



## บทความเรื่อง “สร้างสุข....ด้วยรอยยิ้ม”

อินทรา ปัทมินทร, วท.ม.\*

ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็น “สยามเมืองยิ้ม” มาเป็นเวลานานแล้ว ชาวต่างชาติพากันประทับใจกับ “ยิ้มสยาม” มาโดยตลอด เพราะเห็นพ้องต้องกันว่าคนไทยนั้นเป็นคนยิ้มเก่ง ยิ้มง่าย หลายครั้งที่สื่อภาษากันไม่ค่อยเข้าใจ แต่คนไทยก็จะยิ้มไว้ก่อนเสมอ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกอบอุ่นใจว่าจะได้รับความช่วยเหลือด้วยไมตรีจิตอย่างแน่นอน

ทว่าในปัจจุบัน ได้มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า คนไทยเริ่มจะยิ้มน้อยลงกว่าเมื่อก่อน ไม่ว่าจะยิ้มให้กันเองหรือยิ้มให้ชาวต่างชาติก็ตาม และบางประเทศในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ เช่น สิงคโปร์ คู่แข่งในด้านการท่องเที่ยวของเรา ก็เริ่มจะได้ชื่อว่ายิ้มเก่งกว่าชาวไทยไปเสียแล้ว

การที่คนไทยเรายิ้มน้อยลงนั้น สาเหตุหนึ่งอาจจะเพราะสภาพเศรษฐกิจที่ทำให้ต่างคนต่างต้องรีบทำมาหากิน เป็นเหตุให้ไม่มีเวลาที่จะยิ้มให้กัน ส่วนอีกสาเหตุหนึ่ง น่าจะเป็นเพราะเรามีความสุขกันน้อยลง ทำให้ยิ้มไม่ออก และก็ไม่เห็นความสำคัญของการยิ้ม ด้วยมองว่าการยิ้มเป็นเรื่องไร้สาระ คนที่ยิ้มบ่อยจะเป็นคนไม่เอางานเอาการ ผู้คนหน้าเคร่งขรึมไม่ได้ เพราะจะดูดี ดูภูมิฐาน ดูเป็นนักวิชาการ ดูเป็นผู้ทรงอำนาจ ทั้งที่ความจริงแล้ว การยิ้มนั้นเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อคนเราทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตเลยทีเดียว

เราจึงน่าจะมาเรียนรู้และทำความรู้จักกับเรื่องของ “การยิ้ม” กันให้มากขึ้น เพื่อจะได้เห็นประโยชน์ของการยิ้ม และจะได้ยิ้มกันมากขึ้นต่อไป

### ยิ้มเกิดได้อย่างไร

รอยยิ้ม เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ 2 มัดใหญ่ คือ ไซโกเมติก เมเจอร์ (Zygomatic major) ที่จะช่วยดึงมุมปากให้ยกขึ้นไปหาโหนกแก้ม และออร์บิคูลาริส ออคิวไล (Orbicularis Oculi) ที่จะช่วยดึงเนื้อแก้มและเบ้าตาให้ยกขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบการยิ้มกับการแสดงสีหน้าแบบอื่น เช่น โกรธ เศร้า เคร่งขรึม วิตกกังวล ฯลฯ แล้ว จะพบว่า การยิ้มใช้กล้ามเนื้อใบหน้าน้อยกว่าการแสดงสีหน้าแบบอื่นมาก การยิ้มจึงเป็นเรื่องที่ง่ายกว่า ใช้พลังงานน้อยกว่า และทำให้ใบหน้าดูดีว่าการแสดงสีหน้าแบบอื่นๆ ด้วย

### ยิ้มมีผลต่อร่างกายอย่างไร

จากการศึกษาพบว่าเมื่อกกล้ามเนื้อในหน้าเคลื่อนไหวจนเกิดเป็นรอยยิ้ม จะส่งผลทำให้โลหิตแดงที่ไปเลี้ยงสมองมีอุณหภูมิต่ำลง จะทำให้เกิดความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ซึ่งจะตรงข้ามกับการทำหน้านิ่ง คิ้วขมวด ที่การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใบหน้าจะทำให้สมองมีอุณหภูมิสูงขึ้น และเกิดความรู้สึกที่ไม่สบาย

นอกจากนี้ ในขณะที่คนเรายิ้ม หัวใจจะเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบต่างๆ ในร่างกายจะผ่อนคลายลง ต่อมหมวกไตจะทำงานน้อยลง ฮอร์โมนอะดรีนาลีน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเครียดจะถูกขับออกมาน้อยลงด้วย การยิ้มจึงช่วยลดความเครียดได้

## การยิ้มมีความสัมพันธ์กับความสุขอย่างไร

เป็นที่สงสัยกันมากกว่าคนเรามีความสุขแล้วจึงยิ้ม หรือยิ้มก่อนแล้วจึงจะมีความสุข ทำให้นักวิชาการต้องทำการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ให้ถ่องแท้ลงไป และผลที่ได้ก็พบว่าเป็นไปได้ทั้งสองอย่าง

นั่นคือ เมื่อคนเรารู้สึกมีความสุข เรา จะแสดงออกทางสีหน้าด้วยรอยยิ้ม แต่ก็มีบางคนเช่นกันที่ชอบเก็บอารมณ์ของตน เวลามีความสุขก็ยังพยายามบังคับสีหน้าให้ดูเคร่งขรึม ซึ่งต้องใช้กล้ามเนื้อใบหน้ามากกว่า เสียพลังงานมากกว่า และทำให้ไม่สามารถมีความสุขได้อย่างเต็มที่ด้วย

ในทางตรงข้าม แม้คนเราจะยังไม่รู้สึกมีความสุข แต่เมื่อยิ้มแล้วสักพัก จะรู้สึกว่าการยิ้มมีความสุขได้เช่นกัน ดังตัวอย่างการทดลองต่อไปนี้

### การทดลองของ James Laird (1974)

การทดลองนี้ ผู้ถูกทดลองจะได้รับการบอกเล่าว่าเป็นการทดลองการทำงานของกล้ามเนื้อใบหน้า โดยจะติด Electrode หรือเครื่องจับสัญญาณที่บริเวณใบหน้าของผู้ถูกทดลอง จากนั้นจะให้ดูภาพยนตร์การ์ตูนทีละเรื่อง ซึ่งก่อนหน้าจะให้ดูภาพยนตร์แต่ละเรื่องนั้น ผู้ถูกทดลองจะถูกขอให้ทำหน้ายิ้ม ไปด้วยขณะดู หรือบางทีก็จะถูกขอให้ทำหน้าบึ้งไปด้วยขณะดู

ผลการทดลองปรากฏว่า ผู้ถูกทดลองรายงานว่าพวกเขา รู้สึกสนุกกับภาพยนตร์ที่ชมด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มมากกว่าขณะชมด้วยสีหน้าบึ้งตึง

นั่นคือ การทำสีหน้าให้ยิ้มแย้มจะสามารถช่วยเพิ่มอารมณ์ความรู้สึกที่ดีให้มากขึ้นได้

### การทดลองของ Zuckerman และคณะ (1981)

การทดลองนี้จะแบ่งกลุ่มผู้ถูกทดลองเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกให้ดูภาพยนตร์ที่สนุกสนาน กลุ่มที่สองให้ดูภาพยนตร์ที่ให้ความรู้สึกกลางๆ และกลุ่มที่สามให้ดูภาพยนตร์ที่เคร่งเครียด

ทั้งนี้ในแต่ละกลุ่ม ยังแบ่งเป็นกลุ่มย่อยอีก 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกให้พยายามเก็บกอดการแสดงออกทางสีหน้าให้มากที่สุด กลุ่มที่สองให้พยายามแสดงสีหน้าเกินจริง ส่วนกลุ่มที่สามให้ปล่อยตามปกติ

ในระหว่างการชมภาพยนตร์ จะมีการบันทึกความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้ถูกทดลองทุกคน และเมื่อภาพยนตร์จบแล้วจะให้ผู้ถูกทดลองแต่ละคนให้คะแนนความรู้สึกของตนเองที่มีภาพยนตร์ที่ดูด้วย

ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มที่ถูกกำหนดให้แสดงสีหน้าเกินจริงจะมีปฏิกิริยาทางด้านร่างกายมากกว่าและมีอารมณ์ร่วมกับภาพยนตร์ที่ชมมากกว่ากลุ่มที่เก็บกอดสีหน้าและกลุ่มปกติทั้งในแง่บวกและลบ นั่นคือกลุ่มที่ดูภาพยนตร์สนุกสนานก็จะรู้สึกสนุกสนานมากกว่า และกลุ่มที่ดูภาพยนตร์ที่เครียดก็จะเครียดมากกว่า

สรุปได้ว่า การแสดงสีหน้าให้เกินจริง จะช่วยเพิ่มอารมณ์ความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบให้มากขึ้นได้

ดังนั้น การทำสีหน้าให้ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ แม้เมื่อเครียด ก็จะช่วยให้มีอารมณ์และความรู้สึกที่ดี และยังถ้ามีความสุขอยู่แล้ว การยิ้มแย้มให้มากขึ้น ก็จะยิ่งทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้นด้วย ส่วนเมื่อมีความเครียดก็ไม่ควรทำหน้าบึ้งตึง เพราะจะยิ่งทำให้เครียดมากขึ้น ควรเปลี่ยนมายิ้มแทนจะช่วยลดความเครียดได้

จากการศึกษาของ McCanne & Anderson (1987) พบว่า

- การทำให้ผู้ป่วยยิ้มได้มากขึ้น จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น และพ้นจากการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น ในขณะที่ผู้ป่วยที่มีใบหน้าอมทุกข์เศร้าหมอง จะทำให้อาการป่วยทรุดหนักกว่าเดิม หรือไม่ก็ทรงตัวอยู่เป็นเวลานานกว่าจะหาย

- การเก็บกดสีหน้าในขณะที่เครียด คือ ไม่พยายามทำหน้านิ่งไว้ขมวด แต่พยายามยิ้มแทน จะช่วยลดอารมณ์เครียดลงได้

**การทดลองของ Robert Zajonc (1989)**

การทดลองนี้ จะให้ถูกทดลองออกเสียงสระซ้ำๆ กัน 20 ครั้ง ในแต่ละเสียง ได้แก่ เสียง “อา” และ “อุ” ในภาษาเยอรมัน โดยจะมีการวัดอุณหภูมิที่หน้าผากของผู้ทดลองและให้ผู้ถูกทดลองรายงานความรู้สึกตนเองด้วย

ผลการทดลองพบว่า เมื่อผู้ถูกทดลองออกเสียง “อา” และ “อิ” ซึ่งต้องเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใบหน้าเหมือนกำลังยิ้ม อุณหภูมิบริเวณหน้าผากจะลดลง และผู้ถูกทดลองจะรายงานว่ามึอารมณ์ความรู้สึกที่ดีกว่าการออกเสียง “อุ” และ “อู” ในภาษาเยอรมันด้วย เพราะเมื่อออกเสียง “อุ” ใบหน้าจะเคร่งเครียด และอุณหภูมิบริเวณหน้าผากจะเพิ่มขึ้น ทำให้รู้สึกแย่งลง

สรุปก็คือ คนเราสามารถจะสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่ดีขึ้นได้ โดยการแสดงสีหน้าให้ยิ้มแย้มแจ่มใสนั่นเอง

**การแสดงในกลุ่มนักแสดง**

เป็นการทดลองโดยการให้นักแสดงกลุ่มหนึ่งแสดงสีหน้าต่างๆ กัน เช่น ยิ้ม เศร้า โกรธ วิตกกังวล ฯลฯ โดยมีเครื่องบันทึกความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิที่ผิวหนัง ความดันโลหิต ฯลฯ ติดไว้ที่ร่างกายของนักแสดงด้วย

ผลปรากฏว่า สีหน้าที่ต่างกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ต่างกันด้วย โดยเฉพาะเมื่อนักแสดงยิ้ม หัวใจจะเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบต่างๆ ของร่างกายผ่อนคลายทั้งที่นักแสดงคนนั้นไม่ได้รู้สึกมีความสุขอย่างแท้จริง เพียงแต่แสดงสีหน้าตามที่กำหนดเท่านั้น

นั่นคือ การยิ้มจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย และเมื่อรู้สึกสบายกาย จิตใจก็จะพลอยรู้สึกสบายตามไปด้วย

จากการทดลองที่กล่าวทั้งหมด พอจะสรุปได้ว่า แม้คนเราจะยังไม่รู้สึกมีความสุขในใจ แต่ถ้าทำใบหน้าให้ยิ้มแย้มเข้าไว้ ก็สามารถเหนี่ยวรั้งร่างกายผ่อนคลาย สมองผ่อนคลายทำให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุขตามมาได้

ดังนั้น การยิ้มบ่อยๆ ยิ้มจนเป็นนิสัยก็จะช่วยให้มีอารมณ์ที่ดีอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย และมีผลต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย และผู้ป่วยที่ยิ้มบ่อยๆ ก็จะหายจากการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้นด้วย

**ยิ้มมีความหมายอย่างไรได้บ้าง**

ยิ้มเป็นภาษาสากลที่ให้ความหมายเหมือนทุกชาติทุกภาษา ดังที่ Ekman & Friesen (1975) กล่าวว่า คนทั่วโลกยิ้มเมื่อมีความสุข ดังนั้น การยิ้มจึงถือเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของความสุข

คนที่มิมีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เป็นนิจ แสดงว่าเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี สนุกสนาน ร่าเริง มั่นใจในตัวเอง มีวุฒิภาวะ กล้าแสดงออก เปิดเผย ไม่มีลับลมคมใน มีเสน่ห์ เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย น่ารัก ออบอวน เอื้อเฟื้อ ผิดกับคนหน้าตาเคร่งขรึม ซึ่งมักจะถูกมองว่าเป็นคนหยิ่ง ไร้วัว หัวเก่า เย็นชา เจ้าระเบียบ เก็บตัว ไม่น่าคบ

การยิ้มยังแสดงถึงความกล้า การยิ้มจะขจัดความกลัวออกไป โรคภัยไข้เจ็บหลายโรคที่เกิดจากความกลัว จะสามารถทำให้ทุเลาลงได้ง่ายๆ โดยการให้รอยยิ้มในการบำบัดเท่านั้นเองและในสถานการณ์คับขัน หากคนเรายิ้มได้อย่างที่เรียกว่า “ยิ้มได้เมื่อภัยมา” จะแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความมั่นใจในตัวเองสูง และมักจะมีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคนั้นได้

### มาฝึกยิ้มกันเถอะ

ความจริงคนเรายิ้มกันได้ตั้งแต่เป็นทารกอายุไม่กี่สัปดาห์เท่านั้น และเป็นไปโดยธรรมชาติไม่ต้องการฝึกสอนอะไรทั้งสิ้น แต่เพราะสภาพแวดล้อมในครอบครัว ภาวะเศรษฐกิจ สภาพการทำงาน หรืออะไรก็ตาม อาจจะทำให้หลายๆ คนลืมเลือนการยิ้มกันไปหมด เราจึงควรหันมาฝึกยิ้มและให้ความสำคัญกับการยิ้มให้มากขึ้น เพราะการยิ้มมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมากดังที่กล่าวแล้วข้างต้นนั่นเอง

ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นว่าการยิ้มสามารถเหนี่ยวนำให้สมองและร่างกายผ่อนคลายเกิดความรู้สึกเป็นสุขขึ้นได้โดยที่ในใจไม่จำเป็นต้องมีความสุขอยู่ก่อน หากเราหัดยิ้มกันบ่อยๆ ยิ้มให้เป็นนิสัย ก็จะทำให้สมองเกิดการเรียนรู้และจดจำได้ว่า เมื่อยิ้มนั้นหมายถึงความสุขหรือ “ฉันยิ้มฉันมีความสุข” ดังนั้น แม้จะมีความสุขหรือไม่สบายใจ แต่เมื่อยิ้มออกมาให้ได้บ่อยๆ ความรู้สึกดีๆ ก็จะเกิดขึ้นตามมาเองและเราก็จะเป็นคนที่มีมีความสุขใจอยู่เสมอ

วิธีการกระตุ้นให้ยิ้มอย่างง่ายๆ ได้แก่

- การพูดคุยอย่างสนุกสนานในกลุ่มเพื่อนสนิทที่คุ้นเคย หรือ กับคนในครอบครัว
- การอ่านหนังสือประเภทชวนหัวเราะ ขำขัน ขายหัวเราะ ฯลฯ
- การดูภาพยนตร์ คู่ละคร และการแสดงตลก
- การเตือนตัวเอง เช่น ต้องยิ้มทุกครั้งเมื่อ

ตื่นนอน ยิ้มทุกครั้งเมื่อพบหน้าคนใกล้ชิด ยิ้มทุกครั้งเมื่อก้าวเท้าออกจากบ้าน ยิ้มทุกครั้งเมื่อเข้าสำนักงาน หรือยิ้มตอบทุกคนที่ยิ้มให้ เป็นต้น

ถ้าใครมีลูกหลานที่เป็นเด็กเล็กก็ควรกระตุ้นให้เด็กยิ้มจนเป็นนิสัย เพราะเด็กที่ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ มีแนวโน้มจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ยิ้มแย้ม และสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดีต่อไปในอนาคตด้วย

การยิ้มมีคุณค่ามหาศาล แล้วยังไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ อีกด้วย ดังบทกลอนของ ศ.นพ.ประสพ รัตนากร (2534) ที่ว่า

“เมื่อเรายิ้มเราไม่เสียอะไรเลย

แต่ได้ผลออกงามมากนักหนา

ผู้ได้รับอิมเอมเปรมูรา

ผู้ยิ้มให้ก็รู้ว่าจะจนลง”

ในเมื่อยิ้มแล้วเรามีแต่จะได้ ได้ทั้งผลดีต่อสุขภาพ ได้มิตรภาพ ได้ภาพลักษณ์ที่ประทับใจผู้อื่น ฯลฯ แล้วเราจะริรออยู่ทำไม รีบยิ้มกันตั้งแต่เดี๋ยวนี้ดีกว่า แล้วจะพบว่า ความสุขนั้นอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมเลยจริงๆ

### เอกสารอ้างอิง

1. ธรรมปราโมทย์. สุขภาพ สุขใจ...ในสังคมที่วุ่นวาย. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา ; 2535.
2. ชีรนัย ยิ้มบำบัดโรค. กรุงเทพฯ : บริษัท สารมวลชน จำกัด ; 2533.
3. ประสพ รัตนากร (2534). ใจเขาใจเรา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ส่วนท้องถิ่น ; 2534.
4. Brehm, Sharon S., and Kassir, Saul M. Social Psychology. 3<sup>rd</sup> ed., Boston : Houghton Mifflin Company ; 1996.
5. Greenberger, Dennis, and Padesky, Christine, A. Mind over Mood. NY : The Guilford Press ; 1995.
6. Niven, Neil. Health Psychology. 2<sup>nd</sup> ed., London : Churchill Livingstone ; 1994.