

### กิจกรรมที่ 3

## พลังยิ้ม

### สาระสำคัญ

ยิ้ม เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อบนใบหน้าที่แสดงอารมณ์ทางบวก นักวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ พยายามศึกษาถึงสารเคมีภายในสมองที่เป็นผลมาจากการแสดงออกทางสีหน้า ขณะที่การยิ้มตามธรรมชาติเป็นปฏิกิริยาของอารมณ์ ในการทดลองเรื่องตั้งใจยิ้มพบว่า มีผลย้อนกลับต่อตัวบุคคล กระตุ้นการหลั่งสารเคมีที่ช่วยลดความเครียด(เซโรโทนิน) และสารที่สร้างสุข(โดพามีน) กลุ่มตัวอย่างวิจัยรายงานว่ามีความสุขมากขึ้น การยิ้มยังส่งผลต่อคนรอบข้างที่จะให้ผลย้อนกลับทางบวกมายังปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ช่วยส่งเสริมบรรยากาศเชิงบวกได้ด้วย

### วัตถุประสงค์

1. เห็นความสำคัญของการยิ้มที่ช่วยสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
2. ได้วิธีจัดการความเครียดของตนเองอย่างง่าย

### อุปกรณ์

- 1) ภาพหน้ายิ้ม
- 2) บทความเรื่อง “พลังแห่งการยิ้ม”

**เวลา** 20 นาที

## ขั้นตอน

1. แสดงภาพหน้ายิ้มแล้วชวนคุย แลกเปลี่ยน



ภาพที่ 7 ยิ้ม

หมายเหตุ. จาก Smiley face โดย Pinterest. (ม.ป.ป.)

[รูปภาพ]. <https://www.pinterest.com/davidtzur/smiley-face/>

- เห็นภาพแล้วรู้สึกอย่างไร
  - ในสถานที่ต่างๆ เช่น ไปติดต่องาน ที่ประชุม พบแพทย์ การมองเห็นใบหน้าคนอื่นที่ยิ้มมีผลต่อเราอย่างไร
  - อะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้คนไม่ยิ้ม
2. เติมข้อมูลเรื่องผลของการยิ้มทำให้สมองหลั่งสารที่ช่วยให้ผ่อนคลายและเป็นสุข จากบทความเรื่อง “พลังแห่งการยิ้ม”
  3. ชวนให้ลองใช้โทรศัพท์ถ่ายภาพตัวเองในหน้ายิ้ม (ช่วยกันในห้อง) ถ้ามองความรู้สึกหลังจากได้เห็นรูปถ่ายของตัวเอง
  4. ระดมวิธีการ เราจะยิ้มให้มากขึ้นกว่าเดิมได้อย่างไร เช่น นำรูปที่ทำให้เรายิ้ม (รูปตัวเองหรือรูปอื่นๆ) ไปติดไว้ในที่มองเห็น เตือนตัวเองได้เสมอ
  5. ให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่าได้ขอเรียนรู้อะไรบ้างและจะนำไปใช้อย่างไร



## 6. สรุปเรื่องการสร้างความสุขด้วยรอยยิ้ม

- การยิ้มเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ด้านบวกโดยธรรมชาติของทุกคน เราเกิดมาพร้อม “รอยยิ้ม” เวลาที่เรายิ้ม เราจะรู้สึกดี และถ้าคนรอบข้างได้เห็นรอยยิ้มของเรา ก็มักจะยิ้มตาม ซึ่งเป็นการแสดงว่าพวกเขาก็กำลังรับความรู้สึกดี ๆ เช่นกัน การยิ้มจึงเสมือนโรคติดต่อหรือโรคระบาด ทำให้บรรยากาศรอบ ๆ ตัวเราเต็มไปด้วยพลังบวก
- เวลาที่รู้สึกเครียด เหนื่อย ท้อ การยิ้มเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยเพิ่มพลังให้กับตัวเอง ซึ่งสามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น การพูดคุยกับเพื่อนๆ อ่านดูเรื่องตลก ใช้เวลากับคนในครอบครัว การทำสิ่งที่รัก/ชอบ เป็นต้น

บทความเรื่อง

## “พลังแห่งการยิ้ม”

uw.ชวโรจน์ เกียรติคำพา อายุสิพลพย์  
โดย HealthToday (15 สิงหาคม 2561)

มีผู้อ่านหลายท่านส่งข้อความมาถามปัญหาเรื่องสุขภาพกับหมอครับ หมอเองสังเกตพบว่าคุณถามส่วนใหญ่ในระยะหลังๆ นั้นมักเป็นไปในเชิงการป้องกันไม่ให้เกิดโรคขึ้นมากกว่าการรักษาเยียวยา ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องดี เพราะแสดงว่าคนไทยเราเริ่มตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ไม่รอให้ป่วยก่อนแล้วค่อยรักษาเหมือนก่อน อย่างไรก็ตาม การป้องกันโรคที่ดีนั้นมียุทธวิธีมากมาย และบางครั้งก็ไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายราคาแพงอีกด้วยครับ

ที่ผ่านมาหมอเคยเล่าเรื่องการป้องกันโรคด้วยตัวเองมาหลายวิธี เช่น การออกกำลังกายและวิธีเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่างๆ ฉบับนี้หมอจะขอแนะนำอีกหนึ่งวิธีที่ทำได้ง่ายมากครับ ท่านผู้อ่านสามารถทำได้กันเดี๋ยวนี้เลยก็แล้วกัน นั่นก็คือการ “ยิ้ม” นั่นเอง

การยิ้มนับเป็นการบำบัดเยียวยาที่มีพลังมหัศจรรย์ ทำได้ง่าย ไม่จำกัดเวลา บุคคล ชนชาติ หรือสถานที่ใดๆ มีนักวิทยาศาสตร์รวมถึงนักจิตวิทยาหลายท่านเห็นตรงกันว่ารอยยิ้มอย่างจริงใจนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเราและการมองโลกรอบๆ ตัวเราได้แทบจะในทันทีครับ



## ผลของการยับยั้งการทำงานของร่างกาย

ในแต่ละครั้งที่เรายิ้มเปรียบเสมือนเราได้มอบอาหารดีๆ ให้กับสมองของเรา การยิ้มสามารถกระตุ้นให้สมองหลั่งสารสื่อประสาท นิวโรเปปไทด์ ทำให้รับมือกับความเครียดได้มากขึ้น สารสื่อประสาท ยกตัวอย่างเช่น สารโดปามีน (dopamine), เอนดอร์ฟิน (endorphins) และเซโรโทนิน (serotonin) ทำให้เซลล์สมองสื่อสารถึงกันได้ดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตได้ครับ<sup>1</sup> นอกจากนี้สารเอนดอร์ฟินยังสามารถออกฤทธิ์ในการบรรเทาอาการปวดได้ตามธรรมชาติอีกด้วย รับรองว่าปราศจากผลข้างเคียง ไม่ต้องคอยกังวลเหมือนยาแก้ปวดที่เราเคยรับประทานแน่นอนครับ<sup>1</sup>

นอกจากนี้สารเซโรโทนินที่หลั่งออกมาเวลาเรายิ้มนั้นยังสามารถลดภาวะซึมเศร้าและทำให้อารมณ์ของเราคงที่ได้<sup>2</sup> ในปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้านำมาพบแพทย์มากขึ้นเรื่อยๆ ยาที่ใช้ในการช่วยรักษาภาวะนี้มักจะมีเซโรโทนินเป็นส่วนประกอบ แต่หากเรายิ้มง่าย ยิ้มบ่อยๆ เราก็แทบไม่ต้องมาพบแพทย์ และไม่ต้องกังวลกับผลข้างเคียงของยาเลยด้วยซ้ำ

<sup>1</sup> R.D. (2000). Neural correlates of conscious emotional experience. In R.D. Lane & L. Nadel (Eds.), *Cognitive neuroscience of emotion* (pp. 345–370). New York: Oxford University Press.

<sup>2</sup> Karren KJ, et al. *Mind/Body Health: The Effect of Attitudes, Emotions and Relationships*. New York, N.Y.: Benjamin Cummings, 2010:461.

### ผลของการยิ้มต่อตัวเรา

เมื่อเรายิ้ม เราจะมีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นในสายของผู้คนรอบตัวครับ หลายคนจะปฏิบัติต่อเราในแบบที่แตกต่างจากเดิม มีงานวิจัยพบว่าเราจะดูมีเสน่ห์มากขึ้น น่าเชื่อถือ ผ่อนคลาย และดูจริงใจต่อผู้อื่นมากขึ้น งานวิจัยด้านจิตวิทยาบางเรื่องพบว่ารอยยิ้มบนใบหน้าของเราจะสามารถกระตุ้นสมองส่วนหน้าที่มีหน้าที่ควบคุมด้านพฤติกรรมหรืออารมณ์ (orbitofrontal cortex) ให้ทำงานเหมือนรู้สึกได้รับรางวัล จึงเป็นเหตุผลที่แสดงให้เราเห็นว่าทำไมเมื่อเรามองเห็นคนที่ยิ้มให้เรา เราจึงรู้สึกดีครับ

### ผลของการยิ้มต่อผู้คนรอบตัว

ผู้อ่านทราบหรือไม่ครับว่าการยิ้มนั้นจัดเป็นโรคระบาด ส่วนหนึ่งของสมองคนเราแสดงออกด้วยการยิ้มเมื่อเรามีความสุข แต่อีกส่วนหนึ่งก็ตอบสนองด้วยการยิ้มโดยอัตโนมัติเมื่อได้เห็นรอยยิ้มด้วยเช่นกันครับ<sup>3</sup> มีงานวิจัยหนึ่งที่น่าสนใจมากครับ เป็นการศึกษาในประเทศสวีเดน ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะต้องมองดูรูปภาพใบหน้าที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ กัน มีทั้งตอนมีความสุข หวาดกลัว ตื่นตกใจ แต่เมื่อมีภาพของคนที่กำลังยิ้มขึ้นมา ผู้ทำการวิจัยจะขอให้ผู้ร่วม

<sup>3</sup> O'Doherty, J., Winston, J., Critchley, H., Perrett, D., Burt, D.M., and Dolan R.J., (2003) Beauty in a smile: the role of medial orbitofrontal cortex in facial attractiveness. *Neuropsychologia*, 41, 147-155.



ทดลองทำหน้าหรือขมวดคิ้วแทน ซึ่งผลพบว่าผู้ร่วมทดลองต่าง  
ต้องใช้เวลาที่จะหยุดและพยายามควบคุมการรับรู้ให้แสดงออกใน  
ทางตรงกันข้าม เพราะฉะนั้นเมื่อเรายิ้มให้ใครแล้วผู้ที่ไม่ยิ้มตอบ  
ขอให้รับรู้จะคิดว่าเขาผู้นั้นกำลังทำในเรื่องที่พื้นธรรมชาติเป็นอย่าง  
มาก<sup>4</sup>

หมอชื่นชอบประโยคที่ท่านดิช นัท ฮันท์เคยกล่าวไว้มากเลย  
ครับว่า “บางครั้งความสุขของเธอก็นำมาซึ่งรอยยิ้ม แต่หลายๆ ครั้ง  
นี้รอยยิ้มของเธอเองนั้นแหละที่นำความสุขมาให้เธอ”

สุดท้ายนี้ผู้อ่านทุกท่านคงเห็นประโยชน์มากมายของการยิ้ม  
แล้วนะครับ ทั้งในการทำให้สมองทำงานดีขึ้น สุขภาพร่างกายและ  
จิตใจดีขึ้น ส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดี และเป็นการสร้างความสัมพันธ์  
ที่ดีกับทุกคนรอบตัว เพราะฉะนั้นเรายิ้มกันตอนนี้เลยดีกว่าครับ

#### ที่มาบทความ :

ชาวโรจน์ เกียรติกำพล, นพ. (2561, 15 สิงหาคม). พลังแห่งการยิ้ม. HealthToday.  
<https://www.healthtodaythailand.in.th/%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%A1/>

<sup>4</sup> Sonnby-Borgstrm, M. (2002), Automatic mimicry reactions as related to differences in emotional empathy. Scandinavian Journal of Psychology, 43: 433-443.