

Имамо један страхан напредак у свим сферама знања, науке, привреде и културе. По тој некој логици човек би данас требало да буде задовољнији него прије 50 година, јер су доступни сви извори и претпоставке бољег живота. Међутим, није тако, јер је човек у том времену мање био оптерећен неким догађајима на које није могао да утиче, сматрају стручњаци

ПИСА: ДАНИЈЕЛА БАЈИЋ
danijelab@glassrpske.com

Тежња за новцем и друштвеним статусом постала је главна преокупација људи, због чега заборављају да се смију и шале, што је, тврде стручњаци, извор радости и среће, која има љековита својства па, између осталог, смањује стрес и анксиозност, побољшава памћење и имунитет организма.

Колико су шала и смијех важни у животу, говори и факт да постоји Свјетски дан шале. Иако се не зна када је и како почело обиљежавање 1. априла, дана за креирање различитих смијаница и практичних шала уз обавезан подвик "Априлили", једно је јасно, а то је да су људи одавно осјетили позитивне стране смијеха и славили га као празник. То је дан у ком је смијех најважнија активност и због његовог значаја за здравље и дужи живот у неким земљама постоје и музеји посвећени хумору и шалама.

Социолози и психолози сматрају да је разлог што се данас мање смијемо то што срећу све више условљавамо оним што смо купили или имамо. А да није срећан онај ко пуно има, већ је срећан онај коме мало треба, често је говорио и патријарх Павле.

ЗДРАВА ЛИЧНОСТ

Социолог и универзитетски професор Драго Вуковић истакао је да је добар смисао за хумор показатељ здраве личности, као и смијех, који човека ослобађа напетости и неких лоших мисли.

- Живимо у једном јако стресном друштву. Наш глобални амбијент је јако лош и као такав може само да произведе нервозу, отуђења разне врсте, па чак и суициде. Све је то последица новог начина



Тежња за новцем и друштвеним статусом постала је главна преокупација људи

Зашто се све мање смијемо

живота - рекао је Вуковић долази да га је обрадовало и у једну руку изненадило да је, узимајући у обзир сва дешавања у региону, Србија јако високо котирана када је ријеч о младима који су задовољни својим животом, што је показало недавно истраживање којим су обухваћене земље Европске уније.

То је један одличан индикатор иако он суштински, каже, можда није тачан.

Према његовим ријечима, хумор много значи у времену кризе, јер се захваљујући њему може сагледава реалност у којој живимо. Хумор, наставља он, растећење човека и битан је у животу, а посебно током суочавања са тешким ситуацијама.

- Човек је друштвено биће и не може да функционише без другог човека. Прво што примјетимо код неке друге особе је поглед, ако је намргођен, одмах знамо да ту нешто не штима, међутим, ако нам се обрати са осмијехом и на шаловит начин, то је први корак

доброг односа - наставља Вуковић који, како каже, користи сваку прилику да се шали, између осталог, са студентима, јер се тако побољшава њихова концентрација.

Хумор на сопствени рачун одлика је, истиче он, висококрелих личности и јако добра особина код људи, али није добро да пређе у самониподаштавање.

ПРВИ АПРИЛ ШИРОМ СВИЈЕТА РЕЗЕРВИСАН ЗА ШАЛУ

- Све ме више забрињава опште друштвено стање људи, јер су нервозни и све мање се смију, што се чак може и измјерити на бази неких параметара - казао је Вуковић. Човек је прије двије-три и више деценија био задовољнији него данас, што је, тврди, један парадокс.

- Имамо један страхан напредак у свим сферама знања, науке, привреде и културе. По

тој некој логици човек би данас требало да буде задовољнији него прије 50 година, јер су доступни сви извори и претпоставке бољег живота. Међутим, није тако, јер је човек у том времену мање био оптерећен неким догађајима на које није могао да утиче - казао Вуковић.

БРИГА И УТИЦАЈ

Додао је да се данас највише оптерећујемо и секирамо због нечега на шта не можемо да утичемо.

- Људи који прате ријалити програме чак се брину за те људе који учествују у тим програмима. Човек је у прошлости био много задовољнији, јер није био подређен великим циљевима, борби за новац и друштвени статус. То је један од највећих разлога зашто се данас много мање шалимо и смијемо него у прошлости, јер због брзог живота за то више немамо времена - рекао је Вуковић и нагласио да народ на овим просторима у односу на

друге и даље колико-толико има смисла за хумор.

Личну срећу, каже он, могуће је наћи и у лошим друштвеним околностима, али је то достижно само малом броју духовно благородних људи који срећу проналазе и у себи самима.

- Упркос трендовима које нам живот намеће, треба да останемо оригинални и задржимо свој идентитет, а не да искахемо из властите коже и доказујемо да смо нешто што нисмо и не можемо да будемо. Ко то схвати, биће много задовољнији, срећнији и намијанији - казао је Вуковић.

Да смијех губи своју љековитост, било због чињенице да се све рјеђе смијемо или да је све мање људи који би са нама умножили дарове које он доноси, сагласна је и психолог и психотерапеут Јелена Милић. Шала је, према њеном мишљењу, одраз психичког расположења људи, као и знак добре воље, што говори да такве особе нису преоптерећене неким жи-

КЛУБОВИ

У свијету, па и, између осталог, у Србији се увелико оснивају клубови у којима људи поново уче да се смију. Смијех се, тврде тренери, вјежба и након неког времена порасте капацитет за смијање. Смијех јога је физички оријентисана техника која одмах након прве вјежбе мијења расположење у позитивно и подстиче дјечију разиграност у људима.

вотним проблемима.

- Смијех је здрав и увијек пожељан. Само срећни људи се увијек смију, али на тај начин они и могу да утичу на друге људе, јер изазивају у њима радост. Зато су људи који се пуно смију и пожељни у друштву, драги су другима, јер зраче позитивном енергијом - казала је Милићева.

Свјетски дан шале је, истакла је она, озваничен како би људе освијестили и подсјетили да увијек треба да његују шалу јер то је повезано са смијехом, који је одраз среће.

- Пошалице подражумијевају оно што је добро, значи да се то не односи на критику, подвале, преваре и слично. Људи који су позитивни носе ведрину у себи, срећу, радост и то се врло лако препознаје, али и осјети у друштву. Срећа је свуда око нас, само је до нас колико је знамо цијенити и препознати - казала је Милићева.