**Hogy vagy ? - Még jól !**

Mostanában ,ez a válasz a trendy és aktuális.

Megfigyeltem,hogy a covidos- home office-os világban a kommunikáció is jelentősen megváltozott. Nemcsak a mód ,a forma, a stílus ,szinten minden

más lett e téren is.

Számomra a telefon egy eszköz, amikor felhívok valakit és közlöm a fontos

információt ,de nem igazán csevegek, beszélgetek akár órákat keresztül.

Míg mások, sokan az ismeretségi körömből, a kapcsolattartás mai fő csatornájának kezelik mostanság és órákon át fecserésznek mindenről.

A címben írt mondat számomra fontos, mivel alapvető tényt közöl valakiről,

miszerint , jól van és ez a mostani helyzetben a legmeghatározóbb, hogy a komfortzóna , az egészség , az immunrendszer, rendben legyen.

Érdekes story fűződik ehhez a mondathoz, azóta óvatosan teszem fel a kérdést.

Évekkel ezelőtt , aki korábban bizalmas volt velem és elmesélte búját-baját, amikor egy idő múlva felhívtam ,udvariasan megkérdeztem ,hogy van ?

Megdöbbentően reagált, azt mondta – mi nem vagyunk olyan jóban, hogy megkérdezze hogy vagyok !- válaszolta – úgy éreztem ,mint ,akit leforráztak, mert nem értettem a durva választ .

Azóta óvatos vagyok és a hogy vagy –kérdés ,már nem is tűnik automatizmusnak.

Persze , most a járvány idején az aggódás, a másik fél hogyléte iránt természetes és jelzi, hogy fontos számomra , akár üzletfélről, akár ismerősről vagy még jobb ismerősről is van szó.

A még jól - válasz helyett én ma már azt mondom- Még mindig jól !

 ,ha tőlem is megkérdezik,amisokszor elmarad,de hát a kapcsolattartás művészet ,ezt is tanulni kell és érdemes.

Még mindig jól ! Érezhető a különbség, a bizakodás,az optimizmus, hogy holnap és akár holnapután is jól leszek, lehetek.

Karrierem során a kapcsolatteremtés és tartás mindig fontos tényező volt ,van és lesz.

Benne van a törődés kényszere nemcsak a családtagjaimmal ,hanem másokkal

is. Figyelek, kinek mikor van a névnapja,amit sokan már nem is tartanak,de

érdemes odafigyelni,mert úgy továbbíthatjuk jókívánságainkat, hogy az apropó

adott és a fogadó fél ,kötelezettség és felhang nélkül örülhet neki.

Sokan csak akkor hívnak , ha kérnek tőlem valamit,de ez is jó visszajelzés.

Jelzi, hogy feltételezhető, hogy tudok segíteni, ötletet, tanácsot adni a

másiknak, ezzel hozzásegítve,hogy jó döntést hozzon.

A baj akkor kezdődik,amikor pontosan tudom ,mit kéne tennie,de nem

kényszeríthetem ,hogy jól döntsön,csak az alternatívákat vázolhatom fel,

mi történne akkor ,ha így döntene és mi fog történni, ha másképp.

Ilyenkor fordul elő, hogy az utólag, bezzeg én megmondtam faktor lép előtérbe,

ami már eső után köpönyeg helyzet és mindenki útálja.

Nem is érdemes később ezen rágódni,venni kell az újabb kanyart és haladni

tovább. Tudom magamról , nekem sem könnyű,de erőt veszek magamon és

nyelek egyet, gyerünk előre,nincs más megoldás.

Én, hívó lélek vagyok, nem várok arra, hogy ki hívta utoljára a másikat,persze

adott keretek között. Jaj, én is gondoltam már rá, hogy felhívjalak – hangzik el

néhányszor és miért ne hinném el neki ,ha ő mondja.

Ha valaki jó párszor megteszi ezt velem, a tartozik oldalra kerül és többé

kvázi nem zaklatom a hívásommal.

Előfordul, hogy az illető felhív, mi van veled , olyan régen nem hívtál –kérdezi,

ami jelzi ,hogy nem azért nem beszélünk,mert nem érdeklem, csak megszokta,

hogy én hívom. Érdemes tisztázni az ilyen helyzetet és a másik fél észreveszi

magát, hogy az egyirányú utca megközelítés nem működik hosszú távon.

A viber, messenger korszak kedvez az ingyenes hívásnak, ami különösen

külföldi ,távoli keresés esetén hatékony ,gyors és még láthatjuk is egymást.

A modern generációk, y, z vagy éppen alfa , szeretik ezt a kapcsolattartási

módot, gondolok itt az unokáimra / 13 és 16 évesek / ,akikkel mostanában

erre szorítkozunk. Minden nap írok nekik , képet küldök a frissen főzött

kajákról, amit sokszor férjem szállítmányoz el hozzájuk.

Utána jön a visszajelzés, ami kell a következő főzés lendületéhez, remélve,

hogy ízlett az étel.

A sláger idén a házi kolbász, aminek íze,illata, hazai ,magyaros hangulatot is áraszt és a bio orientált fiatalok is jóízűen fogyasztják.

A Teams, Zoom és más kamerás, hangos, bár nem szagos programok segítenek

elsősorban az üzleti megbeszélések ,házhoz vitelében.

Nézem a kis képeket, kinél milyen a háttér, milyen ruhába van ,amiből szintén

látszik, hogy a divatipar számára a home office style – új ,innovatív lehetőséget

kínál. Van ,aki csak felülről öltözik – formális – office style-ba és alul kényelmes

mackó nadrágot visel ,de van ,aki ügyel arra ,hogy munkaidőben tartsa a

korábbi ,bevett öltözködési szabályokat.

A lényeg,hogy a home office ne váljon börtönné, még akkor sem, ha 10 -12

órát kell meetingeléssel tölteni. Tartsunk kávé és ebéd szünetet, a

szerencsésebbeknek még délutáni ejtőzésre is futja.

A lelki komfort, a depresszió elkerülése , új napi rutin kialakítására ösztönöz,

hogy bármilyen helyzetben megőrizzük a jókedvet, energiát és lendületet, mely

nélkül ,hamar magunkba roskadhatunk.

Ilyenkor kerül felszínre, kik és milyenek vagyunk valójában, mit kedvelünk,

minek örülünk, vagy mitől leszünk kedvetlenek , fáradtabbak.

Egy jó kis saját tükörkép elemzés segít átjutni a egymást követő hasonló

napokon.

E módszerekkel tervezhetőbb az idő és a mai élet, ha jól osztjuk be sok mindenre futja, a munkán , a sporton és egyéb elfoglaltságokon keresztül sok mindenre, ha valóban tartjuk az otthon maradás szabályait.

De ez már más fejezet, amiről a jövő héten írok. / nem fenyegetésképpen…/