

به نام خداوند بخشنده مهر

# آداب شهروندی و ابط اجتماعی

کتابخانه پیرامون جوانان و جوانان

دیرستان غیر دولتی خوارزمی گرگان



عنوان و نام پدیدآور: آداب شهروندی و روابط اجتماعی / جمعی از مولفین؛ به اهتمام

دبیرستان غیر دولتی خوارزمی گرگان.

مشخصات نشر: گرگان: بیک ریحان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۳۴-۹۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: آداب معاشرت -- ایران

موضوع: روابط اجتماعی -- ایران

موضوع: ایران -- آداب و رسوم و زندگی اجتماعی

شناسه افزوده: دبیرستان و مرکز پیش دانشگاهی خوارزمی گرگان

بندی کنگره: DSR۱۳/۱۳۶ ۱۳۹۲

بندی دیویی: ۰۴۴/۹۵۵

شماره ثبت کتابشناسی ملی: ۳۴۰۸۹۳۸

آداب شهروندی و روابط اجتماعی

محمد جانفشان / رمز معلم / جمعی از مولفین

به اهتمام دبیرستان غیر دولتی خوارزمی گرگان

حروف چینی: حمید شمس آبادی

نشر بیک ریحان / چاپ اول ۱۳۹۳ / قطع رقیعی ۱۱ / ۱۱۰

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۳۴-۹۱-۲

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

## فهرست

|    |   |
|----|---|
| ۴  | پیشگفتار.....                               |
| ۶  | آداب سلام کردن.....                         |
| ۸  | آداب دست دادن.....                          |
| ۱۰ | آداب خواب.....                              |
| ۱۲ | آداب مهمانی رفتن.....                       |
| ۱۴ | آداب پذیرایی از مهمان.....                  |
| ۱۷ | آداب سخن.....                               |
| ۲۰ | آداب گوش دادن.....                          |
| ۲۲ | آداب دست زدن.....                           |
| ۲۴ | آداب حضور در مجلس موسی و عزراشادی و غم..... |
| ۲۶ | آداب برخورد با دیگران.....                  |
| ۳۱ | آداب هم نشین و صاحب بار.....                |
| ۳۳ | آداب پرهیز از خشونت و عصبانیت.....          |
| ۳۶ | آداب رفتار نیکو با همسایگان.....            |
| ۳۸ | آداب دوستی.....                             |
| ۴۲ | آداب شاداب زیستن.....                       |
| ۴۴ | آداب دانش اندوزی.....                       |
| ۴۵ | آداب احترام دانش آموز در مقابل معلم.....    |
| ۴۷ | آداب بحث و گفتگو.....                       |
|    | آداب صحیح مطالعه.....                       |
|    | آداب رفتار با پدر و مادر.....               |
| ۵۶ | آداب حفظ محیط زیست.....                     |
| ۶۲ | آداب استفاده از تلفن همراه.....             |
| ۶۴ | آداب اصلاح الگوی مصرف.....                  |
| ۶۹ | آداب اعتدال.....                            |

## به نام خداوند گردون سپهر

### پیش گفتار

آداب زندگی و هنجارهای رفتار اجتماعی در میان اقوام و ملت های مختلف از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. به طوری که از آغاز تولد کودک، سعی خانواده و جامعه بر این است که این آداب به کودک آموزش داده شود تا بتواند رفتارهایی مطابق با هنجارها و ارزش های اجتماعی از خود نشان دهد. آثاری که از قدیم ترین اثار در مصر باستان، روم، ایران، یونان و چین، حاکی از آداب و رسوم و بایدها و نبایدهایی است که هر فردی در طول دوره رشد و رسیدن به بلوغ جسمی و روانی، یاد بگیرد و جامعه انتظار دارد که فرد مطابق با این الگوها عمل کند.

در آثاری از ایران اسان مانند: شایست و ناشایست، ارداویرافنامه، اوستا، نامه تنسر، پند نامه ی بزرگمهر، یادگار زریران و کتیبه ها و سنگ نوشته های باستانی، همه جا، بر آداب و رفتار و هنجارها و روابط گروهی و ارزش های اجتماعی تاکید و یادآوری شده است.

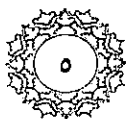
در قرآن کریم و همچنین مجموعه کتب الهی دینی، مجموعه ای از هنجارها و ارزش ها به مردم آموخته شده است. کتاب هایی مانند کلیله و دمنه، قابوسنامه، سیاه نامه، گستان و بوستان، سعدی، مرزبان نامه و بسیاری کتاب ها و اشعار، هنجارها و دستورالعمل های رفتاری به مردم یادآوری شده است و در مدارس آموزش داده می شود. و با توجه به مطالب فوق متوجه می شویم که آداب و رفتار و زندگی اجتماعی در تمام جوامع از اهمیت بسیار برخوردار بوده و جزو فرهنگ آن جامعه می باشد.

اگر آداب و رسوم و سنت ها و هنجارها و روش های رفتار را جزو فرهنگ



بدانیم آنگاه متوجه می‌شویم که برای زندگی در یک جامعه، رعایت اصول رفتاری آن جامعه تا چه اندازه مهم است و در اجتماعی شدن فرد چه نقش مهمی دارد. این نکته نیز قابل یادآوری است که هر جامعه با جوامع دیگر، هنجارها و ارزش‌های مشترک و غیر مشترک دارد. بعضی رفتارها در یک جامعه پسندیده است و همان رفتار در جامعه دیگر خوش آیند نیست. مثلاً در ایران، هنگام غذا خوردن، بسیار پسندیده است که مهمان غذای بشقاب خود را تا آخر میل کند. در حالیکه در چین این کار خشن آید نیست و لازم است که شخص اندکی از غذای خود را در بشقاب بگذارد و کنار رود و نیز در ایران و بیشتر مردم خاورمیانه وقتی دو مرد یا دورن به هم می‌رسند یک دیگر را می‌بوسند در حالیکه این کار در کشورهای غربی بسیار پسندیده نیست. با توجه به اهمیت آداب رفتاری و ادب اجتماعی بر آن شدیم که جامعه‌ای از آداب رفتار اجتماعی و حقوق شهروندی را برای آموزش بدکده‌ها و جوانان فراهم نمائیم تا هم مورد استفاده پدران و مادران قرار گیرد و هم مرجع مناسبی برای مطالعه‌ی آن به توقعات جامعه خود پی ببرند.

در خاتمه این مختصر، لازم به تذکر است که ما در این کتاب در مقوله جستار عرضه شده که حاصل مطالعه و بررسی‌های ما در این کتاب است و به همین دلیل از ذکر منابع آن خودداری شده است. امیدواریم که مورد قبول خوانندگان محترم قرار گیرد، در اینجا هم امیدواریم از آقای نورعلی جهانگیری، موسس و مدیر دبیرستان غیردولتی خوارزمی تبریز که این کتاب را انتشار این کتاب را برعهده گرفتند سپاسگزاری کنیم.



## آداب سلام کردن

سلام يك سنت اسلامی است و به استجاب آن تاکید شده و جواب آن واجب است. سلام مسلمان باید با نیت احترام به دیگران و رعایت سنت اسلامی باشد. سلام، سلامتی و امنیت دادن به طرف مقابل است به این معنا که از ناحیه من گزند و آسیبی نمی بینید، سالم باشید، وجودتان بی گزند و آسودگی باشد. سلام نشانه صلح و دوستی و آشتی است.

۱- هنگام سلام کردن، به طرف مقابل نگاه کنید، سرتان پایین و نگاهتان جای دیگر نباشد.

۲- زیر لب سلام نکنید. طوری سلام کنید که طرف مقابل متوجه شود که با او هستید.

۳- وقتی وارد جمع شوید یا به سلام بلند سلام کنید.

۴- اگر در گوشه ای چند دوست باهم جمع شده اند و صحبت خصوصی می کنند وارد جمع آنها نشوید و سلام کردن را بهانه قرار ندهید.

۵- بعضی از افراد به جای سلام کردن سر را تکان می دهند که این کار نشانه غرور و تکبر است، بازبان خود و با کمال سلام کنید.

۶- هنگام تلفن کردن اول سلام کنید و بعد خود را معرفی کنید. آنگاه مسائل خود را مطرح کنید.

۷- از جمله ی "خسته نباشید" هنگام دیدن افراد استفاده نکنید چون این جمله هنگامی به کار می رود که کسی با کار زیاد خسته شده باشد آنهم بعد از سلام کردن این جمله بیان می شود که خوشایند نیست.

۸- همیشه بعد از سلام کردن یک احوال پرسی کوتاه داشته باشید و به طرف مقابل فرصت دهید که او هم صحبت کند. بعضی از افراد بعد از سلام کردن فرصت پاسخ دادن به طرف مقابل نمی‌دهند و مرتب از جملات گوناگون برای احوال پرسی استفاده می‌کنند.

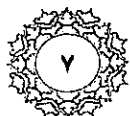
۹- با روی باز و چهره گشاده و صدای محبت آمیز سلام کنید. این حالت باعث صمیمیت و محبت طرف مقابل می‌شود.

۱۰- هنگام سلام کردن و دست دادن با افراد تازه آشنا فوراً خود را معرفی کنید.

۱۱- سلام کردن مرتب می‌باشد، ولی جواب آن واجب است بطوری که اگر در سن اقامت نماز باشیم و فردی وارد شود و سلام کند در هر جای نماز که باشیم باید جواب است. جواب سلام را بدهیم و سپس به نماز ادامه دهیم.

البته در خانه یا مسجد اگر چند نفر هستند، اگر نوبتی وارد شد و سلام کرد یک نفر از آن جمعیت جواب دهد کفایت می‌کند.

آداب  
شهروندی  
وروابط  
اجتماعی



WWW.KETABIR

## آداب دست دادن

استفاده خردمندانه و شرافتمندانه از این عضو مهم بدن پاداش های اخروی را بدنبال خواهد داشت. حق دست این است که آن را به حرام دراز نکنی تا به کیفر الهی مبتلا نگردی و در دنیا از سوی مردم ملامت نشوی.

رساله حقوق امام سجاد (ع)

یکی از شیوه های برقراری ارتباط غیر کلامی مفید و موثر که نشانی از ادب و احترام انسان است، دست دادن می باشد که علامت انس و الفت و محبت است. نیز ایجاد ارتباط صمیمی است. دست دادن در حقیقت «برقراری بستگی اساس» می باشد و با دست دادن انرژی های مثبت در طرفین حاصل می شود. واسطه این ارتباط صمیمیت ها بیشتر می شود.

۱- با دست خیس و یا دست آلوده کسی کرده به کسی دست ندهید و دلیل این کار را به او بگویید و از او معذرت خواهی داشته باشید.

۲- هنگام دست دادن بیش از ۲ تا ۵ ثانیه دست کسی را در دست خود نگه ندارید.

۳- سست یا محکم به کسی دست ندهید. احترام دست طرف را بگیرید و پس از ۲ تا ۵ ثانیه دست او را رها کنید. در شاره دست دادن برخی از افراد چنان دست طرف را فشار می دهند که او را ناراحت می کنند و برخی نیز دست خود را مانند یک شیی در دست طرف دیگر می گذارند. که هر دو شیوه و روش ناخوشایند است، زیرا یکی ناشی از غرور و خودخواهی و دیگری نشانه بی اعتنایی و بی توجهی است.



۴- همیشه باید بزرگتر دست خود را به طرف کوچکتری آورد. اگر شما کوچکتر هستید هرگز دست خود را به طرف بزرگتر نیاورید و صبر کنید اگر او دست خود را جلو آورد، آنگاه شما دست خود را دراز کنید.

آقایان نباید دست خود را به طرف خانم ها دراز کنند. ۶- برخی از افراد در هنگام دست دادن شوخی می کنند که این کار درست و صحیح نمی باشد.

آداب

شهروندی

وروابط

اجتماعی



www.ketab.ir

## آداب خواب

خواب بزرگترین نعمت الهی برای فیزیولوژی بدن است که موجبات آرامش و آسایش روحی و روانی و نیز تعادل قوای جسمی انسان را فراهم می کند.

۱- خواب ضروری برای کودک ۱۲ ساعت، برای نوجوان و جوان ۸ ساعت، برای بزرگسال ۶ تا ۷ ساعت است.

۲- خواب در هنگام شب مفید است. زیرا هورمون های که مسئول تنظیم تعادلات های دستگاه های مختلف بدن هستند، بیشتر در شب (ساعت ۱۰ تا ۱۲) فعال می شوند.

۳- خواب زود بیدار شدن را مست می کند و بر چهره ی شخص اثر بد می گذارد. به چهره ی پف که در افرادی که بیش از اندازه می خوابیده اند توجه کنید! ۴- صبح زود بیدار شدن و استفاده از هوای خنک و سالم و انجام ورزش، انسان را تا شب شادمانه و با حال نگه می دارد.

۵- در روایات اسلامی آمده است «السُّورُ بَرَكَةٌ»، سحر خیزی (صبح زود بیدار شدن) باعث برکت های نامنته ای انسان است. از جمله اینکه در آن اوقات از جانب خداوند انعام ها و ثمرات مثبت زیادی صادر می شود که باعث بهره گیری انسان است.

۶- شب بیداری در جمع دیگران، فردای کسالت و درو و استی و بی حوصلگی را در پی دارد.

۷- محل خواب را طوری انتخاب کنید که دور از سرو صدا و عبور و مرور باشد.

۸- برای خوابیدن از بالش کوتاه و نرم و تشک پنبه ای استفاده کنید و از بکارگیری تشک ابری، خودداری نمایید.