

بسیار حساس بودن در دنیای غیر حساس

ایلس ساند

www.ketab.ir

مترجم
مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

Ilse Sand

Highly sensitive people in an insensitive world 2016

سرشناسه	ساند، ایلس، Ilse sand
عنوان و نام پدیدآور	: بسیار حساس بودن در دنیای غیر حساس / ایلس ساند، مترجم مینو پرنیانی،
مشخصات نشر	: تهران: آشیان، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س م
شابک	: 978-600-7293-42-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Elsk dig selv..
یادداشت	: کتاب حاضر از ترجمه انگلیسی اثر تحت عنوان Highly sensitive people in an insensitive world how to create a happy life به فارسی ترجمه شده است.
موضوع	: خودپذیری، self-acceptance
شناسه افزوده	: پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۵ب۸۷/خ ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۰۴۰۳۲

انتشارات آشیان

ایلس ساند

بسیار حساس بودن در دنیای غیر حساس

مترجم: مینو پرنیانی

طراحی و آماده‌سازی روی جلد: محسن سعیدی

چاپ چهارم: ۱۴۰۳

تیراز: ۲۵۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ 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: 978-600-7293-42-3

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۹۳ - ۴۲-۳

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 می‌باشد.

درباره چاپ کتاب به زبان انگلیسی
از اینکه کتاب «بسیار حساس بودن در دنیای غیرحساس» به زبان
انگلیسی ترجمه و چاپ شده است، خوشحالم. نسخه دایمارکی آن
۶۰۰۰ نسخه به فروش رسیده و به ۱۶ زبان مختلف ترجمه شده است.

ایلس ساند

هالد هودگارد، می ۲۰۱۶

www.ketab.ir

دراین کتاب

پیشگفتار..... ۱۳

مقدمه..... ۱۵

فصل ۱: ویژگی‌های بسیار حساس بودن..... ۱۹

ما محرک‌های بیشتری دریافت کرده و آنها را عمیق‌تر پردازش

می‌کنیم..... ۲۰

حساس به محرکات حسی..... ۲۲

تأثیر خلق و خوی دیگران بر ما..... ۲۴

هشیاری..... ۲۶

زندگی درونی غنی..... ۲۸

کنجکاوی معنوی طبیعی..... ۲۹

راهبردی متفاوت..... ۳۰

آرام و مدبّر..... ۳۲

آدم‌های حساس جویای حس..... ۳۴

درون‌گرا یا برون‌گرا..... ۳۵

محاسن و معایب گونه‌شناسی..... ۳۷

فصل ۲: ملاک‌های سطح بالا و عزت نفس پایین ۳۹

۳۹ پیشینه‌های شخصی

۴۰ معیارهای سطح بالا

۴۱ اعتماد به نفس یا خودباوری

چرا آدم‌های بسیار حساس اغلب نسبت به ارزشمندی خود تردید

دارند ۴۱

چگونه اعتماد به نفس اندک و ملاک‌های سطح بالا با هم همخوان

می‌شوند ۴۳

وقتی کاهش سطح استانداردها، مایه دردسر می‌شود ۴۶

ترس از رهاشدگی ۴۷

به دنبال فراموشی ۴۹

فصل ۳: چگونه زندگی تان را مبتنی بر آنچه هستید، سازماندهی کنید ۵۱

۵۱ خلق فضا

۵۲ در نظرگیری حد و مرز

۵۴ وقتی میهمانان این پا و آن پا می‌کنند

۵۵ هنگامی که مجبورید به آنچه دوست دارید نه بگویید

۵۶ چند پند و نظر مناسب در رابطه با فرسودگی

۵۸ چند پند درباره خواب

۶۰ آثار مثبت آب، ورزش و تماس جسمانی

۶۱ خود بیانگری مانع از بیش برانگیختگی می‌شود

۶۱ وقتی از درون برانگیخته می‌شوید

۶۲ صحبت با دیگران درباره حساسیت تان

فصل ۴: چگونه از توانایی خود در راستای ارتباط با دیگران استفاده

کنید..... ۶۳

آدم‌های بسیار حساس ترجیح می‌دهند تعاملاتی با کیفیت ویژه

داشته باشند..... ۶۳

استراحت کنید..... ۶۴

مطمئن شوید که شما هم بخشی از یک گفتگوی دو طرفه هستید، نه

یک گفتگوی یک جانبه..... ۶۵

مشخص کنید چه واکنشی را نشان داده یا می‌طلبید..... ۶۶

چگونه یک گفتگو را عمق بخشیده و آن را دوباره شفاف سازیم..... ۶۹

عمیق کردن گفتگو..... ۷۱

بازگشت به سطح..... ۷۲

تعامل در چهار سطح..... ۷۳

این شیوه چگونه برای آدم‌های بسیار حساس موثر واقع می‌شود..... ۷۸

فصل ۵: چگونه با خشم خود و دیگران مواجه شویم..... ۷۹

از توانایی‌های خود در راستای همدلی و تفکر استفاده کنید..... ۸۴

چه وقت همدلی عاقلانه نیست..... ۸۵

وقتی به دیگران اجازه نمی‌دهید بفهمند از چه چیز خوششان نمی‌آید..... ۸۵

هنگامی که خشم ما را از شر ضعف و حسرت نجات می‌دهد..... ۸۷

پرهیز از اخلاقی کردن..... ۸۹

از «باید» به «کاش» از خشم تا تأسف..... ۹۰

فصل ۶: گناه و شرم..... ۹۳

احساس گناه مرتبط..... ۹۳

احساس گناه بیش از حد..... ۹۴

- کار با احساس گناه ۹۶
- اگر از بسیار حساس بودن خود احساس شرمندگی می‌کنید ۱۰۰
- فصل ۷: موقعیت‌ها در زندگی مشکلات در روابط ۱۰۳
- والدی بسیار حساس بودن ۱۰۵
- فصل ۸: بیماری‌های ذهنی ۱۰۹
- آسیب‌پذیری در قبال اضطراب و افسردگی ۱۰۹
- ترس، احساس طبیعی ۱۰۹
- درجات اضطراب ۱۱۰
- واماندگی و افسردگی ۱۱۱
- افکار و احساسات ارتباط نزدیکی با هم دارند - مدل شناختی ۱۱۳
- نمای ویژه بسیار حساس بودن از بیرون، شبیه اختلالات اضطرابی
است ۱۱۶
- مشکلات دیگری که ممکن است برای فردی با سیستم عصبی
حساس رخ دهد ۱۱۸
- فصل ۹: رشد ۱۲۱
- آدم‌های بسیار حساس و روان درمانی ۱۲۱
- خود دوستداری - حمایت از خویشتن ۱۲۲
- با خود مهربان بودن ۱۲۵
- مصالحه ۱۲۶
- لذت خود شدن ۱۲۷

فصل ۱۰: پژوهش در حیطه ویژگی بسیار حساس بودن.....	۱۳۱
واکنش‌های جدی به محرکات حسی.....	۱۳۱
واژه‌ای جدید.....	۱۳۴
گونه و محیط.....	۱۳۵
نتایج آزمون‌ها.....	۱۳۶
پس‌گفتار.....	۱۳۹
هدیه‌ای برای بسیار حساس‌ها.....	۱۳۹
چند پیشنهاد برای آدم‌های بسیار حساس فعالیت‌هایی که می‌توانند.....	
برای آدم‌های حساس شادی و بهروزی همراه آورند.....	۱۴۲
فعالیت‌های انگیزشی.....	۱۴۲
فعالیت‌های مستمر.....	۱۴۲
فعالیت‌هایی که می‌توانید هنگام بیش‌برانگیختگی انجام دهید.....	۱۴۲
خود را مورد آزمون قرار دهید.....	۱۴۷
چقدر بسیار حساس هستید؟.....	۱۴۷
جمع.....	۱۵۱
کتاب‌شناسی.....	۱۵۳
قدردانی.....	۱۵۷
درباره نویسنده و مترجم (دانمارکی به انگلیسی).....	۱۵۹
درباره مینو پرنیانی مترجم از انگلیسی به فارسی.....	۱۶۰

پیشگفتار

این کتاب برای آدم‌های بسیار حساس و افراد با روحیه ظریف و شکننده نوشته شده است. برای دوستان، خویشان، کارکنان، همکاران و درمانگران و اصولاً هر کسی که با این گونه افراد سروکار داشته یا به ایشان اهمیت می‌دهد، نیز مفید واقع می‌شود.

در طول همه سال‌هایی که به عنوان درمانگر فعالیت کرده‌ام، بارها و بارها شاهد آن بوده‌ام که زمانی که آدم‌های بسیار حساس درباره این ویژگی می‌شنوند، استفاده زیادی از آن می‌کنند. هنگامی که در این باره سخنرانی می‌شود و دوره‌های آموزشی برایشان برگزار می‌شود، می‌بینیم که چقدر سپاسگزارند و از گوش دادن به دیگر آدم‌های بسیار حساس و تبادل تجربه با آدم‌هایی که آنان نیز رویه شکننده‌ای دارند، منتفع می‌شوند. به همین دلیل تصمیم گرفتم برای آدم‌های بسیار حساسی که در دامنارک زندگی می‌کنند، کتابی بنویسم. کسانی که در این کتاب احساسات و افکار و تجارب خود را در میان نهاده‌اند، همگی بسیار حساس هستند، اما دیگران نیز می‌توانند از خلال مثال‌ها خود را بشناسند. غالباً کسانی را دیده‌ام که با بسیار حساس بودن خود از در صلح برآمده‌اند و شجاعت آن را دارند که خود باشند. امیدوارم این کتاب الهام‌بخش بسیار حساس‌ها باشد.

در فصل اول به ویژگی بسیار حساس بودن در حالت کلی آن

پرداخته می‌شود. آدم‌ها تفاوت‌های زیادی دارند، و بسیار حساس‌ها نیز چنین هستند. این احتمال وجود دارد که بتوانید خود را در بخشی از قسمت‌ها بازشناسی کنید، در حالی که از برخی جهات دیگر بیگانه باشید. اگر روحیه حساسی دارید که فقط در یک قسمت خود را مورد بازشناسی قرار می‌دهید، ممکن است از مطالعه خطوط راهنما و بخش‌های دیگر نیز منتفع شوید.

در انتهای کتاب پرسشنامه‌ای را آورده‌ام که در دانمارک اجرا شده است و می‌توانید به کمک آن میزان حساسیت خود را بسنجید. اگر روحیه حساسی دارید، می‌توانید به فهرستی از فعالیت‌هایی که می‌توانند باعث شادی و بهروزی‌تان شوند و در انتهای کتاب آورده‌ام مراجعه کنید. هرگاه نیاز به الهام‌یابی داشته و یا قصد مراقبت از خود داشته و یا می‌خواهید از وضعیت در هم شکسته خود به درآیید، می‌توانید از این فعالیت‌ها استفاده کنید.

ایلس ساند

ژانویه ۲۰۱۰

مقدمه

بسیار حساس بودن، متضمن توانمندی‌ها و در عین حال محدودیت‌هاست. تا پیش از آشنایی با این مفهوم، من فقط با محدودیت‌ها و نقاط منفی آن آشنا بودم. مثلاً از اینکه درونگرا بودم ناراحت بودم.

در دوران تحصیل در دانشگاه وقتی زمان استراحت بین دو کلاس، دانشجویان از سالن بیرون می‌رفتند، من سر جای خود می‌نشستم، و گرچه از اینکه با خود وقت بگذرانم، مشکلی نداشتم، اما غصه می‌خوردم که چرا مانند بقیه نیستم. برخی از هم‌کلاسی‌هایم به کلاس بازمی‌گشتند و می‌گفتند که آنان هم دلشان می‌خواهد در کلاس بمانند و با خود خلوت کنند و از اینکه می‌دیدند کسی مثل خودشان است، خوشحال می‌شدند. ناتوانی در تحمل شلوغی، محدودیت من و دیگر آدم‌های حساس است. اما نقطه قوتم همیشه این بوده که زندگی درونی غنی دارم و خلاقم. به همین دلیل است که کلاس‌هایم مشتاقان فراوان دارد.

بسیاری از آدم‌های بسیار حساس اعتماد به نفس ضعیفی دارند. ما توسط فرهنگی احاطه شده‌ایم که به ارزش‌ها و رفتارهایی بها می‌دهد که تفاوت زیادی با ما دارند. برخی از آدم‌های بسیار حساس می‌گویند همه زندگی خود را مجبور به دست و پنجه نرم کردن با مواعی بوده‌اند تا

بلکه مانند مابقی آدم‌ها «سرزننده» باشند. ولی فقط هنگامی که دارو مصرف کنند، توسط دیگران پذیرفته می‌شوند.

شاید شما هم این امر را تجربه کرده باشید که از شما خواسته باشند این قدر نگران نباشید، و شما هم مانند دیگر اطرافیانتان لذت ببرید. هنگامی که مدام تشویق می‌شوید تا متفاوت باشید، یادگیری اینکه خود را به عنوان فردی بسیار حساس دوست داشته باشید، دشوار است. شاید تلاش کنید تا خود را تغییر دهید، فقط به این دلیل که دیگران چنین می‌خواهند.

اگر ماجرا از این قرار باشد، باید یاد بگیرید تا خود را همان گونه که هستید بپذیرید. کاری که اینجا می‌توانید انجام دهید این است که به جای کمیت، کیفیت را در نظر بگیرید. شاید به اندازه دیگران مولد یا موثر نباشید، اما موضوع از این قوار است که کارتان بسیار عالی است. شاید نفستان به شماره بیفتد، اما تا جایی که امکان دارد، به اعماق می‌روید.

سالیان متمادی خود را با دیگران مقایسه می‌کردم و با خود فکر می‌کردم هرگز بسنده نیستم و احساس سرزندگی می‌کردم. باید روی خودم کار می‌کردم تا یاد بگیرم توجهم را به اموزی معطوف نکنم که کاری از دستم ساخته نبود.

شاید شما هم با این تجربه آشنا باشید که توسط موضوعاتی احاطه شده‌اید که کاری از دستتان برایشان برنمی‌آمده. اغلب اوقات خیلی خوب این نکته را متوجه می‌شوید. احتمالاً فقط مدت کوتاهی از زمان را می‌توانید در اجتماع باشید. این موضوع را می‌دانید و دیگران نیز همینطور. با این حال اگر بخواهید ارتباطی با دیگران برقرار کنید، این توان را دارید که ظرف دو ساعت ارتباط بسیار عمیق‌تری با فردی داشته باشید که اگر بسیار حساس نبودید، حتی اگر تمام شبانه‌روز را هم با وی در ارتباط می‌بودید، اما ارتباط عمق نمی‌یافت.

امیدوارم این کتاب بتواند به آدم‌های بسیار حساس کمک کند تا درباره مشکلاتی که فعلاً دارند، آگاه‌تر شوند و آن چه از دستشان برمی‌آید را دریابند.

این حساسیت فوق‌العاده معمولاً باعث غنی شدن شخصیت می‌گردد. ... فقط هنگامی که موقعیت‌های دشوار و غیرعادی پیش می‌آید، به جای آنکه شاهد فواید باشیم، مضرات خیلی بزرگ را شاهدیم، مخصوصاً زمانی که موقعیت‌های آرام توسط محرکات بیرونی به هم می‌ریزد. هیچ چیز بیش از این مورد سوءتفاهم نبوده است، چون ممکن است این حساسیت فوق‌العاده را با ویژگی مرضی یکی فرض کنند. اگر چنین بود می‌بایست یک چهارم از مردم دنیا را بیمار فرض می‌کردیم.

ک. گ. یونگ، ۱۹۹۵/۱۹۱۳، ۳۹۸