

درک و راست

چگونه مرد مورد علاقه‌مان را انتخاب کنیم،

حفظ کنیم و درک کنیم؟

استیو هاروی

مترجم: رؤیا ملایری

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۰

سرشناسه: هاروی، استیو Harvey, Steve
 عنوان و نام پدیدآور: رک و راست: چگونه مرد مورد علاقه‌مان را انتخاب کنیم، حفظ کنیم و درک کنیم؟ /
 نویسنده استیو هاروی، [دن میلنر] مترجم رویا ملایری
 مشخصات نشر: تهران: البرز ۱۳۸۹
 مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۷۵۷-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: Straight talk, no chaser: how to find, keep, and..., c 2010
 موضوع: روابط زن و مرد / مردان -- روان‌شناسی / همسرگزینی
 شناسه افزوده: Millner, Denene
 شناسه افزوده ملایری، رویا، مترجم
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ر ۸ / ۵۲ / ۸۰۱ HQ
 رده‌بندی دی‌جی: ۳۰۶/۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۰۵۴۹۴

این کتاب برگردانی است از:

STRAIGHT TALK, NO CHASER

by
 Steve Harvey

انتشارات البرز

- امور فنی: مهراده فیروز
- طراح جلد: مهدی یحیی‌پور
- چاپ اول: بهار ۱۳۹۰
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: صحیفه نور
- چاپخانه: کاج
- بها: ۵۵۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۷۵۷-۲ ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۷۵۷ - ۲

• مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۵۲۷۴۹ - ۸۸۴۵۵۶۰۹

• WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

• INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

• نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و مهروردی، ساختمان شماره ۶۸، تلفن و نمابر

۸۸۴۵۱۸۲ - ۸۸۴۱۷۴۴۶ صندوق پستی: ۱۵۸۱ - ۱۶۷۶۵

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

این کتاب را تقدیم می‌کنم به همسر مهربانم
که عاشق و همراه است
به مادر نازنینم
که وفادار و فداکار است،
به پدر عزیزم
که عاشق و حامی است،
و به بهاره، خواهر نازنینم
و تقدیم می‌کنم به همه زوج‌هایی که
می‌خواهند عاشق، همراه، وفادار، فداکار، و حامی باشند.

فهرست

۱	مقدمه
---	-------------

بخش ۱: درک کردن مردها

۱	ساختمان یک مرد ۱۰
۲	تفکر ازدواج، بر اساس دهه‌های زندگی ۲۶
۳	آیا زن‌ها ترسناک هستند از افسانه تا واقعیت ۵۰
۴	هیچ گریه‌ای محض رضای خدا موش نمی‌گیرد ۷۰

بخش ۲: انتخاب کردن یک مرد

۵	اعلام نتیجه ۸۴
۶	بیا بید دست از بازی کردن برداریم ۱۱۱
۷	ظاهر، اصلی ترین فاکتور است ۱۳۰

بخش ۳: نگه داشتن یک مرد

۸	کلوچه ۱۴۸
۹	کج خلقی ۱۶۶
۱۰	قدرشناسی‌تان را ابراز کنید ۱۸۵
۱۱	پول و احساس ۲۰۴
۱۲	هنرِ توافق ۲۲۳

بخش ۴: سؤال‌ها و راهکارها

۲۴۴	از اِستِیو پِرسید
۲۵۹	ده راهکار برای خوشنود کردن یک خانم

مقدمه

همین طور که روی آسفالت قدم برمی دارد می توانم صدای پاشنه کفشش را بشنوم، تندتر و تکرارتر می آید، صدا هم بلند و بلندتر می شود. سه طبقه پارکینگ روباز گرد را پایین آمده بود - بی خیال آسانسورها شده بود و وسط خیابان می دوید تا بتواند پیش از اینکه سوار اتومبیل شوم به من برسد یا اگر راه افتادم، جلویم را بگیرد. درست وقتی که خم شدم تا روی صندلی عقب بنشینم، به من رسید. درحالی که دست چپش را جلوی صورتم تکان می داد و از این ورزش فی البداهه، نفسش بند آمده بود، گفت: «استیو هاروی^۱، استیو هاروی، حلقه... رو... گرفتم.» به سختی آب دهانش را فرو می دهد، نفس دیگری می کشد و دوباره می گوید: «گفتی ازدواج رویه ضرورت بدونم و بهش بگم اگه من رو دوست داره باید بهم حلقه بده. استیو هاروی، کاری رو که گفتی کردم و همون طور شد. بهم حلقه داد!»

من تقریباً هر روز داستان هایی مشابه این جریان را می شنوم: بعضی از خانم ها برایم نامه می نویسند و می گویند ای کاش به جای اینکه وقتشان را با یک مرد به درد نخور تلف کرده بودند، کتاب اولم، مثل یک مرد فکر کن،

مثل یک زن رفتار کن^۱ را می خواندند؛ بعضی از خانم ها برایم ای میل می زنند و تعریف می کنند که اگر از پیش می دانستند چه چیزهایی باعث جذب مردها می شود، که در همان کتاب عنوان کرده بودم، چقدر بهتر می توانستند مرد مناسبی را که داشتند برای خودشان نگه دارند؛ و بقیه با برنامه صبحگاهی استیو هاروی تماس می گیرند، یا در جلسات امضای کتاب من، یا جلسات روابط یا برنامه های تلویزیونی حضور پیدا می کنند، و یا سوال هایشان را به سایت ملاقات اینترنتی ام می فرستند، و از من برای نظریاتم قدر دانی می کنند و برایم جالب است که می بینم زمانی که به دنبال همسر می گردند، و یا فردی را برای ازدواج ملاقات می کنند، همچنان نصایح من را در ذهن دارند. نظر به فروش بیش از دو میلیون نسخه ای کتاب مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن و ترجمه آن به چندین زبان در بیش از سی کشور دنیا، بسیار به خودم بالیدم وقتی فهمیدم حرف هایی که با چنان حرارتی در آن کتاب زدم، به خوبی درک شده، بررسی شده، مورد بحث قرار گرفته و در نهایت، در دور دنیا مورد ستایش قرار گرفته است. من نیز برای درهایی که این کتاب به رویم گشودند شکرگزار هستم. در یک برنامه صبحگاهی و در یکی از پرخواننده ترین و مشهورترین مجلات بانوان، به من عنوان متخصص روابط را دادند. (البته باید بگویم که من تنها در زمینه ذهنیت مردان در رابطه با اینکه ما چگونه فکر می کنیم و چرا این گونه رفتار می کنیم، تخصص دارم).

صادقانه می گویم. اصلاً نمی دانستم کار این کتاب به اینجا می کشد.

1. Act Like a Lady, Think Like a Man

این کتاب با ترجمه مهرآور فیروز در نشرالبرز به چاپ رسیده است.

وقتی تصمیم به نوشتن کتاب اولم گرفتم، فقط دلم می‌خواست نظریاتم را با خانم‌هایی تقسیم کنم که سؤال‌هایشان را به بخش نامه توت‌فرنگی در برنامه رادیویی ام می‌فرستادند و یا به برنامه‌های کم‌دی‌ام می‌آمدند و وقتی نظرهایم را در مورد عشق و روابط می‌گفتم، سرشان را به نشانه تأیید تکان می‌دادند. آن کتاب، یک راهنمای آزاد برای درک فکر مرد‌ها در رابطه با عشق، روابط جنسی، آشنایی، و ازدواج بود. آرزوی قلبی من این بود که آن کتاب بتواند به زن‌ها کمک کند تا از افسانه‌ها، کلیشه‌ها و حرف‌های خاله‌زنک که مانع آنان بر سر راه هدایتشان در روابط با ما مرد‌ها می‌شود رد شوند؛ قصد من این بود که به آنان بگویم ما به راستی چه کسانی هستیم و چگونه می‌توانند در زمان آشنایی، عشق ما را از آن خودشان کنند.

خواسته‌های من، واضح بودند: من به طور عمیق به این مسایل اهمیت می‌دهم، زیرا خود من، یک شوهر، یک پسر، یک شخصیت رادیویی که روزانه توسط برنامه رادیویی با هزاران زن گفت‌وگو می‌کند و مهم‌تر از همه، پدر چهار دختر هستم؛ خانم‌های جوانی که لیاقت مرد‌های خوبی را دارند که همان‌گونه که می‌خواهند به آنان عشق بورزند، احترام بگذارند، و با آنان رفتار کنند.

با وجود این، به این نتیجه رسیدم که کتاب مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن، کافی نبود. وقتی در نقاط مختلف کشور، همایش‌های مربوط به روابط را برگزار کردم، فهمیدم با اینکه فکر می‌کردم به طور کامل شرح داده‌ام که چه چیزهایی باعث جذب آقایان می‌شود، خانم‌ها هنوز سؤال‌هایی شماری در رابطه با این دارند که چرا اعمال و واکنش‌های ما مرد‌ها، در موقعیت‌های عاطفی مختلف این‌گونه است. اگر به گروهی از

خانم‌ها گفته بودم که مردها تنها تحت تأثیر کارشان، مقدار پولی که در می‌آورند و شخصیتشان قرار دارند، خانم‌ها می‌خواستند بدانند چرا برای مردها، ثبات مهم‌تر از عاشق شدن است. اگر به آقایان گفته بودم که عشقشان را با فراهم آوردن، ابراز کردن و حمایت از طرف مقابلشان به او نشان دهند، شنوندگانم می‌خواستند بدانند که چرا مردها نمی‌توانند مانند زن‌ها عاشق باشند — بگذارند قلب‌هایشان راه را به آنان نشان دهد. پاسخ همه سؤال‌ها آنان را در بخش پاسخ سریع به سؤال‌هایی که در ذهن دارید داده بودم — سؤال‌ها یا «چه چیزی باعث جذب مردها می‌شود؟» و «آیا برایتان اهمیتی دارد که زنان کار نکنند؟» شروع می‌شد و به «آیا مردها با اینکه همسرشان دوست مذکر داشته باشد مشکلی ندارند؟» ختم می‌شد — با وجود این، متوجه شدم که با پاسخ به هر سؤال، پنجاه مطلب دیگر بود که به آن‌ها اشاره نکرده بودم.

اختلاف عقیده نیز در آن کتاب به چشم می‌خورد. برخی سؤال کرده بودند که چرا من به خانم‌ها توصیه کرده بودم در زمانی که مشغول بررسی قصد آن مرد از این رابطه هستند، به مدت نود روز به آنان مهلت دهند تا آنان خود را به عنوان افراد ارزشمند اثبات کنند و اگر چنین بودند به آنان مزایا بدهند و در نهایت جواب مثبت. برخی می‌گفتند که اگر بخواهند بر طبق استانداردها رفتار کنند و به طور مستقیم به مردها بگویند که هدفشان داشتن یک رابطه جدی است، ممکن است مردهایی را که به آنان علاقه دارند فراری دهند؛ برخی دیگر می‌پرسیدند که آیا من، کم‌دینی که دو مرتبه طلاق گرفته است، صلاحیت این را دارد که به آنان بگویم چگونه می‌توانند یک رابطه بلندمدت موفق داشته باشند.

همه این سؤال‌ها، مشاهدات، شروط و درخواست برای روشن کردن مطلب و دادن پاسخ‌های بیشتر، به یاد من انداخت که زن‌ها، کنجکاوترین موجوداتی هستند که خدا آفریده است و حتی اگر من چیزی را به روش‌های مختلف برای همسر، دخترانم، دوستان و همکاران خانمم و بخصوص خوانندگان کتاب مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن، شرح دهم، باز هم می‌خواهند پاسخ‌ها را به روش‌های دیگری نیز بشنوند، و هرچه من یا مردهای دیگر به آنان بگویم که باید در رویارویی با مردها، کمی متفاوت عمل کنند، باز هم دودل هستند. قسمتی از آن به این دلیل است که زن‌های دیگر، مادرها، خاله‌ها، خانم‌های مسن‌تر فامیل، دوستان و نویسندگان (اغلب زن) مجلات بانوان، نخستین کسانی هستند که آنان را راهنمایی می‌کنند و بر روی چگونگی رابطه خانم‌ها با آقایان تأثیر می‌گذارند. بسیار به ندرت پیش می‌آید که مردها نظریات خودشان را در مورد افکارشان در رابطه با آشنایی و تعهد با دیگران در میان بگذارند، و کمتر از همه اینکه به خانم‌ها بگویند چه کار کنند تا رابطه‌شان پایدار بماند. وقتی یک مرد در مورد این موضوع حرف می‌زند و نظر می‌دهد، به نظر می‌رسد که حرف او با همه نصایحی که تا به حال از خانم‌ها شنیده‌اید مغایرت دارد. بنابراین من می‌فهمم چرا برخی از خانم‌ها هنوز در به کارگیری نصایح عملی که من به آنان داده‌ام دودل هستند - اینجاست که ترس از این به سراغم می‌آید که شاید گفته‌های آن خانم‌های صاحب نظر، بر نصایح من غالب آمده باشد!

باید بگویم که سؤال‌ها شما، نگرانی‌هایتان، شکایاتتان و فریادهایتان، در ذهن من ثبت شد - به من فهماند که باید در رابطه با کارهایی که آقایان

انجام می‌دهند توضیحات عمیق‌تری بدهم تا خانم‌ها درک وسیع‌تری نسبت به پیدا کردن مرد رویاهایشان و یا محکم‌تر کردن رابطه‌ای که هم‌اکنون در آن هستند پیدا کنند، و از توانایی، جسارت، قدرت و حکمت خودشان رضایت کامل داشته باشند. این بار، به مسئله‌نهایی مقابل می‌پردازم.

جواب به نظر می‌رسد که مردها هیچ وقت کاری را که شما از آنان می‌خواهید در زمانی که می‌خواهید، انجام نمی‌دهند؟ مردها در دهه‌های مختلف زندگی‌شان، از بیست سالگی به بعد، چه نظری درباره آشنایی پیش از ازدواج دارند؟ همچنین، نگاه جزیی‌تری بر روی موضوعات بحث‌برانگیز کتاب مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن خواهم داشت، که عبارتند از: مردها در مورد این تصور دیرینه که ما تحت کنترل زن‌های مستقل کارآمد هستیم چه فکری می‌کنند؟ روش‌های خلاقانه برای وادار کردن یک مرد به محترم شمردن معیارها و نیازهای شما؛ یادگیری روش پرسیدن سؤال‌های درست از یک مرد به منظور گرفتن جواب‌های درست از او؛ و روش‌های آزمایش شده برای کسب تعهد یک مرد واقعی نسبت به شما.

آرزوی من این است که وقتی شما خواندن این کتاب را به پایان می‌رسانید و به اطلاعاتی که با شما در میان می‌گذارم فکر می‌کنید، درک آگاهانه‌تری نسبت به مردها پیدا کنید، بدون تردید به این نتیجه برسید که ما چه موجودات ساده‌ای هستیم. ما در هر موقعیتی، از همان یک زاویه وارد می‌شویم، همان اصول را به اجرا می‌گذاریم و به ندرت به بیراهه می‌رویم. به راستی بی‌فایده است که در هنگام آشنایی پیش از ازدواج، روند فکری

خودتان را بر معادله روابط اعمال کنید یا از مردتان انتظار داشته باشید که منطق شما را بپذیرد؛ در نهایت این را بدانید که شما نمی‌توانید مردها را تغییر دهید. خانم‌های بی‌شماری تا به حال از من سؤال کرده‌اند که: «استیو، کی قراره کتابی بنویسی که به مردها بگه باید چی کار کنن؟» خوب، من هیچ سخنرانی نمی‌توانم بکنم، پشت هیچ تریبونی نمی‌توانم بایستم، هیچ میزگرد تلویزیونی نمی‌توانم بگیرم که بتواند مردی را مجبور به برداشتن یک کتاب و خواندن جزء به جزء آن کند. خیلی ساده است، او این کتاب را نمی‌خواند! سر همه زندگی‌ام با شما شرط می‌بندم که اگر کتابی در مورد اینکه چگونه رابطه بهتری با خانم‌ها داشته باشیم را منتشر کنم، تعداد مردهایی که آن را بردارند و بخوانند به تعداد انگشتان یک دست خواهد بود. اول از همه اینکه، یک مرد هیچ‌گاه به مرد دیگری اجازه نمی‌دهد که به او بگوید چگونه در خانه خودش با زن خودش رفتار کند. دوم اینکه، من تضمین می‌کنم که هیچ مردی نمی‌خواهد چنین چیزی را از زبان استیو هاروی بشنود، نه بعد از انتشار کتاب کاربردی مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن، بخصوص پس از اینکه همه اسرار روابط مردها را فاش کردم.

مهم‌تر از همه اینکه، امیدوارم خانم‌هایی که این کتاب را می‌خوانند، جرئت این را پیدا کنند که به مبارزه با دیدگاه‌های عمومی خودشان نسبت به روابط خیلی ساده بپردازند و در مورد راهنمایی‌هایی که من در این صفحات در اختیارشان می‌گذارم، فکر کنند و آن‌ها را به اجرا بگذارند. می‌فهمم که شنا کردن در آب‌های غیرمجاز، کار مشکل — و حتی ترسناکی — است. اما من شما را تشویق به باز کردن فکرتان و کنار گذاشتن ترس

می‌کنم. به هر حال، بزرگ‌ترین علت شکست، ترس از شکست است. اگر شما به راستی می‌خواهید آینده رابطه‌تان را تغییر دهید، چرا تغییر را امتحان نکنید؟ اگر رفتاری که تا به حال داشته‌اید کارآمد نبوده است، چرا اعمالی که من در این کتاب و در کتاب مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن در اختیارتان گذاشته‌ام را به اجرا نگذارید؟ خطر کنید؛ من نمی‌گویم که بدون لوازم ایمنی، به صخره نوردی بروید؛ نمی‌گویم بدون چترنجات، پرش کنید و نمی‌گویم خودتان را زنجیر کنید و به داخل یک تانکر بزرگ آب بروید و در آن را قفل کنید، و سعی کنید از آن بیرون بیایید. فقط از شما می‌خواهم بر اساس همه حقایقی که در این کتاب، در مورد مردها می‌فهمید، تصمیم بگیرید به روش‌های متفاوتی در مورد رابطه‌تان فکر کنید.

آرزوی صادقانه من این است که با استفاده از این اطلاعات بتوانید به خودتان قدرت بدهید - تا بفهمید کلید داشتن یک رابطه موفق در دست شماست. این مهارت شگرف به شما داده شده است و ما مردها از آن محروم هستیم، و این‌ها همان مهارت‌هایی هستند که شما باید آزادانه اعمال کنید تا به آنچه می‌خواهید برسید.

روش کاری‌تان را تغییر دهید، قدرت‌تان را پس بگیرید، و وقتی عشقی را که لایق آن هستید دریافت کردید، سرتان را بالا بگیرید. بدین گونه، چیز بسیار کمی را می‌بازید، اما چیزهای بسیار زیادی را می‌برید.



بخش ۱



درک کردن مردها



ساختمان یک مرد

در بیست و چهار سالگی که از دواج کردم، هیچ کار و کسبی نداشتم. بله، با همه وجود به از دواج اعتقاد داشتم؛ همچنین پیش از فوت مادرم، شصت و چهار سال از از دواج پدر و مادرم می‌گذشت و قصد من، نسخه‌برداری از همه آن چیزهایی بود که آنان داشتند: رابطه‌ای محکم در خانه‌ای پر از عشق، استحکام، پشتکار و حکمت. فقط می‌دانستم که باید همین کار را بکنم. بنابراین همه دنیای من این بود که حلقه‌ای را به زنی که عاشقش بودم بدهم و بگویم: «می‌خوام باهات از دواج کنم.» مشکل از همین جا شروع شد.

چند هفته به مراسم عروسی مانده بود، و من کاری با حقوق ثابت نداشتم که بتوانم دختری را که قرار بود به زودی زن من شود تأمین کنم. در ته قلبم می‌دانستم که این کار ایراد دارد. حتی به مادرم هم گفته بودم؛ به او گفتم که می‌خواهم عروسی را به هم بزنم چون کار نمی‌کردم و احساس خوبی نسبت به این موضوع نداشتم. مادرم که می‌خواست پسرش را در