

کتاب کار

برای آدم‌های بسیار حساس

نویسنده

الین.ن. آرون

مترجم

مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

Elaine Aron

The Highly Sensitive Person's Workbook

سرشناسه	: آرون، الین، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار برای آدم‌های بسیار حساس / نویسنده الین. ن. آرون؛ مترجم مینو پرنیانی تهران: آشیان، ۱۳۹۶.
مشخصات نشر	: ۳۵۲ ص.
مشخصات ظاهری	: 978-600-7293-29-4
شابک	: فیبا
وضعیت فهرست‌نویسی	: عنوان اصلی: The highly sensitive person's workbook: the practical guide for highly... c, 1999
یادداشت	: حساسیت (ویژگی شخصیتی)
موضوع	: Sensitivity (psychology)
موضوع	: خودسازی (psychology)
موضوع	: Self-actualization
شناسه افزوده	: پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ / ۵۴۳ ح / ۳۵ / ۶۹۸ BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۵۷۷۵۱

www.ketab.ir

انتشارات آشیان

کتاب کار برای آدم‌های بسیار حساس

نویسنده: الین. ن. آرون

مترجم: مینو پرنیانی

طراحی و آماده‌سازی روی جلد: پونه ناجیان

امور هنری متن: توکلی

چاپ سوم: ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خ. انقلاب، خ. فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن ۶۶۹۷۲۷۹۲ و ۹۱۲۱۳۹۹۶۲۵

Ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-600-7293-29-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۳-۲۹-۴

فهرست مطالب

۱۷	قدردانی
۱۹	مقدمه
۲۱	منظورم از حساسیت دقیقاً چیست؟
۲۲	آن چه می‌بایست درباره ویژگی تان بدانید - اصلاً چرا این کتاب
۲۵	این یک کتاب کار هم‌مقی است - شیوه به کار بستن آن
۲۸	آینده‌ای خاص - کار با دیگر HSP ها
۲۹	برای آنان که چندان حساس نیستند
۳۰	پیشکش این کتاب
۳۱	آیا شما آدم بسیار حساسی هستید؟ یک خودآزمایی
۳۳	۱. حساسیت خود را بشناسید
	اگر اینقدر طبیعی است، پس چرا گاهی احساس متفاوت بودن
۳۳	می‌کنم؟
۳۶	حساسیت در بستر فرهنگی
۳۹	در حمایت از حساسیت زیاد خود حرف بزنید
۴۳	خویشتن حساس شما
۴۷	بازسازی گذشته تان
۵۳	نقش شما در مقام مشاور
۵۴	آن چه در خود نمی‌پسندید - و دلیل اصلی آن

۲. عمیق‌تر جستن خود شما ۶۷

سفری ماجراجویانه - توانایی‌ها و ضعف‌های خود را بشناسیم ۷۰

خود - ارزیابی برای کشف شیوه حساس بودنتان ۷۴

خلاصه‌ای از شما ۸۲

تصویرسازی ذهنی فعال: دعوت از بخش‌های فراموش شده، خطرناک و

منزجرکننده ۸۳

چگونگی ارتباط دو بخش روان ۸۵

تصویرسازی فعال - یک رهنوردی درونی ۸۶

۳. مراقبت از خویشتن حساس‌تان ۹۹

راه‌های کنار آمدن شما با بیش برانگیختگی ۱۰۱

سطح برانگیختگی بهینه شما ۱۰۳

در برانگیختگی بهینه بیشتر مانیم ۱۰۷

اگر هنوز به آن چه لازم است، عمل نمی‌کنید ۱۱۴

قدم زدن با چتر ۱۱۶

خفه کردن سر و صدا ۱۱۸

۴. کودکی و حساسیت‌تان ۱۲۳

ارزیابی شیوه دلبستگی‌تان در دوران کودکی ۱۲۷

بازسازی حوادث دوران کودکی ۱۲۹

بازسازی نوجوانی ۱۳۳

درس‌هایی که از والدیتان آموختید ۱۳۴

کودک درونتان را بشناسید ۱۴۷

۵. HSP ها در اجتماع ۱۵۲

چهار دلیل برای خجالتی بودن ۱۵۳

۱۵۴	سه نگرش در باب خجالتی بودن
۱۵۵	تحلیل شکست‌هایتان
۱۶۱	درک انواع گپ زدن
۱۶۴	وقتی که دیگران با شما مصاحبه می‌کنند
۱۶۵	والیبال
۱۶۸	بازسازی لحظات خجالت خود
۱۷۱	۶. حرفه، شغل و حساسیت
۱۷۱	مشکل حرفه‌ای برای HSP ها
۱۷۲	مشکل محل کار
۱۷۳	پیشرفت‌هایی در راه است
۱۷۴	کشف گنج یک HSP
۱۷۶	نامه یا متنی درباره ویژگی‌تان
۱۷۷	انتخاب‌های آزادانه شغلی
۱۸۰	ارزیابی پیشینه حرفه‌ای‌تان
۱۸۸	بازسازی یک لحظه انتقادی در پیشینه حرفه‌ای‌تان
۱۹۱	۷. ارتقاء روابط صمیمانه
۱۹۱	اهمیت "کیوتر با کیوتر چقدر است؟"
۱۹۳	مشکلات: به خاطر حساسیت شماست یا پیشینه‌تان
۱۹۵	داستان عشقی شما
۱۹۸	بازسازی لحظات مهم پیشینه ارتباطی‌تان
۲۰۰	در باب گوش دادن فعال
۲۰۲	مثالی از گوش دادن فعال به تجربه شخصی دیگر
۲۰۵	گوش دادن فعال هنگامی که دیگری در نقطه بحرانی است
۲۰۹	حال نوبت اجرای زنده است

مقدمه

"خیلی حساسی". "بیش از حد حساسی". "چقدر حساسی".

و انواعی از این دست:

"خسته‌ای؟"

"ترسیدی که تو سیدی؟"

"چته؟ خجالت کشیدی؟" "خوش نمی‌گذره بهت؟" "اعتماد به نفس

نداری؟"

در واقع پیام مستتر در تمامی این موارد این است: "چته؟"

آشناست؟ اگر شما هم مانند من باشید و از والدین، معلمین، و

دوستان خوش‌نیتان به دفعات اینگونه حرف‌ها را شنیده باشید، باورتان

می‌شود که حق با آنان است - "حتماً اشکالی در کار من هست." و چون

می‌دانستید که کاری از دوستان بر نمی‌آید، همه تلاشتان را که دید تا ضعف

مرگبار و پنهانی خود را سرکوب کنید تا شکست نخورید.

این کتاب پیام مفیدی دارد: بیش از حد حساس بودن ضعف نیست.

این که حساس هستید هیچ اشکالی ندارد. اگر در پاسخدهی به آزمونی که

در صفحات بعدی خواهد آمد، به بیش از دوازده مورد پاسخ آری دهید،

سیستم عصبی شما از نوع بسیار حساس است - سیستم عصبی که برای

تشخیص ظرایف و موشکافی طرح‌ریزی شده و در بسیاری از موقعیت‌ها،

سرمایه‌ای عظیم است.

آری، سیستم عصبی حساس داشتن، به این منزله نیز هست که به

واسطه فشارهای ناشی از محرک‌های شدید، در هم شکسته خواهید شد. اما بیش از حد حساس بودن، "نقص" نبوده و یا ضعف شخصیتی به شمار نمی‌آید.

آمار کسانی که دارای سیستم عصبی بسیار حساس هستند، حدوداً ۱۵ الی ۲۰ درصد برآورد می‌شود، این نسبت در گونه‌های حیوانی نیز به همین میزان برآورد می‌شود و زنان به یک نسبت دارای این ویژگی‌اند (مردان حساس یقیناً در فرهنگ ما دوران سخت‌تری را تجربه می‌کنند). هیچ‌گونه شواهدی از تفاوت این پراکندگی در نژادهای مختلف در دست نداریم.

در نتیجه وقتی آماری تا به این حد بالاست، نمی‌تواند، نادرست، ضعف و یا نقص ژنتیکی به شمار رود. حتماً این ویژگی رسالتی بر عهده دارد. مثلاً، خوب است که در هر گروهی، کسانی باشند که متوجه نکاتی می‌شوند که دیگران نتوانسته‌اند به هر حال، برای برآورده ساختن چنین امری، کاری مهم و تعالی بخش در پیش رو دارید. باید آرام آرام فتنه را خنثی سازید و اجازه ندهید که خود - پنداره‌تان که بیش از این از ضربات از سرخوش نیتی دیگران آسیب دیده بود، بیش از این از نقدها و انتقادات نادرست دیگران از منش موثر، بهنجار و مادرزادی‌تان لطمه ببیند. این کتاب حاصل تجارب چندین و چند ساله من با صدها آدم بسیار حساس یا HSP است. شخصاً برای بیش از پنجاه تن از این‌گونه افراد، راه‌های کمک به رهاسازی از رنج و هم‌چنین پرورش توانمندی‌های بالقوه ایشان را آزموده‌ام.

البته، شاید شما هم بسیار حساس باشید، اما هیچ‌وقت کسی شما را از بابت حساسیت‌تان مورد نقد قرار نداده است. یا اینکه واقعاً خجالتی نیستید و اعتماد به نفس‌تان شکننده نیست. در این صورت مخاطبم شما نیستید. بسیار حساس بودن، معادل خجالتی بودن و یا حتی درونگرا بودن نیست - ۳۰ درصد از HSPها در واقع برونگرا هستند، در ظاهر احساس

ناقص بودن نمی‌کنید، و باور نکردنی‌ست، فرهنگ ما، کاری می‌کند تا به طور نامحسوس به درون خزیده و شخصیت واقعی خود را پنهان کنید. حتی اگر احساس نابهنجار بودن هم نکنید، حداقل حس می‌کنید که خاص هستید. اکثر HSP ها چنین گزارش داده‌اند که ماه‌ها و حتی سال‌هاست وقت لازم دارند تا بر درون خود کار کرده و آراء بسیار منفی و نادرستی که درباره خود می‌انگاشته‌اند را بازشناسند و بعد آهسته آنها را از ناخودآگاه خود حذف کنند و از توان عقلی و خودآگاه خود بهره گیرند. هدف این کتاب، کمک به شما در طی کردن این مراحل است.

منظورم از حساسیت دقیقاً چیست؟

HSP ها با ویژگی خاص متولد شده‌اند که باعث می‌شود از تمامی پیام‌های نامحسوس بیرونی و درونی مطلع شوند. منظور این نیست که چشم‌ها و گوش‌هایمان تیزترند، بلکه به این معناست که ما اطلاعات دریافتی را عمیق‌تر پردازش می‌کنیم. ما از اندیشیدن لذت می‌بریم. چنین حساسیتی در موقعیت‌های مختلف، فرایند ارزشمندی در بر دارد. پیشینه‌های پژوهشی حاکی از آنند که HSP ها سه‌بردی‌تر، مطلع‌تر و خودآگاه‌ترند (همیشه عواقب کار را در نظر می‌گیرند، مثلاً "اگر این کار را نکنم، چه اتفاقی می‌افتد؟" یا "اگر همه این قانون را بشکنند، چه میشه؟"). ما با نوزادان، حیوانات و گیاهان رفتار بهتری می‌کنیم - و در هر موقعیتی حواسمان به علائم پنهانی هست. در کارهایی که نیاز به جزئیات و مشخص کردن اشتباهات هست، بسیار خوب عمل می‌کنیم. در عین حال، ما روشن بینی‌های گسترده‌ای داریم، معمولاً پیشینه‌ها را خوب می‌دانیم و از عواقب آتی آن نیز باخبریم. زندگی درونی غنی و پیچیده داشته و خواب‌های نامتعارف می‌بینیم، از قضاوت‌های اجتماعی نگرانیم و استعداد معنوی یا فلسفی داریم.

به هر حال، اگر بخواهیم که جزئیات و ظرایف بیشتری دستگیرمان

شود، احتمالاً توسط پدیده‌هایی زمخت، درهم می‌شکنیم. مثلاً سرو صدا، هرج و مرج‌های بصری، محصولات بُرنده، رایحه‌های "مضحک"، غذاهای بی‌ارزش. بالا و پائین شدن‌های حرارتی و هر تغییر ناگهانی دیگر، موقعیت‌های هیجانی مهیج، شلوغی، غریبه‌ها. و اگر بخواهیم پردازش اطلاعاتی عمیق‌تری داشته باشیم، مجبور می‌شویم تا مدت زمان طولانی‌تری با مفاهیمی چون نقد، طردشدگی، نادیده گرفته شدن، فقدان و مرگ دست و پنجه نرم کنیم. حقایق صریح دیگری نیز درباره‌مان وجود دارد: احتمالاً آلرژی بیشتری داشته و دردهای جسمانی بیشتری را متحمل می‌شویم. نسبت به داروها، کافئین و الکل حساسیت داریم. گرسنگی روی ما تأثیر گذارده و باید مرتب چیزی بخوریم. هیچ‌کدام از این موارد دال بر بیمار بودن ما نیست، ما فقط متفاوتیم.

به طور خلاصه، حساسیت در بسیاری از مواقع مفید واقع می‌شود، ولی نه همیشه. درست مانند رنگ چشم خاص، موضوعی طبیعی و مادرزاد است که اکثریت را شامل نمی‌شود.

آن چه می‌بایست درباره ویژگی‌تان بدانید

- اصلاً چرا این کتاب

هنگامی که پژوهش درباره حساسیت زیاد را شروع کردم، تألیف چنین کتابی را در نظر نداشتم. روانشناس پژوهشگری بودم که یکباره بر روی امری به شدت شخصی تحقیق نمودم - دلایلی شخصی برای بسیار متفاوت بودن با دیگران داشتم. اما HSP‌های دیگر خیلی زود قانعم کردند که آنان نیز به کسب شناخت از ویژگی خود نیاز دارند. فعالیت‌های سازمان‌یافته HSP‌ها زمانی شروع شد که نشریه‌ای محلی، یافته‌های پژوهشی مرا منتشر ساخت و چند صد نفر از HSP‌ها از من خواستند که در این حیطه سخنرانی کنم، بعد خواستند که واحدهای درسی در این

زمینه برگزار کنم، بعد کتاب بنویسم، که نوشتم - آدم‌های بسیار حساس^۱. ابتدا کار سختی بود، اما بعد تیراژ کتاب در سیزده چاپ به صد هزار نسخه رسید. غیر از اطلاعاتی که دهان به دهان نقل گردیده است. هر روز HSP های بیشتر و بیشتری به من گفته و می‌گویند که این اطلاعات، زندگیشان را دگرگون کرده است. هیچ دانشمندی نمی‌تواند در برابر چنین بیدار باش اخلاقی ساکت بنشیند.

با این حال، فکر می‌کردم همان کتاب اول پایان کار خواهد بود، اما نبود. مردم آن را خواندند و چیزهای بیشتری می‌خواستند - رشته تحصیلی مناسب برای HSP ها، مشاوره، گروه‌های حمایتی، و ابزاری دیگر برای فهم بهتر و در میان نهادن آن، چیزی مثل "تغییر کامل دکوراسیون داخلی HSP ها".

حالا می‌توانم نیاز به اطلاعات بیشتر را درک کنم. نمی‌توانید با خواندن فقط یک کتاب دید خود را کاملاً تغییر دهید. اما از آن جایی که من فقط یک نفر هستم، و HSP هستم، نمی‌توانم مدام در حال آموزش دادن آن باشم و همیشه درباره آن صحبت کنم. در نتیجه قصد دارم با این کتاب خود را تکثیر کنم، و به همه HSP ها در هر جایی که هستند، هر آن چه را که می‌توان آموزش داد، یا در جلسه مشاوره فردی و یا گروهی گفت، مطرح کنم.

از کار با HSP های فراوان تجارب متنابهی کسب کرده‌ام که شاید به کارتان آید:

● **اطلاعات بنیادین درباره ویژگی‌تان.** کتاب آدم‌های بسیار حساس حاوی این اطلاعات به طور عمقی ست. این کتاب تمرین نیز همین طور، همانقدر مفید است، گرچه به شیوه‌ای متفاوت، اما تاکید بیشتری بر خود - اکتشافی در باب معنای شخصی این ویژگی برای خود شما دارد.

1. The Highly Sensitive Person.

این کتاب توسط نشر آشیان به چاپ رسیده است. م