

افسردگی ارتقا

افسردگی حاصل از پیشرفت و ارتقا در زندگی

نویسنده: مهسا عمادی

سرشناسه	: عمادی، مهسا
عنوان و نام پدیدآور	: افسردگی ارتقا (افسردگی حاصل از پیشرفت و ارتقا در زندگی) // نویسنده: مهسا عمادی
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۵ ص،
شابک	: 978-622-6778-01-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: افسردگی حاصل از پیشرفت و ارتقا در زندگی.
موضوع	: افسردگی
موضوع	: Depression, Mental
موضوع	: افسردگی -- درمان
موضوع	: Depression, Mental-- Treatment
موضوع	: شکست (روان‌شناسی)
موضوع	: سوفیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	: RC537
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۷۰۹۰۸



نشر ساوالان

افسردگی ارتقا (افسردگی حاصل از پیشرفت و ارتقا در زندگی)

نویسنده: مهسا عمادی

ناشر: نشر ساوالان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۰۱-۵

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۸

ISBN: 978-622-6778-01-5

تعداد صفحات: ۱۷۵

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛ تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست مطالب

۱.	پیش در آمد.....
۵.	ماهیت‌شناسی افسردگی بالینی.....
۶.	افسردگی چیست؟.....
۷.	تفاوت ماهیتی افسردگی بالینی با افسردگی ارتقا.....
۹.	۱- تفاوت در سوگیری و جهت گیری احساسی، پوچی و بی‌معنایی.....
۱۰.	۲- تفاوت در عزلت و گوشه‌گیری.....
۱۱.	۳- تفاوت در عملکرد و کارایی.....
۱۲.	۴- تفاوت در پرخاشگری و خشونت‌ورزی.....
۱۴.	۵- تفاوت در دو قطبی یا تک قطبی شدن افسردگی.....
۱۷.	تشابهات افسردگی بالینی و افسردگی معمولی.....
۲۰.	ماهیت پیشرفت.....
۲۱.	- پیشرفت.....
۲۱.	- آزادی.....
۲۱.	- عشق.....
۲۲.	- لذت.....
۲۳.	- قدرت.....
۲۴.	- ارزش و اعتبار.....
۲۵.	- امکانات و رفاه.....
۲۶.	چگونگی تحقق پیشرفت در زندگی.....
۲۷.	اشکال مختلف تحقق پیشرفت.....
۲۹.	ناخوشایندی‌های پیشرفت.....
۳۳.	مشکلات حاصل از نگرش‌های اشتباه به پیشرفت و ارزیابی‌های غلط ذهنی.....
۳۵.	خودآگاه و ناخودآگاه.....
۳۶.	عوامل اثرگذار بر ذهنیت‌ها و ارزیابی‌های ذهنی.....
۳۶.	۱- نگرش نادرست نسبت به پیشرفت.....

۳۹.....	۲- انتظار و توقع نادرست از پیشرفت.....
۴۰.....	۳- تغییر ذهنیت فرد به واسطه پیشرفت.....
۴۱.....	۴- عدم جامع نگری در باره پیشرفت.....
۴۴.....	۵- پیش‌بینی‌های غلط در باره پیشرفت.....
۴۶.....	۶- گره زدن ارزشمندی خود به پیشرفت.....
۴۶.....	احساس ارزشمندی.....
۴۸.....	راه کارهای تقویت حس ارزشمندی.....
۴۸.....	تبعات گره زدن ارزشمندی خود به پیشرفت.....
۴۹.....	۷- فقدان توانایی فرد در مدیریت هیجانات حاصل از موفقیت.....
۵۱.....	۸- باورهای نادرست در باره موفقیت.....
۵۶.....	الف) موفقیت یعنی سبب ثروت.....
۵۸.....	ب) موفقیت یعنی کسب قدرت و شهرت.....
۵۹.....	تعریف و معنای صحیح موفقیت.....
۶۵.....	۱-۹- گره زدن پیشرفت با تعریف شخصی.....
۶۶.....	نقاب شخصیتی چیست؟.....
۶۸.....	روش به کارگیری هوشمندانه نقاب‌های شخصیتی.....
۷۱.....	۲- مشکلات حاصل از خود پیشرفت.....
۷۱.....	۱-۲- تغییر شدید ذهنیت‌ها و باورهای ذهنی.....
۷۳.....	الف) مهاجرت.....
۷۴.....	ب) ازدواج.....
۷۴.....	ج) ورود به دانشگاه یا ورود به عرصه کار.....
۷۵.....	د) ورود به مرحله بلوغ جسمی.....
۷۶.....	۲-۲- فقدان‌های حاصل از پیشرفت.....
۸۰.....	۳-۲- تغییر سبک زندگی.....
۸۰.....	- تغییر در روابط و شکل روابط انسانی.....
۸۱.....	- تغییر در امکانات رفاهی.....
۸۱.....	- تغییر در شیوه و فرهنگ زندگی و کار.....
۸۲.....	مقاومت ذهنی در برابر تغییر.....
۸۴.....	۳-۲- الف) نقش نگرش در مقاومت ذهنی در برابر نگرش.....
۸۵.....	نگرش چیست؟.....
۸۷.....	نگرش حاصل چیست؟.....
۸۷.....	- باورها.....
۸۷.....	- ارزش‌ها.....
۸۸.....	- تربیت والدین.....
۸۸.....	- فرهنگ جامعه.....
۸۹.....	- تجربیات و خاطرات.....

۸۹	نگرش و افسردگی ارتقا
۹۰	۳-۲-ب) نقش ترس در مقاومت ذهنی در برابر تغییر
۹۱	۱- ترس‌های خردمندانه
۹۱	۲- ترس‌های اعتباری یا ارزشی
۹۱	۳- ترس‌های نابخردانه
۹۲	ارتباط ترس و تغییر
۹۲	۳- ترس‌های خردمندانه و تغییر
۹۲	۴- ترس‌های ارزشی و تغییر
۹۳	مؤلفه‌های اثرگذار بر ترس
۹۳	۱- خودباوری
۹۳	۲- شکست و پیروزی‌ها (تجربیات)
۹۴	۳- توجه بیشتر از حد به نظرات دیگران
۹۴	۴- تربیت والدین
۹۴	۵- قدرت ریسک‌پذیری
۹۵	ترس و افسردگی ارتقا
۹۶	۳-۲-ج) نقش عادت در مقاومت ذهنی در برابر تغییر
۹۷	عادت چیست؟
۹۸	عادت و تغییر
۹۹	عادت و افسردگی ارتقا
۱۰۰	۳-۲-د) سن و ارتباط آن با مقاومت ذهنی در برابر تغییر
۱۰۱	کاهش توان جسمی و ذهنی برای مواجهه با مشکلات
۱۰۱	کاهش قدرت ریسک‌پذیری
۱۰۲	قدرتمند شدن عادت‌ها
۱۰۲	سن و افسردگی ارتقا
۱۰۳	۳-۲-۴- تشدید مشکلات و مسؤولیت‌ها
۱۰۳	۱- بروز پیشرفت به دنبال دلایل غیر طبیعی
۱۰۴	۲- افزایش واقعی مسؤولیت‌ها و چالش‌های پیشرفت به واسطه برخی حوادث
۱۰۶	۳- کمبود اعتماد به نفس فرد موفق
۱۰۷	۳-۲-۵- از دست رفتن حریم شخصی و امنیت روانی
۱۰۸	۳-۲-۶- القای خودباوری کاذب و خودبزرگبینی
۱۰۹	۱- ارزیابی و تخمین‌های ذهنی اشتباه
۱۰۹	۲- مدیریت نادرست روابط اجتماعی
۱۱۱	۳- از دست دادن قدرت استقامت و تحمل
۱۱۲	۴- چشم‌پوشی به روی خطرات و ورود به دنیای توهم و اوهام
۱۱۳	۳-۲-۷- مقایسه شدن پیشرفت فرد با دیگران
۱۱۵	۳-۲-۸- هویت تثبیت‌شده و بحران‌های هویتی

۱۱۵	هویت چیست؟
۱۱۶	تعریف هویت
۱۱۶	هویت چگونه شکل میگیرد؟
۱۱۸	الف) عوامل شناختی
۱۱۹	ب) والدین و اطرافیان
۱۱۹	ج) مدرسه و جمع دوستان و همسالان
۱۲۰	د) عوامل محیطی، اجتماعی و فرهنگی
۱۲۰	ر) خیالپردازی
۱۲۰	انواع بحران‌های هویت
۱۲۱	الف) هویت مبهم
۱۲۱	ب) آشفتگی هویت
۱۲۱	ج) هویت نامطلوب
۱۲۲	ارتباط پیشرفت با بحران‌های هویتی
۱۲۲	حالت اول: پیشرفت و هویت مبهم
۱۲۳	حالت دوم: پیشرفت و هویت آشفته
۱۲۴	حالت سوم: پیشرفت و هویت نامطلوب
۱۲۵	مکانیزم عملکردی افسردگی ارتقا
۱۲۶	سلامت روانی
۱۲۷	مراحل مواجهه ذهن با عوامل تنش‌زا
۱۲۷	گام اول: اعلام خطر
۱۲۸	گام دوم: مقابله و مدیریت
۱۳۰	گام سوم: فرسودگی
۱۳۰	ارکان سلامت روانی
۱۳۱	الف) خودآگاهی
۱۳۱	۱- شناخت ویژگی‌های شخصیتی
۱۳۲	۲- شناخت توانمندی‌ها، ظرفیتها و استعدادها در کنار ضعف‌ها
۱۳۲	۳- شناخت نیازها، خواسته‌ها و علایق
۱۳۳	۴- شناخت نگرش‌ها، باورها و ارزش‌ها
۱۳۴	ب) مدیریت هیجانات و تکانه‌ها
۱۳۷	مراحل مدیریت احساسات
۱۳۷	ج) مدیریت روابط اجتماعی
۱۳۸	هوش عاطفی
۱۳۹	ماهیت هوش عاطفی
۱۴۰	۱- خودآگاهی
۱۴۱	۲- کنترل تکانه‌ها
۱۴۱	۳- مسأله‌گشایی

۱۴۱.....	۴- همدلی.....
۱۴۱.....	۵- مسئولیت‌پذیری اجتماعی.....
۱۴۲.....	۶- روابط بین فردی.....
۱۴۲.....	ویژگی‌های فرد دارای سلامت روانی و اثرگذاری پیشرفت بر آنها.....
۱۴۳.....	الف) خودباوری.....
۱۴۷.....	ب) حسن سودمندی.....
۱۵۲.....	ج) امید و خوشبینی.....
۱۵۶.....	د) احساس تعلق خاطر.....
۱۵۹.....	شک کردن به گروه بزرگ‌تر.....
۱۶۰.....	عدم تایید پیشرفت از سوی افراد مهم.....
۱۶۱.....	بروز حساب و غرب‌کاری.....
۱۶۱.....	از دست رفتن روابط مهم بسشین.....
۱۶۳.....	سخن پایانی.....

پیش‌درآمد

اختلال افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی در عصر مدرنیته است که با حرکت سریع جوامع در مسیر تمار و ترقی روز به روز بر گستره دامنه ابتلا به آن نیز افزوده می‌شود. امروز آمارهای گوناگون و متفاوتی در باره افزایش درصد افراد مبتلا به افسردگی در جوامع مطرح می‌شود و به گونه‌ای که برای مؤسسات و مراکز متولی مختلف، نگرانی‌های فراوانی را فراهم کرده است.

پیش از آنکه دلایل و عوامل بحران و گسرس روزافزون ابتلا به افسردگی را بررسی کنیم باید بگوییم به رغم باور عامه که افسردگی را یک بیماری شخصی و ساده در نظر می‌گیرد، امروز ثابت شده است که افسردگی اشکال و انواع مختلفی دارد و عامل مختلفی در قالب یک ساختار علت و معمولی پیچیده باعث بروز آن می‌شوند.

یکی از جدیدترین انواع اختلال افسردگی که به تازگی مورد توجه قرار گرفته، «افسردگی ارتقا» است؛ بر این اساس در کتاب حاضر به بررسی ابعاد این بیماری، بنا بر عوامل شکل‌گیری و همچنین راه‌های پیش‌گیری و درمان آن پرداخته می‌شود.

زیگموند فروید^۲ پدر علم روان‌کاوی و دانشمند برجسته اتریشی، در کتابی با نام «تمدن و ملالت‌های آن» که به فارسی نیز ترجمه شده است به تفصیل توضیح می‌دهد که تمدن چگونه با پیچیده‌تر ساختن روابط انسانی، ایجاد دغدغه‌ها و مشغله‌های ذهنی متعدد، اعمال فشارهای گوناگون و همچنین درگیر ساختن انسان‌ها در دنیای نمادها و ابهامات، دو مؤلفه مهم یعنی

1. Depression Disorder

2. Sigmund Freud

«لذت» و «آزادی» را تحت تأثیر قرار داده و از این روی واسطه ناکامی‌ها و سرخوردگی‌های بسیاری را برای انسان‌ها به همراه می‌آورد.

از این رو، از نظر فروید، تمدن که هدف اصلی‌اش در واقع امنیت جامعه است، به صورت جدی با آزادی‌های فردی و لذت‌جویی‌های شخصی در تقابل قرار می‌گیرد و از این روی وقتی افراد مختلف با سرکوب امیال و خواسته‌های خود مواجه می‌شوند، به سمت انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی سوق می‌یابند.

نکته مهمی که باید به آن اشاره کنیم این است که بر اساس فرضیه علمی «اصل لذت»، غایت و نیروی محرکه کلیه فعالیت‌ها و اقدامات بشری، کامیابی و لذت‌جویی است. از این رو وقتی جامعه به صورت جدی در تقابل با لذت و آزادی‌های فردی قرار می‌گیرد، احساس ناکامی، سرخوردگی، بی‌هویتی و حتی پستی و بی‌معنایی در ذهن افراد رشد می‌یابد و به این واسطه مستعد ابتلا به افسردگی می‌شوند.

علاوه بر مواد ذکر شده، می‌توان دو عامل مهم دیگر نیز که باعث گسترش ابتلا به افسردگی می‌شوند، اشاره کرد:

- ۱- توجه بیشتر به معنا و فلسفه زندگی
- ۲- پیچیده‌تر شدن روابط و شرایط زندگی

۱- توجه بیشتر به معنا و فلسفه زندگی

چنان که می‌دانیم هر قدر انسان در مسیر پیشرفت و ترقی حرکت می‌کند، باور و نگرش نسبت به زندگی نیز دستخوش تغییر و تحول می‌شود، چنان که انسان امروزی دیگر مثل جوامع بدوی، تصور نمی‌کند که برای مثال خدایی به نام خدای رعد و برق وجود دارد که گاهی از روی خشم و عصبانیت به زمین صاعقه می‌فرستد. اما این تغییر نگرش نسبت به زندگی و دنیا که به واسطه افزایش آگاهی و دانش بشر حاصل شده است، نتیجه مهم دیگری نیز دارد و آن اینکه انسان امروز دیگر مثل انسان‌های پیشین، هر چیز موهوم و دروغینی را به عنوان فلسفه زندگی و ساختار زندگی باور نکرده و به صورت جدی‌تری به فلسفه زندگی توجه دارد.

در واقع انسان امروز خیلی بیشتر از پیشینیان خود، در جست و جوی معنا در زندگی، کشف فلسفه حیات و غایت و هدف جهان هستی است و از این رو به واسطه فکرکردن به مفاهیم و پدیده‌های بنیادی، که در اغلب موارد پاسخی درخور و قانع‌کننده نیز برای آنها نمی‌یابد،

احساس پوچی و بی‌معنایی را تجربه می‌کند. این در حالی است که گذشتگان، به راحتی برخی باورهای کاذب و نادرست را به عنوان حقایق واقعی می‌پذیرفتند و خیلی راحت‌تر ذهن خود را از پرداختن به مسائل بنیادین و پیچیده زندگی رها می‌ساختند.

۲- پیچیده‌تر شدن روابط و شرایط زندگی

از سوی دیگر، هر قدر جوامع بشری مرفه‌تر و پیشرفته‌تر می‌شوند، ساختارهای روابط انسانی و اجتماعی نیز پیچیده‌تر می‌شود، ارزش‌های اجتماعی^۱ متفاوت‌تر شده، رقابت‌ها سخت‌تر و معیارهای موفقیت و پیشرفت نیز گوناگون‌تر و برای بسیاری مبهم‌تر می‌شوند.

برای مثال فردی را در نظر بگیرید که تصور می‌کند در صورت کسب ثروت می‌تواند به راحتی به خواسته‌های خود رنگ واقعیت بزند و نیازهای خویش از جمله نیازهای عاطفی را به شکل مطلوبی برطرف سازد. واقعیت این است که همین فرد وقتی در مسیر دستیابی به هدف خود موفق می‌شود و به ثروت نسبتاً مطلوبی نیز دست می‌یابد متوجه می‌شود که نه خودش آن‌چنان که باید و شاید احساس رضایت درونی دارد و نه دیگران به اندازه‌ای که او انتظار داشت برایش اعتبار و ارزش قائلند. ایرا انسان‌ها، هر یک معیارهای ذهنی متفاوت و پیچیده‌ای در ارزیابی‌های ذهنی دارند و لزوماً مثل فرد مورد نظر ما فکر نمی‌کنند. از این روی چنین فردی بعد از رسیدن به هدف خود و کسب موفقیت تازه با پرسش‌های بزرگی مواجه می‌شود: "آیا کار درستی انجام دادم؟"، "آیا به درستی از عمرم زمان بهره‌برد و راه صحیحی را پیمودم؟" و ...

بر واضح است وقتی یک فرد نسبت به خود و هدف و تلاشی که انجام داده است شک می‌کند، به شدت در معرض انواع اختلالات روانی قرار می‌گیرد.

بنا بر این با عنایت به آنچه گذشت بدیهی است، همه ما انسان‌ها به طور جدی در معرض انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی قرار داریم و باید با افزایش آگاهی‌های خود از ابتلا به این اختلالات پیش‌گیری کنیم. هدف اصلی ما از نگارش این کتاب افزایش آگاهی خوانندگان در مواجهه با این خطر و راه‌یابی به حفظ تعادل روانی افراد جامعه است.

شاید این پرسش مطرح شود چرا با وجود فراگیری زیاد افسردگی معمولی یا بالینی، این کتاب به یک شکل خاص از افسردگی یعنی افسردگی ارتقا اختصاص داده شده است؟ در پاسخ

باید گفت که در ارتباط با افسردگی بالینی کتاب‌ها و مقالات بسیار زیادی در بازار موجود است و پژوهندگان توانمند بسیاری در این زمینه قلم‌فرسایی کرده‌اند. اما افسردگی ارتقا که حاصل پیشرفت و ترقی در زندگی است، تا همین چند سال پیش یک بیماری یا اختلال ناشناخته بود و از این رو هنوز بسیاری از افراد شناخت و آگاهی چندانی نسبت به آن ندارند. افراد معدودی نیز که چیزهایی در باره این اختلال شنیده‌اند، اغلب بر این باورند که افسردگی ارتقا، به اصطلاح یک بیماری لاکچری و مختص سلبریتی‌ها و افراد برجسته و مشهور دنیاست.

چندان که اگر شما یک جستجوی ساده در اینترنت انجام شود، با لیستی بلندبالا از بازیگران، خوانندگان، ورزشکاران و سیاستمداران معروف که با اختلال افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند مواجه خواهیم شد. اما واقعیت این است که تقریباً همه افراد انسانی کم و بیش و به تدریج پیشرفت‌هایی در زندگی خود تجربه می‌کنند و به این واسطه همگی در معرض خطر ابتلا به بیماری افسردگی ارتقا هستند.