

# چگونه یک فیل را بخوریم؟

(راهبردهای افزایش انگیزه و طراحی گام‌های کوچک برای رسیدن به موفقیت)

مؤلف

زهرا اکبری



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
چرو فوبیا (ترس از خوشبختی)	۹
ارزش شادی در بین فرهنگ‌ها	۱۲
اصول فردی در برابر آرزوهای یک گروه در جوامع	۱۲
رابطه ترس از خوشبختی با دوران کودکی ناخوشایند	۱۵
مطالعه ترس از خوشبختی	۱۶
افکار منفی در زندگی	۱۸
ریشه‌یابی افکار منفی	۱۹
درمان افکار نادرست	۱۹
تکنیک توقف فکر	۲۰
مشکلات ناشی از افکار منفی	۲۰
دوری از افکار منفی با داشتن امید به زندگی	۲۰
اهمیت امید به زندگی در انسان‌ها	۲۱
نقش امید به زندگی در سلامت انسان	۲۱
پاکسازی افکار منفی	۲۲
مراحل آرام کردن ذهن	۲۵
تکنیک‌هایی برای مبارزه با افکار منفی	۲۸
قدم اول شناسایی افکار و ثبت آن‌ها	۲۹
پیدا کردن افکار منفی غالب بر ذهن	۲۹

- ۳۰..... پیدا کردن جایگزین و تغییر زاویه دید.....
- ۳۱..... راهکارهای مقابله با احساس بی ارزشی.....

### فصل دوم: توانمندی تغییر عادات و افکار..... ۳۵

- ۳۵..... عادت‌ها چگونه شکل می‌گیرند؟.....
- ۳۶..... چرخه عادت.....
- ۳۷..... عادت‌ها چگونه بر رفتار تأثیر می‌گذارند؟.....
- ۳۷..... برای شروع این عادت‌ها را کنار بگذارید.....
- ۳۹..... عادات ایجاد کننده فقر ذهنی.....
- ۳۹..... ۱. ترحم به خود.....
- ۴۰..... ۲. وسواس در صرفه‌جویی.....
- ۴۱..... ۳. ارزش بی حد به مادیات.....
- ۴۱..... ۴. ولخرجی.....
- ۴۲..... ۵. انجام کارهایی که دوست ندارید انجام دهید.....
- ۴۲..... چگونه عادت‌های شخصی خوب ایجاد کنیم؟.....
- ۴۶..... عادت‌های خوب برای شکل‌گیری.....
- ۴۸..... از تغییر کوچک و بزرگ نترسید.....

### فصل سوم: با گام‌های کوچک به اهداف بزرگ برسید..... ۵۱

- ۵۶..... ۱- گام‌های کوچک برای موفقیت‌های بزرگ.....
- ۵۸..... ۲- راهنمایی‌هایی در خصوص تعیین هدف.....
- ۵۹..... ۳- فرمول موفقیت سریع.....
- ۶۰..... قدرت اهداف کوچک.....
- ۶۰..... اهداف خرد چه هستند؟.....

- ۶۱..... روان‌شناسی اهداف خرد:.....
- ۶۲..... مزایای تعیین اهداف خرد:.....
- ۶۳..... نحوه ایجاد یک هدف خرد:.....
- ۶۴..... نکاتی برای مؤثرتر کردن اهداف خرد:.....
- ۶۵..... چگونه با طرز فکر لاک‌پشت در زندگی موفق شویم:.....
- ۶۶..... طرز فکر و باورهای خرگوش:.....
- ۶۷..... طرز فکر و باورهای لاک‌پشت:.....
- ۶۷..... شما به اندازه‌ی تلاش‌تان نتیجه می‌گیرید:.....
- ۶۷..... با طرز فکر لاک‌پشت، نتایج ممکن است سریعتر از آنچه فکر می‌کنیم به دست بیایند:.....
- ۶۸..... چگونه طرز فکر لاک‌پشت در زندگی پیروز می‌شود؟.....
- ۶۹..... چرا تغییر در زندگی سخت است؟.....
- ۶۹..... مراحل رسیدن به اهداف با قدم‌های مینیاتوری و کوچک.....
- ۷۱..... با خستگی‌های مسیر رسیدن به هدف چه کنیم؟.....
- ۷۲..... از تغییر کوچک و بزرگ نترسید.....
- ۷۳..... تغییر دقیقاً چیست؟.....
- ۷۴..... چگونه بهتر با تغییر کنار بیاییم؟.....
- ۷۴..... چرا از تغییر می‌ترسیم؟.....

#### فصل چهارم: چگونه فیل زندگی را قورت دهیم؟..... ۷۹

- ۸۰..... رویکرد افزایشی.....
- ۸۱..... رویکرد تکرارشونده.....
- ۸۲..... رویکرد تکرارشونده و افزایشی در روش چابک.....
- ۸۲..... چگونه یک فیل را بخوریم؟.....
- ۸۳..... اهداف بزرگ و زیبا، نتایج کوچک و مایوس‌کننده.....
- ۸۳..... ریزعادت‌ها، کوچک، اما اثربخش.....

- ۸۴..... پنج گام برای ایجاد یک ریزعادت.....
- ۸۶..... با انگیزه ماندن در روزهای سخت.....
- ۹۰..... روش‌های بسیار موثر در ایجاد انگیزه برای ادامه زندگی.....
- ۹۰..... روش‌های ایجاد انگیزه برای ادامه زندگی.....
- ۹۰..... طرز تفکر.....
- ۹۳..... عادت‌ها.....
- ۹۴..... حمایت‌های اجتماعی.....
- ۹۵..... ابزارها.....
- ۹۶..... انگیزه دادن به افراد افسرده.....
- ۹۸..... ۹ نکته کاربردی برای انگیزه دادن به افراد افسرده.....
- ۱۰۱..... منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

در سال ۲۰۱۲، سازمان ملل متحد ۲۰ مارس را به عنوان روز جهانی خوشبختی اعلام کرد تا اهمیت رفاه را به عنوان یک هدف جهانی برای همه مردم تشخیص دهد. در واقع، توصیه‌هایی که به سیاست‌های عمومی ارائه شده است، رویکرد متعادل‌تری را برای رشد اقتصادی ترسیم می‌کند و قصد دارد نتایج اجتماعی خوشبختی، توسعه پایدار و ریشه کنی فقر را ارتقا دهد. از این رو می‌توان گفت که جستجوی خوشبختی به عنوان ابزاری برای بهبود کیفیت زندگی، دهه‌های متمادی مرکز تحقیقات روان‌شناسی و صنعت را به فکر وادار کرده است.

#### چروفوبیا (ترس از خوشبختی)<sup>۱</sup>

در نظر داشتن این موضوع، ممکن است شما را شگفت زده کند که افراد می‌توانند چروفوبیا را تجربه کنند، ترس از خوشبختی منجر به اجتناب فعال از موقعیت‌های شاد می‌شود. در حالی که ادبیات دانشگاهی و بالینی در این زمینه کم است می‌توانید برای درمان این نوع فوبیا از سه تمرین معنی دار و ارزشمند زندگی که در سایت‌های مختلف وجود دارد استفاده کنید. تمرین‌های خلاقانه و مبتنی بر علم ما به شما کمک می‌کند تا در مورد ارزش‌ها، انگیزه‌ها و اهداف خود بیشتر بدانید و به شما ابزاری را می‌دهد که

---

<sup>۱</sup> Cherophobia

می‌توانید حس معنا را در زندگی بیمار، دانشجو یا کارمند خود تحریک کنید. اصطلاح چروفوبیا، ناشی از اصطلاح یونانی «chairo» است که به معنی «شادی کردن» و انزجار یا ترس از خوشبختی است. در حالی که در کتابچه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) در حال حاضر بیماری هراسی و فوبیا را به عنوان یک اختلال بالینی شناخته نشده اعلام کرده است، مطالعات متعددی برای تأیید علمی بودن وجود آن آغاز شده است. اما قبل از این که به چگونگی تجربه هراس و فوبیا در افراد بپردازیم، بیایید در مورد معنای واقعی خوشبختی و تعریف فوبیا تأمل کنیم. برای درک موثر زیربنای این فرآیند ابتدا باید خوشبختی تعریف شود. در تحقیقات روان‌شناختی، «خوشبختی» غالباً با اصطلاح «بهزیستی ذهنی» تعویض می‌شود و با درخواست از افراد برای گزارش رضایت از زندگی و وجود یا عدم تأثیر مثبت و منفی اندازه‌گیری می‌شود. در حالی که هنوز اتفاق نظر قطعی وجود ندارد، اما یک تعریف روان‌شناختی پذیرفته شده از خوشبختی توسط محقق روان‌شناسی مثبت، سونجا لیوبومیرسکی در کتاب خود «چگونه خوشبختی» (۲۰۰۷) ارائه شده است. او خوشبختی را چنین توصیف کرد: «تجربه شادی، رضایت یا رفاه مثبت، همراه با این حس که زندگی فرد خوب، معنی‌دار و ارزشمند است». با این حال، ممکن است برای بحث در مورد چروفوبیا، این تعریف بسیار گسترده باشد (مومنی، ۱۴۰۱). در واقع، تحقیقات روان‌شناختی کنونی که بیزاری از خوشبختی را بررسی می‌کند، فرض می‌کند که انواع مختلفی از خوشبختی وجود دارد. به همین ترتیب، یک فرد می‌تواند احساسات و درجه‌های مختلف انزجار نسبت به انواع مختلف شادی را داشته باشد. طبق گفته DSM-5، هراس‌ها تحت عامل «اختلالات اضطرابی» طبقه‌بندی می‌شوند. هراس ترس یا نگرانی طاقت فرسا و ناتوان‌کننده از یک شیء، مکان، موقعیت، احساس یا حیوان است. هراس نسبت به ترس بارزتر است، وقتی اضطراب با خطر واقعی تهدید درک شده متناسب نباشد، هراس ایجاد می‌شود. انجمن روان‌پزشکی اروپا (۲۰۱۳) سه دسته از هراس را شناسایی می‌کند:

**فوبیای خاص:** هراس خاص یک ترس بیش از حد و مداوم از یک شیء، موقعیت یا فعالیت خاص است. مثال‌های رایج هراس‌های خاص، هراس‌های موقعیتی، مانند ترس از

پرواز است. ترس از حیوانات، مانند ترس از عنکبوت؛ و هراس‌های بدنی، مانند ترس از تزریق.

**آگورافوبیا:** آگورافوبیا ترس از قرار گرفتن در یک فضا یا شرایطی است که در صورت حمله وحشت ممکن است فرار دشوار باشد. اضطراب در شرایطی مانند:

- بودن در فضاهای باز
- بودن در فضاهای بسته
- در حمل و نقل عمومی است
- بودن در مکان‌های شلوغ
- تنها بودن فرد در خانه

در صورت تشدید و درمان نشدن، ممکن است فرد مبتلا به آگورافوبیا نتواند از خانه خارج شود.

**هراس اجتماعی:** از هراس اجتماعی به عنوان اختلال اضطراب اجتماعی نیز یاد می‌شود، جایی که فردی با اضطراب اجتماعی از تعارض، تحقیر، نگاه تحقیرآمیز یا طرد در تعاملات اجتماعی ترس مهمی دارد. نمونه‌هایی از اضطراب اجتماعی شامل اضطراب در مورد ملاقات با افراد جدید است. بنابراین، اکنون که ما هم خوشبختی و هم ترس‌ها را توصیف کردیم، چگونه می‌توان چروفوبیا را تعریف کرد؟ از آن جا که هنوز به عنوان یک اختلال بالینی شناخته نشده است، می‌توانیم تعریف آن را از ادبیات روان‌شناسی برداشت کنیم. جاشانلو و ویرجرز<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) در بررسی خود با بررسی این که کجا و چرا مردم از خوشبختی بیزار هستند، پیشنهاد می‌کنند که:

انزجار از خوشبختی همچنین ممکن است مفید باشد زیرا به عنوان یک نگرش کلی مورد حمایت یک باور فراگیر در مورد میزان منطقی پیگیری یا جلوگیری از خوشبختی

<sup>۱</sup> Joshanloo, Weijers

برای خود یا جامعه خود می‌باشد. بیایید توجه خود را به این نکته معطوف کنیم که چرا برای برخی، خوشبختی چیزی است که باید از آن اجتناب شود (بیکر و هاسلم<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹).

### ارزش شادی در بین فرهنگ‌ها

برای فهمیدن این که چرا بعضی از افراد با احساس خوشبختی مخالفت می‌کنند، می‌توانیم با بررسی ارزشی که در فرهنگ‌ها برای سعادت و خوشبختی قائل شده‌اند شروع کنیم. در جامعه غربی، خوشبختی اغلب به عنوان هدف نهایی زندگی، یک هدف «که همه انسان‌ها برای آن تلاش می‌کنند» دیده می‌شود. این یکی از مهم‌ترین اهداف راهنمایی زندگی افراد در نظر گرفته می‌شود. این مفهوم با داده‌های تجربی پشتیبانی می‌شود، که نشان می‌دهد کشورهای مختلف برای شادی بسیار ارزش قائل هستند. بر این اساس، در تحقیقات روان‌شناسی در مورد بررسی مفهوم خوشبختی طی چند دهه گذشته، افزایش قابل توجهی مشاهده شده است. با این حال، فرهنگ‌های دیگر چگونه سعادت را ارزیابی می‌کنند؟ و برای بسیاری از فرهنگ‌های غیر غربی، از برجستگی سعادت و خوشبختی کاسته می‌شود یا حداقل در مقایسه با سایر اهداف اجتماعی موقعیت فرومایه‌ای به خود می‌گیرد. این امر ممکن است تا حدی به این دلیل باشد که خوشبختی شخصی در فرهنگ‌های فردگرایانه و نه جمع‌گرایانه ارتقاء می‌یابد. به عنوان مثال، در جوامع فردگرا مانند ایالات متحده و اروپای غربی یا شمالی، حقوق، آزادی و ترجیحات شخصی هر فرد بر نیازها و انتظارات گروه‌های دیگر مانند خانواده، گروه‌های همسالان یا جامعه تأکید می‌شود.

### اصول فردی در برابر آرزوهای یک گروه در جوامع

در مقابل، در جوامع جمع‌گرایانه مانند آسیای شرقی و آمریکای مرکزی (جنوبی)، نیازها و آرزوهای یک گروه بر اصول فرد اولویت دارد. به همین ترتیب، در حالی که شادی شخصی ممکن است هدف اصلی غربی‌ها باشد، فرهنگ‌های دیگر ارزش بیشتری

<sup>۱</sup> Baker, H. K., Haslem, J. A

برای تعلق و هماهنگی اجتماعی قائل هستند. از این رو می‌توان گفت که اگر هدف اصلی یک فرهنگ خاص روابط اجتماعی باشد، ممکن است خوشبختی شخصی اهمیت چندانی نداشته باشد. علاوه بر این، ممکن است تصور شود که شادی شخصی برای هماهنگی اجتماعی مضر است. این ایده که شادی ممکن است همیشه بر فرآیندهای اجتماعی تأکید نکند، پایه و اساس مفهوم ترس از خوشبختی را ایجاد می‌کند. گاهی اوقات فوبیا شادی می‌تواند از این باور ناشی شود که اگر اتفاق خیلی خوبی برای یک شخص بیفتد یا زندگی او به خوبی پیش رود، قرار است یک اتفاق بد رخ دهد. مانند این که گاهی اوقات افراد خوشبختی خود را آرامش پیش از طوفان می‌دانند. در نتیجه، آن‌ها ممکن است از فعالیت‌های مربوط به شادی ترس داشته باشند. این شرایط معمولاً در مواردی اتفاق می‌افتد که فرد یک رویداد آسیب‌زای جسمی یا عاطفی را در گذشته تجربه کرده باشد. افراد درونگرا ممکن است فوبیا شادی را تجربه کند. دقت داشته باشید که فرد درونگرا شخصی است که معمولاً ترجیح می‌دهد فعالیت‌ها را به تنهایی یا همزمان با یک تا دو نفر انجام دهد. آن‌ها ممکن است در کارهای گروهی، مکان‌های پر سر و صدا و مکان‌های شلوغ احساس ناراحتی کنند. کمال‌گرایان نوع شخصیتی دیگری هستند که ممکن است با فوبیا شادی همراه باشند. کسانی که کمال‌گرا هستند ممکن است تصور کنند که خوشبختی و شادی ویژگی افراد تنبل است. در نتیجه، آن‌ها ممکن است از فعالیت‌هایی که باعث ایجاد شادی می‌شود اجتناب کنند زیرا این فعالیت‌ها بی‌ثمر تلقی می‌شود. برای فهمیدن اینکه چرا بعضی از مردم مخالف خوشبختی هستند، می‌توانیم با ارزش‌هایی که در فرهنگ‌های مختلف برای شادی قائل هستند، شروع کنیم. در جوامع غربی، خوشبختی غالباً به عنوان هدف نهایی زندگی تلقی می‌شود و همه انسانها برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، بنابراین شواهد نشان می‌دهد آمریکای شمالی برای شادی ارزش بالایی قائل است. اما دیده می‌شود که در بسیاری از فرهنگ‌های غیرغربی، از اهمیت شادی کاسته می‌شود یا حداقل در مقایسه با سایر اهداف اجتماعی دیده نمی‌شوند. به طور مثال در جوامعی مانند آسیای شرقی و آمریکای مرکزی (جنوبی)، نیازها و آرزوهای یک گروه بر شادی فرد اولویت دارد.