

آنچه زنان دوست دارند بشنوند

مردان دوست ندارند بگویند

مترجم: اکرم شکرزاده

فهرست عناوین

مقدمه ۹

فصل اوّل

مردها متفاوتند...

روبه رو شدن با تغییرات ۱۷

اصل موضوع ۲۰

تفاوت‌ها را جشن بگیریم ۲۰

فصل دوّم

اساس مرد

حقه ی مجله ی قدیمی ۲۵

به کارهایش توجه کنید نه حرف‌هایش ۳۰

لغت نامه ی باب ۳۱

حصار زبان مانع ارتباط می‌شود ۳۳

موشکافی دشمن وضوح است ۳۴

فصل سوّم

مرد روشن فکر

همیشه خونسرد باشید ۳۹

خوب به نظر رسیدن و خوب نگاه کردن ۴۰

عکس‌العملی متقابل به آرایش ۴۲

پوست و استخوان ۴۲

گوش‌هایتان را باز کنید ۴۴

نفرین کولی‌ها ۴۶

روزه‌ی سکوت ۴۷

قربانی کردن زندگی برای عشق ۵۰

چگونه باید از مردها انتقاد کنیم ۵۱

مرد و مردانه ۵۵

فصل چهارم

تکبر مردها تعیین کننده است

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

فصل پنجم

ورزش‌های بزرگ

فصل ششم

بیکار شدن

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

فصل هفتم

دادن هستیم

- مردهای شیک را دو دستی بچسبید 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
تا دلت بخواهد 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 مأموریت چشم.
- ۱۱۳ اسلحه‌ای در جیب.
- ۱۳۰ وقتی زمان خواب حافظی فرا می‌رسد.
- ۱۱۴ کشمکش‌های درونی.
- ۱۱۵ ناتوانی جنسی.
- ۱۱۷ سوالات احمقانه‌ی مردان بسیارانه شما را می‌طلبید.
- 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 بی‌اهمیت.
- 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

- ۱۳۵ وقتی مردی خیانت کرد چطور می فهمید؟
- ۱۳۶ چهره‌های خائن
- ۱۳۸ ثبت یک الگو
- ۱۳۹ آموزش اختلاط
- ۱۳۹ بهای خیانت
- ۱۵۰ دو اشتباه = دو اشتباه

فصل چهاردهم

بازی کلمات

- ۱۵۲ بایبای موزی
- ۱۵۷ خریدن ساختن خریدی

فصل پانزدهم

شاد بودن از آن پس برای همیشه

- ۱۶۱ استراتژی اغوا
- ۱۶۱ ایده‌آل‌ها و برخوردهای بد
- ۱۶۲ جعبه‌ی 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 نقابم را برداشته‌ام. وقت زیادی ندارم آن‌ها به سراغم می‌آیند. آنها؟ اعضای یک گروه سری قدرتمند هستند. سال‌های زیادی را صرف تحقیق درباره مراسم عروسی آن‌ها کرده‌ام و حالا می‌توانم شناسایی‌شان کنم.

تنها دلخوشی‌ام این است که قبل از اینکه مراسم را ساکت کنند همه چیز را بگویم. منتظر باشید! صدای شکستن شیشه‌ها را می‌شنوید. 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 چیرها، چرها 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 علاقه‌شان 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 می‌آیند، ما به تنهایی صدمه می‌بینیم، به تنهایی امیدواریم، تنها غم می‌خوریم و تنها شادی می‌کنیم. اما انگار خوشبختانه مردها شروع به کنار گذاشتن کلیشه‌هایی کرده‌اند که مدت‌ها خود را در آن اسیر کرده بودند. کابوی دل‌تنگ، عقاب تنها، شکارچی‌ها و قهرمانان قوی و ساکت. ما هنوز هم در آنچه روسی‌ها گلاس‌نوست (سیاست فضای باز) می‌نامند، خوب و قوی نیستیم.

سوالهای بی‌جواب زیادی در مورد مردها وجود دارد. و زنها مجبور شده‌اند که به زن‌های دیگر رو بیاورند تا این خلاء را پر کنند مثل آنالیزهای سیاسی روی پرونده‌های سری و اسکن تعداد زیادی از عکس‌های ماهواره‌ای می‌ماند. زنان، خبرنگاران، روانشناسان، جامعه‌شناسان و منتقدان سیاسی تحقیقات خوبی به صورت کتاب یا مقاله‌های مجله درآورده‌اند و در آن مردها را از هر جنبه‌ای بررسی کرده‌اند.

فرض اصلی این کتاب که در مورد مردها است و توسط یک مرد نوشته شده، این است که منابع اولیه هر تحقیق نشان‌دهنده میزان دقت و درستی آن است و من به عنوان یک روزنامه‌نگار قادر به کسب مستقیم بینش و دانش بیشتری نسبت به موضوع تحقیق یعنی مردها، عراهم بود.

فرض بعدی این است که بیشتر خوانندگان من رازن‌ها تشکیل می‌دهند. بعد از کار به عنوان مجری برنامه "امروز" با مخاطبانم آشنا شدم. دو سوم بینندگان برنامه رازن‌ها تشکیل می‌دادند. آنها گزارشات من را می‌دیدند و با دقت به آن گوش می‌دادند و به برنامه نامه می‌فرستادند یا تلفن می‌کردند و همیشه به دنبال اطلاعات بیشتری بودند.

عجیب آن که اطلاعات زن‌ها در ارزیابی تأسیسات دفاعی استراتژیکی - جنگ ستاره‌ها - نسبت به ارزیابی مردها در زندگی‌شان بیشتر است در حالی که تا چند سال پیش فقط تخت‌های 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 عدم 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 تمام 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: «منظور او چه بود که گفت...؟ چرا...؟ نمی فهمد که...؟»

مراجعه زنهارا به من وقتی که نیاز به جاسوسی دارند با من مردها برود و با روشهای متفاوت وارد قلمرو مرموز آنها شود، به من لطمه می زنند. اما حاضرم برای چنین مأموریت دشواری داوطلب شوم - امانه 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 ی سنگینی است، خبرهای خوب و بد زیادی برای گزارش وجود دارد، باید مهارت های فریب قاصدها را یاد بگیرید. در صفحاتی که پیش رو دارید چیزهای زیادی در مورد مردها خواهید فهمید. مطالبی را که

پیش رو داریم چیزهای زیادی در مورد مردها خواهید فهمید. مطالبی را که قبلاً در مورد مردها نمی دانستید و مواردی را کشف خواهید کرد که می دانستید ولی نمی دانستید که می دانید.

فصل های زیادی را به مردها و زنها اختصاص داده ام و سفرهایی 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 هستند که تصمیم می گیرید چگونه از آن ها برای ساختن زندگی تان استفاده کنید.

گاهی اوقات از این مقالات و نکات در سؤال و جواب های مستقیم استفاده می کنیم و این فرصت را می دهیم که وانمود کنیم که خودم هستم. آنچه واقعی است تلاش من به عنوان یک واسطه راستین اطلاعات است. افکار و توصیه های محکم و خوبی درم که آن ها را بیان می کنم. همان طور که در «نظر» صبح بخیر آمریکا، شبکه فاکس روز سنی ان ان و در گردهمایی های دیگر گفته ام. و در آخر صبر می کنم و اجازه 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».

زمانی که همکاریم را با ان بی سی شروع کردم، انگار وارد اتاق پخش اخبار پنتاگون شده ام و متوجه شدم که هیچ گزارشگری برای پوشش اخبار ارتش و جنگ تعیین نشده است. مدت ها بود که برنامه «تودی» 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 مردم 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 آسان‌زی زندگی است.

پدرم هم پلیس بود. مسیر زندگی‌اش را عوض کرد و روانکاو شد. او نویسنده پر فروش‌ترین کتاب‌هاست. 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 با این تصور صحبت کنم که چیزی که روبه‌روی شماست کتاب است نه تلویزیون یا صحنه‌ای از نوشته خیابانی شلوغ در پائین 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 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 بپرسند. این برخورد ریشه در اجدادمان دارد که بر پشت اسب سوار می‌شدند.

مطمئن هستم که اگر شما هم به جای آن خانم در توپوتای سبز بودید، همین‌طور برخورد می‌کردید. آن خانم از هر ابزاری برای التماس، متقاعد کردن و حتی کس زدن آقا استفاده کرده است تا توانسته بالاخره او را متقاعد کند که با سبک و آچند 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 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.