

ونوسی‌ها در آتش

مریخی‌ها در یخ

تعادل مودمونی

کلیدِ زندگی، عشق و انرژی

دکتر جان گری

ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی



نشر هتوز

نام کتاب	ونوسی‌ها در آتش، مریخی‌ها در یخ
نویسنده	جان گری
ترجمه‌ی	مهدی قراچه‌داغی
نوبت چاپ اول	۱۳۸۹
لیتوگرافی	طاووس رایانه
چاپ	اول
تیراژ	۱۱۰۰
قیمت	۴۵۰۰

سرشناسه	گری، جان، John, Gray
عنوان و نام پدیدآور	ونوسی‌ها در آتش، مریخی‌ها در یخ: تعادل هورمونی، کلید زندگی، عشق و انرژی / جان گری؛ ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی تهران: نشر هتوز: نشر قطره، ۱۳۸۹، ۲۲۰ ص.
مشخصات نشر	روانشناسی
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۴۰۰-۶-۰
فروست	فیفا
شابک	وضعیت فهرست نویسی
وضعیت فهرست نویسی	عنوان اصلی:
یادداشت	Venous on fire, Mars on ice: hormonal balance the key to life, love and energy; mind publishing.

موضوع	زناشویی
موضوع	زناشویی - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	زناشویی - روابط
موضوع	روابط زن و مرد
موضوع	هورمون‌ها - اثر فیزیولوژیکی
موضوع	زنان - تغذیه
موضوع	فشار روانی - تأثیر تغذیه
موضوع	فشار روانی - جنبه‌های هورمونی
موضوع	هورمون‌شناسی اجتماعی
شناسه‌ی افزوده	قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۳۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	HQ ۷۳۳ / گ ۴ و ۱۳۸۹ ب
رده‌بندی دیویی	۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	۰۵۳۱۰۱۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۴۰۰-۶-۰ ISBN: 978-600-91400-6-0

بزرگراه کردستان، شهید علیخانی، مجتمع ونک پارک، برج البرز ۸۸۰۶۹۴۲۶

حق چاپ برای نشر هتوز محفوظ است.

nashrehanooz@gmail.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست

۷.....	پیشگفتار
۹.....	مقدمه: مریخ و ونوس در عالم سرگردان
۱۳.....	۱. چرا ونوسی‌ها در آتش، مریخی‌ها در یخ؟
۲۹.....	۲. ونوس و مریخ تحت فشار
۴۵.....	۳. مریخ و ونوس، خارج از مدار
۶۵.....	۴. خنک‌شدن ونوسی‌ها، گرم‌شدن مریخی‌ها
۸۵.....	۵. ظاهر شدن ونوسی‌ها و مریخی‌ها در نقش یکدیگر
۱۰۳.....	۶. چرا ونوس از حرف‌زدن و مریخ از گوش‌دادن امتناع می‌ورزد؟
۱۲۱.....	۷. مرد اضطراری - دلیل واقعی نیاز زن‌ها به شما
۱۳۵.....	۸. ونوس و مریخ از اختلاف به عشق
۱۵۵.....	۹. تغییرات هورمونی در زن و مرد
۱۶۹.....	۱۰. تغذیه‌ی مناسب برای داشتن هورمون‌های مطلوب
۱۷۷.....	۱۱. ونوس و مریخ در استراحت
۱۸۷.....	۱۲. عشق، روابط عاشقانه و خوشبختی
۲۱۳.....	مؤخره
۲۱۵.....	ضمیمه

پیشگفتار

به قلم دکتر هیلا کاس

علم امروزه نکته‌ای را ثابت کرده که ما به طور غریزی بر آن آگاهی داریم: ذهن و جسم با هم در ارتباط‌اند. حالا جان‌گری در کتاب جدیدش توضیح می‌دهد که چگونه ذهن و روحیه‌ی ما تحت تأثیر هورمون‌های ما قرار می‌گیرد، و تعادل هورمونی کلید اصلی روابط موفقیت‌آمیز و زندگی توأم با شادمانی هستند.

دکتر جان‌گری به میلیون‌ها زوج کمک کرده تا روابط بهتری داشته باشند. او در این کتاب توضیح می‌دهد که تفاوت‌های هورمونی میان دو جنس مذکر و مؤنث بر برداشت و تفسیرشان از یکدیگر و نیز بر واکنش آنها نسبت به دنیای اطرافشان تأثیر می‌گذارد. او توضیح می‌دهد که چرا زنان به اکسی‌تاسین و مردها به تستوسترون احتیاج دارند. همچنین درباره‌ی تأثیر استرس بر تعادل هورمونی بحث می‌کند و توضیح می‌دهد که چگونه استرس در زندگی امروزی ما بر روابط و سلامتی ما تأثیری شگرف بر جای می‌گذارد.

یکی از توانمندی‌ها و استعدادهای مهم دکتر جان گری این است که می‌تواند ماهیت تفاوت میان زنان و مردان را چنان توضیح دهد که برای همه قابل درک باشد. برای درک راهنمایی‌ها و نکاتی که ارائه می‌کند نیازی به داشتن مدرک دکتراندا و لازم نیست زندگی‌تان را به کلی بازسازی کنید. همیشه کسانی پیدا می‌شوند که به مراقبت و مشاوره شخصی احتیاج دارند، روش دکتر جان گری به گونه‌ای است که به همگان امکان می‌دهد زندگی و عشق خود را بهبود ببخشند.

ما نه تنها نمی‌توانیم ذهن را از جسم جدا کنیم، بلکه نمی‌توانیم یکی از آن‌ها را به گونه‌ای تغییر بدهیم که دیگری تغییر نکند. چشم‌انداز ما در زندگی می‌تواند بر سلامت فیزیکی و احساس ما تأثیر بسیار زیادی بر جای گذارد. گاه اندک تغییری در تفکرات ممکن است موجب تفاوتی عظیم باشد — تفاوتی در حد شاد و غمگین بودن، احساس خشم و همدردی، دست‌کشیدن از رابطه‌ای که داریم و شکوفاکردن آن.

دکتر جان گری در کتاب ونوسی‌ها در آتش، مریخی‌ها در یخ، درباره‌ی حال خوش، خوشبختی، شور و اشتیاق پردوام و رسیدن به سلامتی و نشاط و شادابی بحث می‌کند.

مقدمه

مریخ و ونوس در عالم سرگردان

در سال ۱۹۹۲، هدم از نگارش کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی پی بردن زنان و مردان به تفاوت‌های اصولی خود بود. دو جنس زن و مرد از دو دنیای عملاً نزدیک به هم می‌آیند، اما به دلایل عدیده می‌توان گفت هریک از سیاره‌ی متفاوتی در منظومه‌ی خورشیدی آمده‌اند و تعجب‌آور نیست که در کنار آمدن با یکدیگر دشواری داشته باشند. مردهای از مریخ آمده پیوسته راه حل می‌دهند اما زنان ونوسی موجوداتی احساسی‌اند. زن‌ها می‌خواهند مورد مهر و عشق واقع شوند اما مردها می‌خواهند مورد نیاز باشند. مردها و زن‌ها هر دو می‌خواهند آن‌طور که مایلند مورد مهر و عشق قرار بگیرند.

در آن کتاب و در مجموعه کتاب‌هایی که به دنبال آن به رشته‌ی تحریر درآمد به زوجها آموزش دادم که چگونه تفاوت‌های خود را بشناسند، چگونه با این تفاوت‌ها کنار بیایند. اما هرگز نگفتم «دلیل تفاوت ما با هم چیست»؛ اطلاعی هم در این خصوص نداشتم، هیچ‌کس چنین علم و اطلاعی نداشت.

اما امروزه علت این تفاوت را می‌دانیم. برخی از تازه‌ترین کشفیات علمی نشان می‌دهند که تفاوت‌های جنسیتی پایه و اساس زیست‌شیمیایی دارند و می‌توان آن را در هورمون‌های بدن جست‌وجو کرد. این تفاوت‌های هورمونی تعیین می‌کنند که ما میل به خرید داریم یا می‌خواهیم مسائل را حل و فصل کنیم، و نیز نشان می‌دهند که هریک از این دو جنسیت چگونه با استرس روبه‌رو می‌شود. نبود کافی این هورمون‌ها در بدن ما را دچار بیماری‌های ذهنی و فیزیکی می‌کند. اما اگر از این هورمون‌ها بهره‌ی کافی داشته باشیم، می‌توانیم با چالش‌های زندگی روزانه خود روبه‌رو شویم. به عبارت دیگر این کشفیات بسیار مهم ما را از مقولاتی مطلع می‌کند که در روزگار ما — که دنیا به سرعت در حال تغییر و تحول است — کاربرد فراوان دارد. این‌ها به ما می‌آموزند که چگونه زندگی کنیم، دوست بداریم و سال‌های سال با خوشی کنار هم زندگی کنیم.

این اطلاعات در بهترین زمان ممکن به دست آمده است. امروزه اکثر زنان بیرون از منزل کار می‌کنند و وقتی به خانه می‌آیند نوبت کار بعدی‌شان (خانه‌داری) شروع می‌شود. مردها سعی دارند مشاغلی را حفظ کنند که اگر از بین نروند به سرعت تغییر می‌کنند. آمار نشان می‌دهند که زنان و مردان، هر دو کم‌خواب شده‌اند، غذاهای نامناسب می‌خورند و هر روز مریض‌تر می‌شوند. آمار طلاق همچنان بالاست. تعداد زنان مجرد ۱۰۰ درصد افزایش یافته است.

ساده بگویم، زندگی کردن در دنیای امروز دشوار است. با هم زندگی کردن به عنوان یک زوج از این هم دشوارتر است و در حالی که زندگی سخت‌تر می‌شود، خوشحالم که می‌توانم با معرفی راهکارهایی ساده بر کیفیت روابط شما بیفزایم. گاهی ما موضوعات را پیچیده می‌کنیم، حال آن که سادگی بر روابط ما تأثیر مثبت خواهد داشت.

در این کتاب با عباراتی ساده توضیح داده‌ام که چگونه می‌توانید از هورمون‌ها برای برطرف کردن نیازهای خود و شریک زندگی‌تان استفاده کنید. با شما درباره‌ی هورمون‌های استرس‌زا صحبت می‌کنم. توضیح می‌دهم که چگونه این هورمون‌ها به ما آسیب می‌رسانند و سلامتی ما را به مخاطره می‌اندازند. توضیح می‌دهم که چگونه تغذیه‌ی خوب، قند خون متعادل، خواب خوب و مصرف برخی از مکمل‌های غذایی، در مقابله‌ی بهتر با استرس‌های روزانه به شما کمک می‌کند. براساس دانش جدیدی که درباره‌ی هورمون‌ها به دست می‌آورد متوجه می‌شوید بعضی از چیزهایی که هرگز در زندگی شما معنایی نداشته‌اند، معنی‌دار می‌شوند. از این‌رو از شما دعوت می‌کنم به اتفاق نگاهی اجمالی به مریخی‌ها و ونوسی‌ها بیندازیم و ببینیم چگونه می‌توانند در دنیایی که با این همه تغییرات سریع روبه‌روست زندگی کنند. به من پیوندید تا به اتفاق ببینیم زن‌ها و مردها چگونه با استرس روبه‌رو می‌شوند و عمری را با عشق، شادی و نشاط طی می‌کنند. مجبور نیستید برای رسیدن به این موقعیت دنیا را زیر و رو کنید، بلکه با ایجاد چند تغییر به این هدف‌تان خواهید رسید. شما به عزمی راسخ نیاز دارید تا کاری کنید که روابط زناشویی‌تان پشتمانی شما و همسران باشد و بیش از حد انتظار با موفقیت همراه باشد.