

Николай Козлов

КАК ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ И ЛЮДЯМ, ИЛИ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Мудрость
в повседневных
контактах

Что мне
делать с
самим собой?



Как делать
семью?

Психология
сексуальной
жизни



Оглавление

Вместо предисловия.....	8
<i>Травма. Ключи от квартиры. Аллочка и очки. Здравствуйте! О книге.</i>	

Книга 1.

Мудрость в повседневных контактах

Часть 1. Секреты семейного общения.....	14
Что делает людей родными.....	14
<i>"Как дела?" Насколько близки близкие люди? Душа, откройся! — Нетушки... Кому говорят правду?</i>	
Ни капли холодного, острого, злого!.....	24
<i>Костя и Лида: житейские мелочи. Можно ли вообще обойтись без ругани? О благодарности и наоборот. Не было печали — поженились... Что же делать? Вместо ругани. Оставьте раздражение за порогом. Без предупреждения — не стрелять! Не бей пострадавшего.</i>	
Часть 2. Искусство общения (философия и технические подробности).....	38
Есть такая техника!.....	38
Простые секреты бесконфликтности.....	39
<i>Включите душевное зрение. Создайте теплую атмосферу. Ищите то, что вас сближает. Настройтесь на волну собеседника. Не кидайте в собеседника булыжники. Без нужды не задавайте. Избиение под знаком юмора. Разрешите вас поправить?</i>	
Дипломатия — искусство договариваться.....	45
<i>Не спорьте. Споры-препирательства. О категоричности. Сверим Словари? Чем Сократ может помочь молодым людям. Философия Мира и Истины.</i>	
Искусство полемического боя.....	52
Тест "Что вы за птица?".....	54
<i>Ответьте на вопросы. Что показывает тест? Голубь. Страус. Ястреб. Если вы хотите меняться... Что нужно Голубю. Что нужно Страусу. Что нужно Ястребу.</i>	
Часть 3. Ты да я, да мы с тобой (психология межличностных отношений).....	67
О невротиках, любви к себе и людям.....	67
<i>Возвратитесь в потерянный рай. Все начинается с любви. То, чего не хватало Карлсону. Зерно любви. По какому закону вы живете?</i>	

Разрешите другому быть Другим	73
<i>Принцип невмешательства и жизнь (психологический практикум).</i>	
Почему они понравились друг другу? (секреты привлекательности)	81
<i>Мне нравится нравиться... О Человеке объективном и социальной справедливости. О Человеке внешнем и как это делается. Кому — что?</i>	
Часть 4. Как жить в мире с людьми и миром	88
О Философии жизни	88
<i>Обвинение вины. Размышления о Виноватых.</i>	
Мой Кодекс взаимоотношений (с короткими комментариями)	91
<i>О свободе. Кто кому что должен. О договоренностях и обещаниях. О вине тех, кто меня подводит. О моей вине и совести. Об обмане. О несправедливости. О тех, кто меня оставит в одиночестве. О тех, кто меня оставит в беде. Тем, кого могу оставить я. О любви и привязанностях.</i>	
Экзамен на человечность	98
<i>На чем вы ломаетесь? Мудрость. Понимание другого. Достоинство, или Внутренняя безмятежность. Как взрослые люди впадают в детство. Жизнь без ненависти (психологический практикум).</i>	
Жизнь без обид	105
<i>"Маша и Вася" (психологический практикум, 1 серия). "Вася и Маша" (психологический практикум, 2 серия).</i>	

Книга 2

Что мне делать с самим собой?

Часть 1. Личность и судьба	114
Сценарии судьбы	114
<i>Что мы узнаем о жизни еще до ее начала. Сказка — ложь, да в ней — намек... А какой урок добрым молодцам? Разрешите Гадкому утенку превратиться в Лебедя.</i>	
Личности души моей	119
<i>Увидели личность — присвойте ее! О ролевом диапазоне. Не вязнуть в прошлом, чтобы создать будущее. Ваше будущее определяете вы, а не ваше прошлое.</i>	
Как в душе? — Порядок!	124
<i>Требуется энергия. Потратьте силы на отдых. Отчего мы устаем?</i>	
Источники душевной энергии	128
<i>Осмысленность существования. Подключение к Высшим энергиям. Вера в себя. Искренняя любовь к себе.</i>	
Часть 2. Мир душевной жизни	131

Кто душе хозяин?	131
<i>Печальное Чудо. Давайте не будем себя обманывать. Непридуманый диалог. Хотим ли мы свободы переживаний?</i>	
Почему люди не "меняют кассеты"?	134
<i>Лень. Условный психологический выигрыш. Когда неприлично быть счастливым. Родительское программирование. Бремя свободы.</i>	
Наше Тело — дом нашей Души.....	138
<i>Какое тело вас оформляет? Такое лицо вам носить не следует... Душа управляемая: прикладные методики.</i>	
Философия личного счастья (наставления по правилам душевной жизни)	143
<i>Ступени мудрости переживаний. Будьте живым и зрячим. Выбор переживаний. Зачем переживать плохое? Цените то, что имеете. Душевная невозмутимость. На мелочи реагировать стыдно. Не переживайте, а действуйте. Нет худа без добра? Что делать со страхом один на один (а также со злостью, раздражением и пр.)</i>	

Книга 3

Как делать семью

Часть 1. Любовь, влюбленность и семья (закономерности и парадоксы)	160
На чем стоять семье?	160
Кризис Института Семьи.....	161
Как мы влюбляемся, или Любовь — одна, подделок — много	163
<i>Сказки любви и о любви. Сердце можно обмануть. Сердце можно подкупить. Сердце можно увлечь, "зацепить". Сердце может ошибиться. Когда спадает пелена.</i>	
Такая разная любовь.....	171
Учитесь любить	173
<i>Фирма "МИФ" и регулируемая любовь. Эрос и Агапэ. Практикум "Заказ любви у Господа Бога".</i>	
Молодость проходит. А любовь?	179
<i>Не ищите товар получше. Страница не для молодежи.</i>	
Анатомия супружеских конфликтов, или Что разваливает семью.....	184
<i>Что кажется до свадьбы и что оказывается после. Война, в которой не бывает победителей.</i>	
Невидимый враг — личностные кризисы	187
Второй брак	190

Часть 2. С кем и как строить семью (практическое руководство)	192
Любовь и расчеты.....	192
<i>Реализм против романтизма. Какой человек вам нужен?</i>	
На пороге семьи	197
<i>Какое предложение делают обычно. А как надо? Вопросник Семейного договора. Плюсы и минусы пробного брака.</i>	
Наука семейного сосуществования	203
<i>Просто сблизиться или строить отношения? О совместном проживании. О праве на личную жизнь.</i>	
Современные формы семьи	206
В наших условиях	209
<i>О верности. Верность и семья. Поймите, подумайте и договоритесь.</i>	
Главный выбор.....	214
<i>Две модели семьи. "Мы" или "Я + Я"? Самая Страшная Тайна женщин. Зачем мужчине нужна Жена? Зачем женщине нужен Муж? Всемирный заговор женщин. Договоритесь полюбовно. Мои условия. Будни супружеской жизни (психологический практикум). Юля: "Надо было развестись, чтобы начать жить так хорошо".</i>	
Правила решения спорных вопросов	229
Часть 3. Что в семье недопустимо, или	
Для семьи вместо Уголовного кодекса.....	233
<i>О разводе. КП, или Поведение в семейном конфликте. Формы протеста против КП.</i>	
О нечестности: как подобное лечить подобным	239
<i>О Ване. О Шуре.</i>	
Когда оба виноваты (психологический практикум).....	241

Книга 4

Психология сексуальной жизни

О здоровом отношении к сексу	245
<i>Что такое секс. Нравственно ли заниматься сексом? Нравственность и ее суррогаты.</i>	
Гармония интимных отношений	251
<i>Минимум минимум. Уважение и раскованность. При чем здесь семейные отношения. Об эротике в российском варианте. Гармония темпераментов.</i>	
Помоги мне сделать тебя счастливой.....	257

Любовное вступление. Тайны женской души и тела. Секс коммуникация (психологический практикум). Общие моральные разрешения.

- Секс разнообразный и радостный 264
Те самые ласки... Первая Основная, или Заветы Папы Римского. Женская активность. Что делать мужчине?
- Сексуальная жизнь мужчины 270
"Уймется волнения, страсти"... Право на свободный секс. О мужчинах, которые не умеют наслаждаться. Только без паники! Патентованные средства. Страхи. В чем сила Слабого. Чтобы лет до ста...
- Сексуальная жизнь женщины 285
Женщина и счастье. Удовлетворение и оргазм. Возможности мужчины ограничены женщиной. Опасный подарок. Об антипобе нравственности. Мораль против семьи. Когда же? Что делает девушке честь? Так все-таки: "Лишил целомудрия или подарил радости любви и секса?" О девушках, которые любят мужчин. Ужасное слово, хорошее дело. Прекрасное женское тело.
- Послесловие 302

Приложение

- Вопросник "Семейный договор" 303
Вопросы для обсуждения.

