

مصائب  
مردان سربہ راہ

رابرت گلاور

ترجمہ: رھی قاسمی



این کتاب ترجمه ای است از :  
No more Mr.Nice Guy! : a proven plan for getting what  
you want in love,sex,and life.by : Glover,Robert A



انتشارات رسیپنا

www.raspinapub.ir  
raspina\_pub@yahoo.com

تهران، خیابان انقلاب، روبروی درب اصلی  
دانشگاه تهران، خیابان فخررازی، ابتدای وحید  
نظری شرقی، کوچه قدیری شماره ۲۳، واحد ۸  
شماره تماس: ۶۶۴۰۲۲۳۳ - ۶۶۴۰۳۰۹۷۴

## مصائب مردان سر به راه

### رابرت گلاور

ترجمه: رهی قاسمی

سرشناسه: گلاور، رابرت A. Glover,  
عنوان و نام پدیدآور: مصائب مردان سر به راه/ رابرت گلاور؛ ترجمه  
رهی قاسمی.  
مشخصات نشر: تهران: رسیپنا، ۱۳۹۶.  
مشخصات ظاهری: ۱۸۸ص.  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۷۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: No more Mr. Nice Guy! : a proven  
plan for getting what you want in love, sex, and life

مردان -- روان شناسی:	موضوع
Men -- Psychology:	موضوع
تحول (روان شناسی):	موضوع
(Change (Psychology:	موضوع
خودسازی:	موضوع
(Self-actualization (Psychology:	موضوع
روابط بین اشخاص:	موضوع
Interpersonal relations:	موضوع
خوشبختی:	موضوع
Happiness:	موضوع

شناسه افزوده: قاسمی، رهی، ۱۳۴۱ - مترجم  
رده بندی کنگره: HQ۱۰۹۰/گ۸۵۹ ۱۳۹۶:  
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۳۳۲:  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۱۵۴۶۳

چاپ اول: تهران، ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰

صفحه آرای و طراحی جلد

صدف نظریاگی

لیتوگرافی و چاپ: اطلس

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. حق تکثیر  
یا تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی،  
صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون  
اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۷۶-۷

۱۱	فصل اوّل
	<b>نشانه های مردان سر به راه</b>
۳۰	فصل دوّم
	<b>مردان چگونه سر به راه می شوند؟</b>
۵۲	فصل سوّم
	<b>یاد بگیرید که به جای دیگران خودتان را اقناع کنید</b>
۷۰	فصل چهارم
	<b>حقّ تقدّم با شماست</b>
۸۴	فصل پنجم
	<b>قدرت خود را احیا کنید</b>
۱۰۱	فصل ششم
	<b>مردانگی خود را پس بگیرید</b>
۱۲۱	فصل هفتم
	<b>چگونه به ازدواج دلخواه دست پیدا کنید؟</b>
۱۴۰	فصل هشتم
	<b>روابط جنسی خود و همسرتان را بهبود بخشید</b>
۱۶۰	فصل نهم
	<b>مطابق ایده آل هایتان زندگی کنید</b>
۱۸۶	کلام آخر



## مقدمه‌ی مترجم

---

مردان توسری خور محدود به شخصیت‌های آثار کم‌دی نمی‌شوند. همه‌ی ما با "بچه‌ننه‌ها" برخورد داشته‌ایم، اما کمتر پیش آمده‌است که به خود زحمت دهیم و درباره‌ی این ضعف شخصیتی کمی جدی‌تر فکر کنیم. به قول **رابرت گلاور**، نویسنده‌ی همین کتاب، مردان ضعیف بیشتر سوژه‌ی خنده‌اند تا اسباب نگرانی.

هرچه جامعه‌ای متمدن‌تر شود مردان سر به راه بیشتری خواهد داشت. خیلی بعید است که اجداد غارنشین ما نظر زن‌شان را درباره‌ی چیزی پرسیده باشند. مردان ضعیف حاصل ناخواسته‌ی فرایند متمدن شدن هستند.

اگر تمدن بشری را محوری مستقیم تصور کنیم که از کشف آتش شروع می‌شود و به جوامع اطلاعات محور معاصر می‌رسد، می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که تمام جوامع در مسیر حرکت‌شان به سمت آینده از ایستگاه‌هایی شبیه به هم - و نه الزاماً یکسان - عبور خواهند کرد. به عبارت دیگر و ساده‌تر، آنچه امروز بر سر مردان جوامع صنعتی آمده است در انتظار نسل‌های بعدی مردان ایرانی نیز خواهد بود.

صحبت کردن درباره‌ی مردان سر به راه در جامعه‌ای که متهم به مردسالاری است بیشتر به پیشگویی می‌ماند؛ با این همه، تأثیر ناخودآگاه فرهنگ مسلط جهانی - فرهنگی که از دهه‌ی ۱۹۶۰ در نیمکره‌ی غربی شکل گرفت و به بقیه‌ی جهان سرریز شد - روابط اجتماعی ما را در چند دهه‌ی گذشته به شدت تغییر داده است. کافی است نگاهی به تجربه‌ی کشورهای مشابه خودمان بیندازیم تا بفهمیم تغییراتی که تاکنون اتفاق افتاده

نسیمی است که وقوع یک طوفان بزرگ را خبر می‌دهد.

واکنش ناخودآگاه به این تغییرات را می‌توان درحجم فراوان فیلم‌ها و سریال‌هایی دید که قهرمان آن‌ها مردی خوش قلب، ضعیف، گوش به فرمان همسر، و خلاصه به قول عوام "زن‌ذلیل" است. برخی از منتقدین سینمایی به این حجم بالا از تولیدات زن‌ذلیل‌ستایانه به دیده‌ی شک نگاه می‌کنند. از نظر آن‌ها کل ماجرا توطئه‌ی بالادستی‌ها برای پنهان کردن مردسالاری حاکم بر جامعه است و حتی همین اصطلاح "زن‌ذلیل" را که تبدیل به کلیشه‌ای در شوخی‌های تلویزیونی شده مدرکی برای اثبات ادعایشان می‌دانند.

گروهی دیگر، درست در جبهه‌ی مقابل، معتقدند پدیده‌های اجتماعی فارغ از خواست حکومت‌ها خود را از طریق بیان هنرمندانه آشکار می‌کنند و فقط باید یاد بگیریم نشانه‌ها را به درستی تفسیر کنیم تا بفهمیم زیر پوست جامعه چه می‌گذرد. به باور آن‌ها تعداد مردانی که مطابق الگوهای سنتی رفتار نمی‌کنند به قدری زیاد شده است که ناخودآگاه سر از رسانه‌های وطنی درآورده‌اند.

این مقدمه‌ی کوتاه قصد وارد شدن به این جدال را ندارد؛ اما یک چیز مسلم است و هر دو طرف دعوا وجودش را تایید می‌کنند: خانواده‌ی سنتی ایرانی در حال دگردیسی است. کتابی که پیش رو دارید بر اساس تجربیات نویسنده از سر و کله‌ی زدن با مردان آمریکایی نوشته شده است؛ با این حال، به جز یکی دو استثنا مثل تاثیر جنگ ویتنام روی طرز فکر طبقه‌ی متوسط آمریکایی، مابقی مطالب آن را می‌توان به تمام جوامع توسعه یافته یا در حال توسعه تعمیم داد. رابرت گلاور با مثال آوردن از آدم‌های مختلف و در سنین متفاوت نشان می‌دهد مشکلی که آن را "سندرم مردان سر به راه" می‌نامد می‌تواند گریبانگیر مردانی از هر رنگ و نژاد و طبقه‌ی اجتماعی شود.

چاپ اول این کتاب بیش از یک دهه‌ی پیش به بازار آمد و به سرعت تبدیل به یک اثر کلاسیک شد. لحن این کتاب بی‌تعارف، تعمداً عامیانه و حتی گاهی اوقات گزنده است؛ با این همه، انبوه مقالات و گزارش‌هایی که از آن زمان تاکنون درباره‌ی این متن و در تأییدش به چاپ رسیده نشان می‌دهد نویسنده می‌دانسته درباره چه چیز حرف می‌زند و راه حل‌هایش حال و روز خیلی‌ها را بهتر کرده است.

ترجمه‌ی این اثر وفاداری تمام و کمال به متن اصلی ندارد و هر جا لازم بوده ساده‌تر شده یا برعکس توضیحات بیشتری به آن اضافه شده است تا برای خواننده‌ی فارسی زبان قابل فهم و مطابق ذائقه‌ی او شود. زبان فارسی، علی‌رغم سابقه‌ی طولانی‌اش در عاشقانه‌گویی و هزل، هنوز برای بیان مشکلات روابط بین دو جنس بدون آنکه به دام رمانتیسیسم یا رکیک‌گویی بیفتد کم‌تجربه است. از این رو در ترجمه چنین متونی چاره‌ای جز دخل و تصرف و به تبع آن آزمون و خطا نخواهد بود.

کتابی با موضوع مردان سر به راه شاید هنوز از سوی خوانندگان هموطن چندان جدی گرفته نشود؛ با این حال، قدمی است کوچک برای بهبود زندگی این گروه نه چندان پُرشمار، اما رو به افزایش از مردان ایرانی.

بیش از پنج دهه تغییرات عظیم و بنیادین در خانواده‌ی سنتی نسل مردانی را به وجود آورده که ناخودآگاه به دنبال کسب تأیید اطرافیان هستند. من آن‌ها را "مردان سر به راه" می‌نامم. مردان سر به راه همیشه و در هر موقعیت می‌خواهند دل بقیه را به دست آورند. آن‌ها فقط زمانی از ته دل خوشحالند که دیگران راضی باشند. این مردان از دعوا کردن مثل یک بیماری خطرناک می‌پرهیزند و برای آنکه کسی را از خود نرنجانند راه سخت‌تر را انتخاب می‌کنند. آنان آرامش طلب و به ظاهر مهربانند و خیال می‌کنند با رفتار متفاوت‌شان نسبت به بقیه‌ی مردها می‌توانند دل زنان را برابیند.

به طور خلاصه مردان سر به راه معتقدند اگر خوب، مهربان و نجیب باشند در ازای آن شادی، عشق و رضایت به زندگی‌شان سرازیر خواهد شد.

بہتر از آن است که حقیقت داشته باشد؟ حق با شماست. حقیقت ندارد.

در طول این سال‌ها و به عنوان یک روان‌درمانگر با تعداد زیادی از مردان سر به راه خسته و آزرده‌ای برخورد کرده‌ام که یک عمر بیهوده تلاش کرده‌اند تا آن شادمانی‌ای را که در جستجویی هستند و خود را لایقش می‌دانند به دست آورند؛ اما به نتیجه‌ای نرسیده و فقط خستگی به تن‌شان مانده است؛ زیرا این مردان به جای واقعیت به یک افسانه دل بسته‌اند. این افسانه پایه و اساس چیزی است که آن را "سندرم<sup>۱</sup> مردان سر به راه" می‌نامم.

این سندرم نتیجه‌ی این باور است که برای محبوب بودن، برآورده شدن نیازها و داشتن

۱- سندرم به معنای علائم بالینی یک بیماری است.



یک زندگی بدون دست‌انداز، فقط باید به اندازه‌ی کافی "خوب" بود. وقتی این راه حل نتایج مطلوب به بار نمی‌آورد- که معمولاً این‌طور می‌شود- مردان سر به راه سخت تلاش می‌کنند تا با تکرار رفتار گذشته، اما با شدت بیشتر، به هدف‌شان برسند. از آنجا که نتیجه‌ی طبیعی و ناخواسته‌ی این رفتار بی‌حاصل ایجاد خستگی و دزدگی است، مردان سر به راه معمولاً آن‌قدر هم که در نگاه اول به نظر می‌رسد نجیب و اهل نیستند.

من "سندرم مردان سر به راه" را به واسطه‌ی سرخوردگی‌ام از تلاش بسیار برای درست انجام دادن هر کار و در عین حال، نرسیدن به نتیجه‌ای که خود را لایق آن می‌دانستم کشف کردم. من نمونه‌ی کاملی از مردان حساس عصر جدید بودم و به آن افتخار می‌کردم. زمانی اعتقاد داشتم یکی از بهترین مردانی هستم که هر کس ممکن است بشناسد؛ با این حال، ذره‌ای شاد نبودم.

وقتی رفتار "مردان سر به راه" را در خودم کشف کردم (محبت کردن به قصد فایده بردن، حل‌المسائل بودن، عافیت‌طلبی، اجتناب از مجادله، به دنبال تأیید دیگران بودن و مخفی کردن اشتباهات) کم‌کم متوجه مردان زیادی در بین بیمارانم شدم که دقیقاً همین خُلقیات را داشتند. آن زمان بود که فهمیدم نقشه‌ی راه زندگی من محصول یک اشتباه فردی نیست؛ بلکه نتیجه‌ی یک روند اجتماعی است که مردان بالغ بی‌شماری را تحت تأثیر قرار داده است.

تاکنون حرفه‌ای‌های عرصه‌ی روان‌درمانی مشکل مردان سر به راه را جدی نگرفته یا راه حل مؤثر و جامعی برای درمانش ارائه نداده‌اند. قدیمی‌ترین اشاره‌ی یک روانشناس به "سندرم مردان سر به راه" که تا این لحظه پیدا کرده‌ام در یک نوار ضبط شده با صدای نیل اسکات (و به تاریخ ۱۹۸۵ بوده است. این نوار با عنوان "درباره‌ی مردان سر به راه و چرایی شکست‌های همیشگی‌شان در ارتباط با زنان" برچسب خورده است.

تا آنجا که من دیده‌ام اگر جایی به مفهوم "مردان سر به راه" یا "سندرم مردان سر به راه" اشاره شده باشد معمولاً به قصد تمسخر یا تشبیه کردن این مردان به قربانیانی

بی‌دست‌وپا بوده است؛ به همین دلیل تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

این کتاب به مردان سر به راه یاد می‌دهد چگونه دیگر نگران نظر اطرافیان نباشند و آنچه در روابط یا زندگی‌شان می‌خواهند به دست آورند. مطالب این کتاب راه‌حلی است که امتحانش را در رهاسازی این مردان از رفتارهای غیرموثرشان پس داده است. آنچه می‌آموزید ریشه در تجربیات شخصی من از فرایند درمانم و همچنین بیست سال مشاوره دادن به تعداد زیادی از مردان سر به راه دارد.

این کتاب را مخصوص مردان نوشته‌ام و از این بابت شرمند نیستم؛ با این حال، زنان زیادی من را در نوشتن آن حمایت کرده‌اند.

مطمئن باشید اطلاعات این کتاب دست اول و راه‌حل‌هایش عملی است. اگر شما یکی از آن مردان سر به راهی هستید که جان به لب شده است نسخه‌ای که در صفحات بعد به شما تجویز می‌شود زندگی‌تان را دگرگون خواهد کرد. روش‌های موثری برای برآورده شدن نیازهایتان می‌آموزید، کم‌کم احساس قدرت و اعتماد به نفس خواهید کرد، وارد روابطی می‌شوید که از ته دل خواهانش هستید، یاد می‌گیرید احساسات خود را نشان دهید، رابطه‌ی زناشویی رضایتمندانه‌تری خواهید داشت، قدر مردانگی خود را خواهید دانست، با مردان دیگر روابط بامعناتری برقرار می‌کنید، شجاعت این را پیدا می‌کنید که توانایی‌های بالقوه‌تان را به فعلیت درآورید، خلاق و سازنده باشید، و خود را آن‌گونه که هستید بپذیرید. اگر خواندن فهرست بالا برایتان خوشایند است پس، سفر شما برای رهایی از سندرم مردان سر به راه تازه آغاز شده است. اکنون زمان آن رسیده که دیگر نگران حرف مردم نباشید و به خواسته‌هایتان در زندگی و روابط عاشقانه برسید.

**رابرت گلاور**