**Содержание**

Введение 3

1. «Война полов». 4
2. Все люди разные. 5
3. Как строить взаимоотношения? 6
4. Основные различия между мужчиной и женщиной. 7
5. Секс в отношениях мужчины и женщины. 9
6. Мужчина и женщина в религиозном аспекте. 10

6.1. Христианство. 11

* 1. Иудаизм. 11
  2. Ислам. 12
  3. Буддизм. 12

Заключение 13

Список литературы 14

**Введение**

Древняя легенда гласит, что некогда человек был двуполым существом. Сильный и могущественный он не нуждался ни в чем, кроме власти, и потому посягнул на власть самих богов. Верховный бог, рассердившись на своеволие человека, разделил его на две части, и с тех пор каждый «получеловек» обречен блуждать по миру в поисках своей половины.

Легенда легендой, но никто не станет спорить, что люди, нашедшие именно «свою половину» способны создать действительно единый гармоничный союз.

При написании этой работы, я прочитала много разных книг и журналов по теме взаимоотношений мужчины и женщины. Где-то я нашла для себя что-то полезное, с чем-то была не согласна, но вывела для себя одно – мы действительно очень разные и с этим уже ничего нельзя сделать.

Я считаю, что это различие идет еще с древности. В мальчиках всегда воспитывали силу, жесткость, «боевой дух» и другие черты настоящего воина, защитника и добытчика. А девочек воспитывали ласковыми, нежными, хозяйственными, заботящимися о доме и детях.

Но это было давно. Теперь же в век компьютерных технологий и прогресса женщина не хочет просто сидеть дома и ждать своего «мужчину – воина». Мир меняется, и она хочет менять его и изменяться вместе с ним, самосовершенствоваться и самореализовываться. В настоящее время можно увидеть женщину так же хорошо разбирающуюся в политике, экономике и технике как мужчина. Но не стоит забывать о том, что все же мы живем в «мужском» мире и женское рвение часто воспринимается мужчиной как посягательство на его территорию. Я думаю, что отсюда и возникают различные разногласия, непонимание и ссоры.

Целью моей работы является показать насколько мужчины и женщины разные, но в то же время, как они взаимозависимы и как точно они дополняют друг друга, создавая тот баланс и гармонию, которые мы называем жизнью в этом мире.

1. **«Война полов»**

В каждой паре время от времени возникают разногласия. Только одни пары справляются с этим без особых затруднений, а другие начинают скандалить, принципиально не желая «поступаться своими принципами». Причина тому – нежелание выслушать и понять другую точку зрения или убедить партнера. Но если мужчина и женщина хотят сохранить свои отношения, им нужно научиться этому.

Прекрасные отношения требуют не только усилий, но и свободного времени. И то, и другое одинаково важно, и женщины интуитивно чувствуют, что хорошие взаимоотношения не возникнут сами по себе. Что касается мужчин, то они так рождаются с убеждением «работать надо лишь на службе».

Женщина не понимает, что сидя дома вечером перед телевизором, мужчина, таким образом, расслабляется после рабочего дня. Она принимает это как безделье и лень на свой счет и ошибочно думает, что он вовсе не заботится об их взаимоотношениях.

Сейчас во взаимоотношениях мужчины и женщины главная проблема не в деньгах, хотя иногда мы склонны так думать. Она – в общении. Сегодня взаимоотношения складываются из заботы об эмоциональных потребностях друг друга. Разговоры для женщины – это способ улучшить настроение.

Мужчины, как правило, немногословны, и о своих чувствах распространяться не любят. А женщины требуют каких-то ласковых слов, чтобы лишний раз удостовериться в том, что они любимы. И порой это становится камнем преткновения.

Дело в том, что мужчины и женщины устроены по принципиально разным схемам. Мужчина, озвучив однажды свои чувства, считают, что нет никакой нужды повторять это снова и снова. Однако любой женщине необходимо каждодневное подтверждение любви. У представительниц прекрасного пола все общение построено на вербальном уровне. Не зря говорят, что женщина любит ушами.

Не смотря на то, что устроены мужчины и женщины по разному, есть и нечто общее. Это потребность в заботе, опеке, внимании и душевной теплоте. Всем нам хочется, чтобы нас не только любили, но и как-то проявляли свою любовь.

1. **Все люди разные.**

Для того чтобы создать хорошие и любовные взаимоотношения, необходимо понимать эту истину.

Однако в жизни мы не всегда признаем, что другие люди отличаются от нас. Мы выказываем недовольство, сопротивляемся и отвергаем эти различия. Мы требуем, чтобы наши близкие чувствовали, думали и вели себя точно так, как мы сами делали бы на их месте. А когда их поведение иное, то считаем их неправыми или их действия неправомерными. Пытаемся их поправить, тогда, как на самом деле они нуждаются в понимании, заботе, одобрении и доверии с нашей стороны.

Раз мы признаем, что все люди разные, то можно начать всерьез задумываться над тем, на сколько велики эти различия. Признание психологических различий между людьми дает нам почувствовать то глубокое признаваемое каждым духовным учением единение, которое пронизывает наши взаимоотношения.

Многие пары часто ссорятся и пытаются изменить друг друга. Чего не хватает в этих взаимоотношениях, так это глубокого понимания, насколько отличны мужчина и женщина. Без этого понимания практически невозможно полностью оценить и уважать те различия, которые делают каждый пол особенным и уникальным.

Рассмотрим четыре варианта, когда предположение, что мужчина и женщина одинаковы, отрицательно влияет на наши взаимоотношения.

1. Нам трудно бережно относиться друг к другу. Это происходит в тех случаях, когда мы ожидаем определенной реакции и неизбежно расстраиваемся, если партнер реагирует по – другому. Из-за этого мы можем автоматически недооценивать чувства близкого человека, хотя изначально собирались отнестись к ним бережно.
2. Трудно помогать. Например, женщина может постоянно раздражать своего мужчину своей чрезмерной заботой. Причем, она вовсе не хочет вызвать его раздражение, более того не понимает, почему он раздражается. Женщина совсем запуталась, потому что нуждается в большей заботе со стороны мужчины.
3. Женщине трудно оценить, принять и поверить. Когда мы ждем, что другие начнут думать, чувствовать и вести себя так, как мы, возникают проблемы. Женщина зачастую неправильно воспринимает любовь мужчины, оценивая его поведение по своим женским меркам. Это взаимное непонимание возникает по причине одной фундаментальной разницы между мужчиной и женщиной. Во время стресса мужчина старается сосредоточиться на более важном и срочном. В состоянии стресса женщины склонны более остро осознавать, сколько проблем и обязанностей сваливается на их голову. Женщине не свойственно забывать о потребностях близкого ей человека, чтобы получше сосредоточиться на решении проблемы на работе. Вот почему ей трудно поверить, что он действительно к ней хорошо относится.
4. Мужчине трудно заботиться, понимать и уважать. Мужчине трудно уважать женщину, когда она испытывает недостаток любви. Он знает, что любит ее, так что, когда она не ощущает его поддержки, мужчина принимает это на свой счет. Он теряет к ней уважение и считает ее либо неблагодарной, либо неразумной.
5. **Как строить взаимоотношения?**

Существует четыре ключа к налаживанию согласованных и благополучных взаимоотношений:

* + Целенаправленное общение – общение с целью понять и быть понятым.
  + Правильное понимание – понимание, высокая оценка и уважение наших различий.
  + Отказ от выноса суждений – отказ от негативных суждений о себе и других.
  + Принятие ответственности – принятие на себя равной ответственности за то, что происходит с взаимоотношениями и умение прощать.

С помощью этих ключей можно открыть в себе потенциал для налаживания отношений любви и, таким образом, реализовывать наши мечты и желания.

1. **Основные различия между мужчиной и женщиной**.

Разные люди притягивают друг друга, как магниты. С ростом нашего понимания мы начинаем ценить эти различия.

Настоящие различия между мужчиной и женщиной на самом деле дополняют друг друга, давая им возможность найти равновесие.

Различия между мужчиной и женщиной легче всего начать перечислять с физических. Наиболее явная разница в их системе воспроизведения. Но тщательное изучение обнаружило и другие серьезные физические различия. Такие как, у мужчин более толстая кожа, более густая кровь, более высокое соотношение между мускулами и жиром, у женщин более короткие голосовые связки и менее крупные кости.

Мужчина и женщина отличаются не только биологически и анатомически, но и психологически. Давно замечено, что, по сравнению с мужчиной, женщина обладает большей интуицией, больше интересуются любовью и любовными взаимоотношениями, иначе реагируют на стресс. У них также возникают другие проблемы и недовольства при взаимоотношениях.

Рассматривая наши особенности, глупо предполагать, что каждый и мужчина и каждая женщина подходят к описанию некого стереотипного образа мужчины и женщины.

Невозможно дать четкий стереотип, который подошел бы каждому мужчине и каждой женщине. Однако ответ на этот вопрос следует искать в том, чтобы уважать и ценить свою естественную сущность, одновременно развивая потенциал. Проблему нельзя решить, отказавшись от собственных основных свойств в пользу другого пола.

Одной из главных проблем, возникающих у женщины во взаимоотношениях, является то, что она забывает о собственных потребностях и полностью растворяется в своем партнере. Мужчине куда легче быть эгоистом и невнимательным к другим, даже не сознавая этого.

Привычка мужчины уходить в себя также служит источником большого смятения для женщины. В стрессовых ситуациях мужчина склонен еще больше концентрироваться, и тогда он не обращает ни на кого внимания. Он погружен в задачу достижения своей цели и забывает обо всем остальном.

Женщине трудно с этим смириться, потому что в стрессовых ситуациях она склонна к экспансивности и еще больше осознает потребности других, особенно тех, кто ей дорог.

Каждые мужчина и женщина обладают мужской и женской формами энергии. Без этого сочетания наше существование невозможно. На внутреннем дисбалансе этих качеств лежит вина за многие конфликты, переживаемые нами во взаимоотношениях.

Научившись по настоящему любить, ценит, принимать и понимать эти различия, мы автоматически обретаем внутреннюю целостность. Любя женщину, мужчина становится более женственным, сохраняя при этом свои мужские черты, и наоборот.

Еще одно существенное различие между полами в том, что женщина, прежде всего, винит себя, а мужчина других.

В случае возникновения ссор и проблем женщина всегда испытывает слишком большую ответственность. Она сначала принимает груз на себя, а уж потом смотрит, как можно поделить его с другими. Мужчина же склонен винить других, прежде чем взглянуть, насколько велика его собственная ответственность за проблему. Такие различия приводят к большой путанице во взаимоотношениях.

Сознавая наши различия, мы поймем, почему наши отношения с противоположным полом могут быть такими сложными. Поняв, мы станем более сочувственно относиться к нашей уязвимости и проясним, что надо сделать, чтобы отыскать решение проблем по мере их возникновения.

Мужчина и женщина отличаются по половому признаку, и половая дискриминация играет очень большую роль, потому что она напрямую ограничивает и подрывает наш потенциал, который значительно превосходит наши явные сексуальные различия. Безусловно, пол влияет на проявление нашего потенциала, но ни в коей мере не определяет, кем мы можем стать. Наш настоящий потенциал далеко превосходит наши различия по половому признаку. Каждый из нас может стать таким, каким он хочет себя видеть. И иметь в себе любые качества успешного человека.

Каждый из нас отличается своим собственным, неповторимым сочетанием таких качеств. Безусловно, у любого человека есть свои ограничения, но они не зависят от пола, такие представления искусственно разделяют людей по воображаемым категориям и мешают проявлению их настоящей натуры.

1. **Секс в отношениях мужчины и женщины.**

Секс – это та область взаимоотношений, где процесс принятия решений играет особо важную роль. Обычно мужчина знает, когда он расположен к сексу. Женщина же может, в принципе, не возражать, но ей требуется время, чтобы решить, когда именно ей хочется им заняться. Мужчина этого не может понять, потому что если он не возражает против секса, то хочет немедленно приступить к делу.

В интимных отношениях, как и во многих других случаях, мужчина должен знать, что женское «я не знаю» вовсе не означает «нет». Как и в случае с принятием решений, мужчина и женщина составляют и выражают свое мнение по-разному. Понимая эти различия можно избежать конфликтов.

Женщине, в отличие от мужчины, требуется больше времени, чтобы прийти к какому-то мнению, поскольку предварительно они рассматривают различные точки зрения и собирают всю имеющуюся информацию.

Наши сексуальные потребности меняются циклично, но эти циклы нарушаются разными стрессами, которыми изобилует жизнь. Здоровые сексуальные отношения требуют гибкости и полного принятия наших различий.

Если мужчина изменил своей любимой, она стремится сразу разорвать отношения. Для женщины продолжение романа бессмысленно. Он начинает ее тяготить, потому что более не несет за собой эмоциональной связи, остается только физическая близость. Мужчине же присуще разделять любовь и секс. Есть мнение специалистов, что мужчина благодаря именно особенностям своего мозга может легко пойти на измену. Когда мужчина говорит «секс», он имеет в виду чисто физический акт, что вовсе не означает отсутствия любви к той женщине, с которой он вместе.

Для женского мозга оскорбителен не физический акт с другой женщиной, а нарушение эмоционального контакта, утрата доверия, которое она испытывала к мужчине.

Разграничение понятий часто является причиной ссоры.

Прийти к единому знаменателю мужчина и женщина смогут, если попытаются понять друг друга.

1. **Мужчина и женщина в религиозном аспекте.**

Мифы о сотворении мира и человека, о первых человеческих шагах и начале истории придавали осмысленность жизни наших предков. Только благодаря мифам религиозный человек мог жить в мире, мог видеть мир – видеть в нем смысл.

Мифы отвечали на основные вопросы человеческого бытия, в том числе на вопросы о смысле брака и происхождении мужчины и женщины. В древних религиях в противовес христианской традиции пол возвышался до мира божественного. И брак между мужчиной и женщиной был священным, потому что был подобием брака божеств.

В этих религиях встречается неимоверное количество богов-отцов и богинь-матерей, вступающих в брак и между собой, и с людьми. В Греции брачные ритуалы воспроизводили тайное соединение Зевса и Геры. Этим мифам соответствовали различные сексуальные ритуалы и особенно, так называемая, священная проституция.

**6.1. Христианство.**

Каждый современный человек знает, что в христианской религии не существует равноправия полов. Священником может быть только мужчина, женщина не имеет права проповедовать, в храме обязана покрывать голову, наконец, согласно христианской традиции, именно муж является главой семьи. Женщина и мужчина изначально были сотворены равноправными, но в результате грехопадения Евы мужчина стал властвовать над женщиной. Грех Адама и Евы проявляется как сознательное и умышленное противопоставление себя Богу. Грехопадение стало причиной разрыва между человеком и Богом. Оно же внесло разрыв и внутрь человеческой семьи, и в отношения между мужчиной и женщиной. Этот разрыв находит свое выражение в установлении подчиненного положения женщины.

* 1. **Иудаизм.**

На заре своей истории в начале II тысячелетия до нашей эры евреи были кочевым скотоводческим племенем, чей общественный строй был крайне примитивен, соответственным было и положение женщины, являвшейся собственностью своего отца, а потом – мужа. Общественная роль женщины начиналась и заканчивалась материнскими функциями.

Вплоть до Нового времени социальная активность еврейских женщин была строго ограничена, но зато их роль в семье была необычайно высокой и имела огромное значение для сохранения еврейского народа в условиях постоянной угрозы ассимиляции.

Свод законов, Тора, строго запрещает оскорблять жену как наедине, так и при посторонних, обязывает мужчину быть добрым со своей женой и советоваться с ней во всех домашних делах.

Сегодня в мире иудаизм существует в различных формах, но его содержание остается неизменным.

**6.3. Ислам**

В странах Европы и Америки распространено мнение, что в исламе женщина лишена всяких прав. Однако подобное мнение не соответствует действительности. Так, в Коране сказано, что в духовном отношении женщины равны мужчинам.

Все же некое неравноправие существует. Муж – по традиции материально-ответственная сторона в браке и в силу этого обладает приоритетом в правах.

* 1. **Буддизм.**

Для буддиста в браке ценна только духовная дружба, она помогает сохранять спокойствие и невозмутимость в бурлящем страстями мире.

Буддизм не рассматривает брак в качестве религиозного действия, поэтому монахи не проводят свадебных служб и не присутствуют на церемониях бракосочетания.

Если живущим в браке не суждено избавиться от всех желаний и чувств, то муж и жена должны хотя бы избегать отрицательных эмоций.

**Заключение**

В конце могу добавить только одно – данная работа помогла мне наладить отношения с моим любимым мужчиной.

Я, конечно, не изменила свою жизнь кардинально, но пересмотрела свои некоторые жизненные принципы и взгляды. Я научилась понимать так называемый «мужской язык». Считаю, что жизнь стала легче, по крайней мере, мы уже не ссоримся по разным пустякам и думаю, что древняя легенда о разделенных людях имеет место быть.

**Список литературы**

* 1. Грей Джон. Марс и Венера в будни и праздники: как жить в мире с противоположным полом. - Пер. с англ. Т. П. Матц. – М.: АО «Издательство «Новости», 1997. – 304 с.
  2. Полная энциклопедия. Жизнь и здоровье женщины. Том 1. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: «Книжный дом «АНС», 2002. – 768 с.: ил.
  3. Энциклопедия молодой женщины. – Пер. с чешского Н. И. Белой, Ю. Н. Козловой. – М.: Издательство «Прогресс», 1989. – 496 с.