

AMIRŐL SZÍVESEN MESÉLEK...

BARÁTKOZZUNK MEG A DIGITÁLIS VILÁGGAL

... Különben lemara-
dunk! És ezt a legkomo-
lyabban mondom. Igen
messziről indult az én
barátságom a digitális
világgal. Édesanyám
egy kis falusi iskola
igazgatója volt, így az ő
irodájában is – az 50-es



ENDREI JUDIT
új rovata

évek végéről, a 60-as évek elejéről beszélek – ott la-
kozott egy fekete „kurblis” telefonkészülék, aminek a
karját kellett körbe-körbe tekerni. A postán felvette a
telefonos néni, kapcsolta a hívott felet, és kezdődhetett
a beszélgetés. Imádtam tekergetni ezt a kart, nagyon
fontosnak éreztem magam...

Sosem felejttem el, valamikor a 90-es évek közepén az
egyik délelőtti tévéműsorba a vendég magával hozott
egy „maroknyi” méretű készüléket. A vendég nagyon
lelkesen arról mesélt, ez lesz a jövő. Élőadásban, tőlem
szokatlanul, lehurrogtam őt, ugyan kinek lenne szüksé-
ge erre. Aztán lám mi lett belőle, ma Magyarországon
tizenöt millió mobilkészülék van forgalomban!
Teltek az évek, végül családom unszolására én is be-
szereztem egyet. Nagyon „praktikusan” használtam, ha
telefonálni akartam, bekapcsoltam, egyébként pedig
kikapcsolva tartottam. A sok-sok szemrehányás után
kezdttem el „rendeltetésszerűen” használni. Ma már el
sem tudom képzelni az életemet okostelefon nélkül.
Nemcsak azért, mert így bármikor bárhol tudok
telefonálni, vagy hogy ha valami tetszik, rögtön lefo-
tózzam. Nem élek már velem a lányaim, így bármer-
re járnak-járok, messengeren tudunk beszélgetni, sőt,
még láthatom is őket. Ma már fontosnak tartom, hogy
bárhol vagyok, meg tudom nézni a mailjeimet. A minap
újabb, fontos lépésre szántam magam. Letöltöttem a
telefonomra az ügyfélkapumat. Ez is segít kényelme-
sebbé tenni az életem, hiszen nem kell sort ülnöm az
orvosnál, telefonon is meg tudjuk beszélni a laborlele-
temet, tud a felhőbe receptet küldeni, és utazásnál ott
van a kezem ügyében az oltási igazolás. De ha akarok,
parkolhatok, bankolhatok, színházjegyet vásárolhatok,
ételt rendelhetek az okos telefonommal. Persze azt is
tudom, hogy a telefonom tudásának és lehetőségének
alig 10 %-át használom ki. De ismerve magam, egyre
több hasznát fedezem fel, és tanulom meg.

Szeretettel: **Judit**

Ahogy egyre
frusztráltabbá
válk a világ,
bárhol gyakrabban
futhatunk bele
olyan modortalan
alakokba, akik
minősíthetetlen
stílusban sértegetnek.
Mi a jó stratégia:
visszaszólni vagy
nem szítani a tüzet?

Minden ok nélkül

beszóltak nekem!

Megeshet bárhol, az ut-
cán, a közlekedési eszkö-
zökön vagy akár a boltban
is, hogy valaki keresetlen
megjegyzést tesz ránk,
netán minden ok nélkül
mocskolódik. A váratlan
támadástól legtöbbször
földbe gyökerezik a lá-
bunk, és válasz nélkül
hagyjuk, majd csak nem
hagy nyugodni a dolog, és
később azért ostorozzuk
magunkat, hogy miért
nem álltunk ki magun-
kért. Szakértőnkkel arra
keressük a választ, hogy
tényleg jobb
lett volna-e
visszaszólni
az arrogáns
alaknak, vagy
okosan dön-
töttünk, hogy
nem álltunk
bele a vitába.



SAKÉRTŐ:
DR. DARIDA
ÁGNES
COACH

Nem rólunk szól!

Először is azt kell tisztáznunk,
mi vezérli azt az embert, aki
minősíthetetlen stílusban közli
véleményét, ellenérzését – an-
nak ellenére, hogy senki nem
kérdezte. Dr. Darida Ágnes co-
ach szerint ők valójában saját
magukkal, az életükkel nincse-
nek megelégedve, és ahelyett,
hogy a problémájuk valódi
okával foglalkoznának, máso-
kon töltik ki frusztrációjukat.
Az arrogáns viselkedés, az „én
mindent jobban tudok” hoz-
záállás mögött sokszor belső
bizonytalanság rejtőzik, amit
azzal palástol az illető, hogy
próbálja magát fontosnak,
erősnek, tévedhetetlennek
beállítani. Van, aki hatalmi
pozícióban meri csak ezt
megtenni (pl. főnök a be-
osztottal, szülő a gyereké-
vel, tanár a diákkal), mások
bárhol, bármikor, bárkivel
szemben.

Harcba szálljak?

A szakember is azt javasolja, ha az ille-
tő láthatóan valami tudatmódosító szer-
hatása alatt áll, akkor a legjobb elkerülni,
odébbállni, mert teljesen kiszámíthatat-
lan lehet a viselkedése. Ha viszont csak
szimplán arrogáns, akkor ezek alapján
mérlegeljük, hogy ringbe szálljunk-e vele:

- ✓ Ismerem-e az illetőt vagy teljesen idegen?
- ✓ Tettem-e valamit, vagy ok nélkül szólt be, kötött belém?
- ✓ Fontos-e nekem az adott ember?
- ✓ Van-e vele közös ügyem? (Például vásárló, ügyfél, ügyintéző, családtag)

Amennyiben nem ismerjük, és semmilyen
közös ügyünk nincs vele, nem érdemes
teret adni az agressziójának. „Az is sokat
segíthet ezekben a helyzetekben, ha arra
gondolunk, hogy ez az egész cirkusz nem
rólunk, hanem a másik emberről szól. Ha
hasonlóan faragatlan stílusban szólunk
vissza a másiknak, akkor az általában
fenntartja, sőt fokozza a feszült helyzetet,
ami sehova nem vezet. A hatalmaskodó

HOGYAN KEZELJÜK AZ ARROGÁNS EMBEREKET?

ember nagy valószínűséggel úgysem
látja be a saját hibáit, tévedéseit, bár-
mennyire is próbáljuk meggyőzni. Az
sem megoldás, ha távozva, más térben,
helyen rugózunk a történeten – még
akkor sem, ha minden ok nélkül kaptunk
hideget-meleget. Ha elmeséljük minden-
kinek, akivel találkozunk, esetleg kipo-
sztoljuk a Facebookra, azzal fenntartjuk a
negativitást, és csak magunknak ártunk
vele” – mondja Dr. Darida Ágnes.
Tehát az a célravezető stratégia, ha nem
vesszük magunkra a beszólást, nem re-
agálunk, és megőrizzük a hidegvérün-
ket. A testbeszédünk, hanghordozásunk
is sokat számít: segíthet, ha kihúzzuk
magunkat, magabiztosságot sugallva,
esetleg felvonhatjuk a szemöldökünket,
de nem lássa a másik, jól hallottuk, de nem
kívánunk belemenni a játszmába. Ha a
helyzet úgy kívánja, hogy mégis meg-
kell szólalnunk, nyugodt, de határozott
hangon válaszoljunk. Ne hagyjuk, hogy a
támadó magával rántsón a harcba, mert,
aki ok nélkül beleköt a másikba, az nyil-
ván várja is a reakciót.

Családi viták tüzeiben

Természetesen egészen más a helyzet, ha a
családban, baráti társaságban történik hasonló
eset, hiszen abból sokkal nehezebb kimarad-
ni. Ott rengeteg érzelem, feszültség, berögzült
sémák lehetnek a háttérben, vagy visszaeshe-
tünk a gyerekszerepbe, és nehezebben állunk
ki magunkért. „A családtagok, ismerősök tud-
ják a legjobban bántani egymást, mert ponto-
san tisztában vannak vele, kinek mi az érzé-
keny pontja, és oda szúrnak. Ilyenkor általában
ugyanaz a forgatókönyv ismétlődik – például
az egyik támad, beszél, a másik visszatámad
vagy védekezik, mentegetőzik, magyarázko-
dik. A családban, ahogy az idegeneknél is, cél-
ravezető lehet, ha nem hagyjuk, hogy a másik
belerángasson a szokásos játszmába. Ebből
akkor tudunk kilépni, ha a megszokottól eltérő-
en reagálunk. Segíthet, ha veszünk egy mély
levegőt, és tárgyilagosak maradunk, és ha ké-
pesek vagyunk rá, akár el is ismerjük a másik
igazát” – tanácsolja a coach.

És még egy fontos dolog: akkor reagáljuk
mi is könnyen túl az ilyen váratlan és bosz-
szantó helyzeteket, ha alapvetően bennünk is
sok a feszültség – ez a mi kiegyensúlyozott-
ságunkról is árulkodik. Azért is érdemes sokat
foglalkozni a lelki egészségünkkel, hogy könny-
ebben kezeljük az ilyen stresszes szituáció-
kat. Mert, mint tudjuk, a nyugalom a hosszú és
boldog élet titka.

5

higgadt és
okos lezáró
mondat

**Mégis visszaszólnánk az
illetőnek? Esetleg még
hallgatóságunk is van, és
minden szem ránk szegeződik?**

1. „Megértem, hogy dühös,
de én más véleményen
vagyok. Mindenki tartsa meg
magának a magáét.”
2. „Kérem, ebbe a beszélgetés-
be inkább ne menjünk bele.”
3. „Erre inkább borítsunk
fátylat, és további szép napot
kívánok önnek.”
4. „Majd alkalomadtán el fogok
gondolkozni rajta.”
5. „Sajnálom, biztos nagyon
rossz napja lehetett, hogy
ilyen feszült.”