

Дзен в большом городе. Искусство плыть по течению и всегда оказываться там, где нужно

Автор:

[Елена Володина](#)

Дзен в большом городе. Искусство плыть по течению и всегда оказываться там, где нужно

Елена Михайловна Володина

Живи легко, будь в тренде!

Забудьте про мультизадачность, планирование и мотивацию! Успевать все больше не модно. Главная zengirl Лена Володина – журналист, медиаменеджер и инстаграм-блогер, считает, что настоящие перемены в ее жизни начались после того, как она призналась: когда-то любимая кондитерская больше не делает ее счастливой. И закрыла бизнес. «Дзен в большом городе» – лучший гид по дзен-продуктивности. Это книга о том, как найти себя, прекратить гонку за мифическими целями и научиться плыть по течению. Не пытайтесь успеть все. Успевайте ровно столько, сколько нужно для счастья.

Елена Володина

Дзен в большом городе. Искусство плыть по течению и всегда оказываться там, где нужно

Благодаря этой книге вы:

? сможете разобраться, кто вы и что вам нравится

- ? поймете, нужно ли вам еще одно образование и если да, то какое
- ? научитесь говорить «нет» и бросать нелюбимые дела
- ? перестанете откладывать важное и начнете действовать
- ? откажетесь от планов и придумаете новые мечты
- ? станете больше себя любить и радоваться жизни
- ? научитесь видеть возможности и шансы
- ? больше не будете бояться ипотеки
- ? узнаете, как выйти из плена рутины
- ? оптимизируете свою жизнь и найдете дополнительные часы в сутках

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Ты - сама себе психолог

Эта книга станет поддержкой в сложных ситуациях и поможет разобраться в проблемах с людьми, с деньгами, с карьерой. В ней вы найдете самые действенные методики, тесты и личные секретные наработки Елены Друмы.

Bella Figura, или итальянская философия счастья. Как я переехала в Италию, ощутила вкус жизни и влюбилась

Камин Мохаммади, редактор глянцевого журнала из Лондона, решилась на невероятное приключение и оказалась во Флоренции. Её книга ? это манифест красивой и яркой жизни, гид по спокойствию для вечно суетящихся людей и история о том, как найти любовь ? к мужчине и к себе.

Fika или шведское счастье в чашечке кофе

«Кофе с друзьями – это счастье, пойманное в чашку» ? так говорят в Швеции. Линда Балслев делится секретами волшебного перерыва Fikka, который добавит в вашу жизнь уют, научит получать удовольствие от общения с теплой компанией и сохранять хорошее настроение на весь день.

Хоопонопоно. Гавайские практики для счастливой жизни

«Мир начинается с тебя!» ? гласит гавайская мудрость. Книга Ульриха Дюпре докажет, что окружающий мир тесно связан с вашим внутренним состоянием: эмоциями и мыслями. Узнайте древние гавайские методы обретения гармонии и внутреннего покоя и добавьте солнца и моря в свою жизнь.

Вступление

Шесть лет назад я привезла из Испании белую мраморную гальку. Решила, что она будет олицетворять мою мечту – открыть однажды свое кафе или булочную. Галька всегда лежала на полочке в коридоре и напоминала о себе. Тогда я еще не работала кулинарным редактором, не училась во французской кондитерской школе, а мечта уже была.

Два года назад, накануне своего дня рождения, я решилась на очередной редакционный эксперимент – надо было завести коммерческий аккаунт в «Инстаграм» и за месяц раскрутить его. Так появилось Ателье эклеров @joecooker. За это время я вложила в него много сил, денег и времени,

поучаствовала в большой ярмарке, обросла клиентами, то есть втянулась и бросить не смогла. Днем я работала руководителем крупнейшего в России женского сайта, а рано утром и по вечерам пекла эклеры. Прямо не жизнь, а сценарий для фильма!

Через год я устала печь сама, открыла небольшой кондитерский цех, поставила кондитера, нашла курьеров. В глазах окружающих я была человеком, который все успевает. Меня так часто об этом спрашивали, что в какой-то момент я и сама в это поверила. Встречайте, Ее Величество Королева мультизадачности и тайм-менеджмента!

Я все ловко организовала. У кондитера и курьера в обязательном порядке должен был быть «вотсап», чтобы держать связь на протяжении дня. Кондитер отчитывался о результате, присылал фото или видео, курьер отписывался сразу после доставки. Все заказы тоже шли главным образом через мессенджеры. Я приезжала в кондитерскую только утром и вечером. Каждое утро и каждый вечер.

Как мастер планирования, я так расписала свой график, что у меня не было ни минуты свободного времени. Я почти перестала встречаться с друзьями, спала по пять-шесть часов, эклеры ненавидела и не могла вспомнить, любила ли я их делать когда-нибудь. Я даже злилась, когда приходили новые заказы – ведь это означало, что мне опять придется работать! Но это невозможно, я же трудоголик!! Я люблю работать! Я эффективный менеджер! В прямом смысле – уже несколько лет подряд вхожу в рейтинг молодых медиаменеджеров России.

И тогда я впервые в жизни пошла к психологу. У меня было два основных вопроса: «Что случилось с моей мечтой и почему я больше не хочу заниматься эклерами?» и «Почему в таком случае я продолжаю этим заниматься?».

Что ответила мне психолог на первый вопрос, я расскажу в отдельной главе. А на второй вопрос получила такой ответ: «Потому что тебе жалко бросить».

Эта простая истина поразила меня как молния. Я подумала, что жалко бросить – еще не повод, чтобы продолжать истязать себя и заниматься тем, что потеряло всякий смысл. Жалко бросить. Эта опасная фраза скрепляет семьи и пары лучше, чем ипотека, но какой смысл в том, чтобы быть вместе, но делать несчастными друг друга?

И в тот момент, когда я твердо решила, что закрываю Ателье эклеров, я ощутила необыкновенные ясность и спокойствие. Я отпустила мечту и обрела дзен.

Героиня фильма «Королева бензоколонки» произносит такую фразу: «Я не изменила мечте, просто мечту изменила». В моем случае я бы добавила, что и сама мечта изменила меня. Перевернула сознание.

Знаете, я никогда не боялась нагрузок, в том числе физических. В студенчестве, отправляясь на лето домой, я волокла на себе из общежития огромную клетчатую сумку, набитую книгами, и меня распирала гордость, что я могу такую тяжесть поднять сама!

Я никогда себя не жалела. У меня был период, когда на протяжении почти целого года я каждый день работала практически по 12-14 часов. Меня перло. Мне нравилось то, что я делаю. Я приходила на работу к восьми утра, уходила в десять вечера, и у меня была эйфория.

Сколько себя помню, у меня всегда было две работы. Основная и побочная. Не только ради денег. Мне казалось правильным поплотнее заполнять свое время. Мне нравилось ощущение, что я живу как будто сразу двумя жизнями. Это же классно, что не нужно выбирать – можешь одновременно делать что захочешь.

У меня была философия: каждый человек может стать лучшей версией себя. Он может больше работать, решать за то же количество времени больше задач. Главное – дать себе побольше нагрузки. И тогда случится прорыв. Заметили, да? В каждой фразе «больше, больше, больше».

Я была уверена: человек может все. Я могу все. Мои ресурсы неисчерпаемы. А потом я взвалила на свои плечи так много, что поняла: дальше это не может продолжаться. Я дошла до своего предела. У меня в прямом смысле пошла кровь из носа, чего никогда прежде не случалось. Я была очень близка к тому, чтобы сломаться.

В одночасье я отреклась от религии мультизадачности. Я поняла, что не хочу успевать все, если это делает меня больной и несчастной. Я хочу расти и развиваться, но не ценой собственного здоровья и благополучия.

Я начала писать об этом в своем блоге @joesookeg, и внезапно десятки девушек откликнулись в комментариях с похожими историями. Кто-то искал себя, кто-то устал от рутины, кто-то не знал, что делать дальше со своими увлечениями. Проблема баланса и гармонии витала в воздухе.

«Привет) я студентка, последний курс, будущий фельдшер) нахожусь в состоянии хронической усталости, жду конца семестра как никогда, чтобы навести порядок в голове и в жизни, надеюсь, что ваши статьи и опыт помогут мне в этом, жду новых постов».

«Доброе утро! Я Екатерина, живу в Харькове. Получаю 2 высших образования – юридическое и экономическое)) но чем дальше, тем больше понимаю, что работать в этих сферах не горю желанием: монотонно и несправедливо. Больше вижу себя в творческих профессиях – увлекаюсь кулинарией, особенно выпечкой, а работаю фотографом. Кем же вижу себя дальше, огромный вопрос. Начала замечать свое тяготение к журналистике, выступлениям перед камерой... будто проснулись мечты детства))) поэтому хочется разобраться в своих истинных желаниях, соизмерить способности и возможности, поэтому интересно читать ваши посты».

«Всем салют! Меня зовут Юлия. Родом из Твери, долго жила в Питере и год назад переехала в Финляндию на ПМЖ. В прошлом спортсменка и тренер по плаванию, в настоящем учу финский и собираю жизнь по кусочкам. Потому как переезд дался мне нелегко и, кажется, все только начинается), но «отступать некуда, позади Москва». Когда я жила в России, каждый мой день был расписан по минутам, я очень много работала и все успевала, кроме одного – жить. Сейчас ситуация обратная, у меня куча времени, но я почему-то ничего не успеваю... Так я и нашла ваш блог)».

Пока девушки вдохновлялись мои блогем, я вдохновлялась их комментариями. Внутри меня происходила калибровка ценностей. В народе этот период известен как кризис среднего возраста, но калибровка может случиться и до тридцати, и после. Особенно учитывая скорости, с которыми мы живем. Мир меняется каждый день. И я понимала: я на правильном пути.

В общем, я села и записала в столбик ценности своего нового мира.

Чего хочет девушка сегодня?

- ? Заниматься любимым делом

- ? Быть успешной

- ? Развивать себя

- ? Высыпаться

- ? Путешествовать

- ? Не нервничать

- ? Быть счастливой

- ? Жить в гармонии с собой и миром

Я долго пыталась вербализовать свои ощущения. Получался какой-то дзен в большом городе! Но мне хотелось одного емкого слова, типа хюгге. Так после мозгового штурма родилась Zengirl.

Мне очень нравится этот термин. Он идеально описывает и новое поколение девушек с их новыми потребностями, и состояние души, претендует на целую философию.

Как стать девушкой в стиле дзен? То есть перестать напрягаться, заняться любимым делом, больше отдыхать и обрести внутреннее спокойствие? Эта книга выстрадана и испытана на себе. В этом вступлении – путь, который не надо повторять. В этой книге – ошибки, на которых я училась. Хотя что-то мне подсказывает, что если вы сейчас держите эту книгу в руках, то вы их тоже делали. Просветление и дзен дались непросто и не сразу, работа по гармонизации жизни продолжается и сейчас. Но мне кажется, я нашла ключ. И хотела бы им с вами поделиться.

Достань мечту из морозилки

В американской и европейской системах образования есть такое понятие, как *gap year* – дословно «свободный, пропущенный год». Это год после окончания школы, в течение которого ты можешь уехать учиться по обмену, отправиться в путешествие или начать работать. Это время, чтобы почувствовать себя самостоятельным, посмотреть мир, понять, что тебе действительно интересно, прислушаться к себе. И только потом выбирать вуз и факультет для поступления.

Многие американские вузы рекомендуют такую систему, но в России если ты пропускаешь год, то ты неудачник. И зачастую это вынужденная мера (не получилось поступить с первого раза), а не осознанная. А как было бы здорово целый год изучать себя и мир, а потом при поступлении в университет, помимо результатов экзаменов, приложить мотивационное письмо. Написать, кто ты, чего хочешь от жизни, чем тебе нравится заниматься, что ты делал последний год и почему стремишься поступить именно сюда. Одна необходимость составлять такое письмо уже заранее «программировала» бы школьников подумать над профориентацией. Которой у нас до сих пор не принято заниматься.

Только несколько лет назад в Москве появилась первая «Кидзания», где ты можешь примерить на себя одну из более чем ста самых разных профессий, в том числе инкассатора, космонавта или врача скорой помощи. Но не все же живут в Москве, правда?

В моем детстве, конечно, никаких центров профориентации не было. По сути, я никогда не стояла на распутье. У меня не было возможности «подсмотреть» другие профессии. Сейчас уже сложно восстановить события, что это было – судьба или стечение обстоятельств. Я все детство клеила альбомы, писала стихи и рассказы, выпускала «журналы» и «книжки». Хотя бабушка работала бухгалтером, мама – экологом, а папа – инженером. В 9-м классе у нас в школе появился предмет «Машинопись» – нас учили печатать на машинках. Это казалось чем-то нереально крутым и стойко ассоциировалось у меня с настоящей журналистикой. Примерно в это время я пошла в редакцию газеты «Советское Зауралье», постучалась в первую же дверь и сказала: «Я хочу для вас писать». Вот и вся моя профориентация. Уместилась ровно в один абзац.

А вообще-то мой прапрапрадед был изобретателем! Его фамилия с молдавского так и переводилась – «мастер». В свое время он придумал колючий намордник для телят: когда теленок подходил к матери за молоком, тыкался мордой в вымя, корова его сама прогоняла. Не нужно было все время стоять и караулить, чтобы теленок не выпил все молоко матери.

Иногда я чувствую в себе гены великого деда. У меня неплохо получается все, что связано с ручным трудом. Еще в детсадовском возрасте я научилась вышивать и вязать, а позже – шить. Мне нравится чинить вещи, работать с инструментами. Чтобы понять, почему что-либо сломалось, я пытаюсь сначала понять, как это работало. Еще я люблю придумывать, как одну вещь заменить другой из подручных средств. Например, что делать, если у тебя закончилась пищевая пленка и тебе нечем «с контактом» накрыть заварной крем. Или чем перевязать коробку, если в доме не оказалось скотча и веревок. Каждый раз это какая-нибудь несущественная ерунда, но мне нравится находить нетривиальные решения в бытовых ситуациях. Я жалею, что в средних классах уроки труда делились по полу, а мне так хотелось тоже научиться делать табуретки или скворечники, уметь работать с деревом, забивать гвозди.

Но это я понимаю сейчас – про ручной труд, деда и бытовую находчивость. Тогда же саморефлексия еще была не развита. Я думала, что шить-вязать умеют и любят все девочки, что это у каждой в крови – как дефолтная функция. Ты же не пытаешься придумать мечту только на основании того, что умеешь дышать или ходить?

Кем вы мечтали быть в детстве? Я задала этот вопрос подписчикам своего блога и получила несколько десятков самых невероятных ответов.

«В детстве хотела быть актрисой, занималась в театре, параллельно начала работать корреспондентом еще в школьные годы в городской газете. А учиться поступила на лесохозяйственный факультет, потому что бюджет. Теперь нелюбимая работа со всеми вытекающими».

«Совсем в детстве хотела быть учительницей начальных классов, но дальше нескольких игр с куклами дело не пошло. Лет в 11 осознала тягу к иностранным языкам, родители тоже ее быстро просекли, ну вот я сейчас, собственно, на втором курсе переводческого факультета МГЛУ и люблю свое занятие всей душой) Метаний особых не было, пронесло».

«Ни одного воспоминания, кем бы я хотела стать в детстве. В итоге сейчас мучаюсь с чувством неопределенности: не могу найти себя и то, что мне нравится».

«Я мечтала быть певицей или актрисой. Помню, как наряжалась в одежду старшей сестры и воображала себя суперзвездой под песни Шер с игрушечным микрофоном. А еще писала стихи, и первая учительница говорила, что мне нужно пойти в журналистику, не иначе. Но не случилось ни того ни другого. Я девять лет получала экономическое образование, а теперь уверена, что это совершенно не мое. Осталось набраться смелости и поменять сферу деятельности на то, что нравится). Но пока не решилась)».

«В детстве играла в библиотекаря. Потом была мечта стать модельером. Дальше – учеба на экономиста и 10 лет работы проектным менеджером. А потом случилась любовь со стеклом, и теперь я витражист».

«Первый раз я хотела стать артисткой, певицей, но у меня нет ни слуха, ни голоса (так мне внушили родители, а я и не проверяла). После я мечтала быть врачом, но 70-летний учитель химии убил мою мечту, так вышло. В итоге я до декрета работала в торговле: мерчандайзер – торговый представитель – региональный менеджер. После декрета не знаю, чем буду заниматься))))))».

«В раннем детстве я хотела быть учителем музыки или балериной, но это от наличия рядом этих людей и того, что они мне нравились. Затем, уже в 10–15 лет, я четко и долго хотела быть организатором свадеб – в 90-е этой индустрии еще не было, и если бы я послушала себя и свою интуицию, то сейчас бы управляла успешным event-агентством. Я очень хороший организатор, и у меня есть вкус. Вместо этого юрфак, ни дня в профессии, затем издательство и теперь вот еще и кондитерка... Очень жалею, что была послушной дочкой и не выбрала сразу свой путь».

«Я в детстве сначала хотела вырасти и стать дворником, потому что мне нравилось лопатой грести снег. Потом я хотела работать в «Макдоналдсе», чтобы научиться у них всем рецептам и готовить так же вкусно дома. Потом певицей/актрисой. А потом уже юристом, кем я сейчас и являюсь)».

В общем, как вы поняли из ответов, дети – большие мечтатели. «Смелость дворника» и «энтузиазм библиотекаря», к сожалению, быстро теряются с

годами. Мечты словно замораживаются, и у многих они так никогда и не оттаивают. Кстати, интересно, а о чем мечтали в детстве те, кто сейчас следит за порядком во дворах или раскладывает по книгам библиографические карточки?

Считается, что идеальным периодом для выбора профессии является возраст между дошкольным и подростковым. С подростками сложнее работать не только потому, что у них уже свое мнение и они себе на уме, а потому, что на них очень сильно давит окружение. Вряд ли подросток всерьез заинтересуется работой сантехника или тракториста, у него уже есть представление о том, что круто, а что нет. А ребенку интересно все, без предубеждений. Может, и не выберет своей профессией, но хотя бы попробует!

Я видела много комментариев в интернете, где мамы возмущались, что детям вообще предлагаются на рассмотрение такие «низкие» профессии. «Дети должны мечтать о космосе, мечтать стать врачами, учеными, а не сантехниками!» Возможно, это последствия тяжелых 90-х, когда родители пытались пристроить детей в «прибыльные» профессии. Они с ужасом вспоминают те дни, когда приходилось закупать вещи из Турции и торговать на рынке. Теперь в стране много «счастливых» родителей и несчастных экономистов-юристов, которые все равно не работают по специальности.

Обесценены не только прикладные специальности, но и творческие. Конечно, это живет не только в наших головах, это часть системы. Кен Робинсон в своей знаменитой лекции на конференции TED высказал интересную мысль о том, что в обществе недооценивается роль музыки, танцев, изобразительного искусства. Все наше образование заточено под нужды индустриальной революции. Из нас сознательно несколько десятилетий не готовили художников, музыкантов, танцоров, потому что рабочих мест под эти специальности все равно не было. И все еще нет. То есть творческие люди есть, но реализоваться им негде. В цене IQ и точные науки. На втором месте гуманитарные.

Уже во взрослом возрасте ко мне в руки попала книга «Ты можешь больше, чем думаешь». Поначалу я приняла ее за еще одно пособие по саморазвитию с призывами типа «прокачай себя», «бери и делай» и т. д. Но оказалось, что эта книга для детей – школьников и подростков. Я читала и практически плакала: почему такой не было в моем детстве? Книга о том, что IQ – не единственное мерило ума и развития и вообще-то существует девять видов интеллекта. Телесный, социальный, внутренний, природный, философский, вербальный,

музыкальный, логический, образный. И в ходе чтения книги ты определяешь свои сильные стороны и получаешь рекомендации по тому, как их можно развить. То есть книга изначально утверждает, что ты умный, главное – определиться, в чем именно.

Безусловно, профориентация – это дело не пяти минут и не одной прочитанной книги. И заполнение простых анкет или даже сложных тестов тут не поможет, обычно перевес в пользу той или иной специализации составляет пару баллов, и это не то преимущество, на основе которого можно делать серьезные выводы. Пробовать себя в разных профессиях нужно в течение пары лет – конечно, не без помощи родителей. Например, сводить к себе на работу ребенка – это тоже элемент профориентации. Или помните, во многих американских фильмах родители приходят в школу и рассказывают детям о своей профессии? Это тоже считается.

Сегодня родители широко экспериментируют с системами образования. С двух-трех лет ребенка отправляют в развивающие кружки, учат читать-считать, приставляют няню-филиппинку, чтобы английский стал вторым языком. Хорошо это или плохо? Пока что ни одна образовательная система не считается успешнее других и не выпускает пачками нобелевских лауреатов.

Современных родителей можно поделить на два лагеря: одни стараются дать детям возможность развиваться естественно, не давить на них, другие с пеленок хотят растить гениев. И обычно чем больше в семье детей, тем спокойнее родители относятся к воспитанию каждого «нового» ребенка. Есть такой анекдот: «Первый ребенок – все стираем, гладим, кипятим. Второй ребенок – стираем, иногда гладим, смотрим, чтобы не ел из миски кота. Третий ребенок – если ребенок поел из миски кота, это проблемы кота». Очень редко когда дзен получается поймать с первого раза.

Почему многие родители так сильно наседают на детей? Зачастую пытаются дать им то, чего недополучили сами в детстве. Сделать из ребенка усовершенствованную копию себя. Почитайте книгу «Боевой клич матери-тигрицы»! Это отличное пособие по тому, как не нужно делать. Но на самом деле человек может продолжать развиваться и в статусе родителя. Да, ты не можешь начать жизнь заново, но все еще можешь прожить ее до конца интересно и реализовать свой потенциал.

Учиться можно всю жизнь. И даже если ваше самое первое образование оказалось не тем, о котором вы мечтали, это не повод отыгрываться на собственных детях или продолжать обижаться на своих родителей. В следующей главе я расскажу о том, для чего вообще, на мой взгляд, нужно образование, как оно помогает в поиске себя, так ли важен диплом и чему еще можно научиться спустя 10 лет после окончания университета.

Болезнь красного диплома

Я окончила школу с золотой медалью, а вуз – с красным дипломом. Была бы разница, если бы диплом был не красным, а синим? Не знаю. Ни дипломом, ни его цветом никто из работодателей ни разу не интересовался. Наверное, диплом играет роль при первом или третьем трудоустройстве, когда тебе 20 лет. Но в 30 тебя уже никто об этом не спросит.

Если уж на то пошло, то важен даже не сам диплом, а прежде всего выбор вуза. Например, во многих редакциях есть негласное правило: студентов журфака МГУ на собеседования не звать. Более сильную подготовку показывают студенты Вышки. А ведь в 2001 году я этот вуз даже не рассматривала для поступления!

Если диплом неважен, надо ли вообще получать высшее образование? Среди известных людей немало тех, кто прославился без всяких там университетов. Марк Цукерберг и Билл Гейтс не окончили Гарвард, у Стива Джобса не заладилось с колледжем, а Ричард Брэнсон, основатель звукозаписывающей компании Virgin и Virgin Airlines, даже не окончил школу. Хотя, по правде сказать, ориентироваться на эти примеры не стоит. В психологии это называется «ошибка выжившего»: когда мы принимаем исключения за правила и не рассматриваем все случаи. Пример из мира животных: кошки, упавшие с более высоких этажей, получают меньше травм, чем кошки, упавшие с более низких. На самом деле ветеринары не знают обо всех случаях, и мы понятия не имеем, как много кошек, упавших с высоких этажей, вообще так и «не доходят» до ветеринаров. Что делает высокие этажи все-таки более опасными.

Мир изменчив, потому сегодня сложно дать гарантии, что получение диплома сделает тебя счастливым/богатым/умным и т. д. Это не беспроигрышный билет в лучшую жизнь. Опыт нашего поколения и поколения наших родителей не является образцовым: трудоголики и отличники не стали миллионерами.

Однажды мне в «Фейсбук» написала девушка. Мол, видела вас среди преподавателей Университета Нетологии, и у меня вопрос: а каковы шансы по окончании курса получить хорошее предложение на рынке? Стану ли я более ценным и высокооплачиваемым специалистом?

Я убеждена: само по себе образование (основное или дополнительное – неважно) не делает вас лучше, умнее или дороже. Как и в случае с хобби, играет роль, что именно вы вынесли с курсов, чему научились и как эти знания сможете использовать дальше. Многим кажется, что ты окончил бизнес-школу и сразу – крутой специалист, но это не так. Я называю это «болезнь красного диплома» – иллюзия того, что сам факт образования способен изменить жизнь или судьбу. Люди часто воспринимают образование как волшебную палочку. Что вот ты послушаешь все лекции, и сразу карьера пойдет в гору. Самая частая ментальная ловушка слушателей – заплатить за курс, а потом учиться через пень-колоду или вовсе пропускать занятия. Это происходит потому, что где-то в голове уже автоматически выставилась галочка «выполнено».

В психологии также есть такое понятие, как «вера в справедливый мир» – феномен, при котором человек считает, что если все делать правильно, то и жизнь сложится хорошо, ты получишь то, что заслужил. Но поколение Z (поколение Zen?) в справедливый мир больше не верит. Да и родители уже боятся что-либо советовать своим детям. Кажется, что сегодня лучший совет, который можно дать будущим студентам, – выбирай сердцем. Похоже на девиз предвыборной кампании.

Для чего нужен вуз? Все равно уже лет через пять ты едва ли будешь помнить хотя бы треть изученного. В этом смысле мне очень нравится девиз Новосибирского госуниверситета, где я училась: «Мы не сделаем вас умнее, мы научим вас думать». Мне кажется, он максимально точно описывает суть высшего образования. Кроме того, вуз дает тебе основу, а еще – новые знакомства, которые потом неоднократно пригодятся в жизни и станут «связями». С одногруппниками ты не только будешь сидеть вместе на лекциях, но наверняка еще не раз пересечешься в жизни, а возможно, и поработаешь!

Кінець ознакомительного фрагмента.

Купити: https://tellnovel.me/volodina_elena/dzen-v-bol-shom-gorode-iskusstvo-plyt-potecheniyu-i-vsegda-okazyvat-sya-tam-gde-nuzhno

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)