

Hledám svůj
temperament

Cesty k poznání temperamentu

- pozorování druhých lidí
- mínění a názory druhých lidí, zpětné vazby od druhých lidí
- psychologické metody
- sebepoznání – duševní hygiena

Příklady ze všedního života:

- důležité jsou okamžiky, kdy člověk jedná zcela přirozeně, bez přetvářky, v souladu se svou povahou
- temperament nelze vyčíst z jediné situace
- Čím poctivější při sebereflexi budu, tím přesnější bude výsledek

Do tabulky v následujícím testu zaznamenávej čárkou, kterému temperamentu odpovídá Tvoje chování. Když zjistíš, že patříš současně k různým temperamentům, pak zaznamenávej všechny.

Příklad tabulky k vyhodnocení:

	Temperament			
	Cholerik	Sangvinik	Melancholik	Flegmatik
1. Podle chůze	/			
2. Podle pohledu		/		
3. Podle oblékání	/		/	
4.				/
37.				
38. Podle toho, jak se dívá na život				
Celkem	////////	///	////	/

1. Podle chůze

Když jde člověk nenuceně a necítí na sobě pohledy okolí, pak jsou jeho kroky výrazem jeho povahy a je možné z nich poznat jeho temperament.

Cholerik má pevný, rázný krok. Kráčí tvrdě, rozhodně a přímo vpřed. Nedá se svést ze své cesty.

Sangvinik poskakuje, hopsá, loudá se, nejde přímo za nějakým cílem, snadno se nechá odvést z cesty.

Melancholik jde tiše, rozvážně, někdy má pomalý, až plouživý krok.

Flegmatik kráčí pohodlně, klidně, pomalu svou cestou. Nerad chodí daleko.

2.Podle pohledu

Okno je „zrcadlem“ duše, tedy i ladění duše a ladění srdce.

Cholerik má ostrý, rozhodný, pevný pohled. Dívá se vypočítavě a kriticky, někdy tvrdě až to nahání strach.

Sangvinik má živý veselý, přátelský pohled, často působí zvědavě a nestále, někdy mazaně a šelmovsky.

Melancholik hledí na svět vážně, laskavě, někdy smutně. Zvědavý není. Rád zavírá oči a přemýšlí. Často je ponořený a obrácený do svého nitra. Má hluboký, pátravý, někdy žasnoucí pohled. Když ho někdo urazí, stává se jeho pohled zasmušilým nebo i hrozivým.

Flegmatik má dobrotivý, dobromyslný, spokojený pohled. Často zavírá oči a usíná. Může být velmi zvědavý. Není to však překotná zvědavost sangvinika, ale pomalá zvědavost flegmatika.

3. Podle oblékání

může-li si člověk vybírat a nosit šaty podle vlastního vkusu
zrcadlí se v oděvu jeho temperament

Cholerik potřebuje dobré, účelné, praktické a reprezentativní šaty. Chce v nich něco představovat. Nechce být ani příliš uhlazený a noblesní, ani nápadný.

Sangvinik naproti tomu miluje marnivý a nápadný oděv. Obléká se jako manekýn. Vykračuje si jako páv. Dává přednost bláznivé módě. Miluje volné šaty, odhalený krk a ruce. Může však být také zanedbaný a zpustlý.

Melancholik volí tmavé látky. Křiklavé barvy a střihy nosí nerad. Proto působí často staromódně. Udržuje své šaty velmi čisté a obvykle je zapnut až ke krku.

Flegmatik se obléká střizlivě. O své šaty pečuje. Často je nápadný tím, že nemá něco zapnuto, že mu čouhá kapesník, že nemá vyčištěné boty apod.

4.Podle pozdravu

Lidé, kteří zdraví nestrojeně a bezprostředně, dávají způsobem pozdravu poznat něco ze svého temperamentu.

Cholerik kráčí jistě, často tvrdošíjně za svým cílem
Zdraví jen tam, kde to považuje za účelné a
nutné. Když zdraví, pakt to nelze přeslechnout,
jasně, vypočítavě, ale bez dotěrnosti.

Sangvinik zdraví podle nálady, někdy všechny,
jindy nikoho. Křičí přes celou ulici a náměstí,
málem padá druhým kolem krku. Zdraví často
mnoho lidí.

Melancholik by sice chtěl zdravit všechny lidi,
nedokáže to však, protože je příliš obrácen do
svého nitra. Často je ponořen do svých myšlenek,
je vážný a stísněný, takže se nemůže odhodlat k
pozdravu. Když však zdraví, pak opravdově a s
úctou.

Flegmatik zdraví teprve, když je už o deset metrů
dál, pak ale uctivě a přátelsky. Někdy ale také
přejde neotesaně bez jakéhokoliv pozdravu.

5. Podle podání ruky

Kde není stisk ruky formalitou a pouhou etiketou, kde je přirozený a upřímný, tam odhaluje vnitřní uzpůsobenost člověka.

Cholerik tiskne ruku jistě, pevně a sebevědomě.

Sangvinik buď nemůže přestat s potřásáním ruky anebo podává ruku jen letmo. Často poklepává na rameno.

Melancholik vkládá do stisku ruky celé své vnitřní přesvědčení a lidskou hloubku. Chce tím hodně říci.

Flegmatikovi není vlastní bouřlivý, vášnivý stisk ruky. Jeho pozdrav je klidný a uctivý. Často však pozdravit zapomene.

6. Podle řeči

Výraz obličeje, způsob, jakým člověk reaguje, mluví, odpovídá, vyjadřuje své pocity a myšlenky, to vše vypovídá o jeho základním ladění.

Cholerik mluví věcně a střízlivě. Myslí dříve než mluví. Jeho výraz je jasný, rozhodný, často tvrdý. Nemluví zbytečně. Projevuje se hlučně a důrazně, ale zachovává jistou míru.

Sangvinik mluví dříve než myslí. Mluví rychle, básní a přehání, něco nakousne, ale nedokončí, gestikuluje rukama i nohama. Jeho řeč je afektovaná. Chce stát ve středu a být nápadný. Mluvit tvrdě jako cholerik nedovede. Naproti tomu dovede podkuřovat a lichotit.

Melancholik mluví málo, víc přemýšlí. Když mluví, pak jsou jeho slova moudrá a dojmy a takto získanou životní moudrost předává druhému. Je-li zklamán a deprimován, stává se ostrým kritikem, který snadno přehlédne dobré.

Flegmatik hovoří obvykle málo. Zato je jeho řeč promyšlená a vyrovnaná. Mluví výstižně, aniž by svůj názor vnucoval. Nesoudí ukvapeně a povrchně. Někdy narazíme na flegmatika velmi hovorného, což často souvisí se silným přirozeným odporem k práci.

7. Podle úsměvu

Kde není úsměv výrazem přetvářky, kde je nenucený, zrcadlí se v něm povaha člověka.

Cholerik se směje jedině tehdy, když to už stojí za to, pak ale srdečně a hlučně, ne však dlouho.

Sangvinik si najde vždy příležitost ke smíchu, někdy úplně nesmyslně. Směje se ve všech oktávách, laškuje, chechtá se, hlaholí a výská a ne a ne skončit. Druzí ho musí zarazit.

Melancholik se směje jen z rozumného důvodu. Nesměje se hlasitě a bezuzdně, ale spíše tiše do sebe. Usmívá se „pod vousy“. Je člověkem zdrženlivé vnitřní radosti.

Flegmatik se směje rád a nevtíravě. Často potřebuje delší dobu, než mu to dojde. Může se stát, že se směje až o hodinu později, pak ale s o to větší chutí.

8. Mezi kamarády

Způsob, jakým se člověk chová mezi svými vrstevníky, ukazuje na jeho temperament.

Cholerik má pevné cíle a plány. Nikoho nenapodobuje. Nic také nepřijímá. Ví všechno lépe. Má vždy pravdu, a proto také poslední slovo. Chce vést a udávat tón. Je (jak si myslí) rozeným vůdcem. Proto má málo přátel. Když se nedopracuje k ohleduplnosti vůči svým kamarádkům, stane se tyranem, brutálním násilníkem.

Sangvinik nechce stát v čele, zato však ve středu zájmu. Přehání, lichotí, pokouší se všemožně upoutat na sebe pozornost. Je kolegiální a zábavný, do všeho se zapojí, má tisíce nápadů. Myslí to dobře. Být věrným je pro něj nesmírně těžké. Je vždy obklopen kamarády. Když však jde do tuhého, zůstane sám.

Melancholik nechce stát v popředí, ani ve středu, zůstává v pozadí. Není žádným okázalým a povrchním kamarádem, ale tichou hnací silou ve skupině. Touží po opravdovém příteli, s nímž by mohl být jedno srdce a jedna duše. Chtěl by jen jednoho, ale dobrého! Je nesmírně věrný a spolehlivý, nezištný, vytrvalý a obětavý. Neúčastní se všeho, rozlišuje, jedná podle svého svědomí. Nechce se podbízet, přesto stojí o uznání a tajný obdiv.

Flegmatik má málo kamarádů, protože hod druhí musí vždy do všeho strkat. Je sice spolehlivý a stálý (tím by byl žádoucí kamarád), chybí mu však nápady a odvaha. Druzí se s ním nudí a to nikoho nebaví.

9. Podle písma

Tam, kde lidé píšou nenuceně a nemyslí moc na úpravu, lze podle písma poznat základní ladění jejich povahy.

Cholerik píše plynule, hranatě, čitelně, varuje se kudrlinek a zbytečných poznámek. Vyjadřuje se jasně a stručně. Zpravidla píše velkým písmem. Je v tom cítit jeho bojovný duch.

Sangvinik píše hbitě a roztěkaně, jednou velkým, jindy drobným písmem. Písmenka se mu kácí, nezůstávají na řádku. Někdy píše vyumělkovaně se spoustou kudrlinek. Dává přednost brilantní řeči, duchaplným výrazům, nic neříkajícím frázím.

Melancholik volí svá slova rozvážně. Chce, aby každé slovo mělo obsah a hloubku. Klade důraz na ušlechtilou formu. Jeho písmo působí klidným a příjemným dojmem. Píše spíše menším písmem. V depresi může strašně škrábat a dělat kaňky.

Flegmatik zkracuje, kde to jde... co není nezbytně nutné, vypouští. Má však klidné, solidní písmo. Je z něj možno vycítit jeho vyrovnanou, nezdolnou povahu. Noemálně píše středně velkým, zřetelným písmem.

10. Podle volby filmů

Ne skutečnost, že mladý člověk navštěvuje filmy, ale druh filmů, kterým dává přednost, prozrazuje jeho temperament.

Cholerik volí filmy, které může využít v praktickém životě, v povolání, hospodářství, politice a pro všeobecné vzdělání. Tedy filmy o kultuře, cestopisné, vědeckotechnické a válečné. Čistě zábavné filmy ho nebaví.

Sangvinik vyhledává filmy senzační a zábavné, detektivky a kovbojky, filmy zamilované a sladáky apod. Jde mu o zábavu, napětí, vybičování smyslů a senzace. O vážné filmy nestojí.

Melancholik dává přednost sociální, psychologickým, etickým a náboženským filmům. Zajímá ho tragika života. Přitahují ho hluboké problémy a ideály lidského života, hledá hrdinné postavy a živoucí vzory.

Flegmatik touží po příjemných, zábavných a vzdělávacích filmech. Senzace a ztřeštěnosti ho nelákají. Hledá zotavení a odpočinek. Vzrušení nemá rád. Někdy s ale vyskytují také flegmatici, kteří s naprostým klidem sledují horory a kriminálky.

11. Podle upotřebení kapesného

I zde platí: není rozhodující, že vydávám své kapesné, ale fakt, za co je vydávám.

Cholerik nevydává ani haléř na zbytečnosti. Všecko musí být užitečné a účelné. I při vybírání filmů myslí na zdokonalení a prospěch. Je šetrný, zbytečně neutráčí. Propadně-li však vášnivému kouření a pití, nebo se bezhlavě zamiluje, pak dovede velkoryse rozházet všechno.

Sangvinik není schopen rozplánovat své výdaje. Utrácí podle nálady a chuti. Nechá se zlákat lacinou reklamou. Všechno dovede vyplýtvat v nesmyslných dobrodružstvích, která nepřináší nic jiného než zmatek a prázdnotu. Chybí mu přehled a schopnost plánovat. Platí útratu za kamarády, hraje o peníze, často se dá napálit. Hraje si na granda, rád zaplatí dámám pití nebo zmrzlinu a diví se, když pak přijde na mizinu. Nikdy nevystačí s penězi do konce měsíce.

Melancholik je rozeným spořilem, s penězi umí nakládat. Při svých výdajích je velmi kritický. Nedá se zlákat reklamou a skvělými nabídkami. Zato dává značnou část svých peněz na charitativní a sociální účely. Chce, aby jeho majetek přinášel lidem prospěch, a to duchovní i tělesný.

Flegmatik je přirozeně spořivý. Peníze nevydává nikdy lehkomyšlně a zbrkle. Přece však potřebuje velké kapesné, protože si rád dopřává. Naštěstí si často někam zaleze a spí.

12. Podle chování ve volném čase

Volný čas naplňujeme podle vlastního
temperamentu.

Cholerik ve svém volném čase pracuje. Je nepřítelem jeho bezcílného a bezúčelného trávení. Ve volném čase hraje velkou roli jeho povolání. Vyhledává užitečnou a účelnou činnost. Propočítává a plánuje i ve volném čase, jak by se lépe prosadil a dosáhl úspěchu.

Sangvinik se oddá bez zábran a radostně volnému času. Neplánuje na dlouho dopředu. Můžeme ho vždy najít mezi jemu podobnými..., běhá za velkými senzacemi a zábavami, vzrušujícími dobrodružstvími. Miluje změnu a bláznivé nápady. Svůj volný čas se snaží co nejvíce protáhnout. K tomu, aby se dal znovu do práce, musí být téměř donucen.

Melancholik rád ve volném čase vyhledává samotu. Miluje ticho, skrytost, krásu přírody, umění a svět ducha. Vyhýbá se hluku a velkým senzacím. Přemýšlí, věnuje se hudbě a poezii, čte a tvoří. Jeho volný čas je prostoupen určitou životní vážností, někdy až posvátností. Nikdy není rozpustilý, má smysl pro povinnost.

Flegmatik velmi miluje volný čas. Většinou jej využívá k tomu, aby se příjemně bavil a povyrazil, někdy také k tomu, aby se na chvíli „zašil“ a zdříml se. Rád odpočívá ve stínu (sangvinik na slunci) a zůstává, i když práce už dávno začala.

13. Při psaní dopisů

V dopisech svým kamarádům, přátelům, známým a příbuzným nemůže člověk natrvalo skrýt svoji povahu.

Cholerik píše jen v nutných případech. Nenapíše nic nepromyšleného. Jeho vyjadřování je věcné a strohé. Sleduje určitý cíl. Jeho dopis je chladný a informativní, často něco stanovující a téměř rozkazovačný. Jde v něm obvykle o věcné, hospodářské a obchodní záležitosti. Podává střízlivé zprávy, klade věcné otázky a jasně formuluje. Dopíše dopis do konce a ihned jej odešle.

Sangvinik začíná podle nálady... přestane uprostřed věty, odhodí vše stranou...začne něco jiného... druhý den pokračuje ... zapomene důležité věci a místo toho uvede zbytečnosti ... dopis nocí týden v kapse.

Melancholik píše jen hluboké a důležité věci. Promýšlí dopis dlouho dopředu ... dopíše jej zodpovědně do konce a i po odeslání o něm stále uvažuje. Trápí ho starost, zda napsal všechno správně.

Flegmatik se odhodlává k psaní velmi dlouho. Jeho slova jsou střízlivá a klidná, ale opravdová a korektní. Nikdy v dopisech druhé nenapadá. Tón jeho dopisu je vždy chápající a dobrotivý. Píše většinou krátce. Stane se, že jeho dopisy vůbec nedojdou. Důvod? Ještě stále leží někde v zásuvce!

14. Podle chování u stolu

Když člověk jí v klidu a nic ho nehodí, je možné z jeho chování poznat základní ladění jeho povahy.

Cholerik přijde na minutu přesně a hned se pustí do jídla a nedá se vyrušovat. Bez zábran sní jídlo i druhým. Po jídle se nezdržuje a jde si hned po svých.

Sangvinik přichází nevypočitatelně, málo dbá na pravidla stolování, hraje si s talířem, lžící a vidličkou, jí jen to, co mu chutná, ruší svoje sousedy, plácá nesmysly a neustále se vrtí. Prodlužuje jídlo do nekonečna... a pak jde hned zase bezstarostně za svojí zábavou.

Melancholik přichází ke stolu slavnostně ... jí tiše, téměř obřadně. Zatímco jí, přemýšlí. Jí vše, i to, co mu nechutná. Moc toho nenamluví. Po jídle se rád stáhne do ústavní.

Flegmatik přichází zpravidla pozdě (jsou ovšem i flegmatici, kteří sedí u stolu jako první), klidně jí a mluví, i když ho druzí neposlouchají...dojídá jako poslední. Někdy budí dojem, jakoby pro něj jídlo a spánek bylo to nejdůležitější.

15. Podle chování v čekárně

Před vzrušujícími, bolestivými událostmi, jako je trhání zubů, operace, převaz, se projevuje velmi silně temperament člověka.

Cholerik se tváří sebejistě, rozhodně as silácky. Nedá na sobě nic znát ... snaží se odvést myšlenky jinam ... počítá, řeší křížovky, studuje technické nebo hospodářské problémy apod.

Sangvinik je velmi rozrušen. Začne povídat, aby nemusel myslet na bolest a aby skryl svůj zmatek. Poleje ho pot a myslí si: Tady je ale horko! A nervózně přešlapuje z nohy na nohu.

Melancholik nasadí ztrápený obličej a zahalí se do odevzdaného mlčení. Čte si, aby účelně vyplnil čas, čeká, dívá se na hodinky a „heroicky trpí“.

Flegmatik se nijak zvlášť nevzrušuje. Pomáhá mu jeho klidná povaha. Můžže se stát, že zdánlivě bezstarostně usne. Ze všech čekajících působí nejklidnějším dojmem.

16. Když potká psa

Jak se chová člověk při setkání se štěkajícím psem, to ukazuje na jeho temperament.

Cholerik si změří psa jistým, nadřazeným pohledem....sáhne energicky po holi nebo kameni....a jde odvážně proti psovi. Pes přestane štěkat.

Sangvinik začne psa dráždit, provokuje ho, hází kameny na jeho boudu a když pes zaútočí, dá se okamžitě na útěk.

Melancholik se nedůvěřivě zastaví. Chová se rozvážně a psa se pokouší uklidnit. Ublížit mu nechce. Ale přece se důkladně pojistí.

Flegmatik se drží zpátky a přemýšlí, jak se bez nehody vyhnout hrozícímu nebezpečí. Zvolí jinou cestu, protože ví, že pes je rychlejší než on.

17. Před překážkou

Způsob, jak lidé reagují na překážky a jak se s nimi vyrovnávají, odpovídá jejich temperamentu.

Cholerik dostane zlost, rychle uvažuje, energicky zasáhne a překážku odstraní z cesty. Malé překážky, jako třeba kámen, odkopne stranou. Cílevědomě si razí cestu vpřed.

Sangvinika provokují překážky k překotným, bláznivým nápadům. Bezstarostně je přeskočí a jde dál.

Melancholika vede překážka k vážnému, bolestnému uvažování. Cítí se zaskočen, tuší nějaký zlý úmysl. Překážka ho rozesmuthuje. Nakonec ale zasáhne a odstraní ji zodpovědně z cesty.

Flegmatik se nedá vyvést z míry. Překážka je mu naopak vítanou záminkou k odpočinku. Po jejím odstranění pokračuje nevzrušeně dál.

18. Na křižovatce

V silničním provozu, především na frekventovaných křižovatkách, se jasně projeví temperament. Způsob reakce, zvláště její rychlost, je jeho výrazem.

Cholerik věcně přehledne situaci na křižovatce. Sebejistě a pánovitě kráčí davem. Když je zapotřebí, udělá si místo lokty...

Sangvinik reaguje nervózně a nerozvážně, vyráží příliš brzy, vráží do lidí jdoucích v protisměru a neustále se vydává v nebezpečí, že dojde k příliš důvěrnému seznámení s projíždějícími auty.

Melancholik je vážný a uzavřený. Necítí se dobře v tísnícím se zástupu. Hluk provozu mu vadí. Obrní se však a jde ohleduplně a opatrně svou cestou.

Flegmatik si dá načas. Prostě čeká, až se dá dav do pohybu. Pak se jím nechá klidně unášet. Obklopen ostatními se cítí v bezpečí. Nevyvede ho z míry, ani když on sám ostatním překáží.

19. V plném dopravním prostředku

V přeplněných vlacích, tramvajích a autobusech se chovají lidé podle svého temperamentu.

Cholerik se cpe dopředu ke dveřím. Je sebejistý, pánovitý, ale taktní. Mluví, jen když je to nutné. Chce, aby napřed druzí oslovili jeho.

Sangvinik využívá k zábavě každou příležitost. Snadno se dokáže bavit s úplně cizími lidmi. Rychle se s každým spřátelí. Někdy baví celý vůz.

Melancholik se snaží dostat do kouta, kde by mohl být sám. S neznámými lidmi nemluví, protože se stydí. Je však zdvořilý a pozorný.

Flegmatik přemítá, jak by si oddechl a soustředí se na tom co ho čeká. Může být velmi příjemným, nevtíravým společníkem – pokud nespí.

20. Při velmi radostné zprávě

Způsob, jak člověk reaguje na radostné události, odhaduje jeho temperament.

Cholerik uvažuje střízlivě a věcně. Raduje se upřímně, ale přiměřeně. Pocit radosti neprožívá dlouho, hned se vrací ke svým denním povinnostem.

Sangvinik propukne v nadšený jásot, bouřlivě projevuje svou radost. Na všechno zapomene a jen těžce se vrací ke klidnému uvažování.

Melancholik ulehčeně vydechne. Zpočátku je nedůvěřivý a kriticky zvažuje. Pak projeví zdrženlivou, hlubokou radost, která dlouho doznívá.

Flegmatik reaguje pomalu, někdy je to sotva znát. Přesto ho prožívaná radost rozhýbe. ~%Zije z ní dlouhou dobu.

21. Při uléhání ke spánku

Ze způsobu, jakým se člověk připravuje ke spánku, se dá poznat jeho temperament.

Cholerik si vypočítá hodiny nutné pro spánek ... nastaví si budí ... bez průtahů se svlékne ... energicky vleze do postele a nechce být více rušen. Hlasitě chrápe a už se ani nehne ...

Sangvinik pořád někde straší ... má stále co dělat ... poslouchá CD ... čte detektivky ... nemyslí na zítřek ... když konečně skočí do peřin, volně se roztáhne a nebo se choulí do klubíčka. Zdávají se mu sny, spí neklidně a často mění svoji polohu.

Melancholik jde spát zamyšleně, vážně a mlčky. Svlékání i uléhání do postele je téměř obřadné. Někdy si povzdechne ... má to těžké. Přemýšlí ... Občas začíná ve spánku filosofovat.

Flegmatik považuje spaní za jednu z nejpříjemnějších činností. Přesto mu svlékání trvá dlouho. Někdy si lehne na postel nesvlečený a spí nehnutě až do rána.

22. Při vstávání

Způsob ranního vstávání odpovídá temperamentu.

Cholerik se probere okamžitě, podívá se na hodinky, vyskočí z postele a bleskově se oblékne. Vše běží jako na drátkách. Zbytečně se nezdržuje. Zodpovědně a včas se pouští do svého každodenního díla.

Sangvinik reaguje jako vždycky: Z postele vyskočí bez uvažování, hlava nehlava... anebo se nedokáže vůbec rozloučit s polštářem.

Melancholik vstává těžce. Každý den je pro něj břemenem zodpovědnosti. Přesto neotálí a včas odchází do práce.

Flegmatikem musíme pořádně zatřást. Trvá to pěkně dlouho, než se vyhrabe z postele a ještě déle, než se oblékne a upraví. Někdy ho musíme z postele vyhodit...

23. Na cestě do práce

Způsob, jak jde člověk obvykle do práce, odpovídá jeho temperamentu.

Cholerik přichází přesně na minutu. Jeho chůze je rozhodná a pevná.

Sangvinik přichází nevypočitatelně. Cestou ho zaujme spousta věcí, kopaná, kino, hezká děvčata, apod.

Melancholik jde do práce tiše, soustředěně, s vědomím povinnosti. Přichází vždy včas.

Flegmatik nechá na sebe čekat, a to s největším klidem. Někdy ještě leží v posteli i v době, kdy už má dávno pracovat.

24. Při práci

Když je od člověka vyžadován denně stejný pracovní výkon, projeví se temperament velmi zřetelně. Přetvářka je možná jen na krátkou dobu.

Cholerik přehledně práci, která ho čeká, zauvažuje a energicky se do ní pustí. Kde to jen jde, snaží se práci rozumně zjednodušit. Když se chce někdo ulejt, bez váhání ho okřikne. Nutí své okolí k maximálnímu výkonu.

Sangvinik pracuje soustředěně. Oddává se snění, píská si, baví se s druhými, odbíhá, aby si přinesl jídlo nebo pití, Chybí mu vytrvalost.

Melancholik je tichý, spolehlivý a svědomitý pracovník. Pracuje zodpovědně. „Tlachání“ sangvinika mu jde na nervy, stejně jako „sekýrování“ cholerika.

Flegmatik má pomalý, stále stejný pracovní rytmus. Pracuje zvolna, ale je vytrvalý a spolehlivý. Když se nepopohání, může se stát prvotřídním ulejtákem.

25. Před těžkými úkoly

Temperamenty reagují na obtížné úkoly zcela odlišně.

Cholerik zváží úkol a své možnosti a pak se promyšleně pustí do díla. práci si rozvrhne a nenechá si do ní mluvit.

Sangvinik zalomí rukama a začne bědovat. Těžkých úkolů se obvykle hrozí. Rád je přenechává druhým. Někdy se do nich naopak překotně a neuváženě vrhne, ale výsledek bývá žalostný.

Melancholik nejdříve uhýbá, pak se ale zamyslí, vše zváží a pustí se s nevyčerpatelnou energií do řešení úkolů. Jeho vytrvalost je nesmírná (je-li vychovaným melancholikem!).

Flegmatik jde obtížným úkolům moudře z cesty. Když to není možné, pak se odevzdaně pustí do práce. Nedá se zneklidnit a neočekává ani velké úspěchy. Dívá se na vše realisticky.

26. Ve velkém nebezpečí

V nebezpečí se jasně projeví temperament člověka.

Cholerik rychle uvažuje, co je potřeba udělat a zda to má smysl. Pak rozhodně zasáhne a nebezpečí zvládne. Je odvážným a neohroženým bojovníkem. Vždy si zachová jasnou hlavu.

Sangvinik obvykle uteče a schová se. Když to jde, dívá se z úkrytu, jak to dopadne. Ale může se také z vychloubáčnosti vrhnout bezhlavě do nebezpečí, což se mu většinou stává osudným.

Melancholik se staví k nebezpečí s vážnou zodpovědností. Cítí se povinen přispěchat na pomoc. Je při tom velmi nezištný a obětavý. Je schopen obětovat i život.

Flegmatika vážné nebezpečí příliš nevzruší. Stáhne se stranou a ponechá vše svému osudu.

27. Když něco dopadá špatně

Tehdy se temperament projeví velmi silně.

Cholerik zuří ... ale ne dlouho. Moudrost a strýzlivost zvítězí brzy nad rozčilením. Nevychovaný cholerik může však natropit velkou škodu.

Sangvinik je úplně vyveden z míry. Rve si vlasy, chodí kolem dokola, křičí, pláče, rozbíjí věci. Když jeho hněv opadne, stane se z něho hromádka neštěstí a začne fňukat.

Melancholik zesmutní a zklamaně se táhne zpět. Zklamání jej ničí. Velmi těžce se s ním vypořádá.

Flegmatik se se vším vyrovnává nejsnadněji. Nijak zvlášť se nevzrušuje. A když se někdy rozčílí, pak brzy zvítězí opět jeho dobrosrdečnost a klid.

28. Když se ztrapní

Temperament se spontánně projeví, když člověka potkají porážky a ostuda.

Cholerik bleskově uvažuje, jak by ze situace vykličkoval. Zachová si jasnou hlavu. Pak podá šikovnou výmluvu. Často prostě argumentuje věcmi, ve kterých se dobře vyzná. Tak se chytře vyvlékne z choulostivých situací.

Sangvinik znejistí, zčervená až po uši, ztrácí svou výmluvnost anebo mluví slepě bez rozmyslu. Nejraději by nějak zalezl, zoufale a zmateně gestikuluje. Někdy se mu také podaří šikovně odvést pozornost.

Melancholik skloní zahanbeně zrak. Uvažuje ... pocit selhání a slabosti před druhými ho nesmírně pokořuje. Stáhne se zpět a s ostudou se vyrovnává jen velmi těžce. Dlouho si pak na nic netroufá.

Flegmatik sice zneklidní, ale neznerváží. Ostudu prostě hodí za hlavu. Patří totiž k jeho životu. Mrtvice ho z toho neraní.

29. Když končí svou práci

Jakým způsobem se člověk chová, když končí svou práci, to také ukazuje na jeho temperament.

Cholerik chce odvést dokonalou práci. Hodnotí svůj výkon věcně a střízlivě. U hotového se dlouho nezdržuje, hned myslí na další práci.

Sangvinik cítí jako vysvobození, když může s prací skončit. Konečně volno! Vytrvat až do konce mu připadá hrozně těžké. Teď může zase jít za svými zálibami. Pracovní nářadí nechá ležet tak, jak mu upadne od ruky.

Melancholik pracuje zodpovědně a mlčky až do konce. Když je to nutné, pracuje i přesčas. Odsuzuje, když druzí od nedokončené práce utíkají. Uklidí své pracoviště a odchází domů.

Flegmatik toužebně čeká, až práce skončí. Pociťuje to jako vykoupení. Oddychne si, když pracoviště opouští...

30. Když může získat nějaké výhody

V tom případě přestane jednat tak, jak se má, a jedná podle své přirozenosti.

Cholerik se snaží všemi prostředky získat co nejvíce výhod. Na ostatní bere málo ohledů. Využívá je, jak to jen jde. Uvažuje a plánuje vypočítavě, bez soucitu. Pro vlastní prospěch dokáže využívat i nejlepších přátel.

Sangvinik nedovede být bezohledně tvrdý. Cítí s lidmi. Snadno však upadá do slepého sobectví. V následujícím okamžiku zase oplývá oslnivou štědrostí. Nedovede jít vytrvale za svými výhodami, ani si je udržet.

Melancholik dovede jít za svým cílem a na sebe přitom myslet až nakonec. Víc myslí na druhé. Nechce mít žádné výhody na úkor svých bližních, raději se jich zřekne. Je založen velmi sociálně.

Flegmatik prožívá každou výhodu jako nesmírnou radost, která pozvedá jeho náladu. Vědom si toho, že je většinou znevýhodňován, obvykle se získaných výhod pečlivě drží.

31. Při smutných událostech

Při zdrcujících událostech reaguje člověk tak , jak to odpovídá jeho temperamentu.

Cholerik se nedá vyvést z míry. Uvažuje, a jedná, až je mu jasné, jak se má zachovat. Jeho bolest je opravdová, snaží se ji však nedávat příliš najevo.

Sangvinik spontánně projevuje zármutek. Jeho bolest je nezměrná a nezvladatelná. Je stržen prudkostí citu. Jiní pak za něj musí myslet a jednat.

Melancholik reaguje vážně a bolestně. Svoje city skrývá. Teprve až je sám, pak propukne hluboce pociťovaná bolest, která ho může dohnat až k depresi. Jeho bolest trvá dlouho.

Flegmatik to nemůže dlouho rozumem ani citem pochopit. Je bledý a nepláče. Reakce přijde až později, pak je ale hluboká. Zdrčenost však překoná svou přirozenou odevzdaností.

32. Utrpí-li bezpráví (urážku, zradu, apod.)

Když je člověk zasažen ve svém pocitu práva, cti, pak následuje reakce odpovídající zcela jeho temperamentu.

Cholerik dříve než jedná, se zamyslí, uvažuje strategicky ... pak cílevědomě a tvrdě odplatí. Když to musí být, vyklidí poli a později se „krvavě“ pomstí.

Sangvinik vybuchne dříve, než je schopen uvažovat ... skočí na protivníka, nadává mu nejhoršími jmény. Když ho výbuch zlosti přejde, lehce se s ním opět smíří. V hádce ani ve vzdoru dlouho nevydrží.

Melancholik je odzbrojen, smutný, zahořklý. Zavrtá se do sebe, těžce se s tím vyrovnává. Zklamání a nespravedlnost jej rychle vhání do hlubokého pesimismu. Pak se křečovitě uzavře do svého nitra, začne se stranit lidí. Může to vést až k nepřátelství vůči lidem.

Flegmatik reaguje nanejvýš chvilkovým rozhořčením a zklamáním. Hlubší reakce se dostaví až později. Brzy se však zase nade vším rozprostře jeho typický vyrovnanost a klid.

33. Když má vztek

Ve zlosti nemůže nikdo skrýt svůj temperament.

Cholerik tak rádí a nadává, že se ostatní raději stáhnou.

Řekne ostře a energicky své mínění, takže nikdo nemůže být na pochybách, co chce říci. Jeho hněv trvá krátce, za chvíli opět jedná věcně.

Sangvinik se kouše do rtů, nadme se, pak vybuchne, zaječí, náhle přejde do pláče... Hněv však brzy vyprchá, pak je zase přátelský a přívětivý.

Melancholik se stáhne zpět a sbírá své síly. Mluví sám se sebou, vztek v něm pomalu narůstá, až vybuchne, a to s takovou silou, že protivníkovi vyrazí dech. Zlost ovládne celé jeho tělo i duši. Když se nemůže otevřeně vybit, pak v něm zůstane „nějaký osten“. Zlost melancholika může trvat celé měsíce. Je tak hluboká jako jeho duše a jeho cit.

Flegmatik nevybuchne, projeví však opravdové rozhořčení. Zlost se sebe prostě setřepe, zanedává si sám pros sebe, vyrovná se se svým osudem a dál se tím netrápí. Nemstí se.

34. Když napomíná druhé

Také způsob pokárání odpovídá povaze.

Cholerik uvažuje strategicky a střízlivě, vyčkává nejbližší vhodnou příležitost a pak dá svůj názor najevo tak, že je to každému jasné. Je při tom věcný a nikoho nešetří. Když se druhý ozve, reaguje ostře a panovačně.

Sangvinik napomíná nerad, nebo napadne druhého zcela neuváženě. Někdy mluví tak nekonkrétně, že se jeho napomenutí mine účinkem. Když mu druhý odporuje, bere svůj úsudek hned zpátky. Sangvinik nemyslí výtky ve zlém.

Melancholik posuzuje a kritizuje rád. Klade přísná měřítka. Je pro něj však těžké říci lidem své mínění. Obává se jejich často zlých reakcí. Někdy se napřed omluví, pak mluví vážně a k jádru věci, takže to druhého zasáhne. Berou ho vážně.

Flegmatik čeká dlouho na příznivý okamžik. Často jej však promešká, protože reaguje příliš pomalu. Vypadá to, jakoby čekal, až druhý na svou chybu přijde sám. Mluví k němu s pochopením a v dobrém. Proto je vždy brán vážně.

35. Když jde o politiku

Způsob, jak se člověk zajímá nebo se účastní politického dění, dává tušit jeho temperament.

Cholerik má silný sklon ovlivňovat a určovat veřejný život.

Politika je pro něj prostředkem k získání vlivu a moci.

Postavení a úřad, stejně jako příjmy, u něj hrají rozhodující roli. Jestliže mu z politiky neplynou výhody a úspěch, dává ruce pryč.

Sangvinik se lehce nechá svést k mocenským intrikám a aférám. Dá se zaslepit, získat, podplatit sliby či podezřeními. Efektní řeči a vlivné známosti hrají v jeho životě velkou roli. Jeho činnost se podobá vznícení slámy, kterou oheň rychle stravuje. V politickém životě se podobá „sypkému písku“, na němž se nedá stavět. Nejde mu ani tak o věc samu, jako o obdiv druhých.

Melancholik posuzuje politiku, stejně jako celý veřejný život, z přísně morálních, a sociálních hledisek. Zodpovědnost za lidi u něj stojí v popředí. Jeho postoj je nesmírně kritický. Na veřejnosti nevystupuje vůdčím způsobem. Drží se v pozadí. Angažuje se v sociální oblasti, v otázkách spravedlnosti, náboženství a mravnosti. Je „svědomím“ politiky.

Flegmatik přenechává jiným bitevní pole veřejného života. Nevzplane, ale zasazuje se nenápadně a rozhodně o dobro. Jeho slova nejsou revoluční a strhující, ale vždy mírná.

36. Když si hledá přítelkyni

Tam, kde se jedná o partnera pro celý život, hraje temperament velkou roli.

Cholerik klade na přední místo finanční, pracovní a ekonomické požadavky. Chce partnerku, která odpovídá jeho touze po úspěchu. Na veřejnosti musí vystupovat reprezentativně. Ostatní lidské kvality považuje za druhořadé. Zajímají ho jen tehdy, když přinášejí nějaké výhody.

Sangvinik by chtěl v první řadě přítelkyni, která by měla pochopení pro zábavu. Z ženy, která energicky plánuje a pracuje, má strach, protože by vedle ní neobstál. Naletí snadno na každý úsměv, svůdný pohled, na vnější půvab a oslnivý efekt. Zamiluje se rychle a bez rozmyslu. Rozum začíná pracovat až daleko později. Je nestálý. Jeho vyznání lásky a ujišťování jsou nadnesená a chvilková. Neodolá žádné ženě, která o něj usiluje. Chybí mu střízlivé myšlení, jasná hlava.

Melancholik hledá charakterní a pracovitou ženu. Musí mít velkou duševní a citovou hloubku. Jinak se mu zdá příliš povrchní. Při volbě je obvykle nedůvěřivý a kritický. Ví, jak dovedou lidé zklamat. Rozhoduje se především podle náboženských, mravních a sociálních hledisek. Je věrný.

Flegmatik si dává na čas. Hledá přítelkyni, která by byla podobně jako on klidná a vyrovnaná, ale současně příčinlivá a samostatná. Nechce za žádných okolností, aby se mu v manželství vedlo jako ve veřejném životě, kde je „pátým kolem u vozu“ Protože obvykle přichází pozdě, přeberou mu cholerik nebo sangvinik děvče doslova před očima.

37. Podle toho, jak posuzuje sám sebe

V hodnocení vlastní osoby se také odráží
temperament

Cholerik se cítí vůči ostatním nadřazený. Přeceňuje svůj chladný rozum, silnou vůli a schopnost prosadit se. Pokládá se za pána svého okolí. Ostatní se mu zdají být k ničemu.

Sangvinik závidí cholerikovi jeho sílu, melancholikovi jeho duševní bohatství, flegmatikovi jeho vyrovnaný klid. Zároveň je ale lituje pro jejich strnulost, vážnost a pomalost.

Melancholik přestože má v sobě skrytou nesmírně citlivou hrdost, vidí na sobě především negativní, stinné stránky, chyby. Proto je často sklíčený. Nechce se srovnávat s ostatními. Pokládá se za nedokonalého. Vůči cholerikovi i sangvinikovi je velmi kritický. Flegmatika lituje.

Flegmatik trpí po celý život nespravedlností ze strany druhých, kteří ho odsouvají stranou a nedoceňují ho. Často jim závidí jejich temperament a svůj proklíná.

38. Podle toho, jak se dívá na život

Temperament člověka se odráží i v jeho pohledu na život.

Cholerik hodnotí život podle postavení, které zaujímá a podle výsledků, kterých dosáhne. Zvládání překážek v každodenním životě u něj stojí v popředí. V jeho očích jsou dějiny světa dějinami bojů. Smyslem života je úspěšně vybojovat životní boj.

Sangvinik posuzuje život podle radosti, kterou mu přináší. Jestliže o ni přijde, ztrácí smysl života. Radost ze života je pro něj nejdůležitější. Smyslem života je radost přijímat a dávat.

Melancholik posuzuje život podle míry dobra a zla. Dobro a zlo jsou pro něj rozhodující. V jeho očích jsou dějiny světa dějinami dobra a zla. Smyslem života je překonání zla úsilím o dokonalost.

Flegmatik hodnotí život podle toho, jaké bezpečí a pokoj mu poskytuje. Vyrovnanost a klid chápe jako podstatné hodnoty. Je přesvědčen, že mnohé je prostě zapotřebí přijmout a snášet. V pasivních vlastnostech (vytrvalost, trpělivost, snášení obtíží) vidí největší hodnoty. Dějiny světa posuzuje podle míry pokoje. Smyslem života je překonání životní nejistoty a nespokojenosti nalezením vnitřního ukrytí a pokoje.

Stručná charakteristika všech čtyř temperamentů

Cholerik

Rozum – logický, bystrý, věcný, střízlivý,
vypočítavý

Vůle – energická, cílevědomá, bojovná, houževnatá

Cit – nerozvinutý, chladný, tvrdý

Vášně – silné, bouřlivé, podněcující

Smysl pro společenství – špatný, protože je příliš
sebejistý a domýšlivý

Smysl pro přátelství – hraje roli vůdce, je
panovačný, prosazuje sám sebe a málokdy je
skutečným kamarádem

Reakce – rychlá, tvrdá, jistá, surová

Sangvinik

Rozum – roztěkaný, živý, bystrý, jiskřivý

Vůle – slabá, přizpůsobivá, proměnlivá, nestálá

Cit – vnímavý, měkký, proměnlivý

Vášně – explozivní, ale bez dlouhého trvání

Smysl pro společenství – nesmírně živý, svěží,
plný nápadů

Smysl pro přátelství – přirozeně silný, plný nálad
a nápadů, ale bez vytrvalosti

Reakce – okamžitá, nepředložená, explozivní,
povrchní, vzápětí se změnil v pravý opak

Melancholik

Rozum – hluboký, hledající souvislosti, a příčiny

Vůle – tichá, houževnatá, silná, vytrvalá

Cit – nesmírně hluboký, vnímavý, bohatý

Vášně – skryté a naléhavé, silné, někdy explozivní

Smysl pro společenství – zaměřený velmi sociálně, zůstává však samotář

Smysl pro přátelství – silný, spolehlivý a věrný, touží po jediném, zato opravdovém příteli

Reakce – tichá, stupňující se, dlouhodobá, hluboká

Flegmatik

Rozum – jasný, věcný, klidný, pomalý

Vůle – umírněná, vytrvalá, spolehlivá

Cit – klidný, stálý, chápající

Vášně – nevýrazné, klidné, bez výbuchů,
spolehlivé

Smysl pro společenství – přirozeně silný,
lae často srážen a zklamáván svým okolím

Smysl pro přátelství – vytrvalý, chápající,
připravený pomoci, spolehlivý

Reakce – pomalá, klidná, rychle odeznívající

