

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Ф36

Ellen Fein. Sherrie Schneider
THE RULES FOR MARRIAGE:
Time-tested Secrets for Making Your Marriage Work

Copyright © 2001 by Ellen Fein and Sherrie Schneider
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved

Фейн, Элен.

Ф36 Правила умной жены. Ты либо права, либо замужем / Элен Фейн, Шерри Шнайдер ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 240 с. — (Идеальная жена).

ISBN 978-5-04-108466-0

В красивых женщин влюбляются, хитрые удачно выходят замуж, и только мудрым удастся сохранить любовь и согласие на многие годы.

«Правила умной жены» — это стратегия долгосрочных отношений и подсказки, что делать в ситуациях, если вас переполняют эмоции, когда вы не понимаете своего мужчину или не можете изменить его поведение простой просьбой.

Запомните: в браке нет равноправия. Именно вам придется выполнять большую часть эмоциональной работы в отношениях. Доказательства? Эту книгу читаете вы, а не ваш муж.

Бестселлер, проданный в России тиражом 60 000 экземпляров. Впервые в красивом подарочном оформлении, на белой бумаге и с лентой ляссе.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-108466-0

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

<i>Предисловие.</i> Почему мы написали «Правила умной жены»	9
<i>Правило №1.</i> Во время помолвки и свадьбы расслабьтесь	14
<i>Правило №2.</i> Оставайтесь единственной и неповторимой	20
<i>Правило №3.</i> Следите за собой — но не сходите с ума	23
<i>Правило №4.</i> Не отказывайтесь от собственных интересов (у вас должна быть своя жизнь!)	26
<i>Правило №5.</i> Ожидания от первого года не должны быть слишком высокими	33
<i>Правило №6.</i> Будьте командой	42
<i>Правило №7.</i> Когда он приходит домой, ему нужно пятнадцать минут побыть в одиночестве	49
<i>Правило №8.</i> Поддерживайте его	51
<i>Правило №9.</i> Позволяйте ему побеждать	56

ПРАВИЛА УМНОЙ ЖЕНЫ

- Правило №10.* Есть вещи, которые вас не касаются. Смиритесь с этим 61
- Правило №11.* Старайтесь не слишком часто звонить ему в рабочее время 65
- Правило №12.* Не возвращайте его подарки 67
- Правило №13.* Не ждите особого сочувствия с его стороны 71
- Правило №14.* Правила ссор 76
- Правило №15.* Говорите то, что имеете в виду, но никогда не говорите со злобой 80
- Правило №16.* Никогда не произносите слово «развод» 84
- Правило №17.* Не кричите, говорите спокойно 88
- Правило №18.* Никогда не сравнивайте его с другими мужьями ... 93
- Правило №19.* Не просите советов у одиноких подруг 97
- Правило №20.* Хотя бы раз в неделю устраивайте семейный ужин 100
- Правило №21.* Не заставляйте его разговаривать 103
- Правило №22.* Не принимайте каждое его слово близко к сердцу 106
- Правило №23.* Иногда делайте то, чего вам делать не хочется 111
- Правило №24.* Он может говорить о своей семье все что угодно, вы — нет! 117

Содержание

<i>Правило №25.</i>	Пусть он чувствует себя самым важным человеком в вашей жизни	123
<i>Правило №26.</i>	Слушайте его советы и старайтесь ценить их.	129
<i>Правило №27.</i>	Не беритесь все на свете сделать самостоятельно	134
<i>Правило №28.</i>	Устраивайте вечерние свидания	143
<i>Правило №29.</i>	Правила секса	147
<i>Правило №30.</i>	Правила беременности	152
<i>Правило №31.</i>	Не жалуйтесь на детей	157
<i>Правило №32.</i>	А вот об этом лучше не говорить	163
<i>Правило №33.</i>	Не ждите аплодисментов за выполненную работу	165
<i>Правило №34.</i>	Не пилите	169
<i>Правило №35.</i>	Не вините его в том, о чем прекрасно знали еще до замужества	174
<i>Правило №36.</i>	Обычно лучше сохранить брак, чем выйти замуж повторно	182
<i>Правило №37.</i>	Отличный план на неделю	185
<i>Правило №38.</i>	Не пытайтесь переделать себя — ну или не слишком.	190

ПРАВИЛА УМНОЙ ЖЕНЫ

<i>Правило №39.</i>	Не рассчитывайте, что семейный психолог решит все ваши проблемы	195
<i>Правило №40.</i>	Стоит ему изменить вам хоть раз, и вашему семейному счастью конец	199
<i>Правило №41.</i>	Разводитеcь с достоинством	204
<i>Правило №42.</i>	После развода встречайтесь с другими мужчинами	208
<i>Правило №43.</i>	Правила второго брака	213
	О чем говорят мужчины	219
	Дополнительные правила от женщин, которые счастливы в браке	223
	Заключительные размышления от специалиста по «Правилам»	229
	Пятнадцать дополнительных советов	233

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему мы написали «Правила умной жены»

Вы никогда не задумывались, почему некоторые женщины счастливы в браке, а другие нет? Почему одни живут мирно, а другие постоянно ссорятся со своими супругами и чувствуют себя несчастными? Ответ очевиден: брак — дело непростое. Если бы это было не так, то половина браков не заканчивалась бы разводами. Почему же некоторые союзы успешнее других? Успех требует работы. Возможно, слышать это вам неприятно, но, для того чтобы найти мужчину, который сделает вам предложение, нужно было постараться. И если вы были готовы потрудиться, дабы обрести спутника жизни, то, наверное, согласитесь приложить определенные усилия, чтобы его удерживать. Вот почему мы написали для вас «Правила умной жены».

Нужны ли вам эти правила? Знакомы ли вам такие проблемы?

«Когда мы встречались, то постоянно занимались чем-то интересным. Теперь, когда мы женаты, его представление о развлечениях – это диван, чипсы и телевизор».

«Я хочу детей сейчас. А он хочет подождать несколько лет».

«Его бывшая подруга постоянно нам звонит и поздравляет его с днем рождения. Как мне к этому относиться?»

«Я люблю заниматься сексом по утрам, а он хочет этого ночью».

«Я люблю его, но не его родителей».

«Меня напрягает то, что я зарабатываю больше, чем он. Думаю, его тоже».

С такими проблемами обращались к нам многие читательницы, и мы задумались, как же их решить – а лучше вообще избежать. В «Правилах умной жены» вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы.

Когда в 1995 году мы написали «Правила», то изучили все, что работает и что не работает в период ухаживания. Мы заметили, что женщины, которых «трудно добиться», всегда получают своих мужчин, а чересчур доступные или озабоченные женщины частенько терпят неудачу. Мы составили 35 правил, которые помогали женщинам стать для мужчин желанными: «не заговаривайте с мужчинами первой», «заканчивайте свидание первой» и другие. Сколь бы трудны они ни были, но первые 3–4 месяца отношений нужно им следовать. В некоторых случаях стоит следовать им до тех пор, пока мужчина не сделает предложение: после этого вы уже понимаете, что он готов принять на себя обязательства, и можно немного расслабиться.

Брак же — это предприятие долгосрочное, поэтому «Правила умной жены» не так строги, но должны стать образом жизни. Правила для свиданий — это короткая диета: не стоит сразу заниматься сексом, желательно несколько месяцев оставаться таинственной и загадочной, чтобы он потерял от вас голову... (практически то же самое, что несколько месяцев отказываться от десерта, чтобы к лету влезть в свой купальник). «Правила умной жены» — это план на всю жизнь. Любая может скинуть пять килограммов, но далеко не все способны сохранить этот результат. Многим женщинам удается поймать мужчину, но сколько из них счастливы в браке? Наша задача на сей раз — не поймать мужчину, а удержать его. И для этого нужно сделать его счастливым, чтобы он чувствовал себя значимым. Следует быть чуткой, уметь играть в команде и... кое-что еще — прилагать все усилия, чтобы не пилить мужа и поддерживать его идеи и предложения. А для этого нужно *потрудиться*.

К сожалению, большую часть эмоциональной работы в браке придется выполнять вам — нравится вам это или нет. Это дело не взаимное. Доказательства? Подумайте: эту книжку читаете *вы*, а не ваш муж. Он наверняка читает триллер или книгу о том, как заработать больше денег на фондовом рынке. Мы не обобщаем. Просто такова жизнь. Вашему партнеру может даже не понравиться то, что вы читаете эту книгу или обсуждаете ваши семейные проблемы с подругами или матерью. Подобно большинству мужчин, он не любит обсуждать с посторонними свою личную жизнь и считает, что

вы вполне можете решить свои проблемы самостоятельно вместе с ним, поэтому мы не советуем обсуждать эту книгу с мужем или просить его ее прочитать. Даже если он согласится с большинством наших рекомендаций, ему не понравится, что вам пришлось прочитать книгу, чтобы понять, как к нему относиться.

Может быть, ваш супруг — один из тех редких мужчин, которые читают книги об отношениях и думают о том, как упрочить ваш брак. Салютуем вам — и ему! Но у большинства женщин мужа совсем не такие, а мы написали свою книгу именно для большинства.

В действительности, чтобы семейная жизнь была счастливой, женщине следует относиться к мужу как к клиенту, которого хочется сохранить (он всегда прав).

Вы, наверное, думаете: «А почему нельзя жить на равных? Почему не *он* должен поступать так, как вы советуете, то есть не начинать первым ссору и первым идти на примирение?» Наш ответ прост: потому что такова жизнь. Мужчины и женщины разные. Они играют неодинаковые роли на этапе ухаживания, когда мужчина должен быть охотником. И в браке, когда большая часть эмоциональной работы в отношениях ложится на плечи женщин.

Мы не собираемся это менять. Мы были бы рады дать вам иной совет, но наши основаны на человеческой природе, нравится она вам или нет. И поэтому они работают. Так что не пытайтесь заставить партнера играть вашу роль. Может быть, он это сделает, а может, и нет. Но если вы

выполните свою работу, он обязательно отреагирует. Он будет счастлив и захочет, чтобы вы были с ним навеки. Как сказала одна недавно вышедшая замуж деловая женщина, обратившаяся к нам за советом: «С мужчинами приходится столько работать! Каждой женщине надо трудиться, вступая в отношения с мужчиной. Если ей требуются ваши «Правила умной жены», в этом нет ничего плохого. Некоторые женщины знают об этом чуть больше других, но всем нам нужно напомнить».

Вот поэтому мы и представляем вам «Правила умной жены». Некоторые правила дадутся вам труднее прочих. Но, стремясь к совершенству, мы все совершаем ошибки. Главное — начать и не оставлять стараний. Вскоре вы *захотите* следовать «Правилам умной жены», потому что они действительно работают! Удачи!

Эллен и Шерри.

Примечание: Когда эта книга была написана, но еще не опубликована, Эллен развелась с мужем. Уроки, которые она усвоила, позволили ей понять истинную ценность брака по правилам. И сегодня она более предана своим «Правилам», чем когда бы то ни было. Она благодарит своих читателей за поддержку.

ПРАВИЛО №1

Во время помолвки и свадьбы расслабьтесь

В идеале следовать «Правилам умной жены» нужно было бы начать еще до дня свадьбы. Мы считаем, что, если вы обручены, следует определить дату свадьбы. Ничего хорошего в бесконечной помолвке нет. Когда мужчина делает предложение, то обручальное кольцо и свадебный торт должны последовать не позже чем через год. Разве что вы еще очень юны – моложе 25 лет. Юная невеста может подождать пару лет. Если жених медлит с определением даты свадьбы, верните ему кольцо и двигайтесь дальше.

Допустим, вы уже помолвлены и дата свадьбы определена. Каковы же правила для периода помолвки и свадьбы?

Каждый месяц мы получаем письма, электронные послания и звонки. Женщины пишут нам: «Спасибо! Я так счастлива!» Но получаем мы и другие письма вроде этого: «Мы

обручились и теперь постоянно ссоримся. Я чувствую, что ему хочется улизнуть, но не желаю быть навязчивой. Что мне делать?» А вот еще одно: «Как часто мы должны встречаться после помолвки? Надо ли мне и дальше следовать правилам «три дня в неделю» и «10-минутных звонков?»»

Такие вопросы довольно распространены. После помолвки и определения даты свадьбы динамика отношений может кардинально измениться. Очень соблазнительно изменить поведение: постоянно ему звонить, потерять интерес к себе, своей работе, своим друзьям и всему остальному — потому что вы уже практически замужем. Вы чувствуете, что прежние «Правила» больше ни к чему. Это ошибка. Если мужчина неожиданно поймет, что будет видеть и слышать вас постоянно каждое утро, день и вечер, это может его напугать. Не то чтобы он решил сразу же разорвать помолвку, но он начнет скучать по свободе и возжелает ее. Он будет то и дело встречаться с друзьями и работать допоздна, а вы станете обижаться.

Если же вы продолжите следовать «Правилам», этого не случится. Мы не советуем жить вместе, как уже об этом говорили. Но если вы все же живете вместе и собираетесь пожениться, продолжайте быть «единственной и неповторимой» (уверенной и общительной). Не забывайте о том, что ваша жизнь должна оставаться полной и осмысленной. Не пишите жениха по поводу свадьбы и по другим поводам.

Однако строгие правила «ловли» мужа более вам не нужны. Мужчина уже вас добился, сказал, что любит и хочет