

| مردان مریخی، زنان ونوسی |

شروع مجدد

پس جایگزین

| دکتر جان گری |

مترجم: آزاد حلوی

سرشناسه

: گری، جان، ۱۹۵۱-م.

Gray, John

عنوان و نام پدیدآور

: شروع مجدد پس از جدایی: مردان مریخی، زنان ونوسی / جان گری، مترجم آزاد جلوی.

مشخصات نشر

: تهران: آرناد، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری

: ۲۲۴ ص.

شابک

: 7-069-356-600-978

: قیفا

وضعیت فهرست‌نویسی

Mars and venus starting over: apractical guide for finding love again...

یادداشت: عنوان اصلی

یادداشت

: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «مریخیا و ونوسیا: شروع دوباره» با ترجمه مهدی قره‌داغی

توسط نشر البرز در سال ۱۳۷۷ منتشر شده است.

عنوان دیگر

: مریخیا و ونوسیا: شروع دوباره.

عنوان دیگر

: مردان مریخی، زنان ونوسی

موضوع

: روابط زن و مرد

موضوع

: مردان - روان‌شناسی

موضوع

: زنان - روان‌شناسی

موضوع

: تشنگان

موضوع

: مشارک (روان‌شناسی)

موضوع

: خودیاری

شناسه افزوده

: جلوی، آزاد، ۱۳۵۸- مترجم

ردمبندی کنگره

: HQ۸۰۱/۴۴۲ ۱۳۹۴

ردمبندی دیویی

: ۳۰۶/۸۲

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۵۱۴۹۹۵

www.ketab.ir

شروع مجدد
پس
از
جدید



نشر آریا

نویسنده: جان گری
مترجم: آزاد خلوی
طراح گرافیک: سلمان رئیس عبداللہی
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان



مقدمه‌ی نویسنده

۶

مقدمه‌ی مترجم

۱۰



بخش اول: شروع دوباره‌ی مریخی و ونوسی

۱۲

فصل ۱: شروع دوباره‌ی مریخی و ونوسی

۱۴

فصل ۲: چرا آن قدر خردآور است؟

۲۰

فصل ۳: تاخیر احساسی

۲۴

فصل ۴: تخلیه رنج در فقدان عشق

۳۱

فصل ۵: گرفتارنشستن

۳۶

فصل ۶: پایان خوش آغاز خوبی را به دنبال دارد

۴۵

فصل ۷: تمرینات بهتر حق کردن

۵۳

فصل ۸: در جستجوی بخشش

۶۱

فصل ۹: خدا حافظی همراه با عشق

۶۵

فصل ۱۰: رهایی از رنج

۸۰

فصل ۱۱: قانون ۹۰-۱۰

۸۵

فصل ۱۲: پردازش لحظات مهم

۹۱

فصل ۱۳: همیشه عشق را به خاطر بسپارید

۱۱۰

فصل ۱۴: ۱۰۱ راه برای التیام قلب

۱۱۸



بخش دوم: شروع دوباره‌ی ونوسی

۱۲۸

فصل ۱: حمل یک لیست بلند بالا

۱۳۱

فصل ۲: مصائب جدید برای قرار ملاقات

۱۳۴

فصل ۳: قرار ملاقات آری، ارتباط جنسی خیر

۱۳۵

فصل ۴: ستودن گذشته

۱۳۶

فصل ۵: گرفتار شدن در غم و غصه

۱۳۷

فصل ۶: خیانت

۱۳۸

فصل ۷: اعتماد به نفس و ارتباط جنسی

۱۴۰

فصل ۸: در انتظار زلزله

۱۴۱

فصل ۹: زندگی واقعی و فیلم‌ها

۱۴۲

فصل ۱۰: جذب کردن شخص نامناسب

۱۴۳

فصل ۱۱: خیالی‌بافی مغرط

۱۴۴

۱۴۶	فصل ۱۲: زنانی که به دنبال مردان احساساتی اند
۱۴۸	فصل ۱۳: تمرکز بر نکات منفی
۱۵۰	فصل ۱۴: چه کسی به مرد نیاز دارد؟
۱۵۲	فصل ۱۵: زیادی کار کردن
۱۵۷	فصل ۱۶: توجه به دیگران
۱۵۹	فصل ۱۷: فرزندانم به من نیاز دارند
۱۶۲	فصل ۱۸: فرزندانم حسودی می کنند
۱۶۵	فصل ۱۹: ابراز احساسات به جای برقراری ارتباط
۱۶۸	فصل ۲۰: یاد بگیریم مستقل شاد باشیم
۱۷۰	فصل ۲۱: همه چیز یا هیچ چیز

۱۷۴	بخش سوم: شروع دوباره ی مردی
۱۷۷	فصل ۱: واکنش اولیه مردان
۱۸۰	فصل ۲: ارتباط جنسی بلافاصله پس از جدایی
۱۸۱	فصل ۳: عادت های مثبت
۱۸۲	فصل ۴: عشق، پول و شغل
۱۸۴	فصل ۵: عشق کافی نیست
۱۸۶	فصل ۶: درس گرفتن از اشتباهات
۱۸۷	فصل ۷: نباید عشق ورزیدن را متوقف کنیم
۱۸۸	فصل ۸: عشق یک طرفه
۱۸۹	فصل ۹: پذیرش مسوولیت عبور از بحران
۱۹۲	فصل ۱۰: معشوقه، انسان کامل نیست
۱۹۳	فصل ۱۱: شتابزدگی
۱۹۴	فصل ۱۲: شناسایی عشق حقیقی
۱۹۵	فصل ۱۳: دور ریختن توهمات
۱۹۷	فصل ۱۴: زندگی با آنها سخت و بدون آنها نیز سخت است
۱۹۹	فصل ۱۵: جست و جوی بی پایان
۲۰۱	فصل ۱۶: وقفه و پرهیز
۲۰۳	فصل ۱۷: آنچه هستیم نه آنچه انجام می دهیم
۲۰۵	فصل ۱۸: هر چه بیشتر بهتر!
۲۰۷	فصل ۱۹: یافتن تعادل
۲۰۸	فصل ۲۰: انتخاب همسر مناسب
۲۰۹	فصل ۲۱: وداع را بیاموزیم
۲۱۲	فصل ۲۲: تمایل به خودکشی
۲۱۷	فصل ۲۳: قدرت یافتن برای شروع

مقدمه‌ی نویسنده

با ازدست دادن عشق، زندگی‌مان به سرعت تغییر می‌کند. می‌خواهیم دوباره شروع کنیم ولی نمی‌دانیم از کجا و چگونه. با شرایط جدیدی مواجه می‌شویم که هیچ آشنایی با آن نداریم. چالش جدیدی است که قبلاً تجربه نکرده‌ایم. ذهنمان مملو از سوال و قلبمان سرشار از درد می‌شود. با خواندن این کتاب راه‌های فراوانی برای خروج از این وضعیت و شروع مجدد معرفی می‌گردد و با بینشی جدید خواهید دانست که از کجا و چگونه شروع کنید این بینش و روش حاصل ۲۸ سال تجربه‌ی مشاوره با زنان و مردانی است که همسرشان را ازدست داده‌یا جدا شده بودند و می‌خواستند انتخاب صحیحی داشته باشند. اگرچه شرایط هر کدام متفاوت و منحصربه فرد بود ولی نتیجه‌ی که می‌کشیدند یکسان بود: شکسته شدن قلب، هنگام مشاوره و تدریس در کارگاه‌های مربوطه، به هزاران نفر در پروسه التیام راهنمایی داده و کمک کرده‌ام.

بینش و روشی که در این کتاب توضیح داده خواهد شد بارها و بارها امتحان شده و موثر بوده است و برای شما نیز کارگر خواهد بود. این روش درمورد خود من نیز موثر بوده. بعد از جدایی از همسرم، باید دوباره شروع می‌کردم. همچنین وقتی پدر و برادر کوچکترم را از دست دادم، قدرت مخرب این فقدان را تجربه کردم و می‌دانم که التیام قلب پس از این حوادث چقدر اثرگذار خواهد بود.

پس از جدایی و التیام دردهایم، توانستم زندگی جدیدی همراه با عشق و موفقیت شروع کنم. وقتی درهای قلبم را بیشتر و بیشتر باز کردم توانستم مسائل را بهتر و واضح‌تر ببینم. در مسیر التیام هر روز مطلب جدیدی یاد می‌گرفتم که باعث شد بتوانم همسر فعلی‌ام را بیایم. این موفقیت در زندگی شخصی‌ام و همچنین موفقیت‌هایی که هنگام مشاوره به دیگران منتقل کردم، مرا بر این داشت که کتاب فعلی را به رشته‌ی تحریر درآورم.

با التیام قلبم علاوه بر اینکه در تدریس و مشاوره موفق‌تر گردیدم، بلکه همسر و پدر بهتری نیز برای خانواده‌ام شدم. با این تجربه‌ی شخصی تأثیرات فوق‌العاده‌ی این روش را برای یافتن مجدد عشق دریافتم.

این روش، پروسه‌ی راحتی نیست. برای ایجاد یک زندگی تازه و تولدی دوباره، زحمت زیادی لازم است. اگرچه زحمت و رنج زیادی متحمل می‌شویم ولی درنهایت به نتایج مثبتی می‌رسیم. پس از ایجاد تبادل، طی این مسیر راحت‌تر می‌شود و به گذشته‌ی دردناکمان به چشم خاطره‌ای خواهیم نگرست.

هرچند به نظر می‌رسد مرگ کسی که دوستش داریم غم‌انگیزتر و دردناک‌تر از جدایی و طلاق است ولی پروسه‌ی التیام آنها مشابه هم است. در این کتاب شما روش التیام قلب را فارغ از اینکه چه نوع رنجی دارید، خواهید آموخت. ممکن است مثال‌ها و مواردی را در این کتاب بخوانید که با وضعیت شما متفاوت باشد ولی مطمئناً با آنها همزادپنداری خواهید داشت.

بخش‌های مختلف کتاب

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است. بخش اول کتاب به قسمتی از پروسه‌ی التیام اشاره می‌کند که اساساً برای زنان و مردان مشترک است.

هرچند این پروسه‌ی مشترکی است ولی اغلب مردان و زنان با چالش‌های متفاوتی نیز روبه‌رو می‌شوند. ممکن است راهکاری که برای مرد مفید است بریک زن تاثیری نداشته باشد. بخش دوم کتاب، شروع دوباره‌ی و بررسی به چالش‌های خاصی که خانم‌ها در پروسه‌ی التیام با آن روبه‌رو می‌شوند می‌پردازد و بخش سوم، شروع دوباره‌ی مریخی، چالش‌های منحصر به آقایان را بررسی می‌کند.

ممکن است هنگام خواندن کتاب، مردان بخش دوم و زنان بخش سوم را نادیده بگیرند. لازم به توضیح است که این بخش‌ها حاوی اطلاعات مهمی برای هر دو گروه می‌باشد، ضمن آنکه همیشه بین رفتارها و واکنش‌های دو جنس مخالف همپوشانی‌هایی وجود دارد.

هرچند پروسه‌ی التیام درد، برای همه یکسان است ولی هر کدام از ما نیز با چالش‌ها و شرایط مختص به خودمان روبه‌رو می‌شویم. با شنیدن و خواندن روش‌ها و شرایط مختلف مطرح شده در این کتاب می‌توانید تشخیص دهید که چه روشی برای شما مناسب‌تر است. نه تنها راحت‌تر می‌توانید روشتان را انتخاب کنید بلکه دیگر احساس تنهایی نیز نخواهید کرد چون خواهید دانست دیگران نیز تجربیاتی مشابه شما داشته‌اند و برای رسیدن به آرامش از روش مشابهی استفاده کرده‌اند.

التیام قلب

وقتی با همسرمان بانی درماه غسل به سر می‌بردم، تلفنی به من شد و خبر غم‌انگیزی دریافت کردم.