

Sajtóközlemény

Kiadja: Budapesti Metropolitan Egyetem
Budapest, 2020-10-14

Ezért félünk a változástól – és így lendülhetünk túl rajta

A történelemből jó pár olyan példát ismerünk, amikor egy-egy újító gondolatot vagy technológiai vívmányt osztatlan siker helyett üldöztetés fogadott. Prófétáink ma is vannak, ám annak ellenére, hogy felvilágosultnak tartjuk magunkat, ugyanúgy hajlamosak vagyunk kételkedni az újdonságokban, mint régen. A hétköznapiakban ráadásul saját magunkon is tapasztalhatjuk a változások okozta stresszt. De miért félünk ennyire a változástól és hogyan küzdhetjük le az ezzel kapcsolatos ellenérzéseinket? Többek között erről is szó esik a Budapesti Metropolitan Egyetem október 29-i, online TEDx-konferenciáján, Ágoston László előadásában.

A félelem evolúciós okai

Változásokra márpedig szükségünk van: ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy evolúciós fejlődésünk során az bizonyult a legsikeresebbnek, aki a legjobban alkalmazkodott a környezeti változásokhoz. Azonban az új megoldások keresése cseppet sem veszélytelen: az, aki innovátorként elsőként lép, könnyen bajba kerülhet. Éppen ezért – akárcsak őseink – félelmet, stresszt élünk át, ha változást tapasztalunk. Gondoljunk erre pozitívként! Ez az érzés jelezhet egy esetleges veszélyforrást és ez figyelmeztet minket arra, hogy jól gondoljuk át, rálépünk-e a járatlan útra. Ha innen nézzük, a változásokkal kapcsolatos stressz valójában nagyon is hasznos számunkra.

Mindenkinek megvan a helye

Ágoston László szerint minden embertípusnak megvan a helye a társadalomban, a progresszívak a fejlődésért, a konzervatívabbak az emberi együttműködésünk alapjainak megszilárdításáért felelősek. *„A kétféle embertípus nem élhet egymás nélkül, és valójában feladatuk is, hogy együttműködjenek, hiszen így jön létre a társadalmi egyensúly”* – mondta el. – *Az igazi innovátor személyiségek hatalmas értéket adnak közösségeinknek, azonban az, aki újat gondol, újat tesz vagy új technológiával kísérletezik, mindig kockázatot vállal. Érdemes erre gondolnunk akkor, amikor újító megközelítéssel találkozunk.”*

Hogy álljunk hozzá?

Stressz, bizonytalanság, félelem, izgalom – könnyen eluralkodhatnak rajtunk ezek az érzések, ha valamilyen hirtelen változással vagy új helyzettel találjuk szemben magunkat. Ágoston László szerint érdemes úgy gondolnunk ezekre az érzésekre, mint számunkra hasznos figyelmeztető jelekre – ha így éljük meg őket, máris könnyebben fogunk túllépni rajtuk. *„Ha mi magunk szeretnénk pozitívabban állni a változásokhoz, gondoljunk úgy az életünkre, amelyben szabad hibázni és szabad kísérletezni. Tudatosítsuk magunkban, hogy vannak olyan emberek, akik másképp gondolkodnak, mint mi és kihívást látnak abban, amiben mi megnyugvást szeretnénk találni. Ha pedig mi magunk vagyunk innovátorok, legyünk kitartóak akkor is, ha környezetünk elsősre nem nyitott az ötleteinkre”* – tette hozzá.

Azok, akik többet szeretnének tudni arról, miért félünk egyéni szinten az innovációktól és a változásoktól, október 29-én, a Budapesti Metropolitan Egyetem saját, idén rendhagyó módon online TEDx-konferenciáján hallgathatják meg Ágoston László előadását, aki az Uránia Nemzeti Filmszínház színpadán mondja majd el gondolatébresztő történeteit.

További információ:

Varga Dóra

+36 1 920 1817

+36 30 857 8179

dvarga@noguchi.hu

A TED kezdeményezésről

A TED 36 éve indult el Kaliforniában egy exkluzív és különleges konferenciaként, mára világszerte fogalomként vált. A TED célja, hogy a határokon minden értelemben átívelően, az élet legkülönfélébb területeiről és a világ minden tájáról összegyűjtsön érdekes és inspiráló gondolkodókat és alkotókat. Ezen az exkluzív fórumon a résztvevők egymást, a világot és önmagukat is jobban megismerhetik.

A Budapesti Metropolitan Egyetemről

A Budapesti Metropolitan Egyetem (METU) Magyarország legnagyobb magánkézben lévő felsőoktatási intézménye. A METU-n 2 karon, 4 fő képzési területen folyik képzés: kommunikáció, üzlet, turizmus és művészet. A folyamatosan bővülő magyar és angol nyelvű kínálatban jelenleg 33 alapszak, 25 mesterszak, 20 szakirányú továbbképzés és 7 felsőoktatási szakképzés közül választhatnak az egyetem iránt érdeklődők. A Metropolitannek jelenleg közel 7500 hallgatója van, akik 2011-től már nemcsak a fővárosban, hanem Hódmezővásárhelyen is folytathatják tanulmányaikat. Az intézmény 2001 óta meghatározó és dinamikusan fejlődő szereplője a hazai felsőoktatásnak. Képességfejlesztő tréningrendszere egyedülálló. A METU jelenleg közel 200 külföldi intézménnyel tart fenn partnerkapcsolatot.