

## یا هو

با آموزش قوانین و آداب ساده ی زیر به کودک خود، ادب و متانت را  
به او هدیه دهید.

Helping your child master these simple rules of etiquette will get him noticed --  
for all the right reasons.

By David Lowry, Ph.D.

رفتار نامناسب و مخالف با مبادی آداب کودک شما همیشه از روی عمد نیست. گاهی او اصلا اطلاع ندارد که این رفتارها بی ادبانه و زشت است. از طرفی وضعیت شغلی والدین، وقتی را برای آنان جهت تمرکز و توجه به آموزش آداب معاشرت و نزاکت به کودک باقی نمیگذارد. با اینحال اگر بتوانید این 25 رفتار را در کودک خود تقویت کنید تا حد زیادی به او در رعایت ادب و نزاکت کمک کرده اید.

ترجمه و تنظیم:

علی نقی قاسمیان نژاد

[Ali.ghasemian@ymail.com](mailto:Ali.ghasemian@ymail.com)

**Manner 1**  
**When asking for something, say "Please."**

هروقت کاری یا چیزی رو میخوای از کسی خواهش کنی بگو: "لطفا..."

مثلا اگه مداد تو می خوای از خواهر بزرگت بگیری بگو: "لطفا مدادمو بهم بده!"



**Manner 2**  
**When receiving something, say "Thank you."**

وقتی چیزی رو از کسی گرفتی ازش تشکر کن و بگو: "ممنون!"



### Manner 3

**Do not interrupt grown-ups who are speaking with each other unless there is an emergency. They will notice you and respond when they are finished talking.**

جز وقتی که خیلی لازمه، هیچوقت بین حرفای بزرگترها وارد نشو. بذار حرفاشون تموم بشه اون وقت میتونن به درخواست تو هم گوش کنن و جوابتو بدن.



### Manner 4

**If you do need to get somebody's attention right away, the phrase "excuse me" is the most polite way for you to enter the conversation**

اگه می خوای واسه انجام کاری توجه کسی رو به سمت خودت جلب کنی، ی راه خوب اینه که جملتو با "ببخشید..." شروع کنی تا متوجه تو بشه و بعدش حرفتو بزنی.



### Manner 5

When you have any doubt about doing something, ask permission first. It can save you from many hours of grief later.

وقتی می‌خواهی کاری رو انجام بدی اما نمی‌دونی درسته یا غلطه اول اجازه بگیر. این کار باعث میشه بعداً از انجام اون کار پشیمون یا ناراحت نشی.



### Manner 6

Do not comment on other people's physical characteristics unless, of course, it's to compliment them, which is always welcome.

هیچ وقت درباره‌ی ویژگی‌ها یا عیب‌های بدن دیگران یا دوستات حرفی نزن. فقط وقتی می‌تونی درباره‌ی خصوصیات ظاهری کسی حرف بزنی که بخوای از اونا تعریف کنی. مطمئن باش اونا از این کار تو خوششون میاد..



### Manner 7

When people ask you how you are, tell them and then ask them how they are.

وقتی کسی حال تو رو پرسید جواب بده و تو هم در جوابش حال اون رو بپرس.

مثلا بگو: "خوبم! شما هم خوبید؟"



### Manner 8

When you have spent time at your friend's house, remember to thank his or her parents for having you over and for the good time you had.

اگه رفتی خونه دوستت واسه بازی، وقتی می خوای برگردی از اینکه اجازه دادن اونجا باشی و بازی کنی از

بابا یا مامانش تشکر کن.



### Manner 9

Knock on closed doors -- and wait to see if there's a response -- before entering.

اگه می خوای وارد اتاقی بشی که درش بسته اول در بزنی و منتظر بمونی کسی جواب بده و بهت اجازه بده بری داخل.



### Manner 10

When you make a phone call, introduce yourself first and then ask if you can speak with the person you are calling.

اگه جایی تلفن زدی اولش خودتو معرفی کن بعدش بگو با که با کی کار داری.

مثلا بگو: "من مهسا هستم و میخوام با زهرا صحبت کنم."

یا "من مهسا هستم. میشه با زهرا حرف بزنم؟"



### Manner 11

Be appreciative and say "thank you" for any gift you receive.

واسه کادوها و هدیه هایی که می گیری از کسی که بهت هدیه داده حتما تشکر کن. می تونی بگی:

"ممنون."



### Manner 12

Never use foul language in front of adults.

هیچ وقت جلو بزرگترها یا دیگران حرفای زشت نزن.



### Manner 13

Don't call people mean names.

دوستات و اطرافیان رو با اسمای زشت یا لقب صدا نکن!



### Manner 14

Do not make fun of anyone for any reason. Teasing shows others you are weak.

هیچ کسی رو مسخره نکن. مسخره کردن دیگران و سر به سر دوستات گذاشتن نشونه ی ضعف خودته و باعث می شه اونا از تو ناراحت بشن و دیگه باهات بازی نکنن.





### Manner 15

If you bump into somebody, immediately say "Excuse me."

اگه حواست نبود و به کسی برخورد کردی فوراً عذرخواهی کن.

مثلاً بگو: "معذرت می خوام. ببخشید. حواسم نبود."



### Manner 16

Cover your mouth when you cough or sneeze, and don't pick your nose in public.

وقتی می خوای سرفه یا عطسه کنی دستت را جلوی دهانت بگیر .

جلو دیگران هم انگشت داخل بینیت نکن.



### Manner 17

As you walk through a door, look to see if you can hold it open for someone else.

اگه هنگام عبور از در متوجه شدی کسی هم پشت سر تو داره وارد یا خارج میشه در رو واسش باز نگه دار.



### Manner 18

If you come across a parent, a teacher, or a neighbor working on something, ask if you can help. If they say "yes," do so -- you may learn something new.

اگه دیدی مامان، بابا، معلم یا همسایه دارن ی کاری انجام میدن که می تونی بهشون کمک کنی ازشون بپرس که کمک نمی خوان؟ اگه جوابشون مثبت بود برو و بهشون کمک کن. ممکنه با کمک به اونا چیزای جدیدی یاد بگیری که تا حالا انجام ندادی.



### Manner 19

When an adult asks you for a favor, do it without grumbling and with a smile.

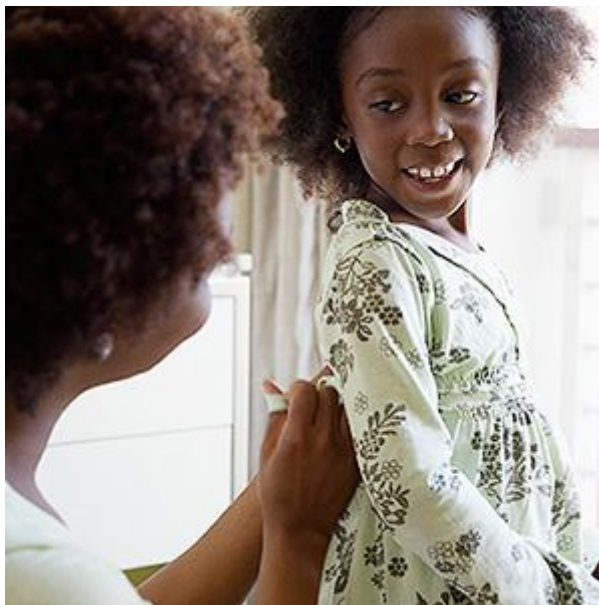
اگه کسی خواهش کرد که کاری واسش انجام بدی غر نزن و با لبخند واسش انجام بده.



### Manner 20

When someone helps you, say "thank you." That person will likely want to help you again. This is especially true with teachers!

اگه کسی بهت در انجام کاری کمک کرد در جواب کمکش تشکر کن مثلا بگو: "متشکرم" یا "ممنون". این کارت باعث می شه که اگه باز نیاز به کمک خواستی دوباره هم بهت کمک کنه. مخصوصا اگه این فرد معلمت باشه.



### Manner 21

Use eating utensils properly. If you are unsure how to do so, ask your parents to teach you or watch what adults do.

از ظرفای غذاخوری مثل قاشق، چنگال یا کاسه درست استفاده کن. اگه هم بلد نیستی ازشون استفاده کنی، طرز استفادشونو از مامان بابا بپرس یا به اونا نگاه کن تا ازشون یاد بگیری.



### Manner 22

Keep a napkin on your lap; use it to wipe your mouth when necessary.

وقت غذاخوردن به دستمال تمیز روی پاهات بذار و هر وقت لازم شد باهاش دهانت یا صورتتو پاک کن.



### Manner 23

Don't reach for things at the table; ask to have them passed.

سر میز غذاخوری یا سفره دستتو سمت طرفه ها و غذاها دراز نکن. از دیگران خواهش کن تا اونا را به تو بدن.



*Originally published in the March 2011 issue of Parents magazine*

*با آرزوی پایدار ماندن نهاد مقدس خانواده در کشور عزیزمون*

[www.fararavan.blogfa.com](http://www.fararavan.blogfa.com)