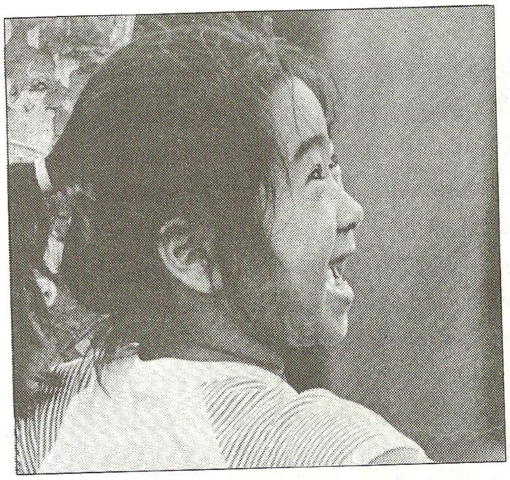
ยิ้มลดความเครียด หัวเราะรักษาโรค



ทุกวันนี้ โรคเครียดเป็นโรคอันดับหนึ่งของโลก ยาที่ขายดีที่สุดในโลก ๓ ชนิด เป็นยาที่เกี่ยวกับความเครียดทั้งสิ้น ได้แก่ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันเลือด และยารักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร ความเครียดนอกจากเครียดแล้วยังส่งต่อให้เป็นโรคอื่น ๆ เช่น ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ แผลในกระเพาะอาหาร เป็นโรคติดเชื้อ เป็นมะเร็ง เป็นต้น ถ้าแต่ละคนฝึกลดและป้องกันความเครียดจะทำให้คุณภาพชีวิตสูงขึ้น

เวลาเครียดยิ้มไม่ออก
การหัวเราะและการยิ้มช่วยลดความเครียด

มีฝรั่งคนหนึ่งเขียนหนังสือเรื่องการรักษาโรคด้วยการหัวเราะ เขาว่าเขาเป็นโรคปวดข้อรูมาติสซึ่ม รักษาด้วยยาเท่าใด ๆ ก็ไม่หาย ต่อมาเขาไปฝึกหัวเราะ หัวเราะให้มากทุกวัน ปรากฏว่าอาการปวดข้อหายไป

ท่าน ติช นัท ฮัน พระเซ็นผู้เขียนเรื่อง **"ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ"** หรือการเจริญสติ เน้นการ**ยิ้มน้อย ๆ** ทุกอิริยาบถ เพราะการยิ้มน้อย ๆ เป็นตัวดึงให้จิตใจสว่างไสวและบังเกิดความสบาย ลองมองพระพักตร์พระพุทธรูปที่ทำไว้งาม ๆ เถิด จะเห็นว่าท่านทรง **"ยิ้มน้อย ๆ"** หรือที่เรียกว่ายิ้มละไมอยู่ในหน้า ผู้คนที่เห็นพระพักตร์ยิ้มน้อย ๆ ของพระพุทธองค์ก็เกิดความแจ่มใสสบายอกสบายใจ

จากการสังเกตปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทำให้ผมสรุปว่า **อารมณ์ขันและการยิ้มเป็นธรรมะอย่างหนึ่ง** ปุถุชนเข้าไปติดในบ่วงกรรมของความคิดที่ทำให้เกิดปัญหา ไม่หลุดออกมาจากปัญหา อารมณ์ขันหรือการเห็นความขำของเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้ลบล้างกระแสความคิดที่เกิดปัญหาออกไป เป็นการละลายความเครียด การมองเห็นความขำขันและยิ้มน้อย ๆ ทำให้จิตประภัสสร และมีผลกระทบถึงระบบชีววิทยาที่ทำให้มีสุขภาพดี

หน้าตาเครียด ๆ ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
ยิ้มน้อย ๆ ไว้เรื่อย สุขภาพจะดีและอายุยืน

ประเวศ วะสี

นิตยสารหมอชาวบ้าน
ดำเนินงานโดยมิได้หวังผลกำไรทางการค้า

คณะบรรณาธิการและผู้เขียนทุกท่านช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะถ่ายทอดวิทยาการไปสู่ประชาชนมากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายและเสียภาษีมอบให้แก่
มูลนิธิหมอชาวบ้าน เพื่อใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ