

AZ ILLÓ MEGJELENÉS

Ha te magad nem tartasz sokat magadról, hogy tartsanak sokat mások rólad? Ha görnyedten somfordálsz végig az életen, akkor hogyan kerülhetnél valaminek az élére? Ha mindig szerényen félreállsz, ki akar akkor téged vezetőnek? Ha mindig összehúzod magadat, azt hiszed, jön valaki, aki téged felsegít? S azt hiszed, hogy rokonszenvesek azok az emberek, akik mindig vándor gyászvitézkeként kóborognak?

Azért nem kell azonban mindjárt magasan hordanod az orrodát, nem kell úgy járni, mintha botot nyeltél volna el. Ezt sem. Egyenesen járjunk, nézünk mindig nyugodtan, nyíltan az emberek szemébe, s igyekezzünk mindig megőrizni a helyes magatartásunkat.

Nem hallottál még soha imponáló megjelenésről, imponáló fellépésről, s nem vetted még észre magadról is, hogy imponált a megjelenésed, a fellépésed?

Hányszor dicsérik egy férfinak vagy nőnek a „jó alakját”. Legtöbbször ez sem egyéb, mint az egyenes testtartás. Legtöbb embernek jó alakja lenne, ha maga nem rontaná el rossz testtartásával, esetlen járásával.

Sajnos, még nemigen ismerték fel, hogy milyen szoros kapcsolat van a test és a lélek közt, de egy kis elmélkedéssel hamar rájövünk. Ha valaki gondokkal küzd, nyomott a kedélye, akkor görnyedten s lehajtott fejjel jár. A lelki gond bizony oly súlylallyal nehezedik az emberre, hogy meggörnyed tőle a válla. Súlyos, nyomasztó gondok – ez a kifejezés nem üres frázis, hanem a tapasztalatból leszűrt megfigyelésből ered.

Ha valakit öröm ért, azt mondják róla, hogy magosan hordja a fejét. A fej magosan tartása, mellyel természetsszerűen együtt jár az egyenes testtartás is, az öröm kifejezése, további következményként a büszkesége, az öntudatossága. Az ember úgy látszik, mintha határozottan megnőtt volna. Az ilyen változás elég gyakori ahhoz, hogy mindenkinek feltűnhetett már egyeseknél, s mindenkli csodálkozott már rajta. S mivel mi is egészen másként beszélünk olyan emberrel, aki kihúzza magát, nyilvánvaló, hogy milyen fontos dolog, hogy az ember hogyan tartja testét, hogyan jár és áll, milyen arcot mutat.

A megfigyelés arra való, hogy az ember tanuljon belőle, s annak megfelelően rendezze be saját életét. S mégis, mily ritkán csináljuk! Látjuk, hogy ez vagy az milyen jó vagy rossz következményekkel jár, de mégsem tudjuk elhatározni magunkat,

hogy úgy rendezzük be saját cselekedeteinket, hogy a jót elérjük, inkább kényelmesek maradunk s azt mondjuk: Hiába, nincs szerencsém!

Ehhez a mondáshoz természetesen nem kell sem jóindulat, sem önuralom, sem önnevelés. Nem kell leszokni a rossz szokásokról, a kellemetlen tulajdonságokról, nem kell dolgozni a külső megjelenésünk és belső lényünk megjavításán. Kényelmesebb belenyugodni abba, hogy szerencsétlen flótások vagyunk, mint igyekezni, hogy rokonszenves emberré váljunk s ekképpen egyen-
gessük utunkat a boldogság felé.

Hogy visszatérjünk a gyakorlat terére, igyeke-
zünk mindig vigyázni arra, hogy egyenesen jár-
junk s lábainkat rendesen rakjuk egymás után. Aki
vonszolja a lábát, csetlik-botlik menés közben, az
rossz megjelenésű. Rosszul hat a görnyedt hát, a
karok lóbálása, a bólogató fej. Mindez pedig csak
rossz szokás, amiről le lehet szokni, ha az ember
komolyan akar.

Legjobb iskola, ha szorgalmasan megfigyeljük
másokon, milyen hatása van a külsőnk elhanya-
golásának. A járás tempóját is helyesen kell meg-
szabni, nem szabad mászni s nem szabad rohanni.
Aki egyiket vagy másikat szokta meg, az rossz
kísérő lesz, nem tud senkivel lépést tartani s nem
tud senkivel együtt menni hosszabb úton. Akinek

már volt alkalma tapasztalni, hogy mily kellemetlen szaladni vagy mászni valaki oldala mellett, az megéri, hogy milyen csúnya az ilyen járás. Tehát közepes tempóban járjunk mindig!

Vannak emberek, akiknek olyan az arcuk, hogy viszket a tenyerünk, ha meglátjuk, s szinte szeretnénk pofon vágni. Nem szép dolog az ilyen érzés, de megvan az oka rá mindig, hogy mért támad fel az emberben. Kétségtelen, hogy az ilyen arc sohasem rokonszenves, de vajon feltétlenül csúnya azért?

Van valami köze a csúnyaságnak a rokonszenvhez? Sokkal kevesebb, mint általában hiszik. Például az ilyen „pofonarcok” legtöbbször nem is csúnyák, csak az arc kifejezése az. Mindenki ismeri a szemtelenségnek, ostobaságnak azt a keverékét, aminek láttán viszketni kezd a tenyerünk, s vagy szeretnénk mindjárt „lekenni egy pofont”, vagy igyekezünk minél hamarabb megszabadulni az ilyen arctól. Ha megfigyeljük, sok ilyen arcot találunk. Amint már mondtuk, nem is csúnyák, mint ahogy a legkedvesebb emberek közt is sok olyan van, aki egyáltalán nem dicsekedhet szépségével.

Azt mondják, hogy a szem a lélek tükre. Ebben van valami, de viszont azért nehéz olvasni az emberek szemében, mert alig van ember, akinek

egyenesen a szemébe lehet nézni. Az arc összhátása azonban legtöbbször már elég ahhoz, hogy biztos következtetéseket vonhassunk le a jellemre. Ahogyan néz, ahogyan mosolyog, ahogyan beszél az ember, az már eldönti azt a hatást, hogy rokonszenves-e vagy ellenszenves az illető.

Rendkívül nehéz dolog uralkodni a saját arcjátékunkon. Sokszor az arc elárulja, amit a száj elhallgat. Ha feltűnés nélkül és figyelmesen vizsgáljuk az emberek arcát, sokszor egész csodákat élünk meg. Az ilyen megfigyelésekből azonban le kell aztán vonni a tanulságot saját magunk megítélésében is.

Azt ajánlhatnám, hogy tükör előtt végezzünk fiziognómiai tanulmányokat önmagunkról. Nem ajánlom azonban, mert haszontalan dolognak tartom ezt. Valószínű, hogy a tükör előtt egészen lehetetlen fintorokat vágunk, s az egészből nem derül ki semmi fontos dolog. Nem, másokat kell észrevétlenül tanulmányozni, s akkor megértjük, hogy mért rokonszenves egy alapján véve csúnya arc, s mért szeretnénk pofon vágni egy határozottan szép fickót. S ha az ember úgy véli, hogy az ő arckifejezésében is megvan az, aminek másnál kellemetlen volt a hatása, akkor igyekezzék megszabadulni ettől az ellenszenves vonástól.