

آنچه زنان دوست دارند بشنوند؛

ولی مردان

دوست ندارند بگویند.

www.ketab.ir

بر کوویتز، باب - گیتینز، راجر

آنچه زنان دوست دارند بشنوند، ولی مردان دوست ندارند بگویند / باب بر کوویتز و راجر گیتینز؛ ترجمه اکرم شکرزاده - قم: انتشارات جاف، ۱۳۹۰

۱۶۰ ص

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۱۳-۱

۲۷۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: ۱. مردان - ایالات متحده - روانشناسی. ۲. جنس مذکر (روانشناسی) - ایالات متحده. ۳. مردان - رفتارشناسی - ایالات متحده. الف. باب بر کوویتز و راجر گیتینز. ب. شکرزاده، اکرم. مترجم. ج. عنوان.

۳۰۵/۳۱

HQ ۰۹۰ / ۳ / ۴۲۸

نام کتاب: آنچه زنان دوست دارند بشنوند، ولی مردان دوست ندارند بگویند.

نویسنده: باب بر کوویتز و راجر گیتینز

ناشر: جاف

ناشر همکار: الینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

چاپ: ولیعصر

شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۱۳-۱

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می باشد

انتشارات جاف - ملینا: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - نمابر: ۷۸۳۱۰۴۱

www.chef-melina.com

فهرست عناوین

۹		مقدمه
		فصل اول
		مردها متفاوتند...
۱۷		رویه روشن شدن با تغییرات
۲۰		اصل موضوع
۲۰		تفاوت‌ها را جشن بگیریم
		فصل دوم
		اساس مرد
۲۵		حقه ی مجله ی قدیمی
۳۰		به کارهایش توجه کنید نه حرفهایش
۳۱		لغت نامه ی باب
۳۳		حصار زبان مانع ارتباط می‌شود
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		روزی 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
 دل‌سرد نشوید ۷۳
 پرهیز از مجادله ۷۴

فصل هفتم

مانادان هستیم

- مردهای شیک را دوستی بجسبید 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
 تاملت بخواند 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
 مردگريزها و زن‌گريزها 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 حيله يا بازی
- ۱۱۳ مؤمریت چشم
- ۱۱۳ اسلحه‌ای در جیب
- ۱۳۰ وقتی زمان خدا حافظی فرا می‌رسد
- ۱۱۴ کشمکش‌های درونی
- ۱۱۵ ناتوانی جنسی
- ۱۱۷ سوالات احمقانه‌ی مرد یا سخه‌های هوشیارانه شما را می‌طلبید
- ۱۱۸ حالا شروع کن

فصل یازدهم

تعهد

- ۱۲۳ 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

ذاتِ خائن مرد

- وقتی مردی خیانت کرد چطور می‌فهمید؟ ۱۴۵
- چهره‌های خائن ۱۴۶
- ثبت یک الگو ۱۴۸
- آموزش اختلاط ۱۴۹
- بهای خیانت ۱۴۹
- دو اشتباه = دو اشتباه ۱۵۰

فصل چهاردهم

بازی کلمات

- بابای امروزی ۱۵۴
- خریدنند ساختن بی‌خردی ۱۵۷

فصل پانزدهم

شاد بودن از آن پس برای همیشه

- استراتژی اغوا ۱۶۱
- ایده‌آل‌ها و برخوردهای بد ۱۶۱
- جعبه‌ی ابزار زن و مرد ۱۶۲
- کاربردهای قدرت ۱۶۳
- حرف آخر و حرفهای زشت ۱۶۴
- تقدیر و تشکرات ۱۶۵

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 تقابلم کنار رفته است. وقت زیادی ندارم آن‌ها به سراغم می‌آیند. آنها؟ اعضای یک گروه 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 می‌شنوم. لامپها خاموش می‌شوند. صفحه کامپیوترم ناگهان سفید می‌شود. دیگر دیر شده است! آنها اینجا هستند. (گلوله شلیک می‌شود و مرگ)

بفرمائید. این هم خیال‌پردازی پارانویایی. گرچه مردها بسیار مرموز 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 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 هایی کرده اند که مدت ها خود را در آن اسیر کرده بودند. کابوی دلتنگ، عقاب تنها، شکارچی ها و قهرمانان قوی و ساکت. ما هنوز هم در آنچه روسی ها گلاشوست (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 پرونده های سری و اسکن تعداد زیادی از عکس های ماهواره ای می ماند. زن ها، خبرنگاران، 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 نشان دهنده میزان دقت و درستی آن است و من به عنوان یک روزنامه نگار قادر به کسب مستقیم بینش و دانش بیشتری نسبت به موضوع تحقیق یعنی مردها خواهم بود.

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

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

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

من اولین کسی بودم که در تاریخ اخبار تلویزیون صدای مرده‌ها را منعکس کردم و ستونی را در روزنامه "ویژگی پادشاه"^(۱) به مرده‌ها 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 می‌شناسند و داگ نقش جاسوس آن خانم را بازی می‌کند و تمام اطلاعاتی را که در مورد مرده‌ها نیاز دارد از پشت درهای بسته مرده‌ها برایش می‌آورد. هر وقت زن به توصیه‌هایی در مورد مرده‌ها نیاز دارد او آنجا است: «منظور او چه بود که گفت...؟ چرا...؟ نمی‌فهمد که...؟»

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

این وظیفه‌ی سنگینی است، خبرهای خوب و بد زیادی برای گزارش وجود دارد، باید مهارت‌های فریب‌قاصدها را یاد بگیرید. در صفحاتی که پیش رو دارید چیزهای زیادی در مورد مرده‌ها خواهید فهمید. مطالبی را که

قبلاً نمی‌دانستید و مواردی را کشف خواهید کرد که می‌دانستید ولی حتی خودتان هم نمی‌دانستید که می‌دانید.

فصل‌های زیادی را به مردها و زنها اختصاص داده‌ام و سفرهای مختلفی در آمریکا رفته‌ام تا مطالبی را برای برنامه‌ها، سنتون‌های روزنامه و سخنرانی‌هایم جمع‌آوری کنم. مورد لطف و محبت غریبه‌ها (و بسیاری از دوستان) قرار گرفته‌ام که در مورد خصوصی‌ترین مسائل زندگی‌شان با من حرف زده‌اند. اسم‌ها و نام شهرها را تغییر داده‌ام اما داستان‌ها واقعی هستند. خوشی‌ها و ناراحتی‌ها وجود دارند و این شما هستید که تصمیم می‌گیرید چگونه از آن‌ها برای ساختن زندگی‌تان استفاده کنید.

گاهی اوقات از این مطالبات و نکات در سؤال و جواب‌های مستقیم استفاده می‌کنم و این فرصتی به من می‌دهد که وانمود کنم حرف‌های خودم است.

آنچه واقعی است تلاش من به عنوان یک واسطه راستین اطلاعات است. افکار و توصیه‌های محکم و خوبی دارم که آن‌ها را بیان می‌کنم. همان طور که در «نظر» صبح بخیر آمریکا، شبکه فاکس نیوز، سی‌ان‌ان و در گردهمایی‌های دیگر گفته‌ام. و در آخر صبر می‌کنم و اجازه می‌دهم تا خوانندگانم فکرشان را سازماندهی کنند.

هر روزنامه‌نگاری با میزان تأکید متفاوتی این سؤال را مطرح می‌کند. 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 شده‌ام. متوجه شدم که هیچ گزارشیگری برای پوشش اخبار ارتش و جنگ تعیین نشده است. مدت‌ها بود که برنامه «امروز» در برنامه‌های ورزشی، پزشکی، فیلم و سیاست خود به مسائل زنان

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، مبادرم 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 دوست داشتنی و آماده‌ی زندگی است.

پدرم هم پلیس بود، او 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 روبه‌روی شماست کتاب است نه تلویزیون یا صحنه‌ای از گوشه خیابانی شلوغ در پائین شهر منهتن.

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 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 پیرسند. 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، همین‌طور برخورد می‌کردید. آن خانم از هر ابزاری برای التماس، متقاعد کردن و حتی گول زدن آقا استفاده کرده است تا توانسته بالاخره او را متقاعد کند که بایستد تا چند سؤال ساده پیرسد 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 مرد غریبه‌ای 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.