

## چرا در جمع به من بد نگاه می کنند؟

: همه افراد دوست دارند در جمع دوستان و اطرافیان خود چهره‌ای محبوب و همیشه بهترین باشند. بیش از هر چیز آنچه شما را تبدیل ...



سلامت نیوز : همه افراد دوست دارند در جمع دوستان و اطرافیان خود چهره‌ای محبوب و همیشه بهترین باشند. بیش از هر چیز آنچه شما را تبدیل به یک فرد با کلاس و دوست داشتنی می‌کند، رفتار و گفتاری است که در یک مهمانی و جشن بزرگ از خود نشان می‌دهید. در این مطلب قصد داریم مهم‌ترین اشتباهاتی که ممکن است از شما در یک مهمانی تصویر بدی بسازد را بیان کنیم تا با تمرکز بر این نکات منفی آنها را برطرف کرده و تصویر بهتری از خود در جمع بسازید.

### نادیده گرفتن بقیه

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل ؛ زبان بدن (ایما و اشاره) می‌تواند نشانگر شخصیت‌تان باشد. اگر به خوبی با طرف مقابل خود برخورد نکنید، اعلام کرده‌اید که هیچ علاقه‌ای به صحبت ندارید. این کار نوعی توهین است و می‌تواند منجر به ایجاد احساسات و تفکرات منفی و حتی دشمنی دیگران نسبت به شما شود. هیچ‌گاه میزبان و سایر مهمانان او را نادیده نگیرید. گاهی پیش می‌آید که میزبان از 2 دوست در یک زمان دعوت به عمل می‌آورد که معمولاً این دو نفر که بسیار با هم صمیمی هستند، حرف‌های زیادی برای گفتن به یکدیگر دارند. از این‌رو در مهمانی خودشان به کناری نشسته و مشغول صحبت کردن و گپ زدن می‌شوند و سایر مهمانان و میزبان را فراموش می‌کنند. در چنین موقعیت‌هایی میزبان احساس خواهد کرد که فقط نقش گارسون این دو نفر را دارد.

برخی گمان می‌کنند اگر در معاشرت خود با دیگران خود را بگیرند و با حالتی سرشار از غرور و تکبر راه بروند و بنشینند، دیگران فکر می‌کنند که آنها افراد باکلاسی هستند در صورتی که در مهمانی‌ها و مجالس، افرادی از محبوبیت بیشتری برخوردار هستند که تواضع بیشتری داشته باشند. حرف نزدن با دوستان و افراد در مورد اتفاقات روزمره و نداشتن گپی کوتاه با هیچ‌کدام از آنها باعث می‌شود نه مهمانی به خودتان خوش بگذرد و هم اطرافیان شما را در جمع خود به راحتی نپذیرند.

### ظاهر به هم ریخته و درهم

پیش از رفتن به مهمانی خودتان را تر و تمیز کنید. اگر به فکر آبروی خودتان نیستید به فکر آنها باشید که قرار است بعد از مدت‌ها شما را ببینند و با شما روبوسی کنند. پیش از رفتن به مهمانی دوش بگیرید، هیچ‌وقت برای تمیز جلوه دادن خود از عطر و ادکلن استفاده نکنید، باور کنید آب مناسب‌تر است. هنگام ورود به همه سلام کنید و از همه مهم‌تر در بدو ورود به اتاق‌های خانه میزبان سرک نکشید.

### چرا داد می‌زنید!

صحبت کردن با دور و بری‌ها با صدای بلند در مهمانی و البته در استفاده از تلفن همراه یکی از ویژگی‌هایی است که باعث می‌شود افراد دیگر به شما به عنوان یک فرد بی‌ملاحظه و کسی که از آداب و معاشرت چیزی نمی‌داند، نگاه کنند، چرا که وقتی شما با صدای بلند صحبت می‌کنید؛ اولاً توجه منفی افراد را به خودتان جلب می‌کنید، ثانیاً افراد تصور می‌کنند شما برای اثبات حرف‌های خودتان هیچ منطقی ندارید و تنها می‌خواهید حرف‌های خود را با صدای بلند اثبات کنید، وقتی در مهمانی هستید هیچ‌گاه با صدای بلند صحبت نکنید. این کار شما را مغرور و از خود راضی جلوه می‌دهد. صدای‌تان باید آرام و یکنواخت و لحن‌تان باید با زمان و موقعیت حاضر در آن هماهنگ باشد.

### صحبت کردن در مورد یک موضوع عجیب یا منفی

اگر در یک مهمانی یا جایی هستید که با کسی تازه روبه‌رو شده‌اید، بهتر است از پیش کشیدن بعضی موضوعات خودداری کنید. صحبت کردن در مورد وضعیت بد سلامت یا رابطه بدتان با کسی، شغل بد و رئیس بداخلاقان، زبان خاصی که فقط شما و یک نفر دیگر از آن سر درمی‌آورد یا هر چیز دیگری که انرژی مثبت جو را از بین می‌برد، موضوعاتی هستند که باید از آنها اجتناب کنید. همچنین بهتر است حرف زدن در مورد سیاست و مذهب را هم برای گفت‌وگوهای دوستانه‌تان بگذارید. کاری که باید انجام دهید این است که طوری رفتار کنید که دیگران مجذوب‌تان شوند. با این روش خیلی راحت می‌توانید دوست پیدا کنید. پس به جای اینکه در مکالمه‌تان با دیگران فقط به یک موضوع بچسبید و مدام تکرارش کنید، افق موضوعات‌تان را کمی وسیع‌تر کنید و در مورد مسائل مختلف و جالب با مخاطب‌تان گفت‌وگو کنید.

## زل زدن به دیگران

یکی دیگر از ویژگی‌هایی که تصور بدی نسبت به شما را در ذهن دیگران تقویت می‌کند، این است که در یک مهمانی یا در جامعه به فردی خیره شوید. این خیره شدن در صورتی که فرد مورد نظر شما خانم باشد از زشتی بیشتری برخوردار است. زوم شدن روی آدم‌های اطراف‌تان در یک جمع دوستانه علاوه بر اینکه فرد مورد خطاب را معذب و ناراحت می‌کند، دیگران را هم نسبت به شما دور و بدبین می‌سازد.

## سیگار نکشید

امروزه در بیشتر ملاقات‌های عمومی از سیگار کشیدن به شدت اجتناب می‌شود. امتحانش مجانی است. در جمع، سیگاری آتش بزنید تا سیگاری‌ها و غیرسیگاری‌ها از شما فاصله بگیرند، به خصوص اگر بچه‌ها هم در جمع باشند یا اتاق ملاقات کوچک باشد! هریک از ما برای خود یک #171& حد شخصی و آسودگی داریم که در افراد مختلف، متفاوت است و دوست نداریم دیگران بدون اجازه به این فضای شخصی وارد شوند. اگر هم کسی این کار را انجام دهد سعی داریم از او دوری کنیم و از شخص متجاوز به دلیل نزدیکی بیش از حد بیزار می‌شویم.

## باهم حرف نزنید

وقتی شخص دیگری صحبت می‌کند، بدترین روش توهین کردن، پریدن وسط حرف اوست! قبل از جواب دادن، اجازه دهید حرفش را تمام کند، به این ترتیب نشان می‌دهید که فرد مؤدبی هستید و طرف مقابل هم بهتر می‌تواند گفته‌های شما را بشنود و بفهمد. در ضمن راز سخنور خوب شدن، خوب گوش کردن است. همه کسانی که در یک مکالمه شرکت می‌کنند باید به یک میزان فرصت حرف زدن داشته باشند. به هیچ عنوان وسط صحبت کسی، حرف او را قطع نکنید تا توجه مخاطبان را به خود جلب کنید. باید بتوانید بین حرف زدن و گوش کردن خود توازن ایجاد کنید.

## خوردن با دهان باز

این عادت زشت نه تنها شما را زیر سؤال می‌برد بلکه اطرافیان‌تان که می‌خواهند از غذای خود لذت ببرند را هم مشمئز می‌کند. این مسئله مخصوصاً برای خانم‌ها اهمیت بسیار زیادی دارد. هنگام غذا خوردن حتماً دهان‌تان را بسته نگه دارید و هرگز از درون دهان‌تان صدا ایجاد نکنید. اگر غذای خیلی کمی در دهان دارید صحبت کردن ایرادی ندارد اما اگر دهان‌تان پر است بهتر است آن را بسته نگه دارید و گرنه به مهمانی بعدی دعوت نخواهید شد.

## فقط از خودتان تعریف کنید

خودپرستی اصلاً خصوصیت جالبی نیست. درست است که بعضی افراد به دلیل غرور و خودخواهی‌ای که دارند افراد را به سمت خود جذب می‌کنند اما دلیل نمی‌شود که شما هم از آنها تقلید کنید. اینکه در مکالمات و گفت‌وگوها فقط خودتان حرف بزنید و به هیچ‌کس اجازه حرف زدن ندهید هم اصلاً کار زیبایی نیست چون دقیقاً همان نتیجه را دارد. اجازه بدهید دیگران هم نظراتشان را بگویند و وقتی از شما سؤال می‌کنند نیازی نیست برای همه سوالات 3 ساعت جواب بدهید. سعی کنید از دیگران سؤال کنید این باعث می‌شود احساس کنند به جز خودتان برای دیگران هم ارزش قائل هستید. ممکن است احساس کنید که حرف زیادی برای گفتن ندارید اما باید سعی کنید خوب به حرف‌های طرف مقابل گوش کنید و به حرف‌هایی که می‌زند علاقه‌مند باشید. سؤال کنید و جواب‌های مربوط و مناسب بدهید.

## در گوشی

از زمزمه کردن و درگوشی حرف زدن خودداری کنید. این عمل زشت که معمولا توسط بچه‌ها انجام می‌شود، واقعا خارج از ادب است. متأسفانه برخی زن و شوهرها عادت دارند در جمع و مهمانی صحبت‌هایی را هرچند کم به صورت زمزمه‌وار بین خودشان رد و بدل کنند. گرچه این حرف‌ها ممکن است واقعا درمورد اتفاقات پیش‌پافتاده منزل میزبان باشد، اما باز هم کاری نادرست و بی‌ادبانه است.

نکته‌های ساده اما اساسی برای بودن در جمع

اگر برای اولین بار به منزل کسی می‌روید بهتر است دست خالی نروید و باتوجه به شرایط میزبان و در حد توان هدیه‌ای ببرید. موضوعات اختلاف‌برانگیز مطرح نکنید و مهمانی را به میدان جنگ و جدل تبدیل نکنید. در جمع از ثروت و دارایی‌ها و افتخارات خود تعریف نکنید و از شغل و مقام پردرآمد و پولساز خود صحبت نکنید، به‌ویژه اگر مخاطب شما فاقد آنها باشد.

اگر در منزل خود عادت غذایی یا آداب خاصی دارید که میزبان قادر به برآورده کردن آن نیست باعث دردسر یا شرمندگی او نشوید. زودتر از همه و درحالی‌که میزبان هنوز امکانات لازم و لوازم پذیرایی را فراهم نکرده است در مهمانی حاضر نشوید. قدردانی از دعوت و زحمت میزبانان فراموش‌تان نشود. درست است که میزبان معمولا تعارفات زیادی می‌کند، ولی بدانید برای دعوت شما متحمل وقت و هزینه زیادی شده است.

اگر میزبان فراموش کرده بود سر سفره آب بگذارد، وانمود نکنید که لقمه در گلویتان گیر کرده است و دارید خفه می‌شوید. به‌طور معمول از او بخواهید کمی آب سر سفره بگذارد.

اگر غذای مهمانی به‌خوبی پخته نشده بود مثلا اگر گوشت سفت یا سبزی به‌خوبی پخته نشده یا نان‌ها بیات بودند به هیچ‌عنوان به میزبان چیزی نگویید و اعتراضی نکنید.