



کتاب جامع آداب معاشرت

آداب اجتماعی امیلی پُست

آداب دنیای جدید

پگی پُست / آنا پست / لیزی پست / دانیل پست سنینگ

مریم تقدیسی

فهرست

یادداشتی برای خوانندگان ۹

آداب اجتماعی روزمره

۱۳	بخش اول . آداب روزمره
۱۵	۱ / رهنمودهایی برای زندگی
۱۸	۲ / آداب مهم روزمره
۳۴	۳ / آداب متداول
۵۲	۴ / تصویر فردی
۶۴	۵ / آداب سر میز
۸۷	بخش دوم . آداب خارج از خانه
۸۹	۶ / زندگی در کنار همسایه‌ها
۱۰۵	۷ / در شهر
۱۱۷	۸ / غذا خوردن در رستوران
۱۴۱	۹ / سفر به دور و نزدیک
۱۶۳	۱۰ / ورزش و تفریح
۱۸۸	۱۱ / شرکت در برنامه‌های تفریحی و فرهنگی
۲۰۲	۱۲ / کارهای داوطلبانه

مراحل زندگی و اوقات خاص

۴۵۵	بخش هفتم - خانه و زندگی خانوادگی
۴۵۷	۲۹ / زندگی خانوادگی
۴۶۴	۳۰ / خانواده‌های امروزی
۴۸۲	۳۱ / کودکان و نوجوانان
۴۹۹	۳۲ / زندگی با دیگران
۵۱۱	۳۳ / افرادی که در خانه‌ی شما کار می‌کنند
۵۲۵	۳۴ / جدایی و طلاق
۵۳۶	۳۵ / آداب مربوط به افراد مسن
۵۵۰	۳۶ / بیماری

۵۶۱	بخش هشتم - ازدواج
۵۶۳	۳۷ / نامزدی
۵۷۲	۳۸ / دوران جدید، سنت‌های جدید
۵۷۸	۳۹ / جامه‌ی عروسی
۵۹۱	۴۰ / فهرست هدایا و کارت‌های تشکر
۶۰۴	۴۱ / روز بزرگ
۶۲۵	۴۲ / ازدواج مجدد
۶۳۵	۴۳ / راهنمایی برای مهمان‌های جشن عروسی

۶۵۱	منابع
۶۵۳	راهنمای غذاها و نوشیدنی‌ها

۲۰۷	بخش سوم - ارتباطات و فناوری
۲۰۹	۱۳ / سخنگوی خوب
۲۲۲	۱۴ / یادداشت‌ها و نامه‌ها
۲۴۶	۱۵ / عناوین و اسامی اجتماعی
۲۵۳	۱۶ / آداب تلفن

۲۶۵	بخش چهارم - زندگی اجتماعی
۲۶۷	۱۷ / میزبان و مهمان
۲۷۹	۱۸ / مهمانی که قرار است شب بماند
۲۹۱	۱۹ / دعوت‌نامه‌ها و اعلامیه‌ها
۳۱۷	۲۰ / پذیرایی از مهمان در خانه
۳۴۱	۲۱ / جشن‌های زندگی
۳۵۸	۲۲ / مهمانی‌های شام و مهمانی‌های رسمی
۳۶۳	۲۳ / هدیه دادن و گرفتن

زندگی در محیط کار

۳۹۱	بخش پنجم - به دست آوردن کار
۳۹۳	۲۴ / در جست‌وجوی کار
۴۰۳	۲۵ / مصاحبه‌ی کاری

۴۱۱	بخش ششم - در محیط کار
۴۱۳	۲۶ / مسائل کاری
۴۳۲	۲۷ / مشتریان، مراجعان، فروشندگان و پیمان‌کاران
۴۳۹	۲۸ / بُعد اجتماعی کار

رهنمودهایی برای زندگی

پیشرفت‌های علمی و پزشکی زندگی را در طول سال‌ها ساده‌تر کرده است، ولی فشارهای روانی و جسمی که به دنبال افزایش جمعیت، پیشرفت‌های فناوری، اخبار بیست و چهارساعته در هفت روز هفته و رسانه‌های سرگرم‌کننده و تعریف مجدد خانواده به وجود آمده، به ایجاد مشکلاتی کاملاً جدید منجر شده است. مردم بدتر از سابق رفتار نمی‌کنند ولی با وجود فشارهای زندگی مدرن، زندگی مدنی دشوارتر شده است. استفاده‌ی آگاهانه از آداب اجتماعی در زندگی روزمره، در این اجتماع شتابزده با انواع تقاضاهایش از اهمیتی بیش از پیش برخوردار است.

واقعیت این است که ما امروزه از روش‌هایی غیررسمی در لباس پوشیدن، برقراری ارتباط و سرگرمی‌ها استفاده می‌کنیم. ولی خودمانی یا غیررسمی بودن الزاماً مترادف بی‌قیدی نیست. مؤدب بودن در یک مهمانی در حالی که شلوار جین به پا دارید به اندازه‌ی زمانی که هنگام ورود به یک مجلس رسمی دستکش‌های سفید به دستتان دارید ساده است.

آداب اجتماعی طبیعتاً بستگی به زمان دارد. آداب امروزی بیشتر به شرایط خاصی که در آن قرار داریم و توقعات اطرافیان ما بستگی دارد، ولی در مجموع آمیزه‌ای است از شعور، بزرگی روح، و «قوانینی» خاص که به ما کمک می‌کنند در تعاملاتمان با ملاحظه و سنجیده رفتار کنیم. و با وجودی که این آداب متغیرند، همه‌ی آن‌ها براساس اصولی مشخص قرار دارند: احترام، ملاحظه، و صداقت.

احترام. احترام گذاشتن به دیگران یعنی درک ارزش آن‌ها به عنوان انسان، بدون توجه به سابقه، نژاد یا اعتقادات آن‌ها. این در روابط روزمره به چشم می‌خورد - تحقیر نکردن دیگران به خاطر عقاید و نظراتشان، خودداری از خندیدن به شوخی‌هایی که درباره‌ی نژاد یا جنسیت می‌شود، کنار گذاشتن تعصبات، و حفظ بی‌غرضی و روشن‌فکری. ما این احترام را نه تنها با خودداری از انجام چنین کارهایی، بلکه از طریق کارهایی عمدی مانند حاضر شدن بموقع سر قرار، لباس مناسب پوشیدن، یا توجه کامل به فرد یا افرادی که در کنارمان هستند نشان می‌دهیم.

احترام قائل شدن برای خود هم به اندازه‌ی احترام گذاشتن به دیگران حائز اهمیت است. منظور از احترام

قائل شدن برای خود تکبر یا تحمیل عقاید به دیگران نیست، بلکه رفتار به روشی است که این اعتماد به نفس را به دیگران هم القا می‌کند. چنین فردی بدون توجه به ویژگی‌های جسمانی یا استعدادهای فردی‌اش برای خود ارزش قائل است و درک می‌کند که آنچه واقعاً مهم است اصالت و شخصیت است.

ملاحظه. کلید ملاحظه رفتار سنجیده است. سنجیده عمل کردن یعنی فکر کردن درباره‌ی آنچه می‌توانید برای اطرافیان‌تان انجام دهید و اینکه کارهای شما چه تأثیراتی بر آن‌ها دارد. ملاحظه کردن ما را به سمت کمک کردن به دوست یا غریبه‌ی نیازمند به این کمک، به قدردانی یا به تعریف و تشویق سوق می‌دهد.

صداقت. وجود صداقت باعث می‌شود صادقانه و اصیل رفتار کنیم. صداقت اساس تدبیر است: استفاده از همدلی برای یافتن حقیقتی مثبت و به زبان آوردن آن یا عمل کردن به آن، بدون ایجاد شرمندگی یا درد و رنج.

خصوصیات حیاتی دیگر

مهربانی و بزرگواری بخشی تفکیک‌ناپذیر از رفتار بانزاکت محسوب می‌شود. فرد بزرگواری می‌تواند کاری کند که اطرافیان‌اش احساس کنند مورد پذیرش او هستند و در دنیای او احساس راحتی کنند. مهربانی بسیار شبیه ملاحظه است با این تفاوت که گرمای قلب را هم منعکس می‌کند.

اعمال نشان‌دهنده‌ی نگرش هستند

افراد بانزاکت با دیگران احساس همدلی می‌کنند - آن‌ها می‌توانند با احساسات دیگران ارتباط برقرار کنند. آن‌ها دقیق به حرف‌های دیگران گوش می‌کنند. آن‌ها به آنچه در اطرافشان می‌گذرد توجه می‌کنند و آنچه را می‌بینند به خاطر می‌سپارند. افراد بانزاکت انعطاف‌پذیرند، رفتارشان را با نیازها و احساسات دیگران وفق می‌دهند، و در عین حال تشخص و اصالتشان را از دست نمی‌دهند. این افراد بخشنده‌اند و می‌دانند کسی کامل نیست. آن‌ها هرگز به دلیل کار اشتباهی که فردی انجام می‌دهد، برای مثال به خاطر برداشتن چنگال اشتباه یا معرفی افراد خارج از ترتیب، باعث خجالت او نمی‌شوند و او را مورد قضاوت قرار نمی‌دهند. آن‌ها به آداب اجتماعی امتیاز نمی‌دهند.

چرا آداب اجتماعی اهمیت دارند

آداب اجتماعی که در اصولی پایدار ریشه دارند کمک می‌کنند بتوانیم با قدرت شخصیت و اصالت، با آنچه آینده برایمان به همراه دارد مواجه شویم. این کد رفتاری قابل تطبیق هم‌چنین به ما این امکان را می‌دهد که آن‌قدر انعطاف‌پذیر باشیم که بتوانیم برای افرادی که اعتقادات و سنت‌هایی متفاوت از ما دارند احترام قائل شویم. مدنیت و نزاکت، تجلی‌های خارجی بزرگواری انسان و چسبی هستند که انسجام جامعه را حفظ می‌کنند - خصوصیتی که اهمیتشان در دنیای پیچیده و متغیر امروز از همیشه بیشتر است.

آداب اجتماعی ...

متغیر است ... و از قوانین خشک و غیرقابل تغییر تشکیل نشده است. این آداب در طول زمان تغییر می‌کنند و بهترین روش‌های زمان ما را منعکس می‌کنند. آداب اجتماعی نسخه‌هایی برای «صحیح رفتار کردن» نیستند بلکه تنها رهنمودهایی برای انجام کارها به روشی هستند که باعث می‌شوند مردم احساس راحتی کنند.

برای همه است ... نه تنها برای افراد متمول و مرفه. آداب اجتماعی کُد رفتاری افراد طبقات مختلف اجتماع، همه‌ی گروه‌های اجتماعی-اقتصادی، و همه‌ی سنین است. آداب صحیح سرمایه‌ای ارزشمند است که به دست آوردن آن هزینه‌ای ندارد.

جاری است ... نه موضوعی مربوط به گذشته. اصول بنیادین این آداب همان‌طور که بوده باقی می‌ماند. آداب در طول زمان و در محدوده‌ی مرزهای فرهنگی تغییر می‌کند، ولی اصول آن فراگیر و پایدار است.

خالی از تظاهر و تکلف است ... و متکبرانه نیست. فرد مؤدب نه خود را آن‌طور که نیست نشان می‌دهد و نه به دیگران به دیده‌ی تحقیر نگاه می‌کند.