

18190

هنر زندگی

حسن اسکندری



سرشناسیه: اسکندری، حسن، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور: هنر زندگی: فنون آداب و معاشرت/ حسن اسکندری

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م

شابک: ۶۸-۳-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان دیگر: فنون آداب و معاشرت

موضوع: آداب معاشرت

موضوع: Etiquette

موضوع: روابط اجتماعی

موضوع: Social interaction

موضوع: روابط بین اشخاص

موضوع: Interpersonal relations

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۵الف ۲۳ف / BJ۲۰۰۷

رده‌بندی دیویی: ۳۹۵

شماره ثبت کتاب ملی: ۴۷۷۹۲۰۶



هنر زندگی

حسن اسکندری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۶۸-۳-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	اصول معاشرت
۷	نکات مهم در آداب معاشرت
۱۶	مهاجرات لازم برای ارتباط مؤثر
۱۷	مهاجرات رفتاری
۲۲	آداب ایستادن
۲۸	آداب احترام
۳۱	آداب دست دادن
۳۸	آداب روبوسی
۳۹	آداب سلام و احوال‌پرسی
۴۱	آداب صحبت کردن
۴۵	آداب معاشرت در اولین برخورد
۴۷	آداب صرف غذا و چیدن میز غذا
۵۶	آداب لباس پوشیدن
۵۹	آداب معاشرت با خانم‌ها
۶۱	آداب معاشرت بین همسران
۶۲	آداب معاشرت در محل کار
۶۸	آداب ملاقات و معرفی
۶۹	آداب مهمانی
۷۲	اشتباهات رایج در آداب معاشرت
۸۰	منابع

مقدمه

از آن جایی که انسان موجودی اجتماعی آفریده شده و از دیرباز زندگی فردی و غارنشینی را رها کرده و به زندگی جمعی در کنار سایر هم‌نوعانش روی آورده، لازم است با قوانین زندگی اجتماعی نیز به‌خوبی آشنا باشد تا بتواند زندگی شاد و مسالمت‌آمیزی را در کنار سایر انسان‌ها سپری کند. شخصیت انسان در عرصه‌ی روابط گوناگون شکل می‌گیرد. این روابط به ترتیب عبارت‌اند از: رابطه انسان با خود، رابطه با خدا و با دیگران. انسان موجودی اجتماعی و نیازمند معاشرت، تبادل افکار و ایجاد روابط نیکو با هم‌نوعان است و بر اثر همین معاشرت و تبادل افکار روابط انسانی شکل می‌گیرد و فرهنگ انسانی هویت خود را آشکار می‌کند.

گاه در مواجهه با یکران نمی‌انیم چه رفتاری بروز دهیم که مناسب و درست باشد. هر انسان عاقلی می‌داند که به اعتنا به احساسات دیگران کاری زشت و ناپسند است و می‌تواند منشأ بسیاری مشکلات روزمره باشد. آداب معاشرت آدابی است که برای رعایت احوال دیگران و از محبت به‌وجود آمده است. بعضی از این آداب و رسوم معنای اصلی خود را از دست داده‌اند و اکثراً بدون فکر و اراده انجام می‌شوند، اما با وجود این هر کس که رفتار مهربانه، درست و شایسته با دیگران داشته باشد بی‌شک محبوب‌تر و مقبول‌تر خواهد بود. به‌عبارت دیگر، احترام، ادب و برخی آداب پسندیده در برخوردهای اجتماعی هم شأن و منزلت اجتماعی فرد را بالا می‌برد و هم جامعه را به سمت یک جامعه‌ی با نشاط و سالم سوق می‌دهد. آداب معاشرت فقط مختص رفتار سر میز غذا نیست، بلکه انعکاسی از چشم‌انداز کلی ما در روابط اجتماعی و زندگی جمعی است. این که در یک اتوبوس شلوغ جای‌مان را به پیرزنی که ایستاده است ندهیم، به همه‌ی آن‌هایی که بیننده هستند می‌فهماند که حاضر نیستیم راحتی خود را به‌خاطر دیگری به‌خطر بیندازیم. در اکثر موقعیت‌ها، تصویر و ظاهر ما همه‌ی آن چیزی است که ما را توصیف می‌کند.



کسانی که چیزی درمورد ما نمی‌دانند با تنها اطلاعاتی که در دست دارند جاهای خالی را پر می‌کنند، و آن اطلاعات چیزی نیست جز آنچه از رفتار و کردار ما می‌بینند. صرف‌نظر از فکری که ما در مورد خودمان داریم، یک عادت اجتماعی بد می‌تواند معیار فکر دیگران نسبت به ما شود، مثلاً هر کسی که ببیند غذای مان را با دهان باز می‌جویم خیلی قبل از آن که شغل یا تخصص ما را به‌خاطر بسپارد، آن را به‌یاد می‌آورد. مؤدب بودن یعنی آگاهی از احساسات دیگران و احترام گذاشتن به آن‌ها. شاید خیلی وقت‌ها متوجه ادب دیگران نشویم اما پررویی، گستاخی و رفتار پر ملاحظه را خیلی زود تشخیص می‌دهیم؛ از دیدگاه روان‌شناختی، نکات منفی بسیار پررنگ‌تر در ذهن باقی می‌مانند. مؤدب بودن روابط ما با دیگران را بهتر می‌کند، موجب احترام می‌شود، اعتماد به نفس مان را بالا برده و مهارت‌های ارتباطی مان را تقویت می‌کند. به تشخیص بی‌ادبی و گستاخی دیگران کار بسیار راحتی است، اما کشف و تشخیص این رفتارها در خودمان چندان ساده نیست. به تأثیری که بر دیگران می‌گذارد باید خود فکر کنیم. به راحتی و با رعایت آموزش‌های آداب اجتماعی می‌توانیم ناتی مثبتی روی دیگران بگذاریم و وجهه خوبی از خود در ذهن‌ها خلق کنیم. در همه جای دنیا، بنا بر فرهنگ، زبان، محل زندگی و اعتقادات آن کشور، آداب و قواعدی وجود دارد که ما به‌توانند با مسالمت و آرامش در کنار هم زندگی کنند. چنانچه هر کس، در رعایت این قواعد جدی‌تر و کوشاتر باشد، موجب آرامش بیشتری خواهد شد. شاید بد نباشد در پایان هر روز، هر هفته یا هر ماه یک جمع‌بندی از برخوردها، ارتباط‌ها و رفتارهای مان نسبت به دیگران داشته باشیم. اشکالات و نقاط ضعف و قوت آن را ببینیم و منصفانه ارزیابی آن‌ها قضاوت کنیم. اگر رفتار خاصی را برای خودمان نمی‌پسندیم، آن را در مورد دیگران هم انجام ندهیم. در پایان با رفع اشکالات و تقویت نکات مثبت به شادی و آرامش خود و دیگران کمک کنیم. آداب معاشرت، قواعد زندگی مسالمت‌آمیز است و معاشرت و ارتباط سازنده با دیگران در سایه‌ی رعایت این قوانین که یکی از



مهم‌ترین و اصلی‌ترین نیازهای روحی و روانی انسان‌هاست، موجب تکوین (به‌وجود آمدن) شخصیت اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی، آرامش و زندگی شاد در کنار سایرین خواهد شد.

در این کتاب به مواردی از این قوانین اشاره می‌شود. امید است که عمل به آن‌ها موجب بهبود روابط اجتماعی و شادی پایدار شود.

اصول معاشرت

معاشرت در این کتاب به معنی آمیختن، با هم زیستن، با هم گفتن و شنیدن و دوستی و الفت داشتن است. انسان‌ها برای آن که منظورشان را بهتر به هم برسانند و راحت‌تر با هم زندگی کنند، آداب و رسوم را به‌وجود آورده‌اند. بعضی از این آداب و رسوم برای نشان دادن درستی و سربلندی و بعضی از آن‌ها برای به هم نزدیک شدن و یا درست زندگی کردن است. انسان‌ها با هم نشینی و هم‌صحبتی نیاز دارند و هر کس دوست دارد که در نظر دیگران خردمند و باارزش باشد، دو صفت خوش‌گویی و خوش‌رویی از مهم‌ترین صفاتی است که - به‌خصوص در برخورد های اول - باعث نزدیک شدن به دیگران می‌شود.

معاشرت دو طرفه

نمی‌توانید از دیگران انتظار داشته باشید که مثلاً با شما سلام و احوال‌پرسی بکنند، حريم‌تان را محفوظ نگه دارند، امانت‌های شما را برگردانند، از شما به‌خوبی نگویند و در زندگی خصوصی‌تان دخالت نکنند و در مقابل شما خودتان را منظم به رعایت این رفتارها در برابر آن‌ها نکنید. بهترین راه فهم توقع دیگران از شما این است که خود را به جای آن‌ها بگذارید و تصور کنید که اگر جای آن‌ها بودید، چه توقعی از طرف مقابل خود داشتید.

