

ЯК РОЗУМІТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ

(Чотири типи темпераменту, частина 1)

ВСТУП

Чи є люди, які по-справжньому діють вам на нерви, дратують вас? Чи задумувалися ви коли-небудь, чому люди чинять саме так, а не інакше? Або, може, ви думали, чому ви не можете бути схожим на людину, якою ви захоплюєтеся? Бог створив вас унікальною особистістю. І Він також створив унікальними і людей навколо. Проте якщо ви поспостерігаєте за людьми, то побачите, що у людей є багато спільного. Деякі люди завжди реагують однаково.

Це побачив і записав ще 2400 років тому один чоловік на ім'я Гіппократ. Він розділив людей на чотири категорії за темпераментом; і хоча використовується різна термінологія, ці чотири групи залишаються основою. Гіппократ намагався описати темперамент. Тобто характерні риси, з якими ми народжуємося. Ми успадковуємо їх від наших батьків та прабатьків. І ми сьогодні про них поговоримо: що це за риси, їхні слабкі та сильні сторони і як Бог хоче їх використовувати.

Коли ми розглядатимемо ці риси, то ви зможете побачити самих себе, зрозуміти якісь свої труднощі; і ми сподіваємося, що ви побачите, що Бог може зробити у вашій конкретній ситуації та у житті. І ви зможете розуміти людей навколо, стати більш ефективним співробітником, начальником чи підлеглим.

I. ЧОТИРИ ТИПИ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Чотири типи темпераменту: сангвінік, холерик, меланхолік та флегматик. Коли ми розглянемо та опишемо ці чотири типи темпераменту, ви маєте зрозуміти, що у більшості людей поєднано два або більше типи, тож ви можете визначити у себе більше одного типу темпераменту.

A. Сангвінік

Сангвінік — це «людина-свято». Хочете почути гарну історію? Він може розповісти. Немовлята-сангвініки граються з усім, що знайдуть, сміються і лепечуть, люблять бути з людьми. Хто був найпопулярнішим у школі? Сашко Сангвінік. Коли він звертає на вас увагу, то може змусити вас почуватися центром усесвіту. А потім він швидко переключається на когось іншого, вони стають центром його уваги й реагують на його відкритість та щирість. Йому легко плакати з тими, хто плаче, та сміятися з тими, хто сміється.

Життя — це забава. Сангвініки енергійні й харизматичні. Вони люблять бути в центрі уваги. Вони розцвітають від спілкування з людьми і ненавидять самоту. Сашко Сангвінік доброзичливий, життєрадісний, веселий та бадьорий. Він завжди з ентузіазмом зголошується щось робити, в захваті від кожної можливості. Він реагує на момент, тож часто забуває, що він обіцяв. Він на емоціях може записатися на курс, але після першого заняття ви його вже не побачите.

Сашко Сангвінік вміє захоплююче розповідати різні історії, його пристрасна емоційна натура допомагає розповідати так, ніби він сам пережив те, про що розповідає. Він говорить драматично і яскраво. Іноді він так захоплюється історією, що може підбрехати. Він любить бути в центрі подій.

Галасливі, бурхливі, дружні манери Сашка Сангвініка допомагають йому виглядати впевненіше, ніж він є насправді, а його енергійність та милий характер провадять його через важкі моменти життя. Люди виправдовують його слабкості і кажуть: «Ну, Сашко, він такий».

Веселі сангвініки збагачують світ. З них виходять хороші продавці, працівники лікарні, учителі, актори, промовці, а іноді й хороші лідери.



Б. Холерик

Ми розглянемо другий тип темпераменту — холерик. Хома Холерик гарячий, швидкий, активний, практичний та вольовий. Дуже часто він самодостатній і дуже незалежний. Він схильний бути рішучим і самовпевненим, тому йому легко приймати рішення як для себе, так і для інших людей.

Навіть дитиною холерик виявляє лідерські здібності. Він виглядає зі свого ліжечка і складає плани, як взяти гору над мамою. Він дасть знати своїм батькам, чого він очікує від життя, дуже рано вимагатиме своїх прав і, якщо йому дозволять, здобуватиме контроль за допомогою голосного крику чи істерики.

Хома Холерик процвітає в діяльності, і це не безцільна діяльність, оскільки він володіє практичним розумом і здатний приймати обґрунтовані, миттєві рішення або планувати варті уваги довготривалі проекти. Він не поступається під тиском того, що подумують інші люди.

Його не лякають негаразди. На нього вони справляють зворотний ефект. Немає нічого неможливого. Він має наполегливу рішучість і часто досягає успіху там, де інші зазнають невдачі — не тому, що його плани кращі за їхні, а тому що він виявляє наполегливість, коли інші здалися в розпачі. Пан Холерик природжений лідер. Він швидко розпізнає можливості й так само швидко визначає найкращий спосіб використання цих можливостей. У нього добре упорядкований розум, хоча зазвичай деталі наводять на нього нудьгу. Він не вдається до аналізу, а радше до швидкої, майже інтуїтивної оцінки ситуації. Тому він схильний бачити ціль, але не бачить можливі перешкоди для її досягнення. Якщо він почав іти до своєї мети, він може піти по головах людей, які стоять на його шляху.

Йому важко розділяти почуття інших людей, і він не вміє природно показувати чи виявляти співчуття.

Холерики, як і сангвініки, характеризуються комунікабельністю та оптимізмом. Хома Холерик вміє відкрито спілкуватися з людьми, і він знає, що все буде добре, доки він головний. Він робить більше, ніж інші типи темпераменту, і скаже, що він думає про ситуацію.

Багато великих генералів і політиків у світі були холериками. Холерики стають прекрасними керівниками, генераторами ідей, продюсерами, тренерами у спорті. Здебільшого вони швидко піднімаються у будь-якій професії, яку обирають.

В. Меланхолік

Наш третій тип темпераменту — Мишко Меланхолік. Це найбагатший тип темпераменту, оскільки він аналітичний, самовідданий, обдарований, перфекціоніст з дуже чутливою емоційною натурою.

Меланхолік виявляє глибоку задумливість навіть дитиною. Він тихий, нічого не вимагає і любить бути наодинці. З самого початку він живе за розкладом і найкраще реагує на добре організованого тата чи маму. Його непокоять шум та метушня, він погано адаптується до змін.

У школі меланхоліку найбільше подобаються курсові роботи та дослідницькі проекти, і він вважає за краще працювати наодинці, тому що розмова лише уповільнює прогрес. Меланхолікам подобаються теми, які, на їхню думку, не були докладно вивчені, і вони добре взаємодіють з організованим учителем, який дотримується логічного порядку.

Зазвичай Мишко Меланхолік інтроверт, але у нього домінують почуття, тому він схильний до змін настрою. Іноді у стані захоплення він може діяти більш як екстраверт. Однак іншим разом він буде похмурий і пригнічений, і тоді буде замкнутий і навіть неприємний.

Мишко Меланхолік — дуже вірний друг, проте на відміну від Сашка Сангвініка йому важко знайти друзів. Це дуже надійна людина, оскільки його схильність до перфекціонізму не дозволяє йому підвести інших, коли вони покладаються на нього.

Завдяки своїм винятковим аналітичним здібностям він дуже вправний у деталях, а тому він чітко може спрогнозувати перешкоди та небезпеки у будь-яких проектах, у плануванні яких бере участь. Це діаметральна протилежність Хомі Холерику, який рідко передбачає проблеми або труднощі і впевнений, що він зможе впоратися з будь-якими проблемами. Мишко Меланхолік може піднятися до настрою емоційного захоплення чи натхнення і створити якийсь шедевр або щось геніальне, але після такого звершення він, зазвичай, впадає в глибоку депресію.

Поки Сашко Сангвінік ганяється за веселощами, Мишко Меланхолік шукає порядку. Він не може жити і працювати в безладі, чи то в офісі, чи то у квартирі. Все має бути організовано і впорядковано. Це видно по його вигляду. Він буде ретельно доглянутий, волосинка до волосинки, взуття начищене. Його життєве кредо: якщо це варто робити, то це варто робити добре! Питання не в тому, як швидко він може зробити роботу, а наскільки якісно. Якість завжди набагато важливіша за швидкість.

Г. Флегматик

Ось ми дійшли до четвертого типу темпераменту — Філіпа Флегматика. Цей хлопець настільки спокійний і невимушений, що, здається, його спокій не можуть порушити ніякі обставини. З усіх типів темпераменту з ним поладнати найлегше. З самого початку дитина флегматик просто благословіння для своїх батьків. Біля нього приємно бути, він радісний де б він не перебував, не протестує проти змін у своєму розкладі. Йому подобається бути з друзями, але йому добре й наодинці. Здається, його ніщо не тривожить, і він любить роздивлятися людей, які проходять повз.

У Філіпа Флегматика багато друзів, адже йому подобаються люди і він має гарне почуття гумору. Він також хороший слухач, бо не має потреби постійно говорити.

Він схильний бути спостерігачем у житті і намагається не бути занадто залученим у діяльність інших. Насправді він неохоче займається будь-якою справою, яка виходить за межі його повсякденної рутини. Це не означає, що він не усвідомлює потребу діяти чи труднощі інших людей. Він та добродій Холерик бачать ту ж соціальну несправедливість, проте їхня реакція буде абсолютно різною. Один почне діяти, аби виправити це, а другий скаже: «Це жахливо. Чому ніхто нічого не робить?»

Флегматик — дуже сердечна і співчутлива людина, але він рідко показує свої справжні почуття. Коли його спонукати до дії, то це найздібніша та найуміліша людина. Він не бігає за лідерством, проте коли він його отримує, то виявляється здібним лідером. Він природжений миротворець.

Світ багато виграє від лагідного характеру ефективного флегматика. Вони стають хорошими дипломатами, бухгалтерами, учителями, лідерами, науковцями та гарними спеціалістами в скрупульозній роботі.

Ми ознайомилися з характерними рисами усіх чотирьох типів темпераменту. А зараз ми детально розглянемо сильні сторони кожного темпераменту.

II. СИЛЬНІ СТОРОНИ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Бог благословив кожен тип темпераменту власними унікальними сильними сторонами, і часто це ті риси, які приваблюють нас до конкретної людини, особливо якщо цієї риси у нас немає. Часто це можна побачити в шлюбах. Люди одружуються з «протилежностями», оскільки відчують потребу в таких рисах у своєму житті. Коли ви шукаєте лідерів або учнів, ви маєте бачити якісь їхні сильні сторони, щоб розвивати та збудовувати їх у цій сфері.

А. Сильні сторони сангвініка

1. Балакучий оповідач

Найпростіший спосіб визначити сангвініка — прислухатися в групі і побачити найголоснішу людину, яка постійно говорить. Коли представники інших типів темпераменту говорять, сангвінік розповідає історії. Завдяки вмінню гарного оповідача сангвініків люблять діти.

2. Душа компанії

У сангвініків успадковане бажання бути в центрі уваги, а до цього додати вміння яскраво розповідати історії — і вони стають «душею компанії». Вони можуть оживити будь-яку компанію. Їхня життєрадісність притягує людей. Вони володіють вродженим відчуттям акторства.

3. Пам'ять на кольори

Сангвініки не вміють запам'ятовувати імена, дати, місця і факти, проте вони мають унікальне вміння запам'ятовувати яскраві моменти життя. Вони не пам'ятають, що їм сказали, але пам'ятають темно-синій костюм з золотими ґудзиками, краватку в червону смужку і неprasовані штани.

4. Оптимізм та ентузіазм

Сашко Сангвінік легко забуває минуле, і його розум не затуманюють спогади про старі біди та розчарування. І в нього немає страхів і переживань щодо майбутнього, бо він мало думає про майбутнє. Він живе теперішнім і тому налаштований оптимістично.

Завдяки оптимізму він сприймає все з ентузіазмом. Що б ви не сказали, він хоче це робити і хоче поїхати, куди б ви не загадали. Він легко береться за нові плани та проекти, а його безмежний ентузіазм захоплює і спонукає інших працювати разом з ним.

5. Творчий та динамічний

У сангвініка постійно виникають якісь нові дивовижні ідеї. Кожного дня постають нові виклики до захоплюючих звершень. На зустрічах будь-якого комітету Сашко Сангвінік придумує ідеї, має бачення, як прикрасити зал, або обирає особливу і зворушливу тему проєкту.

6. Дружелюбний

Для сангвініка не існує чужих людей, бо як тільки ви привіталися, вони стають вашими друзями. Поки інші вагаються або стримуються, Сашко Сангвінік починає розмову з будь-якою людиною. Його звички спілкуватися, тиснути руки, поплескувати по спині — все це вияви його щирої любові до людей. Йому по-справжньому подобається бути з людьми, перейматися їхніми радощами й бідами, він любить знаходити нових друзів. Йому важко бачити людину, яка не радіє, і тому він докладає зусиль, аби долучити цю людину до компанії. На його любов люди майже завжди відпо-відають взаємністю. Його дружелюбності важко опиратися.

7. Співчутливість

Однією з найгарніших рис Сашка Сангвініка є ніжне, співчутливе серце. Ніхто не може так щиро відгукнутися на потребу, як він. Він буквально може розділяти емоції — як хороші, так і погані — інших людей.

Щирість Сашка Сангвініка часто неправильно розуміють. Його раптова зміна емоцій вводить людей в оману. Вони не можуть зрозуміти, що він щиро реагує на емоції людей. Ніхто не зможе любити вас більше і ніхто не зможе забути вас швидше, ніж сангвінік. Він живе теперішнім.

Б. Сильні сторони холерика

А зараз звернімо увагу на сильні сторони темпераменту холерика.

1. Вольовий та рішучий

Зазвичай Хома Холерик — самодисциплінована людина, яка здатна швидко приймати рішення. Він дуже впевнений у своїх силах і дуже агресивний. Це людина «постійного руху», проте на відміну від Сангвініка його дії завжди добре сплановані та осмислені. Поки інші не можуть зібратися з думками, Хома Холерик негайно приймає рішення. Холерики вирішують проблеми та економлять час, хоча не всім подобається їхня рішучість.

2. Практичні

Холерик майже виключно займається практичними сферами життя. Він усе розглядає з точки зору практичності та корисності; і коли він залучений до якогось значущого проєкту — він щасливий.

3. Природжений лідер

У Хоми Холерика сильні лідерські нахили. Його сильна воля прагне домінувати в групі; він добре розбирається в людях, швидкий і сміливий у надзвичайних ситуаціях. Він не лише з готовністю приймає лідерську позицію, коли її пропонують, а часто він перший зголошується бути лідером. Як правило, він відомий як «людина, яка контролює ситуацію», і якщо він не стане дуже пихатим чи владним, то інші люди гарно реагуватимуть на його практичне спрямування.



Холерик настільки спрямований на лідерство, що може управляти практично будь-якою організацією, незалежно від того, чи знає він щось про неї чи ні. Він швидко, на рівні інстинкту свого типу темпераменту, може збагнути, як все можна організувати більш ефективно.

4. Оптимізм

У Хоми Холерика погляди на життя ґрунтуються на його відчутті впевненості у собі, а тому практично завжди холерики оптимістичні. Він настільки авантюрний, що навіть залишає безпечне становище, кинувши виклик невідомому. Він має дух першопрохідця. Коли він оцінює ситуацію, він не бачить підводних каменів чи потенційних проблем, а дивиться лише на мету. Він непохитно впевнений, що, які б труднощі не постали, він завжди зможе їх вирішити.

5. Хороший організатор

У Хоми Холерика є природний дар організованості. Коли він дивиться на завдання, він одразу бачить способи його виконання і подумки ділить проєкт на робочі частини. Він знає, які допоміжні ресурси він має, і швидко розподіляє робочі обов'язки між членами команди. Він готовий давати завдання усім людям, які байдикують, оскільки вважає, що всі люди радше працюватимуть, аніж сидітимуть без діла. Він знає ціль і знає, як її досягти найефективнішим способом.

6. Черпає сили в перешкодах

Хома Холерик не просто любить досягати мети, він черпає сили в перешкодах. Якщо Сашко Сангвінік збереться щось зробити і хтось йому скаже, що це неможливо, він щиро подякує цій людині і не буде нічого робити. Мишко Меланхолік жалкуватиме за часом, який він витратив для планування та аналізу ситуації. А Філіп Флегматик буде вдячний, що це неможливо, бо з самого початку йому здавалося, що це вимагатиме забагато роботи. Але скажіть Хомі Холерику, що ця справа неможлива, і це лише роздразнить його апетит.

Багато холериків стають професійними спортсменами, бо люблять долати перешкоди. В той час як інші типи темпераментів виявлятимуть слабкодухість, запал битви лише розпалює холериків. Незалежно від того, чи це чоловік чи жінка, холерик понад усе прагне досягти перемоги, яка підійме його/її на саму вершину. Їх не бентежить критика, не лякає байдужість. Вони дивляться на ціль і набираються сили в перешкодах.

7. Досягає успіху в надзвичайних обставинах

Одна з характерних рис холериків, через яку їм подобаються кризові ситуації, — вони гарно справляються з непередбачуваними обставинами. Здатність швидко приймати рішення, оперативно організовуватись та кидати виклик неможливному — всі ці якості допомагають холерику досягати успіху у будь-яких непередбачуваних ситуаціях.

В. Сильні сторони меланхоліка

А зараз ми зосередимося на типі темпераменту, який суттєво відрізняється від двох попередніх, — на меланхолікові.

1. Чутливість

Без сумніву, у Мишка Меланхоліка найбагатша та найчутливіша натура з усіх типів темпераменту. Схильний до геніальності. Серед геніїв меланхоліки зустрічаються частіше, ніж інші типи темпераменту. Глибоко розуміючи справжні цінності життя, він досягає особливих успіхів в образотворчому мистецтві. Меланхолік емоційно чутливий та, на відміну від сангвініка, спрямований на рефлексивне мислення через свої емоції.

Він глибоко переживає та співчуває іншим людям. Він з готовністю вислуховує проблеми людини і глибоко переживає її емоції.

2. Перфекціонізм

У Мишка Меланхоліка велика схильність до перфекціонізму. Його стандарт досконалості перевищує рівень інших. Ось чому він може годинами вправлятися у грі на піаніно чи знову й знову проводити якийсь науковий експеримент, доки найменша деталь не стане ідеальною. І саме тому з дарованими Богом талантами він може стати всесвітньо відомим музикантом, науковцем, письменником чи художником. Меланхолік здатний досягнути такого рівня досконалості, для якого в інших типів темпераменту просто не вистачить терпіння.

3. Глибина, вдумливість, аналітика

Мишко Меланхолік — інтроверт, він глибокий, спокійний та вдумливий. Він песиміст за натурою, передбачає проблеми ще до їх виникнення і вираховує вартість перед тим, як будувати. Він завжди хоче добратися до суті справи. Він не бере справу на віру, а докопується до самої суті.

Поки Сашко Сангвінік говорить, Хома Холерик робить, Філіп Флегматик спостерігає — Мишко Меланхолік думає, планує, створює та винаходить.

4. Аналітичний та уважний до деталей

Мишко Меланхолік просто експерт у відстеженні деталей. Тому він любить списки, таблиці й діаграми. Він може годинами впорядковувати інформацію у діаграму чи таблицю та аналізувати її. Мишко Меланхолік — дуже корисна людина в комітеті, адже він порушує питання, які інші не помічають, наприклад: «Чи можемо ми собі дозволити цей проєкт? Скільки коштуватиме оренда залу? На вашу думку, скільки людей прийде? Ви розумієте, що обране число припадає на Пасху?» Меланхоліку можна дати будь-який проєкт, він проаналізує його кілька хвилин і покаже всі можливі проблеми цього проєкту. Іноді може здаватися, що він проти якоїсь справи, бо постійно говорить про можливі проблеми, проте для нього вони реальні. Без цього балансу інші члени групи шаленіли б від ентузіазму, не рахуючи вартості.



5. Порядок та організованість

У Мишка Меланхоліка у всьому має бути порядок, інакше він не може нічого робити. Коли ви відкриєте шухляду його робочого столу, ви побачите, як усе лежить під лінійчку на своєму місці, для кожної речі є своє місце. Якщо вам треба позичити ручку — у нього завжди вона є. На заняття він приходить з виконаним домашнім завданням, у нього є зошит, ручка і все необхідне. Він стежить за порядком і не може працювати в безладі.

6. Вірний друг

Людам, які благословенні мати темперамент меланхоліка, не треба силкуватися бути вірними, для них це природна риса. Зазвичай у Мишка Меланхоліка не так багато друзів, як у Сашка Сангвініка, але він берегтиме тих, з ким дружить, і буквально «покладе свою душу за своїх друзів». Він обережно заводить друзів, шукає підходящих. Він радше матиме кількох вірних відданих друзів, аніж багато знайомих, як Сашко Сангвінік. Він глибоко переживає та співчуває людям. Якщо він щось обіцяє, то обов'язково дотримається слова. Він завжди нестиме свою частину тягара.

7. Серйозний та цілеспрямований

Мишко Меланхолік рідко прагне бути у центрі уваги, а воліє виконувати закулісну роботу. Це серйозна людина, яка ставить далекосяжні цілі та хоче зробити щось корисне для людства. Він знає свої можливості й рідко бере на себе більше, ніж може виконати. Він стриманий і нечасто висловлює свої судження чи пропонує ідеї. Однак якщо його запитати, то практично завжди у нього є свій погляд, і коли він його висловлює, то видно, що він досить глибоко проаналізував ситуацію, і його думку варто послухати. Він не кидає слів намарно і завжди чітко висловлює те, що він має на увазі.

Г. Сильні сторони флегматика

Тепер розглянемо сильні сторони флегматика.

1. Дотепність

Спокійний гарний гумор Філіпа Флегматика допомагає йому не надто перейматися життєвими справами, тому він часто бачить щось кумедне у найбуденніших заняттях. Його тонке почуття гумору викликає вибухи сміху в людей навколо. Здається, у нього чудове вроджене відчуття своєчасності в жартах та вражаюча уява.

2. Спокійний, холоднокровний, зібраний

Одна з найбільш захопливих рис Філіпа Флегматика — це його здатність залишатися спокійним у самісінькому центрі бурі. Коли Сашко Сангвінік впадає в істерику, Хома Холерик закипає, а Мишко Меланхолік спускається на дно, Філіп Флегматик спокійний як удав. Він на хвилику відступає і потихеньку рухається далі в потрібному напрямку. Емоція не переповнює його, а гнів не входить у його серце. «Просто не варто через це засмучуватися», — міркує він.

3. Він згідливий, і з ним легко будувати відносини

У Філіпа Флегматика багато друзів, адже він легкий у спілкуванні, а такі друзі потрібні усім типам темпераменту. З ним легко ладнати, він невимушений, спокійний, холоднокровний, врівноважений, терплячий, витриманий, миролюбний, необразливий та милий. Що ще вимагається від друга? Він завжди знайде для вас час. Коли ви приходите до друга-флегматика, він кине все, щоб посидіти з вами та поспілкуватися. Він приділить вам всю свою увагу. Дітьми та підлітками флегматики майже не завдають клопоту батькам, і поруч з ними приємно перебувати.

4. Сприймають життя з радістю

У Філіпа Флегматика з самого початку немає великих очікувань від життя, тому він набагато легше сприймає мінливість долі. За натурою він в основному песиміст, проте це не заводить його у депресію як меланхоліка, а допомагає залишатися «реалістом». Він не чекає сонця щодня, тому, коли щось не вдається, продовжує йти вперед. Він приймає життя як є, без нарікань. У нього немає глобальних очікувань, що йому має запропонувати життя, тому він не розчаровується.

5. Адміністративні здібності

Філіп Флегматик — компетентний, надійний працівник. Його здібність керувати ґрунтується на бажанні знаходити шляхи до злагоди, а не вносити розлад, а також на його об'єктивному погляді на людей і небажанні втручатися. Він виконує накази, терпляче працює, щоб зробити кар'єру, під тиском не впадає в паніку, йому не треба виявляти креативність чи робити щось по-своєму. Згідно з останніми статистичними даними, 80 відсотків усіх людей, звільнених з роботи, звільняються

через нездатність ладнати з людьми, а не через некомпетентність. Тому зрозуміло, чому флегматики, на відміну від інших типів темпераменту, мають переваги у постійному, належному працевлаштуванні.

6. Надійність

Філіп Флегматик — це сама надійність. На нього можна покластися не лише у тому, що він буде завжди життєрадісним та добродушним, але й у тому, що він виконуватиме свої обов'язки і дотримуватиметься розкладу. Як і Мишко Меланхолік, він дуже вірний друг і, хоча він не дуже переймається життям інших людей, дуже рідко буває невірним. Навіть у стресовій ситуації він продовжує працювати, і на нього завжди можна покластися.

7. Миротворець

У кожній сфері життя існують конфлікти: між батьками і дітьми, учителями та учнями, пасторами і дияконами, начальством та підлеглими, між друзями. І в той час як інші типи темпераментів борються та напружуються у цих конфліктах або й створюють їх, Філіп Флегматик намагається жити в мирі з усіма. Коли інші борються з бурхливими водами, Філіп Флегматик піднімає голову і заспокоює моря. Коли інші борються за свій власний шлях, він зручно вмощується і дає об'єктивну оцінку ситуації. Кожній сім'ї і кожному підприємству потрібен хоч один миротворець-флегматик, який зможе поглянути на обидві сторони і дати спокійну, помірковану й виважену відповідь. Він не спричиняє проблем, гарно ладнає з іншими, і у нього немає ворогів.

Д. Підсумок

Різноманітні сильні сторони чотирьох типів темпераменту допомагають світу функціонувати належним чином. Жоден тип темпераменту не є кращим за інші. У кожного є вкрай необхідні сильні сторони, і всі роблять вагомий внесок у життя. Хтось порівняв чотири типи темпераменту у такій жартівливій формі: «Діяльний Хома Холерик виготовляє винаходи геніального Мишка Меланхоліка, які продає харизматичний Сашко Сангвінік і якими насолоджується добродушний Філіп Флегматик».

Сильні сторони кожного типу темпераменту роблять його привабливим, і ми вдячні, що кожен із нас володіє якимись із цих сильних сторін. Проте це ще не все! У кожного типу є як і сильні, так і вразливі сторони. Можливо, ви визначили, до якого типу темпераменту належите, а коли ми поговоримо про слабкі сторони, раптом вирішите, що це взагалі не про вас! Нікому не подобаються слабкості, ні свої, ні чужі. Однак ми маємо їх відкрито визнавати, щоб Господь міг зробити у нашому житті щось особливе. Пам'ятайте, що говорить Біблія у 2 Коринтян 12:9: «І сказав Він мені: Досить тобі Моєї благодаті, бо сила Моя здійснюється в немочі. Отож, краще я буду хвалитись своїми немочами, щоб сила Христова вселилася в мене». Тож згадуйте це підбадьорення, коли ми говоритимемо про слабкі сторони типів темпераменту.

III. СЛАБКІ СТОРОНИ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ

І знову ми почнемо з сангвініка.

А. Слабкі сторони сангвініка

Невже хтось такий милий, як Сашко Сангвінік, може мати якісь слабінки? Ви точно побачите якісь із них у ході розгляду.

1. Непосидючість

Якщо уважно придивитися, то безмежна активність сангвініка виявиться не більше ніж просто непосидючістю. Часто він непрактичний та неорганізований. Через свою емоційну натуру він дуже швидко чимось захоплюється і, перш ніж добре проаналізує всю картину, зривається і біжить у неправильному напрямку. Часто через свою непосидючість він погано навчається. Це також проявляється і в духовному житті: йому важко зосередитися на читанні Божого Слова. Його життєва модель бурхливої діяльності зазвичай у довгостроковій перспективі виявляється непродуктивною. Сашко Сангвінік рідко живе відповідно до свого потенціалу. Часто його життя — це перебіжки від одного до іншого, і якщо не буде дисципліни, він буде малопродуктивним.

2. Слабохарактерний

Сашко Сангвінік зазвичай тримається силою своєї динамічності. Але ця динамічна особистість часто є фасадом, який прикриває слабкий характер. Його найбільша основна проблема — він слабохарактерний та недисциплінований. Якби у нього була самодисципліна, то його потенціал був би безмежний.

Він чудово вміє починати справи і ніколи їх не закінчує. Якщо йому запропонують проводити групу з невіруючими або зайняти якусь позицію у церкві, він негайно скаже «так». Обмірковувати справу, чи відповідає вона його часу, можливостям та іншим обов'язкам, — не є рисою його характеру. Він любить догоджати. Він не знає своїх меж. І хоча він дуже гарно і з ентузіазмом може щось почати та мотивувати інших, йому дуже важко методично доводити будь-яку справу до кінця.

Він ненавмисно, але легко забуває свої рішення, зустрічі та обов'язки. Він ненадійна людина у питаннях дотримання розкладу чи виконання термінів.

Мабуть, найнебезпечнішим результатом його слабкодухості є його схильність підлаштовувати свої моральні принципи під своє оточення й компанію. Йому не характерні рішучість та вірність.

3. Самолюбство

Приємний характер Сашка Сангвініка, який допомагає йому в юності здаватися більш зрілим, ніж його ровесники, і досить рано дає йому помітне становище у житті, може збільшити його самолюбство. Він може перейти межі і стати нестерпним, домінуючи не лише в частині, але й у всій розмові. Також з роками у нього з'являється тенденція все більше й більше говорити про себе, займатися справами, які цікавлять лише його, і думати, що всіх інших так само цікавлять ці справи.

4. Емоційна нестійкість

Хоча Сашко Сангвінік зазвичай бадьорий та позитивний, він легко може впасти духом і почати виправдовувати свої слабкості або жаліти себе. Його добродушна натура може раптово вибухнути гнівом і «злетіти з катушок». Однак після вибуху він про все забуває. Така емоційна нестійкість змушує його щиро шкодувати про свою нестриманість, і він одразу просить пробачення. Він з легкістю переходить від однієї емоції до іншої залежно від оточення. Він легко кається і так само швидко це забуває.

5. Хтивість

У жодного типу темпераменту немає більших проблем із хтивістю, ніж у сангвініків. Оскільки він емоційно чутливий, його набагато легше спокусити, ніж інших. А ще він слабохарактерний, тому часто піддається цій спокусі. Його здатність жити сьогоденням становить небезпеку в цьому питанні, оскільки він схильний більше думати про миттєву спокусу, ніж про дружину та дітей вдома.

Б. Слабкі сторони холерика

Феєричні риси характеру Хоми Холерика мають серйозні слаббини.

1. Черствість

Холерику дуже не вистачає емоцій. Християнське милосердя йому чуже, він нечутливий і неспівчутливий до інших людей, його не цікавлять їхні мрії, досягнення та потреби. Він не здатен терпіти слабкості людей і вважає, що якби вони були такі, як він, то могли б налагодити своє життя. Йому важко поставити себе на місце іншої людини. Його ідея: «Або рухайся, або згниє».

2. Запальність

Значна частина енергії, яка спонукає холерика до досягнення мети, породжена його запальним характером. Він може сильно розлютитися і навіть після того, як виллє свій гнів на те, що йому не сподобалося, продовжує ображатися. Холерик відомий своєю мстивістю, він готовий майже на все, аби відплатити людині за вчинену несправедливість. Гнівливність спричиняє йому багато неприємностей у житті, через неї люди не хочуть з ним спілкуватися.

3. Жорстокість

У темпераменті холерика є дивна нотка абсолютної жорстокості, яка може змусити його грубо порушувати почуття та права інших, намагаючись досягти своєї мети. І якщо він не має міцних моральних стандартів, він без вагань порушить закон або вдасться до будь-яких хитрощів задля досягнення успіху.

4. Імпульсивність

Схильність Хоми Холерика до швидких рішень також породжує імпульсивність, через що він часто потрапляє у халепу і починає робити те, про що потім шкодує. Однак через свою гординю він

вперто і завзято продовжує це робити. Йому дуже важко просити вибачення, тому він буде вивергати якісь жорстокі й грубі сарказми. Йому дуже важко виявляти схвалення, тому в шлюбі це часто одна з причин сердечного болю його партнера. Він може мати такий самоконтроль, що навіть у найгарячіших нападах гніву не вдарить свою дружину, а натомість використає більш нищівний засіб несхвалення. Немає нічого більш руйнівного для самоповаги людини, ніж несхвалення людиною, яку вона любить найбільше.

5. Самовпевненість

Тверда спрямованість Хоми Холерика на незалежність та впевненість у собі робить його дуже самовпевненою людиною. Коли він досягає успіху, він стає дуже гордим, пихатим та зарозумілим, аж нестерпним. Йому ніхто не потрібен, він вважає, що знає все краще за інших, тому люди розчаровуються, бо розуміють, що ніколи не зможуть йому догодити.

І цей дух самовпевненості переноситься і в духовну площину, холерик вважає, що йому не потрібен ні Бог, ні люди. Він схильний бачити свої досягнення як хороші справи, які значно переважають його погані вчинки, зроблені на шляху до досягнення мети. Навіть після увірування в Христа йому важко усвідомити, що він має покладатися на Господа. Коли він намагається читати Біблію і молитися, його діяльний розум легко перестрибує на планування справ на день. І якщо у нього немає глибокого захоплення Духом Святим і він не бачить сили надприродного, то вважає регулярне молитовне життя чимось непрактичним, марнуванням свого часу.

В. Слабкі сторони меланхоліка

У темпераменті меланхоліка, мабуть, найбільші переваги та потенціал, але також вони супроводжуються, певно, і найбільшими слабкостями.

1. Егоцентризм

Хоча егоцентричними можна вважати всі типи темпераменту, Мишко Меланхолік особливо вразливий, оскільки він так любить самоаналіз. Він постійно копається в собі, аналізує свій психологічний стан. Його постійний самоаналіз не лише не приносить користі, він шкідливий. Він легко впадає в патологічний душевний стан. Він переймається не лише своїм духовним станом, він також надмірно стурбований своїм фізичним станом. Усе, що торкається меланхоліка, викликає у нього глибоке занепокоєння, він легко може перетворитися на іпохондрика.

Егоцентризм Мишка Меланхоліка, якщо його не виправляти, може зруйнувати усе його життя. Егоцентризм разом з його чутливою натурою роблять з нього людину, яку легко образити чи скривдити. Він підозріливий. Коли двоє людей перешіптуються, він майже впевнений, що вони говорять про нього. У важких випадках таке мислення може спричинити комплекс переслідування.

2. Песимізм

Через свій перфекціонізм та аналітичні риси Мишко Меланхолік схильний до песимізму. Він бачить не лише кінцевий результат проєкту, але і всі проблеми, з якими доведеться зіткнутися, і це для нього набагато реальніше. Багато разів у його розумі ці проблеми переважають усі гарні почищення. Мало того, він впевнений, що кінцевий результат не буде таким хорошим, як обіцяли, і оскільки він був розчарований у минулому, він обов'язково розчарується знову.

Такий песимістичний погляд робить його нерішучим, і він боїться приймати рішення, тому що не хоче помилитися і не дотягнути до своїх ідеальних стандартів.

3. Критицизм

Немає більшого критика, ніж меланхолік. Він непохитний у своїх очікуваннях від інших людей і не може радіти, коли вони роблять щось не на найвищому рівні. Багато перфекціоністів зруйнували свої шлюби, бо дружини дотягували лише до 90% від того, що від них очікувалося. Найменшу помилку він розглядає ніби через лупу перфекціонізму; і замість усього хорошего він бачить збільшене погане. І якщо він не висловлює цю критику, то часто виявляє її гордовитим, пихатим, іноді зверхнім ставленням. Людей, які не розділяють його високих стандартів, він вважає нікчемами. Варто мати на увазі, що він настільки ж критичний до себе, як і до інших людей.

Коли справа доходить до шлюбу, меланхоліку часто важко наважитися зробити «рішучий крок». Він схильний здалеку ідеалізувати жінку, а потім, пізнаючи її, якою б милою вона не була, він виявляє, що врешті-решт вона лише людина і також має слабкості. Часто меланхолік дійсно любить жінку, попри її слабкості, але через них він вагається одружуватися з нею.

4. Поганий настрій

Часто Мишко Меланхолік буває дуже похмурий, пригнічений або переживає період великого відчаю. Така хандра породжує порочне коло. Його друзів дратує, коли його, без очевидних причин, накриває депресія. Вони починають уникати його, а його чутлива натура одразу це помічає, і його накриває ще більше. Одна ця риса може зіпсувати меланхоліку усе життя, якщо він не звернеться до Ісуса Христа і не шукатиме радості й миру, які лише Господь може дати. Похмурий настрій Мишка Меланхоліка виховує у нього звичку втікати від реальності і поринати у мрії. Оскільки він такий незадоволений недосконалим теперішнім, він схильний озиратися на минуле, яке чим давніше, тим приємніше. Коли його втомлюють думки про минуле, він починає мріяти про прекрасне майбутнє. Таке мріяння допомагає йому втекти від реальності, і воно небезпечне. Воно повністю паралізує його волю й енергію.

5. Мстивість

Ще одна характерна риса меланхоліка — мстивість. Самому йому дуже важко простити кривду чи образу. Він може таїти злобу і бажання помститися багато років, навіть коли нічого для цього не робитиме. Цей дух нещастя спонукає його приймати упереджені рішення. Він може зруйнувати дуже доладний проєкт, з яким він загалом згоден, лише через те, що керівник проєкту колись давно його образив. І хоча зазвичай він не вибухає у сильному гніві, якщо він досить довго таїть цю злість, то в якийсь момент він може втратити самоконтроль у приступі люті.

Г. Слабкі сторони флегматика

А зараз ми поглянемо на миролюбивого флегматика; у цього лагідного хлопця теж є свої слабинки.

1. Повільність та лень

Виразна слабкість Філіпа Флегматика — він повільний та лінивий. Часто здається, що він «тягне ноги», сердиться, що його, проти його волі, змусили щось робити. Брак мотивації спонукає його бути спостерігачем у житті і породжує тенденцію робити лише те, що необхідно, і не більше. Ця риса заважає йому ініціювати багато проєктів, про які він думає і які він здатен реалізувати, але для нього вони просто здаються занадто великою роботою.



2. Дразніння

Завдяки своєму гострому почуттю гумору і вмінню бути стороннім спостерігачем він з легкістю використовує свою дотепність, щоб дразнити людей, які дратують його або грозяться змусити щось робити. Якщо захоче, він навіть може використовувати свій гумор і дотепність як інструмент, щоб розбурхати та розлютити інших, а сам ніколи не втрачає самовладання та не нервується.

3. Впертість

Філіп Флегматик часто завзято опирається будь-яким змінам. І мотивує це тим, що через це він буде занадто зайнятий. Він хоче зберегти традиції, а конкретно його цікавить збереження його енергії. Дорослішаючи, він часто може навчитися маскувати свою впертість гарним гумором, стаючи ще більш упертим. Кожного разу, коли його змушують брати участь у невдалих проєктах і заходах, він ще більше опирається майбутнім пропозиціям. Ця впертість робить його скупим та егоїстичним, адже зазвичай перша його думка: «Чого це мені коштуватиме?», «Що я маю за це віддати?»

4. Нерішучий

Часто з роками флегматик стає більш нерішучим. Його практична проникливість і спокійні аналітичні здібності зазвичай можуть знайти кращий спосіб зробити щось, але поки він придумав це, один із активістів уже має групу, яка рухається за своєю програмою. Тому він працює не на повну силу, бо вважає, що його план був кращий. Його повільне мислення — це не відсутність інтелекту, а просто обачний підхід до справ.

А ще він нерішучий через те, що, хоча може проаналізувати ситуацію та знайти практичний метод її досягнення, він часто буде зважувати цей метод з тим, чи хоче він займатися цією справою, чи ні. Тому він часто розривається між бажанням щось робити і небажанням платити ціну. Така нерішучість скоро вкорінюється і стає звичкою, яка переважає його практичний склад розуму. І, по-третє, він нерішучий через своє бажання будь-якою ціною бути в мирі з усіма. Він так довго зважує всі плюси і мінуси рішення і як воно вплине на дорогих йому людей, що нічого не вирішує.

Д. Підсумок

У кожного з нас є хороші і погані риси характеру — є позитивні риси і риси, які викликають у людей негативну реакцію. Досить часто одна риса може бути і плюсом, і мінусом, залежно від ситуації; багато позитивних властивостей, якщо їх довести до фанатизму, стають негативними. Це неповний перелік усіх вразливих сторін, ми розглянули лише деякі проблемні сфери. Подумайте про позитив і негатив:

Чудове вміння Сашка Сангвініка вести колоритну розмову в тролейбусі чи в компанії є плюсом, якому заздрять інші; але, впавши у крайність, він постійно говорить, не дає іншим і слова сказати, перебиває і забріхується.

Глибоке аналітичне мислення Мишка Меланхоліка — це геніальна риса, варта поваги, але, впавши у крайність, він стає похмурий та пригнічений.

Дар швидкого, рішучого лідерства, який має Хома Холерик, дуже потрібен зараз у кожній сфері життя, але, впавши у крайність, він стає владним, командиром і маніпулятором. Добродушна натура Філіпа Флегматика — це чарівна комбінація, завдяки якій він фаворит будь-якої групи, але, коли він упадає у крайність, його нічого не цікавить, він стає байдужим та нерішучим.

Коли ми розглядаємо кожен із типів темпераменту, досліджуючи себе, ми повинні звернути увагу на ті якості, які викликають позитивну реакцію в інших і підвищують нашу самооцінку. Нам варто задуматися над цими рисами. Тоді нам слід звернути особливу увагу на ті крайнощі поведінки, які є образливими для інших і для Бога, і присвятити себе з Божою допомогою подоланню цих проблемних сфер.

У другій лекції про типи темпераменту ми зосередимося на подоланні деяких слабкостей і зростанні в образ Ісуса.

А в третій лекції ми поговоримо про те, як уживатися з людьми.

Благословень вам, любі друзі!

Ми раді запропонувати вам відео-, аудіо- та друковані матеріали, які були створені служінням «Нове життя» церквам. Вам надається право після завершення практичного завдання використовувати цю лекцію в роботі з іншими людьми.

Практичне завдання

Виконано

- Погляньте на тип темпераменту, який ви вважаєте найбільш притаманним для себе. Перевірте себе і зверніть увагу на ті якості, які викликають позитивну реакцію в інших і підвищують вашу самооцінку. Поміркуйте над цими рисами. Потім зосередьтеся на крайностях поведінки, які є образливими для інших і для Бога. Присвятіть себе з Божою допомогою подоланню цих проблемних сфер. Оберіть одну конкретну сферу, над якою ви будете працювати.

