



خلاصه کتاب احساسات کشنده

آنچه در این چکیده می‌آموزید

آیا تابه‌حال واکنشی احساسی بر قضاوتتان سایه افکنده و شما را از دستیابی به اهداف بازداشته است؟ احساسات قوی می‌توانند توانایی شما برای اتخاذ تصمیمات مهم را از بین ببرند. حتی وقتی که می‌دانید کار بهتر کدام است، احساسات می‌تواند محرک کارهایتان شده و منجر به رفتار خود تخریبی شوند.

کِن لیندِنر مربی اجرایی، نظریه‌های خود درباره کنترل احساسات را با داستان‌های متعددی به تصویر می‌کشد که افراد در آن‌ها اشتباهات مشابهی را مرتکب می‌شوند و به‌جای اقدام عاقلانه احساسی عمل می‌کنند. او پیشنهاد می‌کند که فهرستی از اهداف ملموس و غیرملموس را تهیه کنید و برای ایجاد خودآگاهی و انتخاب‌های هوشمندانه و مثبت از آن استفاده کنید. کتاب او تکراری است، اما پیروی از آن آسان و کاملاً انگیزه‌بخش است.

لیندِنر برنامه مفیدی برای تشخیص و شکستن الگوهای رفتاری مشکل‌ساز طراحی

می‌کند. او مهارت‌های به‌هم‌پیوسته مانند طراحی و تصور رویدادهای گذشته، حال و آینده را آموزش می‌دهد. مدیر سبز کتاب راهنمای او را به مدیران و افرادی پیشنهاد می‌کند که فکر می‌کنند احساسات کارشان را مختل کرده یا به روابطشان آسیب رسانده است.

تصمیمات احساسی در مقابل تصمیمات عاقلانه

آیا تاکنون به خاطر غلیان احساساتی که توانایی شما برای اتخاذ تصمیمات کاملاً عاقلانه را از بین می‌برد، در مواجهه با مشکل عجلانه اقدام کرده‌اید. کسی که «دکمه احساسی» شما را فشار می‌دهد، می‌تواند شما را از اتخاذ تصمیم بهتر منحرف کند. شاید در شرایط احساسی عقل و خرد در جایگاه آخر قرار گیرند. عصبانیت، اضطراب، وحشت و حتی عشق می‌توانند آن‌قدر مقاومت‌ناپذیر باشند که باعث واکنشی فیزیولوژیکی شوند که بر توانایی شما برای اقدام استراتژیک اثر معکوس بگذارد.

احساسات به‌تنهایی باعث ناسازگاری نمی‌شوند، اما ابراز آن‌ها به روشی غلط شما را تخریب می‌کند. در عوض، با هدایت و ابراز احساسات خود به شکل مناسب، آن‌ها را به متحدانتان تبدیل کنید.

حل اختلاف بین عقل و احساسات نیازمند مدیریت احساسات و هدایت افکارشان است تا بتوانید بر اهداف و خروجی‌های موردنظر تمرکز کنید. چنین «تسلط احساسی» با تصدیق نقش مهمی که احساسات در تصمیم‌گیری ایفا می‌کنند آغاز می‌شود، به‌خصوص وقتی انتخاب‌های حیاتی زندگی در میان باشند. چنین انتخاب‌هایی می‌توانند شامل موارد زیر باشند: انتخاب شغل، تعهد به کم کردن وزن یا تصمیم به اینکه والدینی متفاوت با پدر و مادران باشید. با آگاهی، خواهید دید که به‌جای اقدام عجلانه، توانایی فکر کردن به گزینه‌های متفاوت برای اتخاذ تصمیمات بهتر را دارید.

۷ گام برای تسلط بر احساسات

سفر تسلط بر احساسات و استفاده از آن‌ها برای حمایت از اهدافتان شامل هفت مرحله زیر است:

۱. قوی‌ترین محرک‌های احساسی خود را مشخص کنید

هر شخص اهداف منحصر به فردی دارد، مثلاً شریک یک شرکت حقوقی باشد، یک عضو دوست‌داشتنی خانواده باشد یا فقط منظم‌تر باشد. بعضی اهداف ملموس‌تر هستند، در حالی که سایر اهداف دیدگاهی وسیع از آنچه می‌خواهید باشید یا جایگاهی که می‌خواهید به آن برسید را شکل می‌دهند. برای مثال، شاید واقعیت شما تبدیل شدن به متخصصی موفق باشد، در حالی که شاید حقیقت این آرزو باشد که مردم شما را فردی مهربان و قابل اعتماد بدانند.

محرک‌های احساسی شخصی خود را به دقت بررسی کنید، احساساتی که شما را وادار می‌کند رفتاری مثبت یا منفی داشته باشید. این فهرست موارد انگیزاننده احساسات بسیار مهم است. اگر تناسب و سلامت جسمی یکی از اهداف زندگیتان است، وسوسه خوردن غذاهای چاق‌کننده محرکی منفی است. اگر ورزشکاری رقابتی هستید، ترس از شکست در واقع می‌تواند محرکی مثبت باشد، زیرا انگیزه تلاش سخت و ماهرتر شدن در ورزش را به شما می‌دهد. درباره اینکه احساسات چگونه شما را برای رفتاری خاص تحریک می‌کنند، تحقیق کنید تا بتوانید آن‌ها را مهار کرده و به نیروهای مثبت تبدیل کنید.

۲. پیش‌بینی انتخاب‌های دشوار

اگر تاکنون در لحظه‌ای دشوار احساسی عمل کرده‌اید، شاید آرزو کرده باشید که از قبل بصیرت لازم برای تنظیم واکنش را می‌داشتید تا می‌توانستید آن مسئله را به شکلی متفاوت مدیریت کنید. برای جلوگیری از کنترل کارهایتان توسط احساسات، از پیش برنامه‌ریزی کنید. با آگاهی می‌توانید توانایی پیش‌بینی مشکل احتمالی را به دست آورید، در نتیجه می‌توانید تصمیمات آگاهانه‌ای درباره نحوه اقدامتان اتخاذ کنید. خودتان را برای واکنش هوشیارانه و نه عجولانه آماده کنید.

داشتن شفافیت بیشتر درباره اهداف زندگی، شما را برای انتخاب‌های عاقلانه حتی در شرایط احساسی توان‌تر می‌سازد. با تهیه دو فهرست، اهداف ملموس (واقعیت) و غیرملموس (حقیقت) خود را مشخص کنید، یکی از دو فهرست دلخواه‌ترین نتایج شماست و دیگری خروجی‌هایی که قطعاً آن‌ها را نمی‌خواهید. وقتی مشغول نوشتن فهرست اول هستید، سوالات معنی‌داری از خود بپرسید، مثلاً «با این انتخاب واقعا می‌خواهم به چه چیزی برسم؟» و «می‌خواهم در شغل خود به چه جایگاهی برسم؟» برای فهرست دوم، بپرسید، «از زندگی‌ام چه می‌خواهم؟ از چه چیزی می‌ترسم؟ می‌خواهم با چه کسانی دوست باشم؟ واقعا می‌خواهم چه کسی باشم؟»

اگرچه این کار ساده‌لوحانه به نظر می‌آید، اما تهیه فهرستی از خواسته‌ها، نیازها و امیدها می‌تواند شما را به زندگی مطلوب نزدیک‌تر کند. تصور کنید که با ترک الکل و پیش گرفتن زندگی بدون الکل فهرست واقعیت را هدایت می‌کنید.

پیش‌بینی کنید که مردم در مراسم اجتماعی مختلف نوشیدنی‌های الکلی به شما تعارف می‌کنند. به‌جای پذیرفتن تعارفشان، تصمیمی آگاهانه بگیرید و از آن‌ها بخواهید نوشیدنی غیرالکلی مثل سودا یا آب‌میوه برایتان بیاورند. وقتی هدف رفتاری خود را تعیین کرده، محرک تنش‌زا را پیش‌بینی کرده و اقدامی جایگزین برای آن در نظر می‌گیرید، در زمان مواجهه با انتخاب دشوار، آمادگی اتخاذ تصمیمی عاقلانه و هدف‌محور را خواهید داشت.

۳. طرح تصویرهای آینده خود را بسازید

خیلی‌ها از «تصور» به‌عنوان ابزاری نیرومند و انگیزاننده در دستیابی به اهداف استفاده می‌کنند. برای مثال، شاید یک ورزشکار برنده شدن در مسابقه یا یک بیمار سلامتی‌اش را تصور کند. برای دستیابی به اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت خود، موفقیت را تصور کنید. طراحی یا خلق تصویری جذاب از موفقیت در دستیابی به هدف می‌تواند مشوقی برای اتخاذ تصمیمات حیاتی باشد. طرح‌تصورسازی ترکیبی از طراحی و تصور قرار گرفتن در شرایطی چالش‌آور است. اساساً، این اصطلاح به معنی ایجاد تصویری مثبت در ذهن مثل گذشتن از خط پایان در دوی ماراتن است.

برای اجتناب از شرایط منفی، مثل رانندگی تحت تاثیر مواد مخدر یا الکل، راننده باید طرح تصویری از عواقب مضر این رفتارش در گذشته داشته باشد. طرح تصویرسازی ابزاری بسیار انگیزاننده برای انتخاب‌های هوشمندانه و عاقلانه است که به نتایج دلخواه منجر می‌شود. این کار یک یادآور قوی برای باید‌ها و نبایدهاست.

از روش‌های بهتر کنار آمدن با رویدادی در گذشته مثل عصبانی شدن از دست همکار و تصویرسازی رویدادهای آینده مثلا ارائه یک سخنرانی عالی، تصاویر ذهنی شفاف‌ی ایجاد کنید. دیدن خودتان در آن شرایط و تفکر درباره خروجی‌های مختلف می‌تواند نیرویی محرک در کنترل احساسی باشد. یادگیری و تمرین این مهارت برای تغییر رفتار، حیاتی است.

۴. کار با انرژی مثبت و منفی

شکستن الگوهای منفی رفتار و ایجاد تغییرات به‌خصوص برای کسی سخت است که مدتی در چرخه‌ای مخرب گرفتار بوده است. برای مثال، شاید شخصی دوستی نامناسبی آغاز کرده است، خود را ناتوان از فرار ببیند و برای ادامه آن نیز با مشکلاتی مواجه باشد. مجهز کردن خود با تصاویر مثبت، مثل تصور لحظات خوب با دوستان، به شما شجاعت تغییر می‌بخشد.

یاد بگیرید که عصبانیت خود را آزاد کنید و استرس را کاهش دهید. افراد، مکان‌ها و چیزهایی که باعث می‌شوند واکنش‌های «منفی قوی» داشته باشید را مشخص کرده و انرژی منفی آن‌ها را کنترل کنید.

ببینید چه کسی یا چه چیزی دکمه‌های احساسی شما را فشار داده است، در نتیجه می‌توانید استرس را پراکنده کنید. به سوابق شخصیتان بیندیشید. از هر نوع ویژگی که درونتان نهفته است، مثل سابقه افسردگی یا نیاز به تمرین کنترل عصبانیت آگاه باشید، در نتیجه می‌توانید آن‌ها را اداره کنید.

رویدادهای گذشته که در آن‌ها به روشی مخرب رفتار کرده‌اید را بررسی کنید، مثل طرد محبوتان به این دلیل که در گذشته احساس طردشدگی کرده‌اید. محرک رفتار مخربتان را مشخص کنید. برای پیشرفت، خودتان را ببخشید. نسبت به کسانی که

شاید به شما آسیب رسانده‌اند، شفقت نشان دهید. این کار به شما کمک می‌کند که چرخه‌های رفتاری منفی را بشکنید.

۵. یک فهرست یادآور کنارتان داشته باشید

شما قبلاً کار دشوار هدایت احساسات را انجام داده‌اید، بنابراین می‌توانید تصمیمات بهتری اتخاذ کنید. حال مرور کوتاهی بر آن‌ها داریم:

• **درباره انتخاب‌های زندگی شفاف باشید:** فهرستی آماده کنید و خودتان را با دانشی که نسبت به الگوهای رفتاری گذشته دارید مجهز کنید، در نتیجه می‌توانید چیزهایی را که واقعا می‌خواهید یا نمی‌خواهید مشخص کنید. عواقب هر انتخاب را در نظر بگیرید.

• **از طرح‌تصورسازی برای اجتناب از تکرار الگوهای رفتاری مخرب استفاده کنید:** از شفاف‌ترین تصاویر منفیتان درس بیاموزید تا از تکرار رفتار مخرب اجتناب کنید. رویدادی که به خاطر می‌آورید چگونه بر داستان زندگیتان اثر مخرب گذاشت؟ از آنچه درسی آموختید؟ اگر اکنون آن فرصت را در اختیار داشته باشید، چه رفتار متفاوتی را پیش می‌گیرید؟

• **محرك‌هایی که شما را از نظر احساسی منفجر می‌کنند، مشخص کنید:** چه چیزی شدیدترین و صمیمی‌ترین واکنش‌های شما را برمی‌انگیزد؟ چگونه می‌توانید از این امواج احساسات به نفع خود استفاده کنید؟

• **تصاویر مثبت خود را جمع کنید:** چه کسی و چه چیزی به شما انرژی مثبت می‌دهد و شما را به تغییر تشویق می‌کند؟ چه افراد، مکان‌ها و چیزهایی شما را واقعاً خوشحال می‌کنند؟ از این تصاویر مثبت به‌عنوان تقویت‌کننده‌هایی برای دستیابی به اهداف استفاده کنید.

• **از دست‌انرژی منفی خلاص شوید:** عواملی که در شما انرژی منفی ایجاد می‌کنند را مشخص کنید، از آن‌ها اجتناب کرده و به‌عنوان موارد مخرب حذفشان کنید. خود را به خاطر اشتباهات گذشته ببخشید و آن‌ها را درس‌های زندگی بدانید. برای پیشرفت، افرادی که ناامیدتان کرده یا به شما آسیب رسانده‌اند را ببخشید.

- **عواقب مضر را در نظر بگیرید:** آگاه بودن از همه عواقب یک اقدام خاص شما را از انتخاب‌هایی که نتایج مخرب دارند بر حذر می‌دارد. سناریوی بدترین شرایط را تصور کرده و از آن اجتناب کنید.
- **سوالات مهمی درباره خواسته‌تان از زندگی پرسید:** شفافیت درباره چیزهایی که می‌خواهید و شخصی که می‌خواهید باشید شما را به سوی انتخاب‌های عاقلانه و نه احساسی هدایت می‌کند.
- **موهبت‌هایتان را در نظر بگیرید:** از احساس قدرشناسی خود برای رهایی از مسائل بی‌اهمیت کمک بگیرید.
- **تمرین باعث نتایج عالی می‌شود:** پیش‌بینی اینکه چگونه شرایط سخت را مدیریت خواهید کرد و داشتن آمادگی کامل شما را قادر می‌سازد تا در بسیاری از شرایط بهترین نتایج را کسب کنید.

۶. برای اتخاذ تصمیمات سازگار با اهداف زندگی آماده باشید

انتخاب‌های زندگی‌تان بزرگ‌ترین و مهم‌ترین تصمیمات هستند. وقتی زمان تصمیم‌گیری فرا می‌رسد، حقیقت و واقعیت خود را بشناسید. برای مثال، بسیاری از مردم تصمیم به ترک سیگار می‌گیرند. این تصمیم مملو از محرک‌های احساسی شخصی است؛ برای مثال، شاید سیگار می‌کشید که واکنش احساسیتان را آرام کنید. اما پیگیری هدفی کاملاً مشخص برای داشتن یک زندگی طولانی و سالم می‌تواند به یک معتاد تنباکو کمک کند که سیگار را کنار بگذارد. اگر در حال پیش‌بینی انتخابی مهم در زندگی‌تان مثل تغییر شغل، تشکیل خانواده یا ترک سیگار هستید، درباره خواسته خود به‌دقت بیندیشید. طرح‌تصور از گزینه‌هایتان ایجاد کنید تا در زمان تصمیم‌گیری آماده باشید.

۷. فرایند تصمیمات زندگی خود را مرور کنید

فهرست اهداف زندگی را مدام مرور کنید تا از مسیر خارج نشوید. عواملی که برانگیزاننده شدیدترین احساسات فیزیولوژیکی‌تان را مجدداً بررسی کنید. مواجهه با این محرک‌ها را پیش‌بینی کرده و استراتژی شفاف برای اتخاذ تصمیمات عاقلانه و نه

احساسی تعیین کنید. بعضی تصمیمات خاص هستند، مثل خرید چیزی با پولی که در جیبتان است به جای استفاده از کارت اعتباری. اما همه تصمیمات نمی‌توانند تا این حد دقیق باشند، پس منعطف باقی بمانید و ایده‌ای کلی و عمومی درباره نحوه اقدامتان داشته باشید. برای مثال، اگر در صحنه‌های اجتماعی احساس نگرانی می‌کنید، هدفی بگذارید که در تجمع بعدی حاضر شوید و با همان چند نفری که می‌شناسید صحبت کنید.

تعیین شفاف امیال و آرزوها، شما را برای انتخاب‌هایی که منجر به نتایج دلخواه می‌شود، مجهزتر می‌کند. فهرست اهدافتان را همواره به‌روز کنید.

نکات پایانی

حتی اگر بر احساسات تسلط یابید، اشتباه خواهید کرد. وقتی شکست می‌خورید ناامید نشوید و دوباره برخیزید. از دام‌هایی مانند تصمیم‌گیری در خوشحالی، خستگی و استرس مفرط اجتناب کنید.

برای کسب بهترین نتایج، انتخاب‌های مهم را وقتی انجام دهید که ذهنتان باز است. اگر اشتباهی پیش آمد، بدانید که تصمیمتان با اهدافتان سازگار نبوده است. پس شجاعت تصحیح آن را داشته باشید. فکر کنید که چگونه می‌توانید از این تجربه به‌عنوان انگیزه‌ای برای پیشرفت استفاده کنید. اگر دوباره در شرایطی مشابه گرفتار شدید، در تصاویر و طرح‌های آینده به آن رجوع کنید.

به اولویت‌بندی خواسته‌های خود از زندگی ادامه دهید و به جای انتخاب‌های احساسی، انتخاب‌هایی هوشمندانه داشته باشید. وقتی در خلق تصاویر ذهنی مجرب‌تر شوید، راحت‌تر می‌توانید به آن‌ها برسید. وقتی این مهارت را به اندازه کافی تمرین کردید، انجام انتخاب‌هایی عاقلانه که با اهدافتان سازگار باشد، ساده‌تر خواهد شد.

توانایی اتخاذ تصمیمات هوشمندانه به جای تصمیمات احساسی به شما در ایجاد

زندگی دلخواه کمک می‌کند.

["message_box text_color="light"]

نکات کلیدی کتاب

- نادیده گرفتن «فیزیولوژی احساسات» می‌تواند باعث رفتاری مخرب شود. احساسات ذاتا مضر نیستند، اما افراد می‌توانند به روش‌های مخربی آن‌ها را سوء مدیریت کنند.
- فرایند تسلط بر احساسات در راستای حمایت از اهداف ۷ مرحله دارد:
- نخست، محرک‌های احساسی شخصی خود را مشخص کنید، یعنی افراد یا چیزهایی که شما را مورد هجوم احساسات قوی قرار می‌دهند.
- دوم، تصمیمات سخت را پیش‌بینی کنید. برای نشان دادن عکس‌العمل هوشیارانه و نه عجولانه، آماده شوید.
- سوم، آرزوهای خود را بشناسید تا بتوانید برای برآوردنشان اقدام کنید. بعضی اهداف ملموس هستند، درحالی‌که سایر اهداف دیدی گسترده از خود بهتر شما به دست می‌دهند.
- از طرح تصور استفاده کنید؛ ایجاد نمادی بصری که «طراحی و تصور» را با هم ترکیب می‌کند تا به شما کمک کند برای دستیابی به اهدافتان تصور کرده و کار کنید.
- چهارم، الگوهای رفتاری منفی قبلی را به استراتژی‌های سنجیده و مثبت تبدیل کنید.
- پنجم، از اولویت‌ها و اهداف خود برای تبدیل احساسات منفی به انرژی مثبت استفاده کنید.
- ششم، تصمیماتی اتخاذ کنید که با اهداف بلندمدت سازگار باشد. وقتی زمان تصمیم‌گیری فرا می‌رسد، حقیقت و واقعیت خود را بشناسید.



• هفتم، فهرست اهداف زندگی را به روز و مرتبط نگه دارید. از اشتباهات خود درس بیاموزید.

[message_box/]