**ENFJ**

**کارکردها :**برونگرا - شمّی - احساسی - داوری کننده   
**عنوان :** مربی رشد   
**توصیف :** متخصصان روابط عمومی   
**دسته بندی :** کمال گرایان، معنا طلب ها، آرمان گرایان

**کلمات کلیدی**

مرشد  
مربی  
مهربان  
خونگرم  
همدل  
عاطفی  
احساساتی  
مسؤولیت پذیر  
فداکار  
از خود گذشته  
دگر محور  
منظم  
ساخت یافته  
خلق و خوی ملایم  
صبور  
وفادار  
کمال گرا  
مثبت نگر  
درون نگر  
اجتماعی  
مردم دار  
نوع دوست  
حمایتگر  
مشوق  
دلگرم کننده  
اهل نظریه و تئوری  
غیر عملگرا  
پرشور و اشتیاق  
مطمئن  
صریح  
بروز دهنده احساسات و هیجانات خود  
پیچیده  
تمایل به کار گروهی  
کمک به دیگران  
احساس مسؤولیت در قبال احساسات، نیازها و انگیزه های دیگران  
کمک به کشف و رشد و شکوفایی استعدادهای درونی افراد  
کمک به رشد فردی و جمعی دیگران  
حساس به تحسین ها و انتقادات  
توانایی زیاد در متقاعد کردن دیگران   
کاریزماتیک  
رهبری الهام بخش

**ویژگیهای شخصیتی**

ENFJها مهربان و مردم دوست هستند. آنها اجتماعی بوده، روابطشان را جدی می گیرند و برای مردم و رابطه با آنان بیشترین اهمیت را قائلند. به دیگران توجه و علاقه نشان داده و به کیفیات تحسین برانگیز آنان توجه می کنند. آنان به راحتی می توانند با اشخاص مختلف ارتباط برقرار کرده و مشتاق صحبت کردن با دیگران و یاد گرفتن از آنها هستند. دوست داشتنی بوده و به لحاظ اجتماعی از مقبولیت برخوردارند و مردم آنها را دوست دارند.   
ENFJها رهبرانی طبیعی بوده و در انگیزه دادن و متقاعد کردن دیگران از مهارت زیادی برخوردارند. دارای شهرت و کاریزمای فراوان و مهارتی استثنایی در برقراری ارتباطات شخصی و جمعی هستند. به خوبی مردم را می شناسند و رفتاری مسؤولانه و از روی علاقه دارند. آنها دوست دارند به دیگران کمک کنند تا رشد و پیشرفت کنند. همچنین در تصمیم گیری هایشان به تاثیرات آن روی دیگران بسیار اهمیت می دهند.   
ENFJها گرایش طبیعی برای انتقاد کردن از خود دارند، اما از آنجا که نسبت به احساسات دیگران احساس مسؤولیت می کنند، به ندرت آشكارا در ملاء عام از کسی انتقاد می کنند. آنها دقیقاً می دانند که کدام رفتار مناسب و کدام رفتار نامناسب است. چهره ای باز و گشاده و برخوردی گرم و صمیمانه دارند. آنها خلق و خویی ملایم دارند، صبورند، رفتاری سیاست مدارانه دارند و به خوبی می توانند آنچه را که در پیرامونشان می گذرد هماهنگ سازند. معمولا خلاقیت بالا و توانایی کلامی و نوشتاری خوبی دارند.   
تصمیمات ENFJها به دلیل احساسی بودن، بر اساس ارزشهای شخصی است. آنها با توجه به احساسی که نسبت به یک موقعیت دارند، و نه اینکه آن موقعیت چگونه به نظر می رسد، درباره آن تصمیم گیری می کنند.   
آنها بسیار همدل و فهیم هستند. به دیگران توجه دارند و از آنها حمایت می کنند. از آنجایی که ایده آل گرا هستند، دنبال نقاط مثبت دیگران می گردند، روابط را آرمان سازی کرده و عموما محتاج برقراری روابط فعال با دیگران هستند. اشخاصی جذاب و مورد پسند دیگران هستند که گاه سایرین، کشش اشتیاق بیش از اندازه آنها را ندارند و این میزان از شور و اشتیاق در آنها برای دیگران طاقت فرساست.   
افراد با تیپ شخصیتی ENFJ از آن جهت که بر اساس ارزشهای خود زندگی می کنند، نسبت به مردم وفادار و صمیمی هستند و برای نهادهایی که به آن وابسته اند احترام می گذارند. این اشخاص پرانرژی و پرشور و اشتیاق هستند و از احساس مسؤولیت، آگاهی و ملاحظه کاری فراوانی برخوردارند.   
ENFJها اشخاصی منظم هستند و بر حل شدن مسائل و باز نماندن آنها تاكید دارند. آنان دنیاهای سازمان یافته را ترجیح می دهند و از دیگران هم انتظار دارند که همین گونه باشند. دوست دارند موضوعات حل شوند، حتی اگر قرار باشد اشخاص دیگری تصمیم گیری کنند. ENFJها مصمم بوده و از بی عدالتی های اجتماعی خشمگین میشوند و عمیقا به دنبال تناسب و حفظ هماهنگی هستند.

**نقاط ضعف شخصیتی**

ENFJها به اندازه ای با دیگران ابراز همدردی می کنند و به آنها توجه دارند که ممکن است بیش از اندازه خودشان را درگیر مسائل و مشکلات دیگران کنند. وقتی شرایط به شکل دلخواه پیش نمی رود، ممکن است کلافه و ناامید گردند و دچار نوعی ابهام و سردرگمی شوند. این چه بسا سبب شود که آنها عقب نشینی کنند. همچنین ممکن است احساس کنند که به اندازه کافی از آنها قدردانی نشده است. این تیپ شخصیتی باید واقعیتهای موجود و محدودیتهای خود و نیز محدودیتهای کسانی را که به آنها علاقه دارد بشناسد و لازم است که انتظارات و توقعات واقع بینانه داشته باشد.   
ENFJها تحت تأثیر میل شدیدی که به هماهنگی با دیگران دارند، ممکن است نیازهای خود را فراموش کنند و مسائل حقیقی خود را نادیده بگیرند. از آنجا که آنها از تعارض و اختلاف اجتناب می کنند، گاه تن به حفظ روابطی می دهند که صادقانه و برابر نیستند.   
ENFJها به قدری به احساسات دیگران توجه دارند که شاید اگر پای انتقاد از دیگران به میان آید، واقعیات مهم را نبینند. ضمن اینکه به دلیل شور و اشتیاق زیاد، گاهی عجولانه تصمیم گرفته و به واقعیتها و جزئیات توجه کافی ندارند. لازم است که این اشخاص تعارض و اختلاف را به عنوان بخشی از داشتن رابطه با دیگران بپذیرند، کمی از سرعت خود بکاهند و به جزئیات پروژه های خود توجه بیشتری بکند. آنها اگر به جای اشخاص به واقعیتها توجه کنند، در شرایط مطلوب تری قرار می گیرند و با صبر کردن برای دستیابی به اطلاعات کافی می توانند از اشتباه پرهیز کنند.   
ENFJها به تحسین و تمجید بهای فراوان می دهند اما از اینکه کسی از آنها انتقاد کند، ناراحت می شوند. کوچک ترین انتقاد را به دل می گیرند و رنجش پیدا می کنند یا عصبانی می شوند. این اشخاص باید با تأمل موضوع را به شکلی عینی بررسی کنند، سعی کنند از شدت حساسیت خود بکاهند و اطلاعات مفید را از انتقادهای سازنده به دست آورند.   
ENFJها به قدری کمال گرا هستند که امور را به آن شکلی که دوست دارند ببینند، می بینند. آنها در مقابل مسائل برخورد احساسی داشته و معمولا منطقی نیستند، روابط را آرمان سازی می کنند و در این میان بسیاری از واقعیتها را نمی بینند و در نتیجه نمی توانند راه حلی برای مسائل و مشکلات خود پیدا کنند. آنها باید چشمان خود را در کنار دلهایشان گشوده نگه دارند.

**روابط با دیگران**

* دوستانه، گرم و صمیمی هستند و دوست دارند دیگران را راضی کنند.
* تلاش می کنند روابطی هماهنگ و تعاونی فراهم آورند.
* دوستانی وفادار هستند.
* می توانند شریک زندگی خود را آرمان سازی کنند و ناسازگاریها را فراموش کنند.
* دوست دارند اشخاص مورد علاقه شان در بهترین حد خود ظاهر شوند.
* دوست دارند با تحسین شدن، مورد احترام قرار گرفتن و تایید گردیدن از ارزش خود مطمئن شوند.
* دوست ندارند بازخوردهای بد بدهند یا بگیرند.
* اگر صحبت آنها مورد سوال و تردید قرار بگیرد ممکن است افسرده شوند.
* بایدها و نباید های فراوانی دارند.
* ممکن است نتوانند به راحتی با دنیای درون و احساسات خود کنار بیایند.
* اغلب خود را مسؤول احساسات دیگران می دانند.
* میان رسیدن به خواسته های خود و کمک به دیگران برای رسیدن به خواسته هایشان در تضاد هستند.

**در محل کار**

* جاه طلب هستند. دوست دارند برای رسیدن به خواسته هایشان تلاش کنند.
* آگاه، منظم، هدف گرا و قاطع هستند و از دیگران هم همین انتظار را دارند.
* خود را به خوبی ابراز می کنند. در حرف زدن راحت هستند.
* خوب متوجه می شوند که دیگران چه احتیاجی دارند.
* به نظرات مختلف احترام می گذارند. در ایجاد روحیه گروهی بسیار موفق هستند.
* دوست دارند با اشخاص خلاق و پرانرژی کار کنند و درگیر کارهای متنوع شوند.
* از سیاستها و رویه ها تا جایی که با ارزشها و نیازهای آنان منافات نداشته باشد، استفاده می کنند.
* وقتی به مشکلی برخورد کنند، آن را به عنوان یک چالش جدید می پذیرند.
* مشاغلی را ترجیح می دهند که ایده آلهای آنان را منعکس کند و به دیگران الهام و هماهنگی ببخشد.
* دوست دارند اقدامات سریع انجام بدهند. اغلب در عجله و شتاب هستند و با کندی جریانات کار، صبر و قرارشان را از دست می دهند.
* دوست دارند در شرایط کنترل باشند و در قبال پروژه های خودشان مسؤولانه عمل کنند.

**نقاط قوت كاری**

* مهارت عالی در برقراری ارتباط و ارائه مطلب
* رهبری جذاب
* شور و اشتیاق و علاقه در جلب همکاری دیگران
* مهارتهای سازمانی
* علاقه به در نظر گرفتن چیزهای جدید
* داشتن همدلی و توانایی شناسایی نیازهای دیگران
* داشتن دید کلی نگر
* دارای علایق متنوع
* تعهد بالا در کاری که به آن معتقدند
* تمایل به رسیدن به اهداف خود

**نقاط ضعف كاری**

* عدم علاقه به كار در شرایط رقابتی
* تمایل به تصمیم گیریهای سریع
* دوری از اختلاف و تعارض و تمایل به نادیده گرفتن آنچه مطلوب آنها نیست
* عدم علاقه به كار در پروژه های نامتناسب با ارزشهای آنها
* عدم تحمل افراد و ساختارهای ناكارآمد
* عدم تمایل به آموزش نظم به زیر دستان
* تمایل به آرمانی و ایده آل نشان دادن افراد دیگر و روابط با آنها

**رضایت شغلی**

برای یک ENFJ رضایت شغلی یعنی:

* با همکاران، مراجعان، مشتریان و غیره روابط متقابل و گرم و صمیمانه ای داشته باشد.
* این امکان را داشته باشد که راه حلهایی خلاق برای پروژه هایی که به آنها اعتقاد دارد پیدا کند و نتایج مثبت تلاشهایش برای دیگران را ببیند.
* در محیط کار انتظارات و مسؤولیتها واضح و روشن باشد و رشد شخصی تشویق گردد.
* به او اجازه داده شود عضوی از تیم سایر اشخاص خلاقی که به آنها اعتقاد دارد باشد.
* به او فرصت داده شود تا راه حلهایی خلاق برای مسائل مختلف پیدا کند و آنها را با سایر اشخاص حمایتگر و علاقه مند در میان بگذارد.
* فعالیت در محیطی فعال و چالش برانگیز انجام شود و این امکان را داشته باشد که در آن واحد به چند پروژه رسیدگی کند.
* بتواند از مهارتهای سازماندهی و تصمیم گیری خود استفاده کند و روی پروژه های خود کنترل و مسؤولیت داشته باشد.
* امکان انجام انواع مختلفی از فعالیتها را داشته باشد تا به شکلی خوب، برنامه ریزی شده و منظم از آنها استفاده کند.
* کار در محیطی آرام انجام شود که از تعارض و تنش بین افراد به دور باشد.
* در معرض ایده های نو قرار گیرد و بتواند روشهای جدید را بیازماید خصوصا روشهایی که زندگی دیگران را بهبود بخشد.

**مشاغل مناسب**

**مشاغل گروه ارتباطات :**   
ENFJها در برقراری ارتباط توانمند هستند و قدرت بالایی در درک و متقاعدسازی دیگران دارند. به همین علت از قدرت دیپلماسی بالایی برخوردارند. در مواقعی کلام را به نوشته ترجیح می دهند، اما بسیاری از ENFJها نویسندگان خوبی هم هستند. آنها دوست دارند در شغل خود با انسانها سر و کار داشته باشند و از فرایند جمع آوری اطلاعات از طریق ملاقات با اشخاص و مصاحبه با آنها لذت می برند. ENFJها به سرعت با مراجعان، مشتریان و همکاران روابط حسنه برقرارمی کنند. آنها طبیعتا سیاستمدارند و از اینکه کار گروههای بزرگ و کوچک را هموار کنند لذت می برند.

* کارشناس و مدیر روابط عمومی
* سیاستمدار
* نویسنده
* سردبیر و روزنامه نگار
* گزارشگر و خبرنگار
* تهیه کننده

**مشاغل گروه مشاوره :**   
بسیاری از ENFJها از اینکه به دیگران کمک کنند تا از زندگی خود لذت ببرند، شادمان می شوند. آنها می توانند ارزشهای خود را با دیگران در میان بگذارند و به خود و به دیگران کمک کنند که به حداکثر توانمندی خود برسند. آنها معمولا افرادی خونگرم، با محبت و خوش صحبت بوده و شنوندگان خوبی هستند و به راحتی می توانند راه حلها و انتخابهای موجود را تشخیص داده و به دیگران هم انتقال دهند.

* روانشناس
* مشاور شخصی
* مشاور شغلی و تحصیلی
* روحانی

**مشاغل گروه آموزشی و خدمات انسانی :**   
ENFJها اغلب به امور آموزشی علاقه زیادی دارند، زیرا به آنها فرصت می دهد تا مستقیما با افراد در ارتباط بوده و به رشد و پیشرفت دیگران کمک کنند. سازمانهای خدمات انسانی اغلب برای آنان خوشایند است، زیرا این سازمانها شرایطی را به وجود می آورند که شخص می تواند برای بهبود کیفیت زندگی خود و دیگران تلاش کند. البته اغلب ترجیح می دهند در سمتهای مدیریتی ظاهر گردند که تا حدّ امکان پروژه های خود را کنترل کنند و از تلاشهای خود نتایج مثبت بگیرند.

* استاد دانشگاه
* معلم و دبیر
* مدیر مدرسه
* مدیر مهد کودک
* مددکار اجتماعی
* کتابدار
* جامعه شناس
* مدیر برنامه های آموزشی
* مدیر خدمات اجتماعی

**مشاغل گروه مراقبتهای بهداشتی :**   
ENFJها به عوامل روانی، احساسی و معنوی بیماری توجه ویژه ای می کنند و معمولا به دنبال راههای جدید درمانی می گردند. آنها از درمان مشکلات و بیماریها به کمک راه حلهای روانی و روحی لذت می برند.

* متخصص تغذیه
* متخصص گفتاردرمانی
* متخصص ستون فقرات

**مشاغل گروه بازرگانی و مشاوره :**   
بسیاری از مشاغل این بخش برای ENFJها خوشایند است، زیرا هم می توانند استقلال کاری داشته باشند و هم با دیگران در ارتباط باشند. آنها ارائه کننده ها و آموزش دهندگان بسیار خوبی هستند، بخصوص اگر با اشخاصی کار کنند که به اثر بخشی آنها کمک نمایند.

* کارشناس و مدیر بازاریابی، تبلیغات و فروش
* کارشناس و مدیر منابع انسانی
* مشاور مدیریت
* مسؤول هماهنگی
* کارمند آژانس مسافرتی
* مدیر رستوران و هتل

**مشاغل گروه تکنولوژی :**   
در زمینه تکنولوژی، نیاز شدید به افرادی است که تکنولوژی را درک می کنند، اما در ضمن از مهارتهای ارتباطی خوبی برخوردارند. ENFJها از برقراری ارتباط بین افرادی که مستقیما با تکنولوژی درگیرند و مصرف کنندگان تکنولوژی لذت می برند. زیرا این کار از یک سو نیاز آنها را به کمک کردن مرتفع می سازد و از سوی دیگر شرایطی فراهم می سازد تا با دیگران در ارتباط باشند.

* مدیر خدمات مشتریان
* مشاور تکنولوژی
* مدیر پروژه

**اوقات فراغت**

ENFJها علایق فراوانی دارند. آنها دوست دارند که زندگی فعالی داشته باشند و با دیگران باشند. صرف زمان طولانی در تنهایی آنها را کسل می کند. اوقات فراغت آنان برنامه ریزی شده است. از خواندن، صحبت کردن درباره ایده ها، سازماندهی فعالیتها و شرکت در سازمانهای اجتماعی لذت می برند.

**پیشنهادات**

* اصرار بر انجام همه کارها نداشته باشید. بعضی از کارها را بعدا هم می توانید انجام دهید و بعضی از کارها اصولا می توانند انجام نشوند.
* سعی کنید از میزان استرس خود بکاهید و به آنچه تاکنون به آن رسیده اید رضایت بدهید.
* آرامش داشتن را بیاموزید.
* به این توجه کنید که چه فعالیت هایی برای شما لذت بخش تر هستند.
* مراقب آرمان سازی بیش از اندازه دیگران باشید.
* سعی کنید به تایید دیگران وابسته نشوید. به آنچه خودتان به آن بها می دهید بیشتر توجه کنید.
* بیاموزید که با تعارضها روبرو شوید. به دلیل اینکه می خواهید در شرایط هماهنگی به سر ببرید، از روبرو شدن با مشکلات طفره نروید.
* بیش از اندازه نگران خواسته های دیگران نباشید. بدانید که شما نمی توانید همه خواسته های دیگران را بر آورده کنید.
* بیاموزید به همان اندازه که از دیگران حمایت می کنید از آنها حمایت بخواهید.
* مراقب باشید که در صحبت کردن خود چاپلوسی نکنید.
* بیاموزید که توصیه و نصیحت بپذیرید، تنها نصیحت نکنید.
* زود هنگام تصمیم گیری نکنید.
* به تفاوت احساسات واقعی خود و احساساتی که نشان می دهید توجه داشته باشید.
* برای مهربانی، پشتکار، گرمی، حساسیت، خوش بینی، همدلی، رهبری و بینش و بصیرت خود ارزش قائل شوید.
* **رمز موفقیت یك ENFJ** آرام بودن، رها کردن برخی کنترلها و شخصی نكردن مسائل است.