

عشق و

آدم بسیار حساس

فهم و مدیریت ارتباط، هنگامی که دنیا
درهم می شکند

الین.ن. آرون

مترجم

مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

The Highly sensitive person in love

Aron, Elaine

سرشناسه	آرون، ایلین، ۱۹۴۴ م. Aron, Elaine
عنوان و نام پدیدآور	عشق و آدم بسیار حساس فهم و مدیریت ارتباط هنگامی که دنیا درهم می شکند/ان نویسنده الین. ن. آرون؛ مترجم مینو پرنیانی
مشخصات نشر	تهران: آشیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۶۸ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س م
شابک	978-600-7293-40-9
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: The Highly sensitive person in love:: understanding and managing relationships when the world overwhelms you, 2000
موضوع	روابط زن و مرد، man-woman relationships
رشته	عشق، love
موضوع	حساسیت (ویژگی شخصیتی)
موضوع	sensitivity (personality trait)
شناسنامه رده	پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم.
رده بندی رده	۱۳۹۷ ع ۵ ۱/۱۴ HQA۰۱
رده بندی دیویی	۳۰۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۰۴۰۴۴



انتشارات آشیان

عشق و آدم بسیار حساس

نویسنده: الین. ن. آرون

مترجم: مینو پرنیانی

طراحی و آماده سازی روی جلد: پونه ناجی

چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۷۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت، خیابان شهدای ژاندارمری،

بن بست مرکزی، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۹۶۵۳۷۷ - ۶۶۹۷۲۷۹۲

ashian2002@yahoo.com

فهرست مطالب

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

مقدمه

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

آموزش از راه تفاوت

همسرم، آرت، روانشناس اجتماعی، از نوع ناسازگاری ناپذیر است. اگر به تنهایی برای قدم زدن بروم، واکمن در گوش من می‌کشد. اما ترجیح می‌دهد با من برای پیاده‌روی برود.

من ترجیح می‌دهم به تنهایی برای قدم زدن بروم. من توانم پنج ساعت به تنهایی رانندگی کنم و موسیقی گوش نکنم، و فقط فکر کنم. آرت، در موقعیت‌های پرفشار عالی عمل می‌کند. در برابرانها 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

جلسات می‌روم، شاید وقت نهار یکدیگر را ببینیم، اما اکثراً من در سالن هستم، و یا اگر از سالن بیرون بروم، با آدم دیگری که او هم تک و تنهاست به گفتگو می‌پردازم.

از نظر آرت، هر عملی به خودی خود معنوی است. هر روز زندگی مقدس است. من همیشه خواهان عقب‌نشینی‌ام. نیازهای بیرونی و مالی مرا از هم می‌گسلد، کشش زیادی به خلوت با خود دارم.

روزی از نقاشی "جدید"ی در آشپزخانه تعریف کرد - یک سال و نیم از گذاشتن آن نقاشی می‌گذشت - از بی‌توجهی‌اش انتقاد کردم، ولی او در هیچ زمینه‌ای عمل انتقاد کردن از من نیست.

آرت بسیار جویبارم، هر دو می‌توانیم تا ۱۶ ساعت یکسره روی یک پروژه کار کنیم. من از این کار متنفرم، اما او مشکلی با این امر ندارد. هنگام خواب، از شدت بی‌خوابی و "گیج‌خستگی"، آشکارا هشیارم. او هم با من به رختخواب می‌آید و لطف‌نامه دقیقه مثل خرس قطبی به خواب می‌رود. آرت، به قدر من رویا نمی‌بیند. یا رویاهایی شاد دارد، یا درباره سازماندهی امور است. رویاهای من اما قدرتمند و گاهی آشفته‌اند.

در نتیجه سال‌ها گمان می‌کرد که من تسلیم زیادی دارم، به نظرش نباید این قدر به موضوعی اهمیت می‌دادم و آنست که همیشه با شدت اهمیت می‌دادم. گاهی به شدت فکر می‌کردم که بیمارم را و از نظر سلامت ذهنی عالی‌ست، و گاهی فکر می‌کردم که من نابغه‌ای درسم که اسیر یک همسر ناهشیار و سطحی شده‌ام. در هر وضعیتی هم که بودم، باز شخصاً خود را مسأله‌دار می‌دیدم. بسیار مشتاق بودم که عاشق همسرم باشم. اما گاهی هم آرزو می‌کردم که ای کاش همسرم عمیق‌تر می‌بود، مثلاً کسی که مرا به سوی خدا می‌برد. در همین حین شاید آرت هم آرزو می‌کرد که همسری خودانگیخته‌تر و اجتماعی‌تر می‌داشت - کسی که پرحرف‌تر بوده، و مایه شادی بیشتری در زندگیش می‌شد. اما او اصلاً از تفاوت ما بین ما ناراحت و دلزده نبود. ولی من بودم.

من از خودم هم ناراحت بودم. فکر می‌کردم واقعاً اشکالی در کارم هست، و البته از نظر آرت اصلاً چنین نبود. او از حساسیت، خلاقیت، شهود، و اینکه به تفکر عمیق و گفتگوی عمقی علاقمند بودم، و حواسم به جزئیات و عواطف پر تنش بود، خوشش می‌آمد. من اینها را ظاهری می‌دیدم و به نظرم که زیر این سطح ظاهری جریان وحشتناکی وجود داشت. همه عمرم از آن مطلع بودم. به نظرم اینکه او علی‌رغم تمامی این مسائل عاشقم بود، نوعی معجزه بود.

از جهات دیگر کمتر متضاد هستیم. این کتاب هم تنها در مورد عشق میان HSP و غیر HSP ها نیست. بلکه بیشتر آن، درباره خود - دوست داری و دیگر دوست داری HSP ها است. ضمناً آرت فردی به شدت غیر حساس نیست.

او هم از شلوغی بدنش می‌اید. از فیلم‌های خشونت‌بار متنفر است، و دوستدار هنر است. بسیار آهسته و عمیقاً حواسش به دیگران و زندگی درونی خودش هست. در خود آرترن ریابی بسیار حساس بودن نمره ۹ آورد که نمره‌ای متوسط است (تعداد افراد با نمره متوسط زیاد نیست - اکثر آدم‌ها یا HSP هستند یا غیر HSP اند) از عاشق عشق، صمیمیت و دوستی است. در واقع، حیطة اصلی پژوهش‌های کرده ما عشق و ارتباطات نزدیک است.

راستش را بخواهید، چند سال پیش، مطمئن نبودم که آیا دلم می‌خواهد یا اساساً می‌توانم با کسی نزدیک باشم یا نه. غالباً در می‌مانی بودن دست و پایم بسته بود، تا اینکه بحران میانسالی همه را برهم زد. برای آرت دوران سختی بود، چون کاملاً ناراضی بودم. اما بالاخره راه حلی برای مشکلات مان و این کتاب گشوده شد.

باب آدم بسیار حساس

وقتی در این اوضاع نزد روانشناس رفتم، اشاره کرد که من "آدم بسیار

حساس"ی هستم. چراغ‌ها روشن شد. آیا دلیل درهم شکستگی آشکارم همین بود؟ اساساً نقصی در کار نبود؟ و از اینجا بود که پژوهش در باب آدم‌های بسیار حساس را شروع کردم.

برای آن دسته از شما عزیزان که این واژه برایتان ناآشناست بگویم که، HSP ها، ۱۵ تا ۲۰ درصد از جامعه انسانی را تشکیل می‌دهند و به گونه شتیکی و مادرزاد، سیستم عصبی خاصی دارند که باعث می‌شود نسبت به تحریکات دقیق‌تر بوده و محرکات را دروناً عمیق‌تر بررسی کرده، و در نتیجه در برابر حوادث بیرونی شکننده‌تر باشند، در فصل اول به جزئیات این امر خواهیم پرداخت. به هر حال، من تنها کسی نبوده‌ام که به این ایده پرداخته، بلکه بسیاری از آدم‌ها که پژوهش‌های بسیار خوبی را در این زمینه انجام داده‌ام نکته اصلی که می‌بایست درک شود، این است که اینجا درباره یک چرخش کوچک صحبت نمی‌کنم، بلکه درباره تحولی اصلی، بهنجار و مادرزاد در سیستم عصبی‌ست، که بر تمامی دیگر جنبه‌های زندگی اثر می‌گذارد. سال حاضر در یک پنجم جمعیت؛ و البته از جهتی بیشتر تأثیر دارد، چون اگر آدم‌ها را به طور تصادفی انتخاب کنیم، احتمال اینکه تحت تأثیر این خاصیت قرار داشته باشند، چیزی در حدود حداقل ۳۶ درصد می‌شود.

آنچه در حال حاضر اهمیت دارد، البته این است که آیا شما و / یا همسران HSP هستید یا نه. ابتدا آزمون مرتبط با آدم‌های حساس و آزمون همسر را اجرا کنید، ضمناً آزمون مربوط به ویژگی‌های تجوی حساسی که در فصل اول توضیح داده می‌شود را انجام دهید. به هر حال بسیاری از مردان و زنان به گونه مادرزاد بسیار حساس هستند، هر چند که از زنان حساس بودن انتظار رود ولی از مردان بعید دانسته شده و از ایشان می‌خواهند که خشک و رسمی باشند. در فصل دوم به کلیشه‌های مرتبط با مردان، زنان و حساسیت می‌پردازیم.

هنگام مصاحبه، اجرای پژوهش و گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های پر شده توسط هزاران نفر، متوجه شدم که زندگی و ازدواجم حالا به مراتب برایم ارزشمندتر است. حالا می‌توانستم برای تفاوت میان خود و همسرم مهر و احترام بیشتری قائل شوم. در واقع حالا می‌توانم از تفاوت‌های عمیق خلقی مابین مان بیشتر بیاموزم، تفاوت‌هایی که شخصیت‌های متفاوت ما را شکل داده، باعث شادی و همدلی بیشتر ما می‌شود.

این کتاب شاهد تجربی مستدلی از زندگی شخصی من است که به HSP ها، و به همسرشان، چه HSP باشند و چه نباشند، کمک می‌کند تا معنای این شدت و حساسیت را دریابند. بدون چنین کمکی، عشق و رابطه صمیمانه، برای HSP ها چیز جز تلخکامی به همراه نخواهد داشت، و در این میان، این تلخی را به دیگران نیز تسری می‌دهیم. اما با کمی کمک، ما HSP ها اساساً برای این طرح‌ریزی شده‌ایم که به خانواده و دنیایمان عشق بورزیم.

پس به نظر این کتاب موضوع ژنتیکی است؟

هرگز چنین ادعایی نمی‌کنم که HSP بودن یا نبودن، تعیین‌کننده شادی یا موفقیت در ارتباط است. یقیناً من و آرت به غیر از مدت کوتاهی در حیطه حساسیت، اختلافات دیگری نیز داشتیم. اما به یقین می‌گویم که موفقیت یا شکست یک ارتباط تا حدود زیادی به تفاوت در میزان حساسیت مرتبط است که اساساً یک ویژگی موروثی است.

به هر حال این بی‌توجهی در حال خاتمه یافتن است. مثلاً، گرچه اندک، اما در سال ۱۹۹۲ مت مگ گو^۱ و دیوید لاکن^۲ از دانشگاه مینه سوتا مشخص کرده‌اند که ۵۰ درصد از احتمال طلاق را می‌توان به طور ژنتیکی

1. Matt McGue

2. David Lykken

مشخص کرد! شخصاً درباره میزان برآورد شده تأثیر عوامل ژنتیکی بحث دارم. اما نکته حائز اهمیت این است که فرهنگ ما به زودی توجه خود را به ژنتیک معطوف خواهد کرد.

آیا واقعاً این ژن‌ها هستند که باعث می‌شوند روابط عاشقانه کارآمدی داشته باشند؟ به نظر شما البته که نه. انسان‌ها همگام با بزرگ شدن، نگرش‌ها و ارزش‌ها را یاد می‌گیرند، و - مثلاً با تعقیب خطوط راهنمای یک کتاب خودیاری همچون این کتاب، در آن‌ها تجدیدنظر می‌کنند. اما زن طلاق بخشی از رویه کلی موقعیت‌های روانشناختی اخیر شماست - مثلاً اینکه - به - در از نوع شغل و خانه خود راضی هستید - این نتیجه تأثیر عامل روابط است، نه تجارب و یا نحوه بارآوری‌تان.

به نظرم - حق داریم - اگر از تأکید بر عامل ژن تا به این پایه ناراحت باشیم. اولاً ازدواج و جدایی مایه امری اجتماعی‌اند (یقیناً ژن دلیل طلاق بیشتر در کالیفرنیا نسبت به مینه‌سوتا نیست). در ثانی، چنین طرز تفکری که رفتار تحت تأثیر ژن‌هاست - مثلاً به این طرز تلقی جانکاه می‌انجامد که: دیگر نمی‌توان کاری برای آدم‌ها کرد، چون بدبختانه این‌گونه به دنیا آمده‌اند. بعد برچسب‌هایی در راه خواهند زد - نوروژیک، وحشتناک، بدبین، کم هوش، وحشی، اختلال کمبود توجه، و امثالهم. بله پژوهش‌هایی هست که نشان می‌دهند ژن‌ها نقش مهمی دارند. اما نقش آنها چگونه است، و چه می‌توان آموخت؟ و اصولاً چرا یکم از دوقلوها که هر دو ژن‌های یکسانی دارند، غالباً فاقد مشکلات ام‌ریژنی" آن دیگری‌ست؟

بله من هم در همان جنگلی مشغول جمع‌آوری قارچ‌ها هستم که پژوهشگران خلق و خویی، که هرچه بیشتر جستجو می‌کنند، بیشتر به این نتیجه می‌رسند که ژن تأثیر به سزایی دارد. من، اما یافته‌هایی متفاوت دارم. اولاً، به نظر من مشکلات ارتباطی هنوز هم جنبه اجتماعی دارند، و نه ژنتیکی. موروثی بودن طلاق صرفاً به این منزله است که چیزی در

ژنتیک آدمیان هست که بر طلاق گرفتن اثر می‌گذارد - به نظرم این خلق و خوی موروثی ما نیست که باعث به وجود آمدن مشکل می‌شود، بلکه به این دلیل است که نحوه برخورد ما با برخی خلق و خوها ضعیف است. در ثانی، هرچه بیشتر درباره خلق و خو می‌آموزم، بیشتر متوجه این امر می‌شوم که کلید رهگشای تغییر آدمیان - برای آنکه کمتر تحت استرس قرار گرفته و در برابر خود و دیگران صبورتر باشند، یادگیری است.

در حال ریسک ۵۰ درصدی طلاق نشان می‌دهد که باید کاری انجام دهید. این امر باعث می‌شود تا خلق و خوی موروثی، عاملی مهم، اما نادیده گرفته شده، در هماهنگی رابطه باشد.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

به خاطر داشته باشید، آزمون پیچیده‌اند

من هم مانند هر کس دیگر که می‌خواهد درباره روانشناسی انسان کتاب بنویسد، ناچار از نتیجه‌گیری کلی‌ها و HSPها به طور اخص نسبت به نتیجه‌گیری‌های کلی، برچسب‌ها، و کلیشه‌ها بدین هستند، چون ما همیشه آماج نتیجه‌گیری‌های کلی دیگران قرار گرفته‌ایم. شاید همین حالا هم با خود بگوئید، "من فکر می‌کردم که یک HSP باشم، اما بیشتر شبیه آرت هستم - خوب می‌خوابم، برونگرا هستم، حساسی ناپذیرم و خوش‌بینم."

حقیقت این است که HSPهایی که چنین ویژگی‌هایی دارند، وجود دارند. مثلاً ۳۰ درصد از HSPها برونگرا هستند. ما همگی موجوداتی یگانه‌ایم، از بابت تجارب متفاوت خود سپاسگزاریم. پیچیدگی‌های ژنتیکی داریم و احتمالاً مسیر شخصی سرنوشت خود را داریم. هر رابطه‌ای منحصر به فرد است. پس لطفاً این کتاب را با دقت بخوانید و از آنچه به نفع شماست، منتفع شوید.

شاید هم فکر کنید که "درست همانی ست که دنیا به آن نیاز دارد - برای پیش داوری راه دیگری یافت شد." خوب است. این "شاید" ژنتیکی بودن خلق و خوست - که موجبات کلیشه سازی و بعد هم پیش داوری را فراهم سازد. ما فکر می کنیم که HSP ها این گونه اند، و مدل خوب، و غیر HSP ها آن گونه اند و مدل بد.

ما HSP ها پیش داوری را خوب می شناسیم - اگر نادیده مان نگیرند، آن گاه انسام برجسب هایی چون خجالتی، کمرو یا عصبی (ویژگی که به نظرم هیچ کس مادرزاد این چنینی نیست) را به ما خواهند زد. البته که به غرامت همه رچسب هایی که به ما زده شده، حالا با مطلع شدن از محسنات خود احساس غرور خواهیم کرد. اما در این کتاب بخصوص، که سعی داریم بر - و ت ها ارج بگذاریم، من و شما می بایست بسیار حواسمان باشد که غیر HSP را از ارزشش به شمار نیآوریم. پس با تعمق و تفکر از این کتاب استفاده کنید، در این زمینه به شما اطمینان دارم - مدت زمان (همه ما دچار لغزش های - م - م) بی ارزش شماری خود و یا دیگران به یک خصیصه خود برترینی یا خودک بینی را کاهش دهید.

از این کتاب در جهت عشق و دوستی استفاده کنید

گرچه این کتاب اساساً به روابط رمانتیک می پردازد، اما دوستان و خویشان را نیز مد نظر قرار می دهد. میزان زیادی از این کتاب به دوستان اجتماعی، رابطه نزدیک با خویشان، عمیق کردن ارتباطات دانشگاهی، ارتباط مناسب با HSP ها و غیر HSP هایی نیز مربوط می رود که با ایشان در ارتباط هستید. به نظرم رابطه صمیمانه نزدیک، بدون داشتن دیگر روابط دوستانه و صمیمانه چندان دوامی نخواهد داشت. هیچ شریکی نمی تواند همه چیز و همه کس زوج خود باشد. و HSP ها شخصیت های غنی و پیچیده ای بوده و علائمی دارند که به صحبت کردن درباره این حیطه ها با دیگران نیازمندند. مخصوصاً اگر همسران HSP نیست ولی

خودتان هستید، به دوستان صمیمی نیاز دارید، همین طور همسر غیر HSP تان به دوستان غیر HSP نیازمندست. اگر هر دو شما HSP هستید، از داشتن چند دوست غیر HSP منتفع خواهید شد.

بسته به موقعیتی که در آن قرار دارید از کتاب استفاده کنید

به نظر می‌رسد که عنوان انتخابی کتاب یعنی "عشق" بسیار گسترده است. نیازتان بسیار متفاوت خواهد بود، مثلاً در حال عاشق شدن هستید، هم‌اوقات زندگی خانوادگی شادی دارید، رابطه زناشویی‌تان مشکل‌دار است، یا اصلاً در هیچ ارتباطی نیستید، و شاید دل‌تان بخواهد که ارتباط داشته باشید و شاید هم نخرید. در هر چه برای چند لحظه شما را تفکیک می‌کنم.

اگر این کتاب را به همراهی همسر تان مطالعه می‌کنید

طرف مقابل شما چه HSP است، چه غیر HSP است، برای هر دو شما خوب است. بهترین طرح کار همین است. شاید بخشی یا تمامی کتاب را با صدای بلند برای آن دیگری بخوانید. به نظرم فکر کردن با همدیگر درباره‌ی خلق و خویتان، باعث تلطیف و بهبود ارتباطتان خواهد شد.

اگر همسر تان این کتاب را نمی‌خواند

اشکالی ندارد. می‌توانید آنچه آموخته‌اید را با وی در میان بگذارید. شاید قسمت‌هایی که برایتان جالب است را با صدای بلند برایش بخوانید. اگر حتی ذره‌ای به این کار علاقمندی نداشت، برای خود در دسر درست نکنید. معمولاً آدم‌ها در مقابل ایده‌ای مقاومت به خرج می‌دهند که به دلایلی از آن هراس دارند. پس فکر کنید و ببینید شریک زندگیتان از چه بابتی در خواندن و شنیدن کتاب می‌ترسد. بعداً شاید بتوانید به مرور اعتماد وی را جلب کنید. اگر احساس خشم و آسیب‌دیدگی داشته باشید، نمی‌توانید چنین اعتمادی را جلب کنید.

برای چنین فهمی، البته زمان زیادی لازم است، و همیشه هم چنین امری خردمندانه نیست. اگر از بی‌علاقگی شریک زندگی خود بسیار اندوهگین هستید، احتمالاً نمی‌توانید و نباید که احساسات خود را پنهان کنید. اما به خاطر داشته باشید که علاقمندی یک روز هست و یک روز نیست، ترس هم همین‌طور. آدَمِیان فقط زمانی خود را نسبت به آراء و ایده‌ها می‌گشایند که احساس آرامش و امنیت کنند. دورنمای بزرگ داشته باشید - به چیزهایی فکر کنید که هم شما دوست دارید و هم همسران - و ببینید چه پیش خواهد آمد.

اگر در حال حاضر عاشق نیستید

لطفاً به خاطر داشته باشید که هنگام نوشتن کتاب، مدام در فکر من بوده‌اید، چون HSP‌های زیادی را دیده‌ام که - تصادفی یا غیر تصادفی - رابطه صمیمانه‌ای نداشته‌اند. رابطه ما هر شکل و موقعیتی هم که داشته باشد، ما HSP‌ها در مقایسه با دیگران، گرایش بیشتری به اسطوره‌سازی داریم. سخت‌تر از دیگران عاشق می‌شویم. در نتیجه همواره بر عشق‌های قدیمی خود فراقنی می‌کنیم. گوته معروفی سروده که من دوستش دارم: "دوستت دارم، و مرا با تو کاری نیست." این کتاب را در باب عشق دانستم، نه در باب رابطه، فقط به همین دلیل ساده که به نظر می‌رسد عشق غنی‌تر، شخصی‌تر و ذهنی‌تر از خود ارتباط است. همان‌طور که کتاب‌هایی که درباره ارتباط نوشته شده، کار آدم‌های درون - محور و عاشقانی گوشه‌نشین چون من و بسیاری از شما باشد، که در خلوت بسیار توانمندند. به نظر من ما به چنین کتابی نیاز داریم، و بخصوص عده‌ای از شما از آن منتفع خواهید شد.

ضمناً به خاطر داشته باشید که همه ما به دوستان نزدیک و صمیمی نیاز داریم، و عشق نیرویی در روان آدمی است که هرگز محو نمی‌شود. در طی روز، حتی در خلوت خود به دیگران می‌اندیشیم. به کسانی فکر

می‌کنیم که می‌توانستیم دوستانشان داشته باشیم. قطعاً آدمیان نیاز دارند که دوست داشته شوند، بخصوص شما. امیدوارم این کتاب خود دوست داری و دگر دوست داری بیشتری ایجاد کند.

اگر HSP نیستید

چقدر خوب است که مایلید درباره همسر و دوستان HSP خود چیزی بیاموزید. از این که این کتاب را مختص HSP ها کرده‌ام پوزش می‌طلبم - منوره کنار گذاشتن شما دوست عزیز غیر HSP نبوده - حتماً درک می‌کنید چرا.

کتابی با مبنای پژوهشی

جهت اطلاع عرض کنم که بیش از این کتاب مبتنی بر پژوهش‌هایی است که یا شخصاً انجام داده‌ام و یا توسط پژوهشگران در حیطه‌های خلق و خویی و روابط نزدیک اجرا شده‌اند. در همه‌ی اخیر چنین پژوهش‌هایی افزایش قابل توجهی یافته‌اند. اما کمتر در دسترس اطلاع عموم قرار گرفته‌اند. آنچه مردم بیشتر در جریان قرار گرفته‌اند، آرایه‌ای است که مبتنی بر پژوهش نبوده و نظر شخصی و جنسیتی هستند، مثلاً کتابی - در چه چیزی باعث دوام عشق می‌شود. "کتابی که هم‌اکنون در دست دارید، مبنی بر یافته‌های پژوهشی است که من برای ارتباط HSP ها نوشته‌ام.

داده‌ها از هر گوشه و کنار

تحقیقاتم برای این کتاب را ابتدا از مصاحبه با HSP ها به طور عمیق و از روابط شخصی‌شان گرد آورده‌ام. بعد پژوهشی را طرح‌ریزی کرده و پرسشنامه‌ای را تدارک دیدم. پرسشنامه آغازین را هزار انسان HSP و غیر HSP پر کردند. پرسشنامه دوم را در نشریه مختص HSP ها به نام مرکز آرامش^۱ چاپ کرده و درخواست همکاری در پر کردن پرسشنامه را

داشتم. ضمناً برای آن که گروه گواه داشته باشم، پرسشنامه توسط غیر HSP ها نیز پر شد. ضمناً این اقبال را داشتم تا از یافته‌های پژوهشی که توسط دیگر پژوهشگران بر روی زوج‌ها و به طور دراز مدت گردآوری شده بودند را در اختیار داشته باشم و تجزیه و تحلیل کنم.

هدفم فراهم نمودن پاسخ‌ها و نه صرفاً نقطه نظرهای شخصی خودم برای سؤالات ذیل بوده است: آیا بهتر است HSP ها با HSP های دیگر همراه شوند؟ و اگر چنین است، این‌گونه شادتر خواهند بود؟ مشکلات شاخص بر سر راه زوج‌های یکی HSP و دیگری غیر HSP کدامند؟ نقاط ضعف و قوت HSP ها در ارتباط کدامند؟ بسیار حساس بودن چه تأثیری بر ارتباط جنسی یا گسسته شدن ارتباط دارد؟

با همه این اوصاف عشق اسرار خود را بر همه افشا نمی‌کند. به همین دلایل کتاب من تیریدانی بسیار شخصی است و همان طور که در مقدمه کتاب گفتم، از تجارب شخصی من به عنوان روانشناس است.

داده‌های خاص هم هست

روانشناسی عمقی، آن بخشی از روانشناسی است که به پژوهش در حیطه‌هایی از زندگی می‌پردازد که نادیده، سرکوب و حتی مورد انزجار واقع شده است. روانشناسان پژوهشی همچون فروید، یونگ و جاناتان هستند که یک چشمشان به سطح آب است، و از روش‌هایی استفاده می‌کنند که ایشان را به سمت نتیجه‌گیری‌هایی در باب اصول کلی تفکر و رفتار خودآگاهانه سوق می‌دهد. روانشناسان عمقی همچون غواصان و موش‌خواران هستند و مایلند تا ناخودآگاه که زیر سطح است را دیده و «باقی ماجرا» را دریابند. هر دو دیدگاه ارزشمندند، اما اگر برای یک نگاه یا با هدفی خاص، فقط اهل نگرش در سطح اقیانوس باشید، در همان سطح باقی می‌مانید.