

آنچه زنان دوست دارند بشنوند

و

مردان دوست ندارند بگویند

www.ketab.ir

مترجم اکرم شکرزاده

سرشناسه: برکویتس؛ باب - گیتیز، راجر
 عنوان و نام پدید آور: آنچه زنان دوست دارند بشنوند ولی مردان دوست ندارند بگویند/باب
 برکویتس و راجر گیتیز
 مشخصات نشر: قم، انتشارات آپامهر ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۵۴۶-۰۰-۷، ۴۰۰۰ ریال
 فهرست نویسی: بر اساس اطلاعات نیا
 عنوان اصلی: ۱. مردان- ایالات متحده - روانشناسی. ۲. جنس مذکر (روانشناسی)- ایالات
 متحده. ۳. مردان- رفتار زنانوبی، اکرم شکر زاده. مترجم: ج. عنوان
 رده بندی کنگره: HQ ۱۰۹۰/۲/۶۴۸
 رده بندی دیویی: ۳۰۵/۳۱

نام کتاب: آنچه زنان دوست دارند بشنوند ولی مردان دوست ندارند بگویند
 تالیف: باب برکوویتس و راجر گیتیز
 مترجم: اکرم شکر زاده
 ناشر: آپامهر
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲
 چاپخانه: امیران
 شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۴۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۵۴۶-۰۰-۷

مرکز پخش: قم، خ معلم، انتهای معلم ۱۰، سه راه جوی شور، پلاک ۱۴۲
 ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳ - ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵

فهرست عناوین

۹	 مقدمه
---	-------------

فصل اول

مردها متفاوتند...

۱۷	 روبه رو شدن با تغییرات
۲۰	 اصل موضوع
۲۰	 تفاوت را جشن بگیریم

فصل دوم

اساس مرد

۲۵	 حقه ی مجله ی قدیمی
۳۰	 به کارهایش توجه کنید نه به فحاشی
۳۱	 لغت نامه ی باب
۳۳	 حصار زبان مانع ارتباط می شود
۳۴	 صداقت در مقابل زبان اشاره

فصل سوم

مرد روشن فکر

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

فصل چهارم

تکبر مردها تعیین کننده است

- شوهرتان باید بداند ۵۹
 به کار انداختن نیروی اعتماد به نفس ۶۱
 بهترین دوستشان باشید ۶۳

فصل پنجم

ورزش‌های بزرگ

فصل ششم

بیکار شدن

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

فصل هفتم

ماندازن هستیم

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

فصل هشتم

قرار ملاقات

- جس رقابت به رابطه‌تان صدمه می‌زند ۸۵
 تماس بگیریم یا نه ۸۶
 همدم نامرئی ۸۸
 ابتکار در قرارها ۸۹
 تا دلت بخواهد کاف 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
 مردگريزها و زن‌گريزها ۱۰۲

فصل نهم

نقاط کور

فصل دهم

پسر ها فقط به رابطه‌ی زناشویی فکر می‌کنند

- ۱۱۱ به ارزشهایتان پایبند باشید
- ۱۱۱ رابطه زناشویی تأثیر عجیبی بر ذهن دارد
- ۱۱۲ حيله يا بازی
- ۱۱۳ مأموریت چشم
- ۱۱۳ اسلحه‌ای در جیب
- ۱۳۰ وقتی زمان خدا حافظی فرا می‌رسد
- ۱۱۴ کشمکش‌های درونی
- ۱۱۵ ناتوانی جنسی
- ۱۱۷ سوالات احمقانه‌ی مرد بی‌سختی‌های 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

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

فصل چهاردهم

بازی کلمات

۱۵۴	بابای اموزی
۱۵۷	خریدن ساختن می خردی

فصل پانزدهم

بازی بوم از آن پس برای همیشه

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

مقدمه

هر وقت آپارتمانم را ترک می‌کنم سایه‌های قوی جثه‌ای را می‌بینم که با بارانی‌های بلندشان مرا تعقیب می‌کنند. تلفن مرتب زنگ می‌زند. باید بگویم که کسی همه‌ی ایمیل‌های مزخرف من را خوانده است (کارت‌های که همراه نامه‌هایم بودند گم شده‌اند).

فکر می‌کنم تقابلی رخ داده است. وقت زیادی ندارم آن‌ها به سراغم می‌آیند. آنها؟ اعضای من گریه می‌کنند. سری قدرتمند هستند. سال‌های زیادی را صرف تحقیق درباره‌ی 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 می‌شنوید. لامپ‌ها خاموش می‌شوند. صفحه کامپیوترم ناگهان سفید می‌شود. دیگر در نمی‌بینید! آنها اینجا هستند. (گلوله شلیک می‌شود و مرگ)

بفرمائید. این هم خیال‌پردازی پارانویایی. گرچه مردها بسیار مرموز هستند، من نگران مجازات گفتن تمام واقعیات نیستم. 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 شگفت‌زده 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 های کرده اند که مدت ها خود را در آن اسیر کرده بودند. کابوی دلتنگ، عقاب تنها، شکارچی ها و قهرمانان قوی و شاکت. ما هنوز هم در آنچه روسی ها گلاسوست (سیاست فضای باز) می نامند، خوب و قوی نیستیم.

سوالهای بی جواب 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 پرورنده های سری و اسکن تعداد زیادی از عکس های ماهواره ای می مانند. زن ها، - پیرنگاران، روانشناسان، جامعه شناسان و منتقدان 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، این است که منابع اولیه هر تحقیقی همان دهنده میزان دقت و درستی آن است و من به عنوان یک روزنامه نگار قادر به دست مستقیم بینش و دانش بیشتری نسبت به موضوع تحقیق یعنی مردها نخواهم برد.

فرض بعدی این است که بیشتر خوانندگان من رازن ها تشکیل می دهند. بعد از کار به عنوان مجری برنامه "امروز" با مخاطبانم آشنا شدم. دو سوم بینندگان برنامه رازن ها تشکیل می دادند. آنها گزارشات من را می دیدند و با دقت به آن گوش می دادند و به برنامه نامه می فرستادند یا تلفن می کردند و همیشه به دنبال اطلاعات بیشتری بودند.

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

می شدند و نه چیز دیگری. تبعیض جنسی سالها ذهن زنهارا به خود مشغول کرده است و آنها مدام به معایب جدی آن فکر کرده اند.

سردرگمی، اضطراب و خشم که بسیاری از افرادی که در تاریکی رها شده اند، احساس می کنند باعث تنش و غم درک می شود. زن ها سعی دارند جواب ها را پیدا کنند ولی فقط درجا می زنند و دور خود می چرخند.

من اولین کسی بودم که در تاریخ اخبار تلویزیون صدای مردها را منعکس کردم و ستونی را در روزنامه "ویژگی پادشاه"^(۱) به مردها اختصاص دادم. درست همان موقع بود که زنی را ملاقات کردم و او از من پرسید که موضوع کتاب چیست و در مورد چه چیزی است. گفت که دوستی به نام داگ دارد. سالهاست که همدیگر را می شناسند و داگ نقش جاسوس آن خانم را بازی می کند و ما اطلاعاتی را که در مورد مردها نیاز دارد از پشت درهای بسته مردها برایش می آورد هر وقت زن به توصیه هایی در مورد مردها نیاز دارد او آنجا است: «مطور او چه بود که گفت...؟ چرا...؟ نمی فهمد که...؟»

مراجعه زنهارا به من وقتی که نیاز به جاسوسی دارم نیز مردها برود و با روشهای متفاوت وارد قلمرو مرموز آنها شود، به من لطمه می زند. اما حاضرم برای چنین مأموریت دشواری داوطلب شوم - اما نه وقتی مأموریتی غیر ممکن است. تجهیزات و سلاح های مختلفی وجود ندارد: و من مثل مأمور مخفی که سهل الوصول است عمل می کنم.

این وظیفه سنگینی است، خبرهای خوب و بد زیادی برای گزارش وجود دارد، باید مهارت های فریب قاصدها را یاد بگیرد. در صفحاتی که پیش رو دارید چیزهای زیادی در مورد مردها خواهید فهمید. مطالبی را که

قبلاً نمی دانستید و مواردی را کشف خواهید کرد که می دانستید ولی حتی خودتان هم نمی دانستید که می دانید.

فصل های زیادی را به مردها و زنها اختصاص داده ام و سفرهای 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 زده اند. اسم ها و نام شهرها را تغییر داده ام اما داستان ها واقعی هستند. خوشی ها و ناراحتی ها وجود دارند و این شما هستید که تصمیم می گیرید چگونه از آن ها برای ساختن زندگی تان استفاده کنید.

گاهی اوقات از استطلاعات و نکات در سؤال و جواب های مستقیم استفاده می کنم و این فرصتی به من می دهد که وانمود کنم حرف های خودم است.

آنچه واقعی است تلاش من به عنوان یک واسطه راستین اطلاعات است. افکار و توصیه های محکم و خوبی دارم که آن ها را بیان می کنم. همان طور که در «نظر» صبح بخیر آمریکا، شبکه فاکس، نیوز، سی ان ان و در گردهمایی های دیگر گفته ام. و در آخر صبر می کنم و اشاره 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»

در شروع همکاری با ان بی سی احساس کردم، انگار وارد اتاق پخش اخبار پنتاگون شده ام. متوجه شدم که هیچ گزارشگری برای پوشش اخبار ارتش و جنگ تعیین نشده است. مدت ها بود که برنامه «امروز» 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 مرد هستم 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 که دنیا فقط برای مردها نیست. دنیا برای کسی است که سرزنده و دوست‌داشتنی و آماده زندگی است.

پدرم هم پلیس بود و مسیر 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 الهام گرفته‌ام. مردها و زن‌ها می‌توانند بهترین دوستان هم باشند.

دوست دارم پیرامون مقدمه کتابم بگویم چیزی که روی شماس است کتاب است نه تلویزیون یا صحنه‌ای از گوشه خیابانی شلوغ در پایین شهر منتهن.

زوج خوشبختی که سوار توپوتای سبزی بودند، گم شده‌اند. مرد که از روی عصبانیت اخم‌هایش را درهم کرده بود، پشت فرمان و همسرش 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 پائین تر، 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 بپرسند. این برخورد ریشه در اجدادمان دارد که بر پشت اسب سوار می‌شدند.

مطمئن هستم که اگر شما هم به جای آن خانم در تویوتای سبز بودید، همین طرز برخورد می‌کردید. آن خانم از هر ابزاری برای التماس، متقاعد کردن و حتی گول زدن آقا استفاده کرده است تا بتوانسته بالاخره او را متقاعد کند که بایستد تا چند سؤال ساده بپرسد مثل «ما کجا هستیم؟» و «چگونه می‌توانیم از اینجا خارج شویم؟». 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 مردش می‌اندازد که دنبال شهر بنگور می‌گردد، کشاورز می‌گوید: «بنگور؟ بنگور می‌خواهی بروی؟ وقتی به انبار قدیمی رسیدی به چپ و یا نه به راست برو» بعد مکث می‌کند و می‌گوید: «از اینجا نمی‌توانی به بنگور بروی.» اگر خواستار یک رابطه قوی و محکم با مردها هستید، اگر می‌خواهید خوشبخت شوید، باید بیشتر در مورد مردها فکر کنید. می‌توانید از همین جا شروع کنید.