

# قوانین عشق

ریچارد تمپلار

مترجم

مهدی قراچه‌داغی

www.ketab.ir

این کتاب ترجمه‌ای است از:

*The Rules of Love*

Richard Templar

|                         |                                                                                                 |                  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| سرشناسه:                | تمپلار، رچارد، ۱۹۵۰-۲۰۰۶ م                                                                      | Templar, Richard |
| عنوان و نام پدیدآور:    | قوسین عشق / رچارد تمپلار؛ ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی                                               |                  |
| مشخصات ناشر:            | تهران: سرفطر، ۱۳۹۰                                                                              |                  |
| مشخصات ظاهری:           | ۲۳۶ ص                                                                                           |                  |
| فروست:                  | سلسله انتشارات - ۹۴۹، زبان شناسی - ترجمه - ۱۰۳                                                  |                  |
| شابک:                   | ۹۶۸-۹۶۰-۱۱۹-۴                                                                                   |                  |
| وضعیت فهرست‌نویسی:      | فیا                                                                                             |                  |
| یادداشت:                | عنوان اصلی: The Rules of Love: A Personal Code for Happier, More Fulfilling Relationships, 2008 |                  |
| موضوع:                  | روابط بین اشخاص                                                                                 |                  |
| موضوع:                  | Interpersonal relations                                                                         |                  |
| موضوع:                  | عشق                                                                                             |                  |
| موضوع:                  | Love                                                                                            |                  |
| شناسه‌ی افزوده:         | قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶-، مترجم                                                                  |                  |
| رده‌بندی کنگره:         | ۱۳۹۶ ق ۹ ا ت / HM ۱۱۰۶                                                                          |                  |
| رده‌بندی دیویی:         | ۱/۱۵۸                                                                                           |                  |
| شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: | ۴۹۱۳۳۶۲                                                                                         |                  |

ISBN: 978-600-119-968-4

شابک: ۹۶۸-۹۶۰-۱۱۹-۴



قوانین عشق

ریچارد تمپلار

ترجمه: مهدی قراچه‌داغی

چاپ هشتم: (چاپ اول نشر قطره) پاییز ۱۳۹۶

چاپ و انتشار: بیتال نقش

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

بها: ۱۸۰۰۰ تومان

---

استفاده از این اثر، به هر شکل،

بدون اجازه ممنوع است.

---

خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ‌لر (ششم)، کوچه‌ی بنفشه، پلاک ۱۳

تلفن: ۳-۵۱۳۳۹۷۸۸

دورنگار: ۸۹۹۶۸۹۹۶

کد پستی: ۱۴۱۵۶۷۳۳۱۳

---

[www.nashreghatreh.com](http://www.nashreghatreh.com)

[info@nashreghatreh.com](mailto:info@nashreghatreh.com)

[nashr.ghatreh@yahoo.com](mailto:nashr.ghatreh@yahoo.com)

Printed in the Islamic Republic of Iran

## فهرست

مقدمه ..... ۹

### قلمین یافتن عشق

۱. خودتان باشید ..... ۱۸
۲. قبل از این که دوباره شروع کنید جراحات قبلیتان را التیام بخشید .... ۲۰
۳. تا خودتان شاد باشید نمی‌توانید با همسران به شادی برسید ..... ۲۲
۴. وقتی آن‌ها را ملاقات کنید آن‌ها را می‌شناسید ..... ۲۴
۵. کسی را انتخاب کنید که شما را بخنداند ..... ۲۶
۶. نداشتن جذابیت کافی فیا ر برگی است ..... ۲۸
۷. اشتباهات خود را تکرار نکنید ..... ۳۰
۸. بعضی‌ها محدودیتی قائل نمی‌شوند ..... ۳۲
۹. نمی‌توانید اشخاص را تغییر دهید ..... ۳۴
۱۰. روابط زناشویی فقط روابط جنسی نیست ..... ۳۶
۱۱. قبل از این که تصمیم مهمی بگیرید آن را خوب شناسایی کنید ..... ۳۸
۱۲. با کسی که به شما علاقه و توجه ندارد زندگی نکنید ..... ۴۰
۱۳. اگر نمی‌توانید به او اعتماد کنید، رابطه‌ی موقتی نخواهید داشت ..... ۴۲
۱۴. اگر هنوز هم فرصت دارید، صادق باشید ..... ۴۴
۱۵. بازی نکنید ..... ۴۶
۱۶. شریک جدید زندگیتان را با قلم موهای کهنه نقاشی نکنید ..... ۴۸
۱۷. دقت کنید هر دو هدف‌های مشترکی داشته باشید ..... ۵۰
۱۸. نمی‌توانید کسی را مجبور کنید که شما را دوست بدارد ..... ۵۲
۱۹. با هم مهربان باشید ..... ۵۴

### قوانین رابطه

۲۰. خوب و مهربان باشید ..... ۶۰
۲۱. با هم باشید، زیرا این را می‌خواهید نه این که به آن احتیاج دارید .. ۶۲
۲۲. بگذارید همسران خودش باشد ..... ۶۴
۲۳. به اشتباهات خودتان توجه کنید ..... ۶۶

|     |                                                                                                   |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ۲۵. | همسران را مقدم بر خود بدانید.....                                                                 | ۷۰  |
| ۲۶. | نشانه ها را تشخیص دهید.....                                                                       | ۷۲  |
| ۲۷. | شیر مرد یا شیر زن باشید.....                                                                      | ۷۴  |
| ۲۸. | تفاوت ها را بپذیرید و به مشترکات خود احترام بگذارید.....                                          | ۷۶  |
| ۲۹. | ما مسئله‌ای داریم.....                                                                            | ۷۸  |
| ۳۰. | می‌خواهید چه کنید؟.....                                                                           | ۸۰  |
| ۳۱. | اجازه ندهید خورشید تابان زندگی تحت تاثیر خشم و غضب افول کند.....                                  | ۸۲  |
| ۳۲. | در گفتن متأسفم پیش دستی کنید.....                                                                 | ۸۴  |
| ۳۳. | همسران را تحقیر نکنید.....                                                                        | ۸۶  |
| ۳۴. | همسران را به عرش اعلا نبرید.....                                                                  | ۸۸  |
| ۳۵. | همه مسئولیت ها را بر دوش همسران نگذارید.....                                                      | ۹۰  |
| ۳۶. | سعی کنید جذاب باقی بمانید.....                                                                    | ۹۲  |
| ۳۷. | اگر می‌توانید حرف خوبی بزنید، حتما این کار را بکنید.....                                          | ۹۴  |
| ۳۸. | سفر نکنید و با همسران باشید.....                                                                  | ۹۶  |
| ۳۹. | غرولند نکنید.....                                                                                 | ۹۸  |
| ۴۰. | اگر موضوعات کوچک بی‌اهمیت شما را ناراحت می‌کنند با خوش مشربی آن را با همسران در میان بگذارید..... | ۱۰۰ |
| ۴۱. | زحمتهای بکشید و همسران را راضی کنید.....                                                          | ۱۰۲ |
| ۴۲. | کاری کنید که همسران همیشه از دیدن شما شاد شود.....                                                | ۱۰۴ |
| ۴۳. | بدانید چه موقع گوش بسجید و به چه موقع عمل کنید.....                                               | ۱۰۶ |
| ۴۴. | اگر دوستان او را دوست دارید بگذارید بدانند.....                                                   | ۱۰۸ |
| ۴۵. | حسادت مسئله شماسست، مسائل آنها نیست.....                                                          | ۱۱۰ |
| ۴۶. | همسران از فرزندان تان مهمتر است.....                                                              | ۱۱۲ |
| ۴۷. | فرمتهای را برای عشق و عاشقی در نظر بگیرید.....                                                    | ۱۱۴ |
| ۴۸. | شور و شوقی در زندگی مشترکتان ایجاد کنید.....                                                      | ۱۱۶ |
| ۴۹. | بار کاری تان را تقسیم کنید.....                                                                   | ۱۱۸ |
| ۵۰. | به همسران در انجام دادن کارها اعتماد کنید.....                                                    | ۱۲۰ |
| ۵۱. | بخشی از زندگی او باشید.....                                                                       | ۱۲۲ |
| ۵۲. | مطمئن شوید که عشق بازی شما بر عشق میاتان بیفزاید.....                                             | ۱۲۴ |
| ۵۳. | از خود گذشته و قربانی نباشید.....                                                                 | ۱۲۶ |
| ۵۴. | به آن چه آن‌ها نمی‌گویند گوش دهید.....                                                            | ۱۲۸ |
| ۵۵. | اغلب مشاجرات روزانه درباره موضوع دیگری هستند.....                                                 | ۱۳۰ |
| ۵۶. | به خلوت یکدیگر احترام بگذارید.....                                                                | ۱۳۲ |
| ۵۷. | با همسران بهتر از بهترین دوستان رفتار کنید.....                                                   | ۱۳۴ |
| ۵۸. | اگر همسران فضایی می‌خواهد ناراحت نشوید.....                                                       | ۱۳۶ |
| ۵۹. | مردها هم گل را دوست دارند.....                                                                    | ۱۳۸ |
| ۶۰. | حسابهای مالیاتان را جدا نگهدارید.....                                                             | ۱۴۰ |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۱۴۰ | رضایت هدف والایی است                               |
| ۱۴۲ | به لحاظ مالی با هم سخاوت داشته باشید               |
| ۱۴۴ | همه روزه انتخاب می‌کنید                            |
| ۱۴۶ | همسرتان را کنترل نکنید                             |
| ۱۴۸ | شما دو نفر مجبور نیستید از قوانین واحدی پیروی کنید |
| ۱۵۰ | خودتان را جای همسرتان بگذارید                      |
| ۱۵۲ | بستگان همسر بخشی از بسته زندگی زناشویی شما هستند   |
| ۱۵۴ | عزف برنید                                          |

### قوانین جدا شدن

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| ۱۶۰ | به ندهای دیون خود گوش بدهید                          |
| ۱۶۲ | بدانید در هر یک طرف دارد                             |
| ۱۶۴ | به اخلاقیات توجه کافی داشته باشید                    |
| ۱۶۶ | از جان بخشیدن به اوامع حوادث ناخوشایند خودداری ورزید |
| ۱۶۸ | بچه‌ها را در مشکلات خود غرق ندهید                    |

### قوانین درباره خانواده

|     |                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|
| ۱۷۴ | پدر و مادران را سرزنش نکنید                                       |
| ۱۷۶ | اجازه ندهید پدر و مادران احساسات شما را کنترل کنند                |
| ۱۷۸ | فرزندان‌تان را مقدم بر خودتان در نظر بگیرید                       |
| ۱۸۰ | جنگ و دعوا ارزشی ندارد                                            |
| ۱۸۲ | به این توجه نکنید که آن‌ها با شما چگونه رفتار می‌کنند             |
| ۱۸۴ | فکر می‌کنید درست است با آن‌ها رفتار کنید                          |
| ۱۸۶ | صرفاً به این دلیل که می‌توانید به خانواده اتان تکیه نکنید         |
| ۱۸۸ | سرتان بیش از اندازه برای عزیزان‌تان شلوغ نباشد                    |
| ۱۹۰ | باید بر فرزندان خود سخت بگیرید تا بتوانند زندگی مستقل داشته باشند |
| ۱۹۲ | آن‌ها مجبور نیستند مانند شما باشند                                |
| ۱۹۴ | همیشه مشکلاتی با خواهران و برادران وجود دارد                      |
| ۱۹۶ | نقش خود را فراموش کنید                                            |

### قوانین دوستی

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۲۰۰ | قانونی در کار نیست                                            |
| ۲۰۲ | بهترین دوست شما زمانی یک غریبه بود                            |
| ۲۰۴ | تنها کسانی را به زندگی خود راه دهید که شرایط شما را بهتر کنند |

۸۸. اگر قرار است دوست باشید، دوست خوبی باشید..... ۲۰۶
۸۹. هرگز نصیحت نکنید..... ۲۰۸
۹۰. دوستانی پیدا کنید که عاشق حقیقت باشند..... ۲۱۰
۹۱. هرگز به کسی پول قرض ندهید مگر آن‌که بخواهید..... ۲۱۲
۹۲. اگر شریک زندگی آن‌ها را دوست ندارید..... ۲۱۴
۹۳. وقتی یک انگشت را به سمت کسی نشانه می‌روید سه انگشت دیگر..... ۲۱۶
۹۴. به سمت خودتان نشانه می‌روند..... ۲۱۸
۹۵. دوستیها تغییر می‌کنند..... ۲۲۰
۹۶. تلخ زبانی و مرارت به کسی کمک نمی‌کند..... ۲۲۲

#### فصل نهم: برای همه

۹۷. احساس تنهایی، احساس خود خواهانه است..... ۲۲۸
۹۸. عشق یعنی رعایت ولایت‌ها..... ۲۳۰
۹۹. هر چه بیشتر به دیگران خدمت کنید، بیش‌تر به شما خدمت می‌کنند..... ۲۳۲
۱۰۰. با کمک کردن به دیگران به خودتان کمک می‌کنید..... ۲۳۴

## مقدمه

عشق، موضوع ساده‌ای است؛ غیر از این است؟ شما افراد خانواده و دوستان تان را دوست دارید آن‌ها هم متقابلاً شما را دوست دارند برای خود یک شریک زندگی پیدا می‌کنید که با او عشق می‌ورزید او هم عاشقانه شما را دوست دارد کار به خصوصی نمی‌کنید، عشق خود به خود اتفاق می‌افتد با این حال شما که این کتاب را می‌خوانید می‌دانید که موضوع به مراتب از این حرف‌ها پیچیده‌تر است.

عشق میان انسان‌ها همراه مشکلات خودش را دارد؛ علتش نیز آن است که مردم پیچیده‌اند. عشق را می‌تان تحن و آزمایش کرد و می‌توان محدوده‌ی آن را فراتر برد، گاه ما اشتباهی عاشق شخصی می‌شویم، می‌توانیم بیش از اندازه و یا کم‌تر از آن مهر و عشق بورزیم. می‌توانیم آن را احساس کنیم اما ندانیم که آن را چگونه نشان بدهیم. می‌توانیم فکر کنیم که عشق کافی است، در حالی که در واقع این گونه نیست. می‌توانیم برای پیدا کردن‌اش تلاش کنیم اما ندانیم که آیا آن را پیدا کرده‌ایم یا نه. گاه فکر می‌کنیم عشق آن جاست و سر جای خودش باقی است؛ اما می‌توانیم حس کنیم که دارد از ما فاصله می‌گیرد. نمی‌دانیم چگونه شکوه آن را حفظ کنیم.

عشق موضوعی است که همیشه با احساس رضایت توأم است و این همان چیزی است که ما اغلب در زندگی انتظارش را می‌کشیم و باید هم که این گونه باشد این هدفی والا است. برای لحظه‌ای خودتان را ببینید که پا به سن گذاشته و سالمند شده‌اید؛ کنار همسرتان زیر نور آفتاب نشسته‌اید. دوستان و بستگان تان شما را احاطه کرده‌اند بچه‌ها روی چمن‌ها در اطراف تان در حال بازی کردن هستند و از همه جا



صدای خنده و حرف‌های شاد به گوش می‌رسد. بله می‌دانم که شبیه فیلم‌های سینمایی است؛ اما آیا در اعماق وجودتان دلتان نمی‌خواست در لحظاتی این چنین به سر می‌بردید؟

همه چیز در این خلاصه می‌شود که روابطی قوی و عاشقانه داشته باشیم که در تمام مدت عمرمان هم‌چنان قدرتمند باقی بماند. ما باید با کسانی معاشرت کنیم که ما را شاد کنند و از مصاحبت با ما لذت ببرند.

همه چیز به عشق ختم می‌شود. یک کلمه‌ی سه حرفی که بیش‌ترین اشعار، حکایت‌ها و گفته‌ها در مدح آن نوشته شده است.

وجود اینکه قرار است عشق صریح‌ترین احساس ما باشد؛ اما در نظر بسیاری از ما بغرنج‌ترین چیزی است که انتظارش را داریم. به ما می‌گویند همسایه‌مان را دوست بداریم، اسباب‌ها را دوست بداریم می‌گویند این عشق است که دنیا را می‌گرداند و این عشق است که همه چیز را تسخیر می‌کند. می‌گویند به تنها چیزی که احتیاج دارید عشق است. به، بله تا در عمل چگونه این کار را می‌کنید و چگونه آن را بدست می‌آورید، چگونه حفظش می‌کنید، چگونه آن را تازه و باطراوت نگه می‌دارید ممکن است یک غریزه‌ی اصلی و اساسی انسانی باشد؛ اما موضوع به این سادگی نیست. آلوده‌اش می‌کنیم، روابط به هم می‌آید. دوستان طردمان می‌کنند و وقتی به خانواده و بستگان‌مان احتیاج پیدا می‌کنیم کسی را برای یابیم و فرزندان‌مان نیز به خاطر آن چه در زندگی‌مان مشکل ساز شده است، ما را بر سرش می‌کنند.

خیلی خوب است اگر بگویید به تنها چیزی که احتیاج دارید عشق است. اما درواقع و در عمل این‌طور نیست. آن چه شما احتیاج دارید عشق به علم، یک کتاب راهنماست که به شما بگوید وقتی به عشق رسیدید با آن چه کار کنید. من تاکنون کتاب دستورالعمل خاصی در این خصوص ندیده‌ام و در نتیجه مجبور شدم، خودم مطالبی را از ظن خویش پیدا کنم.

قبل از هر چیز بگویم که من هم به اندازه‌ی دیگران گیج و حیرت زده بودم. اما اگر شما کتاب‌های دیگر مرا با عنوان کتاب قاعده‌ها خوانده باشید، می‌دانید اگر در زندگی کاری را به خوبی انجام داده باشم، آن دقیق شدن در مردم بوده است. به نظر نمی‌رسد که کارهای من همیشه درست باشد اما می‌توانم تشخیص دهم که دیگران چه کارهایی را به درستی انجام می‌دهند. من انواع آدم‌ها را در روابط‌شان با دیگران، و افراد خانواده مطالعه کرده‌ام. خیلی زود متوجه شدم که بعضی از اشخاص در رابطه با عشق به واقع خوب و موفق‌اند اما اغلب ما در این خصوص با مشکل مواجهیم و در تلاش برای تقلا هستیم. با این حساب این چه کاری است که موفق‌ها انجام می‌دهند؟ یا چطور هست که آن‌ها می‌دانند و آن‌را در زندگی لحاظ می‌کنند که ما هم می‌توانیم از آن‌ها درس بگیریم؟ بله حتماً همین‌طور است. آن چه در این کتاب می‌خوانید همین نکته‌ها و همین مطالب است. واقعیت این است:

اگر شما هم همان کاری را بنمایید که خوشبخت‌ترین و شادترین اشخاص می‌کنند به شادی و خوشبختی آن‌ها می‌رسید.

من توانسته‌ام به ۱۰۰ قاعده اشاره کنم که به شکلی که آن‌را در دیگران دیده‌ام و هم‌چنین چند موردی که شخصاً آن‌را تجربه کرده‌ام. به احتمال زیاد کسانی که از این قاعده‌ها پیروی می‌کنند در زندگی خود افرادی را می‌یابند که می‌توانند به خوبی روابط خود را با آن‌ها حفظ کنند. این افراد کسانی هستند که خانواده‌هایی حمایت‌گر دارند و فرزندان‌شان مایلند که وقت‌شان را با آن‌ها صرف کنند. این‌ها کسانی هستند که صمیمانه‌ترین روابط دوستانه را تجربه می‌کنند، با کسانی که ارتباط هستند که همیشه مایلند کاری برای‌شان انجام دهند. در واقع این‌ها ریزگران طبیعی قاعده‌ها هستند.

دستورالعملی برای عشق به نظر چیز غریبی می‌رسد. این دستورالعملی برای روابط جنسی نیست. این دستورالعملی برای شماست که بتوانید دیگران را بیش‌تر

دوست بدارید و آن‌ها هم متقابلاً بتوانند بیش‌تر شما را دوست داشته باشند. در این کتاب به قوانین بسیار متنوعی اشاره کرده‌ام. من نکاتی را ذکر کرده‌ام که شما را با عشق و چگونگی استفاده از آن آشنا می‌سازد.

شما با اغلب مطالبی که به آن اشاره کرده‌ام آشنا هستید اما ممکن است خودتان ندانید اغلب این قوانین از عقل سلیم بهره می‌گیرند، که در واقع باید همین‌گونه باشند.

من کتاب را به بخش‌هایی تقسیم کرده‌ام تا استفاده از آن را ساده‌تر کنم؛ بخش‌هایی را به یافتن عشق، ایجاد رابطه، خانواده و دوستی اختصاص داده‌ام به‌نظری که سعی می‌کنم از قوانین تا حدودی با یکدیگر هم‌پوشی دارند؛ به همین دلیل آن‌ها را به بخش‌هایی قرار داده‌ام که به نظرم مناسب‌تر رسیده‌اند اگر با نظریات من موافق نیستید، را ببخشید. سعی قوانین هم می‌توانند در همه‌ی بخش‌ها قرار بگیرند این قوانین را در بخش آخر کتاب تحت عنوان «قوانینی برای همه آورده‌ام.»

من سال‌ها برای جمع‌آوری این قوانین تلاش کرده‌ام، اما تردیدی ندارم که آموختنی‌ها به مراتب بیش‌تر از آن است که من جمع‌آوری کرده‌ام. احتمالاً شما هم به موارد و قوانینی برخورد کرده‌اید که چنین است خوشحال می‌شوم که از آن‌ها اطلاع پیدا کنم.

**با ارادت فراوان**

**پیچارد تمپلار**