

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اتیکتهای رفتاری

- اتیکت واژه‌ای است فرانسوی. معنی آن بر چسب است که معادل آداب و معاشرت و نزاکت است.
- لویی چهاردهم پادشاه فرانسه در نیمه دوم قرن هفده و اوایل قرن هیجده زندگی می‌کرده و به خاطر شخصیت مردمی که داشت به‌طور مداوم مهمانی‌هایی را در کاخ ورسای برگزار می‌کرد.

داستان اتیکت

- مردم بازدید کننده به علت کنجکاوی به جاهای مختلف کاخ وارد می‌شدند و به وسایل دست می‌زدند و در مواردی رفتارهای نامناسبی با پادشاه که برای دیدن آنها می‌آمد، داشتند.
- برای رفع این مشکل در فضاهای مختلف برچسب‌هایی را برای رعایت موارد نصب کردند و در مورد رفتارهای مناسب نیز مطالبی نصب شد. مجموعه این موارد بعداً جمع‌آوری و در دفترچه‌ای نگهداری شد و به آن اتیکت می‌گفتند.

داستان اتیکت



برخی از اتیکتهای رفتاری

۱- خوانندگان خوبی هستند . امیلی دینکسون می گوید :

هیچ کشتی عظیمی نمی تواند همانند کتاب ما را به دریاهای دور

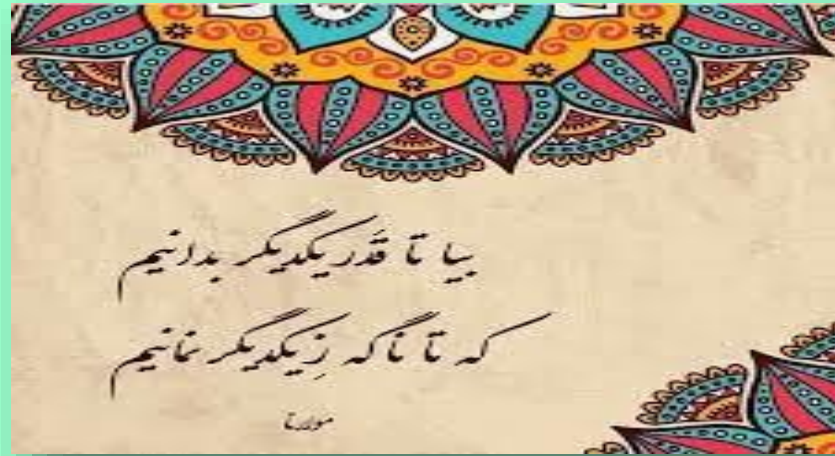
ببرد.



برخی از اتیکتهای رفتاری

۲- با نفس عمیق سر حال می شوند .

شما با چه کارهایی حسستون بهتر می شه ؟



اگر دمی بنوازد مرا نگار چه باشد

اگر این درخت بفتد از آن بهار چه باشد

حیات نو بپذیرد تن نزار چه باشد

اگر رسم به لب دوست کوزه وار چه باشد

اگر به وصل گشاید دمی کنار چه باشد

ز بهر ماهی جان را هزار بار چه باشد

اگر دمی بنوازد مرا نگار چه باشد

وگر به پیش من آید خیال یار که چونی

چو کاسه بر سر آبم ز بی‌قراری عشقش

کنار فاک ز اشکم چو لعل و گوهر پر شد

بلغت چیست شکایت هزار بار گشادم

برخی از اتیکتهای رفتاری

۳- کی کار نیستند.

آنها می دانند که اگر خودشان باشند و نقش بازی نکنند،

باور کردنی تر می شوند.

برخی از اتیکتهای رفتاری

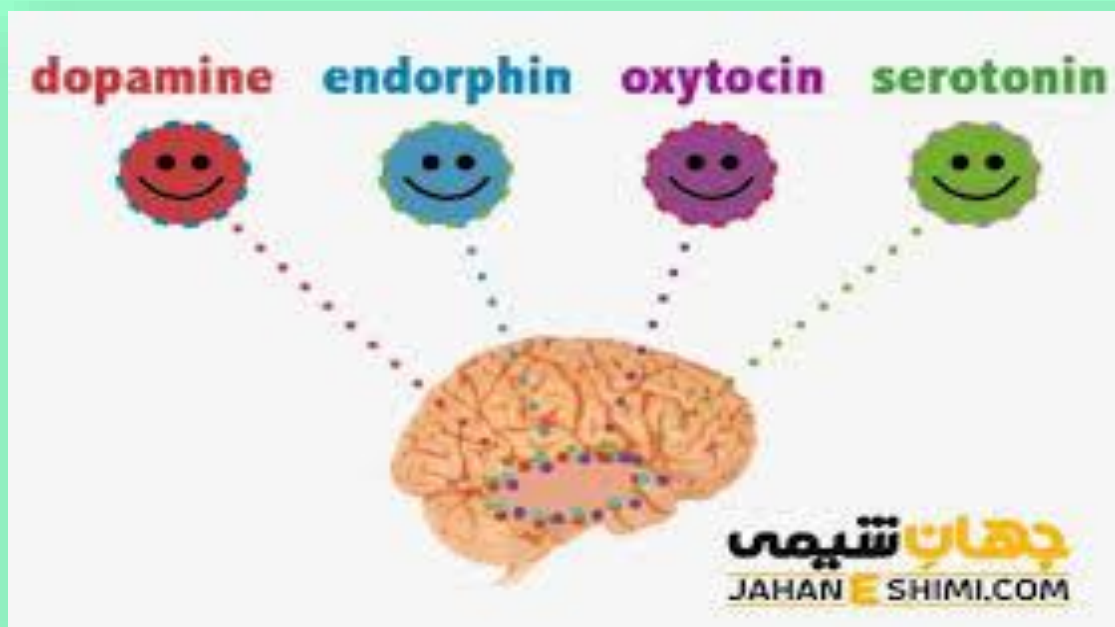
۴- قوانین شروع را خوب می‌دانند.

آنها افراد جذاب، موفق، خونگرم هستند و سخنان خود را

با مطالب **مثبت** شروع می‌کنند.

برخی از ائیگتهای رفتاری

۵- مجهز به هورمون خوشبختی هستند .



آشنایی با هورمون شادی بخش

اکسی تو سین

هورمون عشق

- مشارکت در فعالیت های اجتماعی
- عمل قریبی
- مراقبت از حیوانات
- کمک به دیگران

دوپامین

هورمون یاداش

- غذا خوردن
- رسیدن به اهداف
- انجام دادن کارها
- فعالیت های خود مراقبتی

اندورفین

ضد درد

- ورزش کردن
- تعاشا هم و موزیک گوش کردن
- خندیدن

سر و کورتین

تثبیت کننده خلق

- مدیتیشن
- ارتباط با طبیعت
- تعاشا با کتاب



برخی از اتیکتهای رفتاری

۶- آینه‌های خود را هر روز جلا می‌دهند.

لبخند جزئی ثابت از رفتار آنهاست، زمانی که با روز باز و

لبخند با کسی روبرو می‌شوید او هم همین رفتار را - حتی

در ذهن - انجام می‌دهد.



برخی از اتیکتهای رفتاری

۷- کارت ویزیت دارند و آن را در داخل کیف ویژه کارت

ویزیت قرار می دهند و درست مبادله می کنند.

۸- پوشش مناسب و با کیفیت هم حالمان را خوب می کند

و هم ارتباطاتمان را .

برخی از اتیکتهای رفتاری

۹- ضمن رعایت نظافت شخصی همیشه خوش بو هستند.



برخی از اتیکتهای رفتاری

۱۰- چربی‌های اضافی بدنشان را می‌سوزانند.



یادمان باشد از امروز جفایی نکنیم

گر که در خویش شکستیم صدایی نکنیم

به هنگام نیایش سر سجاده ی عشق

جز برای دل محبوب دعایی نکنیم

دوستداری نبود بندگی غیر خدا

بی سبب بندگی غیر خدایی نکنیم

