

Тих човек ли сте?

Въпросът дали сте тих човек е вероятно най-същественният в книгата. Защото след като се запознаете с най-важните качества на тихите хора, ще трябва да се самоопределите: къде е мястото ви в интро-екстро-континуума? Ако го откриете, ще намерите и достъп до вашите силни и слаби страни в общуването със себе си и с околните. Освен това ще спестите много енергия, която вероятно сте вложили, за да живеете като такъв, какъвто не сте изобщо. И не на последно място: с новите придобити знания за себе си ще можете съзнателно да определите действителните си потребности.

Определете
своите
потребности

Следващият тест ще ви помогне да се позиционирате. Вземете любимото си питие и с молив ръка отгелете спокоен четвърт час, за да разберете: Тих човек ли сте?

Отбележете с кръстче Всички изречения, които смятате, че се отнасят лично до вас.

1. При разговор ставам нетърпелив, ако събеседникът ми забави отговора си.
2. Предпочитам да разговарям с едно лице, вместо с много.
3. Мислите ми стават по-ясни, когато ги споделям с други хора.
4. Обичам обстановката около мен да е чиста и подредена.
5. Предпочитам да действам интуитивно, отколкото да се замислям дълго.
6. Когато съм изтощен, предпочитам да се оттегля.
7. Хората, които говорят бързо, ме уморяват.
8. Имам много специален и отличаващ се вкус.

→



9. Ако мога, избягвам тълпите.
10. Лесно провеждам неангажиращ разговор и с непознати.
11. Когато съм продължително време сред хора, често съм уморен или дори изнервен.
12. Когато говоря, останалите обикновено внимават.
13. Когато гостите ми се заседят по-дълго, очаквам да ми помогнат.
14. По някой проект предпочитам да работя на кратки периоди, вместо продължително време.
15. Понякога след продължителни или шумни разговори съм много изтощен.
16. Нямам нужда от много приятели. Ценя истинските, на които мога да разчитам.
17. Не се замислям много какво ще кажат другите.
18. Смятам за важно да се наспя.
19. Новите места и обстановки ме стимулират.
20. Внезапните смущения и неочакваните ситуации ме нервират.
21. Мисля, че хората често ме смятат за твърде спокоен, скучен, дистанциран или стеснителен.
22. С удоволствие наблюдавам и забелязвам гребните неща.
23. Предпочитам да говоря, отколкото да пиша.
24. Преди да взема някакво решение, се информирам най-подробно.
25. Често твърде късно разбирам за напрежения и конфликти между хората.
26. Имам силно изразено естетическо чувство.
27. Понякога намирам причини да не присъствам на тържество или друго социално събитие.
28. Сравнително бързо се доверявам на хората.
29. Обичам да размишлявам и да стигам до дъното на нещата.
30. При възможност избягвам да говоря пред голяма публика.

31. Изслушването не е сред силните ми страни.
32. Понякога очакванията на околните ме натоварват прекалено.
33. Личните нападки обикновено ги приемам като спорт.
34. Бързо ми доскучава.
35. Ако има особен тържествен повод, нека да бъде отпразнуван грандиозно – истинско и многолюдно празненство с пищен обяд.

Сега подредете отбелязаните с кръстче изречения:

Интровертните: 2, 6, 7, 9, 11, 15, 16, 20, 21, 22, 24, 27, 29, 30, 32.

Екстровеитните: 1, 3, 5, 10, 12, 14, 17, 19, 23, 25, 28, 31, 33, 34, 35.

Изреченията 4, 8, 13, 18 и 26 нямат нищо общо с интровертност и екстровеитност и смисълът им е да избягвате рутинните отговори.

Как изглеждат резултатите ви?

Вие сте интроверт, ако интровертните отговори са с поне три повече от екстровеитните. От книгата ще разберете какви са вашите потребности и как да използвате силните си страни. Направете я ваш спътник.

Имате приблизително равен брой интровертни и екстровеитни отговори, т.е. най-много два в повече. Намирате се в средната зона и в качеството си на „центровитен“ или „амбивитен“ можете да общувате добре и с двата личностни типа. Поведението ви е особено гъвкаво. От книгата ще разберете нещо по-особено от репертора на вашата интро-страна, следователно за онава, което по-малко демонстрирате.

Вие сте екстровеит, ако екстровеитните ви отговори са с поне три повече от интровертните. Колкото повече са, толкова сте по-екстровеитен. По-нататък в книгата ще усетите ритъма на интровертите и ще разберете по какво се различават от тях. Ще започнете по-добре да разбирате мнозина от заобикалящите и по-лесно да общувате с тях.

**Силни сме,
ако познаваме
себе си**

Сега си направихте самооценка. Понеже отбелязахте онова, което сте, резултатът няма особено да ви изненада. Този кратък анализ ще ви помогне в две неща. Първо: можете да се сравните с други хора (и техните резултати). Това ще доведе до по-добро разбиране с партньора. Второ: на базата на предпочитанията вече имате изходни точки, които ще ви помогнат да съблюдавате в живота силните и слабите си страни като интроверт или екстроверт. И именно това дава решителната разлика – най-силни сме, когато познаваме себе си, утвърждаваме своите качества и носим отговорност за нашите силни страни и потребности.

Таблица за екстроверти и интроверти

**Типично
екстровертно,
типично
интровертно**

Онези от вас, които предпочитат систематичен преглед, тук разполагат с една съпоставка. Какъв е „ритъмът“ на типичния екстроверт и на типичния интроверт? Акцентирам на *типичен*, защото, както казахме, рядко се срещат личности с ярко изразени страни само на единия тип.



Въпрос към вас:

С помощта на следващата таблица още веднъж проверете кои интровертни и кои екстровертни качества притежавате.

Общо повече интровертни качества

Общо повече екстровертни качества

Еднакво изразени качества

Типичният екстроверт...	Типичният интроверт...
...си отпочива при контакт с други хора („вятърно колело“).	...си отпочива на спокойствие („аккумулятор“).
...събира енергия при съвместна работа и общуване.	...след съвместна работа и общуване се нуждае от време за почивка. Най-добре сам.
...често говори и действа спонтанно и обяснява мислите си словесно.	...предпочита да помисли преди изказване или действие – говори едва когато обстойно е обмислил съдържанието.
...предпочита да действа, вместо дълго да наблюдава.	...наблюдава продължително и след това действа.
...е импулсиран от натиска на времето и крайните срокове и обича „бързите удари“.	... се затруднява от срокове и предпочита да си остави време за размисъл преди вземане на решение.
...предпочита да работи едновременно различни проекти.	...предпочита грижливо да подхване нещо и да го довърши докрай.
... се нуждае от малко лично пространство.	...цени личното пространство (напр. собствена стая, дистанция между него и другите от групата).
... смята, че има много приятели.	...вярва, че има малко доверени лица, които нарича приятели.
...смята неангажиращия разговор за забавен. Създава контакти с много хора.	...смята неангажиращия разговор за повърхностен и отегчителен, предпочита задълбочен диалог с един или размяна на мисли с малцина. С удоволствие предоставя инициативата на събеседника. →

Типичният екстроверт...	Типичният интроверт...
...бързо се отегчава.	...не се нуждае от външни стимули.
...обича да работи в екип. ...лесно си отвлича вниманието.	...обича да работи сам или с още един колега. ...лесно се смуцава, когато му се пречи.
...се нуждае от стимулатори – хора, места, активности.	...обича да мисли за нещо.
...цени съгласието и положителния отзив за това, което прави.	...цени вниманието към своята личност – това му дава сигурност и намалява неувереността.
...предпочита да говори, отколкото да слуша.	...предпочита да слуша, отколкото да говори. Но всъщност обича да приказва за неща, които смята за важни – предимно в тесен кръг.
...споделя сравнително набързо лични мисли и чувства.	...споделя предпазливо и дозирано чувствата си, почти не засяга личния си живот или конфликти, прави го само пред най-доверени хора.
...често изглежда неспокоен, нервен, нетърпелив и хиперактивен.	...често изглежда спокоен, отнесен, затворен и дори надменен.
...се включва успешно в по-големи групи, в неочаквани ситуации или ако е поставен под напрежение. Обича груповото общуване.	...изпитва неприятно чувство в по-големи групи, в неочаквани ситуации или ако е поставен под напрежение, а при екстремни случаи блокира. Предпочита разговори на четири очи или в много тесен кръг.

Типичният екстроверт...	Типичният интроверт...
...понякога действа агресивно.	...понякога изглежда гистанциран.
... се интересува от много неща и винаги знае по нещо за тях.	... се интересува от малко неща, но има задълбочени познания за тях.
...предпочита опростена и лесно достъпна информация.	...отдава значение на подробностите.
...не взема нещата твърде дълбоко, малко страда от конфликти.	...лесно приема нещата лично, конфликтите го обременяват.
...се изнервя и уморява при продължително участие в дълги и сложни процеси на разработка и вземане на решения.	...остава упорит и концентриран дори и при продължителни и сложни процеси на разработка и вземане на решения.
...често говори високо, отчетливо и бързо.	...често говори тихо и неназрачно.

Е? Интроверт ли сте, или екстроверт? Различните области предлагат и на двата личностни типа съответни ниши, където да се развият подобаващо. Освен това има ситуации, които предизвикват съответния тип да използва своите заложби. В следващата глава ще се запознаем с тях.

Едно е важно: какъвто и да е вашият резултат, светът се нуждае и от интровертите, и от екстровертите. Защото човешките индивиди, а също и животните и природата, имат полза от допълващи се противоречия. Развитието и напредъкът изискват мъже и жени, мислещи и чувстващи, уседнали и номади, екстровертни и интровертни. Откритите хора предлагат на тихия различни свойства, които той

Светът има нужда от интроверти и екстроверти