

**OBSAH**

<b>Předmluva</b>	5
<b>Úvod</b>	7
<b>SOCIÁLNÍ VZTAHY</b>	9
<b>Pravidla našich sociálních vztahů</b>	10
Univerzální pravidla	10
<b>Co je dobrý mezilidský vztah?</b>	12
<b>Mylné představy mohou znemožňovat vytváření dobrých vztahů</b>	14
Některé z mylných názorů, které si lidé přinášejí do vztahů	14
<b>Komunikace</b>	17
Techniky efektivní komunikace	18
Charakteristiky neefektivní komunikace	20
Schopnost aktivně naslouchat	22
<b>Pozitivní postoj</b>	25
<b>Emoční inteligence</b>	30
Co je emoční inteligence?	31
Hlavní kvality, které přispívají k emoční inteligenci	32
<b>Osamělost</b>	36
Kdo se cítí osamělý	38
Samota	39
Překonávání osamělosti	40
Navazování kontaktu	41
Nedostatek sociálních dovedností	42

<b>PŘÁTELSTVÍ</b>	45
<b>Proč potřebujeme přátele?</b>	47
Konverzace	47
Pomoc	48
Společný volný čas a zábava	49
Emoční podpora	49
<b>Získávání přátel</b>	50
Respektujeme „ego“ druhé osoby	51
Zdržme se kritiky	52
Zdůrazněme důležitost druhé osoby	52
Nešetřeme pochvalou a uznáním	54
Nemluvme jenom o sobě	54
Nepodceňujme sílu úsměvu	56
Buďme autentičtí	56
<b>Přátelství v různých fázích života</b>	58
Přátelství v dětství	58
Přátelství v dospívání a dospělosti	59
Přátelství ve starém věku	60
<b>Rozdíly mezi muži a ženami v přístupech k přátelství</b>	62
<b>Umíme zachovávat pravidla přátelství?</b>	63
<b>Běžné věci, které můžeme pro přátele udělat</b>	65
<b>Přátelství v manželství</b>	67
<b>MANŽELSTVÍ</b>	71
<b>Úvodem</b>	72
<b>Pozitivní přínosy manželství</b>	74
Pocit životního štěstí a spokojenosti	74
Emoční oddanost a podpora	75
Finanční zabezpečení	75
Sociální život	76

---

Zaopatření a výchova dětí	76
Podpora mentálního a fyzického zdraví	76
<b>Nejenom výhody</b>	79
Na co si musíme zvykat?	79
<b>Vývojové fáze</b>	81
Počáteční roky manželství	81
Rozrůstající se rodina	82
Střední věk	83
Období důchodu	84
<b>Předpoklady pro vytváření dobrého manželství</b>	86
Všeobecné předpoklady	86
Kompatibilita	87
Sdílené hodnoty	87
Psychologické zdraví	88
Kompatibilní inteligence	88
Fyzická a sexuální přitažlivost	89
Společné zájmy	89
Společné cíle	90
Čestnost	90
Důvěra a loajalita	90
Dobrá vzájemná komunikace	91
Shoda v přístupech k finančním záležitostem	91
<b>Čtyři jezdcí Apokalypsy</b>	93
Kritizování	93
Znevažování	94
Sebeobrana	95
Stažení se	95
<b>Konkrétní činnosti, které manželé mohou dělat jeden pro druhého anebo společně</b>	97
Některé činnosti, které mohou manželé dělat jeden pro druhého	97
Některé činnosti, které mohou manželé dělat společně	98

<b>Konflikt</b>	101
Stanovme si pravidla pro zhodnocení problémové situace	102
Konflikty nutně neznamenají konec manželství	103
Dva druhy manželských konfliktů	104
Trvalé problémy	104
Ne všechny konflikty se dají plně vyřešit	107
Základní předpoklad k řešení konfliktů	108
<b>Neshody a jak k nim přistupovat</b>	110
Některé oblasti rozporů	111
Pravidla pro efektivní řešení problémů	111
Jak se dohodnout?	113
<b>Důležité psychologické podmínky pro dobrý manželský vztah</b>	119
Respekt a emoční podpora	119
Emoční intimita	120
Rovnoprávnost	122
<b>Když chceme manželství definitivně vzdát: Rozvod</b>	124
Co ukazují rozvodové statistiky	124
Důvody k rozvodu	125
Co když mylně viníme soužití	125
Vyhledejme radu a pomoc	126
Ne každé manželství se dá nebo má zachránit	128
Alternativy k rozvodu	129
<b>Závaznost</b>	131
<b>NA DOPLNĚNÍ</b>	135
<b>Vývoj ve spirituální oblasti</b>	136
<b>Zlaté pravidlo</b>	140
<b>Poznámky</b>	141
<b>Literatura</b>	143
<b>Doslov</b>	146