กู้สมองคืนจากคลิปสั้น

โปรแกรม 30 วัน คืนสมาธิที่ TikTok, Reels และ Shorts ขโมยไป

ปัญญา ตั้งมั่น

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ: ทำไมคุณอ่านมาถึงตรงนี้ได้ยาก (ทั้งที่เพิ่งเริ่มหน้าแรก) 4

บทที่ 1: Brain Rot ไม่ใช่คำล้อเล่น — สมองคุณเปลี่ยนจริง เปลี่ยนยังไง 13

บทที่ 2: ทำไม "ลดเวลาหน้าจอ" ถึงเอาไม่อยู่ (ศัตรูตัวจริงไม่ใช่มือถือ) 26

บทที่ 3: เช็กก่อนเริ่ม — สมองคุณเน่าไปถึงระดับไหนแล้ว 37

บทที่ 4: สัปดาห์ที่ 1 (วันที่ 1-3) — จับโป๊ะตัวเองแบบไม่โกหก 50

บทที่ 5: สัปดาห์ที่ 1 (วันที่ 4-7) — ปิด 5 จุดรั่วแรกโดยไม่ต้องลบแอปทั้งหมด 65

บทที่ 6: สัปดาห์ที่ 2 (วันที่ 8-11) — คืนจุดตัดสินใจให้สมอง (หัวใจของทั้งเล่ม) 79

บทที่ 7: สัปดาห์ที่ 2 (วันที่ 12-14) — เอาชนะ 90 วินาทีที่อยากไถ 92

บทที่ 8: สัปดาห์ที่ 3 (วันที่ 15-18) — ฝึกกล้ามเนื้อจดจ่อจาก 5 นาทีเป็น 45 นาที 105

บทที่ 9: สัปดาห์ที่ 3 (วันที่ 19-21) — กลับมาอ่านหนังสือจบเล่มได้อีกครั้ง 123

บทที่ 10: สัปดาห์ที่ 4 (วันที่ 22-26) — ออกแบบฟีดใหม่ให้ทำงานเพื่อคุณ 137

บทที่ 11: สัปดาห์ที่ 4 (วันที่ 27-30) — พลาดแล้วไถอีก ทำยังไงไม่ให้ล้มทั้งกระดาน 152

บทที่ 12: หลังวันที่ 30 — อยู่กับคลิปสั้นได้โดยไม่โดนกลืนอีก 166

บทที่ 14 บทส่งท้าย: สมาธิคือทักษะหายากที่สุดของคนยุคนี้ และคุณเพิ่งฝึกมันกลับมา 180

บทที่ 1

บทนำ: ทำไมคุณอ่านมาถึงตรงนี้ได้ยาก (ทั้งที่เพิ่งเริ่มหน้าแรก)

อ่านมาได้กี่บรรทัดแล้ว

ถามจริง ๆ ไม่ได้ถามเล่น ก่อนที่ใจจะเริ่มลอย ก่อนที่นิ้วจะเผลอขยับไปหามือถือที่วางอยู่ข้าง ๆ โดยที่คุณยังไม่ทันรู้ตัวด้วยซ้ำว่าทำไมมือถึงขยับ — คุณอ่านมาได้กี่บรรทัด

ถ้าคำตอบคือ "ไม่กี่บรรทัด" คุณไม่ได้ผิดปกติ และคุณก็ไม่ได้อ่อนแอหรือขี้เกียจอย่างที่อาจเคยคิดกับตัวเองมาตลอด สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในหัวคุณตอนนี้มีคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์รองรับ และมีทางกู้คืนได้จริง

มีเรื่องแปลกอย่างหนึ่งที่แทบไม่มีใครพูดถึงตรง ๆ

คนที่ไถคลิปสั้นได้ต่อเนื่องเป็นชั่วโมงโดยไม่รู้สึกเหนื่อยเลย เป็นคนกลุ่มเดียวกับที่อ่านโพสต์ยาวสามสี่ย่อหน้าไม่จบ อ่านหนังสือไม่ถึงสิบหน้าแล้ววางหรือฟังใครพูดเกินสองนาทีแล้วเริ่มใจลอยไปคิดเรื่องอื่น

ฟังดูขัดแย้งกันเองใช่ไหม ถ้าสมองของเราไม่มีปัญหาเรื่องสมาธิ ทำไมเราถึงจดจ่อกับหน้าจอตัวเล็ก ๆ ได้นานขนาดนั้น แต่กลับจดจ่อกับสิ่งอื่นแทบไม่ได้เลย

คำตอบคือมันไม่ได้ขัดแย้งกันเลยสักนิด และตรงนี้เองคือกุญแจของทั้งเล่ม

เรื่องของแนน คนที่คุณอาจรู้จักดีเกินไป

ลองนึกถึงคนคนหนึ่ง ชื่อแนน อายุยี่สิบหก ทำงานออฟฟิศทั่วไป

เมื่อสองสามปีก่อน แนนอ่านนิยายจบเล่มได้ในสองสามวัน นั่งทำรายงานยาว ๆ ต่อเนื่องเป็นชั่วโมงโดยไม่ต้องพักบ่อย ฟังพอดแคสต์ครึ่งชั่วโมงระหว่างเดินทางแล้วจำเนื้อหาได้เกือบหมด

ตอนนี้แนนเปิดนิยายเล่มเดิมที่อ่านค้างไว้ อ่านไปได้สองหน้าก็เริ่มกระสับกระส่าย มือเผลอไปหยิบมือถือขึ้นมาโดยที่ยังไม่ทันคิดว่าจะเช็กอะไร พอเปิดแอปคลิปสั้นขึ้นมา เวลาก็หายไปกับตา ตั้งใจจะดูแค่ "ห้านาทีก่อนนอน" กลายเป็นชั่วโมงครึ่งเกือบทุกคืน

สิ่งที่แนนรู้สึกไม่ใช่แค่เสียเวลา

มันคือความรู้สึกผิดเล็ก ๆ ที่ผุดขึ้นมาทุกครั้งที่วางมือถือลง ความอายที่พยายามอ่านอะไรยาว ๆ แล้วทำไม่ได้เหมือนเมื่อก่อน และที่หนักกว่านั้นคือความคิดที่ผุดขึ้นมาเงียบ ๆ ในหัวว่า "เราคงเป็นคนขี้เกียจลงไปเรื่อย ๆ" หรือ "เราคงไม่มีวินัยพอ"

ถ้าเรื่องของแนนฟังดูคุ้น ๆ นั่นไม่ใช่เพราะคุณกับแนนบังเอิญมีนิสัยแย่เหมือนกัน แต่เพราะเรื่องแบบนี้กำลังเกิดขึ้นกับคนจำนวนมากในเวลาเดียวกัน มากพอที่มันจะได้ชื่อเรียกของตัวเอง

ในช่วงสองสามปีที่ผ่านมา คำว่า "brain rot" หรือที่สื่อไทยแปลกันว่า "สมองเน่า" ถูกพูดถึงกว้างขวางจนสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด (Oxford University Press) ประกาศให้เป็นคำแห่งปี 2024 โดยให้นิยามไว้ว่าหมายถึงภาวะเสื่อมถอยทางจิตใจหรือสติปัญญาที่เชื่อมโยงกับการเสพคอนเทนต์ออนไลน์ไร้สาระในปริมาณมากเกินไป