

АЛЕНА ТОПОЛЬСКАЯ



СОЦИОНИКА «ГАМЛЕТ»

ПОЛНОЕ ОПИСАНИЕ ТИПА

Алена Топольская

Соционика: «Гамлет».

Полное описание типа

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68840199

SelfPub; 2023

Аннотация

Данная книга посвящена типу «Гамлет». Она одинаково подойдет, как опытным специалистам, так и людям, которые ранее не интересовались соционикой. Книга содержит много примеров, что значительно упрощает понимание информации. В том числе, в ней рассказывается о том, как тип функционирует. Это помогает адаптировать знания под себя и эффективным образом использовать их в жизни. Прочитав книгу, вы начнете лучше понимать себя, принимать свои особенности и далее применять их на практике.

Содержание

Глава I. Знакомство с автором	5
Идея создания книги	9
Особенность книги	11
Глава II. Соционика и психософия	14
Соционика	15
Выводы по соционике	17
Психософия	18
Сочетание соционики и психософии	20
Примечание	21
Глава III. Сильные стороны	23
Полярность «этика-логика»	23
Полярность «интуиция-сенсорика»	25
Глава IV. Мотивация	27
Глава V. Достижение целей	29
«Динамика» и «рациональность»	30
Особенность целей	31
Реализация целей	32
Глава VI. Планирование	33
Этапный стиль планирования	34
Техника планирования	36
Выводы	38
Глава VII. Стрессоустойчивость	39
Поведение при стрессе	41

Глава VIII. Стил ь жизни	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Алена Топольская

Соционика: «Гамлет».

Полное описание типа

Глава I. Знакомство с автором

Данную книгу хотелось бы начать со знакомства. Это поможет вам настроиться на правильную волну и снимет основной вопрос, почему мне стоит доверять.

Начну с того, что тема «предназначения» интересовала меня с раннего юношества. Так получилось, что с рождения я не обладала яркими талантами и это сильно расстраивало. Очень хотелось реализовываться, но не было понятия, как себя применять.

К счастью, когда пришла необходимость определяться с профессией, я выбрала поступать на факультет «психологии». В моей жизни начались прекрасных пять лет изучения психики человека. Пока я жадно поглощала информацию, творческие порывы отошли на второй план.

Однако, к концу обучения вновь накрыло ощущение безысходности. Очередной раз пришлось настойчивое желание созидать, без понимания через что могу это выразить. Как бы странно не звучало, но в тот период я чувствовала

огромную мощь и бессилие одновременно. Внутри бурлил заряд, который не находил выхода и обращался против меня. Словно, моя сила меня же и уничтожала.

На тот момент казалось, что классическая психология не способна мне помочь. Дело в том, что она является наукой. А значит, изучает только то, что можно свести к цифрам и доказать. При этом, всю психику человека невозможно познать через статистические данные. Поэтому, у меня копились вопросы, которые наука даже не пыталась рассматривать. Это привело к определенным последствиям.

Так, закончив университет с отличием и, не уходя далеко от психологии, стала увлекаться смежными областями знаний. Начала с осознанных сновидений. Приобретя опыт погружения, метод несколько разочаровал, так как он тоже не вносил ясности в волнующие вопросы. Далее заинтересовала символика и философия таро. Затем, на смену пришли метафорические карты и архетипы.

Незадача в том, что за десяток лет изысканий ни одна из освоенных технологий не давала объемного ответа «кто я такая и куда мне себя направить». Безусловно, в той или иной степени, везде касалась этих вопросов, но меня не устраивало качество обратной связи.

Например, в университете я была фанатом диагностики личности. Было пройдено и обработано множество тестов. Мне очень нравилось данное направление и без скромности скажу, что была одной из лучших на курсе. Тем не менее,

ощущалось, что тесты давали разрозненные знания, которых не хватало для описания целостной картины.

Мною приостановились поиски лучшей техники познания человека, когда я познакомилась с соционикой и психософией. Оказалось, что в паре эти типологии за короткое время помогают ближе познакомиться с собой, понять свои особенности, принять уникальность и перестать себя сравнивать с другими.

Давайте приведу пример. Он будет оторванный от реальности, зато наглядный. Представьте молодого парня, который родился с водолазным снаряжением. Ему бы сейчас бороздить океаны и исследовать морские глубины, однако он этого не делает. Более того, ему даже мысль не приходит о том, что ему это доступно.

Это еще не все. У него есть младшая сестра – изящная балерина. Когда она танцует, складывается впечатление, что она не касается земли. Семья смотрит на нее и восхищается красотой ее полета. Брат тоже от нее в восторге. К тому же он считает, что если они близкие родственники, то он в том числе должен преуспевать в балете.

Итак, он пытается повторять за сестрой, а выходит всё это комично и нелепо. Ласты путают ноги, а кислородные баллоны придавливают к земле. После череды болезненных попыток, он прекращает борьбу с собой и делает выводы, что ни на что не способен. Мы-то знаем, что это не так. Только кто ему об этом расскажет? Вот соционика и психософия очень

близко подходят к этой теме.

Идея создания книги

Теперь поделюсь, как появилась идея написания книги. Чаще всего диагност, определяя тип клиента, выдает ему минимальные сведения и предлагает самостоятельно искать информацию на просторах интернета. Лично мне такая форма не близка. Объясню почему.

Школ в соционике много. Почти все они говорят о шестнадцати типах, при этом подходы к их определению и описанию могут сильно различаться. Приведу аналогию с психологией. Человеку, который не знает тонкостей, кажется, что все специалисты работают одинаково. На самом деле, в психологии выделяют множество направлений. Более того, техники, которые эффективны в одной традиции, по ряду причин являются бесполезными в другой. Хотя, в конечном итоге данные специалисты достигнут единой цели, несмотря на то что они двигались разными путями.

В соционике тоже самое. Каждая школа имеет свой инструментарий и наработки. Поэтому нет какого-то одного Центра, который диагностирует правильно, а все остальные заблуждаются. Здесь важно понимать следующее: значение имеет не то, в какой тип человека определили, а что о нем в последующем рассказали. Поэтому очень важно, чтобы полную информацию о типе выдавал тот соционик, который проводил интервью.

Таким образом, соционика бывает разной. Поэтому самостоятельный поиск информации скорее будет приводить к путанице. Более того, ряд школ в свою работу вплетает эзотерический подход, который к соционике не имеет отношения. Ее существование легче объяснить через нейрофизиологию и когнитивную психологию, чем через энергии, стихии или карты.

Особенность книги

Теперь поговорим, почему я могу заниматься профессиональной соционической деятельностью и писать на данную тему книгу.

Итак, в 2019-ом году я получила удостоверение о повышении квалификации по программе «Соционика и типологии личности». Обучение проходила в Научно-исследовательском центре Соционического Анализа. Данный центр придерживается исключительно логического подхода, активно проводит исследования, которые публикуются в научных журналах.

Как следствие, в основу данной книги легли знания моих учителей, к которым отношусь с большой благодарностью. При этом, друг от друга мы отличаемся стилем подачи информации. Поэтому подробнее остановимся, почему книга вышла такой, какая она есть и в чем ее особенность.

Большинство социоников считает, что не обязательно клиенту выдавать всю информацию о его типе. Достаточно помочь решить локальную задачу и не перегружать лишними данными. Звучит это рационально и экологично. Одобрю такой метод, но делаю по-другому, исходя из своих принципов.

Во-первых, ознакомившись с урезанной информацией, человек может не разглядеть весь потенциал соционики. Как

следствие, не понимать, чем еще она могла бы быть ему полезна. Согласитесь, обидно иметь под рукой механизм, который помогает решать проблемы и не знать, что он умеет это делать. Это как держать в кармане многофункциональный складной нож и думать, что он способен вытаскивать лишь бутылочные пробки.

Во-вторых, как психолог, отмечу, что люди не осознают все свои трудности. Это равносильно тому, что надеть ботинок с камушком и, натирая ногу, полагать, что так и должно быть. Поэтому, порой правильная, но не запрашиваемая информация, может менять жизни в лучшую сторону. В силу того, что я обладаю подобными ресурсами, считаю необходимостью ими поделиться.

В-третьих, осознаю, что не вся выданная информация будет актуальна для человека на текущем этапе его жизни. В тоже время, данная книга является своеобразным справочником. Поэтому в будущем, при возникновении определенных сложностей, читатель всегда сможет открыть нужную главу и почерпнуть те знания, которые ему пригодятся в конкретном моменте. Иначе говоря, одной из задач является работа на перспективу.

В-четвертых, данное пособие содержит обучающий материал, который подкрепляется большим количеством примеров. Суть в том, что соционика не самое простое направление для понимания. При этом, если ее чересчур упрощать, то она теряет ценность и превращается в гороскопы. И это

то, от чего современная соционика сейчас пытается уйти. Вплоть до того, что некоторые специалисты предпочитают вообще не ссылаться на примеры, чтобы не плодить стереотипы и не сводить всё к шаблонному пониманию.

С другой стороны, человеку, который не изучает глубоко соционику, рассказ без примеров покажется скучным и неинтересным. Поэтому, мною был выбран логический стиль объяснения с сопровождением контрастных образов.

В то же время, в некоторой степени часть повествования похожа на обучение. Это сделано для того, чтобы читатель основательно разобрался как функционирует его тип. Иначе говоря, в книге преследуется цель не только дать характеристики, но и научить управлять своим типом, чтобы извлечь из него наибольшую пользу.

На этой ноте завершаю рассказ о себе и приглашаю в увлекательное путешествие, где вы познаете себя, примите себя и научитесь применять на практике.

Если вы захотите познакомиться со мной ближе, то можете добавиться в мой профиль на Vkontakte <https://vk.com/alenatapo>. Будем дружить!

Глава II. Соционика и психософия

Для начала предлагаю коротко познакомиться с типологиями. Итак, чем же отличается соционика от психософии?

И та, и другая изучают психические особенности человека. Проще говоря, чем люди друг от друга отличаются. Заходят они к этому вопросу с абсолютно разных сторон. Вопреки распространенному заблуждению, эти типологии имеют разный предмет исследования. Поэтому они не дублируют друг друга, а наоборот прекрасно дополняют.

Перейдя на язык аналогий, их можно сравнить с измерением давления и температуры. Друг от друга характеристики не зависят, но при этом дают информацию о здоровье человека. В тоже время нельзя ответить, какое измерение будет более важным. Многое зависит от сложившейся ситуации наблюдаемого. Можно сказать, что в работе с данными типологиями прослеживается такой же принцип.

Соционика

В свою очередь, соционика позволяет ответить на вопрос, какими способностями человек обладает. Под способностями не имеются в виду дар или таланты. Здесь подразумевается уникальность мышления конкретного человека. Для лучшего понимания давайте вновь обратимся к образному примеру.

Представим, что соционические способности – это предметы. Предположим, что у человека есть сильная сторона. Пофантазируем... Пускай это будет хорошая надежная ручка. И есть слабая сторона в виде сломанной кисти с грубым ворсом.

Так как ручка качественная, то человеку понадобится мало времени, чтобы к ней приноровиться и начать аккуратно прописывать буквы. В данном случае он будет работать по своей способности. Иными словами, у человека уже есть задатки, поэтому умения им будут нарабатываться быстро.

Рассмотрим другую ситуацию. По какой-то причине человек отложил ручку и взялся за некачественную кисть. Понадобится сильно много времени, чтобы наловчиться кое-как ею рисовать. Навык будет приобретаться медленно и тяжело.

Однако, может ли человек работать слабой стороной? Может! Например, через какое-то время он подлатает инструмент, выучится его держать специфическим образом или на-

бьет руку брать правильный объем краски. И такой непростой опыт полезен и нужен, потому что делает человека более адаптивным к миру.

Выводы по соционике

1. Поведение не является показателем наших способностей. Дело в том, что мы можем улучшать слабые стороны, игнорировать развитие сильных и не знать об этом.

2. Опыт способен прокачать даже слабую сторону. Однако, от этого она сверхсильной не станет, но будет более адаптивной.

3. Сильные стороны набирают навык в разы легче и быстрее.

4. Наличие способностей не говорит о том, что мы уже умеем это делать. Чтобы задатки были ярко проявлены их необходимо наполнять практикой.

5. Нереализованные способности не пропадают. В любое время можно начать над ними работать.

Основные моменты по соционике мы уже освоили. На короткое время поставим ее на паузу и перейдем к психософии.

Психософия

Соответственно, психософия рассказывает, насколько много человек готов тратить энергии и времени на разные области своей жизни. Всего выделяют таких четыре сферы.

Одной из них является сфера «физики». Она включает в себя всё, что затрагивает материальный мир. Поэтому это может касаться готовки еды и ее употребления, поиска и выбора одежды, отношения к спорту или внимательности к ощущениям в теле. В том числе это может быть работа руками, а также стремление к финансовому благосостоянию и накоплению ресурсов.

Следующая сфера «логики». Она проявляется в исследовании мира, познании себя и окружающих людей. Также касается философствования, размышления, обучения и преподавания другим.

Далее идет сфера «эмоции». Она говорит сколько энергии человек готов инвестировать в отношения с людьми, эмоциональные переживания, настроение и чувства.

Еще одной сферой является «воля». Она указывает, насколько много сил человек согласен вкладывать в атрибуты власти. Это может быть должность, руководство, статус или независимость. В том числе это затрагивает умения организовывать, руководить, а также нести ответственность за себя и других людей.

У каждого человека все четыре аспекта располагаются в разной последовательности. Чтобы не запутаться, на первом месте размещается самая энергичная сфера. На последнее, четвертое место, ставится наименее приоритетная.

Следует отметить, что психософский тип формируется примерно до двенадцати лет под влиянием близкого окружения. После этого возраста он уже не поддаётся изменениям, но возможны корректировки.

Сочетание соционики и психософии

Для того, чтобы было понятно переплетение соционики с психософией, обратимся к предыдущему примеру, где способностью была «надежная ручка», а ее отсутствием являлась «сломанная кисть».

Как видим, соционика является инструментом. А психософия – сферой, в которой инструмент себя реализует. Образно говоря, взаимодействие соционики и психософии можно сравнить с работой художника, который по-разному распределяет энергию на работу с тем или иным материалом. При этом может быть четыре варианта соотношения.

1. Есть способности и есть энергия. То есть, красиво рисую качественной ручкой и готов это делать долго. Картина идеальная.

2. Есть способности, нет энергии. То есть, могу аккуратно рисовать ручкой, но не хочу на это тратить много времени.

3. Нет способностей, но есть энергия. Тяжело выводить буквы некачественной кистью, но я упорный и буду продолжать.

4. Нет способностей и нет энергии. Пробовал работать сломанной кистью, не получилось и сразу бросил.

Примечание

Таким образом, мы кратко познакомились с двумя типологиями. Теперь можем приступать к разбору соционического типа «Гамлет». Необходимо помнить, что в книге описывается эталонный пример поведения. Тем не менее, каждый человек имеет личный опыт, который сложно посчитать или измерить. Именно он делает нас уникальными, непохожими на других. Как следствие, часть информации у вас может не находить отклика. И это прекрасно!

Дело в том, что если сравнивать десять человек с одинаковым типом, то можно заметить, что они будут отличаться друг от друга. Связано это с наличием персонального багажа познания. Параллельно с этим, всё равно будет проследиваться общая линия поведения, уверенно объединяющая этих людей между собой.

В виду этого, наилучшей стратегией изучения книги является постоянная перепроверка себя с описываемым образом. Вы подарите себе множество открытий и инсайтов, если на любое прочитанное утверждение будете задавать внутренний вопрос: «как это работает у меня?». Так, вы поймете свою зону роста либо, наоборот, увидите, где наработали специфический опыт и теперь выгодно отличаетесь от представителей своего типа.

Также, стоит учитывать, что разные соционические шко-

лы одного человека могут диагностировать в несовпадающие типы. Связано это с тем, что, во-первых, специалисты типизируют различными методами.

Во-вторых, в одни и те же понятия они вкладывают отличающиеся смыслы. Например, в диагностике есть шкала измерения «экстраверсия-интроверсия». В классической соционике она рассматривается шире, чем просто тема «общительности». Тем не менее, встречаются диагносты, которые используют более узкую версию.

Поэтому, по итогу диагностики, важно не то «какой» тип вам озвучат, а «что» про него расскажут, исходя из тех инструментов, которыми вас исследовал специалист. Раз вы читаете данную книгу, то следует понимать, что описываемый в ней подход может не совпадать со взглядами соционика, который вас типировал.

Глава III. Сильные стороны

Полярность «этика-логика»

Второе название Гамлета звучит как «этико-интуитивный экстраверт». Из формулировки понятно, что у него есть способности к «этике» и «интуиции».

Итак, «этика» у Гамлета является сильной. То есть, он качественно обрабатывает информацию, которая касается этических понятий. Это могут быть отношения, привязанности и нравственные ценности. Также сюда относятся дипломатические качества, эмоциональные проявления, настроение, мотивация, желания и чувства.

Рассмотрим пример. Два брата являются Гамлетами. Один работает психологом и легко ориентируется в душевных переживаниях. Он уверенно помогает клиентам осознавать и проживать их чувства. Ко всему этому у него есть предрасположенность, которую он обогащает опытом.

Второй брат реализовывает себя в преподавании. Он тоже силен в «этике», но в ином направлении. Так, благодаря умению взаимодействовать с аудиторией, ему достаточно просто заинтересовывать студентов своим предметом. При этом, в отличие от первого брата, он не знает, как помочь человеку в апатии и, в принципе, в подобных ситуациях теря-

ется. Из примера видно, что формального наличия способности недостаточно. Чтобы потенциал работал на человека, его необходимо наполнить опытом.

Итак, Гамлет с нюансами воспринимает этическую информацию. В виду этого, ему свойственно принимать решения на основе чувств людей, привязанностей, морали и совести. Поэтому в общении для него важно донести отношение и обменяться энергией, поделиться своими эмоциями, проанализировать переживания другого, замотивировать его или получить стимул самому.

Как следствие, Гамлет хуже ориентируется в логической информации. То есть, поверхностно оценивает вопросы правильности, справедливости, выгоды, причинно-следственных связей и технологий. Поэтому ему часто затруднительно выстраивать структуры, прописывать алгоритмы, заполнять схемы и таблицы, оценивать результативность или работать с формальными документами. Также, ему не всегда ясно, стоит ли из дела выжимать еще несколько процентов производительности или это уже неэффективно.

Стоит понимать, что наличие сильной «этики» вовсе не означает, что Гамлет не умеет обрабатывать логическую информацию. Он способен выполнять подобные задачи, просто реализует их менее детально. При этом, здесь он тоже может набирать опыт. Единственное, он будет накапливаться долго и, возможно, тяжело.

Полярность «интуиция-сенсорика»

Вторая полярность «интуиция-сенсорика». В ней прослеживается аналогичный принцип. Если сильная «интуиция», то слабая «сенсорика» и наоборот.

У Гамлета «интуиция» является сильной. Он качественно обрабатывает абстрактную информацию. Другими словами, Гамлет на высоком уровне оценивает потенциал и вариативность, динамику и планирование, время и прогресс. Например, такой специалист способен точно делать прогнозы и предвосхищать последующее развитие ситуации. В том числе, он может заранее распределять задачи в такой последовательности, чтобы за отведенное время попытаться завершить их как можно в большем количестве.

По этой же причине, Гамлету легко выделять ключевую суть, тщательно подбирать образ или ассоциации. Например, он подмечает какой образ с чем лучше соотносится и на что он отсылает. Также, Гамлет с деталями определяет способности людей, их внутренний потенциал и таланты. Ему легко дается генерирование нестандартных идей, обнаружение скрытых смыслов или возможностей.

Помимо этого, Гамлет разбирается в вопросах тенденций, современных течений и актуальных событий. Он понимает, какого ритма необходимо придерживаться, как развиваться и с какой скоростью двигаться. В том числе, он способен на

опережение рассказывать, какие события грядут и к чему готовиться.

Соответственно, Гамлет хуже ориентируется в информации о материальном мире. То есть, поверхностно оценивает информацию о форме, размере, внешнем виде, территории и границах. Ему сложно сканировать состояние собственного тела, определять тип боли и место локализации. Могут возникать трудности в определении изменения температуры, влажности, понимания оттенков вкусов и ароматов. Кроме того, нелегко может даваться ориентация в значимости, весомости. Это касается расстановки сил, статуса, влияния, защиты и престижа.

Итак, слабая «сенсорика» вовсе не означает, что Гамлет не умеет обрабатывать данную информацию. Он всего лишь делает это менее детально, так как основные способности лежат на другой территории.

Теперь рассмотрим вопросы, ответы на которые дает соционика в рамках типа «Гамлет».

Глава IV. Мотивация

С одной стороны, восприятие Гамлета направлено на окружающий мир. С другой стороны, его способности лежат на территории высокой детализации интуитивных абстрактных понятий. То есть, у Гамлета есть экспертное понимание в вопросах необычного и уникального. Такое сочетание настраивает его постоянно пополнять свою картину мира новыми объектами. Иными словами, он всегда настроен на расширение своего интереса.

В то же время, он стремится к новому и нестандартному. При этом, изучив один объект или увлечение, Гамлет быстро теряет к нему заинтересованность. У него тут же появляется нужда в следующем предмете для познания. Например, спортсмен Гамлет отличается перебором разных видов активности. В начале он зажигается подводной рыбалкой. Однако, после освоения азов, он теряет вдохновение и испытывает потребность переключения на что-то иное.

По этой причине, как только работа для Гамлета становится рутиной, она начинает его тяготить. Ему постоянно нужен вызов и неординарные задачи, с которыми он раньше не сталкивался. При этом он сам стремится подчеркнуть свою самобытность и нестандартность.

Также, Гамлет проявляет критику в вопросах времени. Например, он может делать замечания по поводу стабильно-

сти планов. Так, ему может не нравиться, что кто-то не готов их менять или адаптировать под обстоятельства. Более того, он сам по ситуации планы легко перестраивает, комбинирует или вовсе от них отказывается, если в поле зрения появляется новая интересная возможность.

Таким образом, Гамлет мотивируется интересным, оригинальным, особенным или новым. И под это он готов менять свои планы.

Глава V. Достижение целей

В первую очередь, необходимо отметить, что Гамлет относится к «экстравертам». В соционике это люди, которые воспринимают мир и себя как набор объектов, обладающих определенными характеристиками. Например, описывая комнату, Гамлет будет говорить о ее содержании: четыре стены, красные занавески и т.д.

В свою очередь, «интроверты» в соционике – это люди, которые воспринимают окружающий мир через сравнение объектов между собой, привязанности и свое отношение. Например, описывая помещение, интроверт будет говорить: «Это моя любимая комната, особенно мне нравятся эти занавески (таким образом, он подчеркнул свое отношение). Раньше здесь висели другие, они были более темные и плотные (то есть, сравнил занавески между собой)».

Необходимо сделать важную оговорку. Всем людям доступна и «экстраверсия», и «интроверсия». При необходимости «экстраверт» может обрабатывать данные как «интроверт», т.е. говорить о соотношениях. Просто выдавать такую информацию будет реже и она ему будет даваться несколько сложнее.

«Динамика» и «рациональность»

С другой стороны, Гамлет является «динамиком». В соционике это люди, мышление которых сфокусировано на изменениях, развитии во времени, смене одних событий другими, а также на эмоциях и физических ощущениях.

В добавок, Гамлет относится к «рационалам». Иными словами, он воспринимает мир детализировано через «этику» и в общих чертах через «логику». При этом, в начале он изучает части объектов и уже на их основе формирует единый образ. Иначе говоря, сперва видит детали и потом их укрупняет, масштабирует. На контрастном примере это выглядело бы так: вначале увидел кирпичи, окна, двери, заметил этажи и только потом сложил эти части в один целостный образ дома.

Поэтому, речь «рационала» построена на логических и этических умозаклчениях. В свою очередь, ассоциации и ощущения лишь только помогают обосновать эти суждения. Например, «рационал» в своем рассказе может предъявлять ряд фактов и в конце, для упрощенного понимания, подкрепить их аналогией из другой области. Такая особенность ярко отслеживается в юморе. Часто «рационал» считает смешными шутки, в сюжете которых заложен парадокс или причинно-следственные связи.

Особенность целей

Таким образом, благодаря «рациональности» и «динамике», Гамлет сфокусировано видит пространство через действия, технологии, энтузиазм и мотивацию на поступки. Другими словами, он понимает, в какой степени заряжен на цель и примерно какие ресурсы необходимо инвестировать для ее реализации. В том числе, он пытается оценить, насколько вложенные усилия будут эффективны и целесообразны согласно поставленной задаче. При этом, когда Гамлет ставит цель, то как у «экстраверта» чаще она завязана на внешнем мире. То есть, она конкретная и касается определенного объекта.

Параллельно с этим, Гамлет воспринимает цели последовательно. Иначе говоря, для достижения результата ему удобно ставить одну глобальную задачу и работать только над ней. Переключение на другую задачу произойдет только после завершения первой.

В то же время, цель он пытается взять с наскока и реализовать ее самым кратчайшим способом. По итогу, он линейно направляет всю имеющуюся энергию в одну точку и не распыляет себя на многозадачность. В противном случае он будет испытывать раздражение и неудобство.

Реализация целей

Следует сказать, что для достижения целей Гамлет пытается частично менять комфортность окружающей среды и скорость течения процессов. Образно говоря, он стремится достичь своей цели как можно скорее, устраняя при этом материальный дискомфорт. Например, чтобы выучить английский язык, менеджер Гамлет создает приятную обстановку, которая позволяет в гармоничном состоянии увеличивать темп прохождения занятий.

Итак, цель должна ставиться самим Гамлетом. Иначе она может выполняться формально для галочки. Например, если поступить в университет является желанием родителей, то Гамлет не будет настойчив в ее реализации.

Таким образом, если цель мотивирует Гамлета, то он пытается достичь ее самым коротким путем, понимая, что для этого он может управлять временем. Вместе с тем, он осознает, насколько сам заряжен на результат, есть ли у него внутренний запал и сколько для этого необходимо внести действий. Поэтому Гамлет полностью вкладывает свою энергию в дело и этого же требует от других.

Девизом Гамлета в достижении задач является фраза: «Вижу цель, не замечаю препятствий».

Глава VI. Планирование

Наиболее подходящий стиль планирования для Гамлета – это «этапный». Его суть заключается в том, что цель выстраивается последовательно, с разбивкой на более мелкие этапы. Давайте разберем это по порядку.

Этапный стиль планирования

Ранее уже определили, что Гамлет предпочитает достигать цели пошагово. То есть, ко второму делу он приступает после выполнения первого. При этом, для него свойственно одну большую цель делить на задачи, которые он тоже реализует методично. Для этого Гамлет даже может прописывать план, который каждый раз будет претерпевать изменения.

Иначе говоря, переходя от одной задачи к другой, он корректирует свои ранее спрогнозированные действия, исходя из текущего положения. Поэтому его план может меняться по ситуации.

Рассмотрим пример. Журналист Гамлет пишет тематическую статью. На реализацию задуманного у него есть две недели. Для большей продуктивности он разбивает процесс на этапы, которые подразумевают сбор материалов, анализ источников и печать самой публикации. Предположим, что на первый шаг он выделил три дня. Однако, по независящим от него причинам, изучение информации растянулось на более долгий период. Соответственно, после выполнения этой задачи, прописанные им ранее дедлайны уже становятся неактуальными.

При этом, Гамлет помнит дату сдачи проекта. Поэтому он по факту оценивает, что еще остается доделать и под это так перестраивает текущий план, чтобы все-таки успеть в срок.

Как вариант, для ускорения дела он подключает к работе дополнительных людей. Возможно, отказывается от отдыха и бытовых дел. Какие-то задачи выполняет быстрее ожидаемого, подгоняя свой привычный темп работы.

Таким образом, из примера видно, что, завершив одну задачу, Гамлет пересматривает план, чтобы адаптировать его под изменившиеся обстоятельства. Именно поэтому Гамлет продуктивнее работает в ситуациях с ограниченными сроками, то есть авралах и дедлайнах. Размытые временные рамки не держат его в тонусе, поэтому такие задачи могут затягиваться или откладываться. Чтобы такого не происходило, для Гамлета есть техника планирования, которая зарекомендовала себя на практике.

Техника планирования

Особенность планирования Гамлета в том, что у него всё равно всё пойдет не по плану. При этом, дела, расписанные по часам, его загоняют в рамки и вызывают раздражение. С другой стороны, отсутствие конкретных задач и сроков выполнения делают его слишком расслабленным. По итогу, то, что можно сделать за несколько часов, он растягивает на недели.

Предлагаемая техника позволяет уделять на планирование несколько минут в день и при этом быть сверхэффективным. Давайте разберем ее пошагово.

1. Каждое воскресенье пишем все задачи, которые необходимо сделать на предстоящей неделе. Не надо их расписывать по дням, потому что это лишает маневра. На этом этапе всего лишь должно появиться понимание, какие дела есть в наличии и что периодом их выполнения является неделя.

2. В течение семи дней, жонглируя этими задачами, выбираем для реализации те пункты, которые наиболее подходят для текущего дня.

3. Все выполненные задачи вычеркиваем из списка, что становится некоторым ритуалом окончания. В этот момент необходимо мысленно хвалить себя и далее переходить к другой задаче.

4. Если в течение недели появляются спонтанные задачи,

то тоже вносим их в свой список. Поэтому неизбежно, день ото дня, он будет разрастаться. Смотря на него, особенно будет приятно осознавать, что дел в результате сделали в два раза больше, чем изначально собирались. Если себя еще и подбадривать фразой «какой же я крутой!», то параллельно можно и поднять себе самооценку.

Выводы

Для того, чтобы Гамлет был продуктивен, ему необходима конкретная цель и промежуток времени, за который она должна быть выполнена. При этом цель им разбивается на этапы, где он по ситуации разбирается в методах решения задачи и распределении ресурсов.

Одновременно с этим, Гамлет способен работать в сжатые сроки, адаптируя комфорт и необычные решения под сложившиеся обстоятельства. В том числе, он стремится воспользоваться всеми имеющимися возможностями для того, чтобы достичь своей цели раньше запланированного времени. Более того, для этого он готов не только корректировать планы по ходу их выполнения, а также без стеснения применять силовые методы давления.

Глава VII. Стрессоустойчивость

Гамлет тяжело переживает состояние стресса. И на это есть причины. Одна из них заключается в том, что он является «процессником». В соционике это человек, которому легко дается возвращение к прерванному занятию после отвлечения по мелочам.

Например, если бухгалтер-процессник заполняет отчет, а его периодически отвлекают несущественными звонками, то по итогу это никак не сказывается на его работе с документами. То есть, направляя внимание на мелкие заботы, он не успевает выпасть из сути основного дела.

С другой стороны, выключение из одного процесса и полноценное включение в другой такому человеку дается уже сложнее. Например, если занятого отца-процессника сын просит проверить домашнее задание, то ему будет достаточно сложно полностью отключиться от своих дел и моментально погрузиться в задачи ребенка.

Таким образом, «процессник» в большей степени ориентирован на участие, а не на быстрый результат. По этой причине он плавно вливается в работу и постепенно из нее выходит. К процессу ему надо приспособиться. И после того, как произошло включение, он начинает «купаться» в этой активности.

Подводим небольшой вывод. У Гамлета наблюдается низ-

кая переключаемость между задачами. Чтобы продолжить полноценно работать над ранее прерванным занятием, ему необходимо вновь потратить усилия на погружение в его суть.

Это связано с тем, что Гамлету нелегко одновременно удерживать большое количество деталей, поэтому менее актуальная информация выпадает из его внимания. Когда же он к ней возвращается, то уже необходимо потратить время, чтобы снова начать в ней ориентироваться. В силу этого, для Гамлета благоприятнее фокусироваться на одном проекте и не растрчивать свою концентрацию на параллельные дела.

Также, по завершению деятельности Гамлету сложно ставить окончательную точку. У него есть стремление постоянно возвращаться и дорабатывать начатое до высокого качества. Иными словами, из дела ему трудно выйти. И если процесс ему не нравится, то в нем он тоже застревает. Поэтому, как «процессник», Гамлет плохо осознает начало и конец стресса. При этом, попадая в него, он начинает утонать в его протекании.

Поведение при стрессе

С другой стороны, важно отметить, что эмоции у Гамлета имеют ассоциативную форму. По этой причине его переживания принимают более глобальный вид. Иначе говоря, из одного конкретного случая они могут трансформироваться до масштабных образов и тенденций. Например, если собеседование для соискателя Гамлета прошло крайне волнительно, то у него появляется склонность предполагать, что все последующие интервью будут носить аналогичный характер.

Тем не менее, у подобного преувеличения чувств есть свое преимущество. Оно позволяет качественно проживать жизненные ситуации, а не подавлять их. Однако, обратной стороной является то, что переживания становятся более продолжительными, а иногда и затяжными. Эта особенность приводит к повышенной уязвимости в стрессовых ситуациях и стремлению заранее избегать негативных эмоциональных состояний.

По этой причине, одна и та же ситуация, которая приводит Гамлета к стрессу, каждый раз воспринимается им остро. Иначе говоря, сложные обстоятельства его слабо тренируют. Ему постоянно приходится к ним адаптироваться заново.

Стресс выбивает Гамлета из равновесия. И часто, это обу-

словлено тем, что он не всегда вовремя на него реагирует. Поэтому его тактикой поведения в сложных ситуациях может быть самоустранение. То есть, намеренное избегание или игнорирование неприятных обстоятельств с целью сохранения душевного равновесия.

Ввиду этого, Гамлету желательно связывать свою деятельность со сферами, которые имеют невысокий уровень стресса. В том числе, благоприятно обращаться к услугам, которые способствуют своевременному снятию напряжения. Например, это может быть массаж, плавание, тренажерный зал или психологические разгрузки.

Глава VIII. Стилъ жизни

Ранее мы обсуждали, что «этика» у Гамлета является сильной. Благодаря ей он принимает решения на основе чувств людей, совести и симпатий, что нравится или, наоборот, не нравится. Например, он может согласиться на дело только по причине дружелюбного отношения к человеку. Либо отказать ему, если он испытывает недоверие.

Другой пример. Гамлет может приобретать технику не на базе ее характеристик, а в результате своего отношения к производителю. Если некая фирма его когда-то разочаровала, то в последующем он может намеренно ее игнорировать.

В то же время, у Гамлета есть собственное мнение на тему того, какими должны быть этические нормы. Например, у него могут быть свои представления что такое «хорошо», а что «плохо»; «морально» или «распущенно». При этом, он не только устанавливает нравственные правила, но еще и следит, чтобы окружающие их выполняли. Тех, кто решит не следовать его постулатам, он будет воспитывать. Например, озвучивать, что это «непристойно», «возмутительно» или «здесь так не принято».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.