



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที่ 8 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2551 หน้า

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

หัวเราะกันเถอะเรา...เศร้าไปทำไม

เรื่อง กล้วยพล ช่วงประยูร

คุณหัวเราะครั้งสุดท้ายเมื่อไรครับ!

สถานการณ์มากมายในช่วงชีวิตของเรา สร้างความสุข เศร้า เหงา เบื่อ และกดดันหมุนเวียนกันไป แต่ละคนก็มีทางออกในการระบายความเครียดต่างกัน แต่อริยาบทหนึ่งที่ดีตัวเรามาตั้งแต่เกิด ไม่ต้องฝึกหัด ไม่ต้องเสียเงินซื้อ และไม่ต้องบินไปตามหาให้เหนื่อย นั่นคือ รอยยิ้มและเสียงหัวเราะ



เพราะ “อารมณ์ขันจะ
ช่วยเปลี่ยนแปลง
ระบบต่างๆ ใน
ร่างกาย” ซึ่งไม่ใช่
แนวความคิดใหม่ แม้
ในคัมภีร์ไบเบิลยัง
เคยกล่าวไว้ว่า “หัวใจ
ที่เบิกบานจัดเป็นยา
รักษาโรคที่ดี”

*** ริปลีย์ส...ชวน
คลายเครียด**

เมื่อวันเสาร์ที่ 5 ก.ค.
ที่ผ่านมา ริปลีย์ส
“Believe It or Not!”
ที่เมืองพัทยา มีการ
ตัดสินการแข่งขัน
หัวเราะฮา ลีลาเด็ด

พิชิตเงินแสน ด้วยแนวความคิดอยากพาผู้คนหนีจากความเครียดที่รุมเร้า ทั้งทางการเมือง เศรษฐกิจ
และสังคม และมุ่งประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเมืองพัทยาด้วยทางหนึ่ง

สมพร นาคชื่อตรง ผู้จัดการทั่วไปของ ริปลีย์ส เวิลด์ ออฟ เอนเตอร์เทนเมนต์ พัทยา ผู้บริหารและผู้
ดำเนินงานพิพิธภัณฑสถาน ริปลีย์ส บีลีฟ อิท ออร์ นอท สาขาประเทศไทย เล่าถึงโปรแกรม “การประชัน
เสียงหัวเราะนานาชาติ ดั่ง ทนทาน สนุกสนานที่สุด” หรือ Ripley’s International Laughing Contest
ชิงเงินรางวัลมูลค่า 1 แสนบาท พร้อมประกาศนียบัตรทองคำ

การจัดการแข่งขันประชันเสียงหัวเราะ เป็นการแข่งขันเสียงหัวเราะอย่างยิ่งใหญ่ระดับนานาชาติ ที่จัดขึ้นเป็นครั้งแรกในเมืองไทย ซึ่งเป็นการยกระดับการแข่งขันประชันเสียงหัวเราะ ให้เป็นที่รู้จักทั้งในและต่างประเทศ และร่วมบรรเทาปัญหาความเครียดด้วยความบันเทิงแบบเสริมสุขภาพ ในงบประมาณเป็นศูนย์ รวมทั้งเปิดโอกาสให้แสดงความคิดสร้างสรรค์ ผ่านเครื่องแต่งกาย และลีลาลูกคอกจาก 15 ประเทศทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นประเทศไทย อินเดีย รัสเซีย ญี่ปุ่น จีน อเมริกา เดนมาร์ก เยอรมนี สวิตเซอร์แลนด์ แคนาดา ฯลฯ

การแข่งขันประชันเสียงหัวเราะครั้งนี้ ถือเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตใจของคนในยุคปัจจุบันนี้ ให้กลับมามีความสดใส ร่าเริงขึ้นอีกครั้ง อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่พร้อมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม อันเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชาติในลีลาที่ไม่ธรรมดาอีกด้วย”

หลักเกณฑ์ผู้เข้าร่วมประชันเสียงหัวเราะ ต้องนำเสนอเสียงหัวเราะที่ตั้ง ยาวนาน สะใจ มีความสนุกสนาน บวกกับลีลาท่าทางประกอบให้มากที่สุด และจะต้องแต่งกายด้วยชุดประจำชาติ เผยแพร่สิ่งที่เป็นวัฒนธรรมของแต่ละชาตินั้นๆ ให้เห็นอย่างชัดเจนสมบูรณ์ โดยผู้เข้ารอบ 26 คน จากผู้เข้าสมัครแข่งขัน 130 คน 12 สัญชาติ ในจำนวนนี้เป็นคนไทยกว่า 20 คน และมีชาวอังกฤษ สวีเดน ฝรั่งเศส อิตาลี และฮอลแลนด์ ในงานมีการประชันลีลานำเสียง และท่าทาง ผู้แข่งขันแต่ละคนมีเอกลักษณ์ต่างกัน

หลังจากฟังเสียงหัวเราะ ก๊าก ลีลา ท่าทางปลุกความสนุกสนาน อยู่หลายชั่วโมง กรรมการ 6 ท่านก็สรุปผลการตัดสินผู้ชนะเลิศ ปรากฏว่าหญิงไทยวัย 45 ปี จิตรัตน์ วงศ์สมบูรณ์ อาชีพรับราชการครูที่โรงเรียนบดินทรเดชา สิงห์ สิงหเสนี มาในชุดไทยโจงกระเบนสีทอง เป็นผู้ชนะเลิศด้วยลีลาท่าทาง และนำเสียงเกินประมาณบวกกับความยาวนานถึง 12 นาที 26 วินาที ความดัง 112 เดซิเบล

“ดิฉันเป็นคนอารมณ์ดี สุขภาพจิตดีตลอด มักจะหัวเราะให้เต็มที่ ในชั้นเรียนฟังเสมอ จนพวกเขาเอาข่าวการแข่งขันครั้งนี้มาบอก ตัดสินใจลงแข่งพร้อมกับสามี และเข้ารอบ 26 คน พร้อมกันทั้งคู่ ดีใจมากที่ได้รางวัลชนะเลิศเพราะนอกจากจะเป็นการร่วมส่งเสริมวัฒนธรรมการแต่งกายยังช่วยให้ความบันเทิงกับผู้ชมด้วยค่ะ”

เสียงปรบมือเกรียวกราว ลานกิจกรรมน้ำพุ ชั้น G ศูนย์การค้า รอยัล การ์เด้น พลาซ่า เมื่อเย็นวันเสาร์ที่ผ่านมา นอกจากจะให้ความสุข สนุกสนาน กับผู้ชมแล้ว ผู้ชนะการแข่งขันยังบอกเคล็ดลับเพิ่มเติมว่า “ถ้าเราเกลียดโกรธหรือเกิดความทุกข์ใจทำให้ไม่มีความสุขต้องปรับทัศนคติเสียใหม่ ใจเย็นๆ หันมามองโลกแง่บวก รู้จักหยิบจับประสบการณ์ดีๆ ในอดีตมาใช้ นี่ถึงความสนุกสนาน เราก็จะผ่อนคลายด้วยความหัวเราะค่ะ”

นอกจากนี้ หนุ่มใหญ่วัย 50 ปี บรรสาร อินทรพงษ์ หนุ่มสุพรรณ หนึ่งในผู้แข่งขันรายการของริปลีย์ สคราวนี่ เขาเป็นอดีตแชมป์การหัวเราะในรายการ หัวเราะขำกลิ้ง ซึ่งแชมป์ประเทศไทย สุขภาพดี ปี 2000 ที่จัดโดยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

“ผมเคยเป็นแชมป์ ตอนนั้นชนะเพราะลีลาเราใจ หนังสือพิมพ์หัวสีฉบับหนึ่ง เขาพาดหัวว่า หัวเราะ ขำกลิ้ง...จำกเป็นธรรมชาติ ผมว่าการหัวเราะทำให้ร่างกาย จิตใจร่าเริง สบายใจ คลายเครียด คนหัวเราะส่วนใหญ่ ก็ยิ้มแย้มแจ่มใส มาจากความสนุกสนาน ปกติผมเป็นคนอารมณ์ดีตลอดเวลา

ถ้าคุณเครียด หรือเศร้า ต้องคิดก่อนว่าไม่มีใครทำถูกใจตัวเราหมดทุกอย่างหรอกครับ แม้แต่ตัวเราเอง บางครั้งเราก็ทำไม่ถูกใจตัวเอง พยายามหัวเราะ หรือยิ้มไว้ก่อน การหัวเราะไม่เป็นพิษ แต่ทำให้สดชื่นแจ่มใส แยมยืดอายุด้วย”

*** หัวเราะคลายโรค...หมอยืนยัน**

ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยา และที่ปรึกษาศูนย์ให้คำปรึกษา และพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้แนวทางการสร้างความสุขและแนะนำประโยชน์จากการหัวเราะ

“ชีวิตเรามี 6 ส่วนที่ทำได้ 1.ทำเพื่อความอยู่รอด 2.ทำเพื่อความปลอดภัย 3.ทำให้มีความมั่นคง 4.เข้าร่วมกับสังคม 5.อยากมีคุณค่าและความรักความเข้าใจ 6.มีจิตวิญญาณหรือเอกลักษณ์ของตัวเอง สุขและความพอดีที่สุดแล้วก็อยู่ที่คุณพอใจในตนเอง ถ้าเรามีส่วนร่วม รักความเข้าใจ สูงกว่านั้นคือมีความภาคภูมิใจทำอะไรให้สังคม ตรงนี้แหละครับ จะทำให้เรามีความสุขจริง

ส่วนตัวเวลาที่ผมจะหัวเราะ มักจะอยู่ในกลุ่มหัวเราะบำบัด เมื่อคนรู้สึกว่ามีความสุข ผมก็มีความสุขด้วย อย่างเช้าวันศุกร์ที่ผ่านมา ผมไปหัวเราะกับกลุ่มมหาวิทยาลัยเกษตรฯ และเมื่อวานก็จะไปอบรมเรื่อง หัวเราะและทำความดีให้กับชีวิต ให้กับกลุ่มนักโทษ เขาก็ตอบรับดี

ในทางการแพทย์การหัวเราะถือเป็นการบำบัด คุณต้องหัวเราะแบบธรรมชาติ ทำให้ตัวเองไม่ต้องให้ใครมาทำให้ การหัวเราะบำบัด แค่ให้คนหัวเราะขับเคลื่อนแบบธรรมชาติ หัวเราะโดยยังรู้สึกตัว แสดงออกอย่างมีหลักการของจิตวิทยา ไม่จำเป็นต้องสร้างมุกให้ตลกอะไรเลย ทำให้เขาขับเคลื่อน ด้วยการหัวเราะ อย่างถูกทำหรือถูกลักษณะ อาจจะทำเองโดยประเด็นต่างๆ

บางทีเราหัวเราะมากเกินไป ตกเก้าอี้ หัวเราะจนขากรรไกรค้าง ท้องแข็งกันไป อย่างนั้นไม่ถูกต้อง ถ้าจะให้ถูกทำจะต้องหัวเราะอย่างรู้สึกตัว ท้องขยับขับเคลื่อนเป็นจังหวะ แบบนั้นทำให้เกิดสารเคมีดีๆ หลังออกมา เกิดจิตใจที่หนักแน่นด้วย”

ดร.วัลลภบอกว่า คนที่รับการบำบัดมี 3 กลุ่ม คือ คนทั่วไป เพราะการหัวเราะคือชีวิตมนุษย์ เป็นยาอายุวัฒนะ และป้องกันโรค กลุ่มที่สอง คือ ผู้ที่มีความเครียด หรือซึมเศร้า เนื่องจากสมองทำงานหนัก แค่บางส่วน การหัวเราะทำให้ทุกส่วนของสมองทำงานสมดุล และกลุ่มสุดท้าย คือบุคคลที่มีอาการทางโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง อ้วน เบาหวาน ทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ หรือหอบหืด

“แปลกมาก...คนเป็นโรคหอบจะตายด้วยการหัวเราะ 30 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากการหัวเราะธรรมชาติจะทำให้หายใจไม่ทัน แต่ถ้าทำด้วยการบำบัด จะทำซ้ำๆ เกิดขึ้นทีละนิด จะช่วยได้ดีมาก เพราะระหว่างหัวเราะสารเคมี ซีโรโทนิน เอนดอร์ฟิน และโอซิโทซิน จะถูกกระตุ้น ทำให้ความเครียด ซึมเศร้า เจ็บปวด หรืออาการระแวงดีขึ้น”

เร็วๆ นี้สมาคมศิลปินตลก ประเทศไทย จะมีกิจกรรมทอล์กโชว์ ครั้งแรก หัวข้อ “รัก ณ ประเทศไทย” และถั่วแระ-ศรสุทธา กลิ่นมาลี หนึ่งในศิลปินตลกที่เข้าร่วมโครงการนี้ ให้ทรรศนะว่า

“ความสุขอยู่ที่บรรยากาศแต่ละบ้าน แต่ละสำนักงาน ถ้าเราไม่ฟังชานกับปัญหาที่เกิดขึ้น ข้าวแพง น้ำมันขึ้น เราก็มีความสุข แต่บางคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อับเฉา จะหัวเราะไม่ออก อย่างตัวผมเองขึ้นเวทีเมื่อไร เอาความฮาไปขาย เรื่องเติมน้ำมันแล้วได้ไม่กี่ลิตร อันนั้นต้องทิ้งไว้ข้างล่างเลยนะ ต้องตัดใจจากสิ่งอื่น

เมื่อเราเครียดกับงานก็ทิ้งมันเสียบ้าง ไปเจอลูก เจอเมีย เจอหมา และใช้เวลาอยู่กับพวกเขา วางหน้าที่ไว้สักพัก แล้วหาอะไรทำ ถ้าอยู่กับเพื่อนสนิทก็แขวหรืออ่ากันไป พยายามสร้างบรรยากาศแห่งความสุขร่วมกันให้มากที่สุด”

อย่าซีเรียสนักเลย...โลกไม่มีอะไรได้ตั้งใจ 100% หรอกครับ พักสักครู่...แล้วเลือกว่าร้องไห้โฮ หรือขำก๊ากดี...ฮาฮาฮา @

*** ทำหัวเราะ...บอกอะไร**

หัวเราะ...ปากกว้าง

ถ้าคุณหัวเราะอย่างเมามัน เปิดเผยไม่มีลับลมคมในกับใคร สะท้อนว่าคุณเป็นคนมีน้ำใจ รักสนุก และมีมนุษยสัมพันธ์ดี ค่อนข้างมีความเป็นระเบียบแต่ก็ชอบขี้หลงขี้ลืม ที่สำคัญมีรสนิยมในการเลือกคบคนอย่างมาก

หัวเราะ...เหมือนยิ้ม

ท่าหัวเราะของคุณไม่ค่อยอัปปาก หรือส่งเสียง คุณเป็นพวกขี้อาย และไม่มั่นใจในตัวเอง มักผูกมิตรกับคนใกล้ชิดง่าย และไม่มีพิษมีภัยกับใคร

หัวเราะ...เอามือปิดปาก

เป็นคนขี้อาย แคร่ความรู้สึกของคนอื่นเสมอ ชอบผูกมิตร และอยากให้คนอื่นรู้ว่าคุณเป็นเพื่อน ต้องการการยอมรับ แต่ลึกๆ มีเล่ห์เหลี่ยมพอตัว

หัวเราะง่าย

ไม่ว่ามุกจะพีคแค่ไหน คุณก็หัวเราะแจ่มใสเสมอ แม้ว่าจะเป็นคนจิตใจดี และมองโลกสวยงาม แต่คุณก็มีความเป็นตัวเองสูง และเลือกคบคนแตกต่างจากชาวบ้าน

หัวเราะ...เสียงแหลมสูง

เสียงหัวเราะต่อเนื่องในลำคอ และสูงปรี๊ด บอกถึงนิสัยรักความเฮฮา สนุกสนาน ชอบที่จะเป็นจุดเด่น เพื่อเรียกความสนใจ มักเก็บซ่อนความทุกข์ไว้ไม่บอกใคร

หัวเราะ...เสียงดัง

เป็นคนโผงผาง ติดนิสัยเด็ก แต่ใสซื่อ จริงใจ ไร้เดียงสา คุณไม่คิดร้ายกับใคร แม้จะมีความเป็นตัวเองสูงก็ตาม