

# طرح بحث: مودب بودن

## طرح بحث: مودب بودن

+ 20 راه برای مودب بودن

مخاطب: ابتدایی و راهنمایی



مؤدب بودن یعنی آگاهی از احساسات دیگران و احترام گذاشتن به آنها.

شاید خیلی وقتها متوجه ادب دیگران نشویم اما پررویی، گستاخی و رفتار بی‌ملاحظه را خیلی زود تشخیص می‌دهیم. در این مقاله می‌خواهیم به بعضی از اصول و قواعد حفظ ارتباط با دیگران اشاره کنیم. از اینرو به نمونه‌هایی از متداول‌ترین رفتارهای افراد مؤدب و محترم اشاره می‌کنیم. مؤدب بودن روابط شما با دیگران را بهتر می‌کند، برایتان احترام می‌آورد، اعتماد به نفستان را بالا برده و مهارت‌های ارتباطی‌تان را تقویت می‌کند. شاید خیلی از نکاتی که در زیر به آن اشاره می‌کنیم به نظرتان بدیهی برسد اما خیلی وقتها فراموش می‌کنیم رعایتشان کنیم. اگر دوست دارید بدانید که چطور مؤدب بودن می‌تواند ارتباطتان با دیگران را تقویت کند، این مقاله را دنبال کنید. تشخیص بی‌ادبی و گستاخی دیگران کار بسیار راحتی است اما تشخیص این رفتارها در خودتان چندان ساده نیست. به تاثیری که روی دیگران می‌گذارد خوب فکر کنید. خیلی راحت می‌توانید با رعایت این نکات در

نظر همه فردی محترم و مؤدب بیایید. در روابط خود با دیگران - دوستان، همکاران، خانواده، مشتریان و همه آدمها - این نکات را رعایت کنید. همیشه سعی کنید از فکرتان استفاده کرده و تاجایی که برایتان امکان دارد با در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی، درست رفتار کنید.

۱- به آدمها سلام کنید - به درستی به دیگران سلام و احوالپرسی کنید، به چشمانشان نگاه کرده و طبیعی لبخند بزنید. نزدیکانتان را در زمان احوالپرسی در آغوش بگیرید و با همکارانتان دست بدهید. طوری رفتار کنید که دیگران دوست داشته باشند به شما نزدیک شوند. فقط به این دلیل که روز بدی داشته‌اید، دیگران را نادیده نگیرید.

۲- کمی برای یک گپ کوتاه وقت بگذارید - می‌توانید درمورد آبوهوا یا اخبار روز صحبت کنید یا احوال خانواده آن فرد را جویا شوید. برای صحبت کردن علاقه نشان دهید اما دقت کنید که بیش از اندازه پیش نروید. رفتارتان باید دوستانه و صمیمی باشد و به پیام‌های کلامی و غیرکلامی فرد مقابل نیز توجه داشته باشید.

۳- سعی کنید مسائل مربوط به طرفمقابل را به یاد آورید و نظر و پیشنهاد مناسب دهید - اسم همسرشان، تولدشان یا هر اتفاق مهم دیگری که برایشان افتاده را عنوان کنید. همیشه به یاد مشکلات و اتفاقات منفی زندگی دیگران باشید.

۴- همیشه از کلمات "لطفاً" و "ممنون" استفاده کنید - یادتان باشد از دیگران به خاطر کارهایی که برایتان انجام می‌دهند تشکر کنید و وقتی از آنها درخواستی دارید آن را بسیار محترمانه و با استفاده از کلماتی مثل "لطفاً" عنوان کنید. اگر کسی چیزی به شما تعارف می‌کند پاسخ دهید "بله ممنون" یا "خیر متشکرم".

۵- دیگران را تحسین کنید و بخاطر موفقیت‌هایشان به آنها تبریک بگویید - تحسین شما باید واقعی به نظر برسد. اگر حسادت کنید یا از موفقیت دیگران عصبانی باشید واقعی نشان دادن تحسین و تبریکتان بسیار سخت خواهد شد.

۶- سر کار چه با زیردستان و چه رئیس مؤدبانه رفتار کنید - موقعیت و مقام دیگران را بشناسید و به آن احترام بگذارید.

۷- از زبانی مناسب استفاده کنید - به جنسیت، نژاد، مذهب، دیدگاه سیاسی و سایر مسائل خاص دیگران احترام بگذارید. به هیچ عنوان از

الفاظ تحقیرآمیز درمورد هیچ کس در هیچ موقعیتی استفاده نکنید.

۸- یاد بگیرید با دقت به حرفهای دیگران گوش کنید - وقتی طرفمقابلتان حرف میزند، خوب توجه کنید. وسط حرف دیگران نپرید یا بی‌توجهی نکنید.

۹- به وقت دیگران احترام بگذارید - سعی کنید وقتشناس باشید.

۱۰- در صورت لزوم قاطع باشید اما به حق دیگران برای قاطع بودن هم احترام بگذارید.

۱۱- غیبت نکنید - سعی کنید نقاط مثبت دیگران را بگویید.

۱۲- بخاطر اشتباهاتتان عذرخواهی کنید - اگر چیزی گفتید یا کاری کردید که بیادبانه و گستاخانه به نظر میرسید، از طرف مقابل عذرخواهی کنید اما دقت کنید که بیش از اندازه این کار را تکرار نکنید.

۱۳- از زبانی که فهم آن برای دیگران دشوار باشد استفاده نکنید - سعی کنید ایده‌ها و صحبت‌های پیچیده‌تان را با دقت بیشتری توضیح دهید.

۱۴- برای شنیدن ایده‌ها و نظرات دیگران آماده باشید.

۱۵- مناسب با موقعیت لباس بپوشید. از پوشیدن لباسهای باز در مکان‌های عمومی خودداری کنید و به کسانی که در چنین مکان‌هایی لباس باز پوشیده‌اند هم خیره نشوید. هیچوقت رسمی‌تر از موقعیتی که می‌خواهید در آن شرکت کنید لباس نپوشید.

۱۶- با دقت و ملاحظه از شوخ‌طبعی استفاده کنید. مرزهای شوخی کردن را بشناسید و هیچوقت پایتان را فراتر از آن نگذارید.

۱۷- مراقب بهداشت شخصی‌تان باشید. دندان‌هایتان را مرتب مسواک بزنید، لباس‌هایتان را هر روز عوض کنید و از اسپری بدن و عطر استفاده کنید.

۱۸- وقتشناس باشید. اگر با کسی قرار دارید، حتماً سر وقت یا حتی چند دقیقه زودتر برسید. اگر می‌بینید که ممکن است دیرتر برسید، حتماً فردمقابل را از آن مطلع کرده و عذرخواهی کنید. هیچوقت دیر کردن خود را توجیه نکنید. به وقت دیگران احترام بگذارید و آن را

هدر ندهید.

۱۹- سر میز غذا رفتاری مناسب داشته باشید. وقتی در کنار دیگران غذا می‌خورید، از خوردن غذاهایی که بویی تند دارند خودداری کرده، با دهان باز صحبت نکنید و غذا نجوید.

۲۰- در محیط‌های عمومی، گوشتان را نخارانید، دستتان را در بینی نکنید و ناخن‌هایتان را نجوید. از بازی کردن بیش از حد با موهایتان هم خودداری کنید. داشتن رفتاری درست هیچ هزینه‌ای برایتان ندارد اما در رفتار دیگران با شما و احساسشان نسبت به شما تاثیر قابل‌توجهی می‌گذارد. وقتی مؤدب باشید و رفتاری محترمانه نشان دهید، دیگران نیز با شما همانگونه رفتار خواهند کرد.

منبع: <http://www.313135.com>