)

۲۷. از گذاشتن وسایل، پشت پنجره که ممکن است با وزش باد سقوط کنند خودداری کنید.

۲۸. در موقع وزیدن باد ، درها و پنجره‌ها را ببندید تا صدای به هم خوردن ناگهانی آنها مزاحم همسایگان

نشود.

۲۹. شایسته نیست کفش‌ها و وسائل اضافی در پله‌ها مزاحم عبور همسایگان باشد.



درِ ورودی ساختمان را هنگام ورود و خروج ببندید. در برقراری امنیت مجموعه، سهیم باشید.

۳۰. اگر گذاشتن کفش ها در راهرو مانعی ندارد شایسته است در جاکفشی مرتب چیده شوند.

۳۱. مهمانی را طوری ترتیب دهید که قبل از وقت استراحت همسایگان پایان یابد.(جهت مراسم شلوغ همسایگان را مطلع سازید)

۳۲. در اوقات استراحت همسایگان، از جابجا کردن وسایل و انجام کارهای ساختمانی که ایجاد صدای ناهنجار می‌نماید خودداری کنید.

۳۳. صدا زدن و صحبت کردن با دوستان و همسایه ها از پنجره یا بالکن کار شایسته ای نیست.

۳۴. اگر بر ساختمان یا واحدی اشراف دارید، در زندگی دیگران کنجکاوی نکنید.

۳۵. آسانسور را معطل نگه ندارید، تا دیگران نیز بتوانند استفاده کنند.

۳۶. از آلوده‌کردن هوا از طریق ایجاد گرد و خاک، استعمال دخانیات ، مواد پاک کننده شیمیایی و ... که مزاحم تنفس همسایگان می‌شود، بپرهیزید.

۳۷. به کودکان آموزش دهید به اموال همسایه‌ها و امکانات ساختمان آسیب نرسانند. (بر در و دیوارها ننویسند، خط نکشند، کثیف نکنند)

۳۸. هنگام اسباب کشی دقت کنید دیوارهای راه پله آسیب نبینند.

۳۹. به خاطر حفظ زیبایی محله و شهر از آویزان کردن لباس‌ها در بالکن خودداری کنید.

۴۰. از قراردادن اشیاء به درد نخور در بالکن و پشت پنجره خودداری کنید. (چون باعث زشتی چهره ساختمان و شهر می‌شود)

۴۱. به سهم خویش در زیباسازی شهر نقش داشته باشید و در حذف عواملی که موجب کم شدن زیبایی شهر می‌شوند، بکوشید.

۴۲. در صورت امکان در بالکن منزل خویش گلدان گل و گیاه قرار دهید تا منظره‌ای زیبا به وجودآید.

۴۳. تکاندن فرش، زیر انداز، سُفره و... از طبقه بالا کار پسندیده‌ای نیست.

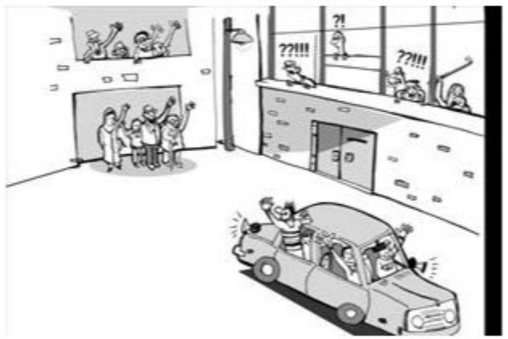
۴۴. اگرشب دیروقت به منزل بر می‌گردید، با ایجاد سر و صدا مزاحم همسایه‌ها نشوید.

۴۵. در ابتدای سکونت در مجموعه آپارتمان، درباره سیستم آتش نشانی و نکات ایمنی درباره آسانسور، خروج اضطراری و... از فردی مطلع تحقیق کنید.

۴۶. به احترام خویش و همسایگان از کشیدن سیگار و یا انداختن ته سیگار در آسانسور خودداری کنید.

۴۷. پارک خودرو، موتور سیکلت و دوچرخه حتی برای لحظات کوتاه هم نباید مزاحم رفت و آمد بقیه ساکنین باشد.(شاید کسی عجله داشته باشد و وسیله شما مزاحم و مشکل ساز شود)

۴۸. در پایان سکونت و هنگام ترک مجموعه ساختمانی، تمام هزینه‌ها را پرداخت نمایید تا مدیون نمانید. (اگر کلید یا هر وسیله‌ای از مجموعه یا یکی از همسایگان نزد شما مانده حتماً آن‌را برگردانید)



مراسم خداحافظی را در داخل آپارتمان انجام دهید. از بدرقه ی

دسته جمعی و شلوغ بپرهیزید.

مهمانی

قبل از رفتن به مهمانی

۱. قبل از رفتن به منزل کسی، تماس گرفته و با وی هماهنگی کنید. (شاید منزل نباشند، شایدقصد رفتن به جایی را داشته باشند ...)

۲. بهتر است از میزبان بخواهید تا وقت مناسب را خودش تعیین کند.

۳. شرایط را طوری تنظیم کنید که به میزبان سخت نگذرد. (به همین خاطر هر چه مدت زمان مهمانی کوتاه‌تر شود بهتر است)

۴. با ظاهر آراسته و مناسب در مهمانی حاضر شوید.

۵. اگر شب قصد ماندن دارید، لباس راحتی به همراه بردارید.

۶. مهمان ناخوانده نبرید. (مگر این که از میزبان اجازه بگیرید)

۷. زودهنگام به مهمانی نروید، شاید میزبان آماده پذیرایی از شما نباشد و شرمنده شود.



سرزده به مهمانی نروید. شاید مهمان داشته باشند، شاید اصلاً نباشند، یا...

۸. مدت زمانی را که قصد ماندن دارید، از قبل به اطلاع میزبان برسانید. (تا وی بتواند برنامه‌ریزی کند)

۹. اگر رژیم غذایی خاصی دارید، میزبان را مطلع سازید. (تا زحماتش به هدر نرود)

۱۰. اگر قصد دارید برای شام یا ناهار بمانید از قبل میزبان را مطلع سازید.

۱۱. بهتر است هدیه کوچکی مثل چند شاخه گل با خود ببرید.

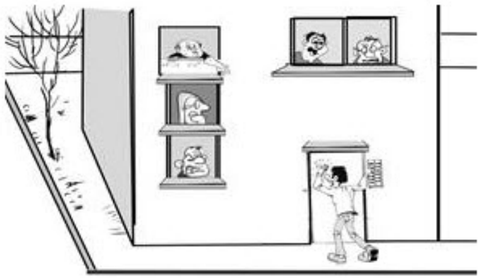
۱۲. می‌توانید از قبل، به موضوعات مورد علاقه و مناسب فکر کنید.(تا سکوت طولانی حاکم نشود)

۱۳. اگر به هر دلیلی مجبور به تأخیر شدید، سریعاً میزبان را مطلع سازید و معذرت‌خواهی کنید.

۱۴. پشت آیفون، خود را معرفی کنید. (نگویید من هستم)

۱۵. زنگ آیفون را به‌طور ممتد فشار ندهید.

۱۶. در مجتمع آپارتمانی وقتی منتظرهستید تا درِ ورودی ساختمان را باز کنند، اگر یکی از همسایه ها در را باز کرد تا داخل یا خارج شود شما داخل نشوید. صبر کنید تا صاحبخانه خودش در را باز کند. (بیرون از ساختمان منتظر باشید بهتر از این است که پشت در واحد منتظر بمانید)



اگر آیفون کار نکرد، نباید طوری در زد که باعث ناراحتی میزبان یا همسایگان شود.

در زمان مهمانی

۱. اجازه دهید ابتدا میزبان وارد شود،سپس در جایی که میزبان تشخیص می‌دهد، قرارگیرید. (چون حریم وی می‌باشد شاید بعضی از جاها را مصلحت نداند)

۲. شرایط و قواعد میزبان را رعایت کنید. اگر خواسته با خود کودک خردسال نیاورید شما نیز نبرید. یا اگر سیگاری نیست شما نیز سیگار نکشید، اگر زود می‌خوابد یا تلویزیون نگاه نمی‌کند. شما نیز رعایت کنید.

۳. وقتی دیر رسیده‌اید در نزدیک‌ترین جای خالی که پیدا می‌کنید بنشینید. (انتظار نداشته باشید دیگران جایشان را به شما بدهند)

۴. در مهمانی، وقتی به یک دوست می‌رسید، همراهان خود را فراموش نکنید. (در صورت امکان آنها را نیز در بحث شرکت دهید تا خسته نشوند)

۵. وقتی دو نفر با هم دوست هستند یا سرگرم صحبت هستند، بین آنها ننشینید. (مگر با اجازه آنها)



سعی کنید پشت به کسی نایستید، ننشینید، خم نشوید.اگر مجبور باشید معذرت خواهی کنید

۶. محدودیت‌های میزبان را درک کنید و انتظارات بیش از حد توان از وی نداشته باشید.

۷. اگر مهمان تازه‌ای وارد می‌شود جا را برایش باز کنید.

۸. موضوعات اختلاف‌برانگیز مطرح نکنید و مهمانی را به میدان جنگ و جدل تبدیل نکنید. (به سهم خود از ادامه یافتن این گونه بحث‌ها جلوگیری کنید)

بازیافت

مصرف بهینه و صرفه جویی

مصرف بهینه آب

مصرف بهینه انرژی(برق ، گاز،سوخت)

امداد خواهی و نجات

فهرست منابع

فرزندم در برخورد با دیگران خود را میزان قرار ده،

آنچه را که برای خود می پسندی برای دیگران نیز بپسند.

و آنچه را که برای خود نمی‌پسندی، برای آنان نیز مپسند،

...آنچه را که برای دیگران زشت می‌داری برای خود نیز زشت شمار

...آنچه را دوست نداری به تو بگویند، به دیگران نیز .

بخشی از سفارشات اخلاقی- تربیتی مولای متقیان علی (ع) به فرزند گرامیشان امام حسن مجتبی (ع)

۹. در جمع، با دست یا چشم به کسی اشاره نکنید.

۱۰. آقایان شایسته نیست وارد بحث‌های زنانه شوند.

۱۱. اگر سرزده به مهمانی می‌روید، به آنچه که میزبان جهت پذیرایی می‌آورد راضی باشید. (انتظار بیجا نداشته باشید)

۱۲. احترام میزبان را نگه دارید و از محکوم‌کردن وی و به کرسی نشاندن حرف خویش منصرف شوید.

۱۳. در جمع از ثروت و دارایی‌ها و افتخارات خویش تعریف نکنید. (به ویژه اگر مخاطب شما فاقد آن‌ها باشد)

۱۴. از دخالت در مسائل خانوادگی میزبان بپرهیزید.

۱۵. از لوازم شخصی میزبان استفاده نکنید.



در مدت زمان کوتاه مهمانی کودک را تنبیه یا تربیت نکنید..

۱۶. قبل از استفاده از وسایل میزبان، اجازه بگیرید و آن‌ها را به سر جای خود یا حالت اولیه برگردانید.

۱۷. در حضور دیگران پای خود را دراز نکنید. اگر مجبور باشید عذرخواهی کنید.

۱۸. قبل از استفاده از تلفن میزبان، اجازه بگیرید و مکالمه‌ی خود را خلاصه کنید.

۱۹. وقتی کسی می‌خواهد نزدیک شما بنشیند، کمی جابه‌جا شوید و جا را باز کنید. (یا نیم‌خیز شوید)

۲۰. در مهمانی و یا در جمع، تمام وقت را با یک نفر از حاضران به گفت‌وگو نپردازید. (طوری که گویی

کسی دیگر در آن جا نیست).

۲۱. کودکان خود را کنترل کنید تا باعث زحمت برای میزبان نشوند. (در صورت لزوم، از قبل به کودکان خود تذکر دهید)

۲۲. در صورتی که شما یا همراهانتان باعث خسارتی به میزبان شدید، شایسته است به طریقی جبران کنید.

۲۳. در مهمانی چند روزه یا طولانی‌مدت برای سرگرمی خود برنامه داشته باشید. (همراه داشتن کتاب، مجله و...)



در مهمانی، اگر پزشک یا مسؤول اداره ای نیز حضور دارد، نیازها یا بیماری های خاص خود را در حضور دیگران با وی مطرح نکنید.(موقعیت شناس باشید)

۲۴. در حضور دیگران صاف بنشینید یا صاف و راحت بایستید. (لَم ندهید یا در صندلی فرو نروید، دست در جیب نباشد، دست به کمر یا مایل به یک طرف نایستید)

۲۵. بعد از دوش گرفتن، حمام را تمیز کنید.

۲۶. در مهمانی از پُرخوری بپرهیزید.

۲۷. وقتی قصد رفتن به دستشویی دارید، مطمئن شوید کسی داخل نباشد. (به طریقی حضور خود را خبر دهید)

۲۸. قبل از خروج از دستشویی، مطمئن شوید دستشویی تمیز شده، سپس خارج شوید.

۲۹. بعد از بیرون‌آمدن از حمام یا دستشویی، هواکش را روشن بگذارید و در را ببندید.

۳۰. به عنوان میهمان، در رستوران، گران‌ترین غذا را سفارش ندهید.

۳۱. در رستوران، وقتی مهمان کسی هستید برای پرداخت، پیش‌قدم نشوید.

۳۲. با سرعتی هماهنگ با دیگران غذا بخورید. (اگر زودتر از دیگران سیر می‌شوید، آرام‌تر غذا بخورید تا با دیگران تمام کنید)

۳۳. در رستوران، کیف یا بسته‌ی همراه خود را روی میز غذا خوری نگذارید.



بدون اجازه ، از اتاق ها (به خصوص اتاق خواب) حمام، ،کمد لباس ، آلبوم عکس،

دست نوشته ها، کامپیوتر، کیف ، کمدهای آشپزخانه و یخچال میزبان...دیدن نکنید.

۳۴. سر سفره، اگر میزبان غذای مخصوصی را پیشنهاد می‌کند یا برای درست کردن آن وقت گذاشته ، حتی اگر دوست ندارید کمی از آن بچشید.

۳۵. بهتر است همه‌ی مهمانان حاضر بر سر یک سفره، با هم شروع به خوردن غذا کنند.

۳۶. زودتر از دیگران شروع نکنید.

۳۷. میوه را در جمع رسمی گاز نزنید.

۳۸. اگر قصد ترک مهمانی را دارید، پس از صرف غذا، بلافاصله مهمانی را ترک نکنید.

۳۹. وقتی غذا کم است، شایسته نیست ظرف اصلی غذا را خالی کنید. مقداری باقی بگذارید. (تا میزبان از کم بودن غذا شرمنده نشود)

۴۰. بعد از برخاستن از خواب، رختخواب خود را جمع کنید یا تختخواب خود را مرتب کنید.

۴۱. نوشیدنی‌های داغ را (به‌ویژه در حضور دیگران) فوت نکنید.

۴۲. هنگامی که سفره در حال چیده شدن است غذا را تست نکنید.

۴۳. هنگام نوشیدن چای، قند را در چای نزنید.

۴۴. شایسته است میوه‌های بهتر را برای بزرگ‌ترها باقی بگذارید.

۴۵. در حضور دیگران، از دست‌پخت میزبان بدگویی نکنید.

۴۶. بدون اجازه‌ی میزبان،گل‌یا میوه‌های درختان را نچینید.در صورت اجازه،انصاف را رعایت کنید.



به سلیقه ی صاحبخانه در دکوراسیون خانه اش، احترام گذارید

۴۷. اگر در منزل خود عادت غذایی یا آداب خاصی دارید که میزبان قادر به برآورده‌کردن آن نیست از وی تقاضای آن را نکنید.(باعث درد سر یا شرمندگی وی نشوید)

۴۸. قاشق را از داخل فنجان بردارید سپس چای یا قهوه را بنوشید.

۴۹. قاشق چایخوری مرطوب را داخل ظرف شکر نگذارید.

۵۰. اصرار نداشته باشید فقط از یکسری غذاهای خاص که تجربه‌ی خوردن آن‌ها را داشته‌اید، بخورید. (در سفره فقط به دنبال غذاهای مورد علاقه‌ی خود نگردید)

۵۱. در ظرف میوه به دنبال بهترین میوه نگردید.(میوه‌ها را زیر و رو نکنید)

پایان مهمانی و بعد از آن

۱. شایسته است خداحافظی با کم‌ترین سروصدا صورت گیرد.(به ویژه در آخر شب،با بوق زدن یا بلند

صحبت کردن، مزاحم همسایه‌ها نشوید)

۲. خداحافظی را طولانی نکنید و قبل از خروج از منزل،پایان دهید.(چندین بار خداحافظی نکنید)

۳. بعد از ترک مهمانی، از کمبودها و عیب‌هایی که به نظرتان آمده است، برای دیگران تعریف نکنید. (می‌توانید از خوبی‌های میزبان و مهمانی بگویید)

۴. نباید اسرار و مسائل خصوصی میزبان را فاش کنید.(نمک‌شناس باشید)



هنگام ورود و خروج، به احترام، صبر کنید تا بزرگ ترها پیش قدم شوند.

به عنوان میزبان

۱. آمادگی مهمان ناخوانده را داشته باشید. (سخت نگیرید)

۲. هنگام دعوت تاریخ و علّت مهمانی و اسامی شرکت‌کنندگان را بگویید تا افراد بتوانند در مورد حضورشان تصمیم بگیرند.

۳. در مهمانی‌های خصوصی، بهتر است افرادی را دعوت کنید که از حضور هم راضی باشند.

۴. می‌توانید با پیامک نیز دعوت خود را یادآوری کنید.

۵. اگر کسی را دعوت می‌کنید از وی خوب پذیرایی کنید.

۶. آغازکننده‌ی باب گفت‌وگو باشید و جویای احوال شوید.

۷. بهتر است مهمانان ناآشنا را به یکدیگر معرفی کنید.

۸. در حضور مهمان دراز نکشید.(یا در مبل فرو نروید).

۹. دو مهمان را که آشنایی قبلی با هم ندارند، برای مدت طولانی در کنار یکدیگر تنها نگذارید.

۱۰. در حضور مهمان با لباس راحتی ظاهر نشوید. بهتر است جوراب نیز بپوشید.

۱۱. برای اینکه خاطره خوشی از مهمانی بماند از قبل، متناسب با شرایط و روحیات مهمان، برای سرگرمی و تفریح مفید برنامه‌ریزی کنید. (به ویژه برای کودکان)

۱۲. مهمانی که جدا نشسته یا صحبت نمی‌کند را در بحث شرکت دهید.



سخنان مسرت بخش و مفید به میان آورید اجازه ندهید سکوت طولانی برقرار شود.

۱۳. شایسته نیست مهمان را تنها گذاشته و به دنبال کار خویش بروید.

۱۴. در مهمانی اگر به هر دلیلی عصبانی شُدید، خود را کنترل کنید و از کوره در نروید. (چون از اعتبار شما می‌کاهد)

۱۵. سعی کنیدصحبت مشترکی را در پیش گیرید.(آب و هوا، موفقیت‌های طرف مقابل،....)

۱۶. از مطرح‌کردن موضوعاتی که بر سر آن‌ها اختلاف‌نظر وجود دارد، خودداری کنید. (موضوعات مثبت مورد علاقه‌ی طرفین را مطرح کنید)

۱۷. درصورت اتفاق،خسارت واردشده توسط مهمان و کودکان را با روی گشاده،ناچیز جلوه‌دهید.

۱۸. خویشتن‌دار باشید و مسائل خانوادگی و اختلافات را در حضور مهمان مطرح نکنید.

۱۹. در حضور دیگر مهمانان، تمام توجه خود را به یک نفر معطوف نسازید. (متوجه حضور مهمانان دیگر نیز باشید)

۲۰. اگر از دست همسر یا فرزندتان دلخور شدید در حضور مهمان خویشتنداری کنید.

۲۱. در مهمانی‌های عمومی، افراد مُسِن‌تر و بزرگ‌ترها را به بالای مجلس هدایت و تعارف‌کنید.

۲۲. اگر فرزند شما و فرزند میزبان هم سال هستند، آنها را با هم مقایسه نکنید.



۲۳. قبل از شروع پذیرایی و در حضور مهمانان آنان را با صدای بلند شمارش نکنید.

۲۴. به قصد توزیع غذا، وسط سفره راه نروید. اگر مجبور شدید، حتماً لباس شما تمیز باشد.

۲۵. از مهمان کار نکشید.

۲۶. مهمان را معطل نگذارید و غذا را زودتر بیاورید.

۲۷. مهمان را مجبور به قضاوت درباره‌ی اختلافات خویش نکنید.

۲۸. روشویی یا دستشویی را از قبل تمیز کنید و به مهمان تازه‌وارد نشان دهید.

۲۹. هنگام غذا خوردن، مهمان باید راحت باشد و از هر غذایی که دوست دارد استفاده نماید. (اصرار نداشته باشید که حتماً از دیگر غذاهای موجود نیز بخورد)

۳۰. دقت کنید که همه‌ی افراد، غذاهای موجود در سفره را در دسترس داشته باشند.

۳۱. میوه‌ها را طوری در ظرف بچینید که به‌راحتی قابل برداشتن باشد.

۳۲. توجه داشته باشید که متناسب با تعداد مهمانان، وسایل و مواد لازم تدارک ببینید. (حتی‌الامکان ظروف سالاد و خورش مشترک نباشند)

۳۳. در رستوران در حضور مهمان برای پرداخت هزینه چانه نزنید. (یا اعتراض نکنید)

۳۴. هنگام خداحافظی و بدرقه‌ی مهمان،حتی‌الامکان تا قبل از حرکت وی، در را نبندید.



قبل از مهمان شروع به خوردن کنید و بعد از مهمان دست بکشید. (زودتر از مهمان تمام نکنید)

غذا خوردن

۱. بهتر است جهت صرف غذا، همه‌ی اعضای خانواده، در وقت معین دور هم جمع شوند.

۲. شایسته است شروع غذا با نام خدا و پایان آن با شکر از او باشد.

۳. شایسته است در چیدن سفره یا جمع کردن آن کمک کنید.

۴. اگر غذای ویژه‌ای در سفره بود، دیگران را نیز در نظر بگیرید. (احتمالاً آنها نیز مانند شما، دوست دارند استفاده کنند)

۵. با آرامش غذا بخورید، به طریقی که قاشق به حالت انتظار در جلوی دهان قرار نگیرد.

۶. وقتی‌تجربه‌ی‌خوردن‌غذایی‌را ندارید،درحضور دیگران از آن بدگویی نکنید.(به‌ویژه‌درحضور کودکان)

۷. از خوردن غذای داغ خودداری کنید. (آن را فوت نکنید)

۸. لقمه را بزرگ نگیرید. (هر چه لقمه کوچک‌تر باشد، جویدن آن راحت‌تر است)

۹. قاشق را به طور کامل پر نکنید.

۱۰. غذا را به اندازه‌ای مصرف در بشقاب خود بکشید. (تا در بشقاب چیزی باقی نماند)

۱۱. شایسته است به اندازه‌ای غذا بکشید که برای دیگران نیز به اندازه‌ی کافی بماند.

۱۲. به غذا خوردن دیگران خیره نشوید.

۱۳. با قاشق خویش از ظرف مشترک(دیس غذا،ظرف خورشت، ظرف سالاد و...) چیزی برندارید.



۱۴. شایسته نیست هنگام صرف غذا ،موضوعات تلخ یا اختلاف برانگیز مطرح کنید.

۱۵. هنگام صرف غذا از کلمات ناپسند استفاده نکنید. (عِفّت کلام داشته باشید)

۱۶. مواظب باشید قاشق و چنگال با تهِ بشقاب یا کاسه، تولید صدا نکند.

۱۷. اگر چیزی دور از دسترس شما بود، بیش از حد دست خود را دراز نکنید. از دیگران خواهش کنید که آن را به شما بدهند.

۱۸. با دهان بسته غذا را بِجَوید. (دهان را کامل باز نکنید)

۱۹. هنگامی که لقمه در دهان دارید صحبت نکنید.

۲۰. از کسی که لقمه در دهان دارد سؤالی نپرسید.

۲۱. هنگام صرف غذا، رادیو یا تلویزیون را خاموش کنید یا صدای آن را کم کنید.(تا در این فرصت، احساس آرامش، دوستی و تعلق بین اعضای خانواده بیش‌تر شود)

۲۲. هرگز در حضور دیگران آروغ نزنید. (در صورت غیرارادی بودن، با دهان بسته کنترل کنید و دست جلوی دهان بگیرید)

۲۳. لقمه یا قاشق را به طرف دهان ببرید نه دهان را به سمت آن.

۲۴. با عجله غذا نخورید. (تا متوجه طعم و مزه‌ی غذا شوید)

۲۵. اگر در ظرف غذای خود سنگ‌ریزه و... یافتید، شایسته نیست، دیگران آگاه شوند. (بهتراست آن را به طریقی که کسی متوجه نشود از ظرف خویش بیرون بگذارید یا آن را بپوشانید)

مقدمه

از خدا خواهیم توفیق ادب

بی‌ادب محروم ماند از لطف رب

به نقل از پیامبر اکرم(ص)، سودمندترین مردم کسی دانسته شده است که دیگران از دست و زبان او ایمن باشند. احساس امنیت روانی در تعاملات اجتماعی هدیه‌ای است که از دیگران دریافت می‌کنیم و در پرتو این احساس است که بستر مناسبی برای بروز توانمندی‌ها و ارضای نیازهای اجتماعی فراهم می‌گردد. نقطه‌ی شروع چنین احساسی و نیز شاخص‌های رفتاری آن متشکل از صدها و بلکه هزاران مهارت و ظرافت است که در بسیاری از موارد به صورت ناخودآگاه نقش خود را ایفا می‌کنند. گاهی غفلت از یک نکته‌ی ظریف و در ظاهر کوچک رفتاری، هسته‌ی اولیه فقدان‌های بزرگی می‌شود که جبران آن بسیار مشکل - اگر نگوییم ناممکن- است. اگر قدمی فراتر برویم، همین غفلت کوچک می‌تواند نقطه‌ی آغاز خصومتی دیرپا و دنباله‌دار شود.

انسان نماینده‌ی خالق هستی‌بخش خود بر روی کره‌ی خاک است و اگر بخواهد نماینده‌ای کارآمد و درخور باشد متخلق شدن به اخلاق خالق و متصف‌شدن به اوصاف او، کوچک‌ترین رسالتی است که فراروی انسان است. از بی‌شمار صفت نیکوی خداوندی هر کدام را بخواهیم دنبال کنیم ملتزم به پرورش مهارت‌های ریز و درشتی در خود هستیم که در نگاه اول بسیاری از آن‌ها چندان حائز اهمیت جلوه نمی‌کنند. لیکن با قدری تامل در می‌یابیم که چیدن میوه‌ی اخلاق نیکو از باغ مصفای انسانیتِ انسان، نیازمند رفتار ظریف و زیبای باغبان این باغ - که همانا کسی جز خود انسان نیست - و خون دل خوردن‌های فراوان است.

از جانب دیگر، ذات انسان بر مدنیت او مبتنی است؛ ایفای نقش مدنیت نیز مستلزم آگاهی از قواعد بازی‌های اجتماعی است تا بتوان در یک تعامل موثر اجتماعی، هم منشأ اثر بود و هم اثراتی نیکو از دیگران پذیرفت. آغاز چنین فرآیندی بر بنیان برقراری ارتباط اجتماعی استوار است و شالوده‌ی آن برخورداری از مهارت‌هایی است که – همان طور که پیش‌تر گفته شد- در ظاهر کم اهمیت، ولی به واقع بسیار تاثیرگذار هستند. نکته‌ی قابل ذکر دیگر اینکه تمام مهارت‌هایی که با مطالعه‌ی چند سطر پیشین ممکن است به ذهن خطور کند آموختنی و قابل یاد گرفتن در هر مقطع سنی است.

از یک منظر، یکی از رسالت‌های اصلی مربیان تعلیم‌دیده، انتقال دانش و تجربیات به نسل غیرمتخصص جامعه در حوزه‌ی تعلیم و تربیت است. این مطلب مبین یکی از نیازهای روز افزون همه‌ی اقشار اجتماع

۲۶. دقت کنید چیزی از بشقاب بیرون نریزد.



مواظب باشید هنگام جویدن غذا یا نوشیدن مایعات صدای غیرعادی ایجاد نشود.

۲۷. هنگامی که لقمه در دهان دارید صحبت نکنید.

۲۸. از جلوی بشقاب شروع به خوردن کنید نه از وسط یا عقب آن.

۲۹. قبل از نوشیدن آب، لب اطراف دهان را با دستمال تمیز کنید.

۳۰. نوشیدنی‌ها را یک‌باره سر نکشید جُرعه جُرعه بنوشید.

۳۱. نوشیدنی‌ها را به اندازه‌ای که می توانید بنوشید در لیوان بریزید.(بیشتر نریزید)

۳۲. نوشیدنی گازدار را با دقت بازکنید.(یک لیوان یا ظرف زیرآن بگیرید تا درون سفره یا روی لباس نریزد)

۳۳. وقتی لیوان در دسترس است آب یا نوشیدنی را با بطری نخورید.

۳۴. وقتی می‌خواهید لیوانی تمیز به کسی بدهید با انگشت داخل آنرا نگیرید.(بیرون آن را بگیرید)

۳۵. اگر کسی دستمال کاغذی خواست با جعبه تعارف کنید.(همچنین قند ،غذا یا میوه را با ظرف تعارف کنید)

۳۶. شایسته است برای کشیدن غذا ، میزبان ظرف آن را برای مهمان یا آقا برای خانم بگیرد.

۳۷. هسته‌ی میوه ،خرما یا زیتون را با دست بسته از دهان خارج کنید.

۳۸. بهتر است ته دیگ یا استخوان گوشت دار را نیز با دست برندارید.

۳۹. از کسی که غذا را تهیه کرده است تشکر کنید.(حتی اگر غذا کاملاً مورد تأیید شما نبوده باشد)

۴۰. در حضور دیگران از نخ یا خلال دندان استفاده نکنید.(در صورت اجبار،دست جلوی دهان بگیرید)



وقتی بقیه مشغول غذا خوردن هستند،عقب ننشینیدیابلند نشوید.اجازه دهید راحت غذایشان را بخورند.

رفتارهای پسندیده در رانندگی

نکات پسندیده عمومی در رانندگی

۱. هنگام حرکت از صحبت کردن و رد و بدل کردن چیزی با راننده یا سرنشین خودروی کناری خودداری کنید.

۲. پشت چراغ قرمز در خودروهای کناری کنجکاوی نکنید. (همچنین وقتی از کنار خودرویی سبقت می‌گیرید)

۳. اگر چراغ قرمز است ولی یک راننده رعایت نکرد و رد شد شما اینکار را نکنید. هرچند پشت سر شما بوق بزنند. (کسی پاسخگوی خلاف شما نخواهد بود)

۴. به عابر پیاده‌ای که قصد عبور از عرض خیابان دارد فرصت دهید بگذرد. (به ویژه برای افراد مسن، مادری که با کودک است یا فردی که باری در دست دارد)

۵. پشت چراغ قرمز لاین مخصوص گردش به راست را اشغال نکنید.

۶. در وسط خیابان و مسیر عبور دیگران جهت گفتگو با راننده‌ای دیگر، ماشین خویش را متوقف نکنید. (باعث راه بندان نشوید)

۷. در زمان توقف در حاشیه جاده مواظب فرزندان خودباشید.

۸. از کسی که بد و پر خطر حرکت می‌کند فاصله بگیرید.بهتر است به او اجازه عبور بدهید.

۹. در سطوح شیب دار و حاشیه جاده‌ها حتماً تُرمز دستی را بکشید. حرکت اتوبوس و کامیون‌های بزرگ و باد شدید می‌تواند باعث به راه افتادن خودرو و بروز حادثه شود



۱۰. اگر مجبور به بستن باربند هستید از باربند استاندارد استفاده کرده و دربستن بار دقت کنید. (افتادن

بار و اثاثیه از باربند در جاده‌ها، باعث اتفاقات ناگواری شده است)

۱۱. هنگام حرکت از کنار خیابان مواظب باشید شاید درب ماشینی یکباره باز شود یا عابری از پشت ماشین‌های پارک شده یا درختان، ناگهان وارد خیابان شود.

۱۲. درِ خودرو را ناگهان باز نکنید،مراقب خودروهای در حال حرکت باشید.

۱۳. لاستیک‌ها را به موقع عوض کنید. (لاستیک صاف و بدون عاج خطرآفرین است)

۱۴. رانندگی نامناسب دیگران را تلافی نکنید. (به خاطر سلامتی خویش گذشت کنید)

۱۵. اگر کودک خردسال دارید صندلی مخصوص کودک را بر روی صندلی عقب نصب‌کنید و هنگام حرکت، کودک را درون آن قرار دهید.

۱۶. قرار دادن کودک بر روی پا، در صندلی جلو خطرناک است. در یک تصادف کوچک اگر کیسه هوا باز شود می تواند باعث خفگی کودک شود.

۱۷. در مسیرهای یک طرفه خلاف جهت حرکت ماشین‌های دیگر حرکت یا توقف نکنید.

۱۸. از سوار کردن مسافر در عقب وانت، روی بار یا صندوق عقب خودرو خودداری کنید. در این مواقع ترمز ناگهانی یا تصادف منجر به حوادث ناگوار گردیده است.

۱۹. وقتی خیلی عصبانی هستید بلافاصله شروع به رانندگی نکنید یا اگر در حال حرکت هستید توقف کنید، کمی صبر کنید تا احساس آرامش کرده سپس حرکت کنید.

۲۰. در حفظ علایم راهنمایی در کنار جاده‌ها و خیابان‌ها بکوشید.



خودروی خود را مقابل درب حیاط همسایه، یا در پارکینگ اختصاصی دیگران پارک نکنید.

۲۱. در هنگام بارندگی شدید و مه اگر به خوبی جاده را نمی‌بینید بهتر است خودرو خود را در حاشیه جاده متوقف کنید و چراغ‌های راهنما را روشن کنید.

۲۲. در هنگام بارندگی به ویژه در آغاز بارش که جاده کم کم خیس می‌شود به خاطر لغزندگی، سرعت خود را کم کنید و فاصله با ماشین جلویی و کناری را بیشتر کنید.

۲۳. در مسیرهای کوتاه یا هنگام حرکت با سرعت پایین نیز کمربند را ببندید. (شاید ماشینی از پشت به ماشین شما برخورد کند)

۲۴. از توقف بر روی پل‌ها و درون تونل‌ها، خودداری کنید.

۲۵. دقت کنید زیر صندلی راننده، قفل فرمان، بطری آب، میوه‌های گرد یا هر چیز که ممکن است حرکت کند، قرار ندهید. در مواقع اضطراری، ممکن است مانع پایین رفتن پدال ترمز شوند و حادثه ناگواری رخ دهد.

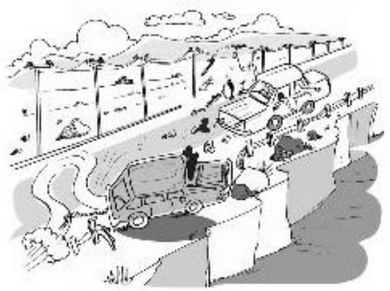
۲۶. عادت کنید کمربند ایمنی را قبل از حرکت ببندید. (در بسیاری از حوادث گذشته کمربند ایمنی خط بین مرگ و زندگی بوده است)

۲۷. در جاده، هنگام ترافیک و حرکت آهسته خودروها،از شانه خاکی یا لاین روبرو سبقت نگیرید. این کار تجاوز به حقوق دیگران است و باعث سنگین تر شدن ترافیک نیز می گردد.

۲۸. در خیابان از ورود به خط ویژه اتوبوس یا تاکسی خودداری کنید.

۲۹. پشت چراغ قرمز وقتی روبه‌روی شما راه بندان است حتی اگر چراغ سبز شد حرکت نکنید تا تقاطع مسدود نشود.

۳۰. در خیابان وقتی قصد توقف دارید، در مکانی توقف کنید که باعث ترافیک نشود. (مزاحم حرکت روان دیگر ماشین‌ها نشوید)



پوست میوه و تخمه،پلاستیک زباله،ته سیگار، مایعات و... را به بیرون پرتاب نکنید.

۳۱.وقتی مسافرین در حال پیاده شدن از اتوبوس یا مینی بوس هستند سرعت خود را کم کنید ممکن است مسافری ناگهان از جلوی اتوبوس وارد خیابان شود.

۳۲. در مسیرخاکی،مواظب باشید رانندگی شما باعث ایجاد گردوخاک برای دیگران نشود.

۳۳. تهاجمی و نمایشی رانندگی نکنید. (و گرنه خطرات و عواقب احتمالی آن را بپذیرید)

۳۴. فرمان را با دو دست خود بگیرید تا در صورت بروز اتفاق ناگهانی همچون ترکیدن لاستیک یا لیز خوردن و...بتوانید بهتر ماشین را کنترل کنید.

۳۵. دست خود را از ماشین بیرون نیاورید و آن را تکان ندهید.(چون می‌تواند باعث حواس‌پرتی یا گمراهی رانندگانی شود که از پشت سر یا روبه‌رو می‌آیند)

۳۶. همیشه این واقعیت را به خود یادآوری کنید که در زندگی شهرنشینی، رانندگی نیازمند صبر و گذشت فراوان است.(پس صبور باشید، گذشت کنید و خونسردی خود را حفظ کنید)

۳۷. در مسیرهایی که برای اولین بار رانندگی می‌کنید، احتیاط بیشتری به خرج دهید.

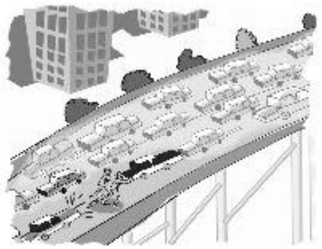
۳۸. وقتی که داروهای خواب آور استفاده می‌کنید یا دائم خمیازه می‌کشید و احساس خستگی یا خواب‌آلودگی دارید رانندگی نکنید. (به چشمان خسته خود اعتماد نکنید)

۳۹. پایین کشیدن شیشه‌ها یا زیاد کردن صدای موسیقی تأثیر زیادی بر خواب‌آلودگی ندارد.بهتر است در محلی مناسب توقف و کمی استراحت کنید.(دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است)

۴۰. در حین رانندگی، با گوشی همراه صحبت نکنید یا پیامک ننویسید. بهتر است چند لحظه کنار بکشید و توقف کنید یا آن‌را به بعد موکول‌کنید. (حفظ جان مهم‌تر است)

۴۱. با کُند حرکت کردن، خط سبقت را مسدود نکنید. به دیگران اجازه‌ی سبقت بدهید.

۴۲. با سرعت زیاد در لاین های کناری حرکت نکنید.



اگر ماشینی در خیابان خراب شده، از بوق زدن خودداری کنید. بابوق زدن مشکل حل نمی شود.

۴۳. در جایی که خط ممتد است سبقت نگیریدخط ممتد مانند دیوار است آنرا خراب نکنید.

۴۴. هنگام عبور از کنار وسایل نقلیه‌ای همچون موتورسیکلت، وانت ، وسایل راه سازی، تراکتور، کمباین و...) که دید کافی نسبت به پشت‌سر ندارند، احتیاط‌کنید.

۴۵. اگر کسی خواست از شما سبقت بگیرد ولی نتوانست (به‌خاطر این که ماشینی از روبه‌رو می‌آید)، با کم کردن سرعت اجازه دهید به خط برگردد.

۴۶. اگر کسی اصرار به سبقت دارد به وی اجازه دهید. (لجبازی نکنید شاید واقعاً ضروری باشد)

۴۷.بوق ممتد نزنید. (چون باعث ناراحتی و بدگویی دیگران می‌شود)

۴۸.از بوق ماشین تنها در مواقع ضروری استفاده‌کنید. (برای ابراز خشم، احوال‌پُرسی، خداحافظی، پرسیدن قیمت.... استفاده نکنید)

۴۹. هنگام پارک کردن فکر خروج خودرو عقب و جلوی خود نیز باشید.

۵۰. به عنوان راننده، در هنگام رانندگی، تمام حواس خود را به رانندگی معطوف نموده و برای دیدن صحنه‌هایی که از دست داده‌اید سر خود را برنگردانید.

۵۱. ظرف بنزین، و مواد سوختی را داخل صندوق عقب خودرو نگذارید.

۵۲. در حین رانندگی هرچند ناراحت‌باشید، از الفاظ و حرکات ناپسند استفاده‌نکنید.

۵۳. شایسته است داخل خودرو خویش را همیشه تمیز نگه دارید.

۵۴. دقت کنید در چراغ جلو عقب راهنما نقص وجود نداشته باشد. همچنین پوشیده از گرد و خاک نباشند، تا در شب و روز به خوبی دیده شوند.

۵۵. در حین رانندگی اگر چراغ‌های راهنمای ماشین خراب شد، با دست جهت حرکت خود را مشخص کنید. (در اسرع وقت در رفع خرابی بکوشید)

۵۶. همیشه در رانندگی مواظب کودکان دوچرخه‌سوار باشید.



هنگام حرکت، وقتی به آب می رسید،مواظب باشید بر روی عابران پیاده پاشیده نشود.

۵۷. بین خطوط حرکت کنید و قبل از گردش یا تغییر خط حتما از راهنما استفاده‌کنید.

۵۸. در پمپ بنزین و پمپ گاز سیگار نکشید.همچنین تلفن همراه را جواب ندهید.

۵۹. درجاده وقتی می‌خواهید به راست یا چپ بپیچید از صدها متر جلوتر در مسیر مربوطه قرار گیرید. (ناگهان تغییر مسیر ندهید)

۶۰. از قبل، کارت سوخت و پول خود را آماده کنید تا دیگران معطل نشوند.

۶۱. همیشه قبل از توقف در کنار خیابان یا جاده یا تغییر جهت، با زدن چراغ راهنما، رانندگان پشت سر خود را آگاه سازید. (از چراغ راهنما به‌خوبی استفاده کنید)

۶۲. چراغ راهنمای خودرو خویش را بعد از گردش به راست یا چپ و... خاموش کنید تا باعث گمراهی دیگران نشود.

۶۳. هنگامی که بچه‌های خردسال در ماشین هستند، ماشین را خاموش کنید، ترمز دستی را بکشید و کلید را به همراه خود ببرید.

۶۴. در هنگام بارندگی شدید، غروب و سحر چراغ‌ها را روشن کنید تا رانندگان دیگر ، فاصله با شما را بهتر تشخیص دهند.

۶۵. اگر در مسیر، با چاله یا مانع خطرناکی مواجه شدید که ممکن است بعضی‌ها متوجه آن نشوند آن‌ها را به طریقی آگاه کنید.

۶۶. در حین رانندگی، فرمان ماشین را به دست کودک ندهید یا آن را بغل نکنید.

۶۷. صدای ناهنجار لوله اگزوز و همچنین موسیقی با صدای بلند نوعی مردم آزاری است و باعث بدگویی مردم نسبت به راننده می‌شود.

۶۸. در نزدیکی بیمارستان‌ها یا محل‌های مسکونی بوق نزنید.

۶۹. پس از پارک خودرو، دقت کنید مدارک، پول، کیف دستی و هر چیز ارزشمندی که جلب توجه می‌کند را از معرض دید بردارید. (می‌توانید در صندوق عقب قرار دهید)

۷۰. در تصادف جزیی که میزان خسارت ناچیز است، شایسته است ماشین‌های خود را کنار بکشید و مزاحم رفت و آمد دیگران نشوید.

۷۱. در شب، مواظب باشید که نور بالا مزاحم دید دیگران نشود.

۷۲. اگر در بین راه، سنگ یا مانع خطرناکی افتاده باشد، در صورت امکان آن را بردارید.

۷۳. از پارک وسیله نقلیه در پیاده‌رو خودداری کنید. حقوق دیگران را رعایت کنید.

۷۴. بعد از بروز تصادف، با گذاشتن مثلث احتیاط یا به هر طریق ممکن، دیگران را آگاه‌سازید تا آن‌ها بتوانند سرعت خود را کنترل کنند و با احتیاط از کنار شما عبور نمایند. (باعث تصادفی دیگر نشوید)

۷۵. بعد از تصادف، خونسردی خود را حفظ کنید تا پلیس سر برسد. (با طرف مقابل درگیر نشوید و مشکل را پیچیده‌تر نکنید)

۷۶. از خوردن، آشامیدن، صحبت کردن با تلفن همراه، عکس گرفتن، تلویزیون نگاه کردن و یا هر کار دیگر که باعث حواس‌پرتی می‌شود، بپرهیزید.

۷۷. تلویزیون یا وسایل مشابه را در ماشین خود نصب نکنید.(چون انسان نمی‌تواند هم‌زمان به دو محرک نگاه و توجه نماید)

۷۸. اگر، به ماشینی که صاحب آن حضور ندارد صدمه‌ای رساندید، شایسته‌تر آن است که با گذاشتن شماره‌ی تماس، یا به هر طریق دیگر فکر جبران آن باشید. مواظب باشید از روی اشیایی که ممکن است به اطراف پرتاب شوند، رد نشوید.

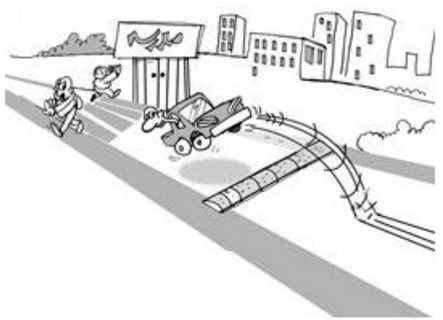
۷۹. اگر اولین نفری هستید که به صحنه‌ی تصادف یا حادثه‌ی رانندگی می‌رسید،خونسردی خود را حفظ

کنید.با شماره‌ی ۱۱۵ (اورژانس) یا ۱۱۰ (پلیس) تماس گرفته‌وتقاضای کمک کنید.

۸۰. قبل از رسیدن به تقاطع وقتی چراغ زرد می‌شود عجله نکنید قبل از خط عابر پیاده توقف کنید اگر وارد تقاطع شده‌اید با احتیاط سریع‌تر خارج شوید.

۸۱. پشت چراغ قرمز، روی خط عابر پیاده توقف نکنید.(حق عابر پیاده را رعایت کنید)

۸۲. هنگام سبز شدن چراغ راهنما، با احتیاط و سریع حرکت کنید.(به ویژه اولین خودرو)



هنگام عبور کودکان احتیاط کنید.آن ها ممکن است دستپاچه شوند.(به ویژه در نزدیک مدارس)

۸۳. به کودکان خود نحوه‌ی صحیح باز کردن در و پیاده شدن از خودرو را آموزش دهید.

۸۴. در زیر شیشه‌ی عقب خودرو اگر چیزی مانع دید می‌شود حتماً آن‌را بردارید. اجازه ندهید کودکان نیز آنجا دراز بکشند.

۸۵. جهت سبقت گرفتن از چند ماشین یا تریلی، در مسیرهای دوطرفه، دقت کنید فاصله‌ی کافی با ماشینی که از روبرو می‌آید داشته باشید.

۸۶. به کودکان آموزش دهید تاهنگام حرکت، سر و دست خود را از شیشه بیرون نیاورند.

۸۷. همیشه فاصله مناسب با خودروی جلویی را رعایت کنید.شاید انسانی بر زمین افتاده وخودروی‌جلوی شما ناگهان مجبور به توقف شود.

۸۸. از توقف و سبقت سر پیچ‌ها خودداری کنید. همچنین از سمت راست سبقت نگیرید.

۸۹. در رانندگی طولانی مدت حداقل هر ۲ ساعت یکبار توقف کنید. از خودرو پیاده شوید چند قدمی پیاده روی و نرمش کنید.

است تا در پرتو این انتقال دانش بتوانند رفتار و عملکرد خود را بر اساس مبانی علمی مستدل از یک جانب، و فرهنگ بومی و الهی از جانب دیگر تنظیم کنند. نیاز افراد به مباحث ساده شده‌ی علمی است که رواج شمار فراوانی از آثار نویسندگان سایر فرهنگ‌ها را در این مرز و بوم دامن زده است. آثاری که چیزی جز ترجمه‌ی صرف آموزه‌های فرهنگی دیگران نیست. بسیاری از این آموزه‌ها از ابعاد مختلف با جامعه‌ی ایرانی ناهمخوان است - اگر چه می‌توان گفت که متعارض است. نپرداختن متخصصان به نیازهای مخاطبان غیرمتخصص و در نتیجه پیامدهای ناگواری در حوزه‌ی مسایل رفتاری و اجتماعی شده است.

به لحاظ مبانی، ما به سان تشنگان لب دریاییم و تبدیل گوهرهای نهفته در این پیشینه به تزیینات قابل مصرف برای غیرمتخصصان، همت بلندی را می‌طلبد که ممکن است بهای گزافی به خاطر این بلند همتی پرداخته شود. آنچه در این کتاب ملاحظه می‌شود آغاز گام نهادن و مصروف داشتن همت نگارنده‌ی آن است تا به این رسالت تربیتی اقدام کند. آقای هیبتی پاسخگویی به یک نیاز جدی جامعه را سرلوحه‌ی کار خود قرار داده است که این تجربه‌ی ایشان، اشاره به ظرایف و لطائفی است که در کتاب "رفتارهای پسندیده و اصول شهروندی" ملاحظه می‌شود. به سهم خود از جرأت و جسارت ایشان تقدیر می‌کنم و چشم امید به قدم‌های استوارتر ایشان در راه پیوند بین دنیای تخصصی تعلیم و تربیت و جامعه غیر متخصص در این زمینه دارم. چشم ما بر طلعت آینده باد.

دکتر مسعود حسین‌چاری

رئیس بخش روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز

۹۰. از بوق‌های مخصوص بیابان، در خیابان و مناطق مسکونی استفاده نکنید.

۹۱. هنگام پارک در پارکینگ عمومی،دقت کنید فضایی به اندازه دو خودرو را اشغال نکنید.

تاکسی

۹۲. به عنوان راننده‌ی تاکسی،در برخورد با مسافران صبور باشید و محترمانه برخورد کنید.

۹۳. تاکسی محل کار شماست. شایسته است در نظافت و همچنین سالم بودن صندلی‌ها بکوشید. (مثلاً باعث پارگی یا کثیف شدن لباس مسافران نشود)

۹۴. با خیره‌شدن یا سؤال‌کردن، در مسائل خصوصی مسافران کنجکاوی نکنید.

۹۵. شایسته است اسباب و وسایل سنگین مسافر خانم را در صندوق عقب بگذارید.

۹۶. وقتی مسافری تمایل به گفت‌وگو ندارد، حریم شخصی وی را محترم بشمارید و اصرار به هم کلامی نداشته باشید.

۹۷. شایسته است، از پخش موسیقی با صدای بلند یاموسیقی نامناسب، خودداری کنید.

۹۸. شایسته است هرچند عصبانی باشید در حضور مسافر عِفّت کلام حفظ شود.

۹۹. وقتی مسافران زیادی منتظر تاکسی ایستاده‌اند شایسته نیست به خاطر کرایه بیشتر دنبال مسافر دربستی بگردید.

۱۰۰. برای سوار یا پیاده کردن مسافر ، در وسط خیابان،ابتدای پل هوایی یا زیرگذر،ورودی و خروجی تقاطع هنگام سبز بودن چراغ راهنمایی، توقف نکنید.

موتورسواری و دوچرخه‌سواری

۱۰۱. مواظب باشید موتورسیکلت شما بیش از حد معمول صدا تولید نکند.(معمولاً همسایگان یا کسانی که شاهد باشند، از این کار به بدی یاد خواهند کرد)

۱۰۲. با موتور سیکلت از پیاده رو عبور نکنید.

۱۰۳. موتور سیکلت خود را به سپر، راهنما، بوق، چراغ، آیینه و دیگر لوازم ایمنی مجهزکنید.

۱۰۴. هرگز بدون چراغ در شب موتور سواری نکنید. به‌ویژه چراغ خطر عقب روشن باشد (تا کسانی که از پشت سر می‌آیند، متوجه حرکت شما شوند)

۱۰۵. با سرعت بیش از حد مجاز رانندگی نکنید.

۱۰۶. در پمپ بنزین، ابتدا موتورسیکلت را خاموش نموده سپس سوخت گیری نمایید.

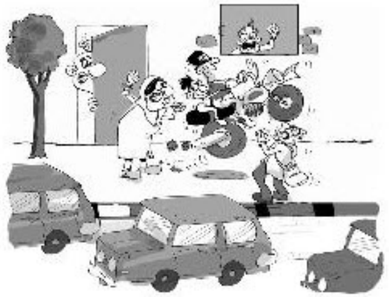
۱۰۷. بهتر است در شب از دوچرخه استفاده نکنید. (در صورت لزوم لباس روشن بپوشید)

۱۰۸. هنگام رانندگی با موتورسیکلت و دوچرخه، اگر قصد چرخش به راست یا چپ دارید، با دست نیز جهت مسیر را مشخص کنید.

۱۰۹. از چراغ قرمز عبور نکنید. (قوانین رانندگی فقط مخصوص ماشین‌سواران نیست. موتورسواران و دوچرخه‌سواران نیز باید این قوانین رعایت نمایند)

۱۱۰. حتماً از کلاه ایمنی استفاده کنید. هر چند به رانندگی خود مطمئن باشید ولی یک برخورد کوچک می‌تواند باعث سقوط شود.

۱۱۱. در جهت مخالف حرکت نکنید.(انتظار نداشته باشید دیگران مواظب جان شما باشند)



در خیابان یا مکان های عمومی تک چرخ زدن را کاری زشت و خطرناک بدانید.

رفتارهای پسندیده در مکانهای عمومی و ...

خیابان

۱. در خیابان یا مکان‌های عمومی با انگشت به کسی یا چیزی اشاره نکنید.

۲. خیره شدن به دیگران و گوش دادن به صحبت آن‌ها کار شایسته ای نیست.

۳. در شب، اگر قصد عبور از خیابان یا جاده را دارید، لباس روشن بپوشید. (رانندگان دیرتر متوجه رنگ‌های تیره می‌شوند)

۴. در ایستگاه اتوبوس از جلوی اتوبوس ناگهان وارد خیابان نشوید همچنین از کنار درختان و از پشت ماشین های پارک کرده یکباره وارد خیابان نشوید. ممکن است راننده نتواند به موقع عکس العمل نشان دهد و منجر به تصادف شود.

۵. موقع سوار یا پیاده شدن از پشت سر راننده پیاده نشوید. درب را به سمت خیابان باز نکنید.

۶. هنگام پیاده شدن، یکباره درب خودرو را باز نکنید، شاید به دوچرخه سوار یا عابرپیاده برخورد کند.

۷. پرتاب ترقه یا ایجاد صدای ترسناک در محیط مسکونی یا خیابان را کاری زشت و خطرناک بدانید. (درصورت مشاهده تذکر دهید)



وقتی منتظر تاکسی ایستاده اید.کنار خیابان بایستید و مزاحم حرکت خودروها نشوید.

۸. جهت عبور از عرض خیابان و بلوار،از محل خط کشی شده و مخصوص، پل عابر پیاده و یا زیرگذر استفاده‌کنید.

۹. توقف دسته‌جمعی عابرین پیاده، پشت چراغ قرمز، صحنه‌ای زیباست که نشان دهنده بالا بودن سطح

فرهنگ شهروندی است. (شما نیز به نوبه‌ی خود در خلق آن بکوشید هر چند عده ای رعایت نکنند)

۱۰. مرتب کردن مو و لباس روبروی شیشه اتومبیل ها و ویترین مغازه ها کار شایسته ای نیست. قبل از خروج از منزل این کار انجام شود.

۱۱. هنگام برداشتن چیزی از روی زمین، بنشینید و آن را بردارید. (از کمر خم نشوید)

۱۲. در باغچه‌ها و گلدان‌های کنار خیابان و جوی آب، زباله نریزید.

۱۳. در کنار خیابان یا در مسیر عبور وسایل نقلیه، به هیچ وجه توپ بازی نکنید. (در صورت مشاهده نیز محترمانه تذکر دهید)

۱۴. برای صدا کردن یا آگاه کردن دیگران از سوت زدن استفاده نکنید.

۱۵. در مسیر عبور دیگران سد معبر نکنید.



بر روی تابلوهای راهنمایی پوستر نچسبانید یا چیزی ننویسید.(در صورت مشاهده نیز صریحاً تذکر دهید)

۱۶. در اتومبیل‌های پارک شده سرک نکشید و کنجکاوی نکنید.

۱۷. اگر ماشینی در مسیر عبور دیگران خراب شده و باعث راه بندان شده شایسته است در صورت امکان، کمک کنید تا آن را به کنار خیابان یا جاده هدایت کنید.

۱۸. وقتی چراغ (برای عبور عابر پیاده) قرمز است،صبر کنید تا چراغ سبز شود،سپس حرکت کنید(تا مجبور نشوید با التماس و ترس از بین خودروها عبور کنید)

۱۹. آشغال ریختن در خیابان یا پیاده‌رو را کاری زشت بدانید و دیگران را نیز برحَذَردارید.

۲۰. وقتی پیاده هستید و به ماشینی می رسید که در حال دنده عقب گرفتن است چون دیدِ کمی دارد بهتر است به وی اجازه عبور دهید.

۲۱. تمیز کردن بینی و انداختن آب دهان در خیابان یا مکان‌های عمومی و در حضور دیگران کار ناپسندی است.

۲۲. بهتر است پول خود را به‌جای این که به افراد متکدّی حرفه‌ای در خیابان بدهید، به مستحقی که می‌شناسید بدهید یا در صندوق صدقات بیندازید.

۲۳. در پیاده‌رو و خیابان با صدای بلند قهقهه نزنید.



اگر نشانی پیچیده است، لازم نیست تمام جزییات را توضیح دهید. بخش اول نشانی را

توضیح دهید و از فرد سؤال کننده بخواهید تا بقیه ی مسیر رابعداً از دیگران بپرسد.

۲۴. از انداختن دستمال کاغذی بر روی زمین خودداری کنید.

۲۵. اگر قصد کارهای بنّایی دارید،دقت کنید که باعث مزاحمت برای دیگران نشود.

۲۶. در هنگام عبور از کوچه یا خیابان اگر درب حیاطی باز باشد کنجکاوی نکنید. (حریم خصوصی دیگران احترام بگذارید)

۲۷. بهتر است صحنه‌ی ساخت و ساز یا تعمیر ساختمانی را بپوشانید.(تا منظره‌ای نازیبا از شهر به چشم نیاید)

۲۸. به دست‌فروشانی که مانع عبور و مرور مردم شده‌اند، تذکر بدهید.

۲۹. آقایان شایسته نیست در مکان های عمومی و در معرض دید دیگران، موهای خود را شانه کنند.یا پیراهن خود را در شلوار بزنند.

۳۰. اگر کسی از شما آدرسی می پرسد، اگر می دانید وی را راهنمایی کنید.(اگر نشانی را نمی‌دانید و یا مطمئن نیستید، فرد را گمراه نکنید)



اگر در مسیر عبور شما تصادفی رخ داده باشد، یا اتفاقی افتاده که به کمک شما نیازی نیست، خودرو خود را متوقف نکنید.

۳۱. هنگام حرکت در پیاده‌رو، دقت کنید وسایلی که حمل می‌کنید به دیگران آسیبی نرساند. اگر برای کسی مزاحمت ایجاد کردید حتماً عذرخواهی کنید.

۳۲. وقتی پیاده هستید، در کوچه‌ها از سمت راست حرکت کنید.

۳۳. در خیابان و دیگر مکان‌های عمومی کسی را با صدای‌بلند، خطاب‌نکنید. (شاید وی مایل نباشد دیگران اسم یا سمت وی را بدانند)

۳۴. شایسته است در صورت امکان به کسانی که عبور از عرض خیابان سخت است کمک کنید. (کهنسالان، کودکان، نابینایان و...)

۳۵. درحفظ تابلوهای راهنمایی جاده ای و شهری بکوشید. (گویا نبودن این تابلوها باعث قضاوت منفی مسافرین، درباره مردم و مسؤولین شهر می شود)

۳۶. عابر پیاده شایسته است داخل پیاده‌رو حرکت کند.(در حاشیه خیابان راه نرود)

۳۷. جهت عبور از اتوبان‌ها از زیرگذر یا پل‌های مخصوص عابر پیاده استفاده کنید.



از بردن سگ به مکان های عمومی خودداری کنید.(ممکن است باعث ترس یا آزار دیگران شوند)

گردشگری،اماکن و میراث فرهنگی

۱. صنعت گردشگری را به عنوان صنعت پاک و بدون دود بشناسید و آمدن گردشگران داخلی و خارجی را به دیده یک فرصت عالی برای اشتغالِ بیشتر مردم شهر خویش و افزایش درآمد کشور بدانید.

۲. شایسته است مناطق گردشگری شهر خویش را به خوبی بشناسید و هر از چندی به آنها سربزنید. (گردشگر شهر خویش نیز باشید)

۳. با گردشگر و مسافر خارجی باید همچون میهمان برخوردکنید. اگربد برخوردکنید به حساب کل مردم شهر یا کشور شما می گذارند.

۴. نه تنها توریست‌های چشم آبی ارز وارد کشور می کنند. بلکه همه گردشگران و مسافران کشورهای همسایه یاکشورهای آفریقایی و شرق آسیا و ایرانیان مقیم خارج کشور نیز با ورودشان باعث رشد اقتصادی و پیشرفت کشور می شوند.

۵. به قصد مکالمه یا کنجکاوی، مزاحم گردشگران خارجی نشوید.

۶. در معرض دید گردشگران خارجی، با رفتار شایسته، وجهه‌ای خوب و با فرهنگ از مردم ایران، ارایه دهید.



در مواجهه با افرادخارجی عادی برخورد کنید. با نگاه های کنجکاوانه باعث آزار آنها نشوید.

۷. اگر یک گردشگر از مناطق مذهبی، تاریخی و دیدنی لذت ببرد، امکان بازگشت او با همراهی افراد دیگر زیاد است ولی اگر به او بد بگذرد، هم مدت اقامت خود را کوتاه تر می‌کند و هم دیگران را از آمدن منصرف می کند.

۸. با گردشگران خارجی درباره مشکلات کشور درد دل نکنید. حتی اگر آنها هم پرسیدند شما تنها لبخند بزنید.

۹. اگر یک خارجی بنا به دلیلی نسبت به ایران ذهنیت مثبتی دارد، هرچند شما دلیلش را قبول ندارید، لبخند بزنید و سعی در عوض کردن ذهنیت وی نداشته باشید.

۱۰. به عنوان راننده ایرانی که مسافرین خارجی را جابجا می کند، شایسته است آراستگی ظاهر خویش را رعایت کنید و نظافت ماشین خویش را جدی بگیرید.

۱۱. همیشه با خوشرویی با ایشان برخورد کنید

۱۲. شایسته نیست از افراد توریست یا ناآشنا با شهر، کرایه‌ی بیش‌تر از حق بگیرید.

۱۳. به عنوان فروشنده، در قبال جهانگردان نیز اصول اولیه برخورد با مشتری شامل لبخند، احترام و انصاف را رعایت کنید.

۱۴. به عنوان مرزبانِ ایرانی شایسته است با صبر و خوشرویی اولین قدم‌های جهانگردان را با خاطره خوش

همراه سازید. (اولین ها بیشتر در ذهن می مانند)



۱۵. به عنوان فروشنده، در قبال جهانگردان نیز اصول اولیه برخورد با مشتری شامل لبخند، احترام و انصاف را رعایت کنید.

۱۶. این فکر را اشتباه بدانید که جهانگردان و گردشگران افراد مناسبی برای پول اضافی درآوردن هستند.

۱۷. بیشتر از آنکه به نفع شخصی فکر کنید به فایده حضور آنها برای مردم شهرتان و رشد اقتصاد کشور بیاندیشید.

۱۸. همیشه به نظافت بیرون و داخل مغازه خویش توجه داشته و در طراحی و زیبایی ظاهری آن به روز باشید.

۱۹. در برخورد محترمانه با جهانگردانی که با دوچرخه موتورسیکلت یا اتومبیل شخصی به ایران آمده اند دقت بیشتری کنید. آنها چون مدت بیشتری در ایران هستند معمولا سفرنامه می نویسند یا در کشورهای بعدی که می روند خاطرات خوب یا بدشان را از ایران بازگومی‌کنند.

۲۰. به عنوان یک گردشگر ایرانی در خارج از کشور، وقتی با جهانگردان خارجی گفتگو می کنیدشایسته است آنها رابرای سفر به ایران نیز ترغیب کنید. برای خیلی از توریست ها صرفاً دیدن تفاوت‌ها و تجربه جدید اهمیت دارد و مهم نیست که کجا باشد.

۲۱. به عنوان هُتل‌دار ایرانی شایسته است به جهانگردان بهترین سرویس دهی را داشته باشید تا هتل شما، همچون خانه ای دوست داشتنی برای میهمانان به یاد بماند و آنها در سفرهای بعدی دوباره آنجا را انتخاب و یا به دیگران معرفی کنند.

۲۲. به کارکنان هتل تاکید کنید همیشه در برخورد محترمانه با گردشگران و حفظ آراستگی ظاهر خویش کوشا باشند.

پیشگفتار نویسنده

در این مجموعه سعی شده است با زبانی ساده و بدون حاشیه‌پردازی به بخشی از رفتارهای پسندیده و قواعد نانوشته‌ی زندگی شهری، که در برقراری ارتباط بهتر شهروندان با یکدیگر و همچنین حفظ نظم در جامعه نقش مهمی ایفا می‌کنند، اشاره شود.

هرچند پیرامون آداب شهروندی و رفتار پسندیده اجتماعی نکات بسیاری را می‌توان برشمرد، ولی در کتاب حاضر سعی شده بیشتر به آن موضوعاتی اشاره شود که معمولاً، ما در زندگی روزمره بیشتر با آنها روبرو هستیم . موضوعاتی همچون برقراری ارتباط در خانواده و اجتماع، آپارتمان نشینی و همسایگی، رانندگی، رفتار در مکان‌های عمومی، مصرف بهینه، محیط زیست و ... .

این کتاب می‌تواند مورد استفاده‌ی عموم شهروندان قرار گیرد. به همین منظور سعی شده رفتارهای پسندیده یک شهروند خوب در موقعیت‌های مختلف، به طریقی طبقه بندی شوند که هر خواننده بتواند به راحتی با کتاب ارتباط برقرار کند. و در مدتی کوتاه نکات مفیدی را مرتبط با موضوع مرور نماید.

امیدوارم شما خواننده محترم از مطالعه مباحث مطرح شده احساس رضایت و خرسندی داشته باشید و بتوانیم گامی هرچند کوتاه در جهت ترویج رفتارهای نیکو و ارتقای سطح فرهنگ عمومی جامعه برداریم.

خوشحال خواهم شد در صورت امکان نظـــرات شما خوانندگان محترم را از طریق نشانی heybati@yahoo.com یا همچنین @heybati۲ دریافت نمایم، تا ان‌شاءالله در چاپ جـــدید مورد توجّـــه و استفـــاده قرار گیرد.

خلیل هیبتی

۲۳. اگر دوستان خارجی دارید آنهارا برای به سفر به ایران ترغیب کنید.

۲۴. به عنوان زائر در زیارتگاه ها شایسته است با خواهران وبرادران دینی خارجی رفتاری محترمانه و با لبخند داشته باشید. (هر چند تفاوتهایی در رفتار آنها ببینید)

۲۵. به عنوان ورزشکارایرانی، شایسته است در رقابت ورزشی با رقیبان خارجی، اخلاق، ادب و احترام را فراموش نکنید.

۲۶. به عنوان پزشک یا عضوی از کادر درمانی با مسافرِ بیمار خارجی برخوردی محترمانه و انسان دوستانه داشته باشید تا برای وی و همراهان خاطره خوشی بسازید.

۲۷. به عنوان کسی که در رستوران کار می کند با رعایتِ کاملِ بهداشتِ محیطِ رستوران و غذا های طبخ شده و لباس کار تمیز و رفتار صحیح با جهانگردان خاطره خوشی از رستوران‌ها و غذاهای ایرانی در ذهن آنها باقی بگذارید.

۲۸. قبل از اندیشیدن به گردشگری در خارج از کشور شایسته است حداقل از مناطق مهم گردشگری کشور خویش دیدن کرده باشید.

۲۹. شایسته است به عنوان یک ایرانی متعهد در خارج از کشور نیز با رفتار و گفتار نیکوی خویش، دیگران را به ایران و ایرانی علاقمند سازید.

۳۰. در مسافرت های خارجی دقت کنید در بعضی ها فروشگاه ها و بازارها چانه زدن یا تخفیف زیاد خواستن توهین به فروشنده تلقی می شود.

۳۱. قبل از سفر خارجی،در مورد قوانین،آب وهوا، اختلاف ساعت، داروهای ممنوع، وتفاوت‌های فرهنگ آن کشور از طریق اینترنت یا افراد مطلع تحقیق کنید.

۳۲. آدرس و شماره تلفن سفارت یا کنسولگری ایران در آن کشور را داشته باشید. مواقع اضطراری آنها حامی شما خواهند بود.

۳۳. به قوانین و مقرّرات و فرهنگ کشوری که سفر می‌کنید احترام بگذارید. به پرچم، ملیت و شخصیت‌هایی که برای مردم آن سرزمین مهم هستند، توهین نکنید.

۳۴. قبل از سفرطولانی‌مدت حتماً پاسپورت‌تان را کنترل‌کنید که تا پایانِ سفر، اعتبار داشته‌باشد.

۳۵. در سفر طوری رفتار نکنید که باعث قضاوت بد درباره دیگر همشهریان یا هموطنان شما گردد.

۳۶. در هنگام سفر سعی کنید با مردم بومی درگیر نشوید.

۳۷. در انتخاب هتل دقت کنید.اگر از هتل فقط برای خوابیدن و یا دوش گرفتن استفاده می‌کنید، لازم نیست هتل مجهّز و گران قیمت انتخاب کنید.پول خودرا هدر ندهید.

۳۸. با مسافران یا گردشگرانی که با شهرتان ناآشنا هستند،محترمانه برخورد کنید. (همان طور که دوست دارید به هنگام مسافرت در شهرها یا کشورهای دیگر با شما و خانواده‌تان محترمانه برخورد شود)

۳۹. هنگام نشان دادن آدرس به افراد ناآشنا به شهر، از اسامی جدید که بر روی تابلو ها نوشته شده استفاده کنید. (آنها تابلو ها را دنبال می کنند)

۴۰. بهتر است به جای عبارتِ « به سمت بالا »یا « به سمت پایین » از سمت چپ یا راست استفاده کنید. (بالا و پایین در شهرهای مختلف فرق می کند.)

۴۱. تابلو های شهری و راهنمایی بین جاده ها نقش مهمی در آسودگی سفر به شهر شما دارند. از آنها مواظبت کنید وبر روی آنها چیزی نچسبانید.

۴۲. نسبت به حفظ آثار باستانی یا میراث فرهنگی که نشانه‌ی هویت ملی است، احساس مسؤولیت کنید و اجازه ندهید کسی به آن‌ها آسیبی برساند.

۴۳. شایسته است بعد از استفاده از دستشویی های بین راه و محل‌های عمومی که متصدی ندارد ولی صندوقی برای هزینه نگهداری نصب شده، مبلغی در آن بیاندازید، تا به بهداشت و حفظ آن کمک کنید.



بر آثار باستانی یا میراث فرهنگی یادگاری ننویسید، هر چند کسی در محل نباشد.

چند نکته دیگر:

۱. اسکناس سرمایه‌ی ملی است از تازدن و مُچاله کردن آن بپرهیزید.

۲. با دست آلوده اسکناس را لمس نکنید و روی آن چیزی ننویسید.

۳. هنگام استفاده از خودپرداز بانک، اگر عده‌ی زیادی در صف ایستاده‌اند، شایسته است به مبلغ کم‌تر اکتفا کنید تا دیگران نیز بتوانند استفاده نمایند.

۴. در تفریح دسته‌جمعی، به عنوان عضوی از گروه، در پرداخت مخارج و کارها همچون دیگر اعضا مشارکت داشته باشید.

۵. هنگامی که کسی در حال عکس‌گرفتن است، از جلوی دوربین رد نشوید یا صبر کنید بعد از گرفتن عکس، رد شوید.

۶. به کسانی که در حال عکس گرفتن هستند خیره نشوید.

۷. بدون اجازه از کسی فیلم یا عکس نگیرید.

۸. اگر کارت شناسایی یا مدرکی را پیدا کردید، شایسته است به هر طریق ممکن و هر چه سریع‌تر، به دست صاحبش برسانید.

۹. می توانید بر روی مدارک و وسایل گم شدنی خویش شماره تلفنی قید کنید تا در صورت گم شدن راحت تر پیدا شوند.

اماکن و مراسم مذهبی

۱. از عطرهایی که بوی تند دارند در این اماکن استفاده نکنید.

۲. از امکانات اماکن مذهبی، استفاده‌ی شخصی نکنید.

۳. با پوشش مناسب و تمیز (حتی الامکان با وضو) وارد این اماکن شوید.

۴. با کفش، وارد این اماکن نشوید.

۵. از ریختن هر گونه آشغال در این اماکن خودداری کنید. (در صورت مشاهده محترمانه تذکردهید)

۶. شایسته است در تمیز نگه داشتن این اماکن سهیم باشید.

۷. مواظب باشید پا بر روی مهر نماز نگذارید.

۸. هنگام وضوگرفتن، شیر آب را باز رها نکنید تا آب هدر نرود. (با یک لیوان آب هم می توان وضو گرفت)

۹. هنگام برگزاری نماز یا دعا یا سخنرانی مواظب کودکان خود باشید تا در مراسم اخلال ایجادنکنند.

۱۰. در مراسم دعا و عبادت (همچون اعتکاف) از صحبت کردن درباره مسائل مادی و روزمره و مشغول شدن با وسایل الکترونیکی و تلفن همراه بپرهیزید.

۱۱. از نوشتن هرگونه مطلبی در کتب موجود در اماکن مذهبی، خودداری کنید.

۱۲. از پرداختن به امور دنیوی همچون خرید و فروش و... در این اماکن خودداری کنید.

۱۳. در صف نماز یا دیگر مراسم، گوشی همراه خود را در حالت سکوت قرار دهید.

اداره

به عنوان کارمند

۱. به موقع سَرِ کار حاضر شوید. (به جای این که بخواهید دیر آمدن خود را توجیه کنید، می‌توانید زودتر حرکت کنید)

۲. سعی کنید کار خویش را با توکل به خدا و نام او شروع کنید.

۳. شایسته نیست جهت انجام کارهای شخصی، ارباب رجوع را معطل بگذارید. (هرچند که وی ساکت باشد و اعتراضی نکند)

۴. با ارباب رجوع محترمانه برخورد کنید. (همان طور که دوست دارید در ادارات دیگر با شما برخورد مناسب داشته باشند)

۵. از امکانات عمومی ادارات (تلفن، خودرو...)، استفاده‌ی شخصی نکنید.

۶. در غیاب خویش، همکاران را در جریان بگذارید. اگر مقدور باشد از آن‌ها خواهش کنید کار ارباب رجوع را انجام دهند.

۷. در حضور ارباب رجوع، همکاران را با اسم کوچک خطاب نکنید.

۸. تحت هیچ شرایطی حاضر به حق‌کشی نشوید.(هر چند که خوشایند بعضی‌ها نباشد)

۹. مسایل شخصی و بین فردی را در حضور ارباب رجوع مطرح نکنید. (موقعیت شناس باشید)



به احترام خود و ارباب رجوع، تماس تلفنی را قطع یا خلاصه کنید. (حداقل با یک سر تکان

دادن، نشان دهید که متوجه حضور وی هستید)

۱۰. چون ارباب رجوع به اندازه‌ی شما با محیط و ضوابط اداری آشنایی ندارد، بنابراین شایسته است در راهنمایی‌ها حوصله‌ی بیشتری به خرج دهید و در سطح فهم وی صحبت‌کنید.

۱۱. به منظور تسهیل کار خویش و ارباب رجوع، بهتر است مدارک مورد نیاز، نشانی‌ها، نام اشخاص و... را به صورت مکتوب، در اختیار مراجعین قراردهید.

۱۲. شایسته است با روی خوش و حوصله، به خواسته‌ی ارباب رجوع گوش کنید.

۱۳. هنگام صحبت کردن با ارباب رجوع آدامس نَجَوید.

۱۴. هنگام ترک محل کار، دستگاه‌های برقی غیرضروری، لامپ‌ها و بخاری را خاموش کنید تا به نوبه‌ی خود، از هدر رفتن انرژی جلوگیری کرده باشید.

۱۵. شایسته است تا حدی که می‌توانید، در کمک به حل مشکل ارباب رجوع کوتاهی نکنید. (گره‌ای از کار خلق بگشایید)

۱۶. بین مراجعین تبعیض نگذارید. (همان طور که دوست ندارید در جاهای دیگر بین شما و دیگران تبعیض قائل شوند)

۱۷. اگر لازم است مراجعین مدتی صبر کنند شایسته است ابتدا، آن مدت را به ایشان خاطر نشان کنید با این کار آنها تکلیف کار خود را بهتر می‌دانند و شما هم راحت‌تر خواهید بود.

۱۸. شایسته نیست مراجعین به مدت طولانی سر پا بایستند. در صورت امکان، به تعداد کافی صندلی موجود باشد. (مراجعین مُسِن و خسته را دریابید)



به احترام خود و ارباب رجوع، تماس تلفنی را قطع یا خلاصه کنید. (حداقل با یک سر تکان

دادن، نشان دهید که متوجه حضور وی هستید)

۱۹. به عنوان مدیر اداره، شایسته است صندوق پیشنهاد و انتقاد را در دسترس مراجعین قراردهید.در کنار آن، خودکار و برگ سفید موجود باشد.

۲۰. بهتر است اسامی و سمت کارمندان به صورت مکتوب در معرض دید مراجعین قرار گیرد. (تا مجبور نشوند سؤال کنند)

۲۱. وقتی می خواهید تلفن را به همکار یا بخش دیگری وصل کنید شایسته است ابتدا دقیق به صحبت تماس گیرنده گوش کنید تا اشتباهی وصل نکنید.

۲۲. وقتی سرتان شلوغ است یا ممکن است فراموش کنید نگویید «خودمان تماس می‌گیریم» شایسته است از ارباب رجوع بخواهید تا خودش تماس بگیرد یا یادآوری کند.(بدقول نشوید)

به عنوان ارباب رجوع

۱. با لباس و ظاهری آراسته به ادارات مراجعه کنید.

۲. لیست کارهای روزانه‌ی خود را اولویت‌بندی کنید و آن را به همراه داشته باشید.

۳. قبل از مراجعه به ادارات این احتمال را بدهید که ممکن است به هر دلیلی انجام کار شما به تعویق بیفتد و شما مجبور شوید چند ساعت صبر کنید، بنابراین برای وقت خود برنامه داشته باشید. (تا باعث ناراحتی خود یا دیگران نشوید)

۴. قبل از مراجعه به ادارات، مدارک شناسایی معتبر خود را به همراه بردارید. (به‌ویژه وقتی بخواهید سند یا پولی دریافت کنید)



اگر خواسته ی شما قانونی نیست و پذیرفته نمی شود، کارمند مربوط را مقصر ندانید.

۵. قبل از مراجعه به ادارات، با تماس تلفنی، از حضور کارمندی که کار شما به وی مربوط می‌شود مطمئن شوید، سپس مراجعه کنید.

۶. وقت خود را طوری تنظیم کنید که دیر نرسید. انتظار نداشته باشید کار شما خارج از وقت اداری انجام شود.

۷. در صورت امکان، خودکار و برگه‌ی سفید به همراه داشته باشید. (شاید لازم شد مطلبی را یادداشت کنید)

۸. نوبت را رعایت کنید(حق کسانی که زودتر از شما مراجعه کرده‌اند را ضایع نکنید.)

۹. اسم کارمندی را که باید به وی مراجعه کنید بپرسید و به خاطر داشته باشید.

۱۰. در امور دیگر مراجعین کنجکاوی یا دخالت نکنید.

۱۱. برای انجام کارهای شخصی و غیراداری، در وقت اداری، مزاحم کارمندان نشوید. (در وقت غیراداری کارتان را پیگیری کنید)

۱۲. جهت توضیح یا نوشتن،روی میز ادارات خم نشوید.(مؤدبانه بایستید یا بنشینید)

۱۳. وقتی کارمندی در حال نوشتن نامه یا دقت درباره‌ی موضوعی است،با سؤالات بی‌جا یا مکرر، تمرکزش را به هم نزنید.یا برای دست دادن پیشقدم نشوید.

۱۴. کیف و وسایل خود را روی میز کارمندان نگذارید.

۱۵. به نوشته‌های درج شده بر سر در اتاق‌ها توجه کنید تا مجبور نشوید مکرر سؤال کنید.



در صورت امکان به جای مراجعه به ادارات،کارهایتان را از طریق تلفن یا اینترنت پی گیری کنید.

۱۶. هنگام ورود یا خروج لازم نیست با کارمندانی که مشغول انجام دادن وظیفه هستند دست بدهید.

۱۷. در اطلاعیه‌ها، بخشنامه‌ها و دیگر نوشته‌هایی که در تابلوهای اعلانات نصب شده‌اند، دست نبرید و چیزی ننویسید.

۱۸. تقاضای خود را مؤدبانه بیان کنید. از کلمات آمرانه و عامیانه استفاده نکنید.

۱۹. نامه‌ی درخواست خود را امضا و تاریخ را نیز قید کنید.

۲۰. به عنوان شهروندی مسؤول، کمبود ها و گلایه ها را از طریق صندوق پیشنهاد و انتقاد یا اینترنت به اطلاع روابط عمومی ادارات یا مسؤولان مربوط برسانید. هر چند آخرین دفعه‌ی مراجعه‌ی شما به آن اداره باشد.(شهروندِ بی تفاوت نباشید.گفتن تاثیر دارد)

۲۱. همانطور که گلایه ها را مطرح می کنید شایسته است کارهای خوب کارمندان و مدیران و ادارات را نیز به شکل حضوری، تلفنی یا ایمیل یادآوری و تقدیر کنید.

۲۲. شایسته است شرایط جسمی و روانی کارمندانی را که با مراجعین زیادی در ارتباط هستند، درک کنید.

۲۳. شایسته است اگر ایده ای برای رفع مشکلات یا بهتر انجام شدن کارها در یک زمینه به ذهنتان می رسد آنرا به اطلاع مسؤولین برسانید. (شاید به فکر دیگران نرسیده یا راه مطرح کردن آن را نمی‌دانسته‌اند)



در مسیر گذر عمومی مانند درِ ورودی ادارات، زیاد تعارف نکنید.شاید کسی عجله داشته باشد.

۲۴. شایسته نیست در تقاضای کتبی شما،غلط املایی یا خطخوردگی وجود داشته باشد.

۲۵. وقتی کسی درحال نوشتن درخواستی است، کنجکاوی نکنید.

۲۶. می‌توانید خواسته‌های خود را ابتدا به صورت کتبی بر روی کاغذی مناسب بنویسید، سپس به صورت شفاهی توضیح دهید.

۲۷. شایسته است اگر ایده ای برای بهتر انجام شدن کارها در یک زمینه به ذهنتان می رسد آنرا به اطلاع مسؤول اداره برسانید(شاید به فکر دیگران نرسیده یا آن را مطرح نکرده اند)

۲۸. وقتی کارمندی در حال انجام کاری است بهتر است با وی دست ندهید. (مگر آنکه خودش پیشقدم شود)

۲۹. وقتی که از کارمند مسؤول، توضیحات لازم را دریافت نمودید، شایسته نیست از ابتدا موضوع را نزد دیگر کارمندان نیز تکرار کنید. (وقت دیگرکارمندان را نگیرید)

۳۰. نامه‌های اداری خود را به صورت هر چه خلاصه‌تر و خواناتر بنویسید و از حاشیه‌پردازی غیرضروری بپرهیزید.(معمولاً افراد نامه‌های کوتاه‌تر را با رغبت بیشتری می‌خوانند)

۳۱. هنگام پیگیری تلفنی کارهای اداری، ضمن معرفی خویش، موضوع یا زمان مراجعه‌ی خود را نیز بیان کنید.(انتظار نداشته باشید کارمند مربوط جزئیات کار شما را به‌خاطر داشته باشد)

۳۲. تماس تلفنی خود را با کارمندان اداراتی که مراجعه‌کننده‌ی حضوری دارند، خلاصه کنید.(مراجعین حضوری منتظرند تا تماس شما تمام شود یا افراد دیگری نیز پشت خط هستند)



از کنجکاوی درباره ی دست نوشته ها یا نامه های اداری روی میز و مطالعه ی آن ها خودداری کنید.