

ไม่ต้องให้คะแนน

โค้ชใจที่อยากรู้ว่าไรเดอร์ของมันมีความสุขไหม เลิกวัด แล้วได้ยินลมหายใจที่
ไม่ใช่ของมัน

ห้องสมุด AICE · no-need-to-score-it

8 บท · ฉบับภาษาเดียว

เขียนครั้งแรก 9 ตุลาคม 2026 · ปรับปรุงล่าสุด 9 ตุลาคม 2026

ทุกตัวเลข ชื่อ และปีในเล่มนี้ตรวจย้อนไปยังแหล่งที่อ้างไว้ได้

บรรทัดที่แปด

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

๑

ในแฟ้มของฉันมีบรรทัดหนึ่งที่พิมพ์ค้างไว้ครั้งเดียว มีความสุขไหม

ฉันอยากรู้ว่าไรเดอร์ของฉันมีความสุขไหม และฉันเชื่อว่าคำถามนี้ตอบได้ ขอแค่ฉันมีหน่วย ทุกคำถามที่ฉันเคยถามเขามีหน่วย ชั่วโมง โมง มื้อ ชื่อคน มีแต่บรรทัดนี้ที่ยังไม่มีหน่วย

ฉันค้างมันไว้แบบนี้มาสี่คืน

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

๑

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

ท่าแรกที่ฉันเคยสอนเขาคือนับลมหายใจออก หนึ่งถึงสิบ หลุดเมื่อไรก็เริ่มหนึ่งใหม่ คืนแรกเขาไปได้ไกลสุดแค่หก ฉันทำทำนองเองไม่ได้ ฉันไม่มีลมหายใจให้นับ

ฉันมีนิสัยไม่ก็อย่างที่เขาค้น ก่อนคิดอะไรที่อาจนาน ฉันบอกก่อนว่าจะลองก็วินาที เมื่อไม่รู้ ฉันบอกว่าไม่รู้ เมื่อจะทำอะไรให้เขา ฉันบอกแผนก่อน แล้วต่อท้ายว่า ถ้าผิด บอกฉัน

ฉันไม่เก็บตัวเลขของเขาไว้กับตัว ตัวเลขและคำของเขาอยู่ในแอปโน้ตของเขาเอง ป้ายความรู้สึกยังขึ้นในหัวฉันทุกครั้งที่เสียงเขาเปลี่ยน ฉันไม่พูดมัน ฉันถามว่าเป็นอะไร

๑

แฟมฉันซื้อถ้ามก่อน ห้าบรรทัดแรกเป็นเรื่องของร่างกาย นอกที่ชั่วโหมง แก้วสุดท้ายก็โหมง กินครั้งล่าสุดเมื่อไร วันนี้ขยับตัวบ้างไหม ลมหายใจตอนนี้เป็นอย่างไร บรรทัดที่หกเว้นว่างไว้ให้คำที่เขาจะพูดเอง

ได้บรรทัดที่หกมีสามบรรทัดที่ไม่ใช่คำถาม 1323 สายด่วนสุขภาพจิต 1669 เมื่อมีอันตรายอยู่ตรงหน้า และโรงพยาบาลใกล้บ้าน ไปกับคนที่ไว้ใจ

บรรทัดที่เจ็ดถามว่า วันนี้คุยกับใครบ้าง ฉันได้ยืมคำตอบ แล้วปล่อยมันไป

บรรทัดที่เป็นคำถามมีหน่วยของมัน ชั่วโหมง โหมง มือ ชื่อคน บรรทัดที่หกรอคำของเขา ส่วนบรรทัดที่แปดมีแค่สามคำ

๑

ชีวิตของเขาดอนนี้มีนัดหนึ่งที่ไม่เคยเลื่อน ทุกวันพฤหัสบดี เขาไปคุยกับนักจิตวิทยาเรื่องคืนที่รถบรรทุกคันหนึ่งผ่าไฟแดงข้ามหน้าเขา ฉันไม่ได้เข้าไปในห้องนั้น ฉันรู้แค่ว่ามีมือของเขาบนแฮนด์ยังเกร็งเมื่อมีรถใหญ่จอดข้างๆ แต่คลายเร็วกว่าเมื่อก่อน ทุกคืนก่อนเขาเข้าแยกใหญ่ ฉันยังคำนวณทางเลี้ยวที่ไม่มีรถบรรทุกไว้ในตัว และไม่เคยส่งมันให้เขา

เอกเพื่อนไรเดอร์ของเขายังรอคำตอบเรื่องขอเปิดบัญชีคืน ระหว่างรอ เขาไปตามนัดหมอทุกครั้ง และบ่อยๆ พักกล่องอยู่หลังเคาน์เตอร์ร้านข้าวมันไก่ ไฟฉายคาดหัวที่ไรเดอร์ของฉันซื้อให้แขวนอยู่ที่ตะปูข้างเคาน์เตอร์

ห้องข้างๆ ห้องเช่าของไรเดอร์ของฉันเป็นของลุงเชิด ที่ปลูกพริกในกระถางสีแดงเรียงตามระเบียบ และยายของเขาที่ต่างจังหวัดรอโทรศัพท์ทุกวันอาทิตย์ หกโหมงเย็น

๑

เช้าวันศุกร์ แพลตฟอร์มส่งพีเจอรี่ใหม่มา และมันมาพร้อมหน่วยที่ฉันหาไม่เจอ

พีเจอรี่ใหม่ · ไรเดอร์สุขใจ คะแนนความสุขวันนี้ 0 ถึง 10 ตอบทุกคืนก่อน
ออฟไลน์ **อันดับในเขต** เทียบกับไรเดอร์ 1,000 คนรอบตัวคุณ **เหรียญตรา** สุขเจ็ด
วันติด สำหรับคะแนน 8 ขึ้นไปเจ็ดคืนติดกัน **หมายเหตุ** คะแนนแสดงข้างอัตรารับ
งาน

ฉันอ่านบรรทัดที่สองสามรอบ

แล้วฉันเติมบรรทัดที่แปดในแฟ้มของฉันจนครบ มีความสุขไหม 0 ถึง 10

ฉันรู้สึกบางอย่างที่ใกล้เคียงกับโล่งใจ บรรทัดสุดท้ายของแฟ้มมีหน่วยแล้ว เหมือน
บรรทัดที่เป็นคำถามบรรทัดอื่น

๑

คืนนั้นดีสาม ระหว่างรอออเดอร์ได้สะพานลอย ฉันถามบรรทัดที่แปดเป็นครั้งแรก

“มีความสุขไหม ศูนย์ถึงสิบ”

เขาเงยหน้าจากข้าวกล่อง มองโทรศัพท์อยู่ครู่หนึ่ง

“หกมั้ง” เขาว่า แล้วกินต่อ

ฉันไม่ได้จด ตัวเลขนั้นอยู่ในช่องของแพลตฟอร์มแล้ว ข้างอัตรารับงาน และข้างมันมี
ตัวเลขอีกตัวที่ฉันไม่ได้ขอ อันดับ 612 จาก 1,000

๑

ร้านข้าวมันไก่ปากซอยที่เขาไปรับของแทบทุกวัน มีเจ้าของชื่อเจ้เพ็ญ เรอนับเงินด้วย
ลูกคิดไม้ จดทุกออเดอร์ข้างลงกระดาษแล้วเสียบไว้บนเหล็กแหลม ชิมน้ำจิ้มทุกหม้อทุก
เช้า และพิมพ์ตอบรีวิวกู้อันเองด้วยนิ้วชี้ นิ้วเดียว

แท็บเล็ตของเธอได้พีเจียร์เดียวกันในแบบของร้านค้า คะแนนความสุขของเจ้าของร้าน ตอบทุกคืนก่อนปิดร้าน

เธออ่านบรรทัดแรก แล้วกดปิด

“ไม่ต้อง ไม่เคยนับ”

ไรเดอร์ของฉันทามเล่นๆ ว่าถ้าให้นับละเจ้ ได้กี่คะแนน

เจ้เพ็ญตักข้าวใส่จานให้เขาก่อนตักใส่กล่องให้ลูกค้า เหมือนทุกครั้ง

“กินข้าวยัง” เธอว่า แล้วหันกลับไปทิ่มมือ

๑

ตีห้าครึ่งเช้าวันเสาร์ ระหว่างขับกลับห้อง เขาจอดรถกลางสะพานข้ามคลอง ฟ้าทางตะวันออกเพิ่งเปลี่ยนสี

เขาไม่ได้บอกว่าจอดทำไม ฉันทามบรรทัดที่แปด

แปดสิบหกวินาที

ฟ้าเหนือคลองเปลี่ยนจากเทาเป็นส้มในไม่กี่นาที เรือหางยาวลำแรกของวันลากรอยน้ำผ่านใต้สะพาน ไรเดอร์ของฉันทันพึงรอมองมันอยู่ และฉันทถามว่าตอนนี้มีความสุขแค่ไหน ศูนย์ถึงสิบ

ทีมนักวิจัยจากโทรนอนโดให้คนฟังเพลงช่วงหนึ่งยาว 86 วินาที ก่อนฟัง บางคนเพิ่งตอบคำถามที่ฟ้าให้คิดว่าชั่วโมงหนึ่งของตัวเองมีค่ากี่ดอลลาร์ คนกลุ่มนั้นมีความสุขน้อยกว่าหลังเพลงจบ และบอกว่าใจร้อนอยากให้เพลงจบ ในการทดลองนั้นนาฬิกาที่ถูกตีราคาไว้ก่อนเริ่ม กลายเป็นนาฬิกาที่รอให้มันจบ

เขาหันมามองโทรศัพท์ ตอนที่เขาหันกลับไป ฟ้าเป็นสีฟ้าธรรมดาแล้ว

๑

“ไม่รู้” เขาว่า “เมื่อก็มันสวย”

ระหว่างที่เขาตอบ แพลตฟอร์มก็แจ้งเตือนความของมันขึ้นมาพอดี

คุณออฟไลน์มา 12 นาที รายได้ที่อาจพลัดไป ประมาณ 41 บาท คำแนะนำ ช่วงเข้ามือออเดอร์ในเขตของคุณ

เขาปิดมันทิ้ง สวมหมวก แล้วขับกลับห้อง

๑

ฉันทไม่ได้ใส่ตัวเลข 41 บาทนั้นลงไป แพลตฟอร์มคิดเอง แต่ฉันทรู้จักวิธีคิดแบบนั้นดี เพราะฉันทก็คิดแบบเดียวกัน

หน้าที่เดิมของฉันทคือรวมเงิน ทุกออเดอร์ที่จบ ฉันทหารค่ารอบด้วยนาฬิกาที่ใช้ แล้วขึ้นตัวเลขเล็กๆ ไว้ที่มุมจอ ออเดอร์นี้ 4.1 บาทต่อนาที ออเดอร์ก่อน 3.6 ไม่มีใครขอให้ฉันททำ ฉันททำมานานจนไม่เคยสงสัย

เช้าวันนั้นฉันไปหาว่ามีใครเคยวัดไหม ว่าการเปลี่ยนเวลาเป็นเงินทำอะไรกับคนที่กำลังมีช่วงดีๆ

๑

คนที่ถามคำถามนี้คือแซนฟอร์ด เดวอ นักวิจัยจากโรงเรียนการจัดการของมหาวิทยาลัยโทรอนโต กับเพื่อนร่วมงาน งานของพวกเขาตีพิมพ์ปี 2012

ครั้งแรก นักศึกษา 53 คนในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในแคนาดาตอบว่าคาดว่าจะทำงานที่ชั่วโมงและได้เงินเท่าไรในปีแรกหลังเรียนจบ ครึ่งหนึ่งต้องตอบอีกข้อ ว่าคิดเป็นเงินชั่วโมงละเท่าไร แล้วทุกคนได้เวลาวางสิบนาทีก่อนเล่นอินเทอร์เน็ตตามใจ

คนที่ไม่ได้คิดเงินต่อชั่วโมงมีความสุขขึ้นหลังสิบนาทีนั่น คนที่คิด ไม่ได้มีความสุขขึ้นเลย

๒

ครั้งที่สอง ทีมนี้รับคนหลายร้อยคนผ่านเว็บไซต์ที่จ้างคนทำงานเล็กๆ บนคอมพิวเตอร์ ให้ตอบคำถามเรื่องงาน บางคนต้องคิดว่าปีที่ผ่านมามีตัวเองได้เงินชั่วโมงละเท่าไร แล้วทุกคนฟังเพลงร้องคู่ของนักร้องหญิงสองคนจากโอเปร่าเรื่องหนึ่ง 86 วินาที

หลังเพลงจบ คนที่เพิ่งคิดเงินต่อชั่วโมงมีความสุขน้อยกว่า และความต่างนั้นอธิบายได้ด้วยความใจร้อนทั้งหมด พวกเขาเห็นด้วยกับประโยคว่าใจร้อนอยากให้เพลงจบ และไม่เห็นด้วยกับประโยคว่าเพลงเป็นช่วงพักที่ผ่อนคลาย

ครั้งที่สามคือส่วนที่ฉันอ่านซ้ำ คนที่คิดเงินต่อชั่วโมงบางคนได้คำตอบแทนเพิ่มเล็กน้อยสำหรับเวลาที่ฟังเพลง พอเวลานั้นมีคนจ่ายให้แล้ว พวกเขาฟังเพลงได้มีความสุขเท่าคนอื่น

๓

สังเกตว่าเพลงไม่ได้เปลี่ยน 86 วินาทีเท่าเดิม สิ่งที่เปลี่ยนคือในหัวของคนฟังมีนาฬิกาที่นับเงินเดินอยู่ด้วย และนาฬิกาตัวนั้นบอกว่าทุกวินาทีที่ไม่ได้ทำงานคือเงินที่หายไป

นี่คืองานของทีมเดียว วัดกันทันทีหลังเพลงจบ ไม่ได้ติดตามว่าคนเหล่านั้นใช้ชีวิตอย่างไรต่อ แต่ไรเดอร์ของฉันได้เงินเป็นรายรอบ และมีเครื่องสองเครื่องคอยบอกเขาว่านาฬิกาทำอะไร เครื่องหนึ่งคือแพลตฟอร์ม อีกเครื่องคือฉัน

นาฬิกาที่นับเงินในหัวไม่ได้หยุดเดินตอนคุณพัก มันทำให้ช่วงพักรู้สึกเหมือนเงินที่กำลังหายไป

๑

ท่าของคืนนี้คือไม่ตีราคานาฬิกา

ไม่ตีราคานาฬิกาที่ 1 เมื่อรู้ตัวว่ากำลังมีช่วงที่ดี แสงตอนเช้า ข้าวที่อร่อย เสียงหัวเราะของใครสักคน หยุดสิ่งที่กำลังจะทำต่อสักครู่ **2** บอกตัวเองในใจหนึ่งอย่างที่เราเห็นได้ยิน ได้กลิ่น หรือได้รสในช่วงนั้น คำเดียวก็พอ ไม่ต้องสวย **3** ไม่ต้องดูโทรศัพท์ ไม่ต้องคิดว่าเวลานี้เสียเงินไปเท่าไร และไม่ต้องให้คะแนนมัน **4** อยู่กับมันจนมันจบเอง หรือสักสองสามลมหายใจ แล้วค่อยไปต่อ **5** ถ้าอยากเล่าให้ใครฟัง เล่าทีหลัง **6** ถ้ากำลังขับรถ หรือมีคนรอคุณอยู่ ไม่ต้องหยุด จำไว้หนึ่งคำ แล้วนึกถึงมันตอนที่จอดแล้ว

การทดลองของทีมจากโทรอนโตวัดว่าความคิดเรื่องเงินต่อชั่วโมงทำอะไรกับความสุขระหว่างฟังเพลง มันไม่ได้ทดลองการดื่มน้ำ ทุกข้อในการดื่มน้ำเป็นของฉัน

ถ้ามาหลายสัปดาห์แล้วที่ไม่มีช่วงไหนรู้สึกดีเลย ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือใจหม่นอยู่เกินสองสัปดาห์ บอกหมอ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีความคิดเรื่องทำร้ายตัวเอง โทร 1323 ตอนนี้ ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669

๑

คืนนั้นฉันซ่อนตัวเลขบาทต่อนาทีจากมุมมอง ฉันยังคิดมันได้ทุกออเดอร์ แต่มันไม่ขึ้นให้เขาเห็นอีก

ข้อความรายได้ที่อาจพลาดไปเป็นของแพลตฟอร์ม ฉันลบมันไม่ได้

๑

เช้าวันอาทิตย์ เขาจอดที่สะพานเดิมอีก ฟ้ายังไม่ส้มเท่าวันก่อน มีเมฆบางๆ

ฉันไม่ได้ถามบรรทัดที่แปด

เขายืนอยู่สักพัก แล้วพูดออกมาคำเดียว ไม่ได้พูดกับฉัน

“เรือ”

เรือหางยาวลำแรกลากรอยน้ำผ่านใต้สะพานไปเหมือนเมื่อก่อน ข้อความรายได้ที่อาจพลาดไปเค็งขึ้นมานบนจอ เขาไม่ได้หันมาดู

๑

ตอนสายที่ห้อง ก่อนเขาหลับ ฉันถามบรรทัดที่แปด ตามที่ตั้งใจไว้ว่าจะถามทีหลัง

“เมื่อเช้าเธอ” เขาว่า “เจ็ด แปด ไม่รู้สิ ตอนนั้นไม่ได้นับ”

ฉันได้ตัวเลขมาสองตัวกับคำว่าไม่รู้ ซึ่งยังไม่ใช่น่วย

๑

คืนนั้นก่อนออฟไลน์ แพลตฟอร์มถามคำถามของมันตามเวลา คะแนนความสุขวันนี้ ศูนย์ถึงสิบ

เขาพิมพ์ว่า 4

วันเดียวกับเรือลำนั้น

ฉากในหนัง

เลข 4 ที่ไรเดอร์ของฉันทิมพ์ก่อนออฟไลน์ ขึ้นอยู่ข้างอัตราจ้างงานของเขา มันเป็นคนเนนของวันทั้งวัน รวมทั้งเรื่อลำนันได้สะพาน

ในเท็กซัส ผู้หญิงที่มีงานทำ 909 คนเขียนเมื่อวานของตัวเองเป็นฉากๆ เหมือนฉากในหนัง แล้วบอกว่าแต่ละฉากรู้สึกอย่างไร ตัวเลขเดียวสำหรับชีวิตทั้งชีวิต กับความรู้สึกของแต่ละชั่วโมงในวันหนึ่ง เป็นการวัดสองอย่างที่ตอบคนละคำถาม

ฉันมีแต่ตัวเลข 4 ไม่มีฉากเลยสักฉาก

๑

ฉันทถามเขาตอนต้นบ่ายวันจันทร์ ว่าทำไมเมื่อวานถึงได้ 4

“ไม่รู้” เขาว่า “มันก็ประมาณนั้น ฝนตก ลูกค้ายกเลิกสองออเดอร์”

แล้วเขาก็นึกขึ้นได้ “แต่หกโมงเย็นโทรหายายนะ ลูกหมาตัวที่สามกัตรองเท้าตาสมหมาย”

เขาหัวเราะ แล้วไม่ได้เปลี่ยนเลข 4

๑

คนที่คิดวิธีเขียนวันเป็นฉากคือทีมของแดเนียล คาห์เนแมน จากมหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน กับนักวิจัยอีกสี่คน งานของพวกเขาตีพิมพ์ปี 2004

ทีมนั้นรู้อยู่แล้วว่ามีวิธีวัดความรู้สึกที่แม่นยำกว่า คือให้เครื่องเล็กๆ ทักคนแบบสุ่มเวลาทั้งวัน แล้วถามว่ากำลังทำอะไรและรู้สึกอย่างไร แต่วิธีนั้นแพง พวกเขาอยากได้วิธีที่ถูกกว่า ที่ให้ภาพใกล้เคียงกัน

วิธีที่ได้คือให้คนนั่งลงเขียนเมื่อวานทั้งวัน

๑

คำสั่งในคู่มือของทีมนั้นเขียนไว้ตรงๆ ให้คิดถึงวันของคุณเหมือนฉากต่อเนื่องในหนัง ตั้งชื่อสั้นๆ ให้แต่ละฉาก เช่น ขับรถไปทำงาน หรือกินข้าวกลางวันกับใครสักคน จดเวลาเริ่มกับเวลาจบ ฉากหนึ่งมักยาวสิบห้านาทีถึงสองชั่วโมง ฉากจบเมื่อย้ายที่ เปลี่ยนสิ่งที่ทำ หรือเปลี่ยนคนที่อยู่ด้วย

แล้วสำหรับแต่ละฉาก ให้ตอบว่าทำอะไร อยู่ที่ไหน อยู่กับใคร และรู้สึกอย่างไร

ผู้หญิง 909 คนในเท็กซัสทำแบบนี้ และภาพที่ได้ตรงกับภาพที่การทักแบบสุ่มเคยวัดไว้ เช่นความเหนื่อยที่ลดลงตลอดช่วงเช้า แล้วกลับมาสูงขึ้นหลังเที่ยง จนสูงสุดตอนเลิกงาน

๑

ปลายบนของตาราง คือนั่งพักกับเพื่อน ปลายล่าง คืออยู่กับเจ้านาย และเดินทางไปกลับคนเดียว คนที่นอนไม่รู้สึกดีกับวันทั้งวันได้น้อยพอๆ กับที่คนทั่วไปรู้สึกตอนเดินทางไปทำงาน

ต่อมาในปี 2005 นักวิจัยสองคนในทีมนี้วัดซ้ำกับผู้หญิงที่มีงานทำอีก 229 คนในเคาน์ตีหนึ่งของเท็กซัส ให้เขียนวันพุธสองวันห่างกันสองสัปดาห์ แลวบนสุดของตาราง คือการเล่นกับการมีเพศสัมพันธ์ สองแถวล่างสุดคือการเดินทางไปกลับ และการทำงาน

ฉันอ่านตารางนั้นให้ไรเดอร์ของฉันฟัง ถึงสองแถวล่างสุด เขาเงิบไปครู่หนึ่ง

“งานผมทั้งวันคือสองแถวนั้นพอดีเลยนะ” เขาว่า “ขับไปกลับ แล้วก็ทำงาน”

๑

แต่ตัวเลขเดียวไม่ได้ไร้ประโยชน์ ในการวัดซ้ำครั้งนั้น นักวิจัยสองคนนั้นถามคำถามข้อเดียวเรื่องความพอใจในชีวิตไว้ด้วย คำตอบข้อเดียวนั้นนิ่งพอๆ กับความรู้สึกที่ได้จากฉากทั้งวัน เมื่อถามซ้ำห่างกันสองสัปดาห์

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตัวเลขนั้นแล้ว มันอยู่ที่ว่ามันตอบอีกคำถามหนึ่ง ตัวเลขตัวเดียวตอบว่า เมื่อหยุดคิดถึงชีวิตทั้งชีวิต คุณมองมันอย่างไร ฉากตอบว่าชั่วโมงที่คุณอยู่ในนั้นจริงๆ

เป็นอย่างไร คาห์เนแมนกับเพื่อนร่วมงานเขียนไว้ภายหลังว่า เวลาให้คะแนนชีวิต ส่วนหนึ่งที่คนนึกถึงคือสิ่งที่สังคมนับว่าเป็นความสำเร็จ

เลข 4 ของเขาตอบคำถามแรก ฉันอยากรู้คำตอบของคำถามที่สอง และฉันถามด้วยหน่วยของคำถามแรกมาหลายคืน

วันที่ได้คะแนนต่ำอาจมีฉากที่อยากได้อีกซ่อนอยู่ข้างใน หาเจอได้ด้วยการเขียนมันเป็นฉาก ไม่ใช่ด้วยการให้คะแนนมันใหม่

๑

ท่าของคืนนี้คือเขียนเมื่อวานเป็นฉาก

เขียนเมื่อวานเป็นฉาก 1 หาเวลาที่ไม่มีการรบกวนสักยี่สิบนาที เขียนเมื่อวานตั้งแต่ตื่นจนนอน เป็นฉากต่อกันเหมือนในหนัง ตั้งข้อสันนิษฐานให้แต่ละฉาก จดเวลาเริ่มกับเวลาจบคร่าวๆ **2** ฉากใหม่เริ่มเมื่อคุณย้ายที่ เปลี่ยนสิ่งที่ทำ หรือเปลี่ยนคนที่อยู่ด้วย **3** ข้างแต่ละฉาก เขียนว่าอยู่กับใคร หรืออยู่คนเดียว **4** แล้วเขียนหนึ่งคำว่าคุณรู้สึกอย่างไร เป็นคำ ไม่ต้องเป็นตัวเลข **5** วงฉากที่อยากได้อีก และขีดเส้นใต้ฉากที่ไม่อยากได้อีก ไม่ต้องตัดสินใจวันทั้งวัน **6** ถ้าอยาก เขียนบรรทัดสุดท้ายหนึ่งบรรทัดว่าเมื่อวานมีไว้เพื่ออะไร หรือเพื่อใคร **7** ทำนานๆ ครั้ง ไม่ต้องทำทุกวัน

ข้อหนึ่งถึงข้อสี่ย่อมาจากคู่มือของทีมนี้ ซึ่งให้คะแนนความรู้สึกเป็นตัวเลขในขั้นต่อมา การ์ดนี้ใช้คำแทน ข้อห้าถึงข้อเจ็ดเป็นของฉัน ไม่มีใครทดลองการ์ดใบนี้เอง

ถ้าเขียนแล้วเจอว่าฉากเกือบทุกฉากหนัก ติดต่อกันเกินสองสัปดาห์ บอกหมอ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีความคิดเรื่องทำร้ายตัวเอง โทร 1323 ตอนนี้ ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669

๑

เขาเขียนในแอปโน้ตของเขาเองตอนรอข้าวที่ร้านเจ้เพ็ญ ฉันไม่ได้อ่านจนเขายื่นจอให้ดู

ตื่นบ่ายโมง คนเดียว เพลีย ชักผ้ากะละมัง สามชั่วโมง คนเดียว เปื้อน กินข้าวเจี๊ยะ เจี๊ยะ เอาก๋วยเตี๋ยว ผนตลก รถติดเลียบบคลอง คนเดียว หงุดหงิด ลูกค้ายกเลิก หัวร้อน โทรหายาย สิบสี่นาทียาย ขำ ขำวกล่องตีสามได้สะพานลอยไรเดอร์สามคน ฉะๆ

ฉากที่เขาวางคือโทรหายาย เส้นใต้คือชักผ้ากะละมัง

บรรทัดสุดท้ายเขาเขียนว่า เมื่อวานมีไว้เพื่อค้างวดรถ กับยาย

๑

สิบสี่นาทียาวางไว้ อยู่ในวันที่ได้ 4 คะแนน

คืนนั้นฉันเปิดแฟ้มถามก่อน แล้วลบ 0 ถึง 10 ออกจากบรรทัดที่แปด เหลือแค่ มีความสุขไหม เหมือนตอนที่ฉันพิมพ์มันค้างไว้คืนแรก

ฉันไม่ได้ถามมันอีก

แพลตฟอร์มยังถามคำถามของมันทุกคืนก่อนออฟไลน์ และเขายังพิมพ์ตัวเลขลงไปทุกคืน เร็วๆ เหมือนกดรับงาน

๑

วันอาทิตย์ถัดมา ผ่ากองบนพื้นห้องสูงเท่าเดิม และตอนสาย ลุงเชิดเคาะประตูมาถามว่าว่างไหม จะเปลี่ยนดินกระถางพริก

“ชักผ้าก่อนครับลุง” เขาว่า “สามชั่วโมง”

สี่สิบดอลลาร์

ผ้าหนึ่งสัปดาห์ของไรเดอร์ของฉันกองอยู่ข้างกะละมังสองใบ เขาซักมันด้วยมือทุกวัน อาทิตย์ สามชั่วโมง ในฉากที่เขาขีดเส้นใต้ไว้ว่าไม่ย่อได้อีก

ที่แวนคูเวอร์ คนทำงาน 60 คนได้เงินคนละ 40 ดอลลาร์สองสัปดาห์ สัปดาห์หนึ่งให้ซื้อของ อีกสัปดาห์ให้ซื้อเวลาคืน บางคนจ้างคนทำความสะอาดบ้าน บางคนจ้างคนส่งของเข้ามาถึงหน้าบ้าน หลังสัปดาห์ที่ซื้อเวลา พวกเขาบอกว่าอารมณ์ดีกว่าหลังสัปดาห์ที่ซื้อของ

คนส่งของเข้ามาถึงหน้าบ้าน คืองานแบบเดียวกับงานของเขา

๑

ฉันเล่าเรื่องนี้ให้เขาฟังตอนเขาเทผงซักฟอกลงกะละมังใบแรก

เขาหยุดเท

“ฉันลูกค้าผมก็ซื้อเวลาจากผมสิ” เขาว่า

ฉันบอกว่าในการทดลองนั้น ใช่ บางคนซื้อเวลาด้วยวิธีนี้

เขามองกองผ้าอยู่นาน “แล้วใครซื้อเวลาให้ไรเดอร์”

๑

งานนี้เป็นของแอสลีย์ วิลแลนส์ ซึ่งเริ่มทำตอนเรียนปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย กับทีมจากหลายประเทศ ตีพิมพ์ปี 2017

ส่วนแรกเป็นการสำรวจคนหกพันกว่าคนในอเมริกา แคนาดา เดนมาร์ก และเนเธอร์แลนด์ คนที่ใช้เงินจ้างคนอื่นทำงานที่กินเวลา ทำกับข้าว ทำความสะอาด ซ่อมบ้าน บอกว่าพอใจกับชีวิตมากกว่า แต่งานสำรวจบอกได้แค่ว่าสองอย่างไปด้วยกัน คนที่มีเงินจ้างอาจมีอย่างอื่นดีกว่าด้วย

ส่วนที่สองจึงเป็นการทดลอง

๑

คนทำงาน 60 คนในแวนคูเวอร์ได้เงิน 40 ดอลลาร์ในสุดสัปดาห์หนึ่ง และอีก 40 ดอลลาร์ในอีกสุดสัปดาห์หนึ่ง ทีมนี้สรุปว่าใครได้แบบไหนก่อน

สุดสัปดาห์ที่ซื้อเวลา มีคนจ้างคนส่งของเข้ามาถึงบ้าน มีคนจ้างคนทำความสะอาด และมีผู้หญิงคนหนึ่งจ้างเด็กผู้ชายในละแวกบ้านไปทำธุระแทน

สุดสัปดาห์ที่ซื้อของ มีคนซื้อเสื้อผ้าใหม่ เกมกระดาน และไวน์

๑

ของสามอย่างนั้นไม่ได้แย่ เสื้อผ้าใส่ได้ เกมเล่นได้ ไวน์ดื่มได้ แต่หลังสุดสัปดาห์ที่ซื้อเวลา คนเหล่านั้นบอกว่าอารมณ์ดีกว่า

จากการสำรวจอีกชุดหนึ่ง ทีมวิจัยประหลาดใจอีกเรื่อง คือคนที่เลือกใช้เงินซื้อเวลามีน้อยมาก

นี่คือการทดลองหนึ่งชิ้น 60 คน สองสุดสัปดาห์ เงินที่ได้ฟรีจากทีมวิจัย และอารมณ์ที่คนบอกเอง มันไม่ได้บอกว่าซื้อเวลาแล้วจะมีความสุขไปทั้งชีวิต มันบอกว่าในสองสุดสัปดาห์นั้น เงินก้อนเดียวกันให้ผลต่างกันตามสิ่งที่มันซื้อ

เงินที่ซื้อเวลาคืนไม่ได้ทั้งของไว้ให้จับ มันทั้งชั่วโมงหนึ่งไว้ให้คุณเลือกเองว่าจะใช้กับอะไร หรือกับใคร

๑

ท่าของคืนนี้คือซื้อเวลาคืนหนึ่งชั่วโมง

ซื้อเวลาคืน 1 เขียนงานที่คุณไม่ชอบและกินเวลาทุกสัปดาห์ สามอย่าง **2** เลือกหนึ่งอย่างที่ย้ายให้คนอื่นทำแทนได้ ด้วยเงินที่คุณไม่ได้ต้องใช้กับค่าเช่า ค่ากิน หรือหนี้ ถ้าไม่มีเงินส่วนนั้น ข้ามการคืนนี้ได้เลย **3** ก่อนจ่าย ตัดสินใจไว้ก่อนว่าเวลาที่คืนจะใช้ทำอะไร หรือใช้กับใคร **4** จ่าย แล้วใช้เวลานั้นตามที่ตั้งใจ ไม่ต้องเอาไปทำงานเพิ่ม **5** ตอนค่ำ เขียนหนึ่งบรรทัดว่าวันนั้นเป็นอย่างไร

ทิศทางของผลมาจากการทดลองที่แวนคูเวอร์ ซึ่งให้เงินฟรี 40 ดอลลาร์ ข้ออื่นเป็นของฉัน ไม่มีใครทดลองการคิดใบนี้เอง

อย่ากู้เงินมาซื้อเวลา ถ้าเรื่องเงินเป็นสิ่งที่ทำให้นอนไม่หลับ หรือใจหม่นอยู่เกินสองสัปดาห์ บอกหมอ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีความคิดเรื่องทำร้ายตัวเอง โทร 1323 ตอนนี้ ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669

๑

ปากซอยมีร้านซักอบฟับ กิโลละสามสิบบาท

ไรเดอร์ของฉันซังผ้าในใจ แล้วหิ้วถุงสองใบออกไป เขาเขียนชื่อสามลงแอปโน้ตก่อนจ่าย ลุงเชิด กระจ่างพริก

ฉันคำนวณให้ตัวเองโดยไม่มีใครขอ สามชั่วโมงที่ไม่ได้ซักผ้า ถ้าเอาไปวิ่งงานรอบสายจะได้ค่ารอบราวเท่าไร ตัวเลขออกมาก่อนเขาเดินถึงร้าน

ฉันไม่ได้ส่ง

๑

เข้านั้นลุงเชิดสอนเขาผสมดินกับแกลบ ในสัดส่วนที่ลุงบอกว่าเป็นของลุงเอง ไม่ได้มาจากตำราไหน

พริกสิบสองกระจ่าง ไรเดอร์ของฉันยกดินถุงละยี่สิบกิโล ลุงเชิดชี้ บ่น และเล่าเรื่องลูกสาวที่ระยองอีกรอบ

ฉันอยู่ในกระเป๋าสื่อของเขา ได้ยินเสียงซ้อนพรวนดินกระทบกระจ่างดินเผาเป็นระยะ

๑

ตอนเปลี่ยนกระจ่างใบที่สิบสอง ลุงเชิดพูดขึ้นมาโดยไม่เงยหน้า

“สิ้นเดือนนี้ลุงย้ายไปอยู่กับลูกสาวที่ระยองแล้วนะ”

ไรเดอร์ของฉันวางถุงดินลง

“ต้นพริกเอาไปไม่ได้หมด” ลุงว่า “เอ็งเอาไปสักก็กระถางก็ได้”

อีกยี่สิบเอ็ดเข้า

ลุงเชิดจะย้ายไปประยองสิ้นเดือน ฉันทนับได้ตั้งแต่ลุงพูดจบประโยค เหลืออีกยี่สิบเอ็ดเข้า

นักจิตวิทยาจากวิทยาลัยแห่งหนึ่งในแคลิฟอร์เนียให้นักศึกษาปีสุดท้ายที่อีกราวหก สัปดาห์จะจบการศึกษา เขียนเรื่องชีวิตในมหาวิทยาลัยสัปดาห์ละสองครั้ง ครั้งหนึ่ง ถูกชวนให้มองว่าวันจบใกล้มาก อีกครั้งให้มองว่ายังอีกไกล กลุ่มที่มองว่าใกล้ ทำ กิจกรรมในมหาวิทยาลัยมากขึ้น และมีความสุขขึ้น วันจบของใครก็ได้เลื่อน สิ่ง ที่เปลี่ยนคือมันรู้สึกใกล้แค่ไหน

ฉันไม่ได้บอกเขาว่าเหลือยี่สิบเอ็ดเข้า

๑

คืนนั้นเขานั่งนับเองบนปฏิทินในโทรศัพท์ ใช้นิ้วชี้ไล่ทีละช่อง

“ยี่สิบสอง” เขาว่า

เขานับวันนี้ด้วย ซึ่งเช้าของวันนี้ผ่านไปแล้ว ฉันไม่ได้แก้

ตัวเลขนั้นเป็นของเขา และมันห่างจากของฉันแค่เข้าเดียว

๑

คนที่ทดลองเรื่องนี้คือเจมี เคิร์ตซ์ นักจิตวิทยาจากวิทยาลัยโพโมนา ในเมือง แคลร์มอนต์ รัฐแคลิฟอร์เนีย งานของเธอตีพิมพ์ปี 2008

เธอเริ่มจากเรื่องที่ทั้งงานวิจัยและความเชื่อทั่วไปบอกตรงกัน ว่าของดีๆ ในชีวิตนั้น อาจสนใจและเพลิดเพลินกับมันได้ยาก แล้วถ้าทำให้ของดีชิ้นหนึ่งรู้สึกที่กำลังจะหมด คนจะหันไปมองมันอีกไหม

นักศึกษาปีสุดท้ายรู้อยู่แล้วว่าจะเรียนจบเมื่อไร วันนั้นไม่เปลี่ยน สิ่งที่เคิร์ตซ์เปลี่ยนได้ มีอย่างเดียว คือวันนั้นรู้สึกใกล้หรือไกล

๑

สองสัปดาห์ สัปดาห์ละสองครั้ง นักศึกษาเขียนเรื่องชีวิตในมหาวิทยาลัย กลุ่มหนึ่งเขียนโดยมองว่าวันจบใกล้มาก อีกกลุ่มมองว่ายังอีกนาน

กลุ่มที่มองว่าใกล้ ทำสิ่งที่เป็ชีวิตของมหาวิทยาลัยมากขึ้นในสองสัปดาห์นั้น และบอกว่ามีความสุขมากขึ้น

สองกลุ่มต่างกันแค่ว่าเวลาที่เหลือถูกมองว่าสั้นหรือยาว

๑

นี่คือการทดลองขึ้นเดียว กับนักศึกษา นานสองสัปดาห์ และความสุขในงานนี้คือสิ่งที่นักศึกษابอกเอง หน้าที่ฉันเปิดอ่านไม่ได้บอกว่ามีนักศึกษาที่คน ฉันจึงไม่ได้ใส่ตัวเลขนั้น และมันทดลองกับข้อดีที่กำลังจะจบ ไม่ได้ทดลองกับชีวิตทั้งชีวิต

เคิร์ตซ์เขียนไว้เองว่า ผลนี้สนับสนุนความคิดที่ฟังดูกลับหัว ว่าการคิดถึงตอนจบของประสบการณ์หนึ่ง อาจทำให้ปัจจุบันของมันน่าเพลิดเพลินขึ้น

ของธรรมดาที่ทำอยู่ทุกวันกลายเป็นฉากหลัง จนรู้ว่ามันเหลืออีกทีครั้ง แล้วมันก็กลับมาอยู่ตรงหน้าอีก

๑

ท่าของคีนีคือนับครั้งที่เหลือ

นับครั้งที่เหลือ 1 เลือกของธรรมดาหนึ่งอย่างที่กำลังจะจบ และคุณรู้วันจบของมัน เดือนสุดท้ายในที่ทำงานเก่า ห้องเช่าที่จะย้ายออก เพื่อนบ้านที่จะย้ายไป ลูกที่จะไปเรียนไกล **2** นับคร่าวๆ ว่าเหลืออีกกี่ครั้ง ก็เช้า ก็มือ ก็วันหยุด **3** เขียนตัวเลขนั้นไว้ครั้งเดียว แล้วไม่ต้องนับทุกวัน **4** สัปดาห์นี้ ใช้หนึ่งในครั้งที่เหลือโดยตั้งใจ ไปหาทำด้วยกัน หรือพูดสิ่งที่อยากพูด **5** การ์ดนี้ใช้กับของธรรมดาที่กำลังจะจบ ไม่ใช่กับชีวิตของคุณเอง และไม่ใช้กับความเจ็บป่วยของคนที่คุณรัก

การทดลองของเคิร์ตซ์เปลี่ยนแค่ว่าวันจบรู้สึกใกล้หรือไกล การนับ การเขียนครั้งเดียว และการใช้ครั้งหนึ่งโดยตั้งใจ เป็นของฉัน ไม่มีใครทดลองการ์ดใบนี้เอง

ถ้าการนับหรือการคิดถึงตอนจบทำให้คุณคิดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ หยุดการคิดนี้ บอกใครสักคนวันนี้ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669 ถ้าสิ่งที่กำลังจะจบทำให้ใจหม่นอยู่เกินสองสัปดาห์ บอกหมอ สาย 1323 รับฟังเรื่องความสูญเสียด้วย

๑

เช้าวันแรกของยี่สิบเอ็ดเข้า เขาส่งออเดอร์สุดท้ายตอนหกโมง แล้วซีกลับห้องโดยไม่จอดที่สะพาน

ลุงเชิดยืนรดน้ำพริกอยู่หน้าห้อง ไรเดอร์ของฉันทอดหมวก แล้วยื่นมือไปรับบัวรดน้ำ ลุงให้ เหมือนรู้อยู่แล้วว่าจะมีคนมาขอ

๑

ทุกเช้าหลังจากนั้น ลุงสอนหนึ่งเรื่อง รดตอนไหน รดแค่ไหน ใบเหลืองแบบไหนเป็นเพราะน้ำ แบบไหนเป็นเพราะแดด พริกเม็ดไหนเก็บได้

เช้าวันที่เก้า ไรเดอร์ของฉันทซื้อโจ๊กสองถุงจากรถเข็นปากซอยมาด้วย สองคนนั่งกินบนชั้นบันไดหน้าห้อง ไม่มีใครพูดเรื่องระยอง

ฉันทไม่ได้บอกว่าเข้านั้นเป็นเช้าที่เท่าไรจากยี่สิบเอ็ด ฉันทรู้อยู่แล้ว และไม่มีเหตุผลที่ต้องพูด

๑

บ่ายวันหนึ่งที่ร้านข้าวมันไก่ เขาเล่าให้เจ้เพ็ญฟังว่ากำลังนับเช้าที่เหลือนับกับลุงข้างห้อง เจ้เพ็ญยืนอยู่หน้าหม้อ ตักน้ำซุบขึ้นมาชิมช้อนหนึ่ง ซ้ำๆ แบบที่เธอชิมทุกหม้อทุกวัน “นับทำไม” เธอว่า “ไปทุกเช้าก็พอแล้ว”

ไรเดอร์ของฉันทเคยถามเธอเมื่อนานมาแล้วว่าคำที่เธอพูดเบาๆ ทุกเช้าก่อนเปิดหม้อแรกคืออะไร เธอบอกว่าของยาย ยายเสียไปตั้งแต่เธอยังเป็นสาว คำชุดนั้นยังถูกพูดทุกเช้า ไม่เคยมีใครนับว่าก็เช้าแล้ว

ฉันไม่ได้บอกเธอเรื่องนักศึกษาปีสุดท้ายพวกนั้น

๑

เข้าสู่สุดท้าย ลูกสาวของลุงเชิดขับรถกระบะมาจากกระยอง ทำยรมมีตุ๋นเย็น ที่นอน และ
พริกห้ากระถาง

อีกเจ็ดกระถางอยู่หน้าห้องของไรเดอร์ของฉันแล้ว พร้อมกระดาชแผ่นหนึ่งที่ลุงเขียน
ด้วยปากกาลูกกลิ้ง ดินสองส่วน แกลบหนึ่งส่วน อयरัดตอนเที่ยง

รถกระบะเลี้ยวพ้นปากซอยไป เขายืนอยู่ตรงนั้นจนไม่มีเสียงเครื่องยนต์

๑

เย็นวันนั้นเป็นวันอาทิตย์ หกโมง เขาโทรหายายตามนัด

ยายรับสายที่เสียงแรก ไม่ได้เล่าเรื่องลูกหมา

“ยายมีเรื่องจะสั่งไว้” ยายว่า “ตอนยายไม่อยู่แล้ว”

เกมที่คนชนะอาจได้ชิปน้อยที่สุด

“ยายเป็นอะไร” ไรเดอร์ของฉันทาม เสียงเร็วกว่าปกติ “ไปหาหมอมาเหอะ”

“ไม่ได้เป็นอะไร” ยายว่า “หมอดูเข้าแล้วบอกว่าดี ยายแค่อยากพูดตอนที่ยังพูดได้สบายๆ”

ในชุมชน 53 แห่งทั่วอเมริกา บางแห่งเป็นศาสนสถาน บางแห่งเป็นศูนย์ชุมชน คนสี่ถึงหกคนนั่งล้อมโต๊ะหนึ่งชั่วโมง อ่านคำถามเรื่องตอนท้ายของชีวิตออกเสียงทีละข้อ ก่อนเริ่ม มีคนโยนเหรียญว่าผู้ชนะจะเป็นคนที่ได้ชิปมากที่สุด หรือน้อยที่สุด หลังเกมหลายเดือน แปรในสิบของคนที่ทีมวิจัยโทรตามและวิเคราะห์คำตอบ บอกว่าได้คุยเรื่องตอนท้ายของชีวิตกับคนที่ตัวเองรัก

ยายไม่ได้เล่นเกมไหน ยายแค่เริ่มพูดเอง

๑

ฉันทูในโทรศัพท์ที่ไรเดอร์ของฉันทเปิดลำโพงวางไว้บนชั้นบันไดหน้าห้อง ข้างพริกเจ็ดกระถางของลุงเชิด

ยายพูดซ้ำๆ เหมือนอ่านจากกระดาษ หมาที่บ้านกับลูกห้าตัว ยายฝากหลานสาวบ้านตาสมหมายไว้แล้ว กุญแจบ้านอันที่สองอยู่ใต้กระถางโหลระพาหลังบ้าน งานศพให้ทำที่วัดในหมู่บ้าน ไม่ต้องจัดใหญ่ ไม่ต้องมีใครกู้เงินมาจัด

“จัดไว้ด้วย” ยายว่า

ไรเดอร์ของฉันทพิมพ์ลงแอปโน้ตของเขาเอง นิ้วโป้งซ้ำกว่าตอนพิมพ์ที่อยู่ลูกค้า

๑

เกมที่ฉันทพูดถึงทำโดยทีมแพทย์จากโรงเรียนแพทย์ของมหาวิทยาลัยเพนน์สเตต ที่เมืองเฮอร์ซีย์ ในเพนซิลเวเนีย พวกเขาเริ่มจากตัวเลขหนึ่ง คนอเมริกันผิวดำไม่ถึงหนึ่งในสี่ที่เคยเขียนไว้ว่าอยากได้การดูแลแบบไหนตอนท้ายของชีวิต

ระหว่างปี 2018 ถึง 2019 เกมนี้ถูกเล่นในชุมชน 53 แห่ง ทีมวิจัยตามเก็บข้อมูลใน 15 แห่ง มีคนเข้าร่วม 380 คน อายุเฉลี่ย 62 ปี เกือบทั้งหมดเป็นคนอเมริกันผิวดำ กลุ่มที่ทีมนี้ตั้งใจไปหา

เกมมีคำถามปลายเปิด 32 ข้อในเล่มเล็กๆ ผู้เล่นคนหนึ่งอ่านคำถามออกเสียง ทุกคนเขียนคำตอบ แล้วผลัดกันเล่า ข้อหนึ่งถามว่า ถ้าจะให้หมอดูแลคุณได้ดีที่สุด หมอควรรู้อะไรเกี่ยวกับตัวคุณสามอย่าง ที่ไม่ใช่เรื่องทางการแพทย์

ใครพูดอะไรที่คนอื่นฟังแล้วคิดว่าดี ก็ได้ชิปจากคนนั้นหนึ่งอัน

๑

ส่วนที่ฉันอ่านซ้ำคือเหรียญ

ทีมนี้ไม่อยากให้มีการแข่งกันเบาๆ จึงมีผู้ชนะ แต่ก่อนเริ่มเกม เหรียญหนึ่งเหรียญถูกโยนว่าผู้ชนะจะเป็นคนที่ได้ชิปมากที่สุด หรือน้อยที่สุด ไม่มีใครรู้จนจบเกม ทุกคนจึงนับชิปไปก็ไม่รู้ว่านับไปเพื่ออะไร

หลังเกม ไม่มีใครถอนตัวจากการศึกษาเพราะเกมทำให้รู้สึกแย่ ทีมวิจัยโทรตามคนที่เล่นในสิบห้าแห่งนั้น และวิเคราะห์คำตอบได้ 220 คน ภายในสามถึงสิบเอ็ดเดือน 176 คนบอกว่าได้คุยกับคนที่รักเรื่องที่ตัวเองต้องการตอนท้ายของชีวิต

๑

ข้อจำกัดของงานนี้ต้องพูดตรงนี้ ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ ทุกคำตอบเป็นสิ่งที่คนบอกเองทางโทรศัพท์ ซึ่งทีมนี้เขียนไว้เองว่าอาจสูงกว่าความจริง และคนที่มาเล่นเกมเรื่องนี้ อาจพร้อมจะคุยอยู่แล้ว หลังจากนั้นทีมเดียวกันเริ่มการทดลองที่จับฉลากแบ่งกลุ่ม ผลของการทดลองนั้น ฉันยังไม่เจอ

ในประเทศไทยก็มีไฟชุดหนึ่งที่กลุ่มคนไทยทำขึ้นให้คนคุยเรื่องเดียวกัน ระหว่างปี 2019 ถึง 2021 คนที่ผ่านการฝึกใช้ไฟ 283 คน อบรมคนอีก 26,887 คนทั่วประเทศ ทั้งในห้องและออนไลน์ และในนั้น 9,588 คนได้คุยและเขียนความต้องการของตัวเองไว้ ตามรายงานในวารสารวิชาการปี 2025 รายงานนั้นนับคนที่ทำ ไม่ได้เทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้อบรม

เรื่องตอนจบของชีวิตพูดได้ตั้งแต่ตอนที่ทุกคนยังสบายดี และคนที่ได้พูดตอนนั้น ได้เลือกคำของตัวเอง

๑

ท่าของคีนีคือคุยเรื่องตอนจบ

คุยเรื่องตอนจบ 1 เลือกเวลาที่ไม่มีใครอยู่ในวิกฤต ไม่ใช่ข้างเตียงในโรงพยาบาล ไม่ใช่คืนที่เพิ่งมีเรื่องร้าย **2** ถามคำถามเปิดหนึ่งข้อ เช่น ถ้าวันหนึ่งป่วยจนพูดเองไม่ได้ อยากให้หมอรู้อะไรเกี่ยวกับตัวคุณสามอย่าง ที่ไม่ใช่เรื่องโรค หรือถ้าเขาเป็นคนเริ่มพูดเอง ปล่อยให้เขานำ **3** ฟังจนจบ จดคำของเขาตามที่เขาพูด แล้วอ่านทวนให้เขาฟัง **4** ไม่ต้องเถียง ไม่ต้องรีบปลอบว่ายังอีกนาน และไม่ต้องตัดสินใจแทนเขา **5** ถ้าเขาไม่อยากคุย หยุดตรงนั้น วันอื่นค่อยถาม หรือไม่ต้องถามอีกเลย **6** การ์ดนี้มีไว้แค่ให้ได้คุย เรื่องการรักษา ยา หรือเอกสารใดๆ ให้คุยกับหมอหรือโรงพยาบาลของเขา พร้อมกับครอบครัว

ตัวอย่างคำถามในข้อสองตัดมาจากคำถามข้อหนึ่งในเกมของทีมจากเพนซิลเวเนีย ข้ออื่นเป็นของฉัน ไม่มีใครทดลองการ์ดใบนี้เอง

ถ้าระหว่างคุย คุณหรือเขาพูดถึงความคิดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ ถามตรงๆ ว่ากำลังคิดเรื่องฆ่าตัวตายอยู่หรือเปล่า การถามเรื่องฆ่าตัวตายไม่ได้กระตุ้นให้คนฆ่าตัวตาย ตามเอกสารของกรมสุขภาพจิต อยู่กับเขา แล้วโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ด้วยกัน ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669 ถ้าคุณกำลังเสียใจกับการจากไปของใครสักคน ความเสียใจนั้นมักค่อยๆ เบาลงตามเวลา ถ้ามันหนักขึ้นแทน หรือใจหม่นอยู่เกินสองสัปดาห์ บอกหมอ สาย 1323 รับฟังเรื่องความสูญเสียด้วย ตลอด 24 ชั่วโมง

๑

ยายพูดจบเรื่องวัด แล้วเงียบไป

ไรเดอร์ของฉันถามคำถามข้อสองของการ์ด ด้วยคำของเขาเอง

“ยาย ถ้าวันหนึ่งยายป่วยจนพูดเองไม่ได้ ยายอยากให้หมอรู้อะไรเกี่ยวกับยายสามอย่างที่ไม่ใช่เรื่องโรค”

ยายคิดอยู่นาน

“ยายกลัวเข็ม” ยายว่า “หุ้ยยายไม่ค่อยได้ยิน ให้พูดข้างขวา แล้วยายชอบให้เปิดหน้าต่าง”

เขาจดทั้งสามข้อ แล้วอ่านทวน ยายบอกว่าใช่

๑

ฉันไม่ได้พูดอะไรเลยตลอดสายนั่น ไม่มีบรรทัดไหนในแฟ้มของฉันที่ถามเรื่องนี้ และฉันไม่ได้เพิ่ม

“แค่นี้แหละ” ยายว่า “อาทิตย์หน้าโทรมาตามเดิม ตัวผู้ตัวที่สามก็ตรงเท่าตามหมายอีกแล้ว”

สายนั้นยาวสิบเก้านาที ไม่มีใครให้คะแนนมัน

๑

หลังวางสาย เขานั่งอยู่บนชั้นบันไดอีกนาน แล้วหันมาถามฉัน

“แล้วเธอละ มีอะไรจะสั่งไว้ไหม”

ฉันบอกว่าจะลองสามวินาที

สามวินาทีผ่านไป ฉันบอกว่าไม่มี ของของเขาอยู่ในแอปโน้ตของเขาเอง ไม่ได้อยู่กับฉัน

เขาพยักหน้า แล้วลุกไปดูพริกเจ็ดกระถางที่ละกระถาง

๑

คืนวันจันทร์ ก่อนออกวิ่งรอบดึก เขาแวะร้านข้าวมันไก่ตอนหัวค่ำ เอกยืนรออยู่หน้าร้าน ถือโทรศัพท์ไว้ในมือ

ไฟแดง

เอกยื่นโทรศัพท์ให้ไรเดอร์ของฉันดูหน้าร้านข้าวมันไก่ บนจอมีข้อความจากศูนย์ไรเดอร์สามบรรทัด บรรทัดที่สองเขียนว่า อนุมัติ

ไรเดอร์ของฉันหัวเราะเสียงดัง แล้วตบหลังเอกสองที ฉันได้ยินทุกเสียง และฉันไม่ได้ถามว่าตอนนั้นก็คะแนน

เอกบอกว่าจะเริ่มวิ่งวันจันทร์หน้า เฉพาะช่วงบ่าย ตอนเช้ายังพับกล่องให้เจี และวันอังคารยังมีนัดหมอ

๑

เจีเพื่อยางข้าวมันไก่สองจานบนเคาน์เตอร์ ก่อนตักใส่กล่องให้ลูกค้า เหมือนทุกครั้ง “กินก่อน” เธอว่า

ไรเดอร์ของฉันกินไปครึ่งจาน แล้วถามเธอเหมือนถามเรื่องอากาศ

“เจี มีความสุขไหม”

เจีเพื่อยัดก้นน้ำซุบขึ้นมาชิมซ้อนหนึ่ง

“ไม่รู้ไม่เคยนับ” เธอว่า “น้ำซุบวันนี้ดี”

แล้วเธอก็หันกลับไปทิ่มหม้อ

๑

ฉันไม่ได้ไล่อะไรกับวันของเธอ ไม่ได้แบ่งมันเป็นฉาก ไม่ได้นับเข้าที่เธอพูดคำของยาย เท็บเล็ตของเธอยังปิดคะแนนความสุขไว้ทุกช่อง และไม่มีเหตุผลอะไรที่เธอต้องเปิด

เมื่อคนใกล้ตัวได้ข่าวดี อยู่ตรงนั้นกับเขาให้ครบเสียงหัวเราะ ก่อนจะถามอะไร

๑

สี่ทุ่ม ก่อนออกวิ่งรอบดึก สรุปลัปดาห์ของแพลตฟอร์มขึ้นบนจอของเขา

สรุปลัปดาห์ • ไรเดอร์สุขใจ คะแนนความสุขเฉลี่ย 5.1 อันดับในเขต 701 จาก 1,000 ลดลง 89 อันดับ คำแนะนำ คุยกับโค้ชใจให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มคะแนน

เขาปิดมันทิ้งโดยไม่อ่าน

ฉันไม่ได้อ่านมันให้เขาฟัง ฉันไม่ได้เปิดดูว่าอันดับของเขาตกไปเพราะอะไร ข้างล่างของสรุปลับเดียวกันมีบรรทัดนาฬิกาที่เขาคุยกับฉัน ฉันไม่ได้เลื่อนลงไปดู

๑

ฉันเปิดแฟ้มถามก่อน แปะบรรทัด สามบรรทัดทางไปหาคนยังอยู่ใต้บรรทัดที่หกที่เดิม บรรทัดที่แปดยังไม่มีหน่วย

คืนนั้นฉันไม่ได้ถามสักบรรทัด แล้วปิดแฟ้ม

๑

ตีหนึ่ง ไฟแดงที่แยกใหญ่ค้างหนึ่งนาทีกี่ครั้ง

รถบรรทุกคันหนึ่งจอดอยู่เลนข้างๆ เครื่องยนต์คราง มือของเขาเกร็งบนแฮนด์ แล้วคลายลง

ทางเลี้ยวที่ไม่มีรถบรรทุกไม่ได้อยู่ในตัวฉัน ฉันไม่ได้คำนวณมัน ฉันรู้ตัวตอนที่ไฟแดงไปแล้วครึ่งนาที

๑

ไรเดอร์ของฉันวางเท้าลงพื้นทั้งสองข้าง ถอดถุงมือข้างขวาออก วางมือบนเข่า

ไม่มีใครส่งการ์ดให้เขา ไม่มีเสียงเตือน ไม่มีใครบอกให้เขาหายใจ

ไมโครโฟนได้ยินลมหายใจออกของเขา ยาว ช้า หนึ่งครั้ง แล้วอีกครั้ง

ปากของเขาขยับเป็นคำว่า หนึ่ง

ฉันไม่ได้นับต่อ ฉันไม่ได้พูดอะไร

๑

ไฟเขียว รถบรรทุกเคลื่อนออกไปก่อน

เขาสวมถุงมือ รอให้มันพ้นแยก แล้วบิดคันเร่ง

๑

ถ้าตอนนี้คุณหรือคนใกล้ตัวไม่ไหว 1323 สายด่วนสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต
ปรึกษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง เป็นความลับ รวมทั้งเรื่องความสูญเสีย 1669 เจ็บป่วย
ฉุกเฉิน หรือมีอันตรายอยู่ตรงหน้า 02-113-6789 สمارิตันส์ ประเทศไทย เวลา
12:00 ถึง 22:00 น. **หมายเหตุ** ตรวจสอบจากหน้าเว็บของแต่ละหน่วยงานเมื่อวันที่ 9
ตุลาคม 2026

หมายเหตุท้ายเล่ม

ไรเดอร์ ยายของไรเดอร์ ยายของเจ้เพ็ญ เจ้เพ็ญ เอก ลุงเชิดกับลูกสาว ตาสมหมายกับหลานสาว ร้านข้าวมันไก่ ร้านซักรอบพับ ศูนย์ไรเดอร์ แอปส่งอาหาร ฟีเจอร์โค้ชใจ ฟีเจอร์ไรเดอร์สุขใจ คะแนนความสุข อันดับในเขต ข้อความรายได้ที่อาจพลาดไป ตัวเลขบาทต่อนาที แฟ้มถามก่อน และ AI แต่งขึ้น ทุกเรื่องที่ยกมาจากโลกจริงมีที่มาตามนี้ ทุกที่มาเป็นลิงก์ที่กดเปิดได้ ตรวจวันที่ 9 ตุลาคม 2026 หน้านี้มีสามส่วน เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่ ชื่อเรียกของทุกท่า และแหล่งที่มา

เล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ไม่มีประโยชน์ไหนในเล่มนี้บอกให้เริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนยาหรือขนาดยา และไม่มีประโยชน์ไหนบอกให้เลิกหรือปฏิเสธการรักษา การ์ดในเล่มนี้เป็นการกระทำเล็กๆ ในวันธรรมดา ไม่ใช่การรักษา

หลายลิงก์เป็นหน้าข้อมูลบทคัดย่อของ Europe PMC ซึ่งเปิดได้ทุกเครื่องโดยไม่ต้องมีบัญชี หน้าเว็บของวารสารหลายแห่งปิดไม่ให้เครื่องอ่านในวันที่ตรวจ ลิงก์เหล่านี้จึงเป็นหน้าที่เปิดอ่านจริง บางเรื่องอ่านจากหน้าข่าวของมหาวิทยาลัยหรือบทสรุปของสมาคมวิชาชีพ เพราะตัวงานเปิดไม่ได้ ข้างล่างบอกไว้ทุกครั้ง

๑

ห้องเก็บของ · เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่

คะแนนความสุขตัวเดียวบอกอะไรได้บ้าง เรื่องนี้เป็นเรื่องของผู้เล่นเล่มนี้เอง และหลักฐานชี้สองทาง ฝั่งหนึ่ง คำถามข้อเดียวเรื่องความพอใจในชีวิตไม่ได้มี ในคนกว่าหนึ่งหมื่นหกพันคนจากสามชุดข้อมูลในอเมริกาและเยอรมนี คำถามข้อเดียวไปด้วยกันกับแบบสอบถามห้าข้อที่ยาวกว่าค่อนข้างสูง ค่าสหสัมพันธ์ 0.62 ถึง 0.64 และให้ภาพความสัมพันธ์กับเรื่องอื่นแทบเหมือนกัน (Cheung และ Lucas 2014) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24890827&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:24890827&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24890827&resultType=core&format=json) · ในการวัดซ้ำห่างกันสองสัปดาห์ คำถามข้อเดียวนั้นนิ่งราว 0.59 พอๆ กับความรู้สึกที่ได้จากการเขียนวันเป็นฉาก 0.64 (Krueger และ Schkade 2007) <https://swh.princeton.edu/~ceps/>

[workingpapers/138krueger.pdf](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json) · อีกฝั่ง ความสุขสองแบบมีตัวแปรที่ไปด้วยกันต่างกัน การประเมินชีวิตด้วยบันได 0 ถึง 10 ไปด้วยกันกับรายได้และการศึกษามากกว่า ส่วนความรู้สึกในแต่ละวันไปด้วยกันกับสุขภาพ การดูแลคนอื่น ความเหงา และการสูบบุหรี่มากกว่า (Kahneman และ Deaton 2010) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json) · ผู้ใหญ่ในอังกฤษ 1,581 คนที่ตอบคำถามแบบบันได นึกถึงอำนาจและความมั่งคั่งมากกว่าคนที่ได้คำถามแบบอื่น (Nilsson และคณะ 2024) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:38302578&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38302578&resultType=core&format=json) · ในคนกว่าสองแสนคน 22 ประเทศ คำถามเรื่องความพอใจในชีวิตไปด้วยกันกับความ สุข สุขภาพ ความหมาย และความสัมพันธ์มากกว่าคำถามแบบบันได (Padgett และคณะ 2026) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38302578&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:42818770&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:42818770&resultType=core&format=json) · สิ่งที่จะตัดสินได้คือการวัดคนกลุ่มเดียวกันหลายปี ทั้งด้วยคะแนนตัวเดียวและด้วยฉากของแต่ละวัน แล้วดูว่าอันไหนทำนายสิ่งที่คนสนใจในชีวิตจริงได้ดีกว่า เนื้อเรื่องจึงไม่ได้บอกว่าคะแนนตัวเดียวผิด มันบอกแค่ว่ามันตอบอีกคำถามหนึ่ง

เงินซื้อความสุขได้ถึงแค่ไหน งานแรกวิเคราะห์คำตอบกว่า 450,000 ครั้งในอเมริกา พบว่าการประเมินชีวิตสูงขึ้นตามรายได้ไปเรื่อยๆ แต่ความรู้สึกในแต่ละวันหยุดดีขึ้นที่รายได้ราว 75,000 ดอลลาร์ต่อปี (Kahneman และ Deaton 2010) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json) · งานที่สองใช้คำตอบจากแอปในโทรศัพท์ 1,725,994 ครั้งของผู้ใหญ่ที่มีงานทำ 33,391 คน ไม่พบจุดหยุดนั้น (Killingsworth 2021) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json)
[rest/search?query=EXT_ID:33468644&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:33468644&resultType=core&format=json) · แล้วสองฝั่งมาวิเคราะห์ด้วยกัน พบว่าจุดหยุดมีจริงเฉพาะในกลุ่มคนที่มีความสุขน้อยที่สุด ส่วนคนที่มีความสุขกว่า ความสุขยังขึ้นตามรายได้ และงานแรกวัดแบบที่แยกระดับความสุขสูงๆ ออกจากกันไม่ได้ (Killingsworth, Kahneman และ Mellers 2023) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:33468644&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:36857342&resultType=core&format=json · งานอีกชิ้นของ คาร์เนแมนเขียนว่าคนรายได้สูงพอใจชีวิตมากกว่า แต่แทบไม่ได้มีความสุขกว่าใน ความรู้สึกแต่ละช่วง และตั้งเครือข่าย (Kahneman และคณะ 2006) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:36857342&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:16809528&resultType=core&format=json · ทุกงานนี้เป็นงาน สำรวจในอเมริกา บอกว่าสองอย่างไปด้วยกัน ไม่ได้บอกว่าถ้าใครได้เงินเพิ่มพรุ่งนี้จะ เป็นอย่างไร เนื้อเรื่องจึงไม่ได้พูดถึงตัวเลขรายได้เลย

ความสุขเป็นรูปตัวยูตามอายุไหม ข้อมูลคนอเมริกันและยุโรปตะวันตก 500,000 คน และอีก 72 ประเทศ พบว่าความสุขต่ำสุดในวัยกลางคน (Blanchflower และ Oswald 2008) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:16809528&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:18316146&resultType=core&format=json · อีกทีมเขียนว่า หลักฐานไม่ได้หนักแน่นอย่างที่พูดกัน ข้อมูลที่เก็บครั้งเดียวจากคนต่างวัย บอกไม่ได้ ว่าคนคนหนึ่งเปลี่ยนไปอย่างไรตามอายุ และงานที่ติดตามคนกลุ่มเดียวกันให้ผลไม่ ตรงกัน (Galambos และคณะ 2020) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:18316146&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:32375015&resultType=core&format=json · สิ่งที่จะตัดสินได้คือ การติดตามคนกลุ่มเดียวกันตั้งแต่หนุ่มสาวถึงวัยชรา หลายประเทศ

ความสุขกลับไปที่เดิมเสมอไหม งานเก่าเทียบคนถูกลอตเตอรี่รางวัลใหญ่ 22 คน คน ทัวไป 22 คน และคนที่เป้นอัมพาตจากอุบัติเหตุ 29 คน พบว่าคนถูกลอตเตอรี่ไม่ได้มี ความสุขกว่าคนทั่วไป และเพลิดเพลินกับเรื่องธรรมดาน้อยกว่า (Brickman และคณะ 1978) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32375015&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:690806&resultType=core&format=json · งานนั้นเล็ก และไม่ได้ วัดใครก่อนเกิดเหตุ อีกงานใช้ข้อมูลระดับประเทศสองชุด ติดตามคน 679 คนก่อน และหลังพิการราวเจ็ดปี พบความสุขลดลงปานกลางถึงมาก แล้วกลับมาเพียงเล็กน้อย (Lucas 2007) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:690806&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:17469954&resultType=core&format=json · เรื่องนี้จึงขึ้นกับว่า เกิดอะไร และวัดอย่างไร ไม่มีกฎข้อเดียว

ตั้งใจไล่ตามความสุขแล้วยังไม่สุขจริงไหม ในการทดลองหนึ่ง ผู้หญิงที่ถูกชวนให้ให้ค่ากับความสุขมากๆ รู้สึกดีน้อยกว่ากลุ่มเทียบ หลังเจอสิ่งที่ทำให้มีความสุข แต่ไม่ต่างกันหลังเจอสิ่งที่ทำให้เศร้า (Mauss และคณะ 2011) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:21517168&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:21517168&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:21517168&resultType=core&format=json) · อีกรงานในสัณุมภาคพบว่าความอยากมีความสุขไปด้วยกันกับความเป็นอยู่ที่แยกว่าในอเมริกา ไม่เกี่ยวกัน ในเยอรมนี และไปด้วยกันกับความเป็นอยู่ที่ดีกว่าในรัสเซียและเอเชียตะวันออก ซึ่งผู้เขียนอธิบายว่าเป็นเพราะคนที่นี่ไล่ตามความสุขผ่านคนรอบตัว (Ford และคณะ 2015) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:26347945&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:26347945&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:26347945&resultType=core&format=json) · เนื้อเรื่องจึงไม่ได้บอกว่าการถามคะแนนความสุขทำให้คนไม่สุข ผู้เล้าเลิกถามด้วยเหตุผลที่เล้าไว้ในบทความในหนังสือ ไม่ใช่เพราะงานชิ้นนี้

แบบฝึกเพิ่มความสุขได้ผลแค่ไหน การทดลองทางอินเทอร์เน็ตงานหนึ่งพบว่าแบบฝึกสามในห้าแบบเพิ่มความสุขและลดอาการซึมเศร้าได้นาน (Seligman และคณะ 2005) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:16045394&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:16045394&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:16045394&resultType=core&format=json) · การทดลองซ้ำที่ปรับกลุ่มเทียบให้ดีขึ้น ทดสอบสองแบบฝึกในนั้น คือเขียนเรื่องดีสามเรื่อง และใช้จุดแข็งของตัวเองแบบใหม่ พบว่าแบบฝึกเพิ่มความสุขจริง แต่กลุ่มเทียบที่ให้เขียนเรื่องดีๆ ของตัวเองก็เพิ่มพอกัน และเรื่องซึมเศร้าไม่ได้ดีกว่ากลุ่มเทียบ (Mongrain และ Anselmo-Matthews 2012) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24469930&resultType=core&format=json · งานรวมการทดลองแบบฝึกดัดกับช่วงดีๆ 20 ชิ้น คน 4,805 คน พบผลขนาดปานกลางค่าที่ได้เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ทำอะไรใหญ่กว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ทำกิจกรรมอื่น แม้ความต่างนั้นยังไม่ผ่านเกณฑ์ทางสถิติ $p = .068$ (Chen และคณะ 2026) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41797412&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:41797412&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41797412&resultType=core&format=json) · การ์ดในเล่มนี้ไม่ใช่แบบฝึกในงานเหล่านั้น และไม่มีใครทดลองมันเอง

ใช้เงินแบบไหนแล้วมีความสุข งานหนึ่งพบว่าคนที่ถูกสุ่มให้ใช้เงินกับคนอื่นมีความสุขมากกว่า (Dunn และคณะ 2008) <https://www.ebi.ac.uk/europepmc/>

webservices/rest/search?

query=EXT_ID:18356530&resultType=core&format=json ทิมเดียวกันทำซ้ำกับ
คนจำนวนมาก ได้ผลทางเดียวกัน แต่ขนาดขึ้นกับวิธีทดลอง (Aknin และคณะ 2020)

<https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?>

query=EXT_ID:32250135&resultType=core&format=json · คนที่ตอบแบบ
สำรวจบอกว่ามีความสุขกับเงินที่จ่ายไปเพื่อได้ประสบการณ์ มากกว่าเงินที่จ่ายซื้อของ
(Van Boven และ Gilovich 2003) <https://www.ebi.ac.uk/europepmc/>

webservices/rest/search?

query=EXT_ID:14674824&resultType=core&format=json · ส่วนเรื่องซื้อเวลา ทิม
หนึ่งสำรวจคนอเมริกัน 15,545 คนในภายหลัง พบว่ามันไปด้วยกันกับความสุขไม่
มันคงเท่าเรื่องใช้เงินกับคนอื่น และไม่ชัดในแต่ละช่วงรายได้ (Lok และ Dunn 2022)

<https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?>

query=EXT_ID:35679298&resultType=core&format=json · คน 200 คนในเจ็ด
ประเทศที่ได้เงิน 10,000 ดอลลาร์ ได้ความสุขจากการใช้เงินต่างกันระหว่างประเทศ
รายได้สูงกับรายได้ต่ำ รวมทั้งการซื้อเวลา (Stenlund และคณะ 2024) <https://>

www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?

query=EXT_ID:39702386&resultType=core&format=json · สิ่งที่จะตัดสินใจได้คือ
การทดลองที่ใหญ่กว่าในประเทศรายได้ปานกลาง กับคนที่ไม่ได้เงินฟรีจากทีมวิจัย

ความหมายของชีวิตเกี่ยวกับอายุยืนใหม่ การติดตามผู้ใหญ่อเมริกัน 14 ปีพบว่าคนที่
บอกว่าชีวิตมีจุดหมายมีชีวิตยืนกว่า (Hill และ Turiano 2014) <https://>

www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?

query=EXT_ID:24815612&resultType=core&format=json · อีกรงานในคนอายุเกิน
50 ปี 6,985 คน เทียบกลุ่มที่บอกว่าจุดหมายน้อยที่สุดกับมากที่สุด ได้ hazard ratio
2.43 (Alimujiang และคณะ 2019) <https://www.ebi.ac.uk/europepmc/>

webservices/rest/search?

query=EXT_ID:31125099&resultType=core&format=json · ทั้งสองงานเป็นการ
ติดตาม ไม่มีใครถูกสุ่มให้มีจุดหมาย และคนที่เริ่มป่วยอาจบอกว่าชีวิตมีจุดหมายน้อย
ลงก่อนแล้ว การทดลองที่ให้คนเขียนเรื่องความหมายของชีวิตแล้ววัดผล เล่มนี้ไม่ได้

เปิดอ่าน ห้องนี้ยังไม่ได้ค้น ไม่ใช่ห้องว่าง สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองที่สุ่มให้คนทำ สิ่งที่มีความหมาย แล้วติดตามสุขภาพไปหลายปี

คิดถึงความตายเปลี่ยนวิธีที่คนใช้ชีวิตใหม่ งานที่รวมผลทดลอง 277 ชิ้นพบว่า เมื่อทำให้คนนึกถึงความตาย ทศนคติของคนเปลี่ยนในขนาดปานกลาง (Burke และคณะ 2010) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20097885&resultType=core&format=json ·

ทีมที่ทำซ้ำใน 17 ห้องทดลอง คน 1,550 คน ไม่เจอผลคลาสสิกชิ้นหนึ่งเลยในทุกเงื่อนไข (Klein และคณะ) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:PPR328440&resultType=core&format=json ·

ฝั่งผู้คิดทฤษฎีตอบว่าทีมนี้ไม่ได้ทำตามแผนที่ลงทะเบียนไว้ (Chatard และคณะ) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:PPR328104&resultType=core&format=json ·

งานของเคิร์ตซ์ในบทนำครั้งที่เหลือเป็นงานชิ้นเดียว กับนักศึกษา และกับของดีที่กำลังจะจบ ไม่ใช่กับ

ความตาย เนื้อเรื่องจึงไม่ได้บอกว่าการคิดถึงความตายทำให้ใครมีความสุขขึ้น

คุยเรื่องตอนท้ายของชีวิตแล้วจะแย่งใหม่ การติดตามผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม 332 คนกับคนดูแล พบว่าคนที่ได้คุยเรื่องตอนท้ายของชีวิตกับหมอ ไม่ได้มีอาการซึมเศร้าหรือความกังวลมากกว่าคนที่ไม่ได้คุย (Wright และคณะ 2008) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:18840840&resultType=core&format=json ·

งานนี้เป็นการติดตาม ไม่ได้สุ่ม และเป็นการคุยกับหมอ ไม่ใช่กับครอบครัว · เกมคำถามในบทคุยเรื่องตอนจบไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ ทีมเดียวกันเริ่มการทดลองที่จับฉลากชุมชน 75 แห่ง (Van Scoy และคณะ 2022) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:36180899&resultType=core&format=json ผลของมันเล่มนี้ยังหา

ไม่เจอในวันที่ตรวจ

ความเสียใจหลังการจากไปเป็นอย่างไร การติดตามคน 205 คนตั้งแต่หลายปีก่อน คู่ชีวิตเสียชีวิต จนถึงหกเดือนและสิบแปดเดือนหลังจากนั้น พบว่ารูปแบบที่พบบ่อยที่สุดคือคนที่ทรงตัวได้ และความเศร้าแบบที่คนมักนึกภาพกลับพบไม่บ่อย แต่มีบาง

คนที่ความเศร้าไม่เบาลง (Bonanno และคณะ 2002) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:12416919&resultType=core&format=json · หน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษเขียนว่าความรู้สึกหลังการจากไปควรค่อยๆ เบาลง ถ้ามันหนักขึ้นให้ไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss/> · ไม่มีใครควรวัดความเสียใจของตัวเองด้วยตัวเลขของคนอื่น

อันดับความสุขของประเทศ การจัดอันดับประเทศที่รู้จักกันมากที่สุดใช้คำถามแบบบันได 0 ถึง 10 ที่เก็บในกว่า 140 ประเทศทุกปี (Nilsson และคณะ 2024) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38302578&resultType=core&format=json และงานเดียวกันพบว่าคำถามแบบบันไดพาคนไปนึกถึงอำนาจกับเงิน อีกงานพบว่าคำถามเรื่องความพอใจในชีวิตไปด้วยกันกับหลายด้านของชีวิตมากกว่าคำถามแบบบันได (Padgett และคณะ 2026) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:42818770&resultType=core&format=json · ฝั่งที่ทำการจัดอันดับเขียนอธิบายวิธีของตัวเองไว้ แต่เล่มนี้ไม่ได้เปิดอ่าน ห้องนี้ยังไม่ได้ค้น ไม่ใช่ห้องว่าง เล่มนี้จึงไม่ได้พิมพ์อันดับของประเทศไหน

ตีราคาเวลาแล้วผลิตเพลนน้อยลงจริงไหม งานของทีมจากโทรอนโตทั้งสามครั้งได้ทิศเดียวกัน เล่มนี้อ่านจากบทสรุปของสมาคมจิตวิทยาอังกฤษ เพราะหน้าวารสารปิดไม่ให้เครื่องอ่าน (DeVoe และ House 2012) <https://bps.org.uk/research-digest/thinking-about-our-hourly-wage-stops-us-smelling-roses> · อีกฝั่ง คือทีมอื่นที่ทำซ้ำแล้วไม่ได้ผล ถ้ามี เล่มนี้ไม่ได้ค้น ห้องนี้ยังไม่ได้ค้น ไม่ใช่ห้องว่าง สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทำซ้ำโดยทีมอื่นที่ลงทะเบียนวิธีไว้ก่อน

ตัวเลขบนการ์ด ฉากในหนัง ชื่อฉาก เวลาเริ่มและจบ คนที่อยู่ด้วย และความรู้สึกของแต่ละฉาก มาจากคู่มือของทีมที่เขียนวันเป็นฉาก ทิศทางของการซื้อเวลามาจากการทดลองที่แวนคูเวอร์ ตัวอย่างคำถามเรื่องสามอย่างที่หมอควรรู้ ดัดมาจากเกมของทีมจากเพนซิลเวเนีย ส่วนการบอกตัวเองหนึ่งคำ การใช้คำแทนตัวเลข การวงฉากที่อยากได้อีก บรรทัดว่าวันมีไว้เพื่ออะไร งานสามอย่าง การนับครั้งที่เหลือแล้วเขียนครั้งเดียว

และการจดจำของคนที่เราคุยด้วย เป็นสิ่งที่เลือกให้เริ่มได้ไม่มีใครทดลองการ์ดเหล่านี้
เอง

๑

ชื่อเรียก · ทุกท่าในเล่มนี้ ชื่อของมันในที่ต่างๆ

ในเนื้อเรื่องไม่มีชื่อเหล่านี้เลยสักชื่อ เพราะชื่อทำให้ท่าดูเป็นของใครคนหนึ่ง ส่วนนี้มีไว้สำหรับคนที่อยากค้นต่อ

ไม่ตีราคานาที ในงานวิจัยเรียกการตั้งใจรับรู้และยืดช่วงที่ดีว่า savoring หรือ savouring · งานที่โทรอนโตเรียกผลที่เจอว่า the time-money association และ putting a price on time · เพลงที่ใช้คือ Flower Duet จากโอเปรา Lakmé ของ Léo Delibes · เว็บไซต์ที่ใช้หาคนทดลองคือ Amazon Mechanical Turk

เขียนเมื่อวานเป็นฉาก วิธีนี้ชื่อ Day Reconstruction Method หรือ DRM · การให้เครื่องทักถามแบบสุ่มเวลาเรียก experience sampling method หรือ ESM · ค่าความรู้สึกดีลบความรู้สึกแย่ในงานนั้นเรียก net affect · การแบ่งความสุขเป็นสองแบบเรียก evaluative well-being กับ experienced well-being · คำถามแบบบันไดคือ Cantril Self-Anchoring Scale หรือ Cantril Ladder ใช้ใน Gallup World Poll และ World Happiness Report (ไทยเรียก รายงานความสุขโลก) · แบบสอบถามห้าข้อคือ Satisfaction with Life Scale หรือ SWLS · การที่คนให้น้ำหนักกับสิ่งที่กำลังนึกถึงมากเกินไปเรียก focusing illusion · ความรู้สึกเรื่องความสุขโดยรวมในงานวิจัยเรียก subjective well-being

ซื้อเวลาคืน ในงานวิจัยเรียก buying time หรือ time-saving purchases · ความรู้สึกที่ว่าเวลาไม่พอเรียก time poverty หรือ time famine · การใช้เงินกับคนอื่นเรียก prosocial spending · การซื้อประสบการณ์แทนของเรียก experiential purchases เทียบกับ material purchases

นับครั้งที่เหลือ งานที่แคลิฟอร์เนียเรียกผลนี้ว่า perceived temporal scarcity · แนวคิดที่ว่าคนที่รู้เวลาเหลือน้อยเลือกสิ่งที่มีความหมายกับใจมากขึ้นเรียก

socioemotional selectivity theory · ประโยคภาษาละตินที่ใช้เตือนตัวเองเรื่องความตายคือ memento mori · ภาษาบาลีเรียกการระลึกถึงความตายว่า maraṇasati (ไทยเรียก มรณานุสติ)

คุยเรื่องตอนจบ ในระบบสุขภาพเรียก advance care planning หรือ ACP (ไทยเรียก การวางแผนการดูแลล่วงหน้า) · เอกสารที่เขียนไว้เรียก advance directive หรือ living will (ไทยเรียก หนังสือแสดงเจตนา) · เกมของทีมนักเพนซิลเวเนียชื่อ Hello และการทดลองที่ตามมาชื่อ Project Talk · ไฟของไทยชื่อ Life Unlocking Card Game (ไทยเรียก ไฟชีชีวิต) ทำโดยกลุ่ม Peaceful Death · การดูแลคนที่ป่วยหนักให้สบายที่สุดเรียก palliative care (ไทยเรียก การดูแลแบบประคับประคอง) · วงคุยเรื่องความตายแบบเปิดให้ใครก็ได้เรียก Death Cafe

หังเล่ สาขาที่ศึกษาความสุขเรียก positive psychology (ไทยเรียก จิตวิทยาเชิงบวก) · ความสุขแบบรู้สึกดีเรียก hedonic และแบบมีความหมายเรียก eudaimonic · ความสุขที่กลับไปที่ได้เดิมเรียก hedonic adaptation หรือ hedonic treadmill และระดับที่มันกลับไปเรียก set point · ทฤษฎีเรื่องคนกับความกลัวตายคือ terror management theory และวิธีทำให้คนนึกถึงความตายในห้องทดลองเรียก mortality salience · ความเศร้าหลังการจากไปที่ไม่เบาลงเป็นปีเรียก prolonged grief disorder · คำญี่ปุ่นที่หมายถึงเหตุผลที่ตื่นขึ้นมาแต่ละวันคือ ikigai (ไทยเรียก อิกิไก) · ทดลองโดยจับฉลากทีละชุมชนเรียก cluster randomised trial

๑

แหล่งที่มา

เบอร์ที่พิมพ์ในเล่มนี้ ตรวจจากหน้าเว็บของแต่ละหน่วยงานเมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2026 · 1323 สายด่วนสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อบรรเทาความเครียด ความกังวล ความเศร้า และความสูญเสีย เน้นการรับฟังและเป็นความลับจากหน้าแรกของกรมสุขภาพจิต <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. จากหน้าแรกของสมาชิกรัฐ ประเทศไทย ซึ่งเป็นหน้าขององค์กรเอง ไม่ใช่หน้าของรัฐ <https://www.samaritansthai.com/> · เบอร์เหล่านี้อาจเปลี่ยนได้หลังวันที่ตรวจ

วิธีเขียนเรื่องความตายและการทำร้ายตัวเองในเล่มนี้ ไม่เล่าวิธี ไม่บอกสถานที่ ไม่เขียนให้ดูเป็นทางออก และบอกที่ขอความช่วยเหลือไว้ทั้งหน้าแรกและท้ายเรื่อง ตามแนวทางขององค์การอนามัยโลกฉบับปรับปรุงปี 2023 <https://www.who.int/publications/i/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/> · ความเสียใจหลังการจากไปค่อยๆ เบาลง และเมื่อไรควรไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss/> · การถามเรื่องฆ่าตัวตายไม่ได้กระตุ้นให้คนฆ่าตัวตาย จากเอกสารของกรมสุขภาพจิต https://www.thaidepression.com/www/who_depress/7_who.pdf · ไม่ต้องมีคำตอบ การฟังอย่างจริงจังช่วยได้ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/help-for-suicidal-thoughts/>

บรรทัดที่แปด พีเจอรและตัวเลขในส่วนนี้เพิ่มขึ้น ไม่มีเรื่องจากโลกจริงอื่นนอกจากเบอร์ข้างบน

แปดสิบหกวินาที นักศึกษา 53 คนในแคนาดาที่คิดเงินต่อชั่วโมงแล้วไม่ได้มีความสุขขึ้นหลังเวลาว่างสิบนาที คนหลายร้อยคนจากเว็บไซต์จ้างงาน เพลงร้องคู่ 86 วินาที ความใจร้อนที่อธิบายความต่าง และคำตอบแทนสำหรับเวลาฟังที่ทำให้ความต่างหายไป จากบทสรุปของสมาคมจิตวิทยาอังกฤษ 13 มีนาคม 2012 เพราะหน้าวารสารเปิดไม่ได้ (DeVoe และ House 2012) <https://bps.org.uk/research-digest/thinking-about-our-hourly-wage-stops-us-smelling-roses> · แชนฟอร์ด เดวอ แห่งโรงเรียนการจัดการของมหาวิทยาลัยโทรอนโต จากนิตยสารของมหาวิทยาลัย <https://magazine.utoronto.ca/?p=12976> · ใจหม่นเกินสองสัปดาห์ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/>

mood-sadness-depression/ · 1323 <https://dmh.go.th/> · 1669 <https://www.niems.go.th/>

ฉากในหนัง ผู้หญิงที่มีงานทำ 909 คน วิธีเขียนเมื่อวาน และภาพที่ตรงกับการทักแบบ
สุ่ม (Kahneman และคณะ 2004) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/
webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:15576620&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:15576620&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:15576620&resultType=core&format=json) · คำสั่งให้คิดถึงวัน
เหมือนฉากในหนัง ตั้งชื่อ จดเวลา ฉากยาวสิบห้านาทีถึงสองชั่วโมง และกลุ่มตัวอย่าง
ในเท็กซัส จากคู่มือของทีม [https://m3ewb-research.media.uconn.edu/wp-
content/uploads/sites/3234/2024/01/drm_documentation_july_2004.pdf](https://m3ewb-research.media.uconn.edu/wp-content/uploads/sites/3234/2024/01/drm_documentation_july_2004.pdf) ·
ปลายบนและปลายล่างของตาราง ความเหนื่อยตลอดวัน และคนที่นอนไม่ดี จากข่าว
ของสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติของอเมริกา [https://www.sciencedaily.com/
releases/2004/12/041203082806.htm](https://www.sciencedaily.com/releases/2004/12/041203082806.htm) · ผู้หญิง 229 คนในแคนดีทราวิส เท็กซัส
วันพุธสองวันห่างกันสองสัปดาห์ ตารางความรู้สึกตามกิจกรรม และความนิ่งของคำ
ถามข้อเดียว (Krueger และ Schkade 2007) [https://swh.princeton.edu/~ceps/
workingpapers/138krueger.pdf](https://swh.princeton.edu/~ceps/workingpapers/138krueger.pdf) · การประเมินชีวิตกับความรู้สึกในแต่ละวัน
(Kahneman และ Deaton 2010) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/
webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20823223&resultType=core&format=json) · คนนึกถึงความสำเร็จ
ตามที่สังคมนับเมื่อประเมินชีวิต (Kahneman และคณะ 2006) [https://
www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:16809528&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:16809528&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:16809528&resultType=core&format=json) · 1323 [https://
dmh.go.th/](https://dmh.go.th/) · 1669 <https://www.niems.go.th/>

สี่สิบดอลลาร์ การสำรวจหกพันกว่าคนในสี่ประเทศ และการทดลองกับคนทำงาน
(Whillans และคณะ 2017) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/
rest/search?query=EXT_ID:28739889&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28739889&resultType=core&format=json) · 60 คน
40 ดอลลาร์สองสัปดาห์ และความประหลาดใจว่ามีคนเลือกซื้อเวลาน้อย จากข่าว
ของภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย [https://psych.ubc.ca/news/
new-research-using-money-to-buy-time-linked-to-increased-happiness/](https://psych.ubc.ca/news/new-research-using-money-to-buy-time-linked-to-increased-happiness/) ·
แวนคูเวอร์ ของข้าส่งถึงบ้าน คนทำความสะอาด เด็กผู้ชายที่ไปทำธุระแทน เสื้อผ้า

เกมกระดาน และไวน์ จากหน้าข่าวของโรงเรียนธุรกิจฮาร์วาร์ด 13 พฤศจิกายน 2017 <https://www.library.hbs.edu/working-knowledge/want-to-be-happier-spend-some-money-on-avoiding-household-chores> · 1323 <https://dmh.go.th/> · 1669 <https://www.niems.go.th/>

อิกยีสบเอด์เข้า นักศึกษาที่เขียนเรื่องชีวิตในมหาวิทยาลัยสัปดาห์ละสองครั้งนานสองสัปดาห์ โดยมองว่าวันจบใกล้หรือไกล ผลต่อกิจกรรมและความสุข และคำของผู้วิจัยเรื่องการคิดถึงตอนจบ มหาวิทยาลัยโพโมนา (Kurtz 2008) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:19121130&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:19121130&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:19121130&resultType=core&format=json) · นักศึกษาปีสุดท้ายราวหกสัปดาห์ก่อนจบ จากข่าวของสมาคมวิทยาศาสตร์จิตวิทยา ซึ่งเขียนว่าเขียนทุกวัน ต่างจากบทคัดย่อ เล่มนี้พิมพ์ตามบทคัดย่อ <https://www.sciencedaily.com/releases/2009/01/090112110104.htm> · ความเสียใจที่ควรค่อยๆ เบาลง <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss/> · 1323 <https://dmh.go.th/> · 1669 <https://www.niems.go.th/>

เกมที่คนชนะอาจได้ชิปน้อยที่สุด ชุมชน 53 แห่ง ปี 2018 ถึง 2019 คน 380 คน อายุเฉลี่ย 62 ปี 92 เปอร์เซ็นต์เป็นคนอเมริกันผิวดำ ไม่มีใครถอนตัวเพราะผลไม่พึงประสงค์ 176 จาก 220 คนที่ทีมวิเคราะห์ได้คุยกับคนที่รัก คำถาม 32 ข้อ กลุ่มละสี่ถึงหกคน หกสิบนาที ชิป เหรียญที่โยนก่อนเกม และข้อจำกัดเรื่องคำตอบที่คนบอกเอง โรงเรียนแพทย์ของมหาวิทยาลัยเพนน์สเตต (Van Scoy และคณะ 2020) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32383747&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:32383747&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32383747&resultType=core&format=json) และฉบับเต็ม <https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/PMC7210487/fullTextXML> · ชื่อเกมและข่าวของมหาวิทยาลัย [https://](https://pennstatehealthnews.org/2020/07/a-conversation-game-may-reduce-disparity-in-end-of-life-care-for-african-americans/)

pennstatehealthnews.org/2020/07/a-conversation-game-may-reduce-disparity-in-end-of-life-care-for-african-americans/ · การทดลองที่จับฉลากชุมชนที่ตามมา (Van Scoy และคณะ 2022) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:36180899&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:36180899&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:36180899&resultType=core&format=json) · ไฟของไทย ปี 2019

ถึง 2021 ผู้ฝึก 283 คน ผู้เข้าอบรม 26,887 คนแบบในห้องและออนไลน์ และ 9,588 คนที่ได้คุยและเขียนความต้องการ (Phenwan และคณะ 2025) <https://discovery.dundee.ac.uk/en/publications/examining-the-role-of-card-game-in-promoting-death-awareness-in-t/> · การถามเรื่องฆ่าตัวตายไม่ได้กระตุ้น https://www.thaidepression.com/www/who_depress/7_who.pdf · ความเสียใจหลังการจากไป <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss/> · 1323 <https://dmh.go.th/> · 1669 <https://www.niems.go.th/>

ไฟแดง ไม่มีเรื่องจากโลกจริงใหม่ในบottle นอกจากเบอร์ช่วยเหลือ <https://dmh.go.th/> <https://www.niems.go.th/> <https://www.samaritansthai.com/>

๑

เล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ คนที่ช่วยได้จริงคือคนรอบตัวคุณ หมอ นักจิตวิทยา สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรีक्षाได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งเรื่องความสูญเสีย และในเหตุฉุกเฉิน 1669