

Tartalom

Ajánlás	9
Bevezetés	10
A szerelem megtalálásának szabályai	15
1. Adjuk önmagunkat	18
2. Egy új kapcsolat előtt mindig heverjük ki az előzőt	20
3. Nem lehetünk boldogok egy kapcsolatban, amíg egyedül sem vagyunk azok	22
4. Azonnal felismerjük az igazit	24
5. Olyan párt válasszunk, aki meg tud nevetetni	26
6. Nem a külsőségek a legfontosabbak	28
7. Ne kövessük el mindig ugyanazt a hibát	30
8. Házinyúlra nem lövünk	32
9. Senkit nem lehet teljesen megváltoztatni	34
10. A tartós kapcsolatok nem a szexről szólnak	36
11. A komoly döntés előtt várjunk egy évet	38
12. Ne tartsunk ki mellette, ha nem törődik velünk	40
13. Az igazi kapcsolat alapja a bizalom	42
14. Legyünk őszinték (amíg még megtehetjük)	44
15. Kerüljük a játszmákat	46
16. Új párunkhoz ne a régi mércét használjuk	48
17. Legyenek azonosak a céljaink	50
18. A szerelmet nem lehet kikényszeríteni	52
19. Olykor kegyetlennek kell lennünk	54

A kapcsolat szabályai	57
20. Legyünk kedvesek	60
21. Ne kényszerből maradjunk a párunkkal	62
22. Nem vagyunk sziámi ikrek a párunkkal	64
23. Senki sem tökéletes	66
24. Legyünk tisztességesek	68
25. Tegyük egymást az első helyre	70
26. Ismerjük fel a jeleket	72
27. Legyünk hősök	74
28. A különbségeknél csak a hasonlóságok a fontosabbak	76
29. Soha ne ócsároljuk a párunkat	78
30. Segítsünk megvalósítani párunk álmait	80
31. Ne feküdjünk le haraggal	82
32. Legyünk mi az elsők, akik bocsánatot kérnek	84
33. A problémák mindig közösek	86
34. Ne legyünk bálványimádók	88
35. Tudjunk hallgatni, és ha kell, cselekedni is	90
36. Mindig próbáljunk vonzóak maradni	92
37. Ne fukarkodjunk a kedves szavakkal	94
38. Ne tegyünk úgy, mintha a szülei lennénk	96
39. Legyünk részei egymás életének	98
40. A kritikát mindig csomagoljuk humorba	100
41. A párunk iránti figyelmességünk legyen állandó	102
42. Tegyük minden találkozást boldoggá	104
43. A felelősséget ne hárítsuk a párunkra	106
44. Mondjuk meg, ha nem szeretjük a barátait	108

45. Legyünk úrrá a féltékenységünkön	110
46. Párunk még a gyerekeknél is fontosabb	112
47. Szakítsunk időt a romantikára	114
48. Órizzük meg a kezdeti szenvedélyt	116
49. Osszuk el igazságosan az otthoni munkát	118
50. Bízunk a másokban, hogy el tudja végezni a feladatát	120
51. Ne szekáljuk a párunkat	122
52. A szeretkezés tényleg a szerelemről szóljon	124
53. Ne akarjunk irányítani	126
54. Figyeljünk arra is, amiről nem beszél	128
55. A legtöbb hétköznapi vita háttérében van valami más is	130
56. Tartsuk tiszteletben egymás magánéletét	132
57. Párunkkal bánjunk jobban, mint a legjobb barátunkkal	134
58. Ne sértődjünk meg, ha párunknak egy kis térre van szüksége	136
59. A férfiak is szeretik a virágokat	138
60. Kezeljük külön a pénzügyeinket	140
61. A megelégedettség érzése az igazi cél	142
62. Pénzügyekben legyünk nagyvonalúak	144
63. Mindennap új döntéseket hozunk	146
64. Ne mártírkodjunk	148
65. Nem kell mindenben ugyanazokat a szabályokat követnünk	150
66. Képzeld magunkat a másik helyébe	152
67. Nem maradhatunk ki párunk családjának életéből sem	154
68. Folyamatosan kommunikáljunk	156

A szakítás szabályai	159
69. Hallgassunk a belső hangunkra	162
70. Fogadjuk el, hogy kettőn áll a vásár	164
71. Legyen bennünk erkölcsi tartás	166
72. Ne rágódjunk rajta	168
73. A gyerekeket hagyjuk ki ebből	170
Családi szabályok	173
74. Ne hibáztassuk a szüleinket	176
75. Felnőttként már ne a szüleink irányítsanak	178
76. A gyerekeké az elsőbbség	180
77. Semmiért nem éri meg összeveszni	182
78. Családtagjainkat kezeljük barátokként	184
79. Ne problémázzunk a családtagjainkkal	186
80. Szeretteinkre mindig legyen időnk	188
81. Lázaság nélkül nincs igazi önállóság	190
82. Nem kell ugyanolyannak lenniük, mint mi	192
83. Tegyük félre az egykori testvérharcot	194
84. Adjuk fel a szerepünket	196
A barátság szabályai	199
85. Nincsenek szabályok	202
86. Egyszer régen még a legjobb barátunk is csak egy idegen volt	204
87. A barátaink ne koloncok legyenek	206
88. Mi is legyünk mások jó barátai	208
89. Sose adjunk tanácsot	210

90. Legyenek olyan barátaink, akik szeretik az igazságot	212
91. Csak akkor adjunk kölcsön pénzt, ha hajlandóak vagyunk örökre lemondani róla	214
92. Ha nem kedveljük a párját, nincs mit tenni	216
93. Ha egy ujjal előre mutatunk, három ujjunk visszafelé mutat	218
94. A barátságok változnak	220
95. Tudjuk, mikor kell elengednünk	222
96. A kesergés nem segít	224
Szabályok mindenkinek	227
97. A büntudat önző érzés	230
98. A szeretet időt igényel	232
99. Minél többet adunk, annál többet kapunk	234
100. Szükségünk van másokra	236

Bevezetés

Szeretet. Egyértelmű fogalom, ugye? Szeretjük a családjunkat és a barátainkat, akik viszonszeretnek minket. Megtaláljuk életünk párját, akit szeretünk, és ő viszonozza ezt az érzést. Erőlködünk sem kell hozzá – egyszerűen csak megtörténik. Ez valóban így van, de aki nekiáll elolvasni ezt a könyvet, már most biztosan tisztában van azzal, hogy a szeretet sokkal-sokkal bonyolultabb dolog, hiszen az emberek maguk sem egyszerűek. A szeretetet néha próbára tesszük, és megtapasztaljuk, meddig terjednek a határai. Néha nem a megfelelő személyt szeretjük. Néha túlzottan vagy éppen nem eléggé szeretünk valakit. Van, hogy eltölt minket a szeretet érzése, de nem tudjuk, hogyan mutassuk ki. Olykor azt hisszük, a szeretet elegendő, pedig kevés. Küzdünk, hogy meglegyünk a szerelmet, vagy épp elbizonytalanodunk, hogy vajon megtaláltuk-e. Néha azt hisszük, eleven még ez az érzés, holott már eltűnőben van, és nem tudjuk, hogyan hozhatnánk vissza.

A legmámorosabb és a legborúsabb pillanataink általában a szerelemhez köthetők. A szerelem szinte mindig összekapcsolódik a megelégedettség érzésével, amelynek elérése – legyünk őszinték – sokunk számára életünk legfontosabb célja. Nagyon helyes, hiszen ebbe a célba igen sok minden befér. Képzeljük el magunkat idős emberként! Verőfényes napsütésben üldögélünk életünk párja mellett (aki egyben a legjobb barátunk, bizalmasunk és szerelmünk), családtagjaink és barátaink vesznek körbe minket. A fűben gyerkcöcök játszanak, és a levegőt nevetés hangja tölti be. Tudom, hogy mindez úgy hangzik, mintha egy szinte nézhetetlenül szirupos film utolsó képkockáit látnánk. De legbelül nem arra vágyunk, hogy ilyen pillanatokban legyen részünk?

Ehhez az a legfontosabb, hogy erős és szeretetteljes kapcsolat alakítsunk ki, melyek egész életünkben – vagy legalábbis

mostantól fogva – fennmaradnak, és olyan embereket gyűjtünk magunk köré, akik boldoggá tesznek minket, és élvezik a társaságunkat. Szeretet (szerelem): egy hétketűs szó, amelyről több vers, történet és prédikáció született, mint bármilyen más témáról. Ezt az alapvetőnek és egyértelműnek tartott érzést sokan bonyolultabbnak találják, mint hinnénk. Mindig azt halljuk, hogy szeresd a szomszédod és a felebarátod, a világot a szeretet mozgatja, a szerelem mindent legyőz, és csupán szerelemre van szükségünk.

Ez mind szép és jó, de mit kell tennünk a valóságban? Hogyan teremtjük meg, hogyan őrizzük meg, és hogyan tartjuk mindig frissen? Lehet, hogy a szeretet alapvető emberi ösztön, ám ettől még nem lesz kevésbé bonyolult. Hajlamosak vagyunk összeketyulni a dolgokat. A kapcsolatok megszakadnak, a barátok cserbenhagynak, a családtagok nincsenek ott, amikor szükségünk van rájuk, és csemetéink életük minden problémája miatt minket hibáztatnak.

Könnyű azt mondani, hogy csupán szeretetre és szerelemre van szükségünk, de ez nem teljesen igaz. Ezekre van szükségünk, és egy használati utasításra is, amely segít nekünk abban, hogy mit tegyünk, ha végre rájuk találtunk. Nos, én még sosem találkoztam ilyen használati utasítással, ezért eldöntöttem, hogy mindent megteszek, hogy összeállítsak egyet.

Eleinte ugyanolyan elveszett voltam, mint bárki más. De – amint azt a többi „100 szabály” könyvem olvasói már tudják – egy dologban biztosan profi vagyok: a körülöttem levő emberek megfigyelésében. Nekem sem sikerül mindent egyedül megoldanom, ugyanakkor látom, hogy mit tesznek azok, akiknek viszont igen. Most is a bevált módszeremet követtem: sok-sok ember szerelmi, családi és baráti kapcsolatait tanulmányoztam. Hamar kiderült, hogy bár van egy-két ember, aki nagyon ügyes a szerelem terén, legtöbbszörnek gondjai akadnak vele. De mit is tesznek a sikeres

emberek? Van valami, amit elleshetnénk tőlük? Hát persze, hogy van! Épp ezeket a dolgokat foglaltam össze ebben a könyvben. És ami még fontos: őszintén hiszek az „együtt érző mágiá”-ban, vagyis ha ugyanazt tesszük, amit a legboldogabb emberek, akkor mi is ugyanolyan boldogok leszünk, mint ők.

Összegyűjtöttem a legfontosabb szabályokat, melyeket mások kapcsolataiban, vagyis a gyakorlatban figyeltem meg. Ezekhez hozzátettem azokat, amelyeknek igazságát életem során én magam tapasztaltam meg. Azoknak az embereknek van a legnagyobb esélyük arra, hogy megtalálják életük párját – akivel mindig boldoggá teszik egymást, és akivel egy mindig megújulni képes, kiegyensúlyozott kapcsolatot építenek ki –, akik a lehető legkomo­lyabban megfogadják ezeket a szabályokat. Ők azok, akiknek a családjában is erős kötelékek alakulnak ki, és akikkel a gyerekeik szívesen töltik együtt az idejüket. Ők azok, akik mély és értékes baráti kapcsolatokkal rendelkeznek, és akik mindig számíthatnak a barátaikra. Ők a világ legjobb szabályjátékosai.

Elsőre talán furcsának tűnhet egy használati utasítás a szerelemhez. Nem szexuális útmutatóról van szó. Amennyiben ilyesmire lenne szükségünk, akkor menjünk, és vásároljunk egyet, mert ilyen jellegű tanácsokért hiába lapozgatjuk ezt a kötetet. Olyan viselkedésmintákat válogattam össze, amelyeket elsajátítva jobban fogunk szeretni másokat, és minket is jobban szeretnek majd. Találunk gyakorlati és érzelmi szabályokat, továbbá könnyen megvalósítható és bonyolult szabályokat is: minden olyan tanácsot összegyűjtöttem, amelyek szerintem segíthetnek a szeretet megértésében és alkalmazásában.

A tanácsok többségét mindannyian ismerjük, de sajnos nem alkalmazzuk. A szabályok nagy része a józan észen alapul. Akár­csak a „100 szabály”-sorozat többi kötete, az itt olvasható szabá-

lyok is inkább emlékeztető, mintsem világraszóló felfedezések. És ez így helyes. A szeretet nem olyan bonyolult dolog, hogy mindenféle titkokba avathatnám be az olvasókat. Csupán arról van szó, hogy néha egy kicsit letérünk a helyes útról, és emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy mik is az igazán fontos dolgok, és milyen célokat kell kitűznünk magunk elé, ha mély és tartós kapcsolatokra vágyunk.

Több fejezetre osztottam fel a könyvet. Olvashatunk szabályokat a szerelem megtalálásáról, továbbá a kapcsolatokról, a szakításról (persze erről nem túl sokat, hiszen nem a szakítás a célunk), a családról és a barátságról. Néhány szabály talán fed egymást: ezeket megpróbáltam abba a fejezetbe tenni, amely a legalkalmasabbnak látszott – elnézést kérek, ha valaki nem ugyanoda illesztette volna be őket. A végére maradt pár olyan szabály, amely bármelyik fejezetbe illeszkedett volna, ezért ezeket a „Szabályok mindenkinek” című részben tettem közzé.

Sok évet szenteltem a szabályok összegyűjtésére, de lefogadom, hogy azért volna még mit tanulnom. Hála istennek, mindig akad valami. Talán olvasóim is ismernek olyan hasznos irányelveket, amelyek kimaradtak a könyvből. Ha így van, nagyon szeretném ezeket hozzáadni a gyűjteményemhez. Az új ötleteket a Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk e-mail címre várom.

Sok szeretettel:
Richard Templar

Egy új kapcsolat előtt mindig heverjük ki az előzőt

Az élet időnként mindenkit megsebez – ez elkerülhetetlen. Vannak, akik súlyosabb sérüléseket szenvednek, mások könnyebbeket. Mivel e sebek hegei alakítanak minket azzá, akik vagyunk, így hosszú távon akár hasznosak is lehetnek. Rövid távon azonban fontos, hogy elég időt hagyjunk a gyógyulásra, mielőtt visszatérnénk a küzdőtérre.

Amennyiben az utolsó – esetleg az utolsó néhány – kapcsolatunk miatt érzelmi roncs lett belőlünk, érdemes előbb regenerálódunk, mielőtt nekiállnánk új párt keresni. Ha nem így teszünk, új társunknak nem tudjuk megmutatni igazi énünket, illetve amennyiben még mindig magunkkal vagyunk elfoglalva, nem tudunk elegendő figyelmet szentelni a szerelmünkre.

Ha valami hiba csúszik az új kapcsolatba (és ez sajnos bárkivel megeshet), akkor még jobban megtörhetünk. Ha rá is bukkanunk egy igazán gondoskodó és figyelmes partnerre, esetleg mindketten szenvedni fogunk amiatt, hogy egyikünk még nem volt felkészülve egy új érzelmi kötődésre.

Egyik hölgyismerősöm teljes lelki roncsként szállt ki egy kapcsolatból. Nem sokkal később megismerkedett egy kedves, gondoskodó, védelmező férfival. Úgy gondolta, éppen ilyen társra van szüksége. A következő néhány évben a férfi vigyázott rá, amíg ő vissza nem talált határozott, önálló énjéhez. Mi történt ezután?

Kapcsolatuk végérvényesen megromlott. Ő már nem az a nő volt, akibe a partnere annak idején beleszeretett. Sok férfi rajong a határozott, önálló nőkért, de ez a fickó nem tartozott közéjük. Ő egy törékeny nőre vágyott, akit oltalmazni kell.

**TEGYÜNK MAGUNKNAK EGY
SZÍVESSÉGET, ÉS AMÍG
A SEBEINKET NYALOGATJUK,
VONULJUNK FÉLRE.**

Épp ez jelenti a legnagyobb veszélyt. Még ha rátalálunk is az ideális társra, ő csupán annak a roncsnak a tökéletes párja, amivé átmenetileg váltunk, ám a gyógyulási időszak után vissza fogjuk kapni régi személyiségünket. Persze nem azt mondom, hogy az ilyen kapcsolatok sosem működőképesek, de ennek igen csekély a valószínűsége.

Tegyünk magunknak egy szívességet, és amíg a sebeinket nyalogatjuk, vonuljunk félre. Élvezzük a család és a barátok társaságát, várjuk meg, hogy a sebek legalább részben begyógyuljanak, és csak utána kezdünk új párt keresni. Amikor nekiállunk a keresgélésnek, igyekezzünk olyan társat találni, akinek a sebei szintén nagyjából behegedtek már, mivel ez a szabály a párunkra is ugyanúgy igaz. Így mindketten egymás valós személyiségét ismerhetjük meg, és úgy vágthatunk bele az új kapcsolatba, ahogyan a folytatást is elképzeljük.

Olyan párt válasszunk, aki meg tud nevetetni

Majdnem ez a szabály került az első helyre, ugyanis szerintem ez a legeslegfontosabb dolog egy kapcsolatban. Ha valakit a külseje, a társadalmi pozíciója vagy személyiségének bármely más jellegzetessége alapján választunk társunknak, lehet, hogy később meg fogjuk bánni a döntést, hiszen az említett jellemzők közül igen sok minden megváltozhat az idők folyamán. Még a személyiségjegyek is átalakulhatnak – egy magabiztos ember megrendülhet egy trauma hatására, vagy egy türelmes ember is könnyen idegessé válhat, ha betegség vagy fájdalom gyötri.

A humorérzék viszont kitart még azután is, hogy minden más már elmúlt. Amikor majd életünk párjával a hintaszékben üldögélünk sok évvel nyugdíjazásunk és a gyerekek családi fészekből való kiröppenése után, talán a humorérzék lesz az egyetlen dolog, amely még megmaradt nekünk.

A nevetés értéke az aranyéval vetekszik. A humorérzék nagyon személyes tulajdonság: egyesek sokkal jobban meg tudnak nevetetni minket, mint mások. Amikor megtaláljuk azt az embert, aki bárki másnál jobban megnevetet minket, akkor házasodjunk össze vele. Feltéve persze, hogy a megfelelő nemhez tartozik. Szinte biztos, hogy elnyeri majd a tetszésünket, hiszen a megnevetetés képessége önmagában is vonzóvá teszi, még akkor is, ha külsőre nem éppen olyan, mint amilyennek a jövődöbelinket elképzeltük.

Én személy szerint azt a nőt vettem feleségül, aki bárki másnál jobban megnevetetett, és a döntésem tökéletesen helyes-

nek bizonyult. Persze lehet, hogy némelyikünk megelégszik a második vagy a harmadik legviccesebb jelölttel. Lényeg, hogy a humorérzékkel kapcsolatban ne kössünk kompromisszumokat, ugyanis valóban ez az egyik legfontosabb dolog.

Mondok még valamit, amire érdemes odafigyelni. Ne olyan személyt keressünk, aki csak úgy általában tud megnevettetni, mert ez alapvető elvárás! A legjobb, ha olyasvalakit találunk, aki képes rávenni arra, hogy magunkon is nevéssünk. Ez ugyanis bármi másnál többet segít az élet nehézségeinek elviselésében.

**A HUMORÉRZÉK KITART AZUTÁN IS,
HOGY MINDEN MÁS MÁR ELMÚLT.**

Egyik barátom felesége néhány évvel ezelőtt elhunyt. Ezt követően a barátom azt mondta, talán az hiányzik neki a legjobban, hogy önmagán tudjon nevetni. Korábban fel sem tűnt neki, hogy a felesége mennyit segített neki ebben, illetve hogy ez mennyire fontos a boldogsághoz. Azt is elmesélte, hogy mostanában túl komolyan veszi saját magát, és olyan dolgok miatt aggódik, amelyekre korábban a felesége hatására csak egy jót nevetett volna.

Ha tehát legközelebb utunkba akad egy szép lábú, ígésző tekintetű vagy gyönyörű mosolyú illető, ne engedjünk egyből a csábításnak. Előbb teszteljük, hogy fizikai kontaktus nélkül is el tud-e szórakoztatni minket.

Mindig próbáljunk vonzóak maradni

Feltételezem, mindenki azt szeretné, hogy a párja ugyanolyan jól öltözött és vonzó legyen, mint amikor először találkozott vele, ami teljesen érthető is. Ha azt szeretnénk, hogy mindent megtegyen, hogy tetsszen nekünk, akkor nekünk is meg kell tennünk ugyanezt az ő kedvéért. Nemcsak a külsínről beszélek, hanem a viselkedésünkről is, illetve arról, ahogyan beszélünk vele. Ezek ugyanis mind-mind vonzerőnk részei, és nem szép dolog, hogy némi idő elteltével egyszerűen kiiktatjuk őket.

Csak, hogy tisztázzunk valamit: nem arról van szó, hogy mindennap órákat kell eltöltenünk a sminkeléssel, az öltözködéssel, a borotválkozással vagy a fésülködéssel. Amikor először randevúozunk valakivel, mindent megteszünk, hogy a lehető legtökéletesebben nézzünk ki. Néhány év elteltével, a gyerekek születése után, a megfeszített munkatempó mellett ez már nem mindig megoldható. Lehet, hogy közben pár kilót is felszedtünk. Nincs is ezzel semmi gond, ugyanis ha a párunk szeret minket, akkor így is vonzónak talál majd, hiszen mi továbbra is mi vagyunk.

Akkor miről van szó? Csak azt akarom mondani, hogy ne essünk át a ló túloldalára. Ne gondoljuk, hogy mivel már megcsíptük életünk párját, mostantól teljesen elfogadható, hogy kopott macsóalsóban és szakadt pólóban parádézzunk a lakásban, miközben az ételmaradékot piszkáljuk ki a fogunkból. Bizonyos szintnél ezután sem adhatjuk alább, és tartozunk annyival a párunknak, hogy megmutassuk, a kedvéért továbbra is megpróbálunk mindent megtenni, hogy vonzóak maradjunk.

Igazán nem kerül nagy erőfeszítésbe szépen megfésülködni, és olyan ruhát felvenni, amely nem koszos, és előnyösen emeli ki az alakunkat. Nem kell, hogy nagyon elegáns legyen, és persze az se baj, ha sminkelni sincs mindig időnk. Illetve egy férfinál elképzelhető, hogy mindig is a borostás stílust kedvelte, és a párjának így tetszik. A lényeg, hogy kimutassuk: tiszteljük annyira a másikat, hogy az ő nézőpontját is figyelembe vesszük. A nézőpontot most szó szerint értem, hisz párunk az, aki a legtöbbször lát minket (kivéve, ha órákat töltünk a tükör előtt).

Ezenkívül időnként nagyobb erőfeszítéseket is tehetünk. Tudom, hogy zsúfolt életünkben reggelente nincs mindig idő rá, de különleges alkalmakkor kiöltözhethetünk, hogy elnyerjük párunk tetszését. Például születésnapok, éttermi vacsorák vagy bulik alkalmával. Olykor-olykor eltölthetünk egy kis időt a tükör előtt, mint ahogy az első randevűk előtt tettük, hogy párunk igazán szerencsésnek érezhesse magát, amikor együtt látnak minket vele, ha kimozdulunk, vagy ha épp közösen otthon maradunk.

**NE GONDOLJUK, HOGY MIVEL
MÁR MEGCSÍPTÜK ÉLETÜNK
PÁRJÁT, MOSTANTÓL TELJESEN
ELFOGADHATÓ, HOGY KOPOTT
MACKÓALSÓBAN ÉS SZAKADT
PÓLÓBAN PARÁDÉZUNK
A LAKÁSBAN.**