

# 3-7-21

คู่มือทวงคืนอำนาจการโฟกัส  
ในยุคที่ข้อมูลล้นจนสมองอืด

## ปฏิบัติการ **BRAIN REBOOT**



นักจิตสุดเก๋เรียน

**3-7-21**

**ปฏิบัติการ BRAIN REBOOT**

**นักจิตสุดเกรียน**



**ชื่อเรื่อง: 3-7-21 ปฏิบัติการ BRAIN REBOOT**

**ผู้เขียน: นักจิตสุดเกรียน**

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537  
(และฉบับเพิ่มเติม พ.ศ. 2558)**

ห้ามมิให้ทำการคัดลอก ดัดแปลง หรือแก้ไข ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ หรือนำไปใช้ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าจะเป็นการพิมพ์ การสแกน การบันทึกเสียง หรือการเก็บข้อมูลในระบบใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์ ยกเว้นเพื่อการประชาสัมพันธ์หรือการรีวิวตามความเหมาะสม

**จัดทำและเผยแพร่โดย: เสือเมือง เรื่องฤทธิ์**  
**ช่องทางการติดต่อ: <https://bit.ly/4rzFu9A>**  
**พิมพ์ครั้งที่ 1: กุมภาพันธ์ 2569**  
**ISBN (e-Book): 978-616-95114-0-3**  
**จำนวนหน้า: 232 หน้า**  
**ราคาจำหน่าย: 179 บาท**



## คำนำ

วันหนึ่งผู้เขียนนั่งอยู่ในคาเฟ่ กำลังพยายามจะเขียนหนังสือเล่มนี้ให้เสร็จ แต่ตาก็ลอยไปที่หญิงสาวที่นั่งอยู่โต๊ะข้างๆ เธอถือโทรศัพท์ขึ้นมา เลื่อนหน้าจอไปเรื่อยๆ โดยไม่ได้กะพริบตาสักที แล้วก็วางลง หยิบขึ้นมาอีกครั้ง เลื่อน วาง หยิบ เลื่อน วาง หยิบ วนไปมาแบบนี้ซ้ำๆ เป็นเวลาสี่สิบสองนาที ผู้เขียนจับเวลาไว้ เพราะอยากรู้ว่าเธอจะหยุดเมื่อไหร่ คำตอบคือ ไม่มีหยุด จนกระทั่งกาแฟหมด

ตอนนั้นผู้เขียนนึกขึ้นได้ว่า โอิพระเจ้า นี่มันคือเราทุกคนนี่หว่า

ในฐานะนักจิตวิทยา ผู้เขียนเห็นคนมากมายเข้ามาปรึกษาด้วยอาการเดิมๆ แต่ไม่เคยรู้ว่าตัวเองเป็นอะไร บางคนบอกว่าจำอะไรไม่ได้ บางคนบอกว่าเบื่อทุกอย่าง บางคนบอกว่าเหนื่อยตลอดเวลาแม้ไม่ได้ทำอะไร และเกือบทุกคนบอกว่า "คุณครับ ผมรู้สึกว่าสมองผมมันไม่ใช่ของผมแล้ว"

แล้วพอลถามว่า "วันนี้คุณใช้โทรศัพท์ไปที่ชั่วโมง" คำตอบที่ได้ส่วนใหญ่คือ "ไม่เยอะหรอกครับ ประมาณสองสามชั่วโมงมั้ง" แต่พอให้เช็คจริงๆ ในแอป Screen Time กลับพบว่าเฉลี่ยเจ็ดถึงแปด ชั่วโมงต่อวัน นั่นคือหนึ่งในสามของชีวิต หรือเท่ากับเวลานอนของเราเลยทีเดียว

นี่ไม่ใช่หนังสือที่จะมาบอกให้คุณทิ้งโทรศัพท์ ลาออกจากงาน แล้วไปนั่งสมาธิบนภูเขา ผู้เขียนรู้ว่าคุณทำแบบนั้นไม่ได้ เพราะ

ผู้เขียนเองก็ทำไม่ได้ ผู้เขียนก็ต้องใช้โทรศัพท์ ต้องทำงาน ต้องตอบข้อความ ต้องอ่านอีเมล เหมือนคุณทุกอย่าง

แต่นี่คือหนังสือที่จะช่วยให้คุณเอาสมองคืนมา ในโลกที่ยังคงฟุ้งซ่านอยู่ ด้วยวิธีการที่เข้าใจง่าย ทำได้จริง และที่สำคัญ ไม่ต้องเปลี่ยนชีวิตคุณทั้งหมด แค่ปรับเล็กน้อย แต่ได้ผลมหาศาล

ถ้าคุณเคยรู้สึกว่ วันนี้ผ่านไปแล้ว แต่ไม่รู้ว่าทำอะไรไปบ้าง ถ้าคุณเคยอ่านข่าวจบแล้วลืมหืมตา ถ้าคุณเคยปลดล็อกโทรศัพท์แล้วลืมหืมว่าเปิดมาทำอะไร หรือถ้าคุณเคยรู้สึกว่ชีวิตกำลังหลุดมือ แสดงว่หนังสือเล่มนี้เขียนมาเพื่อคุณโดยเฉพาะ

ยินดีต้อนรับสู่การผจญภัยครั้งสำคัญที่สุดในชีวิตคุณ การเดินทางกลับไปหาสมองของคุณเอง และคราวนี้ ขอสัญญาเลยว่ คุณจะไม่มีลืมหืมทางอีกต่อไป

### **นักจิตสุดเกรียน**

เขียนระหว่างถูกรบกวนด้วยการแจ้งเตือนสิบสี่ครั้ง  
(แต่ครั้งนี้ผู้เขียนไม่ได้เปิดดูสักครั้งเดียว)

## สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ค
<b>บทนำ: สมองเราถูกจีหรือเปล่า?</b>	1
<ul style="list-style-type: none"><li>• ตัวเลขที่น่าสะพรึงกลัว แต่เราทำเป็นไม่รู้</li><li>• เกมที่เราไม่มีทางชนะ ถ้าไม่รู้กติกา</li><li>• หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่การบอกให้คุณเลิกใช้มือถือ</li></ul>	
<b>บทที่ 1: วินาทีที่สมองเราพัง</b>	15
<ul style="list-style-type: none"><li>• เมื่อสมองเริ่มส่งสัญญาณ SOS</li><li>• วิทยาศาสตร์เบื้องหลังสมองที่พัง</li><li>• ห้องสารภาพสมอง: เมื่อทุกคนเริ่มยอมรับว่า "ฉันก็เป็นเหมือนกัน"</li><li>• เมื่อ "ปกติ" กลายเป็น "ผิดปกติ"</li><li>• Mini Challenge: "ตั้งสติก่อนปลดล็อก"</li></ul>	
<b>บทที่ 2: ข้อมูลที่ล้นหลามในยุคดิจิทัล</b>	36
<ul style="list-style-type: none"><li>• ภาวะอัมพาตทางการตัดสินใจ</li><li>• ปรากฏการณ์ "Scroll แล้วลืม"</li><li>• เทคนิคคัดกรองข้อมูลอย่างฉลาด</li></ul>	

## สารบัญ

<b>บทที่ 3: Multitasking แค่มายาคติ</b>	57
<ul style="list-style-type: none"><li>• สมองทำงานแบบ "สลับ" ไม่ใช่ "พร้อมกัน"</li><li>• ค่าใช้จ่ายที่มองไม่เห็น (Task-Switching Cost)</li><li>• Single-Tasking Mastery</li><li>• กิจกรรม: Multitasking Olympics</li></ul>	
<b>บทที่ 4: ศัตรูตัวจางของสมาธิ</b>	77
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 ศัตรูตัวร้าย</li><li>• FOMO Psychology และวิธีเอาชนะด้วย JOMO</li><li>• Notification Management Guidebook</li><li>• ปิด Notification 30 วัน</li></ul>	
<b>บทที่ 5: Digital Detox ที่ใช้ได้จริง</b>	100
<ul style="list-style-type: none"><li>• การพักจากดิจิทัลแบบจริงจัง</li><li>• การพักเล็กๆ น้อยๆ</li><li>• สร้างเขตปลอดมือถือ</li><li>• เครื่องมือปฏิบัติ ก่อนนอนและตื่นนอน</li></ul>	
<b>บทที่ 6: ปฏิบัติการ Brain Reboot 3-7-21</b>	121
<ul style="list-style-type: none"><li>• แพ้กเกจ 3 วัน: รีเซ็ตสมอง (สำหรับมือใหม่)</li><li>• แพ้กเกจ 7 วัน: ชำระล้างสมอง (ระดับกลาง)</li><li>• แพ้กเกจ 21 วัน: เปลี่ยนแปลงสมอง (สำหรับนักรบ)</li><li>• จัดการอาการถอนพิษดิจิทัล</li></ul>	

## สารบัญ

<b>บทที่ 7: ฝึกสมาธิในกิจวัตรประจำวัน</b>	145
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฝึกสมาธิไม่จำเป็นต้องนั่ง</li> <li>• การฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน</li> <li>• เทคโนโลยีช่วยฝึกสติ</li> <li>• ภารกิจกินอย่างมีสติ (7 วัน)</li> </ul>	
<b>บทที่ 8: สร้างป้อมปกป้องสมอง</b>	168
<ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกแบบสภาพแวดล้อม</li> <li>• กำหนดขอบเขตเวลาและพื้นที่</li> <li>• สื่อสารกับคนรอบข้าง</li> <li>• กลยุทธ์ป้องกัน</li> <li>• บทสนทนาสำเร็จรูป</li> </ul>	
<b>บทที่ 9: สมองที่ฟื้นตัวแล้วทำอะไรได้บ้าง</b>	189
<ul style="list-style-type: none"> <li>• เรื่องราวความสำเร็จ (กรณีศึกษา 3-4 เรื่อง)</li> <li>• ประโยชน์ระยะยาว</li> <li>• โหมดดูแลรักษา</li> <li>• รายการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลง</li> </ul>	
<b>บทสุดท้าย: ยินดีต้อนรับกลับมาะสมอง</b>	209
<ul style="list-style-type: none"> <li>• แผนปฏิบัติการสรุปย่อ</li> <li>• ภารกิจฟื้นฟูสมอง 30 วัน</li> <li>• จดหมายถึงสมองของคุณ</li> </ul>	

## บทนำ

### สมองเราถูกจี้หรือเปล่า?

ถ้าคุณถามผู้เขียนว่า "มนุษย์ในศตวรรษที่ 21 แตกต่างจากมนุษย์ในศตวรรษที่ 20 อย่างไรบ้าง" ผู้เขียนจะตอบทันทีว่า เราเป็นมนุษย์รุ่นแรกในประวัติศาสตร์ที่ **ต้องต่อสู้กับสมองของตัวเอง** มากกว่าที่จะต่อสู้กับอันตรายภายนอก

เราไม่ต้องหนีเสือดาว ไม่ต้องหาอาหารในป่า ไม่ต้องกังวลว่าจะอยู่รอดได้หรือไม่ในแต่ละวัน แต่เรากลับต้องต่อสู้กับสิ่งที่ดูไม่เป็นอันตราย สิ่งที่เราถืออยู่ในมือทุกวัน สิ่งที่เราคิดว่ามันช่วยให้ชีวิตสะดวกขึ้น แต่กลับค่อยๆ ทำลายสมองเราอย่างเงียบๆ โดยที่เราไม่รู้ตัว

มือถือ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และหน้าจอทุกรูปแบบ ไม่ใช่ศัตรู แต่ถ้าเราไม่รู้วิธีใช้มันอย่างมีสติ มันก็จะกลายเป็นตัวการที่ทำให้สมองเราเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว

### สายพันธุ์ที่จำอะไรไม่ได้

ลองนึกภาพดูค่ะ เมื่อ 30 ปีที่แล้ว คุณยายคุณปู่ของเราจำเบอร์โทรศัพท์ได้เป็นสิบเบอร์ จำวันเกิดญาติทุกคนได้ จำทางไปบ้านเพื่อนได้โดยไม่ต้องใช้แผนที่ จำสูตรทำอาหารได้แม่นจากความจำ จำเนื้อเพลงได้ทุกเพลงที่เคยฟัง และที่สำคัญ พวกเขาจำได้ว่าเมื่อวานกินข้าวเที่ยงอะไร

แต่ตอนนี้ เราจำเบอร์โทรศัพท์ตัวเองยังจำไม่ได้ เพราะมันบันทึกไว้ในมือถือ เราลืมวันเกิดเพื่อนสนิท เพราะเพชฌัญญาเตือนให้เราหลงทางในย่านที่เราไปมาทุกวัน ถ้าไม่มีกูเกิลแมพ เราลืมรหัสผ่านที่ตั้งเมื่อเช้า เราลืมว่าทำไมเปิดตู้เย็น เราลืมว่าเมื่อที่กำลังคิดอะไรอยู่ และที่น่าตกใจที่สุด เราลืมว่าเพิ่งจะทำอะไรให้จบในชีวิตนี้บ้าง

นี่ไม่ใช่เพราะเราโง่เขลา แต่เป็นเพราะสมองเราถูก **เทรนใหม่** โดยไม่ได้ตั้งใจ เราถูกฝึกให้ไม่ต้องจำ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องโฟกัส เพราะมี "เครื่องมือ" ทำให้แทน แต่สิ่งที่เราไม่รู้ก็คือ เมื่อสมองไม่ได้ใช้ความสามารถเหล่านั้น มันก็จะเสื่อมลงเหมือนกล้ามเนื้อที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

งานวิจัยล่าสุดในปี 2025 พบว่า นักศึกษาที่ติดสมาร์ทโฟนมีความเสี่ยงที่จะนอนหลับไม่สนิทมากกว่าคนปกติถึง 184 เปอร์เซ็นต์ และนอนน้อยกว่าเฉลี่ยถึง 15 นาทีต่อคืน แค่นี้ยังไม่พอ ทุกๆ ห้าชั่วโมงที่เราจ้องหน้าจอต่อนื่อง เวลานอนของเราจะลดลงอีกเกือบสองชั่วโมง นี่หมายความว่าอะไร? หมายความว่าสมองเราไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริง แม้เราจะหลับ

นี่ไม่ใช่แค่เรื่องของการนอน นี่คือเรื่องของการที่สมองเราไม่มีโอกาสรีเซ็ตตัวเอง ไม่มีโอกาสซ่อมแซมตัวเอง และที่สำคัญที่สุดคือ ไม่มีโอกาสทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ

## ตัวเลขที่น่าสะพรึงกลัว แต่เราทำเป็นไม่รู้

มาดูความจริงที่หลายคนไม่อยากจะรู้กันนะคะ

ข้อมูลจากประเทศไทยในปี 2026 แสดงให้เห็นว่า คนไทย 94.7 เปอร์เซ็นต์ใช้อินเทอร์เน็ต และ 79.1 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งประเทศมีบัญชีโซเชียลมีเดีย ตัวเลขนี้เพิ่มขึ้นมาถึง 7.5 ล้านคน ในหนึ่งปี เติบโตถึง 15.2 เปอร์เซ็นต์

คุณคิดว่าเป็นข่าวดีไหม? ว่าเราพัฒนาแล้ว กันสมัยแล้ว เชื่อมต่อกันได้ง่ายขึ้นแล้ว?

ความจริงคือ นี่อาจเป็นข่าวร้ายที่สุดของยุคเรา

เพราะตัวเลขเหล่านี้ไม่ได้บอกว่าเรา "เชื่อมต่อ" กันมากขึ้น แต่บอกว่าเรา "ติด" มากขึ้น การศึกษาระดับโลกเรื่อง Digital Detox ในปี 2025 พบว่า ผู้คนทั่วโลกกำลังตื่นตัวกับปัญหานี้ และพยายามหาทางออก แต่น่าเสียดายที่หลายคนไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร

ที่น่ากลัวยิ่งกว่านั้นคือ คนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะ Generation Z หรือคนที่เกิดระหว่างปี 1998-2024 กำลังเผชิญกับความเครียดสูงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพราะติดโซเชียลมีเดีย สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) เตือนแล้วว่า นี่เป็นปัญหาระดับชาติที่ต้องเร่งแก้ไข

แล้วเรากำลังทำอะไรกันอยู่? เรายังคงเลื่อนต่อ กดไลค์ต่อ แชร์ต่อ แสดงความคิดเห็นต่อ โดยไม่รู้ตัวว่าสมองเรากำลังถูกโปรแกรมใหม่ทุกวินาที

## สมองเราโดนแฮ็ก... หรือเราปล่อยให้มันถูกแฮ็ก?

คำถามที่ผู้เขียนอยากถามคุณตอนนี้คือ คุณคิดว่าคุณควบคุมมือถือของคุณหรือเปล่า? หรือว่าจริงๆ แล้วมือถือกำลังควบคุมคุณ?

ลองนึกดูสิคะ เมื่อเช้าวันนี้คุณตื่นขึ้นมา สิ่งแรกที่คุณทำคืออะไร? คร้ามือถือขึ้นมาปลดล็อกใช้ไหม? คุณวางแผนไว้ว่าจะทำแบบนั้นหรือเปล่า? หรือว่ามือคุณทำไปโดยอัตโนมัติ?

ตอนกลางวัน คุณกำลังทำงาน แล้วมือก็หยิบมือถือขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว ปลดล็อก เลื่อนดูโซเชียล แล้วสลับหน้าทีผ่านไป คุณคิดว่า จะใช้เวลาแค่สามนาที แต่เวลามันหายไป คุณวางแผนไว้แบบนั้นหรือเปล่า? หรือว่ามันเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ?

ตอนกลางคืน ก่อนนอน คุณบอกตัวเองว่า "ดูอีกคลิปเดียวแล้วนอน" แล้วก็หนึ่งชั่วโมงผ่านไป สองชั่วโมงผ่านไป ตาคุณเริ่มแสบ แต่ก็ยังเลื่อนต่อ คุณตั้งใจจะนอนตึกแบบนี้หรือเปล่า? หรือว่าคุณควบคุมตัวเองไม่ได้?

ถ้าคำตอบคือ "ควบคุมไม่ได้" ผู้เขียนต้องบอกว่า **คุณไม่ได้โดนแฮ็ก** และที่สำคัญกว่านั้นคือ **นี่ไม่ใช่ความผิดของคุณ**

นี่เป็นเพราะสมองคุณถูกโปรแกรมใหม่ ถูกแฮ็กโดยระบบที่ ออกแบบมาอย่างชาญฉลาดโดยคนที่เข้าใจดีว่าสมองมนุษย์ ทำงานอย่างไร พวกเขารู้ว่าต้องใช้สื่ออะไรถึงจะดึงดูดสายตา พวกเขารู้ว่าต้องออกแบบเสียงอย่างไรถึงจะทำให้เราอดไม่ได้ที่จะเปิดดู พวกเขารู้ว่าต้องวางเนื้อหาอย่างไรถึงจะทำให้เราเลื่อน ต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้จบ

นี่คือ **วิศวกรรมการติด** (Addictive Engineering) และคุณคือ หนูทดลอง

นักวิทยาศาสตร์พบว่า การใช้สมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่องทำให้ ระบบโดปามีนในสมองทำงานคล้ายคลึงกับคนที่ติดยาเสพติด สมองเราถูกฝึกให้ต้องการการกระตุ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และยิ่ง ได้รับมาก ก็ยิ่งต้องการมากขึ้น มันเป็นวงจรที่ไม่มีวันจบ และยิ่ง วันยิ่งเลวร้ายขึ้น

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน PMC ในปี 2025 ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า การใช้ โซเชียลมีเดียและเทคโนโลยีดิจิทัลมากเกินไปนำไปสู่ความวิตกกังวล ปัญหาการนอนหลับ และพฤติกรรมเกณฑ์แบบครอบงำ และที่น่าตกใจคือ ปัญหาเหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมเลื่อนดูฟีด แบบเคยชินที่เราทำทุกวันโดยไม่รู้ตัว

แล้วคุณรู้ไหมว่า อะไรคือสิ่งที่น่ากลัวที่สุด? คือการที่เรา **ไม่รู้ตัว ว่าเราติด** เราคิดว่าเราแค่ "ใช้มือถือเหมือนคนอื่นๆ" เราคิดว่าเรา

แค่ "อัปเดตข่าวสาร" เราคิดว่าเรา "ต้องเช็คเพราะงาน" แต่ความจริงคือ เราติดแล้ว แต่เราไม่ยอมรับ

## เกมที่เราไม่มีทางชนะ ถ้าไม่รู้จักกา

มาถึงตรงนี้ คุณอาจเริ่มรู้สึกหนักใจ รู้สึกกังวล หรือแม้กระทั่ง รู้สึกว่าผู้เขียนพูดเกินจริงไป

แต่ผู้เขียนต้องบอกคุณว่า นี่ไม่ใช่การพูดเกิน นี่คือความจริงที่วงการเทคโนโลยีพยายามปกปิดมานาน หลายปีที่ผ่านมามีพนักงานเดิมจากบริษัทเทคโนโลยียักษ์ใหญ่หลายคนออกมาเปิดเผยว่า พวกเขาออกแบบผลิตภัณฑ์มาเพื่อให้ผู้คนติด พวกเขาใช้ความรู้ทางจิตวิทยาเพื่อสร้างกับดักที่เราไม่สามารถหนีได้

ลองคิดดูนะคะ ทำไมการแจ้งเตือนถึงเป็นสีแดง? เพราะสีแดงกระตุ้นความรู้สึกเร่งด่วนในสมอง ทำไมเสียงแจ้งเตือนถึงเป็นเสียง "ปิ่ง" ที่ชัดเจน? เพราะเสียงนั้นทำให้สมองหลังสารโดปามีน ทำไมฟีดโซเชียลมีเดียถึงไม่มีที่สิ้นสุด? เพราะถ้ามันมีจุดจบ เราจะหยุดเลื่อน

นี่คือกับดักที่ออกแบบมาอย่างพิถีพิถัน และเป้าหมายคือ **ขโมยเวลาของคุณ** เพราะเวลาของคุณคือเงิน สำหรับบริษัทเหล่านั้น ยิ่งคุณใช้เวลากับแอปของพวกเขานานเท่าไร พวกเขายิ่งรวยขึ้นเท่านั้น

และที่น่าเศร้าที่สุดคือ พวกเขาไม่แคร์ว่าสมองคุณจะเป็นอย่างไร คุณจะมีความสุขหรือไม่ คุณจะนอนหลับได้หรือไม่ ชีวิตคุณจะได้ขึ้นหรือแยกลง สิ่งเดียวที่พวกเขาสนใจคือ **ตัวเลขการใช้งาน** และ **รายได้จากโฆษณา**

งานวิจัยพบว่า คนที่มีอาการติดสมาร์ทโฟนมีรูปแบบการทำงานของสมองคล้ายกับคนที่ติดสารเสพติด นั่นหมายความว่าอะไร? หมายความว่า สมองเราถูกเปลี่ยนแปลงไปแล้ว ไม่ใช่แค่พฤติกรรม แต่เป็นโครงสร้างทางกายภาพของสมองเอง

แต่ข่าวดีก็คือ **สมองเราสามารถเปลี่ยนแปลงกลับได้** เพราะสมองมีคุณสมบัติที่เรียกว่า Neuroplasticity หรือความยืดหยุ่นของสมอง สมองสามารถสร้างเส้นทางใหม่ได้ สามารถซ่อมแซมตัวเองได้ สามารถเรียนรู้ใหม่ได้ แค่เราต้องให้ออกซิเจนมัน แค่เราต้องรู้วิธี

และนั่นคือเหตุผลที่เขียนหนังสือเล่มนี้

### **หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่การบอกให้คุณเลิกใช้มือถือ**

ต้องการให้คุณเข้าใจตั้งแต่ตอนนี้เลยว่า ผู้เขียนไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อบอกให้คุณทิ้งมือถือ ไม่ได้เขียนเพื่อให้คุณลบโซเชียลมีเดียทั้งหมด และไม่ได้เขียนเพื่อให้คุณกลับไปใช้ชีวิตแบบยุคหิน

เทคโนโลยีไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้าย เทคโนโลยีให้ประโยชน์มากมายกับเรา มันทำให้เราติดต่อกับคนที่เรารักได้ง่ายขึ้น มันทำให้เราเข้าถึงความรู้ได้ไม่จำกัด มันทำให้ชีวิตสะดวกสบายขึ้นในหลายๆ ด้าน

แต่ปัญหาคือ **เราไม่รู้วิธีใช้มันอย่างถูกต้อง** เราปล่อยให้มันใช้เรา แทนที่เราจะใช้มัน เราปล่อยให้มันควบคุมเรา แทนที่เราจะควบคุมมัน เราปล่อยให้มันกลืนกินเวลาและพลังสมองของเรา โดยที่เราไม่ได้รับประโยชน์อะไรที่แท้จริงกลับมา

หนังสือเล่มนี้จะสอนคุณว่า **จะใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติอย่างไร** จะปกป้องสมองของคุณอย่างไร จะทวงเวลาและชีวิตของคุณคืนมาอย่างไร และที่สำคัญที่สุดคือ จะทำให้สมองของคุณทำงานได้เต็มประสิทธิภาพอีกครั้งอย่างไร

ผู้เขียนจะพาคุณไปทำความเข้าใจว่าสมองทำงานอย่างไร ทำไมมันถึงติดหน้าจอ ทำไมความสนใจของเราถึงสั้นลง ทำไมความจำของเราถึงแย่งลง และที่สำคัญที่สุดคือ **เราจะแก้ไข ปัญหาเหล่านี้ได้อย่างไร**

หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยเทคนิคที่ใช้ได้จริง ไม่ใช่ทฤษฎี ไม่ใช่คำพูดสวยหรู แต่เป็นขั้นตอนที่ชัดเจน เป็นแผนปฏิบัติการที่คุณสามารถเริ่มทำได้ทันที ไม่ว่าคุณจะยุ่งแค่ไหน ไม่ว่าคุณจะติดหนักแค่ไหน คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้

ผู้เขียนจะแชร์เรื่องราวของคนจริงที่ประสบความสำเร็จในการรีบูตสมอง พวกเขาไม่ใช่ซูเปอร์ฮีโร่ พวกเขาเป็นคนธรรมดา แม่บ้าน พ่อบ้าน นักศึกษา พนักงานออฟฟิศ ผู้บริหาร คนทุกวัย ทุกอาชีพ แต่พวกเขาตัดสินใจเปลี่ยนแปลง และชีวิตของพวกเขาดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์



## แบบทดสอบระดับความฟุ้งซ่านของสมอง

ก่อนที่เราจะเริ่มต้นการเดินทางนี้ด้วยกัน ผู้เขียนอยากให้คุณรู้จักตัวเองมากขึ้น นี่คือแบบทดสอบสั้นๆ ที่จะบอกคุณว่าสมองของคุณอยู่ในระดับไหน (บทนี้ใช้แบบทดสอบแบบให้คะแนน 0-5-10 ที่กว้างกว่า ไม่เหมือนบทที่ 1 ที่จะมีแบบทดสอบละเอียดและเฉพาะเจาะจงกว่า)

ให้คะแนนตัวเองตามความจริงในแต่ละข้อ โดยให้:

- **0 คะแนน** = ไม่เคยเลย หรือเกือบจะไม่เคย
  - **5 คะแนน** = บางครั้ง ประมาณสัปดาห์ละสองสามครั้ง
  - **10 คะแนน** = บ่อยมาก เกือบทุกวันหรือทุกวัน
1. คุณหยิบมือถือขึ้นมาภายในห้านาทีแรกที่ตื่นนอน?
  2. คุณรู้สึกกังวลหรือไม่สบายใจเมื่อไม่มีมือถืออยู่ใกล้ตัว?
  3. คุณเช็คมือถือขณะกำลังทำงานที่ต้องใช้สมาธิ?
  4. คุณเลื่อนดูโซเชียลมีเดียโดยไม่มีจุดประสงค์ชัดเจน?
  5. คุณอ่านข้อความหรือเนื้อหาแล้วต้องอ่านซ้ำเพราะจำไม่ได้?
  6. คุณรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็ว แต่ทำอะไรไม่สำเร็จ?

7. คุณใช้มือถือขณะกินข้าว หรือดูหน้าจอขณะทำกิจกรรมอื่น?
8. คุณนำมือถือเข้าห้องนอนและเปิดดูก่อนนอนเป็นครั้งสุดท้าย?
9. คุณรู้สึกหงุดหงิดหรือเบื่อง่ายกับงานที่ต้องใช้สมาธิ?
10. คุณรู้สึกเหนื่อยล้าแม้จะไม่ได้ทำงานหนักทางกายภาพ?

**รวมคะแนนของคุณ:**

- **0-30 คะแนน:** สมองของคุณยังแข็งแรงดี คุณมีการควบคุมตัวเองได้ดี แต่ก็ไม่ควรประมาท หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรักษาสุขภาพที่ดีนี้ไว้ได้
- **31-60 คะแนน:** สมองของคุณเริ่มมีสัญญาณเตือน คุณยังควบคุมได้อยู่ แต่ถ้าไม่ระวัง อาจจะลุกลามเป็นปัญหาใหญ่ได้ ตอนนี้คือเวลาที่เหมาะที่สุดที่จะเริ่มเปลี่ยนแปลง
- **61-80 คะแนน:** สมองของคุณต้องการการช่วยเหลืออย่างจริงจัง คุณอาจรู้สึกที่ชีวิตไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการ รู้สึกหมดไฟ หรือไม่มีแรงจูงใจ หนังสือเล่มนี้จะเป็นเข็มทิศที่นำคุณกลับสู่เส้นทางที่ถูกต้อง
- **81-100 คะแนน:** สมองของคุณกำลังส่งสัญญาณ SOS อย่างชัดเจน คุณต้องการการรับรู้ที่รุนแรงด่วน

แต่อย่างกังวลคะ การที่คุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้แสดงว่าคุณพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแล้ว และนั่นคือก้าวแรกที่สำคัญที่สุด

## **พร้อมแล้วหรือยัง?**

ถ้าคุณอ่านมาถึงตรงนี้ ผู้เขียนเชื่อว่าคุณพร้อมแล้ว พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริง พร้อมที่จะยอมรับว่าสมองของคุณต้องการความช่วยเหลือ และที่สำคัญที่สุดคือ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง

การเดินทางนี้ไม่ได้ง่ายดายเสมอไป บางครั้งคุณอาจรู้สึกหนัก บางครั้งคุณอาจรู้สึกอยากยอมแพ้ บางครั้งคุณอาจรู้สึกว่ามีอาการเกินไป แต่ผู้เขียนจะอยู่เคียงข้างคุณทุกก้าว ผู้เขียนจะบอกวิธี บอกเทคนิค บอกกลเม็ด และบอกทุกอย่างที่คุณต้องรู้เพื่อให้คุณประสบความสำเร็จ

ในบทต่อไป เราจะเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจว่า เกิดอะไรขึ้นกับสมองเราในวินาทีที่มันเริ่ม "พัง" เราจะได้เห็นภาพชัดเจนว่าทำไมเราถึงทำตัวแบบนั้น ทำไมเราถึงควบคุมตัวเองไม่ได้ และที่สำคัญที่สุดคือ เราจะเริ่มต้นหาทางออกด้วยกัน

แต่ก่อนที่จะเดินหน้าต่อไป ผู้เขียนอยากให้คุณทำสิ่งหนึ่ง

## **วางมือทีอลง**

แค่สามนาทีก็พอคะ หลับตา หายใจเข้าลึกๆ แล้วถามตัวเองว่า

## "ถ้าสมองของฉันทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ ชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไร?"

จินตนาการให้เห็นภาพชัดเจน คุณจะมีสมาธิมากขึ้นแค่ไหน  
คุณจะทำงานได้ดีขึ้นแค่ไหน คุณจะมีเวลาให้กับคนที่คุณรักมาก  
ขึ้นแค่ไหน คุณจะมีความสุขมากขึ้นแค่ไหน



นั่นคือจุดหมายปลายทางของเรา นั่นคือสิ่งที่เรากำลังจะทำให้  
เป็นจริงร่วมกัน

ยินดีต้อนรับสู่การเดินทางครั้งสำคัญที่สุดในชีวิตของคุณค่ะ

ยินดีต้อนรับสู่การริบุดสมอง

ยินดีต้อนรับสู่ชีวิตที่คุณสมควรจะมี

มาเริ่มกันเถอะค่ะ

---

## บทที่ 1

### วินาทีที่สมองเราพัง

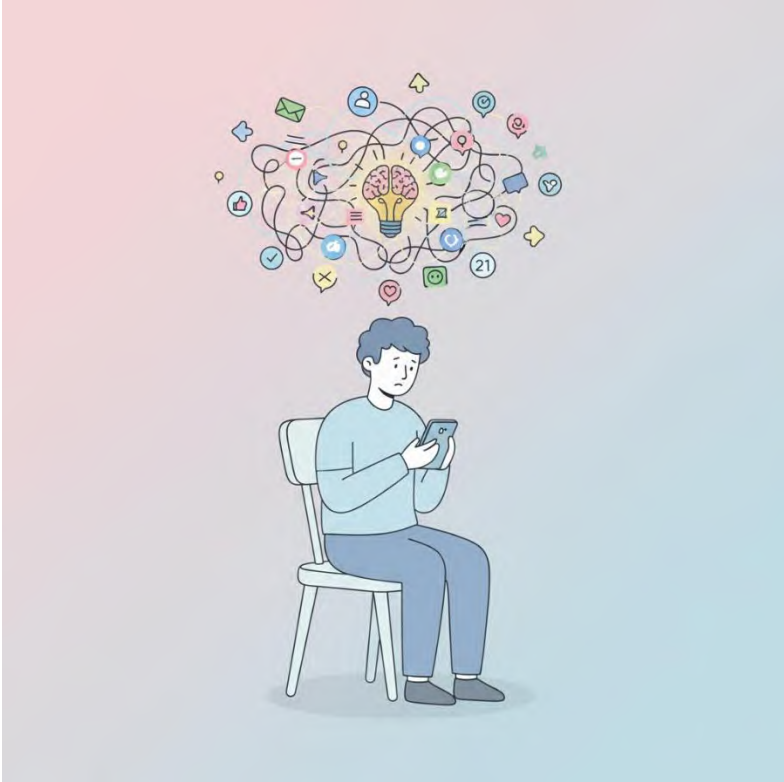
เช้าวันหนึ่ง ผู้เขียนตื่นขึ้นมาพร้อมกับเสียงปลุกจากมือถือ หยิบมือถือขึ้นมากดปิดปลุก แล้วก็... เอ๊ะ! มือเลื่อนไปเปิด อินสตาแกรมแล้วเหรอ ยังไม่ทันลุกจากเตียงเลยนะ แต่นิ้วโป้ง กำลังเลื่อนดูสตอรี่ของคนที่เราไม่ได้คุยด้วยมาสามปีแล้ว ตอนนี้ เวลาผ่านไปแล้วสิบห้า นาที และผู้เขียนยังไม่ได้ไปห้องน้ำสักที

ฟังดูคุ้นเคยไหมคะ

นี่แค่เริ่มต้นวันนะคะ ยังไม่พูดถึงตอนที่เราเดินไปเปิดตู้เย็น แล้ว ยืนมองข้างในด้วยสีหน้างงๆ เหมือนกำลังมองแผนที่ขุมทรัพย์ ที่อ่านไม่ออก หัววินาทีผ่านไป เราก็ก้มไปแล้วว่ามาเปิดตู้เย็นทำไม แล้วก็ปิดตู้ไป เดินกลับไปนั่งที่โต๊ะทำงาน สามนาทีต่อมา... เราก็กเดินไปเปิดตู้เย็นอีกครั้งด้วยอาการเดิม

หรือตอนที่เราพยายามอ่านหนังสือ อ่านบรรทัดแรกจบ แล้วก็สะดุดกลับมาอ่านบรรทัดเดียวกันอีกรอบ เพราะสมองเราไม่ได้จดจ่อ อ่านซ้ำอีกครั้ง... ก็ยังไม่เข้าใจ อ่านซ้ำแล้วซ้ำอีก จนครบห้ารอบ แล้วเราก็กยอมแพ้ หยิบมือถือขึ้นมาเลื่อนดูตีกีต็อกแทน

นี่ไม่ใช่เรื่องตลกอีกต่อไปแล้วค่ะ นี่คือสัญญาณเตือนที่บอกว่า **สมองของเราเริ่มพังแล้ว**



แต่เราไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้ตื่นตระหนก เรายังคงยิ้มเฉยๆ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้วก็หยิบมือถือขึ้นมาดูต่อ เพราะเราคิดว่า "ทุกคนก็เป็นแบบนี้กันทั้งนั้นแหละ" หรือ "แค่เหนื่อยนิดหน่อย พักผ่อนแล้วจะดีขึ้นเอง"

แต่ความจริงคือ **สมองเราโดนแฮกไปแล้ว** และตัวแฮ็กเกอร์ตัวร้ายกำลังอยู่ในกำมือเราตอนนี้เลย