

6580

۵۰۰
۱
۲۶۴
صد



۱۰ حماقت مردانه

که در زندگی زنانه‌ای برخی مردان مرتکب می‌شوند

نوشته می‌لورا شلیسینگر

مترجم: زهرا اسحاقی



۱۰ حماقت مردانه زندگی زناشویی
نوشته لورا شلیسینگر
مترجم: زهرا اسحاقی



ناشر: آفرینه
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
ویراستار: کاظم عابدینی مطلق
قطع / صفحه: رقعی / ۲۶۴
صفحه آرایشی: طاهره کریمی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۴-۳۴-۰

کلیه حقوق محفوظ می باشد.

شلیسینگر، لورا، ۱۹۴۷ - م. Schlessinger, Laura

۱۰ حماقت مردانه در زندگی زناشویی / لورا شلیسینگر؛

مترجم: زهرا اسحاقی.

تهران: آفرینه، ۱۳۹۳، ۲۶۴ ص. ۲۱×۱۴ س.م.

۰-۳۴-۷۳۱۴-۶۰۰-۹۷۸: ۱۰۸۰۰۰ ریال. فیبا.

عنوان اصلی: Ten stupid things men do to mess up their lives

کتاب حاضر از متن عربی با عنوان "۱۰ حماقت یرتکبها الرجال فتفسد حیاتهم" به فارسی ترجمه شده است. ده حماقت مردانه در زندگی زناشویی.

روابط زن و مرد. مردان -- روان شناسی.

اسحاقی، زهرا، ۱۳۶۲ - مترجم.

۳۵۲۹۰۶۸

HQ ۸۰۱ / ۸ د ۹ ۱۳۹۳

مرکز پخش: میدان رسالت، خیابان سمیه، کوچه ۵، پلاک ۴

تلفن: ۰۲۵۳-۷۷۳۶۹۷۰ □ همراه: ۰۹۱۲-۳۵۱۹۲۴۵

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

- ۴۶ □ شهادت شاهی از خانواده اش.
- ۴۹ □ خطر لغزش
- ۵۱ □ استقلال طلبی احمقانه
- ۵۲ □ دلسوزی، قدرت را نمی کند.
- ۵۶ □ مردان و زنان و عکس العمل هایشان
- ۶۷ □ بعضی ویژگی های خاص
- ۷۰ □ من به هیچ زنی نیاز ندارم
- ۷۴ □ فرار به جزیره ی رؤیاها.
- □ تدبیر در مورد اموری که از ذات شما فراتر می رود
- ۷۶ □ آرزوهای احمقانه
- ۷۷ □ سکوت، [۱۹۹۶]
- ۷۸ □ هر عملی طبیعتاً نتایجی به دنبال دارد
- □ فراهم آوردن نقشی که اختیاراتی ایجاد می کند
- ۷ □ مقدمه
- ۱۷ □ شخصیت، عادت و سرشت
- ۲۱ □ حماقت اول: شهامت
- ۲۲ □ بیولوژی شهامت
- ۲۳ □ چه گونه شهامت داشته باشیم، بدون حماقت
- ۲۵ □ حلال مشکلات
- ۲۷ □ لطافت بیش از حد برای آقایان، شایسته نیست
- ۲۹ □ شاهزاده ی سفیدرویان / روزنه های سیاه
- ۳۱ □ احساس مسئولیت زیاد، منجر به گناه می شود
- ۳۳ □ آگاه باش... که در مقابل تو خانمی ست؟
- ۳۶ □ شادابی و خرمی هر چند شرایط سخت باشد
- ۴۰ □ زنجیرهای شهامت
- ۴۳ □ آیا می دانید در آن واحد به دو طریق می توان،
- ۴۴ □ فاصله ی بین وهم و حقیقت

- ۱۳۰ □ فرد پیروز آن کسی ست که.....
- ۱۳۲ □ در پایان، حماقتی که متوقف می شود.....
- ۱۳۵ □ حماقت در روابط جنسی.....
- ۱۳۵ □ فرق بین مرد و حشره نر.....
- ۱۳۷ □ نطفه مهم تر از هزاران مورد.....
- ۱۴۴ □ درد انگشتان که طولانی می شود.....
- ۱۴۵ □ غفلت پدر و مادر.....
- ۱۵۰ □ چرا مردان با بالا رفتن سنشان.....
- ۱۵۱ □ همیشه به یاد داشته باشید.....
- ۱۵۲ □ به حماقت در ازدواج، مراجعه کنید.....
- ۱۵۳ □ تأسف و افسوس مردانه.....
- ۱۵۳ □ تولد کودک ناخواسته.....
- ۱۵۶ □ حق سعادت.....
- ۱۵۶ □ خودخواهی.....
- ۱۵۷ □ اثبات مردانگی.....
- ۱۵۸ □ غذایی برای چشم - گرمی روح.....
- ۱۶۰ □ مرد حقیقی.....
- ۱۶۱ □ ازدواج، احمقانه.....
- ۱۶۳ □ تو جداً از من تعجب می کنی!
- ۱۶۸ □ «نزد من زینت و زیبایی، یعنی زن».....
- ۸۶ □ کار متعادل.....
- ۹۰ □ بازگشایی اسلوب های زندگی.....
- ۹۲ □ چرا راه درست زندگی را کم کرده.....!؟
- ۹۳ □ برخورد با حقایق زندگی و پذیرفتنشان.....
- ۹۴ □ بیشترین زمان بر یا تنظیم وقت.....
- ۹۶ □ تغییر دهید یا نابود کنید!.....
- ۹۷ □ انتقام.....
- ۹۸ □ عذرخواهی، بدترین نوع دفاع شخصی.....
- ۹۹ □ آرزوهای زیرکانه ای که وحشتناک هستند!
- ۱۰۳ □ حماقت در ابراز قدرت.....
- ۱۰۵ □ مبالغه در امور مهم.....
- ۱۰۶ □ حماقت کردن و خدمت به دیگران.....
- ۱۰۷ □ صحبت با آقای سیوک.....
- ۱۱۰ □ اکسیر جادوی مردان.....
- ۱۱۲ □ حس کودکی در مردان.....
- ۱۱۳ □ پافشاری برای رسیدن به آنچه دوست دارید.....
- ۱۱۷ □ من دوست تو نیستم!
- ۱۱۹ □ اگر شما خوب رفتار کنید.....
- ۱۲۳ □ حرف زدن همیشه آسان است.....
- ۱۲۶ □ طلب یاری و کمک... ذاتی نیست.....

- روابط پدر و پسر ۲۰۶
- پیشامدهای ناشی از غیبت پدر در خانواده ۲۰۸
- من همشین کودکان نیستم ۲۱۴
- مسائل اخلاقی و پختگی عقلی ۲۱۵
- آموزش، راه استواری ست ۲۱۶
- من و قتم را با سخنان بیهوده نمی گذرانم! ۲۱۷
- زمانی که می خواهید خودخواه نباشید ۲۱۸
- برای اینکه پدری صالح باشید ۲۱۸
- جدایی والدین ۲۱۸
- نقش پدر مهم است ۲۲۲
- مردانی که سیستم محافظت را تغییر ۲۲۲
- جهان را عوض می کنند ۲۲۲
- اندیشه و طرز فکر والدین ۲۲۴
- به امید رحمت تو، ای پروردگار! ۲۲۵
- باقی ماندن در احساسات احمقانه ۲۲۶
- وقتی پسر شما همسران می شود ۲۲۶
- ماما! ماما! نجاتم بده! ۲۲۷
- سرزنش پدر غایب ۲۳۰
- اگر از هر صفت خوب هم بهره ببرد ۲۳۰
- کسب رضایت الهی ۲۳۱
- برای مردان ساعت بیولوژیکی وجود دارد ۱۶۹
- زنانی که لازم است از آنها حذر کرد ۱۷۳
- «خصوصیات زنان افراطی» ۱۷۷
- زن ایتارگر و از خودگذشته ۱۷۹
- «زن زیاده خواه» ۱۷۹
- وابستگی زنانه ۱۸۰
- زنی که طرفدار حقوق زنان است ۱۸۰
- زمانی که ارتباطی صحیح باشد ۱۸۱
- پابندی و وفاداری ۱۸۲
- انتخاب درست ۱۸۵
- رفتارهای زناشویی نادرست ۱۸۶
- هر چه می گوید درست است، اما ۱۹۰
- زمانی که هدیه و بخشش به خاطر ترس ۱۹۶
- اما مشکل چیست؟ ۱۹۷
- اما مسئله ای اساسی چیست؟ ۲۰۰
- آیا مغالزه، فقط مخصوص زنان است؟ ۲۰۲
- تحمل سنگینی بعضی دردها ۲۰۲
- ازدواج و ایمان ۲۰۳
- نامه ای از یکی از مخاطبان به نام جان ۲۰۴
- نامه ای آخر ۲۰۵

- ۲۵۰ □ نقش مهم مادر □
- ۲۵۳ □ معیارهای نادرست □
- ۲۵۳ □ من مرد واقعی هستم! □
- ۲۵۵ □ مردان همانند کوه آتشفشانی هستند □
- ۲۵۹ □ سفر به سوی مردانگی □
- ۲۶۲ □ خاتمه □
- ۲۶۴ □ بیولوژی □
- ۲۶۴ □ جامعه‌شناسی □
- ۲۳۳ □ ماما! زنان چه می‌خواهند؟ □
- ۲۳۴ □ راه بازگشت □
- ۲۳۴ □ مادرانی که دختران گذشته بوده‌اند □
- ۲۳۶ □ رفتارهای بیگانه □
- ۲۴۰ □ مورد پذیرش زنان واقع شدن □
- ۲۴۲ □ پسر مطیع و فرمانبردار □
- ۲۴۲ □ رفتارهای احمقانه‌ی مردانه □
- ۲۴۸ □ تفاوت‌های جنس مذکر و مرد بودن □
- ۲۴۸ □ مرد □

مقدمه



روزی پیرمردی که صاحب مزرعه‌یی در «اورینگون» بود، به من گفت: «در جهان، سه دسته مرد وجود دارد؛ دسته‌یی، از نوشته‌ها تعلیم می‌گیرند، دسته‌ی دیگر، از مشاهدات و ملاحظات درس می‌آموزند و دسته‌ی آخر جز از راه‌های اینترنتی، چیزی فرا نمی‌گیرند.»

«کارل بارنی [۱۹۹۶]»

هدف از تألیف این کتاب، آشنایی با این سه دسته است: نوع اول، مطالعه کرده و می‌آموزند، نوع دوم، از تجربه و خطای دیگران درس می‌آموزند و از قصه‌های شفاهی یا آثار مکتوب استفاده می‌کنند و نوع سوم، می‌آموزند که چه گونه بعد از رعد و برق‌های تند، وحشت خود را دور کنند.

مطالعه‌ی این کتاب، برای خانم‌ها هم مفید است. یکی از خانم‌ها به نام مارک با ما تماس گرفته و می‌گفت: «بیشتر اوقات، مردان به تکرار مسائلی عادت می‌کنند، به همین جهت جاذبه‌ی این موارد کم‌کم در نگاهشان کمرنگ می‌شود، در چنین مواردی حساسیت خانم‌ها نیز تحریک شده و می‌اندیشند، مردان قادر به درکشان نیستند!»

البته ظاهراً ممکن است این مسئله درست باشد، اما برای اطمینان، لازم است به روان‌شناس رجوع کنند. گاهی اوقات در این حالت، کاهش احساسات هم دخالت دارند؛ سؤالاتی که در ذهن خانم‌ها ایجاد می‌شوند، زیاد هستند؛ حتّاً بعضی اوقات احساسات مردان را هم تحریک می‌کنند، در حالی که با خودشان می‌اندیشند: «آیا مردانشان آنها را دوست دارند؟! آیا تمام وقت به آنها می‌اندیشند؟! آیا در فکرشان زن دیگری جای ندارد؟! آیا در نگاه شوهرشان از سایر زن‌ها جذاب‌ترند؟! آیا به ارتباطی که با یکدیگر دارند، می‌اندیشند؟! و هزاران سؤال دیگر.»

آنها در چنین مواقعی لازم است بکوشند در نهایت ادب و احترام، از احساس مردان آگاه شوند، نه اینکه موضعی مخالف داشته باشند. در این باب نامه‌یی در ۲۰ نوامبر سال ۱۹۹۶ با این مضمون به دست ما رسیده است.

عزیزم د. شلیزینگر:

من بیشتر از سه سال است که برنامه‌ی شما را می‌شنوم و با بیشتر نصایح و پیشنهادات موافق هستم. دقیقاً همان مطالبی که در برنامه‌تان گفتید، خشم مرا هم برمی‌انگیزند و من هم به شدت با آن موارد مخالفم. البته به نظر من، گاهی

اوقات طرفداری دایمی از مردان، باعث ایجاد این مسائل می‌شود. اما هدف اصلی من از بیان این مطلب چیست؟ ممکن است ما در طول روز با مردان و زنان زیادی برخورد داشته باشیم که رفتاری کاملاً کورکورانه با یکدیگر دارند، اما به نکته‌ی مهمی که می‌توانم روی آن تأکید کنم، آن است که، همواره رفتار زنان محترمانه‌تر از مردان بوده! من شخصاً هم مردان و هم زنان را دوست دارم! اما معتقدم تعداد زنانی که به بهشت می‌روند، خیلی بیشتر از مردان هستند!

وقتی این مطالب را می‌نوشتم، ده حماقتی که زنان مرتکب می‌شوند و زندگی‌شان را از هم می‌پاشند بر شمردم، اما با دقت متوجه شدم که این مردان هستند که مسئول بدبختی زنان و ایجاد احساس افسردگی و ندامت در آنها می‌شوند! با بررسی هزاران مورد به عنوان نمونه مشخص شد که رفتارهای خاص، رغبت‌های نامناسب و عدم توجه به ارزش‌های وجودی انسانی، باعث قربانی شدن زنان می‌شود! آیا حالت‌هایی هم پیش می‌آید که مردان بیگناه باشند؟ احیاناً، اما در مواقع دیگر هم این مردان هستند که باعث سرزنش زنان می‌شوند!

بنابراین، تألیف کنندگان این کتاب کوشیده‌اند، جایگاه تغییر و تحول سالم سیاسی را هم در نظر گیرند و گاهی اوقات هم ضعف و عجز زنان را مهم‌ترین دلیل ظلم و ستم بر آنها شمرده‌اند. آن دسته زنانی که قربانی رفتار بد مردان می‌شوند، همان گروه‌هایی هستند که شست و شوی مغزی شده‌اند!

در یکی از مناسبات که به خاطر امضای کتاب ترتیب داده شده بود، در مورد کاربرد کلمه‌ی «احمق» بحث شد. خانم‌ها با ناراحتی می‌پرسیدند که، آیا امکان

به کارگیری کلمه‌ی دیگری هست؟! اما جوابی که به آنها می‌دادند، این بود که مشکل به کارگیری کلمه‌ی «احمق» یا «خرفت» چیست؟

این تعریف، در جریان ارتباط بین انسان‌ها برقرار می‌شود و یک مسئله‌ی شخصی نیست. گاهی اوقات جواب دیگری هم برای آنها آورده می‌شد؛ از جمله اینکه: «با وجود کلیه‌ی مشکلاتی که زنان با آن روبه‌رو هستند، اما گاهی اوقات رفتارهای احمقانه‌یی که دارند، سبب می‌شود، رفتار بیشتر بر آنها وارد شود! آرزو می‌کنیم که این مسائل، برای شما اتفاق نیفتند!

برخی خانم‌ها به انتقادات احمقانه‌ی دیگران عادت می‌کنند و شگفت‌انگیز است که کم‌کم از حساسیتشان مقابل این انتقادات کاسته می‌شود و به همین مقدار از ارزش وجودی خودشان هم کاسته می‌شود!

با ارائه‌ی این کتاب به مردم سراسر نقاط دنیا، با عنوان «ده حماقتی که زنان مرتکب می‌شوند و زندگی‌شان دچار اختلال می‌شود»، با گذشت بیشتر از سه سال به این نتیجه رسیدیم که، کتابی با همین عنوان هم برای مردان در نظر گیریم. استقبال زنان و مردان از این کتاب، مساوی بود؛ مردان مقابل چاپ چنین کتابی، نه تنها مقاومت نکردند، بلکه حتّاً بیشتر از زنان حاضر به همکاری شدند. درحقیقت، تا سال [۱۹۹۶] هنوز تصمیم جدی برای چاپ چنین کتابی گرفته نشده بود.

زیرا اولاً عنوان جذّابی برای آن انتخاب نشده بود، اما در نهایت مؤلفان موفق شدند و عنوانی را برای آن برگزیدند که به نوبه‌ی خود تا آن زمان، یگانه بود! ثانیاً: مردان برعکس خانم‌های جوان که علاقه دارند، کُتبی با محتوای کلی

احساسات و نوع ارتباطات را بخوانند، بیشتر به مسائل ورزشی و سیاسی علاقه‌مندند!

از عکس‌العمل‌های حاضرین و نامه‌ها یا فکس‌هایی که از طرف شنوندگان دریافت شد، می‌فهمیم چاپ چنین کتابی همان قدر که برای مردان ضروری‌ست، برای زنان هم مهم است. هرچند در گفت‌وگوهای صورت گرفته، مشخص شد، زنان بیشتر شنونده‌ی اخبار احساسی و رفتارهای اخلاقی هستند اما مردان بیشتر در جایگاه‌های سیاسی و ورزشی فعالیت می‌کنند و علاقه‌مندند همین نوع اخبار را بشنوند!

اما مشکل کلی دیگری که وجود داشت، این بود که همه مردان، به یک نوع این برنامه‌ها علاقه‌مند نبودند، بلکه هر کدام در خطوط متفاوتی قرار می‌گرفتند. برخی از آنها طرفدار شدید و افراطی لیبرالیسم بودند و برخی دیگر آنها را به خاطر این اعتقاد سرزنش می‌کردند! پس برحسب برنامه‌های مختلف، شنوندگان هم متفاوت بودند و در حوزه‌های ورزش و سیاست یا سایر حوزه‌ها قرار می‌گرفتند. با توجه به مطالبی که گفته شد، در می‌یابیم که مردان بیشتر خواهان گفت‌وگو در مورد کارهای شخصی‌شان هستند، البته نوع اخلاقیات هر کدام از آنها با دیگری فرق می‌کند و این نوع اختلاف فکر، زنان را سخت به خود مشغول می‌کند.

در حقیقت، وقتی ارتباط حضوری باشد، نوع ارتباط از این جهت که زنانه باشد یا مردانه، کاملاً مشخص می‌شود؛ معمولاً زنان در مسائل احساسی، عجول‌تر هستند و شکیبایی نمی‌کنند و فوراً می‌خواهند، در مورد احساس مورد

نظرشان صحبت کنند، در صورتی که مردان اگر میلیون‌ها مشکل داشته باشند، به راحتی بروز نمی‌دهند! اما گاهی اوقات بیشتر از زنان تحت تأثیر این نوع احساسات قرار می‌گیرند، و می‌کوشند یک راه حل کلی برای مشکلشان بیابند و با دید شخص به آن ننگرند.

در کلام آخر، هیچ‌گونه فرق اساسی در احساسات مردان نهفته نیست و هیچ نوع احساسی را هم نمی‌توان به آنها تحمیل کرد، یکی از افرادی که با ما تماس تلفنی برقرار کرده بود، می‌گفت: «مردان، خیلی راحت‌تر از زنان می‌توانند بر احساساتشان غلبه کنند!»

طی تماس تلفنی که خانمی پریشب با ما برقرار کرد، گفت: «مدت شش ماه است که نامزد کرده، اما در طول همین شش ماه، رفتار همسرش به کلی تغییر کرده!» وقتی از او پرسیدیم، کدام نوع رفتار و یا احساساتش؟ گفت: «نوع رابطه‌ی که با هم داریم.»

ما در جواب این خانم گفتیم: «حتماً شما می‌خواهید همسرتان به خانه که می‌آید، دائماً کنار شما باشد، اما او وقتش را با تماشای مسابقه‌ی فوتبال یا گوش کردن به رادیو می‌گذراند.»

آن خانم خندید و گفت: «بله! همین‌طور است که شما می‌گویید. با وجود این مشکل، می‌اندیشم او هیچ‌گاه احساسات مرا نمی‌فهمد!» ما با مشخص کردن هدفمان از این گفت‌وگو بحث را خاتمه دادیم.

یکی از شنوندگان برنامه، نامه‌ی طولانی برایمان ارسال کرد که در قطعه‌ی از آن نوشته بود: «خانم‌های زیادی هستند که مردانشان را به بی‌احساسی و

بی عاطفگی متهم می‌کنند! اما من معتقدم، چنین صراحتی برای بیان این مطلب حسّاس، خطرناک است! زیرا نه تنها بهبودی در روابط ایجاد نمی‌کند، بلکه این نوع رفتار و گفته‌های خانم‌ها برای مردان، کم‌کم به صورت عادت درمی‌آید!

تمامی این مطالب، درست هستند، اما ما در این کتاب قصد داریم، به مسائل جدیدتری بپردازیم، مثل اینکه زنان همیشه بیشتر حرف می‌زنند تا عمل کنند، در صورتی که مردان بیشتر عمل می‌کنند تا حرف بزنند.

سخن، در بیشتر موارد فقط ضرر و زیان است و انسان را از عملکرد به موقع باز می‌دارد و سبب افسردگی ورنجیده‌خاطری می‌شود! البته به غیر از رفتارهای نامناسبی که حیاتِ بیشتر افراد را با خطر مواجه می‌کند و لازم است در موردشان سخن گفت. در این کتاب، ده مورد اخلاقی که مردان مرتکب می‌شوند و حیاتشان را دچار خطر می‌کند، برمی‌شمریم.

البته این بحثی که مطرح کردیم، پایه‌های اساسی دیگری هم دارد، که پنج مورد این پایه‌های اساسی را از طریق برنامه‌های رادیویی برمی‌شمریم - این موارد عبارتند از: سخنان تمسخرآمیز و نیشدار (دوپهلو)

وقتی همسران به شما می‌گویند: «تو تنها دوست منی!» منتظر است که تمام وقتتان را در اختیار او قرار دهید، به او نزدیک شوید او را با بیان عاشقانه بنوازید؛ زیرا کسی برتر از شما در زندگی اش نیست!

وقتی به شما می‌گویند: «در طول روز به دوستان سابقش نمی‌اندیشد!» اما این تفکر حداقل یک تا ۳ بار به سراغش می‌آید.

وقتی می‌گوید:

«مادیات و مال و ثروت اصلاً برایش مهم نیست!» یعنی اینکه کمی مال و ثروت در نظرش، مشکل بزرگی ست!

وقتی به شما می‌گوید: «اگر واقعاً مرا دوست داری، پس قبل از هرگونه ارتباط قانونی و یا ازدواج می‌توانی با من رابطه داشته باشی!» بدانید که خیر و خوشبختی به دنبال این ازدواج نیست.

وقتی به شما می‌گوید: «زندگی شغلی‌اش برایش خیلی مهم است!» یعنی اینکه حتماً ممکن است گاهی اوقات به خاطر آن، شب را بیرون خانه نزد دوستان سر کند.

وقتی به شما می‌گوید: «منی خواهد برای برقراری رابطه‌ی جنسی، شما را تحت فشار قرار دهد!» یعنی اینکه تمایل چندانی به شما ندارد و حتماً ممکن است ما بیرون خانه با فرد دیگری ارتباط داشته باشد!

وقتی به شما می‌گوید: «لازم است تمامی روابطمان صادقانه باشد!» یعنی اینکه از شما توقع دارد، در مورد کوچک‌ترین چیزها هم با او صحبت کنید، اما لازم است شما دقت کنید و با رعایت احترام نسبت به او، فقط مسائل ضروری را بیان و از ذکر غیرضروریات اجتناب کنید.

اعتراف: نکات زیر، نشان‌دهنده‌ی نوعی اعتراف شما هستند:

۱. وقتی دیگران را به خاطر کاری که خودتان مسئول آن بوده‌اید، سرزنش می‌کنید؛ در واقع قصد اعتراف به گناهتان را دارید، ولی غرورتان مانع می‌شود!
۲. وقتی منتظر هستید، دیگران کاری که شما قادر به انجامش نبودید، انجام

دهند.

۳. صحبت در مورد فعالیت‌های جنسی در محیطی کاملاً عاطفی، رفتاری مهربان با عروس، تا او هم شما را دوست بدارد و برایتان احترام قائل شود!
۴. نپذیرفتن کمک دیگران و رفتاری خشمگینانه!
۵. عدم درک احساسات متقابل یکدیگر!
۶. صرف وقت زیادی برای حل مشکلات خانوادگی!
۷. بخشش اموال به افراد بی بضاعت!
۸. تلاش برای انجام کارها، بدون صرف وقت بسیار و یا ایجاد ترس!
۹. منعقد کردن قرارهای خاص، بدون مشورت از افراد آگاه در این زمینه!
- مغرور و جسور: کارهای زیر نشان‌دهنده‌ی غرور شما هستند:
 ۱. مخلوط کردن رفتارهای مردانه، با آنچه شجاعت نامیده می‌شود!
 ۲. تفکر لحظه‌ای!
 ۳. نیاز دایمی به کسی که پیوسته راه درست را به شما نشان می‌دهد.
 ۴. فرار از احساسات!
 ۵. پناه بردن به مسائل وحشت‌آور و دوری از هدف!
 ۶. ترک زن و شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت‌های زندگی!
 ۷. عدم نوآوری و خلاقیت و محافظه کار بودن و سکوت!
 ۸. صحبت دایمی در مورد کار!
 ۹. انتخاب زیبایی، قبل از توجه به شخصیت!
- علت رفتارهای بچه‌گانه:
 ۱. عدم آمادگی برای گفتن، «متأسفم»!

۲. توقّع دایمی از اینکه مادرتان، مانند دوستان باشد!

۳. آسیب رساندن به جسم با مصرف نوشیدنی‌های مُضر و سیگار!

۴. سرکوبی احساسات!

۵. ازدواج زودهنگام!

۶. بچه دار شدن در سن کم!

۷. مشاهده‌ی تلویزیون بیشتر از حدّ لازم در طول روز.

۸. بی‌توجهی به مسائل روحی، در زندگی.

۹. انتخاب شریکی برای ارتباط‌های جنسی، بدون توجّه به مسائل عاطفی!

- مسائلی که در روابط زناشویی لازم است مورد توجّه و عنایت واقع شوند:

۱. همکاری زوجین در طرح برنامه‌های مربوط به جشن عروسی، از اهمّیت

زیادی برخوردار است، هرچند بین نزدیکان خانم‌های زیادی باشند که بتوانند

کمک کنند، امّا اجرای برنامه‌های دو نفره لازم است.

۲. عدم برقراری رابطه‌ی جنسی با همسران، وقتی تا دیر وقت بیرون از

منزل هستید یا هنگامی که در حال پاسخ به سؤال‌های او در مورد چه‌گونگی سیر

حوادث در طول روز هستید.

۳. سیگار کشیدن یکی از مسائلی ست که باعث نگرانی همسران می‌شود!

دندان‌هایتان را کثیف و باعث بوی بد دهانتان می‌شود، علاوه بر آن، شما را به

بیماری‌های لثه و سایر بیماری‌های خطرناک مبتلا می‌سازد؛ پس تا جایی که

می‌توانید، از این کار اجتناب کنید.

۴. همیشه خریدن هدیه‌های گرانقیمت، نشانه‌ی عشق شما به همسران

نیست! گاهی اوقات این کار را با دادن شاخه‌ی گل هم می‌توانید انجام دهید!

۵. هرگز برای انجام کارهایتان به تنهایی تصمیم نگیرید، حتّاً برای رفتن به جلسه‌یی که برای کودکان در مدرسه ترتیب داده شده، زیرا در مورد امور کودکان هم لازم است باهم مشورت کنید و تصمیم بگیرید.

۶. در کارهای منزل به همسران کمک کنید و نگذارید او خود به تنهایی ظرف‌ها را بشوید.

۷. در مورد خانواده‌ی همسر یا دوستانش با بدی حرف نزنید.

۸. عبارات و کلماتی را بر زبان نیاورید که باعث سرکوبی احساسات همسران شود! گاهی اوقات برخی مردان احساسی بودن زنان را فراموش می‌کنند و اینکه در طول زندگی لازم است کاملاً ملایم و با عاطفه با آنها برخورد کنند!

۹. هیچ‌گاه قبل از معاشقه و ملاعبه‌ی زیاد، اقدام به برقراری رابطه‌ی جنسی با همسران نکنید!

۱۰. مردان لازم است در برقراری رابطه با زنان، کاملاً با احتیاط بوده و هیچ‌گاه اظهار بی‌میلی نکنند، زیرا این اشتباهی بزرگ است و بدون اینکه خودشان بفهمند، ضربات جبران‌ناپذیری به پیکره‌ی زندگی وارد کرده‌اند!

شخصیت، عادت و سرشت

۱. هیچ‌گاه میندیشید که لذّت‌های جنسی و هوس‌های زودگذر می‌توانند، جایگزینی برای ارزش‌های ابدی باشند، توجّه کنید که:

لزوماً همیشه «عشق»، با عملیات جنسی همراه نیست!

از معاشه با همسران خودداری نکنید!

۲. تقسیم وقت به صورت مساوی، برای توجّه به ارزش‌های شخصیتی و شغلی، صرف مال و وقت بیشتری برای خانواده و جایگزین نکردن ورزش و سایر فعالیت‌ها به جای قرار گرفتن در محیط خانواده.

۳. عدم وجود هدفی که برای رسیدن به آن در زندگی می‌کوشید، آثار مخرب دارد!

۴. هیچ‌گاه توقّع نداشته باشید، فرزندان‌تان راهی را بروند که شما در گذشته می‌خواستید بروید، اما موفق نشدید!

۵. هیچ‌گاه میندیشید! خشم و غضب، اعتیاد و یا خوردن داروهای خاص و یا استفاده از نوشیدنی‌ها نشانه‌ی مردانگی است!

۶. هر وقت خطایی مرتکب شدید؛ حتماً بعد از آن، معذرت بخواهید!

۷. هیچ‌گاه اعتقاد نداشته باشید که مردانگی، یعنی سیطره‌ی کامل بر همه امور!

مشخص است تمامی این اصولی که برشمردیم، «جز اصل سخنان تمسخرآمیز» مهم‌ترین اصول شناخته شده هستند، که بی‌توجهی مردان به آنها، مشکلات اساسی در زندگی را ایجاد می‌کند! اما مشکل اساسی چیست؟

طبق پژوهش‌های سی ساله‌ی که صورت گرفته، مشخص شده که در حالت عادی تقریباً هوش مردان و زنان یکسان است، جز موارد جزئی که هوش مردان بیشتر از زنان است! البته این افراد خیلی زود هم دچار اختلالات مغزی می‌شوند و علی‌رغم تمامی این هوش و زکاوت‌ها، گاهی اوقات حماقت‌های غیرقابل جبرانی را مرتکب می‌شوند!

به نظر من، لازم است در چنین مواردی دنبال مشکل اساسی‌یی که در اصل تربیتی نهفته شده گشت. اختلافات فیزیولوژیکی زیادی بین زنان و مردان وجود دارد، که این جا فرصت پرداختن به آنها را نداریم.

اصل و اساس این کتاب، مربوط به ده نوع حماقتی ست که زنان و مردان مرتکب می‌شوند، که نام آن را «رفتارهای احمقانه» هم می‌توان گذاشت. مهم‌ترین منابعی که در این کتاب می‌توان از آن استفاده کرد، عبارتند از: «عدم ثبت انگیزه‌های فیزیولوژیکی، عدم پختگی، عدم وجود نظام‌های اخلاقی باارزش، ضعف شخصیتی و یا به قول مایکل واتس، عدم اقرار به حماقت‌ها!»