

Humor kao vrlina

Marija Ljubičić, Branka Lučić, Ivana Lenić, Mirjana Lakić, Snježana Kuševac

Zdravstveno veleučilište, Specijalistički diplomski studij Menadžment u sestrinstvu

Sažetak

U dinamičnom poslovnom svijetu potreba za relaksacijom vrlo je značajna. Najjednostavniji oblik relaksacije koji je primjenjiv u svim sferama, na svim mjestima i u svako vrijeme je humor. U ovom ćemo radu definirati što humor jest, a što nije, kakav je utjecaj humora na pojedinca, okolinu u kojoj živi i društvo u cjelini. Objasniti ćemo kako se humor stječe, koliko je zastupljen u svakodnevnom životu te kako utječe na naš dosadašnji rad.

Ključne riječi: humor, vrlina, opuštanje

Uvod

Zastupljenost humora u svakodnevnici, menadžmentu, sestrinstvu, te međuljudskim odnosima unosi radost i opuštanje. Utjecaj humora je značajan, jer djeluje na fiziološke i psihološke trenutke čovjekova života i zdravlja.

Humor se uči u obitelji i kao vrlina izrazito je vrijedna. Ako je zastupljen drugim vrlinama, pojačava njihov učinak. Smijati se možemo svemu, ali u tome trebaju postojati granice.

Razrada teme

Humor je smisao za komiku, duhovitost, šaljivost, dosjetka ili anegdota. To je nezlobno prikazivanje smiješnoga, iznošenje događaja, ljudskih nedostataka i slabosti u neuvredljivom smiješnom, vicljivom obliku. Međutim, nije samo smiješno ponašanje humor. Humor je smiješak, ugodan pogled i zagrljaj. Kao vrlina, humor je i velika vrijednost. Empirijsko istraživanje A. Maslowa potvrđuje kako je osnovna karakteristika zrele osobe da posjeduje dobronamjerni, (tanan, dobroćudni) filozofski smisao za humor i sposobnost za samoironiju. Teoretičaraka sestrinstva Virginia Henderson, navodi kako je jedna od osnovnih ljudskih potreba, potreba za rekreacijom i zabavom. Stoga je svaki nedostatak humora nedostatak skromnosti i razumljivosti situacije.

Humor prožima odnose toplinom, razvija odnos povjerenja i uzajamnog poštovanja, te utječe na svakodnevni život, unoseći radost i opuštanje.

Izrugivanje sa stvarima s kojima se čovjek inače ne šali, poput smrti, bolesti, siromaštva, nazivamo crni humor i kao takav potpuno je destruktivan i nepotreban. Samozavaravanje, samozadovoljstvo, ironija također ne spadaju u pozitivne oblike humora. Ironija kao površan, slab humor, sarkazam i ruganje, zapravo je pretvaranje, licemjerstvo, fino, prikriveno ismijavanje pri kojem se govori obratno od onoga što bi se trebalo reći. Ista se smatra humorom mržnje i sukoba.

Utjecaj humora, bez obzira što to ne izgleda tako zaista je velik. U fiziološkom smislu humor je veliki potrošač energije, tim više što je nekoliko minuta smijeha istovjetno s nekoliko minuta vožnje biciklom. Smijeh aktivira brojne mišiće u tijelu, od pomoćne dišne muskulature, mišića lica, leđa, ruku, nogu, povećava frekvenciju srca te produbljuje disanje. Sve navedeno dovodi do relaksacije. U psihološkom smislu, humor smanjuje napetost, unosi radost, nježnost i opuštanje, te poboljšava međuljudske odnose. Također, potiče dobro raspoloženje, razvija pozitivno mišljenje, povećava kvalitetu komunikacije. Sve nabrojeno utječe na odnos pacijent – zdravstveni djelatnik, odnos podređeni - nadređeni, te obogaćuje moderni menadžment.

Humor kao vrlina, velika je vrijednost, prvenstveno stoga što prisutnost istog u vrlinama poput pristojnosti, promišljenosti, hrabrosti, tolerancije, suosjećanja i ljubavi uvelike pojačava njihov učinak i olakšava primjenjivost u svakodnevnom životu.

Svemu se možemo smijati, ali treba znati da nije sve smiješno te da postoje i granice humora. Humor treba biti umjereno doziran, primjeren, u pravo vrijeme i na pravom mjestu. Jer, kako kaže Aristotel "duhovit čovjek se smije koliko treba, ni previše ni premalo..."

Kao takav humor se uči u obitelji, koja razvija smisao za smijeh i opuštanje, te tako postaje odraz načina života i kombinacije karakternih osobina pojedinca.

U Hrvatskoj se duboko osjeća bolna ratna prošlost. Sve je veće prisustvo ironije u svim sferama društva počevši od svakodnevice, međuljudskih odnosa i politike. Zato je potreba za humorom u Hrvatskoj izrazito velika.

U menadžmentu je također nužan humor. Navedno potvrđuje i ova anegdota

„Menadžer u velikoj firmi morao je donijeti odluku o kojoj je ovisilo njeno daljnje poslovanje a samim

tim i njegova buduća karijera. Odluku je morao donijeti za šest mjeseci. Nakon dva mjeseca razmišljanja i premišljanja odluka se još nije nazirala. Menadžer je bio pod stresom. Obrati se svom psihijatru i obrazloži mu svoj problem. Ovaj ga pažljivo sasluša i odredi mu radnu terapiju. Terapija je iziskivala da otiđe na selo u jedno seosko domaćinstvo i da tamo svojim radom nadvlada stres.

Došavši kod seljaka smjesti se i sutradan u jutro obrati se seljaku da mu da kakav radni zadatak. Seljak ga uvede u konobu i reče: "Vidiš tamo ono brdo krumpira?" "Vidim" odgovori menadžer. "E sad ih lipo razvrstaj na velike i male, jedni na jednu stranu drugi na drugu stranu". Uzme jedan krumpir i pokaže mu graničnu veličinu krumpira po kojoj se mora ravhati. "Veliki, mali, veliki, mali, veliki, veliki, mali, mali, mali...." razvrstava menadžer krumpire. Nakon pola sata se ispravi i reče: "Uuu j... ovo je gore nego u firmi, ovdje moram odlučivati svakog časa".

Prihvatanje menadžerskih obaveza sa humorom uvelike olakšava i svakodnevicu i samo donošenje odluka.

Humor je snažno oružje u rukama zdravstvenog djelatnika u svim sferama, a posebno javnog zdravstva. "Mnogo sam se trudio da se ne rugam, ne sažaljevam ili ne prezirem, već da razumijem ljudske akcije". U kontekstu Spinozine misli mogli bismo tražiti obrazloženje za razumijevanje po zdravlje štetnog ponašanja, te ne uplitanje u odluku svakog čovjeka da je briga za vlastito zdravlje njegova osobna stvar. Ipak, danas kada je zdravlje prioritet, kada se promovira zdravlje, tada se osobe, koje svako upozoravanje na loše životne navike shvaćaju kao ataku na njihovu osobnost, nastoji motivirati humorom.

Što reći za humor u sestrinstvu? Iako nam se čini da našim bolesnicima nije do velikog smijeha, u mnogim situacijama vidljivo je da je situacija upravo obrnuta. Naime u jedno istraživanju za potrebe diplomskog rada bolesnik je samoinicijativno napisao na upitnik sljedeću konstataciju: "Prvi kontakt: osmijeh, poslije lijepa riječ. Ne žuriti oko bolesnika, ne bježati od njega. Hvala." Ovakve tvrdnje potvrđuju važnost haloefekta i humora u sestrinstvu. Kao takav u sestrinstvu, humor omogućava stvaranje opuštajuće atmosfere, potiče otvorenost i verbalizaciju osjećaja, omogućava kvalitetniji kontakt sa pacijentom, olakšavajući komunikaciju. Sve navedeno poboljšava odnos medicinska sestra – pacijent, što razvija optimizam kod pacijenta.

Naša su iskustva pokazala da život i odnosi s ljudima zahtijevaju ozbiljnost i u toj ozbiljnosti treba naći vremena za humor. Za mnoge humor liječi, olakšava životne situacije i oslobađa od stresa. Humor je, između ostalog, kada pacijentima namamimo osmijeh na lice i pomognemo im odvratiti misli od bolesti. Također, humor čini dan drčkijim od drugih, te razbija monotoniju svakodnevice. U odnosu sa pacijentima, kolegama i suradnicima, humor razbija napetu atmosferu i omogućava lakše uspostavljanje kontakata.

Analizirajući sve rečeno često se zapitamo: Smijemo li se dovoljno i često? Znamo li se „od srca nasmijati“ ili nam je osmijeh često „kiseo“? Uspijevamo li nasmijati druge? Kako zapravo izazvati smijeh kod sebe i kod drugih? Kako se smijati od srca? Kako osmijeh izmamiti od prijatelja, susjeda, kolege na poslu, pacijenta?

Zaključak

Humor je vrlina koja omogućava da se nasmijemo svemu pod uvjetom da se prvo nasmijemo sebi. Čovjek je jedino biće sa darom smijeha i smislom za humor. Zato je od izričite važnosti upotrijebiti ga u svakodnevnom životu kako bi nam svima bilo ljepše, jer osmijeh zaista ne košta ništa, a donosi mnogo.

Johannes M. Simmel kaže „Kad bi svaki čovjek na svijetu usrećio barem jednog drugog čovjeka, čitav bi svijet bio sretan!“, dok poznata turska poslovice potvrđuje „Veseo čovjek je kao sunce, kud god ide osvjetljava!“

Literatura

1. Klaić B.: Rječnik stranih riječi, Nakladni zavod MH, Zagreb, 1990.
2. Lang S.: Nastavni tekstovi, Zagreb, 2008.
3. Ljubičić M.: "Zdravstvena njega bolesnika oboljelih od ishemične bolesti srca" Diplomski rad, Split, 2005.
4. stomatologija-vuckovic.com/subhtml/osmijeh.html
5. http://www.portalalfa.com/mambo/index.php?option=com_content&task=view&id=346&Itemid=139
6. <http://www.euromarket.co.yu/?a=Katalog&p=106>
7. <http://www.liderpress.hr/Default.aspx?sid=4570>