

АЛЕНА ТОПОЛЬСКАЯ



СОЦИОНИКА
«ДЖЕК ЛОНДОН»

ПОЛНОЕ ОПИСАНИЕ ТИПА

Алена Топольская

Соционика: «Джек Лондон».

Полное описание типа

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68935995

SelfPub; 2023

Аннотация

Данная книга посвящена типу «Джек Лондон». 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 «логика-этика»	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

Выводы	42
Глава VIII. Стилъ жизни	43
Выводы	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Алена Топольская Соционика: «Джек Лондон». 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 пришло настойчивое жела-

ние 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 арканов. 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 «Джек Лондон». 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 «логика-этика»

Второе название Джека Лондона звучит как «логико-интуитивный экстраверт». Из формулировки понятно, что у него есть способности к «логике» и «интуиции».

Итак, «логика» у Джека Лондона является сильной. То есть, он качественно обрабатывает информацию, которая касается логических понятий. Это могут быть причинно-следственные связи, принципы, структуры, порядки, правила. Также сюда относится эффективность, полезность, выгода или технологичность.

Рассмотрим пример. Психолог Джек Лондон берется за написание курса. Для этого ему необходимо проработать концепцию, упорядочить материалы и донести их простым языком. В то же время, суметь отделить лишнее и не внести противоречия. Несмотря на сложность задачи, у него есть потенциал к тому, чтобы с этим делом справиться успешно.

Однако, здесь необходимо учитывать важный момент. Если у данного психолога нет навыка систематизации, то формальное наличие способности его не выручит. Чтобы способность работала на человека, ее необходимо взрастить.

Итак, Джек Лондон с нюансами воспринимает логиче-

скую информацию. В виду этого, ему свойственно принимать решения на основе правильности, справедливости, целесообразности или экономичности. Его внимание сконцентрировано на содержании передаваемой информации. Поэтому в общении для него важно донести истину и обменяться знаниями.

Как следствие, Джек Лондон хуже ориентируется в этической информации. То есть, поверхностно оценивает вопросы эмоций, морали, отношений или привязанностей. Это вовсе не означает, что Джек Лондон бесчувственный. Просто ему сложно распознавать оттенки этой информации и тем самым подбирать соответствующие слова.

Тем не менее, Джеку часто затруднительно быть инициатором в налаживании взаимосвязей. Ему не всегда ясно, как разрешить конфликт или поддержать ближнего. Он может сталкиваться с тем, что иногда неправильно понимает чужие эмоциональные реакции. В частности, может путаться в причинах их происхождения или степени выраженности.

Стоит понимать, что наличие сильной «логики» вовсе не означает, что Джек Лондон не умеет обрабатывать этическую 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 Джека Лондона «интуиция» является сильной. Он качественно обрабатывает абстрактную информацию. Другими словами, Джек Лондон 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, Джеку легко выделять ключевую суть, тщательно подбирать образ или ассоциации. Например, он подмечает какой образ с чем лучше соотносится и на что он отсылает. Также, Джек Лондон с деталями определяет способности людей, их внутренний потенциал и таланты. Ему легко дается генерирование нестандартных идей, обнаружение скрытых смыслов или возможностей.

Помимо этого, Джек Лондон 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, Джек Лондон 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 тонкостей 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 Джек Лондон 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 «Джек Лондон».

Глава IV. Мотивация

С одной стороны, восприятие Джека Лондона направлено на окружающий мир. С другой стороны, его способности лежат на территории высокой детализации интуитивных абстрактных понятий. То есть, у Джека Лондона 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, Джек Лондон быстро теряет к нему заинтересованность. У него тут же появляется нужда в следующем предмете для познания. Например, спортсмен Джек Лондон 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 Джека 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, Джек Лондон проявляет критику в вопросах времени. Например, он может делать замечания по поводу ста-

бильности 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, Джек Лондон мотивируется интересным, оригинальным, особенным или новым. И под это он готов менять свои планы.

Глава V. Достижение целей

Важно отметить, что Джек Лондон относится к «экстравертам». В соционике это люди, которые воспринимают мир и себя как набор объектов, обладающих определенными характеристиками. Например, описывая комнату, Джек Лондон 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 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, Джек Лондон 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, Джек Лондон относится к «рационалам». Иными словами, он воспринимает мир детализировано через «логику» и в общих чертах через «этику». 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», Джек Лондон сфокусировано видит пространство через действия, технологии, энтузиазм и мотивацию на поступки. Другими словами, он примерно понимает, в какой степени заряжен на цель и какие ресурсы необходимо инвестировать для ее реализации. В том числе, он старается оценить, насколько вложенные усилия будут эффективны и целесообразны согласно поставленной задаче. При этом, когда Джек Лондон ставит цель, то как у «экстраверта» чаще она завязана на внешнем мире. То есть, она конкретная и касается определенного объекта.

Параллельно с этим, Джек Лондон 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 Джек Лондон 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 Джек Лондон создает приятную обстановку, которая позволяет в гармоничном состоянии увеличивать темп прохождения занятий.

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

Таким образом, если цель мотивирует Джека, 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 Джек Лондон полностью вкладывает свою энергию в дело и этого же требует от других.

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

Глава VI. Планирование

Наиболее подходящий стиль планирования для Джека Лондона – 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 Джек Лондон 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 Джек Лондон 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 Джек Лондон 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, Джек Лондон 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, Джек Лондон пересматривает план, чтобы адаптировать его под изменившиеся обстоятельства. Именно поэтому Джек продуктивнее работает в ситуациях с ограниченными сроками, т.е. авралах и дедлайнах. Размытые временные рамки не держат его в тонусе, поэтому такие задачи могут затягиваться или откладываться. Чтобы такого не происходило, для Джека есть техника планирования, которая зарекомендовала себя на практике.

Техника планирования

Особенность планирования Джека Лондона 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 Джек Лондон 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, Джек Лондон 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

Джек Лондон относится к типу стрессотренируемых людей. Связано это с тем, что он является «результатником». В соционике это человек, который легко переключается между разными процессами деятельности. Например, если занятого отца-результатника сын просит проверить домашнее задание, то тот без особых сложностей откладывает дела и погружается в уроки ребенка.

С другой стороны, из-за частого отвлечения по мелочам, возвращение к прерванному процессу такому человеку дается уже сложнее. Направляя внимание на мелкие заботы, он успевает выпасть из сути основного дела. Например, если бухгалтер-результатник заполняет отчет, а его периодически отвлекают несущественными звонками, то по итогу это может сказаться на его работе с документами.

Таким образом, «результатник» уверенно начинает новое дело и резко из него выходит по окончании. В том числе, он старается быстрее поставить точку в начатом им процессе. Завершив какое-либо дело, он не любит к нему возвращаться с целью исправления, поэтому стремится сделать его с первого раза.

Следовательно, как «результатник», Джек Лондон четко осознает, когда стресс начался. Однако, «понимание» не всегда ведет к устранению проблемы. В силу того, что Джек

Лондон является «рационалом», ему сложно отказаться от текущих задач и перестроиться на устранение стресса. Поэтому с кризисными ситуациями он справляется уверенно, но действиями на них реагирует с некоторым опозданием.

Поведение при стрессе

В то же время, эмоции и привязанности у Джека Лондона часто имеют материальный и телесный вид. Проще говоря, переживания он перерабатывает в ощущения. Например, в напряженной эмоциональной ситуации он может стремиться к созданию комфорта, уюта или переключению на двигательную активность. Как вариант, это могут быть прогулки, плавание или занятия в тренажерном зале.

В результате этих действий у него происходит «заземление» переживаний. То есть, их интенсивность снижается. Поэтому, с одной стороны, такая особенность закладывает отличный фундамент для стрессоустойчивости. С другой стороны, она же и лишает возможности глубокой эмоциональной проработки ситуации.

Выводы

Легкий стресс по мелочам самим Джеком, как правило, моментально подавляется. Сильный стресс уже считается тренировкой. С каждой трудной ситуацией Джек Лондон укрепляет свою восприимчивость, тем самым повышая будущую стрессоустойчивость. Поэтому, повторение проблемы, которая ранее была успешно решена, больше не выбивает из колеи. По этой причине он относится к типу «стрессо-тренируемых».

«Тяжело в учении, легко в бою» или «все что меня не убивает, делает сильнее» являются девизами Джека Лондона в сложно разрешимой обстановке. Других же людей он склонен поддерживать позитивным мышлением: «все будет хорошо, ты справишься».

Глава VIII. Стилъ жизни

Ранее мы обсуждали, что «логика» у Джека Лондона является сильной. Другими словами, он детализировано воспринимает мир через правила, порядок, эффективность и выгоду. При этом, «логика» подгружается медленно, поэтому ей требуется время для того, чтобы полноценно включиться в процесс. И только после «разбежки», она готова выдавать качественный продукт.

Кроме того, Джек Лондон ориентирован на результат. Для него важно довести дело до конца. Он не любит переделки, вследствие чего изначально к вопросу подходит ответственно, уделяя много времени подготовительным нюансам. Как следствие, Джек Лондон хорошо работает там, где необходимо выстраивать надежные причинно-следственные связи. И некомфортно себя чувствует, когда в сжатые сроки требуется решать нестандартные сложные логические задачи.

Как следствие, в повседневной деятельности Джек Лондон создает систему таким образом, чтобы в последующем она не выдавала сбоев, так как ему затруднительно устранять недочеты «на ходу». То есть, для того чтобы найти ошибку, ему приходится погружаться во всю цепочку логических процессов, полностью проходить ее от начала до конца, и только в таких условиях им обнаруживается противоречие.

Рассмотрим пример. Предположим, что у школьника

Джека ответ решенного примера не совпадает с правильным. В подобных обстоятельствах ему легче перерешать задачу, чем быстрым взглядом определить место вероятного просчета.

Именно поэтому Джек Лондон продуктивен, как создатель. И менее эффективен, как устранитель недочетов. Ему проще самому с нуля написать программу или разработать структуру, чем найти недоработки в уже существующей.

При этом, других людей он тоже судит по завершенности задуманной логической цели. Например, ему неважно, насколько тяжело человек работал над проектом. Приоритетом является конечный итог его труда. Это могут быть исследования, чертежи или отчеты. Если нет результата, то вложенные усилия ценности не имеют. Например, Джек Лондон может оценивать людей следующими вопросами: «Чего добился?», «Покажи результат?», «Расскажи в цифрах?».

Выводы

Джек Лондон предпочитает принимать решение на основе логических категорий: законов, целесообразности, правильности и справедливости. Он сам четко придерживается своих принципов и представлений.

Одновременно с этим, он до мелочей оттачивает технологии, структуры и системы. Делает это до тех пор, пока они не будут работать совершенным образом.

«Логика» у Джека раскачивается медленно, поэтому включившись в нее, он стремится довести вопрос до идеала.

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.