

خاتمة الكتاب احتفل بحبك

بعد كل العمل الشاق الذي بذلته لتحسين حياتك الزوجية عبر كل فصل من فصول هذا الكتاب، فإنك وزوجتك تستحقان الاحتفال بالشراكة التي أقمتموها على أساس الاحترام والحب المتبادلين. هذا صحيح - قبعات للحفلات، وأدوات لإحداث الضجيج، وكل ذلك، للاحتفاء بأفضل شيء حدث لكما في أي وقت مضى.

أعرف؛ أعرف. قد لا تعتقد أن الاحتفال بزواجك هو نشاط خاص بالرجال على نحو خاص. على أي حال، فإن المرأة تقليدياً هي التي تقوم بالترتيب للمناسبات. فهي تعد الحفلات، وترسل الدعوات، وتعالج كل صغيرة وكبيرة. ويبقى معظم الرجال سلبيين (أو كما قد يقول النساء "متعاليين") بخصوص هذه الاحتفالات. ولكن حين أقول الاحتفال بزواجكما، لا أعني إقامة حفلة رسمية في الحديقة. بدلا عن ذلك، اعتبرها وكأنها احتفال بالفوز في بطولة القسم.

لقد شاهدنا المنظر مرات ومرات في مباريات البطولات الرياضية، وحتى في بطولات المدارس الثانوية. ومع دنو الدقائق الأخيرة، تزداد الإثارة. وأخيراً، ينطلق الجرس في المدة النهائية، ويتهافت المنتصرون إلى بعضهم بعضاً في حالة الابتهاج ويتعانقون ويتجمهرون. وتذوب اللحظات العصبية من المباراة وهم يتشاطرون بحماس فرحتهم مع بعضهم البعض. وفي لحظة من الهديان، يفرغون الشمبانيا على رأس مدرب الفريق. في الرياضة، الفوز هو الهدف. وحالما يتحقق النصر، يحتفل الفائزون - وهم بفصيح اللغة يغرقون أنفسهم في نجاحهم!

وهكذا، فإن الزواج أشبه بالرياضة: عندما تسير أمور الزواج بشكل صحيح، فإنك مدين لنفسك ولزوجتك بجعل نجاحكما مناسبة سارة.

احتفل لأسباب عديدة

إن تحقيق زواج ناجح يجعلك من الفائزين - إنها صفقة كبيرة في مملكة الذكور. رأينا في فصول سابقة كيف أن التستوستيرون (الهرمون الذي يفرز من الخصية) يوجه الجنين الذكر نحو تطوير خصائص ذكورية بشكل متميز، كل شيء من قضيب إلى دماغ أكبر. يظل للتستوستيرون تأثير على الرجل طوال حياته؛ وهو على أي حال أشد الهرمونات ارتباطا بالعدوانية والتنافسية. وطالما أن المادة الكيماوية تندفع في جسم الرجل، فإنها سوف تغذي الحافز على التغلب على الشخص الآخر. بمعنى آخر، فإن التستوستيرون يجعلك تريد أن تفوز.

وعندما تمسك بالجائزة، فإن غرائك الذكورية للسلوك القبلي والمشاركة الاجتماعية الشعائرية تذكرك بأن الفوز ليس عملا فرديا. حين يكون الرجل رقم واحد، فإنه يريد أن يقف على قمة جبل ويضرب على صدره، وعلى أقل تقدير فإنه يريد أن يشرك العالم في غيبطته.

ثمة سبب آخر مهم جدا كي تحتفل: إنه يمنحك تقوية إيجابية. إنك تعلم مبدأ التغذية المرتدة الإيجابية - خصوصا إذا كان لديك أطفال. وعلى الأرجح أنهم سوف يذهبون إلى النوم إذا وعدت أن تقرأ لهم قصتهم المحبذة وقت النوم بدلا من أن تصرخ في وجههم. وهذا ينجح مع الحيوانات المدللة - حتى القطط (هذا لا يعني أنهم جميعا يحبون الاستماع إلى قصة وقت النوم). لقد أثبت علماء النفس أن أفضل طريقة يتعلم بها الناس تعديل سلوكهم ليست من خلال الخوف من العقاب وإنما من خلال البحث عن الراحة أو السرور.

إن تجربة التقوية الإيجابية تعمل على أجزاء الدماغ الذكوري التي تبحث عن الإثارة. لقد تحدثنا عن الدوبامين في فصل سابق من هذا الكتاب - إنه المرسل العصبي المرتبط بالمكافأة والسرور. أعتقد أن الدوبامين يلعب في دماغ الرجل دوراً أكثر فاعلية بكثير مما يلعبه في دماغ المرأة. أي نشاط يولد مكافأة يفرز دوبامين في جريان الدم وينتج نوعاً من الانفعال. من السهل رؤية قوة مدعم جيد قوي - حتى عندما تعطي تلك المكافأة لنفسك. لهذا السبب، فإن مهاراتك الرجولية هي تماماً بالضبط ما يلزم لإبراز نجاح اتحادك.

احتفل بالكيفية التي جعل منك زواجك ما أنت عليه

لقد أحدث زواجك عالماً وبيئة يكتفان الحياة التي تحياها. وإذا أنت تبدأ الاحتفال بزواجك، خذ بعض الوقت للتفكير في كل ما صادفك من أشياء جيدة من جراء زواجك. بعض المزايا واضحة للعيان؛ وأخرى ليس من السهل رؤيتها. انظر إلى القائمة ولاحظ كيف أن الرابطة المتينة بزواجك قد حسنت نوعية حياتك:

- ☐ إنني أعيش في مجتمع صالح.
- ☐ إنني ألعب دوراً فاعلاً في كنيسة أو كنيسي أو معبدي أو مسجدي.
- ☐ إنني أتمتع بإحساس بالأمان في بيتي.
- ☐ لدي إحساس بالهدف حين أذهب إلى عملي كل يوم.
- ☐ في مناقشات مع زوجتي، أكتسب أفكاراً وآراءً ومنظورات جديدة كل يوم.

- ☐ لدي حياة جنسية نشطة مع شريك أحبه.
- ☐ لدي نظام غذائي صحي يشمل تناول وجبات طعام مع أسرتي.
- ☐ لدي أطفال تدخل حياتهم السرور على نفسي.
- ☐ لدي شريك في تجارب حياتية ذات مغزى.



احتفل بأي طريقة تعجبك

البعض يجب حفلات الكوكتيل. البعض الآخر يحب السير بمفرده على الشاطئ أو يقوم بالجري مسافات طويلة في الضواحي. لقد تطورت أنت وزوجتك على مر الزمن إلى ما أنتما عليه الآن، مع ما يستتبع ذلك من خصوصيات في المزاج والأذواق والأزياء. لذلك لا يوجد أي شخص يستطيع أن يخبرك بالضبط متى وكيف تحتفل بحبك. قد تشعر بالابتهاج لأنه يخطر لك أن تأخذ فتاتك المفضلة في جولة في المدينة هذه الليلية، أو قد يحدث في أعقاب حدث أو إحياء عاطفي استثنائي.

أذكر أنه قبل بضع سنوات، أثناء بعض الأيام بالغة التعاسة في حياتي، حين هبط عليّ سبب للاحتفال على نحو غير متوقع بتاتا. كنت قد بدأت في التساؤل عما إذا كنت قد اقترنت بالمرأة الخطأ لكافة الأسباب الخاطئة. وحدث أنه حين كنت أنظف أدراج مكتبي، وهو عمل روتيني أقوم به من حين لآخر، شاهدت قصاصة ورق لدورة دينية حضرتها أنا وسوزان قبل عقد قراننا. هناك، في زاوية من إحدى الصفحات كانت كلمات كنت قد كتبتها إلى سوزان تقول أحبك حبا جما. أنا الذي كتبت تلك العبارة. أنا في السنوات منذ أن حضرنا الدورة معا، غصت في الاعتقاد بأن أية أحاسيس إيجابية كانت لدي تجاه سوزان إنما هي أوهام، ذلك لأنني لم أكن أشعر برغبة جامحة نحوها في تلك اللحظة من الوقت، لا بد أنني لم أكن متيما بها حقا.

خرجت هذه الملاحظة الصغيرة من الماضي بعد عقد من زواجنا لتذكرنني كم كنا نحب أحدهنا الآخر - وعلى نحو أدق كم كنت أنا أحبها. يمكن للتاريخ أن يعيد نفسه، إذا سمحت له بذلك. بالنسبة لي، كان درسا مهماً. وقد أخذت على نفسي عهداً بأن أعود إلى تلك النقطة التي يمكنني أن أشعر فيها بتلك الكلمات مرة أخرى، وفهمت بأن هذا

الإدراك كان سببا يدعو للاحتفال. كانت أكثر من لحظة رائعة، كانت فرصة لأختطف زوجتي وأركض عبر الشوارع وأن أصرخ من شدة الفرح.

في أوقات أخرى، يمكن أن تساعد الاحتفالات في تذكّر لحظات خاصة. التقى صديق طيب لي بالمرأة التي أصبحت زوجته فيما بعد في مواعيد مشؤومة دون سابق معرفة. قبل لحظات من موعد سفره بالطائرة لحضور مؤتمر طبي، اتفقا على اللقاء في مطعم هامبرغر قريب من مطار المدينة. الآن، بعد عقود من الزواج، يصر الطبيب على أن يخطط مرة في السنة "لمواعيد" في ذلك المطعم الصغير البسيط جدا كطريقة للاحتفال بحظه السعيد. في الحقيقة إنه ليس شخصا رومانسيا. يقول لك ببساطة إنه يشعر باندفاع لتناول البرغر مع طليبة كبيرة من شرائح البطاطا المقلية أثناء المضاجعة. ولكن زوجته تريد شيئا أفضل. بالنسبة لها، فإن تلك الأمسية خارج البيت كل سنة أفضل من عشاء في فندق الفصول الأربعة.

بالطبع، لا تحتاج إلى انتظار مفاجأة عاطفية أو مناسبة خاصة لتدفعك داخل حلقة الفائزين. أن تشعر بالسعادة حين تستيقظ ويجانبك زوجتك هذا الصباح هو سبب كاف للاحتفال.

هل تحك رأسك وأنت تحاول التفكير بطريقة للاحتفال؟ فيما يلي بعض الاقتراحات كي تبدأ:

- ⊗ جددا التزامكما: لم لا تتزوجان مرة أخرى؟
- ⊗ اشتريا لنفسيكما هدية للمناسبة، حتى وإن كانت المناسبة رقم ثمانية ونصف.
- ⊗ استحما معا.
- ⊗ تبرعا ببعض المال لجمعيتكما الخيرية المفضلة تكريما لنفسيكما.
- ⊗ تضاجعا.

- ☐ استمتعا بتدليك بعضكما .
- ☐ اذهبا في رحلة معا .
- ☐ احصلا على إجازة مرضية ليوم واحد واقضيا الساعات المسروقة معا .
- ☐ اذهبا إلى شاطئ البحر، أو إلى السينما، أو إلى حديقة الملاهي .
- ☐ ضعنا إعلانا في الصحيفة المحلية تعلنان فيه عن حبكما لبعض .
- ☐ أعلننا عن حبكما على لوحة إعلانات أو في ملعب كرة .
- ☐ اكتبنا أو اقرأ شعرا أحدكما للآخر .
- ☐ انظرا في ألبوم زواجكما معا واشريا نخب ماضيكما ومستقبلكما .
- ☐ اكتب رسالة غرام لزوجتك . ودون أن تخبرها عن الرسالة، اصطحبها إلى الشاطئ ودعها تقرأ الرسالة، ثم ضع الرسالة في زجاجة وألقها في البحر .
- ☐ اطلبا من صديق لكما إقامة حفلة لكما في بيته .
- ☐ اقضيا معا ليلة في غرفة في موتيل .
- ☐ استعينا بزوجين آخرين يشاطرانكما حظكما السعيد .

إذا كنت قد استخدمت معلومات من هذا الكتاب، من أسرار رجال متزوجين آخرين، من أجل تحسين زواجك حتى ولو بقدر طفيف، عندئذ ينبغي لك حتما الاحتفال بحبك . فالحياة قصيرة للغاية بحيث يجب عدم تفويت الفرصة لإقامة حفلة أو الابتهاج، والاستمتاع كثيراً في هذا العالم كلما أمكن مع الشخص الذي عاهد بأن يحبك بالمقابل إلى الأبد وبناء شراكة محبة بجانبك .

عندما تنتهي من قراءة هذا الفصل وتتحى هذا الكتاب جانبا (مؤقتاً)، فإن شخصا تجسس عليك وأنت تقرؤه (ربما زوجتك) قد يسأل "حسنا، أيها المفرور، لقد قرأت لتوك الكتاب الكامل . هيا أخبرني، ما هو السر؟"

خذ وقتك وأنت تجيب وتكلم من قلبك: "إنني رجل، لدي إحساس عميق بالاحترام والالتزام لزوجتي. قد لا أستطيع أن أعبر لفظيا عن مدى حبي لها، ولكن أفعالي تتكلم على نحو أعلى من كلماتي. يا لها من أفعال! من خلال استخدام مهاراتي في حل المشكلات واستراتيجيات محددة لتقوية الزواج، لدي القدرة على استحداث عالم جديد لعائلتي. وإنني إذ أ فعل ذلك، فإنني أسمو بمركز زوجتي وأكتشف معنى أعمق لحياتي. ذلك هو سر الرجال المتزوجين السعداء". أو الأفضل من ذلك، هز كتفيك بلا مبالاة وقل: "اقرأ أنت الكتاب!"



المحور الثاني

1. Waite, L., Browning, D., Doherty, W, Gallagher, M., Luo, Y., & Stanley, S. (2002). Does divorce make people happy? Findings from a study of unhappy marriages. New York: Institute for American Values.
2. Brinig, M., & Douglas, A. (2000). These boots are made for walking: Why most divorce filers are women. American Journal of Law and Economics, 2, 126-169.



الفصل الأول

1. Kammer, J. (2002). If men have all the power, how come women make the rules? (2nd ed.) [e-book]. www.rulymob.com.

2. Condry, J., & Condry, S. (1976). Sex differences: A study of the eye of the beholder. *Child Development*, 47, 1417-1425.

3. Details about fetal brain growth in pregnancy can be found in Beal, C. (1994). *Boys and girls: The development of gender roles*. New York: McGraw-Hill.

The twin study that shows uterine transfer of hormones is found in Kimura, D. (1999). *Sex and cognition*. Cambridge, MA: MIT Press. Evidence of differences in white and gray matter of the brain is demonstrated in Gur, R. C., Turetsky, B. L., Matsui, M., Yan, M., Bilker, W., Hughett, P., & Gur, R. E. (1999). Sex differences in brain gray and white matter in healthy young adults. *Journal of Neuroscience*, 19, 4065-4072.

Information on regional brain differences showing increased right visual-spatial skills can be found in Kimura, D. (1999). *Sex and cognition*. Cambridge, MA: MIT Press.

Studies on brain scans that show speech-processing differences are found in Gur, R. C., Alsop, D., Glahn, D., Petty, R., Swanson, C. L., Maldjian, J. A., Turetsky, B. I., Detre, J. A., Gee, J., & Gur, R. E. (2000). An fMRI study of sex differences in regional activation to a verbal and a spatial task. *Brain and Language*, 74, 157-170.

Women's relative verbal superiority is demonstrated in BarrettConner, E., & Kritz-Silverstein, D. (1999). Gender differences in cognitive function with age: The Rancho Bernardo study. *Journal of the American Geriatric Society*, 47, 159-164.

Some of the physiological differences in the size of the corpus callosum are explained in Hwang, S.J., E.K., Lee, E.K., Kim, Y. M., Shin da, Y., Cheon, Y. H., & Rhyu, I. J. (2004). Gender differences in the corpus callosum of neonates. *Neuroreport*, 6, 1029-1032. Also in Holloway, R. L., Anderson, P J., Defendini, R., & Harper, C. (1993). Sexual dimorphism of the human corpus callosum from three independent samples: Relative size of the corpus callosum. *American Journal of Physical Anthropology*, 4, 481-498.

4. Dillon, S. (2005, January 18). Harvard chief defends his talk on women. *New York Times*, p. A16.

5. Mid-Atlantic Equity Consortium. (1993, September). *Beyond Title IX: Beyond gender equity issues in school*. The Network. www.maec.org/pdf/beyondIX.pdf.

6. Vecsey, G. (2005, January 30). Curiously, Belichick made it happen, but elsewhere. *New York Times*, pp. 8-11.
7. Blanton, R. E., Levitt, J. G., Peterson, J. E., Fadale, D., Sporty, M. L., Lee, M., To, D., Mormino, E. D., Thompson, P M., McCracken, J. T., & Toga, A. W. (2004). Gender differences in the left inferior frontal gyrus in normal children. *NeuroImage*, 22, 626-636.
8. Killgore, W D., & Yurgelun-Todd, D. A. (2004). Sex-related developmental differences in the lateralized activation of the prefrontal cortex and amygdala during perception of facial affect. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 371-391.
- Hall, J. A., & Matsumoto, D. (2004). Gender differences in judgments of multiple emotions from facial expressions. *Emotion*, 4, 201-206.
- Thayer, J. E., & Johnsen, B. H. (2000). Sex differences in judgment of facial affect: A multivariate analysis of recognition errors. *Scandinavian Journal of Psychology*, 41, 243-246.
9. Tannen, B. (1991). *You just don't understand*. New York: Ballantine, p. 53.
10. Brain receptivity to social cues is covered in McClure, E. B., Monk, C. S., Nelson, E. E., Zarahn, E., Leibenluft, E., Bilder, R. M., Charney, D. S., Ernst, M., & Pine, D. S. (2004). A developmental examination of gender differences in brain engagement during evaluation of threat. *Biological Psychiatry*, 55, 1047-1055.
- The brain reaction to sexual stimuli is studied in Hamann, S., Herman, R. A., Nolan, C. L., & Wallen, K. (2004). Men and women differ in amygdala response to visual sexual stimuli. *Nature Neuroscience*, 4, 411-416.
- Men's abilities to shut down the amygdala were pointed out to me by Rego, M., personal communication regarding the National Institute of Mental Health Psychopharmacology course: From research to practice, update 2003 (Bethesda, MD), November 17, 2003.
- Studies on blood flow and emotional memory is demonstrated in Bremner, J. D., Soufer, R., McCarthy, G., Delaney, R., Staib, L. H., Duncan, J. S., & Charney, D. S. (2001). Gender differences in cognitive and neural correlates of remembrance of emotional words. *Psychopharmacology Bulletin*, 35, 55-78.
- Differences in the amygdala's response to sadness is researched in Schneider, E, Habel, U., Kessler, C., Salloum, J. B., & Posse, S. (2000). Gender differences in regional cerebral activity during sadness. *Human Brain Mapping*, 9, 226-238.
11. Gray, P. B., Kahlenberg, S. M., Barrett, E. S., Lipson, S. E., & Ellison, P T (2002). Marriage and fatherhood associated with lower levels of testosterone. *Evolution and Human Behavior*, 23, 193-201.

12. Barry, D. (1996). Dave Barry's complete guide to guys. New York: Ballantine, p. 65.



الفصل الثاني

1. Doherty, W (2002). How therapists harm marriages and what we can do about it. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 1, 1-17.
2. Doherty, W. (2002, November-December). Bad couples therapy. *Psychotherapy Networker*, pp. 26-33.
3. Wilder, T (2003). The skin of our teeth. New York: Perennial Classics, p. 79. (Original work published 1943.)
- Amen, D. (2004, December 12). Male-female brain differences. *Brain SPECT Information and Resources*. www.brainplace.com/bp/male-femaledif/default.asp.
5. Rego, M., personal communication regarding the National Institute of Mental Health Psychopharmacology course: From research to practice, update 2003 (Bethesda, MD), November 17, 2003.
6. Ginzburg, K., Solomon, Z., & Bleich, A. (2002). Repressive coping style, acute stress disorder, and posttraumatic stress disorder after myocardial infarction. *Psychosomatic Medicine*, 64, 748-757; also Slater, L. (2003, February 23). Repress yourself. *New York Times*, 48, sec. 6.
7. Baron-Cheon, S. (2003, April 17). They just can't help it. *The Guardian*. www.guardian.co.uk/print/0,3858,4649492-111414,00.html.
8. See note 7 above.
9. See note 7 above.
10. Gottman, J., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. New York: Crown.



الفصل الثالث

1. Chatzky, J. (2005). Why men and women keep money mysteries. MSNBC. www.msnbc.com/id/7148333.



الفصل الرابع

1. Russell, B. (1985). Impact of science on society. New York: Routledge. (Original work published 1951.)
2. Pease, A., & Pease, B. (2001). Why men don't listen and women can't read maps: How we're different and what to do about it. New York: Broadway.
3. Profiles in Shopping: Women vs. Men. (Spring/Summer 2000). Cotton Incorporated Lifestyle Monitor 2000. <http://www.cottoninc.com/LifestyleMonitor/LSMSpringSummer00/?Pg=5>.



الفصل الخامس

1. Beal, C. (1994). Boys and girls: The development of gender roles. New York: McGraw-Hill.
2. Waite, L. (2001, June 22). How bad marriages go good: The case for waiting. Orlando: Coalition for Marriage, Family and Couples Education.
3. Waite, L., & Gallagher, M. (2001). The case for marriage: Why married people are happier, healthier and better off financially. New York: Broadway Books.
4. National Center on Addiction and Substance Abuse. (2004, September 25). Family day-a day to eat dinner with your children. www.casafamilyday.org.



الفصل السادس

1. Stout, H. (2004, November 5). The key to a lasting marriage: Combat. The Wall Street Journal. <http://online.wsj.com/public/page>.
2. Gottman, J., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. New York: Crown.
3. The findings of an 80 percent rate of individuals considering divorce can be found in Tucker-Ladd, C. E. (2000). Psychological self-help [e-book]. Mental Health Net. <http://mentalhelp.net/psyhelp/chap10/chap10n.htm>; also the German study that looks at happiness after marriage is Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 527-539.

4. References to differences in body proportions and pain sensation can be found in Pease, A., & Pease, B. (2001). *Why men don't listen and women can't read maps: How we're different and what to do about it.* New York: Broadway.
5. Taylor, S. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, 411-429.
6. See note 2 above.
7. Arent, L. (1999). How women buy, and why. [Poll sponsored by Harris Poll, Woman.com, and Proctor & Gamble]. www.wired.com/news/women/0,1540,32483,00.html.
8. Austen, J. (1984). *Emma*. New York: Bantam Classics, p. 76. (Original work published 1816.)
9. Hours of work inside the home are researched in University of Michigan Institute for Social Research. (2002, March 2). U.S. husbands are doing more housework while wives are doing less. University of Michigan News Service. <http://ipumich.temppublish.com/cgi-bin/print.cgi?Releases/2002/Mar02/chr031202a>.
Also, studies that show a balance in work hours within home and work are Rydenstam, K. (2002, October 15). Time use among the Swedish population, changes in the 1990s. Paper for the conference of the International Association for Time Use Research, Lisbon.<http://pascal.iseg.utl.pt-cisep/IATUR/Papers/rydestram87.PDF>; Statistics Canada. (1995). Households' unpaid work: Measurement and valuation. *Studies in National Accounting*. Catalogue no. 13-603-MPE1995003; Stone, L., & Swan, S. (2000, March). The 1996 Census Unpaid Work Data Evaluation Study. Statistics Canada. <http://www.statcan.ca:8096/bsolc/english/bsolc?catno=89-532-X>.
10. For a discussion on improved sexual interactions when husbands help out around the house and for statistics on marital dissatisfaction following the birth of a child, see note 2 above.
11. See note 2 above.
12. See note 2 above.



الفصل السابع

1. Gur, R. C., Alsop, D., Glahn, D., Petty, R., Swanson, C. L., Maldjian, J. A., Turetsky, B. I., Detre, J. A., Gee, J., & Gur, R. E. (2000). An fMRI study of sex differences in regional activation to a verbal and a spatial task. *Brain and Language*, 74, 157-170.

2. Pease, A., & Pease, B. (2001). Why men don't listen and women can't read maps: How we're different and what to do about it. New York: Broadway.'



الفصل الثامن

1. Waite, L., Browning, D., Doherty, W, Gallagher, M., Luo, Y., & Stanley, S. (2002). Does divorce make people happy? Findings from a study of unhappy marriages. New York: Institute for American Values.
2. Gottman, J., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. New York: Crown.
3. See note 2 above.
4. Austin, J. (2004, October 16). Vision of love, family and self. Salinas Californian. <http://jabba.biztechsource.com/pipermail/aemet/2004-October/000787.html>.
5. Laurer, J. C., & Laurer, R. H. (2002). The play solution: How to put the fun and excitement back into your relationship. New York: McGraw-Hill.



الفصل التاسع

1. McCarthy, B. (2004, July 11). Rekindling sexual desire. Paper presented at the eighth annual conference of the Coalition for Marriage, Family and Couples Education, Dallas, TX.
2. Christiansen, K. (2001). Behavioural effects of androgen in men and women. *Journal of Endocrinology*, 170(1), 39-48.
- Shifren, J. L., Braunstein, G. D., Simon, J. A., Casson, E R., Buster, J. E., Redmond, G. P, Burki, R. E., Ginsburg, E. S., Rosen, R. C., Leiblum, S. R., Caramelli, K. E., & Mazer, N. A. (2000). Transdermal testosterone treatment in women with impaired sexual function after oophorectomy. *New England Journal of Medicine*, 343, 682-688.
3. Wilcox, A. J., et al. (2004, July 19). On the frequency of intercourse around ovulation: evidence for biological influences. *Human Reproduction*, 19(7), 1539-1543.
4. Ward, D. (2004, August 6). We had more sex in the 50s, says survey. *The Guardian*. www.guardian.co.uk/gender/story/0,11812,1277408,00.html.
5. Lister, P (1999, November). What 5,000 couples do in private. *Redbook*, p. 146.

6. Day, E. (2004, February 29). Sex really is all in the mind for women. news.telegraph. www.telegraph.co.uk/news/main.jhtml?xml=/news/2004/02/29/wviag29.xml&sSheet=/portal/2004/02/29/ixportal.html.
7. Sex in America. (2002, July 13). Leadership U. www.leaderu.com/everystudent/sex/misc/stats.html.
8. Gottman, J., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. New York: Crown.
9. Pease, A., & Pease, B. (2001). Why men don't listen and women can't read maps: How we're different and what to do about it. New York: Broadway.
10. See note 8 above.
11. McCarthy, B. (1999). Marital style and its effects on sexual desire and functioning. Journal of Family Psychotherapy, 10(3), 1-11.
12. Basson, R. (2002). Women's sexual desire-disordered or misunderstood? Journal of Sex and Marital Therapy, 28(Suppl. 1), 17-28.
13. McCarthy, B., & McCarthy, E. (2003). Rekindling desire. New York: Brunner-Routledge.
14. Moir, A., & Jessel, D. (1992). Brain sex: The real difference between men and women. New York: Delta.



الفصل العاشر

1. Bartlett, E. (2003, June 10). The life-span gender gap and the role of medical research. Paper presented at the 1st annual Massachusetts Medical Society Symposium on Men's Health: An Emerging Field for the New Millennium, Waltham.
2. Kruger, D. J., & Nesse, R. M. (2004). Sexual selection and the male-female mortality ratio. Evolutionary Psychology, 2, 66-85.
3. Kessler, R. C., Berglund, P, Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., Rush, A. J., Walters, E. E., & Wang, P S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). Journal of the American Medical Association, 289, 3095-3105.
4. Laumann, E., Gagnon, J. H., Michael, R. T, & Michaels, S. (1994). The social organization of sexuality in the United States. Chicago: University of Chicago Press.



• الدكتور سكوت هالترمان هو أستاذ مساعد في الطب النفسي والسلوك البشري في جامعة براون، والمدير الطبي في خدمات المجتمع NRI وزميل متميز في الرابطة الأمريكية للطب النفسي، ومؤسس ومحرر موقع SecretsofMarriedMen.com. تخرج من جامعة براون بعد أن حصل على شهادة باللغة الانجليزية والبيولوجيا ثم انتقل إلى كلية الطب في جامعة براون. بينما كان يتم زمالته الطبية قابل زوجته سوزان عاد إلى رود آيلند حيث يقدم الاستشارات للأزواج و الأفراد في مكتبه في بارينجتون ويقوم بأبحاث تتعلق بالرجال والزواج على الإنترنت.

• تيريذا فوي ديجيرونيمو مؤلفة العديد من الكتب الناجحة التي نالت عليها جوائز. من بين هذه الكتب "كيف تتحدث إلى المراهقين عن الأشياء المهمة حقاً" وعناوين أخرى في سلسلة جوسي - باس. وهي أستاذة مشاركة في اللغة الإنجليزية في جامعة ويليام باترسون في نيو جيرسي.

