

۲۰۹۷۵۸۷

میرزا

بسم الله الرحمن الرحيم

In The Name of GOD

www.ketab.ir

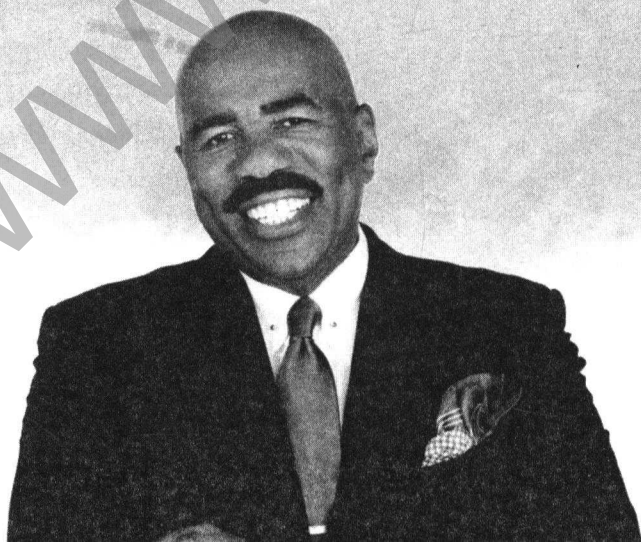
هاروی در برنامه‌های متعدد تلویزیونی و رادیویی در آمریکا اجرا داشته است. او زمانی که در برنامه رادیویی صبحگاهی اجرا داشت، به مطلب مهمی پی برد. زمانی که زنان با استیو در این برنامه تماس می‌گرفتند و سؤالاتی را درباره‌ی مردان می‌پرسیدند استیو متوجه می‌شود که این زنان سؤالات و دغدغه‌های زیادی نسبت به سن و سال، کار، فرزندان، روابط با همسر و غیره دارند. به همین دلیل هاروی در صحبت‌های خود درباره‌ی این کتاب، ذکر کرده است که خود او هم دختر دارد و دوست دارد همه‌ی زنان سراسر جهان زندگی سرشار از عشق واقعی را تجربه کنند.

استیو هاروی با نگارش کتاب مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن سعی کرده تا به زنان کمک کند که مردان را درست بشناسند.

ACT LIKE A LADY, THINK LIKE A MAN

مثل یک مرد فکر کن مثل یک زن رفتار کن

نویسنده:
استیو هاروی



سرشناسه: هاروی، استیو، ۱۹۵۶ - م. Harvey, Steve
عنوان و نام پدیدآور: مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن / نویسنده استیو هاروی؛ مترجم
محمدجواد ملاحسینی.

مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸۳۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Act like a lady, think like a man : what men really think about love, relationships, intimacy, and commitment

یادداشت: کتاب حاضر تحت عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.

موضوع: روابط زن و مرد

Man-woman relationships

موضوع: روان شناسی

Men — Psychology

موضوع: همسرگزینی

Mate selection

شناسه افزوده: ملاحسینی، محمدجواد ۱۳۶۸ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۳۰۶۱۷

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۹۷۴۲۰

مثل یک مرد فکر کن مثل یک زن رفتار کن



موسسه انتشارات
ایران گیلار

نویسنده: استیو هاروی

مترجم: محمدجواد ملاحسینی

ویراستار: عابد نجفی

حروف چینی: ریحانه عطایی

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه آرا: زرین گراف

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۳۷-۹

تلفن: ۰۲۵-۳۸۳۷۵۵۸
همراه: ۰۲۵-۱۲۵۵۰
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghaneqilar@gmail.com
۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰

فهرست مطالب

مقدمه: هر چیزی که باید در مورد مردان و روابطشان بدانید ۷

بخش اول

طرز فکر مردان

- بند یک: چه چیزی مردان را به حرکت درمی آورد ۱۵
- بند دو: عشق ما مانند عشق شما نیست ۲۲
- بند سه: سه اصل مورد نیاز مردان: حمایت، وفاداری و رابطه جنسی ۳۷
- بند چهار: «باید حرف بزنیم» و جملات دیگری که مردان را فراری می دهد ۴۷

بخش دوم

چرا مردان این کارها را انجام می دهند؟

- بند پنج: اولین چیزی که اهمیت دارد ۵۴
- بند شش: سرگرمی بودن یا ماندگار بودن ۵۹
- بند هفت: پسرهای مامانی ۶۹
- بند هشت: چرا مردان خیانت می کنند ۷۷

بخش سوم

کتاب راهنما

- بند نُه: مردان به معیارها احترام می گذارند ۹۰
- بند ده: پنج پرسشی که همه زن ها قبل از وارد شدن عمیق به یک رابطه، باید
سؤال کنند ۱۰۰

- بند یازده: قانون نود روزه ۱۱۳
- بند دوازده: پیش از این که تصمیم بگیرید او مرد زندگی شما باشد،
فرزندان تان را با او آشنا کنید ۱۲۴
- بند سیزده: زن قوی، مستقل و تنها ۱۳۳
- بند چهارده: چگونه حلقه را به دست بیاورید ۱۴۳
- بند پانزده: پاسخ سریع به سؤالاتی که همیشه در ذهنتان می گذرد ۱۵۰

مقدمه: هر چیزی که باید در مورد مردان و روابطشان بدانید

بیش از بیست سال با خنداندن مردم (در مورد خودشان، در مورد همدیگر، در مورد خانواده و دوستان و به طور حتم، در مورد عشق، صمیمیت و روابط) زندگی ام را گذرانده ام. شوخی هایم همواره ریشه در حقیقت دارند و آکنده از تدبیر هستند (نوعی از تدبیر که از زندگی کردن، نظاره کردن، یادگیری و آگاهی داشتن نشأت می گیرد). به من می گویند که شوخی هایم به دل مردم می نشیند؛ زیرا آن ها می توانند شوخی های مرا به خودشان نسبت دهند، به خصوص کسانی که پویایی روابط میان مردان و زنان را مورد بررسی قرار می دهند. همیشه از اینکه چقدر مردم در مورد روابطشان صحبت می کنند، می اندیشند، مطلب می خوانند و سؤال می پرسند (حتی بدون اینکه بدانند چگونه آن ها را به جلو پیش ببرند)، شگفت زده می شوم. به طور حتم، اگر نکته ای باشد که من در طول سفرهایم در این کره خاکی یافته باشم، این سه مورد هستند:

الف) زن های زیادی هستند که درباره مردان چیزی نمی دانند؛

ب) مردان در روابط خود نسبت به موضوعات بسیار زیادی شانه خالی می کنند؛ زیرا زن ها طرز تفکر مردان را هرگز درک نکرده اند.

ج) اطلاعات با ارزشی کسب کرده ام تا همه این ها را تغییر دهم.

زمانی که به اجرای برنامه رادیویی «نمایش صبحگاهی استیو هاروی» مشغول شدم، به این موضوع پی بردم. پیش از این، مکان اصلی نمایش من در لس آنجلس بود؛ برنامه ای با نام «از استیو سؤال کنید» ساختم که در طول هر قسمت، خانم ها می توانستند تماس بگیرند و هر سؤالی را که

می خواستند در مورد روابط بدانند می پرسند؛ هر سؤالی. حداقل، تصور کردم که «از استیو سؤال کنید» به نمایش کمدی خوبی منجر می شود. در ابتدا، همه چیز تقریباً همان گونه بود که فکر می کردم (رسیدن به شوخی و خنده)؛ اما طولی نکشید که متوجه شدم بیشتر شنوندگان من که خانمها بودند، در واقع دنبال خنده و شوخی نبودند. آنها مجموعه ای از نیازها و نگرانی هایی در زندگی خود داشتند که سعی می کردند از آنها سر درآورند؛ مثل قرار ملاقات، تعهد، امنیت، مسائل خانوادگی، امید به آینده، مسائل معنوی، روابط با خانواده همسر، ظاهر، سن، روابط دوستانه، بچه ها، تعادل میان کار و محیط خانه و آموزش. در رأس فهرست موضوعاتی که زنان خواستار صحبت در مورد آن هستند، موضوع مردان به چشم می خورد.

شنوندگان خانم برنامه ام واقعاً به دنبال پاسخ بودند؛ پاسخی به نحوه ی خارج شدن از رابطه ای که وارد آن شده بودند. در همان قسمت های برنامه «از استیو سؤال کن»، و بعدها با نام «نامه های توت فرنگی» که در برنامه نمایش صبحگاهی استیو هاروی برگزار می کنم، خانمها این موضوع را روشن کرده اند که حتی می خواهند با مردها جابه جا شوند. آنها می خواهند که عشقشان به همان روشی که آن را ابراز می کنند، دوسویه باشد؛ آنها می خواهند که زندگی عاشقانه ارزشمندی را برای همسرانشان فراهم کنند؛ آنها می خواهند که احساسات بسیار شدیدشان به همان شدت مقابل به مثل باشد؛ و آنها انتظار دارند به میزان اهمیتی که برای تعهدشان قائل هستند، به همان اندازه مورد قدردانی و احترام قرار گیرند. مسئله ی بیشتر زنانی که با برنامه ام تماس می گیرند، این است که اصلاً نمی توانند رفتار متقابل را از سوی مردان دریافت کنند و رابطه ناموفقشان به احساس ناامیدی، محرومیت و سر خوردگی منجر می شود.

هنگامی که برنامه‌ام را به اتمام می‌رسانم و استودیو را ترک می‌کنم؛ در مورد سؤالاتی که خانم‌ها هر روز صبح در برنامه‌ام از من می‌پرسند، فکر می‌کنم و فوق‌العاده سردرگم می‌شوم؛ زیرا حتی اگر از قرار معلوم همه تماس‌گیرندگان تجاری از ارتباط با مردها را داشته‌اند (چه رابطه دوستی، عاشقانه، همسر، پدر، برادر، یا همکارانشان باشند)، این زنان هنوز واقعاً می‌خواهند بدانند که چگونه عشقی که می‌خواهند، به آن نیاز داشته و لیاقت آن را دارند، به دست بیاورند. به این نتیجه رسیده‌ام، حقایقی را که آن‌ها به دنبالشان هستند، به اندازه‌ای که برای ما مردها روشن است، برای آن‌ها اصلاً چنین نیست. زنان تمام تلاش خود را به کار می‌برند؛ اما ما مردها را درک نمی‌کنند.

با این دیدگاه، شوخی را کنار گذاشتم و با مخاطبانم بسیار جدی برخورد کردم. در لابه‌لای پاسخ‌هایم، تعالیمی را در مورد مردها ارائه دادم؛ تعالیمی گردآوری شده که نتیجه‌ی بیش از نیم‌قرن تلاش در مورد یک مفهوم بود: «چگونه مرد باشیم.» ساعت‌های زیادی را نیز صرف گفتگو با دوستانم که همه آن‌ها مرد هستند، کردم. دوستان من، ورزشکار، ستاره‌های سینما و تلویزیون، کارگزاران بیمه و بانکدار، رانندگان کامیون، مربیان تیم‌های بسکتبال، وزرا و دیکون‌ها^۱، سرپرستان پیشاهنگی، مدیر فروشگاه، افراد سابقه‌دار، زندانی‌ها حتی افراد شهادت هستند؛ و یک نکته‌ی ساده در مورد همه‌مان حقیقت دارد: ما افراد بسیار ساده‌ای هستیم و به‌طور اساسی طرز فکر یکسانی داریم. هنگامی که پاسخ‌هایم را در زمینه دیدگاه مردان نسبت به روابط از

۱. دیکون (deacon) در کلیسای انگلیکان و کاتولیک یا شماس در کلیسای پروتستان، یک قاعده در مسیحیت است که به خدمات کلیسا مربوط بوده و مقامی پایین‌تر از کشیش است. (ویکی‌پدیا)

صافی می‌گذرانم، زنان مخاطب برنامه‌ام متوجه می‌شوند که چرا پیچیدگی و تمایزی که وارد رابطه خود با جنس مخالف می‌کنند ناعادلانه است. به آنان می‌آموزم که انتظار داشتن از مردان برای پاسخ به آن‌ها به شیوه زنانه، هرگز نتیجه نمی‌دهد. سپس آن‌ها متوجه می‌شوند که شیوه روشن‌بینانه و آگاهانه برای ارتباط برقرار کردن با مردان بر اساس شرایط، قلمرو و شیوه‌ی مردان، می‌تواند زنان را به خواسته‌هایشان برساند.

در واقع، توصیه‌هایم برای کسانی که با بخش «از استیو سؤال کن» برنامه «نمایش صبحگاهی استیو هاروی» تماس می‌گرفتند آن قدر محبوب شد که طرفداران آن (زنان و مردان) از من می‌پرسیدند که چه زمانی در مورد روابط زنان و مردان کتاب خواهم نوشت؛ کتابی که به زنان کمک کند تا رابطه مستحکم و متعهدی را که می‌خواهند به دست آورند و به مردان کمک کند تا بدانند که در روابط خود چگونه عمل کنند. باید به این موضوع اعتراف کنم: ابتدا، نوشتن کتاب در مورد روابط زنان و مردان را کار بیهوده‌ای تصور می‌کردم. باوجوداین، چه نکاتی را باید به گفتگوهایی که هر روز صبح به میلیون‌ها مخاطب ارائه می‌دادم، اضافه می‌کردم؟ حتی بیش‌تر از آن، چگونه ممکن بود مرا جدی بگیرند؟ خب، من یک نویسنده نیستم.

اما بعد از آن در مورد روابطی که در زندگی خود داشته‌ام فکر کردم. با تعدادی از دوستان آقا و همکاران خانم و شرکای کاری‌ام گفتگو نمودم و تعدادی از تجربیات قبلی خود را گردآوری کردم. تأثیراتی که روابط بر هر کدام از ما دارند، به خصوص تأثیراتی که بر خودم داشته‌اند را بررسی کردم.

پدرم، شصت و چهار سال با مادرم زندگی کرده بود. او ارزش زیادی

برای مادرم قائل بود و من هم برای مادرم ارزش بسیاری قائل بودم. مادرم، مؤثرترین فرد زندگی ام بود. همسر و فرزندانم نیز برایم ارزشمند هستند. در واقع، دخترانم و نگرانی که در مورد آینده آن‌ها دارم، انگیزه نوشتن این کتاب را به من دادند. آن‌ها بزرگ خواهند شد و به دنبال رؤیایی که همه زنان در سر دارند، خواهند رفت: همسر، بچه، خانه، زندگی شاد و عشق واقعی. به شدت برای فرزندانم آرزو دارم که بازیچه‌ی مردان فریبکار و خودخواهی آنان نشوند. این نوع مردان، با این کارهای خود می‌خواهند به دنیا نشان دهند که خداوند آن‌ها را مردان واقعی آفریده است. من به واسطه مادر، همسر، دخترانم و میلیون‌ها مخاطب خانم که هر روز به نمایش رادیویی من گوش می‌دهند، به این امر واقفم که زنان نیاز به شنیدن توصیه‌هایی دارند، به کسی نیاز دارند تا در راه موفقیت به آنان کمک کند و اصولی را بشناسند تا بتوانند به آنچه واقعاً می‌خواهند، برسند. متوجه شدم که من می‌توانم همان شخصی باشم که به آن‌ها بگویم: «من قصد دارم رازهایی را به شما بگویم؛ اصولی حقیقی در مورد مردان. چیزهایی که ای کاش در مورد ما می‌دانستید؛ اما نه چیزهایی که نمی‌خواهیم شما زنان بدانید! نکند که بازی را ببازیم.»

در اصل، کتاب «مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن» نوعی کتاب راهنما است. به یاد می‌آورید که چندین سال پیش، تیم فوتبال آمریکایی نیوانگلند پتريوتس^۱، متهم به بزرگ‌ترین تقلب در تاریخ لیگ فوتبال حرفه‌ای ملی^۲ شد؟ مأموران تحقیق لیگ ان.اف.ال، دریافتند که تیم پتريوتس به صورت مخفیانه از تمرینات و صحبت‌های تیم‌های

۱. تیم فوتبال آمریکایی نیوانگلند پتريوتس (New England Patriots) از بوستون در ایالت ماساچوست می‌باشد.

۲. National Football League یا ان اف ال (NFL)، لیگ حرفه‌ای فوتبال آمریکایی بزرگسالان آمریکا و معتبرترین لیگ فوتبال آمریکایی جهان است، این لیگ که در ۱۹۲۰ تأسیس شد، در حال حاضر با شرکت ۳۲ تیم برگزار می‌شود.

مقابل خود، فیلم برداری می کردند؛ تمریناتی که از سوی حریفانشان منافع بسیاری برایشان به ارمغان می آورد. به طور حتم، شیوه های نادرست پتریوتس به قدری برای این تیم سودمند بودند که گویی کتاب دستور بازی فوتبال تیم حریف را می خوانند.

با وجود این ویژگی ها، پتریوتس توانایی برد مسابقات را داشتند. این همان چیزی است که برای خانم هایی که کتاب «مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن» را می خوانند آرزو می کنم. می خواهم که همه زنانی که واقعاً به دنبال یک رابطه پایدار هستند، اما نمی دانند چگونه آن را به دست بیاورند؛ و همچنین آن دسته از زنانی که در رابطه هستند و تلاش می کنند تا رابطه خود را بهتر کنند، همه آموزه های قبلی خود در مورد مردان را فراموش نمایند. عقاید، شنیده های دیگران، هر چیزی که مادران به شما گفته است، هر چیزی که دوستانتان به شما گفته اند، تمام توصیه هایی که در مجلات خوانده و در تلویزیون شاهد بوده اید را فراموش کنید و در همین جا، در صفحات همین کتاب، پی ببرید که مردان واقعی چه کسانی هستند.

آنچه مردان روی آن حساب می کنند، این است که شما زنان توصیه های تان در مورد ما مردان را از زنانی دریافت می کنید که طرز رفتار و فکر ما را نمی دانند. کتاب «مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن» قصد دارد تا در شما تغییر ایجاد کند. اگر قرار ملاقاتی دارید و می خواهید نحوه ی رساندن آن ملاقات به سطحی دیگر را بدانید، این کتاب به شما کمک می کند.

اگر در رابطه ای بر اساس تعهد هستید و می خواهید به ازدواج ختم شود، این کتاب راه حل شماست. اگر متأهل هستید و می خواهید کنترل اوضاع را مجدداً به دست بگیرید و پیوندتان را مستحکم تر کنید، یا اگر از

بازی خوردن خسته شده‌اید، پس از شما می‌خواهم که این کتاب را به‌عنوان ابزاری در نظر بگیرید و از آن استفاده کنید. با استفاده از اصول، قوانین و توصیه‌های موجود در این کتاب، راهنمای صریح را بپذیرید و نقشه بازی مردان را پیش‌بینی کنید و با حمله‌ها و دفاع‌های غیرقابل توقف مقابله کنید. به من اعتماد کنید؛ زیرا کتاب دستور بازی که همه شما از آن استفاده کرده‌اید، دیگر به کار شما نمی‌آید و ترفندهای شما دیگر کارساز نیستند.

در حقیقت، بزرگ‌ترین ترفندی که در آستینتان دارید (همان ترفندی که وارد رابطه‌ای می‌شوید و تصور می‌کنید که قرار است مردتان را «تغییر دهید» ناخوشایندترین و افتضاح‌ترین ترفند شماست) چرا؟ چون مهم نیست که زنان دیگر چه مطالبی را در مجلات می‌خوانند، چه برنامه‌هایی در تلویزیون تماشا می‌کنند و ماجراهای تلخی که از دوستان خانم خود می‌شنوند، از مطالب وبلاگ‌های اینجا گرفته تا شهر تومبوکتو^۱، اصولی در مردان وجود دارد که هرگز تغییر نمی‌کند.

مهم نیست که در نظر یک مرد چقدر خوب باشید، مهم نیست که چقدر به یک مرد خوبی کنید؛ تا ساختار مردان و اینکه چه چیزی آن‌ها را به حرکت درمی‌آورد، چه چیزی به آن‌ها انگیزه می‌دهد و نحوه محبت کردنشان را ندانید، در مقابل فریب‌ها و ترفندهایشان آسیب‌پذیر خواهید بود.

اما با وجود این کتاب، می‌توانید به طرز فکر مردان نفوذ کنید و بهتر

۱. تومبوکتو بزرگ‌ترین و شمالی‌ترین استان کشور مالی است و بیشتر زمین‌های آن زمین‌های بخش جنوب غربی صحرای بزرگ آفریقا هستند؛ شهرت این استان به خاطر وجود شهر تاریخی تیمبوکتو در آن است.

آن‌ها را بشناسید و بتوانید نقشه‌ها، رؤیاها و خواسته‌هایتان را عملی کنید و مهم‌تر از همه، می‌توانید پی ببرید که آیا قصد دارد شما را به همسری قبول کند یا فقط شما را بازیچه خود کرده است. پس مثل یک مرد فکر کن، مثل یک زن رفتار کن.

www.Ketab.ir