

วันนี้คุณ.....หัวเราะแล้วหรือยัง?

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ย. 2551

อย่าปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความว่างเปล่า ความโดดเดี่ยว ความโศกเศร้า และความเครียด ถ้าคุณสามารถหัวเราะกับตัวเองได้ คุณจะทำให้คนรอบข้างมีความสุขได้เช่นเดียวกัน อย่าลืมสิคะ เวลาคุณร้องไห้ โลกก็ร้องไห้กับคุณด้วย แต่ถ้าคุณหัวเราะ โลกก็จะหัวเราะตามคุณคราวนี้ก็ถึงทีของประโยชน์จากเสียงหัวเราะบ้าง ว่าถ้ามีอารมณ์ขันและเสียงหัวเราะแล้ว ประโยชน์ที่ได้จะมีอะไรบางอย่างรอยยิ้มหรือเสียงหัวเราะ ช่วยลดระดับฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้อีกด้วยอารมณ์ขัน ช่วยให้ทำให้ร่างกายผลิตเซลล์นักฆ่าได้มากยิ่งขึ้น อย่าเพิ่งกังวลไปค่ะ เซลล์นักฆ่าในร่างกายจะช่วยให้ไวรัสและบรรดาเชื้อโรคทั้งหลายที่เข้ามาทำลายสุขภาพคุณต่างหาก ไม่ได้ฆ่าเซลล์ดีๆ ด้วยกันหรอกนะเรื่องสนุกสนานในชีวิต ยังกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารนิวโรเปปไทด์, เอ็นโดรฟินส์ และเอ็นเคเฟาลินส์ เป็นยาที่ร่างกายผลิตได้เองเพื่อทำลายความเจ็บปวด และทำให้ความรู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้นรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายที่แอบแฝงที่เกิดจากฮอร์โมนบางตัวในร่างกายอารมณ์ขัน ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคในน้ำลาย ที่จะช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคที่เกี่ยวกับลมหายใจได้เสียงหัวเราะ ยังทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง, แขน, ขา, หลัง และกล้ามเนื้อบนใบหน้า ทำงานได้อย่างสัมพันธ์กันด้วยเห็นคุณค่ามากมายของอารมณ์ขัน รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะกันแล้วนะคะรู้อย่างนี้แล้ว วันนี้...คุณหัวเราะแล้วหรือยังคะ