

آیین همسر داری مردان

هشت روش برای تسخیر قلب همسران

نویسنده: دکتر اسکات هالزمن

با همکاری: ترزا فوی دیگرویلیمو

برگردان: مجید شهبازی



سرشناسه	هالتزمن، اسکات، ۱۹۶۰ م. : Haltzman, Scott
عنوان و نام پدیدآور	آیین همسر داری مردان: هشت روش برای تسخیر قلب همسران / اسکات هالتزمن. [ترزا فوی دیگرونیمو]؛ ترجمه مجید شهرابی.
مشخصات نشر	تهران: سلسله مهر، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۲۳۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۶۰-۲۶-۵
یادداشت	یادداشت اصلی: The secrets of happily married men: eight ways to win your wife's heart forever, 2006.
موضوع	مردان -- روان شناسی -- راه و رسم زندگی -- زنان (همسر) -- زنانشویی
شناسه افزوده	دیگرونیمو، ترزا فوی DiGeronimo, Theresa Foy
شناسه افزوده	شهرابی، مجید ۱۳۵۰، مترجم
رده بندی کنگره	HQ ۷۵۶ / ۱۹ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی	۶۲۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۸۹۹۰۱



تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت آیین، شماره ۳۴، طبقه اول، تلفن: ۶۶۴۶۱۸۶۰

آیین همسر داری مردان

نویسنده: اسکات هالتزمن، ترزا فوی دیگرونیمو

برگردان: مجید شهرابی

ناشر: سلسله مهر

ناظر چاپ: منصوره چراغی

چاپ اول: ۱۳۹۱، شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۶۰-۲۶-۵ 978 - 600 - 5260 - 46 - 5

مراکز پخش:

تهران، پخش کتاب سلسله، تلفن: ۰۹۱۲۱۲۴۴۹۷۱-۶۶۹۶۸۸۸۵

اصفهان: آمادگاه، پخش کتاب سوره، تلفن: ۰۹۱۳۳۲۷۷۳۸۷-۲۲۳۲۲۰۸

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل ۱	۱۵
شما مرد هستید و نباید در مقابل مشکلات از پا درآیید	
فصل ۲	۴۱
از برخی مشاوره‌های از دواج برحذر باشید	
فصل ۳	۷۳
اولین روش	
به زندگی مشترک، به اندازه شغل خود اهمیت دهید	
فصل ۴	۱۰۱
دومین روش	
همسران و روحیاتش را بهتر بشناسید	
فصل ۵	۱۱۹
سومین روش	
اکنون در خانه باشید	
فصل ۶	۱۴۹
چهارمین روش	
انتظار بحث و مشاجره را داشته باشید و با آن کنار بیایید	

فصل ۷	۱۷۹
پنجمین روش	
یادگیری گوش دادن	
فصل ۸	۲۰۳
ششمین روش	
با هدف جلب رضایت و خرسندی	
فصل ۹	۲۱۷
هفتمین روش	
حقایقی در خصوص نقش و تأثیر هورمون‌ها را درک کنید	
فصل ۱۰	۲۲۹
هشتمین روش	
خودتان را معرفی کنید	
کلام پایانی	۲۴۵

مقدمه

صدای حکم به هم خوردن در خانه به نشانه قهر همسران یک میلیون مرد امریکایی و صدای ملایم باز شدن در دادگاه برای دادن درخواست طلاق، از جمله صداهای واضحی است که هر ساله می‌توان شنید و رنجید. طی سه نسل، آمار طلاق از ۱۴ درصد به حدود نیمی از تمامی ازدواج‌ها یعنی ۵۰ درصد افزایش یافته و به شدت نیز بیشتر و بیشتر می‌شود و پله‌های ترقی را خیلی سریع طی می‌کند! اگرچه این «بیدمی ملی» به نحوی وسیع و سریع گزارش می‌شود، اما شما به ندرت این واقعیت را می‌شنوید که این زنان هستند که - با آماری بسیار بیشتر و بالاتر از مردان (طبق نظر محققان) - از ازدواج خود راضی نیستند و از زندگی مشترکشان اصلاً احساس شادی و خوشبختی نمی‌کنند. در حقیقت، این زنان هستند که بیش از دو سوم جدایی‌ها را رقم می‌زنند و مسبب طلاق‌ها می‌شوند.

چرا باید چنین باشد؟ آیا زنان نباید (و نمی‌توانند) رابطه زناشویی خود را حفظ کنند و مانع از هم پاشیدن زندگی‌شان شوند؟ فرض بر این است که زنان متخصص در بهبود و حفظ رابطه زناشویی‌اند. آنان می‌توانند مهارت‌های مدبرانه، سردی رابطه را از بین ببرند و آن را گرم و پرشور کنند. آنان برای بهبود رابطه‌شان نزد درمانگر می‌روند، به برنامه‌های تلویزیون در این خصوص توجه می‌کنند و آن‌ها را با دقت گوش می‌دهند، مقاله‌های مربوط را در روزنامه‌ها و مجلات می‌خوانند، یا در کتاب‌های موجود به دنبال

خود داری و یافتن راه حل هایی برای مشکلات زناشویی خود هستند. اما با وجود این ها، هنوز هم رابطه شان با مشکلات و مسائل زیادی همراه است، تا جایی که گاه عطایش را به لقایش می بخشد و قلب شان را زیر پایشان می گذارند! چرا زن ها نمی توانند طلاق را ریشه کن کنند و باعث شوند که از دواج هایشان خوب و مؤثر پیش برود؟ علت آن است که یک دست صدا ندارد و این رابطه دو سو دارد. در اکثر موارد، این مردها هستند که سبب ناراحتی و نارضایتی زن ها می شوند. زن ها از شوهران خود گله مند و شاکی اند و آنان را به اندازه خودشان کوشا در حفظ رابطه و گرمی بخشیدن به آن نمی دانند. از این رو، تا وقتی که مردها برای بهبود رابطه کاری انجام ندهند و قدمی پیش نگذارند، مشکلات مربوط به زندگی زناشویی همچنان پابرجاست و رفع نخواهد شد.

شوهران باید این چالش را بپذیرند. در غیر این صورت، درهای خانه هایشان همین طور پشت سرشان به شدت به هم خواهد خورد. و با بسته شدن محکم و خشمگینانه این درها، پیامدهای مخرب جدایی و طلاق بروز خواهد کرد: خانواده های از هم پاشیده، مشکلات مالی، بحران های جسمی و روحی، و فرزندان پریشان و سردرگم که انگ «بچه های طلاق» بر پیشانی آنان می خورد.

شکست یک انتخاب نیست

پیش از دهه ۱۹۶۰، مذهب و فرهنگ مانع جدایی و طلاق تا کمتر از دواج ها می شد. اکنون نگرش ها و رفتارها تغییر کرده و آزادتر شده است. فرهنگ ما امریکایی ها می گوید: «اگر شاد و خوشبخت نیستی و از زندگی ات احساس رضایت نداری، طلاق بگیر.» و به همین دلیل برای بسیاری از زوجها، جدایی و طلاق در گوشه ای کمین کرده تا هر بار که بحران بحثی در می گیرد، وارد میدان

زندگی شود و خودنمایی کند. به این ترتیب، حرف از جدایی همچون امری برای فشار است و باعث می شود حس شادی و سعادت از بین برود.

جدایی و طلاق سبب تبدیل شدن عشق، مهر، محبت، صبر، درک، سهیم شدن در امور، و تعهد به احساس هایی همچون دلسردی، بی تفاوتی، بی اعتمادی، خشم، سوء استفاده عاطفی، آسیب روحی، غم، اندوه و احساس شکست می شود. هیچ کس دوست ندارد که شاهد تبدیل شدن شور و لذت زندگی زناشویی به ناامیدی و تلخی شود. پس وقت آن است که این ایده را رد کنیم که عدم رضایت از زندگی مشترک، به خودی خود به مفهوم این است که رابطه باید پایان پذیرد. وقتی رابطه ای به سردی می گراید، این وظیفه ماست - که به طور غریزی و ذاتی، از پذیرش شکست بیزاریم - که آن را احیا کنیم و به روزهای خوش گذشته برگردانیم. ما جز این انتخاب دیگری نداریم. این کار باید درست و اصولی انجام شود.

اما... اجازه دهید با این واقعیت مواجه شویم که وقتی زمان ایجاد رابطه ای بهتر فرا می رسد، بسیاری از مردها نمی دانند که از کجا شروع کنند. این قبیل مردها می دانند که چگونه نیش و کنایه بزنند و فریاد بکشند، یا دوچرخه سواری و رانندگی به دختر خود یاد دهند، تنیس بازی کنند، به درجات علمی بالاتر برسند و شغل پردرآمدتری داشته باشند. بسیاری از آنان می دانند که چگونه یک قرارداد تجاری را منعقد کنند، بر سر معامله ای تجاری به بحث بپردازند و مذاکره نمایند، یا از دوست و هم سن خرد در اجتماع دفاع کنند. اما وقتی با بزرگترین چالش زندگی خودشان مواجه می شوند - ازدواجی که با مشکلاتی روبه روست و همسری که از زندگی اش ناراضی است و مدام حرف از جدایی می زند - بیشترین کاری که بسیاری از آنان می توانند انجام دهند، این است که صرفاً شانه های خود را بالا بیندازند و با نشان دادن بی تفاوتی خویش، باعث شوند که همسرشان بیش از پیش ناراضی و شاکی شود.

مردها می‌توانند زندگی خود را حفظ کنند

لازم نیست که مردها در خود احساس ناتوانی و درماندگی کنند. آنان می‌توانند زندگی‌شان را حفظ نمایند. من با صدها نفر از آنان در سمینارهایم صحبت و کار کرده‌ام. من با بازماندگان جنگ جهانی اول و حتی مردهایی که نازمه کالج را به پایان رسانیده‌اند، مصاحبه نموده‌ام. هر یک از آنان زمان‌هایی را توصیف کرده‌اند که زندگی مشترک‌شان به‌طور فرسایشی پیش رفته و آنان را دچار حس خستگی و درماندگی کرده است. در چنین شرایطی، هر یک برای اثبات جایگاه خود کلتجار رفته و کشمکش داشته‌اند. آنان از خود این سؤال را می‌پرسیدند که به عنوان شوهر یا پدر، چه هویتی دارند و بعد با چالش‌ها و مشکلات جدی در قبال مسئولیت خویش مواجه می‌شدند. با این وجود، این قبیل مردان توانسته‌اند با تهدید مسئولیتی پیوسته و طولانی مشکلات را برطرف کنند. به این ترتیب، زندگی مشترک خود را حفظ کرده و آن را بهبود بخشیده‌اند.

متأسفانه، مردان بسیار زیادی هستند که چنین نگرشی ندارند. آنان این ذهنیت نادرست را در خود ایجاد و تقویت کرده‌اند که نمی‌توانند یک زندگی نیم‌بند و پر مشکل را احیا کنند. زیرا چنین ذهنیتی به صورت این باور برایشان درآمده که آنان فاقد مهارت‌های لازم هستند. بر این که آنان به این علت فاقد آن مهارت‌ها نیستند که مرد هستند و بسیاری از ظرافت‌های رفتاری زن‌ها را ندارند. من امیدوارم که با این کتاب، چنین ذهنیت و طرز فکری را منهدم کنم. شما ابزارهای لازم برای حفظ و بهبود زندگی‌تان را دارید، زیرا شما مرد هستید.

برابر اما بسیار متفاوت

مردها و زن‌ها با یکدیگر تفاوت دارند. در سال‌های اخیر، بیان چنین ذهنیتی با

صدای بلند غیرمدبرانه و نادرست قلمداد می‌شود. اما این موضوع درست است. زن‌ها از توان، ظرفیت، مهارت، و منابع عظیمی برخوردارند که مردها فاقدش هستند. و همین موضوع در خصوص مردها نیز صدق می‌کند. آنان ذاتاً و اساساً از جهات گوناگون بسیاری با زن‌ها تفاوت دارند: وضعیت بدنی، ساختار بیولوژیکی و هورمونی، مغزشان - همه و همه با یکدیگر متفاوت است. هر کسی به‌طور غریزی و ذاتی این موضوع را می‌داند. پسرها رشد متفاوتی نسبت به دخترها دارند، آنان با قدرت و ضعف‌های خاصی بالغ می‌شوند که متفاوت از دخترهاست.

آنچه جای تعجب بسیار دارد، این است که اکنون چندین دهه است که شوهران ترغیب می‌شوند کتاب‌ها و مقالاتی در خصوص نحوه رفتار با زن‌ها بخوانند و به حرف‌های متخصصانی گوش دهند که می‌گویند برای داشتن یک ازدواج خوب، مردها باید بتوانند همچون زن‌ها استدلال کنند، واکنش نشان دهند و صحبت نمایند. آنان به مردها می‌گویند که باید ملایم‌تر، مهربان‌تر، آرام‌تر و حساس‌تر باشند و کمتر باعث ترس و تهدید زن‌ها شوند. آنان معتقدند که مردها باید بیشتر به کارهای خانه نظیر شستن ظرف‌ها و رخت‌ها بپردازند. من صدها کتاب و مقاله در این زمینه خوانده‌ام و به این نتیجه رسیده‌ام که تمام این قبیل تجویزها و توصیه‌ها مخرب است.

علت این‌که مردها در جهت بهبود ازدواج و رابطه زناشویی شان به خود کمکی نمی‌کنند، و به پیشرفتی در این خصوص دست نمی‌یابند این است که این پیام واضح و در عین حال نادرست را دریافت می‌کنند که برای درک همسرشان باید مرد جدیدی از خود بسازند و صددرصد تغییر کنند. اکثر مردها نمی‌خواهند که ماهیت وجودیشان کاملاً عوض شود. من نیز آنان را سرزنش نمی‌کنم.

من رویکرد متفاوتی دارم. من همچون اکثر مشاوران ازدواج، از شما

می‌خواهم که طرز فکر و رفتار خود - و به خصوص واژه‌هایی که به کار می‌گیرید - را تغییر دهید. اما از شما نمی‌خواهم که هیچ چیزی را درباره خودتان عوض کنید و ماهیت‌تان را تغییر دهید؟ شما مشکلی ندارید و لازم نیست که چیزی را راجع به خودتان تغییر دهید. برای این که شوهر بهتری شوید، ناچار نیستید که به کشف نیمه و جنبه زنانه خود بپردازید. لازم نیست که شما هیچ چیزی از شخصیت و هویت خود را پنهان یا در درون‌تان خفه کنید یا جهان را به صورت «تفکر مردانه» یا «رفتار مردانه» در نظر بگیرید.

تحول یا مرگ؟

من صادقانه بر این باورم که مردها به طور ذاتی دارای مهارت‌های لازم برای موفق شدن در ازدواج هستند. مرد بودن مزیت است، نه مانع. می‌دانم که در فرهنگ عامه و دیرینه ما شوهر به صورت مردی غیر حساس، بی‌علاقه، گستاخ، از خود راضی و اخمو ترسیم می‌شود که تمایلی نیز به درک کردن زن‌ها ندارد.

اما تفکر کنونی این است که مردها باید رشد و تکامل یابند و متحول شوند. انتظارات زن‌ها از شوهرشان، به قوی و مسلط بودن محدود نمی‌شود. زن‌ها به چیزهای دیگری همچون گوش شنوا، مهر و محبت، توجه، احترام، گپ و گفتگو، و همدلی نیز نیاز دارند. من در این کتاب، مباحث زیادی را به این قبیل مسائل اختصاص داده‌ام. زیرا معتقدم که کلید درک یکدیگر و برآورده کردن نیازهای همدیگر، چنین انتظارات و خواسته‌هایی است. البته تفکر تحول یا مرگ این انحراف فکری و ذهنی را برای مردها به وجود می‌آورد که تلاش کنند تعریف سیاستمداران و درستی از شوهر عصر جدید ارائه دهند تا زندگی‌شان تغییر کند و متحول شود. به بیان دیگر، سعی کنند تبدیل به فردی شوند که واقعاً نیستند و صرفاً از آنان انتظار می‌رود.

من پس از شانزده سال کار و تجربه، به این باور رسیده‌ام که مردها این قابلیت و توانایی را دارند که زندگی‌شان را بسازند و آن را متحول کنند. اما لزوماً نیازی نیست که دیگر مثل یک مرد فکر نکنند. لزومی ندارد که مردها فمینیست شوند یا زنانه فکر کنند. آنان، به علت جنسیت خود، ناقص یا ناتوان از برآورده کردن نیازهای روحی و عاطفی همسرشان نیستند. من به زوج‌هایی که با آنان مشاوره دارم، می‌گویم که اگر ما کار بهبود و ترمیم یک زندگی زناشویی را با این پیش‌فرض شروع کنیم که شوهر نیاز به تعمیر و بازسازی دارد. آنگاه احتمال موفق شدن بسیار کم می‌شود (اگر نگویم که محکوم به شکست است).

من مشاوره‌های خودم را با یادآوری این موضوع به زوج‌ها آغاز می‌کنم که مردها عموماً به این علت از هواج می‌کنند که تمایل و شوق بسیاری به تشکیل خانواده و ایجاد روابط خانوادگی دارند. آنان می‌خواهند با فردی که مورد علاقه‌شان است، روابطی خاص و نزدیک داشته باشند. چنین فردی بیش از هر کس دیگری، شایسته عشق و محبت آنهاست و در پناه قلب‌اش آرام می‌گیرند. مردها طی دوران نامزدی و عشق‌ورزی، تبدیل به موجوداتی بسیار عاطفی و رمانتیک می‌شوند. آنان نسبت به جهت زندگی خویش، با ملاحظه و ادب رفتار می‌کنند و از چالش‌های راضی نگه داشتن هفتی که انتخاب کرده‌اند، لذت می‌برند. آنان بارها جمله «دوستت دارم» را به روش‌های مختلف و صمیمانه‌ای به همسر خود می‌گویند و از ابراز علاقه کردن به او ابایی ندارند. اکثر مردهای متأهل - حتی آن‌هایی که از هواج خوب و موفقیت ندارند - اعتراف می‌کنند که گهگاه این قبیل احساسات را تجربه کرده‌اند. به همین علت است که اکثر زن‌ها دوست دارند زندگی مشترک‌شان همچون روزهای اوایل آشنایی و دوران نامزدی باشد.

پس چرا به همسران چیزی که آرزو دارد راندهید و در همان زمان خودتان نیز آنچه از عشق و زندگی مشترک می‌خواهید را دریافت نکنید؟ (آنچه

به هنگام گفتن «بله» در ذهن داشتید و امیدوار بودید که محقق شود). این کتاب به شما هشت روش را برای وقوع و تحقق چنین رخدادی ارائه خواهد کرد.

گفتگوی مردها با همدیگر

از وقتی روان پزشکی شده‌ام، با هزاران نفر ملاقات کرده و آنان را به بیان ماجراهای زندگی‌شان ترغیب نموده‌ام. وقتی مراجعه‌کنندگان روبرویم می‌نشستند، به در میان گذاشتن ترس‌ها، نگرانی‌ها، شادی، لذت‌ها، و دلسردی‌هایشان با من می‌پرداختند. اما از همان آغاز، متوجه شدم مردها از بیان حرف‌ها و احساسات درونی خود اباء دارند. وقتی آن‌ها می‌خواستند دربارهٔ چنین مسائلی سخن بگویند، تلاش می‌کردند که با صداقت و روراستی حقایق را به زبان آورند اما احساس می‌کردم که آنان در این زمینه با خود کلنجار می‌روند.

تعجبی ندارد. در فرهنگ ما، مردها فرصت‌ها و موقعیت‌های کمی برای صحبت با یکدیگر در خصوص روابط احساسی و عاشقانهٔ خود با همسرانشان داشته‌اند. آنان ترجیح می‌دهند راجع به زندگی خصوصی و روابط نزدیک و صمیمانهٔ خود با همسرانشان سکوت اختیار کنند و این مسائل را همچون راز، سرپوشیده و نهان بگذارند. مردها شاید دربارهٔ سرمایه‌گذاری یا بازی فوتبال شب گذشته با یکدیگر صحبت کنیم، اما از صحبت راجع به تدابیر مربوط به زندگی زناشویی اجتناب می‌ورزیم و هیچ‌گاه با یک مرد دیگر چنین مسائلی را در میان نمی‌گذاریم.

به همین علت است که جستجوی من برای کسب اطلاعاتی در خصوص روابط زناشویی، مرا به سوی اینترنت سوق داد. وقتی وب سایت خود را در اوایل سال ۲۰۰۱ راه‌اندازی کردم (Secrets of Married Men.com)، انتظار داشتم که ده‌ها وب سایت مشابه نیز برای مردان متأهل وجود داشته باشد. اما

به واقع، وب سایت من تنها سایت غیر تجاری بود که به تحقیق و حمایت در خصوص مهارت های زندگی زنانوایی شوهران اختصاص داشت. به مرور، مردم از طریق جستجو در وب یاب به واسطه تبلیغات شفاهی و دهان به دهان و یا توسط دوستان و مشاوران ازدواج، با سایت من آشنا شدند.

نتایج سنگت انگیز و باور نکردنی بود. من از طریق این سایت توانستم به چنان سطحی از صمیمیت و ارتباط نزدیک با همجنس های خود قرار بگیرم که آنان با اعتماد کامل مشکلات خصوصی خود را با من در میان بگذارند. من توانستم از مزیت تکنولوژی کامپیوتری برای مطرح کردن پرسش هایی خاص راجع به زندگی زنانوایی مردها استفاده کنم. من اطلاعات موجود را در طبقه بندی هایی همچون نقش جنسیت، رابطه جنسی، صداقت، وفاداری، کار، محبت، هدیه و... تفکیک کردم. من از مردها در خصوص تجربیات شان و در میان گذاشتن آن ها با همجنس هایشان پرسیدم. من راجع به این موضوع سؤال کردم که در محیط خانه و خانواده، مشکلات چگونه حل و فصل می شود. من از آنان پرسیدم که چه تعریفی از ازدواج موفق دارند. من می خواستم بدانم که آیا اکثر مردهای متأهل خود را شاد و خوشبخت در نظر می گیرند یا خیر.

شکستن قفل سکوت

مردها با صراحت و صداقت در خصوص کیفیت زندگی زنانوایی خود مطلب می نوشتند - راجع به سخت گیری، خشم، فریب، درستی، راستی، استقلال، و احساس شادی ها و لذت های خود. من به اطلاعاتی که می خواستم، دست یافتم - پاسخ های بسیار زیادی به پرسش های بی شمار من داده شد که در جلسات مشاوره رودرو مردها هیچ گاه به من نمی گفتند.

ماه ها، من در حال طبقه بندی صدها پاسخ دریافتی - بر اساس سؤالات طبقه بندی شده خودم - بودم. در پایان، تصمیم گرفتم که پرسش و پاسخ ها را

به هشت گروه مختلف دسته‌بندی کنم. و آن هشت روش مختلفی بود که مردها در ایجاد و حفظ رابطه زناشویی مستحکم و دلخواه‌شان، مفید دانسته بودند. سرانجام، مجموعه این پرسش و پاسخ‌ها در قالب این کتاب جمع‌آوری و عرضه شد.

هزاران مردی که در این کار ارزنده و ماندگار سهم شدند، قفل و مانع سکوت را شکستند. من خود را مدیون همه آنان می‌دانم و متشکرم که مشکلات‌شان را با بنده در میان گذاشتند و به من اجازه دادند که حرف‌های خصوصی زندگی‌شان را با شما در میان بگذارم. آنان با پیام‌های واضح و گویای خود به من گفتند که مردها قطعاً مهارت‌های لازم برای ایجاد رابطه‌ای مستحکم و دلخواه را دارند. آنان از طریق بحث‌ها و توضیحات مکتوب خود، برایم پدیده قابل توجه و مهمی را آشکار کردند. وقتی این مردها سخت کار و تلاش می‌کردند تا با استفاده از مهارت‌های مردانه و تازه کسب کرده خود، زندگی زناشویی‌شان را بهبود بخشند و نیازها و خواسته‌های همسرشان را در اولویت قرار دهند، نه فقط زندگی‌شان بهبود می‌یافت، بلکه خودشان نیز از هر زمان دیگری در زندگی‌شان شادتر می‌شدند و احساس رضایت و خوشبختی بیشتری در خود می‌کردند. وقتی مردها به این نکته اساسی و حیاتی پی بردند که با در اولویت قرار دادن خواسته‌های همسرشان، باعث احساس رضایت و خوشبختی آنان می‌شوند. و همین امر شادی و خوشبختی صاحب خودشان را در پی خواهد داشت. در واقع راز مهمی را کشف کردند. و این همان راز و رمز زندگی مردان متأهل خوشبخت و سعادتمند است.

ای مردان کاش می‌دانستید که اگر زنان خوشبخت‌تر باشند،

خوشبختی شما نیز دو صد چندان خواهد شد!

بلی روسل (۱۹۰۹)