

ЯК УЖИВАТИСЯ З ЛЮДЬМИ

Чотири типи темпераменту, частина 3

ВСТУП

Сподіваюся, що ви вже почали відчувати успіх, який з'являється через Божу працю у тих сферах, де ви бачили свої слабкості. І ви, напевно, побачили, що розуміння різних типів темпераменту допомагає не лише оцінити себе, але й зрозуміти інших. Коли завдяки розумінню чотирьох типів темпераменту у нас з'явиться розуміння того, що відбувається у нашій власній особистості, перед нами відкриється новий світ позитивних людських стосунків. Ми можемо брати вивчені принципи та застосовувати їх на практиці.

I. СИЛЬНІ СТОРОНИ У ВЗАЄМИНАХ

Якщо вам випало вести за собою інших — у власній сім'ї, в церкві або на роботі, — старайтеся давати людям такі доручення, які вони могли б відмінно виконати. Пам'ятайте ось про що:

А. Сангвінікам найкраще вдається:

- виявляти ентузіазм у підході до людей;
- захопливо висловлювати думки;
- спілкуватися в ситуаціях, коли на них звернена вся увага групи людей.

Б. Холерикам найкраще вдається:

- виконувати завдання, в яких потрібно швидко приймати рішення;
- правильно поводитися в ситуаціях, у яких потрібно відразу діяти та чогось досягати;
- працювати у тих сферах, де потрібні строгий контроль та влада.

В. Меланхолікам найкраще вдається:

- бути уважними до деталей та глибоко мислити;
- вести записи, складати таблиці, схеми та діаграми;
- аналізувати проблеми, які виявляються заважкими для інших.

Г. Флегматикам найкраще вдається:

- справлятися з дорученнями, в яких потрібні розмірковування та єдність;
- правильно діяти «в бурях», де всім потрібне заспокоєння;
- виконувати щоденні обов'язки, які іншим здаються нудними.

II. ПОТРЕБИ У ВЗАЄМИНАХ

Ми всі можемо чогось навчитися від інших. Ніколи не слід уважати когось іншого нижчим за себе, ні на кого не можна дивитися з презирством. Бог бажає, щоб ми вчилися чогось, зважаючи на сильні сторони інших, та допомагали іншим в їхніх вадах. Не намагайтеся зробити усіх людей своєю копією. Розмаїття створив Бог. Поважайте інших людей та допомагайте їм. Нижче подано кілька важливих принципів щодо кожного типу темпераменту.

А. Сангвінік

1. *Зрозумійте, що сангвінікам важко довести справу до кінця*

Будьте реалістичні. Їм подобаються нові ідеї, нові справи, але їм майже не вдається закінчити почате. Цю слабкість особливо важко зрозуміти меланхолікам, тому що в них є глибока внутрішня потреба закінчувати все, що вони почали робити, і їм здається, що всі мають ставитися до справ так само. За дітьми-сангвініками потрібно постійно наглядати, щоб вони виконували те, що їм було доручено. Вони легко відволікаються на стороннє, але це в них відбувається ненавмисно, тому не опускайте руки. Не доробляйте справи замість них, тому що цим ви лише утверджуватимете їх у цій слабкості, і скоро вони зрозуміють, що якщо погано виконувати доручення, то їх ніхто ні про що не проситиме.

Дорослі сангвініки — це просто великі діти. Якщо вам потрібно керувати ними, то ваші вказівки завжди мають бути чіткими та однозначними. І ви маєте слідувати за тим, як вони працюють, аж поки не зможете довіряти, що вони щоразу будуть доробляти роботу.

2. *Усвідомлюйте те, що вони говорять, спершу не подумавши*

Меланхоліки не можуть уторопати, як узагалі можна відкрити рота, не знаючи наперед, що збираєшся сказати. Сангвініки розтуляють рот, щоб дізнатися, що саме вони хочуть сказати. Це не намагання виявити необдуманість, воно у них відбувається саме собою.

3. *Зрозумійте, що їм подобається різноманітність і гнучкість*

Якщо їм доручити рутинну, нудну роботу, то вони не зможуть максимально використати свої здібності. Їм подобається, коли весь час стається щось нове.

4. *Допомагайте їм не братися за більше, ніж вони здатні виконати*

Сангвініки часто беруть на себе надмір обов'язків, тому що щось нове викликає у них захоплення. Їм також важко сказати «ні». Допомагайте їм оцінювати дорогоцінний час та братися лише за те, що вони спроможні виконати. Але пам'ятайте і про те, що їм потрібна *невелика* стороння діяльність. Не примушуйте їх залишити все.

5. *Не чекайте від них того, що вони пам'ятатимуть про зустрічі чи будуть пунктуальними*

Навіть якщо вони планують прийти раніше, у них завжди стається щось непередбачуване. Якщо вони вчасно вийдуть, то виявиться, що вони щось забули і треба повернутися. Якщо у вашій сім'ї, команді чи в групі є сангвініки, то допомагайте їм вести календар, в якому вони відзначатимуть заплановані події та зустрічі, та попрацюйте з ними над розвитком пунктуальності.

6. *Хваліть їх за будь-які досягнення*

Їм дуже важко триматися у рамках однієї справи, а тому їм потрібно весь час хвалити, щоб вони не кинули діло. Похвала потрібна для людей з усіма типами темпераменту, але для сангвініків потрібно подвоїти зусилля.

7. *Пам'ятайте, що сангвініки — це люди обставин*

Обставини на них впливають значно сильніше, ніж на людей інших типів темпераменту. Їхні емоції то підносяться догори, то падають донизу залежно від того, що відбувається навколо. Коли ви зрозумієте, наскільки швидко можуть змінюватися їхні почуття, тоді навіть випадки їхньої істерії у вас не викликать надмірної реакції.

8. *Прийміть той факт, що сангвініки можуть з гумором поставитися до того, про що іншим було б незручно зізнатися*

Сангвініки люблять розповідати історії про свої помилки, тому не треба під час слухання казати їм, як можна було б цих помилок уникнути.

9. *Ставайтесь до їхньої дитячості з радістю*



Вони люблять забави, люблять подарунки. Життя для них таке захопливе! Нехай ця їхня риса скрасить і ваше життя.

10. Пам'ятайте!

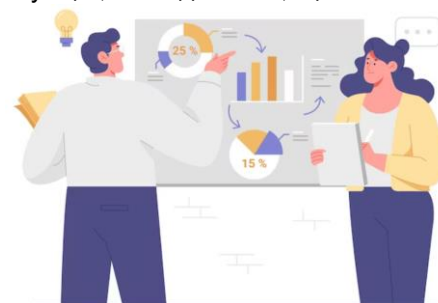
Сангвінікам добре даються ті справи, які вимагають прямого контакту з людьми, — з них виходять агенти з роботи з персоналом, рекламники, мотиватори тощо.

Б. Холерик

1. Визнайте, що вони природжені лідери

Найперше, що необхідно зрозуміти в стосунках з холериками, — це те, що вони природжені лідери, що сама їхня природа підштовхує їх до керування та контролю. Вони не флегматики, які дозріли до важливого рішення підкорити весь світ. Вони не меланхоліки, які виробили детальні плани та наполегливо взялися за їх виконання. Вони не сангвініки, які нарешті вирішили-таки взятися за справу. Холерики — це люди, які народилися з бажанням вести за собою та з любов'ю до керування. Коли ви зрозумієте їхню природу, наповнену позитивними рисами, які іноді доходять до крайнощів, то вас не будуть дивувати чи ображати їхні намагання всім керувати.

Холерики дуже завзяті, і тому тим, хто хоче щось їм заперечити, доводиться виявляти таку саму рішучість та завзяття. Це не означає, що ними рухає бажання, щоб їхнє неодмінно було зверху. Просто вони здатні швидко побачити логічну відповідь у більшості ситуацій, і їм здається, що всі так само швидко готові прийняти «правильне рішення». Коли ви зрозумієте, за яким принципом працює їхнє мислення, ви зможете з твердістю відстоювати свою думку, і вони з повагою поставляться до такої позиції. Якщо ви дозволите холерикові на вас тиснути та примушувати вас до тих чи інших дій, то він це робитиме постійно.



2. Наполягайте на двобічному обміні думками

Через схильність холериків до контролю іншим людям буває важко відстоювати своє бачення того, як має здійснюватися діяльність чи складатися план на майбутнє. Якщо ви маєте шлюб з холериком, то вам слід наполягати, щоб у вашій сім'ї був двобічний обмін думками. «Наполягати» — це сильне слово, але у спілкуванні з холериком необхідно саме наполягати, інакше він просто глузуватиме з того, що вам потрібно щось із ним обговорювати, і просто даватиме вам відповіді та вказівки. Тим жінкам, чиї чоловіки є холериками, можна порадити уважно вислухати чоловіка, подякувати йому за сказане та попросити три хвилини на висловлення власних думок і почуттів. Зазвичай чоловік уважно вислухає, що скаже жінка, якщо вона говоритиме чітко, лаконічно, впевнено й твердо, але доброзичливо.

3. Знайте, що вони не мають наміру образити

Холерики відразу висловлюють те, що вони думають, не зважаючи на почуття інших людей, і тому часто їхні слова виявляються образливими. Якщо ми будемо пам'ятати, що холерик не має наміру образити, що він просто говорить усе, що в нього на думці, то нам легше буде сприймати його миттєві зауваження та не засмучуватися через них.

4. Намагайтеся розділяти сфери відповідальності

Щоб уникнути неприємностей та не поступатися своєю позицією, вам потрібно обговорити з холериком, за що відповідатиме він, а за що ви. Холерики хочуть бачити чіткий план і не бояться роботи, але якщо їхні обов'язки окреслені не надто чітко, у вас виникатимуть конфлікти.

5. Зрозумійте, що холерики не співчутливі

Оскільки холериків цікавлять дійсність та практичність, то зазвичай у них немає схильності до співчутливого ставлення до хворих та слабких. Їм легше відвернутися і не помітити емоційних потреб, які виникають в інших людей. І це не тому, що вони ниці чи жорстокі; просто вони не здатні відчувати те, що переживають ті, кому погано. Звісно, холерику слід працювати над удосконаленням своєї емоційної взаємодії з іншими людьми, але вам у спілкуванні з ним краще не сподіватися на чудо.

6. Зрозумійте, що холерики відчують дискомфорт, коли не контролюють ситуацію

Особливо це стосується невимушених зустрічей та дружніх зібрань. Їм не подобається просто балакати — їхня присутність на таких заходах конче мусить мати якусь мету. Якщо можливо, то

покладайте на них якісь обов'язки з організації чи проведення таких зустрічей. Так і вам може бути якась користь, і вони почуватимуться комфортніше.

7. Пам'ятайте!

Хома Холерик зможе стати прекрасним керівником, чудовим адміністратором або директором, і якщо потренується, то й керівником групи. Він добре справляється із завданнями, для виконання яких потрібно організувати роботу інших людей.

В. Меланхолік

1. Пам'ятайте про те, що меланхоліки чутливі та схильні до образ



Одна з найбільших переваг, які дає знання різних типів темпераменту, — це відчуття полегшення, яке приходить, коли з'являється розуміння, чому інша людина чинить так чи інакше. Сангвінікам та холерикам, які схильні не замислюючись говорити те, що у них на думці, важливо знати, що меланхоліки дуже чутливі та вразливі, що їх легко образити.

Ця сама чутливість є й позитивною рисою, оскільки через неї меланхоліки мають багату, глибоку, емоційну вдачу, але коли вона доходить до крайностей, то вони робляться схильними до образ. Коли ви зрозумієте, що людині, з якою вам доводиться мати справу, притаманний тип меланхоліка, то особливо слідкуйте за своїми словами та гучністю голосу, щоб вам не довелося спілкуватися з пригніченою людиною. Якщо помічаєте, що над людиною збираються темні хмари, то щиро перепростіть і спробуйте пояснити, що у вас є схильність зашвидко висловлювати зауваження, добре не подумавши.

2. Зрозумійте, що меланхоліки запрограмовані на песимізм

Без глибокого розуміння меланхоліків важко побачити, що песимістичний погляд на життя — це їхня стандартна позиція. Це позитивна риса, тому що завдяки їй вони здатні подивитися вперед та побачити проблеми, які не помітили б люди з іншими типами темпераменту. Але коли вона доводиться до крайності, тоді в меланхоліка, здається, взагалі зникають із життя щасливі моменти.

3. Навчіться правильно поводитися під час депресій

Це особливо важливо, якщо ви мешкаєте з меланхоліком, схильним до депресій. Слідкуйте за ознаками депресії. Слід розуміти, що людині в такій ситуації потрібна допомога. Не намагайтеся її розвеселити. Заохочуйте її до того, щоб вона розповіла про свої почуття. Ніколи не кажіть, що проблеми, які ця людина переживає, — це пусте.

Зараз ми відведемо кілька хвилин на розгляд дев'яти повелінь, виконання яких наповнить наше серце радістю. Якщо вам доводиться мати справу з людиною, схильною до депресії, то ці повеління можуть стати для неї джерелом перемоги. Їх можна знайти у 1 Хронік 16:8–11, а також у Псалмі 104(105):1–4.

- Дякуйте Господу
- Кличте Ім'я Його
- Серед народів звіщайте про вчинки Його
- Співайте Йому, грайте Йому
- Говоріть про всі чуда Його
- Хваліться святим Його Іменням
- Хай тішиться серце шукаючих Господа
- Пошукуйте Господа й силу Його
- Лице Його завжди шукайте

4. Хваліть меланхоліків щиро та з любов'ю

Оскільки меланхоліки не впевнені в любові інших людей, вони з підозрою ставляться до компліментів, які їм роблять. Сангвінікам так хочеться почути на свою адресу добрі слова, що вони можуть навіть образи сприйняти за компліменти, а меланхоліки нерідко компліменти сприймають за

образи. Ще одна причина, з якої вони можуть сумніватися у щирості невимушеного підбадьорливого слова, полягає у тому, що вони все завжди аналізують, і люди — особливо веселі — викликають у них недовіру. Їм здається, що за компліментом завжди мусить бути якийсь прихований мотив. Але водночас їм дуже хочеться, щоб їх визнавали. Через цю їхню внутрішню суперечність дуже важко буває сказати меланхоліку щось позитивне, щоб він при цьому не надумав чогось іншого, чого не було навіть у намірах. Якщо ви це знатимете, то зможете робити меланхолікам щирі, тихі, лагідні компліменти та не засмучуватися, коли вам у відповідь відкажуть: «А що ви насправді хотіли цим сказати?»

5. *Прийміть той факт, що меланхолікам іноді потрібна тиша*

Якщо ви сангвінік, то, можливо, ви й не здогадуєтесь, що меланхолікам до вподоби тихі моменти. Їм дуже подобається вглядатися в далечінь, вдихати свіже повітря, міркувати при світлі місяця.

6. *Намагайтеся дотримуватися розумного графіка*

Найважливіша частина життя будь-якого меланхоліка — це його розклад. Йому необхідно знати, куди він іде, коли та навіщо. Не намагайтеся внести спонтанність у його життя. Він засмутиться, якщо щось відбуватиметься не за його графіком.

7. *Зрозумійте, що акуратність для меланхоліка — це необхідність*

Якщо хочете засмутити меланхоліка, то найлегший спосіб для цього — це порозкидати речі по всій хаті або офісу, а потім не могли нічого знайти. Навіть якщо ви сангвінік, намагайтеся, щоб у вас було все впорядковано. Позбирайте та поскладайте речі, а коли закінчите чимось користуватися, відразу кладіть на місце.

8. *Допомагайте їм не перетворюватися на рабів у сім'ї (особливе нагадування для чоловіків, чий дружини є меланхоліками)*

Меланхоліки — перфекціоністи, а тому їм важко змиритися з тим, що якісь справи можуть виконуватися гірше, ніж вони вважають за потрібне. І через це матері-меланхоліки нерідко самі роблять або переробляють усі хатні справи, перетворюючись на сімейних рабів. Заохочуйте свою дружину до того, щоб вона вчила дітей допомагати у справах і трохи понизила свої стандарти відповідно до їхніх здібностей.

9. *Пам'ятайте!*

Пан Меланхолік любить займатися справами, які вимагають уваги до деталей. Він може стати чудовим бухгалтером, у нього добре виходить дослідницька робота, а для складання детальних планів його допомога буде незамінною. Якщо вам потрібно скласти календар служіння на наступний рік, попросіть меланхоліка зі своєї команди.

Г. Флегматик

1. *Зрозумійте, що флегматиків потрібно напряму спонукати до дії*

Батькам-холерикам дуже важко зрозуміти дитину-флегматика. Холерики мають внутрішню мотивацію, усе навколо вони сприймають як кроки до своєї мети, і їм неможливо досягнути, як у дитини може не бути мотивації і при цьому не бути розумових вад. Холерик ототожнює розумові здібності зі своїм способом мислення, і через це може постійно пригнічувати флегматика, перетворюючи його на невдачу.

Флегматики — це найжиттєрадісніші, найспокійніші люди, але їм потрібний позитивний стимул. Їм потрібно, щоб їх заохочували, підбадьорювали, допомагали встановлювати цілі. Добре, коли це роблять батьки або партнери у шлюбі. Зрозумівши особливості темпераменту флегматика, ми побачимо, що їм потрібно прямо спонукати до дії. Незалежно від того, з ким ми маємо справу: з дитиною, з дружиною або чоловіком, з колегою, з найнятим робітником тощо — ми можемо флегматика надихати, заохочувати, спрямовувати, а не принижувати, судити чи придушувати його поривання.

2. *Допомагайте флегматикам встановлювати цілі та винагороджуйте за досягнення*

Флегматики здатні до встановлення цілей, але їхня природа заважає їм думати наперед, якщо можна цього уникнути. Навчаючись жити та працювати з флегматиками, ви почнете розуміти, на які величезні досягнення вони здатні, якщо



спочатку відвести час на те, щоб допомогти їм установити цілі, а далі пояснити, чим буде корисне те чи інше досягнення.

3. Не сподівайтесь на ентузіазм

Сангвінікам і холерикам хочеться, щоб усі з завзяттям реагували на все, що вони кажуть, а коли з боку флегматиків немає очікуваного інтересу, вони можуть образитися. Коли ж ми зрозуміємо, що природі флегматиків не притаманна збудливість, то нам буде значно легше змиритися з тим, що люди з таким типом темпераменту не починають скакати від радості, почувши нову ідею.

4. Зрозумійте, що відкладання справ на потім — це їхня форма тихого контролю

Через те, що флегматики часто опиняються в тіні бурхливої діяльності своїх друзів-холериків, зволікання стає для них інструментом захисту. Цим тихим способом вони показують свою волю. Навчіться розпізнавати цю ознаку.

5. Змушуйте їх приймати рішення

Флегматики здатні до прийняття рішень, але часто вони йдуть шляхом найменшого спротиву та дозволяють іншим вирішувати, що і де має робитися. Вони намагаються уникнути будь-яких конфліктних ситуацій і тому зазвичай не розгойдують човна. У товариському спілкуванні такий шлях золотої середини нікому не заважає, а нерідко навіть і вітається. Проте у випадку, коли доводиться жити з флегматиком, важливо, щоб він приймав хоча б якусь частину рішень.

У шлюбі або в команді флегматика потрібно примушувати хоча б до обговорення та допомоги у вирішенні різних питань. Якщо ви людина, яка звикла лише свою думку вважати правильною, то вам потрібно віддати флегматику повний контроль над певними сферами та зовсім у них не втручатися. Нерідко причина, з якої флегматики не приймають ніякого рішення, полягає в тому, що вони знають, що все одно буде зроблено так, як захоче хтось інший. Щоб спонукати їх до рішучих дій, треба передати їм віжки та бути готовим прийняти наслідки. Це дуже важкий крок для холерика, тому що він одразу помічає, що йде не так, і йому хочеться схопитися і все виправити. І якщо таке відбудеться кілька разів, флегматик просто відмовиться щось вирішувати та відсторониться від будь-якої лідерської діяльності.

6. Не ліпіть усі звинувачення до купи

Флегматики тихі, їм подобається, щоб все залишалось, як є, і тому вони легко стають мішенями для звинувачень, які на них ліплять представники інших типів темпераменту. Холерики нерідко приймають поспішні рішення, які приводять до катастрофічних результатів, і, якщо поряд є флегматик, вони всю вину скинуть на нього. Проаналізуйте свою поведінку, щоб побачити, чи не перекидаєте ви свої провини на інших.

Навіть якщо флегматики приймуть такі звинувачення, ця тактика є руйнівною для їхньої самооцінки, вона змушує їх відсторонюватися від спілкування з вами та спонукає їх до того, щоб триматися якомога далі від будь-якої відповідальності в майбутньому.

7. Заохочуйте флегматиків брати на себе відповідальність

Сангвінікам треба утримуватися від того, щоб брати на себе занадто багато обов'язків, тому що на все у них не вистачить сил і часу. Холерики мусять навчитися не починати керувати всім навколо. А флегматики уникають відповідальності за будь-що, навіть попри те, що їм властиві адміністративні здібності та вміння знаходити спільну мову з іншими. З огляду на цей їхній талант до примирливого керівництва їм треба спонукати до прийняття обов'язків. Флегматики стають чудовими керівниками, але часто вони відхиляють пропозиції щодо службового росту, тому що інші їх переконали у тому, що вони не здатні до чогось більшого.

Якщо вони вам кажуть «ні», не приймайте їхню першу відмову, а продовжуйте демонструвати впевненість у їхній здатності до керівництва. Хіба може бути кращий голова, президент, король, ніж той, з яким легко знайти спільну мову, який не приймає поспішних рішень, який може стати посередником у проблемах між людьми?

8. Пам'ятайте!

Флегматики мають величезний потенціал до керівної роботи. Вони стають прекрасними директорами та керівниками груп. Крім того, вони є хорошими радниками.

ПІДСУМОК

Ми дізналися, що Бог не зробив нас усіх однаковими. Кожен із нас неповторний. Павло каже, що ми маємо досліджувати себе та пізнавати, якими дарами нас обдарував Бог, які слабкості Він хоче, щоб ми перемогли у своєму житті власним вольовим рішенням та Його силою. Павло порівнює нас із тілом, де Христос — Голова, а ми — члени.

Кожного з нас Бог створив не таким, як усі інші, щоб кожен міг виконувати свою роль. Одних Він зробив так, щоб вони були ногами : рухалися, керували, досягали — це, наприклад, холерики. Інших Він зробив так, щоб вони були розумом: глибоко обмірковували, відчували, записували — це, наприклад, меланхоліки. Ще інших Він зробив так, щоб вони були руками: служили, розрівнювали, пом'якшували — це, наприклад, флегматики. А ще інших Він зробив так, щоб вони були ротом: говорили, навчали, заохочували — це, наприклад, сангвініки.

«Та нині Бог розклав члени в тілі, кожного з них, як хотів» (1 Коринтян 12:18).

Кожен тип темпераменту потрібен для загального функціонування цього тіла. Кожна частина має виконувати свою роль, і коли між ними є єдність, тоді з'являються гармонійні результати. А Головою повинен бути Христос. Він Той, хто дає єдність. Він Той, хто дає ефективність та співчутливість нашим діям. Він Той, хто дає нам надприродну силу Святого Духа для життя відповідно до того потенціалу, з яким Він створив кожного з нас. Не переживайте, самі ви цього ніколи не зможете. Але самим вам і не треба цього робити.

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

- Відведіть достатньо часу, щоб поміркувати про тих людей, з якими ви найбільше буваєте разом на роботі та вдома. Виберіть для цього аналізу щонайменше п'ять осіб. Спробуйте визначити, який тип темпераменту є основним для кожної з них. У більшості людей якийсь один тип є панівним, проте він доповнюється рисами, які притаманні іншим типам. ☐
- Складіть список цих людей і поряд з кожним іменем укажіть відповідний тип темпераменту. Далі біля кожного імені запишіть щонайменше три кроки, які ви можете зробити для покращення взаємин з цією людиною. Визначте, які їхні вчинки або виявлення яких рис ви будете заохочувати та як саме будете виявляти повагу до їхнього типу темпераменту. Сміливо використовуйте будь-які ідеї з цієї лекції. ☐
- Упродовж найближчого місяця зосередьте увагу на цих людях та покращенні взаємин із ними. Навчіться цінувати особливості їхнього темпераменту та намагайтеся зрозуміти, як Бог по-особливому використовує кожного з нас. ☐