

PRAKTYCZNE ZASADY, PRZYDATNE W ŻYCIU I PRACY,

CZYLI JAK BYĆ POSTRZEGANYM JAKO KULTURALNY MŁODY CZŁOWIEK



Savoir vivre – podstawowe zasady na co dzień

Grzeczność jest czynnikiem który ma wpływ na nasze codzienne relacje z ludźmi. Człowiek grzeczny to osoba uprzejma, dobrze wychowana. Dobre wychowanie czyni z nas kulturalnych ludzi, budzących sympatię i szacunek.

Kultura obejmuje całe życie człowieka, przenika wszystkie sfery codzienności, czyniąc ją mniej codzienną, ciekawszą, bardziej przyjazną. Kultura ma swoje kanony, które można i warto zastosować. **Te kanony to formy, w które można ująć różne życiowe sprawy, ale to również treści, którymi można nasycić różne życiowe chwile.**

Nieodłącznym czynnikiem dobrego wychowania jest komunikacja werbalna i pozawerbalna. Mowa ciała należy do niewerbalnych sygnałów, które wysyłamy świadomie lub nie. Wpływa ona na każdy aspekt naszego kontaktu z innymi ludźmi. Podobnie jak komunikacja słowna, nasze niewerbalne sygnały mogą potwierdzić znaczenie używanych przez nas słów lub je osłabić.

Czy w czasie rozmowy powinno się gestykulować?

Gestykulacja jest zabroniona przy stole podczas posiłku. Nadmierna gestykulacja jest znakiem braku kultury i braku właściwego zasobu słownictwa, świadczy o nadmiernej emocjonalności. W związku z tym powinna być ona oszczędna lub w ogóle nie jest konieczna.

Gestykulacja wskazana jest w czasie przemówień, wystąpień, ale musimy ją planować i kontrolować.

Ręce w kieszeni

Trzymanie ręki w kieszeni marynarki podczas rozmowy lub przemawiania jest wielką gafą, jest obraźliwe dla rozmówcy czy słuchaczy. Trzymanie jednej ręki w kieszeni spodni nie jest gafą. Należy pamiętać, aby ją jednak wyjąć jeżeli rozmawiamy z kimś ważnym lub witamy się.

CZY WIESZ, ŻE...

Błędy w stroju męskim

1. Założenie krawata do koszuli z krótkim rękawem;
2. Ubranie koszuli z krótkim rękawem do marynarki;
3. Nieodpowiednia długość krawata;
4. Rozpięty kołnierzyk koszuli (gdy na szyi jest krawat);
5. Skarpetki nieodpowiedniego koloru (muszą pasować kolorystycznie albo do butów albo do spodni);
6. Buty nieodpowiedniego koloru (brązowe buty do czarnych spodni);
7. Rozpięta marynarka w pozycji stojącej (o ile nie mamy na sobie kamizelki)
8. Zapięta marynarka w pozycji siedzącej;
9. Pojawienie się w samej kamizelce;
10. Założenie skarpetek do sandałów;
11. Noszenie obuwia sportowego do garnituru czy marynarki.

Makijaż informacją o kobiecie

W ciągu dnia makijaż powinien być bardzo dyskretny, w zasadzie tylko maskujący (ukrywający mankamenty), korygujący (np. poszerzający zbyt małe oczy) i podkreślają to, co warto podkreślić. Zbyt jaskrawy makijaż wywołuje niekorzystne skojarzenia. Makijaż ma być stonowany i naturalny – starannie dobrany do urody i kolorystyki stroju. Poprawki makijażu, np. tuszowanie rzęs czy pudrowanie, powinny się odbywać w ustronnym miejscu. Strój kobiety powinien być stosowny do miejsca, okoliczności, powodować, że czuje się ona w nim dobrze i nie zwraca na siebie uwagi, nie prowokuje do komentarzy, a osoby z którymi przebywa nie czują się zlekceważone, np. długością sukienki, ekstrawagancją.

Zachowania grzecznościowe

1. Dzień dobry, co słycać?

Zdobądź się na uprzejme powitanie, miłe podziękowanie, gdy ktoś przepuszcza cię w drzwiach, krótką wymianę zdań z sąsiadem. Wszyscy lubimy, gdy jesteśmy dostrzegani.

2. Głośny śmiech

Głośny śmiech, krzyk w miejscach publicznych, w towarzystwie są oznakami braku kultury.

Ordynarne, wulgarne słowa, wypowiedane przy nas, są formą agresji. Nie musimy się na nią zgadzać.

3. Uśmiech zamiast kwaśnej miny

Nawet jeżeli nie mamy dobrego humoru, starajmy się tego nie okazywać.

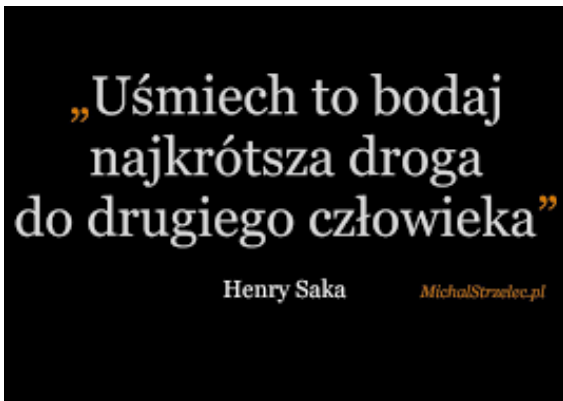
Urzędniczka, ekspedientka w sklepie, kolega, współpracownik nie są winni, że mamy zły nastrój czy jakiś problem. Dzięki uśmiechowi dużo więcej uda się nam załatwić.

4. Żucie gumy

Choć są różne teorie i zwolennicy jej pozytywnego wpływu, jednak w publicznym miejscu można żuć gumę, ale zawsze z zamkniętymi ustami. Należy zapomnieć o żuciu gumy np. w czasie rozmowy, na koncercie czy w kościele.

5. Nie wkraczamy na cudze terytorium

Należy zwrócić uwagę, aby w windzie lub autobusie nie stać za blisko drugiej osoby, a w kolejce do kasy w supermarkecie nie popychać kogoś wózkami. Niektórzy mogą się w tej sytuacji czuć mało komfortowo, a nawet widzieć w tym zagrożenie. Dystans między obcymi osobami nie powinien być mniejszy niż pół metra.



Sztuka konwersacji

Gdy ktoś się wypowiada, nie powinniśmy mu przerywać. To niegrzeczne i lekceważące. Ważnym elementem każdej rozmowy jest tzw. **aktywne słuchanie**.

Polega ono na tym, że

utrzymujemy kontakt wzrokowy, patrzymy w oczy lub pod, nad oczy (patrzenie w oczy cały czas może drugą osobę deprimować). Jeżeli rozmowa toczy się w trakcie, gdy się przemieszczamy wówczas często kierujemy wzrok na rozmówcę,

nie przerywamy drugiej osobie, nie wpadamy jej w słowo, uważnie słuchamy, co mówi i dajemy temu wyraz stwierdzeniami (np. „Tak rozumiem.”; „To ciekawe.” itp.), dopytując się (prosząc o uzupełnienie wypowiedzi) oraz powtarzając usłyszane myśli z komentarzem typu: „Jeżeli dobrze zrozumiałem to chodzi ci o to, że..”;

Reguły konwersacji według Brigitte Nagiller, która była odpowiedzialna za kreowanie wizerunku i kontakt z klientami w dziale public relations jednego z austriackich konsorcjów bankowych i jest uznawana za światowego eksperta współczesnych „konwenansów”:

1. W każdej sytuacji bądź przyjaźnie nastawiony;
2. Nawet w nieprzyjemnych okolicznościach pozostań uprzejmy;
3. Nie daj się ponieść nerwom;
4. Szczerze interesuj się innymi ludźmi;
5. Mów przede wszystkim o rzeczach interesujących dla twojego rozmówcy;
6. Naucz się słuchać;
7. Zachęcaj rozmówcę do kontynuowania wypowiedzi przez przytakiwanie i stawianie pytań;
8. Zwracaj uwagę na to, że dla każdego szczególnie ważne jest zwracanie się z imienia i nazwiska. Zapamiętaj imiona i nazwiska osób, z którymi rozmawiasz i używaj ich podczas rozmowy;

9. Spróbuj poruszać w rozmowie przyjemne sprawy;
10. Nie narzekaj;
11. Nie oceniaj innych;
12. Jeżeli coś oceniasz, Twoja krytyka powinna rzeczowa;
13. Nie punktuj ludzi.

TO TEŻ JEST WAŻNE

Zasady korzystania z telefonu i nowych nośników elektronicznych

1. Podczas wszelkich wizyt towarzyskich, służbowych, w kościele, teatrze, kawiarni restauracji itp., spotkań czy rozmów telefon powinien być bezwzględnie wyłączony. Musi być naprawdę wyjątkowa sytuacja, by telefon był włączony.
2. W pociągu chcąc rozmawiać wychodzimy na korytarz;
3. W środkach komunikacji miejskiej nie powinno się odbierać telefonu albo odbieramy, aby powiedzieć – „Nie mogę teraz rozmawiać. Oddzwonię”;
4. Rozmowę kończy ten kto dzwoni;
5. Nigdy nie wolno położyć na stole telefony komórkowego.
6. W miejscach publicznych rozmowy telefoniczne ograniczamy do absolutnego minimum, chyba że znajdziemy ustronne miejsce, tak aby nie przeszkadzać innym.
7. Przedstawiamy się – nie wszyscy rozpoznają nasz głos Nawet jeśli dzwoniemy do znajomych lub rodziny, dobrze jest przedstawić.
8. Nie próbujemy też jeść w trakcie, np. dłuższej, rozmowy telefonicznej.
9. E-mail powinien być napisany poprawną polszczyzną, bez błędów i literówek. Zdania zaczynają się dużą literą i kończą kropką. Powinien być podpisany.
10. Nie zostawiamy e-maili bez odpowiedzi. Powinno się jej udzielić w ciągu 24 godzin.

*Czy młody człowiek może traktować savoir - vivre poważnie?
Może i nie, dopóki sam nie zobaczy, jak traktowane są osoby
kulturalne, dobrze ułożone, miłe przez osoby doświadczone
życiowo. Wiele osób osiąga sukcesy, dzięki temu, że zna i
stosuje zasady, które otwierają drogi i serca.*



Bibliografia

S. Krajskiego pt. "Savoir vivre jako sztuka życia":

Brigitte Nagiller w swojej świetnej, obszernej, pracy pt. „Styl i dobre maniery. Jak zachować klasę w każdej sytuacji” (Tłumaczenie A. Jezierska-Wiśniewska, E. Hahn, J. Żuławski, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007)

<http://www.savoir-vivre.com.pl/?agnieszka-jantos-z-zycia-szarego-uczniaka-jak-uczniowie-rozumieja-savoir-vivre-,635>

Opracowała: Grażyna Samson