

به طور کلی و خلاصه، نام MBTI مخفف Myers-Briggs Type Indicator است که به مبدع آن یک مادر و دختر بودند که در جنگ جهانی دوم در نقش پرستار در ارتش انگلستان خدمت می‌کردند. آن‌ها برای اینکه بهترین بکارگیری از سربازان را داشته باشند، پیشنهاد طبقه‌بندی سربازان بر اساس چهار دسته‌ی زیر را دادند، البته در طی سال‌ها تغییراتی در این ارزیابی داده شد و نهایتاً روانشناسی به نام یونگ آن را بهینه‌سازی کرد.

MBTI چه ویژگی‌هایی را مشخص میکند؟

در MBTI چهار دسته ویژگی تپ شخصیتی را مورد بررسی قرار می‌دهیم (بر اساس نظریه‌ی یونگ):

۱. درونگرایی/برونگرایی که به ترتیب با I و E نشان داده می‌شود.
۲. جزئی‌نگری/شهودی کلی‌نگری یا حسی/شمی که به ترتیب با S و N نشان داده می‌شود.
۳. منطقی/عقلانی یا احساسی/ارزشی که به ترتیب با T و F نشان داده می‌شود.
۴. نظام‌مند/قضاوتی یا منعطف/ادراکی که به ترتیب با J و P نشان داده می‌شود.

چرا این چهار ویژگی؟ چرا ویژگی‌های دیگر نه؟

جواب این است که برای طبقه‌بندی افراد چهار فرآیند را در نظر می‌گیرند:

۱. شیوه‌ی دریافت انرژی: که به صورت برونگرایی یا درونگرایی تعریف می‌شود.
۲. شیوه‌ی دریافت اطلاعات: که به صورت عینی شهودی یا حسی شمی تعریف می‌شود.
۳. شیوه‌ی تصمیم و نتیجه‌گیری: که به صورت فکری عقلی یا احساسی عشقی تعریف می‌شود.
۴. شیوه‌ی سبک زندگی: که به صورت منظم قضاوتی یا منعطف ادراکی تعریف می‌شود.

همه‌ی ما درصدی از این ویژگی‌ها را داریم، اما اینکه کدام یک، درصد بروز بیشتری دارد و اصطلاحاً ترجیح ما در حالت عادی و طبیعی باشد، شخصیت ما را می‌سازد.

این شخصیت از ابتدای زندگی ما با ما همراه بوده و تا آخر همراه ما هست. در میزان بروز این ترجیحات، «خانواده»، محیط کار و شغل ما بسیار مؤثر هستند، اما اگر به خودی خود بخواهیم کاری را انجام بدهیم، فارغ از فشار بیرونی، ترجیحات ما تنها به یک سمت خواهد رفت.

ویژگی‌های ما از چه ناشی می‌شود؟

تپ شخصیتی امروز ما حاصل الکلنگ تپ مادرزادی و تأثیرات محیط کودکی ما و تربیت ماست.

پ.ن: نقش تربیت و اتفاقات دوران کودکی بسیار در نوع شخصیت ما و سلامت روان ما پر رنگ است.

ما در زندگی مان مهارت‌هایی را در راستای ترجیحات مان «به راحتی» توسعه می‌دهیم (Development of traits). در مقابل مهارت‌هایی را باید در راستای غیرترجیحی مان هم «به سختی» توسعه بدهیم.

برای قسمت اول، عملاً با انجام مهارت‌های ترجیحی انرژی کسب می‌کنیم و احساس رضایتمندی داریم، اما برای انجام مهارت‌های غیر ترجیحی، انرژی مصرف می‌کنیم.

باید در زندگی تعادلی بین انجام و صرف وقت برای مهارت‌های انرژی‌زا و انرژی‌بر وجود داشته باشد، و گرنه دچار اختلال عملکردی می‌شویم.

رمز موفقیت برای یک ESFJ یاد گرفتن موارد زیر است:

آرام گرفتن، توجه به امکاناتی که در حال حاضر وجود ندارد، و شخصی به دل نگرستن مسایل

کلیاتی درباره تیپ شخصیتی ESFJ

ESFJ ها (پشتیبانان)

ESFJ ها که کرسی آنان را پشتیبان (**Provider**) نامیده، کسانی هستند که تمام تلاششان را می‌کنند تا سلامت و رفاه افرادی که برایشان اهمیت دارند را برآورده کنند. اما باید گفت که در میان دیگر سنتی‌ها آنان اجتماعی ترینشان هستند، بنابراین بخش اعظمی از وظیفه خدمت رسانی به مؤسسات اجتماعی نظیر مدارس، کلیساها، باشگاه‌های اجتماعی و گروه‌های مدنی را تشکیل می‌دهند. باید گفت که پشتیبانان حدود ۱۰ درصد از جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند و البته این برای بقیه دیگر تیپ‌ها جای خوشبختی است زیرا خدمات اجتماعی مهرورزانه کلیدی‌ترین خصوصیت شخصیتی آنهاست. آنها هر کجا که بروند با کمال میل و رغبت زمان و انرژی خود را برای برآورده کردن نیازهای دیگران صرف کرده و مطمئناً این کارکرد اجتماعی برای آنان مایه موفقیت خواهد بود.

روحیه همکاری

ESFJ ها که روحیه تعاون و همکاری بسیار بالایی دارند، در حفظ و نگهداری گروه‌های کاری مهارت بالایی داشته و از اینکه تمام توجه خود را معطوف ارائه محصولات و خدمات بکنند هیچگاه احساس خستگی نمی‌کنند. در پذیرفتن مسئولیت برگزاری مهمانی‌ها، مراسم، گردهمایی‌ها و جلسات امور خیریه بسیار عالی عمل کرده و قادرند بدون هیچ کمکی همچون اساتید سخن‌وری به راحتی و با اطمینان بالا در میان جمع به صحبت کردن پردازند. شایان ذکر است که **ESFJ** ها میزبانان فوق‌العاده‌ای هستند که هر کسی را با نام کوچک شناخته و ظاهراً می‌دانند که هر شخص در حال انجام چه کاری است. **ESFJ** ها عاشق سرگرم کردن دیگران هستند و همیشه به فکر نیاز مهمانان خود بوده و خواهان آن هستند که همه چیز برای مهمانانشان مهیا باشد.

مردم‌داز

ESFJ ها دوست داشتنی، قابل اطمینان، مهربان و در یک کلام مردم‌دار هستند. آنچنان‌که اگر آنها را از مردم جدا کنید به شدت بی‌طاقت خواهند شد. عاشق حرف زدن با دیگران هستند و در اغلب اوقات به راحتی سر صحبت را با غریبه‌ها باز می‌کنند و خیلی راحت و دل‌پذیر در مورد مسائل مختلف و هر آنچه که به ذهنشان می‌آید صحبت می‌کنند. دوستی برای آنها مسأله بسیار مهمی است و اغلب مکالمه‌ای که سال‌ها پیش با دوستانشان داشته‌اند خاطرات خوشی را برایشان تداعی می‌کند. همچنین همیشه تاریخ تولدها و سالگردها را به خوبی به خاطرشان می‌سپزند. زمانی که از دوستان و یا همسایه‌های خود خبر جدیدی به آنها می‌رسد با حالت جذاب و قابل توجهی عکس‌العمل نشان می‌دهند. اگر ما بخواهیم از اتفاقاتی که در جامعه، محله یا هر جای دیگری مطلع شویم، آنها با خوشحالی و رغبت تمام اتفاقات را با جزئیات کامل به ما خواهند گفت.

پشتیبانان نسبت به احساسات دیگران بسیار حساس هستند که همین موضوع شاید باعث شود که آنها در میان دیگر تیپ‌ها دلسوزترین افراد باشند که البته نکته منفی این امر این است که آنها تاحدی کمرو می‌شوند و به شدت در مورد این که دیگران در موردشان چه فکر می‌کنند حساس خواهند شد. آنها افرادی هستند که به دیگران عشق و توجه فراوانی می‌دهند، ولی در عوض نیاز به این دارند که از سوی دیگران دوست داشته شوند. در حقیقت باید گفت، **ESFJ**ها به راحتی در مقابل انتقادهای شخصی آسیب‌های جدی می‌بینند و زمانی در اوج خوشحالی هستند که هم از خودشان و هم از خدمات بی‌وقفه‌ای که به دیگران می‌دهند مورد ستایش و تقدیر فراوان قرار گیرند.

علاقه‌مندی‌ها

ESFJها انجام کاغذ بازی‌ها، تهیه اسناد و مدارک را ابرو دوست ندارند. **ESFJ**ها برای برخورد با استرس فعالیت‌های مختلفی را انجام می‌دهند. ورزش کردن، حرف زدن با دیگران و ... هرچه بیشتر اینکار را انجام دهند مشکلات آنها کمتر می‌شود. **ESFJ**ها اغلب کارهای دستی را دوست دارند. دوست دارند قدم بزنند. از طبیعت لذت می‌برند، نقاشی و خواندن را دوست دارند. **ESFJ**ها از آموزش و یادگیری خسته نمی‌شوند و همیشه علاقه‌مند به یادگیری هستند. **ESFJ**ها همیشه سعی میکنند صمیمی و وفادار باشند. آنها حساس و صادق هستند و به هر کس که ملاقات می‌کنند، مهر می‌ورزند. اصولاً آنها تعریفی برای رضایت خاطر شغلی ندارند. اما به این مسئله آگاه هستند که موفقیت شغلی با خود رضایت شغلی به همراه می‌آورد. وقتی به معیارها و استانداردهایشان می‌رسند از کارشان راضی می‌شوند. اغلب آنها در زندگی احساس خوشبختی می‌کنند.

برونگرا (E)

برونگرایی با اولویت تمرکز بر جهان خارج از خود مشخص می شود. **ESFJ** ها توسط اجتماعات، مهمانی‌ها و فعالیت‌های گروهی انرژی می گیرند. برونگراها معمولاً مشتاق ، جمعیت دوست و متحرک هستند. سبک ارتباطی آنها کلامی و ادعایی است. به عنوان برونگرا، **ESFJ** ها اغلب صحبت کننده هستند. آنها از اینکه در کانون توجه قرار بگیرند راضی هستند.

جزئی نگر (S)

شاخصه جزئی نگر بر زمان حال متمرکز است. **ESFJ** ها به دنبال اطلاعات واقعی هستند و اطرافشان را از طریق حواس پنجگانه پردازش می کنند. آنها همه چیز را آنگونه که هستند می بینند زیرا متفکران مشخص و تحت اللفظی هستند. آنها به آنچه مسلم است اعتماد دارند. واقع گرایی و عقل سلیم **ESFJ** ها ارزش دارد. آنها ایده هایی را که با کاربردهای عملی همراه هستند، دوست دارند.

همدل (F)

به عنوان فردی همدل، **ESFJ** ها وابسته به طرز تفکر درونی خودشان هستند. آنها بر اساس اصول و ارزش های خود تصمیم گیری می کنند. عقل آنها بر قلبشان حاکم است. **ESFJ** ها موقعیت ها و دیگران را بر اساس احساس و شرایط تسکین می دهند و داوری می کنند. آنها به دنبال خوشحال کردن دیگران هستند و می خواهند از کارشان قدردانی شود. آنها برای هماهنگی و همدلی ارزش قائل هستند.

منظم (J)

به عنوان فردی منظم، **ESFJ** ها پی در پی فکر می کنند. آنها برای سازمان ارزش قائل هستند. **ESFJ** ها بسیار منظم هستند. زندگی آنها برنامه ریزی شده و ساختار یافته است. **ESFJ** ها به دنبال تعطیلی هستند اما ناگفته نماند که از انجام وظایف لذت می برند. آنها مسولیت پذیر هستند و مهلت انجام کارها را جدی می گیرند. آنها پس از اتمام کارشان به تفریحاتشان می پردازند. داوری به معنای قضاوت نیست. داوری به چگونگی برخورد با فعالیت‌های روزمره اشاره دارد.

از نقاط قوت خود استفاده کنید:

بهترین توصیه برای شما این است که از نقاط قوت خود بهره برداری کنید و بکوشید نقاط ضعف خود را به حداقل برسانید. در ادامه مطلب به نقاط قوت و ضعف تیپ شخصیتی شما اشاره کرده ایم.

نقاط قوت

نقاط قوت کاری شما می تواند شامل موارد زیر شود:

- انرژی زیاد و میل به انجام دادن کارها
- توانایی همکاری و ایجاد رابطه هماهنگ با دیگران
- طرز تلقی های واقع بینانه و توجه به جزئیات و واقعیت ها
- داشتن توجه و علاقه به دیگران، تأیید رفتار خوب دیگران
- داشتن قاطعیت
- توانایی حفظ سنت های یک سازمان
- مهارت های سازمانی قوی
- وفاداری و توجه داشتن به ارزش ها
- داشتن احساس مسئولیت
- توانایی رعایت رویه و مقررات جاری
- عقل سلیم و داشتن چشم اندازهای واقع بینانه

نقاط ضعف

نقاط ضعف کاری شما می تواند شامل موارد زیر شود:

- بی میلی به آزمودن نقطه نظرهای جدید
- حساسیت داشتن به انتقادات
- میل توجه داشتن به لحظه اکنون به جای آینده
- دشواری سازگار شدن با تغییر
- داشتن حساسیت فراوان و اجتناب از موقعیت های ناخوشایند
- دشواری در کار کردن به تنهایی در مدتی طولانی
- میل به جانبداری
- تمایل به دوش کشیدن بار احساسات دیگران
- تصمیم گیری های عجولانه
- توجه به جزئیات و بی توجهی به تصویر بزرگ مسایل
- نداشتن انعطاف کافی
- دشواری در شنیدن نقطه نظرهای متفاوت
- مأیوس شدن در غیاب تحسین و تمجید
- دشواری در توجه کردن به نیازهای آتی

به عنوان یک ESFJ رضایت شغلی، انجام دادن کارهایی است که:

۱. من امکان بدهد با دیگران روابطی گرم و صمیمانه داشته باشم و بتوانم به تغییر شرایط زندگی دیگران کمک کنم.
۲. برای دیگران منافع عملی و ملموس داشته باشد و به من فرصت دهد که مهارت های ضروری را قبل از استفاده از آنها بیاموزم.
۳. به من امکان اعمال کنترل بدهد، بتوانم با اشخاص متعددی کار کنم، به آنها کمک کنم تا در جهت رسیدن به اهداف خود گام بردارند.
۴. انتظارات روشن و واضح داشته باشد و معیارها و ملاک های موجود در آن روشن باشد.
۵. در محیطی با حس همکاری مشترک صورت پذیرد. محیطی رها از تعارض و تنش میان همکاران، سرپرستان، مراجعان، بیماران و غیره.
۶. به من امکان بدهد که تصمیم گیری کنم و از روش های کارآمد استفاده نمایم.
۷. به من فرصت کافی دهد تا با دیگران تبادل نظر کنم و نقشی در تصمیم گیری ها داشته باشم
۸. به من امکان بدهد تا کارم را سازماندهی کنم و در این کار به اطرافیانم هم کمک کنم تا مطمئن گردم که کارها به روال و سیاق درست به جریان می افتند.
۹. در محیطی دوستانه انجام گیرد. دیگران از موفقیت های من تعریف کنند. جایی که کار من تأیید گردد و من احساس کنم که همکارانم دوستان من هستند.
۱۰. با توجه به ساختارها و رویه های موجود انجام شود، در آن خط فرماندهی رعایت شود و به مقام بالا دست احترام گذاشته شود.

جست و جوی شغل دلخواه

با داشتن علم و اطلاع درباره نقاط قوت و ضعف تیپ شخصیتی خود، از امتیاز بسیار قابل ملاحظه ای در پیدا کردن شغل برخوردار می شوید. در تمام مراحل شغل یابی، از بررسی و پژوهش گرفته تا کسب اطلاع درباره پست های خالی، مصاحبه کننده ها و تهیه برنامه بازاریابی شغلی برای خود و از جمله تهیه رزومه، مذاکره درباره حقوق و مزایا و سرانجام پذیرفتن یک پست، اشخاص با توجه به تیپ شخصیتی خود رفتار می کنند. اگر بتوانید روی نقاط قوت خود کار کنید و در ضمن از میزان نقاط ضعف خود بکاهید، می توانید تفاوت میان شکست و موفقیت را برای خود رقم بزنید. تفاوت میان تیپ های شخصیتی در مواقعی کاملاً عیان و در مواردی ظریف و نهان است. این تفاوت های ترین و نهان است که تفاوت میان موفقیت و شکست را مشخص می سازد.

مفهوم شبکه سازی موضوع مهمی است که به عنوان مثال می توان به آن اشاره کرد. برونرها از شبکه سازی در حد وسیع استفاده می کنند، درونرها شبکه سازی را با گروه های محدود و در ضمن آشنا انجام می دهند. حسی ها ترجیح می دهند با اشخاص در محدوده های معین و تعریف شده شبکه سازی کنند. شمی ها، حتی با کسانی که در ظاهر ارتباطی با کارشان ندارد شبکه سازی می کنند. احساسی ها، شبکه سازی را مانند هر کار دیگری شخصی و خصوصی ارزیابی می کنند. و این در حالی است که فکری ها عینی تر عمل می کنند. داوری کننده ها سؤالات محدود و سازمان یافته تر می پرسند و بالاخره ملاحظه کننده ها حاضرند از صبح تا شب انواع سؤالات را از اشخاص مختلف بپرسند.

مشاغل مناسب ESFJ ها

به هنگام فهرست کردن مشاغلی که برای ESFJ ها مفید و مناسب است، این نکته اهمیت دارد که بسیاری از تیپ های شخصیتی دیگر هم می توانند در این مشاغل به موفقیت های چشم گیر برسند. اما آنچه می خوانید مشاغلی هستند که ESFJ ها به خصوص در آن موفقیت بیشتری به دست می آورند.

تحصیلات و آموزش

- آموزگار دبستان
- آموزگار آموزش های ویژه
- مراقبت از کودک
- مدرس اقتصاد خانواده
- مربی ورزشی
- آموزگار آموزش های دو زبانه
- بازرس پرستاری
- مدیر آموزش های دینی
- رییس مدرسه

نکته:

ESFJ ها با دخالت شخصی اقدام به آموزش میکنند. دانش آموزان جوان تر و آنهایی که نیاز های ویژه دارند بیشتر مورد توجه ESFJ ها قرار میگیرند. این تیپ شخصیتی ازاینکه مهارت های اولیه را به اشخاص آموزش دهد لذت می برد. کار کردن مستقیم با کودکان خردسال با استقبال ESFJ ها رو به رو می شود.

مراقبت های بهداشتی و پزشکی

- دستیار پزشکی، دندانپزشکی
- آسیب شناس گفتار
- فیزیولوژیست ورزشی
- پزشک خانواده
- پرستار
- دندانپزشک
- منشی پزشک
- متخصص رژیم های غذایی
- ماساژ درمانگر
- بینایی سنج
- تکنسین داروسازی
- متخصص بیماری های تنفسی
- دامپزشک
- پرستار بالینی
- پرستار خانگی
- پزشک مراقبت های اولیه
- فیزیوتراپ
- مددکار اجتماعی خانگی
- مربی آمادگی های جسمانی
- کارگر بیمارستان
- درمانگر تفریحی
- رادیولوژیست
- مدیر بخش خدمات بهداشتی
- سلامتی
- کایروپراکتور (درمانگر ستون فقرات)
- درمانگر اصلاحی
- متخصص بهداشت دندان
- تکنسین بخش دیالیز
- مربی تمرینات ایروبی

نکته:

جذابیت مراقبت های درمانی و بهداشتی برای **ESFJ** ها این است که آنها می توانند مستقیماً با دیگران در تماس باشند. **ESFJ** ها، خواه در نقش پزشک و پرستار باشند یا کارهای مشابه دیگر را بکنند از اینکه از مهارت های خود برای کمک به دیگران استفاده کنند لذت می برند. آنها دوست دارند که زندگی مردم را راحت تر کنند و از شدت تألمات آنها بکاهند. این مشاغل به **ESFJ** ها کمک می کند تا روابط قدرتمندی با بیماران و همکاران خود ایجاد کنند.

خدمات اجتماعی - مشاوره

- مددکار اجتماعی
- کارمند رفاه جامعه
- داوطلب حرفه ای
- مدرس علوم دینی
- مشاور
- کشیش، روحانی
- مشاور کمک به کارکنان
- مشاور رفاه کودک
- مشاور ترک اعتیاد
- مددکار اجتماعی (نگهداری از سالمندان و کودکان)
- منشی حقوقی
- دستیار قانونگذاری
- منشی دادگاه
- گزارشگر دادگاه
- دستیار حقوقی

نکته:

ESFJها از جمله حامیان قدرتمند جامعه ای هستند که در آن زندگی می کنند. آنها اغلب داوطلب می شوند تا در ایجاد و حفظ سازمان های شهری تلاش کنند. پیوند شخصی فعالیت های مددکاری اجتماعی، کمک به اشخاص و خانواده های آنها برای غلبه به مسایل و تبدیل شدن به اعضای مولد جامعه برای بسیاری از **ESFJ**ها مناسب و قابل توجه است. راحتی آنها در ملاقات کردن اشخاص و صحبت برای گروه ها، اقدامات اجتماعی را برای برخی از **ESFJ**ها راحت تر می کند. مشاوره کردن، آموزش های دینی و کشیش و روحانی بودن **ESFJ**ها را جلب می کند زیرا آنها در هر شرایطی مایل به کمک دیگران هستند.

کسب و کار - تجارت

- مقام بلند پایه روابط عمومی
- مسئول وام و مشاور
- نماینده فروش
- عرضه کننده کالاهای ارتباطی
- مدیر اداره
- خرده فروش
- مسئول پذیرش
- مشاور مدیریت
- نماینده بیمه
- مشاور اعتبار
- برنامه ریز کالا و مال التجاره
- مدیر خدمات مشتریان
- مدیر باشگاه های سلامتی
- هتل داری، میهمان خانه داری
- مدیر املاک مسکونی و تجاری
- مدیر مراکز مراقبت از کودکان
- مدیر روابط مشتریان
- مدیر خدمات غذایی
- مدیر پرستاری
- مدیر هتل و متل
- ارزیاب ملک و مستغلات

نکته:

دنیای تجارت به **ESFJ**ها فرصتی می دهد تا با اشخاص گوناگون ملاقات کنند و به آنها کمک نمایند که به خواسته ها و هدف هایشان برسند. آنها از سرعت کار و تحول در بسیاری از مشاغل لذت می برند و تماس داشتن با مشتریان و مراجعان را دوست دارند. فروش زمینه دیگری است که **ESFJ**ها در آن به موفقیت های شایان توجه می رسند. این تیپ شخصیتی اغلب فروش کالاهای ملموس را ترجیح می دهد. خرده فروشی یکی از کارهای مورد علاقه **ESFJ**هاست.

- میهماندار هواپیما
- نماینده خدمات مشتریان
- آرایشگر مو، آرایش و زیبایی
- میهماندار و مسئول پذیرایی
- جمع آوری کننده اعانه
- کارمند آژانس مسافرتی
- متخصص جلب توریسم
- عامل بنگاه معاملات ملکی
- متخصص بازاریابی صنعت پخش برنامه رادیو، تلویزیون، ماهواره
- مترجم، مفسر
- شجره شناس
- فروشنده تجهیزات توریستی
- فروشنده فرآورده های مراقبت های بهداشتی
- متخصص اجاره دادن زمین و ساختمان

نکته:

ESFJها به این سبب که دوست دارند با مردم در تماس باشند و به آنها خدماتی را ارائه کنند که زندگی شان از استرس کمتری برخوردار باشد، به کارهای خدماتی علاقه نشان می دهند. کار خدمات مشتریان به آنها فرصت می دهد که به این خواسته خود برسند. **ESFJ**ها در مواقع سختی و دشواری مردمانی قابل اعتماد هستند.

کارهای کارمندی

- منشی، سکرتر
- مسئول پذیرش
- اپراتور اداری
- کتابدار
- ماشین نویس

نکته:

اغلب **ESFJ**ها سوای مهارت های میان فردی که در بسیاری از دفاتر مورد نیاز است از استادی و مهارت های شخصی فراوان برخوردارند. وقتی **ESFJ**ها مهارتی را می آموزند، آن را هرگز فراموش نمی کنند. این تیپ شخصیتی می تواند کارهای روزمره را با دقت فراوان انجام دهد.

از کارتان لذت ببرید

از این رو اگر نمی توانید شغل مورد علاقه تان را به دست آورید، شغلی فعلی تان را دوست بدارید. این یک واقعیت است که به استثنای کار در بخش خط مونتاژ کارخانه ها، می توانید در هر کار دیگری، انعطاف به خرج دهید، از جمله به نکات زیر توجه کنید

- تلاش کنید به اختلافات خود با همکارانتان پایان دهید.
 - از ریاستان بپرسید که دقیقا از عملکرد شما چه انتظاری دارد .
 - در واحدی که تنش های میان فردی زیاد در آن وجود دارد کار نکنید.
 - داوطلب شوید که در واحد خود یا بیرون از آن کاری صورت دهید.
 - دقت کنید که طی روز به قدر کافی تحریک شوید و انگیزه بگیرید
 - از سیستم های کارآمد استفاده کنید.
 - اگر مدیر نیستید پروژه های بالقوه ای بیابید و داوطلب شوید که بر اجرای آن نظارت داشته باشید.
 - از اشخاص واجد شرایط بخواهید شما را راهنمایی کنند.
 - هدف های کوتاه مدت قابل دسترسی برای خود در نظر بگیرید.
- به زبان ساده، بهترین روش برای موفق شدن استفاده از توانمندی ها و برخورد نمودن با نقاط ضعف است. اینکه بدانید چگونه این کار را انجام دهید تفاوت میان موفقیت و شکست را در شما رقم می زند.

تیپ‌های شخصیتی مشابه

افراد از انواع زیر بیشتر از همه مشتمل بر ارزش ها ، علایق و رویکرد کلی **ESFJ** به زندگی هستند. آنها لزوماً در مورد همه چیزها به توافق نخواهند رسید، و هیچ تضمینی وجود ندارد که آنها همیشه با هم همراه شوند. اما در بعضی مواقع، به توافق رسیدن برای آن‌ها آسان است و به راحتی با هم کنار می‌آیند و موارد مشترک زیادی دارند.

ISFJ , ESTJ , ESFP , ESFJ

تیپ‌های شخصیتی متفاوت با تأثیرات مثبت

افرادی که تیپ‌های شخصیتی زیر را دارند شخصیتی بسیار متفاوت با فرد **ESFJ** دارند. اما ممکن است بعضی از این تفاوت‌ها برای فرد **ESFJ** جالب و تاثیرگذار باشد. با توجه به اینکه آشنایی با افراد جدید فرصت خوبی را برای پیشرفت فرد **ESFJ** فراهم می‌کند، در نتیجه می‌تواند رابطه مفید و تاثیرگذاری برای او باشد. روابط بین **ESFJ** ها و این تیپ‌های شخصیتی باید تعادل خوبی از مشترکات و فرصت‌ها برای به چالش کشیدن یکدیگر داشته باشد.

ISTJ , ISFP , ESTP ENFJ

تیپ‌های شخصیتی مکمل بالقوه

ESFJ ها ممکن است در ابتدا فوراً با این افراد ارتباط برقرار نکنند، اما پس از آشنایی با یکدیگر، احتمالاً آن‌ها می‌توانند موارد مشترک زیادی با یکدیگر پیدا کنند. همچنین از لحاظ آموزشی مکمل‌های خوبی هستند. اگرچه ممکن است در ابتدا افرادی با شخصیت‌های زیر فرد **ESFJ** را جذب نکنند، اما روابط آن‌ها پتانسیل زیادی برای تکمیل و آموختن از یکدیگر دارد.

ISTP , INFJ , ENTJ , ENFP

تیپ‌های شخصیتی مخالف و چالش برانگیز

افرادی با شخصیت‌های زیر بیشترین توانایی برای برخورد شخصیتی و درگیری با **ESFJ** را دارند، اما همچنین بهترین فرصت برای رشد هستند. از آنجا که افراد با این نوع شخصیت اساساً دارای ارزش‌ها و انگیزه‌های متفاوتی از افراد **ESFJ** هستند، در ابتدا، ممکن است ارتباط آن غیرممکن باشد. اما از آنجا که آن‌ها بسیار متفاوت هستند، نقاط قوت آن‌ها نقاط ضعف **ESFJ** است و اگر قادر به ایجاد رابطه باشند، می‌توانند برای یکدیگر بسیار آموزنده باشند.

INTP , INTJ , INFP , ENTP

ESFJ در عشق

در روابط، **ESFJ** ها پشتیبان و قابل اعتماد هستند. **ESFJ** ها یک زندگی سازمان یافته را دوست دارند و می خواهند شرکایشان در یک زندگی منظم و برنامه ریزی شده شرکت کنند. آنها کاملاً به قانون اخلاقی خود پایبند هستند، و شریکی می خواهند که با آنها در مورد مسائل درست و غلط موافقت کند. وجدان کاری برای **ESFJ** ها مهم است، و وقتی آنها با مسئولیت پذیری وعده های خود را دنبال می کنند، از دیگران نیز انتظار دارند. **ESFJ** ها از درگیری متنفر نیستند و انگیزه دارند تا سریعاً آن را حل کنند. آنها روابط پایدار و هماهنگ را ترجیح می دهند. **ESFJ** ها از شریکی که متوجه تلاش هایش برای تأمین نیازهای خانواده اش می شود، قدردانی می کنند.

ESFJ به عنوان والدین

به عنوان والدین، **ESFJ** ها ساختار و مرزهای مشخصی را ارائه می دهند. آنها علاقه مند هستند خانه ای امن و باثبات را با منابع کافی فراهم کنند. به فرزندان خود بسیار واقف هستند و به طرز عظیمی پیگیر هستند تا مطمئن شوند که همه چیز برای فرزندانشان فراهم شده است. **ESFJ** ها معمولاً رفتار فرزندان خود را کنترل می کنند و در هنگام موفقیت احساس غرور فوق العاده ای می کنند. اما هنگام عدم موفقیت در هنگام انجام کار، احساس ناکامی عظیمی دارند. **ESFJ** ها ممکن است برای کودکانی که مطابق آنچه انتظار می رود رفتار نکنند، شرم آور و منتقد باشند. آنها می خواهند فرزندانشان نظام ارزشمند خودشان را اتخاذ و پیروی کنند.

سبک ارتباطی ESFJ

ESFJ ها در ارتباطات مشتاق و دلسوز هستند. آنها می خواهند افراد را به مشارکت دعوت کنند و آنچه را که باید انجام شود، انجام دهند. آنها تمایل دارند که فردی دوستانه باشند و به راحتی با دیگران همراه شوند. آنها برای جزییات، به ویژه حقایق در مورد افراد دیگر حافظه خوبی دارند و از آشنایی با افراد و درک نیازهای آنها لذت می برند. **ESFJ** ها در ارتباطات خود واقعی هستند، اما به طور کلی از انتقاد و درگیری ناراحت نمی شوند و ترجیح می دهند به جای آن، دیگران را حمایت و تشویق کنند.