

ونوس آتشی، مریخ یخی

تعال د هورمونی - کلید زندگی

عشق - انرژی



نویسنده

جان گری

با پیشگفتاری از هایلا کاس

مترجم: مرجان فرجی



جوانا

تهران - ۱۳۹۶

گری، جان (Gray, John)، ۱۹۵۱ - م

ونوس آتشی، مریخ یخی، تعادل هورمونی - کلید زندگی - عشق - انرژی - ده جان گری؛ بایستگفتاری از
هایلا کاس؛ مترجم مرجان فرجی. مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد ۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص، مصور. شابک ۷-۴۹-۶۷۱۶-۶۰۰-۹۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: Venus of Fire, Man on Fire: Hormonal Balance The Key to Life, Love c2010, and Energy

موضوع: زناشویی (Marriage) موضوع: زناشویی - جنبه های روان شناسی (Marriage - Psychological aspects)

موضوع: زناشویی - ارتباط (Communication in marriage) موضوع: روابط زن و مرد (Man-woman relationships)

موضوع: هورمون ها - اثر فیزیولوژیکی (Homones - Physiological effect)

موضوع: زنان - تغذیه (Women - Nutrition)

موضوع: فشار روانی - تاثیر تغذیه Stress (Psychology) - Nutritional aspects

شناسه افزوده: کاس، هایلا (Cass, Hyla) ۱۹۵۶ - م، مقدمه نویسنده: مرجان، مترجم

ردمبندی کنگره ۱۳۹۵ و ۴۴ / گ ۷۳۴ HQ رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸ شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۲۵۸۹۸

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

ونوس آتشی، مریخ یخی

مادر، هو مونی - کلید زندگی

عشق - انرژی

نویسنده: جان ژی

با پیشگفتاری از میلا کابین

مترجم: مرجان فرجی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



جوانا رشد

مرکز نشر و بخش کتابهای روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶
فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶، ۶۶۴۱۰۲۶۲

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول: چرا ونوس آتشی و مریخ یخی است؟
۱۸	هورمون‌های آتش و یخ
۲۱	تعادل بین کار و خانواده
۲۳	از تفاوت‌های خود سر در آوریم
۲۶	تصادم در عشق
۳۱	فصل دوم: ونوس و مریخ در تنش
۳۲	تنش و هورمون کورتیزول
۳۴	تشنه هورمون‌ها شدن
۳۵	چرا چشمه هورمونی می‌خشکد؟
۴۰	هورمون‌های عشق، میل جنسی و طول عمر
۴۱	روابط زن و مرد و سلامت

- فصل سوم: ونوس و مریخ خارج از مدار..... ۴۵
- مغز ما احتیاج به سوخت رسانی مداوم دارد..... ۴۸
- علت هورمون است یا قند خون؟..... ۵۰
- قند خون روی ترن هوایی..... ۵۴
- تثبیت میزان قند خون..... ۵۷
- فصل چهارم: کم کردن شعله ونوس، آب کردن یخ مریخ..... ۶۱
- خلق رابطه عاشقانه جدید..... ۶۵
- تأثیرک، هورمون های عشق و میل جنسی..... ۶۷
- رسیدن به رابطه ای عاشقانه و شور عشق..... ۷۸
- همه تفاوت ها، هورمون هاست..... ۸۱
- بازگرداندن رابطه عاشقانه..... ۸۳
- فصل پنجم: آیا ممکن است جام مریخ ونوس با هم عوض شود؟..... ۸۷
- چه عواملی باعث وارونگی نقش ها می شود؟..... ۸۸
- وقتی زن غارنشین می شود..... ۸۹
- وقتی مرد ها پر حرف می شوند..... ۹۰
- گفت وگو، دهش، خشنودسازی..... ۹۲
- برطرف کردن نیازهای زن و مرد..... ۹۵
- تصحیح مسیر..... ۹۶
- خشنودسازی یکدیگر..... ۹۷
- دهش: عطیه ای برای مردان، تله ای برای زنان..... ۹۹
- کمتر پده تا بیشتر بگیری..... ۱۰۰
- فصل ششم: چرا ونوس دیگر حرف نمی زند و مریخ دیگر گوش نمی دهد؟..... ۱۰۳
- وقتی حرف نمی زنیم چه اتفاقی می افتد؟..... ۱۰۶
- پیدا کردن وقت برای درد دل کردن..... ۱۰۹
- باز کردن باب درد دل ونوس..... ۱۱۱

۱۱۲	استفاده از نکته‌های درد دل ونوس
۱۱۲	نکات درد دل ونوس
۱۱۶	چرا درد دل ونوس مؤثر است؟
۱۱۹	فصل هفتم: مرد اضطراری - دلیل واقعی نیاز زنان به شما
۱۲۰	نحوه فراخوانی مرد اضطراری
۱۲۴	مرد به فضا احتیاج دارد و زن به زمان
۱۲۶	شرایط برقراری ارتباط ما غالباً با هم نمی‌خواند
۱۲۸	کمیته بهسازی خانه
۱۳۰	تفاوت‌های طبیعی خود را بپذیریم
۱۳۲	سیم پیچی در ما هم فرق می‌کند
۱۳۵	فصل هشتم: ونوس و مریخ، از ماده تا عشق به یکدیگر
۱۳۸	بیدار کردن عشق واقعی
۱۴۰	طراحی متفاوت
۱۴۱	درک تفاوت‌های مغز زن و مرد
۱۴۴	بازگشت به آینده
۱۴۷	ما به یکدیگر احتیاج داریم
۱۴۹	در رابطه عاشقانه نیازهای خود را برآورده کنیم
۱۵۰	۱. کمک گرفتن در کارهای خانه
۱۵۱	۲. بهسازی گفت‌وگو
۱۵۲	۳. ایجاد رابطه‌ای عاشقانه
۱۵۳	اولویت‌بندی
۱۵۵	فصل نهم: یانسی و ونوسی‌ها، شبه یانسی مریخی‌ها
۱۵۶	تغییر پا به پای هم
۱۵۸	وقتی راهبردهای آشنا کارساز نیست
۱۵۹	چرا زن‌ها خوشحال نیستند؟

- ۱۶۱ منویاز (یانسگی زن) چیست؟
- ۱۶۴ آندروپاز (یانسگی مرد) چیست؟
- ۱۶۵ الگوهای نقش در زندگی میانسانی

فصل دهم: آبر سوختی برای برقراری تعادل سیاره‌ها - تغذیه‌ای برای برخورداری از

- ۱۷۱ هورمون‌های سالم
- ۱۷۴ مرحله یک: آبر خوراکی‌های ویژه پاکسازی بدن
- ۱۷۵ مرحله دوم: مخلوط آبر خوراکی‌های روزانه
- مرحله سوم: اکسی توسین سازی برای آرام کردن ونوس و تستوسترون سازی برای
- ۱۷۹ تقویت کردن مریخ
- ۱۸۰ ماساژ حیاتی برای ونوس و مریخ
- استفاده از راه‌های تند رستی سیاره‌های متعادل « برای کاهش وابستگی به
- ۱۸۲ داروهای ضد سردگی
- ۱۸۳ شارژکننده‌های مریخ را به برتش
- ۱۸۳ ید، برای قدرت و تمرکز مغز
- ۱۸۳ آل - تیانین، برای برقراری آسایش و بهبود تمرکز
- ۱۸۵ اُورتوات لیتیوم برای برقراری آرامش

فصل یازدهم: ونوس و مریخ در حال استراحت

- ۱۸۹ به چه مقدار خواب احتیاج داریم؟
- ۱۹۱ داشتن خوابی منظم
- ۱۹۴ مکمل‌های طبیعی برای رفع بی‌خوابی
- ۱۹۶ وصل شدن به زمین هم کمک می‌کند خوب بخوابیم؟!؟
- ۱۹۷ خیلی خواب‌تان می‌آید.....
- ۱۹۷ توصیه‌هایی برای اصلاح الگوهای خواب

فصل دوازدهم: عشق، آمیزش جنسی و شادکامی

- ۲۰۲ عشق بورزید تا رابطه دوام پیدا کند
- ۲۰۵ آمیزش جنسی: شفای ناخوشی‌های ما

۲۰۷	آمیزش جنسی منظم زمان استراحت در غار را کاهش می دهد
۲۱۰	ایجاد تعادل در زندگی
۲۱۱	مسئولیت پذیری در قبال خوشبختی
۲۱۲	هجده راهکار گرفتن عشق و حمایت
۲۱۲	۱. به خودتان اهمیت دهید
۲۱۳	۲. به کار و همکاران تان اهمیت دهید
	۳. به استراحت کردن، تفریح کردن، سرگرمی داشتن و تعطیلات رفتن
۲۱۳	اهمیت دهید
۲۱۴	۱. به مه تان را بازنگری کنید
۲۱۴	۵. از کد، گریمک گیرید
۲۱۵	۶. به اولویت های خود اهمیت بدهید
۲۱۶	۷. به روابط تان با دوستانان اهمیت دهید
۲۱۷	۸. به اعضای خانواده تان توجه کنید
۲۱۷	۹. به گرفتن حمایت و الهام معنوی اهمیت دهید
۲۱۸	۱۰. به مناسبت های ویژه توجه کنید
۲۱۹	۱۱. با زوج های دیگر معاشرت کنید
۲۱۹	۱۲. به ادامه تحصیل بیندیشید
۲۲۰	۱۳. مشورت با مشاور و درمانگر را از خاطر نباشانید
۲۲۱	۱۴. از حمایت گروه ها بهره مند شوید
۲۲۱	۱۵. به مراقبت از فرزندان، افراد نیازمند یا حیوانات توجه کنید
۲۲۲	۱۶. به موضوع کتاب ها، فیلم ها، تئاتر و تلویزیون دقت کنید
۲۲۳	۱۷. به خورد و خوراک و ورزش اهمیت دهید
۲۲۳	۱۸. خوب بخوابید و استراحت کنید
۲۲۴	رویا های خود را به واقعیت بدل کنید
۲۲۶	تشخیص دهید چه چیزی از همه بیشتر اهمیت دارد
۲۲۸	راه خود را در زندگی پیدا کنیم
۲۳۱	پسگفتار
۲۳۳	ضمیمه الف: فصل نهم

۲۳۷	ضمیمهٔ ب: فصل یازدهم
۲۴۳	ضمیمهٔ ت: فصل دوازدهم
۲۴۷	اطلاعات بیشتر
۲۴۸	دربارهٔ نویسنده

www.ketab.ir

پیشگفتار

دکترها بلاکاس^۱

اکنون دیگر دانش غریزی ما به اثبات رسید است: اینکه ذهن و جسم به طور جدایی ناپذیری با هم پیوند دارند. جان گری، در کتاب جدیدش توضیح می‌دهد چگونه ذهن و حالت‌های خلقی ما تحت تأثیر هورمون‌ها قرار می‌گیرند و چرا تعادل هورمونی کلید رابطه موفق و زندگی شادمان است.

جان با پرده‌برداری از احساسات پیچیده زوج‌ها به بهبود رابطه میان‌ها کمک کرده است و اکنون با استفاده از رویکرد ساده و در عین حال روشنگرانه خود، تفاوت‌های هورمونی بین دو جنس و تأثیر آن را بر نحوه تفسیر و پاسخگویی به یکدیگر و دنیای پیرامون‌شان بررسی می‌کند. او نشان می‌دهد چرا زنان به اکسی‌توسین^۲ کافی، و مردان به تستوسترون کافی احتیاج دارند. وی اثر تنش‌های زندگی مدرن را بر تعادل هورمونی، روابط و سلامت ما توضیح می‌دهد.

1. Hyla Cass, M.D.

۲. oxytocin: هورمون عشق؛ هورمونی که از هیپوفیز خلفی به داخل خون می‌ریزد و مقدار آن در زمان زایمان، شیردهی و اوج لذت جنسی افزایش می‌یابد. گفته می‌شود تزریق این ماده در اتاق زایمان (چیزی که به آمپول فشار معروف است، ممکن است زمینه‌ساز اعتیاد کودک در بزرگسالی باشد - م.

یکی از استعدادهای ذاتی جان این است که می تواند ماهیت تفاوت های آدم ها را درک کند و آن را به شیوه ای قابل فهم برای ما توضیح دهد، و نکات و توصیه های عملی را برای همگان مطرح کند. لزومی ندارد دکترا داشته باشید یا به طور کامل زندگی خود را بازسازی کنید. اگرچه همیشه عده ای پیدا می شوند که به مراقبت بیشتر و مشاوره شخصی نیاز دارند، رویکرد جان به بیشتر مردم اجازه می دهد تا به راحتی زندگی خود را بهبود بخشند.

مانه تنها نمی توانیم ذهن را از جسم جدا کنیم، بلکه نمی توانیم یکی را بدون تغییر دادن دیگری، تغییر دهیم. دورنمای ما از زندگی تأثیر بزرگی بر سلامت هیجانی و جسمانی ما می گذارد. گاه تغییر اندکی در طرز تفکر به تفاوت بزرگی بین زندگی غمناک یا شادمان، بین احساس خشم یا همدردی، یا بین سوختن و ساختن با رابطه یا شکوفا کردن آن منجر می شود.

جان در ونوس آتشی، مریخ یخی با معرفی عناصر ضروری تندرستی، شادکامی و شور عشق ماندگار، از رزهای سلامت طبیعی و سرزندگی توأم با شادمانی برده بر می دارد.

درباره دکتر هایلاکاس

دکتر هایلاکاس، روانکاو با مجور رسم از انجمن روانکاوای است که با تأکید بر رویکردهای طبیعی در روانکاوای، سلامت روان و مشکلات هورمونی، از نوآوران عرصه طب تلفیقی^۱ در سطح بین المللی به شمار می رود. او در دهه های ۷۰ و ۸۰ خیزون و رسانه های چاپی آمریکا به عنوان کارشناس حضور مداوم دارد.

چندین کتاب محبوب — نشانه های طبیعی^۲، هشت هفته سلامت پرشور^۳، و نسخه های تجویزی خود را تکمیل کنید^۴ از جمله نوشته های اوست.

مقدمه

مرد و زن و ونوس در دنیای در حال دگرگونی

در سال ۱۹۹۲، زمانی که مردان مریخی، زنان ونوس را از هم، هدفم این بود که مردان و زنان را راهنمایی کنم تا تفاوت‌های اساسی بین خود را درک کنند. این دو جنس از دنیاهایی می‌آیند که همسایه یکدیگرند، اما از بسیاری جهات ممکن است از دو قطب مخالف منظومه خورشیدی سر برآورده باشند و تعجبی هم ندارد که گفتم ونوسی با مریخی‌ها کنار نمی‌آیند و برعکس. مردان مریخی از راه‌حل‌ها دم می‌زنند و زنان ونوسی از احساسات زن‌ها یکی را می‌خواهند که به آن‌ها عشق بورزد و مرد‌ها یکی را می‌خواهند که به آن‌ها احتیاج داشته باشد. و مردان و زنان، هر دو، مایل‌اند نه مطابق با نیاز فرد مقابل به عشق، بلکه به گونه‌ای که خود شخصاً عشق را طلب می‌کنند، عشق بورزند.

در آن کتاب و کتاب‌هایی که پس از آن چاپ شد، به زوج‌ها آموختم چگونه تفاوت‌های خود را بپذیرند، آن‌ها را بررسی کنند و از وجودشان لذت ببرند. اما هرگز نگفتم، «چرا با هم متفاوتیم»، زیرا نمی‌توانستم - یعنی، آن زمان دانشش را نداشتم؛ هیچ‌کس نداشت.

اما امروز می‌دانیم چرا! طبق برخی از کشفیات علمی جدید و بسیار هیجان‌انگیز ثابت شده که تفاوت بین دو جنس و نحوه برقراری ارتباط بین آن‌ها اساسی زیست-شیمیایی دارد، که

باید آن را در هورمون‌های خود جست‌وجو کنیم. این تفاوت‌های هورمونی فقط تعیین نمی‌کنند که آیا دوست داریم خرید کنیم یا به تعمیر وسایل خود پردازیم؛ این تفاوت‌ها از شیوه برخورد منحصر به فرد دو جنس پرده برمی‌دارند. بدون داشتن ذخیره کافی از این هورمون‌ها، در بدن مان دچار بیماری جسمی و روانی می‌شویم. اما با راهی مناسب که تولید فراوان این هورمون‌ها را تضمین می‌کند، درمی‌یابیم از توان و انرژی لازم برای مقابله با چالش‌های زندگی روزمره برخورداریم. به کلامی دیگر، این کشفیات مهم نکاتی را به مامی آموزد که برای رشد و شکوفایی زندگی مان در دنیای پرشتاب امروزی، به طرز چشمگیری اهمیت دارند. طبق این کشفیات می‌فهمیم چگونه زندگی کنیم، عشق بورزیم، و درکنار یکدیگر سالم عمر کنیم.

این کشفیات جدید خیلی به موقع به دست بشر رسیده است. امروزه اکثر زنان تمام روز را کار می‌کنند، به مسافرت می‌روند به منزل، تازه نوبت کاری دیگرشان -وظایف خانه‌داری- شروع می‌شود؛ مردان بلاملاحظه شغل خود را که به سرعت در حال تغییر یا حتی از دست رفتن است، حفظ کنند. بنابر آمار ناآرامان مردان و زنان، هر دو، خواب کافی ندارند، بد غذا شده‌اند و هر روز مریض‌تر از دیروزند. آمار بارق همچنان بالاست، و تعداد زنان مجرد صدرصد افزایش داشته است. واقعاً زندگی در دنیای امروز آسان نیست. و زندگی زناشویی در کنار هم در چنین دنیایی دشوارتر است. با این که زندگی سخت می‌شود، خوشحالم که راه‌های عملی و ساده‌ای را برای تحکیم روابط شما معرفی می‌کنم. گاه مسائل بیش از حد پیچیده می‌کنیم، در حالی که به سادگی می‌توان روابط مهم شما را درخشان کرد.

در این کتاب، دانش و نکات ساده‌ای را در اختیار شما قرار می‌دهم تا از ترشح و جریان مداوم هورمون‌های شادابی و سرحالی در خود و شریک زندگی تا اطلاع پیدا کنید. من درباره هورمون‌های تنش -به‌ویژه، انرژی‌آور آن‌ها بر سلامت بدن و ایجاد اختلال در توانایی درک یکدیگر- به شما آموزش می‌دهم. در خلال این آموزش‌ها، می‌گویم که چگونه تغذیه خوب، قند خون متعادل، خواب عمیق و کافی و اضافه کردن برخی مکمل‌های غذایی جدید و شگفت‌انگیز کمک می‌کند تا هورمون‌هایی که در روزی پر تنش مصرف می‌کنید، بازسازی شود. شما با به کارگیری دانش جدید خود درباره هورمون‌ها در تعاملات روزمره با شریک زندگی خود پی خواهید برد مسائلی که هیچگاه در رابطه‌تان آتقدرها مهم نبود، اکنون اهمیت دارد!

پس بیاید با هم به شکلی تفتنی به شوخی‌ها و نقطه ضعف‌های مریخ و ونوس در عین حال که می‌آموزند چگونه با این دنیای به سرعت در حال تکوین تاکنند، نگاهی بیندازیم. با مطالعه

این کتاب می‌آموزید چگونه شما و شریک زندگی‌تان از درک نویافته‌ما درباره نحوه برخورد زنان و مردان با تنش بهره بگیرید تا زندگی‌ای طولانی، پراز عشق، شادی و سرزندگی را برای خود تضمین کنید. هیچ احتیاجی نیست برای دستیابی به این‌ها یا حتی بیشتر، دنیای خود را به کلی تغییر دهید. فقط چند تغییر و جابجایی نامحسوس و جزئی — و عزمی قوی کافی است تا شاهد رابطه‌ای چنان اقناع‌کننده، حمایت‌گرانه و متقابل باشید، که حتی در خواب هم نمی‌دیدید!

www.ketab.ir