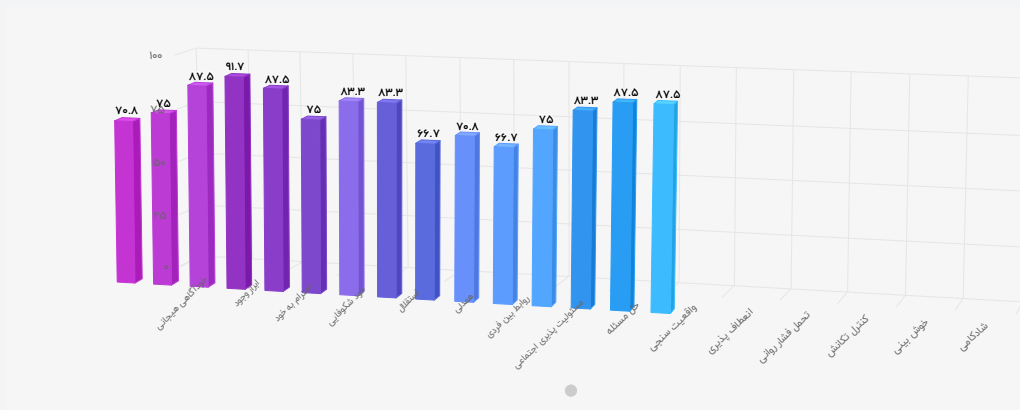


## مقدمه

در این بخش تفسیرهای مربوط به هریک از متغیرهای آزمون هوش هیجانی به شما ارائه می شود. چنانچه به سوالات صادقانه پاسخ داده باشید، انتظار می رود که تفسیرهای به دست آمده تا حدود زیادی منطبق با ویژگی های شما باشد. با این حال نمی توان انتظار انطباق صد درصدی این تفسیرها را داشت. ابتدا نمرات شما در یک نمودار ارائه شده است، پس از آن می توانید نتیجه هریک از زیرمقیاس های هوش هیجانی را در رابطه با خودتان ببینید. این تفسیر به طور اختصاصی بر حسب نمرات شما در این آزمون ارائه شده است. چنانچه نمرات شما در هر زیرمقیاس و یا در نمره کل پایین است، لطفاً به راهکارهای ارائه شده در انتهای تفسیر توجه لازم را مبذول دارید. لازم به ذکر است در قسمت معرفی کتاب و فیلم، سعی ما بر این بوده که کتاب و یا فیلم مناسب با نمره هوش هیجانی شما معرفی گردد تا بتوانید با استفاده از این محصولات با مفهوم هوش هیجانی آشنایی بیشتری پیدا کرده و در صورت تمایل برای ارتقاء آن از محصولات علمی و فرهنگی معرفی شده کمک بگیرید.



## نمرات شما در یک نگاه



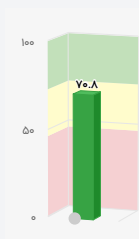
## خود آگاهی هیجانی



این مقیاس توانایی شما را در میزان آگاهی و فهم هیجاناتتان می سنجد.

شما در این زیرمقیاس نمره **۷۰.۸** از ۱۰۰ را کسب کرده اید که نمره بسیار خوبی است و نشان می دهد که شما دارای خودآگاهی هیجانی بالایی می باشید. شما هیجانات و عواطف خود را به خوبی می شناسید و می توانید آنها را مهار کنید. این کنترل در مهار کردن هیجانات و تسلط بر آنها باعث می شود که بسیار کمتر از دیگران درگیر رفتارهای خطرناک مانند اعتیاد، بزهکاری، خشونت و رفتارهای جنسی پرخطر بشوید.

شما می توانید هیجانات و عواطف خود را به صورت کلامی و گفتاری بیان کنید، همچنین از چربی به وجود آمدن هیجانات خود نیز آگاه هستید. این خودآگاهی هیجانی به شما کمک می کند تا خود را بهتر بشناسید و رفاه و سلامتی بیشتری نیز داشته باشید. توانایی شما در فهم و تحلیل عواطف، به شما کمک کرده تا ارتباط خود را با محیط اطراف بهتر درک کنید و عواطف و هیجانات خود را متناسب با موقعیت های مختلف تنظیم کنید.



## ابراز وجود

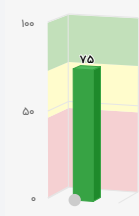


این خرده مقیاس توانایی ابراز احساسات، پلورها و افکار و دفاع از مهارت های سازنده شما را مورد ارزیابی قرار می دهد.

شما در این خرده مقیاس نمره **۷۵** از ۱۰۰ را کسب کرده اید که نمره بسیار خوبی به شمار می آید و نشان می دهد که شما توانایی زیادی برای ابراز وجود دارید و معمولاً عواطف و احساسات خود را به نحوی مفید و سازنده ابراز می کنید. شما قادر هستید احساسات، افکار و عقاید خود را حتی اگر با عقاید دیگران مخالف باشد به صورت مثبتی بیان کنید. در دفاع از حقوق شخصی خود به نحو سازنده ای عمل می کنید و توانایی این را دارید که برای به دست آوردن حق و حقوق خود ایستادگی کنید.

شما همچنین در حرکت به سوی اهداف و مقاصد شخصی، بدون ضایع کردن حق دیگران عمل می کنید زیرا ابراز وجود در شما از نوع ابراز وجود غیر مخرب است. شما معمولاً تقاضاهای نامعقول دیگران را نمی پذیرید و از قدرت «نه گفتن» نسبتاً خوبی برخوردارید. همین امر به شما کمک می کند که تا حدودی رفتار دیگران را نسبت به خودتان تغییر دهید؛ چون با برخورداری از توانایی ابراز وجود، به دیگران می گوید که با شما چگونه رفتار کنند.

از آنجایی که ابراز وجود در شما به شیوه غیر مخربی شکل گرفته است، قادر هستید در عین حال که از حق خود دفاع کرده و ابراز وجود می کنید، از تعارض های پرخاشگرانه غیرضروری خودداری کنید. شما همچنین توانایی این را دارید که درخواست های خود را از دیگران به شکل معقولی بیان کنید.



## احترام به خود

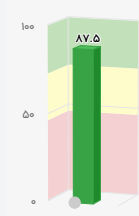


این خرده مقیاس میزان آگاهی از خود، پذیرش خود و احترام به خود را در شما مورد سنجش قرار می دهد.

شما در این خرده مقیاس نمره **۸۷.۵** از ۱۰۰ را کسب کرده اید که نمره بسیار خوبی است و نشان می دهد که شما به خود احترام می گذارید و از توجه کاملی نسبت به خود برخوردارید. افرادی مانند شما که توانایی احترام گذاشتن به خود را دارند، خود را به عنوان فردی که اساساً خوب است قبول دارند.

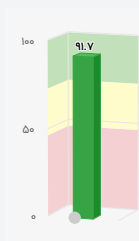
شما دارای اعتماد به نفس بالایی می باشید، یعنی به قابلیت ها و توانایی های خودتان ایمان دارید. شما همچنین از عزت نفس خوبی هم برخوردارید یعنی برای خودتان با تمام توانمندی ها و نقاط ضعفان احترام و ارزش قائل هستید. شما معمولاً در زندگی خود بی ثبات حرکت نمی کنید و به همین سبب معمولاً کارها را تا انتها دنبال می کنید.

شما اگرچه به مشکلات اساسی زندگی خود فکر می کنید، با این حال، معمولاً با آنها مقابله درستی دارید. در زندگی احساس ارزشمندی و محق بودن می کنید و خواسته ها و نیازهای خود را به خوبی مطرح می کنید. در نهایت شما قادر هستید عواطف و هیجانات خود را به شکل مثبتی ارزیابی کنید و از زندگی خود لذت ببرید، استقلال و خودمختاری بالایی دارید و مسئولیت پذیری شما در کارها بالاست. با انتقاد به خوبی کنار می آید و توانایی اداره کردن صحیح فشارهای روانی را دارا هستید.





این خرده مقیاس، میزان تلاش برای واقعی ساختن ظرفیت های بالقوه شما را مورد ارزیابی قرار می دهد.



شما در این زیر مقیاس نمره **91.7** از 100 را کسب کرده اید که نمره ای عالی و بالاتر از حد متوسط به شمار می آید و به معنای آن است که فردی کاملاً خود شکوفا هستید. شما در بکارگیری استعدادها، توانایی ها و ظرفیت های بالقوه خودتان تلاش زیادی می کنید. توانایی شما در تنظیم و تکامل اهدافتان بسیار بالاست.

شما به موقعیت های زندگی خود آگاهی کامل دارید، به درک و پذیرش مناسبی از خود و دیگران رسیده اید و دارای روابط اجتماعی خوبی با جامعه هستید. برای شکوفایی و رشد خود در جهت کمال پیوسته فکری به خودتان هستید. بنابراین در عین استقلال، شخصیتی انعطاف پذیر دارید.

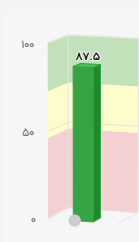
شما اگرچه که گاهی به گذشته فکر می کنید، با این حال در قید و بند رویدادهای گذشته نیستید. معمولاً سعی می کنید کنترل امور زندگی تان را در دست بگیرید و اسیر شرایط پیش آمده نشوید. شما همچنین خلاقیت بالایی در زندگی دارید همین ویژگی به شما کمک می کند که در مواجهه با موقعیت های دشوار، نگاه متفاوتی داشته باشید و راهی برای ادامه مسیر زندگی پیدا کنید.

شما به دلیل اینکه درک کافی از واقعیت دارید و احساس خودارزشمندی می کنید، توانایی دستیابی به یک زندگی پریار و غنی را دارید، بنابراین سعی کنید برای رسیدن به این هدف برنامه ریزی کنید و پیوسته تلاش خود را در این مسیر به کار بگیرید.

## استقلال



این خرده مقیاس میزان استقلال، خودمختاری و خودتکایی شما را به ویژه در زمینه های عاطفی و هیجانی می سنجد.



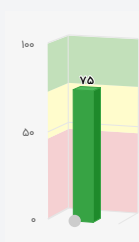
شما در این زیرمقیاس نمره **87.5** از 100 را کسب نموده اید. بنابراین نمره شما بالای متوسط است و این آمار خوبی است. شما فردی قاطع، با اراده، اهل عمل و تصمیم گیرنده هستید. از اعتماد به نفس بالایی برخوردارید، تمایل به تجربه موقعیت های جدید دارید. شما در مواجهه با موقعیت های جدید قادر به گرفتن تصمیم های سخت هستید. میل شما به انباشت تجربه منجر به افزایش اعتماد به نفس و موفقیت شما می شود. دوستان و اطرافیان، شما را فردی قابل احترام و قابل اتکا می دانند و احتمالاً برای مشورت به شما رجوع می کنند.

روابط شما با دیگران، اغلب از کیفیت خوبی برخوردار است و در این زمینه کمتر دچار رنج و ناامیدی می شوید زیرا برای ارضای نیازهای عاطفی تان چندان به دیگران وابسته نیستید، بنابراین انتظار کمی از آنان دارید و کمتر هم ناامید می شوید. این ویژگی همچنین، به شما کمک می کند که بهتر تصمیم بگیرید، زیرا نسبت به واکنش بقیه در مورد تصمیم خود حساس نیستید. همچنین، شما در سایه همین استقلال، فرصت کنجکاوی، ابتکار عمل و طرح فکری نو را در سر می پرورانید و همیشه سعی می کنید مسئولیت انتخاب های خود را بپذیرید.

## همدلی



این زیر مقیاس توانایی آگاهی، درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آنها را در شما مورد سنجش قرار می دهد.



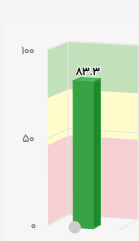
شما در این زیرمقیاس نمره **75** از 100 را به دست آورده اید که نمره خوبی به حساب می آید و نشان می دهد که شما دارای میزان بالایی از حس همدلی هستید. شما احساسات دیگران را به خوبی درک می کنید و همین باعث می شود که به خوبی بتوانید با دیگران ارتباط برقرار کنید. دیگران اغلب از صحبت کردن با شما لذت می برند، به این خاطر که شما برای احساسات دیگران ارزش و احترام قائل هستید و به نگرانی ها و علائق آنها توجه نشان می دهید. شما در واقع یک درک واقعی از عواطف، احساسات و رفتارهای آنها دارید. شما در بین دوستان و اطرافیان از مقبولیت اجتماعی زیادی برخوردارید و دیگران شما را فردی دوست داشتنی ارزیابی می کنند.

شما معمولاً نگران آسیب دیدن دیگران هستید و نسبت به آنها رفتارهای مراقبتی از خود نشان می دهید. رفتارهای پرخاشگراانه کمتر در شما دیده می شود. شما قادر هستید با دیگران تعامل بدنی و کلامی مثبتی برقرار کنید. شما همچنین فرد متعهد و مسئولیت پذیری هستید.

## روابط بین فردی



این خرده مقیاس توانایی شما در ایجاد و حفظ ارتباط موثر با دیگران را که شامل محبت، صمیمیت و توجه عاطفی می شود را مورد بررسی قرار می دهد.



شما در این زیرمقیاس نمره **83.3** از 100 را کسب کرده اید که نمره بسیار خوبی به شمار می آید و نشان می دهد که شما در برقراری روابط خوب با دیگران فرد متبحری هستید. شما به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می کنید و حد و مرزهای روابطتان با دیگران را به خوبی تعیین می کنید. شما در سلامتی جسم بیشتری برخوردارند، به خوبی با استرس مقابله می کنید، کیفیت زندگی خود را افزایش می دهند و در نهایت در زندگی به سطح بالاتری از خوشگرفایی دست پیدا می کنند.

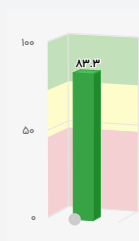
افرادی مانند شما که روابط بین فردی موثری برقرار می کنند، سلامت روان بالاتری دارند، بهره وری شعلی و تحصیلی بیشتری را تجربه می کنند، احتمالاً از تندرستی و توانایی جسم بیشتری برخوردارند، به خوبی با استرس مقابله می کنند، کیفیت زندگی خود را افزایش می دهند و در نهایت در زندگی به سطح بالاتری از خوشگرفایی دست پیدا می کنند.

شما نسبت به دیگران شادی و خوشبختی بیشتری را در زندگی حس می کنید و از عزت نفس نسبتاً بالایی برخوردارید. شما در ارتباط با دیگران معمولاً متعهدانه برخورد می کنید، با آنها گرم برخورد کرده و آنها را می پذیرید، اغلب از برخورد قضاوتی نسبت به افراد دیگر اجتناب کنید. شما همچنین در ارتباط با دیگران فرد قابل اعتمادی هستید و سعی می کنید اصل صداقت را در ارتباط با آنها رعایت کنید.

## مسئولیت پذیری اجتماعی



این خرده مقیاس توانایی شما را به عنوان یک عضو دارای حس همکاری موثر در گروه مورد ارزیابی قرار می دهد.



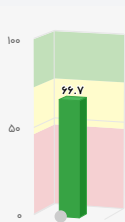
شما در این زیرمقیاس نمره **83.3** از 100 را به دست آورده اید که نمره بسیار خوبی است و نشان می دهد که میزان مسئولیت پذیری شما در گروه بسیار بالاست. شما دارای شایستگی بالایی می باشید و در انجام کارهای مربوط به گروه احساس افتخار می کنید، در اجتماع فردی فعال و مفید هستید، از همکاری کردن با دیگران یا سایر اعضای گروه لذت می برید.

شما برای تحقق اهدافتان برنامه ریزی می کنید و می کوشید که به آنها جامعه عمل ببوشانید. شما اغلب مسئولیت تصمیم های خود را تمام و کمال بر عهده می گیرید؛ با این روند در واقع در مسیر توسعه و رشد خود و جامعه قدم برمی دارید. شما مسئولیت های خود در مقابل اجتماع را درک می کنید، همگام با وجدانیت خود حرکت می نمایید و اغلب قوانین اجتماعی را رعایت می کنید. احساس تعلق و تعهد زیادی به اجتماع و گروه هایی که در آنها حضور دارید، می کنید. وظایف خود را به خوبی انجام می دهید و در انجام آنها متعهد هستید.

شما معمولاً به حساسیت های افراد در روابطتان احترام گذاشته و قادر به پذیرش آنها هستید. شما نه تنها به صلاح خودتان فکر می کنید، بلکه از استعدادهای خود در راه صلاح جامعه بهره می گیرید. شما نگرش های ضداجتماعی و آزاردهنده را از ذهن خود دور نگه داشته اید.



این خرده مقیاس توانایی حل مسئله را در شما می سنجد، حل مسئله به توانایی تشخیص و تعریف مسئله و دستیابی به راه حل های مؤثر گفته می شود.



شما در این زیرمقیاس نمره **۶۶.۷** از ۱۰۰ را کسب نموده اید. بنابراین نمره شما در حد متوسط است و این آمار مناسبی است. شما در برخورد با مسائل نسبتاً منطقی عمل می کنید به ویژه در مواردی که مسائل پیش آمده از جنس مسائلی باشد که پیش از این نیز با آنها برخورد داشته اید؛ در این موارد راهکارهای منطقی و خلاقانه بیشتری را مورد استفاده قرار می دهید. ولی در مواردی که مسائل پیش روی شما، از جنسی باشد که تا به حال با آن برخورد نکرده اید احساس ناتوانی بیشتری در حل آن می کنید و کمتر یا دیرتر به راهکارهای سازگارانه دست پیدا می کنید.

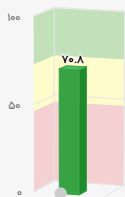
شما فردی نسبتاً وظیفه شناس، هوشیار، اهل ملاحظه، منظم و تا حدودی روشمند و با پشتکار هستید. اگرچه سعی می کنید قبل از تصمیم گیری هایتان وضعیت را تجزیه و تحلیل کنید، با این حال هنوز در این زمینه ضعف هایی دارید، بهتر است هنگام مواجهه با یک مشکل تمام جوانب امر را در نظر گرفته و بعد تصمیم بگیرید.

به طور کلی سعی شما بر این است که بهترین راه حل ممکن را پیدا کنید هرچند که گاهی اوقات در پیدا کردن و تشخیص این راه حل به مشکل برمی خورید. این میزان از توانایی حل مسئله باعث می شود که زندگی شما کمی آرام تر و لذت بخش تر باشد ولی گاهی اوقات نیز پستی و بلندی هایی در زندگی خود دارید که با استرس زیادی همراه است.

## واقعیت سنجی



این خرده مقیاس میزان هماهنگی، بین چیزی که به طور هیجانی تجربه کرده اید و چیزی که بطور واقعی وجود دارد، را در شما مورد ارزیابی قرار می دهد.



شما در این زیرمقیاس نمره **۷۰.۸** از ۱۰۰ را کسب کرده اید که نمره بسیار خوبی است. شما در درک موقعیت کنونی و فهم صحیح امور و تجربه رویدادها، آن گونه که واقعاً هستند بسیار خوب عمل می کنید. شما بسیار کمتر از دیگران درگیر خیالپردازی و رویاپردازی می شوید. در درک امور و رویدادها به جای احساسات و تصورات خود، بیشتر از شواهد عینی و واقعی موجود استفاده می کنید. هنگام رویه رو شدن با مشکلات نیز بر روی راه های موجود و منطقی تمرکز می کنید و خودتان را با رویاپردازی مشغول نمی کنید. بیشتر در لحظه ی حال زندگی می کنید و کمتر فکرتان را درگیر گذشته و آینده می کنید.

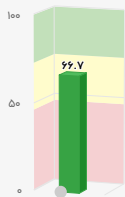
شما معمولاً تصمیم های درست و به موقع می گیرید. اهل طفره رفتن از موضوعات نیستید و وقایع را به دست شانس نمی سپارید. به همین دلیل در زندگی کمتر دچار ناامیدی و شکست می شوید.

معمولاً دیگران شما را فردی منطقی می دانند و از راهنمایی های شما بهره می گیرند. به طور کلی وضعیت شما در این زیرمقیاس عالی است و همین ویژگی احتمال ابتلای شما به اضطراب، افسردگی و روان پریشی را کاهش می دهد.

## انعطاف پذیری



این خرده مقیاس توانایی سازگار بودن افکار، عواطف و رفتار شما را با تغییرات محیطی و موقعیت ها مورد ارزیابی قرار می دهد.



شما در این زیرمقیاس نمره **۶۶.۷** از ۱۰۰ را به دست آورده اید که نمره ای در وضعیت نرمال به شمار می رود و نشان می دهد که توانایی انعطاف پذیری شما نسبتاً خوب است. در تنظیم احساسات، افکار و رفتار خود با تغییرات محیطی تا نسبتاً خوب عمل می کنید، ولی در مواجهه با تغییرات بزرگ و غیرقابل پیش بینی دچار مشکل می شوید.

در تغییرات جدید محیطی، اگرچه تا حدی دچار تنش و اضطراب می شوید، با این حال سعی می کنید افکار خود را منظم کنید، و آرامش خود را به دست بیاورید تا بتوانید با این شرایط متغیر، سازگاری پیدا کنید.

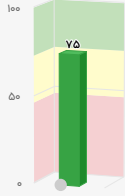
شما فرد نسبتاً نرم خوبی هستید و روابط اجتماعی خوبی با دیگران دارید. با اطلاعات جدید در زندگی و محیط کار تا حدودی سازگار می شوید و این سازگاری می تواند شما را در رسیدن به موفقیت یاری کند. برای افزایش سازگاری تان لازم است که بیش از پیش آماده دریافت انتقاد و اصلاح خود باشید. برای شما سخت است که با شواهدی رویه رو شوید که بیان می کند شما در اشتباه هستید. همچنین تغییر ذهنیت مرتبط با اشتباهاتتان برایتان مشکل است. با این حال بعد از گذشت زمان اندکی آماده این هستید که خود را اصلاح کنید و شیوه خود را بهبود بخشید.

ممکن است که زمینه های تعصب در شما وجود داشته باشد و در مواردی نیز رفتار متعصبانه نشان بدهید با این حال در اغلب موارد بر آن فائق می آید، اگرچه تفاوت بین نگرش افراد به زندگی را درک می کنید، با این حال بعضی اوقات تحمل این تفاوت ها برایتان سخت می شود. شما در محیط کار و خانواده عملکرد قابل قبولی دارید و اغلب از زندگی خود احساس رضایت می کنید.

## تحمل فشار روانی



این خرده مقیاس میزان تاب آوری و تحمل شما را در برابر عوامل استرس زا ارزیابی می کند و رویارویی مثبت و فعال با استرس را در شما مورد سنجش قرار می دهد.



شما در این زیرمقیاس نمره **۷۵** از ۱۰۰ را کسب نموده اید. بنابراین نمره شما بالای متوسط است و این آمار بسیار خوبی است. شما فردی قوی هستید که تحمل فشار روانی در شما بسیار بالاست، مشکلات را بهتر از دیگران پشت سر گذاشته و کمتر احساس ناامیدی می کنید. شما اگرچه با موقعیت های سخت و دشوار سازگار می شوید، ولی این سازگاری به شکلی منفعلانه و صرفاً از سر تسلیم نیست، بلکه در موقع مناسب نقش فعال خود را در مقابله با مشکلات ایفا می کنید.

شما در مقابل تهدیدها و هجوم فشارهای زندگی به بهترین شکل ممکن عمل می کنید و به ندرت احساس شکست بر شما مستولی می شود. شما فرد خونردی هستید و قادرید که کنترل خود را در هنگام بروز فشار روانی حفظ کنید. شما این باور را به خود دارید که می توانید در مواجهه با موقعیت های دشوار، بهترین واکنش را داشته باشید. شما با استفاده از روش های مناسب، و کسب دانش مربوط به نحوه عملکرد صحیح در مواجهه با فشار روانی، موقعیت های استرس زا و دشوار را مدیریت می نمایید.

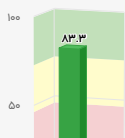
نقطه قوت شما در تحمل فشار روانی می تواند منجر به افزایش سلامت روانی شما بشود و کیفیت زندگی و عملکرد شغلی و تحصیلی شما را بالا ببرد. شما همچنین به سبب همین ویژگی در شرکت ها، سازمان ها و سایر جاهایی که مستلزم کار گروهی است، بسیار مفید عمل می کنید.

شما بیش از دیگران توانایی این را دارید که احساس ها و هیجانات خود را کنترل کنید. همچنین قادرید در موقعیت های پراسترس نظیر ملاقات های رسمی، سخنرانی ها و سمینارها مانع بروز فیزیکی استرس شوید.

## کنترل تکانش



این زیرمقیاس توانایی ایستادگی در مقابل تکانه ها، سائق ها و کنترل هیجاناتی نظیر پرخاشگری و آزاررسانی را در شما مورد ارزیابی قرار می دهد.



شما در این زیرمقیاس نمره **۸۳.۳** از ۱۰۰ را کسب کرده اید که نمره خوبی به شمار می رود و نشان می دهد که توانایی شما در کنترل احساسات و تکانه های خود، بسیار بالاست. شما هنگام برخورد با شرایط تنش زا، قادرید عصبانیت، ناراحتی، پرخاشگری و سایر تکانه ها و هیجانات خود را کنترل کرده و در برابر آنها ایستادگی کنید. شما در این شرایط، کمتر از دیگران دست به واکنش های نسنجیده و غیرارادی می زنید.

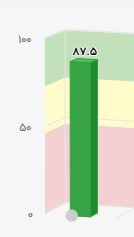
به عبارت دیگر شما قبل از اینکه یک واکنش عجلانه نشان دهید، تفکر می کنید، جوانب کار را می سنجید و سپس به آن عمل می کنید. شما اغلب در گرفتن تصمیمات خود عجلانه رفتار نمی کنید، در پیش بینی پیامدهای مثبت و منفی رفتار خود بسیار ماهر هستید و در انجام تکالیف و سایر اعمال زندگی خود از تمرکز خوبی برخوردارید.

شما فردی صبور و با اراده هستید و به خوبی از پس کنترل کردن وسوسه های خود برمی آید. شما احتمالاً کمتر از دیگران به تغییر و تجربه های جدید تمایل نشان می دهید و ترجیح می دهید که شرایط زندگی تان دستخوش هیجانات زیاد نشود و روان ثباتی داشته باشد.

## خوش بینی



این زیر مقیاس توجه شما را به ابعاد روشن زندگی و توانایی حفظ نگرش مثبت حتی هنگام مواجهه با شرایط نامساعد را می سنجد.



شما در این زیر مقیاس نمره **۸۷.۵** از ۱۰۰ را کسب کرده اید که نمره بسیار خوبی می باشد و نشان می دهد که میزان خوش بینی شما در زندگی بسیار بالاست. شما در برابر رویدادهای دشوار زندگی مانند ناامیدی ها، استرس ها و تنش ها مقاوم هستید و همواره سعی می کنید برای این گونه سختی ها و تلخی ها معنایی بیابید.

شما هنگام برخورد با افراد، رویدادها و پدیده های مختلف بیشتر به جوانب مثبت آنها توجه می کنید. اعتقاد شما بر این است که در آینده بیشتر رویدادهای خوب اتفاق می افتد تا رویدادهای بد، همین باعث می شود که شما در راستای رسیدن به تفکر مثبت و خوش بینانه خود تلاش کنید چون تحمل فاصله بین آنچه که هست و آنچه که می خواهد برای انسان سخت است، همواره سعی برآن دارد که این دو را به هم پیوند بزند.

شما به واسطه نگرش ها و باورهایتان از کیفیت زندگی خوبی برخوردارید. شما فردی پویا و فعال هستید، در برابر مشکلات و دشواری ها سماجت و تلاش می کنید، با امید و انگیزه برای دستیابی به اهداف خود حرکت می کنید، برای فعالیت های خود برنامه ریزی کرده و از راهبردهایی مانند حل مسئله بهره می گیرید تا به هدف خود نزدیکتر شوید.

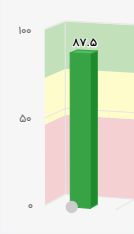
شما از سلامت جسمی و روانی بالاتری، نسبت به دیگران، برخوردارید و با فقدان های زندگی بهتر کنار می آیید. نگرش مثبت تان به شما کمک می کند که احساسات و هیجانات خوشایندتری داشته باشید.

شما همچنین موانع زندگی را به چشم مانع هایی زودگذر می بینید، بنابراین بهتر از دیگران با آنها کنار می آیید. شما احتمالاً در تحصیلات دانشگاهی و محیط کار موفقیت های زیادی کسب کرده اید و یا کسب خواهید کرد.

## شادکامی



این خرده مقیاس میزان عواطف و هیجانات مثبت و حس رضایت از زندگی و خوشبختی را در شما می سنجد.



شما در این زیرمقیاس نمره **۸۷.۵** از ۱۰۰ را کسب نموده اید. و این آمار بسیار خوبی است. شما فردی خونگرم، شوخ طبع و معاشرتی هستید، به خوبی قادر هستید با افراد جدید ارتباط برقرار کنید. اغلب دیگران را همان گونه که هستند می پذیرید، این پذیرش را نسبت به خود نیز دارید، به این معنا که نقاط قوت و ضعف خود را می شناسید و آنها را به عنوان جزئی از شخصیت خود پذیرفته اید.

نگاه شما به آینده مثبت و مبتنی بر امید است. اغلب به راحتی تصمیم می گیرید و بیش از دیگران برای انجام کارها پیش قدم می شوید.

شما یادگرفته اید که از داشته های کوچکی که زندگی در اختیارتان قرار می دهد بیشترین لذت را ببرید. شما به جای جبهه گیری در مقابل رویدادهای زندگی بیشتر به جنبه های مثبت این رویدادها توجه می کنید و از آنها در جهت حل مشکلات استفاده می کنید. شما همچنین در شاد کردن دیگران پیش قدم هستید. تمام این مسائل باعث می شوند که شما در محیط کار، خانواده و محیط اجتماعی احساس خوب و راحتی داشته باشید.

معمولاً استرس ها و تنش ها بر شما مسلط نمی شوند. همچنین به ندرت درگیر رقابت های ناسالم و حسادت ها می شوید. افرادی مانند شما که سطح شادکامی بالایی دارند معمولاً طول عمر بالاتری نسبت به دیگران دارند.

## نمره کل

شما در آزمون هوش هیجانی بار-آن نمره **۷۹.۴** را کسب کرده اید. ممکن است در بعضی از خرده مقیاس های این آزمون نمره متوسط یا پایین گرفته باشید اما در مجموع نمره شما بالاتر از متوسط است و این نشان دهنده سطح بالای هوش هیجانی شماست.

به طور کلی می توان گفت که شما در شرایط سخت پشتکار خیلی خوبی دارید و رفتارهای تکانشی و خطرناک خود را به راحتی کنترل می کنید. شما همچنین در شناخت و تنظیم هیجانات و احساسات خود و دیگران مهارت خیلی خوبی دارید، همین مدیریت هیجانات خود و دیگران به شما کمک می کند تا روابط اجتماعی خوب و موفقی داشته باشید.

اطرافیان و نزدیکان معمولاً از ارتباط با شما لذت می برند، همچنین از طرف آنها زیاد مورد مشورت قرار می گیرید. اغلب با دیگران به خوبی همدلی می کنید چون می توانید احساسات آنها را درک کرده و به قول معروف از دیدگاه آنها به مسائل نگاه کنید. معمولاً اجازه نمی دهید که استرس بر تفکر منطقی شما غلبه کند و در نهایت از توانایی انطباق و مقابله کارآمد با فشارها و چالش ها برخوردارید.

شما فرد شاد و خوش بینی هستید و نگاه مثبت تان به زندگی و آینده باعث تعالی شخصی و اجتماعی شما شده است. شما احتمالاً در جنبه های مختلف زندگی اعم از خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی عملکرد خوبی دارید.

