

## ความสุขไม่ใช่เรื่องของคนคนเดียว ..ด้วย...อาณาภาพแห่งรอยยิ้ม

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

### อาณาภาพแห่งรอยยิ้ม

ความสุขไม่ใช่เรื่องของคนคนเดียว แต่เป็นเรื่องสาธารณะและเป็นเรื่องของคนจำนวนมากร่วมกัน นั่นก็คือหากใครก็ตามมีความสุขแล้วแบ่งปันความสุขนั้นกับคนอื่น สังคมก็จะน่าอยู่ เช่นเดียวกัน คนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวไม่โห่สีหน้าแววตาเป็นเช่นกับวิญญาณยักษ์เขาสั่งอยู่ตลอดเวลา สังคม บ้าน ที่ทำงาน วัด หรือที่ไหนก็แล้วแต่ก็ล้วนแล้วแต่ไม่มีความสุข เพราะสารความเครียดขยายตัวกินเนื้อที่เขาไปครอบงำ

เดิมทีเดี่ยวเมืองไทยเรา ได้ชื่อว่า เป็นเมืองแห่งรอยยิ้ม การจะได้ฉายาเช่นนี้มาไม่ใช่สักแต่ว่าคนอื่นตั้งใจ แต่เป็นเพราะสุขภาพจิตของเราดีมีคุณภาพ เอื้ออาหาร รุจักแบ่งปันความสุขแก่คนอื่น

เคยสังเกตหรือไม่ว่า เวลาที่เรามีความสุข คนรอบข้างก็ดูจะมีความสุขด้วย เช่นเดียวกันในเวลาที่เรารู้สึกหดหู่ คนอื่น ๆ ก็ดูจะหดหู่ไปด้วย ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นที่การแสดงสีหน้าของคุณซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลต่อความรู้สึกของตัวเองเท่านั้น แต่มันจะส่งผลต่อความรู้สึกของคนรอบข้างด้วย

ทุกคนรู้ว่า อารมณ์จะส่งผลต่อการแสดงสีหน้าของตน แต่จะรู้หรือไม่ว่า การแสดงสีหน้าของเราส่งผลต่ออารมณ์ด้วยเช่นกัน การยิ้มกระตุ้นให้หลังสารเคมีที่สัมพันธ์กับความสุข ขณะที่การหน้านิวคิ้วขมวดกระตุ้นการหลั่งสารเคมีที่สัมพันธ์กับความทุกข์ ดังนั้นการยิ้มจึงทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น แม้แต่เวลาที่คุณรู้สึกไม่อยากรยิ้มก็ตาม

เราอาจจะสวมเสื้อผ้าที่ราคาแพง มียี่ห้อและทำเราดูดีที่สุดในด้านที่หน้าของเราต่างหากที่มีอิทธิพลมากที่สุด การแสดงสีหน้าที่พึงพอใจเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจคนรอบข้างมากที่สุด งานวิจัยชิ้นเดียวกันนี้ยังเชื่อว่าการแสดงสีหน้าก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพได้ เช่น การตอบสนองของผิวหนัง และอัตราการเต้นของหัวใจของคนรอบข้าง พุดกาย ๆ ก็คือว่า คนรอบข้างจะแสดงปฏิกิริยาทั้งทางกายภาพและทางอารมณ์ต่อสีหน้าของเรา

แน่นอนว่า หากเราไม่มีความสุข ก็ไม่มีรอยยิ้ม แล้วเราจะแบ่งปันความสุขและรอยยิ้มแก่คนอื่นได้อย่างไร การยิ้มน้อย ๆ ระบายรอยยิ้มที่เต็มตื่นด้วยความเบิกบาน ประหนึ่งจะโอบกอดคนทั้งโลกเข้ามาไว้ในชายคาปีกแห่งความสงบและความเป็นมิตรแล้วไม่ตีหรือหรือที่จะทำสีหน้ามีความสุขจนติดเป็นนิสัย

พระมหาปุณณสมบัติ ปภากรโ

ผอ. ศูนย์บริการวิชาการ มมร. วิทยาเขตล้าน