

## آداب معاشرت ضرورتی همگانی

آداب معاشرت و یادگیری آن به عنوان یکی از پایه‌های اصلی برقراری «ارتباط موفق» در جامعه محسوب می‌شود و فردی که به اصطلاح مبایه آداب باشد، به عنوان شخص موفق در ارتباطات از وی یاد می‌شود.



جام جم آنلاین: آداب معاشرت و یادگیری آن به عنوان یکی از پایه‌های اصلی برقراری ارتباط موفق؛ در جامعه محسوب می‌شود و فردی که به اصطلاح مبایه آداب باشد، به عنوان شخص موفق در ارتباطات از وی یاد می‌شود.

واژه #171& آداب معاشرت؛ که از دو واژه آداب (جمع ادب) به معنای حسن معاشرت و اخلاق و معاشرت نیز به معنای الفت، مصاحبت، همدمی، زندگانی با هم و نشست و برخاست تشکیل شده و دارای اصول و معیارهای قابل توجهی است که اگر آنها را رعایت نکنیم، نمی‌توانیم در روابطمان با دیگران موفق عمل کنیم، چرا که آداب معاشرت در همه جا اعم از پارک‌ها، کوچه و خیابان، مهمانی‌ها، محل کار، مدارس، دانشگاه‌ها و... به کار می‌آید.

پس ضروری است تا هنگام معاشرت با دیگران به اصول آن توجه کنیم تا علاوه بر برقراری یک ارتباط #171& صحیح و موفق؛ جامعه‌ای پویا و سالم نیز داشته باشیم.

خوشرویی، مهم‌ترین اصل آداب معاشرت

پژوهش‌های انجام شده نشانگر آن است که اگر افکار افراد شاد باشد، گفتار هم شاد می‌شود.

اگر گفتار شادی بخش شود، کردار هم شادکننده می‌شود و وقتی هم کردار شادکننده شود، مشکلات اجتماعی خود به خود و تقریباً بدون حضور قانون برطرف می‌شود.

جامعه‌ای که با شخصیت‌های شاد شکل بگیرد، نه تنها به ناامیدی، عصبانیت و بیچارگی عادت نمی‌کند، بلکه سرنوشت بهتری هم خواهد داشت.

خوشرویی بر استعداد، احساس و سلامت کودکان نیز اثرگذار است. تاثیر خوشرویی و خنده در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان آنچنان است که امروزه برای یادگیری درس‌ها از روش‌های شادی‌آفرین استفاده می‌کنند.

با خوشرویی می‌توان نسل آینده را شاداب‌تر و باهوش‌تر پرورش داد. در جامعه‌ای که خوشرویی، خنده و شادی شعار زندگی کردن افراد باشد، گذشت و همکاری بین آنان بیشتر است.

امروزه در تولید صنایع هم از روش‌های شادی‌آفرین استفاده می‌کنند. در بیمارستان‌ها نیز برای بیماری‌های صعب‌العلاج و برای کاهش هزینه‌های بیمارستان از شرکت‌های ساخت برنامه‌های خنده‌دار (کمدی) یا از تجهیزات شادی‌آفرین استفاده می‌کنند.

در واقع خوشرویی راهی برای رهایی از خشم و خجالت است، ارتباط را تقویت و معاشرت را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

برای خوش‌خلقی تمرین‌های زیر را فراموش نکنید:

– احساس منفی‌تان را به احساس مثبت تبدیل کنید.

– قدردان چیزهایی که داریم باشیم.

– با روحیه دیگران کنار بیاییم.

– در سازگاری روحیه خود با محیط کار، ابتکار عمل به خرج دهیم.

– از بحث طولانی و کش‌دار بشدت دوری کنیم.

– در موارد مختلف به دیگران یاری برسانیم.

– حالت تدافعی خود را کاهش دهیم.

فرزندانتان را مودب بار بیاورید

والدین موظفند به فرزندانشان آداب معاشرت را بیاموزند و مواردی را که در ارتباط با دیگران باید رعایت کنند، یاد بدهند.

برای مثال به فرزندانتان یاد دهید در زمان گفت‌وگو با دیگران در مورد مسخره کردن اشتباهات دیگران، داستان‌های غیراخلاقی، بیماری‌های دیگران که مشابه بیماری شخصی است که با او در حال گفت‌وگوست، جزئیات خصوصی زندگی دیگران، خوش‌شانسی خود در مقابل بداقبالی دیگران، مکالمه‌هایی که با عباراتی مثل #171من که بهت گفته بودم...&#171 شروع می‌شود، اشاره به ناتوانی و مرگ از سر شادی و بی‌خیالی و مقدار درآمد والدین، هرگز صحبت نکنند.

همچنین به فرزندان خود موارد زیر را بیاموزید:

– به کودکان خود مجموعه‌ای از کلمات مودبانه همچون: لطفاً، اگر ممکن است، بفرمایید و... را یاد دهید.

– به آنها یاد دهید وقتی به کسی معرفی می‌شوند، رفتارهای مودبانه‌ای همچون از جا برخاستن، سلام کردن، لبخند بر لب داشتن و دست دادن داشته باشند.

– بدانند وقتی کسی به آنها لطف می‌کند، سپاسگزاری کنند.

– مسوولیت‌های کوچک به فرزندانتان بدهید تا در آینده بتوانند مسئولیت‌پذیر شوند. (آب دادن به گل‌ها، پختن غذاهای ساده، اتو کردن لباس و...)

– فرزندان خود را راحت‌طلب بار نیاورید. (هر کاری را برایشان انجام ندهید.)

– اگر اشتباهی کردند یا باعث زحمت برای کسی شدند، معذرت‌خواهی کنند.

– شایسته است کودکانتان عفت کلام داشته باشند و از بیان بعضی کلمات خجالت بکشند. در معاشرت با دیگران والدین می‌توانند کودکانشان را عادت دهند تا با احترام به اشخاص پاسخ دهند. در عوض گفتن #171هوم&#171، #171هان&#171، #171خیر&#171، #171بله&#171، #171خیر&#171، #171حتماً&#171، بگویند.

پاسخ یک کلمه‌ای بیش از حد صریح است؛ اضافه کردن چند لغت به لطافت صحبت می‌افزاید. کودک باید تکیه‌کلام‌ها را از جملات خود حذف کند، چراکه تکیه‌کلام‌ها به طور کلی خسته‌کننده است. همچنین کودکان باید بدانند مکث کردن (نه طولانی) در حین صحبت خوب است، چراکه باعث فکر کردن قبل از شروع صحبت می‌شود.

فرزندتان را تشویق کنید واضح صحبت کند، چراکه زیر لب سخن گفتن فاقد گیرایی بوده و هوش و ذکاوت وی را زیر سوال می‌برد.

آداب دانی زوجین

– تعریف از مرد دیگر در حضور همسران درست نیست، حتی اگر آن شخص نزدیک‌ترین دوست و از نزدیکانتان باشد. آقایان نیز درباره همسرشان باید این مساله را همیشه به خاطر بسپارند و رعایت کنند.

– از همسران نخواهید که به دیدار بستگانشان نرود و آنان را ترک گوید و فقط با شما باشد، بلکه بهتر است در این دیدارها با او هماهنگ باشید.

– از بستگان همسران بهتر از بستگان خود پذیرایی کنید، این کار همیشه در نظر همسران جلوه‌گر خواهد بود.

– اگر شوهرتان از نظر مالی مشکلاتی دارد و در تنگنا قرار گرفته است، یا کارهایش ردیف نمی‌شود یاری‌اش کنید. با او مشورت کنید بدون این که دیگران را با وی مقایسه کنید یا سرکوفت بزنید.

– اگر همسران ایرادی دارد که باید اصلاح شود این کار نباید هیچ وقت در حضور دیگران و حتی فرزندانتان گفته شود.

– از مخالفت و مشاجره با همسران اجتناب کنید، این کار نه به صلاح شما و نه خانواده‌تان است و روشی نادرست برای اصلاح کارهاست.

– اگر در مورد امور خانه نقصي مي‌بينيد که با سليقه شما نمي‌خواند آن را در نهايت خلوص، يک‌رنگي و خوشرويي به همسران بگوييد.

– سعي کنيد با استفاده از کلمه «ما» به جاي «من» جملات خود را بيان کنيد. دائم در مورد مالکيت خود بحث نکنيد و «من» را از خانواده خود دور کنيد.

– شما به عنوان مرد خانواده نبايد بعد از برگشت به منزل به گوشه‌اي رفته جدول حل کنيد، روزنامه و مجله بخوانيد يا به تلويزيون خيره شويد، چراکه همسر و فرزندان‌تان به شما نياز دارند تا حرف‌هايشان را بزنند؛ پس مبدي آداب بوده و خواسته‌هايشان را جوابگو باشيد.

– مطلبي که در ذهن شماست و به نظر‌تان درست است، سعي کنيد آن را با همسران در ميان بگذاريد، سعي نکنيد نمايش قدرت بدهيد و حرف خودتان را بقبولانيد. قوانين کلي براي روابط دوستانه

با رعايت اين نکات ساده، دوستان بيشتري خواهيد داشت و فردي خوش محضر محسوب خواهيد شد:

– هميشه مودب باشيد، همواره با همه مودب و با نزاکت باشيد.

– هيچ‌گاه دشنام ندهيد.

– با صدي بلند صحبت نکنيد، بلند صحبت کردن بيانگر آن است که شما قادر به بحث منطقي با ديگران نيستيد. همچنين بلند صحبت کردن، سبب جلب توجه اطرافيان مي‌شود، البته توجه منفي.

– کنترل خود را از دست ندهيد، زماني که شما کنترل اعصاب خود را از دست مي‌دهيد و از کوره در مي‌رويد، به همه نشان مي‌دهيد که قادر به کنترل احساسات و هيجانات خود نيستيد.

– به ديگران خيره نشويد. زل زدن به ديگران و چشم‌چراني نوعي تعرض به آنها محسوب مي‌شود.

– صحبت کسي را قطع نکنيد. پيش از آن که اظهار عقیده‌اي کنيد، اجازه دهيد صحبت ديگران به پايان برسد. ميان صحبت کسي پریدن نشانه بي‌نزاکتي و نداشتن مهارت‌هاي اجتماعي فرد است.

– هميشه وقت‌شناس باشيد، مهم است که به وقت ديگران احترام بگذاريد. علاوه بر آن يك فرد متشخص مي‌داند چه زماني بايد مهماني را ترك کند.

– اسرار زندگي خصوصي خود را فاش نسازيد، جزئيات زندگي شما بايد محرمانه بماند.

– حرمت بزرگ‌ترها را نگه داريد و همان‌طور که دوست داريد مورد احترام ديگران باشيد، خودتان نيز بايد به ديگران احترام بگذاريد.

– به اشتباهات ديگران نخنديد؛ اين يکي از بدترين کارهايي است که يك فرد ممکن است انجام دهد.

فخرفروشي نکنيد و از لاف‌زدن پرهيزيد.

چگونگي ارتباط در محيط کار

– بي‌حرمتي، بي‌ظرفيتي، صحبت درگوشي و عادات بد غذايي از جمله بدترين اشتباهات رفتاري در محل کار است. رفتار بد همه جا بد است، اما در محل کار و در برابر ديد همگان بدتر نشان داده مي‌شود.

- از بارزترین اشتباهات رایج در یک گفتمان اداری می‌توان به صحبت درباره موضوعات مبتذل، غیبت، قطع صحبت دیگران و فریاد زدن اشاره کرد.
- سعی کنید در همه حال به همکاری‌تان کمک کنید، مثلاً اگر برای انجام کاری بیرون می‌روید به همکاری‌تان پیشنهاد کنید که کارهای کوچکشان را برایشان انجام دهید.
- هرگاه وسیله‌ای از همکاری‌تان به امانت می‌گیرید، بلافاصله و صحیح و سالم آن را برگردانید.
- حتی اگر کاری نداشتید، پشت میز خود روزنامه و مجله نخوانید. این کار تصویر فردی تنبل را از شما در ذهن دیگران حک می‌کند.
- اگر بیکار شدید برای گپ زدن به سراغ همکاران دیگر نروید، شاید او در آن لحظه احتیاج به تمرکز فکر داشته باشد. بنابراین سعی کنید از هر وقت آزادی برای افزایش دانش اداری خود استفاده کنید.
- تا حد ممکن جزئیات زندگی خصوصی خود را در محل کار مطرح نکنید.
- در محیط‌های اداری به حریم خصوصی دیگران احترام بگذارید، نامه‌های همکاری‌تان را نخوانید یا در وسایل میزش تجسس نکنید.
- به خاطر داشته باشید گفت‌وگوی مثبت و سازنده، استرس محیط کار را کاهش داده و باعث می‌شود همه احساس راحتی و خشنودی بیشتری داشته باشند.
- روش‌های جلب اعتماد دیگران
- همیشه خوشرو و خوش‌لباس و مرتب باشیم.
- هنگام برقراری ارتباط کلامی، در چشمان شخصی که مخاطب ماست نگاه کنیم.
- به دیگران هم فرصت صحبت کردن بدهیم.
- صداقت و راستگویی را سرلوحه رفتار خود قرار دهیم.
- به گونه‌ای به دیگران خدمت کنیم که هم خود راضی باشیم و هم طرف مقابل و مهم‌تر از همه خداوند هم راضی باشد.
- نسبت به ارزش‌های فرهنگی و اخلاقیات جامعه خود پایبند باشیم.
- در سلام کردن پیشقدم باشیم.
- در حد معتدل و مناسب از ویژگی‌های مثبت طرف مقابل تعریف کنیم.
- لبخند را فراموش نکنیم، زیرا لبخند زیباترین هدیه‌ای است که همواره برای بخشیدن در اختیار داریم.
- بکوشیم در رفتار، گفتار و اعمالمان تناقضی نباشد.
- متانت، وقار و آرامش را در رفتارمان فراموش نکنیم.
- آداب میهمانی
- قبل از رفتن به مهمانی، با میزبان تماس گرفته و با وی هماهنگی کنید.
- بهتر است از میزبان بخواهید خود وقت مناسب را تعیین کند.
- اگر برای اولین بار به منزل کسی می‌روید بهتر است دست خالی نروید و با توجه به شرایط میزبان و در حد توان هدیه‌ای ببرید.

- در پذیرایی، محدودیت‌های میزبان را درک کنید و انتظارات بیش از حد توان او نداشته باشید.
- موضوعات اختلاف‌برانگیز مطرح نکنید و مهمانی را به میدان جنگ و جدل تبدیل نکنید.
- احترام میزبان را نگه دارید و از محکوم کردن او و به کرسی نشانیدن حرف خویش منصرف شوید.
- در جمع از ثروت و دارایی‌ها و افتخارات خویش تعریف نکنید و از شغل و مقام پردرآمد و پولساز خود صحبت نکنید، بویژه اگر مخاطب شما فاقد آنها باشد.
- از گله‌گذاری و غیبت در مهمانی بپرهیزید و پشت‌سر مهمانان، میزبان، دوستان و نزدیکانتان بدگویی نکنید.
- به عنوان میزبان، با مهمانان خود به گرمی رفتار کنید. از درد و غم، بیماری و گرفتاری‌های روزمره خود برای مهمانان داستان نسازید.
- اگر در منزل خود عادت غذایی یا آداب خاصی دارید که میزبان قادر به برآورده کردن آن نیست از وی تقاضای آن را نکنید (باعث دردسر یا شرمندگی او نشوید).
- در خوردن غذا مانند منزل خود رفتار نکنید. (از پرخوری بپرهیزید).
- بعضی افراد در مهمانی‌ها عادت دارند ساکت در گوشه‌ای بنشینند، حرفی نزنند یا مدام مشغول خوردن باشند. این کار دور از شأن و شخصیت افراد است.
- فراموش نکنید شما حق ندارید دکوراسیون منزل میزبان را تغییر دهید.
- در مهمانی تمام‌وقت را با یک نفر از حاضران به گفت‌وگو نپردازید، طوری که گویی شخص دیگری در آن محل حضور ندارد.
- کودکان خود را کنترل کنید تا باعث زحمت برای میزبان نشوند. (به کودکانتان از قبل تذکر دهید).
- در زمان نشستن شما تابع میزبان هستید، اگر به شما تعارف کرد که جای خاصی بنشینید، حتما رعایت کنید.
- هیچ‌گاه سعی نکنید کودکان میزبان را تنبیه یا تربیت کنید.
- به عنوان &#171;میزبان؛ موارد زیر را در نظر داشته باشید:
- همیشه آمادگی مهمان ناخوانده را داشته باشید، پس سخت نگیرید.
- آغازکننده گفت‌وگو باشید و جویای احوال شوید، اجازه ندهید سکوت طولانی برقرار شود.
- از مطرح کردن موضوعاتی که بر سر آنها اختلاف نظر وجود دارد، خودداری کنید.
- خویشتنداری کرده و مسائل خانوادگی و اختلافات را در حضور مهمان مطرح نکنید.
- هنگام پذیرایی، از قیمت میوه‌ها و خوراکی‌ها جلوی مهمان صحبت نکنید.
- شایسته نیست میزبان اول برای خودش غذا بکشد.
- در حضور مهمان اگر به هر دلیلی عصبانی شدید، خود را کنترل کنید، چرا که از اعتبار شما کاسته می‌شود.
- سر سفره به همه مهمانان به یک چشم نگاه کنید. (به یک نفر توجه خاص نکنید)
- هنگام غذا خوردن، اجازه دهید مهمان راحت باشد و از هر غذایی که دوست دارد استفاده کند.

- هنگام خداحافظي مهمان را بدرقه كنيد و حتي الامكان تا قبل از حركت وي در را نبنديد.  
حق همسايگي را بجا آوريد

- در كار همسايگان خود تجسس نكنيد و در مسائل خصوصي آنان دخالت ننماييد.

- برقراري روابط نزديك و صميمانه با همسايگان خوب است، ولي اين ارتباط اگر بيش از حد باشد، آزاردهنده مي شود.

- در اوقات استراحت همسايگان، با كوبيدن ميخ به ديوار، استفاده از جاروبرقي يا ايجاد صداهاي مشابه، مزاحم همسايه ها نشويد.

- از غيبت و بدگويي در مورد ساير همسايه ها پرهيزيد.

- براي رفع نيازهاي شخصي از همسايگان خود انتظارات بيجا نداشته باشيد.

- در محيطهاي آپارتماني سر و صدا، دويدن، بالا و پايين پريدن بچه ها را كنترل كنيد.

- ابراز همدردي هنگام مشكلات و اعلام آمادگي براي كمك به همسايگان از اصول نزاکت و ادب است.

- هنگام خروج مهمانانتان از آپارتمان، با صدای آرام با آنها خداحافظي كنيد. به مرور اين رفتار شما الگوي حفظ سكوت و آرامش براي ديگر همسايگان خواهد بود. (جام جم - ضميمه چارديواري)

معصومه اسدي