

СКРЫТЫЕ РЕЗЕРВЫ ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ

ФЛОРЕНС ЛИТТАУЕР

Что же во мне такого особенного?

Об этом может спросить каждый из Вас. Ответ очень простой: все со страниц «Скрытых резервов вашей личности» Вы узнаете о том, какие же мы, все-таки, удивительные существа. Кто-то из Вас выяснит, что по типу темперамента он:

- веселый, спонтанный, жизнерадостный сангвиник, или,
- задумчивый, преданный, упорный меланхолик, или,
- деловой, обаятельный и надежный холерик, или
- дружелюбный, терпеливый, удовлетворенный флегматик,

или, может быть, он смесь вышеперечисленных типов темперамента.

Кроме этого, Вам представится возможность узнать, как извлечь максимальную пользу из своих индивидуальных, богом данных особенностей, для создания гармоничных отношений с другими людьми. Или же, пользуясь словами автора: «Если мы знаем, кем являемся на самом деле, почему поступаем именно так, а не иначе, то начинаем понимать себя, совершенствуем свою личность и учимся понимать, как жить и строить свои отношения с другими».

После того, как Вы научитесь выявлять свои положительные качества, то и качества других будут казаться вам более ценными.

«Скрытые резервы Вашей личности» предоставляют Вам возможность стать такими, какими Вы всегда мечтали стать на самом деле.

Содержание

ОТ АВТОРА	4
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	5
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ	5
1. Каждый человек индивидуален	6
2. Психологический тест определения типа личности	11
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	16
СОКРОВИЩА ЛИЧНОСТИ	16
3. Больше жизнерадостности рядом с популярным сангвиником ..	21
4. Приведите себя в порядок рядом с идеальным меланхоликом ...	35
5. Обратите внимание на свои эмоции	49
6. Больше подвижности и действия рядом с энергичным холериком	53
7. Расслабьтесь рядом с миролюбивым холериком	64
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	77
ФОРМИРУЕМ ЛИЧНОСТЬ ПО-НОВОМУ	77
8. Сделаем популярного сангвиника более организованным	79
9. Пусть идеальный меланхолик станет более жизнерадостным ...	94
10. Успокойте энергичного холерика.	105
11. Расшевелите миролюбивого флегматика!	118
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ	128
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, ПО КОТОРЫМ ПОСТРОЕНА ВАША ЛИЧНОСТЬ	128
12. Сколько людей - столько рецептов.	129
13. Человек не признает ограничений	135
14. Единство и борьба противоположностей.	142
15. Научитесь отличать людей друг от друга!	149
16. Как наладить взаимоотношения с другими людьми?	154
ЧАСТЬ ПЯТАЯ	169
МОГУЩЕСТВО ЛИЧНОСТИ	169
17. Источник силы Ваших способностей	170
ПРИЛОЖЕНИЕ: Расшифровка терминов к тесту на определение типа личности	173

ОТ АВТОРА

Двадцать пять лет назад один из моих приятелей обратил мое внимание на книгу Тима ЛаГейя (Tim LaHaye) под названием «Сдерживаемый на тормозах темперамент». В ней меня сразу же захватило описание четырех типов темперамента личности, которые различал Гиппократ еще в четвертом веке до н.э. На страницах книги я как будто бы читала свою собственную характеристику, а потом и характеристику моего супруга. Мной овладело такое чувство, будто бы автор тайно знает о нас все, несмотря то, что мы никогда с ним не виделись и не были знакомы. После этого, я и в самом деле, захотела поговорить лично с этим зорким наблюдателем. Не прошло и года, как мы преподавали на одних и тех же курсах. Тим оказался именно таким, каким я его и представляла, подвижным и зажигательным, именно он вдохновил меня и впредь заниматься типами темперамента личности.

В главах книги «Скрытые резервы вашей личности» я обобщила свой многолетний опыт психологического консультирования и преподавал Бельской работы. Свою работу я посвящаю Тиму Лагерю, который был моим первым наставником. И мне остается только согласиться с его мыслью, которую он выразил в одном из своих писем, адресованных мне: «С тех пор, как была написана моя книга, я все больше и больше убеждаюсь в том, что четыре типа темперамента личности дают наилучшее объяснение человеческому поведению».

Я от всего сердца благодарю тебя, Тим, за поддержку!
Флоренс Литтауер.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ НА
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ВАШЕЙ
ЛИЧНОСТИ**

**БЫСТРЫЙ МЕТОД САМООЦЕНКИ
(САМОАНАЛИЗА)**

Каждый человек индивидуален

Все мы хотели бы стать лучше. Наше воображение переносит нас в фантастический мир Грез, в котором мы мгновенно превращаемся в красноречиво и изящно изъясняющуюся, притягательную внешне, уникальную личность. Нет больше косноязычия, заикания, бляения, ошибок и блужданий во тьме; мы высказываемся легко и непринужденно, притягиваем и увлекаем за собой, завораживаем и вдохновляем. Но, увы, как правило, фантастический фильм грез заканчивается очень быстро и мы, с удивлением, еще некоторое время, смотрим на пустой экран, после чего выключаем свой телевизор грез и уже наяву размышляем над тем, какими бы хотели видеть себя на самом деле. Размышляя, ломаем себе голову над тем, почему же некоторым в этой жизни достаются главные роли, которые играютя ими так самоуверенно, и почему мы сами так обделены? Вследствие этих невеселых раздумий мы быстренько записываемся па какие-то первые, подвернувшиеся под руку, курсы по усовершенствованию личности, которые обещают нам, что за двадцать четыре часа сделают из нас гения; изучаем там какой-то метод самооценки, силой которого превращаемся почти что в полубога; а если, случайно, еще и попадаем на какую-то душещипательную лекцию, то и, вообще, появляется ощущение, что чудесное будущее уже наступило. Переполненными надеждами, мы отправляемся в этот путь и разочарованными возвращаемся домой. Ну, никак не подходит нам портрет того волнующего воображение, пленительного, способного типа, который был выставлен перед нами в качестве примерного образца. Оказывается, что мы совершенно другие, с другими желаниями, другими способностями - мы не можем поступать так, как поступает он.

*Сколько людей, столько же и различий
между ними*

Если бы мы, вдруг, в качестве совершенно одинаковых яиц теснились друг возле друга в плетеной корзинке, то огромная курицанаседка по истечении определенного количества дней могла бы высидеть нас для того, чтобы мы потом превратились в элегантных курочек или смелых петухов. Сколько людей, столько же и рождается хороших и плохих качеств, нет магического заклинания, которое сотворило бы для нас всех чудо. До пор, пока мы не осознаем свою индивидуальную сущность, до тех пор будем удивляться тому, как это возможно, что участники одних и тех же курсов, которые слушаю ли одного и того же преподавателя на протяжении одного и того же времени, достигают совершенно разного результата.

Через увеличительное стекло «Скрытых резервов нашей личности» мы сможем рассмотреть себя как индивидуальную смесь четырех основных темпераментных типов личности для того, чтобы рассмотреть, наконец, свое самое настоящее, самое глубокое внутреннее «Я», прежде, чем попытаться изменить в нем то, что видно снаружи.

Суть заключена внутри

Когда Микеланджело готовился изваять скульптуру Давида, он долго искал соответствующую мраморную глыбу, отлично зная, что качество сырья определяет красоту и совершенство готового изделия. Форму камня можно изменить, но нельзя изменить его внутреннюю структуру.

Каждое его произведение искусства уникально потому, что художник, даже при большом желании, не способен был найти две одинаковые глыбы мрамора. Напрасно бы он принес еще один кусок из одной и той же глыбы, результат все равно оказался бы другим.

Все мы отличаемся друг от друга

Вместе со своим рождением мы привезли с собой в этот мир такой, необходимый нам на жизненном пути багаж, который отличает нас от остальных братьев по разуму. С течением лет, окружающая среда формировала, выравнивала и шлифовала нас. Когда мы думали, уже, что изделие готово, всегда находился кто-то, кто приходил и формировал нас дальше. Конечно, же, было время, когда все восхищались нами и ласкали нас, в другой раз высмеивали, осуждали или, вообще, не замечали нас. Рожденные вместе с нами индивидуальные особенности являются сырьем для собственного монумента. Одна каменная глыба состоит из гранита, другая из мрамора, третья из алебастра, попадаетея и песчаник. Породу камня изменить нельзя, можно изменить только его форму. Точно так же обстоят дела и с человеком. Некоторые черты украшают нашу каменную глыбу как блестящий золотой таллер, другие же загрязняют его сияющую белизну. Жизненные обстоятельства, степень интеллигентности, национальность, материальное состояние, окружение, влияние родительского дома, в совокупности все это может оказать влияние на нашу личность, но заложенный исходный материал изменить не возможно.

Наша истинная сущность заключена в нашем темпераменте, а личность это халат, в который мы облачаем ее. Утром я смотрю на себя в зеркало, и вижу в нем бледное лицо, обвисшие, всклоченные волосы и полноватую фигуру. Такая я на самом деле. Но, прибегнув к помощи косметического набора, я рисую себе ярко цветущее лицо, фен и щипцы придают моим волосам пышность, а платье хорошего покроя скрывает излишнюю полноту. Я могу украсить свою личность, однако, изменить ее сущность так и не смогу никогда.

Было бы совсем неплохо, если и Вы познакомитесь, наконец, сами с собой и узнаете:

*из чего мы состоим,
кем являемся на самом деле,
почему реагируем именно так, а не иначе,
каковы наши сильные качества и как можно еще больше усилить их,
каковы наши слабые качества, и как можно изжить их.*

Все это возможно! «Скрытые резервы нашей личности» откроют Вам секрет, как нужно исследовать собственную личность, как еще больше отшлифовать свои положительные качества и как искоренить отрицательные качества. Если мы знаем, кем являемся на самом деле и почему поступаем именно так, а не иначе, то уже начинаем понимать сами себя, начинаем понимать собственную личность и учимся понимать как жить и строить свои отношения с другими. Нам не нужно копировать других, надевать яркую одежду, повязывать более модный галстук, или, не дай бог, «плакаться», что нам достался не тот «камень». Из имеющегося исходного материала мы попытаемся извлечь максимально возможно, лучшее.

Прибегнув к помощи современной техники, можно изготовить достоверные копии известных произведений искусства, на полках лучших сувенирных магазинов выстроены в ряд огромное количество барельефов известных политиков и исторических личностей. Копий много, но оригинал всего лишь один.

С чего начнем?

У кого еще не было синдрома Микеланджело? Кто еще не смотрел на других людей, как на сырой материал, из которого умелой рукой можно было бы высечь монумент? Кто еще ни разу не думал о ком-то, что из него можно сотворить что-то стоящее, если бы он только прислушался к Вам? Но, сгорают ли от желания тот другой выслушать Ваши мудрые советы?

Если бы существовала возможность переkreить другого человека по-новому, то на сегодняшний день я и мой муж, мы оба были бы уже идеальными, потому, как с самого начала наших отношений мы постоянно пытались «перекраивать» друг друга. Очень скоро я убедилась в том, что, в принципе, мы имеем все шансы построить счастливую семейную жизнь, вот только Фреду нужно воспринимать жизнь немного свободнее и жизнерадостнее. Он же, в свою очередь, любой ценой хотел, чтобы я была более собранной и более организованной. Во время нашего свадебного путешествия выяснилось, что даже в способах употребления винограда мы не можем придти к общему знаменателю!

Раньше для меня этот способ выглядел так: я всегда ставила

рядом с собой на тарелке огромную, охлажденную гроздь винограда, и отщипывала от нее, откуда попало по одной виноградинке. Пока я не вышла замуж, я и понятия не имела, что существует другой «виноградный способ». У меня и в мыслях даже не было, что для маленьких радостей, также, писаны инструкции по их применению. Во время нашего медового месяца я сидела на летней террасе бермудской дачи, забвенно любуясь морским пейзажем и рассеянно пощипывая виноград. Я и не заметила, как Фред напряженно следит за моим беспорядочным поглощением фрукта.

- Ты любишь виноград? - вдруг заговорил мой муж.

- Обожаю!

- Тогда, наверняка, тебя заинтересует, как правильно его нужно кушать. Эта фраза, конечно, же, вывела меня из состояния прострации и я произнесла вопрос, который впоследствии регулярно звучал между нами:

- Что я сделала не так?

- Каждому известно, как нужно кушать виноград. Нужно отделить от грозди маленькую веточку, вот так! Произнося это, он достал свои кусачки для ногтей, заботливо отделил от грозди одну веточку и с удовлетворенной улыбкой положил ее передо мной.

- И что, от этого она будет вкуснее? - спросила я.

- Речь не об этом, а о том, что вся гроздь, таким образом, сохранит свою аппетитную форму. Так как ты ешь, это беспорядочное пощипывание, и оно полностью нарушает внешний вид. Ты только посмотри, что ты натворила! Эти голые черенки, торчащие отовсюду! Ты испортила зрелище.

Я огляделась вокруг на закрытой от мира террасе, но нигде не обнаружила карауливших в засаде судей, которые только того и ждали, чтобы вынести свой обвинительный приговор за порчу зрелища.

- И кого же это интересует? - вырвалось у меня потому, что я еще не знала, что Фреду нельзя говорить ничего подобного. Мой бедный супруг побагровел и обреченно вздохнул:

- Меня, и этого достаточно.

Фред считал, что каждая мелочь имеет значение, я же пришла в этот мир для того, чтобы полностью перевернуть порядок вещей с ног на голову. Он, конечно же, с готовностью спешил мне на помощь, я же, того, чтобы оценить его жизненную мудрость, попыталась перечеркнуть его намерения, и коварным образом перетянуть его на сторону своих убеждений. Фред многие годы пытался искоренять мои ошибки, я же, в свою очередь, пыталась привести в порядок его недостатки, но усилия каждого из нас были тщетными.

До того, как мне попала в руки книга Тома ЛаГайя, которая и открыла мне глаза на то, что мы оба вытворjali. Мы не понимали, что отличаться друг от друга, это не обязательно плохо. Тогда же я узнала о себе, что являюсь по существу своему жизнерадостным

сангвиником, который любит веселье и смех, и суету; Фрэд же идеальный меланхолик, приверженец серьезной и упорядоченной жизни.

Дальше мы уже вместе изучали типы темпераментов и обнаружили, что в каждом из нас есть еще что-то от напористого холерика, который никогда не ошибается и знает все лучше всех. Разве удивительно, что мы никак не могли примириться друг с другом? того, что мы были противоположными личностями с противоположными интересами, но, в добавок ко всему, мы оба еще и твердо верили, что каждый из нас прав. Так может ли быть такой брак счастливым?

С огромным облегчением мы узнали о том, что все-таки есть надежда, что мы сможем понять темперамент друг друга и воспринять индивидуальность личности своего партнера. Жизнь наша изменилась, и мы все чаще и чаще обращались к исследованиям типов темперамента, читали лекции и писали статьи на эту тему. Двадцать пять лет работы, опыт преподавания на курсах, психологическое консультирование и ежедневное наблюдение за людьми, все это осело и нашло себе пристанище на страницах «Скрытых резервов Вашей личности». Эта книга в легкой и забавной форме откроет Вам один из разделов психологии, после изучения которого Вы будете вполне способны:

1. проанализировать свои сильные и слабые стороны, выявить свои положительные качества и искоренить отрицательные;
2. понять остальных людей и увидеть, что их отличие от Вас не делает их плохими.

В первую очередь, нужно ясно увидеть сырой, исходный материал, или же нашу основоположную сущность, поэтому на следующих страницах мы изучим те основные типы или темпераменты личности, которые были описаны Гиппократом две с половиной тысячи лет назад.

Повеселимся с любимчиком публики сангвиником, излучающим жизнерадостность и оптимизм. Погрустим рядом с идеальным меланхоликом, который во всем стремится к безукоризненному порядку. Получим вдохновение от энергичного холерика, прирожденного лидера. И, наконец, расслабимся в присутствии миролюбивого флегматика, воспринимающего жизнь в полной гармонии с ней. Кем бы мы ни были на самом деле, у каждого из них мы можем чему-то научиться.

Психологический тест определения типа личности

Инструкция: на стр.18-19 в каждой строчке Вы найдете четыре, следующих друг за другом, термина. Крестиком нужно пометить тот термин, который Вы считаете для себя наиболее характерным. Идентичным образом нужно пройти все сорок строк, следите за тем, чтобы в каждой строчке обязательно было по одному крестику.

Если, вдруг, Вы не уверены в том, какое качество из указанных свойственно именно Вам, то лучше спросите об этом у своего супруга, супруги, друга, или же подумайте над тем, что бы Вы ответили на этот вопрос в детстве.

Расшифровка перечисленных терминов приведена в Приложении с пояснением терминов, начинающемся на 205 странице. Проконтролируйте выбранные Вами ответы!

СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

- | | | | |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> Авантюрист | <input type="checkbox"/> Приспособленец | <input type="checkbox"/> Оживленный | <input type="checkbox"/> Аналитик |
| 2. <input type="checkbox"/> Упорный | <input type="checkbox"/> Игривый | <input type="checkbox"/> Убедительный | <input type="checkbox"/> Миротлюбивый |
| 3. <input type="checkbox"/> Покорный | <input type="checkbox"/> Жертвенный | <input type="checkbox"/> Коллективист | <input type="checkbox"/> Волевой |
| 4. <input type="checkbox"/> Предупредительный | | <input type="checkbox"/> Взвешенный, | <input type="checkbox"/> Соревнующийся |
| <input type="checkbox"/> Обязательный | | | |
| 5. <input type="checkbox"/> Ободряющий | <input type="checkbox"/> обдуманный | <input type="checkbox"/> игрок | |
| 6. <input type="checkbox"/> Смирный | <input type="checkbox"/> Почтительный | <input type="checkbox"/> Сдержанный | <input type="checkbox"/> Деловитый |
| 7. <input type="checkbox"/> Планомерный | <input type="checkbox"/> Чувствительный | <input type="checkbox"/> Самодостаточный | <input type="checkbox"/> Взрывной |
| 8. <input type="checkbox"/> Уверенный в себе | <input type="checkbox"/> Спокойный | <input type="checkbox"/> Решительный | <input type="checkbox"/> Вдохновляющий |
| 9. <input type="checkbox"/> Приверженец | <input type="checkbox"/> Естественный | <input type="checkbox"/> Пунктуальный | <input type="checkbox"/> Сдержанный |
| <input type="checkbox"/> порядка | <input type="checkbox"/> Услужливый | <input type="checkbox"/> Прямолинейный | <input type="checkbox"/> Оптимист |
| 10. <input type="checkbox"/> Всживый | <input type="checkbox"/> Преданный | <input type="checkbox"/> Шутливый | <input type="checkbox"/> Энергичный |
| 11. <input type="checkbox"/> Смелый | <input type="checkbox"/> Восхитительный | <input type="checkbox"/> Дипломатичный | <input type="checkbox"/> Щенетильный |
| 12. <input type="checkbox"/> Веселый | <input type="checkbox"/> Настойчивый, | <input type="checkbox"/> Культурно | <input type="checkbox"/> Сознательный |
| | <input type="checkbox"/> упорный | <input type="checkbox"/> образованный | |
| 13. <input type="checkbox"/> Идеалист | <input type="checkbox"/> Независимый | <input type="checkbox"/> Нейтральный | <input type="checkbox"/> Поощряющий, |
| | | | <input type="checkbox"/> стимулирующий |
| 14. <input type="checkbox"/> Общительный | <input type="checkbox"/> Способный к при- | <input type="checkbox"/> Едкий, | <input type="checkbox"/> Отрешенный |
| | <input type="checkbox"/> нятию решений | <input type="checkbox"/> ироничный | |
| 15. <input type="checkbox"/> Примиряющий | <input type="checkbox"/> Музыкальный | <input type="checkbox"/> Активный | <input type="checkbox"/> Компанейский |
| 16. <input type="checkbox"/> Внимательный | <input type="checkbox"/> Неутомимый | <input type="checkbox"/> Разговорчивый | <input type="checkbox"/> Понимающий |
| 17. <input type="checkbox"/> Умеющий | <input type="checkbox"/> Лояльный | <input type="checkbox"/> Лидирующая | <input type="checkbox"/> Бодрый |
| <input type="checkbox"/> слушать | | <input type="checkbox"/> личность | |
| 18. <input type="checkbox"/> Удовлетворенный | <input type="checkbox"/> Командующий | <input type="checkbox"/> Составляющий | <input type="checkbox"/> Хорошенький, |
| | | <input type="checkbox"/> списки,пишуций | <input type="checkbox"/> привлекательный |
| | | <input type="checkbox"/> памятки | |
| 19. <input type="checkbox"/> Максималист | <input type="checkbox"/> Приятный | <input type="checkbox"/> Успешный | <input type="checkbox"/> Популярный |
| 20. <input type="checkbox"/> Жизнерадостный | <input type="checkbox"/> Отважный | <input type="checkbox"/> Воспитанный | <input type="checkbox"/> Уравновешенный |

СЛАБЫЕ КАЧЕСТВА

21. <input type="checkbox"/> Лицо-маска	<input type="checkbox"/> Стеснительный	<input type="checkbox"/> Вздорный	<input type="checkbox"/> Повелительный
22. <input type="checkbox"/> Недисциплини- рованный	<input type="checkbox"/> Бесчувственный	<input type="checkbox"/> Безразличный	<input type="checkbox"/> Злопамятный
23. <input type="checkbox"/> Скрытный	<input type="checkbox"/> Обидчивый	<input type="checkbox"/> Противобор- ствующий	<input type="checkbox"/> Повторяю- щийся
24. <input type="checkbox"/> Мслочный	<input type="checkbox"/> Робкий	<input type="checkbox"/> Забывчивый	<input type="checkbox"/> Беспощадно прямолинейный
25. <input type="checkbox"/> Нетерпеливый	<input type="checkbox"/> Неуверенный	<input type="checkbox"/> Нерешительный	<input type="checkbox"/> Перебивающий на полуслове, не умеющий слушать
26. <input type="checkbox"/> Непопулярный, отталкивающий	<input type="checkbox"/> Незаинтересо- ванный	<input type="checkbox"/> Непредсказуемый	<input type="checkbox"/> Недружелюбный нелобезный
27. <input type="checkbox"/> Упрямый	<input type="checkbox"/> Безсистемный	<input type="checkbox"/> Самодовольный	<input type="checkbox"/> Попустительный
28. <input type="checkbox"/> Серый	<input type="checkbox"/> Непунктуальный	<input type="checkbox"/> Непасытны	<input type="checkbox"/> Нерешительный
29. <input type="checkbox"/> Вспыльчивый	<input type="checkbox"/> Бесцельный	<input type="checkbox"/> Спорщик	<input type="checkbox"/> Отстраненный
30. <input type="checkbox"/> Наивный	<input type="checkbox"/> Безинициативный	<input type="checkbox"/> Неистовый	<input type="checkbox"/> Пофигист
31. <input type="checkbox"/> Обеспокоенный	<input type="checkbox"/> Отшельник	<input type="checkbox"/> Помешанный на работе	<input type="checkbox"/> Завистник- популист
32. <input type="checkbox"/> Сверхчувстви- тельный	<input type="checkbox"/> Бестактный	<input type="checkbox"/> Боязливый	<input type="checkbox"/> Болтливый
33. <input type="checkbox"/> Скептик	<input type="checkbox"/> Рассеянный	<input type="checkbox"/> Властный, деспотичный	<input type="checkbox"/> Подавленный
34. <input type="checkbox"/> Последова- тельный	<input type="checkbox"/> Замкнутый	<input type="checkbox"/> Нетолерантный	<input type="checkbox"/> Равнодушный
35. <input type="checkbox"/> Неряшливый	<input type="checkbox"/> Капризный	<input type="checkbox"/> Ворчливый	<input type="checkbox"/> Манипули- рующий
36. <input type="checkbox"/> Медлительный	<input type="checkbox"/> Упорный	<input type="checkbox"/> Эгоцентрист	<input type="checkbox"/> Недоверчивый
37. <input type="checkbox"/> Отшельник	<input type="checkbox"/> Гордец	<input type="checkbox"/> Ленивый	<input type="checkbox"/> Крикливый
38. <input type="checkbox"/> Вялый	<input type="checkbox"/> Мнительный	<input type="checkbox"/> Вспыльчивый	<input type="checkbox"/> Рассеянный
39. <input type="checkbox"/> Мстительный	<input type="checkbox"/> Беспокойный	<input type="checkbox"/> Отказывающийся	<input type="checkbox"/> Импульсивный
40. <input type="checkbox"/> Соглашатель	<input type="checkbox"/> Критикан	<input type="checkbox"/> Изворотливый	<input type="checkbox"/> Непостоянный

ВЕДОМОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Теперь перенесите крестики из теста в соответствующие строчки Ведомости результатов теста. Просуммируйте количество крестиков в каждом столбце и запишите полученную цифру напротив каждого столбца в графе «Сильные качества итога:». Например, если вы поместили на тесте крестиком термин «Авантюрист», то перенесите его к аналогичному термину в Ведомость результатов! Внимание! В ведомости результатов теста мы изменили порядок размещения терминов, определяющих качества личности.

Сильные качества

<i>Популярный сангвиник</i>	<i>Энергичный холерик</i>	<i>Идеальный меланхолик</i>	<i>Миролюбивый флегматик</i>
1. <input type="checkbox"/> Оживленный	<input type="checkbox"/> Авантюрист	<input type="checkbox"/> Аналитик	<input type="checkbox"/> Приспособленец
2. <input type="checkbox"/> Игривый	<input type="checkbox"/> Убедительный	<input type="checkbox"/> Упорный	<input type="checkbox"/> Миролюбивый
3. <input type="checkbox"/> Коллективист	<input type="checkbox"/> Волевой	<input type="checkbox"/> Жертвенный	<input type="checkbox"/> Покорный
4. <input type="checkbox"/> Обаятельный	<input type="checkbox"/> Соревнующийся, игрок	<input type="checkbox"/> Взвешенный, обдуманный	<input type="checkbox"/> Предупреди- тельный
5. <input type="checkbox"/> Ободряющий	<input type="checkbox"/> Деловитый	<input type="checkbox"/> Сдержанный	<input type="checkbox"/> Почтительный
6. <input type="checkbox"/> Взрывной, искрометный	<input type="checkbox"/> Самодостаточный	<input type="checkbox"/> Чувствительный	<input type="checkbox"/> Смирный
7. <input type="checkbox"/> Вдохновляющий	<input type="checkbox"/> Решительный	<input type="checkbox"/> Планомерный	<input type="checkbox"/> Спокойный
8. <input type="checkbox"/> Естественный	<input type="checkbox"/> Уверенный в себе	<input type="checkbox"/> Импульсивный	<input type="checkbox"/> Сдержанный
9. <input type="checkbox"/> Оптимист	<input type="checkbox"/> Прямолинейный	<input type="checkbox"/> Приверженец порядка	<input type="checkbox"/> Услужливый
10. <input type="checkbox"/> Шутливый	<input type="checkbox"/> Энергичный	<input type="checkbox"/> Преданный	<input type="checkbox"/> Вежливый
11. <input type="checkbox"/> Восхитительный	<input type="checkbox"/> Смелый	<input type="checkbox"/> Щепетильный	<input type="checkbox"/> Дипломатичный
12. <input type="checkbox"/> Веселый	<input type="checkbox"/> Настойчивый	<input type="checkbox"/> Культурно образованный	<input type="checkbox"/> Сознательный
13. <input type="checkbox"/> Поощряющий, стимулирующий	<input type="checkbox"/> Независимый	<input type="checkbox"/> Идеалист	<input type="checkbox"/> Нейтральный
14. <input type="checkbox"/> Общительный	<input type="checkbox"/> Способный прини- мать решения	<input type="checkbox"/> Отрешенный	<input type="checkbox"/> Ироничный, едкий
15. <input type="checkbox"/> Компанейский	<input type="checkbox"/> Активный	<input type="checkbox"/> Музыкальный	<input type="checkbox"/> Примиряющий
16. <input type="checkbox"/> Разговорчивый	<input type="checkbox"/> Неутомимый	<input type="checkbox"/> Внимательный	<input type="checkbox"/> Понимающий
17. <input type="checkbox"/> Бодрый	<input type="checkbox"/> Лидирующая личность	<input type="checkbox"/> Лояльный	<input type="checkbox"/> Умеющий слушать
18. <input type="checkbox"/> Хорошенький, привлекательный	<input type="checkbox"/> Стремящийся к господ- ству, командующий	<input type="checkbox"/> Составляющий спис- ки, памятки, пись- менные указания	<input type="checkbox"/> Удовлетворенный
19. <input type="checkbox"/> Популярный	<input type="checkbox"/> Успешный	<input type="checkbox"/> Максималист	<input type="checkbox"/> Приятный
20. <input type="checkbox"/> Жизнерадостный	<input type="checkbox"/> Отважный	<input type="checkbox"/> Воспитанный	<input type="checkbox"/> Уравновешенный

Слабые качества итогов:

(записать цифрой количество отмеченных качеств)

Слабые качества

<i>Популярный сагвишник</i>	<i>Энергичный холерик</i>	<i>Идеальный меланхолик</i>	<i>Мирлобивый флегматик</i>
21. <input type="checkbox"/> Вздорный	<input type="checkbox"/> Повелевающий	<input type="checkbox"/> Стеснительный	<input type="checkbox"/> Лицо-маска
22. <input type="checkbox"/> Дисциплини- рованный	<input type="checkbox"/> Бесчувственный	<input type="checkbox"/> Злопамятный	<input type="checkbox"/> Безразличный
23. <input type="checkbox"/> Повторяющийся	<input type="checkbox"/> Противоборствующий	<input type="checkbox"/> Обидчивый	<input type="checkbox"/> Скрытный
24. <input type="checkbox"/> Забывчивый	<input type="checkbox"/> Беспощадно прямолинейный	<input type="checkbox"/> Мелочный	<input type="checkbox"/> Робкий
25. <input type="checkbox"/> Перебивающий на полуслове	<input type="checkbox"/> Нетерпеливый	<input type="checkbox"/> Неуверенный	<input type="checkbox"/> Нерешительный
26. <input type="checkbox"/> Непредсказуемый	<input type="checkbox"/> Недружелюбный, нелюбезный	<input type="checkbox"/> Незаинтересо- ванный	<input type="checkbox"/> Непопулярный, отталкивающий
27. <input type="checkbox"/> Безсистемный	<input type="checkbox"/> Упрямый	<input type="checkbox"/> Самодовольный	<input type="checkbox"/> Попуститель- ствующий
28. <input type="checkbox"/> Непунктуальный	<input type="checkbox"/> Ненастный	<input type="checkbox"/> Пессимист	<input type="checkbox"/> Серый
29. <input type="checkbox"/> Вспыльчивый	<input type="checkbox"/> Спорщик	<input type="checkbox"/> Отстраненный	<input type="checkbox"/> Бесцельный
30. <input type="checkbox"/> Наивный	<input type="checkbox"/> Неистовый	<input type="checkbox"/> Безинициативный	<input type="checkbox"/> Пофигист
31. <input type="checkbox"/> Завистник- популист	<input type="checkbox"/> Помешанный на работе	<input type="checkbox"/> Отшельник	<input type="checkbox"/> Обеспокоенный
32. <input type="checkbox"/> Болтливый	<input type="checkbox"/> Бестактный	<input type="checkbox"/> Сверхчувстви- тельный	<input type="checkbox"/> Боязливый
33. <input type="checkbox"/> Рассеянный	<input type="checkbox"/> Властный, деспотичный	<input type="checkbox"/> Подавленный	<input type="checkbox"/> Скептик
34. <input type="checkbox"/> Непоследова- тельный	<input type="checkbox"/> Нетолерантный	<input type="checkbox"/> Замкнутый	<input type="checkbox"/> Равнодушный
35. <input type="checkbox"/> Неряшливый	<input type="checkbox"/> Манипулятивный	<input type="checkbox"/> Капризный	<input type="checkbox"/> Ворчливый
36. <input type="checkbox"/> Эгоцентрист	<input type="checkbox"/> Упорный	<input type="checkbox"/> Недоверчивый	<input type="checkbox"/> Медлительный
37. <input type="checkbox"/> Крикливый	<input type="checkbox"/> Гордец	<input type="checkbox"/> Отшельник	<input type="checkbox"/> Ленивый
38. <input type="checkbox"/> Рассеянный	<input type="checkbox"/> Вспыльчивый	<input type="checkbox"/> Мнительный	<input type="checkbox"/> Вялый
39. <input type="checkbox"/> Беспокойный	<input type="checkbox"/> Импульсивный	<input type="checkbox"/> Мстительный	<input type="checkbox"/> От всего отказывающийся
40. <input type="checkbox"/> Непостоянный	<input type="checkbox"/> Изворотливый	<input type="checkbox"/> Критикан	<input type="checkbox"/> Соглашатель

Слабые качества итого:

(записать цифрой количество отмеченных качеств)

Сильные и слабые качества всего:

Результаты теста расшифровываются очень просто. После того, как вы перекопировали крестики на анкету результатов теста, в каждом столбце просуммируйте их количество сначала для сильных качеств, потом для слабых качеств, потом оба качества вместе. Так вы сможете определить свой доминантный тип темперамента, а также то, в каком соотношении содержит ваша личность характерные черты других

типов темперамента. Если в столбце «Энергичный холерик» Вы набрали 35 баллов, то ситуация ясна как божий день. Можете считать себя холериком до мозга костей. Если, например «Популярный сангвиник» набрал 18 баллов, «Идеальный меланхолик» 16 баллов и остальных два столбца по три балла, то Вы сангвиник с очень сильным меланхолическим окрасом. Т.е. у Вас есть возможность подробно узнать, какие типы темперамента присущи Вам, в каком соотношении, и какие качества (слабые или сильные) этих типов темперамента характерны для Вас.

Тот, кто читает и хорошо обдумает все то, что найдет на следующих страницах, научится в полной мере использовать свои сильные качества, нейтрализовать слабые и понимать людей с другим типом темперамента.

Желаю успеха!

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

СОКРОВИЩА ЛИЧНОСТИ
УЧТИТЕ СВОЮ ЦЕННОСТЬ!

Мы закончили тест. И уже знаем, какой тип личности(тей) характерен(ны) для нас. Ниже мы обобщим сильные черты каждого типа личности. Некоторые читатели, наверняка, будут удивлены тем, каким огромным числом положительных качеств они, оказывается, обладают. После проведения инвентаризационного учета своих личностных ценностей, немедленно приступайте к их эффективному использованию.

Личность популярного сангвиника

Открытый • Общительный • Оптимист

Сильные качества

ЧУВСТВА ПОПУЛЯРНОГО САНГВИНИКА

Притягательная, магнетическая личность.
Общительный, словоохотливый.
Разговорчивый, хороший рассказчик.
Душа общества.
С хорошим чувством юмора.
Запоминает цвета и оттенки.
Нуждается в телесных прикосновениях.
Быстро воодушевляется.
Бодрый и веселый.
Любопытный.
Не боится публичных выступлений.
Сплошная наивная певинность.
Живет сегодняшним днем.
С вибрирующим настроением.
Искренний.
Вечный ребенок.

ПОПУЛЯРНЫЙ САНГВИНИК КАК РОДИТЕЛЬ

Атмосфера в его доме веселая.
Его обожают друзья детей.
Случающиеся несчастья умеет превратить в шутку.
Настоящий мастер арены.

ПОПУЛЯРНЫЙ САНГВИНИК КАК РАБОТНИК

Добровольно берет на себя выполнение обязательств.
Придумывает новые виды деятельности.
Внешне выглядит просто великолепно.
Яркая, созидательная личность.
Восторженный и энергичный.
Взрывной.
Вдохновляет к приобщению и других.
Очаровывает, “соблазняет” к работе остальных.

ПОПУЛЯРНЫЙ САНГВИНИК КАК ДРУГ

Легко знакомится с другими.
Любит людей.
Обожает лстить.
Кажется неординарным.
Ему завидуют.
Не злопамятен.
Легко может попросить прощения.
Избегает скуки.
Ему нравится спонтанная деятельность.

Личность идеального меланхолика

Замкнутый • Мыслящий • Пессимист

Сильные качества

ЧУВСТВА ИДЕАЛЬНОГО МЕЛАНХОЛИКА

Глубокие и обдуманные.
Характерные.
Аналитические.
Серьезный и целеустремленный.
Кандидат в гении.
Способная и созидательная личность.
Поэт и философ.
С музыкальными или
художественными способностями.
Восприимчивый к прекрасному.
Чувствительно и восприимчиво
наблюдает за другими.
Готовый к самопожертвованию.
Добросовестный.
Идеалист.

ИДЕАЛЬНЫЙ МЕЛАНХОЛИК КАК РОДИТЕЛЬ

Выдвигает высокие требования.
Во всем требует совершенства.
Дом содержит в идеальном порядке.
Постоянно внимательно следит за детьми.
Собственные желания подчиняет
желаниям других.
Поддерживает талантливые способности
и тягу к знаниям.

ИДЕАЛЬНЫЙ МЕЛАНХОЛИК КАК РАБОТНИК

Планомерный.
Стремится к совершенству и много
требует.
Обращает внимание на подробности.
Выдержанный и основательный.
Собранный и организованный.
Чистый и ухоженный.
Экономный.
Замечает проблемы.
Изобретает находчивые решения.
Все, что начинает, доводит до конца.
Для организации работы любит
составлять списки, таблицы, данные
графики.

ИДЕАЛЬНЫЙ МЕЛАНХОЛИК КАК ДРУГ

В знакомствах осторожен.
Предпочитает оставаться
на заднем плане.
Не возбуждает к себе интерес.
Преданный и обязательный.
Умест выслушать жалобы.
Сердцем сочувствует судьбам
других людей.
Может прочувствоваться до слез.
Ищет идеального друга.

Личность энергичного холерика

Открытый • Активный • Оптимист

Сильные качества

ЧУВСТВА ЭНЕРГИЧНОГО ХОЛЕРИКА

Прирожденный лидер.
Подвижный и активный.
Перемены это его стихия.
Не терпит ошибок.
Решительный и волевой.
Бесстрастный.
Не падает духом.
Независимый и самостоятельный.
Сплошная самоуверенность.
Способен руководить, чем угодно.

ЭНЕРГИЧНЫЙ ХОЛЕРИК КАК РОДИТЕЛЬ

Крепко держит вожжи в руках.
Ставит цели.
Стимулирует семью к действиям.
Всегда знает правильный ответ.
Умеет организовать домашний быт.

ЭНЕРГИЧНЫЙ ХОЛЕРИК КАК РАБОТНИК

Целенаправленный.
Просматривает картину в целом.
Хороший организатор.
Стремится к практическим решениям.
Быстро приступает к действиям.
Умеет распределить обязанности.
Привержен к получению результата.
Определяет цели.
Поощряет к активности.
Препятствия увеличивают его воодушевление.

ЭНЕРГИЧНЫЙ ХОЛЕРИК КАК ДРУГ

Не очень пуждается в друзьях.
С удовольствием выполняет командную работу.
Руководит и организует.
Очень часто, как правило, он прав.
В опасных ситуациях находит правильное решение.

Личность миролюбивого флегматика

Замкнутый • Наблюдательный • Пессимист

Сильные качества

ЧУВСТВА МИРОЛЮБИВОГО ФЛЕГМАТИКА

Сдержанная личность
Легкий и расслабленный.
Спокойный, рассудительный
и собранный.
Терпеливый, уравновешенный.
Ведет последовательный образ жизни.
Тихий, но остроумный.
Сочувствующий и доброжелательный.
Не выставляет свои чувства напоказ.
С готовностью идет на компромисс
с жизнью.
Многосторонний.

МИРОЛЮБИВЫЙ ФЛЕГМАТИК КАК РОДИТЕЛЬ

Хороший родитель.
Уделяет время детям.
Не спешит.
Воспринимает как хорошее
так и плохое.
Его нелегко вывести из терпения.

МИРОЛЮБИВЫЙ ФЛЕГМАТИК КАК РАБОТНИК

Старательный и понятливый.
Миролюбивый и дружелюбный.
Имеет склонность к правлению.
Ликвидирует противоречия.
Избегает конфликтов.
Хорошо переносит нагрузки.
Находит простые решения.

МИРОЛЮБИВЫЙ ФЛЕГМАТИК КАК ДРУГ

С ним легко найти общий язык.
Любезный, приятный в общении.
Не оскорбляющий.
Внимательный слушатель.
С терпким юмором.
С удовольствием наблюдает за другими.
Имеет много друзей.
Есть в нем участие и забота.

Больше жизнерадостности рядом с популярным сангвиником

Популярный сангвиник это истинная благодать для человечества, снизошедшая в этот мир!

Приносит радость в тяжелые минуты
Своей наивной невинностью вытесняет апатичность и
бесчувственность.

Поддерживает мудрым словом, если мы подавлены или
ошеломлены.

Вселяет ясность в пасмурные сердца.

Лучами надежды проникает сквозь мрачные тучи.

Вдохновением и энергией благословляет отправляющихся в путь

Созидательной силой и обаянием украшает серые будни

Детской непосредственностью упрощает любую сложную
ситуацию

Популярный сангвиник создает в доме сияние солнца. Обожает волшебные сказки жизни, и хочет жить счастливо, пока не умрет. Типичный популярный сангвиник не утаивает своих чувств, превращает работу в развлечение и обожает общество. Каждое новое событие ожидает с большим нетерпением и волнением, а случившееся события живописует яркими красками. Оптимистичный и общительный.

Однажды я ехала на машине по автостраде, и мое внимание привлекла цветочная клумба, разделяющая полосы движения.

- Посмотри, какая великолепная красота! - с восхищением обратилась я к своему сыну Фреду. Но он был высечен из другого материала, поэтому, выглянув в окно, и, остановив свой взор на большой куче сорной травы, он сказал:

- Да, конечно, если бы не было все так запущено! - вздохнул он и явно сник. Мама, скажи, почему ты всегда видишь цветы, а я всегда обращаю внимание только на сорняки? - добавил он.

Да, популярный сангвиник всегда останавливает свой взор только на цветах. Он во всем ищет и видит только хорошее.

Популярный сангвиник как ребенок

В связи с тем, что черты нашей личности рождаются вместе с нами, наша индивидуальность начинает проявляться уже в самом раннем детстве. Потребность популярных сангвиников в игре и веселье исходит из их сущности, уже в раннем возрасте они веселые и любознательные. Такой ребенок будет играть, с чем угодно, что попадет ему в руки, смеется, гулит и обожает быть в обществе других людей.

Моя дочь Марита популярный сангвиник, ее блистательное чувство юмора принадлежит ей с самого рождения. Ее блестящие, широко распахнутые глаза с первой минуты исследуют мир. Недавно мы выложили в ряд ее младенческие и школьные фотографии, и на каждой из них отражался ее хитрый, плутовской взгляд, который столько раз вовлекал ее в различные проблемы, но рядом с которым жить было такое счастье. Она никогда не замолкала и во всем демонстрировала созидательные способности. Он все разрисовывала в яркие краски, не исключая и стены. Когда мы переезжали из Коннектикута, я хотела забрать панель подвального помещения, с маленькими синими следами от ладони Мариты, хранившие память о коробке с красками, вылитыми на пол.

Сегодня моя дочь-сангвиник - признанный писатель, публицист и блестящий оратор.

Магнетическая личность

Популярные сангвиники, мне кажется, не обладают большими талантами и способностями, чем другие, но всегда выглядят более жизнерадостными. Их искрящаяся, фонтанирующая индивидуальность и ее естественное излучение магнитом притягивает к ним остальных людей. Маленького популярного сангвиника всегда сопровождают группы почитателей, которые не хотят отстать от событий. Вокруг Мариты также всегда бушевала жизнь. Когда другие возились с игрушечными машинками, она строила целый город на склоне песчаной горы. Под ее руководством ее друзья строили улицы, дома и целые кварталы. Первым построенным дочерью зданием был банк, снабженный игрушечными деньгами. Тот, кто хотел поиграть здесь, тому нужно было внести настоящий один доллар, взамен на который он получал свою долю в банке и игрушечные деньги. За вырученные деньги Марита покупала пластмассовые строительные кубики и другой инвентарь, который продавала другим для того, чтобы и они могли построить свое здание. Каждому участку она присвоила разную цену, в зависимости от их расположения, те, кто платили больше, получали лучшие участки под застройку своих домиков. Дети постоянно возились на своем склоне горы. Я даже не знала, что речь идет о настоящих деньгах до тех пор, пока пятилетний Фрэд не захотел мне продать букет полевых цветов для того, чтобы иметь достаточно денег для того, чтобы «войти в долю». Мы жили в местности, где было полно горок и склонов, и любой малыш на любом из них мог бесплатно занять себе место под строительство целого игрушечного города, но Марита заявила, что этот холм является «недвижимостью первого порядка», и поэтому не возникло даже мысли, о том, чтобы строить где-то в другом месте.

Популярные сангвиники и повзрослев, находят много последователей. Они инициаторы сигнала для скандирования среди болельщиков, капитаны команд на школьных состязаниях, как

правило, их считают успешными. На работе они также попадают на передний план внимания, поднимают блеск общественных мероприятий, на рождество украшают офис. Серые будни делают более оживленными. Дом популярного сангвиника как матери, сплошная потеха и шутка, она по-настоящему очаровывает своих и чужих детей. Такая личность искрится тем больше, чем больше у нее благодарных зрителей, так что наилучшие свои способности он готов продемонстрировать соответствующей аудитории. Одну и ту же историю он может рассказать более захватывающе целой группе детей, чем своим малышам.

На каких-то своих курсах я познакомилась с девушкой по имени Мери-Элис, которая рассказала мне о том, как она стала сенсацией не только в своем районе, но и в целом городе, когда додумалась до того, что за пятьдесят два доллара можно купить четыреста воздушных шаров и баллон с гелием. Для своих детей она организовала настоящий праздничный фейерверк из воздушных шаров, для этого каждый ребенок получил по несколько шаров и, наполнив их воздухом, мог запустить их в небо. Через некоторое время в небе над городом парило четыреста красочных воздушных шаров и все в городе только и говорили об этом событии.

Бурная фантазия популярных сангвиников иногда стреляет мимо цели. Одна знакомая мамаша с богатой на идеи фантазией рассказывала мне о том, как обожают ее все окрестные дети за то, что она всегда придумывает что-то интересное. Однажды собравшимся в ее доме малышам она сказала, что в саду у нее живут слоны и поэтому нужно спрятаться. В этот момент позвонили в дверь и она, присев на корточки, поползла открывать ее. За дверью стояла девочка, которая не понимала, почему нужно сидеть на корточках.

- Потому что в саду полно слонов, и я не хотела бы, чтобы они меня заметили. Будет лучше, если и ты спрячешься, присев на корточки.

Мальши в страхе сгрудились в кучку, а мамаша, время от времени выглядывая в окно, следила за «великанами».

Около пяти часов вечера она заявила:

- Наконец-то они ушли и теперь вы спокойно можете уйти домой.

Позже она узнала о том, как одна девочка рассказала эту историю дома:

- В саду у тети Шмидт было столько слонов, что мы, все время после обеда, ползали на корточках.

Естественно, что мама изрядно пожурила маленькую «лгунишку». Популярный сангвиник должен тщательно следить за тем, чтобы его шутки и проказы не были чреваты нежелательными последствиями.

Словоохотливый, хороший рассказчик

Наилучший способ, помогающий выявить популярного

сангвиника, это способ понаблюдать за тем, кто громче и больше всех разговаривает в каком-то обществе. Говорить могут и другие, но популярный сангвиник настоящий сказочник.

Когда случилась эта история, мы еще жили тогда в Коннектикуте и в нашем городе построили семиэтажный гаражный паркинг. Серый бетонный монстр был выкрашен в какой-то невзрачный цвет. За день до Рождества я оставила на этом паркинге свою машину и пошла совершать предпраздничные покупки. Обычно сангвиники не замечают и не запоминают такие «несущественные» детали, как, например, место паркинга своей собственной машины.

Преимущество женщин-сангвиников заключается в том, что они в считанные минуты способны создать вокруг себя такое беспомощное зрелище, которое немедленно привлекает внимание окружающих. В духе своей сущности, на деревянных ногах, я вошла в семиэтажный бетонный бокс, и размышляла над тем, с чего же начать поиски. Нагруженный пакетами симпатичный молодой человек, увидев мою растерянность, спросил:

- Женщина, что случилось?

- Я не помню, где оставила свою машину.

- Какой марки Ваша машина?

- В том то и дело, что я не знаю.

- Как, Вы не знаете свою машину? - с недоверием спросил молодой человек.

- Дело в том, что у нас две машины и у меня вылетело из головы, какой из них именно я приехала сюда сегодня.

- Покажите мне ключ зажигания, и я смогу сузить круг поиска! - предложил мой спаситель после минутного раздумий.

Но попросил он у меня совсем не мелочь. Я сгрузила с себя все покупки, а все содержимое сумочки вывалила на тротуар, прежде чем на самом ее дне нашлись оба ключа зажигания. За это время к нам подошел еще один господин.

- Господи, что случилось? - с ужасом спросил он, глядя на то, как я ползаю на четвереньках по асфальту.

- Эта женщина потеряла на паркинге свою машину.

- Какой марки была эта машина - второй раз прозвучал один и тот же вопрос.

- Она этого не знает.

- Не знает? Тогда как же мы ее найдем?

- Это должна быть или желтая машина с брезентовым верхом, черными сиденьями и красными дисками, или большая темно-синяя машина, с подходящими ей по цвету велюровыми сиденьями. Они ошеломленно кивали головами, после чего, подхватили мои покупки и мы все вместе отправились в обход семи этажей. По дороге к нам присоединилась еще одна добродетельная душа. К тому времени, когда мы, наконец, нашли желтый автомобиль с брезентовым верхом,

имевший вместо регистрационного номера надпись «ОЙ ФЛО», мы настолько горячо сдружились с новоиспеченными знакомыми, что я с удовольствием объединила бы их в свой клуб под собственным руководством.

Я поспешила домой, где со всеми мельчайшими подробностями рассказала Фреду историю о своей захватывающей гаражной экспедиции. Пятнадцать чудесных минут длился живописный отчет о моих переживаниях, и когда он закончился, я рассчитывала услышать что-то наподобие этого:

- Господи, как здорово, что нашлось столько людей готовых помочь моей маленькой милой женушке!

Но не тут то было. Мой супруг с торжественной серьезностью кивая головой, вздохнул:

- Я никак не могу понять, как я мог жениться на такой глупой женщине, которая теряет свою машину в семиэтажном гаражном паркинге.

С тех пор я поняла, что будет лучше, если я оставлю свои истории для тех, кто способен оценить мой юмор.

Душа компании

Популярный сангвиник сгорает от желания попасть в центр внимания окружающих, после чего, благодаря своим объективным данным и ярким интересным историям, становится любимчиком публики. Будучи учителем по ораторскому мастерству в средней школе, где учился мой брат Рон, я обучила его одному хитрому приему. Я называла актуальные на данный момент темы и события, а он же должен был моментально ответить остроумными по теме фразами.

Позже, когда где-то в компании возникала подобная тема, мы сразу же выдавали «спонтанные» искры. После того, как известие о наших способностях разошлось за пределы нашей компании (естественно, что секрет наш остался в тайне) - наши горожане умоляли нас, мало того, платили нам за то, чтобы мы принимали участие в их вечеринках.

В «Los Angeles Times» я прочитала статью под названием «Арендуйте гостя на вечеринку!», об очаровательных и пленительных людях, которые за определенную плату обеспечивают собравшимся хорошее настроение и соответствующую атмосферу. Какое же великолепное и подходящее занятие для популярного сангвиника: получать деньги за то, чтобы каждый вечер быть в центре внимания! Тот, кто не может позволить себе удовольствие нанять платного массовика-затейника, пусть найдет такого человека в своем окружении, но в каждом отдельном случае, нужно пригласить хотя бы двоих!

Внимание! Не дай бог посадить двух сангвиников рядом, остальные, гарантированно, будут чувствовать себя вытесненными.

Посадите их на противоположных концах стола, и они целый вечер будут развлекать не только себя, но и Ваших гостей, причем абсолютно бесплатно!

Запоминает краски и оттенки

Запоминание имен, дат, мест и фактов отнюдь не является сильной стороной популярных сангвиников, но красочные подробности событий жизни они способны держать в уме с ничем не сравнимой способностью. Они могут и не вспомнить о сути разговора, но абсолютно точно могут воспроизвести то, что говорящий был в фиолетовом платье, на котором было украшение из павлиньих перьев и брошка в форме полумесяца. Тот факт, что хор пел в церкви или в концертном зале, они могут и не вспомнить, но до мельчайших подробностей будут помнить тот факт, что дама-дирижер совершенно забыла надеть комбинацию и, поэтому, в свете софитов выглядела почти голой.

Что касается меня, то я никогда не славилась запоминанием имен, но при этом я легко запоминаю такие интересные вещи, как профессия человека. Когда наша дочь Лорин вступила в девичий возраст и чередой стала представлять нам своих воздыхателей, я изобрела оригинальный способ запоминать имена парней. К их именам я приставляла их профессию или род занятий.

Все началось с так называемого Дэвида, который держал велосипедный магазин и мог похвастаться тем, что имел невероятно длинную фамилию. По сегодняшний день я не смогла бы воспроизвести ее, но абсолютно точно помню, что где-то посередине была буква «зет» Каждый вечер про себя я называла его Дэвид Велосипед и этим отличала его от Дэвида Камерного, фотографа. Ди Летун был пилотом одной из авиакомпаний, а Хью Моча в совершенно другой «фирме», (в какой именно не трудно догадаться). Бобби Водный работал в водоканал-тресте, а Кевин Кредит в банке, Джо Помощник, собственно, нигде. В конце концов Лорин вышла замуж за Пита Пятака, коллекционера монет, который с тех пор коллекционирует их общие деньги.

В случае со второй дочерью Маритой я уже с успехом применяла зарекомендовавший себя способ, окрестив ее первого ухажера-овощника, Фрэнком Зеленым. Потом был Ричи Полицай, Кен Маляр - владелец магазина красок, Поль Бакс, обеспеченный материально.

Только популярному сангвинику может стукнуть в голову из-за слабой памяти на имена, учредить семейную традицию.

Нуждается в телесном соприкосновении

Популярный сангвиник нежная и чувствительная душа, именно поэтому он предпочитает встречать своих друзей, обнимая, поглаживая, похлопывая, и, возможно, целуя их. Такого рода контакт он считает настолько естественным, что даже не задумывается над

тем, что идеальный меланхолик готов забиться и спрятаться в угол от его распростертых объятий.

Моя дочь Марита, как и я, популярный сангвиник, поэтому, мы с удовольствием обнимаем друг друга. Поскольку мы вместе работаем, и даже работа не разделяет нас, мы наслаждаемся присутствием друг друга. Однажды Марита обедала вместе со своим другом, после чего отправилась за покупками. Не помню уже зачем, но я тоже заскочила в ближайший супермаркет и увидела свою дочь в парфюмерном отделе. Самопроизвольно я крикнула ей:

- Марита, крошка моя!

- Мамулечка! - с воплем бросилась ко мне Марита и мы вцепились в друг друга, обнимаясь над коробками с пудрой.

Продавщица с немым недоумением смотрела на это явление.

- Это моя мама - сказала Марита.

- Я догадалась - ответила дамочка. - Вы, наверное, давно не виделись?

- Несколько часов — ответили мы одновременно.

- Неужели - дама удивилась еще больше - А я думала, что, как минимум, целый год.

Популярный сангвиник ищет телесный контакт не только из-за переполняющих его через край эмоций, но, зачастую, и потому, что таким образом он может привлечь внимание аудитории. Ничто не смогло бы задеть его больше, чем то, что собеседник утратил интерес, прежде чем его рассказ достиг своего апогея.

Не боится публичного выступления

По мере того, как мы начинаем распознавать людей по типам личности, это знание и опыт можно применить в каждой жизненной сфере. Если воспользоваться этим соответствующим образом, то можно предохранить себя от многих ошибок, правильно направляя людей в наиболее соответствующее им место. Благодаря врожденным драматическим способностям и магнетической притягательной силе, популярные сангвиники комфортно чувствуют себя в свете прожекторов и перед объективами камер. Испытывают отвращение к скуке и способны оживить недоброжелательную, недовольную аудиторию.

Человек такого склада великолепно подходит для открытия различных мероприятий, приема гостей, гостиничного портье, церемониймейстера и руководителя клубом по интересам. Вселяет ясность и воодушевление в самые угрюмые и пасмурные сердца.

Была бы только соответствующая аудитория, а он, в миг, соорудит настоящее представление.

Сплошная наивная невинность

В широко распахнутых глазах популярного сангвиника отражается вечная наивность. Свою благонамеренность и детскую

непосредственность они сохраняют до самой старости. Они не глупее других типов личности, а только кажутся такими.

Моя подруга Пэтти является идеальным примером этому. Свои коричневые оленьи глаза она подчеркивает огромными накладными ресницами. Выглядит это так, как будто она смотрит из-под огромного солнечного зонта.

Кто бы что не говорил ей, она, вздрогнув своими «заслонками», заявляет:

- Неужели, и кто бы мог подумать! Однажды мой супруг спросил у меня:

- Слушай, скажи мне, эта Пэтти никогда ни о чем не слышала? Для популярного сангвиника буквально каждая мысль является новой.

Быстро воодушевляется

Популярный сангвиник никогда не утаивает своих чувств, он оптимист и быстро воодушевляется чем угодно. Его можно привлечь к любому виду деятельности, он всегда готов идти вместе с вами. Постоянно активен, мельтешит туда-сюда, подпрыгивает, жестикулирует. Я знаю одного священника-сангвиника, который во время проповеди входит в полный раж. В одной руке он держит Библию, поэтому может жестикулировать только другой рукой, и от этого он чувствует себя настолько стесненным, что, то поднимается на носки, то опускается на пятки, а в отдельные моменты, важность сказанного подчеркивает, притопнув полусогнутой ногой. Если кто-то и не увлекает его проповедь, то зрелищем он будет пленен, это уж точно, потому, что его преосвященство даже в разгар наибольшего отклонения тела не теряет своего равновесия.

Одна девушка вот как описала свою семью сангвиников.

- У нас чувства хлещут даже из водопроводного крана! Моя подруга Копни владелица многих салонов красоты. По ее рассказам она пытается принимать на работу парикмахеров-сангвиников, потому, что только они могут со светлой душой выслушивать подавляющие мысли, которые высказываются клиентами изо дня в день. «Правда, к концу дня вокруг их рабочего места царит сплошной хаос и беспорядок, бигуди разбросаны где попало, друг у друга они одалживают расчески, потому, что свои уже не находят, но выдерживают натиск изо дня в день, а вечером приходит уборщица и приводит все в порядок.»

Слово «беспорядочный» было изобретено специально для сангвиников. Понятие «Порядок» не подходит им ни коим образом, каждое высказанное ими слово и мысль самым решительным образом вываливаются из круга обычных понятий. Мисс Рэффи из Манетшоу на манер типичного сангвиника выдала гениальное умозаключение о том, что «слишком много - это всегда недостаточно».

Любопытный

Популярного сангвиника интересует буквально все, не дай бог, он что-то может упустить. Если в каком-то обществе, увлекшись разговором, вдруг, из противоположного угла комнаты он услышит свое имя, оборвав разговор на полуслове, поспешит в направлении источника звука.

Иногда, он такой, как радиопринимающее устройство, ручку настройки которого крутят туда-сюда в поисках нужной радиостанции. Его мысли быстро перепрыгивают с одного разговора на другой для того, чтобы ничего не упустить. Желает знать все о всех. Тайны и секреты сводят его с ума. Он вверх дном перевернет весь дом в поисках припрятанного для него рождественского подарка, наперед разгадает все сюрпризы.

Его очень волнует, также, все то, что он (еще) не понимает. Одна моя приятельница перекрывала крышу своего дома и так как никак не могла себе представить, как это делают, то решила сама взобраться на крышу. Представляю себе, какие глаза были у рабочих, когда они увидели хозяйку дома, взбирающуюся по тонкой лестнице на крышу дома. Они пытались отговорить ее от этого занятия, не дай бог, еще упадет, но она любой ценой решила узнать, в чем заключается хитрость перекрытия крыш. Они помогли ей пробраться к дымоходу, сидя на котором, она наблюдала за работой. Оттуда она задавала вопросы, жестикулировала руками до тех пор, пока, слишком отклонившись назад, не потеряла равновесие, и не упала в дымоход. Она взывала о помощи и рабочие подошли, чтобы освободить ее. Только четвером, держа ее за руки и за ноги, они смогли вытащить ее оттуда.

Вся кожа на ее спине была ободрана о кирпичи, белые брюки покрылись сплошной копотью. Когда рабочие кое-как, еле-еле, спустили ее вниз по лестнице, один из них строго сказал:

- А теперь, мэм, прекратите, пожалуйста, это Мэрри Поппинс-шоу!

Вечный ребенок

Популярные сангвиники остаются ребячливыми еще и потому, что были такими прелестными, когда были маленькими. С обезьяней любовью они висели на своих родителях и учителях и не желали уходить от этого центра внимания. С другой стороны, у них и не было желания взрослеть. Их сверстники с другим темпераментом еле ждут, чтобы поскорее выбраться из детского возраста, в то время как сангвиникам все больше и больше правится яркий детский сказочный мир.

Девочки в нем Белоснежки, а мальчики светловолосые Принцы. Где это видано, чтобы светловолосый Принц ходил на работу? На белом коне он спешит в вечерние сумерки, но только не в бюро по

трудоустройству.

Взрослая жизнь связана с ответственностью, поэтому, сангвиник с большим (ударение на букве «о») удовольствием выбирает для себя удобное детство и остается в нем до тех пор, пока это возможно.

С благими намерениями берутся за любое поручение

Так как популярный сангвиник всегда готов к помощи и стремится к всеобщей любви к своей персоне, не очень беспокоясь о последствиях, он готов взять на себя какие угодно обязательства.

На одной из вечеринок Линда и Вейн завели разговор о нянях для детей. Линда, мать пятерых детей, искала няньку, которая могла бы оставаться с детьми на всю ночь.

- Не волнуйся, Линда - успокоила ее подруга Вейн, мы найдем тебе кого-то.

Когда событие назрело вплотную, мать семейства позвонила Вейн для того, чтобы узнать как она уладила обещанный вопрос, но звонила она совершенно напрасно, потому что Вейн сразу же после разговора на месяц уехала за границу.

Не рассчитывайте на обещания популярного сангвиника, так как он склонен забывать о том, что обещал.

В один из вечеров мы вместе с мужем в Нью-Йорке читали лекцию о типах темперамента личности и как раз говорили о том, что сангвиник никогда не держит в уме свои обещания.

- Если, например, - объясняла я группе - сегодня вечером Ваш спутник-сангвиник пообещал Вам сварить кофе, то вполне возможно, что он даже не включит кофеварку. В этот момент в первом ряду внезапно вскочила и помчалась по направлению к кухне прелестнейшая, с великолепными блестящими глазами, девушка. Да, она была популярным сангвиником, именно она в этот день вызвалась сварить всем нам кофе, но это полностью вылетело у нее из головы. Так мы остались без кофе.

Популярные сангвиники берутся выполнить любое поручение, их благие намерения вполне искренни, но тот, кто хочет выпить кофе, пусть, лучше, сварит его себе сам.

Яркая, созидательная личность

Популярный сангвиник всегда возбужден и постоянно изобретает оригинальные идеи. Его созидательный дух изо дня в день стремится все к новым и новым попыткам. В родительском комитете именно он выдвигает идеи, придумывает, как можно украсить помещение для клубного вечера, находит уникальные и интересные темы.

Моя дочь Лаурен во втором классе упомянула в школе о том, что «моя мама всегда придумывает на праздники такие интересные вещи» Первым, более серьезным поручением, которое я получила, была организация бал-маскарада. Лаурен постоянно напоминала мне, что она пообещала в школе нечто особенное.

Доверие ребенка разбудило во мне созидательную фантазию, поэтому я решила организовать такой бал-маскарад, который дети запомнили бы на всю оставшуюся жизнь. В процессе подготовки моя дочь, скорчив презрительную гримаску, упоминала тех мамаш, которые на подобные праздники приносили магазинный малиновый сок и разовые пластиковые стаканчики, поэтому, чтобы не ударить лицом в грязь, я решила, что сделаю домашний апельсиновый коктейль. Я представила себе огромную стеклянную вазу для боуля и соответствующие пузатые стеклянные стаканы вокруг нее, и плавающие на поверхности коктейля кубики льда с замороженными кусочками фруктов.

Итак, наступил долгожданный день. В кондитерской я заказала двадцать восемь мини-тортиков, украшенных марципановыми фигурками симпатичных черных кошечек, позаботилась о подходящих к событию салфетках. Приготовила десять литров коктейля и вылила его в открытое пластмассовое ведро, т.к. сюда поместились еще и кубики льда. Все красиво разложила на полу в машине, с одной стороны пирожные, с другой стороны питье.

Естественно, что в духе своего темперамента, я попала во временной цейтнот, поэтому, быстро напялив на себя оранжевое платье, сшитое специально для этого случая, торопясь, я вывела машину за ворота. В тот момент, когда я вырुливала на улицу, по ней мчалась еще одна машина, и я вынужден была резко нажать на тормоза. Услышав всплеск, я уже знала, что предстоящему празднику пришел конец. Предчувствуя неладное, я оглянулась назад. Моему взору предстал колышущийся оранжевый океан, на волнах которого двадцать восемь марципановых котят боролись за свое выживание.

Изрядно опоздав, вся испачканная, я ввалилась в школу с несколькими бутылками малинового сока и куском обыкновенного пирога, и не отказавшись от наилучших побуждений, в руках я держала спасенные кубики льда. Лорин проплакала весь день, а мне, пока она училась в школе, больше ничего не поручали.

Популярные в пареде сангвиники это шторм океана блестящих и оригинальных идей, но будет совсем не плохо, если их более трезвомыслящие друзья помогут им в практическом воплощении этих идей.

Поощряет и восхищает других

В связи с тем, что в популярном сангвинике в избытке бьет ключом и хлещет через край энергия и воодушевление, то это как заразительный пример вдохновляет окружающих людей. Гарри Трумен однажды сказал, что как руководитель он не делает ничего, а всего лишь стимулирует других людей с удовольствием выполнять свою работу.

Его вывод в совершенстве подходит к популярным сангвиникам

и великолепно характеризует их утонченный стиль к руководству. Сначала эффективный руководитель-сангвиник рождает свои мысли и идеи, а потом своим обаянием побуждает и убеждает других к их воплощению. Если популярный сангвиник посмотрит на себя со стороны, то увидит, что он хорошо знает как нужно начать какое-то дело, но для того, чтобы его закончить, нужен кто-то другой.

Это политики-сангвиники обладают таким даром, благодаря которому вызывают доверие у избирателей, которые и выполняют необходимую работу. По настоящему изобретательные популярные сангвиники поворачивают дело такой стороной, что преданные им последователи буквально умоляют их дать им какое-то задание. Мой брат Рон знает этот трюк еще самого раннего детства, я и сама додумалась до этого намного раньше, чем услышала о типах темперамента. Брат, используя свой острый ум и любезность, делал все, чтобы увильнуть от работы. Во время корейской войны он записался в армию добровольцем и на огромном военно-транспортном корабле отправился за океан. Вечером, после того, как корабль отплыл из Сан-Франциско, по корабельной громко-говорительной связи прозвучало следующее:

- Завтра утром всем прибыть на палубу для построения. Каждый получит соответствующее задание, которое должен будет выполнять во время рейса.

Популярный сангвиник любой ценой постарается избежать работы.

Итак, после поступившего сообщения, Рон стал ломать себе голову над тем, что можно было бы сделать, чтобы не драить палубу. Утром следующего дня он появился на палубе с тетрадью и ручкой в руках, остановился рядом с вахмистром, который распределял работу, и стал старательно записывать что-то, пока заместитель вахтенного офицера обеспечивал всех работой.

- Вы вдесятером драите палубу, двадцать человек делают покраску!

Когда все солдаты, за исключением Рона получили задание, вахмистр рискнул задать вопрос.

- Что вы здесь делаете?

- Я организовываю вечера «У кого какие таланты» - уверенно ответил брат.

- Я и не знал, что и такое планируется - удивился военный.

- Еще как! - уверял его Рон. Перед высадкой на берег мы планируем дать грандиозный концерт. Именно его я буду готовить во время всего пути следования. Хочу заметить, господин вахмистр, что Вы просто великолепно распределили работу. Еще увидимся.

После похвальной реплики он приступил к необременительному ничегонеделанию и провел в этих «трудах» ближайшие две недели. Гуляя по палубе корабля, он ненавязчиво расспрашивал у солдат,

занимающихся покраской и уборкой, имеют ли они какие-то художественные таланты. Невероятно, но парни, которым на суше медведь на ухо наступил, на воде проявили невероятные музыкальные способности. Рон всех записал в свой список. В последний день рейса, после обеда, он всех созвал на репетицию, а сам сочинил шутливый спич. Вечером все солдаты с огромным удовольствием приняли участие в концерте. Ни у кого даже и в мыслях не было усомниться в истинности предназначения Рона, а сам концерт превратился в веселое, яркое пятно на полотне унылого и длинного пути. Несколько недель спустя, брат получил от командования благодарственную грамоту за умелое поддержание боевого духа войск.

Только популярный сангвиник мог получить лавровый венок за то, что сидел две недели, сложа руки и не делая ничего.

Легко заводит дружбу

Для популярного сангвиника ни один человек в мире не является посторонним, так как сразу же после знакомства он всех считает своими друзьями. Пока другие еще колеблются или оттягиваются на задний план, популярный сангвиник инициирует беседу с кем угодно. Ожидая в супермаркете своей очереди в кассу, я всегда коротаю время в разговоре с другими покупателями. Для этого мне достаточно метнуть взгляд в их корзину и уже есть тема для разговора.

Однажды мы ожидали своей очереди вместе с моим сыном-подростком, идеальным меланхоликом, и я заметила, что в корзине женщины, стоявшей перед нами, невероятное количество хлеба. Мне показалось это необычным, и я стала выспрашивать у нее для чего так много хлеба. Женщина рассказала, что у них готовится общий ужин церковного прихода, и ей поручили закупку хлеба. Я поинтересовалась, к какому приходу она принадлежит, после чего мы углубились в обмен мнениями на религиозную тему. Мы обе считали, что очень полезно провели время и дружно распрощались друг с другом.

Возвращаясь домой, в машине мой сын Фрэд сказал:

- Мне так неудобно было за тебя в магазине, мама!

- Это как понимать? - посмотрела я на него удивленным взглядом.

- Ты достала бедную тетю своими вопросами, зачем ей так много хлеба. Какое нам дело до того, кто сколько покупает хлеба? Я больше не пойду с тобой в магазин!

Однажды мы ужинали в ресторане со знакомой супружеской парой. Во время ужина я ненадолго удалилась в туалетную комнату. В умывальнике, я обратила внимание на молодую девушку, которая съевшись сидела на пластиковом полу.

- Не случилось ли с Вами чего-нибудь? - спросила я. Бедное создание глубоко вздохнуло и разразилось такими горькими слезами, что я вынуждена была присесть рядом с ней.

Она рассказала мне, что они молодожены, и она очень сильно поссорилась со своим мужем. Я выслушала причину, обдумала проблему и дала ей совет, как нужно попросить прощение за свое поведение, и отправила ее к супругу. Когда я возвратилась к столу, Фрэд призвал меня к ответу, почему я так долго отсутствовала. Я рассказала, что должна была помочь новоиспеченной приятельнице.

- Но, дорогая - ужаснулась дама, сидевшая в нашей компании - не боишься ли ты знакомиться в умывальнике?

Наверное, кто-то другой и боится, но только не популярный сангвиник, который легко заводит дружбу с кем угодно и где угодно, в том числе и в туалете.

Кажется неординарным

Великолепное умение держаться создает о популярных сангвиниках видимость того, что они живут, какой-то, более интересной жизнью, чем другие. На самом деле, во многих случаях с ними не происходит ничего неординарного, но в их собственном изложении каждое событие выглядит более значительным, чем на самом деле.

В самолете рядом со мной сидел мужчина, явный сангвиник, который сходу начал рассказывать истории о голливудских знаменитостях, из рассказа создавалось впечатление, что каждый из них, по меньшей мере, его закадычный друг.

- Что Вы скажете о Джоане Кроуфорд? Она была настоящей писательницей. Какая же пустота осталась после нее в городе! Когда ушла Сусанна Ховард, я почувствовал себя так, как будто бы Голливуд умер. Когда мы недавно встретились с ней в аэропорту, я был пленен ее красотой. Сопровождая ее, я не мог отвести глаз от ее великолепной рыжей копны волос. Она шествовала, как королева! Если мы потеряем и Бетти Дэвис, то это конец.

Пользуясь образовавшейся секундной паузой, которая потребовалась ему для вдоха, я спросила, имею ли я честь разговаривать с кинопродюсером.

- О, если бы я им был - ответил мой попутчик, - я, как служащий Американских Авиалиний, изо дня в день, сталкиваюсь с самыми крупными звездами.

Увы, он всего лишь, как служащий авиакомпании, делился со мной своими личными впечатлениями о королевах Голливуда, которых видел всего лишь из-за стойки. Что бы не делал популярный сангвиник, это сразу же покажется неординарным, остальные же, завистливо наблюдают за этим, хотя не исключено, что эти остальные, на самом деле пережили более значительные события, чем он сам.

Популярный сангвиник сознательно превозносит повседневные события в степень более значительную, чем на самом деле. Однажды все наше семейство собралось у Лорин и Марита решила, что

приготовит поп-корн. Она вскочила и вышла на кухню. Спустя десять минут с сияющими глазами к нам прибежал четырехлетний Рэнди.

- Идите, посмотрите! Все в поп-корне! - воодушевленно сообщил он.

Мы влетели на кухню, где из электрической печки, стреляя во все стороны, вылетал поп-корн. Мы все ухватили тарелочки и пытались отразить этот артиллерийский залп из кукурузных хлопьев. Дело в том, что Марита загрузила в контейнер слишком много зерен, после чего, включив аппарат, ушла в ванную комнату принимать душ, оставив остальное на мальчишку. Из-за ее невнимательности случился всенародный праздник, так как мы, улавливая поп-корн, соревновались друг с другом в том, кто больше соберет летающей кукурузы, а маленький Рэнди, наверное, и до сих пор думает, что поп-корн можно делать только так, как это делала тетя Марита!

Жизнерадостное и доброе сердце самый лучший лекарь...

Из Библии

Глава четвертая

Приведите себя в порядок рядом с идеальным меланхоликом

*Идеальный меланхолик это истинная благодать для человечества,
снизошедшая в этот мир!*

Своим острым взором глубоко проникает в суть жизни.

Его художественные наклонности способны оценить прекрасное

Его талант создает шедевр из ничего

После тщательного анализа находит правильное решение

Для него важны мелочи и подробности, в то время как другие способны только на поверхностную работу

Его девиз: есть смысл работать только хорошо

Все делает по принципу «в правильном порядке и правильным способом»

Еще до того, как я стала заниматься типами темперамента личности, я не очень ценила людей, отличающихся от меня по своему существу. Я воспринимала только светлую сторону жизни, и настолько была увлечена собой, что даже не замечала присущие мне недостатки, и не нуждалась ни в чьей помощи. По мере того, как я стала привыкать к самооценке и самоанализу, я поняла, что в моей готовности проявлять инициативу нет никакого изъяна. Однако выдержка и терпение, отнюдь, не являются моими сильными сторонами.

В результате этого, я больше стала ценить обстоятельный и

глубокий способ мышления Фреда, его восприимчивость и стремление к порядку, его списочки.

Я признала тот факт, что мне необходим такой друг, спутник и помощник, как Фрэд и другие друзья- идеальные меланхолики, которые способны проникать очень глубоко, в самую суть жизни.

Идеальный меланхолик, еще, будучи ребенком, уже выглядит мыслителем. Тихий и нетребовательный, ценящий свое одиночество. Уже с первой минуты своей жизни он требует регулярности и лучше всего реагирует на соответствующий этому распорядок дня. Его нервируют шум и суета, он плохо переносит, если его дергают туда-сюда и опрокидывают его распорядок дня.

Когда мы усыновляли своего приемного сына Фреда, мы еще ничего не знали о типах темперамента и не могли распознать его сущности идеального меланхолика. Помню, как общественный опекун сказал нам, что это очень серьезный малыш, он никогда не улыбается, и, имея всего лишь три дня от роду, уже обстоятельно исследовал всех окружающих. Эти черты остались у него на всю жизнь. Будучи подростком, он, также, оставался серьезным и надежным, часто досадовал на легкомысленность Мариты. По его мнению жизнь это не прогулочный галоп, и что он: «даже не может себе представить как это можно проснуться утром с улыбкой». Он сохранил свою, склонную к анализу, замкнутую сущность, его поведение осталось неизменным, несмотря на сильное экстравертное влияние остальных членов семьи.

Идеальный меланхолик как взрослый - это человек мыслящий. Всегда целенаправленный и преданный сторонник порядка и организованности, ценитель красоты и интеллигентности. Не гоняется за приключениями, в жизни ищет самый верный и правильный путь. Без идеальных меланхоликов человечество было бы лишено поэзии, музыки, литературы и философии. Мы ощутили бы явный недостаток в таких привычных, ставших для нас неотъемлемой частью жизни вещах, как культура, утонченность, изысканный вкус и талант. Среди нас было бы гораздо меньше инженеров, изобретателей, естествоиспытателей, недоставало бы хороших мастеров по строительству и архитектуре.

Идеальные меланхолики это душа человечества, его сердце и его дух.

Да! Идеальные меланхолики это истинная благодать для человечества, снизошедшая в этот мир!

Глубокий, мыслящий, аналитический

Идеальный меланхолик, в отличие от распахнутого настезь популярного сангвиника - личность замкнутая. В то время, как сангвиник обожает поговорить обо всем и высказать свое мнение, то меланхолик человек глубокий, молчаливый, думающий. В отличие

от предыдущего типа, смотрит на мир не сквозь стекла розовых очков, он, скорее, пессимист, чувствует проблему еще до того, как она должна произойти и учитывает последствия, которые могут произойти в результате тех или иных его действий. Всегда концентрирует свое внимание на существе вопроса. Смотрит не на внешние обстоятельства, а правде глубоко в глаза.

Если популярный сангвиник любит поговорить, то энергичный холерик любит действовать, если миролюбивый флегматик наблюдательный, то идеальный меланхолик думающая, планирующая, созидаящая и изобретающая личность. С готовностью выдерживая однообразные, повторяющиеся действия, он знает, что в будущем это приведет к желаемому результату. Он может часами прилежно упражняться на фортепьяно, оттачивая технику, в то время как сангвиник дважды пробарабанив кое-как «жили у бабуси два веселых гуся» убегает играть.

Процесс мышления имеет огромное значение для идеального меланхолика, лежа еще в детской кроватке, он уже внимательно изучает окружающую обстановку. Увлекается игрушками сложной конструкции и коллективными играми, требующими длительного анализа и логического мышления. С удовольствием возится с предметами, развивающими ловкость рук, находит решение сложных проблем, ищет серьезные и целенаправленные занятия.

В школе с удовольствием выполняет итоговые по пройденному материалу контрольные работы и задания, требующие исследовательского подхода. Над ними он, скорее всего, любит работать сам, потому что совещания с другими замедляют процесс продвижения вперед. Любит исследовать те темы, которые, по его мнению, еще не достаточно исследованы. Показывает хорошие результаты только под руководством такого преподавателя, который строит свой урок по принципу целесообразности и соответствующего распределения отведенного времени.

Мой супруг в детстве, единственный из всей семьи, с удовольствием занимался сервировкой стола.

Он обожал анализировать и совершенствовать этот процесс. Мы познакомились в Нью-Йорке, когда он заканчивал курсы метрдотелей при сети ресторанов Stouffer's, на которых с пользой для дела применял свои способности. Он все еще обожал сервировку. Никто, кроме него, в группе с таким нетерпением не ожидал практических занятий по сервировке и обслуживанию клиентов, как он. Он с удовольствием влетал и окунался в хаос сервировочного зала, хаос моментально превращал в порядок и вел к победе свою команду официантов.

Иногда, свою способность к анализу он доводил до крайностей. Например. Спустя некоторое время после свадьбы, он внимательно стал наблюдать за тем, как я накрываю на стол.

- Ты совершила сорок два лишних движения - заключил он, проанализировав результат своего наблюдения.

Ну и что, ради всех святых, если это и случилось, то его аналитические умозаключения явно не привели меня в восторг!

В фирме Stouffer's больше всего ценили Фреда за его способность быстро подмечать и без труда исправлять любые недостатки, возникающие в ресторане. В качестве молодого, прилежного метрдотеля он гордо восседал за столом в конце зала, и от его внимания не ускользала ни одна картина, сдвинутая на стене хотя бы на сантиметр, ни одна солонка, поставленная не на свое место, ни один стул, неправильно придвинутый к столу и ни один неправильно завязанный галстук официанта.

Возвращаясь домой и переступив его порог - первое что он делал, это внимательно осматривался вокруг - дальнейшее продолжение этого не трудно предугадать.

Идеальные меланхолики выбирают для себя такой вид деятельности или профессию, в которых они с успехом могут применить свои врожденные качества.

Все жизненные проблемы они рассматривают, как бы, под микроскопом, и только после этого высекают из себя содержательные мысли.

Их глубоко созидательный ум и аналитические способности - это, бесспорно, очень ценные черты характера, но если они проявляются в гипертрофированной форме, то личность идеального меланхолика может завызнуть в проблемах, и, вместо их решения, он постоянно будет придирается и критиковать действия других.

Придирчивый взгляд идеального меланхолика может свести с ума кого угодно из его окружения.

Серьезный и целенаправленный

Идеальные меланхолики люди взвешенные, способные ставить перед собой перспективные цели. Но, к сожалению, они как правило, связывают свою жизнь с людьми легкомысленными, стремящимися к беспроblemным радостям жизни. Вследствие этого у меланхоликов появляется возможность сколько угодно страдать из-за легкомысленности и легковесности своих спутников жизни.

Когда моя дочь Лорин вышла замуж, мы решили подобрать ей дом. Нас, в принципе, не волновал вопрос, как скоро мы можем найти нужный дом, скорее, мы наслаждались самим процессом поиска. В тот день вся осмотренная нами недвижимость была ужасной и я с трудом дождалась обеда, чтобы подробно рассказать Фреду о том, какие ужасные развалюхи нам пришлось увидеть. Я вошла в его офис и приступила к подробному изложению событий дня. По мере того, как мой рассказ обрастал все новыми и новыми живописными подробностями, Фрэд прервал его, задав окончательный вопрос:

- Так вы купили дом для Лорин или нет?

У меня не было никакого желания отвечать однозначно, потому что после этого у меня уже не было бы возможности спокойно продолжать и рассказать то, что я собиралась рассказать.

- Дело в том, что...

- Так вы купили дом?

- Нет, но...

- Никаких «но»! У меня дел по горло и я не собираюсь битый час слушать рассказ о том, какие дома вы не купили!

Я уныло побрела домой и после этого сделала для себя вывод, что идеальные меланхолики не склонны битый час слушать пустую болтовню, если суть разговора сводится к простому «нет».

Гений

По Аристотелю «каждый гений это меланхолик по темпераменту». Гениальные писатели, художники и композиторы, как правило, выходцы из среды идеальных меланхоликов, т.к. их врожденная гениальность при соответствующем поощрении, стимулировании и поддержке, может вознести их на невиданную высоту. Несмотря на то, что гениального Микеланджело уже нет среди нас, и мы не можем протестировать его на тип темперамента личности, бесспорно, он является образцом идеального меланхолика.

Прежде чем изваять из камня скульптуру Мозеша, Давида или Пиита, он самозабвенно и глубоко изучал анатомию человеческого тела. Он посещал морги и, своими руками вскрывая трупы, изучал строение мышц и кровеносной системы. Он более основательного, чем его современники, изучил человеческую сущность, поэтому, и сегодня к его творениям относятся с огромным уважением и восхищением.

Если бы я, со своим темпераментом сангвиника, вдруг, стала скульптором, то в духе своей сущности, приступив к работе, бездумно молотила бы по камню молотком, лишь бы поскорее закончить задуманное произведение, неважно, что оно мало походило бы на Давида.

В крайнем случае, моя резьба красовалась бы (и то временно) на площади перед почтовым отделением какого-то Тму-Тараканьска, в то время как Пиит Микеланджело украшает базилику святого Петра.

Гениальный Микеланджело известен, также, и как архитектор и как поэт, а самая известная его работа это фрески, украшающие купол Сикстинской капеллы в Ватикане. Девять явлений из книги «Творца» он рисовал четыре года (с 1508-1512), лежа на спине на строительных лесах на двадцатиметровой высоте.

Интересно, как выглядел бы этот процесс, если бы великий художник эпохи Ренессанса родился сангвиником? Это было бы так. Вез каких-либо предварительных раздумий, из любого угла, он

приступил бы к работе. Взгромоздившись на двадцатиметровую высоту, он вдруг обнаружил бы, что алая краска осталась внизу и нужно спуститься за ней еще раз. После нескольких дней работы ему вконец надоели бы эта «бодяга» а бедный Адам навсегда остался бы без «фигового листа».

Известный художник Буанаротти также был идеальным меланхоликом, и сегодня, и во все времена, его считали самым выдающимся гением-создателем.

Если, вдруг, оказалось, что и ты, уважаемый читатель, идеальный меланхолик, делаешь ли ты все необходимое для того, чтобы проявить свои выдающиеся способности?

Способная и творческая личность

Идеальный меланхолик является самым способным и толерантным, типом личности, среди всех остальных. Он может обладать художественными, музыкальными, философскими, поэтическими и другими литературными наклонности. Он способен оценить таланты других людей, восхищаться способностями гениев, людей, сильных духом и чудесами природы.

Он поклонник музыки и чем ярче проявляются в нем качества идеального меланхолика, тем больше стерео аппаратуры в его арсенале. Недавно, на одном из наших семинаров, мы разделили слушателей на группы по типам темперамента.

Фрэд задумал исследовать степень музыкальности в среде идеальных меланхоликов. Он поручил руководителю этой группы определить количество людей, имеющих музыкальные наклонности. Уважаемый господин предоставил следующий отчет о проделанной работе:

В начале возникла проблема определения самого термина «музыкальный» Некоторые считали, что это касается только тех, кто имеет музыкальные способности, другие же считали, что его можно применить и к тем, кто просто любит или является поклонником музыки. После обсуждения, мы решили, что отдельно определим, сколько людей имеют музыкальные способности и сколько людей является поклонниками музыки. Я поставил на голосование вопрос о том, кто любит музыку. На этот вопрос утвердительно ответило восемнадцать человек, и я уже собирался занести этот результат в протокол, когда молодой человек спросил:

Под словом «любители музыки» подразумевается только классическая музыка или музыка вообще, независимо от ее жанра? Вопрос остался открытым.

Мы приступили к голосованию по второму пункту, и я спросил, сколько людей обладает музыкальными способностями? Таких оказалось пятнадцать человек, но теперь воспротивилась уже одна дама:

- Важно ли, что я играю на музыкальном инструменте сейчас или играла на нем раньше, потому что когда-то в средней школе я играла на кларнете. После этого возник бурный спор, в ходе которого мы попытались найти ответ на поставленный вопрос. С большим трудом мы решили, что определим количество когда-то игравших и количество играющих в настоящее время, как вдруг возник еще один господин, который спросил:

- А к кому я должен отнести себя, если завтра начну проявлять свои музыкальные способности, играя на фортепиано?

В этот момент чаша моего терпения переполнилась через край, и я сдался.

Если такое же задание получили бы популярные сангвиники, то в ходе его выполнения, они просто забыли бы, каким был изначально поставленный вопрос.

Руководитель группы энергичных холериков без лишних затей спросил бы: Люди! Сколько среди вас, таких кто интересуется музыкой? Сосчитал бы поднятые руки, раз-два и готово!

Миролюбивый флегматик, недоуменно пожав плечом, спросил бы: «Люди, вообще, зачем эту нужно, или какое это имеет значение?»

Только идеальные меланхолики ради обстоятельного ответа, могут из одного вопроса сделать пять, и потратить четверть часа на определение и анализ самой сути вопроса.

Предпочитает составлять списки таблицы и графики

Каждый из нас иногда составляет для себя какие-то списки, но идеальный меланхолик просто не мыслит своей жизни без составления различных записей, таблиц и графиков. Его привыкший к порядку ум воспринимает только систематизированные данные, в то время как ум сангвиника воспринимает только образы; меланхолик мыслит колонками цифр, а сангвиник мыслит событиями. По собственному утверждению мой приятельницы Вивьен, она обожает графики и таблицы, и так мог бы чувствовать каждый, если бы способен был понять их смысл. Она пытается каждому объяснить тот смысл, который кроется за этими данными и никак не может понять, почему это никого не интересует. Прослышав что-то о типах темперамента, она стала докапываться до сути того, почему же две трети наших знакомых остается равнодушной к самым превосходным графикам и роскошным таблицам.

Собранность и организованность каждому могла бы помочь стать более результативным, но для идеального меланхолика эти черты являются основной необходимостью его существования.

Фрэд всегда носит с собой в кармашке тройки несколько пустых визитных карточек, на которых делает пометки о том, что нужно сделать на протяжении дня. Эти карточки у него обновляются ежедневно, выполненные пункты он регулярно вычеркивает. В этом

ее кармане у него шесть различного цвета ручек. В кармане пиджака нашли себе место три карандаша и ручка, со встроенным миниатюрным фонариком, очень полезная для прочтения меню в ресторанном полумраке, или для поиска предметов, которые нечаянно уронили во время представления в театре... В правом переднем кармане брюк находится перочинный нож и мелочь. В правом заднем кармане носовой платок, в левом заднем кармане портмоне. Каждое утро Фрэд выходит из дому с оттопыренными карманами, но основательно экипированным.

Барбара из Детройта рассказывала мне, как она организовала «идеальную домашнюю свадебную церемонию» Многие месяцы до этого события она составляла список того, что нужно сделать, после чего распределила обязанности между членами семьи с подробными указаниями, напечатанными на отдельных карточках. Опечатала скотчем дверной замок, во избежание случайного, не вовремя прозвучавшего и помешавшего звонка, с надписью: ПРОСИМ ТИШИНЫ, ГОТОВИТСЯ СВАДЬБА! Выключила телефон и составила подробный сценарий для жениха, в обязанности которого входило, также, перед началом церемонии выключить кондиционеры, чтобы даже шум их вентиляторов не мешал торжественности момента.

И в довершение своего инструктажа, напротив винтовой лестницы, по которой должна была спускаться невеста, она повесила табличку с надписью: «УЛЫБАЙСЯ!»

Обращает внимание на мелочи и подробности!

То, что для других является мелочью жизни, для идеального меланхолика является вопросом жизненной важности. Давайте рассмотрим такую мелочь жизни, как туалетная бумага. Обычно, я ставлю ее на место на подставку той стороной, которая попадает под руку, я делала так до тех пор, пока, однажды, Фрэд не поставил меня в известность о том, что делаю я, это совершенно неправильно.

- Как это неправильно? - взвилась я. - Разве я не положила ее на место?

- Да, на место - горестно вздохнул супруг. Только неправильно. Нужно было положить наоборот.

Я смотрела на него с недоумением. Как можно положить наоборот рулон бумаги? Фрэд показал мне, что он имеет ввиду, что рулон должен лежать так, чтобы край бумаги свисал с него впереди, а не сзади, со стороны стены, где невозможно отыскать его край. Я не совсем верила в то, что его так трудно отыскать, но согласилась с ним, что именно его процедура является правильной и с тех пор пытаюсь соблюдать ее.

Годы спустя в моду вошла туалетная бумага с тисненным на ней рисунком и тогда Фрэд воодушевленно показывал, как великолепно смотрятся мелкие цветочки на правильно поставленной на место

туалетной бумаге и как они располагаются вверх ногами, если положить рулон на подставку неправильно. Я должна была признать его правоту, а мой супруг был несказанно счастлив, что его мнение было доказано. С тех пор, будучи где-нибудь в гостях, увидев «лежащий неправильно» рулон, считаю своим долгом поставить его на место так, как это положено по Фреду.

На наших семинарах Фрэд всегда считает своим долгом упомянуть этот пример, а я всегда изумляюсь тому, как много идеальных меланхоликов бесконечно благодарны ему за то, что он во всеуслышание заявил остальным о том, что существует один единственный способ положить на место туалетную бумагу как положено.

Идеальные меланхолики всегда обращают внимание на мелочи и подробности, поэтому они великолепные спутники для популярных сангвиников, они никогда не забудут авиабилеты, не потеряют багаж и будут помнить о том, через какой выход осуществляется посадка в самолет.

Идеальный меланхолик настоящий клад для организационных комиссий, так как он уделяет внимание таким мелочам, которые, наверняка, ускользнули бы от внимания остальных ее членов.

Например: достаточно ли в наличии денег? Во сколько обойдется аренда помещения? Сколько должно быть в нем человек? Какая планируется выручка от проданных билетов? Есть ли смысл в проведении этого мероприятия? Или: не приходится ли избранная дата проведения мероприятия на праздник, например, на Пасху.

Без гармонии и баланса, присущего идеальным меланхоликам, множество организационных комиссий, без какого-либо предварительного взвешивания обстоятельств, ринулось бы на выполнение всяческих планов, и, уверяю Вас, потерпело бы полное фиаско.

Упорядоченный и организованный

Популярный сангвиник ищет радости в жизни, в то время, как идеальный меланхолик стремится к порядку во всем. Популярный сангвиник может спокойно делать любую работу, даже самую сложную, когда на кухне или на письменном столе жуткий хаос в то время как меланхолик не способен сделать даже шаг в этом хаосе, пока не будет наведен надлежащий порядок.

Одна молодая девушка рассказывала мне о том, что после окончания уроков в школе, она ходила убирать квартиру одной дамы. Закончив работу, она аккуратно убрала чистящие средства в настенный шкаф. Готовая покинуть квартиру, она была остановлена окликом хозяйки дома, который заключался в том, что она еще не все, как следует, положила на место. Изумленная от удивления, она возвратилась и увидела, что на бумаге, покрывающей полку, были

изображены значки: там где должно было храниться средство для чистки пола - кружочек, для чистки стекла - овал, для стирального порошка - квадрат и большой круг - для отбеливающего средства.

- Знаете ли, моя дорогая, там, где все стоит на месте, там, сразу можно найти все, что угодно!

Идеальный меланхолик обожает шкаф, уложенный в армейском порядке! На отдельной полке он хранит рубашки с коротким рукавом, на другой - рубашки с длинным рукавом и футболки. Каждая пара брюк имеет свою вешалку и свой ремень, поэтому, он никогда, в порыве спешки, не сорвет брюки без того, чтобы не найти к ним соответствующий ремень. Его костюмы расположены в шкафу по определенной, только ему известной системе. Слева он вешает костюмы, которые одевал в тот день, а на следующий день, снимает костюм, следующий с правой стороны. Таким образом, совершается «кругооборот одежды в природе», обеспечивается разнообразность одежды и ее равномерная изнашиваемость. Его обувь стройными рядами выстроены на полке под костюмами, один раз в месяц она обязательно подвергается регулярной чистке.

Когда мы поженились, в первое время, я собственноручно складывала на полку белье Фреда, и, если, мне удавалось спрессовать все так, что я еще могла прикрыть дверцу шкафа, то я была вне себя от счастья. Однако, наступил момент, когда муж уже больше не мог терпеть подобного.

- Очень похвально, что ты укладываешь мои вещи вместо меня, но, впредь, пожалуйста, оставляй мои вещи на видном месте, я буду укладывать их сам.

- Скажи, на милость, что я сделала не так? - очередной раз повторила я сакраментальный вопрос. Фред указал мне на носки, которые я просто так воткнула в ящик шкафа. Он, аккуратно сложив носок к носу, согнул и сложил их так, что пятка и носок лежали в одном и том же направлении. Когда он закончил этот процесс, его полка выглядела как искусственно выложенная мозаика. Вот уже, почти сорок лет, как я безуспешно пытаюсь овладеть искусством а по укладке носков, секретом которого владеет только идеальный меланхолик, но каждый раз я с детским наслаждением начинаю поиск в переполненном ящике шкафа, в котором найти что-нибудь, уже истинное наслаждение!

Жена врача, идеального меланхолика, вынуждена была вести двойную картотеку событий.

В одной коробке были собраны карточки с надписями, такими, например, как: РОЖДЕСТВО 1975 года, ПАСХА 1980 года, с указанием на них имен участников и предложенного меню. Во второй коробке были систематизированы имена гостей в алфавитном порядке, с обозначением на каждой карточке гостя даты его приглашения, его замечания относительно меню вечера (если, конечно же, он

высказывал такое мнение), и в отдельной графе, текст выраженной им благодарности. На обратной стороне карточек нашли место замечания хозяйки дома о том, когда, приглашенный ею гость выставил ответное приглашение. Госпожа докторесса сохраняла подобные данные на протяжении четырнадцати лет!

Людям с другим типом темперамента не лишне будет помнить о том, что порядок и организованность играют огромную роль в жизни идеальных меланхоликов, как и о том, что можно очень помочь себе, если стремиться к тому же.

Чистый и ухоженный

Идеальный меланхолик, как правило, тщательно ухоженный и хорошо одетый человек. Внешность мужчин безупречна, женщины выглядят так, как будто только что покинули парикмахерский салон. Этого же они требуют и от своего окружения, постоянно преследуя по пятам тех, кто не соответствует этим канонам.

Пятнадцать лет назад мы с мужем отправились в туристическую поездку по Европе. Заинтересованность достопримечательностями двух крикливых женщин из нашей группы, по натуре явных сангвиников, ограничивалась тем, что они постоянно фотографировали друг друга на фоне музеев и кафедр. Они имели в своем арсенале чемодан поляроидной пленки, и когда остальные члены группы слушали рассказ экскурсовода, они усердно фотографировались у основания различных столбов. После очередной экспозиции они снимали с пленки очередную черную бумагу, выбрасывая ее, приступали к новой фототеме.

Чувствительная натура Фрэда, призванная к порядку, не могла вынести того, чтобы липкая черная бумага обозначала путь американских туристов на Старом континенте, поэтому он две недели подряд преследовал этих женщин и собирал за ними тот мусор, который они выбросили. В конце концов, он решил, что попытается деликатно объяснить им их нелепое поведение.

- Извините, пожалуйста, но Вы потеряли кое-что.

- А, это не имеет значение - отвечали они, это и так уже ни на что не годится.

Фред-младший уже в юношеском возрасте демонстрировал черты идеального меланхолика. Он бросал на нас испытующие взгляды из-за решетки детской кроватки. Позже он превосходно занимал себя своими игрушками, и прежде чем лечь спать, он укладывал в аккуратный ряд свои машинки. Когда он научился самостоятельно застилать свою постель, то всегда тщательно разглаживал все складки на покрывале для того, чтобы они были параллельными краю кровати. Оборки на своей подушке он всегда укладывал в одну и ту же сторону и немедленно замечал, если какая-то из них была сдвинута не так.

Молодой человек, идеальный меланхолик, назначил свидание молодой девушке - популярному сангвинику. В условленное время он подъехал на машине к месту ее работы. Он был неприятно удивлен беспорядком, царившем на ее столе, а также тем, что его избранница в связи с каким-то поручением отсутствовала на месте, она явно забыла о назначенном свидании. Во время ожидания, в глаза молодого человека бросился идеальный порядок соседнего письменного стола. Настольный календарь аккуратно фиксировал ряд заметок, все аккуратно заточенные карандаши были уложены в пенале острием вверх, а в накопительной папке не имелось ни одного невыполненного документа. И тут вошла хозяйка образцового рабочего места, и молодой человек вступил с ней в разговор. В миловидной молодой женщине явно проглядывалось то, что она из той породы людей, которые всегда знают, что делают и чего хотят.

- И, вдруг - рассказывал Фрэд - я понял, что сделал неправильный выбор. Предыдущая моя девушка, которой я назначил свидание, так и не появилась, и я пригласил на обед ту, другую, и с тех пор мы встречаемся с ней регулярно.

Стремится к совершенству, высоко поднимает планку требований

Девиз идеального меланхолика: есть смысл работать только хорошо. Не имеет значение, сколько времени потребуется для выполнения работы, имеет значение лишь то, насколько хорошо она будет выполнена. Качество работы он считает более важным, чем ее количество, и, если это зависит только от него, то можем быть уверены, что работа будет выполнена качественно и в срок.

Идеальный меланхолик Фил, муж моей приятельницы Синди, собственноручно решил перекрасить свой дом, так как не мог со спокойным сердцем поручить это задание кому-то другому. В первую очередь, он отдельно отшлифовал каждую досочку. Целый год он занимался покраской, и все это время дом представлял собой жуткое зрелище. К концу года он со всей тщательностью завершил покраску, а в это время, фирма, в которой он служил, перевела его на работу в другой город, и они вынуждены были продать дом. Даже Синди должна была признать, что благодаря аккуратной покраске, они выручили за дом гораздо большую сумму.

Наш почтальон, идеальный меланхолик, показал мне как-то пачку смятых банкнот и рассказал, что, прежде чем сдать их, он, аккуратно гладит их, потому что не может смириться с тем, что деньги выглядят так, как будто их вынули пожеванными из собачей пасти. Человеку с другим типом темперамента никогда бы до такого не додумался.

Я считаю себя приличной хозяйкой, но, тем не менее, не соответствую требованиям моего сына Фрэда, идеального меланхолика. Однажды, когда мы уезжали куда-то одновременно с

Маритой, глядя на отца, он сказал:

- Наконец-то эти девчонки не будут путаться у нас под ногами и я спокойно смогу навести порядок в квартире, после чего нужно будет только поддерживать этот порядок.

В первый день он пропылесосил ковры, до блеска наполировал в гостиной мебель и в армейском порядке расставил на полках книги.

В наши дни, когда над всем господствует посредственность, идеальный меланхолик для нас всех является светлым лучом в темном царстве.

Экономный

По своему существу идеальный меланхолик не способен к расточительству и обожает совершать толковые покупки.

Фред аккуратно вырезает из газет и упаковок купоны со скидками и откладывает их в сторону. Я же, в лучшем случае, могу оторвать купон и, комкая его в руках, идти за покупкой. Для Фреда был настоящий праздник, когда к упаковке кофе на пол килограмма он получил скидку на один доллар, а в маркете как раз в это время, к каждому наименованию принимали по два купона. В другой раз, в упаковке он нашел два купона и чуть не лопнул от счастья, что в ближайшее время сможет купить кофе всего лишь за тридцать семь центов. Популярные сангвиники никогда не возятся с купонами, а идеальные меланхолики всегда стремятся к тому, чтобы получить то, что им положено.

Фред одержим не только купонами для покупок, но и исследует содержимое мусорной корзины, а вдруг я выбросила в нее что-то полезное. Он не даст выбросить майонезную баночку, потому что если ее вымыть, то она может еще на что-то пригодиться; он не даст выбросить слишком спелый банан, так как его можно добавить в овощной хлеб, он разберет выброшенную метлу, так как в ней найдется еще несколько пригодных веток, которыми можно еще что-то убрать. Если я хочу что-то выбросить так, чтобы он ни в коем случае не подобрал это, то выбрасываю это нечто в мусорный контейнер соседей.

Моя бабушка никогда не выбрасывала даже завязки от упаковок, для них у нее был отдельный пакет с надписью «Слишком короткие завязки». Одна моя знакомая домохозяйка - идеальный меланхолик, складывала остатки пищевых продуктов в пластмассовые коробочки, которые хранила в холодильнике. На крышечках коробочек она указывала их содержимое и дату упаковки. Коробочки с более свежим содержимым всегда складывались в холодильнике на задний план, вытесняя при этом более давние упаковки на передний план, поэтому, в этом доме, все остатки продуктов регулярно употреблялись в пищу и ничего никогда не выбрасывалось.

Заботливый

Идеальный меланхолик искренне заботится о судьбе других людей и тонко чувствует их проблемы. Популярный сангвиник уютно чувствует себя тогда, когда находится в центре всеобщего внимания, меланхолик же предпочитает наблюдать за другими со стороны и сочувствовать их бедам и проблемам.

Одна моя очень милая подруга-идеальный меланхолик рассказывала мне как расчувствовалась до слез, когда показывали по телевизору самолет с вьетнамскими детьми, оставшимися сиротами в результате войны. У нее чуть не разорвалось сердце от жалости к ним.

- Почему ты плачешь? Ведь, ты не знакома ни с одним из них - сказал ей ее супруг-энергичный холерик.

Когда мы идем на парад, Фрэд всегда с глубоким чувством воспринимает зрелище развевающегося звездного флага, его сознание будоражат мысли о том, сколько его соотечественников пожертвовали своей жизнью ради своей родины. Я же ищу в толпе знакомые лица с которыми можно было бы организовать после парада небольшую компанию и приятно провести время.

Идеальные меланхолики становятся исключительно хорошими психологами, так как способны глубоко проникнуться ситуацией другого человека. Они с удовольствием выслушают чужую проблему, проанализируют ее и придумают дельное решение этой проблемы. Популярным сангвиникам никогда не хватает терпения выслушать, пока кто-то изольет им свою душу, как и то, что они не слишком склонны углубляться в неприятные вещи, в то время, как идеальные меланхолики способны искренне сочувствовать и проявлять заботу о другом человеке.

Ищет себе идеального друга

Стремящийся к совершенству идеальный меланхолик и друга ищет себе близкого к идеалу. Он очень осторожно заводит дружбу, сначала убеждается в том, соответствует ли человек его высоко выставленной планке требований. Он лучше заведет себе несколько верных, настоящих друзей, чем бесчисленное количество знакомых, как это делает популярный сангвиник.

Прежде чем попросить моей руки, Фред составил список всех черт характера, которые хотел видеть в своей будущей супруге. Он проверил свой список и установил, что я соответствую его требованиям примерно на девяносто процентов. Он надеялся на то, что остальные десять процентов он исправит в процессе нашей совместной жизни. И что же случилось после того, как мы поженились? Маленькие недостатки переросли в большие, а недостающие положительные черты характера стали еще больше недостающими.

Спустя некоторое время Фред совсем сник оттого, что я так слабо «выступила», я же была поражена, когда увидела его ведомость, и еще больше обеспокоило меня то, что я не способна была совершенствоваться в предполагаемой им степени.

Если бы мы были знакомы тогда с типологией темперамента личности!

Тогда бы я поняла его таблицы, записочки, списки и стремление к совершенству, он же принял бы во внимание, что выставляет мне, как популярному сангвинику, слишком высокие требования. Благодаря этому мы могли бы избежать и многих других проблем.

Когда мы рассказали эту историю слушателям одного из наших семинаров, слово попросила изумительно красивая молодая девушка. Она рассказала, что когда-то составила для себя словесный портрет идеального мужа, состоящий из двенадцати пунктов, и согласно этому оценивала всех своих ухажеров. Самый лучший кандидат набрал девять пунктов, с ним она встречалась уже семь лет, безнадежно ожидая довести его образ до идеала.

Мы посоветовали ей принять парня таким, каким он есть на самом деле, или отпустить его, тогда, может быть, хотя бы он сможет найти себе девушку «стоимостью в девять баллов». Позже мы узнали, что они все-таки разорвали помолвку.

С помощью идеала мы можем ставить перед собой положительные цели, но при этом отчетливо должны понимать, что идеального человека не существует.

Однако, меланхолик - это организованный и целенаправленный идеалист.

Если умный видит опасность, он прячется, а глупый впутывается и попадается.

Глава пятая

Обратите внимание на свои эмоции

Давайте сделаем небольшую паузу и немного задумаемся!

К этому моменту, наверное, Вы, мои уважаемые читатели, поняли сущность личности жизнерадостного, веселого, популярного сангвиника и глубокомысленного, рационального, идеального меланхолика.

По степени целеустремленности и реакциям на происходящее они такие разные, но оба этих темперамента обладают одной общей характерной чертой. Оба типа темперамента являются очень сильно эмоционально зависящими от обстоятельств.

Популярный сангвиник следует своим моментальным чувствам, его жизнь это постоянный ряд сменяющих друг друга настроений. Буквально из-за каких-то пол дня по нему может пройти целый шквал настроений, состоящий из десятка различных чувств. Все это

или великолепно или ужасно - умеренных чувств для него просто не существует.

Мать, популярный сангвиник, весело щебечет по телефону, в это время малыш резко падает со стула.

- Господи, мой малыш сейчас умрет - она с криком бросает трубку, хватая малыша и с дикими воплями бесцельно бежит по дому в поисках пластыря.

В этот момент звонят в дверь, оказывается, с визитом пожаловал преподобный отец; она быстро швыряет крошку в кроватку, впихивает ему в руки носовой платок, чтобы он сам вытер кровь из разбитого носа, и резко командует:

- Не смей мне плакать, пришел святой отец! Буквально вихрем слетает по лестнице в гостиную и с очаровательной улыбкой приветствует пастыря:

- О, какой у нас сегодня великолепный день!

Да, чувственная жизнь популярного сангвиника совсем нелегка и не проста. Если изобразить эмоциональное состояние такого человека графиком, то кривая состояния будет постоянно прыгать вниз-вверх, вот таким образом:



Идеальный меланхолик испытующим взглядом смотрит на этот сумасбродный ритм и образ жизни, и с осуждением замечает:

- Если бы, наконец, он умерил свой пыл, то смог бы выкроить время для того, чтобы сосредоточиться и собраться.

Растянутая во времени модель эмоций

Но идеальный меланхолик даже не замечает, что он сам является рабом своих чувств, только амплитуда их всплеска более высокая, а амплитуда загущания более глубокая, крутизна же кривой в целом более пологая.

Давайте предположим, что в данный момент настроение мужа-меланхолика нейтральное и до сих пор его еще ничего не беспокоило. Вдруг, он вспоминает, что нужно положить в портфель пакет с обедом, но выясняется, что жена совсем забыла, что нужно было приготовить сэндвич. Он напоминает ей об этом и внимательно смотрит как она поспешно и небрежно готовит еду, слизывает с кончиков пальцев майонез, как-нибудь нарезает салат. Фу, какая безвкусица - брезгует про себя в мыслях муж, но вслух не говорит ничего, потому что считает, что, собственно он то умеет владеть своими чувствами. Его благоверная в этот момент с бутербродом в руке подходит к кухонному ящику, чтобы вынуть оттуда упаковочный пакет, но ящик почему-то не открывается и она с трудом выдергивает его. От приложенного усердия, бутерброд выпадает у нее из рук на пол. Она поспешно

подбирает его компоненты, валяющиеся на кухонном кафеле.

- Пусть иммунитет тоже поработает немного! - остроумно шутит она, снова собирая подобранный сэндвич.

Желудок мужа буквально переворачивается от отвращения и он думает о том, что лучше было бы пообедать в McDonalds-е.

Закипая внутренне, он уходит на работу. На следующий день жена опять забывает вовремя приготовить сэндвич, наш муж напоминает ей об этом, но уже сам приступает к его приготовлению. Паштет прилипает, хлеб крошится потому, что жене не упаковала их как следует. Без каких - либо церемоний, он высказывает это жене, на, что она, внезапно, разражается потоком слез. Господи, какое сентиментальное, и неуравновешенное женское существо!

На третий день он решает, что сам позаботится о своем обеде. Накануне он сам покупает все необходимое, и, коптя от злости, слушает, как жена, того, чтобы что-то делать с этим, разговаривает по телефону. Не прощаясь, он уходит из дому - хлопнув дверью. Для этой женщины не лишним будет небольшое предупреждение! В тот же день вечером, возвратившись домой, он угрюмо молчит, пока, наконец, жена не спрашивает у него, что случилось. Он не отвечает и так это продолжается дальше.

После того, как уже неделю настроение нашего героя становится все более и более подавленным, жена буквально клещами вытаскивает из него признание, что причиной всего этого явился тот злосчастный сэндвич.

- Как, из-за какого-то несчастного кусочка колбасы ты днями не разговариваешь со мной? - визжит жена.

Муж все больше и больше впадает в депрессию и не понимает, почему жена делает из этого такую трагедию. После этого скандала жена неделями прилежно готовит бутерброды, а муж снова успокаивается. Они оба подвержены одной и той же модели поведения. Чувства каждого из них зависят от сложившихся обстоятельств. Только душевное состояние сангвиника меняется ежеминутно, а настроение идеального меланхолика меняется ежемесячно.

То, в чем они так похожи

Каждый из них считает, что другой слишком чувствительный. Идеальный меланхолик считает, что популярный сангвиник это сплошной нервный клубок. Сангвиник же никак не может понять, как можно нервничать из-за такой ерунды. По мере того, как они начинают понимать причину смены настроений друг друга, то начинают понимать то, в чем они так похожи друг на друга. Они оба сверхчувствительны, но только в противоположных направлениях. Если они смогут открыто, обговорить проблему, то и смогут снять возникшее напряжение. Идеальный меланхолик может облегчить ежедневные кризисные перепады настроения популярного сангвиника, а популярный сангвиник может предупредить самозакипание

меланхолика, уделив немного больше внимания и самодисциплине, ради его душевного покоя.

Союз энергичного холерика и миролюбивого флегматика

По сравнению с чувствительными и зависящими от обстоятельств темпераментами, вышеуказанные типы темперамента являются в этом отношении менее сложными натурами. Энергичный холерик личность целеустремленная, прямолинейная и активная, с единственной, четко определенной целью: сделаю все, что хочу именно здесь, именно сейчас и так, как я хочу.

Миролюбивый флегматик легко адаптирующаяся, многосторонняя личность, которая, прежде всего, пытается избежать противостояния и конфликтных ситуаций.

Энергичный холерик может на несколько минут огорчиться из-за того, что кто-то, что-то делает не так, как это следует, но после того, как все «направлены им на путь истинный», он тут же идет дальше и движется вперед со свойственной ему динамичностью. Случается, иногда, что миролюбивого флегматика временно одолевает плохое настроение, особенно тогда, когда, несмотря на свою твердую одержимость, он не способен выкарабкаться из какой-то проблемы. Миролюбивый флегматик гордится своей невозмутимостью и никому, и ни при каких обстоятельствах не покажет своих истинных чувств.

По виду популярного сангвиника всегда ясно, какое у него настроение, как будто в него вмонтирована индикаторная лампа.

Душевное состояние идеального меланхолика также можно определить по присутствию или отсутствию у него меланхолического настроения.

Энергичный холерик же постоянно находится в приподнятом настроении, а миролюбивый флегматик всегда стабильно сдержан.

Порхающий, легкомысленный популярный сангвиник всегда тянется к глубокомысленному идеальному меланхолику, и, наоборот, замкнутого меланхолика притягивает распахнутая настежь душа популярного сангвиника. Энергичный холерик, как ведущая и направляющая сила, идеально подходит миролюбивому флегматику, который вследствие своей нерешительной натуры, ищет себе решительного партнера.

Популярный сангвиник и идеальный меланхолик точно так же уравновешивают свои недостатки, так же, как энергичный меланхолик и миролюбивый флегматик образуют идеально дополняющую друг друга пару.

Необходимо всего лишь узнать и признать темперамент друг друга.

При более подробном описании характеристик темперамента холерика и флегматика, выяснится, что я имела здесь ввиду.

Тот, кто признает предостережение, признает и знание...

Пример 12, 1

Больше подвижности и действия рядом с энергичным холериком

*Энергичный холерик это истинная благодать для человечества,
снизошедшая в этот мир!*

Крепко держит вожжи в руках даже тогда, когда другие теряют голову

Без промедления и сомнения предпринимает решительные действия

Уверенной рукой руководит нами в нужном направлении

Даже в неординарной ситуации берет на себя смелость предпринимать необходимые действия

Сопrotивляясь недоброжелателям, уверенно придерживается правого дела.

Умеет смело постоять за себя, на него можно смело положиться.

Покажет путь заблуждающимся

Его достойный подражания пример, «когда он, выхватив оружие, положит конец океану боли»

Энергичный холерик это такая подвижная личность, которая как рыцарь Дон Кихот Ла-Маншский, задумав невозможное, ринется к недостижимым звездам с пустыми, распростертыми руками. Он чувствует так, как это описал Роберт Браунинг - «Наши желания простираются намного дальше, чем наши руки, для чего же тогда нужно было бы небо?» Энергичный холерик устремляется вперед, достигает цели и пожинает успех. Если сангвиник предпочитает говорить, меланхолик думать, то холерик предпочитает действовать. Среди всех остальных, этот тип темперамента понять легче всего и легче всего ужиться с ним, нужно всего лишь беспрекословно выполнять одно единственное приказание: делай все немедленно, здесь, и так, как я хочу этого!

Энергичный холерик похож на популярного сангвиника только в том, что оба они личности открытые и оптимистические. Холерик со всеми общается открыто, и знает, что все будет в порядке до тех пор, пока бразды правления находятся у него в руках. Он дееспособен добиться от людей большего, чем представители любого другого типа темперамента, и всегда четко и ясно излагает свою точку зрения. Его целенаправленность и врожденная способность к руководству, сделают его успешным на любом избранном им поприще. Как правило, большинство политиков, по натуре, являются энергичными холериками. В начале 80-х на политической арене появились двое, мужчина и женщина, ярко подтвердившие это утверждение:

Alexander Haig, американский министр иностранных дел и Премьер-министр Англии Маргарет Тэтчер, Вот, что писал об этом George J. Church в передовой статье под названием «Викарий берет командование на себя», опубликованной 16 марта 1981 года в газете Time:

...Мало кто так резво взял на себя руководство внешней политикой, чем теперешний 56-летний Alexander Meigs Haig, бывший во время самых черных дней, скандала руководителем отдела кадров Белого Дома, еще до этого командующий войсками НАТО, военный, чиновник, дипломат, суверенностью которого соперничает только его железная воля. «Используя свои способности, он подчинит своей воле все правительство, - сказал о нем в конце января этого года после окончания сенатских слушаний либерально настроенный сенатор от демократической партии Paul Tsongas. Во всяком случае, ясно одно, что он попытается это сделать...

...Уже спустя несколько часов после своей торжественной инаугурации, которую проводил Рейган, он предоставил докладную записку советнику президента Edwin-у Meese с предложениями реорганизации законодательного механизма по внешней политике и передал ее в подчинение министра внутренних дел. Две недели назад президент Рейган утвердил это постановление, которое в большей части своей, если не полностью, предоставляет Haig-у ту власть, о которой он мечтал. Haig быстрее, чем кто-либо из других членов правительства, почти полностью сформировал свою команду...

В этом тексте сплошь и рядом фигурируют слова, характеризующие энергичного холерика, такие, например, как: руководство, резво, командующий, уверенность, железная воля, подчинить своей воле, вступление в должность, отправка в отставку, реорганизация, власть, быстрее, полностью.

Если мы уже начинаем различать людей по типу темперамента, то и в повседневной жизни можем с успехом применять эти знания, и тогда, даже чтение газеты Time, станет для нас более увлекательным, мы все больше и больше будем понимать людей и способны будем предугадать их действия и реакцию на те или иные события.

Одна из статей, посвященных бывшему Премьер-министру Англии Маргарет Тэтчер, также содержала в себе множество определений, характерных для холерика: выдающаяся, правящая, королевская, способная принимать решения, состязательная натура, более твердая, более непосредственная, подвергающаяся испытаниям, агрессивная тактика, смертельно, не воспринимающая чужого мнения. Из этих определений, можно сделать вывод, что госпожа Тэтчер, дама холерического типа темперамента. О ней говорили, что она «железная

леди, одевается в яркие тона и говорит убедительно» Т.е. динамичная женщина, излучающая уверенность в себе и готовность к лидерству».

Прирожденный руководитель

Склонность энергичного холерика к командованию и господству, проявляется еще в самом раннем возрасте, Прирожденные лидеры сквозь решетку кровати изучают возможность взять от матери власть в свои руки. Вопрос состоит не в том, что, перейдет ли власть в их руки, а в том, когда это случится. Они дают понять своим родителям, чего они ждут от жизни, с младенческого возраста требуют выполнения своих прав и в интересах достижения цели повышают свой голос или впадают в гнев.

Я часто разговариваю с матерями, которые еще не знакомы с типами личности, которые рассказывают мне, что их малыши с решительным характером не слушаются их; они принимают решения вместо всей семьи, и, будучи еще в совсем юном возрасте, командую в доме.

Наша дочь Лорин имеет натуру энергичного холерика. Как только она начала ходить, то стала руководить семьей, как зрелая личность. Когда родилась Марита, ей было четыре года, и она стала для нее врожденной няней. Она вполне прилично могла нагреть бутылочку со смесью, и когда мы, время от времени нанимали «настоящих» нянь, то она руководила их действиями. Когда она пошла в детский сад, то воспитательница по секрету сказал мне, что:

- Я, когда угодно могу спокойно оставить группу потому, что знаю, что Лорин без какой-либо помощи со стороны сможет на это время, группой.

Это так и было. Лорин оставалась руководящей личностью на протяжении всех школьных лет, и, помимо диплома по психологии, она получила диплом по менеджменту.

Недавно я гостила в одной семье, где королевский трон занимала восьмилетняя Дженни. Четверо старших ее братьев и сестер слушали ее беспрекословно. Мать семейства, энергичный холерик руководила семейным предпринимательством, но, когда она возвращалась домой, она тоже подчинялась воле малышки Джейн.

- Это все еще проще, чем спорить с ней сделала вывод мама. В шесть вечера мать семейства заявила:

- А сейчас мы приглашаем Вас, госпожа Литгауэр на бифштекс.

- А я хочу пиццу! - решительно заявила девочка. В тот самый момент, точно так же как и она, я знала, что на ужин у нас будет пицца, но мама хотела показаться в моих глазах убедительной, приоритетной, поэтому строго повторила:

- На ужин у нас будет бифштекс - и демонстративно пожала руку Джейн.

- Не жми мне руку! - вырвалась малышка. - Я хочу пиццу, - сказала, бросив на мать командирский взгляд, после которого ее

окончательная победа не вызывала никакого сомнения. Она упала на пол и стала визжать.

- Что случилось с Дженни, - вбежали в комнату старшие дети.

- Она хочет пиццу.

- Тогда почему мы не идем в пиццерию? Пусть порадуетесь!

- Ну, хорошо! Тогда будем кушать пиццу. После этих слов Дженни моментально вскочила, победоносно взглянула на меня, и мы удалились поглощать пиццу.

- Когда Дженни взяла командование на себя? - спросила я на следующий день у своей знакомой.

- Мне кажется, ей было тогда три месяца - вздохнула женщина - Она быстро поняла, что когда начинает, плакать, мы сразу кидаемся к ней, вот с тех пор она и господствует над нами.

Возвращаясь домой из Канады, моя дочь Марита, которая по натуре популярный сангвиник, проявила очень много качеств энергичного холерика. Сначала у нее была пересадка на лос-анжелесский рейс в Спокайне, а потом в Сиетле. После того, как самолет совершил посадку в Спокайне, без каких-либо объяснений прозвучало объявление о том, что рейс на Сиетл отменен. Несмотря на это, она прошла к соответствующему выходу, где уже собралось большое количество взволнованных пассажиров, но персонала авиакомпании нигде не было видно. Она прошла к следующему выходу и от присутствующего здесь стюарда узнала все, что можно было узнать. Возвратившись, она уселась на стойку по обработке билетов и поделилась своими скромными познаниями с каждым интересующимся. Вскоре люди стали обращаться к ней по самым различным вопросам, например, таким, как, где может находиться мужской туалет.

Когда стало ясно, что пассажиры обречены на многочасовое ожидание и в толпе началось роптание, Марита подошла к стойке фирмы Hertz и спросила, во сколько обойдется аренда автомобиля до Сиетла. Получив необходимые данные, она возвратилась к стойке, взгромоздилась на нее и попросила внимания. Буквально каждый онемел от изумления, когда она довела до сведения присутствующих свой план «В». В первую очередь она выяснила, сколько человек намерены добираться до Сиеттла на арендованной машине. Согласных ехать она разделила на группы по шесть человек, назначила капитанов команд, которые должны были быть водителями, и кассиров, которые должны были собрать деньги.

Когда она во главе удовлетворенной толпы приближалась к стойке фирмы HERTZ, какая-то дама воскликнула:

- Очень похвально для авиакомпании, что в этой ситуации она послала нам такое ангельское создание, чтобы позаботиться о нас.

В непредвиденных ситуациях энергичный холерик всегда берет руководство ситуацией на себя.

Перемены - смысл его существования.

Энергичный холерик с одержимостью пытается вернуть все в обычную колею и обратить в хорошее все то плохое, которое повесили на его шею слабые и беспомощные. Он немедленно становится во главе хороших дел и благотворительных акций. Его никогда нельзя представить себе безразличным и равнодушным, он всегда заботливый и уверенный.

Энергичный холерик и в чужом доме поставит на место сдвинутую на бок картину, и вытрет до блеска столовые приборы в ресторане. Однажды я гостила у одной из моих приятельниц - сангвиника, помогая ей сервировать стол, я заметила, что ящик стола, в котором находились столовые приборы в сплошных крошках, а ложки, вилки и ножи громоздятся в нем большой хаотической кучей. Без раздумий, я вывалила все его содержимое, вытерла все приборы и предварительно рассортировав, разложила все по соответствующим ячейкам.

- Ну и ну! - удивленно хлопала глазами хозяйка, глядя на то, как по отдельности разложены столовые приборы, - Теперь-то, я, наконец, знаю, зачем нужно это множество ячеек. Никогда не знала об этом.

В контексте семинара, проводимого мной в Фениксе на курсах совершенствования личности, мы разговорились с еще одной моей приятельницей Мерилин-энергичным холериком, когда вдруг между нами возникла ее дочь Мери-Сью. Ни одна из нас не выпала из ритма беседы, но, заметив, что у ребенка задран воротник, я самопроизвольно протянула руку, чтобы расправить его. Как только моя рука дотронулась до плеча, с другой стороны я увидела руку Мерилин, которая снимала с пальтишка какую-то ворсинку. Две энергичные холерические души встретились вместе, чтобы бессознательно, автоматически привести в порядок какую-то мелкую погрешность.

Решительный и волевой

Каждая организация, фирма или семья нуждается в волевой силе и решительности, которые в полной мере присущи энергичному холерику. Там, где другие не способны принять какое-либо решение, холерическая натура принимает решение немедленно. Он разрешит все и сэкономит массу времени, несмотря на то, что не всем может понравиться принятое им решение.

-Я только сейчас поняла, что случилось, когда я ездила в Европу - обратилась ко мне после одной из лекций Хелен.

- Тогда еще я даже понятия не имела о типах темперамента, но как я сейчас понимаю, в качестве спутников мне досталось три миролюбивых флегматика в лице моих друзей.

Она рассказала о том, что ее спутники были настолько нерешительными, что ей пришлось взять «командование парадом» на себя.

- Каждый вечер я говорила им во сколько мы встречаемся в холле гостиницы и кто во что должен быть одет. Например: «Точно в половине восьмого вы должны быть внизу и оденьте удобную обувь, потому, что мы пойдем смотреть Виндзорский дворец!» Их совершенно ничего не волновало и я, буквально, должна была выталкивать их из автобуса, когда мы приезжали к очередной достопримечательности. Один из них даже не хотел взглянуть на известный Нотр-Дам де Пари, потому что считал, что все кафедральные соборы одинаковы. Каждый день, после обеда, они отправлялись на сиесту и я вынуждена была предупреждать, предостерегать их, чтобы они не спали слишком долго потому, что могут пропустить вечернюю программу. Если бы меня не было там, то они, наверное, до сих пор бы еще торчали где-то на улице Пиккадили. Единственное, что я не могу переварить, так это то, что с тех пор, как мы приехали домой, никто из них даже не потрудился просто позвонить.

Энергичный холерик берет на себя трудную роль. Он знает все ответы, знает, что нужно делать, способен принимать быстрые решения, вытянет каждого, севшего в лужу - и, тем не менее, он все равно не популярен потому, что самоуверен и его притязательное поведение вселяет неуверенность в других, а его способность к руководству многие воспринимают как начальственный тон. После ознакомления с типами темперамента, энергичный холерик может попытаться несколько сдержать свою активность, после чего, остальные с радостью и беспрекословно будут выполнять его руководящие указания.

Способен руководить, чем угодно

Энергичный холерик где угодно может взять бразды правления в свои руки и не имеет значения, знает ли он правила игры. Что касается меня, то я еще никогда не попадала в такую ситуацию, когда не заполучила бы председательское кресло на протяжении одного года. Однажды меня избрали на первом же заседании председателем Общества Ораторского искусства и Драмы в Коннектикуте -несмотря на то, что я не просила даже принять меня в члены общества! Энергичный холерик обладает врожденной способностью подняться на самую вершину и взять бразды правления в свои руки.

Только ценой самых невероятных усилий я могу сдержать себя, чтобы не я решала каждую проблему каждого. Этому легко может противостоять каждый, за исключением энергичного холерика, которые даже в совершенно незнакомой ему ситуации, всегда хватается за штурвал.

Вместе с мэром города, дамой, энергичным холериком, в обществе еще пятисот женщин, я принимала участие в торжественном обеде. Длинные буфетные столы были расположены V-образно,

подходящие к ним с двух сторон гости, дойдя до середины, время от времени, сталкивались друг с другом, иногда даже с катастрофическими последствиями. Толкнув локтем тарелку соседа, вываливали ее содержимое на пол, некоторые, вообще, роняли из рук что-то, и все это разлеталось по полу. Очередь двигалась ужасно медленно, тарелки опустели еще до того, как мы приблизились к ним. Наблюдая за этим, я по своей натуре энергичного холерика, оценила ситуацию, и увидела, что моя приятельница Пенни также углубилась в подобные раздумья. Я спросила у нее, над чем она ломает голову, в результате выяснилось, что она придумала то же, что и я. Мы обе решили, что столы нужно было разместить Х-образно, тогда к ним одновременно можно было бы подойти с четырех разных сторон, при этом гости не сталкивались бы друг с другом. Мы здорово посмеялись над собой, когда спохватились, что опять хотим исправить ошибки других, ведь в данной ситуации мы все равно ничего не могли исправить.

Энергичные холерики само собой разумеющимся образом находят практические решения на возникающие жизненные вопросы, и даже не могут представить себе, почему это другие не могут, принять правильное решение.

Целенаправленный

Энергичный холерик, прежде всего, стремится достичь цели, а не удовлетворить желания окружающих. Это одновременно и преимущество и недостаток потому, что к вершине он приходит один.

Одна моя знакомая, Председатель местного Молодежного Женского Клуба поставила перед собой грандиозную цель на предстоящий год своего правления. Она постоянно подбадривала к участию в членстве, буквально за каждым ходила по пятам, чтобы, не дай бог, кто-то не отказался. Когда срок ее полномочий истек, местный клуб собрал больше денег, чем какой-либо другой, но госпожа председательница призналась мне, что ни одна ее подруга не осталась в этой команде.

Когда меня избрали Председателем женского общества в Сан-Бернардино, я попросила стать Председателем исполнительного комитета одну из женщин - энергичного холерика.

- Я с удовольствием взялась бы за руководство - сказала дама - если только бы не было комиссии. Эти женщины будут только препятствовать работе.

Энергичные холерики всегда работают более эффективно, если остальные не стоят у них на пути. Часто они становятся одиночками, не сознательно, а только потому, что никто не способен идти в ногу вместе с ними, они же даже и не скрывают, что остальные только сдерживают их в продвижении вперед.

Хороший организатор

В связи с тем, что я имею возможность бывать во многих семьях, я с удовольствием наблюдаю за тем, как воспитывают своих детей матери с разным типом темперамента.

Наглядным примером является моя приятельница, энергичный холерик Конни из Фоникса, организаторские и контролирующие способности которой позволяют ей эффективно и без конвульсий, плавно управлять своим домом. Ее сыновья - десятилетний Энди - энергичный холерик и двенадцатилетний Джой - миролюбивый флегматик. Она так умело руководит детьми, что они даже в ее отсутствие могут сделать в доме все необходимое. В один из вечеров, вместе с Маритой мы смогли приехать к ним гораздо позже, чем ожидалось. В это время Конни должна была быть уже на каком-то собрании. В дверях нас встречал Энди.

- Мама не могла остаться дома, но мы вдвоем с Джоем позаботимся о Вашем ужине.

Наблюдая за тем, как они суетятся, вдруг заметила, что на кухонном столе лежит маленькая записка со следующими простыми указаниями:

Энди:	Приготовление салата, зеленый салат, сверху фруктовая смесь.
Подача супа Джой:	Наполнение воды со льдом. Приготовление гренок. Десерт в холодильнике. Украсить мятным сиропом.

Парни буквально за считанные минуты выполнили указания и мы поужинали с превосходным настроением.

Не многие их сверстники могли бы проделать это так же эффективно, но они имели возможность поучиться у своей матери, имеющей великолепные организаторские способности.

Осмотревшись вокруг более основательно, я заметила такие же записочки и в других ключевых точках. Надпись в незаметном месте на телевизоре гласила: Каждый вечер один час просмотра и только тогда, когда готовы уроки. На выходные по договоренности. На пианино на бумажке красовалось: Избегать шума!

На зеркале в ванной комнате напоминание: Умывальник и зеркало содержать в чистоте!

А на кухне я прочитала следующее: Грязная посуда, оставленная за пределами мойки: 25 центов.

Для матери с другим типом темперамента такая организационная работа кажется слишком утомительной, но из личного опыта я знаю, что это залог радостного и упорядоченного быта. Свои детей уже с

самого раннего возраста я приучила к помощи и составляла для них порядок работы, чтобы они могли проконтролировать себя в выполнении заданий. Я убеждена, что там, где мать бездействует, там и другие не делают ничего. Если мама приступает к работе, то и вся семья работает.

Так как я все организовала и ко всему и приучила их, то до того времени, когда они стали взрослыми, они уже привыкли взыскательно выполнять свою работу, независимо от присущего им типа темперамента. Для достижения цели, будь-то на работе или в семье, организованность является обязательной необходимостью.

Тот, кто не знает куда идет, никогда туда и не дойдет. Энергичный холерик мастер быстрой и эффективной организации.

Распределяет обязанности

Самой сильной стороной личности энергичного холерика является то, что благодаря своим организаторским способностям он может достичь большего, чем кто-либо другой. Столкнувшись с каким-то заданием, он совершенно точно знает, как нужно подойти к его решению и мысленно разбивает задание на отдельные части. Он четко знает, на какую помощь может рассчитывать и быстро распределяет обязанности среди участников. Даже ленивых ротозеев он вовлечет в работу (т.к. считает, что лучше каждый пусть работает, чем бездельно околачивается).

Пока росли наши дети, мы вместе с мужем (кроме того, мы оба частично энергичные холерики), составляли для них рабочее задание, в котором каждый из нас перечислял индивидуальные задания на день. Если в доме были гостившие у нас дети, то те, кто гостил у нас больше трех дней, также получали задание. Как-то я услышала, как один маленький мальчик сказал моему сыну Фреду:

- Наверное, я нравлюсь твоей маме потому, что она вписала сегодня мое имя в рабочее задание.

Мне кажется, что очень многие родители не принимают во внимание, находящуюся в их распоряжении, бесплатную рабочую силу потому, что считает слишком обременительной эту простую систему по распределению обязанностей.

Некоторые энергичные холерики настолько судорожно пытаются удержать в руках бразды правления, что поручают выполнять только «скучную» - неважную работу, оставляя себе выполнение работы по существу. В более широком смысле, эта приверженность к руководству может воспрепятствовать тому, что бы другие могли сделать столько, сколько они бы могли сделать тогда, когда он научился бы обращаться с людьми и более разумно распределять обязанности между ними.

Препятствия только увеличивают его пыл

Энергичный холерик любит стремиться не только к цели, но и препятствия реально увеличивают его одержимость в этом отношении.

Если популярный сангвиник, приступив к выполнению как-то работы, вдруг узнает, что эта работа невыполнима, он усердно поблагодарит за полезный совет - и прекратит дальнейшие усилия. Идеальный меланхолик пожалеет о затраченном на предварительные приготовления времени, а миролюбивый флегматик будет рад тому, что дело неразрешимо, ведь уже с самого начала оно казалось таким утомительным. Но, если энергичному холерику скажут о чем-то, что это невозможно, это только увеличит его пыл.

В тех случаях, когда муж Лорны уклоняется от выполнения домашней работы, она легко может заставить его выполнить любое задание, для этого ей достаточно небрежно обронить следующее:

-До обеда к нам заходила твоя мама. Она очень удивилась, когда услышала, что ты собираешься повесить новые шторы на карниз. «Да мой Джо даже понятия не имеет, как нужно вешать драпировку!» Услышав подобное, мужчина тут же вскакивает и немедленно начинает действовать.

Среди энергичных холериков, в частности, много профессиональных спортсменов именно потому, что они обожают испытывать свои способности. У других, наверное, душа уходит в пятки, когда в глаза им смотрят волчьим взглядом одиннадцать крепких мужчин (как в американском футболе), энергичного же холерика охватывает азарт, и он с головой бросается в пыл состязания. Будь то мужчина или женщина, но энергичный холерик не испытывает недостатка в зверином инстинкте, желание использовать возможность, которая вознесет его на вершины современной деловой жизни. Его не отпугивает критика, он не отчаивается незаинтересованностью. Он направляет свой взгляд на цель, а препятствия на пути только повышают его стремление к ней.

Не слишком нуждается в друзьях

Популярный сангвиник нуждается в друзьях потому, что у него постоянно должна быть аудитория благодарных слушателей, идеальный меланхолик должен иметь друзей с целью поддержки, энергичному холерику же не нужен никто. У него есть свои планы, светскую жизнь он считает пустой тратой времени, которая не приводит ни к чему. Однако, коллективную работу он выполняет с удовольствием, поскольку в ней он преследует свою цель, например, с готовностью возьмется за организацию какого-то фонда, но не имеет никакого желания на пустую болтовню в его работе.

Обычно он прав

Со «встроенной в него антенной» анализирует состояние ситуации, и только тогда высказывает свое мнение, когда уверен, что прав.

Это очень ценная черта, но очень часто окружение энергичного холерика все же не ценит ее.

Мисси пожаловалась мне однажды, что ее муж - энергичный холерик никогда не ошибается и это больше всего бесит ее. Хотя бы один раз он был бы в чем-то неправ, тогда я бы поверила, что он тоже человек! Самое интересное то, что она уже имеет такого человека, причем абсолютно бесплатно! С этого момента она стала видеть своего мужа в совершенно новом, благоприятном ракурсе.

В непредвиденных ситуациях всегда находит правильное решение

Моя энергично холерическая половина души просто фанатеет от непредвиденных ситуаций. Однажды, в Санта Росс я готовилась к выступлению, когда во всем помещении внезапно погас свет. Женщины, собравшие в клубе, стали визжать от неожиданности и, тревожно пытаясь, ощупью передвигались в темном помещении. В такой ситуации кто-то другой берет в руки свою шляпу и уходит со сцены, но энергичный холерик никогда! В этот момент мои мозговые извилины мгновенно зашевелились, и я, в соответствии со сложившейся ситуацией, перекроила текст своего вступительного слова. В голову мне пришли примерно такие строки:

Вы знаете, я достигла уже такого возраста, что наиболее привлекательно выгляжу только в темноте.

Так как нет ничего, чтобы можно было увидеть, то вы вынуждены будете меня услышать.

К тому моменту, когда я придумала новое вступление к своему предварительно подготовленному тексту, снова вспыхнул свет, и жители Санта Розы так и не смогли услышать мои слова, обращенные в темноту.

Еще один случай, когда уже полным ходом шла моя лекция в Shrine Auditorium в Индиане, вдруг, непосредственно за задней кулисой сцены, взревел со вступлением в марш «Кемпбелл - клан идет», шотландский духовой оркестр, состоящий из тридцати человек. В этот момент я не слышала даже собственного голоса, и пока ведущий вечера выбежал, чтобы усмирить эту музыкальную буффонаду, я тут же перефразировала свое выступление. Вскоре музыка закончилась, так же внезапно, как и началась, а возвратившийся ведущий сказал, что это репетировал свое выступление на субботнем параде маршевый оркестр Shriner's Marching Band, потому, что они ничего не знали о нашем присутствии. Я поспешно уточнила, что шотландский оркестр был очень уместным музыкальным сопровождением моего выступления, т. к. моя мама Кати МакДаугалл когда-то сама играла на дудке и выступала в народном ансамбле. Итак, сославшись на свои шотландские корни, я продолжала свое выступление.

Сущность энергичного холерика просто погибает за неординарными ситуациями, непредвиденные ситуации могут

направить его деятельность в совершенно новое русло, особенно тогда, когда музыкальным сопровождением для этого служит шотландский духовой оркестр из тридцати человек.

Без руководства падет народ, но если есть кому, посоветовать, то это подспорье.

Пример 11,14

Глава седьмая

Расслабьтесь рядом с миролюбивым холериком

Миролюбивый холерик истинная благодать для человечества, снизошедшая в этот мир!

Непоколебимо движется в избранном направлении
Терпеливо переносит возникающие неприятности
Способен молчать, когда другой желает говорить
Своим посредническим содействием объединяет
 противоборствующие стороны
Любой ценой пытается сохранять мир
Участливо сочувствует страждущим.
Не вешает нос даже тогда, когда вокруг него все приуныли
Живет решительно и смело, но даже враги не могут сказать о
нем плохого слова

Определение типа личности является первым шагом на пути к пониманию других людей. Мы должны видеть в чем заключается отличие между нами и остальными людьми потому, что если мы не будем воспринимать остальных людей такими, какими они есть на самом деле, то склонны будем воспринимать их каждую отличительную черту как отклонение от нормы.

Если человек хорошо разбирается в различных типах темперамента, то начинает понимать, почему происходит единство противоположностей. Мы придем к выводу, что существующие в кругу семьи различные виды темпераментов дают возможность иметь разнообразные интересы и виды деятельности. Господь Бог сотворил не только популярных сангвиников. Тогда наша жизнь превратилась бы в сплошное веселье, но мы не способны были бы что-либо организовать. Мир, состоящий из сплошных холериков, также был бы не лучшим. Кем бы они тогда руководили и кого бы вели за собой?

Если мы все как один были бы идеальными меланхоликами, то при возникновении самой незначительной проблемы, мир впал бы в глубокую депрессию.

Слава Богу, что существуют еще и миролюбивые флегматики, которые созданы творцом для того, чтобы компенсировать чувства и

настроения предыдущих трех типов темперамента, создавать стабильность и гармонию и баланс. Миролюбивый флегматик успокоит необузданность популярного сангвиника. Не слишком подпадает под влияние блистательных решений идеального холерика. Не воспринимает слишком серьезно подробно разработанные планы идеального меланхолика.

Он великий компенсатор среди нас всех, и именно он доказывает, что «не стоит брать тяжелого в руки и дурного в голову». И по большому счету, и в самом деле, не стоит! Все мы являемся составными частями единого целого, в котором каждый тип темперамента - при условии его правильного функционирования - найдет свое место, образуя великолепный, общий, гармоничный портрет человечества.

Многосторонний

Из всех типов темперамента, легче всего поладить с миролюбивым флегматиком. Малыши, родившиеся с темпераментом миролюбивого флегматика это просто «золотые» дети. Они счастливы, если с ними есть рядом кто-то; куда бы их не положили, они везде хорошо чувствуют себя, спокойно переносят изменяющийся распорядок дня. Обожают друзей, но так же хорошо чувствуют себя и в одиночестве. Буквально ничто не может побеспокоить их, они весело наблюдают вокруг себя за проходящими и уходящими людьми.

Мой зять Рэнди много рассказывал о своем детстве миролюбивого флегматика, кое-что я знаю по рассказам его отца. С ним очень хорошо можно было поладить, он приспособивался к любой ситуации. Прилежно учился, более позднее его увлечение коллекционированием монет исходило, отчасти, от того, что он все время читал, пока родители несколько вечеров в неделю играли в бридж. Куда бы они не шли, всегда брали с собой единственного ребенка и несколько книг. Малыш сидел там, где его посадили и, не издавая ни единого звука, и почитывал. Благодаря его приятным манерам и тяге к знаниям, сегодня он известный эксперт по золотым монетам и председатель областного клуба нумизматики. Он вживается куда угодно и с кем угодно, в зависимости от ситуации, великолепно изъясняется или мудро молчит. Моя мама обычно говорит:

- Рэнди, это просто святой человек.

Миролюбивый флегматик это, в первую очередь, личность уравновешенная, он не поддается соблазну впасть в крайности или излишества, всегда выбирает надежную «золотую серединку», избегает конфликтов и пристрастных решений. Он никого не обижает, не привлекает к себе внимание, молча делает то, о чем его просят, и не ожидает за это похвалы. Если энергичный холерик «прирожденный» руководитель, то миролюбивый флегматик «обученный» руководитель, который при соответствующем

стимулировании может взойти на вершину, потому, что имеет склонность найти со всеми общий язык. Если энергичный холерик предпочитает делать все сам, то миролюбивый флегматик, скорее всего, останется на заднем плане, и если его не позовут, то сам он никогда не будет проталкиваться вперед.

Однажды, будучи в одном из торговых центров, я разговаривала по телефону. Проходившая мимо меня женщина, популярный сангвиник, узнала мой голос, который слышал на моей учебной аудио кассете. Мы разговорились и, она сказала, что как раз собиралась позвонить своему мужу и попросить его сбегать домой, чтобы выключить сушильный шкаф, иначе она опоздает на тренировку по теннису. Я не уверена, что мой Фред посчитал бы убедительным этот повод, но Бурдетта уверяла меня, что ее муж немедленно оставит всех и вся, ради того, чтобы не сгорела одежда (таймер сушильного шкафа был сломан). Глядя на стоящую передо мной женщину, одетую в теннисный костюм, я решила, что попрошу ее описать, какими характерными чертами обладает ее муж, миролюбивый флегматик.

Вот письмо, которое она, в последствии, мне прислала:

Уважаемая Флоренс!

14 декабря у телефонной ячейки торгового центра South Coast Plaza, услышав Ваш голос, знакомый по кассетам, к Вам подошла женщина, одетая в тренировочный костюм для тенниса. Во время разговора Вы попросили меня описать положительные черты миролюбивого флегматика, и я пообещала Вам сделать это, потому что уже двадцать лет имею удовольствие жить счастливейшей семейной жизнью именно с таким человеком.

Лично я, в духе своей сангвинически-холерической личности, склонна считать, что только с сангвиниками жизнь является приятной и веселой и что только энергичные холерики стоят чего-то в этой жизни. Я, как типичный сангвиник-холерик считаю, что только я знаю правильное решение.

Когда я задумалась над ценными чертами миролюбивых флегматиков, то основательно устыдилась своих мыслей. За надежную опору в своей жизни и за стабильность нашего брака я могу благодарить только своего мужа, миролюбивого флегматика.

Он всегда спокоен, никогда не впадает в гнев, терпеливо и стойко переносит стресс, его поведение целесообразно, он верный и терпеливый. Не ставит цели перед другими, не желает любой ценой улучшить свою жену и своих детей, потому что искренне воспринимает нас такими, какими нас создал бог, какими мы есть нас самом деле. Миролюбивый флегматик, как личность, выдающийся родитель, правда, ив всегда содержит детей в строгости и дисциплине. Его легкий нрав всегда удовлетворяет и радует детей.

Наш десятилетний сын увлекается баскетболом, и когда он играет на турнирах, то его отца совсем не интересует, выигрывает или проигрывает его команда, он всегда одинаково, воодушевленно, болеет за него. Он великолепен и как миролюбивый шеф-флегматик. Его секретарша добровольно соглашается на сверхурочную работу, потому что не подвержена постоянному понуканию и критике, такая рабочая атмосфера повышает самоуважение работников и увеличивает производительность их труда. Он идеальный третейский судья. Очень спокойный, благодаря беспристрастной аргументации, он несколькими любезными словами разряжает напряженную обстановку.

Рассудительности, которой наградила природа женщин-флегматиков, завидуют все популярные сангвиники. Благодаря их кроткому и тихому нраву, чрезвычайно приятно находиться в их обществе. Ироническое чувство юмора, присущее моему мужу-флегматику, исходит из того, что он не воспринимает жизнь слишком серьезно.

После того, как мы расстались с Вами, я позвонила ему в офис в Санта - Анну и спросила, не сможет ли он заскочить домой по дороге в офис в Беверли Хилз для того, чтобы выключить сушильную машину, потому что, к сожалению, я забыла об этом. На что он ответил, что не нужно никакой паники, если сгорит дом, то можно будет купить новый, главное, шутливо добавил он: «чтобы ты не забыла, как я и просил тебя на прошлой неделе уплатить взнос за страховку дома, и я, надеюсь, ты сделала это» - выдал муж, отлично зная, что всегда все страховки он улаживает сам, и что я даже понятия не имею о том, застрахован ли наш дом вообще. Спонтанной, удачной шуткой он всегда может развеять мое мрачное душевное состояние.

То, что существуют в этом мире миролюбивые флегматики - это настоящая благодать и за это я выражаю им свое глубокое уважение и искреннюю благодарность.

*С уважением
БУРДЕТТА ЮНЕСКО*

Сдержанная личность

Миролюбивый флегматик настолько приятная, спокойная и кроткая личность, что буквально каждая семья должна позаботиться о том, чтобы заполучить и себе пару-тройку флегматиков, если таких еще до сих пор не было.

Изначально, Брэнда пришла в наш дом всего лишь на несколько недель для того, чтобы присмотреть за детьми, но мы сразу же все ее полюбили. В семью энергичных холериков, пронизанную атмосферой сплошной напряженности, сдержанная и спокойная Брэнда внесла

новые горизонты. С какой бы идеей мы не выступили, она со всем соглашалась (достойная черта с точки зрения энергичных холериков, которые постоянно куют новые планы), она приспосабливалась к любой ситуации. Больше никогда и никто не хотел расставаться с ней, мы полностью приросли к ней. Спустя шесть лет, со свойственным флегматикам ироническим юмором, она произнесла:

- Я осталась только потому, что слишком утомительно было бы упаковывать свои вещи.

Тима избрали в средней школе старостой класса, и он организовал демонстрацию протеста против одного из государственных законодательных актов. Его мама, популярный сангвиник, буквально наэлектризовалась, глядя на его непривычное агрессивное поведение, поэтому, вместе с приятельницей с нетерпением ожидала выхода вечерних новостей по телевизору, в которых показывали группу Тима. Когда демонстранты появились на экране, мама напрасно искала среди своего сына, уже вконец разочаровавшись, вдруг она увидела его среди зрителей, спокойно сидящего на краю тротуара. Женщина чуть не лопнула от злости и вечером призвала сына к ответу сына за то, что он не возглавил демонстрацию.

- Не думаешь ли ты, что я сделаю из себя идиота? - передернул плечом Тим.

Если миролюбивый флегматик и возьмет на себя ведущую роль, то часто отказывается от нее, если в ней нужно выступить публично. Он не нуждается в благодарности, и тем более «не будет корчить из себя идиота».

Я спросила у одного парня, что ему больше всего нравится в его подруге - миролюбивой флегматичке.

- Да она сама, потому что внешне в ней нет ничего особенного, - ответил он после минуты раздумий.

Это простое высказывание обобщенно характеризует сущность миролюбивого флегматика; в них нет ничего особенного, но в целом это очень приятные люди и с ними очень хорошо быть вместе. Они далеки от самодовольства, всегда сдержаны. Один из них вот что сказал о себе:

- Мне, кажется, что я очень посредственный человек.

- Я никак не могу понять, почему так нравлюсь другим, - вздохнул другой.

Потому что общество смиренного и деликатного, миролюбивого флегматика очень приятно. Тот, кто хочет стать святым, тому есть чему поучиться у него.

Легкий, изящный

Миролюбивый флегматик предпочитает подходить к делам спокойно и постепенно. Он не мыслит слишком далекими перспективами. К моему сыну Фреду пришел друг, и я спросила у

него, будет ли он с нами ужинать.

- Я подумаю - ответил он - поговорим позже, когда придет время.

Я все равно усадила его, и он остался. После ужина я включила телевизор и поинтересовалась, что он хочет посмотреть. Он ответил, что все равно что. Позже во время рекламной паузы он тихо заметил:

- Викторина была бы более интересной.

- Почему ты раньше не сказал об этом - удивилась я.

- Я думал, что вам это не понравится.

Миролюбивый флегматик никому не желает создавать проблем, лучше молча воспримет данную ситуацию, чем поднимет вопрос с целью ее изменения.

Другой флегматичный друг моего Фреда уже расслаблен до такой степени, что, кажется, будто вот-вот развалится на куски. В один из дней, возвратившись домой, я увидела его, валяющегося в расслабленной позе на моей тахте в рваных джинсах, дырявой футболке, со спутанными длинными волосами и на босу ногу.

- Слушай, Майкл - сегодня у тебя не очень-то презентабельный вид - уточнила я.

- Вы знаете, Майкл приверженец энергоэкономной наружности - отозвался с другой тахты парень - популярный сангвиник.

Какая меткая характеристика темперамента миролюбивого флегматика.

Спокойный, рассудительный и собранный

Одно из самых удивительных свойств темперамента миролюбивого флегматика это то, что даже в самый кульминационный момент какого-то драматического события он сохраняет свое невозмутимое спокойствие. В этой ситуации популярный сангвиник вопит или визжит, энергичный холерик разрывается от злости, идеальный меланхолик уходит в себя, а миролюбивый флегматик хладнокровно идет дальше. Нет, конечно, он остановится на секунду, посмотрит вокруг себя, после чего молча двинется в нужном направлении. Он не даст волю чувствам, не впадает в гнев.

- Нет никакого смысла нервничать - скажет он. Я выросла рядом со своей тихой по натуре, миролюбивой флегматичной мамой. Естественно, что вместе с братьями, мы доставляли ей немало хлопот. Когда уровень проказ превышал все мыслимые пределы, она закрывала нас в сарае, сопровождая это следующими словами:

- Меня не интересует, что вы будете вытворять там внутри, до тех пор, пока вы будете вести себя спокойно, рассудительно и собрано.

Терпеливый, уравновешенный

Миролюбивый флегматик никогда никуда не спешит, не нервничает в тех ситуациях, которые нервнируют других.

Нижеследующая история от Гледис наглядно иллюстрирует темперамент энергичного холерика.

Мы возвращались домой после посещения родственников, и я не могла дождаться, когда мы, наконец, окажемся дома. На подъезде к автобану Дон спокойно сказал:

- Нам нужно остановиться и заправиться.

Я думала, что нам хватит бензина доехать до дома, но муж не хотел рисковать, и мы свернули на заправку самообслуживания. Я проводила нашу дочь в туалет, рассчитывая на то, что когда мы возвратимся, Дон будет ждать нас готовым отправиться в дальнейший путь. Вместо этого, он стоял возле машины, сжимая в руках портмонэ.

- Почему ты еще не заплатил? - накинулась я на него, на что он ответил, что он не видит никого, кому бы можно было бы отдать деньги.

Я заметила мужчину в комбинезоне и отправила Дона к нему. К сожалению, оказалось, что он тоже, как и мы, приехал заправиться, а нас сбил с толку его фирменный водительский комбинезон. Наконец, с большим трудом, откуда-то появился служащий заправки, но отказался брать двадцатидолларовую банкноту, мотивируя это тем, что может взять деньги только без сдачи. У нас не было мелочи, я же ужасно разозлилась на молодого человека. Дон рассудительно предложил зайти в супермаркет и разменять двадцатку. Меня уже изрядно бесила эта волокита, но у нас не было иного выхода. Я с большим удовольствием сразу бы рванула к кассе, чтобы быстрее заполучить мелочь, но Дон считал, что это неприлично, и что сначала нужно купить что-то.

- Нам не нужно ничего, - воспротивилась я.

Муж не стал со мной спорить, подошел к холодильной витрине, медленно выбрал три разных йогурта и заплатил за них двадцатидолларовой купюрой.

Мы возвратились на бензоколонку, где Дон хладнокровно дождался, пока служащий закончит замену колеса. В конце концов оплатил счет, поблагодарил мужчину за терпение, и дружелюбно улыбаясь, сел в машину. На протяжении всего этого возмутительного происшествия, он выглядел совершенно спокойным и невозмутимым, его не волновало мое буйство, и всю дорогу домой он что-то тихо насвистывал себе под нос.

Не правда ли, как по разному реагируют на одну и ту же ситуацию люди с разными типами темперамента. Популярный сангвиник даже не заметил бы, что уже заканчивается бензин, а если и заметил бы, то занервничал бы из-за того, где взять мелочь. Энергичный холерик требовал бы, чтобы служащий разменял деньги, а если нужно, то устроил бы скандал. У идеального меланхолика обязательно нашлась бы мелочь, но если, случайно, и нет, то он обвинил бы себя в том, почему он это не предвидел и всю дорогу домой он сердито корпел

бы над этим.

В большинстве случаев, вы можете рассчитывать на то, что миролюбивый флегматик не теряет терпения и сохраняет спокойствие даже тогда, когда его преднамеренно пытаются вывести из себя.

С готовностью идет на компромисс.

Миролюбивый флегматик не выдвигает слишком высоких требований и поэтому намного легче воспринимает превратности жизни и судьбы. Его изначально пессимистическая натура не проявляет себя настолько подавляющим образом как у идеального меланхолика, а всего лишь, поддерживает в готовности его чувство реальности и трезвый взгляд на жизнь.

Моя бабушка, миролюбивый флегматик, всегда поговаривала, ложась спать:

- Встретимся завтра, если доживу. Будучи бессовестным подростком, я пыталась отделаться шуткой, но бабушка решительно заявила:

- Когда-то, однажды, я не проснусь. Так и случилось.

Когда Сью спрашивает мою маму, миролюбивого флегматика, как она себя чувствует, то в ответ всегда получает следующий ответ:

- Терпимо - или - Не так плохо, как вчера.

Правда, звучит это не слишком оптимистично, но предохраняет от излишних иллюзий и следующих за ними разочарований.

В свои студенческие годы я упрекала маму в том, почему она никогда нас не хвалит.

- Если человек не преувеличивает чьи-то заслуги, то потом не вынужден раскаиваться за свои слова.

Миролюбивые флегматики не рассчитывают каждый день на ясную, солнечную погоду или же на пуд золота, закопанный под каждым кустом, и если не все идет так гладко, как им хотелось бы этого, они никогда не отказываются от того, что начали.

Все мы можем много чему научиться у миролюбивого флегматика, его образу мышления, реальному восприятию жизни и компромиссному отношению к существующей реальности.

Имеет склонности к руководству

В связи с тем, что прирожденным типичным руководителем считают, как правило, энергичного холерика, то очень часто забывают упоминать в этом смысле о дельном, надежном и работоспособном миролюбивом флегматике - он, как никто другой, умеет найти со всеми общий язык и, поэтому, обладает явными склонностями к руководству.

Джералд Форд, бывший американский президент по натуре миролюбивый флегматик - его характеристики как будто напрямую списаны из этой книги.

Корреспондент CBS Боб Пьерпоинт: «Джерри Форд это тонкий,

чуткий, дружелюбный и умеющий сочувствовать человек. Я не совсем уверен в том, что за последние двадцать пять лет его посетила хотя бы одна новая или перспективная мысль, но он явно очень порядочный парень». Писательница Дорис Гудвин описывала его как человека с приятными манерами, скромного, раскрепощенного, легкого, уравновешенного, трезвомыслящего, тонкого, порядочного, последовательного.

Перед нами типичный портрет безупречного американского джентльмена! Именно благодаря сдержанной и толерантной натуре, выбор пал на Форда в такой исторический момент, когда народ Соединенных Штатов Америки нуждался в том, чтобы во главе государства стоял не какой-то сенсационный, необдуманый и непредсказуемый человек, а простой, порядочный и трезвомыслящий человек, на которого можно положиться. По сути, народ голосовал за его миролюбивую флегматическую натуру, хотя понятия не имел о типах темперамента личности.

Несколько позже, когда он во второй раз безрезультатно вступил в борьбу за президентский пост, газета «Wall Street Journal», опубликовала статью под заголовком «Спасибо ни за что»:

«Общественные организации штата Мичиган отказываются собирать пожертвования на создание традиционного, для ушедших в отставку президентов, музея в честь нынешнего экс-президента Джералда Р. Форда. Руководитель республиканской партии от избирательного округа, выдвинувшего кандидатуру Форда на президентский пост, мотивирует это тем, что «президентство Форда было скорее пассивным, чем активным. Для нации это было чрезвычайно важно в период заживления ран Но, как поставить памятник тому, что не случилось?»

Партийный руководитель нащупал истину. В те годы, явно утихли мучительные внутренние проблемы, меньше беспокоили внешнеполитические неудачи и прекратились насильственные акции, которые более чем десятилетие были причиной самых драматических моментов американской внешней политики. Поэтому, Джералд Форд из всех существующих донныне американских президентов, заслуживает на самый лучший и самый крупный памятник».

Какая особенная похвала, прославляющая человека за то, чего он не сделал и уважающая его за то, кем он не был! Это самое совершенное признание заслуг личности миролюбивого флегматика. Цитируя слова одного политического аналитика «гораздо более важным считается то, кем Форд не был, чем то, кем он был».

Основой руководящих способностей миролюбивого флегматика является его желание привести свой корабль в гавань без шторма и

бурь и то, что они способны объективно и беспристрастно оценить ситуацию и человека. Очень много миролюбивых флегматиков среди инспекторов по науке, потому что они умеют найти общий язык, как со студентами, так и с педагогами. С подобным типом темперамента очень много военных офицеров, способных беспрекословно и преданно выполнять приказы, терпеливо продвигаться вверх по лестнице табелей и рангов, в экстремальной ситуации не теряют хладнокровие, не отличаются созидательным духом и оригинальностью.

Недавно американская статистика привела следующие данные: 80% людей, уволенных с работы, потеряли свою должность совсем не из-за того, что были профнепригодными, а из-за того, что не смогли найти общий язык и поладить со своими коллегами по работе. Исходя из этого, становится ясным и то, почему миролюбивые флегматики имеют преимущество по сравнению с другими типами темперамента личности, при приеме на работу в такие отрасли, где требуется терпение и усидчивость.

Преодолевают возникающие недоразумения

Во многих случаях жизнь полна конфликтных ситуаций. Конфликтные ситуации возникают между родителями и детьми, учителем и учеником, начальником и подчиненным. В то время как первых три типа темперамента противостоят и противоборствуют в этих ситуациях, миролюбивый флегматик пытается поддержать всеобщий мир. Пока другие поднимают волны, миролюбивый флегматик пытается утихомирить разбушевавшееся море. Там, где другие отстаивают собственную правоту, миролюбивый флегматик, спокойно откинувшись назад, формирует собственное объективное мнение. Каждая семья и каждый коллектив нуждаются хотя бы в одном таком миролюбивом флегматике, который бы взвесив точки зрения всех сторон, мог дать спокойный, беспристрастный и обстоятельный ответ на возникающие вопросы и недоразумения.

Однажды, я сидела рядом со знакомым психологом, который считал, что он, как миролюбивый флегматик, нашел для себя идеальное занятие, ведь «кто еще другой мог бы спокойно сидеть днями напролет, выслушивать чужие проблемы и показать ситуацию в не искаженном виде.

Роберт Джексон так писал на страницах газеты «Лос-Анджелес Тайме» об Уоррене Кристофере, руководителе американской переговорной комиссии по урегулированию иранского конфликта. Его статья была испещрена определениями, явно характеризующими миролюбивого флегматика: рассудительный, спокойный, внимательный, молчаливый, непроницательный, лицо-маска, дипломатичный, остающийся в стороне, со сдержанными манерами, скрытный, не крикливый, собранный. «Кристофер идеально тасовал карты во время переговоров». Никогда не впадал в гнев и сглаживал острые углы.

Библия учит: «будьте безупречными и невинными, совершенные дети Господни...», и к выполнению этого требования ближе всего стоят миролюбивые флегматики. Не создают лишних проблем; хорошо ладят с другими людьми, у них нет врагов. Джералд Форд взошел на вершину не благодаря своей блестящей программе, а потому, что по дороге он нежил себе врагов. Однажды он сам сказал: «у меня было много противников, но не помню, чтобы были враги». Вот как писала газета «Тайме» о президенте Джрдж Буше: «У него нет фанатических последователей, одни только друзья, за исключением одного - двух противников и безупречно проведенная в твердом служении жизнь».

Люди с другим типом темперамента должны упорно потрудиться над тем, чтобы приобрести себе друзей, и научиться обращению с людьми, в то время как миролюбивые флегматики уже имеют эту способность как отдельный, самостоятельный дар. После моих лекций довольно часто случается, что ко мне подходит какой-то человек с натурой энергичного холерика с вопросом, почему ему не дали повышения на работе, несмотря на то, что он работал так успешно ради фирмы. Из их рассказа вытекает, что «выгодную должность» занял какой-то конкурирующий с ним «тупица», которого раньше никто не замечал, и вообще он не сделал ничего толкового или ценного. После непродолжительного расследования обычно выясняется, что «тупица» это сдержанный миролюбивый флегматик, который молча и старательно выполнял свою работу, со всеми находил общий язык и не устраивал никакого хаоса. Энергичный холерик со свойственной ему безапелляционной манерой продвигался вперед и по дороге своей чрезмерной решительностью вызвал к себе полное отвращение. Когда нужно назначить нового руководителя, выбор дирекции практически всегда падает на тех, у кого нет недругов.

С ним легко поладить

Многие ценят и любят миролюбивого флегматика за то, что с ним так легко можно поладить и каждый человек с другим типом темперамента стремится иметь такое общество. В детском и подростковом возрасте миролюбивые флегматики дети практически не доставляют своим родителям никаких хлопот и, поэтому, приносят еще больше радости. Недавно Барбара Боулер показала мне копию письма, которое она написала своей дочери. В нем она так прекрасно сформулировала положительные черты темперамента миролюбивого флегматика, что стоит привести здесь это письмо полностью.

Дорогая моя Сара!

Вспоминая прошедшие восемнадцать лет, я прихожу к выводу, что должна очень благодарить Всевышнего за то, что он наградил меня таким миролюбивым флегматичным ребенком как ты. Твое появление стабильно дополнило и уравновесило нашу семью,

состоящую из твоего отца, энергичного холерика, твоей матери, идеального меланхолика и твоего брата, популярного сангвиника. Когда ты была еще совсем маленькой, всегда с радостью играла в манеже со своими игрушками. Как раз в то время мы строили свой семейный бизнес и рядом с тобой мы могли безмятежно и спокойно вести бухгалтерские дела.

Твой брат старше тебя не более чем на два года, постоянно изобретал какие-то шалости и проказы, тогда же и вошла в обиход его фраза, которой и мы обычно задираем друг друга: и я, и я!»

На прошлое Рождество ты зря пыталась вставить хотя бы слово во всеобщий шум и болтовню. Наконец, со свойственной только тебе шутовской иронией, ты заявила:

- Ну, хорошо, я запишу все это на магнитофон, потом позже послушаете.

Вдруг, все ошеломленно замолчали, и, помню, как здорово мы тогда посмеялись.

Как мать, я отдельно счастлива тем, что имела возможность близко узнать все типы темперамента, поэтому, я с улыбкой могла воспринять то, что однажды сказала мне твоя учительница.

- Сара постоянно опаздывает, но вообще то, она очень хороший ребенок.

Одна из твоих приятельниц излила тебе душу, что хочет уйти из дому «куда глаза глядят», ты же до тех пор зывала к ее душе, пока она не успокоилась и не попыталась понять точку зрения своих родителей.

Ты с радостью воспринимаешь себя такой, какой являешься на самом деле, и настолько хорошо понимаешь собственный темперамент, что как-то сказала мне:

- Так здорово, когда у человека есть друзья с темпераментом миролюбивого флегматика. Они никогда никуда не переселяются, поэтому у них никогда не меняется номер телефона.

Да и твой шеф, несмотря на кризис в делах., любой ценой хотел удержать тебя на работе, потому что, цитирую: «Сара прекрасный и надежный работник и очень обходительна с покупателями. И с коллегами по работе она очень хорошо ладит, правда, пока она все уберет и почистит, проходит целая вечность, но тем более основательный результат».

Милая моя Сара! Какими прекрасными были эти восемнадцать лет. Я с нетерпением жду, чтобы узнать, как сложится твоя дальнейшая жизнь. Но не зависимо от того, каким будет твое решение, я уверена, что ты останешься верной своему решению и будешь удовлетворена им.

Целую: МАМА

У него много друзей

Миролюбивый флегматик самый великолепный друг, потому что все его хорошие качества способствуют улучшению человеческих взаимоотношений. В общении он легкий, не напряженный, спокойный, рассудительный, уравновешенный, терпеливый, последовательный, миролюбивый, кроткий и приятный. Можно ли желать еще большего от друга? У миролюбивого флегматика, всегда найдется время для друга. Если кто-то находится в гостях в доме приятельницы, энергичного холерика, то может быть уверенным в том, что во время разговора она будет беспрерывно что-то перекладывать с места на место, стирать пыль или складывать выстиранное белье, создавая этим впечатление будто бы у нее нет возможности уделить вам ее драгоценное время. По сравнению с этим, друг, миролюбивый флегматик сразу же все отложит в сторону, присядет и расслабится.

У меня была одна приятельница, миролюбивый флегматик, более превосходную мать, чем она, трудно себе представить, но как хозяйка она явно ничем особенным не отличалась. Если я вдруг забегала к ней до обеда, то кухонный стол был безобразно завален оставшимися еще от завтрака чашками, открытыми пакетами овсяных хлопьев и молока. Но, несмотря на это, мы отодвигали эти руины, чтобы сделать место для локтя и прекрасно увлекались общим разговором. Но, поскольку, ей не мешал этот переворот, то и меня он не смущал.

Внимательный слушатель

К миролюбивому флегматику тянутся друзья, потому что он всегда готов выслушать их. Если собирается несколько миролюбивых флегматиков, они предпочитают молчать, чем разговаривать. Они могут выдержать молчание, люди с другим типом темперамента радуются возможности время от времени выговориться кому-то. Особенно нуждаются в друге миролюбивом флегматике популярные сангвиники, такой друг в качестве благодарного слушателя дает им возможность болтать столько сколько угодно.

Будучи председателем Женского общества Сан-Бернардино, я нашла идеальную подругу, миролюбивого флегматика в лице своей соседки Люси. Каждую среду, после заседания общества, я заходила к ней и подробно рассказывала о каком-то веселом или досадном случае, который произошел в тот день. Люси, слушала, улыбалась, сочувственно кивала головой и, когда мой рассказ доходил до конца, благодарила за посещение, и я уходила домой.

Каждый популярный сангвиник нуждается в милом, спокойном миролюбивом друге-флегматике!

*Кроткий язык древо жизни,
Порченный же разбивает душу.*

Из Библии

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ФОРМИРУЕМ ЛИЧНОСТЬ ПО- НОВОМУ

Как побороть свои слабости?

Преувеличенный позитив превращается в негатив

Каждый из нас состоит из смеси хороших и плохих качеств, попадают положительные черты, попадают и отрицательные, которые вызывают отрицательные реакции других людей. Очень часто одна и та же черта характера, в зависимости от степени ее проявления, может быть как положительной, так и отрицательной, часто преувеличенный позитив может превратиться в свою противоположность, негатив.

Популярному сангвинику часто завидуют, что он имеет способность очень красочно описывать любые, самые обыкновенные события, но переступив определенный уровень, такая личность становится излишне болтливой, никому не дает сказать ни слова, каждого прерывает на полуслове и постоянно отклоняется от темы.

Идеальный меланхолик личность глубокомысленная, его аналитический способ мышления достойная уважения черта, которую очень ценят менее глубокомысленные создания, но если эти черты слишком сильно поглощают меланхолика, то он становится придирчивым, замкнутым типом.

Быстрые, решительные руководящие способности энергичного холерика в наши дни это незаменимая черта во всех областях жизни, но чрезмерное их проявление делают их обладателя деспотом, манипулирующим другими.

Легкая в общении натура миролюбивого флегматика дает такое удивительное проявление хороших свойств, благодаря которому он становится любимчиком любого общества, но, если этому нет предела, то флегматик становится нерешительным, равнодушным эгоистом.

Исследуя отдельные типы темперамента и, заглянув, внутрь себя, вы можете признать, что некоторые ваши черты вызывают положительные реакции окружающих и повышают ваше самоуважение. Над этими чертами стоит немного задуматься. Далее, нужно уделить особое внимание тем крайним проявлениям вашего, которые оскорбляют других. И, наконец, нужно принять решение всеми силами бороться с этими недостатками.

Давайте вспомним героев Шекспира: Гамлета, Макбета, короля Лира и Генриха! Все они были великолепными господами, многого достигли, но каждый из них совершил ту «трагическую ошибку», которая привела их к падению. В жилах каждого из нас течет определенная героическая кровь и очень здорово открыть свои сильные качества и мудро ими воспользоваться! Но, как и герои прошедших времен, мы не лишены недостатков, которые - если мы вовремя их не распознаем - также приведут нас к краху. Так давайте

трезво исследуем себя и найдем свои ошибки раньше, чем это будет слишком поздно!

*Бедность и бесчестье постигнет того,
кто презрит предостережение,
Но уважаем тот, кто примет порицание*

Из Библии

Глава восьмая

Сделаем популярного сангвиника более организованным

Пусть популярный сангвиник станет более организованным. Этот тип темперамента больше всего склонен к изменению, так как ему нравятся новые планы, новые идеи, и он искренне заботится о своей популярности и о том, чтобы никому не навредить. Однако, две серьезные проблемы препятствуют тому, чтобы он, все же, предпринял корректирующие шаги.

Отсутствие выдержки

Несмотря на то, что у него нет недостатка в благих намерениях сделать что-то, он редко осуществляет любой свой план. Составив одному популярному сангвинику план, что ему нужно сделать для преодоления своих недостатков, я спросила у него:

- И когда же вы на практике приступите к его выполнению? Время от времени он отвечал мне что-то наподобие этого:

- Сегодня я уже не успеваю, завтра мне нужно съездить в провинцию... в конце недели мы ждем гостей. В этот момент мы уже проиграли битву.

Отрицание ошибок

Во-вторых, проблема состоит в том, что популярный сангвиник настолько любит веселье, он настолько привлекательный и обаятельный, что даже не представляет себе, что у него могут быть какие то досадные ошибки. Собственно говоря, он даже самого себя не воспринимает серьезно.

Когда я на своих лекциях называю слабости популярных сангвиников, все смеются, потому что не считают что из-за этого нужно предпринимать какие-то серьезные шаги. Я не удивляюсь этому, потому что и сама так считала раньше. До замужества меня все просто обожали, все общество вертелось вокруг меня, но с одного дня на другой я вдруг превратилась в обыкновенную провинциалку. Фрэд дал мне понять, что такое поведение в Хеверхилле может быть и кажется милым и очаровательным, но в Нью Йорке все это не слишком забавно. Я никогда не соглашалась с ним, считая его бессловесным и

бесчувственным. Дома я играла отведенную мне роль, с другими же оставалась такой же привычно очаровательной самой собой. Исследование типов темперамента личности открыло мне глаза, и только тогда я поняла, что Фред не одинок в своем мнении. Когда до моего сознания дошло, что не только в сознании Фрэда существуют мои недостатки, я разработала несколько вариантов решения для себя и для всех остальных популярных сангвиников.

ПРОБЛЕМА: Популярный сангвиник слишком много говорит

Решение 1. Говорите наполовину меньше, чем раньше!

Популярные сангвиники совсем не воспринимают цифровые показатели, поэтому, бесполезно будет предложить им уменьшить болтовню, скажем, на 22%, в то время как о понятии «наполовину» у них уже есть кое-какое смутное представление. Будет очень полезно уменьшить количество разговоров ровно наполовину. Для этого нужно всего лишь пропускать каждую вторую «историю», которую, как вы считаете, обязательно нужно рассказать. Я понимаю, что вы будете очень сильно сожалеть о том, что аудитория ее не услышит, но, главное, что она все равно не узнает об этом, и так будет лучше всего. Лучше будет если Вас будут слушать с удовольствием, чем если Вы отпугнете всех своей беспрерывной болтовней - как бы интересно это не было.

В возрасте девяносто семи лет умерла бабушка Фрэда и в связи с этим мы провели весь уикэнд в семье Фрэда, куда съехались все родственники. В первый день каждый родственник подробно описывал свою блестящую жизненную карьеру, которую на порядок в своем рассказе пытался перещеголять следующий.

Вечером, когда мы поднялись в свою комнату, мой муж предложил следующую идею, которая впоследствии показалась мне чудовищной:

- Что было бы, если мы будем молчать до тех пор, пока нас о чем-то не спросят или каким-то другим образом не вовлекут в разговор?

Мне сразу не пришлось это по вкусу, но я подумала, что часик-другой можно как-то потерпеть.

К игре в молчанку мы приступили сразу же на второй день после завтрака, продолжали во время обеда, все время после обеда, во время ужина и так далее, до самого отхода ко сну. К тому времени, когда мы поднялись в свою комнату, у меня уже разрывалась голова, и я чувствовала, что сейчас сойду с ума.

- Это просто смешно! - накинулась я на Фрэда. - Я не выдержу это больше ни минуты!

- Я же наслаждался каждой минутой- с усмешкой сказал Фрэд. - Завтра попытаемся снова...

- Еще один день я должна душиТЬ все в себе? Я меня случится нервное истощение!

Тем не менее, это продолжалось еще один целый день и как ни странно у меня не случилось нервного истощения. Правда, что я уже была на его грани, но пережила.

На третий день, перед тем как мы должны были уже ехать в аэропорт моя свекровь спросила:

- Что случилось сыночек? Уже целый час ты не проронил ни слова!

Фрэд заверил ее, что все в порядке и мама нежно погладила его по плечу:

- Хорошо, хорошо, мой дорогой.

Самым возмутительным я считала то, что ни она, ни остальные родственники даже не заметили, что целых два дня я не произнесла ни одного слова. Я установила личный рекорд и за это нигде ни одного кубка! Однако, я усвоила очень болезненную для себя истину: мир не исчезнет даже тогда - мало того, он явно хорошо себя чувствует - даже если я больше никогда не произнесу ни звука. Если же буду говорить наполовину меньше, чем до этого, то это вполне можно вынести.

Свой способ я рекомендую и остальным популярным сангвиникам. Проверьте, сколько времени вы можете молчать, прежде чем кто-либо это заметит!

Решение 2.: Обратите внимание на проявление признаков скуки!

Остальным трем типам темперамента не стоит объяснять, что именно представляют собой эти признаки, но популярные сангвиники не способны свыкнуться с мыслью о том, что они могут показаться кому-то надоедливими и скучными, поэтому мы

должны сформулировать: если кто-то пытается отойти от вас подальше, это значит, что ваш рассказ стал для него неинтересным. Когда слушатели переговариваются между собой, безнадежно крутят головой со стороны в сторону, пытаются уловить взгляд друг друга, то это признаки желания уйти вообще. И если некоторые, спеша, удаляются в направлении туалета, но больше не возвращаются, то это однозначный намек. Все эти признаки совсем не трудно заметить, если мы считаемся с тем, что они могут возникнуть.

Решение 3: Изъяснитесь короче

- По существу! - неустанно повторяет мне Фрэд уже почти сорок лет. Наверное, потому что под понятием «по существу» мы понимаем не одно и то же. По моим соображениям «рассказать это уже половина удовольствия». Следовательно, я никогда не утруждала себя простыми ключевыми фразами. Я люблю расширить свой рассказ. Все были бы

в недоумении, если бы я ограничила его по существу.

Несмотря на то, что я всегда считала свои разговорные способности очень ценным навыком, но если это переходит все меры, то становится непосильным бременем. Я уже уяснила для себя, что не у каждого есть время выслушать до конца повесть популярного сангвиника. Возможно, что с моей точки зрения, описание всей подоплеки очень важно для понимания конкретного события, тем не менее, на практике, я убедилась в том, что никто не почувствует себя ущемленным, если я пропущу одну (или несколько) подробностей.

Однажды мой гениальный мозг посетила очень дерзкая мысль. Я решила, что если меня, вдруг, по какой-то причине прервут во время рассказа какой-то невероятно интересной истории, я не буду возобновлять свой рассказ до тех пор, пока кто-то не попросит меня об этом. Вскоре предоставился случай проверить это на практике: в одной компании мы отправились за покупками. В тот момент, когда главная героиня моего рассказа стояла на краю отвесной скалы, водитель обратился к нам, чтобы мы проследили в правильном направлении ли едем. Затаив дыхание, я ожидала, чтобы кто-то попросил продолжить начатый рассказ, но тщетно. Я сидела как на иголках, готовая подхватить нить рассказа, но остальные даже не обратили на меня внимание. Неужели их не интересует дальнейшая судьба бедной Хариет? Я с удовольствием встряхнули бы каждого из них: неужели вы не помните о Хариет? Ведь она до сих пор висит на краю обрыва. Неужели вас не интересует, чем закончится эта история? Но я придерживалась заключенного с собой пари, что продолжу только тогда, когда об этом попросят. Они так и не попросили.

В результате этого опыта я пришла к горькому выводу: Люди, иногда, настолько устают от слишком длинного и обширного рассказа, что их уже не интересует его конец - даже тогда, когда его рассказывает такой великолепный рассказчик как я.

Моя приятельница Нэнси, такой же популярный сангвиник, тоже испытала этот опыт на себе, и пришла к такому же неутешительному выводу. Мы заключили между собой секретное соглашение: если с кем-то из нас еще раз произойдет подобный случай, то другая немедленно придет ей на помощь:

- Давай, продолжай! Я никак не дождусь, что же будет в конце! Разве эта Нэнси не прелесть?

Решение 4: Не преувеличивайте

Я знаю, что я не привыкла врать, поэтому не могла понять недавнее замечание мужа:

- Не считаешь ли ты, что в твоём возрасте ты могла бы уже прекратить привирание?

Будучи идеальным меланхоликом. Фрэд считал, что если я не говорю абсолютную правду, то это уже вранье. Я же считала, что

только приукрасила то, что хотела рассказать, и в конце концов мы пришли к общему мнению, что это не вранье, а «преувеличение». Однажды я услышала, как Лорин говорит своему маленькому другу:

- Из того, что говорит мама, всегда нужно отнимать половину.

После переселения в новый дом, я посетила свою давнюю подругу Пэтти, тоже популярного сангвиника, которая встретила меня со словами:

- Представляешь, на нашей улице из-за чесотки гибнут животные.

В моем сознании сангвиника моментально возникла мостовая улицы, на которой лежали десятками умирающие кошки и собаки. Но, несмотря на ужасающую картину, я все же заметила, что дочь Пэтти, идеальный меланхолик, растерянно мотает головой.

- Что случилось? - обратилась я к малышке.

- Больна кошечка нашей тети соседки.

Ах, да, конечно, судьба несчастной кошечки какой-то незнакомой тетки никого бы не бросила в жар, но «если по всей улице десятками гибнут животные» это уже совсем другое дело!

Однажды с мужем мы были в гостях, когда Бонни, популярный сангвиник, очаровала нас описанием морского путешествия из Лос-Анджелеса на Каталинские острова. Она с наслаждением подробно описывала меню, рассказывала о том, кто заболел «морской болезнью» и все это двадцать минут подряд.

Когда она закончила живописать свои впечатления, ее муж, идеальный меланхолик, сделав глубокий вдох, кратко выдал из себя:

- Мы летели самолетом.

С изумлением мы уставились на Бонни, которая после секундного замешательства согласилась:

- Да, мы летели самолетом.

Только популярный сангвиник способен двадцать минут кормить слушателей подробностями такого морского путешествия, которого никогда не совершал, мало того, даже не ступал на палубу морского корабля.

Тем не менее, истории популярного сангвиника всегда очень забавные, и я никогда не забуду этот эпизод. Бонни так далеко зашла в своих преувеличениях, что они превратились в откровенное вранье.

Недавно я услышала о подобном случае от одной своей приятельницы, которая приложила к этому следующее замечание:

- Правда, тот о ком я говорю, популярный сангвиник, так что нельзя верить ни единому его слову.

Не стыдно ли? Не ужасно ли, что от популярного сангвиника нельзя ожидать того, чтобы он, хотя бы в общих чертах, был близок к правде? Те, кого это касается, пусть серьезно задумаются над этим!

***Преувеличение со временем может превратиться
в откровенное вранье***

ПРОБЛЕМА: Популярный сангвиник эгоцентричный

Решение 1: Учитывайте интересы других!

Популярные сангвиники настолько поглощены собственной персоной, что именно они меньше всего обращают внимание на интересы других. Они чрезвычайно удовлетворены собственными историями и даже не замечают, как далеко простирается внимание их слушателей, и склонны говорить даже тогда, когда уже никого не интересуют. Они практически не интересуются потребностями других людей, поскольку изначально избегают проблем и неприятных ситуаций. Популярный сангвиник никогда не станет хорошим психологом, потому что он предпочитает поговорить сам, чем выслушать другого, и склонен давать упрощенные, неуместные ответы.

Чувство заинтересованности другим человеком начинается с того, что человек должен быть удостоен внимания. Обращаемся во внимание и взглядом и слухом одновременно. Я приучила себя к тому, что, попадая в какое-то общество, не приступаю немедленно к своему рассказу, а вместо этого внимательно наблюдаю за окружающими до тех пор, пока уже могу включиться в разговор. В присутствующих я в первую очередь вижу не публику в целом, а каждого человека в отдельности.

С тех пор, как я настроила себя на проявление интереса к другим людям, я открыла для себя очень много нового из того, что раньше оставалось за пределами моего внимания, популярного сангвиника. Я стала замечать обиженных людей, одиноких женщин, ждущих излечения, окровавленные и разбитые сердца, измученные тела и души, которые все, все, без исключения, нуждаются в ободряющей поддержке популярного сангвиника.

С этого момента я настоятельно советую популярным сангвиникам обратить внимание на каждого отдельного человека для того, чтобы увидеть потребности каждого из них.

Решение 2: Научитесь наблюдать

Невнимательность, рассеянность популярного сангвиника не носит генетический характер, она исходит из того, что он проявляет интерес, в основном, только к собственной персоне. Наблюдательность - это великодушный жест, однако, популярные сангвиники не очень стремятся к тому, чтобы проявлять интерес к ближнему. Для них жизнь это театр, они в нем актеры, а подмостки

сцены всецело принадлежат им, все остальные люди - это зрители. Лучшие представители касты сангвиников не очень сильно вживаются в эту роль, но большинство из них становятся эгоцентристами после того, как почувствуют, что взоры других все чаще обращены к ним.

НАПОМИНАНИЕ

***Будьте восприимчивыми к потребностям других
и следите за тем, что говорите!***

ПРОБЛЕМА: У популярного сангвиника плохая память на детали и имена.

Решение 1: Обратите пристальное внимание на запоминание имен

Не из-за склероза, и из-за вышеупомянутых причин, таких как: невнимательность и незаинтересованность, популярные сангвиники отличаются плохой памятью на имена и фамилии. Обе причины исходят из их эгоцентризма и равнодушия к проблемам других. Какими бы забавными они не были, человек чувствует, что им искренне не заинтересованы, если уже спустя одну - две минуты забывают его имя.

Дейл Карнеги в своей книге писал: «Имя человека звучит для него как самая прекрасная музыка в мире». В своей книге «Путь к успеху» он на многих примерах наглядно показывает, какое важное значение придавали успешные личности имени другого человека.

Популярные сангвиники не менее интеллектуальны, чем люди с другим типом темперамента и способны запомнить имена, если примут такое решение. Энергичные холерики знают насколько важно называть людей по именам. Идеальные меланхолики легко запоминают подробности, миролюбивые флегматики постоянно с большим удовольствием наблюдают, популярные сангвиники на этом поприще явно отстают. Для них не существует ничего настолько важного, чтобы утруждать себя этим, их не интересуют мелочи и подробности, и они предпочитают говорить сами, чем слушать кого-то другого. Итак, на что же они могут надеяться?

За годы замужества я пришла к выводу, что проще спросить имена у Фрэда, чем запоминать их и это так и было на самом деле. Когда я познакомилась с типами темперамента, то поняла, что зависимость от памяти Фрэда свидетельствует - на свою я не могу положиться. Неужели я так глупа, что не могу научиться чему-то своим собственным умом? И тут я поняла, что даже никогда и не пыталась научиться запоминать имена, поэтому решила, что с этого момента запоминание имен станет моим хобби. Пусть популярные сангвиники воспримут и решат эту проблему как игру!

Во-первых, я стала обращать внимание на имена людей. Этот простой шаг может осуществить каждый, и без этого нет надежды на дальнейшее усовершенствование вопроса. Не слишком можно опереться на что-то такое, чего даже не слышишь. По мере того, как я все больше и больше стала слушать, о чем говорят другие, то поняла, что у каждого говорящего есть имя и ему нравится, когда к нему обращаются по имени. Какое приятное впечатление производит человек, который способен запомнить фамилию Литтауер, вместо Литтнер, Литтонер, Литтавер, Литтенгаузер или Латтоер.

Точно так же приятно другим, когда мы правильно произносим их имя. В конце концов, это очень хороший стимул для популярного сангвиника; ведь так вы еще больше будете нравиться другим. А этого мы хотим больше всего на свете. Ключ к всеобщей популярности - мы должны знать, кто есть кто.

Во-вторых, я стала проявлять живой интерес к другим. Во время знакомства я внимательно рассматривала их, интересовалась тем, как они живут, до тех пор, пока не чувствовала, что уже знаю этого человека. С тех пор, когда я обратила свой интерес с себя на других, люди стали для меня намного более интересными.

Решение 2. Пишите списки

В то время как оттенки и несущественные детали и факты легко овладевают сознанием популярного сангвиника, то на имена, даты и места у них как будто напрочь отшибает память. Это раздвоение легко можно понять, если учесть тот факт, что личность сангвиника больше интересуется образ человека и его яркое воображение, чем обезличенные факты статистики. Идеальный меланхолик обожает детали и подробности и отлично держит в уме фактическую сторону жизни, поэтому эти два типа темперамента своими положительными качествами очень хорошо дополняют друг друга: меланхолик очень хорошо делает дело, а сангвиник делает его интересным.

Фрэд невероятным образом способен запомнить каждое имя, кроме этого, он запишет его еще и на маленькую карточку в сопровождении нескольких принадлежащих сюда данных. Пока мы жили Коннектикуте, местный пастор никак не способен был различить по именам людей, принадлежащих к его приходу. На помощь ему всегда приходил Фрэд, после воскресного богослужения он становился рядом с ним у входа в церковь и пока подходил какой-то незнакомый человек, он незаметно шептал ему на ухо короткое жизнеописание этого человека:

- Эта дама в розовом платье Валда Ворри, мать шестерых детей. Ее муж лежит в больнице с проблемами позвоночника.

- Валда, дорогая моя, как вам идет это розовое платье! Как ведут себя ваши очаровательные детки? Вашему мужу уже лучше с позвоночником?

Фрэд предоставлял факты, а преподобный отец Дон наряжал их.

С тех пор, как мы уехали из Коннектикута, память Дона вдруг «усохла» и верующие никак не могли взять в толк, куда девалась его любезность и внимательность, когда он в растерянности вспоминал имена. Был случай, когда он спросил у одной дамы о здоровье ее мужа, в то время как два дня назад лично похоронил усопшего.

Мой друг, популярный сангвиник Томми, по иронии судьбы руководит курсами по улучшению памяти. Он великолепно объясняет принципы, и его слушатели и на самом деле очень преуспевают в предмете, но лично ему в повседневной жизни это не помогает.

В один из дней, когда я пришла к нему, он буквально перевернул весь гараж. Он дико искал две запропастившиеся коробки с книгами, которые нужны были ему для сегодняшнего вечернего занятия, но он никак не мог вспомнить, куда положил их.

В связи с тем, что у популярных сангвиников настолько плохая память, они должны записывать то, что должны сделать, а записки держать в таком месте, где они не потеряются.

Рекомендуется записывать имена знакомых и просматривать этот список перед тем, как в очередной раз идти в то же общество. Если вы готовитесь к деловому телефонному разговору, положите перед собой все необходимые данные! Самый понятливый ум может показаться глупым, если мечется в поисках такой информации, которую должен знать.

Решение 3: Не забывайте детей

Я знаю множество таких женщин-сангвиников, которые за жизнь один или два раза, как минимум, где-то теряли своего ребенка. Случалось, что кто-то уже часами ехал по пустыне, весело болтая с такой же подружкой сангвиничкой, когда вдруг замечал, что на заднем сиденье отсутствует ее четырехлетний малыш. Возвратившись в спешке к бензоколонке, увидела парнишку, во всю помогающего работать дяде-служащему. Джентльмен очень обрадовался появлению мамы, потому что уже собирался уходить домой, только не знал, что делать с новоявленным помощником. Другая дама забыла забрать из школы своего сына-третьеклассника и только тогда вспомнила о своем упущении, когда за ужином увидела пустой стул ребенка.

На курсах, староста группы, состоящей из сплошных популярных сангвиников, рассказал о том, что на текущей неделе слушатели забыли в общей сложности четыреста тридцать семь вещей, среди них семь детей и одну бабушку, последнюю, к сожалению, забыли в огромном супермаркете.

Вместе с Кэрл, моей приятельницей сангвиничкой, мы вместе возили в школу своих сыновей, идеальных меланхоликов, когда они были еще совсем маленькими. Мы обе постоянно хронически опаздывали и поэтому парни постоянно нервничали. Однажды утром,

когда я заехала за младшим Джеймсом, он очередной раз предстал передо мной с траурным выражением лица и тарелочкой с овсяными хлопьями.

- Мама опять разговаривает по телефону, и я сам должен был приготовить себе завтрак.

Мой Фрэд попадал домой тогда, когда Кэрол удостаивалась это сделать после того, как однажды забыла его в школе, а в следующий раз, чуть не влетела под трейлер. Недавно я встретила Кэрол в Вашингтоне и мы со смехом вспоминали совместные забывчивые годы детских развозок. Мы пришли к выводу, что тогдашняя наша не пунктуальность пошла на пользу нашим детям, потому что сделала их более приспособленными к жизни.

Популярные сангвиники с легкостью представляют свои слабости так, что они выглядят как положительные качества.

НАПОМИНАНИЕ

Если и есть объяснение причин вашей плохой памяти, то это никого не интересует. Обращайте внимание на имена других людей, записывайте вещи, которые нужно сделать и попытайтесь запомнить место, где оставляете машину и ребенка.

ПРОБЛЕМА: Популярный сангвиник
непостоянный и забывчивый друг.

Решение 1: Прочтите Кодекс дружбы!

У популярных сангвиников всегда много друзей, потому что жизнь бурлит вокруг них, но они сами, как правило, не «хорошие друзья» Они обожают общество, но тогда, когда они кому-то нужны, они мгновенно исчезают за кулисами. Можно сказать, что они друзья только «в лучшие времена». Правда, я помню одного друга сангвиника, который был другом и в «худшие времена». Он звонил мне исключительно тогда, когда шел дождь, и он не мог идти играть в гольф.

Популярный сангвиник, скорее коллекционирует почитателей и благодарных зрителей, чем настоящих друзей. И только таких, которые обожают его и восхищаются им, а (возможно) и обожествляют. Любит тех, кто жертвенный, но за взаимной помощью пусть обращаются к другим. За суетой и блеском у них нет времени заниматься чужими проблемами.

С тех пор, как я прочитала книгу Allan'a L. McGinnis'a под названием «Кодекс дружбы», первый раз я пришла к выводу, что, несмотря на обширный круг знакомых, я не очень могу назвать себя другом. Доктор Ginnis побуждал меня к тому, чтобы я проанализировала свою жизнь с точки зрения длительности отношений, после чего стало ясно, что я дала прерваться многим ценным дружественным связям, потому, что не сделала ничего для того, чтобы мы встретились.

Однажды, в начале восьмидесятых я пригласила в Калифорнию-Редландс на курсы по усовершенствованию способностей к общению сорок женщин со всей страны. Тридцать шесть из них приехали и за неделю с небольшим мы очень сдружились. Мы настолько прониклись доверием друг к другу, что буквально не хотели расставаться. Для поддержания отношений я регулярно информировала их всех друг о друге, пересказывала то, что писали мне другие. Для живших в окрестности организовывала встречи по утрам в среду. Мы все считали, что совсем растеряли бы друг друга, если бы не эти еженедельные общие встречи.

Решение 2: Выдвигайте на передний план нужды других людей

Популярные сангвиники редко утруждают себя тем, чтобы быть настоящим другом, брать на себя заботу о тех, кто в этом нуждается, и проводить больных.

К моим обязанностям как председателя Женского общества Сан-Бернардино входило посещение заболевших или попавших в больницу членов клуба. Эта противоестественная для моей натуры обязанность была для меня очень обременительной. Я выискивала всевозможные причины, вплоть до тех пор, пока пришла к мужу одной нашей коллеги через два дня после того, когда несчастная уже умерла. Я должна была убедить себя в важности потребностей других и после этого я очень дисциплинированно пыталась действовать соответственно этому. Как только я делала над собой усилие, благоволением судьбы приобрела очень ценный опыт.

НАПОМИНАНИЕ

Популярному сангвинику не легко стать «хорошим другом», но усилие окупится сторицей. Вместо благодарной публики, вы найдете настоящих друзей!

ПРОБЛЕМА: Популярный сангвиник постоянно прерывает говорящего на полуслове и отвечает вместо других

Решение: Откажитесь от мысли заполнить собой каждую щель.

Раньше я считала, что мое призвание на этой земле, заполнять собой все мгновенные паузы. Поскольку у меня всегда было что сказать, и я не могла успокоиться ни на минуту и как только где-то образовалась тишина, для того, чтобы кто-то перевел дух, я тут же выдвигалась со своей очередной самой новой историей. Я никогда не считала, что этим перебиваю кого-то, а скорее, что этим спасу слушателей от уныния. Я вжилась в роль голландского мальчика, который, засунув пальчик в щель, образовавшуюся в плотине, спас город от разрушительного воздействия водяного потока. Разговор казался мне огромной защитной стеной, на которой не могут зиять дыры и если вдруг, образовалась одна, я тут же должна ее заткнуть, не дай бог это кого-то повергнет в уныние.

Фрэд считал, что моя способность постоянно говорить может свести с ума кого угодно, он пытался увещевать меня, что молчание золото и не случится никакой трагедии, если я изредка, хотя бы на секунду закрою свой рот. Я совсем спокойно оставляла без внимания его мнение до тех пор, пока не ознакомились со своим типом темперамента, что популярные сангвиники испытывают постоянную нужду в компенсации недостающего разговора. Я стала отдавать себе приказы помолчать и заметила, что язык Фреда ожил. Внимание переключалось с меня на него и выяснялось, сколько толкового, о котором стоило рассказать, он держал в своем запаснике.

Милая молодая девушка Шэррон, популярный сангвиник, рассказывала, как однажды она из-за болезни не могла присутствовать на торжествах, организованных по случаю рождества в местном приходе. Позже друзья рассказали ей, как очаровал всех присутствующих ее муж, что они даже не подозревали о том, какая это приятная личность. Шэррон задумалась над этим и пришла к выводу, что раньше она не оставляла возможности этому человеку проявить себя во всем блеске. С этого момента она всегда давала ему возможность высказаться и с удивлением заметила, что он прекрасно пользовался этой возможностью.

Ни капельки не флегматичный Фил

Недавно я случайно включила телевизор, и там показывали шоу Фила Донахью. Хозяин шоу разговаривал с экономистом Адамом Смитом (тезкой великого шотландца) и я с изумлением наблюдала, насколько великолепно они наглядно демонстрируют типы своего темперамента: Фил открытый популярный сангвиник и энергичный холерик, который концентрирует внимание всех на себе; Адам же углубленный идеальный меланхолик (наделенный гениальным умом), а также миролюбивый флегматик (сильно замкнутый, с острым умом), которого нельзя смутить вопросами. Замечания Фила говорили о том, что он понятия не имеет о различных типах темперамента и, мало

того, он считает своего собеседника немного туповатым, поскольку он не такая искрящаяся личность, как он.

Фил: Я вижу, Вас не очень волнует эта тема.

Адам: Нет, очень даже. Только я не настолько энергичен, как Вы.

Фил: Я готов поспорить, что Вам скучно.

Адам: Даже речи не может быть об этом. У меня просто такое лицо, и все.

Когда публика стала задавать вопросы, вместо Адама постоянно отвечал Фил. После одного из исчерпывающих ответов, он обратился к гостю:

- Правда, что именно таково Ваше мнение?

- Почему Вы спрашиваете у меня об этом? - ответил экономист.

Действительно, излишне было спрашивать об этом, потому что он явно превосходно чувствовал себя, когда доводил до сведения присутствующих предполагаемые мысли интервьюируемого. Популярные сангвиники всегда считают, что они наделены правом отвечать вместо других, ведь они настолько лучше умеют формулировать ответ.

В нашей семье моя дочь Марита да и я лично даем быстрые ответы на все вопросы. Однажды за ужином муж спросил у младшего Фрэда, как идут дела в школе.

- Он, наверное, уже что-то натворил, - встала Марита, - потому что его вызывали к директору.

Они ходили в разные школы, но, проходя мимо, Марита увидела Фрэда возле административного здания. Парень не очень обрадовался такой вставке, а глава нашей семьи - к огромному моему и Мариты сожалению, ввел новое правило: всегда пусть отвечает тот, кого спрашивают.

Это предписание замедляет разговор, иногда даже бывает, что возникает минутная пауза, пока спрашиваемый соберется с мыслями, чтобы сформулировать ответ.

Зная типы темпераментов легко заметить, с какой поспешностью отвечают вместо других популярные сангвиники, даже не ведая, что творят.

Тот, кто постоянно встречается в разговор, чтобы ответить вместо другого человека, тот неучтивый и невнимательный и спустя некоторое время становится нежелательным собеседником.

ПРОБЛЕМА: Популярный сангвиник рассеянный и незрелый

Решение 1: Соберитесь!

Обычно считают, что популярные сангвиники имеют больше всего шансов добиться успеха, но часто именно они остаются безуспешными. У них достаточно идей, подходящая индивидуальность, созидательная готовность, но только очень редко они могут собрать все это воедино в нужный момент. Если дело сулит быстрый успех, они буквально взлетают на вершину, но если требуется многолетняя кропотливая работа, то они лучше отказываются от нее и поворачивают в другое направление.

Люди с таким типом темперамента часто меняют работу или род занятий вообще, если в данной отрасли достижение цели слишком далекое. Многие из них избирают духовное призвание, потому, что их притягивает трибуна и возможность того, что хотя бы один раз в неделю все взоры будут притянуты к ним. Они приятные и пленительные личности, но во многих случаях плохо подготовленные к чему-либо и часто в последний момент пытающиеся собраться.

Очень приятный пастор готовился к проведению обряда венчания. Перед началом обряда он нацепил микрофон и объявил вступительную песню. Вдруг его лицо исказила гримаса ужаса, он снял микрофон и начал метаться между двумя попитрами, перебирая свои бумаги. Он забыл взять с собой книгу регистрации, в которую, обычно, записывали имена жениха и невесты, без этого он даже понятия не имел, кого нужно венчать. К этому моменту закончился свадебный марш, он быстро вернулся на свое место, нацепил микрофон и с широкой улыбкой на лице посмотрел на собравшихся. Вся церемония была восхитительной и сердечной, несмотря на то, что текст присяги был несколько необычным без имен венчающихся. И вдруг в мозгу пастыря появился проблеск. Он остановился и поставил молодых на колени для того, чтобы они углубились в молчаливую молитву. Он предложил собравшимся склонить головы и, закрыв глаза погрузиться в размышление. После того как это было

сделано, он сорвал микрофон, дернул боковую дверь, пронесся по саду и исчез в своем офисе. Спустя мгновение он появился уже с книгой в руках, проскользнул на свое место, нацепил микрофон, сделал глубокий вдох и пробормотал «аминь». После чего, открыл книгу и закончил, как ни в чем не бывало оставшуюся часть церемонии. (Во время молчаливой молитвы большинство присутствующих склонили головы и прикрыли глаза, я же, естественно, подглядывала и вместе с Фрэдом отмеряла время, весь этот мини-спектакль длился ровно сорок семь секунд). Несомненно, потешные истории, которые постоянно случаются с популярными сангвиниками показывают, что, несмотря на благие намерения с их стороны, они редко когда по настоящему проявляют свои способности. Они никогда не могут сразу приступить к делу. Что-то обязательно неожиданно появится другое. Удовольствие оттесняют работу на задний план.

За время работы психологом я убедилась, что популярные сангвиники с готовностью соглашались с необходимостью регулярного и старательного выполнения работы. Они признают, что не достигли всего того в жизни что наметили, и хотят совершенствоваться. Я всегда пытаюсь показать, что нужно делать и поощряю их к этому. В благих намерениях не было бы недостатка, но неожиданно разворачиваются какие-то события и осуществление благих намерений откладывается па потом. Когда они, наконец, вспоминают, что запланировали измениться, то к тому времени теряют список необходимых для этого дел, а, впрочем, и так бы, наверное, из этого ничего не получилось. Узнал ли себя кто-то? В популярных сангвиниках кроется больше всего обещаний. Они могут подняться на вершину в любом деле, но для этого им нужно стать более собранными. Если вы будете ждать до завтра, то обязательно что-то помешает этому.

Решение 2: Повзрослейте же, наконец!

Вы младенцы!

Вы детишки с тещедушной душонкой!

Шекспир хорошо был знаком с типами темперамента, поэтому, говоря о популярных сангвиниках, он указывал на самую большую их слабость - не желание взрослеть. Популярные сангвиники предпочитают остаться в счастливом детском мире грез, чем столкнуться с суровой действительностью. Ни один брак не может быть успешным, если одна или обе его половинки не желают взрослеть. Зрелость это не вопрос возраста, а вопрос склонности принимать на себя ответственность и трезво строить планы для

выполнения взятых на себя обязанностей.

- Почему у меня нет крыльев, чтобы я мог улететь... - воскликнул король Давид. Тем не менее, он не спрятался от вызова судьбы, мужественно посмотрел ему в глаза, обратился к богу за помощью в трудное время и победил то, что казалось непобедимым.

НАПОМИНАНИЕ

Популярному сангвинику нужно измениться:

Придерживать свой язык,

Стать более дисциплинированным,

Умерить свой эгоизм,

Развивать свою память,

Быть более чутким к другим, а не только к себе!

Учитывать, что во сколько обходится!

Глава девятая

Пусть идеальный меланхолик станет более жизнерадостным

Идеального меланхолика раздражают противоречия. Он человек самых высоких подъемов и самых больших спадов. С удовольствием анализирует типы темперамента личности, потому что этим он получает в руки инструмент для постоянной самооценки, и в то же время противится выдвинутой о нем теории, потому, что считает ее слитком простой, слишком понятной и не достаточно глубокой для того, чтобы она была достойна внимания. Он не склонен втиснуть себя в коробку, снабженную одним ярлыком (этикеткой), потому что чувствует, что он в противовес другим типам темперамента - особо сложенная личность, которую он даже сам, как следует, не знает и в его случае нельзя применить какую-либо общую классификацию и постановку в один ряд с другими.

Единственный и неповторимый?

Поразительно стабильный элемент способа мышления идеального меланхолика - это убеждение в том, что с ним никто не может сравниться. Всегда уверяет себя в том, что он прав, а весь мир ошибается. Он был бы счастлив, если бы другие стали такими же, как он.

Самым восхитительным результатом наших исследований стало выяснение того факта, что идеальный меланхолик вовсе не так идеален. Другие тоже умеют думать, видеть и действовать так же, как

и он. Когда мы, по результатам тестирования делим слушателей на группы, идеальные меланхолики совсем не желают отделяться (отделяются с большой неохотой). Им не по вкусу эти «забавы», не дай бог они расслабятся и почувствуют себя комфортно! Если все-таки удастся сформировать такую секцию меланхоликов, то эта ширма немедленно падает. Каждый стул аккуратно придвинут к столу, изысканная одежда, ручка в руке и все испытующе оценивают других. Расспрашивая, начинают анализировать свою группу и приходят к выводу, что все они похожи друг на друга. На основе бессловесного исследования признают, что теория типов темперамента имеет под собой основание совсем не безосновательно. Один-другой из них даже улыбается, когда убеждается в одношерстности своей группы. По рассказу одного из мужчин, этот момент истины стала поворотной точкой в судьбе его брака. Принять участие в наших курсах уговорила его жена, популярный сангвиник. Она уже два раза уходила от него и собиралась сделать это в третий раз. В причине всех бедствий муж винил только ее, потому что считал, что она слишком легкомысленно воспринимает жизнь, дети же были на стороне матери (наверное, она их чем-то задобрила, думал муж), кроме этого, после двадцати восьми лет жизни она так и не способна была организовать и наладить домашний быт. Отец семейства жил в доме в полном физическом, духовном и моральном заточении, оставив на мать заботы восьмерых детей. В тот день, когда он занял свое место в группе идеальных меланхоликов, в нем не бурлило никакого чувства к обучению; позже он признал, что посмотрев на своих одноклассников, его как молния поразило зрелище, которое представляли его копии.

- В тот же момент я увидел то, что видела много лет подряд моя жена, - вспоминал он, - на их лицах, как в зеркале, отражался мой образ. Я заметил в выражении их лиц следы замкнутости, чрезмерной серьезности, надменности и полного отсутствия юмора.

Вечером, придя домой, я попросил у жены прощения за то, что двадцать восемь лет подряд играл роль бесстрастного судьи. Слава тебе господи, расплакалась жена, я уже думала, что ты никогда не будешь способен увидеть себя со стороны.

Итак, какие же полезные уроки мы сможем извлечь из того, что исследуем характерные черты основных типов темперамента и сделаем из этого вывод.

ПРОБЛЕМА: Идеальный меланхолик
легко впадает в депрессию.

Карикатура Колмана «Мужчины и женщины» изображает пару, которая смотрит друг на друга. У мужчины видна явная депрессия на лице, но он говорит, что рад ее видеть. На что женщина спрашивает:

Если это радость, то тогда как ты выражаешь грусть?

У идеального меланхолика иногда трудно отличить друг от друга эти два состояния, потому как они всегда опасаются излишней веселости, ведь жизнь такая серьезная штука - если не угнетающая в своем проявлении. Идеального меланхолика оскорбляет громогласность и командирский тон энергичного холерика, однако сам он не замечает, какое влияние оказывает на других своим постоянно изменяющимся настроением. Со временем, окружающие начинают понимать, что «выводит его из себя», и пытаются, как можно меньше расстраивать его. Эти хрупкие отношения даже в самом лучшем случае очень утомительны для окружающих, которые по возможности пытаются избегать его. Если идеальный меланхолик, наконец, поймет, что он творит перепадами своего настроения, то можно считать, что он уже встал на путь совершенствования. Популярный сангвиник должен заставить себя стать более собранным, а идеальный меланхолик более жизнерадостным.

- Но если я не чувствую себя жизнерадостно, - противился мой сын, когда я обучала его этому правилу.

- Ты не должен чувствовать, ты должен быть им! Симулированная радость всегда лучше, чем естественная апатичность.

Обратите внимание на то, что никто не любит угрюмых лиц! Если у нас есть даже тысячу всевозможных причин на то, чтобы повеситься от тоски, остальных это не интересует. Стареющие идеальные меланхолики становятся с возрастом все более опечаленными. Они считают, что их уже никто не любит, и это пытаются доказать себе.

Бедная вдова одиноко сидит дома. От церковного прихода с визитом к ней, является очень милая и доброжелательная дама и участливо спрашивает:

- Как Вам живется сейчас?

Идеальный меланхолик, слишком серьезно воспринимающий жизнь, поведаст о всех бедах и несчастьях, постигших его за последние месяцы. Выложит все пустячные подробности и закончит словами:

- ...и при этом никто даже не откроет ко мне дверь. Сердобольная посетительница на шатких от слабости ногах кое-как выползает на свет божий с твердым намерением больше никогда сюда не приходиться. Поэтому, и ее имя будет занесено в тот воображаемый список тех, кто никогда не открывает эту дверь, а идеальный меланхолик еще больше утвердится в своей правоте.

Если бы идеальные меланхолики смогли понять, что их меланхолическое поведение отпугивает буквально всех, то немедленно сформировали бы для себя менее пессимистический взгляд на жизнь.

Решение 2: Не ищите во всем плохое!

Идеальные меланхолики склонны воспринимать все как личную

обиду, не редко они сознательно коллекционируют «колочки».

- Представляете, какие претензии выставляет мне муж, -слышала я от одной женщины. - Если мы посмотрели плохой фильм, то это выглядит в его глазах так, как будто я в этом виновата.

У представителя этого типа темперамента, как правило, накапливаются претензии в основном к популярным сангвиникам и энергичным холерикам, потому что именно они сначала говорят, а потом думают (может быть). Судя по себе, идеальный меланхолик считает, что и другие, прежде чем что-то сказать, основательно обдумают каждое выражение, поэтому каждому услышанному слову он придает глубокий и скрытый смысл.

Ознакомившись с различными типами темперамента, идеальный меланхолик освобождается от подавляющего настроения груза. Возможно, впервые в жизни он понимает, что популярные сангвиники и энергичные холерики не желают любой ценой оскорбить его. За их словами совсем не скрывается столько, и тем более сознательного обвинения или оскорбления, сколько он думал. Если мы оцениваем других людей в духе присущего им темперамента (а не судим их по себе), то они предстают перед нами совсем в другом проявлении. Лучше улыбаться каждому встречному, чем постоянно искать во всем плохое.

Идеальный меланхолик считает, что постоянно чем-то обделен, удивляется, почему его неохотно приглашают в компании, когда все же приглашают, то он портит присутствующим настроение своим отвратным поведением. Когда мы пригласили к себе в гости одну подобную даму, она прореагировала следующим образом:

- Ладно, сегодня после обеда у меня и так будет полно беготни. Этот день и так пошел насмарку, почему бы и не извести на это и вечер?

Идеальные меланхолики способны исказить даже самый благородный порыв. Недавно я ходила к парикмахеру. Как только я села в кресло, мастер горестно вздохнул:

- Ваша дорогая дочечка хорошо надула меня.

- Что она сделала? - удивилась я и подумала, что она в прошлый раз не пришла в условленное время.

- Она постоянно посылает на мою голову все новых и новых клиентов, - жаловался старик. - Только в этом месяце она натравила на меня новый десяток, мало того, все они остались довольными и хотят ходить ко мне регулярно!

Моя приятельница нашла в комодке своей бабушки следующий реестр прегрешений:

ДЖОАН: два года не присылала рождественской открытки.

СЬЮ: не попрощалась на ночь и не поцеловала.

ЭВЕЛИН: даже не поздоровалась, когда вышла в сад

РУТТ: не проводила меня сегодня, хотя я об этом попросила.

ХЕЙЗЕЛ: не хочет навестить бабушку и говорит, что это не ее дело.

Трудно вообразить, для чего ей нужен был этот список, но она, на всякий случай, все же зафиксировала «проступки», чтобы не забыть их.

Однажды, я работала с музыкантами и, проверяя их память, так как идеальные меланхолики отмечают и запоминают только плохое, я спросила, смогут ли они вспомнить какую-то детсадовскую или школьную обиду. Вверх поднялся лес рук, после чего битых пол часа они перечисляли свои горькие воспоминания.

Одному из них воспитательница не дала к молоку печенье, другого не заслужено обвинили в том, что он дергал за косичку впереди сидящую девочку, в то время, как это сделал мальчик в зеленой рубашке; третий до сих пор дует из-за того, что учительница прицепила записку, предназначенную родителям, к его рубашке, как будто он потерял бы ее до по дороге домой.

Фрэд сохранил много таких воспоминаний детства, которые считал обидными. Будучи средним из пяти детей, он постоянно чувствовал, что не пользуется популярностью у старших и уважением у младших. На домашнем видео его часто можно увидеть залитого слезами, братья обзывали его ревой-коровой. Сегодня он уже знает, что его положение усугублялось его темпераментом идеального меланхолика, тем не менее он и сегодня живо помнит эти обиды.

Мой сын, идеальный меланхолик, Фрэд младший просто был вне себя от волнения, когда обгорело левое крыло школы, или когда в школе была облава на наркотики, и половину восьмого класса отослали в исправительное учреждение. Его могут взволновать только трагические события, он буквально наслаждается неприятными ощущениями.

Очевидным является предположение, что тот, кто обращает слишком много душевной энергии на переживание неприятных вещей, тот легко впадает в депрессию. Идеальные меланхолики должны обращать больше внимания на светлую сторону жизни. В тот момент, когда он увидел изнанку чего-либо, нужно немедленно отогнать от себя вредные мысли. «Кто имеет твердый характер, пусть сохранит его в полном мире и согласии...», «...если что-то благородно и похвально, примите это во внимание!» Из Библии

Решение 3: Перестаньте обижаться по любому поводу!

Идеальный меланхолик по настоящему радуется, если имеет возможность на что-либо обидеться. Его принцип: «Чем хуже мне,

тем лучше». В таких случаях он еще больше заворачивается в свой кокон и переваривает в себе мысль о том, что его так «угнетают».

Мой супруг Фрэд в подростковом возрасте был типичным идеальным меланхоликом. Он считал возмутительным, что ему никогда не попадается надлежащая ему хрустящая корочка от воскресной жареной говядины. В семье все любили эти аппетитные кусочки и Фрэд, считая себя явно обделенным, стал вести «ведомость учета хрустящих корочек». Четыре месяца подряд он заносил в свой список следующее: 12 января - дядя Эдди и Дик; 19 января - Стив и дедушка. Однажды во время уборки его мать приподняла промокашку, оставленную на письменном столе, а под ней странный список имен. Когда она попросила у сына объяснение, он ответил: «Я по порядку записывал, кому доставалась корочка от жареной говядины. Ты теперь видишь, что мое имя на протяжении семнадцати недель нигде и ни разу не фигурирует. И это тоже доказывает, что мной никто не интересуется и не уделяет мне внимание».

Мать Фрэда, энергичный холерик, никак не могла поверить в то, что Фрэд способен был, оспаривая свое право на корочку от жареной говядины, корпеть над ведомостью учета, а ребенок, таким образом, получал удовольствие от зализывания ран.

Многие идеальные меланхолики сделают все для того, чтобы его могли обидеть. С самого раннего возраста они ощущают себя, как бы, обделенными вниманием, исключенными и вытесненными. Итак, еще один пример:

В день святого Рождества, как и ожидал семилетний Джошуа, у него был не самый лучший день. В первую очередь он учел, кто и сколько игрушек нашел под елкой, и пришел к выводу, что его двоюродная сестра Лаура, была в лучшем положении, чем он. Правда, она получила новые платья и постельное белье «с глупыми рюшками и оборками», он все равно разразился крокодильими слезами из-за того, что «Санта Клаус больше любит Лауру, чем его!»

Решение 4: Ищите во всем только хорошее!

Идеальный меланхолик во всем унюхивает критику. Если из противоположного конца комнаты вдруг произносят его имя, то он моментально воспринимает это как то, что обговаривают его за его спиной. Популярный сангвиник это воспринимает так: если о нем говорят, то это заведомо хорошо. Он разделяет давнюю мудрость: что не бывает плохой рекламы.

Мозг идеального меланхолика таков, как радиоприемник, который постоянно настроен на плохую передачу, но это можно изменить, если попытаться корпеть не только над неприятностями, но и замечать хорошую сторону вещей. Искать хорошее в людях и

если даже случится что-то плохое, то поблагодарить судьбу за приобретенный опыт, попытаться извлечь из него выводы и не повторять ошибки.

Решение 5: Прочтите книгу «Развейте темные тучи»

В своей книге под указанным названием я излагаю симптомы проявления депрессии, вопросы самопомощи и помощи извне, а также, возможности спиритической помощи (помощи на расстоянии). Эта простая фраза, из названия книги, связанная с депрессией, касается людей со всеми типами темперамента, но для идеальных меланхоликов она будет особенно полезной.

НАПОМИНАНИЕ:

Акцентируйте и выделяйте позитив! Устраните отрицательное отношение ко всему!

ПРОБЛЕМА: Идеальный меланхолик недооценивает себя

Решение 1: Откройте источник своей неуверенности!

Идеальный меланхолик, из-за своей врожденной склонности все отрицать, наиболее беспощаден, в первую очередь, к самому себе. Его поведение в общественном месте, часто, очень неуверенное. Поэтому, такие люди часто тянутся к популярным сангвиникам, которые способны говорить вместо них. Я встречалась со многими такими известными в своей отрасли и на государственном уровне людьми, которые, будучи идеальными меланхоликами, имея великолепный интеллект, буквально дрожали от мысли, что на каком-то званом ужине им нужно будет произнести несколько фраз. Низкая самооценка идеальных меланхоликов исходит из обвинений, предъявленных им когда-то в юношеском возрасте учителями и родителями. В связи с тем, что они очень чутко реагируют на негатив, их окружение все больше и больше критикует их. Из опыта своей работы в Женском обществе я убедилась, что того председателя, который реагировал на осуждающие замечания, того постоянно подковыривали. Тот, кто не реагировал па подобное, того оставляли в покое.

Я составила для женщин анкету, предназначенную для самоанализа. Анкетируемая должна была высказать свое мнение относительно своей прически, комплекции, глазах, способностей, и натуре и других подобных факторов. Когда она заполнила все графы, я попросила, чтобы она еще раз прошла по ним и везде укажет, когда она сформировала это мнение о себе. Может быть из-за того, что когда-то мать сказала, что у нее ужасные волосы, а отец высказался о низких умственных способностях, простое задание приводит женщин к ошеломляющим открытиям. Они начинают понимать,

почему их автопортрет имеет такой плачевный вид. И тогда я предлагаю еще раз проверить свои установки: неизменно действительны ли они или нет? Если да, то составляем план заданий для их улучшения. Если нет, то не остается ничего другого, как вознестись ввысь и, обратившись к небожителям, попросить их и себя уничтожить из сознания ложные представления о себе. «Выслушай, Господи, мои молитвы, пусть дойдет до тебя мой призыв о помощи!»

Решение 2: Вовремя замечайте признаки «ложной скромности»!

В связи с тем, что идеальный меланхолик, обычно, рисует свой образ в самых темных тонах, он склонен, даже не замечая этого, очень изворотливым способом вызывать похвалу к себе. Выдает что-то наподобие этого: я вечно что-то испорчу; у меня отвратительные волосы; я не способен хорошо одеться, особенно тогда, когда приложил максимум усилий, чтобы все сделать идеально, и прическу и одежду, и порученное дело. Ему кажется, что он выразил этим свою скромность, в то время как на самом деле, этим он подал красный сигнал тревоги: я не уверен в себе! На самом деле он хочет услышать о себе благоприятное мнение и склоняет вас к тому, чтобы вы сделали ему комплимент, который потом можно будет отклонить.

НАПОМИНАНИЕ:

Идеальные меланхолики реальные претенденты на достижение успеха. Не будьте для себя самым яростным и жестоким врагом!

ПРОБЛЕМА: Идеальный меланхолик любит оттягивать, откладывать, затягивать дела

Решение 1: Не приступайте к работе, пока нет под рукой «подходящей итуковины»!

Из-за того, что идеальные меланхолики максималисты, очень часто они не приступают к делу только потому, что опасаются, что сделают его недостаточно хорошо. Миролюбивые флегматики оттягивают начало работы в надежде на то, что ее вообще удастся избежать, энергичные холерики затягивают начало работы только потому, что намерены создать нечто исключительное и совершенное.

Когда мы жили в Коннектикуте, Фрэд решил в духе своего меланхолизма создать в доме самый настоящий эффект стереозвучания. Для начала он выдолбил в стене гостиной две огромные ниши, в которые поместил стереоколонки. Сам стереопроектор он спрятал в мебельной стенке. Ниши со звуковыми колонками резко бросались в глаза и портили весь эффект

от стереозвучания. Я пыталась уговорить прикрыть эту дыру чем-то, чем угодно, но он откладывал, ссылаясь на то, что еще не нашел «подходящей штуконины» Я прикрыла зияющие дыры картинами, но все равно по краям торчала стена с облупленной штукатуркой, впрочем, Фрэд и так заставил меня их снять, потому что они приглушали звучание.

Все что я не предлагала, он считал непригодным. Я придвинула к дыре пианино и взгромоздила на него алтарь из книг, но и это не помогло. Я пыталась закрыть их венками декоративных цветов, чем только привлекла внимание к этим ужасным зияющим дырам. Лучше всего было на Рождество, когда блеск мишуры и огней на елке прикрывал это безобразие, и всем очень нравилась доносящаяся, откуда-то из-за украшений, музыка.

Спустя два года Фрэд признал, что, кажется, никогда уже не найдет «подходящую штуконины» Я пригласила столяра и соорудила в стене встроенные шкафчики. Конечно же, мы месяцами спорили на этот предмет, до тех пор, пока муж все-таки не признал, что так будет лучше всего.

Уважаемые идеальные меланхолики! Не терроризируйте близких и окружающих своими блестящими идеями до тех пор, пока для их быстрого внедрения у вас под рукой не будет «подходящей штуконины!»

Решение 2: Не уделяйте слишком много, больше, чем это требуется, времени на планирование и подготовку!

Одна женщина рассказывала мне, что ее муж, прежде чем забетонировать новую террасу, собирал все необходимые для этого материалы. За это время, под мешками с цементом, уложенными на газон, выгорела трава, покрытая ржавчиной тачка, стояла у входной двери. Мужчина отклонял каждую жалобу, мотивируя это тем, что не может приступить к террасе до тех пор, пока нет проекта всего дачного участка. До сих пор он проектирует участок, а супруга посадила в тачке герань.

Арлин попросила мужа сколотить несколько книжных полочек, Мужчина три месяца подряд рисовал схемы. Муж Джеки мастерил для сына стойку под аквариум для рыбок. Работу предварял план из четырех подробно разработанных функциональных схем.

Если я прошу Фрэда повесить картину, он, прежде всего, основательно изучит стену. Естественно, что после этого, он делает вывод, что стена далеко не гладкая. Он снимет подробный размер со стены и картины. После этого, ему нужны соответствующие гвоздики и молоток, последний, как правило, постоянно отсутствует. Поэтому, я усвоила, что если хочу быстро нацепить на стену подаренную картину, то беру в руки первый попавшийся под руку гвоздь и каблуком старой туфли вбиваю его туда, куда считаю нужным. Если

мне не нравится результат, я выдергиваю гвоздь и вбиваю его на несколько сантиметров выше. После нескольких попыток я попадаю именно туда, куда следует. Когда мы в последний раз переезжали на новое место. Фрэд, снимая со стен картины, приходил в ярость оттого, что за каждой их них на стенке зияет несколько дыр, которые нужно зашпаклевать, прежде чем продать дом.

НАПОМИНАНИЕ

Если бы идеальные меланхолики не уделяли столько внимания проектированию предстоящих дел, они бы не принуждали нас, дилетантов, без какого-либо предварительного приготовления, немедленно приступить, и, в связи с этим, испортить выполнение сложного или важного задания!

ПРОБЛЕМА: Очень часто требования идеального меланхолика к другим не реальны.

Решение 1: Опустите планку!

Исключительная требовательность идеальных меланхоликов к себе и к другим является следствием безупречного выполнения ими порученной работы, но если эту черту они переносят на других, то она приобретает совершенно противоположное качество.

Одна из моих слушательниц, популярный сангвиник по натуре, заявила:

- С того момента, как мы поженились, я ничего не могла сделать такого, что бы понравилось моему мужу, идеальному меланхолику. Если я умру, то вынуждена буду, наверное, снова воскреснуть, чтобы исправить то, что прежде сделала не так.

На курсах в Палм-Спрингс ко мне обратилась элегантно одетая дама:

- До сих пор я никогда не слышала о типах темперамента, но сейчас я, может быть, выясню, что вселилось в одного из моих сыновей.

Она рассказала, какие «нормальные» отношения сложились в их семье. Как выяснилось, она, ее муж и еще один сын по натуре идеальные меланхолики, все содержат в идеальном порядке. Журналы складываются на журнальном столике ровно на пять сантиметров от края, и так, чтобы название предыдущего хорошо было видно. Туда складываются самые последние номера, и их нельзя прочитать до тех

пор, пока не появится следующий номер, для того, чтобы выставление на показ экземпляры создавали свежехрустящее впечатление. В один из дней, один из сыновей вошел в гостиную, схватил стопку журналов, швырнул их на пол, схватил в руки один и содрал с него обложку и смяв ее, бросил матери под ноги. Мать настолько была потрясена таким неблагоприятным поступком, что сразу записала его на прием к детскому психиатру.

Обсудив вопрос, я обратила внимание матери на то, что для идеального меланхолика является «нормальным» порядком, то для ребенка является постоянным принуждением, от которого он приходит в бешенство. Парнишка был не в состоянии терпеть больше эту витринно-выставочную атмосферу. Ознакомление с типами темперамента сможет помочь в улучшении взаимоотношений. Высоко выставленная планка требований полностью соответствовала представлениям элегантной дамы и двух остальных членов семьи, идеальных меланхоликов, но для ребенка, популярного сангвиника, она сделала его жизнь невыносимой.

- Я уже думала, что он сошел с ума - вздохнула женщина, когда поняла мое объяснение.

- Он и сойдет, если и дальше будете так обращаться с ним, - ответила я.

Решение 2: Радуйтесь, что узнали свой собственный темперамент!

Исследование различных типов темперамента имеет очень большое значение для идеальных меланхоликов. После того, как они начинают понимать, почему другие ведут себя по-другому, они могут приступать к улучшению семейных и дружественных отношений.

Многие идеальные меланхолики думают, что с ними что-то не в порядке, если они выглядят, не так сердечно, приветливо и легко, как другие. Другие же подбадривают их, чтобы они больше улыбались и расслабились, вместо этого, они еще больше замыкаются в себе. Я не от одного идеального меланхолика слышала, что с его сердца упал огромный камень, когда он понял, что он не нервни большой, а всего лишь относится к одному из четырех типов темперамента.

Линда Шрайбер писала мне из города Лагуна:

Невозможно описать словами, какую помощь мне оказало изучение типов темперамента. Просто невероятно, что еще. Гиппократ описал их, а я до сих пор не ничего не слышала об этом.

Лично я, однозначно отношусь к идеальным меланхоликам, и благодаря изучению типов темперамента решились многие мои душевные проблемы. Много раз мои друзья меня глубоко обижали. Сейчас же я поняла, что они в большинстве своем популярные сангвиники. У них и в мыслях не было меня обижать, это я слишком

чувствительно воспринимала их поведение.

Поразительно, как это все просто. Мне кажется, что в кругу моих друзей и родственников нет ни одного идеального меланхолика. По отношению к другим я выражала такие, мощные чувственные реакции, что стала подозревать у себя тяжелые эмоциональные расстройства. Меня как будто бы освободило из-под пресса знания того, что речь не идет о ненормальности, а что у меня всего лишь такой тип темперамента!

НАПОМИНАНИЕ

В жизни не может быть все совершенным, так что расслабьтесь! Кроме того, не забывайте о библейской мудрости: ...Восстановите порядок вокруг себя, примите Бога, и живите в мире и согласии.

Глава десятая

Успокойте энергичного холерика.

В то время как популярные сангвиники считают свои недостатки несущественными, идеальные меланхолики очень серьезно воспринимают их, и считают их безнадежными, энергичные холерика же не склонны признать, что и у них имеются какие-то недостатки. Их основной принцип заключается в том, что они всегда правы, и понятно, что по этому они не признают, что тоже могут ошибаться. Уже с раннего возраста, при любых обстоятельствах они хотят побеждать, и находят способ, чтобы их авторитет не падал.

Энергичный холерик пятилетний Браян, собиравшись отправиться на день рождения в разбитых кроссовках. Мать возвратила его в комнату, чтобы он надел праздничные туфли.

- Я их ненавижу, - заявил ребенок, но мама настаивала.
- Меня не интересует, нравятся они тебе или нет. Оденешь и все!
- Мне не нужно коричневых туфель, - сказал Браян.
- Тогда останешься дома!

Малышу преподнесли урок. Он хотел бы пойти, но не в противных коричневых ботинках. Его натура энергичного холерика не позволяла ему сдаться, но из своего опыта он знал, что мама серьезно воспринимает то, что говорит, и, кроме того, она ведет машину! Он стоял молча буквально секунду, но потом придумал, решение, характерное для энергичного холерика, при помощи которого без потери престижа он мог бы выпутаться из этой ситуации.

- Хорошо, я надену коричневые ботинки, но как только мы вернемся домой, я немедленно выброшу их в мусорник, чтобы больше их не носить.

Мистер совершенство.

В перерыве на курсах по совершенствованию семьи, ко мне подбежал мужчина, потрясая страницами теста.

- Я отметил все свои стороны, но не нашел у себя ни одной отрицательной черты.

Следом за ним шла его хрупкая жена, миролюбивый флегматик, молча качая головой, но не смея возразить.

- Кроме этого, - добавил мужчина, - это совсем не отрицательные черты.

- Что вы имеете в виду? - удивилась я.

- Вот возьмем, например, нетерпеливость. Я никогда не был бы нетерпеливым, если каждый немедленно делал бы то, что я говорю.

Для усиления эффекта от сказанного, энергичный холерик двинул кулаком по пюпитру и закончил такими словами, которые могут сказать только люди с подобным типом темперамента.

- Нетерпеливость не моя слабость, а недостаток других. Именно здесь зарыта собака энергичного холерика. Именно поэтому подобные люди даже не пытаются усовершенствоваться. Они всегда найдут логические доводы, чтобы представить собственные слабости, как ошибки других. Но если энергичного холерика когда-то убедить в его несовершенстве, то он быстрее, чем кто-либо другой исправится, потому что сильно целеориентирован, и ему важно доказать себе, что он, если захочет, может победить что угодно.

ПРОБЛЕМА. Энергичный холерик одержим работой (трудоголик).

Решение 1: Научитесь расслабляться.

Энергичный холерик прилежный работник, поэтому способен сделать больше, чем кто-либо другой, Но трудность заключается в том, что он не способен отдыхать. Он будет продвигаться вперед на полных парах до тех пор, пока не найдет выключатель, чтобы остановить себя. Поскольку во мне и в моем супруге тоже попадают черты энергичного холерика, можете себе представить, как мы можем рвануть. Присев на минутку, мы сразу начинаем чувствовать угрызения совести, так, как будто бы жизнь измеряется производительностью труда и его результатом.

Каждый дом можно перестроить.

Каждая пища могла бы быть вкуснее.

Каждый ящик мог бы скользить лучше.

Каждую работу можно сделать еще лучше.

Наша натура энергичных холериков все больше подгоняет нас. Пока есть еще дела, отдыхать нельзя.

Однажды я рассказала своей приятельнице, миролюбивому флегматику, что буквально заставляю себя отдыхать, и только тогда могу немножко поспать, когда считаю, что сон является необходимым средством для поддержания здоровья.

- Во время сна, - излагала я свой способ, - у меня постоянно крутится в голове, что будет первым делом после того, как я проснусь.

- Интересно, - заметила моя приятельница. - Когда ты отдыхаешь, ты думаешь о работе. У меня все на оборот. Пока я работаю, я постоянно думаю о том, как бы поскорее отдохнуть.

Мы здорово посмеялись над крайними различиями, существующими между ударником труда - энергичным холериком, и обожающим комфорт миролюбивым флегматиком.

В прошлом году мы с мужем решили, что и нам не помешает немного отдохнуть. Мой брат Рон предложил нам один из островов на Багамах, который находится в таком захолустном месте, что я просто вынуждена буду расслабиться. И мы действительно улетели в этот рай в Карибском море для того, чтобы приступить к ничегонеделанию.

В первый день мы пропустили завтрак. (Пока мы встали, обслуга уже все убрала!). На второй день после завтрака мы исследовали остров. Наш отель находился посреди сильно вытянутого в длину острова, поэтому у нас было два варианта: мы могли идти или направо, или налево. До обеда оба варианта были исчерпаны.

После обеда, мы возвратились в свой номер, и сели друг напротив друга на краях двух кроватей. Фрэд извлек бумагу и карандаш и сказал: «Самое время организовать наш отдых. Если утром мы хотим заставить обслугу, то должны вставать раньше. Если все успеем, то уже в 9:30 можем быть в купальниках. Тогда можем прогуляться влево. Поскольку мы должны загореть, то до 11:00 будем загорать на пляже, после чего переоденемся к обеду».

Я согласно кивала, пока Фрэд поминутно расписывал наш день как по нотам, вплоть до 15:00, когда нужно было прогуляться вправо. Только тогда до меня дошло, что мы творим. Два энергичных холерика, желающие отдохнуть, планируют каждый свой час отдыха, чтобы не дай Бог не растратить свой отпуск. Мы знали, что такое Богом забытое место было выбрано нами не случайно, но расслабление настолько противоречило нашим натурам, что и здесь мы пытались использовать наше время как можно рациональнее.

Энергичные холерики должны понять, что они стройными рядами маршируют навстречу инфаркту, поэтому будет лучше, если они научатся расслабляться. Я заставляю себя отдыхать; если я в дороге, то пораньше укладываюсь в постель. Остальные пусть себе

развлекаются себе на здоровье, я же отклоняюсь, и дисциплинированно иду спать.

Энергичный холерик не способен лениться, но должен признать, что работать бесконечно нельзя.

Решение 2: Прочтите «Отдых и угрызения совести».

Для энергичного холерика, отдых-это крепкий орешек. Именно для людей с таким темпераментом, написал свою книгу Тим Хенсел под названием «Отдых и угрызения совести». В ней он признается, что: «Мне всегда трудно было внедрить отдых в свой жизненный ритм. И сегодня меня не могут обвинить в том, что я бездельник. Моя проблема в обратном. Я рассуждаю так: если десять часов работать хорошо, то одиннадцать еще лучше». После этого, он заставляет задуматься остальных маньяков-трудоголиков. «Возможно, ваши дни летят так быстро, что вы даже не можете ими насладиться по-настоящему? А игра и отдых, наверное, стали для вас непонятными, чужими словами. Когда в последний раз вы запускали воздушного змея, отправлялись в велосипедный тур или мастерили что-то? Когда в последний раз вы радовались жизни настолько, что самопроизвольно рассмеялись? Готов поспорить, что очень давно».

Строки Тима явно обращались ко мне и Фрэду. Они показали, что излишне планировать дни на отдыхе, понукать, подгонять детей. Без какого-либо угрызения совести можно расслабиться. После того, как мы открыли для себя этот недостаток, то начали лучше чувствовать себя в обществе друг друга. Я не корила его больше на выходные по поводу стрижки газона, и не считала смертельным грехом, если в доме не было постоянно идеальной чистоты. Энергичным холерикам нужно научиться расслабляться. Попробуйте - и получите огромное удовольствие!

Решение 3: Не давите на других!

Удивительная трудоспособность энергичного холерика одновременно ценность и груз. С деловой точки зрения, такая производительность и продвижение вперед, делает этих людей обожаемыми королями, не зависимо от пола, они храбро идут по направлению к своей цели. Энергичный холерик способен сделать быстрее и больше, чем кто-либо другой. Для того чтобы завершить работу, популярный сангвиник, как правило, нуждается в стимулировании энергичным холериком, он же должен заставить идеального меланхолика вместо занятий анализом, выполнять непосредственно работу. Мирнолюбивому флегматику, который скорее наблюдает, чем работает, нужно сделать над собой усилие, чтобы поставить перед собой цель, в то время как у энергичного холерика это врожденная способность: концентрация на производительности относится к его натуре, и поэтому он у всех может отнять пальму первенства. Кристально чистая целенаправленность энергичного

холерика сметает все преграды на своем пути, и поэтому он достигает большего, чем кто-либо другой, но, в то же время, его одержимость может быть очень утомительной для окружающих.

Вот что рассказывала мне Дороти Шула о своем муже, тренере спортивного клуба «Miami Dolphins»: «Я убеждена, что, если бы я, завтра, вдруг умудрилась умереть, Дон придумал бы заморозить меня до конца чемпионата, когда он сможет уделить время для небольших, красивых похорон». Да я и сама с удовольствием заполняю свое время работой. Недавно, мы вместе с Маритой спешили в Феникс и прокололи колесо и еле-еле дотянули до бензоколонки. Всю дорогу я работала над тематическим планом серии лекций по совершенствованию ораторского искусства. Когда мы подъехали к заправочной станции, на которой был и автосервис, я, с папками в руках вышла из машины, и по порядковым номерам разложила их на капоте, пока механики поднимали машину домкратом. Внезапно до меня дошло, что я делаю. Меня настолько увлекла организация курса, что я не могла оторваться. И вот теперь, я стою посреди неизвестной мастерской, разложив свои бумаги, а вокруг меня суматошно снуют люди. Я не способна была прерваться, меня подгоняла внутренняя жажда работы.

Энергичному холерику нужно учесть, что, не смотря на его потребность в работе, его собственная жажда производить, оказывает несносное давление на окружающих. Он как бы дает им понять, что если они не работают каждую минуту, то могут считать себя второсортными гражданами. Дороти Шула тоже чувствовала себя менее полноценной, чем игроки «Miami Dolphins». Я тоже имею такой недостаток. Люди холерики должны бороться со своей манией к работе, чтобы другие могли наслаждаться его обществом, а не убежали от него, опасаясь получить нервное расстройство.

Решение 4: Изберите для себя программу свободного времени (программа отдыха).

Поскольку энергичные холерики обожают работать во время отпуска, то другие представители этого типа темперамента придумали для них новый вид занятия - проектировщик отдыха. Естественно, что только мы, энергичные холерики, можем превратить отдых в работу, и нанять человека, который должен придумать для нас развлечение. В 25 номере журнала «Parade» за февраль 1979 года, доктор Честер МакДауел в статье под названием «Те, кто планирует наш отдых», цитирует высказывание консультанта по планированию свободного времени, касающееся тех, кто имеет манию к работе: «Они окружают себя различными барьерами, которые препятствуют их наслаждению жизнью, их одолевают угрызения совести, если они позволяют себе развеяться. Мы помогаем им свалить эти барьеры».

Одержимые работой, согласно исследованиям, не нуждаются в

развлечениях так, как другие. Они обожают свою работу. У них нет больше, чем обычно, психологических проблем, и это явно приводит в замешательство исследователей, которые, вероятнее всего, являются идеальными меланхоликами, обладающими тяжелыми, скрытыми неврозами.

Энергичные холерики просто-напросто любят работать. В своей статье Мадлен Карлайсл «Утомляет ли вас отдых?» («Parade», 1981 г.) задает вопрос: «Утомляет ли вас отдых? Скучаете ли вы, когда пытаетесь развеселиться? Напрягаетесь ли вы, когда судорожно пытаетесь расслабиться?» После этого она делает ударение на важности выбора соответствующей программы отдыха. Те, кто выполняет подвижную работу, нуждаются в спокойном отдыхе; для тех, у кого сидячая работа, рекомендован подвижный отдых. Энергичным холерикам в обязательном порядке нужно найти для себя соответствующий отдых.

НАПОМИНАНИЕ

Можем расслабиться без всяких угрызений совести.

ПРОБЛЕМА: Энергичный холерик не может отказаться от руководства.

Решение 1: Воспринимайте то, что и другие могут руководить.

Работая с энергичными холериками, я убедилась, что чувствуют они себя только тогда хорошо, когда сами сидят за штурвалом.

Марита одно время встречалась с молодым человеком, исключительно энергичным холериком. Когда аристократически элегантный и очаровательный мужчина пригласил нас на званый ужин, мы получили в подарок от него дорогие ручки, а за внимательное обслуживание он наградил официанта щедрыми чаевыми. Когда же он пришел к нам, то выглядел натянутым и менее дружелюбным. Наблюдая за противоречиями в его поведении, мы пришли к выводу, что он теряет самоуверенность, если ситуация ускользает из-под его контроля.

Энергичному холерику нужно научиться приспособливаться и чувствовать себя раскованно в обществе тогда, когда не он диктует условия. Он должен дать возможность решать другим, и организовывать определенные задания. Он должен признать, что не он один планирует все, и что время от времени выбор может переходить к другим.

Решение 2: Не презирайте «тупиц».

Самым ужасным недостатком личности энергичного холерика является твердое убеждение в том, что он всегда прав, а тот, у кого

другое мнение - ошибается. Он всегда знает, что и как нужно сделать лучше всего и быстрее всего. И дает нам это понять. А кто не хочет этого понять, пусть пеняет на себя. Энергичный холерик, как правило, восседает на вершине Гималаев, и смотрит оттуда сверху вниз на тех, которых часто называет «тупицами». Такое надменное поведение может вызвать душевные проблемы у тех, кто находится под его влиянием.

Поскольку энергичный холерик очень высоко оценивает собственные сильные стороны, то не слишком много понимания уделяет слабостям других. Не способен сочувствовать больным. Одна моя приятельница так характеризовала своего мужа, энергичного холерика:

- Когда я заболела, он закинул меня в кровать и говорит: когда выздоровеешь, позовешь! - и захлопывает дверь.

- Ненавижу нерешительных людей, - заявил один мой знакомый, энергичный холерик. - Я с большим удовольствием хорошенько бы их встряхнул.

Отвращение и антипатия к слабостям других, являются основным недостатком энергичного холерика. Они просто-напросто не понимают, что остальные совсем другие, и считают, что это люди или слабые, или глупые. Они с трудом воспринимают, что не все готовы воспользоваться его руководящими способностями. От каждого ожидают, чтобы он усердно следовал их цели и воодушевлялся их идеями.

После ознакомления с типами темперамента, энергичный холерик как типичный руководитель, может научиться приспосабливаться к различным людям. До этого, он стремится собрать вокруг себя только себе подобных, а «тупиц» потерять в пути.

Решение 3: Не манипулируйте!

Энергичный холерик с поразительной проворностью способен уговорить других на что угодно, без того, что они это заметят. В то время как популярный сангвиник очаровывает людей, холерик манипулирует ими. У того, у кого смешаны эти два типа, тот так убедительно заставит вас воспринять свою мысль, что покажется, будто вы ее придумали!

Когда Марите было 12 лет, она захотела принять участие в дневном «Крестном ходе», я же не отпускала ее, до тех пор, пока мне в руки не попало следующее письмо:

«Отпусти Мариту на Крестный ход! Если тебя интересует, кто написал (сказал) это, то это Господь Бог. Я буду с ней, и буду оберегать ее, а она за это в субботу поможет тебе в домашнем хозяйстве, и благодать опустится на твою работу, если ты ее отпустишь.»

*Знаю, что ты это сделаешь. Отпусти Мариту!
Твой Бог».*

О-о, это уже совсем другое дело.

Кто может отказать самому Господу Богу? Лорин, которая по натуре еще больший энергичный холерик, чем Марита, дьявольский манипулятор. У самки шнауцера Мони была течка, когда дочь подошла ко мне со следующим глубокомысленным вопросом:

- Если бы ты, вдруг, захотела еще одного щенка из будущего помета, что тебе понравилось бы, если бы я свела Мони с кобелем-призером, которого нашла в Палм Спрингсе, или с посредственным шнауцером, который живет в конце улицы?

Я колебалась, потому что не хотела ответить что-то такое, о чем бы потом пожалела.

- Ну, если бы я вдруг захотела щенка (о чем и речи не может быть), то выбрала бы, конечно, кобеля призера.

- Я догадывалась, что ты так думаешь, - лукаво сказала Лорин.

- Тогда в среду, когда нужно будет вести Мони на случку, мне нужно будет 350 долларов, которые ты можешь дать мне двумя способами. Или ты дашь их мне сейчас наличными, или же я оставлю за собой право забирать деньги, причитающиеся за использование твоего щенка для оплодотворения, которые за несколько лет покроют твою задолженность.

У меня отвалилась челюсть. Еще пару минут назад я ни под каким предлогом не хотела щенка, теперь мы уже дошли до того, что буду держать питомник по разведению шнауцеров, и еще, к тому же, должна отказаться от причитающейся за это платы!

После того, как ко мне вернулся дар речи, моя энергично-холерическая натура решительно отклонила сомнительное предложение, и я почувствовала, что преимущество на моей стороне. Но энергичные холерики никогда не сдаются. Лорин свела Мони с уличным кобелем, и преподнесла мне на Рождество сюрприз в виде щенка, посаженного в картонную коробку.

Эти семейные истории действительно очень забавные, но большинство затей энергичного холерика далеко не так смешны. Возможно, что за короткий отрезок времени, с помощью таких манипуляций он и достигнет цели, но со временем люди поймут, что происходит, и будут обвинять его в том, что их обманули.

Тот, кто стремится к прочным дружеским и деловым взаимоотношениям, должен отказаться от хитрых и коварных намерений и научиться говорить открыто. Это не по вкусу энергичному холерику, потому что опьяняющее чувство победы, в частности, исходит из результата этих хитрых обманных приемов.

Откажитесь от манипуляции другими и не презирайте «тупиц».

ПРОБЛЕМА. Энергичный холерик не умеет обращаться с людьми.

Решение 1: Упражняйтесь в терпении.

Позвольте своему терпению приумножиться и не пытайтесь спрятаться от трудностей! Насколько удачное предостережение для энергичного холерика, который все хотели бы делать только по своему уму, причем, сейчас, немедленно, а все проблемы не имеют никакого значения. Все холерики по натуре не терпеливы, но эту слабость можно побороть, если признать ее существование.

В связи с тем, что энергичный холерик работает быстрее всех, он с трудом понимает, почему остальные не успевают за ним. Тихих людей он считает глупыми, веселых- слабыми. Из его позиции силы и самоуверенности остальных он рассматривает как вид более низкого ранга.

Чтение этой книги для энергичных холериков принесет самую большую пользу тогда, когда они поймут, что их стремительная и деятельная натура очень часто приносит ущерб. Кто будет рад постоянно командующему нетерпеливому человеку, рядом с которым человек становится неуверенным в себе? Если у энергичных холериков хотя бы на мгновение в голове промелькнет мысль, что их поведение может быть оскорбительным, то они, сразу же, быстро начинают изменять его, и на самом деле могут стать такими великолепными руководителями, какими считают себя на самом деле.

Решение 2: Не давайте советы, пока вас не попросят.

Поскольку энергичный холерик испытывает постоянную потребность в исправлении ошибок, то думает, что каждый, кто преодолевает проблемы, с радостью будет приветствовать его решение. Поэтому, не ожидая просьбы, награждает советами нуждающихся в помощи.

Мой друг Джон возвращался с гор домой на машине. Вдруг он заметил, что едущую впереди него грузовую машину слегка «клонит вправо». В связи с тем, что машина выглядела совсем новой, он предположил, что владелец купил ее с дефектом, и будет порядочно с его стороны, если он обратит на это его внимание. Он поравнялся с грузовиком, и стал сигнализировать, чтобы тот остановился на обочине. Водитель посмотрел на него, и отвернулся, но Джон продолжал сигнализировать, показывая на обочину. В конце концов, водитель сдался и остановился. Он непонимающе смотрел на Джона, пока тот

не объяснил ему, в чем дело.

- Твою машину клонит вправо.

- Что делает?

- Она однобокая. У нее искривлена рама. Наверное, ее при погрузке уронил кран. Немедленно отвези ее в автомагазин. Они не имеют права навязывать тебе такую машину.

- С этими словами он оставил растерянного водителя с застывшей grimасой ужаса на лице, и удовлетворенный собой, уехал, уверенный в том, что дал ценный совет. Однако, не все рукоплещут от радости, выслушав советы энергичного холерика.

Решение 3: Избегайте деспотизма.

Я спросила у слушателей моих курсов, какую черту характера больше всего они осуждают в других? Пальму первенства завоевало (понуkanie, приказательный тон). Нет такого человека, которому бы нравилось насилие. После этого, я попросила участников курса описать собственные отрицательные наклонности. Самое интересное, что приказательный тон не фигурировал ни в одной анкете. Странно, что все они считают отвратительным это качество у других, но ни один из них не находит его у себя. Это явно указывало на то, что деспотичный человек совсем по-другому видит себя, чем видят его со стороны окружающие. Он думает, что всегда готов оказать помощь, а остальные должны быть благодарны за это.

Так как энергичный холерик молниеносно решает, что хорошо и так же быстро доводит это к сведению других, его не волнует, что они подумают по этому поводу. Он занят тем, что нужно делать, и у него нет времени размышлять над тем, что скажут те, кого это касается. Он уверен в том, что сдвинул дело с мертвой точки, а тех кто, так сказать, препятствует этому, считает деспотичными.

Энергичный холерик выражает свой приказной тон не только словами, но и обожает отдавать приказания в письменном виде. Однажды моя приятельница Пэгги, популярный сангвиник, ввалилась ко мне с ворохом записок. Явно было видно, что она вне себя, когда она вывалила их на стол:

- Ты только посмотри, что понаписывала мне моя мать! Пока она была в отъезде, я переселялась и жила у нее несколько дней, ты только почитай, какие она оставила мне указания!

На первой записке стояло следующее:

Пэгги! Немедленно принеси обратно мою красную огнеупорную (энергичные холерики обожают подчеркивание и восклицательные знаки, этим они указывают на важность события).

На второй записке стояло:

Пэг! Пожалуйста, перед тем как уйти, не забудь выключить

АГВ, потому что будет большой счет за электричество!

Третья записка была приклеена скотчем на стиральную машину:
Пэг! После окончания стирки закрой все краны! Если ты их оставишь, то вода может просочится, и затопит весь нижний этаж. Из фильтра сушильной машины каждый раз вытряхивай накопившийся ворс!

Пэгги, будучи популярным сангвиником, не очень утруждала себя этими предостережениями. В один из дней, в отсутствие Пэг, неожиданно приехала мать, и застала весь этот жуткий кавардак. В результате она оставила ей последнее сообщение:

Пэг! Мне абсолютно не понравилось зрелище, которое я увидела. Когда я уезжала, гриль не был таким запачканным (как сейчас), а сигнализация была включена - мы так охраняем свой дом от взломщиков. Можешь представить себе, как я взбешена! Если ты еще раз будешь у меня жить, все оставляй после себя так как было вначале! Целую, Мама.

Пэг была невероятно возмущена этим случаем, я же очень обрадовалась этим запискам и выпросила их у нее. Это идеальный пример приказательного тона энергичных холериков, который они считают вполне правомерным (другие считают, что это деспотизм).

Решение 4: Не спорьте, не ищите ошибки!

Поскольку, энергичный холерик считает, что он всегда прав, он обожает призывать к борьбе сбитых столку и разочаровавшихся людей - для того, чтобы потом отпраздновать триумф. Для него очень занятно помучить «тупиц» и доказать их ошибки.

Муж моей сестры Стив, одно время очень прилежно читал раздел Ридерс Дайджест, «Слова, необычного произношения», а отдельные его странички носил с собой в портмоне, ожидая, что какая-то несчастная жертва сделает ошибку. Рано или поздно, кто-то попадал в эту ловушку, и тогда Стив, со сладострастным удовольствием набрасывался на него:

- Спорю, что ты неправильно произносишь это слово. Несчастный что-то пытался возражать, на что Стив вынимал портмоне, доставал доказательство, и показывал правильное произношение, оставляя в растерянности уничтоженного противника. Такой самодовольный темп засады-выстрела может доставить удовольствие только энергичному холерику. Холерики получают удовольствие от недоразумений и споров. Делают ли они это из-за забавы или серьезно, в одинаковой мере это плохая привычка.

***Никто не любит нетерпеливых, деспотичных,
склочных спорщиков.***

ПРОБЛЕМА: Умничанье

Решение 1: Пусть и другие будут правы!

Энергичный холерик не выносит, когда ему дают советы, особенно он не выносит того, кто может доказать свою правоту. В духе уверенности в своем совершенстве, он считает, что всегда поступает правильно. Что он не прегрешим. Он не способен признаться себе, что иногда и он может совершать ошибки. Из-за его непоколебимости, иногда с ним практически невозможно найти общий язык.

Мой брат Рон, рассказал мне о приключении, которое произошло у него с окулистом, энергичным холериком. Он собирался заказать своей жене бифокальные, солнцезащитные линзы.

Вместе с супругой, он пришел к окулисту и высказал ему свое пожелание.

- Это не возможно, - отрицательно покачал головой мастер. Мой брат, будучи энергичным холериком, не был намерен сдаваться, и попытался доказать свои представления.

- Мне кажется, вы не совсем представляете, что я хочу: Самые обычные солнцезащитные очки, а под ними линзы, изготовленные по рецепту, для того чтобы она могла читать, сидя на пляже.

- Это не возможно, - кивал окулист. Рон и дальше пытался доказывать что-то, но мужчина не менял своего мнения. Поэтому Рон, схватив рецепты, сказал:

- Тогда я закажу их в другом месте.

Окулист не остался в долгу, и крикнул ему вслед:

- Если где-то и выполнят ваше пожелание, то все равно сделают это плохо.

Не правда ли, какой изящный пример уверенности в своей правоте энергичного холерика?

Решение 2: Научитесь просить прощение!

Всезнающий, энергичный холерик, всегда уверенный в своей правоте, даже не может себе представить, что он может перед кем-то извиниться. Эта незначительная фраза - «Прошу прощения!» - в его глазах выглядит как признак слабости, как проявление какой-то болезни.

Примерно год у нас жил один молодой человек, по натуре энергичный холерик, за все это время он беспрепятственно обвинял нас в чем-то, но никогда не чувствовал, что виноват именно он.

В один из дней, до обеда, он объявился уже после завтрака, и стал искать овсяные хлопья. Дома нашлись хлопья только одного вида.

- Вы же знаете, что именно эти я не люблю, - заметил он прохладно. - Вы не могли бы один раз купить такие, которые и я ем?

Он швырнул коробку на кухонный стол, и, оставшись без завтрака, демонстративно удалился из кухни. Позже, двенадцатилетний Фрэд, который наблюдал за этой сценой, с чуткостью идеального меланхолика, сказал: «Мне стыдно было за Роберта. Он вел себя отвратительно, но я знаю, что он никогда не попросит прощения».

Я согласилась с ним. Роберту никогда и в голову не придет оправдываться, а позже он вспоминал эту ситуацию как «Это несчастное недоразумение из-за завтрака».

Я села в самолет в Палм Спрингсе. Рядом со мной занял кресло мужчина - энергичный холерик.

Какие идиоты! - сообщил он. - Меня дважды заставили пройти ворота безопасности только потому, что я выходил купить газету. Зря я объяснял им, что это излишне, потому что я уже проходил их, они все равно заставили меня.

Его гнев был настолько яростным и искренним, что я даже не пыталась подать голос возражения. Трудное дело возражать или доказывать что-либо энергичному холерику, ведь он знает все лучше всех, всегда во всем обвинит других и чрезвычайно быстро изобретет идеологию, оправдывающую его собственные промахи.

Решение 3: Признайте, что и вы прегрешимы!

В связи с тем, что личность энергичного холерика наиболее пригодна для управления важными делами, он может извлечь больше всего полезных выводов, в результате исследования типов темперамента. Ему нужно стремиться, используя свои способности к быстрым и решительным действиям, искоренять в себе семена самодовольствия и нетерпеливости.

Самым заклятым врагом энергичного холерика является он сам. Он ошибочно считает, что сила исключительно принадлежит только ему, в то время как слабость - удел остальных людей. Отрицание собственной порочности, препятствует его восхождению на вершину, к которой он, как личность, уже на расстоянии вытянутой руки.

К краху героев великого Шекспира, как правило, привела одна единственная трагическая ошибка. Трагическая ошибка энергичных холериков заключается в том, что они не склонны увидеть свои собственные недостатки. Им важно, чтобы правота всегда была на их стороне, а что думают о них другие, их не интересует, но если они, однажды, что-то решили, то будут придерживаться этого до конца.

НАПОМИНАНИЕ:

Если бы личность энергичного холерика,

однажды, решила выявить свои слабые стороны и признала, что и у нее они есть, то смогла бы стать такой совершенной, какой представляет себя на самом деле.

Энергичные холерики должны хорошо вбить себе в голову:

Тот, кто признает свои прегрешения, преданный и справедливый, он простит грехи наши и очистит нас от всякой злости.

Глава одиннадцатая

Расшевелите миролюбивого флегматика!

Каждый тип темперамента имеет соответствующее количество преимуществ и недостатков. Сдержанным преимуществам миролюбивого флегматика соответствуют такие же сдержанные недостатки. Преимущество энергичного холерика бросаются в глаза и очевидны как божий день, но и его недостатки не менее очевидны. У миролюбивого флегматика сильные стороны так же скрыты, как и слабые. Многие флегматики даже не могут себе представить, что могут кому-то навредить, ведь они такие тихие и кроткие. На наших курсах с ними очень тяжело наладить контакт, потому что когда начинают заниматься их группой, они явно сонные.

Однажды я специально искала стулья с «миролюбивыми флегматиками», такими, которые скромные, незаметные и вписываются в любую обстановку, когда вдруг меня осенила догадка: самой большой добродетелью миролюбивых флегматиков является отсутствие явных, очевидных недостатков. Такому человеку не свойственны взрывы гнева, он не впадает в депрессию, не взвинчивает себя. Он все переживает внутри себя, его ничего не воодушевляет, он не может прийти к нужному решению. Все это не достаточно очевидно, для того, чтобы требовать его исправления.

ПРОБЛЕМА: *Миролюбивого флегматика не волнует ничего.*

Решение: *попытайтесь воодушевиться.*

Одним из самых раздражающих недостатков миролюбивого флегматика является то, что они не способны воодушевиться. Однажды я спросила у лейтенанта Хьюга, одного из дыхателей Лорин, был

ли он когда-либо чем-то взволнован.

- Я не помню ничего такого, из-за чего стоило бы волноваться, - ответил он, после нескольких секунд раздумий.

Но в семейной жизни, если супруг не в восторге от ваших грандиозных планов, этот не явный, но вопиющий недостаток, действует очень подавляюще. Один из супругов появляется на пороге преисполненный блестящих идей о том, как провести выходные, на что его партнер, миролюбивый флегматик, передернув плечом, говорит:

- Это не очень интересно. Зачем мне туда идти? Я предпочел бы остаться дома.

Это окончательно добывает его богатого на идеи партнера, и, не зависимо от того, как пройдут выходные, оба чувствуют себя несчастными.

Женщина, энергичный холерик тянется к мужчине, миролюбивому холерику, потому что считает выигрышной его тихую, спокойную, сдержанную натуру. Мужчина, энергичный холерик останавливает свой выбор на женщине миролюбивом флегматике, потому что считает, что ее тонкая и нежная душа нуждается в его защите в этом жестоком и грубом мире.

После свадьбы энергично-холеричный партнер сразу же определяет совместные планы на будущее, доводит их до сведения миролюбивого флегматика, в ожидании немедленного их одобрения.

- Мне абсолютно все равно, - говорит миролюбивый флегматик, на что инициатор очень огорчается и пытается придумать, новый, более интересный план, который уже никого не может оставить равнодушным. Он даже не догадывается, что чем грандиознее его план, тем более тревожно и отдаленно воспринимает его миролюбивый флегматик.

Большую часть своей жизни я пыталась вырвать у своей мамы какую-нибудь оценку, касающуюся моих достижений. Когда появилась моя первая книга, я подумала, что вот этот миг, когда она, наконец, обрадуется. Не каждый может похвастаться тем, что его дочь написала книгу. Как она обрадуется! Мало того, эту книгу я посвятила ей. Теперь наверняка получится.

Я протянула ей переплет и показала посвящение. Потом ждала когда она увидит свое имя в тексте и ее затопит волна счастья. Никакого эффекта. Она перелистала несколько страниц. Я днями наблюдала за выражением ее лица, пока она его не прочитала, но так и не дождалась никаких изменений. Когда она дошла до конца, то закрыла ее и стала смотреть в окно. Я с волнением ожидала ее замечаний и впечатлений, но напрасно. Наконец, я призвала на помощь Лорин:

- Спроси у бабушки, понравилась ли ей моя работа. Она спросила.

- Да, это уже действительно книга - прозвучало в ответ. Если

миролюбивые флегматики заметят, что их бесстрастность раздражает других, то используют эту свою черту для того, чтобы тихо и красиво управлять ими внутренне потешаясь, в то время как остальные паясничают, чтобы извлечь из них хоть какую-то искру волнения. После цикла практических занятий по усовершенствованию личности главный организатор спросил у одной дамы, миролюбивого флегматика о том, какой преподаватель понравился ей больше всего.

- Я должна подумать над этим - заявила женщина после короткого размышления.

У второго участника поинтересовались, придет ли он еще раз в ближайшее время.

Возможно - ответил миролюбивый флегматик - но я лучше порекомендую другим, пусть попробуют.

Мой муж настолько миролюбивый флегматик, рассказывала мне одна слушательница - популярный сангвиник, что иногда во время споров он просто засыпает.

- Иногда я чувствую себя так, как ведущая какого-то ток-шоу, - жалуется Линда, - мой муж приходит домой, и сидит молча. Он наверное, если бы я спросила, не назвал бы даже своего имени. Я счастлива, если смогу вытянуть из него хотя бы слово.

Миролюбивых флегматиков просто ничего не волнует.

Если два миролюбивых флегматика связывают свою жизнь друг с другом, то гарантировано, что они смогут избежать проблем и волнений. Знакомые мне такие пары, хорошо ладят друг с другом, их дни протекают в одинаковом, миролюбиво-флегматическом ритме, но многие из них по секрету признались мне: «честно говоря, нам достаточно скучно».

Мы женаты уже год - рассказывала об этом одна женщина, - но нам уже не о чем говорить и нечего делать.

Каждый вечер я спрашиваю своего супруга - добавляет другая, - что бы он хотел. Мне все равно - отвечает он. - А ты чего бы хотела?

Поскольку ни один из нас не может принять решение, то в принципе мы ничего и не делаем.

О-о, а мы хорошо ладим, - заметила еще одна женщина. - Например, я прошу мужа повесить картину. Он соглашается, а потом забывает. Я же настолько миролюбивый флегматик, что даже не замечаю этого.

А знаете - включился в разговор один из представителей сильного пола, - когда примерно год назад, мы переехали в новую квартиру, мы просто сложили картины на пол в гостиной. Когда ни будь повесим их, не настолько это срочное дело.

НАПОМИНАНИЕ:

Воодушевляйтесь. Для начала один раз в месяц, а потом повышайте темп.

ПРОБЛЕМА: Миролюбивый флегматик противится изменениям.

Решение: Испытайте что-то новое!

Однажды вечером, Пит, миролюбивый флегматик, муж Ли, явился домой со следующим предложением:

- Одевайся, пойдем куда-то.

Жена пришла в сильное волнение, и стала думать, что одеть.

- Куда мы идем? - поинтересовалась она.

- В супермаркет «Монтгомери», покупать новые мусорные корзины.

Мне было интересно, как прореагировала Ли на эту идею.

- Я оделась и пошла. За многие месяцы, это было самое интересное предложение.

К сожалению, этот пример характерен для многих миролюбивых флегматиков. Они не нуждаются в развлечениях, и считают, что это не нужно другим. Я видела одну карикатуру: Муж, миролюбивый флегматик, стоит на «корточках» возле мышиной дыры. В руках он держит молоток, готовый прихлопнуть первого же грызуна, который высунет свой нос в отверстие. Рядом с ним стоит супруга и вздыхает. Надпись на карикатуре: «Новый волнующий субботний вечер, вместе с Гарри».

НАПОМИНАНИЕ:

Сделайте все для того, чтобы хоть один раз в неделю придумать что-то новое. Ваш партнер заслуживает разнообразия.

ПРОБЛЕМА: Миролюбивый флегматик кажется ленивым.

Решение: Возьмите решение проблем в собственные руки.

Миролюбивый флегматик, в самом широком смысле этого слова, чрезвычайно ленив. Постоянно откладывая все на потом, надеется избежать любой работы. Одной женщине я хотела предложить стать председателем женского общества, на что она спросила:

- Я должна буду что-то делать?

У нее не было возражений против должности, при условии, что

не нужно будет работать.

Джил предстоял переезд, и эта мысль полностью парализовала ее. Она попросила друзей помочь ей собрать вещи: три месяца подряд они обсуждали вопрос, когда они придут к ней. В условленное время, готовые к работе, энергичные холерики позвонили ей в дверь. Джил встретила их в элегантном платье, нейлоновых чулках и туфлях на высоком каблуке, что однозначно свидетельствовало, что она не намерена принять участие в работе. На следующий день она пригласила людей грузить вещи, но нигде не было видно ни одной коробки или мешка, еще ничего не было упаковано, даже картины не были сняты со стены, а в мойке было полно грязной посуды и горками возвышалось грязное белье.

- Она ждала, что мы сами все сделаем, - рассказывал один из помощников.

Миролюбивый флегматик Фил седел, растянувшись в кресле возле камина, и наблюдал, как его жена, снуя туда и обратно, выносит амуницию, приготовленную для горнолыжного тура.

- Если бы ты за один раз подхватила побольше пакетов, то тебе не нужно было бы ходить столько раз туда и обратно - заметил он, и до сих пор не понимает, почему получил лыжной палкой по голове.

Если вы хотите, чтобы всю работу вместо вас сделал кто-то другой, то хотя бы имейте столько ума, чтобы не давать советы.

Когда на наших курсах, мы, наконец, разделяемся на группы, всегда найдется такой слушатель, миролюбивый флегматик, который непонятливо стоит, и спрашивает у своего партнера, к какой секции ему присоединится. Партнер, который, как правило, энергичный холерик, очень любезным тоном ему отвечает:

- К миролюбивым флегматикам, ты, тупица.

И названный идет искать свою группу.

Давайте все закроем глаза, и задумаемся, пока не истечет время - проявил инициативу стоматолог, миролюбивый флегматик, которого избрали секретарем группы.

- Правильно - кивнул кто-то, - нет ничего лучше тишины.

Решение 2: То, что можно сделать сегодня, не откладывая на завтра!

Откладывание дел «на завтра», общая проблема для идеальных меланхоликов и миролюбивых флегматиков, но для каждого по разным причинам. Идеальный меланхолик не способен взяться ни за что, пока не соберет всю необходимую амуницию, и не будет уверен в том, что выполнит всю работу безупречно. Миролюбивый флегматик же тянет-откладывает дела потому, что на самом деле вообще не хочет их выполнять. Он тянет и медлит потому, что не хочет брать на себя обязательство выполнять работу. Миролюбивый флегматик следует поговорке: «не делай сегодня то, что можно отложить на завтра!».

На крестины моей дочки Лорин, гости, миролюбивые флегматики, подарили такие подарки, которые еще не успели закончить. Например, на одном очаровательном голубом вязаном комбинезончике при более пристальном рассмотрении, под кнопками, обозначая место их прикрепления, были воткнуты булавки. Бедная малышка. Если бы я одела ее в этот шедевр, то здорово исколола бы ее. На второй ручной работе, гобеленовой вышивке, был изображен олень, но еще не был закончен фон. Оба дарителя, в один голос заверили меня, что обязательно закончат работу, поэтому уходили домой в руках со своими полуфабрикатами.

Это все еще лучше, чем в случае с дамой, популярным сангвиником, которая забыла, в какой день будут крестины, и не пришла вообще.

Решение 3: Мозг Шэрон функционирует, как бильярд.

Цветные шары катятся только тогда, когда их подталкивают, но между двумя партиями они годами могут лежать в специальных лузах по углам стола: в «карманах».

И не то чтобы они не способны были сдвинуться с места, только страшатся чрезмерного усилия. Под действием определенного понукания, они, как бы вынимают «из кармана» несколько шаров, и толкают их по зеленому сукну до тех пор, пока этого требует ситуация. Как только давление ослабевает, они сметаю их со стола, и снова погружаются в покой, до тех пор, пока кто-то окончательно отчаявшись, не выхватывал шары из «карманов», швырял их на стол, и не выкрикивал: «Давай!». Этот образный пример хорошо освещает душевный мир миролюбивого флегматика. У них отсутствуют не способности, а желание.

Одна моя приятельница выкроила не менее чем четыре платья, но сшить их для нее оказалось слишком утомительным.

- Если по какому-то случаю мне понадобится одно из них, тогда я закончу.

Не смотря на то, что миролюбивые флегматики нуждаются, чтобы кто-то подстегивал их к работе, они очень плохо воспринимают понукание. Это противоречие является конфликтом во многих семьях, так как партнер миролюбивый флегматик самоустраняется от выполнения необходимых домашних обязанностей, а его супруг, энергичный холерик, ковыряет его до тех пор, пока тот не обидится.

Кухонное окно Рут выходит на запад, и после обеда сюда так светит калифорнийское солнце, что жара становится невыносимой. Она попросила Говарда, чтобы он навесил жалюзи, но мужчина не спешил с работой - конечно же не ему нужно было жариться на солнце. Наконец, не выдержав, женщина пригвоздила на окно простыню, которая затенила помещение, но испортила зрелище. Недавно Рут, на какой-то распродаже нашла несколько шпалер, которые точно

подходили на окно. Она с радостью принесла их домой, только возникла небольшая проблема: еще нужно было покрасить приобретение. Говард не очень обрадовался новым шпалерам, но заверил жену, что покрасит их под цвет кухонных шкафчиков. Прошло уже четыре года, а шпалеры и сегодня валяются в гараже. Когда Рут очередной раз интересуется, как обстоит ситуация, муж обиженно отвечает, что как раз работает над ней. Жена решила, что забудет об этом, и каждый год будет прибивать на окно новую простыню.

НАПОМИНАНИЕ:

Мужья - миролюбивые флегматики, заслуживают того, чтобы томиться под каблуком, если не способны заставить себя на ответственные поступки.

ПРОБЛЕМА: Под внешностью миролюбивого флегматика скрывается железная воля.

Решение: научитесь показывать свои чувства.

Поскольку миролюбивые флегматики на вид очень скромные люди, многие поражаются, когда под кроткой оболочкой находят железную волю. Примеры, приведенные подобному ниже, рассказывали многие жены, энергичных холерики:

- В субботу мы идем к Салли, - заявляет Шарлотта в понедельник утром Чарли.

- Да, хороню - характерно для миролюбивого флегматика ответил муж.

В духе энергичного холерика, Шарлотта, за исключением категорического отказа, любой другой ответ воспримет как согласие. Поэтому этот она восприняла так, что субботняя вечерняя программа согласована.

- Не забудь - напоминала она супругу каждый день, - в субботу вечером у Салли.

На что Чарли снова пробурчал свое «угу».

Наступил субботний вечер. Шарлота наряжается, а Чарли в футболке валяется на тахте.

- Собирайся быстрее - говорит ему жена, так как видит, что он не собирается прерывать свои размышления, - мы отправляемся к Салли.

- Я не пойду никуда - впервые за всю неделю произносит муж, целое предложение.

- Но ты же всю неделю соглашался.

- Я не соглашался, а только не противился - упрямится Чарли, и

остается дома. Если, в общем-то, учтивый, миролюбивый флегматик, что-то вобьет себе в голову, то от этого не отступится.

В процессе своей консультационной работы, я пришла к выводу, что мужья, миролюбивые флегматики, всегда выглядят удовлетворенными своей семейной жизнью.

- Все в порядке - отвечают они, если я спрашиваю, нет ли у них каких-либо жалоб. Их партнер может быть в истерике, может стоять на грани самоубийства, они даже не подозревают, что существует проблема. Они безобидны, и не желают общаться. Их брак годами как-то трясется по ухабам, не перерастая в открытое противостояние, вплоть до того дня, когда миролюбивый флегматик решает, что он сыт по горло этой женщиной, и оставляет ее. Он не оспаривает проблему, только молча собирает вещи и уходит. Если однажды миролюбивый флегматик сделает этот шаг, то остановить его уже не возможно.

- Мне нужно было двадцать лет, чтобы собрать свое мужество и принять решение. Сейчас меня ничто не остановит - так сформулировал свой поступок один мужчина.

Упрямость и строптивость являются основными причинами того, что миролюбивый флегматик не склонен общаться, поскольку он всегда идет путем наименьшего сопротивления, и брезгует недоразумениями, естественно более легким считает прислушаться к собственным ощущениям, чем проявить их и вызвать этим конфликт. Закрыв рот, он определенное время избегает подобных бед, но, скрывая свои чувства, и не выражая открыто свое мнение, он изначально не способен создать толковую семейную жизнь.

НАПОМИНАНИЕ:

Откройте, пока не слишком поздно! Не скрываете свое истинное я.

ПРОБЛЕМА: Мирлюбивый флегматик ни рыба ни мясо.

Решение 1: Практикуйте принятие решений.

Одним из главных недостатков миролюбивых флегматиков является то, что они явно не способны принять решение. Энергичный холерик стоит с горячим чайником, и быстро спрашивает у миролюбивого флегматика: «чай или кофе», - на что миролюбивый флегматик отвечает: «все равно», при этом он уверен, что поступает дружелюбно, и не понимает, почему ему выливают кипяток на голову.

- Ведь я только хотел облегчить тебе дело. Возвращаясь самолетом из Норфолка домой, стюардесса объявила, что у пассажиров есть на выбор три закуски:

- Вы можете заказать рыбу, вырезку с перцем или лазанью. Ни

одной не хватит на всех, поэтому некоторые должны будут выбрать снова.

Сразу после этого, она обратилась к сидящему рядом со мной миролюбивому флегматику.

- Какую закуску желаете?

- Все равно какую, какая останется.

- Еще есть все - с негодованием заметила стюардесса, энергичный холерик, - вы первый пассажир, кого я спросила.

- Мне, пожалуйста, рыбу - сказала я молодой женщине, ожидающей ответа.

- Тогда, наверное, мне то же.

Неспособность принять решение у миролюбивого флегматика исходит из того, что он принял одно общее решение, а именно то, что он не будет решать ничего. Ведь, если, не он принимает решение, то и за последствия будет отвечать не он.

Людям с таким типом темперамента нужно чаще упражняться в принятии решений, и принимать на себя связанную с этим ответственность. Супруг миролюбивого флегматика, его друзья и подчиненные, с радостью воспримут, что он способен подняться с места и смело принять решение.

Решение 2: Научитесь говорить «нет».

Миролюбивый флегматик не желает никого обидеть; он скорее купит то, что ему совсем не нужно, только бы никому не говорить нет. Добродетелью миролюбивого флегматика является его дружелюбность и готовность всегда помочь - заявил однажды энергичный холерик.

- Для них никто не является посторонним. Мой добрый муж приводил на мою шею в качестве к своим добрым старым друзьям, агентов по продаже неоновых ламп, пылесосов, журналов и еще бог знает какой народ, который я воспринимала с сомнением, свойственным холерику. Миролюбивый флегматик просто не способен произнести «нет, нет, и еще раз нет!».

Несмотря на то, что миролюбивых флегматиков не интересует теория типов темперамента, тем не менее, шаг за шагом, они способны применить ее к себе. Поскольку им приходится бороться с наименее агрессивными недостатками, они очень быстро могут повернуть в правильном направлении - если имеют на это желание. Под воздействием надлежащего влияния миролюбивый флегматик способен заставить себя еженедельно проявить воодушевление по отношению к одному или двум вещам, и уже этим, сразу же, по настоящему, осчастливить свое окружение. Он все таки может принимать решения (только не хочет), и легко может стать решительным, сняв с себя личину «ни рыба ни мясо», особенно тогда, когда убедится в том, что его дружеские, деловые и семейные отношения значительно улучшаются.

НАПОМИНАНИЕ:

***Научитесь говорить нет, и упражняйтесь в
принятии решений. Начните с ванили и
шоколада, если не можете проглотить все сразу.***

Если вы все еще боитесь решить, вспомните, что есть кто-то, кто может помочь вам.

Только Господь дает мудрость... и тогда ты поймешь, что такое правда и закон, порядочность, и праведный путь.

Из Библии.

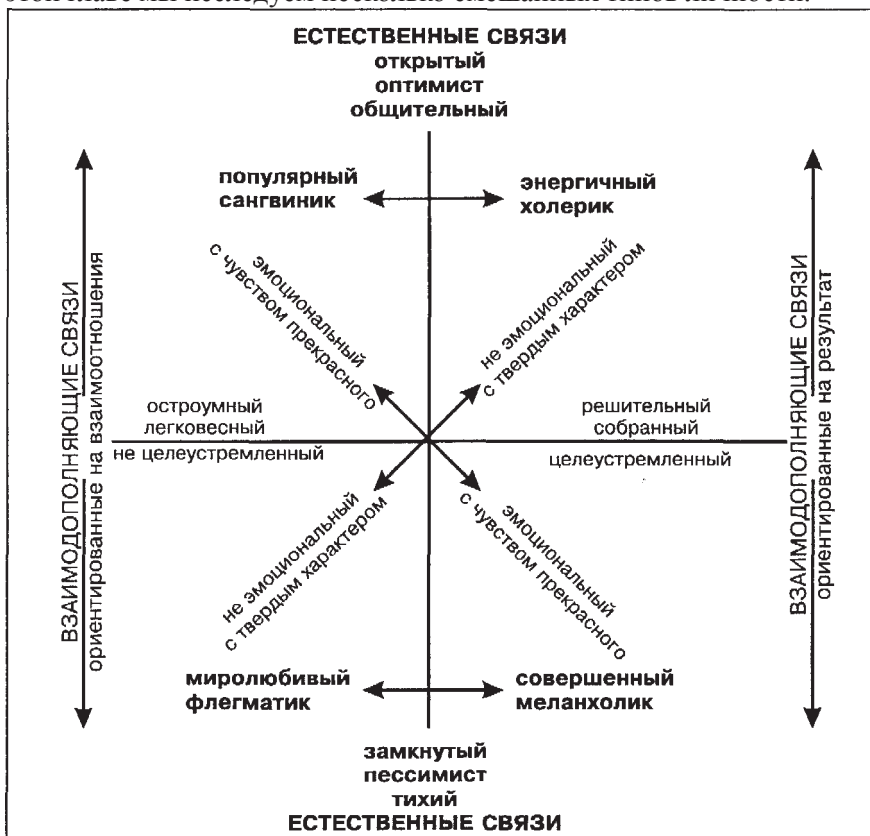
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, ПО
КОТОРЫМ ПОСТРОЕНА ВАША
ЛИЧНОСТЬ**

Как улучшить свои взаимоотношения с другими?

Сколько людей - столько рецептов.

После заполнения теста на определение типа личности, мы могли убедиться, что все мы индивидуальны. Наверное не существует двух людей, которые бы обозначили одни и те же сильные и слабые черты, или же были бы вылеплены из различных качеств по одному и тому же рецепту. Некоторые имеют много характеристик, принадлежащих определенному темпераменту, немного меньше другому, и несколько из остальных. У некоторых это распределение равномерно, это в основном миролюбивые флегматики, которые разносторонни, и при выборе своих характерных черт делают это труднее, чем другие. В этой главе мы исследуем несколько смешанных типов личности.



Естественные связи.

Как видно из рисунка, комбинация популярного сангвиника и

энергичного холерика образует естественную связь. Каждый из этих темпераментов открытый, общительный оптимист. Популярный сангвиник болтает ради веселья, энергичный холерик - ради достижения своих целей, но оба они вербальные типы, склонные к общению. Человек, в котором смешаны качества популярного сангвиника и энергичного холерика, обладает небольшими способностями. Сплав сильных качеств создает такую личность, которая способна руководить другими, она способна заставить полюбить работу других, обожает зазор и веселье, но в то же время - целенаправленна; есть в ней одержимость и внутренняя движущая сила, но ею не движет постоянная мания к работе. В равной степени, в ней смешиваются любовь к работе и к отдыху. Что касается отрицательных качеств, то это может привести к образованию деспотической личности, которая не ведает, что говорит, имеет вспышечивую натуру, может быть человеком с неуравновешенным душевным состоянием, или же такой нетерпеливой личностью, которая постоянно обрывает всех на полуслове и экспроприрует разговор.

Вторая естественная связь - это комбинация идеального меланхолика и миролюбивого флегматика. Эти темпераменты по характеру - замкнутые наблюдательные пессимисты. Их характеризует повышенная серьезность, они глубоко вникают в суть дела и избегают того, чтобы оказаться в центре внимания. Они следуют совету бывшего американского президента Теодора Рузвельта: мягко говори, и ходи с толстой палкой. Миролюбивый флегматик делает углубленного в себя идеального меланхолика более оптимистичным, а тот, делает расхлябанность предыдущего более собранной. Такая комбинация порождает самых выдающихся педагогов, поскольку жажда к знаниям идеального меланхолика и его исследовательские способности объединяются с податливой и кроткой натурой миролюбивого флегматика, а также с его способностью приятно и безконфликтно улаживать дела. У таких людей могут возникать трудности при принятии решений, поскольку это слабое место для обоих типов, и каждый из них любит откладывать дела в долгий ящик.

В самом лучшем случае, уравновешенность миролюбивого флегматика предохраняет идеального меланхолика от депрессии, а стремление идеального меланхолика к совершенству, побуждает флегматика к действию.

Естественная смесь популярного сангвиника - энергичного холерика, идеального меланхолика - миролюбивого флегматика является родственной.

Взаимодополняющие связи.

Связь энергичного холерика и идеального меланхолика является взаимодополняющей, это такая комбинация, элементы которой

хорошо согласуются друг с другом и восполняют недостатки друг друга. Такая личность становится самым лучшим бизнесменом, поскольку руководящие способности и движущая сила энергичного холерика, а также целенаправленность идеального меланхолика дает сплав, благодаря которому, такой человек имеет аналитический, обращающий внимание на все подробности, систематизированный непобедимый интеллект. Человек с сочетанием в себе этих темпераментов может достичь чего-угодно и обязательно достигнет успеха, не зависимо от того, сколько будет за него бороться. Если эти два варианта соединяются, то всегда образуют совершенное целое.

Одна очень приятная дама по имени Луис была в полном замешательстве, выяснив свой тип темперамента. Когда я спросила у нее, какой она была в студенческие годы, то вышло так, будто ее подменили. Ее излучающий оптимизм заменила теперешняя сдержанность. Она рассказала, что считалась душой и любимицей общества, и все прочили ей большое будущее. Оглянувшись назад, она вдруг поняла, что под воздействием своего жениха, будущего мужа, стала изменяться. Парень уехал на повышение квалификации, и в письмах, полученных от Луис, красным подчеркивал грамматические ошибки, и потом, как преподнесенный урок, отсылал ей обратно. После того, как он возвращался, постоянно заставлял ее упражняться в правописании сложных слов.

С самыми лучшими намерениями и бесконечным терпением ему удалось высечь из жизнерадостного общительного существа, полную достоинства актрису, которая так и не знает, кто она на самом деле.

На основе своих решительных, систематизированных и целеустремленных качеств, смесь энергичного холерика - идеального меланхолика обладает максимальной одержимостью и движущей силой, поэтому имеет бесконечное терпение быть верным одному делу. Направленные в нужное русло представляет собой самую успешную комбинацию, но, ударившись в крайности, сильные стороны могут привести к нежелательным последствиям.

Вторую взаимодополняющую смесь образуют популярный сангвиник и миролюбивый флегматик. Если описанная выше комбинация сконцентрирована на работе, то эта склонна к легковесному восприятию жизни, выдвигая на передний план забаву и развлечения. Наделенные удвоенным чувством юмора, который в паре с непринужденностью, делает его самым лучшим другом. Его сердечное, приветливое, непосредственное поведение привлекает симпатию буквально каждого, люди просто стремятся к общению с ним. Черты миролюбивого флегматика сдерживают всплески душевного настроения сангвиника, последний же оживляет, подбадривает миролюбивого флегматика. Такая смесь лучше всего умеет обходиться с людьми, очень подходит для кадровой работы, хороший родитель, поскольку обладает юмором и

непосредственностью популярного сангвиника и уравновешенностью миролюбивого флегматика. К сожалению, обратной стороной смеси этих темпераментов является лень, незаинтересованность чем-либо, и не умение распоряжаться финансами. Как и у каждого типа темперамента, и здесь, наряду с сильными сторонами, существуют слабые стороны.

Противоположности (противоречия).

Выше мы исследовали естественные и взаимодополняющие друг друга смеси темперамента. Сейчас давайте рассмотрим смеси противоположных типов темпераментов.

Вероятно, что смесь в одном лице таких противоположных типов, как популярный сангвиник - идеальный меланхолик, или энергичный холерик - миролюбивый флегматик, приводит к внутренним противоречиям, потому что смешиваются замкнутая и открытая натуры, пессимистический и оптимистический взгляды на жизнь. Пара противоположных - популярного сангвиника и идеального меланхолика является наиболее эмоциональной, потому что здесь пытаются ужить частые смены настроения популярного сангвиника с замкнутыми, длительными потрясениями идеального меланхолика. Эта двойственность может привести к серьезным душевным проблемам. Натура популярного сангвиника нашептывает такому человеку: идем, повеселимся, будем чувствовать себя хорошо! А половинка идеального меланхолика изо всей силы сдерживает этот порыв.

Одна дама с такой натурой рассказывала, как она организовала юбилей семейной жизни своих родителей. Популярно-сангвиническая часть ее натуры изобрела великолепные идеи, красочные пригласительные, заказанный из ресторана ужин и музыкальное сопровождение. За два дня до события, в ее натуре стал преобладать идеальный меланхолик, который сказал ей:

- Как ты себе это представляешь? Такое крупномасштабное мероприятие нельзя организовать с бухты-барухты! Немедленно останови все.

Бедная женщина свернула праздник, и потом неделями нещадно корила себя за то, что преподнесла родителям такое разочарование.

Быть или не быть?

Мы исследовали, как правило, один из элементов возник в результате прошлых обид - мы это сформулировали понятием «маска выживания».

Например, ребенок, идеальный меланхолик, прячется за маской популярного сангвиника, для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей; или же ребенок, популярный сангвиник, (из-за отказа в чем-либо, или в результате грубого обращения), впадает в депрессию, и прячется за болезненной маской идеального меланхолика.

Подрастающая в доме, с неупорядоченным бытом, молодежь, часто надевает на себя личину идеального меланхолика, для того, чтобы выглядеть безупречно. Они думают: «если я буду выглядеть идеальным, то отец меня не тронет, а мама не будет ругать». Что бы ни было причиной семейных неурядиц - алкоголь, наркотики, сексуальные или душевные проблемы или религиозный фундаментализм - такие семьи порождают детей, прячущихся свою личность за маску.

Малыши не знают, как им бороться с бедами, поэтому они пытаются стать такими, чтобы легче было пережить создавшуюся ситуацию. Став взрослыми, они оказываются в конфликте сами с собой, они сами не понимают слишком частые смены своего настроения, свою неуверенность делать или не делать, то чувствуют порыв к действию, то нет, т.е. постоянно впадают в крайности.

Противоречивая личность энергичного холерика - миролюбивого флегматика не страдает так сильно от описанных выше душевных проблем - Но вопрос «быть или не быть, делать или не делать» доставляет им еще большие проблемы. Миролюбивый флегматик хотел бы более легко воспринимать суть вещей, но энергичного холерика в нем грызут угрызения совести, когда он не делает нечего.

Как правило, этот вопрос разрешается так, что жизнь этого человека разделяется надвое: на работе он твердо и упорно работает, а возвратившись домой расслабляется и не делает ничего. Энергичный холерик часто отдаёт все свои силы на работе так, что дома даже не может пошевелиться от усталости, или же не считает это место достаточно важным для того, чтобы тратить на него свою энергию. Иногда миролюбивый флегматик настолько прилежный на работе, и настолько сильный в нем порыв, что может казаться со стороны энергичным холериком; но в конце дня он полностью выпускает этот пар.

Тот, кто чувствует себя такой смешанной личностью, пусть поставит себе вопрос, действительно ли он энергичный холерик, который играет дома сдержанность, или миролюбивый флегматик, который надлежащим образом мотивирован к работе. Если после этого он не найдет удовлетворительного ответа, то он все еще прячется за маской выживания, и все еще таскает с собой свои детские обиды. Ребенок, энергичный холерик, который видит постоянно ругающихся родителей, вскоре чувствует, что будет лучше всего, если он спрячет свои руководящие наклонности, и будет сидеть тихо. Такой ребенок, энергичный холерик, которого в семье полностью исключают из процесса принятия решений, как одеваться, как обустроить свою комнату, каких иметь животных, где учиться дальше, какую избрать профессию, и кого избрать спутником жизни, - начинает понимать, что ему нужно или бороться, чтобы получить какое-то право, или же на него наденут ярлык плохого парня, или же сдать, и до тех пор

принимать родительскую опеку, пока не уйдет из дому. Если с ним обращаются жестоко, он говорит себе: сейчас я промолчу, но только я вырвусь отсюда, больше никто мне не будет указывать. Только что подобные ситуации или варианты таких ситуаций, побуждают ребенка, энергичного холерика, спрятаться за маской миролюбивого флегматика. Повзрослев, он то командует, то пресмыкается, но не понимает почему.

Ребенок, миролюбивый флегматик, не стремится к повелевающей роли и, как правило, всегда имеет очень хорошее поведение. Почему же тогда, все-таки, он надевает на себя маску повелителя? Под влиянием бытовых неурядиц он приходит к выводу, что в конце концов кому-то, что-то нужно делать для того, чтобы навести порядок. В неполной семье, ответственность недостающего родителя падает часто на ребенка. Если он оказывается миролюбивым флегматиком и оказывается в роли «хозяина дома», то одевает на себя маску энергичного холерика, делает усилие над своей сдержанной натурой и берет штурвал в свои руки. Став взрослым, он, если это нужно, умеет повелевать, но старается освободиться от этой роли при первой же возможности. Неустанно и бесполезно он думает над тем, что разделило его жизнь надвое.

Те, кому подходит один из двух, описанных выше противоречивых типов темперамента, пусть обдумают свои детские ощущения и проанализируют подходит ли им какое-то, из выше приведенных объяснений. Для дальнейшего изучения этой темы предлагаю вашему вниманию прочтение книг под названием «Освободите свое сознание из оков своей памяти» и «Древо личности», в последней особенно главу о маскировке.

Те же, личность которых состоит из темперамента «немного этих, немного тех» могут сделать для себя следующие выводы, Или вы просто невнимательно отнеслись к заполнению анкеты теста; или неправильно поняли его термины (расшифровку терминов можно найти на странице 257); или вы миролюбивый флегматик, которому достаточно трудно принять решение; или вы само совершенство и вам не хватает только венца на голову, но, возможно, что в детстве вами повелевали и держали вас под контролем настолько, что подавили вас как личность и вы не способны четко рассмотреть самого себя.

Каким бы не был результат теста на определение типа личности, не забывайте, что важен не ярлык, а знание сильных и слабых сторон собственной личности.

...ужасен... ты; великолепны дела твои...

Из Библии

Человек не признает ограничений

Когда на наших курсах по усовершенствованию личности я начинаю говорить о типах темперамента, иногда, мне возражают:

- Вы, что, хотите упаковать нас всех в одну коробку? Я много думала над этим вопросом и пришла к выводу, что все мы изначально упакованы в одну коробку. Таскаем за собой свой предыдущий жизненный опыт и только до тех пор держимся от них на расстоянии, пока чувствуем себя в полной безопасности. Мы не сносим его стены, не подглядываем в щели, до того, как откроется его дверь.

Коробки, начиная с первой минуты

В момент рождения мы сразу же попадаем в маленькую коробочку. Нас, заключенных в это крошечное пространство, подносят к окну, сквозь которое наши любящие родители могут заглянуть в коробочку и рассмотреть наше беспомощное существование. Хорошо укутав, они приносят нас домой, где нас ждет другая коробка: маленькая кроватка, снабженная решетками, заботится о нашей безопасности. Если мы уходим из дому, то нас кладут в плетеную корзину или коляску, в машине для нас отведено отдельное детское место, даже в супермаркете найдется для нас корзина, в которой есть для нас специальное место.

Размер коробок постепенно увеличивается, мы знакомимся с ходунками, которые не дают нам упасть, и на которых мы можем прогуляться по комнате, но дверь ее пока все еще прикрывают на замок. По мере того, как мы становимся более смелыми и уверенными, наше пространство ограничивается коробкой двора. В школе громоздятся коробки школьных классов, и каждый год мы вселяемся в новую коробку под контролем классного руководителя. Мы подрастаем в коробках, и когда нас выпускают в большой мир, мы тянем в него с собой стенки этих коробок, как улитка свой домик. В своей первой комнате общежития в колледже мы жили вдвоем, но за считанные дни между нами образовалась невидимая стена. Мы никак не могли договориться, какими должны быть цвет покрывал на кровати, плакаты на стенах, способы уборки, вплоть до того, что на пол мы наклеили полоску, которая разделила нашу комнату пополам, каждый занял свою половину пространства, и повернувшись друг к другу спиной, каждый из нас построил для себя новую коробку, в которой чувствовал себя в безопасности.

Теория типов темперамента не включает нас в ограниченное пространство, не ставит нас на отведенное по ее правилам место, а помогает распознать, в какой именно коробке мы живем, и каким способом мы можем выйти из нее. После того, как мы выяснили, в какие кандалы нас заковали собственные недостатки, то можем приступать к тому, чтобы открыть собственные ворота и отважиться

пройти в соседний сад.

- Он освободил нас и показал нам, кем являемся мы на самом деле - чаще всего слышим мы об этом методе. После того, как мы поняли себя и научились жить в согласии сами с собой, автоматически, совсем по-другому, мы начинаем воспринимать, отличающиеся от нашего собственного, мнения других людей, тех, которые, как мы считаем, живут совершенно по-другому.

Брак

Если вдуматься сколько лет мы потратили на построение собственной коробки, обвешивая ее доказательствами одержанных нами побед, не удивительно, что, вступая в брак с жителем другой коробки, мы не можем найти с ним общий язык.

В семейную жизнь мы приводим из разных коробок и уже начиная со свадебного путешествия начинаем ломать себе голову над тем, как скоро тот другой сумеет приспособиться к нам.

Во время работы психологом по проблемам семьи, я познакомилась с элегантной дамой по имени Сильвия, по натуре идеальным меланхоликом. На ней все было безупречно: волосы, макияж, маникюр. Она работала бортпроводницей и на одном из внутренних рейсов познакомилась с сердцеедом Бадди, который моментально сразил ее своей неотразимой натурой популярного сангвиника. Спустя несколько месяцев после этого, они поженились. Поскольку Сильвия уже имела прекрасно обставленный унаследованный дом в Калифорнии, она считала естественным, что он станет их общим домом. Бадди согласился, так как до сих жил в квартире, снятой на четырех, в которой мог считать своими не слишком много вещей.

По окончании медового месяца, Бадди решил сходить на бывшую квартиру и принести оттуда несколько своих вещей. Когда его жена вечером возвратилась с работы, то не могла поверить собственным глазам. Муж уже нашел место этим «нескольким вещам». Рядом с рисунками Пикассо он пришил свои лыжные постеры; вид античной тахты, как какое-нибудь дохлое животное, искажало мешкообразное кресло, набитое кусками поролона; над кухонной стенкой висела мигающая реклама, вещающая об исключительности пива Budweiser.

Сильвия обожала Бадди как решительного, сражающего наповал мужчину, но не предполагала, что он притащит свою коробку в семейную жизнь.

Знание своего основного типа темперамента не втискивает вас в рамки ограничений.

Совсем даже наоборот, прорезает дверь в защитной стене; побуждает нас реально посмотреть на себя и на других; показывает как выявить и излечить свои проблемы еще до того, как

они приведут к краху. Подумайте только, какой головной боли можно было бы избежать, если вовремя заметить те наслаивающиеся друг на друга, на первый взгляд, незначительные мелочи, прежде чем они разрослись и стали по настоящему развесистыми.

Понимание собственного темперамента и темперамента других людей делает нас способными решать возникающие в будущем ситуации с учетом накопленного вами прошлого опыта. После того, как выясняется каким темпераментом обладает конкретный человек, появляется возможность предугадать каким будет его поведение в предполагаемой ситуации и предоставляются средства и инструменты при помощи которых можно избежать беды.

Признайте свои слабости

Первым шагом любого самоусовершенствования должно быть определение своих слабых сторон и признание их существования. Если вы устраните себя от выявления собственных недостатков, то этим самым автоматически лишаете себя возможности исправиться. Очень горько признавать, что годами вы делали что-то не так, но именно это является главным условием продвижения вперед. Незрелая личность обвиняет своих родителей, супруга, детей, друзей и обстоятельства в том, что он не осуществил свои мечты. Зрелая личность углубляется в себя, находит свои недостатки и приступает к их излечению.

Для понимания своего существующего на данный момент поведения, очень важно проанализировать свои детские обиды и боли, постигшие вас отказы в чем-то, но целью этого исследования не являются поиски козла отпущения, а выяснение причин в интересах процесса оздоровления.

Участники группового сеанса по излечению алкоголизма встают каждый по отдельности, называют свое имя и добавляют: я алкоголик. Для того, кто не произнес вслух это признание, не существует результативного метода излечения.

Мы не можем замаять проблему до тех пор, пока не признаем ее существование. Если бы на терапевтическом сеансе по усовершенствованию личности мы работали по этому методу, то это признание прозвучало бы так:

Я очаровательный популярный сангвиник, но у меня постоянно болтает язык.

Я идеальный меланхолик с утонченным вкусом, но легко впадаю в депрессию.

Я подвижный энергичный холерик, но бываю деспотичным и нетерпеливым.

Я легкий в общении миролюбивый флегматик, но меня ничего не волнует.

В момент такого признания мы мгновенно поворачиваем в правильном направлении.

Составляем индивидуальный план заданий

После того, как мы изучили четыре основных типа темперамента личности и прошли тест на определение типа темперамента с целью выявления своих характерных индивидуальных особенностей, можем приступать к выдвиганию на передний план своих положительных качеств и устранению имеющихся недостатков. Возьмите в руки заполненную вами анкету теста!

Оцените свои сильные качества

Как правило, популярные сангвиники и энергичные холерики умеют быстро определить свои положительные качества и немедленно идентифицируют себя с ними, идеальные меланхолики и миролюбивые флегматики же - из-за своего пессимистического настроения - очень часто, только после долгих раздумий способны признать свои положительные черты.

Независимо от того, к какому типу темперамента принадлежите вы лично, просмотрите свой тест объективным и беспристрастным взглядом и укажите из отмеченных вами собственных положительных качеств, три, которые считаете самыми важными с точки зрения взаимоотношений с другими людьми.

Запишите их сюда:

(Если это задание вы выполняете в кругу семьи или в компании друзей, пользуясь случаем, обсудите сильные качества всех присутствующих и приободрите друг друга искренним признанием этих качеств!)

Просмотрев свои преимущественные черты, сердечно примите их как дар судьбы. Тот, кто склонен постоянно казнить себя, что в нем нет ничего хорошо, пусть немедленно прекратит это бесполезное занятие! Есть в нем ценность. Ложная скромность отвратительна, она требует от других постоянной похвалы. Она и утомительна, поэтому рано или поздно вас будут избегать. Не нужно считать себя ничтожным. Каждый из нас обладает хорошими и плохими качествами. Господь сотворил нас «почти что ангелами» и не с тем намерением, чтобы мы время от времени тратили себя на самобичевание.

Посмотрите на избранные вами три сильные черты! Радуйтесь им и никогда не забывайте, что вы ценны! Вопрос в том, в полной ли мере используете вы эти способности? Участники моих курсов по усовершенствованию личности после выполнения теста всегда с

изумлением замечают, насколько мало пользуются они источником своей силы. Там, внутри нас прячутся дремлющие способности и неиспользованные таланты. Многие несчастны и до сих пор только потому, что в детстве слышали: ты ни на что не способен, ты бездарь, ты все портишь, к чему только не притронешься. Немедленно бросьте в омут принесенные из прошлого обиды и приведите в действие все свои сильные черты.

Оцените свои слабости

Так же как идеальным меланхоликам и миролюбивым флегматикам трудно признать свои сильные стороны, популярным сангвиникам и энергичным холерикам трудно признать свои слабости. Самой большой их ошибкой является то, что они считают себя безошибочными.

Не зависимо от того, к какому типу темперамента вы принадлежите, искренне сконцентрируйте свое внимание на своих отрицательных качествах и выберите из них три, которые больше всего, как вы считаете, нуждаются в исправлении!

Если вы в самом деле решили усовершенствоваться, не откладывая обращение за помощью к другим!

Спросите, что думают о вас другие!

Смело задавайте вопрос:

- Как ты считаешь, что мне нужно изменить в своем поведении прежде всего?

Дальше следует самое трудное задание. Выслушать ответ!

Не говорите, что услышанное вами в ответ глупость или ерунда! Не переходите в наступление говоря: но и ты не лучше! Независимо от того, каким будет ответ, поблагодарите человека и задумайтесь над его мнением!

Меня очень часто награждают непрошенными полезными советами, обвинениями, сформулированными на бумаге. Меня никогда не приводят в восторг подобные советы, но я приучила себя рассмотреть их, выковырять оттуда рациональное зерно, изменить то, что возможно, а остальное выбросить. Как правило, даже наименее положительное замечание содержит в себе зернышко истины и мы обогащаем себя тем, что с достоинством и благодарностью выслушиваем обвинение, на первый взгляд кажущееся придиришкой.

Составьте поэтапный план усовершенствования личности.

После того, как вы выявили три свои слабые черты, определите, что нужно сделать на самом деле, чтобы избавиться от них!

Признание их существования это всего лишь первый шаг, но этого не достаточно.

Что можно сделать для того, чтобы улучшить свои взаимоотношения с другими людьми? Популярны сангвиники должны прикусить свой язык, пока не приучат себя говорить наполовину меньше. Идеальные меланхолики должны немедленно спохватиться, каждый раз когда опять начинают видеть только изнаночную сторону вещей. Энергичные холерики должны заставить себя не только обвинять других, но и прислушиваться к их мнению. Миротлюбивые флегматики должны проявить заинтересованность и воодушевление, хотя бы внешне, со временем это станет естественной привычкой. Изменение не безболезненно, но без этого не может быть излечения!

Обратитесь за помощью к своим родным!

Нет ничего более заслуживающего любви, чем душа, жаждущая знаний, - которая нуждается и благодарно принимает свое восстановление и исправление.

С тех пор, как я стало обучать Мариту приемам ораторского искусства, я постоянно поддерживаю ее тягу к знаниям и сдерживаю ее сопротивление. Я даю ей советы, она же не только благодарит меня за это, но и использует их на практике. Восприимчивость к обучению редкая и очень хорошая черта.

Тот, кто такой, тому не будет трудно попросить помощи у своих родных; в противном случае попытайтесь сделать над собой усилие. Рассчитывайте на то, что вначале родные воспримут вашу просьбу несерьезно. Если вы почувствуете, что они воспринимают вас сомнением, то, возможно, это исходит из того, что они не верят в решимость и непоколебимость ваших намерений. Возможно раньше вы воздвигли вокруг себя стены, и сейчас они не могут искренне высказать свое мнение.

В том случае, когда вы изначально популярный сангвиник, то семья знает, что любое занятие занимает вас не больше одного дня. Что вы слышите только хорошее и избегаете проблем и обвинений. Что вы не склонны переживать из-за своих недостатков, поэтому они говорят: мы любим тебя таким, как ты есть. Типичный популярный сангвиник этому сильно обрадуется: ура! Значит мне совсем не нужно меняться! Вы должны показать решительную непоколебимость в желании измениться для того, чтобы вам поверили.

Если вы относитесь к идеальным меланхоликам, и ваши постоянные и частые смены настроения уже давно терроризируют ваших родных, то они не посмеют сказать в ваш адрес ни одного

плохого слова, не дай бог эти слова снова ввергнут вас в депрессию. Они предпочтут и дальше жить с вашими недостатками, нежели сказать вам правду в глаза, а потом смотреть на вашу обиженную, скорбную физиономию. Для того чтобы добиться их содействия вы должны научиться улыбаться в самых неприятных ситуациях - сделать хорошую мину при плохой игре!

Если вы пополняете ряды энергичных холериков, то, наверное, руководите в своей семье железной рукой, никто не поддает сомнению то, что споря с вами только вызовет ваш гнев на себя. Сопроводите свою просьбу следующим:

Я хочу услышать ваше искреннее мнение, обещаю, что не буду злиться. Я хотел бы измениться.

(Обратите внимание на тень недоверия в их глазах!)

Если вы миролюбивый флегматик, то вам будет нелегко определить какой недостаток вы должны устранить, тогда покажите остальным весь ваш реестр прегрешений, и пусть они выберут это вместо вас. Возможно, они не станут серьезно воспринимать ваш новый план, ведь и прошлый вы не выполнили - и, вообще, все они почил в бозе.

Поощряйте искренние мнения

Если положить на весы высказанные о нас мнения, то можно убедиться в том, насколько мало мы поощряем остальных к высказыванию не завуалированного мнения. Мы замыкаемся в свои коробки, остальные же люди попытаются определить дистанцию, на которую можно подойти к ее стенкам, а после этого создают между собой и нами такие взаимоотношения, которые могут оказаться ложными.

Не принуждены ли ваши родные терпеть вас, чтобы сохранять покой? Не нужно ли вашим сотрудникам по работе определить ту дистанцию, переступив которую вы впадаете в гнев и обиду? Если люди вынуждены обращаться с вами надев перчатки, то пришло время открыто поговорить с ними и взамен услышать правду.

Многие семейные пары говорили о том, что, когда они прошли до конца тест на определение типа личности, впервые за многие годы между ними состоялся откровенный разговор.

Каждый раз, когда мы оказывались в опасной близости от проблемы - рассказывала одна женщина, - то моментально ставали в защитную позу, чтобы обманчивая действительность оставалась неприкосновенной. Когда мы рассмотрели анкеты со своими характерными чертами, то, в первую очередь, сформулировали свои недостатки. Во всяком случае, об этом сказал нам тест, а не мы друг другу. В процессе изучения типов темперамента мы стали способны формулировать прямое, не завуалированное и уважительное мнение.

Некоторые люди воздвигают вокруг себя такие толстые стены,

что никто и никогда не сможет увидеть скрытую за ними личность человека. Часто, собственно это и является основной целью. («Если бы меня узнали по-настоящему, то никакая собака не заинтересовалась бы мной») Сорвите маску со своего лица и наберитесь смелости измениться! Нет надобности из-за прошлых ошибок воздвигать вокруг себя барьеры; вступите на широкое поле своих будущих возможностей.

*Тот, кто признает предостережение, признает и знание,
Тот же, кто ненавидит порицание, тот останется глупым*

Из Библии

Глава четырнадцатая

Единство и борьба противоположностей.

Кто еще не знает этого мудрого изречения? С мужем мы являемся идеальным подтверждением этого правила, и за годы исследования типов темперамента мы не встретили ни одной супружеской пары со сходными темпераментами. С точки зрения человеческих достоинств, огромным достоянием является объединение противоположностей. Жизнерадостный популярный сангвиник развеселит идеального меланхолика. Собранный, организованный идеальный меланхолик заставит привести себя в порядок популярного сангвиника. Если можно было бы рассмотреть под микроскопом наш брак, то мы увидели бы, что положительные выпуклости одного из нас заполняют отрицательные пустоты другого, поэтому мы можем радоваться тому, что разные и нам не нужно стремиться к поиску другого партнера.

Связь популярного сангвиника и идеального меланхолика

До заключения семейного союза мы склонны видеть только положительные качества друг друга. Горстка, оказывающихся на поверхности недостатков и так превратится в ничто, когда ваш избранник будет жить рядом с вами. Вместе с мужем мы научились, что это автоматическое превращение, как правило, не происходит.

Фрэнда с первой минуты нашего знакомства очаровала моя личность индивидуального сангвиника. Он не переносил праздную болтовню и считал, что, будучи его женой, я возьму эту роль на себя - так я и сделала. Мне же нравилась в нем углубленность и твердость идеального меланхолика. Я знала, что он окажет мне в жизни поддержку и поможет мне стать более упорядоченной - и я не ошиблась!

Нас притягивали друг к другу наши противоположные качества и мы хотели наверстать собственные недостатки, хотя об этом в то время мы не имели никакого понятия. Мы считали, что брак двух совершенных людей (ох эта скромность) само собой разумеется, будет

безупречным, мы не рассчитывали на возникновение каких-либо проблем, но это полное надежд соображение было далеким от действительности.

Давайте возьмем только одну область, в которой мы сразу же вступили в столкновение: распределение времени! До свадьбы у меня было ежедневно пять лекций в университете и я справлялась с распределением времени без помощи Фрэда. Я считала, что довольно умело организовываю дела, когда мы решили, что проведем свадебное путешествие на Бермудах и мой муж приступил к написанию точного сценария, чтобы мы не дай бог просто так не потратили время своего отпуска. Он решил, что посещение древних достопримечательностей будет очень полезным проведением времени, и после того, как проштудировал все конспекты, написанные об истории острова, vyrabotal программу.

Для более быстрого продвижения он арендовал мотоциклы. Тщательно проанализировав инструкцию по применению, я же вскочила на свой аппарат, и даже не зная как его нужно остановить - успешно въехала в возвышающуюся впереди каменную стену, которая внезапно приблизилась ко мне. Владелец с ужасом и воплями подбежал к этому месту, когда увидел что я, вся побитая лежу на дороге, а переднее колесо мотоцикла придавлено к заднему.

Фрэд извиняясь и стесняясь за то, что ему нужно показаться рядом с такой чокнутой, которая только так, безо всякого ума, садится на мотоцикл. Свою мини - лекцию он начал словами, которые я позже возненавидела: каждый знает, что... Он довел до моего сведения, что дичайшая глупость необдуманном путем влететь в каменную стену, уплатил причиненный ущерб, помог мне сесть на новый мотоцикл, и я не имела права даже пошевелиться с места, до тех пор, пока он детально не ознакомил меня со всеми запчастями транспортного средства, и, в придачу, такими простыми словами, что это мог понять даже ребенок детсадовского возраста.

Исходя из одного случая, я отфильтровала следующее:

Фрэд вел себя умно - я глупо

Фрэд сильный я слабая

Фрэд прав - я не права

Выводы не были в мою пользу, и я постоянно напоминала себе об истинности на протяжении пятнадцати лет подряд - ровно до тех пор, пока не познакомилась типами темперамента. И тогда мы оба поняли: отличие не обязательно плохо.

Несчастный ищет себе союзника

Возвращаясь домой с Бермудских островов на борту океанского теплохода, который еще не успел выйти в открытое море, как Фрэд

уже заболел морской болезнью. Дико стонал и корчился на кровати.

- Лучше бы я умер!

Я всегда не переносила вид больных людей и поспешила удалиться от этого неприятного зрелища.

Тогда мы еще ничего не знали о чертах различных типов личности. Фрэд валялся в собственных руинах из-за того, что я не осталась в каюте прикладывать ко лбу холодные компрессы и разделять его страдания. Идеальные меланхолики обожают сострадание к себе и сами способны провести ночь напролет у постели больного, предполагая, что каждый порядочный человек будет так же ухаживать за нуждающимися, как и он.

Меня же возмущало, что Фрэд своей болезнью испортил мое безоблачное времяпрепровождение на «корабле любви», и - после нескольких сочувственных и ободряющих слов - ради успокоения совести - я отправилась в поиски более радостных ощущений. Фрэд не понимал, что популярные сангвиники ненавидят болезнь, избегают каждого неприятного впечатления и стремятся к подвижности и веселью.

Распорядок дня? Какой еще распорядок дня?

Неделю спустя, после того, как мы возвратились из свадебного путешествия, мы пошли в кино.

- Знаешь что? Давай заскочим к Говарду Джонсону, и съедем мороженное - проявила я инициативу, считая, что это великолепная идея.

- Этого нет в моем распорядке дня - возразил Фрэд.

- Какой еще распорядок?

- Каждое утро в семь, я составляю распорядок дня. Если ты вечером, в одиннадцать, хочешь съесть мороженное, то должна сказать мне об этом утром в семь, чтобы я включил это в распорядок дня.

- В семь утра у меня еще понятия не было о том, что в одиннадцать вечера у меня появится желание съесть мороженное.

Мы возвратились домой, и я уже знала, что мой брак не будет веселой штукой.

Уже с самого начала начались проблемы с зубной пастой. Фрэд считал существенно важным аккуратно, снизу вверх, скручивать тюбик в трубочку, я же только хватала его и надавливала. Он безуспешно пытался меня исправить, подчищая прилипшую к колпачку пасту, а я даже не замечала, что он делает. Основным источником возникновения конфликта в браке между популярным сангвиником и идеальным меланхоликом является то, что сангвиник даже не знает о том, что делает что-то плохо, а молчаливый меланхолик не желает открыто заявить о проблеме. Он предпочитает молча восстановить ущерб, надеясь на то, что рано или поздно это дойдет до популярного сангвиника. В это время, популярный

сангвиник даже не понимает его намерений, и напряженность ситуации не спадает. Когда идеальный меланхолик доходит до того, что на словах нужно высказать положение вещей, то его повышенное, за длительное время душевное давление, взрывается бурным скандалом.

Этих проблем можно избежать, если знать особенности типов темперамента. Идеальный меланхолик решает, важен вопрос, или нет, и открывает рот, прежде чем взвинтить себя. Популярный сангвиник попытается правильно вести себя, а меланхолик научится прощать ошибки. Фрэд сумел решить проблемы с зубной пастой таким образом, что купил мне отдельный тюбик, и дал возможность делать с ним все что угодно.

Противоположности очень притягивают друг друга, и если мы сконцентрируемся на сильных сторонах, то великолепно подойдем друг другу, но не понимая темперамент друг друга, будем склонны преувеличивать его отрицательные качества, и нами овладеет ложное чувство, что «он не такой, как я». Однажды, к нам обратилась за советом такая семейная пара, у которой были характерные проблемы семейного союза - популярный сангвиник - идеальный меланхолик. Менеджер Чак, будучи душой общества, никогда не иссякал темами для разговора. Его жена Мириам, идеальный меланхолик, рассказала, что почувствовала моментальную симпатию к мужчине, который, по сравнению с ее нерешительностью, показался ей очень уверенным в себе. Женщина с трудом переносила общение в компаниях и сторонилась толпы. В своем избраннике она видела открытого, приятного очаровательного, разговорчивого и остроумного человека, и считала, что, связав с ним жизнь, сможет восполнить отсутствующие в ней черты.

Когда женщина обратилась ко мне, она была в глубокой депрессии. Она стремилась к совершенному браку, но Чак делал все плохо. Он никогда вовремя не возвращался домой к ужину, и Мириам считала это личным оскорблением, так как всегда вовремя готовила еду. Кроме всего прочего, когда он наконец появлялся, то даже не замечал, что опоздал. Жена считала, что если она каждые две минуты смотрит на часы, то и Чак делает это, следовательно, опаздывает сознательно. Тем не менее, она не выразила проблему, потому что не хотела возникновения трений.

Она видела, какой рассеянный ее муж, и постоянно где-то оставляет свои ключи. Мириам приобрела навесную табличку для ключей, и прикрепила ее возле входной двери. Она ждала, что Чак увидит нововведение, но напрасно. Она обиделась, а мужчина не знал почему. Когда наконец она сказала о причине обиды. Чак сказал, чтобы она не была смешной. На что она обиделась еще больше.

После нескольких посещений гостей, Мириам заметила, что он снова и снова выдает одни и те же шутки. Женщине никогда не

нравилась несерьезность, а услышать тысячный раз один и тот же анекдот с бородой, окончательно не отвечало ее вкусу. В один из вечеров, Чак рассказал такую историю, которая несколько отличалась от действительности, и Мириам, с возмущением приняла во внимание, что ее муж - врет. Она призвала его к ответу, почему он приукрасил действительность.

- А что в этом плохого? - возразил муж - разве не здорово все посмеялись над этим.

Когда я поговорила с женщиной, то услышала историю с его точки зрения. Это был очень приятный, общительный человек, и я сразу поняла, почему Мириам запала на него. Подобно многим семейным парам они плохо подходили друг к другу, но Чак был уверен в том, что не было бы никакой проблемы, если бы жена была бы более раскованной.

- Мириам золотая, приятная, пугливая девочка, и эту сторону я очень люблю. Но после свадьбы она постоянно пессимистична. Раньше она считала меня веселым парнем, как и все остальные, сейчас же меня называет лгуном, и хочет чтобы я ссылался на факты. Она великолепная хозяйка, правда, почти до одержимости. Как только я отложу чашку, она сразу же спешит с ней на кухню. Мы купили новую обстановку в гостиную, она же покрыла всю мебель простынями, чтобы не потускнела обивка. Я чувствую себя здесь как в море. У меня мурашки по коже бегут. Если вечером я опоздаю на десять минут, ее уже трясет от этого. Она не понимает, что у меня такая работа: Я не могу оставить клиента, пока мы не подпишем контракт. Она ведет себя со мной так, как будто бы я непутевый ребенок, а она моя мать.

Что нужно делать в случае с Чаком и Мириам? Многие проблемы отпадут сами по себе, если стороны способны будут приподняться над ситуацией, и объективно посмотреть на себя со стороны. Я дала им несколько кассет из серии «Скрытые резервы нашей личности» с тем, что мы встретимся только тогда, когда они вместе прослушают их до конца. Спустя неделю, мне позвонила жена. Судя по голосу, ее как будто бы подменили.

- Я могу прийти к вам, мы уже прослушали кассеты.

Она рассказала мне следующее:

Считаю себя глупой, что не поняла раньше, в чем проблема. Кассеты открыли нам глаза. Мы оба узнали в них себя. Чак понял, что я хочу играть не роль матери, а всего лишь, как идеальный меланхолик, во всем стремлюсь к совершенству. Мы впервые говорили о проблемах открыто и вслух, и только теперь до меня дошло, что я никогда не открывала ему душу. Я ждала, чтобы он прочитал мои мысли, и поскольку он не делал этого, то огорчалась. Мы обдумали, чем отличаемся друг от друга. До этого, я приготовила ужин к шести, потому что считала, что так будет правильно. А муж,

обычно, возвращается домой в половине седьмого. Сейчас я перенесла ужин на семь часов, и у нас есть несколько минут, чтобы расслабиться, прежде чем сесть за стол. Я пришла к выводу, что нет смысла конвульсивно придерживаться распорядка дня.

Чак пользуется доской для ключей после того, как я обратила на это его внимание. Напрасно было ждать чтобы он сам заметил мое «доброе дело». На кассетах я прослушала ту часть, которая посвящена популярным сангвиникам, и поняла, что для них важна не истинность, а производимый эффект, и что это не вранье и кроме меня это никого не волнует, ведь в нем мне нравилось именно то, что он может развлечь каждого. И я решила, что дам ему возможность рассказывать свои истории, как ему нравится. И не буду его ставить наместо, пока он не скажет что-то такое, отчего развалится мир.

После того, как мы проиграли кассеты, Чак спросил, не могли бы мы снять чехлы с мебели, потому что квартира выглядит как траурная комната. До этого я бы кровно обиделась, что он осуждает мои хозяйские способности. Сейчас же, я улыбнулась, и помогла ему свернуть простыни. Если, вдруг, спустя десять лет потускнеет обивка на креслах, то купим новые.

Спасибо за помощь! Я поняла, насколько молчаливой и подавленной я стала, и не очень украшала жизнь Чака. Сейчас, мы свободно обговариваем проблемы, и смеемся над ними.

Невероятно, насколько можно улучшить жизнь другого человека, если понять его сущность, а не пытаться перекроить его по своему образу и подобию. Настоящая благодать, если мы попытаемся принять их такими, немного не совершенными, какими они есть.

Наверное, вы уже слышали о подобных этому случаях. У кого-то примеры намного ярче и сложнее, а кто-то думает: разве это проблема? Слышали бы вы мою историю! Каждый считает, что его крест самый тяжелый потому, что касается его лично и присутствует постоянно, но понимание характерных индивидуальных качеств, может помочь облегчению ситуации, прежде чем она станет неуправляемой.

Связь энергичного холерика и миролюбивого флегматика.

Миролюбивый флегматик не выносит понуканий и, если его предоставить самому себе, то он не сделает того, что пообещал.

Моя энергично-холерическая подруга Дотти, которая всем руководит в доме, отдала в руки решение важной проблемы своему мужу, миролюбивому флегматику. Планируя летний отдых, Льюис решил, что они поедут на море. Ему было поручено позаботиться о бронировании жилья. Несколько раз Дотти спрашивала, сделал ли он это, он же отвечал, что всему свое время и пусть не дергает его

постоянно. В день отъезда. Дотти с обнадеживающей улыбкой мило поинтересовалась:

- Надеюсь, ты заказал жилье?

- Зачем, ведь всегда кто-то отказывается от брони. Его равнодушие взвинтило женщину, и они не проронили в машине ни слова до самого Сан-Диего.

Когда они в отеле поинтересовались у портье о наличии свободных номеров, он рассмеялся им в лицо.

- Вы думаете, что в середине августа можно зайти в курортный отель и свободно получить номер. Вы шутите! Во всем городе не найдется ни одной свободной койки.

- Уже этого было вполне достаточно! - вспоминала Дотти, - но в довершение ко всему Льюис повернулся ко мне и обвинил в том, что я не напомнила ему, что нужно позвонить. Я буквально потеряла голову, рыдая, выскочила к машине, в ярости стуча кулаками по капоту. Я поклялась себе, что больше никогда ничего не доверю ему.

В конце концов они нашли комнатку в каком- то мотеле, рядом с нон-стоп баром. Муж, пробравшись в номер, сразу же сладко уснул, а Дотти всю ночь ворочалась - душил гнев.

Проснувшись, Льюис заметил:

- Конечно, это не номер люкс, но представь себе, мамочка, сколько денег мы сэкономили.

К сожалению, подобные случаи довольно часты в бурной семейной жизни, где жена энергичный холерик, а муж - миролюбивый флегматик. Мужу не по вкусу понукание, и он сообщает об этом жене. Жена отступает и пытается не контролировать мужа. Тот же забывает о своих обязанностях, и наступает крах. Жена вне себя, и видит, что мужу ничего нельзя поручить. Берет руководство в свои руки, в то время как муж жалуется каждому встречному поперечному, что она не оставляет его в покое. Жена играет роль гарпии, а муж - типичного подкаблучника.

Восстановление ущерба.

Для излечения описанных проблем, пары должны, прежде всего, понять противоречивость собственных темпераментов, после чего, сообщая, отправиться навстречу друг другу с противоположных сторон улицы к средней линии. Популярные сангвиники, независимо от пола, должны стать более собранными, а идеальные меланхолики должны увидеть, как нелегко им это дается. Супруг меланхолик должен ниже опустить планку, и пусть не гнетет его мысль о том, что он связал свою жизнь с несовершенным человеком.

Пусть энергичный холерик предоставит возможность принимать решение и ответственность миролюбивому флегматику, и будет лучше, если последний будет более упорно выполнять свою работу, иначе его партнер холерик снова возьмет вожжи в свои руки.

Все это требует немалых усилий, но это все еще лучше, чем жить порознь под одной крышей, пока кто-то из партнеров не решит уйти.

Есть надежда!

Фрэд и я полностью трансформировали нашу семейную жизнь, я не способна была научиться организованности, а он более оптимистическому способу мышления. Но мы оба промышляли, и добились успеха. Многие наши бывшие слушатели писали нам о том, что знание типов темперамента очень помогло им в налаживании семейной жизни.

Две личности в семейной жизни становятся одной.

И только тогда открывается их новое «я», когда личности полностью сливаются друг с другом... Любовь - это физическое излучение, созданное духовной близостью двух существ.

Освальд Чемберс.

Глава пятнадцатая

Научитесь отличать людей друг от друга!

Путем изучения четырех типов темперамента вы познакомились сами с собой, для создания прочных человеческих взаимоотношений в этом плане для нас открываются новые возможности. Изученные теоретические принципы нужно внедрить на практике.

Мы уже знаем, что:

Популярные сангвиники самые лучшие в:

- налаживании взаимоотношений
- образном и ярком выражении своих мыслей
- публичной роли.

Идеальные меланхолики самые лучшие в:

- углубленном мышлении и детализации подробностей
- ведении записей, реестров, письменных указаний, изготовлении графиков
- анализе сложных проблем, недоступных другим

Энергичные холерики самые лучшие в:

- выполнении заданий, требующих быстрого решения
- ситуациях, требующих немедленного действия и выполнения
- видах деятельности, требующих строгого руководства и железной воли

Миролюбивые флегматики самые лучшие в:

- обстоятельствах, требующих компромиссного и мирного

- решения
- бурных ситуациях, нуждающихся в рассудительном, степенном человеке
- видах деятельности, требующих усидчивости и завоевании симпатии всех

Освоив основные принципы построения личности, нужно подумать как применить вновь приобретенные знания для лучшего взаимодействия с другими людьми! Каждому типу темперамента присущ свой язык жестов, стиль разговора и общественное поведение. По мере того как вы потихоньку начинаете понимать особенности различных темпераментов, начинаете все больше и больше наблюдать за окружающими вас людьми и, спустя некоторое время, вы сделаете для себя вывод, что можете определить темперамент отдельного человека уже по тому, как он входит в комнату. Приобретенные знания никогда не используйте во зло, а именно для того, чтобы обвинить человека или навесить на него ярлык, только для улучшения взаимоотношений и определения предполагаемой реакции человека.

Популярный сангвиник

Как только популярный сангвиник оказывается в обществе, он сразу же открывает рот и начинает искать благодарных слушателей. Пока он громко говорит о чем-то, чтобы привлечь к себе внимание, его рука не останавливается ни на секунду. Если он должен сидеть, то при этом он будет гнездиться, ерзать, и стучать пальцем - все, чтобы не сидеть спокойно ни минуты.

Молчать и сидеть расслабленно он не способен. Постоянно ищет новую публику; когда вы обращаетесь к нему и что-то рассказываете, то самом интересном месте вашего рассказа, он упорхает к другому приятелю, который только что вошел. Ему и в голову не приходит, что он ведет себя бестактно, не дослушав до конца, он вообще даже не заметил, что вы говорили.

На общественных мероприятиях он порхает от одной компании к другой, его появление сопровождается повышением звукового фона. Приход женщины, популярного сангвиника сопровождается поцелуями, объятиями, возгласами и восклицаниями. Она, буквально, не выпустит из рук своих слушателей, не дай бог, они отойдут хотя бы на миллиметр, прежде чем она дойдет до кульминационного момента своего рассказа. Если в помещение вломился шумный, болтливый, назойливый человек, то вероятнее всего вы имеете дело с популярным сангвиником.

Популярный сангвиник изъясняется образными понятиями, имеющими превосходную степень, и при этом не обязательно соответствующими истине. Он считает, что если он услышал от кого-то несколько сухую и упрощенную историю, которую он обязательно

должен рассказать дальше, то вероятнее всего, он ее слегка приукрасит и до вас она дойдет в улучшенном виде. О чем бы он не говорил, его речь насыщена преувеличениями, растягивается как раскатанное тесто и не страдает от недостатка силы звука. Если мы видим популярного сангвиника, то должны быстро принять решение.

Если вы хотите хорошо развлечься, то оставайтесь на месте! Вы сами хотите что-то рассказать? Тогда убегайте от него и найдите себе тихонько сидящего в углу миролюбивого флегматика.

Энергичный холерик

Как и популярному сангвиники, энергичному холерику тоже трудно расслабиться, если нужно присесть, то садится только на краешек стула, готовый, при необходимости, немедленно вскочить и побежать по делам. Болтовня это пустая трата времени в глазах энергичного холерика. Если тема разговора не бизнес или что-то подобное тому, что его может заинтересовать, то он даже не откроет рот. Если увидит что-то, что ему нужно, вместо спроса протягивает руку, чтобы взять это и по дороге, и, в лучшем случае, собьет какую-то вазочку на столе.

Энергичный холерик знает все обо всем и с радостью готов дать исчерпывающий ответ на любой вопрос. Выражается безапелляционно и относится к другим так, будто они заклеиваемые быки. Ему не стоит возражать, потому что он обожает спорить и может доказать что вы не правы, даже тогда, когда правда на вашей стороне. Не легко освободиться от его аргументов и доводов, если нужно, то он будет преследовать вас до самой машины, пока вы, вследствие его логического объяснения, с готовностью не поверите в то, что черное это белое.

Он часто пользуется следующими оборотами:

Я уже сказал.

Ты что, не видишь, идиот?!

Исключено.

Само собой разумеется.

Такое может сказать только дурак.

Что с тобой такое?!

Ты так ничему и не научишься?

Если бы у тебя было хоть немного ума, ты бы понял, что я прав. Зная отличительные признаки энергичного холерика, вы должны знать как вести себя при встрече с ним. Задавайте ему сложные вопросы и открыто выражайте свое удовлетворение его ответами. Понятливо кивайте, услышав потрясающую мир мудрость, вследствие чего останетесь в его памяти как блестящий собеседник.

Идеальный меланхолик

По сравнению с шумным появлением популярного сангвиника и энергичного холерика, приход идеального меланхолика тихий и незаметный. Если это мужчина, то он надеется, что его никто не заметит, если женщина, то она уверена, что одела не то платье, поэтому предпочитает оставаться в тени. Мужчина, идеальный меланхолик, в принципе, не любит общественные мероприятия, он сразу же сожалеет, зачем вообще вышел из дому. Такой человек склонен торчать с засунутыми в карманы руками в стороне от общества, и не сядет на свое место, пока его об этом явно не попросят. Он никогда и никого не хочет обидеть, избегает общения с хозяйкой дома, чтобы не дать ей возможности позже осуждать его.

Часто случается, что како-то популярный сангвиник необдуманно подшутит над ним, он примет это близко к сердцу как личную обиду и оставшуюся часть вечера он будет оставаться в стороне от остальных. При каждом удобном случае таскает с собой свою жену, спрятавшись за ее надежную спину и вообще не понимая, зачем пришел вообще.

Идеальный меланхолик очень плохо воспринимает комплименты, как правило, отвечает на них подобным образом:

А, это прошлогодняя тряпка!
Да вы что, у меня ужасная прическа.
Ты только так говоришь, я знаю, что это ужасно.
У меня это совсем не получается

Поскольку у него очень низкая самооценка, он склонен к следующим заявлениям:

Все это абсолютно безнадежно.
Так как мне везет, все равно ничего не получится
Из меня никогда не будет президента
Уже с самого начала я знал, что ничего не получится
Я уверена, что это пригорит
Почему именно меня должны избрать?
Я знала, что не это нужно было надеть.
Я даже не знаю, что мне сказать
Лучше было бы остаться дома

Я в своем собеседнике вы узнали идеального меланхолика, то можете рассчитывать на глубокий и содержательный разговор. Ваш собеседник оценит ваши искренние и серьезные мысли, ему не по душе резкие выражения и плохо воспринимает переключение внимания на его персону.

Как правило, весь вечер он проведет за содержательной беседой с одним человеком, в то время как популярный сангвиник порхает от одного человека к другому.

Миролюбивый флегматик

Входит в помещение медленно, степенно, на лице полуулыбка, его радует, что собралось столько людей по такому незначительному поводу. Окинув беглым взглядом собравшихся, пытается не уснуть. Следуя принципу: зачем стоять, если можно сидеть, и зачем сидеть, если можно лежать, он быстро оккупирует самое удобное кресло, плюхается в него и складывается в нем как садовый топчан. Расслабленно откинувшись на декоративные подушки, в него проводит весь вечер, много зевает, даже впадает в дрему. Если, вдруг, по неосторожности, встрянет в разговор, то может переброситься парочкой хорошо обдуманых остроумных фраз. Эти едкие шутки часто остаются незамеченными, потому что он настолько незаметно ввинчивает их в разговор, что их тонкое острие может поразить только по-настоящему внимательный слух.

Предпочитает расслабиться и не обсуждать в душевном порыве мировые проблемы, избегает посещения утомительных мероприятий. Характерные для него выражения:

Какое это имеет значение?

Весь мир такой.

Зачем волноваться?

Так было всегда, зачем менять что-то?

Не стоит с этим возиться.

Все это не стоит этого.

Если несколько миролюбивых флегматиков сходятся в каком-то обществе, то они характерно сидят вместе и молчат. Чувством глубокого удовлетворения их заполняет знание того, что они ничего не хотят друг от друга, взаимно наслаждаются фактом, что и остальные приемлют такой порядок.

Если вам нужен слушатель или такой партнер, который не будет с вами спорить, испытайте миролюбивого флегматика. Вы не пожалеете.

Когда в следующий раз будете в гостях, обратите внимание на то, как дамы, популярные сангвиники, набрасываются па каждого более менее приличного гостя мужского пола и опутывают его своими «прелестными» историями!

Обратите внимание на джентльмена, энергичного холерика, который решительно «построит» остальных мужчин и даст им ценные советы как привести в порядок свое предпринимательство, чтобы сделать такую успешную карьеру, как он.

Обратите внимание на женщин, идеальных меланхоликов, представляющих собой образец скромности, приличия и неуверенности в себе, в то время как сердце мужчин начинает учащенно биться при виде их утонченной и благородной души (но в душе она надеется, что они не будут говорить ей комплиментов, для того, чтобы развеселить ее).

И наконец, найдите в толпе миролюбивого флегматика, который в комнате для отдыха одиноко сидит в кресле у телевизора, надеясь на то, что здесь его никто не потревожит. Не удивляйтесь, если он, полуприкрыв глаза, пробурчит: праздник удался.

Знание особенностей типов темперамента поможет вам улучшить взаимоотношения с другими людьми, общаться в подходящем для других людей стиле, понять их положительные и отрицательные черты. С этого момента нам понравится все это еще больше, потому что вы уже умеете отдельно отличать общительного, деятельного, думающего и наблюдательного человека. Разве не прекрасно, что мы так разнообразны?

*Дай мудрому и станешь еще мудрее,
Сей правду и она приумножит знание!*

Из Библии

Глава шестнадцатая

Как наладить взаимоотношения с другими людьми?

После того, как вы проанализировали свои сильные и слабые стороны, и вы от всего сердца решили, что исправитесь в лучшую сторону, как можно еще использовать свежеприобретенные знания для того, чтобы поладить с другими людьми?

Однажды мой сын Фрэд пожаловался на Мариту. Характерным для идеального меланхолика образом, он выдал, что эта девчонка постоянно трещит, несерьезная и неряшливая.

- Мне всегда приходится все складывать после нее, я сыт уже этим по горло.

- Знаешь, почему бог послал тебе такую сестру? Для того чтобы ты несколько лет поупражнялся в совместной жизни с популярным сангвиником, потому что знает, что ты женишься на подобной женщине.

Мне такая жена не нужна - крикнул сын и вылетел из комнаты. Несколько дней спустя, когда этот разговор полностью улетучился из моей головы популярного сангвиника, Фрэдди появился на кухне и сообщил:

- Ты права.

Я оценила признание, хотя понятия не имела, в чем дело.

- Мне кажется, что у меня действительно будет такая жена. Всю неделю я наблюдал за девчонками в классе, которые мне нравятся, и все они такие как Марита. Наверное, будет лучше, если я научусь ладить с ней.

Я не рассказывала Марите об этом случае, но еще через неделю она подошла ко мне:

- Слушай, что Фрэду нужно от меня?

- Почему?

- В последнее время он подозрительно покладистый, мне даже удалось заставить его занести мои вещи из машины.

- Ему кажется, что он возьмет в жены девушку, популярного сангвиника - объяснила я ей, и теперь упражняется на тебе.

Если мы умеем различать людей по типу темперамента, то значительно улучшаем свои супружеские взаимоотношения и не пытаемся перековать человека по-своему.

Личность популярного сангвиника

Учтите, что ему трудно доводить до конца начатое дело

Как бы вы не хотели, чтобы популярный сангвиник стал более собранным, это достаточно невероятно, поэтому давайте рассуждать реально! Популярные сангвиники обожают новейшие идеи и планы, но их осуществление не их сильная сторона. Эту слабость труднее всего воспринимают идеальные меланхолики, потому что в них заложено самое большое желание довести начатое дело до конца и считают, что каждый интеллигентный человек относится к этому так же.

Ребенок, популярный сангвиник нуждается в постоянном контроле над завершением того дела, которое ему поручили. Его вниманием может завладеть что угодно, но благих намерений ему не занимать, поэтому не сдавайтесь! Многие мамы считают, что будет проще, если она сама все сделает, но это убеждение только усугубит слабость популярного сангвиника и ребенок очень быстро придет к выводу, что если он будет делать что спустя рукава, то об этом его больше не попросят.

Взрослый популярный сангвиник тот же большой ребенок, поэтому сказанное выше, касается и его. Если вы руководите работой такого человека, давайте ему однозначные указания -подчеркивание срочности выполняемой работы имеет благоприятное воздействие, постоянно контролируйте выполнение, пока не убедитесь что все закончено! Популярных сангвиников лучше всего применять там, где они могут блеснуть и удерживать их на расстоянии от такой деятельности где требуется ювелирная, точная и кропотливая работа.

Мы знаем, что он высказывается необдуманно!

Идеальный меланхолик не может представить себе, что кто-то может открыть рот без того, чтобы глубоко обдумать то, что должно быть сказано. Популярный сангвиник сначала говорит, а потом думает, о чем говорит. Он делает это не сознательно, просто так получается. Я слышала это от одного популярного сангвиника:

- По мнению моего мужа, я такая, как автомат со жвачкой. Яркие, пестрые мысли беспорядочно вертятся в моей голове и после нажатия кнопки, произвольно вылетают наружу.

Не забывайте, что он любит разнообразие и ненавидит рутину

Популярный сангвиник всегда стремится к какой-то новой деятельности и только тогда чувствует себя в своей тарелке, если атмосфера вокруг него веселая и доброжелательная. Скучная однообразная работа не выявляет его способностей. Жена, популярный сангвиник нуждается в огромном количестве одежды, денег, развлечений и друзей, у нее нет желания увязнуть в повседневных заботах. Мужчина, популярный сангвиник, склонен воодушевиться новым заданием или работой, и делает ее очень хорошо, пока наступившее однообразие не утомит его. Тот, кто хочет иметь надежного, твердого, конкретного мужа, пусть не связывается с популярным сангвиником. Но если вам нужно разнообразие и жизнерадостность, вместо скуки и уныния, то это ваш человек.

*Следите за тем, чтобы он не брал на себя повышенных
обязательств!*

Популярные сангвиники часто берут на себя повышенные обязательства, так как каждый новый план и каждая новая идея полностью овладевает их сознанием, и они с готовностью присоединяются к любому движению (или даже возглавляют его). В отношении подобного они не могут отказать никому. С самого начала у них самые благие намерения, но как только волны смыкаются над их головой, они сразу же устраниваются от начатого дела.

Помогите им оценить имеющееся в их распоряжении время, чтобы они взяли на себя ровно столько, сколько смогут сделать! Супруги популярных сангвиников склонны ждать до тех пор, пока не выйдет время, и с того момента всегда и во всем все делают без них. Попробуйте разумно заняться этой проблемой еще до того, как вышло время, учитывая, что он нуждается во внешних проявлениях своего «я» и то, что он никому не может отказать. Искренне радуйтесь тому, что его попросили о чем-то; делайте признательные замечания его личному обаянию; этим самым помогая устранить несколько таких моментов, когда он может оказаться в центре внимания и забыть о работе, но не лишайте его возможности показать себя!

Не требуйте от него запоминания даты назначенных встреч и того, чтобы он не опаздывал!

Я уже пыталась уговорить популярных сангвиников стать более собранными! Даже когда они заранее выходят, чтобы вовремя успеть на назначенную встречу, обязательно по дороге что-то произойдет и они опоздают.

Просто чудо, что у Фрэда и Мариты не выросли кривые зубы, столько раз я забывала о назначенной встрече у ортодонта. К счастью, доктор принимал в каком отгороженном верху святилище, которое свято охранялось дамочками в коротких юбках от нежелательных посетителей, поэтому я лично никогда с ним не встречалась. Наверное, он думал обо мне, что я бедная помешанная женщина с десятком детей, с низким уровнем интеллекта и что у меня нет денег, чтобы купить себе календарик.

Как бы ни старались популярные сангвиники, в их случае никогда ничего не сходитя во время.

Хвалите его за каждый достигнутый результат!

Поскольку популярному сангвинику чрезвычайно тяжело довести до конца любое задание, для продвижения вперед они нуждаются в постоянном ободрении и вдохновении. Люди с другим темпераментом, которые не нуждаются в столь частом поощрении, не понимают, что похвала является основой существования популярного сангвиника. Без нее они не могут даже пошевелиться.

Когда мы поженились с Фредом, я вычистила многочисленные крошки из ящика для ножей (В котором мы храним и доску для нарезки хлеба).

- Представляешь, Фред - выдала я новость, ожидая похвалы, - я вычистила ящик для ножей.

- Самое время. Он начинал выглядеть ужасно. После такого ответа я отказалась от дальнейшей чистки ящиков. С тех пор как Фред узнал особенности моего темперамента, он понял насколько важно для меня поощрение и похвала. Сегодня, когда я привожу в порядок ящики и говорю ему об этом, он оставив все, летит на кухню.

- Ничего себе, вот это прекрасный ящичек! Поэтому не исключено, что я когда-то приведу в порядок еще один ящик.

Для ребенка, популярного сангвиника, особенно важно оценить, чтобы его работу кто-то оценил, не нужно указывать ему на ошибки, допущенные в работе. Сегодня мы похвалим его за какие-то мелочи, и, возможно, завтра он сделает гораздо больше.

Не забывайте, что он человек, зависящий от обстоятельств!

На популярного сангвиника больше, чем на всех остальных, влияют обстоятельства. Они движутся по своей широкой шкале настроений в прямо пропорциональной зависимости от сложившихся обстоятельств. Зная о его быстрых сменах настроения, вы не должны

слишком чувствительно реагировать на его истерики.

К сожалению, популярные сангвиники склонны слишком часто дергать волка за уши. Одна дама рассказывала, что неосторожно близко наклонилась к пламени камина, и пламя прихватило ее одежду. Она крикнула мужу в другую комнату:

- На помощь! Сгораю!

- Да, конечно, дорогая, я же говорил тебе, не топи так сильно!

Порадуйте его подарками, он любит новые побрякушки!

Популярные сангвиники обожают подарки. Для них не имеет значение ценность подарка, они буквально могут прийти в восторг от чего угодно.

Фрэд хорошо знает, что я обожаю сюрпризы, поэтому, когда возвращаясь домой, он купит кусок хлеба и, заскочив ко мне на работу, преподносит его в качестве ценного подарка. Я открываю пакет и таю от благодарности, потому что он заметил, что дома кончается хлеб, я же об этом совершенно забыла. Однажды на Пасху он пришел домой с десятком желто-зеленых вешалок для одежды, которые купил на распродаже. Я очень обрадовалась им, потому что дочери постоянно умыкали к себе все вешалки, и я никогда не могла найти ни одной. Поэтому сейчас, во время очередной облавы в их гардеробе, я без труда могла найти свою желто-зеленую вешалку.

Популярные сангвиники смотрят на мир широко открытыми глазами невинного ребенка, всегда ожидая новой игрушки, чтобы разнообразить свои дни.

Согласитесь с тем, что то, что смущает других, он считает забавным!

Популярные сангвиники обожают рассказывать анекдоты о своих промахах, так что выслушайте их с удовольствием, и не пытайтесь объяснить им как они могли бы избежать подобного промаха!

Моя приятельница торчала на углу улицы во время обеденного перерыва. Из-за какого то препятствия, остановилось все уличное движение, и полицейские пытались освободить дорогу, и одно время не возможно было перейти дорогу. Подруга, которая отчасти энергичный холерик и поэтому не любит зря тратить время, поэтому решила, что за время вынужденного бездействия наведет порядок в своей сумочке. Она подошла к машине, которая, казалось, была припаркована к тротуару, и вывалила на багажник машины содержимое своей сумочки. По своему усмотрению она укладывала разложенные вещи, когда возобновилось движение, и полицейский показал машинам двигаться. В это время импровизированный стол стал двигаться по направлению к перекрестку, рассыпав вокруг вещи моей приятельницы. Бедняжка с воплями стала метаться между своими ценностями, буквально за мгновение готовые помочь пешеходы заполнили проезжую часть, собирая записки, расчески,

помады, мелочь. После того, как (предположительно) она собрала все свои сокровища, она с трудом дождалась момента, чтобы рассказать мне о своем приключении, из-за которого идеальный меланхолик, случись это с ним, сгорел бы со стыда.

Поймите, что он всегда хочет как лучше!

Наверное, самый важный совет для успешного совместного проживания с популярным сангвиником: обратите внимание на их благие намерения! От многих идеальных меланхоликов я слышала, что им очень здорово помогает знание того, что у популярного сангвиника нет злого намерения задевать их самолюбие. Популярные сангвиники настолько хотят понравиться всем, что всегда пытаются вести себя хорошо и не провоцировать конфликты. Если вы воспримете это как факт, то будет гораздо меньше столкновений с ними.

Оцените их жизнерадостность!

Личность идеального меланхолика

Вы должны знать, что он слишком чувствительный и легко обижается!

Самым ценным результатом изучения особенностей типов темперамента является то чувство облегчения, которое вы испытываете, начиная понимать, почему конкретный человек реагирует на что-то именно так, а не иначе. Для популярных сангвиников и энергичных холериков, которые склонны не думая говорить все, что заблагорассудится, важно знать, что идеальные меланхолики очень восприимчивы к этому и их легко обидеть.

Их повышенная чувствительность одновременно и положительная и отрицательная черта, благодаря им их душевный мир очень богатый и щедрый, но ее крайние проявления приводят к обидам. Если вы выясните, что кто-то идеальный меланхолик, то следите за своими словами и силой голоса, и тогда ваш собеседник не впадет в меланхолию. Если его чело покрыто печалью, искренне попросите прощения и объясните, что имеете склонность к необдуманному разговору!

Учитите, что он по натуре пессимист!

До тех пор пока вы не знали темперамент идеального меланхолика, вы не осознаете, что пессимизм привит им изначально. Это и ценная черта, потому что они способны предвидеть те проблемы, о которых люди с другим типом темперамента даже не догадываются, но если пессимизм переполнит их до краев, но у них не будет ни одной радостной минуты в жизни.

Научитесь бороться с подавленностью!

Тем, кто живет с идеальными меланхоликами, склонными к меланхолии, повторно рекомендую прочитать книгу «Развейте темные

тучи!» Ее написал не врач-невропатолог о симптомах депрессии, она содержит в себе ценные советы как побороть это болезненное состояние. Особенно полезная глава под названием « Как нам жить с людьми, впавшими в депрессию»

Итак, несколько основных точек положений:

1. Следите за симптомами депрессии:
 - исчезнувший интерес к жизни,
 - пессимистическое и безнадежное настроение,
 - уединение,
 - чрезмерный аппетит или его отсутствие,
 - повышенная сонливость или бессонница.
2. Учтите, что такой человек нуждается в помощи! Если он отклоняет вашу заботу и советы, попытайтесь сконтактировать его с таким человеком, чье мнение относительно его ощущений он уважает!
3. Но не пытайтесь шутить с ним! Еще не зная, в чем заключается депрессия, я попыталась вывести Фрэда из подавленного состояния дурачливостью и шутками. Очень быстро я поняла, что паясничанием я еще больше ввергаю его в пропасть, в которую он провалился. Мне нужно спуститься к нему, сказать, что я понимаю его чувства и потом шаг за шагом мы вместе должны подняться на поверхность.
4. Подтолкните его к тому, чтобы он высказал свои ощущения! Популярны сангвиники и энергичные меланхолики воспринимают депрессию, так как будто ее можно прекратить нажатием кнопки. Они говорят: выше голову, стряхни ее с себя! Если человек не реагирует на это немедленно, то они склонны оставить его наедине со своей бедой. Человеку, впавшему в депрессию нужно время для того, чтобы он излил свою душу, и вместе с кем-то проанализировал причины ее возникновения и разработал возможные варианты решения.
5. Никогда не говорите, что проблема, из-за которой возникла депрессия, это глупость! Человек, впавший в депрессию, может почувствовать, что его проблема существует, но глупая. Он злится на себя за перепады настроения и считает, что другие считают его переживания смешными. Следствием этого будет то, что он никогда никому не расскажет, что его мучает. Если вы будете терпеливыми, то, в конце концов, он поддастся. Представьте себе, что бушует у него в душе, когда он наконец осмелится выйти из своего заточения, а вы говорите ему: это самая большая глупость, которую я слышала когда-либо.

Хвалите их искренне и с любовью

Так как идеальные меланхолики не уверены в любви по

отношению к себе, они с сомнением воспринимают лестные слова в свой адрес. В то время как популярный сангвиник настолько жаждет похвального слова, что может принять обиду за похвалу, то идеальный меланхолик очень часто воспринимает похвалу как обиду! Второй причиной их сомнения относительно поощрительных слов является то, что он пытается все проанализировать, в результате чего подозрительно взвешивают в уме сказанные им слова и людей, особенно счастливых людей. Они считают, что в комплименте обязательно должен быть какой-то скрытый смысл, но в то же время они хотели бы получить похвальную оценку. Это противоречие усложняет процесс благоприятного воздействия на идеального меланхолика. Зная это, окружите идеального меланхолика искренними, сдержанными и любящими похвалами, и не обижайтесь, если в ответ они спросят:

- Чего ты хочешь этим добиться?

Учтите, что иногда он любит тишину!

До того, как я вышла замуж за Фрэда, я никогда не подозревала, что кто-то молчаливый может быть счастливым. Десятиминутное одиночество на протяжении одного дня в моих глазах не означало ничего, кроме того, что я не популярна. Я читала, что диктор на радио может потерять свою должность, если в эфире повиснет пятисекундная тишина. Я точно так же рассматривала всю жизнь. Кто-то должен постоянно говорить, молчание для меня было идентично скуке.

Представляете, какое изумление меня постигло, когда после заполненных моей болтовней дней медового месяца, Фрэд сказал:

- Больше всего я наслаждаюсь жизнью тогда, когда наступает тишина.

Наслаждаться тишиной?

Какая революционная новость. Возможно популярный сангвиник не знает, что идеальные меланхолики в действительности любят немую тишину. Зачарованно они смотрят в никуда, вдыхают воздух, любуются луной. Тот, кто это поймет, тот может рассчитывать на благодарность чувствительного идеального меланхолика.

Попробуйте поддерживать целесообразный порядок дня!

Самой важной частью жизни любого идеального меланхолика является распорядок дня. Ему нужно знать: когда, почему и куда он должен идти. День, проведенный без этого расписания, приводит к полному хаосу. Если мы учтем эту ситуацию, то сможем улучшить свои взаимоотношения с идеальным меланхоликом, кроме этого, вам нужно будет привыкнуть к тому, чтобы придерживаться какого-то распорядка дня. Не пытайтесь склонить идеального меланхолика к произвольному распорядку дня! В общем-то, они правы. Все мы должны знать куда идем.

Учтите, что порядок это необходимость!

Самый быстрый способ введения идеального меланхолика в состояние отчаяния это разбросать по дому все вещи, а потом никогда не знать, что, где лежит. Даже, если вы популярный сангвиник, попытайтесь содержать хоть какой-то порядок, соберите вещи, вместо того, чтобы переступить их. Уберите за собой!

Стремление идеальных меланхоликов к безупречности, иногда, переходит все разумные пределы, как у молодого человека, который сказал своей невесте, популярному сангвинику, следующее:

- Если ты не научишься правильно спать, будешь спать отдельно.

Помогите им, чтобы они не стали домашними рабами!

(Это я особенно рекомендую мужьям, у кого жены идеальные меланхолики)

Поскольку идеальный меланхолик максималист, он с трудом может принять работу, выполненную не по его меркам. Подобным образом матери, идеальные меланхолики склоны брать на себя всю домашнюю работу и превратиться в домашнего раба. Как только дети замечают, как старательно мама протирает пыль, они настолько плохо выполняют эту работу, что она говорит им:

- Лучше не делайте ничего в доме!

Тогда они, удовлетворенно улыбаясь, убегают играть. Цель достигнута! Они временно освободили себя, потому что и так ничего не смыслят в домашней работе и сформировали ложное представление об обязанностях. Склоняйте свою жену к тому, чтобы она научила своих детей помогать в домашнем хозяйстве и чтобы она опустила свою планку требований к выполнению работы!

Будьте благодарны за то, что имеете чувствительного и чуткого спутника жизни!

Личность энергичного холерика

Признайте то, что он прирожденный руководитель!

В отношениях с энергичным холериком, в первую очередь вы должны уяснить для себя, что они врожденные руководители и их исходная натура движет ими к завоеванию ведущих позиций. Они не миролюбивые флегматики, которые в один прекрасный день решат, что под их властью мир будет лежать у их ног. Они не идеальные меланхолики, которые снуют планы и обязывают себя к их твердому и практическому осуществлению. Они не популярные сангвиники, которые, в конце концов, работают в магазине. Энергичные холерики желание руководить и повелевать носят в своих генах. Ребенок, энергичный холерик, наблюдая за своим отцом, тоже энергичным холериком, который кричит на мать, миролюбивого флегматика. Ребенок еще ничего не знает о типах темперамента, но утешает плачущую маму такими словами:

- Если папа кричит на тебя, ты тоже кричи на него!

После того, как мы узнали этот вспльчивый, но в целом положительный тип темперамента, то меня удивляет и обижает, если он захочет взять бразды правления в свои руки.

Поскольку энергичный холерик чрезвычайно решительная натура, у проживающих вместе с ним тоже должен быть соответствующий подход. Такой человек не желает любой ценой заставить делать нужное ему дело, он только быстро найдет логическое для данной ситуации решение и считает, что и остальные хотят того, что «правильно». Зная его способ мышления, вы смело можете оставаться при своем мнении, и он оценит ваше поведение. Если однажды вы позволите ему манипулировать вами, он больше никогда не оставит этого.

Придерживайтесь двухстороннего общения!

Из-за своей безапелляционности, энергичный холерик не дает возможности высказать свои пожелания по поводу домашних проблем другим членам семьи. Тем не менее, муж или жена, энергичные холерики, должны стремиться к двустороннему общению. Это прозвучит довольно сурово, но с энергичным холериком не возможно вести никакие переговоры, все, что вы скажете, он посчитает несерьезным для того, чтобы обсуждать поставленный вопрос, вместо этого выдает готовое решение.

Женам энергичных холериков я рекомендую время от времени сделать следующее: выслушайте до конца своего мужа, после чего попросите три минуты для того, чтобы высказать свое мнение. Как правило, последний склонен будет уделить вам внимание, если вы выразитесь ясно, четко и кратко.

Вы должны знать, что не желает вас обидеть!

В связи с тем, что энергичный холерик, не оглядываясь на личности, высказывает прямо все, что у него на уме, он очень часто обижает этим других людей. Если вы уясните для себя, что у него нет намерения таким образом обидеть вас, он всего лишь прямолинейный, то вам легче будет воспринимать его быстрые замечания и вас не будет злить это.

Когда одна дама, энергичный холерик подошла ко мне и сказала, что ей нравится мое платье, но она уже много раз видела меня в нем, я не побежала тот час же домой сжигать эту старую тряпку. Она не хотела меня обидеть, просто высказала все, что думала в тот момент без каких либо преукрашиваний.

Не искушайте судьбу

Если ваши отношения с энергичным холериком складываются хорошо, не ищите проблем, не делайте ничего такого, что могло бы не понравиться ему! Дети вовремя понимают, что нельзя злить родителей, энергичных холериков и рисковать понапрасну.

В один из дней я разговаривала по телефону со своим внуком Джонатаном, когда вдруг услышала доносящиеся из комнаты звуки перебранки.

- Джонатан, что там происходит? - спросила я.

- Мама кричит на Барни.

- Она очень злится?

- На меня нет, только на Барни.

- А ты что делаешь в такое время?

- Сажу себе тихо - прозвучал мудрый голос десятилетнего парнишки, - и жду, что случится дальше.

Попытайтесь разделить ответственность

Если вы хотите избежать беды (но без того, чтобы унижить свою собственную личность), то любым способом должны заставить энергичного холерика обговорить проблему, какие домашние дела входят в его компетенцию, и какими делами будете руководить вы.

Например, мы с Фрэдом не могли договориться в такой мелочи, как, например, где мы должны держать столовые приборы. Я считала, что кухня находится в моей компетенции, и я буду держать их там, где они лучше всего будут смотреться. Фрэд же считал, что они должны лежать там, где это целесообразно.

После того, как мы обговорили этот незначительный вопрос, я пришла к выводу, что Фрэд всегда готовит завтрак и, если я не дам ему положить лопатку для яичницы туда, где ему будет удобно, то могу ждать ее еще долго.

В последнее время я много езжу, поэтому мы должны были пересмотреть прежний круг обязанностей. Сегодня покупками заведует Фрэд, он заполняет холодильник и кладовку, чтобы у нас всегда была еда, когда я приду домой. Как правило, энергичные холерики всегда выбирают самый практичный вариант решения, но не отворачиваются от работы, когда не ясно в круг чьих обязанностей она входит, что может привести к конфликту.

Уясните себе, что у него не сочувственная душа!

В связи с тем, что энергичный холерик человек трезвомыслящий и практичный, в нем нет сочувствия по отношению к больным, слабым и калекам, он не склонен уделять время посещению больных. Не обращает внимания на душевные страдания другого человека. Он не беспощадный, просто в его сердце нет места для страждущих. Энергичные холерики должны попытаться исправить эту черту, остальные пусть не ждут от них чуда!

Один душпастьер, энергичных холерик рассказывал, что сказал свои прихожанам, что к каждому придет в больницу только один раз.

- После этого вы сами должны позаботиться о себе.

Помните о том, что он всегда прав!

Энергичные холерики с самого раннего детства убеждены в

собственной правоте. Наш внук, энергичный холерик Брайан в трехлетнем возрасте часто играл в шашки с дедушкой, но не придерживался правил. Фрэд, по своей идеально меланхолической натуре, считал, что порядок касается всех, в том числе и маленьких детей.

- Брайан! Ты ходил неправильно! - сделал он замечание малышу.

- Я не ходил не правильно! Я ходил правильно! - немедленно воспротивился Брайан.

Невероятным образом, но энергичные холерики способны инстинктивно принять правильное решение. Если вы точно не знаете, какое направление будет правильным, следуйте за энергичным холериком!

Воздайте дань уважения своему «шефу», который «всегда прав»!

Личность миролюбивого флегматика

Обратите внимание на то, что он нуждается в непосредственном поощрении!

Родитель, энергичный холерик, очень плохо понимает своего малыша, миролюбивого флегматика. Поскольку сам он обладает достаточной внутренней движущей силой и на каждом шагу видит свою цель, то не может уловить, что менее мотивированный ребенок, далеко не тупица.

Он не признает, что может существовать интеллект, отличающийся от его собственного, этим самым он может задушить отличающуюся от его собственной сущность миролюбивого флегматика, и сделать из него вечного неудачника.

- Я пытался его встряхнуть - говорил мужчина. - Каждый раз, когда видел, что он сидит, немедленно говорю ему: Сдвинься же, ты ничтожество, иди, делай же что-нибудь!

Представляю себе, как воодушевляло бедного парня подобное обращение!

Миролюбивые флегматики - это люди, имеющие самый лучший, самый покладистый и самый добрый характер в мире, но нуждаются в конкретных мотивах, побуждающих их к действию. Им нужно такие родители или такие муж-жена, которые помогут им достичь цели. Если вы поймете тип их темперамента, то вам станет ясно насколько важен для них непосредственный побуждающий мотив, будь-то дети, супруги, коллеги; поощряйте их, ведите их за собой безо всякого презрения, осуждения или притупления существующих уже мотиваторов.

Помогите ему поставить цель!

В мои первые студенческие годы преподаватели награждали нас золотой звездочкой за достигнутые успехи. Я обожала блестящие пятнышки рядом со своим именем и училась еще более прилежно,

чтобы накопить их целый ряд.

Будучи взрослыми, мы тоже любим подобные поощрения, а миролюбивые флегматики особенно нуждаются в помощи при определении цели и в поощрениях за достигнутые успехи. Ребенок, миролюбивый флегматик, будет работать намного лучше, если порученные задания увидит перед собой сформулированными в списке. Жена, миролюбивый флегматик, намного лучше организует домашний быт, если семья оценит, то, что она делает для них, муж, может быть, приведет в порядок гараж, если ему пообещают в качестве десерта на обед яблочный пирог.

Миролюбивые флегматики способны найти и перспективные планы, но исходя из своей натуры, не очень хотят этого, потому, что, возможно, не занимаются такими перспективными мыслями. По мере того, как вы научитесь жить вместе с ними, то заметите, что они достигают намного большего, если вы уделяете им внимание и помогаете определить цель и объясните им преимущества, связанные с ее осуществлением.

Свет в конце тоннеля сделает целесообразным длительное блуждание во тьме.

Не ждите от них воодушевления

Популярные сангвиники и энергичные холерики ожидают от присутствующих немедленного восторга по поводу каждой своей новой идеи, и, если, миролюбивый флегматик проявляет незаинтересованность, то они оскорбляются или возмущаются. Если все вы поймете, что личность миролюбивого флегматика вообще не воодушевляется, вы легче будете воспринимать факт того, что такой человек не будет прыгать от радости по поводу каждой высказанной мысли.

Одним из преимуществ знание особенностей типов темперамента является то, что оно освобождает вас от ложных ожиданий, которые вы выставили по отношению к другим.

- Я чувствую, что и этот день будет таким же паршивым, как и все предыдущие - встал однажды утром миролюбивый флегматик Джо.

- Если ты и в самом деле так думаешь, - ответила Кэролайн - энергичный холерик, - то, наверняка, ты не будешь разочарован.

Знайте, что промедление у них инструмент для руководства делами!

Если миролюбивый флегматик почувствует, что их партнер, энергичный холерик, начинает давить на них, как средство защиты они выбирают промедление.

Пол признался мне, что он великий промедлитель.

- Я все оставляю на последний момент, потом быстренько все сварганю.

- Это правда, что ты всегда ждешь до последней минуты, - вставила его жена Джин, энергичный холерик, - но чтобы ты сделал что-то быстро, я такого не помню!

После этого к моему слуху донесся оживленный разговор о том, что вот уже сколько времени в куче лежат доски, купленные для достройки дома, ночной тент для бассейна еще даже не распакован из заводской упаковки, купленные для газона семена, наверное, уже давно высохли в гараже.

- Не доставай меня постоянно - сказал спокойно Пол, когда Джин уже была почти вне себя от гнева, - я и так не сделаю никогда ни одно из них.

Заставляйте его принимать решения!

Миролюбивый флегматик не то, чтобы не способен был принимать решения, просто он всегда движется по пути наименьшего сопротивления, оставляя другим возможность принятия решений, обозначения цели и маршрута продвижений к ней. Поскольку он склонен избегать всего, что может привести к конфликту, по возможности старается не организовывать поворот. В человеческих взаимоотношениях эта нейтральность никому не вредит - скорее наоборот - она всем нравится. В случае же более длительного совместного проживания важно, чтобы миролюбивый флегматик хотя бы иногда принимал участие в принятии решений.

Ответ «мне все равно» мы не воспринимаем вечно даже от детей, заставляем их взвесить оба шанса и ответить даже тогда, когда им действительно все равно! Мы объясняем им, какое большое значение будет иметь это в их дальнейшей жизни - способность оценки и принятия решений.

В отношениях между мужем и женой, миролюбивого флегматика нужно поставить в такие рамки, чтобы он не мог устранить себя от семейного совета и помог в принятии решения. Если вы сами уже имеете вполне определенное решение, то в определенных местах отдайте его на откуп миролюбивому флегматику и уже не вмешивайтесь туда. Флегматическая личность очень часто не хочет участвовать в принятии решений только потому, что они все равно сделают все по-своему. Для того чтобы поспособствовать готовности к принятию решения, мы должны передать ему в руки бразды правления и отдать себе отчет о возможных последствиях.

Для энергичных холериков это очень тяжело, они немедленно распознают неправильные решения и немедленно готовы приступить к исправлению. После нескольких таких спасательных акций, миролюбивый флегматик сдастся и устранил себя от какого-либо дальнейшего задания, касающегося руководства семьей.

Не обвиняйте его за все!

Особенно тихие и приспособливающиеся к любым

обстоятельствам миролюбивые флегматики иногда становятся мишенью для более дерзких людей с другим типом темперамента, которые предпочитают искать в них всяческие недостатки. Много раз я была свидетелем такой ситуации, в которой поспешное решение энергичного холерика приводило к катастрофическим последствиям, и тогда он быстро перекалывал ответственность на имеющегося под рукой миролюбивого флегматика. Обратитесь к себе, не привыкли ли вы перекалывать вину за собственные ошибки на других!

Одна дама, миролюбивый флегматик рассказывала мне, что ее муж решил, какой породы будет собака, которую они приобретут, но потом, что бы не натворил пес, он обвинял в этом жену.

Если миролюбивые флегматики и готовы смириться с тем, что они виноваты во всем, то чем дальше, тем больше, уменьшается их самоуважение, они все больше замыкаются и самоустраиваются, а в будущем, вообще, не способны принимать какие-либо решения

Не переусердствуйте, обвиняя миролюбивого флегматика, а то сделаете его совсем несчастным!

Подбадривайте его к принятию ответственности!

Популярные сангвиники должны опасаться нагромождения ведущих позиций, потому что рано или поздно не способны будут с ними справиться, энергичные холерики должны опасаться стремления руководить всем лично. Миролюбивые флегматики устраняются от любой руководящей позиции, хотя обладают организаторскими способностями и легко находят общий язык с остальными людьми. Именно из-за умения объединить людей, вы должны поддерживать и ободрять миролюбивого флегматика брать на себя ведущую роль руководителя. Из них получаются великолепные директора, но они могут отклонить предложение продвинуться вперед, потому что уже кто-то раньше вдолбил им в голову, что они ни что не способны. Они не желают «держать удар»

Не принимайте первый же отказ, продолжайте уверять их в том, что они способны руководить! Кто может быть лучшим президентом, генеральным директором, королем, если с ним могут поладить буквально все, который не принимает поспешных решений и который может помирить противоборствующие стороны?

Воздайте должное его терпению и непоколебимости!

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

МОГУЩЕСТВО ЛИЧНОСТИ

Источник силы наших способностей

Источник силы Ваших способностей

В начале своей книги я уже поднимала вопрос о том, почему оказываются не эффективными многие курсы по усовершенствованию личности, почему они не дают стабильного результата.

Первый ответ заключается в том, что большинство программ не учитывает, индивидуальных особенностей личности, заключенных в разные типы темперамента. Эти программы как будто разработаны энергичными холериками для энергичных холериков.

Сейчас, когда вы ясно представляете себе особенности различных типов темперамента и знаете, что энергичный холерик отлично умеет руководить, ставить перед собой достижение новых целей и задач и идти вперед, чтобы доказать себе, что способен достичь цели. Он не откладывает дела на завтра, немедленно готов идти в бой. Человек со смесью темпераментов энергичного холерика - идеального меланхолика также способен стремиться к цели и делать определенные шаги.

Но что будет с остальными людьми, которые имеют другой тип темперамента, когда они столкнутся с учебным материалом?

Популярный сангвиник восторженно приветствует представившуюся возможность сделать свою жизнь более организованной. Перед его душевным взором предстает то светлое время в будущем, вот только все нет времени приступить к осуществлению задуманного и когда оно все-таки находится, то где-то теряется ориентир.

Идеальный меланхолик, который больше тянется к миролюбивому флегматику, тщательно конспектирует и анализирует услышанное. Изучает теории и измеряет их ценности. Возможно, берет для себя из программы несколько подробностей, имеющих практическое значение, но «генеральную» перестройку своей личности (из меланхолика в холерика) считает уже целым предпринимательством.

Миролюбивый флегматик, может быть, двинется в нужном направлении - предполагая, что попадетсся один два, кажущихся полезными и легко осуществимыми шага, - но общую цель программы, вполне вероятно, посчитает слишком утомительной «таких усилий все это не стоит».

Избавьтесь от угрызений совести

За годы преподавания темы о типах темперамента личности я встречалась со многими людьми, которые освободились от угрызений совести после того, как узнали, почему они так «не нормально» реагируют на факторы, поощряющие усовершенствование личности.

Популярный сангвиник пусть попытается действовать более собранно и организованно, но пусть у него не будет угрызений совести, если он не заполнит свою жизнь ведомостями реестров данных!

Идеальный меланхолик пусть постарается стать более

раскованным и непосредственным, но пусть он со спокойным сердцем воспримет тот факт, что звезды кабаре из него не выйдут! Миротлюбивому флегматику нужно стать более прилежным и старательным, быть менее равнодушным, но пусть он не мучит себя ни минуты за то, что в нем не пылает вечный огонь жажды к действию!

Энергичный холерик пусть примет во внимание практические полезные советы, а остальные, даже не моргнув глазом, пусть выбросит прочь, однако, пусть примет к сведению отличия между типами темперамента и пусть не смеется над теми, которые не смогут сыграть его роль и склонны считать его своим руководителем!

Вторую причину, по которой даже особо самоотверженная разъяснительная работа не дает стабильного результата, нужно искать в том, что мы не обладаем такой силой, благодаря которой, могли бы осуществить сверхъестественные преобразования своей личности. Нужна душевная энергия, однако многие не знают где ее искать. Мы можем бормотать восточные заклинания, вешать амулеты в автомобиле, раздавать милостыню калекам, вышивать в фонд помощи нуждающимся, отправиться в путь в мистические места Гималаев, но все равно не почувствуем слишком большого внутреннего изменения.

Ищите душевную энергию

После того, как мы потеряли двух своих сыновей, имевших заболевание мозга, мы с мужем стали докапываться до истины. С виду, внешне, мы выглядели вполне благополучно, но внутри у нас болела душа. Мы искали ответы на жизненные вопросы. Почему? Однажды Фрэд пошел в библиотеку, взял несколько книг по религии, и мы попытались найти для себя подходящее исповедание веры.

Фрэд и я в одно и то же время стали изучать Библию, и учение о типах темперамента и были поражены тем, насколько они подходят друг другу. Когда мы сделали предметом анализа самих себя, то вместо того, чтобы попытаться перекроить друг друга (чем мы занимались пятнадцать лет подряд) стали анализировать собственные личности, то получили поддержку и ободрение в Святом писании. В Библии нигде не было написано, что я несу ответственность за поведение Фрэда, или же что он может судить меня за мои действия, но мы нашли указание того, что нужно исследовать самого себя, а не других.

Мы поняли, что Бог создал нас разными. Каждого как отдельный и уникальный экземпляр. Апостол Павел указывает на то, что нужно в первую очередь понять себя и найти в себе те дары, которыми наградил нас Бог, и те слабости, которые он повелевал нам побороть благодаря нашим талантам и с помощью Его силы. Павел сравнивает нас всех, живущих на земле, как единое Тело, головой которого является Господь, мы же члены этого тела.

Господь всех нас создал разными, чтобы мы существовали согласно отведенной нам роли. Одних он сотворил как Ноги - для того, чтобы они двигались, направляли, выполняли, как энергичные холерики. Других как мозг - чтобы они глубоко думали, чувствовали,

писали, как идеальные меланхолики, Третьих он сделал руками - для того, чтобы они обслуживали, гладили, успокаивали, как миролюбивые холерики. И в конце концов, некоторых он сделал ртом, чтобы они говорили, обучали, ободряли, как популярные сангвиники.

Бог мог сотворить всех нас популярными сангвиниками. Нам всем было бы очень весело, но только на этом далеко бы мы не зашли. Он мог сотворить всех идеальными меланхоликами. Мы все прекрасно организовали и упорядочили бы, но не были бы слишком веселыми. Он мог бы сотворить всех энергичными холериками, все были бы руководителями, но не было бы кем руководить. Мы все могли бы быть миролюбивыми меланхоликами. На нашей земле всегда царил бы сплошной мир и покой, но мы не слишком были бы воодушевлены такой жизнью.

Для полноценного функционирования тела нужны все его члены: все типы темперамента. Каждая часть тела должна выполнять отведенную ей функцию, для того, чтобы общими усилиями добиться нужного результата.

Наличие многих частей тела, само по себе, еще не достаточно

Что будет тогда, когда каждая часть тела, попав на свое место, делает свое дело, но не хватает главного, не хватает дирижера, который бы управлял всем этим, не хватает Господа Бога. Что случится, если популярные сангвиники будут говорить, идеальные меланхолики думать, энергичные холерики действовать, а миролюбивые флегматики размышлять, но каждый механически, без глубокого душевного порыва? Тогда не возникнет цельная натура. Не будет гармоничного результата. Для того чтобы каждая часть тела функционировала надлежащим образом, в нашу душу должен войти Бог.

Я на личном опыте убедилась в этом, наблюдая за своими большими сыновьями. На обеих люблю было смотреть. Лучистые голубые глаза, белокурые волосы, изящный носик, ямка на подбородке. У них двигались руки, ноги, но их мозг не был здоровым. У них было все, но отсутствовало управление. Их глаза не видели, уши не слышали, руки не действовали, ноги не ступали. Они выглядели совершенными, но без мозга не функционировало ничего.

Многие из нас таковы, как мои маленькие сыновья - внешне великолепные, но без Бога в голове.

Господь и сегодня живет там, в сердце каждого зовущего человека, когда же мы приступили к тому, чтобы сделать лучше свою собственную личность, потрудитесь над тем, чтобы подключиться к источнику силы, который все это сделает возможным!

«Огромное дело сотворил с нами Бог...»

ПРИЛОЖЕНИЕ

Расшифровка терминов к тесту на определение типа личности по Lana Bateman (Personality Patterns-Модели личности) Huntington House, Inc., Lafayette, Louisiana, USA.

Сильные стороны личности

1.

Авантюрист: с одержимостью бросается во всевозможные новые и рискованные предприятия.

Приспособленец: Легко приспосабливается к любой ситуации и чувствует себя в ней комфортно.

Оживленный: сплошная живость, с живым выражением лица и выразительной жестикуляцией.

Аналитик: с удовольствием открывает и исследует взаимосвязи вещей на соответствие и целесообразность.

2.

Упорный: все доводит до конца, прежде чем приступить к новому делу.

Игривый: постоянно шутит, имеет хорошее чувство юмора.

Убедительный: предпочитает доказывать свое мнение, оперируя фактами и логическими аргументами, а не любезностью или властным словом.

Миролюбивый: его поведение безмятежно и спокойно, избегает суматошных действий.

3.

Покорный: легко воспринимает чужое мнение или желание, при этом не слишком стремится к осуществлению своих мнений и желаний.

Жертвенный: с готовностью жертвует своей индивидуальностью ради удовлетворения пожеланий и потребностей других.

Коллективист: отношения с другими рассматривает не как пробу сил или же коммерческие возможности, а скорее, как возможность быть приятным и забавным.

Волевой: одержимо следует по намеченному пути.

4.

Предупредительный: считается с потребностями и чувствами других.

Взвешенный, обдуманный: редко когда выражает свои чувства.

Игрок: в каждой ситуации, в каждом мероприятии или игре использует возможность посостязаться и всегда стремится к победе.

Обаятельный: магией своего личного обаяния может уговорить человека на что угодно.

5.

Ободряющий: оказывает на людей поднимающее настроение, ободряющее, вдохновляющее воздействие.

Почтительный: выражает по отношению к другим свое почтение и уважение.

Сдержанный: в выражении своих чувств и воодушевления проявляет сдержанность.

Деловитый: быстро и эффективно действует практически в каждой ситуации.

6.

Смиренный: легко примиряется с любым обстоятельством или ситуацией.

Чувствительный: искренне заботится об окружающих и о делах, которые происходят вокруг них.

Самостоятельный: ни от кого не зависящая личность, которая в полной мере рассчитывает только на собственные способности, суждения и силы.

Взрывной: сплошная жизнь и возбуждение.

7.

Планомерный: прежде чем приступить к осуществлению какой-либо цели или идеи, составляет подробный план, вместо выполнения работы больше любит заниматься предварительными приготовлениями и конечным результатом.

Спокойный: опоздание не подталкивает его к спешке, он остается спокойным и снисходительным.

Решительный: знает, что все будет в порядке, если руководство находится в его руках.

Вдохновляющий: своим индивидуальным обаянием может подвигнуть других к сотрудничеству, приобщению, или совершению покупки.

8.

Уверенный: уверен в себе, очень редко когда подвергается колебаниям и сомнениям.

Естественный: всегда действует соответственно моменту, любит естественную, не зависящую от планов работу.

Пунктуальный: составляет расписание дня и строго следует ему, не любит, если что-либо нарушает этот порядок.

Сдержанный: тихий, вытянуть из него слово не легко.

9.

Приверженец порядка: Во всем сторонник методических, регулярных решений.

Услужливый: готовый услужить, быстро приспособливается к

другим.

Прямолинейный: высказывается прямо и открыто.

Оптимист: убеждает себя и других, что все будет хорошо.

10.

Вежливый: прежде всего отвечает, чем спрашивает, редко становится инициатором разговора.

Преданный: последовательно надежный, настойчивый, лояльный и обязательный, иногда, в степени большей, чем обоснованно.

Шутник: его сверкающая остроумная индивидуальность может превратить любую историю в веселье.

Энергичный: распоряжающаяся личность, которой мало кто может противопоставить себя.

11.

Смелый: готовый к риску, дерзкий, не знающий страха.

Восхитительный: не знающий уныния, быть с ним рядом одно удовольствие.

Дипломатичный: обращается с людьми тактично, внимательно и терпимо.

Щепетильный: все делает в соответствии с порядком и способом соответствующего процесса, замечает все подробности.

12.

Веселый: всегда имеет хорошее настроение, может развеселить других.

Устойчивый: не подвержен перепадам настроения, его реакции предсказуемы.

Культурно образованный: образованный, любит искусство, его интересуют, такие вещи, например, как театр, классическая музыка или балет.

Сознательный: самоуверенный, четко знает свои способности, верит в успех.

13.

Идеалист: все вещи представляет себе в самой совершенной форме, сам же пытается соответствовать собственной высоко поставленной планке.

Независимый: самообеспечивающаяся, самосодержащаяся, самоуверенная личность, не очень нуждающаяся в помощи.

Нейтральный: никогда не делает и не говорит неприятных вещей или возражений.

Стимулирующий: стимулирует других к работе, приобщению, участию, и все превращает в удовольствие.

14.

Общительный: открыто выражает свои чувства, особенно

любовь, склонен вступать в непосредственный телесный контакт с тем, с кем разговаривает.

Способный к принятию решений: быстро принимает решения, делает выводы и суждения.

Ироничный: степенный, как правило, приверженец простых решений, иногда язвительный, ироничный.

Отрешенный: обдуманый и глубоко чувствующий, часто обращенный внутрь себя, не переносит поверхностную болтовню и интерес.

15.

Примирительный: во избежание конфликта всегда пытается сглаживать противоречия.

Музыкальный: находит большую радость в музицировании или в прослушивании музыки, в музыке находит радость не от игры, а как от захватывающего искусства.

Активный: чувствует необходимость быть результативным, руководитель, за которым идут другие, не может сидеть, сложа руки.

Компанейский: обожает собрания, с нетерпением ожидает момента, чтобы поприветствовать присутствующих, для него нет посторонних.

16.

Внимательный: предупредительный, не забывает об особенных событиях (т.к., например, как дни рождения), всегда готов на любезные жесты.

Неутомимый: обладает твердой и упорной выдержкой, не расслабляется пока не достигнет цели.

Разговорчивый: рот у него не закрывается, как правило, рассказывает веселые истории, развлекает свое окружение, ощущает потребность нарушить молчание, создать более непринужденную обстановку.

Понятливый: легко воспринимает способ мышления и поведения других людей, не спорит с ними, не пытается изменить их.

17.

Умеющий слушать: всегда готов выслушать то, что хотят сказать другие.

Преданный: остается преданным какому-то человеку, идее или месту работы, иногда даже необоснованно.

Лидирующая личность: прирожденный директор, стремится к руководству, иногда, отказывается поверить в то, что кто-то другой также способен выполнить эту задачу.

Бодрый: сплошная жизнь, вдохновение, подвижность.

18.

Удовлетворенный: всегда довольствуется тем, что имеет, редко испытывает зависть.

Шефствующий: требует ведущей роли, претендует на то, чтобы другие следовали за ним.

Составляющий списки: свою жизнь, решение поставленных задач и проблем организует тщательным составлением записей, списков, графиков.

Привлекательный: милый, очаровательный, обожаемый, центр внимания.

19.

Максималист: чрезвычайно много требует от себя и от других, всегда стремится к максимальному порядку.

Приятный: легкий, непринужденный, его общество необременительно, с ним легко найти общий язык.

Успешный: постоянно в работе, постоянно стремится к чему-то, вообще не способен спокойно отдохнуть.

Популярный: душа общества, кроме этого, гость, которому всегда рады.

20.

Жизнерадостный: искрящаяся, оживленная, энергичная личность.

Отважный: не знающий страха, смелый, целеустремленный, не боится риска.

Воспитанный: постоянно стремится соответствовать правилам поведения, которые он считает правильными.

Уравновешенный: взвешенная, избегающая крайностей, личность.

СЛАБЫЕ КАЧЕСТВА

21.

Лицо-маска: его мимика очень редко выражает его истинные чувства.

Стеснительный: из-за своей стеснительности не любит привлекать к себе внимание.

Вздорный: ищет способ привлечь к себе всеобщее внимание, навязчивый, болтливый.

Распоряжающийся: любой ценой стремится к господству, отдает указания, подавляюще действует на окружающих.

22.

Недисциплинированный: его неспособность поддерживать

порядок касается, практически, всей его жизни.

Бесчувственный: не способный понять проблемы и беды других.

Безразличный: его трудно воодушевить, у него постоянно кислая мина на лице, делает все с неохотой и не верит в успех.

Злопамятный: Долго не забывает нанесенных ему обид, склонный дуться.

23.

Скрытный: удерживается от участия в чем-либо, отказывается, если речь идет о трудном задании.

Обидчивый: из-за надуманных или действительных обид часто испытывает противоречивые чувства.

Противоборствующий: цепляется за каждое сказанное слово, отрицает или воспринимает с сомнением каждое, отличающееся от его собственного, решение.

Повторяющийся: для развлечения своего окружения снова и снова рассказывает известные до скуки случаи и анекдоты, постоянно болтает.

24.

Мелочный: застревают на каждой мелочи, несущественной подробности, которым придает большое значение.

Робкий: очень часто им овладевает чувства боязни, стеснения и тревоги.

Забывчивый: обо всем забывает, в большинстве случаев из-за своей недисциплинированности, и не утруждает себя возиться с запоминанием таких вещей, которые для него неприятны.

Спонтанный: без раздумий высказывает то, о чем думает.

25.

Нетерпеливый: не терпит, если его что-то раздражает, или если кого-то нужно ждать.

Неуверенный: постоянно опасается, что у него нет уверенности в себе.

Безвольный: полностью не способен принимать решения. (Речь идет не о том, что он, с целью совершенства, принимает решение только после его тщательной подготовки).

Прерывающий на полуслове: во время разговора не слушает, перебивает других.

26.

Отталкивающий: его усердие и чрезмерное стремление к совершенству могут быть отталкивающими.

Незаинтересованный: не обращает внимания на жизнь других, его не привлекает никакое сообщество, коллективная деятельность.

Непредсказуемый: то он находится в повышенном до потери

сознания нервном возбуждении, то удручен до бесчувствия. Обещает помощь и внезапно исчезает. Записывается куда-то, но не является.

Недружелюбный: ему трудно выразить нежность в словах и поступках.

27.

Упрямый: любой ценой цепляется за свои представления.

Бессистемный: действует импровизировано.

Ненасытный: его повышенные запросы практически невозможно удовлетворить.

Медлительный: медленно двигается, его трудно подвинуть к действию.

28.

Серая мышь: всегда выбирает нейтральный, лишенный крайностей путь, свои чувства практически никак не выражает.

Пессимист: надеется на лучшее, но, тем не менее, в первую очередь и всегда видит темную сторону вещей.

Самодовольный: очень высокого о себе мнения, думает, что только он всегда прав, и только он наиболее подходит для решения данного задания.

Попустительствующий: попустительствует другим, (включая и детей) действовать так, как им заблагорассудится. Таким образом пытается завоевать их расположение любовью.

29.

Вспыльчивый: по-детски легко теряет хладнокровность, что приводит к вспышке гнева, который так же внезапно исчезает.

Бесцельный: не ставит перед собой цели, это ему и не мешает.

Спорщик: постоянно возбуждает спор, возможно, в большинстве случаев он прав, но обстоятельства его не интересуют.

Отстраненный: часто отстраняется от других потому, что не уверен или боится того, что им нравится его общество.

30.

Наивный: его по детски наивное мышление не способно уловить более сложные, более изощренные и более глубокие жизненные вопросы.

Безынициативный: очень редко положительно реагирует на проявление инициативы, видит только теневую сторону вещей.

Неистовый: самоуверенный, неистовствующий, энергичный, часто противопоставляющий себя другим.

Пофигист: легковесный, ничем не обеспокоенный, нейтральный.

31.

Обеспокоенный: постоянно неуверенный, смущенный или стесненный.

Ушедший в себя: обращенный внутрь себя, имеет потребность быть в одиночестве и ничем не нарушаемом покое.

Помешанный на работе: постоянно неустанно работает над новыми целями и достижениями, им движет не усовершенствование, не желание внутреннего становления, а результат и его вознаграждение.

Гонящийся за популярностью: завидует достижениям других. И если он, вдруг, оказывается оратором, то аплодисменты смех и ликование публики это его стихия.

32.

Сверхчувствительный: слишком сильно обращен внутрь себя, легко обижается из-за возникающих недоразумений.

Бестактный: выражается необдуманно, иногда в оскорбительной форме.

Боязливый: опасается трудных ситуаций.

Болтун: постоянно болтает, развлекает других, не замолкает.

33.

Сомневающийся: чувствует себя неуверенно, не верит в успех.

Рассеянный: не способен упорядочить свою жизнь.

Властный, деспотичный: желает командовать всем и всеми, любит отдавать приказания.

Подавленный: как правило, постоянно чем-то недоволен, имеет плохое настроение, подавлен.

34.

Непоследовательный: склонен к ошибкам и противоречиям, в его поступках и чувствах отсутствует логика.

Замкнутый: принадлежит сам себе, его интересы и мысли обращены внутрь.

Не толерантный: не способный воспринимать взгляды, мнение и поведение других людей.

Равнодушный: к большинству вещей остается совершенно равнодушным.

35.

Неряшливый: живет в постоянном хаосе, не находит своих вещей.

Капризный: обычно не выражает бурных чувств, но с легкостью впадает в меланхолию, особенно тогда, когда его не хвалят.

Ворчливый: цедит слова сквозь зубы, и то только тогда, когда его сильно потормошить. Не утруждает себя членораздельной, понятливой речью.

Манипулятор: коварным, хитрым или интриганским способом пытается обратить ситуацию в свою пользу, всегда найдет нужное ему решение.

36.

Медлительный: не утруждает себя быстрыми движениями, действиями или мыслями.

Упорный: одержимо доводит до конца свои решения, непреклонный, его не легко убедить.

Эгоцентричный: постоянно желает быть в центре внимания и заинтересованности.

Недоверчивый: не верит никому, всегда ищет между строк скрытый подтекст.

37.

Принадлежащий себе: любит проводить много времени в одиночестве, наедине сам с собой, склонен избегать людей.

Гордец: спешит подчеркнуть свою правоту, или держит бразды правления в своих руках.

Ленивый: каждую работу или деятельность оценивает с точки зрения затрат труда и усилий.

Крикливый: всех перекричит.

38.

Вялый: вяло двигается, нуждается в постоянном подстегивании и тормошении.

Мнительный: воспринимает людей и высказываемые ими мысли с подозрением и недоверием.

Вспыльчивый: из-за своей нетерпеливости быстро впадает в гнев и дает волю своим чувствам, особенно тогда, когда кто-то недостаточно быстро реагирует на его требования и просьбы.

Рассеянный: не может сконцентрировать свое внимание, бесцельно мечущийся.

39.

Мстительный: сознательно или другим образом питает в себе обиду и наказывает за это виновных, в большинстве случаев изощренным способом, лишая их своего расположения и любви.

Беспокойный: постоянно ищет новые виды деятельности, так как не умеет долго довольствоваться одним делом.

Отказывающийся от всего: лишь ценой невероятных усилий, с большой неохотой с его стороны, его можно привлечь к какому-то делу.

Импульсивный: действует внезапно, не обдумав порядок действия (в основном, вследствие своей нетерпеливости).

40.

Соглашатель: избегая конфликта, часто отказывается от своей точки зрения, даже тогда, когда прав.

Критикан: постоянно обвиняет и судит других, часто с

осуждением.

Изворотливый: изощренным, изворотливым методом всегда найдет способ дойти до цели.

Непостоянный: его характеризует по-детски непродолжительное внимание к чему-либо, постоянная изменчивость в действиях из-за того, что это дело ему уже надоело.