النساء بطبيعتهنّ يملن إلي الحزن والاكتئاب  
-  
ولهم في ذلك عذر طبيعي في بعض الأحيان  
لن أحدّثك عن وجوب تقديرك لهذا  
فهذا أمر مفروغ منه  
-  
لكن ما أتحدّث عنه هنا هو الاكتئاب العادي  
اللي هوا بتاع كلّ يوم  
وخصوصا وإنتا راجع من الشغل  
-  
أنا اتبعت طريقة وأظنّها ناجحة  
ببساطة تتلخّص هذه الطريقة في ثلاث نقاط  
-  
أوّلا  
من حقّك أن تحزني أو تكتئبي  
ولكن يجب أن تخبريني بسبب ذلك  
-  
ثانيا  
في حالة ما إذا أردتي أن تحتفظي بأسباب حزنك لنفسك  
فهذا من حقّك  
ولكن عليك إبداء السعادة والمرح في المنزل  
حتّي لو كنتي من الداخل حزينة  
-  
فإذا لم تستطيعي فعل ذلك  
عدنا للنقطة الأولي  
وهي أن تخبريني بسبب حزنك  
-  
النقطة الثالثة  
هي أنّه يرفض رفضا باتا  
أن تجمعي بين الاكتئاب والصمت  
لأنّني كرجل لا أتحمّل ذلك  
لسببين  
أوّلهما أنّني لا أحبّ الاكتئاب  
وثانيهما أنني لا أتحمّل أن أراك حزينة وأنا عاجز عن تغيير ذلك  
-  
الحالة الوحيدة التي يسمح لكي فيها أن تكتئبي وتصمتي  
هي أن تحكي لي عن سبب حزنك  
فأعجز انا عن تغييره  
ساعتها لن يكون لي الحقّ في أن أمنعك من حزنك  
أو أن أطالبك بالكلام   
لأنّك تكلّمتي بالفعل  
وأنا لم أستطع فعل شئ  
-  
هذه النقاط الثلاثة ضعها أمام عينيك  
-  
وفي حالة ما إذا رفضت الزوجة الانصياع لهذه القواعد  
فما عليك إلا أن تقلب البيت جحيما عليها  
حتّي تقتنع بفكرتك  
وستكون المعادلة ناجحة فيما بعد  
حيث أنّها ستستسلم لمعركة تسويد العيشة اللي إنتا هتعملها  
وهترضي بأحد الحلّين اللي في الأوّل  
اللي همّا  
إمّا إنّها تحكي عن سبب حزنها  
أو تخفي حزنها  
بالمناسبة المعركة دي مش خسرانة في أيّ حالة  
لأنّك لو ما قمتش بيها  
هتكون عايش برده في معركة اكتئاب هيّا اللي بتقودها  
-  
بالمناسبة ما تشيلش همّ إنّها تخفي حزنها  
هيّا أصلا مش زعلانة ولا حاجة  
دي طبيعة عادية عندها  
يعني عادي إنّها تكون مكتئبة لفترة  
اللي مش عادي إنّها بسبب الاكتئاب العادي ده  
تحول البيت لعزا بدون ما حد يكون مات  
المنزل السعيد يحتاج لرجل فاهم وحاسم  
وبيعرف يزعّق أحيانا  
بسّ زعيق يخلّي اللي قدّامه يتمنّي ينفذ أيّ شرط مقابل إنّك تبطّل زعيق بسّ