

สารบัญ

บทนำ : การตัดสินใจของกัปตันเทอร์เนอร์	9
---------------------------------------	---

ส่วนที่หนึ่ง วัน

1	แบบแผนซ่อนเร้นของชีวิตประจำวัน	19
	อารมณ์แปรปรวนและราคาหุ้นผันผวน	24
	ความระแวงระวัง ความยับยั้งชั่งใจ	
	และเคล็ดลับประจำวันสู่การมีประสิทธิภาพขั้นสูง	33
	นกจากฝน นกฮูก และนกชนิดที่สาม	41
	จังหวะที่สอดคล้องและการแบ่งวันเป็นสามระยะ	47
	<i>คู่มือนักเจาะเวลา</i>	53
2	ช่วงบ่ายและชอนกาเฟ	69
	สามเหลี่ยมเบอร์มิวดาและสี่เหลี่ยมผืนผ้าพลาสติก :	
	พลังของการหยุดพักเพื่อความระแวงระวัง	71
	จากอาคารเรียนจบถึงสำนักงานศาล :	
	พลังของการหยุดพักเพื่อเติมพลัง	78
	อาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน	87
	วิบหลับให้เกิดประสิทธิภาพ	91
	ปัญหาของการนอนกลางวันในยุคใหม่	96
	<i>คู่มือนักเจาะเวลา</i>	99

ส่วนที่สอง
จุดเริ่มต้น
จุดกึ่งกลาง และจุดสิ้นสุด

3 จุดเริ่มต้น	117
เริ่มต้นถูกต้อง	120
เริ่มต้นอีกครั้ง	125
เริ่มต้นด้วยกัน	130
คู่มือนักเจาะเวลา	141
4 จุดกึ่งกลาง	155
สิ่งที่ผมชอบเกี่ยวกับตัว U	156
การจุดเทียนไขและการลึกลับ	162
ปรากฏการณ์ไอ้โง่	167
ช่วงพักครึ่งคือตัวตัดสิน	172
คู่มือนักเจาะเวลา	179
5 จุดสิ้นสุด	193
ปลุกพลัง : ทำไมเรารีบเร่งมากขึ้นเมื่อใกล้ถึงเส้นชัย (ในบางกรณี)	195
ตีความ : จิมมี จิม และชีวิตที่ดี	201
ตัดก่อน : ทำไมยิ่งน้อยดียิ่งดี โดยเฉพาะเมื่อใกล้ถึงจุดสิ้นสุด	206
ยกระดับ : ข่าวดี ข่าวย่ำ และตอนจบแบบสุขสันต์	211
คู่มือนักเจาะเวลา	219

ส่วนที่สาม
ความพร้อมเพรียง
และความคิด

6	ทำอย่างพร้อมเพรียงทั้งช้าและเร็ว	235
	ผู้กำกับวงดนตรี หัวหน้าฝ่าย และนาฬิกา :	
	พร้อมเพรียงกับผู้นำ	241
	ประโยชน์ของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม :	
	พร้อมเพรียงกับเพื่อนสมาชิก	248
	ความพยายามและความสุขสันต์ :	
	พร้อมเพรียงกับจังหวะหัวใจ	256
	คู่มือนักเจาะเวลา	265
7	คิดแบบบ่งบอกเวลา	279
	แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม	289
	หมายเหตุ	293
	ประวัติผู้เขียน	339

ส่วนที่หนึ่ง

วัน

SAMPLE

SAMPLE

แบบแผนซ่อนเร้นของชีวิตประจำวัน

สิ่งที่ผู้คนทำในชีวิตประจำวัน พวกเขาทำไปโดยไม่รู้ตัว!

— วิลเลียม เชกสเปียร์

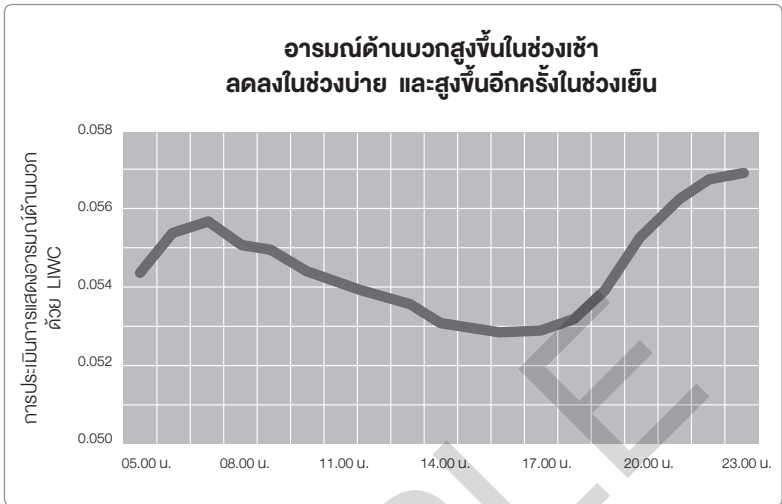
จากละครเรื่อง *Much Ado About Nothing*

ถ้าคุณอยากประเมินสภาพอารมณ์ของคนทั่วโลก หรือค้นหาวงแหวน
 อารมณ์ขนาดใหญ่มากพอที่จะโอบล้อมโลกเอาไว้ คุณควรจะเข้า
 ทวิตเตอร์ครับ มนุษย์เกือบ 1,000 ล้านคนทั่วโลกมีบัญชีทวิตเตอร์ และ
 พวกเขาทวิตข้อความประมาณ 6,000 ข้อความทุกวินาที ปริมาณ
 อันมหาศาลของข้อความสั้น ๆ เหล่านี้ (รวมถึงสิ่งที่ผู้คนเขียนและวิธีที่
 พวกเขาเขียนออกมา) ก่อให้เกิดมหาสมุทรแห่งข้อมูลซึ่งนักสังคมศาสตร์
 สามารถลงไปแหวกว่ายเพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์

เมื่อไม่กี่ปีก่อน นักสังคมวิทยาจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ชื่อ
 ไมเคิล เมซี และสก็อตต์ โกลเดอร์ ได้ศึกษาข้อความทวิตกว่า 500 ล้าน
 ข้อความซึ่งผู้ใช้ทวิตเตอร์ 2.4 ล้านรายใน 84 ประเทศทวิตไว้ตลอดระยะเวลา
 สองปี พวกเขาหวังจะใช้คลังข้อมูลนี้เพื่อประเมินอารมณ์ของผู้คน
 โดยพุ่งเป้าไปยังคำถามที่ว่า “การแสดงอารมณ์ด้านบวก” (เช่น ความ
 กระตือรือร้น ความมั่นใจ และความตื่นตัว) และ “การแสดงอารมณ์

ด้านลบ” (เช่น ความโกรธ ความเข็งซึ่ม และความรู้สึกผิด) เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างเมื่อเวลาผ่านไป แน่แน่นอนว่านักวิจัยไม่ได้นั่งอ่านข้อความทวิตทั้งหมด 500 ล้านข้อความ แต่พวกเขาป้อนข้อความเหล่านั้นเข้าไปในโปรแกรมวิเคราะห์ข้อความอันทรงพลังที่ใช้กันอย่างแพร่หลายชื่อ ลิงกวิสติก อินไควรี แอนด์ เวิร์ด เคานต์ (Linguistic Inquiry and Word Count หรือ LIWC) โดยโปรแกรมนี้จะประเมินถ้อยคำแต่ละคำเพื่อค้นหาอารมณ์ที่คำเหล่านั้นสื่อออกมา

สิ่งที่เมซึกับโกลเดอ์ค้นพบและตีพิมพ์ลงในวารสารไซเอนซ์อันโด่งดังก็คือ แบบแผนที่คงเส้นคงวาวอย่างน่าทึ่งในช่วงเวลายามตื่นของเรา การแสดงอารมณ์ด้านบวกผ่านภาษาที่เผยให้เห็นว่าผู้ทวิตกำลังรู้สึก กระฉับกระเฉง มีสมาธิ และมีความหวังมักพบได้บ่อยในช่วงเช้า ลดลง สวบซาบในช่วงบ่าย และกลับมาพบได้บ่อยอีกครั้งในช่วงเย็น ไม่ว่าผู้ทวิตจะเป็นชาวอเมริกาเหนือหรือชาวเอเชีย จะเป็นชาวมุสลิมหรือไม่เชื่อในพระเจ้า จะเป็นคนผิวดำ ผิวงขาว หรือผิวงสีน้ำตาลก็ตาม เรื่องพวกนี้ไม่สำคัญเลยครับ “แบบแผนการแสดงอารมณ์ชั่วครวของผู้คนล้วนมีความคล้ายคลึงกัน แม้จะมาจากวัฒนธรรมและตำแหน่งทางภูมิศาสตร์ที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิง” พวกเขาระบุไว้ และไม่สำคัญด้วยว่าผู้คนจะทวิตข้อความในวันจันทร์หรือวันพฤหัสบดี วันธรรมดาแต่ละวันล้วนเหมือนกันหมด ส่วนผลลัพธ์ในวันสุดสัปดาห์นั้นแตกต่างออกไปเล็กน้อย โดยทั่วไปแล้วการแสดงอารมณ์ด้านบวกจะพบเห็นได้บ่อยขึ้นเล็กน้อยในวันเสาร์และวันอาทิตย์ และช่วงที่อารมณ์ด้านบวกพุ่งขึ้นสูงสุดช่วงเช้าล่าช้ากว่าวันธรรมดาไปประมาณสองชั่วโมง ทว่าโดยรวมแล้วแบบแผนก็ยังคงเหมือนเดิม² ไม่ว่าจะเป็นการประเมินในประเทศที่ใหญ่และมีความหลากหลายอย่างสหรัฐอเมริกา หรือประเทศที่เล็กกว่าและมีความกลมกลืนกันมากกว่าอย่างสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ แบบแผนในแต่ละวันก็ยังคงคล้ายคลึงกัน อย่างน่าประหลาดใจ ดังนี้



แม้ที่วี่ปและเขตเวลาจะต่างกัน แต่แบบแผนของการแสดงอารมณ์ด้านบวกนี้ก็ยังคงเส้นคงวาและคาดเดาได้ง่ายเหมือนปรากฏการณ์น้ำขึ้นน้ำลงในทะเล ภายใต้ฉากหน้าของชีวิตประจำวันของเรา มีแบบแผนอย่างหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งเป็นแบบแผนสำคัญที่เราคาดไม่ถึง และจะเปิดเผยความจริงบางอย่างให้เราเห็น

กิรทำความเข้าใจว่าแบบแผนดังกล่าวมีที่มาจากไหนและมีความหมายอย่างไรเริ่มต้นจากต้นไม้นั้นหนึ่งในกระถาง ซึ่งก็คือต้นไมยราบที่ตั้งอยู่บนขอบหน้าต่างของห้องทำงานห้องหนึ่งในฝรั่งเศสสมัยศตวรรษที่ 18 ห้องทำงานและต้นไม้นั้นเป็นของฌ็อง-ฌัก ดอร์ตู เดอ แมร์ร็อง นักดาราศาสตร์ชื่อดังในสมัยนั้น เย็นวันหนึ่งในช่วงต้นฤดูร้อนปี 1729 เดอ แมร์ร็อง นั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานและทำสิ่งที่นักดาราศาสตร์ชาวฝรั่งเศสสมัยศตวรรษที่ 18 และนักเขียนชาวอเมริกันสมัยศตวรรษที่ 21 ทำเมื่อมีงานสำคัญต้องสะสางให้เสร็จ นั่นคือ จ้องมองออกไปนอกหน้าต่าง พอใกล้ถึงช่วงพลบค่ำ เดอ แมร์ร็อง

ก็สังเกตเห็นว่าใบของต้นไม้ที่ตั้งอยู่บนขอบหน้าต่างหุบลง ในช่วงเช้าของวันที่แสงแดดส่องผ่านหน้าต่างเข้ามา ใบไม้นั้นก็คลี่ออกเต็มที่ แบบแผนของใบไม้ที่คลี่ออกในช่วงเช้าที่มีแดดและหุบลงในช่วงที่ฟ้าเริ่มมืดก่อให้เกิดคำถามบางอย่าง นั่นคือ ต้นไม้รับรู้ถึงสภาพแวดล้อมรอบตัวมันได้อย่างไร และจะเกิดอะไรขึ้นถ้าแบบแผนของแสงสว่างและความมืดถูกทำให้เปลี่ยนแปลงไป

ดังนั้น เขาจึงทำสิ่งที่ดูเหมือนการฉ้อโกงแต่ให้ผลออกเงยทางประวัติศาสตร์ เดอ แมร์ริง ย้ายต้นไม้จากขอบหน้าต่างไปไว้ในตู้แล้วปิดประตูเพื่อปิดกั้นแสงสว่าง เช้าวันต่อมาเขาเปิดตู้เพื่อตรวจดูต้นไม้ *คุณพระช่วย!* ใบไม้ก็คลี่ออกทั้งที่อยู่ในความมืด เขายังคงสำรวจต่อไปอีกสองสามสัปดาห์ พร้อมกับติดผ้าม่านดำตรงหน้าต่างเพื่อไม่ให้แสงสว่างแม้เพียงนิดเดียวเล็ดลอดเข้ามาในห้องทำงาน แต่แบบแผนก็ยังคงเป็นเหมือนเดิมครับ ใบของต้นไม้ยราบคลี่ออกในช่วงเช้าและหุบลงในช่วงเย็น ต้นไม้ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับแสงสว่างภายนอก มันทำตามนาฬิกาที่อยู่ภายในตัวเอง³

นับตั้งแต่การค้นพบของเดอ แมร์ริง เมื่อเกือบสามศตวรรษที่แล้ว นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่าสิ่งมีชีวิตเกือบทุกชนิด ไล่ตั้งแต่สิ่งมีชีวิตเซลล์เดียวที่ซ่อนตัวอยู่ในบ่อน้ำไปจนถึงสิ่งมีชีวิตหลายเซลล์ที่ซับซ้อนในวงกว้าง ล้วนมีนาฬิกาชีวภาพทั้งสิ้น เครื่องจับเวลาภายในร่างกายเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการทำให้ร่างกายทำงานอย่างเหมาะสม โดยคอยกำกับดูแลสิ่งที่เรียกว่า “จังหวะรอบวัน” หรือ circadian rhythm (คำว่า circadian มาจากคำศัพท์ภาษาละติน *circa* ที่แปลว่ารอบ และ *diem* ที่แปลว่าวัน) ซึ่งกำหนดจังหวะในชีวิตประจำวันของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด (แน่นอนว่าการศึกษาด้านนี้ในกระถางของเดอ แมร์ริง ได้เติบโตกลายเป็นวิทยาศาสตร์สาขาใหม่เกี่ยวกับจังหวะทางชีววิทยาซึ่งรู้จักกันในชื่อชีวเวลาวิทยา หรือ chronobiology)

นาฬิกาชีวภาพสำหรับคุณและผมก็คือกลุ่มเซลล์ที่มีชื่อว่านิวเคลียส-
ซูพราไคแอสมาติก (suprachiasmatic nucleus) หรือเซลล์เอสซีเอ็น ซึ่ง
ประกอบไปด้วยเซลล์ประมาณ 20,000 เซลล์ขนาดรวมกันเท่าเมล็ดข้าวใน
สมองส่วนกลางที่ชื่อไฮโปทาลามัส เซลล์เอสซีเอ็นควบคุมการเพิ่มและ
ลดของอุณหภูมิร่างกาย คอยกำกับดูแลฮอร์โมน ตลอดจนช่วยให้เรา
นอนหลับตอนกลางคืนและตื่นขึ้นตอนเช้า เครื่องจับเวลาของเซลล์
เอสซีเอ็นทำงานนานกว่าระยะเวลาที่โลกหมุนรอบตัวเองครบหนึ่งรอบเต็ม
เล็กน้อย (โดยทำงานประมาณ 24 ชั่วโมงกับอีก 11 นาที)⁴ ดังนั้น นาฬิกา
ภายในตัวเราจึงใช้เบาะแสทางสังคม (ตารางเวลาทำงานและตารางเวลา
เดินทางประจำวัน) และสัญญาณจากสิ่งแวดล้อม (ดวงอาทิตย์ขึ้นและ
ดวงอาทิตย์ตก) เพื่อทำการปรับเปลี่ยนเล็กน้อยจนทำให้วงจรภายในและ
ภายนอกร่างกายแทบจะทำงานพร้อมเพรียงกัน กระบวนการนี้เรียกว่า
“การปรับจังหวะเวลา (entrainment)”

ผลลัพธ์ที่ได้ก็เหมือนกับต้นไม้บนขอบหน้าต่างของเดอ แมรีอง
นั้นแหละครับ ร่างกายของมนุษย์มีการ “เปิด” และ “ปิด” ตาม
ช่วงเวลาประจำของแต่ละวัน แบบแผนเหล่านี้ไม่ได้เหมือนกันสำหรับ
ทุกคน เช่นเดียวกับที่ความดันโลหิตและชีพจรของผมไม่ได้เหมือนกับ
ของคุณแบบทุกกระเบียดนิ้ว อันที่จริงความดันโลหิตของผมในตอนนี้อาจ
อาจไม่เหมือนกับเมื่อ 20 ปีก่อนหรืออีก 20 ปีข้างหน้าด้วยซ้ำ แต่ลักษณะ
ทั่ว ๆ ไปก็ถือว่าคล้ายคลึงกันอย่างน่าทึ่ง และในจุดที่ไม่คล้ายกันก็แตกต่างกัน
ในลักษณะที่คาดเดาได้

นักชีววิทยาและนักวิจัยกลุ่มอื่น ๆ เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบ
การทำงานของร่างกายอย่างการผลิตสารเมลาโทนินและการตอบสนอง
ของระบบเมตาบอลิซึม แต่ปัจจุบันการตรวจสอบนี้ได้ขยายขอบเขต
จนครอบคลุมเรื่องอารมณ์และพฤติกรรมด้วย งานวิจัยของพวกเขา
เผยให้เห็นแบบแผนของเวลาอันน่าประหลาดใจที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก

และการกระทำของเรา ซึ่งช่วยให้เรามีแนวทางในการออกแบบชีวิตประจำวันของตัวเองได้

อารมณ์แปรปรวนและราคาหุ้นผันผวน

แม้จะมีปริมาณมหาศาล แต่ข้อความที่วิตหลายร้อยล้านข้อความก็ยังไม่สามารถแสดงให้เห็นความรู้สึกนึกคิดของเราในชีวิตประจำวันได้อย่างชัดเจน ถึงแม้การศึกษาอื่นๆ จะใช้ทวิตเตอร์เพื่อประเมินอารมณ์จนค้นพบแบบแผนที่แทบจะเหมือนกับการค้นพบของเมชีและโกลเดอร์ แต่สื่อกลางและระเบียบวิธีที่ใช้ก็มีข้อจำกัด⁵ คนเรามักใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อนำเสนอภาพลักษณ์ในอุดมคติออกสู่สายตาชาวโลก ซึ่งอาจบิดเบือนความจริงที่ไม่เป็นไปตามอุดมคติของตัวเองนัก นอกจากนี้ เครื่องมือวิเคราะห์อันทรงพลังซึ่งจำเป็นต่อการตีความข้อมูลมหาศาลยังไม่สามารถตรวจพบคำพูดเหน็บแนม มุกตลกเสียดสี หรือกลเม็ดอันแยบยลต่างๆ ของมนุษย์ได้เสมอไป

โชคดีที่นักพฤติกรรมศาสตร์มีวิธีอื่น ๆ ในการทำความเข้าใจว่าเรากำลังคิดและรู้สึกอะไรอยู่ และมีวิธีหนึ่งที่ดีเป็นพิเศษสำหรับการเฝ้าสังเกตความรู้สึกของผู้คนอย่างละเอียดแบบชั่วโง่ต่อชั่วโง่ วิธีดังกล่าวคือ “การปะติดปะต่อวันขึ้นมาใหม่ (Day Reconstruction Method)” หรือเรียกสั้น ๆ ว่าดีอาร์เอ็ม ซึ่งเป็นผลงานสร้างสรรค์ของนักวิจัยห้าคน โดยสองคนในนั้นคือผู้ชนะรางวัลโนเบลสาขาเศรษฐศาสตร์อย่างแดเนียล คาร์เนอแมน และอดีตประธานสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจแห่งทำเนียบขาว สมัยบารัค โอบามา อย่างอลัน ครูเกอร์ ผู้เข้าร่วมการทดลองดีอาร์เอ็ม จะทำการปะติดปะต่อวันก่อนหน้าขึ้นมาใหม่ โดยจะเขียนบันทึกทุกอย่างที่พวกเขาทำและความรู้สึกที่พวกเขามีขณะทำสิ่งนั้น งานวิจัยดีอาร์เอ็ม

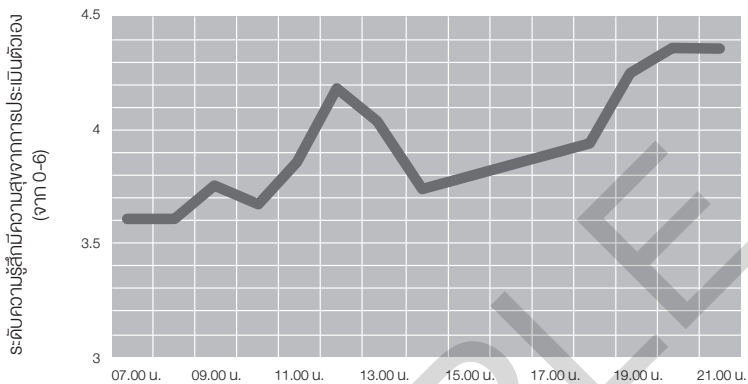
ได้แสดงให้เห็นว่า ในแต่ละวันคนเรามากก็มีความสุขน้อยที่สุดขณะเดินทาง
ไปกลับระหว่างบ้านและที่ทำงาน และมีความสุขมากที่สุดขณะกอดจูบกับ
ใครบางคนด้วยความเสน่หา⁶

ในปี 2006 คาร์เนแกน ครูเกอร์ และทีมงานได้นำวิธีการปะติด
ปะต่อวันขึ้นมาใหม่มาประเมิน “คุณสมบัติของการแสดงอารมณ์ที่มักจะ
ถูกมองข้าม นั่นคือ ความเป็นจังหวะตลอดระยะเวลาหนึ่งวัน” พวกเขา
ขอให้หญิงชาวอเมริกันมากกว่า 900 คนที่มีเชื้อชาติ อายุ รายได้ใน
ครอบครัว และระดับการศึกษาแตกต่างกันไปลองนึกถึงวันก่อนหน้า
“ในรูปของฉากหรือตอนที่ต่อเนื่องกันแบบในภาพยนตร์” โดย “ภาพยนตร์”
ของแต่ละคนกินเวลาประมาณ 15 นาทีไปจนถึง 2 ชั่วโมง จากนั้นให้
ผู้หญิงเหล่านี้อธิบายว่าพวกเขาทำอะไรอยู่ในแต่ละฉาก และเลือกคำจาก
รายการคำคุณศัพท์ 12 คำ (มีความสุข หงุดหงิด สนุก รำคาญ และ
อื่น ๆ) เพื่อบรรยายลักษณะอารมณ์ของตัวเองในช่วงเวลานั้น

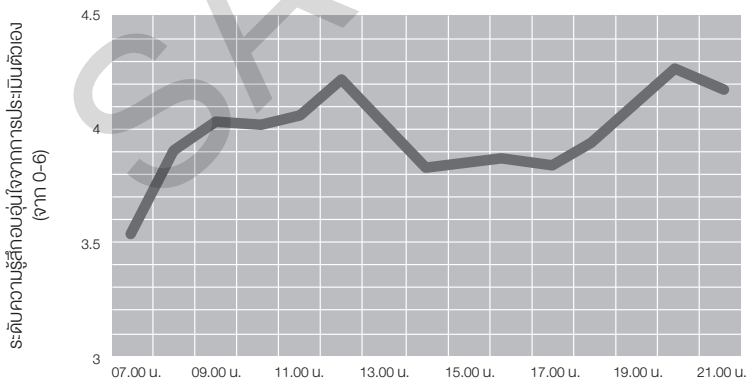
เมื่อนักวิจัยลงมือวิเคราะห์ตัวเลข พวกเขา ก็ค้นพบ “แบบแผน
ทวิฐานนิยมที่คงเส้นคงวาและเด่นชัด” (หรือช่วงที่พุ่งสูงสุดสองครั้ง)
ของแต่ละวัน กล่าวคือ การแสดงอารมณ์ด้านบวกของผู้หญิงเหล่านั้น
ได้ระดับขึ้นไปในช่วงเช้าจนกระทั่งถึง “จุดที่อารมณ์ดีที่สุด” ในช่วง
กลางวัน จากนั้นอารมณ์ด้านบวกของพวกเขาก็จะตกลงอย่างรวดเร็วและ
อยู่ในระดับต่ำตลอดช่วงบ่าย ก่อนจะพุ่งขึ้นอีกครั้งในช่วงเย็น⁷

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างแผนภูมิของอารมณ์ด้านบวกสามอย่าง ได้แก่
มีความสุข อบอุ่นใจ และสนุกสนาน (แกนตั้งแทนการประเมินอารมณ์
ตัวเองของผู้เข้าร่วมการวิจัย ตัวเลขที่สูงกว่าหมายถึงอารมณ์ด้านบวกที่สูง
กว่าและตัวเลขที่ต่ำกว่าหมายถึงอารมณ์ด้านบวกที่ต่ำกว่า ส่วนแกนนอน
แสดงเวลาของวันตั้งแต่ 07.00 น. ไปจนถึง 21.00 น.)

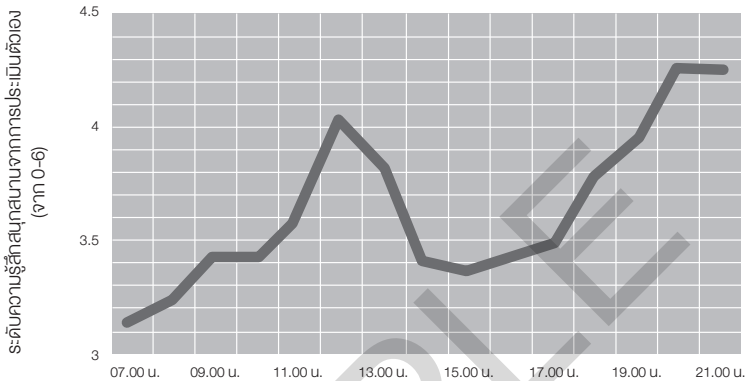
**คนเรารู้สึกมีความสุขมากขึ้นตลอดช่วงเช้า
มีความสุขน้อยลงในช่วงบ่าย
และมีความสุขมากขึ้นอีกครั้งในช่วงเย็น**



**คนเรารู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้นตลอดช่วงเช้า
อบอุ่นใจน้อยลงในช่วงบ่าย
และอบอุ่นใจมากขึ้นอีกครั้งในช่วงเย็น**



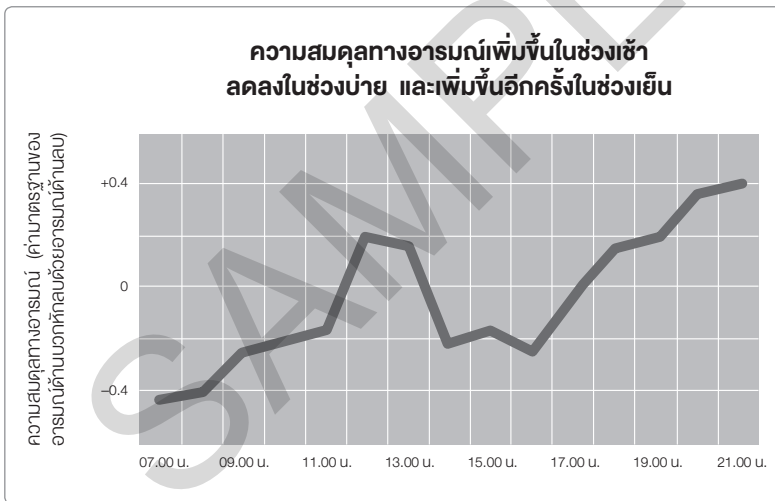
**คนเรารู้สึกสนุกสนานมากขึ้นตลอดช่วงเช้า
 สนุกสนานน้อยลงในช่วงบ่าย
 และสนุกสนานมากขึ้นอีกครั้งในช่วงเย็น**



แน่นอนว่าแผนภูมิทั้งสามไม่ได้เหมือนกันทุกกระเปียดนิ้ว แต่ทั้งหมดมีรูปทรงโดยรวมเหมือนกัน นอกจากนี้ รูปทรงและวงจรเวลาของวันที่แสดงในแผนภูมียังดูคล้ายกับแผนภูมิในหน้า 21 อย่างมาก โดยพุ่งสูงขึ้นในช่วงแรก จากนั้นก็ลดลงฮวบฮาบ และพุ่งสูงขึ้นอีกครั้งในเวลาต่อมา

เมื่อเป็นเรื่องที่เข้าใจยากอย่างอารมณ์ของมนุษย์ ไม่มีการศึกษาหรือระเบียบวิธีไหนที่ชัดเจนและตายตัว แถมงานวิจัยดีอาร์เอ็มนี้ยังศึกษาเฉพาะกับผู้หญิงเท่านั้น นอกจากนี้ คำถามว่าอะไรและเมื่อไหร่อาจเป็นเรื่องยากที่จะหาคำตอบได้ เหตุผลข้อหนึ่งที่ทำให้อารมณ์ “สนุกสนาน” อยู่ในระดับสูงช่วงเที่ยงวันและอยู่ในระดับต่ำช่วง 17.00 น. ก็คือ คนเราชอบเข้าสังคม (ซึ่งเรามักจะทำในช่วงพักเที่ยง) และเกลียดการต้องฝ่าฟันการจราจร (ซึ่งเรามักจะทำในช่วงเย็น) แต่แบบแผนนี้ก็เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอมาก แถมยังให้ผลลัพธ์เหมือนเดิมหลายครั้ง จึงเป็นเรื่องยากที่จะมองข้ามมันไป

จนถึงตอนนี้ ผมได้อธิบายแต่สิ่งที่นักวิจัยดีอาร์เอ็มค้นพบเกี่ยวกับ การแสดงอารมณ์ด้านบวก ส่วนการเพิ่มขึ้นและลดลงของอารมณ์ด้านลบ (ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกท้อแท้ กังวล หรือว่าวุ่น) ไม่ได้ปรากฏให้เห็นเด่นชัดมากนัก แต่อารมณ์เหล่านี้มักจะปรากฏออกมาเป็นแบบแผนตรงกันข้าม โดยพุ่งสูงขึ้นในช่วงบ่ายและดิ่งลงเมื่อเวลาผ่านไปจนหมดวัน พอนักวิจัยนำอารมณ์ทั้งสองประเภทมารวมกัน ผลลัพธ์ยิ่งออกมาเด่นชัดมากเป็นพิเศษ แผนภูมิต่อไปนี้แสดงสิ่งที่เรียกได้ว่าเป็น “อารมณ์ดีสุทธิ (net good mood)” ซึ่งได้จากการนำระดับความรู้สึกมีความสุขราย ชั่วโมงมาหักลบด้วยระดับความรู้สึกไม่พอใจ



เช่นเคยครับ อารมณ์พุ่งสูงสุด ดิ่งลง และพุ่งสูงขึ้นอีกครั้ง

อารมณ์เป็นภาวะที่อยู่ภายใน แต่มีอิทธิพลต่อสิ่งที่อยู่ภายนอกเช่นกัน หมายความว่าเราจะพยายามปิดบังอารมณ์ของตัวเองมากแค่ไหน มันก็ยังเล็ดลอดออกมาให้เห็นอยู่ดี และนั่นก็เป็นสิ่งที่กำหนดว่าคนอื่นจะตอบสนองต่อคำพูดและการกระทำของเราอย่างไร

ประเด็นนี้ชักนำเราไปสู่เรื่องซุกซุกกระป๋องอย่างช่วยไม่ได้

ถ้าคุณเคยเตรียมซุกซุกครีมมะเขือเทศเป็นอาหารเที่ยง ดัก โคนแนสต์ อาจเป็นเหตุผลที่คุณทำเช่นนั้นก็ได้ครับ ตั้งแต่ปี 2001-2011 โคนแนสต์เป็นซีอีโอบริษัทแคมป์เบลล์ซูปคอมพานี แปรนด์ซีซอดังที่มาพร้อมกับกระป๋องอันเป็นสัญลักษณ์ ในช่วงที่ดำรงตำแหน่ง โคนแนสต์ช่วยฟื้นฟูบริษัทและทำให้มันกลับมาเติบโตได้อย่างมั่นคง เขาทำหน้าที่หลายอย่างเช่นเดียวกับซีอีโอทุกคน แต่หน้าที่หนึ่งซึ่งเขาทำด้วยความใจเย็นและมั่นใจมากเป็นพิเศษก็คือธรรมเนียมปฏิบัติของบริษัทที่เรียกกันว่า “การประชุมทางไกลเพื่อรายงานผลประกอบการรายไตรมาส”

ทุก ๆ สามเดือน โคนแนสต์และเหล่าผู้ช่วยของเขา (ซึ่งมักเป็นประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายการเงิน เจ้าหน้าที่ควบคุม และหัวหน้าฝ่ายนักลงทุนสัมพันธ์ของบริษัท) จะเดินเข้าห้องประชุมคณะกรรมการที่สำนักงานใหญ่ของแคมป์เบลล์ในเมืองแคมเดน รัฐนิวเจอร์ซีย์ แต่ละคนจะนั่งเรียงกันที่ด้านหนึ่งของโต๊ะยาวรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ตรงกลางโต๊ะมีลำโพงสำหรับคุยโทรศัพท์วางอยู่เครื่องหนึ่ง นี่คือสถานที่ซึ่งถูกจัดเตรียมไว้สำหรับการประชุมทางไกลนานหนึ่งชั่วโมง ส่วนปลายสายของลำโพงคือคนประมาณ 100 คนที่ประกอบด้วยนักลงทุน ผู้สื่อข่าว และที่สำคัญที่สุดคือนักวิเคราะห์หุ้นที่ทำหน้าที่ประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของบริษัท ในช่วงครึ่งชั่วโมงแรก โคนแนสต์จะรายงานเกี่ยวกับรายได้ รายจ่าย และผลกำไรของแคมป์เบลล์ไนโตรมาสต์ที่ผ่านมา พอถึงครึ่งชั่วโมงหลัง บรรดาผู้บริหารก็จะตอบคำถามของนักวิเคราะห์ ซึ่งจะเป็นผู้ตามหาเบาะแสเกี่ยวกับผลประกอบการของบริษัท