
آدم بسیار حساس

راهی برای شکوفا شدن،
وقتی که دنیا درهم می شکندتان

نویسنده

الین.ن. آرون

مترجم

مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

سرشناسه	: آرون، ایلین، ۱۹۴۴ - م. Aron, Elaine
عنوان و نام پدیدآور	: آدم بسیار حساس: راهی برای شکوفا شدن، وقتی که دنیا در هم می‌شکندتان / نویسنده الین.ن. آرون؛ مترجم مینو پرینیانی.
مشخصات نشر	: تهران: آشیان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۹ ص.
شابک	: 978-600-7293-21-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The highly sensitive person: how to thrive when the world overwhelms you, c1996.
عنوان دیگر	: راهی برای شکوفا شدن، وقتی که دنیا در هم می‌شکندتان.
موضوع	: حساسیت (ویژگی شخصیتی) - خودسازی - فشار روانی - فشار روانی - کنترل
شناسه افزوده	: پرینیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۶۹۸ / ۳۵ / ح ۵ آ ۴ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۹۷۸۰۹

انتشارات آشیان

آدم بسیار حساس

نویسنده: الین.ن. آرون

مترجم: مینو پرینیانی

طراحی و آماده‌سازی روی جلد: پونه ناجیان

چاپ پنجم: ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ تومان

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

تلفن: ۶۶۹۷۲۷۹۲ تلگرام و واتساپ: ۰۹۹۰۸۹۸۴۷۵۷

Ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-600-7293-21-8

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۹۳ - ۲۱ - ۸

تمامی حقوق این اثر محفوظ می‌باشد. تکثیر یا تولید مجدد آن به صورت کلی و جزئی و به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و نشر الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

فهرست مطالب

گرامیداشت.....	۹
دیباچه.....	۱۳
آیا شما یک آدم بسیار حساس هستید؟ خودارزیابی.....	۲۵
۱. حقایقی در باب بسیار حساس بودن.....	۲۷
۲. کندوکاوی عمیق تر درک کامل ویژگی تان.....	۵۵
۳. سلامتی عمومی، شبکه زندگی برای آدم‌های بسیار حساس.....	۷۹
۴. بازسازی دوران کودکی و نوجوانی بهاد بگیرید که از خود مراقبت کنید.....	۱۱۵
۵. روابط اجتماعی، لغزش به سوی "خجالت".....	۱۴۷
۶. شکوفایی حرفه‌ای، دنبال علاقه خود رفته و بگذارید که نور از وجودتان بتابد.....	۱۸۳
۷. ارتباطات نزدیک، چالش عشق حساس.....	۲۱۳
۸. درمان زخم‌های عمیق تر، فرآیندی متفاوت برای HSP ها.....	۲۵۱
۹. دارو، دارو درمانی و HSP ها.....	۲۷۹
۱۰. جایگاه گنج حقیقی.....	۳۰۷
یادداشت‌ها.....	۳۳۷
نمایه.....	۳۵۵

دیباچه

"گریه نکن کوچولو!"

"بزدل!"

"برج زهرمار نباش!"

این عبارات محاطره‌ای از گذشته را به یادتان آورد؟ این یکی چطور؟:

"بیش از اندازه حساسی و به خودت صدمه می‌زنی."

اگر شما هم مثل من باشید، آن وقت حتماً خیلی از این حرف‌ها شنیده‌اید، و احتمالاً احساس کرده‌اید که یک جای کارتان ایراد دارد. مجاب شده بودم که نقطه ضعف مهمی دارم که باید پنهانش کنم و همین باعث شد تا زندگیم واخورده باشد. فکر می‌کردم اشکالی دارم.

در واقع، کار من و شمایی که مثل من هستید، خیلی هم درست است. اگر در پاسخ به پرسشنامه‌ای که در آغاز این کتاب آورده‌ام به دوازده مورد یا بیشتر، پاسخ بله بدهید، یا توصیفات آمده در فصل اول را وصف‌الحال خود دیده‌اید (بهترین آزمون همین است)، آن وقت شما یک انسان بسیار ویژه هستید، یک انسان بسیار حساس - که زین پس آن را HSP¹ می‌نامیم - و این کتاب مخصوص شماست.

داشتن سیستم عصبی حساس طبیعی‌ست، یک ویژگی اساساً طبیعی‌ست. احتمالاً این خصوصیت را به ارث برده‌اید. به نظر می‌رسد که

1. HSP. Highly Sensitive Person

۲۰-۱۵ درصد از جمعیت این‌گونه باشند. به این منزله است که شما از ظرایف محیط اطراف خود آگاهید، که به منزله فایده‌ای بزرگ در بسیاری از شرایط است. ضمناً این معنا را هم دارد که به احتمال زیاد، وقتی در محیطی به شدت برانگیزاننده، و به مدت طولانی به سر برید که نور و صدا در آن زیاد است، بی‌رمق شده و به راحتی آسیب می‌بینید. در نتیجه حساس بودن هم مفید است و هم گاهی مضر است.

به هر حال، اگر صاحب چنین ویژگی باشید، فرهنگ ما آن را به دیده مثبت نمی‌نگرد و احتمالاً همین موضوع روی شما اثر می‌گذارد. والدین و معلمین خیرخواه احتمالاً چون آن را یک نقیصه دیده‌اند، سعی کرده‌اند کمک‌تان کنند تا بر آن "فائق آید". به عنوان فردی بزرگسال، یافتن شغل و ارتباطات و حس ارزشمندی و اعتماد به نفس برایتان کار راحتی نبوده است.

این کتاب چه هدیه‌ای برایتان دارد.

این کتاب حاوی اطلاعات اساسی و همراه با جزئیاتی است که درباره این ویژگی شماست و در هیچ کجای دیگری یافت نمی‌شود. ثمره پنج سال پژوهش، مصاحبه‌های ژرف نگرانه عمیق، تجارب بالینی، مشاوره‌های فردی و گروهی با صدها HSP^۱ و مطالعات دقیق در پیشینه روان‌شناسی است که در باب این ویژگی که به درستی درک نشده، وجود داشته است. در سه فصل اول، حقایق اساسی را درباره ویژگی خود درک کرده و یاد می‌گیرید چگونه سیستم عصبی خود را که بیش از حد برانگیزنده و تحریک‌پذیر است را مدیریت کنید.

بعداً کتاب به تأثیر حساسیت‌تان بر پیشینه، حرفه، ارتباطات و زندگی درونی‌تان می‌پردازد. به محاسنی که تاکنون به آن نیندیشیده‌اید، مشکلات

۱. زین پس به منظور اختصار به جای آدم‌های بسیار حساس از علامت اختصاری (اچ، اس، پی) HSP (Highly Sensitive Person) استفاده می‌شود. م.

مرسومی که یک فرد بسیار حساس احتمالاً با آن مواجه می شود، همچون خجالتی بودن، یا یافتن شغل مناسب.

سفری درست و حسابی ست. بیشتر HSPهایی که با دادن اطلاعات این کتاب به ایشان کمک کرده ام، گفته اند که زندگیشان تغییری کیفی و اساسی کرده و از من خواسته اند که این را به شما هم بگویم.

حرفی برای گفتن به آدم حساس اما نه خیلی حساس

اولاً، اگر شمایی که در حال خواندن این کتاب اید، پدر یا مادر، همسر یا دوست یک آدم HSP هستید، پس خیلی خوش آمدید. رابطه تان با فرد عزیز HSP تان به مرور بهتر می شود.

در ثانی، در یک زمینه یابی تلفنی و به طور تصادفی از سیصد شخص در تمامی سنین، مشخص گردید که بیست درصد از افراد بسیار حساس و ۲۲ درصد متوسط حساس بوده اند. آن عده ای از شما که خود را حساس متوسط ارزیابی می کنید نیز می توانید از این کتاب بهره ببرید.

به هر حال ۴۲ درصد اظهار کرده اند که ابتدا حساس نیستند - که نشان می دهد چرا آدم های خیلی حساس، توسط عده کثیری از مردم دنیا طرد می شوند. طبیعی ست که همین بخش از جمعیت، همیشه صدای رادیو را بالا برده، و در شیپورهای پرسروصدای خود می دمند.

علاوه بر این، می توان گفت که هر کسی در دورانی از زندگی خود، بیش از حد حساس می شود - مثلاً وقتی که برای یک ماه در کلبه کوهستانی خود تنها باشد. و بالاخره این که همه با بالاتر رفتن سن و سال حساس می شوند. در واقع، اکثر مردم، چه قبول داشته باشند و چه قبول نداشته باشند، در شرایط خاص، سیمای بسیار حساس شان رو می شود.

چند کلام خطاب به غیر HSP^۱ ها

گاهی غیر HSP ها از این ایده که با ما فرق دارند، و یا احساس می کنند که ما احساس بهتر بودن می کنیم، دل آزاده می شوند. می گویند: "منظورت این است که من حساس نیستم؟" مشکل اینجاست که واژه "حساس" معنای دیگری هم دارد و آن فهم^۲ و آگاهی^۳ است. هم HSP ها و هم غیر HSP ها می توانند این ویژگی ها را داشته باشند که به وقت حال خوب و به عبارتی گوش به زنگ بودن، به بالاترین سطوح آگاهی برسند. به وقت بسیار آرام بودن، HSP ها، حتی ممکن است از فواید ظریف اندیش بودن خود لذت هم ببرند. به هر حال، وقتی که بسیار برانگیخته و بسیار هشیار باشی، که معمولاً آدم های بسیار حساس این چنین هستند، هر چیزی هستیم مگر حساس و فهمیده. در عوض، از هم پاشیده و از نفس افتاده ایم، و خواهان تنها ماندنیم. اما، دوستان غیر HSP در موقعیت های بسیار پر آشوب، فهم و درک بهتری دارند.

خیلی فکر کردم و البته خیلی هم دشوار بود تا که نامی بر این ویژگی بگذارم. می دانستم که دلم نمی خواهد همان اختباهی را بکنم که با درونگرا خواندن، خجالتی بودن، کم رویی، و دیگر ویژگی هایی که به ما زده شده، و ابداً مثبت نیستند، من هم مرتکب اشتباه شوم. "حساس بودن" دقیقاً همان حقیقتی است که در باب گیرندگی بیشتر محرک مصداق دارد. پس به نظر می رسید وقتش رسیده که از این صفت خشنود بوده و دست از سوگیری بر علیه HSP ها برداشته شود.

از طرفی، "بسیار حساس" بودن برای عده ای ابداً خوشایند نیست. در حالی که در خانه ام نشسته ام و مشغول نوشتن این کتابم، موقعی که کسی درباره این ویژگی حرف نمی زند، به ضبط گوش می کنم: این کتاب حاوی داده هایی است فراتر از لطیفه ها و نقطه نظرهای آسیب رسان درباره

1. non-HSP

2. Understanding

3. Aware

آدم‌های بسیار حساس. انرژی ناخودآگاه جمعی وسیع و عظیمی درباره حساس بودن وجود دارد - تقریباً به همان اندازه که درباره جنسیت هست، و به همان میزان تعارض آمیز. (نوزادان دختر و پسر بسیار حساس زیادی پا به دنیا می‌نهند، به نظر می‌رسد که مردان چنین ویژگی را نداشته باشند، اما در زنان شایع‌تر به نظر می‌رسد. هر دو جنسیت بهای بسیار سنگینی را برای این تعارض خواهند پرداخت). پس فقط آماده سرازیر شدن این انرژی باشید. به منظور حفاظت از حساسیت، و نیز فهم بیدار شده نوین خود، لطفاً محتاط باشید و ابداً درباره آن با کسی حرف نزنید.

بخصوص، از فهم این‌که خیلی‌های دیگر هستند که شبیه شما هستند، لذت ببرید. قبلاً کسی در این باره چیزی نمی‌دانست. اما حالا دیگران درک خواهند کرد. حالا هم ما و هم جامعه‌مان درک بهتری از آن خواهد داشت. در فصول ۱، ۶ و ۱۰ تا حدودی به عملکرد اجتماعی مهم HSPها خواهیم پرداخت.

آنچه نیاز دارید

دریافته‌ام که HSPها از دیدگاه چهار لایه این کتاب، منع خواهند شد.

۱. **خودشناسی.** لازم است بدانید که آدم بسیار حساس بودن (HSP) یعنی چه. این‌که چگونه با ویژگی‌های دیگران و البته نگرش منفی جامعه‌تان نسبت به این خصوصیت که بر شما اثر نهاده کنار بیایید. بعد لازم است جسم بسیار حساس خودتان را بشناسید. دیگر جستمندان را نادیده نگیرید، چون به نظر می‌رسد بیش از حد ضعیف و یا ناهمراه باشد.

۲. **بازسازی.** باید فعالانه و در پرتو نور این دانسته که مادرزاد بسیار حساس بوده‌اید، بیشتر گذشته خود را بازسازی کنید. بسیاری از "شکست"‌هایتان، اجتناب‌ناپذیر بوده‌اند، چون نه شما و نه والدین و معلم‌هایتان، دوستان و همکارانتان، شما را نمی‌فهمیدند و درک

نمی‌کردند. بازسازی تجارب شما در گذشته، به مستحکم کردن عزت نفس‌تان کمک می‌کند. عزت نفس برای HSPها بسیار مهم است، چرا که مایه کاستن از تحریک‌پذیری (و در نتیجه برانگیختگی بالا) و بیش از اندازه در محیط‌های جدید می‌شود.

به هر حال، بازسازی خود به خودی نیست. به همین دلیل "تمرینات"ی در انتهای فصل در نظر گرفته‌ام که یاری‌رسان هستند.^۱

۳. درمان. اگر هنوز درگیر درمان نشده‌اید، باید شروع به التیام دادن زخم‌های عمیق‌تر کنید. وقتی بچه بودید خیلی حساس بودید، مشکلات خانوادگی و مدرسه، بیماری‌های دوران کودکی، و امثالهم، شما را خیلی بیشتر از دیگران رنجاند و آزد. به علاوه شما با بقیه بچه‌ها فرق داشتید و طبیعی‌ست که از آن رنج بسیاری بردید.

مخصوصاً HSPها ممکن است که از اقدام ضروری برای درمان زخم‌های گذشته، پاپس بکشند، چون احساس می‌کنند که ممکن است عواطف آتشی را تجربه کنند. مصلحت‌اندیشی و به تعویق انداختن، موجه جلوه داده می‌شوند. اما با ندیده گرفتن، سرخود را کلاه می‌گذارید.

۴. کمک از طریق احساس خوب کردن، به وقت بیرون رفتن و اینکه یاد بگیرید چه هنگام کمتر بیرون باشید. شما می‌توانید و باید و لازم است که در دنیا حضور داشته باشید. جهان به حضورتان نیاز دارد. اما باید این مهارت را بیاموزید که از فزون کاری و یا کم‌کاری بپرهیزید. این کتاب، از پیام‌های گیج‌کننده که معمولاً در فرهنگ غیرحساس وجود دارد، بری است، و به اکتشاف مسیر می‌پردازد.

ضمناً یادتان می‌دهم که چگونه این ویژگی‌تان بر روابط نزدیک‌تان اثر می‌گذارد. در باب روان‌درمانی و HSPها هم مطالبی دارم - این‌که آدم‌های بسیار حساس حتماً باید تحت درمان قرار گیرند و اصلاً چرا باید چنین

۱. خانم آرون کتاب دیگری به نام کتاب تمرین برای آدم‌های بسیار حساس تألیف کرده‌اند که توسط نشر محترم آشیان منتشر می‌شود. م.

کنند. کدام انواع HSP به درمان نیاز دارند، با چه کسی باید مشاوره کنند. بخصوص این که درمان افراد بسیار حساس متفاوت است. بعد به دارو درمانی HSP ها می پردازم، از داروهای رایجی مثل پروزاک که اغلب HSP ها باید مصرف کنند هم اطلاعاتی دارم. در انتهای کتاب از زندگی غنی درونی مان لذت خواهیم برد.

درباره من

من یک روان شناس پژوهشگر، استاد دانشگاه هستم، روان درمانگر، داستان چاپ شده هم دارم. به هر حال از همه مهم تر، این که من هم مثل شما یک آدم بسیار حساسم. از موضع بالا، با هدف کمک به شما و روح طفلی تان، یا برای غلبه کردن بر "نشانگان بیماری" تان این کتاب را نوشته ام. شخصاً ویژگی مان را می شناسم و از چالش های مرتبط با آن و محسناش باخبرم.

به عنوان کودک، در خانه، از آشفتگی های درون خانواده ام می گریختم. در مدرسه از ورزش، بازی و کلاً بچه ها، دوری می گزیدم. چه معجون ناهمگون و خفت باری بود، کاملاً نادیده گرفته می شدم.

در دوران راهنمایی، دختری برونگرا مرا زیر پروبال خود گرفت، و این ارتباط در دبیرستان نیز ادامه یافت. تازه، بیشتر اوقات درس می خواندم. دوران کالج اوضاع دشوارتر شد. پس از توقف و شروع های بسیار، و از سر گذراندن ازدواج زود هنگام و ناموفقی که چهار سال به درازا کشید، از دانشگاه برکلی کالیفرنیا با درجه ممتاز فارغ التحصیل شدم. در حالی که می نشستم و زارزار گریه می کردم و فکر می کردم که عنقریب است که دیوانه شوم. (پژوهش من نشان می دهد که اغلب گریستن، از نشانگان HSP بودن است).

یادم هست که اولین باری که می خواستم در مقطع ارشد وارد دفتر دانشگاه شوم، باز هم نشستم و گریستم. به خاطر همین رفتارها بود که

دست از ادامه تحصیل برداشتم و دکترایم را نگرفتم، و با این که همه به شدت مرا به ادامه تحصیل تشویق می کردند، تا بیست و پنج سال بعد، که درباره این ویژگی خود اطلاعات درستی به دست نیاوردم، از ادامه تحصیل در مقطع دکترا فاصله گرفتم.

وقتی بیست و سه ساله بودم، همسر فعلی خود را دیدم، زندگی سرشار از حمایتی را برایم فراهم کرد که در آن فقط می نوشتم و پسرمان را بزرگ می کردم. همزمان از اینکه "بیرون" نمی رفتم، هم شرمنده بودم و هم مشعوف. به گونه ای مبهم از فرصت های از دست رفته خود برای یادگیری آگاه بودم، دلم می خواست همه، توانایی هایم را بشناسند و توجه همه جور آدمی را جلب کنم. ولی تجارب تلخم به یادم می آورد که فرصتی نداشتم.

برخی اتفاقات که به هر حال نمی توان از آنها اجتناب ورزید، رخ داد. باید دوره ای درمانی را طی می کردم که فکر می کردم چند هفته بیشتر طول نمی کشد، اما بدنم ماه ها یاریم نگرده و واکنش های جسمانی و عاطفی نشان داد. مجبور شدم با یکی از "نقصان های محرک" و اسرارآمیزی مواجه شوم که مرا بسیار متفاوت ساخت. در نتیجه روان درمانی را شروع کردم و شانس آوردم. روان درمانگرم بعد از آن که چند جلسه به حرف هایم گوش کرد، گفت: "البته تو افسرده بودی؛ تو آدم بسیار حساسی هستی."

با خودم فکر کردم، یعنی چه، این هم نوعی دلیل است؟ گفت که هرگز خیلی به این موضوع فکر نکرده، اما تجارب وی حاکی از آن است که آدم ها در برابر محرک ها، آستانه تحمل متفاوتی دارند و نسبت به حوادث خاص، خوب و بد، پذیرش عمقی یکسانی ندارند. به نظر وی چنین حساسیتی را نمی توان نقص و یا اختلال دانست. اقل امیدوار بود که چنین نباشد، چون خودش هم بسیار حساس بود. سخن کنایه آمیزش را به خاطر دارم که گفت: "درست مثل اکثر آدم هایی که به نظرم ارزش شناخته شدن را دارند."