


***Мужчина и  
женщина***

A romantic scene at sunset. A man and a woman are silhouetted against a bright orange and yellow sky. They are sitting on a beach, looking towards each other. A seagull is flying in the sky between them. The sun is low on the horizon, reflecting on the water. The overall mood is peaceful and intimate.

*Любовь никогда не спрашивает  
мнения логики и здравого смысла,  
зато всегда заставляет их  
расплачиваться за свои ошибки. / А.  
Кумор*



- **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**



- **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».**



- **Все люди разные. Для того чтобы создать хорошие и доверительные 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, насколько велики эти различия. Признание психологических различий между людьми дает нам почувствовать**



- **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.**
- **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,**



- **Половые различия (мужское—женское) существуют на генетическом, морфологическом, физиологическом, психологическом и социальном уровнях.**



# Генетический уровень

- На генетическом уровне половое различие определяется сочетанием хромосом: X (женской) и Y (мужской). Женщины имеют XX-, а мужчины — XY-хромосомы. Сверхмужественность (повышенные спортивные и агрессивные склонности) проявляется в случае хромосомного набора XYY. Гермафродиты (одновременное наличие женских и мужских половых органов) характеризуются хромосомным набором XXY.
- Яйцеклетка матери всегда содержит X-хромосому, а сперматозоид отца — либо X, либо Y. Для зачатия мужского эмбриона требуются X и Y-хромосомы, да еще микроскопический кусочек материи — H-Y антиген, который находится снаружи половых мужских клеток и побуждает Y-хромосому направить развитие зародыша по мужскому пути. Однако половая дифференциация начинается только через пять недель внутриутробного развития, и к концу 3-го месяца беременности завершается определение пола ребенка. Более сложно происходит мужская дифференциация: через 6 недель после оплодотворения начинают развиваться яички, однако это еще не гарантирует, что ребенок будет мальчиком. Надо, чтобы гипоталамус выделил вещество, благодаря которому яичкам передается сигнал о том, что пора вырабатывать мужской гормон — тестостерон — в большом количестве. Если механизм выработки и усвоения этого гормона нарушен, то не происходит дальнейшего развития мужских половых органов, и рождается ребенок, внешне напоминающий девочку, хотя генетически каждая клетка его организма имеет мужскую пару X- Y-хромосом. Мужской зародыш не только с трудом сохраняет свой пол в период половой дифференциации, но и оказывается более уязвимым:



# *Морфологический уровень*

- **Мужчины, выступая преобразователями внешнего мира, могут как созидать, так и разрушать его. Они новаторы в освоении времени и пространства, новых сфер деятельности. Выполнение этой жизненной функции достигается за счет следующих физических качеств: высокий рост, широкие плечи, выявленный рельеф мышц, физическая сила, большой вес, грубая кожа, выраженный волосяной покров на теле. Все эти качества необходимы для выполнения физических нагрузок, борьбы и активного преобразования внешнего мира.**
- **Женщины, чья жизненная функция — сохранять человеческую жизнь и род, стремятся стабилизировать все, сохраняя мир, покой, благополучие, достигнутые успехи в семье и обществе. Это обеспечивается за счет специфических физических качеств. Широкий таз, грудной тип дыхания, развитые грудные железы — все это напрямую влияет на деторождение и кормление младенца, а выраженная жировая ткань (на боках, бедрах, ягодицах) является своеобразным «хранилищем оперативной энергии». Эстетичность женского тела, его округлость, красивые волосы, гладкая нежная кожа делают женщину привлекательной, что немаловажно в интимных отношениях и в конечном счете — для продолжения**

**человеческого рода**



# Физиологический уровень

- Таким образом, морфологические и физиологические половые различия проявляются в специфике строения тела и половых органов, в отличиях гормональной сферы и пропорции гормонов, в особенностях внешнего облика, в уровне протекания физиологических процессов, степени физической силы, в строении и функционировании головного мозга.
- С. Геодакян, выдвигая тендерную теорию межполушарной асимметрии, анализирует некоторые различия в строении мозга у мужчин и женщин. Например, недавно выяснили, что у женщин в некоторых участках мозолистого тела (важной части мозга) больше нервных волокон, чем у мужчин.
- Это может означать, что межполушарные связи у женщин многочисленнее, и поэтому лучше происходит синтез информации, имеющейся в обоих полушариях. Данный факт может объяснить некоторые половые различия в психике и поведении, в том числе и знаменитую «женскую интуицию». Кроме того, выявленные у женщин более высокие показатели, связанные с лингвистическими функциями, памятью, аналитическими способностями и тонким ручным манипулированием, можно связать с большей относительной активностью левого полушария их мозга. Но творческие художественные способности и возможность уверенно



# Физиология

Масса головного мозга у мужчин на 14% больше.

У мужчин лучше развито зрение.

Мужское сердце по размеру больше и бьется реже. Оно перекачивает на 2 литра крови больше, чем женское.

Жир в мужском организме составляет примерно 12% веса.

У мужчин сильнее руки

Кожа мужчин на 20% толще кожи женщин.

У мужчин выше гемоглобин, поэтому им легче переносить физические нагрузки.



У женщин более тесные связи между полушариями мозга, поэтому они могут делать несколько дел одновременно.

У женщин лучше развита память.

Острота слуха женщин в 2,3 раза выше.

Жир в женском организме составляет около 26% веса.

В периоды менструального цикла обоняние женщин превосходит мужское в 100 раз!

На коже женщины в 10 раз больше рецепторов, поэтому она более чувствительна к прикосновениям.

У женщин сильнее ноги.





**ЛЕВОЕ****ВОСПРИЯТИЕ**

Дискретное (по частям)  
Аналитико-рассудочное  
Речи (смыслового аспекта)  
Высоких звуков

**ПРАВОЕ**

Целостное  
Эмоционально - чувственное  
Музыки, а также шумов  
Низких звуков

**ПЕРЕРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ**

Более медленная  
В понятиях  
Словесно - знаково-  
логически последовательная

Более быстрая  
В образах  
Мгновенный, чувственный анализ  
сложных сигналов, интуитивная ориентация  
в окружающем мире

**ЭМОЦИИ**

Волнение, чувство  
наслаждения, счастья  
Преимущественно внутреннего  
(импрессивного) плана

Страх, печаль, гнев,  
ярость и другие отрицательные эмоции  
Преимущественно внешнего  
(экспрессивного) плана

**СОЗНАНИЕ**

Центр сознания и контроля,  
управления произвольными  
психическими процессами  
Чувство индивидуальности,  
осознания и выделения себя  
из окружающей среды («я»)

Центр подсознательных и бессознательных  
психических процессов

Чувство единения, общности, слитности  
с природой и людьми («мы»)

**РЕЧЬ**

Центр языка и речи,  
знаковых систем  
Смысловая сторона речи  
Чтение и счет, письмо,  
пора на согласные

Интонационная сторона речи  
Мимика, жестикуляция  
при речи, опора на гласные

**МЫШЛЕНИЕ**

Скорее рациональное  
Абстрактно-логическое,  
Индукция (выделение частного)  
Оперирование цифрами,  
математическими формулами и  
другими знаковыми системами

Скорее эмоциональное  
Наглядно-образное, интуитивное, спонтанное  
Дедукция (образование общего)  
Использование ощущений, догадок, предчувствий,  
представлений, наглядных жизненных примеров  
формальное, программируемое

**ПАМЯТЬ**

На цифры, формулы, слова  
Произвольная последовательность  
событий и их вероятностные свойства  
Прогноз будущего (экстраполяция)

Зрительно - наглядная, образная, эмоциональная  
Непроизвольная  
Текущее, реальное время, информация о прошлом

**ИНТЕЛЛЕКТ**

Вербальный (словесный),  
логический компонент,  
приверженность теории

Невербальный, интуитивный компонент,  
приверженность практике

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Большая двигательная активность  
Ориентация во времени

Меньшая двигательная активность  
Ориентация в пространстве, слежение за движущимися  
предметами, управление движениями, чувство тела

Интровертированный  
(обращенный внутрь)  
характер общения

Экстравертированный  
(обращенный наружу)  
характер общения



## 20 отличий в поведении мужчины и женщины

1. Давно доказано, что мозг женщины на 10% меньше мужского. На уровень интеллекта это, впрочем, не влияет.
2. А вот уменьшается мужской мозг с возрастом быстрее женского.
3. Для решения одной и той же поставленной задачи мужчины и женщины задействуют разные части головного мозга.
4. Если мужчина заблудился, то будет запоминать направление движения и пройденное расстояние, а женщина – объекты-ориентиры. Так же и за рулем: мужчина помнит дорогу по числовым значениям расстояний, а женщина часто помнит всякие вывески и витрины магазинов.
5. Женщина чаще запоминает все в деталях, мужчине достаточно резюмирующей мысли.
6. Мужчины быстрее воспринимают информацию, а потому быстрее реагируют.
7. Женщины чаще могут воспринимать несколько информационных потоков, а мужчины раздражаются, когда им приходится делать что-то «заодно».
8. Мужчины сильнее в точных науках, а женщинам лучше даются гуманитарные.
9. Мужчины думают о сексе каждую минуту, а женщины вспоминают о нем раз в пару дней. Маниакальные и прочие крайности не в счет.



11. Мужчины и женщины по-разному реагируют на резкие и раздражающие звуки.
12. Для установления доверия женщине достаточно крепких объятий секунд на
13. Женщины используют почти в три раза больше слов в течение дня, чем мужчины.
14. Женский мозг при функционировании нагревается сильнее, т.к. «сжигается» больше глюкозы.
15. У мужчин и женщин разное восприятие юмора. Мужчин больше волнует веселый финал, а женщины получают удовольствие от тонкости юмора в целом, языка изложения, и от развязки получают даже большее удовольствие, чем мужчины.
16. У женщин лучше развиты организаторские способности.
17. Мужской слух слабее женского. Поэтому женщины слышат тончайшие интонации, а мужчины – не всегда. И в плане тактильных ощущений мужчины женщинам проигрывают. Зрение же мужчин достаточно эротизированно, тогда как женщины лучше запоминают любые детали картинки.
18. Мужчины воспринимают речь с помощью логики, поэтому «слышат ровно то, что говорится», а женщины подключают интуицию и эмоции, поэтому им «везде какие-то намеки мерещатся».
19. Женщины от природы более коммуникабельны, мужчины – агрессивно конкурентны. Поэтому мужчины чаще дерутся. По той же причине женщины раздражаются от того, что мужчины не могут поддержать с ними длительный разговор, а дело, всего лишь, в том, что мужская речь развита, как правило, слабее.
20. Если на дороге лежит мяч, то мужчина по нему ударит ногой, а





Алый	●	Красный
Кармин	●	
Бордовый	●	Фиолетовый
Сливовый	●	
Индиго	●	
Баклажан	●	
Лиловый	●	
Лавандовый	●	Розовый
Гвоздика	●	
Маджента	●	
Светло-вишнёвый	●	Оранжевый
Пурпурный	●	
Лососево-розовый	●	
Тыквенный	●	Желтый
Персиковый	●	
Банановый	●	Зеленый
Лимонный	●	
Фисташковый	●	
Лайм	●	
Весенняя зелень	●	
Изумрудный	●	Синий
Виридиан	●	
Мох	●	
Травяной	●	
Аквамарин	●	
Голубой	●	
Сине-зелёный	●	
Лазурный	●	
Бирюзовый	●	





**Но различия между мужчинами и женщинами не ограничиваются лишь отличиями в строении их головного мозга. Большую роль играет также уровень нейромедиаторов.**

- **Нейромедиаторы (нейротрансмиттеры) - биологически активные вещества, являющихся химическим передатчиком импульсов между нервными клетками человеческого мозга**



# *Основные нейромедиаторы*

- **1. Настроение: серотонин**
- **2. День и ночь: мелатонин**
- **3. Удовольствие: дофамин**
- **4. Страх и ярость: адреналин и норадреналин**
- **5. Счастье есть: за радость отвечает серотонин, а за удовольствие - дофамин.**
- **5.1 Эндогенные опиаты (эндорфины, энкефалины)**
- **5.2 Эндогенные каннабиоиды (анандамид)**
- **6. Влюблённость: фенилэтиламин**
- **7. Доверие: окситоцин**
- **8. Привязанность и моногамность: вазопрессин**
- **9. Привлечение: феромоны (андростерон и копулины)**
- **10. Либидо: андрогены (тестостерон)**
- **11. Женственность: эстрогены (эстрадиол)**
- **12. Подготовка к зачатию: прогестины (прогестерон)**
- **13. Материнский инстинкт: пролактин**



# Как продукты влияют на ваше настроение

- **Организм человека - своеобразный химический завод, который перерабатывает всё, что мы едим, вызывая определённые реакции внутренних органов. Причём не всегда те, которые идут на пользу.**
- **Современная физиология объясняет, как рацион питания может влиять на состояние нашего ума, эмоций и даже поведения. Согласно научным исследованиям, клетки мозга «общаются между собой» путем химических реакций. На состав веществ, которые участвуют в этом обмене, влияют продукты, которые мы едим.**
- **Таким образом, мы в состоянии улучшить баланс нашего настроения и быть оптимистически настроены в течение дня, если употреблять правильные, с точки зрения эмоционального здоровья, продукты. Соответственно, необходимо исключить или ограничить употребление продуктов, негативно влияющих на наш эмоциональный настрой.**



- **Продукты плохого настроения**
- **Жирный Fast Food.** Заманчивая пища из Макдональдса и других ресторанчиков быстрого питания перегружает наш организм лишними жирами и солью. Съедая гамбургер, казалось бы, можно быстро утолить голод, и это так. Но через короткий промежуток времени уровень сахара в крови снова резко понижается, вы ощущаете сонливость и снижение тонуса. Причём такое состояние порой длится до 2-3 часов.
- **Кофеин.** Пара крепких эспрессо, перегруженных кофеином, или мокачино с дополнительной порцией жирных сливок, ведут к быстрым перепадам настроения в течение дня. Кофеин может вызвать привыкание и изменения в химии мозга аналогично амфетаминам, что способствует раздражительности и агрессивному поведению.
- **Алкоголь.** Алкоголь - известное седативное средство. Даже некрепкие спиртные напитки при частом употреблении вызывают обезвоживание, сонливость, мышечную слабость и неспособность сосредоточиться.
- **Сахар.** Употребление сладостей, особенно на голодный желудок, заставляет поджелудочную железу вбрасывать в кровь рекордное количество инсулина, вызывая резкое снижение уровня сахара в крови. Результат тот же, что и после гамбургера: лень, чувство усталости и - что самое ужасное - непреодолимое желание съесть ещё сладенького. Так мы попадаем в замкнутый круг - организм требует сладкого, а мы не в силах устоять перед соблазном.
- **Газированные напитки.** Газированные напитки часто содержат много натрия, что может привести к обезвоживанию организма. К тому же



- **Продукты «хорошего» настроения**
- **Продукты, богатые жирными кислотами Омега-3. Омега-3 жирные кислоты поднимают настроение и помогают справиться с депрессией. Продукты, богатые омега-3: жирная морская рыба (лосось, сёмга, сельдь, скумбрия и др), льняное масло, оливковое масло первого отжима, семечки и орехи (не жареные!), печень трески, рыбий жир.**
- **Фолиевая кислота и B12. Дефицит фолиевой кислоты и витамина B12 может привести к возникновению депрессии, постоянного чувства усталости и бессонницы. Фолиевой кислотой богаты следующие продукты: авокадо, бананы, абрикосы, чечевица, брокколи, зелёные овощи. Продукты, где много витамина B12: морепродукты, креветки, кальмары, морская рыба, мясо, яйца.**
- **Витамин D. Предотвратить зимнюю хандру, когда на настроение влияет короткий световой день, помогут продукты, богатые витамином D: рыба, яичные желтки, сыр, печень, грибы, сливочное масло.**
- **Витамин B6. Почему иногда после болезни мы ощущаем усталость и раздражительность? Дело в том, что принятие некоторых лекарственных препаратов вызывает дефицит**



- **Витамин В1.** Недостаток витамина В1 также вызывает депрессию, потерю аппетита, раздражительность по пустякам. Дефицит усиливается, если вы едите много сладкого и мучного. Справиться помогут следующие продукты, богатые витамином В1: свинина, пророщенная пшеница, ржаной хлеб из муки грубого помола с отрубями, овсянка.
- **Триптофан.** Выработке серотонина (гормон счастья) способствует триптофан. Продукты, богатые триптофаном: все молочные продукты, гречка, овсянка из геркулеса грубого помола, хлеб с отрубями, яйца, мясо, рыба, индейка, помидоры, баклажаны, бобовые, фрукты - особенно бананы, сливы и авокадо, а также орехи.
- **Магний.** Почему, когда у вас плохое настроение, хочется шоколадку? Какао, которого обычно много в шоколаде, содержит много магния, а дефицит магния вызывает раздражительность. Впрочем, молочный шоколад и шоколадные конфеты - это скорей сладости, а вот чёрный шоколад и чашечка хорошего какао без сахара способны восполнить недостаток магния. Также много магния в миндале и грецких орехах.
- **Белковая пища.** При недостатке в рационе белковой пищи организм снижает выработку гормона допамина, а при дефиците допамина нападает тоска и равнодушие. Ничего не хочется, ничего не радует. Источники белка всем известны: мясо, птица, рыба, яйца, творог, сыр.



# *Психологический уровень*

- **Первые 5-6 лет жизни ребенка — решающие для формирования половой идентификации, для его осознания себя мальчиком или девочкой, для усвоения образцов мужского или женского поведения. А. Бухановский считает, что надо выделить 3 составляющие, благодаря взаимодействию которых формируются мужчина и женщина:**
  - ♦ **биологический пол, или морфофункциональный половой диморфизм;**
  - ♦ **социальный пол, или социокультурный половой диморфизм;**
  - ♦ **психический пол, или половой диморфизм личности, половое самоосознание.**
- **Возможны нарушения половой идентификации, когда человек вопреки своему биологическому полу осознает, психологически воспринимает себя представителем другого пола.**
- **В большинстве культур дети начинают демонстрировать соответствующее их полу поведение к 5-летнему возрасту, но некоторые специфические для своего пола модели многие из них усваивают уже к 3 годам. Это происходит под влиянием родителей, окружающей среды, национальных полоролевых стереотипов.**



- **► Полоролевые стереотипы — это укоренившиеся, твердые представления людей в определенной культуре о том, каким должно быть поведение мужчины и женщины. В разных обществах и культурах нормы и стереотипы мужского и женского поведения могут различаться.**
- **Существуют стереотипы «настоящего мальчика» (тот должен быть волевым, уверенным в себе, сильным, жестким, практичным и напористым) и «настоящей девочки» (она нежная, зависимая, чувствительная, разговорчивая, кокетливая, опрятная). Матери еще в младенчестве поощряют мальчиков проявлять большую физическую активность, побуждают их ползать и играть. А с девочками их родители обращаются более мягко, побуждая больше разговаривать. Отцы даже в большей степени, чем матери, приучают детей к соответствующим половым ролям, подкрепляя, поощряя развитие женственности у своих дочерей и мужественности — у сыновей. Если отец покинул семью до того, как его сыну исполнилось 5 лет, то тот впоследствии часто оказывается более зависимым от своих ровесников и менее уверенным в себе, чем мальчик из полной семьи. На девочках отсутствие отца сказывается прежде всего в подростковый период. Хорошие отцы способны помочь своим дочерям научиться взаимодействовать с представителями противоположного пола адекватно ситуации.**
- **Хотя дети начинают называть себя «мальчиками» и «девочками» очень рано, но до 5-6 лет они часто не понимают, что пол нельзя изменить, как одежду, прическу или род занятий (некоторые дети думают, что если надеть платье, то мальчик превратится в девочку). Дошкольник вполне может поинтересоваться у своего отца, кем тот был — мальчиком или девочкой, когда был маленьким. К 6-7 годам большинство детей уже не делают**



- **На генетическом, физическом уровне девочки более близки со своим отцом, а вот девушки на психологическом, личностном уровне — с матерью (уровень беспокойства, степень потребности в опеке и т. п.). У девочки наиболее резко скачок в сторону развития женских качеств и соответствующей социальной роли наступает в подростковом и юношеском возрасте. На генетическом уровне мальчики более похожи на мать, на психологическом ее влияние также высоко. Однако на социально-половом уровне мужские стереотипы поведения формируются у мальчика под влиянием отца с самого детства (с 5-6 лет, после преодоления эдипова комплекса и идентификации с отцом). Отсутствие отца психологически и социально негативно влияет на формирование мальчика как мужчины. Таким образом, наследуемые качества ребенка более связаны с родителем противоположного пола, а приобретаемые в социуме — своего.**
- **Среда также влияет на формирование мужественности или женственности. Например, национальные традиции обуславливают более зависимое и подчиненное поведение у восточных женщин, чем у европейских. Социальные и экономические условия вызывают необходимость предприимчивого, доминирующего и агрессивного поведения у мужчин. В последнее время это требуется и для женщин, живущих в условиях западной рыночной цивилизации, поэтому количество волевых, независимых, «деловых» и даже агрессивных женщин возрастает.**
- **Влияют и традиции воспитания и семьи. Например, гиперопека матери над сыном способна привести к появлению «маменькиного сынка», не обладающего ни мужественностью, ни самостоятельностью. Если родители очень хотели сына, то порой они воспитывают дочь как мальчика, формируют мужеподобную женщину, имеющую мужские интересы и предпочитающую мужские виды деятельности.**



# Социальный уровень

- **Хотя женщина имеет энергетические, информационные, психические и даже физические преимущества, в обществе она уступает мужчине главную роль. Во-первых, здесь больше ценится преобразовательная, активная позиция, свойственная мужчинам, что обеспечивает прогресс техники, науки, искусства, жизни общества. Во-вторых, в социуме нормативно закреплены мужские привилегии, существуют традиции распределения тендерных ролей, традиции зависимого положения женщин, что автоматически ставит их в подобное второстепенное положение, В-третьих, женщины объективно выполняют функцию продолжения человеческого рода, а деторождение и воспитание детей, поддержание семейного очага требуют огромных сил и времени, в результате многим женщинам не хватает времени и сил для достижения профессиональных и социальных успехов, для завоевания главенствующих ролей в обществе. В-четвертых, влияют мотивационные причины: для женщин успех в любви и дети имеют первостепенное значение и превалируют над успехом в работе и социальным статусом. А мужчинам нужно добиться вершин именно в своем деле, социальной карьере как основе успеха в любви. Психологи объясняют повышенную потребность мужчин в самоутверждении через работу, через творчество как проявление бессознательного комплекса «зависти к материнству» (мальчик понимает, что он не может, как женщина, создать, родить, сотворить ребенка, и поэтому, чтобы показать свое превосходство, он должен**



# *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.**



- ***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.***







- *...Залог семейного счастья в доброте, откровенности, отзывчивости...*

*Золя Э.*