

ما هو تعريف الذكاء الانفعالي ؟ والعواطف الشخصية والمشاعر الخاصة بالآخرين، كما يتضمن هذا الذكاء ثلاث مهارات؛ وهي: الوعي العاطفي، والقدرة على توظيف المشاعر في مهام عدّة؛ كالتفكير وحلّ المشكلات، ومهارة إدارة العواطف؛ وتحليل، والتعامل مع العواطف. والتميز بين المشاعر المختلفة وتوصيفها بشكل مناسب، وتعديل العواطف للتكيف مع البيئات. ويقترح بعض الباحثين أنه يمكن تعلم الذكاء الانفعالي وتقويته، بينما يدعي البعض الآخر أنه خاصية فطرية. كما تعد القدرة على التعبير عن المشاعر والتحكم فيها أمراً ضرورياً، وكذلك القدرة على فهم مشاعر الآخرين وتفسيرها والاستجابة لها، بل إن بعض الخبراء يقترحون أنها يمكن أن تكون أكثر أهمية من معدل الذكاء في نجاحك العام في الحياة. هذا يعني أن تكون مدركاً أن العواطف يمكن أن تقود سلوكنا وتؤثر على الناس إيجاباً أو سلباً، كما تعتبر إدارة العواطف مهمة بشكل أكبر في المواقف التي نتعرض فيها للضغط، التنقل والتغيير.