

# اف رفتار خود لذت ببرید

دکتر فروهر اخگر

نشر درنا قلم

تهران، ۱۳۹۴

سرشناسه:  
عنوان و نام پدیدآور: از رفتار خود لذت ببرید / فروهر اخگر.  
مشخصات نشر:  
مشخصات ظاهری: تهران: درنا قلم، ۱۳۹۴.  
شاب: ۳۶۰ ص: مصور.  
وضعیت فهرست‌نویسی: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۷۷-۱۸-۵  
یادداشت:  
موضوع: چاپ قبلی: دُر دانش بهمن، ۱۳۸۸.  
رده‌بندی کنگره: روابط بین اشخاص - روابط اجتماعی - راه و رسم زندگی  
رده‌بندی دیویی: ۱۳۸۸ ۲۳ الف ۲۳ ق / BJ ۲۰۰۷  
شماره کتابخانه ملی: ۳۹۳۶۰۰۰ ۳۹۵

## از رفتار خود لذت ببرید دکتر فروهر اخگر

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش  
طرح جلد: سوگل علمی

ناظر فنی: آرش موسوی عربانی  
چاپ قبلی: نشر دُر دانش بهمن (چاپ سوم، ۱۳۹۰)

نوبت چاپ با ویراست جدید: (چاپ اول، پاییز ۹۴) نشر درنا قلم  
تیراژ: ۲,۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان

حق چاپ برای نشر درنا قلم محفوظ است

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: [www.GBook.ir](http://www.GBook.ir)

قیمت: ۱۰,۰۰۰ تومان

## فهرست

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| ۱۱  | پیشگفتار                    |
| ۲۵  | باورهای نادرست              |
| ۵۷  | گفتار و رفتار شما           |
| ۸۵  | آشنایی                      |
| ۱۰۷ | در خیابان‌ها و جاهای همگانی |
| ۱۵۵ | در تاکسی، اتوبوس و مترو     |
| ۱۷۷ | در فروشگاه و مشاغل خدماتی   |
| ۱۹۹ | مسائل مالی                  |
| ۲۱۱ | تلفن کردن                   |
| ۲۳۱ | همسایگی و آپارتمان‌نشینی    |
| ۲۵۹ | هدیه دادن                   |
| ۲۷۳ | در میهمانی و رستوران        |
| ۳۱۳ | یک روز جهنمی                |
| ۳۵۱ | گفتار پایانی                |

## پیشگفتار

تمام مشکلات من! از آنجا آغاز شد که برای پیدا کردن کتابی دربارهٔ آداب معاشرت و رفتار اجتماعی، کتاب‌فروشی‌های زیادی را گشتم ولی تنها توانستم کتابی را به نام «آداب معاشرت در دوران نامزدی» بیابم و در نتیجه این پرسش اساسی در من شکل گرفت که آیا آداب معاشرت و آگاهی از دانش رفتار فردی و زندگی اجتماعی تنها به درد دوران نامزدی می‌خورد؟ خُب اگر کسی نامزد نداشته باشد، چه کار باید بکند؟! و برای پاسخ به همین پرسش ساده بود که دو سال تمام هرجا که بودم، دیدم و فکر کردم و یادداشت برداشتم، حتی گاهی وسط خیابان! و در همین بین چند بار هم بعضی فکر کردند که شاید شماره ماشین آن‌ها را برداشته‌ام و بی‌خود و بی‌جهت به دست‌وپایم افتادند که نویسم و حتی پیشنهادهای خوبی هم به من دادند 😊 و تازه فهمیدم که این مردم نازنین چقدر به خودشان شک دارند و

من نمی دانستم!

بهین گونه من که در ابتدا به دنبال کتابی برای اصلاح و بهبود خودم می گشتم، خود را در حال نوشتن کتاب پیدا کردم که البته این موضوع با داستان آن سبب معروف که از درخت روی سر «نیوتن» افتاد و او مجبور به کشف نیروی جاذبه شد، هیچ شباهتی ندارد. ☺

چاپ اول کتاب را به هیچ سبکی نوشتم ولی شوربختانه چنان مورد استقبال قرار گرفت که در مدت کوتاهی تنها یک عدد از آن برایم باقی ماند. توصیف خودم از این استقبال مانند حمله به نان داغی بود که گذاشتند خنک شود و آن را داغ داغ خوردند! به ناچار برای جلوگیری از تکرار این حادثه ناگوار ☺ چاپ دوم را با سبک دیگری به نگارش درآوردم تا هم خنک تر باشد و هم مطمئن باشم که همه آن برای خودم می ماند! برای همین بود که کاریکاتورهای کتاب را بیشتر کردم، البته من نکردم بلکه خانم آرام گل سخن که کاریکاتوریست حرفه ای و قهاری هستند این کار را به رایگان و پس از دریافت هزینه هایی گراف کردند ☺ چون فهمیدند که شما کاریکاتورهای ایشان را از نوشته های من خیلی بیشتر دوست دارید! و تازه

نوبت به بیماری وسواس خودم رسید که هروقت از شما مطلبی دریافت می‌کردم آن را به‌زور در قسمتی از کتاب جا می‌دادم و این کار به مرور سبب هزینه‌های بیشتری برای من می‌شد و بهمانند که ناشر با من چه کرد! از طرف دیگر من دچار این معضل شده بودم که به لطف خوانندگان، کتابم داشت خیلی خوب می‌شد و این درحالی بود که من خودم به آن خوبی نبودم و معلوم نبود که آخر کی قراره کی رو درست کنه؟!

لازم به توضیح است که هرچند این کتاب را به هیچ‌روی طنز نمی‌دانم، گاهی از زبان طنز (آن هم از نوع زیر آن) استفاده کرده‌ام تا هم از نرمی و لطافت آن به اعصاب و روان خوانندگان گرامیم بهره کافی برسانم 😊 و هم مطالب خیلی رسمی را با زبانی غیررسمی بیان کرده باشم.

توصیه من این است که فکر نکنید این کتاب قصد تربیت کردن یا بهبود رفتارهای شما را دارد، چون می‌دانم که فایده‌ای ندارد و هیچ‌کس نمی‌تواند شما را تغییر دهد، مگر همراه با خواست خود شما باشد.

بنابراین پس از خواندن این کتاب می‌توانید آن را پاره کنید یا دور بیندازید و

هر جور که دوست داشتید زندگی کنید. از طرفی می دانم که شما همه این چیزها را خودتان بهتر می دانید و حتی می توانید بهتر و کامل تر از این هم بنویسید، به گونه ای که جایزه ادبی نوبل سال آینده را از حالا به نام خود کنید، ولی اجازه بدهید امسال این زحمت را من بکشم و شما تنها به این بیت بی مناسبت بسنده کنید که:

**علم چندان که بیشتر خوانی      چون عمل در تو نیست نادانی**

به کارگیری مطالب این کتاب جدا از زندگی روزمره شما نبوده و به هیچ روی نباید به عنوان روش هایی برای «کلاس گذاشتن!» یا از این دست تعبیر شود. این ها در واقع باید ها و نبایدهای یک زندگی اجتماعی بوده و جزو حقوق دیگران و خود شما بوده که گاهی خواسته یا ناخواسته نادیده گرفته می شود و ربطی هم به دوران نامزدی و توی کافی شاپ و جاهای شیک و بیک ندارد. این ها به درد توی تعمیرگاه و جاهای تیره و تار هم می خورد، صبر کنید تا ببینید همچنین بدون خواندن پیشگفتار کتاب آن را شروع نکنید چون هر چیزی بدون مقدمه و پایه ریزی مناسب مانند معماری و خانه سازی ما می شود که فقط روکار دارد و پایه و استحکام لازم برای آن چیده نمی شود.

بنابر فرآیند تغییر، شما باید ابتدا از یک سری کارها و رفتارهایتان ناراحت و دلخور شوید و بعد که نیاز به این تغییر در شما شکل گرفت، مدتی به دنبال راهی برای بهبود و اصلاح خود بگردید و بعد از جست‌وجو این کتاب را با آن طرح روی جلد مشکل دلویش که خیلی هم نوستالژیک می‌باشد و شما را به یاد کودکی (و البته گاهی هم بزرگسالی خود) می‌اندازد ☺ پیدا کرده و آنگاه مدتی روی رفتارهای خود سرمایه‌فکری و زمانی بگذارید و بعد از مدتی مراقبت از خودتان، کم‌کم دریابید که چرا نام این کتاب را «از رفتار خود لذت ببرید» گذاشته‌ام. تا وقتی که فکر می‌کنیم اشکالی نداریم یا این جورری از بچگی بزرگ شده‌ایم یا همین هستیم که هستیم، چیزی عوض نخواهد شد. اما وقتی فهمیدیم که انسان‌ها رفتارهایشان را می‌آموزند و رفتار یک دانش است، تازه پیش خود فکر می‌کنیم که پس چرا توی مدرسه به ما یاد دادند که سطح زیر منحنی مقاطع مخروطی وقتی که ایکس به سمت بی‌نهایت میل می‌کند چطور محاسبه می‌شود ولی کسی یادمان نداد که سطح مجاز خود از صندلی عقب تاکسی را چطور محاسبه کنیم؟! به ما یاد دادند که خوکچه هندی (که البته هیچ‌گاه افتخار آشنایی با ایشان را از نزدیک به دست



نیاوردیم) چند جفت کروموزوم دارد یا طرز تکثیر فیل چگونه است؟ ولی کسی طرز استفاده از قاشق و چنگال و کارد را به درستی یادمان نداد!

همان گونه که اشاره کردم، به کارگیری نکاتی که در این مجموعه گردآوری شده‌اند، جدا از زندگی روزانه شما نبوده و محدود به دوره خاصی نیز نمی‌باشد و رعایت آن‌ها نه تنها نظر مساعد و احترام دیگران را نسبت به شما در پی خواهد داشت بلکه شما را در هماهنگی با طبیعت (به مفهوم کلی) و زندگی اجتماعی قرار می‌دهد و حتی اگر سبب شود شما با جامعه و رفتارهای رایج آن شباهت‌های خود را از دست بدهید، به گونه‌ای وصف‌ناپذیر، اجتماعی و طبیعی بوده و به گونه‌ای ممتاز و متمایز خواهید شد و حتی اگر تحصیل و ثروت یا از این دست سوء تفاهم‌های جامعه امروزی را نیز به خود آویزان نکرده باشید، زیبا و دوست‌داشتنی و محبوب دل خیلی‌ها خواهید بود. باور کنید اگر کمی دوست‌داشتنی‌تر بشوید مشکلی برایتان رخ نخواهد داد. شما را به کتاب «سیندرلا» صفحه نمی‌دانم چند بازگشت می‌دهم که در بچگی خوانده‌ایم ولی نفهمیده‌ایم که آخر چرا آن شاهزاده تمام شهر را به دنبال صاحب آن لنگه کفش گشت؟ شاید نه

به این خاطر که آن شب در میهمانی، سیندرلا خیلی کلاس گذاشته یا حرف‌های قلمبه زده بود یا در مورد کارخانه پدرش فرمایش‌های زیادی نموده بود، بلکه چون شخصیت واقعی و دوست‌داشتنی خود را بدون تظاهر به نمایش گذاشته بود.

بنابراین می‌بینید که مشکل دوست‌داشتنی‌تر شدن و حتی پیدا کردن یک همسر نادان 😊 زیاد هم راه‌حل‌های اقتصادی یا تحصیلی ندارد، بلکه «سیندرلا باید خودش سیندرلا باشد» و گرنه مجبور می‌شوید مانند زیبای خفته همیشه خودتان را به خواب بزنید تا کاستی‌های رفتارتان به چشم دیگران نیاید. 😊

همه ما ناخواسته در روابط و برخوردهای اجتماعی دچار اشتباه می‌شویم و این چیزی طبیعی است. این کتاب کمک می‌کند تا آن پاک کن سحرآمیز را روی ایرادهایمان بکشیم تا محو شوند. توجه شما را به این واقعیت جلب می‌کنم که حتی اگر شما تمام شرایط مناسب را داشته باشید اما در عمل و رفتار خود شایسته نباشید، به زودی قضاوت اولیه و نظر مساعد دیگران را نسبت به خود از بین خواهید برد.

همواره به یاد داشته باشید که شما آن‌گونه که با رفتار خود نشان می‌دهید

شناخته می‌شوید نه با ادعاهایتان. اگر هر سال بگویید من درخت هلو هستم ولی سیب بدهید باور کنید من هم می‌گویم شما اشتباه می‌فرمایید و سیب هستید!

«از کوزه همان برون تراود که در اوست»

در واقع رفتار شما ویرین تفکر و نگرش‌های شماست و آنچه از شما سر می‌زند، نگرش، فرهنگ و شیوه فکر کردن شما را معرفی خواهد کرد و همان‌گونه که اگر دیدید در ویرین فروشنگاهی کفش چیده‌اند، نمی‌روید داخل که پرسید: پرتقال کیلویی چند؟ (چون ویرین را گذاشته‌اند که شما بفهمید آن داخل چه خبر است!) برای شناخت دیگران نیز لازم نیست بی‌جهت وقت و عمر و انرژی خود را هدر بدهید، تنها با کمی حوصله و چند دقیقه معاشرت خواهید دید که همه با رفتارهایشان در مناسبت‌های اجتماعی و در مدتی کمتر از آنچه فکر می‌کردید، کارت شناسایی خوبی از خود به شما می‌دهند و چون حتی بهترین هنریشه‌ها هم نمی‌توانند همیشه در نقش خود بازی کنند، به‌زودی حقایق افراد از پس ظاهرشان خودنمایی می‌کند.

خُب؛ احساس می‌کنم تا اینجا کار یک کمی یکجورایی شده‌اید! به قول یکی

از دوستانم: «کتاب تو، زندگی کردن را برایم سخت کرده!» ولی خواهش می‌کنم بی‌تابی نکنید و این پیشگفتار را تمام کنید و به میان کتاب یورش نبرید 😊 و تازه وقتی هم وارد بخش‌های مختلف کتاب شدید، همه کتاب را یک‌باره نخوانید چون ناگهان خیلی خوب می‌شوید و دیگران شک کرده و شما را نمی‌شناسند. 😊 توصیه می‌کنم هرچند وقت یک بار نیز کتاب را دوره کنید تا ببینید کجای کار ایستاده‌اید و کجا می‌خواهید بروید و دوباره و دوباره بخوانید و تمرین کنید تا در ذهن و ناخودآگاه شما قرار گیرد و آن وقت دانسته‌هایتان به رفتار تبدیل می‌شود.

برای پیشرفت کردن دلیل تراشی را فراموش کنید، در دورانی که تغییر را رمز موفقیت معرفی می‌کنند و این نگرش وجود دارد که باید به‌روز بود، تکرار رفتاری که در کودکی شما شکل گرفته و خودتان هم دل‌خوشی از آن ندارید مانند حمل زباله در کوله‌پشتی کودکی‌تان است که دیگر بوی آن خود شما را هم ناراحت می‌کند، مگر اینکه دچار گرفتگی بینی باشید! که در آن صورت نمی‌دانید چرا همه می‌خواهند برایتان یک کوله‌پشتی نو بخرند ولی شما رضایت نمی‌دهید. 😊 توجه داشته باشید که رفتار، به‌عنوان یک دانش، آموختنی است و تنها کسانی

که بهره‌هوشی پایینی دارند با پدیده‌آموختن مشکل دارند و شما که خیلی باهوش هستید و حتی در کودکی برق را کشف کردید و مرتب سیخ و سنجاق را توی پریز برق می‌کردید 😊 حالا هم باید از همان هوش کودکی‌تان استفاده کنید و از همین امروز یا فردا یا قرن دیگر برنامه‌ای برای تغییر برخی رفتارها و نگرش‌های خود در اجتماعی که زندگی می‌کنید پیدا نموده و فراموش نکنید که هرچند شما برای مردم زندگی نمی‌کنید ولی در میان مردم زندگی می‌کنید.

در حقیقت این روند تغییر و نوسازی، هرروزه در بدن شما نیز در حال انجام است. سلول‌های بدن شما مرتب ریزش می‌کنند و سلول‌های جدیدی جای آن‌ها را می‌گیرند و بعد از چندی سلول‌های بدنتان دیگر تغییر کرده‌اند. این الگوی کلی طبیعت باید در تمام نگرش‌ها، اندیشه‌ها و رفتارهای انسان در حال رشد نیز رخ بدهد تا با طبیعت همگام باشد. فراموش نکنید تنها کسانی که مرحوم شده‌اند دیگر امیدی به تغییرشان نیست. پس اگر زنده هستید رشد کنید و به جای بهبود مرتب کامپیوتر، گوشی تلفن همراه و اتومبیل خود، کمی هم برای بهبود مالک این وسایل (که شاید خودتان باشید!) وقت و هزینه صرف کنید.

به نظر شما اگر هفتاد سال زندگی کنیم بهتر است یا یک سال را هفتاد بار تکرار کنیم؟ اگر جواب پرسش را می‌دانید درهای تغییر را به روی خود باز کنید و اجازه رشد به خود بدهید. باور کنیم که در راه رشد و تکامل هیچ‌گاه کامل نخواهیم شد و نخواهیم رسید، اما در این راه همواره گروهی از گروه دیگر جلوترند و همین بهبود رفتارهای کوچک برای شما پیشرفت و برتری به همراه خود خواهد داشت چون همواره بین آن که نمی‌داند و نمی‌خواهد که بداند و آن که نمی‌داند ولی برای دانایی گام برمی‌دارد و هزینه می‌دهد تفاوت‌های فراوانی وجود دارد.

همواره به دیگران حق بدهید که مانند شما فکر نکنند یا گاهی اشتباه کنند اما برای دیگران این حق را قائل باشید که در زندگی اجتماعی از شما انتظار ادب و رفتارهای شایسته را داشته باشند چون در زندگی اجتماعی تنها رفتارهای ما هستند که در رویارویی با یکدیگر قرار می‌گیرند و زندگی خصوصی و فردی ما موضوعی شخصی می‌باشد.

لازم است گاهی رفتارهای خود را مورد بازنگری قرار داده و کاستی‌های خود را بهبود بخشیم، حتی گاهی لازم می‌شود دیگران را نیز به گونه‌ای مناسب از

رفتارهای نادرستان آگاه کنیم و نسبت به آنها بی تفاوت نباشیم، چرا که بی تفاوتی از بزرگ‌ترین موانع پیشرفت جوامع است.

فراوش نکنیم که رفتار هر فرد بهترین راه برای شناخت شخصیت واقعی اوست و شما اکنون به این نگرش رسیده‌اید که نیازی ندارید تا سایرین هم در پاسخ، همین موارد را برای شما رعایت کنند چون شما خواسته‌اید که از آنها متمایز باشید و از رفتار خود لذت ببرید.

دکتر فروهر اخگر