



JOHANN HARI

STOLEN

FOCUS

โลกรั้วไฟฟ้ส

ดัดอัยา

ฐนฐ จินดามนั้ เปา

คาสปบ 'โรค' น่วยคสยั และการกัศนสภารั้ถูกบอไป

Digitized by Google



โลกไร้โฟกัส: คลายปม 'โรค' แห่งยุคสมัย และภารกิจทางจิตสำนึกที่ถูกขโมยไป
รัฐธู จินดานนท์ แปล

จากเรื่อง **Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention**

โดย Johann Hari

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) มีนาคม 2567

พิมพ์ครั้งที่ 1: สำนักพิมพ์ bookscape, มีนาคม 2567

ราคา 395 บาท

บรรณาธิการ นฤมิต อธิวิวัฒน์

บรรณาธิการเล่ม บุญชัย แซ่เจียว

พิสูจน์อักษร Raks

ออกแบบปก ยุทธภูมิ ปันพงษ์

รูปเล่ม เจมส์ศักดิ์ ขาวนวล จิรัชยา ทองแก้ว

บรรณาธิการฝ่ายการ

ปกป้อง จันวิทย์ วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง

ผู้อำนวยการบริหาร

จิรภัทร เสถียรดี

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

มริดา ทิพย์รัตน์

ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารความรู้

กาญจนาภรณ์ มีข้า

ผู้จัดการฝ่ายขาย

ธารารัตน์ เพ็ชรไผ่

ผู้จัดการฝ่ายการตลาดดิจิทัล

กัรตวิพร จันทน์

บรรณาธิการบริหาร

ณัฐพรพรณ เรื่องจิณสุรณ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

บุญชัย แซ่เจียว

บรรณาธิการสำนักพิมพ์

ชลิดา หุ่นหล้า

วิรัชญ์ศรณ ทรัพย์ประสิทธิ์

อเนวิช อรรถจินดา

ศิริอักษร จอมใบหยก

บรรณาธิการศิลปกรรม

ยุทธภูมิ ปันพงษ์

ศิลปกรรม

จิรัชยา ทองแก้ว

อรรถกานท์ จ้อยศิริ

จัดทำโดย

บริษัท บุกส์เคป จำกัด

เลขที่ 83/2 ซอยอารีย์สัมพันธ์ 1 แขวงพญาไท เขตพญาไท กทม. 10400

โทรศัพท์ 09 2110 5501

email: bookscapethailand@gmail.com

facebook: www.facebook.com/bookscapethailand

twitter: www.twitter.com/bookscapethailand

website: www.bookscapethailand.co

instagram: www.instagram.com/bookscapethailand

จัดทำโดย

บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กทม. 10260

โทรศัพท์ 0 2826 8000

โทรสาร 0 2826 8999

website: <http://www.se-ed.com/>



สำหรับสถาบันการศึกษา องค์กร หรือบุคคล ที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือ
จำนวนมากในราคาลดพิเศษ โปรดติดต่อ สำนักพิมพ์บุ๊คสเคป
หมายเลขโทรศัพท์ 09 2110 5501
หรือ e-mail: bookscapethailand@gmail.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ฮารี, โยฮันน์.

โลกไร้ไฟท์ส.-- กรุงเทพฯ : บุ๊คสเคป, 2567.

384 หน้า.

1. ความตั้งใจ. 2. ความวอกแวก (จิตวิทยา). I. ฮารี, โยฮันน์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

153.733

ISBN (e-book) 978-616-8339-85-5

Copyright © 2022 Johann Hari

Published by arrangement with Chasing the Scream Productions Ltd c/o
Rogers, Coleridge and White Ltd.

Thai language translation copyright © 2024 by Bookscape

All Rights Reserved.

สารบัญ

บทนำ	เดินเล่นในเมมฟิส	12
1	ตัวการที่หนึ่ง: เร็วขึ้น สลับมากขึ้น ต้องกรอมมากขึ้น	30
2	ตัวการที่สอง: จัดกระแสดาร	60
3	ตัวการที่สาม: แสบเหนียวล้ำทั้งกายและสมอง	80
4	ตัวการที่สี่: อ่านให้นานไม่ได้เสียเลย	98
5	ตัวการที่ห้า: จัดโจรส	112
6	ตัวการที่หก: การเถลิงอำนาจของเทคโนโลยี ที่ติดตามและชักใยคุณได้ (ภาคแรก)	128
7	ตัวการที่หก: การเถลิงอำนาจของเทคโนโลยี ที่ติดตามและชักใยคุณได้ (ภาคสอง)	150
8	ตัวการที่เจ็ด: ลัทธิคิดบวกใจเหี้ยมเถลิงอำนาจ	172
9	แสงแรกของทางแก้ที่มูลเหตุล้าลึก	188
10	ตัวการที่แปด: ความเครียดพุ่งพรวด กับการจู่จนวนให้เราคอยระวังภัยยิ่งขึ้น	206

11 สถานที่ที่ค้นพบวิธีย้อนศรความเร็ว และความเหนียวลำที่พุ่งสูง	222
12 ตัวการที่เก่าและสืบ: อาหารการกินเสื่อมหาม และมลภาวะพุ่งสูง	236
13 ตัวการที่สืบเอ็ด: โรคสมาธิสั้นพุ่งสูง และวิธีที่เราใช้รับมือในตอนนี้	256
14 ตัวการที่สืบสอง: การคุมขังเด็กทั้งทางกายและทางใจ	284
บทสรุป ขบถหวงสมาธิ	314
กลุ่มคนที่เริ่มสู้เพื่อยกระดับสมาธิแล้ว	336
กิตติกรรมประกาศ	340
บันทึกท้ายบท	344

STOLEN FOCUS

Why You Can't Pay Attention

by
Johann Hari

โลกไร้โฟกัส

คล้ายปม 'โรค' แห่งยุคสมัย
และภารกิจหวนคืนสมาธิที่ถูกขโมยไป

แปลโดย

ฐนฐ จินตานนท์

แต่คุณย่าของผม เอมี แมคเร และลิลิเดย์ ฮารี

ผมได้โพสต์คลิปเสียงของทุกคนที่ผมอ้างถึงในหนังสือเล่มนี้ไว้บนเว็บไซต์ ขณะที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณสามารถฟังบทสนทนาของเราไปด้วยได้ ไปที่ www.stolenfocusbook.com/audio

ตัวอย่าง

บทนำ

เดินเล่นในแบบฟิส

สมัยอายุเก้าขวบ ลูกทูนหัวของผมคลั่งไคล้หมกมุ่นกับเอลวิส เพรสลีย์ อยู่พักหนึ่ง ร้องเพลง “Jailhouse Rock” สุดเสียง พลังทำเสียงต่ำและยกย้ายสายสะโพกเหมือนราชาเพลงร็อกแอนด์โรลล์มาเอง เขาไม่รู้หรือกว่าลีลาแบบนี้เป็นเรื่องน่าขันไปแล้ว และเชื่อสุดใจวัยรุ่นนัฟแนห์ เพิ่งขึ้นว่าตัวเองนะที่สุดๆ ระหว่างพักยกก่อนร้องทั้งเพลงอีกรอบ เขาจะขอร้องทุกอย่าง (ทุกอย่างเลย! ทุกอย่าง!) เกี่ยวกับเอลวิส ผมเลยต้องรีบเล่าเรื่องสร้างแรงบันดาลใจบนเต้าปอนเวลานั้นให้ฟังแบบคร่าวๆ

เอลวิสเกิดในเมืองยากจนที่สุดแห่งหนึ่งในรัฐมิสซิสซิปปี เป็นที่ห่างไกลแสนไกล ผมเริ่มเล่า เขาลืมตาดูโลกพร้อมพี่ชายฝาแฝดอีกคน ซึ่งเสียชีวิตหลังจากนั้นไม่กี่นาที เมื่อเริ่มโต แม่บอกเอลวิสว่า หากเขาร้องเพลงถึงดวงจันทร์ทุกคำคืน พี่ชายจะได้ยินเสียงร้องของเขา เขาเลยร้องแล้วร้องอีก เอลวิสเริ่มแสดงต่อหน้าสาธารณะในช่วงที่โทรทัศน์กำลังมาพบตาเดียวเขาจึงดังกว่าที่ใครเคยทำได้ ไม่ว่าเอลวิสไปที่ไหน ผู้คนจะกรี๊ดร้องจนโลกของเขากลายเป็นโง่สะทอนเสียงกรี๊ดร้อง เขาหลบลิ่วไปอยู่

ในดึกด่ำที่ตัวเองสร้างขึ้น ที่ที่เขาได้ฉลองชัยกับทรัพย์สินแทนที่อิสรภาพ
ซึ่งเสียไป เอลวิสซื้อของขวัญชิ้นหนึ่งให้แม่ แล้วตั้งชื่อว่าเกรซแลนด์

ผมเล่าส่วนที่เหลือแบบพอดีน ไม่ว่าจะเรื่องที่เขาส่งพิชิตยา
แก้ปวด การตรากตรำงานหนัก โชว์สุดเหี้ยที่เวกัส และมรณกรรมเมื่อ
อายุ 42 ปี เมื่อใดที่ลูกทูนหัวของผม (ผมจะขอเรียกว่าอดัมและเปลี่ยน
รายละเอียดบางอย่างเพื่อไม่ให้ระบุตัวเขาได้) ถามผมว่าเรื่องจบอย่างไร
ผมจะชวนเขาร้องเพลง “Blue Moon” คู่กับผมแทน “เชอมองฉันยืนเปลี่ยว”
เขาร้องด้วยเสียงเด็กน้อย “ไร้ฝันในหทัย ไร้รักแก่ดวงใจ”

วันหนึ่งอดัมมองผมตาเขม็ง และถามว่า “โยฮันน์ คุณจะพาผมไป
เกรซแลนด์ไหม” ผมตอบตกลงอย่างไม่ยั้งคิด “สัญญาละ สัญญาจริง ๆ นะ”
ผมตอบว่าจริงสิ แล้วผมก็ไม่คิดถึงเรื่องนี้อีกเลย จนทุกอย่างพังครืน

สิบปีให้หลัง อดัมหลงทิศหลงทาง เขาออกจากโรงเรียนตอนอายุสิบห้า
เอาแต่ใช้เวลาตอนต้นอยู่ที่บ้านแล้วสาละวันกับหน้าจอตีงหลาย หนึ่งใน
โทรศัพท์มือถือที่มีข้อความจากวอตส์แอปป์และเฟซบุ๊กให้ถี่ได้ไม่สิ้นสุด
อีกหนึ่งคือไอแพด ซึ่งเขาเอาไว้มองดูคลิปคลุ้มคลั่งระหว่างยูทูปกับหนังโป๊
มีบางแวบที่ผมยังเห็นร่องรอยของเด็กชายตัวน้อยแสนสุขที่ขับร้องเพลง
“Viva Las Vegas” แต่เหมือนว่าคนคนนั้นได้แตกสลายเป็นเสียง ๆ ยากจะ
ต่อติดเสียแล้ว แค่ว่าประเด็นเดิมให้ได้สักสองสามนาทีโดยไม่ก้มมองจอ
หรือเปลี่ยนไปคุยเรื่องอื่นทันควันยังยาก เหมือนเขาจะเผลอบินตามความเร็ว
ของสแนปแชต ไปยังที่ที่ไม่มีเรื่องจริงจังหรือความนิ่งใดเข้าถึงได้ เขาทั้ง
ฉลาด นิสัยดี และใจอารี แต่เหมือนจะไม่มီးอะไรเกาะเกี่ยวจิตใจเขาไว้ได้เลย

ในช่วงสิบปีที่อดัมเริ่มเป็นหนุ่ม พวกเราหลายคนเริ่มสังเกตเห็น
ภาวะแปลกสลายนี้ไม่มากนักน้อย หนึ่งในความรู้สึกของการมีชีวิตอยู่ใน
ศตวรรษที่ 21 คือการสัมผัสได้ว่าความสามารถในการจดจ่อเพ่งสมาธิ

ของเราเสื่อมถอยผุพัง ผมรู้สึกได้ว่าผมก็เป็น ผมซื้อหนังสือเป็นตั้งมาตอง แล้วได้แต่ขายตามองด้วยรู้สึกผิด ระหว่างที่บอกตัวเองว่า ขอทวิตอีก อันเดียว น้า ผมยังอ่านหนังสือมากอยู่ แต่ยิ่งเดือนปีผ่านไป ก็ยิ่งรู้สึกเหมือนวิ่งสวนทางบันไดเลื่อน ผมเพิ่งอายุ 40 และเมื่อใดที่คนรุ่นผมมารวมตัวกัน พวกเราจะคร่ำครวญกันถึงความสามารถในการเฟื่องฟูที่ถดถอย ประหนึ่งเพื่อนผู้ดับสูญกลางทะเล ไม่มีใครได้พบเจออีก

แล้วเย็นวันหนึ่งระหว่างที่เรานอนเอกเขนกบนโซฟา ต่างคนต่างจ้องไปยังหน้าจอที่ส่งเสียงไม่หยุดหย่อนของตัวเอง ผมมองอดัมแล้วรู้สึกขวัญเสีย เราใช้ชีวิตกันแบบนี้ไม่ได้นะ ผมบอกตัวเอง

“อดัม” ผมเอ่ยเบาๆ “ไปเกรซแลนด์กันเถอะ”

“อะไรนะ”

ผมเตือนเขาเรื่องสัญญาที่เคยให้ไว้เมื่อหลายปีก่อน เขาจำวันที่เราร้องเพลง “Blue Moon” กันหรือสัญญาที่ผมให้เขาไม่ได้ด้วยซ้ำ แต่ผมสังเกตว่าไอเดียที่จะหลายกจิวัตตายด้านแบบนี้จุดประกายบางอย่างในตัวเขา เขาเงยมามองแล้วถามผมว่าเอาจริงหรือ “จริงสิ” ผมว่า “แต่มีเงื่อนไขหนึ่งนะ ฉันจะจ่ายค่าตัวบิน 4,000 ไมล์ให้ เราจะไปเมมฟิสกัน แล้วก็นิวออร์ลีนส์ด้วย เราจะไปให้ทั่วรัฐทางใต้เลย ไปที่ไหนก็ได้ที่เธออยากไป แต่ถ้าไปถึงแล้วเธอเอาแต่จ้องจอมือถือ ฉันก็คงทำให้ไม่ได้ เธอต้องสัญญาว่าจะปิดเครื่องตลอด เว้นแต่ตอนกลางคืนนะ เราต้องกลับสู่โลกความจริง ย้อนมาต่อติดกับสิ่งที่สำคัญกับเรา” อดัมให้คำมั่นกับผม และไม่กี่สัปดาห์หลังจากนั้น เราก็นั่งเครื่องบินลอนดอนฮีทโธรว์ไปยังดินแดนแห่งเพลงเคลตาบลูส์

เมื่อคุณมาถึงประตูรั้วของเกรซแลนด์ ตอนนี้ไม่มีมนุษย์ทำงานเป็นมัคคุเทศก์พาชมแล้ว คุณจะได้อัปเดตมาหนึ่งเครื่อง ใส่หูฟังอันน้อย

แล้วไอแพตจะบอกว่าคุณต้องทำอะไรบ้าง เช่น เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา หรือเดินตรงไป ไอแพตจะเล่าเรื่องในแต่ละห้องที่เราเข้าไปด้วยเสียงจากนักแสดงบางคนที่คุณหลงลืมไปแล้ว และแสดงภาพถ่ายของห้องให้บนจอด้วย เราจึงต้องเดินรอบเกรซแลนด์กันเอง พลังจ้องที่ไอแพต รอบตัวเรามีทั้งคนแคนาดา คนเกาหลี และคนจากสหประชาชาติทั้งปวงที่หน้าเหมือนเอาแต่ก้มหน้าก้มตา ไม่หันหาสิ่งรอบตัว ไม่มีใครมองอะไรนานนอกจากจอในมือ ผมมองคนเหล่านี้ระหว่างที่เราเดินกัน ยิ่งมองก็ยิ่งเครียด มีบ้างที่บางคนเงยหน้าจากไอแพต แล้วผมก็เห็นความหวังอยู่รำไร ผมพยายามสบตาแล้วยักไหล่เพื่อจะบอกว่า นี่ มีแต่เราละที่มองรอบๆ ตัว เราคือคนที่ถ่อมาหลายพันไมล์เพื่อเห็นของจริงตรงหน้า แต่ทุกครั้ง ผมก็ได้รู้ว่าคุณเขาจะสาายตาจากไอแพตเพียงเพื่อจะหยิบมือถือขึ้นมาถ่ายเซลฟี

พอเรามาถึงจังเกิลรุม (ห้องป่าดงดิบ) มุมโปรดของเอลวิสในภาพยนตร์หลังนี้ ไอแพตก็พูดไปเรื่อยขณะที่ชายวัยกลางคนที่ยืนข้างผมหันไปพูดกับภรรยา ตรงหน้าผมคือต้นไม้ปลอมกระถางใหญ่ที่เอลวิสชื่อมาเปลี่ยนห้องนี้เป็นป่าจำลอง ต้นไม้ปลอมพวกนั้นยังตั้งอยู่ ดูเงาเศร้าสร้อย “ที่รัก” เขาว่า “นี่ยอดเยี่ยม ดูลิ” เขายื่นไอแพตไปทางเธอ แล้วเริ่มลากนิ้วไปบนจอ “ถ้าปิดซ้าย ก็จะได้เห็นจังเกิลรุมด้านซ้าย ถ้าปิดขวา ก็จะได้เห็นจังเกิลรุมด้านขวา” ภรรยาเขามองแล้วยิ้ม จากนั้นก็เริ่มปิดนิ้วที่ไอแพตของเธอเอง

ผมมองทั้งสอง พวกเขาปิดซ้ายขวาไปมา มองดูห้องนี้ในมุมต่างๆ ผมโน้มตัวเข้าไป “แต่คุณครับ” ผมพูดออกมา “มันมีปิดซ้ายขวาแบบเดิมๆ ที่คุณทำได้นะ มันเรียกว่าหันหน้าไง เพราะเราอยู่ที่นี่แล้ว อยู่ในจังเกิลรุม คุณไม่ต้องมองผ่านหน้าจอ คุณมองดูได้ด้วยตาเปล่าเลย นี่ไง ดูลิ” ผมโบกมือไปที่ต้นไม้ปลอม ใบสีเขียวดูสิ้นไหวเล็กน้อย

ชายคนนั้นกับภรรยาผละไปสองสามนิ้ว “ดูลิ!” ผมโผล่เสียงดังกว่าที่ตั้งใจ “คุณไม่เห็นเหรอ เราอยู่ ที่นั่น เราอยู่ ที่นั่นจริงๆ ไม่ต้องใช้หน้าจอแล้ว เราอยู่ในห้องจังเกิลรุม” ทั้งสองปรือออกจากห้องไป แล้ว

เหลียวหลังมองผมพลางสายหวิวเหมือนคิดว่า “ไอ้จิ้งนั้นใคร” ผมรู้สึกหัวใจตัวเองเต้นรัว ผมหันหาอดัม เตรียมหัวเราะออกมาเพื่อแบ่งปันเรื่องตลกร้ายนี้กับเขา เพื่อปลดปล่อยความโกรธออกมา แต่เขาไปหลบอยู่ตรงมุมห้อง ถือมือถือนิ้วได้เสื้อแจ็กเก็ต ไถดูลสแนปแซต

เขาผิดสัญญาในทุกชั้นของทริปนี้ ตอนที่เครื่องบินร้อนแต่นิวออร์ลีส์ครั้งแรกเมื่อสองสัปดาห์ก่อน เขาก็หยิบมือถือนั้นมาทันทีทั้งที่ยังนั่งอยู่กับเบาะ “เธอสัญญาแล้วนะว่าจะไม่เล่นมือถือนะ” ผมพูด เขาตอบว่า “ผมหมายความว่าผมจะไม่โทรหาใคร ไม่ให้เล่นสแนปแซตกับส่งข้อความเลยไม่ได้อยู่แล้ว” เขาพูดด้วยน้ำเสียงสัตย์จริงปนฉุน รวากับว่าผมขอให้เขากลับหายใจสักสิบวัน ผมเงยบมองเขา ถือนือถือนือในห้องจังก์เกิลรุม ผู้คนที่เดินเป็นสายผ่านหน้าเขาก็จ้องหน้าจอดีเหมือนกัน ผมรู้สึกเดียวดาย รวากับยืนกลางทุ่งข้าวโพดในไอโอวา ห่างจากมนุษย์คนอื่นไปหลายไมล์ ผมเดินรีหาอดัมแล้วกระซอกมือถือนือไปจากมือเขา

“เราใช้ชีวิตกันแบบนี้ไม่ได้!” ผมโผล่ขึ้น “เธอไม่รู้วิธีอยู่กับปัจจุบันแล้ว! เธอพลาดชีวิตของเธอไป! เธอกลัวพลาดอะไรไป ถึงได้ต้องเช็กมือถือนืออยู่ตลอด! เธอทำแบบนี้ เธอจะพลาดแน่ๆ! พลาดชีวิตหนึ่งเดียวที่เธอมี! เธอมองไม่เห็นสิ่งที่อยู่ต่อหน้าต่อตา สิ่งที่คุณอยากเห็นมาตั้งแต่ยังเป็นเด็กตัวเล็กๆ! คนตรงนี้ก็ไม่มีใครเห็นเลยเหมือนกัน! ดูพวกเธอสิ!”

ผมพูดเสียงดัง แต่คนส่วนใหญ่รอบตัวเราไม่รู้เรื่องเลยเพราะติดอยู่กับไอแพดแห่งไอไม่สน อดัมกระซอกมือถือนือคืนไปจากมือผม แล้วบอกว่าผมทำตัวเหมือนคนบ้า (ซึ่งก็มีส่วนจริง) และเดินกระแทกเท้าจากไปผ่านหลุมศพของเอลวิส ออกไปยังแสงเช้าของเมมฟิส

ผมใช้เวลาหลายชั่วโมงเยื้องย่างท่ามกลางรถโรลล์-รอยซ์สารพัดรุ่นของเอลวิส ซึ่งจัดแสดงในพิพิธภัณฑ์ติดกัน จนในที่สุดผมก็เจออดัมอีกครั้งตอนค่ำในฮาร์ตเบรกโฮเทลที่อีกฟากถนนซึ่งเราพักอยู่ เขานั่งอยู่ริมสระว่ายน้ำที่สร้างขึ้นเป็นรูปกีตาร์ยักซ์ เขาดูเศร้าสร้อยขณะที่เสียง

เอลวิสร้องคลอฉานนี้ไม่หยุดหย่อน ผมตระหนักได้ระหว่างที่ย่อตัวลงนั่งข้างเขาว่า ความเดือดดาลที่ผมมีต่อเขา ซึ่งเกิดขึ้นตลอดทริปนี้ ก็เหมือนกับความรู้สึกที่เอนปจุฟี่ทั้งหลาย คือที่จริงแล้ว ผมโกรธตัวเอง การที่เขาจดจ่อกับอะไรไม่ได้ ที่เขาถูกเบนใจ (distraction) ไปตลอด และที่คนในเกรซแลนด์ไม่อาจมองเห็นที่ตัวเองสูญเสียสำหรับเดินทางมานั้น เป็นสิ่งที่ผมก็รู้สึกมากขึ้นกับตัวเอง ผมแตกร้างเหมือนกับที่พวกเขาแตกร้าง ผมเองก็เสียความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันเช่นกัน และผมก็เกลียดนัก

“ผมรู้ว่ามันบางอย่างผิดไป” อัดัมพูดกับผมแผ่วเบา พลางกำมือถือนั่นไว้ในมือ “แต่ผมไม่รู้ว่าจะแก้มันยังไง” แล้วเขาก็กลับไปส่งข้อความต่อ

ผมพาอัดัมไปเที่ยวเพื่อหลีกเลี่ยงจากภาวะที่เราจดจ่ออะไรไม่ได้ และผมก็พบว่ามันไม่มีทางหนี เพราะปัญหานี้มีอยู่ทุกที่ ผมเดินทางทั่วโลกเพื่อค้นคว้าข้อมูลมาเขียนหนังสือเล่มนี้ และแทบไม่มีที่ให้หลุดพ้น กระทั่งตอนที่ผมหยุดพักจากงานค้นคว้าไปยังที่ที่ขึ้นชื่อเรื่องความสงบแสนรื่นรมย์ที่สุดในโลก ปัญหาก็ก็นั่งรอมผมอยู่ที่นั่น

บ่ายวันหนึ่ง ผมนั่งอยู่ที่บอลลูนในไอซ์แลนด์ ทะเลสาบไพศาลแสนสงบเปี่ยมนำจากความร้อนใต้พิภพ ซึ่งผุดขึ้นมาในอุณหภูมิติดประหนึ่งอ่างน้ำอุ่นแม้หิมะจะตรอบตัว ขณะที่ผมมองเกล็ดหิมะร่วงลงก่อนจะค่อยๆ สลายไปกับไอน้ำที่ลอยขึ้นมา ผมก็ตระหนักว่าตัวเองอยู่ท่ามกลางวงล้อมของคนถือไม้เซลฟี่ พวกเขาใส่มือถือในเคสกันน้ำ และทั้งโพสต์ท่ากับโพสต์ภาพกันหรรษา หลายคนไลฟ์สดทางอินสตาแกรม ผมนึกสงสัยว่าหรือคำขวัญประจำยุคเราคือ “ฉันพยายามใช้ชีวิต แต่ถูกเบนใจเสียนี้” ความคิดผมถูกชาวเยอรมันกล้ำมพิตคนหนึ่งตัดตอนไป เขาทำท่าเหมือนอินฟลูเอนเซอร์ ตะโกนใส่กล้องมือถือตัวเองว่า “ผมอยู่ที่บอลลูน ใช้ชีวิตให้เริด!”

อีกครั้งหนึ่งคือตอนไปชม *โมนาลิซา* ที่ปารีส เพียงเพื่อจะเห็นว่าตอนนี้เธอปักหลักซ่อนอยู่กลางฝูงชนจากทั่วทุกมุมโลกที่รุ่มร่ามกันเหมือนรักบี้ ต่างคนต่างหมายทะลวงไปอยู่ตรงหน้า เพียงเพื่อจะหันหลังขวับให้เธอ ถ่ายเซลฟี่ และฝ่าทะลุยกลับออกมา วันที่ผมอยู่ตรงนั้น ผมมองฝูงชนจากด้านข้างอยู่กว่าชั่วโมง ไม่มี ไม่มีเลยสักคนที่มองโมนาลิซานานเกินสองสามวินาที รอยยิ้มเธอคงไม่น่าพิศวงอีกแล้ว รวากับว่าเธอกำลังมองเราจากระเบียงในอิตาลียุคศตวรรษที่ 16 และถามว่า “ทำไมถึงไม่แค่มองฉันเหมือนอย่างเคยล่ะ”

เรื่องนี้ดูเหมือนจะเจาะกับเค้าความรู้สึกที่อยู่ในใจผมมาหลายปี เป็นความรู้สึกที่ไปไกลกว่านิสัยแย่ ๆ ของนักท่องเที่ยว ผมรู้สึกเหมือนอารยธรรมของเราถูกชนหมามุ่ยไปเรียบร้อยแล้ว และเราก็เสียเวลาไปกับการค้นแคะแแกะเกาจิตใจ ไม่อาจเฟื่องสมานกับเรื่องสำคัญได้ กิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิจดจ่อเป็นเวลานานอย่างการอ่านหนังสือ ดึงเหวมาหลายปีแล้ว หลังจากจบทริปเที่ยวกับอดัม ผมก็ได้อ่านงานของผู้เชี่ยวชาญชั้นนำของโลกเรื่องศาสตร์แห่งพลังเจตจำนง (willpower) นั่นคือชายนามศาสตราจารย์รอย เบาไมสเตอร์ (Roy Baumeister) แห่งมหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์ในออสเตรเลีย แล้วผมก็เดินทางไปสัมภาษณ์เขาที่นั่น เขาศึกษาศาสตร์แห่งพลังเจตจำนงและวินัยในตัวเองมากว่าสามสิบปี และเขาก็เป็นผู้รับผิดชอบการทดลองแสนเลื่องลือหลายอย่างเท่าที่มีมาในสายสังคมศาสตร์ ผมนั่งลงตรงข้ามชายวัย 66 ปีผู้นี้ แล้วอธิบายให้เขาฟังว่ากำลังคิดเรื่องจะเขียนหนังสือที่สำรวจว่าเหตุใดเราจึงเหมือนเสียใจจดจ่อไป และจะหาอย่างไรเพื่อทวงคืนกลับมา ผมมองเขาด้วยสายตาเปี่ยมหวัง

เขาบอกว่าสงสัยว่าทำไมผมถึงเลือกเรื่องนี้ขึ้นมาคุยกับเขา “ผมเองก็รู้สึกว่าการควบคุมการเฟื่องสมานตัวเองได้แยกว่าที่เคย” เขาบอก

เขาเคยนั่งเขียนอ่านหนังสือได้คราวละหลายชั่วโมง แต่ตอนนี้ “เหมือนสมองผมโลดแล่นไปนั่นนี่กว่าเดิมมาก” เขาอธิบายเรื่องที่เพิ่งตระหนักได้เมื่อไม่นานนี้ว่า “พอผมเริ่มรู้สึกแย่ ผมก็จะเล่นเกมบนมือถือ เพื่อให้ได้สนุกเพลิดเพลิน” ผมเห็นภาพเขาผลจากความสำเร็จแสนยิ่งใหญ่ทางวิทยาศาสตร์เพื่อมาเล่นเกมแคนดี้ครัชชาก้า เขาบอกว่า “ผมรู้ตัวว่าไม่อาจเพ่งสมาธิจดจ่อได้เหมือนเคย” และเสริมต่อว่า “เหมือนผมแค่ปล่อยเลยตามเลย แล้วก็จะเริ่มรู้สึกแย่”

รอย เบาไมสเตอร์ นี่แหละคือผู้เขียนหนังสือชื่อ *Willpower* และศึกษาเรื่องนี้มานานกว่าใครที่ยังมีลมหายใจ ผมคิดกับตัวเอง ถ้ากระทั้งเขายังเสียพลังการจดจ่อ จะมีใครไม่เป็นบ้างละ

ผมปลอบใจตัวเองมานานว่าวิกฤตนี้เป็นเพียงภาพลวงตา คนรุ่นก่อนๆ เองก็รู้สึกว่สมาธิ (attention) และใจจดจ่อ (focus) ของตัวเองแยลงเหมือนกัน คุณหาอ่านเรื่องที่พระยุคกลางเมื่อเกือบพันปีก่อนบ่นว่าตัวเองเสียสมาธิง่ายขึ้นได้ละ เมื่อมนุษย์แก่ตัวลง เราก็จดจ่อได้น้อยลง และเชื่อว่าเป็นปัญหาของโลกและคนรุ่นต่อไป แทนที่จะมองว่าเป็นปัญหาของจิตใจตัวเอง

วิธีที่ดีที่สุดเพื่อรู้ให้ได้คือ ให้นักวิทยาศาสตร์เริ่มทดลองง่ายๆ ตั้งแต่เมื่อหลายปีก่อน โดยอาจสุ่มคนทั่วไปมาทำแบบทดสอบสมาธิ และให้ทำแบบทดสอบนี้ต่อเนื่องไปหลายสิบปีเพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลง แต่ไม่เคยมีใครทำแบบนี้ ไม่เคยมีใครรวบรวมข้อมูลระยะยาวเช่นนี้ แต่ผมก็คิดว่ามีอีกทางที่ช่วยให้เราได้ข้อสรุปที่สมเหตุสมผลในเรื่องนี้ ระหว่างที่ผมค้นคว้าเพื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมพบว่ามีการวิจัยสารพัดที่วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้วว่าส่งผลลดความสามารถในการเพ่งสมาธิ และมีหลักฐานหนักแน่นว่าปัจจัยดังกล่าวหลายอย่างเพิ่มขึ้นในช่วงสองสามทศวรรษ

ที่ผ่านมา ทั้งยังเพิ่มพรวดในบางที นอกจากนี้ผมยังหาแนวโน้มที่อาจช่วยยกระดับสมาธิเราได้เพียงอย่างเดียว นี่เป็นเหตุให้ผมเชื่อว่าวิกฤตนี้เป็นของจริง และเป็นเรื่องเร่งด่วน

ผมยังได้รู้ว่ามีหลักฐานชี้ชัดว่าแนวโน้มเหล่านี้จะพาเราไปไหน ตัวอย่างเช่น งานศึกษาเล็กๆ ชิ้นหนึ่งสำรวจว่านักศึกษาอเมริกันทั่วไปฟังสมาธิจริงจังกับอะไรสักอย่างบ่อยแค่ไหน นักวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องจึงลงซอฟต์แวร์ติดตามในคอมพิวเตอร์ของนักศึกษาเหล่านี้ และจับตาดูว่าพวกเขาทำอะไรบ้างในแต่ละวัน นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว นักศึกษาคนหนึ่งจะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นทุก 65 วินาที ช่วงเวลามัธยมฐานที่นักศึกษาจดจ่อกับอะไรสักอย่างกินเวลาแค่ 19 วินาที ถ้าคุณเป็นผู้ใหญ่ และคิดว่าตัวเองเจ๋งกว่า ก็อย่าด่วนแน่ใจ ผมได้สัมภาษณ์กลอเรีย มาร์ก (Gloria Mark) ศาสตราจารย์ด้านมนุษยศาสตร์ ประจำมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตเออร์ไวน์ งานศึกษาชิ้นหนึ่งของเธอสังเกตว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ผู้ใหญ่ที่ทำงานในออฟฟิศจะจดจ่อกับงานหนึ่งได้นานแค่ไหน คำตอบคือ 3 นาที

ผมจึงออกผจญภัย 30,000 ไมล์เพื่อหาวิธีทวงคืนใจจดจ่อและสมาธิของเราคืนมา ในเดนมาร์ก ผมได้สัมภาษณ์นักวิทยาศาสตร์คนแรกกับทีมของเขา ซึ่งพบว่าความสามารถในการฟังสมาธิของเราในภาพรวมกำลังลดลงอย่างรวดเร็วจริงๆ จากนั้นผมก็ไปพบปะนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกที่ค้นพบสาเหตุ ถึงที่สุด ผมสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญไปกว่า 250 คน จากไมอามีถึงมอสโก จากมอนทรีออลถึงเมลเบิร์น การเดินทางค้นหาคำตอบพาผมไปยังดินแดนสุดโลกสารพัด ตั้งแต่ชุมชนแออัดในรีโอเดจาเนโร ที่ซึ่งสมาธิهلكสลายจนส่งผลกระทบหันต์ตามมา ไปจนถึงออฟฟิศไกลปืนเที่ยงในเมืองเล็กของนิวซีแลนด์ ที่ซึ่งผู้คนมีวิธีสุดโด่งเพื่อฟื้นฟูใจจดจ่อ

ผมเชื่อว่าเราเข้าใจผิดไปมากกว่าเกิดอะไรขึ้นกับสมาธิของเราหลายปีที่ผ่านมา เมื่อจดจ่อกับอะไรไม่ได้ ผมก็จะโทษตัวเอง บอกว่าแกมันขี้เกียจ แกมันไร้วินัย แกต้องดื่งสติหน่อย หรือไม่ผมก็จะโทษมือถือ

พาลเดือดดาล คิดไปว่าไม่น่ามีคนประติษฐานขึ้นเลย คนส่วนใหญ่ที่ผมรู้จักก็ทำแบบเดียวกัน แต่ผมได้เรียนรู้แล้วว่า เรื่องที่เกิดขึ้นนี้ลึกซึ้งยิ่งกว่าความล้มเหลวส่วนบุคคลหรือประติษฐกรรมใหม่สดหนึ่งเดียว

ผมเริ่มมีความคิดนี้ตอนเดินทางไปพอร์ตแลนด์ รัฐออริกอน เพื่อสัมภาษณ์ศาสตราจารย์โจเอล นิกก์ (Joel Nigg) หนึ่งในผู้เชี่ยวชาญชั้นนำของโลกเรื่องปัญหาสมาธิในเด็ก เขาบอกว่าผมอาจเข้าใจมากขึ้น ถ้าวัดเทียบปัญหาสมาธิที่เพิ่มขึ้นมากกับอัตราโรคอ้วนที่สูงขึ้น โรคอ้วนมีน้อยมากเมื่อ 50 ปีก่อน แต่ทุกวันนี้กลายเป็นโรคประจำถิ่นในโลกตะวันตกไปแล้ว ที่เป็นเช่นนี้ไม่ใช่เพราะอยู่ดีๆ เราเกิดตะกละหรือตามใจปากขึ้นมา เขาบอกว่า “โรคอ้วนไม่ใช่โรคระบาดทางการแพทย์ แต่เป็นโรคระบาดทางสังคม เช่น อาหารเรากุณภาพแย่ คนเลยอ้วนกันขึ้น” วิถีชีวิตเราพลิกผันไปมาก อุปทานอาหารเปลี่ยนไป และเราสร้างนครใหญ่ที่เดินเหินหรือปั่นจักรยานไปมายากเย็น สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปเช่นนี้แหละที่ทำให้ร่างกายเราเปลี่ยนไป เขาบอกว่า เรื่องทำนองเดียวกันอาจทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในสมาธิและใจจดจ่อของเราก็เป็นได้

เขาบอกผมว่าหลังจากศึกษาเรื่องนี้มาหลายทศวรรษ เขาเชื่อว่าเราต้องถามแล้วว่าตอนนี้เรากำลังสร้างเสริม “วัฒนธรรมอันเป็นเชื้อร้ายต่อสมาธิ” อยู่หรือไม่ โดยวัฒนธรรมนี้หมายถึงสภาพแวดล้อมที่การมีใจจดจ่อลึกซึ้งเป็นเวลานานกลายเป็นเรื่องยากยิ่งยวดสำหรับเราทุกคน และคุณต้องวាយทวนน้ำเพื่อให้สำเร็จ ปัจจัยหลายอย่างมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ชี้ว่าส่งผลให้สมาธิตกต่ำ เขาบอกผม และสาเหตุในบางคนก็เกิดจากปัจจัยทางชีวภาพ แต่เขายังบอกผมด้วยว่าเราต้องรู้ให้ได้ว่า “สังคมเรากำลังผลักดันให้คนไปอยู่จุดนั้นบ่อยขึ้น เพราะเรากำลังเผชิญโรคระบาดที่ [กำลัง] เกิดขึ้นจากเรื่องผิดเพี้ยนบางอย่างในสังคมเราหรือไม่”

หลังจากนั้นผมถามเขาว่า ถ้าผมให้คุณปกครองโลกนี้ และคุณอยากทำลายความสามารถในการเพ่งสมาธิของผู้คน คุณจะอย่างไร

เขาคุ่นคิดอยู่ครู่หนึ่ง และบอกว่า “ก็อาจจะอย่างที่สังคมเรากำลังทำอยู่นั่นแหละ”

ผมพบหลักฐานหนักแน่นว่าการที่เราพึ่งสมานกับอะไรได้ยากยิ่งนั้น หลักๆ แล้วไม่ใช่ความล้มเหลวส่วนตัวของผม ของคุณ หรือของลูกคุณเลย นี่เป็นเรื่องที่เราถูกกระทำฉ้อฉลหน้า จากพลังลงมือที่ทรงอำนาจยิ่ง พลังเหล่านี้มีบริษัทเทคโนโลยียักษ์ใหญ่ร่วมด้วย แต่ก็มีที่เลยผ่านไปจากบริษัทเหล่านี้ด้วย นี่เป็นปัญหาเชิงระบบ ความจริงก็คือคุณกำลังใช้ชีวิตในระบบที่ราดกรดใส่สมานของคุณทุกวัน แล้วพรวดบอกให้คุณโทษตัวเอง และหันมาปรับแก้นิสัยตัวเองทีละนิด ขณะที่สมานของทั้งโลกมอดวายสิ้น เมื่อได้รู้เรื่องทั้งหมดนี้ ผมก็ตระหนักว่ามีช่องว่างอยู่ในบรรดาหนังสือที่ผมอ่านมาเกี่ยวกับวิธีพัฒนาใจจดจ่อ เป็นช่องว่างที่ใหญ่มาก เนื้อหาหลักของหนังสือเหล่านี้ไม่ได้พูดถึงสาเหตุที่แท้จริงของวิกฤตสมาน ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากพลังที่ใหญ่ยิ่งโดย เมื่อพิจารณาสิ่งที่ผมได้รู้มา ผมสรุปได้ว่ามีพลังพลัง 12 ประการที่คอยบั่นทอนสมานเรา ผมเชื่อว่าเราจะแก้ปัญหาได้ในระยะยาวได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจมัน แล้วจากนั้นก็ร่วมมือกันหยุดยั้งไม่ให้มันทำแบบนี้กับเราอีก

มีขั้นตอนจริงที่คุณทำได้เพื่อบรรเทาปัญหานี้ของตัวคุณเองในฐานะปัจเจกบุคคลแยกโดด และคุณจะได้เรียนรู้ขั้นตอนดังกล่าวไปตลอดหนังสือเล่มนี้ ผมสนับสนุนเต็มที่ให้คุณรับผิดชอบตัวเองด้วยวิธีเช่นนี้ แต่ผมคงต้องพูดกับคุณอย่างชัดตรงในแบบที่ผมเกรงว่าหนังสือเล่มก่อนๆ ในเรื่องนี้ไม่ได้ทำ การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้พาคุณไปได้ไม่ไกลเท่าไรหรอก อาจช่วยคุณแก้ปัญหาได้เปละหนึ่ง ช่วยได้จริง ผมก็ใช้กับตัวเอง แต่ไม่ได้แปลว่าจะรอดพ้นจากวิกฤตสมาน เว้นแต่คุณจะโชคดีมากจริงๆ ปัญหาเชิงระบบต้องการทางแก้เชิงระบบ แน่ละว่าเราต้องมีความรับผิดชอบต่อปัญหานี้ในฐานะปัจเจกบุคคล แต่ขณะเดียวกัน พวกเราทั้งหลายก็มีความรับผิดชอบร่วมกันในการรับมือปัจจัยที่ลึกซึ้งกว่าเหล่านี้ มีทางหนึ่งที่แก้ปัญหาได้จริง เป็นทางที่จะช่วยให้เราได้เริ่มเยียวยาสมานอันเจ็บไข้

ของเรา เราต้องตีกรอบปัญหานี้ให้มื่ออย่างสุดขีด แล้วจึงลงมือกระทำการ
ผมเชื่อว่าตัวเองพอนี้ออกแล้วว่าจะเริ่มอย่างไร

ผมเชื่อว่ามีเหตุผลสำคัญอยู่สามประการ ที่ทำให้คุณจะทำออกผจญภัย
ไปกับผม ข้อแรก ชีวิตที่มีสิ่งสารพัดคอยเบนใจนั้นลดทอนคุณค่าในระดับ
ปัจเจกบุคคล เมื่อคุณแบ่งสมาธิกับอะไรไม่ได้นาน คุณก็จะทำเรื่องที่เป็น
เป้าหมายไม่สำเร็จ คุณอยากอ่านหนังสือ แต่ก็มีเสียงเตือนและความ
วิตกกังวลของโซเชียลมีเดียดึงคุณไป คุณอยากใช้เวลาอยู่กับลูกแบบไม่มีอะไร
มาขัดขวางสองสามชั่วโมง แต่คุณก็คอยพะวงเช็คอีเมลตลอดว่าเจ้านายส่ง
ข้อความมาหรือไม่ คุณอยากเริ่มธุรกิจใหม่ แต่ชีวิตคุณกลับมลายไปรวม
กับโพสต์ทั้งหลายในเฟซบุ๊กที่รึงแต่ทำให้คุณฉงนและวิตกกังวล แม้จะ
ไม่ใช่ความผิดของคุณ แต่มันเหมือนไม่มีความสงบนิ่งมากพอ ขาดพื้นที่
ไปร่ร่วมเย็นให้คุณได้หยุดแล้วคิด งานศึกษาของศาสตราจารย์ไมเคิล
พอสเนอร์ (Michael Posner) แห่งมหาวิทยาลัยออริกอนพบว่า หากคุณ
จดจ่อกับสิ่งใดแล้วถูกขัดจังหวะ คุณต้องใช้เวลาเฉลี่ย 23 นาทีเพื่อให้กลับมา
จดจ่อได้เช่นเดิม งานศึกษาพนักงานออฟฟิศในสหรัฐอเมริกาอีกชิ้นพบว่า
ส่วนใหญ่ *ไม่เคย* ได้ทำงานแบบไม่มีอะไรขัดจังหวะเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงเลย
ในวันทำงานปกติ หากเป็นเช่นนั้นอยู่นานหลายเดือนจนหลายปี มันจะ
บั่นทอนคุณจนคิดไม่ออกแล้วว่าคุณเป็นใครและต้องการสิ่งใด กลายเป็นว่า
คุณหลงทางอยู่ในชีวิตของตัวเอง

ครั้งผมไปเยือนมอสโกเพื่อสัมภาษณ์นักปรัชญาด้านสมาธิ
คนสำคัญที่สุดของโลกทุกวันนี้ นาม ดร.เจมส์ วิลเลียมส์ (James Williams)
ผู้ทำงานด้านปรัชญาและจริยศาสตร์เทคโนโลยีที่มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด
เขาบอกผมว่า “หากเราหมายจะทำเรื่องที่มีความหมายในด้านใด ไม่ว่า
จะในบริบทใดของชีวิต เราต้องสามารถแบ่งสมาธิไปกับสิ่งที่ถูกต้อง ... หาก

เราทำไม่ได้ เรากำลังทำอะไรได้ยากเหลือเกิน” เขามอบว่าถ้าเราอยากเข้าใจสถานการณ์ที่เราอยู่กันในตอนนี้ การจินตนาการภาพสักอย่างจะช่วยให้ลองนึกว่าคุณกำลังขับรถอยู่ แต่มีบางคนสาดโคลนถึงใหญ่เข้ามาเติมกระจกหน้า คุณจะเจอปัญหาหลายอย่างเลย ณ ขณะนั้น คุณเสี่ยงจะปิดกระจกมองหลังหลุดหล่นทาง หรือไปถึงที่หมายช้า แต่เรื่องแรกที่คุณต้องทำก่อนจะกังวลกับปัญหาอะไรพรอคนั้นก็คือ เช็ดกระจกหน้าเสีย คุณไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองอยู่ที่ไหนจนกว่าจะเช็ดกระจกเสียก่อน เราต้องจัดการปัญหาเรื่องสมาธิของเราเองก่อน จึงจะพยายามบรรลุเป้าหมายอื่นใดที่ยื่นยาวได้

เหตุผลที่สองที่เราต้องขบคิดประเด็นนี้ก็คือ สมาธิแตกซ่านไม่ได้สร้างปัญหาแก่เราแค่ในฐานะปัจเจกบุคคล แต่ยังเป็นต้นเหตุของวิกฤตมากมายในสังคมโดยรวม ในฐานะสัตวสปีชีส์หนึ่ง เรากำลังเผชิญกับดักลวดสะตูดและประตูกลปปริมาณมหาศาลอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน วิกฤตสภาพภูมิอากาศเป็นหนึ่งในนั้น อีกทั้งโดยมากเรายังไม่อาจลุกขึ้นมาแก้ไขความท้าทายยิ่งใหญ่ที่สุดได้เหมือนเช่นคนรุ่นก่อน ทำไมนะหรือ ผมคิดว่าเหตุผลบางส่วนก็คือ เมื่อสมาธิแตกซ่าน การแก้ปัญหาที่แตกดับตาม คนจำนวนมากต้องมีใจจดจ่อมันคงเป็นเวลาหลายปีจึงจะแก้ปัญหาใหญ่ได้ ประชาธิปไตยต้องอาศัยความสามารถของประชาชนในการเพ่งสมาธิให้นานพอเพื่อระบุปัญหาที่แท้จริง แยกปัญหานั้นออกจากเรื่องเพื่อฝัน คิดหาทางแก้ และเรียกร้องความรับผิดชอบจากผู้นำหากแก้ไม่ได้ หากเราเสียความสามารถนั้นไป เราก็ไม่อาจมีสังคมที่ดำเนินไปด้วยดีได้ ผมไม่คิดว่าเป็นเรื่องบังเอิญที่วิกฤตการเพ่งสมาธิเกิดขึ้นพร้อมกันกับวิกฤตประชาธิปไตยครั้งเลวร้ายที่สุดนับแต่ทศวรรษ 1930 ประชาชนที่ไม่อาจมีใจจดจ่อจะถูกดึงเข้าหาทางแก้แบบอำนาจนิยมที่เรียบง่าย และน่าจะมองไม่ออกเมื่อทางแก้ นั้นล้มเหลว โลกที่เต็มไปด้วยพลเมืองยากไร้สมาธิ ผู้สลับไปมาระหว่างทวิตเตอร์กับสแนปแชต จะเป็นโลกที่วิกฤตกระจกหน้าซ้ำซ้อน และเรารับมืออะไรไม่ได้สักอย่าง

สำหรับผม เหตุผลที่สามที่เราควรคิดเรื่องใจจดจ่อให้ลึกซึ้ง เป็นเหตุผลที่จุดประกายความหวังยิ่งยวด หากเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น เราก็เริ่มเปลี่ยนมันได้ นักเขียนเจมส์ บอลด์วิน (James Baldwin) ชายที่ผม เห็นว่าเป็นนักเขียนที่ดีที่สุดแห่งศตวรรษที่ 20 กล่าวว่า “ไม่ใช่ทุกเรื่อง ที่เราเผชิญจะเปลี่ยนได้ แต่จะเปลี่ยนอะไรไม่ได้เลยจนกว่าจะเผชิญมัน” วิกฤตนี้เกิดจากน้ำมือมนุษย์ และเราก็แก้ได้ด้วยน้ำมือเราเช่นกัน

ผมอยากเล่าวิธีที่ใช้รวบรวมหลักฐานสำหรับนำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ตั้งแต่เริ่ม รวมถึงเหตุผลที่ผมเลือกหลักฐานเหล่านี้ด้วย ระหว่าง ค้นคว้าวิจัยผมอ่านงานศึกษาทางวิทยาศาสตร์จำนวนมาก จากนั้นก็ไป สัมภาษณ์นักวิทยาศาสตร์ที่ผมคิดว่ารวบรวมหลักฐานขึ้นสำคัญที่สุดไว้ นักวิทยาศาสตร์หลากหลายกลุ่มได้ศึกษาเรื่องสมาธิและใจจดจ่อ กลุ่มหนึ่ง คือนักประสาทวิทยาศาสตร์ และคุณจะได้ฟังความเห็นของพวกเขา แต่ คนที่สร้างคุณูปการมากที่สุดเพื่ออธิบายว่าทำไมสถานการณ์จึงเปลี่ยนไป คือนักสังคมศาสตร์ ผู้วิเคราะห์ว่าวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปส่งผลต่อเราอย่างไร ทั้งในฐานะปัจเจกบุคคล และในฐานะกลุ่มชน ผมเรียนสังคมศาสตร์และ รัฐศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ที่ซึ่งผมได้ฝึกวิธีอ่านงานตีพิมพ์ ทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้มาอย่างเคร่งครัด รวมถึงวิธีประเมินหลักฐาน ที่ผู้เขียนนำเสนอ และผมหวังว่าจะรวมถึงวิธีตามเจาะไปที่หลักฐาน เหล่านี้ด้วย

นักวิทยาศาสตร์เหล่านี้มักเห็นแย้งกันว่าเกิดอะไรขึ้นและเพราะ เหตุใด ที่เป็นเช่นนี้ไม่ใช่เพราะวิทยาศาสตร์สันคลอน แต่เพราะมนุษย์ นั้นแสนสลับซับซ้อน และการวัดสิ่งที่ซับซ้อนอย่างปัจจัยที่ส่งผลต่อ ความสามารถในการฟังสมาธิของเรานั้นก็เป็นเรื่องยากจริงๆ แน่นอนว่า นี่เป็นความท้าทายที่ผมต้องเจอขณะเขียนหนังสือเล่มนี้ หากหมายจะ

หาหลักฐานที่สมบูรณ์แบบ เราคงต้องรอไปตลอดกาล ผมจึงต้องเดินหน้า
ต่อสุดความสามารถ โดยอิงจากข้อมูลดีที่สุดที่เรามี ขณะเดียวกันก็ต้อง
ตระหนักไว้เป็นนิจว่าศาสตร์นี้ทั้งพลาดได้และเปราะบาง จึงต้องใช้อย่าง
ระมัดระวัง

ในทุกชั้นของหนังสือเล่มนี้ ผมจึงพยายามเขียนให้คุณสัมผัสได้
ว่าหลักฐานที่ใช้นั้นสร้างข้อถกเถียงแค่ไหน ในบางหัวข้อ นักวิทยาศาสตร์
หลายร้อยคนได้ศึกษาแล้ว และบรรลุนิยามที่กว้างๆ ว่า ประเด็นที่ผม
จะเสนอนี้ถูกต้อง แน่ละว่านี่คืออุดมคติ และหากทำได้ ผมจะไปหา
นักวิทยาศาสตร์ที่เป็นตัวแทนของฉันทมติในสาขาวิชานั้นๆ และต่อยอด
ข้อสรุปของตัวเองจากความรู้อันเป็นศิลาสุดแกร่งของพวกเขา แต่ก็มี
ประเด็นอื่นที่มีนักวิทยาศาสตร์เพียงหยิบมือศึกษาคำถามที่ผมอยากเข้าใจ
ผมจึงมีหลักฐานให้อ้างอิงน้อยกว่า และมีอีกบางหัวข้อที่นักวิทยาศาสตร์
เลื่องชื่อเห็นแย้งกันมากกว่าเกิดอะไรขึ้นกันแน่ ในกรณีเช่นนี้ผมจะบอก
คุณทันที และพยายามเสนอมุมมองต่อคำถามนั้นให้หลากหลายในทุกชั้น
ผมได้พยายามสังเคราะห์ข้อสรุปจากหลักฐานหนักแน่นที่สุดที่ผมหาได้

ผมพยายามใช้กระบวนการนี้ด้วยความถ่อมตนเป็นนิจ ผมไม่ใช่
ผู้เชี่ยวชาญในคำถามเหล่านี้สักเรื่อง แต่เป็นนักข่าวที่เข้าหาผู้เชี่ยวชาญ
แล้วทดสอบและอธิบายความรู้ของพวกเขาอย่างเต็มความสามารถ หาก
คุณอยากศึกษาวิวัฒนาการเหล่านี้ละเอียดขึ้น ผมได้เจาะลึกหลักฐานดังกล่าว
ไว้มากกว่านี้ซึ่งอยู่ในเชิงอรรถกว่า 400 ข้อ โดยผมใส่ไว้ในเว็บไซต์ของ
หนังสือเล่มนี้ และได้อภิปรายงานศึกษาทางวิทยาศาสตร์กว่า 250 ชิ้น
ที่ผมใช้เขียนหนังสือเล่มนี้ บางครั้งผมก็ใช้ประสบการณ์ตัวเองมาช่วย
อธิบายสิ่งที่ได้รู้มา แนน้อยอยู่แล้วว่าเกร็ดจากเรื่องส่วนตัวของผมไม่ใช่
หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ แต่มันบอกเรื่องที่ยากกว่านั้นมาก นั่นคือ เหตุใด
ผมจึงอยากตอบคำถามเหล่านี้ให้ได้เต็มประดา

หลังจากกลับจากทริปเที่ยวเมมฟิสกับอดัม ผมก็นึกเกลียดตัวเอง มีวันหนึ่งผมใช้เวลาสามชั่วโมงอ่านนิยายไปได้ไม่กี่หน้า หลงละเมอกับความคิดแล่นเลื่อนร่าไปแทบเหมือนเมายา แล้วพลันคิดว่าผมเป็นแบบนี้ต่อไปไม่ได้แล้ว การอ่านนิยายเป็นความสุขสมขั้นสุดของผมมาตลอด และหากเสียมันไปก็คงเหมือนเสียแขนขา ผมจึงประกาศต่อเพื่อนฝูงว่า ผมจะทำอะไรสุดโต่งสักอย่าง

ผมคิดว่าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวเองเพราะผมขาดวินัยในฐานะปัจเจก และเพราะมือถือมายึดชีวิตผมไปแล้ว ตอนนั้นผมเลยคิดว่าทางออกอยู่แค่ตรงหน้า นั่นคือสร้างเสริมวินัยและลาขาดมือถือ ผมเข้าอินเทอร์เน็ตและจองห้องพักขนาดย่อมริมหาดในโพรวินซ์ทาวน์ที่ยอดแหลมเคปทาวน์ ผมประกาศราวฉลองชัยต่อทุกคนว่าจะไปพักที่นั่นสามเดือนโดยไม่มีสมาร์ตโฟน ไร้คอมพิวเตอร์ที่เชื่อมโลกออนไลน์ได้ ผมไม่เอาแล้ว พอที่นี้เป็นครั้งแรกในรอบ 20 ปีที่ผมจะได้ใช้ชีวิตออฟไลน์ ผมพูดกับเพื่อนเรื่องความหมายสองด้านของคำว่า “wired” (เข้าวงจร) ซึ่งหมายความว่าทั้งภาวะทางจิตที่เร่ร่อนอยู่ไม่สุข และการอยู่บนโลกออนไลน์ ผมคิดว่านิยามคู่แฝดนี้เชื่อมโยงกันอยู่ ผมเหนื่อยจะเข้าวงจรแล้ว ต้องชำระสมองให้โล่ง ผมเลยเอาจริง ต้องเลิกเสียที ผมตั้งข้อความตอบกลับอัตโนมัติว่า จะติดต่อผมไม่ได้ในอีกสามเดือนข้างหน้า ผมทิ้งเสียงหึ่งระงมที่ตัวผมสั่นไหวไปตามมากกว่ายี่สิบปี

ผมพยายามเข้าโปรแกรมล้างพิษดิจิทัลสุดโต่งนี้แบบไม่หลงผิด ผมรู้ดีว่าการโยนโลกอินเทอร์เน็ตทิ้งไปลงถังแบบนี้ไม่อาจเป็นทางแก้ในระยะยาว ผมคงไม่ได้จะใช้ชีวิตแบบชาวอามิชแล้วละทั้งเทคโนโลยีไปตลอดกาล ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ผมรู้ดีว่าแนวทางนี้ไม่อาจเป็นทางแก้ระยะสั้นให้คนส่วนใหญ่ด้วยซ้ำ ผมมาจากครอบครัวชนชั้นแรงงาน คุณย่าที่เลี้ยงผมมาเป็นคนทำความสะอาดห้องน้ำ พ่อผมเป็นคนขับรถแท็กซี่ การบอกท่านทั้งสองว่าทางออกของปัญหาขาดสมาธิที่พวกเขาเจอคือการลาออกจากงานแล้วไปใช้ชีวิตในกระท่อมริมทะเลนั้น เป็นการดูหมิ่นที่น่าชิงชัง พวกเขาทำแบบนั้นไม่ได้จริงๆ

คุณอ่านอะไรยาวๆ โดยไม่เลื่อนผ่านได้ไหม
จดจ่อกับสิ่งตรงหน้าโดยไม่แะเออ มือถือได้หรือเปล่า
สลับหน้าจอหลายแท็บจนจำไม่ได้ว่าทำอะไรอยู่หรือไม่ ...
คุณไม่ใช่คนเดียวที่ประสบปัญหา เพราะนี่คือโรคระบาดแห่งยุคสมัย
เมื่อเราต่างตกอยู่ใน **โลกไร้โฟกัส**

โยฮันน์ ฮารี ผู้เขียนหนังสือ *โลกซึบเคร้า (Lost Connections)* พาเราสำรวจ
ต้นตอแห่ง “โรค” ของมนุษย์ยุคใหม่ที่แผ่ขยายและกัดกิน “โลก” ของเรา
จนยากจะต้านทาน หวังยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต-การงาน
สะเทือนคุณค่าในฐานะมนุษย์ และก่อความเสียหายในระดับสังคม
หน้าซ้านี้ไม่ใช่แค่ปัญหาการเสพติดมือถือของใครคนใดคนหนึ่ง
เพราะเราต่างถูกชักใยให้ติดกับดักที่กลืนกินสมาธิ
และตัวการร้ายซุกซ่อนอยู่ในสังคมทั้งระบบ!

นี่คือปฏิบัติการเจาะลึกถึงต้นตอวิกฤตสมาธิระดับโลก
ซ้ำแหละสาเหตุ 12 ประการที่ปล้นใจจดจ่ของมนุษย์ไป
ตั้งแต่การติดหน้าจอ ความเหนื่อยล้าจากการโหมงานหนัก
บริษัทเทคโนโลยียักษ์ใหญ่ที่คอยชักใยเบื้องหลัง ภาวะสมาธิสั้นในเด็ก ฯลฯ
พร้อมออกเดินทางไปเรียนรู้วิธีการดัดนิสัยความสนใจของมนุษย์ที่ซึลล่อนเวลาลัย
เยื่อนแฉ่งเสื่อมโทรมในบราซิลซึ่งผู้คนสูญเสียสมาธิกันอย่างเกินจินตนาการ
และค้นหาเทคนิคน่าหวั่นในการฟื้นฟูประสิทธิภาพการจดจ่อ
ของพนักงานออฟฟิศในนิวซีแลนด์

ถึงเวลาแล้วที่เราจะร่วมมือกันทวงคืนสมาธิ ด้วย “โฟกัส” กลับคืนสู่ใจ
และกอบกู้คุณภาพชีวิตที่ถูกขโมยไปกลับคืนมา

395 บาท



COVER DESIGN BY YUTTAPOOM

