

کتاب کار

برای آدم‌های بسیار حساس

پسنده

آی. ن. آدین

مترجم

مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

Elaine Aron

The Highly Sensitive Person's Workbook

سرشناسه	آرون، الین، ۱۹۹۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Aron, Elaine کتاب کار برای آدم‌های بسیار حساس / نویسنده الین. ن. آرون؛ مترجم مینو پرنیانی تهران: آشیان، ۱۳۹۶.
مشخصات نشر	۳۵۲ ص.
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۳-۲۹-۴
شابک	فیفا
وضعیت فهرست‌نویسی	عنوان اصلی:
یادداشت	The highly sensitive person's workbook: the practical guide for highly... c, 1999
موضوع	حساسیت (ویژگی شخصیتی)
موضوع	Sensitivity (psychology)
موضوع	خودسازی (psychology)
موضوع	Self-actualization
موضوع	پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم.
ده‌بندی کنگره	BF ۶۹۸ / ۳۵ / ح ۵۱۴۳ ۱۳۹۶
زبان اصلی	۱۵۵/۲۳۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	۴۷۵۷۷۵۱



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 اول: پاییز ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

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

بن‌بست مرکزی، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۹۶۵۳۷۷ - ۶۶۹۷۲۷۹۲

ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-600-7293-29-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۳-۲۹-۴

فهرست مطالب

۱۷	قد بدانی
۱۹	مقدمه
۲۱	منظورم از حساسیت دقیقاً چیست؟
۲۲	آن چه منجر به بستن رباره ویژگی تان بدانید - اصلاً چرا این کتاب
۲۵	این یک کتاب تاریخی است - شیوه به کار بستن آن
۲۸	آینده‌ای خاص - کار با HSI ها
۲۹	برای آنان که چندان حوصله ندارند
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 نیازت 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

۶۷	۲. عمیق‌تر جستن خود شما
۷۰	سفری ماجراجویانه - توانایی‌ها و ضعف‌های خود را بشناسیم
۷۴	خود - ارزیابی برای کشف شیوه حساس بودن‌تان
۸۲	خلاصه‌ای از شما
	تصویرسازی ذهنی فعال: دعوت از بخش‌های فراموش شده، خطرناک و
۸۳	منزجرکننده
۸۵	چگونگی ارتباط دو بخش روان
۸۶	صمیمیت - ری فعال - یک رهنوردی درونی

۹۹	۳. مراقب از - ویش - حساس‌تان
۱۰۱	راه‌های کنار آمدن شما با بیش برانگیختگی
۱۰۳	سطح برانگیختگی بهینه شما
۱۰۷	در برانگیختگی بهینه بیشتر سازم
۱۱۴	اگر هنوز به آن چه لازم است، عمل نمی‌کنید
۱۱۶	قدم زدن با چتر
۱۱۸	خفه کردن سر و صدا

۱۲۳	۴. کودکی و حساسیت‌تان
۱۲۷	ارزیابی شیوه دل‌بستگی‌تان در دوران کودکی
۱۲۹	بازسازی حوادث دوران کودکی
۱۳۳	بازسازی نوجوانی
۱۳۴	درس‌هایی که از والدیتان آموختید
۱۴۷	کودک درون‌تان را بشناسید

۱۵۲	۵. HSP ها در اجتماع
۱۵۳	چهار دلیل برای خجالتی بودن

۱۵۴	سه نگرش در باب خجالتی بودن
۱۵۵	تحلیل شکست هایتان
۱۶۱	درک انواع گپ زدن
۱۶۴	وقتی که دیگران با شما مصاحبه می کنند
۱۶۵	والیبال
۱۶۸	بازسازی لحظات خجالت خود

۱۷۱	۶ حرفه، شغل و حساسیت
۱۷۱	مشکل حرفه ای برای HSP ها
۱۷۲	مشکل عمل کار
۱۷۳	پیشرفت های در راه است
۱۷۴	کشف گنج HSP
۱۷۶	نامه یا متنی درباره ویرجی تان
۱۷۷	انتخاب های آزادانه شما
۱۸۰	ارزیابی پیشینه حرفه ای تان
۱۸۸	بازسازی یک لحظه انتقادی در پیشینه حرفه ای تان
۱۹۱	۷. ارتقاء روابط صمیمانه
۱۹۱	اهمیت "کبوتر با کبوتر چقدر است؟"
۱۹۳	مشکلات: به خاطر حساسیت شماست یا پیشینه تان
۱۹۵	داستان عشقی شما
۱۹۸	بازسازی لحظات مهم پیشینه ارتباطی تان
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

- عبارات عملی / عاطفی ۲۱۰
- روانتان برای ماندن در این رابطه چه نظری دارد ۲۱۶
- شما و شریک زندگیتان ۲۲۸
- عقد حساسیت‌تان ۲۳۱
۸. کار بر روی زخم‌های عمیق‌تر ۲۳۳
- چگونه درمانگر خود را انتخاب کنیم ۲۳۵
- درمانگر که به بودن تعریف داستان زندگیتان ۲۴۰
- شیخ داستان یک آسیب دیدگی خاص ۲۴۳
- درباره عقد هایتان بیشتر بدانید ۲۴۶
۹. توجه پزشکی و دارویی ۲۵۳
- بازسازی یک بیماری دشوار و یک تجربه درمان پزشکی ۲۵۴
- زاویه دید متفاوت به کار گروهی در اقامت سلامتی ۲۵۷
- یادگیری درمان با ملاحظه ۲۵۹
- دارو درمانی که HSP ها معمولاً به کار ۲۶۲
- پیش نویسی برای صحبت با متخصصین ۲۶۷
- مرگ خود را پیش‌بینی کنید ۲۶۹
۱۰. کار با روح ۲۷۳
- مروری اجمالی بر رویاها ۲۷۵
- اعمال در رویا ۲۷۷
- برای معنوی بودن‌تان چه راه‌هایی وجود دارد؟ ۲۸۳
- پس از مرگ ۲۸۹
- بازگشت به آنچه ابداً درباره خود دوست ندارید ۲۹۰
- یک اختتام ۲۹۴

۲۹۷	۱۱. خطوط راهنما برای گروه‌ها
۲۹۷	چرا گروه؟
۲۹۸	چه چیز ناکارآمد است؟
۳۰۰	گروه با ساختار، از نظر زمانی محدود، بدون رهبر گروه
۳۰۳	خطوط راهنما
۳۰۹	مسئولیت‌های تسهیل‌کننده، نگهدارنده وقت، مهماندار و اعضاء
۳۱۸	جله اول - آشنایی با یکدیگر
	پنجمین جلسه - بازسازی دوران کودکی تان والد مجدد شدن برای کودک
۳۳۳	حساس درون‌تن
	جلسه ششم - حساس بودن خود را تکریم نموده و اختتام تجربه
۳۳۷	گروه
۳۴۳	منابع
۳۴۷	پیوست
	نشانیگان استرس، افسردگی و اضطراب پس از آسیب مبتنی بر
۳۴۷	DSMIV

مقدمه

"نیلی حساسی"، "بیش از حد حساسی"، "چقدر حساسی".

و انواعی از این دست:

"خسهای؟"

"نترسیدی؟ کسی؟"

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

نداری؟"

در واقع پیام مستتر در 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 دستتان 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 آمار ما به این حد بالاست، نمی‌تواند، نادرست، ضعف و یا نقص شناخته شود. شمار رود. حتماً این ویژگی رسالتی بر عهده دارد. مثلاً، خوب است که ما هر گروهی، کسانی باشند که متوجه نکاتی می‌شوند که دیگران نتوانسته‌اند به در 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 - بندها - که پیش 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 مادرزادی با لطمه ببینند. این کتاب حاصل تجارب چندین و چند ساله من با صد ادم بسیار حساس یا HSP است. شخصاً برای بیش از پنجاه تن از این‌گونه افراد راهنمای کمک به رهاسازی از رنج و هم‌چنین پرورش توانمندی‌های بالنده 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 نکردنی ست، 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 بهره‌گیرند. هدف این کتاب کمک به شما در طی کردن این مراحل است.

مظورم از حساسیت دقیقاً چیست؟

HSP ها با ویژگی خاص متولد شده‌اند که باعث می‌شود از تمامی پیام‌های نامحسوس بیرون و درونی مطلع شوند. منظور این نیست که چشم‌ها و گوش‌هایمان نیز ترسند، بلکه به این معناست که ما اطلاعات دریافتی را عمیق‌تر پردازش می‌کنیم. ما از اندیشیدن لذت می‌بریم. چنین حساسیتی در موقعیت‌های مختلف، فواید ارزشمندی در بر دارد. پیشینه‌های پژوهشی حاکی از آنست که HSP ها شهودی‌تر، 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 - در 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 سر و 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 در دایره اطلاعاتی عمیق‌تری داشته باشیم، مجبور می‌شویم تا مدت زمان طولانی‌تری با مفاهیمی چون نقد، طردشدگی، نادیده گرفته شدن، فقدان مرگ دست و پنجه نرم کنیم. حقایق صریح دیگری نیز درباره‌مان وجود دارد: احتمالاً انرژی بیشتری داشته و دردهای جسمانی بیشتری را متحمل می‌شویم نسبت به داروها، کافئین و الکل حساسیت داریم. گرسنگی زود ما، تأثیر گذارده و باید مرتب چیزی بخوریم. هیچ کدام از این موارد دال بر بیماری نیست، ما فقط متفاوتیم.

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

آن چه می‌بایست درباره ویژگی‌های ما بدانید - اصلاً چرا این کتاب

هنگامی که پژوهش درباره حساسیت زیاد را شروع کرد، تألیف چنین کتابی را در نظر نداشتم. روانشناس پژوهشگری بودم که درباره بی‌رونی امری به شدت شخصی تحقیق نمودم - دلایلی شخصی برای بسیار متفاوت بودن با دیگران داشتم. اما HSP‌های دیگر خیلی زود قانع 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 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 زمانه اطلاعات بیشتر را درک کنم. نمی‌توانید با خواندن فقط یک کتاب دید خود را به‌طور اساسی تغییر دهید. اما از آن جایی که من فقط یک نفر هستم، و HSP هستم می‌توانم تمام 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، یا گروهی گفت، مطرح کنم.

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

● **اطلاعات بنیادین درباره ویژگی‌تان.** کتاب آدم‌های بسیار حساس حاوی این اطلاعات به‌طور عمقی است. این کتاب تمرین نیز همین‌طور، 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.

مخصوصاً فصل‌های یک و دو.

● **کمک به مراقبت شخصی.** سیستم عصبی HSP ها با دیگران فرق دارد. اگر سعی کنیم با همان ابزاری که دیگران استفاده می‌کنند، کار کنیم، به انواع و اقسام بیماری‌های مزمن دچار می‌شویم، درست مثل خیلی از شما. در عین حال اگر که بیش از اندازه خود را مورد محافظت قرار دهیم، ویژگی مثبت‌مان ابراز نشده، آن گاه به استرس و بیماری منجر می‌گردد. فصل سوم به طور ویژه بر خود - مراقبتی HSP ها متمرکز است.

● **کمک به بازسازی زندگیتان.** بازنگری زندگیتان، مخصوصاً "شکست‌های پیشین" پرتو حساسیتی که دارید، تا حدودی به طور خودآگاه گنجهت می‌شود، اما از آنجایی که حائز اهمیت فراوان است، HSP ها متوجه ارزش مدی - نظم و آگاهانه آن هستند. بدیهی است که هدف از تدوین این کتاب بازنگری زندگیتان در قالب ویژگی‌تان است. اما این کار به طور مرحله به مرحله در هریک از مراحل زندگیتان، در فصول ۱، ۲، ۴، ۵، ۶، ۷ و ۹ اجرا می‌شود.

● **کمک به درمان آسیب‌های پیشین.** تنش‌ها حاکی از آنند که HSP هایی که در محیط‌های بهنجار زندگی می‌کنند، تنش‌های خیلی زیادی ندارند، در واقع سالم‌تر از دیگرانند. اما آن‌ها کمی ما دورانی پر مساله بوده، و یا در هریک از مراحل زندگیمان آسیب‌های خاص دیده باشیم، در مقایسه با دیگران، احتمال زیادتری برای اضطراب، سردرد، گمان وجود دارد. بسیاری از آن قابل درمان بوده، و به خاطر سلامتی جسم و شادی‌مان این درمان ضروری است، و نیازمند تلاشی خودآگاهانه است. فصل ۸ به این فرآیند کمک کرده و مشوق ادامه دادن آن است.

● **کمک به همگرایی این ویژگی با جوانب ویژه زندگی.** داشتن سیستم عصبی متفاوت بر تمامی کارهایی که می‌کنید، اثر می‌گذارد. در نتیجه این کتاب کمک می‌کند تا در هر حیطه از زندگیتان آن را به کار ببندید - زندگی اجتماعی (فصل ۵)، روابط صمیمانه (فصل ۷)، نگرانی‌های شغلی و

محیطی کار (فصل ۹) و البته زندگی درونی یا معنوی تان (فصل ۱۰).

این یک کتاب کار عمقی ست - شیوه به کار بستن آن

لازم است به هر روشی که از آن لذت می‌برید، آن را به کار ببندید. حتی می‌توانید بدون آنکه کتاب آدم‌های بسیار حساس را خوانده باشید، از این کتاب استفاده کنید، یا اینکه همزمان با خواندن کتاب اول، آن را مطالعه کنید (فهرست عناوین هر دو کتاب یکی ست)، یا این که پس از خواندن اولی، این یکی را مطالعه کنید.

می‌توانید صرفاً این کتاب را بخوانید، بی آنکه تمرین‌هایش را انجام دهید. بلکه، اگر این کار را می‌دهم. می‌توانید بدون ترتیب آن را مطالعه کنید، یا با ترتیب هر طور که دلتان می‌خواهد.

به هر حال، به هر چه می‌کنم هر کاری که می‌کنید، آگاهانه انجامش دهید. سعی کنید نسبت به ندای رونتان هشیار باشید که شاید می‌گوید، "تو به این کتاب نیاز داری،" حتی به آن ندای دیگری که ممکن است متعاقباً بگوید، "نمی‌خواهم این کار را انجام دهم." نیز هشیار باشید و چیرایی آن را دریابید، مخصوصاً وقتی که دروناً بگوید نکتته‌ای را پنهان کنید. پس موضوع مهم انجام دادن آن نیست، بلکه میزان آگاه بودن شما در باب چیرایی آن است.

این یک کتاب کار ژرف است که توسط یک روانشناس ژرف‌نگر تألیف شده است. پس هدفم کمک به شما در گرامیداشت بخش‌های آشکار شده، طرد شده و حتی تحقیر شده تان است. پیشینه شخصی و فرهنگی تان به شما یاد داده که بهتر است بخش‌های خاصی را کنار گذاشته و زایلیده بگیرید. روانشناسی ژرف‌نگر در بازسازی این بخش‌ها کمک می‌کند (شاید انجام تمام آن کاری غیرممکن باشد). تلاش مان بازگرداندن این بخش‌ها و استقبال و گوش فرا دادن به آن است. این کار باعث می‌شود تا

توانی که برای سرکوب آن به کار برده‌اید، آزاد شود، و از آن مهم‌تر ارزش‌های بخش‌های نادیده گرفته شده را احیاء می‌کند. اغلب اوقات چیزی که بیش از همه به آن نیازمندیم، همان ویژگی‌هایی است که در دوران کودکی نفی و طرد شده‌اند. دو مثال بارز آن، جرات ورزی "بسیار مردانه" در یک زن، و یا عواطف لطیف "بسیار زنانه" در یک مرد باشد.

بخشی که تا همین اواخر نادیده گرفته و طرد می‌کردیم، بخش بسیار حساس مان بوده است. برای برخی از ما، این حساسیت همچنان تا حدودی و به کمالاً مایه خجالت و یا ناخشنودی مان می‌شود. در نتیجه، به نظرم، باید حیثیت از شأن این ویژگی، نیازمند کاری عمیق و ژرف نگرانه است.

عمقی کار کردن رزق نداشت، اما ساده نیست. به همین دلیل این کتاب کار حاوی مطالبی است که آنها را "تکالیف" می‌نامم، نه "فعالیت" یا حتی تمرین. به کاری قهرمانانه از دست. یکی از HSP های داوطلب برای خواندن قبل از چاپ این کتاب داوطلب شد و در ارزیابی آن چنین نوشت، "من یک سال و نیم پیش کتاب آدم‌های بسیار حساس را خواندم و از آن جایی که تأثیری بنیادین بر من نهاد، هنوز هم آن نظر عاطفی دگرگونم." پس از یک دوره درمانی شش ماهه و کشف عمیق‌تر بران کودکی، گفت که وقتی داوطلب این کار می‌شد، گمان می‌کرده که کار ساده - حتی لذت بخشی! - را شروع کرده است و از این که می‌دید چنین اثباتی به او داده شده، واقعاً متعجب بود. "متوجه شده‌ام برای انجام برخی از تکالیف آن به اراده‌ای پولادین نیاز دارم. یک سال و نیم پیش چنین چیزی را امکان‌پذیر نمی‌دیدم."

همه آزمودنی‌ها چنین تجربه پرفشاری را از سر نگذرانده‌اند، اما حتی وقتی که این کتاب کار لذت بخش به نظر می‌رسد، اما در حال بازی با بخش درونی شماست. اجازه این را دارید و حتی تشویقتان می‌کنم که از آن بخش‌هایی که برایتان دشوار هستند، رد شوید. فقط دلیل کار خود را

دریابید. "اذیت می‌کند." "مرا می‌ترساند." یا هر احساس دیگری که دارید. بخش عمده‌ای از این کار به نوشتن شما نیاز دارد. یکی از HSP های داوطلب که تمرین‌های آن را انجام داده، گفت که به نظرش هر کسی باید یک دفترچه خاطرات شخصی داشته باشد تا واکنش‌های شخصی خود را در آن بنگارد. اما اگر علاقه‌ای به نوشتن در دفترچه ندارید، بهتر است بدانید که نباید نوشته‌های بیرون آمده از ناخودآگاهتان را قضاوت کنید، حتی باید پیرایشش کنید، قرار نیست کسی آنها را بخواند و یا به آن نمره دهد. اگر بخش نقاد درونتان اجازه ندهد، به زودی با آن بخش دردسرساز که در صفحات آتی به آن اشاره خواهیم کرد، مواجه می‌شوید.

راز ثبوت و قانع، فراهم کردن فرصتی برای احساس کردن قبل از نگاشتن است. تمرین یکی از آزمودنی‌ها را بخوانیم.

متوجه شده‌ام که به شصت عادت به دادن پاسخ "صحیح است"، "جالب است" یا "درست است" دارم. باید دست از این تمایل خود بردارم تا درباره احساس واریس خود پشیمانی نداشته باشم که اغلب عواطفی ناخوشایند است. بازداری، سرمنشی، خشم، برآشفتنگی. مدت زمان زیادی طول کشید تا آرام گرفته، و تجدید مواکنم و به واکنش‌های مفید بیندیشم.

ضمناً این داوطلب دیدگاه "غیر خطی" و حتی پیش کلامی^۱ در صورت نیاز را پیشنهاد داده است.

در برخی تمرین‌ها بهتر دیدم که ابتدا کل موضوع را یکی و بار مطالعه کنم و بعد انجامش دهم، و بگذارم ابتدا "نیم پز"^۲ و بعد احساس به جوش درآیند^۳، بی‌آنکه بتوان به کلام درآورد، حتی تصورش نیز دشوار است.

پرداختن به افکار دوران پیش زبانی یا غیر کلامی، دقیقاً همان کار ژرف

1. Non linear.

2. Preverbal.

3. Simmer.

4. Bubble up.

نگری ست. در نتیجه به توصیه وی، وقتی را صرف گوش فرا دادن نموده، و به خود اجازه دهید که صرفاً مشاهده‌گر باشید.

در پایان هر تمرین، بخش "نتیجه‌گیری"^۱ را داریم که امکان منعکس ساختن و جمع‌بندی اثرات تمرین را می‌دهد. شبیه به تلاشی مضاعف است، و خلاصه‌ای جالب را برایتان فراهم می‌سازد که می‌توانید چند ماه بعد، چند سال بعد به آن رجوع کنید. پس، فرصت انعکاس را به خود بدهید، اندامی که در این دنیای پر سرعت، کمتر می‌توان چیزی مانند آن را یافت. اگر شما هم مثل من هستید و نوشتن برایتان کاری طاقت فرسا است، از پردازش شما استفاده کنید.

بالاخره اینکه، چنانچه هنگام انجام تمرینات، احساس بدی پیدا کردید، انجام دادن را متوقف کرده، و از کمک‌های حرفه‌ای استفاده کنید. در فصل ۸ به چگونگی آن پردازیم.

آینده‌ای خاص - کار با دیگر HSP ها

HSP ها به شناخت یکدیگر نیاز دارند. بسیاری از شما متوجه این امر شده‌اید و خواهان گروه‌های حمایتی، کارگاه‌های آموزشی، و حتی فرصت دیدار از دیگر HSP ها را داشته‌اید. من در فصل ۱۱ این کتاب تلاش کرده‌ام تا این نیاز برآورده شود. سلسله کارگاه سازماندهی و هدایت گروه بدون رهبر برای HSP ها. هنگامی که گروه شروع به فعالیت کند، در صورت تمایل می‌تواند به صورت نامحدود ادامه فعالیت دهد، و بر روی تکالیف این کتاب کار یا هر آنچه تصمیم بگیرد، متمرکز شود. در فصل ۱۱ به ساختاری آزموده شده و دقیق شش هفته‌ای آغازین می‌پردازیم.

البته، می‌توانید گروهی تشکیل دهید، از روی کتاب کار جلو بروید و

گروه شش هفته‌ای را برگزار نکنید، اما شخصاً توصیه می‌کنم حداقل در آغاز گروه، آن را توسط یک متخصص گروه درمانی اجرا نمایید. ضمناً توصیه می‌کنم که یک HSP دیگر را بیابید و با وی کتاب کار را اجرا نمایید. شاید این فرد، بهترین دوست و یا شریک زندگیتان باشد، البته اگر فردی HSP است.

تنها اشکال کار کردن بر روی این کتاب به همراهی دیگران این است که با نیمی تکالیف آن ممکن است بسیار خصوصی باشد و مطرح کردن آنها دشوار، با کسانی که چندان نمی‌شناسیدشان برایتان دشوار باشد. در نتیجه برای هر تکلیفی مناسب بودن برای زوج و یا گروه را مشخص کرده‌ام.

● حرف A: اغلب است مناسب برای زوج‌ها و یا گروهی که در بدو تشکیل شده‌اند.

● حرف B برای کسانی که از نباط با ساختار خوبی دارند، اما آن قدر با یکدیگر راحت نیستند که مسائل بسیار خصوصی، آشکارا مطرح شود. در چنین گروهی تکالیف زیادی می‌توان انجام داد.

● حرف C برای تمریناتی است که می‌توان در روابط پایدار مطرح کرد، زوج یا گروهی که به کارآمدی گوش کردن و کمک کردن به یکدیگر پی برده‌اند در این‌گونه روابط جایی برای دسالت و بی‌اعتمادی، سوء تفاهم ناشی از فرضیات، رقابت جویی، دشمنی و استهزاء وجود ندارد.

برای آنان که چندان حساس نیستند

به شمایی که دلیل انتخاب این کتاب، داشتن شریک زندگی، دوست و یا عضوی از خانواده‌تان است که بسیار حساس بوده نیز خوشامد می‌گویم. خواندن و یا هدیه دادن این کتاب کار نیز مفید است. نامه‌هایی از افراد HSP دریافت کرده‌ام که اذعان کرده‌اند که این کتاب را هدیه

گرفته‌اند. خود شما و آن فرد HSP که از شما حساس‌تر است - نه به دلیل همدلی و یا مهربانی، بلکه به طور ملموس - فهم و درک به مراتب بهتری از رابطه خود کسب می‌کنید. این هم برای خود هدیه‌ای اصیل است.

پیشکش این کتاب

همیشه نویسندگان، کتاب خود را پیشکش می‌کنند. از آنجایی که شما نیز که بخش عمده‌ای از این کتاب را خواهید نوشت، شما نیز که آن را هدیه می‌دهید - شاید به یک HSP که واقعاً ستایشش می‌کنید. کسی مثل خود را.
من این کتاب را هدیه می‌کنم به: