

♀ **ՉԱՅԹԱԿՂԵԼՈՒ
ՆՈՒՐԲ ԱՐՎԵՍՏԸ**

Bookmark

Mark Manson


MODELS

ATTRACT WOMEN THROUGH HONESTY

Bookmark

Մարկ Մեևսոն

♀♂
ՉԱՅԹԱԿՂԵԼՈՒ
ՆՈՒՐԲ ԱՐՎԵՍՏԸ

ՍԻՐՈ, ՍԵՋՍԻ ԵՎ ՍԻՐԱԽԱՂԻ ՄԱՍԻՆ

Թարգմանությունն անգլերենից՝
Ավետիս Հարությունյանի



ԵՐԵՎԱՆ
2021

ՀՏԴ 159.9
ԳՄԴ 88
Մ 610

Մենսոն Մարկ
Մ 610 Գայթակղելու նուրբ արվեստը: Սեքսի, սիրո և սիրախաղի մասին /
Մ. Մենսոն; Թարգմանությունն անգլերենից՝ Ա. Հարությունյանի.- Եր.:
Newmag, 2021.- 348 էջ:

«Թքած ունենալու նուրբ արվեստը» և «Թքել ենք բոլորս» բեսթսելլերների հեղինակ Մարկ Մենսոնը ներկայացնում է սիրային հարաբերություններին նվիրված շատ գործնական ուղեցույց: Մարկի խորհուրդներն այս թեմայով բազմաթիվ այլ գրքերից ու մեթոդներից առանձնանում են իրատեսական հիմնավորումներով:

Մի՛ խաբեք ինքներդ Ձեզ և դիմացինին, ասում է հեղինակը, սովորեք շփվել մարդկանց հետ, Ձեզ մի՛ երևակայեք: Ինքնակատարելագործվե՛ք: Մարդուն դուր է գալիս դիմացինի անկեղծությունը, անշահախնդրությունը, անկախությունն ու խոցելիությունը: Այո՛, կանանց դուր են գալիս խոցելի տղամարդիկ: Ոչ թե որպես հնարք, այլ որպես կենսակերպ ու մտածողություն:

Ձեզ մերժե՛լ են: Նորմալ է: Հաղթելու և սիրելի էակի սիրտը գրավելու համար պետք է մի կողմ թողնել վախերը: Մերժումը գործի սկիզբն է: Այսօրվա ձախողումը կարող է ծնել վաղվա տրիումֆը: Այս գիրքը պատմում է, թե ինչպես է պետք գայթակղել առանց ձևեր թափելու, առանց ստելու և առանց ուրիշներին ընդօրինակելու: Այս գիրքն ավելի գրավիչ մարդ դառնալու մասին է՝ առանց անհիմաստ հնարքների, թաքուն մարտավարության, ավելորդ խաղերի կամ մեթոդների, այլ ընդամենը հիմնվելով ինքնազարգացման վրա: Հերիք է ձևացնե՛ք՝ իբր գրավիչ եք: Պարզապես եղե՛ք գրավիչ:

Գիրքն ընթերցելով՝ դուք կսովորեք.

- Ինչ անել ուշադրության կենտրոնում հայտնվելու համար:
- Ժամադրությունների մասին որոշ խորհուրդներ ու մեթոդներ ինչով են անարդյունավետ:
- Ինչպես հաղթահարել նյարդային վիճակը կամ անհանգստությունը, եթե հայտնվել եք գրավիչ մարդկանց մեջ:
- Ինչպես դառնալ իրոք գրավիչ՝ մի քիչ ժամանակ հատկացնելով ու ջանք գործադրելով:
- Զրույցը հետաքրքիր ու տպավորիչ դարձնելու 3 հնարք:
- Ինչպես բացահայտել, թե հատկապես ո՞ր համոզմունքներն են հարվածի տակ դնում հաջողությունը:
- Ինչպես զարգացնել հումորի զգացումը:
- Եվ շատ ավելին:

ՀՏԴ 159.9
ԳՄԴ 88

ISBN 978-9939-884-30-1

Copyright © Mark Manson, 2011-2016.

Մարկ Մենսոն «Գայթակղելու նուրբ արվեստը» © 2021, «Նյու Մեգ» ՍՊԸ

Այս գրքի հայերեն թարգմանության և հրատարակման բոլոր իրավունքները պատկանում են «Նյու Մեգ» ՍՊԸ-ին: Գրքի հայերեն թարգմանության և հրատարակման իրավունքները ձեռք են բերվել հեղինակի Creative Artists Agency ընկերության հետ կնքած պայմանագրով:

Բովանդակություն

	Լրանշակված հրատարակության նախաբան	7
	Կարճ գրառում կանանց ու ԼԳԲՏ ընթերցողների համար	17
	Նախաբան. Շարժում	19
Մաս 1	Իրականություն	29
	<i>Գլուխ 1</i> Ինքնաբավություն	31
	<i>Գլուխ 2</i> Խոցելիության ուժը	63
	<i>Գլուխ 3</i> Ճշմարտության պարզեր	81
Մաս 2	Ռազմավարություն	111
	<i>Գլուխ 4</i> Բևեռացում	113
	<i>Գլուխ 5</i> Մերժում և հաղթանակ	137
	<i>Գլուխ 6</i> Երեք հիմքերը	149

Մաս 3	Ազնիվ ապրել	161
	Գլուխ 7 Ժողովրդագրություն	163
	Գլուխ 8 Կենսակերպ և իմիջ	189
Մաս 4	Ազնիվ արարք	211
	Գլուխ 9 Ի՞նչ պատմություններ եք հիշում	213
	Գլուխ 10 Ինչպես հաղթահարել տագնապը ...	237
Մաս 5	Անկեղծ շփում	253
	Գլուխ 11 Ձեր մտադրությունները	255
	Գլուխ 12 Սիրախաղ անելու արվեստը	275
	Գլուխ 13 Ժամադրություն	301
	Գլուխ 14 Ֆիզիկական մտերմություն և սերս ..	315
	Հերկություն. Գործի անցք	335
	Վերջաբան. Իսկ եթե դա նվե՛ր է	341

Լրամշակված հրատարակության նախաբան

Ժամադրությունների կանոնների գրքի պլանն ուրվագծեցի լոնդոնյան մի նեղլիկ ու շատ թանկ հյուրանոցում. 2011 թվականի ապրիլն էր:

Նրանք, ովքեր երբևէ փորձել են գիրք գրել, գիտեն, որ դժվարն սկսելն է: Բազմաթիվ մտքեր, նպատակներ ու ցանկություններ կային: Ու այդ հորձանքից մի քանի օր ուշքի չէի գալիս:

Բայց շուտով որոշեցի մեկ նպատակի վրա կենտրոնանալ: Ինքս ինձ հարցրի. «Ի՞նչ գիրք կկարդայի, եթե միայնակ լինեի ու տառապեի զուգընկեր չունենալու պատճառով: Ի՞նչ կցանկանայի իմանալ, եթե ընդամենը մեկ գիրք կարդալու լինեի»:

Շաբաթների ընթացքում հասկացա, որ շատ բան կուզեի սովորել: Գիրքն անսպասելի հորդաց իմ ներսից՝ ասես անկասելի հորձանքով: Այդ ժամանակ ճամփորդում էի Եվրոպայով, ելույթներ ունենում, սեմինարներ ու թրեյնինգներ անցկացնում: Ավարտելով մասնակիցների հետ հարց ու պատասխանը՝ շտապ վերադառնում էի հյուրանոցի իմ համարն ու հապճեպ գրի առնում քիչ առաջ արտահայտած բոլոր

մտքերս: Դրանք լցվում էին այս գրքի մեջ, որն օր օրի դառնում էր ավելի ու ավելի հաստափոր:

Նախապես որոշեցի, որ գիրքը պետք է գրավիչ ոճ ունենա: Ժամադրությունների մասին գրեթե բոլոր գրքերը կարդացել էի. մեծ մասն աղբ էր: Իմ գիրքը պետք է գաղափարապես տարբերվեր, լիներ խորիմաստ, ավելի անձնական ու զգացական: Բայց նաև ուզում էի, որ աչքի զարնող ոճ ունենար: Գուցե շատ էի տարվել սեփական անձով, բայց ուզում էի մի քիչ գեղարվեստական երանգ հաղորդել տեքստին: Ցանկանում էի ոչ թե սոսկ պլաններ գծել ու անգիր անելու թեզեր շարադրել կեստ առ կեստ, այլ ընթերցողին տեղից շարժել, քանի որ ամեն ինչից զատ այս գրքի գաղափարը հենց դա է: Ժամադրությունների ու սիրավեպերի համար պետք է տեղից շարժվես և՛ հոգեպես, և՛ ֆիզիկապես:

Գիրքը գրեցի 3 ամսում: Մեծ մասը գրել եմ Եվրոպայում՝ համեստ հյուրանոցներում ու փոքրիկ բնակարաններում: Սկզբում Լոնդոն, հետո Բրիսթոլ, Պրահա, Սանկտ Պետերբուրգ ու վերջապես Բուդապեշտ, որտեղ էլ ամբողջությամբ ավարտեցի այն:

Գրքի առաջին տարբերակը ծավալուն էր ու խառնիփնթոր՝ 366 էջ, բազում վրիպակներով, քերականական սխալներով ու անկապ գծագրերով: Այդ ժամանակ մղումներս բավականաչափ պրոզայիկ էին: Ուզում էի փող վաստակել համացանցի օգնությամբ՝ առանց ֆիզիկապես տեղափոխվելու: Հոգնել էի գրեթե 4 տարի թրեյնինգներ անելով ու անդադար ճամփորդելով:

Բայց նաև ուզում էի գաղափարներս սփռել աշխարհով և, ի վերջո, իմ հետքը թողնել ժամադրությունների վարպետության ոլորտում: Այդ ժամանակ կարծում էի, որ ասելիքս հիմ-

Նովին տարբերվում է «աղջիկ կպցնելու» այն տափակ խորհուրդներից, որ հաճախ տրվում են տղամարդկանց:

Գիրքը լույս տեսավ 2011-ի հուլիսի 5-ին: Ինքս հրատարակեցի, ինքս էլ սկսեցի վաճառել Amazon-ում և իմ կայքում: Առաջին ամսում հազիվ մի քանի հարյուր օրինակ վաճառվեց. գնորդները հիմնականում իմ բլոգի հետևորդներն էին կամ նախկին կլիենտներս: Նրանցից շատերն ահազանգեցին իրենց նկատած սխալների մասին և օգնեցին խմբագրել: Դա տևեց մի քանի շաբաթ: Շուտով հրատարակեցի գրքի մշակված տարբերակները: Աշնանն արդեն ինձնից գոհ էի, քանի որ գիրքը կար, ու մարդիկ հավանում էին: Շուտով սկսեցի ուրիշ նախագծերի վրա աշխատել:

Անցան ամիսներ, ու գիրքն սկսեց իր սեփական կյանքով ապրել: Առանց մարկետինգի, հանրայնացման ու գովազդի, առանց հիմար շապիկի, որը ես էի ֆոտոշոփով կցմցել, վաճառքի ցուցանիշներն ամսեամիս աճում էին: Գիրքը վիրուսի պես տարածվում էր մարդկանց ուղեղներում ու վարակում ուրիշներին: Տղաներն իրենց ընկերներին էին խորհուրդ տալիս կարդալ, ընկերներն՝ իրենց ընկերներին ու այդպես ընկերների ընկերներն՝ իրենց եղբայրներին ու զարմիկներին, նույնիսկ նոր ամուսնալուծված հայրերին ու ազգականներին: Շուտով կայքերում ու ֆորումներում այնքան շատ տարածեցին ինձ վերաբերող հիշատակումներ, որ սկսեցի նամակներ ստանալ զայրալից գրառումներով, որ այլևս սփամ չուղարկեմ իրենց: Բայց ես ոչ մի սփամ չէի ուղարկել, ոչինչ չէի արել. ինչ անում էին՝ ընթերցողներս էին անում:

2012 թվականի սկզբին հաճելիորեն զարմացել էի. որպես գրող արդեն այնքան գումար էի վաստակում, որ կարող էի

հանգիստ ապրել դրանով: Դադարեցրի քուլչինգներն ու կենտրոնացա միմիայն գրելու վրա: Ամռանը հրապարակեցի գրքի ամբողջովին լրամշակված տարբերակը: Դիմեցի դիզայների, որ գրքիս համար լավ շապիկ ստեղծի: 50 էջ կրճատեցի, հանեցի բոլոր մանրակրկիտ ու ավելորդ նկարագրությունները: Որոշ տերմիններ ու տեսություններ պարզեցրի, որ ավելի սահուն ընթերցվի: Գրքի վերջնական, «պրոֆեսիոնալ» տարբերակը հրապարակվեց 2012-ի օգոստոսին:

Այդ պահից այն դարձավ ժամադրությանը վերաբերող ամենավաճառվող գիրքն ու տարիներով մնաց առաջատար: Վաճառքի ցուցանիշով գիրքն առաջ անցավ Նիլ Ստրաուսի «Խաղը» և էրիկ Վոն Մարկովիկի «Առեղծվածային մեթոդը» գրքերից, նույնիսկ ժամադրությունների այն գրքերից, որոնք կանանց համար են. սա չլսված բան էր: Ես դարձա Amazon-ի այդ բաժնի մշտնջենական բեսթսելլերն ու հասա այն մակարդակին, որ ժամադրությունների ֆորումներում, որտեղ տղաներն իրար խորհուրդ են տալիս, հաճախ տրվող հարցերի բաժնում տեղադրում էին իմ գիրքն ու գրում. «Մինչև հարց տալն այս գիրքը կարդա»:

Անցավ մեկ տարի, ու զգացի, որ արդեն կշտացել եմ գրքից և պատրաստ եմ առաջ շարժվել: Պատրաստվում էի վերագործարկել կայքս ու երկու սեռի համար հոդվածներ գրել՝ հոգեբանությունից մինչև սմարթֆոնի ու լրահոսի մշակութային ազդեցություն:

Երկու տարի հետո կայքիս պոպուլյարությունը հասավ գագաթնակետին: 20 միլիոն մարդ՝ միայն 2015-ին: Միևնույն ժամանակ «Գայթակղելու նուրբ արվեստը» պահպանում էր իր արդիականությունը՝ շարունակելով հիշեցնել, թե որտեղից

են եկել, և թե որքան արդյունավետ կարող է լինել ճիշտ հաշվարկած ռիսկը:

Շատերդ հիմա գուցե չպատկերացնեք, բայց «Գայթակղելու նուրբ արվեստը» չափազանց մեծ ռիսկ էր պարունակում, երբ հրապարակվեց:

Տեսեք, ժամադրությունների կամ հարաբերությունների թեմայով խորհուրդները 2011-ին պարզ անկեղծության մասին էին, թե ինչպես է պետք ընդունել մերժումն ու համակերպվել բացասական արձագանքների հետ: Շատ տղաների համար խոցելիությունը համարվում էր անընդունելի բառ: Նրանց համար անհմաստ էին այն բոլոր կապերը, որոնք չէին ավարտվելու սեքսով: Ավելին՝ նրանք վստահ էին, որ այդպիսի տղան ղզիկի մեկն է՝ «բետա»*:

Ու ոչ մի դեպքում չխոսես քո հուզմունքի, տրավմաների կամ քո հանդեպ ոչ ադեկվատ վերաբերմունքի մասին: Չէ, լուրջ, ո՞ւմ է դա հետաքրքիր: Ղզի՞կ ես: Գնա աշխատիր քո վրա:

Աշխատելով աշխարհի տարբեր ծայրերից եկած հարյուրավոր տղաների հետ՝ հասկացել էի, որ շատերի կյանքում ժամադրությունների խնդիրների միայն չնչին մասն են «չգիտեմ ինչ ասել»-ը կամ կնոջ հետ արագ անկողին մտնելու տակտիկան: Այդ տղաների գերակշիռ մասի խնդիրներն զգացմունքային էին՝ արմատապես կապված մտերիմ հարաբերություններ սկսելու անկարողունակության հետ: Դա գալիս է ցածր ինքնագնահատականից, ինչի պատճառը կանանց ուշադրության պակասն է: Դրանք այն տղաներն էին, որոնք վախենում էին նայել իրականության աչքերին ու ժպտալ:

*«Բետա» - այն տղամարդը, որը հարաբերությունների մեջ չի կարող լինել «ալֆա»: (Բոլոր ծանոթագրությունները՝ newmag-ի):

Գիրքը գրելիս գիտեի՝ կան հեղափոխելու եմ այս ոլորտը, կան էլ ծիծաղի առարկա եմ դառնալու Amazon-ում ու ստիպված օրավարձով աշխատանք եմ փնտրելու:

Սակայն այժմ ուրախ եմ փաստել, որ գրքի գաղափարները համակեցին շատերին: Ու խոցելիությունը հաղթահարելու ճանապարհին ավելի ու ավելի հաճախ են գնահատվում անկեղծությունն ու քաջությունը, համարձակությունն ու ինքնավստահությունը: Հիմա պետք է իսկապես դառնալ ավելի լավը, ոչ թե պարզապես ձևացնել, թե լավն ես:

Ընթերցողներս հաճախ են ուղարկում նամակներ, տեսանյութեր, խորհուրդներ այլ քուլչներից, որոնք մի 5 տարի առաջ այս ոլորտի «ուստեքն» էին ու մաշոյի շորեր հագած ծիծաղելի «խորհուրդներ» էին տալիս: Օրինակ՝ բոլորի աչքի առաջ ձվերը քորել, գռեհիկ ու անտակտ լինել կանանց ներկայությամբ: Հիմա այդ տղաներից շատերն ընդունում են անկեղծության ուժն ու կանանց ցանկությունները հարգում են այնպես, ինչպես իրենցը: Երբեմն ընթերցողն ինձ հարցնում է. «Այս տղան գողանում է մտքերդ, դա քեզ հունից չի՞ հանում»: Եթե անկեղծ՝ ոչ: Ավելին՝ ես հպարտ ու երջանիկ եմ դառնում:

Ես ծնվել եմ Տեխասում, որտեղ մարդիկ սիրում են երկարբարակ խոսել իրենց մասին (պատկերացրու՝ բազմել եմ պատշգամբում, ատրճանակը՝ ծնկիս, ու էժան գարեջուր եմ խմում. սա մոտավորապես այն է, ինչ զգում եմ հիմա՝ այս գիրքը գրելիս): Ուստի, թույլ տուր այսքանով ավարտեմ ու պատասխանեմ քեզ հետաքրքրող հարցին. «Ինչո՞ւ է տպվել այս լրամշակված տարբերակը. մի՞թե նախկինը վատն էր»:

Նախորդ տարբերակի մեջ ակնարկում եմ նոր գրքիս մասին,

որը պետք է հրատարակվի 2016-ին*։ Նոր գիրքը գրելիս վերանայում էի «Գայթակղելու նուրբ արվեստն» ու մի անգամ էլ համոզվեցի, որ այն թարմացման կարիք ունի՝ հատկապես ոճը հղկելու առումով։ Գրքի հիմնական գաղափարն ու խորհուրդներն ինձ դուր են գալիս։ Բայց վերջին անգամ 4 տարի առաջ էի այն բացել, ու այդ ժամանակից մինչև հիմա գրելուս տեխնիկան թռիչքաձև աճել է, բացատրելու կարողությունս՝ կատարելագործվել։ Այսպիսով, մի անգամ էլ անցա տեքստի վրայով, գաղափարներն ավելի պարզ դարձրի, վերանայեցի խորհուրդները, որ ավելի հասկանալի լինեն, կրճատեցի հիմարությունները կամ ընդհանրապես հանեցի։ «Գայթակղելու նուրբ արվեստը» գրքի այս տարբերակը, որը հիմա կարդում ես, ամենապարզն է, ամենահակիրճը։ Հետևաբար մինչև հիմա լույս տեսած ամենահզոր հրատարակությունն է։ Վստահ եմ։

Հին ընթերցողներիս ասեմ, թե որ մասերն են փոխել.

- Կրճատել եմ 1-ին գլուխը, դրա մեծ մասն այժմ մյուս գլուխներում է։
- Փոխեցի «Ինքնավստահություն» տերմինն ու վերականգնեցի հին տարբերակը՝ «Չինքնասիրահարվածություն» (առաջին տարբերակում ի սկզբանե այդպես էր գրված)։ Երկրորդ տարբերակում փոխել էի «Ինքնավստահություն»՝ մտածելով, որ միջին ընթերցողի համար ավելի հասկանալի կլինի։ Հիմա եմ հասկանում, որ շատ անորոշ ու «բարի» տերմին էր։ Միշտ հավանել եմ սկզբի տարբերակը, որը հորինել էի՝ չինքնասիրահարվածություն

* Հեղինակը նկատի ունի «Թքած ունենալու նուրբ արվեստ» գիրքը (Նյումեգ հրատարակչություն, 001, 2018)։

(ընթերցողներին մեծ մասին էլ է այդ տերմինը դուր գալիս): Վերականգնել եմ հին տարբերակն ու բացատրել, թե ինչպես այն հղացա:

- «Անհիմն ինքնավստահություն» տերմինը դարձրել եմ նարցիսիզմ: Նոր տերմին է այս գրքի համար և, իմ կարծիքով, ավելի հստակ ու հասկանալի:
- Լինել ավելի անկեղծ, երբ խոսքը փոխզիջման մասին է, հասկանալ և ընդունել կանանց զգացմունքներն ու կանանց հետ վարվել մարդավարի, ոչ թե՛ ասես նրանք իր լինեն: Նախորդ հրատարակություններում միշտ խոսել եմ այս մասին, բայց մի պահ սարսափեցի, երբ մի քանի նամակ ստացա տղա ընթերցողներից ու տեսա, թե նրանք ինչպե՛ս են մեկնաբանում իմ գրածը: Որոշեցի այս թեմայով ավելի պարզ խոսել: Իմ գիրքը մարդկանց հարաբերությունների ու վերաբերմունքի մասին է, ոչ թե իրեր կառավարելու և իշխող դիրք զբաղեցնելու:
- Մեծ մասը կրճատել եմ: Որոշ հատվածներ ավելի կենդանի եմ դարձրել ու մի քիչ համեմել հումորով:
- Ջնջել եմ մակերեսային ձևակերպումները, կրկնվող բացատրություններն ու երկարաշունչ, հոգնեցուցիչ պարբերությունները:

Եթե առաջին անգամ ես կարդում, ուրեմն չես էլ նկատի փոփոխությունները: Առաջ անցիր: Իսկ եթե հին ընթերցող ես, իմացիր, որ առաջին մի քանի գլուխները, նաև վերջիններն ամենաշատն են փոխել, 8-րդ գլուխն էլ (նախկինում՝ 9-րդը) ամենաշատն եմ կրճատել:

Վերջում ասեմ, որ իրոք հպարտ եմ իմ գրքով, թեև ժանրի

տեսանկյունից շատերի համար սա ժամանցային գրականություն է: Այն ինձ համար ոչ միայն կարիերա ստեղծեց ու սիրելի աշխատանք տվեց, այլ նաև իրականացրեց իմ խելահեղ ձգտումներն ու օգնեց հեշտությամբ գերազանցել ինքս ինձ: Շատ գրքեր հրատարակումից 2 տարի անց մեռնում են, բայց «Գայթակղելու նուրբ արվեստը» շարունակում է իր գործն անել. չի նահանջում, քննարկման առիթ է տալիս, հակադարձում է քննադատներին՝ փոխելով տղերքի կյանքը:

Ամեն դեպքում ես այսպես եմ մտածում, և դա ինձ դուր է գալիս:

Հաջողություններիս մեծ մասի համար պարտական եմ միայն ձեզ՝ հավատարիմ ընթերցողներիս, նրանց, ովքեր կարդացել են գիրքն ու խորհուրդ տվել իրենց ընկերներին, տարածել են կայքերում, այն մարդկանց, ովքեր 5 օրինակ են գնել և նվիրել իրենց ընկերներին ու հարազատներին: Առանց ձեր խանդավառության և աջակցության բոլոր գաղափարներս, ամենայն հավանականությամբ, կհայտնվեին Amazon-ի ձախողված ինքնահրատ գրքերի ամբարում: Այնպես որ՝ ձեզ եմ երախտապարտ:

Մարկ Մենսոն
Դեկտեմբերի 28, 2015