

عشق و

# آدم بسیار حساس

فهم و مدیریت ارتباط، هنگامی که دنیا  
درهم می شکندتان

نویسنده

الین.ن. آرون

مترجم

مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

## فهرست مطالب

مقدمه	۷
۱. آیا شما بسیار حساس (HSP) هستید؟ خلق و خو، عشق و حساسیت	۲۵
۲. خجالت جنسیتی و حساسیت: خودیابی، فراموش کردن کلیشه‌ها	۶۳
۳. HSPها و ترس از صمیمیت: دلایل ترس تان و راه‌های امن	۹۹
۴. عاشق شدن: حساسیت و شیرجه بزرگ	۱۴۷
۵. HSPها با غیر HSPها: عاشقی وقتی خلق و خواها متضاد هستند	۱۷۵
۶. هنگامی که هر دو شما بسیار حساس هستید: میان دو قطعه سیبی که از وسط نصف شده صلح است	۲۰۹
۷. خلق رابطه زناشویی رضایتبخش: پند ارتباطی برای HSPها	۲۳۷
۸. جنسیتی: جنسیت آدم‌ها در رختخواب	۲۷۷
۹. مسیر معنوی HSPها: عشق ایمن به راه می‌انجامد و راه به عشق	۳۰۳
یادداشت‌ها	۳۳۳
نمایه	۳۴۱

## مقدمه

بررسی تأثیر ویژگی موروثی بسیار حساس بودن بر عشق، علاقه صرفاً علمی من نیست. با آن زیسته‌ام، و چه می‌خواستم، و چه تمایل شخصی‌ام نبوده باشد، از آن آموخته‌ام. در نتیجه با اینکه مورد شخصی من فقط یک نمونه از تأثیرگذاری حساسیت بر ارتباط است، اما تأثیر نادیده گرفته شدن آن بر عشق را عمیقاً مشخص می‌سازد.

## آموزش از راه تفاوت

همسرم، آرت، روانشناس اجتماعی، از نوع خستگی‌ناپذیر است. اگر به تنهایی برای قدم زدن برود، واکمن درگوش می‌گذارد. اما ترجیح می‌دهد با من برای پیاده‌روی برود.

من ترجیح می‌دهم به تنهایی برای قدم زدن بروم. می‌توانم پنج ساعت به تنهایی رانندگی کنم و موسیقی گوش نکنم، و فقط فکر کنم.

آرت، در موقعیت‌های پر فشار عالی عمل می‌کند. در بحران‌ها نمی‌توانم به هیچ‌کس غیر از او مراجعه کنم، فوراً حلش می‌کند، اما صد بار هم که وارد اتاق بشود و از آن خارج شود، باز حواسش نیست که بهتر است چراغ را خاموش کند، یا قالیچه را که کج و کوله شده، صاف کند. ولی من همیشه به طور خود به خودی حواسم به جزئیات هست.

وقتی به یک کنفرانس می‌رویم، می‌تواند تا ساعت دو صبح بماند و از این دسته و گروه به آن دسته و گروه رفته و با دیگران گفتگو کند. من هم به