**INFP**

**کارکردها :** درونگرا - شمّی - احساسی - ملاحظه کننده   
**عنوان :** رؤیاپرداز   
**توصیف :** آرام و پر از احساس   
**دسته بندی :** کمال گرایان، معنا طلب ها، آرمان گرایان

**کلمات کلیدی**

کمال گرا  
درون نگر  
آینده نگر  
آسان گیر  
مستقل  
کنجکاو  
صبور  
متعهد  
صمیمی  
وفادار  
مهربان  
همدل  
حساس  
فهیم  
هنرمند  
محتاط  
با ملاحظه  
محافظه کار  
خونگرم  
اهل نظریه و تئوری  
غیر عملگرا  
دارای قوه تخیل قوی  
خلاق  
شهودی  
دارای شمّ قوی  
همدل  
تمایل به داشتن حریم خصوصی  
سازگار  
انعطاف پذیر  
صلح طلب  
با بصیرت  
دارای آگاهی درونی  
از خود گذشته  
دگرمحور  
نجیب  
آرام  
كم صحبت  
بی سروصدا  
معناگرا  
ارزش گرا

**ویژگیهای شخصیتی**

این تیپ شخصیتی به هماهنگی داخلی بیش از هر چیزی بها می دهد. آنها اشخاصی حساس، آرمان گرا، صمیمی و وفادار هستند. از خودشان انتظارات بالایی داشته و ایده آل های زیادی در فكر آنها وجود دارد. برای باورها، افكار و ارزشهای شخصی خود بهای فراوانی قائل اند و اغلب تحت تأثیر باورهای شخصی خود قرار می گیرند و وقتی به کاری که فکر می کنند ارزشمند است می پردازند، انگیزه پیدا می کنند.   
INFPها امکانات و احتمالات فراسوی آنچه شناخته شده است را در نظر دارند و بیشتر به رویاها و افکار خود توجه می کنند. اشخاصی روشن ضمیر، کنجکاو و با بصیرتند که اغلب افکاری بلند مدت دارند. در مسائل روزانه انعطاف پذیرند، از صبر و شکیبایی و سازگاری فراوان بهره دارند. وفادارند، به تعهدات خود پایبند هستند و برای خود معیارهای سطح بالا در نظر می گیرند.   
INFPها ایده آل ها و علایق فراوانی دارند که ذهنشان را به خود مشغول می کند. آنها عمیقاً به آنچه انتخاب می کنند، پایبندند و نسبت به آنچه به آن اعتقاد دارند، بسیار متعصب و متعهد هستند. این تیپ شخصیتی به درون خود توجه فراوان دارد. آنان مطابق ارزشهای درونی خود کار می کنند و از ایده های نو استقبال می کنند، اما اگر یکی از ارزشهای اصلی آنها رعایت نشود، ناراحت می شوند.   
اشخاصی مهربان، همدل، فهیم و نسبت به احساسات و عواطف دیگران بسیار حساس بوده و از تعارض و اختلاف پرهیز می کنند. آنها علاقه ای ندارند که دیگران را مورد سلطه جویی قرار دهند، مگر آن که ارزشهایشان به خطر بیفتد و در صورت خدشه دار نشدن ارزشهایشان، از هرگونه اختلافی پرهیز می كنند.   
INFPها ارتباطات نوشتاری را به كلامی ترجیح می دهند و ترجیح می دهند احساسات خود را به شکل مکتوب و نه کلامی مخابره کنند. دارای توانایی زیادی در اثر گذاری بر دیگران هستند و وقتی می خواهند دیگران را نسبت به مهم بودن ایده آل های خود مجاب کنند، بسیار مجاب کننده می شوند.   
INFPها آرام، راحت و تایید کننده هستند. آنها به ندرت احساسات خود را ابراز می کنند و اغلب آرام، كم صحبت و بی سروصدا می باشند. با این حال با افراد همفكر خود بسیار صمیمی و گرم هستند. این تیپ شخصیتی بسیار دوستانه است، اما از اجتماعی شدن های سطحی احتراز می کند. از این رو نکات مهم خود را با افراد کمی در میان می گذارد. آنان به اشخاصی علاقه مندند که هدفها و ارزشهایشان را درک کنند. INFPها زندگی درونی قدرتمند و احساسات پیچیده دارند. گاه درک INFPها دشوار است، زیرا احساساتشان اغلب درونی است.

**نقاط ضعف شخصیتی**

چون منطق برای INFPها یک اولویت نیست، گاه درباره واقعیت ها دچار اشتباه می شوند و توجه ندارند که چه بسا غیر منطقی ارزیابی شوند. وقتی رویاهای آنان با واقعیت نمی خواند، در نظر دیگران دمدمی و بوالهوس ظاهر می شوند. این تیپ شخصیتی بهتر است به توصیه اشخاص عملگرا توجه بیشتری مبذول دارد تا بداند که آیا نقطه نظرهایش عملی است و در دنیای حقیقی کاربرد دارد یا نه.   
از آن جا که این اشخاص به آرمانهای خود به شدت وابسته هستند، ممکن است از کنار نقطه نظرهای دیگران به راحتی عبور کنند و در مواقعی سخت گیری به خرج دهند. آنان به محیط فیزیکی خود علاقه چندانی ندارند و اغلب به قدری سرشان شلوغ است که متوجه نمی شوند پیرامونشان چه اتفاقی می افتد.   
INFPها ممکن است روی پروژه ای بیش از حد نیاز وقت صرف کنند. تمایلات کمال طلبانه آنها ممکن است سبب شود به قدری روی موضوعی وقت صرف کنند که اصولاً آن پروژه شروع به کار نکند و این خطرناک است، زیرا لازم است این اشخاص راهی برای ابراز نقطه نظرهای خود پیدا کنند و برای آن که موفق شوند باید بیشتر به عملگرایی توجه داشته باشند.   
INFPها نسبت به انتقاد به شدت حساس هستند. همچنین آنها از خود توقع بیش از اندازه دارند و به همین دلیل برای خود معیارهای سطح بالا در نظر می گیرند. این کار آنها می تواند منجر به احساس نابسندگی شود، هرچند آنان می توانند اقدامات مهم و فراوانی انجام دهند. وقتی INFPها ناامید شوند، درباره آنچه پیرامون آنها وجود دارد حالت منفی به خود می گیرند.   
این تیپ شخصیتی به خاطر این که تمایل به راضی کردن دیگران دارد، نمی تواند اقداماتی بکند که به شهرت و نام نیک او لطمه بزند. این اشخاص در انتقاد کردن از دیگران مرددند. برای آنان جواب نه دادن بسیار دشوار است. و از این رو خیلی ها به اشتباه گمان می کنند که این اشخاص با آنها موافق اند. INFPها باید ابراز وجود بیشتر را بیاموزند و در صورت نیاز صمیمانه از دیگران انتقاد کنند.

**روابط با دیگران**

* به اصالت و عمق روابط بها می دهند.
* وفادار و صمیمی هستند، نسبت به دوستان وافراد خانواده خود متعهدند.
* محتاط و ملاحظه کار هستند و با گروههای کوچک تر به راحتی بیشتری کنار می آیند.
* می توانند سرگرم کننده باشند.
* از این توانایی برخوردارند که از دیگران مراقبت و آنها را تشویق و تایید کنند.
* از کسانی که صرف وقت کنند تا رویاها، اهداف و الهامات آنها را درک کنند، تشکر و قدر دانی می کنند.
* اغلب به این دلیل که هم می خواهند در خلوت با خود باشند و هم علاقمند به معاشرت با دیگران هستند، در تعارض هستند.
* به دیگران علاقمند و پر توجهند، اما در مواقعی بی تفاوت به نظر می رسند.
* یا در جریان کمک به دیگران غرق می شوند و یا در بحر تحقق بخشیدن به رویاهای خود فرو می روند.
* اغلب تصمیم نهایی خود را با دیگران در میان می گذارند.
* می توانند نسبت به محیط خود حساس باشند. صداهای بلند را دوست ندارند، زیرا حواسشان را پرت می کند.
* شریکی را برای خود می خواهند که با ارزشها و هدفهای آنان سهیم باشد.
* در متعهد شدن محتاط عمل می کنند، اما وقتی متعهد شدند، تعهدشان بلند مدت و پر دوام است.

**در محل کار**

* از مقررات، نظم، رویه، برنامه و سر وقت بودن خوششان نمی آید.
* نیازی به این ندارند که ارزشهای خود را به دیگران تحمیل کنند. ترجیح می دهند که به آرامی نظراتشان را با دیگران در میان بگذارند و آنان را متقاعد سازند.
* اغلب موفق و مصمم هستند و به روشی آرام برنامه های خود را دنبال می کنند.
* اگر با گروهی باشند، می توانند رهبری آنها را به دست بگیرند.
* در شرایط رقابت آمیز ممکن است با مشکلاتی روبرو شوند.
* به استقلال و خود مختاری بها می دهند. از پرت شدن حواس خود خوششان نمی آید. دوست دارند هر کاری را که می کنند، به نحو احسن انجام دهند.
* می توانند صبورانه کارهای سنجیده انجام دهند.
* می خواهند به خاطر کارشان مورد تشویق و تحسین قرار گیرند.
* خودشان را با معیارهای سطح بالا مقایسه می کنند.
* از جوانب مختلف به مسائل نگاه می کنند. ممکن است گاهی قاطعیت لازم را نداشته باشند، زیرا نمی دانند برای آنها چه چیزی اهمیت دارد.
* اگر نتوانند اهداف خود را تحقق بخشند، ممکن است مایوس و دلسرد شوند.

**نقاط قوت كاری**

* کنجکاوی زیاد و توان دستیابی به اطلاعات مورد نیاز
* توجه به نیازها و انگیزه های دیگران
* خوب فکر کردن و اندیشیدن، غالبا در بیرون از مرزهای موجود
* تعهد زیاد و عمیق کاری
* توانایی کار فردی در صورت نیاز
* داشتن دید جامع و کلی
* توانایی تغییر مسیر و جهت کاری

**نقاط ضعف كاری**

* عدم علاقه به انجام كارهای تكراری
* عدم تمایل به انتقاد از دیگران
* عدم علاقه به كار در شرایط رقابتی و تنش دار
* عدم تمایل به كار در شرایط ساختار یافته و یا کار با افراد بیش از اندازه بی انعطاف
* ایده آل گرا بودن و در نتیجه نداشتن واقع بینی كافی
* بی علاقه به روشهای سنتی انجام كار
* عدم تمایل به كار در حوزه های مغایر با ارزشهای خود
* عدم توجه به تعیین اولویتها
* نداشتن دید درست درباره مدت زمان لازم برای انجام كارها

**رضایت شغلی**

برای یک INFP رضایت شغلی یعنی:

* کار با ارزشها و باورهای شخصی وی هماهنگی داشته باشد و به او امکان دهد تا پنداره خود را از طریق کارش ابراز کند.
* به او فرصت دهد که روی جریان و نتیجه کار خود کنترل داشته باشد.
* بتواند به شکلی مستقیم و خود مختار کار را انجام دهد. کار از فضای مخصوصی برخوردار باشد و کمتر کسی مزاحم او شود و در مواقعی بتواند کارش را به کسانی که احساس می کند به وی احترام می گذارند، ارائه دهد.
* بتواند با ساختاری انعطاف پذیر و با حداقلی از قواعد و مقررات و هر زمان احساس راحتی می کرد، کار را انجام دهد
* بتواند کار را با اشخاص دیگری که علاقه مند و خلاق هستند، ترجیحا بدون تنش و تضاد با اشخاص انجام دهد.
* بتواند با انجام کار، رشد شخصی خود را تشویق کند.
* لازم نباشد که مرتب کار را به دیگران ارائه داده و یا کسی از او بخواهد که قبل از تکمیل کار، آن را به دیگران عرضه کند.
* به او این امکان را بدهد که از طریق کار به رشد دیگران کمک کند تا به حداکثر توانمندی خود برسند.
* کار به صورتی باشد که لازم باشد دیگران را درک کند. به او امکان دهد با اشخاص به طور انفرادی روابط عمیقی به وجود آورد.
* کار به وی امکان دهد برای دسترسی به ایده آل هایش تلاش کرده و تحت تأثیر مسائل و مشکلات سیاسی، مالی یا موانع دیگر متوقف نشود.

**مشاغل مناسب**

**مشاغل گروه خلاق و هنری :**   
INFPها از آن جهت به هنر علاقه مندند که می توانند خود و نقطه نظرهایشان را به شکلی خلاق و شخصی ابراز دارند. آزادی شخصی و انعطاف پذیری یک هنرمند سبکی برای زندگی است که اغلب INFPها به آن توجه دارند. INFPها در تمام زمینه های هنری می خواهند ندای درون خود را به سمع و نظر دیگران برسانند. بسیاری از INFPها خودشان را هنرمند می دانند، حتی اگر از طریق کار هنری امرار معاش نکنند. بعضی از INFPها معتقدند هنرمند بودن کاری نیست که آنها انتخاب کرده باشند، بلکه کیفیتی است که در آنها هست و باید آن را تحمل کنند.

* نقاش
* نویسنده
* شاعر
* رمان نویس
* ناشر
* سردبیر و روزنامه نگار
* ویراستار
* آرشیتکت
* بازیگر
* موسیقیدان
* آهنگساز
* گرافیست
* طراح صحنه
* طراح داخلی

**مشاغل گروه آموزش و مشاوره :**   
تدریس و مشاوره زمینه های شغلی هستند که تیپ شخصیتی INFP با آن به رشد و اعتلای دیگران کمک می کند. INFPها با تمام وجود به رشد و اعتلای دیگران علاقه مندند. آنها محیط دانشگاه را به محیط مدرسه و دبیرستان ترجیح می دهند زیرا در کالج انگیزه های دانشجویان بیشتر است. آنها از فرایند یادگیری لذت می برند و به عنوان یک پژوهشگر، یک آموزش دهنده یا یک کتابدار به دنبال معانی عمیق تر می گردند. INFPها به عنوان مشاور، روانشناس و مددکار اجتماعی بسیار موفق عمل می کنند و می خواهند به دیگران کمک کنند تا به فراست و دانش بیشتری دسترسی پیدا کنند.

* استاد دانشگاه
* پژوهشگر
* روانشناس بالینی
* مشاور
* مشاور تحصیلی
* مشاور شغلی
* مدد کار اجتماعی
* مشاور ترک اعتیاد
* کتابخانه دار
* معلم
* مترجم

**مشاغل گروه مذهبی :**   
بسیاری از INFJها فعالیتهای دینی و مذهبی را دوست دارند. آنان از اینکه به دیگران کمک کنند تا جنبه های معنوی خود را افزایش دهند، لذت می برند. آنها سوای برقراری رابطه انفرادی با دیگران، از وعظ و سخنرانی برای مردم لذت می برند.

* روحانی
* کشیش
* مبلغ دینی
* مدرس دینی

**مشاغل گروه مراقبتهای بهداشتی :**   
یکی از دلایل مهم علاقه INFPها به این مشاغل این است که می توانند از نزدیک با اشخاص ارتباط برقرار سازند. INFPها عموما به استقلال و خود مختاری علاقه مندند و این مشاغل آنان را در این راستا کمک می کند.

* متخصص تغذیه
* فیزیوتراپ
* مدد کار اجتماعی
* متخصص گفتاردرمانی
* ماساژ درمانگر
* متخصص ژنتیک

**مشاغل گروه توسعه سازمانی :**   
با آنکه INFPها معمولا از کار تجارت و بازرگانی خوشنود نمی شوند، در برخی از حرفه ها به رضایت خاطر شغلی و موفقیت می رسند. بعضی از INFPها اگر در شرکت هایی کار کنند که حاصل کارشان کمک به دیگران باشد، از آن استقبال می کنند. آنان اغلب در واحدهای بهسازی نیروی انسانی شکوفا می شوند. این اشخاص دوست دارند با افرادی حمایتگر کار کرده و کارشان از ناحیه دیگران تأیید شود.

* مدیر منابع انسانی
* مشاور توسعه و بهسازی سازمانی
* مشاور نیروی انسانی

**مشاغل گروه تکنولوژی :**   
درحال حاضر نیاز روزافزون به کسانی وجود دارد که تکنولوژی را درک کنند و در ضمن از مهارتهای ارتباطی مطلوب برخوردار باشند.

* مدیر روابط مشتریان
* مشاور تکنولوژی
* مدیر پروژه
* تهیه کننده نرم افزارهای آموزشی

**اوقات فراغت**

INFPها ترجیح می دهند اوقات خود را به تنهایی صرف کنند. در ضمن دوست دارند با دوستان نزدیک خود به موزه، سینما و یا به دامان طبیعت بروند. آنها از یاد گرفتن مطالب جدید لذت می برند و به درک معانی زندگی علاقمند هستند.

**پیشنهادات**

* وقت بیش از اندازه صرف بررسی امکانات و احتمالات نکنید. به عمل و اقدام هم توجه داشته باشید.
* راهی پیدا کنید تا به ایده آل های خود امکان ابراز بدهید. ارزشها، پنداره ها و عواطف خود را با نزدیکانتان در میان بگذارید.
* ریسک کنید خودتان و کارتان را به جهان عرضه نمایید.
* به نیازها و خواسته های دیگران به بهای بی توجهی به خواسته ها و نیازهای خود، توجه نکنید.
* بیاموزید که حد مرزی در نظر بگیرید. بیاموزید که در مواقعی نه بگویید.
* از مسامحه کردن اجتناب کنید. به ضرب الاجل ها توجه داشته باشید.
* به تعهدات خود عمل کنید. مراقب کمال طلبی باشید.
* به جای اینکه تنها به منابع خود اتکا کنید از دیگران هم کمک بگیرید.
* وقتی مساله ای دارید از یکی از دوستان خود بخواهید به حرفهای شما گوش دهد، اما تا وقتی حرفتان را تمام نکرده اید، راهنمایی نکند.
* از کسانی که به آنها اعتماد دارید تقاضای کمک کنید. از انتظارات و توقعات بیجا دست بکشید.
* وقتی تعارض بروز می کند، اعتراض خود رابیان کنید. اگر مخالفتهای خود را روی هم انباشت کنید روزی می رسد که منفجر شود.
* به دیگران توصیه و آرامش بدهید.
* به ارزشهای خود بها دهید و بر اساس آنها تصمیم گیری کنید.
* به نقاط قوت خود یعنی آرمان گرایی، همدلی، خلاقیت ، حساسیت، فکر کردن، محبت کردن، بکر بودن، سازگاری و کنجکاوی بهای لازم را بدهید.
* **رمز موفقیت یك INFP** داشتن انتظارات واقع بینانه، توجه به مصالحه و شخصی نکردن مسائل است.