

รักษาโรคง่าย ๆ

ผ่านอารมณ์บำบัด

โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์วิโรจน์ ไหววนิชกิจ

รักษาโรคง่าย ๆ

ผ่านอารมณ์บำบัด

โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์วิโรจน์ ไหววนิชกิจ

คุยกับผู้เขียน

ในสังคมปัจจุบันที่มีความตึงเครียดอยู่สูง มีความวุ่นวายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในการประกอบธุรกิจต่างๆ ทำให้ผู้คนต้องแบกรับภาระความเครียดทางอารมณ์ไว้อย่างมากมาย การปรับสภาพอารมณ์เพื่อตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญมาก ในทางแพทย์ปัจจุบันนั้นให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องการบำบัดจิตใจเพื่อผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดไว้อย่างมาก ในหลากหลายวิธีที่มีการนำมาใช้สำหรับการบำบัดนั้น การบำบัดโดยการแสดงอารมณ์แห่งความสุข ซึ่งก็คือ การยิ้มแย้ม ตลอดจนหัวเราะ นั้นเป็นสิ่งที่ง่ายที่ใครๆก็ทำได้ ในหนังสือ **รักษาโรคง่าย ๆ**

ผ่านอารมณ์บำบัด เล่มนี้ผู้เขียนได้รวบรวมและนำเสนอเรื่องราวของการใช้วิธีการผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีบำบัดผ่านการปรับอารมณ์ในรูปแบบต่างๆเช่น ยิ้มบำบัด และหัวเราะบำบัด ซึ่งเป็นเทคนิคการปรับสภาพจิตใจ ให้รองรับการความเครียดทางอารมณ์ในสังคมที่มีความวุ่นวายอย่างมากในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ได้นำเสนอตัวอย่างกรณีศึกษา รายงานทางวิชาการ ตลอดจน หลักการนำไปฝึกปฏิบัติ ประยุกต์ใช้ได้อย่างง่าย ๆ ให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติจริงได้ สุดท้ายนี้ขอเชิญชวนผู้อ่านทุกท่านมายิ้มกันดีกว่าครับ ยิ้มแล้วจิตใจสบาย ไร้กังวล และบำบัดโรคได้หลายอย่างนะครับ

ศ. (professor) นพ. วิโรจน์ ไหววานิชกิจ

มายิ้มกันเถอะ

ยิ้มเรื่องง่ายๆ คุณก็ทำได้

ยิ้ม เป็นกริยาอาการของคนเราแบบหนึ่งนะครับ ใครๆก็ทำได้ ทำง่ายๆ การยิ้มนั้นเป็นเป็นการแสดงออกทางภายนอก โดยใช้กล้ามเนื้อที่ใบหน้าเป็นอวัยวะหลักในการแสดงกริยาดังกล่าว เป็นการแสดงออกผ่านทางหน้าตา ที่ภาษาอังกฤษ เรียกว่า facial expression

ยิ้มเป็นสิ่งที่ดี

ยิ้มเป็นสิ่งที่แสดงถึงความสุข

ยิ้มเป็นสิ่งที่เป็นมงคล

ยิ้มเป็นเครื่องผูกมิตร ทำให้เกิดความสมัครรักใคร่

เรื่องดีๆ หลากๆอย่าง มีจุดเริ่มต้นจากการยิ้มทั้งนั้นครับ

มีนิทานหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการยิ้ม ขอลองเล่าให้ฟังสนุกๆเล็กน้อย

นิทานเรื่อง ยิ้มของพระเซ็น

“ ในวัดเซ็นแห่งหนึ่ง หลวงพ่อเจ้าอาวาสซึ่งป่วยหนักได้เรียกลูกศิษย์เข้ามาหา และกล่าวว่า ขอให้พวกเขาจงแสดงความรู้ที่ได้ศึกษากับข้ามาหลายสิบปี เพื่อให้ข้าวางใจที่จะมอบตำแหน่งเจ้าอาวาสให้ดูแลวัดต่อไป

ปรากฏว่ามีลูกศิษย์รายหนึ่ง ได้เดินเข้าไปหาหลวงพ่อกับทำการคารวะพร้อมกับ ยื่นถ้วยยาไปให้กับหลวงพ่อกับพร้อมกับทำใบหน้าบึ้งตึง หลวงพ่อก็กินใบหน้าบึ้งตึงตอบเช่นกัน เหล่าศิษย์คนอื่นๆก็เกิดความตกใจกันไปทั่ว แต่แล้วปรากฏว่าลูกศิษย์คนดังกล่าวกลับดึงถ้วยยาออกมาอย่างรวดเร็วพร้อมทั้งมีรอยยิ้ม และหลวงพ่อก็มียิ้มเช่นกัน กลับเป็นเรื่องปริศนาธรรมที่น่าประหลาดใจสำหรับลูกศิษย์คนอื่นๆที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก หลวงพ่อได้สั่งเสียและมอบตำแหน่งเจ้าอาวาสให้ลูกศิษย์ผู้นั้นสืบต่อไป และละสังขารไปพร้อมกับรอยยิ้ม ”

dharma-gateway.com/misc/misc-zen-53

ครับหลายคนอาจไม่เคยได้ยินนิทานเช่น เรื่องนี้ แต่ถ้าใครเคยได้ยิน คงทราบเหตุผลอุบายที่ซ่อนอยู่

การผูกมัดตนเองอยู่กับความคร่ำเคร่งของชีวิต รวมทั้งความเจ็บป่วยนั้นนับว่าเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวง แม้แต่การใช้ยาเพื่อ

บำบัดโรคก็ตาม บางครั้งก็เป็นการชักนำความทุกข์ต่างๆเพิ่มมาให้

ทั้งนี้มีความเป็นจริงหลายอย่างเกี่ยวกับการรักษาโรคในปัจจุบันที่เราจะต้องทราบ

- โรคหลายอย่างแม้มีความเจ็บป่วยทางกายให้เห็น แต่ก็ล้วนมีองค์ประกอบมีปัญหา มีพื้นฐานความผิดปกติของ อารมณ์และจิตใจร่วมด้วย
- โรคหลายอย่างหายได้เอง โดยไม่ต้องใช้ยา ในทำนองตรงกันข้ามโรคหลายอย่าง โดยเฉพาะโรคขั้นร้ายแรง แม้จะใช้ยาก็ไม่อาจจะรักษาให้หายได้ การรักษาโรคเหล่านั้นบทบาทของการบำบัดทางจิตใจนั้นนับว่ามี ความสำคัญอย่างมาก

ถ้าจะแกะรอยดูปรีศนาธรรมที่แฝงในนิทานเช่นเรื่องนี้ก็จะเห็นได้ชัดเจน ถึงประโยชน์ของการยิ้ม นะครับ

- ยิ้มแสดงการให้กำลังใจ
- ยิ้มแสดงการปล่อยวาง
- ยิ้มแสดงความไม่ยึดติด คือ มีจิตใจผ่องใส นั่นเองครับ

ครับเห็นได้ชัดเจนนะครับว่ายิ้มเป็นเรื่องง่ายๆที่ใครก็ทำได้ ดังนั้นชวนกันมายิ้มกันเลยดีไหมครับ

ยิ้มแล้วดียังไง

อ่านกันมาถึงตอนนี้แล้ว คำถามที่คิดว่า ผู้อ่านหลายๆคนอาจจะมีใจแล้วก็คือ

ยิ้มแล้วดียังไง

ยิ้มแล้วได้อะไร

คำถามพวกนี้ตอบได้ง่ายๆนะครับ คงจะต้องเริ่มจากหลักความจริงเกี่ยวกับการยิ้มบางอย่างเสียก่อน

- ยิ้มเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย
- การยิ้มเป็นการบริหารกล้ามเนื้อที่ใบหน้า
- ยิ้มบ่อยๆ ลดความแก่ ชะลอวัย

- ระหว่างที่ยิมร่างกายก็จะมีอาการหลังสารชีวเคมีที่มีประโยชน์ออกมาทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

ด้วยครับ

- บางคนอาจมีลึกลับเพิ่มเส้นหรืออีกต่างหาก
- คำว่า ยิม คนไทยถือว่าเป็นศิริมงคลอย่างยิ่งด้วยครับ (ดูจากชื่อพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ หลายองค์ที่มีพระนามว่า หลวงพ่อยิมครับ)

เพราะฉะนั้นยิมแล้วดีหลายอย่างครับ

- สุขภาพดี
- จิตใจแจ่มใส
- อารมณ์ดี
- ผูกมิตร
- ลดศัตรู
- เป็นมงคลกับชีวิต

ยิมแล้วได้แต่สิ่งดีหลายอย่าง

- สุขภาพดี
- จิตแจ่มใส

- มีความเป็นศรัทธาในตัวเอง

กว่าจะยิ้มได้ มหัศจรรย์กลไกแห่งร่างกายมนุษย์

ยิ้มคำๆเดียว พยายามแค่ยิ้มสั้นๆง่ายๆ แต่มีกลไกอันสลับซับซ้อน การจะยิ้มได้นั้นต้องใช้อวัยวะหลายๆอย่างที่เดียว
ครับ

เราลองหลับตานึกภาพกันดูว่าอะไรยิ้มได้ยิ้มไม่ได้บ้าง

- แนนอนหละครับ สิ่งของอิฐ หินปูนทราย ยิ้มไม่ได้แน่นอน (ยกเว้นรูปปั้นที่เราไปปั้นให้เป็นทำยิ้มครับ เช่น รูปปั้นพระยิ้ม เป็นต้น)
- สัตว์ชั้นต่ำยิ้มไม่ได้
- สัตว์ชั้นสูงบางชนิดเท่านั้นยิ้มได้
- แนนอนครับ คนยิ้มได้

สิ่งที่กำหนดให้เป็นไปดังนี้เนื่องจากความสลับซับซ้อนของกลไกทางสรีรวิทยาในสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ นั้นเอง การจะยิ้มได้ต้องมีองค์ประกอบทางกายวิภาคศาสตร์ต่างๆดังนี้ครับ

- มีชีวิต
- มีสมอง คือ มีจิตใจ

- รับอารมณ์ความรู้สึกได้
- แสดงอารมณ์ได้
- มีสีหน้า
- มีใบหน้า มีปาก

สิ่งเหล่านี้มีครบถ้วนในคนเราทุกคนครับ ดังนั้นเมื่อธรรมชาติให้มาแล้ว เราก็ต้องใช้มันครับ ต้องหัดยิ้ม
ยิ้มให้ได้ ยิ้มให้เป็น และยิ้มเป็นประจำนะครับ

หลายๆคนอาจจะสงสัยว่าทำไมการจะยิ้มได้นั้นสลับซับซ้อน แล้วมันสลับซับซ้อนยังไงขนาดไหนกันหละ ขออธิบายให้
เข้าใจง่ายๆด้วยหลักสรีรวิทยาของการยิ้มดังนี้ครับ

- การยิ้มนั้นเป็นการแสดงออกทางใบหน้า
- การยิ้มอยู่ภายใต้การควบคุมการสั่งการของจิตใจ
- ใช้ระบบประสาทภายใต้อำนาจจิตใจเป็นตัวชักนำ
- มีระบบประสาทควบคุมก็ต้องมีเส้นประสาทสมองเป็นตัวกำกับ โดยเส้นประสาทสมองที่บทบาทสำคัญ
นั้นมีอยู่ 2 เส้นคือ เส้นประสาทสมองคู่ที่ 7 นั่นเองหละครับ
- กล้ามเนื้อมัดเล็กๆหลายๆมัดที่ใบหน้า ที่รวมเรียกว่า กล้ามเนื้อสำหรับแสดงอารมณ์ที่ใบหน้า หรือ
ภาษาอังกฤษ เรียกว่า **muscle of facial expression** จะถูกควบคุมโดย เส้นประสาทสมองคู่ที่ 7
และจะเป็นตัวการที่ทำให้เรายิ้มได้ครับ

โดยกล้ามเนื้อที่ใช้ทำให้ ยิ้ม ได้นั้นใช้กล้ามเนื้อหลายๆมัดทำงานร่วมกันเข้าหากัน ในการยิ้ม

แต่ละครั้ง (ยิ้มครั้งเดียว สลับซีก และมหัศจรรย์มากจริงๆครับ)

- กล้ามเนื้อรอบๆปาก

กล้ามเนื้อนี้เป็นกล้ามเนื้อหลักเลยครับ เพราะ สิ่งที่ยกบอกอย่างชัดเจนว่ามีการยิ้มก็คือ ปาก ครับ ปาก

ใช้ยิ้มครับ กล้ามเนื้อรอบๆปากนั้นจึงเป็นกล้ามเนื้อที่หดดึงรั้งปากให้ยิ้มได้นั่นเอง

ถ้ายิ้มมาก ปากกว้างฉีกออก กล้ามเนื้อพวกนี้ก็จะทำงานหนักมาก แต่ถ้ายิ้มเล็กน้อย แยมพองาม

กล้ามเนื้อพวกนี้ก็หดตัวน้อยลงเป็นลำดับครับ

- กล้ามเนื้อรอบตา

ตาก็เป็นส่วนหนึ่งที่มีบทบาทในการยิ้ม โดยเฉพาะการยิ้มที่ยิ้มมากๆ บางคนอาจจะเห็นตาน้ำเลยก็ได้

นะครับ กล้ามเนื้อรอบตาจึงมีบทบาทสำคัญในการยิ้มครับ

- กล้ามเนื้อที่แก้มทั้งสองข้าง

บางคนเวลายิ้มก็อาจจะมึนแก้มป่อง มีลักยิ้ม สิ่ง que แสดงออกทางใบหน้าพวกนั้น อยู่ภายใต้ความควบคุม

ของกล้ามเนื้อที่แขนทั้งสองข้างของเรานั้นเองครับ

- กล้ามเนื้อที่หน้าผาก

เวลาเรายิ้มกล้ามเนื้อที่หน้าผากเราจะยกตัวขึ้นด้วยครับ

กล้ามเนื้อทั้งหมดนี้ต้องทำงานพร้อมๆกันประสานงานกันดีจึงจะ ยิ้มได้ตามปกติ ครับ ผู้อ่านบางคนอาจจะถามว่า

เอ๊ะแล้วมีโรคที่กล้ามเนื้อเหล่านี้ทำงานผิดปกติด้วยหรือครับ คำตอบคือ มีนะครับ ที่พบบ่อยๆ ก็คือ โรคอัมพาตที่