

## 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>