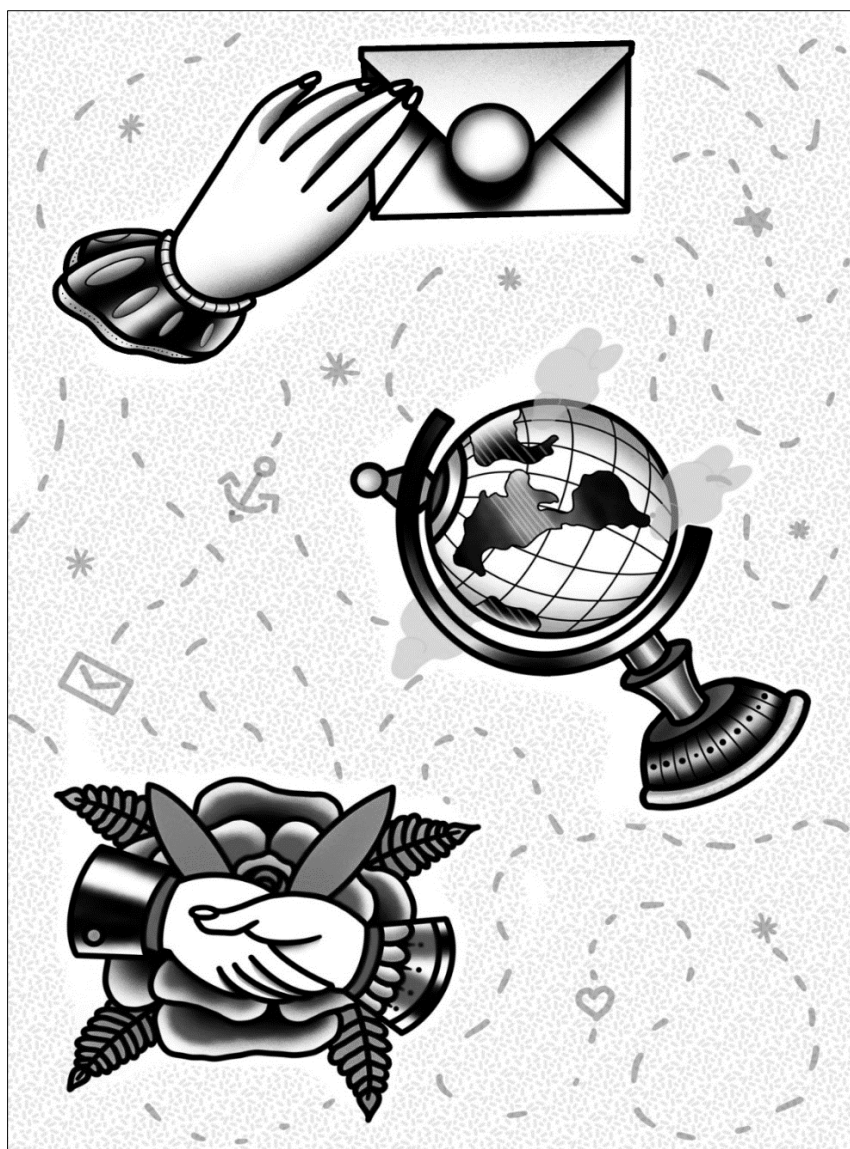


Caiete de comunicare



Facultatea de Litere



Revistă a studenților de la
Comunicare și relații publice

An XIV
Vol. 2
2024

ISSN 2247 – 2576

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere

Caiete de comunicare

2024

An XIV, Vol. 2

Publicația apare în cadrul programului de studii
Comunicare și relații publice de la Facultatea de Litere
a Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău

REDACȚIA ȘI ADMINISTRAȚIA:

Bacău, str. Spiru Haret nr. 8, 600114

REDACTOR-COORDONATOR:

Lect. univ. dr. Florinela Floria

COLECTIV DE REDACȚIE :

Conf. univ. dr. Brîndușa-Mariana Amălăncei

Conf. univ. dr. Cristina Cîrțiță-Buzoianu

MEMBRI FONDATORI:

Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu, Alexandra Corolea

SECRETARIAT DE REDACȚIE:

Alexia-Teodora Cristea-Mîrza, Ana-Larisa Ilie, George Miron, Mara Robu,
Ana-Maria Vieru, Alexandra-Georgiana Zaim

Coperta: Adina-Marinela Mavriche

Ilustrații: Adina-Marinela Mavriche, Alexandra Trifan

CONSILIER EDITORIAL ONORIFIC :

Conf. univ. dr. Gabriel Mardare

Editor: Editura „Alma Mater” Bacău.

Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

Cum să îmbunătățim calitatea comunicării noastre de zi cu zi?

George-Eugen Miron

Cred că mulți ați avut un moment în care vi s-a adus în atenție un concept, un personaj, o idee nouă despre care nu ați mai auzit sau cunoașteți foarte puțin. Cum reacționați? O respingeți imediat, considerând că deja e necesar pentru viața de zi cu zi bagajul intelectual pe care îl dețineți, sau permiteți puțin loc în mintea voastră și luați în considerare noutatea adusă?

Consider că cea mai bună abordare, promovată și prin conceptul „open-mindedness”, e aceea în care, după cum spunea Bruce Lee (1971) ne „transformăm în apă”, și luăm forma oricărui „recipient” al conversației purtate. Dacă e prea mult pentru noi, apa se va scurge „pe lângă” și nu e nimic greșit în asta, iar dacă informația ne priește, ei bine, un pahar cu apă nu strică niciodată☺. Revenind; cine știe? Poate noutatea auzită de la un individ/emițător se va lega perfect de ceea ce cunoaștem deja și formăm și mai multe legături intelectuale.

I. Creierul uman deja se pricepe foarte bine la „umplut” goluri de informație din subiecte pe care nu le știm, pentru a le da sens. Creierului nostru nu îi place să nu cunoască lucruri, deci acest lucru ne face să avem doar impresia ca stăpânim anumite subiecte, când de fapt, dacă le luăm în amănunt, ne pierdem după două-trei idei.

II. La ce ne referim prin cultură generală? Câte puțin din toate, nu? Ne gândim la geografie de bază, istoria propriei țări, cunoștințe legislative, competențe tehnologice, înțelegerea conceptelor politice și așa mai departe. Mergând pe această premisă, eu consider că, dacă oamenii ar fi mai curioși când au de a face cu „noul”, am avansa încă o treaptă în calitatea comunicării noastre de zi cu zi. În acea proporție de 80%-85% din cât

comunicăm atât cu familia, colegii, sau chiar cu străinii, nu există nimic mai mult decât „small-talk” care uneori ne poate face să stagnăm din punct de vedere mental și nu ne face expuși unor idei care s-ar putea să fie piesa lipsă în rezolvarea unor probleme.

Ne putem raporta la un exemplu care sigur se va întâmpla, sau deja s-a întâmplat în viețile voastre. Presupunem că sunteți student în relații publice și s-a ivit ocazia să purtați o conversație cu cineva din alt domeniu, cum ar fi ingineria petrolieră. Din start, percepția e aceea că mai bine rămânem la un „small-talk” și evităm intersecția domeniilor; sigur nu va decurge okay. Dar dacă îi dăm o încercare?

Specialistul în relații publice poate să-și prezinte ideea asupra bunelor practici în modul cum realizează căutarea informațiilor, cercetarea datelor, sau chiar și îmbunătățirea relațiilor dintr-o ierarhie corporativă. Cum pot fi utile aceste informații pentru celălalt reprezentant al ingineriei și domeniului tehnic? Putem afla doar dacă lăsăm loc acestor informații care nu sunt comune nouă. Apoi le adaptăm, le înțelegem, și poate respectivul descoperă o nouă metodă personalizată pentru a-și îmbunătăți eficiența stadiilor premergătoare ale proiectelor sale tehnice.

Astfel, de cele mai multe ori, ambii indivizi au de câștigat în urma acestei atitudini „open-mindedness”. Gândită la treaptă înaltă, nu facem decât să îmbunătățim ariile minime de cunoaștere ale tuturor persoanelor, doar prin simplul fapt de a asculta indivizi din alte domenii și de a accepta opinii și informații care nu se află în bula noastră de idei, în zona noastră de confort.

Comunicarea nonverbală în era online

Maria-Magdalena Iziumov

Într-o eră în care interacțiunile noastre sunt tot mai dominate de mediul online, comunicarea nonverbală rămâne un element esențial în înțelegerea și interpretarea mesajelor. Cu toate acestea, schimbarea contextului în care ne desfășurăm interacțiunile sociale a adus cu sine modificări semnificative în modul în care utilizăm și interpretăm semnalele nonverbale.

Adaptarea comportamentului nonverbal în mediul online a devenit o necesitate pentru mulți dintre noi. De la expresiile faciale transmise prin intermediul camerei web la gesturile mâinilor și postura corporală, vizibilă pe ecran, studenții și alți utilizatori ai mediului online sunt nevoiți să-și adapteze limbajul nonverbal în funcție de noile cerințe impuse de interacțiunile virtuale. Această adaptare poate fi complexă, având în vedere că unele semnale nonverbale pot fi mai ușor de transmis și de recepționat în mediul online, în timp ce altele pot fi distorsionate sau dificil de interpretat din cauza limitărilor tehnologice.

Expresia facială, de exemplu, este un aspect esențial al comunicării nonverbale, dar poate fi afectată de calitatea conexiunii și de unghiul camerei web. În timp ce unele emoții pot fi ușor de transmis prin intermediul expresiilor faciale în mediul online, altele pot fi mai puțin evidente sau pot fi interpretate greșit din cauza pixelării sau a întârzierii în transmiterea imaginii. Astfel, studenții se confruntă adesea cu provocări în ceea ce privește exprimarea și receptarea emoțiilor în cadrul interacțiunilor virtuale.

Gestiunea spațiului personal și a contactului vizual este un alt aspect important al comunicării nonverbale, care poate fi influențat de mediul online. În timp ce în interacțiunile față în față, studenții au în mod natural o anumită înțelegere a spațiului personal și a contactului vizual, în mediul online aceste concepte pot fi mai greu de gestionat. De exemplu, utilizarea funcției de zoom poate distorsiona percepția asupra spațiului personal, iar absența contactului vizual direct poate afecta dinamica conversației și gradul de conectare interpersonală.

Comunicarea nonverbală joacă un rol important și în cadrul platformelor de învățare online, unde interacțiunile dintre profesori și studenți sau între colegi pot fi afectate de absența unor semnale nonverbale tradiționale. În aceste situații, studenții pot utiliza gesturi și expresii faciale exagerate sau pot folosi emoji-uri și alte mijloace de expresie nonverbală pentru a-și exprima emoțiile și intențiile în mod eficient.

În concluzie, comunicarea nonverbală rămâne un aspect esențial al interacțiunilor noastre, chiar și în era online. Cu toate că contextul și modalitățile de exprimare s-au schimbat, semnalele nonverbale continuă să fie un instrument valoros în înțelegerea și interpretarea mesajelor în mediul virtual și offline.

Emoțiile în publicitate

Diana Postolache

Emoțiile joacă un rol central în publicitate, fiind un instrument puternic utilizat pentru a capta atenția publicului și pentru a influența comportamentul acestuia. În era digitală, perioadă în care suntem supuși unei avalanșe constante de informație, publicitatea trebuie să fie memorabilă și să trezească emoții pentru a se diferenția și a genera un impact semnificativ asupra consumatorilor.

Unul dintre rolurile principale ale emoțiilor în publicitate este acela de a crea legături emoționale între branduri și consumatori. Prin evocarea unor emoții puternice, precum fericirea, tristețea sau surpriza, publicitatea poate să creeze o conexiune profundă între consumatori și povestea brandului. Aceste legături emoționale pot contribui la construirea loialității față de brand și la creșterea angajamentului consumatorilor pe termen lung. De asemenea, emoțiile sunt folosite în publicitate pentru a influența comportamentul de cumpărare al consumatorilor. Studiile arată că deciziile de cumpărare sunt adesea influențate de emoții, mai degrabă decât de rațiune sau logică. Prin prezentarea produselor sau serviciilor în contexte emoționale și prin asocierea acestora cu trăirile pozitive sau negative, publicitatea poate să influențeze preferințele și deciziile de cumpărare ale consumatorilor. Spre exemplu, reclamele care

evocă sentimente de fericire și bucurie sunt adesea folosite pentru produsele alimentare și băuturile răcoritoare, în timp ce reclamele care stârnesc sentimente de siguranță și confort sunt potrivite pentru produsele pentru casă și îngrijire personală. Pe de altă parte, reclamele care evocă sentimente de tristețe sau nostalgie pot fi utilizate pentru a sensibiliza publicul și pentru a atrage atenția asupra unor cauze sociale sau umanitare. În plus, emoțiile în publicitate pot să sporească memorabilitatea și implicarea publicului. Reclamele care provoacă reacții emoționale puternice sunt adesea mai predispușe să fie reținute și distribuite pe rețelele sociale, generând astfel o expunere suplimentară și o mai mare amplificare a mesajului brandului.

Așadar, emoțiile joacă un rol vital în publicitate, fiind un instrument puternic pentru a capta atenția publicului și pentru a influența comportamentul acestuia. Prin crearea de legături emoționale, influențarea deciziilor de cumpărare și sporirea memorabilității și implicării, emoțiile pot să contribuie la succesul unei campanii publicitare și la consolidarea poziției unui brand în mintea consumatorilor. Cu toate acestea, este important ca utilizarea emoțiilor să fie făcută în mod responsabil și autentic, respectând valori și norme etice în comunicarea cu publicul.

Psihologia culorilor în publicitate. Cum ne influențează culorile

Claudia Petrea

În lumea agitată a publicității, culorile sunt unele dintre cele mai puternice instrumente pentru a atrage atenția și a influența comportamentul consumatorilor. De la ambalaje la reclame și până la designul site-urilor web, alegerile cromatice sunt meticulos

planificate pentru a transmite anumite emoții și a stimula anumite reacții. Acest fenomen este cunoscut sub numele de „psihologia culorilor” și este un aspect crucial în strategiile de marketing și comunicare moderne.

Culorile și emoțiile

Fiecare culoare are propria sa semnificație și este asociată cu anumite emoții și trăiri. De exemplu, roșul este adesea asociat cu pasiunea, energie și urgență, iar verdele sugerează siguranța, prospețimea și natura. În timp ce albastrul poate induce o stare de calm și încredere, galbenul poate stimula optimismul și fericirea. În funcție de obiectivul unei campanii de marketing sau a unei reclame, se alege culoarea potrivită pentru a suscita acele emoții și reacții dorite la nivelul consumatorului.

Utilizarea culorilor în branding:

Culorile sunt un element central în identitatea vizuală a unei mărci și joacă un rol esențial în construirea recunoașterii și loialității consumatorilor. De exemplu, culoarea roșie este adesea asociată cu mărci precum *Coca-Cola* sau *McDonald's*, transmițând energie și stimulând apetitul. Pe de altă parte, culoarea albastră este folosită de mărci precum Facebook și IBM pentru a sugera încredere și profesionalism. Alegerea culorilor în branding este un proces strategic, iar o alegere greșită poate avea un impact negativ asupra percepției publicului despre o marcă.

Influența culorilor în designul ambalajelor și al reclamelor

Designul ambalajelor și al reclamelor este o altă sferă în care psihologia culorilor este folosită cu grijă. Culorile atrăgătoare și plăcute pot crește atractivitatea unui produs și pot influența decizia de cumpărare a consumatorilor în timp ce se află în magazin. De exemplu, ambalajele cu tonuri de verde pot sugera un produs natural și sănătos, în timp ce ambalajele cu tonuri de auriu pot induce un sentiment de lux și exclusivitate. În ceea ce privește reclamele, culorile vibrante și contrastante sunt adesea folosite pentru a atrage atenția și pentru a stimula interesul pentru produs sau serviciu.

Adaptarea culorilor în diferite culturi și contexte

Este important de remarcat că semnificația culorilor poate varia în funcție de cultură și context. Ceea ce poate fi considerat o culoare pozitivă într-o cultură poate fi perceput diferit în alta. De exemplu, culoarea albă este asociată cu puritatea și inocența în cultura occidentală, dar poate fi asociată cu doliul și tristețea în unele culturi asiatice. Prin urmare, într-o lume globalizată, este crucial ca marketerii să fie

conștienți de sensibilitățile culturale și să-și adapteze strategiile în mod corespunzător.

În lumea captivantă a marketingului și publicității, puterea culorilor transcende simpla estetică, devenind un instrument vital în influențarea deciziilor de cumpărare ale consumatorilor. Psihologia culorilor, o disciplină fascinantă, studiază modul în care anumite nuanțe influențează emoțiile și comportamentele umane, iar în domeniul marketingului, acest concept este pus în aplicare cu o precizie impresionantă.

Roșu: pasiune și urgență

Cu o puternică conotație emoțională, roșul este adesea utilizat pentru a sugera pasiune, energie și urgență. În publicitate, este des întâlnit în promoțiile cu timp limitat sau în reclamele pentru reduceri speciale. De exemplu, imaginează-ți un buton „Cumpără acum!” pe un site de e-commerce, într-o nuanță strălucitoare de roșu. Este imposibil să nu simți o anumită dorință de a acționa imediat.

Albastru: încredere și siguranță

Albastrul este asociat cu calmul, încrederea și siguranța. Este culoarea aleasă de multe companii pentru a-și transmite mesajul de profesionalism și fiabilitate. De exemplu, companiile de asigurări sau cele din domeniul financiar preferă adesea albastrul în branding-ul lor pentru a inspira încredere și stabilitate.

Galben: optimism și fericire

Galbenul este lumina soarelui, aducând cu sine o senzație de optimism și fericire. Este o alegere populară în reclamele care promovează produsele pentru copii sau alimentele sănătoase și naturale. Un exemplu clasic este logo-ul McDonald's, unde culoarea galbenă strălucitoare induce o senzație de bucurie și entuziasm.

Verde: prospețime și sănătate

Cu asocierea sa cu natura și prospețimea, verdele este adesea folosit în publicitatea produselor ecologice sau sănătoase. Ambalajele alimentelor organice sau a produselor cosmetice naturale sunt deseori dominate de nuanțe de verde pentru a sugera puritatea și beneficiile pentru sănătate.

Concluzie

Psihologia culorilor este un instrument puternic în arsenalul marketerilor și al publicitarilor, permițându-le să comunice subtil

și eficient cu publicul lor țintă. Alegerea culorilor potrivite într-o campanie poate determina succesul sau eșecul său, influențând în mod direct emoțiile și comportamentele consumatorilor. Prin înțelegerea profundă a

semnificației culorilor și a modului în care acestea pot fi utilizate în diferite contexte, marketerii pot crea campanii mai eficiente și mai relevante, care să atragă și să captiveze audiența lor.

Cum ne putem folosi de Fereastra lui Johari pentru a ne cunoaște mai bine la locul de muncă?

Ana-Maria Muraru

Este greu de spus că ne cunoaștem în totalitate pe noi înșine, mereu există lucruri noi pe care le aflăm despre noi la care poate că nici nu ne-am fi gândit înainte să avem un moment de revelație. De cele mai multe ori se întâmplă să avem un astfel de moment atunci când suntem puși într-o situație care ne face să ieșim din zona de confort sau atunci când trebuie să ne raportăm și să relaționăm cu ceilalți. Este o adevărată aptitudine aceea de a crea și menține relații apropiate cu alte persoane, aptitudine care este determinată în mod crucial de abilitatea de comunicare cu sinele și cu ceilalți, dar și de măsura în care o persoană se cunoaște și se acceptă așa cum este, atât pe sieși, cât și pe cel de lângă el.

Un instrument folosit adesea în psihologie ce ne poate ajuta să ne cunoaștem mai bine este Fereastra lui Johari, care are aplicații foarte utile și în mediul profesional. În principiu, ea este o reprezentare a eului sub forma unei ferestre cu patru ochiuri: eul deschis, eul orb, eul ascuns și eul necunoscut.

	Cunoscut de sine	Necunoscut de sine
Cunoscut de alții	ZONA DESCHISĂ	ZONA OARBĂ
Necunoscut de alții	ZONA ASCUNSĂ	ZONA NECUNOSCUTĂ

Fereastra lui Johari

1. Explicarea celor patru zone și aplicarea lor în mediul profesional

a. Zona deschisă (ceea ce cunoaștem despre noi și cunosc și ceilalți)

Comunicarea deschisă și autenticitatea sunt prețuite încă de la primul contact cu mediul profesional, și anume din momentul interviului de angajare, deoarece îl ajută pe angajator să își formeze o imagine despre însușirile, opiniile, sentimentele și comportamentele unui candidat și să decidă dacă există un grad de potrivire între ceea ce el caută și persoana pe care o are în față. De asemenea, este de precizat faptul că dezvăluirea eului față de ceilalți se produce în mod selectiv, așadar putem să alegem tipul de informații pe care am vrea să le cunoască ceilalți despre noi, poate chiar pentru a obține jobul dorit. Important este totuși să fim sinceri, deoarece dacă reușim să ne angajăm mințind despre anumite calități sau trăsături ale noastre, în scurt timp acestea vor ieși la suprafață.

b. Zona oarbă (ceea ce cunosc ceilalți despre noi și noi nu cunoaștem)

Această zonă cuprinde tendințe comportamentale neconștientizate, însă care sunt evidente pentru cei din jur. Este bine să fim întotdeauna deschiși la primirea feedback-ului, deoarece astfel învățăm despre părțile noastre mai puțin vizibile. Când vine vorba de angajare/locul de muncă este indicat să cântărim sfaturile și observațiile celorlalți și să nu le respingem instant, ci să ne gândim ce a făcut-o pe acea

persoană să spună lucru despre noi pe care nu l-am observat până în acel moment.

c. Zona ascunsă (ceea ce cunoaștem despre noi dar ceilalți nu cunosc)

Aceasta conține speranțe și scopuri nemărturisite, secrete sau experiențe personale jenante, imorale, ilegale, sentimente neîmpărtășite. Zona ascunsă subliniază importanța limitării transparenței în cadrul profesional, deoarece anumite comportamente sau trăsături nu pot fi tolerate la serviciu.

d. Zona necunoscută (ceea ce nu cunoaștem nici noi și nici ceilalți despre noi)

Această zonă poartă aspecte ale sinelui încă nedescoperite, cum ar fi talente sau defecte, care ar putea fi scoase la iveală la un moment dat, cum ar fi atunci când ne angajăm într-un nou loc de muncă și suntem puși în fața unor situații la care nici nu ne-am fi gândit.

2. Cum folosim Fereastra lui Johari pentru dezvoltarea personală la serviciu

O zonă deschisă mai mare facilitează comunicarea și încrederea iar ea poate fi extinsă prin exprimarea clară a ideilor și a punctelor forte, creând astfel oportunități de colaborare.

Pentru a micșora zona oarbă, a fi deschis la feedback și la aflarea perspectivelor colegilor este crucial. Feedback-ul te ajută să devii mai conștient de comportamentele tale și să construiești încredere.

În ceea ce privește zona ascunsă, împărtășirea unor trăsături mai puțin vizibile – cum ar fi creativitatea sau ideile inovatoare – poate aduce valoare echipei și consolida relațiile. Zona necunoscută conține abilități pe care nici tu, nici colegii nu le cunoașteți încă. Acceptând noi provocări poți descoperi calități neștiute, cum ar fi abilități de leadership sau de rezolvare a problemelor.

Concluzie

Utilizarea Ferestrei lui Johari în dezvoltarea personală la locul de muncă implică deschiderea către feedback, introspecție și dorința de a comunica autentic. Acest proces ajută angajații să se cunoască mai bine, să devină mai eficienți în relațiile de muncă și să își maximizeze potențialul profesional.

Bibliografie:

Prutianu, Ștefan, *Tratat de comunicare și negociere în afaceri*, Editura Polirom, Iași, 2008

Avertizorii de integritate

Lucia-Ioana Faraoană

Ce este un avertizor de integritate?

În termeni simpli, avertizor de integritate poate fi orice persoană care raportează acțiuni imorale, neetice sau greșite într-un mediu de lucru. În majoritatea cazurilor, acești avertizori lucrează în respectiva companie. Totuși, avertizori de integritate pot fi și unele persoane care au intrat în contact cu o organizație în trecut, precum: clienții, candidații la un interviu de angajare sau furnizorii. Avertizorii de integritate sesizează fapte precum: infracțiuni de corupție, practici sau tratamente preferențiale ori discriminatorii, folosirea abuzivă a resurselor materiale sau umane, evaluări neobiective ale personalului în procesul de recrutare, selectare, promovare, retrogradare sau eliberare din funcție.

Tipuri de avertizări

Există trei tipuri de avertizări:

Interne – Când cineva din cadrul organizației sesizează comportamentul dăunător unui superior. În acest caz, informațiile sunt dezvăluite și gestionate în cadrul organizației.

Externe – Avertizorii de integritate externi raportează neregulile unor angajați către alte persoane sau instituții externe. Abaterile se pot denunța la avocați, mass-media, poliție, agenții de pază sau agenții anticorupție ori antifraudă locale și naționale. În unele cazuri, denunțările externe sunt încurajate prin oferirea unor recompense monetare.

Folosirea unor servicii speciale – Tot mai multe companii și autorități folosesc servicii de specialitate în care denunțatorul este anonim, inclusiv față de serviciul de avertizare. Acest lucru este posibil prin apeluri gratuite la numere de telefon special configurate pentru a nu înregistra originea

apelului avertizorului sau prin site-uri web care aplică soluții de criptare.

Impactul avertizorilor de integritate

Un avertizor care raportează condiții de muncă nesigure poate ajuta la prevenirea daunelor, accidentelor sau vătămarilor corporale. Prin demascarea neregulilor, avertizorii ajută la îmbunătățirea încrederii publice și demonstrează faptul că organizația își recunoaște greșelile și este dispusă să le îndrepte; organizația ascultă de vocea publicului său. De asemenea, un avertizor care semnalează activități financiare necorespunzătoare poate ajuta la evitarea pierderilor monetare sau la recuperarea fondurilor furate.

Provocările avertizorilor

Avertizorii se pot confrunta cu represalii din partea angajatorului sau a colegilor lor, precum: hărțuirea, retrogradarea sau concedierea. Totodată, pot exista și efecte la nivel juridic, de exemplu încălcarea acordurilor de confidențialitate sau a altor contracte de muncă. Munca avertizorilor nu este lipsită nici de consecințe personale sau profesionale, cum ar fi afectarea reputației lor sau dificultăți în găsirea unui loc de muncă în viitor.

Protejarea avertizorilor – situația din România

România are, încă din 2004, o lege specială privind protejarea avertizorilor de integritate: „*Legea nr. 571/2004 privind protecția personalului din autoritățile și instituțiile publice ce dezvăluie încălcări ale legii*”. Această lege vizează atât personalul din sectorul public, cât și pe cel din sectorul privat.

În concluzie, avertizorii de integritate joacă un rol important atât în organizații, cât și în societate, având potențialul de a aduce schimbări pozitive. Deși există provocări

asociate cu avertizarea, este necesar să îi sprijinim pe cei care aleg să facă acest lucru, deoarece astfel promovăm valori precum

onestitatea și responsabilitatea, de pe urma cărora vom beneficia cu toții.

Conștientizarea socială – puterea implicării

Cosmin Neacșu

Într-o societate în care problemele pot apărea în mod neprevăzut, oricare ar fi natura acestora, acțiunea din partea autorităților desemnate, cât și din partea cetățenilor, apare ca un imperativ. Uneori, se întâmplă ca o anumită chestiune să nu fie cunoscută de foarte mulți oameni, și este nevoie ca vizibilitatea acesteia să crească, iar aici intervine soluția: conștientizarea socială.

Această practică o întâlnim de regulă, în mediul online, sub denumirea de *spreading awareness*. În esență, constă în distribuirea informațiilor despre un subiect, prin diverse mijloace, cu scopul de a căpăta atenția cât mai multor oameni. De ce este importantă această acțiune? Ei bine, vom explora în continuare câteva elemente care demonstrează puterea acesteia.

Întâi de toate, soluționarea unei probleme publice este întotdeauna facilitată prin implicare, iar cu cât este mai mare numărul de oameni care sunt la curent cu acea problemă, cu atât cresc oportunitățile de implicare socială. Datorită existenței canalelor de comunicare, orice situație nefastă reușește cu ușurință să devină cunoscută, fie că vorbim despre instituțiile de informare sau de posibilitățile de distribuire oferite de rețelele sociale. Partea cea mai bună este că accesul la astfel de canale de comunicare permite oricui să răspândească informații despre o problemă, iar de aici deducem un alt amănunt important: este nevoie ca posibilitatea de a crește gradul de conștientizare față de o problemă să fie mijlocită pentru toată lumea.

Și pentru că am adus vorba de oportunitățile de implicare, aici am mai putea puncta faptul că publicul larg trebuie să aibă o atitudine proactivă. Nu trebuie să ne așteptăm doar ca entitățile desemnate să se ocupe de chestiunile publice, pentru că unele probleme se pot manifesta într-un mod care să nu fie ușor de sesizat de către acestea, și în astfel de împrejurări este de datoria noastră să semnalăm acele probleme.

Mai departe, îndreptându-ne către domeniul legal, faptul că anumite probleme sunt semnalate și se cere neutralizarea acestora poate duce la identificarea unor cauze care le favorizează apariția. Astfel, se poate lucra cu acestea, lucru care mai apoi are potențialul de a duce la implementarea unor noi reglementări sau practici care să ducă la prevenirea unor situații similare pe viitor. Mai mult decât atât, faptul că publicul nu se sfiește să facă anumite probleme cunoscute, crescând conștientizarea asupra acestora, contribuie totodată la descurajarea actelor dăunătoare și a infracțiunilor, pentru că vigilența crește la nivel social.

Normalizarea acestui obicei de a da glas nevoilor și problemelor din societate asigură înfăptuirea dreptății. În același timp, este și un mod prin care se încurajează a nu tolera injustiția iar indivizii sunt împuterniciți să își folosească vocile atunci când este nevoie. Astfel, nu mai rămâne loc de tăcere în fața unei nedreptăți, pentru că această răspândire a vizibilității diverselor probleme creează o societate în care este normal, și încurajat, să ceri ajutor. Pe lângă

aceasta, sunt înlesnite noi legături între oameni care se confruntă cu aceleași probleme sau care susțin aceleași cauze, pentru că sunt aduși împreună prin comunicarea ce vizează anumite subiecte care devin vizibile în spațiul public și astfel se dezvoltă solidaritatea.

Așadar, având în vedere aceste aspecte pe care le-am prezentat, putem spune că practica de a răspândi conștientizarea este o forță aparte în societate, un obicei care merită să fie cultivat și care este, la urma urmei, o piesă esențială a unei comunități armonioase.

Mobilizând viitorul: informare și conștientizare a tinerilor pentru a ieși la vot

Ana-Maria Vieru

Într-o societate în continuă schimbare, implicarea civică a tinerilor reprezintă un element vital pentru sănătatea și stabilitatea democrației noastre. În acest context, campaniile de informare și conștientizare a tinerilor pentru a ieși la vot devin din ce în ce mai importante. Aceste campanii nu numai că încurajează participarea tinerilor la procesul electoral, ci îi educă cu privire la importanța și impactul votului lor asupra societății.

În ultimii ani, în multe țări, participarea tinerilor la procesul electoral a fost sub nivelul dorit. Acest lucru poate fi atribuit, în parte, lipsei de informare și conștientizare în rândul tinerilor cu privire la procesul electoral și impactul pe care votul lor îl poate avea asupra deciziilor politice. Implementarea unei campanii de informare și conștientizare a tinerilor pentru a ieși la vot necesită o abordare cuprinzătoare și

bine planificată. Aceasta implică colaborarea cu diverse organizații și instituții, dezvoltarea de materiale educative relevante și accesibile, precum și utilizarea eficientă a platformelor de comunicare și media.

Evaluarea succesului unei astfel de campanii poate fi realizată prin analizarea datelor de participare la vot, feedback-ul și reacțiile tinerilor, impactul asupra comunității și societății, gradul de implicare a partenerilor și colaboratorilor, precum și recunoașterea și impactul pe termen lung.

În final, campaniile de informare și conștientizare a tinerilor pentru a ieși la vot reprezintă o investiție esențială în viitorul democrației noastre. Prin mobilizarea tinerilor să își exercite dreptul la vot, aceste campanii contribuie la crearea unei societăți mai incluzive, responsabile și participative.

Jurnalismul de investigație

Diana Postolache

Jurnalismul de investigație este o ramură fundamentală a mass-media, cu o misiune clară: descoperirea și dezvăluirea adevărurilor ascunse, a corupției, abuzurilor de putere și a neregulilor sistemice. Acest tip de jurnalism nu se limitează la simpla relatare a faptelor, ci presupune cercetare detaliată, interviuri de profunzime și

accesarea unor surse și documente ce rămân, de obicei, inaccesibile publicului. În România, jurnalismul de investigație s-a dezvoltat și consolidat în ultimele decenii, devenind un instrument esențial pentru transparență și pentru responsabilizarea instituțiilor și a liderilor. Cu toate acestea, jurnaliștii români de investigație se

confruntă cu multiple dificultăți, de la presiuni politice și economice, la intimidări și procese juridice.

Un exemplu marcant în jurnalismul de investigație din România este activitatea desfășurată de platforma Recorder, care s-a făcut remarcată prin documentarele sale video detaliate, explorând probleme majore din administrație, sănătate, educație și religie. Recorder utilizează tehnici de narațiune vizuală și o abordare jurnalistică riguroasă, creând investigații ușor de urmărit pentru publicul larg, dar de o complexitate ce reflectă profunzimea documentării. O altă platformă de investigație influentă în România este Context, cunoscută pentru capacitatea de a oferi analize clare și bine documentate asupra problemelor complexe, cum ar fi cele din domeniul sănătății, justiției și educației. În materialele sale, Context reușește să explice mecanismele din spatele problemelor sistemice și să ofere o perspectivă mai amplă asupra modului în care resursele publice sunt gestionate. Printre investigațiile importante realizate de această publicație se numără cele legate de gestionarea defectuoasă a fondurilor publice în spitale, investigații care au expus practici de risipă și management precar ce au generat reacții publice și presiuni asupra autorităților pentru îmbunătățirea sistemului. Rise Project, o altă publicație de referință în jurnalismul de investigație românesc, s-a remarcat prin expunerea unor cazuri de corupție și rețele transfrontaliere de crimă organizată. Activitatea Rise Project depășește deseori granițele țării, organizația colaborând cu jurnaliști și publicații internaționale pentru a scoate la iveală afacerile ilegale și diversele forme de fraudă.

În ciuda realizărilor semnificative, jurnalismul de investigație din România se

confruntă cu numeroase provocări. Întrucât investigațiile de acest tip necesită resurse considerabile și timp, organizațiile media sunt dependente de granturi, finanțări independente și donații, pentru a evita influențele comerciale sau politice. Pe lângă provocările financiare, jurnaliștii sunt adesea ținta intimidărilor și a proceselor juridice menite să reducă la tăcere publicațiile de acest gen. Aceste tactici de intimidare juridică îngreunează munca jurnaliștilor și subliniază necesitatea unor mecanisme de protecție mai solide pentru cei care desfășoară astfel de activități.

Jurnalismul de investigație din România și din întreaga lume joacă un rol esențial în consolidarea democrației, expunând informații de interes public care pot conduce la reforme și schimbări semnificative în societate. Fără activitatea acestor jurnaliști, multe dintre abuzurile de putere și actele de corupție ar rămâne necunoscute, iar cei responsabili ar putea continua să exploateze resursele publice fără a fi trași la răspundere. Prin dezvoltările lor, organizațiile independente de jurnalism au un rol esențial în combaterea corupției, protejarea resurselor publice și încurajarea unei guvernări mai etice. De asemenea, aceste investigații au contribuit la creșterea nivelului de conștientizare publică, oferind cetățenilor informații esențiale pentru a înțelege mai bine mecanismele de funcționare ale statului și problemele sistemice cu care acesta se confruntă.

Într-un peisaj mediatic tot mai dominat de știri false și dezinformare, jurnalismul de investigație își păstrează rolul crucial de apărător al adevărului și susținător al unei democrații solide și transparente, rămânând o sursă de informare de încredere pentru cetățeni.

Etica în comunicare: cum influențează deciziile noastre reputația profesiei

Amalia-Paraschiva Oprea

Introducere

Într-o societate în care comunicarea joacă un rol din ce în ce mai important, etica în comunicare reprezintă un aspect crucial în orice domeniu profesional, având un impact semnificativ asupra reputației individului și a profesiei în ansamblu. Deciziile pe care le luăm în procesul de comunicare, în special în contextul profesional, pot determina cum suntem percepuți de ceilalți și pot influența încrederea și respectul acordate de către clienți, colegi sau publicul larg. Așadar, acest articol explorează modul în care respectarea principiilor etice în comunicare poate contribui la menținerea și îmbunătățirea reputației profesiei și de asemenea, unde poate duce încălcarea principiilor etice,

Etica în comunicare

Etica în comunicare poate fi definită ca un set de principii și reguli morale care guvernează modul în care indivizii interacționează și comunică în contexte profesionale sau sociale. Aceste principii includ transparența, onestitatea, confidențialitatea, respectarea drepturilor și demnității celorlalți, precum și responsabilitatea față de adevăr și corectitudine.

Rolul reputației profesiei în comunicarea etică

Reputația profesiei poate influența standardele etice ale practicienilor din acel domeniu.

O profesie cu o reputație solidă încurajează practicarea eticii în toate interacțiunile profesionale deoarece atunci când o profesie se bucură de o reputație bună, se așteaptă ca practicanții să respecte principiile etice și să acționeze în conformitate cu acestea în toate situațiile. Reputația unei profesii în comunicarea etică poate influența încrederea publicului de aceea poate determina nivelul de

respect și recunoaștere pe care îl primește în societate.

Impactul deciziilor etice în comunicare asupra reputației profesiei

Deciziile etice pe care le luăm în comunicare au un impact profund asupra reputației profesiei noastre. Un exemplu relevant în acest sens este cel al jurnaliștilor, care sunt adesea sub presiunea de a obține informații senzationaliste pentru a atrage atenția publicului, astfel poate apărea fake news-ul, ceea ce duce la încălcarea transparenței, a adevărului și chiar la compromiterea imaginii, pierzând în cele din urmă credibilitatea. Însă jurnaliștii care respectă principiile etice ale profesiei lor, precum acuratețea, verificarea surselor și protejarea confidențialității, câștigă încrederea și respectul publicului și își păstrează reputația de jurnaliști de încredere.

În același timp, în domeniul relațiilor publice, respectarea eticii în comunicare este crucială pentru construirea și menținerea relațiilor cu clienții și publicul. Dacă un practician în relații publice se angajează în practici dubioase sau manipulative, acest lucru poate afecta nu doar reputația sa personală, ci și reputația întregii profesii și a organizației pe care o reprezintă.

Un alt exemplu în ceea ce privește impactul deciziilor etice în comunicare asupra reputației profesiei este cel ce ține de domeniul medical, atunci când nu se respectă confidențialitatea pacienților sau când sunt prescrise tratamente inadecvate, astfel poate afecta atât încrederea pacientului, cât și întreaga comunitate medicală. Dar un exemplu concret în acest sens, ce arată unde pot duce încălcările etice în comunicare, este cel ține de compania globală farmaceutică, GlaxoSmithKline (GSK), din Londra.

Compania a fost acuzată de-a lungului timpului de numeroase cazuri de ghost writing.

Un caz ce a fost mult timp mediatizat este cel ce are la bază medicamentul lor antidepresiv, Paxil. Se pare că această companie a apelat la scriitori fantomă pentru a produce anumite articole ce minimizau efectele negative ale acestui medicament la adolescenți. Aceste articole cu informații înșelătoare au fost publicate mai departe, în reviste științifice și prezentate unei întregi comunități medicale.

Așadar, pentru multe acuzații suferite, nu doar pentru acest caz, în anul 2012 compania a căzut la un acord cu Departamentul de Justiție din SUA, plătind undeva la 3 miliarde de dolari. O dată cu acest acord compania și-a recunoscut și faptele, printre care și cea cu privire la păstrarea adevăratelor informații în ceea ce privește medicamentul Paxil.

Argumentele ce au în vedere respectarea eticii în comunicare sunt numeroase și fundamentale. Respectarea principiilor morale în comunicare nu doar consolidează încrederea și respectul față de profesie, dar contribuie, așa cum am mai spus, și la construirea relațiilor de încredere cu colegii, clienții și publicul.

De asemenea, etica în comunicare poate preveni conflicte, prejudicii sau daune reputaționale și poate crește credibilitatea și autoritatea profesioniștilor în domeniul lor de activitate. Este esențială respectarea eticii în comunicare pentru a nu forma o reputație negativă, cu toate acestea, uneori, practicile etice pot părea restrictive sau limitative, punând

presiuni suplimentare asupra profesioniștilor în alegerea cuvintelor sau a acțiunilor lor. Însă aceste limitări sunt necesare pentru a asigura respectarea unor standarde morale ridicate și pentru a păstra integritatea și reputația profesiei.

Concluzie

În concluzie, etica în comunicare este esențială pentru menținerea și îmbunătățirea reputației profesiei. Respectarea principiilor etice în interacțiunile noastre profesionale nu doar că ne definește ca profesioniști integri și credibili, dar și contribuie la construirea relațiilor din jurul nostru. Este important să ne amintim că deciziile noastre în comunicare nu afectează doar reputația personală, ci și reputația întregii profesii, motiv pentru care trebuie să acordăm o atenție deosebită principiilor etice în toate interacțiunile noastre profesionale.

Bibliografie

Antonio Sandu, *etică și deontologie profesională*, Ediția a II-a, Iași, Lumen, 2022.

Sursă online

Jim Edwards, *"CASSPER" Was GSK's Friendly Ghostwriting Program on Paxil*, CBC NEWS, 2009, la adresa <https://www.cbsnews.com/news/cassper-was-gsk-friendly-ghostwriting-program-on-paxil/>

Politica: puterea care ne modelează viața

Diana Postolache

Politica este omniprezentă în societatea în care trăim, chiar dacă nu o observăm sau preferăm să o ignorăm, influențând profund fiecare aspect al vieții noastre. De la prețurile alimentelor pe care le punem pe masă, la modul în care sunt construite drumurile pe care circulăm, politica joacă un rol central. Este un sistem care stabilește regulile jocului în societate, iar a alege să nu

ne pese de el înseamnă, de fapt, a renunța la control asupra propriei noastre vieți. Implicarea în politică nu este doar o alegere personală, ci o responsabilitate colectivă.

Fiecare decizie politică are consecințe palpabile. De exemplu, politicile fiscale influențează nivelul taxelor pe care le plătim, cât de accesibile sunt locuințele sau cum sunt finanțate spitalele și școlile. Dacă

un guvern decide să reducă fondurile pentru educație, copiii ar putea învăța în școli prost dotate, iar calitatea actului educațional va scădea. Dacă măsurile economice favorizează doar anumite grupuri, inegalitatea socială se adâncește, afectând echilibrul general al societății. Indiferența față de aceste procese permite ca deciziile să fie luate fără a ține cont de nevoile și interesele noastre. Prin implicare, însă, putem cere transparență și responsabilitate, influențând în mod direct modul în care resursele comune sunt gestionate.

În plus, politica nu se rezumă doar la economie. Drepturile și libertățile noastre sunt rezultatul unor lupte politice din trecut și pot fi ușor pierdute dacă nu le apărăm. Fiecare lege care ne protejează libertatea de exprimare, dreptul la viață privată sau egalitatea de șanse este rezultatul unui proces politic. Dacă nu suntem vigilenți, aceste drepturi pot fi subminate prin decizii adoptate pe furiș sau fără o dezbatere publică adecvată. Istoria este plină de exemple în care indiferența cetățenilor a permis instaurarea regimurilor autoritare, iar libertățile fundamentale au fost restrânse. Astfel, a fi informat și implicat în politică nu înseamnă doar a participa la alegeri, ci a fi un garant al democrației și al respectării drepturilor omului.

O altă dimensiune crucială a politicii este protecția mediului, un subiect de o importanță tot mai mare. Criza climatică, poluarea și pierderea resurselor naturale sunt direct legate de deciziile politice. Legile care reglementează emisiile de carbon, gestionarea deșeurilor sau protecția pădurilor sunt stabilite de cei aflați la putere, iar rezultatele lor ne afectează pe toți. Lipsa de interes față de politicile de mediu poate duce la agravarea problemelor ecologice, iar generațiile viitoare vor suporta consecințele. Prin urmare, implicarea politică este și o investiție în viitorul nostru comun, o șansă de a construi o lume mai curată și mai echitabilă.

Mai mult, în era globalizării, politica locală și internațională sunt strâns interconectate. Deciziile politice nu mai afectează doar o comunitate restrânsă, ci pot influența piețele globale, relațiile dintre țări și stabilitatea mondială. De exemplu, războaiele, sancțiunile economice sau acordurile comerciale sunt rezultatul unor decizii politice care pot avea repercusiuni asupra prețurilor, locurilor de muncă sau siguranței naționale. A fi indiferent față de politică înseamnă a accepta ca interese externe să ne dicteze viața, fără ca noi să avem un cuvânt de spus.

Prin urmare, politica este mai mult decât un subiect abstract sau o dispută între lideri. Este despre cum trăim, despre ce drepturi avem și despre viitorul nostru comun. Ignoranța politică nu ne protejează de efectele deciziilor politice, ci doar ne lasă vulnerabili în fața lor. Dacă vrem să trăim într-o societate echitabilă, în care valorile și nevoile noastre sunt respectate, trebuie să fim parte din proces. A ne implica în politică nu se reduce doar la simpla acțiune de a vota, ci și la activitatea de a cere răspunsuri și de a ne asigura că există responsabilitate, transparență și echitate în gestionarea resurselor și implementarea politicilor publice din partea celor care iau deciziile în numele nostru. De aceea, este esențial să urmărim cu atenție ceea ce fac politicienii aflați la guvernare, deoarece deciziile lor influențează direct și profund modul în care trăim.

Politica ne modelează viața, iar alegerea de a o ignora este, de fapt, o decizie de a renunța la puterea pe care o avem în calitate de cetățeni. Fiecare dintre noi este responsabil pentru modul în care arată societatea, iar implicarea politică este o condiție esențială pentru a construi un viitor mai bun, atât pentru noi, cât și pentru generațiile care vor veni

Știrile false și influența publică

Ana-Maria Vieru

În era digitală în care trăim, accesul rapid la informație a devenit o parte integrantă a vieții noastre de zi cu zi. Cu toate acestea, o problemă majoră cu care ne confruntăm este răspândirea știrilor false sau a știrilor denaturate, care pot avea un impact semnificativ asupra percepției publice și a modului în care oamenii înțeleg lumea din jurul lor.

Știrile false, sau „fake news”, sunt informații nefondate sau complet inventate, care sunt prezentate sub forma unor știri reale pentru a manipula cititorii și a le influența gândirea și acțiunile. Aceste știri false pot fi create din diverse motive, cum ar fi câștigarea de popularitate, promovarea unor interese politice sau economice, sau pur și simplu pentru a provoca confuzie și discordie în societate. Impactul știrilor false asupra percepției publice este profund și poate avea consecințe grave. Atunci când oamenii sunt expuși la informații false sau distorsionate cu regularitate, aceștia pot începe să își pună la îndoială propriile credințe și convingeri, să își piardă

încrederea în sursele de informație și să adopte atitudini sau comportamente nejustificate.

Prin răspândirea unor informații false și manipularea opiniei publice prin intermediul rețelelor de socializare, s-a demonstrat că știrile false pot avea un impact semnificativ asupra rezultatelor politice și asupra coeziunii sociale. Deși este dificil să combatem complet fenomenul știrilor false, există câteva măsuri pe care le putem lua pentru a ne proteja și a ne păstra percepția critică. În primul rând, este important să verificăm întotdeauna sursa informațiilor pe care o consumăm și să fim atenți la semnele care ar putea indica faptul că o știre ar putea fi falsă. De asemenea, educarea și promovarea alfabetizării media sunt vitale pentru a ne ajuta să devenim mai conștienți și mai responsabili consumatori de informație.

În concluzie, influența știrilor false asupra percepției publice este un fenomen real și actual, care necesită atenție și acțiune din partea noastră.

Înfruntarea stereotipurilor: vârsta și percepțiile sociale

Denisa-Georgiana Doru

Stereotipurile legate de vârstă sunt preconcepții adânc înrădăcinate în societate, care afectează modul în care interacționăm unii cu alții. Unul dintre cele mai comune stereotipuri sunt cele legate de vârstă, preconcepții adânc înrădăcinate în societate, care afectează modul în care interacționăm unii cu alții. Unul dintre cele mai comune stereotipuri este cel care sugerează că tinerii sunt iresponsabili și lipsiți de experiență, în timp ce persoanele

în vârstă sunt percepute ca fiind rigide și refractare la schimbare. Acest eseu își propune să demonteze aceste stereotipuri, evidențiind contribuțiile și abilitățile fiecărei generații.

În primul rând, este important să recunoaștem că tinerii, deși uneori percepuți ca fiind impulsivi, aduc un aport semnificativ în societate. Aceștia sunt adesea mai adaptați la tehnologie, având

abilități digitale avansate, ceea ce le permite să inoveze și să contribuie la progrese în diverse domenii. Tinerii lideri și antreprenori au demonstrat că pot lua decizii rapide și eficiente, având în vedere dinamismul pieței de muncă actuale. De exemplu, multe startup-uri de succes sunt fondate de tineri care aduc idei proaspete și perspective inovatoare.

Pe de altă parte, stereotipul că persoanele în vârstă sunt conservatoare și neadaptabile este, de asemenea, o generalizare nejustificată. Deși experiența poate aduce un anumit grad de conservatorism, mulți seniori sunt deschiși la schimbare și învățare continuă. Persoanele în vârstă au adesea o înțelegere profundă a valorilor, istoriei și culturii, care pot îmbogăți discuțiile și deciziile într-un mediu de lucru sau comunitate. În plus, abilitățile de mentorat și conducere ale seniorilor pot ghida tinerii spre succes.

Un alt aspect important de menționat este impactul stereotipurilor legate de vârstă asupra relațiilor interumane. Atunci când judecăm o persoană doar pe baza vârstei, pierdem ocazia de a cunoaște indivizi unici, cu talente și perspective variate. Colaborarea intergenerațională poate duce la soluții inovatoare și la o atmosferă de învățare reciprocă. Proiectele care implică atât tineri, cât și seniori, pot genera idei și soluții cu adevărat originale.

În concluzie, stereotipurile legate de vârstă limitează potențialul societății noastre. Este esențial să depășim aceste prejudecăți și să apreciem contribuțiile fiecărei generații. Numai prin colaborare și respect reciproc putem construi o comunitate mai puternică și mai inovatoare. Demontarea acestor stereotipuri nu este doar o responsabilitate individuală, ci și un pas esențial către o societate inclusivă și diversă.

Viața socială a tinerilor în era digitală

Georgiana Caltia

În ultimele decenii, tehnologia și, în special, internetul au transformat radical modul în care tinerii socializează și interacționează. Cu accesibilitatea crescută la telefoane inteligente și platforme de socializare, tinerii de astăzi se află într-un peisaj social diferit față de generațiile anterioare. Acest articol își propune să examineze viața socială a tinerilor în era digitală, explorând avantajele și dezavantajele acestei realități.

Unul dintre cele mai evidente avantaje ale digitalizării este facilitarea comunicării. Tinerii pot menține relații cu prietenii și familia, indiferent de distanță. Aplicațiile de mesagerie instantanee și platformele de socializare permit interacțiuni rapide și

eficiente, ajutând la întărirea legăturilor sociale.

Un alt beneficiu important este accesul la diverse comunități online. Tinerii pot găsi grupuri și forumuri care reflectă interesele lor specifice, fie că este vorba despre hobby-uri, sporturi, artă sau probleme sociale. Aceste comunități oferă un mediu în care tinerii se pot exprima liber și se pot conecta cu persoane care împărtășesc aceleași pasiuni.

Cu toate acestea, viața socială digitală aduce și provocări. Una dintre principalele probleme este dependența de tehnologie. Tinerii pot deveni excesiv de atrași de mediul online, afectându-le interacțiunile față în față și abilitățile sociale. Această

dependență poate duce la izolare socială și la dificultăți în dezvoltarea relațiilor interumane autentice.

Un alt aspect negativ este presiunea socială generată de social media. Tinerii se compară adesea cu colegii lor, ceea ce poate genera sentimente de inferioritate și anxietate. Imaginile ideale promovate online pot crea așteptări nerealiste în ceea ce privește aspectul fizic și stilul de viață, afectând stima de sine.

În concluzie, viața socială a tinerilor în era digitală este un fenomen complex, cu

efecte atât pozitive, cât și negative. Deși tehnologia oferă oportunități semnificative pentru conectare și autoexprimare, ea aduce și provocări importante, cum ar fi dependența de internet, presiunea socială și hărțuirea online. Este esențial ca tinerii, părinții și educatori să conștientizeze aceste aspecte și să colaboreze pentru a promova un mediu online sănătos. Numai astfel se poate construi o cultură digitală, care să sprijine dezvoltarea relațiilor autentice și sănătoase între tineri.

Standardele nerealiste de frumusețe din social media

Diana Postolache

În era digitală în care trăim, social media a devenit o platformă omniprezentă în viețile noastre, influențând în mod substanțial percepțiile noastre asupra frumuseții și a propriei noastre imagini. Cu toate acestea, o întrebare importantă se ridică: cât de realiste sunt standardele de frumusețe pe care le promovează social media? Din păcate, răspunsul este unul alarmant - aceste standarde sunt adesea nerealiste și chiar dăunătoare pentru sănătatea noastră mentală și emoțională.

Odată cu avansarea platformelor de socializare, a apărut o tendință constantă de a idealiza și de a perpetua anumite standarde de frumusețe. Fotografiile perfect editate, filtrele care modifică trăsăturile faciale și corpul, precum și o atenție excesivă acordată aspectului fizic, au creat o iluzie a perfecțiunii intangibile. Această presiune constantă de a arăta impecabil în fiecare imagine postată online alimentează un sentiment de nesiguranță și de neîndeplinire în rândul multor utilizatori de social media.

Unul dintre aspectele cele mai alarmante este impactul pe care aceste standarde de frumusețe nerealiste le au asupra tinerilor, în special asupra fetelor. Expunerea constantă la imagini și mesaje care promovează un anumit tip de frumusețe poate duce la dezvoltarea unor complexe de inferioritate, anxietate și chiar tulburări de alimentație. Mulți adolescenți își

compară în mod constant aspectul fizic cu unele imagini irealiste, uitând că ele sunt adesea rezultatul unor filtre și editări extrem de elaborate. Pe lângă impactul asupra sănătății mentale individuale, aceste standarde de frumusețe nerealiste pot avea și consecințe pe scară largă, asupra societății în ansamblu. Ele pot contribui la exacerbară inegalităților sociale și la perpetuarea stereotipurilor legate de aspectul fizic și de identitatea de gen. De asemenea, ele pot distorsiona percepțiile noastre asupra diversității și a frumuseții în toate formele și dimensiunile sale.

Pentru a contracara aceste efecte negative este crucial să promovăm o abordare mai realistă și mai inclusivă a frumuseții pe platformele de social media. Acest lucru implică recunoașterea și celebrarea diversității în toate formele sale, precum și promovarea unei imagini corporale pozitive și sănătoase. De asemenea, este important ca utilizatorii să fie educați cu privire la utilizarea filtrelor și a retușurilor digitale și la impactul pe care acestea îl pot avea asupra percepției noastre asupra frumuseții.

Prin urmare, standardele de frumusețe promovate de social media sunt adesea nerealiste și dăunătoare pentru sănătatea noastră mentală și emoțională. Este esențial să recunoaștem și să combatem aceste standarde

toxice, promovând în schimb o imagine mai autentică și mai diversă a frumuseții. Este responsabilitatea noastră să construim un mediu online în care fiecare individ să se simtă

acceptat și apreciat pentru ceea ce este cu adevărat, fără a fi presat să se conformeze unor idealuri intangibile.

Consumul de droguri în rândul adolescenților

Livia-Ioana Sandu

Consumul de droguri în rândul adolescenților este o problemă tot mai des întâlnită. Un număr mare dintre aceștia consumă alcool și substanțe psihoactive, cu toate că este periculos și ilegal.

Există adolescenți care consumă droguri în mod regulat și adolescenți care consumă ocazional sau din curiozitate. Adolescenții care consumă în mod regulat se expun unor riscuri foarte mari, pornind de la dependența de droguri, care creează probleme de sănătate, consecințe ilegale, probleme în familie, iar pe termen lung chiar neadaptarea în societate (rezultate slabe la școală, negăsirea unui loc de muncă, neîntemeierea unei familii, pierderea prietenilor).

Adolescenții care consumă ocazional sau doar de curiozitate nu sunt lipsiți de efecte. Chiar dacă un adolescent încearcă o singură dată droguri și este probabil să nu devină dependent, poate fi prins de organele judiciare și, în cele din urmă, condamnat, ceea ce îi va afecta viața pe termen scurt și pe termen lung.

Drogurile cele mai utilizate

Drogurile cele mai utilizate în cluburi de către adolescenți sunt ecstasy, marijuana și flunitrazepam.

Potrivit statisticilor Agenției Naționale Antidrog, adolescenții români consumă mai puține droguri ilegale decât media europeană, însă nu la fel de bine stăm la capitolul droguri legale, adică tutun sau alcool: 49% dintre tineri fumează și 83%

consuma alcool, cu mult peste media europeană.

Cu toate că România nu deține un record cu privire la numărul de adolescenți care consumă droguri, țara noastră deține un record cu privire la vârsta de la care încep să se drogheze tinerii: 13 ani.

Factorii care determină consumul de droguri la adolescenți

Principalul factor care determină consumul de droguri în rândul adolescenților este anturajul, mai exact dorința de a fi acceptați. Pentru mulți adolescenți dorința de a fi diferit și de a se afirma reprezintă impulsul primar.

Coruperea acestora vine în primul rând de la presiunea prietenilor. În special tinerii neglijăți acasă își doresc să simtă că aparțin unui grup, astfel că se supun cerințelor. Adolescenții își doresc atenția și chiar afecțiunea prietenilor, iar modul în care cred că le vor obține este prin imitație: vor face ceea ce fac și restul. Și, uneori, acest lucru presupune consumul de substanțe interzise.

Adolescenții vor doar să fie acceptați. Iar lipsa de încredere și dorința de a fi aprobați de către ceilalți conduce la comportamente care le fac rău.

Una dintre cele mai mari probleme este reprezentată de adolescenții care trăiesc sau cresc în sărăcie, care au o probabilitate mai mare de abuz. De asemenea, dacă un părinte a fost dependent de droguri, este evident că al său copil să dezvolte aceeași dependență. Acest lucru poate avea la baza gena sau doar imitația.

Consumul de droguri în familie creează un mediu propice

Viața de familie influențează dependența unui tânăr. Un mediu familial sănătos în timpul copilăriei este esențial pentru reducerea ulterioară a riscului de dependență. A fi în preajma unor persoane care consumă droguri crește probabilitatea de a dezvolta o tulburare de consum mai târziu.

Există situații în care mulți tineri fără factori de risc încearcă droguri doar de curiozitate. Este posibil ca aceștia să nu devină dependenți, dar dacă senzațiile pe care le simt datorită consumului le plac foarte mult, este probabil să își dorească să mai experimenteze.

Un factor foarte important este vârsta de la care se începe consumul. Cu cât o persoană își administrează mai devreme substanțe care le modifică starea de spirit, cu atât este mai probabil să dezvolte o tulburare de abuz.

Relevant este și modul de administrare a drogului. Dacă un drog se administrează prin fumat sau injectare, efectul se instalează foarte rapid, dar nu este de lungă durată. Aceste schimbări rapide la nivel senzorial pot determina adolescentul să repete consumul drogului pentru a recăpăta starea de euforie experimentată anterior.

Unul dintre motivele pentru care adolescenții sunt mai predispuși la consumul de droguri decât adulții este distracția. Cu toate că ei consideră că vor doar să se simtă bine, adevărul este că prin intermediul drogurilor vor doar să uite de probleme.

Simptomele și efectele consumului de drogurilor asupra adolescenților

Simptomele consumului de droguri sunt de mai multe tipuri, astfel:

- fizice: paloare, ochii roșii și somnoroși, pupilele contractate, pleoapele umflate, sângerări nazale, imunitate tot mai scăzută, doarme mai puțin și somnul este agitat,

tăieturi, zgârieturi sau înțepături pe corp (pot fi și mascate – de exemplu insistă să poarte bluze cu mânecă lungă, în ciuda faptului că e cald);

- emoționale: schimbări de personalitate bruște, comportament iresponsabil, scăderea stimei de sine, pierdere generală a interesului, reacții acute de panică și de neliniște, este izolat, trist, obosit, nu mai poate executa sarcini complexe care necesită luciditate mentală și coordonare psihomotorie;

- familiale: contrazicerea repetată a părinților și încălcarea regulilor, își închide camera și îți interzice să mai intri în ea, nu îi mai ajung banii, care până acum îi erau suficienți, are alți prieteni noi, pe care nu vrea ca familia să îi cunoască;

- școlare: interes scăzut, atitudine negativă, multe absențe;

- sociale: prieteni noi care nu sunt interesați de activități sociale, probleme cu legea, schimbarea stilului vestimentar și a celui muzical, pierderea interesului asupra lucrurilor care altă dată îl pasionau (sportul, de exemplu).

Este foarte important ca părinții să cunoască anturajul adolescentului și să dialogheze cu el, de timpuriu și fără ocolișuri, despre efectele negative ale drogurilor, pe termen scurt și lung.

Dar pentru asta e nevoie ca părinții să „își facă temele” pe acest subiect și să aibă grijă să nu tragă concluzii pripite, bazându-se doar pe unu, două semne.

Pe de altă parte, există părinți care minimalizează problema, considerând că e ceva trecător și inofensiv – consumul de cannabis, de exemplu, drogul cel mai comun și acceptat în multe cercuri ca fiind „mai inofensiv decât tutunul”, în ciuda beneficiilor medicinale recunoscute științific, afectează nefast creierul adolescenților, încă nedezvoltat complet. Totuși, nu este deloc inofensiv consumul de cannabis, la vârste fragede, nici măcar ocazional.

Impactul drogurilor asupra tinerilor este complex și poate avea consecințe negative

pe termen lung. Consumul de droguri poate duce la probleme de sănătate fizică, cum ar fi boli de inimă, ficat și rinichi, precum și la probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, depresia și schizofrenia. De asemenea, poate afecta performanța academică și poate distruge relațiile sociale și familiale.

Prevenția – primul pas spre limitarea acestui fenomen

Prevenirea consumului de droguri începe cu educarea tinerilor despre pericolele acestor substanțe. Este important să-i încurajăm pe tineri să se implice în activități pozitive și să le oferim opțiuni alternative. De asemenea, trebuie să fim un exemplu pozitiv pentru tineri, evitând să folosim sau să promovăm drogurile. Prevenirea consumului de droguri poate fi realizată prin educație, dezvoltarea de activități pozitive pentru tineri și crearea de alternative sănătoase la consumul de droguri. Este important să le **îi** încurajăm pe tineri să discute deschis despre acest subiect și să le oferim sprijin și încurajare atunci când au nevoie. De asemenea, trebuie să fim

atenți la semnele consumului de droguri, cum ar fi schimbările de comportament, izolarea socială și modificările fizice.

Testele antidrog rapide sunt o soluție eficientă pentru a identifica consumul de droguri la nivelul tinerilor. Acestea pot fi efectuate acasă sau la locul de muncă și oferă rezultate rapide și precise. Dacă rezultatele testului sunt pozitive, este important să oferim tinerilor ajutor și sprijin în vederea tratamentului și a recuperării.

În concluzie, drogurile au un impact negativ devastator asupra tinerilor și este important să luăm măsuri pentru a preveni consumul acestor substanțe. Testele antidrog rapide sunt o soluție practică pentru a monitoriza consumul de droguri și a oferi ajutor în cazul în care este necesar.

Webografie:

<https://avocatinpenal.ro/consumul-de-droguri-in-randul-adolescentilor/>

<https://stirileprotv.ro/s/p-consumul-de-droguri-in-randul-tinerilor-a-luat-amploare-in-romania-cum-putem-preveni.html>

Unde dispare copilăria?

Teodora Cristea-Mîrza

Unde dispare copilăria? O întrebare cu un răspuns, probabil, incert și nesatisfăcător pentru mulți. Copilăria dispare treptat, pe măsură ce ne maturizăm și ne schimbăm perspectiva asupra lumii. Începem să ne pierdem copilăria când devenim mai conștienți de responsabilitățile vieții, de așteptările societății și de greutățile ce vin odată cu trecerea timpului. Poate fi influențată și de experiențele care ne forțează să gândim și să simțim altfel indiferent că vorbim despre experiențe pozitive sau negative pe care le-am trăit.

Totuși, copilăria nu dispare cu adevărat: amintirile, valorile și o parte din inocența de atunci rămân mereu în noi, chiar dacă sunt ascunse. Mulți oameni își găsesc „copilăria pierdută” prin activități ce îi relaxează și le aduc bucurie, cărți, jocuri, timpul petrecut cu cei dragi sau lucrurile simple care ne fac să zâmbim.

Eram mai fericiți în copilărie? Ei bine, da, eram mai fericiți deoarece percepeam lumea cu mai multă simplitate și curiozitate. În copilărie, nu aveam grija responsabilităților adulte, cum ar fi munca, banii, obligațiile sociale sau presiunea de a

lua decizii mari. Eram protejați, în general, de problemele vieții de părinții noștri iar fericirea noastră se baza pe lucruri mărunte precum joaca, prietenii, descoperirea naturii, dragostea familiei sau alte activități ce acum nu mai au aceeași valoare sau semnificație ca atunci.

Copiii au o capacitate naturală de a trăi în prezent, fără a se preocupa de trecut sau viitor, ceea ce îi ajută să fie mai conectați la bucuriile momentului. În plus, lipsa așteptărilor și acceptarea lumii așa cum e ne permitea să fim mai liberi și mai fericiți. Pe măsură ce creștem, însă, dobândim experiențe și responsabilități care ne schimbă perspectiva, dar și felul în care găsim și definim fericirea.

Din păcate, timpul nu poate fi dat înapoi, și nu putem redeveni copii în sensul propriu. Totuși, este posibil să trăim cu acea bucurie și libertate pe care o aveam în copilărie, chiar și ca adulți. Putem încerca să regăsim acea stare de spirit prin simplificarea vieții, prin a ne da voie să fim curioși, să explorăm lucruri noi, să râdem fără rețineri și să ne concentrăm mai mult pe momentele prezente.

Uneori, doar să ne permitem să ne relaxăm și să ne bucurăm de lucruri mărunte precum o carte care ne-a plăcut, un hobby creativ, timpul petrecut cu cei dragi sau o zi petrecută în natură poate recrea acea fericire simplă. Adevărata „copilărie” este o stare interioară, și, cu puțin efort, putem cultiva și păstra în viața noastră esența ei.

Cum ajungem prin eșecuri la succes.

De ce este bine să trăim succesul,
chiar dacă încă nu l-am obținut

Anastasia Motroi

Mulți dintre noi suntem influențați de educație, religie și presiunile sociale să evităm eșecurile cu orice preț, de teama consecințelor sociale și personale. Cu toate acestea, realitatea este că mulți dintre cei care au reușit cu adevărat în viață au trecut prin numeroase eșecuri înainte de a găsi propriul lor drum spre succes.

Când discutăm despre eșec, este important să înțelegem că percepția acestuia poate fi subiectivă și diferită pentru fiecare persoană. Ne putem întreba: "Ce înseamnă eșecul pentru mine? Câte eșecuri majore am experimentat în viața mea? Cum mă afectează eșecul? Cine sau ce generează eșecul în viața mea? Există vreo contribuție a mea la apariția eșecului?" Aceste întrebări ne pot ajuta să înțelegem mai bine modul în care eșecul ne afectează și cum putem să gestionăm această experiență.

Atât eșecul, cât și succesul sunt percepute diferit de fiecare individ. Pentru unii, succesul poate însemna atingerea unui obiectiv material sau financiar, în timp ce pentru alții poate însemna sănătatea, fericirea sau relațiile interpersonale. Deși pare contraintuitiv, eșecul poate avea și aspecte pozitive. Pentru mulți, eșecurile sunt o sursă de învățare și creștere personală, întărindu-ne determinarea și optimismul în drumul nostru către succes. Este esențial să nu ne lăsăm copleșiți de eșec, ci să îl privim ca pe o oportunitate de dezvoltare și îmbunătățire.

Un eșec mental poate declanșa emoții negative care se pot resimți și la nivel fizic. Tristețea, depresia și alte emoții negative pot afecta starea noastră de bine și pot influența modul în care ne raportăm la viață. Succesul, la fel ca și eșecul, poate fi

interpretat în moduri diferite în funcție de experiențele și valorile individuale. Deși succesul poate aduce mulțumire și împlinire, poate și el avea aspecte mai puțin plăcute. Uneori, succesul poate duce la stagnare sau la o atitudine conservatoare, limitându-ne capacitatea de a explora și de a ne dezvolta în continuare.

Eșecurile sunt adesea rezultatul unor programe mentale negative pe care le internalizăm sau le dezvoltăm de-a lungul vieții. Atunci când avem așteptări nerealiste sau nevalorificăm în mod adecvat resursele și abilitățile noastre, putem crea condiții favorabile pentru apariția eșecului. Emoția joacă un rol crucial în diferențierea dintre eșec și succes. La eșec, resimțim emoții negative care ne perturbă echilibrul emoțional, în timp ce la succes experimentăm emoții pozitive care ne inspiră și ne energizează. Pentru a trece de la eșec la succes, este esențial să acceptăm rezultatul și să ne adaptăm perspectivele. Optimismul și încrederea în sine pot juca un rol vital în obținerea succesului pe care ni-l dorim în viață. Pentru a gestiona mai bine eșecurile și succesele, este important să evităm autojudecata și autocompătimirea. Schimbarea mentalității și a atitudinii noastre poate fi cheia pentru a face față provocărilor și pentru a ne atinge potențialul maxim.

Conștientizând că eșecul și succesul sunt părți naturale ale vieții, putem învăța să ne adaptăm și să ne gestionăm mai eficient emoțiile și reacțiile în fața acestor experiențe. Acceptând și înțelegând complexitatea și subiectivitatea acestor concepte, putem naviga mai înțelept și mai încrezător în călătoria noastră spre auto-descoperire și împlinire personală.

Cum să îți iubești defectele

Bianca-Elena Mocan

Într-o societate în care imaginea perfectă pare să fie un ideal de atins, învățătura de a ne iubi defectele poate părea o provocare. Suntem înconjurați constant de imagini și mesaje care promovează frumusețea fizică, succesul profesional și comportamentele „corecte”. Însă, dacă vrem să trăim o viață autentică și împlinită, trebuie să învățăm să acceptăm și să iubim ceea ce suntem cu adevărat, cu tot cu imperfecțiunile noastre. Învățarea iubirii de sine, inclusiv a defectelor, este un proces care necesită timp, răbdare și auto-reflecție.

Un prim pas în acest proces este să înțelegem că nimeni nu este perfect. Fiecare persoană are trăsături care ar putea fi considerate defecte, fie ele fizice, emoționale sau comportamentale. Însă ceea

ce ne face unici și umani sunt tocmai aceste imperfecțiuni. Defectele nu trebuie privite ca slăbiciuni, ci ca aspecte care ne definesc personalitatea și care ne oferă oportunitatea de a crește și de a învăța. Dacă acceptăm acest adevăr, vom ajunge să înțelegem că nu suntem obligați să trăim conform unui standard imposibil de atins, ci că putem fi valoroși și frumoși exact așa cum suntem.

În cele din urmă, iubirea de sine presupune o atitudine pozitivă față de defectele noastre. În loc să le vedem ca pe o povară, ar trebui să le considerăm parte a identității noastre. În acest mod, ne putem bucura de o viață mai autentică și împlinită, fără presiunea de a îndeplini așteptările exterioare

Cum te poate ajuta voluntariatul la dezvoltarea personală?

Diana Bejan-Topsi

Voluntariatul este un subiect foarte drag mie, întrucât de mic copil m-am implicat în activități care țin de acesta. Voluntariatul este o activitate desfășurată din proprie inițiativă, prin care o persoană își dedică timpul, energia și talentul pentru a-i ajuta pe ceilalți, fără a primi în schimb o recompensă de natură financiară. Voluntariatul se poate desfășura în beneficiul unei comunități sau pentru o cauză unde este nevoie de sprijin și de resurse umane.

În primul rând aș vrea să vă spun despre experiența mea în cadrul voluntariatului și cum m-a format și m-a ajutat să mă dezvolt pe toate planurile. Am început să fac voluntariat constant în 2019, în cadrul unui campus organizat la „Școala Gimnazială Cleja”, din satul meu, unde alături de 49 de colegi animatori, am gestionat zilnic între 250-300 de copii, implicându-i în activități de dans, muzică și jocuri de cultură

generală. De aici am încercat să mă implic și la liceu în diferite asociații, am făcut parte din cadrul Asociației „Valoare Plus”, unde la fel ne ocupam cu copii și menținerea bunăstării lor. Am fost voluntară și în cadrul Asociației „Tinerii Cleja”, care din 2018, în vara fiecărui an, organizează festivalul „Youth Fest” un proiect cu și despre tineri, cu muzică, dans și activități de grup. Toate acestea m-au ajutat să capăt încredere în mine și în ceea ce pot realiza ca om și m-au ajutat să îmi dezvolt abilitățile de socializare.

În al doilea rând, aș dori să menționez că voluntariatul este benefic deoarece, prin activitățile pe care le desfășori alături de un grup de oameni, înveți să comunici mult mai ușor cu cei din jur, înveți să gestionezi timpul și câștigi încredere în tine, deoarece la finalul unei activități de voluntariat vei simți satisfacția și împlinirea că ai putut

ajuta și că ai putut duce la bun sfârșit un lucru. Prin practicarea activității de voluntariat, vei descoperi calități pe care nu știai că le ai și le vei pune în aplicare atât în cadrul asociației din care faci parte cât și în viața de zi cu zi. Spre exemplu, făcând activități cu copiii, vei învăța să ai mai multă răbdare cu cei din jur și vei dezvolta abilități de lider. Ca voluntar, în ochii celorlate persoane, tu ești cel pe care îl

urmează și poți avea un impact semnificativ asupra vieții lor.

În concluzie, consider că voluntariatul este una dintre cele mai frumoase experiențe prin care poate trece o persoană de-a lungul vieții, indiferent la vârsta la care este, toți putem da o mână de ajutor acolo unde este nevoie.

Mulțumirea de sine și succesul – o relație complexă

Maria-Teodora Grigoraș

Mulțumirea de sine și succesul sunt două concepte adesea percepute ca interconectate, dar care, în realitate, nu sunt întotdeauna dependente unul de celălalt. În timp ce succesul este, de obicei, asociat cu realizări exterioare – carieră, recunoaștere, bogăție – mulțumirea de sine ține de o stare interioară, de echilibru și acceptare a propriei persoane.

Societatea modernă tinde să ne învețe că succesul este cheia fericirii. Suntem încurajați să atingem obiective ambițioase, să ne comparăm cu ceilalți și să ne măsurăm valoarea în funcție de realizările exterioare. Totuși, realitatea ne arată că succesul fără mulțumire de sine poate fi gol de sens. Fără să învățăm să fim împăcați cu noi înșine, chiar și cele mai mari reușite pot părea insuficiente.

Mulțumirea de sine provine din acceptarea propriilor imperfecțiuni, din recunoașterea progresului personal și din bucuria lucrurilor simple. Este o stare care nu depinde exclusiv de ceea ce realizăm, ci mai degrabă de cum percepem ceea ce avem deja. O persoană mulțumită cu sine înțelege că valoarea sa nu este definită doar de succes, ci și de cine este în momentele de liniște, de relațiile pe care le cultivă și de sensul pe care îl găsește în viață.

Pe de altă parte, succesul poate contribui la mulțumirea de sine atunci când este

construit în armonie cu valorile și pasiunile noastre. Atunci când ne urmăm chemarea interioară și transformăm munca în ceva care ne împlinește, succesul devine mai mult decât o simplă acumulare de rezultate. În acest caz, el devine o sursă de bucurie și o confirmare a autenticității noastre.

Totuși, este important de înțeles că mulțumirea de sine nu trebuie să fie o consecință a succesului. Ea poate exista independent, oferindu-ne o bază solidă pentru a ne trăi viața cu sens, indiferent de ceea ce realizăm. Succesul adevărat este cel care include liniștea interioară, iar această liniște vine din acceptare, recunoaștere și autenticitate.

Așadar, cheia este să găsim un echilibru între a ne strădui să ne atingem obiectivele și a fi mulțumiți cu ceea ce suntem deja. Atunci când mulțumirea de sine devine un punct de plecare, succesul nu mai este doar o destinație, ci o călătorie în care ne bucurăm de fiecare pas. Mulțumirea de sine este fundamentul unei vieți echilibrate, în timp ce succesul este adesea doar o etapă pe acest drum. Dacă ne raportăm succesul doar la criterii exterioare – faimă, bani sau recunoaștere – riscăm să ne pierdem în goana nesfârșită după mai mult, fără a ne opri să apreciem cine suntem și ce am realizat deja.

În schimb, atunci când ne găsim mulțumirea interioară, succesul devine mai autentic, mai semnificativ. Aceasta pentru că nu mai căutăm să îndeplinim așteptările altora, ci ne construim o viață în conformitate cu valorile și dorințele noastre.

Pe scurt, mulțumirea de sine este o stare pe care o cultivăm din interior, iar succesul devine complet doar atunci când se aliniază cu această stare. Adevărata împlinire apare atunci când învățăm să fim recunoscători pentru ce suntem, nu doar pentru ce obținem.

Iubirea de sine: cheia unei vieți emoționale sănătoase

Georgiana Caltia

Iubirea de sine este un concept esențial pentru bunăstarea emoțională și mentală. Într-o lume adesea plină de presiuni sociale și standarde nerealiste, învățarea de a te iubi pe tine însuși devine crucială. Acest articol își propune să exploreze importanța iubirii de sine, beneficiile sale și cum putem încorpora această practică în viața noastră de zi cu zi.

Iubirea de sine se referă la acceptarea și aprecierea de sine, recunoașterea valorii personale și îngrijirea propriei bunăstări. Aceasta nu înseamnă egoism sau narcisism, ci mai degrabă un act de respect și grijă față de propria persoană. Iubirea de sine implică să te tratezi cu bunătate, să te iubești cu imperfecțiunile tale și să îți acorzi permisiunea de a face greșeli.

Unul dintre cele mai semnificative beneficii ale iubirii de sine este creșterea stimei de sine. Atunci când te iubești pe tine însuși, ești mai încrezător în abilitățile tale și mai capabil să faci față provocărilor vieții. Această încredere se reflectă în relațiile tale, permițându-ți să interacționezi cu ceilalți dintr-un loc de putere și autenticitate.

Iubirea de sine contribuie, de asemenea, la sănătatea mentală. Practicarea acesteia

poate reduce simptomele de anxietate și depresie, oferindu-ți o bază solidă pe care să îți construiești fericirea. Atunci când te tratezi cu compasiune și îngrijire, devii mai rezistent în fața adversităților.

Pentru a dezvolta iubirea de sine, este important să începi prin a te cunoaște mai bine. Acordă-ți timp pentru a reflecta asupra valorilor, pasiunilor și dorințelor tale. Încearcă să înțelegi ce îți aduce bucurie și împlinire și să îți stabilești obiective personale care să reflecte aceste aspecte.

Un alt pas esențial este să practici auto-compasiunea. În loc să te critici pentru greșeli sau imperfecțiuni, încearcă să te tratezi cu aceeași bunătate și înțelegere pe care le-ai oferi unui prieten. Recunoaște că toți oamenii fac greșeli și că este parte a experienței umane.

În concluzie, iubirea de sine este un element fundamental pentru o viață emoțională sănătoasă și echilibrată. Aceasta contribuie la creșterea stimei de sine, îmbunătățește sănătatea mentală și facilitează relații interumane autentice.

Mindfulness pentru gestionarea stresului și a anxietății în studenție

Maria-Magdalena Iziunov

Anii de facultate pot fi o perioadă minunată de descoperire de sine și de explorare a intereselor academice, dar pot veni și cu provocări semnificative. Gestionarea stresului și a anxietății poate fi dificilă pentru mulți studenți, dar practicile de mindfulness oferă instrumente esențiale pentru a face față acestor provocări și pentru a menține un echilibru sănătos între corp și minte.

Stresul și anxietatea în viața universitară

Universitatea aduce cu sine o varietate de provocări care pot contribui la stres și anxietate. De la sarcini academice exigente și termene limită strânse, până la provocările vieții sociale și preocupările legate de viitor, presiunea poate fi copleșitoare pentru mulți studenți. Este important să recunoaștem că stresul și anxietatea sunt parte normală a experienței universitare și că există modalități să le gestionăm eficient.

Ce este mindfulness și cum ne poate ajuta

Mindfulness-ul este o practică care implică concentrarea atentă și deliberată asupra momentului prezent, fără a judeca sau a reacționa excesiv la gânduri și emoții. Prin cultivarea unei atitudini de observare conștientă și non-judecată față de experiențele noastre interioare și exterioare, putem începe să ne eliberăm de ciclurile de gândire negativă și să ne relaxăm sistemul nervos.

Tehnici de mindfulness pentru gestionarea stresului și anxietății

1. Respirație conștientă: O tehnică simplă și eficientă este respirația profundă. Studenții pot fi încurajați să încetinească ritmul respirației și să se concentreze asupra

inspirației și expirației. Exercițiile obișnuite includ respirația abdominală și exercițiul de respirație 4-7-8, unde studenții inhalează timp de patru numărări, țin respirația pentru șapte numărări și expiră timp de opt numărări.

2. Împământarea: O altă tehnică eficientă este împământarea, care îi poate ajuta pe studenți să-și distragă atenția de la stres și să se reconecteze cu momentul prezent. Studenții pot folosi tehnica 5-4-3-2-1 a simțurilor sau pot număra înapoi cu 7, începând cu 100, pentru a-și focaliza atenția și a-și calma mintea.

3. Imagini mentale: studenții pot fi încurajați să-și creeze o imagine mentală detaliată a unui loc sigur și liniștit în mintea lor. Această tehnică poate ajuta la reducerea anxietății și a stresului prin redirectionarea atenției către un mediu calm și reconfortant.

4. Relaxarea progresivă a mușchilor: Prin practica relaxării progresive a mușchilor, studenții pot învăța să-și relaxeze corpul și să elibereze tensiunea acumulată. Această tehnică implică încordarea și apoi relaxarea grupelor de mușchi într-o anumită ordine, ajutând la inducerea unei stări de relaxare.

5. Discuție pozitivă și afirmații: Încurajați studenții să înlocuiască gândurile negative cu afirmații pozitive. Această practică poate ajuta la reducerea autosabotajului și la promovarea unui mindset pozitiv și constructiv.

Prin adoptarea practicilor de mindfulness și integrarea acestora în rutina lor zilnică, studenții pot să-și îmbunătățească semnificativ gestionarea stresului și anxietății în timpul anului universitar. Tehnicile simple, cum ar fi respirația conștientă și împământarea, oferă instrumente eficiente pentru reducerea tensiunii și promovarea unei stări de calm și

claritate mentală. În plus, practicile de mindfulness pot contribui la îmbunătățirea performanțelor academice și la creșterea bunăstării generale a studenților. Este esențial ca instituțiile de învățământ să recunoască importanța sănătății mintale și să ofere resurse și suport adecvat pentru

promovarea acestei practici benefice în rândul studenților.

Webografie

<https://www.schoolcounselor.org/newsletters/january-2020/coping-with-student-anxiety?st=NJ>

Cărțile și creativitatea

Emiliana-Felicia Sascău

Cărțile, fie ele de ficțiune, non-ficțiune, poezie sau eseuri, au avut întotdeauna un rol important în dezvoltarea intelectuală și emoțională a oamenilor. Ele nu doar că oferă cunoștințe și informații, dar au un impact semnificativ și asupra creativității, un aspect esențial în evoluția personală și profesională a fiecăruia dintre noi. Într-o lume în care tehnologia a devenit predominantă, lectura rămâne o sursă vitală de inspirație și un catalizator pentru dezvoltarea imaginației.

Unul dintre modurile fundamentale în care cărțile stimulează creativitatea este prin expunerea cititorilor la noi perspective și idei. Citind despre lumi diferite, fie ele reale sau fictive, cititorii sunt încurajați să-și lărgescă orizonturile și să exploreze posibilități pe care nu le-ar fi luat în considerare în mod normal. Această deschidere către diversitate stimulează gândirea creativă, permițând oamenilor să găsească soluții inovatoare la problemele cu care se confruntă sau să vină cu idei noi în domeniile lor de interes. Literatura de ficțiune, în mod special, are un rol crucial în dezvoltarea creativității. Citind despre povești și personaje fictive, cititorii își antrenează mintea să creeze imagini mentale ale locurilor, personajelor și evenimentelor descrise în paginile cărții. Acest proces de vizualizare și interpretare a textului ajută la antrenarea creierului să creeze și să inoveze. De exemplu, romanele science fiction au stimulat de-a lungul

anilor imaginația unor generații întregi de cititori, mulți dintre aceștia devenind ulterior inventatori, ingineri sau oameni de știință.

Non-ficțiunea, de asemenea, are un impact puternic asupra creativității. Cărțile de istorie, psihologie sau biografii oferă adesea perspective unice asupra vieții reale și a experiențelor umane, oferindu-le cititorilor noi moduri de a gândi și de a înțelege lumea din jurul lor. De exemplu, o biografie a unei personalități inovatoare poate inspira cititorii să-și dezvolte propriile abilități creative, urmărind exemplul persoanei respective, luând locul unui idol. Un alt beneficiu al cititului este dezvoltarea empatiei, care are o legătură directă cu creativitatea. Citind despre trăirile și experiențele altor oameni, fie reale sau fictive, cititorii învață să se pună în pielea altora, să înțeleagă emoțiile și motivațiile acestora. Acest exercițiu de empatie ajută la dezvoltarea unei gândiri mai flexibile și mai creative, deoarece cititorii sunt capabili să-și imaginezeze mai multe soluții și perspective în fața unor situații complexe.

Totodată, cărțile au un efect benefic asupra abilității de a concentra și de a menține atenția asupra unei sarcini. Într-o epocă în care distragerile digitale sunt la tot pasul, citirea unei cărți necesită o atenție susținută și o implicare mentală profundă. Acest antrenament al concentrării este esențial pentru creativitate, deoarece

permite minții să trăiască în profunzime ideile și conceptele, fără a fi distrasă de stimuli externi.

În concluzie, cărțile joacă un rol esențial în dezvoltarea creativității. Ele oferă cititorilor acces la o varietate infinită de

idei, perspective și experiențe, stimulând astfel imaginația și inovația. Fie că sunt citite pentru a învăța, pentru a ne relaxa sau pentru a descoperi noi moduri de a gândi, cărțile rămân o sursă inepuizabilă de inspirație creativă.

Tinerii care citesc NU devin mai inteligenți decât cei care nu citesc

Ana-Larisa Ilie

Cu toții știm cât de importantă este lectura. Cititul ne dezvoltă vocabularul, astfel încât putem ține un dialog cursiv și cât mai plăcut, dar și inteligența, deoarece ne documentăm și ne îmbunătățim cunoștințele. Dar oare inteligența se construiește doar prin lectură sau există și alte modalități? În rândurile ce urmează, vă voi prezenta importanța lecturii dar și despre cum nu este suficientă pentru dezvoltarea noastră.

În primul rând, trebuie să definim inteligența. Inteligența nu înseamnă doar performanțe academice precum rezultate deosebite la învățătură. Inteligența este o combinație complexă de trăsături. Este capacitatea de a rezolva probleme și de a te adapta la mediu. Capacitatea de a gândi logic, de a lua decizii și de interacționa în mediul social. Mai mult, inteligența poate fi influențată de o varietate de factori, inclusiv de moștenirea genetică, mediu, educație și experiențe de viață.

Având acest reper elementar asupra a ce este inteligența trebuie să ne gândim oare tinerii care citesc chiar devin mai inteligenți decât cei care nu citesc? Din punctul meu de vedere nu deoarece inteligența este o trăsătură subiectivă și deosebit de complexă. Da, lectura ne ajută să ne îmbunătățim capacitatea de a vorbi în public, îmbogățindu-ne vocabularul. Este mai probabil ca un tânăr care a citit numeroase cărți să se poată exprima mai ușor și liber decât un tânăr ce nu citește deloc.

Dar oare dacă nu citim, cum putem să ne cultivăm această trăsătură? Cum putem învăța lucruri noi, să gândim logic sau să interacționăm în societate într-un mod funcțional? Ei bine, în zilele noastre există foarte multe alternative pentru cei ce ori nu au timp să citească, ori pur și simplu nu le place.

Un exemplu potrivit sunt eu. Mie nu îmi place să citesc și adevărul este că niciodată nu m-am bucurat de acest lucru dar asta nu înseamnă că nu o fac, din când în când. În prezent citesc uneori pentru că sunt foarte conștientă de beneficiile lecturii dar principala mea sursă de informare și dezvoltare nu este lectura, ci internetul, videoclipurile documentare și podcasturile. Personal, prefer să urmăresc un video de o oră despre încălzirea globală în schimbul unei lecturi pe această temă, o lectură ce poate depăși 200 de pagini, mai ales când știu că voi fi în egală măsură de informată pe această temă, indiferent dacă voi alege cartea sau videoclipul.

Așadar, pentru a conchide, tinerii care citesc nu sunt neapărat mai inteligenți decât cei care nu citesc deoarece inteligența este o combinație de capacități. Un tânăr ce alege ascultarea unui video documentar, poate fi în egală măsură de informat și inteligent precum un tânăr ce alege lectura unei cărți pe aceeași temă. Lectura este în continuare deosebit de importantă și nu ar trebui să lipsească având nenumărate beneficii.

Quiet Quitting în rândul studenților

Anastasia Motroi

Fenomenul „quiet quitting” a devenit un subiect de discuție amplu în lumea muncii, referindu-se la angajații care aleg să facă doar minimul necesar la locul de muncă, fără să-și sacrifice timpul personal pentru cerințele jobului. Acest concept, însă, începe să își facă loc și în rândul studenților, care adoptă o abordare similară față de studii și responsabilitățile academice. Dar ce înseamnă exact “quiet quitting” în mediul universitar și cum a ajuns să fie o alegere preferată pentru unii tineri?

Ce este Quiet Quitting pentru studenți?

Pentru studenți, „quiet quitting” înseamnă adoptarea unei mentalități în care efortul depus este suficient pentru a trece examenele și a obține note decente, dar fără a căuta mereu excelența sau a depune eforturi suplimentare. Aceștia își stabilesc o limită clară între timp dedicat studiului și viața personală, acordând o mai mare prioritate sănătății mintale, hobby-urilor și relațiilor sociale.

De ce aleg studenții Quiet Quitting?

Există mai multe motive pentru care studenții adoptă această abordare, iar fiecare factor contribuie la popularitatea fenomenului:

1. Burnout și stres academic: Presiunea continuă pentru note perfecte și performanțe academice ridicate poate duce la epuizare și anxietate. Studenții care au experimentat burnout-ul preferă să evite astfel de stări, optând pentru o abordare mai relaxată a studiilor. Aceștia consideră că nu merită să-și sacrifice sănătatea mintală pentru note perfecte.

2. Prioritizarea echilibrului dintre viața academică și personală: Studenții din generația actuală sunt mai conștienți de importanța echilibrului între viața

profesională și personală. Mulți dintre ei preferă să aibă timp pentru activități recreative, hobby-uri și relații personale, chiar dacă acest lucru înseamnă să renunțe la ambiția de a fi mereu printre cei mai buni din clasă.

3. O redefinire a succesului: Succesul nu mai este văzut doar prin prisma notelor și a performanței academice. Generația tânără valorifică și alte aspecte ale vieții, cum ar fi fericirea, dezvoltarea personală și experiențele diverse. Pentru ei, un CV plin de activități extracurriculare și experiențe de viață poate fi la fel de valoros ca și un carnet de note impecabil.

Ca orice alegere, „quiet quitting” vine cu propriile beneficii și riscuri.

Avantaje:

- *Prevenirea burnout-ului:* Evitând să se suprasolicite, studenții pot menține o sănătate mintală mai bună și pot evita episoadele de epuizare extremă.
- *Mai mult timp pentru dezvoltare personală:* Adoptând o abordare moderată în ceea ce privește studiile, studenții pot explora alte domenii care îi pasionează sau pot lucra la proiecte personale.
- *Flexibilitate:* Quiet quitting le permite să-și adapteze programul și eforturile în funcție de alte priorități din viața lor, fie că este vorba de muncă, voluntariat sau activități sociale.

Dezavantaje:

- *Performanță academică redusă:* Alegând să nu investească un efort maxim, studenții pot obține note mai mici, ceea ce ar putea afecta accesul la burse sau oportunități academice.
- *Risc de procrastinare:* Abordarea „quiet quitting” poate degenera în lipsa

motivației și procrastinare, dacă nu este bine gestionată.

- *Percepții negative:* Uneori, această alegere poate fi văzută de profesori sau colegi drept o lipsă de ambiție sau implicare.

Într-o lume în care presiunea pentru performanță este tot mai mare, „quiet quitting” poate fi privit ca o formă de rezistență și auto-protecție. Totuși, nu este o soluție pentru toată lumea și poate să nu

funcționeze pe termen lung în toate situațiile. Important este ca studenții să fie conștienți de propriile nevoi și să găsească un echilibru sănătos între studiu și relaxare. „Quiet quitting” nu înseamnă renunțare la responsabilități, ci mai degrabă o adaptare a nivelului de efort pentru a se potrivi mai bine cu valorile și prioritățile personale. Într-un final, fiecare student trebuie să își găsească propriul mod de a naviga prin viața academică și să își definească succesul în termeni care rezonază cu propriile aspirații și stil de viață.



Fii protagonistul vieții tale: pune-te pe primul loc!

Alexandra-Maria Trifan

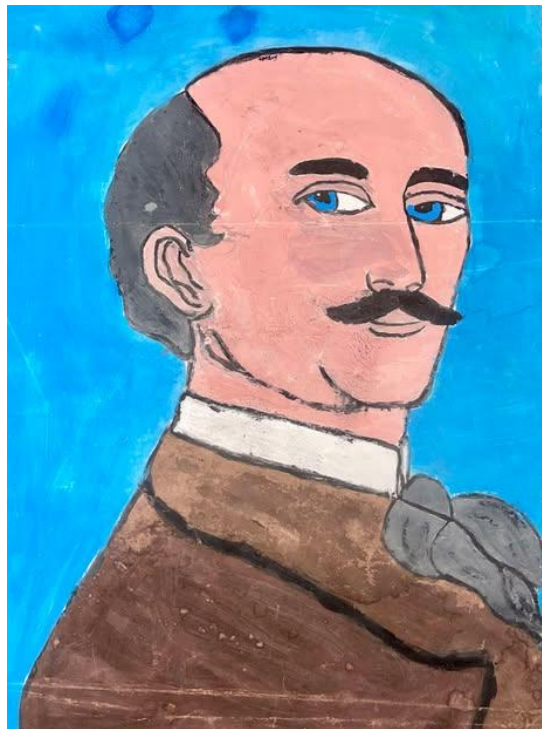
Într-o lume adesea copleșitoare, în care solicitările externe și așteptările societății pot lua adesea fața dorințelor și nevoilor noastre interioare, este esențial să ne amintim de cât este de important de a ne pune pe noi înșine pe primul loc. A fi protagonistul propriei noastre vieți înseamnă a avea curajul să ne asumăm rolul principal în povestea noastră, să ne valorificăm talentele și să ne urmăm visurile, fără a permite influențelor externe să ne definească sau să ne limiteze.

Primul pas în a ne pune pe primul loc este să ne descoperim autenticitatea. Fiecare dintre noi are un potențial unic, iar acest potențial se manifestă cel mai bine atunci când ne conectăm cu ceea ce suntem cu adevărat. Așa cum spunea Vasile Alecsandri: „Cine nu are un ideal, acela nu trăiește.”

Această afirmație subliniază importanța faptului de a avea un scop în viață, de a ne stabili idealuri care să ne ghideze pașii. Fără aceste idealuri, risipim timp și energie, rămânând prinși în rutină și conformism.

A fi protagonistul vieții tale nu este întotdeauna ușor; implică asumarea riscurilor și înfruntarea temerilor. Mulți dintre noi ne temem de eșec și de judecata celorlalți, dar aceste temeri nu ar trebui să ne determine alegerile.

„Cine nu îndrăznește, nu câștigă”, ne reamintește Alecsandri, încurajându-ne să ieșim din zona noastră de confort. Este esențial să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile decizii și să ne dăm voie să greșim. Fiecare eșec este o oportunitate de învățare, iar fiecare pas înainte ne aduce mai aproape de a deveni cine ne dorim cu adevărat.



A te pune pe primul loc înseamnă, de asemenea, să înveți să ai grijă de tine. Într-o societate care promovează adesea ideea de sacrificiu în numele altora, este crucial să ne amintim că nu putem oferi altora ceea ce nu avem noi înșine. Așadar, a avea grijă de sine devine o necesitate, nu un lux. Vasile Alecsandri a spus: „A-i da omului puterea de a-și hotărî soarta este a-i da cheia fericirii.” Acest fapt ne amintește că, prin grija față de sine, ne luăm puterea înapoi, devenind arhitecții propriei noastre fericiri.

Un alt aspect esențial al faptului de a ne pune pe noi înșine pe primul loc este construirea de relații sănătoase. Atunci când ne respectăm și ne prețuim pe noi înșine, punem bazele unor relații solide, bazate pe respect reciproc și sprijin. A fi protagonistul vieții tale înseamnă să îți alegi în mod conștient persoanele care te înconjoară, care te susțin și te încurajează să îți urmezi visurile. „Oameni buni, oameni răi, toți se află în noi”, ne amintește Alecsandri,

subliniind complexitatea naturii umane și importanța alegerilor pe care le facem.

În concluzie, a fi protagonistul vieții tale înseamnă să îmbrățișezi autenticitatea, să înfrunți temerile, să ai grijă de tine și să construiești relații sănătoase. Este un proces continuu de auto-descoperire și auto-îmbunătățire. Vasile Alecsandri ne inspiră

prin cuvintele sale să ne asumăm rolul principal în propria poveste: „Trăiește-ți visul, îngrijindu-te de tine și de ceilalți, dar niciodată uitând să te pui pe primul loc.”

Așadar, înfruntă provocările cu încredere, valorifică-ți unicitatea și trăiește o viață plină de sens și împlinire.



Desene de Alexandra-Maria Trifan

Scrisoare către soră

de Svetlana Ursachi

Bacău, 10 aprilie

Dragă Șu,

Acum sunt departe și am hotărât să aștern niște gânduri pentru tine. Nu știu dacă pot să-ți ofer sfaturi atâta timp cât nu mi le-ai cerut. Ești la vârsta la care de obicei sfaturile nu se ascultă iar viața pare a fi o călătorie fără sfârșit. La 16 ani ești puternic și atotștiutor. Nu-ți pasă de încălzirea globală, nu știi pe ce dată sunt alegerile prezidențiale, nu-nțelegi de ce tot insist să citești cărți. Pentru tine sunt niște lucruri din lumea adulților plicticoși. Te miri de ce viața e atât de nedreaptă. Te întrebi de ce există atâta suferință. Aștepti cu nerăbdare vacanța de vară pentru că „școala clar e un loc insuportabil”. Orice nimic ce ți se întâmplă are miză, iar orice lucru important n-are niciun sens. Te simți presată de școală și părinți care cred că trebuie să te responsabilizezi, să înveți mai mult, să te porți mai matur. Zâmbești, un pic nepăsătoare, la toate exaltările de genul pentru că ești rebelă, iar lumea e la picioarele tale. Este perioada minunată a adolescenței. Te înțeleg perfect și îți rămân aproape.

Și totuși, valurile vieții clatină chiar și cel mai puternic crez. Cu cât te faci mai matură, strategia vieții setează noi priorități. Te confrunți cu alt gen de probleme, cunoști o mulțime de oameni pe care-i plăci și tot atâtea pe care-i plăci mai puțin. Unii te vor răni și te vor face praf, alții îți vor da aripi și îți vor deschide noi orizonturi. Nu problematica evitării greutăților ar trebui să te preocupe, ci elaborarea unor acțiuni stricte dar intuitiv clare și ușor utilizabile pentru a supraviețui acolo unde crezi că e absolut imposibil. Sfaturile pe care urmează să ți le scriu m-au ajutat pe mine. Nu sunt inventate de mine, ci absorbite și reinterpretate.

1. Evită cu orice preț să te victimizezi

Oricât de oribilă ar fi situația ta, încearcă să nu dai vina pe forțele externe: istorie, stat, autorități, rasă, părinți, faza lunii, copilărie etc. Meniul este vast și plictisitor. Antrenează-ți mintea să nu pice în această capcană a vulgarității. În momentul în care dai vina pe ceva, îți subminezi propria hotărâre de a te schimba. Procesul de victimizare poate fi extrem de plăcut: poți să te plângi fără sfârșit pe soartă sau pe circumstanțe. Să judeci sau etichetezi pe nedrept. Este extrem de ușor dar asumă-ți puterea de a ieși din vacuumul iresponsabilității, care, negreșit, îți va distruge încrederea în sine. Încearcă să respecti viața nu doar pentru farmecul ei ci și pentru dificultățile ei. Ele fac parte din joc iar paradoxul este că suferința nu e o iluzie și trebuie să poți să te opui. Ori de câte ori ești în disperare sau în pragul disperării, amintește-ți: viața îți vorbește în singura limbă pe care o știe.

2. Crede-ți suferința

Să știi că durerea și suferința nu sunt rezultatul unei alegeri greșite sau decizii nepotrivite. Ele nu apar întâmplător, ele nu sunt o înșelăciune. Să nu te învinuiești niciodată pentru simțurile pe care le ai. Învață cum să treci peste. Dacă îl vei citi pe Robert Frost vei ști că cea mai bună cale de a ieși dintr-o situație dificilă este de a trece prin acea situație. Lasa-te fascinată de situațiile dificile. Nu le ocoli, ci treci prin ele. Aruncă-ți sufletul în întunericul disperării. Deschide-ți brațele, sau lasă-te îmbrățișată de tristețe, care în orice caz este mai mare decât tine. Cu siguranță, te vei simți sufocată în această îmbrățișare, dar încearcă să o

înduri cât de mult poți și apoi încă puțin. Cel mai important, să nu crezi că ai greșit undeva, nu încerca să te întorci pentru a corecta greșeala. Nu, așa cum a spus poetul Wystan Hugh Auden: „Crede-ți suferința”. Această îmbrățișare groaznică nu este o greșeală. Și tot ceea ce te îngrijorează, de asemenea.

3. Crede în ceea ce faci

Am citit, nu-mi amintesc unde, fie în Vechiul Testament, fie la Carlos Castaneda, despre un șaman. A fost secetă – au murit vite, au murit oameni. Și șamanul a spus: „Săpați șanțuri. Săpați șanțuri pentru ploaie.” „Dar nu plouă.” „Săpați șanțuri și va veni ploaia.”

Poți crede că este o prostie. Bine, dar să știi că aceasta este gândirea rațională. Nu cred că gândirea rațională este o strategie viabilă pentru viață. Ai nevoie de gândire irațională, de subconștient! Când eram mică, visam să devin ceea ce sunt acum. Nu aveam prea multe speranțe, dar ceea ce visam mi s-a întâmplat. Și acum cred că putem încheia timpul, că putem să-l atragem către noi înșine.

Sapă șanțuri! Orice ți-ai propus să faci, crede în asta cu tărie. Dacă nu crezi, prefă-te că crezi. Poartă-te ca și cum ai crede. Aceasta este puterea. Aceasta este puterea absolută. Și atunci se va întâmpla. Ceea ce a funcționat în viața mea va funcționa și în a ta. Nu ceda niciodată! Crede, crede, crede! Indiferent dacă ești agnostică, atee, orice altceva, nu contează. Crede-n tine! Așa cum cred în tine eu!

Asta-i tot ce am vrut să-ți spun, dragă copilă. Nici nu știu dacă îți voi expedia vreodată această scrisoare. A fost redactată pentru a-ți fi de ajutor în momente de cumpănă sau din simplu orgoliu? Și totuși, dacă o vei citi cândva, te rog să nu o percepi ca pe un act al povățuirii. Să o percepi ca pe actul iubirii supreme.

Tăka



Explorarea scenei culturale și artistice băcăuane: o călătorie inspiratoare pentru studenți

Anastasia Motroi

Bacăul, un oraș situat în inima Moldovei, încântă vizitatorii cu bogăția sa culturală și artistică. Pentru studenți și tineri pasionați de descoperiri, explorarea acestei regiuni poate oferi oportunități surprinzătoare și inspirație nemărginită. În centrul orașului se găsește Teatrul Municipal Bacovia, un adevărat simbol al culturii locale. Aici, tinerii pot descoperi piese de teatru captivante, spectacole de dans contemporan și concerte ale unor artiști locali și internaționali. Participând la aceste evenimente, studenții pot înțelege mai bine tradițiile și aspirațiile culturale ale locuitorilor Bacăului.

Pe lângă teatru, orașul este împodobit cu o mulțime de galerii de artă contemporană și spații culturale. Galeria de Artă "George Apostu" este un exemplu de reper cultural, găzduind expoziții de artă contemporană, simpozioane și ateliere pentru artiști locali și internaționali. Studenții pasionați de artă pot explora aici noile direcții și tendințe în arta contemporană și pot interacționa cu artiștii în procesul creativ. O altă atracție culturală deosebită este Muzeul de Istorie Bacău, care găzduiește o colecție impresionantă de artefacte istorice și arte plastice. De la artefacte din perioada dacică până la exponate din epoca modernă, muzeul oferă o incursiune captivantă în istoria și cultura regiunii Moldovei. Pentru studenți, acesta poate fi un loc ideal pentru a învăța mai multe despre trecutul bogat al regiunii și despre influențele care au modelat comunitatea bacoviană de-a lungul timpului.

În afara acestor instituții culturale majore, Bacăul surprinde și cu evenimente culturale și festivaluri care își găsesc rădăcinile în tradițiile locale. Festivalul Bacăului este unul dintre cele mai cunoscute evenimente culturale ale

orașului, aducând împreună artiști, muzicieni și meșteșugari din întreaga țară pentru a celebra diversitatea și bogăția culturii românești. Pe lângă aceste atracții culturale și artistice, Bacăul oferă și numeroase oportunități de explorare a naturii și a tradițiilor locale. De la plimbări prin Parcul Cancicov sau Parcul Trandafirilor până la degustări de vinuri în podgoriile din apropiere, studenții vor găsi mereu ceva interesant de făcut în această frumoasă regiune a Moldovei.

Explorarea unui oraș este extrem de benefică pentru studenți din mai multe perspective. Această oferă studenților

- *experiență culturală și artistică:* Explorarea artei, a culturii și a tradițiilor locale poate îmbogăți cunoștințele și perspectiva culturală a studenților. Vizitând muzee, galerii de artă, teatre și festivaluri locale, aceștia pot învăța mai multe despre istoria și identitatea orașului și pot dezvolta o apreciere mai profundă pentru diversitatea culturală.
- *dezvoltare personală:* Explorarea unui oraș oferă studenților oportunități de a-și dezvolta abilitățile sociale, de a-și construi încrederea în sine și de a-și extinde rețeaua de contacte. Interacțiunea cu oameni noi și explorarea mediilor neobișnuite îi poate ajuta să devină mai deschiși și mai adaptați la schimbare.
- *învățare experiențială:* Vizitând locuri istorice, instituții culturale și centre de artă, studenții pot experimenta învățarea în afara sălilor de clasă. Această învățare

experiențială poate consolida cunoștințele teoretice și poate oferi context real și tangibil pentru subiectele studiate.

- *descoperirea oportunităților de voluntariat și stagii*: Explorarea unui oraș poate ajuta studenții să identifice oportunități de voluntariat sau de stagiu în domeniile lor de interes. Participarea la activități locale și interacțiunea cu organizații și companii din comunitate pot deschide uși pentru viitoare experiențe profesionale și de implicare civică.
- *stres relief și relaxare*: În timpul anilor de studiu, este important să

găsești momente de relaxare și să te distrezi. Explorarea unui oraș poate oferi studenților o pauză binevenită de la rigorile academice și poate fi o modalitate excelentă de a se relaxa și de a-și reîncărca bateriile.

În concluzie, explorarea culturii și artei locale în Bacău oferă studenților oportunitatea de a descoperi bogăția și diversitatea acestei regiuni. De la teatru și artă contemporană până la istorie și tradiții locale, Bacăul îi încântă pe vizitatori cu o gamă variată de experiențe culturale și artistice, oferindu-le ocazia de a se conecta mai profund cu spiritul acestui oraș vibrant din inima Moldovei.

Muzică și comunicare

Diana Topsi-Bejan

Muzica este o formă de artă și comunicare care a însoțit omenirea de-a lungul întregii sale istorii. De la ritmurile simple ale tobelor primitive până la compozițiile elaborate ale muzicii clasice moderne, muzica a avut un impact semnificativ asupra emoțiilor, comportamentului și culturii oamenilor.

Muzica are capacitatea unică de a evoca o gamă largă de emoții. Studiile arată că ascultarea muzicii poate induce stări de fericire, melancolie, anxietate sau relaxare. Această influență emoțională este adesea folosită în terapiile muzicale pentru a ajuta pacienții să își gestioneze problemele de sănătate mintală. De exemplu, muzica veselă poate stimula eliberarea endorfinelor, hormonii fericirii, care contribuie la o stare de bine generală. Pe de altă parte, melodii melancolice pot permite ascultătorilor să-și exprime și să-și înțeleagă tristețea, oferind un spațiu pentru reflecție și vindecare.

Muzica este strâns legată de identitatea culturală a unui popor. Fiecare cultură are propriile sale genuri muzicale, instrumente și tradiții care reflectă istoria și valorile comunității respective. Muzica populară, folclorică sau tradițională concurează cu genurile moderne, precum pop, rock sau hip-hop, contribuind la diversitatea culturală a lumii. Această diversitate muzicală nu doar că îmbogățește experiența culturală, ci și promovează coeziunea socială. Festivalurile muzicale și concertele aduc oamenii împreună, sprijină sentimentul de apartenență și sărbătoresc tradițiile culturale.

Pe lângă impactul emoțional și cultural, muzica are o influență semnificativă asupra comportamentului și atitudinilor sociale. Genuri muzicale precum hip-hop și rock au servit adesea ca platforme pentru exprimarea protestului social și a revendicărilor politice. Artisti precum Bob Dylan, Nina Simone și Kendrick Lamar au

folosit muzica pentru a aborda probleme sociale și pentru a mobiliza comunități. De asemenea, muzica are puterea de a influența modurile de viață și obiceiurile consumatorilor. Reclamele și filmele utilizează adesea muzica pentru a crea asociații emoționale cu produsele și serviciile, influențând alegerile consumatorilor.

Ascultarea și interpretarea muzicii contribuie, de asemenea, la dezvoltarea personală. Instrumentele muzicale dezvoltă abilități cognitive și motorii, iar studiul muzicii este asociat cu o îmbunătățire a memoriei, concentrare și disciplinei. De

asemenea, implicarea în activități muzicale stimulează creativitatea, încurajând gândirea inovatoare.

Influența muzicii asupra oamenilor este profundă și complexă. Prin capacitatea sa de a evoca emoții, de a promova identitatea culturală, de a influența comportamentul social și de a contribui la dezvoltarea personală, muzica rămâne un element esențial al experienței umane. Într-o lume în continuă schimbare, muzica continuă să fie o sursă de inspirație, unitate și reflecție, subliniind importanța sa în viața noastră cotidiană.

„Eva Heyman”, o monodramă cutremurătoare

Adina-Marinela Mavriche

Cu: Ioana Maria Repciuc

Dramatizarea, conceptul și regia: Emil

Sauciuc și Ioana-Maria Repciuc

Scenografia: Ilinca Ghimbășan

Proiecția și ilustrația muzicală: Ioana Maria Repciuc

Design și ilustrații afiș: Cristina Dandu

Joi, 9 mai 2024, am avut ocazia să iau parte la unul dintre evenimentele Festivalului de Monodramă, „Bacău Fest Monodrame”, aflat la ediția cu numărul 30, spectacolul „Eva Hayman”, jucat de Ioana-Maria Repciuc, de la Teatrul Regina Maria, Oradea. Spectacolul de teatru este un one-women show cutremurător, bazat pe jurnalul micuței evreice din Oradea, Eva Heyman, care își găsește sfârșitul tragic în lagărul de la Auschwitz.

Aflasem cu 5 minute înainte de a începe spectacolul despre tematica abordată. Fiind o mare pasionată de producțiile

cinematografice și cărțile care au tratat evenimentele istorice din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, plecasem deja cu așteptări mărețe. Am fost plăcut surprinsă și, totodată, cutremurată de-a dreptul din primele scene ale spectacolului: decorul succint, însă puternic realist, antiteza dintre stările actriței, alternanța dintre scena propriu-zisă și relatările de pe videoproiector.

Eva Heyman este o fetiță de 13 ani, evreică, din Oradea, care mi-a adus aminte instant de povestea Annei Frank. Cu câteva luni înainte de a începe întreg coșmarul Evei, deportările, aceasta începe să scrie într-un jurnal, în care își notează toate sentimentele, gândurile și visurile, însă și întâmplări marcante din acea perioadă dominată de ura antisemită. Eva, poate prea lucidă pentru vârsta sa, își găsește astfel refugiul în acel jurnal pe care-l ia cu ea când este deportată, ținând în el relatări despre prietena sa, despre părinții ei divorțați,

despre cum s-a îndrăgostit pentru prima oară, despre bicicleta ei roșie, iar mai apoi despre atrocitățile care se întâmplau pe acea vreme: confiscări, deportări și morți.



„Of, Micul meu jurnal, abia îndrăznesc să-ți mărturisesc. Sunt îndrăgostită. Îți încredințez și numele lui: Vadász Pista. Și-a luat bacalaureatul de doi ani, dar nu poate urma Universitatea pentru că este evreu, așa că lucrează la magazinul de textile Vadász Jenő. Bunica își face cumpărăturile acolo. Așa l-am cunoscut. Când merg la școală, de obicei, ne întâlnim. El deschide magazinul. Încă n-am vorbit nimic cu el până azi dimineață, când a fost foarte amabil cu mine. Mi-a spus: Pa, Eva! Eu i-am zis: Servus, Pista!”

De la începutul reprezentației și până la final, actrița și-a păstrat jovialitatea personajului pe care-l interpreta, Eva Hayman, toate detaliile ajutând la această imagine: codițele împletite lajer, îmbrăcămintea, recuzita ce cuprindea, printre altele, și un ursuleț de pluș, o pălărie de arlechin și o minge. Am empatizat cu copilăria sa simplă, dar plină de fericire, cu o dorință aprinsă de viață, am râs și mi-am adus aminte de mine pe alocuri, acum câțiva ani. Starea mi s-a transformat, treptat, cu derularea evenimentelor, într-una sumbră, cu ajutorul muzicii de scenă care îți trezea tristețe, îngrijorare, frică de moarte.



Schimbarea prin care trece Eva m-a cutremurat, un copil forțat să se maturizeze prea rapid, de un război crunt și sângeros, de oameni și întâmplări crude. Aceasta însă nu își părăsește niciodată optimismul. Chiar și în lagărul din Oradea, ea vede binele din tot iadul prezent acolo și speră la viață. Din păcate, aceasta își găsește sfârșitul în lagărul de la Auschwitz, jurnalul ei fiind salvat. În finalul monodramei s-a utilizat în totalitate videoproiectorul, relatându-se veridic, brut, finalul Evei, cu o coloană sonoră tulburătoare pentru spectatori.

Datorită subiectului sensibil abordat și modalității de punere în scenă, monodrama „Eva Hayman” a reușit, fără dar și poate, să ma emoționeze până la lacrimi. În afară de mici greșeli aproape nesesizabile, cauzate probabil de emoții, totul a fost la superlativ, lucru care m-ar determina să revăd piesa de teatru, chiar și în Oradea. Este un spectacol pentru pasionații de istorie și nu numai, un spectacol în care râzi, empatizezi, surăzi, suspini și speri.



Beneficiile scrisului

Kailani Thompson



Scrisul nu este doar un hobby pentru mine – am aflat că este o parte esențială a vieții mele. Este o modalitate de a mă descoperi și de a face ordine printre beneficiile și înfrângerile venite de la viață. Dacă e vorba despre compunerea cântecelor, a poeziei sau a scurtelor povestiri, scrisul este o experiență destul de împlinitoare pentru mine. Am ajuns să văd, de-a lungul vremii, că scrisul nu este doar creativitate; este și un magnific mijloc de a reduce stresul, o expresie autentică și un mod în care putem câștiga claritate în minte. Acestea sunt câteva dintre motivele pentru care cred că scrisul este un instrument deosebit care poate să fie o binecuvântare pentru oricine dorește să exploreze și să învețe despre lumea sa interioară.

1. Claritate mentală și reflecție

Scrisul este o formă logică și clară de a-ți ordona sentimentele și gândurile. Când scrii despre sentimentele tale, poți rezolva dificultățile, îți poți limpezi mintea și poți stabili soluții pentru problemele care te frământă. De exemplu, a ține un jurnal este o frumoasă metodă de procesare a evenimentelor, de reflecție asupra evoluției propriului eu și de luare a deciziilor în mod informat. Acest lucru poate contribui la o mai bună cunoaștere a propriilor stări de spirit și la sănătatea mentală în sine. Totodată, aceasta poate fi utilizată ca metodă de anihilare a anxietății. A pune pe hârtie gândurile frustrante poate fi terapeutic – cel puțin, a funcționat așa pentru mine. Exprimarea tensiunii acumulate, care de multe ori este dificilă sau stresantă, îți permite să îți eliberezi frustrările într-un mod sănătos. Cercetările au demonstrat că scrisul expresiv poate reduce chiar și nivelurile de stres, oferindu-i subiectului un sentiment de siguranță în care să își poată gestiona emoțiile. Scrisul poate fi o activitate care implică motivație și scop. Menținerea viselor pe hârtie le păstrează în viitor și le face accesibile. Un plan pentru țeluri te ajută să măsoți progresul, să rămâi pe drumul cel bun și să saluți pașii. Înregistrarea rezultatelor, chiar și mici, poate întări încrederea în sine și încurajează efortul într-o oarecare măsură mai mult.

2. Creșterea abilităților de comunicare

Îmbunătățirea scrisului îți îmbunătățește comunicarea. Scrisul îți cere să fii logic și la rezolvarea lucrurilor, așadar este mai ușor să îți transmiți mesajul atunci când scrii, vorbești sau chiar trimiți e-mailuri. Scrisul îmbunătățește vocabularul, gramatica și limba în general, toate contribuind la o mai

bună comunicare la locul de muncă, dar și în viața personală.

3. Creativitate sporită

Indiferent dacă scrii ficțiune, poezie sau chiar brainstorming pentru un proiect, scrisul stimulează imaginația și încurajează gândirea creativă. Procesul de a crea povești, personaje sau chiar de a concepe idei noi pe hârtie provoacă creierul să gândească în afacerea obișnuită. Practicile regulate de scris pot duce la îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor și pot stimula inovația în viața de zi cu zi. Actul de a scrie implică mai multe părți ale creierului, îmbunătățind puterea intelectuală. Scrisul te ajută să îmbunătățești concentrarea, memorarea și puterea de analiză. Gândirea și organizarea lucrărilor te încurajează să devii un analist mai bun al informației și ajută la dezvoltarea spiritului de sinteză. În urma acestor motivații, cercetările au indicat că scrisul îmbunătățește performanța în activitatea academică, deoarece promovează învățarea activă și înțelegerea profundă.

4. Exprimarea sinelui și identitate

Asemenea scrieri sunt un adăpost pentru exprimarea a ceea ce ești, și tu ai putea să exprimi gândurile, valorile și opiniile cele mai profunde. Pentru alții, este o bună cale de a se descoperi și redescoperi cine sunt. Asemenea scrieri dau posibilitatea unui om să transpună pe hârtie experiențele proprii, bătăliile și succesele, ceea ce poate fi de încredere și îți oferă validare. Asemenea revelații pot da și senzația de apartenență, pentru că scrierea dă altora posibilitatea de a se identifica cu vocea ta. Emotional, procesarea și repararea memoriei pot fi declanșate prin procesul scrierii cărților, prin jurnalism și scriere creativă. În paralel, scrisul trebuie să fie angajat și să aibă frecvență, ceea ce creează disciplină. Dacă este vorba despre un proiect anume, pentru

hobby sau pentru dinamică în profesie, scrisul cotidian crește, de obicei, și simțul datoriei. Am văzut că atunci când mă țin de un program special, el îmi sporește încrederea în propriul meu talent de a face lucrurile să se finalizeze. Pe termen lung, implicarea în scris dezvoltă gestionarea timpului și rezistență, lăsând persoana să învețe din obiceiurile bune de muncă.

5. Conectarea cu alți oameni

A împărtăși ceea ce scrii înseamnă a împărtăși cu oameni – fie prin bloguri, cărți, rețele sociale sau chiar e-mailuri interesante. Poate fi un gest înfricoșător, dar este un instrument de compasiune și bunătate prin care oamenii își pot oferi poveștile și experiențele pe care alții le pot înțelege. Acesta este un stil care creează comunități și permite conexiuni umane la un nivel profund, deoarece cititorii ajung să se recunoască în ceea ce scriu autori sinceri și onești în ceea ce fac.

Concluzie

De la beneficiile pentru sănătatea mentală până la avantajele cognitive, scrisul este mai mult decât o abilitate academică sau profesională – este un instrument pe viață pentru creștere personală, comunicare și creativitate. Fie că încerci să reduci stresul, să îți îmbunătățești gândirea sau să te exprimi, scrisul oferă oportunități inestimabile pentru auto-îmbunătățire. Într-o lume rapidă care adesea prioritizează viteza și concizia, acordând timp scrisului poate fi o experiență care te ancorează și te îmbogățește.

Așadar, data viitoare când te simți copleșit sau cauți o modalitate de a stimula creativitatea, ia-ți un pix și lasă cuvintele să curgă. Scrisul are puterea de a descoperi noi idei, de a îmbunătăți sănătatea mentală și de a oferi o conexiune mai profundă cu tine însuși și cu ceilalți.

Literatura contemporană – dincolo de convenții, față cu dilemele lumii moderne

Anastasia Motroi

Literatura contemporană, caracterizată de diversitate stilistică, teme inovatoare și o abordare profund personală a experienței umane, se individualizează față de predecesoarele sale prin atitudinea ei exploratorie și adaptabilitatea la schimbările rapide ale societății. În acest articol, vom analiza câteva din principalele aspecte ale evoluției literaturii contemporane, evidențiind atât influențele sociale și culturale, cât și schimbările stilistice și tematice care au definit-o.

Literatura contemporană își are rădăcinile în perioada postbelică, atunci când scriitorii au început să reacționeze la traumele și incertitudinile cauzate de conflictele mondiale și de schimbările sociale și politice. În acest context, temele abordate au reflectat o ruptură de convențiile tradiționale, căutând sensuri noi într-o lume fragmentată și plină de paradoxuri. Procesul de globalizare, dezvoltarea rapidă a tehnologiei, precum și o mai mare conștientizare a problemelor de mediu și a celor sociale, cum ar fi discriminarea, inegalitatea și drepturile omului, au influențat major literatura. De asemenea, literatura a evoluat într-un context în care accesul la informație și interconectivitatea au crescut exponențial, iar influențele culturale s-au amestecat în moduri fără precedent. Odată cu dezvoltarea tehnologiei și accesul la mediul online, granițele culturale s-au diluat, iar scriitorii din întreaga lume au putut colabora și influența reciproc. De la literatura din Occident și până la cea din Asia și Africa, interacțiunile culturale au generat un curent literar diversificat, ce reunește perspective multiple și originale asupra existenței.

Una dintre trăsăturile definitorii ale literaturii contemporane este varietatea stilistică. Scriitorii contemporani experimentează liber cu structurile narative, formele literare și tonurile utilizate. Spre exemplu, mulți autori au renunțat la structurile liniare, alegând să își construiască lucrările prin fragmente de timp, flashback-uri și introspecții intercalate. Un bun exemplu în acest sens este romanul „Un bărbat pe nume Ove” de Fredrik Backman, unde povestea este narată printr-o serie de episoade din trecutul și prezentul protagonistului, explorând astfel mai profund trăirile și transformările sale interioare. Totodată, realismul magic, absurdul și suprealismul sunt frecvent utilizate pentru a aduce în prim-plan complexitățile emoționale ale personajelor și crizele lor de identitate. Gabriel García Márquez, spre exemplu, cu romanul său „Un veac de singurătate”, îmbină elemente de realism magic pentru a descrie destinul unei familii într-un mod care transcende timpul și spațiul, creând un univers ficțional care reflectă realitatea prin prisma fantasticului.

Temele abordate sunt de asemenea relevante în contextul social actual: literatura contemporană nu evită subiecte delicate, precum identitatea de gen, diversitatea culturală, alienarea socială, migrația și crizele de identitate. Prin abordarea acestor teme, scriitorii contestă stereotipurile și prejudecățile, oferind cititorilor o viziune complexă asupra lumii actuale. De exemplu, în operele lui Kazuo Ishiguro, premiat Nobel, regăsim o adâncă meditație asupra alienării și a dezrădăcinării individului, explorând dilemele morale și conflictele interioare care se nasc în contexte sociale și politice complexe. Pe lângă romane și proza scurtă, poezia

contemporană a evoluat într-o formă extrem de diversificată și accesibilă. Noii poeți utilizează platforme digitale, cum ar fi Instagram, pentru a-și publica creațiile, dând naștere unei noi forme de poezie scurtă, unde mesajele concise și intense sunt apreciate pentru capacitatea lor de a atinge rapid emoțiile cititorilor. Rupi Kaur este un exemplu notabil al acestui fenomen, iar lucrările sale au atras un public numeros, demonstrând că poezia poate avea un impact major și în formate neconvenționale. De asemenea, romanul grafic și literatura distopică au câștigat popularitate, fiind genuri prin care autori ca Margaret Atwood și Marjane Satrapi abordează teme legate de viitorul umanității, crizele sociale și limitele libertății. Această evoluție reflectă un interes crescut pentru o literatură vizuală și profund implicată social, care rezonază cu o gamă largă de cititori.

Un alt aspect notabil este influența tehnologiei asupra procesului de creație și distribuție. Mulți autori își auto-publică lucrările, iar accesul la platforme digitale a permis tinerilor scriitori să intre pe piață fără sprijinul unor mari edituri. În plus, aplicațiile de lectură, cărțile audio și adaptările digitale au transformat literatura într-o experiență mai accesibilă și mai personalizată. Evoluția literaturii contemporane continuă să fie marcată de tendințele globale și de progresul tehnologic. Pe de o parte, accesul liber la

informație și literatura digitală deschid noi oportunități pentru scriitori și cititori, oferind o diversitate de perspective și o mai mare libertate de expresie. Pe de altă parte, există provocări semnificative, cum ar fi competiția cu alte forme de divertisment și riscul pierderii de valoare a literaturii în fața formelor de conținut mai rapide și superficiale. Un alt aspect de urmărit este direcția în care se va îndrepta literatura contemporană în raport cu problemele globale emergente. Literatura poate juca un rol important în educarea și sensibilizarea publicului față de teme precum criza climatică, migrația forțată sau conflictele sociale, având potențialul de a deveni un instrument de schimbare socială. În acest sens, viitorul literaturii va depinde de capacitatea autorilor de a aborda și reinterpretă aceste teme într-un mod captivant și relevant.

În concluzie, literatura contemporană reprezintă o oglindă fidelă a complexităților și dilemelor lumii moderne. Prin abordarea unor teme profunde și prin diversitatea stilistică adoptată, scriitorii contribuie la o mai bună înțelegere a experienței umane în contextul globalizării și al schimbărilor accelerate. Aceasta continuă să fie o sursă de reflecție și inspirație, adaptându-se la nevoile și provocările societății actuale și deschizând noi perspective asupra viitorului.

Jeff Jarvis, *Ce-ar face Google?*, București, Publica 2010, 330 p.

Recenzie de Carmen Huluță



Jeff Jarvis aduce o perspectivă nouă asupra motorului de căutare Google, cu care ne-am obișnuit atât de mult, încât îl folosim pentru absolut orice, fiind, practic, parte integrantă din viața noastră. Google este adesea salvarea noastră (nu știm ceva, căutăm imediat pe Google), iar autorul acestei cărți tocmai despre acest impact vorbește, mai ales în domeniul finanțelor și, în general, în toate aspectele societății actuale.

Jeff Jarvis consideră că necesitatea Google este atât de mare în prezent, încât vede în Google un fel de elixir magic, iar orice gest de „frondă”, pe care îl mai fac uneori companiile care consideră că Google câștigă de pe urma lor.

Pentru că este benefic să poți fi găsit pe Google, acest lucru a generat o adevărată industrie, subliniază Jarvis, anual organizându-se conferințe în urma cărora se presupune că trebuie să știi cum să devii mai vizibil. Cu alte cuvinte, ți se garantează accesul în „raiul internetului: chiar pe prima pagină cu rezultatele generate de Google”.

Ideea acestei cărți a apărut într-un moment dramatic al istoriei Statelor Unite: în timpul atentatelor de pe 11 septembrie.

Jeff Jarvis a simțit nevoia unui spațiu unde să pună în scris toate amintirile despre acel eveniment. La rândul lor, alți bloggeri au citit ce a scris el și i-au răspuns, în nevoia lor comună de a-și împărtăși experiențele. Jeff Jarvis propune și o reconsiderare a ideii de carte. Din punctul său de vedere, cartea este aproape un fetiș și că nu-i facem nici un bine dacă ne încăpățânăm să nu schimbăm nimic.

Era internetului, spune Jarvis, nu este compatibilă cu formatul clasic al cărților. Cărțile digitale ar avea însă mai multe avantaje, permițând adăugarea unor elemente sonore, grafice etc., pot fi căutate prin linkuri, pot genera mult mai ușor discuții. Era Google constituie o provocare și pentru alte instituții tradiționale, cum sunt universitățile.

Jeff Jarvis își dorește un sistem educațional în care studenții să poată să aibă acces la cursuri oriunde, unde sunt mai importante creativitatea și imaginația decât testele, unde capacitatea de memorizare trece în plan secund, fiind prețuită mai mult abilitatea de a raționaliza și de a face legături logice.

Ar trebui în primul rând ca accentul pus pe obsesia memorării să se deplaseze înspre încurajarea căutării și a curiozității. Până și instituția religioasă a fost atinsă de era internetului: se pot găsi fragmente din „cărțile sfinte” peste tot pe internet, s-au creat și comunități religioase virtuale care oferă membrilor posibilitatea de a iniția discuții, de a se angaja în dialog.

Partea care mi s-a părut cea mai interesantă a fost cea legată de așa-numita generație G, cea a tinerilor care comunică prin intermediul internetului. Se tot spune

că era tehnologiei este o eră în care oamenii nu mai reușesc să comunice cu adevărat.

Trebuie doar să deținem controlul asupra informațiilor pe care le dăm despre noi, iar beneficiile deschiderii vor fi mai mari decât așa-zisele riscuri.

O carte care pune sub semnul întrebării anumite idei pe care le luăm de-a gata, *Ce-*

ar face Google propune o mai mare deschidere către adaptarea la noile condiții ale erei tehnologice, pe care trebuie să le privim nu cu spaimă sau reticență, ci cu încrederea că, datorită lor, ne putem dezvolta în feluri care, până acum, nu erau posibile.

Ichiro Kishimi, Fumitake Koga, *Curajul de a nu fi pe placul celorlalți*, București, Litera, 2018, 291 p.



Ichiro Kishimi și Fumitake Koga sunt autori recunoscuți pentru abilitatea lor de a transforma conceptele psihologice complexe în lecții accesibile pentru publicul larg. *Curajul de a nu fi pe placul celorlalți* este o lucrare care îmbină filosofia lui Alfred Adler cu o narațiune captivantă, invitând cititorii să își reevalueze percepțiile despre sine și relațiile interumane.

Titlul cărții sugerează o temă centrală: importanța asumării propriei identități și

Recenzie de Denisa-Elena Țâmpu

eliberarea de presiunea de a plăcea altora. Această idee provoacă cititorii să reflecteze asupra așteptărilor sociale și să își dezvolte curajul de a trăi conform propriilor valori, în loc să se conformeze normelor externe. Această abordare nu doar că evidențiază importanța autenticității, dar subliniază și nevoia de a construi relații bazate pe respect și înțelegere reciprocă.

Cartea este structurată ca un dialog între un învățător și un tânăr căutător, facilitând astfel o înțelegere profundă a conceptelor discutate. Kishimi și Koga reușesc să transmită mesaje puternice despre responsabilitatea personală și despre cum alegerile noastre ne pot influența fericirea. Aceștia subliniază că adevărata libertate vine din asumarea controlului asupra propriei vieți, ceea ce poate avea un impact profund asupra sănătății mentale.

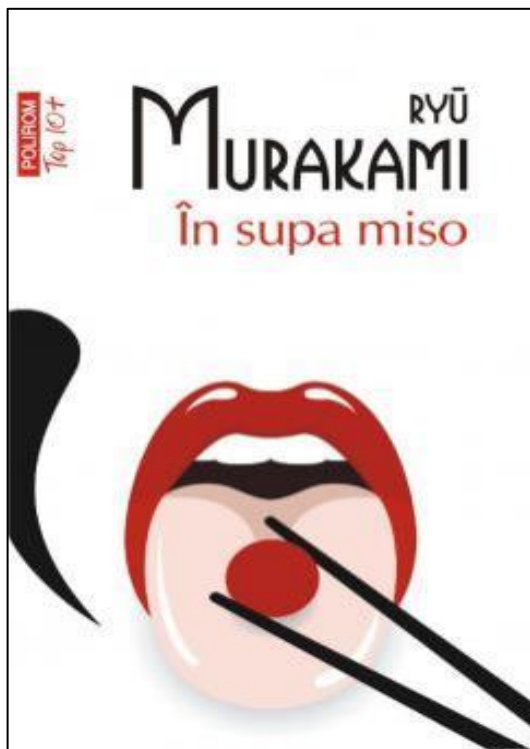
Un aspect remarcabil al cărții este cum autorii abordează complexitatea relațiilor interumane. Prin perspectivele lui Adler, Kishimi și Koga ne învață că relațiile autentice se bazează pe empatie și cooperare, nu pe competiție și judecăți. Această filozofie poate ajuta cititorii să își îmbunătățească interacțiunile și să își găsească locul în comunitate.

Personal, consider că această lucrare, *Curajul de a nu fi pe placul celorlați*, este o carte esențială pentru oricine dorește să își îmbunătățească viața personală și relațiile interumane. Într-o lume adesea marcată de presiuni sociale și așteptări externe, mesajul căutării autenticității și al asumării responsabilității este nu doar relevant, ci și vital.

În concluzie, *Curajul de a nu fi pe placul celorlați* este o lucrare profundă și provocatoare care oferă cititorilor instrumente pentru a naviga prin complexitățile vieții. Kishimi și Koga livrează o analiză convingătoare a modului în care putem îmbrățișa autenticitatea și putem construi relații sănătoase, făcând din această carte o contribuție valoroasă la literatura de dezvoltare personală.

Ryu Murakami, *În supă miso*, Polirom, Iași, 2022, 230 p.

Recenzie de Adina-Roxana Petrică



În supă miso este un roman scris de Ryu Murakami, un autor japonez cunoscut pentru stilul său deosebit și pentru explorarea temelor complexe legate de societate, psihologie și relațiile interumane. Publicată inițial în 1991, cartea se distinge prin abordarea sa profundă imbinând elemente de ficțiune, thriller și observații sociale. Stilul autorului este captivant și incisiv, cu o atenție deosebită la detalii care creează o atmosferă vibrantă și uneori neliniștitoare. Personajele sunt adesea

prezentate într-o lumină realistă, iar luptele lor interioare sunt reprezentate cu o sinceritate brută.

Personajul central al romanului este **Kenji**, care își câștigă existența oferindu-și serviciile de ghid străinilor care vor să exploreze viața de noapte din Tokyo. Încă de la prima întâlnire cu **Frank**, un presupus om de afaceri american, în mintea lui Kenji încolțesc bănuieli și are îndoieli în privința adevăratei identități a noului său client. Relația dintre cei doi evoluează treptat pe parcursul romanului, ajungând să capete valențele unei prietenii ciudate creionate în circumstanțe nefaste. Deși Kenji a dorit de la început să păstreze distanța cuvenită dintre angajat și client, Frank s-a împotrivit cutumelor japoneze de politețe, prefigurându-se astfel apropierea forțată dintre cei doi.

Bănuielile lui Kenji privind comportamentul ciudat a lui Frank reușesc să construiască suspansul și anticipează punctul culminant, totuși acestea nu reușesc să ne pregătească pentru ceea ce urmează.

Ce m-a impresionat la această carte a fost nonșalanța cu care scriitorul a ilustrat elemente tabu ale societății japoneze, aspecte despre care nimeni nu vrea să vorbească și de existența cărora aproape toți uită. Latura întunecată a societății japoneze pe care însă mulți o uită este redată cu o mare acuratețe în romanul de față, iar evenimentele, chiar dacă nu sunt reale, imită destul de bine tipologii umane și obiceiuri prezente în Japonia.

În *supa miso* se remarcă și prin explorarea identității culturale japoneze, atingând subiecte precum tradiția versus modernitatea. Murakami reușește să ofere o critică subtilă la adresa societății contemporane, fiind totodată un studiu psihologic al personajelor sale. Romanul de față, deși comparabil prin duritatea unor scene cu „*American Psycho*” al lui Bret Easton Ellis, se constituie, la un alt nivel, într-o critică socială a lumii contemporane și a unei civilizații lipsite de transcendență.

În concluzie, *În supa miso* este o poveste realistă, un thriller ce îmbină elementele banale din jurul nostru, romanul reușește să își treacă cititorii prin stări de confuzie, spaimă, dar și înțelegere și compasiune. Este un melange interesant și filosofic în același timp, întrucât

mai presus de evenimentele bizare se află filosofia autorului cu privire la condiția oamenilor în societate. Cu toții facem parte din același mare univers în care conviețuim și ne desfășurăm activitățile specifice, iar acestea combinate între ele conferă societății o diversitate anume, asemenea unei supe **miso** plină de aromă și savoare.

În *supa miso* nu este un roman pentru cei slabi cu duhul. Este un roman întunecat și brutal, ce abordează subiecte precum singurătatea, nebunia și decăderea; este precum un portret nemilos făcut Japoniei contemporane. Recomand această carte celor ce vor să încerce ceva nou și celor pasionați de acest gen.

Povestea Generației Digitale și dependența de media

Recenzie de Ana-Maria Vieru

Într-o lume nu foarte îndepărtată, tinerii circulau pe cărări digitale, fiecare pas pe care îl făceau fiind însoțit de lumina strălucitoare a ecranelor. Aceasta era generația digitală, o generație care a crescut cu tehnologia la îndemână, având acces constant la o lume plină de informații și divertisment. În acest articol, ne vom ghida prin gândurile și observațiile Jessicai Taylor Piotrowski, o exploratoare a impactului profund pe care media digitală îl are asupra tinerilor.

Capitolul 1: Întâlnirea cu Lumea Digitală

Imaginați-vă o dimineață când Alex, un adolescent pasionat de jocuri video și rețele sociale, își începe ziua cu un scroll nesfârșit pe telefonul său. Fiecare atingere a ecranului îl conectează la prietenii săi, dar și la o lume vastă de conținut media. Jessica Taylor Piotrowski descrie modul cum tinerii ca Alex sunt atrași de povești captivante, personaje cu care te poți identifica, aceasta fiind o activitate esențială

a vieții lor, stimulând creativitatea și conexiunile sociale.

Capitolul 2: Trecerea pe Căi Întunecate

Pe măsură ce povestea se derulează, ne dăm seama că nu totul este roz în universul digital. Jessica Taylor Piotrowski subliniază riscurile consumului excesiv de media. Alex începe să observe schimbări în comportamentul său, devine mai agitat, iar gândurile despre imaginea sa corporală încep să-l bântuie. Media promovează standarde nerealiste de frumusețe și glorifică violența, influențându-l pe Alex și pe mulți alții să-și formeze atitudini problematice.

Capitolul 3: Provocările Timpului Digital

Generația digitală se confundă cu provocări unice. Tinerii sunt mereu conectați, expuși unei cantități imense de conținut, nu toate fiind potrivite pentru vârsta lor. Jessica ne arată cum algoritmii rețelilor sociale și publicitatea țintită pot

avea efecte profunde asupra bunăstării tinerilor. Alex, în căutarea validării online, începe să se simtă din ce în ce mai izolat, chiar și în mijlocul prietenilor săi virtuali.

Capitolul 4: O lumină în Întuneric

Cu toate acestea, nu totul este pierdut. Jessica Taylor Piotrowski subliniază importanța educației în materie de media. Tinerii trebuie să fie echipați cu abilități critice pentru a naviga în peisajul complex al media. Alex descoperă resurse care îl ajută să înțeleagă cum să consume media într-un mod sănătos. El învață să-și pună

întrebări despre ce vede și să facă alegeri informate.

Concluzia: Călătoria continuă

Pe măsură ce călătoria noastră ghidată în lumea virtuală se apropie de final, ne dăm seama că generația digitală, reprezentată prin Alex, se află la o răscruce. Cei tineri, reprezentanții săi, pot alege să îmbrățișeze tehnologia cu înțelepciune, să-și construiască relații autentice și să devină consumatori critici de media. Jessica Taylor Piotrowski ne amintește că, deși provocările sunt mari, oportunitățile sunt și mai mari, iar viitorul este în mâinile tinerilor.



Patti M. Valkenburg,
Jessica Taylor Piotrowski ,
Generația digitală și dependența de media,
Niculescu, București, 2018

Viața de graphic designer

Interviu realizat de Adina-Marinela Mavriche

Alexandru Macovei, graphic designer, are 25 de ani și lucrează în acest domeniu de 3 ani. A studiat arhitectura la Colegiul Național de Artă „George Apostu” din Bacău, dar și-a urmat cu devotament adevărata pasiune și aspirațiile și a optat pentru drumul graphic design-ului. Astfel, a ales studiile de graphic design din cadrul Universității Naționale de Arte „George Enescu” Iași. Alex are mai multe pasiuni, dar principala lui dragoste este desenul. Când are timp liber, cântă la chitară și gătește, însă din cauza programului, nu o face prea des. Alex este mulțumit de cariera sa și acțiunile pe care le desfășoară acum, însă aspiră constant la mai mult.

Care a fost prima ta experiență în design grafic?

Prima experiență legată de graphic design a fost în liceu, când aveam un curs numit „Procesare computerizată” în care învățam basicul programelor.

La ce vârstă ai început să practici designul grafic?

Am început să am tangențe cu domeniul acesta de pe la vârsta de 16 ani, iar la modul mai avansat, pe la 20.

Care sunt provocările pe care le-ai întâmpinat în această industrie?

Provocările întâmpinate se referă, în majoritatea timpului, strict la clienți dificili, pe care trebuie să îi educi și să le explici anumite noțiuni și reguli, pentru ca rezultatul final să fie unul corect și plăcut vizual

Ce te-a determinat să-ți dorești să devii designer grafic și să nu urmezi în continuare studii în arhitectură?

Având în vedere că am experimentat arhitectura de la stadiul de desen tehnic și artistic, până la stadiul de construcție al unor machete, am observant că domeniul nu va fi pe viitor unul plăcut mie. La cursul de procesare computerizată mi-am dezvoltat această pasiune pentru design și, îndrumat de profesor, am luat hotărârea de a continua pe acest domeniu.

Care a fost cel mai important proiect la care ai lucrat?

Majoritatea proiectelor au cam aceeași importanță. De la mici afișe pentru petreceri până la identități vizuale pentru diferite afaceri, toate trebuie tratate cu aceeași importanță.

Ai avut momente dificile în trecerea de la a fi doar un pasionat de design la a lucra profesional în acest domeniu?

Da, până și decizia de a urma facultatea de design a fost una dificilă. Ca începător, te lovești mereu de tot felul de critici, de multe ori neconstructive, ce te pot face să te îndoiești mult de abilitățile tale.

Cum descrii profesia de designer grafic?

Profesia de designer este una foarte plăcută, cel puțin pentru mine, în care trebuie să îți folosești creativitatea în situații la care, probabil, nu te ai gândit în acel moment. În același timp, această profesie se referă și la transmiterea unui mesaj într-un mod cât mai plăcut și cât mai ușor de înțeles.

Cum arată o zi obișnuită din viața ta de designer grafic?

Ziua începe întotdeauna cu o cafea pe care o beau în fața computerului. În acest timp, în funcție de taskurile pe care le am de făcut în acea zi, mă documentez în legătură cu anumite teme, pentru a putea crea ceva cât mai aproape de dorințele clientului. După această documentare ce durează aproximativ o ora, urmează să schițez de

mână câteva idei pentru proiectele pe care le am de făcut. Acest lucru mă ajută mult să ofer un rezultat cât mai natural și creativ. Următorul pas este să conturez ideea în programele de editare pe care le folosesc, până ajung la un material plăcut vizual. Restul este free time.

Ai timp liber în viața ta de designer sau munca te consumă complet?

Da, am destul de mult timp liber, deși, uneori, unele proiecte îmi consumă mult timp, moment în care trebuie să stau peste program.

Crezi că tinerii designeri grafici vor avea succes în industrie?

Da, există mulți tineri talentați, care vin cu idei și tehnici noi, făcând ca această industrie să evolueze constant.

Alex ne-a oferit mai jos și câteva lucrări proprii: afișe, logo-uri, schițe tehnice pentru a înțelege diversitatea tehnicilor și modalităților de lucru din domeniul designului grafic.

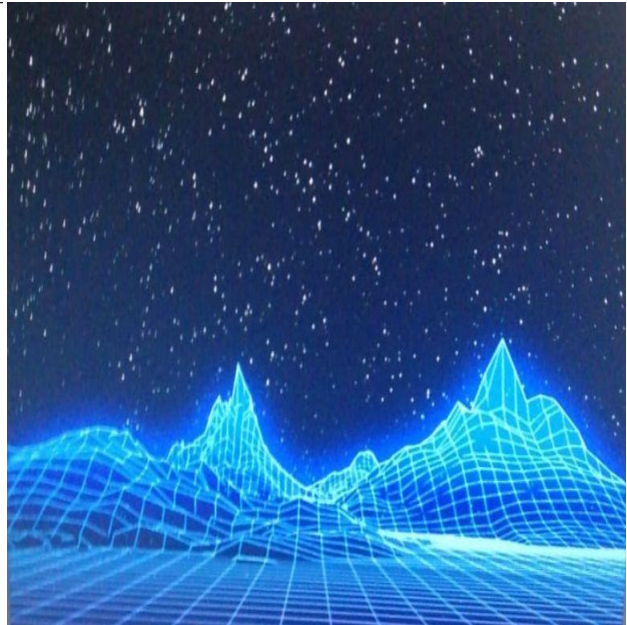
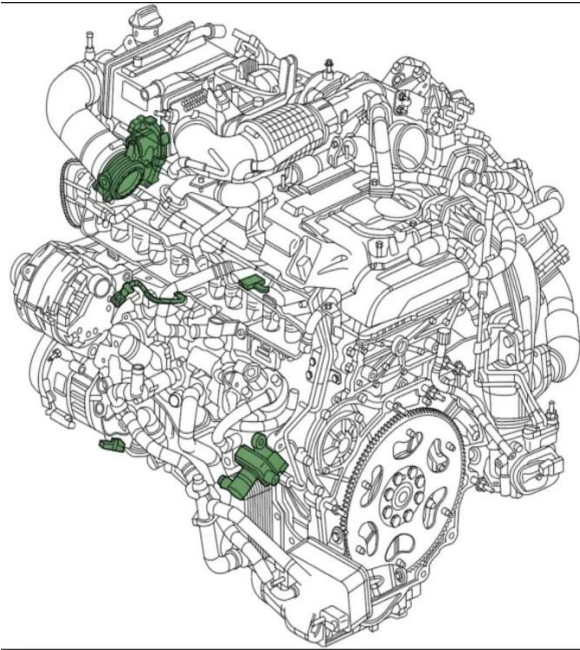
Te vezi lucrând ca designer grafic toată viața ta sau simți că ai vrea să încerci ceva mai artistic sau diferit?

Îmi place ceea ce fac, deci da, atâta timp cât mă și pot întreține din asta, aș putea să o fac în continuare.

Și în final, ai putea să le oferi câteva sfaturi oamenilor care doresc să devină și ei graphic designeri?

Cel mai bun sfat pe care îl pot da este să aibă încredere în ei și în abilitățile lor și să exerseze constant pentru a deveni mai buni. De asemenea, să rămână deschiși către noi tehnici și programe, pentru că în această carieră, te ajută orice cunoștință în plus.





Cristian Lupșa: pionier al jurnalismului narativ în România

Adina-Marinela Mavriche

Cristian Lupșa este un jurnalist de renume, cu o poveste fascinantă care ilustrează evoluția jurnalismului narativ în România, un adevărat pionier în domeniu, dedicat să aducă în prim-plan povești adevărate ce pot transforma vieți. Acesta s-a născut la Târgu Mureș pe 12 martie 1924, într-o familie de medici, cu un tată neurochirurg și o mamă oncolog, care își doreau ca fiul lor să continue tradiția familiei. A urmat școala la Târgu Mureș, iar din clasa a VIII-a s-a mutat la București, unde a studiat la școala militară de aviație.

Încă din copilărie, Cristian Lupșa a fost influențat de poveștile bunicului său, dezvoltând o pasiune profundă pentru narațiune, scriere și poveștile care pot schimba vieți. Așa cum povestește el: Poveștile mi-au plăcut de mic. Mi le spunea bunicul la culcare și nu era seară în care să nu aflu de vreun Împărat Verde, Negru sau Roșu care avea o problemă – fată răpită, tărâm cucerit, moștenitor lipsă – care necesita un Făt-Frumos. Cred că structura asta primară de poveste – personaj într-o situație complicată, caută rezolvare – „s-a lipit de atunci de mine și asta caut astăzi în jurnalismul pe care îl fac sau îl editez.”

Cristian Lupșa și-a dedicat anii de studiu domeniului comunicării, obținând diploma de licență în 2003 de la Universitatea de Jurnalism din București. Ulterior, a continuat să-și dezvolte cunoștințele, urmând un master la Missouri School of Journalism în Statele Unite. A realizat un internship de un an la ziarul *The Christian Science Monitor* din Boston, iar în SUA a muncit timp de doi ani, perioadă în care a descoperit genuri de jurnalism pe care a dorit să le promoveze și în România. În 2007, Lupșa s-a întors în țară și a devenit editor fondator al revistei *Decât o revistă*

(DoR), o publicație independentă, non-profit, lansată în 2009. De atunci, a lucrat intens pentru a susține dezvoltarea unui nou tip de jurnalism în România: jurnalismul narativ, caracterizat printr-un stil relaxat, oral și fluent, dar și profund atunci când este cazul. Motivația lui pentru crearea unei astfel de publicații a fost dorința de a oferi cititorilor povești adevărate, care să îi ajute să înțeleagă, să empatizeze, să descopere soluții și să acționeze.

Cristian Lupșa a fost întotdeauna deschis la nou, la schimbare și la îmbunătățirea societății. Scopul său în carieră este de a contribui la transformarea și îmbunătățirea vieților, organizațiilor și societății în ansamblu: „Uneori sunt agasant în susținerea mea, dar asta îmi face plăcere – să pot contribui, chiar și puțin, la reușitele altora, fie ca asta înseamnă publicarea unui text, a unei ilustrații, legarea a două persoane într-un proiect comun, ajutarea unui om să-și găsească de dormit în alt oraș, sfaturi despre cum își poate promova o inițiativă, sprijinirea unei organizații să-și dea mesajul în lume mai departe etc.”. Cristian Lupșa este o persoană neliniștită din fire, energică și un fervent susținător al inovației. Este, de asemenea, trainer pentru studenții la jurnalism și pentru profesioniști, predând scrierea în formă lungă, narațiunea și tehnici care pot transforma un reporter într-un scriitor mai bun. În 2011, a început să organizeze o conferință anuală de jurnalism narativ, *The Power of Storytelling*, unde se reunesc unii dintre cei mai buni povestitori din lume pentru a inspira și învăța participanții.

În 2013, Lupșa a fost inclus în programul de Young Leaders al Institutului Aspen România, iar în anul universitar 2013-2014 a fost bursier la Fundația Nieman pentru

Jurnalism de la Universitatea Harvard. Datorită vastei sale experiențe, el este deschis la orice tip de experiență și își inspiră curajul și altora. Prin intermediul interviurilor acordate, se prezintă ca o persoană sigură pe sine, inteligentă, caldă și deschisă, pasionată de ceea ce face. Așa cum afirmă el: „Acum cred că prin jurnalism poți vedea orice lume îți dorești, ca să înțelegi cum ar fi fost să faci parte din ea. E unul dintre privilegiile acestei meserii.” Cu un stil de adaptabilitate rapidă, Lupșa preferă să nu își facă planuri pe termen lung, abordând subiecte de actualitate, dar și de adâncime, bazându-se pe experiențele oamenilor despre care scrie. Așa cum spune el: „Jurnalismul pe care îl învățasem în America mă făcuse dependent de poveștile oamenilor. Găsisem mare doză de umanitate în modul în care erau spuse, una de care presa din România nici nu are habar” Câteva titluri relevante ale lucrărilor sale includ: „Relevanța digitală”, „Fiecare eveniment ascunde o poveste”, „Puterea unei povești este universală”, „E imposibil să nu devii altcineva” și „Realitatea se mai cheamă și viață”.

Cristian Lupșa reprezintă un exemplu de dedicare și inovație în jurnalismul românesc, având un impact semnificativ asupra modului în care poveștile sunt spuse și percepute. Prin pasiunea sa pentru narațiune și angajamentul față de adevăr, el a contribuit la dezvoltarea jurnalismului narativ în România, oferind cititorilor nu doar informații, ci și perspective profunde asupra vieților și experiențelor umane. Prin intermediul revistei *Decât o revistă*, Lupșa a creat o platformă care îmbină calitatea jurnalistică cu povestirea, inspirând o

generație întreagă de jurnaliști și cititori. Angajamentul său față de educație și formare continuă, precum și deschiderea sa către inovație, demonstrează că jurnalismul poate fi nu doar o meserie, ci și un instrument de schimbare socială. Așadar, Cristian Lupșa rămâne un far de inspirație pentru toți cei care își propun să folosească cuvintele ca pe un mijloc de a aduce lumina asupra adevărului și umanității.

Webografie

1. <https://www.pr-romania.ro/interviuri/good-talks/1895-cristian-lupsa-cred-ca-prin-jurnalism-poti-vedea-orice-lume-iti-doresti.html>
2. <https://vinul.ro/decat-un-interviu-cristian-lupsa.html>
3. <https://www.scena9.ro/articles/by/cristian-lupsa>
4. <https://dilemaveche.ro/author/331>
5. <https://www.dor.ro/author/cristian-lupsa/>
<https://www.linkedin.com/in/cristianlupsa/details/experience/>
6. <https://atelier.liternet.ro/articol/7649/Cristian-Lupsa/Portret-de-familie.html>

Ioana d'Arc: identitate, impact, testament

Cosmin Neacșu

Locul și imaginea fiecăruia în societate sunt determinate, de regulă, de modul în care decidem să ne exprimăm propria persoană, în funcție de valorile personale, și de modul în care ne croim drumul prin viață. La acestea se adaugă și relația noastră cu cei din jur, cum suntem văzuți de către ceilalți, și astfel este creat un concept cu o putere aparte: identitatea.

De-a lungul istoriei, multe personalități s-au remarcat prin realizările lor, prin operele lor sau pur și simplu prin felul lor de a fi. Numele acestora au rămas așadar în istorie, identitatea lor consacrată și căpătând un renume care, în unele cazuri, răsună în întreaga lume și va răsună, probabil, pentru totdeauna.

În cadrul acestui eseu, vom explora personalitatea unei figuri pe cât de admirabilă pentru unii, pe atât de controversată pentru alții. O personalitate a cărei identitate capătă dimensiuni istorice și spirituale, fiind vorba de Ioana d'Arc, sau cum este cunoscută în Franța, Sainte Jeanne d'Arc.

Biografia Ioanei d'Arc

După cum ne relevă Constanțiu Dinulescu în articolul său, Ioana d'Arc s-a născut în anul 1412, într-o perioadă plină de tumult din istoria Franței, care la momentul respectiv se confrunța cu Războiul de 100 de Ani, dar și cu Războiul din Burgundia¹. Împrejurările în care aceasta s-a născut și a copilărit au constituit fără doar și poate un factor de influență care i-a conturat destinul.

Locuind într-o zonă rurală, fără acces la educație, Ioana d'Arc era deprinsă încă de

mică cu meșteșuguri țărănești, și avea o relație strânsă cu divinitatea, fiind foarte credincioasă, și se spune că experiența sa spirituală a „culminat” la vârsta de 13 ani, când în timpul unei rugăciuni aceasta a auzit voci care au îndemnat-o să își înceapă misiunea de a salva regatul francez².

Un element important al identității sale este, așadar, condiția modestă de la care a început totul, element de mare impact al poveștii sale, pentru că demonstrează faptul că o personalitate de renume își poate avea originile în locuri care, cel puțin la vremea respectivă, nu li se acorda prea multă atenție.

După mai multe încercări nereușite de a se alătura armatei franceze, guvernatorul provinciei sale natale o ajută să ajungă în fața curții prințului moștenitor care urma să devină regele Carol al VII-lea al Franței, iar Ioana d'Arc îl uimește pe acesta cu cunoștințele ei spirituale, și în cele din urmă este numită comandant al trupelor din orașul Orléans³.

Probabil cel mai de impact episod al experienței sale din timpul Războiului este *Siège d'Orléans*. Deși unii din supușii săi s-au împotrivit, prințul Carol i-a permis Ioanei d'Arc să ia parte la bătălia de apărare a orașului Orléans. Au avut loc mai multe atacuri asupra inamicilor, culminând cu alungarea anglo-burgunzilor din bastionul lor și retragerea acestora peste râul Loire⁴.

Ioana d'Arc căpătase un renume aparte datorită victoriilor și devotamentului său, însă totodată atrăgea antipatia unor personalități care începeau să vadă puterea sa drept o amenințare. În anul 1430, când ia

¹ Constanțiu Dinulescu, „Ioana d'Arc – victima unei înscenări judiciare”, în *Revista de științe juridice*, 2008, p. 175, accesat online la adresa: <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/jrnllawsc2008&div=22&id=&page=>

² <https://thewoman.ro/ioana-darc-fecioara-din-orleans-cea-mai-importanta-figura-din-evul-mediu-francez/>

³ <https://www.britannica.com/biography/Saint-Joan-of-Arc> .

⁴ <https://www.history.com/topics/middle-ages/saint-joan-of-arc>.

parte la o bătălie împotriva burgunzilor, Ioana d'Arc ajunge să fie capturată de aceștia, și apoi predată regelui Angliei de către Jean de Luxembourg, fiind închisă la Rouen. După îndelungi procese judiciare, în timpul cărora vrăjitoria și erezia au fost unele dintre acuzațiile care i s-au adus tinerei eroine, aceasta a fost condamnată la moarte prin ardere pe rug în 1431. Însă chiar și aflată pe rug, în fața unei mulțimi care o disprețuia, Ioana d'Arc nu a uitat nici în ultimele sale momente de unul din elementele care i-a consacrat identitatea, strigând cu îndârjire numele Domnului chiar și sub mistuirea flăcărilor⁵.

Conexiunea dintre numele personalității și destinul său

Ioana d'Arc, care în Franța este cunoscută drept Jeanne d'Arc, poartă un nume cu rădăcini în limba ebraică, a cărui semnificație s-ar traduce drept „Yahweh este milostiv”. Vedem deja o legătură între numele său și dimensiunea religioasă a identității sale, care a avut o influență aparte asupra destinului ei. Mai mult decât atât, numele său este varianta feminină a numelor unor personaje biblice bine-cunoscute, cum sunt Sfântul Ioan Botezătorul și Apostolul Ioan.

De altfel, Ioana d'Arc a fost canonizat drept sfântă de către Biserica Catolică, fiind sărbătorită anual la data de 30 mai, și se atestă că aceasta are sub patronajul său soldații și Franța ca națiune⁶.

Datorită victoriei sale din orașul Orléans, Ioana d'Arc a căpătat și titlul de „Fecioara din Orléans” (*la Pucelle d'Orléans*). Așadar, unul din cele mai proeminente evenimente din viața sa a ajuns să fie consacrat drept un aspect al identității sale.

Imagini reprezentative

Multe dintre creațiile artistice care o reprezintă pe Ioana d'Arc o înfățișează pe

aceasta îmbrăcată în armură, fie călare pe un cal, fie ținând în mână o sabie sau un stindard. Așadar, experiența sa drept comandant în cadrul unei armate a avut o influență vizibilă asupra modului cum este văzută de către artiști.

De altfel, există o poveste în spatele uneia dintre săbiile folosite de Ioana d'Arc, ea însăși spunând că vocile cerești au îndemnat-o să meargă în biserica dedicată Sfintei Catherine, unde avea să găsească, în spatele altarului, sabia consacrată. Stindardul său are, de asemenea, o poveste. Acesta a fost pictat înainte de bătălia din Orléans, de către un pictor pe nume James Power, iar Ioana d'Arc spunea că pictarea și purtarea acestuia a respectat, în mod asemănător, poruncile venite din partea vocilor⁷.

În mod recurent, Ioana d'Arc este reprezentată cu o aură care îi înconjoară capul, adică un element specific iconografiei și ilustrațiilor care înfățișează sfinți creștini. Statutul său de sfântă a Bisericii Catolice este, așadar, redat printr-un astfel de element.

Imaginile care prezintă ipostaza în care Ioana d'Arc se afla înainte de afilierea sa cu armata franceză o întruhidează pe aceasta cu o vestimentație simplă, tipică persoanelor franceze din mediul rural al perioadei respective, într-un decor rustic și deseori acompaniată de imaginea celor trei figuri spirituale care au fost ghizii ei: Sfântul Arhanghel Mihail, Sfânta Catherine și Sfânta Margaret.

Arhetipul eroinei

Oricărui personaj, fie acesta unul real sau fictiv, îi poate fi atribuit un arhetip, sau mai multe, în funcție de propriile trăsături sau poveste. Având în vedere parcursul său istoric și felul în care este văzută de către poporul francez, unul din arhetipurile care

⁵<https://www.sfinticatolici.ro/ioana-darc/>

⁶https://www.catholic.org/saints/saint.php?saint_id=295

⁷ <https://www.jeanne-darc.info/>

își fac simțită prezența în identitatea Ioanei d'Arc este arhetipul *eroului*.

În clasificarea arhetipurilor așa cum este propusă de către Carl Gustav Jung, arhetipul eroului se remarcă prin dorința de a aduce o schimbare prin actele de curaj și depășirea obstacolelor⁸. De asemenea, *eroul* se îmbarcă adesea într-o călătorie menită să îi schimbe destinul, în timpul căreia își va urma cu sfințenie valorile, dar totodată va căpăta valori noi⁹.

În identitatea Ioanei d'Arc putem identifica trăsăturile de caracter ale *eroului*, în special în devotamentul cu care aceasta își îndeplinește misiunea ghidată de vocile cerești. Felul în care viața ei se schimbă radical atunci când află că va trebui să îndeplinească sarcina de a salva regatul francez, trecând apoi prin bătălii ca parte a armatei franceze poate fi văzut drept acea *călătorie* tipică arhetipului de erou, din care nu au lipsit, în cazul său, obstacolele.

Totodată, toate acele virtuți religioase l-a care Ioana d'Arc nu a renunțat nici o clipă în timpul experienței sale ca eroină întăresc apartenența sa la acest arhetip, în special în privința aspectelor morale ale acestuia.

Călătoria sa a fost atât una fizică, pentru că a trebuit să își părăsească locul natal, cât și una spirituală, având în vedere legătura eroinei cu figurile spirituale care, după spusele sale, i-au fost alături la tot pasul. Actele sale de bravură au fost, de asemenea, cele care au dus la realizarea destinului de a-și salva regatul, consacrand identitatea sa de eroină.

Discursuri despre Ioana d'Arc

Este inevitabil ca o personalitate cu un impact și un renume precum cel al Ioanei d'Arc să nu fi atras după sine discursuri din partea unor diverși actori. Fie că vorbim despre discursuri din partea unor persoane care au trăit în perioada acesteia sau despre

opinii exprimate de entități care o succed cronologic, în fiecare cuvântare întâlnim mărci ale identității Ioanei d'Arc, pentru că impactul acestora și-a făcut simțită prezența în orice reprezentare verbală a eroinei.

"All that the heroine left behind her were actions. But they were actions whose imprint no condemnation could efface. There was the military fact that for the first time the Lancastrian arms were halted on the road to victory. There was the political fact that the King . . . was given the prestige of coronation. In this way Joan of Arc's intervention was decisive, and the page she wrote, contrary to all expectation, in the history of France deserves to be remembered as one of the finest." (Edouard Perroy, *The Hundred Years War*, 1945)

"Joan of Arc is a preeminent heroine because she belongs to the sphere of action, while so many feminine figures or models are assigned and confined to the sphere of doing something on her own, not by birthright. She has extended the taxonomy of female types; she makes evident the dimension of women's dynamism" (Marina Warner)¹⁰.

Primul discurs citat, extras dintr-o lucrare dedicată Războiului de 100 de ani, vorbește despre amprenta lăsată de Ioana d'Arc asupra istoriei, realizările acesteia rămânând în mentalul colectiv al poporului francez, și nu numai. Cu alte cuvinte, acest discurs vede acțiunile Ioanei d'Arc, în împrejurările istorice trăite de aceasta, drept cea mai proeminentă componentă a identității acesteia.

Cel de-al doilea discurs citat vorbește, în schimb, despre condiția acesteia ca personaj istoric feminin. Autoarea, cunoscută pentru lucrările sale feministe, vede în dinamismul

⁸<https://www.structural-learning.com/post/carl-jungs-archetypes>

⁹<https://arielhudnall.com/2015/02/22/archetypes-hero/>

¹⁰ Sursa citatelor: <https://www.jeanne-darc.info/>

acesteia ceva aparte, și apreciază felul cum toate realizările Ioanei d'Arc au fost înfăptuite prin propriile eforturi, creând prestigiul acesteia.

Un loc special în rândul discursurilor despre Ioana d'Arc îl ocupă această scrisoare care a fost redactată de către mama sa, Isabelle Romée, în perioada în care eroina era arestată și urma să aibă loc sentința acesteia. Prin scrisoarea respectivă, Isabelle Romée își exprima dorința pentru justiție în cazul fiicei sale care, în ochii săi, era învinuită și judecată pe nedrept.

"I had a daughter born in lawful wedlock who grew up amid the fields and pastures. I had her baptized and confirmed and brought her up in the fear of God.

I taught her respect for the traditions of the Church as much as I was able to do given her age and simplicity of her condition.

I succeeded so well that she spent much of her time in church and after having gone to confession she received the sacrament of the Eucharist every month. Because the people suffered so much, she had a great compassion for them in her heart and despite her youth she would fast and pray for them with great devotion and fervor.

She never thought, spoke or did anything against the faith. Certain enemies had her arraigned in a religious trial.

Despite her disclaimers and appeals, both tacit and expressed, and without any help given to her defense, she was put through a perfidious, violent, iniquitous and sinful trial.

The judges condemned her falsely, damnably and criminally, and put her to death in a cruel manner by fire.

*For the damnation of their souls and in notorious, infamous and irreparable loss to me, Isabelle, and mine... I demand that her name be restored."*¹¹

Într-un discurs menit să fie un strigăt la adresa nedreptăților la care a fost supusă Ioana d'Arc, cuvintele mamei sale ne relevă faptul că valorile care o definesc pe eroină au făcut parte din identitatea acesteia încă din copilăria ei, fiind insuflate de către Isabelle Romée. Vedem, în descrierea acesteia, portretul unei persoane care s-a distins dintotdeauna prin evlavie și empatie, iar cunoscând întregul parcurs istoric al acesteia, putem spune că aceste elemente și-au păstrat însemnătatea până la sfârșitul vieții sale.

Discursul despre sine al Ioanei d'Arc

Dimensiunea religioasă ca piesă consacrată a identității Ioanei d'Arc este regăsită în mod pătrunzător și la nivelul discursului acesteia, atât despre sine cât și despre propriul destin. Să observăm câteva citate rostite de către aceasta:

"In the name of God! I have not come to Poitiers to give signs but take me to Orleans and I shall show you signs for which I have been sent!" – În timpul interogării din partea preoților din Poitiers, care trebuiau să confirme veridicitatea afirmațiilor Ioanei d'Arc despre propriile viziuni.

"I fear nothing, except treason." – în timpul unui dialog în orașul Chalons

"Classidas! Classidas! Yield, yield to the King of Heaven! You called me harlot, but I have great pity on your soul and for the souls of your men." – cerându-i comandantului englez Glasdale să se predea¹².

Vedem în discursurile Ioanei d'Arc cum aceasta aducea adesea referințe la propria credință, și cum în momentele tensionate proclama numele Domnului, pentru că vedea în aceste cuvinte un mod de a-și exprima motivația și de a se împuternici pe sine și pe cei ce erau de partea sa. De

¹¹ <https://www.jeanne-darc.info/>

¹² <https://www.jeanne-darc.info/>

asemenea, se vedea pe ea însăși drept o agentă a dreptății și credinței. Nu ezita să își folosească glasul pentru a mustra, și totodată dorea cu tot dinadinsul să respecte valorile religioase în tot ceea ce făcea. Prin urmare, discursul Ioanei d'Arc despre sine însăși era un mod prin care aceasta își concretiza destinul și condiția de persoană care acționează pentru propria națiune, dar și pentru divinitate.

Influența Ioanei d'Arc asupra culturii și artei

Povestea unei tinere care, venind dintr-un mediu modest, a devenit eroina unei națiuni sub îndrumarea unor voci cerești este o narațiune pe cât de fascinantă, pe atât de ofertantă din punct de vedere al inspirației și creativității.

În privința artei vizuale, există o multitudine de picturi care înfățișează diverse episoade din povestea Ioanei d'Arc sau ipostaze în care aceasta s-a regăsit de-a lungul vieții sale. Cea mai veche ilustrație, care datează din anul 1429, este schița lui Clément de Fauquembergue, regăsită în Registrul Parlamentului de la Paris.

Așa cum am punctat în cazul imaginilor reprezentative, există anumite elemente specifice care aparțin identității Ioanei d'Arc, cum sunt vestimentația tipică armatei sau simbolurile religioase, care se regăsesc frecvent în picturile care o prezintă, iar felul în care acestea sunt incluse rămâne la alegerea și imaginația pictorului, rezultând într-o varietate de tablouri.

În cazul cinematografiei, au fost realizate numeroase filme și scurt-metraje inspirate de viața eroinei. Fie că acestea respectă sau

nu în totalitate parcursul istoric al acesteia, influența venită din partea poveștii sale și a elementelor pentru care este cunoscută devin întotdeauna evidente în orice creație cinematografică unde este întruchipată.

Unul dintre filmele cu cel mai mare impact este *The Messenger: The Story of Joan of Arc* (1999), în regia lui Luc Besson și cu Milla Jovovich în rolul principal, prezentând întregul fir narativ al istoriei Ioanei d'Arc¹³. Mai putem aminti și creațiile regizorului Bruno Dumont: *Jeannette: l'enfance de Jeanne d'Arc* (2017) și *Jeanne* (2019) acestea fiind filme relativ recente care prezintă copilăria și apoi experiența eroică a Ioanei d'Arc¹⁴.

Ioana d'Arc și-a lăsat în mod apăsător amprenta și asupra literaturii. *Bibliothèque nationale de France* găzduiește peste 20.000 de scrieri despre aceasta, iar una dintre cele apreciate creații literare bazate pe povestea Ioanei d'Arc este poemul *Le Ditié de Jehanne d'Arc* al autoarei Christine de Pizan¹⁵.

Viața și identitatea Ioanei d'Arc drept subiect pentru diverse creații literare s-a remarcat încă din perioada în care a trăit aceasta, iar de-a lungul timpului a dat naștere atât unor scrieri clasice, cât și unor cărți contemporane. Longevitatea acestui subiect literar se poate explica prin impactul pe care l-a avut povestea Ioanei d'Arc asupra istoriei, fiind o narațiune care poate fi studiată din mai multe puncte de vedere, dar și prin faptul că valorile reprezentate de identitatea acesteia sunt vizibile și în societatea de astăzi și li se acordă o importanță culturală.

¹³<https://www.radioromaniacultural.ro/secti-uni-articole/istorie-filozofie-psihologie/portret-ioana-darc-faimoasa-eroina-franceza-si-sfanta-a-bisericii->

<catolice-este-fecioara-de-la-orleans-un-simplu-mit-id6418.html/>

¹⁴ www.imdb.com

¹⁵ <https://www.jeanne-darc.info/>

Concluzii

Prin impactul acțiunilor săvârșite și al identității pe care și-a creat-o cu ajutorul propriilor valori, Ioana d’Arc și-a consolidat un rol aparte în istoria Franței. Mai mult decât atât, aceasta a avut și încă are o influență considerabilă asupra culturii, iar povestea și identitatea sa au reușit să dea naștere unui discurs continuu cu diverse perspective.

Eroina Ioana d’Arc continuă să fie o figură care stârnește reacții de fascinație și inspirație. Identitatea acesteia s-a construit având la bază elemente de natură spirituală, morală și istorică, însă cel mai important aspect rămâne propria ei voință, pentru că prin valorificarea acesteia Ioana d’Arc și-a înfăptuit destinul și și-a lăsat amprenta asupra lumii.

Bibliografie și webografie

Constanțiu Dinulescu, „Ioana d’Arc – victima unei înscenări judiciare”, în *Revista de științe juridice*, 2008, p. 175, accesat online la adresa:
<https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/jrnllawsc2008&div=22&id=&page=>

<https://thewoman.ro/ioana-darc-fecioara-din-orleans-cea-mai-importanta-figura-din-evul-mediu-francez/>

<https://www.britannica.com/biography/Saint-Joan-of-Arc> .

<https://www.history.com/topics/middle-ages/saint-joan-of-arc>.

<https://www.sfinticatolici.ro/ioana-darc/>

https://www.catholic.org/saints/saint.php?saint_id=295

<https://www.jeanne-darc.info/>

<https://www.structural-learning.com/post/carl-jungs-archetypes>

<https://arielhudnall.com/2015/02/22/archetypes-hero/>

<https://www.radioromaniacultural.ro/sectiuni-articole/istorie-filozofie-psihologie/portret-ioana-darc-faimoasa-eroina-franceza-si-sfanta-a-bisericii-catolice-este-fecioara-de-la-orleans-un-simplu-mit-id6418.html/>

www.imdb.com

Studenția: anii care ne definesc

Maria-Magdalena Iziumov

Studenția este o perioadă deosebită în viața oricărei persoane. Timpul petrecut la facultate este adesea marcat de un amestec de învățături teoretice, experiențe sociale, descoperiri personale și, desigur, provocări. Dacă ne gândim la această perioadă din perspectiva unui traseu care formează fundamentul unui individ, nu putem să nu recunoaștem că acești ani ne definesc nu doar profesional, ci și uman. În acești ani, ne formăm obiceiuri, valori și relații care vor influența întreaga noastră viață.

Unii dintre noi ajungem la facultate cu un set de așteptări, visuri și idealuri, însă ceea ce învățăm în acești ani este adesea mult mai mult decât ceea ce credeam că vom învăța. Universitatea devine o adevărată școală a vieții, nu doar un loc unde acumulăm cunoștințe din domeniul ales, ci și un spațiu în care învățăm cine suntem cu adevărat. Este o perioadă în care, de multe ori pentru prima dată, ne confruntăm cu noi înșine, cu limitele noastre, dar și cu adevăratele noastre dorințe și pasiuni.

La facultate, începem să ne punem întrebări fundamentale despre ce ne dorim de la viață, ce valori prețuim și care este sensul drumului pe care am ales să-l urmăm. Multe dintre deciziile importante pe care le vom lua în viață au rădăcinile în acești ani: alegerea carierei, stabilirea unor relații durabile, dar și înțelegerea felului în care vrem să contribuim la societate. Aș spune că studenția este o perioadă definitorie, în care omul tânăr începe să se contureze în adevăratul sens al cuvântului, să-și aprecieze forțele, dar și vulnerabilitățile.

Un alt aspect important al studenției este legat de provocările academice. Mulți dintre noi ne întâlnim pentru prima dată cu o disciplină severă a muncii și cu responsabilitățile impuse de un program academic riguros. Lecțiile nu se limitează

doar la ceea ce învățăm în sălile de curs, ci și la cum învățăm să facem față presiunilor. Examenele, termenele limită, proiectele și sesiunile de examene devin adevărate teste de reziliență și autocontrol.

Tot în această perioadă, învățăm să ne gestionăm timpul, să ne stabilim priorități și să înțelegem ce înseamnă adevărata muncă de echipă. Multe dintre lecțiile fundamentale de viață sunt învățate în această etapă, dar nu doar prin informațiile pe care le acumulezi, ci și prin cum reușești să faci față situațiilor de stres, cum gestionezi relațiile cu colegii sau cum reînviți motivația chiar și atunci când obstacolele par de netrecut.

Pe lângă lecțiile academice, studenția este perioada în care începem să înțelegem ce înseamnă cu adevărat viața socială. Este un moment în care învățăm să interacționăm cu oameni din culturi și medii diferite, să colaborăm la proiecte comune și să ne lărgim orizonturile. Petrecerile, evenimentele culturale și activitățile extracurriculare sunt ocazii excelente de a cunoaște oameni, de a învăța să fii parte dintr-un grup, dar și de a-ți descoperi interesele dincolo de limitele programului de studii.

Este adevărat că în acești ani, mai ales la început, viața socială poate părea mult mai interesantă decât cea academică, dar, cu timpul, începem să realizăm că echilibrul între cele două este esențial. Iar prin această balansare, învățăm, practic, ce înseamnă responsabilitatea personală și cum ne putem construi o viață sănătoasă, atât pe plan profesional, cât și pe plan personal. Anii de facultate sunt o oportunitate unică de a deveni mai conștienți de propria identitate și de a înțelege ce înseamnă cu adevărat să

trăiești în armonie cu tine însuși și cu ceilalți.

De asemenea, perioada universitară este esențială pentru începuturile noastre profesionale. Este momentul în care mulți dintre noi începem să construim punți între cunoștințele acumulate în timpul cursurilor și aplicarea acestora în mediul de muncă. Internshipurile, proiectele de voluntariat sau activitățile extracurriculare legate de carieră ne ajută să înțelegem ce înseamnă cu adevărat domeniul nostru de studiu, să dobândim experiență practică și să facem primii pași într-o carieră viitoare.

Pe măsură ce învățăm din greșelile și reușitele noastre, înțelegem ce înseamnă cu adevărat să fii un profesionist, ce presupune etica muncii și importanța unui comportament responsabil. Și, cel mai important, în această perioadă se formează rețelele de contacte care ne vor sprijini în carierele noastre ulterioare.

Deși studenția poate părea uneori o perioadă de nesiguranță, de experimentare și de incertitudine, ea este, în realitate, fundamentul pe care construim restul vieții noastre. Anii de facultate sunt, într-adevăr, anii care ne definesc, pentru că în această perioadă învățăm mai mult decât despre disciplinele studiate. Învățăm despre cine suntem, despre ce ne dorim să devenim și despre cum să ne construim o viață care să reflecte valorile și aspirațiile noastre. În acest sens, studenția nu înseamnă doar un capitol de învățătura teoretică, ci și o etapă crucială de dezvoltare personală, în care ne punem bazele unui viitor solid și în acord cu noi înșine. De aceea, trebuie să privim fiecare moment din această perioadă ca pe o oportunitate de a ne cunoaște mai bine și de a ne construi un drum care să fie în concordanță cu cine suntem cu adevărat.

De ce ai alege să urmezi o facultate după terminarea liceului

Alina Bulai

Decizia de a urma studii universitare este una care poate influența în mod semnificativ direcția vieții tale. Într-o lume tot mai competitivă și complexă, educația universitară oferă numeroase avantaje și oportunități pe care nu le poți găsi în altă parte.

1. Oportunități de dezvoltare personală și profesională, facultatea oferă oportunități unice pentru dezvoltarea ta personală și profesională. Ai acces la cunoștințe și resurse academice avansate, care îți pot extinde orizonturile și îți pot deschide noi posibilități în carieră. Învățând de la profesori și cercetători dedicați, îți poți dezvolta abilități critice de gândire, analiză și rezolvare a problemelor.

2. Creștere a șanselor de angajare și succes profesional, absolvenții cu diplome universitare au, în general, șanse mai mari de a obține locuri de muncă bine plătite și

de a avansa în carieră. Multe domenii de activitate cer diplome universitare sau echivalente pentru a fi eligibili pentru anumite poziții. Prin urmare, facultatea poate crește semnificativ șansele de a avea o carieră de succes și satisfăcătoare.

3. Acces la resurse și experiențe unice pe lângă cursuri academice, facultatea oferă acces la diverse resurse și experiențe. Poți avea oportunitatea să participi la proiecte de cercetare, stagii în companii, conferințe academice și alte activități extracurriculare care îți pot întări CV-ul și îți pot dezvolta rețeaua de contacte în domeniul tău de interes.

4. Dezvoltarea abilităților de gândire critică și analitică, studiile universitare te provoacă să gândești critic și analitic. Înveți să abordezi probleme complexe și să formulezi soluții bazate pe cercetare și argumentare logică îți va dezvolta abilități

esențiale pentru viața profesională și personală.

5. Creșterea interacțiunii sociale și culturale, facultatea este un loc unde poți întâlni oameni din diverse medii și culturi, ceea ce îți poate largi perspectivele și te poate ajuta să înțelegi mai bine lumea în care trăim. Interacțiunile cu colegii și profesorii pot duce la prietenii durabile și la colaborări productive în viitor.

6. Pregătire pentru viața adulților și independența personală, studiile universitare sunt o perioadă de tranziție către viața de adult. În timp ce îți îmbunătățești cunoștințele academice, vei

învăța și abilități practice de gestionare a timpului, organizare financiară și luare a deciziilor importante, pregătindu-te pentru independența personală.

În concluzie, alegerea de a veni la facultate poate fi o decizie de viață transformatoare. Îți oferă oportunități inestimabile de creștere personală și profesională, îți extinde orizonturile și îți pregătește drumul pentru o carieră de succes. Indiferent de domeniul ales, facultatea îți poate oferi resursele și suportul necesar pentru a-ți atinge obiectivele și pentru a deveni un membru activ și contribuitor în societate.

Viața de student

Delia-Raisa Poede

De mult timp pot spune că mi-am dorit să scriu despre experiența de student, dar nu știu ce s-a întâmplat cu timpul. Ori nu mi-am făcut eu timp pentru el, ori el pentru mine. Cred că după trei ani de facultate și încă unul ca masterand am acumulat experiență ca să pot povesti câte ceva. Am decis să descriu în acest articol strict experiența de student. Iar cum orice lucrare are un titlu, eu i-am dat unul simplu: "Viața de student". Dacă ești student sau te pregătești să devii, poți citi acest articol pentru a-ți forma o părere despre cum va fi la facultate sau pentru a te pregăti. Din experiența mea, cu siguranță îți va rămâne o idee. A fi student implică o continuă mișcare, iar aici nu mă refer la drumul către facultate și alte opriri. Nu, nu! A fi student înseamnă a te simți mereu conectat cu și la ceva, vă spun eu, aflată în anul II de master. Cu cât înaintezi cu un an, lucrurile încep să devină, treptat, mai dificile și mai intense. Nu vreau să vă sperii! V-am spus, este doar experiența mea! Personal, am venit la această facultate deoarece am simțit că am abilitățile necesare pentru a comunica. Mi-a plăcut dintotdeauna să dezbăt lucrurile, să îmi exprim punctul de vedere și să scriu! De

asemenea, relaționarea deschisă cu oamenii. Partea de jurnalism m-a atras de foarte mult timp, iar ajunsă până aici simt că am ales mai mult decât ceea ce mi se potrivea. Însă, până la meseria în sine, mai este un drum lung de parcurs, urmat de multe experiențe și provocări. Până când îmi voi forma o carieră în această zonă mai este puțin, dar până atunci zic să ne bucurăm de prezent.

Vedeți, v-am zis că o să vă descriu viața de student dar m-am abătut de la subiectul principal. Așa se întâmplă când nu vrei să îți scape nimic. Cred că vreți să știți atât părțile bune, cât și părțile mai puțin bune, dar eu voi vorbi în același timp despre amândouă ca să ilustrez exact viața unui student. Totuși, haideți să vă spun cum este viața unui student. Viața unui student este frumoasă dacă o lași să fie frumoasă și mai puțin frumoasă dacă... v-ați prins voi. În cazul meu, viața de student este frumoasă, provocatoare, chiar într-o continuă dezvoltare. Îmi place mult ceea ce fac, învăț cu drag, deci nu prea văd partea mai puțin bună. Nu spun că nu există și momente mai grele, căci există și se simt. Dar când faci ceea ce îți place, mai există vreun obstacol?

Așa ca și propria viață, studenția are urcușuri și coborâșuri. Sunt momente grele (iată că am ajuns și la părțile mai puțin frumoase), pe care uneori nu știi cum să le gestionezi, cum să le găsești un răspuns. Dar după ce stai puțin de vorbă cu tine, îți amintești de ce ai venit aici și deși simți că nu mai poți, mai poți puțin. Dacă ești un student prezent, atent, implicat și activ, vorbesc din experiența mea, poți acumula multe cunoștințe și din sala de curs. Iar la examen, oricât de dificil ar fi, vei fi sigur pe tine fără să întâmpini problema restanței. Mi-am gestionat și alocat întotdeauna timp temelor, proiectelor sau învățatului pentru materiile de examen. Și da, am avut timp destul și pentru activitățile din exteriorul campusului. M-am bucurat de ieșiri, am petrecut timp cu persoanele dragi, am investit zilnic în mine câte ceva și am mai pus câte o “cărămidă” pentru ceea ce se cheamă “viitor.”

Studenția, frumoasă perioadă! Pe cât de grea, obositoare, stresantă, cu nopți dormite pe jumătate sau uneori nici atât, pe atât de captivantă și frumoasă. Dacă veți ajunge pe holurile facultății, o să vă placă cu siguranță oamenii pe care îi veți întâlni și ceea ce veți învăța de la ei. Dacă de la unii profesori pleci cu materia, cu încă un sâmbure de cunoștințe, la unii rămâi cu sufletul. Sunt oameni și oameni. Există și profesori de care o să vă temeți puțin, dar dacă veți face lucrurile în mod organizat nu vor reuși să vă sperie. Desigur, există și profesori de la care înveți să devii cel mai bun. Repet: oameni și oameni. Am fost norocoasă să am niște profesori dedicați care m-au făcut să îmi placă să fiu studentă.

Până la materie, examene și alte surprize pe care vă las pe voi să le aflați cam prin

semestrul II din anul I, bucurați-vă de această perioadă, dragi colegi. Pentru mine este perioada preferată. Simți că ești adult, că ai responsabilități și că sădești zilnic pentru tine, ca mai apoi să poți culege roadele. Vizitați toate corpurile facultăților și fiți curioși. Plimbați-vă prin campus și beți o cafea la 5 to go, Santacruz sau Zireto, interacționați cu alți colegi, faceți-vă prieteni și plecați cu bogăția aceasta, care va rămâne mereu în sufletul vostru. Îmi va fi dor și mie de facultatea aceasta, de lucrurile realizate și de colegele cu care am râs. Deși mai am un an, se scurge repede timpul și totodată și perioada asta frumoasă, în care te poți descoperi și te poți transforma într-un OM, în sensul lui adevărat mă refer.

Îmi place să cred și să știu că facultatea, pe lângă faptul că este o perioadă în care îți dezvolți abilitățile sociale și intelectuale, este și un loc din care trebuie să rămâi conectat cu sufletul.

Mai multe n-am să vă spun. De aici, vă las pe voi să gustați studenția și să-mi spuneți cum a fost. Nu vă mai dau spoilere. O să dați de tot felul de obstacole, veți vedea, să nu spuneți că nu v-am zis! Dar în final veți fi bucuroși pentru reușitele voastre. Gata! Deja m-am lungit!

Dragi studenți și viitori studenți, chiar și cei care citesc pur și simplu acest articol. Faceți-vă viața o bucurie, dați frâu liber visurilor voastre, îndrăzniți să fiți ceea ce vă doriți peste ani, luați viața ca pe o încântare. Și nu uitați! Viața de student este frumoasă, iar dacă ești sigur pe tine, poate fi ca un joc.

Semnăt: actuală studentă de la CSP, fostă studentă de la CRP care cu drag își va reaminti de acest loc!

Comunicare și relații publice – perspective și beneficii

Irina-Elena Drugă

La vârsta maturității, atunci când experiența de viață este bogată și diversificată, *decizia de a urma un program academic de Comunicare și relații publice* este un act de curaj și determinare. Este o decizie care poartă în sine o dorință arzătoare de auto-perfecționare și de a contribui la binele comun. În acest context, perspectiva și beneficiile acestui demers devin și mai profunde și cu impact transformator asupra vieții tale personale și profesionale.

Perspectivile academice și profesionale:

1. Creșterea competențelor de comunicare: studiile în comunicare și relații publice îți vor rafina abilitatea de a transmite mesaje clare, coerente și persuasive. Vei învăța tehnici avansate de comunicare, de la scrierea strategică și discursul public, până la gestionarea eficientă a crizelor. În activitatea ta de antreprenor, aceste competențe îți vor permite să construiești o imagine solidă și atrăgătoare a afacerii tale, să îți fidelizezi clienții și să atragi noi oportunități.

2. Dezvoltarea leadership-ului și a influenței: ca membră activă într-o echipă politică, abilitățile dobândite te vor ajuta să îți consolidezi poziția de lider. Vei învăța cum să influențezi opinia publică, să construiești și să menții alianțe strategice și să îți promovezi viziunea și valorile. Aceste competențe sunt esențiale pentru a iniția schimbări pozitive și pentru a avea un impact semnificativ în comunitatea ta.

3. Managementul relațiilor și al rețelelor sociale: în era digitală, gestionarea eficientă a prezenței online este crucială. Vei învăța să utilizezi platformele de social media pentru a comunica cu publicul tău țintă, pentru a construi o comunitate și pentru a crește vizibilitatea afacerii sau a cauzelor tale politice. Acest lucru îți va permite să fii

mai conectată și să îți extinzi influența într-un mod autentic și eficient.

Impactul personal și familial:

1. Un exemplu pentru copiii tăi: fiind mamă a trei copii, dintre care două studente, ești un model de inspirație pentru ei. Prin angajamentul tău față de educație și dezvoltare personală, le arăți că învățarea este un proces continuu și că perseverența și determinarea sunt cheia succesului.

Ești un exemplu viu că echilibrul dintre viața de familie și dezvoltarea profesională este posibil, chiar și în fața provocărilor.

2. Îmbunătățirea calității vieții de familie: abilitățile de comunicare și relaționare pe care le dobândești vor avea un impact pozitiv asupra relațiilor din cadrul familiei. Vei putea gestiona mai eficient conflictele, vei înțelege mai bine nevoile și sentimentele celor dragi și vei putea construi o atmosferă armonioasă și plină de support.

Implicarea socială și politică:

1. Contribuția la dezvoltarea comunității: implicarea ta activă în societatea socială și în politică este amplificată prin competențele dobândite în cadrul facultății. Vei fi mai bine echipată pentru a iniția și coordona proiecte comunitare, pentru a aduce schimbări pozitive și pentru a susține cauze importante. Abilitățile tale de comunicare și relaționare îți vor permite să mobilizezi resurse și să construiești parteneriate care să susțină aceste inițiative.

2. Eficiență în activitatea politică: în echipa ta politică, vei putea să îți maximizezi impactul. Comunicarea strategică, înțelegerea dinamicii politice și capacitatea de a gestiona campanii eficiente sunt doar câteva dintre competențele care te vor ajuta să îți atingi obiectivele și să influențezi deciziile într-un mod pozitiv și constructiv.

Realizarea personală și profesională:

Această călătorie academică este o investiție în tine însăși. Este o oportunitate de a-ți redescoperi pasiunile, de a-ți dezvolta potențialul și de a-ți reafirma valorile și obiectivele. Fiecare noapte de studiu, fiecare provocare întâmpinată și depășită te aduce mai aproape de o versiune mai puternică și mai încrezătoare a ta. Vei ieși din această experiență nu doar cu o diplomă, ci și cu o reînnoită conștiință de

sine, gata să abordezi orice provocare cu curaj și determinare.

Programul de *Comunicare și relații publice* nu este doar un pas academic; este un pas esențial în călătoria ta de viață, unul care îți deschide noi orizonturi și îți oferă instrumentele necesare pentru a lăsa o amprentă de neșters în lume. Aceasta este povestea ta de curaj, determinare și succes, o poveste care continuă să inspire și să influențeze pozitiv viețile celor din jurul tău.

Oportunități și avantaje ale studiului în România: o alegere pentru viitor

Vlada Șafran

Republica Moldova, cu peisajele sale pitorești și cultura sa bogată, va rămâne întotdeauna în inima mea. Totuși, atunci când a venit momentul să îmi aleg direcția pentru studiile superioare, am simțit că trebuie să explorez alte oportunități și să mă dezvolt într-un mediu nou. Decizia de a părăsi casa și de a merge să studiez într-o altă țară nu a fost una ușoară, dar a fost una bine gândită și fundamentată pe o serie de motive personale și profesionale. În cazul meu, ca moldoveancă din Republica Moldova, alegerea de a veni să studiez în România, mai exact în Bacău, mi-a deschis noi orizonturi.

România este cunoscută pentru sistemul său educațional bine dezvoltat, cu universități prestigioase și profesori calificați. Universitatea din Bacău oferă programe de studii diversificate și de înaltă calitate, care sunt recunoscute atât la nivel național, cât și internațional. În Republica Moldova, deși există instituții de învățământ respectabile, oportunitățile academice din România sunt adesea văzute ca fiind superioare în anumite domenii, oferind resurse mai ample și o infrastructură educațională mai bine pusă la

punct. Studenția în România deschide numeroase uși pentru dezvoltarea personală și profesională. Orașul Bacău, de exemplu, oferă diverse oportunități de voluntariat, stagii de practică și evenimente academice sau culturale care contribuie la formarea unui profil profesional complet. Avem parte de diverse facilități și burse pentru studenții din Republica Moldova. Acest sprijin este un factor decisiv pentru mulți tineri moldoveni care doresc să își continue studiile în străinătate.

Proximitatea geografică între Republica Moldova și România a jucat, de asemenea, un rol semnificativ în decizia mea. Bacăul este un oraș vibrant, cu o comunitate studențească dinamică și primitoare. Am fost atrasă de atmosfera prietenoasă și de numeroasele activități culturale și sociale care completează viața academică. Orașul oferă, de asemenea, condiții excelente de trai și un cost al vieții rezonabil, ceea ce este un factor important pentru orice student. Este aproape de casă, ceea ce înseamnă că pot menține legături strânse cu familia și prietenii mei din Moldova. Această apropiere reduce sentimentul de izolare și

face tranziția la o nouă țară mai ușoară și mai confortabilă.

Alegerea de a veni să studiez în România, în Bacău, a fost o decizie care mi-a deschis noi orizonturi și m-a îmbogățit în nenumărate moduri. În acest oraș am găsit

nu doar un mediu academic de înaltă calitate, ci și o comunitate caldă și primitoare care mi-a oferit sprijin și prietenie. Aici, am învățat că educația este mai mult decât o simplă acumulare de cunoștințe, este o călătorie de descoperire de sine și de formare a unui viitor mai bun.

Studenția, o etapă definitorie către maturizare

Alina Bulai

Studenția reprezintă o etapă crucială în viața oricărui tânăr, marcând trecerea de la adolescență la maturitate. Această perioadă este plină de provocări și oportunități, contribuind semnificativ la dezvoltarea personală și profesională a individului.

Intrarea în studenție vine adesea cu prima experiență de independență. Pentru mulți, aceasta înseamnă mutarea într-un alt oraș sau chiar într-o altă țară, departe de familie. Această schimbare presupune gestionarea propriului timp și a propriilor finanțe, adaptarea la un nou mediu și dezvoltarea unui sentiment de responsabilitate personală. Deși poate fi copleșitor la început, acest proces este esențial pentru maturizarea individului. Universitatea oferă un mediu academic divers și stimulat, care încurajează gândirea critică și aprofundarea cunoștințelor într-un anumit domeniu. Studenții au ocazia să exploreze o gamă largă de subiecte și să-și descopere pasiunile și interesele academice.

Cursurile și seminarele sunt concepute pentru a provoca și extinde limitele intelectuale ale studenților, pregătindu-i pentru carierele lor viitoare. Pe lângă dezvoltarea academică, viața socială joacă un rol crucial în studenție. Universitatea este locul unde se formează prietenii durabile și rețele de contacte care pot fi valoroase pe parcursul carierei profesionale. Participarea la cluburi studențești, organizații și evenimente sociale contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare, leadership și muncă în echipă. Aceste experiențe sociale îmbogățesc viața studenților și le oferă ocazia de a întâlni persoane cu diverse background-uri culturale și sociale. Anii de facultate sunt plini de

provocări, atât pe plan academic, cât și personal. Presiunea examenelor, termenele limită și volumul mare de studiu pot genera stres și anxietate. De asemenea, mulți studenți se confruntă cu probleme financiare, fiind nevoiți să găsească un echilibru între studii și munca part-time. Aceste dificultăți necesită dezvoltarea de strategii eficiente de gestionare a stresului și a timpului, abilități care sunt extrem de valoroase în viața adultă. Pe lângă dezvoltarea academică și socială, studenția este o perioadă de autodescoperire. Tinerii au ocazia să exploreze diferite interese și pasiuni, să-și formeze propriile valori și credințe și să-și construiască identitatea. Participarea la diverse activități, implicarea în proiecte de voluntariat și explorarea de noi hobby-uri contribuie la creșterea personală și la dezvoltarea unui simț puternic al identității.

Studenția este o etapă esențială în formarea individului, oferind o combinație unică de experiențe academice, sociale și personale. Este o perioadă de tranziție și creștere, care pregătește tinerii pentru provocările viitoare și le oferă instrumentele necesare pentru a deveni adulți responsabili și împliniți.

Cu toate dificultățile și incertitudinile pe care le implică, studenția rămâne o perioadă de neuitat, plină de momente memorabile și lecții valoroase. Acești ani formează baza pentru cariere de succes și vieți împlinite, făcând din studenție una dintre cele mai importante și formative etape din viața unui individ.

Primul an de facultate: sfaturi de la cei cu mai multă experiență

Alina Dima

Primul an de facultate poate fi o experiență copleșitoare pentru mulți studenți. Este o perioadă plină de schimbări și provocări, iar uneori sfaturile și perspectivele oferite de studenții mai mari pot face diferența între a te simți pierdut și a te simți susținut în această călătorie academică și personală. Așadar, ce ar fi fost util să aud în primul an de facultate de la colegii mai experimentați?

Este normal să fii pierdut!

Primul an de facultate este adesea marcat de incertitudine și confuzie. Este perfect normal să te simți pierdut și să te întrebi dacă ești pe drumul cel bun. Să știi că mulți alți studenți trec prin aceleași emoții te poate ajuta să capeți mai multă încredere în propria călătorie.

Nu ești singur!

Uneori, viața de student poate părea dezolantă, dar este important să știi că nu ești singur în provocările tale. Există resurse și persoane dispuse să te sprijine, fie că este vorba de profesori, consilieri școlari sau colegi de clasă. Să fii deschis și să cauți ajutor atunci când ai nevoie poate face o diferență semnificativă.

Explorează oportunități extracurriculare!

Facultatea nu înseamnă doar să participi la cursuri și să înveți din cărți.

Oportunitățile extra-curriculare – cum ar fi cluburile studențești, organizațiile studențești și voluntariatul – pot oferi satisfacție personală și pot contribui la dezvoltarea abilităților tale.

Fă-ți prieteni și construiește relații!

Viața de student nu ar trebui să fie doar despre învățare de tip academic. Este la fel de important să-ți faci prieteni și să construiești relații. Aceste conexiuni pot oferi sprijin emoțional și social și pot crea legături puternice care să dureze toată viața.

Ai încredere în tine!

Cel mai important lucru pe care un student dintr-un an mai mare mi l-ar fi putut spune în primul an de facultate ar fi fost să am încredere în mine. Indiferent cât de dificilă ar părea călătoria, să am încredere în propriile abilități și să cred în capacitatea mea că pot depăși provocările ar fi fost esențial pentru succesul meu.

În concluzie, primul an de facultate poate fi plin de provocări și incertitudini, dar sfaturile și susținerea oferite de studenții mai mari pot fi de mare ajutor în călătoria prin această perioadă. Să știi că nu ești singur, că ești sprijinit și că există oportunități de creștere și explorare poate face diferența în experiența ta de facultate.

Studenția, fără limită de vârstă!

Irina-Elena Drugă

A fi student nu este lucru ușor. A fi student, de multe ori, presupune ca un tânăr proaspăt absolvent de liceu să urmeze o

formă de învățământ superior, mai concret, o universitate, având ca scop obținerea unui titlu, a unei meserii, a evoluției personale, în

toate planurile. Un student devotat țelului său, acela de a-și defini un sens sau un nume, investește în studiu majoritatea timpului de care dispune, sacrificându-și, de multe ori, viața personală, legăturile cu persoanele dragi, apropiate, pauzele de recreere, uneori chiar și somnul. Un student investește nu numai timp, ci și resurse financiare, educația de calitate necesitând materiale didactice și cărți dintre cele mai bune.

A fi student nu este lucru ușor la nicio vârstă, cu atât mai puțin la vârsta maturității. Există anumite persoane care, din diverse motive, se înscriu la facultate într-o perioadă a vieții mai puțin obișnuită social. Femei, bărbați, mame, tati, soții și soți... Este dificil pentru fiecare dintre ei. Totuși, indiferent de "superputerile" pe care le posedă, mamelor le este cel mai greu să urmeze calea studiilor universitare. Înainte de a fi studente, acestea sunt mame, soții, fiice. Responsabilitățile lor, de obicei, nu se rezumă exclusiv scopului didactic. Acestea sunt nevoite să aibă grijă de bunăstarea casei, să asigure hrana fiecărui membru din

familie, să le poarte de grijă fiecăruia în parte, să ofere și să primească iubire, să asigure un venit familiei, pentru a putea susține soțul. Trebuie să ofere copiilor o educație, iar grijile variază în funcție de numărul și vârsta lor. Cât de ușoară este facultatea pentru un tânăr de 18 ani, comparativ cu o femeie matură, mama a 2/3 copii, dintre care unul poate fi el însuși student?

A fi student nu este ușor niciodată, cu atât mai puțin pentru o mamă. Cu toate acestea, prin dragostea lor, mamele dețin forța fantastică necesară depășirii oricărui obstacol, astfel încât pot duce la bun sfârșit orice și au propus, indiferent de numărul de pagini sau de examene care stau în calea țelului lor. Oricât este de greu să fii student, mamele, eroinele din poveste, reușesc să învingă orice dificultate, privind cu zâmbetul pe buze fiecare greutate a vieții.

Oricât este de greu să fii student, mamele, eroinele din poveste, reușesc să învingă orice dificultate, privind cu zâmbetul pe buze fiecare greutate a vieții.

Mamă în studenție.

Drumul către realizare și perseverența de a finaliza studiile

Ana-Maria Vieru

În fiecare an, mii de femei își urmează visele, alegând să își continue studiile universitare și să își construiască o carieră de succes. Însă, atunci când ești mamă și studentă în același timp, calea pe care o parcurgi devine o provocare complexă și adesea dificilă. Pentru multe mame, asumarea finalizării studiilor înseamnă un angajament major de a-și depăși limitele, de a jongla cu mai multe roluri și de a demonstra o reziliență extraordinară. A fi mamă-studentă este o realitate complexă, ce presupune sacrificii și compromisuri zilnice. Printre cele mai frecvente provocări

întâlnite de mamele care își continuă studiile se numără gestionarea timpului ce se referă la împărțirea timpului între cursuri, studiu individual, iar responsabilitățile de părinte devin o adevărată probă de echilibristică. Inspirație și lecții de viață-experiența unei mame în studenție aduce cu sine o serie de lecții valoroase care rămân valabile pentru toată viața. În primul rând, acest parcurs demonstrează puterea voinței și a răbdării în fața provocărilor. O mamă studentă învață să își depășească limitele, să fie reziliență și să găsească soluții în

momentele dificile, calități care îi vor folosi nu doar în carieră, ci și în viața de zi cu zi.

De asemenea, echilibrul între viața de familie și cea academică dezvoltă abilități excepționale de multitasking și organizare, iar multe mame-studente descoperă că pot face față chiar și celor mai complexe provocări. În timp, aceste abilități devin resurse de neprețuit în viața profesională și în gestionarea responsabilităților familiale. Pentru copii lor devin un exemplu de putere și ambiție, își învață copii că munca grea și sacrificiul conduc spre realizări mari, insuflându-le astfel valori esențiale de responsabilitate și perseverență. Comunitățile locale joacă și ele un rol esențial, prin crearea unor rețele de sprijin și grupuri pentru mame-studente. Aceste rețele le permit să împărtășească experiențe, să primească sfaturi și să ofere suport reciproc, oferindu-le încrederea că nu sunt singure pe acest drum. Sprijinul moral din partea familiei extinse este crucial. Fiecare

moment de ajutor, fie că e vorba de cineva care să stea cu copii în timp ce mama merge la cursuri sau un simplu gest de încurajare, poate face diferența între a renunța și a continua cu hotărâre.

A fi mamă și studentă în același timp este un angajament remarcabil, o călătorie care necesită curaj, răbdare și determinare. Finalizarea studiilor aduce însă o răsplată enormă, nu doar pentru mamă, ci și pentru familia sa. Cu o diplomă obținută prin muncă perseverentă, ea își asigură un viitor mai sigur, iar copii ei cresc văzând în ea un model de ambiție și rezistență.

Drumul este, în esență, o dovadă că niciun vis nu este prea mare și că, oricât de grele ar fi sacrificiile, dorința de a reuși și de a crea o viață mai bună merită fiecare efort. Această călătorie este un testament al puterii unei mame și al capacității sale de a construi un viitor mai luminos pentru ea și pentru cei dragi.

Viața studentului la Facultatea de Litere

Irina-Elena Drugă

Viața studentului la Litere poate fi catalogată în extrem de multe moduri, numai ușoara nu. Un student la litere, în funcție de cât timp și interes investește procesului educațional, poate avea programul încărcat de dimineața până seara, fără a fi incluse pauze recreative sau destinate hobby-urilor. În funcție de orarul specializării, cursurile pot începe la ora 9:00 dimineața, caz în care studentul, cazat în căminele universității, trebuie să se trezească cu cel puțin o oră înainte pentru a-și putea asigura rutina igienico-dietetică.

Odată ajuns la cursuri, dacă își dorește perseverarea în domeniu și acumularea de cunoștințe, studentul trebuie să fie atent și perspicace pe tot parcursul monologului, sau dialogului cu asistentul sau profesorului

universitar, după caz. În situația în care programul o permite, studentul poate lua masa de prânz la cantina studențească, urmând a se întoarce în sălile de curs pentru următoarele lecturi.

La finalizarea programului de studiu de specialitate, studentul se poate înapoia la cămin, unde, după preferințele proprii, poate continua studiul sau se poate bucura de timpul său liber. Studenții la Facultatea de Litere care stau în cămin pot beneficia de cazarea în camere cu 3 sau 4 paturi, camere destinate exclusiv persoanelor de același gen. Acest tip de conviețuire, crescând socializarea și sporind șansele studenților de a crea legături și prietenii de lungă durată, este renumit, fiind chiar uzuală

recomandarea de a sta la cămin de fiecare dată când situația o impune.

Unii studenți chiar denumesc locuitul la cămin „cea mai frumoasă perioadă a vieții lor”. Deși pe parcursul semestrului poate exista tendința de a trata lucrurile într-un mod mai superficial, în sesiune se schimbă lucrurile, studenții devenind extrem de concentrați și de devotați scopului lor- acela de a trece toate examenele cu brio. Unii tineri au succes de la prima prezentare la

examinare, alții se pot înscrie și de două/trei ori la sesiunile de reexaminare până ce promovează și rămân fără credite restante.

Deși procesul de învățare poate părea dificil uneori, iar traiul la cămin anevoios și presărat cu lipsuri, studenția reprezintă perioada din viață a unui om care asigură formarea acestuia ca individ al societății, fiecare experiență, mai mult sau mai puțin plăcută contribuind la înțelepciunea adultului de mâine.

Rime... studențești

Daria-Andreea Ciubotaru

Literele ne ajută să comunicăm,
Și cu ajutorul lor orice să explicăm.
Astfel transmitem gânduri, emoții ne manifestăm,
Chiar o zi rea de-am avea, prin litere noi existăm.

Literele sunt faguri de miere,
Dulci uneori, câștig și premiere.
Literale pot fi dureroase și amare,
Oferind celui îndurerat transformare.

Sesiunea - o etapă importantă din viața unui student

Alina Bulai

Perioada sesiunii reprezintă unul dintre cele mai intense și solicitante momente din viața unui student. Este o etapă caracterizată de examene, evaluări și o acumulare rapidă de cunoștințe, toate desfășurate într-un interval de timp scurt și concentrat. Sesiunea nu este doar un test al cunoștințelor academice, ci și o provocare a abilităților de organizare, gestionare a timpului și reziliență mentală. Pentru mulți studenți, sesiunea aduce cu sine o serie de provocări care testează limitele fizice și mentale. Volumul mare de material de studiat, termenele limită și presiunea de a obține note bune pot genera stres și anxietate. Fiecare zi înseamnă ore lungi de studiu intensiv, adesea combinate cu muncă part-time sau alte responsabilități. Pe lângă efortul academic, sesiunea afectează și viața personală a studenților. Timpul liber devine limitat, iar activitățile sociale și de recreere sunt adesea sacrificate în favoarea studiului. Această perioadă poate duce la izolare socială, oboseală cronică și, în unele cazuri, probleme de sănătate mintală. Este important să recunoaștem aceste provocări și să le abordăm cu strategii adecvate pentru a menține un echilibru sănătos.

Unul dintre cei mai importanți factori pentru succesul în sesiune este gestionarea eficientă a timpului. Planificarea riguroasă și stabilirea priorităților sunt esențiale pentru a evita sentimentul de copleșire și pentru a maximiza productivitatea. Crearea unui program de studiu detaliat, care să includă obiective zilnice și săptămânale, poate oferi structură și direcție. Calitatea studiului este la fel de importantă ca și cantitatea. Tehnicile eficiente de învățare, cum ar fi rezumatele, hărțile mentale și învățarea activă, pot îmbunătăți considerabil reținerea informațiilor și înțelegerea materialului. Alternarea subiectelor și utilizarea diverselor forme de

prezentare a materialului ajută la prevenirea monotoniei și la stimularea gândirii critice. Autotestarea și simulările de examene sunt, de asemenea, metode excelente pentru a te pregăti eficient. Acestea nu doar că te ajută să identifici lacunele în cunoștințe, dar și să te familiarizezi cu formatul și tipul de întrebări care ar putea apărea la examene. Practicile regulate de revizuire și consolidare a cunoștințelor sunt cruciale pentru a-ți construi o înțelegere solidă a materialului.

Sesiunea poate pune o presiune considerabilă pe sănătatea mintală și fizică a studenților. Gestionarea stresului este crucială pentru a evita epuizarea și problemele de sănătate pe termen lung. Activitățile fizice regulate, cum ar fi exercițiile fizice sau plimbările în aer liber, pot reduce nivelul de stres și îmbunătăți starea generală de bine.

Nu în ultimul rând, suportul social joacă un rol crucial în perioada sesiunii. Comunicarea deschisă cu colegii, prietenii și familia poate oferi un sprijin emoțional valoros și poate reduce sentimentul de izolare. Grupurile de studiu nu doar că facilitează schimbul de cunoștințe și perspective, dar oferă și un sentiment de comunitate și camaraderie, esențial pentru a trece prin dificultățile sesiunii.

Perioada sesiunii este o etapă inevitabilă și semnificativă în parcursul academic al unui student. Abordată cu strategii adecvate de gestionare a timpului, tehnici eficiente de studiu și un echilibru sănătos între muncă și relaxare, sesiunea poate deveni o oportunitate de creștere și învățare profundă. Înfruntarea provocărilor sesiunii cu determinare și o planificare atentă nu doar că va conduce la succes academic, dar va contribui și la dezvoltarea personală și profesională pe termen lung.

Cum să economisești bani ca student

Petronela Hurmuzachi

Economisirea banilor ca student este o abilitate esențială care poate face o mare diferență în experiența ta academică și personală. Într-o perioadă în care cheltuielile pot părea copleșitoare, iată câteva strategii eficiente pe care le poți implementa pentru a-ți gestiona bugetul și a economisi bani.

În primul rând, planificarea bugetului este crucială. Începe prin a-ți nota toate veniturile și cheltuielile lunare. Acest lucru îți va oferi o imagine clară asupra situației tale financiare și te va ajuta să identifici unde poți face economii. Odată ce ai un buget stabilit, asigură-te că te ții de el pentru a evita cheltuielile necontrolate.

Gătitul acasă este o altă strategie eficientă. Mâncarea preparată acasă este, de obicei, mult mai ieftină decât mesele luate la restaurant sau livrările. Planifică-ți mesele săptămânale și cumpără ingredientele necesare în cantități mai mari, ceea ce nu doar că îți va economisi bani, dar va reduce și timpul petrecut în bucătărie.

De asemenea, nu uita să profiți de reducerile și ofertele pentru studenți. Multe magazine, restaurante și servicii oferă reduceri speciale pentru studenți, așa că asigură-te că îți folosești cardul de student pentru a beneficia de aceste oferte. În plus,

dacă ai nevoie de cărți sau materiale de studiu, caută variante second-hand sau împrumută de la bibliotecă, economisind astfel sume considerabile.

În ceea ce privește transportul, informează-te despre opțiunile de transport public disponibile. Abonamentele pentru studenți pot fi mult mai economice decât biletele individuale, iar utilizarea bicicletei este o alternativă sănătoasă și ieftină.

Limitează cheltuielile de divertisment optând pentru activități gratuite sau ieftine. Universitățile organizează adesea evenimente și activități pentru studenți, care sunt nu doar distractive, ci și accesibile financiar.

În final, dacă ai obiecte pe care nu le mai folosești, nu ezita să le vinzi. Poți face câțiva bani în plus și, în același timp, îți poți elibera spațiul.

Prin aplicarea acestor strategii, nu doar că vei reuși să economisești bani, dar vei și învăța să îți gestionezi mai bine finanțele, ceea ce îți va fi de folos pe termen lung. Studenția poate fi o perioadă plină de provocări financiare, dar cu puțină planificare și disciplină, poți naviga cu succes prin aceste ape.

Catren... de studenție

Alexandra-Mihaela Macovei

Prin efort și devotament, ei ajung până la cer,
Studenții sunt povestea vieții care prinde contur,
Cu speranțe împlinite și drumuri explorate,
În fruntea generației lor, studenții sunt purtători de viitor.

Cum să călătorești mult pe bani puțini în timpul studenției

Teodora Cristea-Mîrza

Călătoritul cu bani puțini în timpul studenției poate fi o provocare, dar nu este imposibil. Iată câteva sfaturi:

1. Caută oferte de călătorie ieftine, cum ar fi bilete de avion sau tren în perioadele de reduceri. Pentru a găsi oferte de călătorie ieftine există mai multe opțiuni cum ar fi:

- Flexibilitatea destinației: Dacă ești deschis să explorezi mai multe locuri, poți găsi oferte mai bune. Uneori, chiar și schimbarea aeroportului de plecare sau de sosire poate face diferența în preț.
- Abonează-te la newslettere și alerte de prețuri: Multe site-uri de călătorie oferă servicii de newsletter sau alerte de prețuri. În acest fel, vei fi la curent cu cele mai recente oferte și promoții.
- Urmează companiile aeriene și hotelurile pe rețelele sociale: Uneori, acestea postează promoții exclusive sau coduri de reducere pe paginile lor de social media.
- Fii atent la perioadele de reduceri: Există anumite perioade în care companiile aeriene și hotelurile oferă reduceri speciale, cum ar fi Black Friday sau Cyber Monday. Fii cu ochii pe aceste perioade pentru a găsi oferte avantajoase.
- Folosește comparații de prețuri: Există multe site-uri și aplicații care îți permit să compari prețurile билетelor de avion sau ale hotelurilor. Folosește aceste instrumente pentru a găsi cele mai bune oferte.

2. Optează pentru alte tipuri de cazări decât hoteluri, precum:

- Găzduire la localnici: Poți alege să te cazezi în casele oamenilor locului

prin intermediul platformelor precum Airbnb sau Couchsurfing. Aceasta este o opțiune mai ieftină și îți oferă oportunitatea de a interacționa cu locuitorii din zona respectivă.

- Hoteluri: Dacă călătorești singur sau în grupuri mici, hotelurile pot fi o opțiune excelentă pentru a economisi bani. Acestea oferă dormitoare comune sau camere private la prețuri accesibile.
- Camping: Dacă îți place aventura și natura, poți opta pentru camping. Există multe campinguri și zone de camping gratuite sau la prețuri mici în apropierea destinațiilor turistice.
- Case de vacanță: În loc să rezervi un hotel, poți căuta case de vacanță sau apartamente închiriate. Acestea pot fi mai accesibile, mai ales dacă călătorești în grup sau pentru o perioadă mai lungă.
- Schimbul de case: Există platforme online care facilitează schimbul de case între călători. Poți găsi oameni care doresc să-și schimbe casele pentru o perioadă și astfel economisești bani la cazare.

3. Explorează destinații mai puțin turistice, unde costurile pot fi mai mici. Există mai multe motive pentru care ai putea alege destinații turistice mai puțin cunoscute:

- Autenticitate culturală: Destinațiile turistice mai puțin cunoscute oferă adesea o experiență mai autentică și autentică a culturii locale. Poți experimenta tradițiile, gastronomia și obiceiurile locale fără a fi suprasolicitat de mulțimi de turiști.

- Evitarea aglomerației: Destinațiile turistice populare pot fi adesea aglomerate și supraaglomerate, ceea ce poate afecta experiența ta de călătorie. Alegând destinații mai puțin cunoscute, poți evita mulțimile și poți explora într-un ritm mai relaxat. Descoperirea unor locuri ascunse și unice: Destinațiile mai puțin cunoscute pot ascunde comori ascunse și locuri unice pe care nu le găsești în ghidurile turistice obișnuite. Poți descoperi peisaje spectaculoase, atracții mai puțin cunoscute și întâlni oameni interesanți în aceste destinații.
4. Planifică-ți mesele și gătește acasă sau alege restaurante locale mai ieftine.
- Caută rețete simple și economice: Există multe site-uri și aplicații care oferă rețete delicioase și accesibile. Poți căuta rețete care folosesc ingrediente ușor de găsit și care nu

necesită mult timp sau echipament special.

- Fă o listă de cumpărături: După ce ai ales rețetele pe care vrei să le gătești, fă o listă cu ingredientele necesare. Astfel, vei ști exact ce să cumperi și vei evita să cheltui bani în plus.
- Explorează piețele locale: Dacă vrei să găsești ingrediente proaspete și la prețuri mai bune, încearcă să vizitezi piețele locale. Acolo poți găsi legume, fructe, carne și alte produse la prețuri mai accesibile decât în supermarketuri.
- Caută recomandări locale: Întreabă localnicii sau caută pe internet recomandări pentru restaurante locale care sunt mai accesibile din punct de vedere al prețurilor.

Din propria mea experiență, a unei studente căreia îi place să călătorească, toate aceste sfaturi au o anumită importanță, contribuind la salvarea banilor din propriul buzunar. Sper să vă fie și vouă de folos

Bucurie în anii de studenție

Lidia Cochiorcă

Anii studenției reprezintă una dintre cele mai frumoase și intense perioade din viața unui tânăr. Este etapa în care ne desprindem de copilărie și pășim cu încredere spre maturitate, dar fără a pierde entuziasmul, curiozitatea și libertatea specifice vârstei.

Unul dintre cele mai mari motive de bucurie în studenție este libertatea pe care o descoperim pentru prima dată. Depart de casă, ne gestionăm singuri timpul, responsabilitățile și alegerile. În această libertate, descoperim nu doar lumea din jur, ci și cine suntem cu adevărat. Ne facem prieteni, explorăm orașe noi, participăm la

petreceri și trăim momente spontane care devin povești de neuitat.

Un alt aspect unic al studenției este sentimentul de comunitate. Prietenii formate în această perioadă sunt autentice, profunde și adesea durează o viață. În facultate, găsim oameni cu aceleași visuri, aceleași frământări și aceeași dorință de a explora viața. Împreună trecem prin examene dificile, nopți nedormite și reușite care ne fac să ne simțim invincibili.

De asemenea, anii studenției sunt o oportunitate de creștere și învățare continuă. Participarea la cursuri, seminarii sau

proiecte academice ne deschide mintea și ne pregătește pentru provocările viitoare. Pe lângă acestea, activitățile extracurriculare – voluntariatul, internship-urile sau schimburile de experiență – ne îmbogățesc și ne oferă o perspectivă mai largă asupra lumii.

Bucuria anilor de studenție constă în echilibrul perfect dintre responsabilitate și distracție, dintre învățare și explorare. Deși această perioadă trece repede, amintirile rămân vii în suflet. Anii studenției nu sunt doar despre facultate, ci despre momentele care ne formează ca oameni și care ne arată cât de frumoasă poate fi viața când trăim cu entuziasm și pasiune.

Cum să te pregătești pentru interviul de angajare.

Sfaturi pentru studenți

Ana-Larisa Ilie

Acum că suntem studenți, viața „de adult” prinde contur. Odată cu acest nou capitol, apar și responsabilități printre care și construirea unei cariere. Pentru mulți dintre noi, acest proces a început deja, iar pentru alții, abia acum își face loc. Oricare ar fi situația, nu e niciodată prea târziu să învățăm câteva strategii utile care să ne ușureze parcursul.

Comunicarea nonverbală

Întâi de toate trebuie să înțelegi că nu ești singur în această etapă. Sunt multe persoane în aceeași situație, iar emoțiile de dinaintea unui interviu sunt firești. Încearcă să te temperezi, să faci câteva exerciții de respirație și să nu lași emoțiile să te copleșească. Angajatorul tău știe că ești emoționat, pentru că și el a fost, la rândul său, în aceeași situație. Totuși, este important să încerci să-ți controlezi emoțiile, astfel încât să transmiți încredere.

În timpul interviului, când ți se adresează întrebări, indiferent de cât de sigur ești pe răspunsul tău, nu răspunde imediat. Încearcă să-ți acorzi o pauză de 1-2 secunde înainte de a răspunde, pentru a-ți putea pune gândurile în ordine. Orice gest îți va fi citit deoarece comunicarea nonverbală „vorbește” mai mult decât o faci tu. Menține o poziție dreaptă, una înclinată ușor înainte chiar, deoarece acest gest sugerează interes

și implicare. Cel mai important dintre toate este contactul vizual, care ar trebui menținut în permanență. Nu privi în jos, deoarece acest lucru poate fi interpretat ca lipsă de încredere.

Cum să răspunzi la întrebările dificile

Interlocutorul îți poate adresa câteva întrebări capcană, cea mai populară fiind legată de punctele slabe. Mai exact, îți este cerut să spui care sunt punctele tale slabe. Angajatorul dorește să vadă cât de sincer ești în autoevaluarea ta, dacă ești conștient de punctele tale slabe și, nu în ultimul rând, dacă ești capabil să-ți recunoști greșelile și să înveți din ele. Un răspuns, nu tocmai potrivit, ar fi unul în care afirmi că nu ai puncte slabe sau în care încerci să transformi o trăsătură pozitivă într-una negativă. Cea mai bună modalitate prin care poți să treci peste această întrebare este sinceritatea, dar nu uita să evidențiezi și modalitatea prin care îți îmbunătățești acest punct slab și felul în care lucrezi în prezent asupra acestui aspect.

Chiar dacă întrebarea „spune-mi câteva despre tine” poate părea ușoară, încearcă să nu te lași păcălit pentru că nu este ceea ce pare. Aici multe persoane greșesc și chiar spun câteva despre ei și culmea, nu despre asta este vorba. Scopul acestei întrebări este de a da un start

interviului și de a spune o poveste ce l-ar putea face pe interlocutorul tău să se gândească că ai fi o persoană foarte potrivită pentru acel rol. Poți să vorbești puțin despre trecutul tău, educația ta, astfel încât să aibă legătură cu job-ul pentru care aplici. Oricum vei proceda, ai încredere în tine și deja jumătate din interviu va decurge mult mai ușor.

Nu trebuie să uităm de unde am plecat și, mai exact, de la faptul că suntem studenți și s-ar putea să nu avem multă experiență acumulată în domeniu. Așadar, cum putem aplica la un job dacă suntem subcalificați? Ei bine, trebuie să te folosești de acele aptitudini pe care le poți folosi în orice job,

indiferent de domeniu, cum ar fi: rezolvarea problemelor, adaptabilitatea, fiabilitatea, minuțiozitatea și productivitatea. De asemenea, încearcă să te gândești ce poți oferi tu și nu pot alți candidați pentru acest post.

Pentru a încheia, lumea aceasta nouă ne poate da bătăi de cap, dar asta nu înseamnă că nu ne putem descurca. Te poți descurca în orice încerci să realizezi. Rămâi pozitiv și poți să faci față oricărei provocări. Cu aceste strategii în minte, ești pregătit să treci cu brio peste orice interviu și să îți construiești calea către succesul profesional.

A fi student și a lucra: un avantaj sau o piedică?

Emiliana-Felicia Sascău

În societatea contemporană, mulți studenți aleg să își îmbine studiile cu un loc de muncă part-time sau full-time. Această decizie poate fi influențată de nevoia financiară, dorința de independență sau pur și simplu de ambiția de a câștiga experiență profesională încă din anii de facultate. Însă, în ciuda beneficiilor evidente, există și provocări ce nu pot fi neglijate. Astfel, întrebarea rămâne: a lucra în timpul facultății reprezintă un avantaj sau o piedică pentru studenți?

Pe de o parte, faptul de a lucra în paralel cu studiile oferă numeroase avantaje. În primul rând, studenții care lucrează capătă abilități practice și experiență profesională ce le vor fi de folos în viitoarea carieră. Într-o piață a muncii tot mai competitivă, angajatorii caută candidați care nu doar că dețin cunoștințe teoretice, dar care au și capacitatea de a le aplica în situații reale. Astfel, cei care lucrează în domeniul lor de studiu au un avantaj clar la angajare față de colegii care se bazează exclusiv pe diploma

de licență. Un alt beneficiu important este dezvoltarea unor competențe personale, precum gestionarea timpului, comunicarea eficientă și asumarea responsabilităților. Lucrând, studenții învață să își organizeze programul, astfel încât să își împartă timpul între cursuri, seminare și locul de muncă. Această abilitate de planificare le va fi utilă și pe termen lung, indiferent de cariera aleasă.

Totodată, independența financiară este un alt aspect atractiv. Mulți studenți nu vor să depindă exclusiv de sprijinul părinților sau de bursele oferite de instituțiile de învățământ. Astfel, un loc de muncă le oferă posibilitatea de a-și susține cheltuielile zilnice, dar și de a-și satisface unele dorințe personale. Această autonomie poate conduce și la o creștere a încrederii în sine și la un sentiment de realizare personală. Pe de altă parte, există și dezavantaje semnificative care nu pot fi ignorate. Munca în paralel cu studiile poate deveni o sursă majoră de stres. Programul încărcat poate

face dificilă concentrarea asupra cursurilor și a sarcinilor academice, ceea ce poate afecta performanța școlară. În unele cazuri, studenții ajung să prioritizeze locul de muncă în detrimentul educației, punând în pericol obținerea diplomelor.

De asemenea, oboseala acumulată poate duce la probleme de sănătate fizică și mentală. Lipsa odihnei, combinată cu presiunea de a face față cerințelor academice și profesionale, poate cauza epuizare sau chiar burnout. Aceasta, la rândul său, poate duce la o scădere a productivității și la o performanță slabă atât la muncă, cât și la facultate.

În concluzie, a fi student și a lucra poate fi atât un avantaj, cât și o piedică, în funcție de modul în care fiecare își gestionează timpul și prioritățile. Dacă se găsește un echilibru între viața academică și cea profesională, experiența de muncă poate aduce beneficii semnificative, pregătind studenții pentru provocările din viitor. Totuși, dacă volumul de muncă devine prea mare, poate afecta negativ educația și sănătatea. Alegerea de a lucra în timpul facultății trebuie bine analizată și adaptată la nevoile și capacitățile fiecărui student.

Între studenție și job

Delia-Raisa Poede

Studenția, cea mai frumoasă perioadă a vieții, iar jobul, cel care îți asigură traiul. Acestea două sunt în strânsă legătură. Merg mână în mână pentru că fără studii superioare nu poți avea un job la fel de bun pe cât ți-ai dori. Dar cel mai frumos lucru care ți se poate întâmpla, consider eu, este acela când urmezi facultatea pe care ți-o dorești și găsești jobul în domeniul pe care îl studiezi la facultate. Cât de frumos se îmbină amândouă!

Cum te poți împărți între facultate și job?

E simplu. Când ai un șef care înțelege necesitatea acestor studii și îți apreciază efortul, dorința de a lucra și studia în același timp, nu îți cere experiență ci îți spune că vei învăța împreună cu colegii, că și ei au fost la început și nu știau. Nu s-a născut nimeni învățat, doar prin exercițiu înveți și te dezvolti. Nu vă gândiți că l-am găsit atât de ușor, ci după patru ani. În timpul facultății nu am reuși să mă angajez, însă acum, în primul an de master, norocul mi-a ieșit în cale.

Dar cum e să te împărți între facultate și job care sunt ambele în același domeniu? E cel mai mare vis care se poate îndeplini. Ceea ce studiezi la cursuri, poate nu reușești să pui în practică acolo, dar pui în practică la jobul tău. E cea mai bună formă de învățare. Ai mai multe persoane care te ajută să crești, să te dezvolti și să experimentezi. Nu este nici ușor din anumite puncte de vedere. Pentru că ai de muncit dublu față de colegii care, de exemplu, nu au job. Ai momente în care vrei să renunți la una dintre ele, dar intervine altceva la mijloc. Ți amintești că ți le-ai dorit pe amândouă și nu vrei să le pierzi pe niciuna. Sunt ca două prăjituri preferate, nu știi pe care să o mănânci prima. Te încurajezi singur și le mănânci pe amândouă.

Când mai ai timp liber?

În funcție de cum îți dozezi timpul, poți să ieși la o plimbare în parc cu prietenii, să faci ce îți place, să petreci timp cu familia. Mulți prieteni mă întreabă de teme, dacă am multe sau în sesiune dacă am mult de

învățat. La facultate, temele ni se dau cu mult timp înainte de termen în așa fel încât noi să avem timp să le rezolvăm. Nu există să avem temă de pe o zi pe alta. Ne programăm în funcție de noi, pentru că mulți dintre colegi lucrează, iar profesorii sunt foarte înțelegători.

La job nu am program fix, dar cel mai mult mă bucur că pot lucra și de acasă. A fi redactor înseamnă a scrie, a redacta articole, a-ți căuta sursele și informațiile de care ai nevoie. Important este să îți placă ceea ce faci, indiferent ce ar fi.

Știu, multe lucruri nu le facem din plăcere, ci pentru că trebuie, dar când vine

vorba de studii și de job, trebuie să facem ceea ce ne place noua înșine, nu ce spun părinții, nu ce spun prietenii sau alte persoane. Ei nu știu ce e bine pentru tine, ce îți place.

Ești singurul care decide pentru tine, care e stăpân pe propria minte, pe situație. Câte persoane nu s-au făcut medici pentru că le-au spus părinții că e o meserie bănoasă și de viitor, iar când ajungi la unul dintre medicii respectivi, empatia lipsește cu desăvârșire? Nu este vorba doar despre bani, este vorba despre omenie, despre dorință, plăcere, să mergi cu drag în acel loc.

Între facultate și un job part-time: realități ale studentului care lucrează

Alina Dima

Studenția este deseori percepută ca o perioadă de timp dedicată în principal studiului și dezvoltării personale. Cu toate acestea, mulți studenți se confruntă cu necesitatea de a avea un job part-time pentru a-și susține financiar educația sau pentru a-și asigura un venit suplimentar. Din această realitate, se naște un echilibru delicat între responsabilitățile academice și cele profesionale, iar pentru mulți, această jonglerie poate fi un adevărat test de rezistență și organizare.

Unul dintre motivele principale pentru care mulți studenți aleg să lucreze în timpul facultății este nevoia de a face față cheltuielilor. De la taxele de școlarizare până la chirie și alte necesități zilnice, costurile vieții de student pot fi considerabile. Astfel, un job part-time devine o necesitate pentru mulți, cu toate că implică adesea sacrificarea timpului și energiei care ar putea fi altfel dedicate studiului. Gestionarea timpului devine esențială pentru un student care lucrează în paralel cu studiile. Este necesar să se

găsească un echilibru între orele de curs, orele de lucru și timpul necesar pentru studiu și relaxare. Acest echilibru poate fi dificil de atins, iar mulți studenți se confruntă cu presiunea de a-și împărți timpul în mod eficient pentru a rămâne pe drumul cel bun atât academic, cât și profesional. Un alt aspect important al lucrului în timpul facultății este impactul pe care îl poate avea asupra performanțelor academice. Este ușor ca orele de lucru să se suprapună cu orele de curs sau cu perioadele de studiu intensiv, ceea ce poate duce la oboseală și stres suplimentar. Pentru unii studenți, acest lucru poate afecta calitatea lucrărilor academice sau chiar rezultatele examenelor. Cu toate acestea, munca în timpul facultății nu este doar despre supraviețuire financiară, poate aduce și numeroase beneficii. Un job part-time poate oferi studenților oportunități neprețuite de a dezvolta abilități practice și transferabile, cum ar fi gestionarea timpului, comunicarea eficientă, rezolvarea problemelor și munca în echipă. Aceste abilități pot fi la fel de valoroase în viitorul profesional al unui

student pe cât sunt și cunoștințele dobândite în timpul studiilor academice.

Nu în ultimul rând, experiența de a lucra în timpul facultății poate crea legături puternice între noi, studenții. Mulți se confruntă cu aceleași provocări și luptă cu aceleași dileme, iar solidaritatea în comunitatea studențească poate fi reconfortantă și motivantă. Schimbul de sfaturi și experiențe poate oferi sprijin și inspirație în fața provocărilor întâlnite pe drumul academic și profesional.

În concluzie, experiența de a lucra în timpul facultății aduce atât provocări, cât și oportunități. Este important ca studenții să fie conștienți de echilibrul necesar între responsabilitățile academice și profesionale și să găsească modalități eficiente de a gestiona timpul și de a-și prioritiza obiectivele. Cu o planificare atentă și sprijinul adecvat, acești studenți muncitori pot naviga cu succes prin această perioadă aglomerată și să iasă din ea mai puternici și mai pregătiți.

Dublu joc: facultate și job

Andreea-Nicoleta Ardeleanu

Facultatea, un drum ce pare lung,
Cursuri, seminare, pași ce se strâng,
Dar pe lângă ea, un alt drum te cheamă,
Un job ce-ți cere timp și visuri, de bună seamă.

Te-mparți între foi și un laptop deschis,
Cu ore de muncă și al tău vis nescris,
În pauze scurte, îți faci planuri mari,
Între-un deadline și examene tari.

Cafelele curg, nopțile sunt scurte,
Dar în tine cresc dorințe multe,
Să reușești pe toate să le-nfrunți,
Să-ți faci loc între vise și să nu renunți.

Jobul îți dă lecții, altele decât cartea,
Te-nvață despre oameni, viață, libertatea,
Dar facultatea rămâne rădăcina,
Ce-ți crește aripi, îți hrănește lumina.

Te-mparți între ele, dar nu te uiți,
În toată alergarea, cine ești și ce simți,
Căci timpul trece, și-ai să-înțelegi cândva,
Că-n amândouă găsești o parte din viața ta.

Așa că mergi înainte, chiar de-i greu,
Între job și facultate, visează mereu,
Căci într-o zi vei privi înapoi zâmbind,
Și vei vedea că totul a meritat, din plin!

Job de studenție – o fereastră către o altă cultură

Teodora-Andreea Lazăr

Lucrând într-un magazin chinezesc, am trăit o experiență care mi-a oferit mai mult decât simpla învățare a unei meserii. A fost o fereastră către o altă cultură, către un alt mod de a privi și organiza activitatea cotidiană, dar și un test personal în ceea ce privește adaptabilitatea și răbdarea.

Un ritm de muncă intens și organizat

Una dintre primele provocări pe care le-am întâmpinat a fost ritmul de muncă extrem de alert. Magazinul era mereu aglomerat, iar clienții veneau constant, fie pentru cumpărături zilnice, fie pentru a achiziționa produse chinezești specifice, pe care nu le găseau în altă parte. Proprietarii chinezi aveau o etică a muncii axată pe productivitate și eficiență. Ei valorificau fiecare moment și fiecare tranzacție, fiind mereu prezenți în magazin, supraveghind totul cu atenție. Am realizat rapid că, pentru ei, magazinul nu era doar o afacere, ci un mod de viață. Acest nivel de dedicare era impresionant și m-a făcut să-mi schimb perspectiva asupra muncii. Chiar dacă la început părea epuizant, am ajuns să admir modul în care își gestionau afacerea, punând accent pe detalii și pe satisfacția fiecărui client.

Comunicarea interculturală și barierele lingvistice

Fiind într-un mediu multicultural, am avut parte de provocări legate de comunicare. Deși proprietarii vorbeau limba română, existau momente în care, în grabă sau din obișnuință, discutau între ei în limba chineză. Uneori, acest lucru crea un sentiment de izolare sau neînțelegere. Cu toate acestea, am observat că, deși diferențele lingvistice erau reale, atitudinea deschisă și dorința de a colabora au compensat aceste bariere. Am învățat să interpretez gesturile și expresiile lor și,

treptat, am început să înțeleg subtilitățile comunicării lor.

Flexibilitatea și învățarea continuă

Ca și casier, am fost responsabilă nu doar de încasarea banilor, ci și de gestionarea stocurilor, aranjarea produselor și, uneori, ajutorul oferit în organizarea magazinului. În acest proces, am învățat multe despre produse chinezești despre care, până atunci, știam foarte puțin. Proprietarii aveau o abordare practică: erai învățat să faci lucruri pe loc, să te adaptezi rapid și să înțelegi afacerea pe toate planurile. Acest stil mi-a dezvoltat capacitatea de a reacționa prompt la situații neașteptate și de a-mi asuma responsabilități multiple. Deși, uneori, simțeam că sarcinile sunt copleșitoare, am realizat că această experiență m-a făcut mai eficientă și mai atentă la detalii. Pe de altă parte, satisfacția venea din realizările zilnice, din faptul că, în ciuda provocărilor, reușeam să țin pasul și să mă descurc. De asemenea, mi-a plăcut sentimentul de a face parte dintr-o comunitate diversă, unde clienții reveneau frecvent și ajungeau să te cunoască. Micile conversații cu ei sau momentele în care erau mulțumiți de servicii îmi ofereau o satisfacție aparte.

O lecție de viață și adaptabilitate

Această experiență m-a învățat multe lucruri. Mi-a arătat cum funcționează o afacere mare, dar bine gestionată, cum să mă adaptez la un mediu cultural diferit și cum să lucrez sub presiune. Am înțeles că munca într-un magazin chinezesc nu înseamnă doar tranzacții și gestionarea produselor, ci și construirea unor relații bazate pe respect, muncă grea și învățare constantă.

Pauzele care ne-au adus mai aproape

Colegii m-au ajutat să mă acomodez rapid, oferindu-mi sfaturi utile și susținere atunci când întâmpinam dificultăți. Împreună am trecut prin momente tensionate – clienți pretențioși, ore suplimentare – dar aceste provocări ne-au făcut să ne bazăm unii pe ceilalți. Acest sentiment de solidaritate a creat între noi o legătură de încredere și prietenie. În pauzele de la lucru, am avut ocazia să ne cunoaștem mai bine, dincolo de rolurile profesionale. Discuțiile relaxate despre viața personală, hobby-uri sau experiențele noastre anterioare au dezvăluit cât de multe lucruri aveam în comun. Fiecare poveste împărtășită, fie că era despre familii, planuri de vacanță sau pur și simplu întâmplări amuzante din viața de zi cu zi, a contribuit la consolidarea prieteniiilor noastre. Acele

momente de relaxare în care am râs împreună au fost esențiale pentru a transforma relațiile profesionale în legături autentice de prietenie.

În final, pot spune că am plecat din această experiență cu un set de abilități mult mai divers decât m-aș fi așteptat, dar și cu o nouă apreciere pentru modul în care diferitele culturi abordează munca și afacerile. Este o experiență care mi-a îmbogățit nu doar cunoștințele, ci și modul în care privesc interacțiunile profesionale și umane.



Cum să îți construiești un portofoliu impresionant în timpul facultății. Sfaturi practice pentru studenții aspiranți la cariere în diverse domenii

Cristina Ghenade

În era competitivă a pieței muncii de astăzi, un portofoliu impresionant poate face diferența între a fi doar un candidat și a fi candidatul dorit de către angajatori. Pentru studenții care își doresc să se evidențieze și să își construiască o carieră de succes, investirea timpului și efortului în dezvoltarea unui portofoliu de calitate în timpul facultății este esențială. În acest articol, vom explora câteva sfaturi practice pentru a-ți construi un portofoliu impresionant care să atragă atenția angajatorilor din diverse domenii.

1. Stabilește-ți obiectivele și direcția: Începe prin a-ți clarifica obiectivele de carieră și direcția în care vrei să te îndrepti. În funcție de domeniul în care vrei să activezi, identifică cele mai relevante proiecte și realizări pe care să le incluzi în portofoliul tău.
2. Selectează și organizează: Alege cu atenție lucrările și proiectele pe care vrei să le incluzi în portofoliul tău. Asigură-te că acestea demonstrează abilitățile și competențele relevante pentru cariera pe care o urmărești. Organizează-le în mod clar și coerent, astfel încât să fie ușor de navigat pentru cei care îl vor analiza.
3. Include o varietate de lucrări: Portofoliul tău ar trebui să reflecte diversitatea abilităților și intereselor tale. Include proiecte din diverse domenii și contexte, de la proiecte academice și stagii la lucrări personale și voluntariat. Această varietate va demonstra flexibilitatea și adaptabilitatea ta.
4. Pune accent pe calitate: Mai degrabă decât să incluzi o mulțime de lucrări, concentrează-te pe calitatea acestora. Alege cele mai bune și mai relevante proiecte și acordă atenție detaliilor și calității execuției lor. Un portofoliu curat și bine realizat va impresiona mai mult decât unul aglomerat și superficial.
5. Aduă context și explicații: Pentru fiecare lucrare sau proiect inclus în portofoliul tău, oferă o scurtă descriere care să explice contextul, rolul tău și rezultatele obținute. Angajatorii apreciază nu doar ceea ce ai realizat, ci și capacitatea ta de a comunica și de a argumenta deciziile tale.
6. Actualizează constant: Cariera și interesele tale pot evolua în timp, așa că asigură-te că îți actualizezi regulat portofoliul pentru a reflecta cele mai recente proiecte și realizări. Fii deschis la feedback și îmbunătățește-ți continuu portofoliul în funcție de experiențele și învățămintele tale.

În concluzie, un portofoliu impresionant poate fi o unealtă puternică în căutarea ta pentru o carieră de succes. Prin alegerea atentă a conținutului, organizarea și prezentarea acestuia în mod profesionist și actualizarea constantă, poți să-ți evidențiezi abilitățile și să atragi atenția angajatorilor în diverse domenii. Astfel, investiția în dezvoltarea unui portofoliu de calitate în timpul facultății poate să îți ofere un avantaj competitiv semnificativ în piața muncii.

Profesorii –arhitecți ai motivației și pasiunii

Maria-Teodora Grigoraș

Profesorul joacă un rol esențial în modelarea percepției elevilor asupra materiilor pe care le studiază. Mult mai mult decât un simplu transmițător de informație, un profesor bun poate transforma o disciplină considerată plictisitoare sau dificilă într-o pasiune, deschizând uși către noi lumi și perspective.

Un profesor inspirat are darul de a face fiecare lecție captivantă, de a transforma o simplă lecție teoretică într-o experiență memorabilă. Atunci când profesorul reușește să prezinte materia cu entuziasm, cu exemple relevante și cu o abordare practică, elevul începe să perceapă subiectul nu ca pe o obligație, ci ca pe o oportunitate de învățare.

Mai mult, relația profesor-elev este un factor crucial în procesul de învățare. Un profesor care arată interes față de progresul elevilor, care încurajează curiozitatea și stimulează gândirea critică, poate transforma o materie aparent banală într-o sursă de satisfacție intelectuală. În schimb, un profesor care nu reușește să comunice eficient sau care nu se implică în procesul educativ poate face ca chiar și o materie fascinantă să devină greu de digerat.

Profesorul nu este doar un expert în domeniul său, ci și un ghid, un model de comportament și un susținător. Când elevul simte că profesorul este dedicat și pasionat de ceea ce predă, această energie se transmite și îl încurajează să exploreze mai mult, să pună întrebări și să se implice activ în învățare.

Un profesor nu doar că transmite cunoștințe, ci și formează atitudini și percepții. Multe dintre materiile pe care le studiem la școală devin interesante și plăcute nu neapărat datorită conținutului lor, ci datorită modului în care sunt prezentate. De exemplu, un profesor de matematică care reușește să arate conexiunile dintre teorie și aplicabilitatea practică în viața de zi cu zi poate transforma o disciplină percepută de mulți ca fiind dificilă într-o materie fascinantă. La fel, un profesor de literatură care reînvie poveștile clasice printr-o interpretare personală poate atrage elevii să descopere frumusețea literaturii dincolo de simpla lectură.

Un alt aspect important este faptul că un profesor care pune accent pe înțelegere și nu doar pe memorare ajută elevii să dezvolte o relație mai profundă cu materia. Când elevii înțeleg de ce învață ceea ce învață și cum le va folosi în viața lor, materia devine mai accesibilă și mai atractivă. De asemenea, sprijinul emoțional și încurajarea pe care un profesor le oferă pot influența semnificativ relația unui elev cu învățătura. Un profesor care crede în potențialul unui elev și îl susține atunci când se confruntă cu dificultăți poate face diferența între abandonarea unei materii și dezvoltarea unei pasiuni pentru ea.

În concluzie, profesorii nu sunt doar pilonii educației, ci și arhitecții motivației și pasiunii elevilor pentru materiile pe care le studiază. Ei au puterea de a transforma un subiect aparent plictisitor într-o adevărată aventură intelectuală.

Tradițional și modern în educația actuală

Victoria-Elena Crețu

Educația a evoluat semnificativ de-a lungul timpului, trecând de la metodele tradiționale la formele moderne de învățare. Principalele diferențe dintre școala tradițională și cea actuală sunt: abordările pedagogice, tehnologiile utilizate, rolul profesorului și al elevului, precum și mediul de învățare.

În școala tradițională, învățarea se concentra pe memorarea informațiilor și pe transmiterea cunoștințelor de la profesor la elev. Metoda predominantă era predarea frontală, iar evaluarea se făcea prin teste standardizate, punând accent pe rezultate cantitative.

În contrast, școala actuală adoptă o abordare mai centrată pe elev, încurajând gândirea critică, creativitatea și colaborarea. Activitățile de grup, proiectele interdisciplinare și învățarea prin experiență sunt acum metode comune. Elevii sunt stimulați să exploreze subiectele, să formuleze întrebări și să participe activ la procesul educațional.

Un alt aspect esențial este utilizarea tehnologiei în educație. Școala tradițională se baza în principal pe manuale și pe resurse fizice. Lecțiile erau ținute în săli de clasă cu un accent redus pe instrumentele tehnologice.

În prezent, tehnologia joacă un rol fundamental în procesul educațional. Instrumentele digitale, platformele de învățare online și aplicațiile educaționale au transformat modul în care elevii accesează informația. Acest mediu digital facilitează învățarea personalizată, permițând fiecărui elev să progreseze în ritmul său.

În școala tradițională, profesorul era figura autoritară, responsabilă cu predarea și evaluarea, iar elevii aveau un rol pasiv. Învățarea se desfășura într-un cadru rigid, cu puține ocazii de interacțiune.

În contrast, în școala actuală, rolurile sunt mai dinamice. Profesorii devin facilitatori ai învățării, îndrumând elevii și încurajându-i să își exprime opiniile. Elevii sunt considerați parteneri activi în procesul educațional, având oportunitatea de a contribui la discuții și de a colabora cu colegii.

Mediul școlar s-a schimbat, de asemenea. În școala tradițională, sălile de clasă erau adesea rigide și uniforme, cu bănci aranjate în rânduri și un decor minim.

Școala actuală promovează un mediu de învățare mai flexibil și colaborativ. Spațiile de învățare sunt concepute pentru a încuraja creativitatea și interacțiunea, cu zone dedicate lucrului în echipă și activităților practice. Această flexibilitate ajută elevii să se simtă mai confortabil și să se angajeze activ în procesul de învățare.

Diferențele dintre școala tradițională și cea actuală reflectă o transformare profundă a paradigmelor educaționale. De la abordările pedagogice și utilizarea tehnologiei, până la rolurile profesorului și ale elevului, educația modernă răspunde nevoilor unei societăți în continuă schimbare. Această evoluție nu doar că îmbunătățește procesul de învățare, ci și pregătește elevii pentru provocările viitorului, cultivând competențe esențiale pentru o lume globalizată și digitalizată.

Tehnologie și inovație în educație

Alina Dima

În era digitalizării rapide, tehnologia schimbă fundamental modul în care învățăm și interacționăm cu informația. Educația, unul dintre pilonii esențiali ai dezvoltării personale și profesionale, a început să se adapteze noilor cerințe și resurse digitale. De la platforme online și inteligență artificială, până la realitatea virtuală și aplicațiile mobile, tehnologia oferă oportunități unice de a personaliza, eficientiza și moderniza procesul de învățare.

Inteligența artificială (IA) are potențialul de a revoluționa educația prin adaptarea materialelor de studiu la nevoile specifice ale fiecărui student. IA poate analiza stilul de învățare al studenților și poate recomanda resurse personalizate, identificând punctele forte și slăbiciunile fiecăruia. Spre exemplu, asistenții virtuali pot ajuta studenții cu întrebări de curs, oferindu-le răspunsuri rapide și exacte, iar algoritmi pot evalua rapid și automat lucrările scrise. ChatGPT și alte modele de limbaj devin din ce în ce mai utilizate pentru a oferi răspunsuri clare și detaliate la întrebările academice.

Realitatea virtuală (VR) și realitatea augmentată (AR) aduc elemente interactive și captivante în educație. Spre exemplu, în loc să studieze din cărți sau materiale video, studenții pot explora simulări VR pentru a învăța anatomie, pot face excursii virtuale în locații istorice sau pot experimenta laboratoare chimice virtuale, totul într-un mediu controlat și sigur. Cu un smartphone în mână, studenții au la dispoziție mii de aplicații educaționale care acoperă totul, de la învățarea limbilor străine până la programare. Aplicații precum Duolingo, Quizlet sau Wolfram Alpha permit studenților să-și consolideze cunoștințele în orice moment, oriunde s-ar afla. Odată cu utilizarea pe scară largă a tehnologiei, apar

și întrebări despre protecția datelor personale ale studenților. De exemplu, platformele de învățare colectează numeroase date despre activitatea și comportamentul studenților. Este important ca universitățile să adopte măsuri de protecție a datelor și să informeze studenții cu privire la modul în care sunt utilizate aceste informații. Etica în utilizarea tehnologiei în educație este esențială pentru a asigura un mediu sigur și echitabil.

Deși tehnologia aduce beneficii evidente, există și provocări semnificative. Utilizarea excesivă a tehnologiei poate crea un grad de dependență sau poate duce la scăderea abilităților de gândire critică, dacă studenții se bazează prea mult pe soluții rapide. În plus, accesul inegal la tehnologie rămâne o problemă majoră. Studenții din medii defavorizate pot întâmpina dificultăți în a beneficia de resursele digitale, ceea ce poate adânci inegalitățile în educație. Tehnologia continuă să schimbe felul în care studenții se pregătesc pentru viitor, iar educația evoluează spre un model din ce în ce mai personalizat și accesibil. Deși provocările nu pot fi ignorate, beneficiile aduse de inovație sunt esențiale pentru a pregăti generațiile viitoare să se adapteze unui mediu de lucru digital și interconectat. Adaptabilitatea și pregătirea continuă vor fi attribute-cheie, iar tehnologia oferă numeroase instrumente pentru a le cultiva încă din timpul studenției.

În cele din urmă, impactul tehnologiei în educație depinde în mare măsură de modul în care este utilizată. Pe măsură ce universitățile continuă să adopte noi tehnologii, este esențial ca ele să fie integrate într-un mod care sprijină învățarea profundă, dezvoltarea personală și pregătirea studenților pentru o lume digitală. Viitorul educației va fi, fără îndoială, definit de inovație, dar și de

responsabilitate în utilizarea tehnologiei. Această tranziție nu marchează sfârșitul învățării tradiționale, ci mai degrabă o

îmbogățire a acesteia, deschizând ușa spre o lume a cunoașterii care nu mai este limitată de pereții unei săli de clasă.

Influența educației asupra copiilor

Sabina Goleac

Educația este un factor crucial în viața copiilor, având un impact profund asupra dezvoltării lor cognitive, emoționale și sociale. O educație de calitate oferă copiilor cunoștințe și abilități necesare pentru a face față provocărilor vieții și pentru a-și atinge potențialul maxim.

Unul dintre principalele aspecte ale influenței educației asupra copiilor este dezvoltarea lor intelectuală. Prin intermediul programelor școlare și al stimulării constante, copiii își dezvoltă abilități de gândire critică, rezolvare a problemelor și înțelegere a lumii înconjurătoare. Educația îi pregătește să devină indivizi informați și înzestrați cu cunoștințele necesare pentru a lua decizii înțelepte în viață.

Pe lângă dezvoltarea intelectuală, educația influențează și dezvoltarea emoțională a copiilor. Într-un mediu educațional sigur și sprijinitor, aceștia învață să își gestioneze emoțiile, să își exprime gândurile și sentimentele și să stabilească relații sănătoase cu ceilalți. Educația poate oferi, de asemenea, copiilor instrumente pentru a face față stresului și presiunii și pentru a-și construi reziliența în fața dificultăților.

Un alt aspect important al influenței educației asupra copiilor este formarea valorilor și a caracterului lor moral. Prin intermediul curriculumului școlar și al exemplelor setate de către educatori și părinți, copiii învață despre etică, respect față de ceilalți și responsabilitate socială. Educația le oferă oportunități de a reflecta asupra propriilor valori și convingeri și de a-și dezvolta un sistem solid de valori care să îi ghideze în viață.

În plus, educația poate influența direcția carierei și succesul profesional al copiilor. Prin intermediul educației formale și a experiențelor extrașcolare, aceștia își pot descoperi pasiunile și interesele și pot explora diverse domenii de studiu și oportunități de carieră. Educația le oferă cunoștințele și abilitățile necesare pentru a urmări cariere în diverse domenii și pentru a-și atinge obiectivele profesionale.

În concluzie, educația are o influență profundă și durabilă asupra vieții copiilor, oferindu-le instrumentele și resursele necesare pentru a deveni adulți înzestrați și responsabili. Un sistem educațional de calitate, sprijinit de către familie și comunitate, poate juca un rol crucial în modelarea viitorului fiecărui copil și în crearea unei societăți mai echitabile și prospere.

Educația interculturală, o modalitate de prevenire și atenuare a conflictelor

Lucia Ioana-Faraoană

În lumea de astăzi, conceptul de interculturalitate a devenit din ce în ce mai întâlnit. Ca multe alte lucruri precum respectul ori bunul-simț, educația, chiar și cea interculturală, pornește din familie.

Părinții au datoria de a le explica copiilor faptul că fiecare dintre noi se naște diferit, iar acest lucru este normal. În completarea cunoștințelor acumulate acasă intervine și programa școlară. Educația interculturală include lecții despre stereotipuri sau prejudecăți, aspect care poate contribui la reducerea bullying-ului. În ceea ce îi privește pe adolescenți, având în vedere conflictele recente de pe Glob, tânăra generație cu drept de vot ar trebui să se orienteze către persoanele care apreciază cooperarea între popoare și care luptă pentru pace. Studenții își pot face prieteni veniți în schimb de experiență de la care pot învăța despre tradițiile și obiceiurile din țara lor natală. De asemenea, aceștia au la dispoziție programele Erasmus prin care pot intra în contact cu valorile și stilul de viață al altor culturi.

Însă, educația interculturală nu ia sfârșit odată cu părăsirea mediului academic, ci continuă pe toată perioada vieții. În contextul actual, tot mai mulți oameni lucrează pentru firme străine. Este important ca aceștia să cunoască aspecte despre cultura fiecăruia pentru a se crea un mediu propice de muncă, a se evita sentimentul frustrării și declanșarea

conflictelor. Totodată, internetul este o resursă prin care ne putem autoeduca și descoperi că suntem asemănători cu semenii noștri în mai multe privințe decât am crede, astfel sporind empatia, dialogul și ajutorul reciproc.

Istoria ne oferă exemple pozitive în ceea ce privește interculturalitatea. „Educația este cea mai puternică armă pe care o putem folosi pentru a schimba lumea” sunt cuvintele lui Nelson Mandela, activist și fost președinte sud-african. Guvernarea lui s-a axat, printre altele, pe combaterea discriminării și promovarea reconcilierii rasiale. Pentru poziția sa a primit Premiul Nobel pentru Pace.

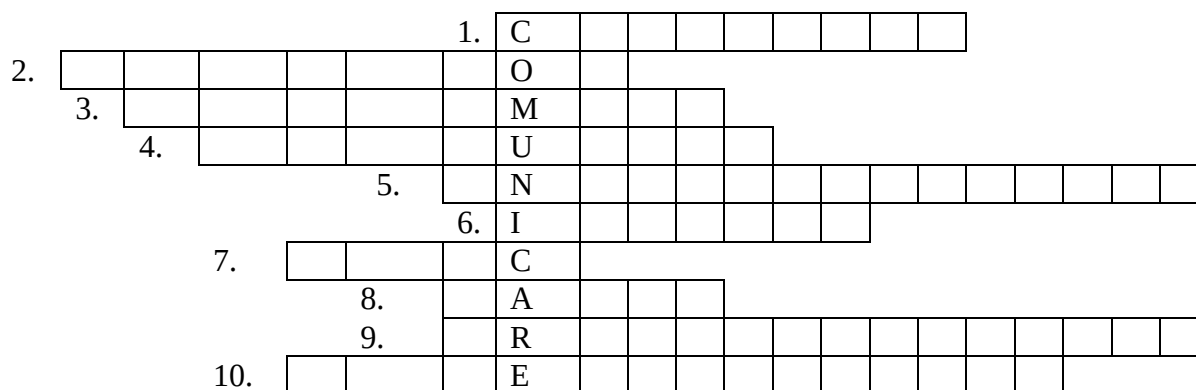
Așadar, fie că ne referim la conflictele apărute între colegii de clasă sau la cele din interiorul unui stat, educația interculturală joacă un rol esențial în prevenirea și combaterea unor probleme. Trebuie să fim conștienți că cei care nu învață din greșelile trecutului sunt condamnați să trăiască aceeași lecție.

Webografie:

<https://cntm.md/sites/default/files/Reper-e-ale-Educatiei-Interculturale.pdf>

https://ro.m.wikipedia.org/wiki/Nelson_Mandela

REBUS



1. Pentru ziariști.....este un instrument de lucru și de referință,în cazul în care furnizează informații despre anumite subiecte.
2. Persoana care intervine în favoarea înțelegerii între două părți aflate în conflict.
3. Comunicatul de.....este cel mai utilizat mijloc de transmitere a informațiilor și cel mai adesea,el se referă la evenimente importante care au loc în cadrul unei organizații sau lansarea unui produs /serviciu.
4. Prin intermediul comunicatului de tip.....se transmite o opinie sau o opoziție, o contestare sau o dezmințire.
5. În comunicarea.....informația este pur și simplu transmisă de la emițător la receptor.
6. Starea de sănătate a interlocutorilor, starea emoțională sunt bariere.....în comunicarea verbală.
7. Comunicarea în situații de.....își propune să transmită informații referitoare la riscuri pentru sănătatea și siguranța publică.
8. În comunicare,..... este mijlocul sau mijloacele fizice prin care se transmite un mesaj de la emițător la receptor.
9. Ce cultură s-a îmbogățit în ultimii ani cu numeroase aplicații de examinare interculturală?
10. Comunicarea.....reprezintă comunicarea între două persoane și este cea care ne ajută să-i cunoaștem pe ceilalți.

Răspunsuri:

- 1. Comunicat**
- 2. Mediator**
- 3. Informare**
- 4. Persuasiv**
- 5. Unidirecțională**
- 6. Interne**
- 7. Risc**
- 8. Canal**
- 9. Organizațională**
- 10. Interpersonale**

Larisa-Adelina Șolot

CUPRINS

TOTUL ESTE COMUNICARE

- George-Eugen Miron – *Cum să îmbunătățim calitatea comunicării noastre de zi cu zi?* / 5
Maria-Magdalena Iziumov – *Comunicarea nonverbală în era online* / 6
Diana Postolache – *Emoțiile în publicitate* / 7
Claudia Petrea – *Psihologia culorilor în publicitate. Cum ne influențează culorile* / 7
Ana-Maria Muraru – *Cum ne putem folosi de Fereastra lui Johari pentru a ne cunoaște mai bine la locul de muncă?* / 9

COMUNICARE ȘI SOCIETATE

- Lucia-Ioana Faraoană – *Avertizorii de integritate* / 11
Cosmin Neacșu – *Conștientizarea socială – puterea implicării* / 12
Ana-Maria Vieru – *Mobilizând viitorul: informare și conștientizare a tinerilor pentru a ieși la vot* / 13
Diana Postolache – *Jurnalismul de investigație* / 13
Amalia-Paraschiva Oprea - *Etica în comunicare: cum influențează deciziile noastre reputația profesiei* / 15
Diana Postolache – *Politica: puterea care ne modelează viața* / 16
Ana-Maria Vieru – *Știrile false și influența publică* / 18
Denisa-Georgiana Doru – *Înfruntarea stereotipurilor: vârsta și percepțiile sociale* / 18
Georgiana Caltia – *Viața socială a tinerilor în era digitală* / 19
Diana Postolache – *Standardele nerealiste de frumusețe din social media* / 20
Livia-Ioana Sandu – *Consumul de droguri în rândul adolescenților* / 21
Teodora Cristea-Mîrza – *Unde dispăre copilăria?* / 23

DEZVOLTARE PERSONALĂ

- Anastasia Motroi – *Cum ajungem prin eșecuri la succes. De ce este bine să trăim succesul, chiar dacă încă nu l-am obținut* / 25
Bianca-Elena Mocan – *Cum să îți iubești defectele*
Diana Bejan-Topsi – *Cum te poate ajuta voluntariatul la dezvoltarea personală?* / 26
Maria-Teodora Grigoraș – *Mulțumirea de sine și succesul – o relație complexă* / 27
Georgiana Caltia – *Iubirea de sine: cheia unei vieți emoționale sănătoase* / 28
Maria-Magdalena Iziumov – *Mindfulness pentru gestionarea stresului și a anxietății în studenție* / 29
Emiliana-Felicia Sascău – *Cărțile și creativitatea* / 30
Ana-Larisa Ilie – *Tinerii care citesc NU devin mai inteligenți decât cei care nu citesc* / 31
Anastasia Motroi – *Quiet Quitting în rândul studenților* / 32
Alexandra-Maria Trifan – *Fii protagonistul vieții tale: pune-te pe primul loc!* / 34
Svetlana Ursachi – *Scrisoare către soră* / 36

ARTĂ ȘI COMUNICARE

- Anastasia Motroi – *Explorarea scenei culturale și artistice băcăuane: o călătorie inspiratoare pentru studenți* / 38
Diana Topsi-Bejan – *Muzică și comunicare* / 39
Adina-Marinela Mavriche – *„Eva Heyman”, o monodramă cutremurătoare* / 40
Kailani Thompson – *Beneficiile scrisului* / 42
Anastasia Motroi – *Literatura contemporană – dincolo de convenții, față cu dilemele lumii modern* / 44

JURNAL DE LECTURĂ

- Carmen Huluță – *Recenzie* / 46
Denisa-Elena Țâmpu – *Recenzie* / 47
Adina-Roxana Petrică – *Recenzie* / 48
Ana-Maria Vieru – *Recenzie* / 49

INTERVIU

- Adina-Marinela Mavriche – *Viața de graphic designer* / 51

ESEU

- Adina-Marinela Mavriche – *Cristian Lupșa: pionier al jurnalismului narativ în România* / 54
Cosmin Neacșu – *Ioana d'Arc: identitate, impact, testament* / 56

JURNAL DE STUDENȚIE

- Maria-Magdalena Iziumov – *Studentia: anii care ne definește* / 62
Alina Bulai – *De ce ai alege să urmezi o facultate după terminarea liceului* / 63
Delia-Raisa Poede – *Viața de student* / 64
Irina-Elena Drugă – *Comunicare și relații publice – perspective și beneficii* / 65
Vlada Șafran – *Oportunități și avantaje ale studiului în România: o alegere pentru viitor* / 67
Alina Bulai – *Studentia, o etapă definitorie către maturizare* / 68
Alina Dima – *Primul an de facultate: sfaturi de la cei cu mai multă experiență* / 69
Irina-Elena Drugă – *Studentia, fără limită de vârstă!* / 69
Ana-Maria Vieru – *Mamă în studenție. Drumul către realizare și perseverența de a finaliza studiile* / 70
Irina-Elena Drugă – *Viața studentului la Facultatea de Litere* / 71
Daria-Andreea Ciubotaru – *Rime... studențești* / 72
Alina Bulai – *Sesiunea, o etapă importantă din viața de student* / 73
Petronela Hurmuzachi – *Cum să economisești bani ca student* / 74
Alexandra-Mihaela Macovei – *Catren... de studenție* / 74
Teodora Cristea-Mîrza – *Cum să călătorești mult pe bani puțini în timpul studenției* / 75
Lidia Cochiorcă – *Bucurie în anii de studenție* / 76
Ana-Larisa Ilie – *Cum să te pregătești pentru interviul de angajare. Sfaturi pentru studenți* / 77
Emiliana-Felicia Sascău – *A fi student și a lucra: un avantaj sau o piedică?* / 78
Delia-Raisa Poede – *Între studenție și job* / 79
Alina Dima – *Între facultate și un job part-time: realități ale studentului care lucrează* / 80
Andreea-Nicoleta Ardeleanu - *Dublu joc: facultate și job* / 81
Teodora-Andreea Lazăr – *Job de studenție – o fereastră către o altă cultură* / 82
Cristina Ghenade – *Cum să îți construiești un portofoliu impresionant în timpul facultății* / 84

EDUCAȚIE ȘI COMUNICARE

- Maria-Teodora Grigoraș – *Profesorii – arhitecți ai motivației și pasiunii* / 85
Victoria-Elena Crețu – *Tradițional și modern în educația actuală* / 86
Alina Dima – *Tehnologie și inovație în educație* / 87
Sabina Goleac – *Influența educației asupra copiilor* / 88
Lucia Ioana-Faraoană – *Educația interculturală, o modalitate de prevenire și atenuare a conflictelor* / 89

JOCURI

- Larisa-Adelina Șolot – *Rebus* / 90