

تیپ شخصیتی INFP: درون‌گرا - شهودی - احساسی - ادراکی

تیپ INFP آرام، راحت و تأییدکننده است. او مطابق ارزش‌های درونی خود کار می‌کند، به روی ایده‌های نو گشوده است اما اگر یکی از ارزش‌های اصلی او رعایت نشود ناراحت می‌شود. داشتن تعصب و تعهد نسبت به آنچه به آن اعتقاد دارد بسیار ضروری است. او زندگی درونی قدرتمند و احساسات پیچیده‌ای دارد. گاه درک کردن این تیپ دشوار است زیرا احساساتش اغلب درونی است از این رو نکات مهم خود را با افراد کمی در میان می‌گذارد. در محل کار، از مقررات، نظم، رویه، برنامه و سر وقت بودن خوشش نمی‌آید. او نیازی به این ندارد که ارزش‌های خود را به دیگران تحمیل کند. او ترجیح می‌دهد که با آرامی نظرات خود را با دیگران در میان بگذارد و آنها را متقاعد سازد.

محل کار

تیپ INFP از مقررات، نظم، رویه، برنامه و سر وقت بودن خوشش نمی‌آید. او نیازی به این ندارد که ارزش‌های خود را به دیگران تحمیل کند. او ترجیح می‌دهد که به آرامی نظراتش را با دیگران در میان بگذارد و آنها را متقاعد سازد. اغلب موفق و مصمم است و به روشی آرام برنامه‌های خود را دنبال می‌کند. اگر با گروهی باشد می‌تواند رهبری آنها را بدست بگیرد. در شرایط رقابتی ممکن است با مشکلاتی روبه‌رو شود. به استقلال و خود مختاری بها می‌دهد. از قطع شدن حواس خود خوشش نمی‌آید. دوست دارد هر کاری را که می‌کند به نحو احسن انجام بدهد. او می‌تواند صبورانه کارهای سنجیده را انجام دهد. می‌خواهد به خاطر کارش مورد تشویق و تحسین قرار بگیرد. خودش را با معیارهای سطح بالا مقایسه می‌کند. از جوانب مختلف به مسائل نگاه می‌کند و ممکن است گاهی قاطعیت لازم را نداشته باشد زیرا نمی‌داند برای او چه چیزی اهمیت دارد. اگر نتواند هدف‌های خود را تحقق ببخشد ممکن است مأیوس و دل‌سرد شود.

ارتباط با دیگران

تیپ INFP به اصالت و عمق روابط بها می‌دهد. او وفادار و صمیمی است، نسبت به دوستان و افراد خانواده خود متعهد است. محتاط و ملاحظه‌کار بوده و با گروه‌های کوچکتر به راحتی بیشتری کنار می‌آید. می‌تواند سرگرم‌کننده باشد. از این توانایی برخوردار است که از دیگران مراقبت و آنها را تشویق و تأیید کند. از کسانی که صرف وقت کنند تا رؤیاهای آنها را درک کنند تشکر و قدردانی می‌کند. اغلب به

این دلیل که هم می‌خواهد در خلوت با خود باشد و هم علاقمند به معاشرت با دیگران است، در تعارض می‌شوند. به دیگران علاقمند و پر توجه است، اما در مواقعی بی‌تفاوت به نظر می‌رسد. یا در جریان کمک به دیگران غرق می‌شوند یا در بحر تحقق بخشیدن به رؤیاهای خود فرو می‌روند. اغلب تصمیم نهایی خود را با دیگران در میان می‌گذارد. می‌تواند نسبت به محیط خود حساس باشد، صداهای بلند را دوست ندارد زیرا حواسش را پرت می‌کند. شریکی را برای خود می‌خواهد که با ارزش‌ها و هدف‌های او سهیم باشد. در متعهد شدن محتاط عمل می‌کند اما وقتی متعهد شد، تعهدش بلند مدت و پر دوام است.

اوقات فراغت

تیپ **INFP** ترجیح می‌دهد اوقات خود را به تنهایی صرف کند. در ضمن دوست دارد با دوستان نزدیک خود به موزه، سینما و یا به دامان طبیعت برود. از یاد گرفتن مطالب جدید لذت می‌برد. این تیپ به درک معانی زندگی علاقمند است.

پیشنادهای توسعه فردی برای یک INFP

- وقت بیش از اندازه صرف بررسی امکانات و احتمالات نکنید.
- به عمل و اقدام هم توجه داشته باشید.
- راهی پیدا کنید تا به ایده‌آل‌های خود امکان ابراز بدهید.
- ارزش‌ها، پنداره‌ها و عواطف خود را با نزدیکانتان در میان بگذارید.
- ریسک کنید، خودتان و کارتان را به جهان عرضه نمایید.
- به نیازها و خواسته‌های دیگران به بهای بی‌توجهی به خواسته‌ها و نیازهای خود توجه نکنید.
- بیاموزید که حد مرزی در نظر بگیرید. بیاموزید که در مواقعی نه بگویید. از مسامحه کردن اجتناب کنید.
- به ضرب‌الاجل‌ها توجه داشته باشید. به تعهدات خود عمل کنید. مراقب کمال‌طلبی باشید.

- به جای اینکه تنها به منابع خود اتکاء کنید از دیگران هم کمک بگیرید.
- وقتی مسئله‌ای دارید از یکی از دوستان خود بخواهید به حرف‌های شما گوش بدهد اما تا وقتی حرفتان را تمام نکرده‌اید راهنمایی نکنند.
- از کسانی که به آنها اعتماد دارید تقاضای کمک کنید.
- از انتظارات و توقعات بی‌جا دست بکشید. وقتی تعارض بروز می‌کند، اعتراض خود را بیان کنید.
- اگر مخالفت‌های خود را روی هم انباشت کنید روزی می‌رسد که منفجر شود.
- به دیگران توصیه و آرامش بدهید. به ارزش‌های خود بها بدهید و بر اساس آنها تصمیم‌گیری کنید.
- به نقاط قوت خود و از جمله به آرمان‌گرایی، همدلی، خلاقیت، حساسیت، فکر کردن، محبت کردن، ناب بودن، سازگاری و کنجکاوی خود بهای لازم را بدهید.