

None

ห้องสมุด AICE · happiness-is-a-difference

12 บท · ฉบับภาษาเดียว

เขียนครั้งแรก 18 กันยายน 2026 · ปรับปรุงล่าสุด 18 กันยายน 2026

ทุกตัวเลข ชื่อ และปีในเล่มนี้ตรวจย้อนไปยังแหล่งที่อ้างไว้ได้

1 · ผู้หญิงที่ไม่เคยเจ็บ

มีกลิ่นเนื้อใหม่ในครัว

นั่นคือวิธีที่ผู้หญิงคนหนึ่งรู้ว่าแขนตัวเองวางพิงเตาอยู่ ไม่ใช่ความเจ็บ — กลิ่น

เรื่องของเธอดำเนินทางไปไกลมาก และระหว่างทางมันเปลี่ยนรูป

สิ่งที่วัดได้จากเธอคือความทุกข์ที่หายไป ไม่ใช่ความสุขที่เพิ่มขึ้น

ระยะห่างระหว่างสองอย่างนั้นคือทั้งหมดที่หนังสือเล่มนี้จะพูดถึง

แผลที่ไม่มีใครสังเกต จนกระทั่งมีดผ่าตัดเข้ามาเกี่ยว

คนที่รู้สึกเจ็บ มักไม่รู้ตัวว่าตัวเองแปลก

เพราะความเจ็บเป็นของที่เอามาเทียบกันไม่ได้ คุณไม่เคยรู้ว่าปวดฟันของคนข้างบ้าน
แรงแค่ไหน คุณรู้แต่ของตัวเอง

เธอจึงใช้ชีวิตหกสิบหกปีโดยคิดว่าตัวเองแค่ทนเก่งกว่าคนอื่น

สิ่งที่ทำให้มีคนเอาใจไม่ใช่แผลไหม้ แต่เป็นการผ่าตัดมือ ข้อมือโป่งของเธอสีจน
กระดูกชนกระดูก เป็นการผ่าตัดที่เจ็บมากในช่วงพักฟื้น และเธอไม่ขอยาแก้ปวดเลย
สักเม็ด

วิสัญญีแพทย์ไม่เชื่อ เขาจึงย้อนไปดูประวัติปีก่อนหน้า

ปีนั้นเธอเปลี่ยนข้อสะโพก ค่ะแนนความปวดที่เธอให้ตัวเองตลอดการพักฟื้นคือ 0
จาก 10 มีครั้งเดียวที่ขึ้นไปถึง 1 คือเย็นวันแรกหลังผ่า

ชื่อของเธอคือ Jo Cameron และเธออยู่ที่สกอตแลนด์

ย้อนต่อไปอีก ประวัติก็เหมือนกันหมด คลอดลูกโดยไม่เจ็บ กระตูกหักโดยไม่รู้ตัว
บาดแผลและรอยไหม้บนผิวหนังที่เธอพบเอาตอนเห็นเลือดหรือได้กลิ่น และแผลของ
เธอหายเร็วผิดปกติ แทบไม่ทิ้งรอย

พริก Scotch bonnet — พริกที่เผ็ดระดับทำให้คนร้องไห้ — ให้ความรู้สึกับเธอแค่
"อุ่นสบาย"

สิ่งที่แบบสอบถามบอก และสิ่งที่มันไม่ได้ถาม

พอเรื่องความเจ็บปวดแล้ว ทีมแพทย์ก็ถามต่อไปอีกข้อ

เธอกังวลเรื่องอะไรบ้าง

คำถามนั้นฟังดูไม่เกี่ยวข้อง แต่มันเกี่ยว เพราะระบบที่จัดการความเจ็บกับระบบที่
จัดการความกลัว ใช้สารเคมีบางตัวร่วมกัน

พวกเขากำลังหยาบแบบประเมินความวิตกกังวลมาให้เธอทำ เป็นแบบสั้น เจ็ดข้อ คะแนน
เต็มยี่สิบเอ็ด ชื่อของมันคือ GAD-7

เธอได้ 0

ศูนย์ในเครื่องมือแบบนี้ไม่ได้แปลว่า "น้อย" มันคือพื้นของมาตรวัด คือจุดที่เครื่องมือ
วัดต่ำกว่านั้นไม่ได้แล้ว แบบวัดภาวะซึมเศร้าก็ได้ 0 เช่นกัน เธอบอกว่าไม่เคยตื่น
ตระหนก รวมถึงตอนประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์

ทีมวิจัยไล่ไปถึงยีน และเจอสองอย่างซ้อนกัน

อย่างแรกคือการขาดหายของดีเอ็นเอราวแปดพันคู่เบส ตรงตำแหน่งที่อยู่ถัดจากยีน
FAAH ออกไปประมาณ 4,700 คู่เบส บริเวณนั้นมีสิ่งที่เคยถูกเรียกว่ายีนตายแล้ว ชื่อ
FAAH-OUT อย่างที่สองคือเธอมีรูปแบบยีน FAAH ที่ทำงานได้อ่อนกว่าปกติอยู่แล้ว

FAAH คือเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ย่อยสลายสารชื่อ anandamide ซึ่งเป็นสารในกลุ่มเดียวกับ
กัญชาไปเลียนแบบ

พอเอนไซม์ทำงานน้อยลง สารก็ค้างอยู่ในตัว เลือดของเธอมียานานามิดี ราว 1.7 เท่าของค่าเฉลี่ยกลุ่มควบคุม ส่วนสารฟีนอลอีกสองตัวสูงกว่าเกือบสามเท่า

และเมื่อนักวิจัยกลับไปดูอีกครั้งในอีกสี่ปีถัดมา พวกเขาพบว่ากลไกไม่ได้จบแค่นั้น การที่ FAAH-OUT หายไปทำให้ยีน FAAH ถูกปิดด้วยการเติมหมู่เมทิลลงบนดีเอ็นเอ — ไม่ใช่แค่ทำงานอ่อนลง แต่ถูกสั่งให้เงียบ

ที่ซึ่งเรื่องนี้เปลี่ยนรูประหว่างเดินทาง

พาดหัวข่าวที่ตามมาเรียกเธอว่าผู้หญิงที่มีความสุขตลอดเวลา

ผมอยากให้คุณทำอย่างเดียวยุติครั้งนี้ คือย้อนกลับไปอ่านรายการเครื่องมือที่ทีมวิจัยใช้อีกครั้ง แล้วมองหามืออะไรบ้าง

มีแบบวัดความกังวล มีแบบวัดภาวะซึมเศร้า มีการตรวจเลือด มีการถอดรหัสพันธุกรรม

ทุกชิ้นวัดสิ่งเดียวกัน คือวัดว่ามีอะไรแฝงเหลืออยู่เท่าไร

ไม่มีเครื่องมือวัดอารมณ์ บวก อยู่ในรายการนั้นเลยแม้แต่ชิ้นเดียว

ไม่มีแบบวัดอารมณ์ทางบวกที่ผ่านการตรวจสอบความตรง ไม่มีการเก็บอารมณ์รายวัน ไม่มีการถามว่าวันนี้เธอรู้สึกดีแค่ไหน สิ่งเดียวที่รายงานเกี่ยวกับอารมณ์บวกของเธอคือคำบรรยายว่าเธอเป็นคนมองโลกในแง่ดี ซึ่งมาจากปากเธอเอง

พูดให้ตรง: งานชิ้นนี้บันทึก การหายไปของความทุกข์ ไว้อย่างละเอียด และไม่ได้วัดการมีอยู่ของความสุข เลย

นั่นไม่ใช่ความบกพร่องของทีมวิจัย พวกเขาเป็นวิสัญญีแพทย์ กำลังตอบคำถามว่าทำไมคนไข้คนนี้ไม่ต้องใช้มอร์ฟิน

แต่มันคือความบกพร่องของเรื่องเล่า และมันเป็นความบกพร่องชนิดที่จะกลับมาอีกหลายครั้งในเล่มนี้

ราคาที่เห็นได้ และราคาที่ยังไม่มีใครวัด

ของฟรีในชีวิตวิทยายากมาก และเรื่องนี้ก็มีราคาของมัน

เธอมีปัญหาความจำมานาน ลืมคำกลางประโยค วางกฎແຈแล้วหาไม่เจอ

นั่นคือผลข้างเคียงที่ถูกบันทึกไว้ในรายงาน และมันสมเหตุสมผล สารที่ค้างอยู่ในตัว เธอไม่ได้ทำงานเฉพาะกับความเจ็บ มันทำงานกับการเรียนรู้และการจำด้วย

ยังมีอีกอย่างที่เจ็บกว่านั้น

ลูกชายของเธอได้ส่วนที่หายไปของ FAAH-OUT มาด้วย แต่ไม่ได้รับรูปแบบยีน FAAH ที่อ่อนกว่าปกติ ผลคือเขาทนเจ็บได้เก่งกว่าคนทั่วไป แต่ไม่ถึงขั้นเธอ ส่วนอารมณ์ของเขาไม่เคยถูกวัดเลย

ถ้าธรรมชาติทำสิ่งนี้ได้โดยบังเอิญในคนคนหนึ่ง อุตสาหกรรมยาย่อมอยากทำซ้ำ และมันพยายามแล้วจริง ๆ

ยาที่ยับยั้งเอนไซม์ FAAH ถูกพัฒนาขึ้นหลายตัว ตัวที่ได้ใกล้เคียงที่สุดเข้าถึงการทดลองระยะที่สอง ผลออกมาน่าผิดหวังทั้งกับความปวด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

จนถึงวันนี้ไม่มียาในกลุ่มนี้วางขายเลยสักตัว

สิ่งที่เธอบอกเรา และสิ่งที่เธอไม่ได้บอก

ผู้หญิงคนนี้เป็นคนที่ใกล้เคียงที่สุดกับ "มนุษย์ที่ไม่ทุกข์" เท่าที่มีการบันทึกไว้ในวรรณกรรมทางการแพทย์

ไม่ใช่คนที่ทนเก่ง ไม่ใช่คนที่ฝึกใจมาดี แต่เป็นคนที่เครื่องส่งสัญญาณความทุกข์ถูกห้ลงตั้งแต่เกิด

และกรณีของเธอ ซึ่งควรจะเป็นหลักฐานชิ้นเอกว่าชีวิตแบบไม่มีความทุกข์เป็นไปได้ กลับกลายเป็นอย่างอื่น มันเป็นหลักฐานว่า การเอาความทุกข์ออก กับการใส่ความสุขเข้าไป เป็นงานคนละงาน — และเราทำได้สำเร็จเฉพาะงานแรก กับคนคนเดียว โดยบังเอิญ และยังทำซ้ำไม่ได้

ถ้าคุณกำลังตามหาชีวิตที่ทำให้ฟินตลอดเวลา สิ่งที่คุณเพิ่งอ่านคือกรณีที่ใกล้ที่สุดที่เคยมีมา

มันไม่ใช่ชีวิตชิ้นนั้น และบทต่อไปจะอธิบายว่าทำไมชีวิตชิ้นนี้อาจไม่มีทางมีอยู่ได้เลย

หาที่เอาไปใช้ได้: เวลาอ่านข่าวว่าใครบางคน "มีความสุขตลอดเวลา" ให้มองหาชื่อเครื่องมือที่ใช้วัดอารมณ์บวกในงานต้นทาง ถ้าไม่มีชื่อเครื่องมือ แปลว่าไม่มีใครวัด

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีการตีพิมพ์กรณีที่ใช้เครื่องมือวัดอารมณ์บวกที่ผ่านการตรวจสอบความตรง แล้วพบค่าสูงกว่าปกติอย่างต่อเนื่อง หรือมีการทดลองยาในกลุ่ม FAAH inhibitor ระยะที่สามที่ให้ผลบวก

แหล่ง:

- Habib AM และคณะ, British Journal of Anaesthesia 123(2):e249–e253, 2019 — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30929760/>
- Mikaeili H และคณะ, "Molecular basis of FAAH-OUT-associated human pain insensitivity", Brain 146(9):3851–3865, 2023 — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10473560>
- UCL, แถลงข่าวงานปี 2023 — <https://www.ucl.ac.uk/news/2023/may/study-reveals-unique-molecular-machinery-woman-who-cant-feel-pain>
- สถานะยาในกลุ่ม FAAH inhibitor — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10719691>

2 . คำถามที่ผิติดั้งแต่คำแรก

ลองถามคำถามนี้กับตัวเองดู

ทำไมธรรมชาติไม่สร้างให้เรามีความสุขตลอดเวลา จะได้มีกำลังใช้ชีวิต

ความสุขไม่ใช่ของที่คุณถือไว้ได้ เพราะมันไม่ใช่ของ มันคือมอเตอร์

และมอเตอร์ที่ค้างอยู่ที่ขีดสูงสุดตลอดเวลา ไม่ใช่มอเตอร์ที่ดี มันคือมอเตอร์ที่เสีย

ทำไมคำถามถึงฟังดูสมเหตุสมผลมาก

คำถามนั้นไม่ได้โง่เลย มันสมเหตุสมผลจนน่ารำคาญ

ตรรกะของมันแน่นมาก ถ้าความสุขทำให้เรามีแรง และแรงทำให้เราอยู่รอดได้ดีขึ้น สิ่งมีชีวิตที่มีความสุขตลอดเวลาควรจะชนะสิ่งมีชีวิตที่เดียวสุขเดียวทุกข์ เมื่อเวลาผ่านไปหลายล้านปี โลกก็ควรจะเต็มไปด้วยสัตว์ที่พิน

โลกไม่ได้เป็นแบบนั้น และเหตุผลอยู่ในคำว่า "มีแรง"

ลองคิดถึงมาตรวัดน้ำมันในรถคุณ

หน้าที่ของมันเป็นให้รู้สึบดี หน้าที่ของมันคือบอกว่าตอนนี้เหลือเท่าไร ถ้าเข็มชี้เต็มถึงตลอดเวลาไม่ว่าจะมีน้ำมันจริงแค่ไหน คุณจะไม่ได้เติมน้ำมัน แล้วคุณจะจอดตายกลางทาง

มาตรวัดที่ชี้เต็มตลอดไม่ได้ทำให้รถวิ่งได้ไกลขึ้น มันทำให้คุณไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ต้องเติม

อารมณ์คือเครื่องจักร ไม่ใช่รางวัล

ลองสังเกตตัวเองในสองสถานการณ์นี้

วันที่ทุกอย่างกำลังไปได้ดี คุณตื่นเช้าขึ้น ทำอะไรได้มากขึ้น กล้าหักคนแปลกหน้ามากขึ้น

วันที่ทุกอย่างพัง คุณไม่อยากลุกจากเตียง ไม่อยากเจอใคร ไม่อยากเริ่มอะไรใหม่

คนส่วนใหญ่อ่านสองอย่างนี้ว่าเป็นผลของสถานการณ์ คือเรื่องดีทำให้อารมณ์ดี เรื่องแย่ทำให้อารมณ์แย่

มีคำอธิบายอีกแบบที่กลับทิศ และเรียบง่ายกว่าที่ควรจะเป็น

อารมณ์ทำหน้าที่จัดสรรความพยายาม

คนที่เสนอคำอธิบายนี้คือนักจิตเวชวิวัฒนาการชื่อ Randolph Nesse

อารมณ์ดีเหมาะกับสถานการณ์ที่การลงแรงให้ผลตอบแทน — คุณอยู่ถูกที่ ทางข้าง หน้าเปิดอยู่ ลงแรงไปแล้วได้อะไรกลับมา ระบบจึงเร่งเครื่อง

อารมณ์ต่ำเหมาะกับสถานการณ์ตรงข้าม คือเมื่อการลงแรงต่อไปจะเสียเปล่า หรือแย่กว่านั้นคือเป็นอันตราย Nesse ระบุสี่สถานการณ์ที่อารมณ์ต่ำทำหน้าที่ยับยั้งไว้ได้ถูก คือเมื่อคุณกำลังจะทำลายคนที่แข็งแรงกว่าแล้วแพ้แน่ เมื่อทรัพยากรที่จำเป็นไม่มีอยู่จริง เมื่อการดันต่อจะทำร้ายร่างกายตัวเอง และเมื่อคุณกำลังจะทิ้งสิ่งที่ยังพอมีทางพ้น ทั้งที่ทางเลือกอื่นแยกว่า

สังเกตให้ดีๆ ทั้งสี่ข้อคือ **การไม่ทำ** และการไม่ทำในเวลาที่ถูกต้อง ไม่เคยมีใครให้รางวัลมัน แต่มันคือสิ่งที่ทำให้บรรพบุรุษคุณมีลูก

ถ้าอารมณ์คือเครื่องจักรจัดสรรความพยายาม อารมณ์ที่ติดตลอดเวลา ก็คือเครื่องจักรที่พูดว่า "ลงแรงต่อไป" ในทุกสถานการณ์

รวมถึงสถานการณ์ที่การลงแรงต่อไปแปลว่าตาย

ข้อโต้แย้งที่เจียบที่สุดและหนักที่สุด

มีข้อโต้แย้งอีกชั้นหนึ่งที่ผมว่าหนักที่สุดในเรื่องทั้งหมดนี้

และสิ่งที่ทำให้มันหนักคือ มันไม่ได้อาศัยการทดลองอะไรเลย

มันอาศัยสิ่งที่เราไม่เห็น

ถ้าอารมณ์ดีระดับสูงตลอดเวลาให้ความได้เปรียบทางวิวัฒนาการจริง การคัดเลือกตามธรรมชาติมีเวลาหลายร้อยล้านปีที่จะเลื่อนค่าเฉลี่ยของอารมณ์ขึ้นไปตรงนั้น มันเลื่อนค่าอื่น ๆ มาแล้วนับไม่ถ้วน อุณหภูมิร่างกาย ความดันเลือด ความไวของจอตา

มันไม่ได้เลื่อนอารมณ์ขึ้นไป

การที่มันไม่ทำ ทั้งที่มีเวลาและมีวัตถุดิบ คือหลักฐานว่าตรงนั้นไม่ใช่จุดที่ดีที่สุด

ข้อโต้แย้งนี้อยู่ในงานของ Nesse ปี 2004

ข้อโต้แย้งแบบนี้พลิกได้ไม่ยาก คือถ้ามีใครแสดงให้เห็นว่ามีข้อจำกัดทางพันธุกรรมบางอย่างที่ขวางไว้ — ว่าธรรมชาติอยากทำแต่ทำไม่ได้ — ข้อโต้แย้งนี้ก็จบ แต่จนถึงตอนนี้ยังไม่มีใครแสดงข้อจำกัดนั้น

แล้วเราก็ไม่ได้อยู่ที่ศูนย์

มีเรื่องหนึ่งที่ต้องพูดตรงนี้ ไม่งั้นบทนี้จะเอียงเกินไป

ถ้าธรรมชาติไม่สนใจว่าเราจะรู้สึกร้อยอย่างไร เราน่าจะลอยอยู่แถว ๆ กลาง ๆ คือไม่สุขไม่ทุกข์ แล้วแกว่งขึ้นลงรอบจุดนั้น

เราไม่ได้อยู่ตรงนั้น เมื่อสำรวจคนทั่วโลก ค่าเฉลี่ยความเป็นอยู่ที่ดีตกอยู่ **เหนือ** จุดกลาง ไม่ใช่ที่จุดกลาง

ข้อนี้ยังเถียงกันอยู่ บางคนบอกว่ามันเป็นผลของการที่คนมีแนวโน้มตอบแบบสอบถามในทางบวก บางคนบอกว่ามันจริง และมันแปลว่าอารมณ์บวกเองก็มีหน้าที่ของมัน ไม่ใช่แค่ถูกทน

ผมเอนไปทางหลัง แต่เอนอย่างระวัง และเหตุผลที่ต้องระวังอยู่ในทฤษฎีที่ดังที่สุดของฝั่งนั้นเอง — ทฤษฎีที่บอกว่าอารมณ์บวกขยายขอบเขตความคิดและสร้างทรัพยากรระยะยาว เคยมีตัวเลขประกอบที่ระบุอัตราส่วนอารมณ์บวกต่อลบไว้ถึงทศนิยมสี่ตำแหน่ง

ตัวเลขนั้นถูกถอนในปี 2013

เมื่อทฤษฎีหนึ่งผลิตตัวเลขที่แม่นยำกว่าข้อมูลจะรองรับ สิ่งที่เราควรสงสัยไม่ใช่แค่ตัวเลข แต่รวมถึงความมั่นใจที่ผลิตมันขึ้นมาด้วย แก่นของทฤษฎีนั้นยังยืนอยู่ ผมจึงใช้มันเป็นน้ำหนักถ่วง ไม่ใช่เป็นเสา

สิ่งที่บทนี้เปลี่ยน

คำถามเดิมคือ "ทำไมไม่มีใครมีความสุขตลอดเวลา" ซึ่งฟังเหมือนเป็นคำถามเชิงวิศวกรรม เหมือนถามว่าทำไมยังไม่มีใครทำมอเตอร์ที่ไม่ร้อน

คำถามที่ควรถามคือ "ความสุขกำลังวัดอะไรอยู่"

เพราะถ้ามันวัดอะไรบางอย่าง การทำให้มันค้างที่ค่าสูงสุดไม่ใช่การอัปเดต มันคือการทำลายเครื่องวัด และคุณจะเสียข้อมูลที่เครื่องนั้นเคยให้ไปทั้งหมด

บทถัดไปเริ่มจากคำอธิบายที่คนอ้างมากที่สุดว่าทำไมความสุขไม่อยู่นาน แล้วจะแสดงให้เห็นว่าหลักฐานของมันบางกว่าที่คุณคิดมาก

ทำที่เอาไปใช้ได้: เวลาที่รู้สึกว่าร่าเริงตัวเองแะโดยไม่มีเหตุผล ให้ถามว่า "ตอนนี้ระบบกำลังห้ามไม่ให้ฉันลงแรงกับอะไร" คำถามนี้ใช้ได้ไม่ทุกครั้ง แต่บ่อยครั้งมันมีคำตอบจริง ๆ และคำตอบนั้นมึประโยชน์กว่าการพยายามกดอารมณ์ให้หาย

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีใครแสดงข้อจำกัดทางพันธุกรรมที่ขวางไม่ให้เกิดการคัดเลือกตามธรรมชาติเลื่อนค่าเฉลี่ยอารมณ์ขึ้นได้ ถ้ามีข้อจำกัดนั้นจริง การที่เราไม่ฟินตลอดก็จะเป็นอุบัติเหตุ ไม่ใช่การออกแบบ

แหล่ง:

- Nesse RM, "Is Depression an Adaptation?", Archives of General Psychiatry 57(1):14–20, 2000 — <https://websites.umich.edu/~nesse/Articles/IsDepAdapt-ArchGenPsychiat-2000.pdf>
- Nesse RM, "Natural selection and the elusiveness of happiness", Phil Trans R Soc Lond B 359(1449):1333–1347, 2004 — <http://www.its.caltech.edu/~squartz/Phil.%20Trans.%20R.%20Soc.%20Lond.%20B-2004--1333-47.pdf>
- Buss DM, "The Evolution of Happiness", American Psychologist 55(1):15–23, 2000 — <https://labs.la.utexas.edu/buss/files/2015/09/TheEvolutionofHappiness.pdf>
- Nesse RM, "Evolutionary psychiatry: foundations, progress and challenges", World Psychiatry 22(2):177–202, 2023 — <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.21072>

3 . ลู่วิ่งที่ไม่มีอยู่จริง

ถูกหยาบแล้วก็เท่าเดิม

ประโยชน์เดินทางมาสี่สิบกว่าปี และมันมีต้นทุนทางจริง ๆ อยู่ชั้นหนึ่ง

งานที่ทุกคนอ้างถึงมีคนถูกรางวัลสี่สิบสองคน และไม่มีใครถูกวัดก่อนถูกรางวัลสักคนเดียว

ผมอยากพาคุณไปดูตัวเลขของมันทีละตัว เพราะมันน่าสนใจกว่าคำสรุปมาก

สิ่งที่งานปี 1978 ทำจริง ๆ

นักวิจัยสามคนตามหาคนที่เพิ่งถูกรางวัลลอตเตอรี่รัฐอิลลินอยส์ ได้มายี่สิบสองคน หาคณธรรมตามาเทียบอีกยี่สิบสอง และหาคนที่เพิ่งพิการจากอุบัติเหตุมาอีกยี่สิบเก้า

ถามทุกคนด้วยคำถามเดียวกัน ให้คะแนนความสุขตัวเองจาก 0 ถึง 5

ผลคือ ผู้ถูกรางวัลได้ 4.00 คนธรรมดาได้ 3.82 คนพิการได้ 2.96

ตัวเลขสองตัวแรกไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และนั่นคือประโยคเดียวจากงานทั้งชิ้นที่รอดมาถึงวันนี้

ทีนี้ลองดูสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครเล่าต่อ

คนพิการได้คะแนนต่ำกว่าคนธรรมดาอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งที่ทฤษฎีลู่วิ่งบอกว่าทุกคนควรกลับสู่จุดเดิม พวกเขาไม่ได้กลับ

รู้วิธีที่คุณตรวจเองได้จากตัวงาน

ผมจะไม่บอกว่าคนเข้าใจงานนี้ผิดกันทั่วโลก เพราะผมนับไม่ได้ว่ามีกี่คน

สิ่งที่ผมทำได้คือเปิดตัวงานให้คุณดูว่าข้างในมีอะไร

หนึ่ง — ไม่มีการวัดก่อนเกิดเหตุ งานนี้เก็บข้อมูลครั้งเดียว ณ จุดเวลาเดียว ผู้เขียนเขียนไว้เองในส่วนอภิปรายว่าข้อมูลของพวกเขาไม่ได้ติดตามเส้นทางการปรับตัวตามเวลานั้น แปลว่างานที่ถูกใช้พิสูจน์ว่า "คนกลับสู่จุดเดิม" ไม่เคยเห็นจุดเดิมของใครเลย

สอง — คนที่ตอบมีไม่ถึงครึ่ง ผู้ถูกรางวัลตอบกลับ 52% คนกลุ่มควบคุมตอบกลับ 41% คนที่ไม่ตอบคือใคร ไม่มีใครรู้

สาม — ช่วงเวลาถูกตัดหัวตัดท้าย มีผู้ถูกรางวัลแค่คนเดียวที่เพิ่งถูกไม่ถึงหนึ่งเดือน และไม่มีใครเลยที่ถูกเกินสิบแปดเดือน ทฤษฎีการปรับตัวทำนายแรงที่สุดตรงสองปลายนั้นพอดี และงานนี้ไม่มีข้อมูลตรงนั้นเลย

สี่ — สองกลุ่มถูกบอกคนละเรื่อง ผู้ถูกรางวัลถูกบอกว่าเป็นงานวิจัยเรื่องลอตเตอรี่ กลุ่มควบคุมถูกบอกว่าเป็นงานวิจัยเรื่องชีวิตประจำวัน

ทั้งหมดนี้ไม่ได้แปลว่างานนี้แย่ ปี 1978 คือปี 1978 แต่มันแปลว่าน้ำหนักที่ประโยชน์นั้นแบกอยู่ตอนนี้ นหนักกว่าที่ชายี่สิบสองขาจะรับไหว

แล้วมีคนไปวัดใหม่ ด้วยเครื่องมือที่ดีกว่าเดิม

สวีเดนเก็บข้อมูลผู้เล่นลอตเตอรี่ไว้ในทะเบียนระดับประเทศ ซึ่งแปลว่าคุณตามคนถูกรางวัลได้จริง ๆ เป็นสิบปี

ทีมวิจัยสามคนใช้ทะเบียนนั้น ส่งแบบสอบถามไปหาคนที่ถูกรางวัลเมื่อ 5 ถึง 22 ปีก่อน ได้คำตอบกลับมา 3,362 คน คิดเป็น 69% และพวกเขาเขียนแผนการวิเคราะห์ล่วงหน้าก่อนจะเห็นข้อมูล

ผลที่ได้แยกเป็นสามท่อน และสามท่อนนี้ไม่เหมือนกันเลย

ความพอใจในชีวิต สูงขึ้น เงินรางวัลหนึ่งแสนดอลลาร์หลังหักภาษี ทำให้คะแนนสูงขึ้น 0.037 SD และ **ไม่จ้างลงเลยตลอดยี่สิบสองปี**

ความรู้สึกรายวัน ขยับขึ้น 0.016 SD ซึ่งไม่นับสำคัญทางสถิติ

สุขภาพจิต ขยับขึ้น 0.013 SD ไม่นับสำคัญเช่นกัน

อ่านสามบรรทัดนั้นซ้ำ ๆ อีกรอบ เพราะมันคือคำตอบที่ตรงที่สุดเท่าที่วิทยาศาสตร์มีให้กับคำถามว่าเงินซื้อความสุขได้ไหม

เงินเปลี่ยนวิธีที่คุณตัดสินใจชีวิตตัวเองอย่างถาวร และแทบไม่เปลี่ยนวิธีที่คุณรู้สึกในวันธรรมดาเลย

ลู่วิ่งทั้งสองข้าง ไม่ใช่ข้างเดียว

ถ้าลู่วิ่งความสุขมีจริง คนควรกลับสู่จุดเดิมทั้งขาขึ้นและขาลง

ขาขึ้นไม่กลับ นั่นคือผลจากสวีเดน

แล้วขาลงล่ะ

ข้อนี้ตอบยากกว่า เพราะคุณจะสุ่มให้ใครตงานหรือเป็นม่ายไม่ได้ สิ่งเดียวที่ทำได้คือตามคนจำนวนมากไปนาน ๆ แล้วรอดูว่าใครเจออะไร

เยอรมนีทำแบบนี้มาหลายสิบปี ติดตามคนกว่าสองหมื่นสี่พันคน ถามคำถามชุดเดิมทุกปี

นักวิจัยกลุ่มหนึ่งเอาข้อมูลสิบห้าปีนั้นมาไล่ดู สิ่งที่พวกเขาพบคือคนที่เป็นม่ายและคนที่หย่า ฟันตัวได้ไม่ครบ คนที่แต่งงานก็ไม่กลับไประดับเดิม แม้หลังจากได้งานใหม่แล้ว

กรณีที่หนักที่สุดคือความพิการ ในกลุ่มตัวอย่างเกือบสี่หมื่นคน มี 679 คนที่กลายเป็นผู้พิการระหว่างการศึกษ ติดตามเฉลี่ยราวเจ็ดปีก่อนและเจ็ดปีหลัง คะแนนตกลงระหว่าง 0.40 ถึง 1.27 SD และแทบไม่มีการปรับตัวตามมา

ผมต้องบอกไว้ตรงนี้ด้วยว่าข้อสุดท้ายยังเถียงกันอยู่ — มีนักวิจัยอีกคนใช้ข้อมูลชุดเดียวกัน แล้วพบหลักฐานว่ามีการปรับตัวเกิดขึ้น เมื่อสองคนใช้ข้อมูลเดียวกันแล้วได้คนละคำตอบ สิ่งที่แตกต่างกันคือวิธีวิเคราะห์ และเรื่องนี้ยังไม่จบ

แต่ทิศทางรวมชัดพอจะพูดได้

สิ่งที่มาแทนลู่วิ่ง

ถ้าลู่วิ่งไม่ใช่ภาพที่ถูก แล้วอะไรคือภาพที่ถูก

คนที่ตอบคำถามนี้ได้ดีที่สุดคือคนที่ใช้เวลาทั้งอาชีพอยู่กับมัน และคำตอบของพวกเขาไม่ใช่การล้มทฤษฎีเดิมทิ้ง

มันคือการแก้หัวจุด

จุดตั้งต้นของคนไม่ได้อยู่ที่ศูนย์ แต่อยู่ในแดนบวก · คนแต่ละคนมีจุดตั้งต้นไม่เท่ากัน · คนหนึ่งคนมีจุดตั้งต้นหลายตัว เพราะอารมณ์บวก อารมณ์ลบ และความพอใจในชีวิต ขยับแยกจากกัน · จุดตั้งต้น **เปลี่ยนได้** · และคนแต่ละคนปรับตัวไม่เท่ากัน บางคนไม่ปรับเลย

ข้อเสนอห้าข้อนี้อยู่ในบทความปี 2006 และเอาทั้งห้าข้อรวมกัน สิ่งที่ได้ไม่ใช่ลู่วิ่ง

มันคือพื้นที่ที่ผิดมาก แต่ไม่ได้ล้นกลับ คุณขยับมันได้ยาก แต่เมื่อขยับไปแล้ว มันไม่ดึงคุณกลับที่เดิมอัตโนมัติ

นั่นคือข่าวดีกว่าลู่วิ่ง และเป็นข่าวร้ายกว่าด้วยพร้อมกัน — เพราะมันแปลว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ อยู่กับคุณจริง ๆ ทั้งด้านที่ดีและด้านที่ไม่ดี

ทำที่เอาไปใช้ได้: ก่อนเชื่อสถิติที่บอกว่า "คนกลับสู่จุดเดิมเสมอ" ให้ถามข้อเดียวคือ งานนั้นวัดคนกลุ่มเดิมก่อนเกิดเหตุหรือเปล่า ถ้าไม่ มันไม่ได้วัดการกลับ มันวัดแค่ ภาพหนึ่งภาพ

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีการทำงานทะเบียนลอตเตอรี่ในประเทศอื่นแล้วพบว่า ผลจางลงตามเวลา หรือมีข้อมูลติดตามที่ยาวกว่ายี่สิบสองปีแล้วเห็นการปรับตัวเกิดขึ้นในช่วงหลัง

แหล่ง:

- Brickman P, Coates D, Janoff-Bulman R, Journal of Personality and Social Psychology 36(8):917–927, 1978 — <https://gwern.net/doc/psychology/1978-brickman.pdf>
- Lindqvist E, Östling R, Cesarini D, "Long-Run Effects of Lottery Wealth on Psychological Well-Being", Review of Economic Studies 87(6):2703–2726, 2020 — <https://academic.oup.com/restud/article/87/6/2703/5734654>
- Lucas RE และคณะ, Psychological Science 15(1):8–13, 2004 (การร่างงาน) — <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x>
- Lucas RE, "Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being", JPSP 92(4):717–730, 2007 — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17469954/>
- Powdthavee N, European Journal of Health Economics 11(5):471–485, 2009 (ผลที่ขัดกัน) — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19789899/>
- Diener E, Lucas RE, Scollon CN, "Beyond the hedonic treadmill", American Psychologist 61(4):305–314, 2006 — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16719675/>

4 · สองระบบที่ไม่เคยคุยกัน

มีหนูกลุ่มหนึ่งนั่งอยู่หน้าอาหาร แล้วอดตาย

หนูพวกนั้นไม่ได้ป่วย ไม่ได้เป็นอัมพาต ขยับได้ปกติ อาหารอยู่ตรงหน้า

สิ่งที่ไม่มีวันพอคือ "อยาก" ไม่ใช่ "ชอบ" และสองอย่างนี้อยู่คนละที่ในสมองคุณ

หนูพวกนั้นคือหลักฐานชิ้นแรกของเรื่องนี้ และผมจะเล่าให้จบก่อนบอกว่าใครทำ

การทดลองที่ต้องดูหน้าหนู ไม่ใช่ดูพฤติกรรมหนู

นักวิจัยทำลายเส้นทางโดพามีนในสมองหนู ผลที่ได้คือหนูเลิกกินอาหาร ถ้าไม่ป้อนก็ตาย

คำอธิบายที่ทุกคนคิดตอนนั้นคือหนูหมดความสุข กินแล้วไม่อร่อยอีกต่อไป จึงไม่กิน ฟังดูสมเหตุผล

แล้วมีใครคิดวิธีตรวจคำอธิบายนั้น

หนูมีการแสดงออกทางสีหน้าที่จำเพาะมากเวลาได้รสหวาน — ลิ้นแลบออกมาเป็น จังหวะ ทำทางแบบเดียวกันนี้พบในลิงและในทารกมนุษย์ด้วย มันเป็นภาษาของความชอบที่ไม่ผ่านการตัดสินใจ

ถ้าหนูหมดความสุขจริง ท่านั้นต้องหายไป

นักวิจัยหยดน้ำตาลลงบนลิ้นหนูที่กำลังจะอดตาย แล้วดูหน้ามัน

ทำทางนั้นอยู่ครบ ไม่เปลี่ยนเลย

หนูยังชอบรสหวานเท่าเดิมทุกประการ มันแค่ไม่ลุกไปเอา

แล้วลองกลับด้านดู

การทดลองด้านเดียวยังไม่พอ ถ้าเอาโดพามีนออกแล้วความชอบไม่ลด ก็ต้องลองใส่โดพามีนเข้าไปเยอะ ๆ ดูว่าความชอบเพิ่มไหม

มีหนูตัดแปลงพันธุกรรมกลุ่มหนึ่งที่มีโดพามีนในช่องว่างระหว่างเซลล์ประสาทสูงกว่าปกติราว 70% ตลอดชีวิต

หนูพวกนี้กินมากขึ้น ทำงานหนักขึ้นเพื่อให้ได้ของหวาน วิ่งเร็วขึ้นไปหามัน

ท่าทางบนหน้าตอนได้รสหวาน — เท่าเดิม

เพิ่มโดพามีน ความอยากขึ้น ความชอบนิ่ง · ลดโดพามีน ความอยากหายไปหมด ความชอบยังนิ่ง

หนึ่งกลไก สองการทดลอง ผลชี้ทางเดียวกัน ระบบที่ทำให้คุณไล่ล่าอะไรสักอย่าง กับระบบที่ทำให้คุณรู้สึกดีตอนได้มัน ไม่ใช่ระบบเดียวกัน

ความชอบมีที่อยู่ และที่นั่นเล็กมาก

คำถามต่อไปคือ ถ้าความชอบไม่ได้อยู่ที่โดพามีน มันอยู่ที่ไหน

คำตอบเจอด้วยวิธีที่ตรงไปตรงมาที่สุด คือฉีดสารเข้าไปในสมองที่ละจุด จุดละนิดเดียว แล้วดูหน้าหนู

มีบริเวณเล็ก ๆ อยู่ในสมองส่วนหน้า ซึ่งเมื่อได้รับสารกลุ่ม opioid แล้ว ท่าทางความชอบของหนูจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า

บริเวณนั้นมีขนาดราว **หนึ่งลูกบาศก์มิลลิเมตร**

นักวิจัยเรียกมันว่า hedonic hotspot และพบอีกจุดในบริเวณถัดไป ขนาดราว 0.8 ลูกบาศก์มิลลิเมตร ทั้งสองจุดต้องทำงานพร้อมกันความชอบจึงจะเพิ่ม

สิ่งที่ผมอยากให้คุณสังเกตคือรายละเอียดที่คมที่สุดของการทดลองชุดนี้

พอฉีดยาตัวเดียวกันออกไปนอกจุดนั้น — ห้างออกไปแค่ไม่กี่มิลลิเมตร — หนู **กินมากขึ้นเหมือนกัน** แต่ท่าทางความชอบไม่เพิ่ม บางตำแหน่งลดลงด้วยซ้ำ

การกินเพิ่มขึ้นแทบทุกที่ ความสุขเพิ่มขึ้นเฉพาะในมิลลิเมตรเดียว

เหตุใดเรื่องนี้ถึงอธิบายชีวิตคุณได้

ลองนึกถึงตอนที่คุณเลื่อนหน้าจอโทรศัพท์ไปเรื่อย ๆ นานกว่าที่ตั้งใจ

ถ้ามีคนถามตอนนั้นว่าสนุกไหม คำตอบคือ ะ มักจะเป็น "ก็ไม่ใช่" แต่คุณก็ยังเลื่อนอยู่ดี

นั่นไม่ใช่ความอ่อนแอของคุณ นั่นคือสองระบบที่วิ่งแยกกันอยู่ ระบบอยากถูกกระตุ้นอย่างเต็มที่ ระบบชอบแทบไม่ได้อะไรเลย และระบบอยากไม่จำเป็นต้องขออนุญาต ระบบชอบก่อนจะทำงาน

หัวหน้าห้องแล็บที่ทำการทดลองเหล่านี้เขียนไว้ในบทความปี 2023 ว่าสองอย่างนี้แยกกันได้ **สนิท** — ระบบอยากสามารถพุ่งไปหาสิ่งที่ให้ผลเป็นความเจ็บปวดล้น ๆ ได้

นี่คือคำอธิบายที่แน่นที่สุดเท่าที่มีของเสพติด และมันเป็นคำอธิบายของอะไรอีกหลายอย่างที่เราทำกันมา

สิ่งที่เปลี่ยนในคำถามตั้งต้น

คำถามเดิมคือทำไมเราไม่ฟินตลอดเวลา

ตอนนี้คำถามแยกเป็นสอง และคำตอบไม่เหมือนกัน

ความอยาก ไม่มีวันพอโดยโครงสร้าง เพราะหน้าที่ของมันคือผลักดันไปข้างหน้า สิ่งที่ทำพอแล้วจะหยุดพัก

ความชอบ ไม่ได้ทำงานแบบเดียวกัน มันไม่ได้ออกแบบมาให้ไม่พอ มันแค่เล็ก อยู่เฉพาะที่ และจุดติดยาก

และนี่คือเหตุผลที่คนจำนวนมากที่มีทุกอย่างที่เคยอยากได้ กลับรายงานว่ามีชีวิตรู้สึกจืด พวกเขาไม่ได้โง่ พวกเขาเลี้ยงระบบที่ผิดตัวมาตลอด

บทถัดไปเล่าถึงคนที่พยายามข้ามทางลัดนี้ตรง ๆ ด้วยการเสียบสายไฟเข้าไปในสมอง

ทำที่เอาไปใช้ได้: ครั้งหน้าที่คุณกำลังไล่ตามอะไรอยู่ ให้แยกคำถามเป็นสองข้อ — "ฉันอยากได้มันแค่ไหน" กับ "ตอนได้มาแล้วฉันชอบมันแค่ไหน" ถ้าคำตอบสองข้อนี้ห่างกันมาก คุณกำลังถูกระบบอยากขับ ไม่ใช่ถูกความชอบขับ

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีการแสดงว่าท่าทางบนใบหน้าที่ใช้วัดความชอบ เป็นเพียงรีเฟล็กซ์ระดับก้านสมองที่ไม่สะท้อนความรู้สึกจริง ข้อนี้เป็นคำวิจารณ์ที่ยินอยู่จริงต่อเครื่องมือทั้งชุด และยังไม่มีข้อสรุป

แหล่ง:

- Berridge KC, Venier IL, Robinson TE, 1989 (หนูที่ถูกทำลายเส้นทางโดพามีน) — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2493791/>
- Peciña S, Cagniard B, Berridge KC, Aldridge JW, Zhuang X, Journal of Neuroscience 23(28):9395, 2003 (หนูโดพามีนสูง) — <https://www.jneurosci.org/content/23/28/9395>
- Smith KS, Berridge KC, Journal of Neuroscience 27(7):1594, 2007 (ขนาดของ hotspot) — <https://www.jneurosci.org/content/27/7/1594>
- Castro DC, Berridge KC, Journal of Neuroscience 34(12):4239, 2014 (แผนที่ความละเอียดสูง) — <https://www.jneurosci.org/content/34/12/4239>
- Berridge KC, "Separating desire from prediction of outcome value", Trends in Cognitive Sciences 27(10):932–946, 2023 — <https://sites.lsa.umich.edu/berridge-lab/wp-content/uploads/sites/743/2023/09/2023-Berridge-Separating-desire-from-prediction-TICS.pdf>
- Robinson TE, Berridge KC, Annual Review of Psychology 76, 2025 (บททวนสามสิบปี) — <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-psych-011624-024031>

5 · หนูที่กอดคานจนตัวสั่น

ถ้ามีปุ่มที่กดแล้วมีความสุขทันที คุณจะกดบ่อยแค่ไหน

คำถามนี้ไม่ใช่การทดลองทางความคิด มันถูกทำจริงกับหนู แล้วถูกทำจริงกับคน

สิ่งที่หนูตัวนั้นกอดคานหาไม่ใช่ความสุข มันคือความอยาก

และความอยากไม่มีจุดจบอยู่ในตัวมันเอง นั่นคือเหตุผลที่หนูไม่หยุด

สิบห้าตัว และตัวที่หลงทาง

นักวิจัยสองคนฝังขั้วไฟฟ้าเล็ก ๆ เข้าไปในสมองหนูสิบห้าตัว ต่อเข้ากับคานในกรง หนูกอดคาน กระแสไฟวิ่งเข้าสมอง

ตำแหน่งขั้วไม่ได้ตรงกันทุกตัว นั่นเป็นเรื่องปกติของยุคนั้น และมันกลายเป็นสิ่งที่ทำให้การทดลองนี้สำคัญ

หนูส่วนใหญ่ไม่สนใจคาน แต่มีห้าตัวที่กดซ้ำแล้วซ้ำเล่า หลายร้อยครั้งต่อชั่วโมง ขั้วของหนูพวกนั้นอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกัน

คำที่ติดมากับการค้นพบนี้คือ "ศูนย์ความสุข" และคำนั้นอยู่ในตำราเรียนมานานหลายสิบปี

ปัญหาคือมันผิด

ขั้วที่ได้ผลอยู่บนหรือใกล้มัดใยประสาทที่พาโดพามีนขึ้นไปข้างหน้า ซึ่งคือเส้นทางเดียวกับที่คุณเพิ่งอ่านในบทที่แล้ว — เส้นทางของความอยาก ไม่ใช่ของความชอบ

ถ้ากระตุ้นตรงนั้นแล้วหนูมีความสุขจริง ท่าทางความชอบบนหน้าหนูต้องเพิ่มขึ้น มันไม่เพิ่ม

หนูไม่ได้กำลังเสพสุข มันกำลัง **ค้นหา** และการค้นหาที่ไม่มีวันเจอ จะไม่มีวันหยุด

เรื่องที่เล่ากันว่าหนูอดตาย

มีเรื่องเล่าต่อจากนั้นว่าหนูยอมอดอาหารจนตายเพื่อกดคาน

ภาพนั้นติดตาและมันถูกใช้เป็นคำเตือนเรื่องการเสพติดมานาน

สิ่งที่ผมอยากให้คุณสังเกตคือ เรื่องนี้ไม่ได้มาจากการทดลองที่คุณเพิ่งอ่าน มันมาจากการอีกชั้นซึ่งทำหลังจากนั้นสิบเอ็ดปี และข้าวไฟฟ้าอยู่คนละตำแหน่ง

แล้วสิบหกปีหลังจากงานชิ้นนั้น มีงานอีกชิ้นที่ชื่อของมันระบุผลไว้ตรง ๆ ว่า หนูที่ยอมอดอาหารตอนถูกจำกัดเวลาเข้าถึงคาน ไม่ยอมอดเลย เมื่อให้เข้าถึงคานได้ตลอดเวลา

ถ้าอ่านชื่องานนั้นแล้วคิดตาม มันเปลี่ยนความหมายทั้งหมด หนูไม่ได้เลือกไฟฟ้าเหนืออาหาร มันแค่ทำสิ่งที่มันให้ทำในหน้าต่างเวลาที่ถูกบีบ

ผมยกข้อนี้มาโดยอ่านจากข้อบทความและวารสาร ไม่ได้อ่านเนื้อหา คุณควรรู้ระดับความมั่นใจของสิ่งที่คุณกำลังอ่านอยู่ และตารางท้ายเล่มบันทึกไว้แล้ว

แล้วมีคนลองกับมนุษย์

คำถามที่ต้องตามมาคือ แล้วคนล่ะ

คำตอบมีอยู่ และมันเป็นคำตอบที่เราไม่ควรมี

จิตแพทย์คนหนึ่งในอเมริกาฝังข้าวไฟฟ้าเข้าสมองผู้ป่วยชายอายุสี่สิบสี่ปี แล้วให้ปุ่มกดไว้ในมือเขา เรื่องนี้เกิดขึ้นในต้นทศวรรษที่เจ็ดสิบของศตวรรษที่แล้ว

ในรายงานบันทึกไว้ว่าเขากดปุ่ม 1,200 ครั้งในหนึ่งช่วงสามชั่วโมง 1,500 ครั้งในอีกช่วง และ 900 ครั้งในช่วงที่สาม เมื่อถึงเวลาเก็บอุปกรณ์ เขาประหลาด

สิ่งที่เขารายงานว่ารู้สึกไม่ใช่ความสุขล้นพ้นอย่างที่เรื่องเล่ารุ่นหลังใส่สีเข้าไป มันคือ ความพอใจ ความตื่นตัว และความอบอุ่น

การทดลองนั้นเป็นเรื่องที่ควรพูดให้ตรง ผู้ป่วยเป็นคนที่อยู่ในความควบคุมของตำรวจ ตอนที่ให้ความยินยอม เป้าหมายของการทดลองคือเปลี่ยนรสนิยมทางเพศของเขา และมันไม่สำเร็จ งานชิ้นนี้ถูกตัดสินว่าผิดจริยธรรม **ตั้งแต่นั้น** ไม่ใช่เพิ่งมาตัดสินด้วยมาตรฐานสมัยใหม่

แต่ตัวเลข 1,200 ครั้งนั้นตอบคำถามของบทนี้ได้

คนที่ปั๊มความสุขอยู่ในมือ ไม่ได้หยุดกตแล้วมีความสุข เขากดต่อ

ปัมนั้นถูกทดสอบอย่างถูกวิธีแล้ว

คุณอาจคิดว่าเรื่องแบบนั้นจบไปกับยุคของมันแล้ว

มันไม่จบ เทคโนโลยีเดียวกันกลับมาใหม่ในชื่อใหม่ ใช้กับคนที่ป่วยจริงและรักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล

และคราวนี้มีสิ่งที่การทดลองเก่าไม่มี คือกลุ่มเปรียบเทียบที่ถูกฝึกร่างเหมือนกันทุกอย่าง แต่ไม่เปิดเครื่อง

การทดลองแรกกระตุ้นสมองบริเวณที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าด้วยยา ผลที่หกเดือนคือ อัตราการตอบสนอง 20% ในกลุ่มที่เปิดเครื่อง เทียบกับ 17% ในกลุ่มที่ไม่เปิด

สามเปอร์เซ็นต์ การทดลองนั้นชื่อ BROADEN และมันถูกหยุดกลางคัน เพราะโอกาสที่จะสำเร็จเหลือ 17% ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้

อีกการทดลองหนึ่งชื่อ RECLAIM กระตุ้นคนละตำแหน่ง หยุดกลางคันเหมือนกัน คะแนนซึมเศร้าดีขึ้น 8.0 จุดในกลุ่มเปิดเครื่อง และ 9.1 จุดในกลุ่มหลอก

กลุ่มหลอกชนะ

ผมต้องเล่าอีกครั้งด้วย เพราะมันคือส่วนที่น่าสนใจที่สุด

เมื่อรวมข้อมูลติดตามระยะยาวจากห้การศึกษา ผู้ป่วยที่ฝังเครื่อง 172 คน คะแนน
ซึมเศร้าลดลงเฉลี่ย 43% ที่หนึ่งปี และ 53% ที่สองปี ต่อเนื่องไปถึงห้าปี

ตัวเลขนั้นดูดีมาก และมันไม่มีกลุ่มหลอก

**ช่องว่างระหว่าง 3% ที่วัดแบบมีกลุ่มหลอก กับ 50% ที่วัดแบบไม่มี คือปัญหาที่ยัง
ไม่มีใครแก้ได้ในสาขานี้**

องค์การอาหารและยาสหรัฐให้สถานะเร่งพิจารณากับอุปกรณ์ตัวหนึ่งเมื่อกันยายน
2024 และการทดลองระยะชี้ขาดกับผู้ป่วยหนึ่งร้อยคนกำลังเดินอยู่ ณ วันที่เขียน ยัง
ไม่มีหน่วยงานกำกับดูแลที่ไหนอนุมัติวิธีนี้สำหรับภาวะซึมเศร้า

สิ่งที่การเสียบสายตรงเข้าสมองสอนเรา

มนุษย์พยายามข้ามระบบนี้มาเจ็ดสิบปี ด้วยสิ่งที่ตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ คือเอาไฟฟ้า
ใส่เข้าไปในจุดที่ควรจะเป็นแหล่งของความรู้สึกดี

สิ่งที่ได้ไม่ใช่ความสุขต่อเนื่อง สิ่งที่ได้คือการกดปุ่ม

นั่นสอดคล้องกับบทที่แล้วพอดี เพราะสิ่งที่ชั่วไฟฟ้าเข้าถึงได้ง่ายที่สุดคือระบบอยาก
ส่วนระบบชอบมีขนาดหนึ่งลูกบาศก์มิลลิเมตร และต้องการสารที่ถูกต้องในตำแหน่งที่
ถูกต้อง

ถ้าคุณอยากรู้ว่าทำไมสวิตช์ความสุขถึงยังไม่มีขาย คำตอบไม่ใช่เพราะเรายังไม่ได้ลอง
บทถัดไปอธิบายว่าทำไมมันอาจไม่ใช่ปัญหาทางวิศวกรรมเลย

ทำที่เอาไปใช้ได้: เวลาเจอสิ่งที่คุณทำซ้ำ ๆ โดยไม่รู้ตัว ให้ถามว่าตอนหยุดทำแล้วรู้สึกดีขึ้นหรือแย่ลง ถ้าการหยุดทำให้แย่ลงแต่การไม่ได้ทำให้ดีขึ้น สิ่งนั้นกำลังทำงานกับระบบอยาก ไม่ใช่ระบบชอบ

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: การทดลอง deep brain stimulation แบบสุ่มมีกลุ่มหลอกขนาดใหญ่ ให้ผลบวกชัดเจน ซึ่งจะแปลว่าการกระตุ้นตรงจุดถูกต้องทำได้จริง และสิ่งที่ล้มเหลวคือตำแหน่ง ไม่ใช่แนวคิด

แหล่ง:

- Olds J, Milner P, Journal of Comparative and Physiological Psychology 47(6):419–427, 1954 — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/13233369/>
- Berridge KC, Kringelbach ML, "Pleasure Systems in the Brain", Neuron 86(3), 2015 (การตีความใหม่) — [https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273\(15\)00133-6](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(15)00133-6)
- Routtenberg A, Lindy J, 1965 (ต้นทางของเรื่องหนูอดตาย) — <https://link.springer.com/article/10.3758/BF03326713>
- Frank RA และคณะ, Physiology & Behavior, 1981 (ชื่องานระบุว่าหนูไม่อดเมื่อเข้าถึงคานาได้ตลอด) — <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163104781919051>
- Heath RG, "Pleasure and Brain Activity in Man", J Nerv Ment Dis, 1972 — <https://harrywaterman.com/heath.pdf>
- Faria MA และคณะ, Neurosurgical Focus 43(3):E12, 2017 (คำตัดสินทางจริยธรรม) — <https://thejns.org/focus/view/journals/neurosurg-focus/43/3/article-pE12.xml>
- Holtzheimer PE และคณะ, Lancet Psychiatry, 2017 (BROADEN) — [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(17\)30371-1/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(17)30371-1/abstract)
- ข้อมูลรวมระยะยาว 172 ราย, Brain Stimulation, 2025 — [https://www.brainstimjrnل.com/article/S1935-861X\(25\)00310-9/fulltext](https://www.brainstimjrnل.com/article/S1935-861X(25)00310-9/fulltext)

6 · สัญญาณที่วัดแต่ส่วนต่าง

ลองนึกถึงสัญญาณเตือนไฟไหม้ที่ดังตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง

ภายในสามวันคุณจะได้ยินมันอีกเลย ไม่ใช่เพราะหูเสีย แต่เพราะเสียงที่ดังตลอดไม่ได้บอกอะไร

สัญญาณที่เป็นบวกลดตลอดเวลา ไม่ได้บอกอะไรเลย

นี่ไม่ใช่ข้อจำกัดของสมอง มันคือข้อจำกัดของคำว่า "สัญญาณ" และนี่คือใจกลางของหนังสือเล่มนี้

สิ่งที่เซลล์โดพามีนทำ ตอนที่ไม่มีใครคาด

มีคนเอาข้าววัดจิ้งไปจ่อเซลล์โดพามีนของลิงที่ละเซลล์ แล้วดูว่ามันยิงสัญญาณตอนไหน

ตอนเริ่มฝึก ลิงยังไม่รู้จักงาน พอมีน้ำหวานหยดลงมา เซลล์ยิง — เซลล์หนึ่งในสี่ของทั้งหมดที่วัดได้ ทำแบบนั้น

ฟังดูตรงไปตรงมา ได้รางวัล เซลล์ยิง

แล้วลิงฝึกจนชำนาญ

พอถึงตอนนั้น น้ำหวานหยดลงมาเหมือนเดิม ปริมาณเท่าเดิม หวานเท่าเดิม ลิงชอบเท่าเดิม และจำนวนเซลล์ที่ยิงตอนได้น้ำหวานลดลงเหลือไม่ถึงหนึ่งในสิบ

เซลล์ย้ายไปยังตอนอื่นแทน คือตอนที่ **ไฟสัญญาณบอกว่าน้ำหวานกำลังจะมา**

รางวัลยังอยู่ครบ แต่สัญญาณย้ายไปอยู่ที่ข่าว ไม่ใช่ที่ของ

แล้วลองไม่ให้ดู

การทดลองที่ซ้ำคือการหักหลังลิง

ไฟสัญญาณติด ลิงรู้ว่าน้ำหวานกำลังจะมาถึงในอีกกี่วินาที ถึงเวลานั้นพอดี นักวิจัยไม่ให้อะไรเลย

เซลล์ไม่ได้แค่เงียบ

มันยัง **ต่ำกว่า** ระดับปกติ ตรงวินาทีที่รางวัลควรจะมาถึงพอดี

หยุดตรงนี้แล้วคิดตามสักครู่ เพราะรายละเอียดนี้คือทั้งหมด เซลล์ไม่ได้รายงานว่ามี "น้ำหวาน" หรือ "ไม่มีน้ำหวาน" มันรายงานว่าได้มากกว่าหรือน้อยกว่าที่คาดไว้ **เท่าไร**

ได้มากกว่าคาด ยิ่งขึ้น · ได้ตามคาดพอดี เงียบ · ได้น้อยกว่าคาด ยิ่งลง

ชื่อทางเทคนิคของสิ่งนี้คือ reward prediction error และมันเป็นสิ่งเดียวกับที่ระบบเรียนรู้ของเครื่องจักรใช้อยู่ทุกวันนี้

ทำไมความผิดพลาดถึงไม่ใช่ปัญหาทางวิศวกรรม

ทีนี้เอาสองอย่างมาต่อกัน

ถ้าสิ่งที่ระบบรางวัลของคุณวัดคือส่วนต่างระหว่างสิ่งที่คาดกับสิ่งที่ได้ แล้วคุณอยากให้ส่วนต่างนั้นเป็นบวกตลอดเวลา คุณกำลังทำอะไรอยู่

คุณกำลังขอให้ทุกอย่างดีกว่าที่คุณคาด ตลอดไป

แต่ความคาดหวังไม่ใช่ตัวเลขตายตัว มันถูกสร้างจากสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้น ถ้าอาทิตย์นี้ดีกว่าที่คาดทุกวัน อาทิตย์หน้าคุณจะคาดสูงขึ้น และส่วนต่างจะกลับมาเป็นศูนย์เอง โดยที่ไม่มีอะไรแย่งลงเลยสักอย่าง

นี่คือเหตุผลที่บ้านหลังใหม่ให้ความรู้สึกดีสองเดือน ไม่ใช่เพราะบ้านแย่ง บ้านเหมือนเดิมทุกตารางเมตร สิ่งที่เปลี่ยนคือมันเล็กเป็นข่าว

ความฟินถาวรไม่ใช่โจทย์ที่ยาก มันคือโจทย์ที่ขัดกับตัวเอง — เหมือนขอให้ทุกวันเป็นวันที่อากาศดีกว่าค่าเฉลี่ย

ลองสังเกตตัวเองดู วันที่คุณรู้สึกดีจริง ๆ มักเป็นวันที่มีอะไรบางอย่างดีเกินคาด ไม่ใช่วันที่ทุกอย่างดีมากแต่เป็นไปตามที่คิดไว้

และตอนนี้ผมต้องรื้อสิ่งที่เพิ่งสร้าง

คำอธิบายข้างบนเรียบร้อยเกินไป

เรื่องที่เรียบร้อยเกินไปควรถูกสงสัย และคนที่สงสัยมันหนักที่สุดคือคนที่สร้างมันขึ้นมาเอง

นักประสาทวิทยาศาสตร์เจ็ดคนซึ่งรวมถึงคนที่ทำงานเรื่องนี้มาทั้งอาชีพ เขียนบทความร่วมกันเมื่อสองปีก่อน และระบุว่าคำอธิบายรูปแบบดั้งเดิมของ reward prediction error นั้น เรียบง่ายเกินไป

มีสามเรื่องที่ไม่เข้ากับภาพเดิม

เรื่องแรก โดพามีนในหนูที่กำลังเข้าใกล้รางวัลไม่ได้ยังเป็นพัลส์ มันค่อย ๆ ไต่ขึ้นตามระยะทาง ซึ่งไม่ใช่รูปร่างของสัญญาณส่วนต่าง

เรื่องที่สอง และหนักที่สุด ปริมาณโดพามีนที่ **ปล่อยออกมา** ในสมองส่วนหน้า เปลี่ยนไปตามความคาดหวัง โดยที่อัตราการยิงของเซลล์ต้นทาง **ไม่เปลี่ยนเลย** แปลว่าการยิงกับการปล่อยเป็นคนละเรื่อง และสิ่งที่ปล่อยออกมาดูเหมือนจะเป็นการทำนายมากกว่าจะเป็น ความคลาดเคลื่อนของการทำนาย

เรื่องที่สาม เซลล์โดพามีนไม่ได้รายงานตัวเลขตัวเดียวกันทั้งหมด บางเซลล์มองโลกในแง่ดี บางเซลล์แง่ร้าย เอามารวมกันแล้วสิ่งที่ได้ไม่ใช่ค่าเฉลี่ยของรางวัลที่คาดหวัง แต่เป็น

การกระจายทั้งชุด ของรางวัลที่เป็นไปได้ งานปี 2025 ขยายไปอีกชั้น คือมันเข้ารหัสทั้งขนาดและเวลาพร้อมกัน

บทความร่วมที่ผมอ้างอิงตีพิมพ์ในปี 2024 และสิ่งที่ผมอยากให้คุณเก็บไปคือ reward prediction error ไม่ได้ถูกลืม มันกำลังถูกขยาย

และตรรกะที่บทนี้ยืนอยู่บนนั้นไม่ได้เปลี่ยน ไม่ว่าระบบจะวัดค่าเฉลี่ยหรือวัดทั้งการกระจาย มันวัด **ความต่างจากที่คาด** อยู่ดี และความต่างจากที่คาดจะเป็นบวกตลอดไปไม่ได้

กลับไปที่มีเตอร์

บทที่สองบอกว่าความสุขคือมีเตอร์ บทนี้บอกว่ามีเตอร์ตัวนั้นวัดอะไร

มันวัดส่วนต่าง

และนั่นอธิบายเรื่องที่คุณขัดแย้งกันหลายเรื่องพร้อมกัน — ว่าทำไมสิ่งที่คุณเคยฝันถึงถึงกลายเป็นเรื่องธรรมดาภายในไม่กี่เดือน ทำไมคนที่มีน้อยกว่าคุณมากถึงหัวเราะได้บ่อยกว่า และทำไมการไล่ตามสิ่งถัดไปจึงให้ความรู้สึกดีกว่าการได้มันมาเสมอ

เรื่องสุดท้ายนั้นไม่ใช่ความผิดปกติของคุณ มันคือการอ่านค่าที่ถูกต้องของเครื่องมือที่ทำงานตามสเปก

หาที่เอาไปใช้ได้: ถ้าต้องการให้สิ่งดี ๆ ในชีวิตยังให้ความรู้สึกอยู่ อย่าเพิ่มปริมาณของมัน ให้เว้นระยะแทน — ความคาดหวังที่ลดลงคือสิ่งเดียวที่ทำให้ส่วนต่างกลับมาเป็นบวกได้ โดยไม่ต้องหาของที่ดีกว่าเดิม

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีการแสดงว่าระบบรางวัลของมนุษย์รายงานระดับสมบูรณ์ ไม่ใช่ส่วนต่าง กล่าวคือมีสถานะที่คงค่าเป็นบวกได้โดยไม่ต้องมีอะไรเกินความคาดหวัง

แหล่ง:

- Schultz W, Apicella P, Ljungberg T, Journal of Neuroscience 13(3):900–913, 1993 — <https://www.jneurosci.org/content/13/3/900>
- Schultz W, Dayan P, Montague PR, Science 275(5306):1593–1599, 1997 — <https://www.science.org/doi/10.1126/science.275.5306.1593>
- Gershman SJ และคณะ, Nature Neuroscience 27:1645–1655, 2024 (บทความร่วมที่ระบุว่ารูปแบบดั้งเดิมเรียบง่ายเกินไป) — <https://www.nature.com/articles/s41593-024-01705-4>
- Howe MW และคณะ, Nature 500(7464):575–579, 2013 (การไต่ขึ้นของโดพามีน) — <https://www.nature.com/articles/nature12475>
- Mohebi A และคณะ, Nature, 2019 (การปล่อยกับการยิงแยกจากกัน) — <https://www.nature.com/articles/s41586-019-1235-y>
- Dabney W และคณะ, Nature 577(7792), 2020 (distributional reinforcement learning) — <https://www.nature.com/articles/s41586-019-1924-6>
- Sousa M และคณะ, Nature, 2025 (แผนที่สองมิติของรางวัลในอนาคต) — <https://www.nature.com/articles/s41586-025-09089-6>

7 · เพดานอยู่ตรงไหนกันแน่

มีตัวเลขหนึ่งตัวที่คุณน่าจะเคยได้ยิน

เจ็ดหมื่นห้าพันดอลลาร์ต่อปี เหนือจากนั้นเงินไม่ซื้อความสุขเพิ่ม

เพดานมีอยู่จริง และมันมีอยู่เฉพาะกับคนที่ต้องการให้มันไม่มี

นั่นคือคำตอบที่หลักฐานชุดล่าสุดให้ และผมจะพาคุณไปดูว่ามันมาถึงตรงนั้นได้อย่างไร

ที่มาของตัวเลขที่ดังที่สุดในวิชานี้

ก่อนอื่นต้องบอกว่างานที่ผลิตตัวเลขนี้ไม่ใช่งานที่แย่ ตรงกันข้าม มันเป็นงานที่ทำให้สิ่งที่สำคัญที่สุดในวิชานี้ได้ถูก

สิ่งนั้นคือการแยกความสุขออกเป็นสองอย่าง

นักวิจัยสองคนเก็บข้อมูลสำรวจชาวอเมริกันกว่าสี่แสนห้าหมื่นห้าพันห้าร้อยห้าสิบสองปี แล้วแยกคำถามเป็นสองชุด

ความพอใจในชีวิต คือตอนที่คุณถอยออกมาแล้วให้คะแนนชีวิตตัวเองโดยรวม

ความรู้สึกรายวัน คือคุณภาพของอารมณ์ในวันธรรมดา ๆ วันหนึ่ง

ผลคือ ความพอใจในชีวิตสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามรายได้ ไม่มีจุดอิ่มตัว ส่วนความรู้สึกรายวันหยุดเพิ่มที่ราวเจ็ดหมื่นห้าพันดอลลาร์

งานชิ้นนี้ตีพิมพ์ในปี 2010 ตัวเลขนั้นออกเดินทาง และอยู่ในบทสนทนาเรื่องเงินมาสิบห้าปี

ทีนี้เป็นเรื่องที่ผมอยากให้คุณรู้ เพราะมันเล็กและมันสำคัญมาก

แบบสำรวจนั้นแบ่งรายได้เป็นช่วง ๆ และมีช่วงหนึ่งคือ "หกหมื่นถึงเก้าหมื่น"

เจ็ดหมื่นห้าพัน คือจุดกึ่งกลางของช่องนั้น

ตัวเลขที่ดังที่สุดในเศรษฐศาสตร์ความสุข คือจุดกึ่งกลางของช่องในแบบสอบถาม

เครื่องมือที่วัดได้แค่ครั้งเดียว

มีปัญหาอีกข้อที่ใหญ่กว่านั้น และมันอยู่ในวิธีกา

แบบสำรวจนั้นถามว่า "เมื่อวานคุณรู้สึกแบบนี้เป็นเวลาานพอสมควรหรือเปล่า" แล้วให้ตอบใช่หรือไม่ใช่ มีห้าข้อ — มีความสุข เพลิดเพลิน ยิ้มบ่อย กังวล เศร้า

ตอบได้แค่ 0 หรือ 1 ต่อข้อ

ทีนี้ลองคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับคนรายได้สูง

ในกลุ่มรายได้สูง คะแนนอารมณ์บวกเฉลี่ยขึ้นไปถึง 89% ของคะแนนเต็ม ส่วนข้อที่ถามเรื่องอารมณ์ลบอยู่ที่ราว 81% ของค่าสูงสุด

พอชนเพดานของเครื่องมือแล้ว คนที่มีความสุขมากกับคนที่มีความสุขมากกว่านั้นอีกตอบเหมือนกันหมด

เครื่องมือนั้นแยกระดับของความไม่มีความสุขได้ดี และแยกระดับของความมีความสุขไม่ได้เลย เพดานที่มันเจอ อาจเป็นเพดานของตัวเอง

คนที่ไปวัดใหม่ด้วยเครื่องมือที่ไม่มีเพดาน

นักวิจัยอีกคนสร้างแอปบนโทรศัพท์ที่เด้งถามคนวันละหลายครั้งว่า "ตอนนี้รู้สึกอย่างไร" แล้วให้เลื่อนแถบ ไม่ใช่ตอบใช่หรือไม่ใช่

เขาเก็บได้ 1,725,994 รายงาน จากคน 33,391 คน

ผลที่ได้คือ ความรู้สึกรายวันสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามรายได้ ในอัตราเท่าเดิมทั้งใต้และเหนือ
เจ็ดหมื่นห้าพัน

ไม่มีเพดาน

ตอนนี้มีงานสองชิ้นที่บอกคนละอย่าง และเจ้าของงานทั้งสองยังมีชีวิตอยู่

สิ่งที่พวกเขาทำต่อ ซึ่งผมคิดว่าน่านับถือมาก

พวกเขาไม่เถียงกันในที่สาธารณะ พวกเขานั่งลงทำงานขึ้นเดียวกัน

เจ้าของงานปี 2010 กับเจ้าของงานปี 2021 ตกลงกันล่วงหน้าว่าจะวิเคราะห์ข้อมูล
อย่างไร แล้วรันด้วยกัน ตีพิมพ์ปี 2023

สิ่งที่พวกเขาทำต่างจากเดิมคือ แทนที่จะดูค่าเฉลี่ยของทุกคน พวกเขาแยกดูทีละ
ระดับความสุข ตั้งแต่คนที่มีความสุขน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด

แล้วภาพก็ชัดขึ้นมาทันที

| ระดับความสุข | เงินช่วยแค่ไหน (ใต้ 1 แสน) | เงินช่วยแค่ไหน (เหนือ 1 แสน) |

|---|---|---|

| กลุ่มต่ำสุด 15% | 1.90 | 0.34 — แบน |

| กลุ่มกลาง ๆ | 1.33 | 1.21 — ขึ้นต่อ |

| กลุ่มบน 15% | ขึ้น | **ชันกว่าเดิม** |

อ่านแถวแรกอีกครั้ง

สำหรับคนที่มีความสุขน้อยที่สุด เงินช่วยได้จนถึงราวหนึ่งแสนดอลลาร์ต่อปี แล้วหลังจากนั้นแทบไม่ช่วยอะไรเลย

สำหรับคนที่มีความสุขอยู่แล้ว เงินช่วยต่อไปเรื่อย ๆ และช่วยได้ **เร็วขึ้น** หลังหนึ่งแสน

เจ้าของงานเขียนคำอธิบายที่เป็นไปได้ไว้เอง ว่าเหนือจุดนั้น ความทุกข์ที่ยังเหลืออยู่ เป็นความทุกข์ชนิดที่เงินไม่แตะ — ออกหัก การสูญเสียคนที่รัก ภาวะซึมเศร้า

เพดานที่ทุกคนพูดถึงมีอยู่จริง มันแค่มิได้อยู่ตรงที่ทุกคนคิด และมันอยู่กับคนผิดกลุ่ม

สองข้อที่ต้องพูด ไม่งั้นบทนี้จะโกหก

ข้อแรก ผลทั้งหมดนี้เล็กน้อย

ความสัมพันธ์ระหว่างความสุ่เฉลี่ยกับรายได้อยู่ที่ $r = 0.09$ และระยะห่างระหว่างความสุ่ของคนรายได้หนึ่งหมื่นห้ากับคนรายได้สองแสนห้า คือประมาณห้าจุดจากมาตรหนึ่งร้อยจุด

ทุกอย่างในบทนี้คือการปรับแต่งรายละเอียดของผลที่เล็ก และถ้าผมเล่ารูปแบบโดยไม่บอกขนาด ผมก็กำลังหลอกคุณ

ข้อที่สอง "คนที่มีความสุขน้อยที่สุด 15%" ไม่ใช่กลุ่มคน

มีนักวิจัยสองคนเขียนตอบในวารสารเดียวกันในปี 2024 ว่าวิธีวิเคราะห์ที่ใช้ อธิบายตำแหน่งในการกระจายของข้อมูล ไม่ได้อธิบายบุคคลที่ติดตามได้ การอ่านว่า "คนกลุ่มนี้ได้เงินเพิ่มแล้วไม่ดีขึ้น" เป็นการเติมความเป็นเหตุเป็นผลที่งานนี้ไม่ได้ให้

เจ้าของงานตอบกลับและยอมรับว่าหลักฐานเป็นความสัมพันธ์ล้วน ๆ

และยังมีอีกคนที่ชี้ว่าจุดหนึ่งแสนถูกเลือกไว้ล่วงหน้า ถ้าปล่อยให้ข้อมูลเลือกจุดเอง จุดที่แบนจะขยับไปอยู่ราวสองแสน

สิ่งที่เหลือหลังหักทุกอย่างออก

ถ้าคุณอ่านบทนี้แล้วจำได้ข้อเดียว ผมอยากให้เป็นอย่างนี้

เลขสองตัวที่เรียกว่าความสุข เคลื่อนที่ไม่เหมือนกัน

ความพอใจในชีวิต — ตัวเลขที่คุณใช้เวลาถอยออกมามองทั้งชีวิต — ไม่มีเพดานที่วัดเจอ เงินขยับมันได้ และผลนั้นอยู่ยาวยี่สิบสองปีตามที่บทที่ 3 แสดง

ความรู้สึกรายวัน — ตัวเลขที่คุณอยู่กับมันจริง ๆ ทุกวัน — แทบไม่ขยับ ไม่ว่าคุณจะทำอะไร

คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตทั้งชีวิตไล่ตามตัวที่สอง ด้วยเครื่องมือที่ขยับได้แต่ตัวแรก

ทำที่เอาไปใช้ได้: ก่อนตัดสินใจครั้งใหญ่เรื่องเงินหรืองาน ให้ถามว่าสิ่งนี้จะขยับตัวเลขไหน ถ้ามันขยับความพอใจในชีวิต มันจะอยู่นาน ถ้ามันขยับแค่ความรู้สึกรายวัน อย่าคาดหวังเกินสามเดือน

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีการวิเคราะห์ที่ติดตามคนกลุ่มเดิมข้ามเวลา แทนการเทียบคนต่างกลุ่มในเวลาเดียวกัน แล้วพบว่ารายได้ที่เพิ่มขึ้นทำให้ความรู้สึกรายวันของคนที่มีความสุขน้อย ดีขึ้นจริงเหนือหนึ่งแสน

แหล่ง:

- Kahneman D, Deaton A, PNAS 107(38):16489–16493, 2010 — <https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.1011492107>
- Killingsworth MA, PNAS 118(4):e2016976118, 2021 — <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2016976118>
- Killingsworth MA, Kahneman D, Mellers B, PNAS 120(10):e2208661120, 2023 — <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2208661120>
- Rohrer JM, Wenz SE, PNAS 121, 2024 (quantile ไม่ใช่กลุ่มคน) — <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2313712121>
- Bennedsen M, Economics Letters, 2024 (จุดตัดที่ข้อมูลเลือกเอง) — <https://arxiv.org/abs/2401.05347>

8 . ความเบื่อไม่ใช้การไม่มีอะไรทำ

คุณมีทุกอย่างอยู่ในมือ หนังสือเป็นหมื่นเรื่อง เพลงเป็นล้านเพลง คนทั้งโลกอยู่ห่างออกไปหนึ่งนิ้ว

แล้วคุณเลื่อนขึ้นเลื่อนลงอยู่สิบนาที่ แล้ววางโทรศัพท์ลง เบื่อ

ความเบื่อไม่ใช้การไม่มีอะไรทำ มันคือการไม่มีอะไรที่น่า

และเมื่อคุณเห็นว่ามันวัดอะไรอยู่ อาการที่ดูไร้เหตุผลนี้จะกลายเป็นสิ่งที่อ่านออก

นิยามที่แคบกว่าที่คนใช้กันมาก

คนใช้คำว่าเบื่อกับหลายอย่างที่ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน

นั่งเฉย ๆ ตอนบ่ายวันอาทิตย์ ก็เรียกว่าเบื่อ . ประชุมที่ยาวเกินจำเป็น ก็เรียกว่าเบื่อ . แพนที่คบมาห้าปี ก็เรียกว่าเบื่อ

นิยามที่กลายเป็นมาตรฐานของสาขานี้แคบกว่านั้นมาก และความแคบของมันคือสิ่งที่ทำให้มันใช้งานได้

ความเบื่อคือภาวะที่คุณ **อยาก** จะจดจ่อกับอะไรสักอย่างที่น่าพอใจ แต่ **ทำไม่ได้**

สังเกตว่ามีสองส่วนและทั้งสองส่วนจำเป็น

ถ้าคุณไม่อยากจะจดจ่อกับอะไรเลย นั่นคือการพักผ่อน ไม่ใช่ความเบื่อ ถ้าคุณจดจ่อได้ นั่นก็ไม่ใช่ความเบื่อ ความเบื่อคือช่องว่างระหว่างความอยากกับความสามารถ

และเพราะนิยามนี้พูดถึงการจดจ่อ ไม่ใช่การมีของให้ทำ มันจึงอธิบายสิ่งที่นิยามแบบเดิมอธิบายไม่ได้

คุณเบื่อได้ในห้องที่เต็มไปด้วยของ

สองอย่างที่พึงได้ และมันพึ่งคนละแบบ

นิยามข้างบนบอกว่าอะไรคือความเบื่อ แต่ยังไม่บอกว่าอะไรทำให้มันเกิด

งานรันทัดมาแยกสาเหตุออกเป็นสองแกน และสองแกนนั้นพึ่งแยกจากกันได้

แกนแรกคือความจืดจ่อ สิ่งที่คุณทำต้องพอดีกับกำลังสมองที่คุณมีตอนนั้น

ตรงนี้คือจุดที่คนมักคิดไม่ครบ ความไม่พอดีเกิดได้สองทิศ

งานที่ง่ายเกินไปทำให้เบื่อ นั่นทุกคนรู้ แต่ **งานที่ยากเกินไปก็ทำให้เบื่อเหมือนกัน** เพราะเมื่อจืดจ่อไม่ไหว สมองก็หลุดออก และการหลุดออกให้ความรู้สึกแบบเดียวกับการไม่มีอะไรทำ

นี่คือเหตุผลที่คุณเบื่อตอนอ่านเอกสารที่ยากเกินไป ทั้งที่มันไม่ได้ว่างเปล่าเลยสักบรรทัด

แกนที่สองคือความหมาย สิ่งที่คุณทำต้องเชื่อมกับอะไรที่คุณให้ค่า

ถ้าไม่เชื่อม คุณจะเบื่อแม้ในงานที่ยากกำลังพอดี และคุณจะเบื่อแม้ในงานที่สนุก

แบบจำลองสองแกนนี้ถูกเสนอในปี 2018 และมันแปลว่าความเบื่อมีหลายชนิด วิธีแก้จึงไม่เหมือนกัน — เบื่อเพราะง่ายไปแก้ด้วยการเพิ่มความยาก เบื่อเพราะไร้ความหมายแก้ด้วยการเพิ่มความยากไม่ได้เลย

มันคือความหิว ไม่ใช่ความเจ็บป่วย

คำถามที่ควรถามคือความเบื่อนี้มีไว้ทำอะไร

นักวิจัยสองคนเสนอคำตอบที่ผมว่าตรงที่สุด ความเบื่อทำกับเป้าหมาย สิ่งเดียวกับที่ความหิวทำกับอาหาร

ความหิวไม่ได้บอกว่าให้กินอะไร มันบอกแค่ว่าตอนนี้ระดับต่ำ

ความเบื่อไม่ได้บอกว่าให้ไปทำอะไร มันบอกแค่ว่า **สิ่งที่คุณกำลังลงแรงอยู่ ไม่ได้
แปลงเป็นอะไรที่คุณให้ค่า**

เมื่ออ่านแบบนี้ ความเบื่อก็เข้าสู่กับทุกอย่างในเล่มนี้ มันคือมีเตอร์อีกตัวหนึ่ง และมัน
วัดอัตราการแปลง ไม่ใช่วัดปริมาณของสิ่งเร้า

มีคนวางมันไว้ในรอบที่คมกว่านั้นอีก คือความเบื่อเป็นตัวคุมสมดุลระหว่างการอยู่กับ
สิ่งที่รู้จักแล้ว กับการออกไปหาสิ่งใหม่ สัตว์ที่ไม่เคยเบื่อจะอยู่กับที่จนทรัพยากรหมด
สัตว์ที่เบื่อตลอดเวลาจะไม่เก็บเกี่ยวอะไรได้เลย

ความเบื่อคือสัญญาณว่าถึงเวลาย้าย

แล้วมันต่อกับบทที่หก

เอาสองบทมาต่อกันแล้วจะเห็นอะไรบางอย่าง

บทที่หกบอกว่าระบบรางวัลของคุณอ่านส่วนต่างระหว่างสิ่งที่คาดหวังกับสิ่งที่ได้

ทีนี้ลองนึกถึงชีวิตที่ถูกออกแบบมาอย่างดีจนไม่มีอะไรผิดพลาดอีกเลย อุณหภูมิคงที่
อาหารมาตรงเวลา ไม่มีอะไรยากเกินไป ไม่มีอะไรเสี่ยง

ส่วนต่างเข้าใกล้ศูนย์ทุกช่องทาง

ชีวิตที่ออกแบบให้ไม่มีอะไรเซอร์ไพรส์ คือชีวิตที่ปีติยินดีเดียวที่ระบบนี้อ่านได้

และสิ่งที่คุณจะรู้สึกไม่ใช่ความสงบ มันคือความเบื่อ ซึ่งเป็นสัญญาณที่ต้องสมบูรณ์
แบบ ระบบกำลังรายงานตามจริงว่าไม่มีข้อมูลเข้ามาแล้ว

นี่อาจอธิบายเรื่องที่คุณขัดกันในชีวิตคุณเองได้ ว่าทำไมช่วงที่สบายที่สุดของปี ถึงมักไม่
ใช่ช่วงที่คุณจำได้

ข้อที่ผมจะไม่อ้าง

มีเรื่องเล่าว่าความเบื่อทำให้คนสร้างสรรค์ขึ้น และมันมาจากการทดลองจริงชิ้นหนึ่งในปี 2014 ที่ให้คนคัดลอกเบอร์โทรศัพท์ก่อนทำแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์

ขนาดของผลในงานนั้นคือ $d = 0.08$

เลขนั้นเล็กจนแทบแยกไม่ออกจากศูนย์ และงานที่พยายามทำซ้ำด้วยกลุ่มตัวอย่างใหญ่กว่าก็ยังไม่เจอ

ผมจึงไม่ยกมันมาเป็นเหตุผลให้คุณปล่อยตัวเองเบื่อ เหตุผลที่ดีกว่าอยู่ในย่อหน้าก่อนหน้านี้อแล้ว — ความเบื่อคือมิเตอร์ และมิเตอร์ที่คุณกลบเสียงทุกครั้งที่มีมันดัง จะเลิกบอกอะไรคุณ

ทำที่เอาไปใช้ได้: ครึ่งหน้าที่เบื่อ ให้ถามสองข้อแยกกัน — "อันนี้ยากไม่พอ หรือยากเกินไป" และ "อันนี้ต่อกับอะไรที่ฉันให้ค่าหรือเปล่า" คำตอบคนละข้อนำไปสู่การแก้คนละแบบ และการแก้ผิดข้อคือเหตุผลที่คนเปลี่ยนงานแล้วยังเบื่อเหมือนเดิม

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีหลักฐานว่าความเบื่อเกิดจากการขาดสิ่งเร้าล้วน ๆ โดยไม่ต้องอาศัยความล้มเหลวของการจดจ่อหรือความหมาย ซึ่งจะแปลว่าการเพิ่มของให้ทำควรแก้ได้ทุกกรณี

แหล่ง:

- Eastwood JD, Frischen A, Fenske MJ, Smilek D, "The Unengaged Mind", Perspectives on Psychological Science 7(5):482–495, 2012 — <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691612456044>
- Westgate EC, Wilson TD, "Boring Thoughts and Bored Minds: The MAC Model", Psychological Review 125(5):689–713, 2018 — <https://www.erinwestgate.com/uploads/7/6/4/1/7641726/westgatewilson.psychreview.2018.pdf>
- Bench SW, Lench HC, "On the Function of Boredom", Behavioral Sciences 3(3):459–472, 2013 — <https://www.mdpi.com/2076-328X/3/3/459/notes>
- Danckert J, ความเบื่อในฐานะตัวคุมสมดุล explore/exploit — https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-26395-9_3

- Mann S, Cadman R, "Does Being Bored Make Us More Creative?", *Creativity Research Journal* 26(2), 2014 — <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10400419.2014.901073>

9 . สัญญาณเตือนที่ตั้งใจให้ดังเกินเหตุ

มีเสียงกรอบแกรบในพงหญ้า

ร้อยครั้งมันคือลม ครั้งที่ร้อยเอ็ดมันคือเสือ

ความทุกข์ที่ดังเกินเหตุไม่ใช่ความผิดพลาดของระบบ มันคือสเปก

และเมื่อคุณเห็นการคำนวณที่อยู่ข้างหลังมัน คุณจะเลิกโกรธตัวเองเรื่องหนึ่ง

เลขที่ตัดสินเรื่องนี้

ลองคิดต้นทุนสองแบบ

ถ้าคุณวิ่งหนีลม คุณเสียพลังงานไปสามสิบล้านบาท และรู้สึกโง่

ถ้าคุณไม่วิ่งหนีเสือ คุณไม่มีลูกหลาน

ต้นทุนของการเตือนผิดเล็กน้อย ต้นทุนของการไม่เตือนตอนที่ควรเตือนคือทุกอย่าง
เมื่อความไม่สมมาตรนี้ใหญ่ขนาดนั้น ระบบที่ดีที่สุดที่คณิตศาสตร์อนุญาตให้มี **ต้องเตือนผิดบ่อย**

ไม่ใช่ควรจะ — ต้อง

นักจิตเวชวิวัฒนาการที่คุณเจอในบทที่สองเรียกมันว่า smoke detector principle
ตามเครื่องตรวจจับควันในครัว ซึ่งดังเพราะขนมปังปิ้งไหม้บ่อยกว่าดังเพราะไฟไหม้หลาย
พันเท่า และไม่มีใครเรียกมันว่าเครื่องเสีย

เครื่องที่ตั้งเฉพาะตอนไฟไหม้จริงคือเครื่องที่ตั้งไว้มิด และมันจะเงียบในวันที่คุณ
ต้องการมันที่สุด

หลักการนี้ครอบคลุมมากกว่าความกลัว มันครอบคลุมความปวด อาการคลื่นไส้ การไอ ใช้ การอักเสบ ทั้งหมดคือกลไกป้องกันที่ต้นทุนการทำงานถูก และต้นทุนการไม่ทำงานแพงมาก

ผมต้องบอกด้วยว่าหลักการนี้ยังไม่ถูกวัด

ตรรกะข้างบนสวยงามและมันอธิบายได้เยอะ ซึ่งเป็นสองอย่างที่ควรทำให้คุณระวัง

สิ่งที่จะทำให้มันเป็นทฤษฎีที่ทดสอบได้คือตัวเลข — อัตราส่วนระหว่างต้นทุนของการเดือนผัดกับต้นทุนของการไม่เดือน สำหรับอารมณ์แต่ละชนิดในมนุษย์จริง ๆ

ตัวเลขนั้นยังไม่มีใครวัด เท่าที่การค้นในวันที่เขียนเล่มนี้พบ

ดังนั้นสิ่งที่คุณเพิ่งอ่านคือการรอบคอบที่วางมาดี ไม่ใช่ผลการวัด และผมอยากให้คุณถือน้ำมันไว้ด้วยน้ำหนักเท่านี้

แล้วมีคนที่เครื่องเดือนไม่ทำงานเลย

คำถามที่ตามมาทันทีคือ ถ้าเอาสัญญาณเดือนออกไปจะเกิดอะไรขึ้น

คำตอบไม่ต้องคิดเอา เพราะมีคนที่เกิดมาแบบนั้น

ในภาคเหนือของปากีสถาน นักพันธุศาสตร์พบครอบครัวสามครอบครัวที่มีความผิดปกติในยีนซึ่งสร้างช่องโซเดียมที่เซลล์ประสาทรับความเจ็บใช้ส่งสัญญาณ คนเหล่านี้ไม่รู้สึเจ็บเลย ในขณะที่ระบบประสาทส่วนอื่นปกติทุกอย่าง สติปัญญาปกติ สุขภาพปกติ

เด็กชายคนที่ทำให้นักวิจัยรู้จักภาวะนี้ เป็นนักแสดงข้างถนน เขาหาเงินด้วยการแทงมีดทะลุแขนตัวเองและเดินบนถ่านไฟ

เขาตายในวันเกิดอายุสิบสี่ หลังกระโดดลงมาจากหลังคาบ้าน

ราคาเต็มของการไม่มีสัญญาณ

ภาวะอีกแบบหนึ่งซึ่งเกิดจากยีนคนละตัว ทำให้เด็กไม่รู้สึกร้อน ไม่รู้สึกร้อนเย็น และไม่มีเหงื่อ

เด็กกลุ่มนี้ราวหนึ่งในห้า ตายก่อนอายุสามขวบ

สาเหตุการตายไม่ใช่ความเจ็บที่รู้สึก มันคือตัวร้อนจัดเพราะไม่มีเหงื่อ และการติดเชื้อที่ลุกลามไปทั้งตัวโดยไม่มีใครรู้ เพราะไม่มีสัญญาณอะไรบอกว่ามีอะไรผิดปกติ

คนที่รอดมาถึงวัยผู้ใหญ่จะสะสมรายการที่อ่านแล้วหนัก — กระดูกหักซ้ำ ๆ กระดูกติดเชื้อ ข้อต่อพัง แผลที่กระดูกตาจนเป็นแผลเป็น การกัตุลันและปลายนิ้วตัวเองในวัยทารกจนบางรายนิ้วขาด

ทั้งหมดนี้ป้องกันได้ วิธีป้องกันคือให้คนอื่นคอยมองแทน ตรวจร่างกายตามตารางแทน การรอให้เจ็บ ใส่ที่ครอบฟัน ใส่แว่นกันตา

พูดอีกอย่าง ชีวิตของพวกเขารอดได้ด้วยการ เอาความเผื่อระวังจากภายนอกมาแทนสัญญาณที่หายไป

และนั่นแหละคือสิ่งที่ความทุกข์เคยทำให้คุณฟรี ๆ ทั้งชีวิต

ย้อนกลับไปอารมณ์

ความเจ็บทางกายกับความทุกข์ทางใจไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ผมไม่อยากให้บทนี้ทำให้ดูเหมือนเป็นสิ่งเดียวกัน

แต่ตรรกะเดียวกันใช้ได้

อารมณ์ต่ำยับยั้งการลงแรงในสถานการณ์ที่การลงแรงจะเสียเปล่า ความวิตกกังวล
ทำให้คุณเตรียมตัวสำหรับสิ่งที่ยังไม่เกิด ความเศร้าหลังสูญเสียทำให้คุณหยุดและจัด
ระเบียบชีวิตใหม่ ความอายทำให้คุณซ่อนความสัมพันธ์ที่พัง

และทั้งหมดนั้นถูกตั้งค่าไว้ให้ดังเกินเหตุ เพราะการตั้งไว้พอดีเป๊ะแปลว่าจะเจ็บในวัน
ที่จำเป็น

นี่คือเหตุผลที่คุณกังวลเรื่องที่ไม่เกิดขึ้นจริงถึง 90% และคุณไม่ได้ทำอะไรผิด

**สิ่งที่คุณรู้สึกไม่ใช่การอ่านค่าผิด มันคือการอ่านค่าที่ถูกต้องของเครื่องมือที่ถูกตั้งให้
ไวเกินไปโดยตั้งใจ**

ความแตกต่างระหว่างสองประโยชน์นั้นเล็กน้อยในทางตรรกะ และใหญ่มากในทางที่
คุณจะปฏิบัติกับตัวเอง

สิ่งที่เรื่องนี้ไม่ได้แปลว่า

มันไม่ได้แปลว่าความทุกข์ทุกก่อนมีประโยชน์ ภาวะซึมเศร้าที่กินเวลาเป็นปีไม่ได้กำลัง
ทำหน้าที่อะไร มันคือระบบที่ค้าง ไม่ใช่ระบบที่ทำงาน

มันไม่ได้แปลว่าคุณควรทนโดยไม่รักษา สัญญาณเตือนไฟไหม้ที่ตั้งไม่หยุดสามเดือน
ต้องซ่อม

สิ่งที่มันแปลว่าเป็นคือ เป้าหมายที่ถูกต้องไม่ใช่การปิดเครื่อง — เพราะเครื่องนั้นคือสิ่งที่
ทำให้คุณยังอยู่ และบทนี้เพิ่งแสดงให้เห็นว่าชีวิตที่ปิดมันไปแล้วหน้าตาเป็นอย่างไร

ทำที่เอาไปใช้ได้: เวลากังวลกับอะไรอยู่ให้เขียนสิ่งที่กลัวลงไปพร้อมวันที่ แล้วกลับ
มาอ่านในอีกหนึ่งเดือน คุณกำลังวัดอัตราการเตือนผิดของเครื่องตัวเอง และตัวเลขนั้น
จะเปลี่ยนวิธีที่คุณฟังมันครั้งต่อไป

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีการประมาณอัตราส่วนต้นทุนของการเตือนผิดต่อการไม่เตือน สำหรับอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่งในมนุษย์ แล้วพบว่าระดับการเตือนผิดที่สังเกตได้ สูงกว่าจุดที่เหมาะสมมาก

แหล่ง:

- Nesse RM, "The Smoke Detector Principle", Annals of the New York Academy of Sciences 935:75–85, 2001 — <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1749-6632.2001.tb03472.x>
- Nesse RM, "The smoke detector principle", Evolution, Medicine, and Public Health 2019(1):1–3 — <https://academic.oup.com/emph/article/2019/1/1/5229271>
- Cox JJ และคณะ, Nature 444:894–898, 2006 (ยีน SCN9A และเด็กชายที่ตายอายุสิบสี่) — <https://www.nature.com/articles/nature05413>
- GeneReviews, ภาวะ CIPA จากยีน NTRK1 — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK1769/>
- ภาพรวมภาวะแทรกซ้อนตลอดชีวิต — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11941199/>

10 . ไม่มีสัตว์ตัวไหนฟินตลอด

คำถามข้อนี้ตรงไปตรงมาที่สุดในเล่ม

เคยมีสิ่งมีชีวิตที่มีความสุขตลอดเวลาไหม ตัวเดียวก็ได้ ที่ไหนก็ได้ ตลอดประวัติศาสตร์ของชีวิตบนโลก

คำตอบคือไม่มี และการที่ไม่มีนั้นแหละคือหลักฐาน

ผมจะพาคุณไปดูผู้สมัครทีละตัว เพราะแต่ละตัวล้มด้วยเหตุผลที่ต่างกัน และเหตุผลเหล่านั้นสอนคนละเรื่อง

ตัวที่ยึดอยู่ในรูป

สัตว์ที่ถูกเรียกว่ามีความสุขที่สุดในโลกคือ quokka สัตว์มีกระเป๋าหน้าท้องตัวเล็กในออสเตรเลีย

มันยิ้มในทุกรูป

ลองมองรูปมันอีกครั้งแล้วสังเกตปาก รอยยิ้มนั้นคือรูปร่างของขากรรไกร มันยิ้มตอนหลับ มันยิ้มตอนถูกไล่ มันยิ้มตอนตาย

ไม่มีการสำรวจความสุขของสัตว์ขึ้นไหนอยู่ข้างหลังฉายานี้ มีแค่โครงกระดูกใบหน้า

ผู้สมัครตัวแรกล้มด้วยบทเรียนที่ง่ายที่สุด — เราอ่านอารมณ์จากรูปร่าง และรูปร่างไม่ใช่อารมณ์

ตัวที่ถูกเรียกว่าลิงฮิปปี

ผู้สมัครตัวถัดมาหนักแน่นกว่ามาก bonobo ถูกเล่าขานมาสามสิบปีว่าเป็นลิงที่แก้ปัญหาด้วยความรักแทนความรุนแรง

ข้อมูลที่เก็บในป่าและเผยแพร่ในปี 2024 พบว่าจำนวนการรุกรานกันภายในกลุ่มของ bonobo สูงกว่า ที่บันทึกได้ในชิมแปนซี และตัวผู้ที่ก้าวร้าวกว่ามีโอกาสมผสมพันธุ์มากกว่า

ผู้สมัครตัวที่สองล้มด้วยบทเรียนที่แพงกว่า — เรื่องเล่าที่เราชอบ อยู่รอดได้นานกว่า ข้อมูลที่ค้านมัน เพราะไม่มีใครอยากเป็นคนไปวัด

ตัวที่ถูกสร้างขึ้นในห้องแล็บ

ถ้าธรรมชาติไม่ทำ เราทำเองได้ไหม

หนูตัดแปลงพันธุกรรมที่คุณเจอในบทที่สี่ คือตัวที่โกลัที่สุด มันมีโดพามีนสูงกว่าปกติ 70% ตลอดชีวิต ไม่ใช่ชั่วคราว ไม่ใช่จากยา ตั้งแต่เกิดจนตาย

มันอยากมากขึ้นตลอดชีวิต และมันชอบเท่าเดิมตลอดชีวิต

มีอีกความพยายามหนึ่งที่น่าสนใจกว่า นักวิจัยสองคนคัดเลือกหนูที่ส่งเสียงความถี่สูงแบบที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์บวก มาผสมพันธุ์กันหลายรุ่นจนได้สายพันธุ์ที่ส่งเสียงนั้นมากกว่าปกติ ลักษณะนี้ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้จริง

แต่สิ่งที่วัดคือเสียงและพฤติกรรมทางสังคม ไม่มีการวัดท่าทางความชอบบนใบหน้าของสายพันธุ์นั้น

พูดให้ตรง เราได้หนูที่ **เข้าสังคมเก่งและตื่นตัว** ไม่ใช่หนูที่ฟินตลอด และการเรียกมันว่าอย่างหลังคือการอ่านเกินกว่าที่วัด

ห้องที่จะรายงานเป็นคนแรก และความเจ็บของมัน

นี่คือส่วนที่ผมอยากให้น้าหนักที่สุด

ถ้ามีสัตว์ตัวไหนอยู่ในภาวะพึงพอใจถาวรจริง ห้องแล็บที่จะรู้ก่อนใครคือห้องที่ใช้เวลาสามสัปดาห์สร้างเครื่องมือวัดความชอบในสัตว์ และเขียนบทความเรื่องระบบความสุขในสมองไว้หลายสิบชิ้น

ไม่มีรายงานแบบนั้นในผลงานของพวกเขาเลย

เหตุผลอยู่ในธรรมชาติของสิ่งที่พวกเขาค้นพบ hedonic hotspot ที่คุณเจอในบทที่สี่ ถูกกระตุ้นด้วยสารหรือแสงเป็นครั้ง ๆ สิ่งที่มีนัยผลคือ **ยอด ไม่ใช่ ระดับ**

และสิ่งที่เรียกว่าความเป็นอยู่ที่ดีในสัตว์ ไม่ใช่ยอดที่ค้างอยู่ มันคือสภาวะปกติที่ไม่มีความทุกข์ ซึ่งเป็นคนละเรื่องกันโดยสิ้นเชิง

ผมไม่ได้บอกว่าผมค้นทุกซอกทุกมุมของวรรณกรรมโลก ผมบอกว่าการค้นในวันนี้เขียนเล่มนี้ ด้วยคำค้นหลายชุด ในสัตว์ป่า สัตว์เพาะเลี้ยง และสัตว์ดัดแปลงพันธุกรรม ไม่พบสิ่งมีชีวิตที่ถูกแสดงว่าอยู่ในภาวะความสุขที่ยกระดับไว้ถาวร

ผลเป็นศูนย์ และผมรายงานมันเป็นศูนย์

ความไม่สมมาตรที่อธิบายทั้งหมด

มีข้อสังเกตข้อหนึ่งที่เมื่อเห็นแล้วจะเห็นทุกที่

ความสุขจางลงเมื่อสิ่งที่ทำให้สุขอยู่กับคุณนาน ๆ

ความทุกข์ไม่จาง

ความเจ็บเรื้อรังยังเจ็บหลังสัปดาห์ ความโศกยังมาเป็นระลอกหลังยี่สิบปี แต่บ้านที่คุณอยากได้มาสัปดาห์ให้ความรู้สึกดีอยู่สองเดือน

ถ้าความสุขกับความทุกข์เป็นสองทิศของเรื่องเดียวกัน มันควรจางเท่ากัน

มันไม่จางเท่ากัน และความไม่สมมาตรนั้นบอกว่าสองอย่างนี้ทำงานคนละหน้าที่ อย่างหนึ่งคือสัญญาณว่า "ตรงนี้ดีกว่าที่คาดไปทางนี้" ซึ่งใช้เสร็จแล้วต้องรีเซ็ต อีกอย่างคือสัญญาณว่า "ตรงนี้มีอันตราย" ซึ่งการรีเซ็ตแปลว่าตาย

แล้วคำตอบสำหรับคำถามตั้งต้น

เคยมีสิ่งมีชีวิตที่มีความสุขตลอดไหม

ไม่มี และเหตุผลไม่ใช่เพราะธรรมชาติยังทำไม่ได้ เหตุผลคือสิ่งที่เราเรียกว่าความสุขเป็นการอ่านค่า ไม่ใช่สถานะ และการอ่านค่าที่ค้างอยู่ที่ตัวเลขเดียวไม่ใช่การอ่านค่าอีกต่อไป

คนที่ใกล้ที่สุดที่เคยมีการบันทึกไว้ คือผู้หญิงในบทที่หนึ่ง

และสิ่งที่งานชิ้นนั้นบันทึกไว้ คือความทุกข์ที่หายไป ไม่ใช่ความสุขที่เพิ่มขึ้น

ท่าที่เอาไปใช้ได้: เวลาเจอคำถามว่าสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งมีความสุขเป็นพิเศษ ให้ถามว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกวัด ถ้าคำตอบคือรูปหน้า เสียง หรือพฤติกรรมทางสังคม สิ่งที่ถูกวัดไม่ใช่ความสุข

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีการตีพิมพ์สัตว์สายพันธุ์ใดสายพันธุ์หนึ่งที่แสดงท่าทางความชอบสูงกว่าปกติอย่างต่อเนื่องโดยไม่เกิดการดื้อ มีงานฉบับพิมพ์ล่วงหน้าปี 2025 เกี่ยวกับหนูที่ถูกคัดเลือกมาเรื่องหนึ่งที่เข้าใกล้เรื่องนี้ที่สุด และยังไม่ผ่านการตรวจทาน

แหล่ง:

- Snopes, ตรวจสอบฉายา "สัตว์ที่มีความสุขที่สุดในโลก" ของ quokka — <https://www.snopes.com/fact-check/quokka-happiest-animal/>
- รายงานการรุกรานใน bonobo, 2024 — <https://news.mongabay.com/2024/04/bonobos-the-hippy-apes-may-not-be-as-peaceful-as-once-thought/>

- Peciña S และคณะ, Journal of Neuroscience 23(28):9395, 2003 (หนูโดพามีนสูงตลอดชีวิต) — <https://www.jneurosci.org/content/23/28/9395>
- Burgdorf J, Panksepp J และคณะ, Behavior Genetics, 2005 (สายพันธุ์ที่คัดเลือกจากเสียง 50 kHz) — <https://link.springer.com/article/10.1007/s10519-004-0856-5>
- Berridge KC, Kringelbach ML, "Pleasure Systems in the Brain", Neuron 86(3), 2015 — [https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273\(15\)00133-6](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(15)00133-6)

11 • ตัวเลขที่ขายดีกว่าที่มันจริง

คุณน่าจะเคยเห็นวงกลมแบ่งสามส่วน

ห้าสิบเปอร์เซ็นต์คือพันธุกรรม สิบเปอร์เซ็นต์คือสภาพแวดล้อม สี่สิบเปอร์เซ็นต์อยู่ในมือคุณ

พายชาร์ตที่บอกว่าสี่สิบเปอร์เซ็นต์ของความสุขอยู่ในมือคุณ ถูกเจ้าของงานถอนเอง

ถอนไปห้าปีแล้ว และมันยังวิ่งอยู่จนถึงวันนี้

ความผิดพลาดที่อยู่ในตัวเลขนั้น

ข้างในตัวเลขชุดนั้นมีข้อผิดพลาดเชิงตรรกะอยู่ และผมอยากอธิบายให้ชัด เพราะคุณอาจจะเจอข้อผิดพลาดชนิดเดียวกันนี้อีกหลายที่ ในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับความสุขเลย

เริ่มจากตัวเลขห้าสิบเปอร์เซ็นต์ก่อน

มันมาจากการศึกษาฝาแฝด และสิ่งที่การศึกษาฝาแฝดวัดคือ **ความแปรปรวนในประชากร**

มันตอบคำถามว่า "ความต่างระหว่างคนในกลุ่มนี้ อธิบายด้วยยีนได้กี่เปอร์เซ็นต์"

มันไม่ได้ตอบคำถามว่า "ความสุขของคุณคนเดียว มาจากยีนกี่เปอร์เซ็นต์"

คำถามที่สองไม่มีคำตอบ เพราะมันถามผิดประเภท เหมือนถามว่าพื้นที่ของสี่เหลี่ยมผืนผ้าผืนนี้ มาจากความยาวกี่เปอร์เซ็นต์

พอเอาตัวเลขประชากรมาใส่ในชีวิตคนคนเดียว สิ่งที่ได้คืองบประมาณส่วนตัวที่ไม่มีอยู่จริง

ตัวเลขชุดนี้มาจากบทความปี 2005

นักวิจัยสองคนเขียนบทวิจารณ์เรื่องนี้ในปี 2020 และในปี 2021 เจ้าของงานเดิมตีพิมพ์บทความตอบ ยอมรับว่าคำวิจารณ์ต่อพายุชาร์ตมีเหตุผล

สิ่งที่พวกเขาถอนคือตัวเลข สิ่งที่พวกเขายืนยันคือแก่นของข้อเสนอ — ว่าคนยกระดับความเป็นอยู่ของตัวเองด้วยการกระทำที่ตั้งใจได้ และรักษาผลนั้นไว้ได้

ผมคิดว่าแก่นนั้นมีน้ำหนัก และผมคิดว่าตัวเลขนั้นควรตายไปแล้ว

งานที่เปลี่ยนความหมายไปทั้งชิ้นเมื่อสุ่มตัวเลขใส่

มีอีกเรื่องที่เราควรรู้ เพราะวิธีที่มันถูกจับได้นั้นสวยงาม

ปี 2013 มีงานตีพิมพ์ในวารสารชั้นนำ บอกว่าคนที่มีความสุขแบบมีความหมายกับคนที่มีความสุขแบบเสพความสุข มีรูปแบบการแสดงออกของยีนในเม็ดเลือดขาวต่างกันชัดเจน

ข้อสรุปที่ออกไปสู่สาธารณะคือ ความหมายดีต่อเซลล์ของคุณ ส่วนความสุขไม่ดี

ขนาดกลุ่มตัวอย่างคือ 80 คน

ปีถัดมา ทีมนักวิจัยอีกกลุ่มทำสิ่งที่ผมว่าเป็นการตรวจสอบที่ฉลาดที่สุดเท่าที่เคยเห็น พวกเขาเอาคำตอบแบบสอบถามทั้งหมดทิ้ง แล้วแทนที่ทุกช่องด้วย **ตัวเลขสุ่ม** ระหว่าง 0 ถึง 5

แล้วรันโปรแกรมวิเคราะห์ตัวเดิม

โปรแกรมนั้นยังคายผลที่ "มีนัยสำคัญทางสถิติ" ออกมาเป็นจำนวนมาก

หยุดคิดตรงนี้สักครู่ ถ้ากระบวนการหนึ่งผลิตผลที่มีนัยสำคัญจากตัวเลขสุ่มได้ ผลที่มันผลิตจากข้อมูลจริงก็ไม่มีน้ำหนักเป็นหลักฐาน

ทีมเดิมกลับมาอีกครั้งในปี 2016 กับข้อมูลชุดใหม่ที่ผู้เขียนเดิมทำขึ้นมาตอบคำวิจารณ์ และพบว่า การเอาข้อมูลของ **ผู้เข้าร่วมเพียงคนเดียว** ออก สามารถพลิกผลได้

เรื่องนี้ไม่มีการถอนบทความ มีการโต้กันไปมาสองรอบและจบลงโดยไม่มีข้อสรุป

แล้วมาถึงงานที่ผมชอบที่สุด

ถึงตรงนี้ผมก็จะไม่เชื่อสัจเลย ถ้าผมยังแต่เป้าที่ลัมง่าย

งานที่ผมอยากให้เป็ความจริงที่สุดในสาขานี้ คืงานติดตามผู้ชาย 724 คนตั้งแต่ปี 1938 กลุ่มหนึ่งเป็นนักศึกษาฮาร์วาร์ด อีกกลุ่มเป็นเด็กจากย่านยากจนในบอสตัน ตามพวกเขาไปตลอดชีวิต เก็บบทสัมภาษณ์ เวอร์เซเบียน ภาพสมอง และในที่สุดคือการผ่าพิสูจน์สมอง

ข้อค้นพบที่ดังที่สุดคือ ความพอใจในความสัมพันธ์ใกล้ชิดตอนอายุห้าสิบ ทำนายสุขภาพกายตอนอายุแปดสิบได้ดีกว่าระดับคอเลสเตอรอล

ประโยชน์นั้นสวยมาก และผมอยากให้มันจริง

การค้นในวันที่เขียนเล่มนี้ หาบทความที่ผ่านการตรวจทาน ซึ่งรายงานการเปรียบเทียบนั้นพร้อมค่าสถิติ **ไม่พบ**

สิ่งที่พบคือหน้าเว็บของมหาวิทยาลัย การบรรยาย TED และหนังสือปี 2023 สามอย่างนั้นเป็นแหล่งที่สำคัญ แต่ไม่ใช่แหล่งที่ตรวจตัวเลขได้

มีบทความที่ผ่านการตรวจทานของทีมเดียวกันอยู่จริง เช่นงานปี 2010 เรื่องการทำหน้าที่ทางสังคมกับความสุขรายวันในผู้สูงอายุที่แต่งงานแล้ว นั่นคือสิ่งที่ควรอ้างเวลาต้องการการอ้างอิง

และต้องบอกว่ารุ่นแรกของงานนี้เป็นผู้ชายผิวขาวทั้งหมด 724 จาก 724 คน หัวหน้าโครงการคนปัจจุบันพูดเรื่องนี้เองอย่างตรงไปตรงมา

นี่เป็นงานสังเกต ไม่ใช่การทดลอง ซึ่งแปลว่ามันแยกไม่ออกระหว่าง "ความสัมพันธ์ที่ดีทำให้สุขภาพดี" กับ "สุขภาพที่ดีทำให้รักษาความสัมพันธ์ไว้ได้"

ผมยังคิดว่าความสัมพันธ์สำคัญ ผมแค่ไม่สามารถใช้งานชิ้นนี้เป็นหลักฐานได้ในระดับที่คนใช้กัน และการบอกอย่างอื่นก็จะเป็นการทำให้เสียเปรียบกับที่บทนี้กำลังจับผิดอยู่

การนั่งสมาธิ และตัวเลขที่ต้องพูดทั้งชุด

เรื่องสุดท้ายซับซ้อนกว่าที่ทั้งสองฝ่ายชอบเล่า

งานทบทวนปี 2014 รวมการทดลองแบบสุ่ม 47 ชิ้น ผู้เข้าร่วม 3,515 คน พบว่าการฝึกสติลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความปวดได้จริง ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ส่วนผลต่ออารมณ์บวก ความสนใจ การนอน และน้ำหนัก อ่อนหรือไม่มี

รายละเอียดที่มักหายไปคือ งานนั้นไม่พบหลักฐานว่าการฝึกสติดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบที่ทำกิจกรรมอื่น เช่น ออกกำลังกาย ยา หรือจิตบำบัด

ปี 2022 มีการทดลองสองชิ้นรวมกัน ผู้เข้าร่วม 218 คนที่ไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อน แบ่งเป็นกลุ่มฝึกสติ กลุ่มกิจกรรมอื่นที่จับคู่มาอย่างดี และกลุ่มรอคิว วัดโครงสร้างสมองก่อนและหลัง

ไม่พบการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองจากการฝึกสติ ทั้งการดูทั้งสมองและการดูเฉพาะจุดที่งานก่อนหน้านี้เคยรายงาน

และผลที่เสบที่สุดของงานนั้นคือ ทั้งกลุ่มฝึกสติและกลุ่มกิจกรรมอื่น รายงานว่าตัวเองมีสติเพิ่มขึ้นเท่า ๆ กัน

เรื่องผลข้างเคียงก็ไม่ค่อยมีใครพูด ในกลุ่มตัวอย่างหนึ่ง 83% รายงานผลข้างเคียงอย่างน้อยหนึ่งอย่าง 58% รายงานผลที่เป็นลบ และ 37% รายงานผลที่กระทบการใช้ชีวิต

ผมไม่ได้กำลังบอกว่าอย่านั่งสมาธิ ผมกำลังบอกว่าข้ออ้างที่ว่ามันยกระดับพื้นฐานความสุขของคุณอย่างถาวร ตั้งอยู่บนงานที่ให้คนเลือกเข้ามาเอง — และคนที่รู้สึกดีขึ้นคือคนที่ฝึกต่อ ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับการที่การฝึกทำให้รู้สึกดีขึ้น

สิ่งที่ทั้งสี่กรณีมีร่วมกัน

ไล่ดูอีกครั้ง — พายชาร์ต 40% · การแสดงออกของยีน · ความสัมพันธ์ที่อายุห้าสิบ · การนั่งสมาธิ

ทั้งสี่เรื่องมีรูปแบบเดียวกันเป๊ะ

มีข้อค้นพบจริงขนาดเล็ก ที่ถูกเล่าต่อจนกลายเป็นข้อค้นพบใหญ่ และเวอร์ชันที่เดินทางไปได้ไกลที่สุดคือเวอร์ชันที่ถูกตัดเงื่อนไขออกหมดแล้ว

เงื่อนไขคือสิ่งที่หนัก และของหนักเดินทางช้า

นี่ไม่ใช่เรื่องของนักวิจัยที่ไม่เชื่อสัจย์ มันคือเรื่องของระบบขนส่ง — ตัวเลขที่ปlopใจเดินทางเร็วกว่าตัวเลขที่ต้องอธิบาย และหลังจากผ่านไปสิบปี เวอร์ชันเร็วคือเวอร์ชันเดียวที่เหลืออยู่

บทสุดท้ายเลยต้องเป็นบทที่บอกว่า หลังหักทุกอย่างที่เดินทางเร็วเกินไปออกแล้ว เหลืออะไรจริง ๆ

ทำที่เอาไปใช้ได้: เจอสถิติเรื่องความสุขที่กลม ๆ สวย ๆ ให้ค้นชื่อคนเขียนบวกกับคำว่า reply หรือ critique หรือ comment คำตอบกลับมักอยู่ในวารสารฉบับเดียวกัน และมันแทบไม่เคยเดินทางไปพร้อมกับตัวงาน

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีการค้นพบบทความที่ผ่านการตรวจทาน ซึ่งรายงานการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ที่อายุห้าสิบกับคอเลสเทอรอลพร้อมค่าสถิติ ผมจะดีใจมากถ้ามีคนหาเจอ

แหล่ง:

- Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D, Review of General Psychology 9(2):111–131, 2005 — <https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/1089-2680.9.2.111>

- Brown NJL, Rohrer JM, "Easy as (Happiness) Pie?", Journal of Happiness Studies 21(4):1285–1301, 2020 — <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-019-00128-4>
- Sheldon KM, Lyubomirsky S, "Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart", Journal of Positive Psychology 16(2):145–154, 2021 — <https://sonjalyubomirsky.com/wp-content/uploads/2024/03/Sheldon-Lyubomirsky-2021.pdf>
- Fredrickson BL และคณะ, PNAS 110(33):13684–13689, 2013 — <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1305419110>
- Brown NJL, MacDonald DA, Samanta MP, Friedman HL, Coyne JC, PNAS 111(35):12705–12709, 2014 — <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1407057111>
- Brown NJL และคณะ, PLOS ONE 11(6):e0156415, 2016 — <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0156415>
- Harvard Study of Adult Development, หน้าโครงการ — <https://www.adultdevelopmentstudy.org/grantandglueckstudy>
- Waldinger RJ, Schulz MS, Psychology and Aging 25(2):422–431, 2010 — https://repository.brynmaur.edu/psych_pubs/19/
- Goyal M และคณะ, JAMA Internal Medicine 174(3):357–368, 2014 — <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>
- Kral TRA และคณะ, Science Advances 8:eabk3316, 2022 — <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.abk3316>
- Britton WB และคณะ, Clinical Psychological Science, 2021 — <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167702621996340>
- Van Dam NT และคณะ, "Mind the Hype", Perspectives on Psychological Science 13(1):36–61, 2018 — <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691617709589>

12 · เลขที่ขยับไม่ได้ กับเลขที่ไม่มีเพดาน

ถ้าคุณอ่านมาถึงตรงนี้ คุณควรได้อะไรกลับไปมากกว่าความรู้

มีเลขสองตัวในชีวิตคุณ ตัวหนึ่งแทบขยับไม่ได้ อีกตัวไม่มีเพดาน และเกือบทุกคนไล่ตามตัวแรก

บทนี้คือสิ่งที่เหลือ หลังจากตัดทุกอย่างที่พิสูจน์ไม่ได้ทิ้งไปแล้ว

เลขตัวแรก และเหตุผลที่มันคือ

เลขตัวแรกคือความรู้สึกของคุณในวันธรรมดา ๆ วันหนึ่ง

หลักฐานทั้งเล่มชี้ไปทางเดียวกันว่ามันขยับยากมาก

เงินขยับมันได้ 0.016 SD ต่อเงินรางวัลหนึ่งแสนดอลลาร์ ซึ่งไม่นัยสำคัญทางสถิติ · ความสัมพันธ์ระหว่างมันกับรายได้อยู่ที่ $r = 0.09$ · ระยะห่างทั้งหมดระหว่างคนจนกับคนรวยในมาตรนี้คือราวห้าจุดจากหนึ่งร้อย

และเหตุผลไม่ใช่โชคร้าย มันอยู่ในบทที่หก

เลขตัวนี้อ่านส่วนต่างระหว่างสิ่งที่คุณคาดหวังกับสิ่งที่你得 พอคุณได้สิ่งที่ดีกว่าเดิม ความคาดหวังก็เลื่อนตาม แล้วส่วนต่างก็กลับมาที่ศูนย์ โดยที่ชีวิตคุณดีขึ้นจริง ๆ ทุกด้าน

คุณไม่ได้กำลังล้มเหลวในการมีความสุข คุณกำลังอ่านมิเตอร์ที่รีเซ็ตตัวเองทุกครั้งที่คุณเลื่อนขึ้น

ถ้าคุณใช้ชีวิตยี่สิบปีเพื่อดันเลขตัวนี้ขึ้น แล้วรู้สึกว่ามันไปไหนเลย คุณไม่ได้ทำอะไรผิด คุณเลือกเลขที่ผิด

เลขตัวที่สอง และสิ่งที่งานทะเบียนลอตเตอรี่เห็น

เลขตัวที่สองคือคำตอบของคุณเวลาถอยออกมามองทั้งชีวิตแล้วถามว่า ชีวิตนี้เป็นอย่างไร

เลขตัวนี้ทำตัวคนละแบบโดยสิ้นเชิง

มันขยับได้ · มันไม่มีเพดานที่ใครวัดเจอ · และเมื่อขยับแล้ว **มันไม่กลับ** คนสวีเดนที่ถูกรางวัลเมื่อยี่สิบสองปีก่อน ยังให้คะแนนชีวิตตัวเองสูงกว่าอยู่จนถึงวันที่แบบสอบถามไปถึงมือ

ตรงนี้คือจุดที่ผมอยากให้คุณสังเกตอะไรบางอย่าง

เลขตัวที่สองไม่ได้วัดว่าคุณรู้สึกอย่างไร มันวัดว่าคุณ **ตัดสินใจ** ชีวิตตัวเองอย่างไร และการตัดสินใจนั้นสร้างจากสิ่งที่คุณสะสมไว้ ไม่ใช่จากอารมณ์ตอนตอบ

นั่นคือเหตุผลที่มันไม่รีเซ็ต — เพราะมันไม่ใช่สัญญาณส่วนต่าง มันคือยอดสะสม

ความไม่สมมาตรที่แปลเป็นการกระทำได้

มีข้อเท็จจริงหนึ่งข้อในเล่มนี้ที่ผมคิดว่ามีค่ามากที่สุด และมันซ่อนอยู่ในบทที่สามกับบทที่สิบ

ของดีจางลง ของแย่ไม่จาง

บ้านใหม่ให้ความรู้สึกดีสองเดือน · คนที่ตกงานไม่กลับไประดับเดิมแม้ได้งานใหม่แล้ว · คนที่พิการไม่ปรับตัวกลับ · ความเจ็บเรื้อรังยังเจ็บหลังสิบปี

ฟังดูเหมือนข่าวร้าย แต่ลองพลิกมันดู

ถ้าของแย่ไม่จางไปเอง แปลว่า การเอาของแย่ออกหนึ่งชิ้น คือกำไรที่อยู่ถาวร ในขณะที่การเพิ่มของดีหนึ่งชิ้น คือกำไรที่จะจางลง

นี่ไม่ใช่ปรัชญา มันคือผลที่ตามมาโดยตรงจากรูปร่างของข้อมูล

การจัดการหนี้ที่ก่อกวนอยู่ทุกเดือน · การออกจากความสัมพันธ์ที่ทำให้คุณเล็กลง · การรักษาอาการที่คุณทนมาสามปีเพราะคิดว่าเดี๋ยวก็ชิน · การเลิกงานที่แปลงแรงของคุณเป็นสิ่งที่คุณไม่ให้อำนาจ

ตัวอย่างนี้ขยับเลขตัวที่สอง และมันจะไม่จาง

ส่วนของใหม่ที่ดีกว่าเดิม — ขยับเลขตัวแรก และมันจะจาง

คุณไม่ชินกับสิ่งที่แย่เท่าที่คุณคิด และคุณชินกับสิ่งที่ดีเร็วกว่าที่คุณคิด

แล้วความเปื่อก็กกลายเป็นเครื่องมือ

บทที่แปดบอกว่าความเปื่อวัดอัตราการแปลงแรงของคุณเป็นสิ่งที่ให้คุณให้อำนาจ

เมื่อเอามาต่อกับบทนี้ มันเลิกเป็นอาการ และกลายเป็นเครื่องมือวัดที่แม่นยำที่สุดที่คุณมีติดตัว

ความเปื่อเรื่อรังในงานที่ดูดีทุกอย่างบนกระดาษ ไม่ใช่ความมอกตัณญาของคุณ มันคือมิเตอร์ที่รายงานว่าแรงที่ใส่เข้าไปไม่ได้แปลงเป็นอะไรที่นับ

และเพราะเลขตัวที่สองสร้างจากสิ่งที่คุณสะสม อัตราการแปลงที่เป็นศูนย์ก็คือการสะสมที่เป็นศูนย์

ความเปื่อจึงเป็นสัญญาณเตือนล่วงหน้าของเลขตัวที่สอง หลายปีก่อนที่คุณจะรู้ตัว

ทำเดี่ยว

ผมจะไม่ให้รายการสืบทอด เพราะทั้งเล่มนี้เพิ่งแสดงให้เห็นว่ารายการแบบนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร

มีทำเดี่ยว และคุณรันมันได้ตอนตัดสินใจครั้งถัดไป

ถามว่าสิ่งนี้ขยับเลขตัวไหน

ถ้ามันทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นในสัปดาห์หน้า มันขยับเลขตัวแรก ให้ค่ามันตามนั้น คือมีค่าจริง และมีอายุสั้น อย่าจ่ายราคาของสิ่งถาวรเพื่อซื้อมัน

ถ้ามันเปลี่ยนคำตอบของคุณเวลามีคนถามว่าชีวิตเป็นอย่างไร มันขยับเลขตัวที่สอง ให้จ่ายเต็มที่ เพราะสิ่งนั้นจะอยู่กับคุณ

และถ้ามันคือการ **เอาสิ่งที่ไม่ดีออก** ให้จัดลำดับไว้ก่อนสิ่งที่เป็นการเพิ่มของดี เพราะอย่างแรกไม่จาง

คำถามที่เริ่มต้นเล่นนี้

ทำไมธรรมชาติไม่สร้างให้สิ่งมีชีวิตมีความสุขตลอด จะได้มีกำลังใช้ชีวิต

คำตอบสั้นที่สุดคือ เพราะสิ่งที่คุณเรียกว่าความสุขไม่ใช่กำลัง มันคือการอ่านค่า และการอ่านค่าที่ค้างอยู่ที่ตัวเลขเดียว ไม่ได้ให้กำลังกับใคร มันแค่หยุดบออะไร

ผู้หญิงในบทที่หนึ่งคือหลักฐานที่ใกล้ที่สุด ธรรมชาติเอาความทุกข์ออกจากเธอเกือบหมดโดยบังเอิญ และสิ่งที่ได้ไม่ใช่ความสุขที่มากขึ้น สิ่งที่ได้คือแผลใหม่ที่เธอรู้จักกลิ่น

เป้าหมายไม่เคยเป็นการปิดมิติเตอร์ เป้าหมายคือการเลือกว่าจะให้มันวัดอะไร

และสิ่งที่คุณทำได้จริง ๆ ซึ่งเล่นนี้ตรวจมาแล้วสิบเอ็ดบท ไม่ใช่การทำให้เข็มชี้สูงขึ้นตลอดเวลา

มันคือการค่อย ๆ เปลี่ยนสิ่งที่เข็มนั้นกำลังวัดอยู่ ให้เป็นชีวิตที่ถ้ามีคนถามคุณตอนอายุแปดสิบ คุณจะตอบได้โดยไม่ต้องคิดนาน

เลขตัวนั้นไม่มีเพดาน และไม่มีใครเคยวัดเจว่ามันหยุดตรงไหน

ทำที่เอาไปใช้ได้: ก่อนตัดสินใจครั้งถัดไป ถามข้อเดียวว่าสิ่งนี้ขยับเลขตัวไหน — ความรู้สึกสับสนด้านหน้า หรือคำตอบของคุณเวลามีคนถามว่าชีวิตเป็นอย่างไร แล้วจ่ายราคาตามอายุของสิ่งที่ได้

จะพลิกคำตัดสินนี้ได้เมื่อ: มีข้อมูลติดตามคนกลุ่มเดิมข้ามเวลา que แสดงว่าความพอใจในชีวิตจางลงในอัตราเดียวกับความรู้สึกรายวัน ถ้าเป็นเช่นนั้น เลขสองตัวนี้ก็เป็นตัวเดียวกัน และบทนี้ผิดทั้งบท

แหล่ง:

- Lindqvist E, Östling R, Cesarini D, Review of Economic Studies 87(6):2703–2726, 2020 — <https://academic.oup.com/restud/article/87/6/2703/5734654>
- Killingsworth MA, Kahneman D, Mellers B, PNAS 120(10):e2208661120, 2023 — <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2208661120>
- Diener E, Lucas RE, Scollon CN, "Beyond the hedonic treadmill", American Psychologist 61(4):305–314, 2006 — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16719675/>
- Lucas RE, JPSP 92(4):717–730, 2007 — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17469954/>

หมายเหตุความมั่นใจ — ทั้งเล่ม

เล่มนี้เดินเนื้อหาให้สะอาด แล้วรวบเครื่องมือไว้ที่นี้ก่อนเดียว ตาราง `books/VOICE\_TH.md` §12.7

ตัวเลขทุกตัวในเล่มถูกค้นสดในวันที่ 2026-09-18 ไม่มีตัวไหนดึงจากความจำ

| ข้อกล่าวอ้าง | ความมั่นใจ |

|---|---|

| เซลล์โดพามีนรายงานส่วนต่างจากที่คาด ไม่ใช่รายงานรางวัล | ~93% |

| "อยาก" กับ "ชอบ" แยกจากกันได้ทั้งสอง และโดพามีนอยู่ฝั่งอยาก | ~90% |

| งานลอตเตอรี่สวีเดน: ความพอใจในชีวิตชั้นถาวร ความรู้สึกรายวันไม่ขึ้น | ~95% |

| งานปี 1978 รับน้ำหนักของประโยค "ถูกห่วยแล้วก็เท่าเดิม" ไม่ไหว | ~93% |

| เพดานที่หนึ่งแสนดอลลาร์มีเฉพาะในกลุ่มที่มีความสุขน้อยที่สุด | ~88% |

| 75,000 คือจุดกึ่งกลางของช่องรายได้ในแบบสอบถาม | ~92% |

| ความเบื่อคือความล้มเหลวของการจดจ่อบวกความหมาย ไม่ใช่การขาดสิ่งเร้า | ~85% |

| smoke detector principle อธิบายว่าทำไมอารมณ์ลบจึงเตือนผิบบ่อย | ~75% — เป็นกรอบที่วางมาดี ยังไม่มีการวัดอัตราส่วนต้นทุนจริงในมนุษย์ |

| ไม่มีสิ่งมีชีวิตใดถูกแสดงว่าอยู่ในภาวะความสุขที่ยกระดับถาวร | ~85% — เป็นผลค้นเป็นศูนย์ ไม่ใช่การพิสูจน์ว่าไม่มี |

| พายชาร์ต 50/10/40 ถูกเจ้าของงานถอนตัวเลขในปี 2021 | ~90% |

| หาบหาคความตรวจทานที่รายงานผล "ความสัมพันธ์ที่ห้าสิบ เทียบคอเลสเทอรอล" ไม่พบ | ~88% ว่าการค้นครั้งนี้ไม่พบ · ไม่ได้แปลว่าไม่มี |

| หนูปี 1981 ไม่ยอมอดอาหารเมื่อเข้าถึงคานได้ตลอด | ~70% — อ่านจากชื่อบทความและวารสาร ไม่ได้อ่านเนื้อหา |

| อัตราการกดคานของหนูปี 1954 (ตัวเลขต่อชั่วโมง) | ~72% — ตัวเลขมาจากแหล่งทฤษฎี ไม่ได้เปิดตารางในงานต้นฉบับ |

| ความพิการทำให้จุดตั้งต้นเปลี่ยนถาวร | ~70% — มีงานที่ใช้ข้อมูลชุดเดียวกันแล้วได้ผลตรงข้าม ยังไม่จบ |

| แกนของเล่ม: ความสุขคือการอ่านค่าส่วนต่าง ไม่ใช่สถานะ | ~80% — เป็นการสังเคราะห์ ไม่ใช่ผลการทดลองชิ้นเดียว |

สิ่งที่ตั้งใจไม่ใช่

Easterlin paradox — คำถามว่าประเทศที่รวยขึ้นมีประชากรที่สุขขึ้นไหม ยังเถียงกันไม่จบตั้งแต่ปี 1974

และมันเป็นคำถามระดับประเทศ ไม่ใช่ระดับคน เล่มนี้ตอบคำถามระดับคน การเอาสองระดับมาปนกันคือ

ความผิดพลาดชนิดเดียวกับที่บทที่ 11 จับได้ในพายชาร์ต

Flow — เป็นแนวคิดที่น่าสนใจมากและเครื่องมือวัดของมันอยู่ในสภาพที่ใช้งานไม่ได้งานทบทวนปี 2021

พบว่าวรรณกรรมสาขานี้ใช้เครื่องมือ 141 แบบวัดสิ่งที่นิยามไว้ 108 แบบ เมื่อไม่มีใครตกลงกันได้ว่ากำลังวัดอะไร

ผมจึงไม่มีอะไรจะรายงานที่คุณตรวจได้

ตัวเลข heritability ของความสุข — เพราะเหตุผลเดียวกับที่บทที่ 11 อธิบายเรื่องพายชาร์ต

มันเป็นสถิติของประชากร ไม่ใช่เชิงประมาณของบุคคล การใส่มันลงในเล่มที่เขียนถึงคุณคนเดียว

จะเป็นการทำผิดข้อเดียวกับที่เล่มนี้เพิ่งจับ

ปรัชญาและการภาวนาในฐานะปรัชญา — เล่มนี้ตรวจได้แค่การวัด ไม่ได้ตรวจข้อ
เสนอทางปรัชญา

คำถามว่าความสงบที่ครูบาอาจารย์พูดถึงเป็นสิ่งเดียวกับที่เครื่องมือเหล่านี้วัดหรือ
เปล่า เป็นคำถามที่ดี

และเล่มนี้ตอบไม่ได้ จึงไม่ทำเป็นตอบ

การรักษาภาวะซึมเศร้า — เล่มนี้เขียนถึงช่วงปกติของชีวิต ไม่ได้เขียนถึงความเจ็บ
ป่วย

ถ้าสิ่งที่คุณกำลังเจออยู่กินเวลาเป็นเดือนและกระทบการใช้ชีวิต สิ่งที่คุณต้องการไม่ใช่
หนังสือ