

# สารบัญ

บทนำ 1

## Part 01

### การเล่าเรื่องทำงานอย่างไร?

บทที่ 1 เรื่องเล่าที่นั่นสำคัญไฉน? 24

บทที่ 2 ศาสตร์แห่งการเล่าเรื่อง 38

บทที่ 3 โครงสร้างเรื่องที่ต้องมี 64

## Part 02

### วิธีการเล่าเรื่องที่ดี

บทที่ 4 คุณควรเล่าเรื่องราวแบบไหน? 92

บทที่ 5 สูดยอดเครื่องมือเล่าเรื่อง 142

บทที่ 6 พลังแห่งการเล่าเรื่องผ่านวิดีโอ 186

## Part 03

### สร้างอิมแพคฉบับเวลาน้อยแต่ได้มาก

บทที่ 7 วิดีโอแบบสั้น 226

บทที่ 8 วิธีเล่าเรื่องในหกวิซ 256

บทที่ 9 บทสรุป 294

บรรณานุกรม 308

คำขอบคุณ 310

ประวัติผู้เขียน 318

ศาสตร์แห่งการเล่าเรื่อง

---

บทที่  
2

เลโอนาร์โด ดา วินชี (Leonardo da Vinci) เคยกล่าวไว้ว่า “เพื่อพัฒนาจิตใจให้สมบูรณ์ จึงศึกษาทั้งศาสตร์ของศิลป์และศิลป์ของศาสตร์ เรียนรู้จากมันเพื่อเห็นว่าทุกอย่างนั้นเชื่อมโยงถึงกัน” หากใครสักคนจะเชื่อว่าศิลปะนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ก็คงเป็นพี่แกนี่แหละ และเรื่องเล่าเองก็ไม่ต่างกัน

## การแข่งขันเล่าเรื่องครั้งแรกของผม

ผมเคยเข้าร่วมแข่งขัน “การเล่าเรื่องสด” ที่ชื่อว่า The Monti ซึ่งจัดขึ้นที่นอร์ทแคโรไลนา มันเป็นอีเวนต์แข่งขันเล่าเรื่องที่ ไม่ต่างไปจากการประชันกลอนสดก็ว่าได้ โดยจะมีผู้เข้าแข่งขัน มาประชันฝีมือเล่าเรื่องในธีมที่กำหนดไว้เป็นความยาวห้านาที โดยจะมีแปดคนเท่านั้นที่ได้รับการคัดเลือกจากผู้สมัครทั้งหมด

ในการตัดสินนั้นจะมีคณะกรรมการคอยให้คะแนนตาม กฎเกณฑ์ต่างๆ อาทิ โครงสร้างเรื่อง ความยาวของเรื่อง (โดย จะถูกเตือนเมื่อเลย 5 นาที หรือถูกปรับฟาวล์หากเกิน 6 นาที) และแน่นอนยังรวมถึงเนื้อหาที่มีผลต่อผู้ชมด้วย

ผมไม่เคยลงแข่งขันในอีเวนต์เหล่านี้แต่ก็สนใจมาโดยตลอด ด้วยความมุ่งมั่นที่อยากพูดต่อหน้าคนมากขึ้นในปี 2018 ผม ลงสมัครด้วยใจที่เต้นรัวโดยมีธีม “ความลับ” เป็นหัวข้อพูดใน ครั้งนั้น

เมื่อคำคืนมาถึง ผมกับแฟนสาวก็มาถึงสถานที่จัดงานในเมืองเดอร์มที่คลาดล่าไปด้วยผู้คนนับร้อย ผมเห็นโต๊ะที่ใช้ลงทะเบียนและหย่อนชื่อตัวเองลงไปและพยายามควบคุมลมหายใจเข้าออกเพื่อตั้งสติ พอถึงช่วงเบรกหลังนักพูดคนที่สี่พูดจบไปแล้ว ผมก็ยกเบียร์ชุดหมดแก้วแล้วพูดขึ้นว่า “พวกเขาจะไม่เรียกเราแล้วละ เราออกไปกันมั๊ย?” ผมพูดขึ้นขณะกวาดสายตาไปที่ประตูทางออก และแอบคิดว่าจะมีใครรู้มั๊ยถ้าผมแอบออกไปแม้ว่าจะโดนเรียกให้ขึ้นไปเล่าก็ตาม แต่ก็ไม่มีใครรู้ว่าผมลงสมัครไปนี่นา แล้วถ้าเกิดผมไม่อยู่ตอนที่พวกเขาเรียกชื่อล่ะ? จะดูแลมั๊ยนะ?

“ไม่ได้ค่ะ” แฟนสาวผมดัดฟัน “เรามาเพื่อทำสิ่งนี้ะคะที่รัก” ในที่สุด พวกเราก็นั่งลงและผมก็ถูกเรียกให้เป็นคนต่อไป

สามสิบนาทีต่อจากนั้น ผมก็เหมือนได้ขึ้นไปรับเหรียญรางวัลเป็นที่เรียบบร้อย (ที่จริงมันไม่ได้มีรางวัลอะไรหรอก พวกเขาแค่เรียกชื่อผม แต่จิตใจผมตอนนั้นมันฟินเหมือนชนะเหรียญทองเลยละ) และหลังจากที่ชนะการเล่าเรื่องตั้งแต่ลงสมัครครั้งแรกนั้น ผมก็ได้สิทธิเข้าไปแข่งใน “Grand Slampship” ในช่วงสปริงของปีนั้นด้วย

## และนี่คือเรื่องที่ผมได้เล่า

“ในวันคริสต์มาสอีฟและอีกหลายค่ำคืนตลอดทั้งปี ผมจะนอนอยู่กับบิวผู้เป็นพี่ชาย แม้ว่าเขาจะแก่กว่าผม ถึงเจ็ดปีแต่เรากลับซี้กันมาก เราชอบพูดเรื่องไร้สาระ ก่อนจะหัวเราะคิกคัก ตบมุขไปะปะกันอยู่สองคน

เขาจะเกาหลีให้หากผมสัญญาว่าจะเกาหลีแล้วมัก แกล้งหลับเมื่อถึงตาตัวเอง หรือแกล้งจี้จิ้นผมร้องจ๊าก ก่อนที่แม่จะเปิดประตูเข้ามาและตะโกนไล่ให้พวกเรากลับขึ้นไปนอนบนเตียง เขาเป็นพี่ที่แสนดี ผมจำได้ดีว่า เขามักจะฮัมเพลง “Greensleeves” กล่อมจนผมหลับไป

สปอตไลต์ที่ส่องลงมาวินาที่นั่นทำให้ตามผมพรัมัวและใจเต้นแรง ทั้งห้องเงียบสนิท แต่เสียงหัวเราะที่ดังขึ้นเบา ๆ ก็ทำให้ผมรีแล็กซ์มากขึ้น

“และในทุก ๆ คริสต์มาสอีฟ เรามักได้ยินเสียงดิงดิงไปทั่วบ้าน นั่นอาจเป็นเพราะพ่อกับแม่กำลังรวบรวมกล่องของขวัญให้พวกเราอยู่ก็ได้ และพี่ชายของผมก็ทำเหมือนเดิมในทุก ๆ ปี เขาจะทำเสียงกระซิบว่า “ซู่วว... เรนฟังสิ! น่าจะมีเรนเดียร์อยู่บนหลังคานะ” จากนั้นผมจะนั่งลงข้าง ๆ เขาและเงี่ยหูฟัง “ได้ยินแล้ว!” ผมตอบกลับ

และบิวก็บอกผมว่า “เราควรนอนกันได้แล้ว ซานต้าจะไม่ให้ของขวัญนะถ้าเรายังเล่นกันอยู่” และเราก็กระโดดกลับขึ้นไปบนเตียงหัวเราะคิกคักกันสองคน

และนี่ก็เป็นอีกคืนที่พวกเราได้ยินเสียงตึงตังเช่นเดียวกับปีก่อน ๆ สิ่งเดิม ๆ ได้เกิดขึ้น และเราก็รีบกลับขึ้นมาบนเตียงเพื่อรอซานต้ามาให้ของขวัญ ผมนอนลง ปิดตา และพยายามข่มตานอน ตึง! มีเสียงกระแทกดังขึ้นแบบที่เราไม่เคยได้ยินมาก่อนจนบ้านทั้งหลังสั่นไหว บิวจึงรีบกระโดดลงจากเตียงและวิ่งไปที่ประตูโดยมีผมตามหลัง เราวิ่งมาที่ห้องโถงและเลี้ยวไปที่ห้องนั่งเล่น และเห็นว่าพ่อกำลังดึงหัวของแม่ที่กำลังทุบตีเขาเพื่อให้ปล่อยเธอ

## ผมได้ยินเสียงอ้าปากค้างจากผู้ชมในทันใด

ใช่แล้ว พ่อของผมเมาเหล้า และเสียงตึงตังที่เราได้ยินมาตลอดก็ไม่ใช่เสียงลากของของขวัญแต่อย่างใด ซึ่งเจ้าตัวจะยิ่งเมาหนักกว่าเดิมในช่วงวันหยุดยาวแบบนี้ แต่พี่ชายกลับปิดบังเรื่องนี้กับผมมาโดยตลอด

พวกเราต่างร้องตะโกนให้เขาปล่อยตัวเธอ แต่ไม่สำเร็จ “บิว ดึงเขาออกไปที!” แม่ตะโกนบอก

ทันใดนั้น บิวก็เหลือบไปเห็นไม้เทนนิสวิลสันด้ามใหม่ ที่มีคันทนุท์บออยู่ใต้ต้นคริสต์มาส นั่นคือของขวัญที่เขา ควรได้เห็นมันในไม่กี่ชั่วโมงนับจากนี้ เขาหยิบมันขึ้นมา แล้วเดินไปที่พ่อ เด็กน้อยวัย 12 ขวบผู้นี้กำลังหวาดกลัว และตัวสั่น

ขณะที่พ่อกำลังยืนหันหลังให้เขา บิวได้ยกไม้เทนนิส นั้นขึ้นและฟาดออกไปเต็มแรงประหนึ่งว่ากำลังหวด ลูกบอลในสนาม และประจวบกับที่พ่อกำลังหันมาทาง เขาพอดีจึงถูกฟาดเข้าอย่างจังทางด้านข้าง หัวของเขา อาบไปด้วยเลือดในเวลาต่อมา

พ่อถึงกับร้องเสียงหลงในวินาทีนั้น “แกทำหัวฉันแตก!” ก่อนที่จะพุ่งไปที่อ่างล้างหน้า

และครอบครัวเราก็อยู่ในโหมด “ช่วยชีวิตพ่อขึ้นมา” กันในตอนนี้ เราต่างพากันดึงทิชชูออกมาเพื่อซับเลือด บนหัวเขา ตอนนี้น้ำบ้านของเราอยู่ในเวอร์ชันอลวนไม่ต่าง จากหนังเรื่อง *Griswolds* ยิ่งไยยังนั้น

และระหว่างทางไปโรงพยาบาล พ่อกับแม่ก็เถียงกันว่าจะบอกหมอว่าอย่างไรดี และพ่อก็เสนอข้อแก้ตัวโง่ๆ ซึ่งทั้งคู่เห็นพ้องต้องกันในตอนสุดท้ายว่า เขาเดินออกไปข้างนอกเพื่อที่จะหยิบของขวัญและพลาดตกบันไดหัวที่มไปบนพื้นคอนกรีตในโรงรถ

ทุกคนในครอบครัวต่างเฝ้าดูพยาบาลฉุกเฉินเซ็น  
พ้อผมไปที่ห้องทำแผล ผมได้ยินเสียงพ้อกำลังอธิบาย  
เรื่องตลกขบขันที่ได้เตรียมมากับแม่ก่อนหน้าให้พวก  
เขาฟัง

ผมยืนอยู่ข้าง ๆ แม่และจับมือเธอ ส่วนมือของเธอ  
อีกข้างกำลังโอบกอดบิวที่กำลังร้องไห้เป็นเผลาแต่และ  
ไม่พูดอะไรเลยตั้งแต่ออกจากบ้านมา

ผมเงยหน้าและถามขึ้นว่า “แม่ ทำไมเราไม่บอก  
ความจริงแก่พวกเขาละครับ?”

“ลูกรัก บางครั้งเราก็ไม่เล่าความลับของครอบครัวให้  
ใครฟังหรอกนะจ๊ะ”

หลังสิ้นสุดประโยคนั้น ผมก็ได้ยินเสียงปรบมือดังสนั่นจาก  
ผู้ชมในฮอลล์ ในหัวผมจินานาที่นั่นกำลังนึกภาพที่ทุกคนต่างยืน  
ปรบมือ ก่อนจะมาออกันที่ขอบเวทีเพื่อแย่งกันมอบดอกไม้ให้  
กับผม มีสุภาพสตรีท่านหนึ่งถึงกับเป็นลมล้มไปจนต้องหามออก  
ทางประตูหลัง แต่ในความเป็นจริงนั้น แค่เสียงปรบมือที่ดัง  
กึกก้องนี่ก็นำตื่นเต้นมากพอแล้ว

เห็นได้ชัดว่านี่คือเรื่องราวสะเทือนใจที่สามารถสร้างอารมณ์ร่วม  
กับผู้ชม



ไม่ว่าพวกเขาจะเคยมีประสบการณ์ใดในการทำร้ายร่างกายมาก่อนหรือไม่ ผมคิดว่านี่คือเหตุผลที่ทำให้พวกเขาแสดงออกเช่นนั้น นั่นแน่นอน ผมชนะขาดลอยในครั้งนี้นี้ คู่แข่งที่เหลือล้วนมาพร้อมกับเรื่องเล่าฮา ๆ สร้างเสียงหัวเราะ แต่ผมกลับปล่อยความตลกคลาไครียดก่อนจะค่อย ๆ ผูกเรื่องให้ตึงเครียดขึ้น

เรื่องของผมไม่ใช่เรื่องตลก มันเป็นเรื่องแสนเจ็บปวดด้วยซ้ำให้ตายเถอะ มันยังไม่ง่ายที่จะนำมาพูดต่อหน้าคนมากมายในที่นี้ แต่การเป็นคนอ่อนแอและเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากใจจริงช่วยทำให้เกิดสองสิ่งสำคัญตามมา ข้อแรก มันทำให้ผมก้าวพ้นความเจ็บปวดโดยมีคนคอยให้กำลังใจและรับฟัง ข้อสอง การแสดงความอ่อนแอต่อหน้าผู้ชมได้ไร้อารมณ์และเชื่อมลึกในจิตใจของพวกเขาได้ และนั่นคือพลังลึกลับที่ซ่อนอยู่ในเรื่องเล่า

ผมรู้ว่ามันมีโครงสร้างที่ดี แต่ไม่รู้ว่ามันจะสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้ชมได้ขนาดนี้

ตอนที่ได้ยินเสียงอ้าปากค้างของผู้ชมเมื่อผมเฉลยถึงต้นตอเสียงตึงตังที่เกิดขึ้นในบ้าน ผมก็รู้ทันทีว่าเราสามารถเชื่อมโยงถึงกัน ผมได้ใจพวกเขาแล้ว เราอยู่บนรถขบวนเดียวกัน ทุกคนต่างเห็นใจผม เมื่อสะกดใจพวกเขาได้ ผมก็รู้ว่าไม่มีทางปล่อยมันไปจนกว่าเรื่องราวจะจบลง

# เรื่องราวเข้าไปเปลี่ยนสมองคุณได้

## อย่างไร

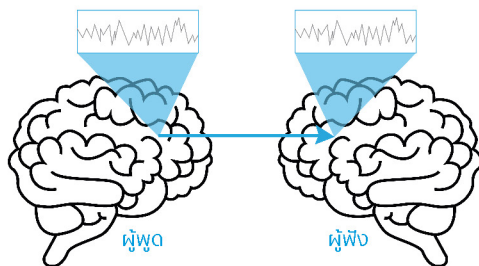
มีเรื่องที่น่าทึ่งเกิดขึ้นหลังจากผู้คนได้ยืมเรื่องราวดี ๆ นั่นคือ “การร้อยเรียงเรื่องราว (Narrative Transportation)” ซึ่งเป็นทฤษฎีอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหมือนผู้ชมได้เข้าไปอยู่ในโลกของเรื่องราวนั้นเพราะรู้สึกเห็นใจตัวละคร รวมถึงจินตนาการของพล็อตเรื่อง นั่นหมายความว่า คนที่ได้ยืมเรื่องราวนั้นต่างก็รู้สึกเหมือนตัวเองได้เข้าไปอยู่ในเรื่องด้วยจริงๆ !

ดังนั้น เมื่อผมได้เล่าถึงเสียงตึงตังที่ทำให้บิดและผมกระโดดลงจากเตียงและรีบวิ่งออกไปตามทางเดิน ผู้ชมก็รู้สึกเหมือนอยู่ในเหตุการณ์เช่นเดียวกัน หัวใจพวกเขาเต้นเร็วเช่นเดียวกับพวกผม ความตึงเครียดได้ก่อตัวขึ้น มันคือเสียงอะไรกันแน่? เรากำลังจะได้เห็นอะไรที่มูมนั้น? วินาทีนั้นทั้งผมและผู้ชมต่างเหมือนคนเดียวกัน และนั่นคือเหตุผลว่าทำไมผมถึงได้เสียงตอบรับมหาศาลหลังเฉลยว่าพ่อกำลังทำร้ายร่างกายแม่ ผู้ชมไม่รู้ว่าจะได้เห็นอะไรที่มูมนั้นเช่นเดียวกับผมในวัยห้าขวบ และนั่นคือเหตุผลว่าทำไมเรื่องราวถึงมีพลังอย่างมากต่อสมองเรา

มากกว่านั้น เมื่อผู้คนได้เห็นหรือได้ยืมเรื่องราวจะเกิดกระบวนการที่เรียกว่า “การเชื่อมต่อทางระบบประสาท (Neural

Coupling)” ที่เซลล์รับความรู้สึกในสมองของผู้ฟังจะถูกกระตุ้น และตอบสนองราวกับว่าตัวเองกำลังเผชิญสิ่งที่เกิดขึ้นในเรื่อง จิตใจของผู้พูดและผู้ฟังถูกเชื่อมโยงเป็นสิ่งเดียวกันแล้วในตอนนี้ และนั่นคือสิ่งแรกที่เกิดขึ้นระหว่างมนุษย์กับเรื่องราวซึ่งค่อนข้างน่าทึ่งมากทีเดียว

## การเชื่อมต่อของระบบประสาท



หลายปีมาแล้ว มีทีมนักวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยพรินซ์ตันนำโดย ดร.ยูริ แฮสสัน (Dr. Uri Hasson) ได้ทดลองให้ผู้หญิงคนหนึ่งทำการเล่าเรื่องโดยมีการวัดค่าการทำงานของสมองของเธอด้วยเครื่องสแกน MRI <sup>[8]</sup> เช่นเดียวกับสมองของกลุ่มอาสาสมัครที่ฟังเรื่องราวของเธอผ่านหูฟัง

เมื่อสมองของผู้หญิงคนเล่ามีการทำงานในฝั่งอินซูลาซึ่งเกี่ยวกับการประมวลผลทางอารมณ์ สมองผู้ฟังก็ไม่ต่างกัน หรือเมื่อ

เธอมีการทำงานในสมองส่วนหน้า สมองของผู้ฟังก็เป็นเช่นนั้นด้วย แค่การเล่าเรื่อง ผู้หญิงคนนั้นก็สามารถปลุกฝังทั้งใจ ความคิดและอารมณ์ในหัวของผู้ฟังไปเรียบร้อยแล้ว แฮสตันยังดูเรื่องความเข้าใจในการฟังอีกด้วย โดยเขาค้นพบว่ายิ่งผู้ฟังเข้าใจเรื่องราวนั้นมากเท่าไร สมองพวกเขาก็จะทำงานไม่ต่างจากคนเล่ามากขึ้นเท่านั้น

## ดังนั้น เมื่อคุณได้ฟังและเข้าใจเรื่องราวต่างๆ แล้ว สมองของคุณจะถูกกระตุ้นในแบบเดียวกันและมีหน้าตาไปต่างจากของคนเล่า

หมายความว่า ทั้งคนเล่าเรื่องและผู้ฟังต่างสามารถเชื่อมถึงกันในระดับสมองเลยทีเดียว ถือเป็น การค้นพบครั้งสำคัญที่ทำให้เราเข้าใจด้านการสื่อสารมากขึ้น การทดลองของแฮสตันเองยังได้เข้ามาเปลี่ยนความเข้าใจในพลังของเรื่องเล่าไปอย่างสิ้นเชิง ถือเป็นโอกาสทองของคุณ เพราะไม่ว่าคุณกำลังทำอะไร เพื่อให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ เมื่อมีโอกาสได้เล่าเรื่องแล้วล่ะก็ จงอย่ามองข้ามมันไปที่เดียว

ลองนึกถึงเรื่องราวที่มีอิทธิพลต่อสมองลูกค้า และใช้มันเป็นตัวสร้างความเข้าใจระหว่างปัญหาที่พวกเขากำลังเผชิญและสิ่งที่คุณสามารถช่วยเหลือได้ หากคุณกำลังโน้มน้าวใจใครบางคน ไม่ว่าจะเพื่อบริจาคเงิน หรือเพื่อแวะไปที่ร้านของคุณ สิ่งสำคัญก็คือ การทำให้พวกเขาเข้าใจเพื่อให้เกิดความร่วมมือกับคุณนั่นเอง

## การเรียบเรียงเรื่องราวและการเชื่อมต่อของระบบประสาทนั้น มักจะเกิดขึ้นเวลาที่เราดูหนัง

เราลองให้เมื่อเห็นนักแสดงนำหัวใจแตกสลาย แม้ว่าเราจะไม่ได้ไปยืนอยู่ในงานพรอม แล้วเห็นแฟนของเรากำลังเดินร่ำอยู่กับผู้หญิงคนอื่นจริงๆ ก็ตาม เราสะดุ้งและกรี๊ดร้องเมื่อผีหรือก็อบลินปรากฏขึ้นในจอ นักเขียนบทละครเก่งๆ ต่างเข้าใจความจริงข้อนี้ดี และนั่นเป็นวิธีที่พวกเขาใช้เล่นกับเราในฐานะคนดู บางครั้งพวกเขายังอุปลงโลกน์ความกลัวแบบปลอมๆ ขึ้นมาเพื่อให้เราไม่ลุกหนีไปไหนด้วย

นี่คือตัวอย่างจากชีวิตจริงของผมในวัยเด็ก ผมยังจำตอนที่พ่อนอนดูหนังยุค '80s อย่าง Rocky IV ได้ดี โหมดเมนต์ที่เขาตะโกนออกมาว่า “จัดการมันเลย!” ตอนที่ร็อคกี้ (Rocky) และอีวาน ดราก์ (Ivan Drago) กำลังแลกหมัดกันอย่างเมามัน นี่อาจเป็นหนึ่งทีกระตุ้นให้เกิดสงครามโลกครั้งที่ 3 ได้เลยทีเดียว

ผมนั่งอยู่ข้างพ่อ ดิดหนึบอยู่หน้าจอทีวี และพยายามเลียนแบบปฏิกิริยาของเขา หัวใจของเราทั้งคู่เต้นแรง และในตอนนั้นพวกเราคือ ร็อคกี้ นี่คือการเรียบเรียงเรื่องราวและการเชื่อมต่อของระบบประสาทที่กำลังเกิดขึ้น ที่แน่ๆ คือ ระดับสารโดปามีน (Dopamine) ในสมองของเรากำลังพุ่งพล่านแบบสุดๆ ความตึงเครียดในการต่อสู้รวมถึงชัยชนะที่ได้รับ ทำให้เราถึงกับร้องตะโกนออกมาด้วยความยินดี ยาตัวไหนก็ไม่อาจ

ทำให้เราเป็นแบบนี้ได้ แม้ว่าพ่อผมจะชอบดื่มอยู่แล้วก็ตาม แต่คุณคงเข้าใจประเด็นแหละ

## โตปามีนเป็นหนึ่งในฮอร์โมนหลายชนิดที่มีผลต่ออารมณ์ผู้ชมและทำให้การเล่าเรื่องนั้นมีประสิทธิภาพ

ในทางเทคนิคแล้ว ผมเชื่อว่ามันเป็นคือสารสื่อประสาทนั้นแหละ แต่ผมเองก็ไม่ชินกับประสาทวิทยาเช่นเดียวกับคุณ ดังนั้น เรามารู้จักมันง่าย ๆ ว่าฮอร์โมนก็แล้วกัน อย่างไรก็ตาม นักประสาทวิทยาอย่าง ดร.พอล แซค (Dr. Paul Zak) ก็ได้ทำการวิจัยสุดล้ำเกี่ยวกับวิธีที่เรื่องเล่านั้นส่งผลต่อสมอง แซคคือผู้อำนวยการก่อตั้งศูนย์ศึกษาเศรษฐศาสตร์ประสาทแห่งมหาวิทยาลัยวิจัยแคลร์มอนด์ (Claremont Graduate University) และคือผู้บุกเบิกในการทำความเข้าใจศาสตร์แห่งการเล่าเรื่องนี้ด้วย

## เจ้าตัวได้เขียนบทความในนิตยสาร Harvard Business Review ไว้ว่า

“ในความคิดอันเจียบบังน บรยากาศที่เจียบบังนใน  
โรงหนัง เจมส์ บอนด์ เดินไปตามขอบตึกขณะที่ศัตรู  
กำลังเล็งเป้ามาที่เขา ผู้ชมที่อยู่ตอนนี้อย่างใจเต้นตึกตัก  
และเหงื่อออกมือ ผมรู้ว่านี่คือเรื่องจริง เพราะแทนที่จะ  
เพลิดเพลินกับเนื้อหาในเรื่อง ผมกำลังจัดการทำงานของ  
สมองของผู้ชมนับสิบคนในห้องนี้ สำหรับผมแล้ว ความ

ตื่นตื่นมีที่มาต่างกันออกไป ผมกำลังดูการเต้นบัลเลต์  
ของเหล่าเส้นประสาท โดยมีการดำเนินเรื่องเป็นตัวคอย  
ควบคุมกิจกรรมในสมองของผู้คน

นักธุรกิจจำนวนมากได้ค้นพบพลังแห่งการเล่าเรื่องที่  
สามารถใช้งานได้จริง และเห็นว่าโครงสร้างเรื่องราวที่ดี  
นั้นน่าสนใจแค่ไหน ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เมื่อเร็ว ๆ นี้  
ยังชี้ให้เห็นชัดว่าเรื่องราวสามารถเข้าไปเปลี่ยนทัศนคติ  
ความเชื่อและพฤติกรรมของเราได้อีกด้วย <sup>[9]</sup>



## ค็อกเทลเรื่องเล่า

ดร.แซค คือตัวพ่อแห่งวงการเศรษฐศาสตร์ประสาท หรือการ  
ศึกษาว่าสมองทำงานอย่างไรและทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ผลงาน  
ของเขานั้นน่าทึ่งมาก ผมจึงชวนเขามาพูดคุยในพอดแคสต์ของ  
ตัวเองอย่าง The Storytelling Lab ซึ่งได้เปิดโอกาสให้ผม  
เรียนรู้จากเขามากขึ้น

หนึ่งในงานวิจัยที่ได้รับความนิยมมากที่สุดชิ้นหนึ่งของเขา  
คือการศึกษาเรื่องอิทธิพลของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับหนังสือเล่มนี้ซึ่งก็คือ  
การเล่าเรื่องผ่านวิดีโอ (Video Storytelling) นั่นเอง

ดร.แซคและทีมงานของเขาได้ใช้การดูภาพเคลื่อนไหวเพื่อ

ถ่ายทอดชีวิตของเบน เด็กที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายกับพ่อของเขา เพียงแค่เกริ่นมาเล็กน้อย ผมก็รู้ว่าคุณก็เริ่มจะอินแล้ว ใช่มั้ยล่ะ แซ่ควัดค่าเลือดของเหล่าอภิศาสตร์มาก่อนและหลังคูวิติโอ และวิเคราะห์ว่าสมองได้ผลิตฮอร์โมนอะไรขึ้นมา

มีฮอร์โมนทั้งสามชนิดทำงานร่วมกันในรูปแบบที่ผมเรียกมันว่า ค็อกเทลเรื่องเล่า (Storytelling Cocktail) หากเรื่องราวนั้นดีจริง คุณจะพบว่าสารเคมีในสมองของผู้ชมมันได้เปลี่ยนไป โดยถูกสะกดให้อยู่ภายใต้คำพูดของคุณอย่างสิ้นเชิง

## อันดับแรกก็คือ โดปามีน (Dopamine) ที่เป็นฮอร์โมนแห่งความสุข

มักจะเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกได้รับรางวัลบางอย่าง เช่น การได้เห็นเรื่องราวที่แสนเจ็บปวดของตัวละครหรือคิกใน Rocky IV ที่ต้องมาสูญเสียเพื่อนรักและเงินทอง ก่อนจะสามารถแก้แค้นด้วยการเอาชนะ อีวาน ดราโก้ จอมหมัดอสูรร้ายแห่งรัสเซียได้ในที่สุด

โดปามีนในใจของผู้ชมจะเพิ่มขึ้นหากมีการวางโครงสร้างบางอย่างในเรื่องราว ก็เหมือนการนั่งรถไฟเหาะนั่นแหละ มันเต็มไปด้วยความตึงเครียดที่ไต่ระดับขึ้นก่อนจะคลี่คลายลง และขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้จนผู้ชมอดใจรอไม่ไหวว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป เหมือน “ยาใต้ป” ที่พวกเขากระหายมัน และจะตามติดเรื่องราวของคุณจนกว่าจะได้บทสรุปที่พึงพอใจ



**ฮอร์โมนตัวต่อไปที่ผสมอยู่** หรือที่เป็นที่รู้จักดีในชื่อ **ใบคือกเทลเรื่องเล่านี้ก็คือ** “ฮอร์โมนแห่งความเครียด” มัน **คอร์ติซอล (Cortisol)** ถูกเชื่อมโยงกับการแสดงออก เพื่อหลบหลีกหรือต่อสู้ และอาจเป็นส่วนสำคัญให้พวกเรามี ชีวิตรอดเมื่อหลายพันปีก่อน ลองย้อนกลับไปในหน้าที่ผมแชร์ เรื่องราวในป่าอันไกลโพ้นในเขตโบฟอร์ตดูก็ได้ (ในบทที่ 1) นี่ คือเหตุผลว่าทำไมคอร์ติซอลถึงมีความสำคัญสำหรับเรา มัน ทำหน้าที่สำคัญสองอย่างกับผู้ชม อย่างแรกก็คือ มันทำให้พวก เขาสนใจ

ตอนที่ผมกับพี่ชายกำลังวิ่งออกมาเพื่อพบว่าพ่อกำลัง กระจกหัวแม่มัน ได้กระตุ้นให้ระดับคอร์ติซอลพุ่งพล่าน ซึ่ง คุณก็อยากทราบว่าเกิดอะไรขึ้นต่อไป นี่คือตัวอย่างของ “การนั่ง ตีตอยู่กับที่” เหมือนในโรงภาพยนตร์ และความสำคัญต่อมาก็คือ คอร์ติซอลยังช่วยให้ผู้ชมจดจำเรื่องราวนั้นได้

### ความเครียดมีส่วนช่วยเพิ่มความทรงจำเราได้

ง่าย ๆ เลย คุณคงไม่จดจำเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นขณะขับรถ ได้ทุกครั้งหรอก แต่พอนั้นได้เลยว่า คุณจะต้องจำหน้าที่ขับรถ ตัดหน้าจนคุณต้องเหยียบเบรกกะทันหันได้ขึ้นใจแน่นอน เหมือนกันแหละ การเข้าใจหลักการทำงานและวิธีสร้างฮอร์โมนนี้ ในสมองผู้ชมมันสำคัญมากหากต้องการให้เรื่องราวของคุณนั้น เป็นที่จดจำ

**พระเอกตัวสุดท้ายที่จะทำให้คุณถึงกับควบคุมตัวเองไปอยู่หรือติดอยู่ในเรื่องราวนั้นจริงๆ ก็คือ ออกซิโทซิน (Oxytocin)** ในอดีตนี้คือฮอร์โมนที่รู้จักกันในนาม “ฮอร์โมนแห่งรัก” โดยจะพุ่งสูงขึ้นเมื่อมนุษย์เราได้ถูกสัมผัสทางร่างกาย เช่น การกอด เป็นต้น เมื่อแม่ให้นมลูก จะมีออกซิโทซินหลั่งออกมา มันถือเป็นหนึ่งในตัวสร้างสายใยความผูกพันและเกี่ยวข้งกับการเล่าเรื่องราวแบรนต์ของคุณตรงที่ ออกซิโทซินยังเกิดขึ้นเมื่อคนเราได้รับรู้และเข้าใจสิ่งที่อีกฝ่ายกำลังเผชิญอีกด้วย หรือที่เรียกว่า ความเห็นอกเห็นใจนั่นเอง

ในการทดลองของ ดร.แซคกับวิดีโอของเบน จะเห็นได้ชัดว่าระดับออกซิโทซินในสมองของอาสาสมัครนั้นพุ่งสูงขึ้นอย่างมาก การได้รู้ว่าเบนเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายและพ่อของเขาพยายามที่จะยอมรับมัน ได้สร้างความเจ็บปวดแก่ผู้ชมประหนึ่งว่าเบนคือลูกของพวกเขาเอง แม้มันอาจไม่ได้กระตุ้นให้เกิดแอ็คชันบางอย่าง แต่มันก็ซึ่งมากพอที่จะทำให้ผู้ชมไวใจหรือเชื่อในสิ่งที่พวกเขาเห็นได้