

Emotsional intellekt (EI) — insonning o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, foydalanish, tushunish va boshqarish qobiliyatidir. Emotsional intellektning asosiy tamoyillari quyidagilar:

1. O'zini anglash: Odam o'z his-tuyg'ularini aniqlay olish va ularni tushunish qobiliyatidir. Bu, shuningdek, o'z kuchli va zaif tomonlarini bilishni ham o'z ichiga oladi.

2. O'zini boshqarish: O'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va muvozanatni saqlash qobiliyati. Bu stressni boshqarish, impulslarni nazorat qilish va ijobiy kayfiyatni saqlashda yordam beradi.

3. Ijtimoiy anglash: Boshqalar hissiyotlarini tushunish va ularga nisbatan empatiya ko'rsatish qobiliyati. Bu odamlar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatishga yordam beradi.

4. Ijtimoiy ko'nikmalar: Boshqalar bilan samarali muloqot qilish, jamoa bilan ishlash va munosabatlarni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar.

5. Motivatsiya: O'z maqsadlariga erishishga intilish, ichki motivatsiyani oshirish va ijobiy natijalarga erishishga yordam beradigan energiya.

Emotsional intellekt insonning hayoti davomida muhim rol o'ynaydi, chunki u nafaqat shaxsiy munosabatlarimizda, balki professional sohada ham muvaffaqiyatli bo'lishimizga yordam beradi.

Muminova Munajat Yuldashevna