

УПОДІБНЕННЯ ДО ОБРАЗУ ХРИСТА

Чотири типи темпераменту, частина 2

ВСТУП

Перша лекція була присвячена описові чотирьох типів темпераменту: сангвініка, холерика, меланхоліка та флегматика. Зараз вас може обурювати навіть думка про те, що вас можна втиснути в якісь чіткі рамки. Нам усім хочеться бути особливими й неповторними — і ми такими і є! Ці риси темпераменту, про які ми вели мову, дісталися вам у спадок, але вони не описують **ВАС повністю**. Ви, напевно, вже встигли помітити, що ваш темперамент є насправді комбінацією з двох або трьох типів. Коли ви працювали над своїм особистісним профілем, ви пересвідчилися у своїй унікальності.

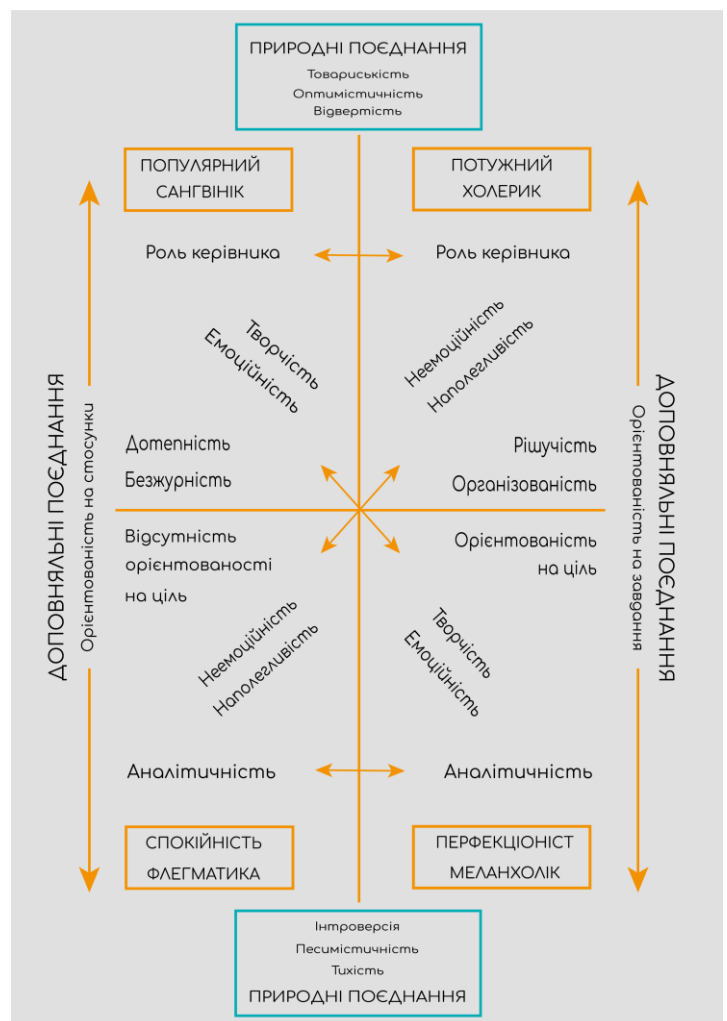
I. ВИ НЕПОВТОРНА ЛЮДИНА — ТАКИХ БІЛЬШЕ НЕМАЄ

Напевно, ніхто ніколи не мав точнісінько такого самого поєднання сильних та слабких сторін, яке маєте ви. Переважну кількість рис у більшості людей можна віднести до якогось одного типу темпераменту; а значну, хоча й не найбільшу частину — до іншого. Крім того, є риси, які важко приписати якомусь одному типу. Розгляньмо кілька можливих поєднань.

A. Природні поєднання

Як можна побачити у схемі, комбінація «сангвінік/холерик» є природним поєднанням. Обидва типи характеризуються комунікабельністю, оптимізмом, прямою. Сангвінік розмовляє з людьми задля задоволення, холерик — для діла, але і той, і інший є товаришескими людьми. Якщо це ваше поєднання, то у вас величезний потенціал для того, щоб вести за собою. Якщо зібрати до купи усі сильні сторони цих двох типів, то вийде людина, яка може скерувати інших і зробити так, щоб їм було радісно виконувати доручене; людина, яка любить веселощі, але вміє досягати цілей. Якщо ж у людині зібрані недоліки цих обох типів, то вийде деспот, який до пуття не знає, про що він говорить, вийде імпульсивна людина, яка багато клопочеться, нічого насправді не досягаючи. Це поєднання може виявлятися у найрізноманітніших формах.

Ще одне природне поєднання — це комбінація «меланхолік/флегматик». Представники обох цих типів є інтровертами, песимістами, мовчунями. Вони більш серйозні, ґрунтовніше підходять до різних ситуацій, не люблять бути в центрі уваги. Риси флегматика дещо полегшують серйозність меланхоліка, а риси меланхоліка додають організованості незібраному флегматику. Така комбінація породжує чудових учителів, оскільки меланхоліки люблять досліджувати, а флегматики гарно вміють уживатися з іншими людьми та викладати матеріал у приємній манері. Проте людям з таким поєднанням рис може бути складно приймати рішення через притаманну їм неквапливість; для них зволікання може бути відчутною проблемою.



Б. Доповняльні поєднання

Комбінація «холерик/меланхолік» є доповняльним поєднанням, у якому різні риси добре пасують одна одній, а недоліки одного типу перекриваються сильними сторонами іншого. Завдяки цій комбінації з'являються найуспішніші ділові люди, оскільки майже неможливо перевершити людину, в якій зібрані тяга до керування, наполегливість, цілеспрямованість, притаманні холерикові, та схильність до аналізу, увага до деталей та пунктуальність меланхоліка. Коли в людині є таке поєднання, то ніщо її не зупинить, усе їй під силу, і вона досягне успіху, хай би скільки на це не знадобилося часу. Якщо такий чоловік візьметься змінювати свою дружину, то він не зупиниться, допоки не досягне досконалості.

Був такий випадок, коли одна жінка не могла визначити, до якого типу темпераменту вона належить, але коли її запитали, якою вона була під час навчання у коледжі, вона геть змінилася на обличчі. До цього вона була скута, а тут її обличчя засяяло, і вона почала розповідати, що більшість її однолітків хотіли товаришувати з нею, і всі їй провіщали життєвий успіх. Проте під впливом хлопця, з яким вона зустрічалася і за якого згодом вийшла, вона почала змінюватися. Він мав темперамент з комбінацією «холерик/меланхолік». Коли вона писала йому листи, він підкреслював в них її помилки та відсилав їх назад для опрацювання. Він приходив додому та починав муштрувати її правописом або критикувати її легку життєрадісну вдачу як щось принизливе. А вона так сильно старалася йому догодити, що перетворилася на акторку, яка живе за його сценарієм. Чоловік мав добрі наміри, але він настільки придушив її особистість, що вона геть себе втратила. Через рішучість, організованість, цілеспрямованість, які притаманні комбінації «холерик/меланхолік», люди з таким поєднанням можуть наполегливо працювати над здійсненням своєї мети, зовсім не послабляючи зусиль із плином часу. Якщо людина рухається у правильному напрямку, то все чудово, але коли її наполегливість доходить до крайнощів, то вона робиться нестерпною.

Ще одним доповняльним поєднанням є комбінація «сангвінік/флегматик». Кращих друзів за людей, яким випало таке поєднання — суміш подвійної порції гумору та легкої вдачі, годі й уявити. Тепло та невимушеність їхньої вдачі приваблює людей, їхнє товариство завжди приємне. Флегматичність згладжує різку непередбачуваність сангвініка, проте інші його риси додають світлих тонів до флегматичних рис. Це поєднання найкраще підходить для роботи з людьми. На жаль, таке поєднання може виявлятися і в лінії, й у відсутності бажання чи цілеспрямованості, у намаганнях відсторонитися від усього, чого можна уникнути, а також у повному невмінні поводитися з грішми. Як і в будь-якому поєднанні, у цій комбінації є чудові сильні сторони та відповідні їм недоліки.

В. Протилежності

Ми розглянули природні та доповняльні поєднання, а тепер перейдімо до протилежностей. Коли в одній людині поєднуються риси сангвініка та меланхоліка або холерика і флегматика, тоді виникають очевидні внутрішні конфлікти. Дуже важко, коли в одній людині поєднується й інтроверт, і екстраверт, коли її погляд на життя є водночас і оптимістичним, і песимістичним. Із цих двох поєднань комбінація «сангвінік/меланхолік» є більш емоційною, оскільки в одній людині намагаються вжитися разом невеликі піднесення та падіння у настрої сангвініка та більш тривалі враження і травми меланхоліка. Така роз'єднаність особистості може стати причиною емоційних проблем. У таких поєднаннях типів, які природно не гармонують між собою, зазвичай один із типів є набутим. Через якусь вимушеність, через обставини, через намагання уникнути болю чи впоратися з якоюсь ситуацією людина набуває риси, притаманні іншому типові темпераменту.

Г. Інші фактори, які впливають на утворення особистості

Вплив на наше життя здійснюється з багатьох боків. Ми отримуємо у спадок етнічну приналежність, расу, стать, і все це якось на нас впливає, хоча всі ці чинники повністю поза нашим контролем. Наприклад, ваша належність до чоловічої чи жіночої статті має величезний вплив на ваше життя, особливо у сфері емоцій. Жінки зазвичай емоційніші за чоловіків. Навіть найвитриваліші жінки іноді можуть заплакати, а серед чоловіків є такі, які ніколи не плачуть. Навіть порядок нашого народження у сім'ї має на нас вплив. Наприклад, первістки зазвичай більш схильні до відповідального ставлення та перфекціонізму. Наймолодша дитина у сім'ї нерідко у своїй поведінці орієнтується на те, щоб подобатися людям. Наші батьки дали нам виховання, ми були сформовані певним чином, навіть якщо вони не мали такого свідомого наміру. Ми належимо до певної культури та суспільства, які диктують нам свої стандарти поведінки. Крім того, упродовж життя ми приймаємо рішення, які впливають на те, ким ми є.

Для того щоб підкреслити вашу унікальність, ми будемо вживати ще два терміни. Перший термін — це характер. Це те, ким ви є насправді. У Біблії в 1 Петра 3:4 ця складова людської особистості називається «захована людина серця». Ваш характер — це результат розвитку та змін вашого природного темпераменту під впливом виховання у дитячому віці, освіти, притаманного вам ставлення до життя, переконань, принципів і мотивів. Саме на роботу над характером спрямовуються ваші зусилля у християнському житті, щоб досягти більшої подібності до Бога.

Наступний термін — це особистість, під якою ми маємо на увазі зовнішній вияв нашого ества, наш образ, який ми проєктуємо на інших людей. Особистість людини може повністю збігатися з її характером, хоча може відрізнятися від нього. Усе залежить від щирості. Поведінка багатьох людей є не відзеркаленням того, якими вони насправді є, а лише виконанням певної ролі, в основі якої лежить їхнє уявлення про те, якими вони мають бути. Саме тому в житті багатьох людей можна побачити значну непослідовність — вони не можуть весь час міняти маски.

Д. Підсумок

Ви — особлива людина, яка має свої сильні та слабкі сторони. Якісь риси ви успадкували, якісь — взяли зі свого оточення, і під дією ваших рішень, вашого ставлення до життя, вашого бажання допускати Бога до роботи над вами всі ці риси з'єдналися в одне неповторне ціле. Ви — не безконтрольна жертва. Ви неповторна особа, створена Богом, щоб бути для цілого світу унікальним прикладом того, що Бог може зробити у житті однієї людини. Можливо, ви запитаете: «Що я маю робити з цією інформацією?» Ми сподіваємося, що завдяки цій інформації ви вільно зможете стати тим, ким Бог вас створив, і краще розумітимете людей, які вас оточують, щоб бути співчутливим побожним керівником, який завжди може допомогти.

II. ЯК ДОЛАТИ ВЛАСНІ СЛАБКОСТІ

Тепер, коли ви знаєте, у чому ви сильні та у чому слабкі, що робити далі? Здобуття інформації ніколи не може бути самоціллю. Отримавши нове розуміння своєї психології, ми повинні звернутися до Писання та подивитися, якими мають бути наші наступні кроки. Християнський психолог доктор Генрі Брандт дає таке визначення зрілої особистості: «Це особистість, здатна до досить об'єктивної самооцінки, завдяки чому вона аналізує і свої сильні сторони, і свої недоліки та має план роботи над своїми слабкостями».

Чесний аналіз власних слабкостей може показати вам, у яких сферах вашого життя вам потрібне помазання Святого Духа. Пам'ятайте один дуже важливий факт: якщо ви християнин, то ви не зобов'язані бути рабом своїх природних слабкостей. «А Богові подяка, що Він постійно чинить нас переможцями в Христі» (2 Коринтян 2:14). Бог створив вас з особливою метою, і завдяки Його силі ви станете тим досконалим посудом, який Він бажає використовувати.

А. Егоїзм — основа всіх недоліків

На схемі, що подається нижче, наводяться природні слабкості кожного типу темпераменту і кілька пов'язаних із ними гріхів.



Як ви бачите, основою, на якій ґрунтуються всі недоліки людей, є егоїзм. Увага лише до власних інтересів є джерелом неспокою, слабковільності, нестриманості, імпульсивності, ледачості, критиканства, боязкості та постійного відчуття пригніченості. Егоїзм був першим гріхом сатани, Адама та Єви, Каїна. Якщо досліджувати історію людства, можна побачити, що саме егоїзм є причиною, чому люди нелюдськи поведуться щодо інших. Усі болі та страждання у світі від самого початку людства і аж до 21-го століття існують через егоїзм.

Це явище може називатися по-різному: самолюбство, егоцентризм, самоспоглядання, уважне ставлення до себе тощо, але факт залишається фактом — фундаментальною слабкістю людини є егоїзм. У різних типах темпераменту егоїзм виявляється по-різному. Флегматик захищається від змін та залучення його до зовнішніх дій, щоб зберігати відчуття комфорту; сангвініку здається, що все у світі обертається навколо нього і всім аж не терпиться довідатися його думку; меланхолік без кінця намагається розібратися в собі, перевіряє кожну свою думку, кожен внутрішній порух; холерикові хочеться контролювати своє середовище та всіх людей навколо, тому що йому здається, що правда лише на його боці.

На схемі можна побачити, що егоїзм у сангвініків та холериків виявляється через гнів, а у меланхоліків та флегматиків — через страх. Це не означає, що у сангвініків ніколи не буває страху або що меланхоліки ніколи не гніваються, але у перших двох типів найчастіше трапляється гріх гніву, а в двох інших — гріх страху. Але коренем обох цих гріхів є егоїзм. Основна увага тоді звернена на те, чого **мені** хочеться, що **мені** потрібно, які в **мене** права.

Людині чи не найважче засвоїти цей принцип Господа Ісуса: «Хто душу свою зберігає, той погубить її, хто ж за Мене погубить душу свою, той знайде її» (Матвія 10:39). Коли людина досягає тієї миті в житті, коли вона вирішує повністю віддати своє життя Ісусові Христу, тоді Божий Дух зціляє її від егоїзму. Усе більше і більше віддаючи своє життя Христові та просячи Святого Духа повністю вас наповнювати, ви почнете приносити плід Духа: любов, радість, мир, довготерпіння, добрість, милосердя, віру, лагідність та здержливість. Ці риси витіснять ті негативні грані, які ви виявляли у своєму житті через ваш тип темпераменту. Здійснити справжні та безповоротні зміни у вашому житті може лише Святий Дух. Лише Він один може вкласти у вас дух прощення, яким ви визволитеся від гніву. Лише Він один є вірним та надійним, і Він може замінити ваші страхи на віру.

Упевнений, що серед вас немає жодного, який не розумів би, що чим більше ми наближаємося до Бога, тим менше буде у нас проблем з нашими слабкостями. Але я хотів би навести кілька конкретних прикладів та рекомендацій, які, як я сподіваюся, допоможуть вам краще розуміти, до яких активних заходів слід удатися, щоб почати змінювати свої слабкості.

Б. Організуємо Сашка Сангвініка

Сашко Сангвінік дуже хотів би змінитися, тому що йому подобаються нові ідеї та починання і тому що він щиро прагне подобатися людям та не робити нічого такого, що могло б їх образити. Але у нього є дві великі проблеми, які заважають йому здійснити необхідні зміни.

По-перше, попри всі свої добрі наміри він рідко дотримується намічених планів. У нього безліч відмовок, чому він не може зараз цього зробити. По-друге, через свою любов до доброго настрою та загальну привітність і захопливість він не може насправді повірити, що у нього є якісь значні хиби. Він не ставиться до себе з належною серйозністю.

Якщо ви бачите в цьому описі себе, то вам слід уважно дослухатися до того, що кажуть люди, які вас оточують, і молитися, щоб Бог показав вам ваші недоліки і дав духа стримання для роботи над ними.

Проблема: сангвініки занадто балакучі.

Спосіб усунення № 1: говорити вдвічі менше, ніж раніше.

Є дуже простий спосіб контролювати свою балакучість — відкидати кожну другу історію, яку вам хочеться розповісти. Вам буде прикро від того, що люди не почують стільки цінного, але не почувши, вони й не знатимуть про те, що втратили, тому все на краще. Ліпше, щоб людям було приємно від ваших розповідей, щоб їм не обридав ваш повний контроль над розмовою, навіть якщо ви й розповідаєте щось дуже цінне. А ще краще спробувати бодай раз взагалі нічого не казати, допоки вас прямо про це не попросять. Уважно ставтеся до людей, які вас оточують. Що ви бачите в них такого, чого не помічали раніше? Моліться про кожну людину в тому товаристві, де ви перебуваєте. Вивчіть напам'ять Приповіді 10:19: «Не бракує гріха в багатомовності, а хто стримує губи свої, той розумний».

Спосіб усунення № 2: скоротити свої коментарі до найсуттєвішого

Вам може подобатися яскраво все розписувати, але навчіться говорити по суті. Одна справа, коли ви десь у невимушеному товаристві; а коли ви спілкуєтеся з людьми на роботі, завжди кажіть лише необхідне і відразу зупиняйтесь.

Одна жінка-сангвінік якось вирішила спробувати новий підхід. Вона вирішила, що коли вона щось розповідатиме, а її перервуть посередині, вона не буде продовжувати свою розповідь, допоки її про це не попросять. Перше випробовування для неї настало під час групової подорожі автомобілем. Вона якраз розповідала цікаву історію, у якій було повно неочікуваних поворотів та напруженості, і тут водій попросив звернутися з мапою, щоб пересвідчитися, чи правильно вони їдуть. Наша подруга-сангвінік затамувала подих і стала чекати, коли її запитують, що ж було далі. Але ніхто так і не запитав... Можливо, після такого відчуваєш якесь приниження, але зате починаєш бачити все у правильному світлі.

Спосіб усунення № 3: припинити перебільшувати

Можливо, вам здається, що невеличкими перебільшеннями ви робите свою розповідь цікавішою, але інші люди сприйматимуть це за брехню, якщо ви не контролюватимете цю свою схильність. Наведемо ще один приклад.

Одна жінка пішла провідати свою подругу Софію Сангвінік. Не встигла вона зайти, як Софія вигукнула: «На нашій вулиці від лишаю скоро повиздихують усі собаки й кішки!» Уявіть собі десятки собак і кішок, які, випустивши останній подих, падають на вулиці. Але дочка Софії, яка була поряд у кімнаті, у розпачі почала хитати головою. Вона звела брови догори й сказала: «У нашої сусідки захворів кіт». Звісно, нічого цікавого в такій новині немає. Версія Софії була значно драматичніша, але далека від правди.

Не треба, щоб люди про вас казали: «Та звісно, це ж сангвінік, жодному його слову не можна йняти віри». Подумайте про те, що кажете. Чи точно ви розповідаєте. У Приповідях 12:22 сказано: «Уста брехливі — огида у Господа, а чинячі правду — Його уподоба». Що у Біблії сказано про правдомовність? Візьміть біблійну симфонію та знайдіть усі вірші, у яких говориться про обман. Виберіть щонайменше три вірші та вивчіть їх напам'ять. Читаючи Біблію під час духовних роздумів, відзначаєте всі ті місця, де сказано про правду чи правдивість. Завдяки цьому у вас щоразу під час читання Біблії буде нагадування про правду. А ще моліться та просіть Бога, щоб Його Дух Правди щоразу торкався вашого сумління, коли у вас виникає спокуса прикрасити правду.

Спосіб усунення № 4: уважно слухати

Не намагайтеся привернути до себе увагу всіх присутніх, а натомість змусьте себе зосередитися на комусь одному. Спробуйте підштовхнути іншу людину до розмови. Не розповідайте історію, а

краще поставте кілька запитань. У Приповістях 23:19 сказано: «Послухай, мій сину, та й помудрій». Ви й самі здивуєтеся, коли побачите, скільки можна здобути мудрості, якщо просто слухати, що кажуть інші. Постановіть собі, що ви будете вислуховувати, не перебиваючи, принаймні одну людину щодня, особливо дбаючи про те, щоб вислуховувати своїх близьких: дружину або чоловіка, дітей, колег. Ваша важливість для цих людей не зменшиться, якщо ви менше говоритимете. До вас ставитимуться з особливою любов'ю завдяки вашому вмінню вислухати. А ще ви зможете з почутого щось навіть узяти для себе!

Ми показали вам кілька способів усунення однієї невеличкої слабкості у житті сангвініка. Тепер вам слід переглянути, які ще слабкості були вказані вище, і якщо вони є у вашому житті, то скласти собі перелік кроків для їх подолання, запитати поради в інших людей, подивитися, що сказано в Біблії, помолитися та твердо собі постановити, що ви розробите чіткий план та почнете запроваджувати якісь зміни. Будьте готові зробити крок упокорення та попросити іншу людину, щоб вона слідувала за тим, як ви виконуєте свій план. Це нелегко, але Богові це до вподоби.

В. Підбадьормо Мишка Меланхоліка

Меланхолік — це посібник з вивчення контрастів. Його піднесення — це найвищий політ, а пригнічення — найглибша безодня. Йому подобається досліджувати різні типи темпераментів, оскільки отримана інформація допомагає йому в його безперервному самоаналізі, але разом із тим він і відштовхує такі дослідження, бо йому здається, що теорія виявиться надто простою, надто зрозумілою, занадто поверховою, а тому і не точною. Він не бажає, щоб на нього вішали ярлики, тому що він вважає себе за неповторну, складну, навіть собі не до кінця відому людину, яку, звісно, неможливо віднести до якоїсь загальної групи.

Є люди, які проводять семінари, де пояснюються типи темпераменту. На таких семінарах учасників іноді просять розділитися на групи відповідно до того типу темпераменту, який в людини є основним. Меланхолікам це не подобається, бо їм не хочеться «бавитися в ігри». Але коли вони все ж збираються в окрему групу, в них відкриваються очі! Усі вони акуратно підсовують стільці до столу, у кожного з них у вбранні немає нічого непродуманого чи зайвого, серед них нема нікого, хто забув би ручку, і всі вони з підозрою ставляться до всіх інших у групі. Вони озираються навколо та аналізують інших учасників групи, і в них немовби вмикається світло — вони починають розуміти, що у світі *існують* люди, подібні до них.

Один чоловік якось розповідав, що такий момент істини став переламним у його сімейному житті. Його дружина сангвінік. Вона вже двічі йшла від нього і була готова піти знову. Йому здавалося, що всі їхні проблеми спричинені її легковажним ставленням до життя і ще тим, що їй вдалося переманити дітей на свій бік навіть попри те, що за 28 років шлюбу вона не спромоглася стати доброю господинею.

А коли він потрапив у групу, де були самі меланхоліки, він був вражений тим, що навколо нього за столом сидять його клони. Він розповідав: «У ту мить я відразу побачив, що саме мусила споглядати моя дружина всі ці роки. В обличчях інших я побачив своє власне віддзеркалення. Так, там були і глибина, і серйозність, але поряд із ними — зарозумілість та цілковита відсутність гумору. Того вечора я прийшов додому та попросив у дружини вибачення за те, що я цілих 28 років був для неї невблаганним суддею. Вона розплакалася і сказала: „Я вже не сміла навіть сподіватися, що ти коли-небудь побачиш себе очима інших. Слава Богові!“. В одну мить у його шлюб прийшло зцілення.

Проблема: меланхоліки легко переходять у пригнічений стан

Спосіб усунення № 1: зрозуміти, що похмурі люди нікому не до вподоби

Іноді буває важко зрозуміти, радіє меланхолік чи сумує, оскільки бурхливий вияв емоцій йому не притаманний, а життя — серйозна (іноді аж до гнітючості серйозна) справа. Шумність та маніпулятивність холерика здаються меланхоліку чимось образливим, але він не бачить того, як сам маніпулює іншими через зміни свого настрою. Коли інші починають розуміти, що його засмучує, вони намагаються зробити все, щоб лише не спровокувати його пригніченого стану. У кращому випадку такі делікатні стосунки виявляються важкими, а загалом люди намагаються за будь-якої можливості уникати контактів з меланхоліками.

Зрозумівши, який вплив на інших людей мають ваші зміни настрою, ви зможете почати працювати над покращенням ситуації. Так само, як сангвініку доводиться примушувати себе до організованості, ви маєте примушувати себе до життєрадісності. Похмурі люди нікому не до вподоби. Навіть якщо все складається так, що тільки вішайся, кому про це хочеться чути? З віком меланхоліки стають усе більше і більше тужливими. Вони вирішують, що їх всі розлюбили. Через постійні їхні скарги люди намагаються їх уникати, а вони це сприймають за доказ своєї правоти!

Отож, зрозумівши це, почніть усміхатися! Можливо, ви подумаете: «А чому усміхатися? Причин же немає». Якщо ви Божа дитина, то у вас є всі причини для того, щоб усміхатися. Усмішка зовсім не означає, що ви в захопленні. І зовсім не обов'язково, щоб вона була віддзеркаленням вашого настрою. Ви можете усміхатися, щоб цим послужити іншим людям. Ви можете усміхатися, тому що належите великому люблячому Богові. І що частіше ви усміхатиметесь, то щасливішим почуватимете себе! Усміхніться сьогодні хоча б кільком людям. Хіба було боляче? Ні. І платити за це нічого не треба.

Науковці проводили клінічні дослідження, в яких акторів просили зображати усмішку. Об'єктом дослідження був вплив таких усмішок на гормональну систему. Дослідники виявили, що навіть удавана нещира усмішка має корисний вплив на імунітет людини. Далі акторів просили хмуритися. Це мало негативний вплив на їхню імунну систему. Серед рекомендацій, які були складені в результаті проведеного дослідження, була така: до рецептів, які лікарі виписують своїм пацієнтам, включати кілька годин усмішок щодня. У Біблії сказано: «Серце радісне добре лікує» (Приповісті 17:22). Запишіть собі цю пораду у список щоденних справ!

Спосіб усунення № 2: не вишукувати неприємностей

Меланхолікам здається, що все стосується їх особисто, і тому вони часто вишукують проблеми. Меланхолікам особливо важко спілкуватися зі сангвініками та холериками, оскільки ті відразу кажуть що думають, навіть і не замислюючись про наслідки. А меланхолік наперед обмірковує кожну свою фразу, і йому здається, що так роблять усі навколо, тому-то він і вишукує глибинне значення у кожному слові навіть у невимушеному спілкуванні.

Коли ви, любий друже-меланхоліку, почнете розуміти, що у людей бувають різні типи темпераменту, з ваших плечей впаде великий тягар. Ви зрозумієте (можливо, вперше), що сангвініки та холерики зовсім не намагаються вам допекти. Вони про вас не так часто думають і точно не планують наперед, що мають сказати. Коли ви навчитеся оцінювати інших людей, зважаючи на риси їхнього темпераменту, а не свого, тоді зміниться ваш погляд на тих, хто навколо. Ви зможете усміхатися кожній людині та припините вишукувати проблеми.

Напевно, у вас у пам'яті зберігаються найдрібніші подробиці всіх бід, які довелося пережити від самого дитинства. І до всіх жажливих деталей різних трагедій, про які повідомляють в новинах чи які відбуваються десь поблизу, у вас теж неабиякий інтерес. Не збирайте ці неприємності. Цілком логічно припустити, що людина, яка витрачає багато душевних сил на думки про негативне, доволі легко може впасти у депресію. Вам потрібно спрямовувати свій розум до позитивного, і відразу, коли ви помічаєте, що ваша увага зосередилася на чомусь негативному, відкиньте цю недобру думку та замініть її позитивною. «Думку, оперту на Тебе, збережеш Ти у повнім спокої...» (Ісаї 26:3). «...Коли яка чеснота, коли яка похвала, думайте про це» (Філіп'ян 4:8).

Починайте вже зараз виробляти у собі звичку хвалити Господа. Чим більше часу ви будете проводити у вихвалянні Бога, у розмірковуваннях про Нього, у вдячності Йому, тим менше часу у вас залишиться для роздумів про негативне.

Спосіб усунення № 3: не поспішати ображатися

Якщо розібратися, то меланхолікам насправді подобаються образи, бо через них вони мають ще одну нагоду зосередитися на собі й на тому, наскільки всі до них несправедливі. Як правило, вони дуже уважні до образ. Якщо хтось не привітався з ними, вони впевнені, що це не просто так. Будь-який жарт інших людей сприймається ними як критичне зауваження.

Вам потрібно нагадувати собі про те, що зазначалося вище під час розгляду інших типів темпераменту. Більшість людей не має наміру якось навмисне вас образити.

А коли ви помічаєте за собою такі підозри, то можете зробити одне з двох. Або сказати: «Я не дам своїй уяві таке зі мною чинити» — і почати думати щось добре, що зробила для вас людина, яку ви підозрюєте, чи навіть хтось інший. Або, якщо сказати це вам заважко, просто піднести до Бога тиху молитву, в якій ви скажете, що прощаєте цю людину, а далі докласти особливих зусиль, щоб зробити щось приємне для свого кривдника. Скажіть цій людині якесь лагідне приємне слово, похваліть її за щось. Придумайте, що доброго їй зробити. Негативну думку слід замінити позитивним учинком.

Спосіб усунення № 4: шукати позитивні сторони

Меланхоліки збирають навіть ті критичні зауваження, яких ніхто не робив. Якщо вони почули своє ім'я, яке хтось назвав у іншому кінці приміщення, то для них це доказ того, що їх хтось обмовляє. У такій ситуації в сангвініків думка діаметрально протилежна — їм здається, що про них говорять щось добре. Вони переконані в правдивості старого прислів'я: «Поганої реклами не буває».

Розум меланхоліка — немов радіоприймач, який ловить хвилі на негативній шкалі. Але багато що можна змінити, якщо така людина навчиться бачити не тільки похмурі хмари, а шукатиме за ними проблиски сонця. Знаходьте найкраще в людях, а коли щось стається не так, дякуйте Богові за те, що вам доводиться переживати, та запитуйте у Нього, яку позитивну науку ви можете взяти для себе. «Хто ж надію складає на Господа, буде блаженний» (Приповісті 16:20).

Г. Зробімо Хому Холерика людянішим

Сангвініки вважають свої слабкості дріб'язковими, меланхоліки — глибокими й безнадійними, а холерики відмовляються вірити, що в їх поведінці може бути щось образливе для інших. Вони виходять з того, що завжди мають рацію, а тому цілком природно, що вони не здатні допустити навіть думки про те, що десь у чомусь помиляються.

Наприклад, під час одного семінару, присвяченого сімейному життю, на якому обговорювалися типи темпераменту, один чоловік-холерик рішуче вийшов наперед, розмахуючи надрукованими матеріалами та вигукуючи «Усі ці сильні сторони у мене дійсно є, а от слабкостей — жодної!» За ним стояла його невеличка дружина-флегматик. Вона лише хитала головою, але не наважувалася нічого сказати. «Крім того, те, що тут називається слабкостями, — це ніякі не слабкості. От візьміть хоч це слово — «нетерплячість». Та у мене б ніколи навіть і не з'являлося б цієї нетерплячості, якби всі робили те, що я їм кажу і коли я їм кажу!» І з усією серйозністю він підсумував: «Це не у мене нетерплячість — це інші не роблять того, що мали б».

У цьому головна причина всіх проблем холерика і головна перешкода, яка заважає виправитися. Він завжди вміє пояснити, чому якісь його слабкості є насправді не його недоліком, а провиною інших. Якщо холерика вдасться переконати в тому, що його вдача робить спілкування з ним доволі важким, то він швидше за інших візьметься до виправлення, оскільки йому притаманні цілеспрямованість та рішучість у подоланні всього, що він вирішив подолати.

Як і під час розгляду інших типів темпераменту, ми зараз візьмемо якусь одну проблему та запропонуємо вам, брате холерику, кілька думок, як її подолати.

Проблема: холерики не знають, як поводитися з людьми

Спосіб усунення № 1: вправлятися у терпеливості

У Якова 1:2–3 сказано приблизно так: «У вашому житті повно труднощів та спокус? Тоді радійте, бо тоді, коли важка путь, з'являються можливості для розвитку терпеливості. Нехай вона зростає, а ви не намагайтеся викрутитися зі своїх проблем». Який прекрасний біблійний текст для холериків, яким хочеться, щоб все було по-їхньому **вже зараз**, і які намагаються позбутися всього, що їм не до смаку. Холерики нетерплячі від природи, але цей недолік можна подолати, якщо вони зрозуміють, що в них є ця проблема.

За однаковий час холерики здатні досягти більше, ніж люди з іншими типами темпераменту, і їм важко зрозуміти, чому інші за ними не встигають. Холерикам здається, що спокійні люди якісь тупі, а ненастирливі — слабкі. Вони судять інших з позиції сили та самовпевненості, і тому люди здаються їм неповноцінними.

Ви, любий брате, маєте дивитися на інших людей очима Христа і розуміти, що Він створив кожную людину неповторною, а вам Він дав завдання навчитися з терпеливістю ставитися до інших.

Спосіб усунення № 2: не давати порад, поки не попросять

Холерику постійно кортить виправляти помилки, і йому здається, що всі, хто переживає якісь проблеми, залюбки послухають його поради. Він почуває, що мусить давати вказівки всім, хто потребує якоїсь допомоги, — і не важливо, чи просили його про таке. Якщо ви справді мудра людина, то будете шукати можливості, як донести до інших свої поради у такий спосіб, щоб вони їм не стали посеред горла. Є добре правило: не давати порад, якщо про це не просять. У Приповідях 16:23 сказано: «Серце мудрого чинить розумними уста його, і на уста його прибавляє навчання». Справді мудра людина завжди виявлятиме обережність у тому, як і коли вона дає поради. У Приповідях сказано ще й таке: «Дехто говорить, мов коле мечем, язик же премудрих то ліки» (Приповіді 12:18). Навіть якщо ви маєте якусь владу чи авторитет (включаючи роль батька) і це ваше становище передбачає необхідність щось радити, то слідкуйте, щоб порад було не рясно.

Коли вам здається, що треба щось порадити, помоліться та попросіть Бога наповнити ваше серце любов'ю до людини, якій ви хочете допомогти, і старайтеся не говорити нічого без Божої любові. Просіть у Бога мудрості, щоб знати, як і що сказати. Коли люди розуміють, що ви їм щось радите

не тому, що вважаєте себе розумнішим та кращим за інших, а тому, що вам щиро небайдуже, вони вас послухають та приймуть пораду.

Спосіб усунення № 3: виявляти більше людяності

Якось проводилося опитування, в якому люди мали зазначити, які риси інших людей викликають у них найбільшу відразу. Найчастіше зазначалась любов до керування іншими. Нікому не подобається «командири». Потім тих самих людей просили зазначити свої власні негативні риси, і жоден з опитаних не вказав «командирства». Яка дивина! Нікому з нас не подобаються «командири», але серед нас, як виявляється, «командирів» і нема. Висновок тут очевидний: люди, які наслідують на інших, бачать себе не так, як ті, хто їх оточує. Таким «командирам» і «начальникам» здається, що вони роблять іншим послугу і всі мають бути їм за це вдячні.

Холерик мислить стрімко, він упевнений, що є правильним, а що — ні, і тому він відразу висловлює те, що йому спадає на думку, не переймаючись тим, як інші сприймуть його слова. Його більше турбують справи та досягнення, а не почуття інших людей. Йому здається, що він просуває корисну справу, а інші сприймають його якимось деспотом.

Вивчіть напам'ять 1 Петра 3:8: «Нарешті ж, будьте всі єдинодумні, спочутливі, братолюбні, милосердні, покірливі». Повертайтеся до цього вірша та розмірковуюйте над ним і щодня аналізуйте свої вчинки, поставивши собі п'ять запитань, які наводяться далі.

- 1) Що я приніс сьогодні — згоду чи розбрат?
- 2) До кого я сьогодні виявив співчуття?
- 3) До кого я сьогодні поставився по-братньому?
- 4) Чи виявляв я сьогодні добросердя хоч у чомусь?
- 5) Чи виявлялась у всіх моїх сьогоднішніх учинках чемність та покірливість?

Виробляйте у собі чуйність до тих людей, які вас оточують. Чуйність — це вміння сприйняти справжні почуття інших людей та відповідним чином відгукуватися на них. Дізнайтеся, що відчувають та думають інші, а зокрема те, чи вважають вони вас деспотичною та напосідливою людиною. Просіть, щоб Бог відкрив ваше серце до інших людей.

Спосіб усунення № 4: припинити сперечатися та спричиняти проблеми

Холерик упевнений у тому, що він правий, а тому йому подобається вести за собою у битви розгублених і невпевнених — і виходити переможцем. Показати, що інші помилялися, — це улюблена справа холерика, до якої він береться з особливим завзяттям. Йому до вподоби суперечки та сварки. Незалежно від того, навіщо роздмухуються проблеми — через серйозне намагання чогось досягти чи просто заради розваги, ця схильність є вкрай негативною. У Приповістях 20:3 сказано: «Слава людині, що гнів покидає, а кожен глупак вибухає». Дослідіть Книгу Приповістей, звертаючи увагу на ті місця, де сказано про суперечки та сварки (у тексті можуть бути вжиті синоніми). Коротко підсумуйте, що сказано у кожному вірші. Далі проаналізуйте своє життя. Чи подобається вам сперечатися? Чи є люди, які досі гніваються на вас через те, що ви сперечалися з ними? Складіть список цих людей. Попросіть вибачення у кожного з них. Знайдіть людину, перед якою ви будете щотижня звітувати про те, чи сперечалися ви з іншими. Просіть, щоб Бог приніс смирення у ваше життя та забрав від вас дух суперечок.

Коли ви почнете застосовувати ці поради у своєму щоденному житті, ви самі здивуєтесь, наскільки поміняється ставлення інших людей до вас. Але майте на увазі, що люди не завжди повірять у те, що ви бажаєте змінитися, навіть якщо ваше бажання щире. Вам постійно потрібно буде це доводити своїми вчинками. Але ви зможете цього досягти силою Святого Духа, а не власними зусиллями. І пам'ятайте, що це лише одна сфера вашого життя. Уважно шукайте свої інші слабкості та запитуйте про них в інших людей. А потім складайте план з їх подолання.

Д. Умотивуймо Філіпа Флегматика

У кожному типі темпераменту сильні сторони мають відповідні слабкості. У Філіпа Флегматика сильні сторони виявляються доволі стримано, і так само не надто помітно виявляються його слабкості. Хома Холерик виставляє свої сильні сторони перед усіма, а тому його недоліки теж добре помітні. А у Філіпа Флегматика всі найліпші та найгірші риси добре сховані. Часто флегматикам здається, що вони не здатні нікого образити, бо в них така тиха та доброзичлива вдача. Можна навіть сказати, що найсильніша сторона флегматика — це відсутність якихось очевидних недоліків. Він не вибухає гнівом, не впадає у депресію, не робиться клоуном. Він просто стоїть на місці без усякого завзяття, без переживань і тривог, без бажання приймати якісь рішення.

Проблема: флегматики здаються ледачими

Спосіб усунення № 1: навчитися брати на себе відповідальність за своє власне життя

Флегматику дуже легко дати іншим людям керувати його життям, відсторонившись від будь-якої відповідальності. Про таке ставлення до життя є навіть притча. Пам'ятаєте розповідь про господаря, який роздав своїм слугам різну кількість талантів, і про чоловіка, який, отримавши один талант, закопав його у землю? Як відреагував господар по поверненні? За своє життя відповідаєте ви самі, і Бог зажадає від вас звіту, як ви його прожили. Не приймати рішень — це **рішення**. І ви за нього відповідаєте перед Богом. Бог поклав на вас певні обов'язки, і Він бажає, щоб ви їх старанно виконували.

Пропонуємо вам запитання для особистої оцінки.

- 1) Коли вам дається нове завдання, ви виконуєте його швидко і з завзяттям чи неохоче шукаєте, де для нього знайдеться вільне місце у вашому розкладі?
- 2) Чи плануєте ви свою роботу наперед, щоб виконати її якомога швидше та в найефективніший спосіб?
- 3) Чи намагаєтеся ви заощадити цінні хвилини, швидко йдучи до роботи, чи завжди пересуваєтеся повільно?
- 4) Після виконання завдання вам цікаво взятися за нову справу чи перепочити?
- 5) Коли ви виконуєте завдання, кому ви найперше стараєтеся догодити — Господу чи своєму працедавцю?
- 6) Коли ви працюєте, чи проходите ви ще одну милу, щиросердно віддаючи сили на виконання кожного завдання?
- 7) Чи йде у вашій роботі кожна хвилина на те, щоб зробити успішним вашого роботодавця?

Спосіб усунення № 2: не відкладати на завтра те, що можна зробити сьогодні

Схильність до зволікання — це проблема, поширена і серед меланхоліків, і серед флегматиків, але з різних причин. Меланхолік не здатен почати працювати, допоки у нього не буде саме тих інструментів, які йому потрібні для праці, та впевненості в тому, що він зможе все зробити ідеально. А флегматик ніяк не може взятися за справу, тому що насправді він її не бажає робити. У нього є схильність до ледачості, і він зволікає, щоб якомога довше не братися за роботу. Його девіз: «Ніколи не роби сьогодні того, що можна відкласти на завтра».

А Бог закликає нас до завзятості. У Приповістях 12:27 сказано: «Не буде ледачий пекти свого полу, а людина трудяща набуде маєток цінний». Тут сказано про людину, яка через лінь не здатна навіть приготувати впольовану їжу. А людина трудяща цінує все те, що їй дав Бог, і використовує це собі на добро. Один з найцінніших дарів, які Бог нам дав, — це дар часу. Часу у вас не більше і не менше, ніж у всіх інших людей, і Бог каже нам, щоб ми цінували його. Щоб використовували його розумно.

У 1 Царів 13 оповідається сумна історія про безіменного пророка, якому Бог довірив особливу місію. Коли пророк вже майже її виконав, він зупинився відпочити під деревом. І саме тоді сатана почав його спокушати. Спокуса прийшла у вигляді іншого християнина, іншого пророка, який сказав: «Ходімо, перепочинеш у мене, пообідаємо разом». Прочитайте цю історію і знатимете, що сталося з тим чоловіком.

Складіть перелік тих справ, які ви відклали на потім. Запишіть їх у свій календар і починайте виконувати їх вже **ЗАРАЗ**. Розкажіть іншому братові про свої наміри та попросіть його, щоб він дзвонив вам та розпитував про успіхи. Постарайтеся зробити так, щоб ви самі могли подзвонити і повідомити про виконання справи **ще до того**, як він зателефонує вам. Запитайте дружини, що слід зробити вдома. Що ви колись обіцяли дітям і так і не зробили? З якими справами, виконання яких від вас бажає Бог, ви зволікаєте? Схиліться на коліна та просіть Божого прощення. Благодійте Його допомогти вам виконати все зараз. Відкладений на потім послух — це непослух. А непослух — це гріх.

Спосіб усунення № 3: підштовхувати себе

Флегматиків потрібно мотивувати зовні, їх треба підштовхувати, але вони на це ображаються. Ця суперечність часто стає причиною конфліктів, особливо в сім'ї. Якщо ви бачите, що такі конфлікти виникають у вас удома, на роботі чи в служінні, то вам потрібно навчитися ініціативності. Не чекайте, поки вас попросять щось зробити. Дивіться, що треба зробити, — і робіть! На це піде чимало часу, тому що для вас це суттєва зміна — перехід від пасивності до активності. Вам потрібна духовна ініціатива, за якою підуть пошуки можливостей для її практичного застосування в житті.

Пропонуємо кілька порад.

- Прокидайтеся раніше за інших, щоб проводити час усамотнення з Богом, поки інші ще сплять.
- Просіть, щоб Бог скеровував вас через Своє Слово.
- Регулярно вивчайте напам'ять вірші з Біблії та розмірковуйте над ними.
- Складіть собі молитовний список та моліться за ним.
- Відведіть час на піст.
- Подивіться, що потрібно поремонтувати у вашому помешканні, і зробіть це.

Це лише початок, але це та основа, з якої потрібно починати, якщо ви бажаєте досягти успіху. Не відкладайте на потім. Беріться до справ вже зараз! Коли ви навчитеся ініціативності, починайте шукати інші шляхи для удосконалення та працюйте над собою!

ПІДСУМОК

Ви бачите, що на кожну проблему у Бога є відповідь в Його Слові. Ми вибрали лише по одному недоліку у кожному типі темпераменту, щоб показати, яким чином його можна подолати. Перед вами стоїть завдання проаналізувати власне життя у світлі того, про що ми говорили, вибрати ті сфери, які, на вашу думку, потребують покращення, і знайти ті способи усунення проблем, які пропонуються в Біблії. Якщо ви побачили проблему, але не знаєте, як діяти, то запитайте поради у мудрої людини. Цілком можливо, що такою мудрою людиною виявиться хтось із вашої сім'ї! Запишіть усе те, що вам треба зробити, і беріться за роботу в силі Святого Духа!

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.