

کردار ما می‌بینند، جای خالی‌ها را پر می‌کنند. صرف نظر از فکری که ما در مورد خودمان داریم، یک عادت اجتماعی بد می‌تواند معیار فکر دیگران نسبت به ما شود؛ مثلاً هر کسی که ببیند ما غذایمان را با دهان باز می‌جویم خیلی قبل از اینکه شغل یا تخصص ما را به خاطر بسپارد، این صحنه را برای همیشه به یاد خواهد آورد.

این هنجارها به طور کلی شامل موارد زیر است:

رعایت حریم خصوصی دیگران، احترام به عقاید دیگران، داشتن حس همکاری و تعاون، داشتن رفتار نیکو و مثبت، معرفی مناسب خود و دیگران در محافل، سلام و احوالپرسی و خداحافظی درست، مهربانی در رفتار، تلاش در پایدار نگه داشتن روابط دوستی، حفظ آبروی دیگران، نرمی در لحن کلام و گفتار، رعایت عدالت، داشتن صداقت، داشتن وفای به عهد، یاری رساندن به دیگران، گذشت داشتن، فرو خوردن خشم خود و ... خوب است که بدانیم آداب معاشرت بخش مهمی از فرهنگ هر جامعه را می‌سازد. اگر هر شخصی خودش را نماینده جامعه بداند و برای بهتر شدن فرهنگ جامعه سعی کند تا خودش را تغییر دهد، مطمئناً جامعه از نظر فرهنگی، پیشرفت می‌کند. پس ابتدا نقص را در خودمان جستجو کنیم؛ نه در دیگران.

● توجه کامل به فرد مقابل

درباره جزئیات این آداب، سخن بسیار است و بسیاری از موارد را دوستان عزیز حاضر در پاتوق این هفته مطرح کردند و در اینجا تنها به ذکر چند مثال بسنده می‌شود. برای نمونه، بی توجهی به شخصی که در حال صحبت با ماست، نشانه بی ادبی است و تفاوتی نمی‌کند چشم ما به صفحه موبایلمان باشد یا به جزیانات اطراف. تقریباً در همه موقعیت‌های اجتماعی، آنهایی که در کنار ما هستند، بیشتر از کسانی که به ما زنگ یا پیامک می‌زنند، مستحق توجه هستند. این مسأله وقتی سر میز شام یا موقعیت شخصی مشابهی هستید، قابل توجه‌تر خواهد بود. بذل توجه یکی از اصلی‌ترین نشانه‌های آداب معاشرت و بهترین تمجید از طرف مقابل است.

● رعایت حریم شخصی

هر یک از ما برای خود یک «حد آسودگی» داریم (که در افراد مختلف، متفاوت است) و دوست نداریم دیگران بدون اجازه به این فضای شخصی وارد شوند و بی گمان کسی که این حریم را رعایت نکند، ترجیح می‌دهیم از او دوری کنیم. بلند صحبت کردن هم کاری به دور از آداب است. این کار ما را مغرور و از خود راضی و بی ادب جلوه می‌دهد. صدای ما باید آرام و یکنواخت باشد و لحنمان هم باید با زمان و مکان و موقعیت حاضر در آن هماهنگ باشد. درباره سیگار کشیدن، هم باید گفت: امروزه در بیشتر قرار ملاقات‌های عمومی از سیگار کشیدن به شدت اجتناب می‌شود. کافی است تا در جمع سیگار آتش بزنی تا چه غیر سیگاری‌ها و چه سیگاری‌های مطیع قانون از شما بیزار شوند.

● فرصت دادن به دیگران

در مورد گذشت کردن؛ اینکه در اتوبوس شلوغ جایمان را به پیرزنی که ایستاده است، ندهیم، چیزی در مورد ما به همه آنهایی که بیننده هستند، می‌فهماند؛ مثلاً اینکه حاضر نیستیم لحظاتی راحتی خود را به خاطر دیگری به خطر بیندازیم و این از ویژگی‌های یک فرد اجتماعی و کامل و مؤدب نیست. درباره معرفی کردن هم باید گفت چه ما در یک موقعیت شغلی باشیم و چه اجتماعی، اگر فراموش کنیم که دو نفر را به هم معرفی کنیم، رفتارمان بسیار ناشایسته به نظر خواهد رسید؛ زیرا ما آشنای مشترک آنها هستیم.

و نکته آخر در گفت‌وگوهاست. ما باید اجازه بدهیم که دیگران هم نظراتشان را بگویند و وقتی از ما سؤال می‌کنند نیازی نیست پاسخ‌های طولانی بدهیم. بهتر است دیگران را هم در بحث‌ها شرکت دهیم. این کار سبب می‌شود اطرافیانمان احساس کنند به جز خودمان برای آنها هم ارزش قائل هستیم.

صحبت همزمان هم پسندیده نیست. وقتی شخص دیگری صحبت می‌کند، بهترین روش اهانت کردن، پriding وسط حرف اوست! قبل از پاسخ دادن باید اجازه دهیم طرف مقابل حرفش را تمام کند. به این ترتیب نشان می‌دهیم که مؤدب هستیم و طرف مقابل هم بهتر می‌تواند گفته‌های ما را بشنود و بفهمد. در ضمن راز سخنور خوب شدن، خوب گوش کردن است.

نگاه کارشناس

آداب معاشرت معرف هویت اجتماعی

پریسا عزیزی - روانشناس و مشاور خانواده

همه ما افزون بر هویت شخصی خود، دارای یک هویت اجتماعی هم هستیم و بخشی از زندگی خود را در اجتماع سپری می‌کنیم. در اجتماع است که بسیاری از ابعاد وجودی و استعدادهای خود را می‌شناسیم و به معرض آزمایش و نمایش می‌گذاریم. آداب معاشرت انعکاسی از چشم‌انداز کلی مادر روابط اجتماعی و زندگی جمعی است. بدیهی است که روابط اجتماعی درست و سالم سبب ارتقای سلامت روان نیز می‌شود؛ از این رو باید در زندگی اجتماعی آداب ادب و معاشرت و عرف و هنجارهای جامعه‌مان را رعایت کنیم؛ اما از آنجا که جا با جا، منطقه با منطقه و شهر با شهر فرق دارد، این هنجارها هم ممکن است گاه متفاوت و محلی شوند.

در اکثر موقعیت‌ها، تصویر و ظاهر

ما تنها بخشی از چیزی نیست

که توصیف‌کننده ماست؛

بلکه همه آن چیزی است

که توصیف‌مان می‌کند.

کسانی که چیزی در مورد

ما نمی‌دانند با تنها

اطلاعاتی که در دست

دارند، بالنتجه از رفتار و

که همه در آن جمع احساس آسایش کنند. به نظر من این روزها یکی از رفتارهای به دور از ادب همین سرگرم بودن با موبایل در جمع است. بسیاری از ما هنگامی که در حال صحبت کردن با کسی هستیم هم یک چشم‌مان به فرد مقابل و چشم دیگرمان بر روی صفحه موبایل است.

در ضمن قرار نیست که ما با غریبه‌ها چنان آداب دان باشیم که از خود واقعی‌مان فاصله بگیریم و رفتارهایمان مصنوعی شود و با خودی‌ها جواری احساس راحتی کنیم که رفتارهایمان بی ادبانه و در سطح پایین باشد.

