



b14624 www.fotosearch.com

1. Mandagumas viešumoje

Mandagumas, paslaugumas. Grakščios manieros, mandagi elgsena ir malonus bendravimas. Tai menas pasakyti “Prašom” ir “Ačiū”. Mandagumas susijęs su pilietiškumu, nes reikalauja su kitu elgtis pagarbiai, neįžeisti, nepaisant to, jog galbūt pats nepritari ir turi kitą nuomonę.

Straipsnių apie mandagumą cikle kalbėsime apie mandagumą, paslaugumą, dėmesingą elgesį, kuris atsiranda iš širdies, gilaus malonumo duoti ir su džiaugsmu prisidėti prie kito geros savijautos, bet ne apie meilumą, mandagumą, kurį inspiruoja baimė prarasti, baimė būti atstumtam, baimė būti sukritikuotam, baimė, jog kitas užims tavo vietą. Toks žmogaus mandagumas dažnai yra negyva kaukė, kuri susiurbia gyvybingumo tėkmę. Prisidengę čia sausa paslaugaus mandagumo kauke rizikuojame įprasti gyventi anemiškai ir tokius santykius laikyti tikraisiais žmogiškais santykiais, kas buvote JAV, ko gero patyrėte aptarnaujančio personalo dirbtinį mandagumą. Nors ir to dirbtinio mandagumo pas mus reta. Kai kurių parduotuvių ir įstaigų darbuotojai, verslo žmonės stengiasi šypsotis, demonstruoti šilumą, kalbėti maloniu tonu, pasitelkia humorą, tačiau iš tikrųjų slepia visišką abejingumą ir tiesiog nori kuo greičiau susitvarkyti reikalus ir taikiai sugyventi. Kai kurie žmonės tokie malonūs su visais, kad paskui nebežino kas jie yra iš tikrųjų. Nėra tapatybės, nėra buvimo, nėra gyvenimo. Retas kuris iškelia sau klausimą – Kas aš esu? Kas man svarbu? Kas yra aplinkui mane? Ar tai kas yra taip ir turėtų būti? Mokėjimas gyventi ir mandagumas taip pat yra gyvenimo malonumas. Tačiau tas mandagumas turėtų kilti iš tikro širdies polėkio. Tai įvyksta, kai žmogus myli save, o kai žmogus myli save, mylės ir kitą. Tačiau nereikėtų painioti egoistiškumo ir žmogiškos meilės, suvokimo kas esi ir ką veiki. To nebus, jei mes vienas į kitą žiūrėsime kaip į priešą ir kol slopinsime savo tikruosius poreikius ir jų neįvardysime civilizuotai, be pykčio ir kaltinimo.

Pagarba

Mandagūs ir pagarbūs santykiai gerina sveikatą ir kuria malonią bendravimo aplinką. Ar mums sunku įsivaizduoti, jog galima kartu suteikti malonumą sau ir kitiems, rūpintis savo ir kitų gerove vienu metu? Taigi mūsų laimė, mūsų gera savijauta priklauso ne nuo to, ką mes turime, ir ne nuo to, ką mes darome, bet nuo to, kaip išgyvename savo ryšį su žmonėmis, veikla ir daiktais. Mandagiai ir pagarbiai elgtis reikia su visais sutiktais žmonėmis – ir tada, kai keliaujame, ir tada, kai mus aptarnauja ar mes aptarnaujame kitus.

Mūsų tikrasis turtas, tikrasis paveldas, mūsų nuoširdaus ir ilgo džiaugsmo šaltinis yra mūsų gebėjimas užmegzti gilius, tvirtus ir vaisingus santykius su pačiu savimi, su kitais, su visata, kuri mus supa. Kai pradėsime realybę suvokti tokią, kokia ji yra, o nebesiremsime savo išankstinėm nuostatom, būgštavimais ar išankstiniais įsitikinimais, kai išmoksime įsiklausyti į savo esminius poreikius ir juos pateiksime, o ne atsisakysime, tuomet išmoksime išklaudyti ir išgirsti kitų poreikius. Mandagus bendravimas turėtų eiti iš vidaus, nes dirbtinis mandagumas yra dirbtinis mandagumas, ir toks bendravimas nesuteiks malonumo. Kai išmoksime įvardyti savo poreikius, tuomet jų neprimėsime kitiems.

Ar galime nuoširdžiai įsiklausyti į kitus, nuoširdžiai neįsiklausydami į save? Ar galime būti paslaugūs ir geranoriški kitiems, jei nesame tokie sau? Ar galime mylėti artimą su jo skirtumais ir prieštaravimais, nemylėdami savęs ir savųjų prieštaravimų?

Gyvenimas, vykstantis mumyse, pasireiškia jausmais ir poreikiais. Taigi turime klausytis širdimi, ką jaučia kitas ir kokie jo poreikiai, ką jis sako, koks jo tonas, jo elgesys. Visa tai atsispindi mūsų veiksmuose.

Mandagumo virusas – užkrečiamas. Tačiau pradėti reikia nuo savęs ☺

Priėjome prie durų?

Tas, kas pirmas priėjo prie durų, tas ir atidaro bei palaiko duris kitam, tuo pat metu priėjusiam asmeniui. Ir juolab, jei tai vyresnis asmuo, ar asmuo, kuris ką nors neša, ar neįgalus, ar moteris su vaiku. Nebėra jau taip, kad vyras turi atidaryti duris moteriai. Bet jei jis nori, tai moteriai mandagu padėkoti, o ne praeiti tarsi pro tuščią vietą.

O jei besisukančios durys?

Jei durys nejudą arba labai sunkios, tai vyras gali pasakyti: „Tai sunkios durys, ar galėčiau jas jums pastumti?“, jei moteris atsakys: „ačiū, aš pati“, - tai leiskite jai tai padaryti“. Jei durys nejudą - pirmas eina vyras, jei durys juda, tai moteris. Pas mus gana lengvai atidaro ir sukasi durys, sudėtingiau JAV, bent jau iš mano kelionių įspūdžių toks pastebėjimas.

Keliamės liftu. Ar vyras turi praleisti moterį į priekį?

Pirmas įeina tas, kas eina priekyje. Paspauskite aukštą, nurodantį mygtuką ir pasitraukite toliau nuo durų. Jei lifte daug žmonių, paprašykite paspausti mygtuką arčiausiai stovintį. Žodis „Prašom“ – būtinas.

Nesibraukite į lifto vidų, jei liftas pilnas. Atvažiuos kitas. Jei liftas pustuštis ir matote, kad kažkas priartėjo, bet lifto durys užsidarė, tai mandagu paspausti mygtuką arba prilaikyti ranka lifto duris.

Važiuodami liftu nežiūrėkite į keleivius, nekramtykite gumos, nekalbėkite telefonu, pritildykite savo ausinuką ir juolab nedainuokite drauge su ausinuku. Nesitvarkykite šukuosenos ar nesidažykite lūpų lifte.

Jei susitikote pažįstamą, tai galite persimesti pora žodžių, tačiau pokalbio nerutulioti pačiame lifte. Kaip ir visur kitur nedera šnabždėtis.

Į liftą, kaip ir einant į barą, nereikia moters praleisti pirmos.

Jei drauge keliasi aukštesnio rango asmuo, tai visų pirma praleidžiame jį. Išeidami iš lifto, pirmiausia praleiskite moteris.

Važiuojame eskalatoriumi

Užlipę ant eskalatoriaus laikymės dešinės pusės, kad kiti galėtų praeiti. Eikite eskalatoriumi tik tada, kai labai svarbu ir kai nėra daug žmonių. Nulipę nuo eskalatoriaus iš karto nesustokite, kad kitiems netrukdytumėte, o paėjėkite į šalį. Moteris lipa pirma ant eskalatoriaus (jei laikotės senų tradicijų). Dažnai tenka matyti, kai vos tik pasikėlę eskalatoriumi sustoja pasikalbėti, nes netikėtai sutiko pažįstamą.

Apsipirkimas. Stovime eilėje

Būkite malonus su pardavėjais „sveiki“, „laba diena“, „ačiū“ – jei vartosite tuos žodžius, tada ir apsipirkimas jums bus malonesnis.

Jei jūs su kasininke elgsitės ne kaip „su tuščia vieta“, tai ir ji atitinkamai jus aptarnaus. Gerbkite kitą asmenį ir sulauksite pagarbos patys.

Stovėdami eilėje prie kasos iš karto pasiruoškite pinigus ar kortelę. Negaišinkite kitų laiko kuisdami po piniginę ar kišenes.

Kontroliuokite savo vaikus eilėse. Į parduotuves juos veskitės, kai nėra pavargę ar alkani. Tuomet apsipirkimas su vaikais netaps kančia.

Kiek įmanoma trumpiau kalbėkitės telefonu. Niekad nekalbėkite, kai mokate už prekes.

Jei turite pilną krepšį pirkinių, tai nestokite į eilę, kurioje parašyta, jog aptarnaujama iki 5 prekių ra pažymėta „ekspres“ kasa. Jei stovite eilėje, o prie kitos kasos ateina kasininkė, – nelėkite ir nesistenkite aplenkti prieš jus stovėjusius asmenis. Leiskite pirma nueiti tiems, kurie stovėjo prieš jus.

Suskubkite susidėti savo pirkinius į krepšį, kad kasininkė galėtų aptarnauti kitą pirkėją.

Jei ką nors sudaužėte, suraskite parduotuvės darbuotoją ir pasakykite, o nesprukite.

Neužstokite vežimėliu kitiems kelio. Stabtelėję apžiūrėti prekių vežimėlį laikykite prie savęs, o ne tako viduryje.

Jokiu būdu nelieskite kito kliento prekių ir nestumkite jų. Tai to asmens prekės.
Stovėdami eilėje laikykitės atstumo. Labai nemalonu, kai už nugaros stovintis žmogus su krepšeliu ar su savo rankine vis baksnoja. Greičiau nebus, tik įsiveržiama į kito asmens privačią erdvę.

Nepalikite vežimėlio automobilių stovėjimo aikštelėje.

Į grožio saloną, sanatorijų procedūras ar bet kur, kur reikalingas užrašymas, atvykite laiku. Jei jūs vėluosite, tai kiti klientai taip pat bus aptarnauti vėliau. Nemandagu jame kalbėtis telefonu.

Ačiū, prašom, atsiprašau, atleiskite, nėra už ką, kuo galėčiau padėti – žodžiai, kuriuos visad turėtume prisiminti! ☺

Šios svetainės turinys, tekstas ar bet kuri svetainėje esanti informacija negali būti kopijuojama, platinama, retransliuojama, atgaminama jokia forma, elektronine ar mechanine, įskaitant kopijavimą, įrašymą, saugojimą prieinamose informacinėse sistemose, perkėlimą ir naudojimą kitose internetinėse priemonėse ir svetainėse ar koku kitu būdu be išankstinio autorės sutikimo. Dėl leidimo naudotis tekstu ar jo dalimi galite kreiptis: el. p. aj@alvyda.com. **O jei norėsite cituoti ar patalpinti kitur, prašom nurodyti Alvydos Jasilionytės autorystę.**