

همه چیز از کاخ ورسای شروع شد

راهکارهای کاربردی و عملی آداب معاشرت برای ایرانیان

نویسنده

نسرین سبزواری

انتشارات مانیان

سرشناسه	: سبزواری، نسرين، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	: همه چیز از کاخ ورسای شروع شد: راهکارهای کاربردی و عملی آداب معاشرت برای ایرانیان / نویسنده نسرين سبزواری.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهري	: ۱۴۰ ص.
شابک	: 978-622-7926-39-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
عنوان دیگر	: راهکارهای کاربردی و عملی آداب معاشرت برای ایرانیان.
موضوع	: آداب معاشرت Etiquette
رده بندی کنگره	: BJ۱۸۵۳
رده بندی دیویی	: ۳۹۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۳۸۶۲۵



همه چیز از کاخ ورسای شروع شد راهکارهای کاربردی و عملی آداب معاشرت برای ایرانیان

تألیف: نسرين سبزواری

چاپ: اول / ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

انتشارات: مانیان

شابک: 978-622-7926-39-2

قیمت: ۶۹/۰۰۰ تومان

تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵ - ۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
آداب معاشرت چیست؟	۱۵
اتیکت یعنی چه؟	۱۸
اتیکت از منظر روانشناسی	۲۰
انواع حریم و آداب رعایت حریم افراد	۲۶
آداب هدیه دادن و هدیه گرفتن	۳۴
انواع مواجهه با افراد بی ادب و گستاخ	۴۵
آداب سلام، دست دادن و معارفه	۴۸
آداب شیک غذا خوردن در رستوران	۵۵
آداب شرکت در مراسم عزاداری	۶۳
روابط خوب با اقوام همسر	۶۶
چگونه در محیط‌های آموزشی رفتار کنیم؟	۶۹
جواهر آلات خانم‌ها و آقایان	۷۲
تبادل کارت ویزیت	۷۴
آداب همسایه‌داری	۷۶
آداب لب‌خند زدن	۷۹
آداب سکوت کردن	۸۳

۸۵		روش‌های کاربردی در آداب مکالمه با تلفن
۸۹		آداب عطر زدن
۹۳		آداب فضای مجازی
۱۰۰		در فضای مجازی با کلاس باشیم
۱۱۱		آداب و فرهنگ استفاده از آسانسور
۱۱۶		فرهنگ صحیح استفاده از پله برقی
۱۱۸		آداب معاشرت در تاکسی و وسایل نقلیه
۱۲۲		آداب استفاده از تلفن همراه
۱۲۳		آداب معاشرت در لباس پوشیدن
۱۲۶		آداب رفتار با دوستان
۱۳۱		آداب بهداشت فردی
۱۳۲		بهداشت پوست و مو
۱۳۳		بهداشت دهان و دندان
۱۳۵		آداب خواستگاری برای خانواده‌ها
۱۴۰		فهرست منابع

مقدمه

من نسرین سبزواری هستم. سخنران، نویسنده و لایف کوچ.

سال‌هاست در زمینه‌ی رشد و توسعه فردی و علوم ارتباطات، تحقیق و پژوهش می‌کنم. طراح و مدرس چندین دوره، کارگاه و سمینار آموزشی هستم و با آموزش‌هایم تلاش می‌کنم دنیا را تبدیل به جای بهتری برای زیستن کنم.

این کتاب درباره‌ی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی است. اتیکت و آداب معاشرت به عبارتی علم رفتار صحیح در زمان صحیح و در مکان صحیح است.

جالب است بدانید که این واژه از کجا آمده است؛ اتیکت، برای نخستین بار زمانی به کار برده شد که عده‌ای اشراف‌زاده با کفش‌های سیندرلایی، وارد چمن‌های کاخ ورسای شدند و بر روی آن چمن‌های سبز و زیبا، رد پای خود را به جای گذاشتند.

جای پای یک اشراف‌زاده بر روی چمن، نشانه‌ی نا آگاهی اوست نسبت به شأن و منزلت اجتماعی خویش؛ چرا که هر اشراف‌زاده‌ای سوای از ثروت ظاهری و بیرونی‌اش، نیازمند این است که از درون و در رفتارهای خود نیز آدابی را بداند که او را از بقیه متمایز می‌کند.

همه چیز از کاخ ورسای شروع شد؛ وقتی که دوک‌ها و دوش‌های بی‌توجه به تذکر باغبان‌ها وارد باغ می‌شدند و پا روی چمن‌های آراسته‌ی محوطه‌ی باغ گذاشته و زحمت‌های باغبان‌ها با رد پای نجیب‌زادگان نسبتاً محترم، به هدر می‌رفت، باغبان‌های کاخ، دست به دامن پادشاه

شدند و از ایشان خواستند که قانونی وضع نماید مبنی بر رعایت یک‌سری آداب رفتاری در زمان حضور و استفاده از فضای آراسته‌ی اطراف کاخ. نام این فرامین، اتیکت شد و اولین قانون این بود که وارد چمن نشوید! سپس این قوانین بیشتر و بیشتر شد و تبدیل به بلیط‌هایی شد که به دست افراد می‌دادند و روی آن حد و مرزهایی نوشته شده بود. همه‌چیز از کاخی شروع شد که میزبان درباریان، مهمانان و سپس در دوره‌های بعد بازدیدکنندگان بود؛ آنها در رفتار خود می‌بایست نکاتی را مدنظر می‌گرفتند که نشانه‌ی شخصیت یک انسان با درک و شعور است.

این کتاب حاصل مطالعه، پژوهش و تجربیات شخصی بنده است که با زبانی ساده، همه فهم و کاربردی به هر جله‌ی نگارش درآمده است. در این کتاب کوشیده‌ام بخش بزرگی از جوانب زندگی و کسب و کار را مدنظر قرار دهم؛ موقعیت‌های مختلف از خواستگاری گرفته تا ازدواج، از بهداشت فردی تا اتیکت اماکن عمومی و...

این کتاب برای همه‌ی سنین در هر سطح و دانشی که باشند، می‌تواند مفید و موثر باشد.

امیدوارم هر چقدر من از نوشتن این کتاب لذت بردم، شما از خواندنش بیشتر لذت ببرید. جهت بهره‌مندی از هدیه‌ی کتاب که شامل بلیت ۱۰۰٪ تخفیف حضور در یک وینار رایگان است، لطفاً نام و نام خانوادگی و شهر محل سکونت خود را به شماره من ارسال فرمایید.

با عشق و احترام

نسرین سبزواری