

Bói Anna

Konfliktus? 😊K

könyvecskék sorozat

1.

Tartalom:

Üdvözölöm a kedves Olvasót!	3. oldal
Nem lehetne konfliktusok nélkül élni?	6. oldal
Lehet konfliktusokkal jól élni?	9. oldal
Akkor miért rossz mégis annyira?	13. oldal
Megoldás☺K	17. oldal
Összegzés	29. oldal

Játék☺K listája:

Életút térkép	18. oldal
Kapcsolati térkép	21. oldal
24 óra	22. oldal
Egy hét / egy hónap	25. oldal
Ha újra kezdhethém	27. oldal

Üdvözölöm a kedves Olvasót!

Remélem ez a rövid könyvecske, hasznára lesz, az élete során. Az elmúlt félévszázad jelentős részét tanulással töltöttem. Részben a hivatalos oktatás keretein belül, részben azon kívül. Azt akartam megtanulni, hogyan lehet békés, boldog, gazdag, sikeres, örömteli életet élni. Ahogy telt az idő rájöttem, a békesség, boldogság, gazdagság, sikeresség, örömteliség nem lehet állandó dolog az életünkben. Egyrészt azért, mert nincs olyan, hogy valaki mindig csak békés, boldog, gazdag, sikeres, örömteli legyen. Nem is lenne jó, hiszen, nem lenne viszonyítási alapunk. A békesség, boldogság, gazdagság, sikeresség, örömteliség – és minden más jó is - akkor válik nagyon értékké számunkra, amikor megtapasztaljuk a hiányát. Talán azért találták ki az Égiek (jelentsen ez a szó bármit is:), hogy az ellentétek jellemezzék a

világunkat, mert tisztában voltak a viszonyítás fontosságával, vagy a hozzászokás veszélyeivel, talán csak jó móka ellentétpárokban, kettősségekben élni, nem tudni, ezek lettek a játékszabályok. Bár az ok érthető, sajnos jöttek vele a kétségek, kételyek, ellentétek is.

A másik ok, szerintem az emberek és a világ sokszínűsége. Nincs két egyforma teremtése Istennek. Csodálatos ez az ezerszínűség, ami a világunkra jellemző. Ráadásul, ha túllépünk az egyéni különbségeken, és megvizsgáljuk az egyéni életeken belüli változásokat is, szorozódik a kép, és még sokkal sokszínűbbé válik. Megfigyelhetjük, hogyan változik a saját életünkön belül, néhány minőség, az életkor, a párkapcsolat, a baráti kör, munkahely, érdeklődési kör stb. változásával. Ezért sem lehet a békeség, boldogság, gazdagság, sikeresség, örömteliség állandó dolog az életünkben. Mert, ahogy változunk, változik az is, amitől békésnek,

boldognak, gazdagnak, sikeresnek, örömtelinek érezzük magunkat.

Ez a könyvecske, egy sorozat első darabja, amiben a konfliktusokkal foglalkozunk. Részben azért született, mert sokakat érdekelhet ez a téma, részben azért, mert az a célom, hogy megkérdőjeleződjön az olvasóban néhány rögzült nézőpont. Nagyszerű érzés a coachingok során látni, ahogy az ügyfél nézőpontjai megváltoznak. Próbáljuk meg, talán papíron is hatnak ezek a technikák. Ha kérdése van, vagy többet szeretne tudni a következő elérhetőségeken, örömmel állok a rendelkezésére:



Papné Bói Anna

Skype: Anna Papné Bói
+36 30/240-0007
pbannabp@gmail.com
www.boldogasszonyok.hu



Kezdjük a munkát egy olyan kérdéssel, amit
annyian megfogalmaztunk már:

Nem lehetne konfliktusok nélkül élni?

Nem, pedig tudom mennyire jó lenne néha, legalább hinni, egy olyan világban, amelyben nincsenek konfliktusok. De, ha a konfliktus jelentését vesszük alapul, már akkor kiderül, konfliktus nélkül nem működik az élet. A konfliktus szó nagyon leegyszerűsítve, összeütközést jelent. Öszeütközni pedig, még véletlenül is lehet. Aki él és mozog, az sokkal jobban teszi, ha felkészül rá, vannak összeütközéseink. Ahogy már szó volt róla, sokszínű világunkban a szükségletek, értékek, vágyak sokszínűségével is számolnunk kell. Természetes, hogy néha egymásba akadunk,

összegabalyodunk. Ilyenkor előfordulhat, hogy ütköznek a szükségletek, értékek, vágyak is. Ezeket hívhatjuk gyűjtőnéven a fontosságainknak. Márpedig amikor a fontosságaink sérülnek, igyekszünk megvédeni azokat. Ez velünk született, elvitathatatlan jogunk az életben. Törekedhetünk az elfojtására de, mert ösztönös, úgysem fog sikerülni. Szerintem, ne is bánkódjunk miatta. Még a szentekkel is előfordult, hogy kihozta őket valami a sodrúkból. Aki nem hiszi, olvasson bele a Bibliába. A konfliktusok azonban kisebb-nagyobb feszültségekkel járnak együtt. A rosszul kezelt feszültség viszont, borzasztó károkat okozhat. Ha valaki túlkontrolálja magát, és magába fojtja a konfliktusok nyomán keletkezett feszültséget, önmagát, ha a környezetére zúdítja, az abban élőket is, és önmagát is károsíthatja. Amikor a gondolkodásban elérünk idáig, újra felmerül a kérdés, nem lehetne mégis konfliktusok nélkül élni? Nem lenne jobb? Erről eszembe jut egyik

párkapcsolati konfliktusokkal foglalkozó előadás, ahol az előadó egy viccet mesélt el a tökéletes társra vágyó asszonyról, aki előadta milyen embert szeretne férjnek. Kiderült az általa kívánt férjek típusából rengeteg van. Kint a temetőben. Aki él és lélegzik, az nem tökéletes.

Talán ezek a milliószor ismételt alapigazságok könnyebbé tehetnék az életünket, ha megfogadnánk őket.

Pontokba szedtem a lényegét:

- 1. nem lehet konfliktusok nélkül élni**
- 2. aki él az jobb, ha felkészül rá**
- 3. amikor a fontosságaink sérülnek, igyekszünk megvédeni azokat**
- 4. aki magába fojtja a feszültséget, önmagát károsíthatja**
- 5. aki a feszültséget a környezetére zúdítja, az abban élőket is és önmagát is károsíthatja**

Lehet konfliktusokkal jól élni?

Kicsit messzebből szeretnék nekifutni, de már most mondom, hogy természetesen, igen. Nagyon jó életet lehet élni konfliktusokkal is. A nekifutást pedig kezdjük az előző fejezetnél. Azt mondtuk konfliktusok nélkül nincs élet, még véletlenül is belekerülhetünk konfliktusba, de aki él és mozog, az nem tudja elkerülni. Mert lehetetlen. Ilyenkor merül fel a kérdés, azokkal kapcsolatban, akik egyedül élnek, hiszen ők, ha senkivel sem találkoznak, kivel ütköznének?

Először is, nagyon kevés ember van a Földön, aki teljes magányban él, de még ők is ütközhetnek, gondolati szinten, önmagukkal. Sokan megéltünk már belső konfliktusokat, amikor mintha több részre szakadva vitatkozna bennünk valami. Tanulnom kellene, mondtuk amikor még diákok

voltunk, de moziba is szeretnék menni. Aki figyel, ilyenkor már hallhatja is a belső monológot, amint a „jó tanuló akarok lenni rész” és a „laza vagyok, szórakozni akarok” rész a saját fontosságait próbálja érvényesíteni. Tehát a konfliktus - akár egyedül élünk, akár másokkal -, elkerülhetetlen.

A másik igazság viszont az, hogy jól élni, boldognak lenni, hozzáállás kérdése. Korunkban pestisként terjed a depresszió, boldogtalanság, kilátástalanság, szegénységtudat. Pedig valójában egyre jobban élünk. Sok évet töltöttem azzal, hogy rájőjjek, vajon miért vagyunk mi emberek ennyire elégedetlenek. Egyik tippem az, sokaknak nem érdeke az elégedett ember, mert se a politika, se a fogyasztói társadalom, se az egészségügyi szolgáltatások, se a szociális szféra, de még az oktatás, közigazgatás, média világa se tud mit kezdeni az öntudatos, elégedett, boldog emberekkel. Ezért egy kicsit átváltozunk, mire felnövünk. Mindannyian olyan gyermekként

kezdtek az életünket, akikre éveken át jellemző volt az öntudatos, elégedett, boldog jelző. Nem tettünk érte semmit, születésünkkel együtt járt nekünk, amíg bele nem tanultunk egy másik valóságba. Aki/ami pedig kitanított bennünket a boldogságból épp a fogyasztói társadalom, oktatás, média, politika, közigazgatás, egészségügyi szolgáltatások, szociális szféra világa, mert azt hiszem, ezek a rendszerek, nem tudnak mit kezdeni az öntudatos, elégedett, boldog emberekkel.

Viszont ez a mi életünk, ezért mi döntünk róla. Ha már egyszer boldog elégedett, öntudatos lényként éltünk, miért ne dönthetnénk újra amellet. A boldogtalanság tanult viselkedés. A boldogság alapállapot. Ha elengedjük a tanult viselkedést, megélhetjük az alapállapotunkat. A legtöbb ember gyermekkorában volt a legboldogabb, de saját és mások tapasztalatai alapján is

mondhatom, felnőttként is megéri tenni érte, mert nagyon felemelő boldog emberként élni.

Nézzük újra pontokba szedve, milyen lényeges dolgokról volt szó ebben a fejezetben:

- 1. a konfliktus - akár egyedül élünk, akár másokkal -, elkerülhetetlen**
- 2. jól élni, boldognak lenni, hozzáállás kérdése**
- 3. egyre jobban élünk**
- 4. mindannyian olyan gyermekként kezdtük az életünket, akikre éveken át jellemző volt az öntudatos, elégedett, boldog jelző**
- 5. a boldogtalanság tanult viselkedés**
- 6. a boldogság alapállapot**
- 7. felnőttként is megéri tenni a boldogságért, mert nagyon felemelő boldog emberként élni**

Akkor miért rossz mégis?

Akkor miért okoznak annyi bajt a konfliktusok?
Hogyan válnak tűzfészekké, a családi fészkek?
Miért bántjuk egymást?

Írtam Párizs terrortámadásakor egy jegyzetet, a blogon „Én is gyászolok” címmel, akit érdekel a <http://www.boldogasszonyok.hu/en-is-gyaszolok/> oldalon elolvashatja. Tudjuk a konfliktusok zöme nem terrortámadásokkal kapcsolatosak, de ezek az egész világot megrázó szörnyűségek, még ha ritkák is, nem véletlenül foglalkoztatnak bennünket ennyire.

De emlékezzenek csak, miről beszéltünk az előbb. Mindannyian boldog, elégedett, öntudatos gyermekként kezdtük. Hogy jutnak el néhány közülünk odáig, hogy másokat bántsanak? Ráadásul nemcsak idegeneket bántunk, hanem a

szeretteinket is. Hogyan lehet a legkegyetlenebb, és a leggyakoribb bántalmazásoknak is, a család a leggyakoribb helyszíne? Mert a statisztikák szerint az egymáshoz közel állók konfliktusai teszik ki a konfliktusok többségét, és ezekben az esetekben fordulnak elő a legmegdöbbentőbb történetek is. Az egyik ezzel kapcsolatos blog bejegyzésem címe: „Az bánt másokat, akinek valami miatt nagyon rossz az élete”, és a <http://www.boldogasszonyok.hu/az-bant-masokat-akinek-valami-miatt-nagyon-rossz-az-elete/> oldalon található. Ezek a helyzetek, biztosan az emberiség legsötétebb tettei, hiszen gyengébbeket, védteleneket, különösen gyerekeket, időseket bántani, minden kor normája szerint, a legsúlyosabb bűn. De hogy jut el az ember idáig? Hogyan válik valaki boldog, elégedett, öntudatos lényből, másokat bántalmazó lényé? Szerintem az esetek jelentős százalékában fokozatosan.

Gyermekként féltjük a fontosságainkat. Pici babaként sírunk, ha éhesek, szomjasak vagyunk, ha fázunk, ha tele a pelenkánk, ha unatkozunk, ha félünk, vagy ha segítségre van szükségünk. De amint teljesül a kívánságunk, már túl is vagyunk az egészen. Akkor már ragyogunk újra. nem cipeljük a sérelmeinket, csak addig haragszunk, amíg meg nem kapjuk, amit akarunk. Erre mondják: akkor még a pillanatnak élünk. Gyermekként se teketóriázunk túl sokat, megszerezzük, ami szükséges a jó közérzetünkhöz, de szerencsére kevéssel is beérjük. Eszünk, iszunk, alszunk, játszunk, fejlődünk. Folyamatosan. Igaz különböző mértékben fejlődünk, de gyermekként még mindannyian valóban napról napra többé válunk. Még óvodások is hamar megbocsájtanak, és szinte sohasem fordul elő közöttük szándékos bántás, de az iskolákban már változik a helyzet. És milyenek leszünk, mire felnövünk? Őszinték, gerincesek, egyenesek? Hamar megbocsájtunk? Sosem

bántunk senkit szándékosan? Fogalmazzunk úgy, megváltozunk. Személyiség függő, ki mennyire, de valamennyien megváltozunk.

Pontokba szedve a fejezet lényegét:

- 1. mindannyian boldog, elégedett, öntudatos gyermekként kezdtük**
- 2. felnőttként nemcsak idegeneket bántunk, hanem a szeretteinket is**
- 3. a legkegyetlenebb, és a leggyakoribb bántalmazásoknak is, a család a leggyakoribb helyszíne**
- 4. az bánt másokat, akinek valami miatt rossz az élete**
- 5. boldog, elégedett, öntudatos lényből, másokat bántalmazó lényvé az esetek jelentős százalékában fokozatosan válunk**

Megoldás😊K

Ahol probléma van, ott mindig van megoldás is. Vegyünk sorra néhány ötletet, a könnyebben megvalósítható játékok😊K közül. Nagyon leegyszerűsítve fogom leírni ezeket a játékokat, hogy kevés idő alatt, szükség esetén egyedül is meg lehessen tanulni. Mert meg kell tanulni kezelni a konfliktusainkat, és ha valamit tanulni kell, azt a legjobb játszva tenni. Javaslom kapcsoljuk össze a kellemest a hasznossal, és csoportban játszunk. Családdal, barátokkal, munkahelyi kollégákkal. Ilyenkor a felismeréseink is segítik, erősítik egymást. De aki egyedül szeret játszani, az is kezdjen bátran hozzá, hiszen sok tapasztalatot, felismerést, megértést hozhat. Szerintem az Égiek (jelentsen ez a szó bármit is:), azt gondolták, mi itt a Földön magától értetődően együttműködünk, mindenben

segítjük, és támogatjuk egymást. Hiszen egyedül, a többiek nélkül egyikőnk sem boldogult. Aki születése után nem kap másoktól segítséget, az már adja is vissza a testét, hiszen az ember utódja nem tud magáról gondoskodni. Meghal mások nélkül. A konfliktusaink zömét viszont, éppen a kapcsolataink során éljük meg. Az első játék ezért ezzel kapcsolatos, a neve pedig:

Életút térkép

„A játékosok eddigi életükről, életútjukról „térképet” készítenek, vagyis lerajzolják. Rajzzal is kifejezhetőek a különböző események, élmények és azokhoz kapcsolódó érzelmeink is. Legnépszerűbb forma a ténylegesen úttal való ábrázolás születéstől mai napig. Az út elindul a születéstől, (néhány játékosnál a szülők találkozásától) és a különböző egyéni életútbeli történések között kanyarog. Testvér születése,

óvodába és iskolába járás (intézmények az út mentén), szerelmek, barátságok, utazások, helyszínek, emberek, tevékenységek stb. mind bemutathatók rajzzal. Ezekhez való viszonyulást, ezek megítélését, pozitív vagy negatív voltát, sikereket, örömeket, illetve kudarcokat, csalódásokat jelezhetik például az út melletti virágokkal, mosolygó nappal, mosolygó arccal, világos színekkel vagy sötét felhőkkel, sírós arccal, sötét színekkel, ezek intenzitását pedig nagyságukkal és számukkal. Sikerek, pozitív élmények esetén az út haladhat egyenesen, felfelé, lehet széles, sok lehetőséggel, de kudarcok, problémák esetén tehet kitérőket, lefelé is vezethet az út, lehetnek útszűkületek, tévutak, zsákutcák, útlezárások, gödrök is. Fontos, hogy elegendő időt kapnak a játékosok a rajzuk elkészítésére, majd bemutathatják és elmondhatják, indokolhatják azt. Mindenki

kérdezhet, és elmondhatja a véleményét ezzel kapcsolatban.”¹

A játékot követően a következő kérdésekre érdemes különös hangsúlyt fektetni: Hol voltak konfliktusaim? Volt-e hasznom belőlük? Tovább vittek-e, valami jobb felé? Mikor kerülök konfliktusokba? Van-e benne ismétlődés? Megfigyelhető-e minta? Hogyan oldottam meg az eddigi konfliktusaimat? Voltak-e olyan konfliktusok az életemben, amik megoldódtak maguktól? Melyik volt a legfájdalmasabb konfliktusom? Miért? Mit tanultam meg belőle? Volt-e belőle valami hasznom? Melyik volt a legfélelmetesebb konfliktusom? Miért? Mit tanultam meg belőle? Volt-e belőle valami hasznom? Melyik volt a legemlékezetesebb konfliktusom? Miért? Mit tanultam meg belőle? Volt-e belőle valami hasznom? Melyik volt a

¹ http://igyk.pte.hu/files/tiny_mce/File/kari_projektek/tehetsegmuhely/prezentaciok/onismereti_trening_BI.pdf 2016. 05. 08.

legtanulságosabb konfliktusom? Miért? Mit tanultam meg belőle? Volt-e belőle valami hasznom? Melyik volt a legviccesebb konfliktusom? Miért? Mit tanultam meg belőle? Volt-e belőle valami hasznom?

Coachingon egyénre, vagy csoportcoachingon a problémára fókuszálva sokkal könnyebb hatékonyan kérdezni, de a felsorolt kérdéseket használva is, mélyebb összefüggések megértésére juthatunk.

Következő játékunk a

Kapcsolati térkép

A feladat hasonló, de most nem az eseményeket szedjük sorba, hanem az embereket, akikkel az életünk során kapcsolatba kerültünk. Az út most is indulhat a születéstől, majd a testvérek

születése, óvodába és iskolába járás, más intézmények, szerelmek, barátságok, utazások, helyszínek, munkahelyek, tevékenységek során kikkel találkoztunk, akik nagy hatással voltak ránk, vagy csak valami miatt nagyon emlékeztetésekre számunkra.

Aztán újra jöhetnek a kérdések:

Kikkel voltak konfliktusaim? Van-e benne ismétlődés? Megfigyelhető-e minta? Ezek milyen nehézségű konfliktusok voltak? Nekem mennyi részem volt bennük? Volt-e hasznom belőlük? Tovább vittek-e, valami jobb felé? Mikor kerülök valakivel leggyakrabban konfliktusba? Hogyan oldottam meg az eddigi konfliktusaimat? Voltak-e olyan konfliktusok az életemben, amik megoldódtak maguktól?

Harmadik játékunk a

24 óra

„A játékosok végiggondolják egy átlagos hétköznapjuk időbeosztását, hogy mit csinálnak és mennyi ideig. A tevékenységeket kategóriákba kell sorolni az elemzés megkönnyítésére. A kategorizálást a játszócsoport végzi. Ezzel jártasságot szereznek a saját időbeosztásuk elkészítéséhez, a tevékenységek megnevezéséhez és azok besorolásához. Minden csoport másként kategorizál, de vannak természetes azonosságok, pl.: alvás, étkezés, tanulás, sport, szórakozás, művelődés. A kategóriák tartalmát pontosítani, tisztázni kell az esetleges átfedések miatt. Ezután a játékosok leírják a hétköznapi időbeosztásukat a kategorizált tevékenységek alapján. A kördiagram formájú ábrázolás segíti ezt, jobban láthatóvá teszi a tevékenységek közötti arányokat. Különböző nagyságú körcikkek jelzik a tevékenységek időtartamát. Mindenki kétféle időbeosztást, időkört készítsen. Egyik a valós állapotot mutatja,

a másik az elképzelt, vágyott idő és tevékenység struktúráját. Órákban, illetve percekben ábrázolják az egyes tevékenységekre fordított időtartamokat. Majd bemutatják és elmondják a többieknek a sajátjukat, majd erről beszélget, vitatkozik a csoport.”²

A következő kérdések is elősegíthetik a mélyebb összefüggések megértését:

Milyen tevékenységek okoznak konfliktust a napi rutin során? Mi lehet ennek az oka? Mire irányítja rá a figyelmemet? Van-e benne ismétlődés? Megfigyelhető-e valamilyen minta? Ezek milyen nehézségű konfliktusok voltak? Nekem mennyi részem volt bennük? Volt-e hasznom belőlük? Tovább vittek-e, valami jobb felé? Mikor kerülök a nap során a leggyakrabban konfliktusba? Hogyan oldottam meg eddig az ilyen típusú

² http://igyk.pte.hu/files/tiny_mce/File/kari_projektek/tehetsegmuhely/prezentaciok/onismereti_trening_BI.pdf 2016. 05. 08.

konfliktusaimat? Voltak-e olyan konfliktusok az életemben, amik megoldódtak maguktól?

Negyedik játékunk az

Egy hét / egy hónap

A játékosok - az előző játékhoz hasonlóan -végig gondolják egy átlagos időszak, egy hét vagy egy hónap történéseit, időbeosztását, hogy rájöjjenek mit csinálnak, gondolnak, tesznek, vagy épp nem tesznek, amivel egy átlagos időszak, egy hét vagy egy hónap során konfliktusba sodorhatják magukat. A tevékenységeket itt is kategóriákba kell sorolni az elemzés megkönnyítésére. A kategorizálást a játszócsoport végzi. Ezzel jártasságot szereznek a problémák felismerése és csoportosítása terén. Minden csoport másként kategorizál, de vannak természetes azonosságok, pl.: fizetések, bevételek érkezése, bevásárlások,

heti, havi tennivalók, kifizetések, családi összejövetelek, baráti kapcsolatok, stb., igazodva a csoport élethelyzeteihez. A kategóriák tartalmát pontosítani, tisztázni kell az esetleges átfedések miatt. Ezután a játékosok leírják egy hét vagy egy hónap történéseit a kategorizált tevékenységek alapján, majd bejelölik a konfliktusok forrásait is. Ezután bemutatják és elmondják a többieknek a sajátjukat, majd erről beszélget, vitatkozik a csoport.

A következő kérdések most is elősegíthetik a mélyebb összefüggések megértését:

Milyen tevékenységek okoznak konfliktust egy hét vagy egy hónap történései során? Mi lehet ennek az oka? Mire irányítja rá a figyelmemet? Van-e benne ismétlődés? Megfigyelhető-e valamilyen minta? Ezek milyen nehézségű konfliktusok voltak? Nekem mennyi részem volt bennük? Volt-e hasznom belőlük? Tovább vittek-e, valami jobb felé? Mikor kerülök egy hét vagy

egy hónap történései során a legnagyobb konfliktusba? Hogyan oldottam meg eddig az ilyen típusú konfliktusaimat? Voltak-e olyan konfliktusok az életemben, amik megoldódtak maguktól?

Ötödik, egyben utolsó itt említett játékunk neve:

Ha újra kezdhetném

„Minden játékos átgondolja és papírra veti azt a gondolat kísérletet, hogy mit tenne és hogyan csinálná másképpen az életét, mint ahogyan eddig. Az iskolába lépéstől érdemes visszagondolni a történetekre. Nem kell áttekinteni az addigi életutat, hanem az egyes fontos eseményeket, döntéseket és azok következményeit. Min és mit változtatna, hogyan döntene másképpen. Mindenki legalább egy döntéséről, illetve annak esetleges

megváltoztatásáról beszéljen. Mindenki kérdezhet és hozzászólhat a többiek eseteihez.”³

A kérdések ennél a játéknál is elősegíthetik a mélyebb összefüggések megértését:

Mit tennék másképp? Miért? Mi lenne ennek a haszna? Mire irányíthatja ez rá a figyelmemet? Sok mindenben változtatnék-e? Megfigyelhető-e valamilyen minta azokon a területeken, amelyeken, változtatni szeretnék? Az ezzel kapcsolatos problémák milyen nehézségű konfliktusokat hoztak? Nekem mennyi részem volt bennük? Volt-e hasznom belőlük? Tovább vittek-e, valami jobb felé?

Számtalan nagyszerű játék érhető el, leírással együtt, ingyenesen az interneten keresztül. Ma még nincs elterjedt gyakorlata, ezeknek a játszócsoportoknak, pedig nagyon hasznosak.

³ http://igyk.pie.hu/files/tiny_mce/File/kari_projektek/tehetsegmuhely/prezentaciok/onismereti_trening_BI.pdf 2016. 05. 08.

Összegzés

Sokan szeretnék, hogy a konfliktusok tűnjenek el az életéből, de ez a kívánság teljesíthetetlen, mert az élet és a konfliktusok együtt járnak. Köztudott, hogy levegő, víz és étel nélkül nem tudnánk egy idő után életben maradni, ezért eszünkbe sem jut, kérni, hogy ne legyenek. Akár hiszik, akár nem, konfliktusok nélkül sem tudnánk létezni, mert a létünk természetes velejárója, mellékterméke, hozadéka a konfliktus. Ráadásul nagyon hasznos velejáró, melléktermék, és hozadék, mert együttműködésre, fejlődésre, változásra ösztönöz, vagy kényszerít. Ezért ne küzdjünk ellene, ne kerüljük, ne tekintsük ellenségnek. Amikor az autó műszerfala jelez, hogy fogyóban van a benzin, eszünkben sincs leragasztani a kijelzőt, hogy ne lássuk, ahogyan villog a kijelző, hiszen az a funkciója, hogy jelezzen időben. De ha megtennénk, akkor is megszólalna idővel a

csipogás, majd a hang „bitte tanken”. Ha erre se hallgatunk, egyszer csak megáll az autónk, és nem megy tovább. Higgyék el, számtalan esetben azonosíthatók be, a nagyobb baj felé vezető úton, az előtte megjelenő jelzések. Csak nem figyelünk rájuk, pedig amíg kicsi egy probléma sokkal könnyebb megoldani. Legyünk okosak, ha jön jelzésként a konfliktus, figyeljünk rá, már időben. Induljunk ki abból, ha a konfliktusok az élet elkerülhetetlen velejárói, akkor hasznuk van számunkra. Keressük meg, milyen fontosságunkat sérti, az adott konfliktus, kötelezzük el magunkat önmagunk maximális, és feltételek nélküli támogatása, és elfogadása mellett, és keressünk olyan megoldást, ami mások érdekeit is tiszteletben tartja. Mindig vannak ilyen megoldások. Nagyon lényeges dolog, az is, hogy a konfliktust okozó probléma gyökerét, vagy okát, előidézőjét keressük, és találjuk meg. Gondolják csak el, mennyire hiábavaló lenne, az arcunkon látott pattanást, a tükör lapján nyomkodni, pedig

valóban ott látjuk. De tudjuk, hogy nem ott van, hanem az arcunkon. A tükröt csak visszajelzésre használjuk. Épp így van ez, az életünkben is. A környezetünk csak egy tükör, amiben megjelenik mindaz, amik valójában vagyunk. Sokszor nehéz szembesülni azzal, amit látunk, de hiába akarjuk megjavítani a körülményeket, azok csak kivételések, mint a tükörben látszó pattanás. Hiába nyomkodjuk, nem történik semmi. Ezért magunkon változtassunk. Ez a változtatás titka.

Több információt és segítséget is találhat a www.boldogasszonyok.hu oldalon, a közismert közösségi portálokon, vagy a <http://www.berettyohir.hu/noi-lapozo/kerdezz-a-szakember-valaszol.html> oldalon.



Berettyóújfaluban kereshet személyesen is :



Coach & Mediátor
iroda

Papné Bói Anna

Skype: Anna Papné Bói
+36 30/240-0007
pbannabp@gmail.com
www.boldogasszonyok.hu

Berettyóújfalu Kálvin tér 8.
1.emelet

Végül jöjjön még egy meghívás:

Kedves Lányok, Asszonyok, Kismamák, Anyukák, Nagymamák!

**Szeretettel várok mindenkit
minden hónap első keddjein délután öttől
"BoldogAsszonyok KerekAsztal"
minden hónap középső keddjein délután öttől
"Játszóház Felnőtteknek"
minden hónap utolsó keddjein délután öttől
"Szóvarázs Klub" programokon,
Berettyóújfaluban a Kálvin tér 8. szám alatt
a régi Posta épületében**

**Ezek teljesen ingyenes programok, ahova bárki
jöhet, ha előtte a 06 30 240 00 07-es telefonszámon
bejelentkezik.**