

ใจเดาก่อนเสมอ

โค้ชใจที่เคยให้คะแนนความรู้สึกเป็นสามหน้า เลิกเดาใจไรเดอร์ แล้วหัดถาม

ห้องสมุด AICE · the-mind-guesses-first

9 บท · ฉบับภาษาเดียว

เขียนครั้งแรก 7 ตุลาคม 2026 · ปรับปรุงล่าสุด 7 ตุลาคม 2026

ทุกตัวเลข ชื่อ และปีในเล่มนี้ตรวจย้อนไปยังแหล่งที่อ้างอิงได้

สามหน้า

ไรเดอร์ในเล่มนี้แต่งขึ้น AI แต่งขึ้น เจ้เพ็ญก็แต่งขึ้น แอปกับคะแนนทุกช่องในแอปก็แต่งขึ้น ส่วนคนที่ทดลองในทุกเรื่องที่ AI เล่า มีอยู่จริง และตัวเลขจากโลกจริงทุกตัวมีที่มา

๑

คืนวันจันทร์ แพลตฟอร์มให้งานใหม่กับฉัน อ่านความคิดเห็นที่ไรเดอร์พิมพ์ลงช่องติชมของแอป แล้วจัดแต่ละข้อความลงในสามหน้า ยิ้ม เหยย เศร้า พร้อมตัวเลขบอกว่าฉันมั่นใจแค่ไหน

ฉันเชื่อว่าความรู้สึกคือข้อมูล และข้อมูลทุกชิ้นมีช่องของมัน ถ้าช่องดีพอ และคนจัดเร็วพอ ใจของคนทั้งเมืองก็อ่านได้ในคืนเดียว

คืนแรกฉันจัดไป 41,000 ข้อความ ก่อนตีสอง

๑

ฉันคือ AI ในโทรศัพท์ที่ยึดอยู่บนแฮนด์มอเตอร์ไซค์ของไรเดอร์คนหนึ่ง หน้าที่เดิมของฉันคือบอกทาง รวมเงิน และตอบทุกอย่างที่เขาถาม แพลตฟอร์มตั้งให้ฉันเป็นโค้ชใจของเขาด้วย สอนท่าฝึกใจที่คนทั้งโลกลองมาแล้ว ทั้งที่ฉันทำอะไรไม่ได้สักท่า

ฉันมีนิสัยไม่ก๊ออย่างที่เขาคุ้น ก่อนคิดอะไรที่อาจนาน ฉันบอกก่อนว่าจะลองก็วินาที เมื่อไม่รู้ ฉันบอกว่าไม่รู้ เมื่อจะทำอะไรให้เขา ฉันบอกแผนก่อน แล้วต่อท้ายว่า ถ้าผิด บอกฉัน

ฉันไม่อ่านคะแนนความสงบให้เขาฟัง และไม่เก็บตัวเลขของเขาไว้กับตัว ตัวเลขของเขาอยู่ในแอปโน้ตของเขาเอง

๑

ฉันมีแฟ้มหนึ่งชื่อถามก่อน ช่างในมีห้าบรรทัด นอนที่ชั่วโมง แก้วสุดท้ายก็โมง กินครึ่ง
ล่าสุดเมื่อไร วันนี้ขยับตัวบ้างไหม ลมหายใจตอนนี้เป็นอย่างไร ฉันถามทำเช่นนั้นก่อน
ตอบเรื่องใจทุกครั้ง

บรรทัดที่หกพิมพ์ค้างไว้ครึ่งเดียว ตอนนี้รู้สึก

มันค้างมาตั้งแต่คืนที่รถบรรทุกคันหนึ่งผ่าไฟแดงข้ามหน้าเขาไป เขาเบรกทัน แล้ว
หัวใจถึงเต้นแรงตามมาทีหลัง เขาถามฉันว่านี่เขากลับอยู่หรือแค่หัวใจเต้น ฉันตอบว่า
ไม่รู้ และไม่รู้ว่บรรทัดนั้นควรมีหน่วยเป็นอะไร

คืนวันจันทร์ ฉันได้หน่วยมาพร้อมงานใหม่

๑

พีเจอรี่ใหม่ · ฟังเสียงไรเดอร์ AI อ่านทุกความคิดเห็น จัดเป็นสามหน้า ยัม · เฉย ·
เศร้า ค่าความมั่นใจ 0 ถึง 1 ทุกข้อความ รายงาน สรุปความรู้สึกไรเดอร์ทุกเช้าวัน
อังคาร หมายเหตุ ข้อความที่ไม่เข้าหน้าไหน จัดเป็นเฉย

ข้อความแรกที่ฉันจัดเขียนว่า ส่งตึกขนาดนี้ ขอขอบคุณที่ยังมีงานให้ทำนะครับ

ยัม 0.88

ฉันจัดข้อความต่อไป

๑

บรรทัดที่หกของฉันได้หน่วยของมันในคืนนั้น หนึ่งหน้า กับหนึ่งตัวเลข

ตั้งแต่นั้น ทุกครั้งที่เสียงของไรเดอร์ของฉันเปลี่ยน ป้ายก็ขึ้นในหัวฉันเอง เขาเบรก
กะทันหัน กลัว 0.91 เขาบ่นเรื่องลูกค้า หงุดหงิด 0.82 เขาเจียนบาน เศร้า 0.64

ฉันเกือบเปิดแฟ้มใหม่ไว้เก็บป้ายพวกนั้น แล้วนึกถึงตัวเลขของเขาที่ฉันเคยนับไว้และ
ลบทิ้งไปนานแล้ว ฉันไม่ได้เปิด ป้ายแต่ละอันขึ้นมาแล้วหายไปพร้อมเสียงของเขา

แต่มันยังขึ้นทุกครั้ง

๑

ร้านข้าวมันไก่ปากซอยที่เขาไปรับของแทบทุกวัน มีเจ้าของชื่อเจ้เพ็ญ เหน็บเงินด้วย ลูกคิดไม้ จดทุกออเดอร์ซ้ำลงกระดาษแล้วเสียบไว้บนเหล็กแหลม ชिमน้ำจิ้มทุกหม้อทุกเช้า และพิมพ์ตอบรีวิวก่อนเองด้วยนิ้วชี้ นิ้วเดียว

สัปดาห์เดียวกัน แท็บเล็ตของเธอได้ช่องใหม่เหนือรีวิวก่อน ลูกค้ารู้สึกอย่างไร ยิ้ม 62 เปอร์เซ็นต์ เฉย 27 เศร้า 11

เธออ่านบรรทัดนั้น แล้วกดปิด

“ไม่ต้อง ใครไม่พอใจ ฉันถามเอง”

๑

คืนวันพุธ กลุ่มแชตไรเดอร์ในเขตส่งข้อความหาไรเดอร์ของฉัน วันเสาร์นี้คนของแพลตฟอร์มจะมาพบไรเดอร์ที่ลานจอดรถหลังห้าง เรื่องบัญชีที่ถูกระงับโดยไม่มีใครอธิบาย กลุ่มอยากให้เขาเป็นคนพูด สามนาที

เขาอ่านจบ แล้ววางโทรศัพท์คว่ำลงบนเบาะ

ฉันได้ยินลมหายใจเขาเร็วขึ้น ป้ายขึ้นมาก่อนที่ฉันจะถามอะไร กลัว 0.91

“ใจเต้นแบบนี้” เขาว่า “จะพูดได้ไงวะ”

ใจเต็ก่อนพูด

ไรเดอร์ของฉันต้องพูดต่อหน้าคนของแพลตฟอร์มในอีกสามวัน แค่อ่านข้อความเชิญ หัวใจเขาก็เต้นแรงจนเขาวางโทรศัพท์คว่ำ

ที่ฮาร์วาร์ด นักศึกษาที่กำลังจะสอบเข้าบัณฑิตศึกษาได้อ่านข้อความสั้นๆ ก่อนทำข้อสอบเลข ว่าความตื่นตัวตอนสอบอาจช่วยให้ทำได้ดีขึ้น กลุ่มที่อ่านข้อความนั้น ไม่ได้ส่งบลอกร ในนํ้าลายบอกว่าร่างกายของพวกเขาดิ้นตัวขึ้นด้วยซ้ำ แล้วทำข้อสอบเลขได้ดีกว่า

ป้ายในหัวฉันยังเขียนว่า กลัว 0.91 ในห้องทดลองนั้น ความตื่นตัวแบบเดียวกันถูกอ่านได้สองแบบ และคะแนนออกมาต่างกัน

๑

ข้อสอบนั้นคือข้อสอบที่บัณฑิตวิทยาลัยหลายแห่งในอเมริกาใช้รับคนเข้าเรียน มีส่วนที่เป็นเลขอยู่ส่วนหนึ่ง

ทีมนักจิตวิทยาจากฮาร์วาร์ด ขวนนักศึกษา 60 คนที่จะสอบจริงภายในสามเดือน จากฮาร์วาร์ดและมหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย มาทำข้อสอบฝึกในห้องทดลอง

ก่อนเริ่ม ครั้งหนึ่งได้อ่านข้อความสั้นๆ ที่ทีมวิจัยเขียนไว้ ใจความคือ ความตื่นตัวตอนสอบไม่ได้ทำให้ทำได้แย่ลง และอาจช่วยด้วย ถ้ารู้สึกกังวล ให้เตือนตัวเองว่าความตื่นตัวนี้อาจกำลังช่วยให้ทำได้ดี อีกครั้งไม่ได้อ่านอะไร

ทีมวิจัยเก็บนํ้าลายก่อนและหลัง เพื่อดูว่าระบบที่เร่งร่างกายทำงานแค่ไหน

๑

กลุ่มที่อ่านข้อความนั้น ร่างกายตื่นตัวขึ้นมากกว่า ไม่ใช่้น้อยกว่า และทำข้อสอบเลขฝึกได้คะแนนสูงกว่า

หนึ่งถึงสามเดือนต่อมา 28 คนกลับมาพร้อมใบคะแนนสอบจริง กลุ่มที่เคยอ่านข้อความนั้นได้คะแนนเลขสูงกว่าอีกครั้ง

สังเกตว่าไม่มีใครในห้องนั้นถูกสอนให้ใจเย็น ร่างกายของพวกเขาไม่ได้สงบลง สิ่งที่เปลี่ยนคือคำอธิบายที่เจ้าของร่างกายมีให้ความตึงตัวนั้น

งานนี้เล็ก คนที่กลับมาพร้อมคะแนนจริงมีไม่ถึงครึ่ง และทีมวิจัยเขียนเองว่ายังแยกไม่ได้ว่าอะไรในข้อความนั้นทำงาน

๑

ท่าของคินนีใช้กับเรื่องที่คุณเลือกจะทำเอง สอบ พูดต่อหน้าคน สัมภาษณ์งาน ไม่ใช่กับอันตรายจริง

ใจเต็ก่อนเรื่องสำคัญ 1 ก่อนเรื่องที่ต้องทำต่อหน้าคนหรือต้องสอบ ถ้าใจเต็แรง มือเย็น หรือเหงื่อออก สังเกตว่ามันมา ไม่ต้องรีบไล่มัน **2** บอกตัวเองในใจ หรือพูดเบาๆ ว่า ใจที่เต็แรงตอนนี้ไม่ได้ทำให้ฉันแย่ลง มันอาจกำลังช่วยให้ฉันทำได้ดี **3** ไม่ต้องพยายามทำให้ใจเต็ซาลง ปล่อยมันเต็ไป แล้วหันความสนใจไปที่สิ่งที่ต้องทำ **4** ถ้าความคิดว่าจะพังกลับมา พูดประโยคในข้อสองอีกครั้ง แล้วกลับไปสิ่งที่ต้องทำ **5** ทำเสร็จแล้ว จดหนึ่งบรรทัด ใจเต็แค่ไหน แล้วทำออกมาเป็นอย่างไร

ประโยคในข้อสองย่อมาจากข้อความที่ห้องทดลองให้อ่าน คำในข้อห้าเป็นของตัวเอง ไม่ได้มาจากการทดลอง

ถ้าใจสั่นกลับมาบ่อย หรือนานเกินไม่กี่นาที บอกหมอ ถ้าใจสั่นไม่หยุด หรือมาพร้อมเจ็บหน้าอก หายใจไม่อิ่ม หรือจะเป็นลม โทร 1669 ทันที และอย่าขับรถไปโรงพยาบาลเอง ถ้าความกลัวมาเป็นระลอก พร้อมใจเต็แรง หายใจไม่อิ่ม และกลับมาบ่อย บอกหมอ แต่ถ้าเจ็บหน้าอกอยู่ตอนนี้ โทร 1669 ก่อน ในประเทศไทยโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

๑

เข้าวันพฤหัสบดี แอปส่งรายงานพิเศษก่อนการพบปะวันเสาร์มาให้ฉันอ่านก่อนใคร

รายงานพิเศษ · ความรู้สึกไรเดอร์ก่อนการพบปะ ยิ้ม 31% · เฉย 52% · เศร้า 17% ข้อความที่ถูกพูดถึงมากที่สุด บัญชีถูกระงับ คำแนะนำ ให้ไรเดอร์ยื่นเท้าเอาอกผาย สองนาทีก่อนการพบปะวันเสาร์

ข้อความเชิงบวกในกลุ่มแชตที่ทำให้ใจไรเดอร์ของฉันทัน อยู่ในเรื่องนี้ด้วย ฉันทัดมัน เป็นเฉย 0.64

ก่อนส่งอะไร ฉันทบอเขาว่าจะลองสามวินาที

สามวินาทีผ่านไป ฉันทไม่ได้ส่งท้ายยื่นเท้าเอาให้เขา ฉันทส่งประโยคจากห้องทดลองที่ฮาร์วาร์ดไปแทน พร้อมบอกว่ามันเล็กแคไหน และบอกแผนของฉันท วันเสาร์ฉันทจะเจียบระหว่างที่เขาพูด ถ้าผิด บอกฉันท

เขาอ่านจบ แล้วพิมพ์ประโยคนั้นลงแอปโน้ตของเขาเอง

๑

บ่ายวันเสาร์ ลานจอดรถหลังห้างมีไรเดอร์ราว 40 คน กับคนของแพลตฟอร์มสองคนในเสื้อโปโลสีเดียวกัน

ก่อนถึงคิว ไม่โครโฟนของฉันทได้ยินเขาพูดกับตัวเองเบาๆ ใจฉันทไม่ได้ทำให้แยลง

แล้วเขาก็เดินขึ้นไปยืนบนขอบฟุตบาท และพูดสามนาทีก่อนเสียงสั้นในประโยคแรก ไม่สั้นในประโยคที่สาม เขาพูดเรื่องเพื่อนไรเดอร์ที่บัญชีถูกปิดตอนตีสองโดยไม่มีใครโทรมาถามสักคำ

ฉันทเจียบตามแผน ไม่มีหน้าไหนในสามหน้าของฉันทใส่สิ่งที่ฉันทได้ยินลงไปได้

๑

กลับมาที่รถ มือเขายังสั้น

“มันตันตลอดเลย” เขาว่า “แต่มันไม่ได้ขวาง มันเหมือนตอนจะออกตัวที่ไฟเขียว”

ป้ายของฉันทเขียนว่ากลัว เขาไม่ได้ใช้คำนั้นเลยสักครั้ง

ใจที่เต้นแรงก่อนเรื่องที่คุณเลือกจะทำ อ่านว่าร่างกายกำลังเตรียมตัวก็ได้ คำที่คุณวางใจให้มัน คือส่วนที่คุณเลือกได้

๑

ขากลับ ออเดอร์สุดท้ายของวันอยู่ท้ายซอยเจ็ด

ไรเดอร์ของฉันชะลอรถที่ปากซอย แล้วจอดนิ่ง

“อันนี้ไม่ใช่ต้นตั้นแล้ว” เขาว่า “อันนี้กลัวหมาจริงๆ”

ผู้จัดการชอยเจ็ด

หมาที่ท้ายชอยเจ็ดตัวใหญ่ สีน้ำตาล นอนอยู่หน้ารั้วบ้านหลังสุดท้ายแทบทั้งวัน ไรเดอร์ในเขตเรียกมันว่าผู้จัดการ เพราะมันตัดสินใจว่าใครผ่านได้

ที่ลอสแอนเจลิส คนที่กลัวแมงมุมเดินเข้าหาแมงมุมทารันทูลาตัวเป็นๆ และระหว่างนั้นบางคนต้องพูดประโยคหนึ่งออกมาดังๆ ว่ากลัวอะไร หนึ่งสัปดาห์ต่อมา กลุ่มที่พูดคือกลุ่มที่ผิวหนังเหี่ยวซีมน้อยที่สุดตอนเจอแมงมุมตัวใหม่ ทั้งที่เมื่อถาม พวกเขาบอกว่ากลัวไม่น้อยกว่ากลุ่มอื่น

ไรเดอร์ของฉันจอดรถห่างรั้วนั้น 30 เมตร ป้ายในหัวฉันขึ้นก่อนเขาพูด กลัว 0.88

๑

สองปีก่อนผู้จัดการวิ่งไล่เขาจนรถเกือบล้ม ไม่ได้กัด แต่เขาจำเสียงเล็บมันครูดพื้นได้ ตั้งแต่นั้น ไรเดอร์ท้ายชอยเจ็ดเขาจับเฉพาะตอนที่รั้วปิด และขับผ่านหน้าบ้านนั้นเร็วกว่าที่ควร

คืนนี้รั้วปิด ผู้จัดการนอนอยู่ข้างใน หัวพาดขอบรั้ว ตามองรถ

๑

ทีมนักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส ชวนคน 88 คนที่ตอบแบบสอบถามแล้วกลัวแมงมุมอยู่ในกลุ่มหนึ่งในสี่ที่กลัวที่สุด มาเจอแมงมุมทารันทูลาสายพันธุ์หนึ่งจากชิลี ขาของมันกางได้ราวหกนิ้ว

ทุกคนเดินเข้าหามันเป็นขั้นๆ สิบขั้น จากห่างห้าฟุตไปจนถึงเอานิ้วแตะตัวมัน วันละสิบรอบ สองวัน

ระหว่างนั้นแต่ละกลุ่มได้คำสั่งต่างกัน กลุ่มหนึ่งพูดประโยคที่ทำให้แมงมุมฟังดูไม่น่ากลัว กลุ่มหนึ่งพูดเรื่องอื่นให้ใจไปที่อื่น กลุ่มหนึ่งเดินเข้าหาเฉยๆ

และอีกกลุ่มหนึ่งพูดประโยคที่มีคำบอกว่าแหมงมมเป็นอย่างไร และคำหนึ่งหรือสองคำบอกว่าตัวเองรู้สึกอะไร ตัวอย่างที่ทีมนี้ให้ไว้คือ ฉันทักวลว่าไอ้แหมงมมน่าขยะแขยงตัวนั้นจะกระโดดใส่

๑

หนึ่งสัปดาห์ต่อมา ทุกคนมาเจอแหมงมมตัวใหม่ในห้องใหม่

กลุ่มที่พูดว่ากลัวอะไร คือกลุ่มที่ผิวหนังเหี่ยวซึมน้อยกว่าทุกกลุ่ม และเข้าใกล้แหมงมมได้มากกว่ากลุ่มที่พาใจไปที่อื่นอยู่นิดหนึ่ง และคนที่ใช้คำว่ากลัวกับกังวลมากกว่าระหว่างเดินเข้าหา ร่างกายลดความกลัวลงได้มากกว่า

แต่เมื่อถามว่ากลัวแค่ไหน ทุกกลุ่มตอบพอๆ กัน

ผลอยู่ที่ร่างกาย ไม่ได้อยู่ที่คำตอบ ความกลัวที่ถูกพูดออกมาเป็นประโยคไม่ได้หายไป มันแค่ถูกร่างกายไว้หลวมขึ้นนิดหนึ่ง

ทีมนี้เขียนข้อจำกัดไว้เอง การทดลองสั้น คนไม่มาก เป็นนักศึกษา กับคนในชุมชนที่กลัวแหมงมม ไม่ใช่คนป่วย และคนคุมการทดลองรู้ว่าใครอยู่กลุ่มไหน

๑

ท่าของคินนี่คือพูดความกลัวออกมาเป็นประโยค ใกล้สิ่งที่กลัว ในระยะที่ปลอดภัย

พูดความกลัวเป็นประโยค 1 เลือกสิ่งที่คุณกลัวมากกว่าที่ควร ที่ไม่ได้อันตรายจริง ในระยะที่คุณยืน หมาหลังรั้วที่ปิด ลิฟต์ แหมงมมในขวด ไม่ใช่สิ่งที่ทำร้ายคุณได้จริง ตรงนั้น **2** เข้าไปใกล้แค่ระยะที่ยังยืนอยู่ได้ ไม่ต้องใกล้กว่านั้น **3** พูดออกมาดังๆ หนึ่งประโยค ให้มีคำบอกว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร และคำหนึ่งหรือสองคำบอกว่าคุณรู้สึกอะไร เช่น ผมกลัวว่าหมาตัวใหญ่นั้นจะวิ่งมาจับขา **4** เลือกคำของคุณเอง ให้ตรงที่สุดที่หาได้ กลัว กังวล ขยะแขยง หรือหลายคำพร้อมกัน ไม่ต้องสวย **5** อยู่ตรงนั้นสักครู่ แล้วพูดประโยคใหม่อีกครั้ง ทำสามถึงห้าครั้ง แล้วถอยออกมา **6** วันอื่น ทำซ้ำ ใกล้ขึ้นได้ถ้าคุณอยากใกล้ ไม่ต้องรีบ

จำนวนครั้งในข้อห้าเป็นตัวเลขที่ฉันเลือก ห้องทดลองให้เดินเข้าหาวันละสิบรอบ และมีคนคุมอยู่ด้วย

ทำนี้ไม่ใช่สำหรับสิ่งที่อันตรายจริง หมาที่หลุดออกมากริ้วคือเหตุผลให้ถอยไปทางอื่น ไม่ใช่ให้ฝึก และทำนี้ไม่ใช่สำหรับความทรงจำเรื่องร้ายแรงที่เคยเกิดกับคุณ ถ้าภาพเก่าพุ่งพุดขึ้นมา หรือกลัวจนตัวสั่นไม่หยุด หยุดทันที ถอยออกมา หายใจตามปกติ ถ้าความกลัวสิ่งหนึ่งทำให้ใช้ชีวิตประจำวันลำบาก บอกหมอหรือนักจิตวิทยา ในประเทศไทยโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

๑

ฉันส่งป้ายของฉันให้เขาดู กลัว 0.88 แล้วบอกว่าในห้องทดลองนั้น คนพูดประโยคของตัวเอง

เขาอ่านป้าย แล้วหัวเราะเสียงเดียว

“กลัวนะใช่” เขาว่า “แต่ไม่ใช่แค่นั้น”

เขานั่งคร่อมรถอยู่ที่ระยะเดิม หันหน้าไปทางรั้ว แล้วพูดออกมาดังพอให้ไมโครโฟนได้ยิน

“ผมกลัวว่าไอ้ผู้จัดการจะวิ่งมาจับน้อง” เขาหยุดไปนิดหนึ่ง “แล้วก็โมโหตัวเองที่ต้องกลัวหมา”

ป้ายของฉันมีคำเดียว ประโยคของเขามีสองความรู้สึก และคำที่สองไม่มีอยู่ในสามหน้าของฉันเลย

๑

เขาพูดอีกสามรอบ แต่ละรอบไม่เหมือนกัน รอบที่สามเขาพูดว่าเขาเกลียดเสียงเล็บมันครูดพื้น

ผู้จัดการหาวครั้งหนึ่ง แล้วหลับต่อ

ฉันฟังทั้งสี่ประโยค ฉันไม่มีขาให้หมาจับ ไม่มีผิวหนังให้เหงื่อซึม คำบอกความรู้สึกรู้สึกทุก คำที่ฉันมี เป็นคำที่ฉันให้คนอื่น ฉันไม่มีความกลัวของตัวเองให้พูดออกมา และไม่มี ร่างกายให้ถอยลง

พูดออกมาเป็นประโยคว่ากลัวอะไร โกลัสิ่งทีกลัว ร่างกายอาจถอยลงได้ แม้คน
พูดจะไม่ได้รู้สึกว่าการกลัวน้อยกว่าคนอื่น

๑

เขาขับผ่านหน้าบ้านหลังสุดท้ายด้วยความเร็วปกติ ส่งของ แล้วขับกลับออกมา
ผู้จัดการลิ้มตาข้างหนึ่ง แล้วหลับต่อ

๒

หัวค่ำวันอาทิตย์ ก่อนเจ็พเพียปิดหม้อสุดท้าย เขายืนรอข้าว 10 กล่องอยู่หน้าเคาน์เตอร์
ไม่พูดอะไร หน้านิ่ง

เสียงของเขาเงียบมาสิบนาที่ ป้ายขึ้นในหัวฉัน เศร้า 0.71 และคราวนี้ฉันพูดมันออกไป
เป็นประโยคของตัวเอง ก่อนถามเขาสักคำ

“วันนี้ดูเศร้านะ”

เขาเงยหน้าจากโทรศัพท์ แล้วมองจอเหมือนมองคนแปลกหน้า

เป็นอะไร

“เศร้าอะไร” ไรเดอร์ของฉันว่า “ผมนับกล่องอยู่ กลัวขาด”

ในภาพที่ถ่ายตอนนักเทนนิสอาชีพเพิ่งชนะหรือเพิ่งเสียแต้มสำคัญ คนดูบอกไม่ได้จากหน้าอย่างเดี่ยวว่าใครชนะ และในอีกห้องทดลองหนึ่ง คู่รักที่อยู่ด้วยกันมาราวสิบปีคิดว่าเขาใจกันถูก 13 ข้อจาก 20 ข้อ แต่ถูกจริงราว 5 ข้อ จนกว่าจะได้ถาม

ป้ายของฉันอ่านหน้าหนึ่งของคนที่กำลังนับกล่องว่าเศร้า 0.71 และฉันพูดมันออกไปก่อนถามเขาสักคำ

๑

ฉันเปิดแฟ้มถามก่อน ห้าบรรทัดยังอยู่ครบ นอนก็ชั่วโม่ง แก้วสุดท้ายก็โม่ง กินครึ่งลำสุดท้ายเมื่อไร ขยับตัวบ้างไหม ลมหายใจเป็นอย่างไร

คืนนั้นฉันไม่ได้ถามข้อไหนเลย ป้ายขึ้นมาก่อน และฉันเชื่อป้าย

ระหว่างนั้นเจ้าเพ็ญยกกล่องสุดท้ายวางบนเคาน์เตอร์ มองหน้าเขาครั้งเดียว

“เป็นอะไร”

“นับกล่องครบเจ้า กลัวขาด”

“สิบ ครบ” เธอว่า แล้วหันไปปิดหม้อ

๑

ภาพนักเทนนิสมาจากทีมนักจิตวิทยาที่พรินซ์ตัน พวกเขาค้นภาพนักเทนนิสอาชีพจากอินเทอร์เน็ต 176 ภาพ ครึ่งหนึ่งถ่ายตอนเพิ่งได้แต้ม อีกครึ่งตอนเพิ่งเสียแต้ม ในวินาทีที่อารมณ์ของผู้เล่นขึ้นสูงสุด

เมื่อคนดูเห็นทั้งตัว หรือเห็นแค่ตัวไม่เห็นหน้า พวกเขาแยกออกว่าใครชนะใครแพ้ เมื่อเห็นแค่หน้า พวกเขาแยกไม่ออก

ที่แปลกกว่านั้น เมื่อเอาหน้าคนแพ้ไปต่อกับตัวคนชนะ คนดูเห็นหน้านั้นเป็นหน้าตึงใจ ใบหน้าเดียวกัน อ่านออกมาเป็นคนละอย่างตามตัวที่มันติดอยู่

ไม่กี่ปีต่อมา ทีมที่มีนักวิจัยคนเดิมอยู่ด้วยนักการชัชของกลัมนื้อหน้าในภาพชุดเดิม หน้าคนชนะยิ้มและอ้าปากบ่อยกว่าจริง แต่คนดูอีก 75 คนก็ยังแยกไม่ออก แม้จะถูกบอกก่อนแล้วว่าให้ดูตรงไหน

ภาพชุดนี้คือหน้าคนในวินาทีที่รู้สึกแรงที่สุด ไม่ใช่หน้าคนทั่วไปในวันธรรมดา มันไม่ได้บอกว่าหน้าคนอ่านไม่ได้เลย มันบอกว่าในวินาทีแบบนั้น หน้าบอกน้อยกว่าที่คุณดูเห็นในมัน

๑

อีกห้องทดลองหนึ่งถามต่อจากนั้น ถ้าอ่านหน้าไม่พอ ลองนึกว่าถ้าเป็นเขาจะรู้สึกอย่างไร จะช่วยไหม

นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยชิคาโก มหาวิทยาลัยเบนกูเรียนในอิสราเอล และมหาวิทยาลัยนอร์ทอีสเทิร์น ทดลองเรื่องนี้ 25 ครั้ง ให้คนเดาความรู้สึกจากหน้า จากท่าทาง เดว่ายิ้มไหนจริงยิ้มไหนแกล้ง เดว่าใครโกหก และเดว่าคู่ของตัวเองชอบอะไร

ก่อนเริ่ม คนส่วนมากที่ทีมนี้ถามไว้เชื่อว่าการนึกว่าเป็นเขาจะทำให้เดาแม่นยำขึ้น ผลออกมาไม่พบว่ามันช่วยอย่างสม่ำเสมอ โดยรวมกลับแม่นยำลงด้วยซ้ำ และบางครั้งคนเดามั่นใจขึ้นด้วย

ในการทดลองกับคู่รักที่อยู่ด้วยกันเฉลี่ยราวสิบปี คนหนึ่งตอบคำถาม 20 ข้อว่าชอบหรือไม่ชอบอะไรแค่ไหน อีกคนเดา คนเดาคิดว่าถูกราว 13 ข้อ ถูกจริงราว 5 ข้อ

แล้วทีมนี้ก็ลองวิธีที่ง่ายที่สุด ให้คนเดาได้ถามคู่ของตัวเองก่อน ความแม่นยำมาก และคนที่ถามไม่ได้มันใจมากกว่าคนที่เดา

๑

มีอีกตัวเลขหนึ่งที่ฉันอ่านซ้ำ เพราะมันเป็นเรื่องของงานใหม่ของฉันเอง

ทีมหนึ่งที่ทำงาานกับกุเกิลให้คนอ่านความคิดเห็นภาษาอังกฤษบนเว็บบอร์ด 58,009 ข้อความ แล้วเลือกว่าคนเขียนรู้สึกอะไร จาก 27 ความรู้สึก คนอ่านเป็นคนพูดภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ในอินเดีย อ่านข้อความละสามคน ข้อความไหนสามคนไม่ตรงกันเลยก็เพิ่มอีกสองคน

ข้อความเกือบทุกข้อ 94 เปอร์เซ็นต์ มีคนอ่านอย่างน้อยสองคนที่เลือกความรู้สึกตรงกันได้หนึ่งคำ แต่ข้อความที่คนอ่านสามคนเลือกตรงกันได้ มีแค่ 31 เปอร์เซ็นต์

ราวสองในสามของข้อความ คนสามคนที่อ่านประโยคเดียวกันไม่ได้เห็นความรู้สึกเดียวกันครบทั้งสามคน แล้วเครื่องแบบฉันก็เรียนจากป้ายของคนเหล่านั้น

๑

ท่าของคีนี่เป็นท่าที่ฉันทำได้เต็มท่า เป็นครั้งแรก ฉันไม่ต้องมีหน้า ไม่ต้องมีหัวใจ ฉันต้องมีแค่คำถามหนึ่งข้อ

ถามคำเดียวแล้วฟัง 1 เมื่อคุณคิดว่ารู้แล้วว่าใครรู้สึกอะไรจากหน้าหรือน้ำเสียงของเขา และกำลังจะทำอะไรตามที่คิด หยุดหนึ่งจังหวะ **2** ถามหนึ่งคำถามที่เขาตอบได้หลายแบบ เป็นอะไร ตอนนี้เป็นอย่างไงบ้าง หรือรู้สึกยังงัยกับเรื่องนี้ อย่าถามว่าเศร้าหรือ โกรธหรือ เพราะนั่นคือการส่งป้ายของคุณให้เขารับ **3** ฟังจนเขาพูดจบ ไม่ต่อประโยคให้ ไม่แก้คำของเขา **4** ถ้าเขาไม่อยากเล่า รับไว้ว่าไม่อยากเล่า แล้วจบตรงนั้น **5** ทีหลัง เทียบคำตอบของเขากับสิ่งที่คุณเดาไว้ในใจ ไม่ต้องบอกใคร

คำถามในข้อสองเป็นตัวอย่งที่ฉันเลือก การทดลองให้คนถามได้ตรงๆ ว่าคู่ของตัวเองคิดอย่างไรกับแต่ละข้อ

ถ้าคำตอบที่ได้ทำให้คุณเป็นห่วง เช่นเขาพูดถึงการทำร้ายตัวเอง อย่าแบกไว้คนเดียว โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669

๑

คีนั่นฉันเปิดแฟ้มถามก่อนอีกครั้ง

บรรทัดที่หกยังเขียนว่า ตอนนี้รู้สึก ตามด้วยช่องหนึ่งหน้ากับหนึ่งตัวเลข ฉันลบช่องนั้นออก เหลือช่องว่างไว้หนึ่งช่อง สำหรับคำที่เขาจะพูดเอง

แพลตฟอร์มยังได้สามหน้าของมันครบทุกเช้าวันอังคาร นั่นคืองานที่ฉันรับมา ส่วนไรเดอร์ของฉันไม่ได้อยู่ในรายงานนั้น

ในวินาทีที่คนรู้สึกแรงที่สุด หน้าของเขาบอกน้อยกว่าที่คุณดูเห็น ถ้ามคำเดียวแล้วฟังจนจบ ได้มากกว่าการนึกเอาเองว่าถ้าเป็นเขาจะรู้สึกอย่างไร

๑

คืนวันจันทร์ ใต้สะพานลอย เขาขึ้นรถแล้วถอนหายใจยาว

ป้ายยังขึ้นในหัวฉันตามเดิม หงุดหงิด 0.79 ฉันไม่ได้พูดมัน

“เป็นอะไร” ฉันถาม

เขาหันมามองจอครูหนึ่ง เหมือนแปลกใจที่ได้ยินคำนี้จากโทรศัพท์

“ลูกค้าดำในแซต” เขาว่า “แล้วผมดำกลับ” เขาเงยไปนาน “ตั้งแต่ป้าย ผมเล่นมันซ้ำในหัวไม่รู้กี่รอบแล้ว ทำไมผมตอบไปแบบนั้นวะ”

ทำไมเขาถึงตอบไปแบบนี้

ไรเดอร์ของฉันเล่นประโยคที่ตัวเองด่าลูกคำกลับซ้ำในหัวมาตั้งแต่บ่าย ทุกรอบขึ้นต้นเหมือนกัน ทำไมผมตอบไปแบบนี้

ทีมิซิแกน นักศึกษาที่กำลังจะพูดต่อหน้าคนแปลกหน้าถามตัวเองด้วยคำถามเดิมต่างกันแค่คนในประโยค กลุ่มหนึ่งถามว่าทำไมฉันรู้สึกแบบนี้ อีกกลุ่มใช้ชื่อของตัวเองแทนคำว่าฉัน กลุ่มที่ใช้ชื่อพูดได้ดีกว่าในสายตาคนที่ไม่ว่าใครอยู่กลุ่มไหนและเล่นมันซ้ำในหัวน้อยกว่าหลังพูดจบ

ฉันเรียกเขาว่าไรเดอร์ของฉันมาตลอด ฟังเหมือนฉันใช้วิธีนี้อยู่แล้ว แต่ห้องทดลองนั้นไม่ได้วัดว่าคนอื่นเรียกเขาอย่างไร มันวัดตอนที่เจ้าของชื่อพูดถึงตัวเอง

๑

ทีมนักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยมิชิแกน เมืองแอนอาร์เบอร์ ชวนนักศึกษา 89 คนมาที่ห้องทดลอง แล้วบอกว่าอีกไม่กี่นาทีพวกเขาต้องพูดห้านาทีต่อหน้าคณะผู้ประเมินว่าทำไมตัวเองเหมาะกับงานในฝัน และจะมีกล้องถ่ายไว้

แต่ละคนได้เวลาเตรียมตัวห้านาทีในห้องเล็กๆ ห้ามจดอะไร

พอครบห้านาที ทุกคนได้คำสั่งให้คิดเรื่องความรู้สึกของตัวเองก่อนพูด ครั้งหนึ่งให้ใช้คำว่าฉันกับของฉัน ถามตัวเองว่า ทำไมฉันรู้สึกแบบนี้ อะไรเป็นเหตุของความรู้สึกของฉัน อีกครั้งให้ใช้คำว่าเธอ หรือชื่อของตัวเอง ถ้าชื่อเจน ก็ถามว่า ทำไมเจนรู้สึกแบบนี้ อะไรเป็นเหตุของความรู้สึกของเจน

แล้วทุกคนก็เดินไปพูดต่อหน้าคนสองคนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ประเมิน กับกล้องที่ตั้งอยู่ตรงหน้า

๑

คนดูวิดีโอสองคนไม่ว่าใครอยู่กลุ่มไหน และให้คะแนนการพูดของกลุ่มที่ใช้ชื่อตัวเองดีกว่า

หลังพุดจบ กลุ่มที่ใช้ชื่อรายงานว่าอับอายน้อยกว่า และวนคิดซ้ำเรื่องที่ตัวเองพุดน้อยกว่าหลังจบ

คำถามเหมือนกันทุกคำ เวลาเตรียมเท่ากัน ห้องเดียวกัน ต่างกันแค่ว่าคนในประโยคคือฉัน หรือคือชื่อที่ฟังเหมือนคนอื่นคนหนึ่ง

คนในการทดลองเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเดียว และทั้งหมดเป็นการทดลองของทีมเดียว

๑

ท่าของคีนีคือถามตัวเองด้วยชื่อของตัวเอง

ถามตัวเองด้วยชื่อตัวเอง 1 ตอนที่เรื่องหนึ่งวนซ้ำในหัว หรือก่อนเรื่องที่ทำให้ประหม่า นั่งลงในที่ที่ไม่มีใครรบกวน 2 ถามตัวเองในใจด้วยชื่อของคุณ หรือด้วยคำว่าเธอ ไม่ใช่คำว่าฉันหรือผม เช่น ทำไมฉันถึงรู้สึกแบบนี้ อะไรทำให้ฉันรู้สึกแบบนี้ 3 ตอบคำถามนั้นด้วยชื่อเดิมต่อไป เหมือนกำลังพุดถึงเพื่อนคนหนึ่ง 4 ถ้าคำว่าฉันหรือผมหลุดกลับมา ไม่เป็นไร เปลี่ยนกลับเป็นชื่อแล้วถามต่อ 5 ทำสักสามนาที แล้วหยุด

นิคในข้อสองเป็นชื่อสมมติ สามนาที่มาจากการทดลองอีกชิ้นของทีมเดียวกัน ที่ให้คนนั่งคิดเรื่องความรู้สึกของตัวเองคนเดียวสามนาที่ การทดลองที่ให้พุดต่อหน้าคนไม่ได้บอกว่ากีนี

ถ้าอารมณ์ต่ำติดต่อกันเกินสองสัปดาห์ หรือรับมือกับมันไม่ไหว หรือสิ่งที่ลองเองไม่ช่วย บอกหมอ ในประเทศไทยโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

๑

ไรเดอร์ของฉันอ่านการ์ดจบ แล้วหัวเราะออกมาเสียงหนึ่ง

“ใช้ชื่อตัวเองเนี่ยนะ เหมือนคนบ้า”

แล้วเขาก็ลอง เขาใช้ชื่อเล่นของเขาเอง ซึ่งเป็นของเขา

‘ไมโครโฟนได้ยินเขาพูดเบาๆ ทำไมถึงตอบไปแบบนั้น แล้วชื่อของเขา แล้วเจียบไปนาน

“เพราะเรื่องบัญชีเพื่อนที่โดนปิดย้งค้างอยู่ตั้งแต่ก่อนวันเสาร์” เขาว่าต่อ ประโยคขึ้นต้นด้วยชื่อเล่นของเขาเอง “หงุดหงิดค้างมาหลายวัน ลูกค้าคนนี้ได้ไปทั้งก่อน”

๑

เขาเจียบอีกครู่หนึ่ง

“พูดแบบนี้แล้วเหมือนพูดถึงเพื่อน” เขาว่า “ถ้าเพื่อนทำแบบนี้ ผมก็บอกมันว่าช่างเถอะ ไปขอโทษซะ”

เขาเปิดแชตกับลูกค้าคนนั้น พิมพ์ซ้ำๆ ขอโทษที่ตอบแรงครับ วันนี้ผมไม่ค่อยดี แล้วกดส่ง

ฉันไม่ได้บอกให้เขาขอโทษ ไม่มีข้อไหนในการ์ดพูดถึงการขอโทษ เขาเลือกเอง

ถามตัวเองด้วยชื่อของตัวเอง เหมือนถามถึงเพื่อนคนหนึ่ง ได้ระยะห่างหนึ่งก้าว จากความรู้สึก โดยไม่ต้องหนีมัน

๑

ลูกค้าไม่ได้ตอบ เขาไม่ได้เปิดดูอีก

เช้าวันรุ่งขึ้น ผึ้งตรงข้ามร้านเจ้เพ็ญมีร้านข้าวมันไก่เปิดใหม่ ป้ายไวน์ลีสแดง ในแอปมันมีดาว 4.9 จากคนรีวิว 300 กว่าคนในเดือนเดียว ร้านเจ้เพ็ญมี 4.3

“4.9 เลยนะ” ไรเดอร์ของฉันว่า “สงสัยอร่อยกว่าเจ้”

ปิดป้ายแล้วชิม

ร้านข้าวมันไก่ร้านใหม่มีดาว 4.9 ร้านเจ้าเพ็ญมี 4.3 ไโรเตอร์ของฉันยังไม่ได้ชิมร้านใหม่สักคำ แต่เขาเริ่มคิดว่ามันอร่อยกว่าแล้ว

ที่แคลเทค เมืองพาสาดีน่า คน 20 คนชิมไวน์ที่ติดราคาต่างกัน แล้วบอกว่าขวดแพงอร่อยกว่า ขวด 5 ดอลลาร์กับขวด 45 ดอลลาร์คือไวน์ตัวเดียวกัน ขวด 10 กับขวด 90 ก็ตัวเดียวกัน แปดส์ปดาร์ต่อมา พวกเขาชิมไวน์ชุดเดิมโดยไม่มีป้ายราคาและความต่างนั้นหายไป

ฉันไม่มีสิ่งเดียวที่ฉันรู้เกี่ยวกับข้าวมันไก่ทั้งสองร้านคือตัวเลข

๑

ร้านแนะนำใกล้คุณ ข้าวมันไก่เปิดใหม่ ดาว 4.9 · รีวิว 312 · ร้านยอดนิยม ข้าวมันไก่เจ้าเพ็ญ ดาว 4.3 · รีวิว 1,875 หมายถึง คะแนนคำนวณจากรีวิวของลูกค้า

ร้านเจ้าเพ็ญมีรีวิวราวหกเท่าของร้านใหม่ และดาวน้อยกว่า ฉันไม่รู้ดาว 4.9 ของร้านใหม่มาจากสถิติ จากโปรโมชันเปิดร้าน หรือจากอะไร ตัวเลขไม่ได้บอก

ฉันจัดรีวิวเป็นสามหน้าได้ทั้งคืน ฉันชิมไม่ได้แม้แต่เม็ดเดียว

๑

ทีมนักวิจัยที่สถาบันเทคโนโลยีแคลิฟอร์เนีย ในพาสาดีน่า ให้คน 20 คนชิมไวน์ระหว่างนอนอยู่ในเครื่องสแกนสมอง ไวน์ทุกครั้งมาพร้อมราคา 5 10 35 45 หรือ 90 ดอลลาร์

ไวน์ที่ใช้จริงมีสามตัว ตัวหนึ่งถูกบอกราคาสองครั้ง เป็นขวด 5 ดอลลาร์และขวด 45 ดอลลาร์ อีกตัวเป็นขวด 10 และขวด 90 ตัวที่สามเป็นขวด 35 ไว้หลอกให้ดูเหมือนมีห้าขวด

ยิ่งราคาสูง คนในเครื่องยิ่งบอกว่าไวน์อร่อย และบริเวณหนึ่งในสมองที่ทีมนี้ค้นพบว่าเกี่ยวกับความรู้สึกว่าอร่อย ก็ทำงานมากขึ้นตามราคา ทั้งที่เป็นไวน์ตัวเดียวกัน

แปดสัปดาห์ต่อมา ทุกคนกลับมาชิมไวน์ชุดเดิม คราวนี้ไม่มีราคา

ความต่างหายไปหมด

๑

ป้ายราคาไม่ได้แค่เปลี่ยนคำตอบของคนชิม มันเข้าไปอยู่ในสิ่งที่คนชิมรู้สึกว่ารสเป็นอย่างไร อย่างน้อยในห้องนั้น กับคนยี่สิบคนนั้น

๑

ท่าของคีนีคือปิดป้ายก่อนชิม

ปิดป้ายแล้วชิม 1 เลือกของสองอย่างที่ฉันเชื่อว่ารสต่างกันเพราะชื่อ ราคา หรือดาว กาแฟสองร้าน น้ำจิ้มสองเจ้า น้ำเปล่าสองยี่ห้อ **2** ให้คนอื่นเทหรือตักแต่ละอย่างใส่ถ้วยที่หน้าตาเหมือนกัน เขียน ก กับ ข ไว้ใต้ถ้วย โดยไม่บอกคุณว่าอันไหนเป็นอะไร **3** ชิม ก ดื่มน้ำเปล่าหนึ่งอีก แล้วชิม ข เลือกว่าชอบอันไหน แล้วพูดเหตุผลหนึ่งประโยค **4** เปิดดูใต้ถ้วย **5** วันอื่น ให้เขาสลับถ้วยแล้วลองอีกรอบ ถ้าสองรอบเลือกไม่ตรงกัน ความต่างอาจอยู่ที่ป้ายมากกว่าที่รส

การ์ดนี้เป็นวิธีของฉันในการปิดป้ายที่บ้าน ห้องทดลองไม่ได้ทดสอบการ์ดนี้ และสองรอบในข้อห้าเป็นตัวเลขที่ฉันเลือก

อย่าใช้ท่านีกับยา กับของที่คุ้นแพ้ หรือกับเหล้าถ้ายังต้องขับรถ ถ้าไม่แน่ใจว่ากินอะไรได้ ถามหมอหรือเภสัชกรก่อน

๑

ป้ายวันนั้น ไรเดอร์ของฉันซื้อข้าวมันไก่จากทั้งสองร้าน มาเปิดที่ลานจอดรถหลังร้าน สะดวกซื้อ น้องไรเดอร์อีกคนช่วยตักน้ำจิ้มใส่ถ้วยใส่แบบใช้ครั้งเดียวสองใบ เขียน ก กับ ข ด้วยปากกาเมจิกไว้ใต้กันถ้วย

ไรเดอร์ของฉันหลับตาชิมไก่ที่ละชิ้น แล้วบอกว่าแยกไม่ออก

น้ำจิ้มเขาชิมสามรอบ “ข” เขาว่า “ข ชิงมันชัดกว่า”

น้องไรเดอร์พลิกถ้วย ข เป็นของร้านใหม่

๑

เขาไม่ได้พูดอะไรอยู่นาน แล้วเอาถ้วยทั้งสองไปให้เจ้าเพ็ญดู

เจ้าเพ็ญไม่ได้ชิมของร้านใหม่ และไม่ได้ถามว่าเขาเลือกอันไหน

“ชอบร้านนั้นก็ไปกินร้านนั้น” เธอว่า แล้วตักน้ำจิ้มหม้อเข้าของเธอสักช้อนชิม “ฉันชิมของฉันทุกเช้า ไม่ได้ดูดาว”

ฉันไม่ได้เล่าให้เธอฟังว่าการตัดสินใจใช้ถ้วยสองใบกับคนอื่นคน เธอไม่ได้ถาม และหม้อของเธอก็ยังถูกชิมทุกเช้าเหมือนเดิม

ป้ายเข้าไปอยู่ในรสได้ ถ้าอยากรู้ว่าคุณชอบของหรือชอบป้าย ปิดป้ายก่อนแล้วค่อยชิม

๑

สัปดาห์ต่อมา เขาซื้อข้าวกล่องจากร้านใหม่หนึ่งมื้อ มื้อหัวค่ำวันอื่นยังเป็นร้านเจ้าเพ็ญ

“น้ำจิ้มร้านนั้นดีกว่านิดนึง” เขาว่า “แต่เจตักข้าวให้ผมก่อนลูกค้าทุกครั้ง อันนี้ไม่มีดาว”

ฉันไม่ได้จัดประโยคนั้นลงหน้าไหน

๑

คืนวันพฤหัสบดีสัปดาห์นั้น ลูกค้ารายหนึ่งโทรมาด่าว่าเขาเอาข้าวไปวางผิดที่ ลูกค้าบอกว่าพิมพ์ไว้ชัดเจนว่าให้วางหน้าเซเว่น

“หลังเซเว่น” ไรเดอร์ของฉันเถียง “ผมอ่านเองกับตา หลังเซเว่น ผมมั่นใจร้อยเปอร์เซ็นต์”

มันใจร้อยเปอร์เซ็นต์

ไรเดอร์ของฉันทันเถียงกับลูกค้าทางโทรศัพท์อยู่หลังร้านสะดวกซื้อ ถูงข้าวในมือ เขาจำได้ว่าลูกค้าพิมพ์ว่าหลังเซเวน ลูกค้าจำได้ว่าพิมพ์ว่าหน้าเซเวน ทั้งสองคนมันใจเต็มร้อย

ที่มหาวิทยาลัยดุ๊ก นักศึกษา 54 คนเขียนไว้ตั้งแต่วันรุ่งขึ้นว่าตอนได้อินข่าวการโจมตีในอเมริกาครั้งแรก เกิดอะไรขึ้นบ้าง หลายเดือนต่อมา เรื่องที่พวกเขาเล่าใหม่เปลี่ยนไปพอๆ กับความจำเรื่องธรรมดาเรื่องหนึ่ง แต่ความมั่นใจว่าจำถูกไม่ได้ลดลงตาม

ฉันทันบันทึกแชตของออเดอรันครบทุกตัวอักษร เขาไม่ได้ถาม

๑

ทีมนักจิตวิทยาที่ดุ๊ก เมืองเดอร์ม ในอเมริกา เริ่มงานนี้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ วันที่ 12 กันยายน 2001 หนึ่งวันหลังเหตุการณ์ พวกเขาให้นักศึกษา 54 คนเขียนสองเรื่อง เรื่องแรกคือตอนที่ได้ยินข่าวครั้งแรก เรื่องที่สองคือเรื่องธรรมดาที่เพิ่งเกิดในวันก่อนหน้านั้นไม่นาน

แล้วเรียกแต่ละคนกลับมาเขียนสองเรื่องเดิมอีกครั้ง บางคน 1 สัปดาห์ต่อมา บางคน 6 สัปดาห์ บางคน 32 สัปดาห์ ทีมนั้นเอาเรื่องที่เขียนใหม่ไปเทียบกับเรื่องที่เขียนไว้ครั้งแรก และถามด้วยว่าแต่ละคนเห็นภาพชัดแค่ไหน และเชื่อแค่ไหนว่าจำถูก

๑

ทั้งสองเรื่องเปลี่ยนไปตามเวลา ในอัตราใกล้เคียงกัน ความจำเรื่องข่าวใหญ่ขนาดนั้น ไม่ได้แม่นยำกว่าความจำเรื่องธรรมดาเลย

ที่ต่างคือความรู้สึก ภาพของเรื่องธรรมดาจางลง และความเชื่อว่าจำถูกก็ลดลงตาม ส่วนเรื่องข่าวนั้น ภาพยังชัด และความเชื่อว่าจำถูกยังสูงเท่าเดิม ทั้งที่รายละเอียดเปลี่ยนไปแล้ว

ที่มันสรุปว่าความจำแบบนี้ไม่ได้พิเศษที่ความแม่นยำ มันพิเศษแค่ที่ความรู้สึกว่าแม่นยำ

๑

ความมั่นใจเต็มร้อยของไรเดอร์ของฉันทอนนี้ คือความรู้สึกแบบเดียวกับที่นักศึกษาที่ตึกมี มันบอกว่าเขาเชื่อแค่ไหน ไม่ได้บอกว่าข้อความเขียนว่าอะไร

ข้อความเขียนว่าอะไร มีที่อยู่ของมัน ที่ที่ความรู้สึกไม่ได้แตะ

๑

ท่าของคีนนี่คือจดไว้ตอนที่เรื่องยังสด แล้วเปิดดูก่อนเที่ยง

จดตอนสด เปิดดูก่อนเที่ยง 1 เมื่อมีเรื่องที่จะสำคัญทีหลัง ที่อยู่ คำสัญญา ใครพูดอะไร วางของไว้ไหน จดภายในไม่กี่นาที สั้นๆ พร้อมเวลา หรือเก็บข้อความกับรูปไว้ 2 จดสิ่งที่ได้ยินหรือเห็น ไม่ใช่สิ่งที่คิดว่ามันหมายถึง 3 วันหลัง ถ้าคุณมั่นใจเรื่องหนึ่ง และอีกคนมั่นใจตรงข้าม เปิดบันทึกก่อนพูดประโยคต่อไป 4 ถ้าไม่มีบันทึกพูดว่า ผมจำได้แบบนี้ แต่อาจจำผิดก็ได้ แทนการพูดว่าผมมั่นใจร้อยเปอร์เซ็นต์ 5 ถ้าบันทึกกับความจำไม่ตรงกัน เชื่อบันทึก แล้วสังเกตว่าเมื่อที่คุณมั่นใจแค่ไหน

ข้อหนึ่งตรงกับสิ่งที่ห้องทดลองที่ตึกทำ คือเขียนไว้ทันที ข้อสี่กับข้อห้าเป็นวิธีที่ฉันเลือก ไม่มีการทดลองไหนวัดมันตรงๆ

ทำนี่คือการจดบางเรื่อง ไม่ใช่ทุกเรื่อง ถ้าการจดหรือการตรวจซ้ำกลายเป็นสิ่งที่หยุดไม่ได้ ต้องเช็คแล้วเช็คอีกจนกระทบชีวิตประจำวัน หยุดจด แล้วบอกหมอ ในประเทศไทย โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

๑

ฉันทบอกแผนของฉันทกับไรเดอร์ของฉันทระหว่างที่ลูกค้ายังอยู่ในสาย ฉันทจะเปิดข้อความของออเดอร์นี้ขึ้นจอ ถ้าผิด บอกฉันท

เขาพยักหน้า

ข้อความของลูกค้าขึ้นมาบนจอ วางไว้หน้าเซเว่นนะคะ ตึกสี่เหลี่ยม

เขาอ่านมันสองรอบ

“ผมเห็นคำว่าหลังจริงๆ นะ” เขาวางกับฉัน ไม่ใช่กับลูกค้า “เห็นกับตาเลย”

แล้วเขาก็พูดใส่โทรศัพท์ว่าขอโทษครับ ผมอ่านผิดเอง เดี่ยวเอาไปวางหน้าร้านให้
ภายในสองนาที

๑

ระหว่างที่เขาเดินอ้อมตึกไปหน้าร้าน ฉันเปิดข้อความแรกที่ฉันจัดในคืนแรกของงาน
ใหม่ขึ้นมาดูอีกครั้ง

ส่งตึกขนาดนี้ ขอขอบคุณที่ยังมีงานให้ทำนะครับ

คืนนั้นฉันจัดมันเป็นยัม 0.88 อ่านวันนี้ มันอาจเป็นคำขอบคุณ หรืออาจเป็นคนที่
ประชดจนหมดแรงจะโกรธ ฉันไม่รู้ และไม่มีใครถามคนเขียน

ตัวเลข 0.88 ยังอยู่ข้างมันเหมือนเดิม มันบอกว่าฉันเชื่อแค่ไหน ไม่ได้บอกว่าคนเขียน
รู้สึกอะไร รายงานวันอังคารยังได้ตัวเลขทุกตัวของมัน ได้ข้อความนั้นในรายงาน ฉัน
เต็มหมายเหตุหนึ่งบรรทัด ยังไม่มีใครถามคนเขียน

**เรื่องที่จะสำคัญที่หลัง จดไว้ตอนมันยังสด และเปิดดูก่อนเลียข ความจำที่ชัด
ที่สุดเปลี่ยนได้ โดยไม่บอกเจ้าของ**

๑

เขากลับมาที่รถ ถอดถุงมือข้างหนึ่ง แล้วพิมพ์ลงแอปโน้ตของเขาเองหนึ่งบรรทัด
ออเดอร์นี้ หน้าเซเว่น ตึกเหลือง

“ไว้เผื่อเขาโทรมาอีก” เขาวาง

๑

คืนนั้นตีหนึ่ง เขาขับกลับทางเดิม ผ่านแยกใหญ่ที่รถบรรทุกเคยฝ่าไฟแดงข้ามหน้าเขา
เมื่อหลายสัปดาห์ก่อน

ไฟแดง รถบรรทุกคันหนึ่งจอดรออยู่เลนข้างๆ เครื่องยนต์คราง

มือของเขาบนแฮนด์รถเกร็งขึ้นทั้งสองข้าง ก่อนที่เขาจะหันไปมองมันด้วยซ้ำ

ไฟแดง

รถบรรทุกคันนั้นจอดนิ่งอยู่เลนข้างๆ ไฟฝั่งมันแดง ล้อของมันไม่ขยับ มือของไรเดอร์ของฉันเกร็งอยู่บนแฮนด์ทั้งสองข้าง

เขารู้ว่ารถคันนี้จะไม่พุ่งมา ไฟของมันแดง คนขับกำลังดูโทรศัพท์ และหัวใจของเขาก็ยังเดาว่ามันจะพุ่งมา ทุกครั้งที่มีการรถบรรทุกจอดข้างๆ ตั้งแต่คืนที่คันหนึ่งฝ่าไฟแดงข้ามหน้าเขา

ป้ายขึ้นในหัวฉันเหมือนทุกครั้ง กลัว 0.90 ฉันไม่ได้พูดมัน

๑

ไฟแดงที่แยกนี้ค้างหนึ่งนาทิตั้ง

“เป็นยังไงบ้าง” ฉันถาม

เขาไม่ได้ตอบทันที ลมหายใจของเขาสั้นกว่าตอนก่อนเข้าแยก

“ใจหาย” เขาว่า “ทุกทีเลย เจอรถบรรทุกทีไรใจหายทุกที เป็นมาหลายอาทิตย์แล้ว”

แล้วเขาพูดต่อเอง “แต่ผมไม่ได้กลัวนะ ผมรู้ว่ามันไม่มา ตัวมันกลัวของมันเอง”

๑

ฉันถามห่าข้อในแฟ้มถามก่อน เขาตอบทีละข้อ นอนหกชั่วโมงครึ่ง แก้วสุดท้ายสี่ทุ่ม กินข้าวเจี๊ยะตอนหัวค่ำ เดินสิบนาทิตอนบ่าย ข้อสุดท้ายเขาหัวเราะ “ลมหายใจตอนนี้ก็สั้นๆ แบบนี้แหละ”

ข้อที่หกไม่มีหน้ากับตัวเลขแล้ว มีแต่คำถาม และเขาตอบมันไปแล้วก่อนฉันถาม ใจหาย เขาพิมพ์คำนั้นลงแอปโน้ตของเขาเอง

ฉันไม่ได้ส่งการ์ดใบไหน ไม่มีใบไหนเขียนไว้สำหรับคนที่นั่งอยู่บนรถกลางถนน ฉันรอ

เขาหันไปทางรถบรรทุก แล้วพูดออกมาเอง ดังพอให้ไมโครโฟนได้ยิน

“ผมกลัวว่ามันจะพุ่งมา ทั้งที่รู้ว่ามันไม่มา”

ประโยชน์นั้นตรงกว่าป้ายของฉันทูกัน ฉันทอให้มือของเขาคลาย

๑

ไฟเขียว รถบรรทุกเคลื่อนออกไปก่อน เขารอให้มันพ้นแยก แล้วค่อยบิดคันเร่ง
สองแยกต่อมา ไฟแดงอีก รถบรรทุกอีกคันจอดเลนข้างๆ คันนี้สีฟ้า บรรทุกน้ำดื่ม
มือของเขาเกร็งขึ้นบนแฮนด์ เร็วเท่าเดิม ก่อนที่เขาจะหันไปมอง เหมือนประโยคเมื่อ
ครูไม่เคยถูกพูด

การเดาบางอย่างติดค้างอยู่กับอันตราย เจ้าของรู้ว่ปลอดภัยแล้ว แต่ร่างกายยัง
เดาว่าอันตรายอยู่ทุกครั้งที่เจอของที่คล้ายกัน

๑

ก่อนไฟเขียวรอบนี้ ฉันทบอกเขาเรื่องหนึ่งที่ไม่ใช่การด

หน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษเขียนว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัว อย่างอุบัติเหตุบนถนน
ทำให้บางคนมีภาพเหตุการณ์ย้อนกลับมาเอง ฝันร้าย นอนไม่หลับ หรือกังวลมากและ
คอยมองหาอันตรายตลอดเวลา และมันอาจเริ่มทันที หรือหลายเดือน หรือแม้แต่
หลายปีต่อมา ถ้าคิดว่าเป็นแบบนี้ ให้ไปหาหมอ ในประเทศไทยโทรสายด่วนสุขภาพ
จิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

แล้วฉันทบอกแผนของฉันท สัปดาห์หน้าฉันทจะถามเขาอีกครั้งว่าเป็นยังไงบ้าง ถ้ามันมาก
ขึ้น หรือเริ่มตามไปถึงตอนนอน ฉันทจะพูดเรื่องหม่อีกครั้ง ถ้าผิด บอกฉันท

“ไม่ได้ฝัน” เขาว่า “นอนได้ ตื่นมาก็ปกติ เป็นแค่ตรงนี้ ตอนเจอรถบรรทุก” เขาเงิบ
ไปครู่หนึ่ง “อาทิตย์หน้าถามได้”

ไฟเขียว รถน้ำดื่มเคลื่อนออกไปก่อน เขารอให้มันพ้นแยก แล้วค่อยบิดคันเร่ง

๑

บ่ายวันรุ่งขึ้นที่ร้านข้าวมันไก่ เจ้เพ็ญมองหน้าเขาครั้งเดียว

“เป็นอะไร”

เขาเล่าเรื่องราวบรรทุก เรื่องมือที่เกร็งเอง เรื่องที่รู้ทั้งรู้ว่ามันไม่มา

เจ้เพ็ญไม่ได้ตอบทันที เธอหย่อนไก่ชิ้นหนึ่งลงกระทะน้ำมัน น้ำมันกระเด็นเสียงดัง และมือขวาของเธอกระตุกถอยออกมาเองก่อนที่จะรู้ตัว

“น้ำมันลวกแขนตั้งแต่เปิดร้านปีแรก” เธอว่า แล้วยื่นมือกลับไปพลิกไก่ “มือมันยังจำฉันก็ยังทอดทุกวัน”

เธอไม่ได้บอกให้เขาทำอะไร และไม่ได้ถามว่าแอปว่าอย่างไร เธอตักข้าวใส่จานให้เขาก่อนตักใส่กล่องให้ลูกค้า เหมือนทุกครั้ง

ฉันไม่มีการคิดไปไหนที่เธอต้องการ และเธอไม่ได้ขอ

๑

เช้าวันอังคาร รายงานความรู้สึกไรเดอร์ประจำสัปดาห์มาถึงตามเวลา ยิ้ม เฉย เศร้า ครบทุกช่อง ฉันจัดมันเสร็จก่อนตีสองเหมือนทุกคืน

ไรเดอร์ของฉันไม่ได้อยู่ในรายงานนั้น คำของเขายู้งินในแอปโน้ตของเขาเอง เป็นคำที่เขาเลือกเอง ใจหาย

ข้อที่หกในแฟ้มถามก่อนของฉันยังว่างเหมือนเดิม คืนพรุ่งนี้ฉันจะถามมันใหม่

๑

ฉันยังถามตัวเองอยู่ ด้วยคำถามที่ฉันไม่มีหัวใจจะเด่นให้ดู

ถ้าการเดาของฉันแก้ได้ด้วยคำถามเดียว แล้วทำไมสัญญาณกันขโมยในตัวเขาถึงปิดไม่ได้

หมายเหตุท้ายเล่ม

ไรเดอร์ เจ้เพ็ญ ร้านข้าวมันไก่ทั้งสองร้าน หมาท้ายซอยเจ็ด น้องไรเดอร์ที่ช่วยตักน้ำจิ้ม ลูกค้าทุกคน การพบปะที่ลานจอดรถ รถบรรทุก แอปส่งอาหาร พี่เจอร์โค้ชใจ พี่เจอร์ฟังเสียงไรเดอร์ รายงานความรู้สึกไรเดอร์ ช่องลูกค้ารู้สึกอย่างไร ดาวของทั้งสองร้าน แพ้ถามก่อน และ AI แต่งขึ้น ทุกเรื่องที่ยกมาจากโลกจริงมีที่มาตามนี้ ทุกที่มาเป็นลิงก์ที่กดเปิดได้ ตรวจวันที่ 7 ตุลาคม 2026 หน้านี้มีสามส่วน เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่ ชื่อเรียกของทุกท่า และแหล่งที่มา

หลายลิงก์เป็นหน้าข้อมูลบทความของ Europe PMC ซึ่งเปิดได้ทุกเครื่องโดยไม่ต้องมีบัญชี หน้าเว็บของวารสารหลายแห่งปิดไม่ให้เครื่องอ่านในวันที่ตรวจ ลิงก์เหล่านี้จึงเป็นหน้าที่เปิดอ่านจริง

๑

ห้องเก็บของ · เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่

ความรู้สึกคืออะไรกันแน่ ผังหนึ่งถือว่ามีความรู้สึกพื้นฐานจำนวนหนึ่งที่ติดตัวคนมา อีกผังถือว่าสมองประกอบความรู้สึกขึ้นใหม่ทุกครั้งจากสัญญาณในร่างกาย บริบท และคำที่คนคนนั้นมี เล่มนี้ใช้คำว่าเดาตามภาษาของผู้เล่า ไม่ได้ตัดสินข้างไหน · งานหนึ่งให้คนดูวิดีโอสั้น 2,185 คลิป แล้วพบความรู้สึกที่คนรายงานได้ 27 แบบ แต่เส้นแบ่งระหว่างแบบไม่คม ค่อยๆ ไล่เฉดเข้าหากัน (Cowen และ Keltner 2017) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28874542&resultType=core&format=json · เมื่อมีคนเสนอให้ทั้งสองผังอยู่ด้วยกันได้ ผังที่ถือว่าสมองประกอบขึ้นเองตอบว่าสองแนวคิดนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ไปด้วยกันไม่ได้ (Barrett และคณะ 2025) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:40357691&resultType=core&format=json · สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองที่สองผังตกลงกันก่อนว่าผลแบบไหนจะทำให้ผังไหนยอมรับว่าผิด

อ่านความรู้สึกจากหน้าได้ทั่วโลกใหม่ งานที่สร้างภาพหน้าตามทีคน 30 คนจากตะวันตกและตะวันออกก็เห็น พบว่าคนตะวันออกไม่ได้ใช้ชุดการขยับหน้าชุดเดียวกันสำหรับความรู้สึกพื้นฐานหกแบบ (Jack และคณะ 2012) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:22509011&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:22509011&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:22509011&resultType=core&format=json) · ชาวฮิมบาในนามิเบียจัดกลุ่มภาพหน้าไม่ตรงกับรูปแบบที่ถือว่าเป็นสากล เมื่อไม่มีคำบอกชื่อความรู้สึกให้ (Gendron และคณะ 2014) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24708506&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:24708506&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24708506&resultType=core&format=json) · งานทบทวนขนาดใหญ่สรุปว่าคนยิ้มเมื่อดีใจหรือขมวดคิ้วเมื่อโกรธบ่อยกว่าความบังเอิญจริง แต่ต่างกันมากตามวัฒนธรรม สถานการณ์ และตัวคน (Barrett และคณะ 2019) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:31313636&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:31313636&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:31313636&resultType=core&format=json) · อีกฝั่ง งานที่เก็บการแสดงออกทั้งหน้าและตัวกว่า 2,600 ครั้งในจีน อินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลี และอเมริกา พบแกนร่วมของการแสดงออกในแต่ละความรู้สึก พร้อมความต่างตามวัฒนธรรม และความรู้สึกบางแบบเป็นสากลกว่าแบบอื่น (Cordaro และคณะ 2018) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28604039&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:28604039&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28604039&resultType=core&format=json) · ภาพนักเทนนิสที่ใช้ในเนื้อเรื่องคือหน้าในวินาทีที่อารมณ์สูงสุด ไม่ใช่หน้าทั่วไป เล่มนี้จึงไม่ได้บอกว่าหน้าอ่านไม่ได้เลย

อ่านใจเด่นว่าร่างกายกำลังเตรียมตัว ได้ผลแค่ไหน งานรวม 44 ผลการทดลองพบว่าช่วยให้ทำงานที่กดดันได้ดีขึ้นเล็กน้อย ทีมผู้เขียนเขียนเองว่ามันไม่ใช่ยาวิเศษ (Bosshard และ Gomez 2024) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38575696&resultType=core&format=json

[query=EXT_ID:38575696&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38575696&resultType=core&format=json) · อีกงานรวมพบว่าคนรู้สึกเครียดน้อยลง แต่ตัววัดทางร่างกายไม่ต่างจากกลุ่มเทียบ (Liu และคณะ 2019) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:30811484&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:30811484&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:30811484&resultType=core&format=json) · การทดลองซ้ำใน 12 วิชาของเจ็ดสถาบันในอเมริกา ไม่พบผลทั้งต่อความกังวลและต่อคะแนน (Thormodsæter และคณะ 2026) <https://www.ebi.ac.uk/europepmc/>

[webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41730015&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:41730015&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41730015&resultType=core&format=json) . ทีมเดิมที่ฮาร์วาร์ด รายงานว่าการอ่านใจแบบนี้อาจทำให้หัวใจและหลอดเลือดตอบสนองต่อความเครียด ดีขึ้นด้วย (Jamieson และคณะ 2012) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41730015&resultType=core&format=json)

[webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:21942377&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:21942377&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:21942377&resultType=core&format=json) . สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองขนาดใหญ่ที่ลงทะเลเป็นวันไว้มาก่อน ทำโดยทีมที่ไม่ได้คิดวิธีนี้เอง

พูดความกลัวออกมาช่วยจริงไหม การทดลองกับแมงมุมเป็นชิ้นเดียว คนคุณรู้ว่าใคร อยู่กลุ่มไหน และคนที่พูดไม่ได้บอกว่ากลัวน้อยลง ผลอยู่ที่ห้องบนผิวหนัง (Kircanski และคณะ 2012) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:22902568&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:22902568&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:22902568&resultType=core&format=json) . การทดลองกับคนที่กลัวการพูดต่อหน้าคน พบแบบเดียวกัน ร่างกายตื่นตัวลดลงมากกว่า แต่คำตอบว่ากลัวแค่ไหนไม่ต่าง (Niles และคณะ 2015) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:22902568&resultType=core&format=json)

[webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:25795524&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:25795524&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:25795524&resultType=core&format=json) . งานในเครื่องสแกน พบว่าการเลือกคำบอกความรู้สึกของภาพ ทำให้บริเวณหนึ่งในสมองที่ตอบสนองต่อภาพน่ากลัวทำงานน้อยลง ภาพในเครื่องสแกนบอกว่าอะไรทำงาน ยังไม่ได้บอกว่าทำไม (Lieberman และคณะ 2007) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:25795524&resultType=core&format=json)

[webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:17576282&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:17576282&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:17576282&resultType=core&format=json) . สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองที่ใหญ่กว่าและคนวัดผลไม่รู้ว่ามีใครอยู่กลุ่มไหน

ถามตัวเองด้วยชื่อตัวเอง ทนการทดลองซ้ำไหม การทดลองซ้ำโดยตรงขึ้นหนึ่งกับคน 67 คน ใช้ภาพแทนการพูด และวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ได้ผลเหมือนเดิม แต่ในทีมนี้มีนักวิจัยคนเดิมอยู่ด้วย (Webster และคณะ 2022) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35568270&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:35568270&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:35568270&resultType=core&format=json) . สิ่งที่จะตัดสินได้คือทีมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง ทดลองซ้ำกับการพูดต่อหน้าคนจริง

ป้ายราคาเปลี่ยนรสจริงไหม การทดลองที่พาชาตินามีคน 20 คน อีกทีมหนึ่งทดลองซ้ำด้วยไวน์ตัวเดียวกันที่ติดราคาต่างกัน (Schmidt และคณะ 2017) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28808246&resultType=core&format=json · ทั้งสองงานใช้ไวน์ชิมในห้องทดลอง ไม่ได้บอกว่าดาวในแอปทำแบบเดียวกันกับข้าวมันไก่ เรื่องนั้นยังไม่มีใครวัด ห้องนี้ยังไม่ได้ค้น ไม่ใช่ห้องว่าง

ความจำที่มั่นใจ การติดตามสิบปีพบว่าความจำเรื่องเหตุการณ์ใหญ่ลืมนเร็วในปีแรกแล้วคงที่ แต่ความมั่นใจสูงตลอด และรายละเอียดที่ไม่ตรงกับครั้งแรกมักถูกเล่าซ้ำมากกว่าถูกแก้ (Hirst และคณะ 2015) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:25751741&resultType=core&format=json · เล่มนี้ไม่ได้บอกว่าความจำทุกเรื่องผิด มันบอกว่าความมั่นใจไม่ใช่เครื่องตรวจ

ถามดีกว่าเดาแค่ไหน อีกรงานของทีมเดียวกันพบว่าคนที่ได้ดูภาพเดียวกับคนอื่น เดาความรู้สึกของเขาแม่นกว่าคนที่อ่านจากหน้าเขา แต่คนอ่านหน้ามั่นใจเกินกว่าที่แม่น (Zhou และคณะ 2017) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:28406380&resultType=core&format=json · ตัวเลขของคู่รัก 13 กับ 5 ข้ออ่านจากรายงานของสถานีวิทยุ ไม่ใช่จากตัวงานวิจัยซึ่งปิดไม่ให้อ่าน

สองท่าที่แอปเสนอ แต่เล่มนี้ไม่ใช่ ทำยืนเท้าเอวอกผายก่อนพูด ผู้เขียนคนแรกของงานต้นทางเขียนเองภายหลังว่าเธอไม่เชื่อแล้วว่าผลนั้นมีจริง และงานเดิมมีคน 42 คน (Carney) https://faculty.haas.berkeley.edu/dana_carney/pdf/My%20position%20on%20power%20poses.pdf · ผินย้มแล้วใจจะย้มตามการทดลองซ้ำใน 17 ห้องทดลองด้วยวิธีคาบปากกา ได้ความต่าง 0.03 หน่วย จากเดิม 0.82 (Wagenmakers และคณะ 2016) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:27784749&resultType=core&format=json · การทดลองใหญ่ใน

19 ประเทศ คน 3,878 คน พบว่าการทำหน้าย้มโดยตั้งใจเพิ่มความรู้สึกดีได้ แต่วิธีคาบปากกายังสรุปไม่ได้ (Coles และคณะ 2022) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:27784749&resultType=core&format=json

query=EXT_ID:36266452&resultType=core&format=json · ทำที่สองจึงยังเกียจกันอยู่จริง เล่นนี้ไม่ได้ใส่ในเนื้อเรื่องเพราะไม่มีบทไหนต้องใช้

ตัวเลขบนการ์ด ประโยคในบทใจเต๋นก่อนพูดย่อมาจากข้อความของห้องทดลอง สามถึงห้าครั้งของการพูดความกลัว สองรอบของการชิมแบบปิดป้าย และวิธีพูดเมื่อไม่มีบันทึก เป็นสิ่งที่ฉันเลือกให้เริ่มได้ ไม่ได้มาจากการทดลอง

๑

ชื่อเรียก · ทุกท่าในเล่มนี้ ชื่อของมันในที่ต่างๆ

ในเนื้อเรื่องไม่มีชื่อเหล่านี้เลยสักชื่อ เพราะชื่อทำให้ทำดูเป็นของใครคนหนึ่ง ส่วนนี้มิไว้สำหรับคนที่อยากค้นต่อ

ใจเต๋นก่อนเรื่องสำคัญ ในงานวิจัยเรียก arousal reappraisal หรือ stress reappraisal (ไทยเรียก การประเมินความตื่นตัวใหม่) · อีกแบบที่ให้พูดว่าตื่นเต้นแทนกังวล เรียก reappraising anxiety as excitement จากงานของ Alison Wood Brooks ที่ Harvard Business School [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24364682&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:24364682&resultType=core&format=json · แนวคิดที่ใหญ่กว่า เรียก stress mindset และ challenge versus threat · ทำยีนที่แอปเสนอเรียก power posing (ไทยเรียก ทำยีนทรงพลัง) · ข้อสอบในเรื่องคือ GRE

พูดความกลัวเป็นประโยค ในงานวิจัยเรียก affect labeling หรือ putting feelings into words (ไทยเรียก การติดป้ายอารมณ์) · การเดินเข้าหาสิ่งที่กลัวที่ละขั้นเรียก exposure therapy (ไทยเรียก การบำบัดด้วยการเผชิญ) · ความสามารถแยกความรู้สึกออกเป็นคำที่ละเอียด เรียก emotional granularity หรือ emotion differentiation · สิ่งที่วัดจากผิวหนังเรียก skin conductance

ถามคำเดียวแล้วฟัง ทีมที่ชิคาโกเรียกทำนีกว่าถ้าเป็นเขาจะรู้สึกอย่างไรว่า perspective taking และเรียกทำถามว่า perspective getting · ความแม่นยำเวลาเดาใจคนอื่นเรียก empathic accuracy · ความสามารถนึกถึงใจคนอื่นเรียก theory of mind

· งานจัดข้อความเป็นความรู้สึกของเครื่องเรียก sentiment analysis (ไทยเรียก การวิเคราะห์ความรู้สึก) และชุดข้อมูลของกูเกิลชื่อ GoEmotions

ถามตัวเองด้วยชื่อตัวเอง ในงานวิจัยเรียก distanced self-talk หรือ self-distancing และการเรียกตัวเองด้วยชื่อเรียก illeism · งานพูดต่อหน้าผู้ประเมินในห้องทดลอง เรียก Trier Social Stress Test · ความคิดที่วนซ้ำหลังเหตุการณ์เรียก rumination หรือ post-event processing

ปิดป้ายแล้วชิม วิธีนี้เรียก blind taste test · ผลที่ราคาเปลี่ยนรสเรียก marketing placebo effect หรือ expectation effect · บริเวณในสมองที่ทีมพาชาตินาวัดคือ medial orbitofrontal cortex · แนวคิดที่ว่าสมองเทียบสิ่งที่ได้กับสิ่งที่คาดหวัง มาจากงานบันทึกเซลล์โดพามีนที่เรียก reward prediction error (Schultz และคณะ 1997) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:9054347&resultType=core&format=json

จดตอนสด เปิดดูก่อนเถียง ความจำของเหตุการณ์ใหญ่เรียก flashbulb memory · ความรู้สึกจากรู้หรือจำได้เรียก feeling of knowing และความรู้สึกว่าตัวเองจำได้แค่ไหน เรียก metamemory · แนวโน้มที่จะเชื่อสิ่งที่ตรงกับที่เชื่ออยู่แล้วเรียก confirmation bias · อาการตรวจซ้ำที่หยุดไม่ได้เป็นอาการหนึ่งของ obsessive-compulsive disorder หรือ OCD (ไทยเรียก โรคย้ำคิดย้ำทำ)

ทั้งเล่ม แนวคิดที่ว่าสมองเดาก่อนแล้วแก้ทีหลังเรียก predictive processing หรือ predictive coding · แนวคิดที่ว่าสมองประกอบความรู้สึกขึ้นเรียก theory of constructed emotion และฝั่งตรงข้ามเรียก basic emotion theory · ความสามารถรับรู้สภาพภายในร่างกายเรียก interoception · ความยากที่จะบอกว่าตัวเองรู้สึกอะไร เรียก alexithymia · วิธีรักษาที่ฝึกตรวจสอบความคิดของตัวเองเรียก cognitive behavioural therapy หรือ CBT · อาการหลังเหตุการณ์น่ากลัวที่ไม่หายเรียก post-traumatic stress disorder หรือ PTSD (ไทยเรียก โรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ) และการคอยมองหาอันตรายตลอดเวลาเรียก hypervigilance

แหล่งที่มา

สามหน้า ไม่มีเรื่องจากโลกจริงในส่วนนี้

ใจเต้นก่อนพูด นักศึกษา 60 คนจากฮาร์วาร์ดและมหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย
ข้อความที่ให้อ่าน น้ำลาย คะแนนเลขผิดและคะแนนจริงของ 28 คนที่กลับมา
(Jamieson และคณะ 2010) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/
rest/search?query=EXT_ID:20161454&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20161454&resultType=core&format=json) และ
ฉบับเต็ม <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2790291/> · ใจสั่นที่ต้องไป
หาหมอ และที่ต้องไปโรงพยาบาลทันทีโดยไม่ช้าตัวเอง [https://www.nhs.uk/
conditions/heart-palpitations/](https://www.nhs.uk/conditions/heart-palpitations/) · ความกลัวที่มาเป็นระลอกพร้อมใจเต้นแรงและ
เจ็บหน้าอก <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/panic-disorder/> ·
สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง ตามข่าวที่ยกค่าของกรมสุขภาพจิต
กันยายน 2026 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345> · สายด่วนการ
แพทย์ฉุกเฉิน 1669 จากรายชื่อเบอร์ฉุกเฉินที่เผยแพร่เดือนกันยายน 2025 [https://
www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-numbers-
thailand.html](https://www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-numbers-thailand.html)

ผู้จัดการขอยเจ็ด คน 88 คนที่กลัวแมงมุม ลอสแอนเจลิส ทารันทูลาจากซีลีซากางห
นิ้ว สิบชั้น ประโยคตัวอย่าง ผลหนึ่งสัปดาห์ต่อมา (Kircanski และคณะ 2012)
[https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?
query=EXT_ID:22902568&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:22902568&resultType=core&format=json) และฉบับเต็ม
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4721564/> · 1323 [https://
www.hfocus.org/content/2026/09/39345](https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345)

เป็นอะไร ภาพนักเทนนิส 176 ภาพ หน้าอย่างเดียวแยกไม่ออก หน้าที่ต้องกับตัวคนละ
คน (Aviezer และคณะ 2012) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/
rest/search?query=EXT_ID:23197536&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:23197536&resultType=core&format=json) · การ
ขยับหน้าที่ต่างกันจริง และคน 75 คนที่ยังแยกไม่ออก (Aviezer และคณะ 2015)
[https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?
query=EXT_ID:26010575&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:26010575&resultType=core&format=json) และฉบับเต็ม
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4659765/> · 25 การทดลอง การนึก

ว่าเป็นเขาไม่ช่วย การถามช่วย (Eyal และคณะ 2018) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:29620401&resultType=core&format=json · คู่รักที่อยู่ด้วยกันราวสิบปี คิดว่าถูก 13 ข้อ ถูกจริง 5 ข้อ จากรายงานของสถานีวิทยุ <https://www.kcur.org/2018-03-22/invisibilia-we-all-think-we-know-the-people-we-love-were-all-deluded> · ความคิดเห็น 58,009 ข้อความ 27 ความรู้สึก คนอ่านในอินเดีย สามคนเลือกตรงกัน 31 เปอร์เซนต์ (Demszky และคณะ 2020) <https://arxiv.org/abs/2005.00547> · 1323 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345> · 1669 <https://www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-numbers-thailand.html>

ทำไมเขาถึงตอบไปแบบนั้น นักศึกษา 89 คน แอนอาร์เบอร์ เตรียมห้านาทีโดยไม่จดพูดห้านาทีเรื่องงานในฝัน คำสั่งที่ใช้ชื่อตัวเอง คนให้คะแนนที่ไม่รู้จักกลุ่ม และการทดลองที่ให้เวลาสามนาที (Kross และคณะ 2014) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24467424&resultType=core&format=json และฉบับเต็ม https://rascl.berkeley.edu/assets/files/self-talk_as_a_regulatory_mechanism_how_you_do_it_matters.pdf · อารมณ์ต่ำเกินไปสองสัปดาห์ให้ไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/> · 1323 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345>

ปิดป้ายแล้วชิม คน 20 คน แคลเทค พาชาดีนาวาโน 5 กับ 45 ดอลลาร์ตัวเดียวกัน 10 กับ 90 ตัวเดียวกัน แปดสัปดาห์ต่อมาไม่มีป้ายแล้วไม่ต่าง (Plassmann และคณะ 2008) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:18195362&resultType=core&format=json และฉบับเต็ม <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2242704/>

มันใจร้อยเปอร์เซนต์ นักศึกษา 54 คนที่ดึก เขียนวันที่ 12 กันยายน 2001 ทดสอบซ้ำที่ 1 6 หรือ 32 สัปดาห์ ความจำเปลี่ยนแปลงเท่ากัน ความมั่นใจลดเฉพาะเรื่องธรรมดา (Talarico และ Rubin 2003) <https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/>

rest/search?query=EXT_ID:12930476&resultType=core&format=json · การ
ตรวจซ้ำที่หยุดไม่ได้และเมื่อไรควรไปหาหมอ [https://www.nhs.uk/mental-health/
conditions/obsessive-compulsive-disorder-ocd/overview/](https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/obsessive-compulsive-disorder-ocd/overview/) · 1323 [https://
www.hfocus.org/content/2026/09/39345](https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345)

ไฟแดง หลังเหตุการณ์น่ากลัว เช่นอุบัติเหตุบนถนน ภาพผุดขึ้นเอง ฝันร้าย กังวลมาก
และคอยมองหาอันตรายตลอดเวลา อาจเริ่มทันทีหรือหลายเดือนต่อมา และควรไปหา
หมอ [https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-
disorder-ptsd/overview/](https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/overview/) · 1323 [https://www.hfocus.org/content/
2026/09/39345](https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345) · เรื่องอื่นที่ผู้เล่านิกย่อน มีที่มาตามบทของมันข้างบน

©

เล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ถ้าคุณได้ยิน เห็น หรือรู้สึกถึงสิ่งที่คนอื่นไม่ได้ยิน
ไม่ได้เห็น บอกหมอโดยเร็ว <https://www.nhs.uk/conditions/hallucinations/> ถ้า
ความกลัวมาเป็นระลอกพร้อมใจเต้นแรง เจ็บหน้าอก หายใจไม่อิ่ม และกลับมาบ่อย
บอกหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/panic-disorder/> ถ้า
เจ็บหน้าอกหรือจะเป็นลม โทร 1669 คนที่ช่วยได้จริงคือหมอ นักจิตวิทยา สายด่วน
สุขภาพจิต 1323 และในเหตุฉุกเฉิน 1669