


## หัวเราะสิ่งได้

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2552

หัวเราะสิ่งได้ ยาอายุวัฒนะ อ่านแล้วเห็นว่ามีประโยชน์ดี ครัวบ้านนอกจะได้หายเครียดบ้างน่าจะ

## หัวเราะสิ่งได้ ยาอายุวัฒนะประจำวัน


Post Today - สังคมไทยมีแต่เรื่องเครียด ทั้งยังเจอเศรษฐกิจโลกซ้ำอีก ส่งผลให้คนทำงานระส่ำระสาย เงินเดือนไม่ขึ้น แยกจากคือตงงาน คนเครียด ไม่มีความสุข ...

 เคยเรียกว่าเป็นสยามเมืองยิ้ม มาเป็นสยามเมืองมีอบ คนไทยยิ้มยากขึ้น หัวเราะคงยากขึ้นไปอีก จะกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความสุข ต้องมาหัดยิ้ม หัดหัวเราะกันใหม่ โดยเฉพาะให้ร่างกายภายในทุกส่วนได้หัวเราะกันบ้าง

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา หัวหน้าโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า เสียงหัวเราะถือเป็นเสียงที่เป็นสากลที่มวลมนุษยชาติเปล่งออกมาภายใต้การทำงานของสมอง เพื่อแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวกเพื่อการผ่อนคลาย เพื่อการสร้างสัมพันธ์ และเสียงหัวเราะยังสามารถนำไปใช้ในการบำบัด รักษา ป้องกัน โรคทางกาย โรคทางจิตใจ เป็นพื้นฐานปูทางสู่การดูแลสุขภาพและสร้างสัมพันธ์อย่างมั่นใจ จนมีคำกล่าวหาเสียงหัวเราะคือ ยาอายุวัฒนะ อากาศที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่ต้องลงทุนมาก

อารมณ์และเสียงหัวเราะที่ส่งผลต่อสรีระกายและจิตใจของมนุษย์ นักประสาทวิทยาสมัยใหม่เชื่อว่าเสียงหัวเราะเกิดจากการกระตุ้นของสมองในส่วนที่ผลิตสารแห่งความสุข หรือสารเอ็นดอร์ฟิน โดยสารนี้จะหลั่งออกมาหลังจากคนเราได้ทำกิจกรรมบางอย่าง อาทิ การกินอาหารที่ดี การมีเพศสัมพันธ์ การออกกำลังกาย และการหัวเราะเมื่อฟังเรื่องตลกขบขัน

พบว่าสมองส่วนปมภูมิทำหน้าที่ควบคุมด้านอารมณ์ และมีหน้าที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการอยู่รอด ส่วนที่เกี่ยวกับการหัวเราะคือสวนของอิมิตาลาและฮิปโปแคมปัส ที่พบว่าผู้มีปัญหาทางสมองหรือโรคเส้นเลือดในสมอง จะมีความเสียหายทางสมองซีกขวา ซึ่งเป็นสมองสวนของอารมณ์ ทำให้ตอบสนองในดานอารมณ์ชั้นลดลง

ศาสตร์แห่งการหัวเราะนั้น ได้รับการจัดเป็นหนึ่งในทางเลือกของสุขภาพแบบองค์รวม ในทั่วทุกมุมโลกในการบำบัดรักษาผู้ป่วย ทั้งผู้ป่วยทางกายและทางจิตใจ อาทิ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มะเร็งชนิดต่างๆ โรคนอนไม่หลับ ความดัน ท้องผูก เครียด หัวใจ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจชนิดต่างๆ ภาวะอาหาร วิตกกังวล ซึมเศร้า ปัจจุบันมีการจัดโปรแกรมการฝึกหัวเราะ และมีการจัดตั้งชมรมหัวเราะในประเทศต่างๆ ขึ้นทั่วโลก กว่า 5,000 ชมรม ประเทศไทยมีการฝึกหัวเราะและการสอนศิลปะแห่งการหัวเราะมากกว่า 20 ปี 

**ฝึกร่างกายสั่งอวัยวะให้หัวเราะ**

## 1.เสียงโอ / ท้องหัวเราะ เป็นการออกเสียงจากท้อง โดยยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย

กางแขนออกไปด้านข้างของลำตัว วูบแขนเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้างโดยชูนิ้วหัวแม่มือขึ้น ตามองตรง สูดลมหายใจเข้าปอดลึกๆ กักลมไว้ จากนั้นค่อยๆ เปล่งเสียง “โอ โอะๆๆ” เหมือนเสียงซานตาคอลอสหัวเราะ และให้ค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออก พรอมๆ กับขยับแขนขึ้นลง

**ประโยชน์** - เมื่อเปล่งเสียงโอ ทั้งลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก ตับ ไต

และกระเพาะอาหารจะขยับขยับเคลื่อนไปด้วย ทานี้ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น ช่วยบำบัดโรคลำไส้อักเสบ โรคกระเพาะอาหาร ท้องผูก ท้องเสีย รวมถึงคนที่มีปัญหาโรคอ้วน ผอมแห้งแรงน้อย บูลิเมีย มีพุง หน้าท้องหย่อน และเบื่ออาหาร

## 2.เสียงอา / ออกหัวเราะ เป็นการเปล่งเสียงออกจากอก ให้ยืนตรง กางขาเล็กน้อย

กางแขนออกไปข้างลำตัวเหมือนนกกระพือปีก หายมือขึ้น และปล่อยมือตามสบาย ตามองตรง สูดลมหายใจลึกๆ กักลมไว้ ค่อยๆ เปล่งเสียง “อา อะๆๆ” ดังๆ เหมือนเสียงเจ้าพ่อหัวเราะ ขณะเดียวกันให้ปล่อยลมหายใจออก พรอมๆ กับกระพือแขนขึ้นลง

**ประโยชน์** - เมื่อเปล่งเสียงอาจะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวใจ ปอด และไหล่ ขยับเขยื้อนไปด้วย ทานี้จะช่วยให้อวัยวะบริเวณหน้าอกทั้งหมดทำงานได้ดีขึ้น และช่วยบำบัดโรคความดัน หัวใจ ปอด อาการเจ็บแน่นหน้าอก เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคขาดเลือด โดยเฉพาะช่วยให้การเต้นของหัวใจทำงานดีขึ้น ส่งผลให้การสูบฉีดและการไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น

## 3.เสียงอุ / คอหัวเราะ เป็นการเปล่งเสียงออกจากลำคอ เริ่มด้วยยืนตรง กางขาเล็กน้อย

แขนแนบลำตัว ยกตั้งฉากขึ้นไปข้างหน้า งอนีวนางและนิ้วก้อยเข้าหาตัวเอง ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น และชี้นิ้วชี้และนิ้วกลางไปข้างหน้าในลักษณะชิดติดกัน เหมือนท่ายิงปืน ตามองตรง จากนั้นสูดลมหายใจลึกๆ กักลมไว้ แล้วค่อยๆ เปล่งเสียง “อุ อุๆๆ” เหมือนเสียงหมาป่าหอน ขณะเดียวกันค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออก

**ประโยชน์** - เมื่อเปล่งเสียงอุจะกระตุ้นให้บริเวณลำคอสั้น ทานี้จะช่วยแก้ปัญหาเจ็บคอ คออักเสบ ปวดคอ คนที่มีปัญหาเนื่องจากต่อไธเสียงเยอะๆ เช่น ครุ นักร้อง ทานี้จะช่วยให้คอโล่ง ช่วยรักษาไธเสียง

## 4.เสียงเอ / ไบหน้าหัวเราะ ทานี้จะทำแบบสบายๆ โดยยืนตามสบาย ค่อยๆ ยกมือขึ้นมาตามถนัด

สูดลมหายใจลึกๆ แล้วขยับทุกนิ้ว ทั้งหัวแม่มือ ชี้ กลาง นาง และก้อย ตามองตรง ระหว่างนั้นให้เปล่งเสียง “เอ เอะๆๆ” ออกมา เหมือนหยอกกลอเด็ก นอกจากจะได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กที่นิ้วมือแล้ว ทานี้ยังช่วยบริหารสมองด้วย

**ประโยชน์** - คนสมัยนี้ชอบคิดมาก บังคับ จึงทำให้เครียด ปวดศีรษะ ปวดสมอง เมื่อเปล่งเสียงเอ ไบหน้าจะมีลักษณะเหมือนกำลังฉีกยิ้มโดยอัตโนมัติ เหมือนเรากำลังเล่นจะเอากับเด็กตัวเล็กๆ เสียงเอจะทำให้เรายิ้มง่ายขึ้น

## 5.เสียงอึม / ใช้สมองหัวเราะ ด้วยความเครียดทำให้คนคิดมาก มองโลกในแง่ร้าย

สะสมความไม่สบายอารมณ์ต่างๆ มีแต่ภาพร้ายๆ ทำให้เครียด มีน หงุดหงิด ทำให้ปวดหัวบ่อยๆ แม้กระทั่งตื่นนอนตอนเช้าก็ปวดหัวทันที เสียงอึมที่เปล่งลึกๆ แน่น สูดหายใจให้ลึกจากท้อง ผานอก ลำคอ ไปสูดสมอง จะทำให้คลื่นสมองที่ไม่เป็นระเบียบจัดระเบียบเรียงตัวได้ดีขึ้น จะทำให้รู้สึกโล่ง เบา โปร่ง ไม่นหงุดหงิด

**ประโยชน์** - ล้างภาพไม่ดีออกจากความคิด ฝึกให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี ลดความเครียด ความหนักอึ้งในศีรษะออกไป โดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเครียดมักจะปิดปาก เป็นเหตุให้ความดันขึ้นสมอง ทานี้จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว โดยปิดปากแล้วเปล่งเสียง “อึมๆ” ดันให้เกิดการสั่นสะเทือนขึ้นไปปวดสมอง เมื่อทำเสร็จจะรู้สึกโล่ง โปร่ง สบาย มีผลต่อการประมวลผลข้อมูลของสมอง ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาทและสมองส่วนหน้า มีผลต่อกระบวนการคิดและแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ ทำให้อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน

## 6.เสียงฮึ / จมูกหัวเราะ ย่นจมูกขึ้นและทำเสียงฮึๆ ในจมูกเหมือนม้า

ทานี้จะช่วยให้สิ่งสกปรกในจมูกออกมา บำบัดภูมิแพ้ ไซนัส หัวัด โดยเฉพาะคนที่ปัญหาเรื่องระบบหายใจ ทานี้จะช่วยให้จมูกโล่ง หายใจสะดวก

## 7.เสียงอ่อย / ตาหัวเราะ กะพริบตาถี่ๆ กรอกตาขึ้นลงเป็นวงกลม แล้วเปล่งเสียง “อ่อยๆๆ”

เล่นหูเล่นตา มองชายที่ ขวาก็ เพื่อการบริหารดวงตาให้ผ่อนคลาย ใครที่มีปัญหาตาแห้ง หรืออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ทานี้จะทำให้มีน้ำหล่อเลี้ยงที่ตา ช่วยให้ความชุ่มชื้นขึ้น

**8.เสียงอะ / ไหลหัวเราะ** เป็นการบริหารช่วงไหล่ ยืนตรงแล้วส่ายไหล่ไปมา เหมือนการร่ายนำฟริสไตล พรอมกับเปล่งเสียง “เอ เอะๆ” ใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับไหล่ ทานี้ช่วยได้

**9.อุ...อุ / เอหรือกั้นหัวเราะ** ช่วยบริหารบริเวณไขสันหลัง ก้นและสะโพก โดยช่วงกลางลำตัวตองนั่งอยู่กับที่ ขณะทำให้เขมวทองขมิบกน พรอมเปล่งเสียง “อุ อุๆ”

เมื่ออวัยวะภายในถูกขยับขับเคลื่อน เหมือนการออกกำลังกายในคอกควบคุมเสนาประสาทรีระกายตามอวัยวะส่วนต่างๆ รวมทั้งกระบวนการหายใจขยับขับเคลื่อนอย่างตั้งใจ ที่เรียกว่า “เลือดลมขยับเคลื่อน” ก็จะมีการขับเคลื่อนอย่างเป็นพลวัต กระบวนการทำงานของสภากายทุกส่วนและสภาพจิต ทั้งอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ก็เกิดความคล่องตัวและสมดุลในตัวเอง ไม่เกิดความขัดแย้งจนเป็นอาการป่วยกายใจ

**✘ สำหรับการบำบัดด้วยเสียงหัวเราะ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยา กล่าวว่า แบ่งเป็น 5 กลุ่ม คือ**

### 1) อารมณ์ขันบำบัด

โดยอาศัยอุปกรณ์และเครื่องมือเข้ามาช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดอารมณ์ขันหรือเสียงหัวเราะขึ้น ได้แก่ หนังสือตลก การแสดงตลก ภาพยนตร์ตลก การเลขาขัน การบำบัดแบบนี้ จะทำโดยผู้เชี่ยวชาญ

### 2) การบำบัดด้วยนักแสดงตลก

มีการจ้างนักแสดงตลกมาแสดงตลกให้ดู ในรูปแบบของการแสดงดนตรี การแสดงมายากล การทำสีหน้าท่าทางตลกออกมา เพื่อสร้างเสียงหัวเราะ รอยยิ้ม อารมณ์ขันแก่คนไข้ ญาติ ผู้มาติดต่อ ในเด็กเล็ก การบำบัดด้วยนักแสดงตลกจะก่อให้เกิดความกลัวลดลง เบนความสนใจ และลดความตึงเครียด ลดอาการเจ็บปวด และกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้เพิ่มมากขึ้น

### 3) การหัวเราะบำบัด

เสียงหัวเราะเกิดจากการถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น มีคนทำตลกให้ดู การนึกถึงเรื่องราวในวัยเด็ก การฟังเรื่องขำ แต่มีคนบางประเภทหรือมีคนบางกลุ่ม แมจะมีตัวกระตุ้นจากภายนอกก็ไม่อาจทำให้หัวเราะได้ คือผู้ที่มีความจริงจัง อยู่ในภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า การหัวเราะบำบัดจึงเป็นการสอนและฝึกวิธีการหัวเราะ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ของการสร้างสัมพันธ์ภาพและการให้กำลังใจ

### 4) การหัวเราะร่วมกับสมาธิ

มักจะต้องมีพื้นฐานของการทำสมาธิด้วย การหัวเราะประเภทนี้จะให้บุคคลอยู่กับการทำสมาธิในช่วงเวลาหนึ่ง โดยมีขั้นตอนหลักอยู่ 3 ขั้นตอน คือ การยืดกล้ามเนื้อ การหัวเราะ และการเจริญสติกรรมเพื่อทำสมาธิ ในขั้นตอนแรก บุคคลจะยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย โดยยังไม่มีการหัวเราะ ขั้นตอนที่ 2 เริ่มต้นด้วยการยิ้ม และค่อยๆ หัวเราะออกจากท้อง ขั้นตอนสุดท้าย จะให้บุคคลหยุดการหัวเราะในทันทีทันใด และให้หลับตาหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องเปล่งเสียง และมีสมาธิอยู่ที่ลมหายใจสักครู่ กระบวนการทั้งหมด 3 ขั้นตอนใช้เวลา 15 นาที จะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่อฝึกต่อไป

### 5) หัวเราะแบบโยคะ

การฝึกหัวเราะในแบบนี้จะทำควบคู่ไปกับการหายใจ การยืดกล้ามเนื้อ

ซึ่งเป็นหลักพื้นฐานของการฝึกโยคะ ระยะเวลาที่ใช้ฝึกประมาณ 30-45 นาที โดยผู้นำฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกหัวเราะแบบนี้ถือได้ว่าเป็นการบำบัดเชิงป้องกัน สามารถทำได้เป็นกลุ่มเพื่อฝึก ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ช่วยใดๆ ในการฝึก การหัวเราะแบบโยคะนี้คล้ายกับการฝึกอาสนโยคะ

## หัวเราะเคาะโรค

เมื่อคนเราหัวเราะ เสียงหัวเราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้มีชีวิตชีวาเท่านั้น ยังมีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณอีกด้วย

### 1. เสียงหัวเราะกับสุขภาพกาย

การหัวเราะมีผลต่อสุขภาพกาย เพราะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด ระบบไหลเวียนโลหิตดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ระบบย่อยทำงานสะดวก

### 2. เสียงหัวเราะกับอารมณ์

เสียงหัวเราะกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กัน และอารมณ์กับร่างกายยังสัมพันธ์ต่อกันอีกด้วย มีศาสตร์ใหม่ที่เรียกว่าจิตประสาทภูมิคุ้มกัน เป็นการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของจิตที่มีต่อกาย พบว่าร่างกายจะมีระบบการเยียวยาตัวเองได้ดี หากบุคคลนั้นมีทัศนคติ ความคิด อารมณ์ในทางบวก แต่หากบุคคลเกิดอารมณ์ทางลบ จะส่งผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย แม้จะเป็นระยะเวลาสั้นๆ ของอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นมาก็ตาม และยังถ่วงลดอารมณ์ทางลบให้เกิดขึ้นต่อเนื่อง ระบบภูมิคุ้มกันหรือสารเคมีในร่างกายก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ไม่โหดจะส่งผลต่อการทำงานของปอดลดลง

### 3. เสียงหัวเราะกับการปรับตัวและการเข้าสังคม

เสียงหัวเราะทำให้บุคคลเกิดความผ่อนคลาย เป็นการปูพื้นฐานของการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และก่อให้เกิดความมั่นใจในการเข้ากลุ่ม ก่อให้เกิดความไว้วางใจ ผ่อนคลาย เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ เสียงหัวเราะยังใช้ในการปลดปล่อยความตึงเครียด หรืออารมณ์ที่ค้างคางที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลให้ละลายออก

เราทำความสะอาดแต่ร่างกายภายนอก แต่สิ่งที่จะทำให้อวัยวะภายในร่างกายให้สะอาด สดชื่น ท้อง ออกลำคอ ขึ้นไปถึงสมอง ยิ่งโตขึ้นก็หัวเราะกันน้อยลง วันนี้นำหัวเราะแล้วหรือยัง

ข้อมูลโดย : 