

# สารบัญ

บทนำ ..... 17

คีรีษะ ..... 27

- |  |  |
|--|--|
| 1. เครื่องประดับคีรีษะ                   | 11. ตบหลังหัวตัวเองเบา ๆ                   |
| 2. ผม                                    | 12. เกาหัว                                 |
| 3. เล่นผมตัวเอง                          | 13. ลูบหัว                                 |
| 4. เล่นผมตัวเอง<br>(เห็นฝ่ามือออกจากตัว) | 14. เกาหัวพร้อมกับลูบท้อง                  |
| 5. เสยผม (สำหรับผู้ชาย)                  | 15. ประสานมือไว้หลังหัว<br>โดยกางข้อศอกออก |
| 6. สยายผม (สำหรับผู้หญิง)                | 16. เอามือป้องหัว<br>(โดยสัญชาตญาณ)        |
| 7. จับหรือสะบัดผม                        | 17. ประสานมือไว้บนหัว                      |
| 8. ดึงผม                                 | 18. ยกหมวก<br>(ให้อากาศถ่ายเท)             |
| 9. ผงกหัว                                |  |
| 10. ผงกหัว (สวนทางกับความจริง)           |  |

หน้าผาก ..... 39

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 19. หน้าผากตั้ง  | 24. เส้นเลือดปูดที่ขมับ |
| 20. หน้าผากย่น   | 25. นวดขมับ             |
| 21. หน้าผากอัดโบก๊อชซ์<br>(เป็นปัญหาต่ออาการวิเคราะห<br>ภาษากาย) | 26. ชีหรืออนนิ้วที่ขมับ |
| 22. รั้วรอยบนหน้าผาก   | 27. กุมหน้าผาก          |
| 23. เหยื่อเต็มหน้าผาก  | 28. หน้านี้             |
|  | 29. สวมหมวกปิดหน้าผาก   |

## คิ้ว ..... 47

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 30. ยกคิ้วดีใจ    | 33. เลิกคิ้วเก็บคาง   |
| 31. ยกคิ้วกั๊กกาย | 34. เลิกคิ้วข้างเดียว |
| 32. เลิกคิ้วค้ำ   | 35. ฆมวดคิ้ว          |

## ตา ..... 53

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 36. ฐ่ำนตาพยายตั่ว                | 58. กะพริบตาถี่ยิบ                             |
| 37. ฐ่ำนตาหตั่ว                   | 59. ช้ันว้ไปต้ตา                               |
| 38. ตาคูพ่อนคลาย                  | 60. ช้ันว้ไปต้ตา<br>พริ้มกับเลิกคิ้วและเม้มปาก |
| 39. เบ้าตาดูแคบลง                 | 61. กลอตา                                      |
| 40. ใต้ตากระตุก                   | 62. แตะเปลือกตา                                |
| 41. ความถี่ในการกะพริบตา          | 63. ตาไหล                                      |
| 42. กะพริบตาถี่กว่าปกติ           | 64. ทอดตา                                      |
| 43. สบตา                          | 65. ตายิ้ม                                     |
| 44. หลบตา                         | 66. มองด้วยหางตา                               |
| 45. มองตาสื่อสภานะ                | 67. แหนงมองเพดานหรือท้งฟ้า                     |
| 46. พยายามสบตา                    | 68. มองหาพวก                                   |
| 47. มองตาสื่อความรู้สึก           | 69. หลบตา                                      |
| 48. ตามองตา                       | 70. ตาโรย                                      |
| 49. มอง VS จ้ง                    | 71. มองไปทางอื่น                               |
| 50. หลับตา                        | 72. มองแซ่                                     |
| 51. หลับตาเพื่อเน้นย้า            | 73. หรี้ตา                                     |
| 52. ปิดตา                         | 74. หรี้ตา (เล็กน้อย)                          |
| 53. หลับตาพริ้มงูจมุก             | 75. จ้งเหม็ง                                   |
| 54. ร้งให้                        | 76. ตางเหม็งกึ่ง                               |
| 55. ร้งให้พริ้มก่าบางสิ่งไว้ในมือ | 77. ถสิ่งตา (แ็งกธ้าว)                         |
| 56. ก่าตาหลุกหลิก                 | 78. แต้งตา                                     |
| 57. มองอย่างใช้ความคิด            |  |

**หู** ..... 75

79. ดึงหรือนวดติ่งหู  
80. หูแดง  
81. เอียงหู

82. เงี่ยหูฟัง  
83. แต่างหู  
84. แผลเป็นที่หู

**จมูก** ..... 81

85. ปิดจมูกด้วยมือทั้งสองข้าง  
86. ย่นจมูก (ด้วยความรังเกียจ)  
87. ย่นจมูกฝั่งเดียว  
88. กระตุกจมูก  
(แบบชาวแคริบเบียน)  
89. วางนิ้วชี้ค้ำไว้ใต้จมูก  
หรือบนปีกจมูก

90. กูจมูก  
91. เช็ดจมูก  
92. ใช้นิ้วชี้เคาะจมูก  
93. จมูกบาน  
94. เล่นร่องใต้จมูก  
95. แอบแตะจมูก  
96. สูดหายใจเข้าลึก ๆ

**ปาก** ..... 89

97. กอนหายใจดึงเอือก  
98. พรุสมหายใจ  
99. สูดปากเพื่อตอบรับ  
100. ชัดปาก  
101. กลืนหายใจ  
102. ปากแห้ง  
103. มุมปากมีคราบขาว  
104. เคี้ยวหมากฝรั่ง  
105. หลุดทำเสียงแปลก ๆ  
106. จับหรือเคี้ยวลิ้น  
107. เหยียดปากยังฟัน  
108. หาว

109. สูดนุหรี  
110. กินมากไป  
111. ลิ้นคนกระพุงแก้ม  
112. แลบลิ้น  
113. แลบลิ้นเหยยหยัน  
114. เสียนุ่มปาก  
115. ลิ้นคนเพดานปาก  
116. ลิ้นเสียฟัน  
117. กวาดลิ้นไปมา  
118. เล็บเคาะฟัน  
119. ยิงฟัน  
120. ขบเขี้ยว

121. น้ำเสียง
122. โทนเสียง
123. หางเสียงสูง
124. พุดติดอ่าง
125. ตอบคำถามซ้ำ
126. กังซ่งงิจย
127. พุดไม่ออก
128. พุดขัดจังหวะ
129. อุทานเพื่อบอกความรู้สึก
130. ความเร็วในการพุด

131. พุดมาก
132. พุดจาสิบสน
133. พุดคำเดิมซ้ำ ๆ
134. ตอบคำถามเร็ว
135. รับพุด
136. เสียงประกอบการสนทนา
137. โอหรือกระแอม
138. ผิวปากด้วยความกังวล
139. จูปาก
140. หัวเราะ

## ริมฝีปาก ..... 111

141. ริมฝีปากอวบอัม
142. นิ้วแตะริมฝีปาก
143. ดึงริมฝีปาก
144. กัดริมฝีปาก
145. เสยริมฝีปาก
146. เหยียดริมฝีปาก
147. เม้มปาก
148. เม้มปากเล็กน้อย
149. เม้มปากต่ำ
150. เม้มปากค้างไว้
151. เม้มปากสนิท
152. ปากลิ้น
153. จุ่มปาก

154. ห่อปาก
155. บู้ยปาก
156. ปากคว่ำ
157. อ้าปากหວ
158. เบบปาก
159. ยัม
160. ยัมจริงใจ
161. ยัมเสแส้ง
162. ยัมฝืน
163. ยัมสื่ออารมณ์
164. จิบนมปาก
165. ยกนมปาก
166. เสยริมฝีปากบน

## แก้มและกราม ..... 125

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 167. ใบหน้ากระดูก      | 175. ขยับแก้ม             |
| 168. จัมแก้ม           | 176. ลูบแก้ม              |
| 169. นวดแก้มหรือหน้า   | 177. พบกราม               |
| 170. ใช้นิ้วเคาะแก้ม   | 178. บิดหรือขยับกราม      |
| 171. สร้างกรอบล้อมแก้ม | 179. อ้าปากค้าง           |
| 172. ทำแก้มป่อง        | 180. กล้ามเนื้อกรามกระดูก |
| 173. เผลอจับแก้ม       | 181. กรามยื่น             |
| 174. เกาะแก้ม          |                           |

## คาง ..... 133

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 182. เช็ดคาง                | 190. กำหมัดแก้คาง   |
| 183. หดคาง                  | 191. ขยับคาง        |
| 184. เก็บคาง                | 192. ลูบหน้าหรือคาง |
| 185. ช้อนคาง                | 193. คางขยับอยู่    |
| 186. โส้หลังคางเพื่อช้อนคาง | 194. คางสั้น        |
| 187. จับคาง                 | 195. คางเกยไหล่     |
| 188. ใช้หลังมือถูคาง        | 196. ใช้คางชี้      |
| 189. แก้วคาง                |                     |

## ใบหน้า ..... 141

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 197. โหม่งหน้า           | 202. สีน้หน้าไม่เข้าพวก                 |
| 198. ปิดบังใบหน้า        | 203. หน้านั่งผิปกติ                     |
| 199. ป้องหน้า            | 204. ยิ้มผิปกติทะเลาะ<br>(ด้วยความสะใจ) |
| 200. ใบหน้าสะท้อนอารมณ์  | 205. จับหน้า                            |
| 201. สีน้หน้าค้ำกับคำพูด |   |

**คอ ..... 149**

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 206. จับคอ              | 215. กำมือไว้ด้านหน้าคอ      |
| 207. จับร่องคอ          | 216. เส้นเลือดที่คอเต้นตุบ ๆ |
| 208. จับปมเนกโท         | 217. กลืนน้ำลายอีกใหญ่       |
| 209. เล่นสร้อยคอ        | 218. ยึดกล้ามเนื้อคอ         |
| 210. เล่นปกาเสื่อ       | 219. หน้าแดงไปถึงคอ          |
| 211. นวดคอ              | 220. ลูกกระเดือกกระดก        |
| 212. นวดเส้นประสาทเวกัส | 221. อวดต้นคอ                |
| 213. ดึงเหนียงคอ        | 222. เกื้องคอ                |
| 214. ระบายความร้อนที่คอ |                              |

**ไหล่ ..... 159**

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 223. ยกไหล่ข้างเดียว         | 228. ภูเขาหรือกระดูกไหลปลาธำ           |
| 224. เอียงศีรษะแล้วยกไหล่รับ | 229. อกผายไหล่ผึ่ง                     |
| 225. ยกไหล่สูง               | 230. ยกไหล่พร้อมกับแบมือ<br>และเอียงคอ |
| 226. ยกไหล่                  | 231. ค้อมไหล่                          |
| 227. ห่อไหล่หนึ่งจมเก้าอี้   |  |

**แขน ..... 165**

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 232. กอด                    | 240. กอดอกเพื่อกอดตัวเอง         |
| 233. วาดแขนไปมา             | 241. กอดอกเพื่อป้องกันตัว        |
| 234. ออกท่าทางประกอบคำพูด   | 242. กอดอกเพื่อตั้งสติ           |
| 235. แขนแบบลำตัวแต่มีกระดูก | 243. กอดอกเพื่อสื่อว่าไม่ชอบหน้า |
| 236. ซูแขน                  | 244. กอดอกเพื่อนวดตัวเอง         |
| 237. เอามือไว้หัวหลัง       | 245. กุมมือบนตัก                 |
| 238. เกื้องแขน              | 246. กางแขน                      |
| 239. เผยไต้วงแขน            | 247. กางศอก                      |

248. หุบศอก  
 249. กำเอาโดยงอศอกไปข้างหน้า  
 250. คล้องแขน  
 251. หายข้อมือ  
 252. รุมขมบนุนั้น (เพราะขมลูก)

253. ขนลุก  
 254. เหนือท่วม  
 255. รอยแผลจากการ  
 ทำร้ายตัวเอง  
 256. รอยเข็ม

## มือและนิ้ว ..... 179

257. สภาพมือ  
 258. มือที่ได้รับการดูแล  
 259. ความถี่ในการสัมผัส  
 260. ลักษณะ-การสัมผัส  
 261. สัมผัสสื่อสภาวะ  
 262. จับไม้จับมือ  
 263. มือกำเอาโดยนิ้วโป้ง  
 อยู่ด้านหลัง  
 264. มือกำเอาโดยนิ้วโป้ง  
 อยู่ด้านหน้า  
 265. ใช้มือประกาศอาณาเขต  
 266. ดันตัวออกจากโต๊ะ  
 267. มือยูไม่สุข  
 268. พฤติกรรมการวางของ  
 269. ประกบปลายนิ้ว  
 270. ประสานมือโดยนิ้วชี้  
 ตั้งประกบกัน  
 271. ตั้งมือเตรียมพร้อม  
 272. แบมือจ้วงวน  
 273. คำว่ามือ  
 274. คำว่ามือกางนิ้ว

275. เก็บมือ  
 276. บิดมือตัวเอง  
 277. กุมมือไว้หลวม ๆ  
 278. มือไม้สั้น  
 279. มือแสดงความเป็นเจ้าของ  
 280. ยกมือห้าม  
 281. จับหรือลูบตัวขณะตอบคำถาม  
 282. ประสานมือโดยตั้งนิ้วโป้ง  
 283. ประสานมือโดยเก็บนิ้วโป้ง  
 284. ประสานมือพลาจนวนคนิ้วโป้ง  
 285. ประสานมือพลาจมนุนนิ้วโป้ง  
 วนรอบกัน  
 286. หุบนิ้ว  
 287. กางนิ้วโป้ง  
 288. หุบนิ้วโป้ง  
 289. อดนิ้วโป้ง  
 290. ยกนิ้วโป้ง  
 291. สัมผัสเพื่อระบายความรู้สึก  
 292. สัมผัสกันและกัน  
 293. จับยึดเฟอร์นิเจอร์

294. พุทติกกรรมเกาะติด  
 295. ใช้มือนั้นคำพูด  
 296. ชูนิ้วกลาง  
 297. ชี้นิ้ว  
 298. ใช้นิ้วจัม  
 299. วาดนิ้วชี้ไปมา  
 300. ยกมือกัน  
 301. กัดเล็บ  
 302. เคาะนิ้ว  
 303. มือล้วงกระเป่า  
 304. นวดกำปั้น  
 305. กำหมัดพูด  
 306. ทุฝ่ามือ  
 307. ฤษอกนิ้วไปมา  
 308. ประสานมือแล้วเหยียดแขน  
 309. หักข้อนิ้ว  
 310. ประสานมือแล้วหักข้อนิ้ว  
 311. ตบต้นขาซ้ำ ๆ  
 312. จัดเสื้อผ้าหน้าผม  
 313. จัดเสื้อผ้าหน้าผม (ไม่สุภาพ)  
 314. วางมือบนตักโดยทางศอกออก  
 315. งอนิ้วมือแล้วใช้นิ้วโป้งถูเล็บไปมา  
 316. จับมือกักตายน  
 317. จับมือยื่นโมตรัส  
 318. พนมมือไหว้  
 319. จับมือ  
 320. กำมือโอเค  
 321. กำมือแบบนิ้วโป้งแนบข้างนิ้วชี้  
 322. หมุนแหวนเล่น  
 323. ออกอาการไม่อยากเข้าใกล้  
 324. เลี่ยงการใช้ฝ่ามือสัมผัส  
 325. แพนและมือเคลื่อนไหวผิดปกติ

## อก ลำตัว และท้อง ..... 213

326. หายใจแรง  
 327. หายใจหอบ  
 328. กัดหน้าอก  
 329. นวดกระดูกไหปลาร้า  
 330. มือเกาะอก  
 331. มือทาบอก  
 332. กระทบเสื้อเพื่อคลายร้อน  
 333. เล่นซีปเสื้อ  
 334. เอนตัวออกห่าง  
 335. นั่งเอนตัวไปด้านหลัง  
 336. นั่งโน้มตัวมาด้านหน้า  
 337. หันตัวหนี  
 338. หันตัวเข้าหา  
 339. ปิดบังหน้าท้อง  
 340. เปลี่ยนแบบท่าทาง  
 341. นั่งตัวแข็งทื่อ  
 342. นั่งไม่ติดเก้าอี้  
 343. กอຍเก้าอี้ออก



- 344. ห่อตัว
- 345. โกงตัว
- 346. วดตัว
- 347. ตัวยี่น

- 348. แต้งตัว
- 349. กุมท้งนทนะตั้งครสรค์
- 350. ลูบท้ง

## กัณ สะโปก และอวัยวะเพศ ..... 227

- 351. นั้่งสำกัณ
- 352. นั้่งโกกัณ
- 353. กุสะโปก
- 354. ยัันสำยสะโปก
- 355. อวดสะโปก

- 356. จัับนงลัับ
- 357. จัับเป้า
- 358. สร้งกรอบลั้อมเป้า
- 359. กุมเป้า
- 360. นั้่งท้งท

## วท ..... 235

- 361. เว้นระยะห้ง
- 362. ยัันท้งท
- 363. ประจันหน้า
- 364. หันจ้ง
- 365. ท้งคัณ
- 366. จัิงหวะกั้วคัณ
- 367. ท้งนั้
- 368. นั้่งหุบท
- 369. นั้่งอ้งท
- 370. นั้่งโ้วเก้
- 371. นั้่งโ้วเก้ท้กับททเก้
- 372. นั้่งจัับท้โดยเอนท้วไปคัณหลัิง
- 373. นั้่งจัับท้โดยเอนท้วมคัณหน้า
- 374. นั้่งโ้วห้ง (ก้อก้งเพง)

- 375. พาดท
- 376. ลูบท
- 377. ลูบท้
- 378. เกทจ้อเก้
- 379. เว้ทกรุด
- 380. ททเจ้ยั้
- 381. เทย้งจ้งเก้
- 382. กอดท
- 383. ยัันโ้วจ้ง (สบายจ้)
- 384. นั้่งกระคัทท
- 385. กระคัคคัคคัคคัค
- 386. ททกับเก้ไม่ให้ควมร้งมมือ
- 387. เสยสมคุส

**เท้า ..... 249**

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| 388. เท้าแข็ง (วาตาย)      | 398. เคาะเท้า                  |
| 389. หดเท้า                | 399. กระดิกนิ้วเท้า            |
| 390. เขี่ยเท้าเข้าหยอก     | 400. เท้าอยู่ไม่สุข            |
| 391. กระดกเท้าขึ้นลง       | 401. เดินย่ำเท้ากลับไปกลับมา   |
| 392. หันเท้าหนีข้างเดียว   | 402. หันเท้าหา                 |
| 393. หันเท้าหนีทั้งสองข้าง | 403. เท้าอาละวาด               |
| 394. ปลายเท้าหันเข้าหากัน  | 404. กระตืบเท้า                |
| 395. ปลายเท้าชี้ขึ้น       | 405. ดิ่งถูงเท้า               |
| 396. เหยงฝ่าเท้า           | 406. ห้อยรองเท้าไว้กับหลังเท้า |
| 397. เท้าแสนสุข            | 407. เท้าและขากระสับกระส่าย    |

**บทสรุป ..... 261**

**บรรณานุกรม ..... 263**

**ประวัติผู้เขียน ..... 267**

หากคำพูดช่วยเราปิดบังความรู้สึกนึกคิด  
ร่างกายก็ช่วยพูดแทนเรา  
— จอห์น เนเปียร์

SAMPLE

# บทนำ

ในปี 1971 ผมในวัย 17 ปีได้เริ่มจดบันทึกพฤติกรรมคนเราโดยที่ผมก็ยังหาเหตุผลไม่ได้จนถึงตอนนี้ ผมเก็บรวบรวม*อวัจนภาษา* มากมายหลายรูปแบบ ซึ่งคนทั่วไปนิยมเรียกว่าภาษากาย โดยเริ่มจากเรื่องที่คนชอบทำกัน อย่างการกลอกตาเวลาได้ยินได้ฟัง เรื่องที่ไม่น่าเชื่อหรือจับต้นคอกเมื่อได้รับข่าวร้าย จากนั้นก็จดเรื่องที่แปลกขึ้นมาอีกหน่อย อย่างการที่ผู้หญิงชอบเล่นผมตัวเอง เวลาคุยโทรศัพท์หรือยกคิ้วให้กันเป็นการท้าทาย แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่มันก็ทำให้ผมสงสัยใคร่รู้ว่าทำไมมนุษย์เราถึงต้องทำอะไรที่แตกต่างหลากหลายขนาดนั้น แล้วจุดประสงค์ของพฤติกรรมเหล่านี้คืออะไรกันแน่

ต้องยอมรับว่ามันเป็นงานอดิเรกที่ออกจะแปลกอยู่สักหน่อย สำหรับเด็กวัยรุ่นคนหนึ่ง เพื่อนผมเองก็บอกแบบนี้เหมือนกัน เพราะในขณะที่พวกเขานั่งแลกการ์ดนักเบสบอลตามที่รู้มาว่าใครทำสถิติดีลูกได้มากที่สุดหรือผู้เล่นอเมริกันฟุตบอลที่ทำคะแนนพิเศษได้เยอะที่สุดในฤดูกาลนั้น ผมกลับสนใจศึกษาความซับซ้อนของพฤติกรรมมนุษย์มากกว่า

เริ่มแรกผมจดสิ่งที่สังเกตได้ไว้ในบัตรขนาด 3 × 5 นิ้ว ในตอนนั้นผมยังไม่รู้จักงานของชาร์ลส์ ดาร์วิน โบรนิสลอฟ มาลินอฟสกี เอ็ดเวิร์ด ที. ฮอลล์ เดสมอนด์ มอริส หรือคนที่ จะกลายมาเป็นเพื่อนกับผมในอนาคตอย่างเดวิด กิฟเวนส์ ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ ผมสนใจแค่ว่า คนอื่นแสดงออกอย่างไรและเพราะอะไร แล้วก็จดบันทึกข้อสังเกต เหล่านั้นเอาไว้ แต่คิดไม่ถึงเลยว่าผมจะยังคงเก็บข้อมูลและจด ลงบัตรเรื่อยมาเป็นเวลากว่า 40 ปี

ตลอดหลายปีนั้นผมเก็บรวบรวมพฤติกรรมได้หลายพัน รายการ โดยไม่รู้เลยว่าตัวเองจะกลายเป็นเจ้าหน้าที่หน่วย สืบราชการลับของเอฟบีไอในวันหนึ่งข้างหน้า และจะได้ใช้ข้อมูล เหล่านั้นในการตามล่าตัวคนร้าย สายลับ รวมถึงผู้ก่อการร้าย ไปอีก 25 ปี ทว่าเมื่อดูจากความสนใจของผมที่มีต่อพฤติกรรม ของผู้คนและเหตุผลที่พวกเขาทำเช่นนั้น บางทีชีวิตผมอาจถูก กำหนดให้ต้องเดินมาบนเส้นทางนี้อยู่แล้วก็ได้

**ผ**มเดินทางมายังอเมริกาในฐานะผู้อพยพจากประเทศคิวบา ซึ่งถูกคอมมิวนิสต์ยึดครอง โดยที่อายุเพิ่งจะ 8 ขวบและพูดภาษาอังกฤษไม่ได้เลย ผมต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว พูดอีกอย่างคือ ต้องคอยเฝ้าสังเกตและเรียนรู้สิ่งรอบตัวใหม่ทั้งหมด ในเมื่อไม่ได้ มีต้นทุนอย่างคนเป็นเจ้าของภาษา หนทางรอดเดียวจึงมีแต่ ต้องแปลความสิ่งที่ผมยังพอทำความเข้าใจกับมันได้ นั่นคือ

ภาษากาย ผมเรียนรู้สิ่งที่คนอื่นต้องการจะสื่อผ่านทางสีหน้า ท่าทาง ความอ่อนโยนในแววตา หรือความเกร็งของใบหน้า ผมรับรู้ได้ว่าใครชอบผม ใครรู้สึกเฉย ๆ กับผม และใครกำลังโกรธหรือผิดหวังในตัวผม เมื่อมาอยู่ในสถานที่แปลกถิ่น ผมไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากต้องเอาชีวิตรอดด้วยการสังเกตเท่านั้น

แน่นอนว่าภาษากายของชาวอเมริกันต่างจากชาวคิวบา เล็กน้อย ชาวอเมริกันมักพูดกันด้วยจังหวะและพลังในน้ำเสียงที่แตกต่างกันออกไป และในขณะที่ชาวคิวบาชอบอยู่ใกล้และสัมผัสตัวกันเวลาคุย ชาวอเมริกันกลับมักยืนคุยกันห่าง ๆ ถ้าเกิดไปแตะเนื้อต้องตัวก็อาจได้รับสายตาแปลก ๆ หรือไม่ก็อะไรที่แย่กว่านั้น

พ่อแม่ของผมต่างคนต่างรับจ้างทำงานถึงสามงาน พวกเขาจึงไม่มีเวลามาสอนเรื่องพวกนี้กับผม ผมต้องเรียนรู้เอาเองทั้งเรื่องของวัฒนธรรมและอิทธิพลที่มันมีต่อภาษากาย แม้ในตอนนั้นจะยังไม่รู้จักคำว่าภาษากายเลยด้วยซ้ำ ผมรู้ว่าพฤติกรรมบางอย่างสื่อความหมายแตกต่างจากที่คิวบา และผมต้องเข้าใจเรื่องพวกนี้ให้ได้ ผมคิดค้นวิธีตรวจสอบอย่างมีหลักการในแบบของตัวเองขึ้นมา ผ่านการสังเกตด้วยสายตาที่เป็นกลาง แล้วพิสูจน์ความจริงไม่ใช่แค่ครั้งหรือสองครั้ง แต่ต้องพิสูจน์กันหลายครั้งกว่าจะนำไปใส่ไว้ในบัตร พอมีบัตรयेอะขึ้นก็เริ่มมองเห็นรูปแบบของพฤติกรรมหนึ่ง ๆ ชัดขึ้น กล่าวคือ เราสามารถแบ่งกลุ่มพฤติกรรมส่วนใหญ่อย่างกว้าง ๆ เพื่อใช้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความ

สบายใจหรือความอึดอัดใจ เพราะร่างกายคนเราจะแสดงอาการให้เห็นชัดในทันที

ผมได้เรียนรู้อีกในภายหลังว่า บรรดาเครื่องบ่งชี้หรือพุดให้ถูกคือพฤติกรรมบ่งชี้สภาพจิตใจล้วนเกิดจากสมองส่วนอารมณ์ที่มักเรียกกันว่าระบบลิมบิก ซึ่งตกทอดกันมาในหมู่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม การตอบสนองออกไปโดยไม่รู้ตัวเช่นนี้ตรงกับสิ่งที่ผมเห็นในคิวบาและต่อมาก็ที่อเมริกา ไม่ว่าจะตอนอยู่ที่โรงเรียนหรือตอนมองผ่านหน้าต่างร้านตรงหัวมุม ผู้คนมักชอบยักคิ้วเวลาเจอคนที่พวกเขาารู้สึกสนใจด้วย ผมเริ่มเชื่อในพฤติกรรมอันเป็นสากลเช่นนี้ว่าเป็นความจริง แต่สิ่งที่ผมไม่เชื่อคือคำพุดจากปากคนเราต่างหาก เพราะหลังจากหัดพุดภาษาอังกฤษได้แล้ว มีหลายครั้งที่ผมได้ยินคนพุดว่าชอบบางสิ่งทั้ง ๆ ที่สีหน้าของเขาเพียงไม่ก็อึดใจก่อนหน้าเผยความรู้สึกที่ตรงข้ามกันเลย

เพราะเหตุนี้ผมจึงได้รู้จักกับการหลอกลวงตั้งแต่อายุยังน้อย คนเราชอบโกหกอยู่เป็นนิจ แต่กิริยาท่าทางมักเผยให้เห็นความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริง ดูอย่างเด็ก ๆ ที่โกหกไม่เก่งเอาเสียเลยก็ได้ พวกเขาจะพยักหน้ายอมรับผิดในขณะที่ปากพร่ำปฏิเสธ และเมื่ออายุมากขึ้นเราก็มักเริ่มโกหกเก่งขึ้น แต่คนที่ถูกฝึกมาให้ช่างสังเกตก็ยังสามารถจับพิรุณได้ว่ามีบางอย่างผิดปกติ มีประเด็นน่าสงสัย มีเรื่องที่ยังถูกเก็บงำไว้ หรือมีคนไม่มั่นใจในสิ่งที่ตัวเองพุด หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมพฤติกรรมหรือสัญญาณบ่งชี้เหล่านี้ไว้แล้ว



เมื่อเติบโตขึ้น ผมก็ยิ่งฟังพาทษากายมากขึ้นเรื่อย ๆ ผมฟังพามันทั้งตอนเรียน ตอนเล่นกีฬา และในทุก ๆ อย่างที่ผมทำ แม้แต่ตอนเล่นสนุกกับเพื่อน ๆ พอถึงตอนที่จบจากมหาวิทยาลัย บริกแฮมยัง ผมก็เก็บสะสมบัตรสังเกตพฤติกรรมมาได้นานกว่าหนึ่งทศวรรษแล้ว เพราะตอนอยู่ที่นั่นผมได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้คนจากหลากหลายวัฒนธรรม (ทั้งยุโรปตะวันออก แอฟริกัน หมู่เกาะแปซิฟิก อเมริกันพื้นเมือง จีน เวียดนาม และญี่ปุ่น) ยิ่งกว่าที่ผมเคยพบที่ไม่อามีเสียอีก ซึ่งนี่ทำให้ผมสังเกตการณ์ได้มากขึ้น

ที่โรงเรียนผมเริ่มได้ค้นพบแง่มุมอันน่าทึ่งของพฤติกรรมเหล่านี้ซึ่งล้วนมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มารองรับ อย่างในปี 1974 ผมได้ไปเห็นเด็กที่ตาบอดแต่กำเนิดเล่นด้วยกัน ภาพตรงหน้าทำผมแทบลืมหายใจ เพราะเด็กเหล่านี้ไม่เคยเห็นกันและกันเลย แต่กลับแสดงพฤติกรรมที่ผมเคยคิดว่าต้องเรียนรู้ผ่านการมองเห็น พวกเขากำลังกระโดดติ่ง ๆ อย่างโลดและเอาปลายนิ้วมือทั้งสองข้างมาชนกันทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเห็นใครทำมันมาก่อน ซึ่งหมายความว่าพฤติกรรมพวกนี้มีความเป็นสากล มันฝังอยู่ในดีเอ็นเอของเรามาตั้งแต่โบราณ และทำให้เรารู้จักเอาชีวิตรอดรวมถึงสื่อสารกันได้ ระหว่างเรียนมหาวิทยาลัยผมได้เรียนรู้เรื่องวิวัฒนาการขึ้นพื้นฐานของพฤติกรรมต่าง ๆ โดยผมจะเปิดเผยข้อเท็จจริงดังกล่าวที่เรามักมองข้ามไปในหนังสือเล่มนี้เอง

หลังจากเรียนจบจากมหาวิทยาลัยบริกแฮมยัง ผมได้รับโทรศัพท์ชวนให้ไปสมัครเป็นเจ้าหน้าที่เอพีไอ ที่แรกผมคิดว่าเป็นเรื่องล้อเล่น แต่วันรุ่งขึ้นกลับมีชายในชุดสูทสองคนมาเคาะประตูห้องผมและยื่นใบสมัครให้ นับแต่นั้นชีวิตของผมก็เปลี่ยนไปตลอดกาล ในสมัยนั้นไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรที่จะมีแววมองจากเอพีไอมาดิ่งตัวคนเก่ง ๆ จากมหาวิทยาลัยไปร่วมงาน แต่ทำไมถึงเสนอชื่อผมแล้วใครเป็นคนเสนอ ผมไม่เคยได้รู้ บอกได้แค่ว่าผมปลาบปลิมเป็นอย่งยิ่งที่ได้ทำงานกับหน่วยงานบังคับใช้กฎหมายที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลก

ตอนนั้นผมเป็นเจ้าหน้าที่อายุน้อยที่สุดเป็นอันดับสองที่เอพีไอเคยรับเข้ามา ผมในวัย 23 ปีได้ก้าวเข้าสู่โลกใบใหม่อีกครั้ง แม้ว่าจะรู้สึกว่าคุณเองยังไม่พร้อมในหลาย ๆ เรื่อง แต่เรื่องหนึ่งที่ผมเชี่ยวชาญคือการสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด นี่เป็นเรื่องเดียวที่ผมมั่นใจในฝีมือของตัวเอง ปกติแล้วงานที่เอพีไอทำเป็นหลักคือการตั้งข้อสังเกต จริงอยู่ที่ยังมีสถานที่เกิดเหตุให้ต้องตรวจสอบและมีอาชญากรให้ต้องตามจับกุม แต่งานส่วนใหญ่ของเราจะเน้นไปที่การสัมภาษณ์ผู้คน สะกดรอยคนร้าย และสอบปากคำผู้ต้องหา ซึ่งเป็นเรื่องที่ผมถนัดอยู่แล้ว

ผมทำงานในเอพีไอกว่า 25 ปี โดยใช้เวลา 13 ปีหลังเข้าร่วมโครงการวิเคราะห์พฤติกรรมอาชญากรของฝ่ายความมั่นคงแห่งชาติ ซึ่งจัดตั้งขึ้นเพื่อไขคดีที่เป็นภัยต่อความมั่นคงสูงสุด นี่เป็นโอกาสให้ผมได้ใช้ทักษะการอ่านภาษากายอย่างเต็มที่ โครงการนี้ได้คัดเลือกเจ้าหน้าที่ 6 คนจากเจ้าหน้าที่เอพีไอ

ทั้งหมด 12,000 คน พวกเราต้องทำภารกิจที่เป็นไปไม่ได้ให้สำเร็จ ซึ่งได้แก่ ระเบิดวสายลับ หนอนบ่อนไส้ และเจ้าหน้าที่หน่วยข่าวกรองฝั่งศัตรูที่ต้องการบ่อนทำลายอเมริกาโดยใช้การทูตบังหน้า

ช่วงที่ทำงานภาคสนาม ผมได้ฝึกทำความเข้าใจภาษาภายใต้มากขึ้น สิ่งที่ผมสังเกตเห็นนั้นไม่อาจจำลองขึ้นใหม่ในห้องทดลองของมหาวิทยาลัย เวลาอ่านวารสารทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการหลอกลวงและภาษาภายใต้ ผมบอกได้เลยว่าผู้เขียนไม่เคยสัมผัสภาษณ์ผู้มีโอกาสทางจิต ผู้ก่อการร้าย สมาชิกแก๊งมาเฟียขนานแท้ หรือเจ้าหน้าที่เคจีบีตัวจริงเลย สิ่งที่พวกเขาค้นพบอาจเป็นเรื่องจริงเมื่อทำการวิจัยกับนักศึกษาในห้องทดลอง แต่กลับแทบไม่ได้สะท้อนความเป็นจริงของโลกเลย ไม่มีห้องทดลองไหนจะสามารถจำลองสิ่งที่ผมเห็นด้วยตามาทั้งชีวิต และไม่มีนักวิจัยคนใดจะสามารถสรุปความการสัมผัสภาษณ์กว่า 13,000 ครั้ง ช่วงเวลาหลายพันชั่วโมงที่เฝ้าดูกล้องวงจรปิด และลักษณะพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผมจดบันทึกไว้ เรียกได้ว่าช่วงเวลา 25 ปีที่ทำงานให้เอฟบีไอเป็นเหมือนการเรียนระดับปริญญาเอก ส่วนการจับสายลับหลายคนเข้าคุกโดยอาศัยการสังเกตภาษาภายใต้คือวิทยานิพนธ์ของผม

**ห**ลังเกษียณจากการเป็นเจ้าหน้าที่เอฟบีไอแล้ว ผมอยากส่งต่อความรู้เรื่องของภาษาภายใต้ให้กับคนอื่น ๆ จึงตีพิมพ์หนังสือเรื่อง

*What Every BODY is Saying* ออกมาในปี 2008 โดยเน้นความสำคัญของพฤติกรรมที่แสดงถึง “ความสบายใจ” และ “ความอึดอัดใจ” เป็นหลัก ผมได้เผยแพร่ให้เห็นการมีอยู่ของพฤติกรรมสงบสติอารมณ์ (pacifying behavior) อย่างการลูบหน้าหรือจับผม ซึ่งเราใช้รับมือกับความเครียดที่ต้องเผชิญในทุก ๆ วัน นอกจากนี้ ผมยังพยายามอธิบายถึงที่มาของพฤติกรรมอันเป็นสากล โดยอ้างอิงจากงานวิจัยทางจิตวิทยา วิวัฒนาการทางชีววิทยา และบริบททางวัฒนธรรม เพื่อให้เข้าใจว่าทำไมคนเราถึงทำพฤติกรรมแบบนั้น

*What Every BODY is Saying* กลายเป็นหนังสือติดอันดับขายดีในหลายประเทศ ซึ่งได้รับการแปลไปแล้วหลายสิบภาษา และขายได้มากกว่า 1 ล้านเล่มทั่วโลก ตอนที่เขียนหนังสือเล่มนั้น ผมไม่รู้เลยว่ามันจะได้รับความนิยมมากขนาดนี้ ในงานเสวนาหลังตีพิมพ์หนังสือไปแล้วหลายปี ผมได้ยินหลายคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าพวกเขาอยากให้ออกหนังสือแนวนี้เพิ่มในแบบที่เข้าถึงง่ายขึ้น สิ่งที่คุณอ่านหลายคนเรียกร่องก็คือ คู่มือภาคสนามฉบับย่อสำหรับใช้อ้างอิงเวลาพบเจอพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

หนังสือเล่มนี้คือคู่มือภาคสนามที่วุ่นวาย โดยแบ่งหัวข้อตามอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายไล่ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า และประกอบไปด้วยภาษากายสำคัญ ๆ มากกว่า 400 ตัวอย่างที่ผมได้มาจากประสบการณ์ในการทำงาน ผมหวังว่าความรู้ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง

แบบเดียวกับที่ผมและเจ้าหน้าที่เอพีไอคนอื่น ๆ ได้ใช้ความรู้  
ตรงนี้เวลาสอบปากคำผู้ต้องสงสัยในคดี ส่วนคุณก็อาจใช้มัน  
ในชีวิตประจำวันเหมือนที่ผมทำมาตลอดตั้งแต่ย้ายมาอยู่อเมริกา  
เพื่อให้เข้าใจคนที่กำลังมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในที่ทำงานหรือชีวิตส่วนตัว  
ได้อย่างถ่องแท้ เพราะเมื่อว่ากันถึงเรื่องความสัมพันธ์ ผมเชื่อว่า  
ไม่มีวิธีไหนจะช่วยให้เราเข้าใจเพื่อนหรือคนรักได้ดีไปกว่าการศึกษา  
ช่องทางสื่อสารที่คนเราใช้กันเป็นหลัก ซึ่งก็คือภาษากายนั่นเอง

หากคุณเคยสงสัยในเหตุผลและความหมายของพฤติกรรม  
ต่าง ๆ ที่ผู้คนทำกัน ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยไขข้อสงสัยให้  
คุณได้ โดยในระหว่างที่อ่านให้ลองทำตามที่หนังสือเขียนไปด้วย  
เพื่อให้เข้าใจว่าทำแล้วมันดูเป็นอย่างไรและให้ความรู้สึกแบบไหน  
เพราะเมื่อลองทำตามทางออกมาจริง ๆ คุณจะจดจำมันได้ดีขึ้น  
เวลาเห็นใครทำแบบนี้อีกครั้ง ถ้าคุณชอบสังเกตผู้คนเหมือนกับผม  
รวมถึงชอบอ่านความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความกลัว  
หรือเจตนาของผู้อื่น ไม่ว่าจะ เป็นในที่ทำงาน ที่บ้าน หรือใน  
ห้องเรียน หนังสือเล่มนี้จะไม่ทำให้คุณผิดหวัง

SAMPLE



နီရမး

SAMPLE

แน่ล่ะว่าทุกพฤติกรรมล้วนเริ่มต้นจากภายในศีรษะ เพราะสมองทำงานอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะในตอนที่เรารู้ตัวหรือไม่รู้ตัว โดยส่งกระแสประสาทเพื่อควบคุมการทำงานของหัวใจ การหายใจ การย่อยอาหาร และระบบอื่น ๆ อีกมากมาย แต่สิ่งที่อยู่ภายนอกศีรษะก็สำคัญไม่แพ้กัน ทั้งผม หน้าผาก คิ้ว ตา หู จมูก ปาก และคางต่างก็สามารถส่งสัญญาณบอกอะไรบางอย่างกับเราได้ตั้งแต่เรื่องสุขภาพร่างกายไปจนถึงความทุกข์ในจิตใจ ดังนั้นเราจะเริ่มต้นจากอวัยวะที่เราทุกคนล้วนต้องพึ่งพาตั้งแต่เกิดจนตาย โดยเป็นทั้งผู้ปกครอง เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข และที่ปรึกษาเรื่องงานหรือแม้แต่เรื่องความรัก ซึ่งจะให้อัฒมุลอันเป็นประโยชน์ที่ช่วยเผยความรู้สึกนึกคิดในใจคน

## 1. เครื่องประดับศีรษะ

นี่เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ในทุกวัฒนธรรมด้วยเหตุผลที่ต่างกันออกไป มันอาจสื่อถึงสถานะความเป็นผู้นำ (หมวกขนนก



ของหัวหน้าชนเผ่าพื้นเมืองในอเมริกา) สายอาชีพ (หมวดไฟฉาย  
ของคณงานเหมือง) สถานะทางสังคม (หมวดทรงผมของชนชั้น  
แรงงานหรือหมวดปีกกว้างของชนชั้นสูง) งานอดิเรก (หมวด  
ซีจักรยานหรือหมวดปีนเขา) ศาสนา (หมวดมุสลิมหรือหมวด  
พระคาร์ดินัล) หรือความภักดี (หมวดที่มีสัญลักษณ์ของทีมโปรด  
หรือตราสหภาพแรงงาน) เครื่องประดับศีรษะอาจช่วยให้คุณ  
รู้จักใครสักคนหนึ่งมากขึ้น ไม่ว่าเขาจะมาจากชนชั้นไหน ภักดี  
กับอะไร มีฐานะอย่างไร เชื่อในสิ่งใด มองตัวเองเป็นอย่างไร  
หรือแม้แต่ต่อต้านจารีตประเพณีมากน้อยแค่ไหน

## 2. ผม

สิ่งที่วางตัวอยู่เหนืออวัยวะทั้งปวงนี้เผยให้เห็นอะไรมากมายที่เป็น  
การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด ผมสุขภาพดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคน  
อยากมีไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม เพราะผมที่สกปรก ยุ่งเหยิง  
หลุดร่วง หรือไม่ได้รับการดูแลอาจบ่งบอกถึงสุขภาพที่ย่ำแย่หรือ  
แม้แต่อาการป่วยทางจิต ผมเป็นสิ่งที่สามารถดึงดูดความสนใจ  
และชวนให้หลงใหล รวมถึงทำให้คนชื่นชม รังเกียจ หรืออึ้ง  
จนพูดไม่ออก ทั้งยังบอกถึงหน้าที่การงานของเราได้ ดังที่  
นักมานุษยวิทยาอย่างเดวิด กิฟเวนส์ เคยกล่าวไว้ว่า ผมของ  
คนเรามักทำตัวเป็น “เรซูเม่อย่างไม่เป็นทางการ” ที่บอกได้ว่าใคร  
มีตำแหน่งสูงแค่ไหนในองค์กร และในหลายวัฒนธรรมยังถือว่า

ผมเป็นเรื่องสำคัญเวลาออกเดทหรือคบหาดูใจกับใครสักคนด้วย  
ผู้คนส่วนใหญ่มักทำตามบรรทัดฐานและกระแสสังคม เพราะ  
ถ้าไม่ทำแบบนี้ก็จะถูกมองเป็นตัวประหลาด

### 3. เล่นผมตัวเอง

การเล่นผมตัวเอง (ทั้งม้วนผม ดึงผม และลูบผม) จัดเป็น  
พฤติกรรมสงบสติอารมณ์รูปแบบหนึ่งซึ่งมักทำกันในหมู่ผู้หญิง  
โดยอาจบ่งบอกว่าพวกเธอกำลังอารมณ์ดี (ระหว่างที่พักผ่อน  
หรืออ่านหนังสือ) ไม่ก็เคร่งเครียด (ขณะรอสัมภาษณ์หรืออยู่บน  
เครื่องบินที่ตกหลุมอากาศบ่อย) ให้จำไว้ว่าส่วนใหญ่การเล่นผม  
โดยหันฝ่ามือเข้าหาตัวมักเป็นพฤติกรรมสงบสติอารมณ์ ซึ่ง  
ตรงกันข้ามกับการหันฝ่ามือออกจากตัวในข้อถัดไป การทำเช่นนี้  
ช่วยให้เราสงบลงได้เวลาที่รู้สึกเครียดหรือกังวล แถมยังช่วย  
ฆ่าเวลาด้วย เมื่อโตขึ้นคนเราก็เลิกดูดีแล้วเพื่อทำให้ตัวเองสงบ  
แล้วหันมากัดปาก กัดเล็บ หรือลูบหน้าแทน

## 4. เล่นผมตัวเอง (หันฝ่ามือออกจากตัว)

การที่ผู้หญิงเล่นผมโดยหันฝ่ามือออกจากตัวแสดงถึงความรู้สึกที่ทั้งยังเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าพวกเธอกำลังรู้สึกดีและมีความมั่นใจ ปกติแล้วคนเราจะหันข้อมือด้านในออกจากตัวเฉพาะตอนที่รู้สึกสงบหรือผ่อนคลาย นี่เป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้บ่อยระหว่างออกเดท โดยฝ่ายหญิงจะหันฝ่ามือออกขณะเล่นผมตัวเองถ้าได้คุยกับคนที่ถูกใจ

## 5. เสยผม (สำหรับผู้ชาย)

เวลาที่รู้สึกเครียดผู้ชายมักเสยผมเพื่อระบายอากาศให้หนังศีรษะเย็นลง รวมถึงกระตุ้นเส้นประสาทบริเวณหนังศีรษะเวลากดนิ้วลงไป นอกจากนี้ยังเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความกังวลหรือความไม่แน่ใจด้วย

## 6. สยายผม (สำหรับผู้หญิง)

นี่เป็นพฤติกรรมสงบสติอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ โดยช่วยทั้งคลายร้อนและลดความเครียด ปกติผู้หญิงจะสะบัดผมด้านหลังคอ

ขึ้นอย่างรวดเร็วเวลาที่รู้สึกกดดัน กังวล หัวเสีย หรือว่าวุ่นใจ หากทำเช่นนี้หลายรอบก็อาจเป็นเพราะพวกเขาที่มีเรื่องให้เครียดมากเกินไป แต่เราก็ไม่อาจมองข้ามปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไป อย่างการทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรง หรือสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว ส่วนผู้ชายมักคลายร้อนโดยใช้วิธีเสยผมมากกว่า

## 7. จับหรือสะบัดผม

การจับผม เล่นผม หรือสะบัดผมเป็นเรื่องปกติที่คนเราชอบทำกัน เพื่อดึงดูดความสนใจจากคนที่หมายตา ภาพนิ้วมือที่ลูบไล้เส้นผม เป็นสิ่งที่หลายคนมองว่าน่าดึงดูด (เห็นได้จากโฆษณาขายสระผมหลายยี่ห้อ) มนุษย์เรามีพฤติกรรมตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว (orientation reflex) โดยเฉพาะกับมือที่เราจะรับรู้การเคลื่อนไหวได้ไวเป็นพิเศษ นักมายากลจึงชอบใช้จุดนี้ให้เป็นประโยชน์ในการแสดง การยกมือขึ้นจับผมสามารถดึงดูดความสนใจของเราได้แม้จะอยู่อีกฟากของห้อง นี่เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในระดับจิตใต้สำนึกซึ่งพบเห็นได้แม้แต่ในผู้ป่วยอาการโคม่าที่ดวงตาภายใต้เปลือกตายังกลอกไปมาตามการเคลื่อนไหวรอบตัว

## 8. ดึงผม

คนที่ติดนิสัยชอบดึงผมหรือขนตามร่างกายตัวเองเป็นประจำถือว่าเป็นประจำถือว่า  
มีอาการของโรคทริโคทิลโลมาเนียซึ่งพบได้บ่อยในเด็กและวัยรุ่น  
ที่ต้องเผชิญกับความเครียด แต่ผู้ใหญ่บางคนก็มีอาการนี้เช่นกัน  
ผู้ชายมักดึงขนบริเวณหางคิ้ว ส่วนผู้หญิงมีทั้งดึงเส้นผม ขนตา  
ขนคิ้ว และขนแขน นี่นับเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด  
แม้แต่นกก็ยังถอนขนตัวเองเวลาเครียดเช่นกัน การดึงทั้งผม  
ราวกับคนสติแตกอาจช่วยให้เราสงบลงเพราะเป็นการกระตุ้น  
ปลายประสาทก็จริง แต่สำหรับคนที่มีอาการรุนแรงก็ต้องเข้ารับ  
การบำบัด

## 9. ผงกหัว

การผงกหัวระหว่างที่พูดคุยกันนับเป็นอาการปฏิกิริยาที่แสดงให้อีกฝ่าย  
เห็นว่าเราได้ยินที่เขาพูด ซึ่งโดยทั่วไปมักสื่อถึงการเห็นพ้องต้องกัน  
ยกเว้นในกรณีที่ผงกหัวพร้อมกับห่อปาก (ดูข้อ 154) ซึ่งอาจสื่อถึง  
การไม่เห็นด้วย

## 10. ผงกหิว (สวนทางกับความจริง)

นี่เป็นพฤติกรรมที่มักพบในเด็กอายุน้อย อย่างเวลาที่พ่อแม่ถามว่า “ลูกทำโคมไฟแตกใช่ไหม” แล้วเด็กตอบว่า “หนูไม่ได้ทำ” แต่กลับพยักหน้า ส่วนตัวผมเคยเห็นพฤติกรรมที่สวนทางกับความจริงนี้ทั้งในเด็ก วัยรุ่น และแม้แต่ผู้ใหญ่

## 11. ตบหลังหัวตัวเองเบา ๆ

เวลาที่เรางุนงงหรือสับสนกับความคิดที่อยู่ในหัว เรามักจะยกมือข้างหนึ่งตบหลังหัวตัวเองเบา ๆ และอาจลูบมือลงขณะพยายามคิดหาคำตอบ การทำแบบนี้ช่วยให้เราผ่อนคลายเพราะสัมผัสนั้นให้ความรู้สึกอุ่นใจ นี่เป็นพฤติกรรมสงบสติอารมณ์เช่นเดียวกับการใช้มือสัมผัสร่างกายส่วนใหญ่ ซึ่งช่วยคลายความเครียดหรือความกังวลได้

## 12. เกาหัว

นี่เป็นพฤติกรรมที่ช่วยให้เราสงบลงได้เวลารู้สึกเครียด กังวล หงุดหงิด หรือตึงใจสงสัย ซึ่งพบได้ในคนที่ต้องพยายามจดจำข้อมูลหรือพบเจอเรื่องที่สร้างความสับสน นี่เป็นเหตุผลที่ครู

มักเห็นนักเรียนเกาหลีใช้เวลาทำข้อสอบ โดยยิ่งเกาหลีรุนแรงมากเท่าไรก็ยิ่งสื่อถึงความเครียดและความกังวลที่มากขึ้นเท่านั้น แถมยังแสดงถึงความล้มเหลวเพราะไม่รู้ว่าควรทำอะไรต่อไปอีกด้วย

### 13. ลูบหัว

นอกจากจะทำเพื่อจัดทรงผมแล้ว ผู้คนยังใช้ฝ่ามือลูบหัวเพื่อปลอบใจตัวเองเวลาต้องเผชิญกับปัญหาหรือเรื่องเครียด ๆ รวมถึงใคร่ครวญว่าควรตอบคำถามอย่างไรดี พฤติกรรมนี้คล้ายกับที่แม่ปลอบลูกด้วยการลูบหัว ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่ช่วยให้สงบลงได้ในทันที แต่มันก็อาจสื่อถึงความงุนงงสับสนได้เช่นกัน โดยเฉพาะการลูบบริเวณหลังหัว

### 14. เกาหัวพร้อมกับลูบท้อง

การทำทั้งสองอย่างนี้พร้อม ๆ กันสื่อถึงความสงสัยหรือความประหลาดใจ ทั้งยังอาจเป็นสัญญาณของความประหม่าหรือความกังวล ที่น่าสนใจก็คือสัตว์ในกลุ่มไพรเมตส่วนใหญ่มักทำพฤติกรรมนี้เช่นกัน

## 15. ประสานมือไว้หลังหัว โดยกางข้อศอกออก

นี่เป็นท่าที่ทำแล้วคล้ายกับงูกำลังแผ่แม่เบี้ย ส่งผลให้ผู้ทำท่าดังกล่าวดูตัวใหญ่กว่าความเป็นจริง เรามักทำพฤติกรรมประกาศอาณาเขตเช่นนี้เวลาที่รู้สึกผ่อนคลายและควบคุมสถานการณ์ได้ การประสานมือไว้หลังหัวช่วยให้เราทั้งสบายตัวและสบายใจ ส่วนการกางข้อศอกแสดงถึงความมั่นใจ โดยปกติเราจะไม่ทำท่านี้เวลาอยู่ต่อหน้าคนที่มีสถานะสูงกว่า

## 16. เอามือป้องหัว (โดยสัญชาตญาณ)

เวลาคนเราตื่นตกใจ สะเทือนใจ หรือเจอเรื่องไม่คาดคิดก็อาจยกมือป้องหัวทันทีโดยหุบข้อศอกเข้า และอาจค้างอยู่ทำเนิ่นนานหลายวินาทีระหว่างพยายามทำความเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า พฤติกรรมปกป้องตัวเองที่มีมาแต่โบราณนี้มักเกิดขึ้นหลังจากใครสักคนทำพลาดเรื่องที่ไม่น่าพลาด อย่างเช่นผู้เล่นที่ดันยิงประตูผิดฝั่งหรือคนที่ขับรถชนตู้จุดหมายหน้าบ้านเพราะเข้าเกียร์ผิด



## 17. ประสานมือไว้บนหัว

ปกติมักทำโดยคว้าฝ่ามือลง ทำนี้มีความพิเศษตรงที่แม้จะเป็นการยกมือขึ้นกุมหัวแต่กลับกางศอกออกกว้าง ซึ่งพบได้ในคนที่ถูกสถานการณ์บีบคั้นให้จนตรอก ต้องเผชิญกับภัยพิบัติ (หลังโดนพายุหรือสึนามิถล่มจนสิ้นเนื้อประดาตัว) หรือเมื่ออะไร ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ถ้าสังเกตการวางข้อศอกจะเห็นว่ายิ่งสถานการณ์เลวร้ายลง ข้อศอกก็จะยิ่งหุบเข้าหากันเหมือนโดนบังคับจนเกือบฝืนธรรมชาติ เช่นเดียวกับที่แรงกดของมือจะยิ่งเพิ่มขึ้นเมื่อสถานการณ์แย่ลง พฤติกรรมนี้ต่างจากการประสานมือไว้หลังหัว (ดูข้อ 15) ที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นอกมั่นใจ

## 18. ยกหมวก (ให้อากาศถ่ายเท)

เวลาคนเราเจอเรื่องเครียด ๆ โดยไม่ทันตั้งตัวก็มักจะยกหมวกขึ้นเพื่อให้หัวเย็นลง นี่เป็นพฤติกรรมที่มักทำกันเวลาได้รับข่าวร้าย มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง หรือหลังจากเผชิญหน้ากับสถานการณ์ตึงเครียด ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย ขอให้คอยระวังเวลาที่มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน (อย่างตอนเกิดอุบัติเหตุหรือความรุนแรงบนท้องถนน) ถ้าฝ่ายไหนเริ่มถอดสิ่งที่สวมใส่อยู่ไม่ว่าจะเป็นหมวก เสื้อ หรือแว่นกันแดด ก็มักตามมาด้วยการใช้กำลัง