

چرا مردان عاشق زنان زیرک می‌شوند؟

شری آرگون

مترجم: اکرم شکرزاده

سرشناسه : آرگوو، شری، ۱۹۶۶ - م. Argov, Sherry  
 عنوان و نام پدیدآور : چرا مردان عاشق زنان زیرک می شوند؟ / شری آرگون؛ مترجم اکرم شکرزاده.  
 مشخصات نشر : قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.  
 مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.: جدول.  
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۴۲-۵  
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
 یادداشت : عنوان اصلی: Why men love bitches, 2002.  
 موضوع : همسرگزینی  
 موضوع : زنان مجرد -- راهنمای مهارت های زندگی  
 موضوع : عزت نفس زنان  
 موضوع : قرار ملاقات (آداب)  
 موضوع : روابط زن و مرد  
 موضوع : Mate selection  
 موضوع : Single women -- Life skills guides  
 موضوع : Self-esteem in women  
 موضوع : (Dating) Social customs  
 موضوع : Man-woman relationships  
 شناسه افزوده : شکرزاده، اکرم، ۱۳۶۲ -، مترجم  
 رده بندی کنگره : HQ۸۰۱  
 رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۷  
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۴۱۹۶۴  
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

## چرا مردان عاشق زنان زیرک می شوند؟

نویسنده: شری آرگون

مترجم: اکرم شکرزاده

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۴۲-۵



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به  
 «انتشارات نگاه آشنا» می باشد و  
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا  
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و  
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



## فهرست مطالب

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| مقدمه                                          | ۷   |
| فصل اول: از توسری خور بودن تا دختری رویائی شدن | ۱۱  |
| آشنایی با نسخه‌ی جدید و ارتقا یافته‌ی زن زیرک  | ۲۸  |
| فصل دوم: چرایی ترجیح زنان زیرک                 | ۳۰  |
| شما بیش از حد به دیگران لطف می‌کنید؟           | ۳۳  |
| عقده‌ی مادر مقدس / زن ناپاک                    | ۴۰  |
| نه به قانون قفس                                | ۴۴  |
| قدرت انتخاب                                    | ۴۹  |
| فصل سوم: قانون شیرینی‌فروشی                    | ۵۳  |
| هربار فقط یک شیرینی                            | ۵۳  |
| بردی شیرین‌تر                                  | ۵۷  |
| برنامه قسط‌بندی آب‌نبات                        | ۶۲  |
| بیشترین میزان رضایتمندی با کمترین تلاش         | ۶۶  |
| فصل چهارم: روباه صفت بودن (حیله‌گری)           | ۷۰  |
| روباه خاموش یک مذاکره کننده‌ی باهوش است        | ۸۲  |
| روباه خاموش مرموزتر است                        | ۸۶  |
| روباه خاموش با خود رودربایستی ندارد            | ۸۸  |
| فصل پنجم: پریدن از میان حلقه‌ها مانند سگ پودل  | ۹۱  |
| مدرسه‌ی جدید: چه کسی رئیس شماست؟               | ۹۱  |
| رئیس شما چه کسی است؟                           | ۹۴  |
| از بی‌نهایت احساسی بودن تا گستاخی              | ۹۹  |
| اصل ۱۰۱ زیرک بودن                              | ۱۰۳ |

## فصل ششم: دیگر غرنزید ..... ۱۱۰

- محبوب باشیم یا نقش مادر را بازی کنیم؟ ..... ۱۱۰
- یک توصیه: رفتار تان دوستانه باشد ..... ۱۱۵
- چگونه گناه خودمان را گردن دیگری بیندازیم ..... ۱۱۶
- نشان دادن بهتراز حرف زدن است ..... ۱۲۵

## فصل هفتم: کتاب دستور بازی محرمانه‌ی تیم مقابل ..... ۱۳۰

- نظر مردها در مورد نحوه‌ی ارتباط برقرار کردن خانم‌ها ..... ۱۳۰
- ده نشانه‌ی مهم نیازمند بودن یک زن ..... ۱۳۲
- پانزده دلیل اصلی خونسردی مردان ..... ۱۳۵
- پانزده دیدگاه برتر مردانه در خصوص زنده نگه داشتن عشق ..... ۱۳۸
- پانزده چیزی که مرد را دلسرد می‌کند ..... ۱۴۱
- ده دلیل اصلی اینکه مردان زن جسور و پرانرژی را ترجیح می‌دهند ..... ۱۴۲
- ده تا از بهترین روش‌های شناسایی مردان عاشق ..... ۱۴۵

## فصل هشتم: کارت صورتی را نگه دارید ..... ۱۴۸

- استقلال مادی: چه کسی مالک شما می‌شود؟ ..... ۱۴۸
- جروبحث دوپا ..... ۱۵۲
- دلاروبی شعوری ..... ۱۵۷

## فصل نهم: چگونگی بازسازی چالش ذهنی ..... ۱۶۵

- گام اول: به جای اینکه از مردتان بخواهید روی شما تمرکز کند، روی خودتان متمرکز شوید ..... ۱۶۵
- گام دوم: تغییری در روزمرگی‌هایتان به وجود بیاورید ..... ۱۶۸
- گام سوم: دوباره شوخ طبع باشید ..... ۱۷۶

## فصل دهم: نسخه‌ی جدید و ارتقا یافته‌ی زن زیرک ..... ۱۸۰

- زن زیرک از باورهایش عقب‌گرد نمی‌کند ..... ۱۸۰
- هرگز نمی‌توان تسلط کامل به یک زن زیرک داشت ..... ۱۸۳
- تعریف زن زیرک به مشخصه‌های درونی اوست ..... ۱۸۷
- زن زیرک اراده و خودباوری بالایی دارد ..... ۱۹۰

## مقدمه

کتاب چرا مردان عاشق زنان زیرک می‌شوند، کتاب راهنمایی است که به زنان بسیار ساده و مهربان یاد می‌دهد چگونه زندگی مشترک خوبی داشته باشند. کلمه‌ی زیرک یا سلطه‌جو در عنوان کتاب به معنای ضمنی خود به کار نرفته است و اشاره به لحن شوخ طبعانه‌ی کتاب دارد.

عنوان و محتوای کتاب بیانگر چیزهایی است که بسیاری از زنان به آن فکر می‌کنند اما حرفی در موردش نمی‌زنند. همه‌ی زن‌ها احساس شرمساری حاصل از وابستگی به مردان را به نوعی تجربه کرده‌اند. در زندگی هرزنی مردی بوده است که فقط تا زمانی که قلب او را به دست بیاورد دنبالش بوده اما به محض اینکه از علاقه‌ی خانم نسبت به خودش اطمینان پیدا کرده است پا پس کشیده است. هرزنی خوب می‌داند که قدرشناسی مردان چه حسی دارد. این مشکلات بین همه‌ی زنان، چه متأهل و چه مجرد مشترک است.

پس چرا مردان عاشق «زنان زیرک یا سلطه‌جو» می‌شوند؟ قبل از هر چیز باید بین معنای تحقیرآمیز این کلمه و معنایی که در این کتاب دارد، تمایز قابل توجه‌ای قائل شویم. مشخص است که توصیه نمی‌کنم زن تندخو باشد. منظورم از زن زیرک زنی که همه جا رئیس بازی در می‌آورد یا شخصیت خبیثی که جوآن کالینز<sup>۱</sup> نقشش را در فیلم دودمان<sup>۲</sup> بازی می‌کرد نیست. در مورد زن بی‌حیایی که همه از او در اداره متنفر هستند صحبت نمی‌کنم.

در مورد زنی حرف می‌زنم که یک زن مهربان و در عین حال قوی است. قدرتی بسیار باورنکردنی دارد. دست از زندگی شخصی خود نمی‌کشد و دنبال هیچ مردی راه نمی‌افتد. اجازه نمی‌دهد که مردی احساس کند صد در صد بر او مسلط است؛ وقتی هم کسی پا روی خط قرمزش بگذارد، جلوی او می‌ایستد و از خودش دفاع می‌کند.

۱. Joan Collins: هنرپیشه و مدل اهل بریتانیا، او مادر بزرگ کارا دلوین است

۲. Dynasty: یک مجموعه‌ی تلویزیونی آمریکایی در ژانر سریال‌های آبکی است

می‌داند که دقیقا چه می‌خواهد اما برای به دست آوردنش خودش را به آب و آتش نمی‌زند. به هر حال او یک زن است، همانند ماگنولیای پولادین<sup>۱</sup> از بیرون به ظرافت یک گل و از درون مثل پولاد محکم است. او از این ظرافت‌های زنانه در جهت منافع شخصی خود استفاده می‌کند. این بدان معنی نیست که علیه منافع مردان کاری می‌کند چرا که منصفانه بازی می‌کند. او چیزی دارد که دختر ساده لوح ندارد: قدرت تصمیم‌گیری. تحت تاثیر فانتزی عاشقانه‌اش نیست. این قدرت تصمیم‌گیری او را قادر می‌سازد تا در مواقع لازم از قدرت خود ماهرانه استفاده کند. به علاوه زن زیرک می‌تواند مواقعی که تحت فشار است خونسردی خود را حفظ کند. در حالی که دختر ساده لوح آنقدر از خود گذشتگی می‌کند و در زندگی مشترکش انرژی می‌گذارد که از پا می‌افتد، زنی که قدرت تصمیم‌گیری دارد می‌داند که چه موقع باید عقب‌نشینی کند.

از میان صدها مصاحبه‌ای که با مردان برای نوشتن این کتاب داشته‌ام، بیش از نود درصدشان درسی ثانیه‌ی اول به عنوان کتاب خندیدند و با آن موافق بودند. بعضی‌هایشان هم با دهان بسته خندیدند انگار رازی که تا به آن روز به بهترین وجه ممکن پیش خودشان نگه داشته بودند برملا شده بود. آنها گفتند: «مردها به یک چالش ذهنی نیاز دارند.» این مطلب مکرر توسط آنها تکرار می‌شد.

همه‌ی مردانی که با آنها مصاحبه کردم با یک تفاوت جزئی به این موضوع اذعان داشتند که «مردان دوست دارند همسران مصممی داشته باشند که تکلیفشان با خودشان معلوم است.» مشخص است که دو چیز قابل تأمل است: اول اینکه آنها مدام از عبارت چالش ذهنی برای توصیف زنی که وابسته به نظر نمی‌رسید، استفاده می‌کردند. دوم اینکه زیرک را مترادف همان چالش فکری می‌دانستند و این ویژگی، بیش از هر چیز دیگری برایشان جذاب بود.

وقتی در صحبت با مردها از عبارت چالش ذهنی استفاده کردم، آنها سریع به خصلتی که مد نظرم بود پی بردند. در حالی که در مصاحبه‌ای که با صدها زن داشتم، متوجه شدم آنها به ندرت این عبارت را درک می‌کنند. آنها اغلب چالش ذهنی را به هوش ربط می‌دادند نه به وابستگی. این مصاحبه‌ها نه تنها فرضیات من را تأیید کردند؛ بلکه درکی را که از هدفم داشتم نیز تقویت کردند. به این فکر کردم که هر چیزی که تا این اندازه برای مردها بدیهی است نباید از زنان مثل یک راز مخفی نگه داشته شود.

۱. Steel Magnolia: اشاره به فیلمی با همین نام

این کتاب به بسیاری از مسائلی می‌پردازد که مردان چیزی در موردشان به شما نخواهند گفت. مردتان به شما نمی‌گوید: «وقتی رفتار غیرمنصفانه‌ای با تو دارم، از خودت دفاع کن»، «همیشه نگوباشه»، «من را محور دنیای خودت نکن». لازم است این کتاب را بخوانید چون یک چیزهایی را مردان هرگز به زنان‌شان نخواهند گفت. فصل‌های بعدی، پیامی واضح به شما خواهد داد: موفقیت شما در یافتن همسری عاشق، ربطی به ظاهرتان ندارد؛ به نگرشتان مربوط می‌شود. رسانه‌ها ما را مجبور می‌کنند باور متفاوتی داشته باشیم. یک دختر نوجوان مجله‌ای را برمی‌دارد و می‌خواند: «همسرت را با این لباس و ظاهر عاشق خودت کن». مجله به او این اطمینان را می‌دهد: «با این رنگ ناخن یا آرایش می‌توانی مردت را شگفت‌زده کنی». و این دختر چه چیزی یاد می‌گیرد؟ اینکه دغدغه‌ی تأیید شدن از طرف دیگران را داشته باشد.

مسئله‌ی بعدی نحوه‌ی برخورد رسانه با افزایش سن است. دختر نوجوان با اعتماد به نفسی بیست و چند ساله می‌شود و بعد رسانه با نمایش تصاویر بدی از دوره‌ی پیری او را بمباران می‌کند. پیام این است: دو چروک و یک جای خراش، می‌تواند ارزش او را مانند محصولات فصل گذشته که نیم‌بها فروخته می‌شوند، کاهش بدهد و او چه چیزی یاد می‌گیرد؟ اینکه عدم تأیید دیگران در او وسواس فکری ایجاد کند.

پس پیام این کتاب چیست؟ اینکه یک کمی بی‌احترامی گاهی اوقات برای به دست آوردن عزت نفس لازم است. نه بی‌احترامی به مردم بلکه به آن چه فکر می‌کنند. زن زیرک زن توانمندی است که قدرت بسیار زیاد خود را از استقلال فکری‌اش به دست می‌آورد، آن هم در دنیایی که به زنان یاد می‌دهد که چگونه خود و خواسته‌هایشان را انکار کنند. این زن بر اساس معیارهای دیگران زندگی نمی‌کند و فقط بر اساس معیارهای خودش زندگی‌اش را می‌سازد.

اوزنی است که با قوانین خودش بازی می‌کند و اعتماد، آزادی و توانمندی را درک می‌کند. امیدوارم که زنان با خواندن این کتاب به چنین درکی برسند.

زنی که تجربه‌ی خوبی در معاشرت‌های اجتماعی کسب کرده است، آن خصلت‌های بسیار زیرکانه‌ای را که من در این کتاب به آنها پرداخته‌ام، به دست آورده است: شوخ‌طبعی و حال‌وهوایی که حاوی این پیام است: «کنترل اوضاع اینجا دست من است. این من هستم که تصمیم می‌گیرم کجا سوار قطار زندگی‌ام

بشوی و کجا پیاده.» این زن قادر است در شرایط نامطلوب تصمیم معقولانه‌ای بگیرد و سریع آن را به مرحله‌ی اجرا در بیاورد و کاری را انجام بدهد که کاملاً منافعش را تامین می‌کند و این نگرش را دارد که مجبور نیست جایی باشد و اگر جایی هست خودش انتخاب کرده که آنجا باشد.

زنان زیرکی که بسیار مورد محبت مردان قرار می‌گیرند، خصیصه‌ی هرچه بادا/باد را کنار گذاشته‌اند و مزیتی بردیگرزنان دارند. از قضا این خصلت زنان همان چیزی است که مردان می‌گویند برایشان بسیار جذاب است. تفاوت در این است که چنین زنی بدنبال آن جایی بیرون از خودش نمی‌گردد؛ این خصلت خاصی است که او در خودش دارد.

یادداشت: در همه جای این کتاب، برخی از نام‌ها به خواست کسانی که با آنها مصاحبه کرده‌ام، تغییر کرده است.



## فصل اول: از توسری خور بودن تا دختری رویائی شدن

خودتان را هدیه‌ای ارزشمند بدانید و رفتارتان طوری باشد که مرد باور کند به دست آوردن قلبتان جایزه اوست. ۵۰ درصد کار را جذابیت طبیعی شما پیش برده است و ۵۰ درصد را آنچه که مردم فکر می‌کنند شما دارید.

سوفیا لورن<sup>۱</sup>

### ملاقات با دختری ساده لوح

همه‌ی ما یک دختر ساده لوح در اطرافمان داریم. او زنی است که همه چیز خود را در اختیار مردی می‌گذارد که به تازگی به قصد ازدواج با او آشنا شده است بدون اینکه مجبورش کند سرمایه‌گذاری بیشتری روی رابطه‌شان کند. او زنی است که کورکورانه همه چیز خود را به مردش می‌بخشد چرا که از عمق وجودش خواهان توجه متقابل از جانب اوست. او زنی است که با هر آنچه فکر می‌کند مردش می‌خواهد یا دوست دارد کنار می‌آید چرا که می‌خواهد این رابطه را به هر قیمتی حفظ کند. هر زنی در مرحله‌ای از زندگی‌اش در چنین موقعیتی قرار گرفته است. بی‌شک مجله‌های مد معمولی مشاوره‌های مسخره‌ای به زنان در مورد دوره‌ی آشنایی می‌دهند و درک این امر را که چرا زنان تمایل بسیار زیادی به لطف بیش از حد کردن به مردان دارند، برایمان آسان می‌کنند: «باید سخت تلاش کنی تا او را به دست بیاوری، بعد ترتیب یک غذای مفصل را بدهی... برایش کلوچه بپزی و آن را با رنگینک‌های بی‌نظیری که از مالزی آمده تزئین کنی (درست مثل مارتا استوارت<sup>۲</sup>). زیر بشقاب‌های کوچک و توت‌فرنگی‌های ارگانیکی که دو ساعت برای خریدن آنها رانندگی کردی، یادت نرود.» بعد در دومین جلسه‌ی آشنایی

۱. Sophia Loren: بازیگر ایتالیایی و ستاره‌ی سال‌های طلایی سینمای ایتالیا و هالیوود است

۲. Marta Stewart: نویسنده، مجری و سرمایه‌گذار اهل ایالات متحده آمریکا است

همه‌ی اینها را آماده می‌کنید و یک لباس شب مشکی می‌پوشید. این کارها برای چیست؟ نتیجه‌ی این قبیل کارها فاجعه است.

### قانون اول جاذبه: در زندگی دنبال هر چیزی که باشید از شما فرار می‌کند.

به خصوص وقتی که صحبت تعامل با یک مرد باشد. هشدار: اگر به دنبال به دست آوردن او به این شکل باشید، تنها چیزی که گیرتان می‌آید مورد سوءاستفاده قرار گرفتن است... و بعد گم و گور خواهد شد.

چرا یک مرد از چنین موقعیتی گریزان است؟ او فرار می‌کند چون زن با رفتارش نشان می‌دهد که برای خودش ارزش و جایگاه بالایی قائل نیست. این رابطه تازه شکل گرفته و پیوند بین آنها نسبتاً سست است اما زن برگ برنده‌ی خودش را رو کرده است. این حقیقت که او می‌خواهد به یک مرد نسبتاً غریبه لطف بیش از حد بکند، بلافاصله یکی از این دو چیز را به مرد یادآوری می‌کند. یا او تصور خواهد کرد که آن زن از اینکه نمی‌تواند ازدواج کند مستأصل شده یا اینکه زنی است که به راحتی با غریبه‌ها گرم می‌گیرد و قابل اعتماد نیست و یا هر دو. چیزی که اصلاً نمود پیدا نمی‌کند و خبری از آن نیست، احساس قدرشناسی مرد از این تلاش‌های مضاعف است. زمانی که احترام مرد نسبت به زنی که شأن خودش را حفظ نمی‌کند به تدریج کاهش پیدا می‌کند، تمایل او به نزدیک‌تر شدن و جدی‌تر شدن رابطه‌شان نیز از بین می‌رود. مهم نیست که او چه چیزی تن کرده باشد.

در حالی که یک دختر رویائی برای تحت‌تاثیر قرار دادن دیگران خودکشی نمی‌کند. برای همین زنی که مردش واقعا عاشق او باشد، خودش را به زحمت نمی‌اندازد تا کلی غذا تدارک ببیند و شما او را در حال بیرون آوردن ظرف و ظروف گران‌قیمت هم نخواهید دید. او با پختن یک غذای ساده شروع می‌کند (پف فیل). از زیربشقابی‌های فانتزی استفاده نمی‌کند. یک کاسه‌ی پلاستیکی کارش را راه می‌اندازد. او خیلی ساده از مهمانش می‌پرسد: «پف فیل را در پاکتش می‌خورد یا در کاسه؟» شش ماه بعد همین زن وقتی که نامزدش برای صرف غذا به خانه‌شان دعوت شده، یک بشقاب گرم جلوی مهمانش می‌گذارد و مرد پیش خودش چه فکری می‌کند؟ «پسر! من خیلی خاصم!»

اهمیتی ندارد که غذا پاستا با سس راگا باشد که روی آن را با گوشت چرخ‌کرده‌ی گوله کرده که از اغذیه‌فروشی کنار خیابان خریدید، تزئین کرده‌اید. او می‌گوید: «این بهترین پاستایی است که تو عرمم خوردم!»

حالا مرد احساس می‌کند که پادشاه است، تنها با این تفاوت که ابتدا مجبور شده مقداری زمان و تلاش صرف شکل‌گیری رابطه کند. او همه چیز را یک شبه به دست نیاورده است و قدرش را بیشتر می‌داند.

**قانون دوم جاذبه: زنانی که خواستگاران دارند که حاضرند به خاطر آنها به آب و آتش بزنند، همیشه استثنائی نیستند. آنها اغلب اوقات نقش زنی را که بیش از حد مشتاق است بازی نمی‌کنند.**

مسئله این نیست که چطور بازی را پیش ببریم یا چطور کسی را فریب بدهیم و با این کار به شکلی غیرمنصفانه مزایایی به دست بیاوریم. موضوع این است که آیا شما در واقع یک انسان وابسته هستید یا واقعا می‌توانید به او نشان بدهید که نقش خودتان را در رابطه‌ای که در حال شکل‌گرفتن است ایفا خواهید کرد. مسئله این است که آیا شما قادر هستید نظرتان را ابراز و از آن دفاع کنید.

چه اتفاقی می‌افتد اگر از همان روز اول بگذارید مردتان بفهمد که برای نگه‌داشتن او دست به هرکاری می‌زنید؟ او متوجه خواهد شد که بسیار مستأصل شده‌اید و بعد می‌خواهد بداند تا کجا پیش می‌روید؟ این طبیعت بشر است. بلافاصله دست به کار می‌شود و وضعیت را بررسی می‌کند. هرچه انعطاف پذیرتر شوید، توقعاتش بالاتر می‌رود. حالا این ذهنیت برایش به وجود می‌آید که شما شبیه باتری دوراسل هستید و با خودش می‌گوید: «چه مدت دوام می‌آورد؟ چقدر می‌توانم او را تحت فشار بگذارم.»

دختران ساده لوح باید آنچه را که زنی زیرک می‌داند، درک کنند. لطف بیش از حد یا اشتیاق بسیار زیاد به راضی نگه‌داشتن مردان باعث کاهش احترام آنها به خودشان می‌شود؛ این کار باعث می‌شود که زن دیگر هیچ جذابیتی برای مردش نداشته باشد و حالا این دوره‌ی نامزدی به پایان خودش نزدیک می‌شود. از نظر بیشتر مردها زنی که در دوره‌ی نامزدی سنگ تمام می‌گذارد، همانی نیست که برایشان چالش فکری به وجود می‌آورد. زنان باهوش به اشتباه تصور می‌کنند که اگر مدرک تحصیلی بالاتری داشته باشند، می‌توانند در بحث‌های سیاسی صاحب نظر باشند و خودی نشان بدهند و اگر درک خوبی از سهام شرکت‌های متوسط دارند، می‌توانند حین صرف شام به لحاظ فکری نامزدشان را تحت تاثیر قرار بدهند. به هر حال چالش ذهنی ارتباط زیادی با بحث و گفتگو

ندارد. (حالا فرض کنید که این خانم فکر می‌کند که ال گرین<sup>۱</sup> و آلن گرینسپن<sup>۲</sup> یک نفر هستند و بعد هیوستن؟ مشکلی داریم<sup>۳</sup>.)

به طور کلی، چالش ذهنی اصلی این است که آیا از دیگران توقع احترام دارید یا نه. البته به چگونگی ارتباط شما با او نیز بستگی دارد. به این که آیا او می‌داند شما ترسی از زندگی بدون او ندارید هم مرتبط است.

دختر ساده لوح مهربان به اشتباه فکر می‌کند باید همیشه در دسترس باشد و می‌گوید: «نمی‌خواهم بازی در بیاورم.» پس می‌گذارد که نامزدش بفهمد چقدر هراس از دست دادن او را دارد و مرد خیلی زود احساس می‌کند که این زن صد درصد تحت کنترل اوست. درست در همین جاست که زنان شروع به ابراز نارضایتی می‌کنند: «او برایم به اندازه‌ی کافی وقت نمی‌گذارد. او به اندازه‌ی قبل رومانتیک نیست.» یک خانم زیرک خودش انتخاب می‌کند که در دسترس باشد یا نه. گاهی می‌شود با او در تماس بود و گاهی نه. به هر حال او زن خوبی است. آن قدر خوب است که وقتی اولویت نامزدش ملاقات کردن با اوست، می‌تواند جایی برای او در برنامه‌هایش خالی کند. این رفتار چه معنایی می‌دهد؟ او صد درصد تحت کنترل نامزدش نیست.

زنی که همه‌ی کارهایش را رها می‌کند و به دیدن نامزدش می‌رود چه پیامی را به او می‌دهد؟ مرد می‌فهمد که زن صد درصد می‌خواهد که این نامزدی ادامه پیدا کند. بعد از چند قرار ملاقات، مرد سراغ دوستانش می‌رود، نیمه شب به خانه برمی‌گردد و این زن هست که باید تماس بگیرد و به دیدنش برود. وقتی زن در زمان نامناسب زحمت احوالپرسی از چنین مردی را به خود می‌دهد، ارزش و شأن خودش را زیر سوال می‌برد.

**قانون سوم جاذبه: یک زن تا زمانی چالش ذهنی مرد تلقی می‌شود که مرد زندگی‌اش احساس نکند که تحت هیچ شرایطی ترکش نمی‌کند.**

وقتی که با مرد می‌گذرانید تعیین کننده است. این دختر ساده لوح یک هفته بعد از نامزدی، وقتی مرد مشغول انجام کار مورد علاقه‌اش است، بی‌حوصله روی

۱. Al Green: خواننده‌ی سبک سول و گاسپل اهل آمریکا است

۲. Alan Greenspan: از مقتدرترین افرادی بوده است که در مقام رئیس بانک مرکزی ایالات متحده آمریکا خدمت کرده است

۳. اشاره به جمله‌ی معروف یکی از فضانوردان آپولو ۱۳ دارد که بعد از گفتن آن تازه مشکلات مأموریت بد سرنوشت‌شان آغاز شده بود

صندلی می‌نشیند. ممکن است مرد در حال تماشای تلویزیون، تمیز کردن وسایل ماهیگیری، تنظیم گیتار یا وررفتن با ماشینش باشد. او احساس بدبختی می‌کند اما حرفی به زبان نمی‌آورد. در عوض سعی می‌کند با این وضعیت کنار بیاید پس مودبانه دست به سینه می‌نشیند تا بتواند کنارش بماند.

در حالی که یک زن زیرک کلی سروصدا راه می‌اندازد. در حقیقت، او در تمام طول این دوره‌ی آشنایی کلی آتش سوزانده است. این چیز بدی هم نیست چون بعدش مرد متوجه می‌شود که نمی‌تواند با خانم بدرفتاری کند. اما یادتان باشد چالش ذهنی خیلی به دعوایی بودن ربطی ندارد. بلکه به عملکردتان مربوط می‌شود و این که چقدر می‌خواهید تسلیم خواست مردتان شوید. به طور مثال وقتی که آقا می‌گوید که از زن‌های بلوند خوشش می‌آید اما شما پوست، چشم و موی مشکی دارید: دفعه‌ی بعد که شما را می‌بیند، موهایتان را بلیچ و ابروهایتان را رنگ کرده‌اید تا با هم ست شوند. این کار چه مفهومی دارد؟ او می‌فهمد که صد درصد تحت کنترل او هستید.

آنها می‌گویند: «مردها شکمو هستند و اول باید سیر بشوند تا به عشق و عاشقی فکر کنند.» درست است اما هیچ کس نگفته است که باید شش ساعت نوکری اش را بکنید تا سیر بشود. فرقی نمی‌کند که برایش غذا درست کنید یا از بیرون چیزی سفارش بدهید، به هر حال سیر می‌شود و حالا عشق زیادی هست که می‌تواند ابراز کند. قانون مبتنی بر تجربه: اگر غذا گرم باشد می‌خورد. بقیه‌اش تلاش بی‌حاصل است. زنان به مرور زمان یاد گرفته‌اند که از خودشان بگذرند. من هنوز در مجله‌ی مردان مقاله‌ای در مورد نحوه‌ی تهیه‌ی یک غذای مفصل برای زنان ندیده‌ام. به نزدیک‌ترین مطلبی که رسیدم در بخش مربوط به پرورش اندام بوده است که در آن به مردان آموزش داده شده است چگونه چند سفیده‌ی تخم مرغ را با مقداری جوانه‌ی گندم مخلوط کنند.

سراغ موضوع آشپزی رفتم چرا که این یکی از هزاران موضوعی است که زنان گرایش عجیبی به افراط در آن دارند. نمی‌خواهم بگویم که باید کلاً آشپزی را کنار بگذارید. شاید سالگرد نامزدی‌تان است و حالا یک سالی می‌شود که با هم هستید. شاید تولد نامزدتان است و می‌خواهید برایش کار خاصی انجام بدهید. در یک موقعیت خاص، بعد از اینکه او نشان داد لیاقت محبتتان را دارد، پختن غذا می‌تواند یک کار خوشایند تلقی بشود. اما اگر این کار را همان روزهای

اول بکنید، دیگر رفتار معقولی نخواهد بود. از آن جایی که این کتاب برای زنان نوشته شده است، اگر دستور چند غذا برای هفته‌های اول دوره‌ی نامزدی را در آن نمی‌آوردم، مسئولیتم را درست انجام نداده بودم. برخلاف دستور آشپزی مارتا استوارت، راحت می‌شود موارد زیر را به خاطر سپرد. شما حتی به کتاب آشپزی نیاز نخواهید داشت.



### پیش از غذا پف‌فیل در منو

من ذرت بوداده را پیشنهاد می‌کنم چون هم راحت است و هم زود آماده می‌شود. اول بسته را در مایکروفر قرار بدهید. وقتی همه‌ی دانه‌های ذرت باز شدند، ذرت بوداده را با دقت از مایکروفر در بیاورید چون خیلی داغ است. مطمئن شوید که دستکش و پیش‌بند آشپزی دارید و یک کفگیر هم برای جمع کردن ذرت از مایکروفر دست بگیرید. این کار نه تنها مهمانتان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بلکه این ذهنیت را در او به وجود می‌آورد که شما واقعا می‌دانید چه می‌کنید. اگر متوجه شدید که ذرت سوخته است، دقت کنید که کدام بخش آن سوخته است. اگر قسمت بالایی آن سیاه شده است، قسمت تیره را جدا کنید و مابقی آن را نجات داده و در کاسه‌ای بریزید. بخش زرد رنگ را به مهمانتان بدهید و بعد زمان تهیه‌ی یک بسته‌ی دیگر برای خودتان را تنظیم کنید.

زمان تهیه: یک و نیم دقیقه. (خیلی خوب است.)

### غذای اصلی

#### خوراک لذیذ با روکشی از سس دلپذیر

یک قابلمه آب بجوشانید و دو تا سوسیس در آن بیندازید. پنج دقیقه آنها را بپزید تا سوسیس‌ها کمی خودشان را بگیرند و سفت شوند. برای مهمانتان یک نوشیدنی نشاط‌آور بریزید، بعد او را به بالکن خانه‌تان بفرستید تا بتواند از منظره‌ی زیبای آن لذت ببرد چون محیط تاثیر زیادی دارد. وقتی حواسشان به شما نیست، سوسیس‌های کوچک را برش داده و تکه‌تکه کنید و روی هر تکه یک خلال دندان بگذارید. همانند مارتا، صادقانه می‌توانید خلاقیتتان را با کلکسیون بزرگی از

خلال‌های دندان رنگارنگ نشان بدهید. حالا وقت آن رسیده است که تکه‌های سوسیس را با دو سس آبکی خوشمزه که کنار هم سرو می‌شوند، میل کنید: سس کچاپ و خردل. هیچ وقت اسم چنین غذایی را تکه‌های سوسیس نگذارید، هروقت حرفی از آن به میان می‌آید، بگویید که اسمش خوراک لذیذ با روکشی از سس دلپذیر است.



حالا برای دسر: رول ژله (میزبان) با قهوه (فوری) سرو می‌شود. مصرف قرص نعناع بعد شام، همیشه قدم آخر شیکی است. من قرص پونه، نعناع فلفلی یا آدامس تریدنت را پیشنهاد می‌کنم.

وقتی او اصرار می‌کند که دفعه‌ی بعد شما را شام بیرون دعوت کند، می‌فهمید که برنامه‌ی شام یک موفقیت فوق‌العاده بوده است. شما دیگر هرگز این جمله را از زبان او نخواهید شنید: «راستی شام چی داریم؟»

اگر بعد از مدتی این جریان را یادش رفت و از شما خواست دوباره برایش آشپزی کنید، فقط منوی مخصوص خودتان را در اختیارش بگذارید: ذرت بوداده، سوسیس، رول ژله با قهوه و یک نوشیدنی که آن را بشوید و ببرد. بعد حاضر شوید چون فقط یک ساعت برای رزرو وقت خواهید داشت.

زن زیرک زنی نیست که خانه می‌نشیند و مدام مهارت‌های همسریابی خود را ارتقا می‌دهد. تنها کاری که او احساس می‌کند در شروع دوره‌ی نامزدی باید انجام بدهد این است که روی همراه خوبی بودن متمرکز شود. همین تا وقتی رابطه‌ی آنها جدی شود زیادی هم هست.

در ابتدا حسابی حواستان را جمع کنید و به موارد زیر توجه کنید: اگر او طی دوره‌ی نامزدی گرایشی به شما ندارد، معلوم است که در آینده هم نخواهد داشت. این رفتار هیچ ربطی به ارزشی که برایتان قائل است ندارد. دقیقاً هم به خود مرد و نحوه‌ی برخورد شما ارتباط دارد. آیا خیلی سرتان شلوغ است؟ اگر او شما را دوست دارد و این شما هستید که اجازه‌ی ابراز محبت به او نمی‌دهید، باید در رفتارتان تجدید نظر کنید. وقتی یک دختر ساده لوح بیش از حد معمول به نامزدش لطف می‌کند، با رفتارش به او می‌گوید: «کاری که من برایت می‌کنم کافی نیست و باید

بهتر از اینها باشم.» در حالی که یک زن زیرک پیام کاملاً متفاوتی می‌دهد: «من به اندازه‌ی کافی خوبم. اگر دوستم داری با من بمان و در غیر اینصورت خوش آمدی.» و حالا بیایید آنها را مقایسه کنیم:

| «من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم.»                                                                       | «من به اندازه‌ی کافی خوبم.»                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| اغلب با نامزدش تماس می‌گیرد و می‌گوید: «لطفاً با من تماس بگیر.»                                        | هنگامی که وقتش آزاد است، جواب تماس نامزدش را می‌دهد                                   |
| درست مثل مهماندار هواپیمای تازه کار منتظر تماس است.                                                    | در زمان مناسب مردش را ملاقات می‌کند.                                                  |
| قبل از اینکه مردی را خوب بشناسد به وضوح اعلام می‌کند که هدفش برقراری یک رابطه‌ی خوب به قصد ازدواج است. | تفریحات خودش را دارد و با یک آدم نسبتاً غریبه قول و قرار نمی‌گذارد.                   |
| وقتی مرد با او تماس می‌گیرد، خانم عصبانی می‌شود که چرا زودتر زنگ نزده است.                             | وقتی مرد با او تماس می‌گیرد، مرد کنجکاو است که بداند کجاست و چه می‌کند؟               |
| خانم اغلب رانندگی می‌کند.                                                                              | مرد دنبالش می‌رود و با کمال میل راهش را به خاطر او دور می‌کند.                        |
| خانم می‌پرسد: «آخر این دوره‌ی نامزدی به چی ختم می‌شود؟»                                                | مرد نمی‌داند که در نهایت خانم او را به همسری می‌پذیرد یا نه و این انتخاب زن بوده است. |
| او در مورد داشتن بچه در آینده صحبت می‌کند.                                                             | او نمی‌تواند نام خانوادگی مرد را به یاد بیاورد.                                       |
| خانم راجع به نامزد سابقش سوال می‌پرسد.                                                                 | وقتی مرد در مورد نامزد قبلی‌اش حرف می‌زند؛ خانم به ساعتش نگاه می‌کند.                 |
| دیگری = دختر توسری خور                                                                                 | یک = دختر رویائی                                                                      |

از همان روز اول آشنایی، بنیان زندگی مشترکی که دو نفر در آینده خواهند داشت، شکل می‌گیرد. از همان لحظات آغازین، مرد آگاهانه (بله آگاهانه) سعی می‌کند پارامترهای این رابطه را درک کند و بفهمد تا چه حد می‌تواند از آنها فاصله بگیرد. آداب صحبت با تلفن هم تعیین کننده است. آیا شما قبل از برنامه ریزی کارهایتان منتظر می‌شوید ببینید مردتان برنامه‌ای دارد یا نه؟ اگر او تماس نگیرد، حالتان را نپرسد یا به اندازه‌ی توقعی که از او دارید سراغتان را نگیرد، عصبانی می‌شوید؟

با این کار درس وقت شناسی به او نخواهید داد. فقط دارید به او می‌گویید که کامل در اختیارش هستید و خوب نیست با رفتارمان چنین پیامی به کسی که تازه با او آشنا شده‌ایم بدهیم.

واقعیت این است که بیشتر مردها از قصد با شما تماس نمی‌گیرند فقط برای اینکه واکنش‌تان را ببینند. وقتی زن آشفته می‌شود، به راحتی می‌توان فکرش را خواند. مرد خیلی راحت با کمی پاپس کشیدن می‌تواند میزان علاقه و وابستگی زن به خودش را محک بزند. بنابراین تمام نظریه‌های دیگری که در مورد زنگ نزدن مردها در مجله‌ها گفته شده را فراموش کنید.

**قانون چهارم جاذبه: گاهی اوقات مرد از قصد با شما تماس نمی‌گیرد فقط برای اینکه واکنش شما را ببیند.**

طبیعت انسانی یک مرد باعث می‌شود که ابتدا اوضاع را محک بزند و بعد تصمیم بگیرد که چقدر می‌تواند پیشروی کند. این را می‌توانید در رفتار کودکان و حتی حیوانات اهلی هم ببینید. طبیعی است.

گاهی اوقات مردها هم عقب‌نشینی می‌کنند تا از یک چیزهایی خاطر جمع شوند. هیچ مردی به شما نمی‌گوید: «عزیزم باید خیالم راحت بشود که چه جایگاهی در این زندگی دارم.» در عوض پاپس می‌کشد و منتظر واکنشتان می‌ماند. وقتی احساسی با این موضوع برخورد کنید، فکر می‌کند می‌تواند کنترل‌تان کند و اگر مکرر این رفتار از شما سر بزند، به مرور زمان به این نتیجه می‌رسد که رفتار شما قابل پیش‌بینی است و ذهنش را به چالش نمی‌کشد. اگر همیشه نتواند واکنش شما را پیش‌بینی کند، همچنان یک چالش برایش می‌مانید.

این عقب‌نشینی به او همان چیزی را می‌دهد که نیاز دارد: آزادانه نفس کشیدن. اگر مدتی است که بی‌خبری شما از او کمی طولانی شده است، نشان

بدهید که قطعاً هیچ موضع خاصی در این خصوص نخواهید گرفت. این رفتار او را در مورد اینکه آیا وقتی کنارتان نیست دلتنگش می‌شوید (به طور مثال، وابسته هستید) یا نه کمی نامطمئن می‌کند. همین رفتار باعث می‌شود که دوباره سروکله‌ی او پیدا شود چون شما را خانم وابسته و محتاجی نمی‌بیند.

سعی کنید از چنین جملاتی استفاده نکنید: «چرا با من تماس نگرفتی؟» یا «چرا یک هفته خبری از تو نبود؟» اگر رفتارتان جوری باشد که انگار حتی متوجه غیبت او نشده‌اید (چون وقتی به شما خوش می‌گذرد زمان مثل برق و باد می‌گذرد)، سروکله‌ی او دوباره پیدا می‌شود. چرا؟ چون احساس نمی‌کند که صد درصد نظرتان در موردش مثبت است و می‌تواند کنترلتان کند.

یکی از مجله‌های وزین نوجوانان پیشنهاد افتضاح زیر را به آنها داده است: برایش در جاهای غیرمنتظره مثل کوله‌پشتی یا کمد لباس هایش یادداشت بگذارید یا شعری بنویسید و آن را زیر برف پاکن ماشینش بگذارید. انگار همان کارهایی که قبلاً کردیم برای اینکه خودمان را از چشم مردمان بیندازیم کافی نبوده است... صبر کنید، تازه بهتر هم می‌شود. با سفارش تحویل پیتزا، او را شگفت زده کنید. بسیار خب، حالا همه‌ی اینها را کنار هم بگذارید، متوجه چه چیزی می‌شوید؟ این قبیل کارها یک دستور جادویی است برای این که مردتان را متقاعد کند آویزان زندگی او شده‌اید و هدف خاصی را دنبال می‌کنید.

**قانون پنجم جاذبه: اگر با رفتارتان نشان بدهید که فرد وابسته‌ای هستید، جذابیت خود را از دست خواهید داد. اما اگر برایش دست نیافتنی باشید، ذهنش حسابی درگیر شما خواهد شد.**

دوباره تاکید می‌کنم که نمی‌خواهیم برایش نقش بازی کنیم. حرف من این است که باید طبیعت انسان را درک کرد و رفتاری مطابق با این واقعیت داشت که انسان همیشه خواهان چیزی است که نمی‌تواند داشته باشد. وقتی مرد زنی را ملاقات می‌کند که به نظر می‌آید نسبت به او بی‌تفاوت است، ذهنش درگیر می‌شود و تلاش می‌کند او را به خودش علاقمند کند.

اگر مرد تلاش کند زن را ترغیب به واکنش نشان دادن به حس ناامنی حاصل از رفتارش کند اما زن باوقار و مغرور باشد و خودش را کنترل کند، ناگهان همه‌ی معادلات مرد به هم خواهد ریخت. حالا مردی که از زندگی مشترک گریزان بود این خانم را باور می‌کند. او شروع به خیال‌پردازی می‌کند و دوست دارد این زن