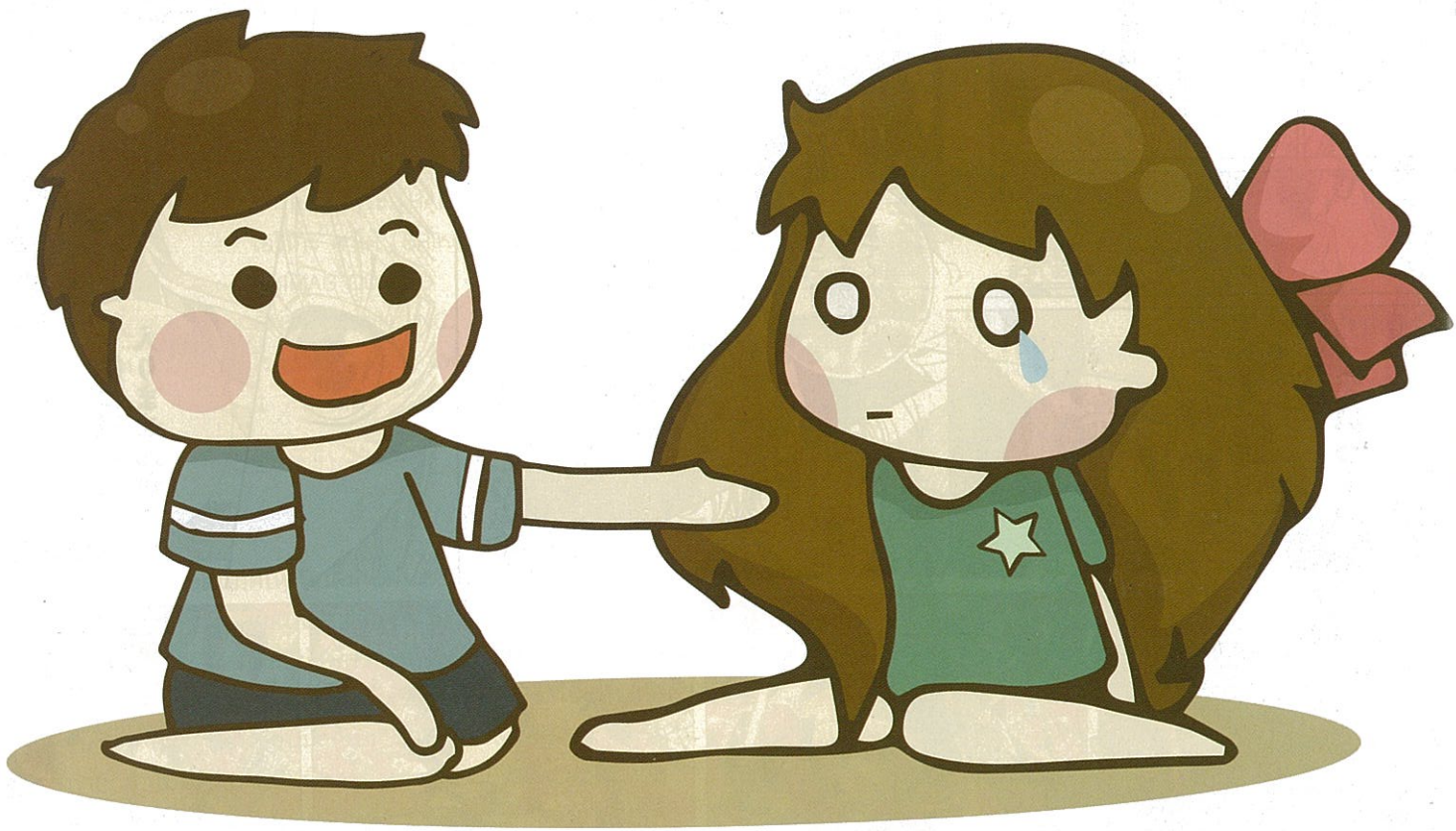


ยิ้ม... และ... ยิ้ม



## สารบำรุงสมอง

เรื่อง : รศ.ดร.วราภรณ์ สามโกเศศ ภาพ : ขวัญญาณี สมบัติ

กวีและนักเขียนชาวเนปาลชื่อ Santosh Kalwar กล่าวไว้ว่า “เมื่อวานผมก็ยิ้ม วันนี้ผมก็ยิ้ม และพรุ่งนี้ผมก็จะยิ้ม เหตุผลง่าย ๆ ก็คือ ชีวิตสั้นเกินกว่าที่จะร้องไห้ให้อะไรสักอย่าง” ไซ่กริบ ยิ้มคือหนทางแห่งความสุขในโลกที่แสนสั้นนี้

ไม่มีใครรู้ว่าตนเองจะจากโลกนี้ไปเมื่อใด ไม่มีใครรับรองให้ได้ว่าจะยังมีชีวิตอยู่เมื่อตื่นนอนตอนเช้าพรุ่งนี้ ถ้ามีวแต่ร้องไห้เศร้าใจเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตของชีวิตตนเองที่แสนสั้นแล้ว เวลาแห่งความสุขก็จะเหลือน้อยเต็มที

การยิ้มอย่างสุขใจตลอดเวลาจึงเป็นคำตอบของคนมีปัญญาที่ไม่รู้ว่าชีวิตของตนเองจะจบลงเมื่อใด ดังนั้น ‘ยิ้มเพื่อความไม่ประมาท’ จึงน่าจะเป็นคำแนะนำที่ดี

มนุษย์สื่อสารถึงกันด้วยภาษากาย พร้อมไปกับภาษาพูด การยิ้มที่ถูกกาลเทศะ (ไม่ใช่ยิ้มเยาะ ไม่ใช่ยิ้มเหยียดหยัน หรือยิ้มอย่างดูแคลน) คือการสื่อสารถึงผู้อื่นด้วยข้อความที่เป็นบวก เฉกเช่นเดียวกับคำหวานที่ออกมาจากปาก ซึ่งเป็นการทำให้สภารมณณ์ผู้ผ่านพบเสมอ ด้วยเหตุนี้ยิ้มจึงเป็นสื่อของมิตรภาพที่สำคัญของมนุษย์

ยิ้มผูกสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี เฉพาะคนที่มีความรู้สึกเป็นบวกกับโลกเท่านั้นที่ยิ้มได้ทั้งปากและใจ การมองโลกในแง่ใดก็คือทัศนคติที่มีต่อโลกเช่นนั้น

“เราโชคดีมากที่เป็นอย่างที่เป็นทุกวันนี้” “ไม่กี่วันปัญหานี้ก็จะคลี่คลายไปเอง” “อุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถเอาชนะได้เสมอ” “ปัญหามันเกิดขึ้นทุกวันกับทุกคน ก็ต้องแก้กันไป ไม่มีวันหมด” “มีความตั้งใจที่ไหนดี้มีความสำเร็จที่นั่น” “ไม่มีอะไรที่เป็นเรื่องใหญ่โตที่เราไม่คิดว่ามันเป็นเรื่องใหญ่” “ความบากบั่นมานะช่วยแก้ไขปัญหาได้เสมอ” “อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด” “ตัวเราสูงขึ้นได้โดยไม่ต้องเหยียบบ่าคนอื่น” “หลังฝนตกฟ้าย่อมสดใสเสมอ” “ทุกปัญหามีทางแก้ไข”

คำพูดต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนสะท้อนทัศนคติที่เป็นบวก หรือการมองโลกในแง่ดี คนที่เชื่อคำพูดเหล่านี้จะสามารถ ‘ยิ้มสู้ชีวิต’ ได้เสมอ จะไม่มีวันยอมแพ้งร้องไห้ เพราะรู้ว่ามันเป็นการเสียเวลาเปล่า เนื่องจากทุกอย่างมีทางออกเสมอ จนไม่จำเป็นต้องจนใจหรือนั่งเสงอื่น

ทัศนคติในชีวิตของมนุษย์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการกระทำ เพราะมนุษย์จะทำหรือไม่ทำอะไรนั้นขึ้นอยู่กับการมองโลกและความเชื่อที่เป็นรากฐาน ดังนั้นพฤติกรรมมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อความเชื่อ และการมองโลกที่ตามมานั้นเปลี่ยนแปลงเสียก่อน

ตัวอย่างเช่น ถ้าเชื่อว่ามนุษย์ต้องต่อสู้แย่งชิงกันเพื่อให้ตนเองเหนือกว่า ก็จะเป็นการมองโลกในแง่ลบ กล่าวคือถ้าจะได้ดีก็ต่อเมื่อได้เหยียบคนอื่น เมื่อความเชื่อและทัศนคติในชีวิตเป็นเช่นนี้ พฤติกรรมของเขาก็จะมีแต่การชิงดีชิงเด่น หักเหลี่ยมหักหลังอยู่เสมอ จนทั้งชีวิตมีแต่ศัตรูที่เคยแพ้เขา และคนที่เขาคิดว่าเป็นศัตรูเพราะเคยชนะเขามาก่อน

ในทางตรงกันข้าม คนที่เชื่อว่าชีวิตคือการต่อสู้กับใจตนเอง ด้วยวิธี win - win หรือ ชนะ - ชนะ กล่าวคือต้องต่อสู้เอาชนะใจตนเองให้ได้ ไม่ใช่การฆ่าฟันคนอื่น ซึ่งหากกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิด ‘การได้’ ของตนเอง และ ‘การได้’ ของผู้อื่นไปพร้อมกันแล้ว คนเหล่านี้จะมีพฤติกรรมอันเป็นผลจากการมองโลกที่เป็นบวก การ ‘ยิ้มสู้ชีวิต’ คือการให้กำลังใจตัวเองเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่ตนเองเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา

ทัศนคติชีวิตที่สร้างสรรค์เป็นการให้กำลังใจตนเองอยู่เสมอ โดยผ่านการ ‘ยิ้มสู้ชีวิต’