



พูดอย่างมี อารมณ์ขัน

ใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาด



ผู้เรียบเรียง : ไอรัน เป



อารมณ์ขันคือ
ร่างหนึ่งของปัญญา

อารมณ์ขันเป็นภาษา
ที่มีเสน่ห์มากที่สุด

อารมณ์ขันช่วยเชื่อม
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ให้อารมณ์ขัน
ในการสมัครงาน

คู่สามีภรรยาที่มีอารมณ์ขัน
มีความสุขมากที่สุด



ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า



คำนำสำนักพิมพ์

บุคคลที่มีอารมณ์ขัน มักจะมีเสน่ห์และสามารถสร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน เป็น
กันเอง ยิ่งในปัจจุบันสังคมส่วนใหญ่ตกอยู่ในภาวะตึงเครียด อารมณ์ขันที่นำมาซึ่งเสียง
หัวเราะ จะช่วยขจัดความเครียดออกไปจากใจได้บ้าง แต่การสร้างอารมณ์ขันก็ต้องมีเทคนิค
และเรียนรู้วิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

หนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้คุณรู้จักและเข้าใจอารมณ์ขันมากขึ้น เพราะอารมณ์ขันไม่ใช่
สิ่งไร้สาระในชีวิต แต่เป็นสาระสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และทำให้คนรอบข้าง
มีความสุขด้วย

ด้วยความปรารถนาดี

ดวงกมลพัชลีขิง



คำนำ

อารมณ์ขันมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันและการใช้ชีวิตในสังคมของมนุษย์เหมือนกับต้นไม้ที่ต้องการแสงอาทิตย์, อากาศ และน้ำ อารมณ์ขันเป็นการแสดงออกถึงความฉลาดทั้งยังเป็นความสามารถประการหนึ่งซึ่งช่วยสร้างภาพลักษณ์ของคนที่หนึ่ง, ช่วยปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล, ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และทำให้ชีวิตมีสีสันมากยิ่งขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นในสถานที่สาธารณะหรือในครอบครัว การพูดจาที่เต็มไปด้วยอารมณ์ขันหรือการกระทำที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันก็มักนำมาซึ่งเสียงหัวเราะ การหัวเราะอย่างมีความสุขจะช่วยจัดอารมณ์ด้านลบออกไปจากใจ ทำให้เรารักษาความอ่อนเยาว์เอาไว้ได้เสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า เสียงหัวเราะมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ‘หัวเราะหนึ่งครั้ง อ่อนวัยลงสิบปี’ นั่นเอง

เมื่ออยู่ในสังคม เรามักยากจะหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งกับผู้อื่น แต่เมื่อเกิดเรื่องเช่นนี้ขึ้น ผู้ที่มีอารมณ์ขันจะสามารถคลี่คลายความขัดแย้ง, จัดความเข้าใจผิด, เพิ่มพูนความเข้าใจ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นได้

วันหนึ่งที่สถานีรถไฟแห่งหนึ่งทางตอนใต้ของจีนอากาศไม่ค่อยดีนัก ประกอบกับใกล้จะถึงเทศกาลตรุษจีน ทำให้มีผู้โดยสารจำนวนมาก ส่งผลให้การเดินรถไม่สามารถดำเนินไปได้ตามปกติ ในสถานีเต็มไปด้วยผู้โดยสารที่ต้องการกลับบ้านให้ทันก่อนวันเทศกาล ทุกคนต่างก็เฝ้ารอขบวนรถที่มาถึงช้ากว่ากำหนดด้วยความร้อนใจ แต่ขบวนรถกลับยังช้าลงเรื่อยๆ ในตอนนั้นเอง ผู้โดยสารอารมณ์เสียคนหนึ่งก็คว้าแขนเจ้าหน้าที่เอาไว้พลางตะโกนเสียงดังว่า: “พวกคุณไม่ได้ปล่อยรถตามตารางเวลาชดๆ แล้วจะแขวนตารางเวลาเดินรถไว้ทำไม?” เห็นได้ชัดว่าปัญหานี้ไม่ใช่ปัญหาที่เจ้าหน้าที่ธรรมดาๆ คนหนึ่งจะแก้ไขได้ หากเจ้าหน้าที่ตอบ

กลับไปอย่างหงุดหงิดว่า: “นี่ไม่ใช่เรื่องของผม คุณมีอะไรก็ไปหาหัวหน้าสิ” เช่นนี้ก็อาจเกิดความขัดแย้งขึ้นได้ แต่เจ้าหน้าที่คนนี้ก็กลับกล่าวว่า: “เกิดปัญหาเช่นนี้ทางเราก็อ่อนใจมาก แต่หากไม่แขวนตารางเวลาเอาไว้ คุณก็คงไม่รู้วาระที่พามาช้าแค่ไหนใช่ไหมครับ” คำตอบที่เต็มไปด้วยอารมณ์ขันเพียงประโยคเดียวทำให้ผู้โดยสารที่กำลังโกรธต้องยิ้มอย่างจนปัญญา อารมณ์ขันช่วยปลดปล่อยจิตใจของผู้คน, ช่วยลดความขัดแย้งในสังคม และช่วยปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ดีขึ้นได้

อารมณ์ขันช่วยสะท้อนให้เห็นถึงท่าทีอันสง่างาม, ความคิดอันสูงส่ง และการอบรมที่ดีของคนๆ หนึ่ง ส่วนผู้ที่มึนงงใจคับแคบ, ความรู้ตื่นเขิน, กิริยาหยาบกร้าน ถึงแม้จะทำให้ผู้อื่นหัวเราะได้ แต่ก็ยังเป็นเพียงแค่การแสดงออกถึงความตื่นเขินและโง่เขลา ไม่ใช่อารมณ์ขันที่เปี่ยมด้วยปัญญา

ดังนั้น หากจะสร้างอารมณ์ขัน ก่อนอื่นต้องเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ตนเอง, เรียนรู้วิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และพยายามทำให้ตนเองผ่อนคลาย, เป็นธรรมชาติ และร่าเริงเปิดเผยยิ่งขึ้น เราจึงจะเกิดอารมณ์ขันขึ้นได้

เชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้จักอารมณ์ขัน, เข้าใจอารมณ์ขัน, ตระหนักถึงเคล็ดลับของอารมณ์ขัน, ได้สัมผัสกับเสน่ห์อันไร้ขอบเขตของอารมณ์ขัน, สามารถควบคุมและใช้อารมณ์ขันได้ดียิ่งขึ้น และเพิ่มเสียงหัวเราะให้กับชีวิตของคุณได้



สารบัญ

ตอนที่ 1

อารมณ์ขัน: ช่วยเปิดประตูแห่งปัญญา

ถึงแม้ว่าอารมณ์ขันจะอยู่ข้างกายเรา แต่บางครั้งก็ยากที่จะเข้าใจอะไรคืออารมณ์ขันกันแน่? บางคนบอกว่าใบหน้าที่ยิ้มด้วยอารมณ์ขันงดงาม, รอยยิ้มที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันเต็มไปด้วยมิตรภาพ, จิตใจที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันมักมองโลกในแง่ดี, ปณิธานที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันแข็งแกร่ง, ลักษณะนิสัยที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันคือเบิกบานและใจกว้าง อารมณ์ขันรวมไปถึงสติปัญญาอันฉลาดหลักแหลมอย่างไม่มีใครเทียบ

อารมณ์ขันคือร่างหนึ่งของปัญญา	17
อารมณ์ขันเป็นเงื่อนไขแรกของความใจกว้าง	19
ผู้ที่ใจกว้างมีอารมณ์ขันมากที่สุด	21
มีความแข็งแกร่งอย่างหนึ่งเรียกว่าอารมณ์ขัน	24
อารมณ์ขันเป็นการแสดงออกถึงท่าที	25
มีอารมณ์ขันจึงมีสภาพจิตใจที่ดี	26
ค้นหาความเชื่อมั่นในตนเองจากอารมณ์ขัน	28
อารมณ์ขันคือเพื่อนที่น่ารัก	32
อารมณ์ขันเป็นศิลปะที่เปี่ยมด้วยเสน่ห์มากที่สุด	33

ตอนที่ 2

เสน่ห์ของอารมณ์ขัน: ยกระดับความคิด และบุคลิกภาพได้อย่างไร้ขอบเขต

นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งเคยกล่าวเอาไว้ว่า: “อารมณ์ขันเป็นศิลปะที่น่าสนใจที่สุด, มีแรงดึงดูดใจที่สุด และสื่อความหมายได้กว้างขวางที่สุด” อารมณ์ขันเป็นศิลปะอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต, สามารถสะท้อนให้เห็นถึงบุคลิกภาพและสติปัญญา, เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล, แสดงให้เห็นถึงเสน่ห์ และเป็นเครื่องมือในการยกระดับความคิดและบุคลิกภาพที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

อารมณ์ขันเป็นความสง่างามประการหนึ่ง	39
อารมณ์ขันเป็นการแสดงออกถึงท่าทีที่งดงาม	42
อารมณ์ขันเป็นภาษาที่มีเสน่ห์มากที่สุด	47
อารมณ์ขันแบบสร้างทำเป็นไม่รู้สุมเยือกเย็นที่สุด	51
อารมณ์ขันเป็นนามบัตรของผู้มีปัญญา	54
ไหวพริบและอารมณ์ขันเดินไปด้วยกัน	56
สร้างอารมณ์ขันระหว่างการเลียนแบบ	59
ยิ้มแรงเพื่อรักษาผลประโยชน์เอาไว้	61

ตอนที่ 3

อารมณ์ขันกับสังคม: ช่วยจัดการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในชีวิตจริง เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น ผู้ที่ขาดอารมณ์ขันมักทำให้สถานการณ์แย่ลงเรื่อยๆ มีแต่ผู้ที่มีอารมณ์ขันเท่านั้นที่สามารถทำให้บรรยากาศผ่อนคลายได้อย่างเป็นธรรมชาติ อารมณ์ขันเป็นพลังอย่างหนึ่ง หากเราสามารถเรียนรู้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน เราจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่น่าอึดอัดต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว และสามารถปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสนิทสนมกลมเกลียวได้

อารมณ์ขันเป็นกฎอันศักดิ์สิทธิ์ในการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	67
ใช้อารมณ์ขันเป็นบันได	69
อารมณ์ขันช่วยให้มีเพื่อนมากมาย	71
อารมณ์ขันช่วยเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้อื่น	73
การล้อเลียนตัวเองเป็นอารมณ์ขันอย่างหนึ่ง	75
อารมณ์ขันช่วยคลายความขัดแย้ง	78
อารมณ์ขันช่วยผ่อนคลายบรรยากาศ	79
อารมณ์ขันช่วยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่น่าอึดอัด	81
อารมณ์ขันช่วยหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่ง	83
อารมณ์ขันช่วยจัดระเบียบชีวิต	85
อารมณ์ขันเป็นอาวุธที่ใช้ตอบโต้	87
พกพาอารมณ์ขันติดตัว	89

ตอนที่ 4

การใช้อารมณ์ขัน: ช่วยสร้างชีวิตที่สดใส

การใช้อารมณ์ขันเป็นศิลปะการใช้ภาษาที่น่าสนใจที่สุด, มีแรงดึงดูดใจที่สุด และมีความหมายกว้างขวางที่สุด ศิลปะการใช้ภาษานี้สามารถทำให้บรรยากาศในสังคมผ่อนคลายและกลมเกลียว เป็นประโยชน์ต่อการติดต่อสื่อสาร บนเส้นทางที่เหน็ดเหนื่อย, ท่ามกลางการรอคอยอย่างกระวนกระวาย คำพูดที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันประโยคหนึ่ง, เรื่องราวที่สนุกสนานเรื่องหนึ่ง สามารถทำให้ผู้คนยิ้มแย้มด้วยความเบิกบาน, ขจัดความอ่อนเพลีย และสงบจิตใจได้

ใช้อารมณ์ขันเอาตัวรอด	95
ใช้อารมณ์ขันหลีกเลี่ยงสถานการณ์	97
ใช้อารมณ์ขันให้ได้มาซึ่งความสนใจ	98
ใช้อารมณ์ขันฉวยโอกาสแสดงความเห็น	100
ใช้อารมณ์ขันคลายความเครียด	103
ใช้อารมณ์ขันคลายความขัดแย้ง	105
ใช้อารมณ์ขันปล่อยให้ฝ่ายตรงข้ามมาติดกับ	106

ใช้อารมณ์ขันตลบหลังเอาชนะ	110
ใช้อารมณ์ขันลงมือภายหลังเพื่อสยบฝ่ายตรงข้าม	112
ใช้อารมณ์ขันตอบโต้	113

ตอนที่ 5

อารมณ์ขันกับความรัก: ช่วยรดน้ำ ดอกไม้แห่งความรัก

บนโลกใบนี้ อารมณ์ขันมีบทบาทเป็นเทพผู้พิทักษ์มาโดยตลอด ในยามคับขัน อารมณ์ขันทำให้เรารู้สึกปลอดภัย ในยามโศกเศร้า อารมณ์ขันทำให้เราหันไปคิดถึงความสุข หากเรารู้จักใช้อารมณ์ขันบริหารความรัก สุดท้ายเราจะได้เก็บเกี่ยวผลแห่งความรักอย่างแน่นอน

อารมณ์ขันทำให้เกิดความรู้สึกดี ๆ	121
ใช้อารมณ์ขันเก็บรักแรกพบเอาไว้	123
ใช้อารมณ์ขันกับผู้หญิงต้องไม่โจ่งแจ้ง	125
ใช้อารมณ์ขันจุดไฟแห่งความรัก	127
ใช้อารมณ์ขันเปิดประตูหัวใจของเธอ	130
เพิ่มความผูกพันด้วยอารมณ์ขัน	133
อารมณ์ขันช่วยเพิ่มคะแนนให้คุณ	140
เมื่อมีความรักต้องใช้อารมณ์ขันอย่างมีเทคนิค	142
อารมณ์ขันช่วยสร้างความโรแมนติก	144
ใช้อารมณ์ขันรับมือคำปฏิเสธ	148
คำโกหกก็เป็นอารมณ์ขันอย่างหนึ่ง	150
ใช้อารมณ์ขันกลบเกลื่อนเมื่อทำผิด	152
ให้อารมณ์ขันปกป้องความรักของคุณ	154
ชีวิตที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันมีความสุขที่สุด	158

ตอนที่ 6

อารมณ์ขันในครอบครัว: ช่วยสร้าง ครอบครัวที่อบอุ่น

ครอบครัวเป็นแหล่งหลบภัยอันอบอุ่น แต่บางครั้งในแหล่งหลบภัยที่อบอุ่นนี้ก็อาจเกิดคลื่นลมขึ้นบ้าง การรักษาความปรองดองในครอบครัว และขจัดความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัวนั้นจำเป็นต้องมีอารมณ์ขัน เพราะอารมณ์ขันจะทำให้ครอบครัวของเราเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ ทั้งยังนำมาซึ่งความสามัคคีกลมเกลียวและความสุขอีกด้วย

ความรักในครอบครัวอยู่ในอารมณ์ขัน	163
อารมณ์ขันเป็นการป้องกันความสุข	165
อารมณ์ขันช่วยเพิ่มรสชาติให้ชีวิต	169
คู่สามีภรรยาที่มีอารมณ์ขันมีความสุขมากที่สุด	173
อารมณ์ขันเล็กๆ ดีกว่าหลักเหตุผลอันยิ่งใหญ่	175
ใช้อารมณ์ขันสร้างความกลมเกลียว	178
ใช้อารมณ์ขันสร้างอิทธิพลต่อภรรยา	181
มีอารมณ์ขัน ไร้ความขัดแย้ง	183
ใช้อารมณ์ขันขอภัยผู้อื่น	186
อารมณ์ขันเป็นการตอบโต้อย่างหนึ่ง	188
ใช้อารมณ์ขันย่นระยะห่างกับลูกๆ	191
อารมณ์ขันของเด็กบริสุทธิ์ที่สุด	194

ตอนที่ 7

อารมณ์ขันเพื่อสุขภาพ: หมอส่วนตัว ที่ดีที่สุดของคุณ

อารมณ์ขันส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพของเราและของผู้อื่น เพราะอารมณ์ขันเป็นรูปแบบหนึ่งของการป้องกันทางจิตใจ อารมณ์ขันช่วยรักษาความสมดุลของจิตใจ, ช่วยปรับสมดุลของระบบประสาทส่วนกลาง, ช่วยให้เลือกหมุนเวียนได้ดี, ช่วยระบายของเสีย, ช่วยขจัดความอ่อนเพลียและ

ความกลัดกลุ้ม ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีอารมณ์ขันมักมีอายุยืนยาวกว่าผู้ที่ไม่มีอารมณ์ขัน เพราะพวกเขามักมองเห็นเรื่องสนุกสนานในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีโรคภัยไข้เจ็บ ผลของอารมณ์ขันยังสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน

อารมณ์ขันเป็นยาดีที่ช่วยขจัดโรคภัยไข้เจ็บ	199
ใช้อารมณ์ขันดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง	201
ใช้อารมณ์ขันขจัดความทุกข์	203
ใช้อารมณ์ขันคลายความโกรธ	205
ใช้อารมณ์ขันบรรเทาความเครียด	209
ใช้อารมณ์ขันลดแรงกดดัน	211
ใช้อารมณ์ขันขจัดความกลัดกลุ้ม	213
ใช้อารมณ์ขันหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่น่าอึดอัด	215
ใช้อารมณ์ขันรับมือความผิดหวัง	218
ใช้อารมณ์ขันขจัดความเคร่งเครียด	219
ใช้อารมณ์ขันสร้างสภาพจิตใจที่ดี	222
ใช้อารมณ์ขันขับไล่เมฆหมอกในชีวิต	226
ใช้อารมณ์ขันช่วยให้ตนเองหลุดพ้น	229

ตอนที่ 8

อารมณ์ขันในที่ทำงาน: ช่วยสร้าง สะพานสู่ความสำเร็จ

ผู้ที่มีอารมณ์ขัน ไม่เพียงแต่สามารถนำความสุขมาให้ผู้อื่นได้เท่านั้น แต่ยังสามารถขยายอิทธิพลของตนเอง และยกระดับประสิทธิภาพในการทำงานได้ ตามสถิติแล้ว ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงานส่วนใหญ่ ไม่ใช่คนขยัน แต่เป็นคนที่เข้าใจผู้อื่น และเปี่ยมด้วยอารมณ์ขันต่างหาก

ใช้อารมณ์ขันเวลาสมัครงาน	235
คว้าโอกาสด้วยอารมณ์ขัน	237
อารมณ์ขันคือนามบัตรของคุณ	239

ผู้ที่มีอารมณ์ขันได้รับการยอมรับง่ายกว่า	241
ไม่รู้จักอารมณ์ขันไม่ใช่ผู้นำที่ดี	243
บริหารด้วยพลังของอารมณ์ขัน	245
ใช้อารมณ์ขันเพื่อการยอมรับจากผู้บังคับบัญชา	248
ใช้อารมณ์ขันจัดระยะห่าง	250
ใช้อารมณ์ขันเผชิญหน้ากับอุปสรรค	252
การใช้อารมณ์ขันกับเพื่อนร่วมงานเป็นมารยาทอย่างหนึ่ง	255
อารมณ์ขันทำให้เราเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	258
อารมณ์ขันเป็นผู้ช่วยในงานประชาสัมพันธ์	259
ใช้อารมณ์ขันสื่อความรู้สึกระหว่างการปราศรัย	261
ใช้อารมณ์ขันสร้างบรรยากาศในการเจรจา	263

ตอนที่ 9

สร้างอารมณ์ขัน: ทำให้มีอารมณ์ขัน อยู่ทั่วทุกหนแห่ง

ในชีวิตจริง เรามักจะต้องพบกับอุปสรรคและเรื่องที่ไม่ได้ตั้งใจ เป็นไปไม่ได้ที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปอย่างที่เราต้องการ แต่ผู้ที่มองโลกในแง่ดี และมีอารมณ์ขันจะสามารถมองเห็นด้านที่งดงาม, คำว่าด้านที่มีความสุขของชีวิตเอาไว้, สามารถแสดงความคิดและความรู้สึกของตนได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำความสุขมาให้แก่ผู้คนรอบข้าง แท้ที่จริงแล้ว อารมณ์ขันเช่นนี้สามารถสร้างขึ้นได้ ขอเพียงแต่เราเริ่มจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต แล้วเราจะพบว่า ที่แท้อารมณ์ขันอยู่ข้างตัวเรานี่เอง

อารมณ์ขันอยู่ในมุมเล็กๆ	269
ค้นหาอารมณ์ขันจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ	271
การคุยโวโอ้อวดก็เป็นอารมณ์ขัน	273
อารมณ์ขันจากการอธิบายความหมายเดิม ‘ซำๆ คูๆ’	275
การพูดตรงกันข้ามเป็นอารมณ์ขันอย่างหนึ่ง	277
อารมณ์ขันจากการเปลี่ยนบทบาท	280
อารมณ์ขันแบบवादมังก์แถมตา	282

อารมณ์ขันจากการพูดขัดแย้งในตัวเอง	285
อารมณ์ขันแบบใช้ความไม่เปลี่ยนแปลงรับมือความเปลี่ยนแปลง	287
ปลูกฝังอารมณ์ขันให้เด็กๆ	289

ตอนที่ 10

เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน: ยกยอด้วย

อารมณ์ขันไม่ทำร้ายผู้อื่น

ถึงแม้ว่าอารมณ์ขันจะสามารถผลักดันความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้สนิทสนมกลมเกลียวยิ่งขึ้น แต่หากใช้อารมณ์ขันไม่เหมาะสม ก็อาจก่อให้เกิดผลในทางตรงข้ามและทำลายความสมดุลของความสัมพันธ์ เป็นการกระตุ้นความขัดแย้งที่ซ่อนเร้นอยู่ ทำให้เกิดการปะทะกันได้ ด้วยเหตุนี้เทคนิคและวิธีการใช้อารมณ์ขันอย่างถูกต้องจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก

ระวังระดับของอารมณ์ขันให้ดี	295
อารมณ์ขันต้องถูกกาลเทศะ	298
ใช้อารมณ์ขันให้ถูกคน	300
แสดงความเห็นผ่านอารมณ์ขัน	301
แสดงความเห็นอ้อมๆ ด้วยอารมณ์ขัน	305
ใช้อารมณ์ขันแสดงความไม่พอใจ	306
ตำหนิด้วยอารมณ์ขัน	310
ใช้อารมณ์ขันแนะนำและจูงใจผู้อื่น	312
ใช้อารมณ์ขันแบบเป็นศัตรูให้เป็นประโยชน์	313
อารมณ์ขันจากการเปลี่ยนแนวคิด	314
พูดด้วยอารมณ์ขัน ซึ่งเป็นฝ่ายรุก	317



המחברת

ตอนที่ 1

อารมณ์ขัน: ช่วยเปิดประตูแห่งปัญญา

ถึงแม้ว่าอารมณ์ขันจะอยู่ข้างกายเรา แต่บางครั้งก็ยากที่จะเข้าใจ อะไรคืออารมณ์ขันกันแน่? บางคนบอกว่าใบหน้าที่ยิ้มด้วยอารมณ์ขันงดงาม, รอยยิ้มที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันเต็มไปด้วยมิตรภาพ, จิตใจที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันมักมองโลกในแง่ดี, ปณิธานที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันแข็งแกร่ง, ลักษณะนิสัยที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันคือเบิกบานและใจกว้าง อารมณ์ขันรวมไปถึงสติปัญญาอันฉลาดหลักแหลมอย่างไม่มีใครเทียบ



המחברת



อารมณ์ขันคือร่างหนึ่งขงปัญญา

อารมณ์ขันเป็นผลจากสติปัญญา หากเปรียบอารมณ์ขันเป็นผู้หญิง เธอก็ควรจะเปี่ยมด้วยภูมิปัญญา, มีรูปโฉมงดงาม, มีความสง่างาม และนำความสุขมาให้ผู้อื่นได้

ความงดงามของอารมณ์ขันแสดงให้เห็นผ่าน 3 ด้าน คือ:

(1) ความงดงามของอารมณ์ขันอยู่ที่ลักษณะความเป็นละครตลก

ที่กล่าวว่าอารมณ์ขันมีลักษณะความเป็นละครตลก ไม่ได้หมายความว่าต้องมองอารมณ์ขันเป็นละครตลกอย่างหนึ่ง อารมณ์ขันมีความเป็นเอกภาพ ลักษณะความเป็นละครตลกของอารมณ์ขันนั้นมีความหมายว่าอารมณ์ขันสามารถทำให้ผู้คนมีความสุขได้เหมือนละครตลก แต่ละละครตลกไม่จำเป็นต้องเป็นอารมณ์ขัน ยกตัวอย่างเช่นเรื่องต่อไปนี้:

ฉากละครตลกฉากแรกของชาร์ลี แชปลิน (Charles Chaplin) มีอยู่ว่า: เขาเดินเข้ามาในห้อง ทันใดนั้นเขาก็สะดุดล้มลงตรงเท้าของหญิงสาวคนหนึ่ง เขาจึงหันไปขยับหมวกเป็นการขอโทษ แต่พอหันหลังกลับไป เขาก็สะดุดเข้ากับถังขยะและล้มใส่ถังขยะอีก เขาจึงหันไปขยับหมวกให้ถังขยะ

หากกล่าวจากมุมมองของความเป็นละครตลก เมื่อเปรียบเทียบกับละครตลกที่มีสีสันของความตลกขบขันปนอยู่อย่างที่ยกตัวอย่างข้างต้น อารมณ์ขันจะเป็นสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส ทำให้ผู้คนเกิดจินตนาการ และก่อให้เกิดสุนทรียภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ



(2) ความมั่งคั่งของอารมณ์ขันอยู่ที่ท่วงทำนองและแนวคิด

ผู้พูดใช้แผนการที่วางไว้ดีแล้วชักจูงให้ผู้ฟังเกิดการวิเคราะห์อย่างเป็นเหตุเป็นผล, เกิดความคิดเชื่อมโยง และเกิดความสุขขึ้นในใจ ดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้:

มีคนถามจิม วัตต์ (Jim Watt) แชมป์โลกมวยรุ่นไลท์เวทคนก่อนว่า: “คุณคิดว่าจะเขียนคำจารึกบนหลุมศพอย่างไรครับ?” จิม วัตต์ยิ้มพลางตอบว่า: “คุณอยากระบิถึงเท่าไรก็นับไปเถอะ! ยังไงครั้งนี้ผมก็ลูกไม่ขึ้นแล้ว”

การแข่งขันกีฬาเป็นการท้าทายขีดจำกัดของร่างกายมนุษย์ การใช้กีฬามาเป็นหัวข้อในการสร้างอารมณ์ขันจึงทำให้ผู้คนเกิดความคิดเชื่อมโยงขึ้นได้



(3) ความมั่งคั่งของอารมณ์ขันเป็นความงามแบบซ่อนเร้น

ยกตัวอย่างเช่นการตีหมา ชาวที่ดีที่สุดไม่ว่าจะเป็นชาหลงจิ่ง, ชาทิกวนอิม, ชาปี้หลัวซุน ฯลฯ ตอนที่ตีหมาเข้าไปใหม่ ๆ จะไม่รู้สึกรู้สว่ามีความพิเศษอะไร แต่เมื่อผ่านไปหลายนาทิตะไรจะสามารรถสัมผัสได้ถึง ‘รสชาติที่สัมผัสได้ แต่ไม่อาจบรรยายได้’ ของชาเหล่านั้นๆ หากมีคนรู้สึกว่ารสชาติของทิกวนอิมจืดเกินไปและเติมนมหรือน้ำตาลลงไปก่อน ก็หมายความว่าเขาไม่รู้จักรสชาติของทิกวนอิม อารมณ์ขันก็เช่นเดียวกัน ถึงแม้ว่าอารมณ์ขันจะทำให้ผู้ฟังหัวเราะเสียงดังได้ แต่อารมณ์ขันที่น่าชื่นชมที่สุดกลับเป็นอารมณ์ขันที่ทำให้ผู้ฟังสามารถยิ้มน้อยๆ จากใจ ที่ประเทศรัสเซียมีเรื่องขำขันเกี่ยวกับ <<บทสนทนาของนักโทษสามคน>> ดังนี้:

A ถาม B ว่า: “นายทำอะไรผิดถึงได้ถูกจับมาขังไว้ที่ค่ายกักกันนี้?”

B ตอบว่า: “เพราะฉันด่าอิวาโนวิชเมื่อปี ค.ศ. 1953”

B ย้อนถาม A ว่า: “แล้วทำไมนายถึงถูกขังอยู่ที่ค่ายกักกันนี้ล่ะ?”

A ตอบด้วยน้ำเสียงโกรธแค้น: “ก็เพราะฉันด่าอิวาโนวิชเหมือนนายนั่นแหละ เพียงแต่ฉันถูกจับเมื่อปี ค.ศ. 1963”

ทั้งสองหันไปถาม C พร้อมกันว่า: “ทำไมนายถึงถูกขังอยู่ที่นี่ล่ะ?”

C ยิ้มอย่างโศกเศร้า: “ถึงแม้พวกนายจะไม่รู้จักฉัน แต่พวกนายคงเคยได้ยินชื่อฉันมาแล้ว ฉันคืออิวาโนวิช ฉันถูกส่งมาอยู่ที่นี่เมื่อปี ค.ศ. 1973”

เรื่องข้างขึ้นเรื่องนี้สะท้อนให้เราเห็นถึงความจริงที่น่ากลัวและน่าเกลียด เมื่ออ่านจบเราคงอดที่จะดำไม่ได้ว่า ‘สมน้ำหน้า สุดท้ายกรรมก็ตามสนอง’ อารมณ์ที่เคร่งเครียดจะผ่อนคลายลง และอดที่จะยิ้มออกมาไม่ได้

อารมณ์ขันเป็นเพื่อนใจแรกของความใจกว้าง

‘อารมณ์ขัน’ แปลเป็นภาษาอังกฤษว่า humor เป็นการเปิดโปงด้านที่เหลวไหล, ไม่มีเหตุผลของชีวิตด้วยรอยยิ้ม โดยใช้เทคนิคการกระทบ, เปรียบเปรย และพูดสองแง่

ถึงแม้ว่ายากจะอธิบายความหมายของคำว่า ‘อารมณ์ขัน’ แต่เมื่อทุกคนที่เข้าใจความหมายของคำๆ นี้อย่างแท้จริงได้พบเห็นคำๆ นี้ พวกเขาจะสามารถยิ้มออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ ดังนั้น เมื่อเราได้ยินบทสนทนาของคนๆ หนึ่งหรือได้อ่านบทความของคนๆ หนึ่ง ถ้อยคำที่สามารถทำให้เรายิ้มออกมาจากใจย่อมต้องเป็นส่วนที่เป็น ‘อารมณ์ขัน’ ของบทสนทนาหรือบทความนั้นๆ เชื่อว่าจดหมายตอบของรพินทรนาถ ฐากูร (ปี ค.ศ. 1861 – 1941) กวีชาวอินเดียจะต้องทำให้เรายิ้มได้อย่างแน่นอน:

ครั้งหนึ่ง รพินทรนาถ ฐากูรได้รับจดหมายจากหญิงสาวคนหนึ่ง: “ท่านเป็นกวีที่ดีฉันชื่นชอบ

เป็นอย่างมาก ดังนั้นเพื่อแสดงความนับถือ ดิฉันจึงตัดสินใจตั้งชื่อสุนัขสุดที่รักของฉันตามชื่อของท่าน” เขาเขียนจดหมายตอบกลับไปว่า: “ผมเห็นด้วยกับความคิดของคุณ

แต่ก่อนที่จะตั้งชื่อ ทางที่ดีคุณควรปรึกษากับมันก่อนว่ามันเห็นด้วยหรือไม่”





รพินทรนาถ ฐากูรเป็นผู้ที่มีจิตใจกว้างขวางและมีเมตตา แดมจดหมายตอบของเขา
ยังเต็มไปด้วยความเฉียบแหลม! คำว่า ‘อารมณฺ์ขัน’ มีความหมายที่ลึกซึ้ง ซึ่งหลายๆ คน
อาจไม่เข้าใจ การอธิบายด้วยคำว่า ‘รอยยิ้มจากใจ’ จึงเหมาะสมที่สุดและเข้าใจง่ายที่สุด
เพราะ ‘อารมณฺ์ขัน’ ไม่เหมือนกับเรื่องตลกที่ทำให้ผู้คนหัวเราะเสียงดัง และไม่เหมือนกับการ
เยาะเย้ยถากถางที่ทำให้ผู้คนรู้สึกเจ็บแสบหลังจากหัวเราะ เพราะอารมณฺ์ขันจะทำให้ผู้
ที่ได้ฟังเกิดความรู้สึกอยากจะทำออกมาจากใจอย่างแท้จริงหลังจากที่ได้ใช้สมองคิดพิจารณา
แล้ว นี่ก็คืออารมณฺ์ขันชั้นสูงที่สุด อารมณฺ์ขันมีมากมายหลายประเภท เช่น อารมณฺ์ขันที่
แฝงไว้ด้วยความคิดอย่างอารมณฺ์ขันของชอว์ (George Bernard Shaw) และอารมณฺ์ขัน
แบบไม่เห็นเป็นเรื่องสำคัญอย่างอารมณฺ์ขันของมาร์ค ทเวน เป็นต้น

หลักปรัชญาของอารมณฺ์ขันเป็นหลักปรัชญาที่จริงแท้, ใจกว้าง และเห็นอกเห็นใจ ผู้ที่
มีอารมณฺ์ขันจะหัวเราะเมื่อได้เห็นเรื่องจอมปลอม ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นชาวจอมปลอม, โฆษณา
จอมปลอม หรือแม้กระทั่งขวัญใจจอมปลอมที่เป็นที่เคารพยกย่องและได้รับการปกป้องจาก
ผู้คนมากมายก็ไม่อาจมีชัยเหนืออารมณฺ์ขัน ขอเพียงแต่อารมณฺ์ขันมองเห็นว่าสิ่งที่คุณมีเป็น
สิ่งจอมปลอม คุณก็ไม่มีทางต่อสู้ได้อย่างแน่นอน ดังนั้น ปรัชญาของอารมณฺ์ขันจึงจริงแท้
และตรงข้ามกับความจอมปลอม

อารมณฺ์ขันเป็นความใจกว้าง ในตำรา <<Han Shu. Zhang Chang Zhuan>> มี
เรื่องจางฉางเขียนคืออยู่ตอนหนึ่ง ดังนี้:

จางฉางมักจะเขียนคือให้การรยา เรื่องนี้แพร่กระจายไปทั่วนครฉางอานจนทราบไปถึง
พระภรรณของฮองเต้ พระองค์จึงตรัสถามเขา จางฉางทูลตอบว่า: “เรื่องที่สามมีการรยาทำกัน
ในห้องหับนั้น มีเรื่องที่น่าสนใจว่าการวาดคือเสียอีก” ฮองเต้ชื่นชมในความสามารถของ
เขา ดังนั้นจึงไม่ได้กล่าวตำหนิแต่อย่างใด

เรื่องราวข้างต้นนี้สะท้อนให้เห็นถึงอารมณฺ์ขันและความซื่อสัตย์ของจางฉาง รวมทั้ง
อารมณฺ์ขันและความใจกว้างของฮันเซวียนตี้ หากในตอนนั้นทั้งสองต่างซัดสีหน้าใส่กัน จาง
ฉางก็คงไม่มีโอกาสพูดอธิบาย และต้องถูกประหารอย่างแน่นอน แต่ความใจกว้างของฮัน
เซวียนตี้กลับเปิดโอกาสให้บทสนทนาที่เปี่ยมด้วยอารมณฺ์ขันนี้เกิดขึ้นได้

อารมณฺ์ขันเป็นความเห็นอกเห็นใจ นี่คือจุดที่อารมณฺ์ขันแตกต่างจากการเสียดสี
อารมณฺ์ขันไม่ใช่การจับผิดข้อเสียของผู้อื่นด้วยความเคร่งเครียด และไม่ใช้การพูดขบขัน, พูด
ฉิกหน้า, พูดค่อนข้าง, พูดถากถาง ยิ่งไปกว่านั้นอารมณฺ์ขันยังรังเกียจวิธีการพูดจาถากถาง

ค่อนข้างเสียด้วยซ้ำ หลินอวี๋ดังกล่าวไว้ว่า: “เมื่อผู้ที่มีอารมณ์ขันมองเห็นสังคมที่แตกแยกว่ามีจุดอ่อนมากเพียงใด, มีอคติมากเพียงใด, สับสนมากเพียงใด พวกเขาจะรู้สึกวุ่นวายซับซ้อน เพราะรู้สึกวุ่นวายซับซ้อนจึงรู้สึกวุ่นวายสับสน เพราะรู้สึกวุ่นวายสับสนจึงรู้สึกวุ่นวายรัก เหมือนอย่างเชกสเปียร์ (William Shakespeare) มองตัวละครในบทประพันธ์ของเขา และเหมือนอย่างดิกเกนส์ (Charles Dickens) มองสังคมลอนดอน ถึงแม้จะรู้สึกวุ่นวายซับซ้อน แต่ก็เต็มไปด้วยความสงสาร เมื่อไม่สามารถแก้ไขจุดอ่อนเหล่านั้นได้ในทันที พวกเขาจึงใช้ความสามารถทางศิลปะบันทึกไว้บนหน้ากระดาษ เพื่อให้มนุษย์ได้ใช้สะท้อนเงาของตนเอง บางครั้งเมื่อเกิดปัญหาใหญ่ขึ้นในสังคม ทุกคนจึงจะไม่ทำลายชื่อเสียงของคนๆ หนึ่งอย่างเย็นชาโดยอ้างว่า ‘เสียสละเพื่อสังคม’ แล้วหลงคิดว่าตนเองเป็นวีรบุรุษ”



ผู้ที่ใจกว้างมีอารมณ์ขันมากที่สุด

อารมณ์ขันแสดงให้เห็นถึงความใจกว้าง และความใจกว้างเป็นการยืนยันถึงความเป็นมนุษย์ อริสโตเติลเคยกล่าวไว้ว่า: “อารมณ์ขันแสดงให้เห็นถึงตัวตนที่แท้จริงที่ถูกปกปิดไว้ภายใต้ข้อบกพร่อง เราเอาชนะจุดบกพร่องและเสริมสร้างจุดเด่นเช่นนี้มาโดยตลอด นี่ก็คือพลังของอารมณ์ขัน”

โดยทั่วไปแล้ว ใครๆ ก็คงไม่ชอบหากมิชโมยเข้าบ้านในตอนกลางดึก แต่บัลซัค (Honore' de Balzac) นักเขียนชื่อดังกลับกล่าวล้อเล่นกับมิชโมยเสียนี้ ตลอดชีวิตบัลซัคได้สร้างสรรค์ผลงานชิ้นมากมาย แต่เขาก็คงยากจนและไม่มีเงินใช้อยู่บ่อยๆ คืนวันหนึ่งในขณะที่เขากำลังนอนหลับอยู่ มิชโมยปีนเข้ามาในห้องและรื้อค้นโต๊ะเขียนหนังสือของเขา



บัลซัคตกใจตื่น แต่เขากลับไม่ได้ส่งเสียงร้องแต่อย่างใด เขาเพียงแค่ลุกขึ้นมาจุดตะเกียงเจียบบๆ แล้วก็ยิ้มพลาบกล่าวว่า: “เพื่อนรัก ไม่ต้องหาหรรษา ตอนกลางวันผมยังหาเงินที่ได้ะตัวนั้นไม่พบ ตอนนี้มืดแล้ว คุณยังไม่มีทางหาเจอ”

อารมณ์ขันแสดงให้เห็นถึงจิตใจที่กว้างขวาง ผู้ที่มีอารมณ์ขันส่วนใหญ่มักเป็นผู้ที่มีใจกว้าง, มีเมตตา และมีความเห็นอกเห็นใจ อารมณ์ขันไม่ใช่การปลงตก แต่เป็นการแสดงออกถึงท่าทีที่ใจกว้างอย่างหนึ่ง

ความใจกว้างไม่ได้เป็นคุณสมบัติเฉพาะของผู้ยิ่งใหญ่เท่านั้น คนธรรมดาก็สามารถสร้างคุณสมบัติเช่นนี้ขึ้นได้เช่นกัน ประเทศจีนเป็นประเทศที่ให้ความสำคัญกับการ ‘กิน’ มาก เพราะมีประชากรมาก จึงมีร้านอาหารมากเป็นอันดับหนึ่งของโลก และร้านอาหารเหล่านี้ก็กลายมาเป็นหนึ่งในสถานที่ที่ผู้คนมักจะมาพบปะและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันมากที่สุด

ลูกค้าคนหนึ่งกำลังรับประทานอาหารอยู่ในร้านอาหารเล็กๆ แต่ทานไปได้ครึ่งหนึ่ง จู่ๆ เขาก็ร้องตะโกนเสียงดังว่า: “น้องๆ มานี่สิ!” ผู้คนที่อยู่บริเวณนั้นต่างตกใจเป็นอย่างมาก แต่พอพนักงานวิ่งมาหา เขากลับชี้ไปที่ชามข้าวพลาบกล่าวซ้ำๆ ว่า: “ช่วยเอาก้อนหินในชามข้าวนี้ออกไปทิ้งหน่อยได้มั๊ย?”



วิธีดำเนินโดยใช้อารมณ์ขันเช่นนี้ได้ผลดีกว่าการต่อว่าด้วยสีหน้าเคร่งขรึมเสียอีก ประธานาธิบดีวอชิงตันเคยกล่าวว่า: “ในโลกนี้มีสิ่งจริงแท้แน่นอนอยู่สามประการ นั่นคือ การดำรงคงอยู่ของพระเจ้า, ความโง่เขลาของมนุษย์ และเรื่องตลกขบขัน สองประการแรกเป็นเรื่องที่เราไม่อาจวิพากษ์วิจารณ์ได้ ดังนั้นเราจึงต้องใช้ประการที่สามให้เป็นประโยชน์มากที่สุด”

วันหนึ่ง โรเบิร์ตไปเคาะประตูบ้านเพื่อนบ้านแล้วกล่าวว่า: “ผมขอยืมวิทยุของคุณสักคืนได้มั๊ยครับ?” “คุณก็ชอบฟังรายการพิเศษตอนดึกเหมือนกันหรือ?” “เปล่าครับ ผมแค่อยากนอนเจียบบๆ สักคืนเท่านั้น”

อารมณ์ขันไม่ใช่การใช้ท่าทีที่เหนือกว่าเสียสติความโง่เขลาของผู้อื่นว่าน่าตลกขบขัน แต่เป็นการทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกร่วมไปพร้อมๆ กับหัวเราะด้วยความผ่อนคลาย

อารมณ์ขันไม่ได้เป็นแค่การค้นพบและตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่อยู่ตรงหน้า แต่ยังเป็นการเชื่อมโยงกับทัศนคติต่อชีวิตซึ่งเป็นนามธรรมอีกด้วย อารมณ์ขันไม่เพียงแต่ทำให้เกิดเสียงหัวเราะ แต่บางครั้งยังนำมาซึ่งรอยยิ้มน้อยๆ ที่ขมขื่นหรือรอยยิ้มฝืนๆ ที่คลอด้วยน้ำตา อารมณ์ขันเป็นการปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ด้วยท่าทีสบายๆ ไม่ยึดติด ซึ่งแตกต่างจากการยึดติดกับผลประโยชน์โดยสิ้นเชิง จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์ (George Bernard Shaw) (1856 – 1950) นักเขียนบทละครแนว modernism ชื่ออังกฤษก็เป็นผู้หนึ่งที่สามารถมองสิ่งต่างๆ ได้โดยไม่ยึดติด:

ครั้งหนึ่ง ชอว์ถูกรถจักรยานชนล้มในขณะที่เดินอยู่กลางถนน เขาโชคไม่ดีได้รับบาดเจ็บ เพียงแค่ตกใจเล็กน้อยเท่านั้น เจ้าของจักรยานรีบประคองเขาขึ้นมาพาลงกล่าวขอโทษไม่หยุดปาก แต่ชอว์กลับกล่าวด้วยความเสียดายว่า: “คุณโชคไม่ดีเลย ถ้าคุณชนผมตาย คุณก็คงมีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วแล้ว!”

ชอว์ไม่ตำหนิ ไม่ตำว่า เขาเพียงปฏิบัติต่อผู้ที่ล่วงเกินเขาด้วยอารมณ์ขันเท่านั้น

ผู้ที่ไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ มักรู้สึกว่าชีวิตเป็นเรื่องตลกและอดที่จะหัวเราะไม่ได้ รอยยิ้มเช่นนี้ไม่ใช่การฝืนยิ้ม ในสายตาของพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวด, ความใจกว้าง, ความซื่อบริสุทธิ์, ความเยียบแหลม ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อจิตใจของมนุษย์ และควรค่าแก่การรับฟัง เพราะทั้งความเจ็บปวด, ความใจกว้าง, ความซื่อบริสุทธิ์, ความเยียบแหลมล้วนแต่เกิดจากอุปนิสัยที่แท้จริงของแต่ละคนทั้งสิ้น

เมื่ออยู่ในสังคม เรายากที่จะหลีกเลี่ยงความขัดแย้งได้ แต่หากมีเหตุผลบางอย่างทำให้เราจำเป็นต้องวิพากษ์วิจารณ์เพื่อนต่อหน้าก็ลองใช้วิธีบอกเป็นนัยๆ อย่างที่กล่าวมาข้างต้นดู เช่นนี้เราก็จะสามารถแสดงความคิดเห็นและหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งไปได้พร้อมๆ กัน ทั้งยังสามารถแสดงให้เห็นถึงความใจกว้างของเราได้อีกด้วย





มีความแข็งแกร่งอย่างหนึ่งเรียกว่าอารมณ์ขัน

บนเส้นทางชีวิตที่ยาวไกล ทุกคนต่างก็ต้องพบกับอุปสรรคด้วยกันทั้งสิ้น ผู้คนมากมายต่างก็หวาดกลัวความไม่แน่นอนและความเจ็บปวดที่อุปสรรคนั้นจะนำมา แต่หากมองในระยะไกล การมีอุปสรรคเล็กๆ น้อยๆ บ้างในบางครั้งจะช่วยให้เรามีมุมมองปลอดโปร่งแจ่มใสอยู่เสมอ, สามารถแบกรับบททดสอบต่างๆ และช่วยหล่อหลอมความมุ่งมั่นให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้นได้

ผู้ที่มีอารมณ์ขันเชื่อว่าความล้มเหลวเป็นที่มาของความสำเร็จ ความล้มเหลวและความสำเร็จสามารถสลับสับเปลี่ยนกันได้ภายใต้ปัจจัยบางอย่าง เพราะเคยล้มเหลว ดังนั้นจึงสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวจนกระทั่งประสบความสำเร็จได้ในที่สุด หากคนๆ หนึ่งถูกท้อหุ้มด้วยความสำเร็จมาโดยตลอด ความล้มเหลวเล็กๆ เพียงครั้งเดียวก็อาจกลายเป็นบททดสอบที่โหดร้ายสำหรับเขา และความล้มเหลวนั้นก็อาจกลายเป็นเงาที่คอยติดตามเขาตลอดไป

อารมณ์ขันแฝงไว้ด้วยความมุ่งมั่นที่แข็งแกร่ง ผู้ที่มีอารมณ์ขันมักเป็นผู้ที่มุ่งมั่นจะก้าวไปข้างหน้า เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวและสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย พวกเขาจะสามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยอารมณ์ขัน โทมัส เอดิสัน (Thomas Alva Edison) นักประดิษฐ์ชื่อดังของโลกก็เป็นผู้หนึ่งที่มักจะเผชิญหน้ากับความล้มเหลวด้วยอารมณ์ขันและมุ่งมั่นที่จะก้าวไปข้างหน้าอยู่เสมอ

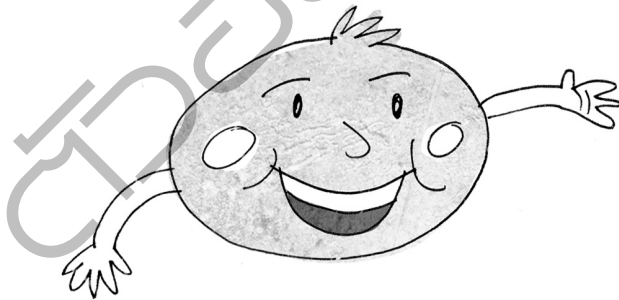
ระหว่างที่เอดิสันประดิษฐ์คิดค้นหลอดไฟนั้น เขาล้มเหลวในการค้นหาวัดที่เหมาะสมจะนำมาทำเป็นไส้หลอดไฟถึง 1,200 ครั้ง เขาหาโลหะที่สามารถทนความร้อนสูงและ

ทนทานต่อการใช้งานไม่ได้เสียที มีคนกล่าวกับเขาว่า: “คุณล้มเหลวตั้ง 1,200 ครั้ง ยังจะทดลองต่อไปอีกหรือ?” “ไม่ครับ ผมไม่ได้ล้มเหลว ผมค้นพบว่ามิวส์ดูมากถึง 1,200 ชนิด ที่ไม่เหมาะจะใช้เป็นไส้หลอดไฟต่างหาก” เอดิสันกล่าวอย่างมีอารมณ์ขัน

เอดิสันใช้อารมณ์ขันเช่นนี้มองหาความหวังจากความล้มเหลว และนี่ก็คือเคล็ดลับสำคัญที่ทำให้นักประดิษฐ์ผู้ยิ่งใหญ่ผู้นี้ยืนหยัดไม่ย่อท้อจนกระทั่งประสบความสำเร็จได้ในที่สุด บางครั้งเมื่อเผชิญหน้ากับความล้มเหลว ความมุ่งมั่นและความเชื่อมั่นของเราอาจจะลดลง แต่หากใช้อารมณ์ขันได้อย่างเหมาะสมก็จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงเหตุการณ์เช่นนี้ได้

เมื่อคนๆ หนึ่งเล่นเทนนิสคู่เพื่อนของเขาไม่ได้ เขาอาจจะกล่าวกับเพื่อนอย่างมีอารมณ์ขันว่า: “ฉันรู้แล้วว่าฉันผิดพลาดตรงไหน ฉันชอบเทนนิส แต่ฉันกลับไปฝึกที่ชมรมป้องกัน” หรืออาจจะกล่าวว่า: “เรามาเล่นให้เสมอกันดีมั๊ย? ฉันไม่อยากไล่ตามนายทันทุกเรื่อง แต่นายก็อย่านำหน้าฉันแล้วกัน”

อารมณ์ขันเช่นนี้ไม่ใช่การหลอกตัวเอง และไม่ได้หมายความว่าให้เราเอาหัวซุกกอกทรายเหมือนกับนกกระจะอกเทศเมื่อเผชิญกับอันตราย อารมณ์ขันเช่นนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้ความมุ่งมั่นของเราลดลง ทั้งยังช่วยย่นระยะห่างระหว่างใจของเรากับผู้อื่นได้อีกด้วย



อารมณ์ขันเป็นการแสดงออกถึงท่าที

อารมณ์ขันมีความหมายแฝงมากมาย ทั้งความหมายในเชิงขบขัน และความหมายในเชิงหยอกล้อ ศาสตราจารย์แห่งอารมณ์ขันนั้นหยอกล้อแต่ไม่โหดร้าย และทำให้ผู้คนยิ้มออกมาได้

ในชีวิตจริงมีคนบางคนที่สามารถทำให้ผู้ฟังยิ้มแย้ม และสามารถขจัดบรรยากาศอันตึงเครียด, ชัดเจนได้ด้วยคำพูดเพียงคำเดียว เราเรียกคนเหล่านี้ว่าเป็นผู้ที่มี ‘อารมณ์ขัน’ อเล็กซานเดอร์ เฮอร์เซน (Alexander Herzen) นักเขียนชาวรัสเซียก็เป็นผู้หนึ่งที่ ‘เปี่ยมด้วยอารมณ์ขัน’



ในงานเลี้ยงครั้งหนึ่ง อเล็กซานเดอร์ เฮอร์เซน นักเขียนชาวรัสเซียรู้สึกรำคาญเพลงที่บรรเลงในงานมาก เขาจึงใช้มืออุดหู เจ้าภาพอธิบายกับเขาว่า: “ขอโทษด้วยครับ แต่เพลงที่บรรเลงล้วนเป็นเพลงที่กำลังแพร่หลายทั้งนั้น” เฮอร์เซนย้อนถามว่า: “เพลงที่กำลังแพร่หลายต้องเป็นเพลงชั้นสูงอย่างนั้นหรือ?” เจ้าภาพฟังแล้วก็ประหลาดใจมาก: “ถ้าไม่ใช่เพลงชั้นสูงแล้วจะแพร่หลายได้อย่างไรครับ?” เฮอร์เซนยิ้มพลางกล่าวว่า: “ถ้าอย่างนั้น โรคหัวใจที่กำลังระบาดอยู่ก็ต้องชั้นสูงนะสิ!”



คำพูดที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขันของเฮอร์เซนเพียงประโยคเดียวชี้ให้เห็นถึงความเหลวไหลและตื้นเขินในคำพูดของฝ่ายตรงข้าม แต่ก็ไม่ได้เป็นการเยาะเย้ยถากถาง เพียงแต่ทำให้ฝ่ายตรงข้ามตระหนักถึงความผิดพลาดเท่านั้น

ชีวิตเหมือนละคร มนุษย์ก็เหมือนกับหุ่นเชิดในละครนั้นๆ หากสามารถมองข้ามด้านที่เคร่งเครียดของชีวิตไปได้ เราจะรับมือกับชีวิตได้ด้วยท่าทีสบายๆ มากขึ้น และอารมณ์ขันก็จะปรากฏออกมาให้เห็นจากท่าทีการใช้ชีวิตแบบสบายๆ เช่นนี้เอง

มีอารมณ์ขันจึงมีสภาพจิตใจที่ดี

โรเบิร์ต นักพูดชื่อดังแห่งเมืองฟีนิกซ์ (Phoenix) กล่าวไว้ว่า: “ผมพบว่าอารมณ์ขันมีพลังอย่างหนึ่งที่สามารถเปลี่ยนอายุให้เข้ากับสภาพทางใจ ไม่ใช่สภาพทางกาย” นอกจากนี้เขายังมีคำพูดที่โด่งดังอีกประโยคหนึ่งคือ: “เคล็ดลับในการรักษาความหนุ่มสาวไว้เสมอคือการบอกอายุปลอม” ในวันเกิดครบรอบ 70 ปีของเขา มีเพื่อนฝูงมากมายมาเยี่ยมเยียนเพื่อนคนหนึ่งบอกให้เขาสวมหมวกเพราะศีรษะของเขาล้านหมดแล้ว แต่โรเบิร์ตกลับกล่าวว่า: “นายไม่รู้รีไจว่าหัวล้านดีแค่ไหน ฉันจะเป็นคนแรการู้เสมอเมื่อฝนตก”

อารมณ์ขันทำให้ผู้คนมีรอยยิ้มอยู่เสมอ ทั้งยังทำให้มีความสุขเพราะรู้จักมองโลกในแง่ดี

มีเรื่องเล่าอยู่เรื่องหนึ่ง ดังนี้:

ที่หมู่บ้านเล็กๆ กลางหุบเขาแห่งหนึ่ง มีสามี ภรรยาพิการอยู่คู่หนึ่ง ฝ่ายหญิงขาพิการเดินไม่ได้ ส่วนฝ่ายชายตาบอดทั้งสองข้าง ตลอดปีตั้งแต่ฤดูใบไม้ผลิ, ฤดูร้อน, ฤดูใบไม้ร่วง, ฤดูหนาว ตั้งแต่หว่าน เมล็ดพันธุ์, ดูแล, เก็บเกี่ยว..... ฝ่ายหญิงจะใช้ดวงตา ฝ้ามองดูโลก ส่วนฝ่ายชายจะใช้ขาทั้งสองข้างทำงาน วันเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่กลับไม่สามารถ ลบล้างความทุกข์ในใบหน้าของพวกเขา ได้เลย



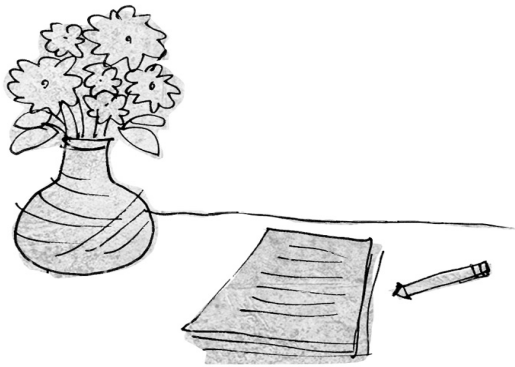
เมื่อมีคนถามพวกเขาว่า เหตุใดจึงมีความสุขเช่นนี้ พวกเขาทั้งสองตอบเป็นเสียงเดียวกัน

ว่า: “ทำไมเราถึงจะมีความสุขล่ะ?” ชายหนุ่มยิ้มพลางกล่าวว่า: “เพราะตาบอด ผมถึงได้เป็นเจ้าของดวงตาทั้งคู่ของภรรยา!” ฝ่ายภรรยาก็ยิ้มน้อยๆ พลางกล่าวว่า: “ขาทั้งสองของฉันทพิการ ฉันทถึงได้เป็นเจ้าของขาทั้งสองข้างของสามี!”

นี่ก็คือความสุข! เมื่อมีจิตใจที่กว้างขวางมองโลกในแง่ดีและเปี่ยมด้วยอารมณ์ขันเช่นนี้ ก็เปรียบเหมือนมีน้ำคอกหยล่เลี้ยงจิตใจ ทำให้เรามองเห็นความสุขและความงดงามของชีวิตได้ ในสายตาของเรา ต้นไม้ใบหญ้า, ดอกไม้หลากสี, ทะเลทรายอันกว้าง, อาทิตยต์กดิน ฯลฯ ล้วนแต่สวยงาม บางทีเราอาจถึงขั้นสามารถใช้ใจสัมผัสถึงความงามของ ‘ดอกไม้ที่ร่วงโรย’ ได้เสียด้วยซ้ำ! นี่คือการมองโลกในแง่ดี นี่ก็คือความสุข.....

หากเราเป็นเหมือนกับสามีภรรยาคู่นี้ที่รู้จักมองโลกในแง่ดี รู้จักค้นหาอารมณ์ขัน และรู้จักมองหาความสุข เราก้จะมีชีวิตอยู่ท่ามกลางเสียงหัวเราะ เรามาดูเรื่องราวเกี่ยวกับอารมณ์ขันของผู้มีชื่อเสียงกัน:

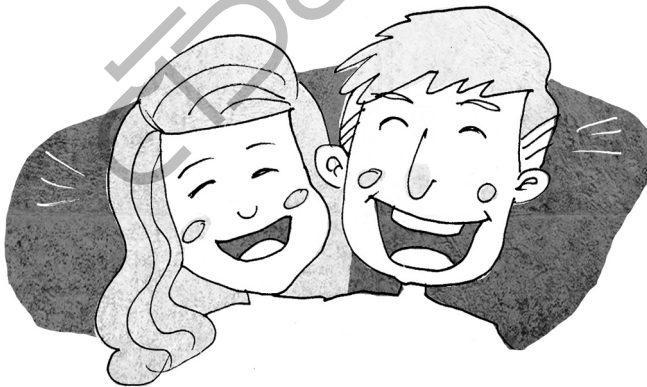
ครั้งหนึ่ง ธีโอดอร์ รูสเวลท์ (Theodore Roosevelt) (ปี ค.ศ. 1858 – 1919) ประธานาธิบดีคนที่ 26 ของสหรัฐอเมริกาถูกขโมยของไปหลายชิ้น เพื่อนของเขาจึงเขียนจดหมายมาปลอบใจ เขาตอบจดหมายเพื่อนกลับไปว่า: “ขอบคุณที่เขียนจดหมายมาปลอบใจผม ตอนนี้ใจผมสงบมาก เรื่องนี้ต้องขอบคุณพระเจ้า เพราะ 1) ของที่โจรขโมยไปเป็นของของผม ไม่ใช่ชีวิตของผม 2) โจรขโมยของของผมไปส่วนหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมด และ 3) ที่น่ายินดีที่สุดคือ คนที่เป็นโจรคือเขา ไม่ใช่ผม”



ความสุขและเสียงหัวเราะเป็นสิ่งจำเป็นที่เราต้องมีในชีวิต เพราะมันจะทำให้เรารักษาจิตใจที่มองโลกในแง่ดีเอาไว้ได้ ขอเพียงแค่มีอารมณ์ขัน เราก็จะรู้สึกผ่อนคลาย อย่างไรก็ตาม มีแต่ผู้ที่มีปัญญาเท่านั้นที่จะสามารถรักษาสภาพจิตใจที่ผ่อนคลายเอาไว้ได้ในทุกสถานการณ์

การมองโลกในแง่ดีเป็นหลักประกันของความสุข และความสุขก็เป็นเป้าหมายของการมองโลกในแง่ดี หากอยากจะมีความสุข ก่อนอื่นเราต้องมีจิตใจที่มองโลกในแง่ดีและมีอารมณ์ขันเสียก่อน

ชีวิตมีมากมายหลายสีสัน ภูเขาสำคัญคือเรามองมันด้วยสายตาเช่นไร หากเรามีมุมมองที่ถูกต้อง เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วชีวิตก็สวยงามเช่นนี้เอง



ขนาดความเชื่อมั่นในตนเองจากอารมณ์ขัน

ในโลกนี้มีผู้คนมากมาย เป็นไปไม่ได้ที่ทุกคนจะได้รับความเข้าใจและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความเข้าใจในตัวเรา ทั้งนี้ เมื่อนำเสนอจุดเด่นของตัวเอง เราต้องเลือกใช้วิธีการและเทคนิคที่เหมาะสม

หญิงสาวคนหนึ่งเดินนำเสนอขายหนังสือสารานุกรมชุดหนึ่งไปที่ละบ้าน เธอสามารถทำยอดขายได้มากมาย สามปีต่อมาเธอก็กลายเป็นมหาเศรษฐี มีคนถามเธอว่าทำอย่างไรจึงประสบความสำเร็จ

หญิงสาวตอบว่า: “ฉันมักเลือกไปหาลูกค้าตอนที่ทั้งสามีและภรรยาอยู่บ้านด้วยกันทั้งคู่ จากนั้นก็เสนอขายสินค้ากับสามีโดยพยายามพูดให้เขาที่สุด ส่วนภรรยาที่นั่งอยู่ข้างๆ ก็ฟังอย่างตั้งอกตั้งใจ โดยทั่วไปแล้วพวกเขาจะกระตือรือร้นมาก”

การจับตามองทุกคำพูดและทุกการกระทำของสามีเป็นการแสดงออกถึงสภาพจิตใจที่ซับซ้อนของผู้หญิง เรื่องที่ทำให้ผู้หญิงโกรธง่ายที่สุดก็คือการที่ชายที่ตนรักพูดกระซิบกระซาบกับผู้หญิงคนอื่น ดังนั้นเธอจึงยอมจ่ายเงินเพื่อตัดไฟเสียแต่ต้นลม หญิงสาวคนนี้ตระหนักถึงจิตวิทยาข้อนี้เป็นอย่างดี เธอจึงเลือกใช้วิธีการเสนอขายที่มีประสิทธิผล ส่งผลให้เธอประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

การกล่าวถึงเรื่องที่น่าตลกขบขันและการหยอกเย้าอาจนำมาซึ่งการต่อต้าน ทฤษฎีของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า อารมณ์ขันเป็นอีกร่างหนึ่งของการไม่ยอมแพ้ และเป็นการแสดงออกถึงการปฏิเสธไม่ยอมรับอคติของสังคม พลังของอารมณ์ขันจะช่วยอำพรางหน้ากากรวมปลอมของความผิดหวัง การต่อต้านและการอำพรางเช่นนี้จะนำมาซึ่งชัยชนะของเราและการเปลี่ยนแปลงของฝ่ายตรงข้ามได้

ฟรอยด์ยังกล่าวอีกว่า อารมณ์ขันไม่ใช่การยินยอม แต่เป็นการต่อต้าน อารมณ์ขันไม่เพียงแต่แสดงให้เห็นถึงชัยชนะของตนเอง แต่ยังแสดงให้เห็นถึงชัยชนะของหลักการแห่งความสุข เพราะหลักการแห่งความสุขเป็นการต่อต้านความโหดร้ายที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา

พลังของอารมณ์ขันสามารถเพิ่มคุณค่าของงาน อุปสรรคและความสงสัยอาจนำมาซึ่งความกลัดกลุ้ม หากเก็บเอาไว้ในใจก็อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ แต่หากใช้พลังของอารมณ์ขันจัดความกลัดกลุ้มออกไป ความกลัดกลุ้มนั้นไม่เพียงแต่จะสลายไปแต่ยังจะนำมาซึ่งความสุขอีกด้วย

วันที่ 1 เมษายนเป็น ‘วันเอพริลฟูล’ (April Fool’s Day) ในวันนั้นทุกคนสามารถล้อกันเล่นได้ตามใจชอบ มีคนต้องการแกแล็งมาร์ค ทเวน (Mark Twain) เขาจึงลงประกาศในหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งของนิวยอร์กว่ามาร์คเสียชีวิตไปแล้ว

ผลคือ ญาติสนิทมิตรสหายของมาร์คต่างพากันมารวมไว้อาลัย แต่เมื่อมาถึง พวกเขากลับพบว่ามาร์คกำลังนั่งเขียนหนังสืออยู่ที่บ้านอย่างปลอดภัย พวกเขาเข้าใจทันทีว่าเกิด



อะไรขึ้น ดังนั้นจึงพากันตำหนิหนังสือพิมพ์ที่ลงข่าวเท็จฉบับนั้นอย่างรุนแรง แต่มาร์คกลับกล่าวอย่างมีอารมณ์ขันว่า: “หนังสือพิมพ์ลงข่าวว่าผมเสียชีวิตไปแล้วก็ไม่ผิดหรอก! เพียงแต่เร็วไปหน่อยเท่านั้นเอง”

แต่สำหรับนักธุรกิจที่จิตใจให้ร้ายเขาเหล่านั้น มาร์ค

ทเวนใช้อารมณ์ขันอีกอย่างหนึ่งในการตอบโต้ เขาเขียนบทความว่า: “แม่แมลงวันตัวหนึ่งมีลูกสองตัว นางรักพวกเขาราวกับแก้วตาดวงใจ วันหนึ่งทั้งสามบินไปที่ร้านขายลูกกวาด ลูกตัวหนึ่งอยากลองชิมลูกกวาดที่ห่อไว้สวยงามดู คาดไม่ถึงว่าแค่เขาบินลงไปเกาะที่ลูกกวาดเท่านั้น ปีกทั้งสองก็สั่นระริกและเสียชีวิต



ไปทันที ที่แท่นผลิตภัณฑ์ของบริษัทลูกกวาดแห่งนี้มีพิษ แม่แมลงวันเสียใจมาก นางจึงไปหากระดาดักแมลงวันมากิน แต่แม่แมลงวันกลับไม่ตาย เพราะกระดาดักแมลงวันนั้นไม่มีพิษ นี่ก็คือผลิตภัณฑ์ของโรงงานผลิตกระดาดักแมลงของสหรัฐอเมริกา”

ลักษณะงานเขียนของมาร์ค ทเวนเป็นการเสียดสีบรรดาพ่อค้านักธุรกิจที่ไร้ศีลธรรมคนเหล่านั้นจึงเกลียดชังเขา และหาเรื่องว่าร้ายเขาอยู่เสมอ แต่มาร์ค ทเวนก็ใช้สติปัญญาและอารมณ์ขันเป็นอาวุธ ทั้งยังใช้พลังของอารมณ์ขันอย่างเต็มที่ เขาจึงเป็นที่ชื่นชอบของชาวอเมริกัน และประสบความสำเร็จในชีวิตได้

อารมณ์ขันไม่ใช่การหัวเราะเยาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่เป็นการมองเห็นด้านที่เคร่งเครียดและน่าสนใจของเรื่องนั้นๆ ไปพร้อมๆ กัน ไม่ว่าคุณจะเป็นคนที่ร่าเริงหรือเจียบขริม คุณก็สามารถใช้อารมณ์ขันในการดำเนินชีวิตได้เหมือนกัน อย่างไรก็ตาม หากเราไม่สามารถทำความเข้าใจกับประโยชน์ที่ได้จากอารมณ์ขันของผู้อื่น เราก็จะไม่สามารถใช้อารมณ์ขันกระตุ้นผู้อื่นได้

เพื่อแสดงให้เห็นว่าเราให้ความสำคัญกับประโยชน์ที่ได้จากอารมณ์ขันของผู้อื่น และเพื่อกระตุ้นผู้อื่นผ่านตัวเรา เราจะต้องพยายามใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข หากเราอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เข้ากับใครไม่ได้เลยทั้งนิสัยและความคิด เราอาจจะใช้ตรรกะทางอารมณ์ในการตัดสินสภาพแวดล้อมรอบด้านได้ง่าย และผลสะท้อนกลับจากรอบด้านก็จะยิ่งเพิ่มภาระทางใจให้แก่เรา

แต่หากในเวลานี้ เราตัดสินใจสภาพแวดล้อมด้วยสัญชาตญาณและอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เป็นตรรกะ สภาพแวดล้อมรอบตัวที่เดิมทำให้เรารู้สึกกดดันก็จะกลายเป็นผ่อนคลายและมีชีวิตชีวามากขึ้น และเราก็จะไม่ดูแปลกแยกจากผู้อื่นอีกต่อไป กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือพลังของอารมณ์ขันจะทำให้เราค้นพบอีกด้านหนึ่งของสภาพแวดล้อมรอบตัว และทำให้เราค้นพบว่านิสัยและความคิดของเราก็มีส่วนที่เหมือนกับผู้อื่นเช่นกัน นอกจากนี้ การยอมรับด้านที่เป็นเหตุเป็นผลของทั้งสองฝ่าย ประกอบกับการปรับตัวอย่างเหมาะสมก็จะทำให้เกิดการผ่อนปรน ส่งผลให้แรงกดดันในใจลดลงหรือหายไปได้อีกด้วย

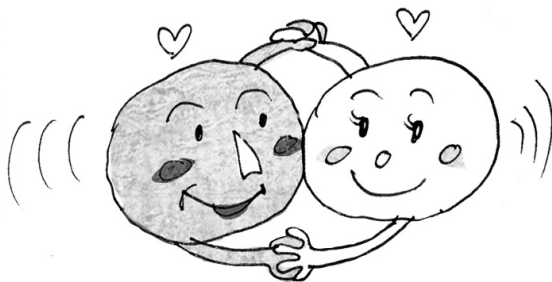
ภรรยาของโสเครตีสเป็นหญิงดุร้าย นางมักจะอาละวาดใส่เขาอยู่เสมอ แต่โสเครตีสก็มักจะกล่าวกับผู้คนรอบข้างว่า: “การมีภรรยาเช่นนี้มีข้อดีมากมาย ทั้งสามารถฝึกฝนความอดทนของข้า และเพิ่มพูนระดับการฝึกตนของข้าได้อีกด้วย”

ครั้งหนึ่ง ภรรยาของโสเครตีสอาละวาดใส่เขาเหมือนเช่นเคย นางส่งเสียงร้องตะโกนอยู่นานแต่ก็ไม่ยอมหยุดเสียที โสเครตีสจึงต้องหลบไปเสีย แต่เขาเพิ่งก้าวออกจากประตูเท่านั้น ภรรยาผู้มีอารมณ์ร้ายก็เทน้ำอ่างใหญ่ลงมาจากชั้นบน ทำให้เขาเปียกปอนไปหมด

แต่โสเครตีสกลับกล่าวเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นว่า: “ข้ารู้อยู่แล้ว หลังฟ้าร้องต้องมีฝนตกหนัก ไม่ผิดไปจากที่คาดไว้จริงๆ”

ภรรยาผู้ดุร้ายได้ยินเช่นนี้ก็นิ่งงันไป หลังจากนั้นนางก็สงบอารมณ์ได้อย่างรวดเร็ว

เมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความเคร่งเครียด เรามักจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะเกรงว่าการกระทำหรือคำพูดที่ไม่เหมาะสมอาจทำลายภาพลักษณ์ของเรา บางคนอาจถึงกับเกิดความหวั่นกลัวต่ออำนาจอิทธิพล แต่พลังของอารมณ์ขันก็จะช่วยขจัดความขลาดกลัว และช่วยให้เราประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้รวดเร็วยิ่งขึ้น



LOVE



ประวัติผู้เรียบเรียง



เกิดวันที่ : 22 สิงหาคม 2524

การศึกษา :

- ปริญญาตรี อักษรศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อื่นๆ :

- ได้รับทุนจาก The State Education Commission of China ไปศึกษาที่ Chang'an University ประเทศจีน 1 ปีการศึกษา
- สอบวัดระดับความรู้ภาษาจีน Chinese Proficiency Test (HSK) ได้ระดับ 9/11