

العاطفة هي حالة شعورية قوية تنشأ من تفاعل مع مواقف أو أحداث أو أفكار، وتشمل مجموعة واسعة من المشاعر مثل: الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، الإهانة، الحب، وغيرها. تلعب العواطف دوراً هاماً في حياة الإنسان وتؤثر على سلوكه واتخاذ قراراته. ترتبط العاطفة والذكاء بشكل وثيق بمفهوم الذكاء العاطفي. العاطفة تمثل المشاعر والانفعالات التي نشعر بها تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين، بينما الذكاء يشمل القدرات العقلية المختلفة مثل التفكير والتحليل وحل المشكلات. يتضمن الذكاء العاطفي القدرة على فهم المشاعر بشكل صحيح وتحليلها، ومن ثم تنظيمها واستخدامها بطريقة تعزز تفكيرنا وسلوكنا. يعتقد العديد من العلماء أن الذكاء العاطفي أكثر أهمية من الذكاء المعرفي، الذي يشير إلى القدرة على معالجة وتفسير المعلومات. وقد أظهرت التجارب أن الأشخاص ذوي الذكاء العاطفي يمكنهم النجاح والوصول إلى مراتب عليا، حتى لو لم يكن ذكائهم المعرفي مرتفعاً، بينما الأشخاص الذين لا يملكون ذكاءً عاطفياً لا ينجحون في الحياة، حتى لو كانوا أذكى. يؤكد أرسطو في كتابه "الأخلاق إلى نيقوماخوس" على أهمية إدارة حياتنا العاطفية بذكاء. فالعواطف إذا مورست ممارسة جيدة ستحوز الحكمة، وهي تقود تفكيرنا وقيمنا وبقائنا. المشكلة ليست بالحالة العاطفية نفسها، بل سلامة تلك العاطفة وطريقة التعبير عنها، وكيف يمكن أن نسيغ الذكاء على عواطفنا. يعتقد بعض علماء النفس أن الذكاء العاطفي هي مهارة تولد معنا ونميتها، وقد لا نولد بها ونبنيها. وهذا يعني أنه يمكنك دائماً اكتساب المهارات التي تشكل الذكاء العاطفي. ومع ذلك، من المهم أن تدرك أن هناك فرقاً بين مجرد تعلم الذكاء العاطفي وتطبيق ما تعلمته في حياتك. فمعرفة الشيء لا تعني بالضرورة أنك ستفعله، خاصة عندما تكون الضغوط في حياتك أكبر. لذا، لتغيير سلوكك يجب أن تتعلم كيفية التغلب على التوتر والبقاء على دراية بمشاعرك. يعد الذكاء العاطفي وسيلة مهمة لتحسين حياتك الشخصية والمهنية وعلاقاتك مع نفسك ومع الآخرين. فهو ينطوي ويتأثر بشكل خاص بالعديد من جوانب الحياة. فإذا كنت زوجاً أو مديراً أو قائداً أو موظفاً أو أباً أو صديقاً، عليك أن تتعلم هذه المهارة وتنميتها لتحسين حياتك وحياة الآخرين. وكما قال الكاتب والفيلسوف الروسي فيودور دوستويفسكي: "التصرف بحكمة يتطلب أكثر من الحكمة".