

## ESTJ – NGƯỜI GIÁM HỘ

**ESTJ sống trong thế giới của sự thực tế và những nhu cầu cụ thể.** Họ sống với hiện tại, luôn luôn quan sát môi trường xung quanh mình để chắc chắn rằng mọi việc đều vận hành một cách trơn tru và chính xác. Họ tôn trọng truyền thống và pháp luật và có một hệ thống những chuẩn mực và niềm tin rõ ràng. Họ cũng trông mong điều đó ở những người khác, và họ sẽ không chấp nhận hoặc cảm thông với những người không coi trọng hệ thống này. ESTJ rất coi trọng năng lực và sự hiệu quả, họ rất thích được nhìn thấy những kết quả tức thì cho nỗ lực của mình.

**ESTJ là những người luôn chịu trách nhiệm.** Họ có một cái nhìn rõ ràng về cách mọi việc cần phải làm như thế nào, điều này hiển nhiên giúp họ đảm nhận vai trò của một nhà lãnh đạo. Họ rất tự tin và năng nổ. Đặc biệt, họ rất có tài trong việc nghĩ ra các hệ thống và những kế hoạch để hành động, cũng như có khả năng nhìn thấy được những bước cần phải làm để hoàn thành một nhiệm vụ cụ thể nào đó. Vì họ có những niềm tin rất mạnh mẽ, nên đôi khi họ có thể trở nên rất khắt khe và hay xét đoán người khác, và họ thường bộc lộ suy nghĩ của bản thân không chút e dè nếu như người nào đó không đạt tới chuẩn mực mà họ đề ra. Nhưng chí ít thì những biểu lộ của họ là chân thật bởi vì ESTJ là những cá nhân cực kỳ thẳng thắn và thành thật.

**ESTJ thường là những công dân rất mẫu mực, và là cột trụ của xã hội.** Họ rất coi trọng những cam kết, và họ tuân thủ theo những định nghĩa của chính họ về chuẩn mực của một “công dân tốt” một cách nghiêm túc. ESTJ rất thích tương tác với người khác và thích được vui đùa. ESTJ có thể trở nên rất hăng hái và vui tính tại những hoạt động xã hội, đặc biệt là những hoạt động hướng tới gia đình, xã hội và công việc.

**ESTJ cần phải chú ý đến xu hướng trở nên quá cứng nhắc và cứ chăm chăm vào những tiểu tiết của mình.** Do họ rất kiên định với hệ thống niềm tin của mình, nên điều quan trọng mà họ cần phải nhớ là cần phải tôn trọng ý kiến và quan điểm của người khác. Nếu họ không chú ý đến cảm xúc của bản thân, họ có thể gặp rắc rối trong việc đáp ứng những nhu cầu muốn kết thân của người khác, và họ còn có thể vô tình làm tổn thương cảm giác của họ bằng cách dùng óc logic và lý trí vào những việc mà đáng lẽ ra cần dùng đến cảm xúc nhiều hơn.

**Khi bị stress, một ESTJ thường cảm thấy bị cô lập với người khác.** Họ có cảm giác rằng mình bị hiểu lầm và bị đánh giá thấp, và rằng nỗ lực của họ bị xem nhẹ. Trong những tình huống bình thường thì ESTJ rất giỏi ăn nói cũng như không có vấn đề trong việc bộc lộ suy nghĩ, tuy nhiên khi đang bị stress thì họ gặp nhiều khó khăn trong việc diễn giải cảm xúc thành lời và diễn tả cho người khác hiểu cảm xúc đó.

**ESTJ đánh giá cao sự an ninh và trật tự xã hội hơn hết thảy, và họ cảm thấy có trách nhiệm phải làm mọi thứ để đạt được mục đích này.** Họ sẽ tham gia hoạt động xã hội, bầu cử và làm những việc có thể giúp cải thiện an ninh và trật tự xã hội.

**ESTJ luôn nỗ lực hết mình trong hầu hết những việc mà họ làm.** Trong công việc, hôn nhân cũng như trong xã hội, họ có thể làm tất cả mọi thứ với một nhiệt huyết mạnh mẽ nếu như họ nghĩ việc đó là cần thiết. Họ rất tận tâm, thực dụng, thực tế và đáng tin cậy. ESTJ có thể làm mọi thứ cần thiết để đạt được mục đích hay mục tiêu cụ thể nào đó. Bên cạnh đó, họ lại có thể không nhận ra hoặc đánh giá cao tầm quan trọng của những mục tiêu không nằm trong tầm nhìn thực tế của mình. Tuy nhiên, nếu như ESTJ có khả năng nhận ra mối liên quan của những mục tiêu đó với những liên hệ thực tế, chắc chắn rằng họ sẽ nỗ lực hết mình để thấu hiểu vấn đề và kết hợp chúng vào công cuộc thực hiện mục tiêu của mình.

### **Các ESTJ nổi tiếng:**

- Andrew Jackson – Tổng thống Mỹ
- George W. Bush – Tổng thống Mỹ
- John D. Rockefeller – Tỷ phú người Mỹ
- Sam Walton – Người sáng lập WalMart
- Billy Graham – Nhà truyền giáo Phúc âm nổi tiếng

### **ESTJ VÀ SỰ NGHIỆP**

Cho dù bạn là một thanh niên đang tìm kiếm chỗ đứng trong xã hội, hay một người trưởng thành đang muốn biết xem mình đang đi đúng hướng hay không, thì điều quan trọng là bạn hiểu chính mình và những đặc điểm tính cách có khả năng tác động đến sự thành công hay thất bại của bạn trong những ngành nghề khác nhau. Và cũng không kém phần quan trọng là bạn hiểu được điều gì là thực sự có ý nghĩa đối với bạn. Khi được trang bị những hiểu biết về các điểm mạnh và điểm yếu của mình cùng với sự nhận thức về điều mà bạn thực sự coi trọng, thì bạn đang ở trong một tâm thế rất tốt để chọn cho mình một nghề nghiệp mà bạn cảm thấy xứng đáng.

### **Các ESTJ thường có một số nét đặc trưng sau:**

- Nhà lãnh đạo bẩm sinh – họ thích được dẫn đầu.
- Coi trọng an ninh và truyền thống.
- Trung thành.
- Chăm chỉ và đáng tin cậy.
- Năng động và khỏe mạnh.
- Có một hệ thống rõ ràng về những chuẩn mực và niềm tin.
- Không thích sự thiếu năng lực và kém hiệu quả.
- Khả năng tổ chức tuyệt vời.
- Thích thú trong việc xây dựng trật tự và cấu trúc.

- Rất chu đáo.
- Sẽ theo đuổi các dự án cho đến khi hoàn thành thì thôi.
- Thẳng thắn và trung thực.
- Khát khao được hoàn thành nghĩa vụ của mình.

ESTJ có rất nhiều lựa chọn trong nghề nghiệp của họ. Họ rất giỏi trong nhiều việc khác nhau bởi vì họ luôn luôn dồn hết tâm trí và sức lực để làm cho mọi thứ thật tốt đẹp. Họ sẽ thấy thoải mái nhất khi giữ vai trò lãnh đạo, bởi vì họ có xu hướng tự nhiên trong việc lãnh trách nhiệm. ESTJ thích hợp nhất cho những công việc đòi hỏi phải thiết lập trật tự và cấu trúc.

Danh sách nghề nghiệp dưới đây được tạo ra dựa trên những cảm nhận về nghề nghiệp mà chúng tôi nghĩ rằng sẽ thích hợp cho một ESTJ. Mục đích của nó là cho bạn một sự tham khảo chứ không phải là một bản danh sách chi tiết. Không có bất cứ một cam kết nào chứng tỏ rằng những sự nghiệp dưới đây sẽ phù hợp với bạn, bên cạnh đó cũng có thể sự nghiệp thích hợp nhất đối với bạn cũng nằm trong danh sách này.

### **Những gợi ý nghề nghiệp phù hợp với ESTJ**

- Lãnh đạo quân đội
- Quản lý
- Cảnh sát/ Thám tử
- Quan tòa
- Nhân viên kế toán
- Nhà giáo
- Bán hàng

### **PHÁT TRIỂN TÍNH CÁCH CỦA ESTJ**

***Trau dồi ưu điểm của mình!*** Bạn được trao cho một khả năng tuyệt vời để tạo ra những phép tắc xử thế hợp lý vượt hẳn trải nghiệm bản thân mình. Hãy cho phép những nguyên tắc đó được phát triển hết mức có thể bằng cách tạo ra chúng với sự cân nhắc kỹ càng bằng những thông tin sẵn có.

***Đối mặt với điểm yếu của mình!*** Hãy chấp nhận khuyết điểm của mình, và cố gắng vượt qua chúng. Đặc biệt, bạn phải chống lại xu hướng phán xét một cách quá nhanh, và nhớ rằng việc cân nhắc cảm xúc của người khác là rất quan trọng.

**Hãy suy xét thật kỹ về những dữ kiện hoặc viết chúng ra.** Bạn cần phải suy xét kỹ càng để quyết định những nguyên tắc hợp lý mà mình sẽ làm theo. Diễn đạt hoặc viết chúng ra giấy có thể sẽ là một công cụ tốt cho bạn.

**Thấu hiểu mọi thứ.** Đừng bỏ qua các ý tưởng ban đầu chỉ vì bạn nghĩ rằng bạn đã biết kết quả rồi. Hãy lắng nghe để hiểu biết lẫn nhau.

**Khi bạn giận dữ, bạn thất bại.** Sự kiên định đối với những nguyên tắc của bạn rất đáng ngưỡng mộ nhưng nó có thể gây hại cho bạn nếu bạn rơi vào cái “Bẫy Giận Dữ”. Hãy nhớ rằng cơn giận sẽ phá hoại các mối quan hệ cá nhân của bạn, và có thể làm tổn thương sâu sắc đến người khác. Suy xét thật kỹ sự tức giận của bạn trước khi bạn trút nó lên đầu người khác. Sự bất đồng và thất vọng chỉ có thể được kiểm soát bằng một thái độ khách quan và bình thản.

**Hãy là chính bạn trong các mối quan hệ.** Đừng mong rằng mình sẽ trở thành một người đa cảm hoặc nồng nhiệt quá mức. Hãy nhận ra rằng những mối quan hệ vững chắc nhất của bạn với người khác sẽ bắt nguồn từ lý trí, chứ không phải từ tình cảm. Bạn nghĩ rằng hành động của bạn sẽ nói thay tình cảm của bạn, nhưng đối với một số người thì như vậy là chưa đủ. Hãy quan tâm đến nhu cầu tình cảm của mọi người, hãy thể hiện tình cảm và sự tôn trọng chân thành đối với họ bằng chính con người thật của bạn. Luôn là chính mình, bạn nhé!

**Chịu trách nhiệm với chính bản thân mình.** Đừng đổ lỗi những rắc rối trong cuộc sống của mình lên đầu người khác. Hãy bình tâm tìm kiếm giải pháp. Không ai có thể kiểm soát cuộc sống của bạn tốt hơn bạn.

**Hãy khiêm tốn.** Đánh giá bản thân nghiêm khắc như bạn đánh giá người khác vậy.

**Kiểm chế ham muốn kiểm soát người khác.** Bạn không thể nào ép người khác tán thành với lối suy nghĩ của mình được. Có thể bạn nghĩ rằng mình biết điều gì tốt nhất cho người khác, nhưng thật ra điều mà bạn biết chỉ là “làm thế nào họ có thể làm tốt nhất” dựa trên những quan điểm mà bạn cho là đúng mà thôi. Bạn muốn sống theo ước muốn của bạn thì họ cũng vậy mà thôi. Thay vì đánh giá hoặc kiểm soát họ, hãy tập trung khả năng phán xét của mình để tạo ra những nguyên tắc mang tính khách quan thì tốt hơn.

**Hãy dành thời gian cho bản thân mình.** Hãy cho phép phần nội tâm của bạn được phát triển. Bạn sẽ thấy rất nhiều lợi ích của việc cân bằng cả bên trong lẫn bên ngoài.

## **ESTJ VÀ CÁC MỐI QUAN HỆ**

ESTJ rất nhiệt huyết. Họ khát khao muốn được hoàn thành nhiệm vụ và nghĩa vụ của mình, đặc biệt là khi chúng liên quan tới gia đình. Ưu tiên của họ thông thường theo thứ tự sau: chúa trời, gia đình và cuối cùng là bạn bè. Họ cố gắng nỗ lực hết mình để hoàn thành công việc mà mình được giao dựa trên thứ tự ưu tiên trên. Họ rất tận tâm và luôn có trách nhiệm trong các mối quan hệ của mình mà họ cho rằng chúng sẽ kéo dài mãi mãi và không thể thay đổi được. Họ thích

được dẫn đầu, nên có thể rất hay kiểm soát người bạn đời và con cái của mình. Họ có một sự kính trọng đối với truyền thống và thể chế, họ cũng kỳ vọng rằng người bạn đời và con cái của mình cũng ủng hộ những điều này. Họ chẳng có thời gian cũng như mong muốn giao tiếp với những người không cùng quan điểm với ESTJ.

### **Điểm mạnh của ESTJ**

- Thường hăng hái, lạc quan và thân thiện.
- Kiên định và đáng tin tưởng, họ có thể tăng cao sự an toàn cho gia đình của họ.
- Nỗ lực hết mình để hoàn thành nhiệm vụ và bổn phận của mình.
- Có trách nhiệm trong những công việc ở nhà.
- Rất biết cách sử dụng tiền bạc (mặc dù có chút bảo thủ).
- Không dễ bị ảnh hưởng bởi xung đột hoặc chỉ trích.
- Thích thú trong việc tìm giải pháp cho những xung đột hơn là lơ nó đi.
- Rất nghiêm túc trong các cam kết của mình, và mong muốn tìm kiếm những mối quan hệ lâu dài.
- Có khả năng đứng dậy sau một mối quan hệ đổ vỡ.
- Có khả năng đưa ra hình thức kỷ luật khi cần thiết.

### **Điểm yếu của ESTJ**

- Có xu hướng nghĩ rằng mình luôn luôn đúng.
- Có xu hướng lúc nào cũng muốn lãnh đạo người khác.
- Không chịu nổi sự thiếu hiệu quả và tùy tiện.
- Không dễ đồng cảm với người khác.
- Không giỏi lắm trong việc bộc lộ cảm nghĩ và cảm xúc của mình.
- Có thể vô ý làm tổn thương người khác bằng những câu nói thiếu nhạy cảm.
- Tư duy theo chủ nghĩa duy vật và giai cấp.
- Đa số đều cảm thấy không thoải mái với sự thay đổi, cũng như chuyển đến một khu vực hoàn toàn mới.