

مثل یک زن رفتار کن

مثل یک مرد فکر کن

www.ketab.ir

استیو هاروی

شیرین راحله

سرشناسه	: هاروی ، استیو ۱۹۵۶ - Harvey steve
عنوان و نام بدیداور	: مثل یک زن رفتار کن، مثل یک مرد فکر کن استیو هاروی ، ترجمه شیرین راحله
مشخصات نشر	: تهران : شیر محمدی ، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۱۷۲ ص ۲۱۵۱۴۰ س م
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۸۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی : act like a lady ,think like a man:what men really think about love relationships,intimacy ,and commitment,c۲۰۰۹
عنوان دیگر	: مثل یک مرد فکر کن ،مثل یک زن رفتار کن .
موضوع	: روابط زن و مرد - woman relationships - men
موضوع	: مردان - روان شناسی men --psychology
موضوع	: همسرگزینی
موضوع	:
موضوع	:
شناسه افزوده	: راحله شیرین ۱۳۷۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: HQ ۸۰۱
رده بندی دیویی	: ۷/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۰۴۵۸۵

انتشارات شیرمحمدی

مثل یک زن رفتار کن، مثل یک مرد فکر کن

نوشته ی: استیو هاروی

ترجمه ی: شیرین راحله

ویراستار: روشنگر معاف

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۱ - ۸۳ - ۸۹۸۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت : ۱۶۸ هزار تومان

آدرس : تهران خ انقلاب خ دانشگاه نرسیده به شهدای ژاندارمری مجتمع اداری

دانشگاه پ ۱۵۸ واحد ۴

تلفن : ۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲ ۶۶۹۵۷۴۱۶-۶۶۱۷۵۸۴۵ مخلصی

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۱۴	فصل ۱: چه عاملی به مردها انگیزه می‌دهد
۲۱	فصل ۲: عشق ما مردها شبیه عشق شما خانم‌ها نیست
۲۳	ابزار مالکیت
۲۵	تأمین
۳۰	حمایت
۳۶	فصل ۳: سه چیزی که همه‌ی مردها به آن نیاز دارند
۳۸	نیاز شماره‌ی ۱: حمایت
۴۰	نیاز شماره‌ی ۲: وفاداری
۴۱	نیاز شماره‌ی ۳: روابط زناشویی
۴۳	فصل ۴: باید با هم حرف بزنیم
۵۱	بخش دوم: چه عاملی باعث می‌شود مردها این‌گونه رفتار کنند
۵۳	فصل ۵: اول، کارهای مهم‌تر
۵۳	قبل از هر چیز او می‌خواهد با تو خلوت کند
۶۰	فصل ۶: سرگرمی در مقابل ازدواج
۶۰	مردها چگونه زن زندگی را از بازیچه‌ها تشخیص می‌دهند
۶۲	زن مناسب سرگرمی
۶۲	زن مناسب برای ازدواج
۶۸	چگونه تشخیص دهید یک مرد شما را برای همیشه می‌خواهد یا محض سرگرمی
۷۱	فصل ۷: پسر مامان

- فصل ۸: چرا مردها به خانم‌ها خیانت می‌کنند ۸۰
- اوضاع خانه دیگر مثل قبل نیست ۸۲
- بخش سوم: کتاب راهنما «چگونه پیروز شویم؟» ۸۷
- فصل ۹: مردها به قوانین احترام می‌گذارند ۸۹
- مردها را قانونمند کنید ۸۹
- فصل ۱۰: پنج سؤال قبل از شروع رابطه ۱۰۰
- اهداف کوتاه مدت تو چه هستند؟ ۱۰۱
- اهداف بلندمدت تو چه هستند؟ ۱۰۴
- راجع به روابط چه دیدگاهی داری؟ ۱۰۶
- درباره‌ی من چه فکر می‌کنی؟ ۱۰۸
- چه احساسی به من داری ۱۰۹
- فصل ۱۱: قانون ۹۰-روزه ۱۱۳
- دریافت احترامی که شایسته‌اش هستی ۱۱۳
- وقتی به او می‌گویی مشکل داری، چه واکنشی دارد ۱۱۹
- وقتی طرف مقابلت تحت فشار قرار می‌گیرد چگونه عمل می‌کند ۱۲۰
- او در برابر «ته» شنیدن چه واکنشی دارد ۱۲۲
- فصل ۱۳: تأیید شایستگی ۱۲۵
- معرفی فرزندان پس از تأیید شایستگی فایده‌ای ندارد ۱۲۵
- همین جا صبر کن ۱۲۶
- او پدر خوبی می‌شود اگر ۱۳۴
- فصل ۱۳: زنان قدرتمند مستقل و تنها ۱۳۷
- بدون وجود خانم‌ها، دنیا چیزی شبیه این می‌شود ۱۳۷
- چگونه در ملاقات با یک مرد، زنانه باشی ۱۴۷
- چگونه در خانه زنانه باشی ۱۴۷
- فصل ۱۴: چگونه از مرد مورد علاقه‌ات حلقه‌ی ازدواج بگیری ۱۴۹
- فصل ۱۵: پاسخ‌های سریع به سؤال‌هایی که همیشه برایت مطرح بوده‌اند ۱۵۸

پیش گفتار

هر چه می‌خواهی درباره‌ی مردان و زندگی با آنها بدانی همین جاست. بیش از بیست سال از زندگی‌ام را با خنداندن مردم در مورد موضوعاتی مربوط به خودشان، یکدیگر، خانواده، دوستان و بیش از همه، عشق و روابط زناشویی، تأمین کرده‌ام. شوخ‌طبعی من همیشه ریشه در حقایق دارد و از خردورزی الهام می‌گیرد؛ حقایقی مانند شاهد بودن، یاد گرفتن و شناختن. می‌گویند شوخی‌های من به دل مردم می‌نشیند چون حرف دلشان را می‌زند؛ به خصوص، آن دسته از شوخی‌هایی که می‌توانند انرژی‌های نهان میان زن و مرد را فاش کنند. همیشه از این که می‌بینم انسان‌ها چقدر درباره‌ی روابطشان با یکدیگر حرف می‌زنند، فکر می‌کنند، مطالعه می‌کنند، می‌پرسند و حتی گاهی بی‌آنکه بدانند چگونه ازدواج را مدیریت کنند، وارد آن می‌شوند، شگفت زده شده‌ام. اگر از سفر خود در این جا، بر روی زمین خدا، چیزی کشف کرده باشم همین است که:

۱) بسیاری از خانم‌ها درباره‌ی آقایان هیچ ذهنیت درستی ندارند.

۲) مردها پس از مدتی طولانی از زندگی مشترک آن را ترک می‌کنند زیرا همسرشان اصلاً طرز فکرشان را درک نمی‌کند،

۳) من برای حل این مشکلات راه‌حل‌های بسیار مفیدی دارم.

وقتی به این سه حقیقت پی بردم که اجرای برنامه‌ی رادیویی‌ام، برنامه‌ی صبحگاهی «استیو هاروی» را آغاز کردم.

پیش از آن، وقتی در رادیوی لس‌آنجلس کار می‌کردم، برنامه‌ای به نام «از استیو بپرسید»، ساختم و خودم آن را اجرا کردم. در این برنامه، خانم‌ها می‌توانستند تماس بگیرند و هرسؤالی که در مورد زندگی مشترکشان داشتند، از من بپرسند؛ هرسؤالی که دلشان می‌خواست. با خودم فکر کردم دست‌کم، این برنامه می‌تواند به یک طنز سرگرم‌کننده تبدیل شود و در ابتدا، همین‌طور هم شد اما طولی نکشید فهمیدم فقط سرگرمی و خنده نیست که باعث می‌شود دنبال کردن برنامه‌ام برای شنوندگان - که بیشتر هم خانم‌ها بودند - جالب باشد. آن‌ها دغدغه‌ها و خواسته‌های زیادی در زندگی‌هایشان داشتند که سعی می‌کردند برایشان راهکاری پیدا کنند؛ قرار ملاقات‌ها، تعهدات، امنیت، مسائل معنوی، مسائل و مشکلاتی که با خانواده‌ی همسر خود داشتند، افزایش سن، روابط دوستانه، فرزندان، برقراری تعادل میان کار بیرون و داخل خانه و تحصیلات. با این وجود، پرداختن به موضوعات موردعلاقه‌ی خانم‌ها من را به این نتیجه رساند که دغدغه‌ی آن‌ها بیش از همه - خوب خودتان حدس بزنید! - متوجه مردها است.

خانم‌های شنونده‌ی برنامه‌ی من، واقعاً به دنبال پاسخ بودند؛ پاسخ به این سؤال که مسائل مربوط به روابطشان را چگونه با موفقیت مدیریت کنند. در بخش «از استیو بپرسید» و بعدها در برنامه‌ی «تأمه‌های توت‌فرنگی»، همان کاری را ادامه دادم که در برنامه‌ی صبحگاهی «استیو هاروی» انجام می‌دادم. خانم‌ها به‌وضوح خواهان ارتباطی پایایی با مردها بودند. آن‌ها می‌خواستند که طرف مقابل به عواطف عاشقانه‌شان به همان اندازه که خودشان آن را ابراز

می کردند پاسخ دهد. می خواستند محبتشان به اندازه ای که خود ابراز می کردند دوطرفه باشد. می خواستند همان قدر که در زندگی عاطفی برای مردشان مایه می گذارند از آن مرد هم عواطف دریافت کنند. می خواستند احساساتی را که به صورت انفجاری شعله ور می کنند به همان شدت دریافت کنند. توقع داشتند تعهدی که به رابطه داشتند به همان اندازه رعایت شود و مورد ارزش و احترام قرار بگیرد؛ اما مشکل بسیاری از خانم هایی که با برنامه ی من تماس می گرفتند این بود که آن تعهد و عواطف متقابل را دریافت نمی کردند و در نهایت از روابط ناموفقشان احساس ناامیدی، سرخوردگی و پایمال شدن حقوقشان را داشتند.

وقتی برنامه ام به پایان می رسید و میکروفن ها و چراغ ها خاموش می شدند، پرسش هایی که هر روز خانم ها مطرح می کردند مرا به فکر فرو می برد و کاملاً مبهوت و متحیر می شدم؛ زیرا اگرچه همه ی مخاطبانم، در رابطه با جنس مخالف (به عنوان نامزد، همسر، پدر، برادر یا همکار) تجربه هایی داشتند، عمیقاً می خواستند بدانند چگونه می توانند عشقی را که خواهانش هستند، به آن نیاز دارند و استحقاقش را دارند، دریافت کنند. در نهایت به این نتیجه رسیدم: حقیقتی که خانم ها در جستجوی آن هستند، هرگز به آن اندازه برای ما مردها واضح است، برای آن ها روشن نیست. به همین خاطر، خانم ها هرچقدر تلاش می کنند، به درکی از ما نمی رسند.

با چینی ذهنیتی دست از شوخی برداشتم و با شنوندگانم رفتاری بسیار واقع بینانه پیش گرفتم. در خلال پاسخ دادن هایم خردورزی هایی را در خصوص مردان انتقال می دادم که حاصل بیش از نیم قرن کار بر روی این مفهوم بود: چگونه مرد باشیم. ساعات بی شماری را هم صرف گفتگو و مشورت با دوستانم کردم؛ دوستانی که همگی مرد هستند. آن ها شغل های گوناگونی دارند: ورزشکار، ستاره ی سینما و تلویزیون، کارمند بیمه، رئیس بانک، راننده ی کامیون، مربی بسکتبال، وزیر، کشیش، مدیر فروشگاه، زندانی، کلاه بردار، وکیل، قاضی و البته همگی بازیگوش. نتیجه این شد که یک نکته ی ساده درباره ی همه ی ما مردها

مصادق دارد: همه‌ی ما آدم‌های بسیار ساده‌ای هستیم و اساساً طرز فکر مشابهی داریم.

وقتی پاسخ‌هایم را بر اساس دیدگاه مردان درباره‌ی روابط تنظیم کردم، خانم‌های مخاطب من متوجه شدند که چرا پیچیدگی‌ها و تفاوت‌هایی که در روابطشان با آن مواجه می‌شوند از نظرشان واقعاً عادلانه نیست. خیلی سریع، به آن‌ها آموختم: این توقع که مردها همان‌طوری به خانم‌ها واکنش نشان دهند که آن‌ها به مردها واکنش نشان می‌دهد هرگز به نتیجه نمی‌رسد. آن‌ها فهمیدند که داشتن رفتاری آگاهانه با مردها، در نوع خودشان و به شیوه‌ی خودشان می‌تواند آن‌ها را دقیقاً به هدفی که می‌خواهند، برساند.

پیشنهاد‌هایی که به مخاطبان برنامه‌ی «ز استیو برسید» ارائه دادم، چنان محبوب شد که طرفداران زن و مرد برنامه‌ام از من خواستند کتابی در زمینه‌ی آشنایی زن و مرد با یکدیگر بنویسم؛ کتابی که به خانم‌ها کمک کند که به رابطه‌ای واقعاً مستحکم و متعهدانه دست‌یابند و به مردانی که برای چنین روابطی آمادگی دارند کمک کند که آن‌چه می‌خواهند و می‌توانند برای رابطه به میان آورند درست دیده شود. باید اعتراف کنم که در ابتدا، متوجه ارزش نوشتن چنین کتابی نبودم. من، نویسنده نبودم و از آن گذشته، علاوه بر پاسخ‌هایی که به مخاطبانم می‌دادم، چه چیز دیگری داشتم که به سطرهای کتابم اضافه کنم. از آن هم مهم‌تر، چطور ممکن بود من را جدی بگیرند؟ آخر من که نویسنده نیستم.

اما کم‌کم در مورد روابطی که در طول زندگی‌ام داشتم، فکر کردم. با بعضی از دوستان مرد و خانم‌هایی که همکارم بودند، مشورت کردم و نظرات آن‌ها را جمع‌بندی کردم. به تأثیری که روابط بر هر یک از ما و، به‌ویژه، بر خودم داشتند، توجه کردم. پدرم ۶۷ سال بود که با مادرم ازدواج کرده بود، مادرم برای او بسیار ارزشمند بود. برای من هم بی‌نهایت ارزشمند بود. او تأثیرگذارترین فرد زندگی‌ام بود. همسر و فرزندانم هم به همین اندازه برایم مهم هستند. در واقع، دخترهایم و

نگرانی‌ام برای آینده‌ی آن‌ها، در نگارش این کتاب برایم الهام‌بخش است. آن‌ها به‌زودی بزرگ می‌شدند و همان خواسته‌هایی را می‌داشتند که امروزه مخاطبانم در موردشان از من پرس‌وجو می‌کنند: همسر، فرزند، خانه، خوشبختی و عشق واقعی. با تمام وجود، دلم می‌خواهد که دخترانم هرگز اسیر بازی‌هایی نشوند که بعضی از مردها، قبل از این که حقیقتاً مرد شوند، به خاطر هوس و خودخواهی‌شان راه می‌اندازند و هیچ‌وقت گمراهی و دل‌شکستگی را تجربه نکنند. من به خاطر مادر، همسر و دخترانم و میلیون‌ها زنی که هرروز صبح به برنامه‌ی من گوش می‌دهند، می‌دانم که خانم‌ها نیاز به صدایی دارند که به آن‌ها کمک کند تا آن‌چه را که به دنبالش هستند، بیابند. فهمیدم که می‌توانم این صدا باشم؛ همان کسی که از دور دست تکان می‌دهد تا بگوید: «من می‌خواهم اسرار را برایت فاش کنم، اسرار واقعی مردان؛ همان حقایقی که ما مردها همیشه آرزو داشتیم شما خانم‌ها در مردمان بدانید، ولی از ترس این که مبدا بازی را بیاوریم، آن‌ها را با شما خانم‌ها در میان نمی‌گذاریم.»

کتاب *زنانه رفتار کن، مردانه فکر کن*، مردانه فکر کن درواقع یک نقشه‌ی راهبردی است. به یاد دارید که چند سال پیش، تیم فوتبال «پاتریوتس»^۱ انگلستان، چگونه به رسواترین ثقل تاریخ لیگ ملی فوتبال متهم شد؟ بازجویی‌ها در لیگ ملی فوتبال، به این نتیجه رسید که این تیم، تمرین‌های تیم مقابل را مخفیانه ضبط و از طریق لب‌خوانی، بازی آن‌ها را پیش‌بینی می‌کنند؛ کاری که آن‌ها را از برتری ویزهای نسبت به رقبایشان برخوردار می‌کرد. بی‌شک، روش ناجوانمردانه‌ی پاتریوتس‌ها آن‌قدر مفید بود که آن‌ها را در جریان تک‌تک نقشه‌های رقبایشان قرار دهد و در نتیجه، باعث می‌شد در همه‌ی بازی‌هایشان برنده باشند.

این، همان آرزویی است که من برای شما و همه‌ی خوانندگان کتاب *«زنانه رفتار کن، مردانه فکر کن»* دارم. من از همه‌ی خانم‌هایی که می‌خواهند رابطه‌ای

^۱ Patriots

مستحکم و بادوام در زندگی خود داشته باشند ولی چگونگی‌اش را نمی‌دانند و هم‌چنین آن‌هایی که راه بهبود کیفیت روابطشان را نمی‌دانند، می‌خواهم هر آن‌چه که تاکنون درباره‌ی مردها می‌دانسته‌اند را فراموش کنند. افسانه‌ها، باورهای غلط، حرف‌وحديث‌هایی که از مادر یا دوستان شنیده‌اند، مطالبی را که در مجله‌ها خوانده‌اند یا در تلویزیون دیده‌اند، از ذهن بیرون بریزند و از دل محتوای این کتاب ماهیت واقعی مردها را بشناسند. مردها تصور می‌کنند که خانم‌ها در زندگی مشترک با آن‌ها، تحت تأثیر اظهارنظرهای دیگر خانم‌هایی عمل می‌کنند که درک درستی از مردها ندارند. کتاب «مثل یک زن رفتار کن، مثل یک مرد فکر کن»، زندگی‌ات را متحول می‌کند. اگر در دوره‌ی نامزدی هستی و می‌خواهی وارد مرحله‌ی ازدواج شوی، این کتاب برای تو مناسب است. اگر دلت می‌خواهد از همسر آینده‌ات، حلقه‌ی ازدواج هدیه بگیری، این کتاب برای تو مناسب است. اگر ازدواج کرده‌ای و می‌خواهی ستون‌های زندگی مشترک خود را مستحکم کنی و مدیریت آن در دست خودت باشد، یا اگر از قریب خوردن خسته شده‌ای، از تو می‌خواهم از این کتاب به‌عنوان یک راهنما استفاده کنی. قوانین و اصول آن را به کار ببندی تا بتوانی در میدان بازی زندگی، حرکت بعدی مردت را پیش‌بینی و به بهترین شکل ممکن، با آن برخورد کنی. باور کن مرجع راهنمایی که از آن استفاده می‌کنی دیگر منسوخ شده است و روش‌هایش دیگر کارگر نمی‌افتد. در واقع، بدترین بازی در یک رابطه این است که بخواهی مردت را تغییر دهی. این بازی همیشه محکوم به شکست است. چرا؟ زیرا مهم نیست که خانم‌های دیگر، از روی جلد مجله‌ها یا برنامه‌های تلویزیونی چه اعاده‌ی فضلی می‌کنند. چیزهایی اساسی در مردان وجود دارد که هرگز تغییر نمی‌کند هر قدر هم که با یک مرد یا برای یک مرد خوب باشی تا زمانی که بفهمی درون اون چه می‌گذرد، چه چیزی او را برانگیخته می‌کند، چه چیزی برای اون انگیزه ایجاد می‌کند و چگونه عشق

می‌ورزد، در مقابل فریب‌هایش و بازی‌هایی که راه می‌اندازد آسیب‌پذیر خواهی بود.

با مطالعه‌ی این کتاب، می‌توانی ذهن مرد زندگی‌ات را کشف کنی، او را بهتر درک کنی، و خواسته‌هایت را به شکل دلخواه خود عملی کنی و مهم‌تر از همه: اگر در ابتدای آشنایی برای ازدواج هستی، به هدف واقعی طرف مقابل خود پی ببری و بفهمی که او واقعاً تصمیم دارد در کنارت بماند یا تو را به بازی گرفته است.

پس: زنانه رفتار کن و مردانه فکر کن.