

Od Univerziteta u Tuzli do Škode

- Moja karijera u Škodi počela je u sklopu Internacionalnog trening programa za sve studente koji imaju završen magistarski studij. Ovaj trening program je jako popularan među češkim studentima, tako da sam ja za njega saznala još u toku studija...



NOVOSTI

NOVEMBAR 2017. • BROJ 4. IZDANJE I. • www.untz.ba

©MEDIA CENTAR, 2017.

UNIVERZITETA U TUZLI



STR. 6 | AKTUELNOSTI

Svečana inauguracija nove rektorice Univerziteta u Tuzli prof.dr. Nermine Hadžigrahić

„Sve ono što je dobro, sačuvati ćemo i krenuti dalje. Imamo dovoljno snage i potencijala da bismo izgradili jedan još bolji i jači univerzitet, sa jačanjem prije svega naučno-istraživačkog rada, jačanjem međunarodne saradnje te inoviranjem nastavnih planova i programa koje imamo sada“, rekla je rektorica Hadžigrahić.“

STR. 7 | TEME

PROBLEMI STUDENATA U PRONALAZENJU LITERATURE

Između biblioteke i kopirnice



STR. 7 | NAJAVA

EKONOMSKI FAKULTET UNIVERZITETA U TUZLI DOMAĆIN INTERNACIONALNE KONFERENCIJE "EKONOMIJA INTEGRACIJA"

ULOGA EKONOMSKE MISLI U SAVREMENOM OKRUŽENJU

Hotel Tuzla, 07-09. decembar 2017.

Uz 41. Godišnjicu Univerziteta u Tuzli

**TRADICIJA NAS
OBAVEZUJE**

Piše:
Prof. dr. Nermina Hadžigrahić,
rektorica Univerziteta u Tuzli

Univerzitet u Tuzli ulazi u petu deceniju svog postojanja i rada.

Iza nas je 41 godina od osnivanja, vrijeme razvoja, profiliranja, reforme, istraživanja, primjene znanja, služenja zajednici...

U vrijeme osnivanja 1976. godine, Univerzitet u Tuzli je bio uglavnom tehnički orijentiran i oslonjen na lokalnu industriju u ekspanziji. Nešto kasnije, osnovani su Medicinski i Ekonomski fakultet. Iz Elektrotehničkog fakulteta izdvojen je Mašinski fakultet, a Pedagoška akademija 1993. godine transformirana je u Filozofski fakultet.

Ovi događaji bili su simboli promjene koncepta tadašnjeg Univerziteta u Tuzli. Do tada, pretežno tehnički univerzitet počeo se razvijati i izučavati medicinske, društvene i humanističke nauke.

Iz Filozofskog fakulteta su kasnije (2002.) izrasla još dva fakulteta: Prirodno-matematički fakultet i Fakultet za tjelesni odgoj i sport. Zatim su osnovani Pravni i Farmaceutski fakultet, tako da se danas na Univerzitetu u Tuzli izučavaju gotovo sve oblasti nauke.

Naš Univerzitet danas ima 12 fakulteta i Akademiju dramskih umjetnosti, na kojima studira 11.000 studenata. Nastava se odvija na 40 studijskih programa prvog, 40 programa drugog, i 15 programa trećeg ciklusa studija. Na Univerzitetu u Tuzli do sada je diplomiralo 40 hiljada studenata, odbranjeno je 2726 magistarskih radova i 777 doktorata.

To je tradicija koja nas obavezuje. Univerzitetu u Tuzli 2011. godine dodijeljena je bivša vojna kasarna od koje trebamo napraviti moderan univerzitetski Kampus. To je zahtjevan projekat za čiju realizaciju su potrebna velika sredstva. Ona bi mogla biti

osigurana proglašenjem Kampus kapitalnom investicijom za Tuzlanski kanton na duži vremenski period. No, vlastitim sredstvima, uz podršku Vlade TK okončano je nekoliko infrastrukturnih radova na objektima a uz pomoć Ambasade SAD-a obnovljen jedan Amfitetatar, a iz različitih projekata renovirani prostori, opremljeni istraživački laboratoriji...

Duga i složena procedura akreditacije i eksterne evaluacije univerziteta u Tuzli okončana je 2015. godine. U toku su intenzivne aktivnosti u cilju akreditacije studijskih programa. To će značiti našu integraciju u europski prostor visokog obrazovanja, veću mobilnost profesora i studenata, mogućnost apliciranja za sredstva po osnovu različitih projekata i fondova.

Istraživački projekti finansirani sredstvima EU, prije svih Erasmus + za nas znače mogućnost intenzivnijeg naučno-istraživačkog rada za naše profesore, saradnike i studente. U toku su seminari koji imaju za cilj educirati članove naše akademske zajednice - kako uspješno aplicirati za ta sredstva. To će značiti naše otvaranje prema kolegama istraživačima iz inostranstva i bolju aplikativnost znanja u našem društvu.

Otvaranje prema okruženju intenzivirat ćemo u što skorijem vremenu. S jedne strane - prema privredi, kroz prilagodavanje naših programa i curriculumu potrebama tržišta rada, a s druge otvaranje prema građanima kroz centre cjeloživotnog učenja, distance learning, učenja stranih jezika, ali i istraživanja u oblasti političke i medijske kulture.

To je naša društvena odgovornost, jer, obrazovanje i istraživanje su temelji društvenog razvoja.

Možemo uspjeti samo zajedničkim naporom i biti bolji samo ako svako od nas postane bolji.

Tradicija nas, još više, na to obavezuje.



Prof. dr. Nermina Hadžigrahić



Ljiljana Zurovac, izvršna direktorica Vijeća za štampu u BiH

**Univerzitet u Tuzli i
Vijeće za štampu u BiH
potpisali sporazum o
saradnji**

Univerzitet u Tuzli i Vijeće za štampu u Bosni i Hercegovini potpisali su sporazum o saradnji na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Tuzli 20. novembra ove godine. Cilj sporazuma je zajednički nastup Media centra Univerziteta u Tuzli i Vijeća za štampu u BiH u vidu stručne i profesionalne edukacije, ali i organizovanja različitih konferencija i edukacija za studente, ističe jedan od inicijatora, prof. dr. Enes Osmančević. Nakon potpisivanja sporazuma između Univerziteta u Tuzli i Vijeća za štampu u BiH, upriličena je i radionica „Etički standardi u novinarstvu“ za studente prve, druge, treće i četvrte godine Odsjeka za žurnalistiku i novinare na početku karijere.

Prema riječima izvršne direktorice Vijeća za štampu Ljiljane Zurovac, ova saradnja između Vijeća za štampu i Univerziteta u Tuzli traje već desetak godina vrlo uspješno, a sada je ozvaničena potpisivanjem sporazuma o saradnji, što je velika stvar i za jednu, i za drugu instituciju. „Ovim sporazumom smo sami sebi otvorili vrata za mnogo kreativniju saradnju od ove koju smo do sada imali. Do sada smo radili uglavnom na bazi edukacije studenata kroz školu medijske etike ili kroz neke radionice, dok ćemo sada zajedno raditi okrugle stolove, dijaloške susrete, konferencije, seminare. Također, otvorit ćemo prostor za info sastanke sa građanima, sa publikom koja konzumira informacije iz

medija. Zahvaljujući ovoj saradnji, pred nama je bezbroj mogućnosti zajedničkog nastupa. Konačni cilj nam je da učinimo koliko možemo da svoje ideje i želje za podizanjem profesionalnih standarda o medijskom izvještavanju učinimo što prisutnijom i što boljom. Jer, ono što nam je zajednički cilj, jeste da imamo profesionalne i odgovorne mlade novinare, buduću generaciju novinara koja će napraviti revoluciju, i poboljšati respekt medijima u odnosu na ovo gdje se sada nalazimo.”

Predavači na radionici bili su: izvršna direktorica Vijeća za štampu Ljiljana Zurovac, profesor na Univerzitetu u Tuzli Enes Osmančević, te Aleksandar Bibanović. Studenti su imali priliku da se upoznaju sa načinom rada Vijeća za štampu, kodeksom, medijskom legislativom, kao i da premijerno prisustvuju prezentaciji Aleksandra Bibanovića o online medijskoj školi.

Vijeće za štampu u BiH je samoregulacijsko nevladino tijelo za štampare i online medije. Njegov zadatak je da održava i unapređuje standarde profesionalnog novinarstva propisane Kodeksom za štampu i online medije u BiH. Član vijeća za štampu u BiH Enes Osmančević istakao je da je zadatak članova da brane novinarstvo od lošeg utjecaja politike i da brane publiku od lošeg novinarstva. Cjeloviti kodeks za štampu i online medije u BiH možete pronaći na stranici Vijeće za štampu u BiH.



Prezentacija kodeksa za štampu i on-line medije na Univerzitetu u Tuzli

IMPRESSUM
NOVOSTI Univerziteta u Tuzli

elektronsko izdanje

IZDAVAČ
Univerzitet u TuzliADRESA
Tihomila Markovića br. 1, 75000 Tuzla,
BiH

web: www.untz.ba

e-mail: redakcija.novosti@untz.ba

UREDNIČKI KOLEGIJ

Prof. dr. Enes Osmančević, doc. dr. Mirza Mehmedović, doc. dr. Šejn Husejnfendić, doc. dr. Mirza Mahmutović

STUDENTI SARADNICI

Tahir Zuštra, Damira Ibranović, Azra Husarić, Nedim Selimović, Amila Rahmanović, Azur Delić, Nejra Agić, Edina Kasumović, Adela Muminović, Azra Delmanović.

LEKTOR

prof.dr. Sead Nazibegović

FOTOGRAFIJA

Amra Pezić, Mirza Mehmedović

DTP

Rešad Grbović

VODITELJ MEDIA CENTRA

Prof. dr. Enes Osmančević



Studenti RGGF-a iz Tuzle posjetili rudnik Magnezita Kladanj

Izvor: Rudarsko-geološko-
gradevinski fakultet

Studenti druge godine studija na odsjeku BEMS-a (bušotinske eksploatacije mineralnih sirovina) su u oktobru posjetili Rudnik Magnezita Kladanj. Posjeta rudniku je dio u sklopu nastavnog procesa osmišljena da studentima približi – što je moguće više – praktičnu nastavu u skladu sa usmjerenjem i profilacijom studenata i budućih inženjera.

Pod pratnjom profesora Muhidina Brcaninovića studenti su imali mogućnost upoznati se sa mehanizacijom koja se koristi u rudniku, proizvodnim procesom, jamskim načinom eksploatacije ali i dnevnim navikama i životnim pričama radnika.

Nakon obilaska rudnika studenti su istaknuli kako su zadovoljni ovim vidom nastave i nadaju se da ovakvih radnih posjeta u budućnosti neće nedostajati.



Budući inženjeri pred ulazak u okno



Studenti izuzetno zadovoljni realiziranim stručnim izletom

"ŠKOLA DEMOKRATIJE" u Banjoj Luci - Susretima studenata do bolje budućnosti



Pišu: Azur Delić i
Nedim Selimović

Polaznici Škole iz Zagreba, Tuzle, Banje Luke i Podgorice

Studenti iz Tuzle, Zagreba, Podgorice i Banjaluke učestvovali su na seminaru "Škola demokratije" koja se održavala u Banja Luci od 23. do 26. oktobra. "Školu demokratije" već nekoliko godina organizuje Fondacija „Fridrih Ebert Stiftung“, Centar za međunarodne odnose Banjaluka i Centar za međunarodne studije Zagreb. Studenti su četiri dana imali priliku da slušaju predavanja eminentnih profesora sa fakulteta iz Bosne i Hercegovine, Hrvatske i Srbije o vrlo aktualnim temama, kao što su: demokratija u digitalnoj eri, demokratija na Balkanu, sloboda medija, politički sistem i politička kultura u BiH. Osim utvrđivanja teorijskog znanja i njegovog proširivanja, seminar je značajan jer povezuje mlade studente iz regiona, gdje im je omogućen uvid u različitosti i istovjetnosti iz kojih su proizašla nova prijateljstva.

Tanja Topić, koordinatorka ovog seminara ističe interesovanje mladih ljudi da upoznaju druge, da uspostave veze i da međusobno ko-

municiraju. "Čak smo u evaluaciji ovogodišnje škole imali zahtjeva od strane učesnika da se u program uključe i mladi iz Srbije, Makedonije i šire." ističe Tanja.

Koncept ovog regionalnog susreta studenata doprinosi otklanjanju etničkih predrasuda koje su prisutne na ovim prostorima jer je tokom seminara omogućena diskusija i podsticana interakcija, pa je atmosfera bila jako dinamična. "Mladi ljudi su se vrlo brzo pronašli na istim tematskim dužinama i moj je utisak da im nacionalna i etnička pitanja nisu bila presudna, niti su na njih obraćali

pažnju. Doista su htjeli razbiti predrasude, koje su imali i moj je utisak da su u tome uspjeli. Zadovoljna sam pozitivnom energijom kojom je seminar zračio," zaključuje koordinatorka seminara Tanja Topić.

"Škola demokratije" završena je gostovanjem studenata na banjalučkoj Alternativnoj televiziji, dodjelom diploma, kao i šetnjom Banjalukom sa fotografom. Zaključak je da je Balkan u demokratskom deficitu, ali da ovakva iskustva zasigurno doprinose demokratizaciji mišljenja mladih od kojih zavisi budućnost na ovim prostorima.



SRIJEDA NA FILOZOFSKOM FAKULTETU

Pišu: Edina Kasumović i Azra Delmanović

Filozofski fakultet Univerziteta u Tuzli u akademskoj 2017/2018 godini organizovao je seriju predavanja pod nazivom "Srijeda na Filozofskom fakultetu". Predavanja se održavaju jednom mjesečno a otvorena su kako za studente tako i za građanstvo. Filozofski fakultet ovim aktivnostima želi potaknuti popularizaciju nauke, izgraditi se kao prostor za razmjenu znanja i mišljenja o javno značajnim temama i obogatiti kulturni život grada. Koncept „Srijede na Filozofskom fakultetu“ osmišljen je i da studentima pruži – osim formalnog – i neformalno obrazovanje i da se u konačnici potvrdi kao prosvjetna ustanova u službi zajednice.

Predavači su profesori sa Filozofskog fakulteta a do sada su svoja predavanja održali profesori Damir Arsenijević i Nedžad Ibrahimović. U decembru učesnici će moći slušati o komparativnom presjeku baladnog i dramskog sadržaja od profesorice Anise Avdagić.

Profesor Damir Arsenijević na svom predavanju govorio je pod temom „Zajednica kao univerzitet – šta je danas emancipacijska proizvodnja znanja?“ Tokom svog predavanja teza koju je zastupao je glasila da „cijelo društvo mora imati korist od univerziteta a univerzitet mora otvoriti prostor za pitanje: kako želimo da učestvujemo u proizvodnji društva.“

„Studenti su javnost, a ne grupa koja je „izložena“ predavanju. Studenti proizvode znanje. Svaka generacija ima pravo i obavezu da interpretira svijet u kojem živi. Cilj studiranja nije dobijanje diplome, nego obrazovanje“ - ističe Arsenijević.

Dekanica Filozofskog fakulteta Nihada Delibegović Džanić ističe da se „Srijeda na Filozofskom fakultetu“ ne želi ograničiti samo na predavače s našeg fakulteta već se otvorena i za nastavnike s drugih fakulteta Univerziteta u Tuzli koji pokazuju interes za držanje predavanja za građanstvo.

„Iznimno mi je drago da su prva dva predavanja bila posjećena, ali istovremeno pozivam sve one koji to žele da nam se pridruže i 13. decembra u 17 sati te se uvjere da na Filozofskom fakultetu drže i malo drugačija predavanja od onih koja smo tradicionalno navikli slušati na fakultetu“ dodaje dekanica Delibegović Džanić.

UNIVERZITET U TUZLI FILOZOFSKI FAKULTET	
srijeda na FILOZOFSKOM FAKULTETU	1. CIKLUS (2017-2018.)
	25. OKTOBAR Zajednica kao univerzitet: šta je danas emancipacijska proizvodnja znanja? DR. SC. DAMIR ARSENIJEVIĆ, VANREDNI PROFESOR
	15. NOVEMBAR Konteksti koji nas određuju DR. SC. NEDŽAD IBRAHIMOVIĆ, REDOVNI PROFESOR
	13. DECEMBAR Šta o ljubavi kaže Hasanaginica: komparativni presjek baladnog i dramskog sadržaja DR. SC. ANISE AVDAGIĆ, VANREDNA PROFESORICA
	17. JANUAR (Ne)očekivana popularnost distopijske književnosti za mlade DR. SC. SELMA VESELEVIĆ, JERKOVIĆ, DOCENTICA
	7. FEBRUAR Čopić, mi i naše nostalgije DR. SC. MEVLIDA BUVIĆ, VANREDNA PROFESORICA DR. SC. MIRELA BERBIĆ-INSIROVIĆ, DOCENTICA
	14. MART Značaj očuvanja kulturne baštine u očuvanju identiteta države i naroda DR. SC. IZET ŠABOTIĆ, VANREDNI PROFESOR
	11. APRIL Kulturo naslijeđe njemačkog govornog područja u periodu austrougarske vladavine DR. SC. JASMINA DONJAGIĆ, DOCENTICA DR. SC. AZRA BEŠIĆ, DOCENTICA DR. SC. ALMA HALDOVIĆ, DOCENTICA
	16. MAJ Historičnost „histeričnih čudovišta“ u pripovijetkama turske spisateljice Erendiz Atasü - slika žena koje su odbile poslušnost patrijarhalnoj matrici DR. SC. MELINDA BOJALJK, DOCENTICA
	Sva predavanja počinju u 17 sati u prostoriji 135 (I sprat) Filozofskog fakulteta u Tuzli (Dr. Tihomila Markovića 1).
Ulaz je besplatan!	

DJELIMIČNO RIJEŠENI PROBLEMI STUDENATA SA INVALIDITETOM**Položaj osoba sa invaliditetom na UNTZ**

Piše: Adelisa Muminović

Studiranje svakom studentu predstavlja jedan od najljepših perioda života. Kakvo je iskustvo osoba sa invaliditetom na Univerzitetu u Tuzli? Da li se susreću sa poteškoćama? Pored svega lijepog svaki student se suočava i sa raznim poteškoćama. Međutim, studiranje jednog studenta sa invaliditetom predstavlja svaki dan jedan izazov više.

Obrazovanje u BiH regulirano je sa 23 zakona i jednim pravilnikom, sa 13 ministarstava i nekoliko agencija, ali su i dalje evidentni neki nedostaci. Osobe sa invaliditetom, kao i one sa posebnim potrebama, imaju pravo na obrazovanje kroz proces inkluzije. Međutim, njeno provođenje se pokazalo kao klizav teren. Kakva je situacija na Univerzitetu u Tuzli?

S obzirom da svake godine imamo studente sa invaliditetom kojim žele da napreduju i studiraju oni se suočavaju sa problemima svaki dan. Iako svi fakulteti Univerziteta u Tuzli posjeduju prilaz za invalide, samo Filozofski, Medicinski i Tehnološki fakultet imaju lift. Oni fakulteti koji nemaju lifta dodatno otežavaju svakodnevnu kretanju studenata. Adna Memić, studentica druge godine Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta u Tuzli i članica udruženja Lotos u Tuzli, jedna je od onih koji se suočavaju sa ovim problemom. Adna je oboljenja od sepse prilikom njenog rođenja zbog nestručnosti doktora koji nisu koristili sterilne makaze.

„Javolim ovo što studiram i pronašla sam se u ovome. Međutim, meni na fakultetu ništa nije prilagođeno.

Naš fakultet ne posjeduje lift pa se ja svakodnevno moram penjati stepenicama“ - kaže Adna.

Osim ovih poteškoća Adna ima problem i sa otežanim pisanjem te ističe kako samo pojedini profesori izađu u susret dok kod većine ne položi ispit jer ne stigne napisati odgovore na ispitu.

„Studiram na fakultetu gdje su ljudi „obučeni“ da rade sa osobama sa invaliditetom, no pola njih ne zna ni o inkluziji, a bave se time“ - nastavlja Adna.

Na pitanje da li nailazi na drugi vid diskriminacije te da li neko nešto poduzima povodom ovog problema kaže kako kod dekana ide već dvije godine, ali da on i profesori ovo ignorišu te svaki pokušaj da se nešto poboljša završi bezuspješno.

„Ja bih bila najsretnija kada bih imala ličnog asistenta kojem bih ja diktirala na testu, a on pisao za mene ili kada bi imali testove na kojima bi zaokruživali odgovore“ - završava svoju priču Adna.

Amela Goletić je studentica druge godine Filozofskog fakulteta odsjeka „Socijalni rad“ i takođe osoba sa invaliditetom. Na studiranje se odlučila nakon konferencije u Sarajevu koja je motivisala na ovaj korak. Na konferenciji je naišla na mnogo pozitivnih priča koje su bile vjetar u leđa ovoj mladoj djevojci.

„Situacija koja me je na konferenciji rasplakala desila se pred sam upis na fakultet. Otišla sam u jednu privatnu klinku po ljekarsko uvjerenje za studiranje. Psihologinja mi je rekla da posao socijalnog radnika nije za mene jer ja nisam u stanju



raditi s „teškim“ ljudima. Zamolila sam je da mi kaže, prema njenom stručnom mišljenju, koji je posao za mene, na što sam ostala bez odgovora. Ljekarsko uvjerenje mi nije htjela dati. Problem sam riješila na drugom mjestu. Ipak, to nije bila sitnica. Kad sam se taj dan vratila kući, shvatila sam da je njen komentar samo ojačao stav moje okoline o mojoj nesposobnosti“ - kaže Amela.

Amela se svaki dan susreće sa problemom oko putovanja na fakultet jer sami autobusi nisu prilagođeni osobama sa invaliditetom, a osim toga i njena majka svakodnevno putuje sa njom jer nema svog personalnog asis-

tenta. Iako joj ovo predstavlja problem ističe da joj fakultet prilagođen potrebama i da su profesori korektni.

„Na predavanja idem s majkom jer nemam personalnog asistenta. Profesori me razumiju i fakultet je prilagođen mojim potrebama. Ipak, to nikako ne znači da je lako. Živim u Kolektivnom centru u Višići, opština Živinice, i putujem autobusom koji je nepristupačan. Majka me nekad i cijeli dan čeka na fakultetu, a nekada se vrati kući“ - nastavlja Amela.

Amela je, kao i Adna, član udruženja Lotos u Tuzli te ističe kako su joj oni velika podrška u njenom studiranju.

„Što se tiče fakulteta uvijek može još bolje s obzirom da imam nastavu u podrumu i nema lifta. Mada za sada se nastava odvija u prilagođenom prostoru, ali uvođenje presonalne asistencije bi puno značilo“ - završava Amela.

Pitanje studiranja osoba sa invaliditetom je jako važno socijalno pitanje. Bez obzira da li odgovorni na fakultetima zbog nedostatka resursa ili političke volje ne mogu obezbijediti potrebne preduslove, za olakšanje samog procesa studiranja trebaju se potruditi svi kako biu se maksimalno pomoglo ovoj kategoriji studenata.

Od Univerziteta u Tuzli do Škode

Piše: Nedim Selimović

e-mail: nedim.selimovic@student.ff.untz.ba

Da Univerzitet u Tuzli za tržište rada proizvodi kvalitetnu radnu snagu, najbolji primjer je Selma Kunosić. Ova Tuzlanka završila je Mašinski fakultet u Tuzli. Istina, posao nije našla u BiH, već je otišla u Češku, gdje radi u prestižnoj multinacionalnoj kompaniji „Škoda“. Za odlazak u Češku „krivac“ je Ljetna škola u Norveškoj, gdje je Selma od jedne učesnice saznala za stipendije.

Nije se dvoumila. Odlučila je aplicirati, ne sluteći da će to

biti momenat koji će joj promijeniti život.

- U tom trenutku to mi se činila kao idealna prilika, jer boravak u Oslu mi je pokazao koliko ustvari mogućnosti imamo vani. Onda je došao trenutak apliciranja za stipendiju, testovi, intervju, skupljanje dokumentacije te nakon devet mjeseci dobijanje odluke da sam primljena na Tehnički Univerzitet u Liberecu. Za moju situaciju se baš može iskoristiti izreka: „Uvijek si samo jednu odluku daleko od potpuno drugačijeg života“- počinje svoju priču za „Novosti Univerziteta“ Selma Kunosić, koja je potom govorila o svom angažmanu u Škodi.

- Moja karijera u Škodi počela je u sklopu Internacionalnog trening programa za sve studente koji imaju završen magistarski studij. Ovaj trening program je jako popularan među češkim studentima, tako da sam ja za njega saznala još u toku studija...

U Češkoj je tri godine, a trenutno živi i radi u Mladi Boleslav, gradu kojem je stekla dosta prijatelja i u kojem se navikla da živi. Sretna je jer radi u renomiranoj kompaniji.

- Biti dio kompanije kao što je Škoda definitivno predstavlja izuzetnu čast. Ova kompanija je u vrhu automobilske industrije i biti dio tima u Tehničkom razvoju znači imati sve najnovije tehnologije na dohvata ruke. Šta drugo, kao inženjer, mogu poželjeti? Dosta se radi, ali se dosta i nauči. Jasno je definisan odnos prema radniku i nećete raditi ni minutu više a da za to ne budete plaćeni. S obzirom da sam ja odmah po završetku dodiplomskog studija otišla za Češku, nisam imala priliku da se zaposlim kod nekog od naših poslodavaca, da bih mogla napraviti poređenje. Ali, po onome što čujem od drugih ljudi, mogu samo zaključiti da sam sretna što sam otišla na vrijeme“, smatra Kunosić.

Kaže kako u kvalitetu obrazovanja na Univerzitetu u Tuzli i na Univerzitetu u Liberecu nema mnogo razlike.

- Drago mi je da mogu reći da Mašinski fakultet u Tuzli, u vri-



„Studenti su najjače oružje i svijetla tačka naše države“

jeme dok sam ja studirala, planom i programom i stručnim osobljem, itekako je mogao parirati Mašinskom fakultetu u Liberecu. Zbog toga mi je izuzetno drago.

Za kraj razgovora, poslala je poruku studentima u Bosni i Hercegovini.

- Ako me pitate, iskreno, mislim da su oni najjače oružje, najstabilniji temelj i možda jedina svijetla

tačka naše države. Stoga bih radije poručila vlastima da otvore oči, zatvore džepove i pokušaju uhvatiti zadnji voz u borbi da zadrže jedino što je dobro između Une, Drine, Sabe i Jadranskog mora... a to su studenti - dodala je u razgovoru za „Univerzitetske Novosti“ Selma Kunosić.



Selma Kunosić ispred gotovih novijih „Škodinih modela“

“Univerzitet u Tuzli najcjjenjenija visokoškolska ustanova u BiH”

Piše: Azra Husarić

Prisjetite li se nekada famozne rečenice na prvoj godini studija novinarstva: “Zbog čega si upisao/la žurnalistiku?” Da li se razlog promijenio i da li ste izgubili motivaciju? Ili ipak vjerujete u višu svrhu novinarstva, te časne profesije, koja se odražava na sve ljude?

Novinarstvo je sve više u krizi, što političkoj, finansijskoj, što tematskoj. U moru medijskih kuća i društvenih mreža, rijetki se uspiju časno i profesionalno održati na površini. Mediji su postali tijela političkih partija, bez pokušaja skrivanja pripadnosti.

“Al Jazeera nije najveća medijska kuća u Bosni i Hercegovini, nije ni najbogatija, nije ni najgledanija”, riječi su generalnog direktora Al Jeezera, Tarika Dođića. Istina je da Al Jazeera to zaista nije, ali se zato smatra jednom od najprofesionalnijih medijskih kuća u regionu, primjer etičnog i objektivnog novinarstva kakvog učimo kroz obrazovanje.

Kakva je novinarska scena u Bosni i Hercegovini i da li se ona značajno razlikuje od scene u regionu, ali i u svijetu?

“Mislim da novinarska scena u Bosni i Hercegovini blago zaostaje. S obzirom da je stanje u društvu dosta haotično, to se prenosi na mlade ljude, pa i na novinare. Novinari nekada očekuju previše od sebe, ali i dopuštaju previše. Novinari i medijske kuće ne smiju biti servis političara, niti političkih partija. Iako blago zaostajemo, to nije nenadoknadiv gubitak, ukoliko već danas shvatimo da su došla nova vremena i tehnologije na kojima trebamo raditi, pri tome ne zaboravljajući na bazične principe kojih se trebamo držati, a koje smo svi učili kroz studij.”

Kakvo je trenutno stanje institucionalnog obrazovanja iz oblasti novinarstva?

“Ja mislim da može bolje. Trenutno dobijamo kadar na kojem, i nakon završetka fakulteta, treba raditi, i usavršavati ga. Ali ipak, to je uglav-

nom i do individualca, koliko će on na sebi htjeti da radi, te koliko će htjeti da napreduje, jer institucionalno obrazovanje je samo prva stepenica. Dobijanje diplome ne smije biti kraj obrazovanja. Nisam pesimista, i ne bih rekao da mnogo zaostajemo, ali trebali bismo svi zajedno, sistemski, usklađeno, u okviru intucija i medijskih kuća kao i svako individualno, raditi na usavršavanju. Smatram da je potrebno gajiti tu “izvršnost” kod mladih ljudi, birati najbolje za određenu profesiju, što svakako treba biti i kriterij pri upisu na fakultet.”

UMJESTO TRAŽENJA KRIVCA, PREUZMI ODGOVORNOST

Ukoliko se trudimo pronaći krivca za sistemske greške, neusklađenost tržišta rada sa obrazovanjem, vrlo lako možemo imenovati institucije i osobe. Ali, nekada je potrebno preuzeti kontrolu i upravljati svojim ciljevima, bez čekanja da prilike pronađu vas.

Almir Šećkanović iz Tuzle, studij novinarstva je završio na Univerzitetu u Tuzli. Radio je u dnevnim listovima “Faktor” i “Oslobođenje”, te u magazinu “BH Dani”. Stipendista je novinarske fondacije “Thomson Reuters” iz Londona, a trenutno je Head of Planning Al Jazeere Balkans.

Da li tek diplomirani novinari imaju realne mogućnosti i kompetencije da se zaposle u eminentnim medijskim kućama kakva je trenutno tvoja?

“Moj profesionalni put počeo je u “Oslobođenju”. Nekako se moj dolazak u tu novinu podudario sa dolaskom Vlastimira Mijovića na poziciju glavnog urednika. Upravo je Mijović, uz kolegu Vehida Jahića, zaslužan za moj profesionalni uspon. Tadašnje “Oslobođenje” se nije libilo dati šansu mladim novinarima, a čini se da sam ja tu šansu iskoristio na najbolji način. Nakon “Oslobođenja” radio sam i u “BH Danima”, a potom, krajem 2011. godine, postajem zaposlenik “Al Jazeere Balkans”. Bilo je to nekoliko sedmica nakon što je “Al Jazeera” brod počeo ploviti. Ističem riječ brod, ali napominjem da se radi o svemirskom brodu u medijskim okvirima Balkana. “Al Jazeera Balkans” posebno potencira brigu o mladim novinarima. U ovom trenutku u redakciji imamo desetak kolegica i kolega koji su mladi od 30 godina. Uglavnom je riječ o ljudima koji su nakon studiranja pokazali zavidne profesionalne sposobnosti u lokalnim medijima, a nerijetko i na samom studiju. Oni su postali dio tima “Al Jazeere”, ali još važnije, ušli su u društvo vrhunskih profesionalaca od kojih mogu svakodnevno učiti. Naravno, ako zahtjevate direktan odgovor, onda ću reći da ne mogu svi mladi novinari nakon studiranja postati zaposlenici “Al Jazeere”, ali zato svi mogu težiti da principe “Al Jazeere” kao najbolje svjetske medijske



Tarik Dođić, generalni direktor Al Jazeera Balkans ističe da je zadovoljan novinarskim kadrovima iz Tuzle

mreže slijede i u našim lokalnim ili nacionalnim medijima.”

Da li si kao student bio zadovoljan obrazovanjem na Univerzitetu u Tuzli, i da li se to zadovoljstvo održalo i nakon zaposlenja?

“Univerzitet u Tuzli je jedna od najcjjenjenijih visokoškolskih ustanova u Bosni i Hercegovini. Vrlo često, kada hvalimo uspjehe stručnjaka koji žive i rade u Tuzli i okolini, poput ljekara sa Kliničkog centra, zaboravljamo da se najveći broj njih školovao upravo na Univerzitetu u Tuzli. Jednostavnije kazano, neko na tom Univerzitetu usadio je znanje u ljude koji danas izvode najkompliciranije medicinske zahvate, vode uspješne kompanije, ili na koncu, rade u svjetski priznatim medijima. Zbog toga vrijedi biti ponosan na školovanje na Univerzitetu u Tuzli.

Međutim, kao i svaka institucija u tranzicijskoj Bosni i Hercegovini, i Univerzitet u Tuzli je prolazio kroz različite faze, nerijetko lutajući u svom konačnom cilju, što je svakako obrazovanje mladih ljudi. Moj prvi dodir sa Univerzitetom je bio početkom 2000-tih godina. Tada sam upisao Žurnalistiku na Filozofskom fakultetu i postao jedan od 70 mladih ljudi iz te generacije.

Ističem broj od 70, s obzirom da mi ni danas nije jasno kako je neko mogao upisati toliko studenata, te u isto vrijeme očekivati posvećenost profesora i asistenata, i planirati njihovo zaposlenje u medijima, primarno na području Tuzle i Tuzlanskog

kantona. Naravno, u tom kvantitetu vjerovatno smo gubili kvalitet, jer nije normalno da jedan profesor drži nastavu grupi od 70 bruceša. Pogotovo, na novinarstvu, gdje su stručne radionice važnije od predavanja o teoriji.

No, vrijedi istaći da su i u takvim uslovima naši profesori i asistenti davali vrhunsko znanje, posebno ističući potrebu da svaki pojedinac proširi svoje opće obrazovanje, te novinarsku logiku kao temelj za budući rad u profesiji.”

SVAKO IMA SVOJU NAFAKU

Almir Šećkanović je samo jedan od nekoliko bivših studenata Žurnalistike sa Univerzitetu u Tuzli koji je svoj krajnji cilj pronašao na Al Jazeeri Balkans. Da je obrazovanje na Tuzlanskom univerzitetu kvalitetno potvrđuje i pozicioniranost novinara u ovom eminentnom mediju, ističe generalni direktor Tarik Dođić.

“Toliko smo zadovoljni da, neki od tih ljudi, koji su diplomirali na Univerzitetu u Tuzli su danas nosioci našeg programa. Neosporno je da puno ljudi završava Žurnalistiku, ali s nama rade isključivo ljudi koji su konstantno htjeli da rade na sebi i da napreduju. Nisu stali onog dana kad su dobili diplomu i rekli “ja sam sada novinar”.

U konačnici bih dao uvjetnu ocjenu, ima jako dobrog kadra, ali uvijek to zahtjeva dodatnog rada na samom sebi.”

Da li Al Jazeera pruža mladim novinarima i studentima priliku za praksu ili prvo radno iskustvo?

“Al Jazeera, nažalost, još uvijek nema potpisane sporazume sa Univerzitetima, ali organizujemo za mlade ljude novinarske kurseve, seminare, radionice. Trenutno imamo dosta zaposlenih mladih novinara, a kod nas je konkurs za dobre novinare, talente u svojoj oblasti, uvijek otvoren. Veliki broj mladih ljudi je prošlo kroz naše odjele, od grafičara, montažera, snimatelja, do novinara, a mi se trudimo da novinarima pružimo svu logistiku koja im je potrebna da oni rade svoj novinarski posao, a to je da ne budu činovnici u ovoj profesiji. Naša medijska kuća će se svakako truditi da u budućnosti osmisli bolju politiku u svrhu edukacije studenata i mladih novinara.”

U čemu mladi novinari trebaju istrajati da ostanu na putu profesionalnog novinarstva?

“Biti novinar podrazumjeva da se zanimате za vijesti u svakom trenutku. U novinarstvu ne postoji smjena, u kojoj odradite osam radnih sati i idete kući, pa zaboravite šta se oko vas dešava. Ako na taj način pristupate ovoj profesiji, bolje joj nemojte pristupati uopšte. Novinarstvo traje cijeli život, svaku minutu, cijeli dan, sedam dana u sedmici. Zanimajte se za stvari i događaje, istražujte dubinski stvari. Iako kao poslovan čovjek ne bih trebao to reći, ali ipak, postoji negdje i nafaka, dobre prilike će doći.”



Almir Šećkanović: “Profesori i asistenti na UNTZ daju vrhunsko znanje”



Svake godine studenti Odsjeka za žurnalistiku Univerziteta u Tuzli posjete Al Jazeera Balkans

Svečana inauguracija nove rektorice Univerziteta u Tuzli

Piše

ŠEJN HUSEJNEFENDIĆ
sejn.husejnefendic@untz.ba

FOTO:

Azra Pezić

Svečana inauguracija nove rektorice Univerziteta u Tuzli prof. dr. Nermine Hadžigrahić održana je prošle srijede – 22. novembra – u hotelu Tuzla. Tačno u podne intoniranjem himne Bosne i Hercegovine u ispunjenoj Kristalnoj dvorani započeta je ceremonija inauguracije. Pozdravni govor održao je premijer Tuzlanskog kantona Bego Gutić nakon čega se skupu najviših akademskih predstavnika Tuzlanskog kantona i šire obratio i predsjednik Rektorske konferencije BiH prof. dr. Sead Pašić i predsjednik Akademije nauke i umjetnosti, te akademik Miloš Trifković. U svom obraćanju poželjeli su uspješan rad novoj rektorici te poručili da Univerzitet u Tuzli, uprkos turbulentnim vremenima i sveopćim društvenim dešavanjima, ima renome i predstavlja bitan činilac u sistemu visokog obrazovanja Bosne i Hercegovine. Prethodni v.d. rektora – prof. dr. Zumreta Kušljugić – je, nakon oproštajnog govora, predala insignije Univerziteta u Tuzli i rektorski lanac novoj rektorici prof. dr. Nermini Hadžigrahić.

„Sve ono što je dobro, sačuvat ćemo i krenuti dalje. Imamo dovoljno snage i potencijala da bismo izgradili jedan još bolji i jači univerzitet, sa jačanjem prije svega naučno-istraživačkog rada, jačanjem međunarodne saradnje te inoviranjem nastavnih planova i programa koje imamo sada“, istakla je rektorica Hadžigrahić.“

Nova rektorica Univerziteta u Tuzli prof. Dr. Nermina Hadžigrahić - Dodijeljen počasni doktorat prof. Dr. Heinzu Brandlu - Prisustvovali najviši članovi akademske zajednice Tuzlanskog kantona i BiH



Momenat primopredaje dužnosti rektora Univerziteta u Tuzli

Između ostalog, na svečanosti inauguracije novi management Univerziteta je poručio da će Univerzitet nastaviti sa započetim reformama koje podrazumijevaju kreiranje novih nastavnih planova i programa kao i otvaranje novih studija i usmjerenja u okviru postojećih fakulteta i akademija Univerziteta u Tuzli.



Bivša rektorica prof. dr. Zumreta Kušljugić čestita, nakon predaje insignija Univerziteta, novoj rektorici prof. dr. Nermini Hadžigrahić



Prepuna Kristalna dvorana hotela Tuzla zvanica iz akademskog i političkog vrha Tuzlanskog kantona i BiH

Dodijeljen počasni doktorat prof. Dr. Heinzu Brandlu

U okviru svečanosti nova rektorica Hadžigrahić uručila je profesoru emeritusu Heinzu Brandlu počasni doktorat Univerziteta u Tuzli. Odlukom Senata Univerziteta u

Tuzli počasni doktorat profesoru Brandl-u dodijeljen je za doprinos u istraživanju geoenergetskih objekata, kontrole kontinuiranog zbijanja, geosintetike, uticaja smrzavanja-odmrzavanja na osobine tla, dvostrukog izolacionog sistema za depozicije i geotehnike modernih saobra-

ćajnica, kao i za aktivnu saradnju s istraživačima i doprinos razvoju geotehnike u Bosni i Hercegovini i na Univerzitetu u Tuzli.

U umjetničkom dijelu programa prisutni su mogli uživati u izvedbama hora UKUD Zvonko Cerić i orkestru harmonika Srednje muzičke škole Tuzla.

KOLIKO BIBLIOTEKE I KNJIŽARE IMAJU POTREBNE LITERATURE ZA STUDIRANJE? ODAKLE JE STUDENTI NABAVLJAJU? DA LI STUDENTI ČESTO POSJEĆUJU BIBLIOTEKE I TRAŽE POTREBNE KNJIGE?

STUDENTSKI PROBLEMI S LITERATUROM: IZMEĐU BIBLIOTEKE I KOPIRNICICE

Pišu:
Damira Ibranović
Azur Delić
Medina Tabaković

Koliko biblioteke i knjižare imaju potrebne literature za studiranje? Otkakle je studenti nabavljaju? Da li studenti često posjećuju biblioteke i traže potrebne knjige?

U potrazi za odgovorima na navedenim pitanjima o dostupnosti literature za studiranje krenuli smo na nekoliko adresa. Prva je bila biblioteka Filozofskog fakulteta, gdje smo uspješno pronaći samo tri knjige sa naše liste potrebnih. Na narednoj adresi – u Univerzitetnoj biblioteci «Derviš Sušić» – smo pronašli četiri knjige. Bibliotekarke u obje biblioteke su izrazile žaljenje kako studenti jako malo čitaju. U knjižarama, što nam je bila naredna destinacija, nismo pronašli nijednu potrebnu knjigu, mada nam u jednoj od knjižara («Hamidović») jesu ponudili mogućnost da damo naslove kako bi ih probali nabaviti. U knjižari «Centar» prodavač nam je rekao da su prije par godina nabavljali literaturu za medije i da niko nije uzimao. Dodali su da su slali dopise i medijima, međutim izostalo je bilo kakvo interesovanje.

Sa ovakvim „stanjem na terenu“ gdje evidentno studenti ne obilaze biblioteke niti potrebnu literaturu



Kopirnice i trgovci skriptama i kopiranim/rabljenim knjigama su najčešća destinacija studenata pri potrazi za univerzitetkom literaturom

traže u knjižarama opravdano postavljamo pitanje – odakle nabavljaju knjige? Budući da studiranje predstavlja neprekidan rad na sebi, ispitivanje i razmišljanje uz stalno učenje i proučavanje adekvatne literature pitali smo nekoliko studenata o problemima sa kojima se susreću pri potrazi za literaturom.

„Samo sam jednom otišao u biblioteku i jednu knjiga sam uspio pronaći, koja mi je trebala. Uglavnom kopiram knjige,“ rekao je Senad Poljić, student Građevinskog fakulteta, te nam dao odgovor koji je bio uglavnom sličan i kod ostalih kolega.

„Nisam nikada podizala u

biblioteci. Kupujem u kopirnicama. Ima jeftina blizu fakulteta, a ima i po štandovima,“ priča nam Maja Brčanić, studentica Mašinskog fakulteta.

Na Medicinskom fakultetu stanje je identično. „Većinu knjiga možemo nabaviti preko predstavnika, a oni opet dobivaju preko knjižara iz Tuzle. Najčešće se radi o kopijama, tako da ukoliko želiš nabaviti novu knjigu ili novo izdanje, moraš otići do susjednih gradova – na sajam, Beograd ili Zagreb. Naravno mogu neke nove se i ovdje nabaviti, ali nije baš veliki izbor,“ rekla je studentica Medicinskog fakulteta, Ajla Tihić.

Obzirom na lošu opremljenost biblioteka, studenti knjige nabavljaju

u kopirnicama. No, kopiranje knjiga nije legalno. Kopirnice koje se nalaze u blizini fakulteta omogućavaju studentima kopiju knjiga koje su profesori dostavili u iste. Koliko je ozbiljna situacija kopiranja cijelih knjiga govori sama činjenica da nekoliko radnika u kopirnicama nije bilo željno pričati o kopijama, zbog straha od inspekcije.

Jedna od kopirnica u blizini Filozofskog fakulteta se jeste susrela sa problemom inspekcije. Radnik – koji je želio ostati anonimno – rekao je da nije znao kako knjige njemačkog jezika imaju autorska prava. Studentima je kopirao knjige koje su mu dolazile u elektronskoj formi i na taj način, kako sam kaže, napravio je krivično djelo zbog kojeg mora da ide na sud.

„Antikvarnice ne postoje, iz razloga što našom državom ne vladaju normalni ljudi koji će se založiti za školstvo. Zbog takvih ljudi mi obični radnici koji želimo obezbijediti život porodici ispaštamo. Ja nisam nikad dobio kaznu, čak ni za parking, ali danas snosim kaznu jer sam kopirao knjige studentima. Svako ko kući ima kopir aparat može da kopira i dijeli, to nije zločin. Ja sam zbog solidarnosti studentima po zakonu počinio krivično djelo – rekao je radnik prijavljenje kopirnice.

Zanimljiv je i podatak na koji smo naišli da su sve kopirnice na području grada Tuzla prijavljene od strane

„Buybook“-a iz razloga što njihova prodaja knjiga opada.

Radnik kopirnice koja se takođe nalazi u blizini Filozofskog fakulteta kaže da kopiranje knjiga koje su izdate 1968-1980 god. nije dozvoljeno kopirati. „Mi pored toga što ne smijemo kopirati knjige starijeg izdanja, ne smijemo praviti ni kopije novih knjiga koje su izdali profesori. Te knjige možemo kopirati tek posle nekoliko godina.

Naravno tad smijemo jer su profesori već izdali drugu knjigu, pa dozvolili kopiranje prethodne“ kaže radnik koji takođe želi ostati anonimno.

Trenutna društvena klima u kojoj se podstiče prosječnost te gaji kultura nečitanja se oslikava i na našim fakultetima. Naravno, opravdanje možemo naći i u finansijskoj situaciji koja se generalno loše odražava i na sva područja života; sa te strane gledano, razumljivo je kupovanje kopiranih udžbenika.

Uvažimo li činjenicu da je kopiranje knjiga i udžbenika zakonski zabranjeno nalazimo se u začaranom krugu.

Sve u svemu, mnogostruki problemi u ovoj oblasti s kojom se suočava Tuzla kao „univerziteti grad“ zahtijevaju mnogo posla i uređenja na svim nivoima da bi studenti, u konačnici, imali barem opejije dostojne studenata jednog univerzitetskog grada.



Gradska i Univerzitetna biblioteka u Tuzli se ne može pohvaliti velikim izborom univerzitetske literature

Najava događaja: Ekonomski fakultet Univerziteta u Tuzli organizuje 5. Internacionalnu naučnu konferenciju „Ekonomija integracija“, pod naslovom „Uloga ekonomske misli u savremenom okruženju“

Ekonomski fakultet Univerziteta u Tuzli, u saradnji sa ekonomskim fakultetima iz Osijeka, Maribora, Podgorice i Prilepa te Beogradskom-bankarskom akademijom, tradicionalno organizuje 5. naučnu konferenciju sa internacionalnim učešćem, „Ekonomija integracija“ (ICED).

Svečano otvaranje Konferencije održat će se 8. decembra 2017. godine (petak) u Kristalnoj dvorani Hotela Tuzla, sa početkom u 10 sati.

U sklopu ovogodišnje konferencije, po prvi put, bit će organizovani Specijalna sesija, „Kako danas objaviti izvorni naučni rad?“, i Biznis forum, „Saradnja fakulteta, institucija i privrede – pretpostavka za ekonomski razvoj“.

Više informacija vidjeti na: <http://www.icci.epk.ba>

Organizator

Koorganizatori

5. Internacionalna naučna konferencija „Ekonomija integracija“

ULOGA EKONOMSKE MISLI U SAVREMENOM OKRUŽENJU

Hotel Tuzla, 07-09. decembar 2017.

Sponzori

Medijski pokrovitelji

Da Vinčijeva metoda spavanja: Spavajte 4 sata i budite odmorni



Piše: Adela Muminović

Spavanje nekoliko puta dnevno u određenom trajanju, naziva se polifazični san. Postoji više metoda, a umjetnički genije prakticirao je svoju i nikad nije bio umoran.

Polifazični san veže se uz imenom najpoznatijeg umjetničkog genija i izumitelja Leonarda da Vinčija. On je spavao sat i pol do dva sata dnevno tako da je svakih četiri sata odspavao po 15-ak minuta.

Da Vinči je koristio ovu metodu mnogo godina i nije se osjećao umorno. Također, dobro je poznato da je vrijeme nakon sna najproduktivnije vrijeme za rad i kreativnost, a da Vinči je to znao itekako dobro iskoristiti. Nakon njega, mnogi su godinama i godinama proučavali te vježbali nekoliko varijacija polifazičnog sna, a ovo je nekoliko njih:

- Dymaxion metoda – spavanje 30 minuta svakih šest sati.
- Uberman metoda – spavanje oko 20 minuta svaka četiri sata.
- "Običan čovjek" metoda – noću se spava jedan i pol do tri sata, a zatim još tri puta tijekom dana po 20 minuta.
- Tesla metoda – noću se spava dva sata, potom sredinom poslijepodneva još 20 minuta.
- Siesta metoda – noću se spava pet sati, a zatim sat i pol sredinom poslijepodneva.

Sve su učinkovite, ali kako su ljudi i njihove potrebe različiti, tako neće svaka metoda odgovarati svakom čovjeku. Svako mora pronaći onu koja mu odgovara, a pojedincima će ipak najviše odgovarati naspavati se kako su navikli – spavati cijelu noć i eventualno drijemnuti poslije podne.

Korisne navike velikih mislilaca

Piše: Nejra Agić

Svakodnevne navike mogu nam pomoći u održavanju ravnoteže između obaveza i slobodnog vremena. Većina velikih mislilaca i filozofa imala je svoje navike, a neke od njih mogu biti vrlo korisne za sve nas.

1. Dijalog

Antički filozof Platon svoje radove je pisao u dijalogima. Ova tehnika pisanja je korisna jer na taj način se mogu razjasniti i dokazati ideje, a Platon je kao sagovornika koristio Sokrata koji je dovodio u pitanje suprotne hipoteze. Na taj način odbacivao je određene ideje i dolazio do konačne istine.

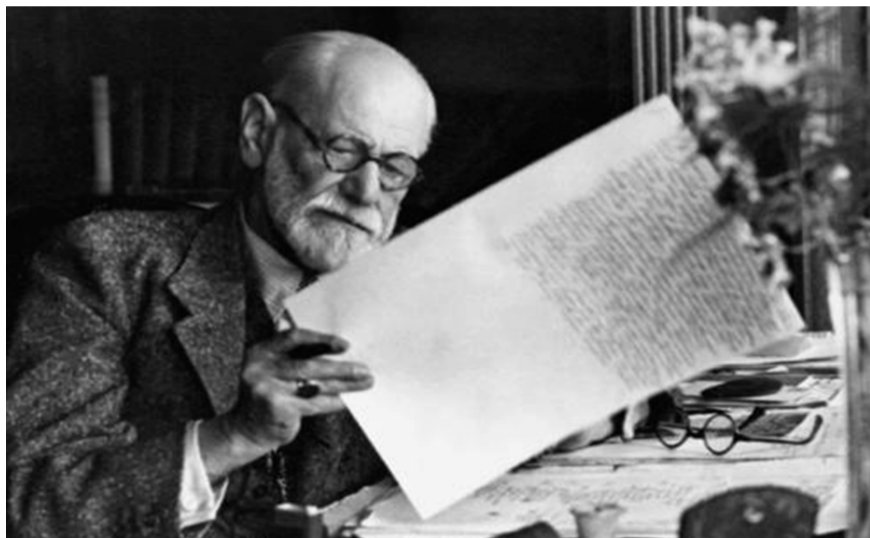
Dijalog pomaže da dodemo do novih znanja, ali je najbitnije da ne postoje predrasude. Treba slušati i ne planirati unapred ono što ćemo reći, a važno je i postavljati pitanja ali sa ciljem da saznamo ono što ne poznajemo i istražimo temu koja nas interesuje.

2. Šetnja kao trening za mozak

Aristotel je imao naviku da šeta i na taj način drži časove. Zbog toga je osnovao školu peripatetika, što u prevodu znači "putujući" ili "hoda jući". Tokom hodanja pažnja i pamćenje se poboljšavaju pa je tako hodanje veoma korisno. Tokom hodanja se stvaraju nove neuronske veze. Prema istraživanju Univerziteta Stanford 2014. godine, šetnja pomaže u izvršavanju kreativnih zadataka.

3. Pisanje kao razgovor sa samim sobom

Michel de Montaigne je od svoje 38 godine, pa sve do smrti (21 godinu kasnije), pisao eseje u svom zamku. Bio je skeptičan kada je u pitanju bilo njegovo znanje, pa je svojim tekstovima pokušao da dođe do odgovora na pitanje "Šta znam?". On je zamijenio dijalog za razgovor sa samim sobom, a kao medij koristio je samo pero i hartiju. Filozof Wittgenstein je objavio samo Logičko-filozofski traktat, ali je pisao i knjige i dnevnike



koji

su objavljeni nakon njegove smrti. Njemu je pisanje bio jedini način razmišljanja. "Ja zaista mislim perom, jer često moja glava ne zna o čemu moja ruka piše" – riječi su Wittgensteina.

4. Čitanje, čitanje, čitanje

Naučne studije pokazuju da čitanje održava mozak u formi i povećava empatiju, a pored toga pruža nam i zadovoljstvo i uživanje. Čitanjem "preuzimamo" tuđa iskustva kao svoja, a ono je i najlakši način širenja našeg vokabulara.

5. Potpuna samoća

Može se nabrojati nekoliko velikih mislilaca koji su voljeli samoću. Među njima izdvaja se Arthur Schopenhauer koji je bio mizantrop i samotnjak. Smatrao je da je društveni život obaveza i obmana. Prema njegovom mišljenju inteligentan čovjek može imati potrebu za samo nekoliko prijatelja, a i to može biti previše. Samoća može biti produktivna i može da nam pomogne da se skoncentrišemo na misli, da se posvetimo onome što nam je najvažnije i da odredimo prioritete. Ponekad samoća može biti i štetna za zdravlje, ako je ona ekstremna. Ali zapravo nikad ne možemo biti potpuno sami, jer i kada nema nikoga mi vodimo razgovor sami sa sobom. "U samoći, dijalog uvek iznikne, jer čak i kada smo sami prisutno je dvoje" – riječi su Hane Arent.

6. Strogo poštovanje rasporeda

Vrlo je bitno da postoji neka organizacija kako bismo bili što produktivniji. Pritom, nema potrebe za

ekstremnim mjerama, kao što je to znao da radi Kant. On je imao tačno određen svaki dan, tačno u minut. Od šetanja, jutarnjeg čaja, držanja časova, pa preko razgovora sa prijateljom. Nije mogao da podnese bilo kakve promene u svom rasporedu.

Svakako da je bitan raspored obaveza i slobodnog vremena, na taj način možemo odrediti svoje ciljeve, a tako ćemo moći da ispratimo sopstveni napredak.

7. Svakodnevna mala zadovoljstva

Još jedan ljubitelj šetanja je Seren Kjerkegor koji je pored svakodnevnih šetnje svaki dan i pisao. Ono što je njemu bilo od pomoći pri radu jeste šolja kafe nakon večere. Poznato je da je kofein dobar za podizanje pažnje i nivoa energije, a poboljšava i dugoročno pamćenje i druge kognitivne funkcije. Osim Kanta, i Frojd je imao strog raspored kog se pridržavao. On je volio da meditira, ali često je to radio za vrijeme obroka, što je znalo da iznervira njegove goste.

8. Odmor kao inspiracija

Izvori inspiracije za rad razlikuju se od osobe do osobe, ali ono što je zajedničko za sve jeste da je za produktivnost potreban odmor. Iako možda nemamo mogućnost da sebi priuštimo odmor od mjesec, dva, tri, dovoljno je da svakog dana sebi organizujemo vreme i za odmor. Još bi bolje bilo da jedan dan u sedmici bude dan stvoren samo za ljenčarenje, koje je, kako tvrde naučnici, izuzetno korisno i poželjno.

Isto koliko je tijelu da bi funkcionisalo treba vitamin D, tako mozgu tre-

Kako se nositi sa velikim promjenama?

Piše: Nejra Agić

Novi grad, fakultet, novi posao ili novi ljudi u okruženju. Promjene s kojima se suočavamo često su neizbježne, a njihov utjecaj na našu psihu veći je nego što nam se čini. Zato vam u nastavku donosimo deset savjeta pomoću kojih ćete se lakše nositi s velikim promjenama u životu i izaći iz njih kao bolja osoba.

Prihvatajte da se stvari mijenjaju

Ponekad potpuno "zaglavimo" u borbi protiv promjene da nekako odgodimo nošenje s njom.

Poricanje je snažna sila koja nas štiti na mnogo načina. Ipak, ako se pomaknete s mjesta i sebi kažete "Stvari se mijenjaju i to je u redu" to može biti manje stresno od odgadanja neizbježnog.

Shvatite da se stres može pojaviti i nakon pozitivne promjene

Ponekad ljudi prolaze kroz pozitivne životne promjene, poput završetka školovanja ili rađanja djeteta, a ipak osjećaju veliku količinu stresa.

Zapamtite da pozitivna promjena može izazvati stres baš kao što to može učiniti ona manje pozitivna – stres je jednostavno reakcija vašeg tijela na promjenu. Nema ništa lošeg u osjećanju stresa kada se nešto dobro dogodi, šta više, to je potpuno normalna reakcija.

Držite se svog rasporeda koliko god je to moguće

Što se više promjena događa, to je važnije držati se vašeg svakodnevnog rasporeda. Kada imamo neke stvari koje ostaju iste, poput šetnje psa u 8 sati ujutro, to će nas na neki način usidriti. Ovo sidro je podsjetnik da su neke stvari ipak ostale iste i daje našem mozgu malo odmora.

Ako prolazite kroz puno promjena možda će vam pomoći i zapisivanje stvari koje morate obaviti.

Pokušajte se što zdravije hraniti

Kada se promjena dogodi, velik broj ljudi poseže za ugljikohidratima kao što su kruh, kolači, torte i slično. Razlog bi mogla biti činjenica da ugljikohidrati pojačavaju razinu serotonina, hemikalije u mozgu koje nam manjka kada proživljavamo promjene, odnosno stresne situacije. Naravno, nema ništa loše u tome da se malo umirite "hranom za utjehu", samo budite umjereni.

Vježbajte

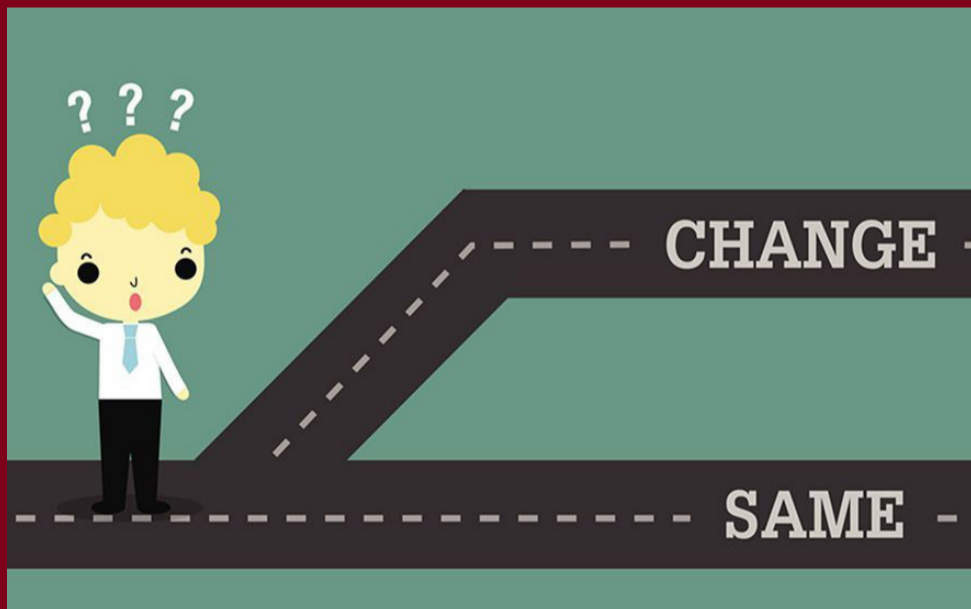
Redovito vježbanje zapravo je dio savjeta o pridržavanju vašeg rasporeda. Ako redovito vježbanje trenutno nije dio vaše rutine, pokušajte ga ubaciti u svoj raspored. Neka istraživanja otkrila su kako vježbanje 2-3 puta sedmično može umanjiti simptome depresije. Čak vam i šetnja po susjedstvu može pomoći da se osjećate bolje. Bitno je zapamtiti da ne morate nužno osjećati želju za vježbanjem, samo izađite i počnite se kretati. U mnogim slučajevima osjetit ćete kako se vaša motivacija budi tokom aktivnosti.

Podražite podršku

Nitko ne može sam proći kroz cijeli svoj život. Nema ništa loše u tome da potražite pomoć – to je znak da poznajete sebe dovoljno dobro i prepoznajete trenutke u kojima vam je potrebno malo pomoći.

Zapišite pozitivne stvari koje su proizašle iz promjene

Možda ste zbog ove promjene upoznali neke nove ljude ili ste počeli zdravije živjeti. Možda ste postali



politički aktivniji, a možda asertivniji. Možda vam je ova promjena pomogla da posložite prioritete u svom životu. Promjena nam daje mogućnost za rast stoga je važno prepoznati stvari koje su, kao rezultat promjene, postale bolje.

Budite proaktivni

Proaktivnost podrazumijeva preuzimanje kontrole i preventivno djelovanje. Drugim riječima, pokušajte shvatiti koje korake morate napraviti prije nego se nešto dogodi. Jedan od primjera je odlazak na sistematski pregled jer želite biti zdravi prije nego se potencijalno stresna situacija dogodi. S druge strane, ako ste reaktivni vjerojatno ćete čekati da se nešto dogodi prije nego poduzmete određene mjere.

Ispuštite se (ali do određene granice)

Ako imate grupu za podršku u kojoj se možete "ispuhati" to može biti vrlo korisno – do određene granice. Ako se vi i ostali članovi grupe uglavnom ponašate na ovaj način, osjećaj frustracije može postati zarazan.

Umjesto toga, pokušajte usmjeriti razgovor prema određenom djelovanju, primjerice šta možete napraviti da bi stvari učinili boljima. Kada ljudi zajedno dolaze do ideja (tzv. brainstorming) kreativnost i osjećaj nade također mogu postati zarazni.

Uzmite predah

U trenucima promjene možete se osjećati pomalo izvan kontrole. Može vam se činiti da ne zadovoljavate vlastita očekivanja, ali zapamtite da smijete raditi i manje od toga. Niko ne kaže da sve vrijeme morate funkcionisati na najvišem nivou. Ljudi griješe, no ono što je važno je učenje iz vlastitih grešaka. Možete pokušati razmišljati i na sljedeći način – ne postoje greške, samo dobre priče za kasnije. Također, pokušajte uključiti više smijeha u svoj život. Smijeh povećava razine dopamina, serotonina i endorfina (zbog čega ćete se osjećati bolje), dok istovremeno smanjuje nivo kortizola (hormona stresa). Stoga se čini da bi upravo smijeh mogao biti jedan od najboljih lijekova.