Автор: admin
28.02.2013 21:10 -

Физическая репутация, или Как держать себя в руках? (Часть 1)

Одно из самых старых и главных правил хорошего тона – «сдержанность и ещё раз сдержанность», касается ли это искусства одеваться, торжественного обеда или чего угодно ещё. Уже в книге «Юности честное зерцало», выпущенной в культурной столице России в 1717 году, при Петре Великом, указывалось: «Неприлично руками или ногами по столу везде колобродить, надлежит смирно себя вести».

Сегодня «вести себя смирно» означает вести себя примерно так, как дикторы новостных программ центрального телевидения. Это лучшие образцы для подражания, выше которых, пожалуй, только британская королева Елизавета II. Её манеры – мировой эталон.

Спокойствие! Только спокойствие!

Между прочим, научиться сдержанности не так уж и сложно: надо всего лишь постоянно себя… сдерживать. Хочется замахать руками и заорать во всю глотку, получив зачёт, – сдержите себя и сделайте вид, что иначе быть и не могло. Хочется расхохотаться во время выступления КВНа, откинувшись на спинку кресла, – опять же, вообразите, что вы Чингачгук, сохраняйте спокойствие и полную достоинства прямую спину, в крайнем случае чуть-чуть улыбнитесь, причём так, чтобы этого никто не видел. А если защипало в носу и на глаза навернулись предательские слёзы сочувствия к глупым американским мальчикам, ставшим жертвами маньяка из очередного триллера, вообразите, что вы Мальчиш-Кибальчиш, и ни в коем случае не плачьте. Девушкам в такие минуты полезно вспомнить, что потоки слёз по лицу смоют эффектный макияж, на который поутру был затрачен час драгоценного времени. А красные глаза ещё никогда никого не привлекали.

К тому же, учёные утверждают, что лишь 20-40 процентов информации мы получаем на вербальном уровне, т.е. за счёт речи и слуха. Всё остальное, а это как-никак 60-80 процентов, воспринимается нами тактильно (на ощупь) и визуально (на глаз). Наши позы, жесты, выражение нашего лица – тот же язык, который подчас оказывается красноречивее любого другого. Вот почему столь большое значение придаётся сдержанности – всё-таки идущую вовне информацию стоит контролировать. Одним словом – «не хлопочи лицом». Так что сдерживайте свои эмоции: как негативные, так и

восторженно-радостные. Они, как правило, не слишком интересны окружающим. Абсолютная безмятежность – это ещё и прекрасный способ избежать морщин в будущем. Поначалу, конечно, будет трудно, и друзья будут смотреть на вас косо, но после полугода тренировок ваша сдержанность будет казаться абсолютно непринужденной и естественной, так что при случае можете попробовать себя в качестве диктора, разведчика и даже королевы.

Советские разведчики и официальные лица – единственные, кто в своё время представительствовал за рубежом за свою нацию, – усвоили это правило настолько хорошо, что до сих пор на Западе сдержанность считается одним из свойств русского народа. Поколебать эту уверенность психологов и специалистов по национальному характеру не смогли даже разъезжающие по всему миру вот уже двадцать лет толпы русских туристов, демонстрирующих и невиданную широту души, и виртуозное владение ненормативной лексикой… Чтобы уесть западных профессионалов, очень советую добавить к сдержанности побольше улыбок, доброжелательности и естественности. И тогда можно претендовать даже на место диктора «Би-би-си». Правда, улыбка должна быть искренней и открытой – просто так растягивать в стороны крепко сжатые губы смысла нет. В лучшем случае окружающие решат, что у вас что-то не в порядке с зубами.

Эмоции места и времени.

Правило номер два. Соблюдая какие угодно рекомендации, помните ещё и о том, что ваш внешний вид, поведение, даже ваши жесты и мимика, должны соответствовать месту, времени и обстоятельствам. Сдержанность сдержанностью, но безмятежная улыбка на похоронах также неуместна, как и каменное лицо на вечере сатиры и юмора. В первом случае легко приобрести репутацию бессердечного человека, во втором – существа, начисто лишённого юмора.

К тому же в разных странах действуют порой совершенно разные правила этикета, а многие привычные жесты имеют прямо противоположное значение. Знакомство с Болгарией любой российский турист начинает с пересмотра традиционных представлений, каким образом люди выражают свои согласие или несогласие с собеседником. «Да» у братского славянского народа сопровождается интенсивным мотанием головой, а «нет» – энергичным кивком.

Поднятый кверху указательный и средний пальцы, в молодёжной среде обычно

означающие «Victory», на Сицилии, к примеру, могут быть восприняты как оскорбление – недвусмысленный намёк на ветвистое украшение, которым могут наградить горячих южных мужчин их подруги жизни. Соединённые в колечко большой и указательный пальцы в США прочитываются как оптимистичное «о'кей», а в арабских странах означают то угрозу, то предложение отправиться в весьма далёком направлении – в общем, абсолютно недружелюбное высказывание. Привычное для европейцев рукопожатие при встрече не стоит широко использовать в Японии, где не принято касаться другого человека. А низкий японский поклон в Европе сочтут не вполне уместным, ведь он подчёркивает зависимость. В Средней Азии и на Кавказе с человеком, достойным всяческого уважения, здороваться надо двумя руками сразу.

Уважайте собеседника.

Правило номер три. Все правила поведения в конечном итоге нацелены на то, чтобы проявить внимание и уважение к ближнему. Даже совсем короткое общение с по-настоящему воспитанными людьми доставляет невероятное, ни с чем не сравнимое удовольствие. Самым лучшим собеседником считается тот, кто умеет слушать и… делать вид, что ему искренне интересно. Но делать этот вид надо максимально естественно или же действительно заинтересоваться речью и личностью коммуниканта. К тому же, известно, что заинтересованная женщина выглядит ещё привлекательней и умнее в глазах сильной половины мира сего.

Продолжение следует...

Автор - **Юлия Артюхова**
Источник