

МИНИLife

ИСТОРИЯ УСПЕХА:
«Никакого секрета нет»

5 шагов к гармонии:
Как разрешить внутренние противоречия?

ИСПОВЕДЬ ВЫПУСКНИКА

**HARD WORK ≠
WORK HARD:**

как не растеряться и выбрать работу
по душе?

Журнал НГПУ им. К. Минина «Минин-Life»
Информационно-развлекательное издание.

Учредитель: ФГБОУ ВО «Нижегородский
государственный педагогический университет
им. К. Минина»

Главный редактор: Хлебникова Ксения

Над номером работали: Хлебникова Ксения,
Рыжова Екатерина, Пудова Алина, Флегонтова Ана-
стасия, Тяпина Светлана, Маскаев Даниил, Кошелева
Дарьяна, Малюкова Варвара, Семёнова Александра,
Исмаилов Хусеин.

Корректура: Центр информационной политики НГПУ
им.К.Минина, Корепанова Полина, Зотова Екатерина,
Тотаева Ксения

Дизайн и верстка: Гизатуллина Екатерина, Хлебникова
Ксения

Фото: Центр информационной политики НГПУ им.К.Ми-
нина, открытые интернет-источники

Адрес редакции: г.Нижний Новгород,
ул.Ульянова, д.1

Ежемесячное издание. Распространяется
бесплатно.

Следуй за сердцем

Вы помните, кем хотели стать в детстве? Пока мы ходим пешком под стол, нам легко позволить себе мечтать о любом деле. В своем воображении мы покоряем космос, нам аплодируют залы, нам под силу справиться с любой трудностью. Но что происходит, когда мы взрослеем? Куда пропадает эта уверенность? Вместо блестящей актрисы девочка становится бухгалтером и тратит свою жизнь, приходя на нелюбимую работу в тошнотворный коллектив. Почему она выбрала не свою мечту? И как понять, что «не твое»?

Знаете, что на самом деле важно? Болеть своим делом. Быть готовым в любую погоду, в любом состоянии идти и делать. Быть активным и инициативным, потому что тебе не все равно. Когда вам действительно нравится, когда вы предвкушаете новый день, когда не спите ночами, чтобы сделать идеально - это и есть любовь.

Стремитесь найти эту любовь. Пробуйте, бросайте, начинайте опять. Вносите идеи, начинайте свое, найдите единомышленников. Горите своим делом и зажигайте сердца окружающих.



Все получится.

Хлебникова Ксения, главный редактор

НЕДЕЛЯ ПРОФСОЮЗНОЙ ГРАМОТНОСТИ

23 и 24 октября для студентов Мининского университета прошла ежегодная обучающая школа-семинар по вопросам профсоюзной деятельности.

Традиционно данное мероприятие открыла председатель первичной профсоюзной организации студентов НГПУ им. К. Минина Трушкова Марина Александровна. Она рассказала о важности и приоритетных направлениях работы профкома, о том, что ждет ребят в данной школе и какие компетенции они получают.

Первую лекцию провел секретарь Нижегородской областной организации профессионального союза В.Е. Седых, который рассказал о финансировании профсоюзных организаций. Далее был тренинг личностного развития от председателя первичной профсоюзной организации Нижегородского архитектурно-строительного университета Старовой Т.Э.. А завершил первый учебный день зажигательный мастер-класс по организации культурно-творческих мероприятий для студентов от главного шоумена Нижнего Новгорода – Макса Лобанова.



Второй учебный день был посвящен вопросам рейтинга студентов и системы портфолио в Мининском университете, о которых рассказала Е.А. Никишина. А остальное время было посвящено обсуждению нормативно-правового регулирования проживания в общежитии, о котором рассказали представители комиссии общественного контроля нашего университета Флегонтова Анастасия и Шаблов Владислав. После изученных законов, актов и постановлений ребятам было предложено решить кейсы, в которых отражались спорные ситуации. Это задание по-настоящему заинтересовало студентов и позволило применить полученные компетенции.

Об успешности мероприятия свидетельствуют положительные отзывы наших участников и их желание вести активную профсоюзную деятельность. Ведь что может быть лучше, чем возможность помогать таким же студентам как ты, защищать и представлять их права, а главное – сделать студенческую жизнь запоминающейся и яркой! ■

ИГРА «НЕРВОВ»

20 октября 2018 года в клубе PREMIO Centre состоялся большой концерт рок-группы «Нервы». Команда представила своим нижегородским слушателям новый альбом «Самый дорогой».

Это грандиозное событие останется ярким воспоминанием в сердцах многих нижегородцев. Эмоции захлестывали каждого, кто находился в зале. Толпа сливалась в один организм, а пиком эмоционального подъема было пение фанатов вслед за солистом. Также группа решила необычным образом разыграть футболку с фирменным логотипом: из зала музыканты выбрали несколько человек, которые должны были изображать игру на гитаре. Победителем становился самый энергичный, харизматичный и веселый.

Но, разумеется, для всех фанатов главным подарком являлось живое общение со своими кумирами. Ради этого и стоит посещать концерты. Эту связь, которая образуется между толпой и музыкантами, не подделать. Именно так артисты могут почувствовать преданность своих слушателей, а фанаты - любовь исполнителей. ■





От них вам

**HARD WORK ≠
WORK HARD** //

Ни для кого не секрет, что труд облагораживает человека. Мы становимся ответственными, приносим пользу обществу, а также денежные средства себе. Но такая промежуточная категория граждан, как студенты, находится на перепутье. И не зря, ведь существуют две точки зрения на вопрос работающих учеников и учащихся работников.

Первая, присущая в основном нашим бабушкам, гласит, что работа будет отвлекать внимание от учебы: то есть лучше посидеть на пайке с чередованием гречка-рис-рис-гречка, чем вылететь из университета из-за плохой успеваемости. Бесконечно можно соглашаться с тем, насколько много информации усваивает современный студент, как тяжело найти работу со свободным графиком и т.д. Однако стоит отметить, что современная система образования намного более лояльно относится к совмещению учебы и работы. Это не случайно - образование давно стало практико-ориентированным: больше семинаров, больше применения знаний в проектной деятельности, нежели лекций и начитки, как в суровые времена наших предков. Так мы обращаемся ко второй точке зрения – «Иди работай!»

«Иди работай!» - слышим мы от родителей в очередной раз, приехав с учебы пораньше. «Желаю работу хорошую!» - говорят нам в день рождения. И не имеет значения, мягко намекают или твердо пресекают «тунеядство». Нас отправляют в светлое трудовое будущее с билетом в один конец. Разумеется, прощаться с детством нелегко, но, как сказал один наш общий знакомый Конфуций: «Выбери себе работу по душе, и тебе не придется работать ни одного дня в своей жизни». А как же найти работу по душе, если ты еще совсем зеленый первокурсник, успел только научиться искать аудитории и не путаться в расписании? Или если ты молодой, еще не постаревший душой, студент 4 курса? Ответ простой - попробовать!

Итак, работающие студенты среди нас, и это факт. Некоторые выбирают подработку на лето, а потом растягивают удовольствие в виде зарплаты на весь учебный год. Такой вариант пойдет для тех, кто взвешенно и разумно относится к своим тратам, то есть мало кому из нас, давайте будем честными. Работа летом оценивается дороже, знай: таким хлебом разбрасываться не стоит, а потому помни, как Отче наш... Работать летом тоже придется, просто пойми и прости эту систему, где новый телефон, вкусная еда и поездки в другие города стоят денег. Мы с редакцией тебя не бросим, для этого и говорим сейчас на эту тему.

Летняя работа в основном представляет собой либо проектную деятельность, например, по случаю проведения Чемпионата мира по футболу, свидетелями которого мы недавно были, либо работу, организованную через студенческие отряды. И то, и другое прекрасно; у второго, конечно, плюсом идет возможность в будущем вернуться в это место для постоянной трудовой деятельности. Но не спешите кусать локти, будет возможность войти в стройные ряды проводников, вожатых и строителей следующим летом. А пока поговорим о теме насущной – подработке, совместимой с учебой.

Начинать советуем со сферы, любимой для каждого студента: кафе быстрого питания и рестораны. Работа тяжелая, весь день на ногах, зато кормят! Только не кричите душой, это все-таки аргумент для нашего брата весомый. Так мы получаем язву желудка - не от вредной пищи, так от постоянной беготни и отсутствия «обеда по расписанию». Ноги от усталости мягко предлагают нам отдохнуть, начиная биться в конвульсиях, и, собравшись духом, мы идем дальше, оставляя беготню позади.

Большинство красноречивых и ответственных студентов выбирают копирайтинг: свободный график, удаленная работа, как бонус - развитие правильной речи, ведь нет предела совершенству. Однако в скором времени выясняется, что для копирайтеров нынешний век не самый легкий. Во-первых, их слишком много; во-вторых, как следствие первого, вас расстроит низкая оплата труда. Часто, спустя несколько месяцев монотонного письма, наша творческая натура требует сложности и интереса, а урчащий живот – еды. Так мы приходим к новым поискам работы, а живот-то все урчит.

В итоге клюем на работу в маркетинге: ну а что, все работают и я смогу. Так мы приходим к расклеиванию объявлений, пешим прогулкам по подъездам и посиделкам на «горячей линии». И все это прекрасно, все это чудесно, на этой работе мы задерживаемся на продолжительный срок (многие там и остаются), но и тут все не так просто. Привыкая к постоянным приглашениям пройтись далеко и надолго, наше сердце черствеет, а нервы напрягаются, не давая покоя животу, который наконец-то раздобрел на нормальной за-

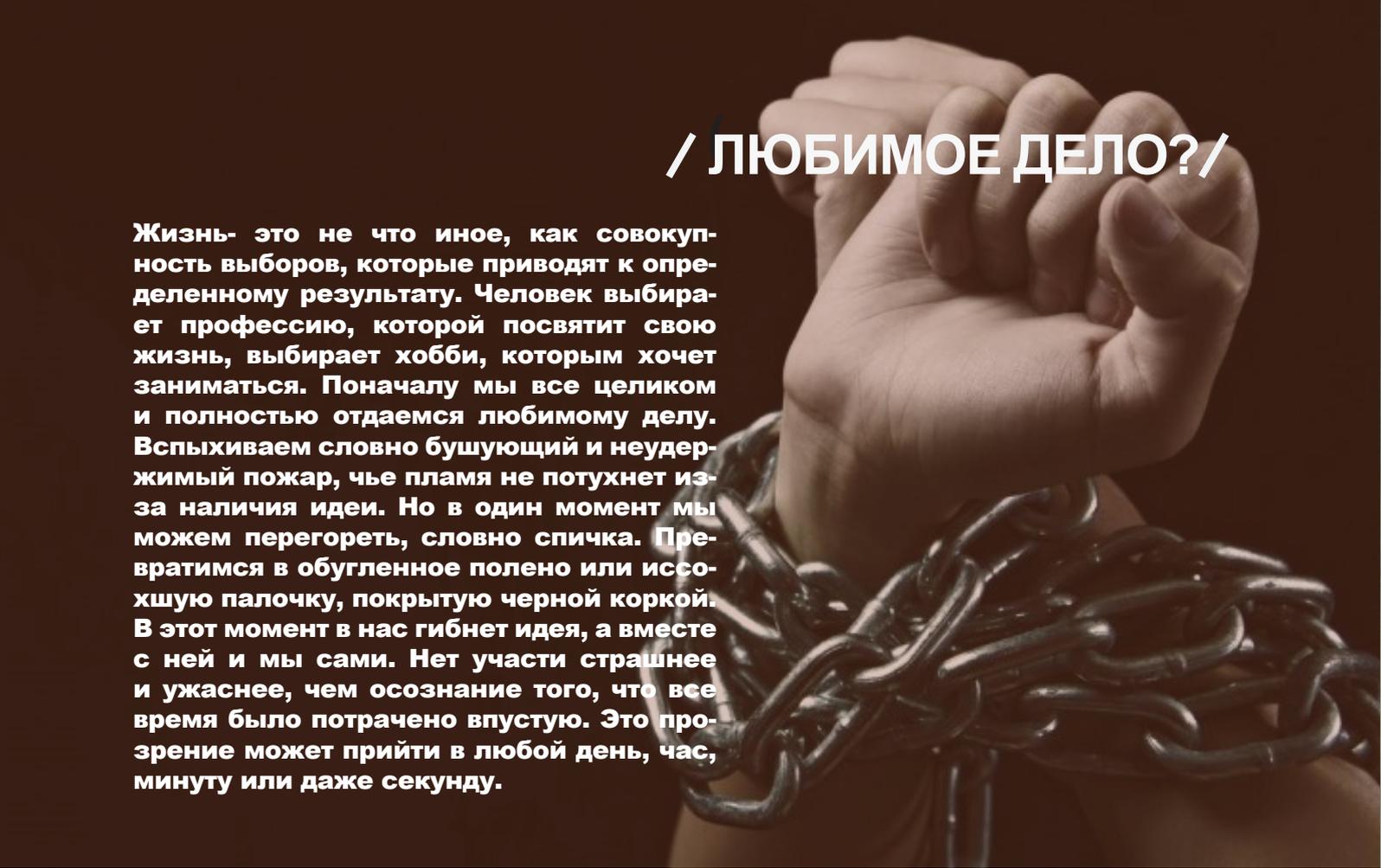
работной плате. Так мы берем свою трудовую, оставляя хороший коллектив, но при этом ужасную работу позади, и отправляемся в новое приключение.

Работа студента часто выливается в хорошо оплачиваемое хобби, но у тех, кто привык работать руками. Они идут на «курсы красоты» и делают маникюр, массаж, депиляцию. Идеальный вариант для тех, кто выбирал профессию при поступлении, а не бестолковую корочку - идти сразу по специальности. Учишься на юриста – иди помощником юриста, на журналиста – помощником помощника редактора в газету. Все эти «помощники» - реальный шанс получить опыт и возможную работу, соответствующую вашим амбициям и знаниям. Цените себя, студенты!

Обращайте внимание на руководителей, коллектив, условия труда, а самое главное – на работу, которой вам предстоит заниматься. Вы найдете себя, рано или поздно. Если совсем дела плохи, то идите на временную работу, четко повторяя каждый вечер, когда с нее приходите, и бубня под нос каждый день зарплаты: «Это временное, я способен на большее».



Студенческие годы – самые смелые и рискованные, не бойтесь уставать, бойтесь уставать напрасно, не получая положительного опыта! ■



/ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО? /

Жизнь- это не что иное, как совокупность выборов, которые приводят к определенному результату. Человек выбирает профессию, которой посвятит свою жизнь, выбирает хобби, которым хочет заниматься. Поначалу мы все целиком и полностью отдаемся любимому делу. Вспыхиваем словно бушующий и неуправляемый пожар, чья пламя не потухнет из-за наличия идеи. Но в один момент мы можем перегореть, словно спичка. Превратимся в обугленное полено или иссохшую палочку, покрытую черной коркой. В этот момент в нас гибнет идея, а вместе с ней и мы сами. Нет участи страшнее и ужаснее, чем осознание того, что все время было потрачено впустую. Это прозрение может прийти в любой день, час, минуту или даже секунду.

Представим обычного человека, который несколько лет назад загорелся идеей стать великим художником. Он тратил деньги, не обращая внимания на цены, покупал краски, бумагу, карандаши и стёрки- все то, что может пригодиться начинающему «творцу».

И вот, спустя несколько лет упорной работы, желаемый результат был достигнут. Художник мастерски и грациозно водит кистью по невзрачному полотну, которому только предстоит стать произведением искусства. В голове рисуется великолепная картина. Прекрасный бурлящий водопад, напоминающий даму в пышном синем платье, что скромно, но грациозно исполняла свой танец. Стройные ели с темно-зелеными ветвями, похожие на господ, с неподдельным интересом смотрящих на превосходную танцовщицу. Огромная величественная гора, что была неразлучным кавалером девушки. Бескрайний бесподобный голубой небосвод, с любовью смотрящий с недостижимой высоты на происходящее действие.

Но вдруг кисть художника замирает, словно старец, забывший что-то ценное в своей обители. По телу прошла легкая дрожь, которой не было придано значение. Усталость мертвым грузом наваливается на расслабленную спину человека, и он обессиленно кладет кисть на стол. Мир в глазах творца побледнел. Краски больше не казались такими насыщенными и живыми. Все обрело серо-пепельный цвет, который неизменно сильно пугал и настораживал. Пол под ногами стал проваливаться, превращаясь в темное болото, которое жадно поглощает свою жертву. Темно-серая бездушная топь бескомпромиссно поглощает художника, пока тот не уходит в омут с головой.

Мгновение спустя глаза открываются, и вот человек вновь стоит перед деревянным мольбертом и белым холстом. Но он уже не видит тех чудных пейзажей и возвышенных образов, что вели его к сотворению картины. Нет того пышного водопада, нет величественной сердитой горы, нет строгих господских елей. Были лишь обычные мазки ничем не примечательной краски по обычному ничем не примечательному холсту. Художник стоит несколько минут перед мольбертом, блуждая мертвым взглядом по пустому пространству.



Он чувствует, что внутри него что-то оборвалось. Что-то очень маленькое и невероятно важное в его жизни. Но к собственному удивлению человек не хочет думать об этом. Он тяжело вздыхает и поворачивается спиной к своим работам, картинам, краскам, мольбертам, к тем счастливым годам, к тому, что он когда-то называл своей жизнью.

Осознание того, что любимое дело перестает приносить удовольствие- это сильный удар, с которым не каждый может справиться. Эти эмоции сравнимы с теми, которые испытывает музыкант, что перестает слышать красоту своих мелодий, или иллюзионист, переставший верить в волшебство своих фокусов. Люди, теряющие любовь к своим увлечениям, умирают, хоть и не понимают этого в полной мере.

Исходя из всего вышесказанного, можно подумать, что отказ от дела, которым человек занимался долгое время, равноценен смерти. Спешу вас обрадовать, что это далеко не так. Все зависит от позиции, с которой мы наблюдаем.

Представим бедолагу, который изнемогает от рутины и обиды, что он зря проживает каждый из дней своей жизни. Работа, словно оковы, удерживает его на одном месте, лишая возможности заняться действительно любимым делом. Бедолага, словно заключенный у окна своей темницы, с завистью смотрит на свободных людей. Он представляет, как сам потратил бы это драгоценное время. Эта зависть отравляет его душу, а вместе с ней и физическую оболочку- тело.

И вот, наступает вождеденное и чудное мгновенье, когда незримые оковы спали. Некогда несчастный человек расправляет плечи, а на его лице появляется улыбка, полная счастья.

Дела, хобби, увлечения, работа- это то, из чего мы все состоим. Они наполняют нас жизнью и дают цель для существования. Все перечисленное- это пазлы, образующие единую картину, которой являемся мы сами. ■



ИСТОРИЯ УСПЕХА

Сегодня мы узнаем историю успеха декана факультета гуманитарных наук – Ольги Алексеевны Орловой. Наш разговор затронет философские темы: как попытаться сохранить любовь к работе, как преодолеть временные трудности, что требуется для мотивации и какие глубокомысленные цитаты надо использовать, чтобы подняться вверх по карьерной лестнице.

Минин-Life: Вы любите свою работу?

Ольга Алексеевна: Я, наверное, нормальный человек, и есть, естественно, моменты в моей работе, которые делать просто нужно. Но, безусловно, преподавательская работа доставляет мне огромное удовольствие. Я вообще люблю работать со студентами, потому, что вы - веселые, молодые и энергичные. Мне кажется, что я могу таким образом заряжаться позитивом от вас.

ML: На сайте Мининского университета было указано, что Вы учились в Орском государственном педагогическом университете им. Шевченко по специальности филолог/немецкий язык. Почему Вы выбрали именно это направление? У Вас была страсть к языкам?

О.А.: Не могу сказать. Я, скорее, любила химию и математику. Просто выбор был не очень большой, как вы понимаете, ведь это был провинциальный вуз - специальностей было ограниченное количество. Любовь к иностранным языкам, к немецкому в частности, появилась чуть-чуть позднее. Я вообще всю жизнь играю в слова... немецкие. Ведь филология и лингвистика это же и есть та самая игра слов.

ML: Какие были первые шаги для того, чтобы занять данную должность? Были ли трудности, препятствия?

О.А.: Мой путь в высшую школу определил случай. Поскольку, когда была первая педагогическая практика, надолго заболела наша преподавательница по практической фонетике. И мне предложили вести занятия у студентов первого курса. Я с удовольствием согласилась и в процессе работы с ними поняла, что, наверное, это то, чем я хочу заниматься в будущем. А дальше все очень традиционно: я приехала из Орска в Нижний Новгород, поступила в аспирантуру, защитила диссертацию, сразу устроилась на работу по специальности, правда, 12 лет я работала в университете Лобачевского на кафедре филология. То есть там я взаимодействовала не с будущими педагогами, а с будущими зарубежными филологами. В принципе одно и то же, только студенты немного разные.

«Меня мотивирует семья, грандиозный коллектив Мининского университета и, конечно, студенты»

ML: А где было интереснее работать: в университете Лобачевского или в Мининском университете?

О.А.: Студенты везде одинаковые и, я имею в виду, интересны по-своему. Вы здесь, в Мининском, более живые, а там, возможно, более консервативные и научные, как исследователи, может быть. Однако я должна отметить, что студенты Мининского университета это вообще нечто особенное. Будущие педагоги – это сильно. Они очень коммуникабельные, очень контактные и любознательные. Открыты всему новому, заметно, что они готовы отдавать и транслировать информацию. Это особенно сильно заметно у студентов – будущих педагогов. Как они общаются друг с другом, с преподавателями.

ML: Что Вас мотивирует для реализации дальнейшей деятельности? Ведь, наверное, бывали такие моменты, когда Вы уставали, ничего не хотелось делать.

О.А.: Да, безусловно. Но, во-первых, меня мотивирует семья, потому что это очень важно, когда тебя понимают и поддерживают, а во-вторых, мне очень повезло с коллегами в Мининском университете. Грандиозный коллектив, я даже другого слова не могу подобрать, потому что здесь находят друг друга единомышленники, и складываются настоящие команды, которые могут многого достичь, обладая огромным потенциалом, и они пытаются как-то этот потенциал реализовать. Ну и, конечно, студенты. Стоит провести одну пару, и плохого настроения как не бывало. Я ведь работаю с разными группами.

ML: У каждого человека есть своей девиз, своя цитата, мудрость. А какая есть у Вас мудрость, к которой Вы обращаетесь в трудные минуты?

О.А.: Наверное, мудростью ее не назвать, но есть одна цитата, которую я очень люблю. Могу приводить ее во всякие удобные случаи жизни. Это цитата из романа Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес». Одна из героинь, Белая королева, говорит Алисе: «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, нужно бежать как минимум вдвое быстрее». Мне кажется, что эта цитата очень здорово передает темп жизни и то, что тебе нужно ему как-то соответствовать. Мне почему-то кажется, что можно в жизни очень много добиться, если ты прилагаешь к этому достаточное количество усилий - если более прозаично выражать ту же самую мысль.

ML: Поделитесь секретом успеха с читателями журнала Минин-Life и со студентами университета, чтобы наши ребята добились такого же высокого результата, как и Вы.

О.А.: На самом деле, это зависит от того, что считать успехом в жизни. Никакого секрета нет. Как сказал давно один мой коллега: «У некоторых людей есть синдром отличника». То есть ты прилагаешь ко всему максимум возможных усилий. Вот и все.

ML: Поэтому, наверное, студенты должны выжимать из себя все силы?

О.А.: Да, ты просто добросовестно работаешь. Надо понимать также, что подразумевает под собой слово «добросовестно». Это значит, чтобы в кармашке ничего не залежалось, чтобы для реализации каких-то дел вы бы прилагали максимум усилий, а, может быть, делали даже больше, чем нужно. И это, на мой взгляд, должно приносить плоды. ■



«В жизни можно много добиться, если прилагаешь к этому достаточно усилий. Никакого секрета нет. Ты просто добросовестно работаешь. Это значит, что в кармашке ничего не залежалось»

5 шагов к гармонии

Истинное счастье - это когда то, что ты думаешь, говоришь и делаешь, находится в гармонии...

Внутренняя гармония проявляется в человеке тогда, когда он четко осознает, чего хочет. Душевное равновесие человека, находящегося в гармонии, нарушают внутренние разногласия и противоречия. Гармоничен тот, у кого эмоциональная, духовная, интеллектуальная и физическая составляющие находятся в полном взаимопонимании друг с другом. Секрет человека, раскрывшего свою внутреннюю гармонию, прост: он не позволяет себе увлекаться дурными мыслями, а тревоги и печали гонит прочь – он просто счастлив, принимая себя таким, какой он есть. Такой настрой позволяет ему достичь успеха и процветания.

Отношение человека к окружающему миру и себе формируется и меняется на протяжении всей жизни. Но в какой-то момент можно обнаружить, что появилось некое безразличие к самому себе. Тогда возникает ряд вопросов. Как изменить отношение к себе и к жизни? Какие избрать пути, чтобы сбалансировать внутренний мир? Психологи рекомендуют предпринять для выхода из этого кризиса **всего пять шагов**.

✓ Заняться своим здоровьем

Ежедневное нормальное питание должно стать нормой! Стоит пересмотреть, насколько правильны собственные привычки. Это достаточно просто, если представить, что с таким вопросом обратился друг, а потом последовать собственному совету.

✓ Мысленно представить себе свой духовный идеал

Под духовным идеалом подразумевается личность, которой человек всегда надеялся стать, с которой постоянно вел внутренние беседы. Можно вспомнить, кем восхищались в детстве. Возможно, это будет заботливая и добрая тетушка, на которую так хотелось быть похожей, когда вырастешь. Но обрести внутренний покой можно просто придерживаясь общечеловеческих добродетелей: быть честным, добрым, справедливым. Стремление к правильным поступкам воспитывает духовность.

✓ Избавиться от чувства вины и гнева

Пережевывание прошлых обид только разрушает личность, нарушает внутреннюю гармонию, наносит вред здоровью. Действенный способ успокоиться – поймав себя на негативных воспоминаниях или рассказе о них, немедленно мысленно «переключиться» на что-то позитивное.

✓ Создавать жизнь, приносящую моральное удовлетворение

Вместо сожалений о том, что чего-то не делаешь, но любишь это, нужно найти способ выполнить свое желание. Бросить работу, чтобы профессионально заняться живописью, пением, фехтованием, получится вряд ли. Но всерьез заняться своим хобби и найти единомышленников, которые поддержат и помогут – абсолютно реально. А критиков своего поведения просто игнорировать.

✓ **Перестать пытаться стать совершенством**

Все идеально сделать невозможно. Когда сожалеешь о несделанном или выполненном несколько не так, как хотелось бы, ускользает сегодняшний мир. Чтобы обрести внутреннюю гармонию, вместо выдвигания претензий самому себе, лучше относиться к своим поступкам с юмором – посмеяться, обнаружив, что нет сил удержаться от очередного пирожного, поймав себя на излишнем усердии, не нужным в данный момент.

Не забывайте, что благорасположение ко всему окружающему миру начинается с любви к себе! Сделаем же пять небольших шагов к себе навстречу, и тогда нас полюбит весь мир.

1. Полюбите свою внешность

Полюбите себя: высоким и низким, толстым и худым, только что проснувшегося и при полном параде - любого. Вы уникальны и по-своему прекрасны.

2. Любите свои недостатки

Ваши недостатки – это ваша неповторимость и ваше отличие от других. Другой человек тем и ценен, что он – другой.

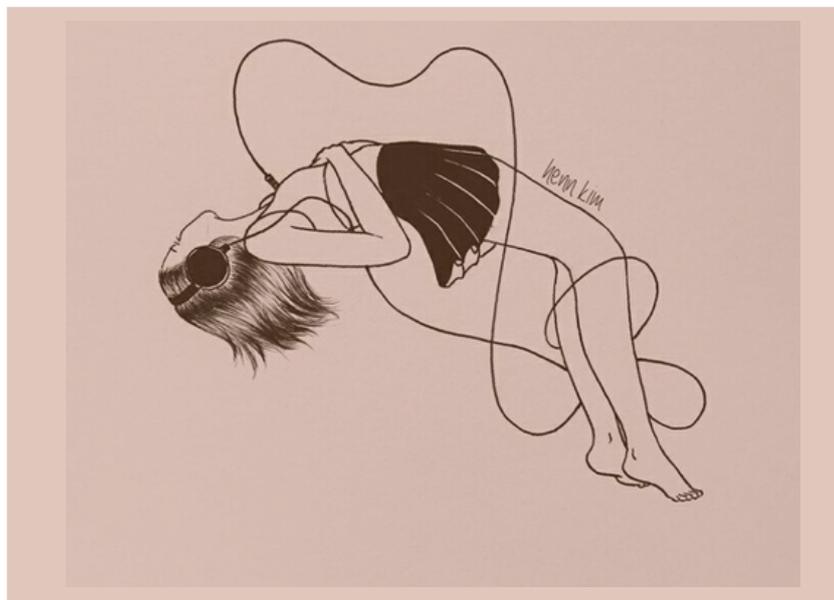
3. Любите свой внутренний мир

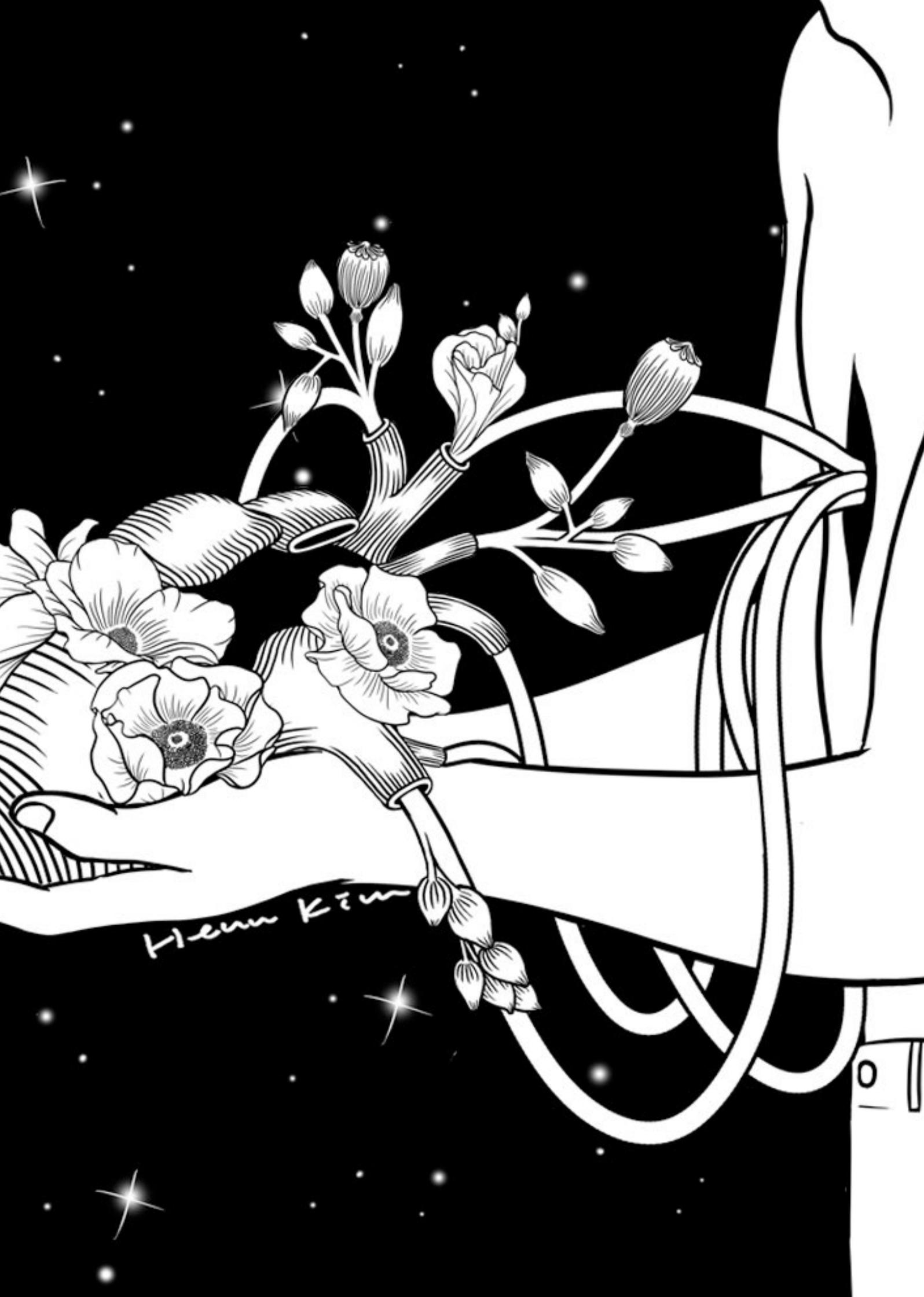
Ваш внутренний мир – это и есть ваша индивидуальность, ваши чувства, эмоции, влечения и порывы.

4. Балуйте себя

Доставляйте себе удовольствия. Находите время, чтобы заниматься не только теми делами, которые сделать нужно, но и теми, которые вам приятны.

А главное помните - вы у себя один, любите себя. Не конфликтуйте с собой. И тогда вы точно обретете свою гармонию. ■





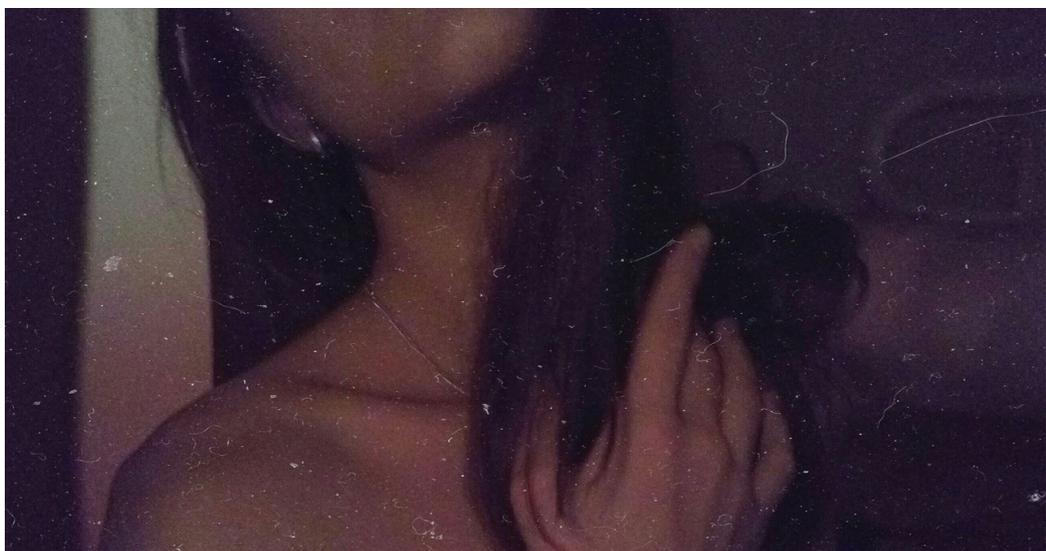
Henn Kim

Отдыхал ли ты душой?

Я думаю, что у каждого в жизни бывали моменты, когда нужна была эмоциональная разгрузка, душевный отдых. Кому-то требуется побыть в одиночестве, кому-то покричать, побить посуду, поплакать под грустную музыку. Все мы уникальны и непохожи друг на друга, поэтому способов огромное количество. Как правило, люди не рассказывают о таких вещах, либо посвящают в них самых близких, потому что это самое сокровенное, что есть в нас – наш внутренний мир. И я поделюсь с вами частичкой своей души.

Многие отрицают факт наличия души, а уж минутные слабости тем более не признают. Очень зря, потому что одно дело, если вы скрываете это от других, второе, если от самого себя. Моральный отдых должен быть у каждого, не зависимо от пола и возраста. Не нужно стесняться своих желаний, ведь вы делаете это только для себя.

Самое прекрасное, что я делаю в этой жизни – просто остаюсь одна в квартире с музыкой на целый день. Со стороны, все выглядит так, будто я просто проживаю еще один серый будний день. Но то, что происходит внутри меня, нельзя назвать обычным. За целый день я не чувствую себя одинокой,



потому что нахожу нового собеседника - саму себя. И это выглядит так, будто моя старая подружка решила провести со мной немного времени. Мы поплачем, посмеемся, как сумасшедшие, будем петь и танцевать под Юрия Антонова, побесимся и, в конце концов, просто уснем под фильм, который давно был отложен в стопку «хочу посмотреть». В конце дня меня валит с ног усталость, но она не физическая, а моральная. Я понимаю, что день был проведен с пользой для самой себя.

Хочется, чтобы каждый проводил время наедине с собой. Чтобы это стало особым спасательным кругом, который вы бросаете себе, когда помощи больше ждать неоткуда. Если хочется плакать-плачьте, кричать-кричите, пока не охрипните. Главное, не стесняйтесь себя. ■

МИНУТКА ПОЭЗИИ



Если муж, то гора: выше неба и звёзд;
Если друг, то стена: верно в землю врос.
Если ночь, то горячая, как шоколад;
Если дождь, то как ливень и как водопад.

Если руку твою в свою нежно возьму,
То с тобой и во тьму, и на свет я пойду.
Если муж, то гора: если друг, то стена.
Я до капли последней тебе отдана.

Я не касаясь тебя люблю,
Не ощущая твоих ладоней.
Свою печаль я в тебе утоплю,
И позабуду о пылающей боли.

И глаз твоих большой океан,
Меня снова манит с причала.
Ах сколько раз плавала там,
И сколько раз дно ощущала.

Решалась покинуть я воды,
Уйти и начать все сначала.
Но снова, законом природы,
Иду к твоему я причалу.





Исповедь ВЫПУСКНИКА

Холодный осенний ветер, тяжелая дверь, тепло холла, до боли знакомый «пиип» на входе. Мы здесь как дома. Сколько выслушали эти стены разговоров, сколько раз наш смех громом прокатывался по коридорам, сколько лекций и практик прошло в аудиториях. Мы - часть истории Мининского университета.

Кто-то прошел свой путь тихо, кто-то стал тем, чье имя постоянно на устах у студентов и работников ВУЗа. Но каждый из нас был чем-то важным. Мы учились, поднимались и набирались опыта. И уже сейчас можем сказать, что мы готовы.

Мы готовы ко взрослой жизни, к началу профессиональной деятельности. Спасибо преподавателям за то, что верили в нас. Даже когда мы сами сомневались в себе, они были рядом. Хоть и не всегда нам все удавалось, пусть мы до сих пор обижаемся на них за ту тройку в семестре, но мы понимаем, что заслужили. Вы научили нас не бояться жизни и смело идти вперед.

Университет стал для нас демо-версией «взрослости». Мы могли ошибаться и знали, что нам помогут эти ошибки исправить. Что мы чувствуем сейчас?

Окрыленность. Страх. Предвкушение. Мы так долго этого ждали! Но теперь при мыслях о выпускном, о расставании с любимым университетом щемит сердце. И еще в душе добрая тоска. Мы точно будем скучать.

Но у нас еще целый год, чтобы успеть сделать все, что так и не сделали за 4 года. Для кого-то это шанс наверстать упущенные знания, для кого-то - стать более активным во внеучебной деятельности. В любом случае, этот год пролетит быстро. А пока у нас есть время, вот несколько советов новичкам:



Не ленись.
Все знания, которые даются в университете, пригодятся тебе не только на экзаменах. Это все про жизнь. Даже если сейчас ты этого не понимаешь.

Делай домашку.
Мы серьезно. Это облегчает сессию.

Будь активен, проявляй себя.
ВУЗ - это отличная возможность начать новую жизнь. Здесь никто не знает о твоём прошлом, здесь не знают, кто ты. Сделай себя сам.

Ничего не бойся.
Это касается как учебы, так и внеучебной деятельности. Не бойся задавать вопросы, предполагать, быть смешным, быть серьезным, говорить о своем мнении. Ты - личность. Есть крутая идея, которую хочешь реализовать? Спроси у старших, кто тебе с этим поможет. Ты справишься.

Верь в свои силы.
Не всегда будет все получаться и идти по плану. Но помни - «ничего, что будет для вас ценным, не является простым».

Ставь цели.
Потому что конкретная цель очень мотивирует. Ты должен точно знать, чего хочешь. Добейся.

Люби свое дело.
Всегда. Когда легко, когда трудно, когда ты болеешь и когда счастлив. Чувствуешь, что это не твое, уходи. Найди себя.

И главное, помни - мы никогда не будем прежними. Каждую секунду ты меняешься. Сделай так, чтобы в это время ты был лучшей версией себя. ■

ЖИЗНЬ ИЛИ НЕ ЖИЗНЬ?

Что такое жизнь?

Однозначного определения нет. И мечты у каждого свои: обзавестись семьёй, заработать миллион, съездить на море, переплыть океан... Да что угодно! Однако мечты у многих так и остаются на стадии «придумывания».

Но почему так происходит? Потому что мечты могут быть ложными или навязанными общественным мнением. Но как понять, что ты живешь чужой жизнью?

Остановись и подумай. То, чем ты сейчас занимаешься, действительно ли приносит тебе удовольствие? Твоя мечта – сидеть в офисе и раз в год поджариваться на солнце где-то на берегу среди сотни таких, как ты? Стоит ли потратить всю жизнь на это? Нет ничего плохого в работе в офисе до тех пор, пока тебе это нравится. Именно нравится, а не «пока тебе много платят» (хотя нужно признать, что финансовая составляющая играет большую роль). Но в мире много людей, у которых есть миллионы, и они не счастливы. Стив Джобс сказал: «Постоянная гонка за наживой превращает человека в марионетку». И еще: «Материальные вещи, которые мы упускаем, ещё можно найти, заработать, отыскать. Но есть одна вещь, которую никогда не найдёшь, если ты её потерял. Это жизнь».

Почему происходит так, что, обретая материальное благополучие, одни становятся счастливыми, а другие теряют интерес к делу?

В современном мире многие живут по определённому клише: закончить школу, поступить в университет, жениться/выйти замуж, работать «на дядю» и, выйдя на пенсию, тихо доживать в своей однушке. Все расписано и предопределено. Идеально, не так ли?

Для кого-то да, но для многих - нет. Мы знаем, что наше поколение стремится к большему. Образование мы получаем для себя. Нам не обязательно жениться, чтобы знать, что нас любят. Многие со школы начинают своё дело.

Это и есть разрыв шаблонов и следование за своей мечтой. Вот, что мы называем жизнью, а не существованием. Однако не все способны пойти против общественных устоев.

Кто-то мечтает петь, кто-то танцевать, но многие предпочитают нелюбимую, зато хорошо оплачиваемую работу, принимают на себя чужие мечты и стараются влезть в «чужие ботинки».

Здесь к человеку и должно прийти осознание того, что он существует, но не живет.

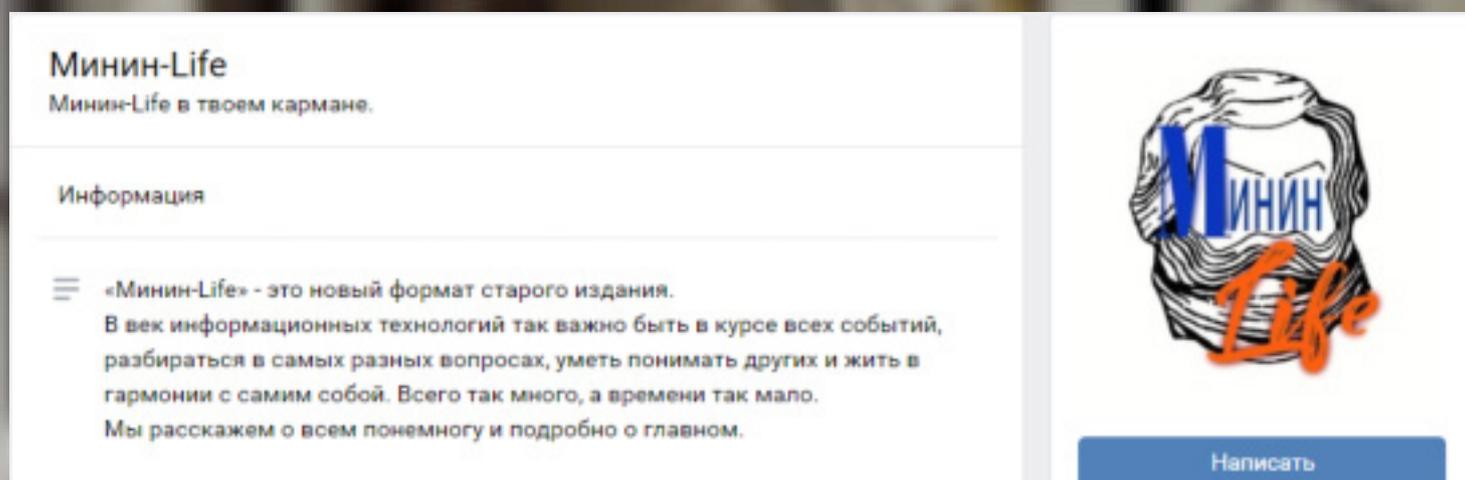
Пойми, чего ты хочешь, потрать на это время. Жизнь одна! И только поняв то, что ты существуешь, ты сможешь снять кандалы, вырваться и начать жить. Пока человек жив - ничего не потеряно.

Даже если приходится делать то, что не нравится, не забывай оставлять время и на занятия для души. Ищи радость! Запишись на курсы актёрского мастерства, купи кисти и нарисуй картину, начни танцевать, сходи на «открытый микрофон» и рассмеши публику. Вариантов масса!

Осознай и начни делать. Все начинается с первого шага, главное, не бойся идти! ■



**Еще больше новостей и статей в официальной
группе Минин-Life**



The screenshot shows the profile page of the 'Минин-Life' group on VK. The header includes the group name 'Минин-Life' and the tagline 'Минин-Life в твоём кармане.' Below this is a section titled 'Информация' containing a menu icon and a paragraph of text. To the right is a profile picture featuring a stylized graphic of a newspaper with the word 'Минин' in blue and 'Life' in orange script. At the bottom right of the profile picture area is a blue button labeled 'Написать'.

Минин-Life
Минин-Life в твоём кармане.

Информация

☰ «Минин-Life» - это новый формат старого издания.
В век информационных технологий так важно быть в курсе всех событий,
разбираться в самых разных вопросах, уметь понимать других и жить в
гармонии с самим собой. Всего так много, а времени так мало.
Мы расскажем о всем понемногу и подробно о главном.

Написать

**Заходи и всегда будь в курсе свежих новостей
<https://vk.com/mininlife>.
Добро пожаловать!**

