

ہوش یحسانی (EQ)

(مہارت زندگی روزمرہ و مدیریت ہمینہ ارتباطات)

تالیف و ترجمہ: علمہ نقربانی

ویراستار: نریا عطریا

با نظارت: حسن اسلامی

انتشارات نسیم ہوشان برتر

سرشناسه: قربانی، علیرضا ۱۳۳۸
 عنوان و نام پدید آورنده: هوش هیجانی EQ، مهارت در زندگی روزمره
 و مدیریت بهینه ارتباطات - تألیف و ترجمه: علیرضا قربانی
 مشخصات نشر: تهران، تیزهوشان برتر ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری: ۴۸ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۰۱-۲۱-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: هوش هیجانی
 موضوع: آزمون های هوش
 شناسه افزوده: تریا مطهرنیا، ویراستار
 رده بندی دیویی: ۱۵۲/۲
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۱، ۹۰۹، ۴۰۹ / BF ۵۷۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۷۵/۵۲

هوش هیجانی (EQ) / مهارت در زندگی روزمره و مدیریت بهینه ارتباطات

پدیدآورنده:	علیرضا قربانی	چاپخانه:	جاری
ناشر:	تیزهوشان برتر	چاپ اول:	۱۳۹۲
ویراستار:	تریامطهرنیا	تیراژ:	۱۰۰۰
لیکنرانی:	سالم	قطع:	وزیری

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۷۹۵۷۹۵۵ - ۶۶۴۶۶۱۱۳

به نام خدا

اولین بار در سال ۱۹۹۰ روانشناسی به نام «پیتر سالووی» اصطلاح هوش هیجانی را برای بیان موارد زیر به کار برد:

- ✓ کیفیت و درک احساسات افراد
- ✓ همدردی با احساسات دیگران
- ✓ توانایی اداره مطلوب خلق و خو

اصطلاح هوش هیجانی را برای بیان کیفیت و درک احساسات افراد، همدردی با احساسات دیگران و توانایی اداره مطلوب خلق و خو می باشد.

در حقیقت این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش و دیگران و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی است.

به عبارتی عاملی است که به هنگام شکست در شخص ایجاد انگیزه می کند و فرد به واسطه داشتن مهارت های اجتماعی، رابطه خوبی با مردم برقرار می کند.

تنوری هوش هیجانی دیدگاه جدیدی درباره پیش بینی عوامل مؤثر بر موفقیت و همچنین پیشگیری اولیه از اختلالات روانی فراهم می کند که تکمیل کننده علوم شناختی، علوم اعصاب و رشد کودک است.

قابلیت های هیجانی برای تدبیر ماهرانه روابط با دیگران بسیار حائز اهمیت است.

هوش عاطفی یا هوش هیجانی (یا EQ) شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان های خود است. به عبارت دیگر، شخصی که EQ بالایی دارد سه مؤلفه (مؤلفه شناختی - مؤلفه فیزیولوژیکی - مؤلفه رفتاری) هیجان ها را به طور موفقیت آمیزی با یکدیگر تلفیق می کند.

علیرضا قربانی

فهرست

۵	هوش عاطفی چیست؟
۶	هوش عاطفی
۱۰	راهکارهای ارتقاء هوش هیجانی کودکان
۱۴	مقابله بحران
۱۵	هوش هیجانی (EQ) و تفاوت آن با ضریب هوشی (IQ)
۱۶	خصوصیات افراد دارای هوش هیجانی بالا
۱۷	هوش هیجانی خود را بسنجید
۱۸	آزمون شماره (۱)
۲۱	آزمون شماره (۲)
۲۵	آزمون شماره (۳)
۳۵	آزمون شماره (۴)