

الذكاء العاطفي ليس مقصوراً على الحب والعلاقات الرومانسية، بل يتعلق بجميع مشاعر الإنسان وكيفية إدارتها. يشمل الذكاء العاطفي قدرة الفرد على فهم مشاعره الخاصة وإدارتها بشكل فعال، وكذلك فهم مشاعر الآخرين دون الانغماس الكامل فيها. الذكاء العاطفي في الرياضة يتجلى في الاستقرار النفسي، والفرح المعقول بالفوز والتأثر الحظي بالخسارة، دون سخط على المدرب أو اللاعبين. الذكي عاطفياً لا يشمت بخسارة الآخرين، ويبارك لهم بالفوز، ويعترف بنجاحاتهم. حضور الجماهير مباريات فريقهم بعد الخسارة دليل على النضج الانفعالي وقدرة إدارة المشاعر، فخسارة واحدة لا تعني نهاية المطاف. يشعر بالأسى لمن يفرح بخسارة الآخرين، ويدعو للنقاء والتطهير من العدوانية لتحقيق السلام والمحبة. يعيش الإنسان حياة أجمل بفهم مشاعره والتعبير عنها بشكل ملائم، وتفهم ظروف الآخرين ومساعدتهم على تحقيق السعادة.