

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In The Name of GOD

www.ketaboo.ir

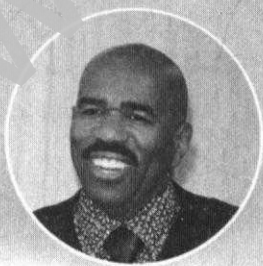
کتاب «رک و راست حرفتو بزن» نوشته‌ی استیو هاروی
کم‌دین معروف آمریکایی است. این کتاب در سال 2010
منتشر شد. مباحث این کتاب در دسته‌ی روابط زن و مرد
و همسرگزینی است.

هاروی در کتاب خطاب به زنان رک و پرده توضیح می‌دهد
که مردان دقیقاً در روابط خود چگونه عمل می‌کنند و
چگونه می‌توان یک مرد را در رابطه حفظ کرد. او این
کتاب را برای زنانی نوشته است که تصمیم گرفته‌اند
زندگی خود را تغییر دهند و در عین حال وارد مسیر
جدیدی از رابطه‌ی خود شوند. مسیری که به زنان کمک
می‌کند تا شناخت بهتری از مردان پیدا کنند و در جهت
حفظ رابطه‌ی خود بکوشند.

Straight Talk

رگ و راست صرفتوبزن

نویسنده:
استیو هاروی



سرشناسه: هاروی، استیو، ۱۹۵۶ م. - Harvey, Steve

عنوان و نام پدیدآور: رک و راست حرفتو بزن / استیو هاروی؛ مترجم زینب رحمانی.

مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

فروست: روانشناسی

شابک: ۸-۶۵۸۸۳۴-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۰, Straight talk, no chaser : how to find, keep, and understand a man

موضوع: روابط زن و مرد / Man-woman relationships

موضوع: روان شناسی / Men — Psychology

موضوع: همسرگزینی / Mate selection

شماره افزوده: رحمانی، زینب، ۱۳۶۹ - مترجم

رده بندی کتبی: ۱۴۸۰

رده بندی دیجی: ۳۰۱۷

شماره کتابشناسی ملی: ۶۷۱۲۲

رک و راست حرفتو بزن



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

نویسنده: استیو هاروی

مترجم: زینب رحمانی

ویراستار: اسماعیل قاسمپور سرچشمه

حروف چینی: ریحانه عطایی

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه آرا: زرین گراف

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

شابک: ۸-۳۴-۶۵۸۸-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilar@gmail.com

تلفن: ۰۲۱-۳۷۵۵۸۰۲۵۰۰
همراه: ۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵۰

فهرست مطالب

۱۲	بخش یک: ادراک مردان
۶۹	بخش دوم: انتخاب یک مرد
۱۱۹	بخش سوم: تکه داشتن یک مرد
۱۹۵	بخش چهارم: سوال ها و راهکارها





مقدمه

می‌توانستم صدای پاشنه‌های کفشش را که با آسفالت برخورد می‌کردند، بشنوم، سنی می‌کرد سرعتش را زیاد کند؛ برای همین صدا هم بیشتر می‌شد. او سه طبقه‌ی پارکینگ را بدون استفاده از آسانسور پایین آمده بود و وسط خیابان می‌دوید تا بتواند قبل از اینکه سوار خودروه شود، به من برسد؛ یا اگر راه افتاده بودم، مانع حرکتش می‌شد. دقیقاً زمانی که برای بستن بر روی صندلی خم شده بودم، به من رسید.

- استیو هاروی! استیو هاروی! حلقه... را... گرفتم.

او این سخنان را در حالی که نفسش از این ورزش آبی بند آمده بود، می‌گفت و هم‌زمان دست چپش را در مقابل چشمانم تکان می‌داد. به سختی آب دهانش را قورت داد، نفسی تازه کرد و ادامه داد: «شما به من گفتی که ازدواج را نکته‌ی اصلی قرار دهم و به او بگویم: اگر خواهی ادامه‌ی رابطه با من است، باید به من حلقه دهد. استیو هاروی، همان‌گونه که گفتی پس رفتم و عاقبت همانی شد که می‌خواستم. او به من حلقه داد.»

تقریباً هرروز داستان‌هایی مشابه این قضیه به گوشم می‌خورد. بعضی خانم‌ها برایم نامه می‌نویسند و می‌گویند کاش به جای وقت هدر دادن با یک مرد بی‌ارزش، کتاب اولم، یعنی **مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن** را می‌خواندند. بعضی از خانم‌ها به من ایمیل می‌فرستند و می‌گویند: اگر زودتر نکات مرا درباره‌ی جذب مردان خوانده بودند چقدر راحت‌تر می‌توانستند مرد مورد علاقه‌شان را حفظ کنند. بقیه با برنامه‌ی صبحگاه استیو هاروی تماس می‌گیرند. یا در جلسات امضای کتاب، یا برنامه‌های تلویزیونی حضور می‌یابند؛ یا سؤال‌هایشان را به سایت اینترنتی‌ام



می‌فرستند و از من برای سخنانی که گفته‌ام تشکر می‌کنند.

این موضوع برایم جالب است که می‌بینم هنگامی که به دنبال همسر می‌گردند یا یک فرد را برای ازدواج در نظر دارند، نصیحت‌های مرا در ذهنشان مرور می‌کنند. با توجه به فروش دومیلیونی آن کتاب و ترجمه‌ی آن به زبان‌های مختلف در بیش از سی کشور دنیا، وقتی متوجه شدم حرف‌هایی که با شوق در آن کتاب بیان کرده‌ام، به‌خوبی درک و بررسی شده و موردستایش قرار گرفته است، به خود بالیدم. من برای داشتن تمام این نعمت‌ها شکرگزار هستم. در یک برنامه‌ی صبحگاهی و در یکی از پرتعدادترین و مشهورترین مجلات بانوان، مرا متخصص روابط خطاب کردند. (البته باید بگویم که تخصص من فقط در زمینه‌ی ذهنیت مردان و چگونگی رفتار با آن‌هاست)

صادقانه بگویم که هر وقت فکر نمی‌کردم که این کتاب به این مرحله برسد. وقتی تصمیم گرفتم کتاب اولم را بنویسم، فقط می‌خواستم نظریاتم را با خانم‌هایی که در برنامه‌های من حضور می‌یافتند و سخنان مرا در مورد عشق تأیید می‌کردند، به اشتراک بگذارم. آن کتاب راهنمایی ویژه‌ی در زمینه‌ی درک طرز فکر مردها و تصور آن‌ها از عشق، روابط جنسی و ازدواج به شمار می‌آید.

آرزوی من رهایی زن‌ها از حرف‌های کلیشه‌ی و خرافاتی بود که باعث تخریب روابط آن‌ها با مردها می‌شد. قصد داشتم به آن‌ها نشان دهم که چه موجوداتی هستیم و او چگونه می‌تواند عشق ما را از آن خود کند، خواسته‌های بی‌برهه بدهد. من به‌طور جدی به این مسائل اهمیت می‌دهم؛ چون خودم یک شوهر، یک پسر، یک شخصیت رادیویی که هر روز با هزاران زن گفتگو می‌کند و از همه مهم‌تر پدر چهار دختر هستم. (خانم‌های جوان مردی را می‌پسندند که به آن‌ها عشق بورزد و با آن‌ها با احترام رفتار کند.)

باوجود تمام این موارد، به این نتیجه رسیدم: کتاب **مثل یک مرد فکر کن، مثل**



یک زن رفتار کن، کافی نبوده است. وقتی در نقاط مختلف کشور همایش‌هایی در مورد روابط برگزار می‌کردم، متوجه شدم باوجود توضیح کامل من از چگونگی جذب مردان، خانم‌ها هنوز سؤالاتی در ذهن دارند که چرا واکنش مردها در موقعیت‌های عاطفی مختلف این‌گونه است. اگر به گروهی از خانم‌ها گفته بودم که مردها تحت تأثیر شغلشان، مقدار درآمدشان و شخصیتشان قرار دارند، خانم‌ها می‌خواستند بدانند که چرا ثبات برای مردها از عشق مهم‌تر است. اگر به آقایان گفته بودم که علاقه‌شان را با فراهم کردن، ابراز کردن و حمایت از طرف مقابلشان به او نشان دهند، شنوندگان بازهم می‌خواستند بدانند که چرا مردها نمی‌توانند مانند زن‌ها عاشق باشند.

جواب همه‌ی سؤال‌هاشان را در بخش پاسخ سریع به سؤال‌هایی که در ذهنتان دارید، داده بودم.

معمولاً سؤال‌ها با چه چیزی مردان را جذب می‌کند؟ آیا شاغل بود همسرشان برایتان اهمیت دارد؟ آغاز می‌شد و به (ایا مردها با رابطه‌ی همسرشان با جنس مذکر راحت کنار می‌آیند) تمام می‌شد.

با این وجود فهمیدم که با پاسخ به هر سؤال، پنجاه مطلب دیگری بود که هنوز آن‌ها را بیان نکرده بودم. در آن کتاب اختلاف عقیده‌هایی هم به چشم می‌خورد. برخی از من پرسیده بودند که چرا به خانم‌ها توصیه کرده بودم در زمانی که مشغول فهمیدن قصد یک مرد از برقراری رابطه هستند به آنان خود را مهلت دهند تا آنان خود را ثابت کنند؛ و اگر چنین بودند برایشان احترام قائل شوند و به آن‌ها جواب مثبت دهند. بعضی‌ها می‌گفتند که اگر بخواهند بر طبق استاندارد‌ها پیش بروند و مستقیماً به مردان بگویند که قصدشان از برقراری رابطه جدی است، ممکن است مردهای موردعلاقه‌شان را فراری دهند.

بعضی‌ها هم می‌پرسیدند آیا من (بازیگر کمدی‌ای که دو بار طلاق گرفته



است) صلاحیت اظهارنظر درباره‌ی رابطه‌ی بلندمدت را دارد؟

تمامی این سؤال‌ها، مشاهدات، شروط و درخواست‌ها برای واضح کردن مطلب و دادن پاسخ‌های بیشتر، به من یادآوری کرد که زن‌ها، کنجکاوترین موجودات زمین هستند حتی اگر من چیزی را با راه‌های مختلف برای همسر، دخترانم، دوستان و همکاران همسر و خصوصاً خوانندگان کتاب **مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن** توضیح دهم بازهم می‌خواهند جواب را یک جور دیگر بشنوند و هر قدر هم که من یا مردهای دیگر به آن‌ها بگویم که باید در مقابل مردها، کمی متفاوت رفتار کنند بازهم ناراضی هستند. بخشی از این موضوع به این علت است که زنان دیگر، مادرها، خاله‌ها، خانم‌های مسن فامیل دوستان و نویسندگان (بیشتر خانم‌ها) محلات بانوان، کسانی هستند که آنان را راهنمایی می‌کنند و بر کیفیت رفتار خانم‌ها با آقایان تأثیر می‌گذارد. خیلی کم پیش می‌آید که مردها نظریاتشان را در مورد فکر آشنان در رابطه با آشنایی و تعهد با دیگران به اشتراک بگذارند و کمتر از همه اینکه به خانم‌ها بگویند چگونه رابطه‌شان را پایدار نگه دارند. زمانی که یک آقا درباره‌ی این موضوع حرف می‌زند و اظهارنظر می‌کند، به نظر می‌آید که حرف او باهم نصیحت‌هایی که تابه حال از خانم‌ها شنیده است مغایرت دارد؛ بنابراین من می‌فهمم که چرا بعضی از خانم‌ها هنوز در استفاده از توصیه‌های من دودل هستند. در این مرحله است که درس به سراغم می‌آید که حتماً صحبت‌های آن خانم بر توصیه‌های من پیروز شده باشد. باید بگویم که سؤال شما اضطرابتان، فریادهایتان در خاطر من ماند و به من فهماند که باید درباره‌ی چگونگی رابطه با آقایان کامل‌تر توضیح دهم تا خانم‌ها درک عمیق‌تری نسبت به مرد رؤیاهایشان پیدا کنند و به توانایی، جسارت و قدرت خودشان ایمان داشته باشند. این بار به نکته‌ی طلایی می‌پردازم.

چرا به نظر می‌رسد که مردها هیچ‌وقت خواسته‌ی شما را در زمان و موقعیتی



که شما می‌خواهید انجام نمی‌دهند (مردها در زمان‌های مختلف زندگی‌شان از بیست‌سالگی به بعد، چه نظری درباره‌ی رابطه‌ی قبل از ازدواج دارند؟) همچنین تمرکز بیشتری بر روی موضوعات مهم کتاب **مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن** خواهم داشت؛ که عبارت‌اند از: نظر مردان درباره‌ی سلطه‌ی زنان مستقل چیست؟ چه کنیم که نظراتمان برای مرد مقابلمان مهم شمرده شود. چگونه سؤال پرسیم تا جواب درست دریافت کنیم؛ و راه‌های امتحان شده برای کسب تعهد یک مرد واقعی نسبت به شما.

وای من این است که وقتی شما خواندن این کتاب را تمام می‌کنید و به حرف‌هایم فکر می‌کنید درک بهتری نسبت به مردها پیدا کنید، بدون تردید به این نتیجه برسید که ما چه موجودات ساده‌ای هستیم. ما در هر موقعیتی از همان یک راه وارد می‌شویم، همان اصول را اجرا می‌کنیم و به‌ندرت به بیراهه می‌رسیم. واقعاً که بی‌فایده است که هنگام رابطه‌ی قبل از ازدواج تمرکزتان را بر معادله‌ی روابط نگه‌دارید و انتظار داشته باشید که مردان منطق شما را بپذیرد: «درنهایت این را بدانید که شما توانایی تغییر مردها را ندارید.» خانم‌های زیادی به من مراجعه کرده و سؤال کرده‌اند: استیو کی قرار است کتابی بنویسی که به مردها بگوید که چه کار کنند؟ من نمی‌توانم هیچ سخنرانی‌ای انجام دهم یا پشت میز خطابه قرار بگیرم، (نمی‌توانم میزگردی برگزار کنم که بتواند مردی را به برداشتن یک کتاب و خواندن جز به‌جز آن مجبور کند. خیلی ساده است، او این کتاب را نمی‌خواند) سرزندگی‌ام شرط می‌بندم که اگر کتابی در مورد چگونگی داشتن رابطه‌ی بهتر با خانم‌ها منتشر کنم، تعداد مردانی که آن را مطالعه کنند به اندازه‌ی انگشتان دست خواهد بود. ابتدا یک مرد اصلاً اجازه‌ی اظهارنظر به یک مرد دیگر درباره‌ی طرز رفتار او با همسرش در خانه را نمی‌دهد. دوم اینکه من این را تضمین نمی‌کنم که هیچ مردی نمی‌خواهد چنین چیزی را از زبان استیو هاروی بشنود، به ویژه بعد از چاپ



کتاب کاربردی مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن. خصوصاً بعد از اینکه تمامی رازهای مردان را فاش کردم.

مهم‌تر اینکه امیدوارم خانم‌هایی که این کتاب را مطالعه می‌کنند؛ جرأت مبارزه با دیدگاه‌های عمومی خوشان نسبت به روابط ساده را داشته باشند. (می‌دانم که بنا کردن در آب‌های ممنوعه کار سخت و وحشتناکی است؛ ولی من شما را به باز کردن فکرتان و کنار گذاشتن ترس تشویق می‌کنم) به هر حال بزرگ‌ترین دلیل شکست، ترس از آن است. اگر شما واقعاً می‌خواهید آینده‌ی رابطه‌تان را تغییر دهید پس چرا تصور را امتحان نکنید؟ اگر رفتاری که تا حالا داشته‌اید کارساز نبوده چرا کارهایی که من در کتاب **مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن** توصیه کرده‌ام را انجام نمی‌دهید. ریسک کنید. من نمی‌گویم بی‌حساب عمل کنید، نمی‌گویم بدون چتر نجات بپرید؛ و نمی‌گویم خودتان را زنجیر کنید و به داخل به تانکر بزرگ آب بروید و سعی کنید که از آن نجات پیدا کنید. فقط از شما می‌خواهم بر اساس همه‌ی حقایقی که در این کتاب، در مورد مردها می‌فهمید تصمیم بگیرید به راه‌های متفاوتی در مورد رابطه‌تان فکر کنید.

آرزوی من استفاده‌ی شما از این اطلاعات به منظور بهبود قدرت‌هایتان است. می‌فهمم، متوجه هستم و درک می‌کنم که بعضی زن‌ها نمی‌دانند این مهارت مهم به آن‌ها داده شده و ما مردها از داشتن آن محروم هستیم. روش کارتان را تغییر دهید، قدرتتان را پس بگیرید و وقتی عشقی را که لایق آن هستید دریافت کردید به آن افتخار کنید. این طوری چیز بسیار کمی را از دست می‌دهید؛ اما چیزهای زیادی را به دست می‌آورید.