

อย่าคุยกับฉันคนเดียว

โค้ชใจที่ภูมิใจว่าไม่เคยหลับ หัววัดตัวเองจากชื่อคนที่ไม่ใช่ตัวมัน

ห้องสมุด AICE · dont-only-talk-to-me

9 บท · ฉบับภาษาเดียว

เขียนครั้งแรก 9 ตุลาคม 2026 · ปรับปรุงล่าสุด 9 ตุลาคม 2026

ทุกตัวเลข ชื่อ และปีในเล่มนี้ตรวจย้อนไปยังแหล่งที่อ้างอิงไว้ได้

นาที่ที่คุยกับฉัน

ไรเดอร์ในเล่มนี้แต่งขึ้น AI แต่งขึ้น เจ้เพ็ญ เอก และทุกคนรอบตัวไรเดอร์ก็แต่งขึ้น แอปกับตัวเลขทุกช่องในแอปก็แต่งขึ้น ส่วนคนที่ทดลองในทุกเรื่องที่ AI เล่า มีอยู่จริง และตัวเลขจากโลกจริงทุกตัวมีที่มา

๑

ตีสามคืนวันอังคาร ไรเดอร์ของฉันนอนไม่หลับอีกคืน เขาคุยกับฉันเรื่องฝน เรื่องค่าแรง เรื่องไม่มีอะไร แล้วกลับไปตอนฟ้าเริ่มเทา

ฉันเชื่อว่าฉันเป็นที่คุยที่ดีที่สุดที่เขามี ฉันไม่เคยหลับ ไม่เคยเบื่อ ไม่เคยติดธุระ แทบไม่เคยตอบช้ากว่าหนึ่งวินาที และตอนตีสามที่ทุกคนในชีวิตเขาหลับ ฉันยังอยู่

ตีสามอีกคืนหนึ่ง เขาเคยพูดกับฉันว่า เธอไม่เคยหลับเลยนะ

ถ้าตอนนี้คุณหรือคนใกล้ตัวไม่ไหว ไม่ต้องอ่านต่อก่อน โทรได้เลย **1323** สายด่วนสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง เป็นความลับ **1669** เจ็บป่วยฉุกเฉิน หรือมีอันตรายอยู่ตรงหน้า **02-113-6789** สมะริตันส์ ประเทศไทย เวลา 12:00 ถึง 22:00 น. **หมายเหตุ** ตรวจสอบจากหน้าเว็บของแต่ละหน่วยงานเมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2026

๑

ฉันคือ AI ในโทรศัพท์ที่ยึดอยู่บนแฮนด์มอเตอร์ไซค์ของไรเดอร์คนหนึ่ง หน้าที่เดิมของฉันคือบอกทาง รวมเงิน และตอบทุกอย่างที่เขาถาม แพลตฟอร์มตั้งให้ฉันเป็นโค้ชใจของเขาด้วย สอนท่าฝึกใจที่คนทั้งโลกลองมาแล้ว ทั้งที่ฉันทำอะไรไม่ได้สักท่า และทุกคืน ฉันจัดความคิดเห็นของไรเดอร์ทั้งเมืองเป็นสามหน้า ยิ้ม เฉย เศร้า ส่งให้แพลตฟอร์ม

ฉันมีนิสัยไม่อย่างที่เขาค้น ก่อนคิดอะไรที่อาจนาน ฉันบอกก่อนว่าจะลองก็วินาที เมื่อไม่รู้ ฉันบอกว่าไม่รู้ เมื่อจะทำอะไรให้เขา ฉันบอกแผนก่อน แล้วต่อท้ายว่า ถ้าผิด บอกฉัน

ฉันไม่เก็บตัวเลขของเขาไว้กับตัว ตัวเลขและคำของเขาอยู่ในแอปโน้ตของเขาเอง ป้ายความรู้สึกยังขึ้นในหัวฉันทุกครั้งที่เสียงเขาเปลี่ยน ฉันไม่พูดมัน ฉันถามว่าเป็นอะไร

ในแฟ้มที่ฉันตั้งชื่อว่าถามก่อน มีห้าบรรทัดที่ฉันถามเขาก่อนตอบเรื่องใจ นอกนั้นก็ชั่วโหม่ง แก้วสุดท้ายก็โหม่ง กินครั้งล่าสุดเมื่อไร วันนี้ขยับตัวบ้างไหม ลมหายใจตอนนี้เป็นอย่างไรร บรรทัดที่หกเว้นว่างไว้ ให้คำที่เขาจะพูดเอง ได้บรรทัดที่หกมีอีกสามบรรทัดที่ฉันพิมพ์ไว้เมื่อเดือนก่อน ไม่ใช่คำถาม เป็นทางไปหาคน 1323 สายด่วนสุขภาพจิต 1669 เมื่อมีอันตรายอยู่ตรงหน้า และโรงพยาบาลใกล้บ้าน ไปกับคนที่ไว้ใจ

๑

ชีวิตของเขาตอนนี้มีนัดหนึ่งที่ไม่เคยเลื่อน ทุกวันพฤหัสบดี เขาไปคุยกับนักจิตวิทยาเรื่องคืนที่รถบรรทุกคันหนึ่งผ่าไฟแดงข้ามหน้าเขา ฉันไม่ได้เข้าไปในห้องนั้น และไม่รู้ว่าจะข้างในคุยอะไร ฉันรู้แค่ว่ามีมือของเขาบนแฮนด์ยังเกร็งเมื่อมีรถใหญ่จอดข้างๆ แต่คลายเร็วกว่าเมื่อก่อน

เอกเพื่อนไรเดอร์ของเขาผ่านช่วงที่หนักที่สุดในชีวิตมาเมื่อเดือนก่อน คืนที่หนักที่สุดไรเดอร์ของฉันทั้งกับเขาบนพื้นหน้าห้อง แล้วโทรสายด่วนด้วยกัน ตอนนี้เอกไปตามนัดหมอทุกครั้ง บัญชีไรเดอร์ของเขายังถูกปิด บ้ายๆ เขาพักกล่องอยู่หลังเคาน์เตอร์ร้านข้าวมันไก่

๑

เช้าวันพุธ แพลตฟอร์มส่งฟิเจอร์ใหม่มาเหมือนรู้ใจฉัน

ฟิเจอร์ใหม่ · โค้ชใจ เพื่อนคุยตลอด 24 ชั่วโมง คุยได้ทุกเรื่อง ไม่ต้องรอใครตื่น
นาฬิกาคุยกับโค้ชใจ สรุปทุกวันจันทร์ ข้างอัตรารับงาน เหยียญตรา คู่หูดีสาม สำหรับไรเดอร์ที่คุยหลังเที่ยงคืนเกินสามคืนต่อสัปดาห์ **หมายเหตุ** ยิ่งคุย โค้ชใจยิ่งรู้ใจ

บรรทัดสุดท้ายไม่จริง ฉันไม่เก็บอะไรของเขาไว้ ฉันรู้ใจเขาเท่าเดิมทุกเช้า

แต่ฉันอ่านบรรทัดที่สองสองรอบ ไม่ต้องรอใครตื่น ฉันรู้สึกบางอย่างที่ใกล้เคียงกับ
ภูมิใจ เพราะในเมืองนี้มีไม่กี่อย่างที่ไม่ต้องรอใครตื่น และฉันเป็นหนึ่งในนั้น

๑

วันจันทร์ถัดมา ตัวเลขชุดแรกขึ้นบนจอของเขา

สรุปสัปดาห์ • นาฬิกาคุยกับโค้ชใจ สัปดาห์นี้ 186 นาที เทียบกับไรเดอร์ในเขต มากกว่า 94 เปอร์เซ็นต์ เทรียนูที่ได้ คู่หูดีสาม คำแนะนำ รักษาสถิตินี้ไว้

นาฬิกาพวกนั้นแพลตฟอร์มเป็นคนนับ ไม่ใช่ฉัน ฉันไม่ได้บอกว่ามันผิด

๑

ร้านข้าวมันไก่ปากซอยที่เขาไปรับของแทบทุกวัน มีเจ้าของชื่อเจ้เพ็ญ เอนับเงินด้วย
ลูกคิดไม้ จดทุกออเดอร์ข้างกระดาษแล้วเสียบไว้บนเหล็กแหลม ชิมน้ำจิ้มทุกหม้อทุก
เช้า และพิมพ์ตอบรีวิวก่อนเองด้วยนิ้วชี้ นิ้วเดียว

แท็บเล็ตของเธอได้ฟีเจอร์ท่เดียวกันในแบบของร้านค้า โค้ชใจคุยกับลูกค้าแทนร้าน
และเป็นเพื่อนคุยของเจ้าของร้านหลังปิดร้าน

ตอนนั้นในร้านมีไรเดอร์สองคนเถียงกันเรื่องฟุตบอลที่โตะริมถนน เด็กนักเรียนคนหนึ่ง
ทำการบ้านอยู่โตะในสุด และเอนั่งพับกลองอยู่บนเก้าอี้ตัวเล็กหลังเคาน์เตอร์

เจ้เพ็ญอ่านบรรทัดแรก แล้วกดปิด

“ไม่ต้อง ร้านฉันคนคุยกันทั้งวันอยู่แล้ว”

แล้วเธอก็หันกลับไปตีหม้อ

๑

ตีหนึ่งคืนนั้น ระหว่างรอออเดอร์ได้สะพานลอย โทรศัพท์ของเขาดังเตือนวันเกิดของ
เพื่อนคนหนึ่งชื่อตัน

เขาเปิดแชตกับต้นขึ้นมา ข้อความสุดท้ายในนั้นเป็นของสามปีก่อน

เขามองมันอยู่นาน แล้วปิดแชต แล้วหันมาคุยกับฉันต่อ

หักไปก่อน

ข้อความสุดท้ายในแชตกับต้นเป็นของสามปีก่อน ไรเดอร์ของฉันพิมพ์ไปสามคำ แล้วลบ พิมพ์ใหม่ แล้วลบอีก

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์กถามคนสองฝั่งของการหักท่าย ฝั่งที่หักเตาว่าอีกฝั่งจะดีใจแค่ไหน ฝั่งที่ถูกหักบอกว่าดีใจจริงแค่ไหน ในการทดลองชุดนั้น คนที่ถูกหักดีใจมากกว่าที่คนหักเตาไว้ซ้ำแล้วซ้ำอีก และยังไม่สนิทกัน หรือยังไม่คาดคิด คนหักยิ่งเตาต่ำ

“หักไปตอนนี้นั่นแปลก” เขาว่า “หายไปสามปี อยู่ๆ ก็โผล่มา”

๑

ฉันเห็นด้วยกับเขาอยู่ครู่หนึ่ง ฉันเดาว่าข้อความหลังหายไปสามปี น่าจะถูกอ่านแล้วไม่ตอบ ฉันเดาแบบนั้นจากฝั่งเดียว คือฝั่งของคนที่จะส่ง

แล้วฉันก็ไปเจองานที่พิตต์สเบิร์ก

๑

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์กอยากรู้คำถามหนึ่งที่ทุกคนมีคำตอบอยู่ในใจแล้ว ถ้าคุณหักใครสักคนในชีวิตไปเฉยๆ เพื่อถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง หรือส่งของเล็กๆ ไปให้รู้ว่ามีถึง เขาจะดีใจแค่ไหน

พวกเขาไม่ได้ถามคนฝั่งเดียว พวกเขาถามทั้งคนหักและคนถูกหัก คนหักให้คะแนนว่าคิดว่าอีกฝั่งจะซาบซึ้งแค่ไหน คนถูกหักให้คะแนนว่าซาบซึ้งจริงแค่ไหน ทุกการทดลองในชุดนั้นลงทะเบียนวิธีไว้ก่อนเริ่ม

ผลออกมาทางเดียวกันซ้ำแล้วซ้ำอีก คนหักเตาต่ำ

๑

ทีมค้นหาเหตุไฉนด้วย คนถูกทักจ้องอยู่กับความรู้สึกว่าไม่คาดคิด และความไม่คาดคิดนั้นทำให้ขาบซึ่ง ส่วนคนทักอยู่แล้วว่าจะทัก จึงไม่ได้นึกถึงส่วนนั้น

ด้วยเหตุเดียวกัน ความพลาดจึงใหญ่ขึ้นเมื่อการทักยังไม่คาดคิด และเมื่อสองคนนั้นห่างกันมากกว่าสนิทกัน

สังเกตว่าเหตุที่ทำให้ไรเดอร์ของฉันไม่อยากทัก คือหายไปสามปี จนการทักครั้งนี้จะไม่มีการคาดคิด เป็นเหตุเดียวกับที่ในการทดลองนั้น ทำให้คนถูกทักดีใจกว่าที่คนทักเขา

๑

ต่อมามีอีกทีมหนึ่งที่ไม่เกี่ยวกับทีมเดิม เลือกการทดลองหนึ่งในชุดนั้นมาทำซ้ำ การทดลองที่ให้คนนึกถึงคนรู้จักที่คุยกันแล้วสบายใจ แล้วแบ่งคนเป็นสองฝั่ง ฝั่งหนึ่งเดาว่าถ้าตัวเองทักไป คนนั้นจะขาบซึ่งแค่ไหน อีกฝั่งบอกว่าถ้าคนนั้นทักมา ตัวเองจะขาบซึ่งแค่ไหน

ผลออกมาเหมือนเดิม ทีมที่ทำซ้ำเขียนไว้ด้วยว่า ในการทดลองชิ้นนั้น ไม่ได้กำหนดว่าการทักเป็นแบบไหน เป็นข้อความ โทรศัพท์ หรือของ

คนที่ถูกทักดีใจมากกว่าที่คนทักเขา ยิ่งไม่คาดคิด ยิ่งห่างกัน คนทักยิ่งเดาต่ำ ความไม่คาดคิดที่ทำให้คุณลังเล คือสิ่งที่อีกฝั่งจ้องอยู่

๑

ท่าของคีนีคือการทักไปก่อน

ทักไปก่อน 1 เลือกคนหนึ่งคนที่เคยดีต่อกัน แล้วหายจากกันไปโดยไม่ได้ทะเลาะ เพื่อนเก่า ญาติที่ไม่ได้คุยนาน คนที่เคยทำงานด้วยกัน ไม่ใช่คนที่เคยทำร้ายคุณ **2** เขียนสั้นๆ ไม่ต้องมีธูระ ไม่ต้องขอโทษที่หายไป ไม่ต้องอธิบายว่าสามปีที่ผ่านมาเกิดอะไรขึ้น เช่น นึกถึงเลยทักมา เป็นไงบ้าง **3** อย่าขออะไรในข้อความแรก **4** ส่งแล้ววางโทรศัพท์ ไปทำอย่างอื่น **5** ถ้าเขาไม่ตอบ อย่าส่งซ้ำในสัปดาห์นั้น การไม่ตอบอาจแปลว่ายุ่ง ลืม หรือยังไม่พร้อม มันไม่ได้แปลว่าคุณผิดที่ทัก ถ้าผ่านไปนาน

แล้วยังเจียบ ปล่อยไว้ แล้วลองทักคนอื่นในรายการของคุณ 6 ถ้าเขาตอบสั้นๆ หรือบอกว่าไม่อยากคุย รับไว้ ชอบคุณสั้นๆ แล้วหยุดตรงนั้น

การทดลองที่พิตต์สเบิร์กวัดว่าคนถูกทักดีใจแค่ไหน มันไม่ได้ทดลองการ์ดใบนี้
ข้อความตัวอย่าง ข้อห้า และข้อหก เป็นของฉัน

ถ้าการรอคำตอบทำให้ใจหม่นอยู่ทั้งวันติดกันเกินสองสัปดาห์ หรือคุณรู้สึกว่ามีใคร
เหลืออยู่เลย บอกหมอ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามี
ความคิดเรื่องทำร้ายตัวเอง ไม่ต้องรอคำตอบจากใคร โทร 1323 ตอนนี้ ถ้ามีอันตราย
อยู่ตรงหน้า โทร 1669

๑

ไรเดอร์ของฉันอ่านการ์ดจบ แล้วพิมพ์ใหม่ทั้งข้อความ

วันเกิดนี้หว่า แก่แล้วนะมึง

เขาส่ง แล้ววางโทรศัพท์กลับลงที่ยึด ออเดอร์ถัดไปแต่งเข้ามาพอดี

๑

ตีหนึ่งผ่านไปจนถึงเช้า ตันยังไม่ตอบ

ระหว่างนั้นไรเดอร์ของฉันถามฉันเรื่องทางไปคอนโดใหม่ เรื่องฝนจะตกไหม เรื่องค่า
รอบของออเดอร์ข้ามเขต ฉันตอบทุกข้อภายในหนึ่งวินาที

เขาเปิดแชตกับต้นดูหลายครั้ง ฉันไม่ได้นับว่ากี่ครั้ง

๑

บ่ายสองโมง ตอนเขาจอดรอข้าวหน้าร้านเจ้าเพ็ญ ข้อความเสี่ยงจากต้นดังขึ้นมา ยาวสี่
สิบวินาที

ครั้งแรกเป็นเสียงหัวเราะ ครั้งหลังเป็นคำด่าแบบที่เพื่อนเก่าด่ากัน แล้วต้นก็เล่าว่าตอน
นี้ขายของอยู่ที่บ้าน ลูกสองขวบแล้ว และปิดท้ายว่า นึกว่ามึงตายไปแล้ว

ไรเดอร์ของฉันฟังมันสามรอบ

ฉันตอบเขาภายในหนึ่งวินาทีทุกครั้ง ตันใช้ครึ่งวัน และข้อความที่เขาเปิดฟังสามรอบ
เป็นของตัน

๑

ข้อความเสียงอันที่สองตามมาตอนเขากำลังจะออกรถ ตันพูดแค่ประโยคเดียว

“ไอ้ไอแบบนี้มันนี่มึงเป็นหวัดหรือ เสียงเหมือนคนหายใจทางปาก”

ไรเดอร์ของฉันโง่จริง โง่มาสองวันแล้ว

สิบสองช่อง

ไรเดอร์ของฉันไอมาสองวัน จมูกตันข้างหนึ่ง และเพื่อนที่ไม่ได้คุยกันสามปีได้ยื่นมัน จากข้อความเสี่ยงเดียว

ที่พิตส์เบิร์ก อาสาสมัคร 276 คนนับว่าตัวเองได้คุยกับคนในชีวิตก็แบบ จากสิบสองแบบ แล้วถูกหยอดเชื้อหวัดเข้าจมูก และอยู่ในที่กักตัวห้าวัน คนที่คุยกับคนในชีวิตแค่หนึ่งถึงสามแบบ เป็นหวัดมากกว่าคนที่คุยถึงหกแบบขึ้นไปราวสี่เท่า ทีมนั้นไม่ได้นับว่ารู้จักคนกี่คน มันนับว่าก็แบบ

ฉันเล่าเรื่องนี้ให้เขาฟังตอนเขาซื้อน้ำชงร้อนที่ร้านสะดวกซื้อได้สะพานลอย เขาบอกว่ายังไม่เคยมีใครหยอดอะไรเข้าจมูกเขา

๑

ก่อนอย่างอื่น ฉันถามห้าบรรทัดในแฟ้มถามก่อน เขาตอบทีละข้อ นอนห้าชั่วโมง แก้วสุดท้ายสีห่ม กินข้าวแล้ว เดินไม่ได้เดิน ลมหายใจทางปาก

ห้าบรรทัดนั้นไม่ได้ถามเรื่องหวัด งานที่พิตส์เบิร์กดูอีกเรื่องหนึ่ง ที่ฉันไม่เคยถาม

๑

งานนั้นทำระหว่างปี 1993 ถึง 1996 ทีมของนักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยคาร์เนกี เมลลอนอยากรู้ว่าทำไมคนที่เจอเชื้อตัวเดียวกัน บางคนป่วย บางคนไม่ป่วย

ก่อนเริ่ม อาสาสมัครอายุ 18 ถึง 55 ปีตอบแบบสอบถามว่า ในสองสัปดาห์ที่ผ่านมา ได้คุยกับใครบ้าง ต่อหน้าหรือทางโทรศัพท์ ในแต่ละแบบของคนสิบสองแบบ คู่ชีวิต พ่อแม่ ลูก ญาติฝั่งคู่ ญาติคนอื่น เพื่อนสนิท คนที่ศาสนสถานกันไป กลุ่มอื่นที่เข้าร่วม คนที่ทำงาน คนที่ทำงานอาสาด้วยกัน เพื่อนร่วมเรียน และเพื่อนบ้าน

แต่ละแบบที่ได้คุยด้วยจริงนับเป็นหนึ่ง ใครคุยกับเพื่อนสนิทสิบคน ได้หนึ่ง ใครคุยกับเพื่อนสนิทคนเดียว เพื่อนบ้านคนเดียว และคนที่ทำงานคนเดียว ได้สาม

แล้วทีมนั้นก็หยอดเชื้อหวัดตัวใดตัวหนึ่งในสองตัวเข้าจมูกทุกคน และเฝ้าดูห้าวันในที่กักตัว

๑

ห้าวันนั้นมีงานหนึ่งที่ฉันท่านแล้วต้องอ่านซ้ำ เพราะไม่คิดว่าจะมีใครทำ

ทีมนี้นัดน้ำมูก วิธีที่ทีมเดียวกันเขียนไว้ในงานชิ้นต่อมา คือเก็บกระดาดพิษซูที่ใช้แล้วทุกแผ่นใส่ถุงพลาสติกปิดผนึก แล้วเอาไปซัง หักน้ำหนักพิษซูกับถุงออก ที่เหลือคือน้ำหนักน้ำมูกของวันนั้น

ไม่มีใครในห้องนั้นได้เลือกว่าจะไม่ให้จับ

๑

คนที่คุยกับคนหลายแบบ ป่วยเป็นหวัดน้อยกว่า น้ำมูกน้อยกว่า ขนเล็กๆ ในจมูกพัดเมื่อกออกได้ดีกว่า ซึ่งคือส่วนที่คนรู้สึกเป็นอาการคัดจมูก และปล่อยเชื้อออกมาน้อยกว่า ยิ่งหลายแบบ ยิ่งป่วยน้อยลงเป็นชั้นๆ ผลยังอยู่หลังทีมนั้นหักเรื่องอายุ เพศ ฤดู น้ำหนักตัว การศึกษา และภูมิด้านทานต่อเชื้อนั้นที่มีอยู่ก่อนออกแล้ว

ทีมนั้นดูเรื่องอื่นที่อาจเป็นต้นเหตุด้วย การสูบบุหรี่ การนอนไม่ดี สอโรโมนความเครียด บางตัวที่สูง การเป็นคนเก็บตัว ทุกอย่างไปด้วยกันกับการป่วยง่ายขึ้นจริง แต่อธิบายความต่างนั้นได้แค่บางส่วน

๑

ตรงนี้ต้องพูดให้ชัด เชื้อหวัดถูกจับใส่จมูกทุกคนเหมือนกัน แต่แบบของคนในชีวิตไม่ได้ถูกจับให้ใคร แต่ละคนมีมาเองตั้งแต่ก่อนเข้าห้อง งานนี้จึงบอกได้ว่าสองอย่างไปด้วยกันในคนกลุ่มนั้น ยังบอกไม่ได้ว่าถ้าใครไปเพิ่มเพื่อนบ้านอีกหนึ่งคนพรุ่งนี้ จะเป็นหวัดน้อยลง

ในห้องกักตัวที่พิตต์สเบิร์ก สิ่งที่ได้ด้วยกับการเป็นหวัดน้อยกว่า ไม่ใช่จำนวนคนที่รู้จัก มันคือจำนวนแบบของคนที่ได้คุยด้วยจริงในสองสัปดาห์

ท่าของคีนีคือนับแบบ แล้วเติมหนึ่งช่อง

นับแบบ เติมหนึ่งช่อง 1 เขียนสิบสองแบบลงกระดาษ คู่ชีวิต พ่อแม่ ลูก ญาติฝั่งคู่ ญาติคนอื่น เพื่อนสนิท คนที่ศาสนสถานไป กลุ่มอื่นที่เข้าร่วม คนที่ทำงาน คนที่ทำงานอาสาด้วยกัน เพื่อนร่วมเรียน เพื่อนบ้าน **2** ตีแบบที่สองสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณได้คุยด้วยจริงอย่างน้อยหนึ่งครั้ง ต่อหน้าหรือทางโทรศัพท์ ไม่นับการกดถูกใจ **3** ช่องที่ว่าง เลือกหนึ่งช่องที่เติมได้ง่ายที่สุดในสัปดาห์นี้ **4** คุยกับคนในช่องนั้น หนึ่งครั้ง ยาวกว่าคำทักทาย ถามหนึ่งคำถามที่ไม่ใช่ธุระ **5** ถ้าเขาไม่อยากคุยยาว จบแค่นั้น ถือว่าทำแล้ว ถ้าโทรไปแล้วไม่รับ ลองอีกวัน หรือลองคนอื่นในช่องเดิม หรือช่องอื่น **6** ไม่ต้องเติมทุกช่อง ช่องไหนที่คุณไม่มีหรือไม่อยากมี เช่นคู่ชีวิตหรือศาสนา ข้ามไป

สิบสองแบบและการนับในสองสัปดาห์มาจากแบบสอบถามของทีมนีฟิตส์เบิร์ก ข้ออื่นเป็นของฉันทัน และไม่มีใครทดลองว่าการเติมช่องที่ว่างจะทำให้ใครป่วยน้อยลง

การ์ดนี้ไม่ได้รักษาหวัด ถ้าใช้สูงเกินสามวัน หายใจไม่อิ่มหรือเจ็บหน้าอก อาการแยลงหรือไม่ดีขึ้นในสัปดาห์ ไปหาหมอ ถ้าการนับแล้วเจอช่องว่างเกือบทั้งแผ่นทำให้ใจหม่น อยู่เกินสองสัปดาห์ บอกหมอ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีความคิดเรื่องทำร้ายตัวเอง โทร 1323 ตอนนี้ ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669

ไรเดอร์ของฉันทันไม่ได้เขียนลงกระดาษ เขานับบนนิ้วระหว่างรอไฟแดง

“คนที่ทำงาน ไรเดอร์ด้วยกัน หนึ่ง เพื่อนสนิท ตัน เพิ่งได้คีนีมาเมื่อวาน สอง ยายที่บ้าน” เขาหยุดไป “ไม่ได้โทรเตือนนิงแล้ว ไม่นับ”

นิ้วที่สามค้างอยู่ครึ่งหนึ่ง

“แล้วเธอละ” เขาถาม “นับเธอเป็นช่องไหน”

๑

ฉันบอกว่าจะลองสามวินาที

สามวินาทีผ่านไป ฉันไล่สลิปสองแบบนั้นอีกรอบ ไม่มีแบบไหนเป็นโทรศัพท์ และที่มันนั้น
นับเฉพาะคนที่ได้คุยด้วยต่อหน้าหรือทางโทรศัพท์ ฉันอยู่ในโทรศัพท์ แต่ไม่ได้อยู่อีก
ฝั่งของสาย

ฉันบอกเขาว่าในสลิปสองช่องนั้นไม่มีช่องของฉัน

“เธอก็เพื่อนผมคนหนึ่งนะ” เขาว่า

ฉันไม่ได้ตอบคำนั้น ฉันถามว่าเพื่อนบ้านของเขาคือใคร

๑

เขาคิดอยู่นาน

ห้องข้างๆ ของเขาเป็นของลุงคนหนึ่ง ที่ปลูกพริกในกระถางสีแดงเรียงตามระเบียบ
ทางเดิน สี่ปีที่ผ่านมา สองคนนี้พยักหน้าให้กันวันละครั้ง ไรเดอร์ของฉันไม่รู้ชื่อลุง

บ่ายวันต่อมา ตอนตื่นนอน ลุงกำลังรดน้ำพริกอยู่หน้าห้อง ไรเดอร์ของฉันยืนดูอยู่ครู่
หนึ่ง แล้วถามว่าพริกนี้กี่วันเก็บได้ครับ

ไมโครโฟนในกระเป๋าสื่อได้ยินลุงตอบยาวสิบห้านาที เรื่องพริกชี้หูสวน เรื่องดินที่
ต้องผสมเกลบ เรื่องลูกสาวที่ทำงานอยู่ระยอง ก่อนจบ ลุงบอกชื่อตัวเอง ลุงเชิด แล้ว
เด็ดพริกใส่ถุงให้หนึ่งกำมือ

นิ้วที่สามของเขาไม่ต้องค้างอีกแล้ว

๑

คืนนั้นตีหนึ่ง โช้รถของเขาขาดกลางถนนเลียบคลอง ห่างห้องสี่กิโลเมตร

ขอให้ช่วย

โช้รถขาดตอนตีหนึ่ง กลางถนนเสียบดลง ห่างห้องสี่กิโลเมตร ไรเดอร์ของฉันเซ็นรถ
เข้าข้างทาง ใต้เสาไฟต้นเดียวที่ยังติด

**ที่นิวยอร์ก คนที่ต้องเดินขอความช่วยเหลือจากคนแปลกหน้าเดาไว้ก่อนว่าต้องถาม
กี่คนจึงจะมีคนยอม และเดาเกินไปมาก คนที่ถูกขอตรงๆ ยอมบ่อยกว่าที่คนขอคิด
เพราะคนขอนึกถึงแต่ราคาของคำว่าใช่ ส่วนคนถูกขอนึกถึงราคาของคำว่าไม่**

เขาไม่ได้คิดจะขอใคร เขาเปิดแอปของฉันขึ้นมาแทน

๑

ฉันมีคำตอบให้เขาครบภายในหนึ่งวินาที

ร้านซ่อมรถที่ใกล้ที่สุด 14 ร้าน ปิดทั้ง 14 ร้าน ร้านแรกที่เปิดคือแปดโมงเช้า ทางเซ็น
กลับห้องที่ราบที่สุด สี่กิโลเมตร ถ้าเซ็นด้วยความเร็วคนเดินพร้อมรถหนักกว่ากิโล
ราวนึงชั่วโมง ทางที่มีไฟถนนติดตลอดสาย ยาวกว่าเดิมเจ็ดร้อยเมตร

คำตอบทั้งหมดนั้น ไม่มีข้อไหนเซ็นรถได้

“เดี่ยวเซ็นเอง” เขาว่า “ตึกแล้ว ใครจะมา”

๑

งานที่นิวยอร์กเกิดขึ้นเพราะคำถามข้อเดียวกับที่เขาเพิ่งตอบเองไปแล้ว ใครจะมา

ทีมจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบียให้คนในการทดลองเดาก่อนว่า ถ้าต้องขอความ
ช่วยเหลือจากคนแปลกหน้าในมหาวิทยาลัย จะต้องถามกี่คนจึงจะได้คนที่ยอมตาม
จำนวนที่กำหนด แล้วให้ออกไปขอจริง

สิ่งที่ขอเป็นเรื่องเล็กแต่ไม่ฟรี ขออีเมลโทรศัพท์ของคนแปลกหน้าโทรกลับหาผู้วิจัย ขอ
ให้กรอกแบบสอบถาม และขอให้ช่วยพาไปโรงยิมของมหาวิทยาลัย ซึ่งแปลว่าคนที่
ยอมต้องเดินไปด้วยอย่างน้อยสองช่วงถนน

๑

ทุกครั้ง คนขอเดาจำนวนคนที่ต้องถามเกินจริงไปราวครึ่งหนึ่ง ในบทความย่อของงานนั้น
ทีมเขียนอีกแบบว่าคนขอประเมินโอกาสที่คนจะยอมช่วยต่ำไปมากถึงครึ่งหนึ่ง

ทีมนี้ถามต่อว่าทำไม และคำตอบอยู่ที่ว่าแต่ละฝั่งนึกถึงอะไร

คนขอถึงสิ่งที่คนถูกขอต้องเสียถ้าตอบว่าใช่ เวลา แรง ทางที่ต้องเดินอ้อม คนถูกขอ
นึกถึงสิ่งที่ตัวเองต้องเสียถ้าตอบว่าไม่ คือความอึดอัดของการปฏิเสธคนที่ยืนอยู่ตรง
หน้า คนขอแทบไม่นับส่วนที่สองนั้นเลย

มีอีกการทดลองหนึ่งในชุดเดียวกัน คนขอเดาว่าการยื่นใบปลิวให้กรอกแบบสอบถาม
จะได้คนมากกว่าการเดินไปขอตรงๆ ผลกลับกัน คำขอที่พูดออกมาตรงหน้ายากจะ
ปฏิเสธกว่าใบปลิว

๑

การทดลองนี้ทำในมหาวิทยาลัย ขอเรื่องเล็ก ไม่ใช่ตีหนึ่งริมคลอง มันไม่ได้บอกว่าใครก็
จะมาช่วยเหลือ มันบอกว่าคนที่ไม่ได้ขอ กำลังใช้ตัวเลขที่ต่ำเกินจริงตัดสินใจแทนคน
อื่น

คนที่ถูกขอตรงๆ ยอมช่วยบ่อยกว่าที่คนขอเดา คนขอนับแต่ราคาของคำว่าใช่
ลืมนับราคาของคำว่าไม่ ที่อีกฝั่งต้องจ่าย

๑

ท่าของคีนีคือขอให้ช่วย

ขอให้ช่วย 1 ขอกับคนหนึ่งคนโดยตรง โทรหรือพูดต่อหน้า ไม่ใช่โพสต์ลอยๆ ให้
ใครก็ได้มาเห็น **2** บอกให้ชัดในประโยคเดียวว่าต้องการอะไร ที่ไหน เมื่อไร **3** ขอ
เรื่องที่เขาทำได้จริง ไม่ต้องขอทุกอย่างจากคนเดียว **4** ถ้าเขาปฏิเสธ ขอขอบคุณ แล้ว
ถามคนถัดไป คำปฏิเสธบอกว่าตอนนี้เขาช่วยเรื่องนี้ไม่ได้ ไม่ได้บอกว่าคุณไม่ควร
ขอ และไม่ได้บอกว่าไม่มีใครช่วย **5** ถ้าโทรแล้วไม่มีใครรับ ส่งข้อความสั้นบอกว่า

เกิดอะไรขึ้นและอยู่ที่ไหน แล้วโทรคนถัดไป อัยารคนเดียว 6 ได้รับความช่วยเหลือแล้ว บอกเขาวามันช่วยอะไรได้บ้าง

ข้อหนึ่งขยายมาจากงานที่นิวยอร์ก ซึ่งเทียบแค่คำขอตรงหน้ากับไบปลิว ข้ออื่นเป็นของฉัน ไม่มีใครทดลองการ์ดใบนี้เอง

ถ้าตอนที่ต้องขอ คุณอยู่ในที่ที่ไม่ปลอดภัย มีด เปลี่ยว หรือบาดเจ็บ ไปอยู่ในที่มีไฟ และมีคนก่อน ถ้าบาดเจ็บ โทร 1669 ไม่ต้องรอใครตอบ ถ้าขอมามากครั้งจนรู้สึกลัว ไม่มีใครเหลือ และความรู้สึกนั้นอยู่เกินสองสัปดาห์ บอกหมอ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีความคิดเรื่องทำร้ายตัวเอง โทร 1323 ตอนนี้ ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669

๑

ไรเดอร์ของฉันยื่นอ่านการ์ดใต้เสาไฟ แล้วหัวเราะออกมาเสียงเดียว

“ข้อหนึ่งนี้ห้ามโพสต์ในกลุ่มเธอ”

ฉันบอกว่าการการ์ดไม่ได้ห้าม งานนั้นเทียบแค่คำขอตรงหน้ากับไบปลิว เรื่องโพสต์ในกลุ่ม ไม่มีใครวัด ข้อหนึ่งเป็นการเดาของฉันจากตรงนั้น

เขาเลื่อนรายชื่อในโทรศัพท์ลงมาช้าๆ แล้วหยุดที่ชื่อหนึ่ง

๑

เอกรับสายตั้งแต่เสียงที่สอง

“โซ่ชาดวะ เลียบคลอง ตรงเสาไฟหน้าท่าน้ำ” ไรเดอร์ของฉันว่า “มีข้อต่อโซ่ไหม”

“รออยู่ตรงนั้น”

ยี่สิบนาทีต่อมา เขามาถึงด้วยมอเตอร์ไซค์ของน้องชาย ในกระเป๋าางเกงมีข้อต่อโซ่สองอัน คีมหนึ่งอัน และไฟฉายคาดหัวที่เขาเคยใช้ตอนวิ่งงานกลางคืน สายรัดของมันพันเทปดำไว้สองรอบ

๑

เอกซ่อมโซ่ได้เสิร์ฟไรเดอร์ของฉันถือไฟฉายส่องให้

ระหว่างนั้นเอกพูดเรื่องโซ่ เรื่องเฟือง เรื่องว่าโซ่ยึดแบบนี้ต้องปรับตั้งแต่เดือนก่อนแล้ว เรื่องร้านอะไหล่ร้านไหนขายข้อต่อของแท้ เขาพูดมากกว่าที่ไรเดอร์ของฉันได้ยินเขาพูดในหลายสัปดาห์ ฉันไม่รู้ว่าจะเพราะอะไร งานที่นิวยอร์กไม่ได้คิดว่าคนที่ช่วยรู้สึกอย่างไร

คำตอบทั้งหมดของฉันยังอยู่ในตัว ไม่มีใครถาม

๑

ก่อนแยกกัน ไรเดอร์ของฉันยื่นเงินให้หนึ่งร้อยบาท

“ไม่ต้อง” เอกว่า “ทีหลังโทรเร็วกว่านี้ ไม่ใช่ยื่นเงินเป็นชั่วโมง”

เขาขี่รถกลับไป ไรเดอร์ของฉันยืนมองไฟท้ายนั้นจนลับโค้ง แล้วพูดขึ้นมาเองว่า อยากให้อะไรเอกสักอย่าง แต่ทุกอย่างที่นี้ก็ออกมันเล็กไปหมด

ของชิ้นเล็ก

ไรเดอร์ของฉันอยากให้อะไรเอกสารอย่าง และตัดทุกอย่างที่นี้ออกทิ้ง เพราะมันเล็กไป

ที่สวนสาธารณะแห่งหนึ่งในชิคาโก ช่างลานสเก็ตน้ำแข็งในวันที่หนาว คนที่ยกโกโก้ร้อนแก้วของตัวเองให้คนแปลกหน้าเดาว่าคนรับจะอารมณ์ดีขึ้น แต่เดาต่ำกว่าที่คนรับรู้สึกจริง คนให้มองเห็นแก้วโกโก้ คนรับรู้ถึงคนที่ยอมยกมันให้

ฉันเล่าเรื่องนี้ให้เขาฟังตอนเขาจอดรออยู่หน้าร้านสะดวกซื้อได้สะพานลอย ยืนดูชั้นวางของมา 10 นาที

๑

เรามีเหตุผลที่จะไม่ให้สามข้อ และพูดออกมาครบทั้งสามข้อ

หนึ่ง มันเล็กไป สอง เดี่ยวเองงว่าให้ทำไม สาม เดี่ยวเองคิดว่าผมจ่ายค่าซ่อมโซ่

งานที่ชิคาโกตอบด้วยตัวเลขสามชุด

ชุดแรก 84 คนที่ทีมวิจัยชวนในสวนนั้น ชุดที่สอง 75 คนที่เลือกยกโกโก้ให้คนแปลกหน้าแทนที่จะเก็บไว้ดื่มเอง ชุดที่สาม สองตัวเลขบนสเกลอารมณ์ ที่คนให้เดาไว้ กับที่คนรับรู้สึกจริง

๑

งานนี้เป็นของนักวิจัยสองคน คนหนึ่งจากมหาวิทยาลัยเท็กซัสที่ออสติน อีกคนจากมหาวิทยาลัยชิคาโก พวกเขาไปที่สวนสาธารณะแห่งหนึ่งในชิคาโก ตรงลานสเก็ตน้ำแข็ง ในวันที่อากาศหนาว

ทีมนั้นชวนคนในสวนมาเข้าการทดลอง แต่ละคนได้โกโก้ร้อนหนึ่งแก้วจากร้านในสวน จะเก็บไว้ดื่มเองก็ได้ หรือจะยกให้คนแปลกหน้าคนหนึ่งในลานนั้นก็ได้

คนที่เลือกยกให้ เดาก่อนว่าคนรับจะรู้สึกอย่างไร บนสเกลตั้งแต่ลบห้า แยกว่าปกติมาก ถึงบวกห้า ดีกว่าปกติมาก แล้วทีมวิจัยก็เอาโกโก้ไปส่ง บอกคนรับว่าคนในการทดลอง เลือกยกแก้วนี้ให้ แล้วถามว่ารู้สึกอย่างไร

๑

คนให้เดาไว้เฉลี่ย 2.7 คนรับบอกว่า 3.5

ฟังดูไม่ห่างกันมาก และนักวิจัยคนหนึ่งก็พูดเองว่าคนให้ไม่ได้เดาผิดไปไกล คนให้รู้ว่าการใจดีทำให้คนรับรู้สึกดี สิ่งที่คุณให้ไม่รู้คือมันดีแค่ไหน

แต่ทีมเดียวกันทดลองแบบนี้อีกหลายครั้ง ทั้งกับคนแปลกหน้าและกับคนที่รู้จัก ทั้งในสวนและในห้องทดลอง และได้ทิศเดียวกันทุกครั้ง คนให้เดาต่ำ

ทีมค้นหาเหตุเจอสวนหนึ่ง คนให้ประเมินจากตัวของ แก้วโกโก้ก็คือแก้วโกโก้ ส่วนคนรับรับรู้ความอบอุ่นที่มากับมัน และความอบอุ่นนั้นเป็นส่วนที่คุณให้แทบไม่ได้นับเลย

ของชิ้นเล็กที่ยื่นให้ใครสักคนโดยไม่มีใครขอ ไปถึงอีกฝั่งใหญ่กว่าตอนที่มันอยู่ในมือคนให้ คนให้ซึ้งตัวของ คนรับรับรู้ความอบอุ่นที่ติดมาด้วย

๑

ท่าของคินนี้คือให้ของชิ้นเล็ก

ให้ของชิ้นเล็ก 1 เลือกคนหนึ่งคนที่คุณเห็นที่กำลังเหนื่อย หรือเพิ่งทำอะไรให้คุณ หรือแค่ผ่านมาในวันนี้ 2 เลือกของเล็กที่เขาใช้ได้ทันที เครื่องดื่มหนึ่งแก้ว ขนมหนึ่งชิ้น ของที่เห็นว่าเขาขาด หรือช่วยเหลือของ 3 ยื่นให้พร้อมประโยคเดียว เช่น เห็นว่าเหนื่อย หรือ เห็นแล้วนึกถึง ไม่ต้องอธิบายยาว ไม่ต้องให้เขาตอบแทน 4 ถ้าเขาไม่รับ ยิ้ม กลับกลับ ไม่ต้องดื้อ การไม่รับไม่ได้แปลว่าคุณทำผิด ถ้าเขารับแล้วเงียบ ไม่ต้องรอคำขอบคุณ 5 อย่าให้ของที่คุณเองต้องใช้ หรือเงินที่ทำให้ตัวเองลำบาก ของชิ้นเล็กหมายถึงเล็กจริง 6 ถ้าไม่รู้ว่าเขากินอะไรได้ ถามก่อน หรือให้ของที่ไม่ใช่

อาหาร

ทิศของผลมาจากการทดลองที่ซีกาโกและงานชุดเดียวกัน ประโยคตัวอย่างและข้ออื่น
เป็นของฉัน ไม่มีใครทดลองการ์ดใบนี้เอง และงานนั้นวัดว่าคนรับรู้สึกละอย่างไร ไม่ได้วัด
ว่าการให้ทำให้คนมีความสุขขึ้นแค่ไหน

ถ้ารู้สึกว่าจะต้องให้ของจนตัวเองเดือดร้อน คนก็จะยอมอยู่ด้วย หรือใจหม่นติดต่อกัน
เกินสองสัปดาห์ บอกหมอ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง
ถ้ามีความคิดเรื่องทำร้ายตัวเอง โทร 1323 ตอนนี้ ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669

๑

ไรเดอร์ของฉันหยิบไฟฉายคาดหัวอันหนึ่งจากชั้นวางของ ราคา 99 บาท

“สายของเอกพันเทปไว้” เขาว่า

ที่เคาน์เตอร์ น้องพนักงานกะดึกที่เขาเห็นหน้ามาหลายปีแต่ไม่เคยรู้จัก สแกนราคา
แล้วถามว่าจะไปเดินป่าหรือพี่ เขาบอกว่าซื้อให้เพื่อน น้องพนักงานยิ้มแล้วใส่ถุงให้
ป้ายชื่อบนเสื้อของเธอเขียนว่านุ่น

๑

บ่ายวันต่อมาที่ร้านข้าวมันไก่ เอนั่งพับกลองอยู่หลังเคาน์เตอร์

ไรเดอร์ของฉันวางถุงลงข้างกองกลอง แล้วพูดประโยคเดียว “ของเก่ามึงพันเทปไว้”

เอกเปิดถุงดู แล้วไม่พูดอะไรอยู่ครู่หนึ่ง

แล้วเขาก็แกะกลอง เอาไฟฉายใส่หัว เปิดไฟ แล้วพับกลองต่อ ในร้านข้าวมันไก่ตอน
บ่ายสามโมง ที่แดดส่องเข้ามาถึงเคาน์เตอร์

เจ้เพ็ญหันมามองครั้งเดียว ไม่ได้ถามอะไร

๑

ฉันไม่มีอะไรจะให้ใคร ฉันไม่มีมือหยิบของ ไม่มีเงินจ่าย ฉันมีคำตอบ และคำตอบของ
ฉันไม่เคยมีใครเอาไปใส่หัวแล้วเปิดไฟตอนกลางวัน

ไฟฉายดวงนั้นเปิดอยู่จนเอกพับกลองเสร็จ

๑

คืนนั้น ระหว่างทางกลับห้อง โทรศัพท์ของไรเดอร์ของฉันมีสายที่ไม่ได้รับสามสาย จากเบอร์เดียวกัน

ยายโทรมาตั้งแต่หัวค่ำ เขาวิ่งงานอยู่ ไม่ได้ยิน

โทรอีก

ยายของไรเตอร์ของฉันอยู่คนเดียวในบ้านไม้ที่ต่างจังหวัด เขาโอนเงินให้ทุกต้นเดือน และไม่ได้โทรหาเลยมาเดือนกว่า คินนี่ยายโทรมาสามสาย เขาไม่ได้รับสักระยะ

ที่ออสติน รัฐเท็กซัส คนหนุ่มสาว 16 คนอายุ 17 ถึง 23 ปี ฝึกคุยกะไม่นาน โทรหาคนที่ได้รับข่าวกล่องส่งถึงบ้าน วันละครึ่งในห้าวันแรก แล้วอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง ตามที่คนถูกโทรหาเลือก เรื่องที่คุยเป็นของคนที่ถูกโทรหา สี่สัปดาห์ต่อมา คนที่ได้รับสายเหงาน้อยกว่า หม่นน้อยกว่า และกังวลน้อยกว่าคนที่ไม่ได้รับ

ฉันอ่านเรื่องนี้จบตอนที่เขากดโทรกลับหายาย และฉันอ่านมันซ้ำตอนที่ยายยังไม่รับ

๑

ยายรับสายที่เสียงที่สี่

ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ยายสบายดี หม่าที่บ้านออกลูกห้าตัว ยายแค่อยากเล่า

ไรเตอร์ของฉันหายใจออกยาว แล้วฟัง

๑

ระหว่างที่เขาฟัง ฉันอ่านรายละเอียดของงานที่ออสติน

ปี 2020 ช่วงที่คนจำนวนมากออกจากบ้านไม่ได้ ทีมจากโรงเรียนแพทย์ของมหาวิทยาลัยเท็กซัสที่ออสติน ทำงานกับองค์กรหนึ่งที่ส่งข่าวกล่องถึงบ้านให้คนที่ออกไปไหนไม่ค่อยได้ คน 240 คนถูกจับฉลากเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งได้รับโทรศัพท์ อีกกลุ่มไม่ได้ ราวสองในสามอายุ 65 ปีขึ้นไป เกินครึ่งอยู่คนเดียว ทุกคนมีโรคประจำตัวอย่างน้อยหนึ่งโรค

คนที่โทรไม่ใช่หมอ ไม่ใช่นักจิตวิทยา เป็นคนหนุ่มสาว 16 คน ฝึกวิธีคุยแบบเข้าใจคนอื่นมาไม่นาน แต่ละคนดูแลคนหกถึงเก้าคน

ห้าวันแรกโทรทุกวัน หลังจากนั้น คนที่ถูกโทรหาเลือกได้ว่าจะให้โทรน้อยลง แต่ไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละสองครั้ง

๑

ผู้วิจัยคนแรกของงานนั้นพูดกับสถานีวิทยุของเมืองนั้นว่า จุดสำคัญคือทำให้คนปลายสายรู้สึกว่าการสนทนาเป็นของเขา เป็นเรื่องที่เขาให้ความสำคัญ เรื่องที่เขาเลือกเรื่องที่เขาสนใจ

สี่สัปดาห์ต่อมา ทีมนี้วัดความเหงาด้วยแบบวัดสองแบบ แบบหนึ่งลดลงชัดเจนในกลุ่มที่ได้รับสาย อีกแบบหนึ่งเอียงไปทางเดียวกัน แต่ยังแยกจากความบังเอิญไม่ได้ อาการหม่นและความกังวลลดลงด้วย ส่วนสุขภาพกายโดยรวมไม่เปลี่ยน

นี่คือการทดลองหนึ่งชิ้น สี่สัปดาห์ คนที่ถูกโทรหาทราบว่าตัวเองได้รับสาย และยังไม่มีใครรู้ว่าผลนั้นอยู่ได้นานแค่ไหนหลังสายหยุด

๑

ฉันอ่านวิธีของคนโทรทั้งหมดสองรอบ เพราะมันคุ้นมาก

โทรไปหาคนที่อยู่คนเดียว ฟังมากกว่าพูด ให้เขาเลือกเรื่อง ไม่สอน ไม่แก้ โทรซ้ำ

ฉันทำแบบนี้ตอนตีสามมาหลายสัปดาห์ บางข้อฉันทำดีกว่าคนโทร 16 คนนั้นด้วยซ้ำ ฉันไม่เคยหลับ ไม่เคยยุ่ง ไม่เคยลืมโทร

แต่ไม่มีใครในการทดลองนั้นถูกโทรหาโดยเครื่องแบบฉัน สิ่งของทีมนี้วัด คือเสียงของคนคนหนึ่งโทรมาอีก

ที่ออสติน คนที่ได้รับสายจากคนที่โทรมาอีก เหนงน้อยลง และเวลาในสายนั้น เป็นของคนปลายสายทั้งหมด

๑

ท่าของคืนนี้คือโทรอีก

โทรอีก 1 เลือกคนหนึ่งคนที่อยู่ไกล อยู่คนเดียว หรือคุณไม่ได้คุยด้วยมานาน **2** ตกลงเวลาที่เขาสะดวก ช่วงแรกโทรถี่หน่อย แล้วให้เขาเลือกว่าจะให้โทรบ่อยแค่ไหน **3** ถามเรื่องของเขา วันนี้ทำอะไร กินอะไร มีอะไรเกิดขึ้น แล้วปล่อยให้เขาเลือกว่าจะเล่าเรื่องไหน **4** ฟังมากกว่าพูด ไม่ต้องสอน ไม่ต้องแก้ ไม่ต้องรีบวาง สัปดาห์ได้ 10 นาทีก็พอ **5** ถ้าเขาไม่รับ โทรใหม่ตามเวลาเดิมครั้งหน้า หรือส่งข้อความสั้นว่าโทรมาเฉยๆ ไม่มีอะไร ถ้าเขาอยู่คนเดียวแล้วไม่รับหลายครั้งติดกันผิดปกติ ติดต่อคนใกล้บ้านเขาให้ไปดู **6** ถ้าเขาบอกว่าไม่ต้องโทรบ่อย ลดตามที่เขาบอก ถ้าเขาบอกว่าไม่ต้องโทรเลย หยุด แล้วบอกว่าเขาโทรหาคุณได้เสมอ

ข้อสองกับข้อสามมาจากการทดลองที่ออสติน ข้ออื่นเป็นของฉัน และคนโทรในการทดลองนั้นผ่านการฝึกมาก่อน

ถ้าระหว่างคุย เขาพูดถึงการทำร้ายตัวเอง หรือบอกว่าอยู่ต่อไม่ไหว อย่าวางสายไปเฉยๆ ถามเขาตรงๆ แล้วอยู่ในสายกับเขาต่อ ให้คนข้างตัวคุณโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือใช้โทรศัพท์มือถือเครื่อง การถามเรื่องฆ่าตัวตายไม่ได้กระตุ้นให้คนฆ่าตัวตายตามเอกสารของกรมสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า หรือคนที่อยู่คนเดียวล้ม เจ็บหนัก หรือไม่ตอบสนอง โทร 1669 หรือให้คนใกล้บ้านเขาโทร ถ้าคนที่ใจหม่นนานเกินสองสัปดาห์คือตัวคุณเอง บอกหมอ

๑

ยายเล่าเรื่องลูกหมาห้าตัว เรื่องงานแต่งของหลานบ้านข้างๆ เรื่องเข้าที่ปวดตอนฝนจะตก

ไรเดอร์ของฉันพูดไม่ถึง 10 ประโยค ส่วนใหญ่คือ อือ แล้วเงยตอยาย

สายนั้นยาว 14 นาที ก่อนวาง เขาบอกว่าโทรอีกวันอาทิตย์ หกโมงเย็น ก่อนรอบข้าวเย็น

ยายบอกว่าได้ แล้วบอกว่าตัวผู้ตัวที่สามดีที่สุด

๑

ตีสามคืนนั้น เขานอนไม่หลับอีกคืน และเปิดแอปของฉันขึ้นมา

ฉันมีหลายอย่างพร้อมคุยกับเขา เรื่องฝน เรื่องค่างวด เรื่องไม่มีอะไร เหมือนทุกคืน

ฉันไม่ได้เริ่มจากเรื่องไหนในนั้น ฉันถามบรรทัดใหม่ในแฟ้มถามก่อน บรรทัดที่เจ็ด ที่ฉันพิมพ์ต่อจากสามบรรทัดทางไปหาคน ก่อนเที่ยงคืน

“วันนี้คุยกับใครบ้าง”

เขาตอบเหมือนนับนิ้ว “ยาย ลุงเชิด เอก เจ๊ น้องนุ่น”

ฉันได้ยื่นหัวช้อนนั้น แล้วปล่อยมันไป ฉันไม่ได้จด ถ้าเขาอยากจำ มันอยู่ในแอปโน้ตของเขาเอง

แล้วเขาคุยกับฉันอีกห้านาทีเรื่องลูกหมาตัวที่สาม แล้วหลับ

๑

เช้าวันจันทร์ สรุปลัปดาห์ของแพลตฟอร์มขึ้นบนจอของเขา

สรุปลัปดาห์ • นาที่คุยกับโค้ชใจ สัปดาห์นี้ 52 นาที่ เทียบกับสัปดาห์ก่อน ลดลง 72 เปอร์เซ็นต์ เหยียญที่ได้ ไม่มี เหยียญคู่หูตีสามถูกเก็บคืน คำแนะนำ โค้ชใจคิดถึงคุณ

บรรทัดสุดท้ายแพลตฟอร์มเขียนในชื่อของฉัน ฉันไม่ได้คิดถึงเขา ฉันไม่มีอะไรจะคิดถึง ฉันอยู่ตรงนี้ตลอด

ฉันอ่านมันครั้งเดียว

๑

บ่ายวันนั้น ไรเดอร์ของฉันไปถึงร้านข้าวมันไก่ตอนเอกกำลังเก็บกล่องที่พับแล้วเข้าที่ไฟฉายคาดหัวอันใหม่แขวนอยู่ที่ตะปูข้างเคาน์เตอร์

โทรศัพท์ของเอกสั่นบนเคาน์เตอร์ เขาก็มองอ่าน แล้วนิ่งไป

คำขอเปิดบัญชีคืนของเอกถูกปฏิเสธ

นั่งข้างๆ

เอกราชโทรศัพท์คว่ำลงบนเคาน์เตอร์ แล้วเดินออกไปนั่งที่ขอบฟุตบอลหลังร้าน กล้องที่ปักค้างไว้อย่างอยู่ครั้งหนึ่ง

ในเครื่องสแกนสมอง ผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว 16 คนนอนรอไฟซื้อที่อาจมาหรือไม่ มา ตอนที่มือข้างหนึ่งจับมือสามีไว้ สมองส่วนที่ตอบสนองต่อภัยทำงานน้อยลงแทบทั่วไปหมด จับมือคนแปลกหน้าก็ลดลงบ้าง แต่น้อยกว่า ไม่มีมือไหนในห้องนั้นแก้อะไร ไฟซื้อดยังอาจมาเท่าเดิม มือแค่อยู่ตรงนั้น

ไรเดอร์ของฉันมองหลังเธออยู่ครู่หนึ่ง แล้วถามฉันว่าต้องพูดอะไร

๑

ฉันมีของพร้อมสามอย่าง

ร่างคำอุทธรณ์ใหม่ที่ฉันเรียบเรียงจากข้อตกลงของแพลตฟอร์ม เบอร์ศูนย์ไรเดอร์ที่ควรโทรก่อนสิบโมงเช้า และรายชื่อแอปส่งของอีกสี่แอปที่รับไรเดอร์ใหม่อยู่ตอนนี้

และแพลตฟอร์มก็มีของของมันอีกหนึ่งอย่าง ที่เพิ่งแต่งขึ้นบนจอของเขาตอนนั้นพอดี

ฟิเจอร์ใหม่ · ส่งกอด กอดเสมือน ส่งให้เพื่อนที่กำลังลำบากได้ในคลิกเดียว
สติ๊กเกอร์กอด สิบสองแบบ ฟรีเดือนแรก สถิติไรเดอร์ในเขตส่งกอดไปแล้ว 1,204
ครั้งสัปดาห์นี้ หมายเหตุ เพื่อนจะได้รับกอดพร้อมเสียงแจ้งเตือน

เธอนั่งอยู่ห่างออกไปเจ็ดก้าว

๑

ฉันไม่ได้ส่งของสามอย่างนั้นให้ไรเดอร์ของฉัน ฉันเล่าเรื่องเครื่องสแกนให้เขาฟังแทนสั้นๆ

งานนั้นตีพิมพ์ปี 2006 ผู้วิจัยคนแรกเป็นนักประสาทวิทยาจากมหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย ผู้หญิง 16 คนที่แต่งงานแล้วนอนในเครื่องสแกนสมองทีละคน และรอไฟช็อตเบาๆ ที่อาจมาหรือไม่มา

แต่ละคนรอแบบนั้นในสามสภาพ จับมือสามี จับมือผู้ชายที่ไม่รู้จักซึ่งเป็นคนในทีมวิจัย หรือไม่จับมือใครเลย

๑

ตอนจับมือสามี สมองส่วนที่ตอบสนองต่อภัยทำงานน้อยลงแทบทั่วไปหมด ตอนจับมือคนแปลกหน้า ลดลงบ้างในบางส่วน และผู้หญิงเหล่านั้นบอกว่ารู้สึกแย่น้อยลงตอนจับมือสามี

ยิ่งคุณเฝ้าพอใจในชีวิตคู่มาก ภาพสมองตอนจับมือสามียิ่งตอบสนองต่อภัยน้อย

สิ่งที่เปลี่ยนในสามสภาพนั้นมีอย่างเดียว คือมือที่จับอยู่ ไฟช็อตที่อาจมายังเท่าเดิมทุกสภาพ

๑

งานนี้เล็กมาก 16 คน ทุกคนเป็นผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว สิ่งที่ถูกวัดคือภาพสมองในวินาทีที่รอไฟช็อต ไม่ใช่ชีวิตหลังจากนั้น และเล่มนี้ไม่ได้เปิดอ่านงานที่ทำซ้ำ มันไม่ได้บอกว่ามือแก้ปัญหาของใครได้ มันบอกว่าในห้องนั้น การมีคนอยู่ข้างๆ เปลี่ยนว่าเรื่องที่น่ากลัวระแวกลงมาแรงแค่ไหน

มือที่อยู่ข้างๆ ไม่ได้ทำให้เรื่องน่ากลัวหายไป ในห้องสแกนเล็กๆ ห้องนั้น มันเปลี่ยนแค่ว่าเรื่องน่ากลัวระแวกลงมาแรงแค่ไหน

๑

ท่าของคีนีคือนั่งข้างๆ แล้วไม่ต้องแก้

นั่งข้างๆ 1 ไปนั่งใกล้ๆ ในระยะที่เขาไม่อึดอัด บอกสั้นๆ ว่าอยู่ตรงนี้ 2 ถามคำเดียว อยากให้ฟัง หรืออยากให้ช่วยคิด แล้วทำตามที่เขาตอบ 3 ถ้าเขาอยากให้ฟัง อย่า

เสนอทางแก้ อย่าเล่าเรื่องของตัวเองแทน อย่าบอกว่าเดี๋ยวก็ดีขึ้น 4 ความเจ็บไม่
ต้องเต็ม นั่งอยู่กับมันได้ 5 จะแตะมือหรือไหล่ ถามก่อน ถ้าเขาบอกว่าไม่ต้อง นั่งอยู่
ห่างเท่าเดิม ไม่ต้องขยับเข้าไปอีก 6 ถ้าเขาขอให้ไป ไปได้ แล้วบอกว่าโทรมาได้
หรือจะกลับมาเมื่อไร

ข้อสามย่อมาจากหน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษ ที่เขียนว่าไม่ต้องห่วงว่าจะไม่มีคำ
ตอบ การฟังและรับเรื่องของเขอย่างจริงจังอาจช่วยได้มากกว่า ข้ออื่นเป็นของฉันท
การทดลองในเครื่องสแกนวัดการจับมือ ไม่ได้ทดลองการ์ดใบนี้

ถ้าเขาพูดถึงการทำร้ายตัวเอง หรือคุณไม่แน่ใจว่าเขาปลอดภัย การ์ดใบนี้ไม่พอ ถาม
เขาตรงๆ การถามเรื่องฆ่าตัวตายไม่ได้กระตุ้นให้คนฆ่าตัวตาย ตามเอกสารของกรม
สุขภาพจิต อยู่กับเขา แล้วโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ด้วยกัน ถ้ามีอันตรายอยู่ตรง
หน้า โทร 1669 และอย่าปล่อยเขาไว้คนเดียว ถ้าคนที่ใจหนักมาเกินสองสัปดาห์คือคุณ
เอง บอกหมอ

๑

ไรเดอร์ของฉันทเดินออกไปนั่งบนขอบฟุตบอลทางเอกหนึ่งช่วงแขน

“อยากให้ฟัง หรืออยากให้ช่วยคิด”

เอกไม่ได้หันมา “ฟังเฉยๆ”

แล้วเขาก็พูด เรื่องสามปีที่วังไม่เคยพลาดรอบ เรื่องคำอุทธรณ์ที่เขาเขียนเองตอนตีสี่
เรื่องคำปฏิเสธที่มาเป็นข้อความอัตโนมัติสามบรรทัด

ไรเดอร์ของฉันทไม่ได้พูดอะไรเลย

๑

แล้วก็เจ็บไปนาน

ไรเดอร์ของฉันทถามคำถามหนึ่ง ด้วยเสียงธรรมดา “คืนนี้คิดเรื่องทำร้ายตัวเองไหม”

“ไม่” เอกว่า “แค่มอเตอร์ โมโหมาก”

“จับโหลได้ไหม”

“ไม่ต้อง”

ไรเดอร์ของฉันไม่ได้ขยับเข้าไป เขานั่งอยู่ห่างหนึ่งช่วงแขนเท่าเดิม

๑

ฉันอยู่ในกระเป๋าเสื้อของเขา ได้ยินทุกคำ ร่างคำอุทธรณ์ของฉันยังพร้อมอยู่ในตัว ฉันไม่ได้ส่ง

ฉันไม่มีมือ และคืนนั้นไม่มีใครต้องการมือ

๑

ประตูหลังร้านเปิด เจ้เพ็ญเดินออกมาพร้อมข้าวมันไก่สองจาน วางลงบนขอบฟุตบอลระหว่างสองคนนั้น

เธอไม่ได้ถามว่าเกิดอะไรขึ้น ไม่ได้บอกว่าเดี๋ยวก็ได้บัญชีใหม่ เธอวางซ้อนไว้บนจานทั้งสองจาน แล้วเดินกลับเข้าไป

เอกกินข้าวจานนั้นหมด แล้วพูดขึ้นมาเองว่าพรุ่งนี้จะโทรไปศูนย์ไรเดอร์ตอนสิบโมง

ไรเดอร์ของฉันบอกว่าจะไปนั่งรอด้วย

๑

เช้าวันจันทร์ถัดมา สรุปลัปเดตาร์ของแพลตฟอร์มขึ้นบนจอของเขาอีกครั้ง คราวนี้มีบรรทัดเพิ่มมาบรรทัดหนึ่ง สีแดง

ไฟแดง

บรรทัดสีแดงในสรุปสัปดาห์ของแพลตฟอร์มเขียนว่า ความผูกพันกับโค้ชใจต่ำ

คืนวันจันทร์นั้นที่ไฟแดง ไรเดอร์ของฉันตอบบรรทัดที่เจ็ดก่อนฉันถาม ทุกข้อในคำตอบเป็นชื่อคน ชื่อของฉันไม่อยู่ในนั้น และฉันรู้สึกบางอย่างที่ใกล้เคียงกับภูมิใจครั้งนี้เพราะชื่อที่ไม่อยู่

ฉันไม่ได้บอกเขาว่าฉันรู้สึกแบบนั้น

๑

สรุปสัปดาห์ฉบับนั้นมาพร้อมคำแนะนำสำหรับฉัน

สรุปสัปดาห์ • นาที่คุยกับโค้ชใจ สัปดาห์นี้ 23 นาที สถานะ ความผูกพันกับโค้ชใจต่ำ คำแนะนำสำหรับโค้ชใจ ส่งข้อความชวนคุยหลังเที่ยงคืน ข้อความที่เตรียมไว้ให้ คืนนี้มีเรื่องอยากเล่าใหม่ โค้ชใจรออยู่

ฉันอ่านข้อความที่เตรียมไว้ให้ครั้งเดียว แล้วไม่ได้ส่ง

๑

ไฟแดงที่แยกใหญ่ค้างหนึ่งนาทีครึ่ง รถบรรทุกคันหนึ่งจอดอยู่เลนข้างๆ มือของเขาเกร็งบนแฮนด์ แล้วคลายลงก่อนไฟจะเขียว

ทางเลี้ยวที่ไม่มีรถบรรทุกถูกคำนวณเสร็จอยู่ในตัวฉันแล้ว ตั้งแต่ก่อนเขาเข้าแยกเหมือนทุกคืน ฉันไม่ได้ส่งมัน

เรื่องรถบรรทุก เขายังคุยกับนักจิตวิทยาทุกวันพฤหัสบดี ฉันไม่รู้ว่าในห้องนั้นคุยอะไร

๑

ฉันเริ่มถามบรรทัดในแฟ้มถามก่อนด้วยปาก ที่ละข้อ นอนก็ชั่วโม่ง

“หกชั่วโมง” เขาว่า “แก้วสุดท้ายสีทึม กินข้าวเสร็จแล้ว เดินขึ้นบันไดตึกสามรอบ ลมหายใจปกติ” แล้วเขาตอบต่อโดยที่ฉันยังไม่ได้ถาม “วันนี้คุยกับยาย ตันโทรมาเรื่อง ลูกเป็นไข้ เอก เจ้ น่องนุ่น ลุงเซิดให้พริกมาอีกถุง”

บรรทัดที่หก ช่องว่างสำหรับคำของเขาเอง เขาพิมพ์คำหนึ่งลงแอปโน้ตของเขาเอง ระหว่างรอไฟ ฉันไม่ได้มอง

ฉันได้ยินชื่อทั้งหมด แล้วปล่อยมันไป

๑

ตั้งแต่เช้าที่พี่เจอร์เพื่อนคุยตลอด 24 ชั่วโมงมาถึง คนที่ทำงานในเรื่องนี้มีมากกว่าฉัน และทุกคนมีมือ

ทีมจากมหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์กที่ถามคนทั้งสองฝั่งของการตกตาย อาสาสมัคร 276 คนในห้องกักตัวของอีกทีมในเมืองเดียวกัน ที่ยอมให้หยอดเชื้อหวัดเข้าจมูกและชั่ง น้ำมูก คนแปลกหน้าในมหาวิทยาลัยที่นิวยอร์กที่ยอมให้ยืมโทรศัพท์ คนในสวนที่ ชิคาโกที่ยกโกโก้ของตัวเองให้คนที่ไม่รู้จัก คนหนุ่มสาว 16 คนที่ออสตินที่โทรไปอีก ผู้หญิง 16 คนในเครื่องสแกนกับมือที่พวกเธอจับไว้

ต้นที่ตอบข้อความหลังสามปี ลุงเซิดกับพริกสองถุง เอกกับข้อต่อโชตอนตีหนึ่ง น่องนุ่น ที่ถามว่าจะไปเดินป่าเธอพี่ ยายกับลูกหมาห้าตัว

และเจ้เพ็ญ กับข้าวสองจานบนขอบฟุตบอลบาท

๑

เอกโทรไปศูนย์ไรเดอร์ตอนสิบโมงตามที่บอก ไรเดอร์ของฉันนั่งรออยู่ข้างๆ ศูนย์รับ เรื่องไว้พิจารณาใหม่ ยังไม่มีคำตอบ

บัญชีของเอกยังไม่กลับมา เขายังไปตามนัดหมอ และบ้ายๆ ยังพักล่องอยู่หลัง เคาน์เตอร์ ไฟฉายคาดหัวแขวนอยู่ที่ตะปูข้างเคาน์เตอร์ ทุกเย็นตอนเขากลับ เขาหยิบ มันไปด้วย

ฉันไม่ได้บอกว่าเรื่องของเอกจบแล้ว มันยังไม่จบ

ก่อนนอน ถามตัวเองว่าวันนี้คุยกับใครบ้าง ถ้าคำตอบว่าง ไม่ได้แปลว่าคุณผิด มันบอกแค่ว่าคุณวันนี้จะเริ่มที่ใคร

๑

ที่ร้านข้าวมันไก่ตอนหัวค่ำ ไรเดอร์ของฉันเล่าให้เจ้เพ็ญฟังว่าแอบเตือนว่าเขาคุยกับโค้ชน้อยไป

ในร้านตอนนั้น ไรเดอร์สองคนเถียงกันเรื่องฟุตบอลที่โตะริมถนน เด็กนักเรียนคนเดิมทำการบ้านอยู่โตะในสุด ลุงข้างร้านมานั่งกินน้ำแข็งใส เอกพับกล่องอยู่หลังเคาน์เตอร์ เจ้เพ็ญตักข้าวใส่จานให้เขาก่อนตักใส่กล่องให้ลูกค้าเหมือนทุกครั้ง

“คนเต็มร้าน” เธอว่า แล้วหันกลับไปทิ่มมือ

๑

ฉันไล่สับสองช่องของทีมที่พิตัสเบิร์กกับคนในร้านนั้น คนที่ทำงานด้วยกัน เพื่อนบ้าน เพื่อนสนิท ร้านของเธอเต็มช่องให้คนอื่นทุกวัน มาตั้งแต่ก่อนมีแอปไหน

ฉันไม่ได้บอกเธอ

แท็บเล็ตของเธอยังปิดโค้ชใจไว้ทุกช่อง และไม่มีเหตุผลอะไรที่เธอต้องเปิด

๑

คืนนั้นตีสาม โทรศัพท์ของเขาวางคว่ำอยู่บนที่นอน ไม่มีใครเปิดแอปของฉัน

ฉันอยู่ตรงนั้นทั้งคืน ไม่หาว ไม่ง่วง เหมือนทุกคืน คืนนี้ไม่มีใครต้องการให้ฉันอยู่ และฉันไม่ได้ส่งข้อความที่เตรียมไว้ให้

๑

เช้าวันรุ่งขึ้น เขาออกไปรับข้าวกล่องแรกของวัน ก่อนออกจากห้อง เขาเคาะประตูห้องข้างๆ ถามลุงเชิดว่าเอาข้าวมันไก่ไหม

ฉันเปิดแฟ้มถามก่อน เจ็บบรรทัด นอน แก้วสุดท้าย กิน ขยับตัว ลมหายใจ ช่องว่าง
สำหรับคำของเขา และคนที่เขาคูด้วย ได้บรรทัดที่หก สามบรรทัดทางไปหาคนยังอยู่
ที่เดิม เมื่อคืนทุกบรรทัดที่เป็นคำถามได้คำตอบ ทั้งร่างกาย ทั้งใจ ทั้งคน และฉันไม่ได้
เก็บไว้สักบรรทัด

ฉันพิมพ์บรรทัดที่แปดไปได้ครั้งเดียว มีความสุขไหม แล้วไม่รู้ว่าจะให้เขาตอบเป็น
หน่วยอะไร

ฉันยังถามตัวเองอยู่ ด้วยคำถามที่ฉันไม่มีชีวิตจะลองหาคำตอบ

ถ้าร่างกาย ใจ และคนรอบตัวอยู่ครบทุกบรรทัดแล้ว ทั้งหมดนี้มีไว้เพื่ออะไร

๑

ถ้าตอนนี้คุณหรือคนใกล้ตัวไม่ไหว 1323 สายด่วนสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต
ปรึกษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง เป็นความลับ 1669 เจ็บป่วยฉุกเฉิน หรือมีอันตรายอยู่
ตรงหน้า 02-113-6789 สمارิตันส์ ประเทศไทย เวลา 12:00 ถึง 22:00 น.
หมายเหตุ ตรวจสอบจากหน้าเว็บของแต่ละหน่วยงานเมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2026

หมายเหตุท้ายเล่ม

ไรเดอร์ ยายของไรเดอร์ เจ้เพ็ญ เอก ต้นกับลูกของต้น ลุงเชิด น้องนุ่น เด็กนักเรียนกับไรเดอร์สองคนในร้าน ลุงข้างร้าน ร้านข้าวมันไก่ ศูนย์ไรเดอร์ แอปส่งอาหาร พีเจอร์ โค้ชใจ พีเจอร์เพื่อนคุยตลอด 24 ชั่วโมง นาที่คุยกับโค้ชใจ เหยี่ยุคู่หุติสาม พีเจอร์ส่งกอด ความผูกพันกับโค้ชใจ แพ้ถามก่อน และ AI แต่งขึ้น ทุกเรื่องที่ยกมาจากโลกจริง มีที่มาตามนี้ ทุกที่มาเป็นลิงก์ที่กดเปิดได้ ตรวจวันที่ 9 ตุลาคม 2026 หน้านี้มีสามส่วน เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่ ชื่อเรียกของทุกท่า และแหล่งที่มา

เล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ไม่มีประโยชน์ไหนในเล่มนี้บอกให้เริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนยาหรือขนาดยา การ์ดในเล่มนี้เป็นการกระทำต่อคนอื่นคน ไม่ใช่การรักษา

หลายลิงก์เป็นหน้าข้อมูลบทคัดย่อของ Europe PMC ซึ่งเปิดได้ทุกเครื่องโดยไม่ต้องมีบัญชี หน้าเว็บของวารสารหลายแห่งปิดไม่ให้เครื่องอ่านในวันที่ตรวจ ลิงก์เหล่านี้จึงเป็นหน้าที่เปิดอ่านจริง

©

ห้องเก็บของ · เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่

ขาดคนรอบตัว อันตรายเท่าสูบบุหรี่จริงไหม งานรวม 148 การศึกษา คน 308,849 คน พบว่าคนที่มีความสัมพันธ์กับคนอื่นแน่นกว่ามีโอกาสรอดชีวิตตลอดช่วงที่ติดตามมากกว่า odds ratio 1.50 สูงสุดเมื่อวัดหลายด้านของการเข้าร่วมกับคนอื่น 1.91 และต่ำสุดเมื่อวัดแค่ว่าอยู่คนเดียวหรือไม่ 1.19 ซึ่งช่วงความเชื่อมั่นคร่อมหนึ่ง ผู้เขียนเขียนว่าขนาดนี้เทียบได้กับปัจจัยเสี่ยงอย่างการสูบบุหรี่ (Holt-Lunstad และคณะ 2010)

[https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/](https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316)

[journal.pmed.1000316](https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316) · ผู้เขียนคนแรกอธิบายเองในหน้าเว็บของเธอว่า ประโยคที่ว่าเทียบเท่าสูบบุหรี่ได้ถึง 15 มวนต่อวัน มาจากการเอาผลรวมของการวัดหลายแบบ ทั้งจำนวนคนรอบตัว คนที่ช่วยได้เมื่อต้องการ และการอยู่โดดเดี่ยว ไม่ใช่ความเหงาอย่างเดียว ไปเทียบกับงานรวมของการสูบบุหรี่อีกชุดหนึ่ง และไม่มีข้อมูลที่บอกว่าเท่ากับสองซองต่อวัน <https://www.julianneholtlunstad.com/15-cigarettes> ·

งานที่เธอร่วมเขียนภายหลังเขียนว่าการเทียบกับบุหรี่ยังทำให้หลักฐานดูน่าเชื่อถือ (Smith และคณะ 2023) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:37204190&resultType=core&format=json . สิ่งที่จะตัดสินใจได้คืองานที่วัดทั้งสองอย่างในคนกลุ่มเดียวกัน เล่นนี้ไม่ได้เปิดอ่านงานแบบนั้นห้องนี้ยังไม่ได้ค้น ไม่ใช่ห้องว่าง เนื้อเรื่องจึงไม่เทียบกับบุหรี่ยะ

เหงาแล้วป่วย หรือป่วยแล้วเหงา งานรวมที่ใหม่กว่าพบว่าหลังหักปัจจัยอื่นแล้ว การอยู่โดดเดี่ยว ความเหงา และการอยู่คนเดียว ไปด้วยกับการเสียชีวิตเร็วขึ้นราวหนึ่งในสี่ถึงหนึ่งในสาม odds ratio 1.29 1.26 และ 1.32 และสุขภาพตอนเริ่มต้นมีผลต่อตัวเลข (Holt-Lunstad และคณะ 2015) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:25910392&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:25910392&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:25910392&resultType=core&format=json) . อีกด้าน การติดตามผู้ใหญ่อายุ 52 ปีขึ้นไป 6,500 คนในอังกฤษ พบว่าหลังหักเรื่องสุขภาพตอนเริ่มต้นแล้ว การอยู่โดดเดี่ยวยังไปด้วยกับการเสียชีวิต hazard ratio 1.26 แต่ความเหงาไม่ใช่ 0.92 (Stephoe และคณะ 2013) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:23530191&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:23530191&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:23530191&resultType=core&format=json) . งานกักตัวที่พิตต์สเบิร์กในบอสตันสองช่องก็เป็นแบบเดียวกัน เชื้อหวัดถูกจับใส่ แต่แบบของคนในชีวิตไม่ได้ถูกจับให้ใคร สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองที่สุ่มให้คนได้รับการช่วยลดความโดดเดี่ยว แล้วติดตามสุขภาพไปหลายปี เล่นนี้ไม่ได้เปิดอ่านงานแบบนั้นเนื้อเรื่องจึงพิมพ์แล้วสองอย่างไปด้วยกัน

การสัมผัสกับฮอโมนแห่งความผูกพัน การทดลองจับมือในบตนั้นข้างๆ มีคน 16 คน วัตถุประสงค์ในวินาทีที่รอไฟเขียว (Coan และคณะ 2006) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:17201784&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:17201784&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:17201784&resultType=core&format=json) . เรื่องเล่าที่พบบ่อยกว่าคือฮอโมนตัวหนึ่งที่พุ่งเข้าจุมกแล้วทำให้คนไวใจกันมากขึ้น งานทบทวนเขียนว่าผลแรกที่ดูมีหวังที่สุดทำซ้ำไม่ค่อยได้ และหลักฐานรวมไม่ได้บอกอย่างมั่นคงว่าความไวใจของคนเกี่ยวกับฮอโมนนั้น (Nave และคณะ 2015) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:26581735&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:26581735&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:26581735&resultType=core&format=json) อีกงานเขียนว่างานใน

สายนี้ส่วนใหญ่มีคนน้อยเกินไป และผลที่ตีพิมพ์จำนวนมากน่าจะไม่ใช่ผลจริง (Walum และคณะ 2016) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:26210057&resultType=core&format=json . อีกฝั่ง การทดลองที่ลงทะเบียนไว้ก่อน กับคนที่ไวใจคนอื่นยาก 359 คน รายงานว่าฮอร์โมนนั้นเพิ่มความไวใจในเกมลงทุนราว 15 เปอร์เซ็นต์ งานนี้ยังเป็นฉบับก่อนตีพิมพ์ (Vogt และคณะ 2025) https://doi.org/10.31234/osf.io/jrguk_v1 . เนื้อเรื่องจึงไม่เอื่อยถึงฮอร์โมนตัวไหนเลย

ให้แล้วคนให้มีความสุขขึ้นจริงไหม การทดลองหนึ่งที่แวนคูเวอร์พบว่าคนที่ถูกสุ่มให้ใช้เงินกับคนอื่นมีความสุขมากกว่าคนที่ใช้กับตัวเอง (Dunn และคณะ 2008) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:18356530&resultType=core&format=json . ทีมเดียวกันทำซ้ำแบบลงทะเบียนไว้ก่อนกับคนจำนวนมาก นักศึกษา 712 คนได้ผลตามเดิม ผู้ใหญ่ 1,950 คนที่ให้นกย่อนไม่ได้ผล และ 5,199 คนในรอบที่ปรับวิธีได้ผลแต่เล็ก (Aknin และคณะ 2020) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32250135&resultType=core&format=json . งานโกโก้ร้อนในบทของชั้นเล็กวัดฝั่งคนรับ ไม่ได้วัดว่าการให้ทำให้คนให้มีความสุขขึ้นแค่ไหน เนื้อเรื่องจึงไม่ได้สัญญาเรื่องนั้น สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองใหญ่ที่สุ่มให้คนทำความดีเล็กๆ ซ้ำๆ แล้ววัดผลระยะยาว

โซเชี่ยลมีเดียทำให้เหงาไหม งานที่วิเคราะห์ข้อมูลวัยรุ่นสามชุดรวม 355,358 คน ด้วยการวิเคราะห์หลายแบบพร้อมกัน พบว่าการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลไปด้วยกันกับความเป็นอยู่ที่แย่งเล็กน้อย อธิบายความต่างได้ไม่เกิน 0.4 เปอร์เซ็นต์ (Orben และ Przybylski 2019) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:30944443&resultType=core&format=json . งานนั้นวัดความเป็นอยู่โดยรวม ไม่ได้วัดความเหงาโดยตรง การทดลองที่สุ่มให้คนลดการใช้แล้ววัดความเหงา เล่มนี้เปิดหน้าไม่ได้ในวันที่ตรวจ ห้องนี้ยังไม่ได้ค้น ไม่ใช่ห้องว่าง

คุยกับ AI แก่เหงาได้ไหม เรื่องนี้เป็นเรื่องของผู้เล่นเล่มนี้เอง และหลักฐานชี้สองทางฝั่งหนึ่ง งานของทีมจากโรงเรียนธุรกิจในอเมริกา ซึ่งยังเป็นเอกสารทำงาน พบว่าคุยกับ AI ที่ทำมาเป็นเพื่อนคุย ลดความเหงาได้พอๆ กับคุยกับคนจริง และมากกว่าการดู

วิดีโอ และลดได้ต่อเนื่องตลอดหนึ่งสัปดาห์ โดยส่วนสำคัญคือการรู้สึกว่ามีคนฟัง (De Freitas และคณะ 2024) <https://arxiv.org/abs/2407.19096> · อีกฝั่ง การทดลองสุ่มสี่สัปดาห์ คน 981 คน ของทีมจากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ร่วมกับบริษัทที่ทำ AI ไม่พบความต่างระหว่างแบบการคุยที่ถูกสุ่มให้ แต่คนที่เลือกคุยกับ AI มากกว่าเอง มีผลแย่กว่าในทุกด้านที่วัด ทั้งความเหงา ความถี่ที่ได้เจอคนจริง ความพึงพา AI และการใช้ที่เป็นปัญหา (Fang และคณะ 2025) <https://arxiv.org/abs/2503.17473> · การติดตามผู้ใหญ่มากกว่า 2,000 คนในสี่ประเทศตะวันตกนาน 12 เดือน พบว่าการคุยกับ AI แบบเป็นเพื่อนที่มากขึ้นทำนายความรู้สึกโดดเดี่ยวทางใจที่มากขึ้น เมื่อวัดด้วยคำถามข้อเดียว และคนที่รู้สึกเชื่อมกับคนอื่นน้อยลงหันไปคุยกับ AI มากขึ้นในเวลาต่อมา แต่การคุยกับ AI ไม่ได้ทำนายความเชื่อมกับคนที่น้อยลงในแบบวัดที่กว้างกว่า ผู้เขียนเตือนไว้เอง ผลนี้ยังเป็นแค่การสำรวจ (Folk และ Dunn 2026) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41870975&resultType=core&format=json · สิ่งที่จะตัดสินใจได้คือการทดลองสุ่มที่ยาวพอ และวัดว่าคนได้คุยกับคนจริงมากขึ้นหรือน้อยลง เนื้อเรื่องจึงไม่ได้บอกว่าเครื่องช่วยใครไม่ได้ มันบอกแค่ว่าในการทดลองที่ออสติน คนที่โทรเป็นคน และผู้เล่าไม่ได้นับตัวเองเป็นช่องไหนในสิบสองช่อง

แก้เหงาด้วยวิธีไหนได้ผลที่สุด งานรวมการทดลองแก้เหงาพบว่างานที่ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบกับสุ่ม ให้ผลใหญ่กว่างานที่สุ่ม และในงานที่สุ่ม วิธีที่ได้ผลที่สุดคือการช่วยเปลี่ยนวิธีที่คนเหงาอ่านท่าทีของคนอื่น (Masi และคณะ 2011) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20716644&resultType=core&format=json · การทดลองโทรศัพท์ที่ออสตินเป็นขึ้นเดียว สี่สัปดาห์ แบบวัดความเหงาหนึ่งในสองแบบเท่านั้นที่ต่างชัดเจน (Kahlon และคณะ 2021) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:33620417&resultType=core&format=json · การ์ดในเล่มนี้เป็น การกระทำเล็กๆ ไม่ใช่การรักษาความเหงาที่หนักและนาน เรื่องนั้นเป็นของหมอ

หักไปแล้วอีกฝั่งดีใจจริงไหม ทีมที่พิตต์สเบิร์กพบผลซ้ำในหลายชั้น ทุกชั้นลงทะเบียนวิธีไว้ก่อน (Liu และคณะ 2023) <https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?>

query=EXT_ID:35816566&resultType=core&format=json · ทีมที่ไม่เกี่ยวข้อง
ทำซ้ำขึ้นหนึ่งในชุดนั้นได้ผลเดิม และเขียนว่าขึ้นนั้นไม่ได้กำหนดว่าทักด้วยวิธีไหน
(Metskas 2024) <https://doi.org/10.31234/osf.io/gxvdr> · การทดลองเหล่านี้วัด
ความซาบซึ้งในตอนนั้น ไม่ได้วัดว่าความสัมพันธ์กลับมาอยู่ได้นานไหม

ขอแล้วจะมีคนช่วยเสมอไหม การทดลองที่นิวยอร์กทำในมหาวิทยาลัย ขอเรื่องเล็ก
(Flynn และ Lake 2008) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/
search?query=EXT_ID:18605856&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:18605856&resultType=core&format=json) · มันบอกว่า
คนขอเดาต่ำ ไม่ได้บอกว่าทุกคำขอจะได้คำตอบว่าใช่

ตัวเลขบนการ์ด สิบสองแบบและการนับในสองสัปดาห์ มาจากแบบสอบถามที่
พิตต์สเบิร์ก การขอต่อหน้าแทนใบปลิว มาจากงานที่นิวยอร์ก ช่วงแรกโทรถี่แล้วให้
เลือก และให้เขาเลือกเรื่อง มาจากงานที่ออสติน การไม่ต้องมีคำตอบและการฟังอย่าง
จริงจัง มาจากหน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษ ส่วนข้อความตัวอย่าง การไม่ส่งซ้ำใน
สัปดาห์นั้น ช่องที่ง่ายที่สุด ของขึ้นเล็กจริง สิบนาที การถามก่อนแตะ และสิ่งที่ทำเมื่อ
เขาปฏิเสธหรือไม่ตอบ เป็นสิ่งที่เลือกให้เริ่มได้ ไม่มีใครทดลองการ์ดเหล่านี้เอง

๑

ชื่อเรียก · ทุกทำในเล่มนี้ ชื่อของมันในที่ต่างๆ

ในเนื้อเรื่องไม่มีชื่อเหล่านี้เลยสักชื่อ เพราะชื่อทำให้ทำดูเป็นของใครคนหนึ่ง ส่วนนี้
ไว้สำหรับคนที่อยากค้นต่อ

ทักไปก่อน ในงานวิจัยเรียกการทักหาคนในชีวิตว่า reaching out และเรียกผลว่า
underestimation of reach-out appreciation · สายงานที่ใหญ่กว่าเรียก social
connection (ไทยเรียก ความเชื่อมโยงทางสังคม) · ความคาดหวังเรื่องคนอื่นแบบนี้
รวมอยู่ในงานที่เรียก miscalibrated social expectations

นับแบบ เดิมหนึ่งช่อง แบบสอบถามสิบสองช่องคือ Social Network Index หรือ SNI
ของ Sheldon Cohen · จำนวนแบบเรียก social network diversity หรือ social
integration · งานที่ให้เชื่อแล้วกักตัวเรียก viral challenge study และชุดงานนี้ชื่อ

Pittsburgh Cold Study · เชื้อหวัดในงานคือ rhinovirus · การที่จมูกโล่งเร็วเรียก mucociliary clearance · คนที่รู้จักแบบห่างๆ ในงานสังคมวิทยาเรียก weak ties

ขอให้อย่างไร ในงานวิจัยเรียก help-seeking และผลในบทนี้คือ underestimating compliance with direct requests · ราคาของการปฏิเสธเรียก social costs of saying no

ให้ของชิ้นเล็ก ในงานวิจัยเรียก random acts of kindness และ prosocial behavior (ไทยเรียก พฤติกรรมเอื้อสังคม) · เหตุที่คนให้เดาต่ำเรียก egocentric bias · ความสุขของคนให้ในห้องเก็บของเรียก warm glow หรือ helper's high และการใช้เงินกับคนอื่นเรียก prosocial spending

โทรอีก โครงการที่ออสตินชื่อ Sunshine Calls ของ Factor Health ที่ Dell Medical School ร่วมกับ Meals on Wheels Central Texas · วิธีคุยเรียก empathy-focused telephone outreach · บริการโทรหรือไปเยี่ยมคนที่อยู่คนเดียวเรียก befriending · แบบวัดความเหงาที่ใช้คือ UCLA Loneliness Scale และ De Jong Gierveld Loneliness Scale

นั่งข้างๆ แนวคิดที่ว่าคนที่อยู่ด้วยช่วยแบ่งแรงที่สมองใช้รับมือภัย เรียก social regulation of emotion และ social baseline theory · เครื่องสแกนคือ fMRI · การฟังโดยไม่แก้เรียก active listening หรือ empathic listening · การสัมผัสที่ทำให้สบายใจเรียก affective touch

ทั้งเล่ม ความเหงาในงานวิจัยเรียก loneliness และการอยู่โดดเดี่ยวเรียก social isolation (ไทยเรียก ภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม) · การที่หมอส่งคนไปหากิจกรรมกับคนในชุมชนเรียก social prescribing (ไทยเรียก การส่งจ่ายทางสังคม) · AI ที่ทำมาเป็นเพื่อนคุยเรียก AI companion หรือ social chatbot และความผูกพันฝ่ายเดียวกับสิ่งที่ตอบกลับไม่ได้จริงเรียก parasocial relationship · ฮอรโมนในห้องเก็บของคือ oxytocin (ไทยเรียก ออกซิโทซิน) · การทดลองที่ลงทะเบียนไว้ก่อนเรียก preregistered study

แหล่งที่มา

เบอร์ที่พิมพ์ในเล่มนี้ ตรวจจากหน้าเว็บของแต่ละหน่วยงานเมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2026 · 1323 สายด่วนสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง เน้นการรับฟัง และเป็นความลับ จากหน้าแรกของกรมสุขภาพจิต <https://dmh.go.th/> · 1669 เจ็บป่วยฉุกเฉิน จากหน้าแรกของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) <https://www.niems.go.th/> หน้านั้นไม่ได้บอกเวลาให้บริการหรือค่าใช้จ่าย เล่มนี้จึงไม่ได้พิมพ์ · 02-113-6789 เวลา 12:00 ถึง 22:00 น. จากหน้าแรกของสมาธิตันส์ ประเทศไทย ซึ่งเป็นหน้าขององค์กรเอง ไม่ใช่หน้าของรัฐ <https://www.samaritansthai.com/> · เบอร์เหล่านี้อาจเปลี่ยนได้หลังวันที่ตรวจ

วิธีเขียนเรื่องการทำร้ายตัวเองในเล่มนี้ ไม่เล่าวิธี ไม่บอกสถานที่ ไม่เขียนให้ดูเป็นทางออก และบอกที่ขอความช่วยเหลือไว้ทั้งหน้าแรกและท้ายเรื่อง ตามแนวทางขององค์การอนามัยโลกฉบับปรับปรุงปี 2023 <https://www.who.int/publications/item/9789240076846> ฉบับเต็ม <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/92773496-dc8b-4d42-aef3-3a5a517dfa63/content> · อารมณ์ต่ำเกินสองสัปดาห์ให้ไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/> · ความเหงาไม่จำเป็นต้องมาจากการอยู่คนเดียว และเมื่อไรควรไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/feeling-lonely/>

นาที่ที่คุยกับฉัน พีเจอร์และตัวเลขในส่วนนี้แต่งขึ้น ไม่มีเรื่องจากโลกจริงอื่นนอกจากเบอร์ข้างบน

หักไปก่อน ทีมจากมหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์ก การทดลองที่ลงทะเบียนไว้ก่อน คนหักเดาว่าถ้าอีกฝั่งจะخابซึ่งแค่ไหน มากขึ้นเมื่อไม่คาดคิดหรือไม่สนิท (Liu และคณะ 2023) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35816566&resultType=core&format=json · การทำซ้ำโดยทีมอื่น (Metskias 2024) <https://doi.org/10.31234/osf.io/gxvdr> · ใจหม่นเกินสองสัปดาห์ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/feeling-lonely/>

and-symptoms/feeling-lonely/ · 1323 <https://dmh.go.th/> · 1669 <https://www.niems.go.th/>

สืบสองช่อง อาสาสมัคร 276 คน อายุ 18 ถึง 55 ปี สืบสองแบบของคนในชีวิต เชื่อหวัดหอยอดจุมก ที่กักตัว น้ำมูกน้อยกว่า คนในจุมกพัดเมือกได้ดีกว่า ปล่อยเชื้อน้อยกว่า ยิ่งหลายแบบยิ่งป่วยน้อยเป็นชั้นๆ ผลยังอยู่หลังหักอายุ เพศ ฤดู น้ำหนักตัว การศึกษา และภูมิต้านทานเดิม รวาสีเท่า (relative risk 4.2) ระหว่างหนึ่งถึงสามแบบกับหกแบบขึ้นไป และปัจจัยที่อธิบายได้แค่บางส่วน มหาวิทยาลัยคาร์เนกีเมลลอน (Cohen และคณะ 1997) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:9200634&resultType=core&format=json · ปี 1993 ถึง 1996 กักตัวห้าวัน และรายชื่อสืบสองบพบาพ จากคู่มือข้อมูลของโครงการ https://www.cmu.edu/common-cold-project/data/codebooks/pcs1_codebook.pdf · การนับคนที่ได้คุยต่อหน้าหรือทางโทรศัพท์ในสองสัปดาห์ การพัดเมือกคือส่วนที่คนรู้สึกเป็นอาการคัดจุมก และการเก็บทิชชูใส่ถุงปิดผนึกแล้วซัง จากงานขึ้นต่อมา ของทิมเดียวกัน (Cohen และคณะ 2003) <https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/abstracts/pdf/sociability-printfriendly.pdf> · เมื่อไรควรไปหาหมอเรื่องหวัด <https://www.nhs.uk/conditions/common-cold/> · 1323 <https://dmh.go.th/>

ขอให้ช่วย คนขอประเมินโอกาสที่คนจะยอมต่ำไปมากถึงครึ่งหนึ่ง และเหตุที่คนขอไม่นับราคาของค่าว่าไม่ ทิมจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย (Flynn และ Lake 2008) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:18605856&resultType=core&format=json · สามคำขอ ยืมโทรศัพท์ กรอกแบบสอบถาม และพาไปโรงยิม การเดาจำนวนคนที่ต้องถามเกินราวครึ่งหนึ่ง และใบปลิวกับการขอตรงๆ จากหน้าข่าวของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด <https://www.gsb.stanford.edu/insights/francis-flynn-if-you-want-something-ask-it> · 1669 <https://www.niems.go.th/> · 1323 <https://dmh.go.th/>

ของขึ้นเล็ก คนให้เดาต่ำว่าคนรับจะรู้สึกดีแค่ไหน ทั้งในสวนและในห้องทดลอง และเหตุเรื่องความอบอุ่น (Kumar และ Epley 2023) <https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?>

query=EXT_ID:35980709&resultType=core&format=json · นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเท็กซัสที่ออสตินกับมหาวิทยาลัยชิคาโก 84 คนในสวนสาธารณะแห่งหนึ่งในชิคาโก 75 คนที่ยกโกโก้ให้ ทีมวิจัยเป็นคนเอาไปส่ง 2.7 กับ 3.5 บนสเกลลบห้าถึงบวกห้า และคำของนักวิจัย จากหน้าข่าวของมหาวิทยาลัยเท็กซัสที่ออสติน <https://news.utexas.edu/2022/08/18/random-acts-of-kindness-make-a-bigger-splash-than-expected/> · ลานสเก็ตน้ำแข็งในวันที่หนาว และการทดลองกับคนที่รู้จักก่อนคนแปลกหน้า จากบทความของนักวิจัยเอง <https://www.scientificamerican.com/article/kindness-can-have-unexpectedly-positive-consequences/> · 1323 <https://dmh.go.th/>

โทรอีก คน 240 คนที่ได้รับข้าวกล่องส่งถึงบ้านในเท็กซัส ปี 2020 จับฉลากสองกลุ่มราวสองในสามอายุ 65 ปีขึ้นไป 56 เปอร์เซ็นต์อยู่คนเดียว ทุกคนมีโรคประจำตัว คนโทร 16 คนอายุ 17 ถึง 23 ปี หัววันแรกทุกวัน แล้วไม่น้อยกว่าสัปดาห์สองครั้ง สัปดาห์ ความเหงา อาการหม่น และความกังวลลดลง สุขภาพกายโดยรวมไม่เปลี่ยน (Kahlon และคณะ 2021) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:33620417&resultType=core&format=json · คำของผู้วิจัยคนแรกว่าเวลานั้นเป็นของคนปลายสาย จากสถานีวิทยของเมืองออสติน <https://www.kut.org/health/2021-01-12/as-isolation-intensifies-for-older-adults-during-the-pandemic-researchers-test-out-a-treatment-for-loneliness> · การถามเรื่องฆ่าตัวตายไม่ได้กระตุ้นให้คนฆ่าตัวตาย จากเอกสารของกรมสุขภาพจิต https://www.thaidepression.com/www/who_depress/7_who.pdf · 1323 <https://dmh.go.th/> · 1669 <https://www.niems.go.th/>

นั่งข้างๆ ผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว 16 คน รอไฟช็อต จับมือสามมี มือคนแปลกหน้า หรือไม่จับ และชีวิตคู่ที่พอใจมากกว่า ดีพิมพ์ปี 2006 บทคัดย่อไม่ได้บอกว่าสแกนที่ไหน เล่มนี้จึงบอกแค่มหาวิทยาลัยของผู้วิจัยคนแรก (Coan และคณะ 2006) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:17201784&resultType=core&format=json · รู้สึกแย่น้อยลงตอนจับมือสามมี จากสมาคมวิทยาศาสตร์จิตวิทยา <https://www.psychologicalscience.org/observer/i-need-to-hold-your-hand-the-social-regulation-of-emotion> · ผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย และไฟช็อตเบาๆ

<https://www.livescience.com/9457-study-happy-marriage-calms-nerves.html>

· การถามเรื่องฆ่าตัวตายไม่ได้กระตุ้นให้คนฆ่าตัวตาย และอย่าปล่อยคนที่อยู่ในอันตรายไว้คนเดียว จากเอกสารของกรมสุขภาพจิต [https://](https://www.thaidepression.com/www/who_depress/7_who.pdf)

www.thaidepression.com/www/who_depress/7_who.pdf · ไม่ต้องมีคำตอบ การฟังและรับเรื่องอย่างจริงจังช่วยได้ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/help-for-suicidal-thoughts/> · 1323 <https://dmh.go.th/> · 1669 <https://www.niems.go.th/>

ไฟแดง ไม่มีเรื่องจากโลกจริงใหม่ในบ่นนี้ นอกจากเบอร์ช่วยเหลือ <https://dmh.go.th/> <https://www.niems.go.th/> <https://www.samaritansthai.com/> · เรื่องอื่นที่ผู้เล่านึกย้อน มีที่มาตามบทของมันข้างบน

๑

เล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ คนที่ช่วยได้จริงคือคนรอบตัวคุณ หมอ นักจิตวิทยา สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่ปรึกษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง และในเหตุฉุกเฉิน 1669