
آدم بسیار حساس

راهی برای شکوفا شدن،
وقتی که دنیا درهم می شکند

نویسنده

لین. ن. آرون

مترجم

مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

Elaine N. Aron

The highly sensitive person

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 ان،

آرون: مترجم مینو پرنیانی.

مشخصات نشر : تهران: آشیان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۳۵۹ ص.

شابک : 978-600-7293-21-8

وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا

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 - کنترل - فشار روانی

پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم.

شماره افزوده : ۱۳۹۵ / ح ۵ / ۳۵ / ۶۹۸ BF

شماره ثبت کتابخانه ملی : ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۹۷۸۰۹



انتهای کتابخانه

آدم بسیار حساس

نویسنده: الین. ن. آرون

مترجم: مینو پرنیانی

طراحی و آماده‌سازی روی جلد: پونه ناصحی

امور هنری متن: توکلی

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۷۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت، خیابان شهدای ژاندارمری،

بن‌بست مرکزی، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۹۶۵۳۷۷ - ۶۶۹۷۲۷۹۲

ashian2002@yahoo.com

SBN: 978-600-7293-21-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۳-۲۱-۸

فهرست مطالب

۹	گرامر است
۱۳	دیناچه
۲۵	آیا شما ی آدم بسیار حساس هستید؟ خودارزیابی
۲۷	۱. حقایق دربار بسیار حساس بودن
۵۵	۲. کندوکاوی عمیق در درک شامل ویژگی تان
۷۹	۳. سلامتی عمومی، سبک زندگی رای آدم‌های بسیار حساس
	۴. بازسازی دوران کودکی و توانم یاد بگیرید که از خود مراقبت کنید
۱۱۵	
۱۴۷	۵. روابط اجتماعی، لغزش به سوی "خالت"
	۶. شکوفایی حرفه‌ای، دنبال علاقه خود رفتن و بگذارید که نور از وجودتان بتابد
۱۸۳	
۲۱۳	۷. ارتباطات نزدیک، چالش عشق حساس
۲۵۱	۸. درمان زخم‌های عمیق‌تر، فرآیندی متفاوت برای HSP ها
۲۷۱	۹. دارو، دارو درمانی و HSP ها
۳۰۷	۱۰. جایگاه گنج حقیقی
۳۳۷	یادداشت‌ها
۳۵۵	نمایه

دیباچه

"گریه نکن کوچولوا"

"بزن!"

"برج رهر رنبا،"

این عبارات از طرفی از گذشته را به یادتان آورد؟ این یکی چطور؟
"بیش از اندازه حساسی" به شدت 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 من این است 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 این گونه 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 معلمان خواه احتمالاً چون آن را یک نقیصه دیده‌اند، سعی کرده‌اند کمک کنند تا با آن "فائق آیید". به عنوان فردی بزرگسال، یافتن شغل و ارتباطات و حتی ارزشمندی و اعتماد به نفس برایتان کار راحتی نبوده است.

این کتاب چه هدیه‌ای برای شما دارد

این کتاب حاوی اطلاعات اساسی و همراه با جزئیاتی است که درباره این ویژگی شماست و در هیچ کجای دیگری یافت نمی‌شود. شمره پنج سال پژوهش، مصاحبه‌های ژرف نگرانه عدس، تجرب 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 می‌شود، همچون خجالتی بودن، یا یافتن شغل مناسب.

سفری درست و حسابی است. بیشتر HSP‌هایی که با دادن اطلاعات این کتاب به ایشان کمک کرده‌ام، گفته‌اند که زندگیشان تغییری کیفی و اساسی کرده و از من خواسته‌اند که این را به شما هم بگویم.

حرفی برای گفتن به آدم حساس اما نه خیلی حساس

اولاً، اگر ندانید که در حال خواندن این کتاب‌اید، پدر یا مادر، همسر یا دوست یک آدم HSP هستید، پس خیلی خوش آمدید. رابطه‌تان با فرد عزیز HSP‌تان به مرور بهتر می‌شود.

در ثانی، در یک زمینه‌ی تلفنی و به طور تصادفی از سبب شخص در تمامی سنین، مشخص گردید که بیست درصد از افراد بسیار حساس و ۲۲ درصد متوسط حساس بوده‌اند. از عده‌ای از شما که خود را حساس متوسط ارزیابی می‌کنید نیز می‌تواند از این کتاب بهره ببرید.

به هر حال ۴۲ درصد اظهار کرده‌اند که «ابتداً حساس نیستند» که نشان می‌دهد چرا آدم‌های خیلی حساس، توسط عده شیری از مردم دنیا طرد می‌شوند. طبیعی است که همین بخش از جمعیت، همیشه صدای رادیو را بالا برده، و در شیپورهای پرسروصدای خود می‌دند.

علاوه بر این، می‌توان گفت که هر کسی در دورانی از زندگی خود، بیش از حد حساس می‌شود. مثلاً وقتی که برای یک ماه در کوهستان خود تنها باشد. و بالاخره این که همه با بالاتر رفتن سن و سال حساس می‌شوند. در واقع، اکثر مردم، چه قبول داشته باشند و چه قبول نداشته باشند، در شرایط خاص، سیمای بسیار حساس‌شان رو می‌شود.

چند کلام خطاب به غیر HSP 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 آزرده می شوند. می گویند: "منظورت این است که من حساس نیستم؟" مشکل اینجاست که واژه "حساس" معنای دیگری هم دارد و آن فهم^۱ و آگاهی^۲ 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^۳ شی که معمولاً آدم های بسیار حساس این چنین هستند، هر چیزی هست، مگر حساس و فهمیده. در عوض، از هم پاشیده و از نفس افتاده ایم و خرابان تنها ماندنیم. اما، دوستان غیر HSP در موقعیت های بسیار پر آشوب، فهم و درک بهتری دارند.

خیلی فکر کردم و البته سیم اسم دشوار بود تا که نامی بر این ویژگی بگذارم. می دانستم که دلم نمی خواهد همان اشتباهی را بکنم که با درونگرا خواندن، خجالتی بودن، کم بینی و دیگر ویژگی هایی که به ما زده شده، و ابداً مثبت نیستند، من هم در یک 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 خوشنود 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

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 ابدأ درباره آن با کسی حرف نزنید.

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

آن‌چه نیاز دارید

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

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

۲. بازسازی. باید فعالانه و در پرتو نور این دانسته که مادرزاد بسیار حساس بوده‌اید، بیشتر گذشته خود را بازسازی کنید. بسیاری از "شکست‌هایتان، 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 پُرانگیختگی 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، مدرسه، بیماری‌های دوران کودکی، و امثالهم، شما را خیلی بیست‌دردی‌رنگ‌تر رنجاند و آزرده. به علاوه شما با بقیه‌ها فرق داشتید و طبیعی‌ست که از آن رنج بسیاری بردید.

مخصوصاً HSPها ممکن است که از اقدام ضروری برای درمان زخم‌های گذشته بپس بکشند، چون احساس می‌کنند که ممکن است عواطف آتشینی را تجربه کنند. مصلحت اندیشی 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 اینک یاد بگیرید چه هنگام کمتر بیرون بایستد. شما می‌توانید و باید و لازم است که در دنیا حضور داشته باشید. جهان را حورتان نیاز دارد. اما باید این مهارت را بیاموزید که از فزون کاری و یا کم کاری پرهیزید. این کتاب از پیام‌های گیج‌کننده که معمولاً در فرهنگ غیر حساس رواج دارد، بری است، و به اکتشاف مسیر می‌پردازد.

ضمناً یادتان می‌دهم که چگونه این ویژگی‌تان بر روابط نزدیک‌تان اثر می‌گذارد. در باب روان درمانی و HSPها هم مطالبی دارم - این که 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.

دوباره من

من یک دانش‌شناس 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 طفلکی تان، یا برای من به بردن بر "نشانگان بیماری" تان این کتاب را ننوشته‌ام. شخصاً و در زندگی مان می شناسم و از چالش های مرتبط با آن و محسناتش باخبریم.

به عنوان کودک، در خانه، با آشپزهای 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 در برابر بال خود گرفت، و این ارتباط در دبیرستان نیز ادامه یافت. تازه، بیشتر رفاقت ها را می خواندم. دوران کالج اوضاع دشوارتر شد. پس از توقف و شروع های مکرر، و از سر گذراندن ازدواج زود هنگام و ناموفقی که چهار سال به دراز کشید، از دانشگاه برکلی کالیفرنیا با درجه ممتاز فارغ التحصیل شدم. در سال نه می نشستم و زارزار گریه می کردم و فکر می کردم که عنقریب است که دیوانه شوم. (پژوهش 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 رنگ می کردم. همزمان از اینکه "بیرون" نمی رفتم، هم شرمنده بودم و هم مشغوف. به گونه ای مبهم از فرصت های از دست رفته خود برای یادگیری آگه بودم. دلم می خواست همه، توانایی هایم را بشناسند و توجه همه جور آدمی را جلب کنم. ولی تجارب تلخ به یادم می آورد که فرصتی نداشتم.

برخی اتفاقات که به من 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 یاری نکرده و واکنش های جسمانی و عاطفی نشان داد. مجبور شدم با یکی از "نصاب های مرگبار" 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."