Автор: admin
17.11.2012 18:16 -

Физическая репутация, или Как держать себя в руках? (Часть 2)

Руки пожатие.

Итак, с основными правилами мы познакомились в первой части, теперь – о конкретных ситуациях, с которыми нам постоянно приходиться сталкиваться. Общение европейцев друг с другом начинается с рукопожатия или поклона. Никаких похлопываний по плечу, никаких жарких объятий, никаких поцелуев… Иначе можно оказаться в положении Леонида Ильича Брежнева, который, вроде бы, ничего плохого не имел в виду, однако как-то уж очень тесно прильнув по политическим соображениям к главному немецкому коммунисту Эрику Хоннекеру, спровоцировал целую лавину скабрезных анекдотов, не говоря уже о том, что ловкий фотограф составил себе на снимках, украсивших не только все таблоиды мира, но ещё и многочисленные гей-журналы, целое состояние.

Теперь и женщины должны пожимать руку мужчинам – по крайней мере, когда её протягивает президент или просто джентльмен весьма почтенного возраста. Протянуть руку для рукопожатия – святая обязанность хозяйки домашней вечеринки или корпоративного празднества. А вот во всех остальных случаях за дамой остаётся право выбора – подать руку или просто кивнуть головой. Правда, сегодняшние мужчины, привыкшие видеть в женщине не столько женщину, сколько партнёра, нередко первыми тянут руку… Ну что же, не ставить же их, бедняг, в неловкое положение, протяните и вы свою в ответ. Но если хотите, чтобы в следующий раз нахал не докучал вам своими рукопожатиями, выдержите предварительно небольшую паузу, секунд 5, не больше.

Рукопожатие, да и любое приветствие, обычно сопровождается лёгким наклоном головы. Точно также – поклоном – приветствуют знакомых в ситуации, когда нет возможности остановиться и перекинуться парой слов: в большой толпе, на улице, если знакомый не один, а с неизвестным нам спутником или спутницей, и т.п. Искусству поклона стоит обучаться специально – в XIX веке считалось, что одним таким поклоном джентльмен может продемонстрировать практически безграничную гамму чувств и отношений: от глубокого почтения до столь же глубочайшего презрения. Естественно, перед дамой склоняются ниже, чем перед мужчиной, как и перед старшими по возрасту или по званию, а первым отдаёт поклон тот, кто моложе и неопытнее…

И поклону и рукопожатию должен сопутствовать прямой взгляд. Причём взгляд

внимательный и доброжелательный. Те, кому трудно освоить эту премудрость, могут потренироваться дома перед зеркалом. Юные девы от неопытности нередко грешат другим: они изо всех сил отводят глаза от собеседника – и тем самым, увы, демонстрируют ему своё крайнее неуважение. Так что, собеседник, вместо того чтобы оценить робость и трепетность девицы, отходит с некоторым раздражением: «Чёрт знает что такое!». Точно такая же мысль посещает и тех, кого беззастенчиво разглядывают посторонние. Вам это надо?

Сесть – встать.

Как известно, современный городской житель большую часть времени проводит сидя. Как сидеть, не создавая неудобств для других и не ущемляя чувство собственного достоинства? Прежде всего, прямо. Здесь очень помогает ежедневная гимнастика и занятия спортом два раза в неделю. Если вы привыкли на стуле раскачиваться, ерзать, постукивать ногой по ножкам и т.п., прочтите ещё раз правило номер один и сдержитесь хотя бы раз. Потом ещё один, потом ещё, потом привыкните и вам понравится. Сидя, старайтесь не вытягивать ноги вперёд и не прятать их под стул. Сидеть нога на ногу ещё недавно считалось недопустимым для женщин. Американские кинофильмы легализовали эту позу, но врачи-флебологи единодушны: сидите-сидите, если вам очень нужно варикозное расширение вен… Только не забывайте вставать, когда это необходимо, а именно: если в комнату входят люди значительно старше вас, занимающие гораздо более высокое положение; если кто-нибудь из перечисленных лиц обращается непосредственно к вам, а потом если кто-нибудь из перечисленных персонажей выходит… Только не надо доходить до абсурда и вскакивать всякий раз, когда кому-нибудь в компании понадобилось выйти в уборную и вернуться обратно.

Стоя, не пытайтесь изображать атланта или кариатиду и подпирать собой стену, опираться на ближайшие предметы меблировки, изгибаться наподобие виноградной лозы или припадать к соседу, даже если он вам невероятно нравится – вполне может оказаться, что вы как раз не в его вкусе. В общем, опять же, смотрите правило номер один.

Многие зачастую не знают, что делать со своими руками. Они пытаются их занять всеми возможными способами: теребят пуговицы – свои и чужие, накручивают на палец локон собственных волос, заплетают в косы бахрому находящихся рядом скатертей, занавесок и покрывал, часами разглядывают собственные ногти, чешут голову, нос, подбородок и прочие части тела. И напрасно. Всё это только позволяет отнести их к не очень воспитанным людям, не более того. Подобные жесты мы обычно совершаем чисто

механически, так что отучиться от этой привычки вполне возможно, и не нужно для этого прятать руки в карманы или скрещивать их на груди – надо только немного пристальнее следить за собой. Не хлопайте соседей по плечам, не толкайте их локтями и не одёргивайте на них платье, не упирайте руки в боки. Просто позвольте своим рукам занять самую естественную позу – опустите их вниз и, чтобы не напоминать солдата на посту, расслабьтесь и получайте удовольствие от общения.

Жесты и мимика – не просто правила поведения в обществе. Современные психологи и консультанты по бизнесу составили целую азбуку жестов и мимических приёмов, посредством которой можно не только узнать, что думает ваш оппонент и насколько он искренен, но и расположить его к себе, повернуть ситуацию в собственную пользу и выиграть переговоры, не применяя красноречия и убедительного языка цифр.

Эти правила и рекомендации особенно важны для современных женщин, репутация которых в деловом и общественном мире уже заняла свои высокие позиции, но ещё находится в колеблющемся положении. С помощью умения преподнести себя, выразить свою значимость и завоевать внимание окружающих женщина может достичь самых высочайших вершин.

Удачи!

Автор - **Юлия Артюхова**
Источник