

**DR. STEPHEN R. COVEY**

Sandra Covey, Dr. John Covey, Jane Covey

**7**

**NÁVYKOV DOBRE**

**FUNGUJÚCICH  
MANŽELSTIEV**

Ako urobiť vzťah prioritou  
v turbulentnom svete



**DR. STEPHEN R. COVEY**

Sandra Covey, Dr. John Covey, Jane Covey



---

**NÁVYKOV DOBRE**

---

**FUNGUJÚCICH  
MANŽELSTIEV**

---

Ako urobiť vzťah prioritou  
v turbulentnom svete



7 Habits of Highly Effective Marriage

Copyright © 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu Dr. Stephen Covey, Sandra Covey, John Covey a Jane Covey –  
*7 Habits of Highly Effective Marriage* vydaného vydavateľstvom GABAL Verlag  
preložil Peter Štrba.

V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

*[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)*

Translation © 2021 Mgr. Peter Štrba

Jazykové úpravy: Silvia Bálintová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: CPI Moravia Books s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa

ISBN 978-80-8109-416-3

# OBSAH

Predslov	VII
Úvod Stephena R. Coveyho	XI
<b>1. ČASŤ: ÚVOD K SIEDMIM NÁVYKOM DOBRE FUNGUJÚCICH MANŽELSTIEV</b>	<b>3</b>
Medzi podnetom a reakciou	13
Máte v sebe silu rozhodnúť sa, ako zareagujete na akékoľvek okolnosti	19
Štyri dary ľuďom	25
Vaše verejné víťazstvo	31
<b>2. ČASŤ: VYTVÁRANIE DOBRE FUNGUJÚCEJ MANŽELSKEJ KULTÚRY</b>	<b>39</b>
<b>NÁVYK ČÍSLO 1: BUĎTE PROAKTÍVNI</b>	<b>45</b>
<i>Vneste do vášho vzťahu zodpovednosť a možnosť rozhodnúť sa</i>	
<i>PRAKTIZUJTE NÁVYK ČÍSLO 1</i>	53
<b>NÁVYK ČÍSLO 2: ZAČNITE S MYŠLIENKOU NA KONIEC</b>	<b>59</b>
<i>Dajte svojmu vzťahu zmysel a víziu</i>	
<i>PRAKTIZUJTE NÁVYK ČÍSLO 2</i>	64
<b>NÁVYK ČÍSLO 3: TO NAJDÔLEŽITEJŠIE DÁVAJTE NA PRVÉ MIESTO</b>	<b>73</b>
Nájdite si na seba čas	
<i>PRAKTIZUJTE NÁVYK ČÍSLO 3</i>	76

<b>NÁVYK ČÍSLO 4: ROZMÝŠĽAJTE SPÔSOBOM VÝHRA/VÝHRA</b>	<b>81</b>
Budujte vo vzťahu dôveru	
<i>PRAKTIZUJTE NÁVYK ČÍSLO 4</i>	88
<b>NÁVYK ČÍSLO 5: NAJPRV SA SNAŽTE POCHOPÍŤ, AŽ POTOM BYŤ POCHOPENÍ</b>	<b>91</b>
Ako sa dostať k podstate komunikácie	
<i>PRAKTIZUJTE NÁVYK ČÍSLO 5</i>	98
<b>NÁVYK ČÍSLO 6: VYTVÁRAJTE SYNERGIE</b>	<b>101</b>
Ako si uvedomiť silné stránky druhých	
<i>PRAKTIZUJTE NÁVYK ČÍSLO 6</i>	105
<b>NÁVYK ČÍSLO 7: OSTRITE PÍLU</b>	<b>109</b>
Obnova ducha vzťahu	
<i>PRAKTIZUJTE NÁVYK ČÍSLO 7</i>	114
Záver	119
Priestor pre osobné úvahy	121
Definície 7 návykov	124
O autoroch	126
O spoločnosti Franklin Covey	129

# Predslov

Za posledných dvadsaťpäť rokov sme precestovali celý svet vrátane Ázie, Európy a Severnej a Južnej Ameriky. Učili sme ľudí princípy a koncepty z tejto knihy a, ako sa dá predpokladať, mnohé z otázok, ktoré sme dostávali, sa zameriavali konkrétne a s veľkou naliehavosťou na dynamiku a uspokojivý, ako aj frustrujúci vzťah medzi dospelými partnermi, či už zosobášenými, alebo nie, a tiež medzi partnermi vo vzťahu, ktorý nazývajú rodina. A chceme sa s vami podeliť o niečo z toho, čo sme sa naučili. Úplne na začiatok chceme povedať, že nebudeme a nevieme definovať, čo je rodina alebo manželstvo. Ľudia sú v niektorých vzťahoch zosobášení, v iných nie sú, ale všetci sa snažia dosiahnuť šťastie svojej rodiny. Nech sa už nachádzate v akejkoľvek situácii, je jedno, ako sa to nazve. Záleží na spokojnosti a efektívnosti ľudí, ktorých milujete a ktorými sa každý deň obklopujete. Nezáleží na tom, aká je konfigurácia vášho vzťahu a rodiny. Dôležité je, že súhlasíte, že existuje manželstvo dvoch myslí a dvoch srdc, ktoré spája láska, záväzok a spoločná vízia šťastia rodiny.

Zistili sme, že v ktorejkoľvek kultúre je rodina viac ako len skupina ľudí, ktorí spolu žijú v domácnosti – rodina je posvätná bez ohľadu na jej zloženie alebo veľkosť. A keďže platí, že rodina je posvätná, sme presvedčení, že my dospelí partneri by sme mali robiť všetko, čo je v našich silách, aby nás rodinný život naplňal šťastím, aby bol zmysluplný a vládli v ňom zdravé vzťahy. Efektívne rodinné vzťahy sú nevyhnutné pre naše blaho a aj pre blaho našej spoločnosti a našej budúcnosti.

Mohli by ste sa teda spýtať, prečo sú niektorí partneri efektívnejší viac a niektorí menej. Existujú správne princípy efektivity pre nás všetkých? Odpoveď znie: „Áno!“ Návyky zabezpečujúce efektivitu, ktoré predstavujeme v tejto knihe, fungujú a budú pracovať vo váš prospech bez ohľadu na situáciu, v akej sa nachádzate.

Je jedna štúdia s názvom *Nastavení na vzťah* (Hard Wired to Connect). Vyšla pred niekoľkými rokmi a ide o serióznu vedeckú štúdiu – vypracovalo ju niekoľko najlepších odborníkov v oblasti medziľudských vzťahov. Táto štúdia objasňuje, prečo sme takí, akí sme, a čo ľudia potrebujú na to, aby prosperovali na emočnej úrovni. Jej základná téza znie: Sme zrodení pre vzťahy a vzájomné prepojenie. Po potrebe prežiť ide o druhú najdôležitejšiu ľudskú potrebu. Je dokonca dokázané, že ľudia, ktorí vytvárajú vzťahy a udržujú ich, žijú dlhšie a sú šťastnejší.

Vzťahové a rodinné problémy neprestanú existovať samy od seba. Platí dokonca, že čím dlhšie trvajú, tým viac sa komplikujú. Takže podstatou nie je vyriešiť problémy, ale to, ako s nimi človek naloží. Práve to odlišuje šťastný vzťah od nešťastného. My radi prirovnávame vzťah k lietadlu. Lietadlo má vždy jasný cieľ letu, letový plán a vybavenie, ktoré ho drží v danom smere. To isté platí pre vzťahy. Váš vzťah bude naplnený, ak máte spomenuté tri veci. Táto kniha je vašim letovým plánom na ceste za zmysluplnými a silnými vzťahmi.

Táto kniha ilustruje a skúma nadčasový princíp prepojenia, a potom ide na ešte vyššiu úroveň: opisuje efektívne prepojenie. Je plná poznatkov o ľuďoch, ktorí sa spájajú v harmonických vzťahoch. Princípy efektívnosti pomôžu vám a vášmu partnerovi, aby ste vo vašom vzťahu napreduvali bez ohľadu na to, z ktorej krajiny alebo z akých pomerov pochádzate.

Táto skvelá kniha skúma a ilustruje, ako sa Stephen a Sandra Coveyovci spolu so svojimi deťmi a tiež ďalšie rodiny pokúsili žiť pomocou siedmich návykov\*. Ja, John, poznám Stephena celý svoj život. Je to môj starší brat. A ja, Jane, vidím, aký má Stephen vplyv na život môjho manžela Johna; sledovala som, ako si Stephen a Sandra vytvorili šťastný a harmonický vzťah, ktorý ovplyvňuje celé generácie ľudí. A som vďačná za to, ako ovplyvnili môj život a moje manželstvo. Môžem potvrdiť, že vždy boli veľkým príkladom efektívneho, šťastného a skutočného partnerského vzťahu.

Prajeme príjemné čítanie s vedomím, že táto kniha bola napísaná pre vás a vášho partnera.

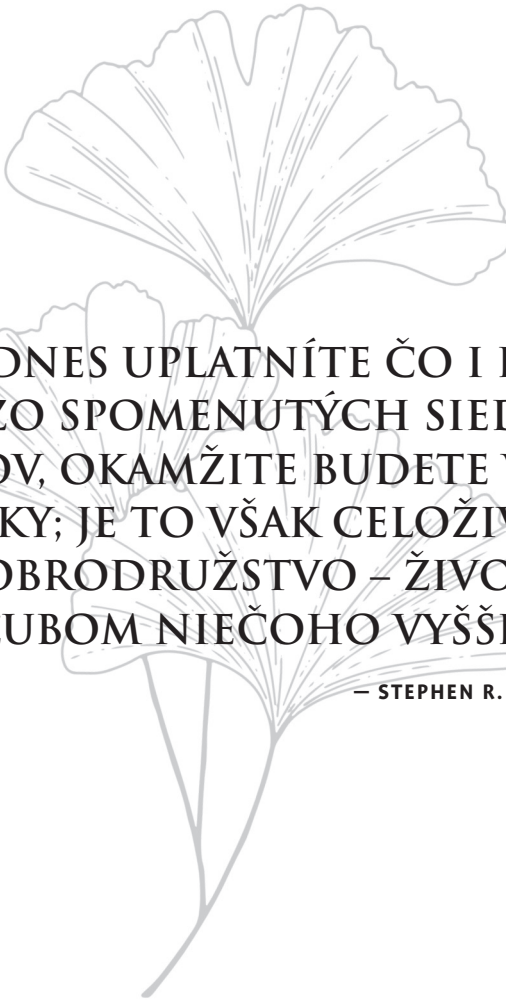
Dr. John Covey  
Jane Covey

---

\* Stephen Covey: Sedem návykov skutočne efektívnych ľudí (Eastone Books, 2010)







„AK DNES UPLATNÍTE ČO I LEN  
JEDEN ZO SPOMENUTÝCH SIEDMICH  
NÁVYKOV, OKAMŽITE BUDETE VIDIEŤ  
VÝSLEDKY; JE TO VŠAK CELOŽIVOTNÉ  
DOBRODRUŽSTVO – ŽIVOT  
S PRÍSLUBOM NIEČOHO VYŠŠIEHO.“

– STEPHEN R. COVEY

# Úvod

## Stephena R. Coveyho

Prihovára sa vám Stephen R. Covey. Vitajte pri čítaní tejto novej knihy o aplikovaní siedmich návykov na domov, manželstvo a rodinu. Som pevne presvedčený, že zdravé manželstvo a rodina sú úplným základom civilizácie a stavebným kameňom spoločnosti a že najväčšiu radosť a šťastie nachádzame vo svojom domove a so svojou rodinou. Som tiež presvedčený, že najdôležitejšiu prácu, akú kedy vykonávame, robíme doma.

*Bývalá prvá dáma Barbara Bush to nádherne vyjadrila pred absolventmi univerzity Wellesley College:*

*„Bez ohľadu na to, aké dôležité budú vaše povinnosti lekárov, právnikov alebo vedúcich pracovníkov, ste v prvom rade ľudské bytosti a vzťahy s partnerom, s deťmi, s priateľmi sú najdôležitejšími investíciami, aké kedy urobíte. Na konci života nebudete ľutovať, že ste nezvládli o jednu skúšku viac, že ste nevyhrali o jeden súdny spor viac alebo že ste neuzavreli o jeden kontrakt viac. Budete ľutovať čas, ktorý ste nestrávil s manželom, s dieťaťom, s priateľom alebo s rodičom. Náš úspech ako spoločnosti nezávisí od toho, čo sa deje v Bielom dome, ale od toho, čo sa deje vo vašom dome.“*

Som presvedčený, že ak by sme ako spoločnosť usilovne pracovali v ktorejkoľvek inej oblasti života a zanedbali by sme naše najdôležitejšie vzťahy, nášho partnera a rodinu, bolo by to podobné, ako keby sme spevňovali ležadlá na palube Titanicu. Dag Hammarskjöld, istý čas generálny sekretár Organizácie spojených národov, to vyjadril takto: „Je ušľachtilejšie úplne

sa oddať jednému jednotlivcovi, ako usilovne pracovať na spásu nás.“ Moja žena mi to veľmi rada z času na čas pripomína.

Ludia majú univerzálne potreby. Potrebujú cítiť bezpečie, uznanie, rešpekt, povzbudenie a lásku. Tieto potreby sa najsladším spôsobom dajú naplniť v zväzku medzi milencami, manželom a manželkou, deťmi a rodičom. Je preto tragické, keď jednotlivci v ktorejkoľvek rodine tieto potreby nenaplnia. Existujú určité základné princípy, ktorými sa riadia všetky medziludské interakcie, a žiť v súlade s týmito princípmi alebo prirodzenými zákonmi je absolútne nevyhnutné na dosiahnutie kvalitného rodinného života. Počas posledných päťdesiatich rokov som pozoroval, že situácia ohľadom manželstva a rodiny sa mení zásadne a dramaticky.

Zvážte toto:

- Počet detí, ktoré sa narodia do domácnosti s jediným rodičom, sa zvýšil o viac ako štyristo percent.
- Percento rodín, v ktorých je iba jeden rodič, sa viac ako stonásobilo.
- Miera rozvodovosti sa viac ako zdvojnásobila.
- Počet samovrážd mladistvých sa zvýšil o takmer tristo percent.

Je zarážajúce a strašidelné, keď si uvedomíme, čo sa udialo v rodinách za posledných päťdesiat rokov. Uznávaný historik Arnold Toynbee učil, že celé dejiny môžeme zosumarizovať do jedinej jednoduchej myšlienky:

„Nič nespôsobuje zlyhanie viac ako úspech. Inými slovami, keď je reakcia primeraná výzve, je to úspech. No keď sa výzva zmení, dovtedy úspešná reakcia už nefunguje. V našej spoločnosti sa výzva zmenila a ovplyvnilo to naše domovy a partnerské vzťahy, takže musíme navrhnuť reakciu, ktorá je primeraná tejto novej výzve.“

Túžba vytvoriť silné partnerstvo a rodinu nestačí. Aby sme sa úspešne popasovali s touto zmenou, potrebujeme nové nastavenie mysle, nový súbor zručností a nový súbor nástrojov. Výzva sa zmenila kvantovým

skokom a ak na ňu máme reagovať efektívne, musíme sa rovnako zmeniť aj my.

Táto kniha opisuje práve takéto nastavenie mysle a súbor zručností. Mnoho párov a rodín využíva princípy z tejto knihy, aby ich vzťah zosilnel a aby nevybočili z koľají.



Moja úžasná manželka Sandra, s ktorou žijem päťdesiat rokov, spolu s mojím bratom Johnom a jeho manželkou Jane ponúkajú názory a osobné skúsenosti pri aplikovaní týchto overených princípov v našich životoch. Dúfame, že sa dočítate niečo, čo u vás zarezonuje a do istej miery vám pomôže uplatniť tieto princípy vo vašom manželstve, v partnerskom vzťahu a v rodine a bude to pre vás rovnako prospešné, ako to bolo pre nás a naše rodiny.





„PAMÄTAJTE, ŽE VEDIEŤ A NEKONAŤ  
ZNAMENÁ NEVEDIEŤ. NAUČIŤ SA  
A NEKONAŤ ZNAMENÁ NENAUČIŤ SA.“

— STEPHEN R. COVEY



## 1. ČASŤ

# ÚVOD K SIEDMIM NÁVYKOM DOBRE FUNGUJÚCICH MANŽELSTIEV

SANDRA:

Nuž, bude to zábava, lebo sa budeme rozprávať o vzťahu dvoch ľudí, dvoch dospelých partnerov v rámci rodiny. Pre mnohých ide o formálne a po právnej stránke riadne uzavreté manželstvo, ale nie je to tak vždy: Môže ísť o dohodu a dohovor dvoch dospelých, ktorí sa rozhodnú vytvoriť rodinnú jednotku, či už s deťmi, alebo bez nich. A keď sa nad tým zamyslíte, je úžasné, že toľko partnerstiev funguje aj napriek tomu, že obaja partneri pochádzajú z dvoch úplne rozdielnych rodín a zázemí, že odlišne riešia situácie, inak sa pozerajú na veci, riešia problémy, komunikujú, spravujú financie a vychovávajú deti. Je to skutočne úžasné.

Môžem povedať jednu vec: Manželstvo so Stephenom ma nikdy nezačalo nudiť. Vždy robí mnoho zábavných a vzrušujúcich vecí. Pamätám si, že moji rodičia chodievali ruka v ruku do Fernwoodovej zmrzlinárne, kúpili si tam zmrzlinu a šli naspäť, posadili sa na verandu pred domom a rozprávali sa so susedmi. My sme so Stephenom takto nežili. A ja som sa ho neustále pýtala: „Čo sa stalo so starými dobrými časmi, keď si mal čas a nebol si neustále pod takým tlakom?“

Ale je to úžasný život, je skvelé učiť sa jeden od druhého a vidieť, ako vám rastú deti, nadobúdajú vlastnú osobnosť a prežívajú vlastný vzrušujúci život. A tak si myslím, že manželstvo je dobrá vec. Myslím, že všetci musíme pracovať na tom, aby fungovalo, veľa sa učiť a snáď budeme časom menej sebeckí a naopak milujúcejší a štedrejší. A to je úžasný spôsob, ako napredovať.

## Rozdielne rodiny, rozdielne štýly

Keď som sa vydala, pamätám si, že najťažšie pre mňa bolo, keď som mala pocit, že nie som lojálna voči rodine, z ktorej pochádzam, ak nepovažujem za správne, ako v nej veci fungujú. A pamätám si, že mi trvalo niekoľko rokov, kým som si uvedomila, že v každej rodine to funguje inak, a potom sa môžete učiť, rásť a zvoliť si spoločne ako pár, ako to bude fungovať u vás, a nie tak, ako to robievali vaši rodičia.

Keď sme sa zobrali, presťahovali sme sa späť do Bostonu a Stephen chodil do školy. Keď sa nám narodilo dieťa, asi po roku sme sa presťahovali domov. Pamätám si, že sme boli doma ešte len týždeň, keď mi zavolała Stephenova matka a povedala: „Och, Sandra, som taká rada, že ste späť. Chcela som ti len povedať, že Stephen vyrástol na mlieku značky Arden a to sme vždy pili aj my, a vieš, odoberáme noviny Deseret News...“ A ja som odpovedala: „Och, vďaka za informáciu.“ A potom mi zavolała moja matka a povedala: „Sandra, vieš, vyrástla si na mlieku Winder Dairy a odjakživa odoberáme Tribune...“ Takže sme museli spraviť kompromis: kupovala som mlieko značky Clover Leaf a začali sme odoberať Daily Herald.

Je to skutočne úžasná vec. Všetkým svojim zosobášeným deťom som povedala: „Vezmite to najlepšie z oboch vašich rodín a to robte. No nemusíte to robiť tak, ako sme to robili my, robte to tak, aby ste z toho mali dobrý pocit.“

Pamätám si, že moja rodina bola veľmi otvorená, priateľská, prejavovali sme city na verejnosti a všetkých sme bozkávali a objímali. A nikto nemal

žiadne tajomstvá, v rodine sme všetci vedeli všetko o všetkých. A ak sa na vás niekto hneval, vedeli ste o tom. Stephenova rodina bola oveľa uzavretejšia. Nevedeli ste, či sa na vás niekto hnevá, všetko si nechávali viac pre seba. Takže tu bol zaujímavý rozdiel. Stephen neustále chcel, aby som hovorila menej, a ja som chcela, aby hovoril viac.

## Využite silné stránky ostatných

Stephen bol veľmi odvážny. Neustále poľoval, plavil sa na člne, jazdil na vodných lyžiach, skákal do jazera o polnoci, jazdil na najrôznejších terénnych autách či motorkách a podobne. Počas prvých niekoľkých rokov manželstva – vlastne ešte stále to robím – som musela prehlušiť hlas mojej matky v hlave, ktorý neustále hovoril: „Ak pôjdeš do toho člna, utopíš sa, a ak vylezieš na ten strom, spadneš!“ Aby každý z nás mohol byť jednotlivcom, no zároveň aby sme obaja fungovali ako tím, museli sme uzavrieť dohodu. Musíte mať obaja na zreteli to najlepšie pre vaše deti a zároveň podporovať štýl a zvyky svojho partnera.

Milujem umenie, divadlo, balet, operu a podobne, takže si kupujeme vstupenky na takéto podujatia. Stephen má zase rád basketbal, futbal a všetky športy, do ktorých chcel vždy všetkých zatahnuť. A dokážeme to zladiť. Pamätám si, ako to bolo, keď naši chlapi prichádzali do puberty. Keď boli mladší, musela som ich ťahať na koncerty symfonickej hudby, ale keď prichádzali do puberty a začali chodievať na rande, povedali si, že je to skutočne rafinované. Dievčatá totiž považovali za perfektné, keď ich chlapi pozvali na balet alebo do divadla. Chlapi potom začali bojovať o lístky, čo bolo skutočne skvelé.

Ako som spomenula, rozdielne rodiny, rozdielne štýly. Musíme si uvedomiť, že sa môžeme rozhodnúť. Nemusíme robiť to isté, čo robili naši rodičia, keď nás vychovávali. Môžeme si vybrať, môžeme sa prispôsobiť jeden druhému a zistiť, čo je pre každého z nás dôležité.

## Empatická komunikácia je kľúčová

Naučili sme sa spolu komunikovať. Stephen mi vždy voláva niekoľkokrát za deň, nech je kdekoľvek. Keď je práve v Číne, Singapore a Hongkongu, mávam takéto telefonáty: „Ahoj, čo robíš?“ A ja mu hovorievam: „Vieš, sú tri hodiny ráno.“

Je jedna vec, ktorú robievame a ktorú skutočne milujeme: každý deň vyrazíme našou malou motorkou značky Honda na krátku jazdu. Sme preč od telefónu, od detí, jednoducho len navštevujeme ľudí a rozprávame sa. Jazdíme po susedoch. V zime takto môžete jazdiť na snežnom skútri alebo podobne. Prežiť spoločné chvíle takto je skutočne skvelé.

Keď sme žili na Havaji, chodievali sme na pláž a celé hodiny sme sa iba rozprávali. Podľa mňa je jedno, aké máte problémy – ak sa môžete o svojich problémoch, starostiach a veciach, ktoré vás trápia, porozprávať a pretlmočiť ich vášmu partnerovi, máte z toho lepší pocit. Až keď sa o niečom nerozprávate, vtedy je to ťažké. Stephen mi rád zvykne pripomínať, že nevyjadrené pocity nikdy neumierajú, iba sa vrátia v ešte horšom prevedení. A to určite platí v manželstve a v rodine. Partneri sa musia naučiť vyjadrovať svoje starosti v bezpečnom prostredí.

Ako som už povedala, Stephen veľmi veľa cestuje a prichádza o toľko vecí, že mi voláva niekoľkokrát za deň. Keď deti rástli, zvykol zavolať každý večer a rozprávať sa s každým dieťaťom: „No, čo robíš? Aký si mal/a deň? Povedz mi, čo sa deje v tvojom živote.“ A niekedy, keď bol preč, zavolať asi päť minút pred desiatou, keď sme pozerali film. Keď zazvonil telefón, deti zvykli hovoriť: „Och, nie, volá oco. Ty to zdvihni.“ „Nie, ja s ním nechcem hovoriť, volali sme spolu včera večer, ty to zdvihni.“ Ale komunikácia prebiehala a ja ako rodič, ktorý bol doma, som sa necítila sama. Nemala som pocit, že by som deti vychovávala iba ja.

Spomínam si na skvelého lídra a učiteľa Davida O. McKaya. S manželkou spolu žili asi šesťdesiat rokov a jeden novinár sa ho spýtal: „Nuž, máte skvelé manželstvo, ešte stále sa milujete a držíte sa za ruky. Rozmýšľali ste niekedy nad rozvodom?“ A on povedal: „Nad rozvodom nie, nad vraždou áno.“