

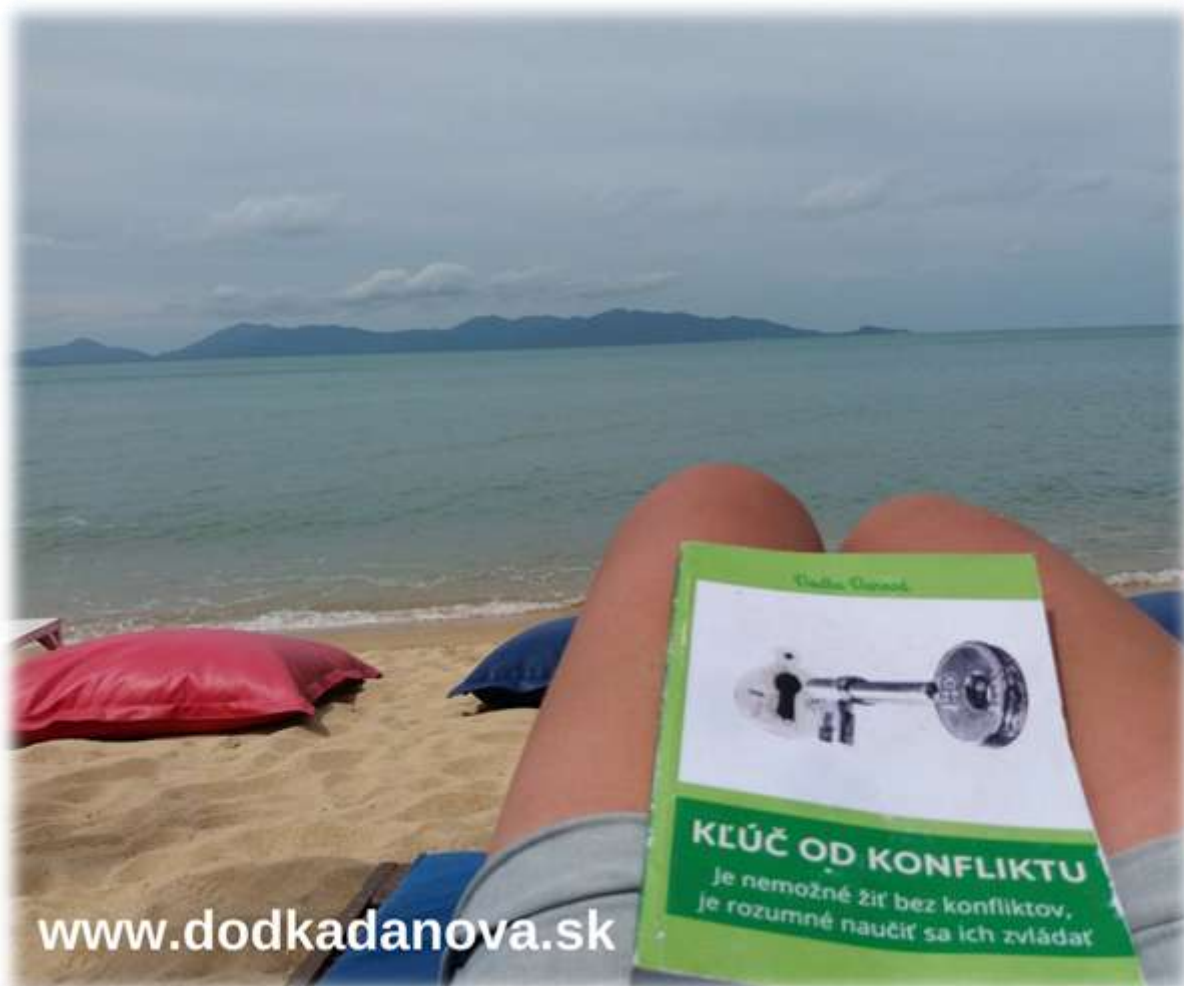
Prepis článku v Nitrianskych novinách zo dňa 17.12.2018

Problémy sú v živote na to, aby nás posúvali dopredu

Ľudskou rečou napísala knihu o tom, ako zvládnuť konflikty.

Nitra. Konflikty tvoria súčasť jej života, tak sa o nich rozhodla napísať knihu. Jozefa Danová je mediátorkou, expertkou na riešenie konfliktov a sporov. Dennodenne pomáha ľuďom prekonať ich a naučiť sa ich zvládať. Nadobudla tým mnoho praktických skúseností, ktoré spísala ľudskou rečou v knihe Klúč od konfliktu.

Jozefa alebo Dodka Danová sa k mediácii dostala nielen teoretickým vzdelaním. Dozrela k nej aj vďaka dlhoročnej práci s ľuďmi v manažmente. Užitočné znalosti nadobudla aj vo viac ako 35-ročnom manželstve a výchovou troch dnes už dospelých detí.



Prekonala aj ťažké životné skúšky . „Tragická smrť môjho najstaršieho brata pri autonehode mala trvalé následky pre celú našu rodinu. Potom už nič nebolo také ako predtým,“ prezrádza autorka. Nasledovali aj ďalšie problémy ako alkoholizmus druhého brata, rizikové tehotenstvo i dlhá cesta za červeným diplomom.

Napriek všetkému dokázala nájsť vnútorný pokoj, ktorý chce dopriať aj svojim čitateľom. „Mám pocit, že celý môj doterajší život bol prípravou na moju aktuálnu pomoc ľuďom zvládať ich spory a konflikty. Takým ľuďom, ktorí o ňu majú záujem, chcú aktívne posúvať svoj život dopredu, a ktorí chcú byť pokojnejší a spokojnejší,“ uvádza spisovateľka.

Konflikty sú prirodzenou súčasťou života

Hlavným zámerom knihy je pomôcť verejnosti zorientovať sa v oblasti konfliktov, ktoré ľudí pravidelne trápia a nevedia z nich nájsť východisko. Čitateľom sa snaží problematiku priblížiť ľudským spôsobom takt, aby lepšie pochopili svoju vnútornú silu voči konfliktom a mohli ju uplatniť.

„Dlho som si myslela, že istí ľudia problémy majú a iní nie. Bola som presvečená, že niektorí problémy prevažne vytvárajú a iní ich riešia,“ objasňuje. Bola názoru, že jediným správnym riešením je konfliktom predchádzať. Až po dlhom pozorovaní, študovaní a hlavne po období plnom problémov pochopila, že sú nevyhnutnou súčasťou života.

„Majú ich všetci. Ľudia sa líšia hlavne spôsobom ich riešenia Zvládanie problémov a riešenie konfliktov sa dá naučiť. Je nemožné žiť bez konfliktov, no je rozumné naučiť sa ich zvládať. To je hlavná myšlienka knihy.“

O vede ľudskou rečou

Kľúč od konfliktu nepredstavuje iba jednorázovú záležitosť, ale knihu, ku ktorej sa budú čitatelia neustále vracieť podľa potreby. „Táto knižka nemá ambíciu o niečom presvedčať či očakávať absolútny súhlas čitateľa s každým z jej vyše 50 500 slov. Je to príležitosť získať iný alebo nový, mojim životom overený pohľad na konflikty,“ vysvetľuje.

Čitateľom má ľudskou rečou a s láskou dopomôcť prekonať strach z konfliktov a problémových situácií, s ktorými nemajú dostatok skúseností. „Mladí ľudia vstupujú do života vyzbrojení množstvom v škole nadriľovaných vedomostí, no nepripravení na to základné, čo v každodennom živote potrebujú, a to na efektívnu komunikáciu, na zvládanie a riešenie konfliktov, či na život vo vzťahu. Nemajú zručnosti, ako si riadiť svoj život,“ usudzuje Danová.

„Ak majú šťastie, dokážu sa to naučiť v rodine alebo v okolí. Ak však nedostanú dobrý základ, tak iba dookola opakujú zlé vzorce. Iba minimum z nich si to uvedomí a rozhodne sa to zmeniť.“

Vedomosti sa podľa nej dajú naučiť, no zručnosť zvládať konflikty je zložitejšia. „Riešenie konfliktu patrí medzi významné zručnosti, ktoré by si mal každý človek osvojiť. V súčasnosti je rastúci trend konfliktov na školách aj v rodinách.“ Podľa nej stúpa počet nešťastných ľudí, ako aj počet exekúcií, rouvodov, bezdomovcov, samovrážd a vojen. Schopnosť zvládať konflikty je pre ňu životne dôležitá zručnosť. „Človek lieta do vesmíru a zvláda medzihviezdne priesory. Mal by dokázať zvládnuť aj malý priestor medzi ním a druhým človekom.“

Problémy nás posúvajú dopredu

Knihu tvorí deväť kapitol so zaujímavou myšlienkou na začiatku a s inšpirujúcim príbehom na konci. V každej z nich nájdete ľudí veľa poznatkov, praktických informácií, názorov a myšlienok. Ako tvrdí vo svojej recenzii Ernest Kováč, predseda Asociácie mediátorov Slovenska, edukačný rozmer jej dodávajú aj Tipy na domácu úlohu.

„Ak si zoberieme jednu kapitolu na každý deň, môžeme sebareflexiou prísť k úvahe, čo v mojom živote, respektíve v mojom okolí, znamená konflikt, ako ho riešim? Som nositeľom konfliktu alebo skôr katalyzátorom v konfliktných situáciách? To je prednosť knihy, pre ktorú by si ju mal každý prečítať.“

V knihe využíva symboliku zámok a kľúč. „Na to, aby som dvere otvorila, potrebujem použiť správny kľúč, nie poznať do detailov každú súčiastku zámku, jej zloženie a fyzikálne zákony mechanizmu zámku. Aký kľúč použijeme, je v našich rukách, zloženie zámku nie,“ vraví Danová.

Verí, že jej knižka pomôže ľuďom skvalitniť život aj pochopením, že problémy tu nie sú na to, aby nás trápili, ale na to, aby nás posunuli dopredu. Vyslovuje nádej, že si ľudia vďaka nej uvedomia zodpovednosť za vlastné správanie. „Súčasný svet potrebuje viac tvorcov pokoja ako provokatérov konfliktov. Je len na našom slobodnom rozhodnutí, kam sa pridáme.“

SÚŤAŽ

Knihu môže vyhrať aj jeden z čitateľov, ktorý správne odpovie na otázku:

Akú symboliku využíva autorka v knihe?

Odpoveď zasielajte na adresu redakcie.

Článok napísala : [DOMINIKA CUNEVOVÁ](#)

Čítajte viac: <https://mynitra.sme.sk/c/22011087/mediatorka-problemy-su-na-to-aby-nas-posunuli-vpred.html#ixzz5dQs3RAzl>

Článok do wordu prepísala: Dodka Danová www.dodkadanova.sk