



# نظرة جديدة عن الحساسية المفرطة

حقائق وتمارين خاصة  
بالأشخاص مفرطي الحساسية

يسّرة القارح  
Yousra AlQareh

# المقدمة

الحساسية العالية من أكثر أنماط البشر التي تم إساءة فهمها على مر التاريخ ..

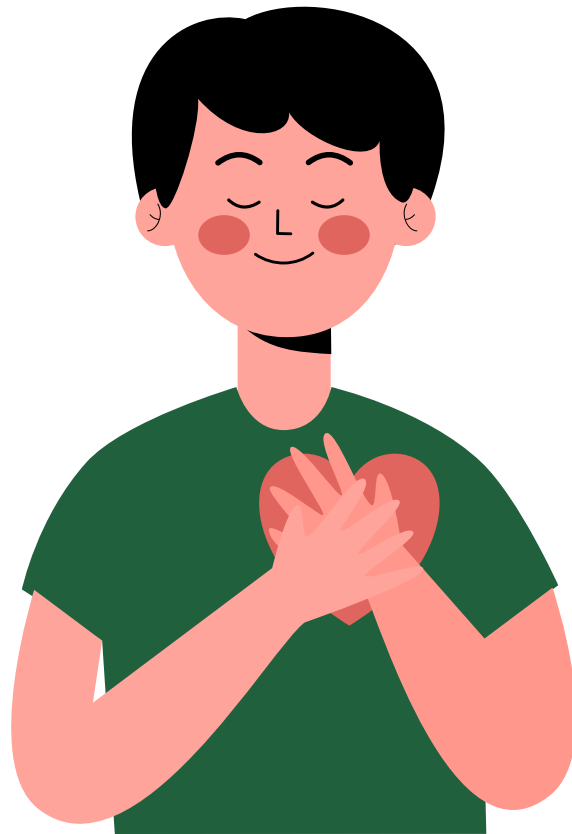
والكلام ده مش في مجتمع معين ومجتمع آخر لأ ..  
ده في أكثر الثقافات والمجتمعات اللي اتصنفت على إنها متقدمة والسائد فيها هو العلم، كانت أكثر مجتمعات فهمت الحساسية العالية غلط .. ونتج عن ده مشاكل كتير

والمشكلة الحقيقية مش في إساءة فهمها .. ولكن فيما نتج عن الفهم الغلط ده،  
للأشخاص مفرطي الحساسية.

وخلينا نوضح إننا بالعربي حنستخدم مصطلحين بالتبادل مع بعض، ليهم نفس  
المعنى ..

(الأشخاص عاليو الحساسية) و (الأشخاص مفرطي الحساسية)  
الأتنين هم نفس النمط والتفاصيل كلها، باختلاف الترجمة مش أكثر

خليني أقولك كدو اللي حصل في المصفحات القادمة، ومتأكدة إنك حتتلامس مع  
كتير "إن مكانش كل" اللي حقوله ..



# لما الحساسية العالية اتفهمت غلط حصل ايه؟

- تم مطالبة الأشخاص مفرطي الحساسية إنهم يغيروا أنفسهم ..
- وبالتالي معظم الأشخاص عاليو الحساسية عاشوا في حالة رفض لأنفسهم ..  
وفي بعضهم وصل لحد كراهية أجزاء من أنفسهم  
كانوا بيكرهوا أنفسهم لأنهم مش عارفين يغيروها .. ولا عارفين يتكيفوا بيها وسط  
المجتمع والناس
- الإحساس بالغربة والانعزال عن الناس والمجتمع ..
- حتى لو عايشين وسط ناس يعرفوهم وبيحبوهم لكن فيه شعور دائم بالوحدة  
.. وعدم الانتماء
- الانتقاد الدائم للأشخاص عالية الحساسية, لأنهم في نظر الآخرين "مزودينها" ..  
في كل حاجة .. في مشاعر .. في كلام بياخدوا بالهم منهم .. في أفعال اللي  
حواليهم بيعملوها وهم بيلاحظوها
- وكم الألم النفسي اللي بيعيشوا الأشخاص مفرطي الحساسية كبير جدا ..  
وبيستمر الألم النفسي ده لحد ما بيتعملوا يحبوا حساسيتهم .. مش بس  
يقبلوها .. وبيتعلموا ازاي يعرفوا يعيشوا بيها وهم مرتاحين ومبسوطين  
وسط الناس





# ما هي الحساسية العالية؟

تعالى نعرف ونفهم أكثر شوية ايه هي الحساسية العالية اللي عاملة كل ده .. وزي ما الحكمة بتقول (بالأضداد تُعرف الأشياء) مهم جدا انت كـشخص عالي الحساسية تعرف ايه هو اللي (مثل) حساسية عالية .. وده حيساعدك تفهم نفسك أكثر .. وتفهم كثير عن حياتك السابقة الأشخاص مفرطي الحساسية ليسوا:

- شخص بياخد كل حاجة على أعصابه ..
  - شخص بيدقق ع الصغيرة والكبيرة
  - شخص انعزالي ومبيحبش الناس
  - شخصية Introvert
  - شخص خجول ومبيعرفش يواجه
  - شخص خواف ومبيعرفش يتصرف
  - شخص ضعيف لأنه بيتأثر بكل حاجة
  - مرض أو اضطراب محتاج يتعالج
  - حاجة ممكن تغييرها
- ويمكن الأخيرة دي أهمهم على الإطلاق .. الحساسية العالية شيء (لا يمكن تغييره)



## نظرة جديدة عن الحساسية المفرطة

تخيل معايا إن فيه طفل اتولد طوله 70 سم ..  
والمتوسط العام لطول الطفل حديث الولادة هو من 40 - 50 سم.

كبر الطفل ده وهو طوله أكبر شوية من طول معظم اللي في نفس سنه.  
هي ينفع أي حد يطالب الشخص ده إنه يقصر شوية؟  
هل ينفع نقوله: معظم الناس اللي عايشين هنا طولهم أقصر منك .. ف انت محتاج  
تقصر شوية علشان تبقى زيهم؟  
وهل لو هو صدق الخرافات دي، حيقدر يعملها؟

مستحيل ..

الشخص ده اتولد بالطول ده .. وحيكمل حياته كلها بالطول ده ..  
وعلشان يعرف يعيش أفضل حياة ممكنة، كل اللي محتاجه إنه يكيف حياته على  
طوله ..  
يعني حيثتري أنواع اللبس المناسبة لطوله .. وأثاث البيت بتاعه حيراعي فيه طوله  
..  
مثش حيجيب سرير قصير ويفضل نايم طول الليل رجله بره

### الحساسية العالية بظبط حاجة زي كده

High sensitivity is an innate trait you can't develop or •  
.change

هي طبع غريزي في الإنسان لا يمكن تغييره .. ولا اكتسابه

وتعريف الحساسية العالية كبير وفيه تفاصيل كثيرة ..

أهمها يعرفه أي شخص عالي الحساسية هو:

هي تكوين بيولوجي ونفسي في صاحبه،

مختلف عن التكوين البيولوجي والنفسي

لأي شخص آخر ليس مفرط الحساسية.



## نظرة جديدة عن الحساسية المفرطة

بيتولد الأشخاص عاليو الحساسية وعندهم اختلاف في السيستم النفسي بتاعهم:

- بيحسوا بشكل مختلف ..
- يفكروا بشكل مختلف ..
- بينفعلوا ويستثاروا من أقل حاجة

يعني مشاعرك القوية دي جزء من تكوينك مش بايدك متحساش ..  
فمتسمحش لحد يقولك (متبقاش حساس أوي كده)  
وتحسسك لأقل الأفعال والكلمات وتأثرك بيها ده جزء من انتباهك ويقظتك  
الداخلية ..  
متصدقش اللي بيقولك (أصل انت بتدقق على كل حاجة)





# نعمة وليست نقمة

- وده حيودينا على النظرة السائدة للحساسية العالية, بإنها نقمة وشيء صعب كرية نتمنى لو كان مش موجود.
- ومن شغلي على مدار سنين مع مئات الأشخاص مفرطي الحساسية في جلسات الكوتشينج, أقدر أقولك إن النظرة دي جاية معظمها من الأشخاص مفرطي الحساسية أنفسهم.
- نتيجة الضغوط الكثير اللي بيتعرضوا ليها من اللي حوالينهم, والانتقادات اللي يقابلوها, وطلبات التغيير اللي بتتطلب منهم ليل نهار .. قرروا هم يكرهوا حساسيتهم العالية .. ويبقى كل اللي شاغلهم (ازاي يتخلصوا منها)
- ومن أبرز ما رأيت من خلال شغلي في الكورسات والسيشنز, إن في كثير من الأحيان بيقرر الأشخاص عاليو الحساسية ارتداء قناع يخبوا بيه حساسيتهم العالية.
- ومن وراء ذلك القناع عاشوا في غربة وانعزال.
- عاشوا مخبيين شخصياتهم الحقيقية ورافضين يظهرها.
- والأكثر إيلا ما ليهم, إنهم عاشوا في خوف من ظهور شخصياتهم الحقيقية. خوف مما ينتج عن ده من بعد الآخريين عنهم أو رفض ليهم أو وصمهم بألقاب وأحكام هي مش فيهم ولكنها تصنيف اللي حوالينهم ليهم.
- وبيستمر الوضع بالشكل ده لحد ما بيتعرفوا على (نفسهم الحقيقية) ويتعلموا ازاي يبنوا سيستم نفسي خاص ليهم يتناسب مع حساسيتهم ..
- وساعتها بيعيشوا حياة مختلفة تماما عن كل اللي عاشوه قبل كده ..
- بس الأهم إنك تعرف كويس إن بناء السيستم النفسي الخاص بيك كشخص عالي الحساسية, بيحتاج منك 3 حاجات (تعلم + جهد + صبر)
- والنتيجة اللي بتحصدنها من وراء الشغل ده بتكون حقيقي كبيرة .. وتستحق منك كل اللي بذلته علشانها.



## نظرة جديدة عن الحساسية المفرطة

وكبداية خليني أقولك "مجموعة فقط" من مميزات الأشخاص مفرطي الحساسية:

- شخص عالي الحساسية هو شخص ..
- واسع الخيال ..
- مبادر ..
- رقيق المشاعر ..
- لديه قدرة عالية على الشعور بالآخرين ..
- متعاطف جدا
- إيمانياته عالية
- لديه أفكار عميقة ..
- رحيم بالآخرين
- يحب التعاون والمشاركة ..
- لديه وعي كبير بالمشاعر ..
- قوي الملاحظة جدا
- لا يحب العنف ..
- شخص مسالم يميل للتسامح
- يتعامل مع الخبرات بعمق وحكمة ..
- لديه وعي ذاتي كبير ..
- مخلص جدا في علاقاته
- أمين ..
- يستطيع الاستمتاع بالأشياء البسيطة ..





# اختبار الشخص مفرط الحساسية

- ازاي أعرف وأتأكد أنا شخص عالي الحساسية ولا لأ ..  
ده اختبار بسيط تقدر تقيم بيه نمط شخصيتك إذا كان عالي الحساسية أو لأ ..
1. يقع في الحب بقوة (والحب هنا مقصود بيه أي حب، حب العائلة / الأصدقاء / إلخ)
  2. صاحب قيم وضمير يقظ .. وبكره النميمة
  3. يحتاج علاقات قريبة قوية في حياتي
  4. بشعر بالأشياء بقوة
  5. سهل تعاطفي مع الاخرين
  6. بتضغط بسرعة
  7. الزحمة والأصوات العالية بترهقني
  8. الكافيين بيأثر فيا جدا حتى لو متعود على شربه
  9. المواقف الجديدة والتغييرات المفاجأة بتوترني
  10. بلا حظوا الخفايا حواليا والأشياء الغير ملحوظة للآخرين
  11. موود الناس اللي حواليا بيأثر فيا كأني حاسس بيه زيهم
  12. الألم بيأثر فيا بقوة
  13. بيحصل جوايا معالجة إدراكية أعمق للمثيرات الجسدية والاجتماعية والعاطفية (باخد وبدي فيهم كثير، وبيطلع جوايا تفسيرات كثير ليهم)
  14. تغير الإضاءة والروائح والأصوات العالية ممكن توترني جدا/ تضغطني
  15. عندي استجابات عاطفية عالية لأي مثير عاطفي .. سواء إيجابي أو سلبي ..
  16. بيحصل جوايا حاجات كثير من أفكار ومشاعر إلخ
  17. بتأثر جدا بالألم العاطفي للآخرين وأتألم علشانهم
  18. مبعرفش أتأقلم مع الدوشة والأصوات العالية
  19. بحب الفنون والحس الجمالي في الأشياء
  20. لدي درجة عالية من الاستثارة (بتنرفز وأتوتر بسرعة ومن أقل حاجة)

## نظرة جديدة عن الحساسية المفرطة

21. جهازني عصبي عالي الاستجابة يشعرنني بالانهاك والاستنزاف أحياناً
22. بتخض بسرعة وبسهولة
23. الضغطة في الوقت بتوترني جداً وممكن أترعش من جوايا
24. بحس باللي حواليا وأفهم محتاجين ايه من غير ما يقولوا
25. مبستحملش ملمس خامات معينة في الهدوم - زي الصوف أو الوبر - أو التيكت اللي في التيشيرتات ... إلخ.
26. بتضغط لما يبقى ورايا حاجات كتير أعملها في وقت واحد
27. أحاول جداً تجنب الأخطاء
28. ميقدرش يستحمل مشاهد الرعب والعنف والدم - ومش من باب الخوف
29. التغييرات الكبيرة في الحياة بتأثر عليا تأثير كبير جداً
30. بلاحظ وبستمع بالأشياء البسيطة
31. بميل للتخطيط والتنظيم والترتيب لتجنب أي مفاجآت غريبة
32. المنافسات بتوترني لدرجة إنني بأدي أداء أقل وأسوأ من مستوايا بكثير
33. وأنا صغير كانوا بيقولوا عليا خجول أو حساس

### تقييم الاختبار:

- لو أجبت بنعم على 17 أو أكثر من النقاط السابقة، فغالباً أنت شخصية عالية الحساسية.
- لو أجبت بنعم على عدد أقل، فاحتمال أنك لست شخص عالي الحساسية. وإن كانت الدراسات أثبتت إجابة بعض الأشخاص بنعم على عدد أقل من 17 وكانوا أشخاص عاليو الحساسية.
- وهذا يرجع لأن الشخص أحياناً يكون غير واعي / غير متصل ببعض الأجزاء من نفسه

ومهم تعرف إن الحساسية العالية زي أي نمط شخصية تاني، متفاوت الدرجات .. يعني مش أبيض وأسود ..

فيه مستويات ودرجات من الحساسية العالية .. بس أيا كان مستواك .. لو موجودة عندك .. ضروري تعرف ده وتبدأ تبنيها نظام العافية النفسية الخاص بيها وبيك، علشان تعرف تعيش الحياة اللي بتتمناها



# مشاكل شائعة

الحساسية المفرطة، من أكثر الأنماط التي يتسبب مشاكل وتحديات لأصحابها، وبتأثر على حياتهم بالكامل.

وده راجع لأنها نمط مرتبط بالتكوين الداخلي لصاحبه. مثل شيء ظاهري فقط ممكن تفاديه أو تجنبه.

ولكن شيء غريزي يحتاج تغيير في شكل الحياة التي يعيشها الشخص مفرط الحساسية.

والمشكلات التي حتكلم عنها دلوقتي مثل مجرد دراسات اتعملت،

ولكن كشخص عالي الحساسية عايشت كتير من المشكلات دي بنفسي، واختبرتها كمان مع أولادي الثلاثة (حيث إن أولادي الثلاثة أطفال مفرطي الحساسية، وتربيتهم كانت تربية خاصة جدا مختلفة عن تربية أي طفل تاني) ..

بالإضافة لشغلي اللي اشتغلته لمئات الساعات مع أشخاص مفرطي الحساسية .. وحببت أحطلك هنا أشهر 5 مشكلات منهم يساعدوك تفهم أكثر عن نفسك وحياتك





### 1. Anxiety and Depression:

الأشخاص مفرطي الحساسية من أكثر الأشخاص اللي بتتعرض لأعراض القلق النفسي، والكتئاب النفسي. وده لأن جهازك العصبي نفسه مختلف، وبتعيش مش عارف ازاي تتعامل معاه صح. وبتكون النتيجة إنك تدخل في نوبات قلق أو اكتئاب .. وأحيانا بتكون تبادل بين النوعين على مدى سنين طويلة.

### 2. self-critical.

الاختلاف الموجود في نمط الحساسية العالية بيحسس صاحبه دايمًا إن شخصيته فيها مشكلة محتاجة تتصلح. وأول وأهم نتيجة للفكرة دي، هي انتقاده الدائم لنفسه. مهما عمل وبذل، عينه بتثوف الغلطة اللي وقع فيها، والتقصير الصغير اللي قام به، وتظهر جواه أصوات انتقادية حادة جدا ومؤلمة ليه.

### 3. عدم القدرة على وضع الحدود..

الأشخاص مفرطي الحساسية عندهم شكل من اثنين لوضع الحدود. إما وضعها بشكل تعسفي صلب جدا، يخليه يخسر كثير من علاقاته. أو يفرط فيها تماما ويسمح باستغلاله حتى من أقرب الناس ليه.

### 4. الانهك النفسي:

الانهك فكرة قائمة على التعب المستمر وعدم القدرة على الرعاية الذاتية. وحتى لما يحاول الأشخاص مفرطي الحساسية رعاية أنفسهم، مبيعرفوش يعملوا ده بشكل يتناسب مع السيستم النفسي للحساسية العالية. وبتكون النتيجة إنه عايش في حالة انهك نفسي مستمر.

### 5. الطاقة المستنزفة:

ودي من أكثر المشاكل الشائعة عند الأشخاص مفرطي الحساسية. هو شخص بيعيش على العطاء والرعاية والتعاطف مع الآخرين .. وبيتأثر بكل حاجة حوالية .. ومبياخدش اللي هو محتاجه فيلاقي نفسه معظم الوقت معندوش طاقة يكمل. طاقته خالصانة وملوش نفس يعمل حاجة .. حتى لنفسه.



# افعل ولا تفعل

خليني أقولك إن من أهم الحاجات اللي محتاجها أي شخص عالي الحساسية (الوعي).

ونقطة الوعي هنا تأثيرها فارق وبيعمل تغير كبير في حياة صاحبه. علشان كده الصفحات اللي فاتت كان تركيزي أدبك جرعة وعي قوية بنفسك.. بحساسيتك.. باللي بيحصل جواك. ومتأكدة إنها حتساعدك تشوف حياتك بشكل مختلف تماما دلوقتي.

ودلوقتي تعالي نتعلم سوا مجموعة نصائح وإرشادات خاصة بالأشخاص عاليو الحساسية, تساعدهم يعيشوا حياتهم أفضل.. ويلاقوا تناغم داخلي. وحنقولها في هيئة نقط سريعة علشان يبقى سهل تنتفع بيها وتطبقها..

## افعل ولا تفعل:

1. خذ وقت خاص لنفسك
2. لا تشغل كل وقتك بالآخرين ولا حتى بمهامك ومسؤولياتك
3. خذ قدر كافي من النوم.. ركز على جودة النوم
4. لا تسهر ولا تتأخر في النوم
5. احمي جسمك وقول إنك مش قادر حد يلمسك دلوقتي ولا يقرب منك لما تحس بده
6. متتكسفش ولا تعتبر ده إبعاد للآخر طالما بتقولها بلطف.



## نظرة جديدة عن الحساسية المفرطة

7. خذ بريك يومي من السوشيال ميديا والانترنت.
8. متقضيث كل الوقت الفاضي على النت حتى لو بتستفيد منه لأن ده بيضغط السيستم النفسي الخاص بيك.
9. مارس التأمل بانتظام
10. متسيبث نفسك للتفكير المفرط والتثنت لأنه بيحطك تحت ضغوط كبيرة ليها آثار سلبية جدا على حياتك وعلاقاتك
11. مارس الرياضة بأي شكل مناسب ليك.
12. متسيبث جسمك يراكم التوتر والاستثارة العالية اللي بتحصل جواك ويخزنها جواه.
13. استمر في التعلم عن حساسيتك
14. متكتفيث بمستوى واحد من التعلم عنك لأن نمطك هو سيستم مليون تفاصيل، كل ما حتعرف عنها أكثر كل ما حتنبهر وتلاقي إجابة على كل تساؤلاتك





## ماذا بعد؟

الوعي والتعلم رحلة كبيرة محتاج تمثلي فيها خطوات كثير. أنا سهّلت عليك أول خطواتها بالكتيب المبسّط ده.

وحاولت أجمع فيه بين الفائدة العميقة وبين البساطة والسهولة.

ودلوقتي دورك تكمل. ومثش بس تكمل، الأهم تكمل وانت معاك اللي يدعمك في رحلتك. ويساعدك تتعلم ازاي تستخدم الوعي ده وتفعله علشان تطور نفسك وتحسّن حياتك فعلا.

وده كان السبب وراء إنتاج برنامج (سكن)

إنه يبقى مثش مجرد كورس، ولكن رحلة.

رحلة بنمشتيها سوا بتراعي فيها فرديتك وتميزك واختلافك عن باقي الناس.

وتساعدك تبني سيستم نفسي خاص بيبك انت باللي يناسب شخصيتك وطباعك وتكوينك الخاص.

ومثش بس تبنيه، الأهم كمان تفعله وتعيش بيه. يعني تترجمه على شكل حياة مختلفة تعيشها، تطلع كل القوة اللي جواك.

وتحوّلك من شخص حاسس بوحدة وانعزال وغربة .. إلى شخص متصالح مع نفسه ومع الحياة .. شخص مضيء يعكس نوره على من حوله.

لو حابب تنضم لمجتمع (سكن) أو تعرف تفاصيل أكثر عنه، تقدر تتواصل معنا من خلال اللينك التالي.





نظرة جديدة عن  
الحساسية المفرطة

# قابل الكاتبة

يسرا القارح

Wellbeing &

Positive Psychology Coach

كوتش معتمد للصحة النفسية

وعلم النفس الإيجابي

باحثة ومتخصصة في العلوم الإنسانية،

درست كوتشينج بمنهج منظمة ICF العالمية. وكيفية استخدام الوعي

الذاتي في الكوتشينج مع جامعة Deakin الأسترالية.

درست عن الغضب وكيفية التعامل معه وإدارة العنف السلوكي الناتج عنه

مع منظمة NAMA العالمية

و درست عن التعامل المهاري السلوكي مع اضطرابات ADHD بدون أدوية

مع مؤسسة PESI الأمريكية.

درست أيضا علم نفس أدلري Adlerian Psychology وكيفية التعامل

النفسي مع الطفل الداخلي من خلال منهج EC Lynnlott

كما درست أسس ومبادئ العلاج النفسي المعرفي السلوكي

Cognitive Behavioral Therapy

تعمقت في الدراسة عن المشاعر من منظور علوم الأعصاب

Neuroscience وكيفية إدارتها والتعامل الصحيح معها.

هذا بجانب بعض الدراسات الحرة المتفرقة في العلوم الإنسانية، وعلوم

الأعصاب وتقاطعاتها وتأثيرها على الصحة النفسية للإنسان.

بواقع 5000 ساعة دراسة