

زنان عصبانی
مردان خونسرد

www.ketab.ir

Gray, John

گری، جان، ۱۹۵۱ - م.

سرشناسه:

زنان عصبانی - مردان خونسرد / مولف جان گری؛ مترجم شیرین یزدانی.

عنوان و نام پدیدآور:

قم: آبدنگ، ۱۳۹۴

مشخصات نشر:

۳۲۸ ص.

مشخصات ظاهری:

۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۶-۹

شابک:

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

Venus on fire mars on ice: hormonal balance
the key to life, love and energy, c

یادداشت:

کتاب حاضر قبلا تحت عنوان "ونوس در آتش، مریخ در یخ: تعادل هورمونی: کلید اصلی زندگی، عشق و توانمندی" توسط انتشارات چاپک اندیش در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است.

یادداشت:

قم: آبدنگ

یادداشت:

ونوس در آتش، مریخ در یخ: تعادل هورمونی: کلید اصلی زندگی، عشق و توانمندی.

عنوان دیگر:

زنشویی

موضوع:

زنشویی --- جنبه‌های روانشناسی

موضوع:

زنشویی --- روابط

موضوع:

روابط زن و مرد

موضوع:

روانشناسی اجتماعی

موضوع:

هورمون --- اثر فیزیولوژیکی

موضوع:

زن --- تغذیه

موضوع:

ساز روان --- تغذیه

موضوع:

فشار روانی --- جنبه‌های هورمونی

موضوع:

یزدانی، س. ۱۳۵۶، م. ۱

شناسه افزوده:

۷۳۴HQ/م

رده‌بندی کنگره:

۶۴۶/۷۸

رده‌بندی دیویی:

زنان عصبانی - مردان خونسرد

مؤلف: جان گری

مترجم: شیرین یزدانی

ناشر: آبدنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

چاپ: آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۶-۹

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵۳۷۸۳۷۵۵۸

دفتر مرکزی: قم، خیابان معلم، روبروی بیت امام، کوچه ۱۰، کوچه ۴، انتهای کوچه ساختمان سه طبقه، طبقه ی زیرزمین، پلاک ۲

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
----	-------

فصل اول: چرا زن‌ها عصبانی هستند و مردها خونسرد

۱۵	چرا زن‌ها عصبانی هستند و مردها خونسرد؟
۱۶	تفاوت هورمونی میان زنان و مردان
۲۰	چرخه‌ی جلب حمایت دیگران و حمایت کردن از آنها، به زنان کمک می‌کند که با استرس کنار بیایند
۲۱	ایجاد تعادل بین کار و زندگی خانوادگی
۲۳	زنان شاغل استرس بیشتری در محیط خانه دارند
۲۴	به تفاوت‌های یکدیگر توجه کنیم

فصل دوم: استرس در زندگی مریخی‌ها و ونوسی‌ها

۳۷	رابطه‌ی استرس و هورمون کورتیزول
۴۰	چرا ما به هورمون نیاز داریم؟
۴۱	چه موقع ذخایر هورمونی ما تمام می‌شوند
۴۸	هورمون عشق، محبت و طول عمر
۵۰	زندگی مشترک و رابطه‌ی آن با سلامتی افراد



فصل سوم: وقتی مریخی‌ها و ونوسی‌ها از مدار خودشان خارج

می‌شوند

- مغز ما نیز به سوخت کافی نیاز دارد ۶۰
- تأثیرات قند خون مهمتر است یا هورمون‌های بدن مان ۶۳
- چگونه این فرآیند برای زن‌ها و مردها ۶۶
- بدن زن و رابطه‌ی آن با مصرف مواد غذایی مختلف ۶۸
- تنظیم سطح قند خون بدن ۷۳

فصل چهارم: چگونگی به آرامش رسیدن زن‌ها و ذخیره‌ی انرژی

کافی برای مردها برای خدمت به همسرشان

- داشتن زندگی عاشقانه‌ای جدید ۸۲
- چگونه باعث شویم هورمون‌های عشق و محبت در بدن مان ترشح شوند ۸۷
- داشتن رابطه‌ای عاشقانه و پر شور ۹۲
- هورمون‌ها باعث به وجود آمدن تفاوت‌های زیادی میان زن و شوهرها می‌شوند ۹۷
- بازگرداندن عشق به زندگی تان ۹۹

فصل پنجم: تغییر نقش‌های مردان و زنان

- چرا افراد دچار تغییر نقش‌هایی که باید در زندگی‌شان ایفا کنند، می‌شوند... ۱۰۷
- وقتی زنان به غار تنهایی‌شان پناه می‌برند ۱۰۷
- وقتی مردها زیاد حرف می‌زنند ۱۱۰
- حرف زدن، کمک کردن و خشنود کردن همسرمان ۱۱۳
- برطرف کردن نیازهای زنان و مردان ۱۱۸



- ۱۳۱..... مسیر درست حرکت در زندگی
- ۱۳۲..... خوشبخت کردن یکدیگر
- ۱۳۶..... در خدمت مردان بودن، هدیه‌ای برای مردان و باری سنگین بردوش زنان
- ۱۳۷..... بیشتر به فکر خودتان باشید و کمتر از خودتان مایه بگذارید

فصل ششم: چرا زن‌ها با شوهرشان حرف نمی‌زنند و مردها به

حرف‌های آنها گوش نمی‌دهند

- ۱۳۷..... وقتی زن و شوهرها با هم حرف نمی‌زنند، چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۴۰..... ایجاد فرصت مناسب برای حرف زدن
- ۱۴۳..... چگونه زن‌ها باید سر حرف با شوهرانشان را باز کنند
- ۱۴۵..... بهتر است زن‌ها در مورد چه مسائلی با شوهرشان حرف بزنند
- ۱۵۱..... چرا درددل کردن زنان با شوهرشان این روش مفید است

فصل هفتم: مردانی که فقط در شرایط ضروری وارد میدان عمل

می‌شوند

- ۱۵۶..... چگونه از مردان بی‌خیال کمک بگیریم
- ۱۶۳..... مرد دوست دارد استراحت کند و زن دوست دارد در جمع دیگران باشد
- نوع ارتباط نادرست زن و شوهرها اغلب باعث می‌شود که کار آنها به مشاجره کشیده شود
- ۱۶۶..... انجمن اصلاح مسائل خانواده
- ۱۶۹..... به تفاوت‌های ذاتی یکدیگر احترام بگذاریم
- ۱۷۱..... تفاوت‌های مغزی میان زن و شوهرها ذاتی و فطری است
- ۱۷۵.....



فصل هشتم: نفرت به عشق تبدیل می‌شود

- یافتن عشق واقعی ۱۸۳
- زن و شوهرها ذاتاً با یکدیگر تفاوت دارند ۱۸۷
- توجه کردن به تفاوت و ساختار مغزی زنان و مردان ۱۸۹
- چشم به آینده‌ای روشن بدوزیم ۱۹۴
- ما به یکدیگر نیاز داریم ۱۹۸
- چگونه در زندگی‌تان به خواسته‌هایتان برسید ۲۰۱
- چگونه زن می‌تواند در انجام کارهای خانه از شوهرش کمک بگیرد ۲۰۳
۲. چگونه روابط میان زن و شوهران بهتر می‌شود ۲۰۵
۳. چگونه زن می‌تواند با قانهای داشته باشیم ۲۰۶
- زنان موفق به شش رابطه‌ای عاشقانه، علاقه‌ی زیادی دارند ۲۰۷
- اولویت‌های خودتان را مشخص کنید ۲۰۸

فصل نهم: مشکلات دوران یائسگی را هم مردان و هم زنان تجربه

می‌کنند

- تغییرات دوران میانسالی مردان و زنان ۲۱۳
- وقتی استراتژی‌های قدیمی دیگر مفید واقع نمی‌شوند ۲۱۵
- دلیل نارضایتی زنان ۲۱۸
- یائسگی چیست؟ ۲۲۱
- مردان نیز دورانی شبیه دوران یائسگی را تجربه می‌کنند ۲۲۵
- الگوی مناسب برای داشتن دوران میانسالی خوب ۲۲۶

فصل دهم: مواد مغذی لازم برای افراد تا هورمون‌های مفید در

بدن‌شان ترشح شود

مواد غذایی سنتی و انرژی‌زا برای سلامتی و شادابی بسیار مفیدند ۲۳۵



۲۳۶.....	قدم اول: خوردن مواد غذایی سالم برای سه‌زدایی از بدن
۲۳۸.....	قدم دوم: خوردن معجون سلامتی
۲۴۳.....	قدم سوم: بالا بردن اکسیژن خون زنان و تستسترون خون مردان
۲۴۳.....	مواد غذایی لازم و ضروری برای مریخی‌ها و ونوسی‌ها
۲۴۷.....	مواد مغذی مناسب برای شرایط استرس‌زا
۲۴۷.....	ید و منیزیم در افزایش قدرت و تمرکز مغز
۲۴۸.....	ال‌تی‌ان‌بی و نقش آن در افزایش تمرکز و رسیدن به آرامش
۲۵۰.....	سیترات لیتیم و تأثیر آن در آرامش افراد

فصل یازدهم: استراحت کردن و خواب شبانه

۲۵۶.....	ما به چه مقدار خواب نیاز داریم
۲۵۹.....	داشتن عادت خواب شبانه‌ی خوب
۲۶۵.....	تأثیر خوابیدن روی زمین بر خواب شبانه‌ی شما
۲۶۶.....	چرا خواب‌آلوده می‌شوید و چگونه می‌توانید خواب‌آلودگی را دور کنید

فصل دوازدهم: عشق و شادی در زندگی مشترک

۲۷۰.....	عشقی جاودانه
	برقراری رابطه با همسرمان، درمان بسیاری از بیماری‌هایی است که ما را تهدید می‌کند
۲۷۶.....	
۲۸۳.....	چگونه در زندگی خودتان تعادل را حفظ کنید
۲۸۵.....	شما مسؤول خوشبختی خودتان هستید
۲۸۶.....	مهمترین منابع جلب عشق و محبت از دیگران



- ۱- به خودتان توجه کنید ۲۸۷
- ۲- به کارتان و همکاران توجه کنید و از آنها نیز کمک بگیرید ۲۸۸
- ۳- به خواب، استراحت و تفریح خودتان توجه کافی داشته باشید ۲۸۹
- ۴- به برنامه‌ی کاری خودتان توجه داشته باشید ۲۹۰
- ۵- از دیگران کمک بگیرید ۲۹۱
- ۶- اولویت‌های زندگی خودتان توجه کافی داشته باشید ۲۹۲
- ۷- به دوستی‌های خودتان توجه کنید ۲۹۴
- ۸- از اعضای خانواده‌تان کمک بگیرید ۲۹۴
- ۹- به دعا و دعا خواندن، تبرک و به خداوند و ائمه توسل کنید ۲۹۵
- ۱۰- به مراسم و مناسبت‌های خاص زندگی‌تان توجه کنید ۲۹۶
- ۱۱- به زندگی زن و سهررا‌ی دیگر توجه کنید و در کنار آنها باشید ۲۹۷
- ۱۲- به دنبال ادامه‌ی تحصیل باشید ۲۹۸
- ۱۳- در جلسات آموزشی خانواد یا روانشناسی شرکت کنید ۲۹۹
- ۱۴- جلب حمایت دیگران ۳۰۱
- ۱۵- به نیازمندان و فقرا و کودکان یتیم کمک کنید ۳۰۲
- ۱۶- کتاب بخوانید، فیلم ببینید، به سینما یا تئاتر بروید ۳۰۳
- ۱۷- به تغذیه‌ی خود و ورزش اهمیت دهید ۳۰۴
- ۱۸- به خواب خودتان توجه کنید ۳۰۵
- ۱۹- رویاهای خودتان را به واقعیت تبدیل کنید ۳۰۶
- ۲۰- به اولویت‌های زندگی‌تان توجه کنید ۳۰۹
- ۲۱- مسیر درست حرکت در زندگی‌تان را بیابید ۳۱۴
- ۲۲- ضمیمه‌ی الف: صد راه مختلف برای افزایش اکسیتاکسین خون زنان ۳۱۶
- ۲۳- ضمیمه‌ی ب: خوابیدن، ایستادن روی سطح زمین ۳۲۱
- ۲۴- ضمیمه‌ی پ: مکمل‌های گیاهی جهت افزایش میل جنسی ۳۲۷



مریخی ها و ونوسی ها در این دنیای متغیر

وقتی در سال ۱۹۹۲ کتاب «دن مریخی، زنان ونوسی را نوشتم، هدفم این بود که تفاوت‌های اصلی میان زنان و شوهرها را به آنها نشان دهم. اگرچه مریخی‌ها و ونوسی‌ها شباهت‌های بسیاری با هم دارند و دو سیاره هستند که در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند ولی با این وجود آنها در دو نقطه‌ی مقابل هم در منظومه‌ی شمسی قرار دارند. همان‌طور که قبلاً هم گفته‌ام، ونوسی‌ها و مریخی‌ها نمی‌توانند خیلی راحت با هم کنار بیایند. مردان مریخی همگی به دنبال یافتن راه‌حل برای مشکلات هستند، ولی زنان ونوسی همه درگیر عواطف و احساسات‌شان می‌باشند، زن‌ها دوست دارند شوهرشان عاشق آنها باشد و مردها دوست دارند همسرشان به آنها نیاز داشته باشد. نحوه‌ی عشق‌ورزی و دوست داشتن زنان و مردان با یکدیگر متفاوت است و هریک از آنها ترجیح می‌دهد که همسرشان به روش خودشان آنها را دوست داشته باشند.

من در آن کتاب و کتاب‌های دیگری که بعد از آن نوشتم، به زن و



شوهرها یاد دادم که چگونه به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذارند. با این تفاوت‌ها زندگی کنند و از زندگی‌شان لذت ببرند. اما من در آن کتاب‌ها نوشته بودم که چرا ما با هم تفاوت داریم. آن زمان اطلاعات من کم بود و در مورد علت این تفاوت‌ها چیزی نمی‌دانستم، شاید فرد دیگری نیز در آن زمان این اطلاعات را نداشت.

امروزه ما اطلاعات خوبی در دست داریم. تحقیقات جدید ثابت کرده که بین زن و مردها تفاوت وجود دارد و این که چگونه این تفاوت‌ها به یکدیگر ربط دارند. تفاوت‌های هورمونی بسیاری میان دو جنس مخالف دیده شده است. اگرچه این تفاوت‌های هورمونی فقط مشخص‌کننده‌ی این نیستند که چرا مثلاً ما دوست داریم به خرید برویم و یا وسایل مختلف را تعمیر کنیم، آنها نشان‌دهنده‌ی مسائل مهمی نیز می‌باشند، مثلاً این که چرا نحوه‌ی عکس‌العمل دو جنس مخالف در برابر استرس با یکدیگر فرق دارد. اگر میزان هورمون‌های خاصی در بدن ما تغییر کند و از سطح تعادل خارج شود، ما دچار بیماری‌های روحی و روانی متفاوتی خواهیم شد. اما اگر ما برنامه‌ی خاصی داشته باشیم و مطمئن شویم که تعادل این هورمون‌ها در بدن مان حفظ شود، خواهیم دید که انرژی و استقامت کافی برای مقابله با شرایط استرس‌زا و چالش‌های زندگی‌مان را خواهیم داشت. به عبارت دیگر این کشفیات جدید علمی به ما کمک می‌کند که بتوانیم در این دنیایی که با سرعت سرسام‌آور پیش می‌رود، رشد کنیم. نتیجه‌ی این تحقیقات به ما یاد می‌دهد که چگونه می‌توانیم زندگی عاشقانه‌ای داشته باشیم و با صحت و سلامت کامل در کنار یکدیگر زندگی کنیم.

اکنون بهترین زمان ممکن برای دسترسی به این اطلاعات است. امروزه بیشتر زنان شاغل هستند و مجبورند وقتی از سر کارشان به خانه برمی‌گردند، بار مسؤولیت‌های خانه را به دوش بکشند. مردها نیز مجبورند



شغل‌هایی داشته باشند که در هر حال آنها مجبورند شغل خودشان را حفظ کرده و آن را با چنگ و دندان نگه دارند و از دستش ندهند. آمار نشان می‌دهد که میزان خواب و استراحت زن‌ها و مردها کمتر شده، تغذیه‌ی آنها بدتر شده و بسیاری‌های آن نیز بیشتر شده است. آمار طلاق نیز بالا رفته و هر روز بر تعداد زنان مجرد افزوده می‌شود تا حدی که این آمار در جوامع غربی به صد درصد رسیده است. زندگی کردن در این شرایط بسیار سخت است. حتی شاید زندگی کردن در کنار یک فرد دیگر، هم باشد. از طرفی شرایط زندگی برای ما سخت‌تر شده، ولی من خوشحالم که بگویم می‌توانم با پیشنهاد کردن راه‌های ساده و عملی به زن و شوهرها کمک کنم تا زندگی مشترک من آسوده‌تر باشد. گاهی اوقات ما خودمان شرایط را بر خود سخت می‌گیریم در حالی که سادگی و بی‌پیرایگی ارمغانی است برای یک زندگی مشترک سالم و سعادتمند.

من در این کتاب اطلاعاتی در مورد هورمون‌هایی که باعث می‌شوند شما احساس خوبی پیدا کنید و نیازهای خودتان و همسرتان را برآورده کنید، در اختیارتان قرار می‌دهم. من همچنین از هورمون‌های استرس‌زا و مکانیسم عملکرد آنها در بدن انسان برایتان خواهم گفت. من برایتان شرح می‌دهم که چگونه این هورمون‌ها به سلامتی ما آسیب می‌رسانند و مانع از این می‌شوند که بتوانیم به راحتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم. در ضمن برایتان خواهم گفت که چگونه داشتن تغذیه‌ای مناسب، خواب راحت و خوب، داشتن قند خون متوسط و خوردن برخی مکمل‌های غذایی، به شما کمک می‌کند که هورمون‌های بدن‌تان را در سطح متعادل نگه دارید تا بتوانید در شرایط استرس‌زا عکس‌العمل مناسبی از خودتان نشان دهید. شما می‌توانید با استفاده از اطلاعاتی که در مورد نحوه‌ی عملکرد هورمون‌ها به دست می‌آورید، در ارتباط روزانه‌ی خودتان با همسرتان تجدیدنظر کنید و ببینید که چیزهایی که قبلاً آنها را درک نمی‌کردید، اکنون چقدر در بهبود



زندگی مشترک شما مؤثر هستند.

بنابراین در نادیده گرفتن این دنیای پرتکاپو و جستجو به دنبال دنیای خوبی‌ها و خوشی‌های مریخی‌ها و ونوسی‌ها با ما همراه باشید و ببینید که آنها چگونه از پس ماجراهای این دنیا برمی‌آیند. همراه ما باشید تا ببینید در این سفر چگونه زن و شوهرها می‌توانند با اطلاعات خوبی که در دست دارند، زندگی شاد، پرهیجان و خوشبختی را تجربه کنند، لازم نیست که برای رسیدن به این اهداف زمین و زمان را زیر و رو کنید. فقط کافی است تغییرات جزئی و اندکی در زندگی‌تان ایجاد کنید و با عزمی راسخ و پشتکار ببینید که زندگی مشترک‌تان چقدر به سوی کامیابی و خوشبختی نزدیک می‌شود و آنقدر اساس خوشبختی کنید که حتی تصور آن را هم نداشتید..

www.ketaboo.ir