

## انواع هوش

همه ما با تعريف هوش آشنا هستيم و ممكن است هر كسى با توجه به شناخت و آگاهى كه از خود دارد آن را تعريف كند، مثلا داشتن اطلاعات عمومى خوب، قدرت يادگيرى عالى، توانايى حل مسائل و مشكلات روزمره و غيره .

ما انسانها داراى هوش هاى متفاوتى هستيم و مى خواهيم شما را با انواع آن آشنا كنيم .

(۱) **IQ يا هوش شناختى** كه نام هاى ديگرى مانند هوش رياضى يا هوش تحليلى دارد و آن توانايى يادگيرى و سازگارى با محيط است و معمولا با تست وكسلر ويژه كودكان و بزرگسالان اندازه گيرى مى كنند.

(۲) **EQ يا هوش هيجانى** شامل خصوصياتى مانند توجه به هيجان ها و كاربرد مناسب آن ها در روابط انساني، درك احوال خود و ديگران، خويشتن دارى و تسلط بر خواسته هاى آنى، همدلى با ديگران، استفاده مثبت از هيجان ها در اندیشه است و به طور كلى به مديريت هيجان ها گفته مى شود.

(۳) **SQ يا هوش معنوى** كه برخلاف هوش كلى كه رايانه ها هم آن را دارند و بر خلاف هوش هيجانى كه در پستانداران عالى تر نيز وجود دارد، خاص انسان است و از اصلى ترين هوش هاست. هوش معنوى براى حل مشكلات و مسائل زندگى و ارزش ها مورد استفاده قرار مى گيرد و سوال هاىي مانند : "آيا شغل من باعث كامل شدن من در زندگى مى شود؟" "آيا من در شادى و آرامش روانى مردم سهيم هستم؟" را در ذهن ايجاد مى كند.

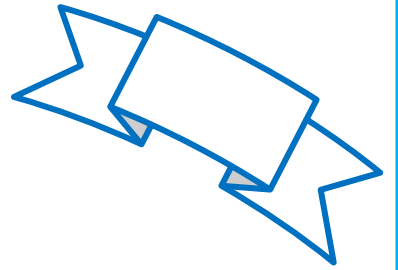
هنگاميكه IQ، EQ، و SQ با هم به كار برده شود ما قادر به آشكار كردن نيروى درونى مان خواهيم بود.

واحد سلامت روانى، اجتماعى و اعتياد

مرکز بهداشت

استان





بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت استان قم آدرس سایت : [oh.muq.ac.ir](http://oh.muq.ac.ir) تلفن تماس: ۰۲۵۳۶۶۰۷۲۶۰