

آیین بدتر زیستن

www.ketab.ir

www.ketab.ir

ناصري، عليرضا، ۱۳۳۸ :	سرشناسه
آيين بدتر زيستن، از هر دري، دري وري /تاليف عليرضا ناصري.	عنوان و نام پديدآور
موسسه پژوهش هنر و آنديشه، ۱۳۹۳.	مشخصات نشر: تهران
۱۰۱ص.	مشخصات ظاهري
۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۵-۱۶-۴ :	شابك
فيا :	وضعيت فهرست نويسي
آداب معاشرت — مسائل متفرقه :	موضوع
BJ۱۸۵۳/ن۲۱۹۱۳۹۳ :	رده بندي كنگره
۳۹۵ :	رده بندي ديوي
۳۵۵۲۱۳۱ :	شماره كتابشناسي ملي

آیین بدتر زیستن

تألیف: دکتر علیرضا ناصری

چاپ اول: بهار ۹۴

ویراستار: سیمین دخت شهابی

خوشنویسی روی جلد: استاد یدالله کابلی خوانساری

عکس: کتابون یوسفزاده جاجوا

کاریکاتور: افشین بیانانی

صفحه آرای: محبوبه محمدزکی

ناظر چاپ: محبوبه تفرشی

حروفچینی: آلاله صادق پورلاریجانی

چاپ و صحافی: طرح و نقش

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

همه‌ی حقوق متعلق به موسسه‌ی فرهنگی هنری «پژواک هنر و اندیشه» و محفوظ است.

تهران، خیابان آیت‌الله کاشانی، خیابان نیرو، پلاک ۱، واحد ۲۲

۴۴۰۴۸۹۵۹ - ۴۴۰۴۸۹۴۹ روابط عمومی ۲۲۰۲۸۶۷۲

www.aramesh.net

فهرست

۹	مقدمه
۱۰	پیش گفتار
۱۲	سلام و احوالپرسی
۱۳	اولین برخورد
۲۰	ظاهر
۲۳	ارتباط با دیگران
۲۴	محیط کار و همکاران
۲۸	شراکت
۲۸	مدیریت زمان
۳۰	مکالمه‌ی تلفنی
۳۳	مدیریت استرس
۳۶	دوستان
۳۸	مشتری مداری
۴۰	غذا خوردن
۴۳	مهمانی
۵۱	میزبانی
۵۴	بهداشت فردی و همگانی
۵۵	پاکیزگی و آراستگی

۵۷	درس و امتحان
۵۹	همسایگی
۶۰	عذبه
۶۱	انژومبیل و رانندگی
۶۲	مسافرت
۶۴	محیط زیست
۶۴	خواستگاری
۶۵	نامزدی
۶۶	عقد
۶۶	عروسی
۶۷	خانواده
۷۴	تلویزیون
۷۴	خواب
۷۵	در کلینیک
۷۷	عیادت
۷۸	سلامت
۸۳	مجادله
۸۹	پایان نامه
۱۰۲	یادداشت شما
۱۰۳	درباره‌ی نویسنده

مقدمه

لحمان حکیم را پرسیدند:

«ادب از که آموختی؟»

گفت:

«از بی ادبان؛

هرچه از ایشان در نظرم ناپسند آمد،

از آن پرهیز کردم.»

دکترعلیرضا ناصری ص.ا.

اردیبهشت ۱۳۹۴ - تهران

پیش گفتار

• موضوع این کتاب - آداب معاشرت - مسأله‌ای تزئینی، فانتزی، از سر سیری، و به شدت سلیقه‌ای است. کم پیش می‌آید که چه‌چیز بشود ما به آن نیاز پیدا کنیم. لذا عجله‌ای برای خواندن این کتاب نداشته باشید. اصلاً اصراری به آن نداشته باشید. مگر آن‌ها که آداب نمی‌دانند و رعایت نمی‌کنند، زندگی نمی‌کنند؟ چرا خوب هم زندگی می‌کنند. از من و شما هم بهتر. و جالب‌تر اینکه از من و شما، هم موفق‌ترند و هم محبوب‌تر.

پس، پیش‌فرض‌هایی که یک عمر پدر و مادرهای قدیمی، معلمین گیر، و آدم‌های وسواسی، توی ذهنمان کردند را بریزید دور. اصل، شما باید و میل و پسند و سلیقه‌تان. شما که یک بار بیشتر به دنیا نمی‌آیید. هیچ‌وقت برای دیگران زندگی نکنید. هرچیز را بخواهید، همان درست است. بگذارید دیگران خودشان را با شما تنظیم کنند و تطبیق بدهند.

این شیوه، هم شما را به عنوان فردی مستقل و قائم به شخص در جامعه معرفی می‌کند، هم باعث آرامش، ثبات، و سلامت روانی‌تان خواهد شد. از استرس‌های غیرضروری اینکه همه‌جا و در هر موقعیتی حواستان به این باشد که چطور رفتار کنید؟ چی بگویید؟ و... نجاتتان می‌دهد. در یک کلام کمک می‌کند خودتان باشید. جمله‌ی اسکار وایلد را فراموش کنید که می‌گفت: «بدترین توصیه‌ای که به برخی افراد می‌توان کرد این است که به آن‌ها گفته شود خودتان باشید». قطعاً این را در مورد شما نگفته. شما خودتان باشید.

• آنچه این روزها از آن به عنوان آداب معاشرت یاد شده، آموزش داده می‌شود یادگاری
کاریکاتوروار از زندگی‌های اشرافی و بورژوازی است که دوره‌ی آن‌ها در قرن ۲۱- قرن
سرعت و تکنولوژی- سپری شده. روزگار، روزگارِ فردیت و خودمحوری است. شما در
کانونِ عالم قرار دارید. خودتان هستید و خودتان. هیچ‌کس برایتان دل نمی‌سوزاند و کاری
برایتان نمی‌کند. شما چرا خودتان را برای آن‌ها به دردسر بیندازید؟ چرا باید برای خوشآمد
سایرین رفتار کنید؟ مگر چقدر عمر می‌کنید و چه میزان فرصت در اختیار دارید که بخواهید
بخش قابل توجهی از آن را صرف یادگیری بازیگری در جمع و رفتارهای نمایشی مقبول این
و آن کنید؟

www.ketab