



سه نشانه‌ای که نشان می‌دهد شاید شما «خیلی حساس» باشید

تصور کنید در کلاس ریاضی نشسته‌اید و سعی می‌کنید تمرین هندسه خود را قبل از به صدا درآمدن زنگ به پایان برسانید. کلاس پر از سر و صداست...

تصور کنید در کلاس ریاضی نشسته‌اید و سعی می‌کنید تمرین هندسه خود را قبل از به صدا درآمدن زنگ به پایان برسانید. کلاس پر از سر و صداست، بقیه دانش آموزان صحبت می‌کنند، انگار که قبلاً کارشان را تمام کرده‌اند. نورهای فلورسنت بیش از حد درخشان‌اند. از دو میز آن طرف تر، صدای ضربات مداد یک نفر در گوش هایتان می‌پیچد. بوی ناخوشایندی از سوئی دیگر به مشام شما می‌رسد. پارچه شلوار شما روی پوستتان ساییده شده و آزارتان می‌دهد. دهانتان خشک شده است. مغزتان احساس درهم ریختگی دارد، گویا هم زمان به همه چیز و هیچ چیز فکر می‌کنید، و وقتی دزدکی نگاهی به ساعت می‌اندازید، اضطرابتان شدیدتر می‌شود.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: آیا شما بیش از حد تحریک پذیر هستید و یا عواطف شدید و خستگی زیاد را تجربه می‌کنید؟ در ادامه سه نشانه‌ای را که می‌تواند به ما بگوید که چه کسانی اچ اس پی یا دارای شخصیت بسیار حساس هستند بررسی می‌کنیم.

تصور کنید در کلاس ریاضی نشسته‌اید و سعی می‌کنید تمرین هندسه خود را قبل از به صدا درآمدن زنگ به پایان برسانید. کلاس پر از سر و صداست، بقیه دانش آموزان صحبت می‌کنند، انگار که قبلاً کارشان را تمام کرده‌اند. نورهای فلورسنت بیش از حد درخشان‌اند. از دو میز آن طرف تر، صدای ضربات مداد یک نفر در گوش هایتان می‌پیچد. بوی ناخوشایندی از سوئی دیگر به مشام شما می‌رسد. پارچه شلوار شما روی پوستتان ساییده شده و آزارتان می‌دهد. دهانتان خشک شده است. مغزتان احساس درهم ریختگی دارد، گویا هم زمان به همه چیز و هیچ چیز فکر می‌کنید، و وقتی دزدکی نگاهی به ساعت می‌اندازید، اضطرابتان شدیدتر می‌شود.

همه چیز بیش از حد شدید و گسترده است. شما احساس سردرگمی و ناتوانی در تمرکز دارید. می‌خواهید تسلیم شوید، به خانه بروید، زیر پتو بخیزد و تمام این احساسات را از خودتان دور کنید و در بحبوحه همه این احساسات از خود می‌پرسید که چرا دنیا را آنقدر احساس می‌کنید؟

اگر این توصیف برای شما آشنا به نظر می‌رسد، ممکن است شما یک فرد بسیار حساس یا دارای شخصیت اچ اس پی (HSP) باشید. افراد بسیار حساس سیستم عصبی‌ای دارند که احساسات و محرک‌ها را شدیدتر از دیگران پردازش می‌کند، آن‌ها بیشتر احساس می‌کنند، بیشتر فکر می‌کنند و محیط اطراف را عمیق‌تر درک می‌کنند.

بسیار حساس بودن (HSP) به چه معناست؟

دکتر الین آرون اولین بار در سال ۱۹۹۶ مفهوم افراد بسیار حساس (HSP) را مطرح کرد و این موضوع در سه دهه اخیر مورد تحقیق و بررسی گسترده قرار گرفته است. او پیش بینی کرد که ۱۵ تا ۲۰ درصد از مردم این ویژگی را دارند، اما تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که این رقم ممکن است به ۳۰ درصد از جمعیت نیز برسد.

گرانمن و سولو در سال (۲۰۲۴) در کتاب خود تحت عنوان «قدرت پنهان افراد بسیار حساس در دنیایی با صدای بلند، سریع و بیش از حد»، افراد حساس را به سه دسته تقسیم کرد:

1. حساس فوق العاده (Super Sensor): این افراد جزئیات بسیار ریزی را در محیط اطرافشان متوجه می‌شوند و نسبت به نکاتی که از دید دیگران پنهان می‌ماند، آگاهی زیادی دارند.

2. احساس گر فوق العاده (Super Feeler): این افراد به راحتی اشک می‌ریزند، بعد از تعاملات اجتماعی احساس خستگی شدید می‌کنند و ارتباطات انسانی تأثیر عمیقی بر آن‌ها می‌گذارد.

3. زیبایی شناس (Aesthete): این افراد در هنگام مواجهه با زیبایی، موسیقی، هنر و طبیعت، لحظات الهام بخش و تجربه‌های عمیق و متعالی دارند. خلاقیت نقش مهمی در زندگی آن‌ها ایفا می‌کند.

در این کتاب بیان می شود که به عنوان یک درمانگر متخصص در حوزه اچ اس پی، هر روز با مراجعانی روبه رو می شده که تمام زندگی شان را با احساس اضطراب ناشی از احساسات شدید، خستگی از محیط و سردرگمی درباره خودشان سپری کرده اند.

اما چگونه بفهمید که شما هم یک فرد بسیار حساس هستید؟

سه نشانه مهم وجود دارد که میتواند به شما بگوید که ممکن است شما خیلی حساس باشید.

۱. شما به راحتی و بیش از حد تحریک می شوید

بیاید دوباره به همان کلاس درس برگردیم: نورهای درخشان، صداهای گفت و گو و تیک تاک ساعت. قلب شما تندتر می زند، فشار درونی شما بیشتر می شود.

به عنوان یک فرد بسیار حساس، شما دنیای بیرونی را به معنای واقعی کلمه شدیدتر از دیگران تجربه می کنید. برای برخی از افراد حساس، صدا، بو و نور میتواند شدیدتر، بلندتر و گسترده تر به نظر برسد.

تحریک بیش از حد می تواند در هر جایی از جمله رستوران های شلوغ، محیط های کاری پرهرج و مرج و مهمانی های پرجمعیت اتفاق افتاده و شما را بی قرار، عصبی و خسته کند.

اما خبر خوب آنکه اگر شما نسبت به محرک های حسی حساس هستید، می توانید محیط خود را به گونه ای تنظیم کنید که نیازهایتان را تأمین کند. مثلاً از هدفون های نویزگیر در مکان های شلوغ استفاده کنید. به جای نورهای شدید از نورهای ملایم و گرم بهره ببرید و به خودتان اجازه دهید در صورت لزوم از محیط دور شوید تا از بار حسی زیاد جلوگیری کنید.

۲. شما احساسات را به طرز شدیدی تجربه می کنید

بسیاری از افراد حساس، احساسات را عمیق تر از افراد معمولی حس می کنند. شاید به شما گفته باشند که «بیش از حد حساس» هستید، زیرا اشکتان دم مشکتان است. حال می خواهد هنگام دیدن یک فیلم عاشقانه کلیشه ای باشد، یک حرکت کوچک مهربانانه از طرف یک غریبه یا حتی یک ویدیوی کوتاه از یک سگ بامزه که در آغوش صاحبش خوابیده است.

درحالی که برخی اچ اس پی ها احساسات خود را بسیار عمیق و شدید تجربه می کنند، برخی دیگر از احساسات خود فاصله می گیرند. آن ها به عنوان یک مکانیزم دفاعی، ارتباطشان را با عواطف خود قطع کرده اند.

در این صورت اگر از عواطف خود دور شده اید، ممکن است این به معنای یک واکنش دفاعی باشد. چرا که شاید دیگران به شما گفته باشند که احساساتتان شما را ضعیف یا آزاردهنده می کند و با گفتن جملاتی همچون «محکم باش و این قدر احساساتی نباش!» و یا اینکه «هنوز هم داری به این موضوع فکر می کنی؟!» شما را به سمت دور شدن از عواطفتان سوق داده اند.

در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، این پدیده را «اجتناب تجربی» می نامند و بدین ترتیب افراد از احساسات ناراحت کننده با کار زیاد، خوردن احساسی، یا پرت کردن حواس خود فرار می کنند.

اما کلید رهایی از این مشکل، پذیرش احساسات ناخوشایند و مواجهه با آن ها و نه فرار از آن هاست.

۳. شما برای بازیابی انرژی به زمان استراحت بیشتری نیاز دارید

شما عاشق خانواده و دوستانتان هستید، اما توانایی حضور در کنار آن ها در هر لحظه را ندارید. درحالی که برخی افراد می توانند از یک مهمانی به مهمانی دیگر بروند بدون آنکه خسته شوند.

اچ اس پی ها معمولاً به فضا و زمان بیشتری برای ریکاوری نیاز دارند. توجه داشته باشید که به عنوان یک اچ اس پی ممکن است بیشتر از دیگران به خواب نیاز داشته باشید، تنهایی را دوست داشته باشید و پس از مکالمات طولانی احساس خستگی جسمی کنید.

مهم است بدانید که شما تنبل یا منزوی نیستید، بلکه سیستم عصبی شما نیاز به استراحت دارد. اگر برای نیاز به زمان استراحت احساس گناه یا شرم می کنید، به یاد داشته باشید که این کاملاً طبیعی و ضروری است.

حساس بودن یک موهبت است!

افراد بسیار حساس (HSP) بینش، دلسوزی و آگاهی بالایی دارند. تحقیقات نشان داده که اچ اس پی ها خلاق تر، همدل تر و از نظر اجتماعی آگاه تر هستند. حساس بودن یک ضعف نیست، بلکه یک قدرت است. اگر شما یک اچ اس پی هستید، این توانایی را در آغوش بگیرید و آن را گرمی بدارید!

منبع: یورونیوز