

اسٹور ڈاٹک

انارڈس
ANARDES

بسم الله الرحمن الرحيم

فن الإتيكيت الإجتماعي - المراسم والبروتوكول الدولي

المدرّب/ علي باحبيشي

التاريخ/ 5 رجب 1445



أهداف الدورة

- ✓ تعريف المشاركين بأهمية ومفهوم الإتيكيت
- ✓ تنمية مهارات الإتيكيت لدى المشاركين
- ✓ تعلم الفرق بين الإتيكيت الإجتماعي والإتيكيت الدولي (البروتوكول)
- ✓ تعليم المشاركين كيفية كسب ثقة ومحبة الآخرين وتحقيق أهدافهم من خلال تطبيق مهارات الإتيكيت

الفئة الأكثر استفادة

- ✓ العاملون في المجال الدبلوماسي، والهيئات والمنظمات الدولية
- ✓ الإداريين بجميع مستوياتهم
- ✓ الموظفين الدوليين والعاملين في العلاقات العامة
- ✓ الأكاديميين بجميع مستوياتهم
- ✓ كل من يريد تنمية مهاراته في الإتيكيت

المحاور

- ✓ الإتيكيت - تعريفه، نشأته، أهميته
- ✓ علاقة الإتيكيت بالإسلام
- ✓ كيف أطور من تصرفاتي محلياً وإقليمياً ودولياً؟
- ✓ أهمية معرفة الثقافات الأخرى والتعامل معها بلباقة
- ✓ الإتيكيت والجهات الدبلوماسية
- ✓ الإتيكيت الدولي (البروتوكول)
- ✓ قواعد التحية والتقديم والمصافحة والتعارف
- ✓ السلوك الإجتماعي والتصرف السليم في المواقف المختلفة
- ✓ الحديث مع الآخرين - الحديث بلغة أجنبية

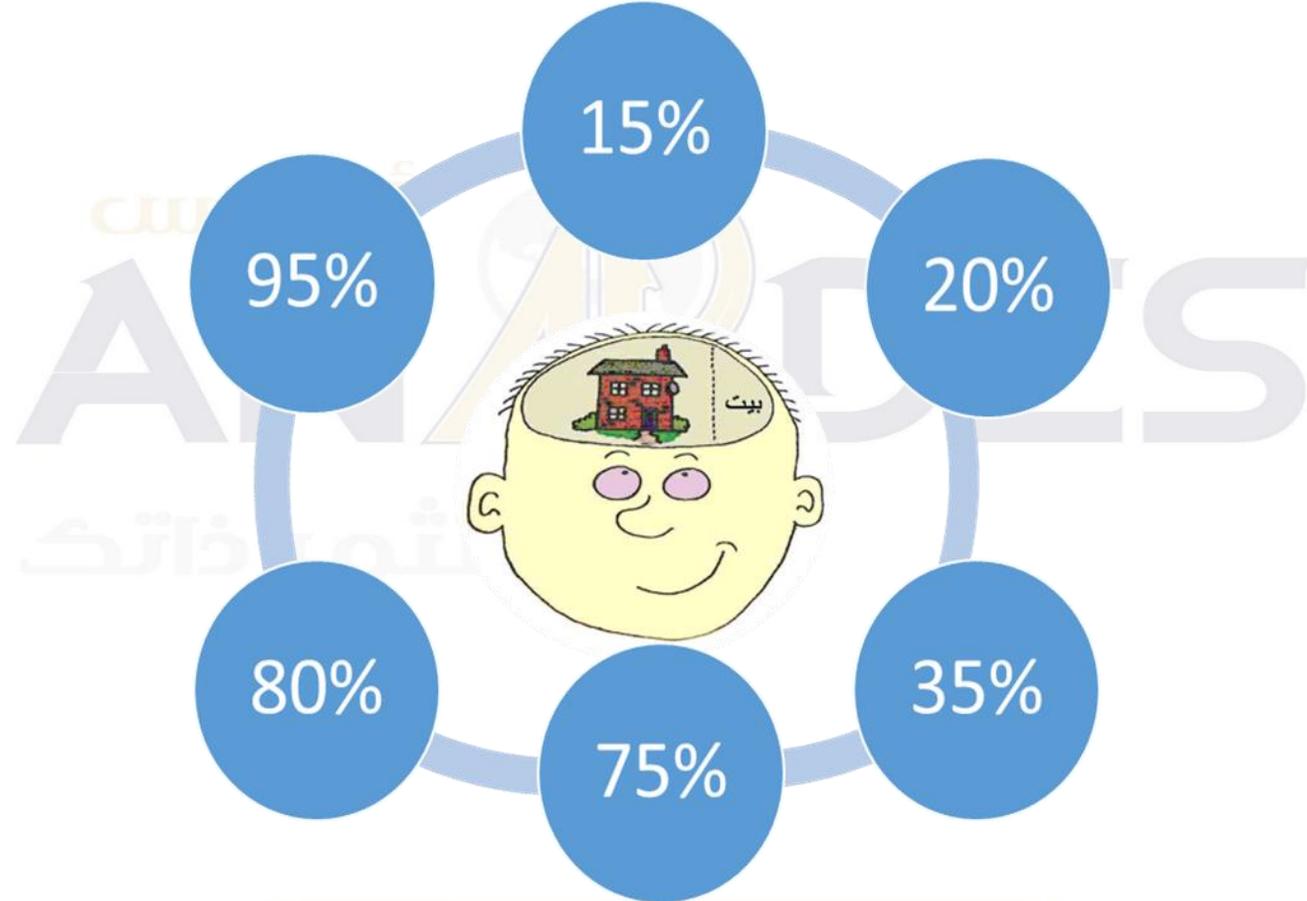
المحاور

- ✓ الإصغاء - الإنصات الجيد
- ✓ كيف لو تعارض الإيتيكت مع الدين والعادات والتقاليد؟
- ✓ الولائم و الحفلات - آداب المائدة وكيفية استخدام أدوات المائدة
- ✓ آداب المجاملات في الحياة الإجتماعية
- ✓ المجاملة، البساطة، التواضع الإنساني
- ✓ آداب الحديث والسير والقيادة والتعامل مع الهاتف
- ✓ إتيكيت وسائل النقل وبالأخص الطيران
- ✓ إتيكيت الأزواج وزيارة المرضى والتعامل مع المعاقين
- ✓ الهدايا - الزيارات المفاجئة
- ✓ احرص من هذه التصرفات

كيفية الإستفادة القصوى من الدورة التدريبية



نتائج ابحاث عن قدرتنا في التذكر



الإسلام والإتيكيت



الإسلام هو دين الإتيكيت والأخلاقيات

كان النبي "صلى الله عليه وسلم خلقه القرآن"

أول من طبق الإتيكيت: سيدنا إبراهيم عليه السلام

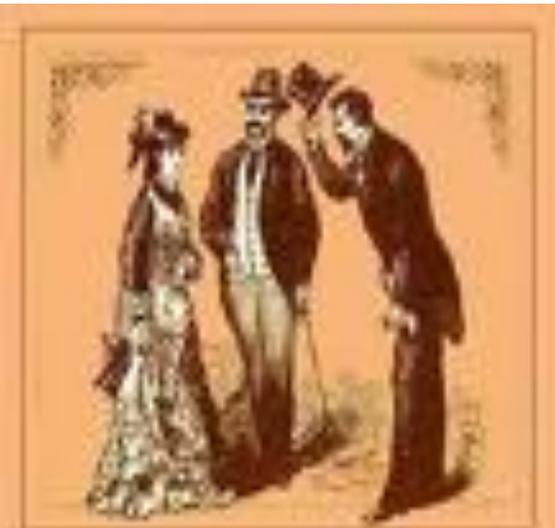
الآية: { هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ (24) إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ قَوْمٌ مُنْكَرُونَ (25) فَرَاغَ إِلَى أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعَجَلٍ سَمِينٍ (26) فَقَرَّبَهُ إِلَيْهِمْ قَالَ أَلَا تَتَأْكُلُونَ (27) }

ومن هذه القصة نستفيد ست قواعد من قواعد الإتيكيت

- 1 - قال سلام، رد السلام على الضيوف والترحيب بهم
- 2 - خرج خفية دون أن يشعر بذلك الضيوف، لا تجعل الضيف يشعر بأنك غير جاهز
- 3 - أتى بعجل سمين ، قدم أفضل ما عنده للضيوف
- 4 - فقربه إليهم، احضر الأكل عند الضيف وجعله قريباً منه
- 5 - فقربه، الهاء هنا تعني أنه هو الذي قرب الطعام وليس الخدم
- 6 - قوله : ألا تأكلون، دعوة الضيوف إلى الأكل رفعا لحرصهم

ما أصل كلمة الإتيكيت؟

هي كلمة فرنسية



الاتكيت هو : (سلوك، أخلاق، ذوق، تصرف، احترام الذات والآخرين، فن التعامل مع الآخرين، فن الخصال الحميدة، فن التصرف الراقي المقبول اجتماعياً)

ويعرفه (موسى شربل) في كتابه آداب السلوك

الإتيكيت:

بأن لكل مجتمع عاداته وتقاليده التي مارسها ويمارسها بشكل عفوي وبدون تكلف، و هي تختلف بين بلد و
اخر، انواع سلوك عامة تسود المجتمعات الراقية، يستطيع كل إنسان ان يكتسبها بالتعلم، و هي ما أطلق عليه
الفرنسيون كلمة. **Etiquette**

انواع الإتيكيت

الإتيكيت الإجتماعي

الإتيكيت الدولي (البروتوكول)

مفهوم آخر للإتيكيت

هو السلوك الذي يساعد الناس على الانسجام و التلاؤم مع بعضهم البعض ومع البيئة التي يعيشون فيها

مفهوم الاتكيت في الموسوعة البريطانية:

الإتيكيت كلمة تعني التهذيب واللياقة و تحمل الفرد على تحسين علاقته بالآخرين

الإتيكيت يعني حسن التصرف واللفظ للحصول على احترام الذات و تقدير الآخرين

مفهوم آخر للإتيكيت

✓ حسن الخلق في التعامل والتحدث

✓ حسن معاملة الآخرين

✓ إحترام المواعيد

✓ قبول ورفض الأشياء بشكل لائق

✓ التصرف بلباقة في المواقف الحرجة

الإتيكيت في الأساس تم تدوينه لنا وانتقل بعد ذلك إلى
الغرب عن طريق فتح الأندلس

لا يكفي أن تقرأ كتاباً أو تحضر دورة لتغيير سلوكياتك بل يجب أن تتغير قناعاتك إذا غيرت سلوكك فقط قد تتكشف، أصحاب الأبتساماة الأصطناعية (ضحكة صفراء) صعب تقبله، تجد أنه ثقيل – تشعر بأن ابتسامته لا تتبع من القلب من يتصنع أو يقلد يكشفه الذكي مباشرة

أنواع التعامل الخمسة

1 - عامل الناس كما يعاملونك

2- عامل الناس كما تحب أن تعامل

استثمر ذاتك

3 - عامل الناس كما يحبوا هم أن يعاملوا

4 - عامل الناس كما أمرك رب الناس بأن تعاملهم به

5 - عامل الناس كما تحب أن يعاملك رب الناس الحديث: {أحسن الى من أساء اليك}

استثمر ذاتك

نتائج دراسات وأبحاث..

لو تعلمت التعامل مع الآخرين تكون قطعت 85% من طريق النجاح و 99% من طريق السعادة الشخصية

HEART

*Help me
Exceed my expectation
Appreciate me
Respect me
Trust me*

كيف يكون العميل انطباعاته؟

يكون العميل انطباعه عنك وعن شركتك من أول 30 الى 90 ثانية
إن لم تستطع إسعاد عميلك، فاعلم أنه هناك العديد ممن سيفعل ذلك

إتيكيت الهاتف

يجب أن يكون الصوت واضحا، مرتبا، وفيه نوع من الإخلاص، عندما تتحدث الى العميل قم بالتالى:

✓ أبتسم

✓ تحدث وكأنك ترى العميل أمامك

✓ تحدث بوضوح وهدوء

✓ أذكر أسمك للعميل

إتيكيت الهاتف

✓ أذكر أسم العميل أثناء المحادثة

✓ دون جميع المعلومات التي ستعود اليها

✓ تجنب المعارضة والجدال مع العميل (حديث الجدال)

✓ أكد للعميل بأنه هناك فريق متكامل من أجله

✓ يجب ان يكون إستماعك مركز وجيد للعميل

فن الإتيكيت موجود في كل التعاملات ومن ضمن التعاملات التي تحتاج الى إتيكيت هو العمل، ولا يختلف تطبيقه على الرجل أو المرأة ويحتاج كل منهما للعمل للإتيكيت من أجل تقويم العلاقة بين الآخرين لصالح عمله حيث التعامل بشكل غير لائق مع الموظفين أو العملاء يخلق جواً عدائياً ومن هنا نبع ضرورة اهتمام رؤساء العمل بتطبيق الإتيكيت مع عملائهم و موظفيهم.

ما سر هذه العبارة المؤلمة لنا جميعاً
ممنوع دخول الكلاب والعرب؟

كيف أرقى بتصرفاتي محلياً و إقليمياً و دولياً؟

استثمر ذاتك

لا والله ياختي ما عندي...
(الكيبك) غالي عندهم !!

انت ما عندك
شوية (اتيكيت)



إتيكيت المصاعد





عند كل مصعد سنجد زرین ..
أحدهما للأعلى والآخر للأسفل

إذا كنت تريد الصعود اضغط فقط 

وإذا كنت تريد النزول اضغط فقط 





• الإتكيت يحميك من أي إساءة في أي مكان

• الإتكيت الدولي: مقبول في أي مجتمع

”ما لم يتعارض مع الدين والتقاليد“

التحية

إذا التقيتم فابدؤوا السلام قبل الكلام
ومن بدأ بالكلام فلا تجيبوه

التحية في الإسلام

الآية:

”ياأيها الذين آمنوا إذا حييتم بتحية فحيوا بأحسن منها أو ردوها“

قواعد السلام

”يسلم الراكب على المشي، والمشى على القاعد والقليل على الكثير
ويسلم الصغير على الكبير“

إتيكيت المصافحة

المصافحة مهمة جدا لان أول 7 ثواني لابد من أن تعطي الصورة الحسنة والجميلة عن نفسك للمقابلة الأولى

المصافحة

”ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان إلا غُفِرَ لهما قبل أن يفترقا“



المصافحة

وعن أنس رضي الله عنه قال:

قال رجل:

”يا رسول الله، الرجل منا يلقي أخاه أو صديقه أينحي له؟ قال: لا، فيلتزمه ويقبله؟ قال: لا،
فيأخذ بيده ويصافحه؟ قال: نعم“

إتيكيت الحديث

إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق

قمة الإتيكيت: ANARDES

((إنكم أناس عندكم أخلاق وجئتم لإتممها))

إتيكيت الحديث

قال صلى الله عليه وسلم:

((اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن))

إتيكيت الحديث

قال صلى الله عليه وسلم:

((أن من أحبكم الي واقربكم مني مجلساً يوم القيامة احاسنكم أخلاقاً المُوَطِّئُونَ اَكْنافاً الذين يَأْلِفُونَ وَيؤَلَّفُونَ
وإن ابغضكم إلي وابعدكم مني مجلساً يوم القيامة الثرثارون المتفهيقون))

المحادثة

قبل الكلام مع الآخرين تذكر الآتي:

- خير الكلام ما قل ودل، قل كلماتك واهتم بكلام الآخرين
- إذا أردت أن تكون مهما فعليك أن تكون مهتما
- طريقة حديثك تعبير عن شخصيتك وثقافتك وبيئتك
- فكر بما تقوله قبل أن تنطق به

المحادثة

يقول الفيلسوف اليوناني أرسطو:

”ليست الشجاعة أن تقول كل ما تعتقد، بل الشجاعة أن تعتقد كل ما تقوله“

«الكلمة إن قلتها ملكتك، وإن لم تقولها ملكتها»

أنتبه من بعض العبارات:

(أنت ما فهمت قصدي – كملت كلامك، خليني أشرح لك – بدون مقاطعة كلامك
– ممكن أتكلم الآن وغيرها من العبارات الغير لائقة)

- ضع نفسك مكان الآخرين ثم أسمعهم من الكلام ما تحب أن تسمع
- دع محدثك يحدثك بما يحب، وكن مستمعاً جيداً
- كم من الناس أحببته من كلامه، وأناس آخرين تكرههم من كلامهم
- تكلم ببساطة وبدون تكلف

البروتوكول

حتى أن (البروتوكول) ليس بأمر جديد على المسلمين

أبو بكر الصديق رضي الله عنه كان يقوم بدور ضابط المراسم دار الضيفان

وكان يسأل وفد المقدمة .. هل الرئيس يحب كذا لا يحب كذا..
فيعطي التعليمات

وفي المراسلات كان يُكتب " من محمد بن عبد الله إلى فلان " اكتبوا اسمه
حسب ما يحب

الاتكيت الدولي : البروتوكول

مقبول في أي مجتمع (ما لم يتعارض مع الدين والتقاليد)

الإتيكيت الدولي (البروتوكول)

الإشارة باليد غير مرغوبة في الإتيكيت الدولي
إحرص من المجاملة باللغات الأخرى والتأكد من الكلام لأن أي أخطاء قد تسبب
لك إحراج

إتيكيت الزيارة

من عاد أو زار أخاً له في الله ناداه منادٍ بأن
”طبت وطاب ممشاك وتبوات من الجنة منزلاً“

خطأ شائع بين الناس :

- رأيت أن لدي وقت فراغ فقررت أن أضيع وقتي معك (لا احترام ولا تقدير)

- وجدت موقف لسيارتي أمام منزلك فقلت أسلم عليك

- كنت قريب من عندك قلت أزورك

الاستئذان

قال تعالى:

(يا أيها الذين آمنوا لا تدخلوا بيوتا غير بيوتكم حتى تستأنسوا
وتسلموا على أهلها ، ذلكم خير لكم لعلكم تذكرون)

إتيكيت الزيارة



❖ يكفي أن تدق على الجرس مرة واحدة ومن ثم تنتظر، وتكرر الأمر ثلاث مرات فقط وبعدها تنصرف

❖ عرف نفسك بإسمك الصريح والكمال، وابتعد عن كلمة أنا

❖ تأكد من نظافة حذاءك وأحذية أطفالك قبل الدخول

❖ لا تنظر الى اليمين والشمال وأنت متجه من الباب الى غرفة الجلوس

إتيكيت الزيارة

□ اخلع حذاءك قبل الدخول في المجالس المفروشة بالسجاد، انتبه لرائحة جواربك قبل أن تذهب إلى الزيارة

□ لا تجلس على مساند المقاعد ولا تفترش المقعد

□ لا تتربع على الكرسي أو الكنب، و لا تلعب في فمك أو انفك وأنت في ضيافة الآخرين

لا تقضم اظافرك فتلك عادة قبيحة قد تنتقد عليها

إتيكيت الزيارة

- يمكنك ان تضع إحدى رجلك على الأخرى لكن هذا الوضع غير مرغوب فيه صحياً
- اذا رأيت أي تصرف غير صحيح من أحد الحضور أو أطفالهم اترك صاحب البيت يحل المشكلة ولا تبادر لذلك
- اذا خيّر صاحب المنزل بين صنفين من الشراب او الطعام فلا تخرجه بطلب صنف ثالث
- اذا قدمت لك الحلوى فخذ حبة واحدة فقط

إتيكيت الزيارة

✓ بعض السلوكيات الخاصة للزيارات المطولة:

✓ البيت له احترام لا تطلب من صاحب البيت شامبو، صابون، ادوية خاصة، مواد معينة

✓ لا تتدخل في الشؤون الخاصة بأصحاب البيت

✓ لا تعبت بالقنوات الفضائية أو الكمبيوتر أو أي اجهزة اخرى

✓ إذا رأيت خطأ أسكت

(نم حسب نظام البيت، ثم استيقظ معهم حسب نظامهم)

إتيكيت الزيارة

- حافظ على حسن مظهرك، شعرك، هندامك .. الخ
- استخدم ملابس النوم للنوم، لا ترتدي ملابس نوم غير مناسبة رتب فراشك، رتب مكان جلوسك
- قبل خروجك من الحمام : نظف الشعر، الصابون، الرغوة، نشف الحمام، اتركه افضل مما وجدته
- ا تجلس بطريقة غير لائقة لا تعطي أوامر مباشرة للخدم، أو اكرامية
- إذا اردت من صاحب المنزل شيئاً قل (ممكن خدمة خاصة) ؟
- حافظ على رائحة البيت
- من يأت من الخارج يلاحظ أكثر : عفن/ رطوبة ... الخ حافظ على المكان واتركه افضل مما كان



إتيكيت الزيارة بدون موعد مسبق

- متى تجوز الزيارة بدون موعد مسبق ???

- العزاء

- زيارة مريض

- موضوع هام وعاجل

- الجار الجديد أول مرة



لنتعلم

فن

الإتيكيت

ما هي شروط الزيارة بدون موعد ???

- اختيار الوقت المناسب
- عدم الإطالة (تحديد الوقت)
- عدم اصطحاب الأطفال
- تقبل جميع الظروف بصدر رحب : اذا تأخروا في فتح الباب تقبل ولا تغضب



- ✓ لن تستطيع أن تعلم الطفل الأدب في بيوت الآخرين وخلال لحظات، بل يجب أن تؤصل فيه العادات الصحيحة في بيته
- ✓ حاول أن تطعمه في البيت قبل زيارة الناس
- ✓ وجه إليه التعليمات قبل الزيارة : (لا تمسك الجدران، لا تعبت بالستائر، اخلع حذاءك، لا تشاغب) وغير ذلك مما تراه ضروريا لضبط سلوكيات أطفالك
- ✓ عند زيارة الآخرين أي تصرف خاطئ من أطفالك يزعج صاحب المنزل حتى وإن تصنع بأن الوضع طبيعي

هل يجوز توجيه أطفال الضيوف ???
طبعاً لا ... ومن الأفضل أن أوجه أطفالي أنا فيفهمون الرسالة او القصد

إتيكيت زيارة المرضى

✓ لا داعي للحديث مع المريض بالعبارات الخاطئة المتداولة بين الناس
مثلا: الموت حق .. من يحبه الله يقصر أجله

✓ هناك امراض محرجة، لا تطلب منه ان يكشف عن مكان العملية او غيره من التصرفات
المحرجة

✓ الرسول صلى الله عليه واله علمنا التحدث مع المرضى بأسلوب ايجابي :
"ظهور"

إتيكيت ذوي الهمم العالية

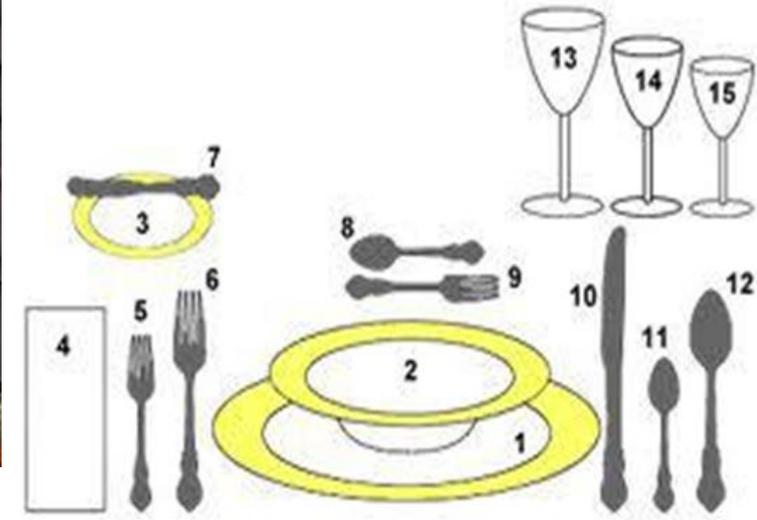
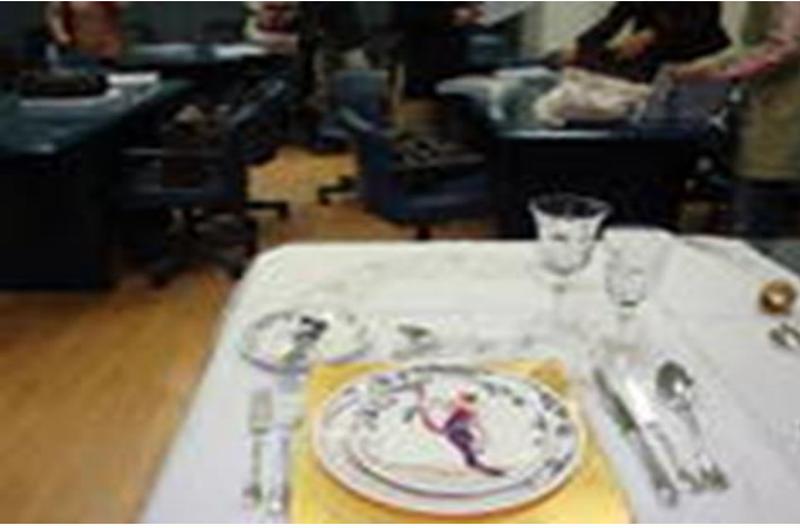


التعامل مع المريض

((إذا دخلتم على المريض فنفسوا له في أجله، فإن ذلك لا يرد شيئاً
ويطيب نفسه))

إتيكيت الطعام

أناردس
ANARDES

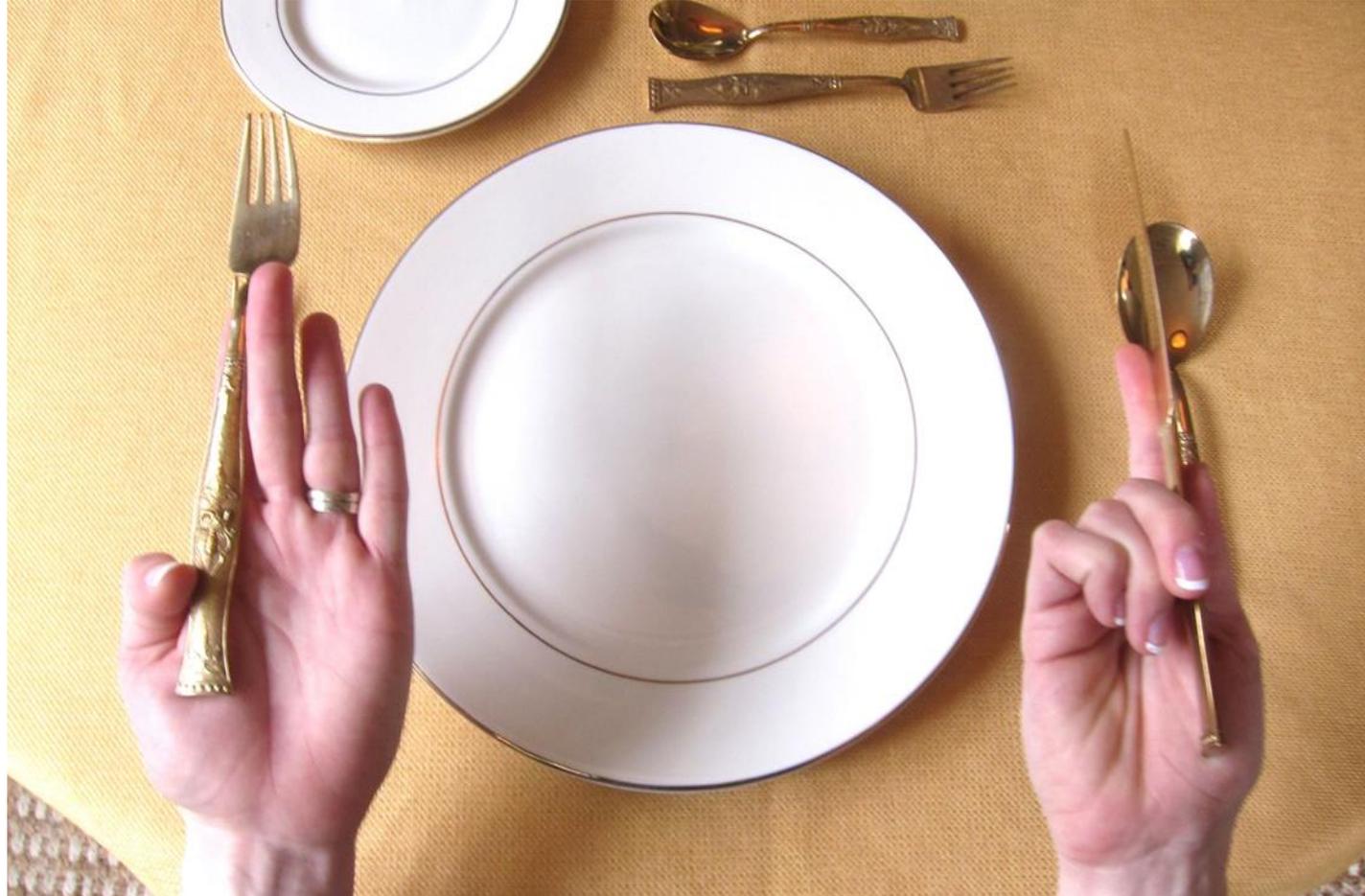


يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك

ANARDES

استثمر ذاتك







اتيكيت الضيافة

الحديث:

(من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيرا أو ليصمت، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليكرم ضيفه)



- إذا كنت تمارس رجيم غذائي فلا تذهب إلى الولايم
- يقولون تفضل فلا تأكل، ذلك يشعر المضيف بأن طعامهم غير مرغوب فيه، عليك أن تأكل وتكسر نظامك الغذائي خلال الولايم أو أن تعتذر
- أفضل وقت لتقديم الوراود هو قبل العزيمة بساعة أو بساعتين
- احد أقاربك أو أصدقائك يدعوك لزيارته تقول عندي ظروف لا أستطيع
- يقول: عندنا الطعام الفلاني فترد إذا كان الأمر كذلك سأحضر، وكان معزة الطعام أكثر من معزة الشخص فتكسر لها ظروفك

التدخين:

- اذا كنت ممن ابتلاهم الله بالتدخين فلا تطلب طفاية سجائر بل امتنع عن التدخين في بيوت الناس حتى لا تؤذيهم أو تزعجهم
- لا تصافح احداً وبيدك سيجارة
- لا تطفئ السيجارة داخل فنجان القهوة أو الشاي
- تذكر قبل المصافحة او الحضان ان رائحة يدك وملابسك سيجارة

إتيكيت الجلوس

ماذا تفعل لو جلس مسافر مكانك في الطائرة ???

الطريقة الصحيحة لدخول النساء للسيارات:

تجلس ثم تسحب ارجلها

اليدين على شكل X

الرجلين ملتصقتان



احترام المواعيد

آية المنافق ثلاث:

إذا حدث كذب، و إذا وعد أخلف و إذا أئتمن خان

كن واضحا بحيث تحدد الوقت بدقة فلا تقل سأمر عليك مساءً
ولا تربط الآخرين بك فأوقات الناس ثمينة وليست مجانية
كي يخصصوها في انتظارك لساعات طويلة

استثمر ذاتك

إتيكيت الأزواج

في البيت:

- عامل أهل بيتك افضل من تعاملك مع الآخرين

الحديث " خيركم خيركم لأهله، وانا خيركم لأهلي "

- الكثير من الناس خارج بيته ينتقي الكلمات التي يتفوه بها وداخل بيته لا يراعي المشاعر وكان الزوج أو الزوجة لا يستحقون المعاملة الحسنة

إتيكيت الأزواج

إذا فتح رجل باب السيارة لزوجته ربما نراها كبيرة، ولكن الرسول
صلى الله عليه وآله سلم كان يجلس على الأرض ويضع يده ويطلب من
زوجته أن تقف على رجله وتركب الناقة

استثمر ذاتك

إتيكيت الأزواج

كان صلى الله عليه وآله وسلم يطعم زوجته:

خير صدقة لقمة يضعها الرجل في فم زوجته

وكان يشرب من الكوب من نفس مكان شفاه زوجته رضي الله عنها

أهمية معرفة الثقافات الأخرى وكيفية التعامل معها بلباقة

عدم التدخل في شئون الغير

من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه

الإتيكيت الإجتماعي

عندما يأتيك ضيف في المنزل:

- عدم إشعار الضيف بأنك لم تكن مستعدا لزيارته
- تقديم افضل ما يمكن تقديمه للضيف
- استخدام العبارات الترحيبية (أهلا وسهلا، نورت المنزل، نحن سعداء بزيارتك، تفضل.....)
- شجعه علي الأكل والشرب ورغبه في ذلك بهدوء وبدون أن تخرجه أو تضغط عليه.....

((الآية: ما لكم لا تأكلون))

الإتيكيت الإجتماعي

في الزيارات:

- تحديد المواعيد قبل الزيارة
- استخدام الهاتف للتمهيد للمقابلة
- التمهيد النفسي والتهيئة النفسية
- تحديد الهدف من المقابلة
- الإعتذار عن عدم إجراء المقابلة إن وجدت ظروف طارئة

هل يكسر الإتيكيت؟؟

يحق لك كسر أي قاعدة من قواعد الاتكيت إذا عارضت :

الدين - العادات والتقاليد - الصحة (حسب الاتفاقات الدولية)

أو طريقة التعامل مع الآخرين والتصرف معهم وردة الفعل تجاه انفعالاتهم وتصرفاتهم.

التصرفات تختلف تجاه نفس الموقف من شخص لآخر لماذا ؟
البيئة - الشخصية - الأعمار - الثقافات - الخبرات

استنتاج

لا يكفي تغيير السلوك بدون تغيير القناعات

لأن أي تصرف أو سلوك قد يعطي صورة عن ذاتك جيدة أو سيئة

الاتكيت يحميك من أي إساءة في أي مكان

تفادي هذه الأخطاء

✓ أخذ الأمور بمحمل شخصي

✓ اتخاذ موقف دفاعي

✓ الاستهزاء بالعميل و كثرة الكلام

✓ الجدل، الكذب، إظهار الخوف

✓ الذم في المؤسسة أو باقي الزبائن

إحرص من التصرفات التالية

- ❖ السيطرة على حركات الجسم والوجه واليدين والإيماءات الواضحة جداً
- ❖ إختيار مواضيع الحديث وفقاً للشخصيات والأعمار والثقافات التي أمامك
- ❖ حافظ على الكلفة التي بينك وبين الآخرين حتى لا يحدث تجاوز مفرط يؤدي الى الغضب

تجنب هذه التصرفات

لا تكذب الطرف الآخر

قل: كلامك صحيح ويحتمل الخطاء والعكس

تجنب: الرهان، التحدي، الغيبة النميمة، الجدل، الإستحقاق، التكبر، المقاطعة،
المذاهب والعرقيات، السياسة، التواضع المفرط، التكرار، الحلف، نقل الأخبار.....

تجنب هذه التصرفات

لا تجب عن سؤال موجه لشخص آخر

- لا تكرر كلمة (لا) كثيرا، ذهبنا إلى السوق لا .. شاهدنا علي لا .. الخ

- الانشغال بالهاتف أو تنظيف النظارة

- التثاؤب والشخص الآخر يتكلم

- عندما تأكل وأنت تتكلم يرى الآخرون عملية الطحن

- أكمل طعامك، لأن الأكل إذا رجع سيرمى في القمامة

وأخيرا...

تحتاج الى 21 يوم من الممارسات
حتى تغير طبعا من طباعك

شكرا لحسن الإستماع

أناردس
ANARDES
أي سئلة
استثمر ذاتك