

# О ЧЕМ ЭТА КНИГА

У меня давно появилась мечта, чтобы люди взглянули на этикет, его гласные и негласные нормы и правила по-другому: не с точки зрения ограничений и условностей, а с позиции полезности этих правил, того, какие задачи они помогают решить современному человеку в его повседневной и профессиональной жизни, каких целей позволяют достичь.

Я убеждена в той силе, которую несут уважение к себе и другим людям, любовь и симпатия, которые открываются окружающим через наше поведение, поступки, способы выражения эмоций, через слова и жесты. Если не прятать все самое лучшее в себе за броней лени, невежества и равнодушия, а показывать людям и миру все то хорошее, что есть в вас, то такой подход к жизни всегда будет открывать перед вами любые двери, в которые вы пожелаете войти. Все решают люди. Бизнесы, технологии, машины создаются тоже людьми. Поэтому так важно уметь и хотеть выстраивать грамотные уважительные отношения с людьми, если есть амбиции и планы получить от жизни многое. Именно для этого и существует этикет — универсальный язык общения между такими разными людьми, инструмент для выстраивания гармоничных, эффективных и комфортных отношений как в личной, так и в профессиональной жизни.

Этикет как совокупность норм и правил поведения в обществе был сформирован людьми именно для комфортного сосуществования и минимизации непредсказуемых, неловких, конфликтных моментов. А значит, этикет создан для людей, для того чтобы нести в себе пользу и работать на благо каждого человека.

Да, существовал дворцовый этикет, основной целью которого было сделать удобной жизнь королей и знати, четко регламентировать, как и в каких случаях должны вести себя придворные. Однако основы этикета закладывались веками, и суть их сводилась

к тому, чтобы человек уважал традиции и культуру своего и других народов, был образованным и не останавливался в саморазвитии, возвращал в себе любовь к искусству, чтит родителей, с уважением и почтением относился к старшему поколению, был вежливым и обходительным со всеми людьми, имел благопристойные манеры, умел красиво излагать свои мысли, одевался должным образом и согласно статусу.

Но время идет, жизнь меняется, нормы и правила этикета, к счастью, тоже эволюционируют: какие-то из них становятся достоянием истории и действительно пережитками прошлого, какие-то – приобретают новые формы и подстраиваются под иные реалии.

Например, вежливость из моды не вышла: да, сегодня мужчины не должны каждый раз вставать, когда это делает женщина в их присутствии, но придерживаться дверь, отодвинуть стул в ресторане и помочь сесть в такси – до сих пор ценные и востребованные мужские навыки.

Культура устного и письменного общения также никуда не делась: мы не употребляем многие устаревшие вежливые слова и обороты речи, но хотим, чтобы собеседник говорил с нами грамотно и в уважительном тоне, а в мессенджерах предпочитаем получать связные и структурированные сообщения, а не одну мысль, разбитую на множество фраз по два слова, да еще и без приветствия и без обращения к нам по имени.

Одеваться уместно и адекватно случаю – также актуальная задача современного человека. Требования к внешнему виду стали менее строгими и более демократичными, но знание основных дресс-кодов, их правильная интерпретация и грамотное следование им – навык, который открывает перед человеком полезные контакты и нужные двери. Встречают всё так же по одежде, как и много столетий назад.

В этой книге я собрала самые актуальные и полезные инструменты, которыми располагает этикет на сегодняшний день. Инструменты, которыми человек может пользоваться для выстраивания грамотной коммуникации с окружающими, будь то личные, дру-

жеские или деловые отношения. Инструменты, помогающие позиционировать себя исходя из нужных человеку целей: например, войти в определенное общество, завести необходимые знакомства и поддерживать их, устроиться на желаемую работу, ускорить карьерный рост или же найти деловых партнеров.

Так как ретроспектива этикета, его исторические аспекты возникновения и эволюции уже подробно и качественно рассмотрены моими коллегами – специалистами в области этикета и культуры коммуникаций, целью данной книги стало ознакомление читателя с правилами и нормами современного этикета, с той его стороной, которая несет практическую составляющую и используется каждый день.

Эта книга проведет вас по таким навыкам и компетенциям современного человека, как:

- управление впечатлением о себе,
- soft skills (мягкие навыки), которые помогут и в светской, и в деловой жизни,
- дресс-коды, которые снимут вопросы о том, что же надеть на то или иное событие,
- правила респектабельного поведения в общественных местах,
- столовый этикет и застольные манеры от фастфуда до ресторана высокой кухни,
- цифровой этикет и правила эффективного общения в мессенджерах и социальных сетях,
- этикет путешествий и способы формирования имиджа привлекательного и желанного туриста.

Как автору, мне было важно передать вам через эту книгу максимально практическую пользу современного этикета, описать инструментарий, который можно применять повседневно, чтобы сделать жизнь на уровень качественнее и лучше, чтобы перед вами открывались новые двери, а за ними вас ждали новые большие возможности.

## 2 В КАКИХ СФЕРАХ ЭТИКЕТ ОТКРЫВАЕТ НАМ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Сегодня этикет – это не наставления, как подносить салфетку к губам во время ужина. Это набор мощных инструментов, благодаря которым вы можете изменить как свою личную и профессиональную жизнь, так и жизни людей вокруг вас. Владея этими инструментами, вы демонстрируете компетентность, уверенность, уважение, строите личные и профессиональные отношения более легко и эффективно. Да и в целом все складывается более гладко, ведь вы не сомневаетесь в своих действиях, понимаете, как правильно поступить в той или иной ситуации, что сказать (или не сказать). Вы понимаете, как произвести нужное впечатление в личных и профессиональных отношениях, и получаете больше удовольствия от выходов в свет и контактов с людьми. Давайте посмотрим, как и в каких сферах этикет облегчает нам жизнь и помогает развиваться.

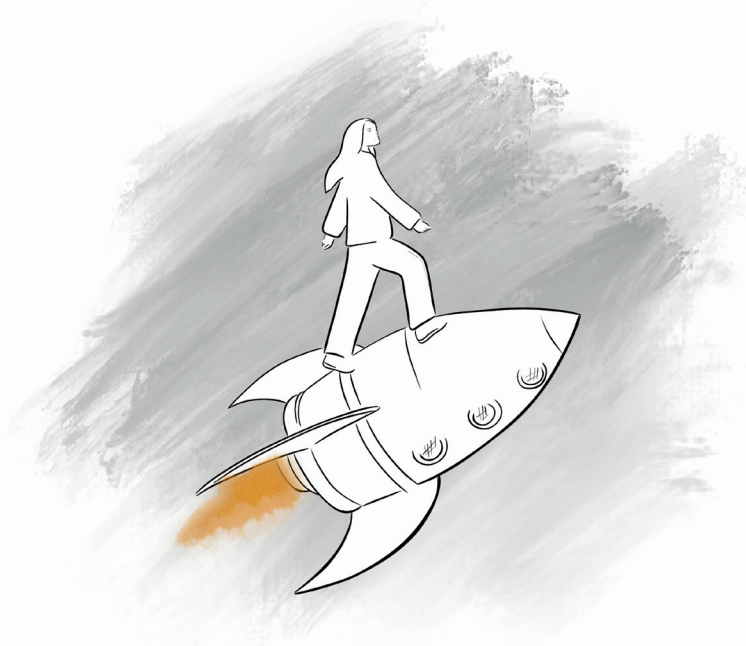
*«Дипломатия – это всего лишь воздух», – сказал спутник французскому государственному деятелю Жоржу Клемансо по пути на конференцию по проблемам мира. «Весь этикет – это воздух, – ответил Клемансо. – Но тем же воздухом накачаны автомобильные шины. Обратите внимание, насколько он смягчает толчки».*

Дороти Джонсон и Лив Тайлер.  
«Не кладите смартфон на стол»

# 1. ВЫ САМИ — ВАША ЛИЧНОСТЬ И ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

Самоуважение, достоинство, ответственность за свое поведение — все это поднимает самооценку. Когда человек не боится выхода в свет и знает, как одеться, что преподнести в качестве подарка, как представиться незнакомцам и общаться с ними, как держаться за столом и пробовать все, что нравится, без риска оконфузиться, — он чувствует себя спокойно и расслабленно. Это ощущение передается окружающим, которые воспринимают его как интересную и заслуживающую внимания персону, отчего самооценка снова только растет.

Если же мы робеем в обществе, то отказываемся от многих приглашений и перспектив. Или идем на мероприятие, но прячемся за экраном телефона, боясь от него оторваться. Вместо приятного времяпрепровождения — сплошные сомнения: как принято себя вести и по дресс-коду ли мы одеты? Единственное, чего хочется, — незаметно уйти домой. Как думаете, что в такие моменты происходит с самооценкой? Ничего хорошего. Так что этикет прекрасно подходит для того, чтобы «прокачаться» психологически и стать увереннее в себе.

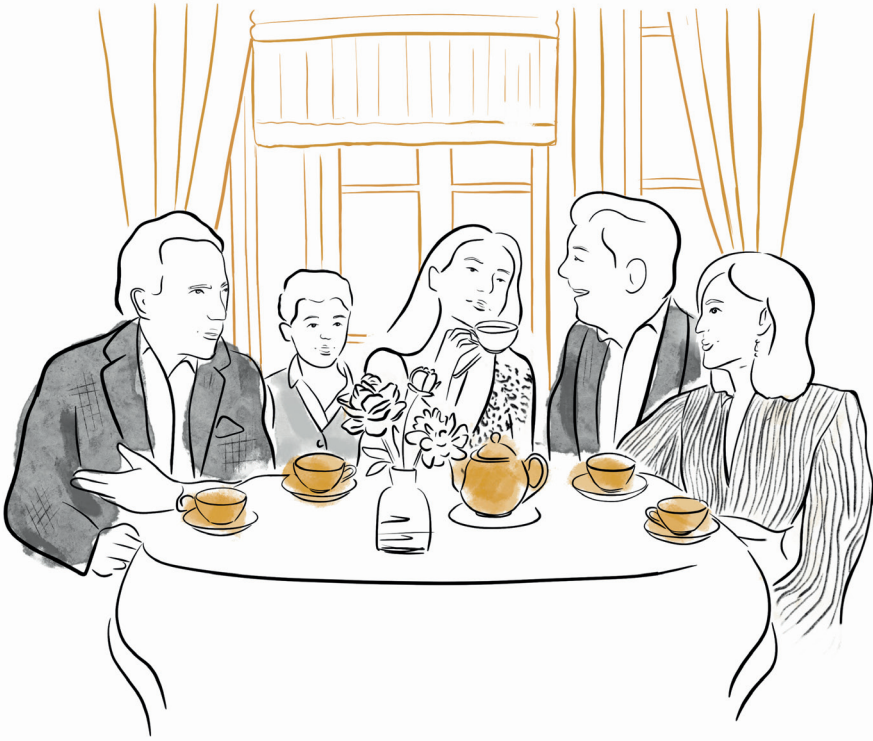


## 2. ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Речь идет о выстраивании отношений со спутником или спутницей жизни. Как уже говорилось выше, достойный и обходительный человек притягивает к себе окружающих. Это касается и романтических увлечений, способных перерасти в большое чувство. Если человек привлекателен с точки зрения внешнего вида, манер, общения, социальных навыков, то он легче сходится с людьми, а главное, сохра-

няет отношения на долгие годы. Ведь к хорошему быстро привыкают и не хотят от него отказываться. Прекрасно, когда партнер умеет держаться в обществе, легко заводит и эффективно поддерживает социальные связи и знает, как и где себя вести. У такого человека можно учиться всю жизнь и постоянно черпать что-то новое и полезное для себя.





### 3. СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Женщинам знание этикета позволяет создать крепкую и дружную семью, сохранить домашние традиции и сделать жизнь всех родных комфортной и красивой. Также это возможность быть ориентиром и ролевой моделью не только для дочерей, но и для сыновей, ведь этикет и хорошие манеры — для всех без исключения, независи-

мо от пола. Большое счастье, когда есть человек, который помнит, чтит и формирует семейные ценности, организует приемы у себя дома на высшем уровне, умеет поздравить других и подобрать близким интересные и нужные подарки. У такого человека широкий кругозор и круг общения, и он важен и ценен для всех домашних.



## 4. СВЕТСКОЕ ОБЩЕСТВО

Вот здесь, пожалуй, инструментарий этикета будет применим как нигде. Кто бы что ни говорил, все мы хотим нравиться другим людям и быть принятыми в желанной для нас социальной группе. Отношения в социуме строятся на чувстве взаимной симпатии. Нам важно, чтобы к нам отнеслись и поняли нас правильно. Когда мы выходим в свет, начинает работать формула «свой – чужой»: люди оценивают нас на предмет похожести на

них, сходства в большинстве поведенческих установок. Если мы не оправдываем их ожидания в плане культуры поведения, то автоматически попадаем в категорию «чужой» и не будем приняты. Для того и нужны правила этикета, чтобы по внешнему виду, манерам, речи, знакам внимания и благодарности нас определяли как «своих» и признавали частью любого цивилизованного общества.



## 5. РАБОЧИЕ ОТНОШЕНИЯ И КАРЬЕРА

Уровень профессионализма, безусловно, важен, но часто решающую роль играют так называемые *soft skills*, или гибкие навыки. Это комплекс умений общего характера, тесно связанных с личностными качествами и так или иначе важных в любой профессии. Отшлифовать их позволяют в том числе и правила этикета.

Манеры человека в повседневной жизни и его поведение среди коллег неотделимы друг от друга. Обстановка и общение должны быть комфортными не только дома, но и на работе. Как и в быту, в бизнесе действуют стандарты, позволяющие сгладить острые углы в профессиональных отношениях и сделать их здоровыми и удобными для всех участников.

В первую очередь, все мы люди, и даже бизнес-отношения зависят во многом от личных предпочтений и симпатий. Гибкие навыки помогают установить хорошие деловые отношения, зарекомендовать себя как профессионала, который может на самом высоком уровне достойно и эффективно представлять свой бренд или компанию, в которой работает. Кто же не захочет сотрудничать с таким человеком? Понимание того, как следует себя вести в самых разных деловых ситуациях, не только сделает вас увереннее в себе и придаст вам личного обаяния, но и позволит стремительнее подниматься по карьерной лестнице и добиваться профессиональных успехов.



## ЧЕК-ЛИСТ «СФЕРЫ ЖИЗНИ, В КОТОРЫХ ЭТИКЕТ ОТКРЫВАЕТ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ»

<b>Сферы жизни</b>	<b>Роль этикета</b>
1. Собственная личность и отношения с собой	Благодаря изучению и применению норм и правил этикета повышается самооценка
2. Личная жизнь	Этикет помогает выстраивать гармоничные и уважительные отношения
3. Семейные отношения	Этикет способствует формированию семейных традиций и благоприятной атмосферы в семье
4. Светское общество	Этикет — это язык, с помощью которого мы общаемся в обществе
5. Профессиональные отношения и карьера	Этикет помогает быстрее подняться по карьерной лестнице и успешно вести свое дело