

Содержание

Вступление 12

ПРАВИЛА ПОИСКА ЛЮБВИ 17

1. Будьте собой 20
2. Прежде чем начинать новую жизнь,
разберитесь со старой 22
3. Вы не сможете быть счастливыми вдвоем,
пока не научитесь быть счастливым в одиночку 24
4. Вы поймете все с первой встречи 26
5. Выбирайте того, кто умеет вас рассмешить 28
6. Быть привлекательным не на сто процентов —
полезно 30
7. Не делайте одних и тех же ошибок 32
8. Некоторые люди под запретом (вы знаете, кто они) 35
9. Вам не изменить других людей 37
10. Отношения не сводятся к сексу 39
11. Прежде чем принимать важное решение,
узнайте человека получше 41
12. Гоните прочь эгоиста! 43
13. Нельзя жить с человеком, которому не доверяешь 45
14. Будьте честными (пока не упустили шанс) 47
15. Не играйте в игры 49
16. Не подходите к новому партнеру со старой меркой 51
17. Убедитесь, что у вас одинаковые цели 53

СОДЕРЖАНИЕ

18. Невозможно заставить себя любить 55
19. Жестокость во благо..... 57

ПРАВИЛА В ОТНОШЕНИЯХ..... 59

20. Уважение и забота..... 62
21. Быть вместе не по необходимости,
а потому, что вы хотите этого 64
22. Каждый нуждается в личном пространстве 66
23. Соломинка в чужом глазу 68
24. Будьте порядочны..... 70
25. Ставьте свои интересы на второе место 72
26. Учитесь распознавать знаки 74
27. Будьте героем (или героиней) 76
28. Принимайте различия, радуйтесь общему..... 78
29. Не унижайте своего партнера 80
30. Разберитесь, кто и чего хочет 82
31. Не откладывайте примирение на завтра..... 84
32. Просите прощения первым 86
33. Его проблема — это и ваша проблема! 88
34. Не нужно возносить партнера на пьедестал и думать,
что он там и останется 90
35. Знайте, когда нужно слушать, а когда — действовать..... 92
36. Не забывайте о собственной привлекательности..... 94
37. Можете сказать что-то приятное — скажите 96
38. Не пытайтесь быть для партнера родителем 98
39. Станьте частью жизни друг друга 100

СОДЕРЖАНИЕ

40. Если вас раздражают какие-то мелочи, скажите об этом (с юмором).....	102
41. Не бойтесь переусердствовать, если хотите доставить партнеру удовольствие	104
42. Пусть партнеру будет всегда приятно вас видеть.....	106
43. Не перекладывайте ответственность на другого	108
44. Если вам не нравятся его друзья — скажите об этом	110
45. Ревность — это ваша, а не его проблема.....	112
46. Партнер важнее, чем ваши дети	114
47. Нужно находить время для романтики.....	116
48. Сохраните страсть в совместной жизни.....	118
49. Делите домашние дела поровну.....	120
50. Доверяйте другому в том, что он делает	122
51. Не будьте занудой.....	124
52. Занимаясь любовью, занимайтесь любовью.....	126
53. Не увлекайтесь контролем.....	128
54. Слушайте то, чего другой <i>не</i> говорит	130
55. Большинство ежедневных споров имеют глубинные причины.....	132
56. Уважайте личное пространство друг друга	134
57. К спутнику жизни нужно относиться лучше, чем к лучшему другу.....	136
58. Не обижайтесь, если партнер требует некоторой свободы	138
59. Мужчины тоже любят цветы	140
60. У каждого должны быть свои деньги	142
61. Высшая цель — удовлетворенность	144

СОДЕРЖАНИЕ

62. Не жалеете друг на друга денег	146
63. Вы делаете выбор каждый день	148
64. Не стройте из себя мученика	150
65. Вы не обязаны жить по одинаковым правилам.....	152
66. Учитесь ставить себя на его место	154
67. Родственники в нагрузку.....	156
68. Разговаривайте.....	158

ПРАВИЛА РАССТАВАНИЯ 161

69. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу.....	164
70. В любом конфликте участвуют две стороны	166
71. Сохраняйте высокие моральные принципы	168
72. Кто старое помянет.....	170
73. Не впутывайте детей.....	172

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА 175

74. Не вините своих родителей	178
75. Не позволяйте родителям контролировать ваши чувства	180
76. Сначала дети, потом — вы сами	183
77. Не разрывать отношений с родней	185
78. Относитесь к родным по совести, как бы они ни относились к вам.....	187
79. Родственные отношения не повод оказывать давление....	189
80. Всегда должно находиться время для родных.....	192
81. Ваши дети не могут уйти из дома, не хлопнув дверью	194

СОДЕРЖАНИЕ

82. Ваши родные не обязаны быть такими, как вы.....	196
83. Нелегко быть братьями и сестрами	198
84. Избавьтесь от привычной роли	200
ПРАВИЛА ДРУЖБЫ	203
85. Нет никаких правил	206
86. Ваш лучший друг когда-то был для вас незнакомцем.....	208
87. Общайтесь с теми, кто делает вашу жизнь лучше, а не хуже	210
88. Будьте хорошим другом	212
89. Никогда не давайте советов	214
90. Ищите друзей, которые любят правду	216
91. Никогда не одалживайте деньги, если не готовы расстаться с ними навсегда	218
92. Если вам не нравится его партнер — терпите.....	220
93. Если один ваш палец указывает вперед, то три направлены назад.....	222
94. Дружба подвержена изменениям	224
95. Умейте вовремя расстаться	226
96. Горечь никому не приносит пользы.....	228
ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ	231
97. Чувство вины эгоистично.....	234
98. Любовь — это время.....	236
99. Чем больше вы вкладываете, тем больше вы получаете.....	238
100. Интересы других важнее собственных.....	240

Моей лучшей подруге, возлюбленной, товарищу,
партнеру и единомышленнику
(Ты знаешь, о ком я.)

Вступление

Любовь. Это просто, правда? Вы любите свою семью и друзей, и они тоже вас любят. Вы находите партнера, которого любите, и он отвечает вам взаимностью. И вы даже не стараетесь делать это специально — это происходит само собой. Все верно, но если вы читаете эту книгу, значит, хорошо знаете, что все гораздо, гораздо сложнее.

В любви между людьми практически всегда возникают сложности. Потому что люди — сложные создания. Любовь можно проверять и испытывать на прочность. Иногда мы влюбляемся не в того, в кого следовало бы. Мы можем любить слишком сильно или, наоборот, недостаточно. Мы можем чувствовать любовь, но не знать, как показать это. Мы можем думать, что любви достаточно, в то время как на самом деле это не так. Мы можем прилагать огромные усилия для того, чтобы ее найти, и можем сомневаться, что нам это когда-либо удастся. А иногда мы думаем, что любовь еще здесь, но чувствуем, что она постепенно тускнеет, и не знаем, как возродить ее былой блеск.

Любовь возносит нас до небес и бросает вниз. И почти всегда любовь связана со счастьем — а по правде говоря, именно его мы в конечном счете хотим от жизни. И это естественно. Представьте на минуту себя в старости. Вы сидите на солнышке рядом со своим партнером (который всегда был и остается вашим лучшим другом, доверенным лицом и возлюбленным), в окружении друзей и родных. Перед вами на лужайке играют дети, повсюду раздается смех и счастливые голоса. Да, понимаю, это похоже на самый дурацкий и слащавый фильм. Но если честно, разве в глубине души вы не хотели бы подобной старости?

Все это в конечном итоге сводится к формированию крепких отношений любви, которые сохранятся на протяжении всей вашей жизни. И к возможности собрать вокруг себя людей, которые будут делать вас счастливыми и сами получать удовольствие от общения с вами.

ВСТУПЛЕНИЕ

Все сводится к любви. Этому слову из шести букв, которому посвящено больше поэзии, прозы и проповедей, чем любому другому. Той самой основной человеческой эмоции, которая, казалось бы, проста, однако для многих оказывается куда сложнее, чем они ожидали. Нас учат любить ближнего своего, утверждают, что любовь заставляет вращаться мир, что все, что нам нужно, — это любовь...

Да-да, все так, но *как* лично у вас это происходит? Как у вас получается найти верную любовь, хранить ее долгие годы и не давать ей увянуть? Может быть, она и основной человеческий инстинкт, но не все так просто. Согласны? Мы сами все усложняем. Отношения рушатся, друзья покидают нас, родные оказываются далеко, когда больше всего нам необходимы, дети обвиняют нас во всех своих неудачах.

Легко сказать: «Любовь — это все, что вам нужно», но в жизни это не совсем так. Все, что нам нужно, — это любовь плюс руководство по ее эксплуатации. Лично я никогда не мог разобраться ни в каких инструкциях, поэтому попробую изобрести свою собственную.

Для начала могу признаться, что я такой же неудачник, как и все прочие. Но, как вы уже, вероятно, знаете, если читали другие книги моих «Правил», лучше всего в жизни мне удастся наблюдать за другими людьми. Я не могу всегда все делать правильно сам, но я вижу, что делают люди, у которых действительно все *получается*. Итак, вот что я проделал. Я изучил самые разнообразные человеческие взаимоотношения — в парах, в семьях и в кругу друзей. И очень быстро выяснил, что действительно немного таких, у кого все получается сразу, а остальным приходится прикладывать хоть какие-то усилия. Так что же делают самые успешные люди? Известно ли им что-то такое, чему мы тоже могли бы научиться? Об этом я и рассказываю в этой книге. Читайте на здоровье! Я на самом деле верю в симпатическую магию — если делать все то, что делают счастливые люди, можно стать такими же счастливыми.

Я собрал здесь воедино главные 100 правил, которым научился, наблюдая за людьми. Несколько из них я придумал сам, познав на собственном опыте. Те, кто максимально придерживается

ВСТУПЛЕНИЕ

этих правил, находят партнера, который делает их счастливыми, и могут сохранять свежесть отношений и радоваться им до конца жизни. У них самые дружные семьи, их дети стремятся проводить с ними как можно больше времени. У таких людей самые верные и достойные друзья, всегда готовые им помочь. Это те, кто интуитивно следует правилам.

Инструкция по эксплуатации для любви кажется несколько странной. Это не справочник по сексу — если вам нужен такой, пойдите и купите его себе, поскольку советов такого рода вы здесь не найдете. Это скорее сборник правил поведения, которым вы должны следовать в жизни, чтобы научиться лучше любить и быть любимыми. Здесь есть правила практические, правила, имеющие отношение к чувствам, правила полегче и потруднее: я просто собрал все, что, с моей точки зрения, поможет найти любовь и достойно с ней обращаться.

На самом деле по большей части вам все это уже известно, даже если вы и не сознаете этого. Просто на уровне здравого смысла. Как и во всех моих книгах, здесь содержатся не откровения, а напоминания. И ничего другого ждать не стоит. Любовь — не так сложна, чтобы здесь могли быть какие-то тайны, доселе неизвестные; просто иногда мы несколько отклоняемся от правильного пути и нуждаемся в напоминании о том, что действительно важно и к чему мы должны стремиться, чтобы наши отношения были глубокими и долгими.

Чтобы вам было легче пользоваться книгой, я разбил ее на части. Это разделы, посвященные поиску любви, поддержанию отношений, расставанию (там не слишком много, потому что вам, конечно, не захочется надолго задерживаться на этом вопросе), семье и дружбе. Некоторые из правил с равным успехом можно отнести к любому из разделов, поэтому их я поместил туда, куда они, на мой взгляд, подходят в наибольшей степени. Если вы с моим выбором не согласны, прошу меня простить. А под конец я оставил место для нескольких правил, которые действительно относятся ко всем разделам сразу, поэтому я и назвал их «Правила для всех».

Я собирал эти правила на протяжении многих лет, но убежден, что они не исчерпывают всего богатства науки любви. Слава богу,

ВСТУПЛЕНИЕ

всегда есть чему еще поучиться. Возможно, именно вам удастся обнаружить какие-то основополагающие принципы, которые я пропустил. Если это так, я с удовольствием поучусь у вас и дополню ими свое собрание правил. Вы можете написать мне по адресу Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

*С любовью,
Ричард Темплар*

ПРАВИЛА
ПОИСКА
ЛЮБВИ

Итак, наша книга называется «Правила любви», но как быть, если вы эту любовь пока еще не нашли? Или, может быть, вам кажется, что нашли, но вы не совсем уверены... Вы сомневаетесь, действительно ли ваш новый партнер — *тот* самый, единственный? Как в этом убедиться и как действовать, пока вы разбираетесь в своих чувствах?

Да, на этот раз вы твердо намерены не совершать ошибок. Вы не будете больше говорить или делать что-то неправильное, не будете ожидать слишком многого или, наоборот, недооценивать партнера. Так как следует вести себя, пока вы находитесь в поиске или проверяете самый последний вариант? На что следует обращать внимание в первую очередь?

Первый раздел книги поможет вам как распознать подлинного мистера Того Самого (или мисс Ту Самую), так и удержать его (ее) рядом с собой.

И даже если у вас уже устоявшиеся отношения, не исключено, что вам тоже стоит сюда заглянуть. Может быть, правила этого раздела напомнят вам, почему вы когда-то оказались вместе, и прольют свет на то, как обстоят дела в настоящем. К тому же, естественно, если вам придется помогать кому-то другому в поиске настоящей любви, вы будете в более выгодном положении и сможете предложить необходимую поддержку и помочь советом близкому человеку, вступающему на этот трудный путь.

Будьте собой

Вам никогда не хочется переделать себя, когда вы встречаете человека, который вам небезынтересен? Или попытаться стать тем, кого, как вам кажется, этот человек хочет рядом с собой видеть? Вам кажется, что вы должны производить впечатление очень умной персоны, или сильной личности, или быть молчаливым и таинственным. Ну хотя бы перестать выставлять себя идиотом (-кой) и не шутить не к месту или не казаться жалким (-ой) в трудных ситуациях.

Если говорить начистоту — ничего не выйдет, и не стоит зря тратить на это время и силы. Вам, может быть, удастся производить желаемое впечатление один-два вечера, в лучшем случае — один-два месяца, но сохранить образ навсегда не получится никак. А если вы действительно считаете, что встреченный вами человек — *тот самый*, единственный, стоит задуматься над перспективой провести с ним (с ней) рядом следующие лет пятьдесят. И что, все пятьдесят лет вы будете делать вид? Можете себе такое представить?

С трудом, не так ли? И насколько вам действительно хочется всю последующую жизнь прятаться за придуманную витрину? Только вообразите жизнь, в которой вы не сможете ни на секунду расслабиться и побыть собой из страха потерять того, кто рядом. А если через энное количество недель, месяцев или лет он все-таки обнаружит, что вы притворяетесь? Вряд ли он будет сильно этим доволен, точно так же, как вряд ли будете рады вы, если обнаружите, что ваш избранник оказался не тем человеком, которым старался казаться.

Я не говорю, что вы не должны время от времени открывать новую страницу и пытаться в чем-то себя улучшить. Напротив, это нужно и важно, и не только в любовных отношениях. Да, стоит постараться быть более организованным или менее сварливым. Очень полезно работать над своим поведением. Я говорю здесь исключительно о попытках изменить коренные свойства вашей

ПРАВИЛО 1

личности. Такое невозможно, и, пытаясь убедительно произвести «нужное», на ваш взгляд, впечатление, вы только измучаете себя.

Так что оставайтесь собой. Пусть лучше все сразу будет понятно. И если окажется, что встреченный вами потенциальный партнер мечтает не о вас, вы хотя бы не успеете завязнуть слишком глубоко, прежде чем это выяснится. И знаете что? Может быть, на самом деле ему не нужна супруга семи пядей во лбу. Может быть, ее вовсе не привлекают неразговорчивые суровые мужчины. Может быть, ему нравится ваше нестандартное чувство юмора. Может быть, ей необходим как раз такой спутник, который нуждается в заботе?

Видите ли, если вы будете притворяться, вы можете привлечь кого-то, кто на самом деле будет очарован вовсе не вами, а вашим придуманным образом. И зачем вам это? Где-то ведь есть тот, кто ищет именно такого, как вы, со всеми вашими достоинствами и недостатками. И вот еще что: этот человек не будет видеть те или иные качества как недостатки или достоинства. Для него все они будут составляющими вашей уникальной и самой привлекательной для него личности. И он будет прав.

ПУСТЬ ЛУЧШЕ ВСЕ СРАЗУ
БУДЕТ ПОНЯТНО.

Прежде чем начинать новую жизнь, разберитесь со старой

Каждого из нас жизнь временами швыряет и треплет, это неизбежно. Некоторых больше, некоторых меньше. Конечно же, в испытаниях мы закаляемся, так что в долгосрочной перспективе такие жизненные пинки не так уж вредны. Но в конкретный момент вы можете испытывать потребность прийти в себя, прежде чем снова выйти на арену.

Если ваша последняя любовная неудача оставила вас в эмоционально раздавленном состоянии, не стоит пока задумываться о поиске нового партнера. Вначале придите в себя и ликвидируйте ущерб. В противном случае вы, во-первых, не сможете предстать перед потенциальным спутником в своем истинном образе; а во-вторых, будете еще слишком заняты собой, чтобы оценить по достоинству его.

А если вас при этом опять постигнет разочарование (а такое случается с каждым), то, вероятно, из этой истории вы выйдете еще более побитым, чем были перед ее началом. Но даже если вам повезет найти кого-то действительно любящего и заботливого, ваши отношения окажутся не вполне удовлетворяющими вас обоих, если вы в этот момент еще не будете готовы к ним.

Одна моя подруга после расставания с партнером была полностью эмоционально разбита. Потом она встретила доброго, заботливого, готового защитить ее мужчину. Как ей казалось, именно того, кто был ей нужен. На протяжении двух последующих лет он был с ней рядом, оказывая всяческую поддержку, пока она вновь не стала сильной и независимой женщиной, какой была раньше. И что же произошло тогда? Их отношениям пришел конец. Она перестала быть той, в кого он влюбился. Да, многим мужчинам нужны именно такие — сильные и независимые — женщины,

ПРАВИЛО 2

но не этому. Он любил хрупких дам, требующих заботы и бережного обращения.

В этом и кроется опасность. Даже если вы найдете себе в таком состоянии идеального партнера, идеальным он будет лишь для той личности, какой вы являетесь в данный момент, а не для той, к которой вы со временем вернетесь, придя в себя после эмоционального потрясения. Я не стану утверждать, что подобные взаимоотношения заведомо оканчиваются ничем, но так действительно бывает в подавляющем большинстве случаев.

Так что не спешите, остановитесь, спрячьтесь в тихое место и спокойно зализайте раны. Проводите время с друзьями и родными, а мысли о новом партнере пока отложите. А когда сочтете, что восстановительный период завершен, выбирайте того, кто находится с вами примерно в равном положении, то есть человека, эмоциональные травмы которого достаточно излечены. Потому что, как вы понимаете, описанный механизм работает в обе стороны. При встрече двух адекватных, полноценных людей, не испытывающих уже острой боли от прошлых неудач, им открывается возможность познать друг друга в истинном свете и начать отношения именно так, как они будут продолжаться и потом.

ТАК ЧТО НЕ СПЕШИТЕ, ОСТАНОВИТЕСЬ,
СПРЯЧЬТЕСЬ В ТИХОЕ МЕСТО
И СПОКОЙНО ЗАЛИЖИТЕ РАНЫ

Вы не сможете быть счастливыми вдвоем, пока не научитесь быть счастливым в одиночку

Одна моя знакомая не может существовать вне каких-то отношений с мужчинами. Наверняка и вы встречали таких людей — а может, и сами таковы, — для которых окончание одной связи означает немедленное начало другой. Один раз я спросил у нее, почему так происходит; она ответила, что просто не любит быть сама по себе, поэтому и прилагает все усилия, чтобы такого с ней не случилось. Когда мы с ней познакомились, она была вместе с очень достойным мужчиной, который, однако, был не в состоянии дать ей той любви, какой она заслуживала. «Почему вы с этим миритесь?» — спросил ее я. Она в ответ терпеливо объяснила мне, что сейчас у нее нет выбора, ведь если она бросит этого мужчину, то останется одна, а для нее это невыносимо.

В конце концов, правда, у них все пошло наперекосяк, и мужчина ее покинул. Она приготовилась к полному жизненному краху, который должен был последовать. Увидев ее спустя месяц-другой, я поинтересовался, как она справляется. «В данный момент неплохо, — ответила она. — Я думала, мне пришел конец, но, как оказалось, на это нужно больше времени, чем я полагала».

Мне кажется, где-то еще через полгода она в итоге поняла, что далеко не все потеряно. Еще месяца через три она встретила прекрасного человека, который был настроен вполне серьезно. Он хотел жить вместе с ней, но она сопротивлялась. Ей понравилось быть самой по себе!

Дело в том, что эта женщина держалась за плохие отношения и человека, который не был ее достоин, исключительно из страха остаться одной. Но как только она поняла, что быть счастливой

ПРАВИЛО 3

можно и в одиночку, она подняла планку и уже не была согласна на второсортную связь. Ведь чего ей было теперь бояться? В «худшем» случае она снова осталась бы одна — а это больше не было для нее проблемой.

Мораль такова: нужно научиться быть счастливым и уверенным в себе в одиночку. Тогда вы никогда не окажетесь в дурной ситуации лишь из-за страха одиночества. Если что-то не заладится, вы можете спокойно уйти. Слишком многие продолжают поддерживать отношения, в которых нет ничего хорошего для них, из страха остаться наедине с собой. Но те, кто играет по правилам, умеют радоваться одиночеству, поэтому они выбирают себе партнера, руководствуясь исключительно разумными причинами и соображениями.

Если у вас с этим все в порядке, вы будете жить только с тем человеком, кого действительно любите и кто может сделать вас счастливым. Быть одному — замечательно, но быть с кем-то таким — гораздо лучше. Если это не тот случай, вы свободны уйти.

СЛИШКОМ МНОГИЕ ПРОДОЛЖАЮТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ, В КОТОРЫХ
НЕТ НИЧЕГО ХОРОШЕГО ДЛЯ НИХ,
ИЗ СТРАХА ОСТАТЬСЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ.

Вы поймете все с первой встречи

Если совсем честно, я не уверен на сто процентов, что это так. Некоторые действительно с первого взгляда понимают, что встретили человека, с которым останутся надолго, если не навсегда. Но для всех это не работает.

Настоящее правило* лучше сформулировать таким образом: если вы не уверены, что встреченный вами человек — *тот самый*, не нужно делать на него ставку. Потому что если он все же окажется не *тем*, то вы это рано или поздно обязательно поймете**. Иными словами, встретив вашего единственного или единственную, вы не сможете этого не узнать — сразу же или немного погодя.

Если же вы совершенно уверены с первого взгляда, что перед вами — ваша судьба, считайте, вам повезло (если только это не происходит с вами постоянно — в таком случае вам нужно сделать себе серьезное внушение). Однако важнее всего не убеждать себя насильно, пока не будет внутренней уверенности. Как много переживших развод говорят что-нибудь вроде: «Знаете, я даже на свадьбе не был(а) уверен(а), что поступаю правильно!»

Зато я уверен. Если вы на собственной свадьбе продолжаете сомневаться в своем выборе, значит, вы поступаете неправильно. Вы совершаете огромную ошибку. Брак и (или) дети — дело непростое даже в том случае, если вы действительно нашли своего (-ю) единственного (-ую). Но если вы в этом не уверены, то ввязываться во все это — полное безумие.

Если вы поначалу не вполне уверены, это нормально. На то, чтобы возникла твердая уверенность, требуются недели, месяцы или даже годы, особенно если подозрительность свойственна вам от природы. И в этом нет ничего страшного. Главное, пока вы

* Которое не настолько звучно, чтобы выносить его в заголовок.

** Видите? Я же говорю, совсем не броско!

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru