

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>