

<สำนวนญี่ปุ่น> -รอยยิ้มนำพามาซึ่งความสุข(warau kado ni fuku kitaru)-

สำนวนที่มีความหมายว่า “ความสุขจะต้องมาเยือนบ้านที่ไม่ขาดเสียงหัวเราะ” “การหัวเราะ” จะทำให้อารมณ์ปลอดโปร่งสดใสหลังจากหัวเราะ นอกจากเป็นการผ่อนคลายจิตใจแล้ว พร้อมกันนั้นยังทำให้คนที่อยู่รอบตัวรู้สึกดี เป็นการสร้างบรรยากาศที่สงบอีกด้วย ในระยะหลังมีการขึ้นช่นทางการแพทย์ว่า “การหัวเราะ” ให้ผลดีต่อสุขภาพด้วย ดังสำนวนที่ว่า “การหัวเราะเป็นยาที่วิเศษที่สุด” กล่าวกันว่าชาวญี่ปุ่นรู้ถึงประโยชน์ของการหัวเราะมาตั้งแต่สมัยโบราณ ซึ่งทำให้เข้าใจได้ว่า ทำไมแม้ในปัจจุบันนี้ก็ยังมีคนหาสถานที่ที่ช่วยสร้างเสียงหัวเราะ มีผู้คนไปตามหอดนตรีหรือโรงละครต่างๆกันเป็นจำนวนมาก

นักปราชญ์ชาวกรีกในยุคคลาสิกกล่าวว่า “สัตว์ที่หัวเราะได้มีเพียงมนุษย์เท่านั้น” แต่ในความเป็นจริงไม่ใช่แค่คนเท่านั้น สัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำเช่น ชิมแปนซี และกอริลลา เป็นต้น ก็หัวเราะด้วยเช่นกัน สัตว์เหล่านี้ใช้การหัวเราะเป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดความคิด สื่อสารให้ฝ่ายตรงข้ามที่กำลังงู้มเข้ามารู้ว่าตน “ไม่มีใจที่คิดเป็นศัตรู” ในขณะที่การหัวเราะของคนเป็นวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีความละเอียดอ่อนเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากคำพูดที่ว่า “หัวเราะลั่น(o-warai)=การหัวเราะด้วยเสียงดังๆเวลาเจอเรื่องอะไรประหลาดๆ”, “หัวเราะเสียงสูง(taka-warai)=การหัวเราะด้วยเสียงดังๆ อย่างไม่สนใจอะไร หรือไม่รู้รู้สึกภาคภูมิใจ” หรือ “หัวเราะเป็นมารยาท(aiso-warai)= การหัวเราะที่สร้างขึ้นเพื่อเอาใจฝ่ายตรงข้าม” เป็นต้น

“การหัวเราะ” เป็นวิธีการปลดปล่อยความเครียดที่ได้ผลเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวลาที่เกิดความเครียดทางจิตใจสะสม การหัวเราะช่วยปลดปล่อยความกังวลและความตึงเครียด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับความเครียดได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ การหัวเราะเป็นวิธีการสำคัญในการใช้ชีวิตมุ่งไปข้างหน้าอย่างแจ่มใสที่พระเจ้าประทานมาให้กับพวกเราอีกด้วย

หากแต่การหัวเราะแบบไม่รู้จักกาลเทศะเป็นสิ่งต้องห้าม การหัวเราะช่วยทำให้มนุษย์สัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่น เมื่อมนุษย์สัมพันธ์มีความราบรื่น ประสิทธิภาพในการทำงานก็จะเพิ่มสูงขึ้น การพบเจอกับคนที่สนุกสนานจะทำให้เราสนุกสนานตามไปด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ปีใหม่นี้จะเป็นปีที่ทุกคนเปี่ยมไปด้วยรอยยิ้ม