

SZTEmagazin &gt; Archívum &gt; 2020

# SZEGEDI EGYETEM MAGAZIN



## A könyv olyan, mint egy jó pszichológus – Szabados Ágnessel beszélgettünk

2020. december 17.

„Hiszem, hogy az olvasás terápiának is kiváló. Szerintem ráadásul az egyik leghatékonyabb módja a személyiségfejlesztésnek” – vallja Szabados Ágnes, az RTL Klub híradósa, riporter, a Nincs Időm Olvasni Kihívás (<https://www.facebook.com/groups/nincsidomolvasnikihivas>) alapítója, irodalomterapeuta, az SZTE alumnusa.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

Idén novembertől a Libertine Könyvesbolt alapító tulajdonosa is Szabados Ágnes, aki Kiskunhalason nőtt fel, a Szegedi Tudományegyetemen kommunikáció és médiatudomány, majd politikatudomány szakokon tanult, a húszas évei közepén pedig már az RTL Klub képernyőjén szerepelt rendszeresen riporterként, majd hírolvasóként. Interjúnkban többek között olvasásnépszerűsítésről, önismeretről és egyetemi évekről is kérdeztük december hónap Alma Mater tagját.

**– Honnan jött az inspiráció, hogy négy évvel ezelőtt elindítsa a Nincs Időm Olvasni Kihívást?**

– Az olvasás volt a hobbim, és anno, amikor elkezdtem ezt az egészet, nagyon népszerűek voltak az interneten a kihívások, mint például az Ice Bucket Challenge ([https://hu.wikipedia.org/wiki/Ice\\_Bucket\\_Challenge](https://hu.wikipedia.org/wiki/Ice_Bucket_Challenge)) is. Nekem is voltak olyan hónapjaim, amikor szinte egyáltalán nem olvastam, és szerettem volna magam is motiválni – mert igenis bele kell férnie, hogy minden hónapban elolvasson az ember legalább egy könyvet. Bár összességében sokat olvastam, de nem rendszeresen, és ezen változtatni szerettem volna. Úgy gondolom, hogy azoknak, akik a képernyőn szerepelnek, példát kell mutatniuk az embereknek, főként a fiataloknak. Úgy éreztem, hogy az én ügyem az olvasás, ezzel szeretnék foglalkozni, úgy motiválni az embereket, hogy van egy játékos kerete is az egésznek. Az elején azt hittem, hogy majd legfeljebb a barátaim, ismerőseim csatlakoznak a kihíváshoz, nem is gondoltam volna, hogy egyszer majd 33 000 ember lesz a csoportban, hogy országos mozgalommá válik. Ez fantasztikus érzés.

Tulajdonképpen azért kezdtem el, mert példát szerettem volna mutatni, az olvasás a misszióm, a hobbim, és nem gondolom, hogy menőbb egy koktéllal szelfizni, mint egy könyvvel. Hiszem, hogy az intelligencia szexi, és nagyon menő, ha valaki olvas.

### – Ön szerint mivel lehet a legjobban inspirálni az embereket az olvasásra?

– Szerintem a Nincs Időm Olvasni Kihívás titka az, hogy közösségben vagyunk, az olvasással kapcsolódunk egymáshoz. Az olvasás alapvetően egy magányos tevékenység, de egészen más az, ha egy csomó ember ott van ugyanazzal a könyvvel, mert így nem maradnak egyedül a történettel, megoszthatják a véleményüket, beszélgethetnek róla. Milyen jó az, amikor valakiről kiderül, hogy ugyanaz a kedvenc könyve, mint neked, máris tudtok beszélgetni, van kapcsolódás. Szerintem a leginspirálóbb dolog az, hogy rájössz, hogy az „olvasók” tulajdonképpen egy nagy tábor. Emberek, akiket összeköt a könyvek szeretete. Ha te is olvasol, akkor ide tartozol.



Fotó: Peleskey Bence

Emellett nyilván rengeteg más előnye is van az olvasásnak, például a szókincs, a fantázia fejlődése...és hiszek abban, hogy a könyv tényleg olyan, mint egy jó pszichológus. A mai rohanó világban – nem szeretem ezt az elcsépelet kifejezést, de igaz – nagyon kell az az élmény, amit a mély olvasás során tapasztalunk, hogy átéljük a pillanatot, tudatosan legyünk jelen. Nincs túl sok szabadidőm, de ha van,

akkor mindig olvasok, engem ez tölt fel. Igazából most, nemrég fedeztem fel, hogy a mély olvasás képes a mindfulness, azaz a tudatos jelenlét elérésére, kicsit olyan, mintha meditálna, vagy jógázna az ember.

**– A tudatos jelenléthez kapcsolódik az önismeret témája is, amiről szintén gyakran beszél. Ezzel mikor, miért kezdett el foglalkozni, és milyen szerepet tölt be jelenleg az életében?**

– Önismerettel foglalkozni nagyon érdekes, és tudni kell, hogy ez egy olyan út, ami soha nem ér véget. Nagyon régóta érdekel az önismeret, nálam ez a téma a spiritualitással kezdődött. Olyan 18 éves lehettem, amikor először találkoztam a vonzás törvényével, akkor elkezdtem ezzel foglalkozni, gyakorolni, pozitívan állni az élethez, kutatni magamban a válaszokat. Hiszem azt, hogy ennek a szemléletnek köszönhetően sikerült sokszor jól dönteni, szerencsés helyen lenni, ezért is alakult ilyen szépen a karrierem. Konkrétan az önismerettel kicsit később találkoztam, pontosan nem is emlékszem, hogy mikor. Az egésznek a kíváncsiság az alapja, én pedig eléggé kíváncsi természetű vagyok, ami riporterként is egy nagyon hasznos tulajdonság. Ez az, ami lök előre, visz magával.

Az önismeret azért nagyon izgalmas dolog, mert az ember felfedezi magát, rájön, hogy mit, miért és hogyan is csinál... felnőtteként gyakran élünk robotpilóta üzemmódban, nem is tudatosul, hogy miért reagálunk úgy, ahogy, bizonyos szituációkban – akár egy párkapcsolatban vagy munkahelyi konfliktusban. Minden reakciónk felfejthető, kibogozható, a legtöbb dolog a gyerekkorból indul ki. Ez egy félelmetes, de nagyon izgalmas és hasznos utazás. Jártam önismereti csoportba és pszichológushoz is, most egy coach segít nekem, főleg szakmai mentorként. Úgy gondolom, hogy az ember életében mindig vannak olyan kérdések, amikkel érdemes foglalkozni.

Irodalomterapeuta is vagyok, ami tulajdonképpen egy önismereti csoport vezetését jelenti, ahol mindig az irodalomból indulunk ki. Szerintem nagyon izgalmas, hogy az irodalom mennyire jó az önismeret fejlesztésére is... most éppen kiadtam egy **önismereti és irodalmi határidőnaplót**, (<https://szabadosagnes.hu/termek/idonyero-hataridonaplo/>) ebbe igyekeztem belevinni az irodalomterápiás szemléletet is.



Fotó: Kovács Szilvia

**– Azt mondja, hogy az önismeretnek nagy szerepe volt abban, hogy ilyen szép karriert futott be – azon kívül, hogy foglalkozzanak önismerettel, mit tudna még javasolni azoknak a hallgatóknak, akik hasonló pályában gondolkodnak, mit tegyenek, hogy sikeresek legyenek?**

– Szerintem nagyon fontos először is megérteni, hogy miről szól az a pár év, amíg egyetemre járunk. Én egyetemista koromban azt láttam – és tisztelet a kivételnek – hogy nagyon kevés csoporttársam vett részt aktívan a gyakorlati órákon, vagy különböző egyéb tevékenységekben. Mert miről is szólnak ezek az évek valójában? Tulajdonképpen arról, hogy ekkor még megtehetjük, hogy ingyen dolgozzunk. Hozzáteszem, én is vendéglátóztam egyetem mellett, mert kellett egy bevételi forrás, az én szüleim sem voltak gazdagok, nem tudták finanszírozni az életemet. De nagyon fontos, hogy ha van rá lehetőség, minél több gyakorlatot szerezzünk, hogy rájövünk arra, hogy mi az, ami valójában nagyon érdekel minket... senkit nem fognak elküldeni a TV-től, ha odamegy, és azt mondja, hogy ingyen szeretne dolgozni. És végig kell nézni az egész folyamatot. Láttam olyat, aki vágóként elment egyetemistaként a TV-hez, és rájött, hogy neki ez nem való, úgyhogy váltott, elment óvónőnek, és most baromi boldog, hogy azt csinálja, amit igazán szeret. Nagyon fontos, hogy időben rájövünk, mi az, ami érdekel, és abban fejlődünk minél többet, szerezzünk sok tapasztalatot.

**– Hogyan emlékszik vissza az egyetemi évekre?**

– Imádtam a szegedi kommunikáció szakot, a legszebb éveim voltak. Fantasztikusan gyakorlatias, rengeteg dologba, szinte bármibe bele lehet kóstolni, nagyon sok jó mintát láthat az ember itt. Különösen fontos volt, hogy az egyetemi éveim alatt elkezdtem dolgozni a Szeged TV-nél, és ezáltal megtaláltam azt, amiben száz százalékosan magabiztos tudtam lenni később. Amikor 26 évesen bekerültem az RTL-be híradót vezetni, azért nem izgultam, mert tulajdonképpen ugyanezt csináltam a Szeged TV-nél és a Sportklub TV-nél – és persze, az RTL-t többen nézik, de valójában csak azt kellett tennem, amit szoktam, amihez már értettem. Mindez onnan indul, hogy az egyetemen már elkezdtem gyakorolni, tapasztalatot szerezni – és pár év alatt azért elhiszi az ember, hogy képes rá. Nyilván folyamatosan fejlődni kell, mindig van is hova, de ha magabiztos vagy, az rengeteget jelent.

*SZTEInfo - Kósa Boglárka*

*Fotók: Kovács Szilvia, Farkas Balázs, Peleskey Bence*



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

---

## Letöltés

---