

На что нужно обратить внимание, приветствуя человека рукопожатием?

Люди привыкли приветствовать друг друга, пожимая руки. Но всегда ли мы уделяем рукопожатиям должное внимание? А ведь они очень важны в общении людей. Рукопожатие может приблизить человека, с которым хочется подружиться, но может и оттолкнуть, в зависимости от того, как вы пожали ему руку. Подумаем, на что нужно обратить внимание, приветствуя человека рукопожатием.

Первое впечатление. Первая встреча, знакомство и рукопожатие оставляют глубокое, порой неосознаваемое впечатление. Используйте это для формирования своего имиджа. Протянутая рука - символ дружбы, надежности и доступности. Ее значение для завязывания отношений неопределимо.

Твердость и энергичность. Мужчины часто инстинктивно пытаются выразить через рукопожатие свою силу и положение. В конечном счете, проявление доминирования может унизить противоположную сторону. Не перебарщивайте. Рукопожатие должно быть энергичным и твердым, но в меру. Не стоит вцепляться в руку и трясти ее. Учитывайте личность приветствующего. С пожилым, уважаемым человеком не ведут себя как с приятелем-однокашником. Однако превращать свою руку в вялую рыбу тоже нецелесообразно. Если здоровающийся с вами начинает энергично трясти руку, выражая свои эмоции, поддержите его. Попытайтесь уравнять взаимное проявление чувств.

Наклон. Подавая руку, держите ладонь вертикально и параллельно ладони приветствующего. Если вместо этого попытаться наложить свою ладонь сверху, это может быть воспринято как попытка показать превосходство. Поступая так с начальником, имейте в виду, это крутой демарш. С другой стороны, открытая ладонь - признак уважения и выражение покорности. Подавая свою руку вертикально и параллельно ладони здоровающегося, вы подчеркиваете свое равенство и нейтралитет.

Сила. Цель рукопожатия в том, чтобы довести до человека свое положительное отношение, теплоту и уважение, а не причинить неудобства. Достаточно просто дотронуться до руки, сильно сжимать ее и сдавливать нет никакой нужды. Неумеренное сжатие руки может просто причинить боль и оскорбить.

Зрительный контакт. Смотрите в глаза тому, кому жмете руку. В противном случае вы выражаете негативное отношение, шлете сигнал неискренности или даже скрытого подлого умысла. Даже если вы стесняетесь, сделайте над собой усилие. Рукопожатие не может быть дружественным без взгляда в глаза.

Практика. Вспомним, быстро ли вы научились говорить «волшебные слова»? Наверняка родители неоднократно напоминали: «Что надо сказать?». И только с годами умение говорить - «спасибо» и «пожалуйста» отработалось до автоматизма. Умение правильно пожать руку - дело наживное. Не стесняйтесь извиниться, если ваше рукопожатие было воспринято не так, как вы рассчитывали. Друзья помогут вам оценить его силу и энергичность.

Культурные ограничения. Путешествуя по чужой стране или контактируя с иностранцами, нелишним будет уточнить, принято ли у них пожимать руку при встрече, особенно с противоположным полом. В некоторых культурах рукопожатие воспринимается как слишком интимный жест.

И напоследок: при встрече и знакомстве первым здоровается всегда младший. Однако протянуть руку для пожатия может только старший.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)