

JAK BUDOVAT VZTAHY V DOBĚ AI

Člověk, pozornost, důvěra a umělá inteligence

AI může být součástí našeho života. Ale neměla by se stát náhradou za život samotný.

Praktická kniha o partnerských, rodinných, přátelských a pracovních vztazích v době umělé inteligence

JAK BUDOVAT VZTAHY V DOBĚ AI

ISBN 978-80-88576-61-7

Vydání 1. Rok vydání 2026.

Napsal Ivan

Vydal: Ivan

www.digicentres.com

Obsah

ÚVOD – VZTAHY VSTUPUJÍ DO NOVÉ DOBY.....	4
1. AI NENÍ ČLOVĚK. PŘESTO MŮŽE OVLIVNIT LIDSKÉ VZTAHY.....	6
2. CO SE VE VZTAHU SKUTEČNĚ MĚNÍ.....	8
3. POZORNOST JE ZÁKLAD VZTAHU.....	9
4. VNITŘNÍ OBRAZ SVĚTA (VOS).....	11
5. KDYŽ AI VSTOUPÍ MEZI DVA LIDI.....	13
6. AI JAKO POMOCNÍK, NE NÁHRADA.....	14
7. KDYŽ SI ČLOVĚK ZAČNE POVÍDAT S AI MÍSTO S ČLOVĚKEM.....	15
8. DŮVĚRA, SOUKROMÍ A TAJEMSTVÍ.....	16
9. ŽÁRLIVOST V DOBĚ AI.....	17
10. AI A PARTNERSKÉ KONFLIKTY.....	18
11. AI JAKO PROSTŘEDNÍK KOMUNIKACE.....	19
12. KDYŽ AI PÍŠE NAŠE ZPRÁVY.....	20
13. SOCIÁLNÍ SÍŤ, ALGORITMY A POROVNÁVÁNÍ.....	21
14. RODIČE, DĚTI A AI.....	22
15. DĚTI POTŘEBUJÍ RODIČE, NE JEN ODPOVĚDI.....	24
16. PŘÁTELSTVÍ V DOBĚ DIGITÁLNÍHO SVĚTA.....	25
17. PRÁCE, VÝKON A VZTAHY.....	26
18. KDYŽ TECHNOLOGIE ZAČNE NAHRAZOVAT PŘÍTOMNOST.....	27
19. ROZCHOD, ROZVOD A AI.....	28
20. JAK VZTAH PO “DIGITÁLNÍM KONFLIKTU” OBNOVIT.....	29
21. NOVÁ PRAVIDLA PRO PÁR.....	30
22. PRAKTICKÝ AUDIT VZTAHU A AI.....	31
23. TŘICETIDENNÍ RESTART VZTAHU.....	32
24. DÁRKY, KTERÉ AI VYTVOŘIT NEUMÍ.....	34
25. JAK SI VYTVOŘIT VLASTNÍ DIGITÁLNÍ HRANICE.....	35
26. JAK BUDOVAT VZTAHY, KTERÉ AI NENAHRADÍ.....	36
VÍCE TECHNOLOGIE NEMUSÍ ZNAMENAT MÉNĚ ČLOVĚKA.....	37
OTÁZKY PRO PÁRY, RODIČE A RODINY.....	39
ZÁVĚR.....	40

ÚVOD – VZTAHY VSTUPUJÍ DO NOVÉ DOBY

Umělá inteligence se během krátké doby stala součástí běžného života. Pomáhá nám hledat informace, psát texty, překládat, plánovat, učit se, tvořit a řešit problémy. Pro mnoho lidí je dnes AI něco mezi vyhledávačem, učitelem, poradcem a pracovním pomocníkem.

Jenže každá nová technologie mění také způsob, jakým spolu lidé komunikují. To není důvod k panice. Je to důvod k pozornosti. Technologie sama o sobě není nepřítelem vztahů. Problém může vzniknout tehdy, když začneme technologií nahrazovat něco, co potřebuje skutečného člověka: rozhovor, naslouchání, blízkost, důvěru, dotek, společný zážitek, omluvu, odpuštění nebo obyčejnou přítomnost.

Tato kniha nevzniká proto, aby říkala: AI nepoužívejte. Naopak. Smyslem je hledat způsob, jak AI používat tak, aby člověku pomáhala žít kvalitnější život, nikoli aby mu ho postupně nahrazovala. Ve vztazích je tento rozdíl zásadní.

Můžeme se AI zeptat, jak lépe komunikovat s partnerem. Můžeme si nechat pomoci s formulací omluvy. Můžeme díky ní objevit nový způsob, jak vysvětlit dítěti složitý problém. Můžeme si připravit otázky pro důležitý rozhovor.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Jak budovat vztahy v době AI.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.