

สารบัญ

บทนำ	“สนใจทางนี้หน่อยได้ไหม”	7
1	ความสนใจคือพลังวิเศษของคุณ <i>คู่มือสำหรับระบบควบคุมความสนใจอันทรงพลัง และเหตุผลว่าทำไมมันถึงกำหนดชีวิตของคุณได้</i>	29
2	...แต่มันมีจุดอ่อน <i>จุดอ่อนของสมองและกลยุทธ์ที่ล้มเหลว ซึ่งทำให้ทุกอย่างแย่งลง</i>	57
3	การออกกำลังสมอง <i>ศาสตร์ใหม่ซึ่งตั้งอยู่บนวิธีแก้ไขเก่าแก่ ที่ช่วยพัฒนาความสนใจได้จริง</i>	83
4	หาจุดจดจ่อความสนใจของคุณ <i>คงแสง “โฟดาย” ของคุณไว้! ในจุดที่คุณต้องการ ท่ามกลางโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ</i>	117
5	กดปุ่มเล่นให้ชีวิต <i>ใช้ความสนใจอย่างเต็มพลังกับช่วงขณะปัจจุบัน</i>	161

6	กดปุ่มบันทึก	199
	สิ่งที่คุณทุ่มเทความสนใจให้จะกลายเป็นประสบการณ์ ที่คุณได้สัมผัสและจดจำ	
7	ทิ้งเรื่องราว	233
	หยุดยั้ง “การคิดที่ตั้งอยู่บนอคติ” เพื่อป้องกันความสนใจ และการคิดอย่างกระจ่างชัดของคุณ	
8	จดจ่ออย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น	265
	การตระหนักถึงสิ่งที่ตัวเองกำลังจดจ่อความสนใจ ช่วยปลดล็อกศักยภาพอันทรงพลัง	
9	สานสัมพันธ์	295
	ปฏิวัติการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและความสัมพันธ์ของคุณ	
10	รู้สึกถึงการเผาผลาญ	327
	การออกกำลังสมองตาม “ปริมาณขั้นต่ำที่จำเป็น” จะทำให้สมองของคุณเปลี่ยนแปลงไป	
บทสรุป	สุดยอดสมองในสนามจริง	365
	แนวทางการฝึกสุดยอดสมอง	
	การฝึกเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับสมอง	375
	สัปดาห์ที่ 1	
	สัปดาห์ที่ 2	
	สัปดาห์ที่ 3	
	สัปดาห์ที่ 4	
	สัปดาห์ที่ 5 จบจนตลอดไป	
	ประวัติผู้เขียน	405

บทนำ

“สนใจทางนี้หน่อยได้ไหม”

คุณทำชีวิตของตัวเองหลงหายไป 50 เปอร์เซ็นต์ อันที่จริงไม่ใช่แค่คุณคนเดียวที่เป็นแบบนี้ ทุกคนเป็นเหมือนกันหมด

ลองใช้เวลาสักครู่ในการนึกถึงภาพชีวิตของตัวเอง ไล่ดูเหตุการณ์สำคัญแต่ละเหตุการณ์ การปฏิสัมพันธ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในหนึ่งวัน หนึ่งสัปดาห์ หนึ่งเดือน หนึ่งปี หรือตลอดชีวิต ชีวิตก็เหมือนกับผ่านวมต่อลาย โดยผ้าสีเหลืองมัจจุรัสแต่ละผืนที่ถูกนำมาต่อกันคือช่วงเวลาต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็ตอนที่คุณรินกาแพให้ตัวเองอ่านหนังสือให้ลูกฟัง ตรวจสอบความสำเร็จในการทำงาน เดินเล่นในละแวกบ้าน ปีนเขา หรือดำน้ำกับฉลาม ทั้งช่วงเวลาธรรมดา ๆ และช่วงเวลาพิเศษร้อยเรียงกันเป็นเรื่องราวของชีวิตคุณ

ที่นี้ฉีกผ้าสีเหลืองเหล่านั้นที่นำมาต่อกันออกครึ่งหนึ่ง ลวดลายแว้แหวงที่เหลืออยู่คือประสบการณ์ชีวิตในส่วนที่คุณรับรู้ ในขณะที่ลวดลายอีกครั้งซึ่งถูกฉีกทิ้งไปคือประสบการณ์ที่ตกหล่นไปจากการรับรู้ของคุณ และมีความเป็นไปได้สูงที่คุณจะจดจำมันไม่ได้

ทำไมนะหรือ ก็เพราะคุณไม่ได้จดจ่อความสนใจอยู่กับมันไงละ
ความคิดที่ว่าคนเราทำชีวิตครึ่งหนึ่งของตัวเองหล่นหายไปนั้นเป็นเรื่องที่น่าตกใจมากที่สุด ตอนนี้นักคุณจดจ่อความสนใจอยู่กับสิ่งที่ฉันกำลังบอกหรือเปล่า หวังว่าจะเป็นแบบนี้แหละนะ แต่ถึงตอนนี้คุณก็จะสนใจสิ่งที่ฉันบอก ความจดจ่อนี้ก็คงอยู่ได้ไม่นานนักหรอก ขณะที่อ่านเนื้อหาบทนี้ มีความเป็นไปได้ที่คุณจะพลาดสิ่งที่ฉันบอกไปถึงครึ่งหนึ่ง แถมยังเชื่อว่าตัวเองไม่ได้พลาดอะไรไปแม้แต่อย่างใดด้วย

ฉันกลัวพูดเช่นนั้นได้อย่างมั่นใจ แม้จะไม่ว่าคุณเป็นใครหรือสมองของคุณแตกต่างอย่างไรจากสมองก้อนล่าสุดที่ฉันทดสอบในห้องแล็บของฉันที่มหาวิทยาลัยไมอามี ซึ่งเป็นสถานที่ที่ฉันทำวิจัยเกี่ยวกับศาสตร์แห่งการจดจ่อความสนใจและสอนวิชาประสาทวิทยาศาสตร์การรู้คิด นั่นก็เพราะตลอดการทำงานเป็นนักวิทยาศาสตร์สมอง ฉันได้เห็นรูปแบบสากลบางอย่างในการทำงานของสมองมนุษย์ ไม่ว่าจะคนคนนั้นจะเป็นใครหรือทำงานอะไรก็ตาม รูปแบบดังกล่าวก็คือความสามารถในการจดจ่อที่ทรงพลังและความอ่อนไหวเป็นพิเศษต่อสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ ฉันมีโอกาสดูสมองของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตโดยใช้เทคโนโลยีถ่ายภาพสมองขั้นสูง ฉันจึงรู้ว่าไม่ว่าจะเป็นตอนไหนจิตใจของคุณก็มีความเป็นไปได้สูงที่จะไม่ได้อยู่ตรงนี้ แต่กำลังวางแผนสำหรับสิ่งต่อไปที่ต้องทำ ครุ่นคิดถึงสิ่งที่รบกวนจิตใจ (อาจเป็นสิ่งที่ทำให้กังวลหรือเสียตาย) ไม่ก็คิดถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ วันต่อ ๆ ไป หรือไม่มีวันเกิดขึ้น แต่ไม่ว่าจะมองอย่างไร จิตใจของคุณก็ไม่ได้อยู่ตรงนี้เพื่อสัมผัสชีวิตในปัจจุบัน จิตใจของคุณอยู่ที่อื่น

คำถามคือความสนใจที่ผันผวนเช่นนี้เป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่หรือเปล่า มันคือผลข้างเคียงของการเป็นมนุษย์ที่เราทุกคนจำเป็นต้องยอมรับใช่ไหม แล้วการจดจ่อความสนใจเป็นเรื่องสำคัญขนาดนั้นเสียหรือ

การศึกษาศาสตร์แห่งความสนใจมา 25 ปีทำให้ฉันสามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้ กล่าวคือความสนใจที่ผันผวนเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิต สาเหตุเพราะวิวัฒนาการของสมองถูกขับเคลื่อนด้วยแรงกดดันในการเอาชีวิตรอด ความสนใจของเราจึงเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ส่งผลให้เราออกแวกได้ง่าย ซึ่งความวอกแวกมีประโยชน์ต่อเราในยุคที่ต้องคอยระวังสัตว์นักล่าซึ่งชุ่มโถมคืออยู่ตามหุบมุม อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางโลกทุกวันนี้ที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เราต้องเผชิญกับนักล่าแบบใหม่ซึ่งพึ่งพา รวมถึงใช้ประโยชน์จากความวอกแวกของเรา และเราก็วอกแวกมากขึ้น แต่ความสนใจที่ผันผวนไม่ใช่สิ่งที่เราจำเป็นต้องยอมรับ ทว่าเราสามารถฝึกสมองให้จดจ่อในแบบที่เหมาะสมได้ และคำตอบของคำถามสุดท้ายซึ่งสำคัญที่สุดก็คือการจดจ่อความสนใจเป็นเรื่องสำคัญขนาดนั้นเสียล่ะ

อิทธิพลอันน่าเหลือเชื่อของความสนใจ

คุณเคยเป็นแบบนี้หรือเปล่า บางครั้งคุณก็รู้สึกว่าการจดจ่ออยู่กับอะไรสักอย่างนั้นต้องใช้ความพยายามอย่างหนัก สมองของคุณสลับไปมาระหว่างความเบื่อหน่ายกับความเหนื่อยล้า คุณรู้สึกง่วงราวกับลี้มפקการคิดอย่างแจ่มแจ้งมาด้วย คุณโกรธง่าย ฉุนเฉียว และเครียด คุณสังเกตเห็นว่าตัวเองทำบางอย่างผิดพลาด ไม่ว่าจะพิมพ์ผิด พิมพ์ตกหรือพิมพ์ซ้ำ เดดไลน์ใกล้เข้ามาแล้ว แต่คุณกลับดึงตัวเองออกมาจากฟีดข่าวและโซเชียลมีเดียได้ยากเสียเหลือเกิน คุณเทียวดูอะไรในมือถือไปเรื่อย เปิดดูแอปพลิเคชันอันนั้นอันนี้อยู่นานสองนาน ก่อนจะรู้สึกตัวแล้วเงยหน้าขึ้นมาพร้อมกับความสงสัยว่าทำไมถึงเปิดดูแอปพลิเคชัน

เหล่านั้ันตั้งแต่แรก คุณใช้เวลามากมายอยู่ในความคิดของตัวเอง โดยไม่ได้รับรู้ถึงความเป็นไปของทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว คุณพบว่าตัวเอง เอาแต่ครุ่นคิดถึงการปฏิสัมพันธ์ที่ผ่านมา ไล่ตั้งแต่สิ่งที่คุณน่าจะพูด สิ่งที่ไม่น่าจะพูดออกไป ไปจนถึงสิ่งที่คุณน่าจะทำได้ดีกว่านี้

คุณอาจแปลกใจที่รู้ว่าทั้งหมดนี้เกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียว นั่นคือความสนใจของคุณ

- ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณไม่แล่น นั่นเป็นเพราะความสนใจของคุณหมดลง
- ถ้าคุณวิตกกังวล ว่าวุ่นใจ หรือเกิดความรู้สึกที่รุนแรง จนเกินจะรับไหว นั่นเป็นเพราะความสนใจของคุณ ถูกอะไรบางอย่างยึดไป
- ถ้าคุณรู้สึกไม่มีสมาธิจนไม่สามารถเริ่มหรือลงมือทำงานเร่งด่วนได้ นั่นเป็นเพราะความสนใจของคุณ แดกกระจายไปในหลายทิศทาง
- ถ้าคุณรู้สึกไม่เข้าพวกและแปลกแยกจากคนอื่น ๆ นั่นเป็นเพราะความสนใจของคุณไม่ได้อยู่ที่อีกฝ่าย

ในห้องแล็บของฉันที่มหาวิทยาลัยไมอามี ฉันกับเพื่อนร่วมงาน ได้ศึกษาและฝึกอบรมให้กับผู้คนในอาชีพต่าง ๆ ซึ่งต้องเผชิญกับ สถานการณ์ที่แสนท้าทาย มีความเครียดสูง และต้องใช้ความจดจ่อสูง รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ ผู้คนในแวดวงธุรกิจ นักดับเพลิง ทหาร และนักกีฬาชั้นนำ คนเหล่านี้ต้องทุ่มเทความสนใจเพื่อรับมือกับ สถานการณ์ที่มีเดิมพันสูงลิ่วและการตัดสินใจของพวกเขาจะส่งผลต่อ คนอื่น ๆ เช่น การผ่าตัดที่อันตรายถึงชีวิต การดับไฟป่าที่นำสะพรัง ก้าว ปฏิบัติการช่วยชีวิต และปฏิบัติการในเขตสงครามที่มีการสู้รบกัน

อยู่ นั่นคือช่วงเวลาที่สามารถชี้ชะตาอาชีพว่าจะรุ่งหรือร่วง รวมถึงตัดสินใจ
ความเป็นความตายได้เลยทีเดียว ในกรณีของคนเหล่านี้ การทุ่มเท
ความสนใจของพวกเขาเป็นเรื่องที่เป็นชีวิตจริง ๆ ส่วนในกรณีของ
คนทั่วไปอย่างเรา ความสนใจมีอิทธิพลต่อชีวิตมากกว่าที่เราคิดเสียอีก
ความสนใจของคุณคือตัวกำหนดสิ่งเหล่านี้

- คุณจะรับรู้ เรียนรู้ และจดจำอะไร
- คุณจะรู้สึกมั่นคงหรือมีปฏิกิริยาตอบสนองน้อย
แค่ไหน
- คุณจะให้ความสำคัญกับสิ่งใดและทำอะไรบ้างเพื่อ
สิ่งนั้น
- คุณจะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างไร
- รวมถึงสิ่งที่สำคัญที่สุดซึ่งก็คือความพึงพอใจและความ
สำเร็จของคุณ

อันที่จริงเราทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของความสนใจอยู่แล้ว
ในระดับหนึ่ง เห็นได้จากภาษาที่เราใช้เมื่อพูดถึงมัน โดยเราพูดว่าเรา
ให้ความสนใจกับอะไรบางอย่าง เราเอ่ยปากขอความสนใจจากผู้อื่น
รวมถึงบอกว่าข้อมูลบางอย่างจับความสนใจได้ ขอความง่าย ๆ เหล่านี้
เผยให้เห็นถึงสิ่งที่เรารู้อยู่แล้วโดยสัญชาตญาณ นั่นคือความสนใจก็
เหมือนกับเงินตรา เราสามารถใช้จ่าย ให้ หรือขโมยมันได้ ความสนใจ
นั้นมีค่าอย่างมากและมีอยู่จำกัดด้วย

เมื่อไม่นานมานี้มูลค่าเชิงพาณิชย์ของความสนใจกลายเป็น
สิ่งสำคัญอย่างมาก ว่ากันว่าสำหรับแอปพลิเคชันโซเชียลมีเดียแล้ว
“ถ้าคุณไม่ได้จ่ายเงินซื้อผลิตภัณฑ์ ก็หมายความว่า*คุณคือผลิตภัณฑ์*”
ถ้าจะพูดให้ถูกต้องกว่านั้นก็คือความสนใจของคุณเป็นผลิตภัณฑ์ซึ่งถูก
นำไปขายให้กับผู้ที่พร้อมจะให้ราคาสูงสุด โดยปัจจุบันเรามีผู้ค้าความ

สนใจและตลาดความสนใจ ทั้งหมดนี้พยากรณ์ถึงโลกอันเลวร้ายใบใหม่ ที่ความสนใจของมนุษย์กลายเป็น “สินค้าซื้อขายล่วงหน้า” เหมือน ปศุสัตว์ น้ำมัน และแร่เงิน อย่างไรก็ตาม ความสนใจไม่ใช่สิ่งที่ สามารถเอาไปฝากธนาคารหรือหีบขี้มกักันได้ เราไม่สามารถเก็บออม ความสนใจไว้ใช้ทีหลังได้ มันเป็นสิ่งที่ใช้ได้แคในปัจจุบันเท่านั้น ซึ่ง หมายถึงตอนนี้เลย

ความสนใจคืออะไรกันแน่

คุณมีระบบควบคุมความสนใจ (attention system) ซึ่งช่วยรับมือกับหนึ่งใน ปัญหาที่ใหญ่ที่สุดของสมอง นั่นคือการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีข้อมูล มากเกินกว่าที่สมองจะประมวลผลได้อย่างครบถ้วน สมองของคุณจึง หลีกเลี่ยงการทำงานหนักเกินไป โดยใช้ความสนใจกรองเสียงรบกวน และเสียงพูดคุยที่ไม่จำเป็นรอบตัวทิ้งไป รวมถึงความคิดและสิ่งที่ทำให้ ไหว้เขวซึ่งผุดขึ้นมาในหัวคุณไม่หยุด

ระบบควบคุมความสนใจของคุณทำงานอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่าง เช่น เมื่อนั่งอยู่ในร้านกาแฟที่คลาคล่ำไปด้วยผู้คน คุณจดจ่ออยู่กับ หน้าจอคอมพิวเตอร์และงานของตัวเองได้ โดยเสียงพูดคุยของคนที่นั่งอยู่ โต๊ะข้าง ๆ หรือเสียงจากเครื่องชงกาแฟไม่ได้ทะลุเข้ามาในโสตประสาท คุณเลย ขณะอยู่ในสนามเด็กเล่น คุณกวาดตามองเด็ก ๆ ที่สวมเสื้อฟ้า สีสันสดใสบนกระดานลื่นและชิงช้าแล้วสังเกตเห็นลูกของตัวเองได้อย่าง รวดเร็ว ระหว่างคุยกับเพื่อนร่วมงาน คุณสามารถจดจำประเด็นที่ ต้องการพูดพร้อมกับฟังและซึมซับสิ่งที่เพื่อนบอก ขณะข้ามถนนที่ การจราจรคับคั่ง คุณสังเกตเห็นรถยนต์ที่พุ่งเข้ามาหาคุณ แม้จะมี

สิ่งเบี่ยงเบนความสนใจอื่น ๆ อยู่ nearby ไม่ว่าจะเป็นผู้คนที่เดินขวักไขว่
อยู่บนทางเท้า สัญญาณไฟคนข้ามที่กำลังกะพริบ หรือเสียงแตรรถยนต์

หากปราศจากการจดจ่อความสนใจ คุณก็มักจะใช้ชีวิตด้วยความ
สับสน โดยคุณอาจไม่รู้ตัว ไม่เข้าใจ หรือไม่สามารถตอบสนองต่อ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว ไม่ก็รับมือกับข้อมูลมหาศาลที่พุ่งเข้ามาโจมตี
ไม่ไหวจนหยุดชะงักราวกับเป็นอัมพาต ไม่เพียงเท่านั้น ในหัวของคุณ
ยังมีสารพัดความคิดผุดขึ้นมาไม่หยุดด้วย ทั้งหมดนี้จะส่งผลให้คุณ
ทำอะไรไม่ถูกเลย

เพื่อศึกษาวิจัยจดจ่อความสนใจของสมอง ทีมวิจัยของฉันได้ใช้
เทคนิคหลายอย่าง เช่น การตรวจหาตำแหน่งการทำงานของสมองด้วย
คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (fMRI) การบันทึกข้อมูลสรีรวิทยาไฟฟ้าหัวใจ และ
การให้ผู้คนทำภารกิจเพื่อดูพฤติกรรม นอกจากนี้การศึกษาในห้องแล็บ
แล้ว เรายังติดตามผู้เข้าร่วมการทดลองขณะใช้ชีวิตตามปกติด้วย ซึ่งเรา
เรียกว่าการ “ออกภาคสนาม” เราทำการวิจัยขนาดใหญ่หลายสิบครั้ง
และนำสิ่งที่ค้นพบไปตีพิมพ์เป็นบทความมากมายลงในวารสารวิชาการ
ซึ่งได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ การวิจัยเหล่านั้นทำให้เราได้
เรียนรู้เรื่องสำคัญสามเรื่อง ดังนี้

เรื่องแรกคือ**ความสนใจนั้นทรงพลัง** ฉันเรียกความสนใจว่า
“เจ้านายของสมอง” เพราะความสนใจเป็นตัวชี้ว่าสมองจะประมวล
ผลข้อมูลอย่างไร กล่าวคือเมื่อเราให้ความสนใจกับอะไร สิ่งนั้นจะถูก
ขยาย เราจะรู้สึกว่ามันเจิดจ้ากว่า ดังกว่า และชัดเจนกว่าสิ่งอื่นใด
ทั้งหมด สิ่งที่เราจดจ่อจะกลายเป็นสิ่งที่โดดเด่นที่สุดในความเป็นจริง
ของเราในช่วงเวลานั้น เราจะรู้สึกถึงอารมณ์ที่สอดคล้องกับสิ่งนั้นและ
มองโลกผ่านมุมมองดังกล่าว

เรื่องที่สองคือ**ความสนใจนั้นเปราะบาง** มันหมดลงได้อย่าง
รวดเร็วในบางสถานการณ์ และโชคร้ายที่สถานการณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่
เราต้องพบเจอไปตลอดชีวิต นั่นก็คือตอนที่เราเผชิญกับความเครียด

อารมณ์เชิงลบ หรือภัยคุกคาม (ฉันเรียกสามสิ่งนี้ว่า “จุดอ่อน” ของ
ความสนใจ) สิ่งเหล่านี้ทำให้ความสนใจซึ่งเป็นทรัพยากรอันมีค่าหมดลง
เรื่องที่สามคือความสนใจนั้นฝึกฝนได้ เราสามารถเปลี่ยนแปลง
วิธีการทำงานของระบบควบคุมความสนใจได้ นี่คือการค้นพบที่สำคัญ
เพราะตอนนี้เราไม่เพียงทำประสบการณ์ชีวิตครึ่งหนึ่งหล่นหายไป แต่ยัง
รู้สึกว่าจะต้องพยายามอย่างหนักจึงจะซึมซับประสบการณ์อีกครั้งหนึ่งได้
ครบถ้วน ทว่าเราสามารถฝึกฝนเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการซึมซับ
และสนุกกับช่วงเวลาต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ เริ่มต้นการผจญภัยครั้งใหม่
รวมถึงรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้น

เราตกอยู่ในวิกฤติความสนใจ... แต่มันไม่ใช่อย่างที่คิด

เราตกอยู่ในวิกฤติความสนใจ เราเหนื่อยล้าและหมดแรง ความคิด
สับสน ทำงานได้แย่งลง รวมถึงพึงพอใจกับชีวิตน้อยลง สาเหตุส่วนหนึ่ง
ของวิกฤตินี้มาจากระบบเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยความสนใจ (*attention
economy*) โดยความสนใจของเรากลายเป็นสิ่งที่สามารถนำไปขายเพื่อ
ทำกำไรก่อนใครได้เหมือนการจำหน่ายทรัพย์สินและผลิตภัณฑ์ทางการเงิน
อื่น ๆ คนบางกลุ่มจึงพยายามตัดดวงความสนใจของเราด้วยข่าว
สิ่งบันเทิง และแอปพลิเคชันโซเชียลมีเดียซึ่งดึงดูดเราให้เลื่อนดูไปเรื่อย ๆ
การจดจ่อความสนใจวิวัฒนาการขึ้นมาเนื่องจากเรามีข้อมูลที่ต้อง
ประมวลผลมากเกินไป และตอนนี้เราก็มียังข้อมูลมากเกินไปจริง ๆ
กระแสดารแห่งข้อมูลนั้นเสี่ยงดังเกินไป ไหลไวเกินไป หนักหน่วงเกินไป
น่าสนใจเกินไป และไม่เคยขาดสาย แคมเรายังเข้าไปมีส่วนร่วมกับการ
ระเบิดของข้อมูลนี้ด้วยความเต็มใจ โดยเดินหน้าอย่างเต็มสูบเพื่อตาม

ให้ทันและไม่ยอมพลาดข้อมูลใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะตัวเองหรือไม่กี่คนอื่น คาดหวังว่าเราต้องเป็นเช่นนั้น

นี่ไม่ใช่เรื่องดีเลย แล้วทำไมการแก้ไขจึงได้ยากเย็นนัก เราได้รับคำแนะนำให้ “ตัดการเชื่อมต่อ” หรือ “เลิกยุ่ง” กับมือถือ เพื่อจะได้จดจ่อได้ดีขึ้นและทำงานเสร็จเร็วกว่าเดิม ทว่าสมองของเราไม่มีแม้แต่โอกาสจะลุกขึ้นสู้ เราไม่อาจเอาชนะอัลกอริทึมซึ่งออกแบบโดยกองทัพวิศวกรซอฟต์แวร์และนักจิตวิทยาได้ พลังของปัญญาประดิษฐ์อยู่ที่ความสามารถในการปรับตัวของมัน มันเรียนรู้จากเราอยู่ตลอดเวลา จะจับความสนใจของเราและทำให้เราติดหนึบได้อย่างไร แอปพลิเคชันต่าง ๆ ก็เหมือนตู้สล๊อตแมชชีนในคาสิโนที่ดึงดูดผู้คนให้หนึ่งแปะอยู่ตรงนั้นหลายชั่วโมงและหยอดเหรียญใส่เครื่องไปเรื่อย ๆ ทว่าสิ่งที่มันดึงดูดจากเราไม่ใช่เงิน แต่เป็นความสนใจของเรา

สิ่งที่ฉันอยากบอกให้ชัดเจนคือระบบควบคุมความสนใจของเราไม่ได้ทำงานผิดปกติ อันที่จริงมันทำงานได้ดีและตรงไปตรงมาเสียจนโปรแกรมคอมพิวเตอร์สามารถทำนายได้ว่ามันจะตอบสนองอย่างไร เราตกอยู่ในวิฤติเพราะระบบควบคุมความสนใจทำงานได้ดีมากและทำในสิ่งที่มันถูกสร้างมาให้ทำ นั่นก็คือการตอบสนองอย่างรุนแรงต่อสิ่งกระตุ้นบางอย่าง เราจึงพ่ายแพ้ต่ออัลกอริทึมบนเว็บไซต์โซเชียลมีเดีย เสียแรงแฉ่งเดือนจากมือถือซึ่งเปรียบเหมือนเสียงกระดิ่งเรียกสุนัขมากินอาหารในการทดลองของพาฟลอฟ สัญลักษณ์รูปวงกลมสีแดงบาดตาที่แฉ่งเดือนว่ามีอีเมลเข้ามา หรือความอยากที่จะทำภารกิจในเกมอีกสักอย่างให้เสร็จจะได้ผ่านด่านเสียที ทว่าเราไม่ได้ฉับจนหนทาง อันที่จริงเราสามารถแก้ไขวิฤติความสนใจได้

หนังสือเรื่อง *The Art of War* ซึ่งว่ากันว่าเขียนโดยซุนวูในศตวรรษที่ 5 ก่อนคริสต์ศักราชได้ให้คำแนะนำไว้ว่าเราควรทำอย่างไรเมื่ออยู่ในการต่อสู้ที่ไม่ยุติธรรม โดยเป็นฝ่ายเสียเปรียบทั้งในแง่กำลังและความสามารถ ดังนี้

รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้งไม่ใช่สุดยอดทักษะ
การพิชิตศัตรูได้โดยไม่ต้องต่อสู้ต่างหากคือสุดยอดทักษะ

พูดอีกอย่างก็คืออย่าเบี่ยงพลังงานไปกับการพยายามเอาชนะ
สิ่งที่ดึงดูดความสนใจของคุณ คุณไม่อาจชนะการต่อสู้นี้ได้ แต่จง
บ่มเพาะศักยภาพและทักษะในการจัดวางความคิดของคุณ เพื่อที่คุณ
จะได้ไม่จำเป็นต้องสู้

ปัญหาของวิธีแก้ไขแบบเดิมคือมันบอกให้เราสู้กับสิ่งที่ดึงดูด
ความสนใจของเรา แต่นั่นก็เหมือนกับการว่ายน้ำทวนน้ำซึ่งเหนื่อยและ
เปล่าประโยชน์ เราจึงไม่ควรใช้วิธีดังกล่าว ที่เราควรมองสิ่งบอกใบ้
ให้ออกเหมือนกับที่นักว่ายน้ำเก่ง ๆ รับรู้ได้ถึงแรงดูดในมหาสมุทรและ
ว่ายอ้อมไปเพื่อความปลอดภัย

ให้ความสนใจกับความสนใจของคุณ

ลองนึกถึงสิ่งที่บอกให้คุณรู้ได้ทันทีว่าคุณสนใจของคุณกำลังออกนอก
นอกทาง ตัวอย่างเช่น คุณอ่านหนังสือไปจนจบหน้าแล้วถึงรู้ตัวว่า
“ไม่ได้ซึมซับอะไรเข้าไปสักนิด โดยสิ่งบอกใบ้ที่ทำให้คุณรู้สึกตัวก็คือการ
พลิกหน้ากระดาษ (หรือการเลื่อนจอไปหน้าถัดไป) คุณกำลังครุ่นคิดอยู่
ตอนได้ยินเสียงเรียกชื่อและคำถามเชิงความหงุดหงิดว่า “นี่ ฟังอยู่
หรือเปล่า” คุณถึงได้รู้ตัวว่าจิตใจหลุดลอยไปจากการสนทนามาพักหนึ่ง
แล้ว โดยสิ่งบอกใบ้ก็คือเสียงเรียกของคนคนนั้น คุณบล็อกรีวิวโซเชียลหรือ
จำกัดการเข้าถึงด้วยแอปพลิเคชันจำกัดเวลาใช้งาน ในกรณีนี้สิ่งบอกใบ้
ก็คือการแจ้งเตือนจากแอปพลิเคชันว่า “หมดเวลาแล้ว!” แต่กว่า
สิ่งบอกใบ้เหล่านี้จะดึงคุณกลับมาได้ คุณก็ใช้เวลามากมายไปกับการ

ใจลอยจนความสนใจของคุณลดฮวบหรืออ่อนแรงลง ส่งผลให้คุณมี
ทรัพยากรในการคิดลดลง รวมถึงศักยภาพในการรู้เท่าทันตัวเองเมื่อ
ความสนใจออกนอกกลุ่มนอกทาง มันจะลดรูปแบบดั้งเดิมของความเร็วที่เดียว

เราคิดว่าวิกฤตินี้เป็นปัญหาของโลกสมัยใหม่ซึ่งเกิดจากเทคโนโลยี
ขั้นสูง จริงอยู่ว่านี่คือช่วงเวลาที่มีความสนใจของเราตกเป็นเป้าหมายอย่าง
ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน แต่ถึงจะไม่มีสิ่งกระตุ้นจากภายนอกก็เกิดวิกฤติ
ความสนใจได้ วิกฤตินี้เป็นความท้าทายที่มนุษย์ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา เรา
มีบันทึกของนักบวชยุคกลางในปี 420 ที่กลุ่มใจเพราะไม่สามารถจดจ่อ
อยู่กับพระเจ้าอย่างที่ควรจะได้ โดยบอกว่าพวกเขาเอาแต่คิดถึง
มือกลางวันหรือเช็กช้ออยู่เรื่อย ทั้งยังรู้สึกเหนื่อยล้าเพราะข้อมูล และ
หงุดหงิดใจเพราะทันทีที่ที่นั่งลงอ่านอะไรสักอย่าง จิตใจที่อยู่ไม่สุขก็มัก
อยากจะทำอย่างอื่นแทน ทำไมพวกเขาถึงไม่มีสมาธิจดจ่อ ทำไมจิตใจ
ของพวกเขาถึงไม่ยอมเชื่อฟังเลย พวกเขาถึงขั้นตัดความสัมพันธ์กับ
ครอบครัวและสละทรัพย์สินสมบัติทุกอย่างเพราะคิดว่าถ้ามีสิ่งผูกพันทาง
โลกให้คิดถึงน้อยลงก็จะเลิกวอกแวก แล้วมันได้ผลใหม่นะหรือ ไม่เลย

หลังจากนั้นกว่า 1,000 ปี ในปี 1890 วิลเลียม เจมส์ นักจิตวิทยา
และนักปรัชญาได้พูดถึงปัญหาเรื่องการจดจ่อความสนใจและการขาดวิธี
แก้ไขไว้ว่า

ความสามารถในการนำความสนใจที่ล่องลอยไปกลับมาก
คือรากฐานของการตัดสินใจที่ดี ความมุ่งมั่น และการ
ควบคุมตัวเอง ไม่มีใครเป็นนายของตัวเองได้หากไม่มี
ความสามารถนี้ การศึกษาที่ช่วยพัฒนาความสามารถนี้ได้
นับเป็นการศึกษาหนึ่งเดียวที่ดีที่สุด ทว่าการแนะนำ
วิธีที่จะช่วยให้บรรลุความเป็นเลิศนี้ได้อย่างแท้จริงนั้น
ยากกว่าการนิยามความหมายของมัน

แม้เราจะมีเวทมนตร์ที่เสกให้เทคโนโลยีทุกอย่างหายวับไปได้ด้วยการโบกไม้กายสิทธิ์เพียงครั้งเดียว มันก็ไม่สามารถแก้ปัญหาเรื่องความสนใจได้ นั่นเพราะการเสาะหาข้อมูลและให้ความสนใจกับมันเป็นธรรมชาติของสมองมนุษย์ ไม่ว่าข้อมูลนั้นจะอยู่บนมือถือในกระเป๋าของเราหรือเป็นความคิดที่ผุดขึ้นมาในหัวก็ตาม อันที่จริงต่อให้ไม่ได้แหวกว่ายอยู่ในมหาสมุทรแห่งโลกดิจิทัลอย่างทุกวันนี้ มนุษย์ก็ยังคงต้องเผชิญกับปัญหาเรื่องความสนใจที่ผันผวนและหมดลง หากมองย้อนกลับไปเมื่อ 1,000 ปีก่อนก็จะพบว่าบรรพบุรุษของเราเกิดอยู่ในวิกฤตินี้เช่นกัน

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่มือถือหรือกล่องอีเมลเข้าซึ่งมีอีเมลส่งเข้ามาไม่หยุดหย่อน ไม่ใช่เพราะเราถูกห้อมล้อมด้วยข่าวและข้อมูลที่ช่วงชิงความสนใจตลอดเวลา และไม่ใช่เพราะที่มีวิศวกรซอฟต์แวร์ที่คิดหาวิธีใหม่ที่ดีกว่าเดิมอยู่เสมอเพื่อดักจับความสนใจของเราด้วยวัตถุทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าซึ่งส่งเสียงแจ๊สเตือนได้ที่เราพกติดตัวอยู่ทั้งวันทั้งคืน ปัญหาคือเรามักไม่รู้ตัวว่าเกิดอะไรขึ้นในความคิดของตัวเองเพราะไม่มีสิ่งบอกใบ้ภายในซึ่งช่วยบอกให้รู้ว่าความสนใจของเรากำลังอยู่ที่ไหน ซึ่งเรื่องนี้ไม่มีทางแก้ นั่นก็คือการให้ความสนใจกับความสนใจของตัวเอง

ล่ำฟังแค่ความมุ่มมัม ว่าจะให้ความสนใจยังไม่พอ

ถ้าคุณเป็นผู้เข้าร่วมการทดลองที่ห้องแล็บของเรา เราจะให้คุณสวมหมวกหน้าตาพิลึกซึ่งดูเหมือนหมวกว่ายน้ำและยึดหยุ่นได้พอดีกับศีรษะ หมวกนี้เต็มไปด้วยขั้วรับสัญญาณไฟฟ้าที่ถูกออกแบบมาเพื่อตรวจจับกิจกรรมไฟฟ้าในสมองของคุณ เมื่อเซลล์ประสาทจำนวนหนึ่งของคุณ

ส่งสัญญาณออกมาพร้อมกันเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่เราให้คุณดูบนหน้าจอบทคอมพิวเตอร์ ขั้วรับสัญญาณไฟฟ้าก็จะตรวจจับแรงดันไฟฟ้าแล้วส่งต่อไปยังตัวขยายสัญญาณ จากนั้นก็ส่งไปยังคอมพิวเตอร์อีกเครื่องเพื่อบันทึกและประมวลผลข้อมูล ในการทดลองที่มีวิจัยจะจับตาดูหน้าจอกที่เต็มไปด้วยลายเส้นขยุกขยิกขึ้นลง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเกิดอะไรขึ้นในสมองของคุณในแต่ละมิลลิวินาที โดยเราจะให้คุณทำแบบทดสอบในคอมพิวเตอร์เพื่อศึกษาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสนใจ

เราทำการศึกษาคั้งแล้วคั้งเล่าเพื่อมองหาสภาพแวดล้อมที่ผู้คนสามารถจดจ่อความสนใจได้โดยไม่วอกแวก ผลคือไม่มีสภาพแวดล้อมแบบนั้นเลย เราทำการวิจัยแบบมุ่งเป้ามากขึ้นเรื่อย ๆ และพบว่าไม่มีสภาพแวดล้อมใดเลยที่ผู้เข้าร่วมการทดลองจะจดจ่อความสนใจได้ 100 เปอร์เซ็นต์เต็ม ทว่านี่ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมการทดลองของเราเท่านั้น การศึกษาจำนวนมากจากทั่วโลกก็ค้นพบเช่นนี้เหมือนกัน กล่าวคือผู้เข้าร่วมการทดลองไม่สามารถจดจ่อความสนใจได้อย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นตอนที่ได้รับคำสั่งให้จดจ่อ ตอนที่มือเคาะดังหรือได้รับแรงจูงใจ หรือแม้กระทั่งตอนที่พวกเขาได้รับคำตอบแทนให้จดจ่อ!

พักกันสักครู่และลองประเมินแบบเร็ว ๆ ดู ในตอนต้นของหนังสือเล่มนี้ ฉันบอกว่าคุณอาจพลาดสิ่งที่คุณจะบอกไปถึงครึ่งหนึ่ง ซึ่งคุณอาจมองว่านั่นเป็นคำทำให้จดจ่อความสนใจมากเป็นพิเศษ คราวนี้ลองประเมินดูสิว่าเป็นอย่างไรบ้าง ลองทบทวนดูว่าหลังจากเริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้ สิ่งอื่น ๆ ที่คุณนึกถึงมีอะไรบ้าง (หรือคุณอาจถึงขั้นวางมือจากการอ่านเพื่อไปทำอะไรบางอย่าง) เขียนสิ่งเหล่านั้นออกมาเลยก็ได้ คุณจะได้เห็นว่าคุณมองที่ตื่นตัวสุด ๆ ของคุณพยายามให้ความสนใจกับงาน ความคิด และสิ่งที่ต้องทำมากมายแค่ไหนในคราวเดียว คุณได้หยุดอ่านเพื่อส่งอีเมลหรือข้อความหรือเปล่า คุณหันไปกังวลเรื่องเดดไลน์ที่กำลังใกล้เข้ามา ไม่ก็เรื่องลูกหรือพ่อแม่ใหม่ คุณคิดวางแผนว่าจะไปเจอเพื่อนหรือคิดถึงเรื่องการเงินของตัวเองหรือเปล่า คุณลืบทักหวั่นๆของคุณ

เบา ๆ โหม หรือสังเกตเห็นว่ามันอยากออกไปเดินเล่น หิว ไม่ก็อยากอาบน้ำหรือเปล้า แล้วคุณหยุดอ่านเพื่อไปดูฟีดข่าวบ้างไหม

ทุกคนเป็นแบบนี้กันทั้งนั้น ถ้าพึ่งแค่ความมุ่งมั่นว่าจะ “จัดจ่อ” ความสนใจให้ดีขึ้นนั้นยังไม่พอ ไม่ว่าฉันจะอธิบายให้คุณเข้าใจได้มากแค่ไหนว่าความสนใจทำงานอย่างไรและเพราะอะไร รวมถึงไม่ว่าคุณจะมีแรงจูงใจมากเท่าไร วิธีจัดจ่อความสนใจของสมองก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่คุณจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยพลังแห่งความตั้งใจเพียงอย่างเดียว มันไม่มีทางได้ผล ต่อให้คุณจะเป็นคนที่มีวินัยที่สุดในโลกก็ตาม สิ่งที่คุณต้องทำคือฝึกสมองให้ทำงานในแบบที่แตกต่างออกไปต่างหาก และข่าวอันน่าตื่นเต้นที่ฉันอยากบอกคุณคือในที่สุดฉันก็รู้แน่ชัดแล้วว่าเราจะทำแบบนั้นได้อย่างไร

ศาสตร์ใหม่ของความสนใจ

นักวิทยาศาสตร์ นักวิชาการ และนักปรัชญาขบคิดเกี่ยวกับคำถามสำคัญเหล่านี้มานานแล้ว นั่นคือความสนใจคืออะไร มันทำงานอย่างไร และทำไมมันถึงทำงานเช่นนั้น ในช่วงเริ่มต้นของการทำงาน ฉันใช้เวลามากมายไปกับการสำรวจคำถามเหล่านั้น แล้วฉันก็รู้ว่าคำถามสำคัญข้อถัดไปคือเราจะทำให้ความสนใจทำงานดีขึ้นได้อย่างไร

ฉันเริ่มค้นหาวิธีเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับความสนใจ เรานำทุกเทคนิคมาทดลองในห้องแล็บ ไล่ตั้งแต่การใช้แอปพลิเคชันช่วยลับสมองไปจนถึงเพลงที่ทำให้อารมณ์ดีขึ้นกับหูฟังแบบครอบศีรษะที่มีทั้งแสงและเสียงสุดไฮเทค แต่ก็ไม่มีเทคนิคไหนที่ได้ผลอย่างแท้จริงที่ยั่งยืนไปกว่านั้นคือเราเริ่มสังเกตเห็นรูปแบบที่น่ากังวลในผู้เข้าร่วมการทดลองที่ต้องใช้ความจัดจ่อสูงอย่างทหาร นักดับเพลิง และอาชีพ

อื่น ๆ ที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ฉุกเฉินที่มีความเสี่ยงสูง คนที่ประกอบอาชีพเหล่านี้มักต้องฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำงาน เช่น ทหารต้องเข้ารับการฝึกอย่างหนักเป็นเวลาหลายเดือนก่อนที่จะถูกส่งไปประจำการในเขตสงคราม นักดับเพลิงต้องผ่านการฝึกอันเข้มข้นก่อนที่จะออกไปเผชิญกับสถานการณ์ที่คาดไม่ถึงและเสี่ยงชีวิต อันที่จริงบรรดาผู้คนที่กำลังเตรียมตัวเพื่อทำสิ่งสำคัญก็เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนที่อ่านหนังสือเตรียมสอบ ทนายความที่เตรียมตัวว่าความ หรือนักอเมริกันฟุตบอลที่ฝึกซ้อมวันละสองครั้งในช่วงก่อนฤดูกาลแข่งขัน เราพบว่าความสนใจของคนเหล่านี้หมดลงในช่วงที่กำลังเตรียมความพร้อม ความสามารถในการจดจ่อความสนใจของพวกเขา ลดลงอย่างรวดเร็ว ทั้งที่พวกเขา กำลังจะต้องทำภารกิจสำคัญให้มีประสิทธิภาพที่สุด

คนเหล่านี้ไม่ได้ผิดแผกไปจากคนทั่วไป การอยู่กับความเครียดเป็นเวลานานหรือต้องจดจ่อความสนใจอย่างต่อเนื่องจะทำให้คุณหมดแรง ส่งผลให้คุณมีทรัพยากรเหลืออยู่น้อยนิดเมื่อถึงเวลาที่จำเป็นต้องใช้มันมากที่สุด แต่ก่อนที่เราจะหาทางแก้ไข เราจำเป็นต้องเข้าใจก่อนว่าความสนใจที่ถดถอยลงคืออะไรกันแน่

หนึ่งในตัวการใหญ่ของเรื่องนี้คืออะไรนะเหรอ การเดินทาง
ท่องเที่ยวในเวลาในความคิดใจล่ะ

เราเดินทางท่องเที่ยวในเวลาในความคิดกันอยู่บ่อย ๆ แบบไม่มีสะดุด แต่มักทำบ่อยขึ้นตอนเครียดด้วย เมื่อรู้สึกเครียด ความสนใจของเราจะถูกกระชากให้วนกลับไปนึกถึงความทรงจำในอดีต แล้วเราก็จะติดอยู่ในวงจรการครุ่นคิด หรือไม่เราก็อาจกังวลกับอนาคต ส่งผลให้เราเอาแต่คิดถึงเหตุการณ์ในอดีตรุนแรงที่ไม่น่าเกิดขึ้น สิ่งที่เหมาะสมระหว่างสองภาวะนี้คือความเครียดแย่งความสนใจของเราไปจากช่วงเวลาปัจจุบัน