



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันอังคารที่ 8 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2550 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

มศว อบรมนักโทษอ้าปากหัวเราะดังจิตแจ่มใสไม่เศร้า

โดย คม ชัด ลึก วัน อังคาร ที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2550 02:55 น.

มศว เชิญชวนเรือนจำใช้ ศาสตร์หัวเราะ บำบัดอารมณ์และพฤติกรรมนักโทษ เพื่อเตรียมความพร้อม กลับสู่สังคมอย่างไร้การทำผิดซ้ำสอง

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวว่า มศว มีโอกาสเข้าไปฝึกอบรมเชิงปฏิบัติในเรื่อง ศาสตร์หัวเราะ ให้แก่ผู้กระทำความผิดที่ถูกจำคุกอันเนื่องจากสรา ที่เรือนจำกลางบางขวาง จ.นนทบุรี เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจและปรับแนวคิดให้แก่พวกเขา เพราะหากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ช่วยคนกลุ่มนี้ เขาจะถูกตีตราว่าเป็นคนคุก และมีโอกาสทำผิดซ้ำอีก

คนที่เต็มเหล้าจนหมดสติยังคิดและส่งผลถึงการกระทำที่ผิดในเวลานั้นจนถูกจำคุก หากเขาออกมาสู่สังคมภายนอกโดยที่ไม่ได้รับการปรับเปลี่ยนทัศนคติแต่อย่างใด ประกอบกับความคับแค้นในใจที่ถูกสั่งสมจากในเรือนจำเนื่องจากมีผู้ทำผิดปะปนอยู่หลากหลาย จึงมีโอกาที่คนกลุ่มนั้นจะกลับไปทำผิดซ้ำอีก ดร.จิตรา กล่าว

ดังนั้น การสอนให้นักโทษหัวเราะอย่างถูกหลักศาสตร์แห่งการหัวเราะ จะช่วยปรับอารมณ์ ไม่ว่าจะโกรธแค้น เศร้าหรือผิดหวัง และเปลี่ยนให้นักโทษมีความคิดที่สร้างสรรค์กว่าเดิม ทั้งในด้านการสร้างชีวิตใหม่ให้ตัวเอง รวมถึงการมีสุขภาพกายที่ดี เนื่องจากมีสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทั้งยังช่วยให้กระบวนการทำงานของต่อมไร้ท่อดีขึ้นไม่เกิดอาการอ่อนเปลี้ยเพลียงแรงหรือโรคซึมเศร้า เมื่อทำอย่างนี้เป็นประจำทั้งกายและจิตใจก็จะเกิดภูมิคุ้มกันต้านทานโรคพร้อมรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต

ปัจจุบันการหัวเราะเป็นทักษะที่ต้องฝึกเพื่อให้ระบบของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากต้องอาศัยการหายใจ การเปล่งเสียงหัวเราะออกมา โดยมีเทคนิคสำคัญคือการฟังเสียงร่างกาย หยุดเพื่อดูว่าส่วนไหนของร่างกายที่ยังอ่อนแอหรือจุดไหนที่แข็งแรงแล้ว จะได้ขับเคลื่อนส่วนที่มีพลังไปสู่จุดที่อ่อนแอทำให้ร่างกายมีความสมดุล

เราสามารถฝึกการหัวเราะจนกระทั่งแม้แต่เรื่องแย่ๆ กับชีวิตเรายังสามารถหัวเราะให้แก่สิ่งที่เกิดขึ้นได้ เพราะการหัวเราะช่วยรักษาแผลใจให้หายดีและพร้อมเรียนรู้ก้าวไปสู่ทางข้างหน้า ดอกเตอร์สาว อารมณ์ดี กล่าว