

ยั้งลดความเครียด หัวเราะรักษาโรค

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

เวลาเครียดอย่าไม่ออก

การหัวเราะและการยิ้มช่วยลดความเครียด

มีฝรั่งคนหนึ่งเขียนหนังสือเรื่องการรักษาโรคด้วย การหัวเราะ เขาว่าเขาเป็นโรคปวดข้อรูมาติสซิม รักษาด้วยยาเท่าใด ๆ ก็ไม่หาย ต่อมาเขาไปฝึกหัวเราะ หัวเราะให้มากทุกวัน ปรากฏว่าอาการปวดข้อหายไป

ท่าน ดิข นัท ฮัน พระเซ็นผู้เขียนเรื่อง “ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ” หรือการเจริญสติ เน้นการยิ้มบ่อย ๆ ทุกอิริยาบถ เพราะการยิ้มบ่อย ๆ เป็นตัวดึงให้จิตใจสว่างไสวและบังเกิดความสุขสบาย ลองมองพระพักตร์ พระพุทธรูปที่ทำให้ว่างม ๆ เถิด จะเห็นว่าท่านทรง “ยิ้ม น้อย ๆ” หรือที่เรียกว่ายิ้ม ละไมอยู่ในหน้า ผู้คนที่เห็นพระพักตร์ยิ้มบ่อย ๆ ของพระพุทธองค์ก็เกิดความแจ่มใสสบายอกสบายใจ

จากการสังเกตปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทำให้ผมสรุปว่า **อารมณ์ขันและการยิ้มเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง** ปุณฺณเข้าไปติดในวงจรกรรมของความคิดที่ทำให้เกิดปัญหา ไม่หลุดออกมาจากปัญหา อารมณ์ขันหรือการเห็นความซ้ำของเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้ลบล้างกระแสความคิดที่เกิดปัญหาออกไป เป็นการละลายความเครียด การมองเห็นความซ้ำซ้อนและยิ้มบ่อย ๆ ทำให้จิตประภัสสร และมีผลกระทบถึงระบบชีววิทยาที่ทำให้มีความสุขภาพดี

หน้าตาเครียด ๆ ภูมิคุ้มกันบกพร่องยิ้มบ่อย ๆ ไว้เรื่อย สุขภาพจะดีและอายุยืน

ประเวศ วะสี