

A man with light brown hair and a light beard is looking directly at the camera. He is wearing a white dress shirt, a grey patterned bow tie, and grey patterned suspenders. Two hands with bright pink nail polish are adjusting the bow tie. The background is a solid bright pink color.

مردت رو بدست بیار

با دانستن این رازها
و نکته ها عشقی که
لایق آن هستی را
بدست بیاور

متیو هاسی

مرد خود را به دست آورید

شناخت رازهای ذهن مردانه جهت پیدا کردن مرد دلخواه و
عشقی که لایق آن هستید

نوشته: متیو هاسی

ترجمه: مجید شاکری

به همت سعید سازگاریان

ویراستار: پریسا صدیق پور

کاری مشترک از صفحه بفانیم و سلامت زنان

تقديم به

شايسته ترين زن دنيا، مادرم

حرف اول

تمام زندگی در اکنون خلاصه میشود

کلایوز استیپلز لوئیس

فهرست

مقدمه

بخش اول: پیدا کردن مرد مناسب.....صفحه 26

1. شانس خود را بالا ببرید..... صفحه 26

2. زن شایسته بودن..... صفحه 66

3. داشتن یک زندگی اجتماعی مناسب زندگی عاطفی... صفحه 94

4. ذهنیت گزینش گر..... صفحه 137

5. ویژگی های زنان جذاب..... صفحه 168

6. دستمال سفیدها جلو می آیند..... صفحه 192

7. از یک صحبت مفصل تا قرار اول.... صفحه 233

8. لذت پیام دادن.... صفحه 258

9. درباره قرارهای اینترنتی.... صفحه 269

بخش دوم: به دست آوردن مرد مناسب.... صفحه 292

10. فرمول اصلی جذابیت..... صفحه 292
11. احساس عدم امنیت صفحه 321
12. هنر تبدیل یک قرار به قرار ی عالی..... صفحه 336
13. صحبت های سکسی (بخش اول).... صفحه 367
14. گیر افتادن در تله ی دوستی.... صفحه 391
15. چرا او زنگ نزد؟.... صفحه 430
16. اجبار زودهنگام.... صفحه 458
- بخش سوم: نگه داشتن مرد مناسب.... صفحه 471
17. چطور زن رویاهای او باشیم.... صفحه 471
18. آیا او همان مرد مناسب است؟..... صفحه 499
19. مردان درباره سکس واقعا چه فکری می کنند؟.. صفحه 522
20. صحبت های سکسی (بخش دوم).... صفحه 542

21. اگر میخواهید او متعهد بشود.... صفحه 567

22. عشق برای زندگی.... صفحه 600

مقدمه

عشق مقوله سختی است.

شما عاشق کسی می شوید که دوستان ندارد. احساساتان به کسی که فکر می کردید تا ابد دوستش خواهید داشت ممکن است رفته رفته از بین برود، یا کسی که عاشقش هستید نا امیدتان می کند. یا حتی ترک تان می کند. شما عاشق و دلباخته کسی می شود، بعد هیچ وقت دیگر خبری از او نمی شود. در نهایت شما سینه سوخته و طرد شده با قلبی شکسته تنها می مانید.

عشق می تواند حتی در بهترین حالت ممکن هم، مثل خوردن لگد به شکم، آسیب رسان باشد. اما آیا جالب نیست که با اینکه عشق اینقدر مزخرف است، ما هنوز می خواهیم آنرا در زندگی مان داشته باشیم؟ ما قلبمان را پانسمان می کنیم و

به امید پیدا کردن عشق واقعی مان رو به جلو حرکت می کنیم. چرا؟ چرا همه چیز را به خطر می اندازیم؟ چون هیچ چیز به اندازه ی عاشق بودن به ما احساس خوب نمی دهد. هیچ چیزی بهتر از دراز کشیدن در یک روز تعطیل کنار کسی که به وجدتان می آورد نیست. هیچ چیز مثل صدای عشقتان نیست وقتی که فقط میگوید "سلام". هیچ موقعیت شغلی، ترفیع، تعطیلات یا هیچ مقداری از پول، قلبتان را انقدر به تلاطم نمی اندازد. هر تجربه ای هم که با مردها در گذشته داشته باشید، آن را فراموش می کنید و سعی می کنید دوباره عشق را پیدا کنید. برای همین قصد دارم شما را با ابزار و تکنیک هایی تجهیز کنم که پیدا کردن مرد مناسب تان را تضمین کند.

زیاد این حرف را میشنوم، "اصلا مرد خوب کجا بود؟" آنها دور و برتان هستند! مشکل اینجاست که آنها را نمی بینید،

چون اجازه‌ی دیدن آنها را به خودتان نداده اید. منظورم دیدن هرکسی نیست که از آن طرف خیابان برایتان ادا در می‌آورد، منظورم کسی است که در شان شماست، کسی که ارزش وقت و توجه‌تان را داشته باشد.

البته باید بدانید که صرفاً پیدا کردن او مسئله نیست! بلکه شما به یاد گرفتن سبکی از زندگی نیاز دارید که شما را در تمامی ابعاد درگیر می‌کند و با رشد شخصی فرصت ارتباط با افراد بیشتری را خواهید داشت. شاید با بعضی از آنها قرار عاشقانه بگذارید و ممکن است یکی از آنها مرد مناسب‌تان باشد. مزیت اصلی تکنیک‌هایی که یاد می‌دهم در این است که شما را به جایی می‌رساند تا زندگیتان را واقعاً زندگی کنید. زنانی که زندگی‌های پرشور و حرارتی دارند ذاتاً جذاب و تحریک‌آمیزاند.

در این کتاب به شما یاد می‌دهم که چطور می‌توانید در زندگی عاطفی‌تان تاثیر گذار باشید بدون اینکه مایوس یا توسری خور به نظر بیایید، و اینکه چطور می‌توانید مردی که می‌خواهید را انتخاب کرده و کاری کنید که او به دنبال شما بیاید. از همه مهم‌تر، به شما نشان خواهم داد که چطور این کار را به طور طبیعی انجام دهید تا هیچ وقت مجبور نباشید دیگر نقش بازی کنید.

زمانی که به تازگی توجهم به دخترها جلب شده بود، برایم سوال بود که دیگران چطور می‌توانند هر دختری که می‌خواهند را به دست آورند، درحالی‌که من همیشه فقط با هرکسی که تمایل داشت با من باشد، در رابطه بودم. این من را دیوانه میکرد.

حتی وقتی که جوان تر بودم، می‌دانستم که جذابیت قوانینی دارد که از من پنهان مانده است.

خستگی‌ای که از کمبود مهارت در خود احساس می‌کردم انگیزه‌ای شد تا به خودم یاد بدهم که چطور با دخترهایی مورد علاقه‌ام آشنا شوم، چطور با آنها حرف بزنم، چطور آنها را به خود جذب کنم و چطور به دستشان بیاورم.

در طول سال‌ها، اعتماد به نفس من بیشتر شد و به آدمی موفق در زمینه رابطه عاطفی تبدیل شدم. اعتقاد داشتم به چیزی دست پیدا کرده بودم که می‌توانستم با بقیه در میان بگذارم، و شروع به راهنمایی دیگران کردم تا آنها هم به این نقطه برسند. مشاوره‌های من به سرعت رشد کردند و در طول چند سال، با بیش از ده هزار مرد کار کردم تا بتوانند زن‌ها را به سمت خودشان بکشند. با تلاش برای غلبه کردن به محدودیت‌های خودم در زمینه‌ی کمک به زندگی‌های عاطفی دیگران، در سراسر انگلستان به شهرت رسیدم. در یک برنامه‌ی مستند معروف نشانم دادند و بعد از فیلم

کمدی-رمانتیک "دلال ازدواج" با بازی ویل اسمیت در نقش "مشاور روابط"، رسانه ها لقب دلال ازدواج را به من دادند.

یک روز که در حال صحبت در یک کنفرانس سیصد نفره پر از مرد بودم، برای آب کردن یخ جلسه پرسیدم: "خب، کی اینجا میخواد سکس داشته باشه؟" حتی یک زن هم در سالن نبود. هیچ دلیلی برای اینکه راست نگویند وجود نداشت. فکر می کنید که همگی آنها دستشان را بلند کردند؟ کدام مردی است که نخواهد سکس داشته باشد، مگر نه؟ اما فقط 60 درصد از آنها دستشان را بلند کردند. سپس پرسیدم: "چه کسی در اینجا میخواهد که یک رابطه ی فوق العاده را تجربه کنه؟" و میدانید چه اتفاقی افتاد؟ همه دستشان را بالا بردند.

این اتفاق نشان می دهد که مردها هم به دنبال آن چیزی هستند که زنان می خواهند: یک رابطه ی پرمعنی با دوام.

نمی‌توانستم جلوی فکر کردن به صحنه‌ی بالا رفتن دست‌ها را بگیرم. با خودم فکر کردم که اگر زن‌ها این را درباره‌ی مرد‌های می‌دانستند، شاید در پیدا کردن عشق واقعی خوش‌بین‌تر بودند.

در ابتدا، فکر آموزش زن‌ها دله‌ره آور بود. چطور ممکن بود بتوانم دیدگاه یک زن را درک کنم؟ اصلاً چرا کسی باید به حرف من گوش می‌داد؟ من یک مرد هستم. چطور ممکن است بتوانم به زن‌ها کمک کنم؟ اما بعد این فکر به ذهنم رسید که من می‌دانم مرد‌ها به چه فکر میکنند. سال‌های عمرم را صرف یادگیری این موضوع کرده بودم که چه چیزی توجه مرد‌ها را به خود جلب می‌کند و آنها به دنبال چه هستند. اگر تمام دانسته‌هایی که را که به دست آورده‌ام را با زن‌ها به اشتراک بگذارم تا آنها بتوانند عشق را تجربه کنند چه؟ می‌توانم به آنها کمک کنم مورد توجه قرار

بگیرند، قرار عاشقانه بگذارند و با آنها با احترام رفتار شود. شاید حتی بتوانم کمکشان کنم تا به آنها پیشنهاد ازدواج بشود، چیزی که خیلی از دوستان خانم آن را محال می دانند.

چند قدم کلی و عملی برای زن ها آماده کردم تا از آن پیروی کنند و سپس یک جلسه برای زن های دور و برم ترتیب دادم. در این جلسه، خلاصه آنچه درباره طرز فکر مردان و اینکه زن ها چطور می توانند از آن به سود خودشان استفاده کنند یاد گرفته بودم را فاش کردم. ما روی تکنیک هایی ظریفی کار کردیم که زن ها می توانند استفاده کنند تا مردها را بدون اینکه به نظر برسد دارند تلاش می کنند، تحت تاثیر قرار دهند. راه های دقیقی را پیشنهاد دادم تا زن ها بتوانند در زندگی های عاطفی خود پر شور و حرارت باشند، راه هایی که مردها اصلا متوجه آن هم نشوند، تا زن

ها بتوانند مردی که می خواهند، انتخاب و به خود جذب کنند.

کلید چنین موفقیتی داشتن تعادل میان "پرشور و حرارت بودن" و "شایسته بودن" است. (در این کتاب مطالب مفصلی درباره زن شایسته وجود دارد. بعداً بیشتر درباره ی آن صحبت خواهد شد.)

اصلاً نمی‌دانستم چطور باید به همه اینها پرداخته شود، اما دوستان من بسیار متعجب شده بودند. آنها هیچوقت این حرف‌ها را بخصوص از یک مرد نشنیده بودند. به نوعی، احساس می‌کردم که با جنگیدن در جبهه مقابل (جبهه زنان) به جنس خودم خیانت می‌کردم، اما واقعا می‌خواستم که به دوستانم کمکی کرده باشم. با اینکه به تک تک حرف‌هایی که به آن‌ها زدم اعتقاد داشتم، اما چیزی که بعد اتفاق افتاد شگفت‌آور بود.

ظرف هفته‌ی بعد، مردها شروع به دعوت از دوستان مجردم به قرارهای عاشقانه کردند، مردهایی که مورد پسند آنها بودند. آنهایی که در رابطه بودند گفتند که دوست پسرهایشان دارند با احترام، تحسین و علاقه‌ی بیشتری با آنها رفتار می‌کنند. مردانی که هرگز نگفته بودند "دوستت دارم" شروع به گفتنش برای بار اول کردند؛ حتی یکی از آنها خواستگاری کرد با اینکه قبلاً گفته بود هیچ وقت اینکار را نمی‌کند. سه ماه بعد، زن‌هایی که مجرد بودند با کسانی که واقعا دوست داشتند وارد رابطه شده بودند.

خبر این اتفاق پخش شد. افراد ناشناس شروع به تماس گرفتن با من کردند تا راهنمایی بگیرند. صندوق دریافت ایمیل پر شد از ایمیل‌هایی حاوی سوالات مربوط به رابطه و قرار گذاشتن. سپس جلسات آموزشی خصوصی را شروع

کردم. هر هفته، در تمام ساعات شب، تماس هایی از نقاط دور و نزدیک با من گرفته می شد.

این شروع داستان دور و دراز کار کردن من با پنجاه هزار زن در همایش های "مرد خود را به دست آورید" و میلیون ها نفر در اینترنت جهت یافتن عشق بود. اکنون مرد خود را به دست آورید، من میزبان همه چیز هستم، از همایش های تغییر زندگی عاشقانه زنان گرفته که در آخر هفته ها برگزار می شود تا "خلوت گزینی های پنج روزه ی تحول آفرینی" که در سرتاسر دنیا برگزار می شود. محتوای این کتاب حاصل چیزی است که در چهار سال گذشته به آن فکر کرده ام، آموزش داده ام و آن را ارتقا داده ام.

در طول دوره ی "مرد خود را به دست آورید" از صفر تا صد هر آنچه زنان باید بدانند را یاد می دهیم، از جایی که باید مرد مناسب را ملاقات کنند و چطور جذبش کنند گرفته، تا

اینکه چطور مردی که انتخاب می‌کنند را برای داشتن رابطه‌ای برای یک عمر مشتاق کنند. برای آزمایش هر تکنیک و تئوری از تجربیات زندگی هزاران نفر استفاده کرده‌ام. ماموریت من به اشتراک گذاشتن تمام اطلاعات پنهان مردهایی است که اطلاعات خود را با من در میان گذاشته‌اند، و من از این اطلاعات در جهت تغییر زندگی عاطفی زنان استفاده کرده‌ام.

در شب اولین همایشم، زن‌ها را به انجام یک کار ساده موظف کردم تا هرچیزی را که آن روز یاد گرفته بودند را تمرین کنند. آن‌ها به شکلی که هیچوقت تجربه نکرده بودند حرف زدند، لاس زدند و خوش گذراندند. صبح روز بعد، به سمینار برگشتند و داستان‌های خود را تعریف کردند. زنانی که سال‌ها رابطه‌ای نداشتند، گفتند که چطور

چند قرار عاشقانه برای هفته بعد گذاشتند. امیدوارم که شما هم بعد از خواندن این کتاب همین کار را بکنید.

مفهوم مرد خود را به دست آورید* یک مفهوم دو پهلو است. "مردت را به دست بیار" به شما کمک خواهد کرد که اگر رسیدن به یک مرد خواسته تان باشد، به جفت خود برسید، اما این مفهوم همچنین به شما کمک خواهد کرد که مرد ها را درک کنید* - طرز فکر مردها، خواسته واقعی شان، دیدگاهشان به زن ها، رابطه، سکس و تعهد را بفهید. با این حال، اگر چه که راز های زیادی را درباره ذهن مرد ها در این کتاب فاش می کنم، اما این کتاب درباره مرد ها نیست، این کتاب درباره شماست. در این کتاب چیزی را نمی گویم که به شما کمکی نکند. شاید بعضی از این حرف ها کمی رک و بی پرده باشند، اما اگر کتابی برای مردها می نوشتم همینقدر درباره کارهایی که باید انجام دهند تا

زنی را به دست آورند نیز صریح حرف می‌زدم، و باور کنید که آن کتاب خیلی حجیم تر از این کتاب می‌شد. البته با گفتن اینکه مشکل مردها چیست نمی‌توانم کمک‌تان کنم، می‌توانم با گفتن این موضوع کمک‌تان کنم که چطور از نیازها و خواسته‌های مردها استفاده کنید تا کسی که لایق عشق‌تان است را بیابید. فکر کنید که من یک نفوذی از جبهه مخالف هستم، و برای شما می‌جنگم.

میدانم که اطلاعات زیادی در محیط بیرون وجود دارد، درباره اینکه چطور زندگی عاطفی‌تان را بهبود ببخشید. آرایشگرانی هستند که روی درست کردن ظاهر شما تمرکز می‌کنند تا رفتارشان به چشم نیاید و همچنین مشاورانی که در اعماق روان و احساساتشان کنکاش میکنند تا کمک‌تان کنند به موانع غلبه کنید. این‌ها دو دیدگاه سطحی و عمیق به این مسئله هستند و خوب شاید ارزشمند هم باشند. اما چیزی

که شما واقعا به آن نیاز دارید مقدمات مورد نیاز برای پیدا کردن، ملاقات کردن، و به دست آوردن مرد مناسب است و شما باید بدانید بعد اینکه او را به دست آوردید با او چه کار کنید.

با داشتن یک الگوی مناسب موفق خواهید بود. مهم نیست چه کسی هستید، چه شکلی هستید، کارتتان چیست، آیا قبلا ازدواج کرده‌اید، بچه دارید، آیا خجالتی هستید یا اجتماعی، قد بلند یا قد کوتاه، بلوند یا موقرمز، آن مدل زندگی عاطفی که می‌خواهید را می‌توانید داشته باشید. این موضوع ربطی به شانس یا سرنوشت یا شاهزاده‌ای با اسب سپید ندارد. زندگی عاطفی شما بر اساس نظریه‌های رمانتیکی یا باورهای شگفت آور سنجیده نمی‌شود، بلکه بر اساس یک سری شرایط معین میشود که برای همه زن ها با هر شرایطی در دسترس است.

الگوی من بر اساس سه ایده اساسی است:

1. یاد گرفتن رفتارهای ساده و جدید که به شما اجازه می‌دهد افراد جدید را ببینید و آنهایی را که دوست دارید را انتخاب کنید.

2. و فهمیدن اینکه مردها چطور فکر می‌کنند و از رابطه چه می‌خواهند.

3. ساختن سبک زندگی هدفمند که مرد ها را به سمت تان می‌کشاند و باعث می‌شود ترک تان نکنند.

این کتاب از تکنیک هایی برای پیدا کردن مرد مناسب، به دست آوردن مرد مناسب و حفظ مرد مناسب تشکیل شده است.

"پیدا کردن مرد مناسب" به شما یاد خواهد داد که چطور مردهای بیشتری را ملاقات کنید، کاری کنید آنها به

سمت‌تان بیایند و طوری صحبت کنید که ظرف چند دقیقه بفهمید آیا می‌خواهید آن مرد را بهتر و بیشتر بشناسید یا نه. این بخش از کتاب در درجه‌ی اول بر افزایش شانس دیدن مردان مناسب تمرکز دارد. اگرچه که بخشی از آن نگران‌کننده به نظر می‌آید، شامل تغییرات کوچکی در رفتار است که زندگی و زندگی عاطفی‌تان را متحول میکند.

"به دست آوردن مرد مناسب" حاوی روش‌هایی است برای جذابیت و صمیمی‌تر شدن با جنس مخالف که بفهمید آیا این مرد، مردی است که می‌خواهید در زندگی‌تان باشد یا نه.

در آخر، "حفظ مرد مناسب" بر کارهایی تمرکز دارد که وقتی سرانجام عشق زندگی‌مان را پیدا می‌کنیم، باید انجام دهیم. خواهید دید که تئوری‌های اول کتاب به انتهای آن نیز مرتبط است. تمرین‌هایی که انجام می‌دهید و به آن

پایبند می‌مانید، به شما کمک می‌کنند تا از زندگی عاشقانه‌ای
لذت ببرید که زمانی آرزویش را داشته‌اید.