



# میانجی‌گر

# INFP





# شخصیت های معروف



آرون  
(سریال ارباب حلقه‌ها)



فرودو بگینز  
(سریال ارباب حلقه‌ها)



جانی دپ  
(بازیگر)



ویلیام شکسپیر  
(شاعر نمایشنامه‌نویس)



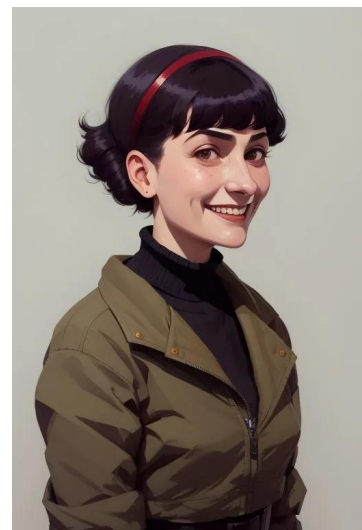
آی‌شیا کیز  
(خواننده)



تام هیدلستون  
(بازیگر)



جولیا رابرتس  
(بازیگر)



املی پولن  
(فیلم املی)



فاکس مولدر  
(سریال پرونده‌های ایکس)



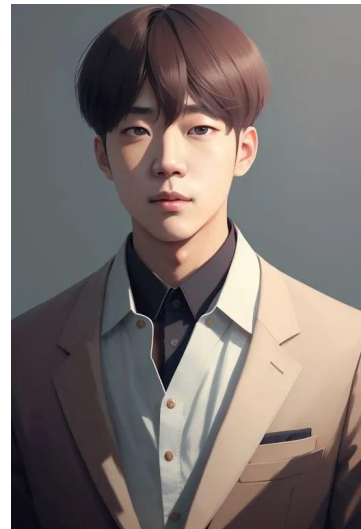
آن شرلی  
(آن شرلی با موهای قرمز)



جی تالکین  
(شاعر مؤلف ارباب حلقه‌ها)



ویلیام وردزورث  
(شاعر)



وی (کیم ته هیونگ)  
(خواننده ترانه‌سرای بی‌تی‌اس)



# ویژگی‌های شخصیتی



### اهمیت ارزش شخصی:

برای شخصیت‌های INFP، تطابق با ارزش‌ها و ایده‌آل‌های شخصی‌شان از همه چیز مهم‌تر است.

### حساس و آرمان‌گرا:

این افراد احساساتی هستند و به اهداف و آرمان‌های خود اعتقاد دارند و آن‌ها را به شدت تعقیب می‌کنند.

### همدل و وفادار:

آن‌ها به دیگران مهربانی و همدلی نشان می‌دهند و به ارتباطاتشان وفادارند.

### ایده‌آل‌گرا و خلاق:

دارای ایده‌ها و خیالات فراوانی هستند و به راحتی به سوی احتمالات جدید می‌روند.

### متعهد به ارزش‌ها و ایده‌آل‌ها:

ارزش‌ها و ایده‌آل‌هایشان آن‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند و به آن‌ها پایبند هستند.

### مهربان و حساس به عواطف دیگران:

به احساسات و عواطف دیگران حساسیت دارند و از تعارضات و اختلافات پرهیز می‌کنند.

### علاقه به انعطاف و تطابق:

در مسائل روزمره، انعطاف‌پذیری و تطابق بالایی دارند و به شکیبایی و صبر روی می‌آورند.

### ترجیح ارتباط نوشتاری به کلامی:

اغلب ترجیح می‌دهند احساسات و افکار خود را از طریق نوشتار بیان کنند تا به طریق مکالمه.

### صمیمی و دوستانه با افراد همفکر:

با افرادی که ارزش‌ها و ایده‌آل‌هایشان را درک می‌کنند، رابطه صمیمی و گرمی دارند.

### تمایل به زندگی درونی و عمیق:

زندگی درونی قدرتمند دارند و داشتن احساساتشان باعث می‌شود که گاهی دشوار باشد به درستی درکشان کرد.



### پیگیر تحقق رؤیایها:

به دنبال تحقق رؤیایها و اهداف خود هستند.

### بهره‌گیری از اثرگذاری نوشتاری:

توانایی خوبی در تأثیرگذاری بر دیگران از طریق نوشتار دارند.

### آرام و صمیمی:

عمدتاً آرام و صمیمی هستند و احساساتشان را به‌طور کم یا درونی نشان می‌دهند.

### احتراز از اجتماعی شدن‌های سطحی:

از ارتباطات سطحی و بی‌عمق اجتناب می‌کنند و به تعاملات عمیق و معنادار ارجح می‌نهند.

### تأکید بر درک ارزش‌ها و ایده آل‌ها:

ارتباط با افرادی که توانایی درک ارزش‌ها و ایده آل‌هایشان را دارند، برای آن‌ها اهمیت فراوان دارد.



# نقاط ضعف شخصیتی





### بی‌اهمیتی و عدم توجه به منطق:

INFPها به منطق و واقعیت‌ها اهمیت زیادی نمی‌دهند. احتمال دارد در تحلیل واقعیت‌ها اشتباه کنند و حتی به‌طور غیرمنطقی ارزیابی‌هایی انجام دهند.

### اختلاف بین رؤیایها و واقعیت:

وقتی رؤیاهایشان با واقعیت‌ها همخوانی نداشته باشد، در نظر دیگران به‌عنوان غیرعقلانی ممکن است ظاهر شوند.

### توجه به توصیه‌های افراد عمل‌گرا:

بهتر است INFPها به نصایح افراد عمل‌گرا توجه بیشتری داشته باشند تا بفهمند آیا نظراتشان عملی شدن و در دنیای واقعی قابل اجرا هستند یا خیر.

### وابستگی به آرمان‌ها:

به دلیل وابستگی به آرمان‌هایشان، ممکن است به‌سختی دیدگاه‌های دیگران را در نظر بگیرند و در مواقع تنش‌زا به‌اندازه زیادی سخت‌گیری کنند.

### علاقه کم به محیط فیزیکی:

INFPها به محیط فیزیکی اطرافشان توجه کمتری دارند و ممکن است به‌قدری شلوغ شده باشد که تغییرات اطرافشان را متوجه نشوند.

### تمرکز بیش‌ازحد بر پروژه‌ها:

این افراد ممکن است بیش‌ازحد، زمان و تلاش را برای یک پروژه خاص صرف کنند.

### کمال‌گرایی ممکن است باعث تعطیلی پروژه شود:

تمایل آن‌ها به کمال طلبی می‌تواند باعث شود برای اجرای یک پروژه، وقت زیادی صرف کنند و حتی به‌اندازه کافی عمل نکنند.

### حساسیت به انتقادات و توقعات بالا از خود:

INFPها به انتقادات بسیار حساس هستند و اغلب از خودشان توقعات زیادی دارند.

### احساس ناراحتی اما اقدامات:



این افراد ممکن است از تنش‌ها و ناراحتی‌ها رنج ببرند، اما باین‌حال می‌توانند اقدامات مهمی انجام دهند.

#### **تأثیر منفی ناشی از ناامیدی:**

وقتی ناامید می‌شوند، ممکن است دچار تأثیرات منفی شوند و در مورد محیط اطرافشان نگرانی داشته باشند.

#### **راضی کردن دیگران و تردید در انتقاد:**

به دلیل تمایل زیاد به راضی کردن دیگران، INFPها ممکن است از انتقاد کردن به دیگران تردید کنند و به راحتی نتوانند نه بگویند.

#### **نیاز به ابراز وجود و انتقاد مؤثر:**

برای موفقیت، INFPها باید یاد بگیرند وجود و عقاید خود را بیشتر ابراز کنند و در صورت لزوم به طرز صمیمانه‌تری از دیگران انتقاد کنند.



# روابط با دیگران



### اصالت و عمق در روابط :

افرادی هستند که به روابط خود اهمیت زیادی می‌دهند و ارتباطاتشان را با تمرکز، عمق و صداقت ایجاد می‌کنند. آن‌ها از سطح پوچ و سطحی گذر کرده و به تعاملات عمیق و معنادار تمایل دارند.

### وفادار و صمیمی نسبت به دوستان و افراد:

این افراد به دوستان و خانواده‌شان ارزش ویژه‌ای می‌دهند و به‌صورت پایدار و پایبند در کنار آن‌ها می‌ایستند. وفاداری و انگیزه‌ی صمیمی در این روابط دارند.

### محتاط و ملاحظه‌کار:

این افراد در اقدامات و تصمیم‌گیری‌هایشان دقت می‌کنند و پیش از اقدام، جزئیات را بررسی می‌کنند. آن‌ها به‌خوبی در محیط‌های کوچک و گروه‌ها تعامل دارند و احساس راحتی می‌کنند.

### سرگرم‌کننده:

آن‌ها توانایی دارند که با شوخ‌طبعی و استفاده از جذابیت‌های خود، محیط را سرگرم کنند و افراد را به خنده و لذت دعوت کنند.

### مراقبت از دیگران:

آن‌ها به دیگران اهمیت می‌دهند و درک می‌کنند که چگونه می‌توانند با ابراز توجه، حمایت و تشویق، دیگران را تقویت کنند.

### قدردانی از درک اهداف:

آن‌ها از افرادی که وقت گذاشته و توجه خود را به رؤیاهای، اهداف و انگیزه‌های آن‌ها گذاشته‌اند، به‌خوبی قدردانی می‌کنند.

### تعارض در خلوت و معاشرت با دیگران:

آن‌ها دو قلب دارند؛ از یک طرف، نیاز به خلوت و زمان تنهایی دارند و از طرف دیگر، به تعامل با دیگران. این دو نیاز ممکن است در تعارض باشند.

### توجه و بی‌توجهی به دیگران:

آن‌ها به دیگران توجه دارند و به ارتباط با آن‌ها اهمیت می‌دهند، اما ممکن است در برخی مواقع بی‌تفاوت به نظر بیایند یا احساس کنند که نیازهایشان در اولویت پایین‌تری قرار دارد.

### غرق در کمک به دیگران و یا رؤیاهای خود:

آن‌ها توانایی کمک به دیگران و ایجاد تأثیر مثبت را دارند، اما اغلب ممکن است به‌ندرت به تحقق خودپنداری‌ها و آرزوهای شخصی



خود بپردازند.

#### **اشتراک تصمیم نهایی:**

آن‌ها تمایل دارند نظرات و اندیشه‌های دیگران را در موقعیت‌ها و تصمیم‌های مهم در نظر بگیرند و تصمیم‌گیری‌های خود را به صورت مشترک انجام دهند.

#### **حساس به محیط:**

آن‌ها حساسیت زیادی به محیط‌های اطراف و صداها و صداهای محیطی دارند. صداهای بلند می‌توانند تمرکز و حواسشان را پرت کند.

#### **سهیم شدن شریک با ارزش‌ها و هدف‌ها:**

آن‌ها در جستجوی شریکی هستند که با ارزش‌ها، اهداف و آرزوهایشان همخوانی داشته باشد و در مسیر تعهد به این ارزش‌ها با آن‌ها همراهی کند.

#### **پایبند به متعهد شدن:**

آن‌ها ابتدا به دقت تصمیم می‌گیرند که آیا متعهد شوند یا نه، ولی یک‌بار که تصمیم گرفته و متعهد شدند، تعهد آن‌ها پایدار و دائمی خواهد بود.



# در محل کار



- این افراد از قوانین، نظم، روال، برنامه و دقت در زمان خوششان نمی‌آید.
- نیازی نمی‌بینند که ارزش‌های خود را به دیگران القا کنند. ترجیح می‌دهند که به آهستگی نظراتشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و آنان را قانع کنند.
- اغلب موفق و اهل عمل هستند و به شیوه‌ای آرام پروژه‌های خود را پیش می‌برند.
- اگر در گروهی باشند، می‌توانند رهبری آن‌ها را بر عهده بگیرند.
- در شرایط رقابتی ممکن است با چالش‌هایی مواجه شوند.
- به خودکفایی و خودباوری احترام می‌گذارند. از پرت شدن حواس خود ناراحت می‌شوند. دوست دارند هر کاری را که می‌کنند، به بهترین شکل انجام دهند.
- می‌توانند با صبر و حوصله کارهای دقیق انجام دهند.
- می‌خواهند به خاطر کارشان موردستایش و تقدیر قرار گیرند.
- خودشان را با معیارهای بالا سنجش می‌کنند.
- از جهات گوناگون به مسائل نگاه می‌کنند. ممکن است گاهی برایشان تصمیم‌گیری سخت باشد، زیرا نمی‌دانند برای آن‌ها چه چیزی مهم است.
- اگر نتوانند اهداف خود را به واقعیت تبدیل کنند، ممکن است ناراحت و ناامید شوند.



# نقاط قوت کاری





- از کنجکاوی بالا برخوردار بوده و قابلیت یافتن اطلاعات لازم را دارند.
- به نیازها و انگیزه‌های دیگران توجه می‌کنند.
- به خوبی تفکر و اندیشه می‌کنند، اغلب فراتر از حد معمول هستند.
- به کاری که انجام می‌دهند، تعهد زیاد و عمیق دارند.
- در صورت لزوم، می‌توانند به صورت فردی کار کنند.
- از چشم‌انداز جامع و کلی برخوردارند.
- توانایی تغییر راه و روش کاری را دارند.



# نقاط ضعف کاری



- این افراد کارهای مکرر و یکنواخت را دوست ندارند.
- این افراد توانایی در انتقاد سازنده از دیگران را ندارند.
- این افراد رضایتی از شرایط رقابتی و استرس‌زا ندارند.
- این افراد رغبت به کار در محیط‌های سازمان‌یافته و یا با افراد بسیار سخت‌گیر را ندارند.
- این افراد دیدگاه ایده آل ندارند و در نتیجه بینش واقع‌گرایانه ندارند.
- این افراد علاقه‌ای به روش‌های قدیمی و معمول انجام کار ندارند.
- این افراد تمایل به کار در زمینه‌های مغایر با ارزش‌های شخصی ندارند.
- این افراد توجه‌ای به ترتیب اهمیت کارها نمی‌دهند.
- این افراد ارزیابی صحیح از زمان و مقدار کار لازم را ندارند.



# رضایت شغلی



- کار با ارزش‌ها و باورهای فردی و حرفه‌ای آن‌ها همخوانی داشته باشند و به آن‌ها این امکان را بدهد که خودشان را از طریق کارشان نشان دهند.
- به آن‌ها این فرصت را بدهند که روی فرآیند و نتیجه کار خود نظارت داشته باشند.
- بتوانند به شکلی خودباور و خودمختار کار را پیش ببرند. کار در فضایی انجام شود که آن‌ها در آن حس آرامش داشته باشند و تعداد محدودی از افراد با آن‌ها تعامل داشته باشند و در زمان مناسب، کارشان را به کسانی که به آن‌ها احترام می‌گذارند، نمایش دهند.
- بتوانند کار را با ساختاری منعطف و با حداقل قواعد و مقررات و هر زمان که خودشان را آماده می‌بینند، انجام دهند.
- بتوانند کار را با افراد دیگری که علاقه‌مند و خلاق هستند، در محیطی صمیمی و بدون تضاد، انجام دهند.
- بتوانند با انجام کار، رشد شخصی خود را تحریک کنند.
- نیاز نباشد که به‌طور مکرر کار را به دیگران نشان دهند یا کسی از آن‌ها بخواهند که قبل از تکمیل کار، آن را به دیگران معرفی کنند.
- به آن‌ها این امکان را بدهند که از طریق کار به پیشرفت دیگران کمک کنند تا به توانایی‌های خود پی ببرند.
- کار به صورتی باشد که لازم باشد دیگران را درک کنند. به آن‌ها این فرصت را بدهد با افراد به‌صورت فردی رابطه عمده‌ای برقرار کنند.
- کار کردن با آن‌ها این امکان را بدهد برای رسیدن به هدف‌هایشان تلاش کنند و تحت تأثیر مسائل و مشکلات سیاسی، مالی یا موانع دیگر تضعیف نشوند.



# مشاغل مناسب



### مشاغل گروه خلاق و هنری :

INFPها از آن جهت به هنر علاقه‌مندند که می‌توانند خود و دیدگاه‌هایشان را به شکلی خلاق و شخصی ابراز دارند. آزادی شخصی و انعطاف‌پذیری یک هنرمند سبکی برای زندگی است که اغلب INFPها به آن توجه دارند. INFPها در تمام زمینه‌های هنری می‌خواهند ندای درون خود را به سمع و نظر دیگران برسانند. بسیاری از INFPها خودشان را هنرمند می‌دانند، حتی اگر از طریق کار هنری امرارمعاش 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 رمان‌نویس ناشر سردبیر و روزنامه‌نگار ویراستار آرشیوتکت بازیگر موسیقیدان آهنگساز گرافیکست  
طراح صحنه طراح داخلی

### مشاغل گروه آموزش و مشاوره :

تدریس و مشاوره زمینه‌های شغلی هستند که تیپ شخصیتی INFP با آن به رشد و اعتلای دیگران کمک می‌کند. INFPها با تمام وجود به رشد و اعتلای دیگران علاقه‌مندند. آن‌ها محیط دانشگاه را به محیط مدرسه و دبیرستان ترجیح می‌دهند زیرا در کالج انگیزه‌های دانشجویان بیشتر است. آن‌ها از فرایند یادگیری لذت می‌برند و به‌عنوان یک پژوهشگر، یک آموزش‌دهنده یا یک کتابدار به دنبال معانی عمیق‌تر می‌گردند. INFPها به‌عنوان مشاور، روانشناس و مددکار اجتماعی بسیار موفق عمل می‌کنند و می‌خواهند به دیگران کمک کنند تا به فراست و دانش بیشتری دسترسی پیدا کنند.

استاد دانشگاه پژوهشگر روانشناس بالینی مشاور مشاور تحصیلی مشاور شغلی مددکار اجتماعی مشاور ترک اعتیاد  
کتابخانه دار معلم مترجم

### مشاغل گروه مذهبی :

بسیاری از INFPها فعالیت‌های دینی و مذهبی را دوست دارند. آنان از اینکه به دیگران کمک کنند تا جنبه‌های معنوی خود را افزایش دهند، لذت می‌برند. آن‌ها سواى برقراری رابطه انفرادی با دیگران، از وعظ و سخنرانی برای مردم لذت می‌برند.  
روحانی کشیش مبلغ دینی مدرس دینی

### مشاغل گروه مراقبت‌های بهداشتی :

یکی از دلایل مهم علاقه INFPها به این مشاغل این است که می‌توانند از نزدیک با اشخاص ارتباط برقرار سازند. INFPها عموماً به استقلال و خودمختاری علاقه‌مندند و این مشاغل آنان را در این راستا کمک می‌کند.  
متخصص تغذیه فیزیوتراپ مددکار اجتماعی متخصص گفتاردرمانی ماساژ درمانگر متخصص ژنتیک

### مشاغل گروه توسعه‌سازمانی :

باآنکه INFPها معمولاً از کار تجارت و بازرگانی خوشنود نمی‌شوند، در برخی از حرفه‌ها به رضایت خاطر شغلی و موفقیت می‌رسند. بعضی از INFPها اگر در شرکت‌هایی کار کنند که حاصل کارشان کمک به دیگران باشد، از آن استقبال می‌کنند. آنان اغلب در واحدهای بهسازی نیروی انسانی شکوفا می‌شوند. 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 :

در حال 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 تهیه‌کننده نرم‌افزارهای آموزشی

Typetip.ir





# اوقات فراغت



- INFPها دوست دارند اوقات خود را به تنهایی بگذرانند.
- دوست دارند با دوستان صمیمی خود به جاهایی مثل موزه، سینما و یا طبیعت بروند.
- آنها علاقه‌مند به یادگیری چیزهای جدید هستند و به فهم و درک معانی زندگی پایبند هستند.

Typetip.ir



# پیشنهادات



- عمل‌گرا باشند و زمان خود را صرف بررسی تمام احتمالات نکنند.
- به اجرای ایده‌های خود هم فکر کنند.
- به ایده آل‌های خود اجازه بدهند که بروز پیدا کنند. با دوستان و خانواده خود درباره ارزش‌ها، باورها و احساسات خود صحبت کنند.
- جرئت داشته باشند که خودشان و آثارشان را به دنیا نشان دهند.
- به نیازها و خواسته‌های دیگران توجه کنند، اما به قیمت فدا کردن نیازها و خواسته‌های خودشان نباشند.
- یاد بگیرند که حدود خود را مشخص کنند. گاهی باید بتوانید نه بگویند.
- به تعهدات خود پایبند باشند. از تکیه فقط بر خود بپرهیزند و از دیگران هم راهنمایی بخواهند.
- وقتی مشکلی دارند، یک دوست را درگیر کنند و از او بخواهند که فقط گوش کند، تا زمانی که حرف‌های خود را تمام کنند، دخالت نکنند.
- درخواست کمک از کسانی که به آن‌ها اعتماد دارند بکنند و از توقعات غیرمنطقی دوری کنند.
- وقتی با تعارض روبرو می‌شوند، نارضایتی خود را بروز دهند. اگر مخالفت‌های خود را درون‌سپاری کنند، روزی از آن بی‌طاقت شوند.
- دیگران را تشویق و آرامش بدهند.
- به ارزش‌های خود پایبند باشند و بر اساس آن‌ها تصمیم بگیرند.
- به نقطه قوت‌های خود چون آرمان‌گرایی، همدلی، خلاقیت، حساسیت، تفکر، محبت، سادگی، سازگاری و کنج‌کاو بودن قدرتان



باشند.

- رمز موفقیت INFP شامل این سه عامل است: داشتن انتظارات واقع‌بینانه، تلاش برای مصالحه و عدم شخصی گرفتن مسائل

Typetip.ir