

آنچه زنان دوست دارند بشنوند

مردان درست ندارند بگویند

مترجم: اکرم شکرزاده

سرشناسه: برگوویتس، باب *Berkowitz, Bob*

عنوان: آنچه زنان دوست دارند بشنوند مردان دوست ندارند بگویند
تکرار نام پدیدآورنده: باب برگوویتس؛ راجر گیتینز؛ مترجم اکرم شکرزاده
مشخصات نشر: تهران، یاری گر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.

بهاء: ۱۱۰۰۰ ریال ISBN: 978-600-97263-4-9

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

پیشگفتار: عنوان اصلی: *What men wont tell ya we men need to know...*
پیدایش: کتابنامه بصورت زیر نویس

موضوع: روابط زن و مرد - موضوع: مردان - روانشناسی

شناسه افزوده: گیتینز، راجر - شناسه افزوده: شکرزاده، اکرم، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی شکره: ۳۹۵ / ۴۱۹ پ / ۸۰۱ HQ

رده بندی دیویی: ۳۰۶

شماره مدرک: ۲۰۶۲۲

انتشارات

یاری گر

نام کتاب: آنچه زنان دوست دارند بشنوند مردان دوست ندارند بگویند

نویسنده: باب برگوویتس، راجر گیتینز

مترجم: اکرم شکرزاده

ناشر: یاری گر

نوبت چاپ: اول / ۳۹۶

چاپخانه: احسان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۶۳-۴-۹

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

تلفن: ۰۹۳۹۱۵۳۲۴۱۰

فهرست عناوین

مقدمه.....	۹
------------	---

فصل اوّل

مردها متفاوتند...

ر به رو شدن با تغییرات.....	۱۷
اصل موضوع.....	۲۰
تفاوت با را شن بگیریم.....	۲۰

فصل دوّم

اساس مرد

حقه ی مجله ی قدیمی.....	۲۵
به کارهایش توجه کنید نه حرفهایش.....	۳۰
لغت نامه ی باب.....	۳۱
حصار زبان مانع ارتباط می شود.....	۳۳
موشکافی دشمن وضوح است.....	۳۴

فصل سوّم

مرد روشن فکر

همیشه خونسرد باشید.....	۳۹
خوب به نظر رسیدن و خوب نگاه کردن.....	۴۰
عکس العملی متقابل به آرایش.....	۴۲
پوست و استخوان.....	۴۲
گوش هایتان را باز کنید.....	۴۴
نفرین کولی ها.....	۴۶
روزه ی سکوت.....	۴۷
قربانی کردن زندگی برای عشق.....	۵۰
چگونه باید از مردها انتقاد کنیم.....	۵۱
مرد و مردانه.....	۵۵

فصل چهارم

تکبر مردها تعیین کننده است

- شوهرتان باید بداند ۵۹
به کار انداختن نیروی اعتماد به نفس ۶۱
بهترین دوستان باشند ۶۳

فصل پنجم

ورزش‌های بزرگ

فصل ششم

بیکار شدن

- چرا مردها نمی‌توانند شغلشان را حفظ کنند؟ ۷۲
ابراز ناراحتی ۷۳
دل‌سرد نشوید ۷۳
پرهیز از مجادله ۷۴

فصل هفتم

ما نادان هستیم

- مردهای شیک را دو دستی بچسبید ۷۸
زنان مجرد و مردان متأهل ۸۰

فصل هشتم

قرار ملاقات

- حس رقابت به رابطه‌تان صدمه می‌زند ۸۵
تماس بگیریم یا نه ۸۶
همدم نامرئی ۸۸
ابتکار در قرارها ۸۹
تا دلت بخواهد گاف ۹۱
اقدامات دوستانه ۹۳
سفر با نامزد ۹۶
بدانید که دنبال چه جور مردهایی هستید ۹۹
زن ابزار جسمی و مرد ابزار موفقیت است ۱۰۱
خانم و زن گریز ۱۰۲

فصل نهم

نقاط کور

فصل دهم

پسرها فقط به رابطه‌ی زناشویی فکر می‌کنند

- ۱۱۱ به ارزشهایتان پایبند باشید.
- ۱۱۱ رابطه زناشویی تأثیر عجیبی بر ذهن دارد.
- ۱۱۲ عیله بازی.
- ۱۱۳ فوریت چشم.
- ۱۱۳ اسلحه‌های در جیب.
- ۱۳۰ وقتی زن آن خ حافظی فرامی‌رسد.
- ۱۱۴ کشمکش‌های روانی.
- ۱۱۵ ناتوانی جنسی.
- ۱۱۷ سوالات احمقانه‌ی مرد پاسخهای هوشیارانه شما را می‌طلبد.
- ۱۱۸ حالا شروع کن.

فصل یازدهم

تعهد

- ۱۲۴ بازی انتظار.
- ۱۲۵ هماهنگ کردن انتظاراتتان.
- ۱۲۶ استفاده بیشتر از زبان قراردادی.
- ۱۲۸ صبورانه منتظر فرصت مناسبی باشید.
- ۱۲۹ به طرف خانه.
- ۱۳۰ فعالیت‌های بی اهمیت.
- ۱۳۲ در مورد مردانی که طلاق گرفته‌اند عجله نکنید.
- ۱۳۳ این راه را انتخاب کنید.
- ۱۳۶ مسیری طولانی برای تحقیقی کوتاه.

فصل دوازدهم

نقطه ضعف

فصل سیزدهم

ذات خائن مرد

- وقتی مردی خیانت کرد چطور می فهمید؟ ۱۴۵
- چهره های خائن ۱۴۶
- ثبت یک الگو ۱۴۸
- آموزش اختلاط ۱۴۹
- بهای خیانت ۱۴۹
- بی اشتباه = دو اشتباه ۱۵۰

فصل چهاردهم

بازی کلمات

- بابای امروری ۱۵۴
- خرده مند ساحل را به خردی ۱۵۷

فصل پانزدهم

شان بود از آن پس برای همیشه

- استراتژی اغوا ۱۶۱
- ایده آل ها و برخوردهای بد ۱۶۱
- جعبه ی ابزار زن و مرد ۱۶۲
- کاربردهای قدرت ۱۶۳
- حرف آخر و حرفهای زشت ۱۶۴
- تقدیر و تشکرات ۱۶۵

مقدمه

هزار وقت آپارتمانم را ترک می‌کنم سایه‌های قوی جثه‌ای را می‌بینم که با بارانی‌های بلندشان مرا تعقیب می‌کنند. تسلفن مرتب زنگ می‌زنند. شاید بگویم که کسی مدام ایمیل‌های مزخرف من را خوانده است (کارت‌های که همراه نامه‌هایم به دستم گم شده‌اند).

فکر می‌کنم تمام دارم رفته است. وقت زیادی ندارم آن‌ها به سراغم می‌آیند. آنها؟ اعضای یک گروهی قدرتمند هستند. سال‌های زیادی را صرف تحقیق درباره مراسم عجیب آن‌ها کرده‌ام و حالا می‌توانم شناسایی‌شان کنم.

تنها دلخوشی‌ام این است که قبل از اینکه مرا ساکت کنند همه چیز را بگویم. منتظر باشید! صدای شکستن شیشه‌ها را می‌شنوم. لامپها خاموش می‌شوند. صفحه کامپیوترم ناگهان سفید می‌شود. دیگر در شده است! آنها اینجا هستند. (گلوله شلیک می‌شود و مرگ)

بفرمائید، این هم خیال‌پردازی پارانویایی. گرچه مردها سبب این امروز هستند، من نگران مجازات گفتن تمام واقعیات - یا تا جایی که من درک می‌کنم - در مورد چیزها، چراها و دلایل نیمی از انسانها نیستم. در حقیقت زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، مردهای زیادی حاضر شدند به من کمک کنند. آن‌ها ساعت‌های زیادی را صرف صحبت کردن در مورد زندگی و علایقشان کردند به این امید که زن‌ها آن‌ها را بهتر درک کنند و شناخت بهتری نسبت به آن‌ها کسب کنند. همکاری‌شان مرا شگفت زده کرد،

چون مردها خیلی سخت از پشت دیوار سکوت بیرون می آیند، ما به تنهایی صدمه می بینیم، به تنهایی امیدواریم، تنها غم می خوریم و تنها شادی می کنیم. اما انگار خوشبختانه مردها شروع به کنار گذاشتن کلیشه هایی کرده اند که مدت ها خود را در آن اسیر کرده بودند. کابوی دلتنگ، عقاب تنها، تمام شکارچی ها و... قهرمانان قوی و ساکت. ما هنوز هم در آنچه رسمی (گلاسنوست) (سیاست فضای باز) می نامند، خوب و قوی نیستیم. سوالهای بسیار زیادی در مورد مردها وجود دارد. و زنها مجبور شده اند که به زن های دیگر رو بیاورند تا این خلاء را پر کنند مثل آنالیزهای سیاروی پرونده های سری و اسکن تعداد زیادی از عکس های ماهواره ای می ماند. زن ها، خبرنگاران، روانشناسان، جامعه شناسان و انتقادگران سیاسی تحقیقات خود را به صورت کتاب یا مقاله های مجله درآورده اند و در آن مردها را از هر جنبه ای بررسی کرده اند.

فرض اصلی این کتاب که در مورد مردها است و توسط یک مرد نوشته شده است، این است که منابع اولیه هر تحقیق نشان دهنده میزان دقت و خوبی آن است و من به عنوان یک روزنامه نگار تلاش می کنم کسب مستقیم بینش و دانش بیشتری نسبت به موضوع تحقیق یعنی مردها بخرام بود. فرض بعدی این است که بیشتر خوانندگان من را زن ها تشکیل می دهند. بعد از کار به عنوان مجری برنامه "امروز" با مخاطبانم آشنا شدم و سوم بینندگان برنامه را زن ها تشکیل می دهند. بینندگان گزارشات من را می بینند و با دقت به آن گوش می دهند و به برنامه نامه می فرستند یا تلفن می کنند و همیشه به دنبال اطلاعات بیشتری هستند.

عجیب آن که اطلاعات زن ها در ارزیابی تأسیسات دفاعی استراتژیکی - جنگ ستاره ها - نسبت به ارزیابی مردها در زندگی شان بیشتر است. در حالی که تا چند سال پیش فقط تخت های دو نفره به طور مساوی تقسیم

می‌شدند و نه چیز دیگری. تبعیض زناشویی سالها ذهن زن‌ها را به خود مشغول کرده است و آنها مدام به معایب جدی آن فکر کرده‌اند.

سردرگمی، اضطراب و خشمی که بسیاری از افرادی که در تاریکی رها شده‌اند، احساس می‌کنند باعث تنش و عدم درک می‌شود. زن‌ها سعی دارند جواب‌ها را پیدا کنند ولی فقط درجا می‌زنند و دور خود می‌چرخند.

مرد اولین کسی بودم که در تاریخ اخبار تلویزیون صدای مردها را منعکس کردم و ستونی را در روزنامه "ویژگی پادشاه"^{۱۱} به مردها اختصاص دادم و این در سال‌های آن زمانی است که زنی را ملاقات کردم و او از من پرسید که موضوع کتاب چیست و در مورد چه چیزی صحبت می‌کند. گفت که دوستی به نام داگ دارد. سال‌هاست که همدیگر را می‌شناسند و داگ نقش جاسوس آن خانم را بازی می‌کند. تمام اطلاعاتی را که در مورد مردها نیاز دارد از پشت درهای بسته می‌ها سرائش می‌آورد. هر وقت زن به توصیه‌هایی در مورد مردها نیاز دارد، آنجا است: «منظورش چه بود که گفت...؟ چرا...؟ نمی‌فهمد که...؟»

مراجعه زن‌ها به من وقتی که نیاز به جاسوسی دارند تا بین مردها برود و با روش‌های متفاوت وارد قلمرو مرموز آنها شود، به من اطمینان می‌زند. من حاضرم که برای چنین مأموریت دشواری داوطلب شوم اما نه در مأموریتی غیر ممکن - و جاسوس شما باشم. تجهیزات و سلاح‌های مختلفی وجود ندارد: و من مثل مأمور مخفی که سهل الوصول است عمل می‌کنم.

این وظیفه سنگینی است، خبرهای خوب و بد زیادی برای گزارش وجود دارد، باید مهارت‌های فریب قاصدها را یاد بگیری، در صفحاتی که

بیش رو داریم چیزهای زیادی در مورد مردها خواهید فهمید، مطالبی را که قبلاً در مورد مردها نمی دانستید و مواردی را کشف خواهید کرد که می دانستید ولی نمی دانستید که می دانید.

فصل های زیادی را به مردها و زنها اختصاص داده ام و سفرهایی مختلفی در آمریکا رفته ام تا مطالبی را برای برنامه ها، ستون های روزنامه و سخنرانی هایم جمع آوری کنم. مورد لطف و محبت غریبه ها (و بسیاری از دوستان) قرار گرفته ام که در مورد خصوصی ترین مسائل زندگی شان با من حرف زدند. اسمها و نام شهرها را تغییر داده ام اما داستان ها واقعی هستند. خوشی ها و راحتهای وجود دارند و این شما هستید که تصمیم می گیرید چگونه از آنها برای ساختن زندگی تان استفاده کنید.

گاهی اوقات از این مطالعات و نکات در سؤال و جواب های مستقیم استفاده می کنیم و این فرصتی به من می دهد که وانمود کنم که خودم هستم. آنچه واقعی است تلاش من به عنوان یک واسطه راستین اطلاعات است. افکار و توصیه های محکم و خوبی دارم که آنها را بیان می کنم. همان طور که در «نظر» صبح بخیر آمریکا، شبکه فاکس نیوز، سی ان ان و در گروه های دیگر گفتم. و در آخر صبر می کنم تا سازه می دهم تا خوانندگانم فکرشان را سازماندهی کنند.

هر روزنامه نگاری با میزان تأکید متفاوتی این سؤال را مطرح می کند. چه کسی در چنین جهنمی گیر کرده است؟ جواب این است «خودم»

زمانی که همکاری را با ان بی سی شروع کردم، انگار وارد اتاق پخش اخبار پنتاگون شده ام و متوجه شدم که هیچ گزارشگری برای پوشش اخبار ارتش و جنگ تعیین نشده است. مدت ها بود که برنامه «تودی» در برنامه های ورزشی، پزشکی، فیلم و سیاست خود به مسائل زنان می پرداخت و مردها حتی به فکر اقدامی در این زمینه هم نبودند. به عنوان

یکی از مجریان کلیپ‌های نمایشی، می‌توانستم تغییراتی را به وجود بیاورم.

بعد از مدت‌ها، بالاخره توانستم به عنوان یک نویسنده و گزارشگر مرد به رسمیت شناخته شوم. من یک مردم و از بابت این مسأله خوشحالم، تفاوت بین زن و مرد برایم خوشایند است. همین تفاوت‌هاست که همانند بوته‌ای آتش می‌گیرد و زن و مرد را برای همدیگر جذاب می‌کند.

با تولد هر کسی کارت اعتباری دیگری صادر می‌شود. مادرم در نیویورک پلیس بود. دوست دارم بگویم که مرا در رحم خود حمل کرد و به من یاد داد دنیا فقط برای مردها نیست. دنیا برای کسی است که سرزنده و دوست داشتنی و آمادگی زندگی است.

پدرم هم پلیس بود. او هم بر زندگی‌اش را عوض کرد و روانکاو شد. او نویسنده پرفروش‌ترین کتاب سال (چگونه بهترین دوست خودمان باشیم) شد و من برای نوشتن این کتاب از او کمک گرفتم. مردها و زن‌ها می‌توانند بهترین دوستان هم باشند.

دوست دارم پیرامون مقدمه کتابم با این تصور صحبت کنم که چیزی که روبه‌روی شماست کتاب است نه تلویزیون یا صفحه‌ای از گوشه خیابانی شلوغ در پائین شهر متنهن.

زوج خوشبختی که سوار توپوتای سبزی بودند، گم شده‌اند. مرد که از روی عصبانیت اخم‌هایش را درهم کرده بود، پشت فرمان و هشرش در صندلی کنار راننده نشسته بود. زن که لب‌خندی به لب داشت نقشه شهر را از پنجره باز ماشین به من نشان داد. با وجود اینکه خیلی شلوغ بود، شنیدم که به دنبال تونل هلند بودند. وقتی سعی می‌کردم که به بهترین وجه مسیر را به آنها نشان بدهم، خانم به سرعت آدرس را روی کاغذ یادداشت کرد. مرد مرتب با رادیو ور می‌رفت و به کارهای بیهوده مشغول بود و تلاشی برای

بیرون رفتن از خیابان‌های پر پیچ و خم و گیج‌کننده‌ای که سبب عصبانیتش شده بود، نمی‌کرد.

آدرس مشکل نبود باید به راست می‌پیچیدند، چند بلوک پائین‌تر، تونل بود. همین که رفتند با خودم فکر کردم که خیلی از زن‌ها در چنین شرایطی قرار می‌گیرند. بیشتر مردها - حتی خود من که یکی از آن‌ها هستم - نمی‌توانند توقف کنند و آدرس را پرسند. این برخورد ریشه در اجدادمان دارد که بر پشت اسب سوار می‌شدند.

مطمئن هستم که اگر شما هم به جای آن خانم دو تویوتای سبز بودید، همین طور برخورد می‌کردید. آن خانم از هر ابزاری برای التماس، متقاعد کردن و حتی گول زدن آتش استفاده کرده است تا توانسته بالاخره او را متقاعد کند که بایستد تا چند سوال ساده پرسد مثل «ما کجا هستیم؟» و «چگونه می‌توانیم از اینجا سرج شریک؟». این کتاب را برای آن خانم - برای شما و هر زن دیگری که می‌داند به کار بردن روش‌های غلط او را به مقصدش نمی‌رساند، نوشته‌ام.

رفتار خانم‌ها من را یاد لطیفه کشاورز و مرد غریبی می‌اندازد که دنبال شهر بنگور می‌گردد، کشاورز می‌گوید: «بنگور؟ بنگور بی‌خواهی بروی؟ وقتی به انبار قدیمی رسیدی به چپ و یا نه به راست برو» بعد بکشت می‌کند و می‌گوید: «از اینجا نمی‌توانی به بنگور بروی.» اگر خواستار بنگور را به قوی و محکم با مردها هستید، اگر می‌خواهید خوشبخت شوید، باید بیشتر در موردش فکر کنید. می‌توانید از همین جا شروع کنید.