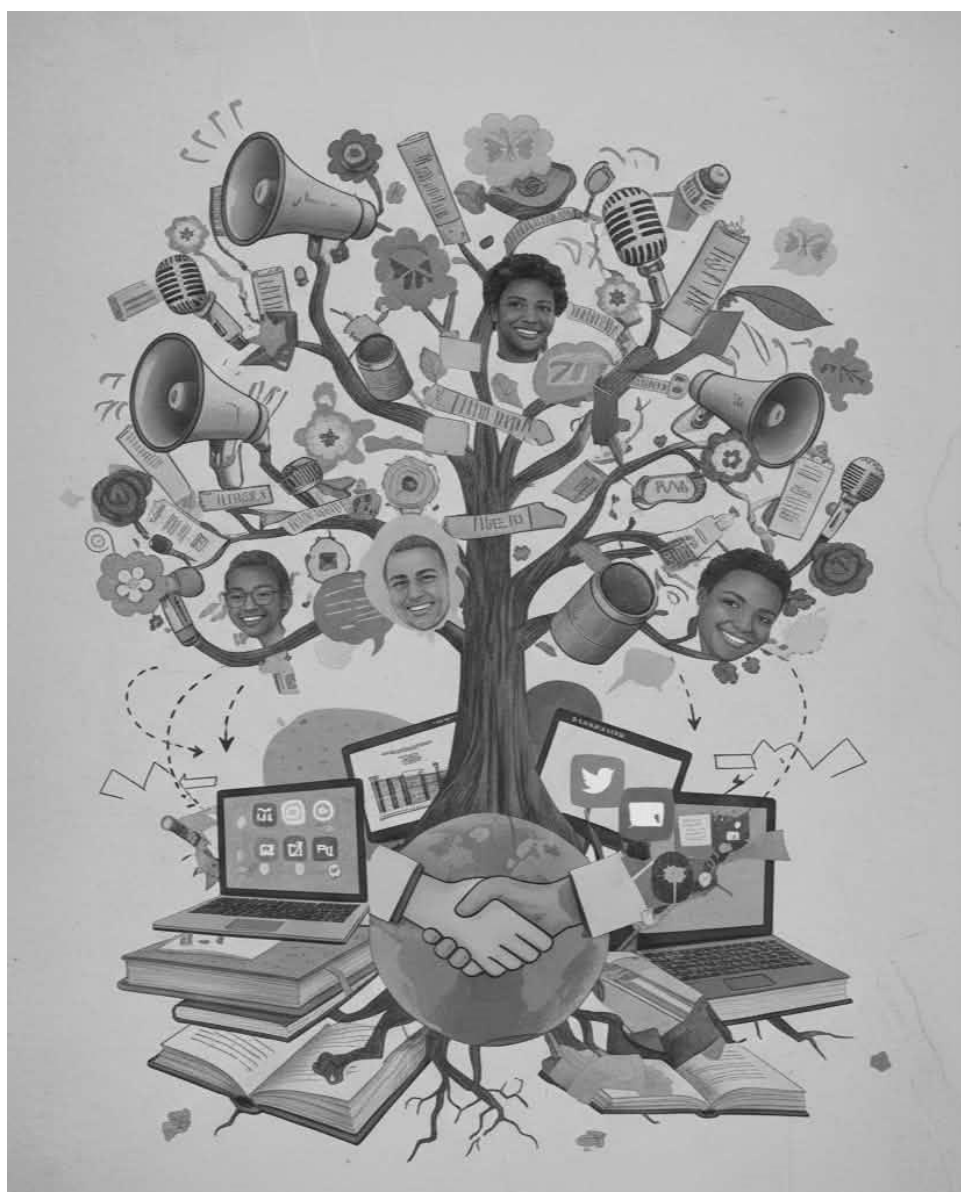


Caiete de comunicare



Facultatea de Litere



Revistă a studenților de la
Comunicare și relații publice

An XV
Vol. 2
2025

ISSN 2247 – 2576

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere

Caiete de comunicare

2025

An XV, Vol. 2

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

REDAȚIA ȘI ADMINISTRAȚIA:

Bacău, str. Spiru Haret nr. 8, 600114

REDACTOR-COORDONATOR:

Lect. univ. dr. Florinela Floria

COLECTIV DE REDACȚIE :

Conf. univ. dr. habil. Brîndușa-Mariana Amălăncei

Conf. univ. dr. Cristina Cîrțiță-Buzoianu

MEMBRI FONDATORI:

Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu, Alexandra Corolea

SECRETARIAT DE REDACȚIE:

Anca Dospinescu, Sanda Șchiopu, Denis Răileanu

Coperta: Denis Răileanu

Ilustrații: Sanda Șchiopu, Denis Răileanu

CONSILIER EDITORIAL ONORIFIC :

Conf. univ. dr. Gabriel Mardare

Editor: Editura „Alma Mater” Bacău.

Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

Totul este comunicare*Denis Răileanu*

Comunicarea reprezintă unul dintre procesele sociale esențiale, fiind omniprezentă în toate aspectele vieții umane. De la interacțiunile personale până la cele instituționale, de la mass-media până la comunicarea digitală, totul în jurul nostru este guvernat de acte comunicative. Această lucrare explorează ideea că „totul este comunicare”, punând accent pe fundamentele teoretice, modelele comunicării, precum și pe exemplele practice care demonstrează universalitatea acestui fenomen.

Fundamente teoretice

Comunicarea este definită ca un proces de transmitere a informațiilor, ideilor și emoțiilor de la un emițător către un receptor prin intermediul unui canal. Potrivit lui Mihai Dinu (*Comunicarea: repere fundamentale*), comunicarea nu este doar o simplă transmitere mecanică de mesaje, ci și o interacțiune complexă care construiește sensuri în contexte sociale.

Conform lucrării coordonate de Philippe Cabin și Jean-François Dortier (*Comunicarea*), fiecare act comunicativ implică mai multe dimensiuni: lingvistică, socială și psihologică. Astfel, comunicarea este în același timp un mijloc de influență, un mod de expresie și o metodă de construire a identității.

Un alt aspect important al comunicării este reprezentat de natura simbolică a mesajelor. Dumitru Borțun (*Bazele epistemice ale comunicării*) explică faptul că oamenii comunică nu doar pentru a transmite informații, ci și pentru a construi realitatea socială și pentru a modela percepțiile celorlalți. Mesajele sunt adesea codificate în simboluri culturale, lingvistice sau vizuale, care trebuie interpretate în funcție de context.

Un alt teoretician, Mihai Dinu, subliniază importanța feedback-ului în procesul comunicării, evidențiind că succesul unei comunicări depinde de capacitatea emițătorului de a primi și interpreta răspunsurile receptorului. Acest proces ciclic asigură adaptarea mesajelor și optimizarea interacțiunilor.

Modelele comunicării

Modelele teoretice ale comunicării oferă perspective diferite asupra acestui proces. Modelul Shannon și Weaver, discutat de John Fiske (*Introducere în științele comunicării*), prezintă comunicarea ca o schemă liniară, formată din emițător, mesaj, canal și receptor. Cu toate acestea, modelul Jakobson adaugă o dimensiune pragmatică, evidențiind rolul contextului și al funcțiilor limbajului în comunicare.

Modelul tranzacțional, dezvoltat ulterior, pune accent pe faptul că toate părțile implicate în procesul comunicării joacă simultan roluri active de emițător și receptor. Acesta subliniază dinamica interacțiunii, unde feedback-ul este continuu și contribuie la construirea unui înțeles comun.

Pe de altă parte, Denis McQuail (*Comunicarea*) introduce conceptul de modele ecologice ale comunicării, care privesc comunicarea ca un proces complex, influențat de factori sociali, culturali și tehnologici. Aceste modele subliniază interdependența dintre diferitele niveluri ale comunicării și rolul contextului global în influențarea mesajelor și a percepțiilor.

De asemenea, Dumitru Borțun (*Bazele epistemice ale comunicării*) atrage atenția asupra naturii construite a realității prin comunicare. El subliniază că interacțiunea socială nu doar reflectă realitatea, ci o creează, atribuindu-i sensuri și semnificații. Această perspectivă este esențială în a

înțelege de ce totul poate fi considerat comunicare.

Exemple practice

1. Comunicarea în mediul digital Rețelele sociale, cum ar fi Facebook sau Instagram, exemplifică modul în care totul este comunicare. Aceste platforme sunt utilizate pentru a transmite mesaje, pentru a construi identități și pentru a crea comunități. Fiecare postare, comentariu sau reacție contribuie la modelarea realității percepute.

2. Comunicarea nonverbală Studiile lui Septimiu Chelcea (*Comunicarea nonverbală: gesturile și postura. Cuvintele nu sunt de-ajuns*) arată că limbajul corporal joacă un rol crucial în transmiterea mesajelor. De exemplu, într-o situație diplomatică, gesturile pot comunica mai mult decât cuvintele propriu-zise.

3. Mass-media și comunicarea de masă Denis McQuail („Comunicarea”) subliniază importanța comunicării în formarea opiniei publice. Mass-media nu doar informează, ci și influențează atitudini și comportamente, demonstrând că realitatea socială este mediată și reconstruită prin intermediul comunicării.

Concluzie

Formula „totul este comunicare” ilustrează omniprezența și importanța acestui proces în toate sferele vieții umane. De la simplele gesturi până la rețelele sociale, de la interacțiuni interpersonale până la discursuri publice, comunicarea definește și modelează lumea în care trăim. Prin integrarea modelelor teoretice și a exemplelor practice, se poate concluziona că totul în jurul nostru este guvernat de actul comunicării.

Bibliografie

Borțun, Dumitru, *Bazele epistemice ale comunicării*, Editura Tritonic, București, 2013.

Chelcea, Septimiu, Ivan, Loredana, Chelcea, Adina, *Comunicarea nonverbală: gesturile și postura. Cuvintele nu sunt de-ajuns*, Editura comunicare.ro, București, 2008.

Fiske, John, *Introducere în științele comunicării*, Editura Polirom, Iași, 2003.

McQuail, Denis, *Comunicarea*, Institutul European, Iași, 1999.

Cabin, Philippe, Dortier, Jean-François (coord.), *Comunicarea*, Editura Polirom, Iași, 2010.

Comunicarea – cheia înțelegerii într-o lume care vorbește prea mult

Alessandra-Luciana Filip

Comunicarea este, poate, cel mai puternic instrument pe care îl avem. Prin ea ne exprimăm gândurile, emoțiile, valorile și intențiile. Fără comunicare, nu ar exista relații, echipe, comunități sau progres. Și totuși, într-o lume care vorbește neîncetat, abilitatea de a comunica eficient pare că se pierde tot mai mult.

Mai mult decât vorbe

A comunica nu înseamnă doar a vorbi. Înseamnă și a asculta, a privi, a înțelege și a

empatiza. De multe ori, cuvintele transmit doar o mică parte din mesaj. Tonul vocii, gesturile, expresiile feței sau chiar tăcerea pot spune la fel de mult.

În comunicare, contează intenția, dar și modul în care mesajul ajunge la celălalt. Un simplu cuvânt spus fără grijă poate fi interpretat greșit, iar o privire sinceră poate schimba complet sensul unei conversații.

Comunicarea în era digitală

Astăzi, comunicăm mai repede ca oricând. Avem la dispoziție rețele sociale, platforme online și aplicații de mesagerie care ne permit să fim conectați în orice moment. Totuși, viteza cu care transmitem mesajele nu garantează și profunzimea lor.

Scriem repede, răspundem automat, reacționăm fără să reflectăm. În goana după eficiență, pierdem adesea autenticitatea. Emoțiile devin reacții, iar conversațiile reale sunt înlocuite cu notificări.

Comunicarea digitală ne oferă libertate, dar cere și responsabilitate. Cuvintele rămân, chiar și după ce ecranul s-a stins.

Arta de a asculta

Una dintre cele mai mari provocări ale comunicării moderne este lipsa ascultării. Suntem obișnuiți să vorbim, dar mai puțin să înțelegem. A asculta cu adevărat înseamnă a fi prezent, a renunța la judecăți și a oferi atenție sinceră celuilalt.

Comunicarea eficientă nu este despre a avea mereu dreptate, ci despre a găsi un punct comun. Despre a transforma diferențele în dialog și tăcerea în înțelegere.

Comunicarea între studenți și profesori

În mediul universitar, comunicarea joacă un rol esențial în formarea profesională și personală a studenților. Relația dintre student și profesor nu se bazează doar pe transmiterea de informații, ci pe un schimb real de idei, valori și perspective.

Un dialog deschis și respectuos îi ajută pe studenți să se exprime liber, să pună întrebări și să își clarifice nevoile, iar pe profesori să își adapteze stilul de predare la generația actuală. Lipsa comunicării, în schimb, poate duce la neînțelegeri, demotivare și pierderea interesului față de procesul de învățare.

Când comunicarea este sinceră și echilibrată, facultatea devine mai mult decât un loc de studiu – devine un spațiu de colaborare și dezvoltare.

Comunicarea ca formă de echilibru

Pentru studenți, comunicarea este o abilitate esențială – fie că e vorba de lucrul în echipă, prezentări, proiecte sau relațiile de zi cu zi. O comunicare clară și empatică poate face diferența între conflict și cooperare, între neînțelegere și progres.

Într-o lume în care totul se întâmplă în grabă, a comunica bine înseamnă a încetini puțin. A asculta, a înțelege și abia apoi a răspunde.

Concluzie

Comunicarea este mai mult decât o simplă abilitate – este o formă de conectare umană. Într-un univers plin de voci, cel mai important lucru nu este doar să vorbești, ci să te faci cu adevărat înțeles.

Pentru că, la final, comunicarea nu se măsoară în cuvinte, ci în legăturile pe care le creează.

Comunicare, societate, influență

Mihai-Vlad Burniche

Comunicarea se dovedește a fi în era contemporană cel mai utilizat mijloc în construirea realității. Prin dezvoltarea canalelor media, a mijloacelor de comunicare on-line și a inteligenței artificiale orice informație poate fi

transmisă către toată populația globului în doar câteva minute. Așa cum spune profesorul francez Jean-Claude Soulages, specialist în științele informării și

comunicării¹, era informației s-a încheiat și urmează era comunicării. Ce înseamnă de fapt această transformare? Înțelegem prin acest fenomen complex al globalizării că distribuirea de informații a devenit aproape banală. Ceea ce va face diferența în viitor va fi modul în care această informație este transmisă, cum este comunicată. Și viitorul pare să fie aici...

De la felul în care este produsă și difuzată publicitatea – influențarea comportamentelor cumpărătorului, la decizii importante pentru societate, viața politică, protecția mediului, campanii militare ș.a.m.d., toate aspectele importante în societatea contemporană sunt decise prin comunicare. Sigur că influența nu vine doar din comunicare eficientă, ci și din comunicarea ineficientă, deficitară – vedem că și lipsa comunicării influențează sau „și tăcerea e un răspuns”. Se dovedește astfel că indivizii sau organizațiile care vor comunica mai eficient vor decide evoluțiile ulterioare. Comunicarea eficientă, din păcate nu mai înseamnă diseminarea realității, a adevărului ci utilizarea comunicării ca armă de influență, uneori cu repercusiuni greu de imaginat, de controlat și departe de orice noțiune de etică. Așadar, comunicarea este cheia succesului sau al insuccesului, după caz.

Am să folosesc experiența personală pentru a exemplifica modul în care comunicarea sau un anumit tip de publicitate poate influența comportamente. Fetița mea are aproape 5 ani, până la vârsta de doi ani a fost educată exclusiv de părinți, pe alocuri de bunici sau persoane foarte apropiate – înțelegând prin educație creșterea și formarea unor obiceiuri specifice vârstei. Făcând parte dintr-o lume atât de mică, familia și prietenii, cu mama fiind lângă ea 24/7, toate comportamentele copilului puteau fi modelate mai ușor. Așadar, eu văd și aceasta ca pe o formă de publicitate – dacă nu cunoști anumite

obiceiuri, produse, servicii - nu le dorești. La împlinirea vârstei de doi ani, fetița a mers la creșă, pentru prima dată în colectivitate, departe de influența directă a familiei. Până în momentul respectiv, alimentația copilului era formată exclusiv din produse specifice vârstei și considerate sănătoase. Desertul, pentru că aici apar marile probleme, nu era din comerț, ci diferite produse făcute în casă cu ingrediente cât se putea de naturale. Ajunsă la creșă a constatat prin interacțiunea cu ceilalți omuleți sau cu personalul creșei că există ciocolată, bomboane și alte produse pline de zahăr. Sigur că acela a fost momentul în care comportamentul s-a schimbat și a început să prefere produsele din comerț în detrimentul celor făcute în casă. Nu am să mai dezvolt subiectul, cred că este evident, dar am rămas surprins de influența pe care o poate avea societatea în educația și în formarea unor obiceiuri oricât ai încerca să te opui și să faci ceea ce este mai corect, mai sănătos. Așadar, și aceasta este o formă de publicitate, doar să știi că există și altceva - ceea ce în sine nu e rău deloc, având în vedere că până la urmă este important să fii informat, să știi care sunt noile tehnologii, în ce direcție merge lumea, cam care mai sunt tendințele în modă ș.a.m.d.. În concluzie, publicitatea este făcută foarte ușor, influențează și schimbă comportamente, educă dar nu mereu într-o manieră pozitivă. Este bine să cunoști dar unele cunoștințe pot fi dăunătoare, mai ales când vine vorba de educarea noilor generații, care pot fi extrem de ușor deraiate de la cursul firesc al evoluției.

Această publicitate este făcută prin intermediul comunicării – afli despre un produs și constăți că mai este și foarte gustos – abia ulterior afli că nu e chiar sănătos, dar...prea târziu, răul a fost deja făcut, obiceiul este format. Și eu, adult astăzi parcă mai degrabă aș prefera o prăjitură dintr-o patiserie sau dintr-un

¹ <https://www.rador.ro/2023/05/09/era-infomatiei-s-a-incheiat-urmeaza-era-comunicarii/>

supermarket cu un conținut greu de cunoscut în schimbul unui desert simplu ca de exemplu un lapte cu griș sau orez așa cum îl făcea bunica mea.

Al doilea subiect pe care aș dori să îl ating este cel al comunicării de masă și al comunicării corecte, obiective. Observăm că există influențe din toate direcțiile și că ne este din ce în ce mai greu să verificăm, să știm care este informația corectă sau care sunt informații distribuite cu un anumit scop propagandistic. Se spune că cel mai bine este să citim cărți sau articole vechi, scrise pe vremea când oamenii își expuneau ideile simplu, cinstit fără a dori să influențeze într-un mod persuasiv, ceea ce astăzi nu prea se mai întâmplă. Orice declarație, orice cuvânt spus de anumiți oameni poate influența masele într-o anumită direcție iar această știință, a comunicării a ajuns să fie extrem de importantă și de atent folosită. Observăm că pentru atingerea unor scopuri este neapărat nevoie de acceptul și de susținerea maselor iar felul în care sunt comunicate anumite informații poate modela viitorul. Educația indivizilor face ca o informație să fie preluată într-un anumit fel și rostogolită în feluri nebănuite. Există entități care construiesc sau formează anumite direcții prin declarații sau strategii gândite pe perioade extrem de lungi, ani chiar decenii. O informație care astăzi poate părea banală, fără prea mare importanță, pusă în contextul potrivit, peste timp se poate dovedi o verigă dintr-un lanț bine uns și bine planificat pe o perioadă lungă pentru a influența masiv. În timp ce unele entități comunică planificat, observăm altele care nu comunică eficient sau nu comunică aproape deloc. Această lipsă de reacție este fructificată la maxim și exploatată de cealaltă parte a baricadei.

În România, perioada comunistă poate fi luată ca exemplu privind rolul educației și al comunicării pentru a influența masele. Școala, educația erau influențate direct de voința și de direcția politică prin eliminarea unor opere sau autori de valoare și introducerea celor ce conveneau regimului

și contribuiau la construirea mesajului dorit. Societatea se transforma și era influențată masiv prin comunicare. Erau folosite evenimente sau personaje istorice reale pentru a propaga ideea de luptă de clasă. Spre exemplu era folosit intens numele și exemplul lui Avram Iancu. Pe bună dreptate acesta reprezintă un exemplu de urmat și un model pentru societatea românească prin educație, corectitudine, tenacitate, discurs public și prin lupta neobosită de eliberare națională dar de către partidul comunist era folosit ca unealtă pentru a promova clasa muncitoare în fața „chiaburilor”. De asemenea, despre familia regală s-au spus multe neadevăruri care au influențat societatea prin deformări grosolane ale realității. Realizăm astăzi că în era comunistă au trecut prin școală multe generații ce nu au aflat chiar tot adevărul istoric, iar cel cunoscut a fost deformat pentru a fi aliniat cu intențiile și propaganda partidului. Chiar și astăzi, la 35 de ani de la căderea comunismului vedem printre noi oameni convinși că adevărul este cel învățat de ei pe băncile școlii.

Libertatea presei în perioada comunistă era o utopie, iar informațiile transmise publicului larg erau fie trunchiate, fie ascunse în funcție de același interes al partidului comunist, deci populația primea doar partea de informație „utilă”. Comunicarea, transmiterea informațiilor poate influența pe termen lung, iar efectele vor fi simțite pentru mult timp.

Un alt exemplu de comunicare o reprezintă ceea ce numim rețele sociale. Prin intermediul acestora informația poate fi propagată cu o viteză amețitoare și de către oricine. Dacă în era televiziunii, veridicitatea, verificarea informațiilor distribuite constituiau elemente de bază, pe rețelele sociale informațiile nu mai sunt verificate și oricine poate să își spună liber părerea fie ele reale sau nu, cu scop pozitiv sau negativ. Prin politicile adoptate de către fiecare rețea socială informațiile transmise pot fi verificate mai mult sau mai puțin

pentru a menține un oarecare echilibru. În ultima perioadă se pare însă că anumite companii din domeniu, sub motivul libertății de exprimare, permit oricui să spună orice. Motivul din spatele unor astfel de mișcări sunt de fapt de ordin financiar. De ce să interzici cuiva să publice un mesaj care generează profit? *Doar din considerente de etică?*

Inteligența artificială. Tehnologia a evoluat atât de mult încât pot fi distribuite mesaje audio sau video ale unor entități de prestigiu fără participarea acestora. Copierea imaginii a devenit o joacă de copii iar diferențele între realitate și mesaje create cu inteligența artificială pot fi extrem de greu de distins. Astfel, anumite entități pot folosi imaginea unor persoane credibile pentru a distribui un mesaj fals.

Este extrem de greu să poți vedea care este informație veritabilă și care nu, mai ales când ești bombardat, iar cantitatea de informație ce trebuie analizată este imensă. Este ușor să fie strecurate informații cu scopuri îndoielnice în tot acest tsunami și asta duce la diferențe enorme de percepție, de gândire. Acest fapt duce la neîncredere, la scindare în societate și în cele din urmă la instabilitate și la atingerea scopurilor de către entitățile care folosesc informația pentru a influența și pentru a acapara putere, capital financiar, ș.a.m.d.

Așadar societatea este astăzi influențată masiv de cantitatea și de calitatea informației. De la programele școlare, la canalele de știri, cultură, publicitate, absolut toată societatea este influențată și modelată de informație și mai ales prin felul în care este aceasta comunicată.

Ascultarea activă în comunicare

Bianca-Maria Onea

Comunicarea este o parte importantă din viața fiecăruia. Zi de zi vorbim cu cei din jurul nostru – cu părinții, colegii, profesorii sau prietenii. Dar oare de fiecare dată îi ascultăm cu adevărat pe cei care ne vorbesc? De multe ori, suntem atât de grăbiți să spunem ce avem noi pe suflet, încât uităm că și ascultarea este o parte esențială a unei conversații.

Am ales să vorbesc despre ascultarea activă pentru că mi se pare o temă foarte importantă, mai ales în zilele noastre, când toți suntem mereu ocupați sau distrași de telefon și alte lucruri.

Când ascultăm cu adevărat, oamenii din jurul nostru se simt apreciați. Relațiile devin mai frumoase și mai puternice. Dacă fiecare dintre noi ar fi atent la ce spune celălalt, s-ar evita multe certuri și neînțelegeri.

De exemplu, într-o familie, dacă părinții își ascultă copilul atunci când are o problemă la școală, copilul va simți că are

sprijin și va avea încredere să vorbească și altă dată. Sau, la școală, dacă profesorul ascultă cu răbdare o întrebare, elevul nu va mai fi timid sau rușinat.

Atunci când nu ascultăm, apar probleme. Oamenii se simt ignorați, triști sau nervoși. De multe ori, conflictele pornesc de la faptul că nu ne-am înțeles unii pe alții. Și cum să ne înțelegem, dacă nici nu ne ascultăm?

Trăim într-o lume grăbită și plină de distrageri. Foarte des, chiar și în familie sau între prieteni, ne pierdem în ecrane și uităm să fim prezenți cu adevărat. Dar tocmai pentru că este mai greu, ascultarea activă devine și mai valoroasă. Este o dovadă de respect, de bunătate și de interes față de celălalt.

Ascultarea activă este mai mult decât o simplă atenție. Este o formă de respect și de iubire. Prin ea, putem înțelege mai bine lumea din jurul nostru și putem fi mai

aproape de cei pe care îi iubim sau cu care lucrăm. Dacă ne dorim o lume mai calmă și mai înțelegătoare, trebuie să începem prin a

ne asculta unii pe alții. Cu răbdare, cu inimă deschisă și cu sinceritate.

Comunicarea eficientă – cheia succesului într-o organizație

Ioana-Anisia Hanganu

Comunicarea este un aspect esențial în funcționarea și dezvoltarea unei organizații. Indiferent de mărimea sau domeniul de activitate al acesteia, o comunicare eficientă reprezintă o componentă crucială pentru atingerea obiectivelor și pentru crearea unei culturi organizaționale solide. În acest context, vom explora importanța comunicării într-o organizație și cum poate aceasta contribui la succesul său.

În primul rând, comunicarea eficientă în cadrul unei organizații facilitează fluxul informațional între membrii echipei și între departamentele sau nivelurile ierarhice diferite. Prin transmiterea clară și precisă a informațiilor, se evită ambiguitățile și confuziile care pot apărea într-un mediu de lucru complex. Comunicarea deschisă și transparentă încurajează colaborarea și crește eficiența organizației.

În al doilea rând, un alt aspect important al comunicării într-o organizație este construirea relațiilor solide între membrii echipei. Comunicarea eficientă favorizează înțelegerea reciprocă, cultivă încrederea și încurajează spiritul de echipă. Atunci când angajații pot comunica deschis și se simt ascultați și înțeleși, se creează un mediu de lucru armonios, care stimulează creativitatea și inovația. De exemplu, organizația poate organiza o excursie de o zi într-un parc de aventură, unde membrii echipei pot participa la diverse activități în aer liber, cum ar fi cățărarea pe perete, tiroliana sau jocurile de echipă. Aceste activități promovează colaborarea, comunicarea și încrederea între colegi, oferindu-le oportunitatea de a se cunoaște într-un mediu diferit față de cel de la birou.

Pe lângă aspectele interne, comunicarea eficientă în cadrul unei organizații are un impact semnificativ și în relația cu clienții și partenerii de afaceri. O comunicare clară și promptă cu clienții generează încredere și satisface nevoile acestora, consolidând astfel relațiile comerciale și contribuind la fidelizarea acestora. De asemenea, parteneriatele de succes se bazează pe o comunicare deschisă și eficientă, care facilitează colaborarea și luarea deciziilor comune. Câteva exemple pentru o comunicare avantajoasă între organizație și clienți ar putea fi: co-crearea produselor sau serviciilor. Unele companii implică clienții în procesul de dezvoltare a produselor sau serviciilor lor. Suport și servicii personalizate. Unele organizații oferă suport și servicii personalizate clienților lor, care se adaptează nevoilor și cerințelor individuale ale fiecărui client. Acest lucru implică înțelegerea profundă a nevoilor clienților și furnizarea de soluții personalizate pentru acestea. Comunicare deschisă și transparentă: O colaborare de succes cu clienții implică o comunicare deschisă și transparentă. Organizațiile trebuie să ofere clienților informații clare și complete despre produsele, serviciile, politica de prețuri și orice alt aspect relevant.

Un alt avantaj al unei comunicări eficiente într-o organizație constă în identificarea și rezolvarea rapidă a problemelor. Prin intermediul unei comunicări bine structurate, membrii echipei pot identifica obstacolele sau deficiențele în timp util și pot dezvolta strategii adecvate pentru a le depăși. În plus, o comunicare eficientă permite colectarea

feedback-ului de la angajați, clienți sau parteneri, ceea ce oferă informații valoroase pentru îmbunătățirea continuă a proceselor și serviciilor.

În concluzie, comunicarea eficientă este esențială pentru succesul unei organizații. Aceasta facilitează transmiterea informațiilor, construirea relațiilor, întărirea legăturilor cu clienții și partenerii,

rezolvarea problemelor și stimularea inovației. O organizație care investește într-o comunicare eficientă va beneficia de angajați motivați, clienți loiali și rezultate superioare. Prin urmare, este important ca organizațiile să acorde o atenție deosebită dezvoltării și îmbunătățirii continuă a proceselor și canalelor de comunicare, astfel încât să creeze un mediu propice pentru succesul său pe termen lung.

ONG-urile – comunicare și implicare în societatea contemporană

Aischa Coloni

Într-o lume aflată într-o continuă transformare, în care progresul tehnologic avansează rapid, dar problemele umane par adesea să se adâncească, organizațiile neguvernamentale au devenit o prezență indispensabilă în viața societății. Dincolo de structuri, legi și instituții, ONG-urile reprezintă expresia solidarității umane, a dorinței de a ajuta și de a schimba realitatea acolo unde statul sau piața nu reușesc să intervină eficient. Ele sunt, în esență, puntea dintre nevoile reale ale oamenilor și speranța unei societăți mai drepte.

Unul dintre cele mai importante roluri ale ONG-urilor este acela de a fi aproape de oameni. În comunități sărace, în zone izolate sau în rândul grupurilor vulnerabile, ONG-urile ajung adesea primele și, uneori, rămân singurele forme de sprijin. Fie că vorbim despre copii fără acces la educație, persoane vârstnice abandonate, persoane cu dizabilități sau victime ale violenței, aceste organizații nu oferă doar ajutor material, ci și demnitate, încredere și speranță. Prin voluntariat și implicare directă, ele redau oamenilor sentimentul că nu sunt singuri.

Pe lângă sprijinul social, ONG-urile au un rol esențial în formarea conștiinței civice. Ele învață societatea să nu rămână indiferentă, să reacționeze, să întrebe și să

ceară responsabilitate. Într-o democrație autentică, vocea cetățenilor nu trebuie să se audă doar o dată la patru ani, iar ONG-urile creează spații de dialog, dezbateri și implicare activă. Prin campanii publice, proteste pașnice și inițiative de advocacy, acestea apără valorile fundamentale ale libertății, dreptății și egalității.

Un rol profund și adesea dificil al organizațiilor neguvernamentale este apărarea drepturilor omului. În fața abuzurilor, discriminării sau injustiției, ONG-urile devin martori incomozi, dar necesari. Ele aleg să vorbească atunci când tăcerea ar fi mai comodă, să lupte atunci când nedreptatea pare normalizată. Prin această misiune, ONG-urile dau glas celor care nu pot vorbi și aduc lumină în situații pe care societatea preferă, uneori, să le ignore.

De asemenea, într-o epocă marcată de crize de mediu și de o ruptură tot mai mare între om și natură, ONG-urile de mediu joacă un rol vital. Ele ne reamintesc că planeta nu este o resursă infinită, ci o responsabilitate comună. Prin acțiuni de conștientizare, educație ecologică și inițiative de protejare a naturii, aceste organizații cultivă respectul față de mediul înconjurător și față de generațiile viitoare.

În acest sens, ONG-urile devin gardienii unei etici a responsabilității.

Mai presus de toate, ONG-urile au un rol moral. Ele sunt vocea conștiinței colective, acea forță care ne amintește că progresul unei societăți nu se măsoară doar în cifre economice, ci în modul în care își protejează membrii cei mai fragili. Activitatea lor demonstrează că schimbarea nu începe întotdeauna „de sus”, ci de la oameni simpli, uniți de valori comune și de dorința de a face bine.

În concluzie, organizațiile neguvernamentale nu sunt doar structuri administrative sau proiecte finanțate, ci expresii ale umanității în acțiune. Ele aduc empatie într-o lume adesea grăbită, solidaritate într-o societate fragmentată și speranță acolo unde pare că nu mai există. Rolul lor este nu doar necesar, ci profund uman, iar existența lor ne amintește că fiecare dintre noi poate contribui la construirea unei lumi mai bune.

Vocea din culise

de Adriana-Otilia Paiș

În lumea-n care totul se transmite,
Cuvântul e putere și destin,
Noi suntem vocea blândă din culise,
Ce face din haos un mesaj clar și plin.

Cu zâmbet cald și fraze potrivite,
Clădim punți între oameni și idei,
În campanii bine pregătite,
Transformăm tăcerile-n scânteii.

Relaționare? Da — e artă și știință,
E tact, e empatie și curaj,
Comunicarea e o credință
Și fiecare gest devine un mesaj.

Pe scena lumii nu suntem în umbră,
Ci-n centrul jocului de zi cu zi,
Noi dăm glas brandului ce-n lume umblă
Și-l facem viu prin tot ce va rosti.

De ce oamenii fug de responsabilitate?

Vlada Șafran

Responsabilitatea a devenit, pentru mulți oameni, un cuvânt greu. Deși face parte din maturizare și este cheia încrederii dintre oameni, ea a ajuns într-o zonă pe care mulți o evită. Fenomenul nu ține doar de generații, ci de ritmul lumii în care trăim, de presiuni sociale și de teama de eșec. A fugi de responsabilitate nu înseamnă neapărat lipsă de caracter, ci o combinație complexă de factori emoționali, sociali și culturali.

Unul dintre cele mai mari motive pentru care oamenii evită responsabilitatea este frica de a greși. Într-o lume în care greșelile sunt adesea expuse pe internet, judecate, ironizate sau puse sub lupă, oamenii simt că nu își permit să rateze. Orice pas greșit pare să devină o etichetă permanentă. Astfel, pentru mulți e mai ușor să nu își asume un rol, decât să riște critica. Responsabilitatea presupune consecvență, timp, implicare, sacrificii. Pentru generațiile crescute cu ideea de libertate absolută — că pot face ce vor, oricând vor — obligațiile par o închisoare. Mulți oameni văd responsabilitățile ca pe niște limite care le îngăduiesc viața: un job stabil cere disciplină, o relație matură cere efort, iar proiectele personale cer perseverență.

Unii oameni fug de responsabilitate pentru că, în interior, nu cred că sunt suficient de buni. Teamă că nu se vor ridica la nivelul așteptărilor îi face să evite orice situație în care performanța lor ar putea fi evaluată. În spatele acestei evitări stau adesea experiențe negative anterioare, critici dure, comparații sau un mediu care a pus accent pe rezultate, nu pe progres.

Modul în care am fost crescuți influențează puternic felul în care privim responsabilitatea.

– Copiii supra-protejați cresc adesea fără a lua decizii, iar ca adulți nu sunt obișnuiți să își asume consecințe.

– Copiii criticați excesiv se tem să nu dezamăgească.

– Copiii care au fost obligați să „fie responsabili prea devreme” pot deveni adulți care resping orice responsabilitate, ca mecanism de protecție.

La fel cum și rețelele sociale creează iluzia unor vieți perfecte și a unor reușite obținute peste noapte. Realitatea însă este alta: responsabilitatea, munca și disciplina sunt cele care construiesc succesul real. Dar într-o lume în care vezi doar rezultatul final, nu și procesul, responsabilitatea pare greoaie, iar oamenii caută scurtături.

Responsabilitatea nu înseamnă să porți greutate inutile, ci să te implici în construirea propriei vieți. Este un act de maturitate, de curaj și de respect — față de tine și față de ceilalți. A fugi de responsabilitate poate aduce liniște pe moment, dar pe termen lung creează probleme mai mari: conflicte, stagnare, lipsă de încredere și lipsă de evoluție personală. Într-o lume în continuă schimbare, responsabilitatea devine o superputere rară. Cei care aleg să o îmbrățișeze nu devin doar mai apreciați, ci și mai liberi — pentru că își construiesc viața conștient, nu din fugă.

Amintirea – legătura cu ceilalți

Alecsia Bârdan

Amintirile reprezintă o parte esențială a identității fiecărui om. Ele nu sunt simple fragmente ale trecutului, ci repere fundamentale care modelează personalitatea, comportamentul și felul în care percepem lumea. Prin amintiri ne construim conștiința de sine, învățăm din experiențele anterioare și ne raportăm afectiv la viață.

Fie că sunt plăcute sau dureroase, amintirile păstrează vie legătura cu oamenii, locurile și momentele care ne-au marcat existența. Ele dau sens prezentului și influențează deciziile pe care le luăm. De exemplu, o amintire din copilărie poate deveni sursa unei pasiuni sau poate sta la baza unor alegeri de viață semnificative.

Amintirile ne oferă confort emoțional. În momentele de singurătate sau de incertitudine, oamenii se întorc adesea spre trecut pentru a găsi echilibru și sens. O simplă reamintire a unei clipe fericite poate aduce alinare, curaj și speranță. Astfel, memoria devine un refugiu interior, o sursă de forță și stabilitate sufletească.

Pe de altă parte, amintirile contribuie și la dezvoltarea empatiei și a înțelegerii față de ceilalți. Prin evocarea propriei suferințe sau bucurii, devenim mai sensibili la trăirile altora, mai capabili să iertăm și să acceptăm. Ele ne învață lecții despre răbdare, iubire, pierdere și recunoștință.

Importanța amintirilor se reflectă și în artă, literatură și cultură, domenii în care experiențele personale devin surse de inspirație și comunicare universală. În operele literare, de exemplu, personajele sunt adesea animate de trecutul lor, iar conflictele interioare izvorăsc din evenimente memorabile.

În concluzie, amintirile nu sunt doar o arhivă a trecutului, ci un element activ al prezentului. Ele ne oferă coerență, profunzime și umanitate. Fără memorie, existența noastră ar fi fragmentată, lipsită de rădăcini și de sens. Așadar, cultivarea și înțelegerea propriilor amintiri este un act de cunoaștere de sine și un pas important spre echilibru interior.

Cum ne afectează sănătatea mintală viața de student

Diana-Elena Meșterca

Viața de student este adesea prezentată ca o perioadă plină de energie, descoperiri și evoluție personală, însă în spatele acestei imagini se ascunde o realitate mult mai complexă: sănătatea mintală joacă un rol decisiv în felul în care un student trăiește și își construiește parcursul academic. Stările emoționale, stresul, anxietatea, presiunea responsabilităților și dificultățile personale influențează direct modul în care învățăm,

ne concentrăm, relaționăm și ne planificăm viitorul.

În primul rând, sănătatea mintală afectează funcțiile cognitive fundamentale, precum atenția, memoria și capacitatea de a organiza informații. Un student care se confruntă cu anxietate, depresie sau suprasolicitare emoțională observă adesea că îi scade concentrarea în timpul cursurilor, că informațiile se fixează mai greu și că

motivația devine din ce în ce mai fragilă. În momentele de stres intens, chiar și cei bine pregătiți pot experimenta blocaje, mai ales în timpul examenelor sau prezentărilor, când presiunea performanței este mai mare decât resursele lor emoționale.

Sesiunile de examene amplifică toate aceste dificultăți. Stresul acumulat se poate transforma în insomnie, epuizare fizică și mentală, procrastinare sau panică în apropierea termenelor limită. În loc să fie un proces de învățare activă, perioada sesiunii ajunge uneori să fie trăită ca o cursă contra timp, în care scopul devine supraviețuirea, nu cunoașterea. În astfel de momente, mulți studenți simt că pierd sensul parcursului academic, fiind absorbiți de presiune și dezorganizare.

În al doilea rând, pe lângă componenta academică, sănătatea mentală influențează profund și viața socială. În mediul universitar, relațiile cu colegii, profesorii și grupurile de lucru sunt esențiale. Totuși, anxietatea socială poate determina evitarea discuțiilor sau a activităților de echipă, iar stima de sine scăzută poate genera sentimentul de izolare sau neîncredere în propriile abilități. Studenții care se confruntă cu depresie ajung adesea să se retragă din evenimente și să se simtă deconectați de la comunitatea universitară, pierzând astfel un element crucial al experienței studențești.

În al treilea rând, nu putem ignora nici legătura puternică dintre viața personală și cea academică. Probleme precum conflictele familiale, dificultățile financiare, relațiile tensionate sau lipsa unui sprijin emotional constant își pun amprenta asupra dispoziției zilnice și asupra capacității de a face față cerințelor universitare. Chiar și dificultăți aparent mici devin copleșitoare atunci când se suprapun cu volumul mare de sarcini și responsabilități. Astfel, performanța academică se fragilizează, iar studentul

riscă să intre într-un cerc vicios al stresului și descurajării.

Pe termen lung, o sănătate mentală neglijată poate avea consecințe mult mai serioase: risc crescut de abandon universitar, deteriorarea relațiilor personale, dificultăți în adaptarea la viața profesională și chiar dezvoltarea unor tulburări cronice precum anxietatea generalizată sau depresia. Echilibrul emoțional din anii de studenție nu influențează doar prezentul, ci și modul în care tânărul va aborda provocările profesionale și personale de mai târziu. Tocmai de aceea, sprijinul și intervenția timpurie sunt esențiale. Consilierea psihologică, tehnicile de organizare și gestionare a timpului, activitățile recreative, grupurile de suport, precum și menținerea unei rutine sănătoase – somn suficient, alimentație echilibrată, mișcare – pot face o diferență uriașă. A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci o demonstrație de responsabilitate și maturitate.

În concluzie, sănătatea mentală este un factor fundamental al vieții de student, influențând atenția, motivația, performanțele academice și calitatea relațiilor sociale. Pentru a avea un parcurs universitar echilibrat și un viitor profesional solid, este esențial ca studenții să își recunoască propriile limite, să își asculte nevoile emoționale și să caute sprijinul potrivit atunci când lucrurile devin prea dificile. Viața de student nu trebuie să fie o luptă continuă cu stresul, ci o perioadă de creștere în care sănătatea mentală primește locul pe care îl merită.

Webografie

1. <https://neurofeedbackiasi.ro/importanta-sanatatii-mintale-in-anii-studentiei/>
2. <https://elyseehospital.ro/sanatatea-mintala-ce-este-si-cum-ne-afecteaza/>
3. <https://mentalhealthforromania.org/episod-podcast/despre-sesiune-si-sanatatea-mintala-in-studentie/>

Sub presiune: când reușita devine povară

Ioana-Anisia Hanganu

Într-o lume tot mai conectată, tot mai competitivă și tot mai rapidă, pare că tinerii trăiesc într-o cursă continuă. O cursă în care fiecare pas trebuie calculat, fiecare decizie să conteze, iar fiecare eșec să fie evitat cu orice preț. Deși avem acces la mai multe resurse ca niciodată – informație, educație, oportunități – paradoxal, mulți dintre noi simțim mai multă anxietate, presiune și nesiguranță ca oricând. De unde vine această presiune? Poate din comparația constantă cu ceilalți. În era rețelelor sociale, ne raportăm zilnic la viețile “perfecte” ale altora. Colegul care are deja un internship, colega care a lansat un proiect propriu, influencerul care face bani din pasiune. Și noi? Ne întrebăm dacă suntem în urmă. Dacă facem destul. Dacă o să contăm. Dacă vom reuși.

Presiunea nu e doar externă. Adesea, vine și din interior. Ne stabilim standarde înalte, vrem să bifăm tot ce înseamnă „succes”: să fim studenți excelenți, implicați în voluntariat, să avem joburi part-time, relații sănătoase, timp pentru dezvoltare personală și, eventual, și viață

socială. Ne întindem în toate direcțiile, dar uităm să ne întrebăm: De ce fac toate astea? Pentru cine?

Succesul, așa cum ni-l proiectează societatea, e adesea o imagine uniformă: diplomă, carieră, stabilitate financiară, statut. Dar adevărul este că reușita nu are o singură formă. Pentru unii înseamnă un job bine plătit. Pentru alții, înseamnă timp cu familia, sănătate mentală sau urmarea unei pasiuni. Și toate aceste variante sunt valide.

Problema apare atunci când ne pierdem identitatea în încercarea de a bifa așteptările altora. Când alergăm atât de mult după validare, încât uităm cine suntem, ce ne pasionează cu adevărat, ce ne motivează din interior. Ajungem să trăim pe „pilot automat”, să muncim fără bucurie, să fim epuizați emoțional. Și cel mai grav: nu ne mai permitem să greșim. Dar greșeala este umană. Este parte din proces. Nu putem învăța, nu putem crește fără să ne lovim, fără să eșuăm, fără să încercăm și altfel. Să ne permitem să nu știm tot, să nu avem totul rezolvat, să nu ne comparăm mereu cu ceilalți – acestea sunt forme de curaj

Ecouri tăcute între catedră și bancă

Ana-Maria Vieru

În liniștea aparentă a unei săli de curs, unde cuvintele par să circule doar în direcții previzibile, se ascund adesea nuanțe greu de surprins. Între catedră și bănci se formează fire invizibile, trasee ale privirilor, tonurilor și gesturilor care, fără intenție, creează o atmosferă diferită pentru fiecare student.

Educația pare, în teorie, un spațiu egal, o scenă în care toți ar trebui să pășim cu aceeași lumină asupra noastră. În realitate, oamenii — fie ei profesori sau studenți — se supun inevitabil propriilor impresii, emoții și percepții.

Există momente aproape imperceptibile în care un salut capătă mai multă căldură către o anumită persoană, în timp ce altuia i se oferă doar o înclinare grăbită. Uneori, un cuvânt de laudă se îndreaptă spontan către cineva, iar altcineva primește o observație scurtă, chiar dacă amândoi depun același efort. Aceste diferențe nu nasc din răutate, ci din mecanisme subtile ale minții umane, mecanisme pe care psihologia le numește „biasuri inconștiente” — filtre prin care percepem lumea fără să ne dăm seama.

Într-un fel, aceste biasuri adaugă o dimensiune umană universității. Profesorul nu este doar un transmițător de cunoaștere, ci și un om cu propriile afinități, cu modul său unic de a reacționa la energie, la priviri, la timiditate sau curaj. Studentul, la rândul lui, simte aceste vibrații, chiar și atunci când ele nu sunt exprimate în cuvinte. O critică poate fi percepută ca o ușă care se închide, iar o laudă poate deveni o lumină interioară care motivează. Gesturile mici sunt, în tăcere, uneori mai puternice decât întregul curs.

Efectele acestor diferențe invizibile se propagă încet în atmosfera generală a

grupe. Unii studenți capătă încredere, alții se retrag. Unii se simt văzuți, alții trec pe lângă ore cu senzația că poartă o mantie a invizibilității. Totuși, ceea ce trebuie înțeles este că asemenea nuanțe nu caracterizează un om, ci o interacțiune. Ele nu definesc nici corectitudinea unui profesor, nici valoarea unui student — ci doar arată cât de complexă este natura relațiilor umane.

În esență, sala de curs devine o miniatură a vieții: un spațiu în care învățăm nu doar materii, ci și felul în care reacționăm la ceilalți, felul în care suntem influențați de gesturi și tonuri, felul în care construim în interior propriile interpretări. Iar în această subtilă coregrafie a comunicării, cu toții purtăm responsabilitatea de a ne observa mai atent — pe noi înșine și pe cei din jur.

Poate că, într-o lume academică ideală, cuvintele ar cântări egal și privirile ar fi împărțite perfect. Dar până atunci, rămâne important să recunoaștem existența acestor ecouri tăcute. Căci doar înțelegându-le putem transforma sala de curs într-un spațiu mai cald, mai atent și, poate, mai uman.

Comunicarea între generații

Larisa-Adelina Șolot

Comunicarea între generații reprezintă astăzi una dintre cele mai mari provocări sociale, dar și una dintre cele mai valoroase oportunități de dezvoltare personală și relațională. Consider că este esențială deoarece permite transmiterea cunoștințelor, menținerea armoniei în familie și dezvoltarea empatiei.

În primul rând, comunicarea între generații asigură transmiterea experienței și a valorilor. Persoanele mai în vârstă au trecut prin situații diverse și pot oferi sfaturi prețioase. De exemplu, bunicii pot povesti

despre greutățile și reușitele lor, iar aceste povești pot deveni adevărate lecții pentru tineri. Fără comunicare, această bogăție de experiență s-ar pierde.

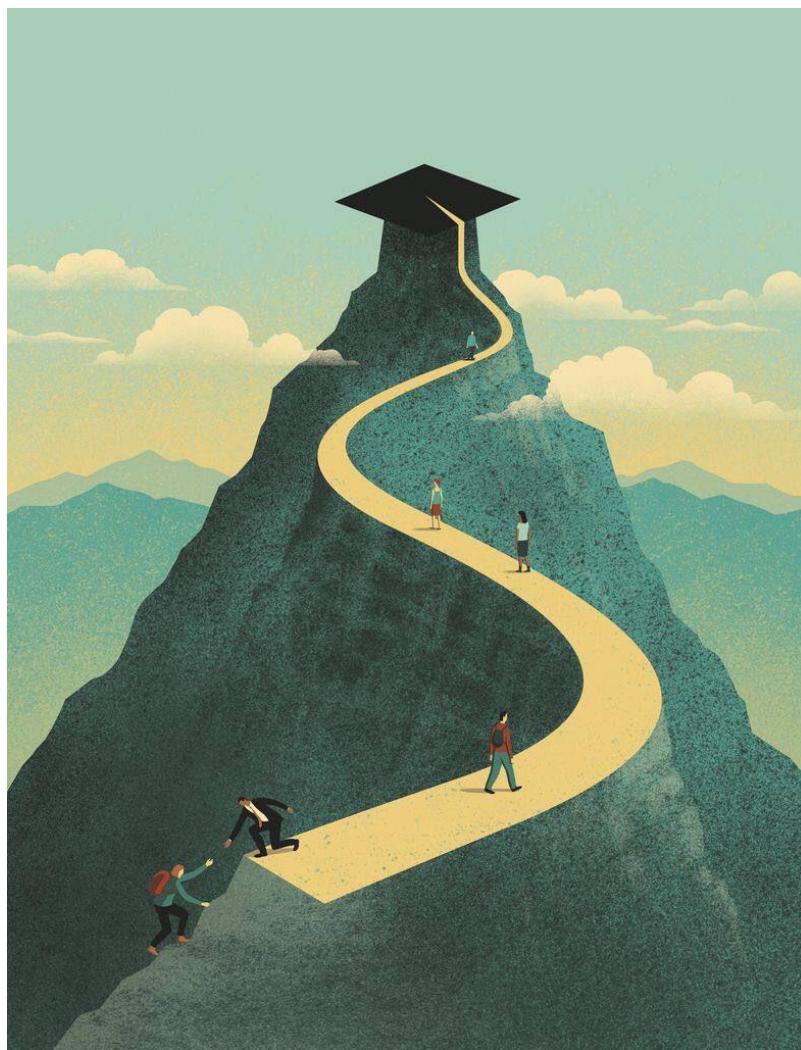
În al doilea rând, dialogul între generații reduce conflictele și neînțelegerile. De multe ori, tinerii sunt priviți ca fiind prea moderni, iar adulții ca fiind prea conservatori. Însă, prin conversații sincere, fiecare parte își poate explica punctul de vedere. Comunicarea ajută la construirea unei punți între valori diferite. De exemplu, tinerii pot explica de ce tehnologia este

importantă pentru ei, iar adulții pot arăta de ce anumite reguli rămân esențiale.

În al treilea rând, comunicarea favorizează empatia și înțelegerea reciprocă. Atunci când două generații discută, nu doar ideile se transmit, ci și emoțiile. A te pune în locul celuilalt devine un exercițiu de maturitate, iar acest lucru întărește relațiile. O familie în care generațiile comunică eficient este, de

obicei, una în care există sprijin, respect și echilibru.

În concluzie, comunicarea între generații nu este doar un schimb de cuvinte, ci o necesitate esențială pentru dezvoltarea unei societăți unite. Diferențele dintre generații nu trebuie să ne despartă, ci să ne ajute să înțelegem lumea din mai multe perspective. Doar prin comunicare sinceră și deschidere putem construi relații solide și durabile.



Comunicarea în era digitală: între conectare și izolare

Ana-Maria Vieru

Trăim într-o epocă în care tehnologia ne permite să fim conectați în orice moment, indiferent de locul în care ne aflăm. Aplicațiile de mesagerie instant, rețelele sociale și platformele de videoconferință au revoluționat modul în care comunicăm. Dar, în ciuda acestui acces facil la dialog, tot mai multe voci semnalează un paradox dureros: cu cât comunicăm mai mult online, cu atât devenim mai izolați în viața reală. Ce înseamnă, de fapt, comunicarea în era digitală și cum putem păstra autenticitatea într-un spațiu virtual?

Comunicarea digitală a schimbat fundamental modul în care interacționăm. Astăzi, distanțele geografice nu mai reprezintă un obstacol. Putem transmite mesaje în câteva secunde, putem colabora cu persoane din alte țări, putem lucra de acasă și putem participa la evenimente internaționale fără să părăsim camera. Pentru tinerii din generația digitală, rețelele sociale sunt o extensie a realității – un spațiu unde își construiesc identitatea, exprimă opinii și întrețin relații. În același timp, comunicarea rapidă este un atu în mediul profesional: luarea deciziilor este accelerată, iar schimbul de informații este mai fluid ca niciodată.

Deși suntem permanent „online”, tot mai mulți oameni resimt o stare de deconectare emoțională. Comunicarea digitală, deși eficientă, riscă să devină superficială. Mesajele text nu redau tonul vocii, expresiile feței sau limbajul nonverbal, elemente esențiale în transmiterea empatiei și înțelegerii. În plus, comunicarea prin intermediul ecranelor favorizează reacțiile rapide, uneori impulsive, și reduce spațiul pentru reflecție. Emoțiile sunt înlocuite de emoji, iar conversațiile adânci sunt comprimate în „văzut” și „scrie...”. Astfel, calitatea interacțiunilor suferă, iar

sentimentul de singurătate crește chiar și în mijlocul unei conversații „active”.

În plan personal, lipsa comunicării reale poate eroda relațiile. Multe neînțelegeri apar din interpretări greșite ale mesajelor scrise. Tonul pasiv-agresiv, glumele prost înțelese sau lipsa unui răspuns pot duce la tensiuni. Oamenii ajung să evite discuțiile dificile și preferă „tăcerea digitală” în locul unui dialog sincer, față în față. În mediul profesional, comunicarea digitală cere abilități suplimentare: claritate, concizie, dar și sensibilitate culturală. Un e-mail lipsit de formule de politețe poate fi perceput drept ofensator. Un mesaj trimis la o oră nepotrivită poate invada spațiul personal. Comunicarea online nu este doar despre ce spui, ci și cum și când o faci.

Autenticitatea poate fi menținută prin câteva gesturi simple, dar conștiente: folosirea numelui interlocutorului, exprimarea clară a emoțiilor, menținerea unui ton respectuos și evitarea automatismelor. De asemenea, este important să păstrăm un echilibru între comunicarea digitală și cea directă, ori de câte ori este posibil. Ascultarea activă, empatia și prezența reală – chiar și printr-un apel video – pot face diferența. Nu este suficient să fim disponibili online; trebuie să fim prezenți mental și emoțional în fiecare interacțiune.

În concluzie, comunicarea digitală este o unealtă puternică, dar, ca orice unealtă, eficiența ei depinde de felul în care este folosită. Nu cantitatea de mesaje ne aduce mai aproape, ci calitatea lor. Într-o lume în care suntem mereu conectați, adevărata provocare este să rămânem umani: sinceri, atenți și deschiși unii față de ceilalți. Doar așa vom transforma tehnologia într-un pod, nu într-un zid între noi.

Internetul ucide empatia?

Aischa Coloni

În societatea actuală, videoclipurile violente sau care au conținut sensibil au devenit tot mai prezente pe platformele de socializare. De la scene de agresiune până la suferința altor oameni prezentată ca divertisment, aceste materiale sunt adesea consumate fără reflecție. Consider că expunerea constantă la astfel de videoclipuri duce, în timp, la diminuarea empatiei, una dintre cele mai importante valori umane.

În primul rând, vizionarea repetată a violenței duce la **desensibilizare emoțională**. Atunci când o persoană este expusă frecvent la imagini șocante, reacțiile emoționale naturale, precum compasiunea sau tristețea, se estompează. Ceea ce la început provoca indignare sau milă ajunge să fie perceput ca ceva normal. Astfel, suferința reală a altora nu mai este văzută ca o problemă umană, ci ca un simplu conținut de consum.

În al doilea rând, aceste videoclipuri transformă durerea în spectacol. Mulți creatori de conținut distribuie imagini sensibile pentru vizualizări, aprecieri sau popularitate, fără a ține cont de impactul asupra victimelor sau publicului. Când suferința este tratată ca divertisment, empatia este înlocuită de curiozitate sau indiferență. Privitorii ajung să se

concentreze mai mult pe „ce se întâmplă” decât pe „cine suferă”.

Un alt argument este faptul că aceste materiale afectează în special **tinerii**, care sunt în proces de formare emoțională. Adolescenții pot ajunge să creadă că lipsa reacției este normală sau chiar „cool”. În loc să învețe să înțeleagă emoțiile altora, ei riscă să devină mai reci și mai puțin sensibili la nevoile celor din jur.

Totuși, unii ar putea susține că astfel de videoclipuri cresc gradul de conștientizare asupra problemelor reale din lume. Deși acest lucru poate fi adevărat în anumite cazuri, diferența constă în modul de prezentare. Informarea responsabilă este diferită de expunerea repetată, nefiltrată și lipsită de context, care nu educă, ci amortește emoțional.

În concluzie, videoclipurile violente și cele care au conținut sensibil, consumate frecvent și fără discernământ, contribuie la „omorârea” empatiei. Ele ne îndepărtează de umanitate, transformând suferința într-un obiect banal. Pentru a rămâne oameni capabili de compasiune, este esențial să fim atenți la ce consumăm și să alegem conținut care ne dezvoltă, nu ne împietrește sufletul.

Inteligența artificială și viitorul ei

Cezara Vozian

Inteligența artificială reprezintă una dintre cele mai importante descoperiri tehnologice ale vremurilor noastre. Aceasta se referă la capacitatea calculatoarelor și a programelor de a gândi, de a învăța și de a

rezolva probleme într-un mod asemănător oamenilor. Chiar dacă pare un concept complicat, Inteligența Artificială este deja prezentă în viața noastră de zi cu zi, fără ca mulți dintre noi să realizăm acest lucru.

O întâlnim în telefoanele mobile, în aplicațiile de social media, în motoarele de căutare, în jocurile video sau în platformele de streaming care ne recomandă filme și muzică. De asemenea, asistenții virtuali, sistemele de recunoaștere facială și traducerile automate sunt exemple clare ale modului în care inteligența artificială ne ușurează viața.

Unul dintre cele mai mari avantaje ale inteligenței artificiale este eficiența. În domeniul medical, aceasta poate ajuta medicii să depisteze boli mai rapid și mai precis, analizând un volum mare de informații într-un timp scurt. În educație, IA poate oferi metode moderne de învățare, adaptate nivelului fiecărui elev, contribuind astfel la o mai bună înțelegere a lecțiilor. În industrie și transport, Inteligența Artificială poate crește siguranța și poate reduce erorile umane.

Viitorul inteligenței artificiale este strâns legat de progresul tehnologic. Pe măsură ce tehnologia evoluează, IA va deveni din ce în ce mai prezentă în viața noastră. Multe activități repetitive vor fi realizate de

sisteme inteligente, iar oamenii vor avea mai mult timp pentru creativitate, educație și dezvoltare personală.

Totuși, această dezvoltare rapidă aduce și îngrijorări. Unii oameni se tem că inteligența artificială ar putea înlocui anumite locuri de muncă sau că ar putea fi folosită în mod greșit. De aceea, este important ca societatea să stabilească reguli clare pentru utilizarea acestei tehnologii și să se asigure că IA este folosită într-un mod responsabil și etic.

Inteligența artificială nu trebuie privită ca un pericol, ci ca un instrument care poate ajuta omenirea. Rolul oamenilor rămâne esențial, deoarece ei sunt cei care creează, controlează și decid modul în care această tehnologie este folosită.

În concluzie, inteligența artificială are un viitor promițător și va juca un rol important în dezvoltarea societății. Dacă este utilizată corect, ea poate contribui la îmbunătățirea vieții oamenilor și la construirea unui viitor mai bun pentru generațiile următoare.

Autentificarea biometrică – între inovație și controverse

Carmen-Liliana Huluiță

Pe măsură ce tehnologia devine parte integrantă din viața noastră de zi cu zi, protejarea identității personale devine mai importantă ca oricând. Astăzi, vreau să vă invit să reflectăm asupra unui fenomen care capătă amploare rapidă: autentificarea biometrică — adică verificarea identității pe baza trăsăturilor noastre unice, precum amprente, fața sau vocea. Această tehnologie revoluționară promite să redefinească securitatea digitală și confortul dar, în același timp, ridică întrebări serioase legate de drepturile și libertățile noastre fundamentale.

În primul rând, oferă un nivel de securitate mult superior metodelor tradiționale. Spre deosebire de parolele care pot fi uitate, furate sau partajate, trăsăturile biometrice sunt unice fiecărui individ și greu de replicat. De exemplu, recunoașterea amprente sau a irisului este deja folosită pentru accesarea smartphone-urilor sau în controale de securitate în aeroporturi, unde viteza și acuratețea sunt esențiale. Totuși, această securitate aparentă ascunde vulnerabilități grave. Dacă o parolă compromisă poate fi schimbată, o amprentă sau o imagine facială furată nu poate fi modificată niciodată. Asta înseamnă că,

odată pierdute, datele biometrice sunt compromise pe viață.

Un alt avantaj este că autentificarea biometrică poate contribui la incluziunea socială. În anumite cazuri, persoanele analfabete sau cu dificultăți cognitive pot beneficia de metode biometrice, pentru că nu mai sunt nevoite să memoreze parole complicate sau să completeze documente lungi. Astfel, în loc să fie excluși, acești indivizi pot fi integrați mai ușor în sistemele digitale și administrative.

Pe de altă parte, riscul discriminării biometrice este real și serios. Unele sisteme de recunoaștere facială sau vocală au o acuratețe mai scăzută pentru persoane de alte etnii, persoane cu dizabilități sau vârstnici. Astfel, indivizii care nu se încadrează în standardele „medii” luate în calcul la antrenarea algoritmilor pot fi mai ușor respinși, verificați greșit sau chiar excluși de la accesarea anumitor servicii. Mai mult, biometria aduce eficiență în procesele administrative. Controalele pașapoartelor în aeroporturi, accesul în clădiri de birouri sau validarea unei tranzacții bancare devin mai rapide și mai sigure. În situații de criză, biometria este utilizată în unele țări pentru a distribui ajutoare sau pentru a monitoriza fluxuri de populație într-un mod controlat și precis.

Însă, trebuie să fim conștienți de riscul excluderii digitale. Nu toți cetățenii au acces la tehnologie sau înțeleg modul de funcționare al acestor sisteme. Persoanele în vârstă sau cele cu dizabilități, din mediul rural sau din grupuri vulnerabile, pot fi dezavantajate, ceea ce creează un decalaj digital tot mai accentuat.

De asemenea, autentificarea biometrică ajută la prevenirea fraudelor și a uzurpării de identitate. În domenii precum serviciile bancare sau sănătatea, verificarea biometrică reduce dramatic posibilitatea ca

cineva să se dea drept altcineva pentru a obține beneficii ilegale sau acces la informații sensibile. Dar, în același timp, centralizarea datelor biometrice în baze de date uriașe devine o țintă atractivă pentru atacurile cibernetice. O scurgere de date biometrice este mult mai gravă decât furtul unei parole, deoarece aceste informații nu pot fi reînnoite. Un exemplu foarte actual care merită menționat este introducerea buletinelor de identitate cu cip biometric

În România și în alte state europene, această inițiativă a generat ample dezbateri. Pe de o parte, susținătorii argumentează că buletinele biometrice sporesc securitatea, facilitează circulația internațională și reduc riscul de fraudă. Pe de altă parte, contestatorii avertizează că stocarea centralizată a datelor biometrice pe cipuri, accesibile de la distanță, deschide ușa unor posibile abuzuri — fie prin scurgeri de date, fie prin urmărirea cetățenilor fără știrea sau acordul lor. În acest caz, vedem clar cum o tehnologie gândită pentru protecție poate deveni, dacă nu este reglementată corespunzător, un instrument de control asupra populației. Prin urmare, autentificarea biometrică este o sabie cu două tăișuri. Pe de o parte, ne oferă securitate, confort și inovație. Pe de altă parte, implică riscuri majore legate de confidențialitate, discriminare și excludere socială.

În concluzie, nu tehnologia este problema, ci modul în care alegem să o folosim. Dacă dezvoltăm reguli clare, transparente, dacă garantăm drepturile utilizatorilor și controlul asupra propriilor date, putem folosi autentificarea biometrică în beneficiul tuturor. Dar dacă ignorăm aceste aspecte, riscăm să pierdem ceea ce încercăm să protejăm: libertatea, demnitatea și dreptul nostru fundamental la intimitate.

Era digitală și iluzia conexiunii reale

Anca Dospinescu

Era digitală a revoluționat modul în care comunicăm. Mesajele ajung instant, distanțele par să dispară, iar rețelele sociale ne oferă impresia că suntem mai conectați ca niciodată. Cu toate acestea, în spatele ecranelor luminoase și a notificărilor continue, se ascunde o realitate tot mai evidentă: comunicarea reală, profundă și autentică este în declin. În locul conversațiilor directe, apar interacțiuni scurte, filtrate și adesea superficiale. Astfel, se conturează una dintre cele mai mari probleme ale comunicării moderne: iluzia conexiunii reale.

Conectat, dar fără conexiune

Un mesaj trimis pe WhatsApp, un like pe Instagram sau un story vizualizat pe Snapchat par să înlocuiască conversațiile adevărate. Deși ne simțim „în legătură” cu sute sau chiar mii de oameni, aceste interacțiuni sunt adesea goale de conținut emoțional și lipsesc de context. Comunicarea digitală a devenit rapidă, dar și fragmentată. În locul unui dialog profund, avem replici scurte, emoji-uri și reacții standardizate.

Această formă de comunicare superficială creează o iluzie periculoasă: aceea că suntem aproape unii de alții, când, de fapt, ne îndepărtăm emoțional. Relațiile devin tot mai fragile, iar empatia componenta esențială a oricărui schimb real este tot mai greu de accesat printr-un ecran.

Filtrarea realității și autocenzura

Un alt aspect problematic este modul în care ne prezentăm în spațiul digital. Rețelele sociale favorizează imaginea idealizată a sinelui, postăm doar momentele fericite, gândurile bine formulate, pozele atent selectate. Comunicarea devine astfel un proces de filtrare și autocenzură, în care autenticitatea este sacrificată pentru validare.

Această nevoie de a fi plăcut online ne face să comunicăm ceea ce credem că „dă bine”, nu ceea ce simțim cu adevărat. În timp, acest obicei se răsfrânge și asupra relațiilor față în față, unde ne este tot mai greu să fim vulnerabili și sinceri. De aici apar și problemele de încredere, de înstrăinare și, în cele din urmă, de izolare.

Lipsa de atenție și supraîncărcarea informațională

Un alt efect al comunicării digitale este distragerea constantă. Într-o conversație fizică, avem parte de contact vizual, ton al vocii și limbaj nonverbal. Online, aceste elemente dispar sau sunt diminuate drastic. În plus, comunicarea digitală vine cu un volum imens de informații: mesaje, e-mailuri, notificări, reclame. Minte noastră este permanent „bombardată”, ceea ce reduce capacitatea de a asculta activ și de a înțelege în profunzime ce ni se comunică.

Această supraîncărcare informațională duce la o comunicare pasivă, lipsită de atenție reală. Nu mai procesăm ceea ce ni se spune cu adevărat, ci răspundem automat, fără implicare emoțională sau intelectuală. Astfel, relațiile se erodează, iar comunicarea devine o simplă schimbare de date, nu de trăiri.

Impactul asupra relațiilor personale

Toate aceste efecte se răsfrâng inevitabil asupra relațiilor interumane. Cuplurile comunică tot mai des prin mesaje, evitând confruntările directe. Prietenii „vorbesc” zilnic pe grupuri, dar se întâlnesc din ce în ce mai rar. Membrii unei familii pot sta în aceeași cameră, fiecare cu telefonul în mână, dar fără să schimbe o vorbă ore în șir.

Lipsa de comunicare autentică duce, în timp, la izolare emoțională. Oamenii simt nevoia de conexiune reală, dar nu mai știu cum să o construiască. Este o problemă care

afectează sănătatea mintală, încrederea în sine și capacitatea de a relaționa sănătos cu ceilalți.

Cum reconstruim comunicarea autentică

Deși problema este complexă, nu este imposibil de gestionat. Primul pas este conștientizarea: să înțelegem că „a comunica” nu înseamnă doar a transmite un mesaj, ci a crea o legătură reală cu celălalt. Apoi, e important să ne propunem mici schimbări în viața de zi cu zi să acordăm atenție reală interlocutorului, să ascultăm cu empatie, să lăsăm telefonul deoparte în timpul meselor sau conversațiilor

importante, să cultivăm momente de comunicare față în față, chiar și pentru câteva minute, să fim autentici, chiar dacă uneori înseamnă să ne arătăm vulnerabili.

Concluzie

Comunicarea digitală este o unealtă valoroasă, dar nu trebuie să uităm că este doar un mijloc, nu un scop în sine. Într-o lume în care „suntem conectați non-stop”, adevărata provocare este să ne reconectăm cu ceilalți la un nivel profund, sincer și uman. Pentru că, oricât de avansată ar fi tehnologia, nimic nu va înlocui o privire caldă, un zâmbet autentic sau o discuție purtată din inimă.

AI-ul și studenții: cum ne schimbă inteligența artificială modul de a învăța și de a gândi

Codrin-Ionuț Ciobanu

În doar câțiva ani, inteligența artificială a devenit parte din viața studenților la un nivel la care nu ne-am fi gândit vreodată. Ce era cândva un concept din filme SF e acum o aplicație pe telefon, un site deschis în browser și un „colaborator” invizibil la foarte multe teme.

Dacă ai întreba zece studenți cum folosesc AI-ul, ai primi zece răspunsuri diferite. Unii îl folosesc ca să explice o lecție pe care nu au înțeles-o, alții ca să structureze o prezentare, unii îl folosesc doar din curiozitate, alții îl deschid atunci când se simt blocați. E un ajutor rapid, disponibil oricând, care nu obosește și nu îți spune niciodată că nu are timp.

Dar tocmai această disponibilitate permanentă vine cu o problemă: e prea ușor să te bazezi pe el. E tentant să lași AI-ul să facă textul în locul tău, să scrie pentru tine, să gândească pentru tine. E tentant să folosești rezultatul generat și să treci mai departe fără să verifici, fără să înțelegi, fără să adaugi ceva din mintea ta.

Aici apare riscul real. Dacă te obișnuiești să folosești AI-ul ca un substitut al gândirii, nu doar că pierzi contactul cu procesul de învățare, dar îți pierzi și identitatea. Stilul tău, modul tău de a formula, experiențele tale toate devin neclare.

Pe de altă parte, inteligența artificială poate fi folosită într-un mod foarte sănătos. Poate să fie sprijin, ghid, clarificare. Poți învăța mai repede, mai eficient. Poți să înțelegi concepte complexe într-un mod simplu. Poți să-ți verifici logica sau structura unui text. Poți să-ți organizezi gândurile într-un mod mai coerent.

Diferența o face modul în care îl îmbini cu munca ta reală. Studenții care folosesc AI-ul inteligent sunt cei care îl completează, nu îl lasă să îi înlocuiască. Sunt cei care iau informația brută și o transformă prin stilul lor. Sunt cei care verifică, ajustează, critică, gândesc.

Inteligența artificială nu o să înlocuiască studenții. Dar o să pună presiune pe cei care

nu vor să gândească. În schimb, îi va ajuta enorm pe cei care vor să devină mai buni.

În final, tehnologia aceasta nu e nici bună, nici rea. E un instrument. Așa cum a fost calculatorul. Așa cum a fost internetul.

Depinde de noi dacă o folosim ca sprijin pentru minte sau ca înlocuitor pentru ea.

Creator de conținut la început de drum: așteptări vs realitate

Alexandra-Mihaela Macovei

În era digitală, a fi creator de conținut pare, la prima vedere, visul oricărui tânăr pasionat de social media: libertate, creativitate, produse gratuite și, poate, chiar faima. Dar ce se întâmplă când faci primii pași în această lume? Între entuziasm și epuizare, parcursul nu este întotdeauna așa cum îl vezi pe Instagram. Hai să desfacem puțin acest „glamour” și să vedem care sunt așteptările... și care e realitatea.

Postezi câteva poze, crești rapid și brandurile vin singure la tine

Realitatea: Algoritmii sunt imprevizibili, iar creșterea organică este lentă. Fiecare postare necesită planificare, editare, descrieri strategice și interacțiune constantă cu publicul. Primele colaborări sunt rare și, de multe ori, neplătite.

Ai libertate totală să creezi ce vrei

Realitatea: Libertatea creativă există, dar este limitată de tendințe, de nișa aleasă și de cerințele brandurilor. Uneori trebuie să adaptezi stilul tău la ceea ce „prinde” sau să respecti briefuri stricte, chiar dacă nu ți se potrivesc 100%.

E ușor, doar faci niște poze sau filmezi un clip

Realitatea: Fiecare clip de 30 de secunde poate însemna ore de muncă: documentare, scenariu, lumini, filmare, editare, text, voice-over, muzică, postare, analiză. Plus că, uneori, rezultatul nu prinde... și o iei de la capăt.

Primești doar feedback pozitiv și susținere

Realitatea: Vei primi și aprecieri, dar și critici, comparații sau indiferență. Trebuie să înveți să nu te lași influențat de validarea externă și să ai încredere în direcția ta, chiar dacă nu este ușor.

Te ocupi de conținut în timpul liber

Realitatea: Devine rapid o activitate full-time, chiar dacă nu ești plătit ca atare. Te gândești la idei în autobuz, montezi noaptea, răspunzi la mesaje la prânz, iar „liberul” tău devine tot mai rar.

A fi creator de conținut la început de drum este o combinație de entuziasm, nesiguranță, curaj și multă muncă.

Realitate cu filtru

Despre cum ne construim imaginea în social media și ce comunicăm, de fapt

Elena-Larisa Codrianu

Am ales să vorbesc despre acest subiect pentru că mi se pare extrem de actual. Trăim într-o lume în care online-ul este prezent peste tot. Ne trezim cu telefonul în mână, adormim cu el, iar între timp postăm, dăm like, răspundem la mesaje și urmărim viețile altora. Aproape că viața noastră se derulează pe ecran, iar comunicarea reală se transformă adesea într-un schimb de imagini și simboluri.

În online, noi suntem păpușarii propriei imagini. Alegem ce să arătăm, ce să ascundem și cum să fim percepuți. Fiecare postare este, de fapt, un mesaj. Uneori e direct, alteori ascuns în spatele unei poze, al unei melodii de story sau al unui citat vag. Practic, am început să „vorbim” prin imagini și simboluri, iar ceilalți trebuie să le decodeze.

Ce comunicăm nu este întotdeauna realitatea noastră completă. Putem părea mereu fericiți, mereu în control, mereu cu zâmbetul pe buze, deși în spatele ecranului poate avem o zi grea, ne-am certat cu cineva sau suntem obosiți. Punem filtre, edităm, ștergem și reluăm până ne place cum arată totul. Postăm momentele care ne avantajează: o poză din vacanță, un story de la concert, o cafea fancy într-o zi banală. Nu e neapărat o minciună, dar nici adevărul complet – este o versiune atent construită a vieții noastre.

Uneori postăm pentru validare: așteptăm like-uri sau comentarii care să confirme că suntem „ok”. Alteori vrem să stărnim milă: un story vag, o melodie tristă, un fundal

întunecat – așteptând ca cineva să întrebe dacă suntem bine. Alteori vrem să fim admirați: ne lăudăm cu reușite, cadouri sau momente frumoase din viața noastră.

Ce este interesant este și modul în care reacționează ceilalți. Ne uităm obsesiv la ce postează oamenii: „Ai văzut ce a pus X?”, „Oare ce a vrut să spună prin asta?”, „De ce a șters poza cu Y?”. Practic, viețile lor devin un serial pe care îl urmărim zilnic, iar orice detaliu e analizat, comentat și comparat cu al nostru. În acest mod, comunicarea nu mai este doar despre relația cu celălalt, ci și despre impresia pe care o creăm și o descifrăm.

Ne comparăm constant cu ce vedem și uităm că ceea ce ni se arată este doar o mică parte din viața lor. Comunicarea reală presupune mai mult decât un story sau un emoji: tonul vocii, gesturile, privirile, contextul conversației – toate acestea dispar în comunicarea online. Emoji-urile, like-urile și story-urile devin înlocuitori ai cuvintelor, iar mesajele devin mai superficiale.

Cred că e sănătos să ne amintim că social media nu reflectă realitatea completă. Poate ar fi bine să privim totul cu mai multă detașare și să nu confundăm imaginea selectivă cu adevărul. Iar în relațiile apropiate, să ne întoarcem la comunicarea autentică: să vorbim pe bune cu prietenii, să împărtășim ce simțim fără filtre și fără melodii de fundal, să ne arătăm așa cum suntem.

Statuile Dada din Moinești. Artă avangardistă în inima Moldovei

Alexandra-Mihaela Macovei

Sursa: <https://www.turistik.ro/monumentul-dada-moinesti-r4479>

Moinești, un oraș din județul Bacău, pare la prima vedere un loc liniștit, tipic zonei Moldovei. Însă pentru cunoscători ai istoriei artei, acest loc are o semnificație aparte: este orașul natal al lui Tristan Tzara, fondatorul mișcării Dada, una dintre cele mai revoluționare avangarde ale secolului XX. Pentru a celebra această moștenire, orașul adăpostește două monumente emblematice care vorbesc despre libertatea de expresie, absurd și nonconformismul artistic.

Primul dintre acestea este Monumentul Comemorativ „DADA” Tristan Tzara, inaugurat în 1996, la 100 de ani de la nașterea poetului. Lucrarea, realizată de artistul Ingo Glass, este impunătoare prin dimensiuni și simbolism: are 25 de metri lungime, 10 metri înălțime și este construită din beton și oțel. Structura abstractă evocă esența mișcării Dada, un protest împotriva convențiilor rigide ale artei și societății. Prin acest monument, Moineștiul devine un

spațiu al provocării intelectuale, în care ideile lui Tzara prind formă vizuală.

Al doilea monument, mai recent și de un impact vizual aparte, este „Cavalerul Tristan Tzara”, o sculptură cinetică creată de Giulian Dumitriu în 2013. Realizată din aluminiu și marmură, sculptura îl înfățișează pe Tzara stând pe un cal de jucărie, o trimitere directă la cuvântul „dada”, care în limba franceză înseamnă exact asta. Ansamblul este mobil și interactiv: în funcție de înălțimea privitorului, un ecran afișează versuri dadaiste, recreând experiența artistică provocatoare a avangardei. Este o lucrare care pune publicul în centrul creației, într-un spirit profund dadaist.

Prin aceste două opere, Moinești nu doar că își celebrează fiul ilustru, ci își asumă un rol activ în păstrarea și promovarea unei moșteniri culturale unice. Statuile Dada nu sunt doar monumente, ci punți între trecut și prezent, între local și universal. Ele atrag

anual turiști, artiști și curioși care vin să înțeleagă cum dintr-un colț de România a pornit o mișcare care a schimbat definitiv arta modernă.

Într-o lume în care arta devine tot mai accesibilă și diversă, Moineștiul rămâne un reper esențial pentru cei care caută sensuri profunde în forme neașteptate. Aici, Dada nu este doar istorie, ci o prezentă vie.

Bibliografie:

DADA Moinești – Monumente comemorative și de artă plastică.

<https://www.dadamoinesti.ro/monumente->

[comemorative-si-de-arta-plastica-statui-si-busturi](#)

Cernat, Paul, *Avangarda românească și complexul periferiei*, București, Cartea Românească, 2007.

Ionescu, Cătălina, „Moinești – orașul care a dat lumii mișcarea Dada”, *Adevărul*, 2019.

Petrescu, Călin. „Tristan Tzara – între Moinești și Zürich”, *Revista Cultura*, nr. 45, 2010.

Tzara, Tristan, *Manifeste Dada*, Paris, Jean-Jacques Pauvert, 1963.

La vita e bella (1997)

Cronică de Roberta Croitoru



Un film care este pe lista mea de must-watch de ceva vreme, cu ocazia asta am putut să-l vizionez. Mi-a ruinat seara, dar într-un sens bun. Este unul din acele filme la care trebuie să contempli 10 minute după, deoarece te lovește din punct de vedere sentimental, sau cel puțin pentru mine așa a fost. Roberto Benigni a jucat rolul acesta într-un mod spectaculos. Puteam simți că o parte din personajul jucat era de fapt o parte din el. Am fost și mai surprinsă, pozitiv, când am aflat că este căsătorit în realitate cu femeia care o joacă pe Dora, și m-a făcut să mă simt de parcă acest film a fost făcut din tot sufletul. Combină atât o iubire la care mulți doar visează, cu umorul, cât și tema războiului și a durerii prin care au trecut toți acei oameni. Prima jumătate a fost ca o poveste veritabilă de dragoste, ba chiar îi spunea „principessa” femeii pe care o iubea, dar de la jumătate încolo lucrurile nu au mai fost așa roz.

Legătura sufletească dintre cei doi este împluternicită prin fiecare act de iubire pe care îl fac unul pentru celălalt, de la urcarea în tren pentru a fi cu ei, până la micile gesturi prin care îi arată că încă e în viață și fiul lor este în siguranță. Optimismul și felul în care încerca să-l facă pe Giosue să nu se teamă de cele ce se vor întâmpla, felul în care, deși era probabil speriat de moarte și îngrijorat, nu a cedat pentru nici o secundă, a rămas puternic pentru fiul sau până la sfârșit... Toate încercările lui de a-l salva nu au fost în zadar, în final copilul se reunește

cu mama sa, dar ceva va lipsi pentru totdeauna. Oamenii mă fac să mă simt plină de speranță, dar în același timp sunt oripilată de ce sunt în stare să facă pentru putere.

Am fost luată pe nepregătite și de turnura situației, dar cred că și asta este o parte din mesaj. Viață nu ne cere permisiunea de a ne doborî, nu știi niciodată ce și când se va întâmpla necazul. Apreciază mereu persoanele de lângă tine, ororile vieții se pot întâmpla oricui și oricând.

Capcana timpului (2025) – o călătorie în viitor plină de umor și libertate

Cronică de Diana-Alexandrina Dupceac



Vinciane Millereau este regizoarea și scenarista filmului „Capcana timpului” (C'était mieux demain). Debutul său de lungmetraj își propune să analizeze cu umor și sensibilitate relațiile de gen și evoluția societății între anii 50 și prezent.

Filmul „Capcana timpului” (C'était mieux demain) regizat de Vinciane Millereau este un film contemporan francez care prezintă trecutul ca pe o istorie de mult uitată sau neștiută de mulți dintre noi și prezentul, adică realitate pe care o trăim.

Acțiunea se desfășoară în anul 1958 într-un orașel din Franța, personajele principale sunt Hélène și Michel care își trăiesc viața tipică acelor ani împreună cu ai lor doi copii. Și când spun tipică mă refer la faptul că Michel este capul familiei care merge zi de zi la serviciu pentru a putea să își întrețină familia, iar Hélène era femeia casnică care se ocupa de treburile casei. În film se reflectă foarte bine această diferență dintre statutul bărbatului și cel al femeii, unde bărbatul e capul tuturor deciziilor, iar femeii nu prea i se acordă părerea în legătură cu aceste decizii. De multe ori în film Hélène simte o desprețuire din partea lui Michel, însă ține ascunsă această tristețe și furie departe de copii și soțul ei.

Momentul în care filmul ia o întorsătură neașteptată este conflictul cu scânteii la propriu și la figurat care deschide poarta spre prezent și aventura lor temporală. Protagonistii sunt forțați să se adapteze unui

prezent pe care îl percep ca absurd, provocator și fascinant în același timp. Hélène descoperă libertatea, independența și puterea de decizie pe care epoca ei nu i le oferea, în timp ce Michel se confruntă cu dispariția privilegiilor pe care le considera firești. Din acest contrast se nasc cele mai bune momente comice ale filmului, dar și un moment de reflecție asupra stilului alert de viață pe care îl trăim și nici măcar nu îl sesizăm. Punctul forte al filmului este modul în care umorul este foarte bine combinat cu observația socială. Dincolo de glume și situații amuzante, „Capcana timpului” pune întrebări despre cât de mult s-a schimbat societatea, despre mentalități rigide și despre adaptarea la nou. Jocul

actorilor principali Elsei Zylberstein (Hélène) și Didier Bourdon (Michel) este unul impecabil și dau dovadă de o comptabilitate care a rezultat la realizarea acestui scenariu de film.

În concluzie, „Capcana timpului” este o comedie plăcută, cu un mesaj actual care îmbină modernitatea cu nostalgia într-un mod amuzant și ușor de urmărit. Recomand acest film celor care caută o comedie relaxantă, dar cu sens, să râdă, dar și să reflecteze la cât de mult s-a schimbat lumea. Consider că merită vizionată această comedie anume pentru ideea sa originală, distribuția și mesajul pe care îl aduce privitorilor.

Moda ca formă de comunicare – un limbaj al identității

Denisa-Maria Neacșu

Moda, hainele și stilul nu reprezintă doar o necesitate, ele au devenit o parte esențială a felului în care oamenii se exprimă și comunică. Ceea ce purtăm este o extensie a personalității și valorilor noastre, un mod prin care alegem să fim văzuți și înțeleși. Hainele au dobândit o putere simbolică, transformând moda într-o formă de limbaj vizual care transmite mesaje subtile, dar puternice, despre identitate, statut, cultură și istorie.

Acum, moda funcționează ca o oglindă a societății, reflectând nu doar preferințele estetice, ci și transformările politice, culturale și sociale. Așa cum subliniază Edie Lou în articolul „Clothes that Speak: How Fashion Writes Culture”, moda este un tip de comunicare non-verbală prin care oamenii își exprimă convingerile, aspirațiile și poziția socială. Hainele au început să fie privite ca o metaforă vizuală, ele „vorbesc”, spun povești și transmit mesaje despre

putere, succes, stima de sine sau apartenență.

De-a lungul istoriei, moda a fost puternic conectată cu evenimentele culturale și politice. Un exemplu relevant îl reprezintă apariția stilului hippie în anii '60, când hainele lejere, imprimeurile colorate și simbolurile florale au devenit mai mult decât o simplă tendință. Stilul hippie reflecta dorința de pace, egalitate și libertate. Astfel, moda a devenit un instrument al protestului și al schimbării sociale, o declarație publică împotriva normelor conservatoare ale timpului. De asemenea, moda devine un instrument de rezistență împotriva stereotipurilor, a prejudecăților sau a regulilor impuse de societate. De exemplu, îmbrăcăminte unisex critică rigiditatea standardelor de gen, iar stilurile nonconvenționale pot provoca discuții despre diversitate și acceptare. În acest fel, moda este o formă de activism cultural.

În același timp, hainele au funcționat mereu ca un indicator al statutului social. În trecut, membrii regalității și aristocrației purtau materiale scumpe precum mătasea, brocartul sau catifeaua, iar designurile elaborate și bijuteriile opulente demonstrau puterea economică și politică. Chiar și astăzi, brandurile de lux precum Chanel, Dior sau Hermes continuă să fie un simbol al prestigiului și al bogăției. Moda devine un semn vizibil al apartenenței la o anumită clasă socială, indiferent de epocă.

Astăzi, moda s-a transformat într-un mijloc de storytelling personal. Fiecare om își dezvoltă propriul stil, iar modul în care se îmbracă devine o poveste despre cine este și ce dorește să proiecteze în lume. O persoană care are un stil colorat poate transmite optimism, energie și pozitivitate, în timp ce cineva care preferă un stil mai elegant poate sugera seriozitate și profesionalism. Hainele permit celor din jur să facă presupuneri despre personalitatea sau profesia noastră.

Moda este o formă profundă de comunicare, un limbaj universal prin care oamenii își afirmă identitatea, își marchează istoria și își susțin valorile. Felul în care ne îmbrăcăm spune o poveste, iar moda ne oferă libertatea de a decide care ne este povestea pe care dorim să o împărtășim lumii. Astfel, moda nu e doar o necesitate, ea devine o expresie artistică și culturală esențială.

Webografie:

Fashion: Meceton, The Intersection of Identity, Culture, and Creativity de Gianna. https://meceton.com/fashion-the-intersection-of-identity-culture-and-creativity/#The_Role_of_Fashion_in_Society

Pulp, that speak: how fashion writes culture de Edie Lou.

<https://www.edieloustudio.com/pulp/clothes-that-speak-how-fashion-writes-culture>

Cultură citadină: spații uitate în dinamica urbană

Ioana-Anisia Hanganu

Orașele moderne sunt asociate cu agitație, lumină, viteză și creștere continuă. Cu toate acestea, în spatele acestei imagini vibrante se ascund numeroase „spații invizibile”: locuri uitate, ignorate sau trecute cu vederea de comunitate și de autorități. Acestea pot fi clădiri abandonate, pasaje secundare, foste zone industriale, curți interioare sau chiar colțuri de natură încapsulate în structuri de beton. Prezentul referat analizează modul în care aceste locuri contribuie, în mod surprinzător, la identitatea orașelor.

Spațiile invizibile sunt adesea rezultatul transformărilor economice și sociale. Pe

măsură ce industriile se mută, cartierele se reconfigurează, iar populația migrează, anumite zone rămân suspendate între trecut și prezent. Deși par neglijate, ele păstrează povești care vorbesc despre evoluția comunității: fabrici care au reprezentat cândva sursa de trai a locuitorilor, cinematografe care au animat viața culturală locală sau piețe mici unde oamenii își petreceau duminicile.

Paradoxal, aceste locuri ignorate devin tot mai atractive în contextul urbanismului contemporan. Arhitecți, sociologi și artiști le privesc ca pe niște „capsule de memorie urbană”. Studiile arată că reactivarea

acestor spații – prin artă, evenimente culturale sau reconversii inteligente – poate revitaliza cartiere întregi. Un exemplu relevant îl reprezintă transformarea halelor industriale în galerii de artă, spații de coworking sau centre culturale, fenomen întâlnit în marile orașe europene.

Pe lângă valoarea lor culturală, spațiile invizibile pot avea și o funcție ecologică. Terenurile abandonate devin adăpost pentru plante spontane și mici ecosisteme urbane. Biologii urbani le numesc „refugii ecologice neintenționate”, deoarece contribuie la biodiversitate într-un mediu dominat de infrastructură. Astfel, ceea ce pare neîngrijit sau inutil capătă o importanță ecologică reală.

Totodată, aceste spații trezesc imaginația locuitorilor. Ele se află la granița dintre real și posibil, inspirând povești, mituri locale și proiecte creative. Numeroase inițiative

civice pornesc tocmai din dorința oamenilor de a umple cu sens locuri care păreau în afara timpului. În multe orașe, voluntarii organizează acțiuni de curățare, proiecte de picturi murale sau grădini comunitare în asemenea zone, demonstrând că invizibilul poate deveni din nou vizibil.

Fenomenul orașelor invizibile nu este doar o curiozitate urbană, ci o invitație la reflecție asupra modului în care evoluează comunitățile. Spațiile uitate ne reamintesc că orașul nu este doar ceea ce vedem în fiecare zi, ci și ceea ce ignorăm. Ele reprezintă straturi ale identității urbane, punți între trecut și viitor, dar și oportunități de regenerare socială și culturală. Redescoperirea lor ne ajută să privim orașul ca pe un organism viu, în continuă transformare, care își ascunde cele mai mari resurse acolo unde ne așteptăm cel mai puțin.



Identitatea culturală prin gastronomie

Maria-Andreea Ojog

Identitatea culturală se referă la identificarea cu un anumit grup sau la sentimentul de apartenență la acesta pe baza mai multor categorii culturale, incluzând naționalitatea, etnia, rasa, sexul și religia. Identitatea culturală este construită și întreținută prin procesul împărtășirii cunoașterii colective, precum tradițiile, patrimoniul, limba, estetica, normele și obiceiurile. Având în vedere că indivizii, în mod tipic, se afiliază la mai mult de un singur grup, identitatea culturală este de natură complexă și are multiple fațete. Deși cercetătorii au presupus odinioară că identificarea cu anumite grupuri culturale este evidentă și stabilă, acum majoritatea lor o văd ca fiind contextuală și dependentă de schimbări temporale și spațiale.

În lumea globalizată contemporană, caracterizată printr-o creștere a contactelor interculturale, identitatea culturală este, în mod constant, reprezentată, negociată, conservată și disputată prin prisma practicilor comunicative.

În cadrul trăsăturilor care definesc identitatea etnică, pe lângă limbă, religie, cultură, este introdusă și gastronomia. Gastronomia este studiul relației dintre cultură și alimentație. O mai bună definiție ar fi : „Gastronomia este o disciplină, o combinație între arta și știința, care studiază componentele culturale ale civilizației, având ca ax central mâncarea.”

Deși multă vreme ignorată ca fiind minoră, cultura culinară contribuie în mod esențial la creionarea profilului identitar al unui individ, al unei comunități sau a unei culturi. Identitatea culturală își găsește expresie nu atât în conținutul mâncării, cât mai ales în specificul procesării bucatelor, modul în care se ia masa, timpul și locul în care se pregătește. Componenta culturală a alimentației la etapele de dobândire, cultivare, preparare și consum a hranei este

confirmată prin numeroase prescripții și norme care asigură buna organizare și funcționare a existenței umane.

Mâncarea nu a fost niciodată doar alimentație, căci bucătăria oricărei țări este legată organic de cultura și istoria acesteia. S-a subliniat deseori că bucătăria este mai conservatoare decât religia, limba sau orice alt aspect cultural, deoarece anumite elemente fundamentale rămân rezistente la cuceriri, procese de migrație, colonizare sau schimbări sociale și tehnologice. Acest lucru se datorează faptului că atitudinile noastre față de hrană sunt învățate și insuflate emoțional, ceea ce îi conferă un efect deosebit de îndelungat. Deși, din punct de vedere biologic, alimentația este vitală pentru supraviețuire, mâncarea este mai mult decât o sursă de energie pentru om, deoarece implică toate cele cinci simțuri care trimit invariabil la o experiență culturală, la valori și practici sociale.

Din cele mai vechi timpuri alimentele au trasat granițe naționale și regionale și au devenit simboluri pentru diferite identități naționale. Aducând în scenă valorile și practicile culturale, mâncarea devine un puternic marker identitar, definind personalitatea, clasele sociale, stilurile de viață, rolurile și relațiile de gen din cadrul familiei, grupului etnic sau națiunii.

În fond, identitatea culturală își găsește expresie nu atât în conținutul mâncării, cât mai ales în specificul procesării bucatelor, modul în care se ia masa, timpul și locul în care se pregătește. Fiecare din aceste aspecte și momente sunt normate prin obiceiuri, tradiții, credințe și superstiții populare. Identitatea culturală a fiecărui popor este, în mare măsură exprimată în modelul său alimentar, în normele comportamentale în legătură cu procesul gătitului și al consumului hranei, în

interdicțiile în privința unor alimente sau produse.

Odată cu introducerea circuitului gastronomic în turismul cultural, tot mai mulți oameni au călătorit în diferite țări unde au avut șansa de a cunoaște pe viu mâncărurile tradiționale și modul de preparare al acestora, formându-se astfel o mare comunitate interculturală în domeniul gastronomic.

În România de exemplu, străinii au șansa de a parcurge drumul brânzei în Mărginimea Sibiului, drumul vinului pe Târnave, ruta transhumanței și alte călătorii culinare ce vor introduce vizitatorii în universul peisajelor culturale modelate de agricultură, a savorilor locale, a meseriilor din agricultura tradițională, implicând participării în sesiuni de gătit, degustări și ritualuri gastronomice.

Bucătăria tradițională românească este o parte esențială a identității noastre culturale. În fiecare regiune, găsim preparate specifice care reflectă istoria și influențele locale. Fiecare masă tradițională este o călătorie în patrimoniul nostru, iar savoirea fiecărui preparat ne leagă de trecut și de comunitatea noastră. Prin acestea simțim identitatea noastră culturală. Mâncarea tradițională servește drept ambasador al tradițiilor noastre în ceea ce privește gătitul și servirea. Prin gust, ne transmitem valorile și moștenirea culturală. Când gătim rețetele străbunilor, nu facem doar mâncare; aducem în prezent secrete vechi și tradiții care dau contur identității noastre. Astfel, mâncarea devine un mijloc prin care

păstrăm și onorăm moștenirea noastră culturală.

Bucătăria românească spune mult despre cum suntem noi ca popor: bazată pe ingrediente simple inteligent folosite pentru a obține un gust irezistibil. Așa e și românul – nu are prea multe, dar are multe idei despre cum să-și facă viața cât mai frumoasă.

„Oamenii spun că românul gătește și sustenabil – de când se știu toate ingredientele sau părțile animalului erau folosite: mațele, șoriciul, organele, capetele și picioarele, burta, ierburi de pe lângă casă – nu iroseau nimic. E adevărat că poate motivul care a stat la baza conturării acestei trasături este sărăcia, dar astăzi suntem pe un trend puternic de reducere a risipei”, explică Adina Vlad, founder Unlock.

Ca parte integrantă a culturii, mâncarea spune multe despre specificul unui popor, despre istoria și originile lui, despre contactele, schimburile culturale și interferențele de-a lungul timpului. Prin gusturi autentice și arome tradiționale, gastronomia românească devine o poveste vie a identității culturale. În fiecare farfurie se regăsesc nu doar ingrediente, ci și secole de tradiție, diversitate regională și comunitate. Bucătăria românească nu este doar un aspect al vieții cotidiene, ci și un ambasador gustos al moștenirii culturale și diversității care definesc România.

Webografie:

<https://www.hauteculturemag.ro/identitatea-gastronomica-romaneasca.html>

Cum se formează un comunicator: din amfiteatru spre realitatea media

De ce practica și experiența directă sunt esențiale pentru studenții de la Comunicare și Relații Publice

Denis Răileanu

Oricât de bine ai învăța teoria comunicării, adevărata provocare începe atunci când trebuie să o aplici. Între paginile cursurilor și lumea reală se întinde o punte care se numește experiență — iar pentru un viitor comunicator, aceasta face diferența.

Facultatea de Litere este un mediu viu, plin de idei și de oameni care învață să înțeleagă lumea prin mesajele ei. În amfiteatru, descoperim conceptele, modelele de comunicare, teoriile și principiile eticii profesionale. Însă doar prin contactul direct cu realitatea media aceste noțiuni capătă greutate și sens.

Stagiile de practică, colaborările cu publicații universitare sau participarea la proiecte de comunicare transformă studentul din receptor pasiv în *creator activ de conținut*. Acolo înveți să scrii clar, să gândești strategic, să reacționezi rapid la context și să înțelegi publicul. Nu mai lucrezi doar pentru o notă, ci pentru impact.

Experiența practică te învață și ceva ce manualele nu pot explica: cum să colaborezi, cum să gestionezi feedback-ul, cum să-ți asumi greșelile și cum să găsești soluții. Comunicarea nu e doar știință, ci și instinct, empatie, atenție la detaliu.

Un profesor mi-a spus odată o frază care mi-a rămas în minte: „Comunicarea nu se învață, se trăiește.” Și cred că avea dreptate. De fiecare dată când redactez un text, când discut cu un interlocutor sau când observ o campanie de PR, îmi dau seama că tot ceea ce studiez în facultate prinde formă în experiențele de zi cu zi.

Un comunicator nu se formează doar între pereții unei universități, ci și în afara lor — în proiecte, redacții, evenimente și conversații reale. Facultatea oferă fundația, dar drumul profesional se construiește pas cu pas, cu răbdare și curiozitate. Pentru studenții de la CRP, practica nu e o simplă cerință academică, ci o poartă spre lumea pe care o vor ajuta, mâine, să comunice mai bine.

Bibliografie

Coman, Mihai – *Introducere în sistemul mass-media*, Editura Polirom, Iași, 2007.
Spiridon, Vasile – *Comunicare, cultură și identitate*, Editura Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2014.
Carnegie, Dale – *Cum să comunici eficient*, Editura Curtea Veche, București, 2017.



Podcastul, vocea generației noastre

Carmen-Liliana Hulață

Deși ne aflăm în mijlocul unui haos digital, un format aparent simplu a reușit să capteze interesul și loialitatea tinerilor: podcastul. Podcastul nu e doar un nou tip de media, ci un fenomen cultural. E modul în care generația noastră – crescută între microfonul telefonului și camera laptopului – a redescoperit puterea de a asculta. Într-o lume a imaginii, podcastul a readus sunetul în prim-plan. Fără filtre, fără montaj spectaculos, doar voci care spun povești. Deși inițial a fost privit doar ca o alternativă la radio, podcastul s-a transformat într-un mediu profund, intim și relevant, devenind una dintre cele mai autentice forme de comunicare ale generației noastre. Fără filtre, fără montaj spectaculos, doar voci care spun povești. Podcasturile ne fac să simțim că facem parte dintr-o conversație mai mare, chiar dacă ascultăm în tăcere.

Atunci când ascultăm un podcast, ne simțim parte dintr-o conversație reală. Vocea naratorului sau a invitatului ne poate însoți în drum spre facultate, în timp ce gătim sau când ne relaxăm. Această intimitate a vocii creează o conexiune specială între ascultător și creatorul de conținut, una greu de reprodus prin alte mijloace digitale. De aceea, mulți tineri se atașează profund de podcasturile preferate, simțind că, dincolo de căștile lor, se află cineva care îi înțelege și îi susține.

Pentru generația noastră, un podcast bun nu e doar o modalitate de a trece timpul. Este companie, inspirație și introspecție. De la interviuri motivaționale la confesiuni vulnerabile, podcasturile oferă o formă de autenticitate pe care rar o găsim în social media. Ascultătorii caută voci reale, care împărtășesc frici și experiențe comune: anxietate, nesiguranță, dorința de a găsi sens. Această apropiere face din podcast nu doar un produs media, ci o experiență intimă, aproape personală. Pentru studenți,

tineri profesioniști și chiar liceeni, podcastul a devenit nu doar o sursă de divertisment, ci și o unealtă de autocunoaștere, dezvoltare personală și conectare emoțională.

Podcastul nu e doar despre a vorbi, ci mai ales despre a asculta. Trăind într-un univers digital, capacitatea de a acorda atenție devine un act de rezistență. Creatorii de podcasturi știu că succesul lor depinde nu doar de vocea lor, ci și de abilitatea de a pune întrebări care contează și de a crea conexiuni sincere. Pentru mulți dintre noi, un podcast bun înseamnă mai mult decât divertisment. E o companie în drum spre facultate, un dialog care ne face să gândim altfel, o fereastră spre lumi pe care nu le-am fi descoperit altfel. De la interviuri inspiraționale până la confesiuni vulnerabile, podcasturile au devenit locul unde autenticitatea e mai valoroasă decât perfecțiunea.

Într-un peisaj media dominat de imagini editate, videoclipuri scurte și influenceri care vând stiluri de viață ideale, podcastul oferă o gură de aer proaspăt. Este un format care favorizează dialogul, profunzimea ideilor și sinceritatea. Spre deosebire de alte forme de conținut digital, podcastul nu se bazează pe imagine, ci pe voce, unul dintre cele mai umane și intime moduri de a transmite emoții.

Frumusețea podcastului stă în simplitatea și profunzimea sa. Ne amintește că, dincolo de ecrane și algoritmi, comunicarea rămâne despre oameni, despre împărtășirea experiențelor și emoțiilor. Pentru studenții de astăzi, acesta este motivul pentru care podcastul a devenit vocea generației noastre: un spațiu unde ascultarea și empatia încă contează.

Podcasturile reușesc să creeze spații sigure pentru discuții sincere. Mulți creatori

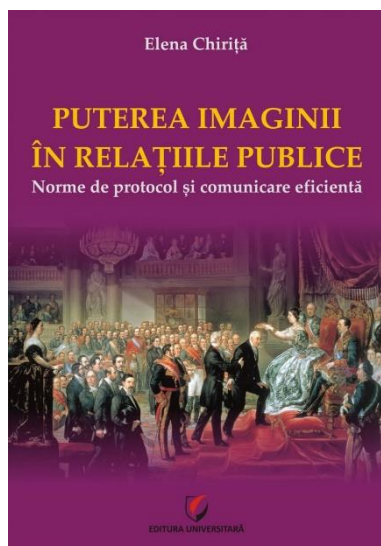
aleg să vorbesc deschis despre subiecte sensibile, precum sănătatea mintală, eșecurile personale, incertitudinile legate de viitor sau fricile comune ale tinerilor. Astfel, podcastul devine o formă de terapie pasivă pentru ascultători, aceștia se regăsesc

în poveștile altora, se simt mai puțin singuri și încep să-și normalizeze propriile trăiri. Într-o lume zgomotoasă, a asculta devine un act de curaj. Podcastul ne oferă șansa de a ne reconecta cu ceea ce înseamnă cu adevărat să comunicăm.



Elena Chiriță, *Puterea imaginii în relațiile publice. Norme de protocol și comunicare eficientă*, București, Editura Universitară, 2015

Recenzie de Sanda Șchiopu



Cartea „Puterea imaginii în relațiile publice. Norme de protocol și comunicare eficientă” de Elena Chiriță este o lucrare extrem de valoroasă pentru

domeniul comunicării, deoarece explorează importanța imaginii publice, a comportamentului profesional și a protocolului în construirea identității organizaționale și personale. Lucrarea este structurată clar, explicând într-un mod accesibil cum se creează și cum se menține o imagine pozitivă, dar și cât de mult contează comportamentul, postura, eticheta și comunicarea nonverbală în relațiile publice.

Autoarea subliniază încă de la început faptul că, în PR, imaginea nu este doar un element superficial sau decorativ, ci o componentă strategică a comunicării. Imaginea influențează percepțiile publicului, credibilitatea și reputația unei organizații sau persoane. Chiriță explică în detaliu cum se construiește această imagine și ce greșeli pot compromite rapid un brand sau un profesionist. Accentul pus pe coerență, consecvență și profesionalism este unul dintre cele mai puternice mesaje ale cărții.

Un capitol important este dedicat comunicării nonverbale, un aspect esențial pentru orice specialist în comunicare.

Autoarea analizează gesturile, postura, expresiile faciale, tonul vocii și codurile culturale. Explicațiile sunt clare și însoțite de exemple din contexte profesionale reale: conferințe de presă, întâlniri oficiale, negocieri sau evenimente publice. Pentru studenți, aceste detalii sunt extrem de utile, deoarece arată în mod practic cum un simplu gest poate transmite încredere, autoritate sau, dimpotrivă, nesiguranță.

Cartea tratează și tema protocolului, un element mai puțin discutat în literatura de specialitate din România, dar foarte important în comunicare, diplomatie, evenimente sau mediul corporatist. Chiriță descrie regulile de etichetă, ordinea vorbirii, modul de adresare, poziționarea la mese oficiale, salutul, ținuta adecvată și comportamentul în situații formale. Acest capitol este extrem de util pentru studenți, deoarece multe proiecte și cariere din domeniul comunicării implică participarea la conferințe, recepții, lansări sau evenimente oficiale.

De asemenea, autoarea discută despre rolul imaginii în comunicarea strategică. O reputație puternică se construiește prin acțiuni consecvente, prin transparență și prin gestionarea atentă a relațiilor cu publicul. Cartea subliniază importanța responsabilității și eticii, mai ales în situațiile delicate, cum ar fi gestionarea crizelor sau a controverselor publice. Ideea centrală este că imaginea se consolidează în timp, dar se poate deteriora rapid dacă nu există coerență între ceea ce comunică organizația și ceea ce face în realitate.

Lucrarea este foarte relevantă pentru studenții de comunicare și PR, deoarece îmbină teoria cu sfaturi practice. Limbajul este accesibil, structura este logică, iar exemplele sunt actuale și adaptate la realitatea românească. Cartea poate fi

folosită ca resursă în proiecte universitare, prezentări, cursuri de protocol sau chiar în viața profesională, deoarece oferă reguli clare și aplicabile în orice situație care implică interacțiune publică.

În concluzie, „Puterea imaginii în relațiile publice. Norme de protocol și comunicare eficientă” este o lucrare esențială pentru formarea unui profesionist

în comunicare. Prin abordarea sa completă și echilibrată, cartea arată cât de importantă este imaginea în relațiile publice și cât de mult contează modul în care o organizație sau o persoană se prezintă în fața publicului. Este o lectură indispensabilă pentru oricine dorește să își construiască o carieră în PR, media, diplomatie sau evenimente.

Manfred Spitzer, *Demența digitală*, București, Humanitas, 2020

Recenzie de Teodora Cristea



Cartea *Demența digitală*, scrisă de neuropsihiatrul german Manfred Spitzer și publicată în limba română de Editura Humanitas în 2020, este o lucrare de non-ficțiune care

abordează în mod critic impactul tehnologiei digitale asupra creierului uman, în special asupra copiilor și adolescenților. Spitzer, profesor universitar și director al Clinicii de Psihiatrie de la Universitatea din Ulm, este cunoscut pentru cercetările sale în neuroștiințele cognitive și pentru modul în care reușește să aducă aceste informații complexe într-o formă accesibilă publicului larg. Prin această carte, autorul își propune să tragă un semnal de alarmă cu privire la efectele pe termen lung ale digitalizării excesive asupra funcțiilor cognitive și dezvoltării mintale.

Titlul cărții este intenționat provocator: *Demența digitală* nu înseamnă că oamenii care folosesc tehnologia dezvoltă o boală mintală gravă, ci că, prin folosirea excesivă a ecranelor și a internetului, ne pierdem treptat capacitatea de a ne concentra, de a memora informații sau de a gândi profund. Spitzer arată, cu ajutorul unor studii științifice, că aceste efecte sunt mai vizibile

în rândul copiilor și tinerilor, dar ne afectează pe toți.

Cartea este împărțită în mai multe capitole care tratează diverse teme: cum învățăm, cum ne influențează internetul memoria, de ce rețelele sociale ne fac mai singuri în loc să ne apropie, ce riscuri aduc jocurile video, dar și cum suferă copiii care petrec prea mult timp în fața ecranelor. Un capitol interesant este cel despre sistemul educațional, unde Spitzer atrage atenția că folosirea tehnologiei în școli, fără reguli clare și fără măsură, poate dăuna învățării. El critică practica des întâlnită în școli și universități, în care elevii sau studenții copiază texte de pe internet fără să le înțeleagă, ceea ce duce la un proces de învățare superficial.

Un alt subiect important din carte este legat de rețelele de socializare. Autorul arată că, deși avem mai mulți „prieteni” online, relațiile noastre devin mai slabe, iar timpul petrecut pe platforme ca Facebook ne poate duce spre anxietate, stres sau chiar depresie. În plus, studiile citate arată că folosirea intensă a ecranelor poate duce la probleme de sănătate, cum ar fi obezitatea, lipsa somnului, scăderea atenției și chiar agresivitate crescută.

La final, autorul oferă și câteva soluții practice. El recomandă ca timpul petrecut în fața ecranelor să fie redus, mai ales în cazul copiilor, și înlocuit cu activități fizice, citit,

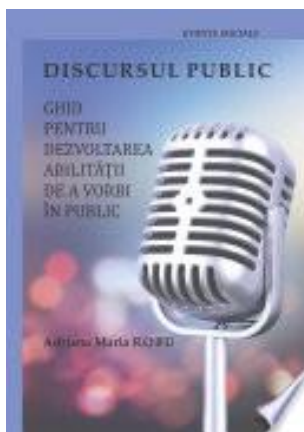
joacă în aer liber sau interacțiuni reale cu alți oameni. De asemenea, Spitzer îndeamnă părinții și profesorii să fie atenți la felul în care copiii folosesc tehnologia și să le ofere alternative sănătoase.

Pe scurt, *Demența digitală* este o carte care ne provoacă să ne gândim mai bine la relația noastră cu tehnologia. Nu este o

lucrare care cere să renunțăm complet la internet sau la telefoane, ci una care ne învață să le folosim cu măsură și responsabilitate. Este o lectură utilă pentru toți - părinți, profesori, elevi sau adulți care vor să înțeleagă cum ne schimbă lumea digitală și cum putem să avem mai mult control asupra modului în care ne influențează viața de zi cu zi.

Adriana Maria Robu, *Discursul public: ghid pentru dezvoltarea abilității de a vorbi în public*, Editura Universității din București, 2023

Recenzie de Sanda Șchiopu



Cartea „Discursul public: ghid pentru dezvoltarea abilității de a vorbi în public” de Adriana Maria Robu este o lucrare esențială pentru

oricine își dorește să stăpânească arta vorbitului în public, fie că este vorba de o prezentare academică, o conferință de presă, o dezbatere sau o întâlnire profesională. În contextul actual, în care comunicarea verbală este o competență indispensabilă, această carte oferă o combinație excelentă între teorie, tehnici și exemple practice, fiind ideală pentru studenți, viitori comunicatori, specialiști în PR și orice persoană care își dorește să se exprime clar și convingător.

Autoarea începe prin a explica rolul vorbitului în public și de ce această abilitate este esențială într-o societate modernă. Robu subliniază că un discurs nu înseamnă doar cuvinte bine alese, ci și structură, strategie, emoție și capacitatea de a crea o legătură cu publicul. Cartea pune accent pe ideea că discursul este un act de comunicare

complet, care presupune atât elemente verbale, cât și nonverbale.

Un capitol important este dedicat pregătirii discursului. Autoarea explică pașii necesari pentru a construi un mesaj coerent: analiza publicului, stabilirea obiectivelor, crearea unei structuri logice, formularea argumentelor și adaptarea tonului. Sunt oferite sugestii clare privind introducerea (care trebuie să capteze atenția), corpul discursului (unde se dezvoltă ideile principale) și încheierea (care consolidează mesajul). Aceste recomandări sunt extrem de utile pentru studenții care au de susținut prezentări la cursuri sau examene.

Cartea include și o analiză detaliată a tehnicilor de prezentare. Sunt explicate importanța respirației, controlul vocii, ritmul vorbirii, pauzele strategice și modul în care acestea pot influența percepția publicului. Autoarea oferă sfaturi practice ușor de aplicat, precum cum să gestionezi emoțiile, cum să îți menții contactul vizual sau cum să folosești limbajul corporal pentru a transmite încredere.

Un alt element valoros este abordarea comunicării nonverbale. Robu subliniază că gesturile, expresiile feței, postura și

mișcările scenice pot întări sau slăbi un mesaj. Explicațiile sunt clare și sunt oferite numeroase exemple din situații concrete, ceea ce ajută cititorul să înțeleagă cum funcționează comunicarea în mod holistic.

Cartea discută și despre adaptarea discursului la diferite contexte: prezentări academice, comunicare instituțională, conferințe oficiale, discursuri festive sau intervenții spontane. Autoarea explică modul în care discursul trebuie ajustat în funcție de public și de situație, evidențiind versatilitatea comunicării orale. De asemenea, sunt prezentate greșeli frecvente – precum monotonia, lipsa clarității sau supraîncărcarea cu informații – și soluții pentru a le evita.

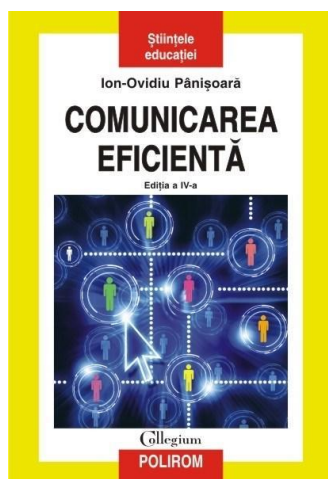
Un merit important al acestei lucrări este atenția acordată relației dintre vorbitor și

public. Cartea insistă pe ideea că un discurs eficient este unul orientat spre nevoile publicului, nu doar spre performanța vorbitorului. Această perspectivă este esențială pentru studenții de comunicare și PR, deoarece arată cum mesajele pot fi adaptate pentru a avea impact maxim.

În concluzie, „Discursul public: ghid pentru dezvoltarea abilității de a vorbi în public” este o carte completă, bine structurată și ușor de înțeles, care oferă instrumentele necesare pentru a deveni un comunicator eficient. Este o resursă valoroasă pentru studenți și profesioniști și reprezintă un ghid practic pentru dezvoltarea unei abilități esențiale în orice domeniu. Prin claritatea explicațiilor și exemplele relevante, cartea ajută cititorul să capete încredere și să își îmbunătățească performanțele în vorbitul în public

Ion-Ovidiu Pânișoară, *Comunicarea eficientă*, Editura Polirom, Iași, 2008

Recenzie de Denis Răileanu



Comunicarea eficientă este un ghid esențial pentru oricine dorește să își îmbunătățească abilitățile de interacțiune, fie în plan personal, fie profesional. Scrisă de profesorul și cercetătorul Ion-Ovidiu Pânișoară, lucrarea se

remarcă printr-un stil clar, accesibil și bine argumentat, oferind cititorului atât repere teoretice solide, cât și instrumente practice pentru dezvoltarea bună a competențelor comunicaționale.

Volumul se structurează pe mai multe niveluri, începând cu fundamentele comunicării și continuând cu explorarea barierelor, strategiilor și formelor acesteia. Autorul pune accent profund pe ideea că eficiența comunicării nu presupune doar transmiterea unui mesaj, ci și adaptarea la interlocutor, ascultarea activă și empatia – trăsături esențiale într-un dialog autentic.

Un punct de atracție al cărții îl reprezintă aplicațiile practice și exemplele din viața reală, care transformă noțiunile teoretice în instrumente concrete de dezvoltare personală. Cititorii sunt încurajați să își analizeze propriile stiluri comunicaționale, să reflecteze la modalitățile prin care pot evita conflictele și să construiască relații bazate pe încredere și înțelegere reciprocă.

Cartea are un impact deosebit asupra celor care activează în domenii precum educația,

managementul, psihologia sau resursele umane, dar este la fel de utilă și pentru studenți, părinți sau oricine își dorește relații interumane mai armonioase. Prin exemple clare și sugestii practice, Comunicarea eficientă devine un manual valoros de viață.

Lucrarea lui Ion-Ovidiu Pânișoară nu este doar o carte despre comunicare – este o pledoarie pentru umanitate, cooperare și respect. Ea oferă nu doar cunoștințe impulsive, ci și motivația necesară pentru a deveni un comunicator mai bun și, implicit, un partener mai empatic în orice tip de relație.

Dan Ariely, *Misbelief. Ce îi face pe oamenii raționali să creadă lucruri iraționale*, București, Editura Publica, 2024, 392 p.

Recenzie de Codrin-Ionuț Ciobanu



„Misbelief” este genul de carte care te prinde din primele capitole și te face să te uiți altfel la lumea din jur. Dan Ariely, cunoscut pentru stilul lui accesibil și umorul subtil, explică aici un fenomen pe care îl vedem în fiecare zi: oameni perfect inteligenți, care iau decizii aparent complet iraționale. Nu vorbim doar despre teorii conspiraționiste, ci și despre mici credințe cotidiene care nu au legătură cu realitatea, dar care se răspândesc rapid.

Ce mi-a plăcut cel mai mult la carte este felul în care autorul explică „alunecarea” psihologică. Ariely nu îi tratează pe cei influențați ca pe niște persoane naive, ci ca pe niște oameni obișnuiți, aflați în momente vulnerabile. De aici mi s-a părut că vine toată forța cărții: îți arată că oricare dintre noi poate ajunge să creadă ceva fals dacă se adună câteva circumstanțe sensibile : stres, oboseală, furie, neîncredere, izolare socială. Într-o lume în care informația circulă cu o viteză incredibilă, e foarte ușor să pierzi orientarea.

Ariely analizează și fenomenul comunităților online care se formează în jurul unor idei dubioase. Cei care aderă la

aceste grupuri nu caută neapărat adevărul, ci apartenența. Oamenii se simt validați acolo, iar când realitatea devine confuză sau frustrantă, aceste comunități oferă un „răspuns” rapid, chiar dacă e greșit. Cartea explică și cum algoritmiile rețelelor sociale accentuează această problemă, prin recomandări care împing utilizatorul tot mai adânc într-o singură perspectivă.

Mi-a rămas în minte un capitol în care Ariely povestește despre propria experiență cu dezinformarea. Faptul că a fost el însuși victima unor teorii ciudate despre viața lui personală m-a făcut să înțeleg cât de ușor se propagă zvonurile și cât de greu este să le oprești. Practic, odată ce o informație falsă capătă tracțiune, devine un „adevăr alternativ” pentru cei care deja vor să creadă în ea.

Fiind student, cartea asta mi-a deschis ochii. Te face să înțelegi mai bine publicul, vulnerabilitățile lui, dar și responsabilitatea uriașă pe care o ai atunci când transmiți informații. „Misbelief” nu e doar o analiză despre oameni care greșesc, ci o lecție despre cât de complexă este natura umană și cât de mult contează contextul în care trăim.

O recomand tuturor oamenilor, în special studenților pentru că te obligă să treci dincolo de aparențe și să privești comportamentul uman cu mai multă empatie și mai multă atenție.

Cristina Coman, *Comunicarea de criză. Tehnici și strategii*, Iași, Polirom, 2009, 240 p.

Recenzie de Ana-Maria Burlacu



Cartea Cristinei Coman mi s-a părut foarte utilă și ușor de înțeles, mai ales pentru cineva ca mine, aflat încă la început în domeniul comunicării.

Comunicarea de criză. Tehnici și strategii explică pe înțelesul tuturor ce este o criză într-o organizație și ce trebuie făcut pentru ca situația să nu scape de sub control.

Mi-a plăcut că autoarea explică totul pas cu pas: cum recunoști o criză, cum te pregătești înainte să apară și ce strategii poți folosi ca să reduci efectele negative. Ideea de „plan de criză” mi s-a părut foarte importantă, pentru că arată cât de mult

contează să fii pregătit din timp, nu doar să reacționezi când problema deja există.

Un alt lucru util este că în carte apar exemple reale, din mass-media sau din viața unor organizații. Aceste exemple m-au ajutat să înțeleg mai ușor teoria și să văd cum se aplică în situații concrete. De asemenea, autoarea arată și ce greșeli fac uneori companiile și cum pot fi evitate.

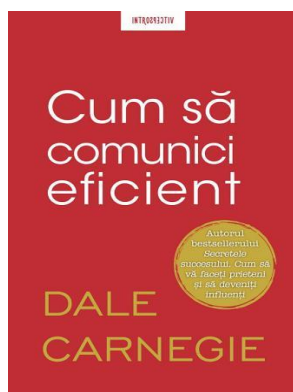
Dacă ar fi să spun și un minus, poate că unele părți sunt puțin prea teoretice și mi-ar fi plăcut să fie și mai multe exemple recente. Totuși, cartea este suficient de clară și nu se citește greu.

În ansamblu, consider că această carte este foarte bună pentru studenți și pentru oricine vrea să înțeleagă mai bine cum se comunică în situații dificile. M-a ajutat să înțeleg ce înseamnă responsabilitatea în comunicare și de ce este important să ai un plan atunci când apare o problemă serioasă. O recomand cu încredere.

Dale Carnegie, *Cum să comunici eficient*, București, Editura Lider, 2006

O lecție despre puterea cuvintelor și arta relațiilor umane

Recenzie de Denis Răileanu



Puține cărți despre comunicare reușesc să rămână actuale, indiferent de epocă. „*Cum să comunici eficient*” de Dale Carnegie este una dintre acele lucrări care traversează generațiile fără să-

și piardă relevanța.

Scrisă într-un stil accesibil, direct și profund uman, cartea oferă sfaturi practice pentru oricine vrea să comunice mai bine — la muncă, la școală sau în viața de zi cu zi.

Dale Carnegie este un nume emblematic în domeniul dezvoltării personale și al comunicării interumane. Încă din primele pagini, autorul pune accentul pe ideea că *a comunica eficient nu înseamnă doar a vorbi bine*, ci mai ales a asculta cu adevărat. Fiecare capitol pornește de la situații

concrete și se încheie cu recomandări clare, bazate pe experiența directă a lui Carnegie ca profesor și orator.

Una dintre cele mai valoroase lecții din carte este importanța *empatiei*. Carnegie insistă asupra faptului că oamenii reacționează pozitiv atunci când se simt înțeleși și respectați. A comunica eficient înseamnă, așadar, să pui accentul pe interlocutor, nu pe tine însuși.

Un alt aspect interesant este modul în care autorul leagă teoria de exemple practice. De la dialoguri din viața de zi cu zi până la discursuri publice, totul este prezentat într-un limbaj simplu, fără jargon academic, dar cu un mesaj consistent: *comunicarea este o artă care se cultivă prin exercițiu și atenție la oameni*.

Pentru studenții de la Comunicare și Relații Publice, cartea oferă o perspectivă esențială asupra relațiilor interpersonale, ajutându-i să-și dezvolte nu doar abilitățile profesionale, ci și empatia — o calitate indispensabilă pentru oricine lucrează cu publicul.

În concluzie, „*Cum să comunic eficient*” nu este doar o carte despre tehnici de vorbire, ci un ghid despre *cum să fii mai uman în dialogul cu ceilalți*. Dale Carnegie ne amintește că adevărata comunicare nu se măsoară în cuvinte, ci în încredere, înțelegere și respect reciproc. Este o lectură care merită redescoperită de fiecare generație, mai ales într-o lume în care mesajele circulă repede, dar conexiunile autentice se pierd tot mai ușor.

Kate Murphy, *Nu ascuți. Ce îți scapă și de ce contează*, București, Editura Publica, traducere din engleză: Olimpia Nicolae, 296 p.

Recenzie de Maia-Ștefania Cociangă



Cartea „Nu ascuți” de Kate Murphy m-a surprins plăcut și m-a făcut să mă gândesc mai profund la felul în care comunic cu oamenii din jurul meu.

Trăim într-o perioadă în care toată lumea vorbește, dar foarte puțini ascultă cu adevărat. Autoarea pornește de la această idee și explică de ce este atât de important să învățăm să ascultăm, nu doar să auzim. Citind cartea, am realizat că de multe ori credem că ascultăm, dar în realitate așteptăm doar momentul potrivit ca să răspundem sau să ne impunem punctul de vedere.

Kate Murphy combină în mod plăcut povești reale, experiențe personale și rezultate din studii științifice. Ea arată cum ascultarea atentă ne ajută nu doar în relațiile personale, ci și la locul de muncă sau în societate. Mi-a plăcut mult faptul că autoarea vorbește într-un mod simplu și sincer, fără să dea impresia că te ceartă, ci mai degrabă te invită să înțelegi mai bine ce pierzi atunci când nu ascuți. De multe ori, oamenii nu ascultă pentru că sunt distrași, grăbiți sau pur și simplu convinși că știu deja ce urmează să spună celălalt. Cartea mi-a arătat că ascultarea adevărată presupune empatie, răbdare și interes real pentru persoana din fața ta.

Un alt aspect interesant este că autoarea subliniază cum tehnologia ne-a schimbat felul de a comunica. Rețelele sociale, mesajele rapide și conversațiile superficiale ne-au făcut să pierdem din profunzimea dialogului. Mi-a plăcut cum Murphy oferă

sfaturi practice despre cum putem deveni ascultători mai buni: să privim în ochi, să nu întrerupem, să punem întrebări sincere și să fim prezenți cu adevărat în momentul conversației. Deși par lucruri simple, mi-am dat seama cât de rar le punem în practică.

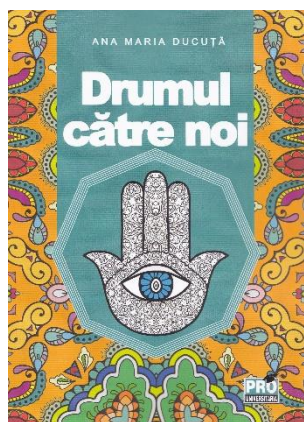
Pe tot parcursul lecturii, m-am regăsit în multe dintre exemplele date de autoare. Mi-am amintit conversații în care, deși eram de față, gândul îmi zbura în altă parte. Cartea m-a făcut să conștientizez cât de important este să ascult nu doar cu urechile, ci și cu mintea și cu inima. De atunci, încerc să fiu mai atentă atunci când cineva îmi vorbește,

să nu mai răspund automat și să dau timp celui alt să se exprime complet.

În concluzie, „Nu ascultă” este o carte care merită citită de oricine vrea să-și îmbunătățească relațiile și comunicarea. Nu este o lectură grea, dar este una care te pune pe gânduri și te provoacă să te schimbi. Kate Murphy reușește să transmită un mesaj simplu, dar esențial: ascultarea este o formă de respect și o dovadă de inteligență emoțională. După ce am terminat cartea, am rămas cu dorința de a asculta mai mult și de a vorbi mai puțin, pentru că uneori cel mai frumos cadou pe care îl poți face cuiva este atenția ta.

Ana Maria Ducuță, *Drumul către noi*, București, Editura Pro Universitaria, 2020, 134 p.

Recenzie de Anamaria Brandiu



„Drumul către noi” de Ana Maria Ducuță este o carte care nu se citește, ci se trăiește. E genul de lectură care te face să-ți pui întrebări incomode, dar

necesare, nu pentru că autoarea ar impune un ton moralizator, ci pentru că te așază, discret, față în față cu tine. Și poate că exact asta este intenția ei: să ne dea spațiu să ne întâlnim cu propriile răni, alegeri și vise, fără presiunea de a demonstra nimic nimănui.

De la primele pagini, surprinde tonul cald și vulnerabil, în care scriitoarea nu se ascunde în spatele unui limbaj academic sau al unor teorii complicate. Scrie direct, aproape confesiv, iar asta m-a făcut, ca cititor, să simt că nu parcurg o carte, ci o

discuție sinceră cu cineva care a avut curajul să treacă prin propriile întunecimi și să vorbească despre ele.

Cartea explorează teme precum vindecarea interioară, relațiile toxice, traumele moștenite sau create de noi înșine, și mai ales procesul de a ne reconstrui identitatea după ce am suferit. Uneori, autoarea îți oferă impresia că vorbește pentru tine, în numele tău, iar alteori ai senzația că ai intrat în povestea ei. Pendularea aceasta între persoana întâi și a treia, între personal și universal, dă textului o profunzime aparte.

Mi-a plăcut cum subliniază ideea că drumul către noi nu este liniar și nici comod; e plin de opriri, reveniri și momente în care simți că nu mai poți. Dar, în același timp, cartea transmite un mesaj luminos: chiar și atunci când ne pierdem, ne putem regăsi dacă avem răbdarea să ne ascultăm.

Unul dintre aspectele cele mai reușite este felul în care autoarea reușește să transforme experiențe dureroase în lecții

accesibile oricui. Nu idealizează suferința, dar nici nu o tratează superficial. Scrie cu empatie, iar asta se simte în fiecare capitol, fie că vorbește despre limite personale, despre relația cu sine sau despre frica de schimbare.

„Drumul către noi” nu este o carte care îți oferă soluții rapide și nici nu promite miracole. În schimb, îți dă ceva mai important: un imbold de sinceritate față de tine, într-un mod blând și autentic. Dacă ești într-o perioadă de transformare, de îndoială

sau de reconstrucție, e o lectură care se simte ca o conversație după care îți este puțin mai clar unde ești și încotro ai vrea să mergi.

În concluzie, cartea Anei Maria Ducuță e o invitație la introspecție, la curaj emoțional și la autoacceptare. Nu îți spune cine ar trebui să fii, dar te ajută să descoperi cine ești și asta o face valoroasă pentru orice cititor care simte că e în căutarea unui sens, a unei clarități sau a unei direcții noi.

Robert T. Kiyosaki, *Tată bogat, tată sărac*, București, Editura Curtea Veche, 1997, 200 p.

Recenzie de Vlada Șafran



Cartea „Tată bogat, tată sărac”, scrisă de Robert T. Kiyosaki și publicată pentru prima dată în 1997, este una dintre cele mai influente lucrări din domeniul educației financiare.

În România, cartea a apărut la Editura Curtea Veche, într-un format accesibil, având aproximativ 200 de pagini. Traducerea este realizată într-un limbaj clar, potrivit atât pentru publicul larg, cât și pentru cei familiarizați cu concepte economice. Lucrarea se află deja la a zecea ediție în limba română, semn al popularității și relevanței sale continue.

Robert T. Kiyosaki este un autor american de origine japoneză, investitor și educator financiar. Cartea sa nu este o operă de ficțiune, ci un text motivațional cu tentă autobiografică, în care autorul prezintă două modele de gândire financiară: unul tradițional, reprezentat de tatăl său biologic („tata sărac”), și unul nonconformist, reprezentat de tatăl prietenului său apropiat („tata bogat”). Ambele figuri paterne joacă

roluri importante în formarea perspectivei sale asupra banilor, muncii și investițiilor.

Tema principală a cărții este educația financiară și modul în care aceasta influențează succesul în viață, un subiect extrem de relevant în contextul actual, în care sistemul educațional clasic nu oferă suficient sprijin în acest sens. Cartea este structurată în mai multe capitole, fiecare abordând o lecție financiară, de la diferența dintre active și pasive, până la importanța antreprenoriatului și investițiilor inteligente. Personajele-cheie sunt „cei doi tați”, fiecare reprezentând o filosofie diferită. Tata sărac încurajează stabilitatea, munca sigură și educația formală, în timp ce tata bogat subliniază importanța independenței financiare, învățării continue și riscului calculat. Kiyosaki nu doar povestește, ci și comentează activ lecțiile învățate, făcând legătura între teorie și practică.

Intenția autorului este clară încă din prefață: să schimbe modul în care oamenii gândesc despre bani. El critică ideea conform căreia „mergi la școală, ia note bune și obține un loc de muncă sigur” este o garanție a succesului financiar. Prin exemplul celor doi tați, Kiyosaki propune o gândire critică și independentă în raport cu banii, sugerând cititorilor să învețe să își

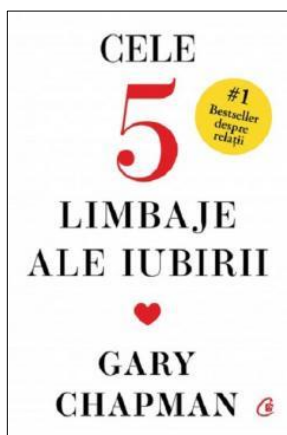
folosească inteligența financiară pentru a construi avere.

Stilul de scriere este clar, accesibil, presărat cu anecdote personale care dau cărții un ton cald și prietenos. Kiyosaki reușește să transmită idei complexe într-un

mod simplu, ceea ce face ca lucrarea să fie potrivită pentru toate vârstele. Ceea ce aduce original cartea este tocmai îmbinarea între narațiune personală și lecții financiare aplicabile.

Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii*, București, Editura Curtea Veche, 2019

Recenzie de Larisa-Adelina Șolot



Gary Chapman, autor american, pastor și consilier matrimonial cu o experiență de peste patruzeci de ani în lucrul cu familiile, este renumit pentru modul în care reușește să transforme problemele complexe ale

relațiilor în concepte clare și accesibile. Studiile sale îndelungate asupra modului în care oamenii își exprimă iubirea au dus la formularea celebrei teorii a celor „cinci limbaje ale iubirii”, idee care a stat la baza acestei cărți traduse în zeci de limbi și devenită reper în domeniul psihologiei relaționale. Chapman nu doar explică o teorie, ci oferă un instrument practic, rezultat din mii de ore de discuții cu persoane aflate în momente dificile ale vieții lor.

Cartea *Cele cinci limbaje ale iubirii* pleacă de la ideea că iubirea, deși universală, nu se exprimă la fel pentru toți oamenii. Chapman afirmă că fiecare persoană are un limbaj principal prin care percepe cel mai clar afecțiunea: cuvintele de încurajare, timpul de calitate, darurile, serviciile sau atingerile fizice. Această diversitate creează, de fapt, cele mai multe neînțelegeri în cuplu. Două persoane pot simți sincer iubire, dar dacă nu o exprimă în modul în care celălalt o înțelege, gesturile pot rămâne fără ecou. Ideea aceasta mi-a părut extrem de valoroasă, pentru că ne arată că problemele dintr-o relație nu înseamnă neapărat lipsa sentimentelor, ci lipsa comunicării eficiente.

Un aspect care mi-a rămas puternic în minte este diferența dintre intenție și percepție. Poți să faci tot ce crezi tu că este bine să ajuți, să dăruiești, să fii prezent fizic dar dacă partenerul tău are nevoie în primul rând de cuvinte de apreciere, efortul tău nu va fi simțit ca iubire. Chapman oferă numeroase exemple din consiliere, exemple care arată cât de ușor pot ajunge cuplurile într-un impas din cauza acestor neconcordanțe. Cartea te provoacă să te întrebi nu doar „cum iubesc eu?”, ci mai ales „cum simte celălalt iubirea?”, iar acest lucru schimbă complet perspectiva asupra comunicării emoționale.

Un alt lucru foarte interesant este modul în care Chapman descrie „rezervorul emoțional al iubirii”. Fiecare persoană are un astfel de rezervor, iar acesta se golește sau se umple în funcție de modul în care primește afecțiunea. Dacă rezervorul este plin, relația funcționează armonios; dacă este gol, apar tensiuni, nemulțumiri, răceală sau conflicte. Această metaforă simplă m-a făcut să înțeleg cât de important este efortul constant, nu doar gesturile izolate. Iubirea nu este ceva ce „ai” sau „nu ai”, ci un proces continuu de menținere și reconstrucție.

Cartea subliniază și ideea că limbajul iubirii se poate schimba odată cu trecerea timpului. În anumite perioade ale vieții, o persoană poate simți nevoia de mai mult timp împreună, în altele poate aprecia mai mult sprijinul practic sau cuvintele de încurajare. Această flexibilitate face ca relațiile de lungă durată să fie dinamice și să necesite adaptare continuă. Chapman nu prezintă limbajele iubirii ca pe reguli fixe, ci ca pe un ghid care trebuie mereu observat, discutat și ajustat.

Stilul autorului este cald, clar și empatic. Dincolo de explicații, Chapman reușește să transmită un mesaj optimist: orice relație se poate îmbunătăți dacă ambele persoane înțeleg și aplică aceste principii. Cartea este plină de situații reale, nu de teorii abstracte, iar aceasta îi conferă autenticitate. De fapt, acesta este unul dintre motivele pentru care lectura rămâne memorabilă: fiecare exemplu prezentat pare luat din viața de zi cu zi, din situații în care ne-am putea regăsi oricând.

În concluzie, *Cele cinci limbaje ale iubirii* este mai mult decât o carte despre relații este un ghid despre comunicarea profundă dintre oameni. Ea ne arată că iubirea se exprimă diferit, că nu este suficient să simțim, ci trebuie să știm și cum să transmitem aceste sentimente. Este o carte care te face să reflectezi la propriile relații, la modul în care ai fost iubit și ai iubit, și la cum poți construi o conexiune mai bună cu partenerul. Este o lectură necesară pentru oricine își dorește o relație armonioasă, bazată pe înțelegere, empatie și comunicare autentică.

Toshikazu Kawaguchi, *Până nu se răcește cafeaua*, București, Editura Litera, 2023, 288 p.

Recenzie de Marina-Elena Petrea



„Până nu se răcește cafeaua” de Toshikazu Kawaguchi este o carte care te atrage încă de la primele pagini și te poartă într-o cafenea japoneză cu totul specială. La prima vedere, aceasta pare o

cafenea obișnuită, dar clienții care îi trec pragul descoperă un secret fascinant: pot călători înapoi în timp. Nu oriunde sau oricând, ci doar cât timp se răcește cafeaua pe care o beau. Această premisă originală este folosită nu doar ca element de fantezie, ci și ca metaforă pentru fragilitatea vieții și importanța momentului prezent.

Fiecare vizitator al cafenelei are propria poveste, fiecare cu dorințe și regrete diferite. Unii vin să repare greșeli din trecut, alții să-și revadă persoane dragi pierdute sau să-și confrunte temerile nespuse. Autorul reușește să creeze personaje verosimile și profunde, chiar și în pagini scurte, iar dialogurile lor sunt naturale, pline de sensibilitate și umanitate. Această combinație de realism și fantezie subtilă

face ca fiecare vizită în cafenea să fie emoționantă și memorabilă.

Stilul lui Kawaguchi este elegant, dar accesibil. Descrierile nu sunt exagerate, dar surprind subtilitățile emoționale ale personajelor și atmosfera caldă a cafenelei. Deși premisa călătoriei în timp ar putea părea fantastică, cartea nu se pierde în efecte spectaculoase; ea rămâne ancorată în emoțiile și alegerile oamenilor, reflectând teme universale precum regretul, iubirea, iertarea și acceptarea trecutului.

Limita timpului, cafeaua care se răcește adaugă tensiune și o notă de realism magic. Aceasta subliniază cât de scurte și prețioase sunt momentele pe care le trăim și cât de important este să luăm decizii conștiente, să nu amânăm ce contează cu adevărat. Cartea te face să te gândești la propriile alegeri și la momentele din viața ta pe care le-ai fi dorit altfel, fără a te copleși de tristețe, ci oferindu-ți un sentiment de empatie și înțelegere.

În concluzie „Până nu se răcește cafeaua” este mai mult decât o poveste despre călătorii în timp; este o meditație delicată asupra vieții și a relațiilor umane. Ne amintește că viața este prețioasă, că fiecare clipă contează și că uneori trebuie să ne iertăm pe noi înșine și pe ceilalți pentru

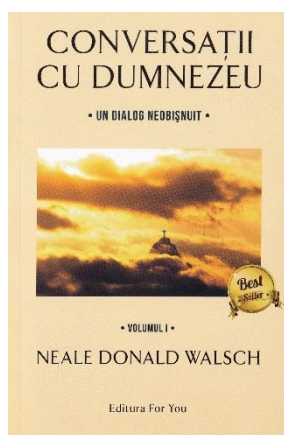
greșelile trecutului. Prin poveștile personajelor sale, Kawaguchi transmite un mesaj profund: trăiește prezentul, apreciază oamenii dragi și nu lăsa regretele să

umbrească bucuria vieții. Este o lectură care emoționează, inspiră și rămâne în inimă mult timp după ce ultima pagină a fost întoarsă.

Neale Donald Walsch, *Conversații cu Dumnezeu, Vol. I*, București, Editura For You, 2009

O carte care te pune față în față cu tine însuși

Recenzie de Andreea-Nicoleta Ardeleanu



Publicată în 1995 și devenită rapid un fenomen spiritual global, *Conversații cu Dumnezeu* de Neale Donald Walsch propune o formă neobișnuită de dialog: un schimb de idei între autor și ceea ce el numește „vocea divină”. Primul volum pune bazele unei perspective noi asupra vieții, a libertății de alegere și a relației dintre om și sens.

Cartea continuă să atragă cititori de toate vârstele, inclusiv tineri aflați în plin proces de formare, pentru că oferă nu atât răspunsuri definitive, cât întrebări care schimbă modul în care privești lumea.

Volumul I este construit sub forma unor întrebări ale autorului – frământări personale, existențiale, etice – la care primește răspunsuri clare, uneori neașteptate. Nu găsim dogmă, nu găsim predici, ci idei despre responsabilitate, libertate, frică, iubire și sens.

Cartea provoacă cititorul să reflecteze la teme precum: puterea intenției, rolul emoțiilor, alegerile conștiente, relația dintre durere și evoluție, crearea propriei realități. Deși limbajul este accesibil, mesajul este profund. Autorul nu încearcă să demonstreze nimic, ci doar să

împărtășească o experiență care i-a schimbat viața. Aceasta, insistă asupra ideii că oamenii nu sunt victime ale vieții, ci creatori ai ei. Gândurile, intențiile, fricile și dorințele nu sunt simple emoții trecătoare, ci instrumente cu care fiecare își modelează realitatea.

Dumnezeu, în discursul din carte, nu pedepsește și nu recompensează. El nu judecă, ci susține libertatea absolută a ființei umane.

Perspectiva – că viața este o alegere continuă și că omul își creează singur destinul – poate fi eliberatoare, dar și dificil de acceptat. Walsch nu oferă soluții ușoare; oferă însă un mod diferit de a privi responsabilitatea personală.

Cartea este scrisă sub forma unui dialog, ceea ce o face accesibilă și ușor de parcurs. Răspunsurile „divine” sunt formulate clar, într-un limbaj modern, lipsit de metafore complicate. Uneori sunt surprinzătoare, alteori deranjante – dar tocmai această simplitate creează un impact puternic.

Pentru un student – mai ales într-un domeniu precum comunicarea – cartea deschide o zonă de introspecție rar folosită în viața academică. Te obligă să fii sincer cu tine, să îți pui întrebări despre cine ești și ce vrei să devii. Într-o perioadă în care presiunea socială este mare, iar identitatea se construiește greu, lectura poate funcționa ca o formă de ghidaj interior. Dar, pentru mine, *Conversații cu Dumnezeu (Vol. I)* a fost una dintre cărțile care nu doar se citesc,

ci se simt. În timp ce o parcurgeam, am descoperit idei care m-au liniștit, dar și pasaje care m-au provocat să mă întreb dacă nu cumva văd lumea doar prin filtrele mele limitate.

Mi-a plăcut că volumul nu încearcă să te convingă de nimic; în schimb, te invită să reflectezi. M-a făcut să-mi pun întrebări despre cine sunt, ce aleg și cum îmi construiesc realitatea de zi cu zi. Cred că acesta este cel mai mare merit al cărții: îți întoarce privirea către tine, nu către exterior.

Recomand cartea tuturor colegilor care simt că sunt într-o perioadă de căutare – fie

că e una profesională, fie personală. Nu trebuie să fii religios sau să crezi în dialoguri divine pentru a înțelege mesajul. E o carte potrivită pentru serile în care ai nevoie de sens, de limpezire, de o altă perspectivă asupra lucrurilor care te apasă.

Volumul I din *Conversații cu Dumnezeu* rămâne o lectură memorabilă, accesibilă și profundă în același timp. Este o carte despre oameni, despre emoții și despre relația lor cu universul. Nu oferă rețete, ci deschide drumuri.

Iar pentru un tânăr aflat în plină formare, aceste drumuri pot face diferența între a merge la întâmplare și a merge cu sens.

Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, București, Editura Vellant, 176 p.



Cartea „Omul în căutarea sensului vieții”, scrisă de Viktor E. Frankl, este una dintre acele lecturi care nu se termină odată cu ultima

pagină. Se simte ca un dialog sincer între autor și cititor, un dialog în care experiența extremă a lagărelor de concentrare devine punctul de plecare pentru o reflecție profundă asupra vieții, libertății interioare și sensului personal.

Frankl nu urmărește să impresioneze prin dramatism, ci prin adevăr. Prima parte a cărții, în care își povestește viața din lagăr, este scrisă cu o simplitate tulburătoare. Nu insistă pe detalii șocante, ci pe modul în care oamenii reacționau, rezistau, cedau sau renașteau în mijlocul suferinței. Autorul observă cum unii își pierdeau repede orice

speranță, în timp ce alții găseau în interiorul lor motive pentru a merge mai departe: un copil, o amintire, o persoană iubită, o promisiune făcută sieși.

Ceea ce impresionează nu este doar ceea ce trăiește Frankl, ci felul în care privește aceste trăiri. Deși era prizonier, urmărirea cu ochiul psihologului reacțiile umane. Notează momente în care un gest mic — o vorbă bună, o bucată de pâine împărțită, o privire de omenie — devenea mai valoros decât orice altceva. Cartea arată că în cele mai grele condiții se dezvăluie esența omului.

A doua parte a cărții explică logoterapia, metoda terapeutică pe care Frankl a dezvoltat-o. Deși poate părea complicată, autorul reușește să o prezinte într-un mod care poate fi înțeles chiar și de un cititor fără pregătire în psihologie. Ideea centrală este clară: viața are sens în orice moment, chiar și în suferință, iar acest sens devine sprijinul care îl ține pe om în picioare. Frankl arată că libertatea interioară este spațiul pe care nimeni nu ți-l poate lua, indiferent de condiții.

Cartea transmite un mesaj puternic, dar fără să devină moralizatoare. Nu îți spune cum trebuie să trăiești, ci te invită să reflectezi la viața ta. Poate tocmai de aceea are un impact atât de mare. Fiecare cititor își găsește propria cheie în paginile ei: unii descoperă importanța valorilor personale, alții înțeleg că responsabilitatea față de sine este esențială, iar alții găsesc curajul de a privi din nou spre viitor.

Dincolo de teoria psihologică și de mărturia istorică, cartea este un apel la umanitate. Frankl ridică întrebări simple,

dar esențiale: Ce îți dă putere? De ce te trezești dimineața? Ce sens are viața ta? În mod surprinzător, tocmai aceste întrebări, puse de un om care a trăit experiențe inimaginabile, ajung direct la noi.

Omul în căutarea sensului vieții este o lectură obligatorie nu doar pentru cei interesați de psihologie, ci pentru oricine simte că se află în căutarea unor răspunsuri. Este o carte care se citește repede, dar se înțelege încet. Rămâne cu tine, te pune pe gânduri și, într-un fel tăcut, te ajută să te înțelegi mai bine.

Olga Tokarczuk, *Poartă-ți plugul peste oasele morților*, Iași, Polirom, 2019, 288 p.



Poartă-ți plugul peste oasele morților de Olga Tokarczuk este un roman atipic, care combină o intrigă de tip polițist cu reflecții filosofice și ecologice. Povestea este spusă din

perspectiva Janinei Duszejko, o femeie în vârstă, retrasă într-un sat de munte, pasionată de astrologie și profund atașată de natură și de animale.

Moartea suspectă a mai multor bărbați din sat, toți implicați în vânătoare, declanșează o serie de întrebări despre vinovăție, justiție și relația dintre om și mediul înconjurător. Deși investigația pare uneori secundară, ea funcționează ca un

Recenzie de Lăcrămioara-Izabela Bobârnac

pretext pentru a pune sub semnul întrebării valorile societății.

Pentru un student, temele abordate în roman sunt surprinzător de actuale. Relația om-natură, abuzul de putere, marginalizarea celor considerați „ciudați” sau „incomozi” sunt probleme ușor de recunoscut și în realitatea de azi. Interesant este faptul că naratoarea nu este prezentată ca un personaj „plăcut” în sens clasic, dar tocmai acest lucru o face credibilă și umană.

Aceasta lectura te face să te simți inconfortabil pe alocuri, pentru că romanul nu oferă răspunsuri clare și nu spune explicit cine are dreptate. Totuși, acesta este și punctul său forte: te obligă să gândești și să-ți pui întrebări despre propriile limite morale. Nu este o carte ușoară sau foarte dinamică, dar este una care rămâne cu tine și după ce o termini.

John Green, *Sub aceeași stea*, București, Editura Trei, 2013, 312 p.

Recenzie de Alexandra Buțerchi

„Sub aceeași stea” este romanul care a cucerit o generație întreagă de tineri prin sinceritatea sa brutală, emoția autentică și felul în care vorbește despre maturizare, iubire și pierdere. Deși nu este o carte „despre studenți” în sens strict, ea surprinde perfect starea de tranziție dintre adolescență și maturitate – o perioadă foarte apropiată de viața studențească, în care fiecare descoperire contează.

Rezumat (pe scurt, fără spoilere majore)

Cartea o urmărește pe Hazel Grace, o adolescentă inteligentă și sarcastică, care trăiește cu o boală incurabilă. Viața ei se schimbă complet atunci când îl întâlnește pe Augustus Waters, un tânăr plin de energie și umor. Cei doi creează o legătură profundă, care îi forțează să privească lumea altfel, să își pună întrebări reale și să trăiască la intensitate maximă, în ciuda limitelor.

Teme principale

- Iubirea matură, dincolo de clișee
- Fragilitatea vieții și sensul existenței
- Identitatea personală și dorința de a lăsa o urmă
- Curajul de a te atașa, chiar când știi că poți pierde

Aceste teme sunt extrem de relevante și pentru studenți, pentru că romanul vorbește

despre găsirea propriului drum și despre acceptarea lumii așa cum este, nu doar cum ne-am dori să fie.

Ce mi-a plăcut

John Green are un stil de scriere direct, inteligent și emoționant, care te face să simți totul alături de personaje. Dialogurile sunt naturale și pline de umor, iar relația dintre Hazel și Augustus e una dintre cele mai memorabile din literatura contemporană pentru tineri.

Cartea te face să apreciezi prezentul, să vezi altfel relațiile cu cei din jur și să înțelegi mai bine ce înseamnă maturizarea emoțională – aspecte cu care orice student se poate identifica.

Puncte mai slabe

Uneori, replicile par prea „filosofice” pentru vârsta personajelor, iar ritmul poate deveni lent în unele capitole. Totuși, emoția compensează aceste mici imperfecțiuni.

Concluzie

„Sub aceeași stea” este un roman despre iubire, durere și sensul vieții, scris într-un mod accesibil și profund. Este o lectură care atinge orice tânăr, mai ales un student aflat în căutarea propriei identități.

O carte care te face să râzi, să plângi și să gândești – pe scurt, o poveste pe care merită să o citești cel puțin o dată.

Facultatea – între oportunitate, provocare și formare personală

Alexandra Buțerchi

Pentru mulți tineri, facultatea reprezintă una dintre cele mai importante etape ale vieții. Este momentul în care începe desprinderea treptată de perioada liceului și intrarea într-un mediu ce promite atât dezvoltare profesională, cât și maturizare personală. Deși fiecare student trăiește această experiență în mod diferit, există câteva elemente comune care definesc viața universitară.

Un spațiu al alegerilor și responsabilității

Primul impact al facultății este legat de libertate. Studenții își stabilesc propriul program, își aleg cursurile, decid cum își împart timpul și sunt responsabili pentru propria lor evoluție. În lipsa controlului strict din liceu, facultatea devine o lecție practică despre disciplină, organizare și priorități.

Această libertate vine însă cu presiuni: sesiunile, examenele, proiectele și lucrările necesită consecvență și o bună gestionare a timpului. Pentru mulți, este prima ocazie de a descoperi ce înseamnă cu adevărat autonomia.

Oportunități de dezvoltare profesională

Dincolo de cursuri și examene, facultatea este locul în care tinerii pot identifica direcțiile de carieră care li se potrivesc. Practicile, laboratoarele, proiectele de cercetare și activitățile extracurriculare deschid oportunități pe care liceul nu le oferă.

Participarea la conferințe, internshipuri sau organizații studențești ajută la formarea unui portofoliu solid și la înțelegerea pieței

muncii. De multe ori, conexiunile create în timpul facultății devin un avantaj profesional important.

O experiență socială intensă

Pe lângă latura academică, facultatea este și un spațiu al interacțiunii sociale. Colegii devin prieteni, parteneri de proiect sau chiar viitori colaboratori în domeniul profesional. Pentru studenții care se mută din orașul natal, viața în campus sau în chirie reprezintă o aventură nouă, plină de provocări, dar și de descoperiri.

Activitățile culturale, evenimentele sau cercurile studențești contribuie la formarea unei comunități în care fiecare își găsește locul.

Provocări și realități

Experiența universitară nu este însă mereu ideală. Mulți studenți se confruntă cu stres, oboseală, dificultăți financiare sau dezamăgiri legate de domeniul ales. Trecerea de la liceu la facultate poate fi bruscă, iar adaptarea necesită timp.

În ciuda acestor obstacole, facultatea rămâne o etapă valoroasă, oferind instrumentele necesare pentru a construi un viitor stabil.

Concluzie

Facultatea nu înseamnă doar examene sau diplome. Este un drum al transformării, în care tinerii acumulează cunoștințe, își descoperă pasiunile și învață ce înseamnă responsabilitatea. Chiar dacă fiecare student trăiește această experiență în mod diferit, pentru majoritatea rămâne o perioadă definitorie – un amestec de muncă, evoluție și momente memorabile.

Viața studențească: între emoția examenelor și libertatea experiențelor

Adina-Elena Vinău

Viața studențească reprezintă una dintre cele mai intense și formatoare perioade din existența unui tânăr. Este momentul în care responsabilitatea începe să se împletească firesc cu libertatea, iar dorința de explorare se combină cu presiunea examenelor. Deși pentru unii studenția este sinonimă cu nopți albe, sesiuni interminabile și biblioteci aglomerate, pentru alții ea înseamnă prietenii noi, petreceri spontane, ieșiri lungi în oraș și un sentiment puternic al devenirii.

Unul dintre aspectele definitorii ale vieții studențești este trăirea intensă a emoțiilor legate de examene. Indiferent cât de bine pregătit te simți, cu câteva zile înainte de test parcă totul se rescrie în minte: întrebări fără răspuns, materie care pare infinită și un fel de neliniște care își face loc între gânduri. Sesiunea vine mereu cu o doză de anxietate cu acel nod în stomac care nu dispăre până nu intri în sala de examen. Totuși, aceeași perioadă scoate la suprafață și resurse nebănuite: determinare, ambiție, solidaritate. Momentele în care studenții învață împreună, își explică unii altora capitole întregi sau fac schimb de rezumate devin, paradoxal, unele dintre cele mai frumoase amintiri.

Dar studenția nu înseamnă doar examene. Este și spațiul în care libertatea capătă noi dimensiuni. Petrecerile și ieșirile

sunt o parte esențială din experiența universitară, fiind acele clipe care echilibrează stresul academic. O seară în oraș după o zi lungă de cursuri poate deveni o adevărată gură de aer. De asemenea, petrecerile studențești au un farmec aparte: muzică tare, conversații spontane, râsete care se aud până dimineața și senzația că totul este posibil. Ele nu sunt doar simple momente de distracție, ci adevărate ocazii de socializare, de formare a unor prietenii durabile sau de descoperire a unor pasiuni comune.

Între studiile riguroase și momentele de relaxare, studentul învață, treptat, să-și gestioneze timpul, să fie responsabil și să-și asculte propriile dorințe. Studenția devine astfel o combinație de alegeri, alegeri care te formează, te maturizează și te pregătesc pentru viață. Fiecare examen trecut, fiecare ieșire cu prietenii, fiecare reușită și fiecare eșec contribuie la construcția unei identități puternice și conștiente.

În cele din urmă, viața studențească este un amestec unic de emoții, libertate și provocări. Este perioada în care înveți să fii adult, dar îți permiți încă să fii tânăr. O etapă în care grija pentru viitor se întâlnește cu bucuria clipelor prezente. O amprentă puternică, de neuitat, care te însoțește întreaga viață.

Viața într-o facultate a prezentărilor: de la emoții la încredere în sine

Codrin-Ionuț Ciobanu

Oricine intră într-o facultate în care prezentările sunt parte din ritualul zilnic trece, inevitabil, printr-o fază de „panică generală”. Poți să fii cel mai bun pe teorie, cel mai organizat, cel mai calm în general, dar momentul în care trebuie să vorbești în

fața colegilor poate să te destabilizeze complet.

Prima prezentare e aproape întotdeauna dificilă. Îți tremură vocea, ai impresia că toată lumea se uită la tine, slide-urilor parcă le lipsește ceva, iar timpul trece ciudat: uneori prea repede, alteori prea încet. Te

întrebi dacă vorbești prea repede, prea încet, dacă are sens ce spui sau dacă toată lumea abia așteaptă să termini.

Dar partea frumoasă este că prezentările, oricât de stresante ar fi, chiar te schimbă în bine. După câteva luni, începi să vorbești altfel. Mai clar, mai organizat, mai natural. Te obișnuiești cu ideea de a fi în centrul atenției și, fără să-ți dai seama, începi să ai mai multă încredere în tine.

Ce fac prezentările atât de importante pentru studenți nu este doar partea tehnică: structura, designul slide-urilor, coerența. Ci faptul că ele sunt un exercițiu de asumare. Trebuie să-ți controlezi emoțiile, să-ți ordonezi gândurile, să vorbești în fața unor oameni, să îți susții ideile. Asta nu înveți din manuale, ci din repetat, prezentat, greșit, reparat și prezentat din nou.

La începutul facultății, mulți studenți se tem să vorbească public. Dar, pe parcurs, aproape toți ajung să o facă decent, ba chiar bine. E una dintre puținele activități care te obligă să te dezvolti fără să te întrebe nimeni dacă vrei sau nu.

În plus, există un sentiment ciudat, dar plăcut: după o prezentare bună, simți o satisfacție pe care nu ți-o poate da nicio temă scrisă. E ca și cum ai câștigat un mic duel cu tine însuși.

La final, prezentările nu sunt doar despre profesori și note. Sunt despre evoluția ta. Despre vocea pe care o descoperi în timp. Despre încrederea care apare atunci când realizezi că te descurci. Și despre faptul că, în viață, vei avea de vorbit în fața oamenilor mai des decât crezi.

De ce ne e frică de prezentări

Roberta-Maria Cruceanu

Emoția din fața publicului

Pentru mulți studenți, momentul în care trebuie să susțină o prezentare orală este însoțit de o teamă greu de controlat. Deși comunicarea este o competență esențială în domeniul nostru, expunerea în fața colegilor și profesorilor poate declanșa anxietate, nesiguranță și chiar blocaj. Această frică nu este un semn de slăbiciune, ci o reacție firească la presiunea de a performa într-un cadru public.

Cauzele fricii de prezentare

Frica de prezentări are rădăcini adânci în experiențele personale, în contextul educațional și în presiunile sociale. Printre cele mai frecvente cauze se numără:

- Teamă de judecată – Studenții se tem că vor fi evaluați nu doar pentru

conținutul prezentării, ci și pentru felul în care vorbesc, cum se mișcă, cum arată. Privirile colegilor pot părea critice, iar reacțiile profesorilor – greu de anticipat.

- Perfecționismul – Dorința de a livra o prezentare impecabilă poate paraliza spontaneitatea. Mulți studenți se simt obligați să fie carismatici, convingători, amuzanți și informativi în același timp, ceea ce creează o presiune artificială.

- Lipsa de exercițiu – În liceu, prezentările orale sunt rare, iar facultatea aduce brusc cerințe noi. Fără o cultură a vorbitului în public, studenții se simt nepregătiți și vulnerabili.

- Presiunea tehnologică – PowerPoint-ul, microfonul, timer-ul, clicker-ul – toate aceste instrumente pot deveni surse de stres. Teamă că „nu merge proiectorul” sau că „slide-ul nu se vede bine” amplifică anxietatea.

Manifestările fricii

Această teamă se exprimă printr-o serie de simptome vizibile și invizibile:

- Voce tremurată, greu de controlat
- Privirea evitantă, orientată spre podea sau slide-uri
- Mișcări rigide sau agitate, gesturi necontrolate
- Uitarea ideilor, chiar dacă au fost repetate acasă
- Nevoia de a „scăpa repede” din fața publicului

Aceste reacții sunt normale și comune. Ele nu indică lipsa de pregătire, ci o sensibilitate față de expunerea publică.

Cum putem depăși această frică?

Există metode simple, dar eficiente, prin care studenții pot învăța să gestioneze emoțiile din timpul prezentărilor:

- Exersarea în grupuri mici – repetițiile cu colegii apropiați pot reduce anxietatea. Un mediu prietenos permite greșeli și oferă feedback constructiv.

personală. Iar curajul de a vorbi în fața celorlalți este, în sine, o formă de comunicare profundă.

- Respirația conștientă – tehnicile de respirație ajută la calmarea corpului și la reglarea ritmului vorbirii. O respirație profundă înainte de a începe poate face diferența.

- Acceptarea imperfecțiunii – o prezentare bună nu înseamnă perfecțiune, ci autenticitate. Publicul apreciază sinceritatea mai mult decât spectaculozitatea.

- Focus pe mesaj, nu pe sine – când ne concentrăm pe ce avem de spus, uităm de cum suntem percepuți. Mesajul devine mai important decât imaginea personală.

Concluzie: prezentarea ca exercițiu de curaj

Frica de prezentări nu trebuie ascunsă sau ignorată. Ea poate fi înțeleasă, acceptată și transformată. Fiecare prezentare susținută este un pas spre încredere, spre claritate și spre o comunicare mai bună.

Pentru studenții la comunicare, prezentarea nu este doar o probă academică – este un exercițiu de identitate, de asumare și de creștere

Jurnal de student: zile cu stres, seri cu râsete

O poveste despre adaptare, prietenie și curaj în anii de facultate

Mirela Ursu

Prima zi, prima frică

Când am pășit pentru prima dată în cămin, totul mi se părea prea mare, prea necunoscut. Eram singură, venită din Republica Moldova, cu o valiză plină de haine și o inimă plină de frică. Plângeam aproape continuu, fără să pot opri gândurile care se amestecau în mintea mea: Cum o să fie? Cu cine voi sta? Dacă nu mă voi înțelege cu nimeni? Era pentru prima dată

când trebuia să mă descurc de una singură, departe de casă, fără familia mea aproape.

Camera 106 – începutul unei povești

Primele zile au fost dificile, dar încet-încet totul a început să prindă sens. În primul an am împărțit camera cu trei fete. Una dintre ele a făcut începutul ceva mai complicat și am înțeles că nu toți sunt făcuți pentru viața de cămin. Dar celelalte două mi-au arătat cât de mult poți câștiga atunci

când dai o șansă prieteniei — și mi-au devenit aproape surori.

Am legat o prietenie sinceră, construită printre râsete, discuții târzii și momente de sprijin reciproc. Cu ele am împărțit totul: mâncarea, hainele, spațiul mic al camerei și, mai ales, emoțiile.

Cele mai frumoase amintiri sunt din nopțile în care nu ne puteam culca. Stăteam până târziu la povești, râdeam din orice și inventam tot felul de jocuri doar ca să ne distrăm. Și, totuși, printre toate aceste momente, există unul care a rămas tradiția noastră preferată: „hai să bem ceai”. Era modul nostru de a ne aduna, de a opri timpul pentru câteva minute. Cu o cană caldă în mână, începeau poveștile, glumele și cele mai trăsnite idei.

Uitam complet că a doua zi aveam cursuri, iar timpul trecea prea repede. Camera era mereu plină de viață, de dulciuri și de râsete — un mic univers doar al nostru.

Pentru mine, „acasă” va rămâne mereu locul din Moldova unde am crescut, unde sunt așteptată cu mâncare caldă și brațe deschise. Dar căminul a devenit o a doua casă — locul unde am învățat să mă adaptez, să mă descurc singură și să descopăr că nu sunt chiar atât de introvertită pe cât credeam. Am învățat că pot să mă bazez pe mine și că uneori e suficient doar curajul de a rămâne, chiar și atunci când ți-e frică.

Prima zi de facultate

A fost la fel de stresantă ca prima zi în cămin. Nu cunoșteam pe nimeni și aveam senzația că toți ceilalți știu deja ce fac acolo. Încet, am învățat să-mi găsesc locul.

La Comunicare, fiecare zi e o provocare — uneori plină de inspirație, alteori de confuzie. Nu e ușor să ții pasul cu

proiectele, deadline-urile și cerințele, dar am înțeles că facultatea nu e doar despre note, ci despre tine. Fiecare curs aduce ceva diferit: uneori o lecție practică, alteori o discuție care te face să privești lumea altfel. Profesorii te provoacă să ieși din zona de confort, să înveți să vorbești în public, să scrii creativ și să gândești critic. Comunicarea devine mai mult decât o specializare — devine un mod de a fi.

Oameni și amintiri

Printre zeci de proiecte și ore petrecute împreună se leagă prietenii care rămân. Sunt colegii care îți trimit mesaje la două noaptea cu „ai terminat partea ta?”, dar și cei care te scot la o cafea când simt că nu mai poți. Cu ei înveți că facultatea nu e doar despre note, ci despre oameni. Când se termină cursurile, începe adevărata viață studențească: seri de povești, filme, ieșiri spontane și momente care devin amintiri. Sunt acele clipe care dau sens întregii perioade, chiar și atunci când totul pare greu.

Între stres și bucurie

Viața de student e un amestec de stres și bucurie, de eșecuri mici și reușite mari. Nu e perfectă, dar e reală. E perioada în care înveți cel mai mult despre tine și despre oameni — și care, peste ani, va rămâne una dintre cele mai frumoase aventuri.

Au fost și momente în care am vrut să renunț. Însă gândul că aș putea regreta m-a ținut pe linia de plutire. Mi-am spus că, oricât de greu ar fi, trebuie să merg mai departe.

Pentru că la facultate, spre deosebire de liceu, nu te mai împinge nimeni de la spate. Nimeni nu te mai ceartă, nu te mai amenință cu note mici. Aici e doar alegerea ta: ori muncești și reușești, ori renunți.

Student moldovean în România

Cezara Vozian

În ultimii ani, tot mai mulți tineri din Republica Moldova aleg România ca destinație pentru studiile universitare. Limba comună, apropierea culturală, bursele oferite de statul român și recunoașterea diplomelor sunt doar câteva dintre motivele care îi determină pe studenții moldoveni să își continue educația peste Prut. Pentru mulți dintre ei, această experiență reprezintă nu doar o etapă academică, ci și un proces important de maturizare.

Pentru un student moldovean, sosirea în România este adesea însoțită de emoții puternice: entuziasm, curiozitate, dar și teamă. Mutarea într-o altă țară presupune adaptarea la un nou mediu, la un alt sistem educațional și la viața departe de familie. Chiar dacă diferențele culturale nu sunt foarte mari, primele luni pot fi dificile din cauza dorului de casă și a responsabilităților noi.

Viața universitară în România este diferită față de cea din Republica Moldova prin accentul pus pe studiul individual, proiecte, prezentări și examene complexe. Studenții sunt încurajați să fie activi, să participe la seminare și să își exprime opiniile. Acest lucru contribuie la dezvoltarea gândirii critice și a responsabilității personale. De-a lungul timpului, mulți studenți moldoveni ajung să aprecieze acest stil de învățare, care îi pregătește mai bine pentru viața profesională.

Căminele studențești joacă un rol important în viața tinerilor veniți din Republica Moldova. Aici se leagă prietenii, se împărtășesc experiențe și se creează un sentiment de comunitate. De asemenea, asociațiile studențești moldovenești sunt foarte active și organizează evenimente

culturale, întâlniri și activități de voluntariat, ajutând noii studenți să se integreze mai ușor.

Pe lângă studii, viața socială este o parte esențială a experienței de student. Orașele universitare din România oferă numeroase oportunități de petrecere a timpului liber: festivaluri, concerte, biblioteci moderne, cafenele și spații de relaxare. Studenții moldoveni se implică adesea în activități extracurriculare, care le permit să își dezvolte abilități de comunicare, organizare și leadership.

Din punct de vedere financiar, viața de student poate fi uneori dificilă. Chiar dacă mulți beneficiază de burse, cheltuielile pentru cazare, mâncare și transport pot fi o provocare. Unii studenți aleg să lucreze part-time, reușind astfel să devină mai independenți și mai responsabili. Această experiență îi ajută să înțeleagă valoarea banilor și importanța gestionării timpului.

După finalizarea studiilor, drumurile studenților moldoveni pot fi diferite. Unii aleg să rămână în România, unde își construiesc o carieră, iar alții se întorc în Republica Moldova pentru a contribui la dezvoltarea țării lor. Indiferent de alegere, anii de studenție petrecuți în România reprezintă o experiență valoroasă, plină de lecții și amintiri.

În concluzie, viața studenților moldoveni în România este una complexă, marcată de provocări, dar și de numeroase oportunități. Între studii, prietenii, adaptare și dezvoltare personală, acești tineri își construiesc identitatea și își pun bazele unui viitor mai sigur. Pentru mulți dintre ei, România devine nu doar locul unde învață, ci și o a doua casă.

Străină și totuși acasă: cum m-am regăsit ca studentă din Republica Moldova într-un oraș românesc

Vlada Șafran

Când am pășit pentru prima oară pe peronul gării din Bacău, cu o valiză în mână și inima strânsă de emoție, nu știam exact ce mă așteaptă. Plecam din Republica Moldova nu doar spre o altă țară, ci spre o viață nouă. Aveam în buzunar o scrisoare de admitere și în suflet un amestec de curaj și teamă. Venisem să învăț, să cresc, să devin. Dar nu știam că, înainte de toate, va trebui să mă descopăr. Primele săptămâni au fost un carusel de trăiri. Totul părea cunoscut, și totuși ușor străin: același grai românesc, dar altfel rostit; aceleași tradiții, dar nuanțate altfel; aceleași obiceiuri studențești, dar într-un ritm diferit. Am învățat repede că adaptarea nu înseamnă renunțare, ci o transformare lentă, prin care îți păstrezi rădăcinile, dar îți întinzi ramurile.

Într-un oraș care nu era „al meu”, a trebuit să învăț să mă descurc fără sprijinul direct al familiei. Să-mi găsesc locul într-o cameră de cămin, într-o sală de curs, într-un cerc de prieteni. Au existat zile în care tăcerea devenea apăsătoare, iar dorul de casă – greu de pus în cuvinte. Dar chiar și în acele momente, am descoperit cât de mult pot conta gesturile simple: o conversație între colegi, o invitație la o cafea, o întrebare pusă cu adevărat din grijă. Pas cu pas, m-am reinventat. Am devenit mai

autonomă, mai sigură pe mine, mai atentă la cine sunt și ce vreau să devin. Într-un oraș care nu îmi aparținea inițial, am învățat să îmi creez propriul spațiu de siguranță. Am descoperit libertatea de a alege, dar și responsabilitatea care vine odată cu ea. Mi-am găsit vocea, mi-am descoperit punctele forte, dar și limitele.

Astăzi, mă uit înapoi și realizez cât de mult m-am transformat. Nu sunt doar o studentă moldoveancă într-un oraș românesc. Sunt un om care a învățat să își poarte rădăcinile cu demnitate, dar și să prindă rădăcini noi. Mă simt „acasă” și în Ungheni și aici în Bacău m-a provocat, m-a răscolit, m-a format. Mi-a oferit mai mult decât o diplomă – mi-a oferit șansa de a mă regăsi și de a deveni versiunea mai matură a celei care, cu ani în urmă, urca timidă în tren. Pentru toți studenții care se simt străini în orașul în care au venit să studieze, aș spune atât: oferiți timp locului, oamenilor și vouă înșivă. Veți descoperi că orașul care nu era „al vostru” la început, va deveni cu timpul un loc care vă poartă amintirile, bucuriile, și da, și micile eșecuri care v-au crescut. Și poate, într-o zi, veți realiza – ca și mine – că acasă nu e un punct pe hartă, ci o stare de a fi.

Arta de a spune „NU”.

Supraviețuire emoțională și identitate personală în viața de student

Adriana-Otilia Paiș

Există o abilitate pe care foarte puțini studenți o stăpânesc, și totuși o folosesc zilnic fără să-și dea seama: puterea lui „Nu”. Nu se învață în curricula facultăților, nu se predă la seminarii, nu are bibliografie

recomandată. Deși pare un simplu cuvânt în două litere, în viața de student „Nu” este uneori mai greu de formulat decât o prezentare de 30 de minute în fața profesorului. Într-o lume universitară în

care ni se spune constant să profităm de oportunități, să ne implicăm, să fim activi, vizibili, disponibili, „Nu” apare ca un act radical. Nu înseamnă lene, nici refuz social, ci delimitare, protecție, echilibru. Este un mod de comunicare care spune: am limite, am priorități, am viață în afara e-mail-urilor și a proiectelor. Și totuși, câți dintre noi știu să-l folosească?

De ce ne este greu să spunem „Nu” ca studenți? Pentru că trăim în cultura „Trebuie să le fac pe toate.”: proiecte la facultate, practică, voluntariat, job part-time, evenimente, conferințe și workshopuri. La acestea se adaugă viața socială, presiunea de a fi „pe val”, teama de a rata ceva. Cum să refuzi o oportunitate când ți se spune că e „importantă pentru CV”? Cum să spui „Nu pot.” când toți din jur par că reușesc? Adevărul este simplu, dar greu de acceptat: nu suntem roboți. Resursele noastre sunt finite. Timpul e limitat, energia la fel. Un „Nu” spus la momentul potrivit poate salva sănătate mentală, performanță academică și chiar relații.

„Nu”-ul sănătos în comunicare: cum îl formulezi fără vinovăție? Un „Nu” nu trebuie să fie agresiv, rece sau defensiv. Poate fi ferm, politicos, clar.

Exemple practice pe care le-am putea folosi în viața reală:

- Mi-ar plăcea să particip, dar săptămâna aceasta nu mai am timp disponibil.
- Nu pot să preiau eu prezentarea, dar te pot ajuta cu partea de documentare.
- Ți mulțumesc că te-ai gândit la mine, însă trebuie să prioritiziez alte proiecte acum.

Observăm că „Nu” nu închide uși, doar le conturează. Nu este un zid, ci o direcție.

Studenția fără limite = burnout garantat:

Când spui „Da” la tot, nu mai ai loc pentru tine. Ajungi să lucrezi noaptea, să mănânci pe fugă, să înveți în pauzele dintre ședințe. Recunoaștem toți scenariul: laptopul deschis, 3 fișiere Word nefinalizate, o cafea rece lângă tastatură și promisiunea că „mâine o să fie mai bine”. Dar dacă mâine e exact la fel? A spune „nu” nu înseamnă că renunți la oportunități, ci că le alegi pe cele potrivite. Nu te formezi ca profesionist făcând tot, te formezi făcând ce contează.

„Nu” ca formă de identitate:

Cel mai interesant lucru este că un simplu refuz clarifică cine ești. „Nu”-ul definește granițe invizibile: Ce valori ai? Ce îți consumi timpul și ce îl merită? Ce fel de proiecte te reprezintă? Cine te respectă suficient încât să-ți accepte limitele? Atunci când spui „Nu” unor activități care nu îți aduc bucurie sau creștere, de fapt spui da lucrurilor esențiale: odihnă, performanță reală, pasiunile tale, relații sănătoase.

În final, a spune „Nu” este paradoxal, ci este o formă de afirmare. Poate că studenția nu e doar despre acumulare neîntreruptă, ci și despre selecție. Despre alegeri asumate, despre prioritizare, despre echilibru. Suntem generația care vrea să fie peste tot, dar maturizarea vine atunci când începem să alegem acolo unde prezența noastră contează cu adevărat. A învăța să spui „Nu” nu te face mai puțin implicat. Te face mai clar în direcție. Mai prezent. Mai autentic. Poate că într-o zi, printre cursuri, practică și deadline-uri, vom înțelege că un „Nu” rostit la timp poate fi unul dintre cele mai mari acte de comunicare și curaj din studenție.

Echilibru între studiu și relaxare

Carmen-Liliana Hulață

Perioada studenției este una plină de transformări, în care tinerii învață să se adapteze cerințelor academice, să se descurce independent și să se pregătească pentru viața profesională. Este o etapă marcată de schimbări profunde, de acumularea de cunoștințe, dar și de multe încercări. În acest ritm alert, vacanțele devin mai mult decât simple pauze – ele reprezintă momente esențiale de repaus și reconectare cu sine.

Studiul universitar presupune o implicare continuă: participarea la cursuri, realizarea de proiecte, susținerea examenelor, precum și alte activități extracurriculare. Mulți studenți aleg să își completeze parcursul cu locuri de muncă part-time sau cu activități de voluntariat, ceea ce le oferă experiență, dar și o încărcare suplimentară. Această dinamică poate duce, pe termen lung, la suprasolicitare și epuizare, motiv pentru care vacanțele devin o necesitate, nu doar un privilegiu.

Pentru majoritatea studenților, vacanțele sunt perioade în care pot să se relaxeze, să petreacă timp cu cei dragi sau să călătorească. Aceste momente contribuie semnificativ la refacerea stării de spirit și la recuperarea energiei, fiind importante pentru sănătatea mentală. Totodată, vacanțele sunt și prilejuri excelente pentru dezvoltare – fie prin participarea la cursuri

opționale, fie prin implicarea în activități practice precum internshipurile sau voluntariatele.

Cu toate acestea, realitatea este diferită pentru fiecare student. Unii sunt nevoiți să muncească în timpul vacanțelor pentru a-și susține cheltuielile, alții aleg să studieze suplimentar sau să se pregătească pentru examene restante. Există, de asemenea, tineri care, din lipsa unui sprijin social sau financiar, nu pot profita pe deplin de perioada de pauză. În astfel de situații, vacanțele pot deveni surse de stres sau izolare.

Prin urmare, vacanțele studențești ar trebui privite ca un echilibru între odihnă și productivitate. Ele oferă un context ideal pentru a reflecta asupra progresului personal și pentru a construi planuri viitoare. Nu în ultimul rând, vacanțele sunt esențiale pentru menținerea motivației și a echilibrului emoțional, aspecte cheie într-un parcurs universitar reușit.

În concluzie, anii de studenție sunt plini de provocări, dar și de oportunități. În acest context, vacanțele nu sunt doar un timp liber, ci o resursă valoroasă. Dacă sunt gestionate cu înțelepciune, ele pot contribui semnificativ la dezvoltarea completă a studentului – atât pe plan academic, cât și personal.

Despre dificultatea de a găsi un loc de muncă și a se întreține în studenție

Anamaria Brandiu

Când am început facultatea, aveam senzația că lucrurile vor veni natural: voi învăța ce trebuie, voi avea experiențe, iar undeva, în mod firesc, voi găsi și un job potrivit. Dar realitatea m-a prins repede din urmă și am înțeles ceea ce mulți studenți știu deja: că între a vrea să muncești și a fi lăsat să o faci e o distanță mai mare decât pare.

Eu, ca studentă, simt presiunea constantă de a demonstra că „merit” un loc, deși știu că nu pot avea experiență înainte să îmi dea cineva ocazia să o capăt. Aproape ironic, nu? Studenții din jurul meu, colegii mei, prietenii mei, trec prin aceeași buclă: au nevoie de experiență ca să fie angajați, dar nu pot fi angajați tocmai pentru că nu au experiență. Un cerc vicios care, uneori, ajunge să consume mai multă energie decât cursurile în sine.

Există o luptă permanentă între timp și bani. Mulți studenți lucrează part-time ca să se descurce: plătesc chirie, abonamente, transport, mâncare, uneori trimit bani acasă, alteleori le trimit bani părinților. Uneori, salariul acela de student nu acoperă nici o jumătate din cheltuieli. Atunci începe jongleria: un job aici, un proiect acolo, câteva ore de voluntariat ca să pună ceva în CV, și totuși să nu neglijeze facultatea.

Din exterior, generația noastră pare deseori „leneșă” sau „prea selectivă”, dar realitatea este mult mai grea. Studenții nu se plâng doar de dragul de a se plânga. Ei simt pe pielea lor cât de complicat este să îți cauți locul într-o piață a muncii care cere mult și

oferă puțin la început. Mulți fac sacrificii zi de zi: se trezesc la 6, merg la job, apoi la facultate, apoi la seminarii, și vin acasă cu gândul că ar trebui să mai învețe ceva pentru sesiune. Nu e un ritm ușor pentru nimeni, cu atât mai puțin pentru cineva aflat la începutul drumului.

Uneori mă uit la colegii mei și îmi dau seama cât de multă oboseală se ascunde în spatele unui zâmbet scurt sau al unui „da, sunt bine”. Sunt studenți care pleacă din orașele lor, vin într-un oraș mare, încearcă să supraviețuiască, să se adapteze, să nu dezamăgească și să nu uite că, dincolo de responsabilități, sunt tineri care ar trebui să aibă și timp pentru ei.

Realitatea e că, atunci când ești student, te simți mereu în competiție: cu alții mai buni, cu alții mai experimentați, cu colegi care par să știe ce vor, sau chiar cu propria ta frică de a nu te ridica la nivelul așteptărilor. Dar în haosul ăsta, în presiunea asta, există și putere. O putere care poate nu se vede imediat, dar crește în fiecare noapte în care înveți ceva nou, în fiecare proiect pe care îl duci la capăt, în fiecare interviu la care mergi deși nu ești sigur pe tine, în fiecare zi în care continui.

Și poate că asta e, până la urmă, partea cel mai greu de explicat: studenții nu duc doar grija viitorului, ci și grija prezentului. Se întrețin, lucrează, învață, se adaptează și încearcă să rămână întregi. Și o fac în tăcere, cu o maturitate pe care mulți nu o văd, dar pe care cu toții o trăim.

Ultimul an de facultate... stres și epuizare

Alexandra-Mihaela Macovei

Ultimul an de facultate este, fără îndoială, cel mai stresant și epuizant dintre toți anii de studiu. Dacă la începutul facultății exista entuziasm, curiozitate și energie, acum acestea par să fi fost înlocuite de oboseală cronică, presiune constantă și o senzație permanentă că timpul nu mai este niciodată suficient. Zilele nu mai încep cu motivație, ci cu dificultatea de a mă trezi dimineața atunci când sună alarma. De multe ori, corpul meu pare să refuze să mai funcționeze după un program impus, iar simplul gest de a mă ridica din pat devine o luptă în sine.

Drumul până la facultate contribuie și el semnificativ la această stare de epuizare. Este lung, obositor și consumă nu doar timp, ci și energie mentală. Orele petrecute pe drum se adaugă unui program deja încărcat, iar la sosire nu simt că încep o zi productivă, ci că am consumat deja o mare parte din resursele mele. Această rutină zilnică ajunge să se transforme într-un cerc vicios: oboseala se acumulează, iar randamentul scade, ceea ce amplifică stresul.

Pe lângă toate acestea, volumul de teme, proiecte și responsabilități academice este copleșitor. Fiecare disciplină pare să presupună livrabile multiple, termene limită strânse și cerințe care se suprapun. De multe ori, nu mai există timp pentru pauze reale, pentru odihnă sau pentru activități personale. Presiunea de a finaliza totul la timp și bine devine constantă, iar sentimentul că nu reușesc niciodată să fac suficient este tot mai prezent.

Ultimul an de facultate nu înseamnă doar examene și proiecte, ci și teama de viitor, de tranziția către viața profesională și de responsabilitățile care urmează. Toate aceste aspecte se adună și creează o stare de epuizare fizică și emoțională, care face ca fiecare zi să pară mai grea decât precedenta. Deși este un an al finalurilor, este și un an al limitelor, în care învăț nu doar despre domeniul meu de studiu, ci și despre propriile mele limite și despre cât de importantă este odihna într-un sistem care cere mereu mai mult.

Între un sfârșit și un început:

drumul nevăzut dintre licență și viața de după facultate

Ana Maria Vieru

Există un moment în viața fiecărui student în care timpul parcă își schimbă ritmul. Ani întregi, facultatea a fost un spațiu familiar: cursuri, colegi, profesori, proiecte, seminarii, cărți uitate pe birou și cafele băute în grabă. Un univers în care rutina pare uneori obositoare, dar care, la final, se dovedește a fi una dintre cele mai stabile perioade ale vieții. Iar apoi apare

licența — un cuvânt simplu, dar care poartă în el presiune, emoție, frică și speranță.

Pentru unii, lucrarea de licență e o formă de examen. Pentru alții, e o despărțire. Pentru câțiva, e prima ocazie de a-și vedea vocea scrisă, de a aduce o contribuție personală într-un domeniu în care abia încearcă să își găsească locul. Puțini însă vorbesc despre ceea ce licența semnifică cu

adevărat: un prag. Un pod între două lumi, una cunoscută și alta complet imprevizibilă.

După facultate începe o etapă pe care nu o predă nimeni. Nu există cursuri despre cum să înfrunți nesiguranța, despre cum să te prezinți la primul interviu, despre cum să faci pace cu faptul că realitatea nu e mereu așa cum apare în manuale. Nu există examene pentru emoțiile care vin odată cu gândul că „de acum trebuie să mă descurc singur”. Într-un fel, licența este ultimul moment în care suntem evaluați formal; după aceea, lumea începe să ne evalueze altfel: prin rezultate, prin reacții, prin curaj.

Totuși, tocmai această incertitudine ascunde o frumusețe aparte. Viața de după facultate nu este doar despre a-ți găsi un job, ci despre a-ți găsi ritmul. Despre a descoperi ce te motivează, ce te sperie, ce ești dispus să schimbi și ce vrei să păstrezi. Este despre a învăța că siguranța nu vine imediat, ci se construiește în timp; că greșelile nu sunt eșecuri, ci trepte; că maturitatea nu apare într-o zi, ci în sute de zile mici în care înveți să ai răbdare cu tine.

Licența nu este un final, ci un semn. Spune că ai acumulat destule instrumente pentru a pași mai departe, chiar dacă nu simți asta încă. Spune că ești pregătit să porți responsabilități, chiar dacă uneori te vei simți copleșit. Spune că lumea se deschide în fața ta, nu pentru că ești gata, ci pentru că e timpul.

Și poate că secretul acestei treceri este să înțelegi că nu trebuie să ai toate răspunsurile. Nimeni nu le are. Viața de după facultate este despre încercări, despre curiozitate și despre alegeri mici care, la un moment dat, schimbă totul. Este despre a continua să înveți, chiar dacă nu mai există catalog.

Poate că licența nu ne pregătește pentru viitor în sensul clasic, dar ne învață ceva important: că avem puterea să ducem la capăt un drum și să începem altul. Iar într-o lume în continuă mișcare, aceasta este una dintre cele mai prețioase abilități.

Drumul după Facultatea de Litere: competențe, perspective și dezvoltare personală

Vlada Șafran

Finalizarea studiilor universitare nu înseamnă doar obținerea unei diplome; este mai degrabă un proces de formare a gândirii, a abilităților și a modului de a vedea lumea. Facultatea de Litere, cu specializarea Comunicare și Relații Publice, oferă mult mai mult decât informații teoretice: ea dezvoltă competențe care se vor dovedi esențiale în orice parcurs profesional sau personal. În loc să ofere un drum fix, această facultate pregătește studenții să înțeleagă contextul în care acționează, să se adapteze rapid și să folosească abilitățile dobândite în mod creativ.

Primul aspect fundamental este arta comunicării eficiente. În cadrul cursurilor, prin redactarea textelor, prezentări și proiecte, studenții învață să exprime idei complexe într-un mod clar, coerent și persuasiv. Acest lucru nu înseamnă doar a scrie corect, ci și a structura mesajul astfel încât să fie înțeles și să genereze reacții. Într-o lume în care informația circulă rapid și atenția oamenilor este limitată, abilitatea de a comunica corect și convingător devine un atu esențial. Facultatea te învață să identifici ce este relevant, să alegi cuvintele potrivite și să adaptezi mesajul pentru diferite

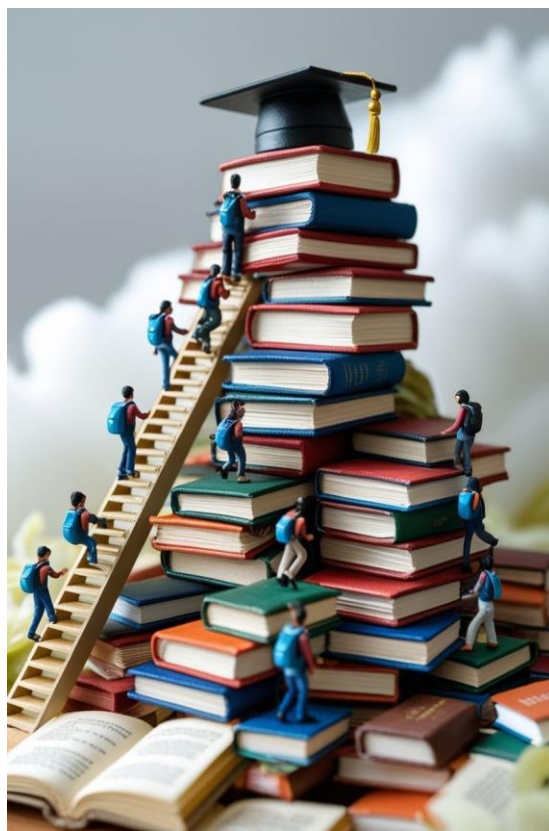
contexte — competențe valoroase indiferent de mediul în care vei activa.

Un alt beneficiu major este dezvoltarea gândirii critice și analitice. Analizele, interpretările textelor, dezbaterile și proiectele de comunicare antrenează capacitatea de a privi din mai multe perspective și de a evalua informațiile obiectiv. Această abilitate nu este utilă doar în domeniul academic; ea devine indispensabilă în viața profesională, când trebuie să iei decizii, să interpretezi date, să gestionezi situații complexe sau să rezolvi probleme cu discernământ.

Pe lângă competențele intelectuale, facultatea cultivă și sensibilitatea culturală și empatia. Studiul literaturii și comunicării implică înțelegerea contextelor sociale, culturale și psihologice ale oamenilor. Aceasta dezvoltă abilitatea de a citi între rânduri, de a înțelege nuanțele unui mesaj și de a percepe emoțiile și motivațiile celor din jur. Astfel, studiile nu formează doar specialiști, ci și oameni capabili să interacționeze eficient și armonios cu diverse tipuri de persoane. De asemenea, viața de student contribuie la formarea disciplinei personale și a organizării. Termenele limită, proiectele, prezentările și activitățile extra-curriculare obligă la planificare, responsabilitate și gestionarea timpului. Aceste deprinderi, deși aparent simple, vor fi fundamentale pe viitor, deoarece orice parcurs profesional sau personal presupune capacitatea de a prioritiza și de a respecta angajamentele.

Un alt beneficiu subtil, dar foarte valoros, este dezvoltarea creativității. Facultatea de Litere încurajează explorarea ideilor, găsirea de soluții originale, redactarea și prezentarea într-un mod atractiv și inovator. Această gândire creativă nu se limitează la domeniul literar sau comunicare; ea poate fi aplicată în orice situație care necesită abordare originală și flexibilitate.

În concluzie, Facultatea de Litere nu oferă doar cunoștințe teoretice sau tehnici de comunicare, ea pregătește studenții pentru viața reală, pentru provocările profesionale și personale care vor urma. Prin dezvoltarea comunicării, gândirii critice, sensibilității culturale, creativității și disciplinei, absolvenții dobândesc instrumente care îi ajută să se adapteze, să înțeleagă lumea și să interacționeze eficient cu ea. Diploma nu este doar un obiectiv final, ci simbolul unui parcurs de învățare care transformă modul în care percepi informația, relațiile și oportunitățile. Astfel, fiecare zi petrecută la facultate construiește fundația unei vieți și a unei cariere în care competențele acumulate vor fi un avantaj constant și o sursă de încredere pentru viitor.



HOROSCOP STUDENȚESC pentru 2026

Previziuni academice, sociale și emoționale pentru fiecare zodie

de Anca Dopinescu

Berbec (21 mar – 19 apr)

2026 = energie + decizii rapide.

- **Facultate:** vei prinde curaj să pui întrebări mai multe la cursuri. Profesorii te vor aprecia pentru implicare.
- **Social:** te trezești lider fără să vrei într-un proiect de grup. Vei face treabă bună, chiar dacă vei ofta mult.
- **Love:** atragi oameni cu personalitate puternică; drama mică, pasiune mare.

Taur (20 apr – 20 mai)

Un an stabil, cu mici răsfățuri.

- **Facultate:** sesiunea din vară vine cu rezultate surprinzător de bune, mai ales la materiile „grele”.
- **Social:** îți vei extinde cercul de prieteni printr-un hobby nou (dans, sport, club de carte).
- **Love:** se așază lucrurile. Relații lente, dar serioase.

Gemeni (21 mai – 20 iun)

Ghidat de curiozitate.

- **Facultate:** vei schimba minim 3 idei de proiect până o găsești pe cea bună dar finalul va fi wow.
- **Social:** 2026 te pune în centrul atenției. Mulți vor cere sfaturi sau ajutor.
- **Love:** fluturi mulți, relații puține. E ok, explorezi.

Rac (21 iun – 22 iul)

An emoțional, dar productiv.

- **Facultate:** te vei concentra pe organizare în sfârșit agenda aia chiar o să fie folosită.
- **Social:** prietenii te vor considera „psihologul” grupului.
- **Love:** posibilă relație cu cineva cunoscut prin facultate.

Leu (23 iul – 22 aug)

Ai magnetism, lumea te observă.

- **Facultate:** prezentările tale vor străluci în 2026 vei avea cel puțin un moment de „standing ovation” la seminar.
- **Social:** foarte multe invitații, foarte puțin timp. Alege cu grijă.
- **Love:** pasiune mare, dar ai nevoie de cineva care ține ritmul cu tine.

Fecioară (23 aug – 22 sept)

E anul eficienței.

- **Facultate:** rezultate excelente la tot ce necesită analiză logică. Ai șanse să devii „studentul model”.
- **Social:** te deschizi mai ușor către noile cunoștințe.
- **Love:** ceva stabil, liniștit, așezat exact cum îți place.

Balanță (23 sept – 22 oct)

Echilibru în sfârșit!

- **Facultate:** vei lucra bine în echipă și vei evita conflictele la proiecte (miracol!).

- **Social:** noi prietenii printr-un eveniment cultural.
- **Love:** romantism + comunicare + vibe calm = foarte bine.

Scorpion (23 oct – 21 nov)

Focus și transformare.

- **Facultate:** sesiunea din iarnă 2026 îți aduce un succes important.
- **Social:** vei elimina din viață oamenii care te obosesc.
- **Love:** intensitate 100%. Relații profunde, nimic superficial.

Săgetător (22 nov – 21 dec)

Libertate, creativitate, evoluție.

- **Facultate:** proiectele creative și prezentările nonconformiste vor avea mare succes.
- **Social:** călătoriile cu colegii vor fi memorabile.
- **Love:** un flirt devine ceva mai serios decât te așteptai.

Capricorn (22 dec – 19 ian)

Muncă + disciplină = rezultate.

- **Facultate:** 2026 e anul în care vei impresiona un profesor important.
- **Social:** nu vei fi foarte prezent la ieșiri, dar prietenii apropiați îți rămân aproape.
- **Love:** relație matură, stabilă sau început de poveste serioasă.

Vărsător (20 ian – 18 feb)

Original, ca de obicei.

- **Facultate:** vei avea idei atipice care vor surprinde cadrele didactice.
- **Social:** grup nou de oameni „ca tine” creativi, spontani.
- **Love:** o conexiune neobișnuită, dar plină de chimie.

Pești (19 feb – 20 mar)

Intuiție + emoție = ghidare bună.

- **Facultate:** inspirație mare la eseuri și proiecte artistice.
- **Social:** vei fi sprijinit mult de colegi se creează un mic „trib” în jurul tău.
- **Love:** romantism pur. An bun pentru relații sincere.

Umor studentesc

Cules de Alessandra-Luciana Filip

Viața de student – matematică aplicată

Banii se împart logic:

- 60% pe mâncare,
- 30% pe cafea,
- 10% pe materiale didactice (a se citi: imprimări de cursuri în ultimul moment).

Economia se învață cel mai bine atunci când numeri monedele înainte să comanzi o shaorma.

Examenul – testul suprem al memoriei de scurtă durată

„Cine a scris teoria comunicării moderne?”

– „Știam aseară... sigur știam aseară!”

În timpul examenului, studentul atinge stări de iluminare bruscă: își amintește tot ce a uitat... după ce a predat lucrarea.

După sesiune – studentul filosof

După ultimele examene, fiecare student trece printr-o perioadă de reflecție:
„Merită viața trăită fără cafea?”

„De ce am învățat tot cursul, dacă la examen au picat doar exemplele din seminar?”

„Oare profesorul chiar citește tot ce scriem?”

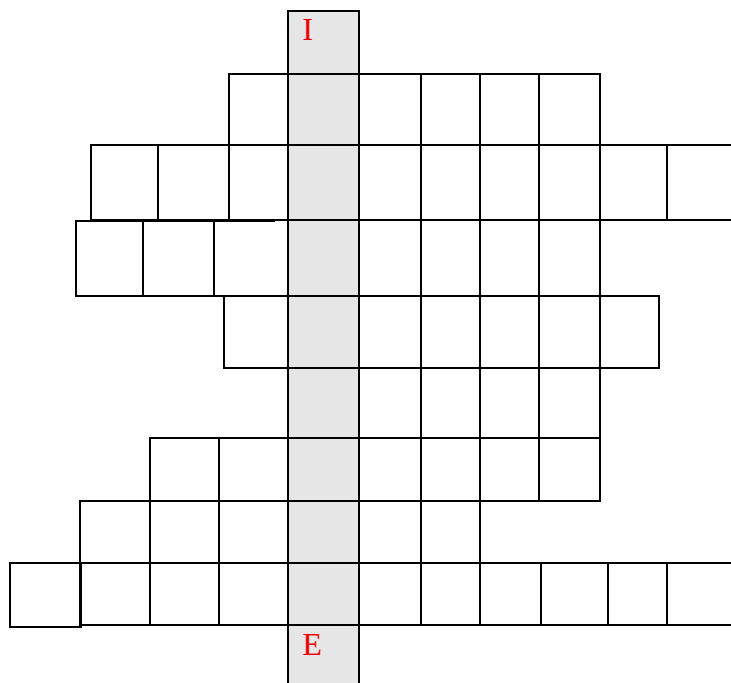
Concluzie

Studentia e o combinație de stres, haos, improvizație și râsete. Este perioada în care înveți că poți face orice – dacă ai o cafea, o idee bună și un deadline care te inspiră. Pentru că, la final, toate glumele, examenele și nopțile nedormite se transformă în amintiri care merită povestite... și râse.

Comunicare și relații publice

REBUS

Completând rebusul de mai jos, vei descoperi, pe verticala marcată colorat, în ce constă domeniul Comunicare și relații publice.

**Definiții:**

Orizontal

2. Spațiul digital în care au loc activități, comunicări și schimburi de informații prin intermediul internetului. Include site-uri, platforme sociale, aplicații.
3. Eveniment organizat în scopul prezentării unor informații, anunțuri, produse. Indiferent de tematică presupune comunicare directă gazdă (organizație) și participanți.
4. Jurnalist specializat în colectarea și transmiterea informațiilor. Redactează materiale pentru presă, radio, televiziune sau platforme online.
5. Material jurnalistic sau editorial pentru a informa, explica, analiza sau comenta un subiect. Acesta apare în ziare, reviste, bloguri sau platforme media.
6. Ansamblul mijloacelor de comunicare în masă care transmit informații.
7. Proces de examinare a unui subiect, eveniment pentru a-i înțelege cauzele. În PR, este folosită pentru strategii sau evaluarea publicului-țintă
8. Versiunea unui produs media publicat la anumit moment (de dimineață/ seară, de weekend, săptămânal/ lunar).
9. Forma plătită de comunicare cu rolul de a promova produse, servicii, idei, organizații. Se folosesc mesaje-cheie tocmai pentru a influența publicul.

			I							
		O	N	L	I	N	E			
C	O	N	F	E	R	I	N	T	Ä	
R	E	P	O	R	T	E	R			
		A	R	T	I	C	O	L		
			M	E	D	I	A			
	A	N	A	L	I	Z	Ä			
	E	D	I	T	I	E				
P	U	B	L	I	C	I	T	A	T	E
			E							

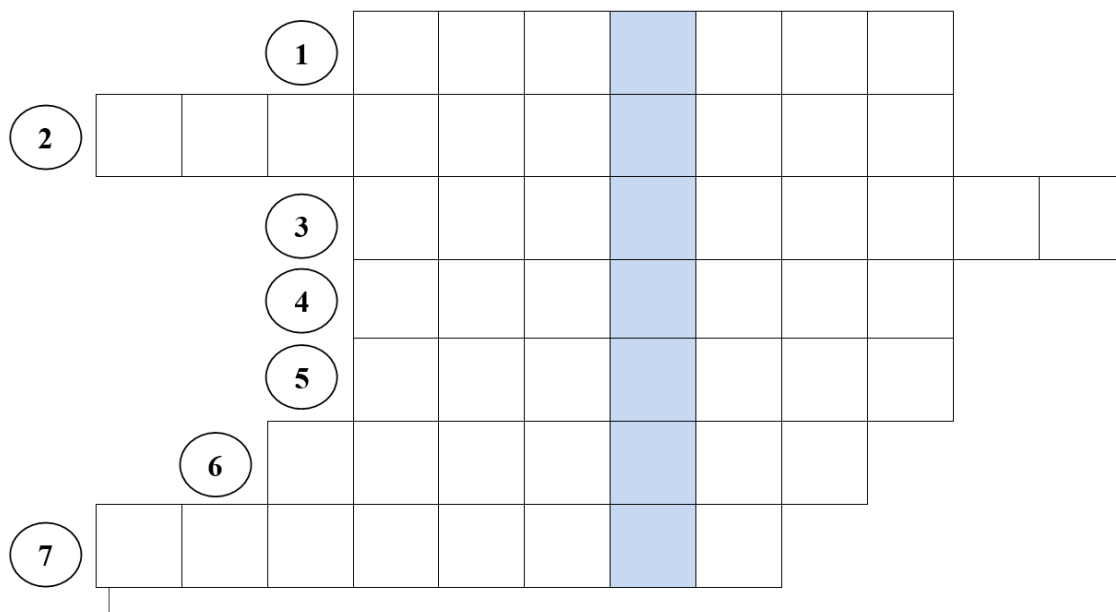
71

REBUS

Completează rebusul folosind indiciile comice de mai jos.

Toate răspunsurile sunt cuvinte legate de viața de student.

După ce ai completat toate cuvintele, citește literele din chenarul colorat: ele formează un cuvânt-cheie surpriză.

**Indicii:**

1. Locul unde mergi să afli ce ai de învățat... și ce ai de chiulit.
2. Clădirea unde cărțile te privesc acuzator dacă nu le deschizi niciodată.
3. Instituția care îți dă diplomă, dar îți ia somnul și liniștea.
4. Unități de măsură ale muncii academice, necesare pentru promovarea și finalizarea studiilor.
5. Conținutul tematic al unui curs sau disciplină.
6. Întâlnirea unde profesorul întreabă, iar studenții răspund în cor: „Nu am pregătit...”.
7. Lucrări care se fac „în echipă”, dar de obicei doar unul muncește și restul dau like.

		(1)	C	U	R	S	U	R	I		
(2)	B	I	B	L	I	O	T	E	C	A	
		(3)	F	A	C	U	L	T	A	T	E
		(4)	C	R	E	D	I	T	E		
		(5)	M	A	T	E	R	I	E		
		(6)	S	E	M	I	N	A	R		
(7)	P	R	O	I	E	C	T	E			

73

Mass-media

WORD&SEARCH

Găsește cuvintele ascunse în grila de mai jos. Cuvintele pot fi plasate orizontal (stânga→dreapta) sau vertical (sus→jos).

Cuvintele sunt: PRESA, MEDIA, STIRE, COMUNICAT, ETICA, CONTEXT, CERCETARE, STIINTIFIC, DISCURS, VIRAL.

C	O	N	T	E	X	T	A	B	D	F	G	C	H	V
L	M	Q	R	S	P	O	N	K	Y	E	Z	E	J	I
C	O	M	U	N	I	C	A	T	L	T	X	R	K	R
V	W	Q	P	S	H	U	Y	Z	B	I	M	C	D	A
M	E	D	I	A	N	O	P	Q	R	C	S	E	I	L
X	Y	Z	K	L	M	N	O	P	Q	A	P	T	S	G
S	T	I	R	E	A	B	C	D	E	U	R	A	C	H
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	E	R	U	I
B	C	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	S	E	R	J
D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	A	Z	S	K
S	T	I	I	N	T	I	F	I	C	O	P	Q	R	S
U	V	W	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
Y	Z	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A	B

Soluție:

C	O	N	T	E	X	T	A	B	D	F	G	C	H	V
L	M	Q	R	S	P	O	N	K	Y	E	Z	E	J	I
C	O	M	U	N	I	C	A	T	L	T	X	R	K	R
V	W	Q	P	S	H	U	Y	Z	B	I	M	C	D	A
M	E	D	I	A	N	O	P	Q	R	C	S	E	I	L
X	Y	Z	K	L	M	N	O	P	Q	A	P	T	S	G
S	T	I	R	E	A	B	C	D	E	U	R	A	C	H
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	E	R	U	I
B	C	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	S	E	R	J
D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	A	Z	S	K
S	T	I	I	N	T	I	F	I	C	O	P	Q	R	S
U	V	W	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
Y	Z	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A	B

Realizat de Adina-Elena Vinău

CUPRINS

TOTUL ESTE COMUNICARE

Denis Răileanu – *Totul este comunicare* / 5

Alessandra-Luciana Filip – *Comunicarea – cheia înțelegerii într-o lume care vorbește prea mult* / 6

Mihai-Vlad Burniche – *Comunicare, societate, influență* / 7

Bianca-Maria Onea – *Ascultarea activă în comunicare* / 10

Ioana-Anisia Hanganu – *Comunicarea eficientă, cheia succesului în organizație* / 11

Aischa Coloni – *ONG-urile – comunicare și implicare în societatea contemporană* / 12

Adriana-Otilia Paiș – *Vocea din culise* / 13

DILEMATECA

Vlada Șafran – *De ce oamenii fug de responsabilitate?* / 14

Alecsia Bârdan – *Amintirea – legătura cu ceilalți* / 15

Diana-Elena Meșterca – *Cum ne afectează sănătatea mintală viața de student* / 15

Ioana-Anisia Hanganu – *Sub presiune: când reușita devine povară* / 17

Ana-Maria Vieru – *Ecouri tăcute între catedră și bancă* / 17

Larisa-Adelina Șolot – *Comunicarea între generații* / 18

COMUNICARE DIGITALĂ

Ana-Maria Vieru – *Comunicarea în era digitală: între conectare și izolare* / 20

Aischa Coloni – *Internetul ucide empatia?* / 21

Cezara Vozian – *Inteligența artificială și viitorul ei* / 21

Carmen-Liliana Huluță – *Autentificarea biometrică – între inovație și controverse* / 22

Anca Dospinescu – *Era digitală și iluzia conexiunii reale* / 24

Codrin-Ionuț Ciobanu – *AI-ul și studenții: cum ne schimbă inteligența artificială modul de a învăța și de a gândi* / 25

Alexandra-Mihaela Macovei – *Creator de conținut la început de drum: așteptări vs realitate* / 26

Elena-Larisa Codrianu – *Realitate cu filtru* / 27

CULTURĂ ȘI COMUNICARE

Alexandra-Maria Macovei – *Statuile Dada din Moinești. Artă avangardistă în inima Moldovei* / 28

Roberta Croitoru – *Cronică de film: La vita e bella (1997)* / 29

Diana-Alexandrina Duceac – *Cronică de film: Capcana timpului (2025)* / 30

Denisa-Maria Neacșu – *Moda ca formă de comunicare – un limbaj al identității* / 31

Ioana-Anisia Hanganu – *Cultură citadină: spații uitate în dinamica urbană* / 32

Maria-Andreea Ojog – *Identitatea culturală prin gastronomie* / 34

ESEU

Denis Răileanu – *Cum se formează un comunicator: din amfiteatru spre realitatea media* / 36

Carmen-Liliana Huluță – *Podcastul, vocea generației noastre* / 37

JURNAL DE LECTURĂ

Sanda Șchiopu – *Recenzie* / 39

Teodora Cristea – *Recenzie* / 40

Sanda Șchiopu – *Recenzie* / 41

Denis Răileanu – *Recenzie* / 42
Codrin-Ionuț Ciobanu – *Recenzie* / 43
Ana-Maria Burlacu – *Recenzie* / 44
Denis Răileanu – *Recenzie* / 44
Maia-Ștefania Cociangă – *Recenzie* / 45
Anamaria Brandiu – *Recenzie* / 46
Vlada Șafran – *Recenzie* / 47
Larisa-Adelina Șolot – *Recenzie* / 48
Marina-Elena Petrea – *Recenzie* / 49
Andreea-Nicoleta Ardeleanu – *Recenzie* / 50
Ana-Maria Vieru / 51
Lăcrămioara-Izabela Bobârnac – *Recenzie* / 52
Alexandra Buțerchi – *Recenzie* / 53

JURNAL DE STUDENȚIE

Alexandra Buțerchi – *Facultatea – între oportunitate, provocare și formare personal* / 54
Adina-Elena Vînaș – *Viața studențească: între emoția examenelor și libertatea experiențelor* / 55
Codrin-Ionuț Ciobanu – *Viața într-o facultate a prezentărilor: de la emoții la încredere în sine* / 55
Roberta-Maria Cruceanu – *De ce ne e frică de prezentări* / 56
Mirela Ursu – *Jurnal de student: zile cu stres, seri cu râsete* / 57
Cezara Vozian – *Student moldovean în România* / 59
Vlada Șafran – *Străină și totuși acasă: cum m-am regăsit ca studentă din Republica Moldova într-un oraș românesc* / 60
Adriana-Otilia Paiș – *Arta de a spune „NU”. Supraviețuire emoțională și identitate personală în viața de student* / 60
Carmen-Liliana Hulaș – *Echilibru între studiu și relaxare* / 61
Anamaria Brandiu – *Despre dificultatea de a găsi un loc de muncă și a se întreține în studenție* / 63
Alexandra-Mihaela Macovei – *Ultimul an de facultate... stres și epuizare* / 64
Ana-Maria Vieru – *Între un sfârșit și un început: drumul nevăzut dintre licență și viața de după facultate* / 64
Vlada Șafran – *Drumul după Facultatea de Litere: competențe, perspective și dezvoltare personală* / 65

SESIUNEA DE... UMOR

Anca Dospinescu – *Horoscop* / 67
Alessandra-Luciana Filip – *Umor studențesc* / 69

JOCURI

Ioana Lăcătușu – *Rebus* / 70
Roberta-Maria Cruceanu – *Rebus* / 72
Adina-Elena Vînaș – *WORD&SEARCH* / 74