

۲۲۳۶۵۷۲
۱۴۰۳، ۲، ۱۷

استیو هاروی

مثل یک زن

رفتار کن

مثل یک مرد

فکر کن

مترجمین:

مریم مسیبی - مهتا قانع

اشاره نوبت

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : مثل یک زن رفتار کن، مثل یک مرد فکر کن / استیو هاروی؛ مترجمین
مریم مسیبی، مهتا قانع.
مشخصات نشر : تهران: تیموری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۵۱ ص.
شابک : 978 - 600 - 6629 - 49 - 0:
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی: Act like a lady, think like a man : what men really think about love, relationships, intimacy, and commitment, 2014.
یادداشت : کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.
موضوع : روابط زن و مرد : Man-woman relationships
موضوع : مردان - روان‌شناسی : Men - Psychology
موضوع : همسرگزینی : Mate selection
شناسنامه افزوده : مسیبی، مریم، ۱۳۷۰- مترجم
شناسنامه افزوده : قانع، مهتا، ۱۳۷۰- مترجم
رده بندی کنگره : HQ ۸۰۱
رده بندی دیویی : ۳۰۶/۷
کتابشناسی ملی : ۸۴۸۶۳۸۶

نام کتاب : مثل یک زن رفتار کن، مثل یک مرد فکر کن
نویسنده : استیو هاروی
مترجم : مریم مسیبی - مهتا قانع
ویراستار : نغمه علی قلی
طراح جلد : کتابون تیموری
نوبت چاپ : دوم
سال چاپ : ۱۴۰۳
شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
چاپخانه : چاپ نقش نیاز
قیمت : ۱۳۸۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۴۹ - ۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

- مقدمه: چیزهایی که باید در مورد مردان و زندگی با آنها بدانید..... ۵
- بخش اول: طرز تفکر یک مرد..... ۱۱
۱. چیزی که به مردها انگیزه می‌دهد..... ۱۲
۲. عشق ما، مثل عشق شما نیست..... ۱۸
۳. سه چیز که هر مردی نیاز دارد: «حمایت، وفاداری، رابطه‌ی زناشویی»..... ۳۳
۴. «باید با هم صحبت کنیم» و جملات دیگری که باعث می‌شود مردان..... ۳۹
- بخش دوم: چرا مردان چنین رفتارهایی را انجام می‌دهند؟..... ۴۷
۵. اول کارهای مهم - او دوست دارد با شما خودمانی‌تر..... ۴۸
۶. تفریح یا ازدواج: مردان چگونه بین ازدواج و تفریح تفاوت قائل می‌شوند..... ۵۳
۷. پسرهای مامانی..... ۶۲
۸. چرا بعضی مردان به همسرانشان وفادار نمی‌مانند؟..... ۶۹
- بخش سوم: کتاب راهنما: چگونه بازی را ببریم؟..... ۷۷
۹. مردها به معیارها احترام می‌گذارند - معیار و قانون داشته باشید..... ۷۸
۱۰. پنج سؤالی که هر زنی باید پیش از شروع زندگی مشترک بپرسد..... ۸۸
۱۱. قانون ۹۰ روزه - دریافت احترامی که شایسته‌ی آن هستید..... ۱۰۰
۱۲. معرفی کردن بچه‌ها در زمان «بله گفتن» فایده‌ای ندارد..... ۱۱۱
۱۳. زنان قدرتمند، مستقل و تنها..... ۱۲۲
۱۴. چطور نامزدی‌تان به مرحله‌ی ازدواج برسد..... ۱۳۲
۱۵. پاسخ سریع به سؤالاتی که همیشه در ذهن داشتید..... ۱۳۹

مقدمه

چیزهایی که باید در مورد مردن و زندگی با آن‌ها بدانید، درست همین‌جاست

بیش از بیست سال است که با خنداندن مردم به خودشان، دیگران، خانواده، دوستان، و به خصوص عشق و روابط زناشویی، زندگی کرده‌ام. شوخ‌طبعی من همیشه ریشه در حقیقت دارد و سرشار از معرفت است - معرفتی که ناشی از زندگی کردن، مشاهدات، یادگیری و آگاهی است. مردم می‌گویند شوخی‌های من، احساس همدردی و همدلی به آن‌ها می‌دهد، چون می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند، به خصوص، شوخی‌هایی که زندگی زن و مرد را مورد بررسی قرار می‌دهد. این که مردم چقدر در مورد زندگی‌شان صحبت می‌کنند، فکر می‌کنند، مطالعه می‌کنند، سؤال می‌پرسند، هیچ وقت من را متعجب نمی‌کند - حتی گاهی بدون داشتن آگاهی در مورد چگونگی مدیریت آن، درگیرش می‌شوند.

مطمئناً، اگر در طول سفرهای زیادی که داشته‌ام، چیزی کشف کرده باشم این است: (۱) بسیاری از زنان در مورد مردان، ناآگاه و بی‌اطلاع هستند، (۲) مردها به دلایل زیادی از زندگی مشترکشان دور می‌شوند، زیرا زنان هرگز طرز فکرشان را درک نکرده‌اند، و (۳) من برای حل این مشکلات، راه‌حل‌های ارزشمندی به دست آورده‌ام.

زمانی به این حقایق پی بردم که کارم با "برنامه‌ی صبحگاهی استیو هاروی" به رادیو منتقل شد. زمانی که برنامه‌ام در لس‌آنجلس بود، بخشی را ایجاد کردم به نام "از استیو بپرس"، که در آن زنان می‌توانستند تماس بگیرند و هر سؤالی که در مورد زندگی مشترکشان داشتند، بپرسند؛ هر

سوالی. با خودم فکر کردم که برنامه‌ی "از استیو پیرس"، حداقل به یک کمدی خوب و سرگرم‌کننده منجر می‌شود، و در ابتدا چیزی که برایم اهمیت داشت، تقریباً همین بود.

اما طولی نکشید که فهمیدم آنچه شنوندگان من - عمدتاً زنان - از سر گذرانده‌اند، واقعاً موضوع خنده‌داری نبوده است. آن‌ها ده‌ها نوع دغدغه و نگرانی در زندگی‌شان داشتند که تلاش می‌کردند از پس آن‌ها بیایند - تعهد، امنیت، مسئولیت خانواده، امید برای فردا، معنویت، مسائل مربوط به خانواده‌ی همسر، پیری، روابط دوستانه، کودکان، تعادل میان کار و خانه، و تحصیلات. شخصی از من خواست که به این موضوعات یک عنوان بدهم، و همانطور که حدس می‌زدید، عنوان موضوعاتی که زنان می‌خواستند در مورد آن صحبت کنند، مردان بودند.

خانم‌های شنونده‌ی برنامه‌ی من واقعاً به دنبال پاسخ بودند - پاسخ‌هایی برای چگونگی خلاص شدن از مشکلاتی که در زندگی‌شان وجود داشت. در بخش‌های برنامه‌ی "از استیو پیرس" و بعدها در برنامه‌ی "نامه‌های توت فرنگی" که اکنون در برنامه‌ی صبحگاهی استیو هاروی اجرا می‌کنم، زنان به صراحت گفته‌اند که خواهان یک ارتباط متعادل و متقابل با همسرانشان هستند: «آن‌ها می‌خواهند عشقشان همانگونه که خودشان ابراز می‌کنند، پاسخ داده شود؛ آن‌ها می‌خواهند زندگی عاشقانه‌شان به همان اندازه ارزشمند باشد که خودشان برای همسرانشان چنین می‌سازند؛ دوست دارند احساساتی که با تمام وجودشان بروز می‌دهند، با همان شدت به آن‌ها پاسخ داده شود؛ و به اندازه‌ی انتظارشان از مردها توجه و محبت دریافت نمی‌کنند. با این حال، مشکل بسیاری از خانم‌هایی که با برنامه‌ی رادیویی من تماس می‌گیرند، این است که نمی‌توانند این پاسخ متقابل را از مردان دریافت کنند. در نتیجه زنان از روابط ناموفق خود، ناامید، دل‌شکسته و سرخورده می‌شوند. زمانی که برنامه‌ام به پایان می‌رسد و میکروفون‌ها و چراغ‌های استودیو خاموش می‌شوند و به آنچه زنان هر روز در برنامه‌ام از من می‌پرسند فکر

می‌کنم، خیلی متعجب می‌شوم. چون با وجود اینکه احتمالاً همه‌ی مخاطبانم در مورد مردان (خواه نامزد، شوهر، پدر، برادر، یا همکار) تجربه دارند، اما هنوز هم می‌خواهند بدانند که چگونه عشقی را که می‌خواهند، و نیاز دارند، و لایق آن هستند، از همسرشان به دست آورند. به این نتیجه رسیده‌ام حقایقی که زن‌ها به دنبالش هستند هرگز آنطور که برای ما مردان واضح است، برای آن‌ها نیست. به همین دلیل هر چقدر هم تلاش می‌کنند، به نتیجه‌ی درستی از ما نمی‌رسند.

با این اوصاف، دیگر از شوخی دست کشیدم و با مخاطبانم بسیار واقع‌بینانه برخورد کردم. از طریق پاسخ‌هایم، درک و شناخت در مورد مردان را انتقال دادم - شناختی که حاصل بیش از نیم قرن کار بر روی یک مفهوم است: چگونه مرد باشیم. همچنین ساعت‌های زیادی را صرف صحبت با دوستانم - که همگی آن‌ها مرد هستند - کردم. آن‌ها از ورزشکاران، ستارگان سینما و تلویزیون، کارگزاران بیمه و بانکداران، رانندگان کامیون، مربیان بسکتبال، وزیران و خادمان، رهبران، مدیران فروشگاه، سابقه‌داران، زندانیان، و حتی کلاهبرداران هستند. و نکته‌ای ساده وجود دارد که در مورد همه‌ی ما صادق است: ما افراد بسیار ساده‌ای هستیم و اساساً طرز فکر مشابهی داریم.

وقتی طبق عقیده‌ای که مردان نسبت به زندگی مشترک دارند، به خانم‌های مخاطب برنامه‌ام پاسخ می‌دهم، درک می‌کنند که چرا پیچیدگی‌ها و ظرافت‌هایی که در زندگی مشترک خود ایجاد می‌کنند، واقعاً کمک درستی به آن‌ها نمی‌کند. من خیلی سریع به آن‌ها یاد می‌دهم که انتظار نداشته باشند یک مرد مانند یک زن، رفتار کند. سپس متوجه می‌شوند که داشتن درکی روشن و شناخت رویکرد برخورد با مردان، با توجه به شرایطشان و به روش آن‌ها، می‌تواند به نوبه‌ی خود، آنان را دقیقاً به همان چیزی که می‌خواهند، برساند.

در واقع، توصیه‌ی من برای افرادی که با بخش "از استیو پیرس" در برنامه‌ی صبحگاهی استیو هاروی تماس می‌گرفتند، چنان موردپسند واقع

شد که طرفداران من - مردان و زنان - این سؤال را می پرسیدند که چه موقع یک کتاب در مورد مردان و زنان خواهم نوشت - کتابی که به خانم‌هایی که واقعاً می‌خواهند یک زندگی مستحکم و متعهدانه داشته باشند، کمک کند تا بتوانند به چنین رابطه‌ای دست یابند، و به مردانی که برای چنین زندگی‌ای آماده هستند کمک کند تا بر اساس شرایط خود و آنچه می‌توانند برای زندگی‌شان انجام دهند، دیده شوند. باید اعتراف کنم که در ابتدا واقعاً متوجه ارزش نوشتن چنین کتابی نبودم. باید چه چیزی فراتر از پاسخ‌هایی که هر روز به مخاطبان میلیونی‌ام می‌دادم، اضافه می‌کردم؟ حتی مهمتر از آن، چطور ممکن بود من را جدی بگیرند؟ من که نویسنده نیستم.

اما پس از آن به مرور در مورد روابطی که در طول زندگی‌ام داشتم، فکر کردم، با برخی از دوستان مرد و برخی از زن‌های همکارم صحبت کردم و نظراتشان را جمع‌بندی کردم. تأثیری که این روابط بر هر یک از ما و به ویژه بر من گذاشته‌اند را در نظر گرفتم. پدر من؟ او شصت و چهار سال با مادرم زندگی کرده بود. مادرم برای او بسیار ارزشمند بود. برای من هم فوق‌العاده ارزشمند بود - تأثیرگذارترین فرد در زندگی‌ام. همسر و فرزندانم هم به همان اندازه برای من ارزش دارند. در حقیقت، دخترانم و نگرانی من برای آینده‌ی آنها نیز در نوشتن این کتاب به من انگیزه می‌دهد. آنها بزرگ خواهند شد و خواسته‌هایشان مشابه با آن چیزی خواهد بود که اکثر زن‌ها دارند: همسر، تعدادی فرزند، خانه، یک زندگی شاد، و عشق واقعی.

بعضی مردان قبل از اینکه یک مرد کامل شوند، فقط می‌خواهند طمع و خودخواهی خود را پیش ببرند، و من با تمام وجود می‌خواهم که فرزندانم توسط چنین مردانی گمراه نشوند. می‌دانم که زنان به یک صدا نیاز دارند، کسی که به آنها کمک کند و مسائل را برایشان روشن کند، تا بتوانند آنچه را که واقعاً به دنبالش هستند، به دست آورند. تصمیم گرفتم که به خاطر مادرم، همسرم، دخترانم و میلیون‌ها زنی که هر روز صبح برنامه‌ی من را

گوش می‌دهند، فردی باشم که اسرار را برملا می‌کند و می‌گوید: «می‌خواهم این رازها را به شما بگویم - اسرار واقعی در مورد مردان، چیزهایی که آرزو می‌کنیم در مورد ما می‌دانستید، اما از ترس اینکه بازی را ببازیم، نمی‌خواهیم شما آن را بدانید.»

در اصل، کتاب مثل یک زن رفتار کن، مثل یک مرد فکر کن، نوعی کتاب راهنماست. به یاد دارید که چند سال پیش، چگونه تیم فوتبال نیوانگلند پتربوتس به یکی از بزرگترین رسوایی‌های تقرب در تاریخ لیگ فوتبال حرفه‌ای آمریکا متهم شد؟ بازرسان لیگ حرفه‌ای فوتبال دریافته‌اند که این تیم به طور مخفیانه از تمرینات رقبا فیلم برداری می‌کرده و از طریق لب‌خوانی، بازی تیم‌های مقابلش را پیش‌بینی کرده است - عملی که به آن‌ها برتری مشخصی نسبت به رقبا می‌داد. مطمئناً خواندن کتاب راهنمای بازی تیم مخالف هم به اندازه‌ی همین روش‌های ناجوانمردانه‌ی تیم پتربوتس سودمند بود. با این برتری، تیم پتربوتس توانست در بازی‌ها پیروز شود.

این همان آرزویی است که من برای خوانندگان کتاب مثل یک زن رفتار کن، مثل یک مرد فکر کن، دارم. من از هر زنی که واقعاً خواهان یک زندگی مستحکم است اما نمی‌داند چگونه آن را به دست آورد، و کسانی که سعی می‌کنند کیفیت زندگی‌شان را بهتر کنند، می‌خواهم تمام چیزهایی که تاکنون در مورد مردان آموخته‌اند، را فراموش کنند - افسانه‌ها، باورهای غلط، هر آنچه مادران و دوستانشان به شما گفته‌اند، تمام توصیه‌هایی که در مجلات خوانده‌اید و در تلویزیون دیده‌اید را از ذهن خود پاک کنید و اینجا در دل صفحات این کتاب بفهمید که مردان، واقعاً چه کسانی هستند. مردان تصور می‌کنند که شما خانم‌ها، از زنان دیگری که شگردها یا ذهنیت ما مردان را نمی‌دانند، مشاوره می‌گیرید. کتاب مثل یک زن رفتار کن، مثل یک مرد فکر کن، این طرز فکر شما را تغییر می‌دهد.

اگر با کسی نامزد شده‌اید و می‌خواهید بدانید که چگونه آن را به مرحله‌ی ازدواج برسانید، این کتاب برای شما مناسب است. اگر متأهل

هستید و می‌خواهید کنترل امور را به دست بگیرید و پیوند خود را مستحکم کنید، از شما می‌خواهم که این کتاب را به عنوان یک راهنما استفاده کنید - تا از اصول، قوانین و نکات موجود در این کتاب راهنما، برای پیش‌بینی حرکت بعدی یک مرد و داشتن بهترین واکنش در برابر وی استفاده کنید. به من اعتماد کنید: کتاب راهنمایی که همه‌ی شما از آن استفاده می‌کنید منسوخ شده است و روش‌هایش دیگر مؤثر نیستند.

در واقع، بزرگترین برنامه‌ای که در نظر دارید، همانی که فکر می‌کنید وقتی وارد یک زندگی مشترک می‌شوید قرار است مردتان را "تغییر" دهید، بدترین و شکست‌خورده‌ترین روش است. چرا؟ چون مهم نیست که خانم‌های دیگر از روی جلد مجله‌ها، در برنامه‌های تلویزیونی، در طول سفرهای دوستانه، و وبلاگ‌ها، چه چیزهایی یاد می‌گیرند؛ چیزهایی اساسی در مردان وجود دارد که هرگز تغییر نمی‌کنند. مهم نیست چقدر با همسران خوب باشید یا برایش ایده‌آل باشید، تا زمانی که متوجه نشوید خلق و خوی او چیست، چه چیزی او را تشویق می‌کند، چه چیزی به او انگیزه می‌دهد، و چگونه عشق می‌ورزد، در برابر فریب او و بازی‌هایی که به راه می‌اندازد، آسیب‌پذیر خواهید بود.

اما با مطالعه‌ی این کتاب می‌توانید ذهنیت یک مرد را دریابید و او را بهتر درک کنید، بنابراین می‌توانید برنامه‌ها، رویاها، و خواسته‌های خود را اجرا کنید، و از همه مهم‌تر، اگر در دوران نامزدی هستید، می‌توانید بفهمید که آیا او قصد دارد در کنارتان بماند یا فقط شما را بازی می‌دهد.

پس مثل یک زن رفتار کن و مثل یک مرد فکر کن.