

۱۴۹۹۵۱

۵/۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ادب فرد به ز دولت اوست

دکتر لیلا جراحی



کتاب‌مهریان

Mehraban Book

سرشناسه	: جراحی، لیل، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: ادب فرد به ز دولت اوست / لیل جراحی
مشخصات نشر	: تهران: موسسه کتاب مهریان نشر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۷-۱۳-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
موضوع	: ادب معاشرت
موضوع	: Etiquette Social interaction
رده‌بندی کنگره	: BJ۲۰۰۷/ف۲۳ج۴ ۱۳۹۶
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۸۹۹۷

عنوان	: ادب فرد به ز دولت اوست
مؤلف	: دکتر لیل جراحی
ناشر	: مؤسسه کتاب مهریان نشر
صفحه‌آرا	: طرح و نشر هامون
طراح جلد	: فرامرز عیب پوش
تصویرگر	: هدیه جوانی
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۷-۱۳-۷
نوبت چاپ	: اول بهار ۱۳۹۶
تیراژ	: ۱۰۰۰ نسخه

دفتر انتشارات: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان لبافی‌نژاد پلاک ۱۸

کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۵۳۵۱ تلفن: ۶۶۹۷۳۱۷۵-۶

ایمیل و وب سایت: Info@mehrabanshop.com - MehrabanPub.com

فروشگاه اینترنتی: Ketabemehraban.com

فروشگاه نشر بازرگانی: تلفن: ۶۶۹۵۳۴۷۵

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است، مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مترجم می‌باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی‌برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه‌ی کتبی از مترجم نشر ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

کتاب مهریان

خواننده عزیز:

بنده به عنوان مؤلف به همراه ناشر این کتاب تصمیم گرفته‌ایم تا چهار درصد مبلغ روی جلد کتاب را به بخش فرهنگی و آموزشی کودکان بدسرپرست و بی‌سرپرست تحت پوشش مؤسسه خیریه حضرت فاطمه زهرا^(س) که از سال ۱۳۶۸ آغاز به فعالیت نموده است و در حال حاضر ۴۵۸۰ نفر را تحت حمایت دارد و ایشان را در تأمین معاش، مسکن، درمان، اطفال، ازدواج و تحصیل فرزندان‌شان یاری می‌دهد، تخصیص دهیم. شاید با خود بپنداشید که این درصد مبلغ ناچیزی است، بلی حق با شماست، اما هدف ما از اختصاص این مبلغ، آثار حسنی خداپسندانه، وجدان‌پسندانه و انسان‌پسندانه بود اینکه در شادی‌ها و موفقیت‌هایمان افتخار کنیم که به حضور و کمک ما نیاز دارند را فراموش نکنیم و هر اندازه که می‌توانیم، هر چند ناچیز این عزیزان را همراهی کنیم.

پیر ما گفت خطا بر قلم صنع نرفت / آفرین بر نظر پاک خطاپوشش باد
در جریان حروف‌چینی و آماده‌سازی این کتاب برای انتشار، برخی اغلاط املایی به متن وارد شد که به دلیل مسائل فنی اصلاح آنها در چاپ حاضر مقبور نبود. امید است شما خواننده گرامی در صورت مشاهده خطاهای مزبور در متن آن‌ها را از طریق ایمیل به ما منتقل نمایید تا به امید خدا بتوانیم در چاپ‌های بعدی آن‌ها را اصلاح نماییم.
امیدوارم شما خواننده محترم نیز ما را در راستای هدفمان مساعدت و همراهی کنید.

با تشکر از شما، دکتر جراحی

jarahileila@yahoo.com

mehraban_book@yahoo.com

فهرست

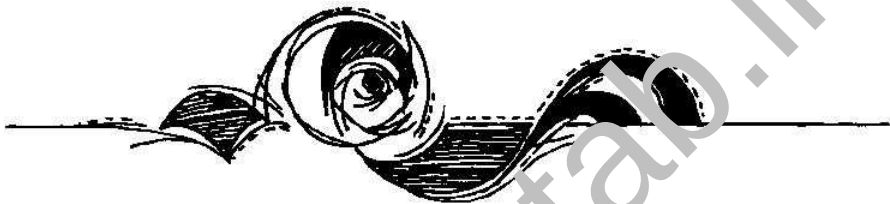
۹	مقدمه
۱۵	فصل اول
۱۵	هر آنچه در رابطه با آداب رفتار با سایرین باید بدانیم
۲۱	فصل دوم
۲۱	هر آنچه در رابطه با آداب حضور در جمع باید بدانیم
۲۳	فصل سوم
۲۳	هر آنچه در رابطه با آداب سخن گفتن باید بدانیم
۲۵	فصل چهارم
۲۵	هر آنچه در رابطه با آداب سخنرانی باید بدانیم
۴۵	فصل پنجم
۴۵	هر آنچه در رابطه با آداب راه رفتن باید بدانیم
۴۹	فصل ششم
۴۹	انواع میهمانی‌ها و هر آنچه در رابطه با میزبانی باید بدانیم
۶۵	فصل هفتم
۶۵	هر آنچه در رابطه با آداب میهمانی رفتن باید بدانیم
۷۱	فصل هشتم
۷۱	هر آنچه در رابطه با آداب نشستن پشت میز غذا باید بدانیم
۷۵	فصل نهم
۷۵	هر آنچه در رابطه با آداب صرف غذا باید بدانیم
۸۳	فصل دهم
۸۳	هر آنچه در رابطه با آداب استفاده صحیح از وسایل سر میز غذا باید بدانیم

فصل یازدهم.....	۹۳
هر آنچه در رابطه با آداب صرف انواع نوشیدنی و آشامیدنی‌ها باید بدانیم.....	۹۳
فصل دوازدهم.....	۱۰۱
هر آنچه در رابطه با آداب سخن گفتن در طول میهمانی‌ها و سر میز غذا باید بدانیم.....	۱۰۱
فصل سیزدهم.....	۱۰۷
هر آنچه در رابطه با آداب اهدای گل باید بدانیم.....	۱۰۷
فصل چهاردهم.....	۱۰۹
هر آنچه در رابطه با آداب هدیه دادن و هدیه گرفتن باید بدانیم.....	۱۰۹
فصل پانزدهم.....	۱۱۳
هر آنچه در رابطه با آداب حضور در رستوران باید بدانیم.....	۱۱۳
فصل شانزدهم.....	۱۱۹
هر آنچه در رابطه با اخلاقیات باید بدانیم.....	۱۱۹
فصل هفدهم.....	۱۲۹
هر آنچه در رابطه با آداب حضور در طبیعت باید بدانیم.....	۱۲۹
فصل هجدهم.....	۱۳۱
هر آنچه در رابطه با آداب مربوط به استفاده از وسایل نقلیه باید بدانیم.....	۱۳۱
فصل نوزدهم.....	۱۳۵
هر آنچه در رابطه با آداب مربوط به حضور در ملا عام باید بدانیم.....	۱۳۵
فصل بیستم.....	۱۳۹
هر آنچه در رابطه با آداب مربوط به محل کار باید بدانیم.....	۱۳۹
فصل بیست و یکم.....	۱۴۷
هر آنچه در رابطه با بهداشت فردی باید بدانیم.....	۱۴۷
فصل بیست و دوم.....	۱۵۱
هر آنچه در رابطه با آداب منزل باید بدانیم.....	۱۵۱

۱۵۷.....	فصل بیست و سوم.....
۱۵۷.....	هر آنچه در رابطه با آداب معاشرت باید به کودکان آموخت.....
۱۷۵.....	فصل بیست و چهارم.....
۱۷۵.....	هر آنچه در رابطه با پوشش مناسب باید بدانیم.....
۱۹۷.....	فصل بیست و پنجم.....
۱۹۷.....	هر آنچه در رابطه با عطر و آداب استفاده از آن باید بدانیم.....
۱۹۹.....	فصل بیست و ششم.....
۱۹۹.....	هر آنچه در رابطه با آداب ورود به اتاق باید بدانیم.....
۲۰۱.....	فصل بیست و هفتم.....
۲۰۱.....	هر آنچه در رابطه با آداب سلام دادن باید بدانیم.....
۲۰۵.....	فصل بیست و هشتم.....
۲۰۵.....	هر آنچه در رابطه با آداب معرفی کردن باید بدانیم.....
۲۱۵.....	فصل بیست و نهم.....
۲۱۵.....	هر آنچه در رابطه با آداب دست دادن باید بدانیم.....
۲۲۱.....	فصل سیام.....
۲۲۱.....	هر آنچه در رابطه با آداب مورد خطاب قرار دادن دیگران باید بدانیم.....
۲۲۳.....	فصل سی و یکم.....
۲۲۳.....	هر آنچه در رابطه با کارت ویزیت باید بدانیم.....
۲۲۷.....	فصل سی و دوم.....
۲۲۷.....	هر آنچه در رابطه با نشستن و آداب آن باید بدانیم.....
۲۲۹.....	فصل سی و سوم.....
۲۲۹.....	هر آنچه در رابطه با آداب معاشرت در محل کار باید بدانیم.....
۲۳۹.....	فصل سی و چهارم.....
۲۳۹.....	هر آنچه در رابطه با آداب مذاکرات حضوری باید بدانیم.....

فصل سی و پنجم.....	۲۴۳
هر آنچه در رابطه با برگزاری جلسات و آداب مربوط به آن باید بدانیم.....	۲۴۳
فصل سی و ششم.....	۲۴۵
هر آنچه باید در رابطه با آداب جلسات مصاحبه و شغلی بدانیم.....	۲۴۵
فصل سی و هفتم.....	۲۴۷
هر آنچه در رابطه با آداب استفاده صحیح از تلفن و تلفن همراه.....	۲۴۷
فصل سی و هشتم.....	۲۵۷
هر آنچه در رابطه با آداب مربوط به برقراری ارتباط از طریق دنیای مجازی باید بدانیم.....	۲۵۷
فصل سی و نهم.....	۲۶۱
هر آنچه در رابطه با آداب کتابت باید بدانیم.....	۲۶۱
فصل چهلم.....	۲۶۵
هر آنچه در رابطه با آداب عیادت از بیماران باید بدانیم.....	۲۶۵
فصل چهل و یکم.....	۲۶۷
هر آنچه در رابطه با آداب حضور در مراسم ختم باید بدانیم.....	۲۶۷
فصل چهل و دوم.....	۲۶۹
آنچه در رابطه با آداب سفر رفتن باید بدانیم.....	۲۶۹
فصل چهل و سوم.....	۲۷۱
هر آنچه در رابطه با آداب معاشرت در محیط‌های نظامی باید بدانیم.....	۲۷۱
فصل چهل و چهارم.....	۲۷۳
آنچه در رابطه با رنگ‌ها باید بدانید.....	۲۷۳

مقدمه



نیاکان ما به آداب معاشرت و رعایت نزاکت فردی و اجتماعی توجه بسیار زیادی داشتند. از جمله در دوران هخامنشیان والدین تأکید داشتند که فرزندان پندار، گفتار و کردار نیکو و پسندیده داشته و طبیعت، مردم و والدین خود را دوست بدارند و به ایشان احترام بگذارند. از سوی دیگر ایشان معتقد بودند که دروغگویی سرآغاز تمام رستی‌ها و بلیدی‌ها بوده و فرد دروغگو به سرای ناپاکان (دوزخ) خواهد رفت به همین دلیل از سن پنج سالگی به فرزندان خود راستگویی که یکی از ارکان آداب معاشرت است را آموزش می‌دادند.

ایشان به حدی مباهادی اصول اخلاقی و رفتاری بودند که حتی تاریخ نگاران یونان و رومی که علاقه چندانی به ایران و ایرانی نداشتند نیز نتوانستند منکر ویژگی‌های پسندیده ایشان شوند و در دست نوشته‌های خود بارها و بارها از نیاکان ما و محاسن اخلاقی و رفتاری ایشان سخن به میان آورده‌اند.

اما متأسفانه همانطوری که خود شما نیز مستحضر هستید ما در این زمینه فاصله چشم‌گیری از نیاکان خود گرفته‌ایم. به نحوی که در زمان و شرایط فعلی تنها عده معدودی از افراد اجتماع ما از آداب معاشرت اجتماعی آگاه بوده و آن را رعایت می‌کنند.

البته دلیل اصلی این امر عدم تمایل ما به رعایت این آداب نیست بلکه عدم شناختمان از آن است.

سال هاست که چه در سمینارهای خود و چه در کلاس‌های درس، تا فرصتی پیش می‌آید از موضوع آداب معاشرت سخن به میان می‌آورم و متوجه می‌شوم که تا چه اندازه مخاطبان و دانشجویانم مشتاق هستند تا در این مورد بیشتر بدانند که در نهایت این اشتیاقی که در اطرافیان جهت آشنایی بیشتر با این موضوع مشاهده کردم سبب گردید تا تصمیم به تألیف و در بخش‌هایی گردآوری کتابی بگیرم که در حال حاضر پیش روی شما خواننده عزیز قرار دارد.

آداب معاشرت و اهمیت آن در زندگی فردی و اجتماعی ما

از نظر شما یک انسان خوشبخت و موفق کیست؟

فردی که دارای اس و نسب خانوادگی است؟

فردی که دارای تحصیلات بالایی است؟

فردی که دارای ثروت بگفتنی است؟

فردی که دارای چهره و ضری بسیار زیبا و جذاب است؟

فردی که دارای جایگاه اجتماعی فوق‌العاده‌ای است؟

بلی، پاسخ شما صحیح است. تک‌تک موارد فوق‌الذکر اینک در یک فرد احساس خوشبختی و موفقیت ایجاد شود می‌تواند مفید و تأثیرگذار و سود ولی به تنهایی کافی نیست.

هریک از موارد فوق یک حسن محسوب می‌شود ولی بدون اخلاق و نزاکت ارزشی ندارد و زمانی که یک فرد از اخلاقیات به دور باشد هر یک از موارد فوق نتواند یک نقطه ضعف برای خود فرد و تهدیدی برای اطرافیان وی محسوب شود.

احتمالاً شما هم داستان آن پسر به دور از ادب و نزاکت را شنیده‌اید که پدر فرزانه، محترم و زحمتکشی داشت. پسری که در نوجوانی پدرش به او تأکید می‌کرد که در نحوه گفتار و رفتارش تجدید نظر کرده و به انسانی قابل احترام تبدیل شود. پسر تمام تلاش خود را به کار بست و تبدیل به یک پزشک بسیار توانمند شد.

روزی پدر برای معالجه نزد پسر رفت زمانی که پدر وارد اتاق پسر شد. پسر در نهایت غرور نشسته و نه تنها به احترام پدر خود برنخاست بلکه سلام پدر را نیز بدون اینکه حتی در چهره وی نگاهی اندازد تنها با هومی! پاسخ داد و زمانی که پدر وی را مورد خطاب قرار داده و گفت: "آقای دکتر؟"

پسر حتی به خود زحمت ادای پاسخ به وی را نداد و تنها به تکان دادن سر اکتفا کرد بدون اینکه حتی سر خود را از روی کتابی که در مقابلش روی میز قرار داشت بلند کرده و به صورت پدر خود نگاهی اندازد!

پس از گذشت چند لحظه سکوت آزاردهنده میان ایشان، پسر با لحنی خالی از احترام و مملو از غرور و گستاخی به پدر گفت: "تو مدام تأکید می‌کردی من آدم نمی‌شوم! دیدی شدم؟! حالا من یک پزشک بسیار چیره دست و موفق شده‌ام!"

پدر با نگاهی نافذ و مملو از ناامیدی به پسر خود نگاه کرد و چنین پاسخ داد: "من نگفتم تو پزشک نمی‌شوی! گفتم تو آدم - نمی‌شوی! بلی تو پزشک شدی! اما آدم نشدی!"
و سپس سر خود را از سر تأسف پایین انداخته و زیر لب چنین زمزمه کرد:
"ادب من به این دولت اوست"

خود شما در روز با چندین مورد مشابه پسر داستان ما مواجه می‌شوید؟
افرادی که دارای ظاهر زیبا و جذاب بوده و یا به ثروت، علم و جایگاه بالای اجتماعی و... رسیده باشند! لحنی آداب ابتدایی معاشرت از جمله رعایت بهداشت فردی و اصول ارتباطات مؤثر با اطرافیان را بلدانند نه رعایت کنند؟

پس نتیجه می‌گیریم: زیبایی، جایبیت، ثروت، جایگاه اجتماعی، علمی و همچنین سطح خانوادگی و ... نشاندهنده شخصیت و منزلت افراد نیست بلکه عوامل دیگری نظیر نوع تفکر، نوع کلام و چگونگی رفتار افراد، بیانگر شخصیت اینان بوده و تأثیری مستقیم بر افزایش و یا کاهش احترام، اعتماد و... اطرافیان نسبت به اینان خواهد داشت.

که در همین راستا و در جهت تعیین چارچوب‌های کلامی و رفتاری خود می‌توانیم آداب معاشرت فردی و اجتماعی را مدنظر قرار داده و رعایت نماییم که از مهمترین این چارچوب‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

رعایت بهداشت فردی؛

رعایت ادب و متانت؛

رعایت اعتدال در کلام و رفتار؛

داشتن رفتاری سخاوتمندانه و بزرگووارانه؛

احترام به اخلاقیات؛

صداقت و راستگویی؛

رازداری؛

درستکاری؛

عدم کنجکاوی در زندگی فردی و اجتماعی اطرافیان؛

مطرح نمودن پیشنهاد به جای نصیحت؛

پرهیز از بیان هرنوع طعنه و یا کنایه‌ای به هنگام سخن گفتن؛

احترام به حقوق سایرین؛

وقت شناس بودن؛

پوشیدن لباس مناسب و متناسب با زمان و مکان؛

کنترل خشم و...

از سوی دیگر همه ما باید بتوانیم با دیگر افراد جامعه ارتباط مؤثر و درخور شأن خود برقرار کنیم. هر یک از ما در طول زندگی فردی و اجتماعی خود، هزاران هزار نقش در ارتباط با سایرین بر عهده می‌گیریم، گاه به عنوان یک مدیر، گاه به عنوان یک کارمند، گاه به عنوان یک میهمان ر گاه نیز به عنوان یک میزبان و یا حتی گاهی به عنوان یک همسر، پدر، مادر و یا فرزند و...

به عبارت دیگر شاید بتوان چنین مطرح نمود که ما حداقل دو سوم عمر خود را در ارتباط با سایرین می‌گذرانیم بنابراین بسیار ضروری است که از آداب ارتباط با ایشان آگاه بوده و به آن عمل نماییم.

البته منظور از رفتار مناسب رعایت ظاهر و اصول و آداب معاشرت نیست بلکه باید کلام و رفتار نیک از افکار نیک ما نشأت بگیرد به عنوان مثال زمانی که فردی تظاهر به مهربان بودن و یا صادق بودن کند طرف مقابل متوجه وجود عارض میال آنچه فرد هست و آنچه نشان می‌دهد، خواهد شد. بنابراین خصوصیات نیک و مثبتی نظیر مهربانی، صداقت و ... باید از افکار ما سرچشمه بگیرد تا بتواند بر روی اطرافیان از طریق کلام رفتارمان تأثیر بگذارد.

به بیان دیگر ماهیت اصول و آداب معاشرت امری جدا از روان‌رشدنی ما نیست. زمانی که ما فردی مبادی آداب باشیم به این مفهوم است که توانمندی کنترل خود را داشته و متمدن و بانزاکت صحبت کرده و رفتار کنیم و در عین حال مراقب احساسات ایشان نیز باشیم و به ایشان احترام بگذاریم.

نتیجه آن که فردی محترم و بانزاکت بودن دارای مفهومی فراتر از حفظ مجموعه‌ای قوانین خشک و غیرقابل انعطاف است. به این مفهوم که فرد باید بارها و بارها به این قواعد عمل نماید تا اینکه قوانین مزبور در وی نهادینه شود به نحوی که در کلام و رفتارش به صورت ناخودآگاه آنها را بکار ببندد.

که به این منظور پیشنهاد بنده به شما این است که کتابی که در حال حاضر در دست دارید را مطالعه نموده و به مطالب آن عمل نمایید و بکوشید قوانین و آداب مزبور را در کلیه رفتار روزانه خود چه در محیط‌های غیررسمی نظیر داخل منزل با عزیزانتان و یا هنگام حضور در

معايير عمومى و چه در محيط‌هاى رسمى به كار ببنديد تا به مرور زمان اين قوانين و آداب در شما نهادينه شود.

و در صورتى كه نقصان و يا ايرادى در آن مشاهده نموديد نيز لطفاً نقصان و يا ايراد مربوطه را از طريق ايميل به اينجانب اطلاع دهيد.

تا پيش از آنكه دست زمانه تو را نرم كند خود به چشم عقل اندر سخن من نگري و فزونى يابى و نيك نامى هردو جهان حاصل كنى و مبادا كه دل تو از كاربندى اين كتاب باز ماند، آنگاه از من آنچه شرط پدرى است آمده باشد، اگر تو از گفتار من بهره نيك نجوى چون بندگان ديگر باشند بشنودن و كار بستن نيك به غنيمت دارند و اگر چه سرشت روزگار بر آن جمله آمد كه هيچ فرزندى به پدر خريش به كار نبندد كه آتشى در باطن جوانان است كه از روى غفلت پنداشت خويش اين را بر آن دارد كه دانش خويش برتر از دانش پيران دانند، اگر چه مرا اين معلوم بود، مهر و شفقت پدرى مرا به نكرد كه خاموش باشم، پس آنچه از موجب طبع خويش يافتم در هر بابى سخنى چند جاي كه - و آنچه شايسته و مختصرتر بود اندرين نامه نوشتم، اگر از تو كار بستن خيزد خودپسند آمد - آنچه شرط پدرى بود كرده باشم كه گفته‌اند كه بر گوينده پيش از گفتار نيست، چون شنونده خيال نيست جاي آزار نيست.^۱

هر چند دانم كه نپذيرى و نشنوى ولى من به خليف خود رفتار مى‌كنم، همچنان كه مرا هم در جوانى پند داده و نشنيدم. (ص ۵۲-۵۳)

۱. قابوس‌نامه كتابى است در زمينه اخلاق به زبان فارسى به تأليف عنصرالمعالى كيكاووس پسر اسكندر، وى اين كتاب را در ۴۴ باب نوشته است، با اين هدف كه در صورتى كه پسرش گيلانشاه مانند وى به پادشاهى نرسيد و رازش به شغلى ديگر بپردازد، با مراجعه به اين كتاب متوجه شود. كه در آن شغل چگونى وظيفات خود را به انجام برساند، به همين دليل در داخل اين كتاب به مباحث مختلفى از جمله لشكر كشى، مملكت‌دارى، آداب اجتماعى و علوم و فنون متداول آن زمان پرداخته شده است.

ناگفته نماند كه خاندان مؤلف اين كتاب فضيلت بزرگى داشتند آن عرق واقعى به وطن و اين خاك بود كه در ايشان كاملاً مشهود بود.

اگر روزگار با امرائ آل زياد همراهى مى‌كرد ايشان مى‌توانستند بغداد را گرفته، تاج ساسانيان را دوباره بر سر گذاشته و آن جلال و شكوه دربار ساسانى را ياد ديگر زنده كنند.

در صورتى كه شما كتاب تأليف عنصرالمعالى كيكاووس را مطالعه نماييد بدون شك به اين موضوع پى خواهيد برد كه وى هم آگاهى كامل به امور مربوط به لشكر و سپاه داشته و هم يك دانشمند واقعى بوده و هم يك عارف.

بنده در همچنا به شما خواننده محترم پيشهاد مى‌كنم كه حتماً اين كتاب را در اولين فرصت مورد مطالعه قرار دهيد.