

هوش هیجانی

هوش هیجانی که معمولاً معیار ارزیابی آن را "ضریب هوش هیجانی" یا EQ می نامند، بر توانایی، ظرفیت یا مهارت ادراک، سنجش و مدیریت هیجانات خود و دیگران دلالت دارد.



???? ??????

????? ??????????????

?????:

?? ??? ?????? ?? ?????? ?? ??? ??? ?????? ? ?????? ?? ?????? ??
?????? ?????? ??? ? ?????????? ?? ?????? ? ?????? ?????????? ??? ?? ?? ??????????
????? ?????? ??? ?? ??? ?????? ?????? ?????? ????. ?? ?????? ?????? ?? ??? ?????? ??
) ?????? ?????? ?????????? ?????????? ? ?????? ?????????? ?????? **IQ**?????? ?????? (
????? ?????????? ?? ?????????? ??? ?????????? ?? ?? ?????? ?? ?? ?? ?????? ?????????? ??
?? ?????????? ?????????? ?????????? ??? ?? ?????????? ? ??? ?????????? ??? ?????? ????. ???
????????? ?????????? ?????? ?? ??? ?? ?? ?? ?? ?????????? ??? ?????? ?????????? ?
?????? ?????????? ???.

???) ?????? ??? ????????:

??? ?????????? ?? ?????????? ?????? ?????????? ?? ?? "????? ??? ??????????" ??
?? ?????????? ?? ?????????????? ?????? ?? ?????? ?????????? ?????? ? ?????????? **EQ**
????????? ??? ? ?????????? ?????????? ??????.

?? ?????? ?????? ?????? ? "?????" ?????? ?????? ?????????? ? ?????? ?????? ?
?????? ?????????? ?? ?????? ??? ?? ?????????????? ??? ?????? ?????? ?????? ??????
?????? ?????????? ? ?????? ?????? ? ?????? ? ?????? ?????????? ?????? ?? (?????? ??????
????? ??? ? ?????? ?????? ?????? ?? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ??????
?? ? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????? ? ...) ?? ??? ?? ???.

) ?????????? ??? ?????????? ?????? ??? ? **Emotional Intelligence**????? ?????????? (
????? ? ??? ? ? ? ? ?????? ??? ?????????? ?? ??????.

??? ?????? ? ?????? ??? (1. ??? ?????????? 2. ?????????? 3. ?????????? 4. ??????????????
5. ?????? 6. ?????????? 7. ??????????) ?????? ??? ?????????? ?? ??? ?????? ? ? ? ??????
????? ?? ??? ??? ?????? ? ?????? ?????? ??????????.

????????? ?????? ?????? ?? ??? ?????????? ?? ?? ?????? "????????? ?????????? ??????
??? ??? ? ?????????? ? ?????????? ??? ?????? ? ?????????? ?? ??? ?????????? ??????
?????? ?????? ? ?????????? ???" ?????? ???.

?) ??? ?????????? ? ??????? ????:

????????????? ?????? ?????????? ?? ??? ?????????? ?? ?????? ?????? ? ?????? ??????
????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ? ??? ?????????-????????? ??? ??????
????????? ?????? ? ? ? ?????????? ?????? ?????????????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?
????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ? ?????????? ??? ?????????? ?
????????? ?????? ?? ??? ? ?????????? ??? ?????????????????? ?????????? ????. ?????? ?????? ??????
?? ?????? ?? ??? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?? ?????? ??????
????????? ?????????? ??????. ?? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ?? ?????????????????? ???

????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
????????? ?????????? ?????????? ?? ?????? ? ?????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????? ?????? ? ?????????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
????????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ?? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ??????
????????? ?????????? ? ?????????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????? ?????? ??????
????? ?????????? ?????? ??????. ?????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ??????
????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????? ?????? ??????
????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????? ??????
????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????. ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????????????
????????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ??????
????? ?????? ??????????. ?????????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ? ?????? ?????????????? ?????? ??????
????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ??????????????
????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ??????????
????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ??????
????? ?????????? ?????????? ?????? ??????. ?????????????? ?????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ??????????
????????????? ?????????? ?????? ?????????????? ?????????? (?????????) ? ?????????? ?????????????? ?????????? ??????
????????????? ?????? (?????) ?????????.

:(?) ?????????? ?????? ?? ?????????? ?????? ??????????????

????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??????
- ?????????? ?????????????? ?????? ?????? ?????????? ??????????. ?????????? ?????????????? ?????? ?????????????? ??????????
????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????????? ?????? 1. ?????? ?????????????? 2. ?????? ?????? ?????? ?
????????????? 3. ?????? ?????? ?????????????? ? ?????????????? 4. ?????? ?????? ?????????????? 5. ?????????
????????????? 6. ?????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ? ?????????????? 7. ?????? ?????????? ?????? ??????
????????? ?????????? ? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?

?) ?????????? ? ?????????????????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????????:

- ?????????????? ?????? ?????????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????????????? ?????????????? ?????? ??????. ?????
????????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ? ?????? ?????? ?????? ??????
????????? ?????? ?????? ?????????????????? ?????? ?????????? ?????????????? ?????? ?????????????? ?????? ??????
????????????? ?????????????? ? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ?????? ??????????????.
- ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
????? ?????? ?????????????? ?????? ?????????????? ?????? ??????. ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????????????? ??????
????????????????? ?????????????? ?????????? ?????? ? ?????????????? ??????.
- ?????????? ?????? ?????? ?????????? ? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????? ??????.
- ?????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????????????????? ??????
????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????.
- ?????? ?????????????? ?????? ?????????????? (????? ?????? ?????????????? ?????? ?????? ?????????????????? ?????? ??????

?????? ? ????? ?? ??? ? ??? ??????).
- ?? ????? ?????????? ??? ? ??? ??????
- ??? ????? ?????????? ????? ? ?? ?? ????????? ? ? ????? ????????????? ??????
?????? ????? ??????
- ??? ??? ? «????? ????? ?????» ????? ?????? ? ?? ??? ? ? ??????????
???????????? ? ? ?????? ??????
- ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????
- ?????????? ? ? ? ? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????
- ????????? ????????? ????????????? ????????????? ?????????? ?????????? ? ??????????
????? ????????? ? ? ????????? ? ? ????????? ? ????????????? ? ? ????????????? ????????? ??????
????? ?????????.

????? ????? ?????????
(????????? ????? ????????? ??????)
????????????? ? ??????: ????? ??????

ارتباط با مرکز مشاوره:
تلفن گویا 88866131
[ارسال پیام](#)

شنبه 20 آذر 1395
[printpdf](#)
[print](#)

<http://razmandegan.ir/node/3151>