



تیپ شخصیتی شما: ISTJ

## راهنمای سنخ نمای مایرز-بریگز MBTI

سنخ نمای مایرز-بریگز یک پرسشنامه خود سنجی است که بر اساس نظریه تیپهای شخصیتی روان شناس و روانپزشک سویسی کارل گوستاو یونگ طراحی شده است. نتایج MBTI تفاوت های با ارزش مابین انسان های طبیعی و سالم را مشخص می کند، تفاوت هایی که می تواند منبع و منشأ اکثر سوء تفاهم ها و اختلال های ارتباطاتی شود.

## MBTI در چه مواردی به کار می رود؟

بعد از شصت سال تحقیق و بررسی در حال حاضر، مهمترین ابزار اندازه گیری برای شناخت و درک تفاوت های شخصی تهای سالم سنخ نمای مایرز بریگز معرفی می شود. این پرسشنامه برای مقاصد گوناگونی به کار برده می شود:

فهم بهتر خود و دیگران

مشاوره ازدواج

مشاوره شغلی

کارمندیابی یا انتخاب مدیران

ایجاد تیم های کاری

آموزش و توسعه مدیریت و رهبری

حل تعارضات درون سازمانی

توسعه برنامه های درسی و آموزشی و تربیتی

این ابزار صرفاً تیپ های شخصیتی را شناسایی می کند و جنبه تشخیصی و بیماری شناسی ندارد، چون همه تیپ ها ارزشمند هستند و هیچ کدام بر دیگری برتری ندارد.

افراد درون گرا، حسی، فکری، منضبط (ISTJ)

## کلیات:

افرادی به شدت با ثبات، مسئول و قابل اتکا هستند و به واقعیت ها و حقایق بهای زیادی می دهند. کم حرف هستند، بیشتر در خودشان هستند. وقت شناس، دقیق و منظم هستند. می توانند به خوبی تمرکز کنند. پرت کردن حواس آنها دشوار است.

## ویژگی های شخصیتی :

- افرادی آرام، جدی، مسئول، متعهد، دقیق، بسیار عملگرا و واقع بین هستند.
- در انجام امور نظم و دقت زیادی داشته و بر مبنای اصول خود عمل می کنند.
- بسیار منطقی بوده و بر انجام صحیح و به موقع کارها تاکید دارند.
- تغییر باورهای آنها بسیار سخت است و در هر شرایطی آنچه به آن معتقدند را بیان می کنند.
- بر استفاده از تجربیات گذشته خود تاکید زیادی دارند.
- بر رعایت اصول و قوانین تاکید زیادی داشته و در صورت عدم رعایت دیگران، با آنها برخورد سختی می کنند.

## برخی از نقاط ضعف شخصیتی :

- بیش از اندازه به جزئیات توجه می کنند.
- وقتی چیزی را باور دارند، به سختی می توان نظرشان را تغییر داد.
- به راحتی نظرات و ایده های جدید را نمی پذیرند به خصوص اگر سریعاً عملی نباشند.
- گاهی تصمیم گیری های آنها بر مبنای اطلاعات کافی و لازم نیست.
- برخی اوقات نیازهای دیگران را به خوبی درک نمی کنند.
- چون به ندرت واکنش نشان می دهند، اغلب سرد و خشک به نظر می رسند.

## ارتباط با دیگران:

- همسرانی که به شدت وفادار و پایبند به تعهدات خو هستند. حرفشان، قولشان است و می توانید روی آن حساب کنید.
- عشقشان را عملاً نشان می دهند اشخاص مطمئن و قابل اتکا هستند. در مورد آن ها عملشان نشان می دهد که در چه شرایطی هستند.
- ممکن است در نشان دادن احساس صمیمیت خود با دشواری روبرو باشند، هرچند که محبتشان اغلب عمیق است.
- می توانند معاشرتی و اجتماعی باشند.

- متواضع و فروتن هستند.
- به شدت عملگرا هستند.
- در برابر تغییر مقاوم هستند و به راحتی نظر و عقیده خود را تغییر نمی دهند.
- ممکن است به احساسات خود و دیگران بی توجه باشند و نتوانند به راحتی نیازهای متفاوت از نیازهای خود را درک کنند.
- می توانند به سرعت از دیگران انتقاد و کارشان را داوری کنند.
- دوست ندارند پولی را که به سختی به دست آورده اند مفت از دست بدهند.

## محل کار:

- در به خاطر آوردن حقایق و واقعیت ها عالی هستند.
- برای دقت اهمیت فراوانی قائل اند.
- دقت می کنند که چیزی فراموش نشود. به شدت به جزئیات توجه دارند و کارکنانی سخت کوش اند.
- با ماشین ها، واقعیت ها، حقایق و اعداد بهتر از دیگران کار می کنند.
- از تنهایی کار کردن لذت می برند. از پرت شدن حواسشان ناراحت می شوند.
- دوست دارند مقررات رعایت شود و کسانی را که از این قاعده منحرف شوند را تحمل نمی کنند.
- روش ها و مقررات را تحمل اما نمی توانند افراد را تحمل نمایند.
- تمایل دارند که سخت گیر و بی انعطاف باشند.
- از مشاغلی که لباس، محیط اطراف و ظواهر امر مهم نیستند، دوری می گزینند.
- از بی حالی و رخوت و نا به سامانی خوششان نمی آید.
- به کمک کار سخت، به دست آوردن مدارک تخصصی و احترام به سازمان پیشرفت می کنند.

## شرایط کاری مطلوب آنها :

- وجود محیطی با اهداف عینی و با سختاری مشخص و تعریف شده
- دارای نتایج کاری ملموس و قابل اندازه گیری
- وجود امکان استفاده کافی و درست از توانمندی های آنها
- کاری با ماهیت فنی
- وجود امکان دادن مسئولیت های زیاد به آنها
- اهداف تعیین شده و مشخص
- ارزش قائل شدن برای تجربیات قبلی آنها
- وجود محیطی باثبات بدون نیاز به ریسک های غیر ضروری

- داشتن محیط کاری مستقل و فرصت کافی برای انجام کار به تنهایی و با تمرکز بالا
- امکان استفاده از روش های استاندارد جهت ارائه یک محصول یا خدمت واقعی

## نقاط قوت کاری آنها :

- توجه به واقعیات و جزئیات
- دقت بالا و انجام به موقع کارها
- آمادگی برای اجرای قوانین و مقررات
- مهارت های سازمانی قوی
- توانایی کار فردی
- اعتقاد به ساختارهای سنتی و کار در آنها
- مسئولیت پذیری زیاد
- اخلاق کاری
- تلاش جدی برای رسیدن به اهداف خود
- داشتن دیدگاه های واقع بینانه

## نقاط ضعف کاری آنها :

- مقاومت کردن در برابر تغییر
- بی توجهی به تاثیر کارها و تصمیمات روی دیگران
- نداشتن دید کلی نگر و جامع
- نداشتن انعطاف کافی
- عدم توجه کافی به نیازهای آتی
- عدم تحمل فرآیندهای وقت گیر
- عدم تمایل به پذیرش روش ها و ایده های جدید
- ریسک پذیری بسیار کم

## شخصیت های مشهور دارای تیپ شخصیتی ISTJ :

جورج واشینگتن

(رئیس جمهور آمریکا)

جکی جوبنرکری

(قهرمان دو و میدانی المپیک)

آنگلا مرکل

(صدراعظم آلمان)

## شغل های مناسب تیپ شخصیتی ISTJ :

در انتخاب شغل مناسب برای هر فرد علاوه بر ویژگی های شخصیتی، عوامل دیگری مانند ارزش ها، مهارت ها، علایق، شرایط خانوادگی، تحصیلی، محیطی و... موثر هستند. همچنین باید به این نکته توجه داشت که هر فردی ویژگی های منحصر به فردی دارد که شبیه هیچ کس دیگری (حتی افرادی با تیپ شخصیتی مشابه او) نیست. با توجه به همه این موارد ISTJ ها به طور طبیعی جذب مشاغل مختلف می شوند. همیشه اشخاص موفق از انواع تیپ های شخصیتی در تمام مشاغل هستند، اما مشاغلی که در ادامه به آنها اشاره می کنیم، بیشتر مورد توجه ISTJ ها هستند و به آنها رضایت شغلی بیشتری می دهند. مشاغل مناسب این تیپ شخصیتی در گروه های شغلی زیر قرار می گیرند :

### • گروه تجارت و بازرگانی :

ISTJ ها از مشاغل حوزه تجارت و بازرگانی لذت برده و در رده های مدیریتی توانمندند. آنها دوست دارند در شرایط ساختاریافته کار کنند. از نگهداری اطلاعات و حساب ها لذت برده و در آن بسیار دقیق اند. آنها کارهایی را دوست دارند که نتایج عینی داشته باشند.

- حسابدار
- حسابرس
- مدیر
- کارشناس بیمه

### • گروه فروش و خدمات :

این تیپ شخصیتی از مشاغلی که به حفاظت از مردم مربوط باشند، استقبال می کنند. آنها از محیط های کاری ساختاریافته لذت می برند. حافظه خوبی دارند و از کارها و تحریرات گذشته خود استفاده زیادی می کنند.

- پلیس نیروی انتظامی
- آتش نشان
- ناخدای کشتی

- خلبان هواپیما
- کارشناس مراقبت پرواز
- مامور گمرک

## • گروه آموزش :

ISTJ ها کار آموزش را دوست دارند به خصوص اگر در رده های مدیریتی قرار بگیرند.

- معلم
- مدیر مدرسه
- کتابدار
- مسئول بایگانی

## • گروه فنی و تکنولوژی :

ISTJ ها در این مشاغل از مهارت های فنی خود استفاده کرده و باید زمان زیادی برای آن صرف کنند.

- مهندس الکترونیک
- مهندس مکانیک
- برق کار
- مکانیک خودرو
- برنامه نویسی
- کارشناس سخت افزار
- تحلیل گر و طراح نرم افزار
- زمین شناس
- هواشناس
- مکانیک هواپیما

## • گروه پزشکی و مراقبت های بهداشتی :

مشاغل پزشکی مورد توجه این تیپ شخصیتی هستند. آنها به بیماران و نیازهای آنها اهمیت می دهند. در سطوح مدیریتی این حوزه نیز موفق اند. آنها از محیطهای کاری منظم لذت برده و می خواهند مسئولیت های خود را به خوبی انجام دهند.

- دندان پزشک
- دامپزشک

- جراح
- داروساز
- پرستار
- کارشناس آزمایشگاه
- بینایی سنج
- متخصص شنوایی سنجی
- متخصص گفتاردرمانی
- کارشناس مدارک پزشکی

## اوقات فراغت:

برای ISTJها آرام گرفتن و استراحت کردن دشوار است. در نظر آن ها کارهای لذت بخش مولد و سودآور نیست. آن ها دوست دارند اوقات خود را صرف کاری سودمند بکنند که درآمدی حاصل کنهشلا<sup>۱</sup> کار کردن با یک کامپیوتر برای آن ها اسباب مسرت می-شود. آن ها از اینکه در دل طبیعت باشند لذت می برند و متوجه بسیاری از جزئیات واقع در پیرامون خود می شوند. آنها سادگی را دوست دارند. از سرگرمی ها و غذاهایی استقبال می کنند که اقتصادی و غیرتجملی باشد.

## پیشنهادات:

- سعی کنید با دیگران مذاکره کنید و دنیا را از زاویه دید آن ها نگاه کنید.
- دست کم هفته ای یک بار دوست دارم را به زبان بیاورید.
- بیش از اندازه محتاط و بی انعطاف نباشید. بدانید که تنها یک روش درست برای انجام دادن کارها وجود ندارد.
- از مباحثاتی که یک برنده و یک بازنده داشته باشد احتراز کنید.
- گهگاه کارهای تکانه ای و از روی خود به خودی بکنید. گهگاه تنبل شوید.
- بیشتر لطیفه بگوئید.
- به احساسات خود و دیگران بیشتر بها بدهید.
- به نیازها و احساسات دیگران توجه کنید.
- از دیگران بیشتر تشکر کنید. حتی از کوچکترین کارهای آن ها قدرشناسی کنید.
- وقتی را صرف استراحت و بازی کنید. از مرخصی های خود غفلت نکنید.
- از توانمندی خود که می توانید منطقی، مستقل، قابل اتکا، وظیفه مند، منظم، دقیق، سختکوش و درک کننده باشید سپاسگذاری کنید.

**رمز موفقیت یک ISTJ:** پذیرش تحولات، در نظر گرفتن تاثیر کارش روی دیگران، استقبال از تغییرات

گرایش های کلی که افراد ترجیح می دهند توجه شان را متمرکز کنند (درونگرایی یا برونگرایی)

## درون گرا (I) Introvert

افرادی که درون گرایی را ترجیح می دهند، تمایل دارند روی تجربیات و عقاید دنیای درونی خود تمرکز کنند. انرژی و توجه شان را متوجه درون کرده و از افکار، احساسات و اندیشه های درونی خود انرژی می گیرند.

### ویژگی های اکثر افرادی که درون گرایی را ترجیح می دهند:

- کشش به سمت دنیای درونی خویش؛
- تمایل به برقراری ارتباط نوشتاری؛
- یادگیری بهتر با تأمل و تمرین فکری؛
- علایق عمیق دارند؛
- تمایل به اندیشه و تفکر پیش از هرگونه حرف یا عمل؛
- تودار بودن و در خلوت و محرمانه عمل کردن؛
- در خود فرو رفته و اغلب کمرو؛
- غالباً ساکت و منزوی اند و متمایل به کارهای فردی یا حداکثر با دو سه نفر هستند.

## برون گرا (E) Extravert

افرادی که برون گرایی را ترجیح می دهند، تمایل دارند بر دنیای بیرونی و افراد و رویدادهای خارجی تمرکز کنند. آنها انرژی و توجه شان را به طرف خارج معطوف ساخته، از رویدادها، تجرب هها و تعاملات بیرونی، انرژی می گیرند.

### ویژگی های اکثر افرادی که برون گرایی را ترجیح می دهند:

- تمایل و توجه به محیط خارج؛
- تمایل به برقراری ارتباط کلامی؛
- یادگیری بهتر از طریق کار عملی و یا بحث و گفتگو؛



گسترده‌گی تعاملات اجتماعی؛

تمایل به صحبت و واکنش پیش از هرگونه تفکر و تامل؛

اجتماعی بودن و داشتن رفتارهای معنی دار؛

پی شقدم در کار و فعالیت و ایجاد روابط.

**توضیح:** بنا به نظر یونگ، هر کسی استعداد هر دو نگرش را دارد، اما فقط یکی از آنها در شخصیت غالب می شود. نگرش غالب پس از آن، رفتار و هوشیاری فرد را هدایت میکند. با این حال نگرشی که غالب نیست با نفوذ باقی میماند و بخشی از ناهشیار شخصی می شود، جایی که میتواند رفتار را تحت تأثیر خود قرار دهد و برای مثال، یک فرد درونگرا ممکن است در شرایطی خاص، ویژگیهای برونگرایی را نشان دهد، شاید بخواهد خونگرم تر باشد یا جذب فردی برونگرا شود.

**کارکرد و روشی که افراد اطلاعات را کسب می کنند (حس کردن و شهود)**

## Sensing (S) حسی

افرادی که ترجیح می دهند با استفاده از چشم و گوش و دیگر حواس پنجگانه به آنچه که در اطرافشان می گذرد پیبرند. آنها به هر آنچه که در اطرافشان وجود دارد، توجه میکنند و به ویژه درباره شناخت حقایق عملی یک موقعیت به خوبی عمل می کنند.

- تمرکز بر هر آنچه که واقعیت دارد.

- اعتماد به تجربه

- خواستار دریافت اطلاعات جزیه جز (گام به گام)

- ارزش دادن به کار عملی

- مشاهده و یادآوری مکرر

- توجه به زمان حال

## Intuiting (N) شهودی

اشخاصی که ترجیح می دهند با دیدن "تصویر بزرگ" و تمرکز بر پیوندها و ارتباطات موجود میان حقایق، اطلاعات را درک کنند. آنها ترجیح میدهند الگوها را خوب بفهمند و به ویژه در دیدن امکانات جدید (خلاقیت) و روش های مختلف کارها، درک و بینش خوبی دارند.

- دیدگاه وسیع؛

- به بینش تخیلی اهمیت می دهند؛

- طرفدار استدلال نظری و غیر عملی؛

- راهنمای آینده و به الهامات قلبی اعتماد می کنند؛
  - از این شاخه به آن شاخه می پردازند.
- توضیح:** یونگ معتقد است حس کردن و شهود از فرایندهای عقل (خرد) استفاده نمی کنند. این کارکردها، تجربیات و اطلاعات را می پذیرند ولی آنها را ارزیابی نمی کنند. حس کردن، یک تجربه را از طریق حواس، دوباره تولید میکند، به صورتی که یک عکس، یک شیء را کپی میکند. شهود به طور مستقیم از یک محرک وونی ناشی نمی شود، مثلاً اگر باور داشته باشیم که کس دیگری با ما در یک اطاق تاریک است، باور ما شاید بر اساس شهود یا گمان ما باشد و نه تجربه و حس واقعی.

## کارکرد و روشی که افراد از طریق آن تصمیم می گیرند (تفکر و احساس)

### Thinking (T) تفکری

- افرادی که ترجیح میدهند در تصمیمی مگیری از تفکر استفاده کنند، به نتایج منطقی انتخاب یا عمل توجه دارند. آنها سعی دارند از لحاظ فکری خود را از یک موقعیت جدا کرده و بی طرفانه و به شکل عینی آن را آزموده و علت و معلول را تجزیه و تحلیل کنند.
- داشتن نگرش تحلیلی نسبت به وقایع؛
  - حل منطقی مسائل؛
  - استفاده از دلایل علت و معلولی؛
  - سرسختی؛
  - تلاش برای دست یابی به حقیقت غیر فردی و واقعی؛
  - منطقی و منصف بودن؛
  - مغزشان بر قلبشان حاکم است.

### Feeling (F) احساسی

- به احساسات دیگران توجه می کنند، نیازها و ارزش ها را درک می کنند، احساساتشان را نشان می دهند.
- افرادی با عاطفه و احساساتی هستند؛
  - در تصمیم گیری ها به آنچه که دل بر آن گواهی می دهد عمل می کنند؛
  - ملایم، با گذشت و مهربان هستند؛
  - فشارهای وارد بر دیگران را ارزیابی میکنند؛
  - زود رنج هستند؛

- قلب آنها بر مغزشان حاکم است.

**توضیح:** بنا به نظر یونگ تفکر و احساس، کارکردهای عقلانی هستند که شامل قضاوت کردنها و ارزیابی درباره تجربیاتمان است. با وجود آنکه تفکر و احساس، اضداد هستند، هر دوی آنها به سازمان دادن و طبقه

بندی کردن تجربها مربوط میشوند. کارکرد تفکر، قضاوت هشیار را درباره ای نکه، آیا یک تجربه درست است یا غلط، درگیر میسازد. نوع ارزیابی که به وسیله کارکرد احساس صورت میگیرد، بر اساس دوست داشتن یا دوست نداشتن، خوشایندی یا ناخوشایندی، تحریک یا یکنواختی ابراز می شود.

**گرایش های خاص که افراد سبک زندگی خود را مشخص می کنند (منضبط و ملاحظه کار)**

## judging (J) منضبط

- برنامه خودشان را بطور دقیق مشخص کرده و بر انجام آنها در سر وقت تعیین شده پافشاری می کنند؛

- طرفدار قاعده و قانون هستند؛

- جهت انجام کارها و جلوگیری از فراموش شدن، آنها را یادداشت می کنند؛

- به نظم و ترتیب و برنامه خیلی اهمیت می دهند؛

- سبک زندگی آنها ساختاری، سازمان یافته، و دوست دارند هر چیزی در جای خود قرار گیرد.

## Perceiving (P) ملاحظه کار

- طرفدار زور و اجبار نیستند؛

- انطباق پذیر و انعطاف پذیر هستند؛

- خود را ملزم به انجام کارها در سر وقت مشخص نمی دانند،

- زندگی خود را با توجه به شرایطی که پیش می آید، تنظیم و اداره می کنند؛

- در انجام کارهایی که از قبل پی شبینی نشده یا فعالیت هایی که به سرعت و واکنش فوری نیاز دارد،

موفق

هستند؛

- دوست دارند کارها آزاد و قابل تغییر باشد؛

- با فشارهای آخرین لحظه احساس انرژی می کنند.

از ترکیب دو گرایش کلی، چهار کارکرد و دو گرایش خاص، 16 تیپ شخصیتی به شرح جدو لهای پیوست به دست می آید: این آزمون برای سنجش افراد 15 تا 65 ساله که دارای حداقل مدرک تحصیلی پایان دوره

راهنمایی (سیکل) باشند، قابل کاربرد است.

## ویژگی های روان سنجی

اعتبار و روائی آزمون خارجی 75% به دست آمده است. اعتبار آزمون فعلی با استفاده از روش اجرای مجدد، 80% بوده است، همه عبارات با کل آزمون همبستگی مثبت معنی دار دارند و بررسی یهای بالینی و مشاهدات روان شناختی نیز روائی این آزمون را تأیید کرده است.