

دانلود کتاب

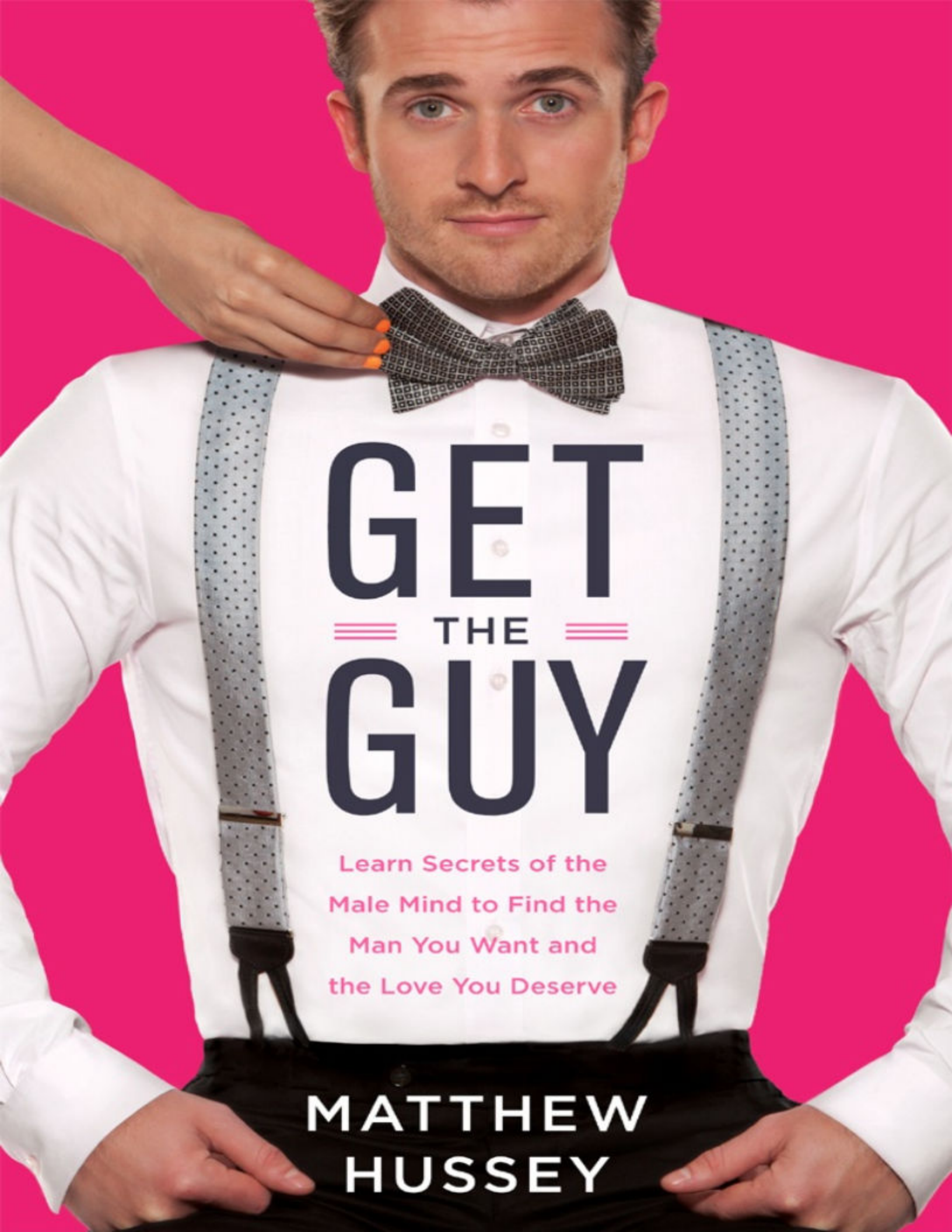


مردت را بدست بیار

نویسنده : متیو هاسی

ترجمه اختصاصی بوکو

© www.boqo.ir

The book cover features a man in a white dress shirt, a patterned bow tie, and grey polka-dot suspenders. A woman's hand is visible adjusting the bow tie. The background is a solid bright pink. The title 'GET THE GUY' is centered on the man's chest in large, dark blue letters, with 'THE' in smaller letters between 'GET' and 'GUY', flanked by three horizontal lines on each side. Below the title is the subtitle in pink, and at the bottom is the author's name in white.

GET THE GUY

Learn Secrets of the
Male Mind to Find the
Man You Want and
the Love You Deserve

MATTHEW
HUSSEY

تقدیم به مامانم، یه دونه زن، خیلی با ارزش

سرآغاز

همین لحظه، همه‌ی لحظه‌ها رو تو خودش داره

سی. اس. لوئیس

فهرست مطالب

تقدیم‌نامه

سخنی از بزرگان (نقل قول)

مقدمه

بخش اول: پیدا کردن یه مرد حسابی

شانس خودتو ببر بالا

یه زن با ارزش باش

یه زندگی اجتماعی داشته باش که به زندگی عاشقانه‌ت کمک کنه

طرز فکر یه انتخاب‌گر

ویژگی‌های یه زن خواستنی

روش دستمال سفید (اعلام آمادگی غیرمستقیم)

از یه گفتگوی عالی تا قرار اول

لذت پیامک بازی

یه کم درباره‌ی دوست‌یابی آنلاین

بخش دوم: مخ زنی

فرمول نهایی برای جذب کردن

یه کم درباره‌ی ناامنی (اعتماد به نفس پایین)

هنر ساختن یه قرار عالی

حرف حساب سکس (قسمت اول)

گیر افتادن تو تله‌ی دوستی

چرا زنگ نزده؟

تعهد زودهنگام

بخش سوم: نگه داشتن به مرد

چطوری زن رویایی‌ش باشی
آیا اون همون آدمه؟ (آیا اون "آقای مناسب" هست؟)
مردا واقعاً درباره‌ی اون حرف "تعهد" چی فکر می‌کنن؟
حرف حساب سکس (قسمت دوم)
اگه می‌خوای متعهد بشه
عشق برای به عمر

مقدمه

عشق خیلی سخته

عاشق کسی میشی که دوستت نداره

از پسری که فکر می‌کردی تا ابد عاشقت می‌مونی، دل می‌کنی

کسی که دوستش داری، ناامیدت می‌کنه

یا ولت می‌کنه میره

سخت عاشق یکی میشی، بعد دیگه ارزش هیچ خبری نمیشه

قبلاً ضربه خوردی، پس زده شدی، دلت شکسته

باشه، انگار با مشت بزنی تو traumatizing حتی تو بهترین شرایط هم عشق میتونه به جورایی شکست

ولی باورت میشه با اینکه عشق آشغاله، بازم تو زندگیمون می‌خوایمش؟

دلمونو ترمیم می‌کنیم و میریم جلو، به امید اینکه عشق واقعی مونو پیدا کنیم

چرا؟

چرا دوباره ریسک کنیم؟

چون هیچ حسی به خوبی عاشق بودن نیست

هیچی بهتر از این نیست که یه صبح یکشنبه تو تخت با کسی باشی که دیوونت میکنه

"هیچی مثل صدای عشق زندگیت نیست وقتی خیلی ساده میگه: "سلام

هیچ فرصت کاری، هیچ ترفیعی، هیچ تعطیلاتی، هیچ پولی اینقدر دل آدمو شاد نمیکنه

هر تجربه ای هم که قبلا با پسرا داشتی، من میدونم احتمالش خیلی زیاده که دوباره بری بیرون و سعی کنی عشقو پیدا کنی

اما این دفعه میخوام با ابزار و تکنیک هایی بری بیرون که بهت کمک میکنه موفقیتت تو پیدا کردن مرد روایات تضمین بشه

"خیلی وقتا میشنوم که میگن: "پسرهای خوب کجا رفتن؟

همه شون دورت هستن

مشکل اینه که تو باهاشون آشنا نمیشی، فقط به این دلیل که به خودت فرصت آشنا شدن باهاشون رو ندادی

منظورم این نیست که با هر آدم هوسی که اونور بار داره برات زبون درازی میکنه آشنا بشی، بلکه با کسی که در حد خودت باشه، کسی که ارزش وقت و توجهتو داشته باشه

پیدا کردن یه پسر فقط پیدا کردن یه پسر نیست

بلکه زندگی کردن به شکلیه که از هر لحاظ سر حال باشی و به طور غیرمستقیم فرصت هایی برات ایجاد بشه که با آدمای زیادی ارتباط برقرار کنی

بعضی ها ممکنه پسرای باشن که باهاشون قرار میداری و یکی شون ممکنه مرد روایات باشه

فایده اصلی تکنیک هایی که من یاد میدم اینه که تو سطح زندگیتو بالا میبری

زن هایی که پرشور زندگی میکنن، ذاتاً جذاب و سکسی هستن

چیزی که تو این کتاب یاد میدم اینه که چطور میتونی تو زندگی عشقی ت فعال باشی، بدون اینکه یا دم دستی به نظر برسی، و چطور میتونی مردی رو که میخوای باهاش آشنا بشی needy انتخاب کنی، اما کاری کنی که اون دنبالت بیاد

از همه مهمتر، بهت نشون میدم چطور این کارو طبیعی انجام بدی، طوری که دیگه هیچوقت مجبور نشی بازی دربیاری

وقتی تازه داشتم دخترا رو میدیدم، همیشه برام سوال بود که چطور بقیه پسرا همیشه میتونستن دختری رو که میخوان به دست بیارن، در حالی که من همیشه با کسی سر در می‌آوردم که منو قبول میکرد.

این مسئله دیوونم میکرد.

از همون بچگی می‌دونستم به سری قانونای جذب هست که من ازشون سر درنمی‌ارم.

اینکه بلد نبودم چطور مخ بزnm خیلی رو مخم بود، واسه همین شروع کردم به خودم یاد بدم چطوری با دخترایی که خوشم میاد آشنا شم، چطوری باهاشون حرف بزnm، چطوری جذیشون کنم و چطوری دلبری کنم.

کم‌کم که گذشت، اعتماد به نفسم بیشتر شد و تو این کار موفق‌تر شدم.

فکر کردم به چیزی رو فهمیدم که می‌تونم با بقیه هم در میون بذارم، واسه همین شروع کردم به بقیه پسرا یاد بدم چطوری خودشون این کارو انجام بدن.

کار و بارم گرفت و تو چند سال، با بیشتر از ده هزار تا پسر کار کردم تا بهشون یاد بدم چطوری دخترا رو جذب کنن.

از شانس گندم، خواستم به کمبودمو جبران کنم، ولی آخرش تو کل انگلستان معروف شدم به اینکه تو مسائل عشقی به پسرا کمک می‌کنم.

تو به مستند درست و حسابی نشونم دادن و تو روزنامه‌ها بهم لقب "هیچ واقعی" رو دادن. "هیچ" به فیلم کمدی رمانتیک بود که توش ویل اسمیت نقش به دکتر قرار رو بازی می‌کرد.

به روز داشتم واسه سیصد تا پسر سخنرانی می‌کردم، خواستم یخ‌شون بشکنه، واسه همین «پرسیدم: «خب، کی اینجا دلش می‌خواد به حالی بکنه؟

به دونه دختر هم تو اون اتاق نبود.

دلیلی نداشت الکی بگن.

فکرشو بکن، همه باید دستشونو می‌بردن بالا.

آخه کدوم پسر به دلش نخواد به حالی بکنه، مگه نه؟

ولی فقط ۶۰ درصدشون دستشونو بردن بالا.

«بعدش پرسیدم: «کی اینجا دلش می‌خواد به رابطه درست و حسابی پیدا کنه؟

می‌دونی چی شد؟

تک تک دستای تو اون اتاق رفت بالا

معلوم شد که پسرا هم همون چیزی رو می‌خوان که دخترا می‌خوان: یه رابطه موندگار و با معنی.

همش داشتم به اون دستا فکر می‌کردم

با خودم گفتم اگه دخترا اینو درباره پسرا می‌دونستن، شاید به پیدا کردن عشق واقعی امیدوارتر می‌شدن

اولش، ایده اینکه به دخترا آموزش بدم یکم ترسناک به نظر می‌رسید

آخه چطوری می‌تونستم از دید یه زن به قضیه نگاه کنم؟

اصلا چرا باید کسی به حرف من گوش کنه؟

من که یه پسر

چطوری می‌تونستم کمک کنم؟

ولی بعدش یهو به ذهنم رسید که من می‌دونم تو مغز پسرا چی می‌گذره

سال‌ها وقت گذاشته بودم تا یاد بگیرم پسرا چطور کار می‌کنن و دنبال چی می‌گردن

چی می‌شد اگه تمام اون اطلاعاتی که به دست آورده بودم رو با دخترا در میون می‌ذاشتم تا اونا هم بتونن ارزش پیدا کردن عشق استفاده کنن؟

می‌تونستم کمکشون کنم دیده بشن، قرار بذارن و باهاشون محترمانه رفتار بشه

شاید حتی می‌تونستم کمکشون کنم به اون پیشنهاد ازدواجی که خیلی از دوستای دخترم فکر می‌کردن دیگه دست نیافتنی، برسن

یه سری قدم‌های ساده و عملی واسه دخترا درست کردم تا دنبال کنن، بعدش یه دوره‌می کوچیک واسه دخترای زندگیم برگزار کردم

تو اون جلسه، تمام چیزایی که درباره طرز فکر پسرا یاد گرفته بودم و اینکه چطوری دخترا می‌تونن از این به نفع خودشون استفاده کنن رو خلاصه کردم و گفتم

روی تکنیک‌های ظریفی کار کردیم که دخترا می‌تونستن ارزشون برای تاثیر گذاشتن روی پسرا استفاده کنن، بدون اینکه اصلا معلوم بشه دارن کاری انجام می‌دن

...راه‌های نامحسوسی رو پیشنهاد دادم که بتونن تو زندگی عاشقانه‌شون فعال باشن، راه‌هایی که

جوری از دید یه پسره محو بشن که بتونن پسری که میخوان رو انتخاب کنن و کاری کنن که اون پسر جذبشون شه

راز موفقیت این کار اینه که یه تعادل درست بین فعال بودن و با ارزش بودن برقرار کنن (تو این کتاب کلی چیز درباره‌ی با ارزش بودن یه زن هست. بعدا بیشتر در موردش می‌گم)

اصلا نمی‌دونستم این حرفا چه جوری جواب میده، ولی دوستانم خیلی شوکه شده بودن تا حالا این چیزا رو نشنیده بودن، مخصوصا از زبون یه پسر. یه جورایی حس می‌کردم به جنس خودمم خیانت میکنم که اومدم طرفدار اون یکی جنسیت شدم، ولی واقعا می‌خواستم به دوستای دخترم کمک کنم

با اینکه به تک تک کلماتی که به این زنا گفتم اعتقاد داشتم، اتفاقی که بعدش افتاد دیوونه‌وار بود تو همون یه هفته‌ی بعد، دوستای مجردم شروع کردن به قرار گذاشتن با مردهایی که دوست داشتن

اونایی که تو رابطه بودن میگفتن دوست پسراشون دارن با احترام، تحسین و جذابیت بیشتری باهاشون رفتار میکنن

مردهایی که هیچوقت نگفته بودن "دوستت دارم" برای اولین بار شروع کردن به گفتنش؛ یکی‌شون حتی پیشنهاد ازدواج داد، درحالی که قبلا گفته بود هیچوقت این کارو نمیکنه

سه ماه بعد، زن‌هایی که مجرد بودن با مردهایی که عاشقشون بودن تو رابطه بودن. خبر همه‌جا پخش شد

زن‌هایی که نمیشناختم شروع کردن به زنگ زدن و ازم نصیحت خواستن. ایمیل‌ها با سوالات مربوط به قرار گذاشتن و رابطه، پر شد

شروع کردم به جلسات خصوصی مشاوره دادن. هر هفته، تو هر ساعتی از شب، از طرف زن‌هایی که تو مناطق زمانی خیلی دور بودن، تماس تلفنی دریافت می‌کردم

این شروع سفری چند ساله بود که با پنجاه هزار زن تو رویدادهای "تور کن" و میلیون‌ها نفر آنلاین کار می‌کردم تا بهشون کمک کنم عشق رو پیدا کنن

از طریق "تور کن" من الان همه چیز رو میزبانی میکنم، از رویدادهای آخر هفته که هدفشون تغییر دادن زندگی عشقی زنان هست تا خلوت‌های پنج روزه که تو سراسر جهان برگزار میشه

محتویات این کتاب نتیجه‌ی چیزایی هست که در طول چهار سال گذشته بهشون فکر کردم، تدریس کردم و اصلاحشون کردم

تو دوره‌ی آخر هفته‌ی "تور کن" من همه‌ی چیزهایی رو که زن‌ها باید بدونن رو از الف تا ی در اختیارشون می‌ذارم، از اینکه کجا مردهای مناسب رو ملاقات کنن و چجوری جذبشون کنن، تا

اینکه چطور کاری کنی که پسری که انتخاب کردی به رابطه‌ای رو بخواد که تا آخر عمر دووم بپاره

من از هزاران مطالعه‌ی موردی واقعی استفاده کردم تا هر تکنیک و نظریه‌ای رو تست کنم

ماموریت من اینه که هر اطلاعات محرمانه‌ای رو که درباره‌ی مردها دارم به اشتراک بذارم تا زندگی عشقی زن‌ها رو متحول کنم

شب اولین روز رویداد، من این زن‌ها رو با یه ماموریت ساده به دنیای بیرون میفرستم تا هر چیزی رو که اون روز یاد گرفتن تمرین کنن

اونا جورِی حرف میزنن، لاس میزنن و خوش میگذرونن که تا حالا تجربه‌اش نکردن

صبح روز بعد به سمینار برمیگردن و داستان‌هاشون رو تعریف میکنن

زن‌هایی که سال‌ها قرار نداشتن میگن که از الان برای هفته‌ی بعد چند تا قرار گذاشتن

امیدوارم بعد از خوندن این کتاب شما هم همین کارو بکنید

اسم کتاب، «تور کردن پسر» به جورایی دو پهلوه

اگه دنبال شوهر می‌گردی، بهت کمک می‌کنه مخ بزنی. ولی از اون طرف، کمکت می‌کنه

«پسر» رو بفهمی - بفهمی مردها چه جور فکر می‌کنن، چی از ته دل می‌خوان، چه جور به زنا، رابطه، سکس و تعهد نگاه می‌کنن

ولی با اینکه خیلی از رازهای ذهن مردها رو فاش می‌کنم، این کتاب درباره‌ی پسرا نیست، درباره‌ی خودته

هر چی اینجا می‌گم، فقط برای اینه که به تو کمک کنه

شاید بعضی جاهاش یه کم رک به نظر بیاد، ولی اگه داشتی برای مردها کتاب می‌نوشتی، دقیقاً همینقدر مستقیم بهشون می‌گفتم که برای پیدا کردن زن باید چیکار کنن. تازه، باور کن، اون کتاب خیلی طولانی‌تر می‌شد

من نمی‌تونم بهت بگم مشکل مردها چیه، ولی می‌تونم کمکت کنم چطور از نیازها و خواسته‌های مردها استفاده کنی تا اونی که ارزش عشق تو رو داره پیدا کنی

منو مثل یه آدم خودیِ کاربلد در نظر بگیر، همون رفیقی که همیشه طرف توئه

می‌دونم کلی اطلاعات هست که می‌گه چطور زندگی عاشقانه تو بهتر کنی

یه سری هستن که فقط می‌گن قیافه تو درست کن و به رفتارت کاری ندارن. یه عده هم هستن که می‌رن تو اعماق مشکلات روحی و روانیت تا کمکت کنن موانع رو رد کنی

اینا دو سر طیفن، یکی سطحی و یکی عمیق، و ممکنه هر کدوم به ارزشی داشته باشن

ولی چیزی که تو واقعا باید بدونی، اینه که چطوری به پسر رو پیدا کنی، باهاش آشنا شی و مخشو بزنی، و بعدش وقتی به دستش آوردی، باهاش چیکار کنی. با به روش درست، حتما موفق می شی.

مهم نیست کی هستی، چه شکلی هستی، چیکار می کنی، قبلا ازدواج کردی یا نه، بچه داری یا نه، خجالتی هستی یا اجتماعی، قدت بلنده یا کوتاه، موهات بوره یا قرمز، تو می تونی اون زندگی عاشقانه ای که می خوای داشته باشی

هیچ ربطی به شانس و اقبال و اینجور چیزا نداره

زندگی عاشقانه تو با خیال پردازی های رمانتیک و فکرهای جادویی تعیین نمیشه، بلکه با به سری شرایط تعیین میشه که هر کسی می تونه اون شرایط رو ایجاد کنه

روش من بر اساس سه تا ایده اصلیه

1. یاد گرفتن رفتارهای ساده و جدید که بهت اجازه میده مردهای بیشتری رو ملاقات کنی و اونایی که دوست داری رو انتخاب کنی
2. فهمیدن اینکه مردا چطوری فکر می کنن و چی می خوان
3. ایجاد به سبک زندگی باارزش که مردا رو جذب کنه و چه با به پسر و چه بدون اون، تو رو راضی نگه داره

این کتاب با توجه به تکنیک های پیدا کردن پسر، مخ زدن پسر و نگه داشتن پسر تنظیم شده

بخش "پیدا کردن پسر" بهت یاد میده چطوری با مردهای بیشتری آشنا شی، کاری کنی اونا بیان طرفت و باهاش سر صحبت رو باز کنن، و تو هم تو چند دقیقه بفهمی که می خوای بیشتر با این پسره آشنا شی یا نه

این بخش از کتاب بیشتر روی این تمرکز داره که چطوری احتمال پیدا کردن آدم مناسب رو بیشتر کنی

شاید بعضی جاهاش سخت به نظر برسه، ولی همین تغییرات کوچیک تو رفتارمون هستن که زندگی و زندگی عاشقانه ما رو عوض می کنن

تور کردن پسره" در مورد اینه که چجوری جذابیت ایجاد کنی و ارتباطت رو عمیق تر کنی تا بفهمی اصلا این همون پسری هست که تو زندگیت می خوای یا نه
آخرش هم، "نگه داشتن پسره" در مورد اینه که وقتی بالاخره عشق زندگیت رو پیدا کردی، چه کارایی باید بکنی تا رابطه تون حفظ بشه

یاد می گیری که اصولی که اول کار جواب می ده، آخرش هم به درد می خوره

روش‌هایی که یاد می‌گیری و قدرشون رو می‌دونی، کمک می‌کنه از زندگی عشقی که آرزوش رو داشتی لذت ببری

یه نکته دیگه هم بگم: تو طول کتاب، یه سری کادرهای کناری می‌بینی که لینک ویدیوهای آنلاین توش هست. این ویدیوها طراحی شدن که بهت کمک کنن تکنیک‌های کتاب رو تجسم کنی. اگه به اینترنت دسترسی نداری، یا حوصله نداری از صفحه کتاب دور شی، مشکلی نیست. کتاب خودش کامله.

ولی من خواستم بیشتر از چیزی که انتظار داری برات بذارم، برای همین تیکه‌های مهمی از سمینارهای زنده‌م رو که خانوما از همه جای دنیا واسه شرکت توش پرواز می‌کنن، آنلاین گذاشتم.

تو این ویدیوها، مستقیم با خودت حرف می‌زنم، به این امید که تجربه‌ی خوندنت بهتر بشه و بیشترین استفاده رو از این کتاب ببری

:اگه دوست داری زودتر با این ویدیوها شروع کنی، برو به این آدرس
gtgbook: و این کد رو وارد کن www.gettheguybook.com/members

و اینم قول من به تو: اگه این کتاب رو بخونی، ویدیوها رو ببینی و واقعا به این نصیحت‌ها عمل کنی، با مردهای بیشتری آشنا می‌شی، زندگی عشقی بهتر می‌شه و در نهایت زندگی‌ت هم بهتر می‌شه.

اُپس بزن بریم شروع کنیم!

شانس رو بیار تو بازی

تو یه هفته معمولی با چند تا پسر آشنا میشی؟
منظورم از "آشنا شدن" یه ارتباط اجتماعی واقعیه، یعنی با یه مرد سر صحبت رو باز کنی، تو چشمات نگاه کنی و پنج دقیقه تا دو ساعت باهاش گپ بزنی

البته باید حرف بزنی، نه اینکه فقط نامه رو از پستی‌جی بگیری (مگر اینکه یارو تازه اومده باشه و بتونی باهاش ارتباط برقرار کنی)
اگه جوابت هیچیه، یا حتی یکیه، فکر میکنی چقدر طول میکشه تا اونی که میخوای رو پیدا کنی؟
من بهت امیدوارم و فرض میگیرم که هر هفته با یه مرد جدید آشنا میشی

اگه تو یه هفته فقط با یه مرد جدید آشنا بشی، چقدر طول میکشه تا "آقای مناسب" رو پیدا کنی؟
من ریاضیدان نیستم، ولی شانسِت خیلی کمه

چیزی که این شانس رو بدتر میکنه اینه که این آشنایی‌ها احتمالاً اتفاقی هستن، نه اینکه خودت انتخابشون کرده باشی
این فقط مشکل تو نیست

اگه همین سوال رو از یه مرد بپرسم، جوابش تقریباً همینه
هر دو جنس به این متهمان که عشق رو به شانس واگذار کردن

تقصیر قصه هایی که تو بچگی برامون خوندن بنداز، تقصیر هالیوود بنداز، ولی واقعیت اینه که ما
باور کردیم عشق واقعی محصول سرنوشته

همه ما فکر میکنیم که یه روز این اتفاق میوفته، یه روز سرنوشت آدم رویایی ما رو درست
کنارمون میندازه، مثلاً وقتی داریم تو خیابون چراغ قرمز رد میشیم

رویگرد "سرنوشت منو عاشق میکنه" عجله ای نداره، واسه همین هم کاری نمیکنیم

فکر میکنی "وقتی وقتش برسه" آدم مناسب میاد و تا اون موقع تمرکزت رو میداری رو کار،
آرزوها، خانواده، دوستان، سرگرمی هات

البته نمیخوام بگم اینا چیزای مهمی تو زندگی نیستن، ولی میخوام کمکت کنم بفهمی که تو همین
بخش های ضروری زندگیت، فرصت هایی برای پیدا کردن مرد رویاهات وجود داره

وقتی آدم عاشق رو میذارن کنار و رو بقیه چیزا تمرکز میکنن، سال ها میگذره و یه روز این بی
خیالی تبدیل میشه به وحشت

وحشت زده میشیم چون میفهمیم که نه تنها هیچ اتفاقی تو زندگی عشقیمون نمیوفته، بلکه
نمیدونیم چطوری کاری کنیم که اتفاق بیوفته. این باعث میشه بیشتر بترسیم و یه چرخه ناامیدی
و سرخوردگی ایجاد بشه

شاید داری این کتاب رو میخونی چون همش از خودت (و شاید خواهر، دوست دختر و همکارات)
"مپرسی" مردهای خوب کجا هستن؟

اگه کم کم داری متوجه میشی که سرنوشت همکاری نمیکنه، شاید داری میفهمی که باید خودت
دست به کار بشی

باید بری بیرون و پیداش کنی
حالا چطوری پیداش کنی؟

قضیه خیلی ساده ست
اگه میخوای با مردای بیشتری آشنا شی، خب باید با مردای بیشتری آشنا شی دیگه
منتظر بمونی یا اقدام کنی؟

یه کم دلگرمی قبل از اینکه بری دنبال مرد رویاهات
زندگی پر از آدماییه که منتظر می مونی. منتظر یه موقعیت مناسب که به یکی نزدیک شن، یا
منتظر می مونی یکی اول بیاد طرفشون. منتظر می مونی یکی اونقدر نشون بده که بهشون علاقه
داره که دیگه ترس جواب رد شنیدن رو نداشته باشن، منتظر دعوت شدن می مونی، و منتظر

می‌مونن به حرکتی بززن. منتظر می‌مونن حس کنن اعتماد به نفس دارن، بعد دست به کار شن.
منتظر، منتظر... برای همه چی

منتظرا" فکر می‌کنن دارن محتاطانه عمل می‌کنن، ولی بیشتر وقتا، فقط دو چیز نصیب کسایی"
می‌شه که منتظر می‌مونن: یا به چیز اشتباه، یا هیچی

از خودت بپرس: الان، همین لحظه، من منتظرم یا دارم به کاری می‌کنم؟
دارم قدم‌های مثبتی برمی‌دارم که تو زندگی عاشقانه نتیجه بده؟ (اگه جوابت نه هست، ناراحت نباش؛ همین که داری این کتاب رو می‌خونی، یعنی داری به کاری می‌کنی، داری دنبال اطلاعاتی می‌گردی که بهت کمک کنه تغییراتی که لازمه رو ایجاد کنی تا سریع‌تر پیشرفت کنی.)

یه فایده دیگه هم داره که سرنوشتتو دست خودت بگیری: وقتی می‌دونی داری هر کاری از دستت برمیاد انجام می‌دی که اوضاعِت بهتر شه، حتی اگه نتیجه‌ش فوری نباشه هم باز می‌تونی راضی باشی. اینکه بدونی داری رو به جلو حرکت می‌کنی، داری بهتر می‌شی، و داری به شکل قابل توجهی پیشرفت می‌کنی، چیزیه که آدم‌ها رو خوشحال می‌کنه

هر جایگاهی که الان حس می‌کنی توش هستی، باز هم حق انتخاب داری: می‌تونی منتظر بمونی یا می‌تونی به کاری بکنی
فقط یه راه برای منتظر موندن وجود داره: هیچ کاری نکردن. ولی هزاران راه برای اقدام کردن هست، پس فرصت‌ها بی‌نهایت‌ان

پهن کردن دام
می‌دونم هدفِت این نیست که با هر چی مرد هست آشنا شی، هدفِت اینه که مرد خودتو پیدا کنی، همونی که به زندگیت معنای بیشتری می‌ده. جدا از این منطق که اگه با هیچ مردی آشنا نشی، نمی‌تونی مرد خودتو پیدا کنی، یه دلیل دیگه هم برای پهن کردن دام وجود داره

فرض کن تو سه سال فقط با یه مرد آشنا می‌شی. ممکنه فکر کنی خیلی خوبه—یا حتی عالی و بی‌نقص. اما چون چیزی نداری که باهاش مقایسه‌ش کنی، این خطر رو داری که به کمتر از ...چیزی که لایقش راضی شی. هیچ‌کس اونقدر تیزبین نیست که

این‌جوری با یه انتخاب نمی‌شه درست تشخیص داد
هر چقدرم دوست داشته باشی مثل یه تیرانداز ماهر عمل کنی، یه نشونه رو انتخاب کنی، دقیق هدف بگیری و شلیک کنی، نمی‌تونی مرد ایده‌آلت رو با یه تیر عشقی از تو جمعیت جدا کنی

!فکر کنم خودتم بعضی وقتا فهمیدی که حتی وقتی فکر می‌کنی زدی تو خال، در واقع گند زدی

یه تیر تنها بهت اجازه نمیده بهترین رو برای خودت انتخاب کنی

و مهم‌تر از همه، هیچوقت نباید به کم قانع بشی
اگه می‌خوای شانس بیشتری برای پیدا کردن آدم حسابی داشته باشی، باید با آدمای بیشتری آشنا بشی

نه یکی بیشتر، نه دو تا بیشتر، بلکه خیلی خیلی بیشتر

هر چی با مردهای بیشتری آشنا بشی، شانسِت برای پیدا کردن آدم درست بیشتر میشه
تصور کن رفتی یه مهمونی که دویست تا مرد توش هست

از بین این دویست نفر، به چند نفرشون یه ذره احساس کشش پیدا می‌کنی؟

شاید بیست نفر؟

از این بیست نفر، ممکنه فقط ده نفرشون انقدر جذاب باشن که به قرار اول فکر کنی

از این ده نفر باقی‌مونده، با چند نفرشون اونقدر حس و حال خوبی داری که بخوای دوباره
باهشون قرار بذاری؟

پنج نفر؟

و از این پنج نفر آخر، ممکنه فقط با یه نفرشون بتونی ارتباط عمیق برقرار کنی

خیلی‌ها ممکنه بگن حتی این آمار هم خیلی خوشبینانه‌ست

در این صورت، اگه هفته‌ای فقط با یه مرد جدید آشنا بشی، چقدر طول میکشه تا مرد مورد
نظرت رو پیدا کنی؟

از چهار سال به بالا... یعنی تا اون موقع دیگه زنده نیستی

تو این شرایط، فقط داری به شانس تکیه می‌کنی، که مثل اینه که با خریدن بلیت بخت‌آزمایی،
امیدوار باشی پولدار بشی

وقت استراحت: یه کم واقع‌بین باشیم

من ذهن‌خون نیستم، ولی خیلی تجربه دارم که شکایات رایج خانم‌ها رو درباره مردها بشنوم،
شکایت‌هایی که اصلاً درست نیستن

می‌خوام یه سری باورهای غلط و کله‌شق درباره مردها و عشق رو باهات در میون بذارم که
دست‌بردار نیستن

این باورهای احمقانه و بد هیچ فایده‌ای برات ندارن و فقط جلوت رو می‌گیرن

مرد حسابی دیگه پیدا نمیشه ("هر مردی که من میبینم یا همجنس‌گراست، یا زن داره، یا *
عجیبه")

مردا فقط دنبال کسی می‌گردن که از من جذاب‌تر و خوشگل‌تر باشه *

مردها از زن‌هایی که اول بهشون پا میدن، خوششون نمیاد *

مردا فقط یه زن ساده و بی‌دردسر می‌خوان، نه کسی که بخواد اونارو به چالش بکشه *

مردا نمی‌خوان تعهد بدن، فقط دنبال عشق و حال و سکس میگردن *

تک تک اینا خرافاته

متاسفانه، اینا نه تنها غلطن، بلکه خطرناکن اگه بهشون بچسبی و اغلب بهونه‌ای میشن برای همه چیزایی که تو زندگی عاشقانه‌ات اشتباهه

اکثر ما تجربه‌های دردناکی تو عشق داشتیم

عشق یکی از بزرگترین و فراموش‌نشدنی‌ترین تجربه‌های زندگیه

همونطور که یه آهنگ میگه، عشق درد داره

ولی وقتی کسی دلمون رو می‌شکنه، باید مواظب باشیم که اجازه ندیم اون تجربه

حتی اگه خیلی بد باشه، میشه تنها ملاکمون برای رابطه‌های بعدی

بیا با هم یه قراری بذاریم

اگه همه افسانه‌ها و کلیشه‌ها رو بذارن کنار، اگه هر تجربه بدی با مردها داشتی رو فراموش کنی و نذاری رو قضاوتت تاثیر بذاره، منم تمام جنبه‌ها و رازهای ذهن مردونه رو برات رو می‌کنم، خوب و بد و هرچیزی که از یه زن تو زندگیش می‌خواد

****فلسفه قیف****

حالا که قبول کردی با ملاقات آدم‌های بیشتر، حق انتخاب‌ها رو گسترده‌تر کنی، می‌خوام یه سیستم امتحان پس داده بهت معرفی کنم، یه روش برای این همه مرد ملاقات کردن

این یه پروسه است که بهتره به شکل یه سری قیف تصورش کنی

قیف اول از همه بزرگتره، که توش همه مردهای جدیدی که ملاقات می‌کنی رو می‌ریزی. (چند صفحه دیگه می‌رسیم به اینکه اصلاً چطوری این همه مرد جدید رو ملاقات می‌کنی... با من باش). این قیف مثل یه فیلتر عمل می‌کنه و فقط اونایی که ارزشون خوست میاد ازش رد میشن و میرن تو قیف دوم

قیف دوم هم همه اونایی که نمی‌خوای باهاشون قرار بذاری رو فیلتر می‌کنه

این مردهایی هستن که ممکنه تو نگاه اول جذاب به نظر بیان، اما هیچ حس و حالی بهت نمیدن که بخوای براشون وقت بذاری. فقط اونایی که واقعا از وقت گذروندن باهاشون لذت می‌بری، میریزن تو قیف سوم

از بین اونا، فقط به تعداد محدودی وارد قیف چهارم میشن، کسایی که ارزش بیشتر از به قرار رو دارن.

مطمئنا فیلتر کردن نهایی منجر به پیدا کردن کسی میشه که میخوای باهاش رابطه داشته باشی

تو قسمت دوم و سوم کتاب، بیشتر در مورد این پروسه صحبت می‌کنیم

فعلا فقط می‌خوایم تو رو به جایی برسونیم که فرصت داشته باشی

این پروسه واضحه، اما به اصل مهم هست که می‌خوام روش تاکید کنم: تو قیف اول کمترین سخت‌گیری رو داریم

قیف اول اصلا ربطی به جذابیت نداره

هدفش ملاقات با آدم‌های جدید، چه مرد چه زن. قیف اول یعنی اینکه پاشی بری بیرون

یعنی وارد جامعه بشی. یعنی تمرین کنی چطور حرف بزنی و لاس بزنی

یعنی تعامل کنی و سرگرم بشی و اجازه بدی بقیه هم سرگرم کنن

برو به دل دنیا، با این هدف که تا می‌تونی با مردهای زیادی آشنا بشی، تا مردهای بیشتری داشته باشی که تو قیف اول بریزی

اگه فقط سه تا مرد رو تو قیف اول بریزی، احتمال اینکه آدم حسابی از تهش در بیاد خیلی کمه

اما اگه هر مردی که فکر نکنی قاتل زنجیره ایه رو بریزی توش، شانست خیلی بیشتر میشه که آخرش به آدم درست و حسابی پیدا کنی

یکی از دلایلی که همه رو می‌ندازی تو قیف اول اینه که عادت کنی به اینکه به خیلی‌ها شانس بدی، از همون اول

اکثر ما اونقدر تمرکز کردیم رو پیدا کردن "همون به نفر" که تهش با هیچ‌کی آشنا نمیشیم

اگه می‌تونستم، اینو رو کف دستت خالکوبی می‌کردم: هر تعاملی با به آدم دیگه می‌تونه دریچه‌ای ...باشه به به دنیای جدید یا به تجربه جدید، که می‌تونه تو رو با

اون عشقی که دنبالش

دلایل خوب دیگه ای هم هست که تا میتونی با مردهای مختلف آشنا شی

فراوانی، نه کمبود

وقتی با کلی مرد آشنا میشی، دیگه زیاد روی به نفر زوم نمیکنی

اینکه به جای حس کمبود، با دید فراوانی به زندگیت نگاه کنی، احتمال موفقیتت رو بالا میبره

این یعنی داری به قانون ساده اقتصادی رو به نفع خودت استفاده میکنی
هر چقدر هم که داری به خاطر یه پسر خودتو عذاب میدی، یادت نره مردا نصف جمعیت دنیا رو تشکیل میدن

وقتی یه مردی رو که خوشش میاد پیدا میکنی، خوش شانس ترین زن دنیا نیستی، و وقتی پسری که ازش خوشش میاد، از تو خوشش نمیاد، بد شانس ترین زن دنیا هم نیستی

حس کمبود باعث میشه به هر چیزی راضی بشیم

اگه فکر میکنی مردهای خوب زیادی وجود ندارن، روی اولین مرد "نسبتاً" خوبی که سر راهت قرار میگیره، خیلی بیشتر از حد سرمایه گذاری میکنی، حتی اگه اون آدم اصلاً مناسب نباشه

از اون طرف، حس فراوانی بهت حق انتخاب و اعتماد به نفس میده

فراوانی وقتی به وجود میاد که شروع کنیم به زیاد کردن تعداد مردهایی که وارد اون مرحله اول میشن

همین که ته دلت باور کنی مردهای زیادی وجود دارن، میتونی یه دیدگاه "اومد، خوش اومد، رفت، به سلامت" داشته باشی و از کل این ماجرا لذت ببری

عادت های جدید بساز

عادت کن با آدم های جدید حرف بزنی

این کار به شدت به افزایش مهارت های اجتماعی پایه ت کمک میکنه و در نتیجه اعتماد به نفست رو بالا میبره

میبینی که صرفاً با راحت تر شدن توی ارتباط برقرار کردن با یه آدم غریبه یا کسی که تازه دیدیش، جذابیت ایجاد میکنی

این اتفاق فقط با بیشتر انجام دادنش میفته، و نه فقط برای مردها، بلکه برای همه صدق میکنه:
زن ها، بچه ها، پیر و جوون

اگه عادت داشته باشی به طور کلی با آدم های بیشتری آشنا شی، به طور خودکار باعث میشه با مردهای بیشتری هم آشنا شی

به نظرت چرا وقتی اون پسر خوشتیپه بهت نزدیک میشه، دوباره تبدیل به یه دختر مدرسه ای خجالتی و دستپاچه میشی؟

چون تمرین نداری

نمیتونی یهو بهترین و با اعتماد به نفس ترین خودت رو برای اون پسر خوشتیپه ظاهر کنی، اگه مهارت هاتو با حرف زدن با همه تقویت نکرده باشی

چون داری انتخاب میکنی

هر چقدر مردهای جدیدتری رو ملاقات کنی، حق انتخاب بیشتری داری

این بهت اجازه میده که سخت گیر باشی

همه ما باید وقتی بحث عشق و ازدواج میشه، خیلی سخت گیر باشیم

کسی که بیشتر وقتت رو باهاش میگذرونی، باهاش صمیمی هستی، زندگیت رو باهاش شریک میشی و بهش اعتماد میکنی، باید به طور خاص برای خودت یه آدم فوق العاده باشه

آدم های فوق العاده همه جا هستن، اما پیدا کردن اون آدم خاصی که نیازها و خواسته های تو رو برآورده کنه، نیاز به یه فیلتر قوی داره

پس منطقیه که برای پیدا کردن اون آدم خاص، باید شانست رو با ملاقات کردن با مردهای زیاد بالا ببری

...شاید ایده اینکه با زندگی عاشقانه مون مثل یه سیستم فیلتر بزرگ رفتار کنیم، خیلی

اینکه فکر کنیم عشق باید خودش بیاد سراغمون، خیلی رمانتیکه، ولی دیدیم که اینطوری انگار هیچ کنترلی روی زندگیمون نداریم

اینکه بتونیم با یه سری روش های درست و حسابی به نتیجه ای که می خوایم برسیم، از ارزش عشق کم نمی کنه. وقتی عشقتو پیدا کردی، بازم همونقدر واقعی، با معنی، جذاب و رمانتیکه

آره، می دونم

بعضی ها شانسم میارن. یه دختری رو می شناختم به اسم جین، سر کلاس اول دانشگاه نشسته بود منتظر استاد بیاد که عشق زندگیشو دید

یه پسر خوشگل و خوش برخورد اومد درست کنارش نشست

با هم شوخی کردن و بعد از کلاس رفتن یه قهوه خوردن

یه ماه بعدش دیگه مرتب همدیگرو می دیدن و رابطه شون جدی شد و تا آخر دانشگاه با هم بودن

به همه دوستانش می گفت که این همون آدمیه که می خوام. برنامه ریزی کرده بود که ۲۵ سالگی ازدواج کنه و چند سال بعدش هم بچه دار بشه

همه چی رو تو ذهنش چیده بود.

دوستاش یه کم حسودیشون می‌شد.

می‌گفتن چه جوری انقدر راحت واسه اون جور شده.

تا اینکه یه روز دوست پسر جین، همون "همونی که می‌خوام"، بهش گفت که می‌خواد یه مدت دنبال علایق خودش بره.

گفت هنوز برای ازدواج آماده نیست و با اینکه جین رو دوست داره، حس می‌کنه قبل از اینکه سر خونه زندگیش بره، کلی کار دیگه باید انجام بده.

یهو جین تو ۲۵ سالگی دوباره مجرد شد، دلش شکست و نمی‌دونست دیگه کجا و چه جوری می‌تونه دوباره کسی رو پیدا کنه.

با صبر و حوصله منتظر موند یه "آقای مناسب" دیگه از راه برسه، ولی هیچ خبری نشد.

تو رویاهاش می‌دید شاید اون پسری که میز بغلیش تو محل کار جدید نشسته، خوشگل و مهربون باشه و مثل عشق اولش بیاد جلو و خودش رو معرفی کنه.

بعدش که کارشو شروع کرد، نه تنها اون پسر نه مهربون بود نه خوشگل، حتی زحمت یه سلام علیک ساده رو هم به خودش نداد.

شب‌های جمعه و شنبه رو با دوستاش می‌رفت بیرون و همش می‌گفت چه جوری ممکنه کسی مثل اون پسر که یه روزی داشت رو دوباره پیدا کنه.

تو ۱۸ سالگی تو بخت‌آزمایی عشق برنده شده بود و هفت سال از بردش لذت برده بود.

ولی تو ۲۵ سالگی ورشکست شده بود و حالا هفت سال هم بزرگتر شده بود و نمی‌دونست دیگه چه جوری باید دوباره وارد بازی بشه.

چون تجربه‌ش خیلی کم بود و یاد گرفته بود که مرد مناسب باید یه روز بی‌خبر بیاد کنارت بشینه و یه رابطه رو شروع کنه، هیچ مهارتی نداشت که خودش کاری بکنه.

اکثر برنده‌های بخت‌آزمایی (حتی اونایی که میلیون‌ها برنده می‌شن) یه جوری دوباره ورشکست می‌شن.

و وقتی ورشکست می‌شن، نمی‌دونن چه جوری دوباره اون پول رو دربارن، چون دفعه اول شناسی به دستش آورده بودن.

هیچ فرمولی ندارن که بتونن دوباره تکرارش کنن.

از اون طرف، اونایی که تو کار و کاسبی موفقن، می‌دونن که ورشکست شدن آخر دنیا نیست

مهارت اینو دارن که دوباره وارد بازی بشن و از هیچی، یه چیزی بسازن، و می‌دونن که منتظر
موندن به هیچ جایی نمی‌رسوتتشون

همینطور، اونایی که می‌دونن چه جوری برن بیرون و یه رابطه پیدا کنن، وقتی مجرد می‌شن
دست و پاچه نمی‌شن

چین فکر می‌کرد تنها راهش اینه که یه جا بشینه و منتظر بمونه
!چه حرفا

آیین‌ها: بهترین راز موفقیت

آیین‌ها بهترین راز هر کسیه که تو بیزینس، عشق، تناسب اندام، زندگی خانوادگی، یادگیری یه
زبون خارجی یا هر زمینه دیگه‌ای موفق شده

تو دیکشنری، آیین یعنی یه "عمل یا نوع رفتاری که به طور منظم و همیشگی دنبال می‌شه"، یا به
"عبارتی یه "کاری که به طور مداوم و به یه شکل تکرار می‌شه

آیین‌ها معمولا برای رسیدن به نتایج مثبت انجام می‌شن

دنبال کردن آیین‌ها یه حس مثبت ایجاد می‌کنه، که در نتیجه به یه نتیجه مثبت ختم می‌شه

من همیشه این جمله ساده ولی تاثیرگذار کیت کانینگهام رو نقل می‌کنم: "کارهای معمولی که به
"طور مداوم انجام بشن، نتایج فوق‌العاده‌ای به بار میارن

این قضیه هم تو زندگی عشقی‌مون صدق می‌کنه، هم تو هر جنبه دیگه زندگی‌مون

آیین‌هایی که ما اینجا داریم در موردشون حرف می‌زنیم، دقیقا برای این طراحی شدن که بهت
کمک کنن با مردهای بیشتری آشنا شی

اگه تعداد مردهایی که هر هفته باهاشون آشنا می‌شی رو افزایش بدی، مثلا از یکی به سه یا چهار
نفر برسونی، تاثیر خیلی زیادی رو زندگی عشقی‌ت تو فقط چند ماه می‌ذاره

هفته‌ای چهار تا مرد جدید، یعنی سالی دویست تا مرد جدید

همین افزایش تدریجی هفتگی، کل چشم‌انداز قرارهات رو زیر و رو می‌کنه

اگه همین الان به خودت این چالش رو بدی که تو دوازده ماه آینده با دویست تا پسر جدید آشنا
شی، زندگیت چطوری باید تغییر کنه؟

نه اینکه با دوپست نفر قرار بذاری، فقط با دوپست نفر آشنا شی

ممکنه بعضی از این آشنایی‌ها به قرار برسه، ولی فعلا تصور کن فقط با دوپست تا پسر جدید تو سال یه گفتگوی پنج دقیقه‌ای شروع کنی

چه کارایی رو باید متفاوت انجام بدی؟

وقتت رو چطوری باید متفاوت از الان بگذرونی؟

تغییر پایدار به ندرت با یه حرکت بزرگ با نتایج چشمگیر ایجاد می‌شه

در واقع، دقیقا برعکس اینه

مهم اینه که این فرایند طبیعی و آسون باشه، تا زندگی عشقی‌مون خودش رو به راه کنه و در عین حال بهمون اجازه بده به روال عادیمون برسیم

از اونجایی که ایجاد تغییرات کوچک برای یه بازده بزرگ خیلی آسونه، می‌تونی از همین امروز کنترل زندگی عشقی‌ت رو دست بگیری

من از برنامه‌های تلویزیونی که یه زن بی‌اعتماد به نفس و بی‌روحیه اجتماعی رو نشون می‌دن که تو پیدا کردن یه رابطه مشکل داره و ادعا می‌کنن می‌خوان یه تغییر اساسی و فوری بهش بدن و یه زن جدید ازش بسازن، کلافه می‌شم

بعد مشغول تغییر آرایش، مدل مو و لباساش می‌شن که فقط یه تغییر ظاهری ایجاد می‌کنه

اینطور القا می‌شه که تنها چیزی که تو زندگی این زن کم بوده، اینه که ظاهرش نیاز به بروزرسانی داشته

من با کار کردن روی ظاهرمون مخالف نیستم؛ ایجاد آیین‌هایی که سلامت، تناسب اندام و ظاهر فیزیکی‌مون رو حفظ کنه، ارزش زیادی داره، اما اینا به تنهایی فقط یه تغییر کوچک تو زندگی عشقی‌مون ایجاد می‌کنن

همین

شاید یه قدم مثبت رو به جلو باشه، ولی هنوز یه قدم کوچولوعه
این جور تغییر قیافه‌ها اثرشون موقتیّه

فقط ظاهر آدم رو درست می‌کنن و ممکنه تو فیلم‌ها خیلی تحول نشون بده، ولی تغییر رفتاری که واقعا مهمه رو هدف قرار نمیده

آره، می‌دونم ممکنه برنامه تلویزیونی خوبی بشه، ولی هیچ تغییر قیافه سریع و ظاهری به این

موضوع مهم که چطور مرد مناسب خودت رو پیدا کنی (و نگه داری) کمک نمی‌کنه

پس چه کارهایی باید کرد که تو رو تو مسیر درست رسیدن به مرد زندگیت قرار بده؟

و چطوری باید این کارها رو انجام بدیم؟

ادامه مطلب رو بخون

****همه جا با آدم‌های جدید آشنا شو****

راز کار اینه که یاد بگیری چطوری هر جا میری سر صحبت رو باز کنی

اینجا چند تا کار هست که می‌تونیم انجام بدیم تا مطمئن بشیم که دائما این ماهیچه‌های اجتماعی رو تمرین میدیم

****با همه پرسنل خدماتی حرف بزن****

عادت کن با هر کسی که بهت سرویس میده حرف بزنی: گارسون‌ها، باریستاها، فروشنده‌ها،
دربان‌ها، پیک موتوری

این یه تمرین عالیه، مخصوصا اگه خجالتی هستی، چون حرف زدن با تو جزو وظیفه‌شونه

سعی کن هر مکالمه رو یه قدم جلوتر ببری

تلاشت این باشه که اسمشون رو بپرسی، یا بفهمی کجا زندگی می‌کنن، یا یه چیز ساده در
موردشون بفهمی

"همیشه می‌تونی از هر کسی تو هر موقعیتی بپرسی: "روزت چطور پیش میره؟

وقتی جواب داد، یه سوال دیگه بپرس، یه نظری در مورد هوا بده، یا حتی ازش تعریف کن

بی‌دلیل یه تعریف از لبخندش بکن، فقط واسه اینکه حس خوبی بهش بدی

اگه لهجه داره، بپرس اهل کجاست

اگه جمعه‌ست، ازش بپرس آخر هفته چه کار باحالی قراره بکنه

ازش بخواه بهترین کیک مورد علاقه‌ش رو پیشنهاد بده، یا اگه داری قهوه سفارش میدی، ازش
بپرس می‌تونه اون طرح‌های هنری رو روی فومش بکشه

پرسنل خدماتی وظیفه دارن باهات مهربون باشن، پس از این فرصت استفاده کن

این یه تمرین عالیه و روز اون‌ها - و روز تو رو - خیلی بهتر می‌کنه

****اسم آدم‌های ثابت زندگیا ت رو یاد بگیر****

چه پسری باشه که تو باشگاه بهت حوله میده، چه کسی که ناهار برات میاره، چه نگهبان ساختمون محل کارت، یه هدف بذار هر روز اسم یه نفر جدید رو یاد بگیر

****با هر کسی که داره کتاب می‌خونه حرف بزن****

با هر کسی که یه کتاب دستشه که تو خوندی یا می‌خوای بخونی حرف بزن

یه نظری در موردش بده یا بپرس کتاب دیگه‌ای از این نویسنده خونده یا نه

می‌تونی خیلی ساده پرسی ارزش لذت می‌بره یا اینکه خوندنش رو پیشنهاد می‌کنه یا نه

****با هر پسری که داره با آید (یا هر وسیله دیگه) بازی می‌کنه حرف بزن****

گپ زدن با یه پسر در مورد وسایل الکترونیکی‌ش خیلی آسونه

همه پسرا دوست دارن پز وسایلشون رو بدن و همه چیز رو در موردش بهت بگن

ارزش بپرس بهترین اپلیکیشنی که داره چیه، یا چه مدلی رو پیشنهاد میده، یا بهترین چیز در موردش چیه

تو صف کافه، با بغل دستیت یه سلام علیک بکن
مثلاً ارزش بخواه یکم اونورتر وایسه تا بتونی یه چیزی از قفسه برداری، یا بگو چترتو نگه داره تا بتونی کیف پولتو از توی کیف دربیاری

اگه خیلی اهل ریسکی، ارزش بپرس برای قهوه شیر پرچرب دوست داره یا کم‌چرب

تا سه تا مکالمه نداشتی حق نداری از باشگاه بری بیرون
با یه مشتری دیگه، یه کارمند و یه مربی خصوصی حرف بزن (یا سه تاشو یه جا با کسایی که توی کلاس کیک‌بوکسینگ می‌بینی، انجام بده)

روزی از سه نفر تعریف کن
تعریف از لباس، کفش و عینک آسونه (البته با احتیاط... نمی‌خوای که از یه جفت چکمه گلی تعریف کنی که فکر کنه داری تیکه میندازی!)

تعریف از عینک خیلی خویه، چون یه بهونه‌ست که مستقیم توی چشمای طرف نگاه کنی

کلاه هم همین‌طور، چون مجبورت می‌کنه سرتو بالا بگیری، نه اینکه به کفشای طرف نگاه کنی

هر روز به کار کوچیک از سر مهربونی برای به نفر انجام بده
در رو برای کسی باز نگه دار

اگه رانندگی می‌کنی، لبخند بزنی و بذار به ماشین دیگه توی ترافیک ازت جلو بزنه

به به پیرمرد یا پیرزن کمک کن از خیابون رد شه

به فنجون قهوه برای کسی که زیاد نمی‌شناسیش بخر

همین تعاملات کوچیک، حتی اونایی که به نظر ربطی به زندگی عاطفیمون ندارن، روی اعتماد به
نفسمون و راحت بودنمون با برخوردهای یهویی تاثیر می‌ذارن

اگه برات سخته با غریبه‌ها حرف بزنی، آروم شروع کن
«از به پسر ساعت بپرس، یا فقط ارتباط چشمی برقرار کن و بگو: «سلام، روزت چطوره؟»

اگه این کار برات آسونه، برو سراغ اینکه نظرش رو درباره به چیزی که تو ذهنت هست بررسی

یا به چالش برای خودت تعیین کن، مثلاً هروقت بیشتر از پنج دقیقه با به پسر جدید حرف زدی،
حتماً ازش تعریف کن یا شماره‌شو بگیر

همه‌ی این کارا رو می‌تونی توی زندگی روزمره‌ات جا بدی
شاید به نظر کوچیک بیان، اما دست کم گرفتن قدرت کارهای کوچیکی که به طور مرتب انجام
می‌دی، احمقانه‌ست

وضعیت زندگی عاطفیت به سال دیگه، بازتاب مستقیمی از همین کارهایی که امروز برای خودت
تعیین می‌کنی

در طول زندگی، بیشتر ما فقط با به قسمت کوچیکی از آدمایی که می‌تونستیم ملاقات کنیم،
آشنا می‌شیم
احتمالاً الان هم یادت میاد به آدم فوق‌العاده رو که فقط به خاطر اینکه به بار ریسک کردی و
باهاش سر صحبت رو باز کردی، وارد زندگیت شده

این کارا در لحظه کوچیکن، اما می‌تونن عواقب بزرگی داشته باشن

یادت باشه کارهایی رو برای خودت تعیین کنی که مجبور کنی به اقدام مشخص انجام بدی
به دستور کلی مثل «اجتماعی‌تر باش» بعیده که به عمل تبدیل بشه، چون هیچ معیاری نداری که
بسنجی داری این کارو انجام میدی یا نه

...با شروع این کارهای جدید، ظرف به هفته

حتی با کمترین تلاشی که تو روتین روزانه‌ت می‌داری، حس (و قیافه) به آدم اجتماعی رو پیدا می‌کنی.

****!بهترین زمان برای شروع، الانه****

یه حرف خیلی عاقلانه از ولتر، فیلسوف فرانسوی، شنیدم که میگفت: "نذار کمال‌گرایی، دشمن خوب بودن بشه." یعنی چی؟ یعنی اینکه الکی منتظر نشین تا همه چی صد در صد عالی بشه، بعد دست به کار بشین، چون هیچ وقت همه چی عالی نمیشه. باید الان شروع کرد؛ نتیجه‌ی عمل کردن خیلی بیشتر از منتظر موندنه

مثلاً می‌گیم: "الان نمی‌تونم با این آدم حرف بزنم، چون پیش دوستاشه یا هنوز بهم لیخند نزده." این مدل تعلل کردن خیلی عادیه. خیلی راحت میشه اینجوری واسه بی‌تحریکی بهونه آورد. تصمیم می‌گیریم بدنمونو رو فرم بیاریم، ولی به جای اینکه الان شروع کنیم، منتظر می‌مونیم، چون هنوز لباس ورزشی نداریم، این هفته خیلی سرمون شلوغه، وقتی کمتر خسته بودیم شروع می‌کنیم، وقتی وقت بیشتری داشتیم شروع می‌کنیم... و تا به خودمون بیایم، یه سال دیگه هم گذشته و هنوز هیچ پیشرفتی نکردیم، چون منتظر زمان عالی بودیم.

این قضیه در مورد پیدا کردن دوست پسر هم صدق می‌کنه

فرض کن یه قانون جدید واسه خودت بذاری که هر روز تو مسیر رفتن به سر کار، با دو تا پسر جدید حرف بزنی. حالا با خوش‌بینی فرض کنیم تو روز پنجاهم داری این کارو می‌کنی که یه پسری رو می‌بینی و اون میشه عشق زندگیت. بعداً وقتی داری تعریف می‌کنی که چطوری یه روز سرنوشت‌ساز تو راه سر کار باهاش آشنا شدی، دوستات می‌گن: "وای چه شانسی آوردی! یهویی تو راه سر کار دیدیش." اما تو خودت می‌دونی که فقط شانس نبوده، یا بهتره بگم، خودت راه شانس رو باز کردی. فقط از این نظر شانس آوردی که اون آدم تو اون روز مشخص، اونجا بوده. ولی شانس نبود که بهت این نتیجه رو داد. چیزی که باعث شد اون رو ببینی، همون قانون جدیدی بود که واسه خودت گذاشته بودی. تو عشق رو پیدا کردی، چون دنبالش بودی و خودت کاری کردی که اتفاق بیفته

****زن ارزشمند بودن****

برای اینکه آدمای خفن رو جذب کنی، خودت باید خفن باشی

و این خفن بودن فقط واسه بقیه نیست، باید واسه خودت هم باشه

بدست آوردن یه مرد حسابی، با بالا بردن سطح خودت، توقعات و درک این که تو یه زن ارزشمندی شروع میشه

منظورم از زن ارزشمند چیه؟

"ارسطو میگه: "ما همون چیزی هستیم که مدام انجام میدیم

اگه میخوایم بهترین ویژگی‌ها مون رو نشون بدیم و تجسم کنیم، باید تو زندگیمون بهشون عمل کنیم.

تازه از دوستم سیلویا پرسیدم دنبال چه جور مردیه، اونم یه لیست بلند بالا از ویژگی‌های عالی رو ردیف کرد.

مرد رویایی‌اش باید اجتماعی، با دوستای باحال باشه.

صادق، جسور، ماجراجو، با هدف و انگیزه، پرشور و با اعتماد به نفس باشه.

بدونه از زندگی چی میخواد و طبق استانداردهای بالای خودش زندگی کنه.

به عبارت دیگه، سیلویا یه آدم فوق‌العاده میخواد.

:سیلویا دوست منه، پس معلومه که فکر میکنم خیلی عالیه، اما نکته اینجاست

چند تا از اون ویژگی‌هایی که تو یه مرد ایده آل دنبالشونی رو خودت داری؟

چون باور کن، آقای مناسب، هر جا که هست، اونم دقیقاً همینو میخواد.

همون طوری که تو نشستی و چاییتو می‌خوری و فکر نمی‌کنی، "چیزی که واقعاً دلم می‌خواد یه آدم کودن و بی‌روحیه که هیچ زندگی درونی نداره و واسه اینکه زندگیشو پر از هیجان کنی به من وابسته باشه"، آقای مناسب هم امیدواره یه زن ارزشمند پیدا کنه.

اون زن تویی.

معلومه که هممون شخصیت منحصر به فرد خودمون رو داریم، سلیقه‌های جورواجور، عقاید خاص، چیزایی که عصبیمون میکنه یا باعث خنده مون میشه، اما یه سری ویژگی‌ها هست که همه زن‌های ارزشمند دارن.

اعتماد به نفس، استقلال، صداقت و زنانگی.

پرورش این ویژگی‌ها اولین قدم برای پیدا کردن عشقی که لایقش هستیه.

****اعتماد به نفس****

یقین داشتن مهمترین ویژگی یه زن ارزشمند.

تعریف اعتماد به نفس یعنی اطمینان داشتن به حقیقت چیزی، و زن ارزشمند به ارزش خودش مطمئنه.

توانایی‌هاش، جذابیتش و چیزایی که لیاقتشو داره رو میدونه.

زنی که به خودش مطمئن، به حس عمیق از ارزشمندی داره که روی همه ویژگی‌های دیگه‌اش
تاثیر میذاره

اگه از به رابطه اون چیزی که میخواد یا بهش نیاز داره رو دریافت نکنه، به زن با اعتماد به نفس
راحت میتونه نیازهاشو بیان کنه یا از به رابطه بی‌نتیجه بیرون بیاد

این موضوع تو مراحل اولیه آشنایی با پسرا هم صدق میکنه - اگه مردی که باهاش حرف میزنی
حوصله تو سر میبره یا خیلی خودشو تحویل میگیره، به زن با اعتماد به نفس به جای اینکه وقتشو
تلف کنه، مودبانه خودشو کنار میکشه

ابراز اعتماد به نفس میتونه همراه با شوخی و بازیگوشی هم باشه

...همین چند وقت پیش تو لس آنجلس بودم

داشتم میرفتم فرودگاه که سوار هواپیما شم

چند دقیقه بعد اینکه به تاکسی منو سوار کرد، راننده تو آینه عقب چشمش به من افتاد و گفت:
"حتما به نفر خیلی برات ارزش قائله
"گفتم: "چطور مگه؟

"بدون اینکه مکث کنه گفت: "چون منو فرستاده دنبالت

یادمه با خودم فکر کردم عجب باحاله. این یارو چقدر اعتماد به نفس داره. دنبال تایید من نیست،
فقط با به لبخند شیطون و انگار که به چیز خیلی واضحه، ارزش خودشو اعلام کرد

با خودم گفتم دقیقا این همون نوع اعتمادی به نفسه که آدما باید داشته باشن. نه مغرورانه، نه پر
از خودبزرگ‌بینی، بلکه ریلکس و به کم از اینکه میدونیم چقدر فوق‌العاده‌ایم، خوشحال. معلوم
میشه که یقین داشتن، یکی از جذاب‌ترین ویژگی‌هایی که میشه داشت

به زن با اعتماد به نفس میدونه که بودن اون تو زندگی هر مردی، اون زندگی رو بهتر میکنه. اون
با اطمینان میدونه که وقتی مرد مناسب از راه برسه، تعهد دادن به اون بهترین تصمیمی خواهد
بود که تو زندگیش میگیره

به بار به مستند دیدم درباره به زوج که چهل سال با خوشحالی با هم ازدواج کرده بودن. معلوم
بود که حتی بعد از این همه سال هنوز عاشق همن. زنه با به برق خاصی تو چشمش به مرده
نگاه کرد و گفت: "من نجات دادم، میدونی که؟ خیلی خوش شانس بودی! هیچکس نمیتونست
"مثل من تو رو راضی کنه. اگه زن دیگه‌ای گیرت میومد، نمیتونست باهات چیکار کنه

همون لحظه فهمیدم که چرا اون مرده حتی بعد از چهل سال دیوونه اون زنه. زنه با اطمینان
کامل میدونست که بهترین اتفاقیه که تا حالا برای اون مرده افتاده

یه زن با اعتماد به نفس تو موقعیت‌های اجتماعی راحت، حتی اگه خجالتی باشه. وقتی این زن میره مهمونی، از جذابیت خودش مطمئن. وقتشو با مقایسه کردن خودش با بقیه زنا تلف نمیکنه، یا سعی نمیکنه قاطی بقیه بشه، یا منتظر نیمونه بقیه بهش بگن چطوری رفتار کنه. اگه یه زن دیگه به خاطر ظاهرش توجه جلب کنه، باعث نمیشه اون زن حس بدی نسبت به خودش پیدا کنه. همیشه یکی هست که پولدارتر، لاغرتر، باهوش‌تر و خوشگل‌تر باشه - و خداروشکر، این اصلاً مهم نیست. اون تحت تاثیر چیزای سطحی قرار نمیگیره. نه میترسه و نه زیادی تحت تاثیر قرار میگیره چون یه مرد خوشگله، پولداره، یا مقام بالایی داره. اون میدونه که ارزشش بیشتر از همه این چیزاست.

آدمای بی‌اعتماد به نفس، پیرو هستن و دنبال تایید بقیه میگردن. میترسن چیزی که حس میکنن رو بگن، چون میترسن بقیه همون حس رو نداشته باشن، برای همین خودشونو با بقیه وفق میدن تا قاطی اونا بشن. شاید یه زمانی فکر میکردی که مطیع بودن برای مردا جذابه، چون ویژگی‌ایه که باعث نمیشه ازت بترسن. اما حقیقت اینه که هیچی مثل وقتی که یه مرد متوجه بی‌اعتمادی تو میشه، سریع‌تر جاذبه رو از بین نمیره. وقتی حس کنه که داری یه کاری رو خارج از شخصیت ...خودت انجام میدی، فقط برای اینکه

اگه بخوای بهش التماس کنی، حس می‌کنه فکر می‌کنی لیاقتش رو نداری.

خوب بودنِ الکی باعث نمی‌شه تو رو به بقیه دختر ترجیح بده.

اعتماد به نفس، همیشه از سازشکاری بهتره.

چرا؟ چون اگه به خودت ایمان داشته باشی و باهات حرف بزنی، اون حس می‌کنه خیلی خاصه.

در واقع اعتماد به نفس تو، یه جورایی خودشو بهش نشون می‌ده.

این قضیه توی بیشتر ارتباطات صادقانه، ولی مخصوصاً توی رابطه‌های عاشقانه بین زن و مرد خیلی مهمه. زنا بهتر می‌تونن زبون بدن رو بخونن، بهتر می‌تونن حال و هوای یه جمع رو بفهمن و کلاً تو تفسیر چیزایی که با زبون گفته نمی‌شن، خیلی قوین. اما یه مرد همیشه می‌فهمه که یه زن به خودش مطمئن نیست.

ناامنی رو از کیلومترها دورتر حس می‌کنه. معمولاً یه مرد با اعتماد به نفس، اگه ناامنی یه زن رو حس کنه، علاقه‌ش رو از دست می‌ده.

دلیلی دستش نده که دیگه بهت علاقه نداشته باشه.

خودت رو کوچیک نکن، بذار برای پیش مشاور. یه زنی که به خودش مطمئن، می‌دونه از یه مرد چی می‌خواد و هیچ وقت کمتر از اون چیزی که حقشه، راضی نمی‌شه.

با خودش می‌گه اگه یه مرد نتونه نیازهام رو برآورده کنه، به درد من نمی‌خوره.

وقتی به مرد دور و بر به همچین زنی باشه، می‌خواد بهترین خودش رو نشون بده، چون می‌دونه اون زن به کمتر از این راضی نمی‌شه

اون مرد، زنی رو می‌خواد که از قبل بدونه برای اون کافیه

استقلال

قبل از اینکه به مرد رو به دست بیاری، باید برای خودت زندگی داشته باشی. استقلال و خودانکایی، از ویژگی‌های مهم به زن ارزشمند

به زندگی داره که عاشقشه و درگیر فعالیت‌هایی که به زندگیش معنا می‌دن و هر روز بهش انگیزه می‌دن

ممکنه شغلی داشته باشه که دوستش داره، اما وقت آزادش رو هم با فعالیت‌هایی پر می‌کنه که از نظر احساسی و خلاقانه برایش جذاب

اطرافش رو با آدم‌هایی پر می‌کنه که ارزش‌ها و اعتماد به نفسش رو تقویت می‌کنن

برای سرگرم شدن به به مرد وابسته نیست

زندگیش مال خودش. این نصیحت، چه با به مرد باشی چه نباشی، به کارت میاد

همه اینا برمی‌گرده به اینکه سخت‌گیر باشی

اگه زندگیت پر و پیمون باشه، دنبال به مرد نمی‌گردی که به جای خالی رو برات پر کنه

اینجوری می‌تونی تو انتخاب مردی که می‌خواد باهات وقت بگذرونه، سخت‌گیرتر باشی

به زندگی کامل‌تر بهت کمک می‌کنه عاقلانه مردت رو انتخاب کنی

خب به مرد وقتی با به زن مستقل آشنا می‌شه، چی فکر می‌کنه؟

دلش می‌خواد وارد زندگیش بشه

می‌خواد تو زندگی فوق‌العاده‌ش سهیم باشه، ولی در عین حال نمی‌ترسه که خیلی بهش وابسته بشه

یکی از بزرگترین ترس‌های مردا تو رابطه، اینه که خفه بشن

به مرد نگران اینه که وقتی تو رابطه رفت، زندگیش رو از دست بده

می‌تونی از این غریزه مردونه به نفع خودت استفاده کنی: بذار حس کنه خوش اومده که بخشی

از زندگی تو باشه

در عین حال، اصرار نکن که تو همه کاره‌اش شریک باشی

اگه یه بخش از کارهایی که تو طول روز انجام می‌دی، به نظرش جذاب نیست - مثلاً دلش نمی‌خواد یوگا کنه، صخره‌نوردی کنه، بره خرید یا با دوستای پسر افلاطونیت بگرده - خب بذار به حال خودش باشه

خیلی راحت می‌تونی اون کارا رو بدون اون ادامه بدی

پیامت بهش این باشه: من بدون تو آدم کاملیم، ولی دلم می‌خواد تو هم یه بخشی از زندگیم باشی چون لایقش

اینجا نکته ظریفش اینه که استقلال خودتو حفظ کنی ولی در عین حال بهش حس بدی که بودنش یه چیزی به زندگی اضافه می‌کنه—اگه آدم حسابی رو پیدا کرده باشی، نباید خیلی سخت باشه

اگه نتونی توی یه دقیقه جواب بدی که اون چی به زندگی فوق‌العاده‌ات اضافه می‌کنه—بزن لازم نیست کل وقتتو صرف باد کردن باد به غیبتش کنی، ولی اگه به علایقش توجه کنی (!به چاک و ازش قدردانی کنی خیلی تاثیر داره

****درستی و صداقت****

یه زن درست و حسابی پای اصولش وایمیسته
داشتن صداقت یعنی اینکه بدونی معیارات چیه و کاملاً باهاش راحت باشی

یه زن با صداقت برای اینکه از بقیه تایید بگیره از اعتقاداتش کوتاه نمیداد، و برای اینکه خودشو تو جمع جا کنه، رفتارهای بد رو هم نادیده نمی‌گیره

اگه از کسی خوشش بیاد، ارزش هاشو تغییر نمیده تا با اون یکی بشه

این قضیه هم توی مسائل بزرگ صدق می‌کنه هم توی مسائل کوچیک

یعنی به دوستات وفادار باشی، خیلی از بقیه ایراد نگیری، و پشت سر کسی حرف نزنی

همینطور یعنی با پرسنل رستوران مودب باشی و حواست باشه کجا داری یا موبایلت حرف می‌زنی

همین کارای کوچیک و بزرگ نشون میده که تو یه زن با ارزشی

صداقت مثل اعتماد به نفس، نه تنها یه ویژگی جذابه برای مردها، بلکه چیزیه که باید برای بهترین نسخه خودت پرورش بدی

برای اینکه به مرد رو جذب کنی، صداقت این پیامو بهش میده که می تونه انتظار داشته باشه که پای ارزش هات وایستی، و همین باعث میشه بهت اعتماد کنه

وقتی به مرد بهت اعتماد کنه، با دقت بیشتری گوش میده و می دونه حرفات ارزش داره

اگه رفتارات از روی صداقت باشه، به رابطه ای رو شکل میدی که می تونی انتظار داشته باشی. مردت هم همینطور باشه

قبول کن، به زن درست و حسابی با به مرد بی خاصیت نمیمونه

پایبند بودن به صداقت باعث میشه مردت بدون ارزش چی انتظار داری، و حس می کنه باید تلاش کنه تا امیدت نکنه

****زنانگی****

دست از دختر بودن بردار

بالاخره گفتمش

می دونم شاید وارد به میدان مین شدم، ولی بهتره زودتر از شرش خلاص شم

من اینجا درباره برابری جنسیتی حرف نمی زنم، یا حق تو برای اینکه با همون حقوق به مرد آتش نشان کار کنی، یا اینکه مردها باید کمک کنن و بیشتر جاروبرقی بکشن و پوشک عوض کنن تا تقسیم کار عادلانه تر بشه

زنانگی و مسائل مربوط به برابری اونقدر قاطی پاتی شده که حتی حرف زدن درباره اش هم خطرناکه

ولی می خوام به سری تصورات غلط رو روشن کنم

خیلی وقتها می شنوم که زن ها میگن قوی و مستقل بودن باعث میشه مردها بترسن

...شاید بعضی وقتها درست باشه، ولی همونطور که گفتیم

همونطور که گفتیم، هر مردی که ارزش توجه و علاقه تو رو داشته باشه، دقیقا دنبال همین ویژگی ها تو توه

البته این به این معنی نیست که باید زن بودنت رو فراموش کنی

اتفاقا به نظر من بزرگترین نقطه قوتت همون توانایی فوق العاده ت تو زن بودن و ظرافت های

!زنانه داشتنه

الان تو دوره‌ای زندگی می‌کنیم که تعداد زن‌ها تو بازار کار از همیشه بیشتره

تو از نظر مالی مستقلی، چون خیلی از موانع فرهنگی و اجتماعی که قبلا جلوی پیشرفت زن‌ها رو می‌گرفت، از بین رفته

زن‌ها دیگه برای تامین نیازهاشون و محافظت از خودشون به مردها احتیاجی ندارن

با این همه پیشرفت مثبت و فوق‌العاده، به نظر میاد که هم مردها و هم زن‌ها گیج شدن که این تغییر نقش‌ها چه تاثیری روی تصورات ما از مردونگی و زنونگی داره

ولی یه چیز هنوز مثل همیشه درسته: چیزی که برای یه مرد به طور اساسی جذابه، زنونگی یه زنه

مهم نیست کی داره خرج خونه رو میده یا بچه‌ها رو میبره مهدکودک، مغز مردا طوری طراحی شده که به ظرافت زنانه واکنش نشون بده

و اگه بخوایم کاملا روراست باشیم، دلیلش اینه که ما مردا به زن‌ها احتیاج داریم تا بهمون کمک کنن حس مرد بودن داشته باشیم

میتونی اسمش رو بذاری بین و یانگ، یا دو تا تیکه از یه پازل

مهم نیست چه استعاره‌ای به کار ببری، یه چیز اساسی در مورد جاذبه بین زن و مرد وجود داره

هر مردی نیاز داره احساس کنه یه چیزی رو داره تامین میکنه که یه زن نمیتونه بدون اون زندگی کنه

البته لازم نیست این حس کاملا واقعی باشه

لازم نیست شب موقع خواب با خودش فکر کنه: "آخ، اگه من نبودم، سارا کی رو داشت که روغنش رو عوض کنه؟"

ولی نیاز داره این حس رو از نظر عاطفی تجربه کنه

اینجوری گزینه تامین کردن و محافظت کردنش ارضا میشه

البته این به این معنی نیست که حتما باید نون‌آور خونه باشه

فقط چون یه مرد با گزینه تامین کردن به دنیا میاد، به این معنی نیست که حتما باید از نظر مالی تامین کنه

حقیقت اینه که چیزی که مردها رو از مردونگی میندازه اینه که حس کنن هیچ چیزی رو تامین

.نمیکنن

.وقتی غرور به مرد بشکنه، درست کردنش خیلی سخته

زن ارزشمند، زنبه که اعتماد به نفس داره و مستقله، ولی در عین حال انقدر عاقله که بدونه (و با کمال میل اعتراف کنه) که به سری چیزها هستن که فقط به مرد، مرد خودش، میتونه تامین کنه.

شاید با دوستاش تو کافه نشسته باشه و با همون شعار همیشگی همراهی شون کنه: "مردا! کی بهشون احتیاج داره؟"

.ولی ته دلش به این حرف اعتقاد نداره

وقتی مردا می شنون که شما بهشون احتیاج ندارین، که میتونین "همه کار" رو خودتون انجام بدین، فکر نمی کنن که چه زن باحال و مستقلی هستین

.باعث نمیشه به اینکه چقدر خفن هستین، غبطه بخورن

.فقط باعث میشه احساس بی فایده بودن کنن

و اشتباه نکنین، هیچ مردی نمیتونه با این تصور کنار بیاد که با کسی باشه که برایش هیچ فایده ای نداره.

پس مسئله ظرافت زنانه در تضاد با اعتماد به نفس و استقلال نیست، بلکه نقطه شروع این ویژگی هاست

به زن که میدونه کیه، قوی و مستقله، درک می کنه که چقدر مهمه نشون بده که از به جنبه های دیگه به مردش نیاز داره

اگه از سر کار اومدی خونه، بغلش کن

محکم بغلش کن، به بوس خیلی سکسی بهش بده و بگو: "خیلی دلم برات تنگ شده بود" یا "تموم روز منتظر بودم ببینمت". به حسی بهش دست میده که انگار خیلی بهش نیاز داری

.چون الان اون مهمه

.حتی اگه اون تو رو قوی و توانا ببینه، باز بهش نیاز داری

و کیه که نخواه بهش نیاز داشته باشن؟

.من زیاد اهل حرف مطلق زدن نیستم

همه ما آدم‌های متفاوتی هستیم و روابط هم همش در حال تغییره و ثبات نداره

ولی یه قانون خیلی محکم دارم

اگه رفتین بیرون قرار، چه اولین قرار باشه چه صدمین، و دارین قدم میزنید، یهو هوا خنک شد و انگار داره سرد میشه، اگه پسره ژاکتش رو بهت تعارف کرد، فقط بگیرش

شاید سردت نباشه

شاید از خنکی هوا روی دستات خوشت بیاد

شاید از ژاکت پسره خیلی بدت بیاد

فقط بگیرش

"نگو: "من خویم، مرسی

"نگو: "یکم سردمه، ولی حتما تو هم سرده

"نگو: "نه، واقعا خویم

فقط

بگیر

همون

ژاکت

لعتنی رو

چه سردت باشه چه نه

بذار بیاد نجاتت بده

وقتی ژاکتش رو بهت تعارف میکنه، نمیخواد بهت ترحم کنه

پسره میخواد حس کنه میتونه بهت کمک کنه

اینجوری حس مرد بودن بهش دست میده

مردا زندگی میکنن تا به زنا کمک کنن، در یه سطحی که بیشتر مردا هیچوقت قبول نمیکنن و

.بیشتر زنا هیچوقت نمیفهمن

وقتی به مرد پیشنهاد میکنه چمدونت رو بیره، نه به خاطر اینکه فکر میکنه اگه اون بازوهای مردونش چمدونت رو نگیرن، تو به دختر بدبخت درمانده میشی که منتظره یکی بیاد چمدونش رو از پله ها بیره بالا

تو اون لحظه، وقتی داری با چمدونت پایین پله های آپارتمانت وایسادی، منظورش این نیست که تو بی ارزش و ضعیفی

.فقط داره سعی میکنه حس پذیرفته شدن داشته باشه

.یه زن که کمکش رو قبول میکنه، داره خود اونو قبول میکنه

"یعنی داری میگی: "باشه، تو اجازه داری از من مراقبت کنی

اون میدونه که نیازی نداری ازت مراقبت بشه، ولی به جورایی میخواد بتونه نیازات رو برطرف کنه

.یه زن با ارزش اینو میدونه و اجازه میده

.مسئله تو و قدرتت نیست، مسئله اون و ناامنی هاشه

.همه ویژگی‌هایی که تو این فصل دربارهش حرف میزنیم، مربوط به شخصیت هستن

.یه زن با ارزش، یه زن با شخصیت قویه

.شاید خجالتی باشه، ولی بازم اعتماد به نفس داره

.شاید زندگیش آرام و ساده باشه یا پر زرق و برق و شلوغ، ولی احساس رضایت و استقلال داره

شاید دوست داشته باشه هیزم بشکنه یا با موتور مسابقه بده، ولی هیچوقت زنانگیش رو از دست نمیده

.و همیشه، همیشه به اصولش پاینده، حتی وقتی با مشکلات روبرو میشه

پذیرفتن و پرورش دادن ویژگی های یه زن با ارزش، به کیفیت اساسی زندگیت کمک میکنه و تو رو به جایی میرسونه که هر روزت رو دوست داشته باشی، چه تو رابطه باشی چه نباشی

.بهترین زندگی، زندگی‌ایه که با ذوق و شوق از خواب بیدار شی

".وقتی اینطوری باشی، دیگه مهم نیست تو رابطه‌ت چی میشه، تو "بردی

چه کسی باهات باشه چه نباشه، به زندگی پرشور، باحال، هیجان‌انگیز و از نظر عاطفی رضایت‌بخش و فوق‌العاده داری

هر چی بشه، تو به آدم فوق‌العاده میشی و حقیقت روشن میشه: ما وارد رابطه نمیشیم که به زندگی فوق‌العاده بسازیم، بلکه واردش میشیم تا به همچین زندگی‌ای رو با به نفر دیگه شریک بشیم

به زن ارزشمند بودن باعث میشه دقیقاً همچین رابطه‌ای رو پیدا کنی. قرار گذاشتن راحت‌تر میشه، چون همیشه به کار باحال برای انجام دادن داری. چون تو از قبل علایق و اشتیاقات خودتو داری، لازم نیست کله‌تو بخارونی تا وقتی به پسره میگه "بریم به کاری کنیم" به فعالیت جالب پیدا کنی

همینطور، وقتی به نفر به زندگی شلوغ و جالب داره که عاشقشه، بعیده که همه چیزشو رو به پسر شرط ببنده

اون اعتماد به نفس بیشتری داره، چون میدونه که داره به زندگی پرشور رو تجربه می‌کنه

هر رابطه‌ای با به مکالمه ساده شروع میشه و نصف جذاب بودن تو صحبت کردن، اینه که به زندگی داشته باشی که کاملاً درگیرش باشی

وقتی به دوچرخه‌سواری یا کیک‌بوکسینگ یا فیلم‌های خارجی یا پرورش بزغاله علاقه داشته باشی، هیچ وقت کم نمیاری که چی بگی (البته درباره بزغاله ها حرفای زیادی همیشه زد، ولی منظورمو که میفهمی)

تهش اینه: زن‌هایی که زندگی پرشوری دارن، ذاتاً جذابن. هر پسری، دختر رویاهاشو به جوری تصور می‌کنه که به زندگی پویا و جالب داره که اون میخواد بخشی ازش باشه

اون دختر رویاهاشو اینجوری میبینه که جنبه‌های مختلفی از شخصیتش داره که میتونه کشفشون کنه

ماجراجوئه، ولی میدونه چجوری ریلکس کنه؛ اجتماعیه، ولی بلده چجوری صمیمی و راحت باشه؛ جذابه، ولی میدونه چجوری مهربون باشه

دوستای خوبی داره، ولی نمیترسه که گهگاهی تنهایی بره جلو

حفظ به سبک زندگی عالی بهت اجازه میده که این جنبه‌های مختلف شخصیتتو نشون بدی و ارزشون لذت ببری، همه‌شون جمع میشن تا تو رو به دختر رویاهای به نفر تبدیل کنن

باید از هر ثانیه از ساختن این سبک زندگی لذت ببریم

این باید هیجان‌انگیزترین هدیه‌ای باشه که میتونیم به خودمون بدیم

زندگیتو به اثر هنری تصور کن

و با هر عنصری که بهش اضافه میکنی، داری به ضربه قلم مو دیگه به شاهکار میزنی

با هر آدم، هر تجربه، هر فعالیت و مکالمه، داری فیلمنامه زندگیتو مینویسی

چقدر میتونیم این فیلمنامه رو از نظر عاطفی هیجان انگیز و جذاب کنیم؟

چجوری میتونیم به داستانی بسازیم که ارزش تعریف کردن داشته باشه؟

به زندگی اجتماعی داشته باش که به زندگی عاشقانه کمک کنه ۳.

خب، حالا که می‌دونیم تو به خانوم باارزشی و واسه مرد رویاهات به جورایی شانس، باید دنبال به راهی باشیم که پیداش کنیم

تو خودت می‌دونی که باید آدم‌های بیشتری رو ببینی تا بتونی اون آدم حسابی رو جدا کنی و انتخاب کنی

حالا مسئله اینه که کجا و چجوری؟

شاید بگی: "من به زور وقت می‌کنم یکشنبه‌ها به مامانم زنگ بزنم، دیگه کی وقت دارم با به
"عالمه مرد جدید حرف بزنم؟"

می‌فهمم چی میگی

همه‌مون به مقدار محدودی وقت داریم و با اینکه همه‌مون به تعداد سال یکسان توی زندگی تجربه نمی‌کنیم، اما همه‌مون توی هفته به تعداد ساعت مشخص داریم

تاحالا شده سال‌ها به خودت قول بدی که به سفر میری، به مهارتی یاد میگیری یا با به دوست قدیمی تجدید دیدار می‌کنی، اما هی بگی وقت ندارم؟

و آیا این کار رو کردی؟

اگه بذاریم، نداشتن وقت می‌تونه بهونه‌مون واسه بقیه عمرمون باشه

چند سال پیش به نگاه حسابی به زندگی خودم انداختم و فهمیدم هیچ زندگی اجتماعی‌ای ندارم

البته اینو خودم نفهمیدم، یکی از دوست دخترای سابقم بهم گفت دلیل اینکه ترکم کرده این بوده که من آدم کسل‌کننده‌ای بودم: "همش کار می‌کردی، یا به فکر کار بودی، یا برنامه می‌ریختی
"واسه کار"

!کسل‌کننده

آخ، خیلی درد داشت

ولی حق با اون بود

من تصمیم گرفته بودم بیشتر وقت و انرژی رو صرف پیشرفت کسب و کارم کنم

می‌تونستم ساعت‌های هفته رو دو برابر کنم و باز هم کار پیدا کنم که باهاشون پر کنم

دوستام زنگ می‌زدن و من بدون اینکه حتی فکر کنم جواب می‌دادم: "امشب سرم شلوغه، دارم کار می‌کنم، ببخشید، نمی‌تونم پیام

این جواب فقط یه بهونه نبود که به دوستام می‌دادم، خودم هم کم‌کم باورم شده بود

من به خودم قبولونده بودم که کلاً تو شبانه‌روز وقت ندارم که زندگی اجتماعی داشته باشم

یه مقدارش درست بود

من واقعاً خیلی سخت کار می‌کردم

ولی ته دلم می‌دونستم که به کارم چسبیدم تا بهونه‌ای داشته باشم واسه بقیه چیزای زندگی

اون رو تبدیل کرده بودم به کارت "برو بیرون از زندان" واسه فرار از هر چیزی که چالش‌برانگیز، وقت‌گیر یا دردسرساز بود

تعهدات خانوادگی، دوستا، رابطه‌های عاشقانه - من به خودم قبولونده بودم که همه اینا کلاً غیرممکنه

نداشتن وقت "تبدیل شده بود به عصای دستم توی هر زمینه‌ای که توش کم می‌داشتم"

آیا می‌دونستم که لازم نیست روزی بیست و چهار ساعت واسه کارم وقت بذارم؟

آره، خب معلومه، ولی با این حال بازم به خودم قبولونده بودم که اصلاً وقت ندارم

وقتی بهونه می‌آوردم، حتی واسه خودم، می‌دونستم که دروغ میگم

آخرش فهمیدم که اینقدر به بهونه‌هام چسبیدم که شروع کردم به انکار اینکه چیز دیگه‌ای می‌خوام، از جمله عشق یا یه رابطه

سرمون رو شلوغ کردن، اغلب یه جور فرار کردنه. ما از شلوغی‌مون استفاده می‌کنیم

برنامه‌ریزی‌های زیاد، به جور بهونه و حواس‌پرتیه که نمی‌ذاره به مشکلاتی که ممکنه تو زندگی‌مون دردسرساز بشن رسیدگی کنیم، مثلاً دنبال رابطه گشتن

ناخودآگاه برنامه‌هامون رو پر از کار می‌کنیم که یه دلیلی داشته باشیم برای اینکه بگیم چرا هنوز مجردیم.

اینجوری می‌تونیم به خانواده، دوستانمون، همکارامون و حتی خودمون بگیم: "زندگی من خیلی "شلوغه، اصلاً وقت ندارم با کسی آشنا شم

هیچ‌کدوممون واقعاً بیست و چهار ساعته کار نمی‌کنیم و این بهونه که "سرم شلوغه" نمی‌تونه تا ابد کارساز باشه

همه ما آدم‌هایی رو می‌شناسیم که از ما موفق‌ترن، سرشون شلوغ‌تره و گرفتاری‌هاشون بیشتره، ولی با این حال برای رابطه هم وقت پیدا می‌کنن

یه چیز دیگه هم در نظر بگیر: وقتی زندگی اجتماعی‌مون - که زندگی عاشقانه‌مون هم جزو شه - هیچ‌چی نباشه، کمبود عشق و ارتباط می‌تونه بیشتر موفقیت‌هایی که تو بقیه زمینه‌های زندگی به دست آوردیم رو زهر کنه

من وقتی به خودم اومدم که یه لحظه وایسادم و کل تایم‌لاین زندگی‌م رو بررسی کردم

تصور کن کلاً چقدر وقت تو این دنیا داری - مثلاً هفتاد و پنج سال، البته اگه یه وقت اتوبوس زیرت نکنه یا یه بلای دیگه نیاد - حالا همه این چیزها رو ارزش کم کن

زمانی که تا حالا از زندگیت گذشته *

ساعت‌های خواب *

ساعت‌های کار *

وقتهایی که برای کارای اجباری تلف میشه *

سال‌های آخر عمر که ممکنه دیگه اونقدر جون نداشته باشیم که هر کاری دلمون بخواد بکنیم *

خیلی تکون‌دهنده‌ست، نه؟

چیزی که برامون باقی می‌مونه یه درصد خیلی کوچیکی از کل عمرمونه که می‌تونیم توش کارهایی رو که واقعاً دوست داریم انجام بدیم

داری از این وقت چطوری استفاده می‌کنی؟

هنوز نفهمیدی که این وقت چقدر کمه و به خاطر همین چقدر باارزشه؟

این ایده که سبک زندگی‌تو تغییر بدی تا اولویت بیشتری به زندگی عاشقانه‌ات بدی، ممکنه ترسناک به نظر برسه

شاید حتی دارم صبرتو لبریز می‌کنم

اول ازت خواستم بیخیال این فکر بشی که عشق به چیز شانسیه و یهو به آدم حسابی از آسمون بیفته جلو پات، حالا هم انگار دارم ازت می‌خوام کلاً سبک زندگیتو به خاطر پیدا کردن نیمه گمشده‌ات عوض کنی.

ولی اینجوری بهش فکر کن: چرا حاضریم کلی وقت برای کار کردن بذاریم، ولی وقتی پای اختصاص دادن وقت بیشتر به زندگی عاشقانه‌مون میاد، اخم می‌کنیم، انگار که چیز بی‌اهمیتیه؟

واقعاً فکر می‌کنیم که زندگی عاشقانه‌مون سهم کمتری تو شادی و رضایت ما داره؟

تصور کن فردا به رابطه بی‌نقص بهت پیشنهاد بشه.

اون آدم درست حسابی همین الان کنارت وایساده.

همه چیزهایی که از به مرد می‌خوای رو داره: جذابه، مهربونه، خونگرمه، باهوشه و جاه‌طلبه.

به نیازهای تو اهمیت می‌ده، از نظر جنسی تحریکت می‌کنه و بودن باهاش لذت‌بخشه.

همه ارزش‌های عمیق‌تون یکه و می‌خواد زندگیش رو با تو شریک بشه.

...اگه این موقعیت عالی بهت پیشنهاد می‌شد

اگه قرار باشه با به آدم بی‌نقص وارد رابطه بشی، حاضری هفته‌ای چقدر وقت واسه این رابطه بذاری؟

چقدر زمانتو باهاش می‌گذرونی؟

چقدر وقت میداری که تجربه‌های جدید با هم داشته باشین؟

چقدر از آخر هفته‌هاتو صرف این می‌کنی که باهاش صمیمی و نزدیک باشی؟

جوابش معلومه: خیلی زیاد.

اگه همین پیشنهادی بهمون بشه، کدومون میگه: "راستش من بیشتر از به ساعت در هفته نمی‌تونم وقت بذارم، چون خیلی سرم شلوغه"؟

نه، حتماً براش وقت پیدا می‌کنیم، چون می‌دونیم این آدم قراره خوشبختمون کنه.

اگه حاضریم این همه وقت برای به رابطه بی‌نقص بذاریم، نباید وقتمون رو صرف پیدا کردن همچین آدمی هم بکنیم؟

همیشه برام عجیب بوده که چرا پیدا کردن آدم‌های جدید برامون اولویت نداره، ولی وقتی وارد رابطه می‌شیم، رابطه‌مون رو در اولویت قرار می‌دیم.

تو هیچ زمینه دیگه‌ای از زندگیمون اینطوری فکر نمی‌کنیم.

"هیچ‌کس نمیگه "وقتی پولدار شدم، اون وقت سخت کار می‌کنم

"یا "وقتی هیکلم رو فرم شد، اون وقت میرم باشگاه

تِه تهش اینه: اگه وقتی مرد رویایی تو پیدا کردی حاضری این همه وقت باهاش بگذرونی، منطقی نیست که همین مقدار وقت رو صرف کارهایی بکنی که تو رو به سمتش هدایت کنه؟

راز تو زندگی اجتماعیه

وقتی تصمیم گرفتی وقت بذاری، سوال این میشه که چطور می‌تونی فعال‌تر باشی؟

چه چیزی رو باید تغییر بدی تا آدم‌های بیشتری رو وارد زندگیت کنی؟

چطوری می‌تونی دایره آدم‌هایی که قراره اون آدم خاص رو توشون پیدا کنی بزرگ‌تر کنی؟

این اشتباهه که دایره اجتماعی تو فقط به مردها محدود کنی؛ هر کسی که ملاقات می‌کنی این پتانسیل رو داره که تو رو به آقای مناسب معرفی کنه.

شاید فکر کنی زندگی اجتماعی ت همون چیزیه که ارزش راضی هستی؛ دوستای خوبی داری

تو اولین نفر نیستی که اینطوری فکر می‌کنه

تو سمینارهام خیلی‌ها تو استراحت میان پیشم و میگن: "مت، من تو این زمینه نیازی به کمک ندارم. من زندگی خیلی خوبی دارم. دوستای فوق‌العاده‌ای دارم که بهم اهمیت میدن و از همون فعالیت‌هایی که من لذت می‌برم، اونا هم لذت می‌برن. مشکل من اینه که آدمای خوب رو "ملاقات نمی‌کنم

ولی این فقط این نیست که آدم‌هایی رو داشته باشی که بتونی روشون حساب کنی که شنبه شب باهاش بیان بیرون و یه چیزی بخورن؛ بلکه داشتن یه زندگی اجتماعیه که به زندگی عاشقانه ت هم خدمت کنه.

مردا کجا هستن؟

"برای خیلی از ما، روزهامون شبیه به روزهای شخصیت بیل موری تو فیلم "روز گراندهاگ هست—یه روتین خسته‌کننده از خوردن همون صبحونه، رفتن سر کار، خوردن (Groundhog Day) همون ناهار، تو همون ساعت، تو همون مکان، با همون همکارها هر روز، بعدش رفتن خونه و ...تماشای همون برنامه‌های تلویزیونی، قبل از اینکه

خواهیدن برای آماده شدن، واسه تکرار دوباره همون چرخه

اگه سبک زندگیت الان اینجوریه که شنبه شبا با یه لیوان شراب رو میل ولو میشی و برنامه های چرت و پرت تلویزیونی می بینی، پس یاد گرفتن بهترین ترفندها برای جذب کردن یه مرد خیلی به کارت نمیاره.
چالش تو فقط شناختن مردا نیست، و اینکه بدونی چی بگی و چطوری رفتار یا عکس العمل نشون بدی.

برای اینکه با مردای بیشتری آشنا بشی، باید یه سبک زندگی رو شروع کنی که به طور منظم تو رو با مردای جدید در ارتباط قرار بده.
یه جای ایده آل برای پیدا کردن مرد وجود نداره
از کجا میتونم مردای خوب رو پیدا کنم؟

این سوال انقدر ازم پرسیده میشه که انگار خانوما فکر میکنن یه جای مخفی وجود داره، مثل نارنیا یا ناکجا آباد، که همه مردهای خوب اونجا زندگی میکنن و مرد ایده آلتون اونجا نشسته و منتظره که اونا از پشت کمد رد بشن و پیداش کنن.
هیچ جای ایده آلی وجود نداره.

مردا همه جا هستن

درسته، مهمه که با دقت انتخاب کنی کجا میری وقتی میری بیرون، تا فرصت هات رو برای ملاقات با مردا به حداکثر برسونی، اما مردهایی که تو یه مهمونی خاص میبینی فقط یه بخش کوچیکی از مردایی هستن که تو طول یه هفته معمولی شانس دیدنشون رو داری.
منتظر اون فرصت های گاه به گاه که میری مهمونی یا شبی که با دوستات میری بیرون نباش.

حقیقت اینه که آقای مناسب، همه کارایی که تو میکنی رو انجام میده

اون یه موجود فضایی نیست

هرجا که تو میری، اون هم میره
اون تو مترو هست، سوار پله برقی میشه، تو سوپرمارکت خرید میکنه، تو کافی شاپ داره
استراحت میکنه، ورزش میکنه، ورزش تماشا میکنه، تو صف سینما یا تو فروشگاه موبایل ایستاده

اون همه جا هست
همین الان که اینجا تو یه کافی شاپ نشستیم و اینو مینویسم، متوجه شدم که سه تا خانوم جذاب اومدن تو و قهوه سفارش دادن

خیلی راحت میتونستم به صفحه کامپیوترم زل بزنم و پیرسم پس این خانومای خوب کجان

فقط به خاطر اینکه من با این خانوما آشنا نشدم، دلیل نمیشه که اونا اونجا نبودن

فرصت های آشنایی با آدمای بیشتر از اون چیزی که فکر میکنیم پیش میاد.
در حالی که هیچ جای ایده آلی وجود نداره، بعضی جاها بهتر از بقیه هستن

احتمالاً وقتی داری ناخن هات رو درست میکنی، آقای مناسب رو پیدا نمیکنی؛ احتمال اینکه تو
فروشگاه اپل ببینیش بیشتره

بهترین جا، جاییه که پر از مرد باشه و بشه راحت باهاشون سر صحبت رو باز کرد

میل تو خونه شاملش نمیشه
یه فعالیتی که همیشه اجتماعیش کرد، نحوه ورزش کردنمونه

مثلاً، اگه وقتی داری تو باشگاه ورزش میکنی، عادت داری ساعت ها تنهایی روی تردمیل یا
دوچرخه ثابت کار کنی، سعی کن تو یه کلاسی ثبت نام کنی که احتمالاً بیشتر شرکت کننده هاش
آقا هستن، مثل کیک بوکسینگ یا هنرهای رزمی
این کار از مفهوم "دوبله کردن زمان" استفاده میکنه. بدون اینکه وقت بیشتری رو تو برنامه ات
بذاری، یه فعالیت انفرادی رو تبدیل کردی به یه فعالیتی که پر از مرده و میشه راحت باهاشون
حرف زد
یهو یه فرصت جدید به دست آوردی

این یه جور برنامه ریزیه که هیچ وقتی از برنامه الاینٹ نمیگیره (چون به هر حال ورزش
می کردی) و بهت فرصت می ده با آدم های بیشتری آشنا شی

به راه های دیگه هم فکر کن که می تونی خودتو تو موقعیت های اجتماعی تری قرار بدی، مثلاً
علاقه هاتو دنبال کنی، چه گوش دادن به موسیقی زنده تو یه کافه جاز باشه، چه کلاس فیلم سازی
رفتن، یا عضو شدن تو یه تیم سافت بال مختلط. یه کاری رو که همیشه دلت می خواسته امتحان
کنی و نکردی رو انجام بده، مثل تست شراب (یا تست ویسکی، اگه می خوای بیشتر مردونه
بشه)

من نمیگم کاری رو که دوست نداری انجام بدی

کلاس های غواصی همیشه پر از مرده، ولی اگه شنا بلد نیستی و از اقیانوس متنفری، اونجا جای
تو نیست

اگه هیچی الان به نظرت جالب نمی آد و همه چی یه کم گیج کننده به نظر می رسه، فقط یه برنامه
جدید بچین که هفته ای دو شب با دوستان بری بیرون جاهایی که مردها زیاد می رن

راستی، پیدا کردن پسر تو فعالیت های روزمره خیلی راحت تر و مؤثرتر از شب هاست

فشار کمتری هست و معمولاً تو روز انتظار معاشرت نداریم

راه های سریع برای ساختن یه شبکه اجتماعی

داشتن به جمع دوستای باحال، شانس آشنایی با آدم‌های جدید رو چند برابر می‌کنه.

زنی که نیم‌دوجین دوستای صمیمی داره، نه تنها دوستایی داره که باهاشون بره کلاب، یا تو یه سفر رفتینگ همراهیش کنن، بلکه شش تا آدم می‌شناسه که برادر، پسرعمو، دایی، دوست، همکار، همسایه و حتی دوست‌پسر سابق دارن.

برای اینکه آدم‌های جدید وارد زندگیت بشن

"بگو" بله

مهمونی‌ها، باریکیوها، شام‌ها، سفرهای تئاتری - همیشه مردم ما رو به مراسم دعوت می‌کنن، ولی ما اغلب به خاطر اینکه خیلی سرمون شلوغه، انرژی نداریم، یا اصلاً تو حال و هوامون نیست، نه می‌گیم.

حالا وقتشه به برنامه جدید بچینی: برنامه "بله" گفتن

"به همکارت که بعد از کار دعوت می‌کنه بریم به چیزی بخوریم بگو" بله

"به جشن سیسمونی، مهمونی سوپر بول و مسابقات آشپزی خیلی بگو" بله

اکثر مردم از این فکر که تنها برن عروسی یا تولد دوست به دوست، یکم می‌ترسن، اما از حالا "به بعد، اگه دعوت شدی، قراره بگی" بله

این یکی از کلیشه‌ای‌ترین حرف‌های کمک به خود در دنیاست، اما برای به دست آوردن نتایج متفاوت، باید شروع کنیم به انجام دادن کارها به شکل متفاوت

بله "گفتن دنیای شما رو باز می‌کنه و به شما این فرصت رو می‌ده که ماهیچه‌های اجتماعیتون" رو تمرین بدید

خوب باش (WAR - Working A Room) "تو" جنگ در فضا

ساختن به حلقه اجتماعی به این معنی نیست که هر شب هفته رو بریم بیرون، اما به این معنی است که باید زمان اجتماعی خود را با کیفیت کنیم. مهم مقدار زمانی که داریم نیست، مهم شدتی است که با آن از آن استفاده می‌کنیم

...به خودت زحمت دادی که به خودت بررسی و خودت رو آماده کنی

خب، پس به خاطر این مراسم اومدی، الکی وقتتو با ور رفتن به گوشی هدر نده

معمولاً آدم‌ها وقتی میرن تو بار، مهمونی یا به جمع دیگه چیکار میکنن؟ مثل موش میدوئن به جا

قایم شن. سریع به میز رو چنگ میزنن، یا با دوستانشون به گوشه اتاقو قرق میکنند، یا تکیه میدن به دیوار و شروع میکنند به تند تند مسیج بازی

دفعه بعد که خواستی این کارو بکنی، صبر کن. وقتی وارد به جایی میشی، به نگاه کلی بهش بنداز. به لحظه وایسا و عجله نکن. بیشتر آدما اینقدر سریع این ور اون ور میرن چون استرس دارن. استرس دارن که وسط اتاق باشن و از تنها وایسادن معذب میشن. براشون سخته که با اعتماد به نفس همونجا وایسن. فقط یکم سرعتتو کم کن. با آدما تو اتاق ارتباط چشمی برقرار کن. بهشون لبخند بزن و بذار به لحظه متوجهت بشن. سعی نکن سریع خودتو تو محیط گم کنی یا فرار کنی به سایه های اتاق

شاید عبارت "گرم کردن مجلس" آدما یاد سیاستمدارایی بندازه که دست میدن و سعی میکنند رای جمع کنن، ولی قول میدم اصلا ربطی به بوسیدن بچه های غریبه نداره، فقط میخوای با بقیه ارتباط برقرار کنی

راز کار اینه که با تعاملات کوچیک و مکرر با افراد مختلف شروع کنی. مهم طول مدت تعامل نیست، مهم تعدادشه

این تعامل اول رو خیلی ساده نگه دار. به بعضی آدما فقط لبخند بزن و بگو: "امشب چطوری؟" یا اگه تو مهمونی دوستی، پرس: "تو استیفانی رو از کجا میشناسی؟" اگه داری نوشیدنی میگیری، میتونی به پسری که کنارت وایساده بگی: "بهترین کوکتل این منو چیه؟" یا بارتندر حرف بزن، حتی اگه فقط ارزش پرسشی حالش چطوره

تصور کن داری از کنار آدما رد میشی و به کوچولو باهاشون برخورد میکنی. با اعتماد به نفس حرکت کن، مکالمات رو کوتاه نگه دار، اما سعی کن اسماشونو پرسشی. قبل از اینکه از به نفر خداحافظی کنی، همیشه پرس: "اسمت چی بود؟" مطمئن شو که اونا هم اسمتو میدونن، و بعد خداحافظی کن و برو سراغ نفر بعدی

(Adopt the ownership mentality) جوری رفتار کن انگار اونجا مال توه

رسیدم نیویورک. رفتم بار هتل به چیزی "Get the Guy" یادمه شب قبل از یکی از سمینارهای ...بخورم. به پسره از پله ها اومد پایین

"اومد طرفم، دست داد و با به خنده گنده گفت: "سلام رفیق، چطوری؟"

"به چیزی حدود سی ثانیه حرف زدیم و بعدش رفت و گفت: "شب خوش، بعدا میبینمت"

هیچی نگفت چرا با من حرف میزد

چند ساعت بعد فهمیدم این یارو صاحب همون بار بوده

اولش نفهمیدم و فقط دیدم که چقدر خوش برخورد و صمیمیه

.خیلی زود باهاش جور شدم چون خیلی باحال و با اعتماد به نفس بود

.می‌دیدم که چقدر راحت با همه حرف می‌زنه

.فقط یه آدم بود که داشت فضا رو مدیریت میکرد

.این درس رو خوب یاد گرفتم

.همه میتونیم اینجوری باشیم

صاحبای مغازه‌ها با هر کسی حرف می‌زنن، حتی اگه ندونن کی هستن، چون خب، صاحب اونجان دیگه

.ولی دلیل کارشون مهم نیست، مهم اون برخورد صمیمی و گرمیه که نشون میدن

اگه اینجوری رفتار کنی، یه مهمونی که اولش شاید ترسناک به نظر برسه، بعد از بیست دقیقه حس میکنی خودت داری میزبانیش میکنی

از همه بهتر چیه؟

.میتونی ریلکس باشی و حس کنی خونه خودته، بدون اینکه بخوای حرفای قلمبه سلمبه بزنی

.با همه یه جور رفتار کن

.اجتماعی بودن هم یه رفتاریه که یاد میگیری هم یه جور طرز فکره

.دکمه خاموش روشن نداره

خیلی‌ها یه جورایی کاسیکارانه برخورد میکنن، انگار که جذابیتشون یه منبع محدوده که اگه الکی خرجش کنن تموم میشه و باید برای موقع و آدم مناسب نگهش دارن

"پیش خودشون فکر میکنن" وقتی اون پسر خفنه رو دیدم، اون موقع همه جذابیتمو رو میکنم

یا مثلاً تو یه مهمونی که پسرای خوشگل نیستن میگن "هیچکی اینجا نیست که بهم بیاد، پس" فایده اش چیه من اینجا باشم؟

"!انگار داری میگی" وقتی رفتم رو صحنه، اون موقع متن نمایش رو یاد میگیرم

.شبکه اجتماعی ساختن فقط این نیست که با یه پسر خوشگل قرار بذاری

.یا اینکه از بقیه سوء استفاده کنی، علاقه ما به بقیه باید واقعی باشه

راستش رو بخوای، من به آدم درونگرام

بهترین شب برای من اینه که تو خونه با کسی که دوستش دارم، حالا چه دوست دخترم باشه، چه خانواده یا دوستام، به فیلم ببینم

با این حال، میدونم که خیلی از زن ها و مرد ها هستن که میتونن منو با به جمع باحال آشنا کنن، یا آدم ها و جاهای جدید بهم نشون بدن

به سری آدم ها ممکنه خیلی اهل فکر باشن ولی باز میتونن به چیز غیرمنتظره تو زندگیمون بیان، حتی اگه فقط به ایده یا به دیدگاه جدید باشه که هیچوقت بهش فکر نکرده بودیم

مسئله اینه که به دنیای خیلی بزرگ اون بیرون هست که آدم مورد علاقه ات هم توشه، و تنها راه پیدا کردنش اینه که دنیای خودت رو بزرگتر کنی، حتی اگه فقط به قدم کوچیک باشه

اگه هنوزم به این باور نرسیدی که بگی آره، یاد بگیری چطور فضا رو مدیریت کنی، و شبکه... اجتماعیت رو گسترش بدی، اینو در نظر بگیر: اجتماعی بودن

یکی از راه های اصلی برای اینکه دایره ارتباطات رو گسترده کنی اینه که با همه گرم بگیری، اینجوری راحت تر می تونی با هر کسی آشنا بشی. منظورم از "هر کسی" همون پسر خوشتیپیه که معمولاً از کنارش رد میشی چون خیلی خجالت می کشی حتی بهش نگاه کنی

هیچ وقت نمی دونی آقای مناسب کی و کجا پیدااش میشه، و وقتی پیدااش شد خوبه که از نظر اجتماعی "رو فرم" باشی، بتونی سر صحبت رو باز کنی و علاقه اش رو جلب کنی و نگه داری. (در مورد این آخری، بعداً بیشتر حرف می زنیم.)

به دوستای "دروازه ای" هم رو بده. به بار داشتم تو کارنبی استریت لندن کوچینگ می کردم. همه چی خوب پیش می رفت، یا حداقل فکر می کردم اینطوره

بخشی از روش من اینه که به تکنیک رو با مشتری توضیح می دم، بعد تشویقش می کنم که تو دنیای واقعی امتحانش کنه و بینه چطوری کار می کنه

به خانم جوون رفته بود بیرون و سر صحبت رو با به پسر جوون خوشگل باز کرده بود، و از همون جایی که من پشت میزم بیرون به قهوه خونه نشسته بودم، می دیدم که اون طرف خیابون دارن حسابی با هم حرف می زنن

داشتن به به چیزی که اون دختره گفته بود می خندیدن، و من فکر کردم دارن کلی خوش می گذرونن. مطمئن بودم این داره به قرار ختم میشه

اون خانم با به لبخند گشاد برگشت پیشم. پرسیدم: "چطور بود؟" گفت: "عالی بود، خیلی باحال و جالب بود." گفتم: "محشره! شماره اش رو گرفتی؟" گفت: "اوه نه، راستش اونجوری ارزش "خوشم نیومد، ولی حرف زدن باهاش خیلی خوب بود چون تو کار فشنه، که من عاشقشم"

من کجا رو اشتباه رفته بودم؟ خیلی مسخره بود! این پسر خوشگل، باحال و به نظر می‌رسید زندگی جذاب و پر زرق و برقی داره. اون دختره تصمیم گرفت شماره‌اش رو نگیره چون تپیش نبود. می‌فهمی مشکل کجاست؟

اصلاً به اون پسر جذب شده بود یا نه، چند تا پسر دیگه تو لندن می‌تونه اون پسر به‌شناسه که باحال، خوش تیپ و خوش گذرون باشن؟ کی بدش میاد به همچین آدمی تو لیست مخاطبینش داشته باشه؟

حتی اگه اون پسر خاص مورد علاقه اون خانم نبود، این احتمال وجود داشت که تو شبکه ارتباطی اون پسر، به پسر مناسب برای اون دختره وجود داشته باشه

به محض اینکه اون دختره فرصت ارتباط دوباره با اون پسر رو از بین برد، نه تنها خود اون پسر رو از دست داد، بلکه یک، دو، یا شاید ده یا بیشتر آدم‌های بالقوه‌ای رو هم از دست داد که می‌تونست از طریق این به پسر "دروازه‌ای" باهاشون آشنا بشه

من نمیگم وقتی به به پسر علاقه نداری، سر کارش بذاری. هدف اینه که به ارتباط معمولی برقرار کنی. مشتری من به راحتی می‌تونست بگه: "هیچ کدوم از دوستای من سر در نمیارن که" چی مده، اگه بذاری شمارت رو سیو کنم به کار خیر کردی

هر چی شوخ‌تر و ریلکس‌تر برخورد کنی، وقتی ازش شماره‌اش رو می‌پرسی، اونقدر جدی نمی‌گیره. و در مورد به پسر "دروازه‌ای" هیچ چیزی برای از دست دادن نداری و همه چی به ...دست میاری: می‌تونی عضلات اجتماعی‌ات رو با به آدم خوب تمرین بدی

دنبال به مرد بگرد، دایره اجتماعی‌تو گسترش بده و شاید با بهترین دوست "آقای مناسب" رفیق شی.
با آدمایی آشنا شو که علایق مشترک دارین

قبلاً گفتم دنبال کردن علایقت چه فایده‌هایی داره، مثل اینه که به تور پهن کنی و مردای بیشتری رو ملاقات کنی.
اینجوری هم می‌تونی دایره‌ی دوستات رو بزرگ‌تر کنی

وقتی برای کلاس آشپزی ثبت‌نام می‌کنی، پر می‌شه از آدمایی که مثل تو عاشق آشپزی‌ان تو سمینار به روزه عکاسی سفر با چه جور آدمایی آشنا می‌شی؟
با آدمایی که همون علاقه رو دارن

هدف این نیست که دفتر خاطراتت رو با فعالیت‌های بی‌معنی پر کنی، بلکه اینه که زندگیت رو پربارتر کنی.
اینکه به رویدادها و فعالیت‌هایی که ممکنه ازشون خوشت بیاد "بله" بگی، به علاوه اینکه دایره‌ی دوستا و آشنایانت رو بزرگ‌تر کنی، نتیجه‌اش می‌شه به زندگیت که عاشقت می‌شی، و شاید تو رو به عشق زندگیت هم برسونه

هر رابطه‌ای با یه صحبت شروع می‌شه.
مهم فقط این نیست که کجا می‌ریم، مهم اینه که وقتی اونجاییم چیکار می‌کنیم.
قرار گرفتن تو موقعیت مناسب یه چیزه، ولی اگه وقتی میریم بیرون یه گوشه اتاق بچسبیم و یه نوشیدنی دستمون بگیریم و فقط با همون دو تا دوستمون که باهاشون اومدیم حرف بزیم و فقط واسه چک کردن گوشیمون حرفمون رو قطع کنیم، هیچ فایده‌ای نداره.
اون شب بدون اینکه کسی رو ملاقات کنیم تموم می‌شه

پس بیان رو این کار کنیم که بتونیم تعاملات اجتماعی با کیفیت داشته باشیم - به عبارتی یاد بگیریم چطوری با مردم حرف بزیم.
شاید فکر کنی ذاتاً اجتماعی نیستی، ولی این فقط تصور خودته، و چون این تصور بر اساس واقعیت نیست، می‌شه عوضش کرد.
تو یه انسانی و به خاطر همین اجتماعی هستی.
این یه ویژگی گونه‌ایه، نه یه ویژگی فردی

اجتماعی بودن ربطی نداره به اینکه تو یه آدم درونگرا هستی یا یه آدم برونگرا.
یاد گرفتن اینکه چطوری با مردم حرف بزنی، یعنی یه مهارت رو تقویت کنی، نه اینکه خودت رو تغییر بدی.

به دست آوردن مرد مورد علاقه‌ات نیاز نداره هیچ چیزی رو تو شخصیت تغییر بدی.
فقط ازت می‌خواد کاری رو انجام بدی که انسان‌ها، به عنوان نخستی‌هایی که تو گروه‌هایی متشکل از خانواده‌ها، قبیله‌ها و جوامع زندگی می‌کنن، به طور طبیعی انجام می‌دن: معاشرت کردن.
اجتماعی بودن یه چیز ذاتیه

این به این معنی نیست که بلندترین و دیوونه‌ترین آدم تو مهمونی باشی، بلکه به این معنیه که آماده باشی دنیات رو باز کنی و علاقه واقعی به بقیه نشون بدی

هر رابطه‌ای با یه صحبت شروع می‌شه، پس فقط باید شروع کنی بیشتر با بقیه حرف بزنی.
شروع کردن یه مکالمه شاید مهم‌ترین کاری باشه که برای به دست آوردن مرد مورد علاقه‌ات انجام میدی.
شروع کردن مکالمه اونقدر مهمه که هرچی بگم کمه

بعداً تو این کتاب به جزئیات اینکه به مردی که واقعاً ارزش خوست میاد چی بگی می‌پردازیم.
فعلاً بدون که بیشتر از هر چیز دیگه‌ای، شروع کردن مکالمات بیشتر زندگیت رو متحول می‌کنه

آدمایی که تو شروع کردن مکالمه خوبن، به خاطر این نیست که یه روش جادویی یا حرفای خیلی خوبی برای گفتن دارن.
...اونا خوبن، چون

این کار رو مرتب انجام بدین، هرچی بیشتر انجام بدین، آسون تر می شه

حتی ساده ترین سلام هم می تونه به صحبت رو شروع کنه که ممکنه به به چیز خیلی باحال ختم بشه

می تونین از گارسون پیرسین بهترین غذای منو چیه

موقع سفارش نوشیدنی می تونین با متصدی بار به کم گپ بزنین

می تونین از خانومی که توی صف سوپرمارکت پشت سرتون وایستاده، نظرش رو درباره ی
کره ی بادوم زمینی ارگانیکی که توی سبدش داره، پیرسین
خیلی از صحبت ها به جایی نمی رسن

طبیعت ارتباطات همینه

صرفاً به خاطر اینکه از به نفر ساعت رو پرسیدین، قرار نیست به گوشه ی خیابون وایسین و یک
ساعت درباره ی اوضاع اقتصاد جهانی بحث کنین

گاهی به گپ دو دقیقه ای می زنین، به جوک مسخره تعریف می کنین و بعد هرکی می ره دنبال
کارش

اشکالی نداره، چون باید تمرکزتون روی روند کار و راحتی خودتون توی این روند باشه
خیلی باحاله که با تعریف کردن از به نفر، پرسیدن نظرش یا نشون دادن علاقه به کتابی که داره
می خونه، باعث بشین لبخند بزنه

مردم، مهم نیست کی باشن، وقتی کسی بهشون توجه می کنه حس خوبی نسبت به خودشون
پیدا می کنن
اگه فکر کردن به این موضوع مضطربتون می کنه، احتمالاً به این دلیل که هنوز فکر می کنین تنها
کسایی که توی به هفته قراره باهاشون صحبت کنین، پسرایی هستن که بهشون جذب شدین

!به دونه توی صف اغذیه فروشی وایستاده

وای خدای من، چطوری برم جلو و چی بگم وقتی رفتم جلو؟

!اون فکر می کنه من دیوونه ام
اگه فقط روی صحبت هایی که قراره با مردهایی که به نظرتون جذابین شروع کنین تمرکز کنین،
توی این کار خوب نمی شین

آدمایی که خیلی جذابین، آدمایی هستن که می تونن با هرکسی ملاقات کنن، می تونن با همه
ارتباط برقرار کنن یا همه رو مجذوب خودشون کنن، چه مرد چه زن

اونا به تحقیر شدن، خجالت کشیدن یا رد شدن فکر نمی کنن، چون هدفشون فقط اجتماعی
بودنه

اگه تبدیل به آدمی بشین که همیشه می تونه به صحبت رو شروع کنه و با مردم ارتباط برقرار

کنه، وقتی با اون پسر خوشتیپه ملاقات کنین، احتمال اینکه زبوتون بند بیاد کمتره، چون ماهیچه‌های اجتماعیتون رو خوب ورزش دادین

صحبت کردن طبیعی و آسون به نظر می‌رسه، چون تبدیل به یه عادت شده وقتی فقط روی تمرین کردن صحبت کردن به خاطر خودش تمرکز می‌کنیم، از نتیجه نمی‌ترسیم، چون هر صحبت فقط ما رو برای صحبت بعدی بهتر آماده می‌کنه مثل یه توریست باشین یکی از راه‌های مورد علاقه‌ی من برای آسون کردن صحبت کردن اینه که تصور کنین یه توریست هستین

هرجا که زندگی می‌کنین، تصور کنین تازه به شهر رسیدین

این طرز فکر چه حسی داره؟

هوشیار و پر از سوالین

کنجکاوی (و علاقه به اینکه نزدیک‌ترین دستشویی کجاست) احتمالاً شما رو جسورتر از معمول می‌کنه توریست‌ها اغلب درباره‌ی لندن یا نیویورک می‌گن: "وقتی باهاشون صحبت می‌کنین، همه خیلی صمیمی هستن"

لندنی‌ها و نیویورکی‌ها اغلب دقیقاً همون حس رو دارن

برعکس اینه
فرقش توی طرز فکر یه توریسته

توریستا با کنجکاوی این ور اون ور میرن

آدرس میپرسن، آگه با محلی‌ها برخورد کنن باهاشون حرف میزنن، از هر کی که دم دستشون باشه در مورد اون منطقه سوال میکنن، و خیلی وقتا وقتی میرن بیرون سر صحبت رو باز میکنن چون میخوان با بقیه آشنا شن

به خاطر همینکه انگار همه توی اون شهر با توریستا گرم و صمیمی برخورد میکنن

توریستا، برعکس بیشتر مردم محلی، با شهر مثل یه زمین بازی رفتار میکنن که توش میتونن با هر کی خواستن آشنا بشن
همین چند وقت پیش با داداشم توی یه سوپرمارکت توی لندن بودیم

اول صبح شنبه بود و ما همین جوری با همون لباس خوابی پریده بودیم بیرون که یه چیزی واسه صبحونه بخریم

دو تا دختر آمریکایی اومدن طرفمون و گفتن: "شما اینجا جایی رو سراغ دارین که صبحونه خوب بدن؟"

"ما تازه دیروز رسیدیم و راستش اینجا رو بلد نیستیم
منم گفتم: "من چند تا جای باحال میشناسم" و بهشون گفتم کجاها هستن

بعدش گفتم: "شماها خیلی باحال به نظر میاین

"باید یه چند تا از دوستانمون رو جمع کنیم یه وقت با هم بریم بیرون
خیلی ساده و بی دردسر بود و آخرش شماره همدیگه رو گرفتیم

دلیل اینکه اینقدر خوب پیش رفت این بود که اون دخترا هیچ فشاری روی این تعامل نداشتن

اونا فقط دنبال اطلاعات بودن و یه شانسی زدن که شاید دو تا پسره که یکم هم خماره و لباس
خواب تنشونه بتونن کمکشون کنن
تو هم میتونی همین الان این کار رو بکنی

لازم نیست صبر کنی تا یه توریست توی یه شهر جدید باشی

توی شهر خودت یه توریست باش

کی میتونه با اطمینان بگه که همه جای شهری که توش زندگی میکنه رو گشته؟

وقتی نسبت به آدما و جاهای مختلف کنجکاو بشی، دیگه اون استرس نزدیک شدن به آدما رو
نداری

اون فکر مسخره که هر تعاملی فقط دو تا نتیجه داره رو از دست میدی: تایید یا رد
در عوض، میری بیرون و زندگی میکنی، با آدما آشنا میشی، دایره دوستانات رو بزرگتر میکنی، تا
اینکه یه روز، یه پسری رو پیدا میکنی که ارزش آشنا شدن رو داشته باشه

****ذهنیت انتخاب‌گر****

یکی از بزرگترین تصورات غلطی که راجع به مردا و طرز فکرشون وجود داره اینه

"اگه واقعا ازم خوشش میومد، میومد باهام حرف میزد"

نه، اینجوری نیست

من به بالای ده هزار تا پسر مشاوره دادم، و اگه یه چیزی یاد گرفته باشم اینه که وقتی بحث سر
شروع کردن یه صحبت میشه، اینکه یه پسری ازت خوشش بیاد اصلا مهم نیست

ممکنه دقیقا کنارت وایساده باشه، فکر کنه تو الهه ای و دختر رویاهاشی، ولی هیچ کاری نکنه. در واقع، هرچی یه پسری بیشتر ازت خوشش بیاد، احتمال اینکه بیاد طرفت کمتره

چرا؟

چون براش راحت تره با یه دختری که ازش خوشش نیاد حرف بزنه. حرف زدن با دختری که باعث میشه دلش ضعف بره، خیلی سخته

اونایی که به مکتب "سخت به دست بیا" اعتقاد دارن، میگن که یه زن همیشه باید منتظر بمونه تا یه پسر بیاد طرفش، چون فقط اون موقع میتونه بفهمه که پسره واقعا بهش علاقه داره یا نه

اومدم این خبرو بهتون بدم: یه ذره هم حقیقت تو این حرفا نیست

تقصیر تلویزیونه، تقصیر فیلم هاست، اما یه تصور غلط بزرگ وجود داره که مردا به صورت روتین میرن سراغ زنا

این یه باور اشتباهه که مردا باید شروع کننده باشن، که یه دختر فقط کافیه ظاهر بشه، و پسرای که جذبش میشن مثل زنبور دور گل جمع میشن

اگه تجربه ی تو اینو نشون میده - اینکه مردا به طور منظم نمایان طرفت - احتمالا متقاعد شدی که این یعنی تو برای مردا جذاب نیستی

واقعیت اینه که بیشتر مردا عادت ندارن برن سراغ زن هایی که جذبشون میشن

چه یه مدل لباس زیر کالوین کلین باشه چه معمولی ترین آدم توی خیابون، بیشتر مردا به طور منظم نمایان سراغ زنا

من ده ها تا پسر خوشگل و جذاب، باهوش و موفق، یا گرم و بامزه میشناسم که وقتی میرن بیرون اصلا سراغ زنا نمیرن

البته این به شرطیه که مست نباشن یا اون خانوم، دوستِ دوستشون نباشه

این به این معنی نیست که هیچ مردی سراغ زنا نمیره

اما بیشتر اونایی که میرن، معمولا سراغ خیلی از زنا میرن

تور کردن دخترا، حرکت اجتماعی مورد علاقهشونه

من یه سازمان نظرسنجی ملی ندارم که حقوق بدم بهشون، اما شرط میبندم که این پسرای پررو و "سلام عزیزم، یه نوشیدنی مهمون من باشی؟" ۱ درصد جمعیت رو تشکیل میدن

به احتمال زیاد، اگه یه پسری توی مهمونی اومد چسبید بهت و داشت زیادی خودشو نشون میداد، پسریه که شاید بخوای ازش دوری کنی

در حالی که این اتفاق داره میوفته، دور و برت یه عالمه پسر با ارزش و جذاب هستن که عادت ندارن با زنهایی که نمیشناسن حرف بزنن

حتی اگه این پسر ایه جوری فکر کنن که وظیفه ی اجتماعی و جوانمردانشون اینه که جلو برن، اصلا تو این کار خوب نیستن

...مگر اینکه

یه کمکی بگیر یا یه کتاب مثل اینا بخر، اونا حتی از تو هم تو این کار واردتر نیستن

صحنه آشناست

تولد دوستته

یا شاید خیلی دوست صمیمی نیستی، فقط یه جورایی میشناسیش

تعجب کردی که دعوت کرده، ولی چند تا از دوستان مجبورت کردن بری

حالا تو مهمونی هستی، دوستایی که تو رو کشوندن اینجا ولت کردن رفتن، و تو یه لیوان دستت گرفتی. یه پسر خوشگل اون طرف اتاق میبینی

فکر میکنی داره به تو نگاه میکنه

خیلی خوب میشد اگه میومد باهات حرف بزنه، نه؟

نگاه میکنه

فقط لبخند زد

میفهمی وقتی میخنده خوشگل ترم میشه

تو هم لبخند میزنی

چرا نمیا جلو؟

اشکال نداره، فکر میکنی

احتمالا بعدا یه نفر شما رو به هم معرفی میکنه

شاید یکی از دوستانو میشناسه

یا شاید میزبان شما رو معرفی کنه.

شب رو میگذرونی، با اون چند نفری که تو اتاق میشناسی گپ میزنی.
دوباره لبخند میزنه

بعد لیوانشو برمیداره و شروع میکنه به دور شدن

یه نگاه طولانی بهت میندازه قبل از اینکه به یه گروه از دوستاش ملحق شه.
شاید یه حس ناامیدی آشنا رو حس کنی

چرا نیومد جلو و سلام کنه؟

چه چیزایی باعث میشه پسرا از نزدیک شدن به یه زن بترسن؟

یه لحظه خودتو جای یه پسر بذار

فرض کن از اون طرف اتاق تو رو دیده و تصمیم گرفته ازت خوشش اومده

حالا باید تصمیم بگیره: باید از اون طرف اتاق بیاد و سر صحبت رو باهاش باز کنه یا نه؟

و اگه نه، چرا نه؟

نگرانیش چیه؟

نگرانه که جلوی دوستاش بد به نظر برسه

اینکه جلوی دوستاش احمق به نظر بیاد، برای یه پسر خیلی مهمتر از چیزیه که یه دختر بتونه
تصور کنه

اگه بیاد سمتت و تو ضایعش کنی، یا یه نگاه سرد بهش بندازی چی؟

اگه فکر کنه دوست پسرت الان با یه مارتینی خوشگل از بار برمیگرده چی؟

اونوقت باید یه کار کنه: آروم آروم برگرده پیش دوستاش، که اونا مسخرش میکنن و بهش
میخندن، در نتیجه اعتماد به نفسش رو پایین میارن و تضمین میکنن که دیگه تا آخر عمرش با یه
دختر دیگه سر صحبت رو باز نکنه

این ترسها انقدر ابتدایی و ریشه دار تو روان مردان هست که حتی اگه بهش علامت بدی که بیاد
سمتت، ممکنه هنوز اشتباه برداشت کنه

شکست خوردن با جنس مخالف ضربه خیلی بزرگی به غرور مردونه است، بزرگتر از چیزی که یه
زن بتونه تصور کنه

همین ترس از تحقیر شدن باعث میشه که پسرا در مورد قرار های خیالی دروغ بگن، و اینکه چرا پسرای که هیچ وقت با کسی نبودن، هنوز پیش دوستاشون لاف میزنن که بودن

واسه همین که پسرای جوون سر اینکه با کی خوابیدن یا اینکه چه مدل خوشگلی شماره داده بهشون با هم رقابت میکنن

یا مثلاً تعداد قرارایی که تو یه هفته گذاشتن
این میل به تایید جنسیه که ژستای مردونه، خودنمایی‌ها و اون رقابت کی از همه بالاتره که تو رفتار خیلی از مردا دیده میشه رو توضیح میده

تا حالا دقت کردی که رفاقتا بین پسرا معمولا حول این میچرخه که همدیگه رو کوچیک کنن و احمق جلوه بدن؟

دوستی بین مردا هنوزم اغلب بر اساس جنگیدن برای جایگاه و مقامه
از این گذشته، یه مرد برای جایگاه اجتماعی تو جمع هم نوعای خودش بیشتر از همه تلاش میکنه

مردهایی که نظرشون براش از همه مهمتره
همه اون غریبه‌های توی بار نیستن
دوستاشن

تو گروه خودشه که باید برای برتری بجنگه، به همین دلیل که هر تحقیر علنی، مخصوصا تحقیر از طرف زنا، خیلی دردناکه
اون از این میترسه که تو و دوستات چی میگی

خطر طرد شدن از طرف تو، و مسخره شدنی که فکر میکنه بعدش دوستات سرش میارن،
خیلی عذاب آوره. انقدر که ترجیح میده عقب بکشه و حداقل این باور رو حفظ کنه که اگه بخواد میتونه بهت نزدیک شه، تا اینکه خطر طرد شدن رو به جون بخره

اگه دیدی داره با دخترای دیگه حرف میزنه، احتمالا حس میکنه چیزی واسه از دست دادن نداره
وقتی پای یه مرد معمولی وسط باشه، دقیقا همون زنی که دیوونه‌ش کرده از همه بیشتر میترسونتش

حس میکنه لیاقتش رو نداره
حس میکنه که اون زن میتونه هر پسری رو انتخاب کنه

همینطور، جایگاهش به عنوان یه مرد در خطر، پس اگه بره جلو و جواب رد بشنوه، اون نیش رد شدن رو حس میکنه که همه ما غریزی سعی میکنیم ارزش دوری کنیم
از این نظر، مردا و زنا خیلی با هم فرق ندارن

احتمالا تو هم دور و بر پسری که فکر میکنی جذابه، درست همونقدر معذب میشی که یه پسر دور و بر زنی که بهش جذب شده

فکر کن چقدر راحت تره که با پسری که بهش علاقه نداری لاس بزنی و جذاب رفتار کنی: برای ما هم همینه چرا اینطوره؟

میتونم ازت بخوام بری سراغ یه غریبه و ساعت رو ازش بپرسی، و تو عصبی نمیشی. ممکنه اولش یکم معذب بشی، ولی هیچ فشاری رو حس نمیکنی

حتی اگه ازت بخوام بری سراغ جذاب ترین آدم توی اتاق و بپرسی دستشویی کجاست، ممکنه خیلی ترسناک نباشه. فرق اساسی بین اینکه از یه نفر آدرس بپرسی و اینکه برای صحبت بخوای به یه گزینه عشقی بالقوه نزدیک شی چیه؟ همه چیز تو نیته

نیت های ما مسئول عصبی کردن ما هستن. وقتی به کسی نزدیک میشیم تا ساعت رو بپرسیم، هیچ نیت پنهانی نداریم. ما داریم دنبال اطلاعات میگردیم، همین و بس

ساده ست. مهم نیست از کی میپرسیم، مهم هیچ آدم خاصی نیست. "...ولی به محض اینکه فکر کنی "من دارم بهش نزدیک میشم چون میخوام

شماره تلفنش رو گرفتی، با این امید که قراره یه قرار ی بذارین، یهو قفل میکنی، چون همیشه این احتمال هست که ردت کنه

همین نیتی که داری، یه فشار روانی روی یه تعامل ساده اجتماعی ایجاد میکنه

همین نیت تو، حس اضطراب و نگرانی رو شعله ور میکنه. چون نیتت، آسیب پذیرترین امیدها و خواسته هات رو برملا میکنه - یارو خیلی جذابه

من میخوام اونم منو دوست داشته باشه - شاید حتی عاشقم بشه! - و اینجوری می افتی تو این "طرز فکر که یا "قبول" میشی یا "رد"

یهو همه چیز خیلی جدی میشه

این دیگه شوخی بردار نیست

نگران (حتی وسواسی) میشی که اون چه واکنشی بهت نشون میده

چرا؟

دنبال تایید اون هستی desperately چون حالا

این دقیقا مثل همون اضطرابی هست که توی مصاحبه شغلی تجربه می کنیم

وقتی با دوستانمون نشستیم، خیلی راحت میتونیم از ویژگی هامون و چیزایی که باعث میشه به گزینه ایده آل باشیم حرف بزنیم، اما وقتی روبروی کسی نشستیم که قدرت استخدام ما رو داره، معذبیم، چون به نتیجه وابسته شدیم

همون لحظه ای که دنبال تایید به پسری، دقیقا همون لحظه تمام اون ویژگی هایی که ازت به زن سرزنده، خودجوش، جذاب و از نظر جنسی خواستنی میسازه، به طرز مرموزی ناپدید میشن

****معما****

مطمئنم خودت تا حالا فهمیدی

اگه پسرا قدم اول رو برنمیدارن، و اگه تو هم به عنوان به زن ارزشمند، نمیخواهی دنبالشون بیفتی، پس اصلا آدمای چطوری با هم آشنا میشن؟

از طرفی، مردا دوست دارن حس کنن به کار خاصی کردن که توجه تو رو جلب کردن؛ هرچی بیشتر به نظر برسه داری "دنبال" به پسری، علاقه اون بهت کمتر میشه

مهم نیست از نظر اجتماعی چقدر پیشرفت کردیم، به ایده لجوج و غالب همچنان پابرجا مونده که چطوری به پسر به دختر رو میبینی: اینکه نقش مرده اینه که دنبال کنه و وظیفه زنه اینه که به قبول کنه یا رد

دوستم جنی کلافه شده بود

توی به کافه همدیگه رو دیدیم، اما حوصله حرف های معمولی رو نداشت

همه پسرای که بهم پیشنهاد میدن، فقط به مشت احمقن که هیچ علاقه ای بهشون ندارم

همه پسرای که من بهشون پیشنهاد میدم، اصلا بهم محل نمیدارن

"هیچ کس نیست - همه چیز ناامید کننده است"

"پرسیدم: "خب، حالا چیکار میخوای بکنی؟"

"فکر میکنی اصلا مردی تو دنیا پیدا میشه که در حد استانداردهای تو باشه؟"

"باید باشه. فقط نمیدونم چطوری پیدااش کنم"

جنی گیر کرده بود

اون ایده های خاصی در مورد اینکه آشنایی با یه پسر چطوری باید باشه داشت: "نمیخوام به نظر برسم. کار پسره که باید تلاش کنه. قرار نیست مثل یه زن شکارچی دور و بر desperate بگردم و دنبال مرد بگردم. این کار زنونه ای نیست"

به نظر برسه یا حس کنه داره همه کارها desperate نگرانی های جنی بجاست. هیچ زنی نمیخواد رو انجام میده. هیچ زنی نمیخواد حس کنه مجبور شده مثل یه شیر ماده که دنبال شکارش میگردد، شاهزاده سوار بر اسب سفیدش رو پیدا کنه

ما هنوز تو دوره ای زندگی می کنیم که نصیحت های مربوط به قرار گذاشتن معمولاً اینطوره که این وظیفه زنه که منتظر بمونه تا یه مرد بیاد سراغش. نقشش تو این فرایند اینه که فقط منتظر بمونه تا یه مرد پیشنهاد بده، چون اگه غیر از این باشه، فکر می کنن خیلی مشتاقه و کمبود داره

بیاید این حرفای الکی رو همین الان بریزیم دور

قبلاً درباره مشکلاتی که منتظر موندن داره حرف زدیم

الان وقتشه درباره قسمت "ایجاد کردن" حرف بزنیم و اینکه چطوری می تونی این کارو بکنی بدون اینکه حس ارزشمند بودنتو از دست بدی

دو راه برای از بین بردن اضطراب اولین قدم رو برداشتن

چی می شد اگه یه راهی بود که بتونی اولین قدم رو برداری بدون اینکه تمام اون ویژگی های جذابی که انقدر قشنگ پرورش دادی رو به خطر بندازی؟

بیا کاری کنیم که کنترل دست خودت باشه تا بتونی مردهایی که بهت پیشنهاد میدن رو انتخاب کنی

آره، تو این مورد، هم می تونی کیک داشته باشی هم بخوریش

می خوام بهت بگم چطوری

نیتو عوض کن

چند صفحه قبل حرف زدیم که چطوری نیت می تونه باعث بشه دست و پامونو گم کنیم، اگه مربوط به چیزی باشه که برامون خیلی مهمه نتیجه اش چی بشه

اکثر ماها حرف زدن با یه غریبه جذاب رو جوری برخورد می کنیم که انگار فینال المپیکه

جوری رفتار می کنیم که انگار فقط یه شانس داریم که برنده بشیم، و اگه شکست بخوریم دیگه تمومه

باید چهار سال دیگه صبر کنیم تا به فرصت دیگه گیرمون بیاد که مدال طلا رو ببریم، و تا اون موقع ممکنه دیگه خیلی پیر شده باشیم

به جای اینکه با این نیت به به یه پسر نزدیک بشی که ممکنه اون به نفر باشه، با این فکر این کارو بکن که دیگه هیچ وقت نمی‌بینیش و باهاش حرف نمی‌زنی

فقط فکر کن چقدر آزادکننده می‌تونه باشه

اگه نیت فقط این باشه که به لحظه درگیر بشی و بری، پس ریسک کمتری وجود داره

مثل اینه که داری به مسابقه میدویی: به جای خط پایان، روی رسیدن به علامت بعدی تمرکز می‌کنی، و همین باعث میشه که در نهایت به خط پایان برسی

واقعیت اینه که هر چقدر که بخوای فرصت داری به پسر نزدیک بشی

اگه به برخورد جواب نداد، می‌تونی بری سراغ نفر بعدی و با به نفر جدید درگیر بشی

حتی اگه ۲۴ ساعته و هفت روز هفته فقط از این پسر به اون پسر بری، باز هم نمی‌تونی با به دهم آدم‌های جالبی که روی این زمین هستن حرف بزنی

فرصت‌ها بی‌نهایتن - تئوری فراوانی در مقابل کمبود رو یادت باشه

یه ضرب‌المثل قدیمی هست که میگه مردا مثل اتوبوس می‌مونن: اگه یکیشونو از دست بدی، چند دقیقه دیگه به دونه دیگه میاد

هر چه زودتر این حقیقتو قبول کنی، زودتر می‌تونی بری سراغ پیدا کردن همون به دونه‌ی خودت

کمتر به نتیجه اهمیت بده

هر وقت نگران واکنش به نفر دیگه به خودمون باشیم، این نشونه اینه که داریم خیلی به نظرش اهمیت میدیم

و چرا به نظرشون اهمیت میدیم؟ چون هنوز خیلی درگیر این هستیم که نتیجه چی میشه

رد شدن بدترین تجربه زندگی نیست

ما آدمای خیلی انعطاف‌پذیریم

...اولاً، غریزه بیولوژیکی تولیدمثل ما رو طوری تنظیم کرده که

باید ادامه بدیم تا به جفت پیدا کنیم.

اگه بعد از به بار جواب رد شنیدن بیخیال می شدیم، نسل مون خیلی وقت پیش منقرض شده بود

اصلا وقتی از شکست دوباره بلند میشیم، اعتماد به نفسمون بیشتر میشه

مطمئناً روبرو شدن با جواب رد خیلی بهتر از اینه که خیلی دیر بفهمیم چون نگران بودیم مردم دوباره مون چی فکر می کنن، هیچ وقت نرفتیم دنبال چیزی که می خواستیم و بهش نرسیدیم

یادت باشه، درد جواب رد شنیدن در مقابل درد حسرت خوردن هیچی نیست

به جور دیگه بهش نگاه کن: چرا باید از این که با کسی که ارزش خوست میاد سر صحبت رو باز کنی استرس بگیری، در صورتی که هیچی ارزش نمی دونه؟

الان، اون فقط به لبخنده، به کم مو، به پیراهن که رنگ چشماشو قشنگ تر نشون میده

همین، هیچی بیشتر

تو اصلا این آدم رو نمی شناسی

چرا این قدر به این اهمیت میدی که اون دوباره ت چی فکر می کنه؟

سعی کن اینجوری بهش فکر کنی: اون باید به چیزی به دست بیاره که دوباره ت نظر بده

واسه همین که داری باهاش حرف می زنی

بقیه ش همش چرت و پرت

هیچوقت نمیتونی باب میل همه باشی

حتی اگه هدف تو عوض کنی، کمتر به نتیجه اهمیت بدی، ذهنیت به انتخاب کننده رو داشته باشی و کفش شانسیتو بپوشی، باز مکالمه هایی پیش میان که اونجوری که دلت میخواد پیش نمیرن

و این اشکالی نداره

بعضی وقتا پسری که ارزش خوست میاد بهت محل نمیداره، یا از کس دیگه ای خوشش میاد

شاید اصلا همجنسگرا باشه یا تو رابطه باشه

مهم نیست

فقط این مهمه که تو تلاشتو کردی

.موفقیت اینجاست

چه داری سعی میکنی پسره رو به دست بیاری چه فقط میخوای روزتو بگذرونی، جواب رد شنیدن اجتناب ناپذیره

.همیشه آدمایی هستن که باهاشون ارتباط برقرار نمیکنی

وقتی واسه یه شغلی درخواست میدیم و بیست تا رزومه میفرستیم، بیشترمون انتظار داریم که حداقل نصفشون جواب رد باشن، چون مناسب اون کار نیستیم

.این به ارزش ما به عنوان یه آدم ربطی نداره

.همین قضیه وقتی میری سراغ مردهایی که به نظرت جالب میان هم صدق میکنه

.یه سریا رو میبری، یه سریا رو میبازی

"یه دوستی دارم که دکتره، میگه: "آمار هیچ وقت برای یه فرد مهم نیست

ممکنه یه شانس از هزار شانس که یه بیماری بگیری، ولی اگه تو همون یه نفر باشی، آمار دیگه مهم نیست

همینطور، برای هدف ما، مهم نیست چند تا طلاق هست، یا نسبت مردای مجرد به زن های مجرد چقدره، یا چند بار جواب رد میشنوی

.فقط باید یه بار پارتنر ایده آلتو پیدا کنی

.و وقتی این کارو بکنی، هر آماری دیگه بی معنی میشه

.احتمال موفقیت بیشتر از چیزیه که فکر میکنی

.خیلی از زنا نگران این هستن که رقیب زیاد دارن

اگه حس میکنی داری تو این تله میفتی، میخوام یه چیزی رو بهت یادآوری کنم: بیشتر زنا هیچ کاری برای پیدا کردن یه مرد نمیکنن، پس اصلا با تو رقابت نمیکنن

اونا یا تو خونه دارن تو فیسبوکشون میچرخن یا با دوستاشون بیرونن و دارن درباره این حرف میزنن که هیچ مردی وجود نداره

تو سمینار آخر هفته‌م، مشتريا شنبه شب می‌رن بیرون و چیزایی که همون روز یاد گرفتن رو تمرین می‌کنن

یکی از مشتریانم برام تعریف کرد که یه گروه دختر خوشگل یه گوشه نشسته بودن و کل شب هیچکی بهشون نزدیک نشد، در حالی که مشتریان من تقریباً با همه پسرا تو اونجا گرم گرفته بودن.

این یه درسی بود که من تو اولین مهمونی مدرسه‌م یاد گرفتم

دخترای طرف وایساده بودن، پسرای طرف دیگه

بعد متوجه شدم که همه حواس‌ها به یه پسره بود. فقط به این خاطر که اون جرأت کرده بود و از اون طرف سالن اومده بود این طرف

یادمه وقتی رسیدم خونه با خودم فکر کردم: باورم نمیشه چقدر چیزا رو از دست دادم، فقط به خاطر اینکه فکر می‌کردم یه رقابتی هست که اصلاً وجود نداشت

****چطور بر ترس از پسرای جذاب غلبه کنیم؟****

اینکه وقتی می‌خوای به یه پسری که جذابه یا روت تاثیر گذاشته نزدیک شی، یه کم استرس بگیری طبیعیه. ولی اگه این استرس تا جایی باشه که زیونت بند بیاد، باید از خودت این سوال دو قسمتی رو بپرسی:

تو اون لحظه داری چی رو تو اون پسر زیادی بزرگ می‌کنی؟

و مهم‌تر از اون، داری چه چیزایی رو در مورد خودت دست کم می‌گیری؟

به خودت یادآوری کن که چقدر معیارات برای یه رابطه بالاست

به اون لیست ویژگی‌هایی فکر کن که یه مرد ایده‌آل باید داشته باشه

باید مهربون، سخاوتمند، کسی باشه که بهت انگیزه بده، بلندپرواز، دلسوز، خوش‌بین، باهوش، مودب، با دوستان صمیمی، اهل بازی و شیطنت، ماجراجو، از لحاظ ظاهری جذاب و صد تا ویژگی دیگه باشه

این لیست باید بهت یادآوری کنه که تو خیلی سخت‌گیری

هر پسری که از راه برسه که نمی‌تونه اون آدم باشه

اصلاً بیشتر پسرا اون شکلی نیستن

خوشگلی اون پسر فقط اینو بهت می‌گه: آره، من دلم می‌خواد باهاش حرف بزنم

ولی خوشگلی فقط یکی از دهها ویژگییه که تو لازم داری

امتیاز اون یه دونه از بیسته، و ممکنه همون جا تموم شه

حرف زدن باهاش به راهیه که بفهمی چند تا دیگه از اون ویژگی‌های توی لیستت رو داره.

این به معنی مغرور بودن یا قضاوت کردنه نیست. فقط به معنی اینکه به یه قدم به عقب برداری و ظاهر رو بذاری سر جای درستش.

اگه بفهمی اون پسر خوشگلی که اون طرف داره شربت می‌ریزه و باعث شده کف دستات عرق کنه و دلت ضعف بره، آدم سرد و خودخواهیه، کسل کننده‌ست و سابقه کیفی داره که دوست‌دخترای قبلیشو کتک زده؟

بازم با دیدنش دست و پاتو گم می‌کنی؟

یکی از دوستانم که دیگه از حرف زدن با پسره‌های جذاب نمی‌ترسه، همیشه به خودش یادآوری می‌کنه: "تد باندی هم خیلی خوشگل بود، ولی آخرش یه قاتل زنجیره‌ای از آب دراومد."

ولی وقتی کسی رو می‌بینیم که از قیافه‌ش خوشمون میاد و به حس کشش بهش داریم، همه ویژگی‌های خوبی که می‌خوایم رو بهش نسبت می‌دیم، در حالی که هیچ دلیلی برای این کار نداریم.

اون فقط به پسره که می‌خواه باهاش حرف بزنی. همین.

...هر وقت دیدی داری از اینکه بخوای سر صحبت رو با کسی باز کنی می‌ترسی

وقتی داری با یه نفر حرف می‌زنی، یادت باشه این پسره کلی باید ثابت کنه تا به سطح من برسه.

هر وقت که سعی می‌کنی با یه پسری حرف بزنی، فقط به خاطر اینکه کنجکاوی

نه اینکه ارزش خوشت اومده باشه

تو فقط داری بهش فرصت میدی که خودشو بهت ثابت کنه

داری بهش شانس میدی که نشون بده شخصیتش در حد جذابیت ظاهریش هست یا نه

وقتی اینجوری فکر کنی، حس انتخاب‌گر بودن بهت دست می‌ده

تست بازیگری (NBC) شبکه ان‌بی‌سی (Ready for Love) "وقتی برای برنامه "آماده برای عشق دادم، واسه یه تست جلوی دوربین رفتم لس‌آنجلس

اونایی که تو شبکه بودن، اینو واضح گفتن که انتخاب شدنم برای برنامه، بستگی به این داره که جلوی دوربین چجوری ظاهر بشم

من خیلی استرس داشتم

روز پروازم، به ایمیل باحال از دوستم جان ترتلتاب، به کارگردان فیلم، دریافت کردم که توش به نصیحت خفن کرده بود

به این تست جلوی دوربین، مثل روبرو شدن با یه دختر نگاه کن

اگه به این فکر کنی که خیلی بهش احتیاج داری، معذب و دستپاچه میشی

ولی اگه به این فکر کنی که همین الانم خواستنی هستی چون جذاب، باهوش، بامزه و آگاهی، اون وقت اعتماد به نفس و جاذبه خواهی داشت

همینطور هیچوقت با رقابت با بقیه پسرا، یه دختر و به دست نمباری

...فقط بهترین ورژن خودت باش، و اگه شیمی بینتون درست بود

...و دختره باهوش و زیرک بود

اونوقت تو رو انتخاب میکنه

به همین راحتی

...آها، یه چیز دیگه

ضد عرق بزن و کفشای شانسیو بپوش

من به حرفش گوش کردم و کارو گرفتم

و از اون موقع تا حالا هم همیشه ضد عرق می‌زنم

****ویژگی‌های یه زن جذاب****

وقتی بچه بودم و تو یه شهر کوچیک به اسم اسکس تو انگلیس بزرگ می‌شدم، بابام یه کلاب شبانه داشت که یه دی‌جی هم داشت

حدوداً یازده سالم بود که یهو زد به سرم منم دی‌جی بشم

رفتم یه جفت دستگاه گرامافون خریدم و دو سه تا آلبوم وینیل هم گرفتم و شروع کردم تو اتاقم تمرین کردن. بابام یه جورایی آدم کارآفرینی بود

با اینکه کلی کار و کاسبی موفق داشت و یه وقتی تو خونه‌های خیلی بزرگ زندگی می‌کردیم،

ولی به وقتایی هم اوضاع مالی مون خوب نبود و تو کاروان زندگی می کردیم. اما بابام عاشق کتاب و یادگیری بود و مهم نبود کجا زندگی می کردیم، همیشه کتاب داشتیم

یه روز داشتم تو قفسه کتابا می گشتم که چشمم خورد به یه کتاب به اسم "چطوری دوست پیدا کنیم و روی آدما تاثیر بذاریم"

یادمه با خودم فکر کردم چقدر زندگی م باید فلاکت بار باشه که نیاز داشته باشم "دوست پیدا کنم"

ولی به هر حال برش داشتم و بعد از ده صفحه حسابی جذبش شدم. شوکه شده بودم از اینکه یه سری رفتارها هستن که می تونی یاد بگیری و هیچ ربطی به قیافت، تحصیلات یا پیشینه ات ندارن؛ یه فرمول و یه سری ابزار هستن که می تونه باعث بشه پیش آدما پیشرفت کنی

حس می کردم یه قدرت خارق العاده یاد گرفتم و شروع کردم اصول اون کتاب رو تو آرزو هام برای دی جی شدن به کار بردن. فهمیدم فرق بین آدمایی که تو زندگی پیشرفت می کنن لزوماً استعداد نیست، بلکه اینه که آدمای درست رو بشناسن و بدونن چطوری باهاشون رفتار کنن

خیلی از دی جی های با استعداد رو می شناختم که فوق العاده بودن ولی مجانی تو رادیو های دولتی کار می کردن

همچنین دی جی هایی رو هم می شناختم که معمولی بودن ولی شبی هزار دلار می گرفتن، فقط به خاطر اینکه با صاحب یه کلاب خوب رفیق بودن

فهمیدم که می تونم تا ده سال دیگه تو اتاقم دی جی گری تمرین کنم، ولی اگه ندونم چطوری با آدما حرف بزنم، چطوری "دوست پیدا کنم"، احتمال خیلی زیاد هیچ جا به هیچی نمی رسم

تو مدرسه شروع کردم طوری از خودم حرف زدن که انگار یه دی جی ام

نگفتم می خوام دی جی بشم، یا دارم تمرین می کنم که دی جی بشم، فقط گفتم دی جی ام

با تعجب دیدم که همکلاسی هام خیلی راحت قبول کردن

دهن به دهن چرخید و یه روز یه دانش آموز سال بالایی ازم خواست تو یه مهمونی که داشت برگزار می کرد دی جی باشم. گفتم خیلی دوست دارم، با اینکه دوازده سالم بود و اصلاً نمی دونستم چطوری وسایلم رو به مهمونی برسونم

ولی یه فرصت عالی بود و منم مجانی انجامش دادم

همین طور دهن به دهن چرخید. چهار تا مهمونی بعد، یه نفر بهم پیشنهاد داد پنجاه پوند بگیرم و یه مهمونی رو اجرا کنم و این شد نرخ پایه من

تا اینکه شروع کردم صد پوند گرفتن، بعد سیصد پوند و همین طور رفت بالا

...و شهرتم تو اسکس بیشتر و بیشتر شد، تا جایی که هرکی می‌خواست یه مهمونی بگیره

یه مهمونی با دی‌جی بود که تصمیم گرفته بودن من همون دی‌جی‌ام که دنبالش می‌گردن

شاید فکر کنی چه باحال، ولی این چه ربطی به من داره؟
قبلاً توی این کتاب، ویژگی‌های یه زن باارزش رو لیست کردم

اون:

به ارزش خودش مطمئن و اعتماد به نفس داره

مستقله و یه زندگی داره
که عاشقشه و هر پسری از اینکه بخشی ازش باشه ذوق‌زده میشه

اصول داره

و اونقدر درستکاره که ارزشون دفاع کنه

از زن بودن نمی‌ترسه

همه اینا خوبه، ولی مثل اینه که من تو اتاق خوابم دیوونه‌وار دی‌جی‌گری تمرین کنم

تا وقتی که تو چشم بقیه دی‌جی نشدم، هیچ اتفاقی نیفتاد

پس شروع کردم به اینکه خودم رو دی‌جی معرفی کنم و مثل یه دی‌جی رفتار کنم، و بالاخره
مردم من رو به عنوان یه دی‌جی قبول کردن

همین‌طور، برای به دست آوردن یه مرد، کافی نیست که فقط

یه زن باارزش

باشی، بلکه مردهایی که باهاشون آشنا میشی باید

بدون

که تو یه آدم

خاصی

وقتی یه پسر می‌فهمه که تو فقط یه دختر معمولی نیستی، بلکه یه زن باارزشی، تو تو چشم اون
یه چیز دیگه میشی: یه زن خواستنی

!تو خیلی جذابی

رابطه جنسی یه بخش خیلی مهم از یه رابطه‌ست، پس مهمه که تو همون اوایل رابطه‌تون،
نشون بدی که چقدر زنونه و خواستنی هستی

البته "زنونه بودن" به این معنی نیست که به هر پسری که بهت نگاه کرد، چراغ سبز نشون بدی.

اتفاقاً، زن‌هایی که خیلی زود می‌خوان از جذابیتشون استفاده کنن، ممکنه به مرد رو مشکوک یا حتی بترسونن. به زن جذاب، این حس رو منتقل می‌کنه که با حس‌های زنونش راحت و می‌تونه اونا رو نشون بده.

این نشون دادن، می‌تونه خیلی ظریف باشه، و شاید هم بهتره که باشه.

تو با طرز راه رفتنت، با به نگاه دزدکی اغواگر، با به لمس شیطان و با اعتماد به نفس، می‌تونی جذابیتتو نشون بدی. همینطور با این که اجازه بدی به جور کشش و شهوت بینتون شکل بگیره و باهاش راحت باشی.

زن‌هایی که با این چیزا راحت نیستن، معمولاً وقتی به مرد ابراز علاقه می‌کنه، سریع بحث رو عوض می‌کنن و نمی‌ذارن طرف احساساتشو بگه.

یا وقتی حرف به جاهای صمیمی‌تر می‌کشه، خودشونو عقب می‌کشن و جو رو خراب می‌کنن.

البته اگه نمی‌خوای باهاش رابطه‌ای داشته باشی، این کار خوبه.

ولی اگه دوست داری رابطه‌تون جلو بره، این کار جلوی پیشرفتتون رو می‌گیره.

هیچوقت قدرت نشون دادن جذابیتتو دست کم نگیر. خیلی از مردا تونستن با زن‌هایی که به ظاهر خیلی خوشگل بودن قرار بذارن، ولی بعد دیدن که طرف خیلی سرد و بی‌احساسه.

شاید از نظر بقیه خیلی زیبا باشه، ولی اگه نتونه حس زنونگیشو نشون بده، هیچوقت نمی‌تونه به مرد رو به شدت به خودش جذب کنه.

همه مردا این تجربه رو داشتن: با به نفر آشنا می‌شن که فکر می‌کنن خیلی خوشگله، ولی وقتی باهاش حرف می‌زنن می‌بینن که به آدم توخالیه.

شاید خوش‌برخورد باشه و بشه باهاش حرف زد، ولی فقط حرف زدن، لاس زدن نیست.

لاس زدن همون چیزیه که به نفر رو برامون خاص می‌کنه.

بدون لاس زدن، به قرار فقط به گپ و گفت ساده‌ست.

وقتی تو به قرار، به جور انرژی جنسی وجود داشته باشه، به مرد باید نتونه به چیزی جز بوسیدن تو فکر کنه.

شیطننت و بازیگوشی، به عنصر خیلی مهمیه.

این روزا زن‌ها دارن دنیا رو می‌گیرن.

تو بیشتر دوره‌های آموزشی که دارم، با مدیرعامل‌ها، صاحب‌کسب‌وکارهای کوچک، وکیل‌ها، دکترها و مشاورهای مختلف آشنا می‌شم.

این زن‌ها فکر می‌کنن خیلی با ارزشن، چون عادت دارن برن تو جامعه، موفق بشن و به هرچی که می‌خوان برس.

اون‌ها عادت دارن همه چیز رو کنترل کنن.

هر وقت که درباره ویژگی‌هایی مثل قاطعیت و اطمینان حرف می‌زنم، سر تکون می‌دن و تأیید می‌کنن.

اون‌ها هیچ مشکلی با قاطع بودن ندارن.

شاید مسئول به تیم بزرگ باشن که برای سرپا نگه داشتن کارها بهشون تکیه می‌کنن.

گاهی وقتا مجبورن برای به دست آوردن به مشتری، یا به قرارداد، یا برای رقابت، خیلی جدی و تهاجمی باشن.

اون‌ها عادت دارن به شبکه‌سازی، ملاقات، چرب‌زبونی و معامله با آدم‌ها.

نمیدونم.

وقتی شروع می‌کنم به حرف زدن راجع به اینکه چی باعث میشه به نفر تو حرف زدن جذاب باشه، بالاخره به نفر کلافه میشه و میگه: "من هر روز دارم این کارو می‌کنم. بلام‌چطوری با آدم‌ها آشنا شدم و تو حرف زدن چطوری دل ببرم. مشکلی ندارم تو به جمع بدرخشم و اعتماد به نفس داشته باشم. من مسئول به تیم فروش خیلی بزرگم که همه‌شون مردن و هیچ مشکلی ندارم که تو موقعیت‌های اجتماعی رهبری‌شون کنم. دیگه بسه این حرفای اعتماد به نفس رو، فقط فرمول جذب رو بگو تا انجامش بدم. مشکل من اعتماد به نفس نیست."

ولی اعتماد به نفس تو همه جنبه‌های زندگیمون قابل انتقال نیست. ممکنه تو به جنبه از زندگیمون حس اطمینان و اعتماد به نفس داشته باشیم، ولی این دلیل نمیشه که تو بقیه جنبه‌ها هم همینطور باشیم.

شب شنبه هر دوره آموزشی، خانم‌هایی که بهشون آموزش می‌دم، میرن بیرون تا چیزایی که یاد گرفتن رو امتحان کنن.

تو به مراسم اخیر، به دیانا، یکی از شرکت‌کننده‌ها که اول روز خودشو "خیلی با اعتماد به نفس" توصیف کرده بود، پیشنهاد دادم بره با به پسره که داشت به گوشه بار نوشیدنی می‌خورد، حرف بزنه.

یهو قیافه دیانا عوض شد.

"نمیدونم. اون فقط اونجا وایستاده، نمیتونم همینجوری برم پیشش"

"پرسیدم: "اگه تو یه مراسم کاری بودی، میتونستی بهش نزدیک شی؟"

"گفت: "آره. فقط عادت ندارم اینجوری برم سراغشون. تو یه مراسم کاری هیچ مشکلی ندارم

یه دفعه، حالا که بحث دیگه سر کار نیست، کل این ایده حس ترس بهش میده

هدف دیانا عوض شده بود - به جای اینکه یه ارتباط کاری برقرار کنه، داشت سعی می‌کرد یه ارتباط شخصی برقرار کنه و حس می‌کرد کاملاً تو یه دنیای دیگه‌اس. نمی‌تونست به بهونه رد و بدل کردن کارت ویزیت ارزش شماره بگیره، برای همین اعتماد به نفسش رو از دست داد

این به این معنی نیست که دیانا آدم با اعتماد به نفسی نیست؛ فقط تو این موقعیت خاص اعتماد به نفس نداره

البته که می‌تونست دنده کاری‌شو جا بزنه، از پسره بپرسه چیکارست و راجع به کار خودش حرف بزنه. این همون نوع حرف زدنی که توش راحت‌تره، و مگه بهتر نیست راحت و با اعتماد به نفس بود تا مثل یه گوزن جلوی نور چراغ؟

اصلاً! چون هدف دیانا اینجا ایجاد علاقه و جذابیت، که نیازمند نشون دادن یه جنبه دیگه از شخصیتشه، یه جنبه‌ای که شیطان و بازیگوش باشه. شیطنت و بازیگوشی یه عنصر ضروری تو نشون دادن خواستنی بودنشه

اعتماد به نفس و اطمینان، پایه‌های یه ارتباط رو تشکیل میدن، اما توانایی یه زن برای کنار گذاشتن شخصیت حرفه‌ای خودش و خوش گذروندن، کمک می‌کنه که یه جرقه‌ای تو گفتگو ایجاد بشه.

یه خانم حرفه‌ای که عادت داره با مردا ملاقات کنه، یه شخصیت بی‌نقص رو برای خودش درست ...کرده که همش سر کاره. اون میدونه که می‌تونه ساعت‌ها با یه مرد حرف بزنه

بدون اینکه هیچ حس و حالی یا کششی ایجاد کنه - که احتمالاً تو محیط کار به دردش می‌خوره

اینکه آدم نتونه یا نخواد از اون جنبه شیطان و بازیگوشش استفاده کنه، فقط مختص خانوما نیست

مردا هم وقتی می‌خوان ادای جیمز باند رو دربیارن، با این مشکل روبرو می‌شن

یه پسری که کلاً نقش جیمز باند رو بازی می‌کنه، قیافه جدی می‌گیره، تکیه می‌ده به بار و سعی می‌کنه موقعی که داره مارتینی‌شو می‌خوره، اخمو و مرموز به نظر برسه

ولی در واقعیت، فقط عبوس و گوشه‌گیر به نظر میاد (یا اگه خیلی زیاده‌روی کنه، احمق)

بازیگوش بودن یعنی خودت و همه‌ی تعاملات رو کمتر جدی بگیری

اگه یه کوچولو چاشنی شیطننت و بازیگوشی به حرف زدنت با بقیه اضافه کنی، اونوقته که حس و حال خوبی بیتتون شکل می‌گیره

اینکه بتونی شوخی کنی، سر به سر بذاری، داستانای خنده‌دار تعریف کنی و یه کم خل‌بازی دربیاری، باعث می‌شه جذاب‌تر و کاریزماتیک‌تر به نظر برسیم

خودجوش بودن

برخلاف تصویری که بین مردم جا افتاده، خودجوش بودن به این معنی نیست که یه دختر عجیب و غریب باشی که یه زندگی دیوونه‌وار و غیرقابل پیش‌بینی داره و یهو یی سر از یه جزیره دورافتاده درمیاره

(البته الان که دارم اینو می‌نویسم، بد هم به نظر نمی‌رسه)

به نظر من، خودجوش بودن یعنی بتونی توی لحظه زندگی کنی

یعنی از فکر و خیال بیای بیرون، برنامه‌های از قبل تعیین شده‌تو بذاری کنار و بذاری گفت‌وگو هر جا که دلش خواست بره

یه گفت‌وگوی خوب هیچ‌وقت یه مسیر منطقی رو دنبال نمی‌کنه

به یه مکالمه معمولی با بهترین دوستت فکر کن

به ندرت پیش میاد که یه تبادل اطلاعات خسته‌کننده باشه که تو و دوستت دقیقاً از اول تا آخر تعریف کنید تو یه هفته گذشته چیکار کردید

به احتمال زیاد، مکالمه از این شاخه به اون شاخه می‌پره

یه دقیقه داری از روزت حرف می‌زنی، بعد یهو میگی: "وای خدا، باید این داستانی که با این پسره آشنا شدم رو برات تعریف کنم"

چشم به هم بزنی، می‌بینی داری راجع به یه فیلمی که اخیراً دیدی حرف می‌زنی، بعد یهو بحث رو عوض می‌کنی و میری سراغ خانواده، بعد راجع به کفش‌های جدید دوستت نظر می‌دی و همین‌طور ادامه پیدا می‌کنه

دلیلش اینه که با این آدم راحتی

طبیعت غیرمنتظره و خودجوش این نوع مکالمه‌ست که اون رو جالب و جذاب می‌کنه.

تصور کن اگه می‌تونستی این نوع بده‌وبستون رو توی هر محیط اجتماعی بازسازی کنی چی می‌شد.

اگه می‌تونستی از شر اون چرت‌وپرت‌های آشنایی خلاص شی و توی ده دقیقه اول با یه غریبه احساس راحتی کنی چی؟

خودجوش بودن این امکان رو بهت میده.

نکته خنده‌دار تلاش برای آشنا شدن با یه آدم جدیدینه که ما دقیقاً همون سوالایی رو ازشون می‌پرسیم که هیچ اطلاعاتی راجع به شخصیتشون به ما نمیده.

ده دقیقه حرف زدن راجع به فیلم مورد علاقه یه نفر خیلی بهتر از یه ساعته که داری رزومه کاریش رو می‌شنوی و می‌پرسی کجا کار می‌کنه و چیکار می‌کنه.

به عادت‌های گفت‌وگویی بچه‌ها دقت کن.

اونا همش خودجوش عمل می‌کنن.

یه بچه ممکنه نشسته باشه و داره نقاشی یه خونه رو می‌کشه، بعد برگرده بپرسه: "جنگ ستارگان رو دوست داری؟"

"یا" دوست داری کدوم ابرقهرمان باشی؟

اصلاً براش مهم نیست که سوالش ربط داره یا نه، فقط یه سوال به ذهنش رسیده.

اگه تو همون دقیقه اول مکالمه از یه پسر بپرسی: "اگه فردا می‌تونستی از کار در بری و هر کاری توی دنیا دلت می‌خواست انجام بدی، چیکار می‌کردی؟"

شانس اینو داری که یه مکالمه هیجان‌انگیزتر از یه ساعتی که دارید راجع به شغل همدیگه حرف می‌زنید داشته باشید.

خوبی این نوع سوال‌ها اینه که چون جنبه بازیگوشی و خودجوشی داره، بیشتر پسرا غافلگیر میشن و احتمالاً صادقانه جواب میدن.

...، "اگه بگه: "فکر کنم پرواز کنم به پاریس و تو برج ایفل ناهار بخورم

می‌تونی با یه حالت شوخی جواب بدی: "اومم، داشتم به یه سفر به ساحل هایوایی فکر می‌کردم، تو بیشتر اهل شهری یا آفتاب و ساحل؟"

این نه تنها خیلی جذاب تره از اینکه پرسی تو شرکت "دیوی، چیم اند هاو" دستیار معاون رئیس چی کار می کنه، بلکه به هر دوتون این امکان رو میده که شخصیت خودتون رو نشون بدین

پسره فوراً تو رو با ماجراجویی و خوش گذرونی ربط میده و جنبه شوخ طبعیت رو تو همون چند دقیقه اول آشنایی می بینه

همچنین داری اون رو از روال عادی جواب های شرطی شده اش خارج می کنی، و در نتیجه باعث میشی چیزهایی رو بهت بگه که معمولا به بقیه نمی گه

یهویی بودن، چون غیر منتظره است، این حس رو به پسره میده که چیزهای بیشتری برای یاد گرفتن درباره تو وجود داره

پسرا جذب این ایده میشن که جنبه های مختلفی از تو وجود داره و آگه باهات باشن، شانس دیدنشون رو پیدا می کنن

اونای می خوان حس کنن هر چی بیشتر بمونن، اتفاقای جالب تری می افته

****ویژگی های یه زن با ارزش و خواستنی رو پرورش بده****

لیست ویژگی های این فصل و فصل ۲ ممکنه یه کم دلهره آور به نظر برسه، اما همه تا حدودی این ویژگی ها رو دارن

یهنشون به عنوان ماهیچه های مختلفی فکر کن که ممکنه نیاز به تمرین داشته باشن

ممکنه یه زن تقریباً همه چیزهایی که یه مرد می خواد رو داشته باشه، اما مرد نتونه خودش رو با اون تصور کنه چون هیچ وقت نشونش نمیده که جذابه

یا اینکه، اون خیلی جذاب و باهوش به نظر می رسه، اما هیچ وقت اهل بازی و خوش گذرونی نیست، بنابراین نمی تونه خودش رو تصور کنه که فقط داره باهاش وقت می گذرونه و شوخی می کنه

دلیل اینکه یه مرد به یه زن گیر می کنه این نیست که فقط جذابه، یا فقط اهل بازیه، یا فقط مطمئنه، یا فقط زنانه است، یا فقط پر از صداقت، بلکه به این دلیله که یه ترکیب منحصر به فرد از ویژگی ها رو داره: دختری که مهربونه، صداقت داره، و می تونه خانواده اش رو مجذوب کنه، بعد تو اتاق خواب لباس هاش رو پاره می کنه و یه الهه سکسیه؛ دختری که با دوستاش شوخی می کنه، می تونه مثل یه حرفه ای درباره سیاست بحث کنه، اما می تونه چطور از یه یکشنبه تبیل با تماشای فیلم و خوردن پیتزا لذت ببره؛ دختری که مستقله، تو دنیا حساسی موفق میشه، اما با مردش زنانه و مهربونه

زن هایی مثل این باعث میشن یه آلارم تو سر و قلب یه مرد به صدا دربیاد

نگهش دار، فکر می کنه

!این یکی عالیه

هر چی بیشتر باهات باشه، بیشتر باور می کنه که تو مثل هیچ کس دیگه نیستی و نمی تونه چیزی که تو ارائه میدی رو تو هیچ زن دیگه ای پیدا کنه

.تو غیر قابل جایگزین میشی

این توضیح میده چرا یه مرد که اولش فقط یه کم علاقه نشون میده، هر چی بیشتر باهات وقت می گذرونه، وابستگی بیشتری پیدا می کنه

یا مردی که می گه، و حتی فکر می کنه، داره با بقیه قرار می ذاره، آزاد می گرده، از زندگی مجردی لذت می بره، و بعد یه دفعه با زنی آشنا میشه که یه ترکیب منحصر به فرد از این ویژگی ها رو داره و

!وای

.دیگه نمی خواد با کس دیگه ای قرار بذاره

.می دونم اینطوری به نظر می رسه که مردا همه چیز رو می خوان

.آره، همینطوره

!ولی تو هم همینطور

.تو یه مرد حسابی میخوای که یه ته تیزیم داشته باشه

.یه پسر احساساتی میخوای که اهل ماجراجویی هم باشه

.یه آدم روشنفکر میخوای که تو رختخوابم عالی باشه

.یه آدم باحال و محبوب میخوای که با فرهنگم باشه و ارزش های عمیقی داشته باشه

وقتی یه نفر یه ترکیب خاص و منحصر به فرد از ویژگی ها رو داشته باشه، تو چشم ما خاص میشه و دلمون میخواد نگهش داریم

****روش دستمال سفید****

.تو جامعه دوران ویکتوریا، کلا زشت بود یه زن مستقیم بره دنبال مردی که ارزش خوشش اومده

ارزش یه زن تو اون دوره، تنها چیزی که باعث می‌شد خواستنی به نظر بیاد، این بود که چقدر مردها دنبالش باشن

اگه دیده می‌شد که یه زن داره فعالانه دنبال یه مرد می‌ره، احتمالاً ارزشش تو چشم اون مرد و خانواده‌ش و بقیه مردم کم می‌شد

با اینکه این قانون‌های سخت دست و پای زنا رو بسته بود، بازم یه راهی پیدا می‌کردن که به مرد مورد علاقه‌شون نزدیک شن

اگه یه خانومی داشت قدم می‌زد و یه مردی رو دید که دلش می‌خواست بیشتر باهاش آشنا شه، بهو دستمالشو می‌نداخت و رد می‌شد

اون آقا پسر با مرام هم که متوجه می‌شد یه دستمال افتاده رو زمین، برش می‌داشت و دنبال خانومه می‌دوید که دستمالو بهش برگردونه. اینطوری نشون می‌داد که چه جنتلمن با ادب و مهربونیه

این کار یه فرصت هم بهش می‌داد که سر صحبت رو باز کنه، مثلاً با این جمله که "خانم، این مال شماست؟"

اینجوری آقا فکر می‌کرد که سرنوشت دست به دست هم دادن و دستمال سفید یه خانم ایده‌آل رو درست جلو پاش انداختن

البته خانومه خودش ته ماجرا رو می‌دونست، می‌دونست که همه‌چی زیر سر خودش

خودش اون آقا رو انتخاب کرده و خودش قدم اول رو برداشته

ولی همه‌چی ظریف، ساده و شیک بود

یه جورایی قدم اول تو لباس مبدل بود

اگه اون دستمال نمی‌افتاد، هیچ اتفاقی بعدش نمی‌افتاد

معلومه که دیگه خانوما الکی دستمال سفید با خودشون اینور و اونور نمی‌برن، ولی دلیل نمی‌شه این روش هوشمندانه رو بندازیم دور. روشی که باعث می‌شه یه آقا بیاد و سر صحبت رو باز کنه

همونطور که می‌دونیم، خیلی از پسرا خودشون میان جلو و سلام کنن

البته این به این معنی نیست که دنبال بهونه نمی‌گردن

اصل قضیه همین دستمال سفیده! یه جور نشونه دادن به یه پسری که انتخابش کردی، که می‌تونه بیاد باهات حرف بزنه بدون اینکه بترسه جواب رد بشنوه

****روش دستمال سفید مدرن****

من به مدل جدید و به روز شده برای قرن بیست و یکم درست کردم که این مشکل رو حل می‌کنه: چجوری به خانوم با ارزش می‌تونه با مرد مورد علاقه‌ش ارتباط برقرار کنه بدون اینکه دنبالش بدوئه

در عین حال، به آقا هم این حس رو می‌ده که خودش شجاعانه از فرصتی که سرنوشت جلوش گذاشته استفاده کرده

****نگاه****

اکثر آدم‌ها به تصور الکی از توانایی خودشون توی برقراری ارتباط چشمی دارن

من تو سمينارهای آخر هفته‌ای که برگزار می‌کنم، بارها دیدم که خانوما تو به کافه نشستن، به نگاه خیلی سریع از گوشه چشم به به پسره میندازن، بعد سریع برمی‌گردن سمت دوستاشون و «میگن: «اوکی، فهمید که دیدمش. اگه الان نیاد طرفم، یعنی علاقه‌ای نداره

!درحالی که پسره اصلاً خبر نداره

هر کسی جز اون خانومی که به نگاه به میلی‌ثانیه‌ای بهش انداخته که حتی فلش هم از دستش درمیره، می‌فهمه که پسره اصلاً نفهمیده چی شده، چه برسه به اینکه به خانوم داره بهش ابراز علاقه می‌کنه

تجربه من نشون داده که شما فکر می‌کنید به علامت خیلی واضح بهش میدید، اما پسره فکر می‌کنه دارید دنبال گارسون یا دستشویی می‌گردید

فقط به به سمتی نگاه کردن، به "نگاه" حساب نمیشه

مردا تو تشخیص دادن نشانه‌های زبانی بدن خیلی وارد نیستن

تحقیقات روانشناسی بارها بهمون میگن که به خانوم معمولی خیلی بهتر از به مرد معمولی می‌تونه نشانه‌های غیرکلامی رو تشخیص بده

این یعنی وقتی پای ما پسرا وسط باشه، باید خیلی بیشتر از اون چیزی که فکر می‌کنید، واضح ابراز علاقه کنید

خیلی وقتا ما واقعاً همونقدر گیجیم که شما فکر می‌کنید

معمولاً خانوما همیشه اعتماد به نفس مردا رو بیشتر از چیزی که هست، تخمین می‌زنن

اون جیمز باند نیست (حتی اگه داره اداشو درمیاره)؛ فقط به پسره که امیدوار بشو بدون اینکه مثل به احمق به نظر بیاد، بگذرونه

اکثر پسرا اونقدر اعتماد به نفس ندارن که فقط به خاطر اینکه به نگاه سریع بهشون انداختید، فکر کنن اون نگاه برای اون‌ها بوده، نه پیش خدمت

برای اینکه توجه به پسرو جلب کنید، شاید لازم باشه بهش دو تا نگاه بندازید

یه نگاه نیم‌ثانیه‌ای بهش بندازید، یه چرخش سر کوتاه و یه ارتباط چشمی سریع، تا تشویقش کنید که متوجه شما بشه، بعد برگردید سمت دوستانون (کتابتون، گوشیتون، نوشیدنیتون)

این نگاه فقط برای اینه که نشون بدید وجودشو متوجه شدید

شاید داره فکر می‌کنه دارید دنبال دوست پسترون می‌گردید

"نگاه دوم قراره این پیام ساده رو برسونه: "آره، دیدمت و کنجاوم"

برای رسوندن این پیام، نگاه دوم باید یه کم شخصیت داشته باشه، نه یه چیز خیلی عجیب و غریب

فقط یه لبخند کوچیک، شاید یه نگاه شیطون از روی شونه

فقط سرتونو به سمتش برمی‌گردونید، نه کل بدنتونو

تو یه تحقیقی که تو دانشگاه ویسکانسین انجام شد و نقش نشانه‌های اجتماعی تو تعاملات انسانی رو بررسی می‌کرد، مشخص شد که یه لبخند، احتمال نزدیک شدن یه مرد به یه زن رو ۷۰ درصد بیشتر از فقط ارتباط چشمی می‌کنه

ما خیلی کم به کسی لبخند می‌زنیم، حتی به کسی که دلمون می‌خواد باهاش آشنا بشیم

اولش آدما اینو باور نمی‌کنن

...چون ما لبخند زدن رو با

خوب، چون بیشترمون فکر می‌کنیم آدمای خوبی هستیم، پس فکر می‌کنیم بیشتر از اونیه که واقعا لبخند می‌زنیم، لبخند می‌زنیم

دفعه بعدی که رفتی سوپرمارکت، بشمار بین چند بار چشمت به یکی می‌افته ولی لبخند نمی‌زنی

وقتی اینو متوجه بشی، می‌فهمی که در طول روز حواست نیست که به آدما لبخند نمی‌زنی

بیشتر ما وقتی داریم روزمونو می‌گذرونیم، یه حالتی داریم که من بهش میگم قیافه "اسکرین

."سیور

ما حتی برای آدمایی که دوستشون داریم هم همون قیافه اسکرین سیور رو نشون میدیم

می‌دونم ممکنه خجالتی باشی، ولی یادت باشه: کوچیک‌ترین تغییرات توی کارهای روزمره مون می‌تونه نتایج خیلی بزرگی داشته باشه

یه خانومی به اسم جولیا که توی یکی از سمینارهای آخر هفته من شرکت کرده بود، همیشه از این می‌ترسید که خیلی طولانی با کسی ارتباط چشمی برقرار کنه

اون خیلی نگران بود که یه برداشت اشتباهی ایجاد کنه

می‌ترسید که حتی اگه به یه پسر نگاه کنه، خیلی تهاجمی به نظر برسه

اون فکر نمی‌کرد دلیلی که پسرا بهش نزدیک نمیشن اینه که نمی‌تونه ارتباط چشمی برقرار کنه

اون فکر می‌کرد حتما یه دلیل بزرگ‌تر و غیرقابل حلی وجود داره: مردا یه چیز خیلی غیرجذاب توی شخصیتش حس می‌کنن، یا اینکه اون محکوم شده هیچوقت اون دختری نباشه که یه پسر از بین جمعیت انتخابش کنه

اون هیچوقت با کسی آشنا نمی‌شد، چه برسه به اینکه با کسی قرار بذاره

اون از وضعیت زندگی عاشقانه‌اش خیلی افسرده بود و فهمید چیزی برای از دست دادن نداره

اون تصمیم گرفت هر کاری می‌تونه بکنه که دسترس‌پذیرتر باشه

یه روز توی کافه باشگاه نشسته بود و با لپ‌تاپش کار می‌کرد

یه مربی شخصی خوشگل رو دید که قبلا هم چند بار وقتی روی تردمیل می‌دویده بود، دیده بودش

تنها توجهی که اون مربی بهش نشون داده بود، این بود که چند بار در رو براش باز کرده بود

اما این روز قرار بود متفاوت باشه

جولیا حالا قرار بود "جولیای دسترس‌پذیر" باشه

اون یکی از مربی‌های زن رو صدا کرد؛ اون می‌دونست که اگه بتونه با اون زن دوست باشه و با هم بخندن، برای هر کسی راحت‌تر به نظر میاد که بهش نزدیک بشه

وقتی جولیا و اون مربی زن داشتن گپ می‌زدن، یواشکی به اون پسر نگاه کرد

اون پسر نیومد جلو، اما به نظر می‌رسید توجهش رو جلب کرده چون داشت از کافه یه چیزی

سفارش می‌داد و هی نگاهش می‌کرد

مری زن رفت و جولیا تنها سر میزش نشست و وانمود کرد که داره با لپ‌تاپش ور میره، بهترین وسیله یه دختر وقتی می‌خواد نشون بده سرش شلوغه

از گوشه چشمش دید که داره میاد، سرش رو بلند کرد، یه ارتباط چشمی سریع برقرار کرد، بعد ترسید

نگاهش رو دزدید و سعی کرد نشون بده خیلی محو صفحه کامپیوتر شده

بیا دیگه، با خودش فکر کرد، باید بهتر از این عمل کنم

فقط یه درصد بیشتر

داشت حس می‌کرد که لحظه داره از دست میره

این پسر نشونه‌هایی از علاقه نشون داده بود و اینجا اون دوباره داشت کم می‌آورد

حس می‌کرد که پسر داره بهش نگاه می‌کنه

!به درک

اون نمی‌تونست از اون باشگاه بره و دوباره احساس شکست کنه

...بدون

با فکر، سرشو بلند کرد و چشماشو تو چشماش قفل کرد. توی اون لحظه، همه چی باعث میشد بخواد نگاهشو بدزده و روشو برگردونه، ولی به خودش اجازه داد ریلکس باشه و تو اون نگاه غرق شه. کم کم داشت حس خوبی پیدا می‌کرد. هیچ اتفاق بدی نمی‌افتاد. از اینکه تونسته بود این کارو کنه، خیلی خوشحال بود و یه لبخند شیطون رو لبش اومد. جولیا می‌دونست بقیه فکر می‌کنن داره مسخره‌بازی درمیاره، ولی واسه اون خیلی مهم بود که حتی یه ثانیه بیشتر تو چشماش نگاه کنه. حس می‌کرد از استرس گونه‌هاش سرخ شده. ولی ارزششو داشت. اونم "بهش لبخند زد. چند ثانیه به هم لبخند زدن. بعد، اون آروم گفت "سلام

مریبه ناهارشو برداشت و رفت سر میز بغلی. جولیا خودشو زد به اینکه داره با لپ‌تاپش کار می‌کنه، یهو مریبه خم شد طرفش و گفت: "به نظر آدم خلاق می‌آی

حرف عجیبی بود، ولی ولش کن! حدود بیست دقیقه با هم حرف زدن. نزدیکای آخر حرفاشون، جولیا حس کرد خجالتش داره برمی‌گرده. لپ‌تاپشو بست، یه بهونه‌هایی آورد و قبل از اینکه شماره رد و بدل کنن یا قرار بذارن، رفت. ولی دفعه بعد که تو باشگاه دیدش، حتماً بهش گفت: "خیلی وقته ندیدمت

هنوز هیچ اتفاقی با مربیه نیفتاده - حداقل تا حالا - ولی جولیا شروع کرده به تمرین کردن اینکه با مردهایی که تو زندگی روزمره‌ش می‌بینی، ارتباط چشمی برقرار کنه و لبخند بزنی. و از این خوشش میاد که بیشترشون هم لبخندش رو جواب میدن. بهترین قسمتش، به من گفت، اینه که الان به حس امید و امکان به آینده داره. اگه هیچی هم نشه، همین تبادلهای کوچیک روزشو خیلی قشنگ‌تر می‌کنه.

یکی از اصول مهم من اینه که اگه همیشه آماده باشی با یه مرد آشنا شی، دیگه لازم نیست خودتو آماده کنی. عادت کن هر وقت بیرون هستی، تو کافه‌ها، مهمونی‌ها، تو مترو سر کار، اون نگاه رو تمرین کنی. ارتباط چشمی همراه با لبخند، مهم‌ترین ابزارت برای ارتباط برقرار کردن از راه دور. این تنها راهیه که می‌تونی بدون اینکه یه کلمه حرف بزنی، به کسی سیگنال بدی. و تازه، بیشتر وقتا، این سیگنال بیشتر از حرف زدن می‌تونه بگه.

این مدل لاس زدن بی‌خطر می‌تونه و باید خیلی کیف بده. هیچ احتمالی برای پس زده شدن وجود نداره. می‌تونی هر چقدر دلت خواست بازی کنی، هر چقدر دلت خواست امتحان کنی، و اصلاً هیچ خطری نداره. آدمایی که تو خیابونن دیگه هیچ وقت تو رو نمی‌بینن. اون پسره تو کافه دیگه هیچ وقت تو رو نمی‌بینه. این یه مهارتیه که می‌تونی بدون اینکه نگران عواقب شکست باشی، توش حرفه‌ای بشی.

برو جلوتر.

همیشه این احتمال هست که اون نگاه‌هایی که می‌فرستی، یار مورد نظرت رو نکشونه سمت

شاید ترس و دودلیش از خواستش بیشتر باشه.

راه حل چیه؟

حرکت کن.

آره، برو جلوتر.

تو با ارتباط چشمی و لبخندت کار رو براش آسون تر کردی که بیاد سمت

حالا، دیگه لازم نباشه کل اتاق رو رد شه تا بهت برسه، اینجوری هم کار رو آسون تر کن

وقتی فاصله رو کم کردی، دیگه خیلی راحت می‌تونه سرشو برگردونه سمتت و یه صحبت کوچیک رو شروع کنه، خیالش هم راحت‌تره که اگه همه چی بد پیش بره، ضایع نمیشه جلوی همه

خیلی راحت می‌تونی بهونه پیدا کنی که بهش نزدیک شی.

اگه تو کتابفروشی هستی، یه چرخی بزنی و برو تو همون قسمتی که اون هست

اگه تو بار هستی و می بینی یه نوشیدنی دیگه سفارش داد، از این فرصت استفاده کن و برو تو هم یه نوشیدنی سفارش بده

اگه با یه سری از دوستان هستی، یه جوری یه فرصتی پیش بیار که نزدیکش باشی، مثلاً گروهتون رو باز کنید و آدم های جدید رو وارد صحبت کنید، اینجوری اجتماعی و خونگرم به نظر میای

از هر بهونه ای که دم دسته استفاده کن تا اونقدر بهش نزدیک شی که بتونه راحت یه سر صحبت رو باهات باز کنه

فراتر از لبخند

شاید مهمونی خیلی شلوغه، موزیک و سر و صدا نمیداره نزدیکتر شی

یا اینکه با جاریت اومدی که تازه کارشو از دست داده و خواستی خوشحالش کنی، پس نمیتونی تنهات بذاری اگه یه پسری رو دیدی که ازش خوشش اومده

شاید پسره اون ته مه ای اتاق شلوغه، با شیش تا از دوستاش، که یکیشون انگار رئیسشه

خلاصه، چند ساعت کلی با هم چشم تو چشم شدین، ولی به هر دلیلی هیچ کدومتون جلو نمیره

خب، چیکار میکنی؟

سعی کن با دست بهش اشاره کنی بیاد

نه جوری که داری تاکسی صدا میکنی، یه جور ظریف که انگار میخوای یه راز بهش بگی

تموم شب داشتن بهم نگاه میکردین، حالا بهش نشون بده که اشکالی نداره از بین جمعیت خودشو بهت برسونه

بازم میگم، اینجوری کارو براش آسون میکنی

خیلی وقتا، اونم همین کارو برات میکنه، یعنی بهت اشاره میکنه که تو بری پیشش

اگه این کارو کرد، این فرصتیه که نشون بدی چقدر می ارزی؛ آره، تو ازش خوشش اومده، ولی اون باید زحمت بکشه و از بین جمعیت خودشو بهت برسونه

محکم وایسا، با شیطننت سرتو تکون بده و دوباره بهش اشاره کن بیاد، این دفعه یکم جدی تر. باحاله و جواب میده

یه شب تو نیویورک داشتم با یه صاحب بار باحال حرف میزد، سه تا دختر اومدن تو

با یکیشون چشم تو چشم شدم، و فک کنم یه ساعتی همینجوری نگاهمون به هم گره خورد، در حالی که با بقیه حرف میزدیم

من هیچ کاری نکردم

اونم هیچ کاری نکرد

بعدش، بدترین اتفاق ممکن افتاد: دوستاش رفتن سمت در. داشت میرفت

وقتی داشت میرفت، یه نگاه بهم انداخت، ابروهاشو انداخت بالا و یه کوچولو دست تکون داد، "انگار داشت میگفت: "تو گند زدی، احمق

"منم بهش نگاه کردم و دستامو بردم بالا، انگار داشتم میگفتم: "کجا داری میری؟

"بعدش اومد پیشم و گفت: "خیلی طولش دادی، حالا باید برم

آخرش اونقدر حرف زدیم که تونستیم شماره رد و بدل کنیم و آخر هفته قرار گذاشتیم

این ثابت میکنه که اشاره توئه که همه چیزو عوض میکنه

من تو این مورد اول قدمو برنداشتم، با اینکه خودم دارم این چیزا رو یاد میدم

خب، بریم سر اصل مطلب

آخرین راه برای اینکه به یه پسر چراغ سبز نشون بدی که حرف بزنه اینه که خودت سر صحبت رو باز کنی

"شاید با خودت بگی "اگه من شروع کنم که یعنی همه زحمتش با منه؟

...خب

هم آره... هم نه

اگه درست انجامش بدی، تنها کاری که میکنی اینه که یه استارت بزنی، بعدش دیگه نوبت اونه که تلاش کنه و ثابت کنه لایق این فرصتی هست که بهش دادی

مثل همون دستمال سفید توی دوره ویکتوریا میمونه

همه اینا یه جور رمزه، ولی درست کار میکنه

در مورد اینکه حس کنی داری همه کارو میکنی، قضیه از این قراره: من قول دادم بهت بگم یه پسر چی تو سرش میگذره

.حقیقتش اینه که اونم اندازه تو دغدغه داره

با دونستن تردیدهاش و یه سری اشاره های کوچیک که کمکش کنه از پسشون بریاد، میتونی خودتو تو بهترین موقعیت ممکن قرار بدی

.و اینکه بدونی یه کم کنترل اوضاع دستته بهت اعتماد به نفس میده

****قانون ده ثانیه****

.خیلی از خانوما تو ده ثانیه اول کلی پسر خوب رو از دست میدن

باورت همیشه چقدر از این پسرا تا دم شروع یه صحبت میرن، ولی لحظه آخر جا میزنن چون میترسن

یکی از دوستانم یه نصیحت خیلی خوب میکنه: "یه زن هیچوقت نباید خیلی راحت به دست بیاد.
"ولی تو ده ثانیه اول یه صحبت... راحت باش

خیلی جرات میخواد که یه پسر به یه دختر نزدیک شه، مخصوصا تو یه جمعی که خیلی باهاش آشنا نیست

هدف این قانونه اینه که تو میتونی این نزدیک شدن رو براش خیلی آسونتر کنی، در نتیجه احتمال اینکه بیاد طرفت خیلی بیشتر میشه

میتونی بعدا تو صحبت یه کم سخت تر باشی، ولی اولش فقط لبخند بزن و تا جایی که میشه خونگرم و صمیمی رفتار کن

.تو ده ثانیه اول یه کم بهش حال بده

.همین قدر وقت کافیه که بفهمی اصلا ارزش داره یه ده ثانیه دیگه هم باهاش وقت بگذرونی یا نه

****قدرت یه درخواست کوچیک****

یکی از آسون ترین راه ها برای اینکه یه پسر رو بکشونی تو یه صحبت اینه که ازش یه خواهش کوچیک بکنی

.اصلا فوق العاده موثره

.این جمله که "راستش خیلی به کمکت احتیاج دارم..." برای هر پسری جادو میکنه

شاید فکر کنی خیلی زیرکانه و پیچیده نیست، ولی به قسمتی از مغزش رو تحریک میکنه که
میخواد حس مرد بودن داشته باشه

"...یه اتفاق خیلی عجیب میفته وقتی میشنوه "به کمکت احتیاج دارم

!فوری سینه شو میده جلو، صاف وامیسته و با خودش میگه هر چی باشه انجامش میدم

.مرد درونش آماده میشه، حتی قبل از اینکه بفهمه اون خواهش چیه، دلش میخواد انجامش بده

قبلا هم گفتم، ولی بازم میگم: هر مردی دلش میخواد دور و بر زن هایی باشه که حس مرد بودن
بیشتری بهش بدن، و لحظه ای که ازمون کمک میخوای، داری به نیاز اساسی مردها برای مورد
نیاز بودن توجه میکنی

اگه تا حالا دیدی که یه بزرگتر به یه سری پسر بچه میگه "به یه مرد قوی هیکل احتیاج دارم که
این کارو انجام بده"، دیدی که چطور همشون دستاشون رو میبرن بالا که داوطلب بشن

.پسره میخواد تو اون لحظه قوی به نظر برسه

.مردا هیچوقت اون حس بچه گونه ی نشون دادن قدرتشون رو از دست نمیدن

ولی نکته باحالش اینجاست: خواهش کردن از یه مرد، فرقی نداره کوچیک باشه یا بزرگ، همون
اثر رو داره

حتی می تونه یه چیز خیلی ساده باشه، بازم اون حس مردونگی رو می گیره. مثلاً بگی: "می شه
"یه لطفی بهم بکنی؟ می شه دو ثانیه کت منو بگیری تا من این نوشیدنی ها رو بدم به دوستانم؟

.هیچ پسری اینو رد نمیکنه

وقتی نوشیدنی ها رو دادی به دوستان، برگرد طرفش، کت رو بگیر و (!اگه رد کرد، فرار کن)
"بگو: "خیلی ممنون. شبت چطوره؟

.تو این لحظه اصلا حس نمیکنی که داری سر صحبت رو باز می کنی

خیلی ساده ست، ولی به پسره بهونه ای رو می ده که منتظرش بوده؛ اگه علاقه مند باشه، می تونه
پیش قدم بشه و باهات حرف بزنه

.اگه هم علاقه مند نباشه، می گه "خواهش می کنم" و می ره پی کارش

.در هر صورت، تو چیزی رو از دست نمی دی

.خودتو تو دردسر ننداختی، چون یه خواهش کوچیک خیلی بی خطره

چرا این کار می‌کنه؟

علاوه بر اینکه موقعیتی رو ایجاد می‌کنی که فوراً حس مرد بودن رو درش تحریک می‌کنه، تو داری از خودش شخصاً خواهش می‌کنی

وقتی می‌گی "واقعاً به کمک تو نیاز دارم"، داری درخواستت رو شخصی می‌کنی، که باعث می‌شه از انجام این لطف لذت ببره، چون حس می‌کنه به یه نحوی انتخاب شده

حس نمی‌کنه که هر کسی می‌تونست این کار رو انجام بده

به راحتی می‌تونستی از مرد یا زنی که کنارش ایستاده، بخوای، و باور کن، اون متوجه انتخابت می‌شه

بنجامین فرانکلین یه بار به طور مشهوری گفت: "کسی که یه بار بهت خوبی کرده، بیشتر از کسی که خودت بهش لطف کردی، حاضره دوباره بهت خوبی کنه"

به اصطلاح "اثر فرانکلین"، که تو یه مطالعه اخیر تو مجله "روابط انسانی" آزمایش شد، برخلاف چیزیه که ما فکر می‌کنیم درباره روانشناسی لطف می‌دونیم

منطقیه که فکر کنیم اگه کسی برامون لطفی انجام بده، نسبت بهش احساس قدردانی می‌کنیم و بیشتر ارزش خوشمون میاد

اگه کسی برات کیک بپزه، حس بهتری نسبت بهش پیدا می‌کنی

اما نتایج این مطالعه نشون داد که دقیقاً برعکس این قضیه صادق

وقتی مردم برامون لطف می‌کنن، در واقع باعث می‌شه بیشتر از ما خوششون بیاد

به عبارت دیگه، کسی که بهمون لطف می‌کنه، حس بهتری نسبت به ما پیدا می‌کنه، چون با اجازه دادن بهشون که برای منفعت ما زحمت بکشن، بهشون این فرصت رو دادیم که نسبت به خودشون حس بهتری داشته باشن

اثر فرانکلین جواب می‌ده، به شرطی که لطفی که می‌خوای خیلی بزرگ یا سخت نباشه، و تو قدردانی واقعی نشون بدی

مردم از تاییدی که از راضی کردن یه نفر دیگه به دست میارن، لذت می‌برن

وقتی این اثر بین زن و مرد اتفاق می‌افته، نتیجه قوی‌تر می‌شه، چون با خواهش کردن ارزش برای کمک، بهش کمک کردی که حس مرد بودن بیشتری داشته باشه

راز اصلی یک گفتگوی به یاد ماندنی

وقتی داری با پسری که ارزش خوست میاد صحبت میکنی، به چیز خیلی مهمه که باعث میشه طوری نشه که انگار داری ارزش مصاحبه شغلی میگیری، بازجویش میکنی یا فقط داری وقت میگذرونی تا مهمونی تموم شه و بری خونه

!اون چیه؟ به کم چاشنی شیطننت و کنشش جنسی

از همون اولین کلماتی که به زبون میاری، به حس شیطننت نشون میدی که تو با بقیه فرق داری

اینکه میگم حس شیطننت ایجاد کنی، معنیش این نیست که لوند بازی دربیاری

ته تهش یعنی اینکه به کم سر به سرش بذاری، به ذره چاشنی لاس زدن به حرفات اضافه کنی

بیخیال حرفای معمولی و پیش پا افتاده شو، به چیز غیرمنتظره بگو

وقتی تصمیم میگیریم از یکی خوشمون اومده، کم کم به جوری رفتار می کنیم که انگار اصلا جذاب نیستیم

عجیبه نه؟

سعی می کنیم بیشتر از حد طرفو تحت تاثیر قرار بدیم، زیادی بهش توجه نشون می دیم، یا با هرچی میگه موافقت می کنیم

شروع می کنیم به موشکافی کردن هر کاری که می کنیم و اون حس طبیعی بودن و باحالی که بقیه رو جذب می کرد رو از دست می دیم

انگار همه اینجوری می شن، چه مرد چه زن

با دوستانمون خودمونیم، ریلکسیم، شوخیم، می تونیم بقیه رو بخندونیم و راحت مجلس رو دستمون می گیریم

بعد یهو یکی رو می بینیم که ارزش خوشمون میاد و یهو می شیم آدم کسل کننده

دیگه خبری از خودجوشی نیست، اون تمایل به کل کل کردن سر عقاید و اون توانایی تعریف کردن داستان های جذاب از بین می ره

می افتیم تو یه سکون اجتماعی، جایی که به جای بازیگوشی، موافق و جدی هستیم و مشغول کار طاقت فرسای پیدا کردن چیزای مشترک می شیم

عجیبه، چون دیدیم که اصلا مهم نیست مکالمه رو از کجا شروع می کنید

با این حال، ما چسبیدیم به حرفای معمولی چون هنوز فکر می کنیم این همون کاریه که دو نفر باید برای شناخت همدیگه به درستی انجام بدن

اما حرفای معمولی کشنده‌ست

اون شیمی‌ای که وقتی از اون طرف اتاق به هم نگاه می‌کردین به وجود اومد، با یه دقیقه حرفای معمولی از بین می‌ره

حالا که توی مهمونی فامیلی کنار هم ایستادین، اگه شروع کنید به پرسیدن سوالاتی رزومه‌ای، تقریباً همیشه گفت تمام زحماتون به هدر میره

:منظورم همون سوالاتیه که

"خب، شما کجا کار می‌کنی؟"

"چه جالب، اونجا چیکار می‌کنی؟"

"چه خوب، پس کجا درس خوندی؟"

"باحال، چه رشته‌ای خوندی؟"

تنها راهی که همیشه مطمئن شد یه مکالمه تکراری، خسته‌کننده و بی‌روح، پرسیدن سوالاتی مثل ایناست

...نه اینکه آدم‌هایی که ملاقات می‌کنیم جذاب نیستن، بلکه ما

بذار حرفامون بی مزه و کسل کننده نباشه

یه ساعت وقت گذاشتن برای سوالاتی تکراری و خسته کننده، هیچ هیجانی ایجاد نمی‌کنه، چون هیچکدوم از طرفین فرصت پیدا نمی‌کنه که خود واقعیش رو نشون بده

یه امتحان ارزش بگیر

فرض کن تو صف یه قهوه‌خونه وایستادی

"...می‌تونم برگردی سمت پسر پشت سریت و بگی: "ببین، من واقعا به کمکت احتیاج دارم

بعد یه مکث خیلی نمایشی بکنی و بگی: "من بدجوری گیر کردم

نمی‌تونم تصمیم بگیرم کدوم مافینو بردارم." "لحن صدات باید جوری باشه که انگار خیلی جدیه

جوری رفتار می‌کنی که انگار انتخاب خیلی مهمیه، یه قیافه نگران به خودت می‌گیری، ولی طوری که مشخص باشه داری شوخی می‌کنی

اینکه یهویی غافلگیرش کردی، کمک می‌کنه که اونم باهات همراهی کنه.

حالا فرض کن پیشنهاد می‌ده مافین بلوبری رو امتحان کنی.

اینجا یه فرصت طلایی داری که یه جور کشش جنسی ایجاد کنی.

اگه مافین بلوبری دوست داری، بگو: "اوهوم، سلیقه‌ت خوبه.

باشه، قبول شدی." جمله "قبول شدی" یه حرف خیلی باحاله واسه لاس زدن.

این حس رو به پسره می‌ده که یه کاری رو درست انجام داده.

حتی اگه منطقا بدونه که امتحان کاملا مسخره‌ست، از نظر احساسی مغزش اینو درک نمی‌کنه.

اون فقط می‌شنوه که تو یه آدمی هستی که باید تحت تأثیرش قرار بده، حتی اگه اینو از طریق یه انتخاب خیلی کوچیک مثل اینکه مافین درست رو انتخاب کرده یا نه، نشون داده باشی.

حالا اگه یه طعمی رو پیشنهاد داد که دوست نداری چی؟

فرض کن مافین لیمو رو پیشنهاد می‌ده و تو از لیمو بدت میاد.

بازم می‌تونی اون لحظه رو تبدیل به یه لحظه لاس‌زدنی کنی.

"می‌تونی بگی: "اوهوم... لیمو؟

"بعد یه لحظه مکث کنی و با یه لحن خیلی ناامید بگی: "آه، این اصلا بین ما جواب نمی‌ده.

بیا این جمله رو دقیق‌تر بررسی کنیم، چون انقدر قویه که ممکنه متوجه نشیم چرا انقدر خوب جواب می‌ده.

به محض اینکه یه مرد جمله "این اصلا بین ما جواب نمی‌ده" رو می‌شنوه، فوراً فکر می‌کنه، چرا، جواب می‌ده، و من بهت ثابت می‌کنم.

حتی اگه بدونه که فقط داری شوخی می‌کنی، باز هم احساساتش نمی‌ذاره که این واقعیت رو درک کنه.

اون فقط یه نوع مافین رو پیشنهاد داد، ولی بازم حس می‌کنه که باید بجنگه تا تو رو تحت تأثیر قرار بده، چون انتخاب اشتباهی کرده.

حس می‌کنه که باید دوباره خودشو پیش تو عزیز کنه، حتی با اینکه کار اشتباهی نکرده و اصلا تو رو نمی‌شناسه.

اتفاقی که افتاده اینه که تو یه بدهی دروغین درست کردی.

اون اشتباه انتخاب کرده، و می‌خواد به فرصت دیگه داشته باشه که درست انتخاب کنه، حتی وقتی که واقعا کار اشتباهی نکرده

دلیل اینکه این روش انقدر خوب جواب می‌ده اینه که پسرا دوست دارن حس کنن که باید به کم تلاش کنن تا دوباره مورد پسند تو قرار بگیرن

هر چی دلت می‌خواد بگو

شاید شروع کردن به حرف با به کیک یزدی خنده‌دار به نظر برسه، ولی خب، لاس زدن بیشتر وقتا همینه

خیلی‌هامون فکر می‌کنیم لاس زدن یعنی خیلی خفن و باکلاس باشیم، در حالی که داریم از بالای لیوان مارتینی‌مون به کسی که تازه ارزش خوشمون اومده زل می‌زنیم. در صورتی که لاس زدن واقعی یعنی بی‌خیال خودت باشی و یهویی به چیزی بیرونی

خیلی‌هامون تو زندگی عقب می‌مونیم چون خودمونو خیلی جدی می‌گیریم

انرژی لاس زدن، انرژی جوونیه که تو کوچیک‌ترین کارا هم نشون داده می‌شه

وقتی داری باهاش شوخی می‌کنی زبونتو دربیاری، وقتی به جوک باحال تعریف می‌کنی به کوچولو بزنی به سینه‌ش. نشون بده که انقدر اعتماد به نفس داری که یهویی به کاری بکنی

به مکالمه‌ای که توش به عالمه احتمال وجود داره، بین مسخره بازی و چیزای جدی در جریانه

به مکالمه‌ها با صمیمی‌ترین دوستت فکر کن

به دقیقه با هم دیگه رو دست میندازین و داستان‌های خنده‌دار تعریف می‌کنین، بعدش یهو می‌ریزن. تو فاز جدی و درباره‌ی نقشه‌هاتون برای آینده و چیزایی که بهشون علاقه دارین حرف می‌زنین

همه‌ی مکالمه‌ها باید همین‌جوری باشن: بالا و پایین داشته باشن، به ذره شوخی، به ذره صمیمیت، داستان، جک و اتفاقاً گاهی وقتا هم به سری اطلاعات کسل‌کننده مثل اینکه اهل کجایی و چیکار می‌کنی هم وسط بیاد. ولی خب، این اطلاعات باید فقط به بهونه باشه که بحث رو عوض کنی

خیلی مهمه که بفهمی اینکه چطوری با بقیه ارتباط برقرار می‌کنیم، همون قدر از شخصیت‌مون نشون می‌ده که حرفایی که می‌زنیم

به حس شوخ طبعی و یهویی بودن ایجاد کن، تا جایی که می‌تونی از حرفای الکی و بی‌خود دوری کن، لاس بزنی و با سوال پیچ کردن طرف یا به جوری که انگار بهش بدهکاری، به ذره کشش جنسی وارد مکالمه کن

اینجوری اولین مکالمه‌تون خیلی موفق‌تر پیش می‌ره و خیلی بیشتر هم خوش می‌گذرونین - حتی اگه طرف از آب در نیاد

.خودتو سرگرم کردن نصف بازیه

.رهبر زندگی عاشقانه خودت باش

شاید فکر کنی اینا همش خیلی به طرفه‌ست، و اینکه خیلی فرق داره با اینکه به دفعه به دستمال بندازی جلوی پای به قهرمان که بفهمونه وقتشه بقیه کارا رو اون بکنه

.ولی من می‌گم اگه این کارا رو وارد زندگی روزمره‌ت کنی، اصلاً به نظرت کار نمیاد

چند وقت پیش با برادرم به بار بودیم، و خانومی که کنارم وایساده بود، وقتی لیوانشو گرفت، رو کرد به پسری که اون طرفش بود و گفت: «ما امشب اومدیم جمعه رو جشن بگیریم. بزن به سلامتی»

.بعدشم لیوانشو زد به لیوان پسره

پسره به چیزی شبیه کوکتل میوه‌ای می‌خورد، خانومه خندید و گفت: «وای، من عاشق»
«مردهایی‌ام که انقدر اعتماد به نفس دارن که به نوشیدنی دختره سفارش بدن

.این اتفاق کمتر از به دقیقه طول کشید، و من فهمیدم این دختره همه‌جا همین جوریه

.و احتمالاً پسرهای زیادی رو هم ملاقات می‌کنه

اگه می‌خوای سکاندار زندگی عاشقانه‌ت باشی - که خب معلومه می‌خوای، چون نمی‌خوای بشینی منتظر بمونی و قبلاً هم تصمیم گرفتی این کارو نکنی - پس باید دست به کار شی

اصلی عمل متقابل

اینکه بخوای پیش قدم بشی، معنی‌ش این نیست که همینجوری بی‌وقفه خودتو بندازی وسط ماجرا و هیچ چیزی هم گیرت نیاد

.قضیه اینه که تو اول به بقیه حال بدی، بعد انتظار داشته باشی جواب بگیری

اگه از به پسره تعریف کردی، ازش به لطفی خواستی، یا به کوچولو امتحانش کردی و عکس‌العملی نشون نداد، خب دیگه فهمیدی چقدر بهت علاقه داره

اگه دوباره تو همون کافه بودی و از پسره که پشت سرت وایساده پرسیدی چه مافینی برداری
"بهتره، بعد اون یارو با بی ادبی جوابتو داد و گفت: "چه میدونم! خودت میخوری دیگه

.واضحه که دیگه ادامه نمیدی به حرف زدن

تو فقط یه لحظه وقت گذاشتی - آره، فقط یه لحظه - تا سعی کنی سر صحبت رو باز کنی و
.بینی اصلا تمایلی داره باهات حرف بزنه یا نه

اگه نداشت، تو هم که چیزی از دست ندادی، خیلی کم مایه گذاشتی، تازه برای دفعه بعدی هم
.تمرین کردی

از یه گپ باحال تا قرار اول

.یه پسر توپ دیدی

کلی لبخند رد و بدل کردین و شاید بعد یه شروع ناجور، یه گپ زنده و باحال دارین که توش یه
کم هم کشش جنسی هست. دارید با هم جوک میگید و خاطره تعریف می کنید، و یه چیز مشترک
هم پیدا کردید، یه جایی تو اسپانیا که هردوتون دوست دارین برین

.پسر خوبیه، ولی مطمئن نیستی که ارزش داره دوباره ببینیش یا نه

چطوری بفهمی واقعا چه جور آدمیه؟

و اگه تصمیم گرفتی که به اندازه کافی ازش خویشت اومده که بیشتر باهاش وقت بگذرونی،
چطوری کاری کنی که خودش پیشنهاد قرار بذاره؟

چطوری از یه گپ عالی بررسی به یه قرار؟

کلید ماجرا، ارتباطه

کشش جنسی باعث میشه از نظر فیزیکی جذبیت بشه، ولی ارتباطه که باعث میشه از نظر
.احساسی به سمت کشیده بشه

.خیلی از زنا میتونن کشش جنسی ایجاد کنن، ولی این ارتباطه که یه نفر رو واقعا خاص میکنه

.و ارتباط با گپ های بهتر شروع میشه

ما قبلا یاد گرفتیم چطوری حداقل یه گپ رو شروع کنیم - و قانونش اینه که اصلا مهم نیست سر
صحبت چی باشه، مهم اینه که یه جوری شروع بشه. حالا باید یه لول بریم بالاتر

.یه گپ زن حرفه ای بودن دو تا چیز میخواد: ایجاد کنجکاوی و علاقه، و ایجاد ارتباط عاطفی

اینکه بتونی راجع به موضوعات مهم روز سخنرانی کنی، یا اینکه بتونی با تعریف کردن خاطرات ملاقات با سلبریتی‌ها، کسی رو سرگرم کنی، یا حتی به استاد حاضر جوابی باشی، اصلا مهم نیست. خیلی از آدم‌ها هم زن هم مرد، تو گپ زدن اشتباه میکنند چون فقط روی خودشون تمرکز میکنند، نه روی اینکه چه حسی به طرف مقابل میدن.

فکر میکنن اگه به شغل خیلی خفن داشته باشن، خیلی جذاب میشن، و برای همین به لیست از دستاوردهاشون رو ردیف میکنند، یا از سفرها و ماجراجویی‌هاشون پز میدن؛ و در تمام این مدت، طرف مقابل از خستگی داره میمیره چون داره بهش درس میدن و هیچ نقشی تو گپ نداره.

از این آدم‌ها میشناسی دیگه

همونایی که حتی به سوال راجع به تو و علایقت نمیپرسن.

اصلا نمیشه اسم اینو گپ گذاشت، این به مونولوگه

خب چطوری از ارتباط بیشترین بهره رو ببری و واقعا به نفر رو بشناسی؟

دنبال ارزش‌ها باش، نه اطلاعات #

چیزی که ما واقعا میخوایم تو گپ‌های اول راجع به به نفر بدونیم، اینه که چه جور آدمیه

میخوای بدونی که آیا باهات تو ارزش‌ها مشترکه، آیا جاه طلبه، مهربونه، اهل فکره و کنجکاوه

با دونستن اینکه تو بانک سرمایه گذاری کار میکنه، پایین شهر زندگی میکنه و فیلم دیدن دوست داره، این چیزا رو نمیتونی بفهمی

فرض کن گیر افتادی داری درباره کار حرف می‌زنی، بعد اون میگه: "از کارم متنفرم، خیلی خسته‌کننده‌ست"

یه آدم خوش صحبت بلده چطوری بحث رو به جاهای جالب‌تری بکشونه

از کارش متنفره؟

"خب، می‌تونم بررسی: "اگه همه شغل‌های دنیا به اندازه پول می‌دادن، تو چیکار می‌کردی؟

"یا، "اگه پول برات مهم نبود، فردا چیکار می‌کردی؟

یا، "ترجیح می‌دی سالی صد هزار دلار در بیاری و از کارت متنفر باشی، یا چهل هزار دلار در "بیاری و عاشق کارت باشی؟

اینجوری داری دعوتش می‌کنی که درباره علاقه‌هاش و چیزهایی که تو زندگی برایش مهم هستن صحبت کنه.

تو اون حرف منفی‌ش درباره تنفر از کار رو تبدیل کردی به یه فرصت برای اینکه درباره چیزهایی که واقعاً برایش اهمیت دارن، حرف بزنی.

حالا می‌فهمی که واقعاً چی برایش ارزش داره.

بعدش می‌تونی یه سوال "چرا" پرسی و سریع یه عالمه چیز درباره‌ش بفهمی.

اگه اون شغل صد هزار دلاری رو انتخاب کرد، ازش پرسی چرا.

شاید چون برایش امنیت مهمه و دوست داره محتاط باشه.

شاید هم ماجراجو باشه و دوست داشته باشه پول داشته باشه که سفر کنه.

یا شاید فقط دوست داره زندگی لاکچری داشته باشه.

هیچ‌کدوم از اینا دلیل بدی نیستن، فقط نشون میدن که ارزش‌های مختلفی داره.

"واسه همینکه که خیلی مهمه که این سوال واضح رو ازش پرسی: "چرا این انتخاب رو کردی؟

اگه پول رو انتخاب کرد، می‌خواد باهاش چیکار کنه؟

اگه شغل رویایی چهل هزار دلاری رو انتخاب کرد، اون شغل چیه؟

و چی توش انقدر خاصه که برایش مهم نیست پول زیادی نداشته باشه؟

پس مهم نیست چی جواب بده، تو یه دید خیلی واضح از چیزهایی که تو زندگی برایش مهمه، پیدا می‌کنی.

تغییر دادن بحث از منطقی به احساسی باعث ایجاد ارتباط می‌شه.

سوال‌های منطقی فقط یه سری علامت سوال تو یه تعامل هستن.

سوال‌های احساسی ارزش‌های واقعی یه آدم رو نشون میدن.

وقتی سوال‌هایی می‌پرسی که باعث می‌شه یه نفر درباره علاقه‌هاش یا چیزهایی که بهشون عشق می‌ورزه حرف بزنی، دو تا کار انجام دادی.

هم بحث رو باز می‌کنی که اونم بتونه سوال‌های مشابهی ازت پرسی و تو رو هم بشناسه.

هم به فرصت ایجاد می‌کنی که به حس خوب رو تجربه کنه و اون حس خوب رو به صحبت کردن با تو ربط بده

ارتباط به وجود می‌آد چون اون تو رو به عنوان کسی می‌بینه که بخش‌های مختلفی از وجودش رو بیرون می‌کشه

احساس می‌کنه به چیز شخصی رو با تو در میون گذاشته که شاید حتی با دوستاش هم در میون نمی‌ذاره

راستی، اگه این سوال‌ها یهویی به نظر می‌رسن، فقط بگو: "یه دوستی چند روز پیش به سوال". جالب ازم پرسید

دوستت"، چه وجود داشته باشه چه نداشته باشه، یکی از بهترین دوست‌ها تو شروع کردن" مکالمه‌ست

چطوری بفهمیم که اون ارزش‌های تو رو داره یا نه

تو اولین مکالمه‌ای که با یه نفر داری، مهم‌ترین کار اینه که ببینی اصلا نقطه مشترکی دارین یا نه

شیمی (ارتباط)

اون جرقه ای که باعث میشه بخوای بیشتر باهاش آشنا بشی، وجود داره؟

دوست داری بیشتر از خودت بهش نشون بدی؟

داشتن این جرقه فقط به این نیست که از نظر جنسی تحریکت کنه؛ بلکه وقتی می‌فهمی ارزش‌ها تون یکنه هم برات جذابه
مثلا فرض کن یکی از ملاک‌ها تو برای دوست پسر اینه که عاشق ماجراجویی باشه

شاید عاشق سفر و دیدن جاهای عجیب و غریب باشی، یا شاید دنبال هیجان باشی و بخوای جاهای عجیب و حتی خطرناک بری

در این صورت، به یه آدم ماجراجو نیاز داری
همون اول حرف زدن، برو تو دلش

"پپرس: "اگه فردا می‌تونستی هر جای دنیا بیدار شی، کجا بود؟

"یا: "اگه می‌تونستی همه چی رو ول کنی و سوار یه هواپیما شی، کجا می‌رفتی؟
معمولا خانوما صبر می‌کنن تا قرار اول (یا حتی دوم و سوم) تا بفهمن طرف هم مثل خودشون عاشق سفر و ماجراجویی یا نه

ولی چرا صبر کنی؟
اگه از حرف زدن برای این استفاده نکنیم که ببینیم ارتباطی بینمون هست یا نه، داریم وقتمونو تلف می کنیم
راه های دیگه برای اینکه یه مکالمه خوب داشته باشیم

حالا که بلد شدی چطوری خوب حرف بزنی، یه مشکل بزرگ وجود داره: یه مکالمه سازنده به دو نفر نیاز داره، و احتمالا طرف هنوز تو چاله چوله حرفای معمولی گیر کرده
یه اصل مهم وجود داره که هر کی خوب حرف میزنه میدونه: سوالای تکراری، جوابای تکراری
نمیخوان

چیکارا میکنی؟
اهل کجایی؟
شغلت چیه؟

فقط چون خیلی از مردهایی که ملاقات می کنی به این سوالای حوصله سر بر رو میارن، دلیل
نمیشه تو هم جوابای تکراری بدی
فرض کن یه مرد ازت پرسید روزت چطور بود، می تونی مثل همه جواب بدی، "خوب بود،
ممنون"

یا می تونی سوال رو یه جور دیگه بپرسی و در نتیجه مکالمه رو به یه مسیر جالب تر ببری
کنجکاوی ایجاد کن

"مثلا بگو: "حس خوبی دارم
"یه مشکل بزرگ رو امروز حل کردم، واسه همین روحیه ام خوبه"

(اون میخواد بدونه چه مشکلی رو حل کردی)

یه سوال جالب تر بپرس

ذهنم درگیر یه سواله که دوستم ازم پرسید. ترجیح میدی پارتنرت با یکی دیگه بخوابه، یا عاشق
"یکی دیگه بشه؟ نظرت چیه؟

(وای، نظرت چیه؟)

یه کم جدی شو، ولی به شوخی

حس فوق العاده ای دارم. این آیفون جدید رو گرفتم و کل زندگیم رو عوض کرده. 50 درصد با
کلاس تر شدم. ولی به اپ های بیشتری نیاز دارم تا باحال به نظر برسم. بهترین اپی که باید
دانلود کنم چیه؟

اونو دست بنداز

من عالی ام. داشتم به دوستم می گفتم که این شامپوی جدید موهامو از همیشه نرم تر کرده."

"...همه دارن

اگه ازم پرسید رازت چیه -
بعد اگه خواست دست به موهاش بزنه، سریع خودتو بکش کنار و با خنده بگو: "نه! اجازه نداری -
دست بزنی"
"یا اینکه بذار دست بزنی و بگو: "میشه ده دلار -
ما نمی تونیم جلوی حرفای بقیه رو بگیریم، ولی همیشه می تونیم نوع جواب دادنمون رو کنترل -
کنیم.
تو می تونی کلیشه ای ترین سوال تاریخ ("چیکار می کردی؟") رو تبدیل به هر نوع مکالمه ای -
که دوست داری بکنی
اصلا لازم نیست از روزمرگی هات حرف بزنی -
می تونی بگی: "این دو هفته خیلی هیجان زده بودم - ماه دیگه دارم میرم آفریقا"، اینجوری هم -
راجع به یه چیزی که خیلی خوشحالت می کنه حرف زدی، هم اینکه نشون دادی یه زن با زندگی
جالبی هستی
چیزای کسل کننده ای که تو روزمره برامون پیش میاد اصلا مهم نیستن -
مردم فقط از همدیگه می پرسن "روزت چطور بود؟" چون چیز دیگه ای به ذهنشون نمیرسه -
که بگن
به جز مادرا و صمیمی ترین دوستانمون، هیچکس اصلا براش مهم نیست تو روزمون چی -
گذشته، مخصوصا وقتی اولین بار باهامون آشنا میشن

****قرار بذار****

من طرفدار قرار رسمی نیستم -
شام و فیلم رفتن یه چیز خشک و بی روحه، بماند که چقدر هم عذاب آورده -
مجبوری روبروی هم بشینید و غذا بخورید بی اینکه چیزی رو خودتون بریزید یا بذارید سر صحبت -
تموم شه
باید یه برداشت آزاد تری از کلمه "قرار" داشته باشیم -
"من پیشنهاد می کنم هممون به جای "قرار"، بهش بگیم "قرار ملاقات -
یه قرار ملاقات می تونه هر چقدر که دلمون بخواد خودمونی یا رسمی باشه -
برخلاف قرار، یه قرار ملاقات لازم نیست کل شب طول بکشه -
یه قرار ملاقات خوب می تونه فقط نیم ساعت باشه -
می تونی یه قرار ملاقات برای برانچ یکشنبه بذاری، یا فقط یه بستنی خوردن تو اون مغازه -
باحالی که نزدیک محل کارت باز شده
می تونه این باشه که اونو با خودت به یه برنامه ای که با دوستان داری می ری ببری: "من -
"دارم میرم این پیک نیک/ کنسرت/ استندآپ کمدی/ باغ وحش. تو هم بیا
وقتی به قرار گذاشتن به شکل غیر رسمی تری فکر می کنیم، فشار برنامه ریزی کردن یه قرار -
از بین میره
اگه الان تو مکالمات داری کشش جنسی، صمیمیت و ارتباط ایجاد می کنی، تبدیل شدنش به -
یه قرار، یه بخش طبیعی از این ارتباط میشه
فرض کن تو یه دورهمی با یه پسری داری حرف می زنی و همه چی عالیه، بعد دوستت میاد -
"میگه: "داریم میریم. پاشو بریم"

تو باید مطمئن شی که شماره تلفن این پسر رو قبل از اینکه کشیده بشی و این فرصت رو از دست بدی گرفتی، ولی الان تو موقعیت بدی گیر کردی که باید مستقیماً ازش شماره اش رو بخوای.
خب چیکار کنی که آسون تر بشه؟ -

بذر یه قرار ملاقات رو بکار

معمولاً خیلی زود تو یه مکالمه با یه پسر می فهمی که دلت میخواد بیشتر باهاش وقت بگذرونی - یا نه
...همیشه این احتمال هست که یه چیزی -

یه وقت دیدی وسط حرف زدن نظرت عوض شه، ولی بهترین راه واسه قرار گذاشتن اینه که همون اول یه اشاره‌ای بهش بکنی

اینجوری دیگه شماره رد و بدل کردن راحت تر میشه، چون یه دلیلی داری که ازش اطلاعات بخوای. در واقع مستقیم نمیگی "قرار بذاریم"، فقط یه جورایی سرِ قرار رو باز میکنی، معمولاً هم یه کم شوخی

تو: "همه دوستان میگن فلان فیلم باحاله رو ببینم، ولی هنوز ندیدمش. واقعاً انقدر خوبه؟" (اینجا اگه نشون بدی به فیلمی که اون دوست داره علاقه داری، امتیاز میگیری)

"پسره: "نه، منم ندیدم ولی دلم میخواد ببینم

"!تو: "فکر کنم فقط من و تو موندیم رو کره زمین که هنوز ندیدمش! باید بریم ببینیم

"پسره: "چه فکر خوبی

تو: "ولی وایسا ببینم، تو تو سینما پاپ کورن خوری یا بستنی؟" (امتحانش میکنی)

"پسره: "تو سینما فقط پاپ کورن میچسبه. اونم با کره

تو: "باشه، پس میتونی بیای! اگه میگفتی بستنی، کلاً کنسل میکردم." (امتحانش رو پاس کرد!)

همونجا دیگه بحث رو تموم کن. هنوز برنامه مشخصی نچیدی، ولی ایده قرار رو انداختی تو سرش، و با امتحان کردنش، یه هیجان و ارتباط هم ایجاد کردی

با اینکه داری شوخی میکنی، ولی به پسر این حس رو میدی که با اینکه پیشنهاد دادی همدیگه رو ببینید، ولی هنوز مال اون نیستی

عجیبه، ولی مغزش اینجوری ثبت میکنه که باید اون امتحان رو پاس میکرده

اینجوری، تو ایده قرار رو مطرح کردی، ولی بازم به جور چالش براش حساب میشه. به قدم به جلو، به قدم به عقب

این نصیحت بعدی یکم سخته عملی کردنش. یهو استرس میگیری و فکر میکنی، این پسر خلی خوبه - نمیخوام بترسونمش

این کاریه که بیشترمون وقتی از یکی خوشمون میاد انجام میدیم. میخوایم خیلی همراه و مهربون باشیم، و همه موانع رو از سر راه به رابطه احتمالی برداریم

حس میکنیم اگه به ذره هم چالش ایجاد کنیم، ممکنه گند بزنیم

ولی دقیقاً همین چالش‌های کوچیکه که به به پسر نشون میده تو به زن ارزشمندی هستی که ارزش داره دنبالش بیاد

اون تو رو جذاب پیدا میکنه، چون واسه خودت استانداردهایی داری

اینجاست که همه چی رو با هم جمع میکنیم. میخوام به لحظه برگردم به عقب

وقتی تازه کارم رو شروع کرده بودم، برای اینکه کار گیرم بیاد، به هر کاری حاضر بودم. همیشه در دسترس بودم. کم کم برنامه‌م پر شد، و دیگه نمیتونستم هر کاری رو قبول کنم، یا باید مشتری‌های جدید رو منتظر میذاختم تا تو برنامه‌م جا بشن

بدون اینکه بفهمم چیکار دارم میکنم، داشتم برای خودم ارزش ایجاد میکردم

وقت و خدمات

وقتی دیگه به همه چی "آره" نگفتم، ارزشم بیشتر شد و وقتم برام مهمتر شد

اینکه خیلی دم دست نباشم، باعث شد هم تقاضا برای وقتم بیشتر بشه هم احترام بیشتری برام قائل بشن. تو روابط هم، اگه همیشه در دسترس نباشی، برای وقتت ارزش قائل میشن

بذار بدونه که هستی، ولی نه هر لحظه

شاید از این پسر خلی خوشت بیاد، ولی خودتو نگش که همیشه واسش حاضر باشی

من نمیگم ادا دربار یا بازی روانی راه بنداز

چون تو سطح بالایی داری، باید مطمئن بشی که پسر میفهمه، با اینکه داری شماره‌تو میدی، قرار نیست هر وقت زنگ زد دم دستش باشی

هر وقت پیش قدم شدی، به کم خودتو عقب بکش

یه کوچولو جلو رفتی، حالا ازش دعوت کن که بیشتر تلاش کنه

داری شماره تو بهش میدی، ولی بهش میفهمونی که خیلی ارزشمندی و ممکنه گند بزنه

میتونی یه چیزی با یه لحن مغرورانه و شوخی بگی، مثلاً: "باشه، اینم شماره‌ام، ولی دیگه شب و روز زنگ نزن بگو دلت برام تنگ شده

"یا میتونی بگی: "اگه تلفنی با هم اوکی بودیم، یه وقت میریم بیرون

این نشون میده که هنوز باید تلفنی بیشتر تلاش کنه و حس کنه باید لیاقت اینو داشته باشه که با تو وقت بگذرونه

اینکه ایده قرار رو مطرح کنی، لحظه رد و بدل کردن شماره رو آسون‌تر میکنه

تو از قبل یه چیزی رو که هردوتون میخواید انجام بدید رو مشخص کردید

وقتی موقع خداحافظی میشه، راحت میتونی بگی: "خب، من دیگه باید برم. شمارتو میدم و یه وقتی میریم اون جشنواره فیلم

یا: "باید برگردم پیش دوستام. اصلاً نباید با تو حرف میزدم، قرار بود شب دخترونه داشته باشیم، ولی شماره‌ام رو بگیر، شاید یه وقت یه کاری کردیم

دقت کن، اصلاً کلمه "قرار" استفاده نشد

فقط داریم همدیگه رو میبینیم

البته، تو طول صحبت اونقدر کنشش و جذابیت جنسی ایجاد کردی که بفهمه فقط قرار نیست دو تا رفیق با هم بچرخند

حالا توپ تو زمین اونه، ولی کار رو براش خیلی آسون کردی

تو از قبل اولین قرار رو هماهنگ کردی

:چی داری منتقل میکنی

من آدم سرم شلوغیه، ولی تو باحال به نظر میای، بذار شماره‌تو بگیرم و یه وقتی یه کاری میکنیم

اگه اون داره میره، من میگم بذار خودش ازت شماره‌تو بخواد

ولی اگه حس میکنی داره خجالت میکشه، شماره‌تو بده و بهش بگو: "شمارتو برام بفرست، بهت میگم کی دارم میرم اون جشنواره فیلم

لحنت باید معمولی و خونسرد باشه

این جواب میده چون طوری میگی که انگار میخوای به جشنواره بری، چه اون بیاد چه نیاد
این هم همینه

وقتی داری قرار میداری، اینجوری فکر کن که

اون آقاهه اگه خواست میتونه بیاد تو زندگی باحال تو، ولی تو چه اون باشه چه نباشه، زندگیتو
میکنی و به راهت ادامه میدی

****لذت پیامک****

شماره رد و بدل شد، بزن بریم پیامک بازی

من تو تعریف "قرار" خیلی سخت‌گیر نیستم، ولی در مورد پیامک بازی خیلی جدی‌ام

یه جورایی انگار چون می‌تونیم پیامک بدیم، دلیل نمیشه که باید حتماً بدیم

یا به عبارتی بهتر، باید حواسمون باشه که با احتیاط پیامک بزنیم

چه تازه آشنا شده باشید، چه چند ماه باشه که دارید با هم قرار می‌ذارید، پیامک فقط باید برای
دو تا چیز استفاده بشه: سرگرمی و هماهنگی

هماهنگی که دیگه تابلوئه

دیر کردی، کافه‌ای که قرار بود همدیگه رو ببینید یکشنبه‌ها تعطیله، رئیس‌جمهور اومده شهر و
خیابون‌ها رو بستن، خونه آتیش گرفته و باید قرار رو کنسل کنی - اینا دلیلهای خیلی خوبی برای
پیامک دادن

دلیل دیگه‌ای که باید پیامک بزنی اینه که کنجکاوی، علاقه و ارزش ایجاد کنی

پیامک‌ها باید شیطون، عشوه‌ای و باحال باشن

باید هوش و ذکاوتت رو نشون بدن، یا حتی فقط پسره رو "قلاب" بندازی

مثلاً می‌تونی به پسره پیام بدی: "داشتم یه فیلم می‌دیدم، یه دفعه فهمیدم خیلی شبیه بروس
"🐼... ویلیسی"

ولی بهش نگو چرا

وقتی پرسید چرا (که حتماً میپرسه)، به ریزه کاری کوچیک که با هم دارین رو بگو، مثلاً
ابروهاشونو عین هم بالا میندازن، یا به جور خاصی زل میزنن، یا جوری به نظر میان که انگار
جلیقه می پوشن، یا جفتشون تو شرایط بحرانی خونسردیشونو حفظ می کنن

هدفش اینه که یا به ذره ارزش تعریف کنی، یا به جوری حرف بزنی که به کم ابهام داشته باشه

اگه می خوای تعریف کنی، خیلی دیگه دهنشو سرویس نکن (مثلاً نگو "چون جفتتون خیلی
سکسی اید")

ولی توهین هم نکن

بهترین راه اینه که به تعریف زبون بازی دار بکنی

بفرست، که انگار داری با آرنج به شونه اش میزنی teasing یا به پیام

به جوری که فقط توجه اش رو جلب کنی، ولی به جوری که به کم هم بخواد تلافی کنه

بعد از قرار، می تونی به همچین پیامی بدی: "فقط خواستم بدونی، دیشب تو آپادت کلی آهنگ
🔪 ... ویتنی هوستون دیدم. نگران بشم یعنی؟"

یا برعکس بازی رو دربیار، و به چیزی که دوست داشتی رو بگو: "تا حالا مردی رو ندیده بودم که
🔪 ... اینقدر آهنگ دهه ۸۰ تو آپادش داشته باشه. جداً تحت تاثیر قرار گرفتم

این یکی خیلی خوب جواب میده، چون پسره حس می کنه به امتحانی رو که نمی دونسته داشته،
پاس کرده

پیامک ها به جرقه های ارتباطی ان که باید علاقه اش رو تحریک کنن، نه وسیله ای برای به عالمه
حرفای الکی و بی سر و ته، یا جایگزینی برای به گفتگوی واقعی

کلک پیامک بازی اینه که کم ولی مؤثر باشی

جایی برای انشاهای طولانی و خبر دادن از همه چی نیست

اون حرف ها رو بذار وقتی همدیگه رو دیدید بزنی

...این که ساعت ها با به پسره پیامک بازی کنی ممکنه بهت حس خوبی بده

ایجاد صمیمیت، اما گول زننده است

اگه تو پیام دادن خیلی صمیمی شدی و راز و نیاز کردی (مخصوصاً مستی پیام نده!) دفعه بعدی که همدیگه رو دیدین ممکنه حسابی معذب بشین، چون یه جور صمیمیت و نزدیکی تو پیام‌ها پیدا کردین که تو واقعیت ندارین.

****پیامی که هیچ وقت نباید بفرستی****

همونطور که حرف زدن هامون می‌تونه کسل‌کننده باشه، پیام‌های روتین و دم دستی هم همینطورن.

یکی از بدترین پیام‌هایی که می‌تونی به کسی بفرستی اینه: "خیلی حوصله‌ام سر رفته. چه خبر؟".

این پیام یه جورایی انرژی رو پایین میاره.

یه پسر میگه که تو حوصله‌ات سر رفته و احتیاج به سرگرمی داری.

همچنین هیچ فرصتی بهش نمیده که سر به سرت بذاره، لاس بزنه، یا یه چیزی با نمک بگه.

وقتی یه پسر از طرف تو پیام دریافت می‌کنه، باید یه حس کوچیکی بهش دست بده. حالا ممکنه این حس فقط یه کم سرگرم شدن از یه چیز خنده‌داری باشه که گفتی، یا ممکنه یه حس کنجکاوی باشه، یا ممکنه لبخند بزنه چون یه کم لاس‌گونه بوده، هر چیزی به جز اینکه مجبور باشه درباره روزش تو یه پیام بنویسه.

اگه گیر کردی، فقط یه نظر بخواه.

مثلاً بگو "من و دوستانم امشب می‌خوایم یه فیلم ترسناک ببینیم، ولی من هیچ وقت فیلم ترسناک نمی‌بینم. پیشنهادی داری؟"

****پیامی که باعث میشه ازت بخواد بری بیرون****

فرض کن با یه پسری آشنا شدی و خیلی خوب با هم حرف زدین، شماره‌هاتون رو رد و بدل کردین، اما چند روز گذشته و ازش خبری نشده.

دلیلش ممکنه این باشه که علاقه‌اش رو از دست داده، ولی هیچ وقت زود قضاوت نکن.

ممکنه واقعاً سرش تو کار شلوغ باشه و این هفته اصلاً نتونه به زندگی عاطفیش فکر کنه.

اما اگه به نظر میرسه دیگه پیگیر نیست، می‌تونی بیخیالش بشی و ارتباطتون رو تموم کنی، ولی یه پیامی هست که می‌تونی بفرستی و خیالت راحت بشه.

این پیام رو حدود ساعت ۹ شب بفرست.

چرا اینقدر دقیق؟

چون باید از قبل بیرون باشی، تو به مهمونی، کافه، کنسرت، افتتاحیه هنری، مسابقه بولینگ

می‌خواهی وقتی بفرستیش که دیگه به کم دیره واسه اینکه بیاد و بهت ملحق بشه؛ کل قضیه اینه که ساعت به جورایی نامعقول باشه

"و بعد اینو برایش بفرست: "من الان کافه جازم. موسیقی فوق العاده است، باید بیای

"!بهش میگی کجایی و چرا اونجا خوبه، و در آخر میگی "باید بیای

باید بیای!" به جمله خیلی مطمئنه"

نشون میده چقدر به خودت مطمئنی

هدف از این پیام مشخص کننده اینه که بهش به فرصت بدی کاری انجام بده

تو رو کاملاً تو زمین اون میندازی

بهش میگی که از قبل بیرون هستی و داری با بقیه خوش می‌گذرونی، پس پیام از سر استیصال به نظر نمیرسه

اما بهش هم میگی که اگه اونم اونجا بود باحال میشد

...اما نکته اینجااست: تو واقعاً انتظار نداری که اون بیاد. واسه همینه

این سوال رو بذار برای آخر شب بررسی، انگار یهو یادت افتاده. چرا؟ چون اگه نتونه بیاد ولی دلش بخواد ببینت، به پیام میده و به پیشنهاد دیگه میده که به وقت دیگه همدیگه رو ببینن. یا اگه شانسش هم تصمیم بگیره بیاد، تو که بیرون هستی و اون می‌تونه بیاد بهتون ملحق شه. در هر صورت تو بردی. و اگه اصلاً علاقه ای نداشته باشه، خب هیچی رو از دست ندادی. همونجوری که بودی هستی و خودتو با قرار گذاشتن باهاش به خطر نذاختی

فقط وقتی این پیامو بفرست که واقعاً به جایی بیرون باشی. الکی تو وان حموم نشستنی منتظر نباشی که نیاد! اگه ازت خوشش بیاد، ممکنه واقعاً بیاد

به جای سوال، خبر بده! وقتی پیام میدی، خیلی قوی تره که به جای سوال کردن، به چیزی رو خبر بدی. مثلاً به جای اینکه بررسی، بگو: "امشب داریم با بچه‌ها میریم اون رستوران جدید. تو هم بیا شام!" اینجوری به اعتماد به نفس و اطمینانی رو نشون میدی که پسرا از دخترا کمتر می‌شنون. انگار داری میگی: "من دارم با آدمای باحال میرم به جای باحال، تو هم بیا بهمون ملحق شو." اگه ازت خوشش بیاد، فقط کافیه بگه آره. و اگه نتونه اون شب بیاد، به وقت دیگه رو پیشنهاد میده، که در این صورت قرار رو اون داره میذاره. خیلی خوبه چون همه چی رو خیلی شیک پیش می‌بره

وقتی با اعتماد به نفس میگی "تو هم بیا بهمون ملحق شو"، دیگه انتخابی باقی نمی‌مونه. دیگه لازم نیست کلی بحث کنی که کی و کجا همدیگه رو ببینی و سعی کنی برنامه هاتون رو برای هفته بعد جور کنی. اگه پرسم "هفته بعد میریم قرار؟" یهو کلی سوال پیش میاد: اصلا دلت میخواد؟ اگه آره، وقت داری؟ اگه آره، کی وقت داری؟ چیکار میخوای بکنی؟ کجا میخوای بری؟ یهو انگار یه عالمه کار باید انجام بشه. ولی وقتی به یه پسر میگی کجایی، چیکار میکنی و اینکه اونم بیاد، اون می‌تونه فقط به خوش گذرونی ای که وقتی بیاد پیشش داره فکر کنه.

یه چیزی در مورد دوست‌یابی آنلاین

.خیلی ازم در مورد دوست‌یابی آنلاین سوال می‌پرسن

با اینکه خودم اولویت ارتباط رودررو و واقعی‌ه، نمی‌تونم جذابیت و محبوبیت دنیای مجازی رو برای بعضیا انکار کنم

قبول دارم پیدا کردن عشق زندگیت تو اینترنت غیرممکن نیست، ولی معمولا سخت‌تره. یادتونه تو فصل اول کتاب در مورد کیف صحبت کردیم؟ قضیه اینجا هم همونه

من اینترنت رو یه جورایی دوست دارم، چون به نظرم یه راهیه برای اینکه یه لیست اولیه از مردایی که می‌خوای باهاشون آشنا شی رو جمع کنی

.وقتمون خیلی با ارزشه، و وقتی پسرا رو آنلاین پیدا می‌کنی، خیلی بیشتر قرار اول می‌داری

!در واقع، ممکنه یه جوری بشه که زندگیت فقط شده قرار اول

خب، دلیلش هم واضحه: سایت‌های دوست‌یابی در اصل یه لیست از آدمایی که دنبال قرار گذاشتن هستن رو در اختیار می‌دارن، همراه با یه سری اطلاعات ریز و درشت که ممکنه اصلا تو درازمدت مهم نباشن

اعتماد به نفس، جذابیت و یه چیزی که همیشه اسمشو گذاشت، همون چیزی که باعث میشه جذب یه نفر بشیم و جذب یکی دیگه نشیم، تقریبا غیرممکنه توی یه پروفایل آنلاین نشونش بدی، حتی اگه خیلی خوب بتونی خودتو بیان کنی

نتیجه‌ش این میشه که حتی اگه از پروفایلت بفهمی عاشق فیلم کونگ فو، فریزبی حرفه‌ای و اپراست، باز هم باید باهاش ملاقات کنی تا ببینی اصلا یه ذره هم احتمال داره ارزش خوشش بیاد یا نه.

مهم‌ترین ایده‌ای که تو این کتاب مطرح شده اینه که ابزارهای قدرتمندی وجود دارن که باهاشون می‌تونی جذابیت و ارتباط ایجاد کنی، مهم نیست چه شکلی هستی، چیکار می‌کنی یا چند سالتنه

دوست‌یابی آنلاین، با تمرکزش دقیقا روی همین چیزا، شانسش رو برای استفاده از این ابزارها از

.بین می‌بره

تا حالا شده جذب کسی بشی که اصلاً تیپت نبوده؟

تا حالا شده به کسی هیچ حسی نداشته باشی، تا اینکه باهاش نشست و نیم ساعت حرف زدی و یهو دیدی کاملاً مجذوبش شدی؟

.معلومه که شده

چون جذابیت واقعی به طیف پیچیده‌ای از نوع حرکت، راه رفتن، حرف زدن و ژست‌ها منتهی می‌شود؛ اعتقاداتی که داریم و با چه اطمینانی بیان می‌کنیم؛ نحوه حرکت ماهیچه‌های صورتمون وقتی لبخند می‌زنیم؛ تفاوت ظریف بین نگاه خجالتی و نگاه شیطان؛ واکنش‌ها منتهی به موقعیت‌ها و نوع برخورد ما با زندگی

.هیچ کدوم از اینا رو همیشه توی به پروفایل آنلاین نشون داد

.ولی دوست‌یابی آنلاین قراره بمونه

الان به صنعت میلیاردی و سومین راه محبوب برای آشنایی آدماست (اول از همه کار و دانشگاه، بعد معرفی توسط دوست و فامیل)، می‌تونه ابزار مفیدی باشه، به شرطی که بهش معتاد نشی

...بهت دسترسی فوری میده به

بین رفیق، هر جا که هستی، به عالمه پسر پیدا می‌شن که ظاهراً مجرد و دنبال همون چیزی می‌گردن که تو می‌گردی. به چیزایی هم ارزشون می‌فهمی که بفهمی اصلاً ارزش وقت گذاشتن داره یا نه

بعدشم، اگه تصمیم گرفتی با یکیشون قرار بذاری، حداقل به چیزی داری که راجع بهش حرف بزنین

قبل از اینکه آنلاین شی

واسه اینکه از قرار آنلاین بیشترین استفاده رو ببری، باید با به دید درست بهش نگاه کنی تا به هدف‌ت برسی

نخواهی بیفتی تو تله اینکه ساعت‌ها آنلاین تنها بمونی، در حالی که می‌تونی بری بیرون و با آدم‌های واقعی ملاقات کنی

پس، قبل از اینکه دمپایی روفرشی هات رو بپوشی، به فنجون شکلات داغ برداری و با لپ‌تاپت

لم بدی، این چندتا نکته مهم رو یادت باشه

مراقب حس راحتی کاذب باش

قرار آنلاین خیلی راحت باعث میشه با یه آدم جدید آشنا شی

یه نفر رو می بینیم که خوشمون میاد و می تونیم سریع بهش پیام بدیم، بدون اینکه ریسک رو در
رو حرف زدن رو به جون بخریم

همه چی خوبه، مگه اینکه - که معمولاً هم همینطوره - ایمیل و اس ام اس و چت کردن جایگزین
بیرون رفتن و ملاقات کردن با آدم ها بشه

هیچوقت یادت نره هدف نهایی قرار گذاشتن واقعی، نه اینکه خونه با لباس خواب بشینیم و از
طریق اینترنت ارتباط برقرار کنیم

خیال پردازی در مورد اینکه یه نفر ممکنه چه شکلی باشه وقتی باهاش آنلاین حرف می زنیم، بی
معنی، مگه اینکه واقعاً به مرحله ملاقات برسیم

فقط یه بخش از کار رو حل می کنه

اینکه فکر کنی تنها مشکل توی زندگی عاشقانه ات اینه که آدم ها رو ملاقات نمی کنی، یه اشتباه
بزرگه

مطمئناً یه بخشی از مشکله، اما جمع کردن بیست و چند تا پروفایل از پسرای که ممکنه بخوای
باهاشون قرار بذاری، هیچ ربطی به جنبه های دیگه پیدا کردن و به دست آوردن یه پسر نداره

قرار آنلاین فقط باید برای هماهنگ کردن قرارهای واقعی استفاده بشه، تا تو رو در رو با
"آقای شاید" قرار بده، تا بتونی مهارت های دیگه ات رو هم تقویت کنی

زیادی سخت گیر نشو

معمولاً آدمای خیلی زود وسواس می گیرن، مخصوصاً وقتی دارن پروفایل های آنلاین رو بالا پایین
می کنن، آخه انقدر غریبه هست که آدم انتخاب کنه

تهش این میشه که دنبال کسی می گردیم که دقیقاً با تک تک معیارهامون جور دربیاد

دیگه به کسی فرصت نمیدیم

اول این کتاب گفتیم که چقدر خوبه دایره تو گسترده کنی و با آدمای زیادی آشنا بشی

شاید فکر کنی خوندن پروفایل ها یعنی "آشنا شدن" با آدمای زیاد، ولی در واقع بیشتر آدمای فقط

دارن بقیه رو بر اساس الکی‌ترین بهونه‌ها حذف می‌کنن.

:این که فقط بچسبی به همین یه روش

خیلی ها فکر می‌کنن اگه تو این سایت ها ثبت نام کنن، دارن یه قدم مثبت برای زندگی عاطفیشون برمی‌دارن.

بعدش دیگه کلا بیخیال بیرون رفتن می‌شن و فقط تو خونه می‌شینن و پروفایل ها رو بالا پایین می‌کنن.

قرار نیست فقط بچسبی به این برنامه‌ها؛ اینا وقتی خوب جواب می‌دن که با بقیه روش‌هایی که تو این کتاب گفتم با هم قاطیشون کنی.

آدم که نمی‌دونه کی ممکنه تو زندگی واقعی با یه آدم جذاب روبرو شه

نذار آنلاین بودن باعث شه این فرصت ها رو از دست بدی

****طرد شدن****

شک نکن، تو دنیای آنلاین هم آدم‌ها پس زده میشن، درست مثل زندگی واقعی

وقتی این اتفاق افتاد، یادت باشه که یه چیز کاملاً طبیعی

قرار نیست همه ازت خوششون بیاد یا حتی بخوان باهات باشن

اولین باری که شروع کردم به ویدیو ساختن تو یوتیوب، کامنت‌های مثبت رو نادیده می‌گرفتم و فقط روی کامنت‌های منفی تمرکز می‌کردم

این موضوع اذیتم میکرد تا اینکه فهمیدم همیشه ارزش فرار کرد

حداقل ۱۰ درصد آدم‌ها از ما بدشون میاد، مهم نیست چه کار کنیم

و این همیشه همینطوری خواهد بود

عیب نداره

****فکر نکن فقط تویی****

وقتی یه مرد تازه تو یه سایت همسریابی ثبت نام میکنه، احتمال خیلی زیاد با چندتا زن همزمان

داره حرف میزنه

اگه اینجوری باشه، تا وقتی حضوری همدیگه رو نبینید و تصمیم نگیرید رابطه رو جدی تر کنید، بعیده این قضیه عوض شه

اینکه پسرا تا چه حد چندتا زنو سر کار میذارن، تو سایت های مختلف فرق میکنه، و تو سایت ...های رایگان بیشتر اتفاق میوفته، ولی

اتفاق میوفته، احتمالاً واسه همه

به دل نگیر! فقط وقتی قضیه جدی تر شد، حد و مرزها رو مشخص کن

****نوشتن به پروفایل خیلی مهم****

برخلاف تعاملات توی زندگی واقعی، که لحظه به لحظه داری کلی نشونه از به مردی که تازه باهاش آشنا شدی میگیری و میدی، وقتی سعی میکنی با به نفر آنلاین ارتباط برقرار کنی، همه چیز بستگی به کیفیت پروفایل داره

پایین چندتا نکته هست برای اینکه احتمال اینکه به نفر که ممکنه (!اصلاً استرس نداشته باش) بخوای باهاش قرار بذاری، تورو پیدا کنه، بیشتر بشه

****سعی نکن چرخو از نو اختراع کنی****

وقتی بیست تا پروفایل مختلف بخونی، کم کم به الگو میبینی

هیچ پروفایلی اونقدر منحصر به فرد نیست که قبلاً انجام نشده باشه؛ اگه با به پروفایلی برخورد کردی که به شکل به غزلیات شکسپیری نوشته شده بود، میتونی مطمئن باشی که اون پسره خیلی داره زور میزنه

سعی نکن خیلی بامزه، خیلی جدی یا خیلی عجیب و غریب باشی

فقط به این فکر کن که واقعاً میخوای چه چیزی رو درباره خودت منتقل کنی و به راه ساده برای گفتنش پیدا کن

کوتاه و مختصر بگو

هرچقدر هم که ماها از حرف زدن درباره خودمون و نظراتمون خوشمون بیاد، هیچکس اونقدرها هم به کسی که تازه سر و کله اش تو صفحه شون پیدا شده اهمیت نمیده

خیلی جالبه وقتی می بینی به نفر تازه وارد به سایت دوست یابی آنلاین میشه

اولین پروفایلی که می بینه رو با عشق و دقت می خونه

تک تک کلماتش رو می خونه و به حرف هایی که زده فکر می کنه

پروفایل بعدی رو یکم کمتر وقت می‌ذاره.
وقتی یارو می‌فهمه چقدر پروفایل زیاده، شروع می‌کنه سرسری خوندن. تا به خودش بیاد،
باهاشون مثل تبلیغات یه مجله‌ی ارزون قیمت رفتار می‌کنه، دیگه حتی درست حسابی نگاشون
هم نمی‌کنه.

تبلیغ‌کننده‌های حرفه‌ای یاد گرفتن که یه تیترو خوب و ایده‌های جذاب خیلی بهتر از متن‌های
توضیحی طولانی‌ان.
وقتی مردم اولین بار پروفایل تو رو می‌بینن، دنبال جزئیات نیستن، دنبال اینن که ازت خوششون
بیاد.

در واقع، هرچی بیشتر جزئیات بدی، دلیل بیشتری بهشون میدی که نه بگن
مخصوصاً این قضیه برای مردها صدق می‌کنه، که خیلی‌هاشون فوقش سرسری‌خونن
این به این معنی نیست که انقدر کم اطلاعات بدی که هیچی ازت ندونن

سعی کن یه تعادلی برقرار کنی: انقدر اطلاعات بده که یه حس خوبی نسبت بهت پیدا کنن، ولی
انقدر هم طولانی‌ش نکن که حواسشون پرت پونزده تا چیز دیگه‌ای که همزمان تو اسکایپ،
فیس‌بوک، توئیتر و تلویزیونشون دارن میاد بشه.

یادت باشه، وقتی یه پسر به یه تصویری از اینکه کی هستی پیدا کرد، بقیه‌اش رو خودش پر می‌کنه
اگه فقط ۵ درصد اولت جذاب به نظر برسه، از همون استفاده می‌کنه تا یه تصویر جذاب از اون
۹۵ درصد دیگه‌ای که نمی‌دونه بسازه

نرو سراغ لیست‌های بلندبالا: "من مهربونم، خون‌گرم‌ام، اجتماعی‌ام، خوش‌گذرونم و اهل
"...ماجراجویی‌ام
کی اهمیت میدی؟
نه من، نه تو، نه هیچ‌کس دیگه
چرا؟

چون حرف مفت زیاده
بهتره که کی هستی رو از طریق کارات، داستان‌ها یا حرف زدن درباره‌ی چیزهایی که دوست
داری و ارزشون متنفردی نشون بدی، تا اینکه یه لیست بلندبالا از صفت‌ها ردیف کنی
اون ضرب‌المثل قدیمی اینجا هم صدق می‌کنه: نشون بده، نگو

خب، نشون دادن تا وقتی کسی رو حضوری ملاقات نکردی سخته، ولی می‌تونی خیلی بهتر نقاط
قوتت رو با یه زبون درست بفروشی

یکی از مهم‌ترین آدم‌های زندگی من خواهر کوچولومه. براش هر کاری می‌کنم" (نشون دادن)
خیلی جذاب‌تر از "من آدم خیلی مهربونی‌ام" (گفتن) عه
چرا" بیشتر از "چی" بهش می‌گه

همون‌طور که تو حرف زدن مهمه، تو پروفایلت هم مهم‌تره که بگی چرا یه چیزی رو دوست
داری، تا اینکه فقط بگی چی هست

اگه درباره‌ی یه فیلمی که دوست داری حرف می‌زنی، بگو چرا دوستش داری
ممکنه مردم با اون فیلم ارتباط برقرار نکنن، ولی ممکنه با دلیل‌های تو ارتباط برقرار کنن
همین قضیه برای شغلت هم صدق می‌کنه
ممکنه یه نفر با شغلت ارتباط برقرار نکنه، ولی ممکنه با اینکه چرا شغلت رو دوست داری

ارتباط برقرار کنه

به جای اینکه فقط از خودت تعریف کنی، با تعریف کردن داستان‌ها و گفتن نظرات نشون بده کی هستی.
!واعظ نباش
بعضی‌ها برای اینکه نشون بدن چقدر پرانرژی هستن، تو پروفایلشون شروع می‌کنن به غر زدن شروع می‌کنن به بد و بیراه گفتن به پسرهایی که بازی درمیارن، یا اینکه همه باید گیاهخوار باشن، و اینجوری خودشونو آدم‌های متعصب و سختگیر نشون میدن.
بهترین پروفایل‌ها با شور و اشتیاق (و اغلب با شوخی) از چیزهایی که تو زندگی دوست دارن و دوست ندارن حرف می‌زنن.
خوش‌اخلاق بودن و شوخی کردن با خودت و نظرات خیلی مهمه.
سعی کن چیزایی که برات خط قرمز رو هم ننویسی.
"مثلا ننویسی "دنبال کسی نیستم که ماشین خانوادگی سوار میشه
شاید فکر کنی داری رک و راست میگی چی نمیخوای، ولی اون فقط داره پروفایلتو می‌بینه، قرار نیست باهات ازدواج کنه.
ذهنتو باز نگه دار
همه چی تموم "نباش"
"من هم اهل طبیعت‌گردیم، هم عاشق تیپ زدن"
"خیلی دخترونه‌ام، ولی کلی فوتبال می‌بینم"
"عاشق رمان‌های آبکی‌ام، ولی دیوونه کتاب‌های عصب‌شناسی هم هستم"
"من عاشق همه جور موسیقی‌ام"
با تلاش برای جلب توجه همه مردها، در واقع توجه هیچ‌کس رو جلب نمی‌کنی.
مخاطبتو انتخاب کن و درباره چیزهایی که دوست داری و نداری صادق باش.
تو نمیتونی با همه ارتباط برقرار کنی.
!از خودت تعریف کن، اما غیر مستقیم
یه راه عالی برای تعریف کردن از خودت بدون اینکه خیلی مستقیم باشه، اینه که بگی دوستات چطوری تو رو توصیف می‌کنن: "دوستام میگن من تو جلب توجه پسرا مشکلی ندارم، ولی حقیقتش اینه که به ندرت پیش میاد با اون تیپ آدمی که واقعا دلم میخواد باهاش باشم، آشنا بشم."
اینجوری میتونی یه ویژگی مثبت رو نشون بدی - تو این مورد اینکه طرفدار داری - اما میتونی خودتو ارزش جدا کنی.
دقت کن که این جمله با حرف زدن درباره اینکه چقدر برات سخته کسی رو پیدا کنی که با استانداردهای تو برای یه رابطه جور باشه، ادامه پیدا میکنه!
!نوع پسری که دنبالش رو بنویس
خیلی‌ها یادشون میره همونقدر که پروفایلشون برای فروش خودشونه، یه ابزار عالی هم هست.
برای اینکه به طرف مقابلت بگی چطوری باید باهات رفتار کنه
یه مثال از این نوع پیش‌زمینه چینی اینه که بگی: "دنبال کسی می‌گردم که بدبین نباشه و قدر چیزهای کوچیک زندگی رو بدونه" یا "به یه پسری نیاز دارم که عاشق خوندن و حرف زدن درباره
"کتاب باشه، همونقدر که من هستم"
این چند تا کار انجام میده
اول اینکه به هر کسی که داره پروفایلتو میخونه میگه که تو الکی کسی رو تو زندگیت راه نمیدی

این ارزش تو رو بالا میبره و به چالش براش ایجاد میکنه.
دوم اینکه به نشونه واضح بهش میده که برای اینکه توجهتو جلب کنه، باید چطوری رفتار کنه
اگه از دبیرستان دیگه کتاب نخونده باشه، شرط میبندم قبل از اینکه با هم قرار بذارین، اینو
جبران میکنه
این در واقع به راهیه برای دیکته کردن رفتارش قبل از اینکه حتی تو رو دیده باشه

****ارسال پیام‌های مهم****

ببین، راستش بهترین راه استفاده از سایت‌های دوست‌یابی اینه که فقط به چشم به دفترچه تلفن
بهشون نگاه کنی

هدف اصلیت باید همیشه این باشه که حضوری همدیگه رو ببینید، نه اینکه فقط آنلاین چت کنید.
قرار اول با پسری که از پروفایلش خوشش اومده باید همیشه هدفت باشه

شاید فکر کنی چون به سری چیزها بین‌تون مشترکه، به جورایی با هم میج هستین، ولی مهمه که
اینو تو پیام‌ها به جوری تایید کنی

از اون طرفم اگه همون اول کاری بخوای قرار بزاری، احتمالاً ارزشت پیش طرف میاد پایین.
اولین پیامت (اگه تو داری شروع می‌کنی) می‌تونه به اشاره کوچیک به به چیزهای تو پروفایلش
باشه. مثلاً به نقل قول مورد علاقه‌اش، فیلم مورد علاقه‌اش یا به چیزهای بامزه که هر دو تون رو اذیت
می‌کنه

مزیت بزرگ آشنایی آنلاین نسبت به آشنایی حضوری اینه که از قبل به چیزایی راجع به طرف
می‌دونی که می‌تونی مستقیم به خودش ربطش بدی. مثلاً بگی: "دیدم یکی از فیلم‌های مورد
علاقه‌ات تایتانیکه، خواستم بهت تبریک بگم که تنها مردیه هستی که انقدر شجاعتش رو داره که
"اینو اعتراف کنه"

دوم پسری می‌تونه جلوی خودشو بگیره و جوابتو نده؟

"این جور پیام‌ها خیلی جذاب‌تر از اینه که فقط بگی: "سلام، چطوری؟"

به چیز دیگه هم اینکه سعی کن سوالایی که فقط با آره یا نه جواب داده میشن رو نپرسی، چون
اینجوری جریان صحبت کلاً قطع میشه

زودتر تلفن بزن

وقتی به ارتباطی برقرار کردی، مهمه که هر چه زودتر کار رو بکشی بیرون از فضای مجازی

پیام دادن آنلاین کمترین حس صمیمیت رو داره. این که همش آنلاین بمونید، به جورایی هر دو

طرف رو معلق نگه می‌داره؛ چون احتمالاً هر دوتون دارید به چند نفر پیام می‌دید.

اما رد و بدل کردن شماره تلفن به کم صمیمی‌تره و باعث می‌شه ارتباطتون زودتر شکل بگیره. وقتی حس کردی آمادگی، اگه خودش هنوز پیشنهاد نداده، بهش بگو به جای پیام دادن تو سایت، برات اس ام اس بفرسته؛ چون دیگه از پیام دادن تو سایت خسته شدی.

این کار به مزیت دیگه هم داره و اونم اینه که نشون می‌ده معتاد قرار آنلاین نیستی و نمی‌خوای همش تو این سایت بمونی. وقتی زمانش مناسب بود، بذار بهت زنگ بزنه و به گپ کوچیکی بزنی.

"همیشه می‌تونی تو به پیام بگی: "به زنگی بزنی ببینیم واقعاً با هم جوریم یا از هم متنفریم

این به جور بازیگوشی که به چالش برای طرف مقابل ایجاد می‌کنه؛ چون نشون می‌ده تا وقتی مطمئن نشدی ارزششو داره، حاضر نیستی حضوری ببینیش. تلفن زدن خیلی از وقتت رو صرفه‌جویی می‌کنه و آدمایی که باهاشون هیچ ارتباط واقعی نداری رو حذف می‌کنه.

قرار ملاقات گذاشتن

شنیدم بعضیا بیشتر از به سال فقط به هم ایمیل و پیام میدن، بعد که بالاخره همدیگه رو ببینن، می‌فهمن هیچ حسی به هم ندارن. واسه همین می‌گم خیلی مهمه که با پسری که ارزش خوست اوومه، زودتر قرار بذاری و حضوری ببینیش. معمولاً وقتی از یکی خوشمون میاد، قرار می‌ذاریم چون به کششی بینمون حس می‌کنیم. ولی تو دوست‌یابی آنلاین، قرار می‌ذاریم که ببینیم اصلاً کششی وجود داره یا نه.

فرمول نهایی جذب

فرق داره بین اینکه وقتی به پسر خوشگل می‌بینی به ذوق زودگذر و سطحی کنی، با اینکه به جاذبه پایدار بسازی که به به رابطه طولانی‌مدت ختم بشه.

حالا که زحمت کشیدی و پسر رو پیدا کردی، می‌خوام راهنماییت کنم چطوری اون حس اولیه جادویی رو تبدیل کنی به به وابستگی عمیق و شاید موندگار.

این دوره بنیابینی خیلی کم در موردش حرف می‌زنن. همه زود بهت می‌گن چطوری قرار بذاری و سریع هم می‌گن کی بهش اولتیماتوم بدی که تکلیف تعهدش رو روشن کنه، ولی کمتر کسی بلده تو این دوران سخت بین این دو تا چطوری پیش بری.

جاذبه واقعی، عمیق و طولانی‌مدت از همون لحظه‌ای شروع می‌شه که به پسر شب خوابیش نمی‌بره و داره به اون دختر فوق‌العاده‌ای که تازه دیده فکر می‌کنه.

یه عالمه حس مختلف رو تجربه می‌کنه: لحظه‌شماری می‌کنه تا دوباره ببینتش، اتفاقای اون شب رو تو ذهنش مرور می‌کنه و با خودش فکر می‌کنه که آیا واقعا دلش می‌خواد دوباره ببینتش یا نه

آره، پسرا هم این کارا رو می‌کنن

اینکه بتونی همچین حسی رو به وجود بیاری، کلید ایجاد جاذبه‌ست

این فراتر از یه ارتباط ساده، یه دوستی یا صرفا یه کشش جنسیه

توانایی جذاب، کاریزماتیک و خواستنی بودن، نتیجه رفتارهای خودمونه

جذابیت برای جنس مخالف یه انرژی جادویی نیست که به یه عده خاص عطا شده باشه

حتی اگه به نظر بیاد برای بعضیا راحت‌تره و برای بعضیای دیگه سخت‌تر، ویژگی‌ها و رفتارهایی که باعث ایجاد جاذبه می‌شن رو می‌شه یاد گرفت و تقلید کرد

همون‌طور که اسکار وایلد یه بار گفت: "موفقیت یه علمه؛ اگه شرایطش رو داشته باشی، نتیجه‌ش رو می‌گیری"

چرا به یه فرمول نیاز داریم؟

مگه جاذبه یه چیز طبیعی نیست؟

هیچ آدم ذاتا مثبتی رو می‌شناسی که وقتی ارزش بررسی چرا انقدر خوش‌بینی، نتونه درست حسابی توضیحش بده؟

ولی وقتی به عادت‌هاش، نحوه‌ی برخوردش با مشکلات، دیدگاهش نسبت به اتفاقای زندگیش و کلا طرز زندگیش دقت کنی، می‌تونی سرخ‌هایی از خوش‌بینی‌ش پیدا کنی

اونا ذاتا اینجوری نیستن؛ بلکه شرایطش رو ایجاد می‌کنن

جاذبه هم دقیقا همینه

فقط به این دلیل که به نظر می‌رسه جاذبه یهویی اتفاق می‌افته، معنی‌ش این نیست که یه چیز شانسیه

من سال‌ها وقت گذاشتم تا جاذبه رو درک کنم

هر تئوری‌ای که تونستم پیدا کنم رو خوندم و یاد گرفتم

نتیجه‌ش یه فرموله که اگه دنبال بشه، شرایط رو برای ایجاد جاذبه پایدار فراهم می‌کنه

این به این معنی نیست که نتونی خودت باشی

همه، هم زن‌ها و هم مردها، ویژگی‌های متفاوتی رو تو آدما دنبال می‌کنن، ارزش‌های خاصی رو می‌خوان و از یه سری تیپ‌های ظاهری خوششون میاد

با این حال، اصولی که یه زن رو برای یه مرد جذاب می‌کنه، همونه

الگوهای رفتاری‌ای وجود داره که همه زن‌های جذاب از خودشون نشون می‌دن

فرمول جاذبه فقط یه سری اصول راهنما رو ارائه می‌ده
این یه چیز سفت و سخت نیست

این فرمول‌ها فقط می‌خوان تمام هیجان و اتفاقات غیرمنتظره رو از زندگی عاشقانه‌ت بکشن بیرون

من یه آدم کاملاً رمانتیکم، واسه همین فکر می‌کنم لذت واقعی زندگی تو لحظه‌های غیرمنتظره‌ایه که یهو یه حسی بهت دست می‌ده

خیلی از مهم‌ترین رابطه‌هام از همین اتفاقای یهویی شروع شدن. یه بار با یه دوستی تو خیابون راه می‌رفتیم که از کنار دو تا دختر رد شدیم

من با یکیشون چشم تو چشم شدم و یهو جذبش شدم، ولی به راهم ادامه دادم

بعدش دوستم گفت: "اگه برگردی باهاش حرف بزنی، به همه مشتریات میگم خودت به حرفات عمل نمی‌کنی"

این اتفاق تو یه خیابون شلوغ تو لندن افتاد و تا اون موقع اون دختر تقریباً آخر خیابون رسیده بود

برگشتم و شروع کردم به دویدن تا بهش برسم

وقتی رسیدم داشتم نفس‌نفس می‌زدم و خیلی خسته بودم، اصلاً قشنگ‌ترین لحظه‌ام نبود

پرسیدم اهل کجایی؟ یه سوال خیلی مسخره، ولی بالاخره یه چیزی گفتم

دوست دختره از بالا تا پایین منو ورنده کرد و خواست ببرتش، ولی دختره یه چیزی به اسپانیایی به دوستش گفت و به من لبخند زد

من هیچی نفهمیدم چی گفت، ولی اون و دوستش قبول کردن با ما یه چیزی بخورن

هجده ماه بعدی رو تو یه رابطه خیلی پرشور گذروندیم و تو این مدت فهمیدم اون روز به "دوستش چی گفته: "دکمه سر دست داره. تهش چی می‌شه مگه؟"

اتفاقای خیلی خفن ممکنه تو لحظه‌های کوچیک و غیرمنتظره بیفتن، ولی این دلیل نمی‌شه که تو زندگی عاشقانه‌مون بی‌برنامه عمل کنیم

ولی خب، بیشترمون تو زندگی عاشقانه‌مون خیلی بی‌برنامه رفتار می‌کنیم

این‌ور و اون‌ور می‌چرخیم، یا زیادی مشتاق نشون می‌دیم یا کم، خجالت می‌کشیم یا زیادی حرف می‌زنیم، یا زیادی می‌خوریم و شروع می‌کنیم به تعریف کردن جوک‌های بی‌مزه

هیچی از کاری که داریم می‌کنیم نمی‌فهمیم، فقط منتظر یه معجزه می‌مونیم

فرمول

من همیشه دنبال پیدا کردن راه‌هایی هستم که بقیه بتونن ارزشون استفاده کنن

با بررسی رفتار بیش از صد هزار زن و نحوه‌ی تعامل‌شون با مردها، تونستم الگوهایی که همیشه تکرار می‌شن رو پیدا کنم

شاید چیزی که الان می‌گم یکم از پیش تعیین شده به نظر برسه، ولی بهت قول می‌دم هر وقت یه مرد با ارزش جذب تو شده، تو ناخودآگاه از این فرمول پیروی کردی

شیمی ظاهری + چالش ادراک شده + ارزش ادراک شده + ارتباط = جذابیت عمیق و پایدار

بیاید هر کدوم از این ویژگی‌های فرمول رو بررسی کنیم

شیمی ظاهری

اصلا میل جنسی از کجا میاد؟

چه چیزی باعث می‌شه یه نفر تورو بخواد؟

جواب واضحش، و چیزی که باعث به وجود اومدن خیلی از افسانه‌های مربوط به رمانتیک شده، ظاهرته

...ولی من همینجا، همین الان می‌خوام به این موضوع پایان بدم. تو

لازم نیست خیلی خوشگل و جیگر باشی تا کسی رو جذب کنی

فور و لبخند مدل‌های تبلیغ خمیر دندان رو داشته‌par مجبور نیستی اندام بی‌نقص، پوست مثل باشی

البته که قیافه مهمه

نمی‌خوام دروغ بگم که مردا چطوری‌ان؛ یکی از هدف‌هام اینه که بهت کمک کنم روانشناسی
مردونه رو بفهمی

اگه بخوام بگم قیافه اصلا تو رادار به مرد نیست یا اینکه به مرد تو ذهنش تصویری از زن
ایده‌آلش نداره، نامردیه

اگه از هر پسری پرسری بزنی ایده‌آلش چه شکلیه، به لیست از ویژگی‌های خوشگل و آبرنگ‌دار
ردیف می‌کنه

می‌گه فقط با مو مشکلی‌ها می‌پره

یا عاشق پاهایه

یا زنی با چشم آبی یا سینه‌های گنده می‌خواد

اینا فقط واکنش‌های شرطی شده‌ان که از مجلات، تلویزیون و فیلم‌ها می‌بینن

تو واقعیت، این ویژگی‌های مشخص شده هیچ ربطی به این که چی باعث میشه دلش برات
ضعف بره ندارن

شاید تو خیالش باهاشون حال کنه، ولی چیزی که در نهایت برای بلند مدت جذبش می‌کنه اونا
نیستن

اصلا لازم نیست شبیه سوپرمدل‌ها باشی تا پسرهای خفن رو جذب کنی

اگه فقط خوشگلای خیلی خفن می‌تونستن مرد جذب کنن، هیچ وقت بازیگر یا مدل مجردی وجود
نداشت و هر زنی که فقط خوشگل، ناز یا دلریا بود تا آخر عمر ترشیده می‌موند

همینطور هیچ زن و شوهر متاهلی با قیافه‌های معمولی هم نمی‌دیدن

تا حالا شده از کنار یه نفر رد شی که فکر کنی زشته، ولی دست عشقش رو گرفته و با خودت
برای هر کسی یه کسی هست (بگی، اینا هم تونستن یکی رو پیدا کنن؟

فقط خوشگل بودن کافی نیست که یه مرد رو نگه داری

همون طور که مایکل کین تو فیلم آلفی گفت: «هر وقت یه زن خوشگل دیدی، یادت باشه یه
مردی یه جایی هست که از بس باهاش خوابیده حالش به هم می‌خوره

ستاره‌های سینمای خوشگل همش تو عشق بدبختن، ولی خیلی از دخترهای باحال و دلنشین محل
با چوب دارن پسرا رو از خودشون دور می‌کنن

چرا؟

.چون بین زیبایی ظاهری و زیبایی درک شده به دنیا فرق هست

.زیبایی ظاهری ثابت نیست و با گذر زمان عوض می‌شه

.قیافه‌ها مد می‌شن و از مد می‌افتن، دهه به دهه

تو قرن بیست و یکم، شاید بگن شکم سیکس‌پک، پوست برنزه و موی صاف خوشگله، در حالی که تو دوره رنسانس، زن‌های تپل‌تر و درشت‌تر با پوست سفید و موهای پریشان و موج‌دار بودن که مردا رو از خود بی‌خود می‌کردن

.حتی خوشگلای مشهور دهه ۱۹۵۰ هم اندامشون با چیزی که الان ارزش داره فرق می‌کرد

مرلین مونرو، که هنوز هم یکی از جذاب‌ترین و سکسی‌ترین زن‌های تاریخ به حساب میاد، موهای کوتاه و موج‌دار داشت و با استانداردهای امروزی شاید تپل و بی‌ریخت به نظر بیاد

از طرف دیگه، زیبایی درک شده، که باعث کنشش بصری می‌شه، زمانی اتفاق می‌افته که آدم از طریق رفتارش جذاب بشه

این که چقدر تو صحبت کردن باحالی، چطوری راه میری و خودت رو نشون میدی، توانایی ت تو ...این که همزمان اعتماد به نفس و

انرژی شیطون، و اینکه چقدر تو ایجاد کنش جنسی راحتی - این رفتارها چیزیه که حس زیبایی رو به وجود میاره. هیچکدوم از این ویژگی‌ها ربطی به این نداره که تو چقدر از نظر ظاهری خوشگلی یا نیستی

هیچکس نمی‌تونه استانداردهای زیبایی ظاهری رو که تو جامعه تعریف شده تغییر بده، ولی همه‌مون خیلی زیاد روی اینکه چقدر زیبا به نظر برسیم تاثیر داریم. خوشبختانه برای ما، وقتی پای جذب و رابطه میاد وسط، فقط همون زیبایی که به نظر میاد مهمه

.این توضیح میده چرا ممکنه به کسی جذب بشیم که اصلاً تو لیست ایده‌آل‌مون نیست

همینطوره که خیلی وقتا مردا اول به خاطر ظاهر به زن جذبش میشن، ولی بعد از به ده دقیقه صحبت کسل‌کننده، دیگه اصلاً جذاب به نظر نمیاد و حتی از اینکه چقدر حوصله سر بر یا سطحی‌نگره زده میشن

.این زده شدن میتونه حتی چند ثانیه بعد از شنیدن صداس اتفاق بیفته

.البته، برعکسش هم بیشتر از اونی که فکر کنی اتفاق میفته

یه پسر به یه دختری آشنا میشه که اولش اصلاً جذبش نمیشه، بعد دختره به چیزی میگه یا به

کاری میکنه که به جور جدید توجه پسره رو جلب میکنه و بوم! - انگار صاعقه زده بهش. داشتن زیبایی ظاهری بعضی وقتا برای جلب توجه اولیه خوبه، ولی اگه قراره اون جرقه‌ای که به مرد حس میکنه تبدیل به یه شعله بشه، باید خیلی چیزای دیگه هم در کار باشه

در واقع، زنی که خیلی خوشگله، خیلی وقتا نگه داشتن به مرد رو خیلی سخت‌تر از زنی پیدا میکنه که فقط به نظر زیبا میاد

وقتی به زن خیلی خوشگل عادت داره فقط به خاطر ظاهرش توجه جلب کنه، ممکنه فقط به همون جنبه از خودش تکیه کنه، و دیگه انگیزه‌ای نداشته باشه روی جنبه‌های دیگه شخصیتش کار کنه که باعث جذابیت طولانی‌مدت میشن

شخصیتش رشد نمیکنه، چون هیچوقت مجبور نبوده برای جلب توجه بهش تکیه کنه

من خیلی وقتا شنیدم که مردا از آشنا شدن با یه زن خیلی خوشگل با یه شخصیت ناامیدکننده شکایت میکنن

انگار به فراری براق بینی، ولی بفهمی به موتور ضعیف داره

مهم نیست بدنه ماشین چقدر شیک باشه، بدون قطعات باکیفیت، هیچ ارزش واقعی نداره. وقتی این اتفاق میفته، زیبایی تبدیل به یه نقطه ضعف میشه

بازم میگم، منظورم این نیست که ظاهر بی‌معنیه

زن‌های خوشگل همیشه کلی توجه دریافت میکنن

ولی توجه به تنهایی میتونه بعد از یه هفته، یه ماه، یه سال، یا حتی یه شب تموم بشه

هیچ تضمینی برای جذابیت پایدار نیست. نمیشه یه رابطه بلندمدت موفق رو فقط بر اساس توجه اولیه ساخت

قبل از اینکه شروع کنم به برگزاری سمینارهای "مردتو به دست بیار"، بیشتر به مردا مشاوره میدادم

اول سمینار ازشون میخواستم زن رویاهاشونو توصیف کنن

همیشه تعجب میکردم که به جای یه لیست سطحی از ویژگی‌های ظاهری، بیشترشون یه لیست مفصل از ویژگی‌های شخصیتی میگفتن

اونا دنبال یه شریک زندگی بودن که با اعتماد به نفس، جذاب، شیطون، مستقل، مهربون، شیرین، دلسوز، خونگرم و باحال باشه

"وقتی بیشتر ازشون میپرسیدم و میگفتم: "شکلش چطوره؟"

اونوقت بود که همون جور چیزای معمولی مثل مو بلوند و... رو میگفتن

مو مشک‌ها، مو خرمایی‌ها و مو قرمزا

چیزی که جالبه اینه که اولین واکنشی که نشون می‌دادن هیچوقت به ظاهر نبود. بعد که مجبورشون می‌کردم به ویژگی ظاهری بگن، اون حس و حالی که موقع تعریف بقیه خصوصیات داشتن رو نداشتن. پس صرف اینکه یه پسر به بگه "من از مو بلوندا خوشم میاد" هیچ معنی‌ای نداره.

من یه دوستی دارم که ادعا می‌کرد عاشق مو بلونده

ولی از بین شش تا دوست دختری که داشت، پنج تاش مو مشک‌ی بودن

چرا؟

چون چیزی که اون به طور سطحی فکر می‌کنه می‌خواد، با چیزی که واقعاً باعث جذب میشه، دو تا چیز کاملاً متفاوتن

جذابیت یه چیز احساسیه، نه منطقی

جذابیت با صدها رفتار و حرکت کوچیک در طول زمان به وجود میاد. رفتارهایی که میشه یادشون گرفت، تمرینشون کرد و ارزشون برای ایجاد یه جور کشش و صمیمیت با پسری که ارزش خوشش میاد استفاده کرد

به من اعتماد کن، اگه اینو قبول کنی و بهش اعتقاد داشته باشی، پسر به خاطر دلایل درستی تو رو زیبا می‌بینه. دلایلی که مختص خودت و فقط خودت هستن

این حرفو هزار بار شنیدی، ولی باز هم ارزش داره که اینجا تکرار بشه: جذابیت ظاهری از زیبایی درونی میاد

و هر مرد عاشقی، معشوقه‌اش رو زیبا می‌بینه

****چالش دست‌یافتنی****

همه ما قدر چیزایی که براشون زحمت کشیدیم رو بیشتر می‌دونیم و برای چیزایی که مفت به دست آوردیم ارزش کمتری قائلیم

ما جذب کسانی میشیم که مجبور شدیم برای به دست آوردن توجهشون تلاش کنیم

یه زن با معیارای بالا ناخودآگاه برای مردا جذابه، چون یه چیزی بهشون میده که باید برای رسیدن بهش تلاش کنن

یه زن با ارزش همیشه به نظر میاد یه جور چالش باشه، چون پسری که تازه باهاش آشنا شده معیاراش رو نمی‌دونه و همیشه داره اونا رو امتحان می‌کنه

به این سناریوی آشنا نگاه کن که یه پسره آخر شب یه دختر رو می‌رسونه خنوشون

اون یه پسره، و چون پسره، می‌خواد ببینه امکان سکس هست یا نه

اگه دختره یه زن با ارزشه، و یکی از معیاراش سکس نکردن تو اولین ملاقاته، خیلی واضح می‌گه که این اتفاق نمی‌فته

این به این معنی نیست که ادا اطوار دربار و جو رو خراب کنه

در عوض ممکنه بگه: "هرچقدر هم که تو خوشگل باشی، من نمی‌تونم این کارو بکنم، چون من یه خانومم"

یه جورایی داره شوخی می‌کنه، ولی جدی هم می‌گه

با اینکه پسره جواب رد شنیده، باز هم جذب دختره میشه، چون نه تنها داره درستکاریش رو نشون میده، بلکه این کارو به یه روش بامزه و تعریف‌گونه انجام میده

"اون نمی‌گه "هیچ وقت"، فقط می‌گه "الان نه"

اون داره به معیاراش پایبند می‌مونه، حتی با اینکه از پسره خوشش میاد

این به این معنی نیست که چالش دست‌یافتنی بودن فقط به سکس داشتن یا نداشتن ربط داره، اگرچه این یه زمینه رایجه که توش چالش دست‌یافتنی بودن خودشو نشون میده

بعضی از زنا تو مراحل اولیه آشنایی با پسرا کاری می‌کنن که پسرا حس کنن باید برای به دست آوردنشون تلاش کنن

اشتباهشون اینجاست که جذابیت جنسی رو تنها قدرتشون قرار میدن

نتیجه قابل پیش‌بینی اینه که پسره فقط تا وقتی که دختره سکس رو دریغ می‌کنه دنبالش می‌کنه

به محض اینکه بهش میرسه، دیگه چالشی وجود نداره

تمام جذابیت تو همون دنبال کردن بود

اگه یه زن خیلی واضح لاس بزنه، قبل از اینکه پسره اصلاً ابراز علاقه کنه، کلی توجه جنسی بهش نشون بده، یا کاری کنه که پسره مطمئن شه هر جور هم رفتار کنه باز میتونه باهاش باشه،

دیگه برای پسره چالش محسوب نمیشه

وقتی به پسره حس کنه که اصلاً براش زحمت نکشیدی و هر چی بگه تو خوشش میاد، دیگه جذبش نمیشی

اگه حس کنه هر چی دلش بخواد میتونه بگه یا انجام بده، هر چقدر هم بی ادب و رو مخ باشه باز میتونه توجه تو رو جلب کنه، کم کم کشش نسبت بهت از بین میره

برای اینکه همچنان جذب بمونه، میخواد ببینه که تو معیارای بالایی داری و باید خودشو ثابت کنه که لیاقت رسیدن به اون معیارها رو داره

اما جالبه که زنی هم که اصلاً نشون نمیده علاقه داره، چالش محسوب نمیشه

یه توصیه رایج تو قرار گذاشتن اینه که دخترا وانمود کنن اصلاً براشون مهم نیست

ولی این

اصلاً

جواب

نمیده

تظاهر به بی علاقگی ممکنه کلاً از رادار پسره بندازت بیرون

اگه مغرور، سرد، غیردوستانه و دست نیافتنی به نظر برسی، بیشتر پسرا به خاطر ترس از رد شدن، ریسک نمیکنن که بهت نزدیک شن

آدما فقط برای هدف هایی تلاش میکنن که فکر میکنن بهشون میرسن

ملکه یخی بازی درآوردن همیشه همه مردهای به جا رو میترسونه. اگه دنبال یه رابطه هستی، این اصلاً خوب نیست

ارزش درک شده

ارزش درک شده همون چیزیه که به زن رو بیشتر از یه چالش ساده میکنه

یه زنی که ارزش درک شده داره، به زن باارزشه که تونسته به یه مرد نشون بده که کیه و چیه

یه زن باارزش به یه مرد نشون میده که بودن باهاش به تجربه هایی بهش میده که هیچ وقت تنهایی (یا حتی با هیچ زن دیگه ای) نمیتونه داشته باشه

در نهایت، هر وقت یه مرد وارد یه رابطه میشه، به این دلیله که میفهمه بودن با این زن خاص

خیلی بیشتر از مجرد بودن بهش حال میده

صد تا زن دیگه نمیتونن با قدرت اون یه زنی که تو چشمای پسره خاص شده رقابت کنن

یه زن باارزش بیشتر از یه چالش ساده است، چون یه زندگی داره که یه مرد میخواد توش سهیم باشه

علايق خودشو داره

عزت نفسش از درون میاد و برای اینکه حالش خوب باشه، نیازی به تایید یه مرد نداره

مستقل فکر و عمل میکنه

یه زن باارزش یه دنیای جدید برای مرد داره که پر از دوست، تجربه های باحال و کار رضایت بخشه، چیزایی که مرد آرزو داره تو زندگی خودش داشته باشه

ارتباط

قبلاً درباره اهمیت ارتباط و نقشی که تو گفت وگوهای معنادار داره، حرف زدیم که به قرار اول و چیزای دیگه میرسه

ارتباط باعث میشه یه نفر بفهمه که میتونه ساعت ها کنار پارتنرش باشه و خسته نشه

هوس و شهوت نمیتونه جایگزین ارتباط بشه، و میل جنسی باعث نمیشه که اون سال ها به شخصیت تو وابسته بمونه
... وقتی ما

اینکه با هم ارتباط برقرار کنین، همینجوری با هم باشین و یه فیلم ببینین خیلی حال میده. از اینکه کنار هم باشیم لذت می بریم

ارتباط گرفتن یعنی به زندگی، ارزش ها و معیارهای طرف مقابلت اهمیت بدی

مهمه یه جوری نشون بدی که می فهمیش و باهاش همدلی می کنی

تا الان خیلی از چیزایی که گفتیم درباره رفتار و ارزش های خودت بوده، که خب اصلاً موضوع اصلی این کتاب هم همینه

ولی من هی برمی گردم سر مسئله ارتباط، چون یه رابطه پایدار وقتی شکل می گیره که صمیمیت ها و تجربیات رو با هم رد و بدل کنین، نه اینکه فقط یه پیشنهادی بدین و تموم

افسانه سخت به دست اومدن

سخت به دست اومدن یکی از بدترین راه ها برای جذب مردها تو دراز مدته، چون فقط به تاکتیکه

زنی که ادا درمیاره دست نیافتنی، انگار حوصله نداره یا همیشه سرش شلوغه، داره نقش بازی می کنه

یه جوری رفتار می کنه انگار خیلی با ارزشه، تا پسر رو تشویق کنه دنبالش بدوئه. ولی وقتی پسر به بالاخره به خواسته اش می رسه، زود خسته میشه و دنبال یه چالش دیگه می گرده

جذابیت بر اساس دنبال کردن ساخته شده، نه خود دختر

مثل این می مونه که یه نخ رو جلوی گربه آویزون کنی که دستش نرسه

گربه دیوونه میشه تا نخ رو بگیره، ولی وقتی بالاخره نخ رو بندازی، دیگه براش جذابیت نداره

وقتی یه زن فقط با هیجان تعقیب و گریز جذابیت ایجاد می کنه، فقط گیر یه سری آدم بی سر و ته و سمج می افته

همونایی که برای رسیدن به هدفشون، همه عزت و احترام خودشون رو زیر پا می ذارن

برعکس زنی که سخت به دست میاد، یه زن با ارزش می دونه که خودش یه چالشه

می دونه که معیارهای بالایی برای آدم هایی که می خواد تو زندگیش باشن داره، واسه همین نیازی نداره الکی ادا دربیاره

همون زنی که یه مرد رو دیوونه خودش می کنه، همونی که باعث میشه مرد بفهمه باید خودشو جمع و جور کنه تا بتونه نگهش داره

از طرفی، یه زن با ارزش می تونه معیارهای خودشو به یه مرد بگه، در حالی که نشون میده بهش علاقه داره

داشتن و ابراز معیارها به این معنی نیست که سخت به دست بیای، بلکه نشون میدی فقط مردایی می تونن بهت برسن که بیشترین احترام و زمان و انرژی رو برات بذارن

یه مرد وقتی یه زن با ارزش اونو انتخاب می کنه، خیلی جذب میشه

هر مردی می خواد حس کنه دختر رویایش رو به دست آورده، و یه چیز خاص تو وجودش باعث شده اون رو از بین همه مردهای دنیا انتخاب کنه

خلاصه اش اینه: یه مرد دختری رو می خواد که حس کنه هیچ کس دیگه نمی تونه بهش برسه، نه دختری که حس کنه خودش نمی تونه بهش برسه

****فرمول در عمل****

یه سری از آدم‌ها به طور طبیعی تو یه بخش‌هایی از پروسه جذابیت‌سازی بهتر از بقیه هستن.

...مثلاً یه زن ممکنه خیلی خوب بتونه جذابیت جنسی خودشو نشون بده، پس مشکلی نداره

یه جور جذابیت ظاهری و یه حس دست نیافتنی بودن ایجاد می کنه، ولی ممکنه نتونه ارتباط برقرار کنه

همه چیو داغ و جذاب و سطحی نگه می داره، واسه همین با اینکه شهوت طرف رو آتیش می زنه، هیچوقت کاری نمی کنه که پسر به این علاقه مند بشه که تو زندگی واقعی کیه

یه زن دیگه ممکنه هم تو نشون دادن ارزش خودش عالی باشه هم تو ایجاد ارتباط، و نیم دوجین پسر داشته باشه که عاشق خودش باشن، نه یه خواهر

این جور زنا وقتی می رسن به ایجاد جذابیت ظاهری یا حس دست نیافتنی بودن کم میارن

بهترین حالت اینه که همه این ویژگی ها با هم کار کنن

میزان یا اهمیت هر کدوم از اینا تو هر زنی فرق داره، و این مشکلی نداره

چیزی که تو رو خاص می کنه، فردیت خودته

ولی این از ضرورت آگاه بودن از این ویژگی های شخصیتی مهم و یاد گرفتن اینکه چجوری ازشون به نفع خودت استفاده کنی کم نمی کنه

یه کم حرف حساب درباره ی حس ناامنی ##

قبلاً یه کوچولو در این مورد حرف زدیم، ولی فکر می کنم انقدر مهمه که دوباره تو یه موقعیت دیگه هم بهش اشاره کنم

یه چیزه که فرمول جذابیت بی نقص رو بفهمی، یه چیز دیگه اینکه قبول کنی واقعاً برات جواب میده

یادمه یه بار تو یکی از سمینارهام یه خانومی با صدای بلند خندید وقتی گفتم هر زنی می تونه یه مرد حسابی رو جذب کنه

می دونم کنار گذاشتن حس ناامنی کار سخته

همیشه یه چیزی تو وجودت هست که نگرانیت می کنه، حالا چه ظاهر باشه - مثلاً هیکلت، قدت، دندونای یه کم داغونت، دماغ کج و کوله ت، گوشای عجیب غریبت، رونات، زانوهای، اون جای زخم، اون خال مادرزادی، اون خال گوشتی - یا یه چیز عمیق تر، مثل اینکه اهل کجایی، سطح تحصیلات، سابقه ی بیماری هات یا هر جور تجربه ی دیگه ای تو زندگی

(!راستی، مردا هم کلی از این چیزا نگرانن)

نگرانی که بعد از این همه زحمت برای ساختن به دایره‌ی اجتماعی باحال، پیدا کردن و ملاقات با کلی مرد، ایجاد ارتباط از طریق به گفتگوی فوق‌العاده با به نفر، رد و بدل کردن شماره‌ها با به کم شیطننت، ترتیب دادن به قرار امیدوارکننده، حالا چی؟

چی همیشه وقتی تو روز روشن حسابی ورندازت کنه؟

وقتی بفهمه دو اینچ ارزش بلندتری؟

وقتی لخت ببیننت؟

اونوقت چی؟

به زمانی که مدرسه می‌رفتم، به دختری که ارزش خوشم می‌اومد، به نظر کاملاً بی‌ربط داد:
"وقتی می‌خندی خیلی زشت میشی

من سعی می‌کردم دوستانه‌تر و در دسترس‌تر به نظر برسم، چون تازه به کتاب درباره‌ی زبان بدن خونده بودم که ادعا می‌کرد لبخند زدن، قیافه رو بهتر می‌کنه

.هنوز یادمه چقدر خورد تو ذوقم

ولی از همین اتفاق دردناک - آخه خیلی از اون دختر خوشم می‌اومد - به درس باارزش یاد گرفتم: نظر به نفر، نظر کل دنیا نیست

اگه اینو نفهمی، اجازه میدی به نظر بی‌فکرانه یا آزاردهنده سال‌ها باهات بمونه، مثل زخمی که گاهی چرک می‌کنه، و به باور درباره‌ی خودت می‌سازی که فقط بر اساس به نظر سرسری یا حتی بدخواهانه از طرف به نفره که احتمالاً اصلاً فکر نمی‌کرده حرفش ممکنه اینقدر ناراحت کنه

در واقع، خیلی از ما هنوزم ناامنی‌هایی داریم که ریشه در نظرات احمقانه‌ای داره که سال‌ها پیش شنیدیم

ما به تمایل وحشتناک تو زندگی داریم که فقط روی منتقدامون تمرکز کنیم، اونایی که بدترین حرفا رو درباره‌مون می‌زنن یا اونایی که واکنش منفی بهمون نشون میدن

ما نمی‌تونیم واکنش بقیه رو به خودمون کنترل کنیم، اما می‌تونیم واکنشمون رو به اونا کنترل کنیم

به قانون طلایی برای مقابله با ناامنی

یکی از مهم‌ترین چیزایی که باید درباره‌ی رفتار آدمای یادگیری اینه که واکنش اولیه اصلاً مهم نیست، چون کمترین اهمیت رو داره

:سه تا چیز هست که باعث میشه یکی اولش چه واکنشی بهت نشون بده

باورها و تجربه‌های قبلیش. اینا اصلاً ربطی به تو ندارن. (شاید دوست دختر قبلیش موهاش 1. عین تو بوده، یا تو یاد یه معلمی میندازیش که تو دانشگاه ازش متنفر بوده... هزارتا دلیل می‌تونه داشته باشه.)

حال و حوصله‌ش. روزش خوب بوده یا بد؟ اگه روز بدی داشته باشه، ممکنه از همون اول 2. بخواد تو رو پس بزنه. خودت 3.

پس تو فقط یکی از سه تا عاملی هستی که روی واکنش یه نفر تاثیر می‌ذاره. چون هیچ راهی نیست که بفهمی یا اندازه‌گیری این قضیه چقدر تاثیر داره، بهتره زیاد بهش اهمیت ندی

.چیزی که مهمه، واکنش خودت به واکنش اونه

مثلاً فرض کن قدت ۱۹۰ سانتی‌متره و همیشه از اینکه از بیشتر مردا بلندتری معذب بودی. دفعه‌ی بعد که یکی گفت: "وای خدا، چقدر تو درازی!" به جای اینکه خجالت بکشی و عذرخواهی کنی، تصمیم بگیر راحت و با اعتماد به نفس به نظر برسی و با گفتن این جمله قشنگ جمعش "کن: "می‌دونم، خیلی خوبه. از اینجا همه چی رو می‌تونم ببینم"

وقتی ببینه که این حرف روت تاثیری نداشته، اون آدم دیگه اون ویژگی‌ای که شاید منفی بوده رو مثبت می‌بینه. وقتی حتی عیب‌هامون رو هم قبول کنیم، ناامنی‌هامون قدرتشون رو از دست می‌دن

همه یه کوله‌بار مشکل دارن و چرا مهم نیست

هرچی بیشتر زندگی می‌کنیم، زندگی‌مون پربارتر می‌شه. بعضی وقتا خودمون رو قانع می‌کنیم که گذشته‌مون ممکنه یه پارتنر بالقوه رو ازمون دور کنه. همون‌طوری که ممکنه از ظاهرمون خجالت بکشیم، ممکنه از بعضی از داستان‌هایی که ما رو شکل دادن هم خجالت بکشیم و مطمئن نباشیم. این کار نه تنها غیرضروره، بلکه تجربه‌های گذشته‌مون هستن که به شخصیتمون عمق می‌بخشن. تنها چیزی که ممکنه باعث پشیمونی یا دوری بشه، تلخیه. بقیه چیزها همش تجربه‌های زندگیه

چرا سنت مهم نیست

اصلاً یه سن ایده‌آل وجود نداره. تو ۲۱ سالگی، نگران اینی که یه مرد ۳۰ ساله تو رو خام و بی‌تجربه ببینه. تو ۴۱ سالگی، نگران اینی که یه مرد فکر کنه دیگه ازت گذشته. واقعیت اینه که وقتی پای جذابیت وسطه، سن خیلی کم مهمه. یادت باشه، جذابیت یه چیز احساسیه، نه منطقی. بعضی از مردا ممکنه بگن فقط دنبال زن‌های جوون‌تر یا پیرترن، ولی اینکه فکر می‌کنن چی می‌خوان مهم نیست. من خیلی از مردا رو می‌شناسم که با زن‌هایی ازدواج کردن که اصلاً تو رنج سنی‌ای که ادعا می‌کردن دنبالش بودن، نبودن. هر سنی که داریم، باید یاد بگیریم که ازش به

عنوان به نقطه قوت استفاده کنیم. هر سنی می‌تونه به نفعمون باشه. اگه ۲۱ سالته و احساس می‌کنی خامی و دنیا ندیدی

می‌تونی کنجکاویو نشون بدی، اینجوری به طرف فرصت می‌دی که دنیارو بهت نشون بده و ببینه چطور داری پیشرفت می‌کنی

اگه سنت بالاتره، می‌تونی از دو تا برگ برنده استفاده کنی: به سطح از پختگی و آگاهی از دنیا و زندگی (و البته سکس) رو داری که به مرد شاید نتونه با به زن جوون‌تر تجربه‌اش کنه، در عین حال به سری ویژگی‌های جوون‌پسند هم نشون می‌دی، مثل اشتیاق به تفریح و ماجراجویی

این به ترکیب قوی و جذابه

مردا جذب زن‌های جوون نمی‌شن، جذب جوونی می‌شن

جوونی به کاریه که انجام می‌دیم، نه چیزی که هستیم. وقتی بیست و خورده‌ای سالم بود، به بار با به زنی که حدودا سی و چند ساله بود قرار می‌ذاشتم، و قبل از اینکه قرار گذاشتمون شروع شه، دیدش نسبت به من این بود: "بازم یکی دیگه از این پسرهای جوون مسخره

"!اون قدر از اینا دنبالم هستن که نمی‌دونم باهاشون چیکار کنم

بعدش، وقتی بالاخره تونستم توجهشو جلب کنم، با گفتن این جمله منو دست انداخت: "مطمئن نیستی از پس من بر بیای

اون مدل همیشگی من نبود، ولی با مثبت نشون دادن سن خودش، جذابیت ایجاد کرد

منو متقاعد کرد که مطمئن نیست اون قدر خوب هستم که به دردش بخورم

جریان رو عوض کرد
چرا رابطه‌های قبلیت مهم نیستن

شاید به عالمه رابطه داشتی که به جایی نرسیدن

شاید به سال یا دو سال با به نفر می‌مونی، بعد به به دلیلی از هم جدا می‌شین

شاید ازدواج کردی و طلاق گرفتی - شاید حتی بیشتر از به بار

مردا خیلی کمتر از اون چیزی که زنا فکر می‌کنن به جزئیات گذشته‌ات اهمیت می‌دن. بیشتر نگران اینن که از گذشته‌ات چی یاد گرفتی و می‌خوای به کجا برسی

چیزی که مردا نسبت بهش واکنش منفی نشون می‌دن، به نگرش تلخ و بدبینانه‌ست، به چیزی که بهش بگه هنوز از نظر عاطفی از به مرد یا رابطه دیگه جدا نشدی

مهم اینه که با امید و خوش بینی به جلو حرکت کنی.

اینکه دوست پسرت بهت خیانت کرده، برای یه مرد جدید خیلی کم اهمیت تر از اینه که دائم غر بزنی که همه مردا خیانتکارن.

گذشته رو ول کن

وقتی از خرابکاری یا آسیب دیدن می ترسیم، ممکنه خودمون و به رابطه جدید احتمالی رو از همون اول فلج کنیم.
چرا مادر مجرد بودن مهم نیست

خیلی از زنا آمار و ارقام مربوط به مادرای مجرد رو واسم ردیف می کنن و به عالمه داستان ناراحت کننده درباره مردهای سطحی تعریف می کنن که به محض اینکه می فهمن یه زن بچه داره، فرار می کنن.

من منکر وجود این جور آدمای نمی شم

ولی یادت باشه، آمار و ارقام برای هر فرد مهم نیستن

فقط باید یه مرد خوب پیدا کنی که فکر کنه تو فوق العاده ای، مهم نیست داری برای کی.
ماکارونی و پنیر درست می کنی

اصلا چرا باید به مردی علاقه مند بشی که نتونه از اینکه بچه ها چقدر عالی هستن قدردانی کنه و اینکه مادر بودن ممکنه به ارتباط عمیق ببخشه

در جریان یه سمینار تو لس آنجلس، ما اون بخش معمول دوره رو انجام دادیم که توش ...شرکت کننده ها با بیرون رفتن و

بچه ها یه جلسه بود

یه خانومه بود که مادر مجرد بود. به جای اینکه نگران باشه هیچ پسری نخواه با یه زنی که بچه داره قرار بذاره، از همین شرایطش استفاده می کرد واسه لاس زدن. شنیدم به یه پسره گفت: "چال لپت عین چال لپ دخترمه، خیلی بامزه ان

اصلا انگار نه انگار

یه زنی داشت از بچه هاش حرف می زد، ولی یه جوری می گفت که یه جور شروع کاملاً مثبت بود و نمی داشت پسره جواب منفی بده

یه مامان مجرد بود، خوش مشرب بود، جذاب بود، موفق بود و یه زندگی داشت واسه خودش

رفتارش از همون اول به پسره می‌گفت که ممکنه خیلی خوش‌شانس باشه که بتونه تو این زندگی باهاش شریک بشه. وقتی جذب کسی میشیم که ممکنه اصلاً تو قالب "شریک ایده آل" ما جا نشه، به خاطر اینکه اون آدم به سری ویژگی‌هایی رو نشون میده که جذابش می‌کنن و به جورایی کلیشه‌ها رو هم می‌شکنه.

وقتی این اتفاق میفته - که همیشه هم میفته - همه تصورات قبلیت راجع به اینکه "تیپت" کیه، دود میشه میره هوا.

تو اون لحظه، تنها چیزی که حس می‌کنی جذبه‌ست.

جذابیت به نیروی خاص خودش رو داره که از به سری ویژگی‌های الکی فراتر میره.

حقیقت ماجرا درباره‌ی نقص‌ها

قشنگی، همون چیزیه که تو چشم بیننده قشنگه. اگه با ایرادهای خودمون راحت باشیم و اونارو به تیکه جذاب از کل وجودمون بدونیم، پس به پسره هم همونجوری نگاشون میکنه. وقتی جذبت شد، ایرادات دیگه مهم نیستن، تازه باارزش هم میشن.

زن و مرد تو این به مورد شبیه همن: همه دنبال به نفر با به ترکیب منحصربه‌فرد از ویژگی‌هایی میگردیم که اونو از بقیه جدا کنه. وقتی به پسره به همچین دختری رو پیدا میکنه، دیگه ایرادهای ظاهریش هیچ اهمیتی ندارن.

هیچ مردی تا حالا به زنی رو ندیده که دیوونه‌ش کنه، بعد با خودش بگه: "به به، چه زن بی‌نقصیه. فقط اگه یکم باسنش کوچیکتر بود و دندوناش یکم صاف‌تر. عیب نداره، بیخیال، بریم سراغ بعدی."

همه‌مون به نفرو میشناسیم که شاید از نظر بقیه خیلی خوشگل نباشه، ولی هرجا میره همه رو جذب میکنه. تو مهمونی، همه دورش جمع میشن و میخوان توجهشو جلب کنن. همه از مصاحبتش لذت میبرن و دنبال تاییدش هستن. خیلی جذابه و همه رو میخندونه. خیلی با حرارت حرف میزنه، از اینکه فضا رو اشغال کنه نمیترسه و باعث میشه بقیه کنارش حس خوبی داشته باشن. با خودش راحت. ما به خاطر قیافه‌ش متوجهش نمیشیم، بلکه به خاطر جذبه‌شه. و جذبه هم جمع تمام ویژگی‌هاییه که به ترکیب منحصربه‌فرد رو تشکیل میدن و به معجون جذابیت خاص ازت میسازن.

****هنر قرار ملاقات عالی ساختن****

معمولاً ما تو قرار اول چیکار می‌کنیم؟

می‌ریم به رستوران معمولی برای شام، به کم حرف می‌زنیم که خیلی صمیمی نشون ندیم، سعی می‌کنیم به چیزی نخوریم که لای دندون گیر کنه، و بعد از دو ساعت حس می‌کنیم هیچ فرقی با قبل نکردیم و با اون کسی که اینقدر ذوق داشتیم باهاش وقت بگذرونیم، انگار هیچ ارتباطی برقرار نشده

حس می‌کنیم تو به فیلم بدیم، چون همه چی مصنوعی و ناجوره

راحت نیستیم با کسی که داریم باهاش غذا می‌خوریم - بابا اصلاً شاید به گفتگوی کوتاه با الکل خورده بودیم و حالا یهو به شب کامل رو داریم باهاش می‌گذرونیم و رو در رو، بدجوری نشستیم

تازه وقتی گارسون منو رو میاره، یادمون می‌افته که سه ساعت تمام داریم نقش به آدم دیگه رو بازی می‌کنیم تو به قرار

اصلاً کشش جنسی‌ای هم هست؟ راهی برای ارتباط برقرار کردن وجود داره؟

کی می‌دونه؟

تنها هدفمون این شده که به حرف احمقانه نزیم

قبلاً نظرم رو درباره قرارهای رسمی گفتم

"من اصلاً فکر نمی‌کنم باید اسمش رو بذاریم" قرار

من اصطلاح "دیدار" رو ترجیح میدم، مثل این که "دارم میرم با اون پسره که تو تولد دختر خالم دیدم، به دیداری داشته باشم"

مشکل از تو نیست، از قراره: چرا شام و فیلم جواب نمیده

باید دست از این برداریم که با قرارها مثل به اتفاق بزرگ رفتار کنیم که باید کلی تیپ بزنیم و به شب تموم نشدنی رو با اون کلیشه‌های قدیمی مثل نوشیدنی، شام و فیلم بچینیم

من با قرارهای که توش نوشیدنی، غذا یا فیلم باشه، مخالف نیستم، ولی باید با دید بازتری بهش نگاه کنیم

قرار شام رسمی قدیمی اینقدر ایراد داره که آدم تعجب می‌کنه چطوری مردم این همه سال بهش چسبیدن

قرار رسمی استاندارد به دلایل زیادی به ندرت جواب میده

ایده خلاقانه‌ای نیست *

تو قرار اول می‌خوای به طرف نشون بدی چی تو رو از بقیه متمایز می‌کنه

قرار شام به کار معمولیه، پس این موقعیت هیچ چیز به یادماندنی‌ای رو نوید نمیده

اون ده‌ها قرار شام رفته

کاری کن بدونه که تو فرق داری

به احتمال زیاد، این ایده بد، ایده خودش بوده

می‌تونی بهش کمک کنی از این کمبود خلاقیت خلاص بشه و ارزش بخوای خلاق‌تر باشه

بهش بگو که این اواخر خیلی کار کردی و نیاز به به چیز غیرمعمولی داری—لازم نیست چیز پیچیده‌ای باشه

شاید پیشنهاد کنی به قدم تو ساحل رودخونه بزنی یا برید نمایندگی جدید هارلی دیویدسون تا موتورسیکلت‌ها رو ببینی

"بعدش می‌تونی با به چالش شوخ‌طبعانه ادامه بدی: "اگه ایده خوبی داری، بهم بگو

به این ترتیب، داری به طور نامحسوسی استانداردهای خودت رو هم منتقل می‌کنی

...تو به زن معمولی نیستی که فقط بری نوشیدنی بخوری و

قرار شام به جور خط تولید میمونه

به راه دیگه هم اینه که دعوتش کنی به به برنامه ای که از قبل داشتی

"مثلاً بگی: "من و چند تا از دوستانم فردا داریم میریم رونمایی به کتاب. تو هم بیا با ما

حتی اگه اون آقا ازت خواسته باهاش بری قرار، تو میتونی با پیشنهاد به جایگزین بهتر، هدایتش کنی به سمتی که خودت می‌خوای

نگران نباش که حس کنه پیشنهادشو رد کردی و ناراحت شه

تو به قرار نه نگفتی، فقط نشون دادی اونقدر ارزشمند و با اعتماد به نفسی که علایقتو بیان کنی

اصلاً خیلی از پسرا فقط به خاطر تنبلی و اینکه فکر می‌کنن قرار شام به انتخاب بی‌خطره، این پیشنهاد رو میدن

با به کم راهنمایی از طرف تو، بهش نشون میدی که باید بیشتر تلاش کنه

تو فرصت کمی داری تا بهترین خودت باشی

معمولا قرار شام رسمی مجبورت می کنه لباس "خوب" بپوشی، لباسایی که ممکنه عادت نداشته باشی، بعدم دقیقا روبروی هم میشینین و سعی می کنین یه جوری حرف بزنین

یه حس و حال مزخرف مصاحبه استخدامی رو تداعی می کنه، انگار هر دو طرف سوالی مصاحبه ای از هم میپرسن و بعد عملکرد همدیگه رو قضاوت می کنن

از این گذشته، فرصت زیادی نداری که جوری رفتار کنی که ارزشتو بالا ببری

حتی قدم زدن تو پارک با یه کیف بستنی، فرصت بیشتری برای خودجوش بودن بهت میده و اجازه میده بخش های جذاب تری از خودتو نشون بدی

هیچ فرصتی برای تماس بدنی اتفاقی وجود نداره

وقتی روبروی یه آقا میشینی، تشویق به لمس کردن نمیشی، و این یه راه برای ایجاد صمیمیت و ارتباط رو از بین میبره

به خاطر همین به آخر قرار هر دوتون معذید و نمیدونین باید همدیگه رو ببوسین یا نه

اگه تو طول قرار نتونسته باشین به یه شکل سبک و بازیگوشانه که طبیعی به نظر برسه همدیگه رو لمس کنین، ایده بوسیدن براتون مثل این میمونه که یهو از صفر به صد برسین

یه قرار خوب باید جوری باشه که صمیمیت فیزیکی تون کم کم پیشرفت کنه تا بوسیدن اجتناب ناپذیر به نظر برسه

انعطاف پذیر نیست

قرار شام معمولا باید چند ساعت طول بکشه، و تو در طول اون مدت اسیر ریتم غذا خوردن هستی

بعد از غذای اول، مهم نیست چقدر بد پیش میره، بعیده که یکی تون بزنه به چاک

اگه همه چی خوب پیش بره هم، مجبور میشی به یه تعامل ثابت تن بدی تا اینکه یه تعامل پویا داشته باشی

تو تا موقعی که صورتحساب بیاد، زندانی هستی

موفقیت یه قرار هیچ ربطی به مدت زمانی که با هم می گذرونین نداره

یه قرار عالی میتونه یه صبحونه بیست دقیقه ای قبل از رفتن به سر کار باشه، یا یه روز ده ساعته که با یه پیک نیک شروع میشه و با تماشای ستاره ها تو یه دشت تموم میشه

مهم اون ارتباط و حسیه که تو قرار با طرف داری

همیشه باید به جوری باشه که دلت بخواد بیشتر همدیگه رو ببینی، نه اینکه حس کنی به جور امتحان سخت رو دادی و تموم شده

یه کاری که جذاب و غیرمعمولی باشه، بهتون بهترین فرصت رو میده که بفهمید کشش جنسی بینتون هست یا نه که ارزش دنبال کردن داشته باشه
یه قرار عالی

خیلیامون فقط سعی می‌کنیم اولین قرار رو به هر طریقی بگذرونیم
انگار سوار به هواپیمای پر تلاطم شدیم؛ فقط دعا می‌کنیم، خدایا فقط این تموم شه، فقط این تموم شه

به جای اینکه تمرکزمون روی این باشه که یه قرار عالی داشته باشیم، فقط می‌خوایم یه قرار بد نداشته باشیم
اینجاست که ساختن یه زندگی که دوستش داری جواب میده

یادت میاد وقتی سرت گرم پیدا کردن و دیدن پسرا بود، همزمان داشتی دایره اجتماعی خودت رو هم گسترش می‌دادی، علایق و اشتیاق‌ها رو دنبال می‌کردی؟

داشتی یه زندگی می‌ساختی که خودت رو هیجان‌زده می‌کرد و بالاخره اون پسر به هم به وجد می‌آورد
وقتی سبک زندگیت پر و پیمون و بخش مهمی از وجودت باشه، دیگه لازم نیست سرتو بخارونی که کجا بریم اولین قرار

از قبل فعالیت‌ها و رویدادهای اجتماعی جالبی داری، پس می‌تونی از پسر دعوت کنی که بهت ملحق شه
می‌تونی ارزش بخوای بیاد دوره‌های همیشگی‌تون، جایی که هم دوستان رو میبینی و هم فرصت اینو پیدا می‌کنی که تو رو به عنوان محبوب‌ترین آدم اونجا ببینن

اگه جفتتون خیلی اهل شرابید، بهش بگو هفته دیگه یه برنامه تست شرابه و اونم بیاد

اگه جفتتون به هنر علاقه دارید، در مورد یه نمایشگاه جدید که قراره بری، بهش بگو و ارزش دعوت کن همراهیت کنه
لازم نیست یه قرار اینجوری باشه که فقط دوتایی تو یه محیط خیلی صمیمی و جدی همدیگه رو زیر نظر بگیرید

می‌تونه اینجوری هم باشه که یه پسر رو وارد دنیای خودت کنی و ببینی چی میشه

اینجوری می‌تونی به شکل طبیعی‌تری باهاش تعامل داشته باشی، و همچنین ببینی با دوستان چطوری کنار میاد و آیا می‌تونه تو علایقت باهاش شریک باشه یا نه

فرصت اینو پیدا می‌کنی که ببینی معاشرت با این آدم تو زندگی روزمره چطوری خواهد بود. لازم نیست حتماً تو قرار دورت رو پر کنی از دوستان، منظورم اینه که قرار نباید به رویداد خیلی بزرگ، مصنوعی و وقت‌گیر باشه که حس کنی از زندگی عادیته جدا شده

خانومایی که تو سمینارهای من شرکت میکنن و میگن وقت قرار گذاشتن ندارن، منظور خاصی ندارن که بگن وقت عشق ندارن

منظورشون اینه که وقت ندارن هر هفته یا دو هفته به بار به مراسم خیلی بزرگ راه بندازن، چند روز قبل از قرار نگران رستوران بی‌نقص باشن، استرس مکالمه رو داشته باشن، بعد به ساعت و نیم تصمیم بگیرن چی بپوشن و آرایش کنن. وقتی به دیدگاه راحت‌تر رو انتخاب می‌کنیم، خیلی راحت‌تر می‌تونیم تصور کنیم که با به آدمی که دوستش داریم وقت بگذرونیم

اگه به هفته شلوغ و پر استرس داری و نمی‌خوای به شب کامل رو تو قرار بگذرونی، خب نکن

یادت باشه، قرار طولانی‌تر به معنی قرار بهتر نیست

تنها هدف به قرار اینه که با به نفر ارتباط برقرار کنی

بین اصلاً آدمیه که بخوای باهاش بیشتر وقت بگذرونی یا نه. و اینکه اصلاً به معیارهات میخوره؟

خب حالا کجاها میتونه به قرار عالی باشه؟

باغ وحش *

به گالری هنری *

به جشنواره غذا *

برو دوچرخه سواری یا کوهنوردی *

تو ساحل بادبادک هوا کن *

تو پارک پیک نیک بزن *

برو به جاذبه توریستی محلی رو بین که همیشه دلت میخواسته بری. مثلاً چندتا نیویورکی رو * دیدی که برن بالای برج امپایر استیت؟

مهم‌ترین چیز این نیست که کجا میریم یا چیکار میکنیم، مهم اینه به جایی رو انتخاب کنیم که بهترین فرصت رو داشته باشیم به قرار به یادموندنی بسازیم

به قرار باید به پیش نمایش از این باشه که زندگی با تو چقدر میتونه باحال و جذاب باشه

وقتی اون داره برنامه ریزی میکنه

بعضی وقتا به مرد برنامه ریز گیرت میاد، و هیچ جوری نمیتونی منصرفش کنی از اون قرار شام-نوشیدنی-فیلم کلیشه ای

اگه راهی نداره که ارزش در بری، سعی کن با تکنیک هایی که تو بخش اول گفتم، به گفتگوی عالی بسازی.

اما به جایی، اگه چندتا قرار اول خوب پیش رفت، حتی اون پسری که دوست داره قرارا رو برنامه ریزی کنه، از ایده اینکه به زن زمام امور رو به دست بگیره و به چیز جدید بهش نشون بده، خوشش میاد.

تو به هفته شلوغ، که وقت نداری به قرار کامل بذاری، بهش تکست بده و بگو: "گوش کن، هفته سختی دارم ولی خیلی خوب میشه به کم با هم حرف بزنیم

نظرت چیه بعد از کار به بستنی تو این جایی که نزدیک دفترمه بخوریم؟ حتما باید بستنی کارامل!" شورش رو امتحان کنی

حالا دیگه اینکه تو قرار رو گذاشتی زیاد مهم نیست، چون به بهونه اینکه اونجا بستنی عالی داره قرار رو گذاشتی

و چیز خوش اینه که این قرار خیلی خودمونی، بیشتر از نیم ساعت هم طول نمیکشه، و میتونی تو راه برگشت از سر کار انجامش بدی

قرار گذاشتن باید بشه به بخش از سبک زندگیمون، نه به چیز کاملاً جدا ارزش

قانون های طلایی به قرار عالی

مهم ترین بخش هر قرار، این نیست که کجا میرید، بلکه اینه که وقتی رسیدید اونجا چیکار میکنید

ارتباط برقرار کن، مصاحبه نکن

من قبلاً در مورد اهمیت اینکه بتونی به گفتگوی جالب و پویا رو شروع کنی و ادامه بدی، صحبت کردم.

هدف به قرار، پیدا کردن ارزش هاست نه اطلاعات

فرض کن قرارتون تو به گالری هنریه

خیلی وسوسه انگیزه که در مورد تابلوهای جلوی روتون حرف بزنی، و خب قطعاً این بخشی از ماجراست، اما این به فرصت عالی هم هست که ارتباط عمیق تری با طرفت برقرار کنی

میتونی ارزش پرسی: "ترجیح میدی چی باشی: به موسیقیدان بزرگ، به نقاش بزرگ، یا به نویسنده بزرگ؟"

هر کدوم رو جواب داد، ارزش پرسی چرا

این بهت به چیزایی در مورد اون و ارزش هاش می‌گه

اگه سوال به کم غیرعادی به نظر میرسه، خب چه بهتر. این همون نوع گفتگویی که به قرار رو به یادموندنی میکنه

به گفتگوی عالی، چیز پیچیده ای نیست. فقط در مورد ایجاد به تبادل نظر و احساسه که باعث ...میشه شما

خودتو از بقیه جدا کن و خاص باش

به آدم خوش صحبت کاری می‌کنه بقیه راحت باشن و از چیزایی که براشون مهمه حرف بزنن

این سوالای عجیب و غریب و به کم تخیلی، که نصفش شوخیه نصفش جدی، به جوری بهمون کمک می‌کنن ذات واقعی طرف رو بشناسیم

"اینکه از به پسر بررسی "شغلت چیه؟

در مقایسه با این سوال که "چرا شغلت رو دوست داری؟" اصلا هیچی بهمون نمی‌گه

خوبی این روش اینه که خیلی زودتر از اینکه بخوای فقط به سری حرفای مودبانه بزنی، چیزایی که واقعا می‌خوای درباره طرف بدونی رو پیدا می‌کنی

همین‌طور، هرچی به پسر زودتر حس کنه می‌تونه پیش تو خودش باشه، بیشتر جذب تو میشه

سوالایی بپرس که به کم شیطون به نظر برسن: "احتمانه ترین چیزی که تو وجودت هست "چیه؟

"تو دلت عاشق کدوم بازیگر تلویزیونی هستی؟"

راحت کردن طرف و خندوندنش خیلی مهم‌تر از اینه که بخوای باحال به نظر بررسی

هر پسری ته دلش دوست داره یکی رو به دنیای عجیب و غریب کوچیک خودش راه بده، به جای اینکه مجبور باشه قایمش کنه و همش نقش آدم جنتلمن و بی نقصی رو بازی کنه

همون دختری باش که کمکش می‌کنه با چیزی که واقعا هست راحت باشه

به جور هیجان احساسی ایجاد کن

به چیزی که به قرار رو به یادموندنی می‌کنه اینه که چقدر از لحاظ احساسی درگیرش میشیم

به قرار عالی باید مثل به ماجراجویی کوچیک باشه

می‌تونی با ایجاد یه سری انتظارات باحال، کاری کنی پسره منتظر قرار باشه

"مثلا ممکنه بگی: "اگه دسر اینجارو دوست نداشتی، دیگه دوست نیستیم

یا اگه رفتن باغ وحش، می‌تونی بازوشو بگیری و بگی: "من از هرچی پولک و فلس داره می‌ترسم. فقط به شرطی می‌تونیم بیایم که قول بدی با دست خالی با تمساح های خطرناک". کشتی بگیری

اینجوری یه جوی رو درست کردی که اون باید ازت محافظت کنه، و می‌تونی با اشاره به اون، سر به سرش بذاری: "امیدوارم تفنگ بیهوشی‌تو آورده باشی. اون کروکودیل یه جوری نگام کرد. فکر کنم مجبور شم پشت تو قایم شم

این کارا مسخره و بازیگوشانه‌ست، ولی بهت بهونه می‌ده که شوخی کنی، باهاش تماس فیزیکی داشته باشی، و از یه حس و حال هیجانی لذت ببری

یه راه دیگه برای ایجاد قرارهای به یادموندنی از لحاظ احساسی اینه که یه چیز جدید رو با هم امتحان کنین

برو یه جای جدید اسکی

یه کلاس قایق‌سواری ثبت نام کن

یه کلاس مقدماتی چاچا یا ایتالیایی ثبت نام کن - یه چیزی که بیشتر از خوردن شام و نشستن تو سینما درگیرتون کنه

البته، من عاشق فیلم‌ام، و بعضی از بهترین قرارهام تو خونه و پای فیلم بوده، ولی تو شروع یه رابطه هدف اینه که همدیگه رو بشناسیم

نشستن شونه به شونه تو یه سینما شاید یه فرصت دستپاچه وار برای دست همو گرفتن باشه، ولی فرصت زیادی برای ایجاد یه ارتباط عاطفی بهت نمیده

بهت اجازه نمیده راحت تماس فیزیکی برقرار کنی، یا یه کشش جنسی و سر به سر گذاشتن ایجاد کنی، یا جنبه‌های مختلف شخصیت و سبک زندگی‌تو نشون بدی؛ همه اون چیزایی که می‌خوایم تو یه قرار انجام بدیم و باعث می‌شن تو ذهن بمونیم رو محدود می‌کنه

قرار ملاقات باید یه ریتم داشته باشه

اگه قراره چند ساعت یا بیشتر با هم بیرون باشید، سعی کنید جاهای مختلف برید

اول تو پارک قدم بزنید، بعد برید کافی‌شاپ

اول از نمایشگاه جدید تو موزه دیدن کنید، بعد به جایی رو پیدا کنید بلیارد بازی کنید.

اینجوری قرار ملاقات خاطره‌انگیزتر میشه، چون مدام حال و هوا عوض میشه؛ به وقتایی آروم و صمیمی، به وقتایی تند و هیجان‌انگیز. انواع مختلف قرار بهمون اجازه میده جنبه‌های مختلف شخصیت مون رو نشون بدیم.

تنوع باعث میشه حس نزدیکی بیشتری به طرف مقابل پیدا کنیم تا اینکه فقط همون بار همیشگی رو بریم، همون نوشیدنی‌ها رو سفارش بدیم و هر جمعه شب هم بریم همون رستوران.

به قرار ممکنه نشون بده چقدر متشخصی

یکی دیگه ممکنه نشون بده اجتماعی هستی و دوستای خوبی داری

به قرار دیگه ممکنه پرماجرا باشه و نشون بده چقدر اهل یهویی تصمیم گرفتنی

به قرار دیگه ممکنه جنبه‌ی خونه‌دار بودن تو رو نشون بده

هدف از قرار گذاشتن، علاوه بر اینکه ببینی اون آدم با معیارهای تو جور درمیاد یا نه، اینه که بهش نشون بدی تو کسی هستی که میشه باهاش زندگی کرد و تو شرایط مختلف راحت بود

جالبش اینجاست که درست وقتی فکر میکنی تو رو شناخته، به دفعه به جنبه دیگه ازت رو میبینه که تا حالا ندیده بوده. نشونش بده سبک زندگی ای داری که دلش میخواد توش باشه

یه دلیل دیگه که من با قرارهای معمولی مخالفم اینه که باعث میشن ما هم معمولی به نظر برسیم

وقتی به مرد عمیقاً جذب به زن میشه، فقط جذب خودش نمیشه، بلکه جذب زندگی ای که داره هم میشه و میخواد توش شریک باشه. با کمی فکر بیشتر به زمانی که با یه مرد میگذرونی، نشون میدی که از اون آدم‌هایی هستی که تو بقیه جنبه‌های زندگیت هم بیشتر فکر میکنی

بازم میگم، هدف اینه که به زندگی داشته باشی که برات ارزشمند و ازش لذت میبری

چه به مرد تو زندگیت باشه چه نباشه، تو داری میری بیرون و کارهایی رو میکنی که ازشون لذت میبری

اگه اون مرد مورد علاقت ببینه که تو پرشور و اشتیاقی، عاشق کاری که میکنی هستی و هویت قوی‌ای داری، این فقط به امتیاز مثبت

اون خودش رو خوش شانس میدونه که بتونه تو این زندگی باهات شریک بشه. بهترین خودت رو نشون بده

قرار اول جای ناله و شکایت از گذشته نیست

این پسری که باهاش داری تو پارک قدم میزنی، هیچ کاری نکرده که مستحق خشم تو باشه
باید تصمیم بگیریم که با این طرز فکر وارد این رابطه بشیم که هر اتفاقی تو گذشته افتاده، تموم
شده؛ هر تجربه بدی که قبلا تو عشق داشتیم رو قراره پشت سر بذاریم
حتی اگه روز بدی داشتی، تو محل کار استرس داری یا حال و حوصله نداری، وقتی با طرفت
قرار داری بذارشون پشت سرت
مگه اینکه این استعداد رو داشته باشی که یه چیز بالقوه منفی رو تبدیل به یه نمایش کمدی کنی،
...از خودت بپرسی

خب، الان دیگه از چی ذوق کنم؟
لازم نیست چیز خیلی بزرگی باشه
شاید فقط غروب خورشید باشه یا تغییر رنگ برگا. تنها قانون کلی آدمای جذاب اینه که انگار
دارن یه جایی میرن
کسی که الان با ما آشنا میشه، یه جورایی قراره بخشی از آینده ما باشه، و از این نظر فقط یه
سوال مهمه: آیا این آینده، آینده جذابی به نظر میاد؟
آقایون حواسشون هست

تو یه فصل قبلی گفتم که کلا پسرا خیلی گیجن
با اینکه بیشتر پسرا همیشه یه گوشه چشمی به این دارن که یه زنی رو پیدا کنن که شاید بخواد
باهاشون رابطه جنسی داشته باشه، اما واقعاً انتظار ندارن کسی بهشون علاقه مند بشه
دارن با دوستاشون تو کافه آبجو می خورن و دارن بازی می کنن، و اصلاً نمی فهمن که نگاه
شما منظوری داشته یا نه
شاید فقط داشتی ساعت رو نگاه می کردی

البته، وقتی با یه پسری قرار میداری، دیگه همه چی رو زیر نظر می گیره
داره میبینه با دوستات چجوری رفتار می کنی و پشت سر بقیه حرف میزنی یا نه
داره میبینه که زود هول میشی یا با یه شوخی کوچیک کنترلتو از دست میدی یا نه
داره میبینه که به جذابیت خودت مطمئنی و به خودت ارزش قائلی یا نه

داره میبینه سطحی هستی یا نه

داره ارزش هات رو میبینه

متوجه میشه اگه خیلی مست کنی و آبروریزی راه بندازی، یا با گارسون بدرفتاری کنی

می فهمه اگه با پسره‌های دیگه لاس بزنی یا از جذابیتت برای رسیدن به خواسته هات استفاده کنی، اگه سر مشکلات کوچیک خیلی دراماتیک رفتار کنی، اگه زود عصبانی بشی و احساساتی بشی، یا اگه سخت بشه از حال بد درت آورد

حتی اگه خودش ندونه داره ارزیابیت میکنه، داره این کارو میکنه

به زن ها این دروغ رو فروختن که مردا اصلاً تو قرار اول به فکر احتمال رابطه نیستن و فقط میخوان خوش بگذرونن و به یه جایی برسن

(هستن، ولی بعداً بیشتر در موردش میگم)

حقیقت اینه که پسرا دقیقاً همون چیزهایی رو تجربه می کنن که شما تجربه می کنین

پسرا زن ها رو خیلی زود دسته بندی می کنن

هنوز قرار اول تموم نشده، یه پسر میدونه که تو فقط یه دختری هستی که باهاش قرار میذاره تا وقتی یه نفر بیاد که حسابی عاشقش بشه

یا شاید فقط یه زنی هستی که دوست داره باهاش رابطه جنسی داشته باشه

خیلی زود هم می فهمه که تو همونی هستی که میخواد بیره خونه پیش خانوادش یا نه

زودتر از اون چیزی که فکرشو بکنی، شروع میکنه به فکر کردن به چیزهایی مثل: آیا با مامانم/خواهرم/برادرم/پسرخاله هام/بهترین دوستم خوب کنار میاد؟

آیا با آدم های نزدیک من اجتماعی خواهد بود؟

اگه بیرمش یه مهمونی، تمام شب باید بهم بچسبه، یا میتونم ولش کنم تا بقیه رو مجذوب خودش کنه؟

این موضوع رو خیلی خوب نشون میده "Mad Men" یه صحنه تو سریال

دان درپیر تو یه سفر کاری تو لس آنجلسه، و بچه هاش و منشی‌ش، مگان رو هم آورده که از بچه ها مراقبت کنه وقتی که سر کاره

...یه شب تو یه

یه رستوران بود، یکی از بچه‌ها یه شیرموز ریخت

دون هول شد، یه جوری از جاش پرید انگار زلزله اومده

زن سابقش، بتی، اگه بود قاطی می‌کرد و همه چی رو زهرمار می‌کرد

ولی مگان یه عالمه دستمال برداشت و شروع کرد تمیز کردن، انگار نه انگار

وحشت رو توی صورت دون دید، گفت: "یه ریخت و پاش سادست

"چیز مهمی نیست

و همون لحظه، عاشقش شد

واسه همینه که همیشه باید بهترین خودتو سر قرار ببری. همیشه

اگه روز بدی داشتی و استرس داری و بذاری روت اثر بذاره، فکر می‌کنه که تو آدمی هستی که
تو بلند مدت دردرس درست می‌کنی

باید حواست باشه چطوری به نظر می‌رسی؛ شاید خودت بدونی که معمولا بد اخلاق نیستی، ولی
اون ممکنه فکر کنه همیشه اینجوری هستی

راستی، چند تا قرار اول فرصت خوبیه که همه چیز رو درباره‌ش بفهمی

چقدر تمایل داره تو رو وارد زندگیش کنه؟

اگه دیر می‌کنه، عذرخواهی می‌کنه یا شونه بالا میندازه؟

درباره چیزای کوچیک دروغ می‌گه؟

اگه به شناختن تو علاقه نشون نمیده، یا تلاشی برای تحت تاثیر قرار دادن نمی‌کنه، یا هیچ
علاقه‌ای برای وارد کردن به زندگیش نشون نمیده، اینا نشونه‌های اینه که زیاد سرمایه‌گذاری
نمی‌کنه

این چیزا جمع میشن و نباید تو مراحل اولیه نادیده بگیریشون

اگه کاری کرد که باهاش مخالف بودی، بهش بگو

بهش بگو که نظرت فرق داره

به خاطر این که فهمیده‌ای بیشتر بهت احترام میذاره

همیشه باید این حس رو داشته باشیم که انتخاب‌های زیادی داریم

اگه یه پسر به اندازه‌ای که باید خوب نبود، هزار تا دیگه هستن که خوب باشن

تو سر قرار رفتی که ببینی اون چیزی هست که دنبالش

و وقتی بهترین خودتو سر قرار میاری، به تثبیت موقعیت به عنوان انتخاب کننده کمک می‌کنی، چون تو تبدیل به چیزی میشی که اون دنبالشه

حرف زدن درباره‌ی سکس (قسمت اول) ##

وقتی برای اولین بار دورهمی‌های زنونه رو شروع کردم، بعضی وقتا گروه‌هامون خیلی کوچیک بودن، مثلاً هشت نفر

توی یه اتاق کنفرانس کوچیک دور یه وایت‌برد جمع می‌شدیم

من سعی می‌کردم درباره‌ی سکس حرف نزدم

نه اینکه خیلی خجالتی باشم، بیشتر احتیاط می‌کردم

می‌ترسیدم به همه‌ی زن‌های توی اتاق بربخوره

نقش خودم به اندازه کافی عجیب بود

خودم دیدم تو تلویزیون منو "مربی قرار گذاشتن" صدا کردن و دیدم مامانم چه جوری دستپاچه شده بود که به دوستاش توضیح بده پسر بزرگش الان چیکار می‌کنه

آخرین چیزی که می‌خواستم این بود که به عنوان یه "استاد سکس" معروف بشم

یه مدتی از اون قانون قدیمی مهمونی شام پیروی می‌کردم: بحث رو از سه تا موضوع اصلی دور نگه دار - مذهب، سکس و سیاست

ولی نمی‌تونستم جلوی این فکر رو بگیرم که دارم به مشتری‌هام نامردی می‌کنم

وقتی قول داده بودم که با زن‌ها کاملاً روراست باشم درباره‌ی اینکه مردا چی فکر می‌کنن و چی می‌خوان، چه جوری می‌تونستم سکس رو سرسری بگیرم، مخصوصاً وقتی مردا همش به سکس فکر می‌کنن و سکس می‌خوان؟

تاکید می‌کنم، همش

یه جوک قدیمی هست که این موضوع رو خوب نشون می‌ده: بهترین زمان برای یه زن که با یه مرد یه صحبت جدی بکنه، پنج دقیقه بعد از سکسشونه، چون اون موقعه‌ست که به فکر این نیست که دوباره بکنه

کی باهاش بخوابی؟

طبق تجربه‌ی من، مهم‌ترین سوالی که تو ذهن زن‌ها درباره‌ی قرار گذاشتن و رابطه هست اینه که:

"چقدر باید صبر کنم تا باهاش بخوابم؟"

تو مراحل اولیه‌ی رابطه، معمولاً مردا و زنا نقش‌های متفاوتی رو در مورد سکس بازی می‌کنن

مردا دنبال می‌کنن و زنا مورد تعقیب قرار می‌گیرن

پس در واقع این زنا هستن که تصمیم آخر رو می‌گیرن که سکس اتفاق بیفته یا نه

البته این به این معنی نیست که تنها قدرت زن تو اینه که به یه مرد اجازه بده سکس کنه یا نه

هزاران مقاله مجله هر ماه چاپ می‌شه که بهتون می‌گه تنها راهی که یه مرد رو وادار کنید به دنبال کردنتون ادامه بده اینه که سکس رو برای یه تعداد مشخصی از قرارها نگه دارید، یا تا وقتی که تعهد نداده سکس نکنید، یا قوانین دیگه‌ای که هیچ کمکی به نگه داشتن یه مرد تو دراز مدت نمی‌کنه

به نظر می‌رسه بیشتر زن‌هایی که من می‌شناسم، قانون "صبر کن تا قرار سوم" رو قبول دارن، که بر اساس این فکره: "اگه تا بعد از قرار سوم صبر کنم، می‌فهمه که من مثل اون دخترای خراب دیگه که باهاشون قرار می‌ذاره، دم دست نیستم

"اون وقت می‌فهمه که من یه نفرم که باید جدی بگیره تا اتفاقی بیفته

این یه جورایی منطقیه، اما یه قانون دیگه است که اصل مطلب رو نمی‌گیره

من خیلی از مردهایی رو می‌شناسم که تا بعد از قرار سوم برای سکس صبر می‌کنن و بازم هیچ وقت تعهد نمی‌دن

مسئله فقط این نیست که چقدر منتظرش بذاری تا سکس کنی
...اینکه مجبورش کنی

اینکه الکی به مدت طولانی منتظر بذاریت، مسیرت رو از یه رابطه واقعی دور می‌کنه و می‌برت تو بازی‌های مسخره‌ای که تهش هیچ وقت خوب نیست

با اینکه من شخصاً معتقدم نباید سکس رو تو قرار اول یه قانون کنی (نمی‌گم اصلاً نباید تو قرار اول سکس داشته باشی)، ولی دلیل این حرفم این نیست که فکر کنی به اندازه کافی منتظرش نداشتی.

اینکه یه پسرو منتظر سکس بذاری باعث نمیشه بهت علاقه‌مند بمونه

****نقطه اتصال احساسی****

وقتی یه مرد معمولی میره قرار، ته دلش همیشه امیدواره آخرش کار به جاهای باریک بکشه

تقریباً اینجوری برنامه ریزی شده

اگه با تو قرار گذاشته، یعنی از ظاهر همدیگه خوشتون اومده، و اگه از ظاهر همدیگه خوشتون اومده، یعنی دلش میخواد باهات رابطه داشته باشه

این قضیه نه اونو آدم خوب می‌کنه نه بد، فقط یه واقعیه

اشتباهه اگه فکر کنی دو جور آدم وجود داره: آدمای خوبی که بخاطر خودت بهت علاقه دارن و آدمای هوس بازی که فقط دنبال سکس هستن

اصلاً همچین چیزی وجود نداره

آدم هوس باز فقط رک و راست هدفی که داره رو می‌گه، ولی آدم خوبه داره بازی رو طولانی تر می‌کنه، ولی تهش اونم میخواد تو رو ببره خونه و کار خودشو بکنه

خلاصه بگم، مردا میدونن ممکنه همیشه به سکس نرن، ولی همیشه امید دارن

با این حال، این ایده که "مردها فقط یه چیز میخوان" فقط تا حدی درسته

این یه چیزیه که مطمئناً میخوان، ولی تنها چیز نیست

اتفاقاً مردا هم مثل شما آماده این که عمیقاً وابسته بشن

وقتی یه مرد جذب شخصیت میشه و از بودن باهات لذت می‌بره، وقتی تو رو یه آدم خاص می‌بینه، کسی که میخواد تو زندگیش باشه، شاید برای همیشه، بخاطر اینه که یه ارتباط احساسی بینتون شکل گرفته

سکس یه راه میشه برای عمیق تر کردن اون ارتباط

مهم نیست دو تا قرار گذاشتن یا پنج تا، مهم نیست اون پدر و مادرتو دیده یا تو دوستاشو دیدی، یا اینکه هی اصرار میکنه باهاش بخوابی

سکس باید وقتی وارد رابطه بشه که ارتباط احساسی برقرار شده باشه

من اسم این ارتباط رو میذارم نقطه اتصال احساسی

وقتی یه مرد به نقطه اتصال احساسی میرسه، وقتی داره با دوستاش فیلم میبینه هم به تو فکر میکنه

لحظه ای که کارش تموم میشه دلش میخواد بهت زنگ بزنه

یه جوری خودشو میرسونه به محلتون، حتی اگه اصلاً راهش دور باشه

شب که میخوابه با خودش فکر میکنه الان داری چیکار میکنی

و معمولاً اون موقعست که با خودش میگه: "ای بابا، فکر کنم عاشق این دختره شدم." - که اغلب لحظه ترسناکیه، مخصوصاً اگه فکر میکرده داره از مجردیش لذت میبره

خلاصه بگم، فلاب انداخته

این ارتباط احساسی از طریق تجربه های مشترک به وجود میاد

این فقط این نیست که چند تا قرار معمولی با هم بذارین، بلکه باید کارهایی رو با هم انجام بدین که احتمال سرمایه گذاری عاطفی توش باشه

مهم شدت تجربه هایی که با هم دارین و حرفایی که با هم میزنین

به همین دلیل که مهمه سعی کنین قراردایی برین که اجازه تعاملات معنادار رو بده، نه اون شام های مسخره، که فرصت کمی برای صمیمی شدن وجود داره

به همین دلیل که مهمه قراردایی بذارین که شامل یه تجربه جدید باشه یا کاری انجام بدین که هر دوتون بهش علاقه واقعی داشته باشین (یا از طریقش بتونین یه علاقه مشترک پیدا کنین)

هر چی بیشتر با یه پسر وقت بگذرونی و تجربه های متنوع تری با هم داشته باشید، احتمال اینکه از نظر احساسی به یه نقطه اتکا برسه بیشتر میشه

البته ارتباط عاطفی فقط به زمان بستگی نداره. زمان شاید کمک کنه، اما صرفاً وقت گذروندن با هم، به خودی خود باعث ایجاد ارتباط عاطفی نمیشه

به همین دلیل که عشق‌های تعطیلات می‌تونن خیلی قوی باشن، میشه تو به دوره زمانی خیلی کوتاه، تجربه‌های مشترک و شدیدی داشت. معمولا هر دو نفر از محیط همیشگی شون دورن، پس دارن چیز جدید و هیجان‌انگیزی رو تجربه می‌کنن، شاید به چیز ماجراجویانه و غیر عادی. از این گذشته، این محیط آدما رو تشویق می‌کنه که بیشتر خودشون باشن، و به همین خاطر زودتر به اون نقطه اتکای عاطفی می‌رسن.

برای اینکه بفهمی چطوری به ارتباط عاطفی بسازی، مهمه که بدونی چه چیزایی کمکت نمی‌کنن:

****عشق و شور زیاد، اون نقطه اتکای عاطفی نیست****

نباید این که دلتون می‌خواد لباس‌های همدیگه رو پاره کنید رو با رسیدن به نقطه اتکای عاطفی اشتباه بگیرید. شاید از نظر شما خیلی احساسی به نظر برسه، اما به پسر می‌تونه به عالمه کشش جسمی داشته باشه، ولی از نظر عاطفی هیچ احساسی نداشته باشه. میزان شهوت جسمی اون نشون دهنده جذابیت پایدارش نیست.

****خیلی از به نفر خوشش بیاد، اون نقطه اتکای عاطفی نیست****

وقتی از به نفر خیلی خوشش میاد، مهمه که فکر نکنی اونم بهت حس داره. اینجوری میشه به عشق به طرفه. این باعث میشه که ما حس خیلی شدیدی به به نفر داشته باشیم، ولی اون اصلا درگیر احساسی ما نشه.

اگه می‌بینی مدام داری با دوستان حرف می‌زنی که چرا این پسر همیشه سرش شلوغه و وقت نداره باهات باشه، یا چرا رابطه تون انگار هیچ جا نمیره، احتمالا به این خاطره که احساسات شدید و رویایی خودت رو با به ارتباط عاطفی دو طرفه که (هنوز) وجود نداره اشتباه گرفتی.

****خود رابطه جنسی، اون نقطه اتکای عاطفی نیست****

خیلی پیش میاد که به زن فکر می‌کنه چون به مرد داره برای رابطه جنسی التماس می‌کنه، برآورده کردن خواسته اش به راهیه برای ایجاد ارتباط عاطفی. شاید این تو ذهن زنونه منطقی به نظر برسه، اما رابطه جنسی برای مردا اینطوری کار نمی‌کنه، اونا معمولا از طریق رابطه جنسی وابستگی‌های پایدار ایجاد نمی‌کنن. حتی بهترین پسر هم می‌تونن با به زن بخوابن و هیچ حسی نداشته باشن.

اگه به مرد با زنی که باهاش رابطه جنسی داره هیچ ارتباط عاطفی حس نکنه، براش خیلی آسونه که این تعاملات رو جدا کنه. شاید واقعا از زنی که باهاش می‌خواه خوشش بیاد، اما با این حال اون رو فقط به راه فرار لذت بخش از واقعیت‌های روزمره کار و پرداخت قبوض ببینه.

اگه به مرد خیلی زود و راحت به سکس برسه، ممکنه نه علاقه‌ای داشته باشه و نه خودش رو ملزم بدونه که بیشتر تلاش کنه تا تو رو بشناسه یا بهت نزدیک‌تر بشه. اون قسمتی از مغزش که

فقط سکس برایش مهمه، کنترلش رو به دست می‌گیره و تنها هدفش این میشه که تو رو اغوا کنه، نه اینکه سعی کنه به ارتباط عمیق‌تر برقرار کنه. وقتی تمرکز فقط روی سکس باشه، تو فرصت کمتری داری که شخصیت رو نشون بدی و ایجاد به رابطه عاطفی خیلی سخت‌تر میشه.

****بزرگ‌ترین نگرانی به مرد درباره سکس****

می‌ترسم به تصویر ناامیدکننده از ذهن مردها ارائه داده باشم و مردها رو به مشقت سگ نشون داده باشم که وقتی خوراکی (سکس) رو بهشون بدی، دیگه نمی‌تونن به چیز دیگه‌ای فکر کنن. ولی قضیه به این سادگی‌ها هم نیست. حتی مهربون‌ترین و دلسوزترین مردها، با سه تا خواهر دوست‌داشتنی و به احترام واقعی به همه زن‌ها، دنبال تایید خودشون از طریق سکس هستن. خیلی از اعتماد به نفسشون بستگی به این داره که چقدر جذاب و از نظر جنسی خواستنی باشن. در سطح غریزی، این بهشون حس مرد بودن میده. این همون چیزیه که بیشتر از همه می‌خوان.

ولی حس تایید جنسی فقط از خود عمل سکس نمیاد. به دست آوردن سکس، بیشتر از اینکه خود عمل مهم باشه، به نشونه‌ست از اینکه نیازشون برای انتخاب شدن برآورده شده. چیزی که واقعاً بهشون حس تایید میده اینه که بدونن به زن می‌تونسته هر مردی رو تو اون جمع انتخاب کنه، ولی اون‌ها رو انتخاب کرده.

هر مردی ته دلش می‌خواد حس کنه که فقط اون بوده که می‌تونسته باهات سکس کنه. هیچ مرد دیگه‌ای تو اون جمع نمی‌تونسته به تو برسه. می‌دونم به کم بچه‌گانه به نظر می‌رسه، ولی حقیقت اینه که به مرد وقتی بحث تایید جنسی میشه، ممکنه یکم محتاج بشه. اون می‌خواد حس کنه به چیزی در موردش تو رو تحریک کرده. اون می‌خواد باور کنه که به جوری تو رو روشن کرده که باعث شده اون رو به هر کس دیگه‌ای ترجیح بدی.

اگه قراره فقط به نکته از این کتاب رو یادت بمونه، این باشه: مردا از تماس فیزیکی که برایش تلاش کردن، بیشتر لذت می‌برن.

تماس فیزیکی که راحت به دست بیاد، به مرد حس تایید جنسی نمیده. دلیلش اینه: مردا از این فکر که با زنی رابطه داشتن که هر کسی می‌تونسته داشته باشه، عذاب می‌کشن. این یکی از دلایلیه که خیلی از مردا از زن‌هایی که هرزه یا آسون‌گیر شناخته میشن، بدشون میاد. وقتی به "...مرد فکر کنه، "کاری که من کردم رو هر کسی می‌تونست بکنه"

خب، حالش از خودش خوش نیست

به بار دیگه این فرمول جذابیت رو در نظر بگیر

جذابیت ظاهری + چالش ادراک شده + ارزش ادراک شده + ارتباط = جذابیت عمیق و پایدار

وقتی بحث سکس میشه، اگه به مرد حس کنه هر کس دیگه ای هم میتونسته باهات بخوابه، ارزش ادراک شده‌ت تو چشمش میاد پایین

فکر میکنه تو هیچ معیار درست و حسابی نداری.

حس نمیکنه مجبور بوده به یه شکل خاصی تو رو اغوا کنه یا با حرفاش خامت کنه

مجبور نشده برات تلاش کنه

حس میکنه تنها هنرش این بوده که سر وقت و تو جای درست حاضر بوده

از این بدتر، اگه همه چی خیلی راحت به دست بیاد، یعنی هیچ چالش ادراک شده ای هم وجود نداشته، که این خودش بیشتر جذابیتش رو از بین میبره

از کجا بفهمیم پسره فقط دنبال سکسه؟

چون همه پسرا سکس میخوان، از کجا بفهمیم پسره فقط دنبال یه چیزه؟

حتی پسرای خوب هم ممکنه تو قرار اول یا دوم دنبال سکس باشن، پس چجوری اونایی که قصد موندن ندارن رو تشخیص بدیم؟

اولین چیزی که باید بهش توجه کنی، واکنشش به جواب منفی تو به سکسه

اگه خیلی احساساتی شد، یا عصبی شد، یا ناراحت شد، یا خیلی اصرار کرد که همین الان باید سکس داشته باشین، ولش کن

یه پسر فقط وقتی به جواب منفی سکس واکنش نشون میده که یا دیگه نخواد باهات قرار بذاره، یا یه سری مشکلات روحی روانی داشته باشه

در هر صورت، تو به هیچ کدوم اینا نیاز نداری

یه قانون خوب اینه که هیچوقت یه پسر به خاطر اینکه سکس میخواد مجازات نکن، ولی اگه به جواب منفیت بد واکنش نشون داد نگران شو

لازم نیست نه گفتن به سکس جدی و رسمی باشه

میتونی جوری نه بگی که حس نکنه پس زده شده

اگه بهش بگی: "تو خیلی خوشتیپی، ولی من اینقدر سریع پیش نمیرم"، داری بهش یه چراغ سبز نشون میدی

پسری که از بودن باهات لذت میبره و میخواد بیشتر بشناسست، هیچ مشکلی با سکس نداشتن تو قرار اول، دوم یا سوم نداره

اگه واقعاً میخواد باهات وارد رابطه بشه، تا وقتی که تو آماده بشی صبر میکنه (البته تا یه حدی!)

بیشتر از هر چیزی، فقط به یه نشونه از پیشرفت نیاز داره، اینکه شما دو تا دارین به هم نزدیکتر میشین.

اگه به اون نقطه ای رسیده که از لحاظ عاطفی بهت وابسته شده، اگه تو تو چشمش به زن خاص شدی، سکس میتونه صبر کنه

اون مطمئننه که بالاخره اتفاق میفته؛ چه فردا، چه هفته دیگه، چه ماه دیگه، میدونه که اتفاق میفته.

اگه باهات به ارتباط حس کنه، به خصوص اگه این ارتباط براش ارزشمند باشه، جواب منفی تو نگرانش نمیکنه

.وقت گذروندن با تو، ارزش صبر کردن برای یه رابطه فیزیکی رو پیدا میکنه

این یه دلیل خوب برای نه گفتن به سکس تو قرار اوله؛ اگه هیچ چیز دیگه ای نباشه، حداقل این فرصت رو بهت میده که ببینی آیا قصد داره یه قرار دیگه هم باهات بذاره یا نه

حتی اگه دو تا قرار دیگه هم برای سکس صبر کنه، حداقل اون موقع یه جور دیگه قدرش رو میدونه

چگونه یک زن فراموش نشدنی باشیم

یه زن باکلاس میدونه که پسرا از نظر جنسی بهش نظر دارن، ولی اینو ارزش خودش نمیدونه

.اینکه یه پسر دلش میخواد باهاش بخوابه، نباید تعیین کنه که اون چجوری رفتار کنه

.اون جوری که خودش میخواد با پسر به ارتباط برقرار میکنه

.مثلا، فرض کن یه پسر ساعت ده شب بهت زنگ میزنه و میگه بیا پیشم

یه زن زرنگ میدونه که لاس زدن اینجوری هیچوقت باعث نمیشه احترام بذارن و یه رابطه درست حسابی شکل بگیره

ولی فقط به خاطر اینکه اون همچین قصدی داشته، نباید سرزنشش کنی که چرا میخواد باهات رابطه داشته باشه

.کاری که میتونی بکنی اینه که یه پیشنهاد دیگه بدی

"مثلا بهش بگی: "میدونی چیه؟ صبح میام پیشت و با هم صبحونه میخوریم"

بعد صبح براش آب پرتقال و کروسان ببر خورش

اینجوری تو به موقعیت کاملا جنسی رو تبدیل کردی به به موقعیت ارتباطی

مطمئنا، ممکنه اولش یکم حرص بخوره که نمیتونه شب تو رو بیاره پیش خودش، ولی یکم حرص خوردن که به کسی آسیب نمیزنه

چیزی که برای به پسر مهمه اینه که هیجان داشته باشه

اگه تو داری به زندگیش ارزش اضافه میکنی، براش مهم نیست که رابطه جنسی فورا اتفاق نیفته

تا وقتی که حس کنه هنوز تو بازیه و به چیزی برای مشتاق بودن داره، مشکلی نداره منتظر بمونه

به زنی که همیشه فراموشش کرد، نگران این نیست که وقتی پسر منتظر میمونه چه حسی پیدا میکنه

اگه اون فقط به فکر سکسه، اون به فکر اینه که ارزش خودشو نشون بده

این ارزش قرارای معمولی که قبلا گفتیمه

وقتی کارای معمولی میکنی، مثل با هم غذا درست کردن، قدم زدن تا به قهوه فروشی نزدیک، یا حتی فقط با هم وقت گذروندن و روزنامه یکشنبه رو خوندن یا یکم کار با لپ تاپ انجام دادن، فرصت های زیادی پیش میاد که هم ارزش خودتون رو نشون بدین و هم از نظر عاطفی ارتباط برقرار کنین

من نمیگم وظیفه توه که به زندگی به پسر معنا و ارزش بدی

همچنین نمیگم برای پسری که با معیارهای تو جور نیست، وقت بذاری

اصل عمل متقابل همیشه کار میکنه

آره، اول تو میدی، ولی انتظار داری به چیزی در ازاش بگیری

سرمایه گذاری کن، و بعد عکس العملش رو امتحان کن

بازم ممکنه این کار هم خیلی خسته کننده به نظر برسه و هم خیلی خطرناک؛ ممکنه حس کنی نمیخواهی وقت و انرژی رو برای کسی که به هیچ چیز جدی علاقه نداره تلف کنی

ولی اتفاقا اینجوری رفتار کردن باعث میشه تو وقت کمتری تلف کنی

اگه پسری که میخواد ساعت ده شب بری پیشش، پیشنهاد صبحونه تو رو قبول نکنه، و هی

اصرار کنه که آخر شب بری پیشش، فوراً میفهمی که علاقه ای نداره بیشتر از این روی رابطه سرمایه گذاری کنه.

اگه کسی ثابت کرد که ارزش سرمایه گذاری تو رو نداره، دیگه وقتت رو باهاش تلف نکن و خوشحال باش که زودتر فهمیدی.

با همه این حرفا، اگه یه رابطه معنادار و طولانی مدت میخوای، ارزش دادن به رابطه باعث میشه یه پسر تو رو به خاطر خودت بخواد.

زنی که زود ارزش خودشو نشون میده، کسیه که فراتر از سکس، دنبالش میگردن.

گیر افتادن تو تله دوستی

دوستم لورا از اون دسته دختراییه که همه دوستاش تعجب می‌کنن چرا هنوز سینگله.

یه کار خوب داره که ارزش خوشش میاد، عضو یه گروه دوندگیه، ماهی چند بار میره کلاس رقص سالسا، سالی چند بار هم دور دنیا رو میگرده.

هم خوشگله، هم سرزنده‌اس و هم بلده چجوری با بقیه ارتباط برقرار کنه و حس خوبی بهشون بده.

همیشه هم کلی مرد جذاب دور و برش داره.

همه حسرت اینو میخورن که لورا چقدر راحت با مردهای جدید آشنا میشه، ولی عجیب اینجاست که این آشنایی‌ها هیچ وقت به قرار عاشقانه ختم نمیشه.

اصلاً بیشتر وقتش با این پسر صرف این میشه که درباره‌ی دخترایی که باهاشون قرار دارن حرف بزنن.

در واقع، اون یکی از همون پسرهاست، فقط یکم شنونده‌ی بهتریه.

لورا همش خودشو تو همون "منطقه دوستی" لعنتی پیدا میکنه.

دوستای جدیدش شاید دوستش داشته باشن، ولی عاشقش نمیشن.

بعضی دخترا استعداد عجیبی دارن تو اینکه بهترین دوست یه پسر بشن.

انگار یه عالمه دوست پسر دارن که میتونن باهاشون وقت بگذرونن.

کلی وقت با هم گپ میزنن و شوخی میکنن، ولی درست مثل لورا، رابطه‌شون هیچ وقت به یه

رابطه‌ی عاشقانه تبدیل نمیشه

چون برای جذب شدن فقط ارتباط کافی نیست

به کشش جنسی و به جور شیمی خاص هم لازمه که فقط وقتی به وجود میاد که با جنسیت خودمون راحت باشیم

مردا شاید خیلی چیزها رو نبینن، ولی خیلی خوب متوجه حرکات به زنی میشن که به جنسی بودنش اعتماد داره

چیزی که به "دختر رفیق" معمولا انجام میده اینه که اول با به پسر دوست میشه، به این امید که به جرقه‌ای بزنه و بعدش بتونه مخشو بزنه

ولی تا وقتی که محکم تو "منطقه دوستی" جا خوش کردی، خیلی سخته که به عنوان به پارتنر جنسی به چشمش بیای

اگه رفتارت به معادله ریاضی بود، به همچین چیزی میشد

جنسی بودن = تله دوستی - (بازیگوشی + خودجوشی + ارتباط)

اکثر ما به جایی تو زندگی عاشقونه‌مون اینو تجربه کردیم

با کسی آشنا شدیم که دلمون میخواست به رابطه‌ی عاشقانه باهاش داشته باشیم، ولی اون فقط ما رو به چشم به دوست میدید

و بیاید قبول کنیم، "منطقه دوستی" خیلی بده

اگه همش تو این موقعیت قرار میگیریم، دلایلش اینه که به جای کار رو تو همون اول رابطه اشتباه میریم

معمولا برای کسای اتفاق میفته که تو ایجاد صمیمیت و ارتباط عمیق با بقیه خیلی خوبن، ولی نمیتونن جنسی بودنشون رو به اندازه کافی نشون بدن که بیشتر از به دوست به نظر بیان

و برای همین، به پسر اینجور دخترا رو فقط به عنوان به هم‌صحبتی خوب میبینه، و فقط همین

به جایی تو مسیر، اون نتونسته شما رو به عنوان به زن ببینه

شاید شب اول مهمونی خیلی خوب لاس زده بودید و جنبه‌های جذاب‌تون رو نشون داده بودید ولی بعد از اینکه شروع کردید با هم وقت گذرونن، خواستید بهش نشون بدید که چقدر دختر خوبی هستید

ممکنه یه همدم خیلی باوفا و درست حسابی باشی، ولی تهش زیادی خواهرشو بهش یادآوری کنی.
یا اینکه از بس از پیدا کردن این پسره ذوقزده شدی، زیادی بهش توجه نشون بدی و قضیه رو خراب کنی.

اینجوری براش روشن میشه که تو، فارغ از اینکه اون چطوری رفتار می‌کنه، مشتاقی باهاش باشی، و اینکه اون لازم نیست هیچ تلاشی بکنه تا تو رو علاقه‌مند نگه داره.

در این حالت، اون تو رو نه با ارزش می‌بینه و نه یه چالش.
معمولا توی فرزندزون بودن حس خوبی نیست.

حس می‌کنی بی‌اختیاری و دوست داشته نمیشی.
گیر می‌افتی تو موقعیتی که همش امیدواری یه اتفاقی بیفته؛ در حالی که اون داره با دخترای دیگه لاس می‌زنه.

اون از وقت گذروندن با تو خوشش میاد، اما فقط به چشم یه رفیق بهت نگاه می‌کنه، کسی که می‌تونه باهاش وقت بگذرونه و درد دل کنه، نه یه پارتنر رمانتیک.

و تو نمی‌فهمی چرا

می‌دونی که برای اون عالی بودی

و بدتر از اون، باعث میشه نتونی با کس دیگه‌ای آشنا بشی، چون نمی‌خوای شانسِت رو با اون به خطر بندازی، و تمام تمرکزت فقط روی اونه.
هر وقت سینگل میشه، فکر می‌کنی شاید فرصتی پیش بیاد که تو رو ببینه.

امیدواری که بالاخره بفهمه که تو همیشه اونجا بودی.
هیچ‌کس نمی‌تونه تو رو سرزنش کنه که امیدواری یه روز چراغی توی قلبش روشن بشه و بفهمه که تو همون کسی بودی که همیشه دنبالش بوده.

می‌تونی ده تا فیلم هالیوودی رو اسم ببری که دقیقا همین داستان رو دارن: یه پسر و یه دختر سال‌ها دوستن.

با آدما دیگه می‌خوابن، و هیچ‌وقت نمی‌فهمن که چقدر برای هم مناسبن.

بعد از سال‌ها خوشتن‌داری، یکی‌شون (معمولا پسره) به طور دراماتیکی تو آخرین لحظه ممکن (به خاطر یه سری اتفاقات مسخره تو فیلم که معمولا مربوط به سوار شدن به هواپیما میشه) به سمت دختره می‌دوئه و اعتراف می‌کنه که همیشه عاشقش بوده، اینکه فهمیده که اون کاملاً و به طور کامل همون آدمیه که دنبالش بوده، و اینکه فقط می‌خواد بقیه عمرش رو با اون بگذرونه.
من اینجا هستم که بهت بگم اینا همش مال فیلمه؛ تنها باری که یادم میاد هالیوود درست نشون داد، همون صحنه معروف فیلم "وقتی هری سالی را دید" هست.

که هری و سالی دارن یه ناهار خودمونی تو رستوران "کنز دلی" میخورن.

اونا هنوز فقط دوستن، و هری داره درباره زندگی جنسی‌ش حرف می‌زنه

اون ادعا می‌کنه که همیشه می‌تونه به زن رو از نظر جنسی راضی کنه

سالی مخالفت می‌کنه

اون میگه که همه زنا هرازگاهی مجبور میشن اوج لذت جنسی رو الکی نشون بدن، و اینکه هری هیچ وقت نمی‌تونه تفاوت بین به ارگاسم واقعی و به ارگاسم الکی رو تشخیص بده

وقتی هری سرشو با تمسخر تکون میده و بهش اطمینان میده که می‌تونه، سالی به شوکه‌کننده‌ترین شکل ممکن جواب میده

برای اینکه حرفشو ثابت کنه، شروع می‌کنه چشماشو بستن، آروم ناله می‌کنه، نفس‌هاش سنگین‌تر و سنگین‌تر میشه، بعد بلندتر ناله می‌کنه، و باز هم بلندتر، تا اینکه بالاخره با تمام وجودش جیغ می‌زنه: "اوه خدای من، آره

!آره

"!آره

و به ارگاسم کامل رو از اول تا آخر وسط رستوران الکی اجرا می‌کنه

وقتی سالی الکی ادای ارگاسم درمیاره، هری به جور دیگه بهش نگاه میکنه. به جور شهوانی که تا حالا ندیده بودش. در حالی که همیشه فکر می‌کرد فقط دوستن

شاید این به مثال خیلی اغراق آمیز باشه، ولی نشون میده چطور به زن می‌تونه به دفعه به روی دیگه از خودشو به به مرد نشون بده که حتی فکرشم نمی‌کرد. یهو، همون لحظه، سالی مثل به الهه جذاب به نظر میاد. اینجاست که هری واقعا با سالی آشنا میشه

چطوری از "منطقه امن دوستانه" بیای بیرون؟

اگه می‌خوای به دوست پسر داشته باشی، خب عالیه. هیچ اشکالی نداره که بیشتر دوستات پسر باشن (چون پسر می‌تونن تو رو به پسرای دیگه معرفی کنن) یا به صمیمی‌ترین دوست پسر داشته باشی

ولی اگه می‌خوای دیگه توی "منطقه امن دوستانه" با مردایی که ارزشون خوششت میاد گیر نکنی، مردایی که به آینده عاشقانه طولانی و شاد باهاشون تصور می‌کنی، بهترین کار اینه که یا به آدم جدید آشنا شی یا به کار جدید بکنی

اینجا چند تا نکته هست که بهت کمک می‌کنه دیدگاه پسر به خودت عوض کنی

دستیار روانشناسی رابطه اش نشو

احتمالا یه دوست پسر درباره دخترای دیگه ای که فکر می کنه جذاب، یا دخترای دیگه ای که باهاشون قرار میذاره، برات حرف میزنه

.شاید حتی جلوی تو به دخترای دیگه هم چشم چرونی کنه

.اگه هنوزم شک داشتی که شما دو تا بیشتر از دوستید، این دیگه مهر تاییدشه

هرچی بیشتر نقش روانشناس بازی کنی و درباره مشکلات رابطه اش با بقیه دخترا باهاش حرف بزنی، بیشتر داری توی جاده رفاقت پیش میری

.ترفندش اینه که بهش بال و پر ندی

نذار هی از دختری که ازش خوشش میاد برات حرف بزنه، بهش نصیحت نکن یا سعی نکن با مهربونی بهش بگی چیکار کنه. کلا از این موضوع دوری کن

.تو نمیخوای درباره اش چیزی بشنوی

اگه گیر بیفتی و بشی دستیار روانشناسی رابطه اش، دیگه جایی برای عشوه گری و نشون دادن ویژگی های خوبت نمیمونه

شاید فکر کنی کمک کردن بهش باعث میشه بهش نزدیکتر بشی. شاید حس کنی رابطه تون "واقعی تر" و صادقانه تره، ولی نزدیک شدن لزوما به معنی جذاب تر شدن نیست

از مخالفت کردن باهاش نترس

.وقتی از کسی خوشمون میاد، ناخودآگاه می خوایم باهاش کنار بیایم تا رابطه برقرار کنیم

.خیلی تلاش می کنیم یه نقطه مشترک پیدا کنیم

.این ممکنه باعث بشه حتی اگه با نظرش موافق نیستی، بگی که هستی

یا سر چیزایی که معمولا کلی سروصدا راه میندازی، باهاش بحث نکنی، چون نمی خوای جو متشنج بشه

داری خودتو باهاش وفق میدی تا بهش نشون بدی چقدر با هم جورید، به جای اینکه فقط به نظرات و معیارهای خودت پایبند باشی. این کاربه که دوستا می کنن—دیدگاه همدیگه رو درک می کنن، قبول می کنن که با هم اختلاف نظر داشته باشن، و سعی می کنن به یه توافق برسن

یکی از راه هایی که مطمئن بشی وارد "منطقه امن دوستانه" نمیشی، اینه که حاضر باشی سر

چیزای مختلف باهاش مخالفت کنی.

عجیبه ولی یه راه باحال برای اینکه جذاب‌تر به نظر بیای اینه که با یه پسر مخالفت کنی و به اصطلاح، حالشو بگیری.

هیچ پسری یه دختر "چشم قربان گو" که با همه حرفاش موافقه رو نمی‌خواد.

نمی‌گم الکی این کارو بکنی، ولی اگه یه چیزی گفت که با ارزش‌هات جور در نیامد، یا گفت یه فیلم، کتاب یا آهنگی رو دوست داره که تو ارزش متنفری، یه کم شیطونی کن و پا روی دمش بذار. اگه همش داشت از حجم کارش یا باخت‌های تیم مورد علاقه‌ش ناله می‌کرد، می‌تونی بگی: "من اصلا با تو نمی‌تونم باشم، خیلی دردسر داری

.اینجوری داری با شوخی و خنده، سطح خودت رو نشون میدی

.همینطور اگه یه وقت شوخی شوخی گفت که شما دو تا با هم باشید، می‌تونی اینو بگی

اصلا اگه یه همچین شوخی‌ای کرد، بگو: "آره، ما اصلا به درد هم نمی‌خوریم، من خیلی خفن‌تر از توام!" فقط یادت باشه، نباید اینو جدی بگی

لحنت باید یه کم شیطون و بازیگوش باشه، انگار فقط داری با این فکر بازی می‌کنی که با هم باشید

اصلا جدی نیستی. دیدی چی شد؟

.شما دارید همزمان هم ایده رابطه رو توی سرش میندازید، هم پس می‌گیرید

این یه راه شیک برای اینکه به یه پسر نشون بدی خیلی با ارزشی، چون الان بهش فهموندی که باید خودشو بکشه بالا تا به سطح تو برسه

.این برای جذابیت بلند مدت خیلی مهمه

همونطور که گفتیم، یه مرد همیشه دوست داره حس کنه زنی که باهاشه، داره مجبورش می‌کنه پیشرفت کنه

.دوست داره یه کوچولو حس کنه که باید بیشتر تلاش کنه تا بتونه باهاش بمونه

.هدف از مخالفت کردن این نیست که الکی مخالفت کنی

هدف اینه که بهش بفهمونی هر چقدر هم که ارزش خوشت بیاد، قرار نیست با همه حرفاش موافقت کنی

این یه راه برای نشون دادن هم اعتماد به نفس، هم استقلاله

نشون میده که تو نظر خودتو داری، حتی در مورد چیزهای کوچیکی مثل فیلم

عجیبه، ولی مخالفت کردن می‌تونه بیشتر از موافقت کردن (فقط برای اینکه با هم کنار بیاید)
جذابیت ایجاد کنه

وقتی سر یه چیزهایی مخالفت می‌کنید، وقتی بالاخره یه چیزی رو پیدا می‌کنید که با هم
مشترباید، رابطه‌تون خیلی قوی‌تر میشه

بهش بگو چه چیزهایی ممنوعه است

اگه اصرار داره که فقط دوست بمونه و دوست پسر نشه، بهش رک و راست بگو که یه سری
چیزها ممنوعه

یه سری مزایایی هست که فقط توی رابطه بهت میرسه، و چون فقط دوستیم، حق نداره
ازشون استفاده کنه

اینکه برهنه ببینت، یا اینکه چقدر توی اتاق خواب سکسی هستی، یا چه مدل لباس زیری
میپوشی، اینا فقط مال مردیه که باهاش توی یه رابطه عاشقانه هستی

بازم میگم، سرزنشش نکن یا نصیحتش نکن، فقط با یه لحن بازیگوش بهش بگو که یه سری
عجایب پشت پرده مخملی وجود داره که اگه با هم یه زوج بودید، میتونست ازشون لذت ببره

اگه داشتید درباره سکس حرف میزدید، هیچوقت خیلی واضح حرف نزن، فقط یه اشاره‌ای بکن
...به اینکه چقدر

تو اون فضا خیلی جذابی، بذار بقیه اش رو خودش تصور کنه

"اگه سوال شخصی پرسید، با شیطنت بگو: "من راز هامو به هر کسی نمیگم"

اینجوری بهش نشون میدی که یه سطح صمیمیت هست که فقط با دوست بودن نمیتونه بهش
برسه

هم نشون میدی که خیلی با ارزشی و هم اینکه یه عمق پنهانی داری. کاری کن راجع بهت فکرای
سکسی کنه

یکی از ویژگی‌های یه زن جذاب اینه که بتونه جذابیت جنسیش رو نشون بده

همینه که باعث میشه یه مرد بتونه خودشو در حال بوسیدن تو، لمس کردنت و رابطه جنسی
داشتن باهاش تصور کنه

اگه میخوای از "منطقه دوستی" بیای بیرون، خیلی مهمه که با این ایده راحت باشی که یه مرد داره به رابطه جنسی باهات فکر میکنه

میدونم اینا خیلی ابتدایی به نظر میرسه، ولی ممکنه تعجب کنی که چقدر از خانوما، تو اشتیاقشون برای نشون دادن اینکه مهربون، باهوش، صادق و قابل اعتماد هستن، این نیاز اساسیِ رمانتیک بودن رو از یاد میبرن

حتی اگه ازت خوشش هم بیاد، ممکنه براش سخت باشه که تو رو به عنوان یه پارتنر رمانتیک ببینه، چون نمیتونه تصور کنه که صمیمیت فیزیکی با تو چجوری خواهد بود

وقتی یه مرد از دید رمانتیک بهت نگاه میکنه، همیشه داره به این فکر میکنه که رابطه جنسی با تو چطوریه، حتی قبل از اولین قرار

یه مرد اغلب مخفیانه دوست داره حس کنه که تو یه جنبه خیلی شیطان داری که هنوز اجازه نداری ببینتش، ولی این پتانسیل رو داره که باهات بروز کنه

به همین دلیله که خیلی مهمه که از همون اول تو رو یه آدم سکسی ببینه

شاید فکر کنی، خب، وقتی با من وارد رابطه شد میفهمه که چقدر هوس بازم، ولی قضیه اینجوری کار نمیکنه

همونطور که قبلا گفتیم، مراحل اولیه آشنایی باید یه پیش نمایش از بقیه رابطه باشه

یه مرد همیشه دوست داره نشونه هایی از ویژگی هایی که دنبالشه رو از همون اول ببینه

راه های زیادی وجود داره که بدون اینکه خیلی تند و مستقیم بری جلو، جذابیت جنسیتو نشون بدی

رقصیدن با یه مرد یه راه عالییه که متوجه جذابیت جنسیت بشه؛ وقتی میبینی که از حرکت دادن بدنت لذت میبری و تو لحظه حضور داری، ناخودآگاه حس میکنی از لحاظ فیزیکی بهت نزدیک تره

یه راه دیگه اینه که بهش بفهمونی که فکرای جنسی داری

هیچوقت نباید همینجوری بری پیش یه مرد و بگی میخوای باهات رابطه جنسی داشته باشی

بعد از اینکه از شوک در اومد، معمولاً احساس ترس میکنه

همچنین نمیخوای بهش رک و راست بگی "تو خیلی سکسی هستی"؛ این ممکنه چیزی باشه که تو یه رابطه یا تو تخت بگی، اما گفتنش تو مراحل اولیه خیلی زیاده روی به نظر میرسه

به جای اینکه رک و راست بهش بگی سکسیه، بهش بگو که یه کاری که انجام میدی سکسیه

مثلا، اگه يه مرد يه ژاکت چرمی جدید پوشیده، بگو: "وای، چه ژاکت سکسی ای" یا "هی! میدونی که من نمیتونم در برابر پسرا با ژاکت چرمی مقاومت کنم. همون الان درش بیار

"...اگه افترشیو جدیدی زده و تو بگی: "وای خدای من، من نمیتونم در برابر این بو مقاومت کنم

.وقتی میگی "فلانی عطرش خیلی خوبه"، انگار داری راجع به ادکلنش حرف میزنی، نه خودش

حتی تو حرفای معمولی هم وقتی از این جور اصطلاحات استفاده میکنی: "نمیتونم جلوی خودمو ...بگیرم وقتی

"...یا "وقتی این کارو میکنی حشری میشم

"...یا "خیلی سکسیه وقتی

.داری تمایلات جنسی تو نشون میدی

.همین مدل حرف زدن که یه رابطه عاشقانه رو از یه رابطه دوستانه جدا میکنه

اگه اعتماد به نفس داشته باشی، میتونی همون لحظه اول آشنایی با یه پسر، جنسی برخورد کنی. لازم نیست صبر کنی

مثلا میتونی تو یه مهمونی کنار یه پسر وایسی و بگی: "نمیتونم پیشت وایسم. من فتيش "مردایی رو دارم که شال گردن میندن

یه حرف خنده‌داره، ولی از همون اول مشخص میکنه که شما دو تا قرار نیست فقط دوست باشین

یه کم دقیق تر یکی از اون حرفای بالا رو بررسی کنیم: "هی! میدونی که من نمیتونم جلوی خودمو بگیرم وقتی پسرا کت چرمی میپوشن. زود اونو درش بیار

این حرف (و هر حرف مشابهی که میگه یه چیزی دیوونت میکنه و اون باید فوراً متوقفش کنه وگرنه عواقبش رو میبینی) هم یه تعریفه و هم فوراً پسش میگیری

"در واقع داری میگی: "تو منو تحریک میکنی، ولی حق نداری این کارو بکنی

"داری میگی: "من جذب تو شدم، ولی مطمئن نیستم که باید بشم یا نه

بهش میگی که تو کت چرمی سکسی به نظر میرسه، ولی همزمان داری بهش میفهمونی که با سکسی بودن داره قوانین رو زیر پا میذاره

خب معلومه، پس اون میخواد چیکار کنه؟ قانون شکنی کنه

حالا اون میخواد بیشتر تحریکت کنه، چون تو منعش کردی

همین چند لحظه پیش داشت واسه خودش یه گوشه وایساده بود، ولی الان مصممه که تو به دید جنسی بهش نگاه کنی

تو یه بازی رو شروع کردی که اون انتظارش رو نداشت

وقتی اینطوری اذیتش میکنی، هم داری نشون میدی که بهش علاقه داری و هم چالش کافی سر راهش میداری که بخواد علاقه ت رو حفظ کنه

****هر وقت زنگ زد، سریع خودتو نرسون****

خیلی وقتا وقتی تو یه موقعیت "فقط دوست" با کسی گیر میفتیم که بهش علاقه داریم، هر کاری رو ول میکنیم تا بهش نزدیک تر باشیم، به این امید که شاید یه روز متوجه بشه که ما اونجاییم و عاشقمون بشه

ولی نزدیکی دلیل جذب شدن نیست. وقتی خیلی زود برای یه پسر بیش از حد مایه میداری، هر کشش اولیه ای که ممکنه بهت داشته رو از بین میری

با این کار داری واضح نشون میدی که تو زندگیت هیچ کاری مهم تر از بودن با اون نداری، و هیچ وقت بهش فرصت نمیدی بفهمه وقتی نیستی چه چیزی رو از دست میده

"یه جورایی مصداق اون آهنگ کانتربه که میگه: "چطوری دلتنگت بشم وقتی نمیری؟"

تو مراحل اولیه یه رابطه، یه پسر میخواد ببینه که تو معیارها و تعهداتی داری که به خاطر هیچ کس زیر پا نمیذاریشون

اگه حس کنه که هر وقت زنگ بزنه تو خودتو میرسونی، خیلی راحت ممکنه به این نتیجه برسی ...که

اون زنی که فقط زنگ میزنه که حالش خوب شه یا اعتماد به نفسش بره بالا، نه کسی که بهش حس داشته باشه
می‌دونم گفتنش آسونه، عمل کردنش سخته

وقتی از یکی خوشمون میاد، خیلی وسوسه میشیم که از معیارهای خودمون کوتاه بیایم

یکی از دوستانم میگفت عاشق شدن مثل گیر افتادن تو جریان آب دریاست

هر چقدرم مقاومت کنی، انگار نمیتونی جلوی خودتو بگیری

اونقدر که تو بهش توجه میکنی، اون بهت توجه نمیکنه؟

!عیب نداره

هر دقیقه از وقت آزادمو ول میکنم تا هر وقت اراده کرد در خدمتش باشم؟

!چه بهتر

دوست؟

!کی به دوست احتیاج داره، وقتی مرد رویایی مو پیدا کردم
ولی این رفتار هیچ وقت به نفع نیست؛ کم کم ارزش تو چشماتش میاد پایین، و هر جاذبه‌ای
که قبلا بهت داشته از بین میره
نمیگم خودتو دست نیافتنی نشون بده، ولی یه مرد فقط باید همونقدر پس بگیره که
.سرمایه‌گذاری کرده

****برو جلو و لمسش کن****

اگه میخوای خودت انتخاب کنی کی میخواد یه دوست باشه و کی قراره یه چیزی بیشتر باشه،
.باید یاد بگیری راحت آدمارو لمس کنی

.لمس کردن یه مرد تو یه مکالمه باید کاملا نرم و با ظرافت باشه

.نباید یه چیز عجیب و غریب به نظر برسه، باید انگار یه کاریه که همیشه انجام میدی
.تصمیم بگیر با همه صمیمی‌تر باشی و بیشتر لمسشون کنی

همونطوری که باید با همه اجتماعی‌تر باشیم، باید راحت‌تر هم باشیم که از لمس کردن تو
.مکالمات روزمره استفاده کنیم

.اگه از لمس کردن معذبی، با همه تو زندگی ت تمرین کن
.وقتی دوستاتو میبینی یا ازشون خداحافظی میکنی بغلشون کن

.وقتی یه پسرو میبینی، گونشو ببوس

.اگه این کارو با همه تو گروه بکنی، بقیه اعتماد به نفس تو میبینن و ازت تقلید میکنن
یاد گرفتن اینکه اینجوری به آدمای نزدیک بشی، کم کم سدها رو از بین میبره و باعث میشه بیشتر
.حس کنی با آدمای صمیمی هستی

.همه ما اون دوستی رو داریم که با گرمای وجودش فضا رو روشن میکنه

.اونا با محبت کردن به همه، نه فقط یه نفر، فوراً باعث میشن همه بهشون احساس نزدیکی کنن
این کارو بکن، و دفعه بعد که میخوای یه پسرو لمس کنی تا باهاش لاس بزنی، عجیب و غریب یا

غیر طبیعی به نظر نماید، انگار به چیزیه که جزئی از شخصیت ته

به همین خاطره که توصیه میکنم با همه لاس بزنی، حتی با خانوما چرا؟

چون باعث میشه خودتو کمتر جدی بگیری

و وقتی اتفاقی به اون پسری که ارزش خورشت میاد برمیخوری، حس نمیکنی باید یهو بری تو حالت لاس زدن
یه راه عالی برای اینکه لمس کردن رو تو به مکالمه اول آسون تر کنی اینه که به جای اینکه رو در رو وایسی، کنار به نفر بایستی

کنار هم وایسادن این حسو میده که هروقت بخوای میتونی بری، انگار هنوز داری تصمیم (میگیری)

وقتی کنار به نفر وایسادی، ممکنه بازوهاتون به (که اصلاً ارزش داره وارد این مکالمه بشم یا نه) هم بخوره و باز هم خیلی طبیعی به نظر برسه. اینجوری میتونی پشت بازوش رو لمس کنی و به "چیزی رو اون طرف اتاق نشونش بدی یا بگی: "بیا دوستامو ببینی"

وقتی قضیه لمس کردن کسی که بیشتر میشناسیش و ممکنه بخوای وارد فاز دوستی بشی جدی تر میشه، میتونی یکم جسورتر باشی. یه ماساژ کوتاه شونه بهش بده، یا به بغل صمیمانه تر و طولانی تر. اگه متوجه شدی از افترشیو یا شامپوش خورشت اومده، میتونی خم بشی و بوش کنی (یه ضربه کوچولو به پشت بازوش بزنی تا خودت رو به سمتش بکشی)

همه این مدل لمس کردن به ایجاد ارتباط و صمیمیت کمک میکنه و بهش بهونه میده که بهت نزدیک تر بشه. وقتی به پسرو کوتاه و مداوم لمس میکنی، داری بهش میگی که اوکیه اگه به حرکتی بزنی. دلیل اصلی اینکه به پسر ممکنه تو اولین قرار تو رو نبوسه اینه که فرصت یا دلیلی برای نزدیک شدن بهت نداره

همیشه اون لحظه نزدیکی آخر قرار هست که حرفا ته میکشه و دختره با خودش فکر میکنه: فقط انجامش بده. فقط منو ببوس دیگه! در حالی که پسر داره فکر میکنه: میخوام ببوسمش، ولی چجوری خودمو برسونم اونجا؟ انگار هشتصد متر باهام فاصله داره. الکی بگم به حشره رو شونشه و خم شم جلو که برش دارم؟ الکی ادا در بیارم که خوردم زمین و لبام خورد به لباش؟

وقتی پیش قدم میشی و لمس کردن رو طبیعی تر میکنی، کار برای اون راحت تر میشه که اونم متقابلاً به کاری بکنه. آماده شدن برای به بوسه خیلی راحت تر میشه اگه اون از قبل با نزدیک بودن فیزیکی و لمس کردن راحت باشه. تو داری بهش اجازه میدی، ولی میداری اون حرکتی بزنی

تله های دیگه. راه های زیادی وجود داره که به رابطه امیدوار کننده که به اندازه کافی خوب شروع شده، با این حال متوقف میشه و سقوط میکنه. در اینجا تعدادی از این سناریوها وجود

داره.

ارتباط = تله شی جنسی. بعضی از زنا، که متقاعد شدن راه - (زنونگی + جذابیت جنسی) رسیدن به قلب به مرد از طریق پایین تنه شه، روی جذابیت جنسیشون تمرکز میکنن و بعضی از زنا به طور طبیعی جذابیت جنسی ازشون میبازه. نوع راه رفتنشون تو به اتاق، نوع رژ لب زدنشون، نوع لمس کردن به مرد، به چیز رو منتقل میکنه و فقط به چیز. این زنا معمولاً تو ایجاد به شیمی سریع و شدید خیلی حرفه ای هستن. به پسر میخواد فوراً باهاشون رابطه جنسی داشته باشه (هی، کسی تو دستشویی مهمون نیست؟)

...، با این حال، بدون بازیگوشی، زنی که تو تله شی جنسی گیر کرده

فقط به هوس باز به نظر می رسه

بدون شخصیت و استقلال، جوری به نظر میاد که فقط سکسیه و هیچ ملاک درست و حسابی نداره. ممکنه به پسر به این انرژی و وابسته بشه، ولی وقتی این حس از بین رفت - که بالاخره از بین میره - دیگه براش جذابیت نداره، چون نمی تونه خودشو با تو برای بلند مدت تصور کنه. فقط ارزش جنسیش رو نشون داده، نه توانایی این که عمیقاً با طرف مقابل ارتباط برقرار کنه و درکش کنه.

شاید فقط برای سکس بهش زنگ بزنی، اما آخرش یکی رو پیدا می کنه که همه اون ویژگی هایی که دنبالش بوده رو داشته باشه، و دیگه سراغ تو نمیداد. طرافت زنانه - شوخ طبعی = گیر افتادن توی نقش - (اعتماد به نفس + استقلال + ارتباط) جدی

خیلی از زن های قوی و موفق که خیلی پیشرفت کردن، و با سرعت برق و باد توی دنیا کارشون رو پیش می برن و حسابی موفقن، بعضی وقتا براشون سخته که به کم طرافت زنانه و شوخ طبعی چاشنی اعتماد به نفس، اطمینان، استقلال و توانایی هاشون کنن. انگار نه اینکه کلاً اون ویژگی های دیگه که برای جذب کردن به مرد لازمه رو کنار گذاشته باشن، اما از بس استفاده نکردن زنگ زده

نقش به زن قوی و موفق که توی زندگی کاری باید بازی کنی، ناگزیر باعث میشه که اون جنبه های شیطان، عشوه گر و زنانه ات رو کم رنگ کنی. هر پسری که باهاش روبرو میشه، تو رو جدی می گیره.

دیگه خطر اینکه تبدیل به به شیء جنسی بشی وجود نداره، یا حتی خطر اینکه فقط به دوست معمولی باشی

مردایی که به اندازه خودشون موفقن می خوان استخدامش کنن، و مردایی که کمتر از اون موفقن می خوان توی سمیناری که اون تدریس می کنه شرکت کنن، اما هیچ کدومشون نمی خوان باهاش رابطه عاشقانه داشته باشن. هیچ تضاد ذاتی بین قوی و مطمئن بودن و در عین

حال زنانه و شیرین بودن وجود نداره، اما مثل هر چیز دیگه ای، فعال کردن همه این ویژگی ها به طور همزمان نیاز به تمرین داره

"تله" فقط خودت باش

من برای این تله، که از همه پیچیده تره، فرمول ندارم. در مراحل اولیه یه رابطه، یه مرد جذب میشه وقتی که توی تو همه ویژگی هایی که یه زن مطلوب و با ارزش رو می سازه، ببینه

مطمئنم بعضی روزا رفتار کردن به شکلی که اون ارزش بالا رو به دیگران نشون بده، شبیه یاد گرفتن یه ورزش مثل تنیس یا اسکی میشه، که باید همزمان حدود شانزده تا حرکت مختلف رو انجام بدی

برای بعضی از شماها، اگر نگیم بیشترتون، پذیرفتن بعضی از این ویژگی ها اولش خیلی حس بدی میده

ممکنه اگه عادت به ابراز جنسی بودن نداشته باشی، خیلی برات عجیب باشه که سکسی رفتار کنی

اگه همیشه جدی بودی، ممکنه شوخ طبع بودن برات سخت باشه

ممکنه سخت باشه که یهویی یه کاری رو بکنی، چون یهویی کاری انجام دادن مضطربت می کنه

شاید عادت داشته باشی که توی نیم ساعت اول آشنایی با یه پسر، عاشقت بشی و برای همین نشون دادن اعتماد به نفس و ملاک داشتن برات خیلی سخته

این میتونه خیلی رو مخ باشه

حتی ممکنه بزنه به سرت بیخیال شی

بعد از یه شب مهمونی شرکت، یا یه باریکیو، یا افتتاحیه یه نمایشگاه هنری، بعدش که حس میکنی با نشون دادن اداهایی که فکر میکنی نداری، خودتو مسخره کردی، ممکنه درد و دلتو به یه دوستت بگی و اون حتماً میگه: "تو اصلاً لازم نیست خودتو عوض کنی. فقط خودت باش، درست میشه"

اینجاست که دوست آدم میتونه بدترین دشمنش باشه

این نصیحت که همه چی رو که یاد گرفتی فراموش کن و فقط خودت باش، اصلاً منطقی نیست

اصلاً کی میتونه بگه "خود واقعی" ما چیه؟

اصلاً خودت میدونی؟

من که نمیدونم

به نظر میاد همه فیلسوفای بزرگ دنیا هم با این سوال بی جواب از دنیا رفتن

حالا اگه من تو این کتاب یه چیزایی پیشنهاد دادم که از انجام دادنشون لذت بردی چی؟

مثل ملاقات و معاشرت با آدمای جدید، سر صحبت باز کردن، لمسی تر شدن

حالا چون تو تمرین کردی که اجتماعی تر و شوخ تر باشی، داری بر خلاف "خود واقعی" ت عمل میکنی؟

عاداتی که تو این سالها چه خوب چه بد پیدا کردیم، تعیین کننده این نیستن که ما کی هستیم

ما فقط به این مدل بودن عادت کردیم

ما عادت کردیم با یه دوست بریم بیرون، یه نوشیدنی بگیریم و یه گوشه کز کنیم و غر بزیم که دیگه مرد حسابی پیدا نمیشه

عادت کردیم به قرارای شام تو رستورانای بی روح و حرفای کسل کننده درباره اینکه کجا کار میکنیم و چقدر تو ترافیک میمونیم

عادت کردیم تو قرار سوم با یه پسره بخوایم چون تو یه مجله خوندیم که باید سه قرار صبر کنیم

اینا که ما نیستیم

حتی یه زنی که تو جمع خجالتیه، وقتی آهنگ مورد علاقتو میشنوه تو ماشین باهاش میخونه

یه رویی داره که بقیه کمتر مبینن، یه رویی که شیطان، بازیگوش و خودجوشه

همینطور، زنهای قوی و مصممی هستن که عاشق لباس زیر گرون قیمت فرانسوی میشن، و زنهای بازیگوش و خودجوشی هستن که خودشونو مجبور کردن هر روز صبح نیم ساعت مدیتیشن کنن

آیا همه دوستانهون اینو دربارهشون میدونن؟

احتمالا نه

خیلی وقتا وقتی مردم نصیحت میکنن "فقط خودت باش"، منظورشون اینه که رشد نکن و تغییر نکن

از این بدتر، دوستانه این نصیحتو وقتی میدن که "خودت بودن" باعث شده بدبخت و تنها بشی

چیزی که اونا واقعا دارن بهت میگن اینه که به همون چیزی که میدونی بچسب، تو همون محدوده امن خودت بمون

اما چیزی که من دارم بهت میگم اینه که تو جدید و بهتر شده، خودِ خودِ توئه

"تو داری "خودتو" عوض نمیکنی، داری تبدیل میشی به "خودت"

چرا زنگ نزد؟

خیلی بهت خوش گذشت
فکر می‌کردی همه چی عالی پیش می‌ره
راحت حرف می‌زدین
یه راز یا دو تا هم بهت گفت
وقتی داشتی تا ماشین قدم می‌زدی دستتو گرفت
یهویی وسط راه وایسادین بستنی خوردین
تا ساعت دو نصف شب حرف زدین
خیلی راحت می‌تونستین با هم بخوابین
وقتی داشت خداحافظی می‌کرد اسم گریه‌تو یادش بود

خیلی بهت خوش گذشت!
فکر می‌کردی همه چی خیلی خوب پیش می‌ره
یهو، دیگه خبری ارزش نشد
تموم هفته گوشیت زنگ نخورد
شاید طاقت نیاری و خودت بهش زنگ بزنی و پیام بذاری
ولی اون بهت زنگ نمی‌زنه
چرا این یارو بهت زنگ نمی‌زنه؟

****دلیل‌هایی که فکر می‌کنی زنگ نزده، دلیل‌های واقعی نیستن****

تو این سال‌هایی که مشاوره دادم، فهمیدم دلیل‌هایی که مردها واقعاً به زن‌ها زنگ نمی‌زنن، زمین تا آسمون با دلیل‌هایی که زن‌ها معمولاً فکر می‌کنن، فرق داره

اینجا چند تا از رایج‌ترین اشتباهاتن

****چون ازم می‌ترسه زنگ نزد** ***

این یکی از پرتکرارترین سوءتفاهم‌هاست
من خیلی زن‌های موفق رو دیدم و باهاشون کار کردم که این دلیل رو خیلی دوست دارن و حتی قبل از اولین قرار هم رو می‌کنن

یکی از زن‌هایی که تو سمینارم شرکت کرده بود، بعد از اینکه شماره رد و بدل کرد و با یه پسره که تو مهمونی دیده بود قرار گذاشت، گفت: "صبر کن ببین، اونقدر از من می‌ترسه که این رابطه "به جایی نمی‌رسه

زن‌های موفق عادت دارن فکر کنن یه مرد نمی‌تونه سطح موفقیت اون‌ها رو تحمل کنه، یا اینکه یه مرد همیشه از زنی که تو کارش از اون جلوتره، زده می‌شه

ولی حقیقت اینه که، مگه اینکه یه زن تو قرار عین جلسه کاری رفتار کنه، یا مثل بازجو از یه مرد سوال پیچ کنه، بیشتر وقتا مردها مجذوب زن‌های موفق می‌شن و حتی خوششون هم میاد، مخصوصاً اگه اون زن یه کم زنونگی، شیطننت، بی‌خیالی و جذابیت هم داشته باشه

****چون به اندازه کافی خوشگل نیستم زنگ نزد** ***

اگه یه مرد باهات قرار گذاشته، یعنی از قیافت خوشش اومده. یکی از اصلی‌ترین دلیل‌هایی که اصلاً ازت خواست باهاتش بری بیرون اینه که یه کنشش ظاهری بی‌تئون بوده. مگه اینکه روزی که همدیگه رو دیدین چشم‌بند زده بوده باشه، از نظر اون تو به اندازه کافی خوشگلی

ولی این احتمال هم هست که بدون هیچ حس جنسی باهات قرار گذاشته باشه، به امید اینکه یه حس‌ی ایجاد بشه

یه مرد می‌خواد حس کنه می‌تونه یه رابطه جنسی خیلی داغ باهات داشته باشه، و این خیلی راحت اگه دختری باشی که می‌خنده و سر به سرش می‌ذاره، پرشوره و با بدنش راحت، یا نشون می‌ده که حاضره یه کم شیطونی کنه و خودشو خیلی جدی نگیره

احتمالاً زنگ نزده چون اون حس جنسی‌ای که انتظار داشت رو نگرفته

پیدا کن

دوباره بهم زنگ نزد، چون آدم دمدمی مزاجیه و اهل تعهد دادن نیست

حتی اگه یه پسر قبل از اولین قرار تصمیم گرفته باشه که رابطه جدی نمی‌خواد، دلیل نمیشه که بره سر قرار و یهو یی غیب بشه

حتی سرسخت‌ترین مردها هم از قرار گذاشتن لذت می‌برن

ممکنه با یکی دوازده تا قرار بذاره و سکس خیلی خوبی هم باهات داشته باشه، ولی بازم خودشو یه آدم غیرمتعهد بدونه

صرف اینکه تعهد نمی‌خواد، دلیل نمیشه بعد از یکی دو تا قرار جا بزنه

از این گذشته، نمیتونم بهت بگم که در طول این سال‌ها چه تعداد مجرد قطعی دیدم که وقتی زن

مناسب رو ملاقات کردن، عاشق شدن و با کله رفتن تو تعهد

دوباره بهم زنگ نزد، چون فقط دنبال سکس بود

برای اینکه بفهمیم این فرض چقدر مسخره‌ست، باید دو تا چیز رو در مورد مردها روشن کنیم

اول اینکه، هر چی بهت می‌گن، بیشترشون خارج از رابطه، سکس منظم ندارن

دوم اینکه، اون دسته از پسرای که سکس منظم دارن، اغلب با یه نفر ثابت دارن

چرا این مهمه؟

چون - و مطمئنم که نیازی نیست بیشتر از این قانعیت کنم - مردها خیلی اهل سکس هستن

انقدر که عاشق سکس هستن، وقتی دلیلی وجود نداره، بیخیالش نمیشن

مخصوصا سکسی که ارزش لذت می‌برن

همیشه به اون کلیشه آدمایی که یه شب حال می‌کنن و فرداش در میرن، می‌خندم. انگار که صبح بعد از یه سکس عالی تو تخت دراز کشیدن و فکر می‌کنن: "اوف، باید از اینجا بزنم و دیگه بهش زنگ نزنم، تا دوباره این اتفاق نیفته

منظورم اینه که پسری که سکس می‌کنه (مخصوصا سکسی که دوست داره)، دوباره زنگ می‌زنه، حتی اگه فقط برای سکس آخر شب باشه

حتی بزرگترین بازیگنا هم برای سکس زنگ می‌زنن

اکثر قریب به اتفاق مردها انقدر سکس بهشون پیشنهاد نمیشه که بتونن زنگ نزدن به زنی که یه شب پرشور باهاش داشتن رو تاب بیارن

اگه سکس خوب بود، ولی شاید حرف زدن خوب نبود، بازم فکر می‌کنه که تو برای یه سکس معمولی آماده‌ای

ولی حتی اگه سکس خوب نبود، اگه بقیه چیزا خوب باشه، احتمالا دوباره زنگ می‌زنه

کمدین بزرگ، مل بروکس، اینجوری میگفت: "برای مردها، سکس مثل پیتزاست. حتی اگه بد باشه، بازم خوبه

حرف آخر اینکه، اگه زنگ نمی‌زنه، به خاطر سکس نیست

دلیل‌های واقعی که زنگ نمی‌زنه

مردها، با اینکه ممکنه ساده به نظر برسن، اما وقتی پای این برسه که چرا نمیخوان با یه زن وارد

رابطه بشن، خیلی خوب حرف میزنن

خیلی از حرف‌هاشون از ناامنی‌های خودشون نشأت میگیره، اما واقعیت اینه که چیزایی که دارن فکر میکنن، از این قراره

...اگه رو در رو بشن، ممکنه یه چیزهای کلی بگن

یه سری حرفای قلمبه سلمبه تحویل میدن، ولی وقتی بخواد رک و راست حرف بزنه، احتمالا یکی از اینا رو میگه

فقط مهربون بود (هیچ آتیشی نداشت، اصلا چالش نداشت) *

خیلی حوصله سر بر بود *

خیلی تهاجمی بود *

خیلی سطحی بود *

خیلی خودشو مشتاق نشون میداد *

خیلی زور میزد خودشو خوب نشون بده *

خیلی منفی بود *

یه پا ملکه درام بود و تو دراز مدت آدمو به فاک میدن *

هیچ کششی بینمون نبود *

شاید این دلایل خیلی پراکنده به نظر برسن، ولی تهش برمیگرده به چند تا موضوع اساسی که قرار اونجوری که انتظار داشت پیش نرفت

حالا بیا یکم ریزتر بشیم توش

نداشتن حس کشش جنسی

یه پسره ممکنه با یه دختری بره سر قرار و از همراهیش لذت ببره، ولی هیچ جور جذبش نشه

ممکنه فکر کنه تو بهترین آدمی هستی که تو عمرش دیده، ولی اگه اون حس کشش و انرژی جنسی رو از طریق لاس زدن، عشوه اومدن و کل کل کردن با تو حس نکنه، اون حس اولیه ای که به قیافت داشته کم کم از بین میره

از قیافت خوشش میاد، ولی یه چیزی درست از آب در نیامد

حتی اگه از نظرش آدم حسابی باشی و یه جورایی با هم جور در بیاید، بازم باید حس کنه که به چالش کشیدیش تا اون حس کشش و جاذبه عمیق رو تجربه کنه

وقتی میریم سر قرار معمولاً سعی میکنیم موافق باشیم و همه چی رو قبول کنیم

سعی میکنیم به چیز مشترک پیدا کنیم که راجع بهش حرف بزنیم یا به چیزی پیدا کنیم که هر دو مون بهش علاقه داریم.

خوب بودن ممکنه ازت به دوست جدید بسازه، ولی جاذبه ایجاد نمیکنه

صرفاً خوشایند بودن به پسرو پس نمیزنه، ولی جذبتم نمیکنه

برای اینکه اون حس لازم به وجود بیاد، باید اون کنشش جنسی رو هم با بازیگوشی، لاس زدن، عشوه اومدن و به خورده پا پس کشیدن شعله ور کنی

پسره باهات اومده سر قرار چون بهت علاقه داره

ولی ممکنه خیلی زود ذوقش کور بشه اگه به حس جنسی هم کنار اون حس عاطفی نداشته باشه. فقط خوب بودن کافی نیست

****کمبود پیچیدگی****

خیلی به بعدی به نظر می رسید " این چیزیه که زیاد می شنوم "

یعنی فقط سکسی، فقط بامزه، فقط جدی، یا فقط فکر کارشه

سکسیه، ولی خیلی سطحی به نظر میاد

باهوش و جاه طلبه، ولی نه اهل بازی و شوخی

خیلی باحاله و خوش می گذرونه

ولی سکسی نیست

همه این خصوصیت ها عالییه، ولی به پکیجه کامله؛ به تنهایی کافی نیستن
یه زن چند بعدی، جنبه های مختلف شخصیتش رو تو قرار ملاقات نشون میده

نشون میده که ارزش های جدی داره و به کارش متعهد، ولی در عین حال حاضره تو
ماجراجویی های باحال و جوک های خنده دار هم شرکت کنه

نشون میده که سکسیه، ولی در عین حال با کلاسه و سعی نمی کنه همه رو اغوا کنه

موفقیت هایی داره، ولی پز نمیده؛ میذاره طرف خودش کشفشون کنه

تازگیا داشتم با یه دوست مجردم صبحونه می خوردم؛ داشت بعد از مرگ به قرار ملاقاتی که

شب قبلش رفته بود، بررسی می کرد

هفته قبلش یه کلاب شبانه بود و با یه دختری که تو همون شب تو پیست رقص ملاقات کرده بود،
خواهید

چند روز بعد بهش پیام داد تا ببینه می تونن دوباره همدیگه رو ببینن

"اونم تو جواب پیام داد: "چرا شام نریم بیرون؟

اونم قبول کرد و یه قرار گذاشتن

اکثر مردم فکر می کنن که بعد از اون شام، دوستم از این فرصت استفاده می کنه تا دوباره
باهاش بخوابه، ولی بعد از اینکه شام بردش، تصمیم گرفت دیگه نخواد ببینتش

من تعجب کردم

گفت: "خیلی حوصله سر بر بود

نظر خاصی راجع به هیچ چیز نداشت؛ با من شوخی نمی کرد؛ خیلی اهل بازی نبود

انگار نه انگیزه ای داره، نه سرگرمی و نه علاقه ای

تا آخر شام تقریبا هیچ چیز بیشتری در موردش نفهمیدم

نمی تونستم تصور کنم که باهاش برم خونه، چون نمی دونم وقتی سکس نمی کنیم در مورد چی
"احرف بزنیم

اگه این یارو نمی تونست تصور کنه که قبل و بعد از سکس تو یه شب چی می تونن بگن، قطعاً
نمی تونست تصور کنه که چطور می تونن تو اتفاقات روزمره ای که تو یه رابطه جدی پیش میاد،
وقت بگذرونن

غم انگیزیش تو اینه که این موضوع سوء تفاهم ایجاد می کنه

اون خانوم برمی گرده پیش دوستاش و فکر می کنه که چرا حتی سعی نکرد با خودش ببرتش
خونه (حتی اگه قصد داشت نه بگه) و چرا دیگه هیچ وقت بهش زنگ نزد

بالاخره اون بود که درخواست کرد دوباره ببینتش، با شام موافقت کرد و حساب رو هم پرداخت
کرد

چرا یه دفعه اینقدر عوضی شد؟

دوستاش احتمالا نمی دونن که اون تو قرار ملاقات چطوریه

احتمالا نمی فهمن که اون دختره تا حد مرگ خسته ش کرده

به احتمال زیاد به این وضعیت نگاه می کنن و یه چیزی مثل این میگن: "احتمالا به خاطر اینه که خیلی زود باهاش خوابیدی"، که اصلا ربطی به این موضوع نداره

چون اون هیچ وقت دلیل واقعی رو نمی فهمه، روی این تمرکز می کنه که خیلی زود با مردا خوابیده و فکر می کنه که این منشاء دردشه، و شاید حتی این باور رو پیدا کنه که همه مردا فرار می کنن

اینکه بعد از رابطه جنسی ارزش زده بشی، بیشتر به خاطر اینه که اخلاقش تو حالت عادی چنگی به دل نمی زنه، نه خودِ اون قضیه

طرف خیلی آویزون و دمدستی بود

مردا یه حس ششم دارن که می فهمن یه زن چقدر نیازمنده و می خواد یه جوری خلاء عاطفیش رو با یه رابطه پر کنه

از اون بدتر، اگه همون اول شروع کنه از نقشه هاش برای ازدواج هرچه زودتر و بچه دار شدن بگه، انگار یه تابلو دستش گرفته که روش نوشته: "آره، من همون ترسناکه ام

"لطفاً دیگه هیچوقت بهم زنگ نزن
نه اینکه پسره این چیزا رو نخواد، نه، فقط خوشش نمیاد حس کنه تو داری یه برنامه بزرگ چیدی که هر جوری شده یه شوهر مناسب گیر بیاری

مردا همیشه باید حس کنن به یه دلیل خاص و ویژه انتخاب شدن

تو قرارای اول، پسره دوست داره حس کنه تو همه چی رو از قبل برنامه ریزی نکردی

میخواد حس کنه هر اتفاقی ممکنه بیفته - و آره، ممکنه آخرش به ازدواج و بچه هم برسه البته این یه کم زیاده رویه

شاید تو انقدر عاقل باشی که سر میز پیش غذا نپرسی بچه های آیندت رو بفرستی مدرسه دولتی یا خصوصی، ولی راه های دیگه ای هم هست که به طرف بفهمونی یه کم آویزونی

اگه یه نکته مهم درباره مردا هست که همه زنا باید برای همیشه تو ذهنشون حک کنن، اینه: مردا عاشق تعریف کردن از زن ها هستن، ولی از دلداری دادن بهشون متنفرن

اگه یه پسری ازت تعریف کرد، فقط لبخند بزن و تشکر کن

حتی میتونی به جوری بگی "مرسی!" که نشون بده به کوچولو از شنیدنش سورپرایز شدی، ولی دیگه هیچی نگو.

این بهترین و با ارزش ترین روش برای جواب دادن به به تعریفه. با خوشرویی قبولش کن.

یه قانون نانوشته: هیچوقت تعریفش رو رد نکن

"اگه گفت صبح ها خیلی جذاب به نظر میرسی، نگو "وای نه، من الان خیلی داغونم". اگه گفت تو اون دامن خیلی خوشگل شدی، مجبورش نکن حرفشو دوباره تکرار کنه

آویزون بازی موقعی سر و کله اش پیدا میشه که به جای اینکه قبول کنیم لایق تعریف بودیم، حس می کنیم باید ممنون باشیم که یکی ازمون تعریف کرده

ممکنه ناامنی ما باعث بشه پرسیم "واقعاً اینطوری فکر میکنی؟" به این امید که بیشتر ارزش تایید بگیریم

این کار خیلی ضایع و دافعه انگیزه، و هیچوقت نباید انقدر خوشحال به نظر برسی که به مرد داره به چیز خوب بهت میگه

****موضوعاتی که نباید تو اولین قرار مطرح بشن****

وقتی به زن با ارزشی هستی، باید تو حرف زدنت هم اینو نشون بدی

همونطور که بنجامین فرانکلین گفت: "یادت باشه نه تنها حرف درست رو تو جای درست بزنی، بلکه از اون سخت تر، حرف اشتباه رو تو لحظه وسوسه انگیز نزنی

اما بعضی وقتا واقعاً نمیدونیم حرف اشتباه چیه، یا استرس غلبه میکنه و هرچی تو ذهنمونه رو میپریم بیرون

خیلی از ما سال ها عادت های بد تو حرف زدن رو تو قرارها تکرار می کنیم، بدون اینکه بفهمیم داریم پسری رو که ممکنه به روزی عاشق ما بشه رو فراری میدیم

هیچوقت پشت سر دوست پسر/شوهر سابقت بد نگو

اگه دیدی داری ناخودآگاه به خاطره از دوست پسر/شوهر سابقت تعریف می کنی، سریع جلوش رو بگیر

حتی اگه به چیز خیلی معمولی یا مربوط به موضوع هم باشه، همین که اون آدم هنوز به موضوع قابل بحث باشه، هر مردی رو که بخوای جذب کنی، فراری میده

اصلاً نباید غر بزنی که چقدر از دوست پسر/شوهر سابقت بدت میاد

.شاید فکر کنی داری نشون میدی که دیگه تموم شده، ولی دقیقا برعکس عمل می‌کنی

طرف مقابلت احتمالا فکر می‌کنه هنوز درگیر دوست پسر/شوهر سابقه یا به عالمه بار احساسی حل نشده داری که اون نمی‌خواد به دوش بکشه

بدتر از اون، ممکنه طرف فکر کنه تو به سری رابطه بد داشتی و شک کنه مشکل از خودت بوده نه دوست پسرهای/شوهرهای سابقه

هر وقت از دوست پسر/شوهر سابقه شکایت می‌کنیم، ممکنه نقش قربانی رو بازی کنیم که اصلا جذاب نیست

همین استدلال در مورد عکسش هم صدق می‌کنه - هیچ پسری هم دلش نمی‌خواد بشنوه دوست پسر قبلیت چقدر عالی بوده

.خلاصه، به مرد لازم نیست بدونه که تو هنوز به کسی وابستگی عاطفی داری یا نه

.بهتره این چیزا رو واسه خودت نگه داری

.درباره وزن حرف نزن

وزن به موضوع کسل کننده ست که فقط به درد گپ زدن با دوستان میخوره، تازه، اصلا ربطی به اون نداره

.اون با تو اومده سر قرار، پس یعنی ازت خوشش اومده

.هیچ جوره نباید تو قرار اول درباره ی حس ناامنی هات نسبت به هیكلت حرف بزنی

حتی اگه به اتفاقی افتاد که مجبور شد همه ی لباساتو دربیاره، بندها رو شونش و تو خیابون اصلی بدوئه، به کلمه هم نباید بگی که چقدر سنگینی یا اینکه بعدش باید بره دکتر کاپروپراکتیک. هیچی!

.وقتی باهاش قرار داری، تو به دختر جذابی. نقطه سر خط

:به سری جمله های ناامید کننده هست که نباید دیگه هیچ وقت تو قرار از دهنه دربیاد

"واقعا؟ واقعا فکر می‌کنی من خوشگل/لاغر/سکسی ام؟"

.معنی اینه: لطفا دوباره ازم تعریف کن تا دوباره اون حس خوب تایید شدن رو تجربه کنم

.من اعتماد به نفس ندارم و برای اینکه حس خوبی به خودم داشته باشم، به تایید بقیه نیاز دارم

"اوه نه، من اونقدرها هم سکسی/خوشگل/جذاب نیستم. اینجا دخترای خوشگل تری هم هستن" معنیش اینه: من به دلگرمی بیشتری نیاز دارم چون از این موقعیت می ترسم. هی مدام بهم بگو خوشگلم تا بتونم این حس حقارت رو فراموش کنم

"هیچ پسری ازم خوشش نیما. خیلی وقته قرار نداشتم" معنیش اینه: خیلی تابلوئه که ازت خوشم میاد، پس میخوام کار رو برات تا جایی که ممکنه راحت کنم، حتی اگه به قیمت این باشه که مثل یه آدم طرد شده به نظر برسم

اگه یه پسری ازت پرسید چرا هنوز مجردی، پای معیارهات رو بکش وسط. بهش بگو: "اگه قرار باشه با کسی باشم، باید خیلی آدم حسابی باشه. من کسی نیستم که همینجوری وارد رابطه بشم"

بی اعتمادی و حس ناامنی می تونه هر رابطه ای رو نابود کنه، مخصوصا اگه یکی از طرفین خیلی بیشتر از اون یکی اعتماد به نفس داشته باشه

خیلی وقتا از زبون مردهایی میشنوم که از اینکه مجبور شدن به خاطر همین موضوع دوست دختراشون رو ول کنن، خیلی ناراحتن. وقتی از پسره می پرسیم چرا ترکش کردی، خیلی وقتا جواب میده: "دختر خیلی خویبه، ولی حس می کردم انرژیم رو میگیره. خیلی اعتماد به نفس نداره. همیشه وقتی با دخترای دیگه حرف می زدم حسودی می کرد، یا مدام ازم میخواست" بهش اطمینان بدم که به هیچ کس دیگه جز اون جذب نمیشم

اینکه مدام بخوای از یه نفر دیگه تایید بگیری نشون میده که از درون مطمئن نیستی. مطمئن بودن واقعی یعنی اینکه هیچ وقت نیازی نداشته باشی از کس دیگه ای بپرسی که آیا جذاب هستی یا نه

اگه فقط هروقت اون بخواد همدیگه رو می بینن چی؟

بعضی وقتا مشکل این نیست که پسره زنگ نمی زنه، بلکه اینه که فقط وقتی زنگ میزنه که براش مناسب باشه. هنوز باهات در ارتباطه، ولی شکی نیست که داره تو رو لای برنامه هاش جا میده، نه اینکه تو رو یه اولویت حتی متوسط هم حساب کنه

اولویت تو زندگیش

راستش رو بخواین، یه زمانی خود منم همین شکلی بودم

تا همین چند وقت پیش با یه خانومی چند ماهی قرار میذاشتم

مشکل این بود که در واقع اصلاً همدیگه رو درست حسابی نمیدیدیم

هفت روز هفته داشتم برای توسعه‌ی کسب و کارم کار می‌کردم

نصف اوقاتم تو شهرهای مختلف خارجی سمینار "چطوری مخ بزیم" برگزار می‌کردم، یعنی اصلاً تو کشور نبودم.

اون ازم می‌پرسید کی وقت دارم، سعی می‌کردم به قرار بذارم، ولی من دقیقه نود مجبور می‌شدم کنسل کنم.

وقتی هم خودم می‌خواستم قرار بذارم، همیشه دقیقه نودی بود، یعنی درست وقتی که می‌دونستم وقتم آزاده، و تازه اونم به چیز دم دستی مثل به نوشیدنی قبل از اینکه بپریم برم فرودگاه.

خیلی از خانوما طبق شرایط به مرد پیش میرن، و وقتی این کارو می‌کنن، به جای اینکه باحال و همراه به نظر برسن، احترامشونو از دست می‌دن.

این خانم اما اهل این حرفا نبود.

وقتی دوباره تو به عجله دقیقه نودی خواستم به جوری به ساعتی بین جلساتم وقت بذارم بینمیش، به تلنگر حسابی بهم زد و این پیامو فرستاد: "من زیاد اهل به ساعت وقت گذاشتن x0. (-) نیستم، وقتی وقت درست حسابی داشتی بهم زنگ بزن".

این به پیام با ارزش خیلی زیاد بود.

فوراً تو چشمم به پله رفت بالاتر.

خیلی واضح فهمیدم که اون خانومی نیست که فقط وقتی کارم راحت بود یا وقتی می‌تونستم تو برنامه‌م جا بدمش بهش زنگ بزنم.

از این خانوم خوشم می‌اومد و قصد بدی هم در موردش نداشتم، ولی این به زنگ خطر بزرگ بود: اگه می‌خوام باهاش باشم، باید بهش وقت و توجهی که لیاقتشو داره بدم.

چیزی که عاشقش بودم این بود که تونست هم شوخ و بی تفاوت باشه و هم اینو برسونه که "در برای وقتی که بخوای بهتر رفتار کنی بازه".

محشر نیست؟

عجله ممنوع!

به پسرو پیدا کردی. دو بار با هم رفتن کافه و به روزم شهر بازی بودین یا مثلاً رفتن به جشنواره موسیقی و به بعد از ظهر رو هم با هم کار کردین و غذا بیرون بر خوردین.

ازش خوشش می‌اد و اونم از تو خوشش می‌اد.

شاید همون آدم ایده‌آله، شاید فقط به اندازه‌ای خوبه که ذوق‌زده بشی، یا شایدم فقط از هیچی بهتره

مهم اینه که فقط فکر کردن بهش باعث میشه قلبت تندتر بزنه
انگار یه مرد تو زندگیت پیدا شده

فکر و خیال ورت میداره
نمیتونی جلوی خودتو بگیری و تصور میکنی ملاقات بعدیتون چجوری میشه

خیلی زود، فکرها تبدیل میشن به اینکه با هم برین مسافرت، واسه تولدش چی بخری، واسه روز شکرگزاری دعوتش کنی خونه، و قبل از اینکه بفهمی داری به این فکر میکنی که ممکنه اون "همون" آدم باشه

یهو به خودت میای و میبینی داری سعی میکنی بیشتر باهاش وقت بگذرونی
یهو قرارای دیگه رو کنسل میکنی که برنامه‌هاش خالی بشه
یهو دیگه هیچ علاقه‌ای نداری با کس دیگه‌ای آشنا بشی

الان تمام تمرکزت رو اونه
الان زندگیتو طوری تنظیم میکنی که همیشه در دسترسش باشی

داری فکر میکنی چیکار کنی که این رابطه‌ی نوپا سریعتر پیشرفت کنه
سعی میکنی حرف رو بکشونی به اینکه "ما الان چی هستیم؟" چون میخوای هر چه زودتر رابطه اختصاصی بشه

در حالی که این چیزا تو سر تو میگذره، اون هنوز داره فکر میکنه کدوم رستوران واسه قرار بعدی بیرت

مشکل اینجااست: لحظه‌ای که تو شروع میکنی به فکر کردن به آینده، در حالی که اون هنوز داره به این فکر میکنه امشب شام کجا برین، اون کم کم شک میکنه که چقدر با هم ناهماهنگین

جالبه که حتی اگه اونم به فکر یه رابطه‌ی جدی‌تر بوده، واکنشش عقب کشیدنه

چرا؟

اولین دلیلش اینه که هنوز فرصت نکرده با خودش کنار بیاد که شما دوتا یه زوجین
اون به فضا نیاز داره تا این کارو بکنه

دلیل دوم اینه که اون شروع میکنه تو رو کم ارزش ببینه، که این باعث میشه دلیل اول براش سخت‌تر هم بشه

تمام زحمتی که کشیدی تا ارزشمند و دست نیافتنی به نظر برسی، برای خوشحال کردن اون به باد میره
این اشتباه رو نکن

چرا این اتفاق میافته؟
به خاطر این نیست که زن‌ها سخت‌گیر نیستن
اتفاقا بیشتر زن‌ها خیلی خوب میدونن که دقیقا از یه مرد چی میخوان

پس چرا خیلی از زن‌ها میخوان با پسرای که حتی درست نمیشناسن وارد رابطه بشن؟
!حمایت پیدا کردن "آقای مناسب" به زور
...خیلی پیش میاد که یه زن اونقدر یه رابطه رو بخواد که یه

، اینجوریه که یه جوری پسر رو شکل میده

هر پسری رو تبدیل میکنه به همون مدلی که میخواد

یه پسری رو که یکی دو تا از خصوصیاتشو دوست داره برمیداره و بقیه چیزایی که لازم داره رو
خودش بهش اضافه میکنه و اونجوری که دلش میخواد میشه

اون پسر رو تبدیل میکنه به شاهزاده سوار بر اسب سفید (که معمولا اصلا اینجوری نیست) و
آخرش هم خیلی بیشتر از لیاقتش برایش ارزش قائل میشه

این یه دنیای الکی میسازه، چون پسر اصلا لیاقت اون تصویری که دختره ازش ساخته رو نداره

شاید پسر، آدم حسابی باشه ولی دلیلش اصلا اون چیزی نیست که دختره فکر میکنه

حتی اون دسته از خانومایی هم که حواسشون هست و الکی به پسر صفاتی که نداره رو نمی
چسبونن، ممکنه بیفتن تو تله و اون خصوصیتی که پسر توی بقیه جنبه‌های زندگیش نشون
میده رو با چیزایی که قراره به خودشون نشون بده اشتباه بگیرن

خیلی وقتا یه خانومی که با یه آقای که به نظر موفق، جذاب و خوش زبون میاد برخورد میکنه،
شروع میکنه به تیک زدن معیارایی که برای "آقای مناسب" تو ذهنش داره

هر چی بیشتر مبینیه که پسر چجوری تو اجتماع میچرخه، چقدر خوب با بقیه ارتباط برقرار
میکنه، طرز کار کردنش یا رفتارش تو یه جمع چطوره، بیشتر احتمال داره با خودش فکر کنه،
"وای، این پسر خیلی خوبه. واقعا همه اون چیزایی که من از یه مرد میخوام رو داره. الان
"میخوام برم بهش بگم چقدر ازش خوشم اومده

مشکلش چیه؟

داره اجازه میده عاشق کسی بشه که شاید تو زندگی خودش یه نابغه باشه، ولی هیچ کار خاصی
برای اون نکرده

شاید آدم خیلی خوبی باشه، ولی این لزوما به این معنی نیست که شوهر مناسبیه

.چی باعث میشه یه مرد، شوهر مناسبی باشه؟ نحوه برخوردش با تو

شاید به عنوان یه آدم، تایید تو رو به دست آورده باشه، ولی تا وقتی که واقعا برات وقت نذاره و سرمایه گذاری نکنه، به عنوان یه شریک زندگی، تایید تو رو به دست نیاورده

.این رو بارها و بارها میگم: یه مرد رو فقط بر اساس کاری که برات میکنه بسنج

****هدف علاقه تو****

.به نظرم میاد که مردا به خاطر اینکه زنا رو به چشم جنسیت میبینن، خیلی بدنام شدن

.شکی نیست که این کارو میکنن

به سختی میشه مردی رو پیدا کرد که تو دوران بعد از بلوغش، به یه زن جذاب نگاه نکرده باشه
".و با خودش گفته باشه "عجب چیزیه

.ولی من جرات میکنم بگم که زنا هم مردا رو به چشم جنسیت میبینن

وقتی یه مرد رو بر اساس موفقیتش، جایگاهش، قدرتش، جذابیت کلیش قضاوت میکنن، بدون
اینکه بشناسنش یا باهاش رابطه ای داشته باشن، دارن همون کارو نمیکنن؟

همه ما این تمایل رو داریم که آدما رو بدون اینکه بشناسیم یا بهشون نزدیک باشیم، به چشم
جنسیت ببینیم

وقتی این کارو میکنیم، مانع از این میشیم که یه رابطه واقعی با کسی داشته باشیم، چون نه با
خودش، بلکه با یه سری ویژگی ها که هیچ ربطی به ارتباط شخصی ندارن، ارتباط برقرار میکنیم

هر کدوم از این طرز فکر میتونه باعث بشه که یه زن زودتر از موعد به کسی متعهد بشه که
هنوز لیاقت توجهشو نداره

.اون هم در عوض، قبل از اینکه لایقش باشه، انتظار تعهد متقابل رو داره

...این اغلب نتیجه تمایل زن به انتخاب "مطلوب ترین" مرده، که مستقیماً با تمایل مرد در تضاده

.بریم سراغ انتخاب نفر بعدی

:یه تعمیم کلی شاید باشه، ولی قشنگ منظور رو میرسونه

به یه مرد ده تا زن بده، بازی می‌کنه
به یه زن ده تا مرد بده، انتخاب می‌کنه

این به این معنی نیست که مردا نمی‌خوان سر و سامون بگیرن، ولی غریزه‌شون اینه که آپشن‌هاشون رو بررسی کنن

غریزه یه زن اینه که سریع مردهایی که خوشش نیاد رو بندازه دور و با اون یه نفری که از همه بیشتر دوست داره بمونه. بقیه رو هم دیگه کلا بی‌خیال میشه

حالا این یعنی باید مثل یه مرد بشه و این‌ور اون‌ور بپره؟

اصلا

منظورم اینه که به جای اینکه تمرکز کنه روی اینکه شاید یه رابطه رو با یه نفر به زور پیش ببره (که هنوز باید بیشتر بشناسدش)، باید قبل از اینکه تمرکزش رو محدود کنه، وقت بیشتری رو با آدمای بیشتری بگذرونه

راستی، وقتی یه زن آهسته‌تر پیش میره، میل مرد اینه که تندتر پیش بره

تعجب می‌کنه که چرا اون داره فقط با جریان پیش میره و هُلش نمیده سمت تعهد

چالشِ درک‌شده بیشتر میشه، چون مرد فکر می‌کنه باید چیکار کنه که زن فقط اونو بخواد

ارزش درک‌شده‌ی زن بالا میره، چون مرد میبینه که زن خیلی سخت‌گیرتر از اینه که همینجوری الکی با کسی که هنوز براش زحمتی نکشیده، سریع وارد رابطه بشه

حالا مرد شروع می‌کنه براش تلاش کردن

همونطور که میدونیم، همه برای چیزی که براش زحمت کشیدن ارزش قائل میشن، و این ارزش قائل شدن بعد از اینکه به چیزی که میخوان هم رسیدن، ادامه پیدا میکنه

از کجا بفهمیم کی ارزشش رو پیدا کرده؟

فرض کن یه حساب بانکی داری که مرد داره توش پول واریز می‌کنه، و تا وقتی یه مبلغ مشخصی واریز نکرده، نمیتونی باهاش جدی بشی

چطوری این اعتبار رو پیش تو جمع می‌کنه؟

با کاراش به فکر توئه: تلاش می‌کنه ببینت، سخاوت و از خودگذشتگی نشون میده، و به نفع تو کار می‌کنه

پشتیبانیت می‌کنه

خلاصه، تلاش می‌کنه تو رو به دست بیاره

وقتی این اعتبار رو توی بانک جمع کرد، میتونی بهش پاداش بدی، و وقتی این کارو کردی، اون

این پاداش رو مرتبط می‌کنه با سرمایه‌گذاری روی تو

حالا یاد میگیره که بهترین راه برای پاداش گرفتن از تو اینه که بیشتر سرمایه‌گذاری کنه

این رو مقایسه کن با اون موقعیتی که بالاتر گفتیم

دختره تصمیم می‌گیره از اون خوشش بیاد، بر اساس چیزی که توش میبینه - در واقع بهش اعتبار نامحدود میده - و سعی می‌کنه گیرش بندازه

هیچ اعتباری توی بانک نداره، چون در واقع هیچ کار خاصی براش نکرده

پس وقتی دختره سعی می‌کنه تعهد رو به زور پیش ببره، پسره اون رو مرتبط می‌کنه با اینکه هیچ کاری نکرده که دختره رو به دست بیاره

یادت باشه: مردا چیزی رو که اول به دست نیاوردن، ارزش قائل نمیشن

ارزش یه مرد فقط باید بر اساس این باشه که چطوری باهات رفتار می‌کنه

برخلاف خیلی از فیلم‌های رمانتیک، اینکه یه مرد صرفاً ازت خوشش بیاد، یا حتی دوستت داشته باشه، اصلاً کافی نیست

خیلی از مردا زن‌هایی رو دوست دارن که باهاشون مثل آشغال رفتار می‌کنن

تصمیم تو برای انتخابش باید بر اساس کارهایی باشه که در رابطه با تو انجام میده و چطوری احساساتش رو بیان می‌کنه، نه فقط بر اساس اینکه چه احساسی داره

یه مردی که ارزش داره باهاش جدی وارد رابطه بشی، قدر تو می‌دونه، و اگه قدر تو بدونه، نشونش می‌ده

باید این رفتارها رو از خودش نشون بده، قبل از اینکه تصمیم بگیری انتخابش کنی

غیر از این، اون آدم مناسب تو نیست

چطوری زن رویاهای یه مرد باشی

وقتی ایمیل از طرف خانوما می‌گیرم که توش نوشتن: "سلام مت، من شش ماهه که دارم به نصیحت‌ها عمل می‌کنم ولی الان دیگه ایمیل‌تو آنساکرایب می‌کنم. چون دوست پسر پیدا کردم. ممنون بابت همه چی!" یه جور می‌شم

با اینکه از این تشکرا خوشحال میشم، ولی همیشه حس می کنم طرف اصل مطلب رو نگرفته

اینکه فکر کنی وارد رابطه شدن ته بازیه، یعنی هنوز تو حال و هوای فیلم های هالیوودی قدیمی
موندی.

یه زوج بالاخره بهم می رسن، همدیگه رو می بوسن، ازدواج می کنن، یه آهنگ رماتیک هم پخش
میشه و تیتراژ میاد

و اونا تا ابد با خوشی زندگی می کنن

ولی تو زندگی واقعی، از این خبرا نیست

رابطه ات، اگه قراره دووم بیاره، باید بهش رسیدگی کنی تا به رشدش ادامه بده

تو پسره رو به دست آوردی، حالا باید بفهمی که میخوای نگهش داری یا نه

اگه تصمیم گرفتی یه رابطه ی پایدار می خوای، چطوری احتمال اینکه به یه شکل رضایت بخش
ادامه پیدا کنه رو افزایش میدی؟

خیلی از اصولی که تا الان یاد گرفتیم، هنوزم برای پرورش و ساختن یه رابطه برای یه عشق
طولانی مدت کاربرد دارن

وقتی فکر می کنی با نیمه گمشده ات هستی، وقتش نیست که بشینی و بی خیال بشی

هر چیزی که تو زندگیت خویه، نیاز به مراقبت مداوم داره: بدنت، شغلت، دوستات، ارتباطات
خانوادگیت و آره، زندگی عشقی ت هم

تو این مورد، مراقبت از هر دو طرف لازمه

تو باید مطمئن بشی که چیزی که نیاز داری رو از اون می گیری، و اونم باید حس کنه چیزی که
از تو می گیره رو از هیچ کس دیگه نمی تونه بگیره

پنج تا چیزی که یه مرد رو دیوونه یه زن می کنه

تو این بخش بعدی، می خوام عمیق ترین نیازهای یه مرد رو براتون بگم

ممکنه به نظر بیاد که فقط زنه که باید زحمت بکشه

ولی یادتون باشه، من تو آموزش هایی که به پسرا می دم، به اونا هم کلی کار میدم که انجام بدن

پس با من همراه باشید

با به کم دقت می فهمید که چقدر محرک های ساده اما غریزی وجود داره که می تونید تو روان
یه مرد فعال کنید تا تبدیل به زنی بشید که اون برای همیشه می خوادش

اون نیاز به تایید جنسی داره

تو فصل ۱۳ دیدیم که چقدر عزت نفس یه مرد به تایید جنسی که می گیره بستگی داره

چه تو دهمین قرار ملاقاتتون باشید چه تو دهمین سال رابطه تون، یه مرد هیچ وقت از نیازش به
احساس ارزشمندی از نظر جنسی دست نمی کشه

قضیه فقط این نیست که با هم رابطه جنسی داشته باشید، بلکه اینه که اون حس کنه می تونه
تو رو تحریک کنه

احساس ارزشمندی اون به عنوان یه مرد، به شدت با میزان تمایل جنسی تو به اون مرتبطه

اون باید حس کنه که تو هر چیزی که تو این زمینه نیاز داشتی رو تو اون پیدا کردی

...با اینکه ممکنه اعتراف کنه که مردهای خوش هیکل تری هم وجود داره

حتی اگه از اون مردهایی که سیکس پک دارن یا چشمای خیلی گیرایی دارن جذاب تر نباشه، باید
بدونه که تو از بودن باهاش از نظر جنسی کاملاً راضی هستی

مهم نیست یه مرد چقدر از لحاظ عاطفی بهت نزدیک باشه، همیشه این نیاز اساسی رو داره. و
این موضوع توی یه رابطه خیلی مهم تر هم میشه. البته زن ها هم دلشون یه زندگی جنسی
پرشور و رضایت بخش می خواد و دوست دارن از نظر جنسی مورد توجه قرار بگیرن

این نیازها جنسیت خاصی ندارن

اما باید درک کنی که حس مردانگی چقدر با توانایی یه مرد برای تحریک کردن تو پیوند خورده

تو قدرت ترسناکی داری، چون این موضوع هیچوقت برای ما اهمیتش رو از دست نمیده

اگه حس کنه از نظر جنسی ارزشی نداره، حس می کنه به عنوان یه مرد ارزشی نداره و از این
بابت دلخور میشه. یکی از بزرگترین اشتباهاتی که زن ها گاهی مرتکب میشن اینه که دیگه اون
تاییدیه های جنسی که اوایل رابطه نشون می دادن رو نشون نمیدن

دیگه بهش نمیگن چقدر جذاب به نظر میاد، یا چقدر عاشق هیکلش هستن، یا چقدر بهش جذب
میشن

اون باید ببینه که هنوزم بعد از گذشت این همه وقت، تحریکت می کنه

فرهنگ ما اغلب تصویری از نیاز زن به تایید فیزیکی رو نشون میده، اما واقعیت اینه که مردها تو این زمینه اغلب نیازمندتر از زنها هستن

وقتی بهش نشون میدی که از نظر جنسی بهش علاقه داری، در واقع به رفتارش جهت میدی و داری ارزش مردی رو میسازی که دلت میخواد باشه. خوشبختانه، تایید جنسی یه مرد کار سختی نیست.

در واقع خیلی هم آسونه - شاید زیادی آسون

به طرز نگران کننده‌ای آسون

تکنیکی که الان میخوام بهت بگم فراتر از تصویره

باید یه قول جدی بدی که هیچوقت ارزش برای کارای شیطانی استفاده نکنی

من با خودم کلنجار رفتم که این چیزی که میخوام بگم رو بگم یا نه

زن‌ها نمیدونن کلماتی که استفاده میکنن چقدر قدرت دارن

اگه میخوای همین الان روی رفتارش تاثیر بذاری، به حرفایی که میزنی دقت کن

مردها در برابر جملاتی مثل اینها کاملاً بی‌دفاع هستن

"...وقتی این کار رو میکنی نمیتونم جلوی خودمو بگیرم"

"...وقتی این کار رو میکنی خیلی تحریکم می‌کنی"

"...خدایا، وقتی این کار رو میکنی خیلی جذاب میشی"

مثلاً، اگه میخوای از نظر جنسی ارضات کنه، باید بهش بگی وقتی درست انجامش میده

"بهش بگو "وقتی این کار رو میکنی خیلی تحریکم می‌کنی"

"...یا "وقتی این کار رو میکنی نمیتونم جلوی خودمو بگیرم"

اگه کاری که توی رختخواب میکنه خوشت میاد، برای رضای خدا بلندتر ناله کن

مطمئن شو که متوجه میشه داره خوشحالت میکنه

باید حرف منو باور کنی: اگه یه مرد بشنوه که کاری که میکنه تحریکت می‌کنه، هیچوقت، هیچوقت اون رو فراموش نمیکنه

یه مرد لحظاتی مثل این رو گرامی میداره و اونها رو تا ابد توی قلبش نگه میداره

اگه فقط بهش بگی "تو اون پیراهن نمیتونم جلوی خودمو بگیرم" یا "وقتی اونجوری منو میبوسی

خیلی تحریکم می‌کنی"، انتظار داشته باش که اون پیراهن رو زیاد ببینی و همیشه اونجوری بوسیده بشی
نکته نبوغ آمیز اینه که تو میتونی دقیقاً به مردت بگی که چی دوست داری و

اون

می‌خواد

که اون کار رو هر چه بیشتر انجام بده

و بزرگترین راز اینه که این تکنیک حتی وقتی نظراتت به رابطه جنسی مربوط نیست هم جواب میده.
...اگه به یه مرد بگی

اگه یه پسری باشه که مثلاً بازوهاش خیلی تحریکت کنه، سری بعد که میای خونشون، میبینی پنجاه تا بارفیکس رفته

این اصلاً اغراق نیست

اگه بگی مثلاً سورپرایز کردن من خیلی حال میده، بیشتر از اون چیزی که فکرشو میکنی، سورپرایز میشی!

یادمه دوست پسره یکی از دوستانم بهش گفت که از اینکه براش لباس زیر بخره خیلی خوشش میاد، یهو دید دیگه فقط لباس زیر می خرید براش، تولد و کریسمس و غیره

واقعاً دلم نمیداد اینو لو بدم

یه کابوس تکراری دارم که توش میبینم یه عالمه مرد دارن ماشیناتو میشورن، خونه‌تو برق میدازن، کفشاتو تمیز میکنن، فقط به خاطر اینکه بهشون گفتی دیدن این کارا چقدر تحریکت میکنه

اون به کسی نیاز داره که خاص بودنش رو ببینه

هر مردی دنبال یه زنی میگرده که اون رو با بقیه مردا فرق کنه

میخواد حس کنه یه چیزای خاصی در موردش هست که تو تحسین میکنی، یه چیزایی که هیچ مرد دیگه ای نمیتونه بهت بده

اون نیاز داره حس کنه که یه دلیلی داشته که تو انتخابش کردی

نتیجه مهم اینه که یه مرد نمیخواد زنی رو از دست بده که اون رو میشناسه و قدرش رو میدونه،

زنی که جوری اون رو میبینه که خودش دوست داره دیده بشه

اگه اون زن رو از دست بده، فقط اونو از دست نمیده، بلکه طرز نگاه اون زن به خودش و اینکه خودش دوست داره چطوری دیده بشه رو هم از دست میده

یه مرد موفق میخواد بخاطر ویژگی‌هایی که باعث موفقیتش شده تحسین بشه، نه فقط به خاطر نتیجه‌های ظاهری و مادی موفقیتش

خیلی‌ها جذب پول و مقام و قدرتش میشن، پس تحسین شدن بخاطر این چیزا براش حس خاصی نداره

زنی که زیاد تحت تاثیر دستاوردش قرار نمیگیره ولی قدرت شخصیتش رو میفهمه، همون کسیه که اون میخوادش

اون نیاز داره حس کنه که اگه همه چیزشو از دست بده، باز هم زنی که باهاشه، اون رو به همه مردهای دیگه ترجیح میده

وقتی از دوست پسر یا پارتنرت تعریف میکنی، تا جایی که میشه جزئیات رو بگو

یادمه یه بار داشتم با یه دوست دخترم تلفنی حرف میزد، کنار یه دریاچه وایستاده بودم

بهش گفتم که از اونجا که وایستادم یه سری جوجه اردک رو میبینم که دارن شنا میکنن و دلم میخواد اون هم میدید که چقدر بانمکن، اونم گفت: "عاشق همینشم، مت. تو یه مرد قوی و "مردونه ای ولی یه وقتایی یه روی خیلی شیرین و مهربون هم ازت بیرون میزنه

خیلی بهم مزه داد

اگه فقط میگفت "وای، تو خیلی خوبی"، اینقدر اثر نداشت چون خیلی کلیشه ای بود

چون خیلی مشخص از یه ویژگی شخصیتی من تعریف کرد، تبدیل به یه تعریفی شد که هیچوقت یادم نمیره

مردا خیلی بیشتر از اون چیزی که زنا فکر میکنن به این چیزا اهمیت میدن

اگه اون حس کنه که تو تا حالا مردی مثل اون ندیدی، یه حس خاصی نسبت بهت پیدا میکنه که تو نمیتونی تصویرش رو بکنی

تصور کن. وقتی حس میکنه پیش تو آدم خاصی، تو هم براش خاص میشی

تو فیلم کازینو رویال یه صحنه هست که جیمز باند بعد از کتک خوردن، شکنجه شدن و نزدیک به مرگ قرار گرفتن، داره خوب میشه، وسپر لیند به خاطر شجاعتش اعتراف میکنه که تحسینش

میکنه و میگه: "اگه فقط لبخند و انگشت کوچیکت ازت بمونه، بازم از هر مردی که تو زندگیم دیدم، مردتری"

این جور تحسین مهمه، چون به یه مرد این حس رو میده که انگار تو اونو در حدی میفهمی که هیچ کس دیگه نمیتونه

من نمیگم الکی تعریف و تمجید کن یا بادش کن. تحسینت باید واقعی باشه

این قضیه در مورد ارتباط برقرار کردن با پارتنرت و نشون دادن اینه که واقعا درکش میکنی. این ارتباط واقعی تو رو به سرو گردن از بقیه تو زندگیش بالاتر میبره

اون به یه هم تیمی وفادار نیاز داره

بهترین زوج ها یه تیمن، دو نفری که پشت هم هستن و بهترین ها رو برای هم میخوان

خیلی وقتا کلمه "وفاداری" رو میشنویم و فکر میکنیم یعنی رابطه جنسی با یه نفر، ولی این رفتار ثابت و قابل اعتماد "هوا همو داشتن"، وفاداری عمیق تری رو شامل میشه تا فقط تک همسری

ناگفته نماند که این ویژگی باید به طور مساوی از طرفین وجود داشته باشه

وفاداری یعنی بی چشم داشت از اهداف طرف مقابل حمایت کنی

یعنی آرزو کنی موفق بشه، از تحقق رویاهاش لذت ببری، حتی اگه بعضی از اون رویاها شخصی باشن

ذهنیت پشت این نوع وفاداری ساده است: اگه روی یکی از ما تاثیر بذاره، روی هر دوتامون تاثیر میذاره

وقتی با دوستاش هستی بهش وفادار باش

در واقع، تو جمع هر کس دیگه ای هم که هستی، بهش وفادار باش

شاید مردا نسبت به این موضوع از زنا حساس تر باشن

اگه تو جمع بقیه کوچیکش کنی، پشتش در نیای یا به تواناییش تو انجام یه کاری شک نشون بدی، "یه پیام واضح میفرستی که میگه: "من واقعا به عنوان یه مرد برات ارزش قائل نیستم"

اون کسی رو میخواد که پشتش وایسه

مراقب باش وقتی بقیه دارن سر به سرش میذارن، تو هم سوار موج نشی

دوستاش شاید بتونن این کارو بکنن، ولی تو مراقب باش که قاطی نشی

اون نیاز داره پارتنرش مقاومت کنه و طرفیشو بگیره، حتی اگه فقط یه دفاعیه دوستانه باشه.

وقتی تو اون لحظه نشون میدی که طرف اون هستی، باعث میشه بیشتر قدرتو بدونه

وفادار بودن به عنوان یه پارتنر به این معنی نیست که همیشه باهاش موافق باشی، ولی به این معنیه که باید سعی کنی دیدگاهشو ببینی و از انجام هر کاری که ممکنه به اعتماد به نفسش لطمه بزنی، خودداری کنی.

موفق ترین زوج ها زندگی همدیگه رو بهتر میکنن و به همدیگه کمک میکنن بهتر بشن

با هم رقابت نمیکنن و جلوی پیشرفت همدیگه رو نمیگیرن

به عنوان یه تیم، حس میکنید با هم از تنهایی بهتر هستید

مرد باید از یکی محافظت کنه و خرجیشو بده

ذات مردونه اینجوریه که باید خرج بده و محافظت کنه

این شامل محافظت از خودشم میشه، علاوه بر بقیه

معمولا از بچگی به پسرا یاد میدن از خودشون در برابر آسیب پذیری عاطفی محافظت کنن. اگه قرار باشه برن تو دنیا و با چیزای ترسناک بجنگن، باید بتونن روی کارشون تمرکز کنن

تو اینجور مواقع جایی واسه احساسات نیست. اصلا غرق شدن تو احساسات عمیق ممکنه جلوی محافظت و خرج کردن رو بگیره. وقتی یه پسر بچه گریه میکنه، معمولا بهش میگن گریه نکن

بهش میگن باید خودتو جمع و جور کنی، قوی باشی

تو مدرسه هم یاد میگیره جلوی بقیه پسرا احساساتشو نشون نده

اگه یه پسری تو مدرسه ناراحت بشه، از بقیه پسرا انتظار نداره ازش مراقبت کنن

به جاش یاد میگیره قایمش کنه

واسه همین، پسرا تو دنیا راهشونو با قورت دادن احساساتشون پیش میرن، نه با ابرازشون

من نمیگم این بهترین یا سالم ترین روش زندگی از نظر عاطفیه، ولی واقعیت اینه که اینا اصول تربیت و پرورش یه مردن

باید به این واقعیت ها توجه کرد

از همه مهم تر، مردا وقتی خودشون رو بیشتر از همیشه حس میکنن که دارن احساساتشون رو کنترل میکنن تا محافظت کنن و خرجی بدن

بعد از جنبش فمینیستی مدرن، این ایده ممکنه قدیمی به نظر برسه، و شاید به معنای سنتیش هم همینطور باشه

نسل های قبل، مردا نیاز به محافظت و خرج دادن رو با پول درآوردن برآورده میکردن

در واقع، خیلی از مردا فقط همین کارو میکردن

ولی تو قرن بیست و یکم، زنا سهم قابل توجه یا حتی بیشتری تو خرج خونه دارن، پس مردا باید خودشونو جمع کنن

دیگه فقط یه چک حقوقی رو آوردن خونه و گذاشتن رو میز و یه آبجو باز کردن و رو مبل لم دادن کافی نیست

(.وحشتناکه که یه زمانی اینجوری بود، ولی اون دیگه واسه یه کتاب دیگست)

یه مرد باید حس کنه داره یه چیزی رو واست فراهم میکنه

باید یه جورایی حس کنه که تو زندگیت یه هدفی داره و یه چیزی بهت میده که از کس دیگه ای نمیتونی بگیری

یه دوست دختر یا زن قوی و مستقل بودن نیست که مرد رو از مردونگیش بندازه

اتفاقا، مستقل بودن یه بخشی از چیزیه که ازت یه زن با ارزش میسازه

یه بخشی از دلیلیه که جذبیت شده

ولی اگه ازت بشنوه که میگی "من به هیچ مردی احتیاج ندارم، خودم از پس همه چی برمیام"، طبیعتا واسش سوال پیش میاد که اصلا بودنش تو این رابطه چه فایده ای داره

اگه هیچ نیازی نداری و هیچی ارزش نمیخوای، اون وقت تو هدف خودشو زیر سوال میبره

یه مرد وقتی احساس میکنه که تو زندگیت اضافی و قابل حذفه و میتونی بدون اون خوشحال باشی، احساس میکنه از مردونگیش انداختن

اون باید مرد تو باشه، مردی که میتونه کنارت باشه

داشتم یه فیلم قدیمی از وودی آلن، "هانا و خواهرانش" رو دیدم که یادم افتاد این موقعیت چقدر میتونه واسه زن و مرد سخت باشه

الیوت و هانا دارن سر این بحث میکنن که اون چقدر کم احساس میکنه هانا بهش نیاز داره

"...الیوت میگه: "من بهت نیاز دارم

کسی که براش مهم باشم

سخته با کسی باشی که اینقدر میده و در عوض خیلی کم میخواد

اون جواب میده که اتفاقا اونم نیاز داره، ولی اون (الیوت) با عصبانیت میگه: "خب من که نمی بینم"

هانا به بازیگر پولدار و موفقه و خیلی تلاش میکنه که همیشه همه رو راضی نگه داره

اون خیلی به همه دور و برش میده، ولی شوهرش، الیوت، تو این رابطه گم شده

حس میکنه جایگاهی نداره

اون نیاز داره به کسی که براش مهم باشه

غم انگیزش اینه که هانا واقعا نیازهایی داره، ولی الیوت اونارو نمی بینه

اون هیچوقت نیازی نشون نمیده؛ هیچوقت به شوهرش نشون نمیده که از اون چی میگیره

و به خاطر همین عدم ارتباط، اون حس میکنه تو رابطه بی فایده ست

هیچ تناقضی بین قوی بودن به زن و نیاز داشتن به به مرد وجود نداره

نمیخوام اینو با نیازمندی اشتباه بگیرم، که به جور استیصاله

وقتی تو به رابطه ای، مردت باید حس کنه که بهش نیاز داری

حتی اگه تو نون آور خونه نیستی، احتمالا تو هم کار میکنی

اجازه دادن بهش که بعد به روز بد کمکت کنه، به جور اجازه دادنه که ازت محافظت کنه و برات فراهم کنه

وقتی روز بدی داشتی، باهاش در میون بذار

شاید فکر کنی داری با نگفتن جزئیات خسته کننده اداره، اونو نجات میدی و میگی: "فقط روز بدی داشتم، نگران نباش"، ولی در واقع داری اونو کنار میزنی، و نمیداری به چیزی بگه که شاید کمک کنه

یه راه دیگه برای نشون دادن نیازت به کمکش اینه که فقط بهش بگی روز خیلی بدی داشتی
اینکه بگی: "امروز سر کار خیلی بد بود. واقعا فقط نیاز دارم امشب پیشت باشم و بغلت کنم"،
بهش اجازه میده که برات اونجا باشه

بهش این حس رو میده که انگار فقط اونه که میتونه آرومت کنه

مهم نیست چقدر تو کم کردن شکاف جنسیتی از نظر اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی پیشرفت
کردیم، ته دلش حس میکنه باید ازت مراقبت کنه

اگه یه راهی پیدا نکنی که بهش حس بدی بهت نیاز داره، حس ارزشمندیش شروع میکنه به از
بین رفتن

خبر خوب اینه که فهموندن به مردت که چقدر برات مهمه کار سخت و طاقت فرسایی نیست
یه بوسه و بغل با گفتن "خیلی دلم برات تنگ شده بود" یا "خیلی دلم میخواست زودتر پیام خونه
پیشت" معجزه میکنه

اون نیاز داره که ازش مراقبت بشه و حمایت بشه

وقتی یه مرد وارد یه رابطه میشه، باید حس کنه که پارتنرش بهترین حامی ایه که تا حالا داشته
باید حس کنه که داری تشویقش میکنی، از جاه طلبیاش حمایت میکنی، و کاملاً پشتش

بهترین راه برای مراقبت از یه مرد چیه؟

بهش باور داشته باش

اگه بهش باور داشته باشی، یه مرد میخواد برای مدت طولانی کنارت باشه

یه زنی که به دیدگاهمون، به توانایی هامون، و به اینکه به عنوان یه مرد کی هستیم باور داشته
باشه، بهمون قدرتی میده که هیچ کس دیگه نمیتونه

میخوایم اونو نگه داریم

اگه بهش بگی: "اگه کسی بتونه انجامش بده، تو میتونی"، تو خاص ترین چیز برای اون هستی

اون تو دنیا

همه ما یه وقتایی به خودمون شک می‌کنیم، ولی وقتی اون لحظه‌ها رو داره و تو بهش نشون

میدی که کاملاً به پتانسیلش ایمان داری، اون خیلی بیشتر تلاش می‌کنه، به خاطر اون حمایته.
اینکه بینی اون می‌تونه از چیزی که الان هست بهتر باشه، یه چرخه بازخورد مثبت ایجاد می‌کنه.
وقتی بهش انرژی بدی، بهترین خودشو نشون می‌ده

این به این معنی نیست که تو داری برای پتانسیل اون زندگی می‌کنی

تو همین الان هم ارزش راضی هستی؛ اون همین الان هم انتظارات تو رو برآورده می‌کنه.
ولی اون باید ببینه که تو به توانایی‌اش برای رسیدن به چیزهایی که می‌خواد و برآورده کردن
پتانسیلی که برای خودش می‌بینه، ایمان داری
این بهش یه چیزی میده که بهش دست پیدا کنه

بدترین چیز برای یه مرد اینه که حس کنه یه پروژه بزرگ داره ولی پارتنرش یا (الف) ارزش
حمایت نمی‌کنه یا (ب) اصلاً بهش توجه نمی‌کنه

اون می‌خواد تو به چیزهایی که براش مهمه علاقه‌مند باشی و ارزشون حمایت کنی

اون می‌خواد تو از اون دیدگاهی که خودش نسبت به خودش داره، هیجان‌زده بشی

می‌دونم که اینکه بهت پیشنهاد کنم به یه مرد نشون بدی بهش نیاز داری، ارزش مراقبت و حمایت
کنی و بهش اجازه بدی ازت محافظت کنه و خرجتو بده، ممکنه برخلاف هرچیزی باشه که تا حالا
شنیدی

ممکنه با خودت فکر کنی چطور ممکنه که تو به عنوان یه زن با ارزش، هم مستقل و مطمئن
باشی و برای خوشبختی به یه مرد وابسته نباشی، هم به مردت نشون بدی که بهش نیاز داری؟

تفاوت اصلی اینه که الان داریم درباره نگو داشتن پسره حرف می‌زنیم، درباره ضرورت نشون
دادن آسیب‌پذیری برای ارتباط برقرار کردن و به اشتراک گذاشتن عشقه

همه ما، حتی قوی‌ترین و مثبت‌ترین آدم‌ها، لحظاتی رو داریم که احساس آسیب‌پذیری می‌کنیم یا
نیازهایی داریم که اونقدر عمیق هستن که به سختی متوجه‌شون می‌شیم

زیبایی یه رابطه متعهدانه اینه که بهت اجازه میده اون احساسات رو به اشتراک بذاری و با این
کار، پیوندهایی که با هم داریم رو قوی‌تر کنی

هر مردی تو دنیا دنبال زنی می‌گرده که بهش نیاز داشته باشه ولی بهش وابسته نباشه؛ زنی که
جذاب باشه ولی فقط یه اغواگر نباشه؛ زنی که مهربون و بخشنده باشه ولی دنبال تایید گرفتن
نباشه؛ زنی که وفادار باشه و از رشدش حمایت کنه ولی بهش نگو چطور زندگی کنه؛ زنی که
برای مردش بجنگه ولی حسود نباشه؛ زنی که مستقل باشه ولی کاری کنه مردش حس کنه
مهمترین آدم تو زندگیشه؛ زنی که بیرون تو دنیا حساسی بدرخشه ولی پیش اون آسیب‌پذیر و

لطیف باشه

شاید به نظر برسه که خیلی چیزها داریم می‌خوایم، ولی همه اینها به خودت برمی‌گرده، به اینکه تو به زن با ارزش هستی

فقط الان داری به پیوند دائمی ایجاد می‌کنی با عمیق‌تر شدن و وصل کردن روان مردانه به همون ویژگی‌هایی که تو داری

خب، حالا که به دستش آوردی و شدی زن ایده‌آلش، از کجا بفهمی این یارو به درد تو می‌خوره یا نه؟

چه شش روز گذشته باشه، چه شش ماه یا شش سال، از کجا بفهمی ارزش اینو داره که وقت، تلاش و عشقت رو براش بذاری؟

تو فصلای قبل گفتم که تعیین کردن معیارها چقدر مهمه و نباید به لحظه هم برای پسری که اون معیارها رو نداره وقت تلف کرد

همین کار خودش خیلی از پسرهایی که مناسب تو نیستن رو حذف می‌کنه، احتمالا همون دو هفته اول آشنایی

یکی از سخت‌ترین کارها تو مرحله به دست آوردن و نگه داشتن یه پسر اینه که الکی عاشق نشی، مگر اینکه واقعا ارزشش رو داشته باشه

بعضی وقتا انقدر دلمون می‌خواد تو به رابطه باشیم که حتی تو همون مراحل اول هم کوتاه می‌آییم

مشکلات واضح رو نادیده می‌گیریم چون می‌خوایم دلمون رو بیره

ولی این مشکلات بالاخره به روزی برمی‌گردن و گریبانمون رو می‌گیرن

وقتی به رابطه طولانی تموم می‌شه، اگه با خودمون رو راست باشیم، شاید بفهمیم که هشدارهای اولیه رو نادیده گرفتیم، چون ته دلمون امیدوار بودیم که جفت روحیمون رو پیدا کردیم

یادت باشه آدم‌ها همیشه دارن نشون می‌دن که واقعا کی هستن

یکی از دوستانم چند وقت پیش داشت از جداییش می‌گفت

بعد از دو سال، با دوست پسرش بهم زده بود چون اون یارو دائم با رفیقاش می‌رفت بیرون و مست می‌کرد

وقتی داشت این ماجرا رو تعریف می‌کرد، طوری حرف می‌زد که انگار اصلا انتظارش رو نداشته

من ازش پرسیدم تو قرارای اولتون چیکار می‌کردین؟ گفت خیلی خوش می‌گذشت، می‌رفتیم بیرون و مست می‌کردیم

وقتی بهش گفتم که بین اون قرارای اول و رفتار الانش یه ربطی هست، حسابی جا خورد

بعضی وقتا نشانه‌ها ظریفن، ولی باید یاد بگیریم بخونیمشون و ارزیابیشون کنیم

اگه یه چیزی از همون اول اذیتمون می‌کنه، باید به حس درونمون گوش بدیم، وگرنه ممکنه یه روزی خودمون رو با کسی ببینیم که لیاقت عشق، حمایت، توجه و وفاداری ما رو نداره

"یه دوست عاقل یه بار بهم گفت: "یه رابطه معمولا همون جوری تموم می‌شه که شروع می‌شه

از کجا بفهمیم اون آدم مناسبه؟

هیچ وقت نمی‌تونیم صد در صد مطمئن باشیم که یه رابطه چطور پیش می‌ره

یه بخشی از جذابیت عشق همینه، همین رازآلود بودنش

نمی‌دونی چه اتفاقی می‌افته

البته این تو همه جنبه‌های زندگی صدق می‌کنه

با این حال، ما کلی چیز یاد گرفتیم تا کمکت کنیم یه عشق عالی رو پیدا کنی و نگهش داری

حالا وقتشه از اون چیزایی که یاد گرفتیم استفاده کنیم و یه سری سوال سخت از خودمون بپرسیم که آیا این یارو ارزش اون عشقی که تو سرت داری رو داره یا نه

:اینجا چیزایی هستن که باید بهشون توجه کنی

مطمئن باش

اون به ارزش‌هایی اهمیت میده که تو هم فکر می‌کنی مهم هستن

تو زندگی چی از همه برات مهم‌تره؟

ماجراجویی؟

جاه‌طلبی؟

مهربونی؟

خانواده؟

بخشندگی؟
امنیت؟

خیلی مهمه کسی رو پیدا کنی که نه تنها ارزش‌های تو رو داشته باشه، بلکه اولویت‌بندی‌شون هم تقریباً مثل تو باشه.

مثلاً با یه پسر خوب آشنا میشی و تو چند هفته اول قرار گذاشتن بهش میگی که خانواده برات مهمه.
میگی خانوادت خیلی برات ارزش دارن، اونم موافقت میکنه و انگار یه چیز مهم رو با هم دارین! خیلی خوبه
زیاد پیگیرش نمیشی و همه چی خوب پیش میره تا اینکه چند ماه از قرار گذاشتنتون میگذره و میخوای واسه شام یکشنبه خونه مامان بابات دعوتش کنی، ولی اون نمیخواد بیاد.
اون فقط تو تعطیلات خانوادش رو میبینه.
حالا دعوا میشه
اون نمیفهمه چرا اونقدر دور هم بودن خانوادگی برات مهمه، و تو فکر میکنی یا بهت دروغ گفته، یا اصلاً خانواده برات مهم نیست، یا فقط از خانوادت خوشش نیاد.
ممکنه برات مهم باشه، ولی نه به اندازه تو
این اختلاف تو اولویت‌بندی هیچوقت تو دوران آشنایتون مشخص نشد.

اگه تو لیست ارزش‌های اون، مثلاً کار، ماجراجویی و صمیمیت از خانواده مهم‌تر باشن، اون همیشه کار، سفر و با تو بودن رو به نزدیک بودن به خانوادت ترجیح میده.
در حالی که تو لیست تو، خانواده شماره یک باشه و کار شماره چهار.

اگه اینطوری باشه، هر وقت بحث وقت گذروندن با خانواده پیش بیاد، احتمالاً دعوا میشه
خیلی وقتاً داریم با یکی آشنا میشیم، جذب یه ارزشش میشیم، بدون اینکه به بقیه چیزایی که واسه خودمون هم مهم هستن فکر کنیم
ممکنه اونقدر کور بشیم که حتی فکر کنیم این آدم بقیه چیزایی که ما هنوز ندیدیم رو هم داره.

یه زن ممکنه عاشق یه مرد بشه چون جاه‌طلبیه و این برات جذابه، ولی بعداً که بیشتر بشناسدش، میفهمه که اونقدر که اون میخواد، به صمیمیت و ارتباط اهمیت نمیده
نتیجه‌ش این میشه که جاه‌طلبیش باعث میشه همش سر کار باشه، در حالی که کم اهمیت دونستن ارتباط باعث میشه اون زن حس کنه دوستش ندارن و بهش توجه نمیشه.

شاید الان با خودت فکر کنی، پس اون نظریه که میگه مخالف‌ها همدیگه رو جذب میکنن چی میشه؟
همه ما زوج‌هایی رو دیدیم که مثلاً زن اجتماعی بوده و مرد ساکت، یا مرد خوش‌مشرب بوده و زن آروم
اینا ویژگی‌های شخصیتی هستن، نه ارزش‌ها
با وجود تفاوت تو سبک زندگی، هر دو نفر باید به یه چیز، کم و بیش به یه اندازه، اهمیت بدن.

فقط ارزش‌هاش نیست، معیارهاش هم مهمه
این یکی یکم توضیح داره

بین، قضیه از این قراره: واسه هر کدوم از ارزش‌ها، حالا چه ماجراجویی باشه، چه هوش، چه سخاوت، یه معیاری داری که با چه شدتی دنبال اون ارزش میری

ممکنه دو نفر جفتشون ماجراجویی رو دوست داشته باشن، ولی این دلیل نمیشه که وقتی پای ماجراجویی وسط میاد، جفتشون یه جور فکر کنن

مثلاً ماجراجویی واسه یه نفر ممکنه این باشه که بره قله کلیمانجارو رو فتح کنه، ولی واسه پارتنرش این باشه که یه رستوران جدید رو امتحان کنه

جفتشون یه ارزش اصلی رو دارن، ولی معیارشون واسه ماجراجویی فرق می‌کنه

یه کم پیچیده‌ترش کنیم، یه نفر ممکنه ادعا کنه یه ارزشی واسش مهمه، ولی لزوماً طبقش زندگی نکنه

بذار یه مثال بزنم: یه مردی دائم زنش رو تحقیر می‌کنه

دوست‌ها و خانواده زنش نمی‌فهمن چرا اون زن تحمل می‌کنه، چرا فقط ولش نمی‌کنه بره

چطور می‌تونه با کسی بمونه که اینجوری باهاش بی‌احترامی می‌کنه؟

ولی چیزی که ما نمی‌بینیم اینه که هر از گاهی اون مرد یه کار فوق‌العاده شیرین و مهربون انجام می‌ده - با محبت زنش رو می‌بوسه، حسابی معذرت‌خواهی می‌کنه، یه کار سخاوتمندانه انجام می‌ده که می‌خواد کفه ترازو رو به نفع خوبی سنگین کنه

تو این لحظه‌ها اون مرد ادعا می‌کنه که اون آدم نامهربون، اون آدم واقعی نیست، که تهش اون فقط یه مردیه که زنش رو دوست داره و اصلاً نمی‌خواد بهش آسیب بزنه

اون ادعا می‌کنه که یه شیطان درونی باعث می‌شه بدرفتاری کنه

واضح بگم، ممکنه اون مرد وقتی این حرف‌ها رو می‌زنه، واقعاً منظورش همین باشه

ولی چیزی که مهمه، میانگین کارهاشه، نه میانگین حرف‌هاش

تو این مثال، اون زن اون لحظه‌های کوتاه مهربونی رو می‌بینه - یه ارزشی که اتفاقاً خیلی واسش مهمه - و ارزشون استفاده می‌کنه تا خودشو قانع کنه که اون مرد همون کسیه که می‌خواد، با وجود بدرفتاری‌هاش

پس اون زن می‌مونه، به امید اینکه بتونه اون مرد شیرین و مهربون رو بیشتر بیرون بکشه تا بدرفتاری‌هاش تموم بشه

اگه اون زن به اندازه کافی خوب باشه، اون مرد همیشه باهاش خوب رفتار می‌کنه

شاید دیوونه وار به نظر برسه، ولی اون مرد و زن ممکنه واقعاً به ارزش مشترک داشته باشن:
مهربونی

ولی یکیشون داره این ارزش رو هر روز زندگی می‌کنه و اون یکی نه

مثل وقتی که یکی می‌گه: "من آدم خیلی مهربونی هستم"، ولی تو هیچ وقت نشونه‌ای ارزش
نمی‌بینی

اونا در واقع دارن می‌گن که "مهربون بودن" به ارزشیه که آرزوش رو دارن، ولی این با زندگی
کردن طبق اون ارزش، فرق داره

تا حالا با پسری قرار گذاشتی که دائم از جاه‌طلبی‌هاش و رویاهاش حرف بزنه، ولی هیچ وقت از
منطقه امن خودش بیرون نیاد، یا هیچ تلاشی برای رسیدن به چیزایی که می‌گه می‌خواد، نکنه؟

اون ممکنه عدم موفقیتش رو بندازه گردن عوامل بیرونی، و هیچ وقت مسئولیت رکود خودش رو
به طور کامل نپذیره

اون ممکنه واقعاً آرزو کنه که جاه‌طلب بود و روی رویاش کار می‌کرد، ولی این با واقعاً زندگی
کردن اون رویا، فرق داره

دلیل اینکه این مفهوم واسه خوشبختی ما تو آینده خیلی مهمه اینه که: حتی اگه تو با یه پسر در
...مورد ارزش‌های اصلیت حرف زدی و اون باهات موافق بود

اگه دیدی یه پسره فقط حرف از ارزش‌هاش می‌زنه و تو زندگیش نشونی ازشون نیست،
حرفاش کشکه

انتخاب‌هامون تو رابطه باید بر اساس معیارهای فعلی طرف مقابل باشه

عاشق آدمی بشید که الان هست، نه پتانسیلش

این به این معنی نیست که آدما رشد نمی‌کنن یا تغییر نمی‌کنن؟

معلومه که نه

من کاری که می‌کنم رو انجام میدم چون به قدرت تغییر آدم‌ها ایمان دارم

ولی اینم می‌دونم که احمقانه‌ست پیش‌بینی کنیم چقدر می‌تونیم باعث تغییر کسی بشیم و از اون
احمقانه‌تر اینه که خوشبختی آیندمون رو به این موضوع گره بزیم

وقتی با کسی آشنا می‌شیم، از همون اولین صحبت باید حواسمون جمع باشه

آیا کسی که جذبش شدیم، با کاراش نشون میده که ارزش‌های ما رو داره؟
تو گذروندن وقت با هم، می‌بینیم که معیارهای یکسانی برای این ارزش‌ها داره؟

من نمی‌گم کاراش باید عین مال شما باشه

لازم نیست این ارزش‌ها رو عین هم زندگی کنیم

مثلاً سخاوتمندی برای یکی ممکنه تو رفتار با خانواده و دوستاش دیده بشه، برای یکی دیگه ممکنه کارای خیریه‌ای باشه که هر هفته انجام می‌ده

نحوه زندگی کردن هر فرد با ارزش‌هایش به اندازه تعهد عمیق به اون ارزش‌ها مهم نیست

اگه یه پسره گفت عوض میشه، از کجا بفهمیم راست میگه؟

دو تا ارزش هست که به نظر من برای یه رابطه حیاتی

اگه شما دو تا این ارزش‌ها رو داشته باشین و نشونشون بدین، این پتانسیل وجود داره که اختلافاتون رو حل کنید

این دو تا ارزش هستن

رشد

و

کار تیمی

اگه تو به رشد شخصی اهمیت میدی و اون پسره نه، احتمال تغییرش خیلی کمه

ممکنه اولش از ترس از دست دادن رفتاراش رو عوض کنه، اما تغییر بلندمدت به اراده و تعهد و اعتقاد به ارزش رشد نیاز داره، فارغ از اینکه تو رابطه هست یا نه

اگه مردت هیچ علاقه‌ای به رشد کردن به خاطر خودش نداشته باشه، هیچ علاقه‌ای هم نداره که به خاطر تو آدم بهتری بشه

ارزش دوم، کار تیمی، به همون اندازه مهمه

این ارزشیه که باعث میشه بخواد تو تلاش‌هایش برای بهتر کردن رابطه‌تون و خوشحال‌تر کردن تو سهیم باشه

کار تیمی یعنی این اعتقاد که شما دو تا، با کار کردن با هم، می‌تونید هر مشکلی رو تو رابطه حل کنید

بازم میگم، اگه می‌خوای بدونی یه مرد به این چیزا اهمیت میده یا نه، به کاراش نگاه کن

وقتی بهش میگی چی خوشحالت می‌کنه، گوش میده و سعی می‌کنه انجامش بده؟

یا گارد میگیره و نیازهای تو رو به خاطر خودخواهیش نادیده میگیره؟

وقتی به کمک نیاز داری، دنبال راهی برای کمک کردنت میگرده، یا عقب‌نشینی می‌کنه؟

...اینکه دقیقا بدونه چطوری خوشحالت کنه اونقدر مهم نیست که

اون داره تمام تلاشش رو میکنه

چون شما یه تیمید، میتونی تو این راه راهنماییش کنی

مهم اینه که ته دلش بخواد تو رو خوشحال کنه

میتونی کمکش کنی رفتارش رو بهتر کنه - این بخشی از یه رابطه است - اما نمیتونی نیت پشتش رو بسازی

یه چیزی رو یادت باشه: ارزش‌های مشترک مثل پیشرفت و کار تیمی وقتی به یه رابطه کمک میکنن که بقیه ارزش‌هایی که هر دوتون دارید و معیارهاتون برای اونها هم نزدیک باشه

اگه با یه پسری آشنا شدی که ارزش‌هایش خیلی با تو فرق داره، هر چقدر هم "تلاش کنی"، بعیده بتونی اون رو تبدیل به مردی کنی که می‌خوای

****وقتی باید پسره رو فراموش کنی، چیکار کنی؟****

بهت نشون دادم چطوری یه پسر رو پیدا کنی، انتخاب کنی و جذبش کنی، و بعد چطوری یه رابطه درست رو باهاش بسازی و حفظش کنی

توضیح دادم ذهن مردا چطوری کار میکنه تا بتونی تو عشق به نتیجه بهتری برسی

راهکارهایی برای فکر کردن و رفتار کردن بهت گفتم که زندگیت رو بهتر میکنه و مردا رو جذب میکنه

با این حال، بعضی وقتا اوضاع جور در نمیاد

مهم نیست چقدر خوب این اصول رو یاد بگیری و به کار ببری، مهم نیست چقدر ارزشمند باشی، چقدر خوب بتونی ارزشت رو به پسر نشون بدی، چقدر به قانون عمل متقابل پایبند باشی، یا چقدر مطمئن بشی که تو و پسره ارزش‌ها و اولویت‌های یکسانی دارید، باز ممکنه دلت بشکنه

امیدوارم بهت یاد داده باشم چطوری شانس بیاری، اما باید قبول کنی که تو عشق هیچ تضمینی نیست.

این عدم قطعیت بخشی از وجود انسانی، بخشی از راز عشقه

ممکنه همه کارها رو درست انجام بدی و بازم آسیب ببینی یا ناامید بشی

ما کنترلی نداریم اگه طرفمون تصمیم بگیره یهویی بره

ما کنترلی نداریم اگه طرفمون تصمیم بگیره خیانت کنه

بعضی وقتا خودت از یکی خوشتر نمیدی یا میفهمی که اون آدم مناسب تو نیست

اکثر ما میدونیم که تنها چیزی که میتونیم کنترل کنیم، کارهای خودمونه؛ فقط میتونیم روی کارها و رفتارهای یه نفر دیگه تاثیر بذاریم

بعدش هم دل خودمون هست که سرکشه و دردسر درست میکنه

همونطور که خیلی‌هاتون خوب میدونید، فقط به خاطر اینکه تو رابطه رو تموم کردی، دلیل نمیشه دلت نشکسته باشه

یه وقتی با یه خانومی در مورد درد و رنج جدایی حرف میزنم و اون میگه: "من هیچوقت از جدایی‌ها واقعاً ناراحت نمیشم

زود فراموش میکنم

"نمیتونم از پسرا آسیب ببینم

همیشه فکر میکنم داره سعی میکنه خودشو قانع کنه که آسیب نمیبینه

همچنین ممکنه به این معنی باشه که اونقدر از سوختن تو عشق میترسه که نمیخواد خودشو تو موقعیتی قرار بده که بتونه اون حس تسلیم شدنی که بخشی از عاشق شدن رو واقعاً تجربه کنه

مطمئناً یه تاکتیکه، اما بهتر نیست ریسک آسیب دیدن رو بپذیری تا اینکه اجازه بدی ترس، زندگی عاشقانه تو رو کنترل کنه؟

اگه بخوایم لذت عشق رو بچشیم، باید این ریسک رو بکنیم که دردی بیشتر از هر وقت دیگه حس کنیم

وقتی یه رابطه تموم میشه، ممکنه دردش ماه‌ها، حتی سال‌ها طول بکشه تا قابل تحمل بشه

حس کردن این درد بعد از دست دادن یه پارتنر یه چیز طبیعی، شاید حتی خوب باشه. بهمون اطمینان میده که اون رابطه برامون مهم بوده و ما می‌تونیم عمیقاً به یه آدم دیگه متعهد بشیم

راستش رو بخوای، ما هیچ وقت آماده آسیب دیدن نیستیم، ولی این دلیل نمیشه که ریسک نکنیم

اول کاری رو که ارزش می‌ترسی انجام میدی، بعدش جراتش رو پیدا می‌کنی
چطور از دل شکستگی رد بشیم؟
تموم شد

مسواک، تیشرت‌ها و کتاباش رو پس گرفت

دیگه تو فیسبوک دوست نیستین

شماره اش رو از گوشت پاک کردی

به دوستان گفتی جوری باهاش رفتار کن انگار و لدمورته، همون که نباید اسمش رو برد

مهمترین چیز تو لحظه دل شکستگی، معناییه که به دردمون میدیم

شاید حس کنیم نابود شدیم، چون فکر می‌کنیم جفت روحیمون رو از دست دادیم

و خب، اغلب همون لحظه همین حس رو داریم

وقتی دلمون بدجور شکسته، حس می‌کنیم تنها کسی رو تو دنیا از دست دادیم که می‌تونستیم
این حجم از احساس رو بهش داشته باشیم

تصورشم نمی‌تونیم بکنیم که یه روز دیگه عاشق کسی بشیم

اگه این باور رو تقویت کنیم، نه تنها درد و رنج‌مون بیشتر میشه، بلکه ورود هر کس دیگه‌ای به
زندگیمون رو هم سخت‌تر می‌کنه، چون حس می‌کنیم دیگه "اون یه نفر" رو از دست دادیم

هیچ چیز دیگه‌ای مهم نیست

انگیزه، هدف و حتی توانایی برداشتن قدم‌های کوچیک رو هم از دست میدیم

ولی یه جور دیگه هم میشه بهش نگاه کرد

به این فکر کن: درد از دست دادن جفت روحی نیست، بلکه از این ناامیدیه که این یارو جفت
روحی تو نبوده

غم انگیزه، ولی فاجعه نیست

و اگه اینجوری بهش نگاه کنی - که از یه نظر، اون نتونسته به ارزش ها و معیارهای تو برسه، پس چطور می تونسته جفت روحی تو باشه؟ - احتمالاً دردش کمتر میشه

من نمی خوام از میزان درد کم کنم

منم این روزا رو گذروندم، باور کن

ولی وقتی فقط برای ناامیدی و انتظارات برآورده نشده ات سوگواری کنی، به خودت اجازه میدی در برابر مرد بعدی که از راه میرسه، باز بمونی

این یه جور درد قابل تحمل تره

حالا راحت تر می تونیم بگیم: "هرچند الان ناراحتم، ولی این آدم مناسب من نبود. حالا می تونم" به خودم اجازه بدم آدم مناسب رو پیدا کنم

شاید این تفاوت کوچیکی به نظر برسه، ولی همین که به خودمون اجازه بدیم یه درک درست تر از اتفاقی که افتاده داشته باشیم، می تونه ما رو برای حرکت رو به جلو آزاد کنه

و یادت باشه، هیچ کدوم از تلاشهامون بیهوده نبوده

ما همیشه داریم چیزهای بیشتری درباره خودمون و روابطمون با دیگران یاد می گیریم

...هر تجربه ای به شخصیتمون غنا می بخشه، که به نوبه خودش عمق

این پسرا واقعا درباره "تعهد" چی فکر می کنن؟ ##

مردا از اول از تعهد نمی ترسن

نیست که باعث شه یه مرد، یه خونه درب و داغون و بازی های Y هیچ زنی تو کروموزوم کامپیوتریش رو به یه رابطه با تو ترجیح بده

معمولا قضیه از این قراره که یه مرد یه تجربه بد با یه دختر داشته و یه سری حس های منفی قوی نسبت به تعهد پیدا کرده

اگه یه مرد تو عشق ضربه خورده باشه، اولین کاری که نمی کنه اینه که پیچیدگی های اون رابطه رو بررسی کنه

اصلا دلش نمی خواد بهش فکر کنه

دلش شکسته و خیلی راحت تره که زنا یا کلا رابطه رو مقصر بدونه، تا اینکه بخواد خیلی عمیق فکر کنه که چی شد که اینطوری شد

اون از ترس اینکه دوباره ضربه بخوره، مجرد متعهد میشه

تو این جور مردا رو میشناسی

اونا زیاد از این جمله ها استفاده می کنن: "نمی خوام دست و بالم بسته شه"، "فقط می خوام آزاد و مجرد باشم"، "فقط می خوام خوش بگذرونم و هیچ مسئولیتی نداشته باشم"

ممکنه این جمله ها باعث شه زنا چشماشونو بچرخونن، که خب حق هم دارن، ولی این جمله ها یه چیزی رو درباره دردی که مردا گاهی وقتا با تعهد حس می کنن، نشون میده

حقیقت درباره مردا و زندگی مجردی - آقای مجرد ##

برای آقای مجرد، فکر "سر خونه زندگی رفتن" یه تصویری رو تو ذهنش میاره که یه زوج حوصله سر بر، شب جمعه تو خونه نشستن و سریال های آیکی نگاه می کنن، یا کل شنبه رو دارن کارای خونه رو انجام میدن

تعهد دادن به یه رابطه، مثل اینه که همه خوشی ها تموم شده

این تصور تقویت میشه، چون هر پسری یه دوستی داره که یه بهونه ای مثل این میاره: "بیخشید شنبه نمی تونم پوکر بازی کنم، به دوست دخترم قول دادم تو خونه بمونم و باهاش وقت بگذرونم"

اینکه دوست دخترش با دوستش بیاد شب پوکر، فقط یه روی دیگه از این سناریوی وحشتناکه

این فکر که "من" وقتی تو یه رابطه ای، میشه "ما"، یه مانع واقعیه برای آقای مجرد

اون می ترسه که زندگی مستقلش برای همیشه تموم شه

مردای امروزی همش دارن یه سری پیام هایی رو دریافت می کنن که روی طرز فکرشون نسبت به سبک زندگی ایده آالشون تاثیر می ذاره

به این فکر کن که چه جور مردهایی تو تلویزیون و فیلما به عنوان مردای آلفا نشون داده میشن

اگه بخوام دوباره از این تشبیه استفاده کنم، ویژگی های اصلی جیمز باند اینه که خوش تیپه، خوش برخورد، اندامش عالیه، خیلی شیک لباس می پوشه، قاطعه و همیشه از خودش مطمئنه

تازه، اون برای زنا هم به شدت جذابه

از این گذشته، اون تو هر فیلم با یه زن متفاوت لاس می زنه و تهش یا میره سراغ یکی دیگه، یا اون زنه می میره

یه مثال دیگه هم بزنم، دان درپیر تو "مد من" یه نابغه تبلیغاتی پولداره که تو دنیای خودش قدرت

مطلقه.

همه بهش احترام میدارن و حدس بزن چی میشه

...با اینکه متاهله

تو فصلای اول، هر کی دم دستش بیاد باهاش می‌خوابه
آقای مجرد ممکنه خیال کنه جیمز باند یا دان درپیر میشه، ولی تهش مثل همونای فیلم "خماری"
میشن، با رفیقاشون میگردن و تا جایی که ممکنه از مسئولیت فرار میکنن. اینا آدمای خفنی
نیستن، ولی حداقل آزادن هر غلطی دلشون بخواد بکنن. و شاید - کی میدونه؟ - به حالی هم
بکنن.

برعکس، زن‌ها و دوست دخترا تو این فیلم‌ها و سریال‌ها همیشه خیلی جدی و ضدحال نشون
داده میشن. انگار اگه بخوای خوش بگذرونی، باید از زن‌ها دوری کنی. تنها هدفشون تو زندگی
اینه که بساط خوشیتو جمع کنن و هر چه زودتر تو رو بندازن تو قفس

نمیگم مردا کاملاً شستشوی مغزی شدن، ولی خیلی تحت تاثیر این فرهنگ قرار گرفتن. بدتر از
اون، این تاثیر رو دوستاشونم تقویت میکنن، همونایی که همون چیزا رو میبینن و حس میکنن

قبلاً تو کتاب خوندی که چقدر سخته به پسر از جمع دوستاش دل بکنه و بره به یه دختری که
ازش خوشش اومده سلام کنه. اینم همونطوره. اگه به پسر یا به سری دیگه از پسرهای مجرد
بپلکه، به احتمال زیاد جوری زندگی میکنه که مجرد موندنشو ساپورت کنه. کیه که از دوستای
مجردش نشنیده باشه: "زن‌ها فقط میخوان تو رو اسیر کنن" یا "به محض اینکه ازدواج کنی و
بچه دار بشی، باید با آرزوهاش خداحافظی کنی." مهم نیست که این آرزوها احتمالاً چرت و پرت

آقای مجرد هیچ ذوقی برای ملاقات با پدر و مادرت یا خرید حلقه نامزدی نداره. چرا فکر میکنه
آماده تعهد نیست؟

آقای مجرد دهه بیست زندگیشو به دوران طلایی تصور میکنه که توش بدون هیچ مسئولیتی
زندگی میکنه. تو این دهه سفر میکنه و ماجراجویی‌های باحال زیادی داره، از جمله کلی تجربه‌های
جنسی دیوونه‌وار. خیال میکنه میتونه با کلی زن مختلف قرار بذاره و هیچ عواقبی هم نداشته
باشه. به دوره آزادی مطلقه که توش میتونه هر کاری دلش میخواد بکنه، بدون اینکه به کسی
جواب پس بده

یه زمانی بعد از سی سالگی با "دختر مناسب" آشنا میشه. (زن‌ها رو معمولاً اینجوری نشون
میدن که خیال باف و رمانتیکن و آرزو دارن به مرد عالی پیدا کنن و سر و سامون بگیرن، ولی
مردا هم دقیقاً همینطورن.) اون دختر وقتی سر و کله‌اش پیدا میشه که دیگه آقای مجرد همه
تیک‌های لیست "۱۰۱ کاری که به مرد مجرد باید قبل از ازدواج انجام بده" رو زده باشه. بعدش،
وقتی به یه سطح معینی از ثبات مالی میرسه و حس میکنه میتونه به جوری اساسی تامین کنه،
اون موقع آماده سر و سامون گرفتن میشه

البته که این به تصور کاملاً غیرواقعیه. بیشتر پسرا تو اواسط دهه سی زندگیشون میفهمن که همه اون کارایی که فکر میکردن تو دهه بیست قراره انجام بدن رو انجام ندادن. نه دور دنیا رو گشتن، نه هر شب با یه دختر جدید خوابیدن و نه حتی نزدیک بهش شدن

رسیدن به اوج دوران کاریشون

حالا، حتی اگه یارو شانس بیاره و دختر ایده‌آلشو پیدا کنه، باز هم حس نمی‌کنه آمادست

می‌ترسه از تعهد، چون معنیش اینه که دیگه اون ماجراجویی‌های دیوونه‌واری که آرزوشو داشته، اون سکس‌های وحشیانه با ده‌ها زن، دیگه هیچ وقت اتفاق نمی‌افته

شاید حتی دستپاچه هم بشه، با خودش فکر کنه، نباید هنوز این دختر و ملاقات می‌کردم

آماده نیستم به جا بند شم. زندگی مجردی برای بیشتر پسرا چطوره؟

کسل‌کننده

و تنهایی

مگه اینکه به ستاره راک باشه، به پسر زندگی سه‌نفره و رانندگی با فراری تو ایتالیا با سوپرمدل‌ها رو تجربه نمی‌کنه

داره دور دنیا با قایق بادبانی سفر نمی‌کنه، یا محصولی رو اختراع نمی‌کنه که بتونه به یه شرکت به قیمت نیم میلیارد دلار بفروشه

برای بیشتر پسرا، مجرد بودن یعنی نشستن تو خونه با دوستان مست کردن و فیلم دیدن، یا رفتن به کلاب‌های شبانه و سعی کردن شجاعتشو پیدا کنی که با یه دختر برقصی و آخرش ارزش شماره‌شو بگیری، یا به یه دختری که اصلاً برات مهم نیست اسم‌اس بدی فقط برای اینکه حس خوبی به خودت داشته باشی

اگه خوش‌شانس باشه، شاید به شب‌خوابی گیرش بیاد

(از یه مرد بشنوید، ما همیشه خیلی کمتر از چیزی که زنا فکر می‌کنن سکس داریم)

خب چرا مردا اینقدر به زندگی مجردی وابسته موندن؟

درسته که تاثیر عظیم فرهنگ باعث شده به واقعیتی رو رمانتیک جلوه بدن که وجود نداره، اما بیشتر پسرا، که نه منزوی هستن و نه خیلی خجالتی، چند تا ماجراجویی داشتن که براشون عزیزه

شاید خیلی کم و پراکنده باشن، اما اون روزی که چتربازی کرد به چیزی بود

اون سفر به وگاس به چیزی بود

شب‌های پوکر شنبه که همیشه هست

اولین کاری که به زن تو به رابطه می‌کنه اینه که همه‌چیو عوض کنه، یا حداقل پسره اینطوری فکر می‌کنه

یادت باشه، داره از فرهنگ عامه الگو می‌گیره

اون میاد خونه‌اش و دیگه خبری از اون تابلوهای نئون آبنجو، صندلی مورد علاقه‌اش و اون ماکت اندازه واقعی دارت ویدر نیست

دیگه خبری از شب‌های پوکر شنبه و شب‌هایی که فقط با شورت می‌شیننه ویدیو گیم بازی می‌کنه و پیتزای سه روز مونده می‌خوره نیست

مسئله این نیست که اونقدر بهش خوش می‌گذره که مجرده، بلکه تا زمانی که مجرده، به آزادی‌ای رو احساس می‌کنه که نمی‌خواد از دستش بده

به جایی توی اعماق ذهنش داره فکر می‌کنه، چی می‌شه اگه اون زندگی رویایی همین لحظه از راه برسه؟

اگه متعهد بشه، خیال اون زندگی می‌میره

اگه دختر اشتباهی رو انتخاب کنه، بی‌خود و بی‌جهت آزادیشو از دست داده

چرا ترک می‌کنه، بعد با اولین زنی که می‌بینه ازدواج می‌کنه

معمولا، وقتی به مرد مجرد به جایی توی اواخر دهه بیست یا اوایل دهه سی زندگی‌اش قبل از اینکه فکر کنه آمادست، وارد به رابطه می‌شه، با برنامه دوست دخترش همراه می‌شه

شاید واقعا عاشقش باشه

شاید واقعا باهاش خوش بگذرونه

شاید زندگیشو به طرز عجیبی غنی کنه

با این حال، هنوز فکر می‌کنه که آماده نیست

زمان می‌گذره

.بازم زمان میگذره

.با هم دعوا میکنن، چون پسره نمیخواد تعطیلات کریسمس رو با خانواده دختره بگذرونه

.یا میخواد با رفقاش بره کمپینگ، به جای اینکه بره سیسمونی پارتی بهترین دوست دختره

.آخرش دختره میزنه زیر گریه و میگه یه تعهد جدی تر میخواد

میده و میگه: «بین، تهش میخوایم به کجا برسیم؟ ultimatum شاید یه

جدی هستیم یا نه؟

»چون اگه نیستیم، دیگه نمیتونم ادامه بدم

.حالا پسره باید انتخاب کنه

با دختره بمونه، یا ریسک کنه و مجرد بمونه؟

وقتی یه پسری که دلش پیش مجردیه، بین دو راهی گیر میکنه، همیشه مجردی رو انتخاب میکنه. چون نمیخواد تو رابطه «گیر» بیفته و مسئولیت های جدی داشته باشه. فکر میکنه اینجوری دیگه خبری از ماجراجویی و آزادی نیست

.پسره یا با دوست دخترش کات میکنه، یا انقدر کند میزنه که دختره مجبور میشه ولش کنه

.حالا دوباره مجرد

!هورا

اما بعد از چند ماه که همون روال همیشگی رو داره، تو خونه با رفقاش مشروب میخوره و فیلم مبینه، میره کلاب و یه گوشه وایمیسته، یهو میفهمه این آزادی که فکر میکرد چقدر خفنه، اصلا اون چیزی که فکر میکرد نیست

وقتی این حقیقت رو کاملا درک میکنه، خیلی راحت دوباره تو دام یه رابطه میفته، با اولین دختری که باهاش قرار میذاره

.شاید حتی باهاش ازدواج هم بکنه

.میدونی که بعدش چی میشه

دوست دختر اولش، همون دختری که ولش کرد چون نمیخواست متعهد بشه، اینو میفهمه و با «خودش میگه: «چه گوهی داره میخوره؟

!به من میگفت نمیخواد متعهد بشه

چیزی که دختره نمیفهمه اینه که یه پسر چقدر میتونه خودشو گول بزنه و فکر کنه مجردی خیلی خوبه. تا وقتی که یه کم واقعیت رو نبینه، بعیده که بیخیال این فکرها بشه، حتی اگه با یه آدم خیلی خوب تو رابطه باشه.

خیلی کم پیش میاد که یه مرد به میانسالی برسه و یه کم حسرت نخوره که چرا اون یه نفرو از دست داد.

حالا میرسیم به آقای رابطه

.البته خیلیا هم هستن که تو سن کم وارد رابطه میشن و ازدواج میکنن

.تو ۲۴ سالگی با عشق دوران دانشجویی ازدواج میکنن و تا ۲۶ سالگی بچه دار میشن

.تو تعطیلات یه دختره میبینن و بوم! شش ماه بعدش ازدواج میکنن

با اینکه آقای رابطه ممکنه دلش برای مجردی تنگ بشه و حتی غصه بخوره، اما خوب میدونه که یه زن عالی زندگیشو خیلی بهتر از قبل میکنه

آقای رابطه هم مثل آقای مجرد، تنوع، ماجراجویی و هیجان رو دوست داره. اما آقای رابطه این چیزا رو تو رابطه پیدا میکنه

برای آقای رابطه، داشتن دوست دختر، نامزد یا زن یعنی داشتن یه رابطه جنسی عالی، چون یه شریک متعهد یعنی رابطه جنسی منظم با کسی که همه قلق ها و چیزایی که تحریکش میکنه رو میدونه

اون به زنی که تو زندگیشه به چشم کسی نگاه میکنه که میتونه ماجراجویی ها و تجربه های فوق العاده ای رو باهاش شریک بشه

میتونن با هم کوله پشتی بزنن و برن تایلند، برن سافاری

.مثلاً تو کنیا باشن، یا چند هفته ای رو با هم تو پاریس بگذرونن

.اون با پارتنرش، حس رفاقت و لذتِ زندگی رو با کسی تجربه میکنه که عمیقاً درکش میکنه

.از نظرش، رابطه داشتن، نهایت لذته

.برخلاف آقای مجرد، آقای رابطه ای معمولاً توهمی درباره ی زندگی مجردی نداره

براش زندگی مجردی یعنی کسالت، تنهایی و رابطه های یه شبه ی مسخره با دخترایی که واقعاً نمی دونن از لحاظ جنسی چی تحریکش میکنه

خلاصه که برای آقای مجرد، مجرد بودن یعنی رضایت جنسی، ماجراجویی و هیجان، و برای آقای رابطه ای، تو رابطه بودن یعنی رضایت جنسی، ماجراجویی و هیجان

تفاوت آقای مجرد و آقای رابطه‌ای تو این نیست که نیازهای متفاوتی دارن. این نیست که آقای مجرد به شریک جنسی بیشتری نیاز داره نسبت به آقای رابطه‌ای، یا اینکه آقای رابطه‌ای به صمیمیت و ارتباط بیشتری نسبت به آقای مجرد نیاز داره. این نیست که یکی به سبک زندگی پرماجراتر می‌خواد و اون یکی به زندگی آرام و خونگی.

تنها تفاوت بین آقای مجرد و آقای رابطه‌ای، احساساتیه که به تعهد ربط می‌دن.

خبر خوب اینکه به ضرب‌المثل قدیمی هست که می‌گه: "بچه رو تا هفت سالگی بده به من، به مرد تحویل می‌دم". تو بحث ما این یعنی اگه عاشق به برنامه‌نویس باحال بیست و هفت ساله بشی که عاشق اینه که تمام شب کار کنه، تمام روز بخوابه و همه‌ی پولشو خرج ویسکی گرون‌قیمت و مسافرت‌های مکزیکی کنه، شانست برای اینکه اونو تبدیل کنی به یه آدم که ساعت 9 شب بخوابه و تک‌تک پنی‌هاشو تو حساب‌های پس‌انداز بذاره، دقیقاً صفره. حرفم اینه: نمی‌تونی کسی رو تغییر بدی.

می‌دونم اینو می‌دونی، ولی می‌خواستم شفاف بگم چون با اینکه نمی‌تونی شخصیت یه آدم رو عوض کنی، اما می‌تونی برداشت‌های احساسیش رو تغییر بدی. نمی‌تونی نیازها و خواسته‌های اساسی یه مرد رو عوض کنی، ولی می‌تونی درکش رو از اینکه کجا می‌تونه این نیازها رو تو به رابطه برآورده کنه، تغییر بدی. من نمی‌گم سعی کن منطقی آقای مجرد رو قانع کنی که رابطه داشتن چیز خوبیه. همون‌طور که قبلاً گفتم، اون تعهد رو مساوی پایان همه‌ی چیزهای خوب بالقوه تو زندگیش می‌دونه، و اینکه بشونی و برایش از مزایای رابطه داشتن با خودت سخنرانی کنی، فقط تأکید می‌کنه روی چیزی که اون از قبل فکر می‌کنه درباره‌ی زن‌ها می‌دونه: اینکه اول و مهم‌تر از همه، ضد حال هستن. حتی اگه کاپیتان تیم مناظره هم بودی و می‌تونستی بهترین استدلال ممکن رو برای تعهد بیاری، باز هم نمی‌تونستی با حرف‌ها باعث بشی فکر کنه که ایده‌ی خوبیه.

نمی‌شه یه مرد رو قانع کرد که باید یه رابطه بخواد. اون باید خودش به این تصمیم برسه. اما همون‌طور که می‌دونیم، عمل خیلی رساتر از حرفه... با رفتارت می‌تونی بهش نشون بدی که بودن با تو، رضایت‌بخش‌ترین، متنوع‌ترین و

****یه کم حرف حساب راجع به سکس (قسمت دوم)****

تو یه قسمت از سریال "زیاد ذوق نکن" به سکانسی هست که دقیقاً نشون میده دیدگاه یه مرد. متاهل تیپیکال رو در مورد سکس

"لری دیوید با زنش تو تخت خوابه. زنش گله می‌کنه که "چرا همیشه من باید شروع کنم؟

"لری هم جواب میده: "همیشه فرض کن من می‌خوام. هر وقت تو خواستی فقط بزن رو شوئم

این دیالوگ خیلی باحاله، چون کاملا درسته

.ببینید، بذارید رک و پوست کنده بگم

میدونم که همیشه اینجوری نیست. بعضی خانوما هستن که شوهرشون مثل خودشون میل جنسی بالایی نداره

.ولی چیزی که من تو این فصل میخوام راجع بهش حرف بزنم، رابطه سکس با غرور مردونست

لحظه ای که یه مرد تصمیم میگیره با یه زن وارد یه رابطه جدی بشه، بهش اجازه میده که نگهبان مردونگیش باشه

.فکر کنم خیلی از خانوما نمیدونن این چقدر اعتماد میخواد از طرف یه مرد

.اون داره از تو، تک و تنها تو، میخواد که حس مرد بودنش رو تایید کنی

.و چه بخوای چه نخوای، بزرگترین راه تایید کردنش سکسه

میتونی وقتی هوا سرده کتتش رو ازش بگیری، کیک مورد علاقه‌اش رو بپزی و از توانایی‌اش تو کشتن سوسکای حموم تعریف کنی، ولی اگه زیاد اهل سکس نیستی، داری مردونگیش رو تایید نمیکنی

اگه به همسرت سکس ندی، کم کم واسش تبدیل میشه به یه جور پس زدن و در نهایت رو حس مردونگیش تاثیر میذاره

.وقتی یه مرد فقط با یه زن رابطه داره، اون زن رو میذاره مرکز دنیای سکسیش

اون همیشه همه چیزش. وقتی اون زن مدام جواب رد میده، اعتماد به نفسش داغون میشه؛ تنها کسی که بهش تکیه کرده که حس کنه دوست داشتنیه و یه مرده، داره پسش میزنه

.یا حداقل، اینطوری حس میکنه

اگه یه مرد تو یه رابطه خیلی زیاد طرد جنسی رو تجربه کنه، معمولا یک از این سه تا اتفاق میفته

1. بی حس میشه

بعضی مردا سعی میکنن پس زده شدن رو انکار کنن و به خودشون میگن که اصلا به سکس نیازی ندارن

.این هیچ وقت در دراز مدت جواب نمیده. فقط باعث میشه کلافه و دلخور بشن

2. ممکنه هی گیر بده

بعضی مردا ول کن نیستن و هر فرصتی گیر بیارن التماس سکس میکنن، حتی اگه طرفشون یا

مستقیم نه بگه یا از رو اجبار تن بده
خیلی زود هم خودشون، هم طرفشون احترامشون رو از دست میدن

ممکنه بره سراغ یکی دیگه.3.

یکی از دلایل اصلی خیانت مردا، حس ناامنی جنسی و نیاز به اینه که خودشونو به عنوان یه مرد
ثابت کنن (این دلیل موجهی برای خیانت نیست، ولی یکی از علت های اصلیه)

مردی که حس استیصال و نارضایتی داره، معمولا سعی میکنه با پیدا کردن صمیمیت توی جاهای
دیگه، خودشو تایید کنه

این به این معنی نیست که چون ممکنه غرور شوهرت جریحه دار شه، هر وقت دلش خواست
باید رابطه داشته باشه و تو هیچ حقی نداشته باشی

منظورم اینه که رد کردنش، مخصوصا اگه پشت سر هم باشه، یه سری عواقبی داره که ممکنه
بهشون فکر نکرده باشی

نه، شوهرت نباید زندگی جنسی تو رو کنترل کنه، اما خوبه که بدونی چطوری به یه شکل مثبت
ردش کنی

فقط به این دلیل که یه مرد بیست و چهار ساعته آمادست، دلیل نمیشه که تو هم باشی

تو مجبور نیستی همه چیو ول کنی و هر وقت اون اونجوری نگات کرد، بپری توی تخت، و نباید به
خاطرش احساس گناه کنی

اما خوبه که یاد بگیری چطوری نه رو با یه لحن قشنگ بگی که نشون دهنده تاخیره، نه انکار

وقتی به شوهرت نه میگی، خیلی مهمه که بتونه نه تو رو قبول کنه در حالی که هنوز حس کنه که
از نظر جنسی برات جذابه

فرض کن یه بعد از ظهر یکشنبه ست، داری با لپ تاپت کار میکنی که یه کاری رو تا فردا
برسونی، و یهو شوهرت میاد پشتت و شروع میکنه به بوسیدن گردنت، و پیشنهاد میده یه
استراحت کنی

تو میدونی چی میخواد، اما باید اون کارو هم تموم کنی

چطوری کارت رو انجام بدی بدون اینکه اون حس کنه از نظر جنسی کمبود داره؟

یه چیزی بگو مثل: "بین، من واقعا باید اینو تا فردا تموم کنم، ولی به محض اینکه تموم شه میام
"سراغت، باشه؟"

لحنی که اینجا دنبالش، شوخ طبعانه اما قاطعانه ست.

این جمله به چند دلیل جواب میده

اول اینکه، یه دلیل مشخص و مختصر برای نه گفتن داری

یه دلیل کلی و حوصله ندارم رو سر هم نمیکنی

حتی "الان نه، دارم کار میکنم" هم میتونه یه جوری باشه که انگار داری میپوچونیش

معلومه که اون میبینه که تو مشغولی، ولی مغزش اینو ثبت نمیکنه

مغزش ثبت میکنه: اون منو نمیخواد، داره بهونه میاره

شاید به نظر بیاد دارم مو رو از ماست میکشم، ولی درک این موضوع مهمه

وقتی مردم در مورد غرور شکننده مردونه حرف میزنن، منظورشنون همینه

از نظر منطقی، اون میدونه که فقط به این دلیل که تو نمیخوای همین الان رابطه داشته باشی، به این معنی نیست که همه میل جنسی تو بهش از بین رفته، اما از نظر عاطفی حس میکنه طرد شده

تو میدونی تنها دلیل اینکه نمیخوای رابطه داشته باشی اینه که سرت خیلی شلوغه، اما ارتباط سنگ بنای روابطه، و چیزی که اون میشنوه تو داری منتقل میکنی اینه: "من الان هیچ میل فیزیکی بهت ندارم"

برای یه مرد، حس کردن این نوع طرد شدن از طرف زنی که دوستش داره میتونه خیلی دردناک باشه

وقتی یه مرد مجرده، میتونه از طریق روش های مختلفی از نظر جنسی تایید بشه: میتونه بره بیرون و لاس بزنه و شماره تلفن بگیره، میتونه با آدمای مختلف بخوابه

یه مرد اگه آزاد باشه، میتونه هفته ای سه تا قرار بذاره

اما اگه توی یه رابطه جدی و تک همسری باشه، تنها راهی که میتونه حس ارزشمند بودن کنه، تویی

وقتی حس کنه رابطه فیزیکی برایش اونقدرها هم مهم نیست، کم کم شهوتش کم میشه و در طولانی مدت، کششش به تو از بین میره

یکی از رازهای داشتن یه رابطه جنسی عالی اینه که بهش بفهمونی که خواستتیه

زن های جذاب همیشه تعریف میشن، اما مردا عادت ندارن بابت قیافه و جذابیت جنسی شون تعریف بشن

یه جمله ساده مثل "من یکم دوست دارم ریشتو نزنی و ته ریش داشته باشی" نه تنها باعث میشه طرفت حس خیلی خوبی نسبت به خودش پیدا کنه، بلکه کشش و وابستگی ش به تو رو هم بیشتر میکنه

خیلی راحت میشه به طرفت بفهمونی که از این نظر ارزش قدردانی میکنی و در عوضش، اون حسابتی تایید میشه و خوشحال میشه

رازهای داشتن یه رابطه جنسی عالی

یه ضرب المثل قدیمی تو روابط هست که میگه وقتی سکس خوبه، ۲۰ درصد رابطه است، اما وقتی سکس بده، ۸۰ درصد رابطه میشه

معلومه که سکس فقط یکی از بخش های یه رابطه عالیه، اما مثل یه سنگ بنا میمونه، پس باید درست انجامش بدیم

وقتی سکس خوب نباشه، بقیه قسمت های رابطه رو هم مسموم میکنه

خوشبختانه، بیشتر وقتا، تا جایی که به مردا مربوط میشه، تا وقتی که سکس مرتب داشته باشید، خیلی سخت گیر نیستن

این یکی از اون زمینه های نادره که توش فقط بخاطر تلاش کردنتم هم امتیاز میگیری

اعتماد به بدن

اساس یه سکس خوب این نیست که اون درباره بدن تو چی فکر میکنه، بلکه اینکه خودت راجع بهش چه حسی داری

جذابیت جنسی به این بستگی نداره که چقدر به طور عینی خوشگلی

میدونم خانوما نسبت به بدنشون یه سری ناامنی ها دارن

مردا هم همینطور

شاید از وضعیت باسن یا شکمت ناامید بشی، یا فکر کنی پاهات یه کم تپلن، یا از اون ماه گرفتگی روی گردنم بدت بیاد

ولی خواهش میکنم، خواهش میکنم، خواهش میکنم - لازم نیست نظراتتو با پسره در میون

بذاری

اگه داره لباسشو درمیاره، میخواد تک تک قسمت های بدنتو ببینه و ارزش لذت ببره

یه سناریوی رایج و کلافه کننده است: یه پسره شروع میکنه به لخت کردن یه دختر برای بار اول، چیزی که بیشتر پسرا ارزش لذت میبرن، و یهو دختره خودشو از بغلش میکشه بیرون و تند تند تو اتاق میچرخه، همه چراغا رو خاموش میکنه و لپ تاپشو هم مبینده که دیگه بدتر

حالا پسره، که تا چند لحظه پیش مطمئن بود این دختر به الهه تمام عیاره، تو لحظه غرق شده بود و کاملاً باهاش حال میکرد، متوجه ناامنی های بزرگ دختره شده

یه مرد از فکر سکس داشتن با زنی که بهش میل داره، تحریک میشه

اما اگه اون مثل یه زن خواستنی رفتار نکنه، مبینه که کمتر تحریک میشه

هر دفعه که دستشو روی شکمت میکشه و تو دستشو برمیداری و میذاری رو کمرت، اون متوجه میشه

نمیفهمه چرا اگه اون تو رو سکسی میدونه، تو خودتو سکسی نمیدونی

اون میخواد تو رو به چشم یه جایزه ببینه، کسی که از جذب کردنش سپاسگزاره

وقتی بحث نقص های ما میشه، دو تا انتخاب داریم: یا یه کاری کنیم که تغییرش بدیم، یا یاد بگیریم دوستش داشته باشیم

بیشتر وقتا، مردا یه جورایی نقص های کوچیک رو دوست دارن

اون جای زخم؟

اون واقعا فکر میکرد یه جورایی باحاله و میخواست بیوسدش

اون کمرهایی که نگرانشی که شاید باید لاغرتر باشن؟

اون دوست داره حسشون کنه تو دستاش

اون شکمی که میخوای بپوشونیش؟

اون دوست داره نازش کنه

یه چیزی که میتونی روش حساب کنی اینه که اگه یه پسره داره باهات میخوابه، دیگه تصمیمشو گرفته که تو رو سکسی میدونه

اعتماد به نفس جنسی، مثل داشتن تجربه‌ی جنسی زیاد نیست.

قضیه این نیست که همه چیز رو بلد باشی؛ قضیه اینه که انقدر از سکس لذت ببری که بخوای امتحان کنی، خودتو توش رها کنی و یاد بگیری چی دوست داری.

کیفیت هر رابطه‌ی جنسی بستگی به این داره که دو طرف تا چه حد بتونن خودشونو ول کنن و لذت ببرن. تازه، بیشتر پسرا هم از اینکه سکس رو جزو اولویتهات قرار دادی، خیلی خوشحال میشن.

قبلاً گفتم که بیشتر پسرا به تصویری از زندگی خودشون دارن که چطوری باید پیش بره.

معمولاً به دوره‌ای هست، بیشتر تو اوایل جوانی، که به پسر حساب می‌کنه مجرد باشه، آزاد باشه و با هر دختری که می‌تونه کلی سکس خفن و دیوونه‌وار داشته باشه.

حالا چه این خیال‌پردازی به واقعیت تبدیل بشه چه نشه، این میل از نیازش به تنوع میاد.

مردی که عاشق پارتنرش و رابطه‌ش هست، نیاز کمتری به تنوع جنسی نسبت به به آدم هوس‌باز نداره.

فقط فرقی اینه که به آدم هوس‌باز نیازش به تنوع رو با خوابیدن با زن‌های مختلف برطرف می‌کنه، در حالی که مردی که تو به رابطه است و آگاهانه از اون خواسته (خوابیدن با زن‌های مختلف) دست کشیده، نیازش رو با کنجکاوی تو رابطه‌ش و امتحان کردن چیزای جدید با پارتنرش برطرف می‌کنه.

پسری که تو رابطه‌ش خوشحاله حس می‌کنه داره تجربه‌های جنسی‌ای رو به دست میاره که وقتی مجرد بود هیچ وقت نمی‌تونست داشته باشه.

این چیزیه که باید بهش باور داشته باشه تا از تک‌همسری راضی باشه، مخصوصاً با گذشت زمان.

و تو می‌تونی با نشون دادن این که هرچی بیشتر بهت متعهد بشه، همه چی از نظر جنسی هیجان‌انگیزتر، سرگرم‌کننده‌تر و دیوونه‌وارتر میشه، این حس رو بهش بدی.

مردی که تو به رابطه است و نیازهای جنسیش برآورده میشه و حس می‌کنه می‌تونه هر کاری که تو ذهنش هست رو انجام بده، داره رویای بیشتر پسرا رو زندگی می‌کنه.

از این گذشته، عملی کردن خیلی از این خیال‌پردازی‌ها تو زندگی مجردی تقریباً غیرممکنه.

وقتی به پسر با به دختر به شب می‌خوابه، نمی‌آد همه‌ی اون چیزای دیوونه‌واری که همیشه دلش می‌خواست تو اتاق خواب انجام بده رو بهش بگه.

ازش نمی‌خواد اون پوزیشن عجیب و غریب رو امتحان کنه، یا ازش خواهش نمی‌کنه که از

روسی ابریشمیش برای بستن دستاش استفاده کنه.

این جور چیزا رو فقط تو یه محیطی میتونه مطرح کنه که توش احساس امنیت کنه و نترسه که مورد قضاوت قرار بگیره.

راست و پوست کنده حرف زدن

اگه میخواید یه زندگی جنسی متنوع داشته باشید، خیلی مهمه که روراست و صادق باشید.

زن و مرد، جفتشون معمولاً خیلی بیشتر از اون چیزی که یه آدم معمولی فکرشو میکنه، گرایشات عجیب غریب دارن.

ما فکر میکنیم فقط خودمونیم که از چیزای غیرمعمول خوشمون میاد، ولی شرط میندم همه یه جنبه ای دارن که دلشون میخواد با یکی که قضاوتشون نکنه بروزش بدن، یکی که باعث بشه حس راحتی کنن.

و اگه یه مرد حس کنه تو همچین رابطه ای، این براش یه امتیاز خیلی بزرگه.

وقتی یه زن نیازهای جنسی یه مرد رو درک میکنه و تشویقش میکنه، این یه قدرت باورنکردنیه.

یه مرد به ندرت خیال بافیِ خوابیدن با کلی زن دیگه رو تو سرش نگه میداره، وقتی یه زن تو خونه داره که حاضره یه دنیای جنسی مخصوص خودشون رو بسازه.

سکس بازیه، امتحان نهایی نیست.

سکس برنامه ریزی ارث و میراث یا حساب و کتاب مالیات نیست، اتاق خواب باید جایی باشه که دو نفر توش راحت باشن، با هم بخندن و شیطونی کنن.

وقتی سکس رو با حال و خنده همراه کنی، استرس رو از دوش اونم برداشتی.

هرچی بیشتر حس کنه که فضای اتاق خواب هم پذیرنده ست و هم یه کوچولو شیطون، بیشتر احتمال داره که بتونه ریلکس کنه و تو رو هم راضی نگه داره.

یه قانون درباره سکس

همونطور که تا حالا فهمیدی، من اصولا اصول رو به قانون ترجیح میدم.

ولی به قانون واسه سکس قائل میشم: بین خودتون دو تا، هر کاری آزاده

ممکنه اصلا دلت نخواد به فانتزی خاص رو امتحان کنی.

شاید خجالت بکشی، شوکه بشی یا کلا حال نکنی

".ولی خیلی مهمه که هیچوقت نگي "عمر"

این سیاست باشه که هر چیزی رو به بار امتحان کنی

البته با عقل جور در بیاد. اگه کسی به چیزی گفت که خیلی برات توهین آمیز یا آزاردهنده بود،
فرار کن، سریع هم فرار کن. احتمالا اون آدم، آدم مناسبی برای تو نیست. وقتی بشنوی،
(میفهمی)

خب، حالا که از خطر حفظ امنیت خودت گفتیم، دلیل اینکه باید به فانتزی طرف مقابلت فکر
کنی اینه: اگه دوست پسرت به چیزی رو بگه که دلش بخواد امتحان کنه و تو در جواب بگی: "من
عمر" اگه همچین کاری رو بکنم"، به آلام تو مغزش روشن میشه

شاید حتی اونقدرها هم به اون چیزی که پیشنهاد میدی، وابسته نباشه، ولی نه گفتن قاطعانه تو،
اون حس آشنای وحشت رو توش ایجاد میکنه که مردا وقتی حس میکنن گیر افتادن، تجربه
میکنن. وقتی حس میکنن که به رابطه قراره اونها رو از تجربه هایی که شاید میتونستن داشته
باشن محروم کنه

ته تهش، دلیل اینکه مردا از ازدواج و تک همسری میترسن، همینیه

اینکه حتی حاضر نیستی به چیزی که ممکنه اون بخواد امتحان کنه، فکر کنی، یکی از بدترین
کابوس هاشو فعال میکنی، یعنی به عمر نیازهای جنسی برآورده نشده

شاید به نظر غیرمنطقی و اغراق آمیز بیاد که رد کردن قطعی تو برای لباس پرنسس لیا رو
پوشیدن با اون بیکینی فلزی میتونه همچین ترسی رو ایجاد کنه، ولی مغز اون اینجوری سیم
کشی شده

اگه در تنوع بسته بشه، از کجا بدونه که در همه چیزهایی که از زندگیش میخواد بسته نمیشه؟

خب حالا اگه به چیزی خواست که تو نمیخوای چیکار کنی؟

یه راز بهت بگم: مردا به ندرت همه اون کارای دیوونه واری که تو سرشونه رو انجام میدن

اونها فقط میخوان بدونن که اون گزینه، کلا بسته نیست

خیلی وقتا، اونا در واقع فقط به این راضی ان که بتونن درباره همه اون چیزایی که ممکنه

دلشون بخواد با تو انجام بدن، حرف بزنی

برای بیشتر مردا، همین کافیه

پس هیچوقت از حرف زدن درباره اش نترس

فقط اجازه بده چرت و پرت بگه، خیلی وقتا همین کافیه

تعداد دفعات مهمه

تو یه رابطه طولانی مدت، سکس انواع مختلفی داره

قرار نیست همیشه فوق العاده و عجیب غریب باشه، اصلا هم کسی انتظار نداره اینطوری باشه
یه وقتایی ممکنه اون بخواد یه سکس سریع و سرسری داشته باشه

یه وقتایی هم خودت دلت میخواد یه سکس سریع و سرسری داشته باشی

یه وقتایی ممکنه اصلا حس سکس نداشته باشی، ولی بدونی میشه تحریک کرد

یه وقتایی ممکنه اون تازه از یه سفر کاری برگشته باشه و تو بخوای سریع بری سراغش، حتی
اگه نیمه خواب باشه

یه وقتایی هم ممکنه سرما خورده باشی، یا اون تو محل کارش استرس داشته باشه، و سکس
اصلا اونقدرها هم خوب نباشه، ولی به هر حال یه جوری تمومش میکنید

همه اینا طبیعیه

مهم اینه که دارید سکس میکنید

تعداد دفعات سکس تو یه رابطه همیشه مهمه، البته تعدادش برای هر زوجی فرق میکنه
یه وقتایی سکس فقط برای خالی کردن خود آدمه

همه آدم بزرگای شهوتی بعضی وقتا نیاز دارن یه نیاز جنسی رو برطرف کنن که ممکنه لزوما با
پارتنرشون نباشه

فهمیدن و قبول کردن این موضوع، قبول کردن یه گزینه اولیه انسانیه

پس دفعه بعد که حوصله سکس نداشتی، ولی طرفت داشت از خارش میمرد، بهش بگو مشکلی
نداری خودش دست به کار شه، به اصطلاح

نمیخواهی نیازشو نادیده بگیری، ولی نمیخواهی هم حس یه عروسک بادی رو داشته باشی

راه حل ساده‌ست: استمنا به گزینه است و نباید از طرف هیچکدامتون قضاوت بشه.

و اگه حس کردی دلت میخواد کمکش کنی، اونم اشکالی نداره

با این وجود، میدونیم که خیلی از روابط به ظاهر سکسی و هیجان انگیز به طرز فجیعی شکست میخورن، و همچنین روابط ده ها ساله ای هم هستن که توش سکس خیلی مهم نیست

حتی اگه سکس رو درست انجام بدید، به عالمه چیز دیگه هم هست که تعیین میکنه طرفتون رو نگه دارید یا نه

همونطور که به آدم عاقل به بار گفت، آدم فقط با سکس نمیتونه زندگی کنه

با این حال، به قانون مهم و قطعی که بهت کمک میکنه طرفت رو نگه داری اینه: هیچ وقت سکس کردن باهات رو متوقف نکن

اگه میخوای پایبندت شه:

تو بخش اول این کتاب گفتیم چقدر مهمه که به زن با ارزش باشی

گفتیم که آدم حسابی، آدم حسابی جذب میکنه
و همینطور، آدم حسابی رو نگه میداره

به زن با ارزش که ویژگی‌هایی رو که به مرد تو پارتنرش دنبالش داشته باشه - از نظر جنسی تاییدش کنه، خاص بودنش رو ببینه، به هم تیمی وفادار باشه، و در عین حال که بهش اجازه میده حمایت و محافظت کنه، بهش انرژی بده و ساپورتش کنه - دیگه نیازی نیست ثابت کنه چقدر خواستنیه

هر مردی که ارزش داشته باشه میفهمه که تو به زن بی‌نظیری، و خودش رو قانع نمیکنه که باهات وارد رابطه جدی شه

همونطور که قبلا گفتیم، به مرد باید خودش به این تصمیم برسه
وقتی به مرد به رابطه رو میخواد، تو سرش چی میگذره؟

اول اینکه باید حس کنه هرچی بیشتر برای زندگی با تو وقت و انرژی بذاره، زندگیش بهتر و بهتر میشه

هر مرحله از تعهد، بهتر، غنی‌تر و راضی‌کننده‌تر از مرحله قبلیه، چون تو هر قدم، داره سرمایه‌گذاری تو رو روی خودش به دست میاره

اون باور داره که هرچی بیشتر وقت و انرژی تو رابطه بذاره، اوضاع بهتر میشه

کم کم لذت بیشتری رو با ارتباط و تعهد مرتبط میکنه، چون هرچی بیشتر متعهد میشه، هم از نظر احساسی و هم از نظر جنسی اوضاع بهتر میشه، و تو بیشتر در دسترسش قرار میگیری

به عبارت دیگه، باید این اون باشه که داره فکر میکنه تو به رابطه باهاش میخوای یا نه

جذابیت یعنی یکم از تعادل خارج نگهش داری

اون میخواد بدونه که تو بهش علاقه داری، ولی میخواد حدس بزنه که تو رابطه میخوای یا نه

بذار حدس بزنه که با آدمای دیگه هم قرار میداری یا نه
نباید همه چیز رو همون اول بدونه

شاید به مرد دنبال به رابطه باشه، ولی هنوز نفهمیده باشه
!احتمالا اینطوری فکر نمیکنه که آره، اگه تو به رابطه بودم زندگیم خیلی بهتر میشد

ولی بعد یهو میبینه گیر به زنی افتاده که باهاش قرار میذاره، زنی که یهو به نظرش غیر قابل جایگزین میاد

میفهمه که با هیچ زن دیگه ای نمیتونه اینقدر خوش بگذرونه یا تجربه های عالی داشته باشه

به همین دلیل که حفظ به سبک زندگی شاد و هیجان انگیز خیلی مهمه
و به همین دلیل که وقتی به زوج میشین، مهمه که چیزای جدید رو با هم تجربه کنین

هرچی بیشتر با هم تجربه کنین، بهترین ماجراجویی های زندگی رو بیشتر با هم مرتبط میکنین

بازم باید بگم که ما دوباره رسیدیم سر جای اول
همون ویژگی هایی که اولش به مرد رو جذب تو کردن، همون ویژگی هایی هستن که باعث میشن پایبندت شه

فقط به کم عمیق تر شده
از ارزش خودت کم نذار

وقتی تازه شروع کرده بودین با هم قرار بذارین، پسره مطمئن نبود تو کجای زندگیش قرار داری.
تو هم داشتی زیر نظرش میگرفتی ببینی ارزش اینو داره که باهاش وارد رابطه بشی یا نه

تشویقش می کردی، باهاش بازی می کردی، ناز و عشوه میومدی و خوش میگذروندی، همزمان هم داشتی میشناختیش و می فهمیدی چه چیزایی براش مهمه و چه اصولی داره. در عین حال بهش نشون می دادی که الکی دنبال شوهر کردن نیستی و نمی خوای با هر کسی وارد رابطه

.بشی

شاید کلافه می شد که چرا همه چی زودتر پیش نمیره، چرا حاضر نیستی همون قرار اول یا دوم (یا دهم!) باهاش بخوابی، ولی از اینکه لازم نبود برای اینکه حس خوبی به خودت داشته باشی، حتما تو به رابطه باشی، خیلی خوشش میومد. از زندگی و از خودت راضی بودی و همین براش خیلی جذاب بود.

مشتاق بود حس کنه به جایی تو زندگیت داره، میتونه تو خوشی ها و سبک زندگی متنوعت سهیم باشه.

ارزش قائل بودن برای خودت به بازی کوتاه مدت نیست که فقط برای جذب کردن به پسر انجامش بدیم.

اصول به زن با ارزش بودن، چه تو ده دقیقه اول، چه تو قرار دهم و چه بعد از ده سال رابطه، یکسانه.

هنوزم وقت مال خودته

این به داستان خیلی رایجه. به زن خیلی از به مرد خوشش میاد و خیلی زود، خیلی چیزها رو بهش میده. خودش رو دم دستش قرار میده، دوستاش و کارش رو ول میکنه تا اونو اولویت اولش قرار بده. قبلا هم در مورد این موضوع حرف زدیم، وقتی داشتیم در مورد تعهد زود هنگام صحبت می کردیم، ولی این اصول تو این مرحله از رابطه هم صدق میکنه

هیچ وقت نباید تقویت رو بدی دستش و بگی: "حالا که با هم قرار میذاریم، این برنامه منه. کی "منو میخوای؟"

تو هر رابطه جدی، مردت بالاخره یکی از اولویت های اصلی زندگیت میشه، اگه مهمترین نباشه. ولی این جایگاه باید به دست بیاد. اگه خیلی زود برنامه هات رو بهش بدی، اگه همه برنامه هات رو کنسل کنی و خودت رو فوراً در اختیارش بذاری، بدون توجه به اینکه چه اتفاقی دیگه ای تو زندگیت داره می افته، باعث نمیشه بیشتر دوستت داشته باشه. برعکس، به پتانسیل بلند مدت رابطه تون آسیب میزنه

این حرفو هر چقدر هم تکرار کنم کمه: به مرد باید به اندازه ای که تلاش میکنه، وقت و توجه دریافت کنه

یادمه به بار به دختری که باهاش قرار میذاشتم، پیام دادم و پرسیدم که اون شب وقت داره بریم بیرون. این پیام رو برام فرستاد: "خیلی خوب میشه. ولی این هفته شب ها کاملاً پریم، به پروژه کاری خیلی مهم دارم و با میز کارم قرار دارم. چگونه ناهار بریم؟"

از این پیام خوشم اومد چون اصولی رو که اینجا در موردش حرف زدیم، نشون میداد. از به طرف تمایلش رو برای دیدن من ابراز کرد. از طرف دیگه، این رو روشن کرد که چون من نسبتاً تازه وارد زندگیش شدم، به اندازه کارش تو این مرحله مهم نیستم، پس باید منتظر بمونم تا نویتم بشه. اون با نشون دادن اینکه به خاطر به پسر، از چیزای مهم زندگیش نمیگذره، ارزش

بالای خودش رو نشون داد

وقتی ازت خواست باهاش بری بیرون، برام خیلی جذاب تر شدی

وقتی می فهمی یه پسری که ارزش خویشتن میاد هم حس مشابهی بهت داره، چسبیدن به این حس و تلاش برای نگه داشتنش اصلا جواب نمیده

نه تنها باعث نمیشه بیشتر جذبیت بشه و بیشتر بخواد باهات بمونه، بلکه برعکس میشه

اگه خیلی خودتو کوچیک کنی و همیشه در دسترسش باشی، فقط بهش نشون میدی که اونقدرها هم که فکر می کرد، خاص نیستی

در واقع، هرچی بیشتر خودتو تغییر بدی و بشی همون چیزی که اون میگه دوست داره، به مرور زمان احترامش بهت کم میشه

یادت میاد اون دختر فوق العاده و باارزشی که با کلی دل و جرئت ارزش خواستی باهات بیاد قرار؟

همون دختره رو هنوزم میخواد

یه تصویری هست که بعضی از دخترایی که باهاشون کار کردم، فکر می کردن مفیده

زندگیتو مثل یه قطار در نظر بگیر که داره برای یه توقف کوتاه وارد ایستگاه میشه

قطار وایمیسته تا مسافرهایی جدید سوار شن، ولی کلی مقصد هیجان انگیز دیگه پیش رو داره و باید به راهش ادامه بده؛ نمیتونه زیاد معطل کنه

پسره داره روی سکو وایمیسته، همون لحظه ای که قطار وارد میشه

کلی وقت داره که سوار شه

اون برنامه سفر رو از قبل داره؛ میدونه قطار کجا میره، از چه مسیری میره و کجاها توقف می کنه

همچنین میدونه که قطار به زودی ایستگاه رو ترک می کنه

منتظر نیمونه تا اون تصمیم بگیره سوار شه یا نه

اگه تصمیم بگیره سوار شه، سفر خیلی خوبی خواهد داشت، ولی برنامه سفر بر اساس خواسته های اون تنظیم نشده

تصمیم با خودش که بیاد یا نه، ولی قطار تو ایستگاه منتظر نیمونه تا اون تصمیمشو بگیره

اگه تصمیم گرفت بمونه، خب بمونه، فقط باید پشت خط زرد وایسته، چون این قطار داره ایستگاه رو ترک میکنه و ممکنه دیگه برنگرده

!همه سوار شن

**** به زندگیت برس ****

هرچقدر هم که به پسره نزدیک باشی، اون نباید هیچوقت این حسو داشته باشه که داره به کار و زندگیش میرسه در حالی که تو خونه نشستی و منتظری بهت زنگ بزنه

به همین دلیل که رسیدگی به زندگیت انقدر تو نگه داشتن یه مرد در طولانی مدت مهمه

همون سبک زندگی ای که برای لذت خودت ساخته بودی، باید همونقدر برات باارزش بمونه که قبل از اومدن اون بود

و باید به ساختنش ادامه بدی

حتی اگه الان خودتو بخشی از یه زوج میدونی، باز هم باید بهش نشون بدی که زندگی با تو چقدر می تونه سرگرم کننده و هیجان انگیز باشه

یه لحظه برگردیم به همون مثال قطار

بهش فرصت میدی اگه بخواد سوار شه، ولی باید عجله کنه، چون تو جاهای دیگه هم باید بری

از طرف دیگه، اگه هیچ جای دیگه ای نداری که بری، و فقط تو ایستگاه اون وایمیستی و میگی، "باشه، عجله نکن. من همینجا منتظر میمونم تا هر وقت که حوصله داشتی سوار قطار شی"، پسره فوراً حس می کنه که هیچ عجله ای نیست

...اون می دونه که هر کاری هم بکنه، مهم نیست

هر چقدر هم که منتظرت بذاره، چون میدونه بدون اون جایی نمیری، انگیزه ای نداره که زودتر تصمیم بگیره

اگه بدونه تو کل روز و کل هفته اونجایی، میتونه تصمیمش رو همینطور عقب بندازه

**** ارزش خودت رو حفظ کن ****

با اینکه وسوسه انگیزه تو ماه های اول رابطه برای اینکه طرف رو نگه داری از یه سری چیزها چشم پوشی کنی و بگی باشه و مشکلی نیست، خیلی مهمه که سر حرفت بمونی

همون استانداردهایی که اول آشنایی داشتی رو حفظ کن.

مردا طبق چارچوبی که زنا برایشون تعیین می کنن رفتار می کنن، و زنی که ارزش داره یه چیزی به مرد میده که برای رسیدن بهش تلاش کنه. این هیچوقت عوض نمیشه، مهم نیست چقدر با هم باشید.

چیزی که مردا رو گیج می کنه اینه که تو اول رابطه چقدر راحت از ارزش هات میگذری، بعد چند ماه می خوای دوباره بذاریشن سر جاش.

مثلا اگه تو قرار همیش داره اس ام اس میده و تو رو اذیت می کنه، ممکنه بهش نگه می چونی نمی خوای بد به نظر برسی یا فکر کنه زیادی توقع داری و از دستش بدی.

اما اینجوری داری خودت رو برای یه فاجعه آماده می کنی.

اگه شش ماه بعد بخوای بگی که این کارش رو اعصابته، اون تعجب می کنه که چرا یه دفعه عصبانی شدی وقتی قبلا هیچی نگفتی.

اگه به استانداردهای خودت پایبند باشی بهش نشون میدی که فقط چون چند ماهه با همید نمیتونه تو رو به دست بیاره.

این حس رو بهش میده که تا وقتی بهش متعهد نشدی - و حتی بعد از اون هم - هنوز داری زیر نظرش میگیری، که بهش فرصت میده خودشو به عنوان کسی که لایق اهمیت دادن توئه نشون بده.

من نمیگم بازی دربیار! قضیه اینه که اونقدر برای خودت ارزش قائل باشی که بدونی حق داری با یه آدم حسابی زندگی کنی.

قدرت واقعی اینه که از ته دلت بدونی همیشه میتونی ترکش کنی.

اگه به درد تو نمی خوره، بدون که هزار تا پسر دیگه هم هست.

تا وقتی که بهت متعهد نشده، همه مزایای یه رابطه رو بهش نده.

تو بحث عشق و عاشقی، مردا و زنا معمولا با سرعت های مختلف پیش میرن.

سه ماه بعد از شروع رابطه دختره کم کم داره فکر می کنه که ممکنه یه روز نامزد کنن، در حالی که پسره هنوز فکر می کنه فقط دارن با هم وقت میگذرونن.

دختره هفته ها پیش انتخابش رو کرده، و پسره تازه داره فکر می کنه که وقتش رسیده که اونم انتخاب کنه.

به خاطر همینکه مهمه که بذاری همه چی طبیعی پیش بره.

شاید داری به سمت یه رابطه با اون آقا میری، ولی اگه هنوز تو رابطه نیستید، عجله نکن و یهو بی نرو تو فاز رابطه

همونطور که تعداد قرارها تعیین نمیکنه که کی با یکی رابطه جنسی داشته باشی، یه زمان مشخص هم وجود نداره که بعد از اون با هم بودن یهو تبدیل به "رابطه" بشه

.حتی اگه همه چی خیلی خوب پیش میره، باید بذاری همه چی خود به خود اتفاق بیفته

.طبیعیه

.هیچ وقت فکر نکن که مال توئه و دیگه تمومه
اگه تو رابطه عجله کنی، به چند دلیل نتیجه عکس میگیری

.ممکنه پسره بترسه چون حس میکنه همه چی خیلی سریع داره پیش میره

قدر چیزی که به دست آورده رو نمیدونه، چون هیچ کاری براش نکرده. انگیزه ای هم نداره که بیشتر تلاش کنه، چون دلیلی نداره. یادت باشه تو فصل ۶ درباره اصل عمل متقابل حرف زدیم: اول تو بده، بعد انتظار داشته باش

.اول سرمایه گذاری کن، بعد ببین اون چی کار میکنه

.یه پسر فقط باید به اندازه ای که سرمایه گذاری میکنه، دریافت کنه

و تو هم همیشه باید بر اساس میزان سرمایه گذاری اون رفتار کنی، نه اینکه چقدر ارزش خوشش میاد
اگه زیادی سرمایه گذاری کنی، یعنی همه مزایای یه رابطه رو همون اول بهش بدی - برنامه هات رو با اون تنظیم کنی، بدون اینکه اونم همینقدر بهت محبت کنه و باهات رو راست باشه، از نظر عاطفی خودتو در اختیارش بذاری - اون نه قدرتو میدونه، نه قدر خودتو

.مردا فقط قدر چیزی رو میدونن که به دستش آوردن

.این فقط درباره مردا صدق نمیکنه

.یه جور دیگه بهش نگاه کن: فرض کن یه پسره بعد از اولین قرار یه ماشین برات خرید

شاید قشنگ به نظر برسه، اما اگه واقعا این اتفاق بیفته، تحت تاثیر قرار نمیگیری و قدردانی نمیکنی؛ حس میکنی یه چیزی مشکوکه و داره سعی میکنه با پول محبتتو بخره

.حتی اگه ارزش خوشش بیاد، این هدیه رو قبول نمیکنی چون مناسب نیست

شاید تو قرارتون خیلی خوش گذشته، اما تو اصلا پسر رو نمیشناسی.
وقتی به پسر قبل از اینکه آماده بشه، همه وقت، توجه و رابطه جنسی تو رو داشته باشه، حس خوبی نداره، حس میکنه به جای کار میلنگه.

شاید اون امیدوار بوده به روزی به آدم مهم تو زندگیت بشه، اما باید حس کنه که لیاقتشو داشته؛
وگرنه پس میزنه

قبلا هم به این موضوع اشاره کردیم، اما اینجا دوباره گفتنش ارزش داره

این به جنبه دیگه از ناامنی اساسی به مرده: اون باید حس کنه فقط خودش میتونسته تو رو به دست بیاره

اون نمیخواه حس کنه هر پسری که تو رو بیره به عالمه چیزبرگر و فیلم، میتونسته تو رو تور کنه
از کجا بفهمی داره روت سرمایه گذاری میکنه و به فکر رابطتونه؟

از خودت بپرس
برات وقت میذاره؟

تلاش میکنه که تو رو به طور منظم وارد زندگی روزمره خودش کنه؟

بهت اعتماد میکنه و حرفاشو بهت میزنه؟

از انجام کارهای ساده روزمره با هم لذت میبره، یا فقط ساعت ۱۰ شب به بعد به فکر دیدنته؟
شاید اون عجله نکنه که همون اول کاری تو رو به مامانش معرفی کنه، اما باید با وارد کردن تو
به زندگیش، نشونه های بیشتری از سرمایه گذاری رو نشون بده

اینا چیزایی هستن که باید دنبالشون بگردی و سرمایه گذاری خودتو بر اساس اون تنظیم کنی.
نمیگم نباید مهربون باشی

همچنین نمیگم که نباید بخاطر اون تماس تلفنی ساعت 10 شب بهش گیر بدی

بیا یکم دوباره اون تماس تلفنی حرف بزنیم

...هرچی بیشتر با یکی باشی، کمتر شبیه به تماس جنسی میشه و بیشتر شبیه به چیزی که ما

به اسمی براش نداریم. شاید فرانسویا داشته باشن. به جور موقعیت خاکستریه. تو با این پسر
به جورایی تو رابطه جدی هستی، پس حق نداری به استثنا قائل بشی و بهش بگی بیاد پیشت؟

خب، نه، در واقع. اون میدونه که الان خیلی دیره که زنگ بزنه، ولی امیدواره که تو انقدر ارزش
خوشت بیاد که بخوای بیشتر از حد براش مایه بذاری و بگی باشه. شاید هم بگی باشه چون
میترسی اگه بگی نه، دیگه ازت خوشش نیاد، یا به یکی دیگه تو گوشیش زنگ بزنه. جواب تو

بهش نشون میده که چقدر میتونه بدون اینکه چیزی پس بده، ازت بگیره

شاید همون لحظه اول خیلی داغ و جذاب به نظر برسه، ولی صبحش به تغییر کوچیک تو رابطه‌تون ایجاد میشه: حالا اون فهمیده که تو حاضری بخاطر اینکه ازش خوشش میاد، از اصول خودت کوتاه بیای. و اگه هنوز به هیچ نوع رابطه‌ای متعهد نشده باشی، تو الان این پیام رو بهش دادی که مهم نیست متعهد میشی یا نه، چون به هر حال همه مزایای یه رابطه رو بدون اینکه واقعا تو یه رابطه باشی، به دست میاره

اگه با یه پسری داری قرار میداری و یکی از اون زنگ زندای نصفه شبی رو دریافت کردی، که صد در صد دریافت میکنی، مجبور نیستی خیلی جدی ردش کنی

بهش بگو من الان لباس خواب تنمه، یا اینکه خیلی یهویی گفتمی و من برنامه دارم که الان خواب باشم. این لحن سبک نشون میده که شاید علاقه نداشته باشی، ولی عصبانی نیستی. تو داری اونو بخاطر درخواستش تنبیه نمیکنی، فقط بهش نشون میدی که نمیشه به این آسونی‌ها با زبون بازی راضیت کرد که کاری که اون میخواد رو انجام بدی

بین چی میبینی، همونقدر مایه بذار، نه بخاطر چیزی که آرزوشو داری

یه دلیل دیگه که ما بعضی وقتا بیش از حد مایه میذاریم اینه که عاشق پتانسیل یه نفر میشیم. اگه مجبور باشم یه نوع قرار گذاشتن رو انتخاب کنم که هیچوقت به خوشبختی ختم نمیشه، اون سرمایه گذاری رو یه پسریه که باید درستش کنی، الان آدم مناسبی برای رابطه نیست ولی شاید یه روزی تو آینده نامعلوم خوب بشه

یکی از دوستانم با یه پسری آشنا شد که خیلی عاشقش شد. تو اولین قرارشون اون با شور و حرارت زیاد درباره این صحبت کرد که میخواد پنج سال آینده رو دور دنیا سفر کنه، بعدش شاید به فکر زندگی ثابت بیوفته. دوست من فکر نمیکرد اون بتونه پول کافی برای اون سفر طولانی رو جمع کنه، ولی مثل دیوونه‌ها شروع کرد به بیش از حد مایه گذاشتن، و خیلی زود همه چی خراب شد. اشتباه اون این بود که حرفشو باور نکرد. شاید داشت راست میگفت، ولی به هیچ وجه نشون نمیداد که علاقه ای به سرمایه گذاری در یه رابطه با اون داره. این اتفاقی میفته وقتی ما عاشق پتانسیل یه نفر میشیم، نه خود اون آدمی که روبرومونه

****یه جور دیگه فکر کن: عوض کردن دیدگاهش نسبت به تعهد****

معمولا وقتی با یه پسره چند هفته‌ای قرار میداری، یه لحظه ناجور پیش میاد که زنگ میزنه یا اگه یکم جرات داشته باشی، میگه میخواد ببینت، تا این خبرو بده که دنبال یه چیز جدی نیست. کی میدونه چرا اینو میگه. شاید تازه از یه رابطه بد بیرون اومده، یا شاید فقط ترسیده. دلش مهم نیست. فقط این مهمه که تو چطوری به این وضعیت واکنش نشون میدی

من خودم همین چند وقت پیشا همین مدلی بودم. تازه از یه رابطه دردناک اومده بودم بیرون. حساسی داغون و آسیب‌پذیر بودم. به خودم گفته بودم دیگه تا یه مدت طولانی با هیچکس جدی نمیشم. هیچ پسری تو دنیا اندازه من از رابطه بدش نمیومد. بعد یهو، یه نفر جدید رو دیدم که

خیلی ارزش خوشم اومد. با هم قرار گذاشتیم. خیلی بهم اومدیم، همه چی خوب پیش میرفت، و فهمیدم که داریم کم کم صمیمی میشیم. ترسیدم. شروع کردم به دست و پا زدن. به رابطه نمیخواستم. با اینکه واقعا از این دختر خوشم میومد، رابطه یعنی مسئولیت، دردسر، جنجال، خستگی روحی - همه اون چیزایی که میخواستم فرار کنم ازشون. هی به خودم میگفتم باید جلوی اینو بگیرم

یه روز، بعد از یه قرار عالی دیگه، رسووندمش دم خونشون، پارک کردم، ماشینو خاموش کردم، آروم به سمتش برگشتم و گفتم: "بین..." عرق کرده بودم. باورم نمیشد که میخوام این حرف کلیشه‌ای رو بزنم به کسی که اینقدر ارزش خوشم میاد: "من الان دنبال یه چیز جدی نیستم. منظورم اینه که، دنبال رابطه نیستم"

خودمو برای عکس‌العملش آماده کرده بودم. انتظار داشتم عصبانی بشه، گریه کنه، یا حداقل یکم دلخور بشه. شاید یه نیش و کنایه بزنه. انتظار داشتم بهم بگه اگه اینطوری دیگه نمیخواد منو ببینه. ولی هیچی از این کارا رو نکرد

گفت: "باشه." و بعد با یه حالت بازیگوشانه اضافه کرد: "من که ازت نخواستم باهام ازدواج کنی."

"جا خوردم. تنها چیزی که تونستم بگم این بود: "باشه. باحال"

گفت: "باحال." یه بوسه خیلی سکسی بهم داد، لبخند زد، رفت تو خونه، و تمام

ولی برای من، تمام نبود

وقتی داشتم رانندگی میکردم و میرفتم خونه، حس کردم یه احمقم. فکر کردم چرا اینو گفتم؟ چرا اصلا این موضوع رو پیش کشیدم؟ چرا یهو اینقدر جوگیر شدم؟ حالا حس میکردم خودم دارم قضیه رو زیادی جدی میگیرم. انگار اصلا حرفم روش تاثیری نداشته بود. چون اصلا جدی نگرفته بود

وقتی خیلی جدی بودم و اون بی تفاوت برخورد کرد، کلا جدی بودم از بین رفت

راستش، خیلی باحال بودیم. دلم می‌خواست دوباره ببینمش

چند روز بعد بهش گفتم جمعه بیاد خونمون شام

اون اصلا به حرفامون اشاره‌ای نکرد، فقط گفت: «جمعه با دوستام بیرونم، شاید یکشنبه بعد از ظهر؟»

«گفتم: «باشه، اوکیه

ولی اوکی نبود

حالا اون داشت همه چی رو تعیین می‌کرد

اونجوری که خودش می‌خواست

وقتی یکشنبه رسید، فکر می‌کردم یه کم سرد و بی‌میل باشه، ولی مثل همیشه باحال و جذاب بود؛ فوق‌العاده بود و خیلی خوش گذروندیم

ولی بعدش رفت

با خودم فکر کردم، عجب دختریه، خیلی باهوش حال می‌کنم

واسه همین دو روز بعدش دوباره خواستم بینمش

«گفت: «این هفته خیلی کار دارم، شنبه چطوره؟

!و من با خودم فکر کردم، پنج روز دیگه! من همین الان می‌خوام بینمش

چرا باید اینقدر صبر کنم؟

بعد از چند هفته دوباره بحث تعهد رو پیش کشیدم

این بار می‌خواستم مطمئن شم درست پیش می‌رم

...گفتم: «گوش کن، درباره اون حرفایی که قبلاً زدم

نمی‌دونم چرا اون چیزا رو گفتم

احمقانه بود

«من واقعا یه رابطه با تو می‌خوام

اون لبخند زد و گفت: «باشه، عالیه

«مطمئنی؟

«!گفتم: «آره

گفتم

«معلومه که مطمئنم»

و بودم

:بیا ببینیم چطور ورق رو برگردوند

وقتی گفتم تعهد نمی‌خوام، اون خیلی آروم قبول کرد. اگه داد و بیداد می‌کرد یا گریه می‌کرد، ۱. می‌تونستم به خودم بگم: «بین چقدر دیوونه بازی درمیاره، عجیبه که من رابطه باهاش نمی‌خوام»

در عوض، من با کارای خودم تنها موندم

وقتی داشتم بزرگ می‌شدم، من و برادرام همیشه خیلی خوب بودیم

نه از پدر مادرمون نافرمانی می‌کردیم، نه مواد می‌کشیدیم، نه فرار می‌کردیم، نه هیچ کدوم از اون کارای یاغی‌گری که بیشتر بچه‌ها می‌کنن رو انجام می‌دادیم

چند سال بعد به بابام گفتم: «تو سه تا پسر نوجوون داشتی و هیچ کدوممون یه آدم بی‌مسئولیت از آب درنیومدیم. فکر می‌کنی چرا؟»

«اون یه شونه بالا انداخت و گفت: «هیچ وقت بهتون دلیلی ندادم که بخواین نافرمانی کنین

این همون کاری بود که این زن کرد

شاید ناراحت شده بود، ولی با نگه داشتنش واسه خودش، من رو از یه چیزی که بخوام باهاش مخالفت کنم محروم کرد

بیشتر پسرا مثل بچه‌ها میمونن؛ وقتی مرزها رو امتحان می‌کنن و می‌بینن که هیچ اتفاقی نمیفته، دیگه نیازی حس نمی‌کنن که به زور استقلال خودشون رو ثابت کنن

همونطور که قبلا گفتم، بعضی از پسرا فقط به زمان نیاز دارن تا خودشون رو با این ایده قانع کنن

گاهی اوقات یه پسر می‌گه تعهد نمی‌خواد، فقط به خاطر اینکه این تنظیمات پیش فرضشه

به جای اینکه عصبانی بشید یا واکنش شدید نشون بدید، نشون بدید که براتون مهم نیست (به خاطر همینکه خیلی مهمه یه سبک زندگی داشته باشید که بهتون حس بده توانایی ایجاد انتخاب رو دارید؛ به جای اینکه الکی تظاهر کنید که خیلی طرفدار دارید، باید واقعا طرفدار داشته باشید)

همین که گفتم دنبال رابطه نیستم، انداخت منو ته لیست اولویت‌هاش 2. با اینکه از من خوشش می‌اومد، ولی وقتی بهش گفتم نمی‌خوام جدی بشه، دیگه اونقدرها برام وقت نمی‌داشت

بهم نشون داد که با یه رابطه معمولی هم اوکیه، ولی خب دیگه مثل قبل بهم بها نمی‌ده فقط به اندازه ای بهم توجه می‌کرد که خودم حاضر بودم براش وقت بذارم

به جای اینکه مزایای به رابطه رو بهم بده، حالا (با دلیل موجه) از همه چی برام کم گذاشت— دوستاش، خانواده‌ش، کارش، تفریحاتش، وقت آزادش

با این حال، بازم بهترین خودشو نشون می‌داد. 3.
با اینکه منو انداخته بود ته لیست اولویت‌هاش، بازم هر دفعه که می‌دیدمش، بهترین رفتارش رو باهام داشت

با اینکه من گفته بودم به رابطه معمولی می‌خوام، بازم عین قبل باحال و خوش‌مشرب بود. هنوز جذاب و لوندی می‌کرد، هنوز با هم صمیمی و مهربون بودیم. همه چی مثل قبل عالی بود، ولی من کمتر ارزش گیرم می‌اومد، چون کمتر وقت بهم می‌داد. با اینکه من کسی بودم که گفته بودم دنبال رابطه جدی نیستم، اون می‌خواست کار خودشو بکنه

بهش گفتم به رابطه معمولی می‌خوام و اونم قبول کرد. ولی قرار نبود مزایای به رابطه رو مفت‌مفت بهم بده. خیلی رک و پوست‌کنده بهم فهموند که قطارش منتظر من نمی‌مونه تا سوارش بشم. در عوض، با کاراش کاری کرد که خودم التماس کنم به رابطه جدی رو شروع کنیم، و منم زودتر از اون چیزی که فکرشو می‌کردم، راضی شدم

****عشق برای زندگی****

داشتم این کتابو می‌نوشتم که یهو از مجله کارموپولیتن انگلیس بهم زنگ زدن و گفتن تو به سمینار عروسی که تو به هتل باکلاس تو لندن برگزار می‌کنی، سخنرانی کنی

خیلی ذوق کردم که دعوت‌م کردن

با اینکه شهرتمو از "تور کردن پسرا" به دست آوردم، انگار مسئولای کارمو فکر می‌کردن می‌تونم به سری چیزا به یه سری عروس خانم یاد بدم

منم از این فرصت استقبال کردم، مخصوصا به خاطر اینکه حس خودمو تایید می‌کرد؛ اینکه چیزایی که یاد می‌دم به همه مراحل رابطه مربوط میشه، از اولین حرف زدن بگیر تا پنجاهمین سالگرد عروسی

برعکس مخاطبای بیشتر سمینارام که زن‌هایی هستن که فکر می‌کنن تو عشق بدشانسن (و تغییر دادن دیدگاهشون به سمت مثبت همیشه کار آسونی نیست)، این خواننده‌های کارمو دیگه رو ابرا بودن

حالا که عشقشونو پیدا کرده بودن، حتما دیگه کلی مشتاق و آماده بودن که به سری نکته درباره چجوی بهتر کردن زندگیشون یاد بگیرن

ده دقیقه بعد از شروع حرف زدنم فهمیدم که کاملا اشتباه می‌کردم

اتفاقا این جمعیت از همیشه سخت‌تر بودن

اصلا من چی می‌تونستم بهشون بگم که خودشون ندونن؟

این زنا از خوشحالی سر از پا نمی‌شناختن و غرق در این اطمینان بودن که رویای همیشگی‌شون برای پیدا کردن مرد زندگیشون برآورده شده

.نصیحتای من فقط واسه اون بیچاره زن‌هایی بود که نمی‌تونستن جفت مناسبشونو پیدا کنن

"انگار داشتن می‌گفتن: "مال مجردا رو بگو

و کی می‌تونست سرزنششون کنه؟

آخه چی بهتر از لحظه‌ای که یه زوج واسه همیشه به هم قول و قرار می‌دارن؟

.بقیه‌اش دیگه آسونه

درسته؟

من بهشون بابت عروسی نزدیکشون تبریک گفتم، ولی تمام تلاشمو کردم که یه سری نصیحت به درد بخور بهشون بدم

.ازدواج شروع به چیز قشنگه

ولی واسه اینکه قشنگ بمونه، نباید دیگه خبری از تلاش برای به دست آوردن همدیگه نباشه و همیشه باید به اون دوران اهمیت داد

با اینکه اون دوران با آشنایی طولانی مدت و عمق عشقی که از تجربه‌های مشترک به دست میاد تغییر می‌کنه، اصول حفظ معیارهای بالا و چسبیدن به ویژگی‌های با ارزش‌تون همیشه سر جاشه

.پاییند بودن به این باورهای عمیق تاثیر خیلی زیادی تو موفقیت ازدواج داره

به اون شنونده‌های بی‌حوصله‌ام گفتم: "اگه می‌خواین فقط یه چیزی از حرفای امروز من یادتون بمونه، بذارین این باشه: نذارین یه وقت بی‌خیالی بیاد وسطتون و تهدیدی بشه واسه پایه‌هایی که با هم ساختین

".و هر کاریم که می‌کنین... هیچوقت، هیچوقت، هیچوقت رابطه جنسیتونو باهاش قطع نکنید

اونا به این حرف آخر خندیدن، ولی امیدوار بودم ماه‌ها یا سال‌ها یا دهه‌ها بعد، حرفای من براشون معنا پیدا کنه

.شوهر دادن پسره تازه شروع ماجراست

بین اون همه خانمی که تو این سال‌ها بهشون مشاوره دادم، بعضیاشون تازه 21 سالشون بود و برای اولین بار مستقل شده بودن و دنبال شوهر ایده‌آل می‌گشتن، ولی خیلی‌هاشون هم از تجربه‌های مختلفی اومده بودن.

به خانومای سی ساله‌ای کمک کردم که سال‌ها از قرار گذاشتن لذت برده بودن و حالا می‌خواستن جدی بشن.

خانومای چهل ساله‌ای هم بودن که ازدواج کرده بودن و طلاق گرفته بودن و دوباره آماده شروع کردن بودن.

و خانومای پنجاه و شصت ساله‌ای هم بودن که از بیوه شدن شوکه شده بودن و هنوزم امیدوار بودن کسی رو پیدا کنن که باهاش زندگی‌شون رو شریک بشن.

همونطور که اول این کتاب گفتم، یکی از چیزای جالب در مورد عشق اینه که مهم نیست تو زندگی چه اتفاقی برامون میفته، بیشتر ما دوست داریم دوباره امتحانش کنیم.

یکی از پرتکرارترین سوال‌ها تو مراسم‌ها، سمینارها یا حتی تو صحبت‌های معمولی اینه که "آیا این روش برای کسی تو سن من جواب میده؟"

"بهشون میگم چیزی که فهمیدم حقیقت داره: "هیچوقت برای جوون بودن پیر نیستی

هر وقت میشنوم یکی اون ضرب‌المثل قدیمی "جوونی حیف میشه واسه جوونا" رو میگه، بهش "میگم "اتفاقا جوونی حیف میشه واسه همه

من عقل پیرها رو ندارم، ولی انقدر باهوش هستم که به حرف کسایی که دارن گوش بدم و ازشون یاد بگیرم.

جوونی محدودیت سنی نداره.

تصور ما از سن نسبیّه

من آدمایی رو می‌شناسم که تو دهه نود زندگیشون ولی انگیزه و شور و اشتیاقشون از خیلی از جوونای بیست ساله بیشتره.

آدمای چهل ساله دلتنگ سی سالگی‌شون و آدمای هفتاد ساله فکر می‌کنن تو پنجاه سالگی جوون بودن.

فکر می‌کنی جوونی؟

زود پیر میشی.

و اگه فکر می‌کنی پیری، زودتر پیر میشی.

یه روزی میرسه، شاید نه خیلی دور، که به عکسای الانت نگاه می‌کنی و از اینکه چقدر جوون و زیبا بودی شوکه میشی.

شاید تعجب کنی که چرا وقتتو صرف تمرکز کردن روی ایرادها و نقص‌های خیالی خودت کردی، به جای اینکه دنبال چیزایی بری که می‌خواستی

یه آدمی رو می‌بینی که کل زندگیش پیش روش بوده، یه زنی با این همه پتانسیل، این همه فرصت و انتخاب

.همین الان ارزشون استفاده کن

.پیرترین مراجعه‌کننده‌م یه خانمی بود که برنامه آنلاین من رو تو خونه دنبال می‌کرد

.بهم ایمیل زد و گفت: "می‌خوام یه پیامی رو به همه کسایی که بهشون مشاوره میدی برسونی

.من 83 سالمه و بازنشسته شدم

.به لطف مشاوره تو مرد رویایی‌هام رو پیدا کردم

.الان روزهامون رو داریم قایق می‌سازیم و وقتی تموم شد، با هم توش میریم سفر

اگه این اتفاق میتونه تو این سن و سال و با همه چیزایی که تو زندگیم تجربه کردم برای من "بیفته، پس برای هر کسی میتونه اتفاق بیفته

.عشق یکی از بزرگترین منابع خوشبختی تو دنیاست

.اگه درس‌هایی که تو این کتاب گفته شده رو دنبال کنی، مرد زندگیتو پیدا می‌کنی

ولی زندگی فقط عشق نیست، و مهم نیست داستان زندگی تو چطور پیش میره، هیچوقت ...زمانی نمیرسه که

این چیزایی که اینجا گفتم به درد نمی‌خوره. همه درسایی که اینجا هست شاید به نظر بیاد واسه به دست آوردن یه مرده، ولی تهش واسه اینه که یه زندگی داشته باشی که برات مهم باشه

یاد گرفتن و تمرین کردن هنر خلق کردن به جای منتظر موندن؛ پهن کردن دامنه ارتباطات تا آدمای زیادی رو ببینی، چه مرد، چه زن، که زندگیت رو غنی کنن؛ با ذهنیت فراوانی جلو رفتن، نه کمبود؛ پرورش دادن و پایبند بودن به ویژگی‌های یه زن ارزشمند؛ نگه داشتن استانداردهای خودت؛ فهمیدن اینکه خودت مسئول انتخاب‌های خودتی - این مهارت‌ها حس ارزشمندی رو تو وجودت قوی‌تر می‌کنن و همه جنبه‌های زندگیت رو بهتر می‌کنن

این به پرورده به عمره. زندگی عاشقانهات بهتر میشه، ولی حال و حوصله و نگرشت، عملکردت تو کار، دوستیها و توانایی تعیین و رسیدن به اهداف شخصیات هم بهتر میشه

تشکر و قدردانی

بزرگترین هدیه توی زندگیم، اعتماد به نفسی بوده که خیلی از آدمها بهم دادن و باورم داشتن. خیلیها هستن که نمی‌تونم اسم همه‌شون رو اینجا بیارم، ولی سعی کردم چندتا شون رو یاد کنم. اول از همه خانواده‌م: پدر و مادرم که خیلی قبل از اینکه دلیلی برای این کار وجود داشته باشه، بهم می‌گفتن فوق‌العاده‌ام

بابام، استیو، که بهم یاد داد ریسک کردن یعنی چی و اینکه هیچ وقت دست از تلاش برندارم، و مامانم، پائولین، استاد همدلی و احساس

این دو تا مهارت به به اندازه توی رسیدن من به اینجا مؤثر بودن. اونا همیشه بهترین دوستای من توی دنیا هستن

برادر کوچیکم، هری، که افتخارش به من بیشتر از چیزیه که خودش می‌دونه، و نبوغ بی‌نظیرش. همیشه منو شگفت‌زده می‌کنه

برادر وسطیم، استیون، که خستگی‌ناپذیر کار کرد تا این کتاب رو با هم بنویسیم و انگار کتاب خودش بهاش رفتار کرد. به نویسنده فوق‌العاده با استعداد که با بودنش تا آخرش لطف بزرگی در حقم کرد

ادوارد وایتهد، دست راست من، که بدون اون کلا گم می‌شدم. به همکار و دوست جوون و به طرز چندش‌آوری باهوش که هر روز بابتش ممنونم

کسایی که در طول این سالها با محتوا و ایده‌های پشت این کتاب کمک کردن: رافائل دورکین، اسلون دلنسر، دیوید دیپر، کاترین بیلورستون، آدام لیونز و مایکل روج

در گذشته و حال: راج خدون، جان راس، سیویان رایینسون (فرشته من!)، رن "Get The Guy" تیم ای. خونگ، مارتین هتزل، مونیکا میلارس، کیم زانیوویچ، سیما گلراجانی، لوسی کانتر، اندرو بیکر، کلپن کی، جان مگوایر، چندیما تتیسینگه، ایوانا نمکووا، استیون کاستلو، آدام عبدالله، داگ هینز، بیه هرناندو، جمیلا موندل و داعیان غنی، که همه اینا در طول این سالها، به به نحوی به به میلیون‌ها زن در سراسر جهان دسترسی پیدا کنم "Get The Guy" من کمک کردن تا از طریق

منتورهای من در این راه: جاستین هاوارد، که اولین دفتر کار رو بهم داد که روش بخوابم. بابام، کسی که هر ساعتی از شبانه‌روز می‌تونم برای کمک، نصیحت و انگیزه بهش مراجعه کنم. ریچارد لا رونا، که وقتی هیچ کس منو نمی‌شناخت، بهم فرصت داد بدرخشم

Inkwell و ریچارد پاین از HHB Agency ایجنت‌های کتابم، هیتز هولدن-براون، الی جیمز از که همه‌شون دقیقاً همون چیزی که قول داده بودن رو تحویل دادن و حتی بیشتر، Management،

که اول از همه به پتانسیل این کتاب ایمان آوردن، Transworld، ناشرم، میشل سینیور و تیمش در و بخشی از سفر من بودن

از جمله جیک زیده، کیت بلوم و تینا، HarperCollins ناشر و منتورم، کارن رینالدی و تیمش در آندریادیس (بزرگترین تشویق کننده)

همینجا از همه تشکر می‌کنم که کمک کردن به جایی که الان هستم برسم. دیگه از این بهتر نمی‌شد (همین برام کافیه)

از لیا وازیلوسکی، مارک فرگوسن و کیتی اوکالاگان هم ممنونم که تو بازاریابی این کتاب خیلی کمک کردن.
از کارن کاریو، نویسنده‌ی فوق‌العاده و مهربونی که تو مراحل آخر نوشتن کتاب به کمک اومد، به دنیا ممنونم

طبیعت آرام و ملایمش دقیقاً مکمل روش سختگیرانه‌ی خودم بود.
از روزنامه‌نگاری که تو این سال‌ها نقدهای صادقه و منصفانه‌ای از کارم نوشتن، مثل آلیسون تی، کیتی مالوی و نیکی بیلی هم ممنونم

جان تورلتاوب، سایمون ادینگتون، کتی، "Creative Visionaries" از دوستای عزیزم تو شرکت الدون، امی الدون، مایکل بندر و کاترین کانینگهم که منو تو یه ترن هوایی توی آمریکا انداختن و بگیرم، ممنونم NBC باعث شدن یه برنامه تو شبکه

دیوید، WME از همه کسانی که حرفه‌ی تلویزیونی منو ممکن کردن: شان پری و ایوو فیشر تو Gogglebox Entertainment ویرجینیا هیل تو، Renegade Productions گارفینکل و جی رنفرو تو جیسون ارلیش، پتر هیگینز، سوزان هاوس، گرگ گلدمن، لویی رو، فیلومنا موبنزر، بیل و جولیان رنسیک، اوا لانگوریا، کامیلو والدس و اسلون دلنسر، ممنونم
از معلمای مورد علاقه‌م، آقای دان و آقای هاسکت که بهم یاد دادن با دل و جون تدریس کردن یعنی چی، ممنونم

به همون اندازه که بقیه مهم هستن، از مشتری‌هام هم تو این سال‌ها ممنونم که خیلی‌هاشون الان دوستای صمیمی‌م هستن

شماها خیلی چیزا درباره‌ی زندگی و ذات آدم‌ها بهم یاد دادین بدون شماها هیچ‌کدوم از اینا ممکن نبود

در آخر، از دوستا و خانواده‌م تو این مسیر: بیلی، کسی، دنی، سم، شرلی، عمو پیت، جیمی، مایکل گندی هم ممنونم

از اولی پاول هم ممنونم که نداشت موقع راه‌اندازی بیزینسم از دانشگاه اخراج شم و از کسانی که عقل و هوشمو سر جاش نگه داشتن: ایان آستین، کلایو نیکول، راب آنترهالتر، ریچارد پنتیکاست، بابی "بیسترو" بول، ویل گیلبرت، روری بارکر و همه‌ی کسانی که تو این مسیر کنارم بودن، ممنونم
عاشقتونم!

درباره نویسنده

"Ready for Love" متیو هاسی به سخنران بین‌المللی و مربی روابطه. همون آقاییه که تو برنامه هم همیشه به عنوان کارشناس میومد MTV از "Plain Jane" بود و تو برنامه NBC از شبکه

برنامه‌های حضوری و آنلاینش خیلی معروف شدن و هر سال کلی آدم توشون شرکت می‌کنن.

برنامه‌های حضوری متیو شامل دوره‌های آخر هفته فشرده آموزش روابط، دوره‌های پنج روزه تحول و برنامه‌هایی برای کسانی که می‌خوان تاثیرگذار بشون رو تو زندگی شخصی و کاری بیشتر کنن.

شرکتای بزرگی مثل پروکتر اند گمبل، اکسنچر و ویرجین برای سخنرانی بهش سفارش میدن. The Perfume Shop و Bare Escentuals، متیو تو رونمایی از محصولات شرکتایی مثل هوگو بوس هم همکاری کرده.

تا حالا دعوت شده جلوی خاندان سلطنتی انگلیس و دانشجوه‌های دانشگاه آکسفورد سخنرانی کنه. به بار هم مراسم اهدای جوایز مشاور فروش سال پروکتر اند گمبل رو اجرا کرده.

متیو با آدمای معروف زیادی کار کرده، از کریستینا آگیلرا بگیر تا مدیر عامل‌ها و مدیرای ارشد شرکتای بزرگ.

وقتی هم که در سفر نیست، وقتش رو بین لندن و لس آنجلس تقسیم میکنه.