

به نام خدا

# تخریب کنندگان عشق

www.ketab.ir

# تخریب کنندگان عشق

از: ویلارد اف هارلی

ترجمه: مهدی قراچه داغی

سرشناسه: هارلی، ویلارد اف.

Harley, Willard F

عنوان و نام پدیدآور: تخریب کنندگان عشق/از ویلارد اف هارلی؛ ترجمه مهدی قراچه داغی.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای میردشتی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۴۶-۶۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Love busters: overcoming habits that destroy romantic love.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "توفان های مخرب عشق: بر عاداتی که عشق رمانتیک

را تخریب می کند غلبه کنید" توسط نسل نواندیش در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است

یادداشت: چاپ قبلی: نشر قطره، ۱۳۸۸.

عنوان دیگر: توفان های مخرب عشق: بر عاداتی که عشق رمانتیک را تخریب می کند غلبه کنید.

موضوع: زناشویی

Marriage موضوع:

موضوع: زناشویی -- ارتباط

Communication in marriage موضوع:

موضوع: روابط زن و مرد

Man-woman relationships موضوع:

شناسه افزوده: قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم

رده بندی کنگره: HQV۳۴

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۳۸۱۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

چاپ و صحافی: چاپ دوستان

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

قیمت: ۷۰۰/۰۰۰ ریال

ناشر: کتابسرای میردشتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۴۶-۶۱-۳

نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران • خیابان انقلاب • خیابان فخررازی • بعد از تقاطع لبافی نژاد •

نبش کوچه ماستری فراهانی • پلاک ۱۱ • طبقه ۱ • واحد ۱

تلفن | ۰۲۱-۶۶۴۹۰۶۶۰-۲

نمبر | ۰۲۱-۶۶۴۹۱۹۶۸



www.mirdashti.com

info@mirdashti.com

## فهرست مطالب

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| مقدمه .....                                                                                    | ۷   |
| بخش اول: زمینه چینی .....                                                                      | ۱۳  |
| فصل یکم: چگونه خیریب کنندگان عشق زندگی زناشویی را متلاشی می کنند .....                         | ۱۵  |
| فصل دوم: بدرفتاری در ازدواج چیست؟ و چرا و سوسه می شویم بددهنی کنیم؟ .....                      | ۳۴  |
| بخش دوم: شش تخریب کننده ی عشق .....                                                            | ۵۷  |
| فصل سوم: توقعات خودخواهانه - چه کسی دوست دارد با یک دیکتاتور زندگی کند؟ .....                  | ۵۹  |
| فصل چهارم: انتقادهای غیرمحترمانه - چه کسی می خواهد با یک منتقد زندگی کند؟ .....                | ۷۷  |
| فصل پنجم: فوران خشم - چه کسی دوست دارد با یک بمب ساعتی زندگی کند؟ .....                        | ۹۶  |
| فصل ششم: بی صداقتی - چه کسی می خواهد با یک دروغگو زندگی کند؟ .....                             | ۱۱۵ |
| فصل هفتم: عادت های ناراحت کننده - چه کسی دوست دارد با کسی که عادت های بد دارد زندگی کند؟ ..... | ۱۳۷ |
| فصل هشتم: رفتارهای مستقل و خودسرانه - چه کسی دوست دارد با یک بی ملاحظه زندگی کند؟ .....        | ۱۵۳ |

بخش سوم: حل اختلافات زندگی زناشویی ..... ۱۶۷

فصل نهم: حل اختلافات درباره‌ی دوستان و بستگان ..... ۱۶۹

فصل دهم: حل اختلافات بر سر انتخاب شغل ..... ۱۷۶

فصل یازدهم: حل اختلاف بر سر برنامه‌ریزی‌های مالی ..... ۱۸۵

فصل دوازدهم: حل اختلافات بر سر فرزندان ..... ۲۰۱

فصل سیزدهم: بازیافتن عشق پس از اعتیاد به مواد مخدر ..... ۲۱۳

فصل‌های اهدایی ..... ۲۱۷

فصل چهاردهم: ایجاد عشق رمانتیک به کمک مهر و علاقه و توجه ..... ۲۱۹

فصل پانزدهم: ایجاد عشق رمانتیک با گذشت زمان ..... ۲۲۷

www.ketab.ir

## مقدمه

آیا تاکنون دوستی از شما دریاره‌ی ازدواجش راهنمایی خواسته است؟ از کجا شروع می‌کنید؟ چگونه به او کمک می‌کنید که ازدواجی موفق داشته باشد. دوست شما در تو چه مسائل و مشکلاتش احتمالاً به شما می‌گوید همسرش چه می‌کند که سبب ناراحتی او می‌شود و بعد از آن هم به کارهایی که همسرش برای خشنود کردن او باید انجام بدهد و نمی‌دهد اشاره می‌کند. اما اگر به اندازه‌ی کافی با او صحبت کنید، متوجه می‌شوید تنها این‌که همسرش چه می‌کند یا نمی‌کند مسئله و مشکل او نیست؛ مشکل فراتر از این حد و حدود است. شما هم به همان نکاتی پی می‌برید که من در اغلب مشاوره‌هایی که با زوج‌ها داشته‌ام پی برده‌ام. شما به این نتیجه می‌رسید که دوست شما عشق را فراموش کرده و دیگر عاشق همسرش نیست. آن احساسی را که زمانی به همسرش داشت دیگر ندارد.

## چگونه به دوست تان کمک می‌کنید؟

گاهی برای حل و فصل اختلافات، اگر فکر کنیم مسئله از آن دیگری است و آن را حل کنیم، زودتر به نتیجه می‌رسیم. در مورد دوست شما ممکن است

به نظر تان برسد اگر همسر او کارهایی را که دوست شما را ناراحت می‌کند انجام ندهد و کارهایی که او را خوشحال می‌کند انجام بدهد مشکل از میان برداشته می‌شود و عشق بار دیگر در وجود دوست تان زبانه می‌کشد. از این رو ممکن است به سراغ همسر او بروید و تشویقش کنید تا در رفتارش تغییراتی بدهد.

اما اگر همسر او شبیه اکثر همسرانی باشد که من تاکنون با آن‌ها برخورد داشته‌ام، در کاری که می‌کنید پیشرفت چندانی به دست نمی‌آورید. احتمالاً همسر دوست شما هم به انواع و اقسام کارهایی اشاره می‌کند که همسرش می‌کند و او را ناراحت می‌سازد. اگر صادقانه به موضوع نگاه کنید احتمالاً به این نتیجه می‌رسید که همسر دوست شما هم دیگر او را دوست ندارد.

هرکاری که شما و همسر تان بکنید بر احساس عشقی که به هم دارید تأثیر می‌گذارد.

شما خیلی زود متوجه می‌شوید که هر دو نفر آن‌ها مسائل و اشکالات طرف مقابل را درک می‌کنند اما متوجه مسائل و اشکالات خود نمی‌شوند. این را هم متوجه می‌شوید که آن‌ها درک نمی‌کنند و متوجه نیستند چگونه اشکالاتشان بر بحران زناشویی آن‌ها دامن می‌زند.

وقتی زن و شوهری برای اولین بار به دفتر من می‌آیند، با آن‌ها کنار هم حرف نمی‌زنم زیرا به احتمال زیاد در جلسه‌ی نخست در مقام انتقاد از یکدیگر هستند. اگر بگذارم هر دو در حضور هم با من حرف بزنند مسلماً با روحیه‌ای بدتر از آن‌چه آمدند، دفتر مرا ترک خواهند کرد. من با آن‌ها یکی یکی حرف می‌زنم. می‌خواهم بدانم چگونه بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. چگونه روحیه‌ی یکدیگر را خراب می‌کنند و چه کرده‌اند که نتوانسته‌اند