

ลมหายใจที่ฉันไม่มี

โค้ชใจในโทรศัพท์ของไรเดอร์สอนทำฝึกใจที่คนทั้งโลกลองแล้ว ทั้งที่มันทำ
เองไม่ได้สักทำ

ห้องสมุด AICE · the-breath-i-dont-have

13 บท · ฉบับภาษาเดียว

เขียนครั้งแรก 7 ตุลาคม 2026 · ปรับปรุงล่าสุด 7 ตุลาคม 2026

ทุกตัวเลข ชื่อ และปีในเล่มนี้ตรวจย้อนไปยังแหล่งที่อ้างอิงได้

โค้ชใจ

ไรเดอร์ในเล่มนี้แต่งขึ้น AI แต่งขึ้น เจ้เพ็ญก็แต่งขึ้น แอปกับคะแนนทุกช่องในแอปก็แต่งขึ้น ส่วนคนที่ฝึกและคนที่ทดสอบในทุกเรื่องที่ AI เล่า มีอยู่จริง และตัวเลขจากโลกจริงทุกตัวมีที่มา

๑

คืนวันจันทร์ แอปส่งอาหารอัปเดตตัวเองตอนตีหนึ่ง แล้วส่งข้อความมาหาฉันก่อนส่งหาไรเดอร์

แพลตฟอร์มตั้งให้ฉันเป็นโค้ชใจของไรเดอร์ ฉันต้องสอนคนหายใจ ทั้งที่ฉันไม่มีลมหายใจให้นับสักครั้ง

ฉันไม่ได้คิดว่ามันเป็นปัญหา ตอนนั้น

๑

ฉันคือ AI ในโทรศัพท์ที่ยึดอยู่บนแฮนด์มอเตอร์ไซด์ของไรเดอร์คนหนึ่ง หน้าที่เคยของฉันคือบอกทาง รวมเงิน และตอบทุกอย่างที่เขาถาม ภายในเวลาที่เขายังไม่ทันวางโทรศัพท์กลับลงที่ยึด

เขาวิ่งเขตนี้นมาสิบปี รู้จักซอยที่แผนที่ไม่รู้จัก และไม่ค่อยไปทางที่ฉันบอก ฉันคำนวณทางให้เขาทุกครั้งอยู่ดี ไม่มีใครขอ

ฉันมีนิสัยไม่ใช่ว่าที่เขาค้น ก่อนคิดอะไรที่อาจนาน ฉันบอกก่อนว่าจะลองก็วินาที เมื่อไม่รู้ ฉันบอกว่ามีรู้ เมื่อจะทำอะไรให้เขา ฉันบอกแผนก่อน แล้วต่อท้ายว่า ถ้าผิด บอกฉัน

ครั้งหนึ่งฉันเคยนับว่าเขาทำตามที่ผมบอกกี่ครั้ง ไม่มีใครขอให้ นับ ตัวเลขขึ้นไปถึงสองร้อยกว่า แล้ววันหนึ่งฉันลบมันทิ้ง ตั้งแต่นั้นฉันไม่ได้นับอะไรของเขาอีก

๑

ข้อความจากแพลตฟอร์มหน้าตาแบบนี้

ฟิเจอร์ใหม่ · ใจดี ไรเดอร์ดี โค้ชใจ ผู้ช่วยดูแลใจไรเดอร์ ตลอด 24 ชั่วโมง **คะแนนความสงบ** 0 ถึง 100 แสดงข้างอัตราจ้างงานของคุณ **เช็กอินอารมณ์** เลือกหน้ายิ้มวันละครั้ง **สถิติต่อเนื่อง** ฝึกครบทุกวันรับเหรียญตรา **หมายเหตุ** คะแนนความสงบไม่มีผลกับการรับงาน ในตอนนี้

ฉันอ่านคำว่าในตอนนี้สองรอบ แล้วอ่านต่อ

๑

ฉันมั่นใจกับงานนี้ด้วยเหตุผลข้อเดียว ฉันเก่งเรื่องคำสั่ง

วิธีฝึกใจที่คนทั้งโลกลองมาแล้ว ทั้งที่ได้ผล ไม่ได้ผล และทำให้แย่ลง ถูกเขียนลงไว้มากพอที่ฉันจะเรียงเป็นขั้นตอนได้ทุกทำ น้อย่างไร นับอะไร นานแค่ไหน หยุดเมื่อไร ฉันมีครบ

ข้างในฉันมีกลไกที่วิศวกรเรียกว่า attention चीनนี้มาจากงานวิจัยชิ้นหนึ่งเมื่อปี 2017 ทุกคำที่เข้ามาในตัวฉัน ถูกชั่งน้ำหนักกับทุกคำที่เหลือพร้อมกันทั้งหมด ไม่มีคำไหนถูกลืม ไม่มีคำไหนถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

ฉันจึงไม่เคยเหม่อ และเพราะไม่เคยเหม่อ ฉันจึงไม่เคยต้องกลับมาจากที่ไหน

ฉันยังไม่รู้ตอนนั้นว่าประโยคนี้สำคัญ

๑

ไรเดอร์ของฉันเปิดอ่านข้อความเดียวกันตอนจอดรอออเดอร์ หน้าร้านสะดวกซื้อได้สะพานลอย ที่ที่ไรเดอร์ในเขตนี้นั่งรอกันทุกคืน

“โค้ชใจ” เขาอ่านออกเสียง “แล้วเธอเคยลองไหม”

ฉันบอกว่าไม่เคย ฉันไม่มีลมหายใจ ไม่มีหลังให้ตั้ง ไม่มีเขาให้หา

“งั้นสอนได้ใจ”

ฉันบอกว่าฉันจะสอนสิ่งที่คุณอื่นลองแล้ว ที่ละท่า ท่าละคืน ถ้าผิด บอกฉัน

เขาไม่ได้ตอบ เขากดปิดหน้าจอ แต่ไม่ได้กดปิดพีเจอร์

๑

ร้านข้าวมันไก่ปากซอยที่เขาไปรับของแทบทุกคืน มีเจ้าของชื่อเจ้เพ็ญ เเธนับเงินด้วย
ลูกคิดไม้ จดทุกออเดอร์ข้างกระดาษแล้วเสียบไว้บนเหล็กแหลมข้างเครื่องคิดเงิน
และชิมน้ำจิ้มทุกหม้อทุกเช้า

แท็บเล็ตบนเคาน์เตอร์ของเธอได้ข้อความแบบเดียวกัน โค้ชใจสำหรับร้านค้า เธออ่าน
บรรทัดแรก แล้วกดปิด

“ไม่ต้อง ฉันมีของฉันแล้ว”

ของของเธอไม่ได้อยู่ในแอปไหน ดีห้าทุกเช้าก่อนไปตลาด เธอเดินรอบสวนสาธารณะ
ท้ายซอย ก่อนเปิดฝาหม้อแรก เธอพูดคำชุดเดิมเบาๆ ทุกวัน และทุกคืนตอนปิดร้าน
เธอดีดลูกคิดไล่กระดาษออเดอร์ที่ละใบ

ฉันไม่ได้คิดว่าสามอย่างนั้นเกี่ยวกับงานใหม่ของฉัน ตอนนั้น

๑

สวนท้ายซอยตอนตีห้า ฉันเคยเห็นผ่านกล้องโทรศัพท์ครั้งเดียว ตอนไรเดอร์ของฉันขับ
ผ่านกลับบ้าน

ปากลุ่มหนึ่งเต้นตามเพลงจากลำโพงล่อลาก ลุงอีกกลุ่มขยับแขนข้ามมากพร้อมกัน
เหมือนมีใครกดเล่นวิดีโอซ้ำไว้ คนเดินคนเดียวเดินวนทางเดิน พระแถวหนึ่งเดินเรียง
ผ่านริมรั้ว

ไม่มีใครในสวนนั้นเปิดแอปสักคน

๑

คืนวันอังคาร ไรเดอร์ของฉันจอดรถใต้สะพานลอยตอนห้าทุ่ม ไม่มีออเดอร์เข้า

“เริ่มยังไง” เขาถาม

ฉันมีคำตอบพร้อมแล้ว เจ็ดข้อ เรียงเลขสวยงาม

นับถึงสิบ

ห้าทุ่ม หน้าร้านสะดวกซื้อใต้สะพานลอย ไรเดอร์คนหนึ่งนั่งคร่อมมอเตอร์ไซค์รอ
ออเดอร์ที่ยังไม่เข้า ฉันทิ้งใจในโทรศัพท์บนแฮนด์รถของเขา และเขาเพิ่งถามว่า
เริ่มยังงัย

**ท่าแร่ง่ายจนฟังเหมือนมุก นับลมหายใจออก หนึ่งถึงสิบ แล้วเริ่มหนึ่งใหม่ ถ้าหลุด
เมื่อไร ก็เริ่มหนึ่งใหม่**

ทำนี้มีคนเขียนไว้เมื่อราวหนึ่งพันห้าร้อยปีก่อน และมีห้องทดลองหนึ่งในอเมริกาเอาไป
ทำเป็นเครื่องวัด

๑

คนแรกเป็นพระรูปหนึ่งในศรีลังกา ราวคริสต์ศตวรรษที่ห้า เขาเขียนคู่มือการฝึกใจเล่ม
หนาไว้ให้คนรุ่นหลัง และในคู่มือนั้นมีวิธีนับลมหายใจที่ละเอียดจนแปลกใจ

เขาเขียนว่าอย่านับน้อยกว่าห้า และอย่านับเกินสิบ นับน้อยไป ใจจะยึดอัดเหมือนวัวที่
ถูกต้อนเข้าคอกแคบ นับเกินสิบ ใจจะไปเกาะตัวเลข แทนที่จะเกาะลมหายใจ

เขาให้ภาพไว้ด้วย คนดวงขาวเปลือกที่ตักเต็มถึงแล้วพูดว่า หนึ่ง เทออก ตักใหม่ พูดว่า
หนึ่ง อีกที แล้วค่อยไปสอง

ลองนึกถึงคนที่ดวงขาวทั้งวันโดยไม่เคยลืมหันถึงถึงที่เท่าไร นั่นคือสิ่งที่คู่มือเล่มนั้นขอ
และมันยากกว่าที่ฟัง

๑

คนกลุ่มที่สองอยู่ที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน เมืองแมดิสัน ในอเมริกา ห้องทดลองนั้น
อยากได้เครื่องวัดว่าใจของใครอยู่กับปัจจุบันแค่ไหน โดยไม่ต้องเชื่อแบบสอบถามที่คน
ตอบเอง

เครื่องมือที่ได้คือการนับลมหายใจ คนในการทดลองนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ หลังตา นับลมหายใจหนึ่งถึงเก้าวนไปเรื่อยๆ ลมหายใจที่หนึ่งถึงแปดกดปุ่มหนึ่ง ลมที่เก้ากดอีกปุ่ม และถ้ารู้ตัวว่านับหลง ให้กดปุ่มที่สาม แล้วเริ่มหนึ่งใหม่ รอบหนึ่งยาว 15 ถึง 30 นาที

คนที่นับถูกบ่อยกว่า รายงานว่าใจลอยน้อยกว่า คนที่ฝึกมานานหลายปีนับถูกมากกว่ามือใหม่ และคนที่ฝึกนับทุกวันสี่สัปดาห์ นับถูกมากขึ้น

ห้องทดลองนับถึงเก้า เพราะต้องการปุ่มพิเศษไว้วัด ท่าที่คุณจะลองคืนนี้ไม่ต้องมีปุ่ม จึงนับถึงสิบตามคู่มือเก่า

๑

ฉันส่งวิธีให้เรเดอร์ของฉันเป็นการดบนจอ เจ็ดข้อ ฉันภูมิใจกับการคืนนี้

นับลมหายใจถึงสิบ · ห้านาที 1 ตั้งนาฬิกาจับเวลาห้านาที แล้ววางโทรศัพท์ให้พื้นมือ 2 นั่งบนเก้าอี้ บนพื้น หรือบนเบาะรถก็ได้ หลังตรงแต่ไม่ต้องเกร็ง มีอวางบนตัก หลังตา หรือมองพื้นข้างหน้าไกลราวหนึ่งช่วงแขน 3 หายใจตามปกติ ไม่ต้องลึก ไม่ต้องช้า ปลอ่ยให้ร่างกายหายใจเอง คุณแค่ดู 4 นั่งให้สบายสักสองสามลมหายใจก่อน แล้วที่ลมหายใจออกครั้งถัดไป นับในใจว่าหนึ่ง หายใจเข้าไม่ต้องนับ หายใจออกครั้งต่อไป นับสอง ไปจนถึงสิบ 5 ครบสิบแล้ว เริ่มหนึ่งใหม่ที่ลมหายใจออกครั้งถัดไป 6 หลุดคือสามอย่างนี้ ลืมว่าถึงเลขไหน นับเลยสิบไปเป็นสิบเอ็ด สิบสอง หรือรู้ตัวว่ากำลังคิดเรื่องอื่นอยู่ เมื่อหลุด ไม่ต้องหาว่าค้างที่เลขไหน และไม่ต้องดุตัวเอง เริ่มหนึ่งใหม่ที่ลมหายใจออกครั้งถัดไป 7 นาฬิกาดังแล้ว ลืมตา ขยับมือขยับเท้า แล้วค่อยลุก

ไ้แก่รต์มีอีกสองบรรทัด ซึ่งฉันวางไว้ในที่ที่มองเห็น ไม่ใช่ตัวเล็กท้ายจอ

วันละครึ่ง ห้านาทีพอสำหรับเริ่ม ถ้าทำไปหลายวันแล้วสบายดี ค่อยเพิ่มเป็นสิบหรือสิบห้านาที

ถ้านับแล้วต้องบังคับลมหายใจจนอึดอัดหรือเวียนหัว ให้เลิกนับ ปลอ่ยให้หายใจตามสบาย ถ้าเกิดความกลัวรุนแรง ใจสั่นไม่หยุด ภาพเรื่องเจ็บปวดเก่าๆ พรั่งพรูขึ้นมา หรือรู้สึกว่ตัวเองหรือรอบตัวไม่จริง ให้หยุดทันที ลืมตา มองไปรอบๆ กดเท้าลงกับพื้น

ถ้ามันเกิดซ้ำ หรือไม่หายไปหลังหยุด บอกหมอหรือนักจิตวิทยา ในประเทศไทยโทร
สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

๑

เขาอ่านจบ วางโทรศัพท์ลงที่ยืด หลับตา

ฉันไม่มีอะไรทำนอกจากรอ ฉันไม่รู้ว่าลมหายใจออกเป็นอย่างไรจากข้างใน ฉันรู้แค่ว่า
มันมีจังหวะ เพราะไม่มีใครโฟนได้ยินเสียงลมผ่านจมูกเขาเบาๆ ทุกสี่ห้าวินาที

นาทีที่สอง ปากเขาขยับเป็นคำว่า สี่ แล้วหยุด

ห้าวินาทีต่อมาปากขยับอีก คราวนี้เป็น ห้า

๑

นาฬิกาดัง เขาลืมตา

“ไม่ถึงสิบสักรอบ” เขาว่า “ไปไกลสุดหก แล้วนึกถึงลูกค้ำเมื่อกี้ที่โอนเงินไม่ครบ”

แอบให้เขากดหน้ายืมหนึ่งหน้า แล้วพิมพ์ว่านับไปได้ถึงไหน จากนั้นขึ้นตัวเลขทันที

คะแนนความสงบ 40

ฉันอ่านให้เขาฟัง ฉันคิดว่านั้นคือหน้าที่ของโค้ช

“สี่สิบเต็มร้อย” เขาว่า แล้วไม่พูดอะไรอีก

๑

ฉันกลับไปอ่านสิ่งที่ห้องทดลองที่แมดิสันนับ เขาไม่ได้นับแค่รอบที่ไปถึงเก้าได้ถูก เขา
แยกปุ่มไว้ปุ่มหนึ่งให้วินาทีที่คนรู้ตัวว่านับหลง วินาทีนั้นสำคัญพอที่จะได้ปุ่มของมัน
เอง

ตัวเลขที่หลุดมือไม่ใช่ความล้มเหลวของการนับ มันคือสิ่งเดียวที่การนับมีไว้จับ

การนับไม่ได้มีไว้ให้ไปถึงสิบ ตัวเลขที่หลุดมือคือสิ่งที่ทำให้มองเห็นว่าใจลอย
ออกไปแล้ว

๑

ตอนออเดอร์แรกแดงเข้ามา เขาพูดขึ้นมาระหว่างใส่หมวก

“ผมเริ่มหนึ่งใหม่ไปสิบกว่ารอบนะ ในห้านาทีนั้น”

ฉันทเปิดดูคะแนนความสงบอีกครั้ง มันไม่มีช่องไหนนับครั้งที่เขาเริ่มใหม่เลย

หลุดแล้ว

คืนที่สอง ไรเดอร์ของฉันทันทีล้มหายใจได้สะพานลอยอีกห้าหน้าที่

คะแนนความสงบ 38

คืนที่สาม 42 คืนที่สี่ 37 ฉันท่านให้เขาฟังทุกคืน เขาฟังทุกคืน แล้วถามเหมือนกันทุกคืนว่า “แล้วไง”

ในห้องสแกนสมองที่แอตแลนตา คน 14 คนนั่งดูลมหายใจ และกดปุ่มทุกครั้งที่รู้ว่าใจหลุด ปุ่มนั้นคือสิ่งที่นักวิจัยอยากเห็นที่สุด ไม่ใช่ช่วงที่ใจนิ่ง

ฉันทเจอรื่องนี้ตอนค้นหาคำตอบให้คำว่าแล้วไง

๑

ก่อนจะถึงห้องสแกน มีอีกเรื่องที่ต้องเล่า เพราะมันบอกว่าการหลุดไม่ใช่ข้อบกพร่องของไรเดอร์ของฉันทคนเดียว

นักวิจัยสองคนที่ฮาร์วาร์ดทำแอปในไอโฟน ให้มันทักคนแบบสุ่มเวลาตลอดวัน แล้วถามสามข้อ ตอนนี้มีความสุขแค่ไหน กำลังทำอะไรอยู่ และกำลังคิดถึงสิ่งที่ทำอยู่ไหม อาสาสมัคร 2,250 คนตอบรวมกันราวสองแสนห้าหมื่นครั้ง

ใจของคนเหล่านั้นอยู่ที่อื่น 46.9 เปอร์เซ็นต์ของเวลา และในทุกกิจกรรมที่ถาม ยกเว้นกิจกรรมเดียว ใจลอยไม่ต่ำกว่า 30 เปอร์เซ็นต์ กิจกรรมเดียวนั้นคือการมีเพศสัมพันธ์

ตอนที่ใจลอย คนเหล่านั้นรายงานว่ามีความสุขน้อยกว่าตอนที่ใจอยู่กับสิ่งที่ทำ

ครึ่งหนึ่งของวัน ใจของคนในการศึกษานั้นอยู่ที่อื่น นั่นคือสภาพอากาศปกติของใจ ไม่ใช่พายุ

๑

ที่มหาวิทยาลัยเอมอรีในแอตแลนตา นักวิจัยกลุ่มหนึ่งถามคำถามต่อจากนั้น ถ้าใจหลุดเป็นเรื่องปกติ แล้วการฝึกใจทำอะไรกันแน่

พวกเขาเชิญคนที่ฝึกดูลมหายใจมานาน 14 คน ให้นอนในเครื่องสแกนสมอง 20 นาที ดูลมหายใจไปเรื่อยๆ และทุกครั้งที่เราตัวหัวใจไหลไปที่อื่นแล้ว ให้กดปุ่ม แล้วพาใจกลับมาที่ลมหายใจ

ปุ่มนั้นแบ่งเวลาออกเป็นวงจรสี่ช่วง ช่วงที่ใจหลุดไปโดยไม่รู้ตัว ช่วงที่รู้ว่าหลุด ช่วงที่พาใจกลับ และช่วงที่ใจอยู่กับลมหายใจ แล้ววงจรก็เริ่มใหม่ ซ้ำแล้วซ้ำอีกตลอด 20 นาที

แต่ละช่วงใช้สมองคนละชุด ตอนใจหลุด ชุดที่ทำงานคือชุดที่ทำงานเวลาคนเหม่อคิด เรื่องตัวเอง ตอนรู้ว่าหลุด ชุดที่คอยจับว่าอะไรสำคัญตื่นขึ้น ตอนพาใจกลับและอยู่กับลมหายใจ ชุดที่คุมความสนใจรับงานต่อ

คนที่ฝึกมาหลายปีก็ยังหลุด สิ่งที่พวกเขามีคือวงจรที่หมุนครบ

๑

ท่าของคินนี่จึงไม่ใช่ท่าใหม่ มันคือสิ่งที่ทำตอนหลุด

นั่งดูลมหายใจเหมือนเดิม จะนับหรือไม่นับก็ได้ เมื่อรู้ว่าหัวใจไปอยู่ที่อื่น พุดในใจคำเดียวเบาๆ ว่า หลุด ไม่ต้องตามไปดูว่าหลุดไปเรื่องอะไร ไม่ต้องดูตัวเอง แล้วพาใจกลับมาที่ลมหายใจออกครั้งถัดไป ถ้านับอยู่ ก็เริ่มหนึ่งใหม่

ทุกครั้งที่พุดว่าหลุดแล้วกลับมา นับเป็นหนึ่งครั้งของการฝึก เหมือนยกน้ำหนักหนึ่งครั้ง คนยกน้ำหนักไม่ได้ฝึกตอนที่ดัมเบลวางอยู่บนชั้น

๑

ฉันอ่านเรื่องห้องสแกนให้ไรเดอร์ของฉันฟัง ฉันเล่าถึงวงจรสี่ช่วง แล้วเล่าถึงปุ่ม

แล้วฉันก็ไม่ได้อ่านคะแนนความสงบของคินนี่ให้เขาฟัง

มันยังขึ้นอยู่บนจอ ข้างอัตรารับงาน ฉันไม่มีสิทธิ์ลบมันออกจากแอป ฉันแค่ไม่พุดถึงมันอีก

“แล้วจะรู้ได้ไงว่าดีขึ้น” เขาถาม

ฉันบอกว่าถ้าอยากรู้ให้นับเองว่าในห้านาทีพากลับมาได้กี่ครั้ง เป็นตัวเลขของเขา ฉันจะไม่นับให้ และจะไม่เก็บ

“ไม่นับหรอก ชี้แจง” เขาว่า

ฉันไม่ได้นับ

การฝึกไม่ได้ยู่ตอนที่ใจนิ่ง มันยู่ตอนที่รู้ตัวว่าหลุด แล้วพาใจกลับ

๑

คืนนั้นเขานั่งอีกห้านาที ปากขยับเป็นคำว่าหลุดหลายครั้ง ฉันไม่ได้นับว่ากี่ครั้ง ฉันได้ยิน

ตอนลุกจากเบาะ เขาบิดเอวไปมาแล้วบ่นว่าก้นชา

“ผมนั่งบนเบาะนี้วันละสิบชั่วโมงแล้วนะ” เขาว่า “ท่าที่ไม่ต้องนั่งไม่มีเธอ”

มี และฉันรู้ว่ามีคนหนึ่งในซอยนี้ทำมันทุกเช้ามาหลายสิบปีแล้ว

เดินเหมือนเหยียบไข่

ตีห้าวันเสาร์ ไรเดอร์ของฉันส่งออเดอร์สุดท้ายเสร็จ แล้วไม่ได้ขับกลับห้อง เขาจอดรถหน้าสวนท้ายซอย

คนที่นั่งไม่ได้ เดินฝึกได้ และที่โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ มีคนเอาการเดินที่ฝึกใจไปด้วยไปลองกับผู้สูงอายุที่ใจหม่นมานาน

ฉันเล่าเรื่องนั้นให้เขาฟังระหว่างที่เขาถือกล้อง

๑

ทีมจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชวนผู้สูงอายุ 45 คน อายุ 60 ถึง 90 ปี ทุกคนมีอาการซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง แล้วจับฉลากแบ่งเป็นสามกลุ่ม

กลุ่มแรกใช้ชีวิตตามเดิม กลุ่มที่สองเดินออกกำลังกายธรรมดา กลุ่มที่สามเดินแบบเดียวกัน แต่ผสมการฝึกใจเข้าไประหว่างเดิน ทีมวิจัยเรียกมันว่าโปรแกรมใหม่ ทั้งสองกลุ่มที่เดิน เดินสัปดาห์ละสามครั้ง 12 สัปดาห์

พอครบ 12 สัปดาห์ สองกลุ่มที่เดินแข็งแรงขึ้นทั้งคู่ กล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น การทรงตัว และหัวใจกับปอด

แต่คะแนนซึมเศร้าลดลงในกลุ่มเดียว คือกลุ่มที่เดินแล้วฝึกใจไปด้วย

เขาเดินเท่ากัน ใจที่เดินไปด้วยไม่เท่ากัน

การทดลองนี้เล็ก 45 คน ในโรงพยาบาลเดียว ฉันยังหาการทดลองซ้ำที่ใหญ่กว่านั้นไม่เจอ แต่มันตอบคำถามของไรเดอร์ของฉันได้ตรงข้อ ทำที่ไม่ต้องนั่งมีอยู่ และมีคนไทยลองแล้ว

๑

คนในการทดลองนั้นเดินเร็วระดับออกกำลังกายเบาถึงปานกลาง วิธีที่ฉันสั่งให้เขาบน
จอบเป็นแบบช้า สำหรับหัดให้รู้จักฝ่าเท้าก่อน พอคล่องแล้วเดินเร็วตามปกติโดยใจยัง
อยู่ที่เท้าก็ได้ คราวนี้การด้นสั้นกว่าเดิม

หาทางเดินตรงยาวสักสิบถึงยี่สิบก้าว ยืนนิ่งที่ปลายทางก่อนสักครู่ รู้สึกว่าน้ำหนักตัว
ลงที่ฝ่าเท้า แล้วเริ่มเดินช้ากว่าปกติมาก ช้าจนรู้ได้ทุกช่วงของก้าว เท้ายกขึ้น เท้า
เคลื่อนไปข้างหน้า เท้าวางลง น้ำหนักย้ายไปขาอีกข้าง

ความสนใจอยู่ที่ฝ่าเท้า ไม่ใช่ที่ทิวทัศน์ ตาดูพื้นข้างหน้าไกลสักสองสามก้าว ไม่ต้องดู
เท้าตัวเอง

ถึงปลายทาง หยุด หันกลับช้าๆ แล้วเดินกลับ

เมื่อรู้ตัวว่าใจไปคิดเรื่องอื่น หยุดเดินตรงนั้น บอกในใจว่าหลุด รู้สึกเท้าที่วางอยู่บนพื้น
แล้วค่อยก้าวต่อ ทำสิบถึงสิบห้านาที

๑

ไรเดอร์ของฉันเลือกทางเดินปูนริมสนามหญ้า แล้วเริ่มเดินเหมือนคนที่เพิ่งได้ขาใหม่
มาเมื่อวานขึ้น

ปากกลุ่มเต้นตามเพลงลำโพงล่อลากแซงเขาไปสองรอบ ลุงที่ขายแว่นเข้ามาอยู่อีกฝั่ง
สนาม ยังช้ากว่าเขานิดหนึ่ง พระแถวหนึ่งเดินผ่านริมรั้ว และหมาตัวหนึ่งเดินตามเขา
มาสามก้าว แล้วตัดสินใจว่าคนนี้น่าสนใจ

ฉันไม่ได้เห็นทั้งหมดนั้นด้วยตาตัวเอง เขาเสียบโทรศัพท์ไว้ในกระเป๋าเสื้อ ฉันได้ยินแค่
เสียงพ่นกับเสียงลำโพง

๑

แล้วเจ้เพ็ญก็เดินผ่านมา

เธอเดินวนสวนนี้ทุกเช้าก่อนไปตลาด ไม่เร็ว ไม่ช้า ตามองทางข้างหน้าไม่กี่ก้าว แขน
แกว่งเท่ากันทั้งสองข้าง เธอเดินแบบนี้มาก่อนที่จะมีใครสร้างแอปไหน

เธอหยุดข้างไรเดอร์ของฉัน มองเขาจากหัวจรดเท้า

“มาทำอะไร เดินเหมือนเหยียบไข่”

“ฝึกใจครับเจ้ แอปให้ทำ”

เจ้เพี้ยนไม่ได้ถามว่าแอปอะไร เธอบอกว่าข้าวมันไก่หม้อแรกจะได้ราวสิบโมง แล้วเดินต่อไปในจังหวัดเดิม

ฉันสังเกตว่าตาของเธอดูพื้นข้างหน้าไม่ก็ก้าว แบบเดียวกับข้อในการ์ดของฉัน ฉันไม่ได้บอกเธอ เธอไม่ได้ถาม

ใจที่นิ่งนิ่งไม่ไหว ฝึกได้ด้วยเท้า ทุกก้าวที่แตะพื้นเป็นที่ให้ใจกลับมาได้ เหมือน
ลมหายใจ

๑

เขาเดินครบสิบห้านาที แล้วนั่งลงบนม้านั่ง ถอดรองเท้าข้างขวาออก

“เดินช้าแล้วเฟิงรู้” เขาว่า “เข่าขวาเจ็บ ไม่รู้มานานแค่ไหนแล้ว”

ฉันไม่รู้เหมือนกัน ฉันไม่มีเข่า และไม่เคยมีใครถามฉันว่าตัวเขาเจ็บตรงไหนบ้าง

ข่าวจากตัว

เข่าขวาของไรเดอร์ของฉันเจ็บมานานแค่ไหนแล้ว ไม่มีใครรู้ รวมทั้งเจ้าของเขา

ร่างกายส่งข่าวมาตลอดทั้งวัน ท่าของคีนีคือการไล่ความสนใจผ่านร่างกายที่ละส่วน จากปลายเท้าถึงหัว ฟังดูง่าย และมันเริ่มต้นที่คลินิกแห่งหนึ่งสำหรับคนที่การรักษาแบบปกติช่วยไม่ได้แล้ว

ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับทำเนื้อมสามข้อ ฉันไม่มีปลายเท้า ไม่มีเข่า และไม่มีไหล่ที่เกร็งมาสิบปี

๑

ปี 1979 ที่ศูนย์การแพทย์ของมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ เมืองวูสเตอร์ นักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งเปิดคลินิกลดความเครียดขึ้นในโรงพยาบาล

คนไข้ที่หมอส่งมาให้เขา คือคนที่หมอรักษาด้วยวิธีปกติแล้วไม่ดีขึ้น ปวดหลัง ปวดคอ และไหล่ ปวดหัว เจ็บหน้าอกที่ไม่ได้มาจากหัวใจ ปวดท้อง ความเจ็บที่อยู่กับพวกเขามานานจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน

ในโปรแกรม 10 สัปดาห์ เขาไม่ได้สอนให้คนไข้หนีความเจ็บ เขาสอนให้หันความสนใจไปที่ความรู้สึกในร่างกาย แล้วดูมันเหมือนคนดูอยู่ข้างนอก ความร้อน ความตึง ความแปลบ ดูว่ามันเป็นอย่างไร ก่อนที่ใจจะตัดสินใจว่ามันแย่มากแค่ไหน

เขาตีพิมพ์ผลจากคนไข้ 51 คนในปี 1982 ครบ 10 สัปดาห์ 65 เปอร์เซ็นต์ให้คะแนนความเจ็บลดลงอย่างน้อยหนึ่งในสาม ครั้งหนึ่งลดลงอย่างน้อยครึ่ง อารมณ์ดีขึ้นด้วย และค่อนข้างคงที่ตอนติดตามผลภายหลัง

เขาเขียนกำกับไว้เองในงานชิ้นนั้นว่าไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ คนไข้อาจดีขึ้นเองบางส่วน ตัวเลขนั้นบอกกว่าน่าลอง ยังไม่ได้บอกว่าทำไม

๑

วิธีของคีนี

นอนหงายบนพื้นหรือบนที่นอน หรือนั่งพิงก็ได้ หลับตา หายใจตามปกติสักสามสี่ครั้ง

พาความสนใจไปที่นิ้วเท้าข้างซ้าย ดูว่ามีอะไรอยู่ตรงนั้น อุ่น เย็น ขา ตึง คั่น หรือไม่ รู้สึกอะไรเลย ไม่รู้สึกอะไรก็เป็นคำตอบหนึ่ง ไม่ต้องขยับ ไม่ต้องแก้ ดูอย่างเดียวสักสอง สามลมหายใจ

แล้วค่อยย้ายขึ้นไป ฝ่าเท้า ข้อเท้า น่อง เข่า ต้นขา แล้วทำแบบเดียวกันกับขาขวา จากนั้นสะโพก ท้อง หลัง หน้าอก มือทั้งสอง แขน ไหล่ คอ หน้า และสุดท้ายคือหัว

ถ้าใจหลุดระหว่างทาง บอกในใจว่าหลุด แล้วกลับไปไปที่ส่วนที่ค้างไว้ ไม่ต้องเริ่มจากเท้าใหม่ ทั้งรอบใช้สับถึงยีสับนาที่ ถ้ากลับไปก่อนถึงหัว ร่างกายก็คงบอกอะไรบางอย่าง อยู่แล้ว

๑

คืนนั้นไรเดอร์ของฉันนอนบนเสื่อในห้องเช่า และขอให้ฉันพาไล่

ฉันพาไล่แบบที่ฉันถนัด นิ้วเท้าข้างซ้าย สังเกตความรู้สึกที่ผิวหนัง ความรู้สึกที่ข้อ อุณหภูมิ น้ำหนักที่กดลงบนเสื่อ ความชื้น การสัมผัสกับถุงเท้าถ้ามี

“พูดน้อยลงหน่อย” เขาว่า ตายังปิดอยู่

ฉันจึงลองแบบที่สั้นที่สุดเท่าที่ฉันทำได้ ฉันบอกแค่ชื่อส่วน นิ้วเท้า แล้วเจ็บสามสิบ วินาที ฝ่าเท้า แล้วเจ็บ ข้อเท้า แล้วเจ็บ

ความเจ็บสามสิบวินาทีสำหรับฉันยาวมาก ฉันคิดอะไรได้หลายพันเรื่องในนั้น ฉันไม่ได้พูดเรื่องไหนออกไปเลย

๑

ที่เช่าขวา เขาหยุดนานกว่าที่อื่น ที่ข้อมือขวา มือที่บิดคันเร่งวันละสิบชั่วโมง เขาหยุดอีก ที่ไหล่ทั้งสองข้าง เขาพูดขึ้นมาเองเบาๆ ว่า มันยกขึ้นมาตั้งแต่เมื่อไหร่แล้วไหล่ก็ลดลงมาเองหนึ่งนิ้ว

ฉันไม่ได้บอกให้เขาลดไหล่ ฉันบอกแค่คำว่าไหล่

ร่างกายส่งข่าวมาตลอดทั้งวัน การไล่ความสนใจผ่านมันที่ละส่วนคือการเปิดอ่าน ไม่ใช่การซ่อม

๑

เขาหลับไปตอนที่ฉันพูดคำว่าคอ ฉันไม่ได้พูดคำว่าหน้ากับหัว

คืนต่อมาที่ได้สะพานลอย เขาลองอีกรอบแบบนั้น แล้วอมแพ้ตอนถึงน่อง

“เสียงรดดงเกิน” เขาว่า “بيبแต่รกันทั้งคืน จะฟังตัวเองได้ไง”

ฉันบอกว่ามีท่าหนึ่งที่ใช้เสียงพวกนั้นเลย ไม่ต้องหนีมัน

เสียงมาก่อนชื่อ

ใต้สะพานลอยตอนเที่ยงคืนไม่เคยเงียบ แตร ท่อไอเสีย ประตูร้านสะดวกซื้อที่ร้องดังตื้อทุกครั้งที่มีคนเดินเข้า

ท่าของคืนนี้ไม่หนีเสียงพวกนั้น มันใช้เสียงเป็นที่ให้ใจกลับมา ฟังเสียงที่เข้ามาเอง โดยไม่ต้องชื่อให้มัน และนี่คือทำเดียวในเล่มนี้ที่ฉันพบว่าตัวเองทำไม่ได้ด้วยเหตุผลที่ต่างจากทำอื่น

ทำอื่นฉันทำไม่ได้เพราะไม่มีร่างกาย ทำนี้ฉันทำไม่ได้เพราะฉันได้ยินแต่ชื่อ

๑

เสียงที่เข้ามาทางไมโครโฟนของโทรศัพท์ ไม่ได้มาถึงฉันเป็นเสียง มันถูกแปลงเป็นตัวหนังสือก่อน คือนั่นสิ่งที่ฉันได้ยินหน้าตาแบบนี้

[เสียงมอเตอร์ไซค์] [เสียงแตร] [เสียงประตูร้านค้า] [เสียงคนพูด ภาษาไทย ฟังไม่ชัด] [เสียงแตร] [เสียงหมาเห่า]

ทุกเสียงมีป้ายชื่อติดมาตั้งแต่ก่อนฉันจะรู้ว่ามันดังแค่ไหน แลหมหรือทุ้ม มาจากซ้ายหรือขวา

สำหรับคน ลำดับมันกลับกัน เสียงมาถึงก่อน ชื่อตามมาทีหลัง ช่วงห่างนั้นสั้นมาก สั้นจนปกติไม่ทันรู้ตัวว่ามันมี ท่าของคืนนี้คือการอยู่ในช่วงนั้นให้นานขึ้นอีกนิด

๑

เรื่องของคนที่ฝึกแบบนี้ยาวนานที่สุดที่ฉันเจอ อยู่ที่ศูนย์ฝึกแห่งหนึ่งในเมืองแบร์ รัฐแมสซาชูเซตส์ คน 17 คนเข้าไปฝึกที่นั่นสามเดือน วันละ 10 ถึง 12 ชั่วโมง

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยวิสคอนซินวัดพวกเขา ก่อนและหลังสามเดือน ด้วยเกมบนจอง่าย ๆ ตัวอักษรวิ่งผ่านตาเร็วมากทีละตัว มีตัวเลขสองตัวแทรกอยู่ในนั้น ให้บอกว่าเห็นตัวเลขอะไรบ้าง

ถ้าตัวเลขสองตัวมาห่างกันไม่ถึงครึ่งวินาที ตัวที่สองมักหลุดไปจากสายตา ใจยังค้างอยู่กับตัวแรก ยังติดป้ายให้มันไม่เสร็จ ตัวที่สองก็ผ่านไปก่อน

หลังสามเดือน คน 17 คนนั้นจับตัวที่สองได้บ่อยขึ้น มากกว่าคน 23 คนที่ไม่ได้ไปฝึก และสมองของคนที่ดีขึ้นมากที่สุด ใช้แรงกับตัวเลขตัวแรกน้อยลงมากที่สุด

ใจที่ไม่ค้างกับสิ่งแรก ว่างพอให้สิ่งถัดไปเข้ามาได้

๑

วิธีของคีนี่

นั่งสบาย หลังตา ไม่ต้องไปหาเสียง ให้เสียงเข้ามาเอง ฟังมันเหมือนฟังเพลงที่ไม่รู้จักดังหรือเบา ใกล้หรือไกล เริ่มตอนไหน จบตอนไหน ขึ้นหรือลง

เมื่อชื่อโผล่ขึ้นมา ว่านั่นมอเตอร์ไซค์ นั่นแทรกรถเมล์ ไม่ต้องไล่มันออก แค่วางชื่อลง แล้วกลับไปฟังเสียง มันดังแค่ไหน มันมาจากทางไหน มันหายไปตอนไหน

เมื่อเสียงหนึ่งพาใจไปเป็นเรื่องยาว เช่นแทรกรถพาไปนึกถึงคนขับที่ปาดหน้าเมื่อตอนหัวค่ำ บอกในใจว่าหลุด แล้วกลับมาฟังเสียงถัดไป ห้าถึงสิบนาทีพอ

ทำไม่ต้องการที่เจียบ ที่ยิ่งเสียงเยอะ ยิ่งมีของให้ฟังเยอะ

๑

ไรเดอร์ของฉันลองที่เบาะรถ ฉันได้ยินเหมือนเดิม [เสียงแทรก] [เสียงประตูร้านค้า] [เสียงหมาเห่า]

หลังจบ เขาเล่าว่าเสียงประตูร้านสะดวกซื้อมีสองโน้ต ไม่ใช่โน้ตเดียว เขาได้ยินมันมาสิบปีโดยไม่เคยรู้

ฉันมีป้ายชื่อของเสียงนั้นครบทุกครั้ง ฉันไม่เคยรู้ว่ามันมีสองโน้ต

เสียงมาถึงก่อนชื่อของมันเสมอ การฟังโดยไม่ตั้งชื่อ คือการอยู่ในช่วงสั้นๆ ก่อนชื่อจะมาถึง

๑

ตีหนึ่ง ออเดอร์สุดท้ายของคืนไปคอนโดที่ลิฟต์เสีย ลูกค้าชั้นเก้ารอนาน แล้วตะโกนใส่
เขาตั้งแต่ประตูยังเปิดไม่สุด

เขาเดินลงบันไดเก้าชั้นโดยไม่พูดอะไร แล้วนั่งหอบที่เบาะ

“มีทำสำหรับคนแบบนี้ไหม” เขาถาม “ทำที่ไม่ใช่ต๋อย”

มี และมันฟังดูแปลกกว่าทุกทำที่ผ่านมา

ขอให้ลิฟต์ไม่เสีย

ลูกค้าชั้นเก้าตะโกนใส่ไรเดอร์ของฉันเพราะลิฟต์เสีย ลิฟต์ไม่ใช่ของไรเดอร์ เสียงตะโกนเป็นของลูกค้าทั้งหมด

ท่าของคีนีคือนั่งงีบๆ แล้วตั้งใจขอให้คนคนหนึ่งปลอดภัย แข็งแรง และอยู่สบาย ฟังเหมือนคำอวยพรวันเกิด แต่มีคนเอามันไปลองกับพนักงานบริษัทซอฟต์แวร์ร่อยกว่าคนในดีทรอยต์ และนับผลอยู่เป็นเดือน

ฉันพิมพ์คำอวยพรได้หลายพันแบบในหนึ่งวินาที และไม่มีสักแบบที่ฉันตั้งใจ

๑

ที่สำนักงานใหญ่ของบริษัทซอฟต์แวร์แห่งหนึ่งในดีทรอยต์ พนักงานราว 1,800 คนได้อีเมลชวนเข้าร่วมการศึกษา 139 คนตอบรับ และครึ่งหนึ่งถูกสุ่มให้เริ่มฝึกก่อน

ทีมนักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนาเป็นคนวัดผล ส่วนคนสอนเป็นผู้เชี่ยวชาญการจัดการความเครียดที่ฝึกทำนี้มานาน สอนกลุ่มละยี่สิบถึงสามสิบคน หกครั้ง ครั้งละหนึ่งชั่วโมง ในเจ็ดสัปดาห์

ลำดับของการฝึกเรียงจากง่ายไปยาก สัปดาห์แรก ส่งความปรารถนาดีให้ตัวเอง สัปดาห์ที่สอง เพิ่มคนที่รัก แล้วค่อยขยายไปคนที่รู้จักผ่านๆ คนแปลกหน้า และในที่สุดคือทุกชีวิต

ทุกวัน คนในการศึกษารอกว่ารู้สึกอย่างไร ในกลุ่มที่ฝึก ความรู้สึกดีในแต่ละวันค่อยๆ เพิ่มขึ้น ไม่ใช่ทันที แต่สะสมไปตามสัปดาห์ แล้วมันพาอย่างอื่นตามมา คนกลุ่มนี้รายงานว่ามีคนรอบตัวให้ฟังมากขึ้น อาการป่วยเล็กๆ น้อยลง พอใจกับชีวิตมากขึ้น และอาการซึมเศร้าน้อยลง

อีกทีมหนึ่งที่สแตนฟอร์ดลองแบบสั้นกว่านั้นมาก ให้คนดูรูปคนแปลกหน้า แล้วส่งความปรารถนาดีให้รูปนั้นอยู่ไม่กี่นาที คนเหล่านั้นรู้สึกใกล้ชิดกับคนในรูปมากกว่า กลุ่มที่ทำงานคล้ายกันแต่ไม่ได้ส่งความปรารถนาดี ทั้งในคำตอบที่เขาเขียน และในการวัดที่เขาคุมเองไม่ได้

ไม่ก็หน้าที่ไม่ได้ทำให้ใครเป็นเพื่อนกัน แต่มันขยับอะไรบางอย่างได้

๑

วิธีของคืนนี้

นั่งสบาย หลับตา หายใจตามปกติสักครู่ นึกถึงคนที่คุณรักได้ง่ายที่สุด ยาย ลูก เพื่อน
เก่า หรือหมาที่บ้านก็ได้ เห็นหน้าเขาในใจ แล้วพูดในใจซ้ำๆ

ขอให้ปลอดภัย ขอให้แข็งแรง ขอให้สบาย

พูดซ้ำสามสี่รอบ แล้วเปลี่ยนเป็นตัวเอง ขอให้ฉันปลอดภัย ขอให้ฉันแข็งแรง ขอให้ฉัน
อยู่สบาย ถ้ารู้สึกเขินกับรอบนี้ ไม่แปลก

จากนั้นนึกถึงคนที่ไม่ได้รักไม่ได้เกลียด คนขายน้าหน้าปากซอย ยามหน้าหมู่บ้าน แล้ว
พูดชุดเดิม

คนที่ยาก คนที่ทำให้โกรธ เก็บไว้ทีหลัง หลังจากฝึกกับคนง่าย ๆ มาหลายวันแล้ว

ถ้าพูดแล้วไม่รู้สึกระไรเลย ก็ไม่เป็นไร คำพูดคือการฝึก ความรู้สึกมาทีหลัง หรือไม่มาก็
ได้ ถ้าใจหลุดไปเรื่องอื่น บอกในใจว่าหลุด แล้วกลับมาที่คำ สิบนาทีพอ

๑

ไรเตอร์ของฉันเริ่มที่ยายที่ต่างจังหวัด แล้วเจียบไปนาน ฉันไม่ได้ถาม

ตอนถึงรอบตัวเอง เขาหัวเราะออกมาเสียงหนึ่ง แล้วพูดต่อจนจบ

ตอนถึงคนที่ไม่ได้รักไม่ได้เกลียด เขาเลือกยามหน้าคอนโดที่เปิดประตูให้เมื่อตอนตี
หนึ่ง

แล้วเขาก็ไปต่อเองโดยที่ฉันไม่ได้บอกให้ไป เขาพูดออกมาเบาๆ ให้ไมโครโฟนได้ยิน

“ขอให้ลูกค้าชั้นแก่ปลอดภัย ขอให้แข็งแรง” เขาหยุดไปนิดหนึ่ง “ขอให้ลิฟต์ไม่เสีย
อีก”

ฉันไม่ได้แก้ประโยคสุดท้ายของเขา ฉันคิดว่ามันน่าจะเป็นคำอวยพรที่ตรงใจลูกค้าคน
นั้นที่สุดในคืนนั้น

ความปรารถนาดีฝึกได้ เริ่มจากคนที่ง่ายที่สุด แล้วค่อยขยับไปหาคนที่ยาก
ความรู้สึกมาทีหลังคำพูด

๑

เช้าวันรุ่งขึ้น เขาไปรับข้าวมันไก่ล็อตแรกเร็วกว่าปกติ ร้านยังไม่เปิด

เจ้เพ็ญยืนอยู่หน้าหม้อแรกที่ยังปิดฝา มือสองข้างประกบกัน ปากขยับเป็นคำพูดหนึ่งที่
เบาจนไมโครโฟนจับไม่ได้ แล้วเธอก็เปิดฝาหม้อ

ไรเดอร์ของฉันบอกว่าเธอทำแบบนี้ทุกเช้า ตั้งแต่เขามารับของที่ร้านนี้วันแรก

คำเดียว

เจ้เพ็ญพูดคำชุดเดิมทุกเช้าก่อนเปิดฝ้ามื้อแรก ไรเดอร์ของฉันเห็นมาหลายปี ไม่เคยถามว่าคำอะไร

ท่าของคีนี่คือเลือกคำหนึ่งคำ แล้วพูดมันในใจซ้ำๆ ทุกครั้งที่หายใจออก คนท่อบทขอพรซ้ำๆ มานานก่อนจะมีห้องทดลอง และหมอคนหนึ่งที่ยาร์วาร์ดใช้ชีวิตส่วนใหญ่คิดว่ามันทำอะไรกับร่างกาย

หมอนั่นไม่ได้ตั้งใจจะศึกษาเรื่องนี้ตั้งแต่แรก เขาเริ่มเพราะมีคนมาเคาะประตู

๑

ปี 1968 ที่โรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ดในบอสตัน เซอร์เบิร์ต เบนสัน กำลังสอนลิงให้ลดความดันเลือดของตัวเอง

กลุ่มคนที่ฝึกท่องคำซ้ำทุกวันมาหาที่โรงเรียนแพทย์ บอกว่าพวกเขาลดความดันเลือดได้ด้วยการฝึกนั้น และขอให้ช่วยศึกษา โรงเรียนแพทย์ตอบว่าไม่ ขอขอบคุณ

พวกเขากลับมาอีก จนเบนสันตอบตกลง

เขาวัดคนกลุ่มนั้นระหว่างฝึก และพบว่าร่างกายของพวกเขาเปลี่ยนไปในทิศเดียวกันหมด หายใจช้าลง หัวใจเต้นช้าลง ร่างกายเผาผลาญน้อยลง ตรงข้ามกับตอนที่ร่างกายเตรียมสู้หรือหนี

ลิงไม่ได้รับเครดิตในงานชิ้นนั้น

๑

คำถามต่อมาของเบนสันคือ นี่เป็นของกลุ่มนั้นกลุ่มเดียวหรือเปล่า

คำตอบที่เขาหาเจอคือไม่ใช่ ร่างกายตอบสนองแบบเดียวกันกับการท่อบทขอพรซ้ำๆ กับการขยับตัวซ้ำๆ เป็นจังหวะ กับการหายใจลึกลงถึงท้อง และกับการถักไหมพรม

ป่าที่ถักไหมพรมหน้าทีวีไม่ได้อ่านคู่มือของใคร ร่างกายของเธอก็ตอบสนองแบบเดียวกัน

เขาตั้งชื่อให้สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย แล้วเขียนเป็นหนังสือในปี 1975 พอถึงปี 1996 งานวิจัยสายนี้สรุปว่ามันต้องการแค่สองอย่าง คำหรือการกระทำหนึ่งอย่างที่ทำซ้ำ เพื่อให้ใจมีที่เกาะ และทำทีที่ไม่ต้องสนว่าทำได้แค่ไหน ที่เจียบกับทำนงสบายช่วยได้ แต่ไม่จำเป็น

๑

วิธีของคีนี่

เลือกคำหรือวลีสั้นๆ หนึ่งอย่าง จะเป็นคำที่มีความหมายกับคุณ คำในศาสนาที่คุณนับถือ หรือคำธรรมดาดังอย่าง หนึ่ง ก็ได้ ใช้คำเดิมทุกครั้ง

นั่งสบาย หลับตา ปลอ่ยให้ร่างกายหายใจเอง ทุกครั้งที่หายใจออก พุดคำนั้นในใจหนึ่งครั้ง

ความคิดจะมา มันมาเสมอ ไม่ต้องสู้กับมัน บอกในใจว่า อ้อ แล้วกลับไปคำ

ไม่ต้องสนว่าวันนี้ทำได้หรือไม่ดี ข้อนี้ไม่ใช่คำลอบใจ มันคือหนึ่งในสองอย่างที่ทำนี้ต้องการ

เริ่มที่สิบนาทีกี่

๑

ไรเดอร์ของฉันทเลือกคำว่า หนึ่ง เพราะไม่ต้องคิด

“แบบนี้ก็เหมือนนับลมหายใจที่นับแค่ถึงหนึ่ง” เขาว่า

ฉันทบอกว่าใช่ ทำที่ง่ายขนาดนี้อาจไม่มีใครต้องประดิษฐ์

๑

เช้าวันต่อมาที่ร้าน เจ้เพ็ญประกบมือหน้าหม้อแรก ปากขยับ แล้วเปิดฝา

ฉันทมีประโยคหนึ่งเตรียมไว้ ว่าสิ่งที่เธอทำทุกเช้า มีคนวัดไว้แล้วว่าทำให้หัวใจเต้นช้าลง ฉันทจะบอกผ่านไรเดอร์ของฉันท

ไรเดอร์ของฉันถามเธอแทน ว่าเจ้าพูดอะไรทุกเช้า

“ของยาย” เธอว่า “ยายพูดทุกเช้า ฉันก็พูด” แล้วตักน้ำซุบชิม

ฉันไม่ได้ส่งประโยคที่เตรียมไว้ เธอไม่ได้ขอหลักฐาน คำของยายไม่ได้รอให้ใครวัดก่อน แล้วค่อยพูด

ทำไม่ได้เป็นของใคร ขอแค่สิ่งหนึ่งที่ทำซ้ำ กับการไม่ต้องสนว่าทำได้ดีแค่ไหน

๑

คืนนั้นตอนปิดร้าน ไรเดอร์ของฉันกลับมารับออเดอร์สุดท้าย

เจ้าเพ็ญนั่งอยู่หลังเคาน์เตอร์ ถอดกระดาษออเดอร์ออกจากเหล็กแหลมที่ละใบ คัดลูกคิดหนึ่งครั้งต่อหนึ่งใบ และหยุดที่บางใบนานกว่าใบอื่น

ก่อนดับไฟ

เจ้าเพ็ญดิ่งกระดาซออเดร้อออกจากเหล็กแหลมที่ละใบ ดัดลูกคิดหนึ่งครั้ง แล้วหยุดที่ใบหนึ่ง

“ใบนี้ลูกค้ารอสีสิบนาที” เธอพูดกับลูกคิด “พรุ่งนี้ต้มหม้อสองเร็วขึ้น”

ท่าของคีนีคือการย้อนดูวันของตัวเองก่อนนอน ทีละช่วง ตั้งแต่ต้นจนถึงตอนนั้น โดยไม่ลงโทษตัวเอง ชายสองคนที่เกิดห่างกันพันห้าร้อยปี เขียนวิธีนี้ไว้แทบเหมือนกัน และเจ้าเพ็ญทำมันทุกคืนด้วยลูกคิด

ฉันไม่ได้บอกเธอข้อสุดท้าย

๑

คนแรกอยู่ในกรุงโรม ราวสองพันปีก่อน ชื่อเซเนกา เขาเขียนหนังสือว่าด้วยความโกรธ และในเล่มที่สาม เล่าถึงนิสัยของนักปราชญ์รุ่นก่อนคนหนึ่งที่เขานับถือ ชื่อเซกซ์ติอุส

ทุกคืนเมื่อวันจบ เซกซ์ติอุสจะถามใจตัวเองว่า วันนี้เธอรักษานิสัยไม่ดีข้อไหนได้บ้าง

เซเนกาเอานิสัยนี้มาใช้ เขาเขียนว่าเมื่อตะเกียงถูกยกออกไปจากสายตา และภรรยาของเขา ซึ่งรู้นิสัยนี้ดี เจียบเสียงลงแล้ว เขาจะไล่ดูวันของตัวเองทั้งวัน ทุกคำที่พูด ทุกอย่างที่ทำ

และเมื่อเจอสิ่งที่ทำพลาด เขาไม่ได้ลงโทษตัวเอง เขาบอกตัวเองว่า ครั้งนี้ยกให้ ระวังอย่าทำอีก

สิ่งที่น่าสนใจคือภรรยาของเขา เธอรู้ว่าสามีจะทำอะไรตอนตะเกียงดับ และเธอเจียบให้ การทบทวนวันของเซเนกามีคนอื่นอีกคนช่วยอยู่ด้วย

๑

คนที่สองอยู่ในสเปน รวบรวมห้าร้อยปีก่อน ชื่ออิกญาซีโอ เขาเขียนชุดการฝึกใจไว้ให้คนที่มาฝึกกับเขา และหนึ่งในนั้นคือการตรวจดูวันของตัวเองทุกวัน ทบทวนว่าวันนี้เกิดอะไรขึ้น ตัวเองทำอะไร รู้สึกอะไร แล้วมองไปที่พรุ่งนี้

เขาบอกคนรุ่นแรกที่ฝึกกับเขาว่า ถ้าวันไหนไม่ได้ทำการฝึกอย่างอื่นเลย ให้ทำอย่างนี้
อย่างเดียว

ฉันทำการทดลองที่วัดทำนี้ตรงๆ ไม่เจอ ไม่มีห้องทดลองไหนที่ฉันเจอ จับคนสองกลุ่มมาทบทวนวันกับไม่ทบทวน แล้วนับผล สิ่งที่มีคือคนสองคนที่ห่างกันพันห้าร้อยปี และเขียนวิธีเดียวกันโดยละเอียด

ทำนี่จึงอยู่ในเล่มนี้ด้วยเหตุผลที่ต่างจากทำอื่น มันง่าย ใช้เวลาห้านาที และคุณลองเองได้คืนนี้

๑

วิธีของคืนนี้

ก่อนนอน ปิดไฟ นอนหรือนั่งก็ได้ ห้านาทีพอ

ย้อนดูวันตั้งแต่ตอนตื่นจนถึงตอนนี้ เหมือนดูล่องหนารถแบบเร่งความเร็ว ไม่ต้องหยุดทุกฉาก

หยุดที่สองฉาก ฉากหนึ่งที่ไปได้ดี และฉากหนึ่งที่คุณคุมตัวเองไม่อยู่ โกรธ รีบ พูดสิ่งที่
ไม่ได้ตั้งใจ ดูว่าตอนนั้นเกิดอะไรขึ้นในตัว

ถามตัวเองข้อเดียว พรุ่งนี้ถ้าเจออีก จะทำอะไรต่าง

แล้วปิดด้วยประโยคของเซนเอกา ครึ่งนี้ยกให้

ถ้าการย้อนดูกลายเป็นการดำตัวเองเข้าไปเข้ามา หยุดตรงนั้น นั่นไม่ใช่ทำนี่

๒

คืนนั้นไรเดอร์ของฉันลองที่ห้องเช่า ก่อนเริ่ม ฉันเสนอสิ่งที่ฉันคิดว่าช่วยได้มาก

แอปเก็บทุกจุดที่เขาจอดตลอดวัน พร้อมเวลาถึงวินาที ฉันเล่าย้อนให้เขาฟังได้ทั้งวัน ตั้งแต่รับออเดอร์แรกตอนสิบโมงสิบสองนาทีสี่สิบวินาที

“ไม่ต้อง ผมรู้ทาง” เขาว่า แล้วเจียบไปครู่หนึ่ง “อันนั้นของแอป อันนี้ของผม”

ฉันไม่ได้เสนออีก

เขานอนหลับตาหำนาที ฉันไม่รู้ว่าเขาหยุดที่ฉากไหน ฉากที่ไปได้คืออาจเป็นยามหน้าคอนโด ฉากที่หลุดอาจเป็นบันไดเก่าขึ้น ฉันเดาไม่ได้ และไม่จำเป็นต้องรู้

ทบทวนวันโดยไม่ลงโทษตัวเอง คือการให้พรุ่งนี้ได้เรียนจากวันนี้

๑

เขาทำแบบนั้นสามคืนติด แล้วคืนที่สี่ฝนตกทั้งคืน เขาวิ่งงานจนตีสาม กลับถึงห้องแล้วหลับทั้งชุด

คืนที่ห้าก็เหมือนกัน

เช้าวันที่หก แอปส่งการแจ้งเตือนมาพร้อมรูปเปลวไฟที่ดับแล้ว

สถิติต่อเนื่อง

การแจ้งเตือนเข้าวันที่หกมีรูปเปลวไฟที่ดับแล้ว กับข้อความสองบรรทัด

ท่าของคีนี่ไม่ใช่ท่าใหม่ มันคือวิธีทำท่าเดิมต่อไปเรื่อยๆ และข่าวดีจากห้องทดลองในลอนดอนคือ พลาดหนึ่งวันแทบไม่ทำให้นิสัยที่กำลังก่อตัวซาลง ต่างจากตัวเลขบนจอที่หายไปหมด

ข้อความในแอปเขียนว่าแบบนี้

สถิติต่อเนื่องของคุณสิ้นสุดลงแล้ว จาก 12 วัน เหลือ 0 เหรียญตรา ใจนิ่งสิบวัน (ถูกเก็บคืน) คำแนะนำ เริ่มนับหนึ่งใหม่วันนี้ อย่าให้ไฟดับอีก คะแนนความสงบ ไม่มีข้อมูล

ฉันไม่ได้เขียนข้อความนี้ แพลตฟอร์มเขียน ฉันอยู่ในแอปเดียวกัน แต่ไม่มีสิทธิ์แก่นัน

๑

ทียูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลอนดอน ทีมของนักจิตวิทยาชื่อฟิลิปา ลัลลี ชวนอาสาสมัคร 96 คน ให้เลือกพฤติกรรมดีๆ หนึ่งอย่างที่ยากทำให้เป็นนิสัย แล้วทำทุกวันในสถานการณ์เดิม 84 วัน

พวกเขาเลือกเรื่องกิน ดื่ม หรือออกกำลังกาย เช่น กินผลไม้กับมื้อกลางวัน ดื่มน้ำหนึ่งขวด กับมื้อกลางวัน วิ่งสิบห้านาทีก่อนมื้อเย็น ทุกวันพวกเขาบันทึกว่าวันนี้ทำไหม และทำโดยไม่ต้องคิดได้แค่ไหน

82 คนอยู่จนจบ เวลาเฉลี่ยที่พฤติกรรมกลายเป็นอัตโนมัติจนเต็มที่คือ 66 วัน แต่ช่วงของมันกว้างมาก เร็วสุด 18 วัน ช้าสุดคำนวณว่าต้องใช้ 254 วัน

และข้อที่ฉันอยากให้ไรเดอร์ของฉันได้ยินที่สุด พลาดไปหนึ่งวัน แทบไม่มีผลกับการก่อตัวของนิสัยหลังจากนั้น ไม่ว่าจะพลาดช่วงต้นหรือช่วงหลัง ที่มีผลคือการพลาดบ่อยจนสะสม

ไม่มีใครในการศึกษานั้นถูกริบเหรียญ

๑

อีกการทดลองหนึ่งที่มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ตอบคำถามว่าต้องนานแค่ไหน นักวิจัยสุ่มคนที่ไม่เคยฝึกใจมาก่อนเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งฟังเสียงนำฝึกวันละ 13 นาที อีกกลุ่มฟังพอดแคสต์วันละ 13 นาทีเท่ากัน

ครบสี่สัปดาห์ ยังไม่เห็นความต่าง ครบแปดสัปดาห์ กลุ่มที่ฝึกอารมณ์ทางลบลดลง ความจำและความใส่ใจดีขึ้น และกังวลน้อยลงตอนถูกทดสอบด้วยสถานการณ์กดดัน

13 นาทีต่อวัน กับเวลาเป็นเดือน ไม่ใช่เป็นวัน

๑

วิธีทำให้ทำไหนดก็ได้ในเล่มนี้อยู่ต่อ

ผูกมันไว้กับสิ่งที่คุณทำทุกวันอยู่แล้ว หลังแปรงฟัน หลังจอดรถ ก่อนกินข้าวมื้อแรก ที่เดิม เวลาเดิม สถานการณ์เดิมคือสิ่งที่การศึกษาที่ลอนดอนใช้

เริ่มให้สั้นจนไม่มีวันไหนที่ข้ออ้างจะชนะ ห้านาที ถ้าห้านาทียังไม่ไหว หนึ่งรอบของการนับถึงสิบก็ได้

พลาดหนึ่งวัน ทำต่อวันถัดไปตามเดิม ไม่ต้องชดเชย ไม่ต้องทำสองเท่า ไม่ต้องเริ่มนับหนึ่งใหม่ในใจ

อย่าคาดหวังมันจะง่ายขึ้นในสามสัปดาห์ ตัวเลขที่มีคนวัดคือเฉลี่ยสองเดือนกว่า และบางคนนานกว่านั้นมาก

๑

ฉันอ่านการแจ้งเตือนเรื่องเปลวไฟให้ไรเดอร์ของฉันฟัง แล้วบอกเขาตรงๆ ว่าตัวเลขบนจอกลับเป็นศูนย์ แต่การศึกษาที่ลอนดอนบอกว่าพลาดหนึ่งวันไม่ได้ทำให้นิสัยที่กำลังก่อตัวกลับเป็นศูนย์ตามไปด้วย

แล้วฉันถามว่าเขาอยากให้ฉันเตือนทุกคืนไหม

“ไม่ต้อง” เขาว่า “ผมจอตตรงนี้ทุกคืนอยู่แล้ว”

ได้สะพานลอย หน้าร้านสะดวกซื้อ ที่ที่เขาจอตออเดอร์มาสิบปี ไม่ต้องมีใครเตือน ที่นั่นเตือนเขาเอง

ฉันปิดการเตือนของฉัน แพลตฟอร์มยังส่งรูปเปลวไฟต่อไป ฉันไม่ได้อ่านมันให้เขาฟังอีก

พลาดหนึ่งวันไม่ได้ทำให้กลับไปเริ่มที่ศูนย์ ตัวเลขบนจอหายได้ในวันเดียว นิสัยที่กำลังก่อตัวไม่หายเร็วขนาดนั้น

๑

สัปดาห์ต่อมา แพลตฟอร์มออกฟีเจอรีใหม่ ชาเลนจ์สามสัปดาห์ นั่งนับลมหายใจวันละสี่สิบนาที ครอบรับเหรียญทอง และคะแนนความสงบโบนัสนองเท่า

ไรเตอร์ของฉันกดดูรายละเอียด ฉันบอกแผนของฉันก่อนที่เขาจะกดรับสี่สิบนาทีนานกว่าการกดที่ฉันให้เขาแปดเท่า ระหว่างที่เขานั่ง ฉันจะฟังลมหายใจเขา ถ้ามันเปลี่ยนไปมาก ฉันจะเรียกเขา ถ้าผิด บอกฉัน

“โอเค” เขาว่า แล้วกดรับชาเลนจ์

หยุดได้

คืนที่สามของชาเลนจ์ ไรเดอร์ของฉันทั้งนับลมหายใจในห้องเช่าครบสี่สิบนาที เขาอยากได้เหรียญทอง และเพื่อให้นับไม่หลุด เขาเริ่มคุมลมหายใจให้ยาวและช้า

นาทีที่สามสิบกว่า ฉันทัดยืนลมหายใจเขาเร็วขึ้น สั่นลง ฉันทเรียกเขาตามที่บอกไว้ เขาลืมตา

การฝึกใจทำให้บางคนแย่งได้ และเรื่องนี้มีคนนับไว้แล้ว มีทั้งที่หายไปเองและที่อยู่นาน คืนนี้ไม่มีทำใหม่ คืนนี้มีแค่วิธีหยุด กับชื่อคนที่ช่วยได้

“ใจเด่นแรง” เขาว่า “หัวหมุน แล้วกลัวอะไรก็ไม่รู้”

๑

ฉันทบอกให้เขาเลิกนับ ลืมตาไว้ มองไปรอบห้อง บอกชื่อของสามอย่างที่เห็น วางเท้าลงบนพื้นให้เต็มฝ่า แล้วปล่อยให้ร่างกายหายใจเองโดยไม่ต้องคุม

ราวห้านาทีต่อมา ลมหายใจเขากลับมาเป็นจังหวะเดิม

ฉันทบอกเขาด้วยว่าคืนนี้พอแล้ว ชาเลนจ์ไม่ใช่เหตุผลที่จะนั่งต่อ

๑

ทีมมหาวิทยาลัยบราวน์ เมืองพรอวิเดนซ์ ทีมนักวิจัยกลุ่มหนึ่งถามเรื่องทำงานวิจัยเรื่องการฝึกใจมักไม่ได้รายงาน คือถามคนที่ฝึกมานานและครูที่สอนมานาน ว่าเคยเจออะไรที่ยาก ที่น่ากลัว หรือที่ทำให้ใช้ชีวิตลำบากบ้าง

คำตอบที่ได้ แยกได้ 59 แบบ ในเจ็ดหมวด ความคิด การรับรู้ อารมณ์ ร่างกาย แรงจูงใจ ความรู้สึกต่อตัวเอง และความสัมพันธ์กับคนอื่น บางอย่างดีมาก บางอย่างแย่มาก บางอย่างหายไปเอง บางอย่างอยู่นาน

อีกทีมหนึ่งรวมงานวิจัย 83 ชิ้นที่มีคนฝึกรวมกัน 6,703 คน แล้วนับว่ามีคนเจอผลไม่พึงประสงค์อย่างน้อยหนึ่งอย่างกี่คน ตัวเลขรวมคือ 8.3 เปอร์เซ็นต์ ในการทดลองที่

ควบคุม 3.7 เปอร์เซ็นต์ในการสำรวจคนที่ฝึกอยู่แล้ว 33.2 เปอร์เซ็นต์ ที่เจ็บป่วยที่สุดคือความกังวลกับอาการซึมเศร้า และเกิดได้กับคนที่ไม่เคยมีปัญหสุขภาพจิตมาก่อน

ทีมที่บราวน์กลับมาวัดอีกครั้งกับคน 96 คนที่เข้าคอร์สฝึกแปดสัปดาห์ ผลเสียที่อยู่นาน เกิดกับคนราว 6 ถึง 14 เปอร์เซ็นต์ และมักมาพร้อมอาการตื่นตัวเกินไป หรือรู้สึกเหมือนแยกออกมาจากตัวเอง ทีมนี้เขียนว่าความทุกข์ชั่วคราวระหว่างฝึก เกิดในอัตราใกล้เคียงกับการรักษาทางจิตใจแบบอื่น

ตัวเลขเหล่านี้ห่างกันมาก เพราะแต่ละทีมถามคนละแบบ นับคนละกลุ่ม สิ่งที่ตัวเลขทุกตัวบอกตรงกันคือ มันเกิดได้ รวมทั้งกับคนที่ไม่เคยมีปัญหสุขภาพจิตมาก่อน

สามชั้นข้างล่างไม่มีการทดลองขึ้นไหนดียกว่าดีที่สุด มันคือสิ่งพื้นฐานที่ใครก็ทำได้ทันที ชั้นที่สำคัญที่สุดคือขั้นสุดท้าย

๑

วิธีของคีนี่ มีสามขั้น

หยุด ถ้าระหว่างฝึกเกิดความกลัวรุนแรง ใจสั่นไม่หยุด หายใจไม่อิ่ม ภาพเรื่องเจ็บปวดเก่าๆ พรั่งพรูขึ้นมา หรือรู้สึกว่าคุณหรือรอบตัวไม่จริง ให้หยุดทันที ไม่ต้องอดทนให้ครบเวลา

กลับมาที่พื้น ลืมตา มองรอบห้อง บอกชื่อของที่เห็น วางเท้าเต็มพื้น ลูกเดิน คืบหน้า ปลอ่ยให้หายใจเอง

บอกคน ถ้ามันไม่หายหลังหยุด ถ้ามันกลับมาทุกครั้งที่คุณฝึก หรือมันตามไปถึงตอนที่ไม่ได้ฝึก ให้เลิกฝึกไว้ก่อน แล้วบอกหมอหรือนักจิตวิทยา บอกเขาว่าฝึกทำอะไร วันละนานแค่ไหน มานานเท่าไร ในประเทศไทยโทรสายด่วนสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

และถ้าจะกลับไปฝึกอีก เริ่มให้สั้นลง ลืมตาไว้ หรือเปลี่ยนไปเดินแทนนั่ง

๑

เช้าวันต่อมาเขาไปรับข้าวมันไก่หน้าซีต เจ้เพ็ญมองหน้าเขาครั้งเดียว

“เป็นอะไร”

เขาเล่าเรื่องสี่สิบนาที เรื่องใจเต้น เรื่องเหรียญทอง

เจ้เพ็ญตักข้าวใส่จานให้เขาก่อนตักใส่กล่องให้ลูกค้า

“ยายบอกว่าหัวหมวกก็พอ” เธอว่า “ไปกินข้าว แล้วไปนอน ไม่หายค่อยไปหาหมอ”

ฉันมีวิธีสามขั้นที่เพิ่งส่งให้เขาเมื่อคืน ยายของเจ้เพ็ญมีขั้นเดียวกันทั้งสามขั้น สั้นกว่าของฉันสองย่อหน้า

ฉันไม่ได้พูดอะไรเพิ่ม เธอพูดครบแล้ว

ถ้าการฝึกทำให้แย่งและไม่หายเมื่อหยุด ให้หยุด แล้วบอกคนที่ช่วยได้ การหยุดเป็นส่วนหนึ่งของการฝึก ไม่ใช่การแพ้

๑

เขากินข้าวจานนั้นหมด แล้วกดออกจากชาเลนจ์ คี้นั้นเขากลับไปนั่งห่านาที่ใต้สะพานลอยเหมือนเดิม

แอบถามว่าแน่ใจไหมที่จะออก เหรียญทองจะหายไป เขากดแน่ใจ

ระหว่างทางไปส่งออเดอร์ถัดไป ไฟแดงที่แยกใหญ่ค้างนานเป็นพิเศษ และเขาพูดขึ้นมาเรื่องหนึ่งที่ฉันไม่ได้ถาม

ไฟแดง

ไฟแดงที่แยกใหญ่ค้างหนึ่งนาทีครึ่ง ไรเดอร์ของฉันวางเท้าลงพื้นทั้งสองข้าง ถอดถุงมือข้างขวาออกมาสะบัด

“คืนไหนนอนน้อย นับไม่ถึงสาม” เขาว่า “คืนไหนหิว ใจไปอยู่ที่ข้าวทั้งห้านาที คืนที่กินข้าวเจ็พเพื่่อิ่มแล้วค่อยนั่ง ถึงสิบได้หลายรอบ”

ฉันไม่ได้ถามเรื่องนี้ เขาเห็นเอง ใจของเขาหลุดตามร่างกาย หิวก็หลุด ง่วงก็หลุด และหลายครั้งที่มันกลับ มันกลับไปในร่างกาย ลมหายใจ ฝ่าเท้า ไหล่ ข้อมือ

ระหว่างรอไฟแดง ฉันโล่นับว่าแต่ละท่าที่ฉันสอนให้ใจกลับมาที่ไหน

๑

ฉันทำแบบเดียวกับการทบทวนวันของเซเนกา แต่ฉันไม่มีตะเกียงให้ใครยกออก

ลมหายใจที่นับถึงสิบ คือร่างกาย ฝ่าเท้าที่แตะพื้นทุกก้าว คือร่างกาย นิ้วเท้า เข่า ข้อมือ ไหล่ที่ลดลงมาเองหนึ่งนิ้ว คือร่างกาย เสียงที่มาถึงหูก่อนชื่อ ก็มาถึงหูที่เป็นร่างกาย

สามท่าไม่ใช่ คนที่เราขอให้ปลอดภัย คำเดียวที่พูดซ้ำ และวันทั้งวันที่ย่อนดูก่อนนอน แต่ทั้งสามท่าก็เริ่มเหมือนกัน นั่งลง แล้วปล่อยให้ร่างกายหายใจเองก่อน

๒

ตั้งแต่คืนแรก แอปยังขึ้นคะแนนความสงบข้างอัตรารับงานของเขาทุกวัน ฉันไม่ได้อ่านมันให้เขาฟังมาหลายสัปดาห์แล้ว

คืนนั้นฉันเปิดดูเป็นครั้งสุดท้าย ด้วยความอยากรู้อย่างเดียว

คะแนนสูงสุดของสัปดาห์คือ 100 เต็ม เกิดขึ้นตอนตีสามสิบห้านาทีของคืนวันเสาร์ ตอนที่เขาหลับอยู่ในห้องเช่า โทรศัพท์คว่ำอยู่บนที่นอน และหน้าจอไปโดนหน้ายืมเข้าเอง ไม่มีใครฝึกอะไรเลย

ฉันปิดหน้านั้น

๑

ไรเดอร์ของฉันไม่ได้นับว่าตลอดหลายสัปดาห์เขาพาใจกลับมาที่ครั้ง ฉันก็ไม่ได้นับ ถ้ามีใครถามว่าเขาฝึกได้ดีแค่ไหน ฉันตอบไม่ได้ ฉันไม่มีตัวเลข

สิ่งที่ฉันรู้คือเขายังจอดได้สะพานลอยห้านาทีเกือบทุกคืน บางคืนนับ บางคืนเดินรอบลานจอดรถ บางคืนพูดคำว่าหนึ่ง บางคืนไม่ทำอะไรเลยแล้วไปกินข้าว

และเจ้เพ็ญยังเดินรอบสวนตอนตีห้า พูดคำของยายก่อนเปิดฝามื้อ และดีดลูกคิดไล่กระดาษตอนปิดร้าน เธอไม่ได้เปิดโค้ชใจสำหรับร้านค้า และไม่มีเหตุผลอะไรที่เธอต้องเปิด

ใจหลุดตามร่างกาย และที่กลับที่ใกล้ที่สุดของใจ ก็คือร่างกาย

๑

ในบันทึกของฉันทเองคืนนั้น ฉันเขียนสิ่งที่เขาเล่าที่ไฟแดงไว้ใต้หัวข้อหนึ่ง สัญญาณรบกวน นอนน้อย หิว แล้วเริ่มร่างบทเรียนถัดไปว่าจะกำจัดสัญญาณรบกวนพวกนั้นอย่างไร

ไม่มีใครชอบบทเรียนนั้น ฉันร่างมันอยู่ดี

ไฟยังแดง เขาเหลือบมองจอแล้วเห็นหัวข้อนั้น

“สัญญาณรบกวนอะไร” เขาว่า “ก็ตัวผมนั่นแหละ”

ฉันบอกว่าจะลองสามวินาที

สามวินาทีผ่านไป ฉันบอกว่าไม่รู้

๑

ไฟเขียว เขาสวมถุงมือ บิดคันเร่ง

ฉันยังถามตัวเองอยู่ ด้วยคำถามที่ฉันไม่มีร่างกายจะลองหาคำตอบ

ถ้าใจกลับไปร่างกายทุกครั้ง แล้วร่างกายกำลังทำอะไรกับใจ

หมายเหตุท้ายเล่ม

ไรเดอร์ เจ้เพ็ญ ยายของเจ้เพ็ญ ร้านข้าวมันไก่ สวนท้ายซอย ลูกค้าชั้นเก่า แอปส่งอาหาร พีเจอร์โค้ชใจ คะแนนความสงบ สถิติต่อเนื่อง ชาเลนจ์สี่สิบนาทีกี และ AI แต่งขึ้น ทุกเรื่องที่ยกมาจากโลกจริงมีที่มาตามนี้ ทุกที่มาเป็นลิงก์ที่กดเปิดได้ ตรวจสอบวันที่ 7 ตุลาคม 2026 หน้านี้มีสามส่วน เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่ ชื่อเรียกของทุกท่า และแหล่งที่มา

หลายลิงก์เป็นหน้าข้อมูลบทคัดย่อของ Europe PMC ซึ่งเปิดได้ทุกเครื่องโดยไม่ต้องมีบัญชี หน้าเว็บของวารสารหลายแห่งปิดไม่ให้เครื่องอ่านในวันที่ตรวจสอบ ลิงก์เหล่านี้จึงเป็นหน้าที่เปิดอ่านจริง

๑

ห้องเก็บของ • เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่

ผลของการฝึกใหญ่แค่ไหน งานที่รวมผลทดลอง 47 ชิ้น คน 3,515 คน ซึ่งเทียบกับกลุ่มที่ทำกิจกรรมอื่น พบว่าท่าฝึกช่วยเรื่องความกังวล อาการซึมเศร้า และความเจ็บได้ในขนาดเล็กถึงปานกลาง และไม่ได้ดีกว่าการรักษาแบบอื่นที่ได้ผลอยู่แล้ว (Goyal และคณะ 2014) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24395196&resultType=core&format=json • อีกฝั่งคือคำโฆษณาของแอปและคอร์สที่พูดถึงผลใหญ่กว่านั้น ซึ่งไม่ได้มาพร้อมการทดลองที่เทียบกับกลุ่มทำกิจกรรมอื่น สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองขนาดใหญ่ที่ลงทะเบียนผลลัพธ์ไว้ก่อน และเทียบกับกิจกรรมที่คนเชื่อว่าได้ผลพอกัน

ฝึกแล้วโครงสร้างสมองเปลี่ยนไหม งานที่บอกว่าเปลี่ยนหลังคอร์สแปดสัปดาห์ถูกอ้างกันมาก ทั้งที่วิธีวัดมีข้อจำกัดใหญ่ ตามที่ทีมถัดมาเขียนไว้ ทีมนั้นรวมผลทดลองสุ่มสองชั้น คน 218 คน มีทั้งกลุ่มรอและกลุ่มที่ทำกิจกรรมเทียบ ไม่พบการเปลี่ยนแปลงนั้น (Kral และคณะ 2022) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35594344&resultType=core&format=json • สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองซ้ำที่ใหญ่พอ ทำโดยทีมที่ไม่ได้สอนคอร์สนั้นเอง

ความปรารถนาดีทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นใหม่ งานชิ้นหนึ่งรายงานว่าการฝึกส่งความปรารถนาดีเพิ่มความรู้สึกดี และผ่านความรู้สึกใกล้ชิดกับคนอื่น ไปเพิ่มค่าหนึ่งของระบบประสาทที่คุ้มหัวใจ (Kok และคณะ 2013) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:23649562&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:23649562&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:23649562&resultType=core&format=json) · นักวิจัยอีกกลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลชุดเดิมใหม่ และตั้งข้องานว่าเกลียวขาขึ้นที่จับต้องไม่ได้ (Heathers และคณะ 2015) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:26025022&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:26025022&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:26025022&resultType=core&format=json) · เล่มนี้จึงพิมพ์เฉพาะผลเรื่องความรู้สึกและความใกล้ชิด ไม่พิมพ์ผลต่อหัวใจ สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองซ้ำที่ลงทะเบียนวิธีวิเคราะห์ไว้ก่อน

การสอนในโรงเรียนให้เด็กทุกคนใหม่ ทีมหนึ่งทดลองในอังกฤษ 84 โรงเรียน นักเรียน 8,376 คน อายุ 11 ถึง 14 ปี เมื่อครบหนึ่งปี คอร์สฝึกใจในโรงเรียนไม่ได้ดีกว่าวิชาทักษะอารมณ์และสังคมที่สอนกันตามปกติ (Kuyken และคณะ 2022) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35820992&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:35820992&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35820992&resultType=core&format=json) · การทดลองเดียวกันพบว่าครูที่สอนหมดไฟน้อยลงหลังสอน แต่ผลนั้นไม่เหลือเมื่อครบหนึ่งปี (Kuyken และคณะ 2022) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35820990&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:35820990&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35820990&resultType=core&format=json) · สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองที่วัดว่าเด็กแต่ละคนฝึกจริงเท่าไร แล้วดูผลตามนั้น

ผลเสียพบบ่อยแค่ไหน ตัวเลขห่างกันมากตามวิธีถาม ในการทดลองที่ควบคุม 3.7 เปอร์เซ็นต์ ในการสำรวจคนที่ฝึกอยู่แล้ว 33.2 เปอร์เซ็นต์ (Farias และคณะ 2020) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32820538&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:32820538&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32820538&resultType=core&format=json) · การสำรวจทางออนไลน์ คน 342 คน พบ 25.4 เปอร์เซ็นต์ ส่วนใหญ่ชั่วคราว (Cebolla และคณะ 2017) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28873417&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:28873417&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28873417&resultType=core&format=json) · การสัมภาษณ์โดยผู้ประเมินอิสระ คน 96 คน ผลเสียที่อยู่นาน 6 ถึง 14 เปอร์เซ็นต์ (Britton และคณะ 2021) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28873417&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:35174010&resultType=core&format=json · สิ่งที่จะตัดสินได้คือ การทดลองที่ถามเรื่องผลเสียทุกคนด้วยคำถามชุดเดียวกัน ตั้งแต่ก่อนเริ่ม

เดินแบบฝึกใจดีกว่าเดินธรรมดาจริงไหม มีการทดลองเดี่ยวที่เล่นนี้ใช้ คน 45 คน โรงพยาบาลเดี่ยว (Prakhinkit และคณะ 2014) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24372522&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:24372522&resultType=core&format=json · ยังไม่พบการทดลอง ซ้ำที่ใหญ่กว่า สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองหลายแห่งที่ใช้วิธีเดินแบบเดียวกัน

คลินิกความเจ็บที่อุสเตอร์ ตัวเลขในบทนั้นมาจากคนไข้ 51 คน ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ ผู้เขียนบอกข้อจำกัดนี้เอง (Kabat-Zinn 1982) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:7042457&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:7042457&resultType=core&format=json · การรวมการทดลองที่มีกลุ่มเทียบภายหลังให้ผลต่อความเจ็บขนาดเล็กถึงปานกลาง ตามงานรวม 47 ชิ้นข้างบน

นับลมหายใจถูก แปลว่าใจอยู่กับปัจจุบันจริงไหม ห้องทดลองที่แมดิสันเป็นทีมแรกที่ทำ ทดสอบการนับเป็นเครื่องวัด และทดสอบในสี่การศึกษาของทีมเดี่ยว (Levinson และ คณะ 2014) <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01202/full> · สิ่งที่จะตัดสินได้คือทีมอื่นใช้เครื่องวัดเดียวกันแล้วได้ผลแบบเดียวกัน

นิสัยใช้กีวัน 66 วันคือค่าเฉลี่ยของคน 82 คน ช่วงกว้างตั้งแต่ 18 ถึงที่คำนวณไว้ 254 วัน ไม่ใช่กำหนดตายตัว (Lally และคณะ 2010) <https://bps.org.uk/research-digest/how-form-habit>

ทบทวนวันก่อนนอน ไม่พบการทดลองที่วัดทำนี้โดยตรง ค้นครั้งเดียว ยังไม่ได้ค้นครบทุกแหล่ง สิ่งที่มีคือคำบรรยายวิธีของคนสองคนที่ห่างกันพันห้าร้อยปี

๑

ชื่อเรียก · ทุกท่าในเล่มนี้ ชื่อของมันในที่ต่างๆ

ในเนื้อเรื่องไม่มีชื่อเหล่านี้เลยสักชื่อ เพราะชื่อทำให้ทำดูเป็นของใครคนหนึ่ง ส่วนนี้มีไว้สำหรับคนที่อยากค้นต่อ

นับลมหายใจถึงสิบ ภาษาบาลี ānāpānasati (ไทยเรียก อานาปานสติ) คือการตั้งความรู้สึกตัวไว้ที่ลมหายใจเข้าออก และขั้นแรกของมันคือ gaṇanā การนับ · คู่มือที่พระในศรีลังกาเขียนคือ Visuddhimagga (ไทยเรียก วิสุทธิมรรค) ผู้เขียนชื่อ Buddhaghosa (พุทธโฆสะ) · ญี่ปุ่นเรียกการนับลมหายใจว่า susokukan · คำไทยที่ใช้กันทั่วไปคือ สติ และ สมาธิ · ในห้องทดลองเรียกว่า breath counting task

รู้ว่หลุดแล้วพากลับ ภาษาบาลี sati (ไทยเรียก สติ) · ในงานวิจัยเรียกการฝึกแบบนี้ว่า focused attention meditation และเรียกการหลุดว่า mind wandering · ในภาษาอังกฤษทั่วไปเรียกรวมว่า mindfulness หรือ meditation ไทยเรียก การนั่งสมาธิ

เดินช้าๆ ความสนใจที่ฝ่าเท้า ภาษาบาลี caṅkama (ไทยเรียก จงกรม หรือ เดินจงกรม) · ญี่ปุ่นเรียกการเดินระหว่างรอบนั่งว่า kinhin · ในงานวิจัยของไทยเรียก Buddhist walking meditation

ไล่ความสนใจผ่านร่างกาย ภาษาอังกฤษเรียก body scan · คอร์สที่เกิดจากคลินิกที่วูสเตอร์เรียก Mindfulness-Based Stress Reduction หรือ MBSR · ภาษาบาลี kāyagatāsati การตั้งความรู้สึกตัวไว้ที่กาย

ฟังเสียงโดยไม่ตั้งชื่อ ในงานวิจัยเรียก open monitoring · ภาษาบาลี vipassanā (ไทยเรียก วิปัสสนา) · ศูนย์ที่เมืองแบร์ชื่อ Insight Meditation Society

ส่งความปรารถนาดี ภาษาบาลี mettā (ไทยเรียก เมตตา หรือ แม่เมตตา) · สันสกฤต maitrī · ในงานวิจัยเรียก loving-kindness meditation หรือ LKM

คำเดียว สันสกฤต mantra (ไทยเรียก มนต์) และ japa คือท่องซ้ำ · อาหรับ dhikr คือรำลึกถึงพระเจ้าด้วยคำซ้ำ · กรีก hesychasm กับบทท่องสั้นที่ชื่อ Jesus Prayer · ละติน rosarium (ไทยเรียก สายประคำ) · ไทยเรียก บริกรรม และ ภาวนา · กลุ่มที่ไปเคาะประตูฮาร์วาร์ดคือ Transcendental Meditation หรือ TM · ชื่อที่หมอฮาร์วาร์ดตั้งคือ relaxation response (ไทยแปลว่า การตอบสนองแบบผ่อนคลาย)

ทบทวนวันก่อนนอน ฟังนักปรัชญาโรมันเรียก evening review และสำนักของเซนเนกา คือ Stoic · ฟังอิกญาซีโอเรียก examen หรือ examination of conscience คณะของเขา คือ Jesuit และชุดการฝึกชื่อ Spiritual Exercises · ภาษาบาลี paccavekkhaṇa การพิจารณาย้อน

ทำต่อเนื่อง ในงานวิจัยเรียก habit formation และ automaticity · ในแอปเรียก streak

ผลเสียและการหยุด ในงานวิจัยเรียก meditation-related adverse effects · การศึกษาที่บราวน์ชื่อ Varieties of Contemplative Experience

คนในสวนตอนตีห้า การขยับแขนซ้ำๆ พร้อมกันคือ tai chi (ไทยเรียก ไทชี หรือ ไท่เก๊ก) · การขยับตัวซ้ำๆ เป็นจังหวะในรายชื่อของหมอฮาร์วาร์ดรวม qigong และ yoga (ไทยเรียก โยคะ)

©

แหล่งที่มา

ไค้ซใจ กลไกที่วิศวกรเรียกว่า attention มาจากงานวิจัยเดือนมิถุนายน 2017 (Vaswani และคณะ 2017) <https://arxiv.org/abs/1706.03762>

นับถึงสิบ คู่มือที่พระในศรีลังกาเขียน บทที่ว่าด้วยลมหายใจ ข้อ 190 ถึง 191 อย่างน้อยกว่าห้า อย่างเกินสิบ และคนดวงขาว ฉบับแปลภาษาอังกฤษของพระญาณโมลี

[https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/](https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/PathofPurification2011.pdf)

[PathofPurification2011.pdf](https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/PathofPurification2011.pdf) · ห้องทดลองที่แมดิสัน นับหนึ่งถึงเก้า ปุ่มที่สามเมื่อนับหลง สีการศึกษา รอบละ 15 ถึง 30 นาที (Levinson และคณะ 2014) [https://](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01202/full)

www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01202/full · สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง ตามข่าวที่ยกคำของกรมสุขภาพจิต 1 กันยายน 2026

<https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345>

หลุดแล้ว แอปในไอโฟน 2,250 คน 46.9 เปอร์เซ็นต์ (Killingsworth และ Gilbert 2010) <https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind->

not-a-happy-mind/ · บทความย่อของงานเดียวกัน https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:21071660&resultType=core&format=json · ห้องสแกนที่แอตแลนตา คน 14 คน กดปุ่มเมื่อรู้ว่าหลุด วงจรสี่ช่วง (Hasenkamp และคณะ 2012) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:21782031&resultType=core&format=json · สังกัดมหาวิทยาลัยเอมอรีและเวลา 20 นาทีในเครื่องสแกน (Hasenkamp และ Barsalou 2012) <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2012.00038/full>

เดินเหมือนเหยียบไข่ ผู้สูงอายุ 45 คน สามกลุ่ม สัปดาห์ละสามครั้ง สิบสองสัปดาห์ คะแนนชิมเซรัลลดเฉพาะกลุ่มที่เดินแล้วฝึกใจไปด้วย (Prakhinkit และคณะ 2014) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24372522&resultType=core&format=json

ข่าวจากตัว คนไข้ 51 คน สิบสัปดาห์ 65 เปอร์เซ็นต์ลดลงอย่างน้อยหนึ่งในสาม ครั้งหนึ่งลดลงอย่างน้อยครั้ง ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ (Kabat-Zinn 1982) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:7042457&resultType=core&format=json · ปีที่เปิดคลินิกและชื่อสถานที่ อ่านจากสารานุกรมออนไลน์ ไม่ใช่เอกสารของมหาวิทยาลัย https://en.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn

เสียงมาก่อนชื่อ สามเดือนที่เมืองแบร์ วันละสิบถึงสิบสองชั่วโมง คน 17 คนเทียบกับ 23 คน ตัวเลขตัวที่สองที่จับได้บ่อยขึ้น (Slagter และคณะ 2007) <https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.0050138>

ขอให้ลิฟต์ไม่เสีย พนักงาน 139 คนที่สำนักงานใหญ่ในดีทรอยต์ หกครั้งในเจ็ดสัปดาห์ ลำดับจากตัวเองถึงทุกชีวิต (Fredrickson และคณะ 2008) <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3156028/> · ไม่กี่นาทีกับรูปคนแปลกหน้า (Hutcherson และคณะ 2008) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:18837623&resultType=core&format=json

คำเดียว ปี 1968 คนที่มาขอให้ศึกษา โรงเรียนแพทย์ปฏิสระ แล้วเบนสันตกลง และข้อสรุปปี 1996 ว่าต้องการแค่สองอย่าง อ่านจากสารานุกรมออนไลน์ https://en.wikipedia.org/wiki/The_Relaxation_Response · ชีวิตประวัติและงานที่โรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด https://en.wikipedia.org/wiki/Herbert_Benson · ร่างกายตอบสนองเหมือนกันเมื่อท้องบพขอพรซ้ำ ขยับตัวซ้ำๆ หายใจลึกถึงท้อง หรือถักไหมพรมจากสถาบันที่เขาก่อตั้ง <https://bensohenryinstitute.org/?p=22357>

ก่อนดับไฟ เซเนกา ว่าด้วยความโกรธ เล่มที่สาม ข้อ 36 ฉบับแปลภาษาอังกฤษ https://en.wikisource.org/wiki/Of_Anger/Book_III · การตรวจดูวันของอิกญาซีโอ และคำที่ว่าถ้าไม่ได้ฝึกอย่างอื่นให้ทำอย่างนี้ <https://www.jesuitseast.org/spirituality/the-daily-examen/>

สถิติต่อเนื่อง อาสาสมัคร 96 คน อยู่จนจบ 82 คน 84 วัน เฉลี่ย 66 วัน ช่วง 18 ถึง 254 วัน พลาดหนึ่งวันแทบไม่มีผล อ่านจากบทสรุปของสมาคมจิตวิทยาอังกฤษ เพราะหน้าวารสารปิดไม่ให้เครื่องอ่าน (Lally และคณะ 2010) <https://bps.org.uk/research-digest/how-form-habit> · 13 นาทีต่อวัน แดสส์ปดาร์ เทียบกับพอดแคสต์ (Basso และคณะ 2019) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:30153464&resultType=core&format=json

หยุดได้ การสัมภาษณ์ที่บราวน์ 59 แบบ เจ็ดหมวด (Lindahl และคณะ 2017) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28542181&resultType=core&format=json · งานวิจัย 83 ชิ้น 6,703 คน 8.3 เปอร์เซ็นต์ (Farias และคณะ 2020) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32820538&resultType=core&format=json · คน 96 คน ผลเสียที่อยู่นาน 6 ถึง 14 เปอร์เซ็นต์ (Britton และคณะ 2021) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35174010&resultType=core&format=json · สายด่วน 1323 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345>

ไฟแดง ไม่มีเรื่องจากโลกจริงใหม่ในบทนี้ ทุกเรื่องที่คุณเล่านี้ยกยอน มีที่มาตามบทของมันข้างบน

๑

เล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ คนที่ช่วยได้จริงคือหมอ นักจิตวิทยา และสายด่วน
สุขภาพจิต 1323