

آداب معاشرت

«برای همه»

لیلا پور نعمتی، حمیدرضا غیوری

سرشناسه	پورنعمتی، لایلا، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	آداب معاشرت برای همه / لایلا پورنعمتی، حمیدرضا غیوری.
مشخصات نشر	تهران: غیوری، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۳۶۸ ص؛ ۱۷×۱۲ سم.
شابک	8 - 31 - 8539 - 964 - 978
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا.
موضوع	آداب معاشرت.
شناسه افزوده	غیوری، حمیدرضا، ۱۳۶۲ -
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۰ : ۲۲۳ ق/ ۷۰۰۷ BJ۲
رده‌بندی دیوینی	۳۹۵ :
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۶۱۶۳۰ :



آداب معاشرت برای همه

لیلا پورنعمتی، حمیدرضا غیوری

ویراستار: ناصر فتوگرافی

چاپ اول: ۱۳۹۱، شمارگان: ۱۵۰۰، حروفچینی: گنجینه

لیتوگرافی: آرمانسا، چاپ: اصلانی، صحافی: آزاده

شابک: ۸ - ۳۱ - ۸۵۱۹ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تهران خیابان انقلاب، خیابان لیافی نژاد، کوچه اسلام، پست دوم، پلاک ۶

۶۶۴۰۰۰۲۶ - ۶۶۹۵۲۴۹۰ - ۹۸۵۷۵ - ۹۱۲۱۰ - تلفکس ۶۶۹۵۲۴۹۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۲۳	معنی لغوی آداب
۲۵	تفاوت اخلاق و آداب
۲۶	اینک نمونه‌هایی از احادیث در باب آداب
۲۸	آداب معاشرت در میان اقوام مختلف
۳۳	نکاتی در مورد آداب و معاشرت اجتماعی
۳۸	سلام کردن

- نتیجه، چه کسی به کی سلام می‌کند؟ ۴۲
- معرفی ۴۳
- کارت معرف ۴۸
- آداب معاشرت و روابط عمومی ۴۹
- برخی از اصول آداب معاشرت در روابط عمومی ۵۰
- بوسیدن ۶۰
- دست بوسی ۶۱
- خدا حافظی، به امید دیدار ۶۱
- لطفا ۶۲
- آداب پرسیدن ساعت ۶۳
- خواهش می‌کنم ۶۳

۶۴		معذرت می‌خواهم
۶۵		متشکرم (مرسی)
۶۶		عدم توجه
۶۷		پشت کردن به دیگران
۶۷		دست دادن
۷۰		شُل دست دادن
۷۰		چگونه جذاب شویم؟
۷۴		ظاهر و لباس
۷۷		تماس تلفنی
۸۰		هدیه دادن
۸۴		آداب دعوت و میهمانی

۸۸	 بیش از حد نزدیک ایستادن
۸۸	 بلند صحبت کردن
۸۹	 برداشتن ظرف نوشیدنی با دست راست
۸۹	 زمان پایان میهمانی
۹۰	 صحبت همزمان
۹۰	 سیگار کشیدن
۹۱	 نوشیدن لباس رسمی
۹۱	 میز غذا
۹۲	 جای میهمانان سر میز غذا
۹۳	 دستمال سفره
۹۴	 پذیرایی

- خوردن ۹۵
- نوشیدن ۹۵
- اگر برای صرف نهار و شام دعوت دارید و یا مایلید همچنان شما را دعوت کنند: ۹۶
- سالاد ۹۷
- غذاهای خمیری ۹۷
- خاویار ۹۸
- پس از توضیح اجمالی مطالب، نکات مهم را فهرستوار در زیر آورده‌ایم: ۹۹
- روش چیدن اسباب سفره و میز ۱۰۲
- آداب صحبت کردن ۱۰۷

- چند اصل مهم در صحبت کردن ۱۰۸
- چه موقع کلمه «لحنتی» به کار می‌رود؟ ۱۰۹
- تو یا شما ۱۱۰
- (شما) خطاب کردن ۱۱۱
- چه کسانی را باید «شما» خطاب کرد؟ ۱۱۲
- به چه کسانی می‌توانید «تو» بگویید؟ ۱۱۳
- تلفن ۱۱۳
- موبایل (تلفن همراه) ۱۱۴
- فکس (نمابر) ۱۱۵
- منشی تلفنی ۱۱۶
- آداب نامه نویسی ۱۱۷

۱۱۸	شیوه نامه‌نویسی
۱۱۹	شیوه نگارش متن نامه
۱۱۹	شروع نامه
۱۲۰	هرگز ننویسید
۱۲۰	جمله پایانی
۱۲۱	عنوان‌بندی
۱۲۲	احترام به اشیا
۱۲۳	احترام به افراد مستمند
۱۲۳	احترام به پلیس
۱۲۴	احترام به پیرها
۱۲۵	احترام به ثروتمندان

۱۲۵	احترام به چاق‌ها
۱۲۶	احترام به حیوانات
۱۲۷	احترام به خارجی‌ان
۱۲۸	احترام به خانم‌ها
۱۲۸	احترام به دیگران
۱۲۹	احترام به کره زمین
۱۳۰	احترام به مرده
۱۳۱	احترام به معلم
۱۳۲	احترام به خود
۱۳۳	نظافت‌های شخصی
۱۴۲	در خانه

- ۱۵۳ بعضی از آداب روزمره
- ۱۵۳ اختلاف خانوادگی
- ۱۵۴ □ آداب در همه حال
- ۱۵۴ □ اخم
- ۱۵۴ □ ادکلن و عطر زدن
- ۱۵۵ □ ادکلن و عطر و ضربان نبض
- ۱۵۶ □ اسرار
- ۱۵۶ □ اشتباه لبی
- ۱۵۷ □ انگشت اشاره
- ۱۵۷ □ آداب ادب
- ۱۵۷ □ باران آب دهان

- ۱۵۸ □ بالا انداختن شانه
- ۱۵۸ □ بچه‌ها و دروغ
- ۱۵۹ □ بحث و دعوا؟
- ۱۵۹ □ برای جلب توجه
- ۱۶۰ □ پرحرفی
- ۱۶۰ □ پوشش امانتی
- ۱۶۱ □ تاخیر
- ۱۶۱ □ تحمل
- ۱۶۲ □ تمسخر
- ۱۶۲ □ تهدید فرزندان
- ۱۶۲ □ جمله زننده

- ۱۶۳ چرا در می‌زنید؟ □
- ۱۶۳ خانم‌های جوان آقای پیر □
- ۱۶۳ در خانه □
- ۱۶۴ در خیابان □
- ۱۶۴ دو جنس مشابه □
- ۱۶۵ دو کلمه شوم □
- ۱۶۵ راه پله □
- ۱۶۵ زبان دوم □
- ۱۶۶ ساعت مچی □
- ۱۶۶ سه کلمه جادویی □
- ۱۶۶ شماتت □

- ۱۶۷ □ عینک آفتابی
- ۱۶۷ □ غیبت
- ۱۶۸ □ قسم
- ۱۶۸ □ کدورت
- ۱۶۹ □ مصونیت در خیابان
- ۱۶۹ □ نشریه
- ۱۷۰ □ نظر اکثریت
- ۱۷۰ □ نگاه گویا
- ۱۷۰ □ هنرپیشگان سینما
- ۱۷۱ □ الفبای زندگی موفق
- ۱۷۹ □ روی لحن صدای خود، تمرکز کن

۱۸۱	لبخند
۱۸۵	آداب سخن گفتن در دین اسلام
۱۹۱	از خود تعریف کردن
۱۹۲	انتقام جویی
۱۹۴	بدبینی نسبت به دیگران
۱۹۶	مهم بودن برخوردهای اول
۲۰۳	اهمیت برخوردهای اول
۲۰۵	چگونه در اولین قرار ملاقات بیشترین تاثیر را بگذاریم؟
۲۰۷	شش نکته اصلی و مهم در اولین ملاقات
۲۱۰	پایان مسخره کردن
۲۱۲	عنوان و لقب زشت به دیگران دادن

۲۱۳	عیب جویی از دیگران
۲۱۵	کنترل خود را از دست ندهید
۲۱۵	هفت قانون کلیدی در آداب معاشرت
۲۲۰	کمرویی چیست؟
۲۲۲	علائم جسمانی کمرویی
۲۲۴	دستپاچگی
۲۲۵	این موارد روش های حفظ ظاهر را حساسایی کرده است:
۲۲۷	خودآگاهی
۲۲۹	خودآگاهی عمومی
۲۳۰	خودآگاهی خصوصی
۲۳۴	کمرویی و روش های درمان آن

- ۲۳۵ کمرویی ناشی از ترس
- ۲۳۷ خانواده و فرزندان کمرو
- ۲۳۹ تک فرزندها و فرزندان اول خانواده
- ۲۴۱ مدرسه، تقویت کمرویی یا رشد اجتماعی
- ۲۴۴ فشارهای اجتماعی و کمرویی
- ۲۴۵ افرادی که از نظر عمومی کمرو هستند
- ۲۴۸ افرادی که از نظر خصوصی کمرو هستند
- ۲۵۰ کشف کمرویی
- ۲۵۴ چه چیز موجب پیدایش کمرویی می شود؟
- ۲۵۵ فراگیری کمرویی
- ۲۵۷ این آموزش ها ممکن است محصول یکی از موارد زیر باشد

- تکنیک برای روشی شدن افکار ۲۵۹
- آداب و رسوم در ایران باستان ۲۶۰
- نکاتی در رفتار و مهارت‌های اجتماعی ۲۶۳
- آداب برخورد دو نفر با هم ۲۹۳
- دو پیشنهاد برای سازگاری با تغییرات ۳۰۲
- آداب و معاشرت اجتماعی دو اصل اساسی دارد ۳۰۳
- آداب ارتباط مادران و پسران ۳۰۶
- آداب عیادت از بیماران ۳۱۴
- ملاقات برای عرض تسلیت ۳۱۹
- آزار همسایه ۳۲۱
- روش‌های رسیدگی به خویشان ۳۲۱

- آثار رسیدگی به خویشان ۳۲۵
- نکوهش قطع رحم ۳۲۸
- شش پیشنهاد برای چگونگی برخورد با غم و اندوه از دست دادن
نزدیکان ۳۲۸
- نکته‌هایی درباره مدیریت احساسات ۳۳۲
- چگونه آدرس بدهیم؟ ۳۳۸
- در مجموع موقع آدرس دادن باید به نکات زیر توجه داشت: ۳۴۰
- وقتی تلفن را برمی دارید لبخند بزنید ۳۴۴
- لبخند بزن و بگو: «برای چه می‌خواهید بدانید؟» ۳۴۶
- درک زمان ۳۴۸
- هفت پیشنهاد برای جلوگیری از خستگی ۳۴۹

- ۳۵۴ ده پیشنهاد برای کنار آمدن با طعنه و کنایه
- ۳۵۹ در اتوبوس رعایت چه نکاتی ضروری است:
- ۳۶۰ آداب مسافرت
- ۳۶۱ مسافرت با ترن
- ۳۶۲ بچه‌ها در ترن: