

# موسسه آموزشی پیام غدیر

## پل های ارتباطی

موسسه: ۰۹۱۵۵۱۱۷۸۴۲

معاونت: ۰۹۱۵۱۲۳۸۰۱۷



خط ۱: ۳۷۶۱۷۹۷۱

خط ۲: ۳۷۶۰۵۴۷۵

خط ۳: ۳۷۶۰۵۳۴۱



PayameGhadir789@Gmail.com



Payameghadir.khschool4.ir



instagram.com/\_u/Payamghadir789

telegram.me/Payamghadir789

telegram.me/D\_C\_PayamGhadir789



میدان راهنمایی - بلوار استاد - استاد ۴

موسسه آموزشی پیام غدیر  
ملاک استادی - بلاک ۴  
http://www.Payameghadir789.ir





# کارگاه آموزشی معرفی تیپ های شخصیت

## DISC/MBTI

مدرس: وحید عباسپور

تیر ۹۷

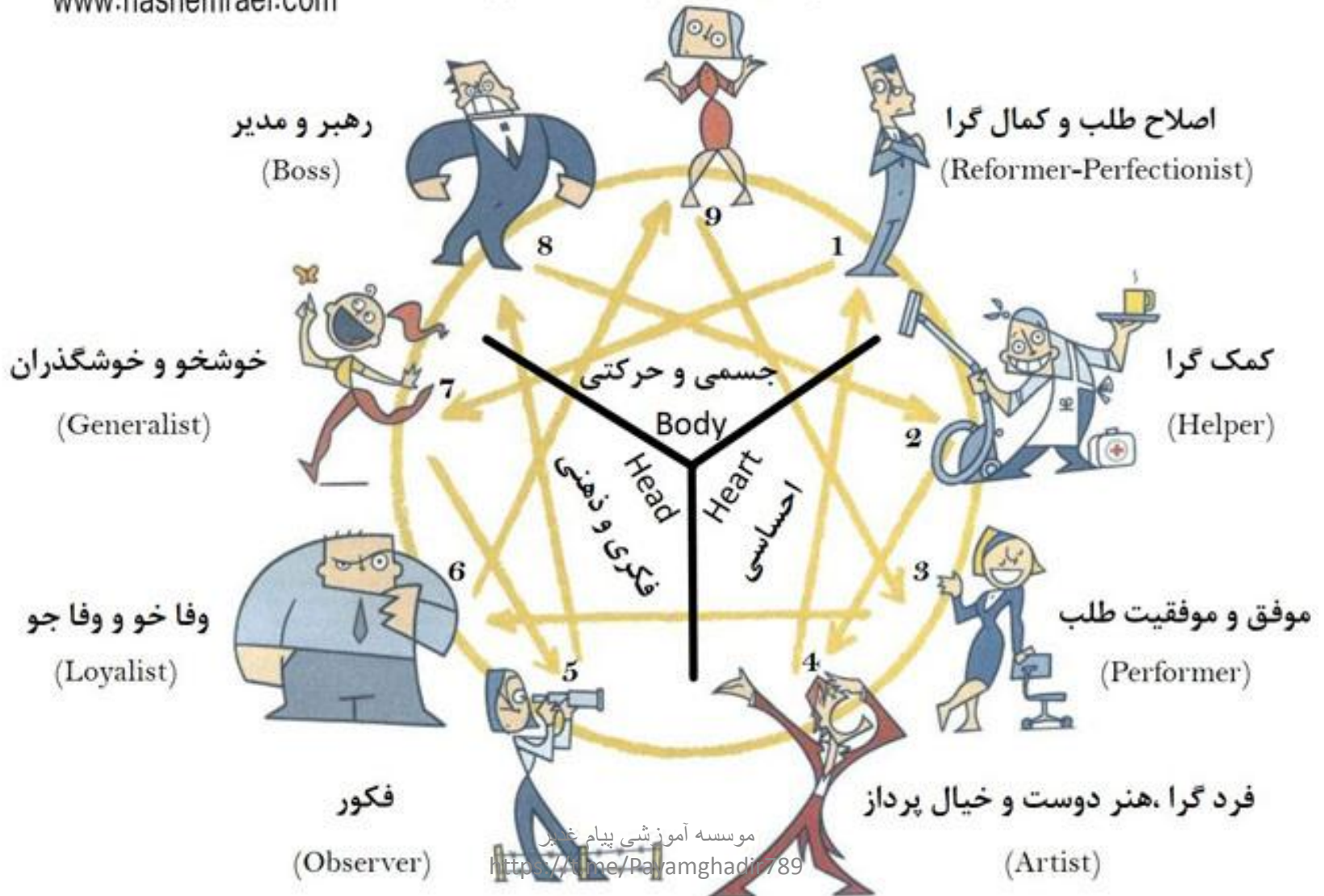
موسسه آموزشی پیام غدیر

<https://t.me/Payamghadir789>

# با ۹ تیپ شخصیتی مختلف انسان ها

www.hashemraei.com

صلح جو ؟ (Peacemaker)



رهبر و مدیر  
(Boss)

اصلاح طلب و کمال گرا  
(Reformer-Perfectionist)

خوشخو و خوشگذران  
(Generalist)

کمک گرا  
(Helper)

وفا خو و وفا جو  
(Loyalist)

موفق و موفقیت طلب  
(Performer)

فکور  
(Observer)

فرد گرا، هنر دوست و خیال پرداز  
(Artist)

# آزمون DISC چیست؟

موسسه آموزشی پیام غدیر

<https://t.me/Payamghadir789>

# Dominant

Outgoing

# Inspiring

افرادی که نه تنها برون گرا هستند بلکه در عین حال کار برایشان مهم است اصطلاحاً تیپ D هستند (Dominant به معنی «بانفوذ، مسلط و...» است). این تیپ افراد غالباً روی نتایج، حل مشکلات، مسائل و نتیجه متمرکز هستند.

افرادی که برون گرا بوده اما بیشتر به روابط انسانی متمایل هستند جزو تیپ I هستند (واژه Inspiring به معنی «الهام بخش» است). این گروه بیشتر تمایل دارند تا روی تعامل با سایر افراد، لذت بردن از لحظات زندگی و خوش بودن تمرکز کنند.

Task

People



افرادی که درون گرا هستند اما بر خلاف تیپ S، کار برایشان مهم تر از روابط انسانی است اصطلاحاً C نامیده می شوند (Cautious به معنی «محتاط» است). این افراد بیشتر روی حقایق، قوانین و مقررات تمرکز می کنند.

افرادی که درون گرا هستند و در عین حال روی روابط انسانی متمرکز می باشند هستند به این شکل که روی S اصطلاحاً حفظ روابط انسانی، ایجاد صلح و آرامش و به طور کلی هارمونی متمرکز می باشند

Reserved

# Supportive

موسسه آموزشی پیام غدیر

<https://t.me/Payamghadir789>

برون گرا

- اهل معاشرت و اجتماعی
- خوشبین
- جلب شدن و دلبسته شدن

- محافظه کار
- واقع گرا
- اجتناب کننده و دوری گزین

درون گرا

وظیفه گرا

فعال و وظیفه گرا

- سلطه جو
- آمرانه
- برنده شدن
- مصر و مصمم
- قاطع
- اهل عمل

فعال و مردم گرا

- تاثیرگذار
- الهام بخش
- نافذ
- القا کننده
- اهل تعامل
- علاقه مند به مردم

مردم گرا

منفعل و وظیفه گرا

- با وجدان
- وظیفه شناس
- دقیق
- شایسته
- حساب گر
- دلسوز برای کار
- متفکر

منفعل و مردم گرا

- با ثبات
- خجالتی
- امنیت دوست
- خدمت گزار
- مطیع
- متخصص
- استوار

وظیفه گرا

- نقشه ها
- برنامه ها
- پروژه ها
- فرآیندها

مردم گرا

- دلسوز
- مشارکت جو
- پیوستگی با دیگران
- ارتباط گرا
- عواطف

# شعار گروه ها

## قرمز یا D

- قدرت - سرعت - دقت - مسئولیت
- تغییر لازمه تحول و بهبود
- شکست آغاز موفقیت ( حرکت جدید)
- ما می توانیم
- Always on Top
- ما همیشه برنده ایم
- من توان انجام هر کاری را دارم چون به خودم اعتماد دارم
- امروز اولین روز از بقیه زندگی من است
- کار نشد نداره
- کاری که قبول کردی باید تا آخرش بری
- بهترین دفاع حمله است .
- ما با بالهای توانمند به قله می اندیشیم
- 
- هدف وسیله را توجیه می کند .
- دانش + برنامه ریزی + مدیریت = موفقیت
- من بهترینم ( یکه تازم ) .

## زرد یا I

- چونکه ما شادیم
- تو نیکی کن و خوش باش به آرامش وجدان بگذار بگویند فلانی بد دنیااست . شاد و مثبت باشید
- زندگی و روابط انسانها بدون دو رنگی کلک
- به همه عشق بورز به تعداد کمی
- اعتماد کن و به هیچ کس بدی نکن
- من آن موجهم که آرامش ندارم به آسانی سر سازش ندارم
- چشمها را باید شست، جور دیگر باید دید .
- گذر زمان همه چیز را حل میکند .
- دمی بیاسای که جهان همین دم است .
- 
- هر کی نخنده ...!
- زندگی کوتاه است سخت نگیر .
- اوقات خوش آنروز که با دوست به سر شد .
- نگران نباش ... خوشحال باش

## سبز یا S

- آنچه برای خود نمی پسندی برای دیگران هم میپسند
- مطمئن - متعهد - آینده ساز
- اول خانواده ، سلامتی ، سپس کار
- دست ها با هم برای هم ، قلب ها با هم برای هم
- یکی برای همه ، همه برای یکی
- آرامش شرط اول زندگی
- دنیا بدون صداقت ، پوچ و بی مفهوم
- خورشید باش که اگر نخواستی به کسی بتابی نتوانی
- بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند.
- زندگی زیباست ای زیباپسند زنده اندیشان به زیبایی رسند .
- سبز همیشه سبز .
- دست در دست هم نهیم به مهر ...
- من می توانم صبر کن و ببین .

## آبی یا C

- تحقیق ، تفکر ، تصمیم گیری ، برنامه ریزی ، کار
- تحلیلگران وظیفه
- اقتصاد مقاومتی
- آموزش هدفمند
- انسجام - تدبیر - تحقق اهداف
- نظم و قانون
- آسمان آبی - سازمان پاک
- ضوابط بجای روابط
- اگر بخواهیم می توانیم
- تلاش - کوشش - سازندگی
- بررسی دقیق - تفکر عمیق - تصمیم صحیح
- همت و تلاش و نظم در کار و زندگی
- تفاوت بین خوب و عالی ، اندکی تلاش بیشتر است .
- قبل از حرف زدن خوب فکر کن .
- از ماست که بر ماست !

# MBTI چیست؟

مخفف عبارت Myers-Briggs Type Indicator است و یک مدل شخصیت شناسی است که به شما کمک می کند تیپ شخصیتی تان را بشناسید و متناسب با خصوصیات ذاتی خودتان مسیر زندگی تان را به سمت موفقیت طراحی کنید. MBTI به افراد کمک می کند مسیر شغلی مناسب خود را طراحی کنند، روابط موثر و هدفمندی با دیگران برقرار کنند و اهداف خود را به گونه ای شناسایی کنند که متناسب با نیازها و استعدادهای شخصی آنان باشد.





# ۱۶ تیپ شخصیتی

<b>ISTJ</b> مسئولیت پذیر، منطقی، منظم	<b>ISFJ</b> وظیفه شناس، عملگرا، حامی	<b>INFJ</b> خلاق، آرمان گرا دلسوز	<b>INTJ</b> مستقل، نوآور، تحلیلگر
<b>ISTP</b> بی طرف، منعطف نتیجه گرا	<b>ISFP</b> صبور، واقع گرا، سازگار	<b>INFP</b> آرمان گرا، منعطف، خردمند	<b>INTP</b> جستجوگر، خلاق، متفکر
<b>ESTP</b> اهل عمل، پرانرژی، تکانشی	<b>ESFP</b> خوش مشرب، سازگار، تکانشی	<b>ENFP</b> خوش بین، نوآور، دلسوز	<b>ENTP</b> جسور، اجتماعی خلاق
<b>ESTJ</b> ساختارگرا، اجتماعی، عملگرا	<b>ESFJ</b> سازمان یافته، حامی، پیام گذار	<b>ENFJ</b> خوش اخلاق، آرمان گرا، حامی	<b>ENTJ</b> رهبر، قاطع، برنامه ریز

# تیپ شخصیتی افراد از نظر MBTI چطور مشخص می‌شود؟

- ۱- حرف اول تیپ: انرژی ذهنی‌ام را چطور به دست می‌آورم؟
- ۲- حرف دوم تیپ: اطلاعات را چگونه جمع‌آوری می‌کنم؟
- ۳- حرف سوم تیپ: تصمیم‌گیری‌های من چگونه است؟
- ۴- حرف چهارم تیپ: شرایط اطراف را چطور سازمان‌دهی می‌کنم؟

# چگونه تیپ شخصیتی خود را بشناسیم؟

**I**

Introvert

دریافت انرژی ذهنی

Extravert

درون‌گرا

برون‌گرا

**E**

**N**

iNtuitive

دریافت اطلاعات

Sensing

شهودی

حسی

**S**

**F**

Feeling

تصمیم‌گیری

Thinking

احساسی

فکری

**T**

**P**

Perceiving

نحوه سازماندهی

Judging

منعطف

ساختارگرا

**J**

# معنی هر کدام از ترجیحات در MBTI چیست؟

## • **برون‌گراها (Extraverts):**

- برون‌گراها افرادی هستند که انرژی را از دنیای بیرونشان به دست می‌آورند.
- برون‌گراها معمولا در مقایسه با بقیه افراد ارتباطات و دوستی‌های بیشتری دارند.
- نسبت به درون‌گراها، پر انرژی‌تر دیده می‌شوند.

## • **درون‌گراها (Introverts):**

- درون‌گراها از خلوت و تنهایی با خودشان انرژی می‌گیرند.
- درون‌گراها بیشتر زمانشان را در ذهنشان می‌گذرانند و غرق در افکارشان هستند.
- ارتباط‌های یک‌به‌یک یا بودن در جمع‌های کوچک‌تر و آشنا تر را ترجیح می‌دهند.

## • **حسی (Sensing):**

- به داده‌های ملموس، واقعی و قابل درک که با حواس پنج‌گانه‌شان دریافت کرده‌اند توجه می‌کنند.
- برای حسی‌ها داده‌ها و اطلاعات حقیقی، مستند و قابل اطمینان اهمیت و اولویت بیشتری نسبت به شهود و الهام دارد.
- به جزئیات مراحل انجام یک کار دقت زیادی دارند.

## • **شهودی (iNtuition):**

- به ارتباط بین اطلاعات و داده‌های مختلف توجه می‌کنند و به دنبال معنا و مفهومی هستند که از اطلاعات به دست می‌آید.
- از نظر ذهنی به اتفاقات و احتمالات آینده توجه می‌کنند
- به آن چه «احتمال» و «امکان» دارد بیشتر توجه می‌کنند تا به آن چه واقعا «هست».

# معنی هر کدام از ترجیحات در MBTI چیست؟

## فکری ها (: Thinkers)

- روحیهی تحلیلگر دارند، مسائل را از دیدگاه غیر شخصی مورد بررسی قرار می دهند
- معمولاً حقیقت را بیان می کنند و بعید است به خاطر حفظ مصلحت از گفتن آن چیزی که درست می دانند صرفنظر کنند
- موضوعات را شخصی نمی کنند و انتقادات سازنده را در صورت منطقی بودن می پذیرند

## احساسی ها (: Feelers)

- موقع تصمیم گیری به نتیجه و تأثیری که تصمیم آن ها روی سایرین می گذارد توجه می کنند
- خودشان را جای بقیه می گذارند تا ببینند دیگران چه احساسی دارند
- در موقعیت های مختلف متوجه احساس خود هستند و نسبت به عواطف درونی شان آگاهی بیشتری دارند

## ساختارگراها (: Judging)

- دوست دارند زودتر در مورد موضوعات تصمیم بگیرند
- کارها و پروژه ها را از قبل برنامه ریزی می کنند تا با عامل پیش بینی نشده ای مواجه نشوند
- ترجیح می دهند کارهای ناتمام را تمام کنند و پرونده های نیمه باز را سریع تر در ذهن شان ببندند

## منعطف ها (: Perceiving)

- دوست دارند اطلاعات بیشتری در مورد موضوع به دست بیاورند بنابراین دیرتر تصمیم می گیرند
- برای شروع کردن کار عجله نمی کنند اول کارهای دیگر را انجام می دهند و درست سر وقت به کاری که باید می پردازند
- کارها را انجام می دهند اما به وقت ضرورت، خیلی اهل از قبل برنامه ریزی کردن نیستند و زودتر از موعد شروع کردن کار

نیستند

موسسه آموزشی پیام غدیر

<https://t.me/Payamghadir789>

# معنای هر کدام از ترجیحات چیست؟

## درون‌گرا

I

انرژی را از دنیای درون به دست می‌آورند. عاشق تفکر، درون‌نگری و زمان‌های تنهایی هستند.

## شهودی

N

به ارتباط میان اطلاعات و در نظر گرفتن احتمالات علاقه مند هستند. نگاه کل‌نگر دارند.

## احساسی

F

بر اساس ارزش‌های شخصی و تأثیر تصمیماتشان روی دیگران تصمیم‌گیری می‌کنند.

## منعطف

P

علاقه‌ای به برنامه‌ریزی از قبل ندارند و مطابق با ضرورت و نیاز در لحظه دست به کار می‌شوند.

## برون‌گرا

E

انرژی را از دنیای بیرون به دست می‌آورند. عاشق تعامل، ارتباط و گفتگو با آدم‌های جدید هستند.

## حسی

S

به اطلاعاتی اعتماد می‌کنند که مستقیماً از طریق حواس پنج‌گانه‌شان به دست آورده‌اند.

## فکری

T

بر اساس اصول و استانداردهای پذیرفته‌شده و منطقی تصمیم‌گیری می‌کنند. اهل استدلال هستند.

## ساختارگرا

J

کارها را از قبل برنامه‌ریزی می‌کنند و ترجیح می‌دهند در مورد موضوعات سریع‌تر تصمیم بگیرند.

# تیپ‌های شخصیتی

- پشتیبان‌ها افرادی منظم، سازمان‌یافته و قانون‌مدار هستند.



[/ESTJ /ESFJ /ISTJ / ISFJ](#)

<https://t.me/Payamghadir789>

# ابزارگراها افرادی هشیار، عملگرا و هیجان طلب هستند.



- /ESTP /ESFP /ISTP /ISFP



• خردگراها افرادی منطقی و اهل دانش و موضوعات عقلانی هستند.



/ENTJ /ENTP /INTJ /INTP •

# آرمان‌گراها افرادی بی‌ریا، انسان‌دوست و خیرخواه هستند.



- /ENFJ /ENFP /INFJ /INFP

# مشاغل ایده‌آل برای تیپ‌های مختلف

## مصلحت‌گراها

مصلحت‌گراها از اینکه با استفاده از روابط منطقی به نتایج ملموس برسند لذت می‌برند.

<b>ESTJ</b> سرپرست‌های واقع‌بین مدیر کل مامور بیمه نماینده فروش مدیر مدرسه  سرآشپز	<b>ISTJ</b> واقع‌گرایان مبتکر حسابدار مدیر دفتر بازپرس انباردار  مدیر سیستم	<b>ESTP</b> مشکل‌گشاهاى ژیل پیمانکار ساختمان کارآگاه مشاور مالی  افسر ارتش	<b>ISTP</b> تکنسین‌های سازگارپذیر نجار مکانیک مهندس سخت‌افزار تحلیلگر عملیات  افسر پلیس
--	---	---	---

## متولی‌ها

متولی‌ها مشاغلی را دوست دارند که با استفاده از کارهای عملی زندگی مردم را بهتر کند.

<b>ESFJ</b> مراقب‌ها معلم ابتدایی سرپرست کودکان مشاور تغذیه متخصص زیبایی  پرستار	<b>ISFJ</b> یاری‌دهنده‌های پراحساس فعال اجتماعی دفتردار منشی پزشکی دستیار مدیرعامل  مربی کودکان	<b>ESFP</b> هنرمندان خوش‌مشرب سرپرست بازاریابی مسئول خدمات پس از فروش متصدی پذیرش دستیار دندانپزشکی  کافه‌دار	<b>ISFP</b> استادکاران حواس‌جمع تکنسین داروخانه تعمیرکار نقشه‌بردار پرستار سالمندان  جوهرساز
--	---	--	--

موسسه آموزشی پیام غدیر

<https://t.me/Payamghadir789>

## نظریه‌پردازها

نظریه‌پردازها از کارهایی لذت می‌برند که آن‌ها را درگیر ایده‌ها و ابداعات جدید کند.

### ENTJ

سرپرست‌های پرکار

مدیرعامل  
مهندس  
وکیل  
معمار



پزشک

### INTJ

مغزمتفکرهای استراتژیست

نوسعه‌دهنده نرم‌افزار  
نویسنده مطالب فنی  
قاضی  
جراح



میکروبیولوژیست

### ENTP

مخترعان الهام‌گیر

برنامه‌ریز شهری  
کارآفرین  
کارگردان/تهیه‌کننده  
واسط املاک



خبرنگار

### INTP

دانشمندان مستقل

مهندس نرم‌افزار  
دانشمند علوم پزشکی  
ریاضیدان  
روانشناس



استاد دانشگاه

## همدل‌ها

همدل‌ها وقتی از کارشان لذت می‌برند که بتوانند زندگی مردم را بهتر کرده و جهان را به جای بهتری برای زندگی تبدیل کنند.

### ENFJ

راهنمایان الهام‌بخش

منابع انسانی  
معلم  
هماهنگ‌کننده رویدادها  
روابط عمومی



روحانی

### INFJ

مشاوران دلسوز

مشاور مدرسه  
نویسنده  
طراح داخلی  
پزشک اطفال



دامپزشک

### ENFP

هوادارن هواخواه

متخصص بازاریابی  
مدیر رستوران  
معلم پیش‌دبستانی  
نویسنده گردشگری



معمار فضای باز

### INFP

فردگرایان خلاق

انیمیشن‌ساز  
روانشناس  
کتابدار  
مولف



هنرمند هنرهای تجسمی

# تیپ ورزشی MBTI شما چیست؟

<p><b>تنیس روی میز</b></p>  <p><b>ISTJ</b></p> <p>در کارها تمرکز بالایی داشته و یک مدعی جدی به حساب می آید.</p>	<p><b>شیرجه</b></p>  <p><b>ISFJ</b></p> <p>کارها را با استفاده از حافظه اش با دقت، قرافت و حالت زیبایی انجام می دهد.</p>	<p><b>دوچرخه سواری جاده ای</b></p>  <p><b>INFJ</b></p> <p>فردی منظم و حمایتگر بوده و از فواید همزمانی بیشترین بهره را می برد.</p>	<p><b>تیراندازی</b></p>  <p><b>INTJ</b></p> <p>دارای چشم اندازی عمیق، چیره دستی در فنون و رفتاری آرام و مصمم می باشند.</p>
<p><b>ورزش های سه گانه</b></p>  <p><b>ISTP</b></p> <p>افرادی انعطاف پذیر و کارآمد بوده و خود را با شرایط مختلف تطبیق می دهند.</p>	<p><b>شنا</b></p>  <p><b>ISFP</b></p> <p>از دم و لحظه حال لذت می برند، دوست دارند تا فضای مخصوص به خود را داشته باشند.</p>	<p><b>بولینگ</b></p>  <p><b>INFP</b></p> <p>دارای دید وسیعی بوده و با آرامش و اشتیاق فراوان به دنبال تناسب و هماهنگی می باشند.</p>	<p><b>بدمینتون</b></p>  <p><b>INTP</b></p> <p>از تجزیه و تحلیل و استفاده از منطق برای حرکات دقیق لذت می برند.</p>
<p><b>اسکواش</b></p>  <p><b>ESTP</b></p> <p>افرادی خودبوفدی بوده و با سرعت بالا به اتفاقات واکنش نشان می دهند.</p>	<p><b>هاکی</b></p>  <p><b>ESFP</b></p> <p>منتظ بوده و کارکردن با دیگران را دوست دارند و می خواهند در مرکز فعالیت ها باشند.</p>	<p><b>ژیمناستیک موزون</b></p>  <p><b>ENFP</b></p> <p>افرادی خیال پرداز و خلاق بوده و دائما با دنبال بهبود کارها هستند.</p>	<p><b>جودو</b></p>  <p><b>ENTP</b></p> <p>از تدبیر خویش برای دستیابی به موقعیت های برتر استفاده می کنند.</p>
<p><b>راگبی</b></p>  <p><b>ESTJ</b></p> <p>افرادی منظم، منطقی و مصمم بوده و در اجرای اهدافشان جدی هستند.</p>	<p><b>دو و میدانی</b></p>  <p><b>ESFJ</b></p> <p>اشخاصی هماهنگ و دقیق بوده و بسیار خوشحال از کارهایشان تغذیر و تشکر شود.</p>	<p><b>بسکتبال</b></p>  <p><b>ENFJ</b></p> <p>از کار گروهی لذت برده و به شدت با افرایشان هماهنگ بوده و دارای سرعت و چالکی بالایی هستند.</p>	<p><b>بوکس</b></p>  <p><b>ENTJ</b></p> <p>افرادی مصمم و جدی بوده و به راحتی ناکارآمدی را تشخیص داده و در ارائه ایده هایشان جدی هستند.</p>



typeshenasi

تیپ شناسی نوین

# ESTJ

برون گرا، حسی، فکری، ساختارگرا

## علی دایی

بازیکن سابق تیم ملی فوتبال، تیم پرسپولیس، هرتابرلین و بایرن مونیخ | مربی کنونی فوتبال



typeshenasi

تیپ شناسی نوین

# ESTJ

برون گرا، حسی، فکری، ساختارگرا

پروفسور سمیعی

مدیریت قوی، تلاش و پشتکار زیاد  
نظم و مداومت، یادگیری همیشگی

توانایی سازمان دهی، سنت گرا

[https://t](https://t.me/Payamghadir789)

موسسه آموزشی پیام

[me/Payamghadir789](https://t.me/Payamghadir789)

# شخصیت شناسی از روی گروه خونی

- در کشور های گوناگون جهان به خصوص در کشور ژاپن در دهه های گذشته بر روی گروه های خونی تحقیقات بسیاری انجام شده است که یکی از مهم ترین این تحقیقات، شخصیت شناسی از روی گروه خونیست.



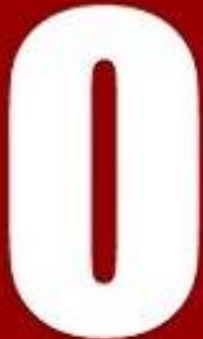
## • گروه خونی O

• افرادی با گروه خونی O بسیار اجتماعی هستند و در روابط گوناگون اجتماعی به خوبی عمل می‌کنند. آنها عموماً کارها را شروع می‌کنند و کارهایی که شروع کرده‌اند را به اتمام می‌رسانند. آنها خلاقند و به معروفیت علاقه دارند! در واقع چنین افرادی دوست دارند مرکز توجهات باشند و اعتماد به نفس بالایی دارند.

• افرادی با گروه خونی O، عموماً قدرت ادراک بالایی دارند و متمرکز، خود متکی و شجاع هستند. آنها بهتر از بقیه گروه‌های خونی می‌توانند استرسشان را کنترل کنند و از این رو، سیستم ایمنی قوی دارند. همچنین این افراد از بدن تنومندی بهره می‌برند و از لحاظ فیزیکی بسیار فعال و پرتلاشند. این افراد جریان خون تنبلی دارند و ورزش روزانه حداقل به مدت یک ساعت به آنان احساس آرامش می‌دهد.

• **برترین صفات:** جاه‌طلبی، قدرتمندی، اعتماد به نفس، رهبری

• **بدترین صفات:** پرحرفی، خودبینی، بی‌احساسی و بی‌رحمی





## • گروه خونی A

• اگرچه در ظاهر آرام هستند، اما استاندارد های خاص خودشان را دارند و کمال گرا هستند. این کمال گرایی باعث می شود آنان در درون خودشان احساس اضطراب و استرس زیاد کنند. افراد با گروه خونی A هنری ترین تیپ شخصیتی را دارند. آنها در بسیاری از اوقات حس کمرویی دارند و خجالتی هستند. چنین اشخاصی با وجدان ، قابل اعتماد و حساسند.

• افراد در گروه خونی A به شراکت تمایل دارند و احساساتی هستند. آنها دارای توانایی کنترل خشم و عصبانیت هستند تا بوسیله آن بتوانند با دیگران تعامل داشته باشند اما گاهی نیز این مخفی نگه داشتن عصبانیت و یا ناراحتی بعدها موجب انفجاری ناگهانی می شود. بسیاری از آنها عصبی و کم صبر بوده و نمی توانند به خوبی بخوابند. اگرچه آنان قابلیت قرار گرفتن در جایگاه رهبری را دارند، اما عموماً به آن دست نمیابند چرا که سطح اضطراب بالایی دارند. افراد با گروه خونی A قوانین خاص و چهارچوب های حساسی را برای خودشان دارند. اضطراب زیاد، باعث می شود سیستم ایمنی آنان از دیگر گروه های خونی سریع تر دچار مشکل شود.

• **برترین صفات:** محافظه کاری، درون گرایی، کم حرفی، صبوری، وقت شناسی، کمال گرایی

• **بدترین صفات:** وسواسیت، یک دندگی، خجالتی بودن و اضطراب



## • گروه خونی B

• افرادی با گروه خونی B هدفمند هستند و تفکر خلاق دارند. افرادی با این گروه خونی مانند گروه A کاری را شروع می‌کنند و آن را تا نهایت ادامه می‌دهند. چنین افرادی عموماً فردگرا هستند و خودشان مسیرشان را در زندگی پیدا می‌کنند.

• افرادی با گروه خونی B افراد متعادلی هستند. آنها مانند گروه خونی A متفکر و مانند گروه خونی O جاه‌طلبند. آنها افرادی هستند که به خوبی دیگران را درک می‌کنند و نظرات دیگران را می‌فهمند و عموماً از چالش و درگیری بیش از حد دوری می‌کنند. این اشخاص دمدمی مزاج هستند، منعطفند و در دوست‌یابی بسیار موفقند.

• **برترین صفات:** خلاقیت، احساسات، علاقه به حیوانات، خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری و فردگرایی

• **بدترین صفات:** فراموشی زیاد، خودمحوری



## • گروه خونی AB

• گروه خونی AB را می‌توان خاص‌ترین گروه خونی دانست. افراد در این گروه هم برون‌گرا و هم خجالتی‌اند، هم اعتماد به نفس بالایی دارند و هم ترسواند، همانقدر که مسئولیت‌پذیر هستند، مسئولیت‌پذیری بیش از حد نیز برایشان مشکل‌ساز می‌شود. آن‌ها افرادی قابل اعتمادند و مایلند در حد توانشان به دیگران کمک کنند.

• افرادی با گروه خونی AB به جذابیت و معروفیت علاقه‌مندند. چنین افرادی عموماً خودشان را برای اتفاقات بی‌اهمیت ناراحت نمی‌کنند. حدود ۲ تا ۵ درصد افراد دارای گروه خونی AB هستند. شما در زندگی افرادی با این گروه خونی، خستگی و کسالت و بی‌حالی نمی‌بینید. بنابراین اگر دوستانی از این گروه خونی دارید بسیار خوش‌شانس هستید چرا که می‌توانید لحظات هیجان‌انگیزی را با دوستانتان از گروه خونی AB تجربه کنید. افراد با گروه خونی AB، مانند افراد گروه A در مواجهه با اضطراب آنچنان موفق نیستند اما از گروه A فعال‌تر و قوی‌ترند.

• بعضی وقت‌ها بودن فردی با گروه خونی AB سخت است چرا که این اشخاص دوست ندارند خودشان را با دیگران منطبق کنند و هم‌رنگ جماعت باشند. اگر آنها احساس کنند که بیش از حد محدود شده‌اند، هم‌رنگ جماعت شدن را فراموش کرده و منش خودشان را پی می‌گیرند.

• **برترین صفات:** خونسردی، خودداری، منطق، درون‌گرایی و همدلی

• **بدترین صفات:** گوشه‌گیری، دودلی و عدم بخشش

