Марія

Ти не раз чув в інтернет ресурсах про інтровертів чи меланхоліків, і хоть ці слова є в площині психології я впевнений що ти скептично ставився до цього. Але сьогодні тобі повезло за декілька хвилин я введу в курс справи легко і доступно. Ми поговоримо про: меланхоліків, сангвініків, флегматиків та холериків. У людей виділяють саме чотири таких типи. Мало хто знає що таку типологію темпераментів давно дуже-дуже давно – це придумали до народження Христа вчені мужі стародавнього Єгипту і Месопотамії: починали формувати теоріо що перше і важливе в людині це її «гумор» або переводячи на людську зрозумілу мову рідина. Скільки різних рідин протікає всередині нас.

460-370 років до н.е. відомий цілитель, лікар та філософ і просто батько медицини Гіппократ - представив «гуморальну теорію». Суть її в тому поведінка людини зі всіма емоціями і настроєм визначається підвищенням концентраціями якої-небудь рідини в людському організмі. Якщо точніше не якої-небудь конкретно це – кров, чорна жовч, жовта жовч та лімфа. Більше того Гіппократ пов'язував ці 4 життєвих соків з чотирьма стихіями; так, наприклад, кров відповідала повітрю, чорна жовч - вогню, жовта жовч - землі а лімфа – воді. Я поняття не маю як вдалося давньогрецькому мужику підібрати відповідності рідин но метафори він вибрав правильно, ти скоро побачиш це сам.

А через 600 років інший вчений із стародавнього Риму – Гален(129-300 років до н. е.) починає добудовувати технологію темпераментів, до речі, саме латинське слово TEMPERARE можна перекласти «робити помірні», «змішувати» справа в тому, що по першочерговій версії найідеальніше становище – це баланс всіх чотирьох рідин або природних стихій. Кожному життєвому соку відповідає своя назва видана Галеном і «допиляною» вже сучасністю. І так як в світі не існує ідеально збалансованого організму завжди буде перевага в яку-небудь сторону, саме такі переваги темпераменту ми можем розділити за чотирьма напрямками.

**САНГВІНІК** – вони цілющі як кров і легкі як вітер тому їх приємна балакучість помагає легко знайти спільну мову з іншими людьми, що часто робить їх «душею» компанії, їх можна скоро полюбити і важко відшукати заново тому що скоріше всього вони почнуть демонструвати себе «хорошого» іншим людям. Як ти розумієш їм подобається бути в центрі уваги така легкість знаходиться у них в крові тому вони легко адаптуються до будь-яких ситуацій, якщо на їхньому шляху зустрічається рутина будь-то на роботі з друзями у відносинах вони відразу спробують інший варіант шляху, так само як із поганими думками тому вони зовсім не злопам'ятні. Сангвініки відчувають «голод» до нових знань, вони постійно читають книги, якщо можна було то – все життя би ходили в школу. А якщо щось хочеться, наприклад, купити дванадцяту пару кросовок то вони їх куплять, їм постійно приходиться боротися зі своїми бажаннями найчастіше вони програють у цій боротьбі. Но сангвінікам все подобається адже гра у них в крові. Іноді говорять похожа легкість і надмірна енергійність є причиною того що їм не вдається доводити справу до завершення. Адже їм комфортна одна постійність зміни. Тому їм приписують творчі професії де постійно нова інформація, сфера маркетингу, моди, кулінарії та мистецтво. Ще у 18 столітті сангвініка охрестили словом «життєрадісний».

Більш приземленим і спокійним типом є **МЕЛАНХОЛІЧНИЙ** в багатьох описах зустрічається перебільшений варіант їх відчуттів нібито незначні причини можуть викликати сльози печаль і образу, найчастіше всього на них ярлик «плакси». Но я наголошую це має бути ідеальний меланхолік який у житті зустрічається рідко. Насправді води люблять поспорити і відрізняються особливою впертістю; просто їх перфекціонізм постарається це виправити що на їхню думку не ідеально і при цьому їхня суперечка буде перспективна і основана на аргументації; вони схильні до аналізу ситуації у твоїх інтернетах забувають про таку особливість як уважність до деталей. Вони пам'ятають: дати і річниці, нюанси про твоїх сусідів і колег і на відміну від сагвініків їм комфортніше працювати за перевіреною схемою. Те що сангвініки називають «рутиною», меланхоліки називають «робочим процесом». Сангвініки надають перевагу роботі за графіком, вони пунктуальні, яскравість і енергічність це мабуть не про них. Тут в основу ставиться терпіння і спокій не дивлячись на те що вони доволі злопам'ятні навряд чи будуть діяти активно, більше того, їх перфекціонізм буде діяти стосовно себе. Меланхоліки крайнє самокритичні, це приводить до песимізму і депресії. На відміну від сангвініків вони цінують відношення з конкретними людьми, їм куди важливіше створити міцні і якісні зв'язки з сім'єю і друзями ніж бути центром уваги багатьох незнайомих перехожих. Сімейні зв'язки дуже важливі для меланхоліків, якщо їх забрати то вони будуть себе почувати спустошеними. Враховуючи їх приземлений тип їм скоріше всього підходить управлінський, бухгалтерський соціальний і адміністративний позиції.

Гарячий імпульсивний страсний, що стрімко реагує на ситуацію, смертельно і неврівноважений ось такі характеристики найчастіше приписують **ХОЛЕРИКУ**. Можливо десь у вакуумі так і є, я лиш закликаю не впадати в категоризм. Холерики дійсно відрізняються різкістю, як і у сангвініка тут спостерігається безмежний запас енегрії но часто він набуває конфліктних форм. Я, до речі, нагадую, сам по собі конфлікт недобра штука, адже якщо конфлікт конструктивний то він може призвести до розвитку, так от повертаючись до сплескам гніву в холериків, так найчастіше всього індивідуалісти, маючи свою думку - жести різкі і лихоманкові міміка завжди виразна. Іноді, агресія, здається просто неадекватна, після чого наступає розкаяння. Дивіться, багато хто забуває сказати про їх практичність і прагматизм. Ці хлопці зазвичай орієнтовані на досягнення цілі. Особливо вони надихаються способом заробітку грошей: інвестиції, акції цінні папери; - для них це також задоволення так як для інших картини і поезія. Холерики прямолінійні і обожнюють все систематизувати. Найчастіше всього у них поглиблені знання з математики, інженерії та геометрії, вони стараються все прорахувати. І, звичайно, це переростає в жадність, скурпульозність і заносливість. Вони не хочуть витрачати час на такі дрібниці як плітки та розмови. Навзаєм цьому надають перевагу довгим дискусіям. Холерики просто «майстри» докопуватись до суті справи. Кредо холериків логіка і аналітика, тому їм підходить все що пов'язано з управлінням, технологіями, статистикою, інженерією, програмуванням і бізнесом.

І саме завершення останній тип – **ФЛЕГМАТИК,** я, впевнений, що це слово рідше інших в інформаційному шумі. Коли мова йшла про темпераменті та я швидко згадував меланхоліка і холерика можливо навіть сангвініка; но флегматик залишався тим самим, як його – четвертим, тому що, на нього важко накинути будь-який ярлик, у них схожа особливість з меланхоліком. Зі сторони може здатися що це вкрай спокійна натура но всередині може відбуватися накопичення обіди. Флегматик подібний на бомбу сповільненої дії, який накопичує негативні емоції, правда крайнє уповільненого. Тому якщо ти чим-небудь не влаштовуєш флегматика, ти можеш навіть не підозрювати це напротязі кількох місяців, а то й років. Зрідка ця бомба вибухає і це запам'ятовується на довго. Вони позитивні і миролюбні, спори абсолютно не для них: флегматики не стараються їх уникнути, - стараються знайти компроміс щоб задовільнити всі сторони. Флегматики – прекрасні дипломати, їх робота не повинна вимагати прояву ініціативи або, наприклад, переконання співрозмовника так і виступ на публіку даються їм не дуже, тому серед флегматиків рідше зустрічаються лідери. У них проблема з висловленням своєї думки, скоріше всього вони погодяться з співрозмовником щоб не порушувати гармонію в той же час вони прекрасні виконавці, якщо обіцяли то вони виконають щоб не сталося навіть якщо будуть зіштовхуватися з незручностями. Так, якщо спробувати накинути якийсь ярлик то тут підійшов би пасивний і надійний; зазвичай вони важкі на підйом і нехотячи приймають зміни в житті. Но я особисто ці ярлики не схвалюю: ярлики не враховують те що поєднує флегматиків з холериками, системне мислення, вони можуть встановлювати взаємозв'язки між подіями які для інших здаються просто набором інформації. І враховуючи їх сердохворість їм найчастіше підходить робота в соціальних сферах: вчителі, лікарі та психологи; взагалі-то взаємодія з людьми і найкраще щоб ця співпраця допомагала.

ВИСНОВОК: ось таким приблизно чином багато психологів описують чотири типи темперамента. Но не забувай, спочатку класифікація 4 типів темперамента була заложена мислителями давнини і щось мені підказує що в чистому вигляді вона дещо втратила актуальність адже вона не враховує оточення, виховання і багато всяких інших штук що сучасні психологи використовують в роботі. Якщо тобі цікаво дізнатися який у тебе тип темпераменту то рекомендую повний тест Гайса Айзенка в повному варіанті близько 100 запитань там же скажуть на скільки ти був чесний, іншими словами % твоєї брехні. Різного роду тести 10-20 запитань в твоїх інтернетах я би пропускав. І не забувай темперамент це не ярлик а всього лиш один маленький крок до усвідомлення себе. Став лайк підписуйся на канал мене звати Костя доведи що я не правий.