



گردآوری و ترجمه

حسین قهرمانی

فرهنگ مجموعه ای از آموخته های مردم یک سرزمین است که در درازای تاریخ با چشیدن تلخ و شیرین روزگار در زندگی روزمره ی آن مردم جاری شده است. اندیشه ها و آدابی که خردمندان با مشاهده ی رفتار نیک یا ناپسند مردم و میزان سودمندی یا زیان بار بودنشان به نسل های بعد از خود گوشزد کرده اند. در درازای زمان از آنچه زیانبار بوده است دوری کرده اند و به آنچه برایشان سودمند بوده است پافشاری کرده اند. در فرهنگ کهن ایران زمین نیز پیروی از این آداب راهنمایی بوده است برای همزیستی میان مردمانی با آیین ها و نژاد های گوناگون. خرد، راست گویی، نیک اندیشی و شادمانی ابزار هایی بوده اند برای گذر از سختی ها. خرد ورزی به ما آموخته است که چگونه در یک سرزمین گرم و خشک، منابع آبی را مدیریت کنیم. چگونه با مردمان دیگر سرزمین ها دوستی برقرار کنیم و با ابزار سور و شادمانی به نبرد گرما در تابستان و سرما در زمستان برویم. فرهنگ اما با واژه ی دیگری به نام تمدن نیز گره خورده است. تمدن، مدنیت یا برابر پارسی آن شهرنشینی، خود آدابی دارد که پیروی از آن کمک می کند بی آنکه دیگر مردمان یک شهر و سرزمین را با رفتار خود آزار دهیم، در کنار یکدیگر با مهربانی زندگی کنیم. فرهنگ تنها در یک دوره ی تاریخی تعریف نمی شود و در دنیای مدرن رفتار و کردار مناسب تنها به یک بخش جغرافیایی محدود نمی شود. در این نوشتار، رفتار و کردار درست برای همزیستی در کنار یکدیگر را با هم مرور می کنیم.

بخش اول: آداب خوش آمد گویی

البخند بزیند.



هنگامی که فردی را می بینید با یک لبخند گرم به او خوش آمد بگویید. لبخند زدن نشان می دهد که شما از دیدار او خوشحال هستید. پیروی از این موضوع، کمک می کند تا از همان ابتدا بین شما دوستی برقرار شود.

۲ سلام کنید.

به جای اینکه تنها از کنار فردی که می شناسید بی اعتنا رد شوید، با گرمی به او سلام کنید. نیازی نیست که صبر کنید تا او اول به شما سلام کند. چنین توقعاتی برای برقراری دوستی با دیگران جایی ندارد.

- در صورت نیاز خودتان را معرفی کنید. این مقاله را بخوانید: [چگونه خودمان را به دیگران معرفی کنیم؟](#)

۳ محکم و مشتاقانه دست بدهید.

هنگامی که شخصی را ملاقات می کنید، با دست راست خود دست او را به گرمی بفشارید. در صورتی که او را از قبل می شناسید و برای مدتی او را ندیده اید می توانید به رسم دوستی و به نشان دلتنگی او را در آغوش بگیرید.

- فشردن دست طرف مقابل می بایستی به اندازه باشد. نه آنقدر کم رمق که نشان از بی علاقتی باشد نه چنان محکم که دست طرف مقابل را به درد بیاورد.

- ابراز احترام و دوستی در میان مردمان هر سرزمین می تواند متفاوت باشد. ممکن است همیشه شامل دست دادن با طرف مقابل نباشد. در چنین شرایطی بهتر است از پیش با گوناگونی فرهنگی دیگر کشورها آشنا شوید.

- به طور کلی در کشورهایی که دست دادن مرسوم است در نظر داشته باشید که نباید به برای دست دادن با یک بانو و همچنین فردی که بسیار از شما بزرگتر است پیشقدم شوید. شرط ادب حکم می کند که اجازه دهید تا در صورت تمایل، آنها برای دست دادن پیش قدم شوند.

۴ هنگام صحبت با فرد مقابل تماس چشمی برقرار کنید.

در هنگام گفت و گو با فردی بهتر است که کمی بیش از نیمی از زمان گفت و گو به چشم های او نگاه کنید. برقراری تماس چشمی شرط ادب و همچنین نشان دهنده ی این است که به فرد مقابل گوش می دهید. با این وجود خیره شدن به فرد مقابل نیز ممکن است عجیب یا حتی گستاخانه برداشت شود. بهتر است در هنگام برقراری تماس چشمی در زمان های مناسب سر خود را به نشانه ی تایید تکان دهید و احساسات خود را در مورد آنچه می شنوید با چهره نشان دهید. همچنین گاهی تماس چشمی را قطع کنید تا از حالت خیرگی و یکنواختی خارج شوید.

بخش دوم: گفتار نیک

از واژه های مودبانه مانند "خواهش می کنم" و "ممنونم" استفاده کنید.

- هنگامی که از شخصی درخواستی دارید همیشه از واژه ها و عباراتی مانند "لطفا" یا "میتونم خواهش می کنم" استفاده کنید.
- پس از اینکه فردی کاری برای شما انجام داد همیشه با گفتن واژه هایی مانند "سپاس" یا "ممنونم" نشان دهید که از کاری که برای شما انجام داده است قدردان و سپاسگزار هستید.
- با واژه های مهربانانه درخواست های خود را با نزدیکان خود بیان کنید. چنین واژه هایی مانند "عزیزم"، "مادر جان" یا "گلم" علاوه بر اینکه کمک می کند که درخواست شما بهتر پاسخ داده شود، حس خوبی نیز بین شما و فرد مقابل ایجاد می کند.
- همیشه در نظر داشته باشید که فرد مقابل به جای انجام درخواست شما می تواند وقتش را به کار دیگری که دوست دارد اختصاص دهد. همیشه بیش از میزانی که فکر می کنید لازم است از فرد مقابل قدردانی کنید.

- حتی اگر درخواست شما برای انجام کاری به دلایلی رد شد باز هم به خاطر وقتی که برای گوش دادن به درخواست شما داده شده است از فرد مقابل قدردانی کنید.

۲ با بزرگتر ها با احترام برخورد کنید.

هنگام صحبت با بزرگتر ها از واژه های محترمانه استفاده کنید. به جای "تو" از "شما" و از افعال جمع استفاده کنید. برای مثال: "شما چیزی میل ندارید؟". به جای اسم کوچک آنها را با نام خانوادگی به همراه واژه های آقا و خانم خطاب کنید.

- به عنوان یک قانون کلی این طرز گفتار میبایست برای افرادی که ۱۵ سال یا بیشتر از شما بزرگتر هستند به کار گرفته شود.

۳ به دیگران هنگام موفقیت هایشان تبریک بگویید.

هنگامی که دوستان یا آشنایان شما موفقیتی کسب می کنند، با آنها تبریک بگویید. ممکن است از دید شما موضوع چندان مهمی نباشد اما رسم ادب حکم می کند که حتما این موفقیت را به آنها تبریک بگویید و در مواردی با خرید گل، شیرینی یا هدیه این روز موفقیت آمیز را به یادماندنی تر کنید. همچنین در روزهای اندوه با دیگران ابراز همدردی کنید.

- فراموش نکنید که ابراز خوشحالی از موفقیت دیگران یا همدردی در هنگام اندوه و مشکلات می تواند پایه های دوستی را محکم تر کند.

۴ به آنچه به زبان می آورید توجه کنید.

هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد. هرچند ممکن که در جمع دوستان صمیمی از واژه های غیر مودبانه استفاده کنید، اما باید مراقب باشید که این طرز صحبت کردن در هر جایی مناسب نیست. همچنین باید از هر سخنی که باعث آزردن شدن یا شکستن دل دیگران شود پرهیز کرد. سخن نابجا دوستی ها را از بین می برد و به دشمنی می انجامد.

۵ از بدگویی در پشت سر دیگران پرهیز کنید.

هرچند صحبت کردن در مورد دیگران ممکن است از سر کنجکاوی و برای بعضی نوعی تفریح به شمار بیاید، اما باید از آن دوری کرد. بدگویی و انتشار حرف های نادرست و حتی حرف های درستی که بتواند آبروی فردی را خدشه دار کند بی فرهنگی است. اگر دیگرانی در اطراف شما در حال غیبت و بدگویی هستند، بحث را عوض کنید یا آنجا را ترک کنید.

- باید یاد بگیریم که به حریم خصوصی دیگران احترام بگذاریم، در زندگی آنها سرک نکشیم و نادانسته قضاوتشان نکنیم.

۶ هنگام اشتباه عذرخواهی کنیم.

هرچند یک فرد با ادب و با فرهنگ همیشه تلاش می کند که از آزردن دیگران دوری کند اما گاهی اشتباه رخ می دهد. هرگاه خطایی مرتکب شدید حتی اگر این اشتباه به عمد نبوده باشد، بلافاصله و از صمیم قلب عذرخواهی کنید. نشان دهید که از آنچه رخ داده ناراحتید و تلاش کنید که در آینده دیگر مرتکب این اشتباه نشوید.

- برای آگاهی بیشتر این مقاله را بخوانید: [چگونه عذرخواهی کنیم؟](#)

بخش سوم: کردار نیک

۱ به آنچه می گوئید عمل کنید.

- اگر با کسی قرار ملاقات دارید حتما سر وقت حاضر شوید. برای وقت دیگران ارزش قائل شوید. همیشه چند دقیقه زودتر در محل ملاقات حاضر باشید. برای این منظور به ترافیک احتمالی فکر کنید، از پیش برنامه ریزی کنید و سریعترین وسیله نقلیه را برای رسیدن به قرار خود انتخاب کنید.
- تلاش کنید که نزد دیگران به فردی خوش قول شناخته شوید. فردی که همیشه به حرفی که می زند پایبند می ماند.

۲ لباس مناسب بپوشید.

- لباسی که می پوشید باید با مکانی که قصد دارید واردش شوید همخوانی داشته باشد. در محیط کاری لباس رسمی، در میهمانی ها لباس شیک و مجلسی و هنگام گردش یا انجام کار های روزمره لباس راحتی بپوشید.
- هنگامی که به یک میهمانی دعوت می شوید می توانید از میزبان بپرسید که با توجه به نوع میهمانی چه نوع لباس یا استایلی باید انتخاب کنید.

۳ بهداشت فردی را رعایت کنید.

- پاکیزگی مو، لباس، ناخن ها و خوشبو بودن تنها یک موضوع شخصی نیست. در واقع عدم رعایت بهداشت فردی، بوی بد دهان، بوی نامطبوع عرق بدن یا شوره داشتن موها همگی باعث آزار دادن اطرافیان می شود

۴ ظاهر آراسته ای داشته باشید.

آراسته بودن لباس، مو و حتی طرز ایستادن و نشستن در یک زندگی اجتماعی می تواند نشانگر میزان تمدن و فرهنگ یک جامعه باشد. نسبت آراستگی با میزان فرهنگ اجتماعی را با نگاهی به جوامع گوناگون بشری در ذهن خود مرور کنید.

- لباس هایتان باید همیشه تمیز و اتو کشیده باشد.
- لباس هایی که می پوشید بهتر است از نظر رنگ و استایل همخوانی داشته باشند.
- هنگام نشستن پاها و دستها نباید از هم باز باشند. بهتر است دست ها در کنار بدن و پاها در کنار هم جمع شده باشند.
- آرایش و پیرایش موهای سر و صورت را فراموش نکنید.

۵ خشم خود را کنترل کنید.

پرخاشگری یکی از ویژگی های بی فرهنگی است. یک فرد با فرهنگ همواره خشم و احساسات مخرب خود را کنترل می کند و با متانت و آرامش هرچه تمام تر تلاش می کند تا مشکلات را با خرد و دانش حل کند. قانون و دادگاه از آندسته اختراعات بشری هستند که به ایجاد و پایداری تمدن ها کمک بسیاری کرده اند. اگر فردی حق شما را پایمال کرده است یا به شما بدی کرده است، او را ببخشید یا برای گرفتن حق خود به دادگاه مراجعه کنید.

۶ قرض خود را به موقع پرداخت کنید.

اگر چیزی را قرض می گیرید در همان زمانی که عهد کرده اید یا حتی زودتر آن را صحیح و سالم پس بدهید. اگر پولی از کسی گرفته اید، به کسی چک داده اید یا وام

و اجاره خانه ای باید پرداخت کنید همیشه به یاد داشته باشید که فرد مقابل احتمالاً روی این پول حساب کرده است.

بخش چهارم: رفتار نیک

۱ به حقوق دیگران احترام بگذاریم.

عدم رعایت نوبت در یک صف طولانی شاید یک نمونه ی ساده باشد از تلاش یک فرد بی فرهنگ برای پایمال کردن حقوق دیگران. احترام به حقوق دیگران شاید همان شالوده ی فرهنگی باشد که تمدن ها بر روی آن بنا شده اند. هنگامی که حقوق افراد در یک جامعه برابر نباشند و بدتر اینکه بی هیچ تلاشی از سوی جامعه پایمال شوند، در واقع شالوده ی فرهنگی سست شده است.

۲ با حیوانات با مهربانی رفتار کنیم.



بزرگی و فرهنگ مردمان یک سرزمین را می توان با چگونگی رفتارشان با حیوانات سنجید.

۳ فرهنگ رانندگی را رعایت کنیم.

میزان بی فرهنگی در رانندگی را می توان در تعداد کشته های تصادفات رانندگی جستجو کرد. یکی از نمونه های دیگر رعایت حقوق دیگران، رفتار مسئولانه در هنگام رانندگی است.

- همواره در بین خطوط رانندگی کنید. رانندگی در بین خطوط در نهایت کمک میکند که همه سریعتر و امن تر به مقصد برسند.
- همیشه هنگام تغییر مسیر یا هنگام دور زدن از راهنما استفاده کنید حتی زمانی که هیچکس اطراف شما نیست. تصادف معمولاً زمانی رخ می دهد که راننده ی دیگر از قصد شما باخبر نیست. این راننده ممکن است گاهی در میدان دید شما نباشد.
- به دیگر راننده ها در مواقع ضروری راه بدهید تا برای عبور از خطر هنگام سبقت در لاین شما جای بگیرند.
- به افراد پیاده مخصوصاً کودکان و سالمندان هنگام رانندگی توجه کنید. همیشه این احتمالاً را در نظر بگیرید که کودکی نابهنگام مقابل اتوموبیل شما بدود. در نزدیکی مدارس و خطوط عابر پیاده سرعت خود را به حداقل برسانید و در صورت نیاز کاملاً توقف کنید.
- فضای کافی برای دوچرخه یا موتور سیکلت های عبوری در نظر بگیرید.
- یک نکته ی کلیدی برای پرهیز از تصادف، حفظ فاصله ی مناسب با دیگر وسایل نقلیه است. با حفظ فاصله ی مناسب حتی در شرایط بحرانی نیز قادر خواهید بود که اتوموبیل خود را پیش از وقوع تصادف متوقف کنید .

۴ آداب معاشرت و همزیستی را یاد بگیریم.

- در وسایل نقلیه عمومی جای خود را به افراد ناتوان بدهیم.
- درب ورود یا خروج را برای دیگران باز نگه داریم.
- با یک نوشته یا یک هدیه ی کوچک از فردی که لطفی به ما کرده است تشکر کنیم. این نوشته می تواند در قالب یک دست نوشته ی کوچک، یک شاخه گل یا یک پیامک دوستانه باشد.

بخش پنجم: آداب گفتگو با تلفن

۱ تنها در شرایط مناسب از تلفن استفاده کنید.



برای مثال استفاده از تلفن در حین یک جلسه ی کاری، صحبت با تلفن در دستشویی یا در وسائل نقلیه ی عمومی از ادب به دور است. اگر یک مکالمه ی تلفنی شما و دیگران را معذب کرده است باید به آن پایان دهید.

- هنگامی که با تلفن در فضای عمومی صحبت می کنید باید تا جای امکان صدای خود را پایین بیاورید. یک فرد با فرهنگ در مورد موضوعات خصوصی خود در فضای عمومی صحبت نمی کند.

- هنگامی که در حال مکالمه با تلفن هستید با دیگر افراد حاضر در اتاق همزمان صحبت نکنید. عدم رعایت این موضوع به فرد پشت خط این پیام را می دهد که این مکالمه نزد شما کم اهمیت است. اگر فردی در هنگام تماس تلفنی با شما صحبت کرد با اشاره به تلفن به او گوشزد کنید که در حال مکالمه با تلفن هستید.

- هنگامی که با دیگر دوستان خود در یک جمع نشسته اید با تلفن همراه خود کار نکنید و مدام به صفحه موبایل خیره نشوید. عدم رعایت این موضوع به دیگران این موضوع را القا می کند که شما ترجیح می دهید وقت خود را با دیگری و در جای دیگری بگذرانید.

- پیش از ساعت ۸ صبح و بعد از ساعت ۸ شب با دیگران تماس تلفنی برقرار نکنید. بهتر است بین ساعت ۲ تا ۵ بعد از ظهر نیز از تماس تلفنی پرهیز کنید. زیرا معمولاً زمان نهار خوردن و برای بعضی زمان استراحت یا چرت نیمروزی است.

۲ مطمئن شوید که شماره تلفن مخاطب مورد نظر درست باشد.

- اگر شماره را اشتباه گرفته اید، ادب حکم می کند که به خاطر مزاحمت احتمالی عذر خواهی کنید نه اینکه بلافاصله گوشی را قطع کنید. این فرد ممکن است سالخورده و بیمار باشد و به زحمت خودش را به گوشی تلفن رسانده باشد.

- همچنین اگر شخصی به اشتباه با شما تماس گرفته است، با احترام توضیح دهید که شماره را اشتباه گرفته است.

۳ به صدا و نحوه ی صحبت کردن خود هنگام مکالمه توجه کنید.

فردی که گوشی را بر میدارد با شنیدن تن صدای شما و نحوه صحبت کردنتان به وضعیت روحی و شخصیت شما نیز پی می برد. او چهره ی شما را نمی بیند پس صدایی که می شنود حالت چهره، شخصیت و نوع برخورد شما را شبیه سازی می کند. همیشه هنگام مکالمه ی تلفنی تن صدای خود را چک کنید و با تن صدای واضح و به شکلی خوشایند مکالمه را آغاز کنید. حتی با اینکه فرد مقابل شما نمی بیند، هنگام مکالمه لبخند بزنید و چهره ی بشاش و پر انرژی داشته باشید. آنچه می شنوند می تواند یک تاثیر مثبت یا منفی را القا کند.

۴ آداب مکالمه ی تلفنی را یاد بگیرید.

- وقتی کسی گوشی را برداشت بلافاصله و بی مقدمه به درخواست خود را بیان نکنید. ابتدا سلام و احوال پرسی کنید، سپس خود را معرفی کنید و از اینکه شاید بدموقع مزاحم شده باشید عذرخواهی کنید. در نهایت درخواست خود را بیان کنید.
- رعایت نکردن این موضوع باعث می شود بی ادب جلوه کنید مخصوصا اگر خواسته ای از فرد مقابل داشته باشید این نحوه مکالمه در همان آغاز تصویر نادرستی از شما به آن فرد نشان خواهد داد.
- اگر فردی که می خواهید با او صحبت کنید در دسترس نیست، بگویید که بعدا دوباره تماس می گیرید یا خواهش کنید که بعدا با شما تماس بگیرد. همچنین اگر پیامی دارید که ضروری است، می توانید از فرد پشت گوشی بخواهید که پیام شما را به فرد مورد نظر برساند.
- در پایان از او تشکر و خدانگهداری کنید و فراموش نکنید که پاسخ خدانگهداری او را بشنوید و بعد گوشی را قطع کنید نه بلافاصله .

۵ به طرف مقابل زمان بدهید تا گوشی را بردارد.

ممکن است فردی که با او تماس گرفته اید در حیاط خانه باشد یا دستش به کاری بند باشد که رسیدن به گوشی تلفن را زمانبر می کند. تنها پس از ۳ بار زنگ خوردن گوشی را قطع نکنید. اینکه با تمام سرعت خود را به گوشی برسانید و ناگهان خیلی زود تماس قطع شود ناراحت کننده است. همچنین توجه داشته باشید که تلفن فرد مورد نظر بیش از اندازه زنگ نخورد. ممکن است این فرد به کاری مشغول باشد یا به هر دلیلی تمایلی به پاسخ دادن به تلفن در این لحظه را نداشته باشد. تماس های پیاپی در چنین شرایطی بی ادبی است.

۶ ساعت ها با تلفن صحبت نکنید.

این موضوع مخصوصا هنگام مکالمه ی تلفنی با فردی که آشنایی چندانی با او ندارید می تواند آزار دهنده باشد. با مکالمه های طولانی وقت دیگران را نگیرید و خیلی سریع موضوع مورد نظر خود را در قالب یک مکالمه ی کوتاه بیان کنید.

۷ نحوه ی پاسخگویی به تلفن را یاد بگیرید.

- تنها با یک سلام ساده تلفن را جواب دهید و منتظر بمانید تا فرد مورد نظر ابتدا خودش را معرفی کند. دادن اطلاعات به فردی که نمی شناسید می تواند خطرناک باشد و مورد سواستفاده تماس گیرنده قرار بگیرد.
- اگر فرد تماس گیرنده می خواهد با شخص دیگری صحبت کند بگویید: "چند لحظه گوشی خدمتون باشه، میرم صداشون کنم". اگر شخص مورد نظر در دسترس نیست بگویید:

"متأسفانه الان نیستن، اگه پیامی دارید میتونم یادداشت کنم یا بگم باهاتون تماس بگیرن."

بخش ششم: آداب غذا خوردن

۱ با دهان باز غذا نخورید.

۲ هنگام ترک سفره یا میز غذا عذرخواهی کنید.

- عذرخواهی کنید و بگویید به چه دلیل مجبور به ترک میز غذا هستید. اینکه به ناگاه و بی هیچ توضیحی میز غذا را ترک کنید مودبانه نیست.
- اگر غذای شما تمام شده است باید صبر کنید تا همه غذایشان را تمام کنند و سپس میز یا سفره را ترک کنید. رعایت نکردن این موضوع باعث می شود که دیگران احساس کنند باید سریعتر غذا خوردن را تمام کنند. اگر میلی به غذا ندارید می توانید توضیح دهید و با خوردن کمی سالاد این جمع دوستانه را همراهی کنید.

۳ روی میز یا سفره خم نشوید و از دیگر افراد بخواهید آنچه نیاز دارید به شما بدهند.

- اینکه کسی بر روی سفره و ظرف های غذا خم شود و دستش را دراز کند تا چیزی را بردارد خوشایند نیست؛ بهتر است در صورت نیاز از فردی که نزدیکتر است بخواهید که آنچه نیاز دارید به شما بدهد.
- همچنین به یاد داشته باشید که در فرهنگ بریتانیا و آمریکا هنگام غذا خوردن نباید آرنج های خود را روی میز قرار دهید.

۴ نحوه ی درست به دست گرفتن قاشق، کارد و چنگال را یاد بگیرید.



- قاشق: قاشق را نباید با مشت کردن دست دور دسته قاشق گرفت بلکه مطابق با تصویر بالا انگشت شست را روی بدنه قاشق و انگشت اشاره و وسط را به عنوان تکیه گاه در زیر دسته قاشق قرار دهید.
- کارد: انگشت اشاره روی لبه ی دسته قرار می گیرد انگشت شست در یک طرف و کناره ی انگشت وسط در سمت دیگر.
- چنگال: اگر از چنگال برای هدایت مواد غذایی به سمت دهان استفاده می کنید باید مانند قاشق در دست قرار گرفته شود. اگر چنگال نقش تکیه گاه برای هدایت غذا به سمت قاشق در بشقاب را به عهده داشته باشد باید انگشت شست روی دسته قرار بگیرد و چهار انگشت دیگر در زیر دسته چنگال. اگر چنگال قرار است با فرو رفتن در مواد غذایی برای برش با

کارد استفاده شود باید فرم در دست گرفتنش تقریبا شبیه به کارد غذاخوری باشد با این تفاوت که انگشت اشاره روی پهنای دسته ی چنگال قرار می گیرد.

۵ هنگام غذا خوردن نباید صدای ناخوشایندی تولید شود.

از هورت کشیدن غذا، صدای جویدن، ملچ و ملوچ کردن و برخورد بیش از حد قاشق و چنگال با سطح بشقاب پرهیز کنید.

۶ قاشق یا چنگال خود را وارد ظرف مشترک غذا نکنید.

این کار نه تنها ناخوشایند است بلکه بهداشتی هم نیست. قاشق یا چنگال خود را که هنگام غذا خوردن استفاده کرده اید حتی چنگالی که فکر می کنید با دهان تماس نداشته است را وارد ظرف مشترک غذا نکنید.