

# بسیار حساس بودن در دنیای غیر حساس

ایلس ساند

مترجم  
مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

## در این 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 ۱

## ویژگی‌های بسیار حساس بودن

چنین برآورد شده که از هر پنج نفر آدم، یکی بسیار حساس است. نه فقط در بین آدمیان، بلکه در حیوانات نیز چنین است، که می‌توان از هرگونه حیوانی، دو نوع متفاوت دید: بسیار حساس و منعطف - این آخری بی‌محابا است.

همانطور که می‌توان جنسیت را به دو نوع تقسیم کرد، انسان را نیز می‌توان به دو دسته تقسیم کرد. دسته غیرحساس‌ها و حساس‌ها. تفاوت میان این دو دسته گاهی خیلی بیش‌تر از تفاوت میان دو جنسیت است. ویژگی بسیار حساس بودن کشف جدیدی نیست. فقط قبلاً نام دیگری داشت - درونگرایی. مثلاً روان‌شناس آمریکایی الین آرون در سال ۱۹۷۷ «آدم بسیار حساس» را معرفی کرد. او می‌گوید که قبلاً گمان می‌کرده که درونگرایی و بسیار حساس بودن هر دو یکی هستند، تا اینکه دریافت ۳۰ درصد از آدم‌های بسیار حساس از نظر اجتماعی برونگرا به شمار می‌آیند.

به کسانی که این ویژگی را دارند، گاه عناوینی چون کمرو، مضطرب، خجالتی داده شده است. واژه‌های این چنینی فقط حاکی از آن هستند که وقتی کسی بسیار حساس است، اما مورد حمایت نیست و احساس عدم امنیت می‌کند، چه حس و حالی از نظر دیگران دارد. شاید آدم‌های بسیار