

بسیار حساس بودن در دنیای غیر حساس

ایلس ساند

مترجم
مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

Ilse Sand

Highly sensitive people in an insensitive world 2016

سرشناسه	سند، ایلز، sand, Ilse
عنوان و نام پدیدآور	: بسیار حساس بودن در دنیای غیرحساس / ایلز سند، مترجم مینو پرنیانی،
مشخصات نشر	: تهران: آشیان، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م
شابک	: 978-600-7293-42-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیفا
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 انزوده	: پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹، مترجم
رده بندی کده	: ۱۱۲۲ ب ۸۷ خ / ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۳۱
شماره کتابشناسی می	: ۵۰۴۰۲



انتشارات آشیان

ایلز سند

بسیار حساس بودن در دنیای غیرحساس

مترجم: مینو پرنیانی

طراحی و آماده سازی روی جلد: محسن سعیدی

چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت، خیابان شهدای زاندارمری، بن بست

مرکزی، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۹۶۵۳۷۷ - ۶۶۹۷۲۷۹۲

ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-600-7293-42-3

شابک: ۳-۴۲-۷۲۹۳-۶۰۰-۹۷۸

دراین کتاب

پیشگفتا ۱۳

مقدمه ۱۵

فصل ۱: ویژگی‌های بسیار حساس بدن 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 تلاش سطح استانداردها، مایه دردسر می‌شود ۴۶

ترس از رهاشدگی ۴۷

به دنبال فرست ۴۹

فصل ۳: چگونه زندگی‌تان مثبت 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

چند پند و نظر مناسب در رابطه با فرسودگی ۵۶

چند پند درباره خواب ۵۸

۶۰ آثار مثبت آب، ورزش و تماس جسمانی

خود بیانگری مانع از بیش برانگیختگی می‌شود ۶۱

وقتی از درون برانگیخته می‌شوید ۶۱

۶۲ صحبت با دیگران درباره حساسیت‌تان

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

لمس شویید که شما هم بخشی از یک گفتگوی دو طرفه هستید، نه

یک گفتگوی یک جانبه. ۶۵

مشخص کرد 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 اهداف بسیار حساس موثر واقع می‌شود. ۷۸

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

از توانایی‌های خود در راستای همدلی استفاده کنید. ۸۴

چه وقت همدلی عاقلانه نیست. ۸۵

وقتی به دیگران اجازه نمی‌دهید بفهمند از چه چیز حواستان 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

آسپرنزبری در قبال اضطراب و افسردگی ۱۰۹

تشنه، احساس طبیعی ۱۰۹

درجات اضطراب ۱۱۰

واماندگی، افسردگی ۱۱۱

افکار و احساسات از رابط نزدیکی با هم دارند - مدل شناختی ۱۱۳

نمای ویژه بسیار حساس بودن، 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
پس‌متار.....	۱۳۹
هدیه‌ای برای بسیار حساس‌ها.....	۱۳۹
چند پیشنهاد برای آدم‌های بسیار حساس فعالیت‌هایی که می‌توانند	
برای آدم‌های بسیار حساس شادی و بهروزی همراه آورند.....	۱۴۲
فعالیت‌های انگیزشی.....	۱۴۲
فعالیت‌های مستمر.....	۱۴۲
فعالیت‌هایی که می‌توانید هنگام بینش برانگیختگی انجام دهید.....	۱۴۲
خود را مورد آزمون قرار دهید.....	۱۴۷
چقدر بسیار حساس هستید؟.....	۱۴۷
جمع.....	۱۵۱
کتاب‌شناسی.....	۱۵۳
قدردانی.....	۱۵۴
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 می‌کنند، ای 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، بروریتان شوند و در انتهای کتاب آورده‌ام مراجعه کنید. هرگاه نیاز به حمایت‌هایی 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

رندرز ۹ ژوئن ۲۰۱۰