

Q: How much do you weigh?

Well, right now, I'm around one hundred ninety five to two hundred pounds .

Q: What is the most apparent in your character?

I think, what's most apparent in my character right away, a first impression of me would be that I'm a quiet guy. I don't really particularly say a lot, even at first, it's hard for me to get to know the people. I'm kind of the guy that likes to sit in a corner. I like to sit at a chair and watch people, and sort of watch how things go. I consider that I can feel sort of a situation in a room, maybe, more so better than other people. So, I guess, in that respect, that I sort of sit and watch and... sort of see, what unfolds before me, then I can start to make judgments about which people I then want to start talking to and get to know better, which is usually the people, who are a little more friendly, a little more... a little more smart, a little more well-traveled, a little more interesting. So, basically, I guess at first I am sort of a shy guy, but I am also very friendly. I don't really like to say negative things about people, though, of course, sometimes I will. I think everybody is their own person, and everybody acts in certain ways and... does certain things. Of course, everybody has their reasons, so I don't particularly like to be negative to people or... tell them what to do, or tell them that they are doing something wrong, because I don't really necessarily even want somebody to tell me that. I'm very easy-going, that is I like to just be with friends, be with family. I like to sit on the porch and drink beer, and talk, and tell jokes, though I don't really remember jokes at all. When people tell me jokes, I sort of laugh and then forget them. So, that's one thing I'd like to change is that I could remember jokes longer and tell them. I guess that really the one thing.

**Q: Adam, is this the only thing you would like to change? But in being shy that is also the one thing, that I would like to change is that I would like to be a little more aggressive and self-assertive, and explain my opinions more. I think in being shy or in being quiet, that sometimes I am not able to express opinions as much as I would like to. When I express opinions even, I don't really know how to express what I'm thinking. In talking about an opinion it helps you to more clarify, and solve like a problem. If you are able to say it aloud, and then you can hear it, and you not only hear, but you say it, and then you have other people also give you their interpretation of the idea. So, I'd like to be able to more easily express my opinions and talk to people about what I am feeling, and... express what I'm thinking, because it's not so good to be quiet all the time and shy. That's also, maybe, sometimes lonely, but I don't find myself to be lonely, because I have really good friends. And that because I am so friendly, I think people really easily will warm up to me. Everybody likes to have someone listen to them. When I was younger, in high school I felt that I listened more, and the people really liked that, I really listened to everybody's experience, but as I've become older and sort of experienced more myself, that I am more willing to express myself. But in working in a job, it's more of an aggressive environment, and so I find that, if I stay too quiet for too long, that**

## **it's not really that good. So, I would like to change this whole shyness aspect.**

Мне кажется, что первое, что бросается в глаза, первое впечатление обо мне, это то, что я тихий. Я действительно говорю мало, в особенности поначалу мне трудно знакомиться с людьми. Я такой человек, который любит сидеть в уголке. Мне нравится сидя в кресле наблюдать за людьми, как бы следить за происходящим вокруг. Я считаю, что могу как-то чувствовать атмосферу в комнате, возможно, даже лучше, чем другие. Так что я в определенном смысле сижу и смотрю и... как бы вижу то, что происходит передо мной, и уже потом я могу решать, с какими людьми в дальнейшем я хочу вступить в разговор и познакомиться поближе, обычно это люди, которые чуть дружелюбнее, чуть... чуть умнее, чуть больше других путешествовали, maybe, может быть, чуть интереснее других. Мне кажется, поначалу я, как правило, застенчив, но я также очень дружелюбен. Я очень не люблю говорить о людях неприятные вещи, хотя иногда, конечно, я это делаю. Думаю, что каждый является личностью, и каждый ведет себя по-своему и поступает определенным образом. Конечно, у каждого есть свои причины, поэтому мне особенно не нравится вести себя недоброжелательно по отношению к людям или... говорить, что им делать, или указывать им на то, что они делают что-то неправильно, поскольку, на самом деле, мне самому не хочется, чтобы кто-то говорил мне подобные вещи. В общении я легкий человек, то есть, мне нравится просто быть с друзьями, быть с семьей. Мне нравится сидеть на веранде, пить пиво, болтать и рассказывать анекдоты, хотя, на самом деле, я никогда не запоминаю анекдоты, совсем. Когда люди рассказывают мне анекдоты, я смеюсь, а потом их забываю. Мне хотелось бы изменить одну вещь, я хочу помнить анекдоты подольше и рассказывать их. Кажется, что только это.

**При моей застенчивости есть одна вещь, которую мне хотелось бы изменить: я бы хотел быть чуть более решительным и уверенным в себе, и выражать свое мнение чаще. Мне кажется, что из-за того, что я робкий и спокойный человек, иногда я не могу выражать свое мнение в той мере, как мне бы того хотелось. Даже когда я высказываю свое мнение, я совсем не знаю, как выразить свои мысли. Высказывание своего мнения помогает лучше разобраться в ситуации и решить, скажем, проблему. Если вы способны высказать ее вслух, тогда вы ее воспринимаете на слух, и вы не только слышите, но и произносите ее, а тогда уже и другие люди поделятся своим пониманием этой идеи. Поэтому мне бы хотелось уметь легче выразить свое мнение и говорить с людьми о своих чувствах, и... высказываться о том, о чем думаю, потому что быть все время тихоней и скромником не так уж и хорошо. Может быть, иногда чувствуешь себя одиноко, но я не считаю себя одиноким человеком, поскольку у меня есть очень хорошие друзья. И именно потому, что я такой доброжелательный, мне кажется, что люди на самом деле быстро проявляют ко мне интерес. Все любят, чтобы их кто-то слушал. Когда я был моложе, в старших классах школы, я чувствовал, что я чаще выслушивал людей, и им это нравилось, я слушал истории из их жизни, но по мере того, как я вырос, и, скажем, сам становился более опытным, я стал гораздо**

**больше стремиться к тому, чтобы высказаться самому. Но на работе атмосфера более чем агрессивная, и если я слишком долго буду оставаться тихоней, то в этом, конечно же, нет ничего хорошего. Поэтому я бы хотел изменить все, что как-то связано с моей застенчивостью.**

Avoiding the phrase "I don't have time...", will soon help you to realize that you do have the time needed for just about anything you choose to accomplish in life.

Отказавшись от фразы "У меня нет времени...", вы скоро поймете, что у вас есть время практически для всего, что вы посчитаете нужным сделать в жизни.

Bo Bennett

Бо Беннет

"Wisdom is knowing how little we know."

Мудрость - это знать, насколько мало мы знаем

Oscar Wilde

Оскар Уайлд

Investment in knowledge always pays the best interest.

Инвестиции в знания всегда дают наибольшую прибыль.

Benjamin Franklin

Бенджамин Франклин

Every man has three characters - that which he exhibits, that which he has, and that which he thinks he has. - Karr - У каждого человека три характера: один - для окружающих, второй - истинный, и третий, который ему кажется истинным. - Карр

A man never discloses his own character so clearly as when he describes another's. - Richter - Характер человека лучше всего раскрывается, когда он описывает характер другого человека. - Рихтер