

إتيكيت تناول الطعام في مكان العمل



إرشادات بسيطة للنجاح في محيط عملك

في وقتنا الحاضر، باتت آداب المائدة تُعدّ جزءاً أساسياً من تقييم الأفراد، وقبولهم في وظيفة ما في الشركات الكبرى، لأنّ أغلبية الصفقات وإجتماعات العمل صارت تحدث حول مائدة الطعام.

من هنا، فإن إلمامك بقواعد التصرف حول مائدة الطعام، ومعرفتك كيفية استخدام أدوات الطعام، سيسهل عليك التعامل مع بقية المدعويين، كما سيُجذّب الشعور بالإرتباك لدى تقديم الطعام، وسيُظهرك في هيئة الشخص الواثق بنفسه، والذي يتمتع بكياسَة عالية في المناسبات الإجتماعية.

- إليك أبرز قواعد آداب المائدة:

1- إذا كنت في المطعم، عليك أن تعرف تماماً ما الذي يجب أن تختاره من لائحة الطعام:

- اسمـج للمضيف بأن يتولى اختيار الطعام إذا أمكن.

- لا تتردد في سؤال النايل أو اللشّـف عن أفضل الخيارات، وما إذا كان يقترح شيئاً محدّداً.

- لا تختار من قائمة الطعام الأغلى أو الأقل ثمناً.

- تفادِ اختیار الطعام الذي يصعب تناوله أو يحتوي على الكثير من المرق، ما يسبب لغطاً على المائدة ويرغمك على التركيز في تناوله، أكثر من إدارة الحديث.

2- اختر أدوات الطعام الصحيحة، فمن خلال معرفة طريقة ترتيب المصحون وأدوات الطعام على المائدة، يسهل عليك التركيز على الأحاديث بدلاً من التفكير في أي أداة عليك أن تستخدمها.

- ابدأ دائمًا بـإستخدام أدوات الطعام الأبعد عن المصحن، أي من الخارج إلى الداخل. واعلم أن ملعقة أو شوكة الحلويات تُوضع عادة على الطاولة فوق المصحن.

- كلّ ما هو إلى يمينك للشرب، في حين أنّ ما بـ"وضع على يسارك للأكل.

- عندما لا تعرف ما الذي يجب أن تفعله، راقب المضيف أو بقية المدعوين وافعل مثلهم.

- ثُمَّة طرائقتان لاستخدام الشوكة والسكين أثناء تناول الطعام.

1- الطريقة الأمريكية وتنص على أن تمسك السكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى، وبعد تقطيع الطعام، تقوم بنقل الشوكة من اليد اليسرى إلى اليمنى لتناول الطعام بها. أمّا السكين فيوضع على طرف الطبق.

2- الطريقة الأوروبية، وتنص على ترك الشوكة في اليد اليسرى بعد تقطيع الطعام، ورفعها نحو الفم لتناول الطعام بالطريقة نفسها التي تمسك بها للتقطيع، بمعنى أن يكون رأس الشوكة موجّهاً إلى الأسفل. أحياناً، يستخدم السكين كمساعد للشوكة، لتسهيل عملية إلتقاط الطعام في المصحن. وفي هذه الحال، يجب الإمساك بالشوكة باليد اليسرى، وبالطريقة ذاتها التي تمسك بها أثناء تقطيع الطعام.

- عند الإنتهاء من تناول طعامك، اترك الطبق في مكانه. ضع الشوكة والسكين إلى جانب بعضهما بعضاً في وسط المصحن بشكل عمودي تماماً، كما عندما يجتمع عقراها الساعة على الرقم 4. بالنسبة إلى ملعقة الحلوى، يجب عدم تركها في صحن الحلوى إذا كان عميقاً، بل وضعها على الطبق المسطح تحت صحن الحلوى.

3- ازْبَع "إتيكيت" المائدة، لكي لا تشعر بالإرتباك، ولكي تبدو واثقاً بنفسك، ما يسهل عليك الترويج لقدراتك ومهاراتك في التعامل مع الآخرين في المناسبات الإجتماعية.

أ) "إتيكيت" فوطة المائدة:

- أعلام أنّ لفوطة المائدة وظيفة مُحدّدة، تبدأ من لحظة جلوسك إلى المائدة ولا تنتهي إلا لدى مغادرتك. فإذا كنت مدعوّاً إلى عشاء غير رسمي، وجّب عليك وضع الفوطة على الفخذين لحظة جلوس آخر شخص إلى المائدة. أمّا في الدعوات الرسمية، فيجب أن تنتظر إلى أن يضع المضيف الفوطة على حضنه لتفعل المثل.

- من غير اللائق أن تُفرد الفوطة بأكملها، وإنّما حسب الحاجة إليها، كما يجب ألا تضرّها بقوّة في الهواء أو التلوّح بها كالعلم لدى فرد ثنياتها، فمثناها هو على الفخذين. إياك أن تعلق فوطة المائدة بباقية القميص، أو الحزام أو بين أزرار القميص، إلا إذا كنت تتناول نوعاً معيناً من ثمار البحر. في الإجمال تكون فوطة المائدة في موعد الغداء أصغر حجماً من الفوطة التي تُستخدم أثناء تناول العشاء. لذا، في إمكانك أن تفرد فوطة المائدة بأكملها وقت الغداء، في حين تترك الفوطة الأكبر حجماً مثنية بالنصف وتضعها على حضنك، مع الحرص على أن تكون الجهة المفتوحة بعيداً عنك.

- ما إن تنتهي من تناول طعامك، أمسك بطرف الفوطة لتنظيف فمك ببطف وهدوء، لإزالة أي بقايا طعام قد تكون عالقة. في حال رغبت في الذهاب إلى الحمام، عليك أن تضع الفوطة على المقعد ودفع هذا الأخير إلى تحت المائدة برفق، لأن ذلك يدل على نيتك العودة مجدداً إلى المائدة. أمّا في حال أردت مغادرة المكان، فعليك أن تضع الفوطة على المائدة إلى يسار الطبق من دون أن تثنّيها، لكي لا يستخدمها أحد آخر ظنّاً منه أنها نظيفة.

ب) قواعد تمرير الطعام:

- مَرِّر الطعام دائمًا من جهة اليمين.
 - يمكنك أن تمرر الطعام إلى الشخص الجالس إلى يسارك، في حال كان ما يطلبه قريباً منك.
 - احرض دائمًا على تمرير الملح والبهارات معاً.
 - لا تملأ كوبك بالماء إلا بعد أن تملأ أكواب الجالسين بقربك.
- ج) تناول الطعام وفق ما تنصلح عليه آداب المائدة:
- ابدأ بتناول طعامك بعد تقديم الطعام للجميع.
 - يجب تقطيع الخبز إلى قطع صغيرة، قبل أن تضع عليه الزبدة.
 - احمل الطعام إلى فمك وليس العكس.
 - امض طعامك وفمك مغلق.
 - لا تملأج الطعام أو تضف البهارات قبل أن تتذوق الطعام، لأن ذلك قد يدل على أنك شخص يتصرف بغير حذر.
 - من المهم جدًا أن تجرب جميع أنواع الطعام المقدم، إلا في حال كنت تتبع نظاماً غذائياً محدداً، أو أنّ الطعام يتنافى ومعتقداتك الدينية.
 - في حال سقطت قطعة طعام على الأرض، التقطها بالشوكة أو الملعقة وضعها على طرف طبقك.
 - تناول دائمًا قضمات صغيرة، لكي تتمكن إستئناف الحديث بسرعة، من دون أن تُرغّم على الإنتظار فترة طويلة لبلع طعامك.
 - لا تسكب الكثير من الكاتشب أو الخردل أو الصلصة، لأن ذلك قد يدل على أنك شخص يُفرط في

إستخدام المواد.

- لا تضع سعاديك أو مرفقيك على الطاولة عندما لا تكون تتناول الطعام أو الشراب. يمكنك أن تضع الرّسغين على حافة الطاولة، والأفضل أن تضع يديك على فخذيك.

- آداب المراسلات:

من المهم جدًا أن تكون ملماً بقواعد المراسلات والـ"إيميلات"، لكي تنجح في حياتك المهنية.

إذا التقيت لتوّك شخصاً أو كنت على معرفة مسبقة به، فإنّه من الضروري أن تتبع الإتصال به عن طريق المراسلات الخطية أو الـ"إيميل".

- عليك أن تبعث له رسالة شكر، أو رسالة تتضمن الأجوبة التي تم طرحها خلال 48 ساعة من موعد اللقاء به.

- أيّاً كان نوع الرسالة التي ستبعث بها، عليك أن تلتزم بالمبادئ الأساسية الخاصة بكتابه الرسائل:

- في الرسائل الخطية:

أ) إستخدم كلمة سيدة أو (Mrs) عند توجيه الرسالة إلى إمرأة، أيّاً كان وضعها الاجتماعي.

ب) لا تنسَ أن تُوقع على رسالتك.

ت) تأكد دائمًا من خلو رسالتك من الأخطاء اللغوية.

ث) عادة ما تحتوي الرسائل الخطية على عناصر عديدة: أوّلاً، الإفتتاحية أو المقدمة التي يجب أن تكون ودية. ثانياً، صلب الموضوع أو سبب توجيه الرسالة. ثالثاً، الخاتمة التي تتضمن الطلب أو الإجراء المطلوب إنّذاه.

- في الـ "إيميلات":

هناك بعض الخطوط العامة الخاصة بالرسائل الإلكترونية. من المهم جدًا الإبعاد عن استخدام الأحرف الكبيرة عند الكتابة باللغة الأجنبية. يتوجب دائمًا التأكد من عدم إحتواء الرسالة على أخطاء مطبعية.

يجب دائمًا أن تضمن رسالتك عنوانًا يختصر الموضوع.

استخدام توقيع واضح يدل على اسمك، مع تضمين الرسالة رقم هاتف أو عنوان بريد إلكتروني، ليتمكن الشخص من الرد.

تفادِ استخدام الجُمَل الطويلة، ويُفضّل دائمًا الإختصار بالكلام مع توضيح المطلوب.