

Потиск рук



ПОТИСКАЮЧИ ОДНЕ ОДНОМУ РУКИ...

Люди звикли вітати одне одного, потискаючи руки. Але чи завжди ми приділяємо рукостисканню належну увагу? Адже це дуже важлива частина спілкування. Потиск може наблизити людину, з якою хочеться подружитися, але може і відштовхнути, залежно від того, як ви це робите. Подумаємо, на що потрібно звернути увагу, вітаючи людину рукостисканням.

Перше враження. Перша зустріч, знайомство і рукостискання залишають глибоке, деколи неусвідомлюване враження. Використовуйте це для формування свого іміджу. **Протягнута рука** — символ дружби, надійності й доступності, її значення для зав'язування відносин складно переоцінити.

Твердість і енергійність. Чоловіки часто інстинктивно намагаються виразити через рукостискання свою силу і становище. Проте домінування може принизити протилежну сторону. Уникайте надмірності. Рукостискання має бути енергійним і твердим, але не занадто. Не варто чіплятися за чужу руку і трясти її. Ураховуйте вираз обличчя того, з ким вітаєтеся. З літньою, поважною людиною не поводяться, як із давнім другом. Проте перетворювати свою руку на м'яку рибу теж недоцільно. Якщо людина, яка вітається з вами, починає енергійно трясти руку, виражаючи свої емоції, підтримайте її. Спробуйте зрівняти

взаємний прояв почуттів.

Нахил. Подаючи руку, тримайте долоню вертикально і паралельно руці того, хто вітає. Якщо натомість спробувати накласти свою долоню згори, це можуть сприйняти, як спробу показати перевагу. Якщо ви втнули таке із начальником, майте на увазі, це — крутий демарш. З іншого боку, відкрита долоня — ознака пошани і вираження покірності. Подаючи свою руку вертикально і паралельно долоні того, хто вітається, ви підкреслюєте свою рівність і нейтралітет.

Сила. Мета рукостискання — в тому, щоб показати своє позитивне ставлення, теплоту і пошану, а не заподіяти незручність. Дотатньо про-сто доторкнутися до руки, сильно стискати її та здавлювати немає ніякої потреби. Засильне стиснення руки може бути просто болісним і образливим.

Зоровий контакт. Дивіться в очі тому, кому тиснете руку. Інакше ви виражаєте негативне ставлення, шлете сигнал нещирості або навіть прихованого підлого наміру. Навіть якщо ви соромитеся, зробіть зусилля. Рукостискання не може бути дружнім без погляду в очі.

Практика. Пригадаємо, чи швидко ви навчилися говорити «чарівні слова»? Напевно, батьки неодноразово нагадували: «Що треба сказати?». І лише з роками вміння говорити «дякую» і «будь ласка» відпрацювалося до автоматизму. Уміння правильно потиснути руку — справа наживна. Не соромтеся вибачитися, якщо ваше рукостискання сприйняли не так, як ви розраховували. Друзі допоможуть вам оцінити його силу й енергійність.

Культурні обмеження. Подорожуючи чужою країною або контактуючи з іноземцями, не зайвим буде уточнити, чи заведено у них потискати руку при зустрічі, особливо з протилежною статтю. У деяких культурах рукостискання сприймається як дуже інтимний жест. І насамкінець: при зустрічі та знайомстві завжди першим вітається молодший, проте простягнути руку для потискування може тільки старший.