

۱۴۰۶۱۶۳

از سری مکالمات استاد و مبتدی

شیمی زندگی

راز نفوذ در دل‌ها با علم جذابیت دکتر حلت

نویسندگان:

دکتر احمد حلت

فرامرز کوثری

حمید کوثری



سرشناسه	حلت، احمد، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدار	مسیحی را نگری: راز نفوذ در دل‌ها با علم جذابیت دکتر حلت / احمد حلت، فرامرز کوثری، حمید کوثری.
مشخصات نشر	تهران، پیم سرچ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۶۲ ص.
فروست	از سری: نلمات / انتشارات مبتدی
شابک	۹۵۳۸۲-۷-۰۰-۱۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	جذابیت فردی
موضوع	روابط بین اشخاص
موضوع	جاذبه بین اشخاص
شناسه افزوده	کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده	کوثری، حمید، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ش ۹ ص ۸ / ح ۱۶۱۰ BJ
رده بندی دیویی	۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۳۰۵۰۶
نویت چاپ	اول / پاییز ۹۴
قیمت	۱۵۰ / ۰۰۰ ریال
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
ناظر چاپ	مهدی صادقی

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۷	فصل اول: شیمی زندگی (پیش نیاز)
۳۳	فصل دوم: علم جذابیت در سه گام
۵۳	فصل سوم: کامپیوترهای مریخی، اینترنت‌های ونوسی
۷۵	فصل چهارم: هورمون‌ها، عامل اصلی تفاوت
۹۹	فصل پنجم: شیمی زندگی (از تولد تا پیری)
۱۳۱	فصل ششم: جان کلام علم شیمی جذابیت حلت
۱۵۳	ضمیمه
۱۶۱	منابع

مقدمه دکتر احمد حلت

قرن بیست و یکم را خیلی‌ها قرن صف‌شدن فاصله‌ها می‌دانند. بسیاری معتقدند به خاطر پیشرفت‌های فوق‌العاده‌ای که در حرزهای ارتباطات و انتقال اطلاعات به وقوع پیوسته، انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری به هم نزدیک‌تر شده‌اند. خیلی‌ها بر این باورند که با همگانی شدن تلفن‌های همراه هوشمند و ارتباط همه‌سایان از طریق اینترنت به یکدیگر، دیگر هیچ فاصله‌ای بین انسان‌ها وجود ندارد. اما حقیقت این است که برخلاف پنجاه سال قبل، فاصله بین آدم‌ها، بسیار زیادتر از آن چیزی شده که فکر می‌کردیم بوده است.

به نظر می‌رسد هر قدم که علم برای کم کردن فاصله‌ها جلو می‌رود، چیزی درون انسان‌ها فاصله‌ها را بیش‌تر می‌سازد. شما اکنون همسرانی را می‌بینید که کنار هم و در فاصله چند متری از یکدیگر نشسته‌اند و هر کدام با گوشی همراه خود مشغول ارتباط و گفت‌وگو با انسان‌هایی هستند که کیلومترها از آن‌ها دورند. این در حالی است که همین همسران کنار هم، یکدیگر را سال‌هاست که نمی‌شناسند و مدت‌هاست که احساس

می‌کنند فرسنگ‌ها با هم فاصله پیدا کرده‌اند!

اگر بیست سال قبل می‌خواستید در مورد تفاوت زنان و مردان سخنرانی کنید، کافی بود کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» را یکبار می‌خواندید و بعد همان جملات آشنا و قدیمی را تکرار می‌کردید. جملاتی قالبی مانند اینکه مردان درشت‌تر و خشن‌تر و کله‌شق‌تر و ماجراجوتر و رقابتی‌تر و خود محورترند و ساکت‌تر و بی‌احساس‌ترند و رنگ لباس‌شان باید آبی باشد و دختران برعکس کوچک‌تر و ملایم‌تر و محتاط‌تر و محتاط‌کارتر و اجتماعی‌تر و جمع‌پسندتر و پرحرف‌تر و بلبل‌زبان‌ترند و اگر رنگ لباس‌شان صرصری باشد چیزی کم دارند.

اما امروزه شما دیگر نمی‌توانید با قدرت از این تفاوت‌ها دفاع کنید. در حال حاضر زنان زیادی هستند که رفتار و ویژگی‌هایی که چند ده سال قبل در انحصار مردان بود را به راحتی بروز می‌دهند. آن‌ها به رحمت ضرورت ماجراجویی می‌کنند، دید و درک سه بعدی بالایی از خود نشان می‌دهند و در المیادهای ریاضی و فیزیک نمرات عالی می‌آورند. این زنان نسل جدید، رنگ‌های قرمز و آبی را ترجیح می‌دهند و در رقابت‌ها جسورانه و با قاطعیت از حق خود دفاع می‌کنند. در مقابل مردان زیادی را می‌بینید که حال و حوصله ورود به بخش‌های خشن بازار را ندارند. محاسبات‌های کاری لطیف و زنانه را بیش‌تر ترجیح می‌دهند و عاشق حرف زدن‌های طولانی می‌شوند. حتی گاهی مردانی را می‌بینید که به پوشیدن لباس‌های صورتی و قرمز علاقه نشان می‌دهند و اصرار دارند که لوازم آرایش خانم‌ها متعلق به آن‌ها هم هست و آن‌ها هم می‌توانند گاهی آرایش کنند و صورت مردانه خود را به شکل لطیف‌تری درآورند.

به راستی چه اتفاقی افتاده است؟ اگر چند ده سال قبل یک مرد می‌خواست با زن‌ها به دست آورد، لازم نبود زحمت زیادی بکشد. زنان رفتارها و واکنش‌های خاصی داشتند که پسرها می‌توانستند با انجام یک سری کارهای کلیشه‌ای و تعریف شده این واکنش‌های از قبل معلوم را از دختر مورد نظر خود دریافت کنند. اما امروز دیگر مرز بین تفاوت‌های قدیمی زن و مرد، مثل قدیم چندان پررنگ نیست و دیگر نمی‌توان رابطه‌ها را آن گونه که قبلاً بوده مدیریت و کنترل نمود.

پژوهش‌های علمی روز به روز ثابت می‌کنند که اگر تفاوتی بین زن و مرد وجود داشته باشد، آنقدر زیاد نیست که باعث شود مردها احساس برتری کنند و زنان را به خاطر داشتن این تفاوت‌ها تحقیر کنند. در واقع اکنون به مدد پیشرفت‌هایی که با ورود فناوری‌های نوین به حوزه لوازم پزشکی رخ داده، می‌توان تفاوت‌های بین زنان و مردان را به وضوح مشاهده و عوامل ایجاد این تفاوت‌ها را دقیقاً شناسایی کرد.

بشر امروز متوجه شده است که بدن هر انسانی (چه زن و چه مرد) برای خودش یک کارخانه زیست-شیمیایی (بیوشیمی) زنده و مستقل و خود سامانده و هوشمند است. اگر تا چند دهه سال پیش مردها مدعی بودند که بین آن‌ها و زن‌ها تفاوت وجود دارد، در حال حاضر علم و فناوری جدید ثابت می‌کند که بین هر دو انسانی که انتخاب کنیم تفاوت‌هایی وجود دارد.

حتی دانش پزشکی و بیوشیمی، قدری پیشرفت کرده که بشر توانسته عامل تفاوت بین انسان‌ها و جنسیت‌ها را کشف کند. این عامل ذرات و مولکول‌های شیمیایی بسیار ریزی هستند که با وجود کوچک و ناچیز بودن می‌توانند تفاوت‌هایی عظیم و ماندگار را در زندگی تک تک انسان‌ها و حتی یک نسل و یک نژاد ایجاد کنند. این مولکول‌های شیمیایی ریز تحت نام هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی در خون و مغز انسان‌ها جاری می‌شوند و هر لحظه اتفاقی را رقم می‌زنند و تفاوت را باعث می‌شوند. خیلی‌ها تا قبل از این گمان می‌کردند، هورمون‌ها فقط روی بدن ما بودند. از جمله انسان‌ها اثر می‌گذارند اما اکنون مشخص شده که روی مغز و حتی احساس و فکر آدم‌ها نیز تأثیر گذارند.

همان دانشمندان و پژوهشگرانی که قبل از این در مورد تفاوت بین زنان و مردان و راه‌های نفوذ در دل آدم‌ها به تجربه‌ها و مشاهدات روان‌شناسی و شخصی تکیه می‌کردند، امروز مجبور شده‌اند که شیمی‌دان شوند و در مورد تعادل هورمون‌ها و نفوذ و کنترل در مغز و دل آدم‌ها از طریق کنترل بیوشیمی بدن آن‌ها صحبت کنند. جان گری نویسنده کتاب معروف «مردان مریخی، زنان ونوسی» در سال ۱۹۹۴، اکنون که به پزشکی مجرب تبدیل شده از ضرورت شناخت نیازهای هورمونی شریک زندگی صحبت می‌کند. او در

کتاب‌ها و سخنرانی‌های اخیر خود، در مورد شیمی زندگی و شیمی عشق و شیمی رابطه و نفوذ از طریق کنترل و تنظیم و متعادل سازی هورمون‌ها صحبت می‌کند.

همه تفاوت‌هایی که قبل از این بین زنان و مردان ادعا می‌شد، اکنون با تفسیر و تحلیل‌های هورمونی و بیوشیمی، نه فقط بین زنان و مردان، بلکه بین همه انسان‌ها توجیه پذیر شده‌اند. اگر پیش از این پسر جوانی به خشونت و تهاجمی بودن خود می‌نازید و ر و مادرش او را به خاطر بروز این صفات مردانه می‌ستودند و به دلیل مرد بودن به او اذیت و رفتارهای پرخاشگرانه می‌دادند، اکنون همه آن‌هایی که حداقل اطلاعات را در مورد «شیمی زندگی» دارند، بلافاصله می‌فهمند که این جوان، رفتارهای ناهنجارش به خاطر غلبه هورمون جنسی مردانه تستوسترون بر وجودش است و برای مهار او کافی است میزان این هورمون را تعدیل پائین آورده شود.

دیگر تفاوت‌ها موانع جالب نیستند. وقتی تفاوت‌ها را می‌توان با خوردن یک قرص، مالیدن یک ژل، تزریق یک سرم و مصرف یک سری داروهای شیمیایی مشخص از بین برد، دیگر کسی آن‌ها را جدی نمی‌گیرد. اکنون انسان‌های قرن جدید دنبال کسب اطلاعات در خصوص روش کنترل و سطوح هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی مغز خود و دیگران هستند. بشر کنونی دریافته است که در بتواند به دانش هورمون‌های مهم دست یابد می‌تواند به راحتی با به اصطلاح یک دوز هورمونی حساب شده، می‌تواند از هر رابطه‌ای موفق و سر بلند بیرون آید. شاید در گذشته هورمونی در مسابقات ورزشی کاری غیر قانونی محسوب شوند، اما در زندگی عادی و برخوردهای اجتماعی، نسل جدید دوپینگ‌های هورمونی، بخصوص شکل طبیعی آن، به صورت تغذیه، یک راهکار درمانی توصیه شده و مقبول محسوب می‌شوند.

موضوع این کتاب «شیمی زندگی» است و در آن حداقل اطلاعات عمری لازم برای شناخت هورمون‌های اساسی و موثر روی عملکرد طبیعی اندام‌های بدن و همچنین مولکول‌های شیمیایی شادی بخش و آرام بخش معروف به انتقال دهنده‌های عصبی مغز، در اختیار شما قرار داده می‌شود. در این کتاب از تفاوت‌های بین زنان و مردان هم فراوان صحبت شده، اما هدف کتاب اصلاً بیان این تفاوت‌ها نبوده است، چرا که با تسلط

به دانش «هورمون درمانی»، هر تفاوتی به راحتی قابل رفع و قابل عبور خواهد شد. این کتاب به هیچ وجه قصد ندارد به زبان پیچیده و غیر قابل فهم و عمیق علمی با شما صحبت کند. تمام مباحث به ساده‌ترین شکل و به زبان روان برایتان تشریح شده‌اند. هدف فقط آشناسازی مقدماتی شما با اطلاعات عمومی مورد نیاز، برای درک «مبانی برگزیده علم جذابیت توسط دکتر حلت» است. علمی که شاخه‌ای از شیمی محسوب می‌شود. نام دیگر آن «شیمی زندگی» است. اگر اصول و مبانی علم جذابیت را یاد بگیرید، دیگر نفع‌د در دل‌ها برایتان ساده‌ترین کارها خواهد بود. شما با شیمی زندگی می‌توانید بهترین عالم‌ترین و جذاب‌ترین چهره را برای خود و اطرافیانتان رقم بزنید. می‌توانید رژیم غذایی و سبک زندگی سالم برای خود و اطرافیانتان را تعیین کنید. می‌توانید کسانی را که از لحاظ جسمانی به هم ریخته‌اند و فکر و رفتار و هیجانی آشفته دارند را در کم‌ترین زمان قابل تصور به فردی متعادل تبدیل کنید. شما با علم «شیمی زندگی» می‌توانید بر کارخانه بیوسه پای بدن خود مسلط شوید و در تمام لحظات زندگی در بهترین وضعیت سلامت جسم و روحی و ذهنی باشید. «شیمی زندگی» راز زندگی سالم و طبیعی و مثبت را در اختیار شما قرار می‌دهد. کافی است حوصله کنید و آن را تا آخر بخوانید. کتاب که تمام شد، باری شد، تازه شروع می‌شود! موفق باشید.

دوستدار شما
دکتر احمد حلت

■ مقدمه فرا مرز کوثری

اگر کسی در خیابان به ما تنه بزند و سر ما صوابی بر زبان براند، برانگیخته می‌شویم و برای مبارزه و تلافی خود را آماده می‌کنیم. اما اگر ما بگویند این فرد تازه از بیمارستان مرخص شده و تحت تأثیر داروی بیهوشی به حالت غشی و غیبتی دچار شده، دلمان برای او می‌سوزد و برای کمک به او پیشقدم می‌شویم.

علت بسیاری از تنش‌ها و چالش‌ها و درگیری‌هایی که بین انسان‌ها، زوجها و حتی گروه‌های انسانی وجود دارد، چیزی شبیه این است. آدم‌ها به خاطر عدم تعادل بیوشیمی بدن‌شان متفاوت ظاهر می‌شوند و گاه این تفاوت باعث می‌شود رفتارهای نامطلوب و ناخوشایند از خود نشان دهند. ما اگر بدانیم که بدن ما در هر لحظه در معرض تزریق انواع داروها و مواد شیمیایی به درون خون مان است، دیگر خود و دیگران را به خاطر واکنش‌ها و رفتارهای افکار و هیجاناتی که در وجود ما ظاهر می‌شوند سرزنش نمی‌کنیم.

کتاب «شیمی زندگی» یک کتابچه راهنمای فشرده و خلاصه ولی کامل و جامع است که اطلاعات عمومی مورد نیاز و اولیه برای درک چرایی متفاوت بودن انسان‌ها

در هر لحظه را در اختیارمان قرار می‌دهد. وقتی این کتاب را به پایان رساندید، تازه کارتان شروع می‌شود. باید به سراغ اینترنت، کتاب‌ها، مجلات و افراد متخصص بروید و در مورد رژیم‌های غذایی مناسب، سبک‌های زندگی صحیح و مکمل‌های دارویی و هورمونی موجود در داروخانه‌ها اطلاعات جمع کنید. باید سعی کنید در خصوص دارو، گیاهی که تغییرات هورمونی مورد نظر شما را باعث می‌شوند اطلاعات کامل جمع کنید. در این خصوص باید بسیار محتاط باشید. چرا که با غدد هورمون ساز بدن هرگز نباید شوخی کنید. آن‌ها برج‌های کنترلی هستند که در هر لحظه شبانه روز و در موقعیت‌های مختلف، اطلاعات کلیدی و اساسی سلامتی شما را به اندام‌هایتان مخابره می‌کنند. هورمون‌ها، با فرمان‌های شیمیایی هستند که به تک تک سلول‌های بدن، وظیفه و مأموریت‌شان را ابلاغ می‌کنند. وقتی به مبانی علم «هورمون درمانی» مسلط شدید در واقع دانش کنترل فرمان‌های تک تک سلول‌های بدن را بدست آورده‌اید. این کتاب چنین دانشی را به شما می‌دهد. قدر آن را بدانید.

■ مقدمه

حمید کوثری

هزاران سال است که بشر دنبال رابطه بین ذهن و جسم می‌گردد. هدف از این جست‌وجو هم کاملاً مشخص است. بشر دائم می‌خواهد از طریق ذهن و روان، جسم خود را کنترل کند تا مانع پیر شدن و فرسودگی بدن شود و بیماری‌ها و آسیب دیدگی‌ها را به کمک خود بدن درمان کند. گاهی به شدت از سوی دیگر بسیاری از اندیشمندان، در جست‌وجوی راهی برای کنترل ذهن و روان، در دل‌ها از طریق بدن و جسم بوده‌اند. تسلط بر قلب‌ها و تصاحب افکار همیشه جزو وسوسه انگیزترین آرزوی بنی‌بشر بوده است. چه بسا یکی از دلایلی که علم روان‌شناسی تا این حد برای همه جذاب شده، رسیدن به همین راز جذابیت و نفوذ در دل‌ها بوده باشد.

در دو دهه اخیر در حوزه علم و فناوری و پزشکی، اتفاقی رخ داده که ظاهراً حلقه گمشده بین ذهن و بدن را نمایان ساخته است. این حلقه گمشده هورمون‌ها و پیک‌های عصبی می‌باشند. مولکول‌های شیمیایی بسیار کوچک و ریزی که با وجود کوچکی، حاوی پیام‌های بسیار بزرگی هستند و می‌توانند عملکرد و حتی ساختار اندام‌های پیچیده بدن

را متحول سازند. شما امروزه در باشگاه‌های بدن سازی آدم‌های ریز نقشی را می‌بینید که با تزریق هورمون‌های تستوسترون (و البته با پذیرش عواقب خطرناک آن) عضلانی پهن و قطور پیدا می‌کنند. افراد عصبی و پر خاشگری را می‌بینید که با یک رژیم هورمونی متعادل به انسان‌هایی آرام و منطقی تبدیل می‌شوند. در کوچه و خیابان مردان و زنان نه چندان نابایر را می‌بینید که با افرادی بسیار جذاب ازدواج کرده‌اند و آن فرد جذاب از اینک با آن فرد نازیبا ازدواج کرده، غرق شادی و عشق و سرور است!

استاده به جا و مناسب از هورمون درمانی و کسب مهارت فعال سازی به موقع پیک‌های عصبی موجب در مغز طرف مقابل و تحریک هوشمندانه غدد هورمون ساز داخل بدن آدم‌ها، این امکان را در اختیار انسان‌های مسلط به علم جذابیت قرار می‌دهد که با بدن ذهن‌ها را کنترل کنند و از طریق ذهن بدن‌ها را تحت کنترل خود بگیرند.

کتابی که پیش روی شماست، حاشیه گمشده‌ای است که ذهن و جسم را به هم وصل می‌کند و همه تفاوت‌های ما بزرگواران را اعم از تفاوت‌های مرتبط با سن و جنس و نژاد را معنادار می‌سازد. شما با مطالعه این کتاب نگاهی متفاوت به تفاوت‌ها پیدا می‌کنید. این همان نگاهی است که بشر همواره برای عبور از قالب‌های کلیشه‌ای و باورهای محدود کننده، به آن نیاز داشته است.