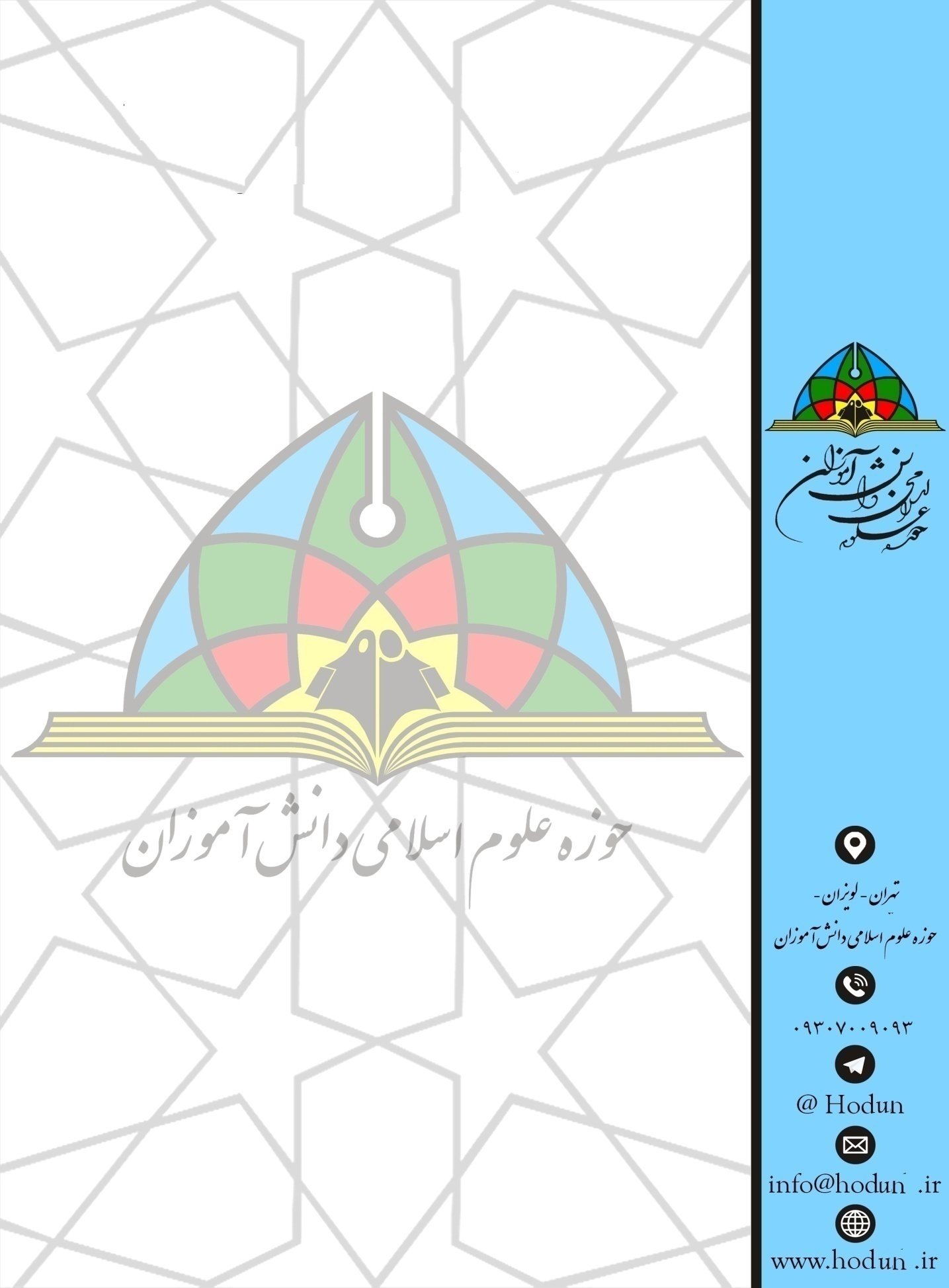
#### **بسم الله الرحمن الرحیم**



جزوه اخلاق ویژه نوجوانان

برگرفته از کتاب اخلاق 3 حوزه علمیه

تهیه شده در

حوزه دانش آموزی و حوزه علمیه امیرالمومنین

فهرست

[مباحث مقدماتی 5](#_Toc5962552)

[تعریف معاشرت (رفت و آمد، همزیستی) 5](#_Toc5962553)

[ضرورت معاشرت 5](#_Toc5962554)

[آثار و فوائد معاشرت 5](#_Toc5962555)

[آداب کلی و فراگیری معاشرت 5](#_Toc5962556)

[معنای تکریم (احترام و بزرگداشت) 5](#_Toc5962557)

[نمودهای (نشانه های) تکریم و احترام 5](#_Toc5962558)

[خیر خواهی 5](#_Toc5962559)

[احسان 6](#_Toc5962560)

[گستره (وسعت و اندازه) احسان 6](#_Toc5962561)

[نیکی در برابر بدی 6](#_Toc5962562)

[رعایت عُرف اجتماعی (سنت و رسومات) 6](#_Toc5962563)

[عزت مندی (بزرگی) 6](#_Toc5962564)

[وقار (اُبُهّت) 6](#_Toc5962565)

[نقد پذیری و پرهیز از کشمکش ها و درگیری ها 6](#_Toc5962566)

[پرهیز از نا فرمانی آفریدگار 6](#_Toc5962567)

[توجه به فرودست در مادیات و فرادست در کمالات معنوی 6](#_Toc5962568)

[ارتباط با خوبان 6](#_Toc5962569)

[اصلاح گری 6](#_Toc5962570)

[دوستی و آداب آن 6](#_Toc5962571)

[معنا، اهمیت و فواید دوستی 6](#_Toc5962572)

[اهداف دوستی 7](#_Toc5962573)

[دوستی خدایی 7](#_Toc5962574)

[ویژگی های دوست خوب 7](#_Toc5962575)

[حدود (مرزها و اندازه های) دوستی 7](#_Toc5962576)

[آداب دوستی 7](#_Toc5962577)

[تَحِیَّت (سلام و درود) و آداب آن 7](#_Toc5962578)

[اهمیت و ضرورت و تحیّت 7](#_Toc5962579)

[سلام کردن 8](#_Toc5962580)

[اهمیت سلام و معنای آن 8](#_Toc5962581)

[آثار سلام کردن: 8](#_Toc5962582)

[گونه های (انواع) سلام کردن 8](#_Toc5962583)

[آداب سلام کردن 8](#_Toc5962584)

[قصد قُربَت و کسب پاداش داشته باشیم 8](#_Toc5962585)

[پیشی گرفتن در سلام 8](#_Toc5962586)

[فروتنی کردن در سلام 8](#_Toc5962587)

[آشکارا سلام کردن 8](#_Toc5962588)

[به همه سلام کنیم 8](#_Toc5962589)

[پاسخ سلام 8](#_Toc5962590)

[اهمیت پاسخ سلام 8](#_Toc5962591)

[ادب پاسخ سلام 8](#_Toc5962592)

[پاسخ سلام غیر حضوری 9](#_Toc5962593)

[استثنا شدگان از سلام 9](#_Toc5962594)

[مُصافِحه (روبوسی بدون بوسه) 9](#_Toc5962595)

[آثار مصافحه 9](#_Toc5962596)

[آداب و کیفیت مصافحه 9](#_Toc5962597)

[احکام (قوانین) مصافحه 9](#_Toc5962598)

[گفتگو و آداب آن 9](#_Toc5962599)

[مفهوم گفتگو و انواع آن 9](#_Toc5962600)

[اهمیت و آثار گفتگو 9](#_Toc5962601)

[اصول سخن گفتن و گفتگو 9](#_Toc5962602)

[آداب مربوط به محتوا 9](#_Toc5962603)

[استوار و عالمانه و با دلیل صحبت کنیم. 9](#_Toc5962604)

[سخن راست بگوئیم و امانت دار صحبت کنیم. 10](#_Toc5962605)

[مفید صحبت کنیم 10](#_Toc5962606)

[متناسب با مطلب و مخاطب خود صحبت کنیم 10](#_Toc5962607)

[آداب ناظر (مربوط) به شیوه (چگونگی) گفتگو و سخنرانی 10](#_Toc5962608)

[کم گویی و گزیده گویی کنیم 10](#_Toc5962609)

[شمرده گویی کنیم 10](#_Toc5962610)

[به مخاطب احترام بگذاریم 10](#_Toc5962611)

[حق کلام مخاطب را رعایت کنیم 10](#_Toc5962612)

[زیبا سخن بگوئیم 10](#_Toc5962613)

[زیبا سخن بگوئینم 10](#_Toc5962614)

[نرم و با لطافت صحبت کنیم 10](#_Toc5962615)

[با صراحت صحبت کنیم 10](#_Toc5962616)

[صدا را خیلی بلند یا آهسته نکنیم 10](#_Toc5962617)

[مشورت و شورا و آداب آن 10](#_Toc5962618)

[ضرورت و اهمیت مشورت: 10](#_Toc5962619)

[فایده های مشورت 11](#_Toc5962620)

[ویژگی های مشاور 11](#_Toc5962621)

[ویژگی های اخلاقی مشاور 11](#_Toc5962622)

[آداب مشورت گیرنده 11](#_Toc5962623)

[آداب مشاوره دادن 11](#_Toc5962624)

[شورا و آداب آن 11](#_Toc5962625)

[تعریف شورا 11](#_Toc5962626)

[اهمیت شورا 11](#_Toc5962627)

[فواید و جایگاه شورا 12](#_Toc5962628)

[آداب شورا 12](#_Toc5962629)

[اعضا شورا خِبره و با درایت و شجاع و... باشند 12](#_Toc5962630)

[مسئولیت پذیری وجدیت اعضای شورا 12](#_Toc5962631)

[شنیدن و بررسی نظرات دیگران 12](#_Toc5962632)

[از مباحث غیر مرتبط و بیهوده پرهیز کنیم 12](#_Toc5962633)

[برای شورا، ساختار و چارچوب مناسب و درستی تنظیم کنیم. 12](#_Toc5962634)

[نگاه کردن و آداب آن 12](#_Toc5962635)

[تعریف نگاه کردن 12](#_Toc5962636)

[اهمیت و آثار نگاه کردن 12](#_Toc5962637)

[انواع نگاه کردن 12](#_Toc5962638)

باسمه تعالی

آداب اجتماعی

# مباحث مقدماتی

## https://cdn.alleywatch.com/wp-content/uploads/2013/03/connecting_the_dots.jpgتعریف معاشرت (رفت و آمد، همزیستی)

معشرت یعنی رابطه داشتن با دیگران به منظور برآوردن نیازها.

## ضرورت معاشرت

حیات اجتماعی انسان بستگی به معاشرت دارد.

فرد و اجتماع روی هم تأثیر می گذارند و از هم تأثیر می پذیرند.

در اسلام از گوشه نشینی و قهر به صورت سال هاو ماه ها نهی شده است و این اهمیت و ضرورت معاشرت را نشان می دهد. (البته به صورت خلوت چند ساعته برای تفکر یا عبادت اشکالی ندارد.)

## آثار و فوائد معاشرت

انسان‌ها در میان روابط تو در توی اجنماعی رشد و شکوفایی پیدا می‌کنند.

نشاط روحی در گروی معاشرت و ارتباط است.

از کمالات طرف مقابل در معاشرت و ارتباط می‌توان استفاده کرد (و به کمالات او رسید)

همدلی و همراهی در دوستی و معاشرت است و نتیجه این همدلی شفاعت و محشورشدن با ایشان در آخرت می باشد.

# آداب کلی و فراگیری معاشرت

## معنای تکریم (احترام و بزرگداشت)

کرامت یعنی ارزشمندی. تکریم و کریم به معنای شریف و پر ارزش است.

## نمودهای (نشانه های) تکریم و احترام

از علامتها و جلوه های احترام گذاشتن: گشاده رویی (خوش اخلاقی و خوش برخوردی)، جا گشودن در مجالس پر از ازدحام و مسخره (ریشخند) نکردن است.

## خیر خواهی

یعنی اینکه خود را جای دیگران بگذاریم.

## احسان

احسان و بخشش در کنار عدالت و انصاف از آداب معاشرت است.

### گستره (وسعت و اندازه) احسان

به هر کار معروف و نیکی طبق آیات و روایات احسان گفته می‌شود.

### نیکی در برابر بدی

باید سعی کنیم در برابر بدی های افراد نیکی کنیم. بجز در موارد خاص (مانند مقابله با متکبران و سود جویان)

## رعایت عُرف اجتماعی (سنت ها و رسم ها)

عُرف یعنی آنچه که در بین مردم شناخته شده و مورد قبول است.

نباید کاری که عرف را بشکند و انگشت نما شود انجام داد مگر اینکه آن عُرف، غیرعقلی یا غیردینی باشد.

## عزت‌مندی (بزرگی)

چشم ندوختن به مال دیگران باعث عزتمند شدن می شود.

## وقار (اُبُهّت)

به معنای سنگینی بدون تنبلی و با متانت و دوری از شوخی های سبک و رکیک است. باید در معاشرت ها وقار خود را حفظ کنیم.

## نقد پذیری و پرهیز از کشمکش ها و درگیری ها

در معاشرت باید انتقادات درست دیگران را نسبت به خودمان بپذیریم و از درگیری ها و کشمکش ها خودداری کنیم.

## پرهیز از نافرمانی آفریدگار

در معاشرت باید از نا فرمانی آفریدگار پرهیز کرده و نیت خود را خدایی کنیم.

## توجه به فرودست در مادیات و فرادست در کمالات معنوی

خودمان را با هم‌شأن (هم رده) خود بسنجیم نه فرودست و فرا دست (نه پایین‌تر و بالاتر)

## ارتباط با خوبان

با خوبان ارتباط برقرار کنیم و با افراد ناسالم همنشینی و ارتباط نداشته باشیم.

## اصلاح گری

بین ارتباط ها اصلاح گری (بهتر) کنیم و امر به معروف و نهی از منکر کنیم.

# دوستی و آداب آن C:\Users\Admin\Downloads\Soroush Downloads\Images\image_2019_4_12-15_41_12_639_1q7.jpg

## معنا، اهمیت و فواید دوستی

دوستی یعنی آشنایی، رفاقت و صمیمیت است. از اهمیت و فواید آن این است که: زینت روزهای خوش و یار روزهای سخت اند و در دنیا و آخرت سودمندند. در دنیا باعث رفع نیازها می شوند و در آخرت هم سودمندند.

## اهداف دوستی

اهداف دوستی در هر شخص و فرد فرق می‌کند برادر مورد اعتماد و غیر اعتماد داریم. ص 65

## دوستی خدایی

دو شرط اساسی دوستی خدایی، انگیزه خدایی دوستی و صالح بودن دوست می باشد.

## ویژگی های دوست خوب

انگیزه ی الهی داشته باشد.

ما را در اطاعت از خدا کمک کند.

اگر لازم شد در این مسیر پافشاری کرده و دوست خود را رها نگذارد.

## حدود (مرزها و اندازه های) دوستی

نباید اسرار خود را برای دوستمان فاش کنیم و نباید به طور مُطلق (کامل و بدون محدودیت) به دوست اعتماد کنیم.

اختلاف سنی زیاد با دوستمان نداشته باشیم.

وارد فضای خانوادگی هم نشویم و دوستی با قصد بد نداشته باشیم. (هر دو طرف دوستی)

## آداب دوستی

شناخت مقدماتی از دوستمان پیدا کنیم

دوستی خود را به دوستمان به صورت زبانی اعلام کنیم.

به دوست خود احترام بگذاریم.

خوبی هم را بخواهیم و برای هم خیرخواه باشیم و همدیگر را نصیحت کنیم.

احوال پرسی کرده و به دیدن هم برویم و در ییماریها به عیادت یکدیگر برویم.

نیاز همدیگر را برآورده کنیم.

همدیگر را شاد کنیم و بخندانیم.

با هم مدارا کنیم و در بد رفتاریها همدیگر را تحمّل کرده و ببخشیم.

با هم صداقت و یک‌رنگی داشته باشیم.

از تَمَلُّق و چاپلوسی و ستایش بیش از حد هم بپرهیزیم.

غیبت و بدگویی همدیگر را نکنیم.

خودنمایی نکنیم.

راز دارش باشیم و راز همدیگر را فاش نکنیم.

به همدیگر خوش بین و خوش گمان باشیم.

از تکلُّف (به سختی انداختن همدیگر) بپرهیزیم.

از چشم دوختن به دارایی های دوستمان پرهیز کنیم.

# تَحِیَّت (سلام و درود) و آداب آن

## اهمیت و ضرورت و تحیّت



برای ایجاد رابطه و یا ادامه ی رابطه مهم است.

## سلام کردن

### اهمیت سلام و معنای آن

به معنای سلامتی می باشد و در اهمتیش همین بس که ملائکه بر پیامبر (ص) درود می فرستند و اینکه کسی که سلام نکند نکوهش (سرزنش) شده است.

### آثار سلام کردن:

گناهان آمرزیده (بخشیده) می شود دوستان آدمی زیاد می شوند.

### گونه های (انواع) سلام کردن

عبارات سلام: اگر یک نفر بودن آخرش غیر جمع به کار ببریم و رحمت الله و برکاته بگوئیم و چیزی بر این مطلب اضافه نکنیم.

## آداب سلام کردن

### قصد قُربَت و کسب پاداش داشته باشیم

باید از سلام کردن، قَصد قُربت (نزدیکی به خدا) داشته باشیم و آن عمل را یک عمل عبادی و معنوی بدانیم.

### پیشی گرفتن در سلام

خوب است که در همه کارهای خیر مخصوصا سلام کردن از دیگران سبقت بگیریم. (به فردی که اول سلام دهد 69 ثواب و به پاسخ دهنده سلام 1 ثواب می رسد)

### فروتنی کردن در سلام

بهتر است، سواره بر پیاده، گروه کم بر گروه زیاد، ایستاده بر نشسته و... زودتر سلام کنند و فروتنی را برسانند.

### آشکارا سلام کردن

بهتر است، سلام را بلند و آشکار بگوئیم.

### به همه سلام کنیم

بهتر است، به همه سلام کنیم البته لازم نیست به همه افراد یک گروه، سلام دهیم بلکه یک سلام برای همه (کافی) است.

بهتر است، به هر خانه ای وارد شدیم، سلام کنیم حتی اگر کسی در خانه نبود.

بهتر است، به همه سلام کنیم و در شروع هر کاری و ارتباطی اول سلام کنیم.

## پاسخ سلام

### اهمیت پاسخ سلام

طِبق روایات (حدیث‌های) شیعه و سنی، جواب سلام واجب است.

سلام باید فوری باشد و سلام کننده آن را درک کند به خاطر همین است در نماز (که بالا ترین عبادت است) وقتی کسی سلام داد نماز گذار باید جواب آن را بدهد.

### ادب پاسخ سلام

آشکارا و کامل تر از سلام طرف مقابل باشد.

### پاسخ سلام غیر حضوری

باید به طرف سلام رسانی کرده و سلام خودمان را به همان کیفیت برسانیم.

### استثنا شدگان از سلام

به این افراد بهتر است سلام نکنیم: یهودی، نصارا (مسیحی)، مجوسی (زرتشتی)، شراب خوار، ربا خوار، کسی که تُهمَت میزند، کسی که علنًا فِسق (آشکارا گناه) می‌کند و مردان به زنان جوان. همچنین به نماز گزار و کسی که در حال دستشویی است و کسی که در حمام است نیز بهتر است سلام نکنیم.

## مُصافِحه (روبوسی بدون بوسه)



### آثار مصافحه

کینه از دل زدوده (پاک) می شود و خداوند به هر دو نفر توجه می‌کند و گناهانشان ریخته می‌شود.

### آداب و کیفیت مصافحه

بهتر است تکرار شود حتی اگر لحظه ای هم از هم جدا شدیم و بهتر است دست داده و دست هم را بفشاریم.

### احکام (قانون های) مصافحه

مصافحه با غیر مسلمان و نامحرم حرام است.

# گفتگو و آداب آن

## مفهوم گفتگو و انواع آن

گفتگو بهترین وسیله برای رساندن احساسات می باشد و نقشه بسزایی در ارتباط گیری دارد.

## اهمیت و آثار گفتگو

همین بس که در قرآن بعد از خلقت انسان گفته شد «عَلّمَهُ البَیان» (به او گفتگو را آموختم) و کار پیامبران الهی با زبان (زبان و گفتگو) جلو رفته است.

همچنین گفتگو بهترین راه کسب علم و تحقیق می‌باشد.

## اصول سخن گفتن و گفتگو

از معیارهای (اصول و چهارچوب) لازم برای گفتگو: سنجیده و نیک و سالم سخن گفتن می‌باشد و همچنین با مدارا صحبت کردن از این اصول است.

سنجیده گویی یعنی: پس از تفکّر و تأمّل سخن بگوئیم (اول فکر کنیم بعد حرف بزنیم).

نیکو صحبت کردن یعنی: هر چه دوست داریم در موردمان صحبت کنند در مورد دیگران صحبت کنیم که سبب رزق زیاد و کسب محبت می‌شود.

سالم صحبت کردن یعنی: بد گویی و زشت گویی نکنیم که سبب کینه توزی شود.

## آداب مربوط به محتوا

### استوار و عالمانه و با دلیل صحبت کنیم.

### سخن راست بگوئیم و امانت دار صحبت کنیم.

راست گویی به مُستَدَل (با دلیل) بودنِ کلام کمک می کند. نباید صحبتِ دیگران را طور دیگری نقل کنیم و امانت دار نباشیم و باید مراقب عواقب (عاقبت و نتیجه) سخن هایمان باشیم.

### مفید صحبت کنیم

### متناسب با مطلب و مخاطب خود صحبت کنیم

کلاممان (حرفهایمان) را مناسبِ مخاطب خود بیان کنیم و به حد (مقدار) نیاز خودمان و طرف مقابل صحبت کنیم. از ویژگی های عالِم این است که حق کلام را اداء می‌کند (بی موقع و به کسی که توانِ فهمیدن مطالب را ندارد صحبتی را نمی‌گوید).

## آداب ناظر (مربوط) به شیوه (چگونگی) گفتگو و سخنرانی

### کم گویی و گزیده گویی کنیم

خِطابه (صحبت کردن) و مِنبر (سخنرانی) را طولانی نکنیم.

### شمرده گویی کنیم

آرام و واضح صحبت کنیم نه تند و نامفهوم.

### به مخاطب احترام بگذاریم

حس احترام را به شنونده منتقل کنیم.

به شنونده توجه کنیم و احترامش را نگه داریم.

### حق کلام مخاطب را رعایت کنیم

به کلام مخاطب و صحبت کردن طرف مقابل احترام بگذاریم و حق او را مراعات کنیم.

### زیبا سخن بگوئیم

پرهیز از زشت گویی حتی با بدکاران هم با سخن درست صحبت کنیم و اخم نکنیم و سعی کنیم لبخند داشته باشیم.

### زیبا سخن بگوئینم

از شعر و مثل و... استفاده کنیم

### نرم و با لطافت صحبت کنیم

با جملات مرتّب و خوشایند صحبت کنیم.

### با صراحت صحبت کنیم

دو پهلو صحبت نکنیم و با کنایه صحبت نکنیم.

### صدا را خیلی بلند یا آهسته نکنیم

# تصویر مرتبطمشورت و شورا و آداب آن

شور در عربی به معنای بهره گیری (استفاده) عسل از کندو می باشد.

### ضرورت و اهمیت مشورت:

همه حتی پیغمبر (ص) هم مشاوره می‌کردند و مشاوره را به عنوان پشتیبانی و استوار اندیشی، امضاء (تایید) کرده اند. در روایات (حدیث های) مختلف و طبق روایات امیرالمومنین (ع) عاقل هم باید مشورت کند چون که شاید حرف درست در زبان طرف مقابل وجود داشته باشد حتی اگر او غلام باشد.

### فایده های مشورت

مشورت، باعث هدایت و راهیابی قطعی به راه حل مشکل می شود و خمیر کردن دانش عقلا به خودمان می‌گردد.

با مشورت، هلاک نمی شویم و نزد مردم و خودمان پشیمان نمی شویم و در صورت اشتباه بودن، مَعذوریم (عُذرمان قبول است) ولی در صورت مشورت نکردن، خطا کار هستیم.

### ویژگی های مشاور

ایمان و اعتقاد دینی و خدا ترسی داشته و هم عقیده و خیر خواه باشد

عاقل و خردمند باشد.

تجربه دار و عالم به مسئله باشد. رازمان را بپوشاند و مثل برادر باشد

### ویژگی های اخلاقی مشاور

راز دار باشد و اسرار را به هر کس نگوید.

اهل دروغ گویی نباشد.

افسرده، احمق و ترسو نباشد و اهل شجاعت باشد.

اهل سخاوت مندی باشد و بخل (خسیس بودن) را ترک کند.

حریص به مال دیگران نباشد و اهل قناعت (صرفه جویی) باشد.

### آداب مشورت گیرنده

شناسایی و احراز صلاحیت مشاور اگر با نظرت موافق نبود.

مشاور را متهم نکنیم.

دادن اطلاعات لازم به مشاور تا کاملا مسأله را بداند.

مؤدب باشیم و از مشاور تشکر کنیم و شکر نعمت کنیم.

برای تحقق مشاور چاره اندیشی کنیم.

قبل و بعد از مشاوره به خداوند توکل کنیم و از او کمک بخواهیم.

### آداب مشاوره دادن

دغدغه حل مشکل داشته باشیم و اگر خود نتوانستیم حل کنیم ابزار دیگر را نام ببریم تا مشکل حل شود.

برای تشخیص صحیح و درمان درست و بدون خطای مسأله، وقت کافی بگذاریم.

همدلی و آرامش دادن (سنگ صبور باشید و امید دهید) و سپس به حل آن کمک کنید.

## تصویر مرتبطشورا و آداب آن

### تعریف شورا

شورا مترادف مشورت است.

نوعی تفکر که گروهی برای رسیدن به تصمیم واحد (یکسان) می باشد.

فرق شورا و مشورت: شورا جمعی است ولی مشورت دو نفره

فرق شورا و مباحثه: در این است که مباحثه یک موضوع است ولی شورا اینطور نیست.

### اهمیت شورا

دلیل (و نشانة) بر دارا بودن شورا، برخی از آیات سوره آل عمران و این که تعاون (همکاری) در خوبی ها داشته باشیم، است و در قرآن آیه شوری به این امر تشویق می‌کند. مشورت و هم فکری، موقعیت جامعه اسلامی را در جهان نیز تقویت می‌کند.

### فواید و جایگاه شورا

شورا باعث گرفتن تصمیمات بهتر و پخته‌تر شدن تصمیم می‌شود و حمایت همه افراد در زمان اجراء تصمیمات را ایجاد می‌کند. پیامبر اسلام هم از همین روش استفاده می کرد.

### آداب شورا

.......

### اعضا شورا خِبره و با درایت و شجاع و... باشند

### مسئولیت پذیری وجدیت اعضای شورا

با اندیشه و تحقیق و تأمُّل (فکرکردن) پیرامون موضوع در شورا حضور داشته باشیم.

### شنیدن و بررسی نظرات دیگران

نظر دیگران رو خوب بشنویم و درست بررسی کنیم (اگر نظرشان مخالف نظرمان بود، بدون فکر و بررسی ردش نکنیم) به تصمیم جمع احترام بگذاریم.

### از مباحث غیر مرتبط و بیهوده پرهیز کنیم

### برای شورا، ساختار و چارچوب مناسب و درستی تنظیم کنیم.

# نگاه کردن و آداب آن

## تعریف نگاه کردن

فرق دیدن و نگاه کردن: نگاه کردن ارادی است و دیدن غیر ارادی است. دیدن یعنی در جلوی چشم ما قرار می‌گیرد. نگاه کردن یعنی خودمان میبینیم و نگاه می کنیم.

## اهمیت و آثار نگاه کردن

چون بخش عظیمی از ادراکات ما را در بر می گیرد و در دل انباشته می‌شود و در روح ما آثار مُخرِّب یا سود مندی می گذارد.

نگاه کردن در آیات و روایات : در احادیث؛ چشم ما پیک دل و قاصد عقل است هم. در آیات قرآن؛ چشم، دریچه دل گفته شده است.

## انواع نگاه کردن

نگاه های زیر خوب و توصیه شده است و دارای ثواب و اثرات خوبی برای انسان است:

1. نگاه به مومن.
2. نگاه به عالِم.
3. نگاه به انسان مُتّقی (با تقوا) مُتخَلِّص به اخلاق الهی و امام معصوم ...
4. نگاه به والدین.

اما نگاه به نامحرم حرام است.

ضمنا در میان جمع که صحبت می کنیم بهتر است به همه تقریبا به یک اندازه نگاه کنیم و نگاه خود را میان جمع تقسیم کنیم...

بهتر است به زمین نگاه کنیم و خیره شویم و فقط لحظه ای به افراد نگاه کنیم

\*نکته: می توان با نگاه کردن امر به معروف کرد.