

# NEWSLETTER

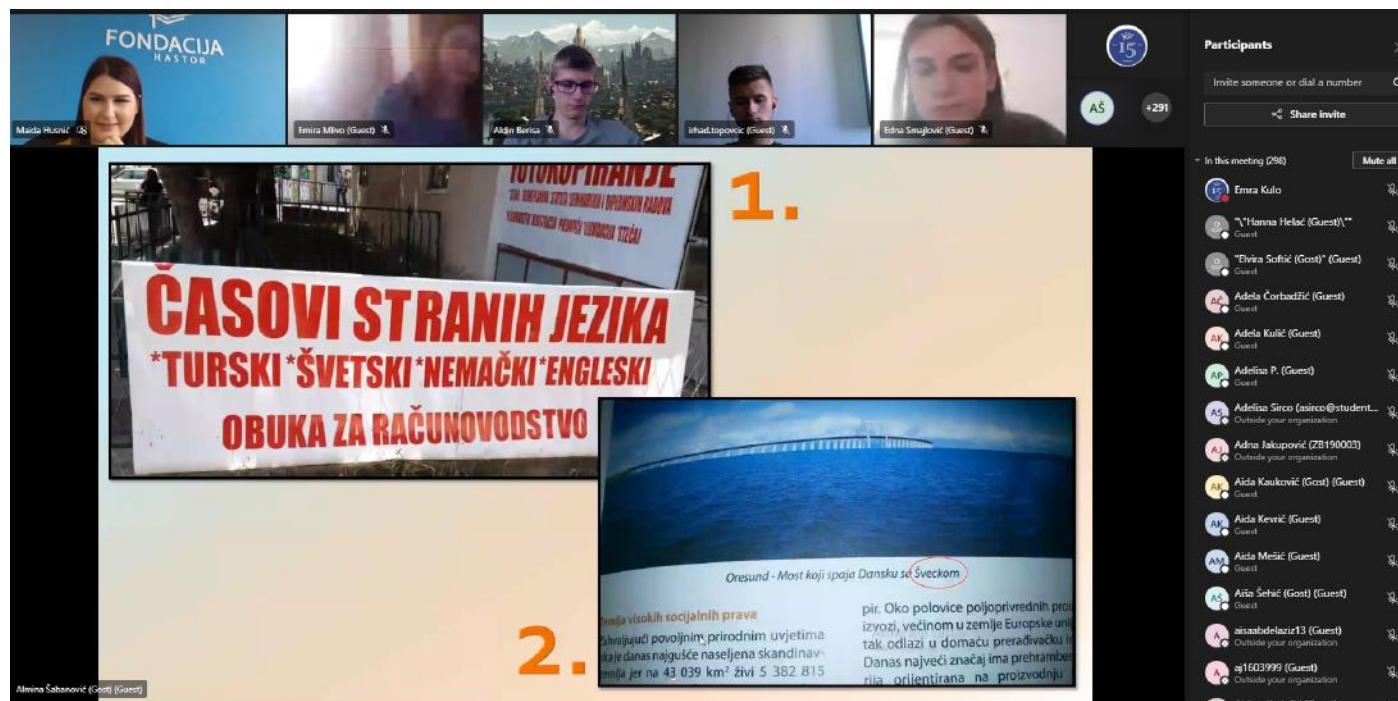
*Juni 2021.*



FONDACIJA  
HASTOR

# NOVOSTI

## Kultura govora – osnove pravilnog izražavanja: održan online mjesecni sastanak studenata stipendista

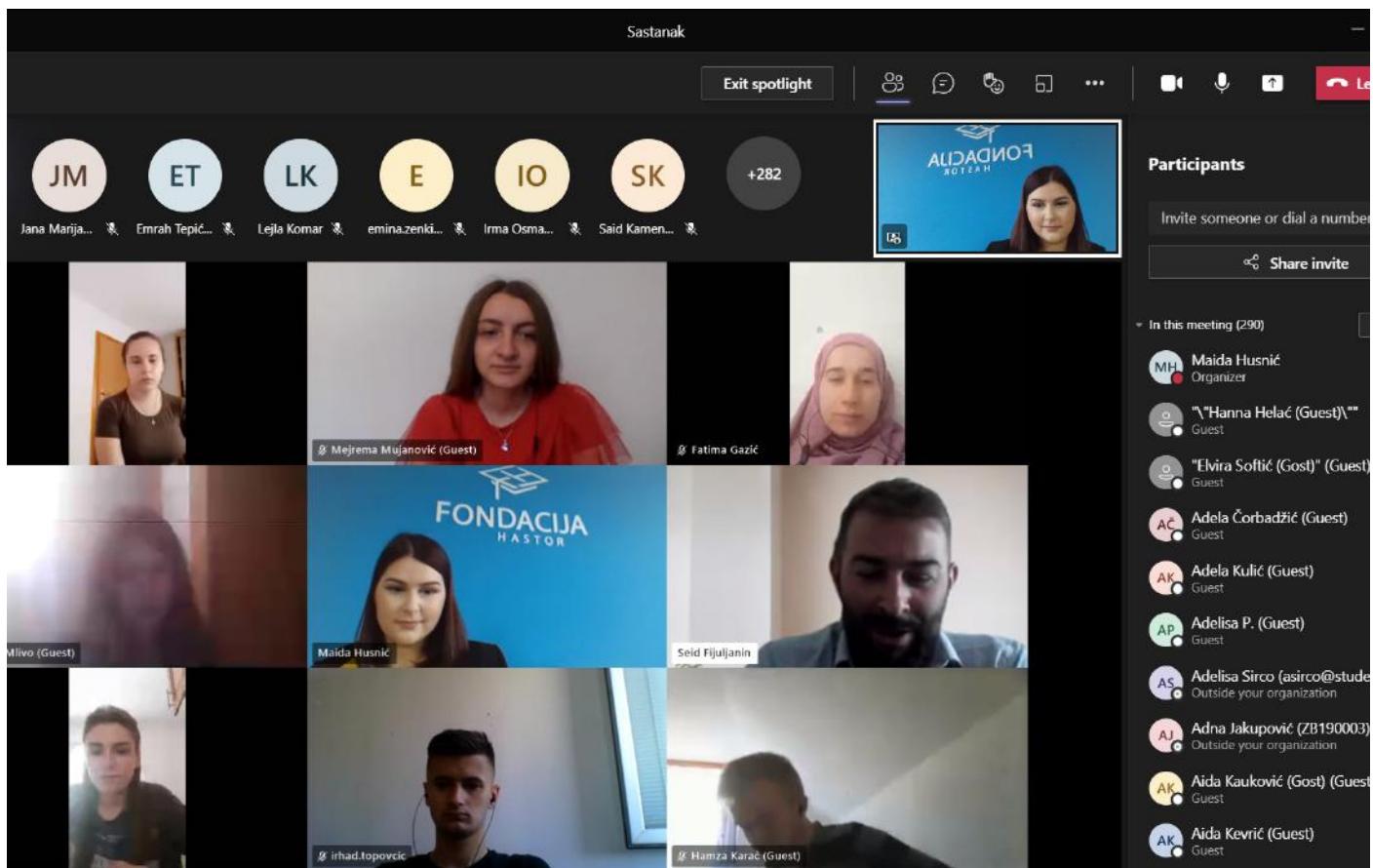


Iako su studenti stipendisti sprječeni pandemijom koronavirusa da održe mjesecne sastanke u prostorijama Fondacije Hastor, taj nedostatak je uspješno nadoknađen online sastankom koji je održan 18. juna 2021. godine. Iako je sastanak održan online, neizostavnaje toplina i povezanost koju su studenti stipendisti i direktor Fondacije Hastor Seid Fijuljanin osjetili kroz ovo dvosatno druženje.

S osmijehom i dobrom raspoloženjem direktor Fondacije Hastor Seid Fijuljanin je započeo sastanak sa studentima stipendistima tako što je s njima razgovao o ciljevima i vrijednostima koji krase Fondaciju od njenog osnivanja. Direktor je naveo koliko je važno da studenti stipendisti budu uzorni primjeri mlađim stipendistima koji će krenuti njihovim stopama. Pored toga što su stipendisti Fondacije Hastor uzori mlađim stipendistima, oni trebaju biti uzor cijelom bosanskohercegovačkom društvu jer kroz svoje volontiranje stipendisti doprinose boljoj Bosni i Hercegovini.

Direktor Fondacije je još naglasio da se nada da će studenti stipendisti u nekom od narednih mjeseci ponovo početi sa sastancima u prostorijama Fondacije Hastor, ukoliko to dozvoli epidemiološka situacija.

# NOVOSTI



Naša stipendistica Almina Šabanović i bivša stipendistica Maida Husnić su za stipendiste pripremile jednu vrlo značajnu radionicu pod nazivom „Kultura govora – osnove pravilnog izražavanja“. Radionica je obuhvatila širok pojam pismenosti, pravilno čitanje i pisanje, poštovanje pravopisnih pravila, načine pravilnog izražavanja i mnoge druge korisne savjete koje su predavačice objasnile kroz mnogobrojne zanimljive primjere. Iako možda mislimo da je naša pismenost na zavidnom nivou, nekada se možemo naći u dilemi kako je nešto ispravno napisati i reći. Upravo kroz ovu radionicu Almina i Maida su pokazale koliko je važno poznavati gramatiku maternjeg jezika i koliko nam je to značajno u svakodnevnom životu. S obzirom na to da je radionica interaktivnog karaktera, veliki broj stipendista se javljaо kada su predavačice postavljale pitanja te je ostvarena kvalitetna diskusija koja je bila u isto vrijeme i poučna i zabavna.

Maida je predavanje počela pitanjem upućenim stipendistima koje glasi „Šta je to pismenost?“. Stipendisti su se složili da pismenost ne obuhvata samo poznavanje i upotrebu gramatike, nego je pismenost mnogo širi pojam koji zahtijeva detaljniju obradu, što su naše Almina i Maida i uradile. Zbog velikog broja stipendista koji se javljaо sa svojim primjerima i nedoumnicama, radionica je postala bogatija, a sve vrijeme je vladala opuštena i prijateljska atmosfera. U nastavku je Almina pojasnila neke od čestih grešaka koje se događaju kada je u pitanju pravopis, a koristila je primjere gramatičkih grešaka koje i mi sami nekad uočimo. Pored ukazivanja na greške, predavačice su stipendistima dale korisne savjete za mnoge jezičke nedoumice, bilo to u pisanju i ugovoru.

# STIPENDISTA MJESECA

***Titulu stipendiste mjeseca nosi naš Said Kamenica, koji se pored vrijednog rada s mlađim stipendistima i volontiranja u lokalnoj zajednici odlično pokazao i u prevodilačkom timu Fondacije Hastor. O njegovim životnim izborima i uspjesima pročitajte u nastavku.***



**Said Kamenica**

Said dolazi iz Sarajeva, osnovnu školu završava u Katoličkom školskom centru „Sv. Josip“ nakon čega upisuje Srednju ugostiteljsko-turističku školu. Po završetku spomenute srednje škole upisuje Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu i trenutno je četvrta godina na Odsjeku za anglistiku (magisterski studij), smjer Engleski jezik i književnost te na spomenutom odsjeku studira lingvistiku.

*Kada govorim o svom dosadašnjem studiranju, uvijek nastojim istaknuti svoj entuzijazam te želju za proširivanjem znanja, bilo da se radi o izučavanju književnosti ili jezika samog po sebi. No, pored toga, jako je bitno da napomenem da mi je dosadašnji tok obrazovanja generalno umnogome pomogao da se razvijem kao ličnost te izrastem u društveno odgovornu osobu. Imajući u vidu sve ove benefite obrazovanja, dio moje svakodnevnice svakako je i savjetovanje mlađih ljudi da se edukuju što je više moguće, da uče na fakultetima i završavaju iste jer je to istinski put za razvoj ličnosti pojedinca i za društvo u cijelosti.*

Pored studiranja aktivan je i u drugim sferama svog života i kontinuirano učestvuje u realizacijama projekata, seminara i sličnih događaja. Trenutno učestvuje u realizaciji projekta „Using the Rule of Law to Close Dark Chapters in History: The Case of Bosnia and Herzegovina“, koji je rezultat kolaboracije Filozofskog fakulteta u Sarajevu i Univerziteta u Leidenu (Holandija). Projekat uključuje obradivanje materije koja obuhvata rat u Bosni i Hercegovini tokom devedesetih godina prošlog stoljeća, opsadu Sarajeva u istoimenom periodu kao i genocid u Srebrenici. Cilj ovog projekta koji se realizira sa spomenutim univerzitetom u Holandiji jeste, kao što i sam naziv govori, zatvaranje ovog tamnog poglavљa u historiji naše države i okretanje ka budućnosti koju će države na Balkanu graditi zajedno u slozi i jedinstvu.

*U julu planiram učestvovati u projektu pod nazivom „Etika u naučnim istraživanjima“, koji će se realizirati u sklopu odsjeka na kojem studiram, a za koji su predviđene tri radionice, gdje će učenici imati priliku naučiti sve o pravilnoj provedbi istraživanja, predstavljanja rezultata te etičkim postulatima unutar akademске zajednice koje bi svaki akademski građanin trebao poštovati.*

# STIPENDISTA MJESECA

Kao svoj najveći dosadašnji akademski uspjeh izdvaja putovanje u Holandiju 2018. godine, gdje je na Univerzitetu u Nijmegenu održao tri prezentacije o historiji Bosne i Hercegovine u cilju bližeg predstavljanja ove države studentima koji su prisustvovali Saidovim prezentacijama.



*Ono što smatram važnim za istaknuti svakako su i moje aktivnosti koje nisu direktno povezane s fakultetom i studiranjem kao naprimjer planinarenje, trčanje, prevodenje tekstova, čitanje knjiga i slično – sve ove aktivnosti me u velikoj mjeri ispunjavaju i čine moj život ljepšim i zanimljivijim na čemu sam, naravno, jako zahvalan.*

*Riječ zahvalnost bila bi odličan uvod u poseban dio priče o meni, upravo me ona uvijek podsjeti na ono što osjećam prema Fondaciji Hastor – iznimnu i duboku zahvalnost.*

*Iako sam jedan od novijih članova velike porodice koju okuplja Fondacija Hastor, to me ne sprečava da izrazim veliku zahvalnost što imam priliku biti dio misije i vizije Fondacije Hastor. Vrijedno je isticanja i to da je Fondacija, mogu slobodno reći, jedna od rijetkih or-*

*ganizacija na prostoru Balkana čiji je glavni cilj pomagati mladim ljudima te ih podržavati u njihovom životu i procesu obrazovanja. Postoji mnogo stvari koje treba istaknuti prilikom spominjanja Fondacije Hastor, mnogo više negoli bi moglo stati u kraći sastav o meni. Po mom mišljenju, nesebična finansijska i materijalna podrška u vremenima kada preovladava finansijska kriza kao i pružanje mogućnosti mladima da volontiraju u lokalnoj zajednici, prevode tekstove, rade u timu za grafički dizajn, pomažu mlađim stipendistima itd. bile bi glavne odlike za koje smatram da ističu našu Fondaciju te je stavljaju na visok položaj u društvu. Imajući ovo na umu, velika mi je želja pomoći Fondaciji Hastor u njenom radu i istinski želim da naša Fondacija nastavi okupljati mlade ljudе iz svih krajeva Bosne i Hercegovine koji će zasigurno, prije ili kasnije, biti svijetla tačka bosanskohercegovačke svakodnevnicе.*

# RAM – RUBRIKA AKTIVNIH MLADIH

**RAM je, prema definiciji, radna memorija računara. U Bosni i Hercegovini, „radna memorija“ su upravo proaktivni i marljivi mladi ljudi koji su svojim djelovanjem primjer društva koje naša država treba. Kroz ovu rubriku predstaviti ćemo aktivne i mlaade stipendiste Fondacije Hastor koji, pored volontiranja, rade fenomenalne stvari i tako predstavljaju Fondaciju u najboljem svjetlu!**



**Hanna Helać**

Hanna Helać je rođena u Sarajevu, gdje nakon završene Druge gimnazije upisuje Farmaceutski fakultet Univerziteta u Sarajevu. Trenutno pohađa treći godinu studija (s dosad ostvarenom prosječnom ocjenom 9,30) i na pola puta je do stjecanja zvanja magistrice farmacije. Stipendistica Fondacije Hastor je od februara 2021. godine.

Predstavnica je studenata svoje godine, a kroz školovanje bila je odlična učenica i na osnovu toga je tokom srednje škole izabrana da bude stipendistica Rotary Cluba Sarajevo kao predstavnica Druge gimnazije. Postavši stipendistica programa Rotary za izvršnost, 2017. godine postaje član Interact cluba Sarajevo, a naredne godine i njegova potpredsjednica te u sklopu istog stječe određeno iskustvo volontiranja i razvija želju za pomaganjem zajednici. Pored studija vrijeme upotpunjuje plesom – umjetnost je Hannina ljubav još od najranijeg životnog doba. Glumom i plesom se bavila tokom mlađih godina.

S radom Fondacije Hastor upoznala se kao srednjoškolka, međutim, za stipendiju je odlučila aplicirati tek na trećoj godini studija. Prve dvije godine studija bila je stipendistica Općine Centar za nadarene učenike i studente.

*Većina informacija koje sam imala o Fondaciji je ili iz medija (društvenih mreža) ili od poznanika koji su dio Fondacije. Sama ideja Fondacije je da podstiče ambiciozne mlaade ljudi na napredak i upravo to bio je jedan od glavnih razloga zašto sam odlučila postati dijelom iste. Postavši dijelom Fondacije Hastor svakim danom učim i postajem bolja verzija sebe. Beskrajno me raduje što nam ona pruža mogućnost da kroz volontiranje i druženje sazrijevamo i pomažući zajednici stječemo dragocjena iskustva.*

# RAM – RUBRIKA AKTIVNIH MLADIH

Kroz proteklih nekoliko mjeseci je kao stipendistica Fondacije volontirala i pomagala društvu u raznim segmentima – Hanna je čistila svoju ulicu, držala instrukcije osnovnoškolcima, čuvala djecu, pomagala starijim građanima koji su korisnici Gerontološkog centra, pomagala kolegama s fakulteta u učenju za ispite i volontirala u sklopu Udruženja Pomozi.ba. Kroz dosadašnji volonterski rad otkrila je da je pomanjkanje drugima ispunjava i da zaista malim koracima možemo pomoći društvu u kojem živimo jer je naše malo nekom mnogo.

*Od volonterskih aktivnosti izdvojila bih svoje junsko volontiranje koje uključuje korisnike Gerontološkog centra u Sarajevu. Njihova toplina i zahvalnost zaista su najljepša nagrada. Kako još uvijek nismo izašli iz vanrednih uslova uzrokovanih pandemijom koronavirusa, korisnici tog staračkog doma još uvijek ne smiju izlaziti iz doma niti imati posjete i obraduju se svakom dodiru s "vanjskim svijetom". Otišla sam im u kupovinu, platila račune za kablovsku, popričala s njima i uljepšala njihove dane barem malo.*



Tokom školovanja imala je priliku raditi na mnogim projektima, volontirati u sklopu Ambasade Velike Britanije u sklopu dana volonterizma 2016. godine i organizirati studentska takmičenja. Postala je i član Organizacionog odbora studentskog kongresa pod nazivom „Hrana, ishrana i zdravlje“ kroz koji se nastoji ukazati na važnost ishrane, analize i sigurnosti hrane. Pored ovoga, oni proučavaju i dijetoterapiju. Također, u julu će se održati mnogi kongresi i simpoziji na kojima će Hanna učestvovati.

# RAM – RUBRIKA AKTIVNIH MLADIH

U prethodnom semestru je s kolegicama pisala rad za „CMBEBiH 2021“, koji je uvršten među prepoznate radeve i objavljen u rekomiranim bazama podataka. Tema koju su obrađivale ticala se pametnih lijekova i etičkog aspekta upotrebe istih te su ove djevojke stava da postoji mnogo zanimljivih tema koje nisu dovoljno istražene, a mogu biti plodno tlo za razvoj ideja mladih. S kolegom s Farmaceutskog fakulteta i dvoje kolega s Ekonomskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu prijavila se za takmičenje ideja mladih u socijalnom poduzetništvu. Takmičenje organizira Centar za razvoj karijere i finale će se održati u septembru. Naša stipendistica je ponosna na sve svoje radeve, učešća i doprinose zajednici, fakultetu i nauci, a nada se da će uspjeti mnogo više doprinijeti u budućnosti.



*Smatram da je jako važno da mladi budu aktivni. Oni su stub društva i pokretači promjena. Volonterski i rad na raznim projektima zaista su najbolji način da radite na sebi, a period srednjoškolskog obrazovanja i studija pravo je vrijeme za takav rast. Bit ćete zahvalni sebi jednoga dana za svaki dodatni sat koji ste proveli radeći nešto korisno za zajednicu ili svoju budućnost. Okružite se ljudima koji razmišljaju na takav način. Fondacija Hastor je divno okruženje za mlađe ljude željne napretka.*

# OBJEKTIV



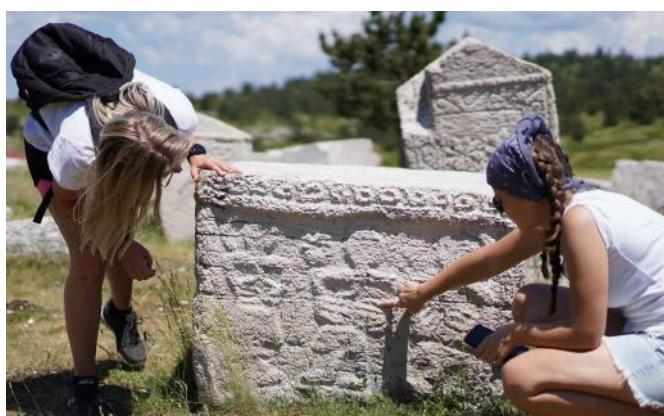
Amina Spahić



Denita Đuhera, Ajdina Kadušić,  
Mejrema Mujanović



Almedina Omerović i Adela  
Tihic



Alma Čosić



Semina Bulić



Kenan Alispahić



Hanna Helać



Faris Dževlan

# IZVJEŠTAJ MJESECA

## Hasen Zejčirović

Volonterski angažman

*Cilj mog ovomjesečnog volontiranja u lokalnoj zajednici bio je očistiti barem dio mog rodnog mjesta – Ratkovića, i to korita rijeke Šibošnice. Motiviran sve češćim razgovorima u okviru mog izučavanja oblasti elektroenergetike na studiju, gdje je trenutno prilično aktuelna tema zaštite životne okoline i obnovljivih izvora energije, ali i onima koje vodimo u toku grupnih sastanaka sa učenicima stipendistima, odlučio sam ovomjesečno volontiranje u lokalnoj zajednici iskoristiti za mali i skromni doprinos očuvanju čiste i zdrave životne okoline u mojim rodnim Ratkovićima.*



Analizirajući problematična mjesta u mom selu, u kojima često dolazi do nepropisnog odlaganja smeća i sekundarnih sirovina, došao sam do zaključka da se najveći problem javlja oko korita rijeke Šibošnice, te u jednom šumskom dijelu Ratkovića. Ovaj dio korita Šibošnice zna biti posebno neuredan i zagađen, s obzirom na to da se nalazi pored napuštene pilane, ali i još jedne firme koja trenutno aktivno radi i svoje otpadne vode ispušta u korito ove rijeke. Po pitanju zagađenja tim supstancama, nisam mogao učiniti puno, ali kada je riječ o čišćenju sporadično bačenog otpada od strane prolaznika, potudio sam se učiniti što više. Osim toga, u okolnoj šumi, na drugom dijelu Ratkovića, pored lokalnog šumskog puta, jako često dolazi do neadekvatnog odlaganja smeća, pa sam svoju malu akciju proširio i na taj dio mog sela. Smeće je adekvatno zapakovano u vreće i odloženo na mjesto s koga je od strane radnika komunalnog preduzeća prebačeno na legalnu deponiju. Pored ovih „praktičnih“ akcija, trudio sam se posebno ovog mjeseca u razgovorima na sastancima, ali i na fakultetu, kao i u privatnim razgovorima, promovisati ekološki prihvatljiva rješenja, što je meni od posebnog interesa, samim time što sam odabrao studij elektroenergetike, u okviru kog je trenutno aktuelna tema energetske transicije i prelaska na obnovljive izvore energije.

# IZVJEŠTAJ MJESECA

Dijelovi korita rijeke Šibošnice osim što su često zagađeni raznim otpadom, koje nesavjesni građani nepropisno odlažu, jako često bivaju zakrčeni raznim rastinjem i granjem. Pored toga, postoji nekoliko improviziranih mostova, koji su građeni bez dozvole, pa postoji velika vjerovatnoća da dođe do zapušenja istih gore navedenim materijalima, što se već desilo nekoliko puta u prethodnih nekoliko godina. Posljedično, dolazilo je do poplava okolnih kuća, domaćinstava i bašti, koje su nerijetko jedini izvor primanja porodicama koje se bave poljoprivredom. Bilo zbog niske razine vode u ljetnim mjesecima ili zbog neadekvatno regulisanog sistema za odvod otpadnih voda iz kuća i domaćinstava, živi svijet u ovoj rijeci praktično ne postoji, a povećanjem temperatura dolazi do smanjenja nivoa vode te veliki broj ljudi prelazi ovu rijeku, a oni nesavjesni u rijeku odlažu i otpad. U ljetnim mjesecima sav taj otpad postaje vidljiv i može postati izvor bolesti i zaraze za životinje koje vodu iz ove rijeke koriste za piće.



Iz tih razloga smatrao sam prikladnim i važnim potruditi se i barem dati mali doprinos u smanjenju ovog problema, čišćenjem jednog dijela tog otpada. Pored toga, trudim se često da u razgovorima s mojim komšijama i prijateljima skrećem pažnju na ovaj problem i drago mi je vidjeti da je on iz godine u godinu sve manji. Osim toga, trudim se u svom privatnom životu i u sklopu sastanaka koje održavam s učenicima stipendistima promovisati i dati ideje za ekološki prihvatljive solucije raznih problema i sfera u privredi, a posebno u oblasti energetike.

Otpad sam prikupljaо u vreće za smeće te sam sav prikupljeni otpad odložio na adekvatno mjesto s koga su ga radnici komunalnog preduzeća dalje preuzeli.

# RADOVI STIPENDISTA

*Grupa učenika stipendista Fondacije Hastor iz Čelića je na jednom od proteklih volonterskih sastanaka, u okviru teme „Kako reagovati u kriznim situacijama“, dobila zadatak da napiše pismo koronavirusu, kako bi iznijeli osjećanja i percepcije u vezi s tom kriznom situacijom. U nastavku donosimo neka od pisama koja su napisali naši vrijedni stipendisti.*

1. Selma Mujkić

Draga korono,

koliko god ti bila „loša“ po čitav svijet i koliko god ti bila pandemija koja odnosi tude živote, ja sam doživjela i lijepih trenutaka.

Krenuvši od toga da sam osoba koja život gleda s vedrije strane, pa sam tako i ovo vrijeme, vrijeme zabrane kretanja, iskoristila da se posvetim sebi i svojim najbližim. Nismo ni svjesni koliko naši roditelji, braća i sestre nama znače u životu. Sada smo imali priliku to popraviti.

Online nastava jeste bila naporna i previše monotonija, ali tu ima dosta prednosti. Bili smo kod kuće i nismo se mogli zaraziti.

Naučila sam da cijenim slobodu!

Srdačan pozdrav.

2. Armin Kahrimanović

Draga korono,

tvoj dolazak na početku me je obradovao jer smo bili na online modulu nastave i imao sam više vremena za odmor, igrice, i druženje s porodicom. Sve je bilo super dok nije uslijedio lockdown i potpuna zabrana kretanja za mlađe od 18 godina. To je meni jako teško palo jer sam svoje slobodno vrijeme najčešće provodio vani. Taj period je za mene bio jako težak jer sam dane provodio u kući za računarom ili telefonom igrajući igrice. Iako me tvoj dolazak na početku obradovao, poslije sam shvatio da bi bilo bolje da se nisi pojavila u našim životima.

Srdačan pozdrav.

# RADOVI STIPENDISTA

3. Lamija Slomić

Draga korono,

nisi toliko toga dobrog donijela. Svijet nije funkcionsao dobro, ali sada je malo bolja situacija. Ljudi nisu mogli putovati, nisu mogli izaći iz zemlje u kojoj su, nisu mogli otići vidjeti svoje najbliže. Ali, naravno, sve ima svoje dobre i loše strane. Neke od dobrih stvari za vrijeme pandemije su te što smo mogli shvatiti vrijednosti ljudi... čak i ko nam je prijatelj i ko ne. Ja sam neke prijatelje izgubila za vrijeme pandemije, ali to nije ni važno jer da su bili pravi, ne bi bilo tako. Shvatila sam vrijednost onih što su uvijek uz nas, bez obzira na sve. Ali, od svega najbitnije je zdravlje. Kao da je problem biti u kući, ne ići u kaficé, imati policijski sat... sve je to ništa jer se zapitam odmah kako je onima koji su bolesni, koji leže u bolnici i ne mogu ustati, jesti, piti... U ovakvim situacijama trebamo ostati što smireniji. A škole... malo idemo u školu, pa malo ne idemo – van svake pameti. Još nam eksternu maturu nisu ukinuli, pa nema dalje... Oni umjesto nama da olakšaju, oni nama otežavaju. Jedva čekam da se sve ovo završi i da se sve vrati u normalu.

Srdačan pozdrav.

4. Ajla Kahrimanović

Draga korono,

sve si nas iznenadila svojim dolaskom i prebrzo ušla u naše živote. Napravila si potmetnju i nemir u cijelom svijetu. Iako nas tvoj dolazak uopšte nije obradovao, na sve nas si utjecala pomalo dobro. Zbog zabrane kretanja нико nije mogao izaći iz kuće, pa smo se zbližili sa svojim porodicama. Restorani i kaficí nisu radili, pa smo ponovo doručkovali, večerali i pili kahvu s našim ukućanima. Sve to nas je dodatno zbližimo. Moram spomenuti i online školu. To me baš, iskreno, i nije radovalo. Prije svega, udaljili smo se od naših prijatelja, a i nastava više nije bila zanimljiva kao ranije. Ni sam se osjećala usamljeno, jer sam dane provodila s ljudima koje volim, a i bila sam okupirana školom. I evo, prošlo je nešto više od godinu dana, ali ti i dalje postojiš. Na samom početku pandemije osjećala sam se nervozno i bila sam uplašena, nisam znala šta da očekujem ni kako će se sve završiti, ali sada se osjećam malo opuštenije i nisam više toliko nervozna. Naučila si me da cijenim ono što imam. Ipak, mogu samo reći da se nadam da ćeš izaći iz naših života kao što si i ušla, tiho i bez žaljenja za bilo kim.

Srdačan pozdrav.

# ZANIMLJIVOSTI



## Mandala

**Vjerovatno ste više puta na sakralnim građevinama u našoj ili nekoj drugoj državi vidjeli neke motive koji su vam privukli pažnju. Sigurno ste pomislili da je to jedan od motiva arhitekture ili umjetnosti što je dodatno zaokupilo vašu pažnju. Jedan od najčešćih motiva u arhitekturi sakralnih objekata je mandala.**

Tradicija ovog motiva seže do Indije i Hindusa, a danas je možemo vidjeti u gotovo svim kulturama. Zanimljivo je da ovaj motiv nije izražen samo u umjetnosti ili arhitekturi nego je vidljiv i u psihologiji, politici pojedinih naroda, u arheologiji i drugim naukama. Ovi motivi prisutni su i na bosanskim cílimima ili porculanskom posudu koje dolazi iz orijentalnih područja, no zanimljivost nije samo u lijepom izgledu koji privlači pažnju nego i u psihološkim dobrobitima ovog motiva – mandala se javlja u analitičkoj psihologiji. Prvi koji je uvidio psihološke dobrobiti mandale bio je švicarski psiholog Jung. Jung je taj krug (mandala je u osnovi krug, a na sanskritu znači isto) nazvao Self. Vanjski dio mandale može sadržavati psihološke aspekte koji su u određenom odnosu s našom ličnosti, a mogu biti dio:

- naše psihologije
- psihologije bliskih ljudi koji nas okružuju i
- psihologije društva u kojem živimo.

Unutarnji dio mandale može simbolički prikazivati aspekte naše svijesti, stavove koji određuju našu ličnost i kojih smo više ili manje svjesni (znanje, posao, odnosi, vrijednosti, mišljenja, osjećaji ili intuitivne ideje) dakle, mandala predstavlja cjelovitost psihe čovjeka. Jung je uočio da mandale poboljšavaju koncentraciju jer, dok crta mandalu, osoba usmjeri pažnju na motive koje crta te je i on sam, prilikom psihoterapija, koristio mandalu kod svojih pacijenata. Jedna od empirijskih i kontroliranih studija koja je provedena kako bi se potvrdile blagodati mandala u psihologiji i kako bi se smanjili simptomi proizvedeni posttraumatiskim stresnim poremećajem pokazala je da su ljudi koji su bili u eksperimentalnoj skupini pokazali smanjenje simptoma nastalih ovim poremećajem.

Kako je već rečeno, mandale se nalaze u gotovo svim istočnjačkim kulturama i kroz historiju su označavale dio religioznog obreda ili meditacije kod nekih naroda. Danas ih pronalazimo u motivima koji se najčešće vezuju za umjetnost ili religiju, a u izvornom značenju najčešće ih zatičemo kod Tibetanaca koji još uvijek praktikuju meditaciju kao dio religioznog obreda. U ovom izvornom obliku zatičemo je i kod naroda Dalekog istoka.

Ukoliko želite da poboljšate svoju koncentraciju ili fokus, uzmite papir i olovku i nacrtajte mandalu, zabaviti ćete se, a imat ćete i koristi od crtanja.



# BUDIMO KONKURENTNI(JI)!

## Javni nastup bez treme! (1. dio)

**U 21. vijeku nije dovoljno imati odličan uspjeh u obrazovnom procesu da bi se osoba učinila atraktivnom na međunarodnom nivou, nivou studija ili zaposlenja. Nerijetko se može vidjeti i čuti da su mlađi ljudi koji su skoro diplomirali ili magistrirali nezaposleni, a da su pritom slali svoje biografije (Curriculum Vitae) na nekoliko objavljenih konkursa. Sve manje mlađih zna da pravilno koristi online resurse kojima raspolažu (npr. pravilno korištenje e-maila). Ova rubrika ima za cilj edukacije, seminare, programe razmjena, ali i pokazati na koji će način studenti na međunarodnom nivou rade na vlastitom unapređenju.**

Iako se nekada čini da javne ličnosti kojima su ove vrste nastupa sastavni dio profesionalnog života nikada nemaju tremu prilikom nastupa, to ne mora nužno biti slučaj. Jasno iznošenje stavova, prezentacija pred važnim zvaničnicima, ali i premijerno izlaganje samo su neki od primjera stresnih situacija koje kod svakog čovjeka mogu izazvati tremu. Zbog toga je važno raditi na sebi i dozvoliti sebi priliku za opuštanje, ali i prostor za greške prilikom nastupa. U nastavku su neki praktični savjeti koji vam mogu pomoći pri prevenciji treme.

### Shvatite da je imati tremu normalno i prihvate sebe kao takve

Trema prilikom nastupa ili anksioznost koja se javlja zbog takve vrste nastupa vrsta je fobije koja se kod pojedinaca javi kada je potrebno nastupiti pred publikom. Prvi važan korak za svaku osobu koja ima tremu jeste da shvati da je to potpuno normalan fenomen koji se događa mnogim ljudima. Svi nekada imaju tremu i to je sasvim normalno, ali to i dalje ne znači da vi uprkos tome ne možete ostvariti sjajan nastup. Prihvati sebe sa svim manama i vrlinama jedan je od najvećih izazova tokom ličnog i profesionalnog razvoja. Da biste uspješno savladali tremu, potrebno je da prihvate činjenicu da je imate i čvrsto odlučite da na suzbijanju straha od javnog nastupa želite raditi. Morate shvatiti da se, iako je trema samo u vašim glavama, strah očituje na fizički način. Najbolje rješenje jeste da promjenite negativan stav prema tremi i prestanete se brinuti o tome šta će se desiti ako zaboravite sadržaj. Ohrabrujte sebe snažnim pozitivnim pitanjima poput šta ako sam sjajan/na u ovome? Možda zvuči teško i nevjerojatno, ali pozitivan stav može u velikoj mjeri smanjiti tremu prilikom javnih nastupa.

### Vježbajte javni nastup

Poznavanje vašeg govora u velikoj mjeri može pomoći prilikom nastupa, ali ne mora nužno iskorijeniti problem. Zato je potrebno vježbati što je više moguće prije nastupa ili barem istog dana malo prije same izvedbe. Ukoliko imate već spreman sadržaj ili okvir unutar kojeg želite izlagati, vježbajte nastup pred publikom ljudi kojima vjerujete (to mogu biti roditelji, prijatelji, ali i bilo koja druga osoba kojoj vjerujete i pred kojom se osjećate ugodno) ili pred ogledalom. Kada poznajete sadržaj, veća je vjerovatnoća da će, čim se opustite na sceni, publika vidjeti da vi zaista poznajete materiju o kojoj govorite. Vježbanje vam može pomoći da izgradite svoje samopouzdanje, ali i postati alat za dugoročno rješavanje treme od javnog nastupa.

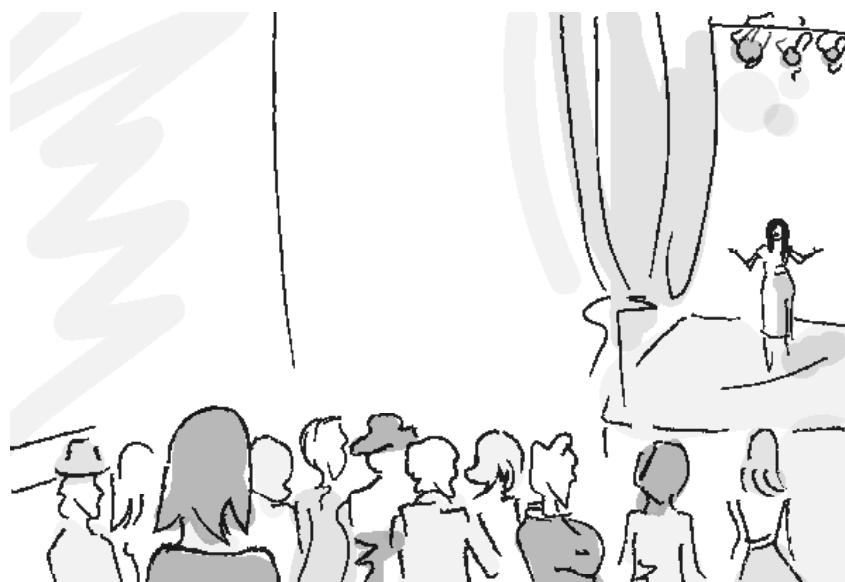
# BUDIMO KONKURENTNI(JI)!

## Imajte na umu da publika ne zna šta vi planirate reći

Pripremili ste se za nastup, uvježbali vaš govor i konačno ste se počeli osjećati dobro u svom govoru ili izlaganju. Odjednom, na sceni shvatite da ste pomiješali redoslijed tema ili da ste zaboravili reći nešto što smatrate izuzetno važnim. U ovakvoj situaciji ključno je biti svjestan da ste vi jedini koji znate za ovo. Vaša publika to neće znati ukoliko im to ne kažete ili na neki način date do znanja. Dakle, nemojte ih osvijestiti o pogrešci za koju nisu ni znali da postoji. Ultimativni uspjeh vašeg javnog nastupa ne mora nužno biti vezan za idealnu sliku koju imate u svojoj glavi. Iako se zbog toga možda osjećate kao da vam se svi žele smijati, kritizirati ili osuđivati, to zasigurno nije slučaj jer publika ne zna šta vi planirate reći. Važno je da prihvate i potom prebolite osjećaj da svi znaju koje su vaše greške i kako ide tok vaših govora i misli jer to zasigurno nije slučaj. Usredotočite se na svoj govor, publiku i onu ideju, misao ili poruku koju želite da im ostavite i na taj način ćete sigurno ublažiti akumulirani pritisak koji dovodi do treme.

## Nemojte se boriti protiv tremi po svaku cijenu već prihvavite da je ona dio vas

Morate očekivati i prihvati činjenicu da ćete se osjećati anksiozno, posebno prvih nekoliko minuta prezentacije. Što se više odupirete tremi koju posjedujete, to će biti veći kontraefekat. Umjesto fokusiranja na tremu koju imate, radite se fokusirajte na ono što želite prenijeti publici, odnosno na prezentaciju i govor koji ste spremili. Kada govorite u javnosti, anksioznost i osjećaj tremi će se polahko smirivati kako vrijeme odmiče. Zapamtite, iako ste već unaprijed znali da ćete imati tremu prilikom nastupa, iz nekog razloga ste odlučili da nastup želite održati jer je vaša želja da prenesete nešto publici u tom trenutku bila jača od vaših strahova. Kada izadete pod svjetla reflektora, zapamtite ideju koja vas je do njih dovela i učinite je glavnim fokusom vašeg izlaganja. Umjesto da se usredotočite na publiku koja vas možda čini nervoznim, izaberite dati fokus samoj ideji koja vas je dovela tu – tako ćete sigurno biti mnogo više uvjereni u sebe i svoje sposobnosti koje su vas do samog nastupa i dovele.



# PISMO MJESECA

Pozdrav,

ja sam Said Hasanović, dječak iz Konjević Polja. Stipendista sam kojeg ste finansirali punih pet godina, sve do prošle godine. Ovom prilikom bih se želio zahvaliti na nesobičnoj podršci kada mi je bila najpotrebnija. Da budem iskren, bez Fondacije Hastor bi bilo vrlo teško privesti kraju osnovnu, a kasnije i srednju školu. Neke najteže gubitke sam doživio u tom periodu. Ponekad sam gubio nadu da mogu bolje. Vi ste bili tu. Ne samo da ste mi finansijski pomagali nego ste me naučili jednoj vrlo važnoj stvari: humanosti. Vi ste inspiracija mojim dobrim djelima. Uz vašu finansijsku i moralnu podršku uspio sam upisati Vojnu akademiju u Turskoj i imam čast da predstavljam Bosnu i Hercegovinu u najboljem mogućem svjetlu.

Još jednom zahvaljujem za sve.

Šaljem vam tople pozdrave iz Turske.

# POETSKI KUTAK

## Ja - sjena

Gdje li je klupa  
Na kojoj sjedi žena bez želja?  
Žena kojoj niko ne govori „volim tebe“  
Jer ništa je, sem sjena sebe.

Da li uopće umije da sjedi  
Žena što joj bezbroj lica kiše umivaju  
I koja čitav život bježi od svojih tereta  
A tereti u njoj bivaju?

Pamti li iko snijeg  
U kojem su ostali njenih stopa tragovi  
Tragovi žene što se i večeras spremi na  
bijeg?

Hej, ljudi, ptice, drveće i makovi  
Viđate li je kako trči za Aljinim suncem  
kroz briješ  
Ili ona ne ide na Kovače jer je nose dalekih  
mora valovi?

Ja nju odnekle znam,  
Ali u vama svjedoka tražim.  
Možda me ogledalo laže  
Kad mi šapne da postoji(m).

Žena koju tražim u meni je  
A mene u meni nema.

Svuda tražim tragove da jednom bijah  
Ponekad u zvuku vjetra dok njiše klasje,  
Ponekad u jednim bistrim očima...  
Ali, ni u majčinim borama nema me  
Pa, da li je zalud ovo moje „postojanje“?

Ja ne živim vaše radosti,  
Niti vaše tuge.  
Ne poznajem staze oku znane,  
Al' osjećam suzu kada padne.  
Ja sam ono između u kojem ostavljate rane  
I idete dalje!

U meni žive svi vaši očaji i lažna nadanja  
Poneki uspjeh koji niko i ne pamti  
I pradavna stradanja.

Možete me tražiti pod svakim suncem,  
Ali dok ne omrkne dan  
Ne postoji u meni džan.

Tek kad legnem, vraćajući se svijetu snova  
Polahko osjećam svoje tijelo  
Postojano, dok ga zora ne umrtvi nova.

*Nedžma Latić*



**FONDACIJA**  
HASTOR



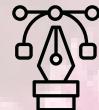
### Kontaktirajte nas!

Bulevar Meše Selimovića 16,  
Sarajevo  
033 774 789  
033 774 823  
[fondacija@hastor.ba](mailto:fondacija@hastor.ba)



### Redakcija

Maida Husnić  
Almina Šabanović  
Una Karabeg  
Nejla Komar  
Emra Kulo  
Nedžma Latić  
Fatima Gazić  
Aleksandra Đukic



### Grafički dizajn

Belma Gutlić  
Kemil Bekteši  
Ada Sivac



### Naslovница

Ada Sivac,  
"Zalazak sunca",  
ulje na platnu