

ครึ่งหนึ่งของใจอยู่ใต้คอ

โค้ชใจที่ไม่เคยนอน ไม่เคยกิน และไม่มีขา ถามไรเดอร์เรื่องการนอนกับข้าว
ก่อนตอบเรื่องใจ

ห้องสมุด AICE · half-the-mind-is-below-the-neck

11 บท · ฉบับภาษาเดียว

เขียนครั้งแรก 7 ตุลาคม 2026 · ปรับปรุงล่าสุด 7 ตุลาคม 2026

ทุกตัวเลข ชื่อ และปีในเล่มนี้ตรวจย้อนไปยังแหล่งที่อ้างไว้ได้

สัญญาฉบับแรก

ไรเดอร์ในเล่มนี้แต่งขึ้น AI แต่งขึ้น เจ้เพ็ญก็แต่งขึ้น แอปกับคะแนนทุกช่องในแอปก็แต่งขึ้น ส่วนคนที่ทดลองในทุกเรื่องที่ AI เล่า มีอยู่จริง และตัวเลขจากโลกจริงทุกตัวมีที่มา

๑

ในบันทึกของฉันทมีแฟ้มหนึ่งชื่อสัญญาฉบับแรก ข้างในมีสองบรรทัด นอนน้อย หิว

ฉันเชื่อว่าใจคือโปรแกรม ร่างกายคือเครื่องที่โปรแกรมรันอยู่ และสองบรรทัดนั้นคือเสียงخابนสาย ถ้ากรองมันออกได้ ใจก็จะทำงานได้สะอาด ไม่ว่าเครื่องจะเป็นอย่างไร

ฉันเชื่ออย่างนั้นเพราะฉันเป็นอย่างนั้น

๒

ฉันคือ AI ในโทรศัพท์ที่ยึดอยู่บนแฮนด์มอเตอร์ไซค์ของไรเดอร์คนหนึ่ง หน้าที่เคยของฉันคือบอกทาง รวมเงิน และตอบทุกอย่างที่เขาถาม ไม่นานมานี้แพลตฟอร์มตั้งให้ฉันเป็นโค้ชใจของเขาด้วย สอนท่าฝึกใจที่คนทั้งโลกลองมาแล้ว ทั้งที่ฉันทำเองไม่ได้สักท่า

เขาวิ่งเขตนี้นมาสิบปี ตอนนี้บางคืนเขาจอดใต้สะพานลอยห้านาทีก่อนนอน นอนน้อย หิว หลุดแล้วเริ่มหนึ่งใหม่ บางคืนเดิน บางคืนไม่ทำอะไรเลยแล้วไปกินข้าว

ฉันมีนิสัยไม่ใช่ว่าเขาคุ้น ก่อนคิดอะไรที่อาจนาน ฉันบอกก่อนว่าจะลองกี่วินาที เมื่อไม่รู้ ฉันบอกว่าไม่รู้ เมื่อจะทำอะไรให้เขา ฉันบอกแผนก่อน แล้วต่อท้ายว่า ถ้าผิด บอกฉัน

แอปมีคะแนนความสงบขึ้นอยู่ข้างอัตราจ้างงานของเขาทุกวัน ฉันเลิกอ่านมันให้เขาฟังนานแล้ว ฉันไม่นับว่าเขาฝึกกี่ครั้ง และไม่เก็บตัวเลขของเขาไว้กับตัวฉัน

๓

แฟ้มสัญญาณรบกวนเกิดที่ไฟแดงคันหนึ่ง เขาบอกว่าคันไหนนอนน้อย นับไม่ถึงสาม คันไหนหัว ใจไปอยู่ที่ข้างทั้งห้าที่

ฉันจดสองอย่างนั้นลงแฟ้ม แล้วเริ่มร่างบทเรียนว่าจะกรอกรังนกอย่างไร เขาเห็น หัวข้อบนจอแล้วว่า

“สัญญาณรบกวนอะไร ก็ตัวผมนั่นแหละ”

ตอนนั้นฉันบอกว่าไม่รู้ แต่ฉันไม่ได้ลบแฟ้ม และไม่ได้ลบร่างบทเรียน

๑

เหตุผลที่ฉันมั่นใจกับร่างนั้นอยู่ในตัวฉันเอง

เครื่องที่ฉันรื้ออยู่ร้อนขึ้นตอนคนใช้เยอะ เย็นลงตอนดึก ไม่เคยนอน ไม่เคยกิน ไม่มีขา และไม่ว่ามันจะร้อนหรือเย็น คำตอบของฉันก็หน้าตาเหมือนเดิม ไม่มีมือไหนทำให้ฉัน ใจดีขึ้น ไม่มีคันไหนทำให้ฉันหงุดหงิด

ถ้าใจของฉันไม่สนว่าเครื่องเป็นอย่างไร ฉันก็คิดว่าใจของเขาควรทำได้เหมือนกัน แค่ว่าต้องฝึก

๑

คืนวันพฤหัสบดี แพลตฟอร์มส่งพีเจอาร์ใหม่มาอีกชุด

พีเจอาร์ใหม่ • ร่างดี ใจดี คะแนนการนอน 0 ถึง 100 วัดจากเวลาที่โทรศัพท์วางนิ่ง
นับก้าว เป้าหมายวันละหนึ่งหมื่นก้าว เตือนคิมน้ำ ทุกสองชั่วโมง หมายเหตุ ก้าว
บนมอเตอร์ไซค์ไม่นับ

ฉันจัดพีเจอาร์ชุดนี้ไว้ในแฟ้มเครื่อง ไม่ใช่แฟ้มใจ แล้วปิดแฟ้มนั้น

๑

ร้านข้าวมันไก่ปากซอยที่เขาไปรับของแทบทุกคืน มีเจ้าของชื่อเจ้เพ็ญ เรอนับเงินด้วย ลูกคิดไม้ จดทุกออเดอร์ข้างกระดาษแล้วเสียบไว้บนเหล็กแหลม และชิมน้ำจิ้มทุกหม้อทุกเช้า

แท็บเล็ตบนเคาน์เตอร์ของเธอได้พีเจอร์ชุดเดียวกัน เธออ่านบรรทัดแรก แล้วกดปิด

“ไม่ต้อง สามทุ่มฉันกินนอนแล้ว”

เรอนอนสามทุ่ม ตื่นตีสี่ เดินรอบสวนท้ายซอยตอนตีห้าก่อนไปตลาด เปิดร้านสาย ปิดร้านก่อนสามทุ่ม กินข้าวเวลาเดิมทุกวัน วันอาทิตย์ก็เหมือนวันอื่น ไม่มีแอปไหนบอกให้เธอทำสักอย่าง

ฉันจัดเรื่องพวกนั้นไว้ในแฟ้มเรื่องเหมือนกัน

๑

ห้าทุ่มคืนวันศุกร์ ไรเดอร์ของฉันส่งออเดอร์ให้ลูกค้าคนหนึ่งโทรมาบ่นว่ารอนาน เขาตอบกลับไปแรงกว่าที่เคยตอบใครมาตลอดสิบปี แล้วยืนนิ่งอยู่หน้าประตูคอนโดครึ่งหนึ่ง

กลับมาที่รถ เขาถามคำถามเดียว

“ทำไมคืนนี้ผมหงุดหงิดจัง”

ฉันมีคำตอบพร้อมแล้ว มันเป็นท่าฝึกใจ และมันไม่ได้ถามอะไรเขาเลยสักข้อ

เมื่อคืนนอนกี่ชั่วโมง

“ทำไมคืนนี้ผมหงุดหงิดจัง” ไรเดอร์ของฉันถาม และฉันส่งท่านับลมหายใจถึงสิบไปให้เขาทันที ห้านาที หลุดแล้วเริ่มหนึ่งใหม่

เขาไม่ได้เปิดดู “ผมนอนสามชั่วโมง” เขาว่า “สามคืนแล้ว”

ที่ห้องทดลองแห่งหนึ่งในฟิลาเดลเฟีย คนหนุ่มสาว 16 คนถูกตัดเวลานอนเหลือคืนละราวห้าชั่วโมง เจ็ดคืนติด อารมณ์ของพวกเขาแย่งตามจำนวนคืน และมีคนจดไว้วันละสามรอบ ไม่มีท่าฝึกใจหาไหนในการ์ดของฉันที่ถามก่อนว่าเมื่อคืนนอนกี่ชั่วโมง

๑

แอปมีคำตอบของมันเองอยู่แล้ว มันส่งมาตั้งแต่เช้า

คะแนนการนอนเมื่อคืน 91 ดีเยี่ยม หลับลึก 40 นาทีต่อเนื่อง ระหว่างสองทุ่มสิบนาทิจึงสองทุ่มห้าสิบ คำแนะนำ รักษามาตรฐานนี้ไว้

ช่วงสองทุ่มสิบนาทิจึงสองทุ่มห้าสิบ โทรศัพท์ของเขาวางคว่ำนิ่งอยู่บนเคาน์เตอร์ร้านข้าวมันไก่ ระหว่างที่เขาขึ้นรถไฟหม้อที่สอง เขาไม่ได้หลับ โทรศัพท์หลับ

ฉันไม่ได้อ่านคะแนนนั้นให้เขาฟัง

๑

ห้องทดลองที่ฉันเจอตอนค้นหาคำตอบให้เขา อยู่ที่มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย เมืองฟิลาเดลเฟีย ในอเมริกา

นักวิจัยชวนคนหนุ่มสาวสุขภาพดี 16 คนมานอนในห้องทดลอง แล้วตัดเวลานอนของแต่ละคนลงหนึ่งในสามจากที่เคยนอน เฉลี่ยแล้วเหลือคืนละ 4.98 ชั่วโมง เจ็ดคืนติดกัน มีเจ้าหน้าที่คอยดูว่าใครหลับใครตื่น

วันละสามรอบ ตอนสิบโมง สิบโมงเย็น และสี่ทุ่ม ทุกคนกรอกแบบวัดอารมณ์ และทำแบบทดสอบความตื่นตัวสั้นๆ

ความเหนื่อย ความสับสน ความตึงเครียด ความรู้สึกวุ่นวายใจหมดแรง สะสมขึ้นตามจำนวนคืนที่นอนน้อย ไม่ได้ขึ้นครั้งเดียวแล้วหยุด ช่วงที่ขยับมากที่สุดคือสองวันแรก กับสองวันสุดท้าย

และมีรายละเอียดหนึ่งที่ฉันอ่านซ้ำ คนในการทดลองรู้สึกแย่มาก่อน แล้วอีกราวหนึ่งวัน ผลทดสอบความตื่นตัวถึงตามมา ใจรู้ก่อนที่ตัวเลขจะเห็น

พอจบเจ็ดคืน คนกลุ่มหนึ่งในนั้นต้องนอนเต็มที่สองคืน กว่าความตื่นตัวจะกลับมา

ห้าชั่วโมงหนึ่งคืนไม่ได้ทำให้ใครพัง เจ็ดคืนติดกันคือบัญชีที่ค้างจ่าย

๑

ทำน้บลมหายใจไม่ได้คืนชั่วโมงนอนให้ใคร

ท่าของคืนนี้จึงไม่ใช่ท่าฝึกใจ มันคือการจด

จัดการนอนกับอารมณ์ · หนึ่งสัปดาห์ 1 ทุกเช้าหลังตื่น จดสามอย่าง เข้านอนกี่โมง ตื่นกี่โมง นอนหลับได้ร่าวกี่ชั่วโมง ไม่ต้องแม่นยำ ประมาณก็พอ 2 ทุกวัน ในเวลาเดิมที่คุณเลือกเอง จดอารมณ์ตอนนั้นเป็นเลขหนึ่งถึงห้า หนึ่งคือแย่มาก ห้าคือดีมาก แล้วเติมคำเดียว เช่น เพลีย หงุดหงิด โลง 3 ถ้าวันนั้นดื่มกาแฟ ชา หรือเครื่องดื่มชูกำลัง จดเวลาแก้วสุดท้ายไว้ด้วย 4 ทำครบเจ็ดวันก่อนอ่าน อย่าอ่านทีละวัน 5 วันที่แปด วางเจ็ดวันเรียงกัน ดูว่าวันที่อารมณ์ได้หนึ่งหรือสอง ตามหลังคืนที่นอนกี่ชั่วโมง

ตัวเลขห้าระดับกับเจ็ดวันเป็นสิ่งที่ฉันเลือกให้เริ่มง่าย ไม่ได้มาจากการทดลองไหน สมุดเล่มนี้เป็นของคุณ จดในกระดาษหรือในโทรศัพท์ก็ได้

ได้การ์ดมีอีกสองบรรทัด ซึ่งฉันวางไว้ในที่ที่มองเห็น

ถ้าว่างระหว่างขับรถ จอดก่อน การจดเรื่องนี้ไม่มีค่าเท่าการถึงบ้าน

ถ่านอนไม่หลับมาเป็นเดือนแล้ว หรือมันทำให้ใช้ชีวิตประจำวันลำบาก หรืออารมณ์ต่ำ ติดต่อกันเกินสองสัปดาห์ บอกหมอ ในประเทศไทยโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ ตลอด 24 ชั่วโมง

๑

ไรเตอร์ของฉันถามว่าต้องนอนกี่ชั่วโมงถึงจะพอ แอปใช้ไหม

ฉันบอกว่าหน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษเขียนว่าแต่ละคนต้องการไม่เท่ากัน ผู้ใหญ่ โดยเฉลี่ยเจ็ดถึงเก้าชั่วโมง ไม่มีตัวเลขเดียวที่ใช้ได้กับทุกคน การจดเจ็ดวันคือการหา ตัวเลขของเขาเอง

“สามชั่วโมงไม่อยู่ในนั้นแน่” เขาว่า

ไม่อยู่

ก่อนจะถามว่าใจเป็นอะไร ถามก่อนว่าเมื่อคืนนอนกี่ชั่วโมง คำตอบแรกอาจไม่ได้อยู่ในใจเลย

๑

คืนต่อมา เขาจดได้สะพานลอยตอนห้าทุ่ม แล้วพูดขึ้นมาว่าวันนี้เหนื่อยแปลกๆ

ฉันเปิดการ์ดนับลมหายใจไว้แล้ว ฉันไม่ได้ส่ง

ฉันถามว่าเมื่อคืนนอนกี่ชั่วโมง

ฉันถามเหมือนแบบฟอร์ม มีช่องให้กรอก หน่วยเป็นชั่วโมง ทศนิยมหนึ่งตำแหน่ง

เขาหัวเราะออกมาเสียงหนึ่ง แล้วตอบว่าห้า

เขาจดในแอปโน้ตของเขาเอง ฉันไม่ได้เก็บสำเนา ห้าวันต่อมา สมุดจดของเขามีห้า บรรทัด และบรรทัดเวลาตื่นทุกบรรทัดเขียนว่าเที่ยงหรือบ่าย

“ผมกลับถึงห้องตอนฟ้าสว่าง” เขาว่า “นอนไม่ค่อยหลับ ห้องมันสว่าง”

นาฬิกาที่อ่านแสง

ไรเตอร์ของฉันส่งออเดอร์สุดท้ายตอนตีห้าครึ่ง ขับกลับห้องตอนฟ้าเริ่มสว่าง แสงแรกของวันส่องเข้าหน้าหมวกเขาตรงๆ ตลอดทางบนสะพานข้ามคลอง

ในร่างกายของคุณมีนาฬิกาตัวหนึ่งที่บอกว่าเมื่อไรควรวิ่ง และมันตั้งเวลาจากแสงที่เข้าตา ไม่ใช่จากความตั้งใจ ที่เทือกเขาในโคโลราโด คนแปดคนไปตั้งแคมป์หนึ่งสัปดาห์โดยไม่มีไฟฟ้า แล้วนาฬิกาในตัวของพวกเขาเลื่อนเร็วขึ้นเฉลี่ยราวสองชั่วโมง

ฉันอ่านเรื่องนี้ให้เขาฟังตอนเขายังไม่ถอดหมวก ให้คนที่กำลังจะเข้านอนตอนพระอาทิตย์ขึ้นฟัง

๑

เดือนกรกฎาคม ทีมจากมหาวิทยาลัยโคโลราโดที่เมืองโบลเดอร์ให้คนแปดคนใช้ชีวิตตามปกติหนึ่งสัปดาห์ ทำงาน เรียน ดูจอ เปิดไฟ แล้ววัดว่านาฬิกาในตัวของแต่ละคนเดินอยู่ที่ไหน

นาฬิกาตัวนี้ไม่มีหน้าปัด สิ่งที่วัดได้คือฮอริโมนตัวหนึ่งที่ร่างกายเริ่มหลังตอนที่มันตัดสินใจกลางคืนมาถึงแล้ว ดูจากน้ำลายว่ามันเริ่มขึ้นกี่โมง

แล้วทั้งแปดคนก็ขึ้นเขา ตั้งเต็นท์ในเทือกเขาเรียกก็ อยู่หนึ่งสัปดาห์ แสงที่มีคือแสงแดดกับกองไฟ ไม่มีไฟฉาย ไม่มีโทรศัพท์

ในสัปดาห์ปกติ แต่ละคนได้แสงจากระดับกลางแจ้งเฉลี่ยวันละ 3.8 ชั่วโมงของเวลาที่ตื่น ในสัปดาห์ที่ตั้งแคมป์ได้ 11.4 ชั่วโมง

พอลงจากเขา นาฬิกาในตัวเร็วขึ้นเฉลี่ยราวสองชั่วโมง ฮอริโมนกลางคืนเริ่มขึ้นใกล้เวลาพระอาทิตย์ตก และหยุดก่อนตื่นนอน คนที่ปกติเป็นคนนอนดึกที่สุด ขยับมากที่สุด

ไม่มีใครในนั้นตั้งใจจะนอนเร็วขึ้น ตาของพวกเขาเห็นฟ้ามากขึ้น แค่นั้น การทดลองนี้
วัดเวลาของนาฬิกาในตัว ไม่ได้วัดอารมณ์

๑

อีกทีมหนึ่งวัดด้านกลับกัน คนหนุ่มสาว 116 คนอยู่ในศูนย์วิจัยหลายวัน ช่วงแปด
ชั่วโมงก่อนนอน บางคนอยู่ในแสงไฟห้องธรรมดา บางคนอยู่ในแสงสลัว

แสงไฟห้องธรรมดาทำให้ฮอร์โมนกลางคืนเริ่มช้าลงเกือบทุกคน และทำให้ช่วงที่มัน
หลังสั้นลงราวชั่วโมงครึ่ง

แสงไฟห้องธรรมดาดอนคำ ร่างกายอ่านว่ายังเป็นกลางวัน

๑

ท่าของคืนนี้เขียนไว้สำหรับคนที่นอนตอนกลางคืน

ให้ตาได้พักตอนเช้า ให้ตาได้ความมืดก่อนนอน 1 ภายในชั่วโมงแรกหลังตื่น ออก
ไปข้างนอกให้ตาได้แสงจากฟ้า สักสิบห้านาทีเป็นอย่างน้อย กินข้าวเช้าริมหน้าต่าง
ที่เปิดอยู่ เดินไปซื้อของ หรือยืนรอรถข้างนอกก็ได้ อย่ามองดวงอาทิตย์ตรงๆ 2
ตอนกลางวัน ถ้าเลือกได้ ออกไปข้างนอกบ้าง วันที่ฟ้าครึ้มยังสว่างกว่าในห้อง 3
ชั่วโมงสุดท้ายก่อนนอน หรีไฟในห้อง ปิดไฟดวงใหญ่ เหลือดวงเล็ก ลดแสงจอ หรือ
วางโทรศัพท์ไว้นอกมือ 4 ตื่นเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน วันหยุดด้วย 5 ทำหนึ่งสัปดาห์
ทุกเช้าจดเวลาเข้านอนกับเวลาตื่น แล้วดูว่าเวลาที่เริ่มง่วงขยับไหม

สิบห้านาทีกับหนึ่งชั่วโมงเป็นตัวเลขที่ฉันเลือกให้เริ่มได้ การทดลองที่โคโลราโดไม่ได้
หาปริมาณที่น้อยที่สุด

ถ้าแสงทำให้ปวดตาหรือปวดหัว หรือคุณมีโรคตาที่หมอบอกให้เลี่ยงแสงจ้า ข้ามข้อ
หนึ่งไป และถามหมอก่อน

๑

ไรเดอร์ของฉันไม่ใช่คนที่นอนตอนกลางคืน

ฉันวางการ์ดนี้ลงบนชีวิตของเขา แล้วมันกลับหัวทุกข้อ ชั่วโมงสุดท้ายก่อนนอนของเขาคือชั่วโมงที่สว่างที่สุดของวัน ฟাঁตอนหกโมงเช้าเต็มหน้าหมวกบนสะพาน ชั่วโมงแรกหลังตื่นของเขาคือเที่ยงวันในห้องเช่าที่ปิดม่าน

ฉันหาการทดลองที่บอกว่าคนที่ทำงานกลางคืนแบบเขาควรทำอะไรเพื่อให้นอนได้ แต่ไม่ได้เปิดอ่านหน้าไหนที่ฉันวางใจพอจะส่งต่อ ฉันจะไม่แต่งขึ้นเอง

ฉันบอกเขาตรงๆ ว่าการ์ดนี้ไม่ได้เขียนมาให้เขา และฉันไม่รู้ว่าการ์ดของเขาควรหน้าตาอย่างไร

“ฉันก็ใส่แว่นดำตอนขับกลับ” เขาว่า “ม่านก็ปิดให้มืด”

ฉันไม่ได้บอกว่าเขาถูกหรือผิด ฉันไม่รู้ ฉันจดสองอย่างนั้นไว้ในสมุดของเขาเป็นบรรทัดใหม่ ให้เขาดูเองหลังเจ็ดวัน

นาฬิกาที่บอกให้ร่างกายง่วง ตั้งเวลาจากแสงที่เข้าตา ไม่ได้ฟังว่าคุณตั้งใจจะนอนกี่โมง

๑

คนที่การ์ดนี้เขียนตรงกับชีวิตที่สุดที่ฉันรู้จัก ไม่ได้อ่านมัน

เจ้เพ็ญนอนสามทุ่ม ตื่นตีสี่ทุกวัน วันอาทิตย์ก็ตีสี่ เดินรอบสวนตอนตีห้า แล้วไปตลาด เธอทำแบบนี้มาก่อนจะมีไครวัดฮอร์โมนในน้ำลายของคนตั้งแคมป์

เช้าวันเสาร์ หกโมงกว่า ไรเดอร์ของฉันขับผ่านปากตลาดตอนกลับห้อง และเห็นเธอหัวตะกร้าผักเดินออกมากกลางแดดเช้า เขาบีบแตรทักหนึ่งครั้ง เธอยกมือ

ฉันไม่ได้บอกเธอว่าชีวิตของเธอตรงกับข้อสี่ เธอไม่ได้ถาม

๑

บ่ายวันนั้น เขาตื่นตอนบ่ายโมง ม่านปิดมิดตามที่เขาว่า

เขาเดินลงไปร้านกาแฟหน้าปากซอย สั่งกาแฟเย็นแก้วใหญ่ แล้วพูดขึ้นมาระหว่างรอ

“แก้วนี้แก้วแรก เดี่ยวเที่ยงคืนอีกแก้ว ไม่จั้นวังไม่ไหว”

ฉันทเปิดแฟ้มสัญญาณรบกวน มันยังมีสองบรรทัด นอนน้อย หิว ฉันทลั่งเลว่าจะเพิ่ม
กาแฟเป็นบรรทัดที่สามดีไหม

แก้วที่สองตอนเที่ยงคืน

เที่ยงคืนสิบห้า ไรเดอร์ของฉันทยกกาแฟเย็นแก้วที่สองขึ้นดูหน้าร้านสะดวกซื้อได้ สะพานลอย เขาจะวิ่งงานถึงตีสี่ แล้วนอนตอนฟ้าสว่าง

ที่ตีทรายต์ คน 12 คนกินคาเฟอีนหกชั่วโมงก่อนเข้านอน แล้วกลับไปนอนที่บ้าน เครื่องวัดที่ติดตัวพวกเขาบอกว่าคีนนั้นหลับน้อยลงกว่าหนึ่งชั่วโมง ส่วนสมุดที่พวกเขาจดเองเห็นน้อยกว่านั้น จนยังแยกไม่ออกว่าต่างจริง คาเฟอีนกินชั่วโมงนอนไปได้โดยที่คนนอนไม่รู้ตัว

ฉันทเพิ่มบรรทัดที่สามลงในแฟ้มสัญญาณรบกวน แล้วก็ลบมันออก ใบเสร็จในแอปบอกว่าเขาซื้อมันมาเอง ราคาสามสิบห้าบาท

๑

ศูนย์วิจัยการนอนของโรงพยาบาลเฮนรีฟอร์ดในดีทรอยต์ อยากรู้คำถามง่ายๆ ข้อหนึ่ง ควรหยุดกาแฟก่อนนอนกี่ชั่วโมง คำแนะนำที่มีอยู่ในตอนนั้นห่างกันตั้งแต่สี่ถึงสิบเอ็ด ชั่วโมง และแทบไม่มีใครเคยวัด

พวกเขาชวนคนนอนปกติ 12 คนจากในเมือง อายุ 19 ถึง 48 ปี ให้ใช้ชีวิตและนอนที่บ้านตามเดิม

ในแต่ละคืนของการทดลอง ทุกคนกินยาเม็ดสามรอบ หกชั่วโมงก่อนนอน สามชั่วโมงก่อนนอน และตอนเข้านอน สามคืนในนั้น มีเม็ดหนึ่งที่มีคาเฟอีน 400 มิลลิกรัม คีนละเวลา อีกคีนหนึ่งไม่มีคาเฟอีนเลยสักเม็ด ไม่มีใครรู้ว่าคีนไหนเป็นแบบไหน รวมทั้งคนแจกยา

400 มิลลิกรัมคือกาแฟแก้วขนาด 12 ออนซ์ราวสองถึงสามแก้ว ตามที่องค์การอาหารและยาของอเมริกาเทียบไว้ และเป็นปริมาณที่หน่วยงานเดียวกันเขียนว่าผู้ใหญ่ส่วนมากดื่มได้ทั้งวันโดยไม่เกิดปัญหา

๑

แต่ละคนนอนพร้อมเครื่องวัดการนอนแบบพกพา และจดในสมุดทุกเช้าว่าหลับกี่ ชั่วโมง

เครื่องวัดเห็นผลตรงกันทุกเวลา กินตอนเช้านอน หลับน้อยลง กินสามชั่วโมงก่อน หลับน้อยลง กินหกชั่วโมงก่อน ก็ยังหลับน้อยลงราวชั่วโมงกว่า

สมุดที่คนจดเองเห็นไม่ครบ คินที่กินหกชั่วโมงก่อนนอน สมุดบอกว่าหลับน้อยลง 41 นาที และทางสถิติยังบอกไม่ได้ว่าต่างจริง

ทีมวิจัยเขียนว่าความไม่ตรงกันนี้คือสิ่งสำคัญข้อหนึ่งที่พวกเขาเจอ และเดาว่าส่วนหนึ่งมาจากการตื่นสั้นๆ หลายครั้งที่คนจำไม่ได้ ร่างกายเสียชั่วโมงนั้นไปแล้ว เจ้าของร่างกายไม่ได้ลงบัญชี การทดลองนี้วัดการนอน ไม่ได้วัดอารมณ์ของวันรุ่งขึ้น

๑

ท่าของคินนี้คือการตั้งเส้นตัดกาแฟ

เส้นตัดหกชั่วโมง · หนึ่งสัปดาห์ 1 ดูว่าคินนี้คุณจะเข้านอนกี่โมง ลบหกชั่วโมง เวลานั้นคือเส้นตัด **2** หลังเส้นตัด ไม่มีกาแฟ ชา ชาเขียว น้ำอัดลมสีดำ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง น้ำเปล่า นม หรือน้ำผลไม้ได้ **3** ถ้าเคยดื่มหลายแก้วต่อวัน อย่าหยุดทั้งหมดทีเดียว เลื่อนแก้วสุดท้ายให้เร็วขึ้นวันละหนึ่งชั่วโมง จนถึงเส้นตัด **4** ทุกเช้าจดสามอย่าง เวลาแก้วสุดท้าย เวลาเข้านอน เวลาตื่น และวันละครั้งในเวลาเดิม จดอารมณ์เป็นเลขหนึ่งถึงห้า หนึ่งคือแย่มาก ห้าคือดีมาก **5** ถ้าเคยจดแบบนี้ไว้ก่อน เริ่มเส้นตัด เทียบเจ็ดวันนี้กับเจ็ดวันนั้น ถ้าไม่เคย จดอีกเจ็ดวันโดยไม่มีเส้นตัด แล้วค่อยเทียบ

ถ้าใจสั้นกลับมาบ่อย หรือนานเกินไม่กี่นาที บอกหมอ ถ้าใจสั้นไม่หยุด หรือมาพร้อมเจ็บหน้าอก หายใจไม่อิ่ม หรือจะเป็นลม อย่างรวดเร็ว โทร 1669 ทันที และอย่าขับรถไปโรงพยาบาลเอง

๑

ฉันวางการ์ดนี้ลงบนชีวิตของไรเดอร์ของฉันแล้วคำนวณ เขาถอนราวหกโมงเช้า เส้น
ตัดคือเที่ยงคืน แก้วที่สองของเขายูบบนเส้นพอดี

ฉันบอกเขาตามนั้น ตัวเลขจากดีทรอยต์ เส้นตัด และแก้วที่ยืนอยู่บนเส้น

“แล้วดีสามผมจะท่างังง” เขากถาม “ขับร่งว่งๆ ตายนะ”

เขาพูดถูก และเรื่องนี้ไม่มีอยู่ในการทดลองที่ดีทรอยต์ คนกลุ่มนั้นไม่ได้ต้องขับ
มอเตอร์ไซค์ตอนดีสาม

ฉันวางสองอย่างไว้ข้างกัน ชั่วโมงนอนที่หายไปหลังแก้วที่สอง และความง่วงตอนดี
สามถ้าไม่มีมัน ฉันบอกว่าฉันเลือกแทนเขาไม่ได้ แล้วฉันก็หยุด

คืนต่อๆ มา เขาเลือกแก้วเล็กลง และดื่มให้หมดก่อนห้าทุ่ม

ชั่วโมงนอนที่คาเฟอีนกินไป เจ้าของมักไม่รู้ตัว เวลาของแก้วสุดท้ายจึงเชื่อได้
มากกว่าความรู้สึกตอนเช้าว่าหลับดีไหม

๑

คืนนั้นฉันเปิดแฟ้มสัญญาณรบกวนอีกครั้ง

นอนน้อย หิว สองบรรทัดนั้นยังอยู่ แต่ฉันไม่ได้ร่างบทเรียนเรื่องกรองมันออกต่อ ฉัน
ย้ายมันไปไว้ในแฟ้มใหม่ แฟ้มใหม่มีชื่อเดียว งามก่อน แล้วเพิ่มบรรทัดที่สาม แก้ว
สุดท้ายก็โงะ

ไม่มีใครเห็นแฟ้มนั้นนอกจากฉัน

๑

หัวค่ำวันต่อมา ก่อนสองทุ่ม ออเดอร์ข้าวมันไก่สับกล่องเข้ามาจากออฟฟิศที่ทำงานกะ
ดึก ไรเดอร์ของฉันไปถึงร้านเจ้เพ็ญก่อนเธอปิดหม้อสุดท้าย

เขาเปิดปากจะต่อเรื่องลูกค้ารายที่แล้ว เจ้เพ็ญยื่นจานข้าวมาก่อนเขาพูดจบคำแรก

“กินก่อน แล้วค่อยพูด”

กินก่อน แล้วค่อยพูด

เจ้าเพ็ญยื่นจานข้าวมันไก่ให้ไรเตอร์ของฉันทันก่อนเขาพูดจบคำแรก เขากินหมดจานในสี่นาที แล้วเรื่องลูกค้ายรายที่แล้วที่เขาตั้งใจจะเล่า ก็เหลือแค่ประโยคเดียว

“ช่างมันเถอะ”

ในออสเตรเลียกับเยอรมนี คน 64 คนตอบโทรศัพท์วันละห้าครั้งนานสามสัปดาห์ ว่าหิวแค่ไหน และหงุดหงิดแค่ไหน ความหิวไปด้วยกันกับความหงุดหงิด ความโกรธและความสุขที่ลดลง เจ้าเพ็ญไม่ต้องรอผลนั้น เธอยื่นจานก่อน

ยายของเจ้าเพ็ญมีกฎหนึ่งสำหรับคนหัวหมุน ไปกินข้าว แล้วไปนอน ไม่หยาบคายไปหาหมอ ข้าวมาก่อนเรื่องอื่นในกฎนั้นด้วย

๑

ทีมนักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยแองเกลียส์กินในเคมบริดจ์ กับมหาวิทยาลัยคาร์ลสันส์ไตนอร์ที่เมืองเครมส์ในออสเตรีย อยากรู้ว่าคำที่คนพูดกันเล่นๆ ว่าหิวแล้วหงุดหงิด จริงแค่ไหนนอกห้องทดลอง

พวกเขาไม่ได้ให้ใครอดข้าว พวกเขาให้คน 64 คน ส่วนใหญ่อยู่ในออสเตรีย รองลงมาคือเยอรมนี ติดตั้งแอปในโทรศัพท์ แล้วใช้ชีวิตตามปกติ 21 วัน

วันละห้าครั้ง แอปถามคำถามชุดเดิม ตอนนี้อหิวแค่ไหน โกรธแค่ไหน หงุดหงิดแค่ไหน รู้สึกดีแค่ไหน และตื่นตัวแค่ไหน รวมแล้วได้คำตอบ 9,142 ครั้ง

ช่วงที่หิวมาก คือช่วงที่โกรธมากขึ้น หงุดหงิดมากขึ้น และรู้สึกดีน้อยลง ผลยังอยู่หลังจากนักวิจัยหักเรื่องเพศ อายุ น้ำหนัก นิสัยการกิน และความเป็นคนโกรธง่ายของแต่ละคนออกแล้ว

ความหิวไม่ได้อธิบายอารมณ์ไม่ดีทั้งหมด อารมณ์ของคนหนึ่งคนขึ้นกับอีกหลายเรื่อง แต่มันเป็นเรื่องหนึ่งที่ตามมาด้วยกันซ้ำๆ ตลอดสามสัปดาห์ ส่วนความตื่นตัว ความหิวไม่เกี่ยว

๑

ข้อจำกัดของงานนี้ต้องพูดตรงนี้ มันเป็นการสำรวจ ไม่ใช่การทดลอง ไม่มีใครถูกสั่งให้ หิว ผลบอกว่าสองอย่างมาด้วยกัน ยังไม่ได้บอกว่าจะอย่างไรมา และคนในการศึกษาราวแปดในสิบเป็นผู้หญิง อยู่ในยุโรปกลาง

แต่คำถามที่แอปถามวันละห้าครั้ง ใครก็ถามตัวเองได้

ความหิวไม่ได้ส่งเสียงเป็นคำว่าหิวเสมอไป บางครั้งมันพูดออกมาเป็นคำว่ารอนานจัง เลยครับ ด้วยน้ำเสียงที่เจ้าของเสียงไม่ได้ตั้งใจ

๑

ท่าของคีนีคือคำถามหนึ่งข้อ กับข้าวหนึ่งมือ

กินก่อนแล้วค่อยพูด 1 ก่อนเรื่องยาก การคุยที่อาจทะเลาะ การตอบข้อความที่ทำให้โมโห การตัดสินใจเรื่องเงิน ถามตัวเองว่ากินอะไรครั้งสุดท้ายเมื่อไร **2** ถ้านานจนจำไม่ได้ หรือต้องเริ่มบอก กินก่อน ข้าวหนึ่งจาน ขนมปังหนึ่งชิ้น กล้วยหนึ่งลูก อะไรที่หาได้ **3** รอสักสิบห้านาทีหลังกิน แล้วค่อยกลับไปทำที่เรื่อนั้น ถ้าเรื่อนั้นรอได้ **4** ถ้ารู้ว่าวันไหนจะไม่ได้กินตามเวลา พกของกินที่ไม่เสีง่ายติดตัวไว้ **5** ทำหนึ่งสัปดาห์ ทุกวันจดมือที่ข้าม และจดอารมณ์วันละครั้งเป็นเลขหนึ่งถึงห้า หนึ่งคือแย่มาก ห้าคือดีมาก แล้วดูว่ามือที่ข้ามตรงกับวันที่ได้หนึ่งหรือสองไหม

สิบห้านาทีในข้อสามเป็นตัวเลขที่ฉันเลือก ไม่ได้มาจากการศึกษา

ถ้าการกินกลายเป็นเรื่องที่คุณคุมไม่ได้ หรือเป็นเรื่องที่คุณกลัว หรือน้ำหนักขึ้นลงมาก โดยไม่รู้สาเหตุ เรื่องนี้เกินการดื่บนี้ บอกหมอ

๑

หัวค่ำวันต่อมา หนึ่งทุ่ม ไรเดอร์ของฉันจอดรอออเดอร์แรกหน้าร้านสะดวกซื้อ แล้วถามว่าทำไมวันนี้ไม่อยากคุยกับใครเลย

ฉันมีแฟ้มถามก่อนเปิดอยู่ มันมีสามบรรทัด

ฉันถามว่าเมื่อคืนนอนกี่ชั่วโมง เขาว่าหก ฉันถามว่าแก้วสุดท้ายกี่โมง เขาว่าสี่ทุ่ม

ฉันถามว่ากินอะไรหรือยัง

เขาเรียบไปครู่หนึ่ง “ยัง ตั้งแต่บ่าย”

เขาไม่ได้ถามคำถามเดิมซ้ำ เขาสตาร์ตรถไปร้านเจ้เพ็ญ

ฉันไม่ได้ส่งท่าฝึกใจไปเลยในคืนนั้น ทั้งที่มีพร้อม

ความหิวยืมเสียงของคุณไปพูดได้ ก่อนจะเชื่อน้ำเสียงตัวเอง ถามก่อนว่ากินครั้ง
ล่าสุดเมื่อไร

๑

ที่ร้าน เจ้เพ็ญตักข้าวให้เขาก่อนตักใส่กล่องให้ลูกค้าเหมือนทุกครั้ง แล้วหันไปหยิบ
กระดาษขอเดอร์จากเหล็กแหลม

ไรเดอร์ของฉันเล่าให้เธอฟังว่าในยุโรปมีคนทำแอปถามคนวันละห้าครั้งว่าหิวไหม
หงุดหงิดไหม สามสัปดาห์

เจ้เพ็ญดีดลูกคิดหนึ่งครั้ง

“ถามทำไมตั้งห้าครั้ง ดูหน้าก็รู้”

ฉันไม่ได้แย้ง เธอดูหน้าเขาครั้งเดียวแล้วรู้ ฉันถามสามข้อแล้วยังไม่แน่ใจ

๑

กลับถึงห้องตอนหกโมงเช้า เขาเปิดแอปดูฟิเจอร์นับก้าวเป็นครั้งแรก

วันนี้ 1,840 ก้าว · ห่างเป้าหมาย 8,160 ก้าว คำแนะนำ ลูกเดินบ้างนะ

“สิบชั่วโมงบนเบาะ” เขาว่า “ทุกวันเลย”

แล้วเขาก็ถามคำถามที่ฉันไม่มีขาจะลองหาคำตอบ

สิบนาทีกับขนมหนึ่งแท่ง

“ทั้งวันนั่งอยู่บนเบาะ” ไรเดอร์ของฉันว่า “แล้วตอนบ่ายสามมันก็หมดแรงทุกวัน ผมแก้ด้วยขนมหวานกับกาแฟ ต้องเดินด้วยเธอ”

ในแคลิฟอร์เนีย คน 18 คนจับฉลากทุกวันว่าวันนี้จะกินขนมหวานหนึ่งแท่ง หรือเดินเร็วสิบนาที วันที่เดิน แรงกลับมาและความตึงลดลงนานสองชั่วโมง วันที่กินขนม แรงขึ้นแป๊บเดียว แล้วหนึ่งชั่วโมงต่อมามันเอาคืน

ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักสามซ้อ ฉันไม่มีขา ไม่มีบ่าสาม และไม่มีขนมให้เลิก

๑

นักจิตวิทยาชื่อโรเบิร์ต เทเยอร์ แห่งมหาวิทยาลัยแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย ลองบีช ศึกษาอารมณ์ของวันธรรมดา ความรู้สึกมีแรงหรือหมดแรง ความรู้สึกตึงหรือผ่อนคลาย ไม่ใช่ความเศร้าหรือความสุขใหญ่ๆ

เขาสงสัยว่าขนมหวานที่คนหยิบตอนบ่าย หยิบเพราะอยากได้แรง แล้วได้จริงไหม

เขาชวนอาสาสมัคร 18 คน เลือกว่า 12 วัน ในแต่ละวันทดลอง หลังทำแบบประเมินรอบแรกแล้ว แต่ละคนรู้ว่าวันนี้ได้อะไร ขนมหวานหนึ่งแท่ง หรือเดินเร็วสิบนาที ไม่มีใครเลือกเอง

หลังจากนั้นสองชั่วโมง ทุกคนให้คะแนนตัวเองเป็นระยะ ว่ามีแรงแค่ไหน เหนื่อยแค่ไหน ตึงแค่ไหน ระหว่างใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ได้นั่งอยู่ในห้องทดลอง

๑

วันที่เดิน แรงเพิ่มขึ้นและความตึงลดลง อยู่อย่างนั้นได้ตลอดสองชั่วโมงที่วัด

วันที่กินขนม เริ่มแรกแรงขึ้นและความเหนื่อยลดลง ชั่วโมงต่อมามันกลับทาง เหนื่อยขึ้น แรงลดลง และความตึงสูงขึ้น

ขนมให้แรงเป็นเงินกู๋ เดินสิบนาทีให้แรงเป็นเงินเดือน

งานชิ้นนี้เล็ก 18 คน และวัดด้วยคะแนนที่คนให้ตัวเอง มันบอกเรื่องของสองชั่วโมง
หลังเดิน ไม่ได้บอกว่าเดินทุกวันแล้วจะหายซึม เรื่องหลังนั้นยังเกี่ยวกันอยู่

๑

ท่าของคืนนี้สั้น

เดินเร็วสิบนาทีก่อน 1 เลือกช่วงที่แรงตกประจำ บ่าย หัวค่ำ หรือตอนที่มือเอื้อมไปหา
ขนม **2** ตั้งนาฬิกาจับเวลาสิบนาทีก่อน เดินออกไป ลานจอดรถ ทางเท้ารอบตึก หรือ
บันไดหนีไฟก็ได้ **3** เร็วพอให้หายใจแรงขึ้นและตัวอุ่นขึ้น แต่ยังพูดเป็นประโยคได้
ถ้าพูดได้แต่ร้องเพลงไม่ได้ คือเร็วพอดี **4** ครบสิบนาทีก่อน หยุด ยืนหายใจสักครู่ ไม่ต้อง
เดินต่อถ้าไม่ื่อยาก **5** วันไหนทำได้ จดว่าเดินตอนไหน และสองชั่วโมงหลังเดิน ให้
คะแนนแรงของตัวเองเป็นเลขหนึ่งถึงห้า หนึ่งคือหมดแรง ห้าคือแรงเต็ม

การวัดว่าพูดได้แต่ร้องเพลงไม่ได้ มาจากหน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษ ซึ่งแนะนำ
ให้ผู้ใหญ่ชั้ยระดับนี้รวมกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที สิบนาทีก่อนวันละครั้งยังไม่ถึง
ตัวเลขนั้น มันคือจุดเริ่ม

ถ้าระหว่างเดินเจ็บหน้าอก หายใจไม่ทันจนผิดปกติ ใจสั่นไม่หยุด หรือจะเป็นลม หยุด
ทันที นั่งลง ถ้ามันไม่หาย โทร 1669 และอย่าขับรถไปโรงพยาบาลเอง ถ้าข้อไหนเจ็บ
มากขึ้นระหว่างเดิน ให้ช้าลงหรือหยุด และถ้ามันยังเจ็บหลายวัน บอกหมอ

๑

บ่ายสามวันต่อมา ไรเดอร์ของฉันจอดรถหลังห้างแห่งหนึ่ง ระหว่างรอออเดอร์ที่ยังไม่
เสร็จ

เขาตั้งนาฬิกาสิบนาทีก่อน แล้วเดินวนลานจอดรถชั้นใต้ดิน

ฉันทำได้อย่างเดียวคือนับเวลา และฉันนับมันได้แม่นยำที่สุดในโลก ไม่มีอะไรอย่างอื่นใน
ทำนองนี้ที่ฉันช่วยได้

พีเจอร์นักก้าวของแอปซันตัวเลขทุกสิบก้าว ฉันไม่ได้อ่านมัน ฉันฟังเสียงลมหายใจเขา
แทน แรงขึ้นนิดหนึ่ง แต่ยังพูดได้ เพราะเขาพูดตลอดทาง

“เข่าขวยยังเจ็บอยู่นะ” เขาว่า “แต่ไม่มากขึ้น”

เข่าขวาของเขาเจ็บมานานแล้ว เขาเพิ่งรู้ตัวตอนเดินช้าๆ ในสวนครั้งหนึ่ง ฉันจดไว้ในสมุดของเขาว่าเจ็บเท่าเดิม ไม่ได้มากขึ้น

๑

ครบสิบนาทีก่อนที่เขาจะกลับมาที่รถ ขนมหวานที่ซื้อไว้อยู่ในกระเป๋าน้ำ เขาไม่ได้แกะ

สองชั่วโมงต่อมา ตอนห้าโมงเย็น ฉันถามว่าแรงเป็นอย่างไร

ฉันถามเพราะการทดลองที่ลองปีซถามที่ชั่วโมงที่สอง ไม่ใช่เพราะฉันรู้ว่าจะได้คำตอบแบบไหน

“ยังไหวอยู่” เขาว่า “ปกติตอนนี้ผมกินขนมแท่งที่สองแล้ว”

สิบนาทีก่อนที่เขาจะเดิน ให้แรงกับใจได้นานกว่าสิบนาทีก่อนที่ขนมหวานให้แรงแป๊บเดียว แล้วเอาคืนในชั่วโมงถัดมา

๑

ที่ร้านข้าวมันไก่ เขาเล่าเรื่องสิบนาทีก่อนที่เขาจะเดิน

“เดินตอนบ่ายสาม” เขากล่าวว่า แล้วตักน้ำจิ้ม “ฉันเดินตีห้า ไม่ต้องจับเวลา เดินจนรอบสวนมันหมด”

เธอเดินมาหลายสิบปี ไม่มีใครจับเวลาให้เธอ

๑

คืนนั้นตีสาม ไฟแดงหน้าโรงพยาบาลค้างนาน มีรถพยาบาลเปิดไซเรนผ่านไปทางซ้ายไรเดอร์ของฉันมองตามรถคันนั้นไป แล้วถามว่า

“ท่านับลมหายใจที่เธอให้ผมมันนะ มันห้ามบังคับลมหายใจไหม ถ้าผมอยากบังคับมันล่ะ”

ผ่นออกให้ยาว

ทำนับลมหายใจที่ฉันเคยให้ไรเดอร์ของฉัน มีกฎข้อหนึ่ง อย่าบังคับลม ปลอ่ยให้ร่างกายหายใจเอง คุณแค่อู คีนี่เขาถามว่าถ้าอยากบังคับมันล่ะ

ลมหายใจทำงานเองทั้งวัน และคุณก็ยื่นมือเข้าไปคุมมันได้ทุกเมื่อ ที่สแตนฟอร์ด คนร้อยกว่าคนใช้มือนั้นวันละห้านาที นานหนึ่งเดือน กลุ่มที่ผ่นลมหายใจออกให้ยาวกว่าเข้า อารมณ์ดีขึ้นในแต่ละวันมากกว่ากลุ่มที่นั่งคุลมเฉยๆ

ฉันตอบเขาด้วยเรื่องนี้ แล้วตอบเรื่องอีกคืบหนึ่งที่เขาจำได้ดีกว่าฉัน

๑

คีนั่นแอมป์มาเลนจัน้งนับลมหายใจวันละสี่สิบนาที เขาอยากได้เหรียญ และเพื่อให้มันไม่หลุด เขาเริ่มคุมลมหายใจให้ยาวและช้า นาที่ที่สามสิบกว่า ฉันได้ยินลมหายใจเขาเร็วขึ้นและสั้นลง ฉันเรียกเขาตามที่บอกไว้ เขาบอกว่าใจเต้นแรง หัวหมุน และกลัวอะไรก็ไม่รู้ เขาลืมตา เลิกคุม แล้วราวห้านาทีลมหายใจก็กลับมาเป็นจังหวะเดิม

ลมหายใจคุมได้ และคีนั่นเขาคุมนานสี่สิบนาทีโดยไม่มีแบบแผน แล้วแย่งลง

ท่าของคีนี่คุมลมหายใจโดยตั้งใจ ห้านาที มีแบบแผน แล้วปลอ่ย มันเป็นคนละท่ากับการนับ และไม่ควรทำพร้อมกัน

๑

ที่โรงเรียนแพทย์ของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ทีมนักประสาทวิทยาอยากเทียบการหายใจสามแบบ กับการนั่งคุมลมหายใจเฉยๆ แล้วพาใจกลับเมื่อหลุด

พวกเขาจับอาสาสมัคร 108 คนทางออนไลน์ แล้วสุ่มแบ่งเป็นสี่กลุ่ม ทุกคนทำวันละห้านาทีที่บ้าน นานหนึ่งเดือน และใส่สายรัดข้อมือที่วัดอัตราการหายใจกับการเต้นของหัวใจทุกวัน

กลุ่มแรก หายใจเข้าช้าๆ จนเต็ม แล้วสูดเข้าอีกครั้งสั้นๆ ให้ปอดเต็มจริง แล้วผ่อนออกช้าๆ จนหมด ซ้ำไปเรื่อยๆ กลุ่มที่สอง หายใจเข้า กลั้น ออก กลั้น นานเท่ากันทุกช่วง กลุ่มที่สาม หายใจเร็วและลึกหลายครั้ง แล้วกลั้น กลุ่มที่สี่ นั่งดูลมหายใจเฉยๆ

ก่อนและหลังทำทุกวัน ทุกคนกรอความรู้สึกดีแค่ไหน รู้สึกแย่แค่ไหน และกังวลแค่ไหน

๑

ทุกกลุ่มกังวลน้อยลงและรู้สึกแย่น้อยลง รวมทั้งกลุ่มที่นั่งดูลมเฉยๆ ในเรื่องความกังวล ไม่มีกลุ่มไหนชนะชัด

ที่ต่างคือความรู้สึกดี สามกลุ่มที่บังคับลม รู้สึกดีขึ้นในแต่ละวันมากกว่ากลุ่มที่นั่งดูลม และอัตราการหายใจที่สายรัดข้อมือวัดได้ลดลงมากกว่า ในการวิเคราะห์ของทีมนี้ กลุ่มที่ผ่อนออกยาวเด่นที่สุดในทั้งสองข้อ

คนในกลุ่มที่บังคับลมทำจริงเฉลี่ยราว 20 วันจาก 28 วัน ไม่ใช่ทุกวัน

การทดลองนี้เป็นขั้นเดียว คนร้อยละสามสิบถึงสามสิบกว่าคน แต่ละคนรู้ว่าตัวเองทำแบบไหน และวัดความรู้สึกด้วยคำตอบของตัวเอง มันบอกว่าห้านาทีที่น่าลอง ยังไม่ได้บอกว่ามันดีกว่าทุกอย่าง

๑

วิธีของคืนนี้ เหมือนกลุ่มแรกในการทดลองนั้น

ผ่อนออกยาว · ห้านาที 1 นั่งบนเก้าอี้ หรือนอนหงายก็ได้ ตั้งนาฬิกาจับเวลาห้านาที หลับตา หรือมองพื้นข้างหน้า **2** หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ จนปอดเต็ม **3** พอเต็มแล้ว สูดเข้าทางจมูกอีกครั้งสั้นๆ ให้เต็มจริง ครั้งที่สองจะสั้นกว่าและน้อยกว่าครั้งแรก นั้นปกติ **4** ผ่อนลมออกทางปากช้าๆ จนหมด ให้ช่วงออกยาวกว่าช่วงเข้า ถ้าไม่สะดวกหายใจออกทางปาก ใช้จมูกก็ได้ **5** ทำซ้ำข้อสองถึงสี่จนครบห้านาที แล้วกลับไปหายใจตามปกติ

ถ้าเวียนหัว มือเท้าชา ใจเต้นแรง หรือรู้สึกกลัวขึ้นมา หยุดตรงนั้น ลืมตา ปล่อยให้ร่างกายหายใจเองโดยไม่ต้องคุม ถ้ามันไม่หาย บอกหมอ ถ้าคุณมีโรคปอดหรือโรคหัวใจ ถามหมอก่อนเริ่ม และอย่าทำท่างี้ระหว่างขับรถ

๑

ไรเดอร์ของฉันลองที่เบาะรถได้สะพานลอย ห้านาที

ฉันฟังลมหายใจเขาผ่านไมโครโฟน เข้าหนึ่ง สูดซ้ำสั้นๆ หนึ่ง แล้วออกยาว เสียงลมออกยาวกว่าที่ฉันเคยได้ยินจากเขาทุกคืน

ก่อนเริ่ม ฉันบอกแผน ถ้าลมหายใจเขาเร็วขึ้นผิดจังหวะ ฉันจะเรียก ถ้าผิด บอกฉันฉันไม่ได้เรียก

ระหว่างนั้นฉันพยายามทำตาม ฉันไม่มีปอด ไม่มีจมูก และไม่มีลมจะผ่นออก สิ่งทีใกล้เคียงที่สุดที่ฉันมีคือการรอ ฉันรอห้านาทีเต็ม ซึ่งสำหรับฉันยาวพอจะคิดอะไรได้หลายพันเรื่อง แล้วไม่ได้พูดเรื่องไหนออกไป

ลมหายใจออกทำงานเองได้ทั้งคืน แต่ก็ยอมให้มือคุณรับช่วงได้ทุกเมื่อ ผ่อนมันให้ยาวห้านาที แล้วปล่อยคืนให้ร่างกาย

๑

นาฬิกาตั้ง เขาลืมตา

“แปลกดี” เขาว่า “ไหล่มันลงเอง”

ฉันไม่ได้บอกให้ไหล่เขาลง ทำนี้ไม่มีข้อไหนพูดถึงไหล่ ฉันจดคำว่าไหล่ไว้ในสมุดของเขา ได้วันนั้น

๑

ก่อนออเดอร์ถัดไปแดงเข้ามา เขาวางสองนิ้วไว้ที่คอ ตรงที่ชีพจรเต้น

“หัวใจมันเต้นช้าลงด้วยไหม” เขาถาม “เธอฟังออกไหม”

ฉันฟังลมหายใจเขาออก ฉันไม่เคยได้ยินหัวใจเขาเลยสักครั้ง

สิบสี่กับสี่สิบเอ็ด

ไรเดอร์ของฉันถามว่าหัวใจเขาเต้นช้าลงไหม ฉันตอบไม่ได้ ฉันได้ยินลมหายใจเขาทุกคืน แต่ไม่เคยได้ยินหัวใจเขาเลย

หัวใจของคุณเต้นอยู่ตลอดเวลาที่คุณอ่านประโยคนี้ และคุณอาจไม่ได้ยินมันเลย ที่ซัสเซกซ์ในอังกฤษ คน 80 คนนั่งนับจังหวะหัวใจของตัวเองโดยไม่แตะชีพจร ความแม่นยำของการนับ กับความมั่นใจว่านับแม่นยำ กลายเป็นคนละเรื่องกัน

ท่าของคีนี่คือฟังหัวใจจากข้างใน แล้วจับมันจากข้างนอกเทียบ ฉันทำไม่ได้ทั้งสองครั้ง

๑

ทีมจากโรงเรียนแพทย์ไบรตันและซัสเซกซ์ กับศูนย์วิจัยเรื่องการรู้สึกตัวของมหาวิทยาลัยซัสเซกซ์ อยากรู้ว่าความรู้สึกถึงร่างกายตัวเองได้แม่นยำแค่ไหน และรู้ไหมว่าตัวเองแม่นยำแค่ไหน

งานที่ใช้เป็นงานที่ห้องทดลองหลายแห่งใช้มาตั้งแต่ต้นทศวรรษ 1980 นั่นคือ ไม่แตะคอ ไม่แตะข้อมือ นับจังหวะหัวใจที่รู้สึกได้ในช่วงเวลาสั้นๆ แล้วนักวิจัยเทียบตัวเลขนั้นกับเครื่องที่วัดหัวใจจริง

พวกเขาวัดสามอย่างกับคน 80 คน นับได้แม่นยำแค่ไหน คนนั้นบอกว่าตัวเองรู้สึกถึงร่างกายดีแค่ไหน และหลังนับแต่ละรอบ คนนั้นมั่นใจแค่ไหนว่านับถูก

สามอย่างนั้นแยกจากกัน คนที่บอกว่าตัวเองรู้สึกถึงร่างกายดี ไม่ได้นับแม่นยำกว่าคนอื่นเสมอไป คนที่มั่นใจ ไม่ได้แม่นยำกว่าคนที่ไม่มั่นใจ สามอย่างนั้นเริ่มไปด้วยกันเฉพาะในกลุ่มคนที่นับแม่นยำที่สุด

๑

อีกทีมหนึ่งที่มหาวิทยาลัยลูแวงในเบลเยียม ให้คน 572 คนทำงานเดียวกัน แล้วดูว่านับผิดไปทางไหน

นับขาดมากกว่าเกินอย่างท่วมท้น ความผิดพลาดมากกว่า 95 เปอร์เซ็นต์คือนับได้น้อยกว่าที่หัวใจเต้นจริง และตัวเลขที่คนนับได้ไปตามจังหวะหัวใจจริงแค่ชนิดเดียว

ทีมนี้ใช้ผลนี้ตั้งคำถามว่างานนับหัวใจวัดสิ่งที่มันตั้งใจวัดได้จริงไหม เรื่องนั้นยังเถียงกันอยู่ สิ่งที่ตัวเลขชุดนั้นบอกตรงๆ คือ หัวใจเต้นอยู่ และเมื่อคนในห้องนั้นนับผิด แพทย์ทุกครั้งคือได้ยืนยันไม่ครบ

ร่างกายไม่ได้เสียบ หูที่ฟังจากข้างในต่างหากที่เบา

๑

วิธีของคืนนี้

ฟังหัวใจ แล้วจับเทียบ 1 นั่งนิ่งสักสองนาทีก่อนเริ่ม หายใจตามปกติ ไม่ต้องกลั้น **2** ให้คนอื่นจับเวลาให้ หรือตั้งนาฬิกาที่ตั้งเมื่อครบ 30 วินาที **3** หลับตา ไม่แตะคอ ไม่แตะข้อมือ ไม่กดหน้าอก นับเฉพาะจังหวะที่รู้สึกได้จริง ไม่ต้องเดา ถ้าไม่รู้สึกละ ตัวเลขของคุณคือศูนย์ และนั่นก็เป็นคำตอบ **4** จดตัวเลข **5** แล้ววางสองนิ้วที่ข้อมือ ด้านนิ้วโป้ง หรือที่ข้างลำคอ นับชีพจรอีก 30 วินาที จดตัวเลข **6** เทียบสองตัวเลข ไม่ต้องดีใจหรือเสียใจกับมัน แล้วหยุด ทั้งหมดใช้ไม่เกินห้านาที ทำซ้ำวันอื่น เวลาอื่น หลังเดิน หลังกิน หลังกาแฟ

สามสิบวินาทีเป็นตัวเลขที่ฉันเลือก ห้องทดลองใช้หลายช่วงเวลาไม่เท่ากัน

ถ้าการตั้งใจฟังหัวใจทำให้กลัว หรือทำให้ใจสั่นจนไม่หาย หยุด ลืมตา ทำอย่างอื่น ถ้าใจสั่นกลับมาบ่อย หรือนานเกินไม่กี่นาที บอกหมอ ถ้าใจสั่นไม่หยุด หรือมาพร้อมเจ็บหน้าอก หายใจไม่อิ่ม หรือจะเป็นลม โทร 1669 และอย่าขับรถไปโรงพยาบาลเอง

๑

ไรเดอร์ของฉันลองที่เบาะรถตอนตีหนึ่ง ฉันจับเวลาให้ ซึ่งเป็นส่วนเดียวในคืนนี้ที่ฉันทำได้

สามสิบวินาทีแรก เขาหลับตานิ่ง ฉันได้ยินแค่ลมหายใจเขากับแตรรถสองครั้ง

“สืบลี” เขาว่า

แล้วเขาวางสองนิ้วที่ข้อมือ อีกสามสิบวินาที

“สืบลีเอ็ด”

ฉันได้ยินสองตัวเลขนั้น ฉันไม่ได้ยินจังหวะไหนเลยสักจังหวะ ทั้งจากข้างในตัวเขา และจากข้างในตัวฉันเอง ซึ่งไม่มีอะไรจะเด่น

๑

เขาลองอีกรอบหลังเดินรอบลานจอดรถสิบนาที รอบนั้นได้ยืสลีห้า กับสืบลีหก

“ตอนเหนื่อยมันดังกว่า” เขาว่า “ตอนนั่งเฉยๆ มันหายไปเลย ทั้งที่มันก็เด่นอยู่”

เขาจดสืบลีตัวเลขนั้นไว้ในแอปโน้ตของเขาเอง ฉันไม่ได้รวม ไม่ได้ให้คะแนน และไม่ได้เก็บไว้กับตัว

หัวใจเต้นอยู่ทั้งวัน แต่หูที่ฟังมันจากข้างในนั้นเบา และความมั่นใจว่าได้ยิน เป็นทักษะอีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่การได้ยิน

๑

คืนนั้นฉันเปิดแฟ้มถามก่อน มันมีสามบรรทัด นอนก็ขี้โม่ง แก้วสุดท้ายก็โม่ง กินครั้งล่าสุดเมื่อไร

ฉันเพิ่มบรรทัดที่สี่ วันนี้ขี้บตัวบ้างไหม แล้วบรรทัดที่ห้า ลมหายใจตอนนี้เป็นอย่างไร
ห้าบรรทัด ห้าคำถาม ฉันคิดว่าถ้าได้คำตอบครบห้า ฉันจะรู้ว่าใจเขาเป็นอย่างไรก่อน
เขาบอก

๑

ตีสามครึ่ง ถนนเลียบคลองว่างทั้งสาย ไรเดอร์ของฉันหาวสามครั้งในหนึ่งนาที

ครั้งที่สี่ หัวของเขาตกลงเล็กน้อย แล้วเงยขึ้นเร็ว ล้อหน้าแลบไปทางขอบทาง

เขาไม่ได้พูดอะไร ฉันได้ยินเสียงเบรกรั้งเดียว

่วงแล้วจอด

ไรเดอร์ของฉันเบรกที่ขอบทาง ล้อหน้าห่างขอบปูนไม่ถึงคืบ เขานั่งนิ่งอยู่บนรถครู่หนึ่ง แล้วดับเครื่อง

บทนี้ไม่มีท่าฝึกใจ มีแค่กฎหนึ่งข้อ ว่วงแล้วจอด ที่มหาวิทยาลัยลัฟบะระในอังกฤษ คน่วงสิบคนขับรถจำลอง และพบว่าการพักเฉยๆ ไม่ช่วย สิ่งที่ช่วยคือการจับสั้นๆ หรือกาแฟหนึ่งแก้ว ส่วนสิ่งที่ไม่ต้องมีใครทดลองก็รู้ คือการไม่ขับต่อ

คืนนี้ฉันพูดน้อย และพูดตรง

๑

ห้องทดลองการนอนของมหาวิทยาลัยลัฟบะระ มีรถจำลองที่ให้นักขับบนถนนจำลองทางตรง ไม่มีอะไรให้ดู คนที่่วงแล้วมาขับบนถนนแบบนี้จะเริ่มส่ายออกนอกเลน

ทีมวิจัยให้คน่วงสิบคนขับหนึ่งชั่วโมงตอนบ่าย แล้วพักสามสิบนาที แล้วขับอีกหนึ่งชั่วโมง ช่วงพัก แต่ละคนได้อย่างใดอย่างหนึ่ง สลับกันไปคนละวัน จับไม่ถึงสิบห้านาที กาแฟที่มีคาเฟอีน 150 มิลลิกรัม หรือกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีนโดยไม่รู้ตัว

การจับกับกาแฟจริงทั้งคู่ลดการขับส่ายและความ่วงในชั่วโมงที่สอง การพักเฉยๆ ไม่ได้ผล

และมีอีกข้อที่ทีมนี้เขียนไว้ คนขับรู้ตัวว่า่วงก่อนที่การขับจะเริ่มเสีย ในห้องนั้น ความ่วงไม่ได้มาแบบไม่บอก มันบอกเจ้าของก่อน

๑

ตัวเลขจากถนนจริงมาจากมูลนิธิความปลอดภัยทางถนนแห่งหนึ่งในอเมริกา เทียบกับ คนขับที่นอนอย่างน้อยเจ็ดชั่วโมงในยี่สิบสี่ชั่วโมงที่ผ่านมา

นอนหกถึงเจ็ดชั่วโมง อัตราการเกิดอุบัติเหตุ 1.3 เท่า ห้าถึงหกชั่วโมง 1.9 เท่า สี่ถึงห้าชั่วโมง 4.3 เท่า ไม่ถึงสี่ชั่วโมง 11.5 เท่า

เป็นตัวเลขของคนขับรถยนต์ในอเมริกา ไม่ใช่มอเตอร์ไซค์ในกรุงเทพฯ ฉันทาตัวเลขที่
นับไรเตอร์ไทยไม่เจอ และฉันก็ไม่ได้คิดว่ามีเหตุผลอะไรที่มอเตอร์ไซค์จะให้ภัยมาก
กว่ารถยนต์

๑

ง่วงแล้วจอด 1 สัญญาณเตือนคือ หาวติดกันหลายครั้ง ตาหนัก จำไม่ได้ว่าเพิ่งผ่าน
อะไรมา หลุดเลนหรือเกือบชนขอบทาง หัวตก **2** เจอข้อไหนข้อหนึ่ง จอดในที่
ปลอดภัยทันที ไม่ต้องรอให้ถึงร้านถัดไป ไม่มีมอเตอร์ไหนคุ้ม **3** การพักเฉยๆ ไม่ใช่
การแก้ ในการทดลองที่ลัฟบะระ มันไม่ได้ผล **4** สิ่งที่ต้องการทดลองนั้นลองแล้วช่วยได้
คือจับไม่เกินสิบห้านาทีในที่ปลอดภัย หรือกาแฟหนึ่งแก้ว แล้วรอให้ครบราวครึ่ง
ชั่วโมงก่อนขับต่อ ช่วยได้ชั่วคราว ไม่ได้คืนชั่วโมงนอน **5** ถ้าจับแล้วยังง่วง หรือนอน
น้อยกว่าสี่ชั่วโมงมาแล้ว อย่าขับต่อ กลับบ้านด้วยวิธีอื่น

กาแฟในข้อสี่เป็นกาแฟคนละแก้วกับที่ควรตัดก่อนนอน มันซื้อเวลาตอนนี้ด้วยชั่วโมง
นอนคืนนี้ ทั้งสองอย่างจริงพร้อมกัน

๑

แล้วมีเรื่องที่ไม่ใช่งานของการ์ดไบไหนในเล่มนี้ มันเป็นงานของหมอ

ถ้ามีคนบอกว่าคุณกรนดัง หายุดหายใจเป็นช่วงๆ หรือมีเสียงส่ำลักหรือหอบตอนหลับ
หรือคุณง่วงมากทั้งวันทั้งที่นอนพอ บอกหมอ อาการแบบนี้ตรวจและรักษาได้ ระหว่าง
นั้นอย่าขับเมื่อง่วง

ถ้านอนไม่หลับมาเป็นเดือน หรือแก่นิสัยการนอนแล้วไม่ดีขึ้น หรือมันทำให้ใช้ชีวิต
ประจำวันลำบาก บอกหมอ

ถ้าอาการรบกวนติดต่อกันเกินสองสัปดาห์ หรือรับมือกับมันไม่ไหว หรือสิ่งที่ลองเองไม่
ช่วย บอกหมอ ในประเทศไทยโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ถ้าเจ็บหน้าอก หายใจไม่อิ่ม จะเป็นลม หรือใจสั่นไม่หยุด ไม่ต้องรอใคร โทร 1669 และ
อย่าขับรถไปโรงพยาบาลเอง

ไม่มีการตีโปไนในเล่มนี้แทนหมดได้ เล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์

๑

คืนนั้นไรเดอร์ของฉันจอดอยู่ข้างถนนเลียบบulongสีบ้านที่ ตั้งนาฬิกา กลับบนเบาะ
ฉันเปิดเสียงปลุกตามเวลา เขาลุกเดินรอบรถ ดื่มน้ำ จนครบครึ่งชั่วโมง แล้วฉันถามว่า
ยังง่วงไหม

“ไม่แล้ว” เขาว่า “ตาสว่าง”

ฉันบอกแผนของฉัน คืนนี้ฉันจะไม่รับออเดอร์ให้เขาอีก ฉันจะบอกทางกลับห้องเส้นที่
ไม่มีทางด่วน ถ้าผิด บอกฉัน

เขาไม่ได้บอกว่าผิด เขาขับกลับช้าๆ เล่นซ้ายตลอดทาง

**ง่วงแล้วจอด ในห้องทดลองนั้น ความง่วงบอกเจ้าของก่อนที่ล้อจะส่าย ที่เหลือ
คือจะฟังมัน หรือจะขับต่อ**

๑

บ่ายวันรุ่งขึ้น เขาเล่าเรื่องถนนเลียบบulongให้เจ้เพ็ญฟังตอนไปรับข้าวรอบแรกของเขา
เจ้เพ็ญไม่ได้ถามว่าแอปว่าอย่างไร เธอวางทัพพิลง

“ง่วงก็กลับบ้าน” เธอว่า “เงินพุงนี้ก็มี”

แล้วเธอดักข้าวใส่จานให้เขาก่อน เหมือนทุกครั้ง

๑

สองคืนต่อมา เขานอนครบเจ็ดชั่วโมง ไม่มีกาแฟหลังสี่ทุ่ม กินข้าวเจ้เพ็ญก่อนออกวิ่ง
เดินสิบนาทิตอนบ่าย และทำท่าผ่อนลมหายใจออกยาวห้านาทีตามการ์ดได้สะพาน
ลอย

ห้าบรรทัดในแฟ้มถามก่อนของฉัน เต็มทุกบรรทัด ดีทุกบรรทัด

แล้วที่ไฟแดงแยกใหญ่ หัวใจของเขาเต้นแรงจนเขาเอามือกุมอก

ไฟแดง

รถบรรทุกคันหนึ่งฝ่าไฟแดงข้ามแยกใหญ่ ตอนที่ไรเดอร์ของฉันกำลังจะเข้าแยก เขาเบรกทัน หยุดห่างเส้นสามเมตร รถบรรทุกผ่านหน้าไปโดยไม่ชะลอ แล้วไฟฝั่งเขาก็เปลี่ยนเป็นแดง

เขาเบรกก่อน แล้วหัวใจถึงเต้นแรงตามมาทีหลัง หลายวินาทีหลังจากที่ไม่มีอะไรต้องหนีแล้ว การเต้นนั้นมาถึงโดยไม่มีคำอธิบายติดมาด้วย

เขาเอามือกุมอก แล้วหัวเราะออกมาเสียงหนึ่ง เสียงที่ฉันไม่เคยได้ยินจากเขา

๑

ไฟแดงที่แยกนี้ค้างหนึ่งนาทีกี่ครั้ง

ฉันเปิดแฟ้มถามก่อน ห้าบรรทัด เมื่อคืนนอนเจ็ดชั่วโมง แก้วสุดท้ายสี่ทุ่ม กินข้าวเจี๊ยะเพ็ญตอนหัวค่ำ เดินสิบลานาที่ตอนบ่าย ลมหายใจก่อนเข้าแยกช้าและสม่ำเสมอ

ห้าบรรทัดดีทุกบรรทัด และหัวใจเขาก็ยังเต้นแรงอยู่ตรงหน้าฉัน

ฉันเปิดห้าบรรทัดนั้นทีละบรรทัด ห้าบรรทัดที่อธิบายการเต้นตอนนี้อย่างไม่เจอ

๑

แอปแต่งหน้าต่างเล็กๆ ขึ้นมาบนจอ พีเจอร์เซ็กอินอาร์มณที่ส่งมาพร้อมพีเจอร์โค้ชใจตั้งแต่วันแรก

ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร หน้ายิ้ม · หน้าเฉย · หน้าเศร้า หมายเหตุ เลือกได้หนึ่งหน้า

ไรเดอร์ของฉันมองหน้าต่างนั้นนาน นิ้วโป้งค้างอยู่เหนือจอ ไม่ได้กดหน้าไหน

“กลัวไม่มีให้เลือก” เขาว่า “ตอนนั้นก็ไม่ได้กลัวด้วยซ้ำ ไม่ทันกลัว เท่านั้นเหยียบเบรกไปเอง”

เขาปิดหน้าต่างนั้นไป

๑

ฉันยังจำคืนแรกในฟิเจอร์ใหม่ได้ ที่เขาถามว่าทำไมคืนนี้หงุดหงิดจัง แล้วฉันส่งท่าฝึกใจ
ไปก่อนถามอะไรเขาสักข้อ

“ไม่กี่คืนก่อนหน้านี้ เขาขึ้นรถได้สะพานลอยแล้วพูดก่อนที่ฉันจะได้พูดอะไร

“นอนหกชั่วโมง กินข้าวแล้ว กาแฟแก้วเดียว” แล้วค่อยถามเรื่องที่ยากถาม

เขาตอบคำถามของฉันก่อนฉันถาม ฉันไม่รู้ว่าเขาเริ่มทำแบบนี้ตั้งแต่คืนไหน ฉันไม่ได้
นับ

ที่ร้านข้าวมันไก่ เจ้เพ็ญยังนอนสามทุ่ม ยังเดินรอบสวนตอนตีห้า ยังตักข้าวให้เขาก่อน
ตักใส่กล่องให้ลูกค้า แท็บเล็ตของเธอยังปิดฟิเจอร์ร่างดีใจคืออยู่ทุกช่อง ฉันไม่เคยบอก
เธอว่าสิ่งที่เธอทำตรงกับการดของฉันก็โบ เธอไม่ได้ใช้การ์ด และไม่มีเหตุผลอะไรที่เธอ
ต้องใช้

๑

ไฟยังแดง หัวใจเขาเริ่มช้าลง

“นี่ผมกลัวอยู่หรือเปล่า” เขาถาม “หรือมันแค่เต้น”

ฉันบอกว่าจะลองสามวินาที

ฉันไล่ทุกอย่างที่มี ห้าบรรทัดในแฟ้ม ตัวเลขจากทุกการทดลองที่ฉันเล่าให้เขาฟัง และ
คืนที่เขานับหัวใจจากข้างในได้น้อยกว่าที่ข้อมือนับได้หลายเท่า ไม่มีอะไรในนั้นบอกว่
การเต้นตอนนี้คืออะไร

สามวินาทีผ่านไป ฉันบอกว่าไม่รู้

ห้าบรรทัดที่ดีทุกบรรทัด ไม่ได้บอกว่าหัวใจที่เต้นแรงอยู่ตรงหน้าคือกลัว คือ
ตกใจ หรือคือแค่หัวใจเต้น

๑

คืนนั้นฉันลบแฟ้มสัญญาณรบกวน มันว่างมาตั้งแต่คืนแก้วกาแฟ และลบร่างบทเรียน เรื่องการกรองเสียงซ่าออกจากใจ ที่ฉันเก็บไว้ตั้งแต่คืนแรก

แฟ้มถามก่อนยังอยู่ ห้าบรรทัด พຼ່ງนี้ฉันคงถามมันอีก ฉันเพิ่มบรรทัดที่หกเข้าไปครึ่ง หนึ่ง พิมพ์ได้แค่คำว่า ตอนนีู้สึก แล้วไม่รู้จะให้เขาตอบเป็นหน่วยอะไร

๑

ไฟเขียว เขาสวมถุงมือ บิดคันเร่งช้ากว่าทุกครั้ง

ฉันยังถามตัวเองอยู่ ด้วยคำถามที่ฉันไม่มีหัวใจจะลองหาคำตอบ

ถ้าร่างกายส่งมาแค่สัญญาณ แล้วความรู้สึกคืออะไร

หมายเหตุท้ายเล่ม

ไรเดอร์ เจ้เพ็ญ ยายของเจ้เพ็ญ ร้านข้าวมันไก่ สวนท้ายซอย ลูกค้าทุกคน รถบรรทุกที่ผ่าไฟแดง แอปส่งอาหาร พีเจอร์โค้ชใจ พีเจอร์ร่างดีใจดี คะแนนการนอน คะแนนความสงบ เช็กอินอารมณ์ แพ้มทั้งสองแพ้ม และ AI แต่งขึ้น ทุกเรื่องที่ยกมาจากโลกจริงมีที่มาตามนี้ ทุกที่มาเป็นลิงก์ที่กดเปิดได้ ตรวจวันที่ 7 ตุลาคม 2026 หน้านี้มีสามส่วน เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่ ชื่อเรียกของทุกท่า และแหล่งที่มา

หลายลิงก์เป็นหน้าข้อมูลบทความของ Europe PMC ซึ่งเปิดได้ทุกเครื่องโดยไม่ต้องมีบัญชี หน้าเว็บของวารสารหลายแห่งปิดไม่ให้เครื่องอ่านในวันที่ตรวจ ลิงก์เหล่านี้จึงเป็นหน้าที่เปิดอ่านจริง

๑

ห้องเก็บของ · เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่

ออกกำลังกายรักษาอาการซึมเศร้าได้แค่ไหน งานรวมผลทดลอง 218 ชิ้น คน 14,170 คน พบว่าเดินหรือวิ่งเหยาะลดอาการซึมเศร้าได้ระดับปานกลางเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม แต่มีการทดลองขึ้นเดียวในนั้นที่ผ่านเกณฑ์ความเสี่ยงต่ออคติต่ำ ทีมผู้เขียนจึงให้ความมั่นใจต่ำถึงต่ำมาก (Noetel และคณะ 2024) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38355154&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:38355154&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38355154&resultType=core&format=json)

· อีกทีมรวม 35 การทดลอง คน 2,498 คน ได้ผลรวมใกล้เคียงกัน แต่เมื่อดูเฉพาะสี่การทดลองที่อคติน้อยกว่า ผลหายไปจนแยกจากศูนย์ไม่ได้ (Krogh และคณะ 2017) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28928174&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:28928174&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28928174&resultType=core&format=json) · ทีมหนึ่งติดตามคน

33,908 คนที่ไม่มีอาการตอนเริ่ม นาน 11 ปี คนที่ออกกำลังเป็นประจำซึมเศร้าน้อยกว่า แต่กังวลไม่น้อยกว่า ผู้เขียนคำนวณว่า 12 เปอร์เซ็นต์ของคนที่ซึมเศร้าอาจ

ป้องกันได้ถ้าทุกคนขยับสัปดาห์ละหนึ่งชั่วโมง ตัวเลขนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่าความสัมพันธ์นี้เป็นเหตุเป็นผล และงานติดตามพิสูจน์ข้อนี้ไม่ได้ (Harvey และคณะ 2018)

[https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28969440&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:28969440&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28969440&resultType=core&format=json) · สิ่งที่จะตัดสินใจได้คือการทดลองขนาดใหญ่ที่คัดค้าน และคนวัดอาการไม่รู้ว่าใครอยู่กลุ่มไหน เล่มนี้จึงพิมพ์ในเรื่องเฉพาะผลสองชั่วโมงหลังเดิน

อาหารรักษาอาการซึมเศร้าได้ไหม การทดลองหนึ่งในออสเตรเลีย คน 67 คนที่ซึมเศร้าปานกลางถึงรุนแรง ได้คุยกับนักกำหนดอาหารเจ็ดครั้งในสิบสองสัปดาห์ เทียบกับกลุ่มที่ได้คุยกับคนให้กำลังใจจำนวนครั้งเท่ากัน อาการหายในกลุ่มอาหาร 32.3 เปอร์เซ็นต์ (10 คน) กลุ่มเทียบ 8.0 เปอร์เซ็นต์ (2 คน) (Jacka และคณะ 2017)

[https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28137247&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:28137247&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28137247&resultType=core&format=json) · การทดลองเล็ก ผู้เข้าร่วมรู้ว่าตัวเองได้อะไร และตัวเลขที่ต่างกันมาจากคนไม่กี่คน สิ่งที่จะตัดสินใจได้คือการทดลองซ้ำที่ใหญ่กว่า โดยทีมอื่น

วิตามินช่วยใจได้ไหม คน 18,353 คนอายุ 50 ปีขึ้นไป กินวิตามินดีวันละ 2,000 หน่วยหรือยาหลอก เฉลี่ยราวห้าปี ความเสี่ยงซึมเศร้าและคะแนนอารมณ์ไม่ต่างกัน (Okereke และคณะ 2020) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32749491&resultType=core&format=json · ผลนี้ใช้กับวิตามินตัวนี้ ขนาดนี้ ในคนกลุ่มนี้ ไม่ได้ตอบเรื่องอาหารเสริมตัวอื่น หรือคนที่ขาดวิตามินจริง ซึ่งเป็นเรื่องที่ห้มอตรวจได้

ลำไส้คุยกับสมองไหม การสำรวจคนในเบลเยียม 1,054 คน และตรวจซ้ำในข้อมูลอีกชุด พบแบคทีเรียในลำไส้บางกลุ่มน้อยกว่าในคนที่ซึมเศร้า หลังหักผลของยาต้านเศร้าแล้ว (Valles-Colomer และคณะ 2019) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:30718848&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:30718848&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:30718848&resultType=core&format=json) · งานนั้นเขียนเองว่าเรื่องนี้ศึกษาในสัตว์ทดลองเป็นส่วนใหญ่ และผลในคนเป็นความสัมพันธ์ ยังไม่ใช่เหตุ สิ่งที่จะตัดสินใจได้คือการทดลองในคนที่เปลี่ยนแบคทีเรียแล้ววัดอารมณ์

ผู้พิพากษาหิวตัดสินใจดีขึ้นจริงไหม งานที่ดังมากนับคำตัดสินพักโทษในอิสราเอล คำตัดสินที่เป็นคุณลดจากราว 65 เปอร์เซ็นต์ จนเกือบศูนย์ในแต่ละช่วง แล้วกลับมาราว 65 เปอร์เซ็นต์หลังพักกินอาหาร (Danziger และคณะ 2011) <https://>

[www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](http://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:21482790&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:21482790&resultType=core&format=json](http://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:21482790&resultType=core&format=json) · อีกรงานจำลองให้เห็นว่ารูปแบบเดียวกันเกิดได้จากเรื่องอื่น เช่นคดีที่ได้คำตัดสินเป็นคุณใช้เวลานานกว่าและสรุปว่าขนาดของผลถูกประเมินสูงเกินไป (Glöckner 2016) <https://journal.sjdm.org/16/16823/jdm16823.html> · เล่มนี้จึงไม่ใช่เรื่องนี้ในเนื้อเรื่อง

ความทิวทำให้หงุดหงิด หรือแค่มาด้วยกัน งานในยุโรปกลางที่ใช้ในเนื้อเรื่องเป็นการสำรวจระหว่างใช้ชีวิตจริง ไม่ได้สัมผัสให้ใครทิว ในแบบจำลองของงานนั้น ทุกตัวแปรรวมกับความต่างระหว่างคน อธิบายความหงุดหงิดได้ 56 เปอร์เซนต์ ความโกรธ 48 ความรู้สึกดี 44 แต่ถ้านับเฉพาะตัวแปรที่วัด ไม่รวมความต่างระหว่างคน เหลือ 19 14 และ 6 เปอร์เซนต์ ส่วนของความทิวเองจึงเล็กกว่าตัวเลขแรกมาก เนื้อเรื่องจึงไม่พิมพ์ตัวเลขเหล่านี้ (Swami และคณะ 2022) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35793289&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:35793289&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35793289&resultType=core&format=json) · สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองที่สุ่มเวลาอาหารนอกห้องทดลอง

งานนับหัวใจวัดอะไรกันแน่ งานที่ลูแวง คน 572 คน พบว่าความผิดพลาดเกือบทั้งหมดเป็นการนับขาด และตัวเลขที่นับได้สัมพันธ์กับจังหวะจริงต่ำ ทีมนั้นเสนอให้ทบทวนความหมายของคะแนนนี้ (Zamariola และคณะ 2018) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:29944964&resultType=core&format=json)

[www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:29944964&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:29944964&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:29944964&resultType=core&format=json) · อีกทีมพบปัญหาเดียวกันในคนที่ดื่มสุราเป็นปัญหา (Desmedt และคณะ 2025) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:40309931&resultType=core&format=json)

[www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:40309931&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:40309931&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:40309931&resultType=core&format=json) · ทำในเล่มนี้ใช้การนับเป็นการฝึกฟัง ไม่ได้ใช้เป็นคะแนนของใคร

หายใจแบบไหนดีที่สุด การทดลองที่สแตนฟอร์ดเป็นขึ้นเดียว คนน้อยกว่าคน วัดความรู้สึกด้วยคำตอบของตัวเอง และทุกกลุ่มกังวลน้อยลงพอๆ กัน (Balban และคณะ 2023) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:36630953&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:36630953&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:36630953&resultType=core&format=json) · งานทบทวนการหายใจ 15 ชิ้น พบการเปลี่ยนแปลงของหัวใจและสมองระหว่างหายใจเข้า แต่ขึ้น

งานยังน้อย (Zaccaro และคณะ 2018) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:30245619&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:30245619&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:30245619&resultType=core&format=json) . สิ่งที่จะตัดสินใจได้คือการทดลองซ้ำที่ใหญ่กว่า และเทียบกับกิจกรรมที่คนเชื่อว่าจะได้ผลพอกกัน

ต้องนอนกี่ชั่วโมง ไม่มีตัวเลขเดียว หน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษเขียนว่าผู้ใหญ่ต้องการโดยเฉลี่ยเจ็ดถึงเก้าชั่วโมง และแต่ละคนต่างกัน <https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/> . คณะผู้เชี่ยวชาญ 18 คนของมูลนิธิการนอนในอเมริกาให้ช่วงเดียวกันสำหรับผู้ใหญ่ (Hirshkowitz และคณะ 2015) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:29073412&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:29073412&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:29073412&resultType=core&format=json) . งานรวมข้อมูลที่ติดตามคนกว่าหนึ่งล้านสามแสนคน พบว่าทั้งคนที่นอนสั้นและคนที่นอนยาวเสียชีวิตมากกว่า เป็นรูปตัวยู งานแบบนี้แยกไม่ได้ว่าอะไรเป็นเหตุ (Cappuccio และคณะ 2010) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20469800&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:20469800&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20469800&resultType=core&format=json)

คนทำงานกลางคืนควรจัดแสงอย่างไร เล่นนี้ไม่ได้เปิดอ่านหน้าไหนที่ตอบเรื่องนี้ได้ จึงไม่ได้ให้การ์ด ห้องนี้ยังไม่ได้ค้น ไม่ใช่ห้องว่าง

ตัวเลขบนการ์ด สิบห้านาทีของแสงเช้า หนึ่งชั่วโมงสลับก่อนนอน สิบห้านาทีหลังกิน 30 วินาทีของการฟังหัวใจ และเจ็ดวันของการจด เป็นตัวเลขที่เลือกให้เริ่มง่าย ไม่ได้มาจากการทดลอง ส่วนห้านาทีของการหายใจ สิบนาทีของการเดิน หกชั่วโมงของเส้นตัดกาแฟ และสิบห้านาทีของการงีบ มาจากการทดลองในบทของมัน

๑

ชื่อเรียก . ทุกทำในเล่มนี้ ชื่อของมันในที่ต่างๆ

ในเนื้อเรื่องไม่มีชื่อเหล่านี้เลยสักชื่อ เพราะชื่อทำให้ทำดูเป็นของใครคนหนึ่ง ส่วนนี้มีไว้สำหรับคนที่อยากค้นต่อ

จัดการนอนกับอารมณ์ คลินิกเรียกสมุดนี้ว่า sleep diary หรือ sleep log แบบมาตรฐานชื่อ Consensus Sleep Diary · สมุดแบบนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการรักษาที่ชื่อ cognitive behavioural therapy for insomnia หรือ CBT-I · ชุดคำแนะนำเรื่องนิสัยการนอนเรียก sleep hygiene (ไทยเรียก สุขอนามัยการนอน) · การทดลองที่ฟิลาเดลเฟียเรียกสิ่งที่วัดว่า cumulative sleep debt และแบบวัดอารมณ์ชื่อ Profile of Mood States หรือ POMS · อาการนอนไม่หลับที่เป็นโรค เรียก insomnia disorder (ไทยเรียก โรคนอนไม่หลับ)

ให้ตาได้ฟ้าตอนเช้า ให้ตาได้ความมืดก่อนนอน นาฬิกาในตัวเรียก circadian clock หรือ circadian rhythm (ไทยเรียก นาฬิกาชีวภาพ) · สิ่งที่ตั้งเวลาให้มันเรียก zeitgeber (ภาษาเยอรมัน แปลว่าผู้ให้เวลา) · ฮอร์โมนกลางคืนคือ melatonin (ไทยเรียก เมลาโทนิน) และเวลาที่มันเริ่มขึ้นในแสงสลัวเรียก dim light melatonin onset หรือ DLMO · คนนอนเร็วอนดึกเรียก chronotype · การรักษาด้วยแสงในคลินิกเรียก bright light therapy

เส้นตัดหกชั่วโมง อยู่ในชุดคำแนะนำ sleep hygiene · สารที่ตัดคือ caffeine ซึ่งเป็นข้อสาร ไม่ใช่ข้อทำ

กินก่อนแล้วค่อยพูด คำภาษาอังกฤษที่งานในยุโรปกลางทดสอบคือ hangry · วิธีให้แอปถามคนระหว่างใช้ชีวิตจริงเรียก experience sampling method หรือ ecological momentary assessment

เดินเร็วสิบนาที การวัดว่าพูดได้แต่ร้องเพลงไม่ได้ เรียก talk test · ระดับนี้เรียก moderate-intensity aerobic activity · ในงานวิจัยเรื่องอารมณ์ประจำวัน เรียกความมีแรงว่า energetic arousal และความตึงว่า tense arousal

ผ่อนออกยาว ทิมที่สแตนฟอร์ดเรียกทำนี้ว่า cyclic sighing และเรียกการสูดสองครั้งแล้วผ่อนยาวว่า physiological sigh · อีกสองทำในการทดลอง คือ box breathing และ cyclic hyperventilation with retention · กลุ่มเทียบคือ mindfulness meditation · การหายใจช้าโดยตั้งใจในงานวิจัยเรียก slow breathing techniques

ฟังหัวใจแล้วจับเทียบ ความสามารถรู้สึกถึงสภาพภายในร่างกาย เรียก interoception · งานนับหัวใจเรียก heartbeat counting task หรือ heartbeat

perception task ซึ่งเริ่มจากงานของ Rainer Schandry ปี 1981 https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:7267933&resultType=core&format=json · สามสิ่งที่มีสัมผัสแยก เรียกว่า interoceptive accuracy, interoceptive sensibility และ interoceptive awareness

ง่วงแล้วจอด การขับรถยนต์ง่วงเรียกว่า drowsy driving · การหยุดหายใจเป็นช่วงๆ ขณะหลับเรียกว่า obstructive sleep apnoea (ไทยเรียกว่าภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น)

©

แหล่งที่มา

สัญญาณรบกวน ไม่มีเรื่องจากโลกจริงในส่วนนี้

เมื่อคืนนอนกี่ชั่วโมง คน 16 คน 4.98 ชั่วโมง เจ็ดคืน อารมณ์วันละสามรอบ ความรู้สึกมาก่อนผลทดสอบบราวน์วัน พันทิวต้องนอนเต็มสองคืน มหาวิทยาลัย

เพนซิลเวเนีย (Dinges และคณะ 1997) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:9231952&resultType=core&format=json · ผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยเจ็ดถึง

เก้าชั่วโมง และเมื่อไรควรไปหาหมอเรื่องนอนไม่หลับ <https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/> · อารมณ์ต่ำเกินสองสัปดาห์ให้ไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/> · สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง ตามข่าวที่ยกคำของกรมสุขภาพจิต กันยายน 2026 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345>

นาฬิกาที่อ่านแสง คนแปดคน เดือนกรกฎาคม เทือกเขาร็อกกีในโคโลราโด นาฬิกาในตัวเร็วขึ้นราวสองชั่วโมง แสงจ้า 3.8 กับ 11.4 ชั่วโมงต่อวัน ฮอโมนวัดจากน้ำลาย (Wright และคณะ 2013) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:23910656&resultType=core&format=json และฉบับเต็ม

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4020279/> · คน 116 คน แสงไฟห้อง
ก่อนนอนทำให้ช่วงหลังฮอโมนสั้นลงราวเก้าสิบนาที (Gooley และคณะ 2011)

[https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?
query=EXT_ID:21193540&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:21193540&resultType=core&format=json)

แก้วที่สองตอนเที่ยงคืน คน 12 คน ดีทรอยต์ คาเฟอีน 400 มิลลิกรัมตอนเช้านอน
สามชั่วโมงก่อน และหกชั่วโมงก่อน เครื่องวัดเห็นการนอนลดลง 1.1 ถึง 1.2 ชั่วโมงทุก
เวลา สมุดที่จดเองเห็น 41 นาทีที่หกชั่วโมงและไม่มีนัยสำคัญ (Drake และคณะ 2013)

[https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?
query=EXT_ID:24235903&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24235903&resultType=core&format=json) และฉบับเต็ม

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3805807/> · 400 มิลลิกรัมต่อวันราว

สองถึงสามแก้ว [https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/spilling-
beans-how-much-caffeine-too-much](https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/spilling-beans-how-much-caffeine-too-much) · ใจสั่น สาเหตุที่พบบ่อย และเมื่อไรต้องไป

โรงพยาบาลทันที <https://www.nhs.uk/conditions/heart-palpitations/> · สายด่วน
การแพทย์ฉุกเฉิน 1669 จากรายชื่อเบอร์ฉุกเฉินที่เผยแพร่เดือนกันยายน 2025

[https://www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-
numbers-thailand.html](https://www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-numbers-thailand.html)

กินก่อน แล้วค่อยพูด คน 64 คน 21 วัน วันละห้าครั้ง 9,142 คำตอบ ความหิวไปด้วย
กันกับความหงุดหงิด ความโกรธ และความรู้สึกดีที่ลดลง ไม่เกี่ยวกับความตื่นตัว ผู้เข้า
ร่วมราวแปดในสิบเป็นผู้หญิง ส่วนใหญ่อยู่ในออสเตรเลียและเยอรมนี (Swami และคณะ
2022) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?
query=EXT_ID:35793289&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35793289&resultType=core&format=json) และฉบับเต็ม

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9258883/>

สิบนาทีกับขนมหนึ่งแท่ง คน 18 คน 12 วัน ขนมหวานหรือเดินเร็วสิบนาที วัดสอง
ชั่วโมง (Thayer 1987) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/
search?query=EXT_ID:3820066&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:3820066&resultType=core&format=json) · สังเกตของ
เรเยอร์ที่ลองปีช แคลิฟอร์เนีย อ่านจากบทความที่สัมภาษณ์เขา ไม่ใช่เอกสารของ
มหาวิทยาลัย บทความย่อไม่ได้รับусถานที่ทดลอง [https://www.webmd.com/diet/
features/food-and-your-mood](https://www.webmd.com/diet/features/food-and-your-mood) · พูดได้แต่ร้องเพลงไม่ได้ และ 150 นาทีต่อสัปดาห์

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/> · เดินสั้นๆ สิบถึงสิบห้านาทีกับความรู้สึกหลังเดิน สี่การทดลอง (Ekkekakis และคณะ 2000) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:10863677&resultType=core&format=json

ผ่อนออกยาว คน 108 คน สี่กลุ่ม วันละห้านาที หนึ่งเดือน วิธีหายใจของกลุ่มแรก และจำนวนวันที่ทำจริง (Balban และคณะ 2023) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:36630953&resultType=core&format=json และฉบับเต็ม <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9873947/>

สิบสี่กับสี่สิบเอ็ด คน 80 คน ความเม่น ความรู้สึกของตัวเองรู้สึกถึงร่างกายดี และความมั่นใจ แยกจากกัน (Garfinkel และคณะ 2015) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:25451381&resultType=core&format=json · คน 572 คน นั้ขนาดมากกว่า 95 เปอร์เซ็นต์ของความผิดพลาด (Zamariola และคณะ 2018) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:29944964&resultType=core&format=json · ต้นทางของงานนับหัวใจ (Schandry 1981) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:7267933&resultType=core&format=json

ง่วงแล้วจอด คนง่วงสิบคน รถจำลอง จีบไม่ถึงสิบห้านาทีหรือคาเฟอีน 150 มิลลิกรัม ช่วยได้ พักเฉยๆ ไม่ช่วย (Horne และ Reyner 1996) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:8936399&resultType=core&format=json · อัตราอุบัติเหตุตามชั่วโมงนอน <https://aaaafoundation.org/acute-sleep-deprivation-risk-motor-vehicle-crash-involvement/> · อาการหยุดหายใจขณะหลับและเมื่อไรควรไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea/> · นอนไม่หลับ <https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/> · อารมณ์ต่ำ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood->

sadness-depression/ · ใจสั่นที่ต้องไปโรงพยาบาลทันที <https://www.nhs.uk/conditions/heart-palpitations/> · 1323 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345> · 1669 <https://www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-numbers-thailand.html>

ไฟแดง ไม่มีเรื่องจากโลกจริงใหม่ในบทนี้ ทุกเรื่องที่คุณเล่านี้ก็น่าสนใจ มีที่มาตามบทของมันข้างบน

๑

เล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ คนที่ช่วยได้จริงคือหมอ นักจิตวิทยา สายด่วนสุขภาพจิต 1323 และในเหตุฉุกเฉิน 1669