

۱۱۳۲۵۶۴

## صاف و پوست‌کنده صحبت کن

به گونه‌ی مرد مناسب خود را بیابیم و با او به تفاهم برسیم

استیو هاروی

کتابخانه‌ی



انتشارات لیوسا

Harvey, Steve

هاروی، استیو  
صاف و پوست‌کنده صحبت کن. (چگونه مرد مناسب  
خود را بیابیم و با او به تفاهم برسیم) استیو هاروی  
۲۱۶ ص.

Straight talk, no chaser

روابط زن و مرد - مردان - روان‌شناسی -  
همسرگزینی

HQ ۸۰۱

۳۰۶/۷

۷۲۹۰۰۱۲

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



■ نوبت چاپ: دوم - اول لیوسا

■ سال چاپ: ۱۳۹۹

■ تیراژ: ۳۰۰ نسخه

■ چاپ و صحافی: نشاط

■ قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: صاف و پوست‌کنده، صحبت کن

■ نویسنده: استیو هاروی

■ مترجم: گیسو ناصری

■ ویراستار: علی ابوطالبی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۹۹-۳



۰۲۶۶۶۰۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،  
پلاک ۱۲، طبقه همکف.  
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

## فهرست مطالب

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| ۷.....   | مقدمه.....                                             |
| ۱۳.....  | بخش اول - شناخت مردان.....                             |
| ۱۴.....  | فصل اول - ساختن یک مرد.....                            |
| ۲۸.....  | فصل دوم - مردان در سنین مختلف.....                     |
| ۴۷.....  | فصل سوم - مردها از چه جور زنی می ترسند؟.....           |
| ۶۵.....  | فصل چهارم - هر مرد چه پولی هم آدم حسابی نیست.....      |
| ۷۱.....  | بخش دوم - پیداکردن یک مرد.....                         |
| ۷۲.....  | فصل پنجم - بن بست.....                                 |
| ۹۳.....  | فصل ششم - بازی بس است.....                             |
| ۱۰۹..... | فصل هفتم - باز نمود یعنی همان پیز.....                 |
| ۱۱۹..... | بخش سوم - نگهداری مرد.....                             |
| ۱۲۰..... | فصل هشتم - برانگیختن «اشتها».....                      |
| ۱۳۰..... | فصل نهم - حرف «ع».....                                 |
| ۱۳۱..... | فصل دهم - حق شناسی خود را نشان دهید.....               |
| ۱۴۵..... | فصل یازدهم - پول و احساس.....                          |
| ۱۸۳..... | فصل دوازدهم - هنر زندگی کردن و ارتباط برقرار کردن..... |
| ۲۰۱..... | بخش چهارم - پرسش ها و پیشنهادها.....                   |
| ۲۰۲..... | فصل سیزدهم - از استیو بیرس.....                        |
| ۲۱۳..... | برای مردان... ده فرمان برای راضی یک زن.....            |

## مقدمه

به خوبی صدای پاشنه‌های کفش‌هایش را که به روی زمین سیمانی می‌خورد می‌شنیدم؛ نزدیک و نزدیک‌تر، بلند و بلندتر. او با عجله سه طبقه در پارکینگ طبقاتی بالا آمده و از آسانسور بیرون پریده بود تا قبل از اینکه سوار خودروام شرم، با من صحبت کند. هنوز پشت فرمان ننشسته بودم که او مرا با صدای بلند صدا کرد: «استیو هاروی! استیو هاروی! او... آن تماس تلفنی را... گرفت.» با دست چپش به صورت من اشاره می‌کرد و درحالی‌که به سختی نفس می‌کشید به کنارم رسید. نفس تازه کرد و گفت: «شما گفتید یکی از شروط ازدواج این است که به من در دره علاقه‌تان بگویید اگر می‌خواهی این ارتباط ادامه پیدا کند، لازم است با من تلفن کنی. استیو هاروی، من هم همین کار را کردم و راستی راستی می‌گویم.»

چنین داستان‌هایی را هر روز می‌شنوم: بعضی از زنان، ایم نامه می‌فرستند و می‌گویند ای کاش زودتر از این اولین کتاب مرا بنام مانند زن رفتار کن، مانند مرد فکر کن در کتابخانه‌شان داشتند و این قدر وقت خود را بیهوده تلف نمی‌کردند. بعضی از زنان از طریق نامه‌های الکترونیکی موفقیت‌های خود را پس از مطالعه‌ی اولین کتابم برایم ارسال می‌کنند. به عقیده‌ی آنان، خواندن این کتاب انگیزه‌ی آنان را در زندگی با مردان دوجندان کرده است. همچنین در برنامه‌ی صبح با استیو هاروی تلفن‌های

متعددی می‌شود و تماس‌گیرندگان از من به پاس نشان دادن حقایق پنهان در مردان، تشکر می‌کنند. با وجود فروش دو میلیون نسخه‌ای کتاب که در سراسر جهان به زبان‌های مختلف به چاپ رسیده است، مفتخرم که کتاب مانند زن رفتار کن، مانند مرد فکر کن در جمع مردم به‌خوبی پذیرفته شد و در مورد آن بحث و گفتگوهای بسیاری صورت گرفت. همچنین به شکرانه‌ی با شدن درهای بسیاری در زندگی‌ام، خداوند را شکر می‌کنم. من در برنامه‌ی صبحگاهی تلویزیون سراسری به یکی از استادان و صاحب‌نظران روابط زناشویی معروف شده‌ام. همچنین می‌توانید در پرفروش‌ترین مجلات مربوط به خانواده‌ها، مطالب بسیاری در مورد نظریاتم پیدا کنید.

اگر بخوام صادق باشم باید بگویم هنگامی که اولین کتابم را نوشتم به‌هیچ‌وجه انتظار جنس مثبتی را نداشتم. درواقع می‌خواستم با نوشتن این کتاب به سؤالات بخش «آه‌های توت‌فرنگی» در رادیو پاسخ داده باشم. در برنامه‌های طنز تلویزیونی عقاید و دیدگاه‌های خودم را در مورد عشق و روابط زناشویی به‌راحتی بیان می‌کردم و بدین هیچ مانعی، چهره‌ی حقیقی مردان و طرز فکر آنها را در مورد عشق و ازدواج برای مخاطبان بازگو می‌کردم و با جمع‌آوری این مطالب در یک کتاب، امید داشتم بتوانم زنان را در قدم گذاشتن در مسیر پرپیچ و خم ازدواج راهنما کنم. درواقع می‌خواستم اطلاعاتی موثق در مورد اینکه ما مردان به‌راحتی به چه کسی هستیم به آنها دهم.

اهداف من خالص بود: من به این مسائل اهمیت بسیار می‌دهم زیرا من همسر، پسر و برنامه‌ساز رادیو که روزانه با میلیون‌ها زن صحبت می‌کند، و از همه مهم‌تر پدر چهار دختر جوان و زیبا هستم که شایسته‌ی زندگی با مردان نیک هستند؛ مردانی که آنها را دوست بدارند و به آنان احترام بگذارند و با ایشان طوری رفتار کنند که دوست دارند و می‌پسندند. آنچه

من در مورد کتاب مانند زن رفتار کن، مانند مرد فکر کن درک کردم، به اندازه‌ی کافی مفید نبود. به‌عنوان سخنران همایش‌های مربوط به روابط زن‌شویی که در سراسر کشور برگزار می‌شد، به این نتیجه رسیدم اهمیتی ندارد که انگیزه‌های مردان و زنان را در زندگی بیان کنیم، زیرا هنوز سؤالات متعددی در مورد اینکه چرا مردان در موقعیت‌های مختلف عاطفی رفتارهای متفاوتی نشان می‌دهند، وجود دارد که به آنها پاسخ داده نشده است. اگر به گروهی از زنان بگویم مردان فقط دوست دارند به میل خودشان رفتار کنند و زندگی را آن‌طور که دوست دارند سپری کنند، و روشن کند مردان به‌راستی چه کسی هستند، زنان به‌دنبال این خواهند بود که بدانند برای آنها در زندگی برای مردان مهم‌تر از عاشق شدن است. اگر به مردان بگویم عشق و علاقه را با اظهار عملی و لفظی و حمایت‌های پرشمار دیگران نشان دهند مخاطبان من می‌خواهند بدانند چرا مردان نمی‌توانند مانند زنان ابراز محبت کنند.

در فصل «پاسخ‌های کوتاه و ساده به سؤالاتی که دوست دارید مطرح کنید» پرسش‌ها و پاسخ‌های بسیاری مطرح کرده‌ام که تمام این سؤالات، مشاهدات، شک و تردیدها و درخواست‌ها برای روشن شدن موضوع در آن گنجانده شده است و بسیاری از این پاسخ‌ها به این یادآوری کرد زنان به‌راستی کنج‌کاوترین مخلوقات خداوند روی زمین هستند؛ مهم نیست به چه روشی برای همسر، دختران، همکاران و دوستانم به‌خصوص برای خوانندگان کتاب مانند زن رفتار کن، مانند مرد فکر کن موضوعی را توضیح دهم، زیرا آنان همیشه خواهان شنیدن مطالب مفصل‌تر هستند. و اغلب مهم نیست چگونه من یا هر مرد دیگری بگوییم آنان باید رفتار خود را نسبت به مردان اندکی تغییر دهند. در هر صورت آنها مرد هستند. بخشی از این قضیه برمی‌گردد به این مطلب که زنان دیگر مانند مادر، خاله و عمه،

مادر بزرگ‌ها، دوستان و بسیاری از نویسندگان مجلات مربوط به زنان، یک راهنمای خاص برای بهتر شدن روابط زنان و مردان به آنها ارائه کرده‌اند.

به‌ندرت اتفاق می‌افتد مردی عقاید خود را در دوران نامزدی برای زن مورد علاقه‌اش بیان کند و به او بگوید چگونه باید این روابط را پایدار نگه‌دارد. با این حساب، وقتی مردی در مورد موضوعی صحبت می‌کند، نظر می‌رسد برخلاف تمام پندهایی که به زنان داده شده رفتار می‌کند. برای این به‌خوبی درک می‌کنم که چرا هنوز هم عده‌ای از زنان هستند که با شک و تردید به صحایح مدبرانه‌ی من نگاه می‌کنند. بنابراین سؤالات، مسائل، شکایت و حتی فریادهای خود را برای من ارسال کنید، تا بدانم لازم است توضیحات عمیق‌تری در مورد اینکه چرا مردان کارهایی را انجام می‌دهند که زنان از درک آن اجزند، بدهم.

این بار می‌خواهم در مورد این موضوع با شما بیشتر صحبت کنم. چرا به‌نظر می‌رسد مردان هیچ‌گاه سرنوشتی را که شما می‌خواهید انجام دهند، انجام نمی‌دهند؟ مردان در هر سن چه نگرش تفکری در مورد آشنایی با زنان دارند؟ البته سن مورد نظر من از بیست سالگی به بعد است. همچنین می‌خواهم نگاه عمیق‌تری به مباحث کتاب مانند زن، رفتار کن، مانند مرد عمل کن بیندازم که این موارد را در بر می‌گیرد: مردان چه نگرشی در مورد این طرز فکر سنتی که «ما از نظر جنسی قوی‌تر از زنان هستیم» می‌کنند؛ زنان چگونه باید مردان را با معیارها و شروط خاص خود و زن دهند و یاد بگیرند چگونه از مردان سؤالات درست بکنند تا پاسخ‌های حقیقی را دریابند؛ و راه‌های آزمودن تعهد مرد حقیقی را بیاموزند.

امیدوارم هنگامی که این کتاب را مطالعه کردید و به‌خوبی در مورد اطلاعاتی که در اختیارتان گذاشتم فکر کردید، اطلاعات بیشتری در مورد درک مردان به‌دست آورید. از اینکه متوجه می‌شوید ما مردان چقدر ساده

هستیم، خداوند را شکر می‌کنید. ما در هر موقعیتی از یک زاویه وارد بحث می‌شویم، از مجموعه قوانین مشابهی استفاده می‌کنیم و به‌ندرت از این مسیر منحرف می‌شویم. درحقیقت، می‌توانید از فرایند پردازش افکار برای تعدیل روابط استفاده کنید یا انتظار داشته باشید همسران بدون هیچ قید و شرطی منطق شما را بپذیرد. در هر حال شما نمی‌توانید مردان را عوض کنید. زنان بیشماری از من چنین چیزی خواسته‌اند: «استیو، وقتی این بار خواستی کتابی بنویسی، به مردان بگو باید چه رفتارهایی داشته باشند.» خوب، در این مورد قادر نیستم سخنی بیان کنم، هیچ میزگردی در این زمینه نمی‌ترسم برگزار کنم و همچنین نمی‌توانم در هیچ گردهمایی تلویزیونی حاضر بشوم. می‌دانم که با اجبار، به مردان کتاب روابط صحیح با زنان را بدهم. آن مرد سرگز پنجم کتابی را مطالعه نخواهد کرد. می‌توانم با شما شرط ببندم که چاپ چنین کتابی با شکست مواجه خواهد شد. ولی می‌توان به کتابی در مورد اینکه چگونه با زنان بهتر رفتار کنیم، امید بست. اولین و مهم‌ترین نکته این است که یک مرد هرگز با مرد دیگری در مورد مسائل خصوصی زندگی و زناشویی خودش صحبت نمی‌کند. دوم اینکه، به شما تضمین می‌دهم آن مرد حتی به سنان استیو هاروی هم گوش نخواهد کرد، به خصوص پس از افشای رازهای مردان در کتاب مانند زن رفتار کن، مانند مرد فکر کن، دیگر حتی حاضر به شنیدن نصایح من هم نخواهد بود.

اگرچه بیشتر امیدوارم زنانی که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اند، شجاعت این را داشته باشند که با عقاید قدیمی خود در مورد روابط زناشویی مبارزه کنند و خیلی راحت درباره‌ی این موضوع بیندیشند و از دیدگاه و نصایح من در این کتاب به‌خوبی استفاده کنند. به‌خوبی درک می‌کنم که شنا کردن برخلاف جهت آب کار بسیار دشواری است و حتی در

بعضی مواقع، کاری وحشتناک به حساب می‌آید. ولی شما را تشویق می‌کنم ذهنتان را باز کنید و ترس را کنار بگذارید. از اینها گذشته، بزرگ‌ترین علت شکست، ترس از شکست خوردن است. اگر به‌راستی می‌خواهید آینده‌ی روابط شما با همسر یا نامزدتان تغییر کند، چرا برای تحقق این تغییر تلاش نکنید؟ اگر کارهایی که تا به حال انجام داده‌اید موفقیت‌آمیز نبوده، چرا با استفاده از نصایح و راهکارهایی که در این کتاب و کتاب قبلی‌ام مطرح کرده‌ام، تلاشتان را کامل نمی‌کنید؟ قدم بردارید و خطر را به جان بخرید. البته نمی‌توانیم که بدون تجهیزات ایمنی از صخره‌ها بالا بروید، نمی‌گوییم بدون تجهیزات از هواپیما سقوط آزاد کنید، همچنین نمی‌گوییم خودتان را با زنجیر ببندید و در یک مخزن پر از آب غوطه‌ور شوید و بعد تلاش کنید از آن موقعیت نجات پیدا کنید. فقط از شما می‌خواهم براساس تمام حقایقی که قصد دارم در این کتاب شما را با آن آشنا کنم، در مورد روابط زناشویی‌تان از دیدگاهی متغیر استفاده کنید.

صادقانه امیدوارم بتوانید از این اطلاعات برای تقویت خود استفاده کنید و بدانید کلید موفقیت شما در این روابط فقط در دست خودتان است. به‌خوبی می‌دانم بسیاری از زنان اهمیتی نمی‌دهند فشار زندگی روی شانیه‌هایشان باشد، ولی بدانید که زندگی همین است. خودتان نعمت‌هایش را بر شما تمام کرده و مهارت‌های بسیاری در وجودتان نهادیم. ما مردان از آنها محروم هستیم، و آن نعمت مهارت‌هایی است که بدون هیچ ابهامی شما را به تمام خواسته‌هایتان می‌رساند.

روش خود را تغییر دهید، قدرت خود را باز پس بگیرید و در راه به‌دست آوردن عشقی که مستحق آن هستید، خم به ابرو نیاورید. وقتی چنین کنید ممکن است چیزهایی را از دست بدهید، ولی مطمئن باشید چیزهای بیشتری به‌دست خواهید آورد.