Ilse Sand

Sevmeye Kendinden Başla

PSİKOLOJİ

Duyarlı ve hassas kişiler için güçlendirici bir rehber...

5. BASKI

Çeviren: Gül Çakıroğlu

Sola Unitas

SEVMEYE
KENDİNDEN BAŞLA

Translated from the Danish Language edition of "Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjaelæle" by Ilse Sand, originally published by Kirkkevejen 4, Lading 8871 Sabro Danmark. Copyright © 2017. Turkish translation Copyright © 2018 by Sola Yayınları. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. Danca orijinali Kirkkevejen 4, Lading 8871 Sabro Danmark, tarafından "Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjaelæle" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA YAYINLARI
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 978-605-2250-41-9
Yayıncı Sertifika No: 32858
5. Baskı: İstanbul 2020
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Hale Özdemir
Düzelti: Banu Onur Evren
Son Okuma: Esra Miller
Çeviren: Gül Çakıroğlu
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Tasarım: Sibel Kaya
Orijinal Adı: Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjaelæle

BASILDIĞI YER
Kaplan Ofset
Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No:279-280
İstanbul
Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

SEVMEYE KENDİNDEN BAŞLA

Duyarlı ve hassas kişiler için güçlendirici bir rehber...

ILSE SAND

Sola Unitas
happiness.learning.performance

İçindekiler

Önsöz		7
Giriş		9
BÖLÜM 1	Aşırı Duyarlı Kişilerin Karakteristik Özellikleri	13
BÖLÜM 2	Yüksek Standartlar ve Özsaygı Eksikliği	30
BÖLÜM 3	Hayatınızı Kendi Tipinize Göre Düzenlemek	41
BÖLÜM 4	İletişim ve Yakınlık Kurma Becerinizi En İyi Nasıl Kullanabilirsiniz?	52
BÖLÜM 5	Kendinin ve Başkalarının Öfkesi ile Yüzleşmek	65
BÖLÜM 6	Suçluluk ve Utanç Duygusu	77
BÖLÜM 7	Hayattaki Bazı Durumlar	85
BÖLÜM 8	Psikolojik Rahatsızlıklar	90
BÖLÜM 9	Gelişme ve Büyüme	101
BÖLÜM 10	Duyarlılık Konusunda Yapılan Araştırmalar	108
EK BÖLÜM	Duyarlı Kişilere Bir Hediye	115
	Fikir Listesi	117
	Ne Kadar Duyarlısınız? Kendinizi Test Edin	121
	Danca Kaynakça	124
	İngilizce ve Almanca Kaynakça	125
	Teşekkür	127

Önsöz

Bu kitap aşırı duyarlı ve hassas kişiler için yazılmış ve böyle kişilerin ebeveynlerine, işverenlerine ya da onları tedavi eden kişilere yönelik olması için büyük özen gösterilmiştir.

Bir psikoterapist olarak zaman içinde birçok kişiyle çalışma şansım oldu. Duyarlı kişilerle her konuştuğumda, karşımdaki kişinin karakter özelliklerini öğrenmenin onlara ne kadar fayda sağladığını gördüm. Aşırı duyarlı kişiler için eğitimler ve konferanslar verdiğimde, bu kişiler için kendileri gibi olanları dinlemenin ve onların deneyimlerini paylaşmanın ne kadar önem taşıdığını gördüm.

Bu nedenle kitapta günümüz Danimarkası'nda aşırı duyarlı biri olarak deneyimlerini anlatan katılımcılara ve danışanlara geniş yer verdim. Bu kitapta anlatılan örnekler aşırı duyarlı kişilerden alıntılardır. Aşırı olarak değerlendirilmese de hassas olan kişiler de bazı örneklerde kendilerini bulabilirler.

Kendileriyle barışmış, dimdik duran ve kendisi olma konusunda oldukça cesaretli kişilerle sık sık karşılaşırım. Umudum, bu kitabın, ihtiyacı olanlara bu yönde ilham vermesidir.

İlk bölüm aşırı duyarlı kişilerin karakter özelliklerini anlatıyor. İnsanlar çok farklıdır; aşırı duyarlı olanlar da öyle. Bunların bir kısmında kendinizi görebilirsiniz; bazı kısımlarsa size yabancı gelebilir. Bu karakter özelliklerinden sadece birkaçına sahip olan hassas bir kişiyseniz, yine de kitabın bazı yönergelerini izleyerek fayda sağlayabilirsiniz.

Bölümler birbirinden bağımsız olarak okunabilir. Kitabın bazı bölümlerini teorik ya da sıradan bulursanız bunları atlayabilirsiniz.

Kitabın sonunda bir test yer almaktadır. Bu testle duyarlılığınızı test edebilirsiniz. Hassas bir yapıya sahipseniz, size mutluluk ve esenlik verebilecek uğraşlarla ilgili bir fikir listesi de kitabın içerisinde yer almaktadır. Bu listede enerjiniz varken kendinize nasıl ilham vereceğiniz ya da kendinize nasıl meydan okuyacağınız konusunda öneriler bulunmaktadır. Ayrıca kitapta aşırı uyarıldığınızda size iyi gelebilecek etkinlik önerileri de yer almaktadır.

Giriş

Hassas ya da aşırı duyarlı olmak kısıtlayıcı bir durum olduğu kadar bir hediyedir de. Kişisel olarak yıllar boyunca kısıtlayıcı yanına daha fazla odaklandım. Bazı durumlarda başkalarına göre daha dayanıksız olduğumun farkındaydım. Aşırı duyarlı kişilerin karakter özellikleri hakkında bilgi edinmeden önce kendimi içe kapanık biri olarak görüyordum.

Folkeuniversitetet[1] adlı eğitim kurumunda ve başka yerlerde verdiğim eğitimlerde katılımcılara, bir ara verip düşünmeye ve dinlenmeye ihtiyacım olduğunu söyledim. Bu durumu saygıyla karşıladılar. Sonrasında katılımcıların bir kısmı gelip kendilerinin de aynı şekilde hissettiklerini ve benim bunu açıkça ifade etmiş olmamdan dolayı memnun olduklarını söyledi.

Bu kısıtlayıcı özelliğimin yanında başka alanlarda sahip olduğum zenginlikler de var. İçsel olarak çok üretkenim. Bir eğitim için ilham ya da fikir bulma konusunda hiçbir zaman sorun yaşamadım. Eğitimlerime ve konferanslarıma yıllardır ilgili katılımcıları çekebilmemin esas nedeni de bu olsa gerek.

Aşırı duyarlı kişilerin çoğunun kendine güveni düşüktür. Tamamen farklı davranış biçimlerinin yaygın olduğu bir kültürün içinde yaşıyor olmamızın üzerimizde derin etkileri var. Bazı aşırı duyarlı kişiler, hayatları boyunca başkalarının beklediği kadar 'zinde' olmak için çabaladıklarını ve ilk olarak emekliye

1 ÇN: Halk Üniversitesi- Danimarka'da halkı bilgilendirmek için var olan eğitim etkinliklerinden biri.

ayrılınca yavaş ve az hareketli olabileceklerinin kabul edilebilir olduğunu anladıklarını söylüyorlar.

Size muhtemelen endişelenmeyi bırakmanız, biraz daha sert olmaya çalışmanız ve çoğu insanın sevdiği şeyleri sevmeyi öğrenmeniz önerilmiştir. Siz aşırı duyarlı biriyseniz, sık sık başka bir kişi olmaya maruz bırakılmış biri olarak kendinizi sevmekte zorlanabilirsiniz. Belki başkalarının beklentilerine cevap verebilmek için kendinizi değiştirmeye çalışmışsınızdır. Her koşulda kendinize hak ettiğiniz değeri vermeye ihtiyacınız vardır. Bu yönde atılacak ilk adım, yaptıklarınızı sayısal olarak değil de kalite açısından değerlendirmeye başlamaktır. Muhtemelen diğerleri kadar yol alamayabilirsiniz. Fakat yaptığınız işin kalitesi büyük bir ihtimalle daha yüksek olacaktır. Genişlikte kaybettiğinizi derinlikte kazanırsınız.

Yıllarca kendimi başkaları ile kıyasladım ve yetersiz olduğumu hissedip utandım. Yapamadığım şeylere değil de sahip olduğum kaynaklara odaklanmak için kendi üzerimde çalışmam gerekiyordu.

Belki siz de yapamadıklarınızla meşgul olmanın nasıl bir şey olduğunu iyi bilirsiniz. Uzun süre 'aktif' kalmakta zorlanabilirsiniz. Başkalarının bunu yapabildiklerini fark ettiğinizde; vazgeçer, yönünüzü değiştirirsiniz ve "Şimdiden eve mi dönüyorsun?" sözlerini duyarsınız. Güçlü bir kişiliğe sahip olan bir kişinin bütün gece kurabileceği bağlantıları orada bulunduğunuz kısa süre içinde kurmuş olmanıza sevinmeyi bile unutursunuz. Kaliteye değil sayıya odaklanmanız görüşünüzü kısıtlar.

Bu kitabın aşırı duyarlı ve hassas kişilerin, sahip olduklarına elinden geldiğince odaklanma konusunda yardımcı olacağını umuyorum.

C. G. Jung'dan Alıntı:

Duyarlılık genelde kişiliğin bir zenginliğidir… Bu avantaj sadece zorlayıcı ve beklenmedik durumlarda büyük bir dezavantaja dönüşebilir. Bu durumda sakin zihin orantısız olan duygular tarafından rahatsız edilir. Bu duyarlılığı kendi içinde kişiliğin hastalıklı bir bileşeni olarak kabul etmekten daha yanlış bir şey olamaz. Durum böyle olsaydı, insanlığın yaklaşık dörtte birini büyük olasılıkla patolojik vaka olarak kabul etmek gerekirdi.

(C. G. Jung 1955)

BÖLÜM 1

Aşırı Duyarlı Kişilerin Karakteristik Özellikleri

Aynı türde iki farklı tip

Yaklaşık her beş kişiden biri aşırı duyarlıdır. Bu sadece insanlar için geçerli olan bir durum değildir. Gelişmiş bilince sahip hayvan türlerinde de bahsedilen iki tip görülebilir. Bu tipleri, aşırı duyarlı tip ve daha güçlü yapıdaki tip olarak tanımlayabiliriz. İkinci tipte olanlar daha enerjik olur ve daha çok risk alırlar.

Her ne kadar insanoğlu dişil ve eril olarak iki cinsiyete ayrılsa da bu iki tip arasındaki fark, cinsiyetler arasındaki farktan daha çok hissedilir.

Aşırı duyarlı karakter özellikleri yeni bulunmamıştır. Sadece farklı adlandırılmıştır. Örneğin kimi içe dönük demiştir. Bu kavramı 'aşırı duyarlı kişiler' olarak tanımlamış olan Amerikalı Araştırmacı Psikolog Elaine Aron, aşırı duyarlı kişilerin %30'unun sosyal olarak dışa dönük olduğunun farkına varana kadar, içe dönük ve aşırı duyarlı kavramının aynı anlama geldiğini düşünmüştür.

Karakter özellikleri aynı zamanda söyle de adlandırılmıştır: Çekingen, kaygılı ya da utangaç. Bu özellikler alışılmadık or-

tamlarda, aşırı duyarlı kişiler yeterli destek ve yardım almadığında ortaya çıkabilir. Bizim gibilerin zorlayıcı koşullar altında daha fazla sorun yaşamasına rağmen, huzurlu bir ortamdayken başkalarından daha mutlu olma kapasitesine sahip olduğu genelde gözden kaçırılır.

Hem daha mutsuz olabileceğimiz hem de uygun koşullar altında daha iyi durumda olabileceğimiz gerçeği araştırmalarla da desteklenmektedir. Yapılan bir araştırmada, zorlayıcı koşullar altında diğerlerine göre daha fazla tepki veren[2] çocukların (hassas çocuklar), stresli koşullar altında olduklarında daha fazla hastalandıkları ve daha fazla kazaya maruz kaldıkları ortaya konmuştur. Fakat aynı çocuklar normal koşullardayken daha az hastalanmış ve diğerlerine göre daha az kaza geçirmiştir. (Boyce ve ark. 1995).

Daha fazla veri toplar ve üzerinde daha derin düşünürüz.

Aşırı duyarlı kişiler hassas bir sinir sistemine sahiptir. İnce ayrıntıları kaydederiz ve bu aktarımlar sistemimize daha derinden işler. İyi bir fanteziye ve canlı bir hayal gücüne sahibiz. Bu durum; dışarıdan gelen uyaranların, içeride çok fazla düşünceyi ve görüşü harekete geçirmesine sebep olur. Bizim 'sabit diskimiz' bu şekilde daha hızlı dolar ve kendimizi duyusal anlamda aşırı uyarılmış hissederiz.

Kendi deneyimimi anlatacak olursam; gün içerisinde çok fazla uyaran maruz kaldığımda, sanki kafamın içinde daha fazla bilgiye yer yok gibi geliyor. Yabancılarla berabersem, bu durum ilk yarım saat ya da bir saat içinde ortaya çıkabilir. Kendimi toparlayıp dinlemeye devam edebilirim ve hâlâ keyif aldığım izlenimini bile verebilirim. Fakat bunun için çok fazla enerji harcamak zorunda kalırım ve sonrasında da çok yorulurum.

---

2 Kalp ritmi ve bağışıklık sisteminin verdiği yanıt baz alınarak ölçüldü.

Hiç kimse duyusal anlamda aşırı uyarılmayı yada bunalmayı istemez. Hassas bir kişiyseniz, maruz kaldığınız uyaranların sizi rahatsız edecek boyuta gelmesi başkalarına göre çok daha hızlı olur. Bu nedenle etrafınızda çok fazla şey olurken kendinizi geri çekme ihtiyacı hissedersiniz.

Belki aşağıdaki örnekte yer alan Erik'in yaşadıkları size yabancı değildir. Belki siz de başkalarının sizin mızmız, hassas, ukala ya da asosyal olduğunuzu düşünmemeleri için ihtiyacınız olan molaları gizlice vermeye çalışıyorsunuzdur:

Ailede özel bir yıldönümü kutlaması olduğunda genelde tuvalete giderim. Orada durup biraz aynaya bakarım ve ellerimi sabunla ovalarım. Sonra kapıyı çalanların sayısı artmaya başlar ve ben artık tuvaleti daha fazla işgal edemeyeceğimi anlarım. Bu nedenle o birkaç dakikanın verdiği huzura ve sakinliğe hiçbir zaman doyamam. Bir seferinde kendimi bir gazetenin arkasına gizlemeyi denedim. Bir köşeye oturdum ve gazeteyi yüzümün önünde tuttum. Gazetenin arkasında gözlerim kapalı olarak oturdum ve kendi içimde huzur bulmaya çalıştım. Espri yapmayı seven amcam sessizce yanıma geldi ve gazeteyi birden elimden alıp bana, 'Demek burada oturmuş saklanıyorsun.' dedi. Herkes gülmeye başladı. Benim içinse çok rahatsızlık verici bir durumdu.

Erik, 48 yaşında

Sizi duyusal anlamda uyaran şeyler sadece kötü bir izlenim bırakmanız yada ağır gelen geribildirimler değildir. İyi bir izlenim bırakıyor olduğunuzda dahi -mesela bir partide eğlenirken- her şey bir anda sizin için o kadar fazla gelebilir ki partinin en eğlenceli yerinde kendinizi geri çekmek zorunda kalabilirsiniz.

Sahip olduğumuz kısıtlılık dolayısıyla en çok burada sıkıntı çekeriz. Çoğumuz başkaları kadar dayanıklı olabilmeyi isterdik. Böyle bir durumda hem orada daha uzun süre kalmamızı is-

teyen ev sahibini hayal kırıklığına uğratmamış oluruz hem de partinin kalanından mahrum kalmamış oluruz. Ayrıca parti bitmeden ayrıldığımızda diğerlerinin bizi sıkıcı, asosyal ya da kaba olarak algılamalarından korkarız.

Genelde eğlenceli bir şeyden kendinizi geri çekmenize neden olan bu hassas sinir sistemi, aynı zamanda size en büyük mutluluğu veren şeydir.

Bizim hoş olarak nitelendireceğimiz duyusal veri girişleri (örneğin; bir sanat eserine bakmak, müzik ya da kuş seslerini dinlemek, çiçekleri koklamak, lezzetli bir şeyi tatmak ya da muhteşem bir manzaraya bakmak) bize büyük bir sevinç yaşattırabilir. Tüm bunları derinlemesine içselleştiririz ve bu da bizi zevke boğar.

Duyusal girdilere karşı hassasiyet

Aşırı duyarlı bir kişiyseniz hoşlanmadığınız seslerden, kokulardan ya da görsellerden kendinizi soyutlamanın zorluğunu biliyorsunuzdur. Sizi rahatsız ve tedirgin eden, seçme şansınızın olduğu ya da olmadığı deneyimler yaşamış olabilirsiniz. Başkalarına tamamen sıradan gelen sesleri siz, sinir sisteminizin dengesini bozan rahatsız edici bir gürültü olarak algılayabilirsiniz.

Yeni yıl akşamını örnek olarak verebiliriz. Aşırı duyarlı bir kişi olarak siz, bir havai fişeğin gökyüzünde oluşturduğu şaheser nedeniyle çok mutlu olabilirsiniz. Fakat patlama sesleri söz konusu olduğunda durum farklıdır. Bu sesler doğrudan sinir sisteminize ulaşır ve onu sarsar. Bu nedenle yeni yıl döneminde dengeniz az ya da çok olacak şekilde sarsılır.

Aşırı duyarlı kişilere yönelik eğitimler düzenlediğimde ya da terapi seanslarım sırasında onlarla konuşurken, aşırı duyarlı bir kişi olarak en iyi ve en kötü deneyimlerini soruyorum. Yeni yıl akşamını en kötü deneyim olarak sıklıkla duyarım. Havai

fişeklerden gelen patlama sesleri cehennemi andıran bir gürültü olarak algılanabilir.

Ayrıca üst kattaki komşunun yürürken çıkardığı daha masum gürültüler de genelde uykusu hafif olan ve en küçük sesle uyanan aşırı duyarlı kişiler için sorun olabilir.

Bazı yerlerde seçim yapmak zorunda kalabilirsiniz. Birçok aşırı duyarlı kişi soğuğa ve esintiye tahammül edemez. Bu nedenle bahçe partilerine katılmayı reddeder. Kuaföre gittiklerinde perma yapılıyorsa, kimyasalların kokusu da sorun olabilir. Sigara içen birine yapılan ziyarete katlanmak zor olabilir. Söz konusu kişi ziyaret sırasında sigara içmese de perdelerdeki ve mobilyalardaki tütün kokusu hassas burun deliklerine sahip olan birini rahatsız edebilir. İşyerinde radyo hep açık olduğu için ve radyo sesini duymazdan gelemedikleri için işlerinden ayrılmak zorunda kalanları duydum.

Sizin zevkinize uymayan müzik türlerinin yüksek sesle çalındığı kafeler de sorun olabilir. Ayrıca çoğu kişi, insanların çok sıkışık oturduğu yerlerden hoşlanmaz.

Aslında aşırı duyarlı bir kişi için uygun bir kafe bulmak zor olabilir. Bu durum hem sizin hem de yanınızdaki kişi için rahatsız edici olabilir; özellikle ikiniz de yorgun ve açsanız.

Hoşnut olmam çok zor olduğu için kendime sık sık kızarım. Keşke olanları başkaları gibi rahat karşılayabilseydim.

Susanne, 23 yaşında.

Aşırı duyarlı bir kişi olarak, olanları o kadar rahat karşılayamayız. Ağrı eşiğimiz daha düşüktür ve bulunduğumuz ortam bizim için uygun değilse daha çok acı çekeriz.

Diğer insanların ruh hâlinden etkilenme

Birçok aşırı duyarlı kişi, kavga olan bir yerde olmaktan nefret ettiğini söyler. Bir kavgaya tanıklık etmek ya da sadece ortamdaki huzursuzluğu fark etmek bile stresli olabilir.

Bu derinden hissedişin avantajı vardır. Bu sayede empati kurma konusunda gerçekten iyiyizdir. Yoğun bir ilgi sunabiliriz. Çoğumuz yardım sektöründe bir işte çalışırız ve yardım ettiğimiz insanlar genelde bize çok değer verir.

Tam zamanlı olarak bir bakım hizmetinde çalışan aşırı duyarlı kişiler, bir iş günü sonrasında çok az enerjilerinin kaldığını söyler. Bizim aşırı duyarlılığımız, diğer insanların ruh hâllerini içimize alıp bizi etkilemesine izin vermemize neden olur. Başka insanların acılarını kendi dışımızda tutma konusunda iyi değilizdir ve eve geldiğimizde işyerinde olanları bir kenara bırakamayız.

Buradan açıkça anlaşıldığı üzere insanlarla çalışıyorsanız, kendinize gerçekten iyi bakmanız gerekir. Yoksa stres altında tükenme riski büyüktür.

Bana şu soru çok sık sorulur: İnsan bu kadar aşırı duyarlı olmaktan vazgeçmeyi öğrenebilir mi? Aşırı duyarlı bir kişi olarak, hassas antenleriniz var ve bu sayede etrafınızda olanları oldukça net bir şekilde hissedersiniz. Ben kendi adıma, bazen bu antenlere bir yumruk atmayı, bu sayede izlenimlerin sistemime ulaşmadan durmasını istemişimdir. Kendimi büyük ölçüde kör, sağır ve hissiz hâle getirebilmeyi dilemişimdir. Bunun yapılabileceğini sanmıyorum. Fakat yapabileceğiniz bir şey var; hissettiğiniz şey hakkında ne düşündüğünüz konusunda çok dikkatli olmak.

Bir ilişkide bir hoşnutsuzluk hissederseniz şu iki düşünce şekli büyük fark yaratır; “Bana kızgın olmalı, ne hata yaptım ki?” diye düşünmekle “Hayal kırıklığına uğramış olmalı çünkü kendi ihtiyaçlarıyla ilgilenmeyi öğrenmemiş.” İlk örnekteki gibi düşünmeye eğilimliyseniz gereğinden fazla gergin hissedersiniz.

Bölüm 8'de, duygular ve düşüncelerin birbirleriyle ne kadar bağlantılı olduğu konusunda ayrıntılı bilgi edineceksiniz.

İyi bir ortamda sizin etrafınıza karşı hassasiyetiniz bir zenginliktir. Sinir sistemi konusunda uzman olan psikolog Susan Hart şöyle diyor:

> *Etrafına tepki veren bir bebek, uyaranlara karşı daha hassas olacaktır… Güvenli bir ortamda büyük özenle yetişmiş olan çocuklarda bu durum katılımcı olma, empati yeteneği, mutluluk, ilgi ve çevreye uyum gibi özelliklerin gelişmesine yol açar.*
>
> *Susan Hart, 2009.*

Yetişme koşulları iyi olan hassas çocuklar, hassasiyeti tercihen bir güç olarak deneyimlerler. Çocukluğunuzda ideal bir destek ve bakım almamış olsanız bile, yetişkin olarak da kendi kendinize destek olmayı öğrenebilirsiniz ve hayatınızı hassasiyetinizin olumlu yanlarını açığa çıkarıp bir zenginliğe dönüştürecek yönde düzenleyebilirsiniz.

Vicdanlı kişiler

Yapılan bir araştırma, çekingen (hassas) çocukların dört yaş civarındayken -başkalarının kendilerini görmediğinden emin olsalar bile- aldatmaya, kuralları bozmaya ya da bencilce davranmaya daha az meyilli olduklarını ortaya koydu. Ayrıca ahlaki olarak güç durumlarda sosyal anlamda daha yetkin yanıtlar verdiler (Kochanska ve Thompson, 1998).

Aşırı duyarlı birçok kişi son derece vicdanlıdır ve tüm dünyanın sorumluluğunu almaya eğilimlidir. Biz genelde oldukça küçük yaşlardan beri her türlü huzursuzluğu hissettik ve bunun için bir şeyler yapmaya çalıştık:

Günümüzde sağlam bir kişiliğe sahip olmak, çok enerjik olmak, geniş bir sosyal çevreye sahip olmak, birçok aktiviteye katılmak, dolu bir ajandaya sahip olmak ve bir gece boyunca eğlenebilecek kapasitede olmak prestijli bir durum olarak kabul edilir.

Bu ideal durumla kıyaslama yaptığınızda, kendinizde bir şeylerin yanlış gittiğini hissediyorsanız bu kitaptan yardım alabilirsiniz. Bu kitap, bazı alanlarda daha kırılgan olup başka alanlardaysa genelde kendilerinin bile farkında olmadıkları becerilere sahip olan aşırı duyarlı ve hassas kişiler için yazılmıştır.

Kitap aşırı duyarlı olmanın ne demek olduğunu, bu durumun nasıl deneyimlendiğini ve bunu hayatınızda olumlu yönde nasıl kullanabileceğinizi anlatıyor.

Kitapta şu konularla ilgili yönergeler bulabilirsiniz: Sınır koyma konusunda nasıl daha iyi olabileceğiniz ve doğuştan getirdiğiniz derinlik ve yoğunluk hâlini nasıl en keyifli şekilde kullanabileceğiniz...

Ayrıca hassas bir doğaya sahipseniz kitapta size mutluluk ve huzur verecek uğraşlarla ilgili bir öneri listesi de bulabilirsiniz.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786052 250419