

Sukses dengan EQ!

Emotional Quotient (EQ) adalah ketrampilan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Manusia dengan EQ yang baik, mampu menyelesaikan dan bertanggung jawab penuh pada pekerjaan. Selain itu EQ membuat Anda mudah bersosialisasi, mampu membuat keputusan yang manusiawi, dan berpegang pada komitmen. Makanya, orang yang EQ-nya bagus mampu mengerjakan segala sesuatunya dengan lebih baik.

Dengan EQ, Anda sekaligus mampu mengakui kesalahan dan kelemahan diri serta bertanggung jawab terhadap kesalahan yang Anda perbuat. Dengan kata lain, EQ mampu mengatasi berbagai konflik yang Anda alami. EQ menjadikan Anda pribadi yang menyenangkan, cerdas, dan intelektual. Dengan EQ yang matang Anda akan memperoleh sukses, baik dalam hidup maupun karir. Lalu bagaimana caranya mengembangkan EQ agar mencapai tingkat yang ideal...? Bagi Anda yang ingin sukses, ikuti tips di bawah ini:

- * *Pahami diri Anda sendiri.* Ketahuilah tingkat emosi Anda, apakah Anda termasuk orang yang sangat emosional atau biasa-biasa saja. Sadari apa yang membuat Anda marah, menangis, sedih, gembira dan bahagia. Semakin dalam Anda mengenal pribadi Anda, semakin mudah juga memahami emosi orang lain. Dengan demikian, semakin baik pula tingkat EQ Anda.
- * *Percaya diri.* Sikap percaya diri merupakan salah satu modal kesuksesan Anda. Kalau Anda yakin dengan kata hati dan kemampuan Anda, akan memudahkan Anda dalam mengeluarkan pendapat dan mengambil keputusan. Tanpa perlu bergantung pada orang lain, Anda bisa mengambil keputusan yang paling tepat dalam hidup Anda. Memang, Anda tetap membutuhkan bantuan orang lain dalam segala hal, tetapi membangun kepercayaan diri terhadap kemampuan Anda, dapat melatih dalam pencapaian tingkat EQ yang ideal.
- * *Sadari kelemahan Anda.* Menyadari kekurangan dan kelemahan diri sendiri adalah sikap positif yang dapat melatih emosi Anda. Tetapi, menyadari kelemahan dan kekurangan diri tanpa berusaha merubahnya tentu bukan sikap yang bijaksana. Buatlah komitmen pada diri Anda bahwa Anda pasti bisa merubah kelemahan dan kekurangan diri Anda selama ini.
- * *Miliki rasa empaty.* Kalau Anda merasa nyaman dan percaya diri dengan kondisi diri Anda sendiri, berarti Anda sudah mencapai fase pengembangan EQ yang nyaris ideal. Anda sudah bisa menerima dan mendengarkan pendapat orang lain, sekaligus memahami kekurangan dan kelemahan orang lain. Semakin besar pengertian Anda pada orang lain semakin besar pula kesempatan Anda mendapatkan pertolongan di lain hari.

Jika Anda mengasah kemampuan EQ Anda dengan baik, Anda akan menjadi orang yang kompeten secara emosional! Dalam arti mampu bersikap mandiri (independent) tetapi juga menghargai prinsip saling ketergantungan (interdependent). Dan hanya orang yang mandiri dan menghargai keberadaan orang lain-lah yang akan menjadi manusia efektif dan sukses dalam karir dan kehidupan. Sukses untuk Anda...! (Sumber: karir.com)