

บทวิจารณ์หนังสือ

วิชาอารมณ์ขัน ฝึกกลับคมอารมณ์ขันแบบจริงจัง เต็มอาวุธลับในโลกธุรกิจและชีวิตส่วนตัว

HUMOR, SERIOUSLY: WHY HUMOR IS A SECRET WEAPON IN BUSINESS AND LIFE

วิจารณ์โดย สรียา ทับทัน\*

SAREEYA THABTHAN\*

sareeya.th@kmitl.ac.th\*

Received: April 28, 2023

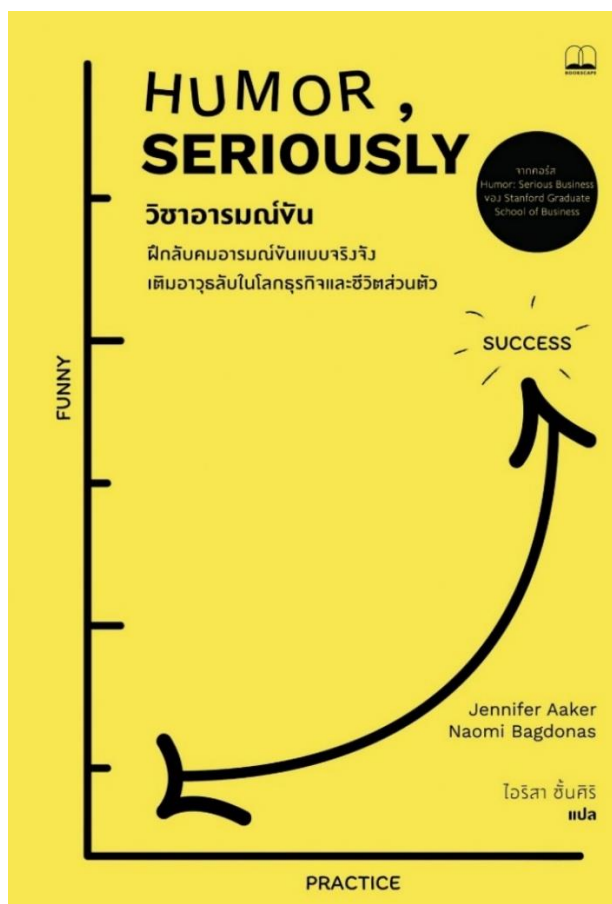
Revised: April 29, 2023

Accepted: April 29, 2023

ผู้เขียน เจนนิเฟอร์ อาเคอร์ และนาโอมิ แบคโดนาส

ผู้แปล ไอร์สา ชันศิริ

สำนักพิมพ์บุ๊คสเคป มีนาคม 2566 จำนวน 304 หน้า



รูปที่ 1 ปกหนังสือวิชาอารมณ์ขัน

\*Corresponding author E-mail: sareeya.th@kmitl.ac.th

ภาควิชาภาษา คณะศิลปศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520

Department of Languages, School of Liberal Arts King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang, Bangkok 10520 Thailand

นอกจากสะดุดตาสีสันของปกแล้ว แน่ใจว่าสะดุดตาคือหนังสือ HUMOR, SERIOUSLY วิชาอารมณ์ขัน ผีกลับคมอารมณ์ขันแบบจริงจัง เพราะเป็นคำปฏิพากษ์ที่ขัดแย้งกันอย่างมีนัย เมื่ออ่านคำโปรยบนปกซึ่งระบุไว้ว่าเป็นชื่อคอร์ส Humor: Serious Business จากบัณฑิตวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford Graduate School of Business) ก็ยิ่งเพิ่มความน่าสนใจ

ผู้วิจารณ์เปิดอ่านคำนิยม คำนำและสารบัญของหนังสือเล่มนี้ ก็ตัดสินใจได้ทันทีว่าจะเขียนถึงเล่มนี้ ประเด็นหลักคือเนื้อหาในเล่มเป็นเรื่องวิชาการ คือศึกษาเรื่องอารมณ์ขันแบบจริงจัง มีแหล่งอ้างอิงมากกว่า 70 แหล่ง ประเด็นถัดมาคือเหมาะกับยุคสมัยและประเด็นสุดท้าย ผู้วิจารณ์คิดว่าเรื่องอารมณ์ขันเป็นเรื่องสามัญประจำตนโดยเฉพาะคนไทย จึงอยากทราบว่าในสายตาชาวต่างชาตินั้นมองอย่างไร

คนไทยกับอารมณ์ขัน เหมือนหลวมรวมกัน ภาษาไทยมีคำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนี้จำนวนมาก เป็นเครื่องยืนยันได้ว่าเรามี เราใช้ และเราให้ความสำคัญ เช่น ขำ ขำกลิ้ง ขบขัน หัวเราะ จี๋เส้น ขี้เล่น ตลก ตลกโปกฮา ตลกหน้าตาย ฮา ฮากระเจาย ฯลฯ

หนังสือเล่มนี้ จำนวน 304 หน้า ฉบับภาษาไทย แปลโดยไอริสา ชันศิริ เขียนคำนิยมโดยหนุ่มเมืองจันท์ นักเขียน คอลัมน์สตั๊ดชื่อ ดั่ง ฟาสต์ฟู้ดธุรกิจ ในมติชนสุดสัปดาห์ ที่ชื่อเขียนมักแฝงมุกขำขัน อารมณ์ดีไว้ปิดท้ายแต่ละเรื่องเสมอ ส่วนคำนำ เขียนโดยเอ็ด แคมมูลส์ ผู้ร่วมก่อตั้ง Pixar และประธาน Walt Disney Animation Studios ที่ตอกย้ำว่าอารมณ์ขันทำให้เราเป็นมนุษย์ เราพบว่าวิธีการยอดเยี่ยมที่สุดในการเชื่อมโยงความหมายนั้นเข้ากับคนให้ถึงระดับอารมณ์อันลึกซึ้ง คือ การถ่ายทอดมันออกไปด้วยอารมณ์ขัน จากนั้นผู้เขียนได้นำเสนอบทนำ บอกเล่าที่มาที่ไปของหนังสือเล่มนี้ การเปิดคอร์สเรียนวิชานี้ และสร้างหลักสูตรเทคนิคการสร้างอารมณ์ขันเพื่อใช้เชิงธุรกิจอีกด้วย ทั้งเจนิเฟอร์และนาโอมิค้นพบความมหัศจรรย์ของอารมณ์ขัน จึงตั้งใจศึกษางานวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ลงคอร์สฝึกฝนการแสดงตลก สัมภาษณ์บุคคล ผู้นำที่ใช้พลังของอารมณ์ขันในงานที่ทำ จนนำมาถ่ายทอดให้เห็นประโยชน์อันมากล้นของชีวิตที่ขับเคลื่อนด้วยความขี้เล่น เพราะ **ความเคร่งขรึมและความขี้เล่นส่งผลถึงอำนาจให้กันและกัน เมื่ออยู่ในจุดที่สมดุล**

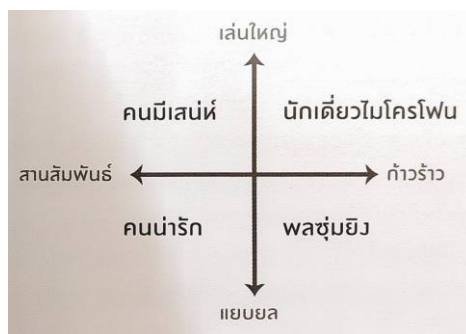
## บทที่ 1 หน้าผาอารมณ์ขัน

เนื้อหาของบทแรกนี้ เริ่มต้นด้วยการสำรวจของแกลลัป (Gallup poll) จากกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถาม 1.4 ล้านคน ใน 166 ประเทศ พบว่า ความถี่ในการหัวเราะหรือยิ้มของเราในแต่ละวันเริ่มลดลงเมื่ออายุประมาณ 23 ปี อาจเป็นเพราะเข้าสู่วัยทำงาน เคร่งเครียดจริงจังกับงาน จนสูญเสียความขี้เล่นไป เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมแบบมืออาชีพ

ขณะที่งานวิจัยอีกฉบับพบว่า บริษัทอยากได้พนักงานที่มีอารมณ์ขัน เพราะว่าพนักงานที่มีอารมณ์ขันทำงานได้ดีกว่าคนที่ไม่มีอารมณ์ขัน ส่งผลต่อความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ กลับกัน เมื่อถามพนักงานว่าหัวหน้าแบบใดที่ทำให้รู้สึกไว้วางใจ คำตอบสูงสุดคือการรับรู้อุปสรรคที่หัวหน้าต้องข้ามผ่านและพูดจาเหมือนคนปกติ โหยหาผู้นำที่จริงจังและมีความเป็นมนุษย์ ทะเยอทะยานได้แต่ก็ยังมิชอบบงการ จงอย่าปล่อยให้ตัวเองตกสู่หุบเหวความเคร่งขรึม

ผู้เขียนได้กล่าวถึงความเชื่อ 4 ข้อที่ผิดมหันต์เกี่ยวกับอารมณ์ขัน ได้แก่ 1) **ความเชื่อที่ผิดเรื่องความจริงจังในที่ทำงาน** และเข้าใจว่าอารมณ์ขันไม่มีที่ทางให้ใช้ในการทำงานที่เคร่งเครียดจริงจัง แท้จริงแล้ว อารมณ์ขันนำไปสู่การสื่อสารที่ได้ผล อารมณ์ขันคือส่วนหนึ่งของศิลปะความเป็นผู้นำ คือส่วนหนึ่งของการเข้ากับผู้คน คือส่วนหนึ่งของการทำงานต่าง ๆ ให้แล้วเสร็จ 2) **ความเชื่อที่ผิดเรื่องความล้มเหลว** จนไม่กล้าปล่อยมุก งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า เราเข้าใจความล้มเหลวของความไม่ขำ อารมณ์ขันนั้นเชื่อว่า จะเหมือนกันไปเสียทั้งหมด และทุกครั้งที่ได้รับเสียงหัวเราะ ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณ ชนะ เสมอไป 3) **ความเชื่อที่ผิดเรื่องการเป็นคนตลก** ก็ไม่เสมอไป หากเราไม่สะดวกใจที่จะทำตัวตลก หรือปล่อยมุกๆ ก็แค่ส่งสัญญาณว่าคุณมีอารมณ์ขัน เช่น หัวเราะมุกของคนอื่น และมีรอยยิ้ม 4) **ความเชื่อที่ผิดว่าบางคนตลกมาแต่เกิด** อารมณ์ขันไม่ใช่ลักษณะทางพันธุกรรม แต่เป็นทักษะที่สามารถเสริมสร้างให้แข็งแกร่งได้ด้วยการฝึกฝนและใช้งาน เหมือนการสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขาด้วยการออกกำลังกายในยิม เดินขึ้นบันได

ท้ายบทนี้ยังมีแบบประเมินรูปแบบของอารมณ์ขันพร้อมคำอธิบายไว้ให้ด้วย ว่าคุณเป็นคนมีเสน่ห์ เป็นคนน่ารัก เป็นนักเดี่ยว ไม่ใคร่พอน หรือเป็นพลขุมยิง



รูปที่ 2 รูปแบบของอารมณ์ขัน

## บทที่ 2 สมองกับอารมณ์ขัน

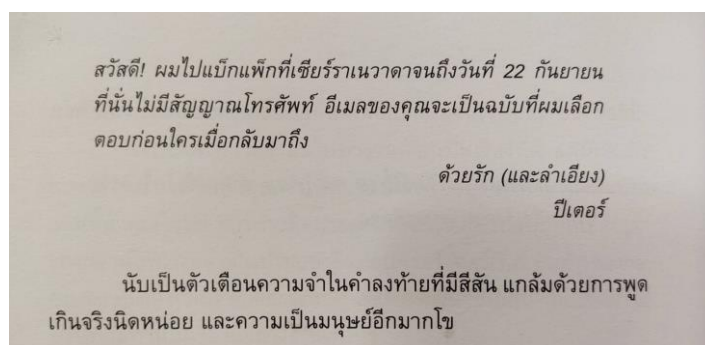
เจาะลึกแง่มุมวิทยาศาสตร์ ความรู้ด้านประสาทวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ที่เชื่อมโยงอารมณ์ขันกับการทำงาน 4 ด้าน คือ **ด้านอำนาจ** อารมณ์ขันสามารถสร้างสถานะทางสังคม ใช้ดึงดูดใจและคลายความขัดแย้งได้ **ด้านความผูกพัน** การหัวเราะด้วยกัน กระตุ้นให้เกิดการเปิดเผยตัวตนและแสดงความอ่อนไหวเพราะบางเรื่องขำขัน นั่นคือสร้างความเชื่อใจ **ด้านความสร้างสรรค์** คงไม่มีใครคิดค้น เพราะอารมณ์ขัน เสี่ยงหัวเราะ นำพาความสุข ช่วยปลดปล่อยความกลัวบางอย่าง เปิดโอกาสให้ได้คิดอย่างอิสระ **วัฒนธรรมความขำขัน** จะสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับพนักงาน กล้าคิดกล้าเสี่ยงมากขึ้นโดยไม่กังวลว่าจะถูกต่อว่า และ **ด้านความยืดหยุ่น** ในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอน ความเศร้าโศกเสียใจ และความตึงเครียดที่สุด ทุกคนต้องการกันชนเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก อารมณ์ขันคือหนึ่งในกันชนที่ดีที่สุด หัวเราะคือยาวิเศษ

## บทที่ 3 กายวิภาคของความตลก

ผู้เขียนรวบรวมเทคนิคที่บ่งบอกเกี่ยวกับหลักพื้นฐานในการทำงานของอารมณ์ขัน อันได้แก่ ความจริงคือหัวใจของอารมณ์ขัน พุดง่าย ๆ คือ มันตลกเพราะมันคือเรื่องจริง อารมณ์ขันทุกแบบมีความประหลาดใจ และการเบี่ยงเบนความสนใจเป็นองค์ประกอบ นั่นคือ เราตลกเพราะสิ่งนั้นเหนือความคาดหมาย ไม่สอดคล้องกัน เนื้อหาบทนี้ลงรายละเอียดของเทคนิคการค้นหาความตลกจาก การสังเกตความแตกต่าง จากความเจ็บปวด รวมถึงโครงสร้างการสร้างเรื่องตลก ด้วยกลวิธีทางภาษาต่าง ๆ เช่น การพูดเกินจริง การเปรียบเทียบ กฎสามส่วน **ท่วงทำนองและจังหวะการปล่อยมุกก็เป็นเรื่องสำคัญ**

## บทที่ 4 ให้ความตลกของคุณทำงาน

ผู้เขียนยกสถานการณ์ตัวอย่างมากมายที่แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ขันช่วยให้เรารับมือกับการตัดสินใจครั้งสำคัญในการทำงานได้ อย่างไร ไม่ว่าจะต้องพูดเรื่องยาก ตัดสินใจเรื่องสำคัญก็ตาม การใช้ความขำขันแบบพอเหมาะ สามารถช่วยเปลี่ยนกรอบความคิด จนนำไปสู่การปลดปล่อย ความสำเร็จและการทำงานที่มีประสิทธิภาพได้อย่างไร การสื่อสารด้วยความขำขัน พุดคุยกันเหมือนมนุษย์ ด้วยการใส่อารมณ์ขันลงไปในคำลงท้ายอีเมล เพื่อเพิ่มสีสัน ใช้ตัวเตือนความจำถึงช่วงเวลาใดก็ตามที่เคยมีร่วมกัน หัวเราะด้วยกัน เมื่อรับมือกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก ลองแทรกความขำขันเข้าไปในปฏิสัมพันธ์เล็ก ๆ น้อย ๆ หรือแค่มีรอยยิ้มก็ทำให้เปิดใจ คู่สนทนาหรือทีมงานได้ “เรามักคิดว่าเสียงหัวเรานั้นไม่ใช่สิ่งที่ “ให้” กันได้ แต่มันให้กันได้”



รูปที่ 3 ตัวอย่างการแทรกอารมณ์ขันในอีเมล

## บทที่ 5 เป็นผู้นำด้วยอารมณ์ขัน

บทนี้เต็มไปด้วยงานวิจัย ข้อค้นพบ ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงของผู้นำในองค์กรหลายรูปแบบ ทั้งวงการทูต รัฐมนตรี ผู้นำบริษัท ยักษ์ใหญ่ต่าง ๆ ที่กว่าจะผ่านช่วงเวลาเลวร้ายหรือประสบปัญหามาได้ ล้วนใช้อารมณ์ขันกันทั้งสิ้น นิสัยการมองความผิดพลาดของตัวเองผ่านเลนส์ที่ตลกขบขันส่งอิทธิพลที่มีความหมายต่อจิตใจ งานวิจัยจากสแตนฟอร์ดระบุว่าคนที่ตีความเรื่องราวในชีวิตทั้งแง่บวกและแง่ลบให้เป็นเรื่องตลก บอกว่ารู้สึกเครียดน้อยลง การใช้อารมณ์ขันทำให้ยอมรับความผิดพลาดทั้งของตัวเองและของบริษัทได้ในแบบที่ไม่ทำให้รู้สึกหนักใจ ส่งเสริมให้คนในบริษัทกล้าลอง กล้าเสี่ยงทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ฉะนั้น จงอย่ากลัวที่จะหัวเราะให้ ความผิดพลาด เมื่อได้ระดับสูงขึ้น จงล้อคนอื่นให้น้อยลง และล้อตัวเองให้มากขึ้น

## บทที่ 6 สร้างวัฒนธรรมความขี้เล่น

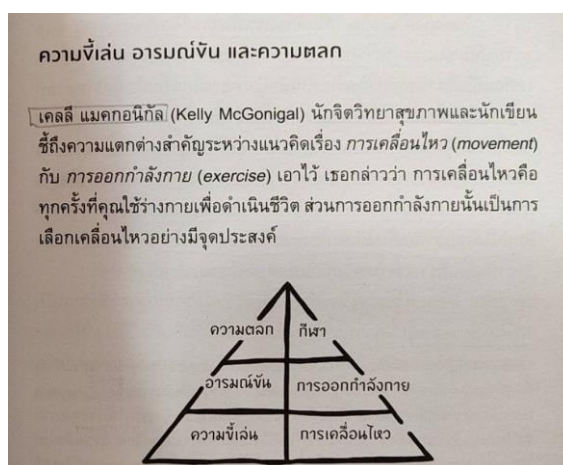
อารมณ์ขันที่เป็นไปตามธรรมชาติคือเครื่องมือที่ซื่อโอน่าไปใช้ ผู้นำสามารถส่งสัญญาณออกไปว่าเขาไม่ใช่พวกจริงจังซึ่งขึง การแสดงออกถึงความขี้เล่นต่อหน้าคนอื่นกำหนดรูปแบบของวัฒนธรรมองค์กรได้ และยังเป็นการอนุญาตโดยนัยให้คนในองค์กร เอาเยี่ยงอย่างด้วย เอ็ด แคตมูลล์ เชื่อว่าความขี้เล่นและการเล่นสนุกคือรากฐานสำคัญของการสร้างทีมที่มีประสิทธิภาพและ สร้างสรรค์ ทีมที่มีอารมณ์ขันแสดงให้เห็นว่ามีการสื่อสารที่ใช้การได้และมีพฤติกรรมการแก้ไขปัญหามากกว่า สร้างความสัมพันธ์ ที่แข็งแกร่ง ทำให้ขอความช่วยเหลือจากกันและกันในช่วงเวลาที่ยากลำบากได้ง่ายขึ้น สำหรับตัวอย่างองค์กรระดับโลกที่สร้าง รูปแบบความเป็นผู้นำแบบผ่อนคลาย เช่น Google หรือผลงานอารมณ์ขันของจอห์นนี่ เดมอน ผู้เล่นเซนต์เตอร์ฟิลด์ นิวยอร์กแยกส์ ทีมสุดยอดเยี่ยมแห่งวงการเบสบอล ที่มาสร้างสีสัน ความตื้นเต้น ขี้ตลกขำกับวัฒนธรรมพิธีรีตองแบบเดิม หรือตัวอย่าง การออกแบบพื้นที่ให้มีความขี้เล่น กำแพงสำหรับคำคมประจำสัปดาห์ที่บันทึกช่วงเวลาและประโยคที่ตลกที่สุดไว้ เป็นต้น สิ่งสำคัญคือ คนคนเดียวสร้างวัฒนธรรมองค์กรไม่ได้ จงสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้อารมณ์ขันเกิดขึ้นได้

## บทที่ 7 เข้าใจความคลุมเครือของอารมณ์ขัน

เราล้วนมีรสนิยมและอารมณ์ ความรู้สึกที่แตกต่างกันไปในเรื่องอารมณ์ขัน นั้นหมายความว่าบางคนก็เฉยกับมุกนี้ ซึ่งอีกคน อาจจะขำจนหยุดไม่ได้ เนื้อหาบทนี้ให้อ่านให้อารมณ์ขันอย่างมีความรับผิดชอบ กล่าวคือให้ความอ่อนโยน ความเห็นใจ และความสนุกสนานเฮฮาได้ทำงานไปด้วยกัน การทำความเข้าใจความแตกต่างปลีกย่อย เพื่อป้องกันไม่ให้ล้ำเส้นคนอื่น สุ่มเสี่ยง น้อยลง และยืดหยุ่นมากขึ้น กล่าวถึงทฤษฎีความตลก ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ความจริง ความเจ็บปวดและระยะห่าง เมื่อทั้งสาม ส่วนทำงานประสานกัน จัดการอย่างถูกต้อง จะกลายเป็นแหล่งกำเนิดอารมณ์ขันชั้นยอด ตอนท้ายของบทยังกล่าวถึงกรณีผิดพลาด พยายามให้ตลก แต่ก็ไม่ตลก จะรับมืออย่างไรด้วย เพราะ อารมณ์ขันอันยิ่งใหญ่มาพร้อมภาระอันใหญ่ยิ่ง จงใช้มันให้ดี

## บทที่ 7.5 ทำไมอารมณ์ขันจึงเป็นอาวุธลับในการใช้ชีวิต

บทปิดท้าย เป็นคำกล่าว บทสนทนาที่รวมแง่มุมความขี้เล่นกับชีวิตที่อยู่ดีมีสุข อาทิ “อารมณ์ขันกำจัดความกลัวได้ ไม่ใช่ด้วยการ ทำให้เรากลัวหรือไม่หวาดกลัว แต่ด้วยการทำให้เราเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปได้ อารมณ์ขันเสริมพลังทำให้เรากล้าที่จะลองเสี่ยงมากขึ้นและช่วยให้เราฟื้นตัวกลับมาจากความล้มเหลวได้เร็วขึ้น” “อารมณ์ขันบันดาลให้เราอยู่กับ ปัจจุบัน แต่ละวันที่ดำเนินไปคือชีวิตเรา”



รูปที่ 4 แนวคิดเรื่องการเคลื่อนไหว (Movement) กับ การออกกำลังกาย (Exercise)

ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดเรื่องราวแบบการเล่าเรื่อง ใช้ภาษาพูด ใช้บทสนทนา แม้ว่าจริง ๆ แล้วเรื่องที่เล่านี้คือระดับงานวิจัย ข้อค้นพบทั้งสิ้น การย่อยเรื่องยาก หรือใส่ลูกเล่นลงในเนื้อหาที่เป็นวิชาการ ก็น่าจะเป็นอีกหนึ่งวิธีการเขียนที่ผู้เขียนตั้งใจ ซึ่งช่วยให้ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ยังคงติดตามอ่านจนจบ ไม่ถอดใจไปเสียก่อน

การดำเนินเรื่องหลักตลอดทั้งเล่มนั้น ผู้เขียนมักขึ้นต้นด้วยสถานการณ์ หากเป็นบทละครก็คือเปิดเรื่องด้วยนาฏกรรมที่ชวนสงสัย ไม่ว่าจะเป็นการรวมตัวกันของอาจารย์บนเวทีวิชาการที่ไม่ได้มาบรรยายวิชาการแต่มาแสดงละครตลกสั้น ๆ (บทนำ)

"ในวันแรกของฤดูใบไม้ผลิที่บัณฑิตวิทยาลัยธุรกิจสแตนฟอร์ด นักศึกษา 50 คนเดินเรียงแถวเข้าไปในห้องบรรยายขนาดใหญ่ด้วยความตื่นเต้น มีบางคนที่ยังสงสัยว่าวิชาที่พวกเขาลงทะเบียนเรียนนี้เป็นการเล่นตลกครั้งใหญ่ของฝ่ายบริหารหรือเปล่า วิชา 'อารมณ์ขัน เรื่องจริงจัง' กำลังจะเริ่มขึ้นแล้ว" (บทที่ 1)

ความดีเด่นของหนังสือที่ปฏิเสธไม่ได้คือการรวบรวมงานวิจัยที่ศึกษาไว้หลายแง่มุม เกี่ยวข้องกับศาสตร์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านจิตวิทยา การคิด พฤติกรรม ด้านประสาทวิทยา การทำงานของสมอง ด้านภาษาและการสื่อสาร ด้านการบริหาร ทั้งบริหารคน บริหารธุรกิจ รวมถึงด้านการสอน โดยแบ่งนำเสนอแต่ละบทอย่างชัดเจน มีแหล่งอ้างอิงให้ไปอ่านเพิ่มเติมมากกว่า 70 เรื่อง เพื่อสนับสนุนว่าอารมณ์ขันไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ แต่มีการนำไปศึกษา ทดลอง ผลที่เกิดขึ้นมีประโยชน์ หากรู้จักใช้ ซึ่งมีหลายเรื่อง ที่ผู้วิจารณ์สงสัย และเกิดคำถามตามมา

สิ่งที่น่าจะเป็นข้อจำกัดของหนังสือเล่มนี้คงเป็นความแตกต่างเชิงวัฒนธรรม บางอย่างเราตลกเรื่องที่ไม่น่าตลก หรือไม่เข้าใจในบริบทหรือสถานการณ์ที่ซับซ้อนนั้นจริง เพราะไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์นั้น ชาติอารมณ์ร่วม ทำให้บางตัวอย่างก็แปลก นึกภาพไม่ออก แต่พิจารณาอีกที ก็เป็นเรื่องที่ดีเพราะเปิดโอกาสให้นักวิชาการ นักวิจัยนำไปศึกษา เปรียบเทียบ ต่อยอดเป็นงานวิจัยได้ ส่วนผู้วิจารณ์ ผู้อ่านทั่วไปก็ได้ใช้ความคิด ว่าสไตล์แบบไทย เราเข้าใจ เราสนุกอย่างไร กับมุก กับสถานการณ์แบบไหน (เพราะบางอย่างต่างชาติก็ไม่เข้าใจเรา เราก็ไม่เข้าใจเขาเช่นกัน) เช่น ความแคลงใจของต่างชาติต่องานวิจัยของคนไทย เวลาต่างชาติมาถามทาง คนไทยจะแอบขำ หัวเราะ บางคนขำเพราะฟังภาษานั้นไม่ออก ไม่รู้เรื่อง ทำไมต้องเจาะจงถามเราเนี่ย บางคนขำเพราะพยายามจะเป็นมิตรแม้ว่าจะช่วยเหลือไม่ได้ก็ตาม จึงใช้การยิ้ม หัวเราะให้กำลังใจ (ทั้งให้กำลังใจตัวเองและส่งให้อีกฝ่ายด้วย) ถ้าได้อ่านเล่มนี้ จะพบคำตอบว่ามีเหตุผลเบื้องหลัง

เสียงหัวเราะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์เสมอ หากเราเดินเหยียบหินสะดุดล้ม ในที่ที่ไม่มีใครเห็น เราจะรีบลุกขึ้นแล้วยิ้ม ขำเสียงมองซ้ายขวาวว่ามีใครเห็นไหม หากสถานการณ์นั้นเรากำลังท่ามกลางสายตากลุ่มเพื่อน แน่ใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคือเสียงหัวเราะล้วน ก่อนจะถูกจู่โจมเข้ามาช่วยหรือถามว่าเป็นอะไรไหม สนทนากันเท่านั้นจึงจะรู้ว่าหัวเราะนี้มีความพิเศษ

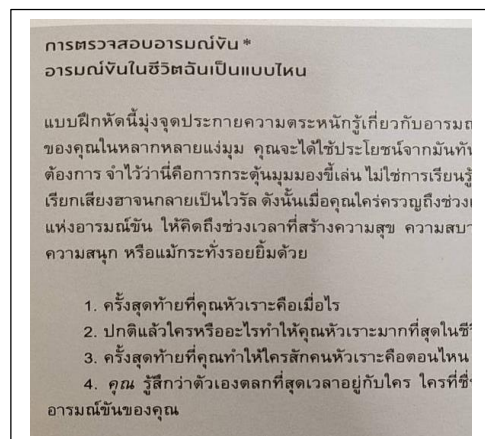
ทุกวันนี้ ปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม โรคภัยต่าง ๆ รุมเร้า สะสมจนทำให้มนุษย์เครียด กังวล ท้อแท้ ซึมเศร้าหรือ burn out ไม่รู้จะเริ่มต้นหรือจัดการชีวิตอย่างไร ลองขำ ลองหัวเราะดูค่ะ หัวเราะไม่ได้มีไว้ใช้เฉพาะสถานการณ์ที่สนุกสนาน เฮฮา มีความสุขรื่นเริงเท่านั้น หัวเราะควร (\*ต้อง\*บังคับใช้) นำมาใช้ในสถานการณ์ที่ทุกข์ยาก เพื่อปลดปล่อยจิตใจให้กำลังใจกันและกัน

ยิ้มให้กับปัญหา

หัวเราะให้กับข้อผิดพลาด

มีอารมณ์ขันกับเรื่องเล็กน้อยในแต่ละวันบ้าง เพราะนี่คือชีวิต คือมนุษย์ ยืดหยุ่น ยิ้มสู้ พร้อมนับหนึ่งใหม่อีกครั้ง

ก่อนจบก็อย่าลืมยิ้มให้ตัวเองนะคะ อ่านถึงบรรทัดสุดท้ายแล้ว 😊



รูปที่ 5 แบบฝึกหัดการตรวจสอบอารมณ์ขัน

## เอกสารอ้างอิง

Aaker, J., & Bagdonas, N. (2023). Humor, Seriously: why humor is a secret weapon in business and life. (vi-cha a-rom-khan). Bookscape. (in Thai)