فهرست مطالب

مقدمه ۸
بخش اول: ساختار ذهنی پیچیده ۱۹
فصل اول: گیرنده‌های بسیار حساس ۲۰
فصل دوم: از حساسیت بیش‌ازحد تا هشیاری بیش‌ازحد ۳۴
فصل سوم: سیم‌کشی عصبی متفاوت، تفاوت بین راست‌مغزها و چپ‌مغزها ۵۲

بخش دوم: شخصیت اصیل ۸۹
فصل اول: خلاء هویتی ۹۰
فصل دوم: آرمان‌گرایی: تشنهٔ امر مطلق ۱۱۰
فصل سوم: روابط دشوار ۱۲۰

بخش سوم: خوب زیستن با وجود پرکاری ذهنی ۱۵۳
فصل اول: شوک ناشی از فهم پرکاری ذهنی ۱۵۴
فصل دوم: مرتب‌سازی و سازمان‌دهی افکار ۱۶۴
فصل سوم: بازیابی تمامیت وجودی ۱۸۰
فصل چهارم: بهینه‌سازی عملکرد مغز ۱۹۰
فصل پنجم: پرکاری ذهنی و زندگی خوب در جامعه ۲۰۰
نتیجه‌گیری: چرا؟ ۲۱۰
منابع ۲۱۶
واژه‌نامهٔ فارسی به فرانسوی ۲۲۰
واژه‌نامهٔ فرانسوی به فارسی ۲۲۲

مقدمه

کمیل دانشجوی دختر بیست‌ساله‌ای بود که برای مشکل «کمبود اعتمادبه‌نفس» نزد من آمد. به محض اینکه صحبت درمورد مشکلش را شروع کرد، هیجاناتش او را در خود فروبرد. لبش را گاز گرفت، مشتش را روی دهانش فشار داد و سعی کرد جلو گریه‌اش را بگیرد، و مدام از اینکه بیش‌ازحد حساسیت نشان می‌داد عذرخواهی می‌کرد؛ درعین‌حال نومیدانه سعی می‌کرد که خودش را جمع‌وجور کند و توضیحاتش را کامل کند. همین‌طور که صحبت‌هایش را ادامه می‌داد، در ذهن من تصویر یک دختر درخشان و خلاق شکل گرفت که هیچ ایراد آشکاری در فعالیت‌هایش نداشت. اتفاقاً کاملاً برعکس، در دانشگاه هر ترم را باموفقیت به پایان می‌برد و همه‌چیز خوب بود. دانشجویان دیگر هرچه بیشتر در تحصیلاتشان پیش می‌رفتند اعتماد بیشتری به خودشان پیدا می‌کردند، اما کمیل این‌گونه نبود: هرچه زمان بیشتری می‌گذشت، او بیشتر به خودش شک می‌کرد. دانشجویان دیگر در مسیری که پیش می‌رفتند بیشتر به خودشان اطمینان پیدا می‌کردند و به‌تدریج جایگاه خود را در جامعه پیدا می‌کردند. اما کمیل برعکس، احساس می‌کرد دارد بیشتر گم می‌شود و مدام از خودش می‌پرسید که آیا انتخاب درستی کرده است یا نه. احساس می‌کرد حقه‌باز و شیاد است.

در زندگی اجتماعی‌اش هم احساس می‌کرد با بقیه فرق دارد. علایق و گفت‌وگوهای دوستانش همیشه با آنچه او دوست داشت و برایش مهم بود

تفاوت بسیاری داشت. در مهمانی‌ها، ناگهان حس تنهایی و انزوای عجیبی درونش حس می‌کرد و از خودش می‌پرسید که آنجا چه می‌کند و چرا بقیه این‌قدر از این مهمانی سطحی و پوچ لذت می‌برند. خوشحالی آن‌ها به نظرش مصنوعی می‌رسید و فقط در فکر این بود که هرچه زودتر به خانه‌اش بازگردد.

مدت‌هاست که کمیل سعی می‌کند بفهمد مشکلش کجاست. او پر از شک و تردید و سؤال و افکار عجیب و غریب بود؛ مدام این‌ها در سرش می‌چرخید و احساس اضطراب و ناامیدی‌اش افزایش می‌یافت. فاصلهٔ چندانی با افسردگی نداشت.

البته کمیل تنها نیست؛ افراد دیگری هم با سنین مختلف و با مشکل مشابه نزد من می‌آیند. آن‌ها حس می‌کنند با اطرافیانشان تفاوت‌های بسیاری دارند، خودشان را بی‌ارزش می‌دانند و احساس می‌کنند که مغزشان از فرطِ کارِ زیاد داغ کرده است.

این کتاب هم، مانند دیگر کتاب‌های من، براساس تجارب روان‌درمانی‌ام نوشته شده است. سال‌هاست که می‌نشینم و به افرادی که برای درمان نزد من می‌آیند گوش می‌دهم. هفده‌سال است که گوش می‌دهم، مشاهده می‌کنم و سعی می‌کنم هرکدام از مراجعانم را درک کنم. یاد گرفته‌ام آن چیزی را که اریک برن[1] ـ پدر رویکرد تحلیل رفتار متقابل ـ «گوش‌دادن مریخی» می‌نامید، در عمل انجام دهم. یعنی من، مانند یک ضبط صوت معیوب، برخی کلمات یا بعضی قسمت‌های جمله را بهتر از کلمات و جملات دیگر ثبت و ضبط می‌کنم. این شیوهٔ گوش‌دادن خاص باعث می‌شود واژه‌های مهم، جملات کلیدی و نکات اصلی را از بقیهٔ موضوعات جدا کنم.

به این ترتیب، برخی جملات کوتاهی که از برخی اشخاص می‌شنوم، توجه من را بسیار به خود جلب می‌کند. مانند:

- من بیش‌ازحد فکر می‌کنم.

1. Eric Berne

- اطرافیان به من می‌گویند که خیلی پیچیده هستم و بیش‌ازحد از خودم سؤال می‌پرسم.
- افکارم هیچ‌وقت متوقف نمی‌شود. گاهی می‌خواهم مغزم را از برق بکشم و به هیچ‌چیز فکر نکنم.

سپس جملات دیگری در تکمیل این جملات می‌آیند:

- حس می‌کنم از یک سیارهٔ دیگر آمده‌ام.
- نمی‌توانم جایگاهم را بین بقیه پیدا کنم.
- حس می‌کنم هیچ‌کس من را درک نمی‌کند.

مجموع همین جملات کوتاه باعث شد تصویر افرادی در ذهن من شکل بگیرد که بیش‌ازحد فکر می‌کنند. به‌تدریج توانستم چیزهایی که آن‌ها را اذیت می‌کند پیدا کنم و خوشبختانه توانستم راه‌حل‌هایی ارائه بدهم. از زمانی که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم، این راه‌حل‌ها را با دیگران سهیم شدم تا بتوانم اطلاعاتم را کامل کنم. همیشه از این افراد سؤال‌هایی می‌کنم تا بتوانم ذهنشان را بهتر بشناسم، ارزش‌ها و انگیزه‌های آن‌ها را متوجه شوم، و ازآنجاکه یکی از ارزش‌های آن‌ها به‌اشتراک‌گذاشتن اطلاعاتشان است، همیشه اطلاعاتشان را سخاوتمندانه در اختیار من می‌گذارند. در نگارش این کتاب از اطلاعات آن‌ها بسیار بهره بردم و بی‌نهایت از آن‌ها سپاس‌گزارم.

چه کسی فکرش را می‌کرد که باهوش‌بودن بتواند باعث آزاردیدن و بدبخت‌شدن افراد شود؟ اما افراد باهوش از این مشکل شکایت دارند. اول از همه، باید بدانیم که آن‌ها خودشان را باهوش نمی‌دانند. دوم اینکه آن‌ها می‌گویند ذهنشان هیچ آرامشی برایشان باقی نگذاشته، حتی هنگام خواب. از شک و تردیدها و سؤالاتشان، و از هشیاری و حواس تیزشان که به همهٔ جزئیات توجه دارد عاصی شده‌اند. می‌خواهند مغزشان را از برق بکشند. به‌خصوص از این رنج می‌کشند که با بقیه فرق دارند، کسی آن‌ها را درک نمی‌کند و دنیای امروز برای آن‌ها آزاردهنده است. برای همین مدام تکرار

می‌کنند: «من به این دنیا تعلق ندارم.» ازدحام مدام افکارشان آن‌ها را به تداعی افکار بی‌پایان می‌کشاند: هر فکری به فکر دیگری منجر می‌شود، و خیلی سریع طوفانی در ذهنشان به پا می‌شود. آن‌ها نه می‌توانند این جریان را دنبال کنند، و نه می‌توانند آن را ساکت کنند؛ درنهایت در مقابل این ازدیاد اطلاعات مأیوس می‌شوند. واژه‌ها محدودشان می‌کند و توان این را ندارند که ظرافت و پیچیدگی افکارشان را بیان کنند. آنچه کم دارند اطمینانی است که بتوانند به آن تکیه کنند. سؤالات بیش‌ازحدی که در ذهنشان هست نظام باورهای آن‌ها را مانند ریگِ روانْ ناپایدار و مضطرب می‌کند. و از این مسئله بسیار شکایت دارند: «چرا بقیهٔ افراد مسائلی را که برای من این‌قدر واضح است متوجه نمی‌شوند؟ انگار فقط منم که همه‌چیز را این‌طوری تحلیل می‌کنم! اگر حق با من نباشد، چه؟»

حساسیت، هیجان و حالات عاطفی متناسب با هوش است. این افراد منبع نیتروگلیسرین هستند. با کوچک‌ترین برخوردی، پر از خشم یا درماندگی و یا غم می‌شوند. از نظر آن‌ها، این دنیا کمبود عشق دارد. این افراد که ذهن پرکاری دارند بین کمال‌گرایی مطلق و هشیاریِ بی‌اندازه، و بین اوتیسم و طغیان گیر افتاده‌اند. به همین علت است که مدام بین رؤیاپردازی‌های لذت‌بخش و افکار جانکاه، و همچنین بین ساده‌دلی و ناامیدی رفت و برگشت دارند. آن‌ها از یافتن کمک ناامیدند چون حس می‌کنند نیت‌های خوب مشکلاتی را هم به همراه دارند. راهنمایی‌های دیگران آن‌ها را بیشتر در خود فرو می‌برد تا اینکه کمکی بکند. باید کمتر سؤال کنند؟ فقط همین را می‌خواهند! اما چطور؟ با پذیرفتن اینکه دنیا کامل و بی‌نقص نیست؟ اصلاً حرفش را هم نزنید.

رفتن نزد روان‌شناس هم خودش می‌تواند مشکل‌ساز باشد. چون می‌ترسند بقیه آن‌ها را دیوانه بدانند و متأسفانه این ترس به‌جاست. چطور ممکن است افرادی با کارکرد ذهنی عادی بتوانند این افراد را با چنین ذهن غیرعادی و پرکاری شناسایی کنند؟ نمودارهای تحلیل روانی متداول این تفکر ظریف و

قوی را جدا می‌کنند و آن را ناهنجار و مَرَضی می‌دانند. افرادی که از نظر ذهنی پرکار هستند اغلب با برچسب «بیش‌فعال» و «فاقد تمرکز» شناخته می‌شوند، چراکه مغز چندکارهٔ آن‌ها حوصله‌اش سر می‌رود از اینکه بخواهد فقط یک کار را انجام دهد. اغلب بر این باورند که آن‌ها از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و، به‌خاطر سرعت زیادشان، در هر زمینه‌ای اطلاعات سطحی دارند. درحالی‌که کاملاً برعکس، آن‌ها می‌توانند خیلی سریع و هم‌زمان در چند موضوع عمیق شوند. به بسیاری از این افراد برچسب‌هایی با پسوند «پریش» زده شده تا به آن‌ها این باور را منتقل کنند که ذهنشان معیوب است: مانند خوانش‌پریش، محاسبه‌پریش، نوشتارپریش، و...[1] در بزرگسالی، تشخیص‌هایی همچون اختلال شخصیت مرزی، اسکیتزوفرنی، دوقطبی یا اختلال شیدایی–افسردگی بر آن‌ها زده می‌شود. درواقع، جایی که این افراد بیشترین نیاز را برای دریافت کمک و راه‌حل دارند اصلاً درک نمی‌شوند و اتفاقاً انواع برچسب‌های «اختلال» هم بر سرشان آوار می‌شود؛ یعنی دقیقاً برعکس آن چیزی که نیاز دارند تا بتوانند درک شوند و خود را همان‌طور که هستند بپذیرند. باید بدانیم که این افراد به‌هیچ‌وجه دچار اختلال نیستند، فقط متفاوت‌اند.

از طرفی، ازآنجاکه پرکارهای ذهنی به‌درستی تشخیص داده نمی‌شوند، اصطلاح دقیقی هم برای شناسایی آن‌ها وجود ندارد که بتواند واقعیت وجودی آن‌ها را دربربگیرد. می‌توانیم اصطلاحاتی مانند «بااستعداد» یا «افرادی با توانایی ذهنی بالا» را روی آن‌ها بگذاریم. اما این واژه‌ها آن‌قدر در موقعیت‌های مختلف دیگر استفاده شده‌اند که دیگر معنای خودپسندانه پیدا کرده‌اند. و این نوع خودپسندی با ارزش‌های افرادی که از لحاظ ذهنی پرکار هستند در تعارض است. معنای ضمنی‌ای که این صفات دارند به‌نوعی «برتری نسبت‌به بقیه» را نشان می‌دهد و این موضوع آن‌ها را به‌شدت اذیت

1. Marie Françoise Neveu, *Enfants autistes, hyperactifs, dyslexiques, dys… Et s'il s'agissait d'autre chose?* Éditions Exergues, 2010

می‌کند چراکه آن‌ها این تکبر را دوست ندارند. بنابراین شاید واژهٔ «پرکاری ذهن»[1] بهتر باشد چون بهتر می‌تواند حجم افکار و چشمهٔ جوشان ذهنشان را که دست‌وپایشان را هم می‌بندد نشان دهد. عبارت «راست‌مغزها» [به قیاسِ «راست‌دست‌ها»] هم برای آن‌ها جالب است چون اگرچه آن‌ها خود را دارایِ هوش برتر نمی‌دانند، ولی معتقدند هوش منحصربه‌فردی دارند. یکی از جملاتی که من از این افراد زیاد می‌شنوم این است: «درسته. مطمئنم که مثل بقیه فکر نمی‌کنم.» علاوه‌بر مسئلهٔ یافتن صفت مناسب برای این افراد، مسئلهٔ دیگر آن‌ها یافتن کلماتی است که دقت لازم را داشته باشد. هیچ واژه‌ای هیچ‌گاه نمی‌تواند کاملاً با واژهٔ دیگر هم‌معنا باشد، چون هر واژه ظرافت و معنای خاص خودش را دارد. و همچنین خصوصیات این افراد را هم نمی‌توان در یک کلمه خلاصه کرد. پس برای توصیف آن‌ها چه باید کرد؟

ژَن سیوُ فَشَن[2]، نویسندهٔ کتاب *کودک استثنائی*، این افراد را استثنائی خطاب نمی‌کند، بلکه اصطلاح «گوره‌خر» را برای آن‌ها پیشنهاد می‌کند. این واژه به‌خوبی انتخاب شده چون گوره‌خر حیوانی نامتعارف، رام‌نشدنی و منحصربه‌فرد است که می‌تواند در طبیعت محو شود. اما در قیاس با حیوانات دیگر، ویژگی سگ‌سانی ندارد: یعنی وفاداری، وابستگی و مهر و محبت آن‌ها را ندارد. از طرف دیگر، ویژگی گربه‌سانی هم ندارد: یعنی لطافت، حواس تیز و حساسیت آن‌ها را هم ندارد. اما ویژگی شترسانی مانند تحمل باورنکردنی، و همچنین ویژگی همسترها را که باسرعت درون محفظه‌شان به دور خود می‌چرخند دارد.

انجمن GAPPESM[3] نام این افراد را «اشخاص مبتلا به پرکاری ذهنی» گذاشته است که نام‌گذاری تقریباً دقیقی است و وضعیت آن‌ها را به‌خوبی توصیف می‌کند؛ ولی بسیاری از این افراد معتقدند که به چیزی «مبتلا»

1. Surefficience Mentale
2. Jeanne Siaud Facchin
3. Groupement associatif de protection des Personnes Encombrées de Surefficience Mentale

نیستند. با اینکه من این نام‌گذاری را معتبر می‌دانم، اما به نظرم چندان زیبا و خوش‌آهنگ نیست و نمی‌توانم از آن استفاده کنم.

من معتقدم که باید آن‌ها را «استثنائی» خطاب کنیم چراکه دقیق‌ترین معادل است. اما اگر به این افراد لقب «استثنائی» بدهم، اکثر خوانندگان همین الان کتاب را می‌بندند و می‌روند. برخی دیگر هم خواهند گفت که اگر این افراد این‌قدر باهوش هستند، پس می‌توانند خودشان را با جامعه وفق دهند. واژهٔ «استثنائی» تبدیل به کلیشه‌ای شده که حتی امروزه هم اغلب آن را معادل بچه‌درس‌خوان، متکبر، شاگرد اول و خودشیرین کلاس می‌دانند. و این دقیقاً برعکس آن چیزی است که آن‌ها هستند!

اوائل که پدیدهٔ پرکاری ذهنی را کشف کرده بودم، راستش را بگویم این برچسب «استثنائی بودن» را همین‌طور بدون حساب و کتاب به مراجعانی که پرکاری ذهنی داشتند می‌چسباندم. درواقع آن‌قدر ذوق داشتم که اصلاً حساسیت بالای آن‌ها را فراموش کرده بودم. فکر می‌کنم با این کار، چند نفر را عاصی کردم، بعضی‌ها را ترساندم و بعضی دیگر را هم فراری دادم. از این فرصت استفاده می‌کنم تا از آن‌ها عذرخواهی کنم. اکنون دیگر از اصطلاحات تخصصی‌تر و روشن‌کننده‌تری استفاده می‌کنم مانند: افرادی با سیم‌کشی مغزی متفاوت و راست‌مغزها. این آگاهی برای آن‌ها تکان‌دهنده است. بااینکه آن‌ها به‌طور شهودی می‌دانند که با بقیه متفاوت‌اند، ولی با این واقعیت خیلی سخت کنار می‌آیند.

مدتی را صرف یافتن اسم مناسب‌تری برای وضعیت این افراد کردم. با نزدیکانم هم‌فکری کردم. واژه‌های پرسرعت و ای‌دی‌اس‌ال که برای اینترنت استفاده می‌شود، هم به فکرم رسید و بانمک بود. عبارت ذهن عنکبوتی (به قیاسِ مرد عنکبوتی) هم به ذهنم رسید، چون هم مفهوم ذهن پرسرعت را در خود داشت و هم نشان‌دهندهٔ افکاری بود که شبیه تارهای عنکبوت است. اما درنهایت عبارت «پرکاری ذهن» به نظرم مناسب‌تر از همه بود. هم فهم

خوبی از موضوع می‌داد، هم تاحدودی نارضایتی این افراد را نشان می‌داد و هم اینکه کسی در مقابلش حالت دفاعی نمی‌گرفت. اما فارغ از این‌ها، در این کتاب قصد نداریم به شما برچسب بزنیم، بلکه می‌خواهیم کمک کنیم تا خودتان را بهتر بشناسید، همان‌طور که هستید بپذیرید، و بتوانید با آسودگی کامل با این ذهن پرتب‌وتابتان کنار بیایید.

ازآنجاکه شما بیش‌ازحد فکر می‌کنید، احتمالاً خود را در طبقهٔ پرکارهای ذهنی می‌دانید. مغز شما یک طلای واقعی است. ظرافت، پیچیدگی و سرعت آن مسحورکننده است و توانایی آن مانند موتور اتومبیل‌های مسابقات فرمول یک است. اما ماشین فرمول یک ماشینی معمولی نیست. اگر آن را به یک آدم دست‌وپاچلفتی بدهید یا بخواهید در جادهٔ خاکی با آن رانندگی کنید، بسیار آسیب‌پذیر و خطرناک می‌شود. برای آنکه از توانایی‌های آن بهترین بهره را ببرید، باید بدانید چگونه و در چه پیستی آن را برانید. تا الان، این مغز شما بوده که شما را از چاله‌ای به چاه دیگر می‌انداخته است. از الان به بعد، این شمایید که می‌توانید کنترل آن را به دست بگیرید. من این کتاب را به سه بخش تقسیم کردم تا مهم‌ترین ویژگی‌های پرکاری ذهن را نشان دهم:

- حساسیت بالا و حجم افکار زیاد
- آرمان‌گرایی و تفاوت آشکار با اکثر افراد جامعه
- راهکارهای پیشنهادی

من پرکارهای ذهنی‌ای را می‌شناسم که دوست دارند کتاب‌ها را ناخنک بزنند: یعنی یک قسمت از اول، یک قسمت از وسط و قسمتی هم از آخر آن را بخوانند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند با روح کتاب آشنا شوند و اغلب هم نیازی ندارند کتاب را تمام کنند، چون برای آن‌ها همین ناخنک‌زنی‌ها برای فهم موضوع کتاب کافی است. به همین علت در اینجا هشدار می‌دهم که اگر مستقیم به انتهای کتاب رفتید، بدانید که بخش‌هایی را از دست خواهید داد که بدون آن‌ها نمی‌توانید دربارهٔ اعتبار راهکارهایی که پیشنهاد دادم قضاوت درستی

داشته باشید. بنابراین توصیه می‌کنم کتاب را به همین ترتیبی که هست بخوانید و بخشی را ناخوانده نگذارید. زمان بگذارید و ببینید که حساسیت بالای شما مربوط به نورون‌های مغز شماست و ببینید که چگونه ازدیاد افکار پرخروشتان شما را از دیگران متمایز می‌کند. آرمان‌گرایی یکی از ویژگی‌های مهم شخصیت شماست. خود کاذب شما یکی دیگر از این ویژگی‌هاست که در روابطتان هم محدودکننده است و هم فلج‌کننده. تفاوتی که با اطرافیانتان احساس می‌کنید واقعی است و شناختن این تفاوت‌ها اهمیت دارد. وقتی تمامی جنبه‌های مشکل را متوجه شدید، آن وقت دیگر راه‌حل‌های پیشنهادی برایتان معنا پیدا می‌کند.

اگر در پایان کتاب بتوانید با خودتان آشتی کنید و با مغز فوق‌العاده‌تان کنار بیایید، من به هدفم می‌رسم. برای آنکه بتوانید بهترین بهره را از مغزتان ببرید، باید یاد بگیرید فرمان مغز را به‌درستی هدایت کنید. بنابراین در این کتاب، مباحث مربوط به مکانیک ماشین (نورولوژی مغز)، قوانین راهنمایی و رانندگی (مسائل هیجانی و ارتباطی)، و آموزش رانندگی (مسائل ذهنی) را می‌آموزید.

اگر شما هم جزء آن افرادی هستید که بیش‌ازحد فکر می‌کنند، در این کتاب می‌توانید تمامی توضیحات مفید درمورد عملکرد مغزتان و راهکارهای مربوط را پیدا کنید.

در این کتاب من به نویسندگان و کتاب‌هایی که از آن‌ها الهام گرفته‌ام ارجاع می‌دهم. در اینجا لازم می‌دانم از ژیل بولت تیلور[1]، دنیل تَمه[2]، تونی اتوود[3] و بئاتریس میلِتر[4] تشکر کنم که در نگارش این کتاب بسیار به من کمک کردند. از کتاب‌های آریل آدا[5] و ژَن سیو فشَن[6] هم بسیار بهره بردم و از این فرصت استفاده می‌کنم و از این دو بزرگوار قدردانی می‌کنم.

---

1. Jill Bolte Taylor
2. Daniel Tammet
3. Tony Attwood
4. Béatrice Millêtre
5. Arielle Adda
6. Jeanne Siaud Facchin

بخش اول

ساختار ذهنی پیچیده

فصل اول | گیرنده‌های بسیار حساس

«این خیلی زیاده، خیلی خیلی زیاده...». این ترانه‌ای بود که دخترهای کُوکُو در دهۀ هشتاد میلادی می‌خواندند و به‌خوبی مسئلۀ پرکاری ذهن را نشان می‌دهد. همه‌چیز بیش‌ازحد است: افکار بیش‌ازحد، سؤالات بیش‌ازحد، هیجانات بیش‌ازحد و... گاهی اوقات هم افراطی می‌شود: فعالیت افراطی، حساسیت افراطی، عواطف افراطی. این افراد وقایع زندگی‌شان را با شدتی فراتر از حالت عادی تجربه می‌کنند. آنچه آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد ـ چه مثبت و چه منفی ـ در وجودشان طنین‌انداز می‌شود. حتی اتفاقات جزئی هم می‌تواند بدون تناسب برای آن‌ها بزرگ جلوه داده شود، مخصوصاً اگر با نظام ارزش‌های آن‌ها در تعارض باشد. ادراکات، هیجانات و حساسیت‌ها، همه‌چیز برای آن‌ها ده برابر است. درواقع، کل سیستم حسی و هیجانی آن‌هاست که بیش‌ازحد حساس است. این دقت و حساسیت ادراکی مربوط به نورون‌های مغز آن‌هاست و نقطۀ شروع آن درک جهان واقعی است.

ما اطلاعات را با حواس پنج‌گانه‌مان ثبت و ضبط می‌کنیم. می‌دانیم که افرادی وجود دارند که کمی شنوایی‌شان مشکل دارد و چشمانشان هم چپ است. تصور می‌کنیم که همۀ ما واقعیت را تقریباً به‌شکل ثابتی درک می‌کنیم، در صورتی که این تصور درست نیست. شیوه‌ای که شما جهان واقع را درک می‌کنید مختص شما و ذهن شماست. برای نمونه، می‌توانید یک خانه

را به ده نفر نشان دهید و سپس از آن‌ها بخواهید که آن را توصیف کنند و جزئیات آنچه را درک کردند بازگو کنند. خواهید دید که توضیحات آن‌ها به گونه‌ای است که انگار ده خانهٔ متفاوت را دیده‌اند. هرکس کانال حسی غالب خاص خودش را دارد. کسانی که درک دیداری‌شان غالب است بر روی آنچه دیداری است تمرکز می‌کنند: زیبایی، رنگ، نور، منظره. کسانی که درک شنیداری‌شان غالب است آنجا را آرام یا پرسروصدا می‌بینند. کسانی که حس حرکتی آن‌ها غالب است، درمورد گرما، فضا و راحتی آن مکان برای شما توضیح می‌دهند. برخی هم حس بویایی غالبی دارند و دربارهٔ بوی تنباکو و یا فضای گرفته و حس خفگی آنجا صحبت خواهند کرد. به همین شکل، هرکس بخشی از واقعیت را مهم و قابل توجه می‌پندارد و بقیه را نادیده می‌گیرد. و به همین طریق، هرکس از میان همهٔ حس‌هایی که دریافت می‌کند به بعضی از آن‌ها اهمیت خاصی می‌دهد. ممکن است از نظر یک نفر آن مکان «کمی پرسروصدا» باشد، ولی از نظر دیگری همان مکان «خیلی پرسروصدا» باشد و نفر سوم اصلاً هیچ توجهی به صدا نکند. درواقع، هر کس تعدادی از اطلاعات را که برای نظردادن راجع به آن خانه لازم و کافی است انتخاب می‌کند. اما نکته اینجاست که پرکارهای ذهنی تعداد اطلاعات بیشتری را نسبت‌به میانگین مردم ثبت و ضبط می‌کنند و شدت آن اطلاعات هم از بقیهٔ مردم بالاتر است. به این پدیده حساسیت افراطی[1] می‌گویند. یعنی اگر یک پرکار ذهنی از آن خانه دیدن کند، جزئیات بیشتری را درمقایسه با اکثر مردم به خاطر می‌سپارد و ویژگی‌های ریز آن را تشخیص می‌دهد، جزئیات ریزی که هیچ‌کس دیگری به آن‌ها اهمیت نمی‌دهد.

حساسیت افراطی

پس از اینکه فرانسوا برای اولین بار به مطب من آمد، ایمیلی به من زد.

1. hyperesthésie

«می‌خواهم زندگی روزمره‌ام را برای شما تعریف کنم. مثلاً همان روزی که به مطب شما آمدم. (امیدوارم رنجیده‌خاطر نشوید.)»

ماشینم را پارک کردم. بعد از خودم پرسیدم که شما داخل پارک کردید یا بیرون. از در ورودی گذشتم. سعی کردم بفهمم ماشین شما کدام است. شما ماشین دوست دارید؟ فکر کنم آره. بااین‌حال، ماشین جذابی آنجا ندیدم. به خودم گفتم حتماً اشتباه کردم. به زنگ در رسیدم. اسم شما روی زنگ در نوشته شده بود، البته شیوهٔ نگارش آن با «مطب فیزیوتراپی» کنار شما فرق می‌کرد. پس شما هم‌زمان با آن‌ها به اینجا نیامده‌اید. چرا؟ قبلش کجا بودید؟ دورتر از محل زندگی‌تان بودید یا نزدیک‌تر؟ عوض‌شدن آدرس برای مراجعانتان سخت بود؟ خلاصه وارد می‌شوم. زنگ دوم کار نمی‌کند. نیاز به تعمیر دارد. چرا تعمیر نشده؟ وارد سالن انتظار می‌شوم. هیچ‌کس آنجا نیست. مگر فیزیوتراپ‌ها کار نمی‌کنند؟ به نظر می‌رسد شما از آن آدم‌های منظمی هستید که نمی‌خواهید دیگران را منتظر بگذارید. مجله‌های روی میز کمی قدیمی هستند. بخش زیادی از آن‌ها شماره‌های مجلهٔ "..." است که به نظر من زیادی "..." است. واقعاً اشتراک این مجله را دارید؟ واقعاً که! از پنجره به بیرون نگاه می‌کنم. منظرهٔ دلچسبی نیست. درختانی که نزدیک پنجره هستند جلو منظره را گرفته‌اند؛ احساس خفگی می‌کنم. صدای شما را می‌شنوم. سعی می‌کنم حدس بزنم قیافه‌تان چطور است. تصور می‌کنم قدبلند و خوش‌اندام باشید. صدای کفش‌های پاشنه‌بلند شما را روی پارکت می‌شنوم (صدای این پارکت را دوست ندارم. سرد است؛ اصلاً احساس گرما نمی‌دهد.) اما اگر قدتان این‌قدر بلند است، چرا پاشنه‌بلند پوشیدید؟ بالاخره شما را می‌بینم. دقیقاً همان‌طور که تصور کردم. دستم را می‌فشارید. دوست داشتم شما را بغل کنم تا اطلاعات بیشتری به دست بیاورم، ولی نمی‌توانم. به همان دست‌دادن بسنده می‌کنم. دستتان محکم بود ولی نه خیلی. تحسین‌برانگیز بود. عطر نزدید یا شاید خیلی کم زدید؛ به‌هرحال بوی عطر ملایمی می‌آمد. این را خیلی دوست داشتم