

## 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>