



Kecerdasan Emosi Menstabilkan Diri Individu

Dr. Ismail Zain

Masalah kegawatan ekonomi, masalah alam sekitar serta masalah peribadi merupakan di antara beberapa faktor yang dapat mempengaruhi "mood" seseorang dalam menjalani tugas harian. "Mood" ini boleh mengubah peribadi seseorang yang akhirnya dapat menjejaskan kedudukan dan hubungan mesra antara individu. Mengikut Daniel Goleman (1995) pengarang buku "*The Emotional Intelligence*", penilaian seseorang individu bukan sahaja diasaskan kepada kecerdasan yang ada pada keintelektualannya (IQ) sahaja tetapi yang lebih penting adalah kecerdasan emosi (EQ) yang ada pada dirinya.

Mengikutnya lagi kecerdasan intelek (IQ) tidak dapat menjamin kesejahteraan dan keharmonian diri serta hubungannya dengan masyarakat. Kecerdasan Emosi (EQ) mengikut kajian meninggalkan kesan yang mendalam dalam keseluruhan aspek dalam kehidupan termasuk aspek kesihatan dan sosial. Dalam bidang pekerjaan mengikut Goleman "..... *people of high IQ flounder and those of moderate IQ do surprisingly well..... Lack of emotional intelligence can sabotage the intellect and ruin careers.....*". Ini membawa maksud kejayaan diri dalam pekerjaan perlulah juga diimbangi dengan aspek emosi.

Mengikut Daniel, kecerdasan emosi adalah situasi di mana aspek rohaniah perlu diberi keutamaan dalam kehidupan kita terutamanya dalam situasi bekerja. Kecerdasan emosi melibatkan proses:-

- **Kesedaran sendiri (self-awareness)**
- **Disiplin sendiri**
- **Memahami perasaan dan isi hati orang lain .**
- **Mempunyai kemahiran intra dan interpersonal yang baik untuk berkomunikasi.**
- **Dapat mengawal perasaan**

Proses yang disebutkan diatas adalah penting ke arah mewujudkan suasana kerja yang menyeronokkan serta melahirkan masyarakat penyayang. Ketenangan dan keseronokan adalah merupakan salah satu daripada keperluan asas manusia. Perasaan tenang dan seronok bukan sahaja ingin dikecapi di rumah tetapi juga

di tempat kerja. Ini boleh dikecapi melalui suasana mesra yang dapat dijalinkan dalam satu pasukan yang mempunyai semangat kekitaan.

Ungkapan “masyarakat penyayang” serta “masyarakat perihatin” bukan hanya sekadar menanam tebu dibibir mulut atau sekadar memenuhi ruang hiasan di pejabat-pejabat tetapi harus direalisasikan melalui amalan dan tindakan dalam pekerjaan. Kelembutan, ketegasan dan kemesraan dalam menjalankan tugas akan lebih dihormati daripada kekerasan dan paksaan.

Aspek emosi ini tidak memerlukan seseorang itu berpangkat tinggi atau berpelajaran tinggi untuk mencapainya. Ianya dapat dicapai melalui perhubungan yang mesra, bertindak tidak mengikut perasaan, menghormati orang lain, serta

menyedari bahawa setiap insan mempunyai kekuatan dan kelemahan masing-masing.

Setiap kekuatan yang ada pada diri seseorang itu perlulah diperkembangkan dan dihormati manakala setiap kelemahan itu perlulah dibimbing, didorong dan diperbaiki agar dapat memenuhi satu hala tuju yang diingini. Kesemuanya ini perlulah dilakukan dalam suasana yang mesra serta tidak mempunyai tujuan yang negatif sebaliknya.

Sama ada anda seorang boss atau seorang pekerja bawahan sejauhmanakah emosi anda dapat dicerdaskan? Bersama-samalah kita membuat refleksi diri agar keselesaan dan keharmonian di tempat kerja dapat dikekalkan ke arah mencapai masyarakat penyayang.

“Quality is never an accident; it is always the result of high intention, sincere effort, intelligent direction and skillful execution; it represents the wise choice of many alternatives.”



Building Self Confidence 5 Effective Techniques

By Lianne Oaks

Self confidence is a key ingredient in achieving your dreams and aspirations in life. It is the driving force that keeps you going after your goals. Without self confidence, you will never get out of your shell and discover your potentials. Successful individuals start from being self-confident. It plays an important role in achieving success in life.

5 Effective Techniques on Building Self Confidence:

1

Overcome your fears

Know yourself better and try to identify the things which you are afraid of. These fears are the ones that hinder you from taking action. You must try to overcome them. Face your fears by exposing yourself to activities that will help you get used to them. Learn from your mistakes and never back out on challenges.

3

Have a positive attitude

Stay positive through thick and thin. Face your problems in life squarely and never allow them to block your path towards success. A positive attitude will help you see the brighter side of things and will keep you motivated especially when you are down. Remember that life is no bed of roses and problems will always be there. Stay positive to see that there is always hope even in the darkest part of life.

2

Get out of your comfort zone

One of the best ways to build self confidence is by getting out of your comfort zone. Although playing it safe has its benefits, still trying something different for a change can make you a better and more confident individual. Discover what you are capable of by engaging in activities which are new to you. Do not close your doors to opportunities.

4

Hang out with confident people

Being with confident people can do wonders to your personality. Chances are some of their confidence will rub off in you. These people can help you build self confidence. You can learn from them and even emulate their own technique in staying confident. Further, they can help expose you to activities which can boost your self esteem and make you feel good about yourself.

5

Seek professional help

In case you are suffering from extreme inferiority or feel withdrawn from society, it is time you seek professional help before it is too late. Self confidence is something you must earn. Try to see a psychiatrist or a counselor to help you build your self confidence.

Building self confidence is simple and practical to do. If you don't know where to start, you can try using the five easy techniques presented above. Start building your self confidence today for a better future ahead of you.

Want to discover more about Building Self Confidence and success secrets to discover how to create a roadmap to achieve your goals for your personal development and self improvement?



"You're you - Get used to it."

***"Out of clutter find simplicity, from discord find harmony.
In the middle of difficulty lies opportunity".***

Albert Einstein