

از شوهرت مراقبت کن!

یا

مراقبت و تغذیه روحی مناسب از شوهران

نویسنده: دکتر لورا شلزینگر

مترجم: دکتر شهروز فرهنگ بیگوند

مرکز پخش: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات ۸۸۷۷۲۰۲۹ - ۸۸۷۹۴۲۱۹

پخش کتاب جواهری:

۰۹۱۲۱۸۹۰۹۸۸

پخش کتاب مبین:

۰۹۱۲۳۱۷۴۷۶۳

کتابسرای بیان:

۰۹۱۳۵۴۴۱۸۵۹

پخش کتاب امید ایران:

۰۹۱۲۴۷۰۸۷۳۰

انتشارات ارم: ۶۶۹۶۰۸۳۳

انتشارات آثار: ۶۶۴۶۰۲۳۳

انتشارات بهزاد: ۶۶۴۱۳۶۲۴

انتشارات ققنوس: ۶۶۴۰۸۶۴۰

انتشارات پیمان: ۶۶۴۹۹۱۸۴

انتشارات گلپا: ۶۶۹۵۳۵۶۲

از مجموعه‌ی نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر

سرشناسه	م : شلسینگر، لورا، ۱۹۲۷ - Schlessinger, Laura
عنوان و نام پدیدآور	م : از شوهرت مراقبت کن! : با : مراقبت و بقذیه روحی مناسب از شوهران/ نویسنده لورا شلزینگر؛ مترجم شهروز فرهنگ بیگوند.
مشخصات نشر	م : تهران: استاندارد، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	م : ۱۹۰ ص.
فروست	م : ... مجموعه ی نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر
شابک	م : 978-964-6255-47-0
وضعیت فهرست نویسی	م : ویا
بادداشت	م : عنوان اصلی: The proper care and feeding of husbands
بادداشت	م : کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "آسی شوهرداری" توسط انتشارات البر در سال ۱۳۸۴ منتشر شده است.
عنوان دیگر	م : آیین شوهرداری
موضوع	م : روانشویی
موضوع	م : شوهران -- روانشناسی
موضوع	م : زنان (همسر) -- راه و رسم زندگی
شناسه افزوده	م : فرهنگ بیگوند، شهروز، ۱۳۳۳ - مترجم.
رده بندی کنگره	م : ۸۴۱۹ش/۱۳۸۷/ HQ۷۳۲
رده بندی دیویی	م : ۲۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	م : ۱۶۰۸۲۵۰



انتشارات استاندارد

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری - پلاک ۱۲۸
صندوق پستی: ۳۲۸-۱۳۱۴۵ تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵ درنگار: ۶۶۹۵۱۱۴۲

از شوهرت مراقبت کن!

نویسنده: دکتر لورا شلزینگر

مترجم: دکتر شهروز فرهنگ بیگوند

طرح روی جلد: احمد آقاقلی زاده

اجراء و امور فنی: مؤسسه امید

چاپ: دیبا

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

ISBN : 978-964-6255-47-0

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۵۵-۴۷-۰

به نام خدا

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۴
فصل اول : تغذیه و مراقبت نامناسب از شوهر	۱۶
فصل دوم : نشانگان خرگوش سفید	۳۰
فصل سوم : تو یک عیب‌جو هستی!	۵۱
فصل چهارم : مردها هم احساسات دارند؟ واقعاً؟ شوخی می‌کنید!	۷۹
فصل پنجم : ها؟ چه گفتنی عزیزم؟ منظورت چه بود؟	۱۰۵
فصل ششم : جنسیت چیست؟	۱۳۰
فصل هفتم : مرد باید در خانه خودش مورد احترام باشد!	۱۵۳
فصل هشتم : وقت مردانه	۱۸۱

قدردانی

اگر قرار است ایده‌ها، پیشنهادات، و تکنیک‌های ارائه شده در این کتاب رابطه شما را با شوهرتان (یا با همسرتان، اگر او را تشویق به خواندن این کتاب کنید) بهبود بخشیده و نگرستان را نسبت به خود، ازدواج و زندگی‌تان بهتر کند، مهم این است که با دید خوش بینانه و با توجه جدی آن‌ها را مطرح کنید و از آن‌ها پشتیبانی نمایید. همانطور که در اولین کتابم - *ده کار احقانه زوج‌ها که زندگی زن‌ها را درهم می‌ریزد*^۱ - نوشتم، و در کتاب بعدی‌ام - *ده کار احقانه زوج‌ها که روابط آن‌ها را درهم می‌ریزد* - بر آن تأکید کردم، به عقیده من سه رفتار اعتیاد، بدرفتاری و رابطه جنسی است که عهد و پیمان را درهم می‌شکند و تصمیم به پایان دادن به روابط برای حفظ خود را حقانیت می‌بخشد. وقتی رفتار یک یا هر دو همسر آشکارا مخرب، خطرناک یا شیطانی باشد، این کتاب کاربردی ندارد.

مراقبت و تغذیه مناسب شوهران - آن طور که خوشبختانه زندگی واقعی نشان می‌دهد - نجات بخش زندگی‌های مشترک پر استرس، خفقان‌آور، خسته کننده، ناامید کننده، دلسرد کننده و حتی تقریباً مرده‌ییشمارى بوده است. زنانی را داشته‌ام که تقریباً هر روز تماس می‌گیرند، با تلخی از شوهران خود شکایت می‌کنند، و از ماهها درمان خانوادگی بی نتیجه (یا «ساعات اسارت») و بالاخره از این که نمی‌دانند با زندگی زناشویی خود چه کار باید بکنند، سخن می‌گویند. پس از این که

۱. این کتاب با ترجمه همین مترجم توسط انتشارات استانلرد منتشر شده است.

از آن‌ها می‌خواهم (یعنی گوشزد می‌کنم) که فقط یکی از نکات این کتاب را- مانند پیدا کردن یک یا دو چیز که بتوانند از شوهر خود تعریف کنند (هرقدر موضوع کوچک و ظاهراً بی‌اهمیت باشد)، آن‌ها شگفت زده تماس می‌گیرند و از نتایج مثبت که در نظرشان نسبت به شوهر خود احساس می‌کنند، از تغییری که در رفتار شوهرشان در منزل می‌بینند و جوی که در منزل بوجود آمده است سخن می‌گویند. آن‌ها پیشرفت را می‌بینند! زندگی زناشویی آن‌ها سرشار از برکت و موهبت شده است.

عمیقاً امیدوارم این کتاب نعمت آرامش را به خانه شما بیاورد.

خواندن این کتاب می‌تواند برای سلامت شما مفید باشد! بنا بر نظر زیست‌شناسان دانشگاه پنسیلوانیا، «... عرق ریختن مردها اثر مفید و شگفت آوری در خلق و خوی زن‌ها دارد. به کاهش استرس کمک می‌کند، آرامش ایجاد می‌نماید و حتی بر عادت ماهانه آن‌ها اثر می‌گذارد.» (The Orange County Register, March 15, 2003)

دکتر لورا، سی. شلزینگر

مقدمه

« به عنوان یک مرد، می‌توانم به شما بگویم نیازهای ما ساده‌اند. ما می‌خواهیم تغذیه شویم، می‌خواهیم نسبت به بچه‌هایمان مادری شود، و عشق می‌خواهیم.»

وینس

« مردها تنها به دو چیز علاقه دارند: اگر سخت نبودم، از من یک ساندویچ بساز.»

جان

« من مردی سی و هفت ساله‌ام که بقدر کافی تجربه دارم و می‌توانم به تحقیق شما برای چگونگی رفتار با یک مرد پیشنهاد کنم. ما مرد هستیم، نه موجوداتی احمق، روانی یا غیر روماتیک. ما فقط به ارتباطی روشن نیاز به قدردانی، عشق توأم صادقانه و احترام نیاز داریم. این‌ها حکم ماه و ستارگانی را دارند که برای لذت شما به پایتان بریزند. نیازی نیست روی یک مرد کار کنید تا آنچه را که می‌خواهید بدست بیاورید. ما برای مراقبت از همسر، خانواده و خانه زندگی می‌کنیم. فقط بخاطر داشته باشید که ما مرد هستیم، و این را بدانید که نیازهای ما ساده‌اند اما نباید نادیده گرفته شوند. مرد خوب پیدا کردنش دشوار است، نه نگهداشتن او.»

دان

« پیدا کردن مرد خوب دشوار است، نه نگهداشتن او.» این جمله باید شما را وادارد توقف کرده و کمی فکر کنید. به عنوان میزبان یک نمایش گفتگوی رادیویی و یک رواندرمانس، باید به شما بگویم چه حقیقت بارز و غم‌انگیزی است که بسیاری از

زن‌ها تلاش می‌کنند به مردی احمق و نادان بچسبند و مردی آزار رسان را یک شانس بدانند و رابطه بدون محافظت با کسی داشته باشند در حالی که نام خانوادگی او را نمی‌دانند؛ و فرزندی از یک بازندهٔ مادرزاد به دنیا بیاورند و همه‌ی این‌ها تلاشی برای یافتن عشق است؛ اما در جهنمی وارد می‌شوند که باید با نجیب بودن، سخت کوشی، و مراقبت هوشمندانه، توجه، احترام و محبت از شوهر مراقبت کنند تا او راضی باشد. این امر در ذهن من هراس می‌افکند.

آنچه بیشتر مرا هراسان می‌کند این است که بنظر می‌رسد زن‌ها بطور آشکار و حساس می‌دانند چه نقش مخربی برای مردها دارند و در نتیجه چگونه زندگی زناشویی خود را در خطر قرار می‌دهند. زن‌ها با من تماس خواهند گرفت و خواهند پرسید آیا درست است که «بدون او» به تعطیلات بروند چون به کمی آزادی و استراحت نیاز دارند؛ یا آیا درست است هنگامی که مرد دیر وقت به خانه می‌آید و کج خلقی می‌کند، که چرا شام برای او و (خانوادهٔ او) آماده نیست؛ آیا آن‌ها مجبور هستند وقتشان را با خانوادهٔ خود سپری کنند؛ آیا آن‌ها مجبورند هنگامی که از کار وامانده و خسته هستند، نسبت به سرگرمی‌های شوهر علاقه نشان دهند؛ خوب، فکر می‌کنم منظورم را فهمیده باشید.

اجازه می‌خواهم تماسی که مرا به نوشتن این کتاب وادار کرد، نقل کنم. آنت، سی و پنج ساله است؛ شوهر او سی و نه سال سن دارد؛ آن‌ها یک‌پسر یک‌ساله دارند. او مادری است که در خانه می‌ماند و از آشپزی لذتی نمی‌برد و احساس می‌کند صرف وقت زیاد برای آشپزی کار مفیدی نیست. او تماس گرفته و نگران بود مبدا برای پسرش خطری داشته باشد. من بطور صریح این عدم علاقه نسبت به شوهرش را به او هشدار دادم- می‌دانید، شوهر او بخاطر همسر و فرزندش هر روز خود را به کام ازدها می‌افکند. برای این که احساسی از این تماس گیرنده داشته باشید، باید بتوانید حالت خصمانه و اهانت آمیز صحبت کردن او را تصور کنید.

دکتر لورا: برای غذا چکار می‌کنی؟

آنت: ما ساندویچ کرهٔ بادام زمینی و ژله می‌خوریم.

دکتر لورا: خوردن سه بار در روز این غذا سالم نیست.

آنت: نه، او (پسرش) سه بار در روز این غذا را نمی‌خورد.

دکتر لورا: شام چه می‌خورید؟

آنت: خوب، او هنوز در یکسالگی شیر سینه مرا می‌خورد.

دکتر لورا: افراد بزرگسالی که در خانه هستند شام چه می‌خورند؟

آنت: بعضی از اوقات شوهرم کیک ذرت و گوشت می‌خورد و من پوره غلات یا پنیر خانگی می‌خورم. شوهرم به غذایی که من می‌پزم علاقه‌ای ندارد.

دکتر لورا: واقعاً این رژیم غذایی سالم و متعادلی نیست. آیا عمداً غذای بد می‌پزی که او نخورد یا او شبیه یک غول است؟

آنت: (با لحنی طعنه آمیز) نه، من آشپز خوبی نیستم. [آنچه نمی‌توانید بدانید لحن خصمانه و توهین آمیز آنت است.]

دکتر لورا: خیلی خوب، آنت، آشپز خوب شدن کاری آسان است. کاری که باید بکنی شرکت در کلاس آشپزی یا خریدن یک کتاب آشپزی است. از این که عمداً توی ذوق او می‌زنی و لذتی را که از غذای خانگی می‌برد نادیده می‌گیری تا از غذا پختن معاف شوی، تعجب می‌کنم. اجازه بده بگویم چه چیزی برای پسر تو خطرناک است. وقت شام یکی از مهمترین اوقاتی است که کودکان با خانواده خود هستند، زمانی است که آن‌ها با والدین در تماس بوده و نسبت به آن‌ها احساس نزدیکی می‌کنند - که همه این‌ها برای عزت نفس کودکان حیاتی است. میز شام یکی از مهمترین جنبه‌های این پیوند است. وقت شام زمانی است که همه اعضای خانواده با هم می‌نشینند، دعایشان را می‌خوانند و وقت خود را به غذا خوردن با یکدیگر و لذت بردن از آن، صرف می‌کنند. بنابراین، اگر منظورت این است که کاری را که دوست نداری می‌کنی، عیبی ندارد. یا این که داری به پسر تان یاد می‌دهی که اگر کاری را که دوست ندارد، اصلاً انجام ندهد یا مجبور نیست کار درستی بکند؟ در هر صورت، پسری که تربیت می‌کنی، یک هیولا خواهد شد.

کارهای زیادی هست که همه ما دوست نداریم انجام دهیم، اما این‌ها بخشی از سختی‌های طبیعی زندگی است و بخشی از اجبار ما در نقشی است که بر عهده داریم. برای این که افرادی کامل باشیم باید از این که چه چیزی را دوست نداریم

بگذریم. پس، اگر در خانه هستی، فکر می‌کنم اگر تلاش کنی شامی لذت بخش آماده کنی کار مهمی انجام می‌دهی، زیرا فکر می‌کنم این بخشی از لذت و آسایشی است که می‌توان به خانواده (هدیه) داد. سعی کن. اگر شوهرت می‌تواند غذای منجمد و بسته بندی شده مکزیکی با آن همه ادویه بخورد، یعنی اصلاً در مورد غذا مشکل پسند و سختگیر نیست - بنابراین باید از خط خراب کردن روابط زناشویی خارج شوی. من نمی‌توانم این خصومت‌ورزی را از جانب زنی که پسری یک ساله دارد درک کنم. توانایی تو برای ایجاد خانه‌ای امن و روح‌پرور برای این پسر بستگی زیادی به روابط زناشویی تو و شوهرت دارد. از او انتظار دارم بیشتر تلاش کند.

بسیاری از زن‌هایی که شکایت می‌کنند که آنچه را که می‌خواهند از شوهر خود بدست نمی‌آورند باید کمی مکث کنند و ببینند چقدر نسبت به شوهر خود اهانت و بی‌احترامی می‌کنند. همچنین باید ببینند انرژی خود را صرف چه چیزی می‌کنند که شوهر و زندگی مشترک خود را نیز فدای آن می‌کنند. بطور حتم از این که متوجه شوند بیشتر از آنچه که برای تأثیرگذاری بر شوهر خود - که مهمترین شخص در زندگی آن‌هاست - سعی می‌کنند بر بیگانه‌ها تأثیر بگذارند، گیج و سر در گم می‌شوند. گاری بعنوان یک شنونده می‌گوید:

«شوهر مانند یک اسب است. در پایان یک روز خسته و وامانده است. در فیلم‌ها دیده‌ایم که قبل از این که سر به شورش بردارند، سوار او را هر قدر بتواند می‌تازانند. اگر او را دوست داشته باشید، اگر او را نوازش کنید، او به تاختن خود ادامه می‌دهد تا قلبش از حرکت بازماند، اما سوار خود را بر زمین نمی‌اندازد. زن‌ها چگونه باید با یک مرد رفتار کنند؟»

در مدت بیست و پنج سال کار رادیویی هرگز نسبت به عقیده خود مبنی بر این که مردها مخلوقات ساده هستند، از یک شنونده مرد شکایتی نشنیده‌ام. آن‌ها با من موافق هستند. بارها در برنامه رادیویی توضیح داده‌ام که مردها از زن‌ها زاییده شده‌اند و حاضرند همه عمر کوشش کنند تا پذیرش و تأیید زن را به دست بیاورند. مگر با مردی روبرو باشید که بیماری مشخص عقلی داشته باشد (یعنی استثنا، نه قاعده)، وگرنه مردها مانند موم در دست زنی هستند که دوستش دارند، و خود این را

می‌پذیرند. با او ارتباط مستقیم برقرار کنید، به او احترام بگذارید، از او قدردانی کنید، غذا بدهید و دوستش داشته باشید تا او هر کاری که می‌خواهید - منطقی یا حتی احمقانه - انجام دهد.

با یکی از تماس گیرنده‌های ویژه، یعنی ساندی، من این موضوع را تا کسب نتیجه‌ای موفقیت آمیز دنبال کردم - اما نه بدون زحمت زیاد من و نه بدون مقاومت زیاد از طرف ساندی.

ساندی: من و شوهرم روابط بسیار بدی داریم.

دکتر لورا: می‌خواهم بدانم، چرا.

ساندی: او می‌گوید من خیلی خودسر هستم... اما من فکر می‌کنم هر دو نسبت به یکدیگر سرسخت هستیم.

دکتر لورا: او می‌گوید تو سرسخت و کله‌شق هستی. یعنی چه؟

ساندی: او همیشه به من می‌گوید دوست دارم بر اوضاع مسلط باشم - یعنی همه چیز را کنترل کنم و وقتی لازم است با یکدیگر بحث کنیم، من فقط حرف خودم را می‌زنم. من فقط راه خودم را می‌روم و کاری را که دوست دارم می‌کنم.

دکتر لورا: پس، چرا این کار را می‌کنی؟

ساندی: نمی‌دانم.

دکتر لورا: این کار زندگی تو را نابود می‌کند. پس چرا به این کار ادامه می‌دهی؟

ساندی: اما این چیزها جزیی و احمقانه است، مانند رفتن به فروشگاه و خریدن چیزی. چرا باید در چنین کارهایی با او مشورت کنم؟

دکتر لورا: خوب، اگر از او نظر بخواهی یا با هم به خرید بروید، ضرری ندارد.

ساندی: من اینطور فکر نمی‌کنم.

دکتر لورا: آیا این وسط بچه‌ای هست؟

ساندی: بله، ما سه بچه داریم.

دکتر لورا: به همین دلیل است که باید تغییری ایجاد کنیم - با داشتن سه بچه باید خانه آرامی داشته باشید. و تو می‌توانی تغییر ایجاد کنی.

ساندی: ما سعی‌مان را کرده‌ایم.

دکتر لورا: نه، ما سعی مان را نکرده‌ایم. تو تغییر ایجاد نکردی.

ساندی: کار سختی است.

دکتر لورا: پس اینطور، سخت است. زندگی سه فرزند شما در میان است. وقتی سه بچه‌داری که زندگی آن‌ها به این امر بستگی دارد، به من نگو کار سختی است. این انگیزه‌ای قوی برای تو است که در زندگی مشترک بهتر رفتار کنی - یعنی با شوهرت بهتر رفتار کنی.

ساندی: باشه.

برای کمک به او برای ایجاد تغییر، از او خواستم از سه چیز معقول که شوهرش انتظار دارد او بصورتی متفاوت رفتار کند، لیست کوتاهی تهیه کند. او به جویدن ناخن‌هایش پرداخت. اول، بنظر می‌رسید او نمی‌داند شوهرش چه می‌خواهد، بعد از او شکایت کرد، بعد در مورد نیازهای او طعنه آمیز فکر می‌کرد، بعد او در مورد کاری که باید انجام می‌داد اغراق می‌کرد. عجیبه! بنظر می‌رسد که او در مورد پذیرش نیازهای شوهرش مقاومت می‌کرد و یا خود را مسئول می‌دانست که در مورد دادن آنچه شوهرش می‌خواست، رضایتی از خود نشان ندهد.

برای او توضیح دادم که تغییرات شخصی دشوار است، اما شکایت کردن از دیگران کار آسانی است. بر درخواست خودم اصرار ورزیدم که او باید فرصتی بخود بدهد تا همه چیز را برای خود و فرزندانش بهتر کند. سرانجام، او نرم شد - حداقل، تا حدی نرم شد - می‌توانید بخش پایانی گفتگو را بخوانید.

دکتر لورا: سه چیز معقولی که می‌دانی اگر آن‌ها را در خودت تغییر دهی موجب خوشحالی او می‌شود، چیست؟

ساندی: اگر در مورد چیزها نظر او را بپذیرم. اگر به او گوش کنم و کاری را که می‌گوید انجام دهم.

دکتر لورا: خیلی خوب. برای زندگی زناشویی این خواسته‌ها منصفانه بنظر می‌رسد. دیگر چه؟

ساندی: او دوست دارد نظر او را بپذیرم و همانطور که هست قبولش کنم و بیشتر نخواهم.

دکتر لورا: بطور کلی، فکر می‌کنم معنی‌اش این باشد که او می‌خواهد بخاطر کاری که کرده و می‌کند، مورد قدردانی قرار گیرد.
ساندی: درسته.

دکتر لورا: و در حالی که تو پیوسته سعی می‌کنی او را تغییر دهی و تقاضای بیشتر یا متفاوتی داری، او چنین برداشت می‌کند که تو آنچه را که او بتو می‌دهد نمی‌پذیری و مورد قدردانی قرار نمی‌دهی. بخاطر داشته باش، این مردی است که تو انتخابش کرده‌ای. درسته؟ بنابراین انتظار قدردانی بیشتری دارد. و، شماره سه چیست؟
ساندی: اینکه گاهی اجازه دهم که دچار اشتباه شوم. او همیشه به من می‌گوید که خیلی کامل هستم.

دکتر لورا: خوب. راحت‌تر برخورد کن.
ساندی: درسته.

دکتر لورا: این وظیفه تو است. چند روز این کار را بکن و بازهم با من تماس بگیر. شماره یک این است از او در مورد چیزها نظر بخواه. شماره دو این است از کارهای او قدردانی کن. شماره سه، اگر مشکلی وجود ندارد بگذار زندگی راحت بگذرد زیرا هیچ کس دوست ندارد همیشه نادیده گرفته شود. لطفاً این‌ها را دوباره برایم بخوان.
ساندی: نظرش را بخواهم. از او قدردانی کنم. اگر چیزی واقعاً مهم نبود، اهمیت ندهم.

چند روز بعد ساندی تماس گرفت و سخت شگفت زده بود زیرا توانسته بود با کمترین کوشش خلق و خوی و رفتار شوهرش را تغییر دهد و فضای خانه را روشن‌تر کند، و همه این‌ها موجب آرامش خاطر خودش شده بود.

اما این چیزی است که من پیوسته به زن‌ها می‌گویم. مردها خطوطی ساده و مستقیم هستند. بطور کلی، برخلاف زن‌ها، مردها خلق و خوی عطاردی ندارند یا نسبت به بی‌تفاوتی‌های میان اشخاص خیلی حساس نیستند (آخرین باری که شنیده‌اید مردی از پدر خوانده‌اش شکایت کند؟). منظور مردها دقیقاً همان چیزی است که می‌گویند و به شیوه‌ای غیر مستقیم - که مخصوص زن‌هاست - سخن نمی‌گویند. همچنین، مردها مدتی طولانی در سکوت درد می‌کشند، قبل از این که شکایتی بکنند یا از درد

فریاد بکشند، در حالی که زن‌ها از شکایت و ناله و زاری بعنوان یک شکل ارتباطی با دوستان همجنس خود و حتی سرگرمی استفاده می‌کنند. مردها ساده هستند. آن‌ها این را می‌دانند. اگر زن‌ها می‌خواهند واقعاً با مرد خود خوشبخت باشند باید این را یاد بگیرند.

کاترین، یکی دیگر از شنوندگان برنامه من، این موضوع را ثابت می‌کند: «مردها آنقدر که ما فکر می‌کنیم، پیچیده نیستند. مردها دوست دارند بشنوند که همسرشان خوشحال است و این که خود موجب این خوشحالی شده‌اند. مردها سزاوار احترامی هستند که شما برای میهمان‌های خود قایل هستید - حتی بیشتر. مردها دوست دارند از آن‌ها تعریف شود. همچنین دوست دارند که تحسین شوند. من همیشه از این که شوهرم سخت برای ما کار می‌کند تشکر می‌کنم؛ و بچه‌ها را تشویق می‌کنم از پدرشان تشکر کنند. مردها وقتی خسته و/یا گرسنه باشند، ترشو می‌شوند. در این مواقع چیزهایی که آن‌ها می‌گویند نباید جدی گرفته شود. مرد دوست ندارد همسرش پشت سر او صحبت کند. مردها پدران شما نیستند، آن‌ها هم سن شما هستند و از همان چیزهایی که شما می‌ترسید و دچار استرس می‌شوید، آن‌ها دچار ترس و استرس می‌شوند. و اگر شما یک دوست واقعی بودید، بار مسئولیت او را سبک می‌کردید، نه این که بر بار آن‌ها بیفزایید. مردها نیز رؤیاهایی دارند - مهم نیست که این رؤیاها منطقی باشند یا نه - و دوست ندارند کسی آن را پایمال کند.

منظور این نیست که ما مشکلاتی نداریم - همه مشکل دارند - بلکه، منظور این است باید با مردی درباره این مشکلات کار کرد که می‌داند او را دوست دارید و به او احترام می‌گذارید.»

من از این که می‌بینم زن‌ها نسبت به این حقایق ابتدایی عدم درک و قدرشناسی از خود نشان می‌دهند، دچار شگفتی و اندوه می‌شوم. یکی از کسانی که همین اواخر با برنامه من تماس گرفت موضوع را روشن کرد. او برای بار دوم ازدواج کرده است و او و شوهرش از ازدواج قبلی خود فرزندی دارند. زن بصورت تمام وقت کار می‌کند و در همه نوع فعالیتی درگیر است. او تماس گرفته بود تا از شوهر «پرتوقع» خود

شکایت کند. بنظر می‌رسید این مرد از همسر تازه خود- تماس گیرنده من- راضی نیست زیرا وقت خود را صرف بودن با او نمی‌کرد. زن برنامه باور نکردنی و پر جنب و جوش خود را شرح داد و خاطر نشان کرد که با وجود کار سنگینی که دارد دیگر رمقی برایش باقی نمی‌ماند تا اصلاً به مسائل زناشویی فکر کند، بنابراین بیشتر از نظر جسمانی با شوهر خود بود.

بلافاصله به او پیشنهاد کردم کمی وقت خود را آزاد کند تا جایی را به ازدواج تازه‌اش، شوهر و روابطشان اختصاص دهد. او بلافاصله پاسخ داد «اما آیا او نباید این‌ها را درک کند؟» نظر من بلافاصله تغییر کرد! شوهرش می‌دانست که نادیده گرفته می‌شود، و می‌دانست که در لیست اولولیت‌ها در پایین‌ترین حد است؟ من پاسخ دادم «چرا او باید بپذیرد که در خانه خودش یک خدمتکار شبانه‌روزی باشد و تو ابداً تلاشی برای روابط شخصی با او نکنی؟ چرا او باید از این امر خوشحال باشد؟ چرا او باید نسبت به انتخاب تو که همیشه خارج کردن او از زندگی خودت بوده باید همکاری کند؟»

پاسخ او چنین بود «اوه، من هرگز وضعیت را اینطوری ندیدم.»

من حرف خودم را تکرار کردم و گفتم که او باید کمی سرش را خلوت کند و جایی برای او در زندگی‌اش باز کند؛ یا این که شوهرش ناچار می‌شود سر او را خلوت کند و من شوهرش را سرزنش نمی‌کنم.

این صحبت‌ها بیجا نیست. این‌ها نمونه‌هایی واقعی از نگرش‌های امروزی زن‌های ایالات متحده است. تا آنجا که گلوریا استاینم نوشت «زن‌ها همانقدر به مردها نیاز دارند که ماهی به دوچرخه نیاز دارد»، بیش از یک نسل از زن‌ها بطرزی احمقانه خریدار این یاوه‌های بی‌معنی بودند و مردها، ازدواج و زندگی مشترک، اجبارهای خانوادگی و مادر بودن را تحقیر می‌کردند- و در این میانه خود زیان دیدند. زن طبیعی و سالم اشتیاق عاشق شدن، ازدواج کردن، بزرگ کردن بچه‌ها با مرد رؤیاهایش را دارد. هنوز مادرانی هستند که به دختران خود می‌گویند برای خوشبختی نیازی به ازدواج و بچه‌دار شدن ندارند- پس به مردها نیز نیازی ندارند- و این که نفهمیدند بچه‌های آن‌ها کی و چگونه بزرگ شدند، این نصایح موجب می‌شود

بسیلری از زن‌ها انگیزه و توانایی خود را برای آکنده کردن زندگی از عشق، دلبستگی، فداکاری، محبت و وفاداری - که برای آن‌ها خوشبختی و احساس هدفمندی همراه دارد - از دست می‌دهند.

سونیا، یکی از شنونده‌ها، در یادداشت خود اصلی آسمانی را بیان می‌کند: «و در پایان روز... در رختخواب بغلطید، چشمان را ببندید، او را در آغوش بگیرید و بخطر داشته باشید که بدون او، شما حتی نمی‌توانید یک فرد باشید، اما بعنوان نیمی از یک تیم نمی‌توان شما را نادیده گرفت.»

خداوند در کتاب آفرینش می‌فرماید «خوب نیست آدم تنها باشد؛ یآوری برای او می‌سازم که شبیه خودش باشد... بنابراین یک مرد پدر و مادری خواهد داشت و به همسری وفادار خواهد بود و آن‌ها از یک گوشت هستند.»

برخلاف آنچه تبلیغات فمینیستی مدت چهل سال بیان کرده است، ازدواج زن با یک مرد یک بیدادگری، بردگی، یا بیکاره بودن زن در زندگی نیست؛ پس باید از پیوند خود شادمان باشید، به آن افتخار کنید و آماده باشید برای زندگی مشترک خود فداکاری کنید و از همسر و مادر بودن لذت ببرید.

این نگرش شماست که در کیفیت زندگی شما تفاوت ایجاد می‌کند. درک شما از مرد و آنچه او نیاز دارد می‌تواند کیفیت بهتری به زندگی زناشویی شما بدهد. کتی نوشت:

«درباره کتابی که روی آن کار می‌کنید به شوهرم گفتم و از او پرسیدم در مورد آنچه مردها می‌خواهند چه فکر می‌کند. او گفت «ساده است. عشق زیاد و بدون سرزنش. خواسته دشواری است؟»

به همین سادگی است، اما پاسخ سر بسته شوهر کتی نشان می‌دهد که زن‌ها همه قدرتی را که در دنیا برای تعیین رفتار شوهر لازم است، در اختیار دارند. این قدرت هنگامی آزاد می‌شود که زن‌ها «تغذیه و مراقبت مناسب از شوهر» را تمرین کنند.