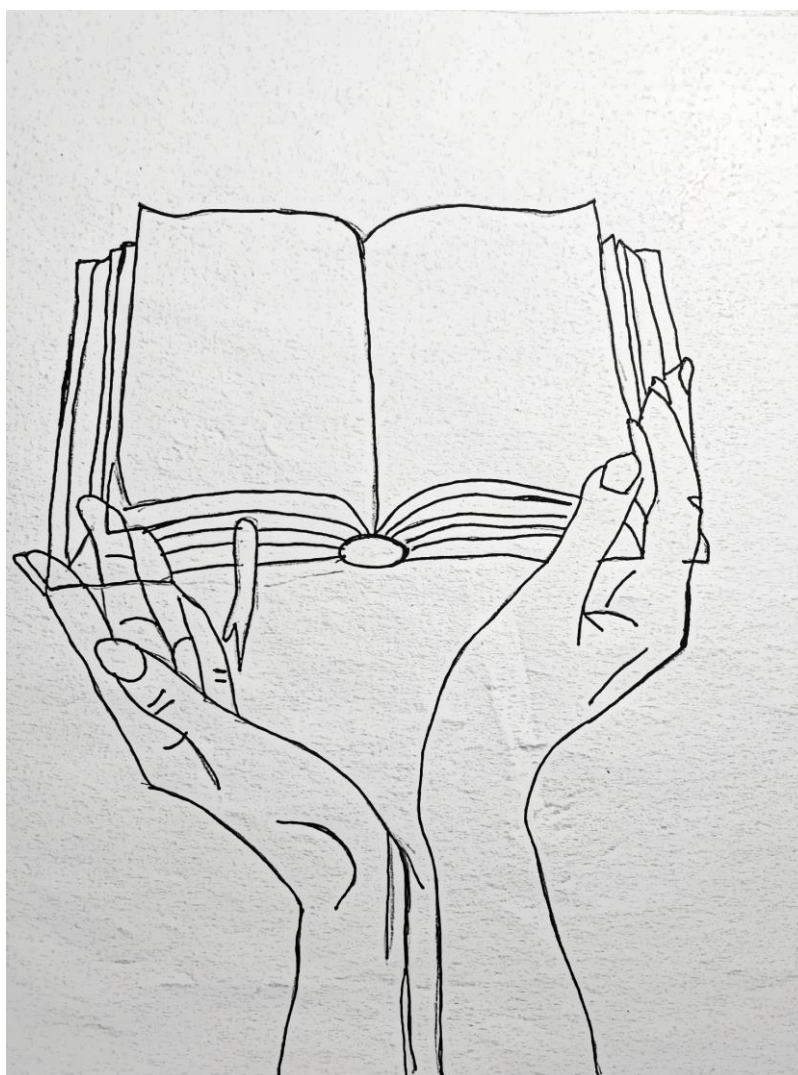


Caiete de comunicare



Facultatea de Litere



Revistă a studenților de la
Comunicare și relații publice

An XIII
Vol. 1
2023

ISSN 2247 – 2576

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere

Caiete de comunicare

2023

An XIII, Vol. 1

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. Brîndușa-Mariana Amălăncei

Conf. univ. dr. Cristina Cîrțiță-Buzoianu

MEMBRI FONDATORI:

Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu, Alexandra Corolea

SECRETARIAT DE REDACȚIE:

Alexandra-Mihaela Maftai, Lucia-Ioana Faraoană, Ana-Maria Muraru, Mara Robu, Claudia-Marta Petrea

Coperta și desene: Alexandra Trifan

CONSILIER EDITORIAL ONORIFIC :

Conf. univ. dr. Gabriel Mardare

Editor: Editura „Alma Mater” Bacău.

Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

Arta comunicării: cheia succesului în lumea modernă

Adina-Elena Verbuță

Comunicarea reprezintă o abilitate fundamentală în societatea contemporană, și este cu atât mai crucială într-o eră în care informațiile se propagă cu o viteză uimitoare. Indiferent de domeniul în care ne specializăm, abilitățile de comunicare eficiente devin o monedă de schimb esențială.

În mediul academic, studenții sunt expuși la o varietate de aspecte ale comunicării, de la tehnici de vorbire publică la arta scrisului persuasiv. Cu fiecare cuvânt pe care îl alegem și cu fiecare gest pe care îl facem, contribuim la construirea unei imagini despre noi înșine și la modelarea relațiilor noastre cu ceilalți. Comunicarea eficientă nu este doar despre transmiterea de informații, ci și despre ascultare activă și înțelegere profundă. Capacitatea de a percepe subtextul unei conversații și de a răspunde cu empatie devine din ce în ce mai importantă într-o lume în care conexiunile umane sunt adesea înlocuite de mesaje scurte și digitale. Studenții care se angajează în studii de comunicare nu doar că învață să articuleze idei complexe, ci și să navigheze prin diversitatea culturală și

lingvistică care caracterizează societatea noastră. Într-o epocă a globalizării, capacitatea de a comunica cu succes cu oameni din diferite medii devine o competență esențială. În plus, în era digitală, noile medii de comunicare deschid noi oportunități, dar și noi provocări. Tânăra generație este chemată să exploreze modalitățile în care tehnologia poate îmbunătăți sau afecta comunicarea umană și să găsească modalități creative de a integra aceste instrumente în procesul de comunicare. Prin studiul și practica comunicării, studenții devin nu doar vorbitori înfocați și scriitori talentați, ci și lideri care pot naviga cu încredere în peisajul complex al relațiilor umane. Astfel, investiția în dezvoltarea abilităților de comunicare nu este doar o investiție în succesul personal, ci și în construirea unei societăți mai colaborative și mai incluzive.

În concluzie, într-o lume în care cuvintele și ideile noastre pot avea un impact profund, cultivarea abilităților de comunicare devine nu doar o alegere inteligentă, ci și o responsabilitate pe care o purtăm cu fiecare interacțiune.

Relațiile publice în secolul XXI

Maria-Andreea Ojog

Într-o eră în care informația se propagă rapid și accesul la aceasta este la îndemâna tuturor, relațiile publice devin fundamentale pentru succesul organizațiilor din diverse domenii. În contextul secolului XXI, caracterizat de o societate extrem de conectată și informată, construirea și menținerea unei imagini pozitive reprezintă un element crucial al strategiilor de afaceri.

Relațiile publice nu se mai rezumă doar la gestionarea relației cu mass-media, ci acoperă o gamă mai largă de canale de comunicare. De la social media la evenimente de comunitate, organizațiile trebuie să fie prezente și active în multiple medii pentru a-și construi credibilitatea și a comunica eficient cu publicul lor.

Unul dintre aspectele esențiale în relațiile publice moderne este transparența.

Într-o lume în care consumatorii și stakeholderii solicită tot mai mult informații și autenticitate, organizațiile trebuie să fie deschise și să comunice coerent pentru a câștiga și menține încrederea publicului.

În plus, relațiile publice joacă un rol semnificativ în gestionarea crizelor. În fața situațiilor delicate sau a evenimentelor neprevăzute, abilitatea unei organizații de a comunica clar și prompt devine crucială pentru minimizarea impactului negativ asupra reputației.

Pe măsură ce tehnologia avansează, relațiile publice se adaptează la noile canale de comunicare, cum ar fi platformele de social media și conținutul digital. Aceste instrumente oferă oportunități nelimitate de a atinge publicuri diverse și de a crea conținut care să angajeze și să construiască relații autentice.

Următoarele exemple evidențiază cum relațiile publice nu sunt doar un aspect periferic al strategiilor de afaceri, ci reprezintă o componentă esențială pentru succesul organizațiilor în contextul secolului XXI. Abordările autentice, transparente și adaptabile au devenit fundamentale în construirea și menținerea

unei imagini pozitive în fața unui public divers și exigent. Dove și Campaniile pentru Diversitate: Dove a câștigat apreciere și recunoaștere pentru campaniile sale de relații publice axate pe promovarea diversității și eliminarea stereotipurilor. Prin inițiative de comunicare puternice și autentice, Dove a reușit să își consolideze imaginea ca un brand implicat social, câștigând încrederea și simpatia publicului. Nike și Responsabilitatea Socială: prin campanii precum "Just Do It" și angajamentul față de probleme sociale, Nike a ilustrat cum o abordare puternică în relațiile publice poate transforma un brand într-o voce influentă în societate. Implicarea în discuții sociale relevante a consolidat relația dintre Nike și publicul său.

În concluzie, în secolul XXI, relațiile publice nu sunt doar un element opțional în strategia unei organizații, ci devin unul dintre pilonii esențiali pentru succesul pe termen lung. Abilitatea de a gestiona comunicarea într-un mod autentic, transparent și adaptat la schimbările tehnologice reprezintă cheia unei imagini pozitive și a unei relații durabile cu publicul.

Arta comunicării cu sine însuși

Adina-Elena Vînău

Comunicarea cu sine însuși este un aspect esențial al vieții umane, un proces subtil și profund care influențează în mod direct felul în care ne percepem, luăm decizii și ne gestionăm emoțiile. Acest dialog intern, uneori subestimat sau trecut cu vederea, constituie o parte esențială a modului în care ne construim identitatea și înțelegem lumea din jurul nostru.

Dialogul intern este mai mult decât o simplă conversație cu propriile noastre gânduri. Este un flux continuu de cuvinte, emoții și interpretări, care se desfășoară subtil și constant în mintea noastră. Această comunicare interioară este influențată de

experiențele noastre de viață, emoțiile noastre și modul în care ne percepem pe noi înșine.

Îmbunătățirea dialogului intern implică conștientizarea acestuia și transformarea sa într-un instrument pozitiv și constructiv. O metodă esențială este cultivarea unei atitudini de autocunoaștere și autocompasiune. Aceste aspecte sunt fundamentale pentru a construi o comunicare internă sănătoasă și echilibrată.

În acest sens, meditația devine instrumentul esențial. Ea permite observarea gândurilor și emoțiilor fără a le judeca sau a le influența în mod negativ.

Acest proces de observare ne permite să ne confruntăm cu gândurile și sentimentele noastre, oferindu-ne o perspectivă clară și obiectivă asupra dialogului nostru interior. Gestionarea gândurilor negative este, de asemenea, o parte importantă a comunicării interne. Transformarea acestora într-un dialog pozitiv și încurajator necesită conștientizare și practică constantă. Este un proces care implică identificarea și înlocuirea gândurilor limitative cu altele mai constructive și optimiste.

Autocompasiunea și acceptarea de sine sunt piloni esențiali în acest proces. Capabilitatea de a-ți oferi acceptare și compasiune în fața eșecurilor sau a momentelor dificile ne permite să

gestionăm mai bine dialogul intern. Înțelegerea și iertarea sinelui sunt pași importanți în direcția unei comunicări interioare mai sănătoase și mai empatici cu sine însuși.

În concluzie, comunicarea cu sine însuși este o artă care necesită timp, atenție și practică constantă. Este un proces de autocunoaștere și autocultivare care poate aduce beneficii semnificative în viața de zi cu zi. Prin conștientizarea și îmbunătățirea dialogului intern, putem crea un spațiu mental mai armonios și mai sănătos pentru a naviga prin lumea din jurul nostru și pentru a ne dezvolta în moduri noi și inspirate.

Comunicarea nonverbală

Adina-Marinela Mavriche

Unul dintre cele mai problematice concepte este chiar acela de comunicare, dificultatea majoră legată de acesta este dată, aparent paradoxal, de multitudinea și varietatea cercetărilor întreprinse pe această temă. Diferiți psihologi, sociologi, semioticieni, antropologi, filosofi, logicieni etc. au tratat, din perspective diferite, procesul de comunicare, aducând contribuții remarcabile la înțelegerea lui, însă au consacrat polisemia celor mai mulți și importanți termeni utilizați. Conform definiției cele mai des întâlnite, comunicarea este un ansamblu de acțiuni care au în comun transmiterea de informații sub formă de mesaje, știri, semne sau gesturi simbolice, texte scrise ș.a.m.d. între doi indivizi, numiți interlocutori, sau mai formal, emițător și receptor. Sau conform lui Charles E. Osgood în *A vocabulary for Talking about Communication*, „e vorbește de comunicare de fiecare dată când un

sistem, respectiv o sursă influențează un alt sistem, în speță un destinatar, prin mijlocirea unor semnale alternative care pot fi transmise prin canalul care le leagă”¹. Sau dacă-l urmărim pe Franck E. X. Dance, îi putem asocia ideii de comunicare cel puțin 15 înțelesuri noi², printre care putem identifica și următoarele: schimb verbal de gânduri sau idei, interacțiune (chiar la nivel biologic), proces care unește părțile discontinue ale lumii vii, răspuns discriminatoriu (sau constant) al unui organism la un stimul, mecanism prin care se exercită puterea, proces de tranziție de la o situație structurată în general la o altă situație, aflată într-o formă preferată etc.. Trecând peste toate definițiile, descrierile și explicațiile tehnice, comunicarea se transcende în sensul livresc și ajunge să capete constant noi și noi înțelesuri și roluri. Aceasta a existat odată cu prima formă de viață, a apărut înainte ca prima limbă

¹ Apud Vasile Tran, Irina Stănciugelu, *Teoria comunicării*, p. 14

² Apud Gheorgh-Ilie Fârte, *COMUNICAREA. O abrodare praxiologică*, p.16

vorbită de strămoșii noștri să se fi născut, a fost, este și va fi prezentă pretutindeni sub diverse forme. Comunicarea, în amplul ei proces de modificare și lărgire (datorat interesului de care se bucură în rândul cercetătorilor și oamenilor de rând), reprezintă esența evoluției ființelor sociabile și oferă sens întregii noastre existențe.

În ceea ce privește mijloacele de realizare a comunicării, nu este suficientă atenția transferată exclusiv semnelor lingvistice (cuvinte), căci, în ciuda credințelor multor oameni de rând, ele au de fapt o pondere scăzută în totalul mesajelor antrenate în fluxul comunicării (după Albert Mehrabian, ea ar fi de circa 7%).³ Chiar dacă acestea au o importanță covârșitoare în viața socio-culturală a umanității, prin faptul că sunt cele mai eficiente instrumente de formulare, teaurizare și transmitere a cunoștințelor, nu sunt capabile să explice întreg procesul de comunicare, în sprijinul lor venind indicii, iconii și simbolurile, semne care necesită o amplă analiză. Toți indicii din jurul nostru comunică fără să ne dăm, poate, seama. Aceștia sunt mijloace naturale de cunoaștere și apar ca „manifestări periferice”, părți, efecte ale unui obiect, fenomen sau proces. Din varietatea indicilor cu care se operează în procesul de comunicare, se supun atenției doar aceia care au aparut constant în lucrările semioticienilor: elementele de paralimbaj, mișcările și posturile corpului, tipul corporal, charisma, vestimentația și accesoriile, utilizarea spațiului și impunerea unor distanțe sociale, contactul tactil și indicii de control a timpului.

Paralimbajul are drept suport comunicarea verbală și este alcătuit din elemente perceptibile care particularizează rostirea (ritmul, intensitatea, volumul, calitatea vorbirii, sunetele de acoperire a pauzelor în vorbire) sau scrierea cuvintelor (mărimea, forma și calitatea literelor, ordinea în care sunt înșiruite propozițiile, dispunerea rândurilor pe coala de scris etc.).

Ritmul vorbirii (evaluabil prin calificativele rapid sau lent) este esențial pentru a ne comunica anumite emoții, sentimente sau atitudini. Un ritm rapid ne poate indica teama, stresul sau furia, iar cel lent depresie sau supărare. Intensitatea vorbirii (evaluabilă prin calificativele înaltă sau joasă) denotă energia depusă de locutor și poate provoca astfel plăcere sau neplăcere alocutorului. Volumul vocii (mare sau mic) comunică anumite stări psihice sau trăsături ale personalității vorbitorului. Spre exemplu, vocea puternică poate fi semn al forței, al curajului și voluntarismului, iar pe de altă parte, cea slabă indică frică, nesiguranță, dar și răbdare. Calitatea vorbirii semnalează aspecte de ordin afectiv și determină atitudinea receptivă. Vocea mieroasă pe care și-o cultivă unii clerici este asociată cu fățarnicia, cea sforăitoare a politicianului evidențiază demagogia, iar cea miorlăită a unei femei poate arunca întrebări asupra cinstei ei. Mărimea literelor dintr-un text scris ne comunică importanța mesajului transmis în cazul în care textul este tehnoredactat, iar în cazul în care este scris de mână ne poate transmite siguranța persoanei în ideea transmisă. În ceea ce privește forma literelor, cei care scriu cu litere rotunjite sunt mai creativi, idealisti, boemi și sunt înzestrați cu talente artistice, în timp ce literele ascuțite indică o inteligență vie, o natură curioasă, orientată către rezultate. Dacă scrisul este prea ascuțit, reflectă o preocupare intensă pentru latura financiară, iar dacă literele sunt moderat ascuțite, persoana poate fi experimentată, înțeleaptă și afectuoasă.

Mișcările și posturile corpului formează o clasă de indici ai stării fizice sau psihice în care se află comunicatorii. Mimica oferă informații despre emoții, sentimente și atitudini. Spre exemplu, Ekman și Friesen au identificat șase emoții care pot fi comunicate cu ajutorul expresiilor faciale: surpriza, bucuria (acestea două se localizează la nivelul ochilor și al părții inferioare a feței), teama, supărarea (la

³ Apud Vasile Tran, Irina Stănciugelu, *Teoria comunicării*, p. 91

nivelul ochilor), furia (frunte și sprâncene) și dezgustul (în zona inferioară a feței). Contactul vizual, spre exemplu, poate comunica foarte bine nivelul de dominare și supunere ai vorbitorilor. Mărirea semnificativă a pupilei semnaleză creșterea interesului, emoțiilor sau a dorinței. Pupilele se micșorează ca manifest al nesincerității și neplăcerii. Se spune că ochii sunt „oglinza sufletului”, iar modul în care privim și suntem priviți are legătură cu nevoile noastre de aprobare, acceptare și încredere. O privire directă semnifică sinceritate, intimitate, însă în anumite situații poate comunica o stare de amenințare, iar cea continuă și insistentă deranjează. Contactul vizual scurt indică lipsa de prietenie, iar evitarea privirii reprezintă vinovăție, ascunderea sentimentelor și lipsa de confort. Și mișcarea ochilor comunică foarte multe; mișcarea în sus exprimă încercarea de a ne aminti ceva, în jos- supărare, modestie, timiditate sau ascunderea unor emoții. Clipirea frecventă indică o stare de anxietate.

Referitor la gesturi, emblemele sunt substituenți ai semnelor verbale (cercul realizat prin unirea degetului mare cu arătătorul indică mesajul verbal „Totul este în regulă”), gesturile de reglaj asigură cadența comunicării (elevul care ridică două degete sus dă de înțeles cadrului didactic că dorește să intervină în discuție, un orator care își drege glasul arată că dorește să-și înceapă discursul etc.), iar gesturile de ilustrare sunt mișcări semnificative ale corpului prin care se accentuează sensul cuvintelor cu care se asociază. Strângerea pumnilor denotă furie și ostilitate sau stres, brațele deschise-sinceritate, acceptare, mâna la gură-surpriză, iar acoperirea mâinii cu mâna-ascunderea a ceva, nervozitate, capul sprijinit în palmă- plictiseală. Însă trebuie să fim atenți la niște detalii, deoarece în fiecare parte din lume, aceste gesturi comunică lucruri diferite. Spre exemplu, noi spunem „da” prin mișcarea capului de sus în jos, în timp ce oamenii din Sri Lanka redau același

mesaj prin mișcarea capului de la dreapta la stânga. Gestul de a arăta cu degetul este considerat nepoliticos în România, în timp ce în Thailanda este o insultă, iar în SUA este doar un gest neutru, de indicare. Posturile transmit și ele emoții, atitudini, idiosincrazii și dispoziții. Spre exemplu, aplecarea în față a corpului alocutorului poate fi înțeleasă ca indice al interesului ridicat, mâinile la spate pot fi înțelese ca încercare de autocontrol și superioritate, iar încrucișarea brațelor denotă o stare indiferentă sau chiar un refuz al ascultării.

Tipul corporal poate să semnaleze într-o formă statistică trăsături de personalitate, emoții și deprinderi. Oamenii care au o constituție slabă se pot dovedi mai vulnerabili, mai suspicioși decât ceilalți și par deseori încordați și dificili. Cei atletici indică putere, maturitate și spirit aventuros, iar cei grași ne apar ca tipi de modă veche, liniștiți, afabili și demni de încredere. Charisma asigură locutorului putere de seducție și îl predispune pe receptor la menținerea relației de comunicare. Prin vestimentație și accesorii se exprimă austeritatea, felul ordonat de a fi sau modestia/ luxuria unora, spiritul boem sau fanfaronada altora.

Analiza relației dintre utilizarea spațiului și impunerea unor distanțe sociale s-a impus în literatura semiologică sub eticheta unei științe speciale, „piroxenică”. Distanța intimă presupune contactul fizic și este acceptată doar în situații speciale. „Zona psihologică” reprezintă distanța pe care o reclamă individul pentru a se simți în siguranță și este de 15-40 de cm. În cazul în care această zonă nu poate fi apărută (mijloace de transport, lifturi etc.), individul se protejează pe sine și îi protejează pe ceilalți reducând la minimum semnele transmise (nu vorbește, nu îi privește pe ceilalți, adoptă o postură rigidă). Distanța personală în ipostaza apropiată (45-74cm) fixează zona de familiaritate și prietenie. Aici, comunicarea verbală este prezentă, iar volumul vocii este normal. Varianta îndepărtată este limita contactului fizic cu semenii (75cm-1,25m), iar comunicarea

verbală se desfășoară cu voce normală, dar subiectele tratate devin neutre. Modul apropiat a distanței sociale (1,25m–2,10m) este impusă cu străinii, la o recepție, la un cabinet medical etc., vocea trebuind să fie plină și clară în comunicare. Ipoteza îndepărtată (2,10m–3,60m) are menirea de a evidenția un coeficient ierarhic. Distanța publică în varianta apropiată (3,60m–7,50m) delimitează zona unei colectivități și este specifică lecțiilor, prelegilor și sesiunilor de comunicare. Modul îndepărtat (mai mare de 7,50m) este distanța caracterizată discursurilor publice- formale, teatrale și pline de stereotipii.

Un alt element care ne poate comunica foarte multe este atingerea. Comunicarea tactilă este un tip de limbaj nonverbal și poate avea o mulțime de semnificații. La japonezi, dacă dorești să-i transmiți un salut cuiva, doar înclini capul, în timp ce la eschimoși acest salut se transmite prin o ușoară bătaie pe umăr. Forța și tipul de atingere poate să ofere informații despre relația, cultura, emoțiile, dorințele persoanelor implicate în procesul de comunicare. Contactul tactil joacă un rol remarcabil în activitatea de comunicare, prin atingere creându-se o zonă de familiaritate care îi dă vorbitorului un sentiment de siguranță și care îl îndeamnă să adopte o atitudine sinceră.

Controlul timpului este un instrument de comunicare nonverbală prin care se face referire la distanța de statut social a interlocutorilor. Spre exemplu, persoana care ocupă un loc ierarhic superior (orare școlare, cabinete medicale, ghișeele administrațiilor de stat etc.) îi va impune partenerului de comunicare anumite constrângeri temporale.

Iconii sunt semne care coboară comunicarea în zona concretului și își manifestă virtuțile, cu deosebire, în faza inițială a cercetării unui domeniu, ca exemple având fotografiile, caricaturile, unele reclame vizuale, semnele de circulație ș.a.m.d.. Toate acestea ne comunică informații, fotografiile, poate, emoții și

amintiri, iar semnele ne arată către ce parte să o luăm sau că fumatul este interzis.

Simbolul, ultima specie de semne este o persoană sau un concept care reprezintă, corespunde sau sugerează o altă idee, imagine vizuală, credință, acțiune sau entitate materială. Simbolurile iau forma unor cuvinte, sunete, gesturi, idei sau imagini vizuale, și sunt folosite pentru a transmite alte idei și credințe. Joseph Campbell propune următoarea definiție: „Un simbol este un agent care evocă și direcționează energii”, iar în cartea *Semne și simboluri*, se afirmă că „Un simbol ... este o imagine vizuală sau semn care reprezintă o idee – un indicator mai profund al unui adevăr universal”. De exemplu, un octogon roșu poate fi un simbol pentru “STOP”. Pe o hartă, o linie albastră ar putea reprezenta un râu. Numerele sunt simboluri pentru numere. Literele alfabetice pot fi simboluri pentru sunete. Numele personale sunt simboluri care reprezintă persoane fizice. Un trandafir roșu poate simboliza iubire și compasiune. Variabila „x”, într-o ecuație matematică, poate simboliza poziția unei particule în spațiu. Simbolurile sunt un mijloc de comunicare complex, care de multe ori poate avea mai multe niveluri de semnificație. Aceasta separă simbolurile de semne, întrucât semnele au doar un singur sens. Culturile umane folosesc simboluri pentru a exprima ideologii specifice și structuri sociale și pentru a reprezenta aspecte ale culturii lor specifice. Astfel, simbolurile transportă sensuri, care depind de mediul cultural al cuiva; cu alte cuvinte, semnificația unui simbol nu este inerent în simbolul în sine, ci este învățat cultural. Simbolurile sunt baza întregii înțelegeri umane și servesc ca vehicule de concepție pentru întreaga cunoaștere umană. Simbolurile facilitează înțelegerea lumii în care trăim, servind astfel ca baza pe care facem judecăți. În acest fel, oamenii folosesc simboluri nu numai pentru a da sens lumii din jurul lor, dar și pentru a identifica și coopera în societate prin retorica constitutivă.

Un alt element important care comunică mai multă informație decât ne-am fi așteptate este vestimentația – „Îmbrăcămintea și înfățișarea sunt simboluri vizibile care influențează interacțiunile cu alții, comunicarea interpersonală” (Susan B. Kaaizer, în prefața la *The Social Psychology of Clothing and Personal Adornment*). Hainele, accesoriile vestimentare, podoabele transmit apartenența persoanei la genul biologic, la o clasă de vârstă, la o categorie socio-economică, la o profesie. Spre exemplu, în cultura noastră occidentală, femeile își arată „originea biologică”, buricul, pe care îl împodobesc cu cercei, însă în țările arabe, femeile nu lasă privirii nici măcar glezna, uneori nici nasul. În Roma antică doar oamenii liberi purtau togă, nu și străinii sau sclavii. Culoarea comunică și ea foarte multe, toga tivită cu roșu o purtau doar tinerii, iar toga ivită cu alb erau purtate doare de cei care împlineau șaptesprezece ani. Hainele și uniforme sunt simboluri ale puterii sociale, influențând stima de sine, însă și comportamentul celorlalți. „În Prusia wilhelmiană, civilii erau obligați să se dea la o parte de pe trotuar când trece un ofițer în uniformă”, semnala Henri H. Stahl.

Comunicarea este un proces amplu, întâlnit la fiecare pas al nostru, care se află în structura de adâncime a fiecărui obiect, gest, privire, distanță sau tăcere. Lumea întreagă comunică cu noi, iar noi comunicăm constant cu aceasta printr-o gamă diversificată de moduri, iar analizând fiecare element din aceasta putem observa faptul că fiecare din elemente are o informație, o emoție sau o percepție de transmis. Comunicarea este singura cheie spre a înțelege ce se întâmplă în jurul nostru și de a ști ce, când, unde și, mai ales, în ce mod să acționăm.

Bibliografie

- Chelcea, Septimiu, Loredana Ivan, Adina Chelcea (2005), *Comunicarea nonverbală: Gesturile și postura. Cuvintele nu sunt de-ajuns*, București, Editura Comunicare.ro
- Fârte, Gheorghe-Ilie (2004), *Comunicarea. O abordare paradoxală*, Iași, Casa Editorială Demiurg.
- Tran, Vasile, Irina Stănciugelu, Raluca Tudor, Adriana Tran (2014), *Teoria comunicării*, Editura Tritonic.

Iubirea de sine și egoismul

Anastasia Motroi

Mulți oameni spun că a te iubi pe tine însuți înseamnă egoism. Adesea, aceeași oameni recunosc că le e teamă sau nu văd un lucru bun să-și ofere timp pentru ei. Mai mult, aceștia sunt convinși că prin iubirea de sine și-o poartă pentru ei vor crea anumite bariere și se vor îndepărta de ceilalți. Totodată, tot ei sunt cei ce simt, cel mai des, epuizare, stres și neînțelegeri cu propria persoană. Iubirea de sine are cu totul o altă definiție și un alt sens decât spusele din popor.

Iubirea de sine este elixirul necesar pentru o viață împlinită și fericită. A te iubi pe tine însuți este cel mai bun lucru ce s-ar putea întâmpla în viața ta și cel mai cald și deosebit sentiment simțit vreodată. Iubirea de sine este într-o strânsă legătură cu acceptarea valorii personale. Trebuie să îți accepți propria personalitate împreună cu toate calitățile și defectele, pentru că toate îți aparțin, nu le poți înstrăina, acestea fac parte din tine, sunt rezultatul gândurilor și acțiunilor tale. Doar prin iubirea de sine îți

poți construi liniștea și pacea interioară, cu ajutorul acesteia ești capabil să creezi un echilibru și o armonie în interiorul tău, în micul tău Univers. Iubirea este asemenea unei grădini care se vrea fertilizată iar mai apoi cultivată, cu toții ne naștem nevinovați și demni de iubire, mai întâi de noi înșine și abia după ce am atins acest apogeu putem împărtăși iubirea adevărată și cel din jur. .

Foarte important este ca în toată această poveste frumoasă să nu asociem iubirea de sine cu egoismul, așa cum se întâmplă deseori. Sunt două concepte absolut diferite și necesită o abordare la fel diferită. Trebuie să înțelegem că iubirea înseamnă să oferi, în timp ce egoismul înseamnă să ceri. A te iubi pe tine înseamnă să oferi dragoste, atât ție, cât și celor din jurul tău. Să te faci pe tine fericită, să îți îndeplinești dorințele și să ai un vis nu înseamnă deloc ca ești egoist, înseamnă că te iubești pe tine, ai grijă de sufletul tău și nu vrei să trăiești degeaba. Cei care confundă aceste două concepte riscă să nu trăiască pentru ei, să fie nefericiți în propriile lor gânduri. Iar consecința acestei încercări poate provoca stări de furie în anumite momente, neînțelegeri cu cei din jur și cel mai grav singurătate, pentru că a fi egoist înseamnă să impuși unor oameni viziunea ta asupra lumii, să te preamărești în fața tuturor și să îți pui un nume pe care nu ai fi în stare să îl porți.

În continuare voi adăuga niște pași necesari pentru a cultiva o iubire de sine sănătoasă:

- **Fii atent.** Oamenii care au mai multă iubire de sine tind să știe ce gândesc, simt și doresc. Ei sunt conștienți de cine sunt și acționează pe baza acestor cunoștințe, mai degrabă decât în funcție de ceea ce își doresc alții pentru ei. Mai mult, nu caută să vadă ce se află în curtea vecinului și se concentrează doar pe ce ai ei înșiși de făcut pentru bunăstarea lor. Așadar, adu-ți atenția spre interior,

concentrează-te pe tine și pe călătoria ta. Descoperă cine și unde ești astăzi, dar și cine și unde vrei să fii mâine.

- **Practică acceptarea de sine.** Atunci când cineva nu se acceptă întru-totul, nu face altceva decât să întărească un concept negativ despre sine. Iar stima de sine scăzută îngreunează schimbarea. Pe de altă parte, când omul acceptă și ce nu-i place la el, poate merge înainte în călătoria sa.

- **Practică o bună îngrijire de sine.** Te vei iubi mai mult atunci când ai grijă mai bine de nevoile tale de bază. Vorbim despre somn, nutriție, sport și desigur interacțiuni sociale sănătoase.

- **Alege ce ai nevoie, nu ce vrei.** Un alt pas spre iubirea de sine sănătoasă este să te poți îndepărta de ce pare incitant. Când ceva te face să te simți bine doar temporar, ar trebui să fie primul din lista de obiceiuri de eliminat. Rămânând concentrat pe ceea ce ai nevoie, te îndepărtezi de tiparele automate de comportament care te pun în necazuri, te țin blocat în trecut și scad iubirea de sine.

- **Stabilește-ți limitele personale.** Învăță să spui nu activităților sau oamenilor care te epuizează fizic, mintal sau spiritual. Nu-ți fie teamă să renunți la toxicitate, indiferent de forma în care se găsește în viața ta. Chiar dacă inițial poate fi dureros, în timp vei simți doar eliberare și fericire.

- **Iartă-te.** Alege să te ierți atunci când simți că ai făcut o greșală, față de tine sau față de ceilalți. Depășirea vinovăției te va elibera de trecut și de persoana care ai fost cândva. Ea deschide calea pentru transformare, respect de sine și iubire de sine.

„Iubește-te mai întâi pe tine însuși și toți cei din jurul tău vor face la fel. Trebuie cu adevărat să te iubești pe tine însuși pentru a ajunge să realizezi ceva cu adevărat în lumea asta.” Lucille Ball

Femeia în societate. Roluri și imagini

Mariana Mișcoi

Femeia a jucat întotdeauna un rol important în societate, dar modul în care a fost percepută și tratată de-a lungul timpului s-a schimbat semnificativ. În trecut, femeile erau adesea percepute ca fiind supuse bărbaților și limitate în ceea ce privește rolurile pe care le puteau juca în societate. Însă, de-a lungul timpului, femeile au luptat pentru a-și câștiga drepturile și pentru a-și obține poziții și roluri mai importante în societate.

Astăzi, femeile joacă un rol important în toate domeniile vieții, de la politică și afaceri la educație și artă. Femeile sunt prezente în toate domeniile economice și sociale și sunt adesea recunoscute pentru contribuțiile lor valoroase.

Cu toate acestea, femeile încă se confruntă cu probleme de discriminare și stereotipizare în societate. Ele sunt adesea percepute ca fiind mai puțin capabile decât bărbații și li se atribuie roluri tradiționale în familie, de exemplu, rolul de gospodină și îngrijitoare a copiilor.

Un alt stereotip comun legat de femei este imaginea de sex simbol. Femeile sunt

adesea reprezentate în mass-media și publicitate ca fiind obiecte sexuale sau produse de consum pentru a atrage atenția publicului. Acest lucru poate avea un impact negativ asupra imaginii femeilor și poate duce la o lipsă de respect și apreciere pentru abilitățile și contribuțiile lor valoroase în alte domenii.

În plus, femeile sunt adesea percepute ca fiind mai slabe și mai vulnerabile decât bărbații. Această imagine poate duce la o lipsă de respect și tratament nedrept față de femei în multe domenii, cum ar fi în carieră, relații și viața de zi cu zi.

În concluzie, rolul și imaginea femeii în societate se schimbă constant și trebuie să se adapteze la evoluțiile societății. Femeile joacă un rol important în toate domeniile vieții și merită respect și recunoaștere pentru contribuțiile lor valoroase.

Este important ca femeile să fie percepute și tratate în mod egal și să li se ofere aceleași șanse și oportunități ca bărbaților în toate domeniile vieții.

Tinerii și călătoriile

Ioana-Smaranda Ciocan

Călătoriile reprezintă o modalitate esențială prin care tinerii își pot îmbogăți experiența de viață și își pot dezvolta competențe importante pentru viitor. Această formă de educație este mult mai vastă decât cea clasă, oferind oportunități unice de învățare și dezvoltare personală. În acest eseu, vom explora importanța călătoriilor printre tineri, evidențiind beneficiile lor asupra creșterii individuale și

a formării unei viziuni mai cuprinzătoare asupra lumii.

În primul rând, călătoriile permit tinerilor să iasă din zona lor de confort și să exploreze noi culturi, obiceiuri și moduri de viață. Contactul direct cu diversitatea culturală nu numai că îi învață pe tineri să aprecieze diferențele, ci și să dezvolte toleranță și deschidere către idei noi. Interacțiunea cu oameni din medii sociale și

culturale diferite oferă o perspectivă mai amplă asupra lumii, contribuind astfel la formarea unei mentalități deschise și flexibile.

În al doilea rând, călătoriile contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare socială. Tinerii se confruntă cu situații noi și provocări care îi obligă să interacționeze cu ceilalți, să negocieze și să colaboreze pentru a rezolva probleme. Aceste abilități sociale sunt esențiale în lumea modernă, în care colaborarea și comunicarea sunt cheia succesului în orice domeniu.

În plus, călătoriile oferă tinerilor oportunitatea de a-și dezvolta independența și responsabilitatea. În timp ce se află departe de confortul casei, aceștia trebuie să ia decizii autonome, să gestioneze resursele și să se adapteze la medii necunoscute. Această experiență contribuie la construirea unei stime de sine solide și la dezvoltarea

unei atitudini proactive față de provocările vieții.

Nu în ultimul rând, călătoriile oferă oportunități unice de învățare experiențială. Vizitarea unor locuri istorice, participarea la evenimente culturale sau explorarea naturii în sălbăticie oferă tinerilor o perspectivă tangibilă asupra cunoștințelor acumulate în școală. Astfel, învățarea devine mai profundă și mai concretă, iar tinerii devin mai motivați să descopere și să înțeleagă lumea din jurul lor

În concluzie, călătoriile printre tineri nu sunt doar o formă de divertisment, ci și o modalitate valoroasă de dezvoltare personală. Aceste experiențe oferă oportunități unice de învățare și creștere, contribuind la formarea adulților viitori bine pregătiți să facă față provocărilor globale și să contribuie la o societate interconectată și diversă.

Tinerii, festivalurile și influența socială

Ioana-Smaranda Ciocan

Festivalurile muzicale reprezintă evenimente care adună mii de oameni pentru a se bucura de muzică, artă și experiențe memorabile. În ultimele decenii, aceste festivaluri au devenit extrem de populare, în special în rândul adolescenților, al tinerilor în general. În acest eseu, vom explora influența pe care festivalurile muzicale o au asupra tinerilor, evidențiind impactul acestora asupra dezvoltării lor personale, a sociabilității și a creativității.

Unul dintre cele mai notabile beneficii ale festivalurilor de muzică asupra adolescenților este dezvoltarea personală. Participarea la astfel de evenimente le oferă tinerilor o oportunitate unică de a-și descoperi interesele, de a explora diverse genuri muzicale și de a-și dezvolta gusturile și preferințele personale. Festivalurile

prezintă o gamă largă de genuri muzicale, de la rock și pop la muzică electronică și indie, astfel încât tinerii pot experimenta și explora noi sunete și stiluri.

De asemenea, festivalurile de muzică încurajează tinerii să-și exploreze creativitatea și talentul artistic. Mulți își descoperă pasiunea pentru muzică sau pentru alte forme de artă, precum dansul sau pictura, prin participarea la festivaluri. Aceste evenimente oferă un mediu propice pentru a-și exprima creativitatea, de la zonele de artă interactivă la oportunitățile de a se implica în proiecte de scenografie sau design.

Un alt beneficiu semnificativ al festivalurilor muzicale este promovarea socializării și formarea relațiilor interpersonale. Aceste evenimente adună

oameni de diferite vârste, culturi și origini, oferind astfel ocazia de a interacționa și de a se conecta cu alți tineri care împărtășesc aceleași pasiuni și interese.

Participarea la un festival de muzică creează un sentiment puternic de apartenență la o

comunitate. Tinerii simt că fac parte dintr-un grup mai mare și își pot face prieteni cu ușurință. Aceste conexiuni sociale pot continua și după încheierea festivalului, devenind adesea prietenii de lungă durată

Comunicare... în lumea celor care nu cuvântă

Adina-Elena Vînău

Animalele de companie aduc o multitudine de beneficii pentru sănătatea noastră, atât fizică, cât și mentală. De la reducerea stresului și anxietății până la îmbunătățirea stării de spirit și a sănătății inimii, legătura dintre oameni și animalele lor de companie este una specială și benefică în multe feluri.

Unul dintre cele mai evidente avantaje ale animalelor de companie este capacitatea lor de a reduce nivelul de stres. Interacțiunea cu un animal de companie poate scădea nivelurile de cortizol, hormonul stresului, și poate crește producția de serotonină, contribuind astfel la o stare generală de bine. De asemenea, simpla prezență a unui animal de companie poate reduce tensiunea arterială și frecvența cardiacă.

Pe lângă reducerea stresului, animalele de companie pot juca un rol esențial în combaterea singurătății și depresiei. Ele oferă companie și afecțiune necondiționată, ceea ce poate fi terapeutic și poate aduce o schimbare pozitivă în viața unei persoane.

De asemenea, deținerea unui animal de companie poate stimula activitatea fizică. Plimbările cu câinele sau jocurile interactive cu pisica pot încuraja oamenii să fie mai activi și să petreacă mai mult timp în mișcare.

Pe lângă beneficiile mentale, animalele de companie pot avea un impact pozitiv și asupra sănătății fizice. Există studii care sugerează că persoanele care au animale de companie au un risc mai mic de a dezvolta

boli de inimă și pot avea un sistem imunitar mai puternic datorită expunerii la diverse bacterii și alergeni, care pot întări rezistența organismului în fața unor afecțiuni.

Având o pisică sau un câine, există beneficii specifice care vin odată cu fiecare tip de animal de companie:

Pisica:

- Atingerea și interacțiunea cu o pisică poate induce o stare de calm și relaxare.
- Compania unei pisici poate ajuta la reducerea anxietății și poate îmbunătăți starea de spirit.
- Unele studii sugerează că ronțaitul sau torsul pisicilor poate reduce riscul de boli de inimă și accidente vasculare cerebrale.
- Îngrijirea unei pisici poate contribui la stabilirea unui program și a unei rutine zilnice.

Câinele:

- Câinii necesită plimbări regulate, motivându-te să fii mai activ și să petreci timp în aer liber.
 - Sunt excelente pentru persoanele care caută un companion și pentru a întări legăturile sociale, adesea ducând la interacțiuni cu alți proprietari de câini.
 - În multe cazuri, câinii oferă un sentiment de siguranță în casă și pot avertiza în cazul prezenței unor potențiale pericole.
- Indiferent dacă alegi o pisică sau un câine, ambele animale de companie pot aduce bucurie, afecțiune și multiple

beneficii pentru starea ta de sănătate fizică și mentală.

În concluzie, animalele de companie aduc multe beneficii pentru sănătatea noastră, atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere mental. Ele pot aduce

bucurie, afecțiune și un sentiment de scop în viața noastră, contribuind astfel la o viață mai fericită și mai sănătoasă. Ceea ce înseamnă că pot fi niște mici ajutoare și pentru noi studenții în sesiune.

Recunoaște extremismul online!

Ghid pentru navigarea în lumea digitală periculoasă

Silvia Luca

În era digitală în care trăim, internetul oferă acces la o cantitate imensă de informații, iar platformele online devin tot mai importante în schimbul de idei. Cu toate acestea, o latură întunecată a acestei libertăți este reprezentată de extremismul online. Recunoașterea acestuia devine esențială pentru a proteja societatea și pentru a preveni influența dăunătoare asupra indivizilor. În acest eseu, vom explora modalitățile de recunoaștere a extremismului online și impactul acestuia asupra comunității digitale.

Analiza surselor de informație

Una dintre primele modalități de a recunoaște extremismul online este analiza surselor de informație. Sursele care promovează discursul de ură, violența sau intoleranța pot indica prezența unui conținut extremist. Utilizatorii ar trebui să fie vigilenți în fața site-urilor sau platformelor care distribuie mesaje radicale sau conspiraționiste.

Identificarea limbajului extremist

Extremismul online se manifestă adesea prin limbaj incitant și discriminatoriu. Recunoașterea acestui limbaj poate fi crucială în identificarea conținutului extremist. Cuvinte și expresii care promovează violența, ura rasială sau religioasă ar trebui să ridice semnale de

alarmă și să determine o abordare atentă a informațiilor respective.

Analiza profilurilor online suspecte

Extremiștii online folosesc adesea profile anonime sau pseudonime pentru a-și ascunde identitatea. Analizarea profilurilor care nu oferă informații suficiente sau care par a fi create recent poate ajuta la identificarea posibilelor surse de extremism. De asemenea, conexiunile și interacțiunile cu alte profile suspecte pot sugera o prezență mai largă a rețelelor extremiste.

Monitorizarea comportamentului online

Extremiștii online pot utiliza tehnici specifice pentru a manipula și radicaliza indivizii. Monitorizarea schimbului de informații și analiza comportamentului online pot oferi indicii despre posibila implicare în activități extremiste. Identificarea rapidă a acestor modele poate contribui la prevenirea radicalizării.

Implicarea comunității

Comunitățile online ar trebui să fie proactive în recunoașterea extremismului. Raportarea conținutului extremist către administratorii platformelor și autorități poate juca un rol crucial în eliminarea rapidă a acestor informații toxice. Educația și conștientizarea în cadrul comunităților

digitale sunt chei în lupta împotriva extremismului online.

Concluzie

Recunoașterea extremismului online este o responsabilitate comună a utilizatorilor, platformelor online și autorităților. Prin analizarea atentă a surselor, limbajului,

profilurilor și comportamentului online, putem crea o societate digitală mai sigură și mai rezistentă la influențele dăunătoare. Educația continuă și colaborarea între comunități sunt esențiale pentru a ne asigura că internetul rămâne un loc în care se promovează dialogul și respectul, în detrimentul extremismului și violenței.

1. De ce programatorii preferă să comunice prin cod?

Pentru că le place să vorbească în limbajul mașinilor, nu în limbajul oamenilor!

2. Cum se numește o conversație între două calculatoare? Un chatbot-chatbot!

3. Ce spune un modem când se întâlnește cu alt modem? 'Baud, baud, baud!'

4. De ce nu-i place telefonului să vorbească cu calculatorul? Pentru că mereu se blochează într-o discuție!

Miniaturi amicale

culese de Denisa-Georgiana Doru

Despre poezie (și poate despre mine)

Adina-Marinela Mavriche

Tocmai ce am lecturat o scurtă scrisoare publică a unui bărbat cu figură de Van Gogh, în care mărturisește că și-ar ucide tatăl dacă ar afla că e poet din pură ură de poezie. Mă simt vinovată pentru ipotetica moarte, mă simt o criminală cu mâinile acoperite de polen în loc de sângele fierbinte și plin de celule muribunde. Rescunosc ca aş depune mărturie pentru și împotriva fiului la tribunalul raiului. Însă pentru ce? Ce este poezia de m-aş face călău cu propriile-mi mâini?



Nu sunt doar stihuri cu ritm și rimă trase de păr, căutate cu toată ardoarea, ci sunt o întreagă lume pe care nu o vom putea defini până când vidul se va năpusti peste noi. Poezia ascunde toate atrocitățile lumii, toate dezastrele naturale, toate bolile poezilor și eu încă o iubesc, o iubesc atât de mult. Mă imunizez cu fiecare poezie într-o existență nihilistă, parcă sufăr fără să mai sufăr când sunt lângă poezie, parcă nu mai idolatrizez atât de mult moartea în masă a Universului când simt aerul paginilor răsfote pictate cu versuri. Urăsc poezia și o iubesc în același

mod, fără diferențe, exact cum fac părinții cu cei doi copii ai lor. O urăsc că nu o voi putea înțelege vreodată cu adevărat, căci ce este adevărul? Nu exista și eu nu trăiesc în realitatea imaginată de mulți dintre voi. O iubesc că mă ține departe de adevărul atât de grosolan și inexistent. Poezia este imnul viitorului mort de pe câmpul de luptă, este doina de jale a vâduvei cu pisici, este pictura îndrăgostitului de dragoste, este lumina paradoxală a vidului.

Cu fiecare citire, poezia devine, redevine, se preschimbă precum ziua-n noapte și apa-n vapor. În genere, mi se pare un chin etern concepția că există un singur mod de a înțelege și expune conținutul ei. Este vorba doar despre tine, despre „dumnezeul” poeziei, așa cum definea mai de mult Tudor Arghezi, despre cel care poate da noi și noi substraturi, să o modeleze după bunul plac. Ați meditat vreodată la puterea pe care o aveți în mâini, pe buze, în saliva ce vă unge gâtul în clipa în care cuvintele operelor vi se scurg lin ca într-un râu de miere în cavitatea bucală? Eu descopăr statutul meu de mică divinitate din ce în ce mai adânc, mă joc cu puterea aceasta de parcă eu sunt poetul, hilar. Și nu un poet de uzină, ci cel mai mare artist pe care l-a văzut omenirea până acum. Asta-mi dă putere, mă face neutră cu existența și parca reușesc pentru o clipă să nu-mi blestem sistemul respirator... o emoție atât de revigorantă pentru nivelul meu de serotonină.

Poezia este o limbă, o limbă pe care o pot grăi doar viețuitoarele blestemate cu simț, cu sentimente și dorințe. Este o limbă care, odată rostită, te mutilează și te vindecă. Urechile sunt cele mai norocoase. Odată ajunsă la ele, poezia se preschimbă în serenadă. Când se va opri, liniștea va urla, iar urechile nu vor mai funcționa. Coastele se dilată, inima pompează o cantitate mai mare de sânge pe minut, iar gura îmbibată-n parfum nu se va putea deschide decât o

data. Ia aer și apoi se închide pe vecie. Până va răzbate să fie uimită de preschimbarea literelor-n sunete.

Poezia poate fi un infinit plus unu sau un vid minus unu. Este totul și nimic- este baladă, este blestem, este cântec de suferință, este aer de munte. Însă să poți

vedea toate acestea într-însa necesită să te oprești la fiecare aromă în parte să-i analizez toți compușii chimici, să-i simt efectul și reacția. Pas cu pas, firmitură cu firmitură, suflare cu suflare, vei reuși să cripezi în tine universul poeziei.



Muzica, limbajul universal al omenirii

Diana Postolache

Muzica este o formă puternică de comunicare care a fost folosită de oameni de mii de ani. Este o limbă universală care transcende granițele culturale, sociale și lingvistice și are capacitatea de a evoca emoții, de a transmite mesaje și de a conecta oamenii la un nivel profund. Muzica poate fi folosită pentru a exprima idei și emoții complexe care sunt greu de transmis prin

cuvinte și poate aduce oamenii împreună într-o experiență comună.

În esență, muzica este o formă de exprimare care se bazează pe manipularea sunetului. Ea combina mai multe elemente precum ritmul, timbrul, melodia și tempoul pentru a crea o experiență sonoră unică, care poate fi interpretată într-o multitudine de moduri. Această flexibilitate este ceea ce face din muzică o formă atât de eficientă de

comunicare, deoarece permite indivizilor să se exprime într-un mod atât personal, cât și universal.

Unul dintre cele mai semnificative moduri prin care muzica comunică este prin capacitatea sa de a evoca emoții. Fie că este vorba de melodiile cuprinzătoare ale unei simfonii sau de ritmurile puternice ale unui concert rock, muzica are puterea de a emoționa oamenii în moduri în care cuvintele singure nu le pot face. Această conexiune emoțională este ceea ce face din muzică un instrument atât de puternic pentru artiștii care doresc să transmită un mesaj sau să facă o declarație. De exemplu, cântecele de protest au fost folosite de-a lungul istoriei pentru a exprima opinii politice și sociale și au jucat un rol esențial în mobilizarea mișcărilor sociale și în realizarea schimbării.

Un aspect important al muzicii ca formă de comunicare este rolul acesteia în exprimarea culturală. Muzica este adesea strâns legată de culturi și tradiții specifice și poate fi folosită pentru a exprima valorile, credințele și obiceiurile unui anumit grup de oameni. De exemplu, muzica tradițională africană este cunoscută pentru utilizarea de ritmuri complexe și instrumente de percuție, care reflectă valorile culturale ale comunității și interdependenței. În mod similar, muzica tradițională irlandeză prezintă adesea vioara, flautul și alte instrumente care reflectă istoria bogată și moștenirea culturală a țării.

Muzica este, de asemenea, o formă de comunicare unică, potrivită pentru a transmite idei complexe și concepte abstracte. Spre deosebire de limbajul verbal, care este limitat de structura sa liniară, muzica poate explora mai multe idei simultan și poate crea o tapiserie bogată de sens. Acesta este motivul pentru care muzica este adesea folosită în film și televiziune, pentru a spori impactul emoțional al unei scene sau pentru a transmite un anumit sentiment corespunzător temelor și motivelor subiacente. Folosirea muzicii în aceste

contexte nu se referă doar la crearea unei stări de spirit sau crearea unui fundal; este o parte integrantă a procesului de povestire care poate adăuga straturi de sens și profunzime unei narațiuni.

Muzica poate fi folosită și pentru a exprima identitatea individuală și experiențele personale. Mulți artiști folosesc muzica ca o modalitate de a-și exprima propriile gânduri, sentimente și experiențe într-un mod profund personal. De exemplu, cântăreața și compozitoarea Taylor Swift este cunoscută pentru faptul că a scris cântece despre propriile experiențe de viață, care tratează adesea teme precum dragostea și descoperirea de sine. Împărtășind aceste experiențe prin muzică, Taylor Swift este capabilă să se conecteze cu publicul ei la nivel personal și să creeze un sentiment de empatie și înțelegere.

Pe lângă capacitatea sa de a transmite emoții și idei, muzica este și o formă de comunicare care conectează oamenii la un nivel profund. Experiențele muzicale împărtășite pot crea un sentiment de comunitate și de apartenență greu de realizat prin alte mijloace. Fie că este vorba de cântatul într-un cor, participarea la un concert sau pur și simplu ascultatul unei melodii cu prietenii, muzica are puterea de a aduce oamenii împreună. Această conexiune se extinde dincolo de granițele culturale și lingvistice, deoarece muzica poate fi apreciată de oameni din toate categoriile sociale și din toate colțurile globului.

În cele din urmă, muzica poate fi folosită și pentru a transmite mesaje de importanță socială și politică. De-a lungul istoriei, muzica a fost folosită pentru a exprima disensiunea, a contesta autoritatea și a produce schimbări sociale. De exemplu, în timpul Mișcării pentru Drepturile Civile din Statele Unite, muzicieni precum Nina Simone și Sam Cooke și-au folosit muzica pentru a protesta împotriva discriminării rasiale și pentru a milita pentru egalitate. În mod similar, în Africa de Sud, în timpul apartheidului, muzicieni precum Miriam

Makeba și Hugh Masekela și-au folosit muzica pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la nedreptățile sistemului și pentru a promova schimbarea.

Este important de menționat că muzica nu este întotdeauna un instrument pentru comunicarea pozitivă. Așa cum poate fi folosită pentru a transmite emoții și mesaje pozitive, poate fi utilizată și cu scopul a răspândi ura, a promova violența și a perpetua stereotipuri negative. Acesta este motivul pentru care este esențial să fim atenți la mesajele pe care muzica le transmite și la impactul pe care îl are asupra societății.

În concluzie, muzica este o formă puternică de comunicare care are capacitatea de a evoca emoții, de a transmite

mesaje și de a conecta oamenii la un nivel profund. Este un limbaj universal care depășește barierele culturale, sociale și lingvistice, fiind o sursă de inspirație, creativitate și comunicare între oameni. Indiferent dacă este folosită pentru a exprima idei complexe, pentru a transmite mesaje politice sau pur și simplu pentru a aduce bucurie și fericire în viața oamenilor, muzica este o parte vitală a comunicării umane și va continua să fie așa pentru secolele următoare.

”

(Mono)drama cotidianului Cronică de teatru

Andreea Bostan

Ajuns la ediția a XXIX-a, *Festivalul Internațional al Recitalurilor Dramatice – Bacău Fest Monodrame*, unicul festival din România dedicat monodramei, se ridică ca de fiecare dată la nivelul așteptărilor



spectatorilor, punând în scenă o diversitate de momente intrigante, comice, dar în același timp și sobre, ori tragice. Astfel, orașul bacovian s-a bucurat de o adevărată

înălțuire de jocuri scenice în cadrul Teatrului Municipal „Bacovia” Bacău, aducând în prim plan actori atât locali, cât și veniți din colțuri mai apropiate ori mai îndepărtate ale țării și, desigur, din alte puncte geografice ale lumii.

Desfășurându-se în perioada 5-10 mai 2023, festivalul a favorizat imersiunea audienței sale în „universul” teatral de-a lungul a cinci zile spectaculare, în care s-au putut viziona programe precum *Concursul de Monodrame* (cu acces gratuit pe baza rezervării locurilor) și *Concursul de Dramaturgie – Monodramă* (în același regim, cuprinzând conferințe și spectacole de lectură), alături de spectacole extraordinare invitate (cu bilet plătit).

Comunitate și teatru

A doua zi din repertoriul *Bacău Fest Monodrame 2023* a marcat continuarea parcursului scenografic a *Concursului de Monodrame*. Protagonisții desăvârșiți și-au jucat rolul și s-au plecat în fața publicului în

cele unsprezece reprezentații de tip „one-man” și „one-woman” show. Ediția competiției din acest an a avut ca juriu pe criticul de teatru Maria Zărnescu, regizorul Sânziana Stoican și pe actorul George Ivașcu, decanul Facultății de Teatru din cadrul Universității Naționale de Artă Teatrală și Cinematografică „I.L. Caragiale”, București.

Întrucât de această dată, cu regret mărturisesc, timpul a constituit un „dușman” relativ la participarea, în rândul spectatorilor. La celelalte „recitaluri” prevăzute în programul evenimentului, am avut ocazia vizionării doar a unui singur spectacol consacrat genului „one-man show”. Cu toate acestea, a fost o reprezentație memorabilă, despre care voi relata în următoarele rânduri.



Sufletul: între armonie și discordie

Ziua de sâmbătă, 6 mai 2023, a inclus în plan urmărirea actorului Bogdan Buzdugan în spectacolul „Sufletul pereche” – de Petre Barbu, cu Bogdan Buzdugan, regia: Gheorghe Balint, producător: Teatrul Municipal „Bacovia” Bacău. Acesta a survenit în Sala Mare a Teatrului Municipal

„Bacovia” Bacău, între orele 15:00-16:00. Miezul artistic al reprezentației îl constituie textul câștigător al ediției din 2020 a *Concursului de Dramaturgie – Monodramă (Bacău Fest Monodrame 2020)*; manuscris premiat cu Premiul „Valentin Nicolau”.

Piesa alcătuiește o comedie umană „a fiecăruia dintre noi și-a daimonului însoțitor [...] Care ne e talent, instinct de supraviețuire, partener sentimental, rezonator, cană cu apă rece de izvor turnată pe creștet înfierbântat, călăuză pe un drum personalizat [...]”⁴

În acest chip, prestația teatrală consemnează povestea de viață a unui scriitor, Paul, al cărui scris îi este deopotrivă patimă și destin, avânt și prăbușire, putere tămăduitoare și forță nimicitoare. Acesta se înfățișează ca „un ins chinuit de gânduri diverse, pe cât de neputincios, pe cât de încordat. Multe decizii nefericite alăturate dorinței de a reuși profesional. Un sentiment de însingurare și neputință macină ritmic sufletul lui Paul”⁵.

În căutarea împlinirii profesionale, dar și personale, existența sa se află într-o continuă stare contradictorie, de zădărnici și echilibru, în care elanul sufletesc îi este copleșit de confruntarea vehementă a demonilor lăuntrici. Destinul său de creator se prezintă la mijlocul drumului, unde aspecte precum creația, pasiunea, fragilitatea ființei umane și inconveniența vieții cotidiene, iubirea etc., se întrunesc spre a determina într-un final, în conștiința actantului, zelul necesar pentru a-și împlini voia talentului scriitoricesc cu care a fost înzestrat. Întocmai o singură hotărâre esențială trebuie luată: să-și încheie socotelile și să rămână prins în mreaja nesiguranței de sine ori să muncească încontinuu până reușita carierei sale capătă contur.

⁴ Doru Mareș, critic de teatru și secretar literar al Teatrului Municipal „Bacovia” Bacău, <https://www.entertix.ro/evenimente/16622/sufletul-pereche-6-mai-2023-teatrul-municipal-bacovia-sala-mare-bacau.html>, accesat la data de 07.05.2023;

⁵ Bogdan Buzdugan, actor Teatrul Municipal „Bacovia” Bacău, într-un articol Deșteptarea, de Laura Huiban (14.05.2021), <https://www.desteptarea.ro/actorul-bogdan-buzdugan-si-a-intalnit-la-40-de-ani-sufletul-pereche-premiera/>, accesat la data de 07.05.2023.

În ceea ce privește decorul, acesta se evidențiază prin alegerea unor elemente, oarecum, minimaliste. În spate există un perete/zid gri-cenușiu, ce ajută la descrierea încăperii din incinta unui apartament (o garsonieră de la etajul patru al unui bloc) în care are loc presupusa acțiune a piesei. Cele două ferestre cu perdele, componente ale peretelui, în spatele cărora ecranul digital proiectează imaginea unui cer senin, în timpul proaspătului apus, de culoare galben-portocaliu și cenușiu pe ici pe colo, dezvăluie o atmosferă melancolică, de singurătate. Din când în când, pe bolta cerească ilustrată vizual, apar chipurile unor persoane cunoscute protagonistului – mama și tatăl, soția sa Georgiana etc. – ori ale acestuia și Georgianeii la nuntă; alteori niște întrupări omenești mai mult sau mai puțin cunoscute – o reprezentare a unui corp de păpușă (fără cap) ilustrând-o pe fiica lui Paul (Ilinca). Câteodată peisajul ceresc se preschimbă într-o involburare de valuri ale unei ape (bazinul cu apă din amintirile lui) fiind proiectate, în această ipostază, trupul unei studente care și-a pierdut viața înecându-se și, nu în ultimul rând, „trupul” lui Apollo.

În continuare, o masă (biroul de scris al lui Paul) și un scaun, confecționate din lemn, sunt poziționate în mijlocul camerei. În sertarele mesei se găsesc următoarele: un mic ceas deșteptător, manuscrisul actantului, niște pixuri, un cuțit pentru pâinea și salamul pe care îl consumă deseori (ne spune la un moment dat personajul) ș.a.m.d. Deasupra, o lustră cu un bec aprins atârână de tavan, iluminând „odaia”. Acoperită cu sacoul și cămașa protagonistului, stă într-un capăt mai îndepărtat de masă, o statuie de dimensiuni medii, de culoare galben-aurie, părând a fi poleită cu aur și întruchipându-l, cel mai probabil, pe Apollo (zeul artelor și protector al poeziei și muzicii).

De asemenea, acompaniind parcă starea de nevroză a personajului, referitoare la timpul deja trecut și la incertitudinea viitorului profesional și personal, o voce pătrunzătoare (vocea interioară) răsună de

departe, din difuzoare, făcând comentarii și adăugiri ironice și uneori chiar comice asupra situației lui Paul.

De-a lungul acțiunii, protagonistul, ajuns la o vârstă mai înaintată, reiterează momente din trecutul îndepărtat, făcând dese „plonjări” înapoi către prezentul în care își deplânge condiția și alegerile luate.

Adolescența: primul cititor – mama sa, care se bucura printre lacrimi citind scrierile copilului ei pe care îl considera talentat (ea încurajându-l să scrie); rădăcina de măr crescută într-un perete al casei părintești, sub calendarul ortodox, și părul mirosind a mere al mamei, tatăl care îi spunea adeseori: „cu scrisul nu o să ajungi la pensie”, moartea mamei și a surorii sale mai mici la naștere. Apoi maturitatea: studenta înecată, pe care o întâlnește la bazinul cu apă și care pierise în acea zi, fuga de acasă din cauza ignoranței și ironiilor figurii paterne; tatăl acestuia murind mai târziu de cancer, la spitalul unde o întâlnește pe Georgiana, asistentă medicală și viitoarea lui soție.

Mai departe, Paul ne mărturisește cum a cumpărat garsoniera de la ultimul etaj al unui bloc; o locuință sărăcăcioasă, achiziționată din banii (o sumă destul de mare) oferiți după nuntă de către părinții Georgianeii, și în care atunci când plouă, apa se infiltrează prin pereții tavanului. Se simte vinovat pentru acest fapt. Peste puțin timp soția sa moare de cancer și rămâne doar cu fiica sa distantă, Ilinca. Aceasta din urmă pleacă din cadrul familial, înainte ca mama sa, Georgiana, să-și fi dat ultima suflare, pe când nici nu terminase liceul, ducând o viață de desfrâu, într-un oraș recunoscut pentru acest lucru. Simte vinovăție și, concomitent, furie în legătură cu faptul că Ilinca își strică viața, însă i-ar promite, dacă i-ar putea zice față în față, că va deveni un literator celebru pentru ca ei doi să trăiască împreună fericiți.

Urăște, dar în același timp iubește scrisul: „e tot ce am [...] nu sunt în stare de altceva [...] nici măcar o priză electrică nu știu să repar [...]” (aprox.). De aici și presiunea reușitei carierei de scriitor. Ori de câte ori se adâncește mai mult în lăuntrul gândurilor sale simte că se află în bazinul cu

apă, se îneacă, nu poate să respire ori nu poate să se miște și să meargă. Atunci intervine vocea ironică și îl împiedică din a se lăsa pradă cu totul cugetelor tumultuoase: „respiră [...] inspiră pe nas și respiră pe gură [...] mișcă-ți picioarele [...] muncește până nu mai poți” (aprox.). De altfel, când îl prinde câte un gând de a-și pune capăt zilelor, graiul fără trup îl atenționează: „Să îi iei pe toți ai tăi, pe cei morți și pe cei vii [...]” (aprox.), „Din moarte nu înveți nimic despre viață!”.

„Sufletul pereche”

„Tu ești sufletul meu pereche!”, afirmă scriitorul către vocea (interioară) a conștiinței sale, a demonului lui; acum își asumă hotărât țelul vieții de condeier. În tot acest timp, așezat la biroul său, rostește din nou cu glas mai scăzut, „sufletul pereche...”, și începe astfel să aștearnă, cu pixul pe hârtie, titlul capodoperei sale ulterioare: „Sufletul pereche”.

În final, protagonistul, Paul, reușește să-și restabilească echilibrul interior, prin găsirea inspirației și, deci, subjughează pagina de hârtie sub mânărea „condeiului”, ducându-și menirea mai departe. Totul se întunecă, luminile scad în intensitate, iar tot ce rămâne după tragerea cortinei, înainte ca și acesta să se piardă în întunericul deplin, este chipul scriitorului în bătaia nestingerii, gălbuie, a luminii lumânării, realizând lucrurile pe care destinul l-a călăuzit și până atunci să le întocmească: scrisul și creația.

Sfârșit...ori pe mai târziu

În acest fel s-a desfășurat unul dintre spectacolele concurs ale *Bacău Fest Monodrame 2023*: cu o poveste copleșitoare despre condiția unui scriitor în pragul suferinței și însingurării; o dramă a unui individ descurajat de mersul cotidian. Singurul lui companion adevărat este glasul interior. Acesta este specific fiecăruia dintre noi. Vocea propriei noastre conștiințe –

uneori încurajatoare și înțeleghătoare, alteori critică și ironică – „daimonul” interior, mereu acolo, de-a lungul vieții de zi cu zi, asemeni „sufletului pereche”. Astfel, spectacolul a fost unul marcant, stârnind atât tragicul, cât și comicul.

Tot așa, voi aștepta cu nerăbdare viitoarea ediție a festivalului care va veni, fără îndoială, cu alte *mise en scènes* remarcabile, fiecare având învățătura sa de viață, ce rămâne în mintea publicului chiar și după estomparea aplauzelor.

Așa că, spre final vă spun...pe mai târziu...

Surse:

- Entertix.ro, <https://www.entertix.ro/evenimente/16622/sufletul-pereche-6-mai-2023-teatrul-municipal-bacovia-sala-mare-bacau.html>, accesat la data de 26.04.2023;
- Huiban, Laura (2021), „Deșteptarea”, <https://www.desteptarea.ro/actorul-bogdan-buzdugan-si-a-intalnit-la-40-de-ani-sufletul-pereche-premiera/>, accesat la data de 07.05.2023;
- Teatrul Municipal „Bacovia” Bacău, <http://teatrulbacovia.ro/programul-bacau-fest-monodrame-2023/>, accesat la data de 26.04.2023;
- Teatrul Municipal „Bacovia” Bacău, <http://teatrulbacovia.ro/lista-concurentilor-selectati-pentru-bacau-fest-monodrame-si-concursul-de-dramaturgie-monodrama/>, accesat la data de 06.05.2023;
- Teatrul Municipal „Bacovia” Bacău, <http://teatrulbacovia.ro/actorul-bogdan-buzdugan-si-a-intalnit-la-40-de-ani-sufletul-pereche-premiera/>, accesat la data de 07.05.2023.

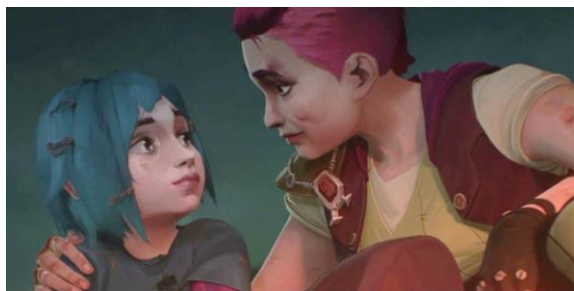
Cronica serialului

ARCANÉ

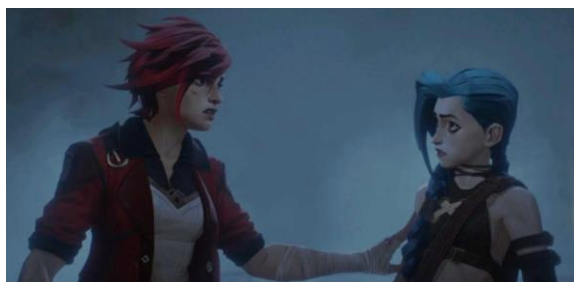
Alexandra-Mihaela Maftei

Avându-și debutul pe Netflix la data de 6 noiembrie 2021, **Arcane** este un serial animat de acțiune, aventură și dramă. Acțiunea serialului este plasată în universul fictiv al popularului joc de către **Riot Games**, și anume **League of Legends**. Acum poate mulți dintre voi știți de acest joc și chiar îl jucați, având ani de experiență în acest domeniu, sau poate nu ați auzit vreodată de el (lucru care mi se pare imposibil). Personal, am câteva cunoștințe în acest joc, dar mereu mi s-a părut mai interesant universul și campionii jocului (campionii= personajele cu care te poți juca).

Bine, destul despre joc, acum să trecem la serial. În nouă episoade (fiecare cu o durată de 40 de minute) serialul urmărește povestea a două perechi de personaje, prima compusă din surorile **Vi** și **Powder/Jinx** din regiunea Zaun.



*



Cealaltă pereche de personaje sunt **Viktor** și **Jayce** din regiunea Piltover (ce nu

am menționat este că Piltover este mult mai dezvoltat decât Zaun din punct de vedere al tehnologiei). Aceștia sunt doi oameni de știință idealiști care se întâlnesc într-un moment de neputință și împreună, conduc Piltoverul către succes datorită invenției lor numită „**Hextech**” (adică, tehnologie care funcționează cu ajutorul magiei).



Serialul a avut un succes imens în rândul a mai multor comunități, de la fanii jocului League of Legends, cei pasionați de animație, până la cei care erau curioși „De ce acest serial este atât popular?”. Ei bine, motivul principal care a determinat succesul serialului este, spre surprinderea multora, animația extraordinară realizată. Cei de la Riot Games împreună cu studioul de animație Fortiche (cu sediul la Paris) dau viață acestor campioni din joc și le aduc o cu totul nouă înfățișare, deoarece limbajul corpului, expresiile faciale și luptele bine coregrafiate sunt toate bine realizate și prezentate cu minuțiozitate.

Desigur, pe lângă animația incredibilă, trebuie să menționez și actorii de voce care

dau și mai multă viață personajelor. Eu am urmărit serialul în limba engleză și tot ce pot spune este WOW, acei actori sunt talentați, fiecare dialog al personajelor fiind plin de personalitate și emoții. Am avut șansa să ascult și dublajul în limba română și sincer, am fost plăcut surprinsă.

Un alt punct forte pentru succesul serialului este coloana sonoră. Muzica pătrunde în universul Arcane, iar melodiile îmbunătățesc scenele în care sunt auzite. De aceea, pentru cei care citesc această

recenzie și sunt iubitori ai muzicii, vă recomand din suflet să ascultați melodiile din playlist-ul serialului și vă promit că cel puțin una dintre ele, o veți asculta săptămâni la rând.

Acum, pentru a-mi termina recenzia cu o veste bună (poate că unii o știți deja), serialul are confirmat sezonul 2. Deeeeci, dacă ești interesat să vizionezi acest serial, îți spun să nu mai stai pe gânduri, pentru că sunt sigură că nu te va dezamăgi.



Manfred Spitzer, *Demența digitală. Cum ne tulbură mintea noile tehnologii*, Editura Humanitas, București, 2020, traducere din germană de Dana Verescu

Recenzie de Alexandra-Elena Apetrei

Manfred Spitzer este unul dintre cei mai cunoscuți specialiști în neuroștiințe din Germania, fiind implicat în dezbateri despre tehnologie și educație. Acesta a studiat medicina, psihologia și filozofia la Universitatea din Freiburg, iar în prezent este profesor de psihiatrie la Universitatea din Ulm. În decursul carierei sale a fost profesor invitat la Universitatea Harvard de două ori. Găzduiește emisiunea TV săptămânală „Minte și creier”, în care prezintă rezultatele cercetărilor sale în domeniul neuroștiințelor. Din numeroasele cărți publicate cele care au devenit bestselleruri sunt: „Învățarea”, „Atenție, ecran!” și „Demența digitală”.



În „Demența digitală”, autorul susține că mediile digitale poate modifica întru totul modul în care creierul nostru va procesa și reține informațiile. Evidențiază efectele negative ale mediilor digitale în special pentru copii și adolescenți. Principalul

punct de vedere al acestei cărți este cel că guvernele, părinții și școlile par a fi obsedați de ideea oferirii copiilor foarte mici, propriile lor laptopuri și chiar DVD-uri cum ar fi Baby Einstein. Deși există studii care demonstrează că mediile digitale au un efect dăunător asupra învățării și educației.

Unele dintre subiectele prezentate sunt despre cum mediile digitale ne schimbă modul de a procesa informațiile, efectele vizionării multor emisiuni televizate și/sau petrecerea timpului cu jocuri video (violente), utilizarea mijloacelor digitale în educație (incluzând chiar și bebelușii), multitasking, dependența de mediile digitale și efectele secundare pe care le are asupra corpului și minții. Cartea încheindu-se cu un capitol în care se precizează ce am putea face ca și societate pentru a opri aceste efecte negative.

Manfred Spitzer după ce își prezintă concluziile cu duritate se adresează se adresează în prin plan persoanelor cu un statut social economic scăzut, deoarece multe studii au demonstrat că această categorie de oameni petrec mai mult timp cu mediile digitale. Aceștia sunt cei mai vulnerabili în fața minciunilor adresate referitor la importanța accesului unui tânăr la calculator. Părinții se lasă păcăliți de ideea unui viitor mai bun pentru copii săi, oferindu-le ceea ce nu au avut ei.

Consider că trebuie subliniată ideea ca tehnologia nu ne face mai deștepți, nu există nici o dovadă care se prezintă că copii care au calculatoare se vor descurca mai bine la școală, iar dacă auzim pe cineva care crede acest lucru nu ia în calcul că orice companie care vinde calculatoare își prezintă produsul în așa fel încât să nu conștientizezi ca este o minciună. Gândul că dacă copilul tău în vârstă de câteva luni a vizionat un DVD

educațional nu îl va ajuta pe viitor în școală. Conform cercetărilor prezentate de Manfred Spitzer, fie mediile digitale nu au nici un efect asupra educației, fie au un efect negativ. Nu există nimic în lume care poate să ia locul părinților, profesorilor și scrisului. S-a dovedit, că creierul nostru procesează lucrurile la un nivel mult mai profund atunci când sunt implicate diferite tipuri de învățare. Un exemplu este scrierea informațiilor care necesită mișcare, iar mișcarea este un pas suplimentar în consolidarea amintirilor.

Prezența violenței în mass-media (cea mai mare parte prin noile filme de acțiune) care este întâlnită pretutindeni mai nou și desensibiliză oamenii, aceștia nu mai sunt deranjați de violența în viața reală și ajung să o ignore sau să asiste la scenele violente fără să încerce să ajute persoana agresată (aici se lua în considerare filmulețele postate în social-media în care un copil este

bătut de un grup și ceilalți doar privesc). Desensibilizarea este un lucru înfricoșător, deoarece nimeni nu ar vrea să își învețe copilul ca violența este un lucru bun.

Se prezintă ideea că multitasking-ul nu te face mai eficient sau mai bun în domeniul de activitate profesională, acesta reprezintă mai mult schimbarea rapidă de la o sarcină la alta. Autorul susține ideea că lipsa de autodisciplină care se regăsește în ideea ca multitasking-ului poate provoca stres. El argumentează această idee spunând că cu cât situația pare mai incontrollabilă, cu atât persoana devine mai stresată. De aici se transmite că în lipsa autodisciplinii, vei simți că nu poți controla nimic și vei avea o viață plină de stres.

În final, recomand cartea persoanelor care sunt interesate de modul în care media digitală care ne influențează modul nostru de gândire și procesare, în special, care sunt efectele acestora în rândul copiilor mici

*

Elena Iuliana Neagu, *Secretele întregii vieți, Volumul 1*, Editura Trezirea Spirituală, 2020, 336 p.

Recenzie de Otilia Barat

Autoarea cărții, Elena Iuliana Neagu, a scris acest volum inspirat din propria poveste de viață, pornind de la dureroasele experiențe personale și de la frustrările trecutului pe care a trebuit să le depășească. „Femeia care și-a schimbat viața prin descoperirea spiritualității își spune povestea în cartea „Secretele întregii vieți”. După o copilărie tristă, lipsită de afecțiunea părinților și la un moment dat, privată de prezența tatălui. Iuliana s-a aruncat la doar 20 de ani într-o căsătorie care s-a finalizat peste 13 ani cu un divorț nefericit. La 33 de ani singură cu doi copii, l-a declarat vinovat pe Dumnezeu și a pierdut orice speranță că lucrurile se vor remedia. Într-o zi cineva drag i-a dăruit o carte care a determinat-o să studieze și să caute răspunsuri întrebărilor și

tuturor problemelor care nu îi permiteau să fie fericită. A aflat cum funcționează Universul și cum să găsească echilibrul. I-au trebuit ani de zile, mii de cărți citite și sute de nopți nedormite, dar a reușit”.

Cartea este împărțită în patru capitole și este o carte ușor de citit, aceasta având 336 de pagini. A fost publicată în anul 2020 de către editura Trezirea Spirituală, categoria Dezvoltare personală.

În această carte autoarea, Elena Iuliana Neagu, prezintă un subiect foarte sensibil și controversat despre tot ce ține de viață și ce înseamnă aceasta. Această carte evidențiază într-o manieră succintă și extrem de convingătoare necesitatea și nevoia ascunsă a fiecăruia de a ne apropia de esența noastră. „În funcție de gândurile și emoțiile tale,



atrage în viața ta oameni, situații, întâmplări, chiar dacă vrei, chiar dacă nu vrei, într-un mod automat și o faci chiar dacă știi, chiar dacă nu știi“.

În opinia mea această carte reprezintă oglinda vieții, deși pentru mintea umană unele informații sunt foarte greu de digerat. Această carte față de restul cărților care tratează același subiect ar fi că, prezintă un parcurs clar cu o finalitate clar. Această carte te provoacă la iubire, dăruire și curaj. Abordarea autoarei despre sentimente și „cunoștințe”, ce compun viziunea bisericească, te intrigă și te ajută să descoperi un altfel de drum de urmat.

*

Luminița Chiorean, „Semiotica vestimentației(1) „Limbajul modei”: Însemne Monarhice”, în *Studia Universitatis Petru Maior. Philologia*, vol. 23, pp. 23-32, Editura Universității Petru Maior, Târgu Mureș, 2017.

Articol recenzat de Alexandra-Mihaela Maftai

Articolul pe care îl voi recenza abordează în special teme precum importanța vestimentației monarhului pentru imaginea sa și cum aceasta reprezintă pentru monarh o modalitate de a se diferenția față de restul civilizației și de a-și comunica puterea și prestigiul.

O mulțime de monarhi sunt astăzi cunoscuți datorită cărților de istorie care le „comemorează” viețile și domniile, unii dintre ei devenind chiar personaje de roman sau film. Ludovic al XIV-lea, denumit și „Regele Soare”, este una din multiplele personalități regale cunoscută pentru deciziile sale care au marcat Europa.

Desigur, pe lângă cărțile de istorie, fascinația pentru monarhi se datorează și tablourilor din care poate fi observată grandioarea acestora. În prezent, tablourile reprezintă pentru istorici *un fragment de istorie transmis prin cod pictural* însă în trecut tablourile reprezentau pentru monarh *un obiect de admirație, o operă artistică ce transmitea un mesaj clar: „Statul sunt eu”*. Cel mai important element care întărește acest mesaj este **vestimentația monarhului** din aceste picturi.

Îmbrăcămintea cu însemne regale, culori, materiale și forme creează pentru noi imaginea lui Ludovic al XIV-lea și

comunică în plan simbolic ceea ce pentru oamenii din acea perioadă era ușor de descifrat. Costumul regal era pentru monarh un element distinctiv social care a câștigat o importanță deosebită. De asemenea, Georg Simmel elaborează teoria imitației în care el explică faptul că monarhul este o persoană pe care poporul o admiră și o urmează iar vestimentația cu care acesta se prezintă automat devine o sursă de inspirație pentru clasele inferioare. Astfel, ne dăm seama că monarhul are un rol important în lansarea tendințelor în modă pentru epoca sa.

În continuarea articolului sunt prezentate caracteristicile imaginii suveranului în civilizația europeană, mai precis imaginea lui Ludovic al XIV-lea, costumul regal, elementele și funcțiile acestuia.

Imaginea suveranului în civilizația europeană este caracterizată de două elemente: feudalitatea și religia creștină. **Feudalitatea** din punct de vedere al lui Fernand Braudel a reprezentat „o societate bazată pe relații de la om la om, pe un lanț de dependențe”. Acest sistem politico-economico-social a dat „naștere” nobilimii care devine din ce în ce mai puternică și ajunge să conteste autoritatea regală. Chiar dacă există conflicte între aceste clase sociale, monarhii nu pot îndepărta nobilii și nu le pot lua calitatea la care ei țin cei mai mult, adică noblețea lor. Astfel se creează o relație între regalitate și nobili, relație care este definitorie pentru imaginea monarhului. **Religia creștină** a contribuit și ea la structura imaginii monarhului. Creștinismul a fost un element fundamental pentru existența monarhiei în Europa de atunci, puterea monarhului în stat fiind recunoscută după relația acestuia cu divinitatea. Reprezentanții Bisericii creștine erau o parte importantă a vieții monarhului, de la nașterea sa, până la încoronare, domnie și moarte.

În privința lui Ludovic al XIV-lea, domnia sa de 72 de ani a avut o influență semnificativă pentru destinul Franței și chiar al întregii Europe. Astfel, imaginea de monarh este justificată de acțiunile sale

politice și acțiunile imagologice care i-au adus denumirea de „Regele Soare”.

Acum, cel mai definitoriu element al imaginii suveranului, costumul. Acesta are o încărcătură grea din punct de vedere semic, el indicând coordonatele biologice și sociale ale monarhului dar și coordonate despre evenimentul la care a fost purtat costumul. De asemenea, costumul pentru monarhi este un mijloc de comunicare, de afirmare a statutului și a puterii politice a monarhului și un instrument de diferențiere la nivel vizual și simbolic față de oamenii de la curte.

Costumul era simbolic pentru imaginea monarhului, iar ritualul îmbrăcării acestuia în costumul regal devenise un eveniment sacru la care doar cei desemnați de rege participau. Pe lângă costum se numărau și coroana, sceptrul, arma, încălțăminte sau centura; toate acestea sunt elemente ale costumului care au propria simbolică. De asemenea, aceste elemente erau folosite pentru diferențierea monarhului de nobili deoarece costumul era de obicei imitat.

Cum era construit acest costum? Păi, în primul rând, acesta avea o **formă** care putea evidenția statura suveranului sau care putea ascunde anumite imperfecțiuni care apăreau odată cu înaintarea în vârstă. **Coroana** în civilizația europeană era una circulară și simboliza participarea la o lume celestă, întregul și perfecțiunea. Deși folosită și de unii nobili, ea avea un rol important pentru imaginea monarhului în ceea ce privește ceremonia încoronării – eveniment al cărui nume vine de la termenul ce desemnează obiectul. **Sceptrul** era purtat concomitent cu coroana și simboliza putere și autoritate. El realiza legătura dintre teluric și astral, completând imaginea monarhului de reprezentant al divinității pe pământ. Încălțăminte avea rolul de a evidenția caracterul sacru al monarhului deoarece în unele state populația era nevoită să meargă desculță, aflându-se în permanent contact cu pământul. **Culorile** vestimentației monarhului sunt și ele emblematice pentru imaginea acestuia, ele având o simbolică

care variază de la o cultură la alta. De exemplu, culori precum roșu, albastru sau purpura sunt asociate cu monarhia. Și nu în ultimul rând, nu putem vorbi de costumul regal în întregime dacă nu aducem în discuție **materialele** din care era realizat. Aduse din diferite zone și cusute cu atenție de zeci de croitorese, materialele costumului regal subliniau prestața și statutul monarhului în societate.

În concluzie, acest articol abordează tema imaginii monarhului și analizează această imagine cu ajutorul diferitor însemne monarhice, cel mai important fiind vestimentația. Pe parcursul acestui articol aflăm că vestimentația are rolul de a comunica vârsta, sexul, rangul și averea monarhului, de al diferenția pe acesta de restul oamenilor și că poate fi un model pentru lansarea tendințelor în modă fiind copiată de clasa inferioară.

*

Howard Gardner și Katie Davis, *Generația App. Cum navighează tinerii prin universul digital al identității, intimității și imaginației*, Editura Sigma, București, 2015, 254 p.

Recenzie de Alexandra Marcu



E simplu să observăm faptul că generația actuală este implicată parțial, unii ar spune în totalitate, în media digitală. Profesorii Howard Gardner și Katie Davis denumesc tinerii de astăzi Generația App, aceștia reușind în această carte să prezinte ce înseamnă să fii „dependent de aplicație”

versus „activat pentru aplicație” și cum diferă viața acestei generații de cea de dinaintea erei digitale.

În primă instanță, autorii analizează pe larg conceptul de „generație” din 3 perspective: biologică, culturală și tehnologică. Sunt studiate două contexte: tehnologic (adică modul în care tehnologiile ar fi putut să-i afecteze pe oameni, să influențeze natura și conștiința umană) și interdisciplinar în mod deliberat (adică definirea generațiilor prin tehnologia dominantă la care aderă, longevitatea unei anumite inovații tehnologice).

Ulterior, autorul dedică un capitol pentru fiecare dintre cei „trei I”, adică se prezintă nuanțat și sprijinit de investigații impactul folosirii permanente a digitalului la formarea Identității, a trăirii Intimității și a dezvoltării Imaginației.

Pentru a exemplifica formarea Identității, autorii vorbesc despre fenomenul în care fetele din ciclul superior „se logodeau” pe Facebook cu un boboc. Căsătoria respectivă este considerată că face parte din persoana online, o persoană pe care adolescenții o construiesc cu grijă. Această logodire electronică pare să

contribuie la sensul identității lor în afirmare, chiar și în afara mediului digital.

Continuând firul digitalului, deși au fost identificate aspectele pozitive ale relaționării și interacțiunii în mediul online, profunzimea și autenticitatea lor este sub semnul întrebării. Anume pentru că „prietanii” și „căsătorii” din mediul online nu-și împărtășesc sentimentele sau problemele cu adevărat. Sunt „prieteni buni” doar pe Facebook, acolo unde se și afișează în acest fel. Astfel, problemele Intimității trebuie privite în contextul noilor metode de interacțiune apărute odată cu noile media. Formarea unei lumi în care relațiile sunt false schimbă percepția despre intimitate și definiția acesteia în mediul real.

Ultima temă este Imaginația, iar „mariajul Facebook” exact asta reprezintă – o expresie imaginativă. Acest „mariaj” ilustrează modul în care noile media aduc aceste forme de expresie imaginativă, având în vedere faptul că opțiunile de statut relațional disponibile pe Facebook sunt limitate. Imaginația nu cunoaște limite și acest lucru devine toxic în unele cazuri, în mediul online.

Folosirea sistematică și în exces a rețelelor de socializare modifică percepțiile

noilor generații despre propria identitate, despre libertatea exprimării, despre limitele vulgarității și maniere, iar imaginația, la rândul ei, influențată de media se restrânge în limitele permise pe rețelele de socializare.

Se ajunge la concluzia că există două extreme în ceea ce privește aplicațiile și modul lor de utilizare: aplicații care inspiră și cele care produc dependență. Autorii susțin că mediul digital este benefic atât timp cât oamenii știu să se comporte în el. Ultimele date demonstrează că tinerii obțin cu adevărat rezultate bune și culeg beneficii în urma folosirii aplicațiilor și unii chiar nu folosesc aplicațiile pentru a înlocui viața reală și comunicarea adevărată, dar pentru a crea o dinamică între digital și real.

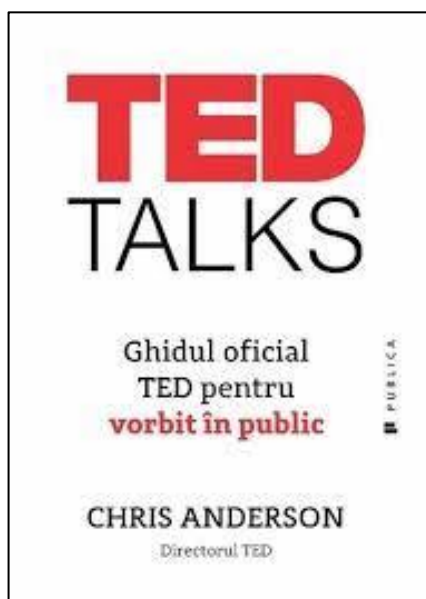
Din altă perspectivă, dacă vorbim de identitatea unei persoane, tinerii simt presiunea de a-și lua un angajament pe parcursul vieții, prin care își asigură carieră, integritate socială etc., prin intermediul unei aplicații.

Cartea se încheie cu un capitol de concluzii și o anexă metodologică, din care cititorul află modul cum au fost concepute investigațiile și cum au fost interpretate rezultatele.

*

Chris Anderson, *TED Talks: Ghidul oficial TED pentru vorbitul în public*, Editura Publica, București, 2016, 320 p.

Recenzie de Raluca Simona Antal



„TED Talks: Ghidul oficial TED pentru vorbitul în public” de Chris Anderson este o resursă de neprețuit pentru oricine dorește să-și îmbunătățească abilitățile de a vorbi în public și să ofere prezentări captivante. Pornind de la vasta sa experiență ca gazdă a TED, Chris Anderson împărtășește perspective practice, strategii și tehnici care pot transforma modul în care comunicați cu publicul.

Unul dintre punctele forte ale acestei cărți este capacitatea sa de a descompune arta de a vorbi în public în componente gestionabile. Anderson ghidează cititorii prin procesul de elaborare a unei narațiuni convingătoare, de structurare a unei discuții și de a o transmite cu autenticitate și impact.

El subliniază importanța povestirii, a face ideile complexe accesibile și a implica publicul la nivel emoțional.

Stilul de scriere al lui Chris Anderson este captivant și accesibil, facilitând cititorilor înțelegerea conceptelor pe care le

prezintă. El oferă numeroase exemple din viața reală de TED Talks de succes, evidențiind strategiile folosite de acești vorbitori pentru a captiva și inspira audiența lor. Îmbinând anecdote și sfaturi practice, Anderson creează o narațiune convingătoare care îi menține pe cititori implicați pe tot parcursul.

Unul dintre cele mai valoroase aspecte ale acestei cărți este accentul pus pe autenticitate. Anderson încurajează cititorii să-și găsească vocea și pasiunea unică, permițându-le să se conecteze cu publicul la un nivel mai profund. El ne reamintește că vorbirea eficientă în public nu înseamnă a fi perfect, ci a fi autentic și a ne împărtăși ideile cu convingere.

În plus, cartea explorează aspectele nonverbale și tehnice ale vorbirii în public, cum ar fi limbajul corpului, vocea și designul diapozitivelor. Anderson oferă sfaturi utile și cele mai bune practici pentru a-i ajuta pe vorbitori să-și îmbunătățească prezența pe scenă și să ofere o performanță memorabilă.

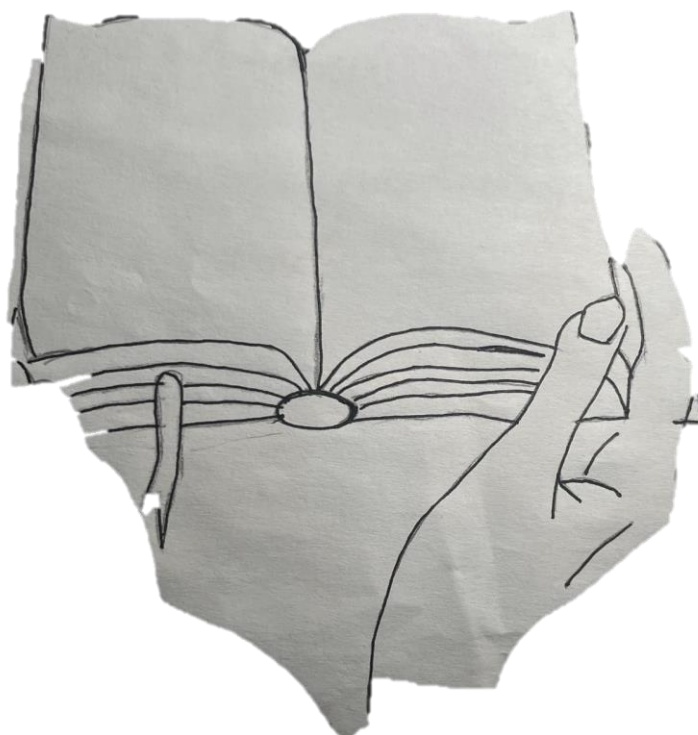
În timp ce cartea se concentrează în primul rând pe TED Talks, principiile și tehnicile discutate pot fi aplicate diferitelor intervenții, fie că este vorba despre o prezentare de afaceri, o prelegere academică sau o povestire personală.

Dacă există un dezavantaj minor al cărții, acesta ar fi repetarea ocazională a anumitor idei de-a lungul capitolelor. Totuși, aceasta servește ca o consolidare a conceptelor de bază și asigură că cititorii înțeleg pe deplin mesajele cheie.

În concluzie, „TED Talks: Ghidul oficial TED pentru vorbitul în public” de Chris Anderson este un ghid esențial pentru oricine este interesat să stăpânească arta vorbirii în public. Cu sfaturile sale practice,

exemplele inspiratoare și accentul pus pe autenticitate, această carte dă putere cititorilor să ofere prezentări de impact care rezonază cu publicul lor. Indiferent dacă

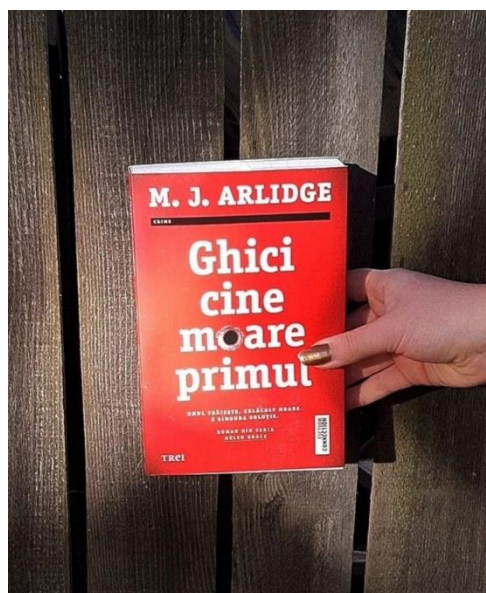
sunteți un vorbitor experimentat sau abia la început, această carte vă va ajuta fără îndoială să vă perfecționați abilitățile și să lăsați o impresie de durată pe orice scenă.



M. J. Arlidge, *Ghici cine moare primul*.

Un roman întortocheat și întunecat

Adina-Roxana Petrică



Mă declar o fană înfocată al romanelor thriller. Simt că ele îmi condimentează viața așa că le caut de fiecare dată când vreau să evadesc din monotonia cotidiană.

Ghici cine moare primul este primul volum din seria ce o are ca personaj principal pe polițista Helen Grace, și a fost publicat în 2014. Romanul este scris de M. J. Arlidge ce este un autor englez de romane polițiste. Acesta a mai lucrat în televiziune timp de 15 ani, specializându-se în producții dramatice. Arlidge a fost producătorul mai multor serii polițiste precum *Torn*, *The Little House*, *Undeniable*, iar în prezent scrie în continuare romane și produce filme. *Ghici cine moare primul* este romanul său de debut, care s-a bucurat de mare succes internațional.

Ghici cine moare primul este un thriller remarcabil, scris într-un ritm alert și captivant, care impresionează prin

personaje complexe, prin laturile lor psihologice și cu un criminal de o inteligență remarcabilă, inventiv și fără scrupule. Romanul este dovada că o minte bolnavă nu are limite atunci când vrea să provoace durere. Ceea ce s-a dovedit a fi povestea a doi ostatici mai târziu devine ceva mai complicat. La început am crezut că trebuie să fie multă nebunie, multă acțiune pentru cazul anunțat în descrierea cărții, fără să știu că totul se va încheia cu o serie de crime.

Romanul *Ghici cine moare primul* m-a captivat încă de la primele rânduri pentru că povestea începe în forță. „Sam doarme. Acum l-aș putea ucide. Mi-a întors spatele – ar fi foarte simplu. S-ar trezi dacă aș face o mișcare? Ar încerca să mă oprească? Sau ar fi doar fericit că coșmarul se termină?”

Eroina cărții cât și a seriei este inspectoarea-detectiv Helen Grace, o

persoană energică, ambițioasă, o femeie dedicată profesiei sale, cu un fizic impunător și o atitudine fermă. O nonconformistă care conduce o motocicletă Kawasaki îmbrăcată într-un costum de piele, o față de poker cu o mască greu de pătruns dar care poartă emoții puternice în suflet. Helen are un trecut întunecat și singura cale este durerea fizică ce îi „spală” vinovăția ce îi împovărează sufletul. O ador pe Helen Grace, este unul dintre personajele mele preferate din toate romanele pe care le-am citit datorită modului unic în care a fost creată de Arlidge.

Detectiva Helen coordonează o echipă de ofițeri pe care îi apreciază, îi presează și îi stimulează. Printre ei se numără Charlene „Charlie” Brooks – o persoană plină de viață, inteligentă și extrem de ambițioasă, dar și frumosul și talentatul detectiv Mark Fuller care trece printr-un divorț urât care aproape l-a transformat într-un alcoolic.

Acțiunea romanului are loc în Southampton-Marea Britanie, autorul reușind să transpună cititorul în interesantul oraș englez, în suburbiile pline de ură, sărăcie, bătași și dependenți de droguri. Căzul pe care Helen Grace trebuie să-l rezolve este cel al unui criminal în serie ce nu ucide direct, ci răpește perechi de oameni și îi închide în locuri de unde nu pot scăpa, plecând ei doar cu un pistol cu un glonț, un telefon criptat și capacitatea de a alege. Condiția de evadare este ca unul dintre ei să-l omoare pe celălalt, asta dacă nu mor amândoi de sete și de foame. Cu cât sunt mai apropiați ostaticii, cu atât alegerea este mai grea. Iubiți, rude, colegi de muncă trec prin această tortură psihologică, dar și fizică, având speranța că vor găsi cât mai repede o cale de a scăpa. Este un caz mai răsucit decât orice văzuse vreodată Helen Grace. Dacă nu ar fi vorbit ea însăși cu

supraviețuitorii distruși, aproape că nu ar fi crezut nimic.

Este de neimaginat ce pot face oamenii pentru a supraviețui, cum se comportă atunci când carnea de pe oase le este topită, când le arde gâtul, limba se umflă, intestinalele se strâng, iar foamea și setea îi înnebunesc încât creierul provoacă halucinații. Când corpul a cedat din cauza neajunsurilor, au început să ia în considerare soluția salvatoare care va urma să-i transforme în criminali. Cine va supraviețui? Cel puternic sau cel slab? Acolo nu este nici un raționament, ci doar instinct de supraviețuire. Cine ar fi putut concepe un astfel de scenariu sinistru în care victimele comit crima?

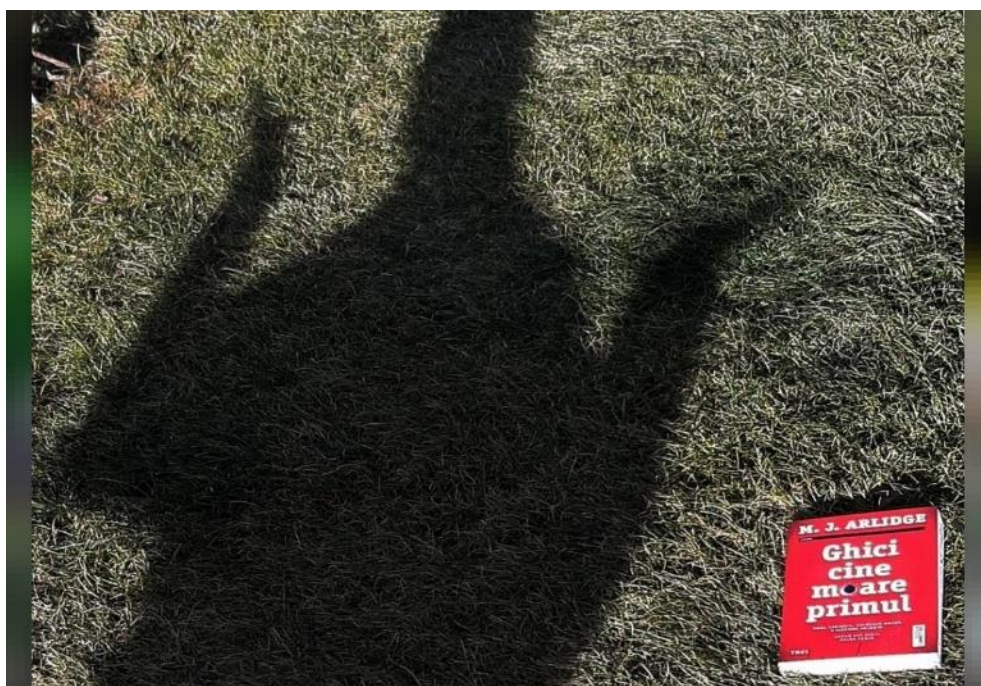
Torturați de frică, disperare, sete și foame, pentru ostatici există o singură cale de a pune capăt acestui coșmar: unul dintre ei trebuie să moară. La prima vedere, ai crede că supraviețuitorul a scăpat de acel coșmar, dar un altul îi așteaptă odată ce este eliberat. Vinovăția de a lua viața cuiva îi doboară și înnebunește și mai mult.

Poate că victimele par alese la întâmplare neavând nimic în comun una cu cealaltă (doi iubiți, două prostituate, o mamă și o fiică, doi colegi de muncă), însă pe măsură ce mai mulți oameni dispar, nimic nu poate fi mai terifiant decât atunci când totul începe să aibă sens.

Ghici cine moare primul este un roman întunecat, așa că nu-l recomand oamenilor slabi de fire pentru că anumite scene sunt greu de digerat, dar pasionații de thriller le vor iubi cu siguranță. Unele secvențe par să fie luate din seria de filme *Saw*, mai ales că totul arată ca un joc bolnav din care nu poți scăpa. Atmosfera romanului este similară cu *Tăcerea mieilor*, un film care merită vizionat.

Recomand *Ghici cine moare primul* tuturor celor pasionați de thriller, celor pasionați de psihologie, puzzle-uri, mister și întuneric. Citirea acestui roman mi-a dat un sentiment de pericol și m-a ținut captivă între pagini până la finalul acestuia.

Întregul roman este construit astfel încât să vă provoace să ghiciți ce se va întâmpla în continuare (de unde și titlul cred că este foarte potrivit) și va provoca o avalanșă de întrebări, precum „**Ce aş face? Aş deveni un criminal sau o victimă?**”.



Interviu cu Gabriela Iștoc

despre pasiunea pentru cărți și universul Bookstagram

realizat de Raluca-Simona Antal



Gabriela Iștoc e pasionată de cărți și împărtășește asta pe Bookstagram sub pseudonimul „Brieee.gen”, TikTok și, din când în când, pe YouTube. Studiază norvegiană și japoneză la Facultatea de Litere, Ubb Cluj Napoca, aducând o notă culturală variată în ceea ce face. Ne-am cunoscut la clubul de lectură din liceu, iar personalitatea ei m-a impresionat.

Am ales-o pentru interviu, pentru că văd în ea o persoană inteligentă și care oferă multă inspirație.

Raluca-Simona Antal: Cum a început pasiunea ta pentru cărți și cum ai ajuns să devii un bookstagramer?

Gabriela: Mereu am fost înnebunită după Belle din „Frumoasa și Bestia”, deci mereu mi-am dorit să fiu ca ea, inclusiv când vine vorba de pasiunea ei pentru citit. Încercam din răspuțuri să mă atașez într-un fel sau altul de cărți, însă am reușit cu adevărat abia în clasa a 6-a, când profesoara mea de română a venit cu recomandări de cărți de la editura Arthur pe care le-ar fi comandat ea pentru noi. Știi tu, campaniile alea ale profesorilor. Atunci mi-am comandat „Povestea Ellei” pe care am terminat-o într-o săptămână, motiv mare de mândrie pentru mine. Mai târziu, căutam modalități prin care să citesc cât mai mult, online.

Raluca: Cum gestionezi timpul pentru a citi, a crea conținut și a interacționa cu comunitatea bookstagram?

Gabriela: Momentan, nu prea reușesc să îmi gestionez timpul. Cel puțin asta simt. Abia m-am familiarizat cu mediul din

facultate, însă cu programul total diferit de liceu nu. Cu toate acestea, niciodată nu a fost vorba de organizare în cazul meu, mi se părea atât de natural tot ceea ce făceam: citeam când simțeam nevoia să evadesc din realitate, făceam poze pentru instagram când mă simțeam fotogenică și făceam tiktokuri când îmi veneau idei pentru ele

Raluca: Cum alegi cărțile pe care le prezinți pe bookstagram și ce anume te inspiră în selecția ta?

Gabriela: Prezint în mediul online majoritatea cărților pe care le citesc, însă cele pe care încerc să le pun în lumina reflectoarelor și pe care le recomand de fiecare dată când prind ocazia sunt acele cărți care m-au atins prin subiectul pe care l-au abordat. Evident, când e vorba de acordatul ratingurilor țin cont de complexitatea firului narativ, concluzia poveștii, cât de relevant e subiectul pe care-l abordează pentru mine și pentru lumea de astăzi.

Raluca: Care este cel mai mare beneficiu că faci parte din comunitatea bookstagram pentru tine?

Gabriela: Cred ca cel mai superb lucru din toată treaba cu bookstagramul e că îți faci cunoștințe noi cu care împărtășești aceeași pasiune, ceea ce e destul de greu, mai ales fiind vorba de citit. Chiar și acum, fiind la facultatea de litere, nu simt că aș avea aceasta pasiune în comun cu ceilalți colegi ai mei.

Raluca: Cum gestionezi feedbackul și cum te adaptezi pentru a îmbunătăți conținutul tău pe bookstagram?

Gabriela: De cele mai multe ori le cer sfaturi și păreri celor care mă urmăresc, iar în caz că primesc o părere negativă, dar constructivă, le explic motivul pentru care nu am procedat cum și-ar fi dorit ei. Dar

rareori primesc mesaje negative, deși le încurajez, că doar sinceritatea mă poate ajuta să evoluez, cele mai multe [mesaje] fiind pozitive și cu sfaturi prietenești.

Raluca: Care este cartea ta preferată și de ce a avut un impact atât de profund asupra ta?

Gabriela: Nu pot să spun că am o carte preferată, pentru că mă simt ca și cum le-aș discrimina. Pe toate le simt ca pe copiii mei.

Raluca: Ce sfaturi ai oferi celor care își doresc să înceapă un cont de bookstagram și să se alăture comunității?

Gabriela: Îi îndemn să o facă cât mai rapid pentru că au multe de câștigat pe lângă likeuri, și anume înfrângerea anxietății, prieteni noi și oportunități de a colabora cu edituri.

Cum îți alegi facultatea potrivită

Teodora-Andreea Lazăr



Mă numesc Lazăr Teodora-Andreea și am decis să realizez acest articol despre un subiect, din păcate, prea puțin discutat, dar de o importanță vitală în viața oricărei persoane care dorește sau are măcar gândul de a urma studii universitare, și anume facultatea. Dar, nu orice studii superioare, ci neapărat cele potrivite persoanei în cauză. În acest articol voi face câteva sugestii pentru viitorii studenți care încă nu s-au hotărât ce facultate să urmeze.

E prea multă presiune în luarea unei decizii de viitor?

În clasa a XII-a, există multă presiune asupra elevilor: bacalaureatul, intrarea la facultate, poate chiar școala de șoferi. Așa că, dacă nu ai un plan bine făcut, poate fi ușor să clachezi. Pentru mine a fost foarte dificil să-mi aleg facultatea, deoarece într-o zi voiam să mă fac polițistă, în altă zi avocat, eram foarte nedumerită cu decizia pe care trebuia să o iau după ce luam bacalaureatul.

Decizia trebuie luată cât mai repede?

Dacă încă nu știi la ce facultate vrei să studiezi, ar fi bine să începi să te gândești și să pui în balanță ce îți dorești de la viață. Calitățile și pasiunile de obicei ajută la alegerea facultății, deoarece îți poți alege domeniul unde să studiezi în funcție caracterul tău. Cu cât o faci mai repede, cu atât e mai bine. Greșeala mea a fost că m-am lăsat pe ultima sută de metri, așadar, mi-a fost foarte greu să iau o decizie. Stresul cauzat de bacalaureat mă storcea de puteri și nu puteam să hotărâsc ce să fac cu viața mea. Facultatea îți deschide noi orizonturi și acest lucru mă încânta pe mine, deoarece voiam să am o viață mult mai bună, un loc de muncă respectat, cum ar fi la birou, un salariu atractiv.

Cum ne alegem facultatea potrivită?

Trebuie să ținem cont de propriile dorințe și să avem suficient curaj pentru a ne da nouă înșine o șansă la un viitor mai bun, deoarece fiecare persoană are dreptul să aleagă ce consideră a fi cea mai bună opțiune pentru propriul său viitor. Eu întotdeauna mi-am dorit să fac o facultate și să mă implic în toate activitățile posibile vieții de student, după cum îmi permite și

timpul. Dar, după multă muncă, perseverență și ambiție determinată de dorința terminării facultății potrivite perspectivelor mele de viitor am reușit să gust viața de student.

Mereu am fost o fire comunicativă, sociabilă și deschisă, dar totodată am stări în care emoțiile mă cuprind și întâlnirea cu oameni noi îmi îngreunează participarea la diferite activități, dar încerc să le fac față.

De aceea, am decis pentru viitorul meu să urmez cursurile Facultății de Litere, din domeniul Științe ale Comunicării, specializarea Comunicare și relații publice, acest profil potrivindu-se cel mai bine tipului meu de caracter și personalitate. Bineînțeles, am avut mai multe aspecte de luat în considerare, nu doar cum sunt eu ca persoană

A sta la cămin vs a sta cu chirie

Teodora-Andreea Lazăr

Este o întreagă poveste legată de întâlnirea mea cu căminul, o poveste care a început cu lacrimi și s-a încheiat cu multe râsete. La început, am fugit de cămin, deoarece eram conștientă că nu o să-mi placă această experiență. Fiind o persoană timidă și necomunicativă, îmi este greu să mă deschid față de oameni, dar, pe parcurs, mă acomodez și devin vorbăreț. Îmi era greu să mă despart de familia mea. Știam sigur că o să-mi fie foarte greu și dificil să trăiesc cu alte persoane în cameră și, mai ales, necunoscute. Povestea mea începe încă din vară când am aflat că am intrat la facultate. Am ales opțiunea de a sta la cămin atunci când m-am înscris.

Pe parcursul verii mă tot gândeam unde voi sta, pentru că voiam să am intimitatea mea, dar nu voiam să îi pun pe părinții mei la cheltuială, deoarece eram conștientă că viața la chirie este scumpă, iar viața la cămin este dificilă pentru mine din toate punctele de vedere. Una dintre deciziile cele mai importante care trebuie luate în calitate de student este aceea de a sta la cămin sau de a sta în chirie. Din punctul meu de vedere, există avantaje și dezavantaje de

ambele părți. Căminul este un spațiu perfect pentru a-ți crea povești de spus nepoților. În cămin cunoști oamenii noi, le afli povestea de viață și legi prietenii. Viața de cămin este benefică pentru un adolescent care este mai retras, mai timid, deoarece vrei nu vrei trebuie să socializezi cu cei din jurul tău. M-am informat de la prietenii care sunt deja studenți și care au experimentat deja viața la cămin și am aflat că voi locui cu cel puțin încă 2-3 colegi de cameră cu care voi împărți absolut tot. Mi-au zis că voi fi pe cont propriu, fără grija părinților. Căminul nu doar că îți dă șansa să ieși parte la situații pe care nu le mai întâlnești nicăieri altundeva, dar te și scoate din zona de confort. În cămin am învățat să fiu disciplinată și să am un program bine plănuir.

La începerea facultății luasem deja o decizie: aceea de a sta în chirie. Din punctul meu de vedere, era singura variantă care să îmi placă și unde să mă simt bine. Așadar, am stat în chirie doar două săptămâni, unde au existat și avantaje și dezavantaje.



Dar realizasem că orice lucru mărunț presupunea bani și nu doream să depășesc acel buget pe care părinții mei mi l-au făcut.

Există multe avantaje la statul în chirie, cum ar fi:

- se menține curățenia mult mai ușor și totul este igienizat. Sunt o persoană care păstrează curățenia;

- baia personală contează foarte mult pentru mine, iar în momentul în care trebuie să o împarți cu mai mulți totul devine foarte dificil;

- aveam bucătăria cu toate utilitățile necesare, cum ar fi: frigider, aragaz, etc. Astfel, puteam să-mi fac singură propria mâncare, fără să necesite să-mi cumpăr doar de la fast-food;

- pentru mine este foarte importantă legătura pe care o am cu familia mea. Așadar, viața la chirie permite vizita persoanelor dragi. Au putut veni rudele mele să mă vadă oricând și să rămână peste noapte;

- sunt o persoană organizată și punctuală. Așadar, mi-a plăcut faptul că mi-am organizat spațiul fix cum mi-am dorit, fără să deranjez pe cineva;

- cel mai important este spațiul mult mai mare decât într-o cameră de cămin;

- intimitatea pe care toți o dorim o găsim doar la chirie, deoarece ești doar tu;

Dezavantajele statului în chirie:

- este destul de scump. O chirie într-o zonă nu foarte scumpă a Bacăului costă între 180-200 euro, ceea ce înseamnă că ești obligat să împarți chiria cu cineva de obicei;

- când te muți undeva cu chirie trebuie să plătești și o garanție care, în general, este cât chiria. De exemplu, unde am stat a fost 200 de euro pe lună chiria, a trebuit să plătesc 400 de euro la început; garanția am recuperat-o când m-am mutat de acolo;

- greșala pe care am făcut-o a fost alegerea chiriei într-un timp foarte scurt. Chiria am ales-o cu două zile înainte să începă facultatea și am găsit un apartament cu o chirie de 200 euro pe placul meu, dar destul de costisitoare.



Avantajele statului la cămin:

- viața de cămin este ieftină. Într-adevăr, contează dacă ai intrat la buget sau la taxă. La buget costurile sunt mai mici, spre exemplu, 130 lei pe lună, iar la taxă puțin mai ridicate, 250 lei pe lună;

- m-am împrietenit imediat cu una dintre colegele de cameră, dar și cu celelalte fete de pe palier mă înțeleg bine și mă pot baza pe ele;

- am acumulat multă experiență de viață și rezistență la stres, deoarece mi-am luat viața în propriile mâini și am învățat să mă descurc singură, fără ajutorul părinților mei;

➤ mai ales când este cald, Universitatea are un campus frumos amenajat unde pot să mă plimb sau să stau în foisor. Avem și muzică afară. Acest lucru mă relaxează și îmi încarc bateriile cu energie pozitivă;

➤ căminul unde stau este bine amplasat, în apropiere de mijloace de transport în comun, spre exemplu, autobuze, dar și de centre comerciale cum ar fi: Profi, Penny. Căminul în care mă aflu se găsește în apropierea Spitalului Municipal „Sfânta Maria” Bacău, dar se găsesc și multe farmacii.

➤ în fiecare cămin avem căldură, apă caldă, o bucătărie pe fiecare palier, mașină de spălat;

Dezavantajele statului la cămin:

➤ am fost repartizată, din păcate, într-un cămin cu baie la comun cu tot palierul. Mă bucură faptul că suntem doar fete și acest lucru contează când ești o fire mai timidă. Sunt cămine unde există câte o baie în fiecare cameră.

➤ în cameră se stă, de obicei, câte patru sau trei persoane și acest lucru ar putea fi mai dificil

Viața de cămin la facultate: o experiență inconfundabilă de autodescoperire și comunitate

Georgiana-Elena Caltia

Experiența vieții de cămin la facultate este una captivantă și inconfundabilă, marcând o etapă esențială în viața studenților. Această perioadă aduce cu sine nu doar provocări și schimbări, ci și oportunități unice de a construi prietenii durabile, de a experimenta independența și de a descoperi aspecte neexplorate ale propriei personalități. Acest articol explorează aventura vieții de cămin, evidențiind aspectele pozitive și oferind perspectiva unei trăiri autentice în comunitatea academică.

Autonomie și Responsabilitate.

Una dintre primele lecții pe care studenții le învață în cămin este legată de autonomie și responsabilitate. Viața fără supravegherea părinților aduce cu sine provocări precum gestionarea timpului, administrarea bugetului și luarea deciziilor zilnice. Această independență, deși poate fi provocatoare inițial, contribuie la

dezvoltarea unei maturități și a unui simț al responsabilității esențiale pentru viața ulterioară.

Învățarea Comună și Colaborarea.

În cămin, studenții se confruntă cu provocarea de a împărți spațiul comun și de a naviga prin experiențele de învățare împreună. Colaborarea în proiecte, învățarea pentru examene și gestionarea spațiului comun sunt aspecte cheie ale vieții de cămin. Această experiență oferă abilități esențiale de colaborare și comunicare, care sunt valoroase și în carieră.

Viața de cămin la facultate nu este doar o parte integrantă a experienței academice, ci și o perioadă de autodescoperire, creștere personală și formare a relațiilor semnificative. Prin provocările pe care le aduce și oportunitățile pe care le oferă, viața de cămin contribuie la pregătirea studenților pentru provocările viitoare și la construirea unor amintiri care rămân vieți întregi. Este

o experiență care nu doar completează aspectul academic al vieții de student, ci îi

oferă acesteia o nuanță specială, marcând-o în mod unic și memorabil.



Student la... cantină

Cristina Ghenade

Într-un cămin studențesc, hrana reprezintă o preocupare importantă în viața zilnică a celor care îl locuiesc. Multe universități vin cu oferta unei cantine în campus, soluție salvatoare pentru această problemă. Meniurile din cantinele studențești pot varia în

funcție de instituție, dar există câteva aspecte comune. De cele mai multe ori, meniurile sunt concepute pentru a fi accesibile din punct de vedere financiar și pentru a satisface nevoile nutriționale ale studenților. Totuși, uneori, diversitatea și calitatea pot să fie

subiecte de dezbatere printre locuitorii căminelor.

Un aspect notabil este reprezentat de programul fix de masă, care poate să devină rutină pentru mulți studenți. Aceasta oferă oportunitatea de a socializa și de a întâlni colegi într-un cadru relaxat. Cu toate acestea, în unele cazuri, monotonia ofertei sau calitatea preparateelor pot să ridice semne de întrebare.

Un alt element important este echipa de bucătari și personalul de servire. În cazul în care aceștia sunt atenți la feedbackul studenților și adaptează meniurile, experiența culinară poate fi îmbunătățită semnificativ.

În concluzie, mâncarea de la cantină joacă un rol esențial în viața de zi cu zi a studenților căminiști, având un impact nu doar asupra nutriției, ci și asupra aspectelor sociale și relaționale ale experienței lor universitare.

Experiența Erasmus+ în Corsica

Silvia Luca

Experiența oferită de programul Erasmus+ a fost pentru mine un vis devenit realitate. De când eram mică mi-am dorit să vizitez o țară străină, să călătoresc și să văd lumea întreagă. Încă din primul an de facultate am întâlnit colegi care povesteau despre experiența lor cu mobilitatea Erasmus+ și mi se părea ceva foarte atractiv și interesant. Iar în anul 2 de licență am avut ocazia de a fi îndrumată de doamna profesoară Brîndușa-Mariana Amălăncei spre a aplica la un astfel de program. Am pregătit dosarul de înscriere și în scurt timp am fost selecționată pentru a pleca împreună cu prietena și colega mea Ciocan Ioana-Smaranda spre Corte, un oraș din Corsica, o insulă despre care nu știam foarte multe decât doar poziționarea sa geografică.

Ajunse aici ne-a fost cam greu la început, deoarece nu știam limba franceză la un nivel foarte avansat, și a durat ceva

timp până ne-am acomodat, și ne-am făcut prieteni.

Cazare - Am fost cazate într-o reședință universitară, în camere separate, câte o persoană în cameră cu toate condițiile incluse (baie personală cu toate utilitățile necesare, microundă și un mini frigider).

Mâncare - La domeniul alimentației am stat foarte bine deoarece universitatea din Corte oferă mâncare gratuită pentru studenți și mâncam de două ori pe zi savurând culinaria lor corsicană, astfel economisând din bănuți pentru distracții și călătorii în alte orașe ale insulei.

Facultatea – Am ajuns aici mai târziu cu câteva zile de la începutul semestrului, așadar am ales dacă tot am ajuns miercuri, să nu mai mergem la facultate toată săptămâna ca bune studente ce suntem. În acea săptămână am descoperit orașul și ne-am plimbat prin împrejurimi. Totuși, oricât am ocolit facultatea, momentul adevărului a

venit, am reușit să ne vedem orarul, cu câteva mici probleme, luni am fost la primul nostru curs intitulat „Enjeux Contemporains de la Communication” într-un amfiteatru foarte mare unde ne-am așezat în ultimele locuri din spate pentru a nu fi băgate în seamă de profesor, deoarece nu eram foarte bune la franceză.

Odată ajunse în clasă am observat că toți studenții erau cu laptopuri neavând nici o foaie sau pix la ei, însă doar noi eram fetele care încă mai umblam cu ghiozdanele și cu caietele după noi. Așadar timp de o oră jumate am auzit doar „Alors” și „Bien sûr” stăteam puțin debusolate și nu știam ce se întâmplă în jurul nostru.

Dar totuși, după două luni ascultând franceza încontinuu am reușit să ne adaptăm și să facem față le ce ne cereau profesorii la ore, ei fiind foarte amabili ne-au înțeles perfect că ne vine puțin mai greu cu franceza și nu ne-au complicat mult cu proiectele. În general orarul de la facultate era foarte lejer, aveam câte o oră sau maxim două ore pe zi, iar vinerea eram complet libere, ceea ce ne dădea posibilitatea de a avea mai mult timp pentru a vizita alte locuri frumoase.

Corsica - Cât despre Corsica pot spune că nu oferă lipsă de lucruri de făcut. Îmbină perfect atât zonele muntoase cât și cele

maritime. Este un paradis pentru iubitorii de plajă, excursioniști și pasionați de sporturi în aer liber. Insula se mândrește cu unele dintre cele mai inspirate peisaje accidentate din Europa și un litoral de 1.000 de kilometri, cu ape translucide perfecte pentru snorkeling sau scufundări.

Deși Corsica face parte din Franța din 1769, insula are propria sa cultură. Măgarii călătoresc încă prin țară, muzica este unică, iar bucătăria prezintă specialități distincte, cum ar fi brânzeturile puternice picante, mămăliga de castane și fursecurile cu castane.

Concluzia - Este o experiență unică, am locuit într-o zonă pitorească, dar am și vizitat multe locuri frumoase pe care nu le voi uita niciodată. Cu această ocazie am învățat să mă descurc singură într-o țară străină și să-mi gestionez timpul, orele de studiu și bugetul. Sunt mult prea multe lucruri, trăiri și experiențe de povestit în doar câteva rânduri, însă experiența Erasmus+ reprezintă piatra de temelie a viitorului adult, cea mai bună alegere la 20 de ani. Înveți ce înseamnă să plângi de fericire, să trăiești fiecare clipă, înveți că aeroportul nu e decât un portal spre o altă realitate și mai frumoasă și că, deși totul este trecător, amintirile rămân adânc întipărite în suflet.



Erasmus+

8 sfaturi pentru sesiune

Alina Bulai

1. Fă-ți un plan de studiu

Prioritizează materia în funcție de calendarul examenelor, apoi planifică ce vei învăța în fiecare zi și cât timp vei alocă fiecărei materii. Alocă același număr de ore în fiecare zi pentru a-ți crea o rutină.

2. Pregătește spațiul de învățat

Alege-ți un loc comod unde să te simți confortabil. De preferat ar fi la birou, apoi scapă de toate obiectele care ar putea să îți distragă atenția.

3. Învăță pe bucăți

Împarte materia pe capitole, subcapitole. Dacă vrei să înveți tot deodată vei vedea că nu ai reușit să reții nimic.

4. Nu studia mai mult de 2 ore

Perioada optimă de studiu este de 2 ore fără întreruperi. Fiecare perioadă de 2 ore poate fi împărțită în reprize de învățat de 25 de minute cu 5 minute pauză. Dacă este nevoie de studiu prelungit, după cele 2 ore de învățat i-ați o pauză de 20 de minute.

5. Ia-ți notițe

Suntem obișnuiți să subliniem cu markere colorate conceptele importante, dar s-a dovedit că poți reține mai rapid informația dacă o transcrii pe un caiet în timp ce o citești.

6. Repetă

Deoarece repetiția este mama învățăturii. Este nevoie de repetiție pentru a memora materia, așa că reia-o de cel puțin o dată după ce crezi că ai învățat-o.

7. Ai grijă de sănătatea ta

În ciuda faptului că ai foarte mult de învățat i-ați timp pentru a avea mese regulate, alimentație echilibrată, somn și mișcare deoarece acestea te ajută la îmbunătățirea memoriei. Crescând nivelul de energie îți oferă o stare bună astfel vei învăța mai eficient.

8. Fii optimist!

Nu schimbi nimic îngrijorându-te, ba chiar te poți bloca la examen din această cauză. Folosește frica constructiv să te motiveze, să îți dea încredere în tine și lasă emoțiile deoparte. Totul va fi bine!



Sesiunea de ... umor

selecție de Maria Teodora Grigoraș

1. Profesorul: „V-ați pregătit pentru examen?” Studentii: „Da, am pregătit întrebările, dar nu știm răspunsurile.”
2. Studentul: „Domnule profesor, pot să vă întreb ceva?” Profesorul: „Da, sigur!” Studentul: „Ce să întreb?”
3. Profesorul: „Ați învățat pentru examen?” Studentul: „Da, am învățat să mă uit la ceas în fiecare minut.”
4. Studentul: „Am uitat să îmi aduc caietul la examen.” Profesorul: „Nu e o problemă, scrie pe bancă, poate îți amintești.”



Studenție și... cearcăne

de Adina-Marinela Mavriche

Am zis că bacu' a fost lung și greu

Dar... a fost doar un simplu antreu.

Pentru studenție și facultate

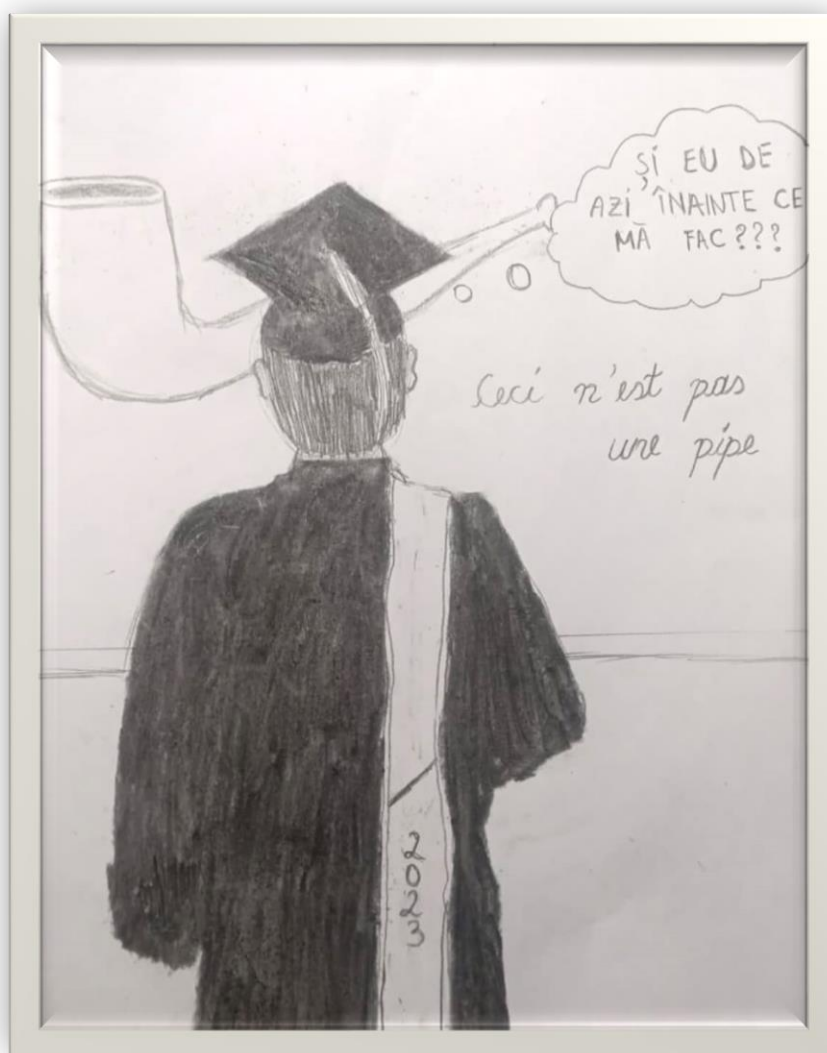
Și în special pentru cearcănele dezvoltate.

Dulce studenție

de Daria Ciubotaru

Am pășit entuziasmată către anii de studentă,
Pentru a-mi îndeplini visul și de-a fi independentă.
Studenția mi-a arătat că e frumoasă dacă știi să te distrezi,
Să mai lași stresul deoparte și magic să visezi.

După muncă și ambiție, examenele eu le-am luat...
Sesiunea a fost ușoară, nimic nu m-a împiedicat.
Munciți neîncetat, chiar dacă drumul e greu,
În final veți câștiga cu brio mereu.



Prietenie și comunicare – legături interpersonale durabile

Teodora-Andreea Lazăr



Prietenia este unul dintre cele mai prețioase daruri ale vieții fără de care nu putem trăi. Este un sentiment sincer și o legătură specială între oameni care oferă sprijin, bucurie, empatie și înțelegere. Prietenia este esențială pentru starea noastră de bine emoțională care vine întotdeauna la pachet cu un sfat, o părere sau o îmbrățișare în viața noastră. Este important să prețuim și să cultivăm aceste relații de prietenie, deoarece prietenii sunt necesari în viața noastră.

Prietenia aduce fericire, echilibru și armonie în viața noastră. Atunci când avem prieteni apropiați, suntem mai fericiți și mai plini de viață. Aceștia ne oferă un umăr pe care să plângem în momentele dificile, împărțim bucuriile pe care le trăim în fiecare zi și ne îmbrățișează în momentele fericite. Ei ne ajută să ne simțim în siguranță și înțeleși.

Prietenia ne oferă, de asemenea, oportunitatea de a învăța și de a crește alături de persoana care ne-a sprijinit, ne-a oferit cele mai bune sfaturi. În relația cu prietenii noștri, dezvoltăm abilități de comunicare, încredere, și empatie. Învățăm să ne punem în locul celuilalt și să înțelegem perspectiva altora. Aceste

abilități sunt importante pentru construirea relațiilor de prietenie.

Prietenia este, de asemenea, un factor important în menținerea sănătății mentale. Conversațiile cu prietenii pot să ne ajute să gestionăm stresul și să depășim obstacolele vieții. Ei pot fi un suport vital în momentele de cumpănă, oferind sfaturi și perspectivă obiectivă. O prietenie se construiește în timp și necesită două persoane care doresc să evolueze împreună, să împartă momentele de bucurie, dar și fericire. În ziua de azi foarte greu se mai găsește o persoană pe care să te bazezi, să-ți poți spune ofurile fără să fi judecat. Un prieten nu trebuie să fie în mod constant lângă tine, dar să știi că te poți baza. Un prieten se poate transforma pe parcursul vieții în familie, fie naș, nașă etc..

Unul dintre aspectele esențiale ale prieteniei este încrederea. Prietenii adevărați sunt cei în care avem încredere să ne împărtășim gândurile cele mai intime și să ne deschidem fără frică de judecată. Acest nivel de încredere ne oferă confort și siguranță în relația de prietenie.

Prietenia nu este doar despre a primi sprijin, ci și despre a oferi. Atunci când suntem prieteni buni, suntem dispuși să fim acolo pentru ceilalți în momentele lor de

nevoie. Aceasta implică empatie, ascultare activă și gata de a oferi sfaturi sau sprijin când este necesar.

În concluzie, prietenia este un dar neprețuit în viața noastră. Ea aduce bucurie, susținere și înțelegere într-o lume adesea tumultuoasă. Relațiile de prietenie ar trebui

să fie cultivate și apreciate, pentru că acestea ne îmbogățesc viața în moduri pe care cuvintele nu pot descrie pe deplin. Prietenii autentici sunt comori ale vieții noastre, iar fiecare dintre noi ar trebui să le prețuiască și să le îngrijească cu grijă.

Construind legături durabile: prietenii din timpul facultății

Alina Dima

Facultatea este o etapă de tranziție în viața fiecărui student, unde nu numai că vă dezvoltați cunoștințele academice, dar vă formați prietenii care pot dura o viață întreagă. Prietenii din facultate sunt un aspect esențial al experienței universitare, oferind nu doar camaraderie, ci și sprijin, amintiri prețioase și o rețea socială valoroasă. În acest articol, vom explora importanța și complexitatea prietenilor din facultate și cum acestea pot influența și îmbogăți viața studențească.

Prietenii din facultate se formează deseori în jurul intereselor comune, împărtășind lecții, experiențe și provocări specifice studenției. Acești prieteni pot împărtăși succesele și înfrângerile, creând un spațiu de sprijin emoțional. Pe măsură ce navigați prin diverse experiențe, cluburi și evenimente sociale, veți crea amintiri prețioase alături de prietenii din facultate. Aceste aventuri comune devin colțuri de piatră în legăturile voastre și formează o parte integrală a experienței universitare. Facultatea vine cu provocări academice și personale, iar prietenii devin un suport esențial în momentele dificile. Fie că este vorba despre examene stresante sau perioade de incertitudine, prietenii din facultate pot oferi o ureche ascultătoare și încurajare valoroasă.

Campusul universitar este un mediu divers, iar prietenii din facultate pot sărbători această diversitate. Interacțiunea cu persoane din medii culturale diferite poate oferi perspective unice și o înțelegere mai profundă a lumii din jur. Prietenii din facultate pot juca un rol semnificativ în dezvoltarea personală. Aceștia vă pot încuraja să vă depășiți limitele, să explorați noi interese și să deveniți versiuni îmbunătățite ale voastre în timp ce vă susțin reciproc în căutarea voastră de sine.

Colaborarea cu prietenii în cadrul proiectelor pentru facultate, nu doar îmbunătățesc îmbunătățește rezultatele, dar și construiesc construieste legături puternice. Unii prieteni pot deveni mentori în anumite domenii, oferind sfaturi și îndrumare în carierele voastre.

Prietenii din facultate sunt mai mult decât simple relații; ele sunt pietre de temelie ale experienței universitare. Aceste legături pot influența atât creșterea personală, cât și reușita academică, formând baza pentru relații care pot dura o viață întreagă.

Înconjurați-vă de prieteni care vă inspiră, vă susțin și vă împărtășesc pasiunile, pentru că aceste prietenii din facultate vor rămâne o parte prețioasă a drumului vostru prin lumea academică și dincolo de ea.

Studenție și job

Maria-Teodora Grigoraș

Viața de student este ca un roller coaster emoțional! Este o perioadă în care îți dezvolti abilități de multitasking și gestionare a timpului. Poți învăța cum să te organizezi mai bine și să fii mai disciplinat. Desigur, poate fi obositor uneori, dar este necesar să îți acorzi și timp pentru tine, pentru relaxare și pentru a te bucura de lucrurile care îți aduc fericire. Este important să găsești un echilibru între muncă, studii și viața personală, totodată să ai încredere în tine și să fii mândru de

eforturile pe care le depui în ambele domenii.

Chiar dacă poate părea dificil uneori, cu multă încredere și răbdare se vor găsi resursele și strategiile necesare pentru a gestiona timpul și a atinge obiectivele atât în studii, cât și în carieră. Nu uităm să acordăm și timp pentru relaxare și pentru a ne bucura de lucrurile care ne aduc fericire.

Sursă de inspirație pentru mulți, să ne amintim că munca va aduce roade pe termen lung.

Prima mea experiență pe piața muncii

Denisa-Georgiana Doru

Suntem în vara anului 2022, am absolvit liceul, am luat bacul, am fost admisă la facultate, toate bune, dar acum ce urmează să fac cu restul verii?! După un an în care am fost într-un stres și spaimă în continuu, temându-mă că nu voi lua examenul de bacalaureat, dar și mergând în câteva excursii și participând ca voluntară la concerte sau la Beach, please! și Insula Fest, acestea fiind câștigate pe Instagram – nu vă gândiți că aveam eu așa mulți bani –, acum dintr-o dată, iată-mă liberă și neavând altceva de făcut decât să stau la țară cu părinții mei...

Eu fiind o fire extrem de energică îmi doream din suflet să am un program încărcat, să continui să am multe lucruri de făcut, la fel ca pe vremea când mergeam la

liceu, așa încât încercam să mă angajez, pentru a mă simți utilă, dar și pentru a aduna bani ca apoi să mă distrez când mă voi muta la cămin și să nu le mai cer așa mulți bani părinților. Inițial am vrut să plec să muncesc la mare, însă părinții mei nu m-au lăsat pentru că li se părea un pericol pentru mine să plec așa departe de casă. Înfuriindu-mă și dorind neapărat să mă angajez, într-o noapte pe la ora 03:00 mi-a apărut acel anunț peste care probabil și tu ai dat vreodată în viață cu „locul de muncă ideal pentru elevi la McDonald's”. Am aplicat, iar apoi a doua zi am fost chemată pentru interviu și bineînțeles că am trecut de el. După ce am terminat cu medicina muncii, am început prima mea zi de muncă. Mi s-a părut un haos total, eu având sarcina de a pune

sucurile în pahare, aveam timp să observ toată agitația din restaurant, fiecare parcă fiind într-o cursă. Prima frază pe care am rostit-o după prima zi de muncă fiind: „dacă apuc o lună aici e mare lucru”. Apoi din a doua zi deja am fost pusă să preiau comenzile clienților.



Primele două săptămânii pot zice că au fost îngrozitoare, până m-am obișnuit cu statul în picioare timp de 8h, 5 zile din 7. Oricum asta era în cazurile bune, odată am prins 10 zile la muncă ca abia apoi să am liber 4 zile. Tot ce îmi doream era să termin mai repede programul și să conduc către casă, cu muzica mea preferată ca apoi să mă gândesc, să fac un duș, să ies pe afară cu prietenii și să mă pun în pat, dar atunci partea cea mai nașpa era că mă dureau îngrozitor spatatele și picioarele. Pe lângă putere fizică, trebuie să ai tărie din punct de vedere psihic dacă vrei să lucrezi într-un mediu cu atât de multe persoane, fiecare fiind diferit și uneori reacționând urât sub presiune. Aici mă refer la serile în care eram maxim 10 angajați și aveam restaurantul

plin de clienți, care și aceștia de cele mai multe ori aveau ceva de comentat. Am prins și sărbătorile de iarnă la McDonald's, atunci chiar fiind drăguț, întrucât am cântat colinde, am mâncat bucate tradiționale aduse de doamnele mai în vârstă și primit mâncare gratis din partea unei manager, pentru că am stat peste program în seara de Ajun. Să nu mai spun că am avut de ales între Crăciun și Revelion. Eu am ales Revelionul ca perioadă în care să am liber, și de Crăciun am lucrat aproape toate zilele și am stat singură în camera mea de cămin...

Dacă vă întrebați cât am rezistat la acest loc de muncă, ei bine, 8 luni. Mi-am dat demisia pe 1 februarie 2023 când eram în timpul primei sesiuni, din cauză că nu simțeam că o să pot să mai fac față cu ambele. De asemenea, din cauza căldurii de la Mc care îmi agravase starea tenului, încât eram plină de coșuri, și cu toate că mergeam la dermatolog fața mea nu putea să se vindece complet. Per total a fost o experiență faină din care am avut multe de învățat de la persoanele mai în vârstă care mi-au oferit sfaturi, atât pe partea profesională, cât și pe cea personală. Astfel, am reușit să fiu mai extrovertită. Am cunoscut și persoane faine cu care mai țin legătura și mai ieșim în oraș sau club. O ultimă amintire cu cei de la Mc a fost într-o seară de decembrie, când după ce am terminat programul la ora 22 am mers la cămin și ne-am schimbat, am luat saci de la Mc și am fost să ne dăm cu sacul pe dealurile din jurul stadionului

De ce este important să ne impunem limite personale

Alexandra-Mihaela Maftai

Stabilirea unor limite personale reprezintă o parte importantă a stabilirii identității noastre, ele fiind de mare ajutor în a face distincție între cine suntem și cine nu suntem, ce ne este specific nouă și ce nu. Astfel, fiecare dintre noi trebuie să cunoască sau să învețe să recunoască aspectele ce țin de propria persoană și cele care nu ne reprezintă. De asemenea, stabilirea anumitor limite personale este un aspect crucial al bunăstării și sănătății noastre mintale.

Există o multitudine de tipuri de limite ce pot arăta foarte diferit în funcție de cadrul social în care ne aflăm, cum ar fi: **limite fizice, sexuale, emoționale sau mentale, de comunicare, religioase sau spirituale și financiare.**

Desigur, nu suntem toți conștienți de cât de importante sunt limitele personale. Există diferite semnale de alarmă care ne ajută să realizăm că avem o problemă legată de stabilirea limitelor personale, cum ar fi:

- Acționăm împotriva valorilor personale pentru a le face pe plac celorlalți;
- Nu respectăm și limitele pe care ceilalți și le-au stabilit;
- Îi lăsăm pe alții să ne definească;
- Avem așteptări și considerăm că ceilalți pot să ne îndeplinească nevoile în mod automat;
- Ne simțim jenați sau vinovați atunci când spunem NU;
- Nu ne apărăm sau tăcem atunci când suntem tratați abuziv;
- Suntem de acord cu limitele altcuiva mai puțin cu ale noastre.

Acum poate ne punem întrebarea „Ce ar trebui să facem pentru a începe să ne stabilim limite personale sănătoase?”.

Păi iată câteva practici:

1. Este important să știm că avem dreptul la limite personale sănătoase, ce acționează ca filtre și care ne permit să acceptăm în viața noastră ce este tolerabil și să ținem deoparte ceea ce nu este.

2. Trebuie să ne ascultăm și să conștientizăm că nevoile și sentimentele noastre sunt la fel de importante ca ale celorlalți.

3. Avem permisiunea de a spune NU sau de a învăța să spunem NU! Neexplicarea este un aspect crucial al stabilirii limitelor, deoarece fiecare are dreptul să determine ce face și ce nu vrea să facă.

4. Trebuie să observăm și să identificăm acțiunile și comportamentele pe care le considerăm inacceptabile. E important să ne facem înțeleși și să ne exprimăm punctul de vedere, nu într-un mod jicnitor desigur, dar într-un mod asertiv atunci când alții ne-au depășit limitele.

5. Trebuie să ne înțelegem nevoile, să ne cunoaștem pe noi înșine și să realizăm că noi suntem autoritatea supremă în ceea ce ne privește. Nimeni altcineva nu ia decizii pentru noi!

6. Trebuie să respectăm și limitele pe care ceilalți și le-au stabilit. Acest lucru este valabil pentru părinți, copii, parteneri romantici, șefi, colegi de serviciu și oricine interacționează sau are putere asupra altcuiva.

Moldova rămâne Acasă

Alexandra Marcu

Plaiul natal, considerat un colțișor de rai de locuitorii acestor meleaguri, cu codrii seculari, dealurile line și râurile cristaline, este cea mai minunată creație a lui Dumnezeu. Aflată între România la vest și Ucraina la nord, sud și est, Moldova este cu adevărat un „colț de rai”.

Pe malurile râurilor Nistru, Prut se desfășoară peisaje uimitoare, fascinante, accentuate și de faptul că aceste râuri sunt navigabile, oferind o bucurie aparte. Diversitatea reliefului, peșterile sălbatice, monumentele, lăcașurile de cult sau rezervațiile naturale mai puțin cunoscute conferă țării noastre o valoare turistică deosebită. Cultura și trecutul istoric al Moldovei au adânci rădăcini în moștenirea sa slavonă și românească, reflectate în stilul său arhitectural, în muzica populară și în tradițiile culinare.

Orășelele și satele din Moldova sunt bogate în monumente istorice și biserici frumoase, care aduc aminte de un trecut însemnat. Locuitorii săi sunt înstăriți în ceea ce privește valorile și legăturile umane, manifestând apreciere pentru patria lor mică și iubind-o cu toată inima. Chișinău, capitala țării, reprezintă un oraș modern cu

oameni tineri și dinamici care trăiesc într-un ritm alert. O călătorie fascinantă prin țară nu doar că va fi plăcută, ci va stârni și întrebarea: cum reușesc localnicii să mențină această bogăție?

Dacă există ceva care nu necesită promovare, cu siguranță sunt vinurile naturale din Moldova! Vinul reprezintă comoara națională a țării, fiind mândria fiecărui locuitor și principalul meșteșug al multor familii. Cultura vinului în Republica Moldova are rădăcini încă din antichitate, iar clima, compoziția solului, relieful și soarele contribuie la crearea unui buchet unic recunoscut în întreaga lume. Tururile viticole în această țară se disting prin faptul că depășesc simpla vizitare și degustare, aducând călătorul în inima tradiției și oferindu-i o experiență luxoasă a aromelor și plăcerii în fiecare minut petrecut aici.

Moldova rămâne Acasă, mereu în inima și sufletul meu, studentă basarabeană la Bacău, indiferent de destinațiile către care mă îndreptă pașii. Este Acasă, un refugiu al autenticității și al legăturilor umane, un loc în care fiecare colț de pământ spune o poveste și fiecare stradă poartă amprenta unei comunități unite.

Adevărata fericire costă puțin

Mirela-Georgiana Păltineanu

„Adevărata fericire costă puțin; când costă mult nu e adevărată” (Chateaubriand)

Fericirea este o stare de spirit pe care orice persoană o poate trăi. Toți dorindu-ne să fim fericiți, într-un mod diferit unii față de alții. Fericirea fiind asociată cu foarte multe trăiri cum ar fi: iubirea, împlinirea sufletească, prietenia sau alte trăiri.

În primul rând, adevărata fericire costă puțin deoarece fericirea este dată de bucuria inimii și a minții, nu de bucuriile care provin din bunurile materiale și care pot fi atinse cu ușurință pentru , viața nu se rezumă doar la partea financiară. Pentru a fii fericit trebuie mai întâi de toate să ne mulțumim cu puținul pe care îl avem. Acest „puțin” diferă de la persoană la persoană dar uneori „el” poate fi calea noastră spre o viață mai fericită.

În al doilea rând, în viață putem lua o hotărâre greșită, distrugându-ne astfel șansa de a fi fericiți cu adevărat pentru o bucurie de moment, deci, fericirea când costă mult nu este adevărată. Un bun exemplu este Ion din opera cu același nume a lui Liviu Rebreanu. El se căsătorește cu Ana pentru averea ei, renunțând astfel la iubirea pentru Florica și totodată la șansa de a fi fericit. Mai târziu realizează că deși are atâta avere, nu este fericit fără femeia iubită alături, fiind prea târziu.

În concluzie, consider că avem mult mai mult de câștigat dacă ne ascultăm inima atunci când căutăm drumul către fericire și mult mai mult de pierdut dacă ne lăsăm conduși de lucrurile materiale deoarece, ele niciodată nu ne vor aduce satisfacție dacă nu sunt însoțite de fericirea sufletească.



STUDENTEȘTI

Mariana Mișcoi

La cămin

În cămin viața e ca-ntr-un teatru,
Unde în fiecare seară se joacă un spectacol nou.
Unii își fac curaj și își dezvăluie amintirile,
Alții își caută liniștea în căutarea fericirii și-a iubirii.
Dar toți împărtășim același pat și aceeași masă,
În căutarea unui nou rol și a unei noi aventuri, fără să ne pese de stresul din afara casei.

La facultate

La facultate, tinerii studenți
Învăță, se distrează și câteodată sunt și puțin imprudenți.
Pe holuri, cărți și laptopuri își duc,
În timp ce pe rețelele sociale timpul pierd în hohote de râs și gustări cu gust.
Într-un final, absolvirea e la poartă,
Cu diploma în mână și gândul la viața care îi așteaptă.

Dicționarul amuzant al studenților

Mădălina-Alexandra Butacu

Studențat: (substantiv) Perioada în care încerci să înveți lucruri utile, dar ajungi să știi toate replicile din serialele TV.

Procrastinarea: (verb) Activitatea principală a studenților înainte de examene, care presupune căutarea celor mai ciudate hobby-uri pentru a le amâna.

Deadline: (substantiv) Data limită până la care trebuie să termini totul; în mod miraculos, totul se rezolvă cu o noapte înainte.

Micul Dejun Târziu: (substantiv) O masă importantă, consumată în timpul nopților târzii de studiu, care constă în principal din produse de patiserie și cafea.

Cofetăria Universitară: (loc propriu) Locul unde se servesc cele mai bune prăjituri, cappuccino și planuri utopice de a fi gata cu toate temele în avans.

Studenția este o experiență unică și, adesea, absurdă. Acest dicționar amuzant reflectă latura umoristică a vieții de student și ne amintește că, în ciuda provocărilor, râsul este întotdeauna un aliat de nădejde.

Gestionarea stresului și a anxietății: o călătorie către echilibrul mental

Mădălina-Alexandra Butacu

În tumultul vieții moderne, stresul și anxietatea par să fie constante, însoțindu-ne în fiecare pas. Este esențial să ne oprim și să reflectăm asupra modalităților în care putem gestiona aceste aspecte pentru a menține un echilibru mental și o stare de bine.

Un prim pas crucial în această călătorie este conștientizarea. Înțelegerea surselor de stres și identificarea factorilor care contribuie la anxietate reprezintă baza pentru orice strategie eficientă. Fie că este vorba despre presiunea academică, relații interpersonale sau incertitudini viitoare, identificarea acestor elemente permite o abordare mai specifică și eficientă.

O tehnică eficientă în gestionarea stresului este practicarea mindfulness-ului. A fi prezent în momentul curent, fără a ne lăsa copleșiți de grijile trecutului sau de incertitudinile viitorului, poate aduce o liniște interioară. Meditația și tehnicile de respirație profundă pot fi instrumente puternice în dezvoltarea acestei abilități.

Un alt aspect crucial este activitatea fizică regulată. Exercițiile fizice nu numai că ajută la eliberarea endorfinelor, aducând o senzație naturală de fericire, dar și la

eliberarea tensiunii acumulate în corp. Fie că este vorba despre o plimbare relaxantă sau de o sesiune intensivă de antrenament, mișcarea are un impact semnificativ asupra sănătății mentale.

Relațiile sociale joacă, de asemenea, un rol esențial. Împărtășirea grijilor cu prietenii sau familia poate aduce perspectivă și sprijin emoțional. Crearea unei rețele de suport este ca un scut în fața greutăților, oferind un loc sigur pentru exprimarea emoțiilor și găsirea de soluții împreună. Planificarea și organizarea sunt alți aliați puternici în gestionarea stresului. Stabilirea priorităților și dezvoltarea unui program coerent pot reduce sentimentul de copleșire și pot oferi o structură clară pentru activități.

În concluzie, gestionarea stresului și a anxietății reprezintă o călătorie personală continuă. În acest parcurs, conștientizarea, mindfulness-ul, activitatea fizică, relațiile sociale și organizarea devin cărările către un echilibru mental durabil. Prin adoptarea unor strategii sănătoase și prin acordarea atenției necesare sănătății mintale, fiecare individ poate descoperi puterea de a face față provocărilor vieții cu încredere și reziliență.

Voluntariatul – o formă de educație experiențială

Mioara-Vasilica Crețu

Voluntariatul este un act benevol al unui individ sau al unui grup care acordă timp și muncă pentru serviciul în folosul

comunității. Voluntariatul reprezintă participarea unei persoane la activități de

interes public desfășurate în folosul altor persoane sau al societății.

Din punctul meu de vedere voluntariatul este o activitate benefică de formare pentru tinerii care sunt dornici de a se dezvolta și doresc să contribuie la o societate mai bună. Debutul meu ca voluntar a avut loc acum câțiva ani, când eram încă în liceu și a avut un rol important în formarea mea. Probabil toți ne gândim de ce oare să facem voluntariat, de ce fac voluntariat alte persoane, ce înseamnă voluntariatul și ce beneficii aduce.

În principiu a fi voluntar înseamnă a alocă resurse de timp pentru o cauză cu care te identifice emoțional, în care crezi și pentru care ești dispus să acționezi. Copiii și adolescenții au multe de învățat din activitățile de voluntariat. Dacă în școală se încurajează voluntariatul și părinții le oferă și ei acest exemplu copiilor, voluntariatul poate deveni un obicei și atunci când vor crește.

A fi voluntar îi învață pe copii și adolescenți:

- Că prin ceea ce fac, pot avea un impact pozitiv asupra celorlalți, mediului, comunității;
- Toleranța, în contextul în care oamenii sunt diferiți, au vârste, etnii, nivel de educație, venituri diferite, abilități diferite;
- Responsabilitatea – odată înscriși într-un program de voluntariat, ei învață cum să își respecte angajamentul.

Beneficiile sunt numeroase, având în vedere că prin voluntariat putem face bine comunității din care facem parte, putem ajuta diferite persoane care au nevoie de sprijin și ne putem dezvolta ajutându-ne chiar pe noi înșine. Sunt o mulțime de organizații, cluburi și asociații de voluntariat care recrutează anual noi voluntari. Dacă vrei, și tu la rândul tău poți să ajuți pe cineva și să te implici într-un astfel de grup. Din experiența mea personală pot spune și pot recomanda cu încredere asociația FSC (Fundatia de Sprijin Comunitar), clubul Leo Nidas, asociația Don Bosco, clubul Leo Phoenix și Liga Studențească a Universității „Vasile Alecsandri” mai ales dacă ești un/o tânăr/ă care nu știe unde să activeze.

În cazul în care faci parte din Universitatea „Vasile Alecsandri”, ar fi păcat să ratezi oportunitatea de a face parte din Liga Studențească, în care „te dezvolți, înveți și te distrezi”.

Experiența de voluntar este foarte frumoasă, cunoști persoane noi, îți faci prieteni, te descoperi pe tine și crezi amintiri de neuitat.

Prin urmare o formă accesibilă, dar plină de satisfacții, prin care poți dobândi experiență relevantă și îți poți dezvolta abilitățile, este voluntariatul. Mai ales că poate aduce numeroase beneficii în viitoarea carieră.

Abandonul școlar

Mioara-Vasilica Crețu

În literatura de specialitate fenomenul de abandon școlar are semnificația de renunțare la studiile școlare provocată de cauze diverse, dintre care cele mai importante sunt cauzele de ordin material;

alteori renunțarea este determinată de faptul că elevul, neputând face față sarcinilor programei de învățământ, nu este reorientat spre școlile adecvate posibilităților sale;

alteori el are de suferit din cauza unor influențe negative.

Cauzele abandonului școlar pot fi privite din trei perspective:

- cauze psihologice care țin de starea de sănătate și de personalitatea elevului: lipsa interesului și motivația școlară scăzută, anxietate școlară, extenuare, autoeficiență scăzută, imagine de sine și stimă de sine scăzute, sentimente de inferioritate, încredere redusă în educația școlară, abilități sociale reduse, refuzul și neputința de a răspunde presiunilor părinților;

- cauze sociale care țin de familie, condițiile socio-economice ale familiei copilului: familii defavorizate care trăiesc în condiții socio-economice precare, familii sărace, stil parental neglijent, indiferent, familii dizarmonice, părinți care lucrează foarte mult sau părinți absenți, plecați în străinătate;

- cauze psihopedagogice care țin de școală și de mediul școlar: relația defectuoasă profesor-elev care implică ironizarea sau umilirea elevului, evaluarea subiectivă, frica de evaluare, conflicte cu cei de aceeași vârstă, nedreptăți și frustrări ale elevului, disciplină severă, program încărcat.

Despre efectele abandonului școlar se vorbește mult, dar societatea

conștientizează prea puțin că acestea au impact sever asupra nivelului de trai general și reprezintă una dintre cauzele care împiedică un progres real și continuu. Lipsa pregătirii școlare sau insuficiența acesteia duce la reducerea sau chiar anularea șanselor tinerilor de a intra pe piața muncii și de a obține, așa cum este și firesc, independență financiară. În cazul în care acest lucru totuși se întâmplă, veniturile obținute sunt mici și îi plasează în zonele sărăciei, perpetuând fenomenul de abandon școlar pentru copiii lor.

Absența unui nivel competitiv de pregătire îi face dependenți de programele de întreținere și ajutor. Persoanele care abandonează timpuriu școala, pe termen mediu și lung afectează direct economia în sensul că vor ajunge să consume mai mult decât contribuie la bugetul de stat, formând pătura socială care trebuie continuu asistată financiar. Totodată, abandonul școlar reduce șansele ca, în calitate de cetățean european, persoana respectivă să beneficieze eficient de libera circulație a forței de muncă. Nu în ultimul rând, crește riscul delincvenței, a faptelor antisociale, cu impact general negativ.

Abandonul școlar reprezintă o problemă gravă a societății în care trăim și este cu atât mai grav cu cât majoritatea elevilor nu mai consideră școala un viitor, ci chiar o piedică în calea dezvoltării lor.

Adolescența în viziunea unui adolescent

Bianca-Elena Mocan

Adolescența este o perioadă foarte grea pentru fiecare dintre noi deoarece este etapa de tranziție de la copilărie la viața de adult în care au loc schimbări atât fizice cât și psihice pe care un copil nu știe să le gestioneze cu ușurință.

Pentru mine perioada de adolescență a fost una foarte grea dar în același timp și extrem de frumoasă.

Am foarte multe amintiri frumoase cu oameni minunați care cu siguranță au luat parte la modelarea mea ca adult. Am

cunoscut foarte mulți oameni; unii sinceri, alții care m-au lăsat cu un gust amar...dar care în același timp, mi-au oferit o lecție importantă!

Cel mai important lucru din adolescența mea a fost că...m-am descoperit pe mine!

Am învățat să mă accept și să mă iubesc! Mi-am descoperit calitățile dar și defectele și astfel am lucrat la caracterul meu pentru a construi pe viitor un „Adult Puternic”.

Cea mai mare schimbare din viața unui adolescent cred că este Liceul, locul în care îți petreci cea mai mare parte din timp, în care descoperi oameni noi și în care legi prietenii pe viață.

Fiecare adolescent trece într-un mod diferit prin această etapă deoarece cu toții suntem unici, iar originalitatea este o caracteristică a adolescenței, dar cel mai important lucru este să te bucuri de fiecare moment!

Profesori și studenți

Cristina Ghenade

Relația dintre profesori și studenți reprezintă un element esențial în cadrul învățământului superior, având un impact semnificativ asupra experienței academice și dezvoltării personale a studenților. Această interacțiune complexă este influențată de mai mulți factori care contribuie la formarea unei conexiuni constructive.

Un aspect esențial al acestei relații este comunicarea eficientă. Profesorii, în calitate de mentori și ghizi în sfera educațională, joacă un rol crucial în facilitarea transferului de cunoaștere și în încurajarea gândirii critice. Pe de altă parte, studenții au responsabilitatea de a-și exprima întrebările și ideile, consolidând astfel legătura reciprocă.

De asemenea, deschiderea la dialog și receptivitatea la feedback contribuie la îmbunătățirea relației. Profesorii pot crea un mediu în care studenții se simt liberi să-și exprime opiniile și îngrijorările, iar aceasta poate duce la o mai bună înțelegere reciprocă. În același timp, studenții pot beneficia de consiliere și îndrumare în ceea ce privește progresul academic și orientarea în carieră.

Un alt aspect important este adaptabilitatea. Profesorii ar trebui să fie conștienți de diversitatea stilurilor de învățare și de nevoile individuale ale studenților. Prin personalizarea abordării lor, aceștia pot contribui la succesul academic al studenților și la dezvoltarea abilităților lor specifice.

Pe lângă aspectele academice, relația profesor-student poate avea un impact semnificativ asupra dezvoltării personale. Profesorii pot să devină modele și surse de inspirație pentru studenți, influențând direcția alegerilor lor viitoare. În același timp, studenții pot aduce perspective proaspete și inovatoare, contribuind la diversitatea academică și la evoluția gândirii în cadrul universitar.

În concluzie, relația dintre profesori și studenți este un element esențial în formarea viitorului academic și profesional al tinerilor. O comunicare eficientă, deschiderea către dialog și adaptabilitatea sunt cheia unei colaborări constructive, având un impact pozitiv asupra experienței educaționale și a dezvoltării personale a ambelor părți implicate.

Educația – cheia succesului și a dezvoltării personale

Teodora-Andreea Lazăr



„Scopul educației ar trebui să fie pregătirea unor oameni care să acționeze și să gândească independent și care, în același timp, să vadă în slujirea comunității realizarea supremă a vieții lor.” (Albert Einstein)

Educația reprezintă un pilon esențial în construcția și funcționarea unei societăți care dorește să evolueze. Aceasta îndeplinește un rol complex și variat, având un impact profund asupra dezvoltării individului și a societății în ansamblu.

Educația deschide ușile cunoașterii și priceperii. Prin furnizarea cunoștințelor, aptitudinilor și abilităților, aceasta ne ajută să explorăm și să ne dezvoltăm potențialul în diferite sfere ale cunoașterii. Educația nu se rezumă doar la transmiterea și memorarea informațiilor, ci încurajează gândirea critică, rezolvarea problemelor și dezvoltarea creativității. Prin intermediul acesteia, persoanele devin cetățeni mai

informați și mai competenți, capabili să ia decizii responsabile în diferite domenii.

Educația joacă un rol necesar în dezvoltarea economică, socială și culturală a unei societăți, formând viitoarea forță de muncă, lideri și cetățeni responsabili. Încă de mici trebuie să fim încurajați să învățăm, pentru a acumula informații necesare pe viitor. Copiii depind de educație, deoarece ei trebuie pe viitor să dea dovadă de înțelepciune la locul de muncă ales. Educația contribuie la consolidarea democrației, la respectarea diversității și la menținerea păcii sociale. Prin educație, se creează cetățeni conștienți de importanța angajamentului civic și ai a respectului față de toți membrii societății.

Aceasta are un impact semnificativ asupra progresului social și economic. Prin educație reducem numărul persoanelor care depind de șomaj pentru a trăi și a indivizilor care sunt nevoiți să facă rost de bani prin diferite moduri. Educația stimulează

inovația și creativitatea în rândul copiilor, dar și adulților la locul de muncă, productivitatea și creșterea economică prin pregătirea unei forțe de muncă calificate. Întotdeauna un om cult va fi ales pentru un loc de muncă în schimbul unei persoane care nu deține informațiile esențiale.

Educația transmite cultura și valorile unei societăți de la o generație la alta. Noi primim încă de mici informații care sunt menite să fie transmise de la o generație la alta. Prin intermediul învățării istoriei, artei și literaturii, educația păstrează și promovează tradițiile și identitatea culturală. Aceasta încurajează respectul și înțelegerea între diversele grupuri din societate. Noi suntem încurajați să învățăm despre diferitele grupuri sociale, deoarece societatea în care conviețuim își dorește să fim educați, respectoși și egali cu toți din jurul nostru.

În zilele noastre educația face diferența la școală, la locul de muncă, pe stradă și în multe alte situații, domenii, deoarece ești văzut bine de cei din jur dacă dai dovadă că ești capabil să iei decizii corecte, să rezolvi probleme și să obții diferite oportunități. Fără educație ușile sunt închise, așadar oamenii apelează la diferite soluții de a obține bani cum ar fi: furt, omor și violențe.

În concluzie, educația dezvoltă individul, formează cetățeanul să fie responsabil și demn, stimulează dezvoltarea economică și contribuie la o mai mare egalitate socială. Prin educație, societatea construiește un viitor mai luminos și mai solid, în care fiecare individ are șansa de a-și atinge potențialul și de a contribui la binele comun. Fără educație suntem pierduți și pentru a găsi drumul, parcurgem mulți kilometri de informație și totul începe încă de la o vârstă fragedă

EDUCAȚIONALE

culese de Adina-Elena Verbuță

1. Despre învățare:

„Învățarea este un călătorie care începe în clipa în care acceptăm că știm puțin și continuă atunci când realizăm că există întotdeauna ceva nou de descoperit.”

2. Importanța lecturii:

„O carte deschide uși noi ale imaginației, ne transportă în lumi neexplorate și ne oferă cheile pentru înțelegerea profundă a lumii înconjurătoare.”

3. Rolul mentoratului:

„Mentoratul nu este doar despre a oferi cunoștințe, ci și despre a împărtăși experiența și încrederea, creând astfel o punte pentru generațiile viitoare.”

4. Importanța întrebărilor:

„Nu uitați niciodată că uneori, întrebările sunt mai importante decât răspunsurile. Ele deschid calea către explorare și descoperire.”

Aceste mesaje educaționale au menirea de a inspira gândirea critică, explorarea continuă și dezvoltarea personală. Educația este un proces pe viață, iar fiecare moment oferă oportunități noi pentru învățare și creștere

Conștientizare

Petronela Hurmuzachi

A te cunoaște pe tine...

A-ți cunoaște nevoile sufletului,

A-ți da frâu liber în a te exprima,

A trăi momentul de acum, ca și cum nu ar mai exista altul,

A te lăsa ghidat de instinct, de spirit,

A înțelege taina pentru care Divinitatea ne-a creat și ne-a înmănat dreptul de a
grăi, de a gândi și mai ales acela de a fi,

A prețui natura și simplitatea ei prin ascultarea adierii de vânt, prin a simți
parfumul florilor îmbobocite și mirosul ierbii fragede și verde.

Ce poate fi mai pur?

A-ți hrăni mintea cu lectura unei cărți bune și sufletul cu artă,

A te înțelege pe tine ca suflet, dincolo de trup.

De aici începe sensul de a fi și nu acela de a exista,

De a îndeplini o parte din cerințele lumești, dar întotdeauna prin scopul
redescoperirii noastre ca ființă spirituală.

De aici pornește succesul. Când te cunoști și știi exact ce-ți este menit și care
este rolul tău pe acest pământ dincolo de activitățile lumești.

Apoi toate vor avea sens... doar încearcă!

Privește-ți interiorul pentru a vedea mai clar lumea!



Ce roluri are un lider într-o organizație?



Rolul liderului într-o organizație este extrem de important. Un lider este responsabil de ghidarea și inspirarea echipei, de luarea deciziilor strategice și de asigurarea unei culturi organizaționale pozitive. Un lider eficient trebuie să fie un bun comunicator, să ofere direcție și să motiveze membrii echipei să atingă obiectivele comune. De asemenea, un lider ar trebui să fie capabil să identifice și să dezvolte potențialul membrilor echipei și să faciliteze colaborarea și cooperarea între departamente.

Un lider are multiple responsabilități și influențează în mod semnificativ succesul organizației. Iată cinci aspecte importante:

<i>1. Inspiră și motivează:</i> Un lider trebuie să fie capabil să inspire și să motiveze membrii echipei. Prin comunicare eficientă și exemplul personal, liderul poate crea entuziasm și angajament în rândul angajaților.	
<i>2. Stabilește direcția:</i> Un lider trebuie să aibă o viziune clară și să poată stabili obiective și strategii pentru organizație. Prin definirea unei direcții clare, liderul poate ghida echipa către succes.	
<i>3. Dezvoltă și gestionează talentul:</i> Un lider trebuie să identifice și să dezvolte potențialul membrilor echipei. Prin oferirea de oportunități de învățare și dezvoltare, liderul poate contribui la creșterea și succesul fiecărui individ din organizație.	
<i>4. Comunică eficient:</i> Un lider trebuie să fie un bun comunicator. Comunicarea deschisă și clară ajută la evitarea confuziilor și la asigurarea unei bune colaborări între membrii echipei.	
<i>5. Ia decizii înțelepte:</i> Un lider trebuie să fie capabil să ia decizii înțelepte și bine fundamentate. Prin analizarea informațiilor disponibile și consultarea cu membrii echipei, liderul poate lua decizii care să conducă la succesul organizației.	

Acestea sunt doar câteva roluri ale unui lider într-o organizație. Fiecare lider are propriul stil și abordare, dar toți au un impact semnificativ asupra echipei și organizației în ansamblu.

Bifează căsuța corespunzătoare din coloana din dreapta:

- Care sunt aspectele cele mai relevante din personalitatea liderilor din organizația ta?
- Ești și tu lider? Care dintre elementele menționate caracterizează stilul tău?

Denisa-Georgiana Doru

Mi-ești dragă...

Ioana-Anisia Hanganu

Mi-ești dragă precum floarea de cireș
Care cu al său parfum îmbracă vara...
Mi-ești dragă precum floarea de măceș
Cu care părul și-l împodobește fecioara.

Mi-ești dragă ca un câmp întins cu maci
Ce s-au deschis spre soare dimineța...
Mi-ești dragă, dar eu sunt mult prea stângace
Și asemeni lor, mă dă de gol iubirea.

Mi-ești dragă ca un strop de apă dulce
Din care păsări obosite se înfruptă...
Mi-ești dragă ca o rază de soare
Care strălucește și ușor mă-ncântă.

Mi-ești dragă ca o lacrimă căzută
Când fericirea inima inundă...
Mi-ești dragă precum prima stea văzută
Ce prin al nopții negru cer va să pătrundă.

Mi-ești dragă, draga mea, precum o floare,
Și nici măcar nu știu dacă tu știi...
Mi-ești dragă, pentru că nu te temi de teroare
Mama, care nu se va ofili.

expunere

Anamaria Iuliana Scripcaru

penița stiloului mi-a străpuns pagina

ca o înțepătură în suflet

mă expun cu fiecare literă

durerea se transformă în silabe

disperarea în propoziții

frica în fraze

necunoscutul lăuntric

devine evident

se derulează în fața ochilor mei

mă pune în fața faptului împlinit

lacrimile vărsate amar

au împrăștiat cerneala

nimeni nu mai poate descifra

ce a fost cândva simțit

transpus prin cuvinte pe hârtie

dar încă citesc emoția pe foaie

ca o ghicitoare în zațul de cafea

*Relații publice**- joc „cuvinte ascunse” -*

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

Identificați, în careul de mai sus, 8 cuvinte din sfera relațiilor publice „ascunse” care corespund următoarelor definiții:

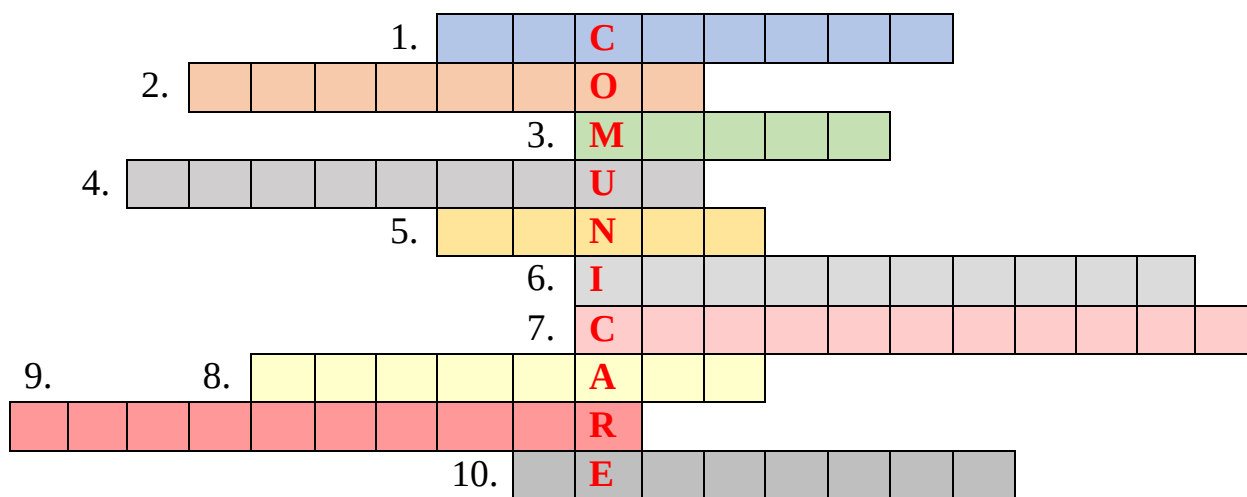
1. Imaginea sau percepția pe care o are publicul despre organizație sau individ;
2. Construirea și promovarea identității sau brandului unei organizații;
3. Planificarea și implementarea unor acțiuni pentru atingerea obiectivelor de comunicare;
4. Grupurile sau indivizii cu care organizația sau individul comunică și interacționează;
5. Activități de marketing și publicitate pentru a-și face cunoscute produsele sau serviciile;
6. Acțiuni planificate/strategii care sunt menite să gestioneze și să îmbunătățească relațiile dintre o organizație sau individ și publicurile lor țintă.

Elena-Teodora Lazăr

Funcțiile comunicării

- rebus -

1. Persoana căreia i se adresează emițătorul.
2. Este persoana care transmite mesajul.
3. Ceea ce trece de la emițător către receptor.
4. I se mai spune referent.
5. Este mijlocul fizic prin care este transmis semnalul.
6. Este reprezentat de un stoc de date (mesaje, semnale, simboluri), transferat prin procesul de comunicare.
7. Schimbul de replici dintre două persoane.
8. Răspunsul de la sfârșitul unei conversații.
9. Persoana căreia i se transmite, i se adresează ceva.



10. I se mai spune context în modelul lui Jakobson.

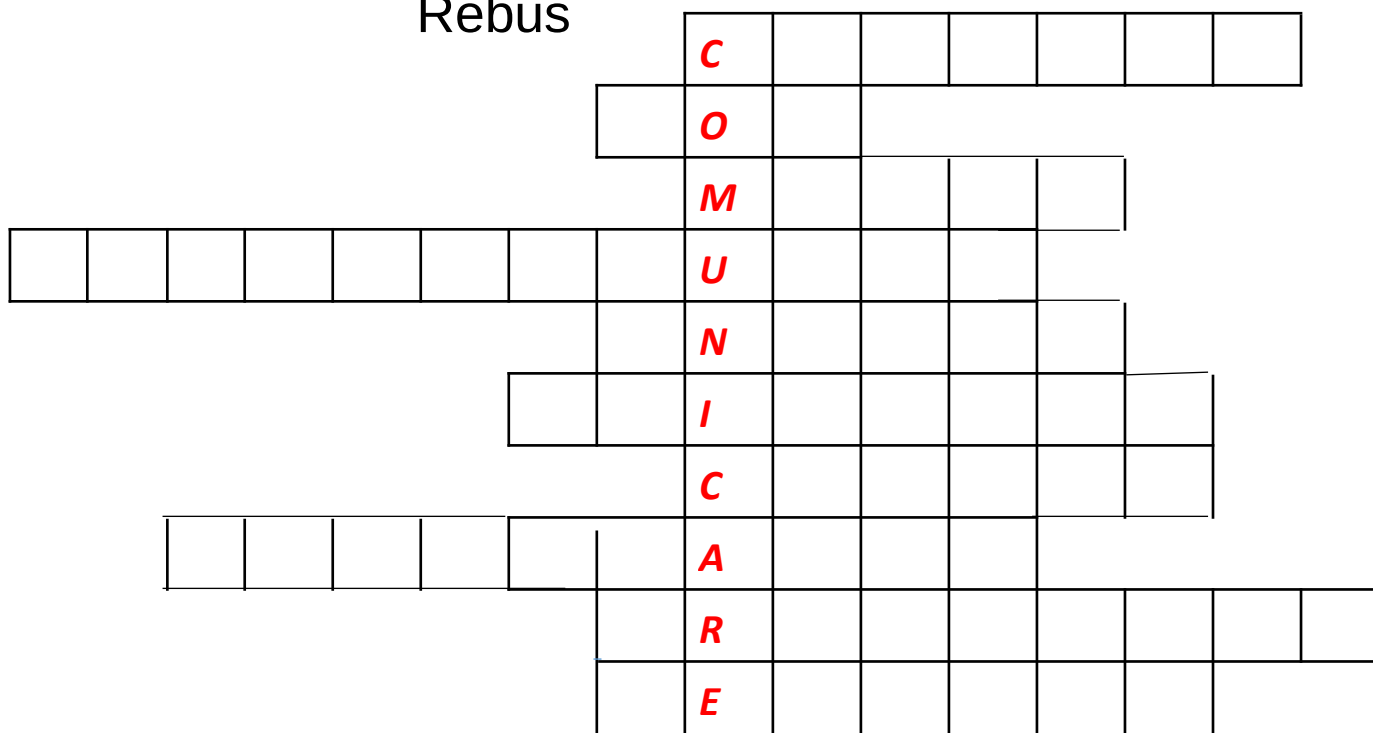
Soluții:

1. Receptor
2. Emițător
3. Mesaj
4. Contextul
5. Canal
6. Informație
7. Conversație
8. Feedback
9. Destinatar
10. Referent

Denisa-Elena Țâmpu

COMUNICARE

Rebus



1. Timpul, locul în care se transmite mesajul se numește...
2. ... este alcătuit din semne și simboluri
3. Informația transmisă de emițător se numește...
4. Persoana care participă la dialog se numește...
5. Comunicarea se poate realiza atât ... cât și offline
6. Cel care transmite mesajul se numește...
7. E-mailul, faxul, CD-ul sunt... de comunicare
8. Persoana de la capătul celălalt al firului este...
9. Persoana la care ajunge mesajul este ...
10. Comunicarea poate fi... sau nonverbală

Soluții:

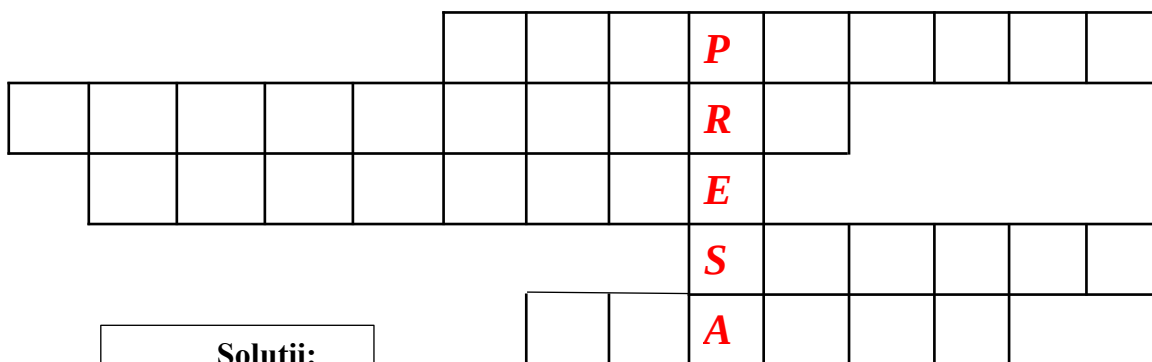
1. context
2. cod
3. mesaj
4. interlocutor
5. online
6. emițător
7. canale
8. destinatar
9. receptor
10. verbală

Andreea-Ioana Stan

PRESA

rebus

1. Articolele referitoare la furturi, violuri, tâlhării, regăsite în presă, trezesc ...
2. Modul prin care oamenii vorbesc, reprezintă un mod de ...
3. Presa este alcătuită dintr-o multitudine de ...
4. Există mai multe feluri de presă, printre care și presa ...
5. ... este o presă atât tipărită, cât și online, poate fi presă locală, regională, națională și internațională



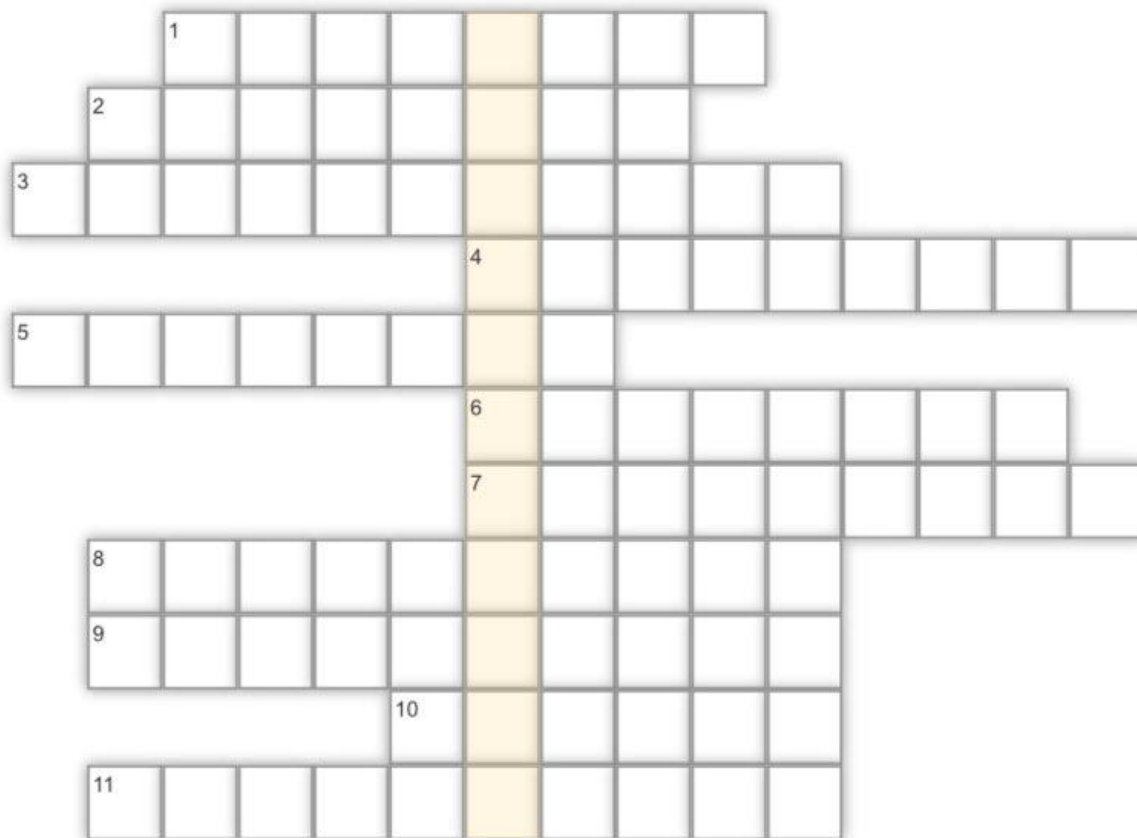
Soluții:

1. suspansul
2. comunicare
3. articole
4. scrisă
5. ziarul

Andreea-Ioana Stan

Rețele sociale

REBUS



1. Peste 2 miliarde de persoane din peste 180 de țări folosesc această aplicație pentru a ține legătura cu prietenii și familia, oricând și oriunde.
2. Este un site web de tip rețea socială pe Internet, creat de către Mark Zuckerberg în anul 2004 pentru a oferi posibilitatea de a contacta persoane apropiate, dar și persoane încă necunoscute.
- 3 Toate rețelele sociale urmăresc între persoane.
4. Este un serviciu online de photo-sharing, video-sharing și rețea socială care oferă utilizatorilor posibilitatea să încarce poze și videoclipuri, să le aplice filtre digitale, și să le distribuie pe o varietate de rețele sociale.
5. Este o aplicație de mesagerie multimedia folosită la nivel global. Una dintre principalele caracteristici ale acestei aplicații este că imaginile și mesajele sunt de obicei disponibile doar pentru o perioadă scurtă de timp înainte de a fi inaccesibile destinatarilor lor.
6. Rețea socială orientată spre mediul de afaceri, focalizată pe zona profesională și dezvoltarea carierei. Rețeaua socială obține venituri din publicitate și servicii premium.

7. Este un serviciu de mesagerie instant lansat de Facebook. Cu toate acestea, spre deosebire de cele mai multe aplicații de mesagerie text, poate face mai mult decât să trimită doar texte, precum distribuirea de fotografii și videoclipuri, apeluri video sau telefonice.

8. Acea persoană care publică material tip text, audio, video pe rețelele de socializare, având posibilitatea de a influența deciziile altor persoane, fie în achiziția de produse sau servicii, fie în alte aspecte ale vieții sociale sau personale.

9. Se poate spune că o persoană suferă de ...de Internet atunci când simte nevoia necontrolată de a petrece mult timp în mediul online, până în punctul în care îi sunt afectate și neglijate celelalte aspecte ale vieții – relațiile interpersonale, locul de muncă sau starea de sănătate.

10.-Această aplicație a fost lansată în China în anul 2016 sub numele "A.me". Este folosită pentru a crea videoclipuri scurte de mai multe genuri. A fost lansată în 2017 pentru țările din afara Chinei.

11. Prima generație din istorie care nu a cunoscut lumea fără Internet.

Soluții:

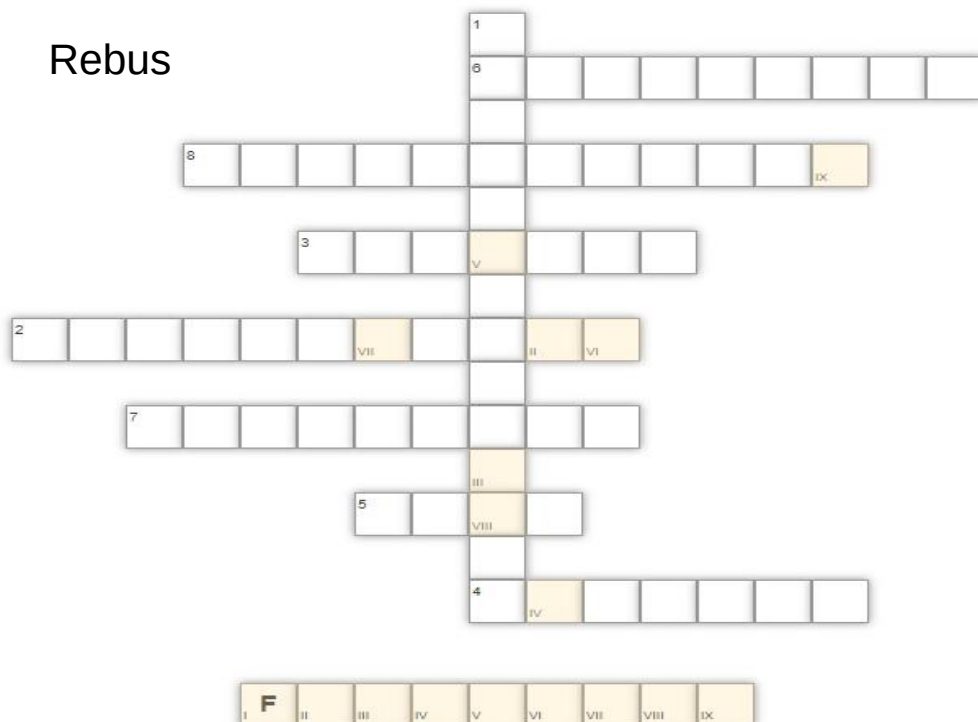
- 1.WhatsApp
- 2.Facebook
- 3.Comunicarea
- 4.Instagram
- 5.Snapchat
- 6.Linkedin
- 7.Messenger
- 8.Influencer
- 9.Dependență
- 10.Tik Tok
- 11.Generația Z

Cuvânt cheie: SOCIAL MEDIA

Maria Macovei

ACADEMICĂ

Rebus

**Orizontal:**

1. Un alt cuvânt pentru profesor este _____.
2. Locul în care studenții merg pentru a-și înscrie cursurile și pentru a primi informații academice.
3. Un document important pe care îl primești la finalul studiilor superioare.
4. Activitățile pe care trebuie să le urmezi în primii ani de studiu, numite și _____ de bază.
5. Dacă te descurci excelent într-un curs, poți primi o _____ mare.

Vertical:

1. Un alt cuvânt pentru studentul care a terminat facultatea este _____.
2. Cursuri care nu sunt obligatorii, dar pot adăuga valoare la experiența ta de învățare.
3. Acronimul pentru o instituție academică de învățământ superior.

Soluții:**Orizontală:**

1. Cadrul didactic
2. -Secretariat
3. Diplomă
4. Cursuri
5. Notă

Verticală:

1. Absolvent
2. Opționale
3. Universitate

Rezolvă rebusul și în varianta online:

<https://learningapps.org/watch?v=peetdkmak23>

Claudia-Marta Petrea

CUPRINS

TOTUL ESTE COMUNICARE

Adina-Elena Verbuță – *Arta comunicării, cheia succesului în lumea modernă* / 5

Maria-Andreea Ojog – *Relațiile publice în sec. XXI* / 5

Adina-Elena Vîneau – *Arta comunicării cu sine* / 6

Adina-Marinela Mavriche – *Comunicarea nonverbală* / 7

Anastasia Motroi – *Iubirea de sine și egoismul* / 11

COMUNICARE ȘI SOCIETATE

Mariana Mișcoi – *Femeia în societate. Roluri și imagini* / 13

Ioana-Smaranda Ciocan – *Tinerii și călătoriile* / 13

Ioana-Smaranda Ciocan – *Tinerii, festivalurile și influența socială* / 14

Adina-Elena Vîneau – *Comunicare... în lumea celor care nu cuvântă* / 15

Silvia Luca – *Recunoaște extremismul online! Ghid pentru navigarea în lumea digitală periculoasă* / 16

Denisa-Georgiana Doru – *Miniaturi amicale* / 17

ARTĂ ȘI COMUNICARE

Adina-Marinela Mavriche – *Despre poezie* / 18

Diana Postolache – *Muzica, limbajul universal al omenirii* / 19

Andreea Bostan – *(Mono)drama cotidianului. Cronică de teatru* / 21

Alexandra-Mihaela Maftai – *Cronica serialului „Arcane”* / 25

JURNAL DE LECTURĂ

Alexandra-Elena Apetrei – *Recenzie* / 27

Otilia Barat – *Recenzie* / 28

Alexandra-Mihaela Maftai – *Recenzie* / 29

Alexandra Marcu – *Recenzie* / 31

Raluca-Simona Antal – *Recenzie* / 33

Adina-Roxana Petrică – *Recenzie* / 35

INTERVIU

Raluca-Simona Antal – INTERVIU cu Gabriela Iștoc despre pasiunea pentru cărți și universul Bookstagram / 38

JURNAL DE STUDENȚIE

Teodora-Andreea Lazăr - *Cum îți alegi facultatea potrivită* / 40

Teodora-Andreea Lazăr - *A sta la cămin vs a sta cu chirie* / 41

Elena-Georgiana Caltia – *Viața de student la cămin la facultate – o experiență inconfundabilă de autodescoperire și comunitate* / 43

Cristina Ghenade – *Student la...cantină* / 44

Silvia Luca – *Experiența Erasmus+ în Corsica* / 45

Alina Bulai – *8 sfaturi pentru sesiune* / 47
 Maria-Teodora Grigoraș – *Sesiunea de... umor* / 48
 Adina-Marinela Mavriche – *Studentie și... cearcăne* (catren) / 48
 Daria Ciobotaru – *Dulce studentie* (poezie) / 49
 Teodora-Andreea Lazăr – *Prietenie și comunicare – legături interpersonale durabile* / 50
 Alina Dima – *Construind legături durabile: prietenii din timpul facultății* / 51
 Maria-Teodora Grigoraș – *Studentie și job* / 52
 Denisa Doru – *Prima experiență pe piața muncii* / 52
 Alexandra-Mihaela Maftai – *De ce este important să ne impunem limite personale* / 54
 Alexandra Marcu – *Moldova rămâne acasă* / 55
 Mirela-Georgiana Păltineanu – *Adevărata fericire costă puțin* / 56
 Mariana Mișcoi – *Studentești* / 57
 Mihaela-Alexandra Butacu – *Dicționarul amuzant al studenților* / 58

EDUCAȚIE ȘI COMUNICARE

Mihaela-Alexandra Butacu – *Gestionarea stresului și a anxietății: o călătorie către echilibrul mental* / 59
 Mioara-Vasilica Crețu – *Voluntariatul – o formă de educație experiențială* / 59
 Mioara-Vasilica Crețu – *Abandonul școlar* / 60
 Bianca Mocan – *Adolescența în viziunea unui adolescent* / 61
 Cristina Ghenade – *Profesori și studenți* / 62
 Teodora-Andreea Lazăr – *Educația – cheia succesului și a dezvoltării personale* / 63
 Adina-Elena Verbuță – *Educaționale* / 64
 Petronela Hurmuzachi – *Conștientizare* (poezie) / 65

TEST

Denisa-Georgiana Doru – *Chestionar – Ce roluri are un lider într-o organizație?* / 66

LIRICE

Ioana-Anisia Hanganu – *Mi-ești dragă* / 67
 Anamaria Iuliana Scripcaru – *expunere* / 68

JOCURI

Rebus: Teodora-Andreea Lazăr, Maria Macovei, Claudia-Marta Petrea, Andreea-Ioana Stan, Denisa-Elena Țâmpu / 69-75