

howto

# The DOSE Effect

เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ

Tj Power

เขียน

พรรณรวี อภินิษฐาภิชาติ

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



The DOSE Effect


เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ

## howto

ไมโครบริษัทอเมริกัน คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.  
under the THE DOSE EFFECT

© 2025 Tj Power

Thai translation © AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED 2026

translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

Tj Power asserts the moral right to be acknowledged as the author of this work.

Jacket design by Kerry Rubenstein

Jacket image © Jomic/Shutterstock

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดแปลงเป็นแบบฉบับที่ก่อกวน ตลัษณ์ตีความ

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2569

---

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอเมริกัน

Tj Power.

The DOSE Effect เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ / Tj Power: เขียน; พรรณรวี อภินิษฐาภิชาติ: แปล  
จาก The DOSE Effect.- กรุงเทพฯ: ชาวทู อเมริกัน คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(8), 388 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ความคิดและการคิด. 3. การพัฒนาตนเอง. I. พรรณรวี อภินิษฐาภิชาติ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

153.42 ท9ด7

DDC 153.42

ISBN 978-616-18-8963-0

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอเมริกัน คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิฑิตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อดอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มนทิวา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการ อินทรา ธีรตันติกุล

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร

ออกแบบรูปเล่ม สิริรัตน นวลนุ่ม • คอมพิวเตอร์ มณีสนันท์

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร สุภาวดี สุขสมัย, อัมไพวรรณ ยศศิริพันธ์

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอเมริกัน คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอเมริกันบุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naii.com

ราคา 355 บาท



ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

ขอมอบหนังสือเล่มนี้แด่คุณและเส้นทางการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ  
ที่คุณกำลังจะได้สัมผัส ขอขอบคุณที่อยู่เคียงข้างกัน

# คำนำสำนักพิมพ์

เรามักเชื่อว่า “ความสุข” คือสิ่งดีงาม ปราศจากพิษภัย และยังมีมากก็ยิ่งดี

ทว่าความเชื่อนี้ถูกต้องแล้วจริง ๆ หรือ

*The DOSE Effect* เปลี่ยนมุมมองสุดล้ำให้เป็นมุมมองสุดล้ำ พาเราไปทำความเข้าใจความสุขผ่านมุมมองทางประสาทวิทยา ซึ่งให้เห็นว่าที่แท้แล้วความสุขและความพึงพอใจในชีวิตล้วนเกิดจากการทำงานของสารเคมีในสมองอย่างโดพามีน ออกซิโทซิน ซีโรโทนิน และเอนดอร์ฟิน ซึ่งถูกวิวัฒนาการมาเพื่อช่วยให้มนุษย์อยู่รอดมาตั้งแต่ยุคโบราณ จนกระทั่งมาถึงปัจจุบันที่เราก้าวมาสู่ยุคเทคโนโลยีอย่างเต็มรูปแบบ ศักยภาพของ D-O-S-E กลับถูกบิดเบือนจากแรงขับที่มีประโยชน์ต่อชีวิต กลายเป็นกับดักที่บั่นทอนทั้งกายและใจโดยที่มนุษย์ไม่รู้ตัว

วิธีรอดพ้นจากกับดักนั้นจะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ได้ เพราะที่เจ พาวเวอร์ นักประสาทวิทยา บอกว่าทางออกของพวกเราคือการหันมาทบทวนรากฐานของความสุขที่แท้จริง — ความสุขที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย การพักผ่อน การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน ไม่ใช่ความสุขฉาบฉวยที่ได้มาง่ายจากน้ำตาล แอลกอฮอล์ โซเชียลมีเดีย หรือการเสพติดความสะกดกสบายรูปแบบใหม่

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เพียงเตือนถึงอันตรายของ “ความสุขลวง” แต่ยังมีมอบแนวทางที่นำไปใช้ได้จริง เพื่อฟื้นฟูสมดุลของสมองและชีวิต

ช่วยให้เราหลุดพ้นจากวงจรการเสพติด และหันกลับมาสัมผัสความสุข  
ที่เรียบง่าย ลึกซึ้ง และยั่งยืน — ความสุขที่ธรรมชาติออกแบบไว้  
ให้มนุษย์นับแต่โลกใบนี้ถือกำเนิดขึ้นมา

อ้างอิงทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้จะอยู่บนเว็บไซต์ DOSE  
ซึ่งคุณสามารถเข้าดูรายการอ้างอิงฉบับเต็มพร้อมลิงก์ของแหล่งข้อมูล  
ต้นทางได้ที่ [www.thedoselab.com](http://www.thedoselab.com)

howto

# สารบัญ

ยินดีต้อนรับสู่ <i>The DOSE Effect</i>	1
ทำความรู้จักทีเจ พาวเวอร์	11
<b><u>ตอนที่ 1 โดพามีน</u></b>	<b>16</b>
บทที่ 1 ภาวะสิ้นไหวล	42
บทที่ 2 วิตีย	62
บทที่ 3 การงดใช้โทรศัพท์	72
บทที่ 4 น้ำเย็น	90
บทที่ 5 การแสวงหาของตัวเอง	102
<b><u>ตอนที่ 2 ออกซิโทซิน</u></b>	<b>118</b>
บทที่ 6 การมีส่วนร่วม	132
บทที่ 7 การสัมผัส	144
บทที่ 8 ชีวิตทางสังคม	158
บทที่ 9 ความรู้สึกขอบคุณ	180
บทที่ 10 ความสำเร็จ	194

<b><u>ตอนที่ 3</u></b>	<b><u>ซีโรโทนิน</u></b>	<b>206</b>
	บทที่ 11 ธรรมชาติ	218
	บทที่ 12 แสงแดด	230
	บทที่ 13 สุขภาพลำไส้	240
	บทที่ 14 การคิดให้น้อยลง	262
	บทที่ 15 การนอนหลับลึก	276
<b><u>ตอนที่ 4</u></b>	<b><u>เอนดอร์ฟิน</u></b>	<b>290</b>
	บทที่ 16 การออกกำลังกาย	300
	บทที่ 17 ความร้อน	318
	บทที่ 18 ดนตรี	328
	บทที่ 19 เสียงหัวเราะ	338
	บทที่ 20 การยืดเหยียด	346
	<b>บทสรุป</b>	<b>360</b>
	<b>กิจกรรมกระตุ้น DOSE ของคุณ</b>	<b>373</b>
	<b>รวมพลัง DOSE</b>	<b>378</b>
	<b>ปฏิบัติ DOSE</b>	<b>381</b>
	<b>คำขอบคุณ</b>	<b>384</b>
	<b>เกี่ยวกับผู้เขียน</b>	<b>386</b>



## ยิบต์ต้อนรับสู่ *The DOSE Effect*

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะเล่าเรื่องราวทางวิทยาศาสตร์ให้คุณฟัง เรื่องราวของเส้นทางทางเลือกเพื่อก้าวไปข้างหน้าสำหรับพวกเราในโลกยุคใหม่ เป็นทางเลือกที่เราจะเปิดรับประสบการณ์ทางเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาซึ่งกำลังจะมาถึง และขณะเดียวกันก็เชื่อมโยงเรากลับสู่เส้นทางที่นำพาเรามาถึงจุดนี้ ผมจะมอบมุมมองใหม่สำหรับวิธีที่คุณจะปฏิสัมพันธ์กับเทคโนโลยี ชีวิต การทำงาน ความสัมพันธ์ และสุขภาพ ในแนวทางนี้วินัยและแรงจูงใจจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและง่ายดาย รวมถึงเป็นแนวทางที่ชีวิตของคุณจะงดงามขึ้น เป็นประสบการณ์เปี่ยมพลังที่จะกลายเป็นความจริงใหม่ของคุณในทุกๆ วัน

DOSE ย่อมาจากสารเคมีหลักสี่ชนิดที่อยู่ภายในสมองและร่างกายของคุณ ได้แก่ โดพามีน (Dopamine) ออกซิโทซิน (Oxytocin) ซีโรโทนิน (Serotonin) และเอนดอร์ฟิน (Endorphin) สารเคมีเหล่านี้วิวัฒนาการอยู่ในตัวเรามาตลอดช่วงเวลา 300,000 ปีของพัฒนาการมนุษย์<sup>1</sup> จึงนับว่าเป็นเพื่อน

ของเรา และมีอยู่เพื่อนำพาเราไปสู่ประสบการณ์ชีวิต  
ที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะมีได้

เป้าหมายของเราตลอดหนังสือเล่มนี้นั้นง่ายมาก  
คือการเรียนรู้วิธีรับฟังสารเคมีเหล่านี้ เมื่อคุณเข้าใจ  
แล้วว่าทั้งหมดส่งผลต่อความรู้สึกอย่างไร คุณก็จะใช้  
เป็นเครื่องนำทางได้ ด้วยสารเคมีแต่ละชนิดมีหน้าที่  
ที่จำเพาะเจาะจงอย่างมากสำหรับเรา

## ทำความเข้าใจ สารเคมีต่างๆ



# ก่อนอื่นมาดูกันว่ามนุษย์เราใช้เวลา 99.9 เปอร์เซ็นต์บนโลกนี้อย่างไร

เราเริ่มต้นชีวิตโดยกลบกลืนอยู่ในโลกธรรมชาติอย่างแนบแน่น ดำรงชีวิตและเติบโตในรูปแบบของชุมชนเผ่า เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน มีการประมาณว่าช่วงเวลาส่วนใหญ่ในประวัติศาสตร์มนุษย์ เราใช้เวลากว่า 85 เปอร์เซ็นต์ของชีวิตอยู่กลางแจ้ง แต่ในโลกยุคปัจจุบัน เรากลับใช้เวลาอยู่กลางแจ้งเพียง 7 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น<sup>6</sup> เป็นเรื่องที่น่าสนใจเมื่อจินตนาการว่าสารเคมีในสมองของบรรพบุรุษเราก่อตัวขึ้นมาได้อย่างไรควบคู่ไปกับวิถีชีวิตแบบนี้ ระดับโดพามีนของพวกเขา ซึ่งเป็นสารเคมีแห่งแรงจูงใจที่สร้างขึ้นจากการทำงานหนักและการใช้ความพยายาม คงพุ่งขึ้นเพราะต้องแสวงหาความอยู่รอดที่ทำทนายอยู่ตลอดเวลา ระดับออกซิโทซิน ซึ่งเป็นสารเคมีแห่งความผูกพัน คงเพิ่มขึ้นทุกวันเพราะจำเป็นอย่างยิ่งที่พวกเขาต้องยึดโยงกันเป็นกลุ่มเพื่อความอยู่รอด ระดับซีโรโทนิน ซึ่งเป็นสารเคมีแห่งอารมณ์และพลังงาน คงสูงขึ้นจากการที่ได้ใช้ชีวิตอยู่กลางแจ้งท่ามกลางธรรมชาติ ได้รับแสงแดด และกินอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูป และระดับเอนดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารเคมีแห่งการคลายเครียดที่หลั่งออกมาจากการเคลื่อนไหวร่างกาย คงทะยานขึ้นจากการสร้างสิ่งต่างๆ การล่าสัตว์ และการเอาชีวิตรอดร่วมกันเป็นกลุ่ม

ในประวัติศาสตร์  
ส่วนใหญ่ เราใช้เวลา

**85%**

อยู่กลางแจ้ง

ในโลกยุคปัจจุบัน  
เราใช้เวลาเพียง

**7%**

อยู่กลางแจ้ง



เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ



# คราวนี้ลองนึกภาพว่า เราพามนุษย์ ยุคหาของป่าล่าสัตว์มาอยู่ในโลกปัจจุบัน

ทันใดนั้นพวกเขาก็เข้าถึงอาหารแปรรูปที่มีน้ำตาลสูง แล้วระดับ  
โดพามีนก็เริ่มลดลง พวกเขาอวกแวกอยู่ตลอดเวลาจากโทรศัพท์มือถือ  
และโซเชียลมีเดีย แล้วระดับออกซิโทซินก็ลดลง พวกเขาเริ่มใช้เวลา  
ทั้งหมดอยู่แต่ในที่ร่มและนอนดึก แล้วระดับซีโรโทนินก็ลดลง  
พวกเขาเหนื่อยนิ่งมากขึ้น นั่งโต๊ะทำงานทั้งวัน แล้วระดับเอนดอร์ฟิน  
ก็ลดลงตามไปด้วย

นี่คือจุดที่สังคมของเรากำลังเป็นอยู่ในขณะนี้ หลายคนมีรูปแบบ  
การใช้ชีวิตที่ขัดขวางการผลิตสารเคมีสำคัญเหล่านี้ให้เพียงพอ แต่  
เมื่อคุณเข้าใจเรื่องนี้แล้ว คำตอบนั้นง่ายมาก ก็คือสิ่งที่คุณกำลังถือ  
อยู่ในมือตอนนี้ นั่นเอง



## เส้นทาง DOSE ของคุณเริ่มต้นจากตรงนี้

ในแต่ละตอนของหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้สำรวจหนึ่งในสี่ของสารเคมีหลักในสมอง และได้พบกับภารกิจกรมกระตุ้น DOSE สำหรับสารเคมีแต่ละชนิด ซึ่งเป็นกิจกรรมอิงตามหลักวิทยาศาสตร์ที่ออกแบบเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของสารเคมีดังกล่าวโดยเฉพาะ ผมขอแนะนำให้ลองทำกิจกรรมกระตุ้น DOSE สัปดาห์ละหนึ่งอย่าง ในไม่ช้ากิจกรรมเหล่านี้จะกลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของคุณ กระบวนการนี้สามารถทำได้จริงและจะส่งผลอย่างมหาศาล โลกของเราช่างน่าทึ่ง ความก้าวหน้าที่เราในฐานะสังคมสร้างขึ้นก็ยอดเยี่ยม มนุษย์ยุคหาของป่าล่าสัตว์คงได้แต่ฝันถึงโลกที่เราอาศัยอยู่ทุกวันนี้ แต่ตอนนี้เราจำเป็นต้องหันกลับมาฝันถึงโลกของพวกเขา และค้นหาสมดุลระหว่างคนที่เราเป็นตามสัญชาตญาณในฐานะมนุษย์ กับคนที่เรากำลังจะกลายเป็นในโลกที่ก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง

เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากหนังสือเล่มนี้และเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้อย่างแท้จริง มีแรงกระตุ้นสำคัญประการหนึ่งที่คุณต้องเริ่มเชื่อมโยงกับมันทันที ผมกำลังพูดถึงความรู้สึกและข้อความที่คุณได้ยินจากสมองและร่างกายในแต่ละวัน แรก ๆ อาจฟังดูแปลก! แต่ผมมั่นใจว่าคุณคงเคยรับรู้ความรู้สึกได้จากในท้องบ้างและในสมองบ้าง ไม่ว่าจะป็นความรู้สึกไม่พอใจ ความเหงา ความไม่คอยมั่นใจในตัวเอง ความเหนื่อยล้า ความวิตกกังวล และความเครียด ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นในตัวคุณด้วยเหตุผลบางอย่าง โดยเกิดขึ้นเพื่อชี้แนะให้คุณเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงวิธีที่คุณกำลังใช้ชีวิตอยู่

คุณต้องเข้าใจว่าสมองคือกลไกเพื่อความอยู่รอด สมองช่วยให้เราอยู่รอดในฐานะเผ่าพันธุ์หนึ่งมาได้กว่า 300,000 ปีแล้ว และนั่นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ตอนนี้อย่าใช้เวลาสักครู่เพื่อนี้ภาพถึงการพยายาม

เอาตัวรอดอยู่ข้างนอกท่ามกลางฤดูหนาวที่หนาวเหน็บ โดยปราศจากความสะอาดสบายแบบยุคปัจจุบัน น่าอัศจรรย์เหลือเกินที่เราอยู่รอดมาได้จนถึงตอนนี้ เหตุผลที่เราอยู่รอดมาได้เป็นเพราะสัญชาตญาณอันทรงพลังที่คอยนำทางให้เราอยู่รอด สิ่งนี้ทำให้เราอยากล่าสัตว์ เลี้ยงดูลูกหลาน สร้างที่พักพิง และยังคงคิดค้นสิ่งใหม่ในทุกด้านของชีวิตต่อไปเพื่อการเติบโต เมื่อเราทำพฤติกรรมเหล่านี้ เราก็จะมีความรู้สึกได้รับรางวัลขึ้นในสมองและร่างกายที่ทำให้อยากทำยิ่งขึ้นไปอีก ความรู้สึกได้รับรางวัลเหล่านี้ก็คือการที่สารเคมีในสมองกำลังทำงานนั่นเอง

ทุกวันนี้ชีวิตของเราเปลี่ยนไปมาก แต่สารเคมีในสมองยังคงทำงานแบบเดิม ยังคงพยายามชี้นำเรา เหมือนที่เคยให้รางวัลเราสำหรับพฤติกรรมที่ช่วยสร้างภาวะที่ดีที่สุดเพื่อความอยู่รอด ตอนนั้นก็กำลังทำแบบเดียวกันกับพฤติกรรมที่ทำให้ชีวิตของเราถดถอย ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณผัดวันประกันพรุ่งและเลื่อนดูโทรศัพท์นานหลายชั่วโมงแล้วรู้สึกหมดพลังและขาดแรงจูงใจตามมา นั่นไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่คือการที่สมองรู้ว่าการเลื่อนดูโทรศัพท์ไม่ใช่หนทางสู่อาคตที่ดีที่สุดสำหรับคุณ ดังนั้นสมองจะทำให้คุณรู้สึกแหย่เพื่อชี้นำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลักษณะเดียวกันนี้ยังเกิดขึ้นเมื่อคุณกินน้ำตาลในปริมาณมาก ใช้เวลาอยู่ในที่รุ่มมากเกินไป นั่งตลอดทั้งวัน ดื่มแอลกอฮอล์จัด หรือดูสื่อลามกมากเกินไป พฤติกรรมทั้งหมดนี้ที่กลายมาเป็นเรื่องปกติของชีวิตยุคใหม่ล้วนลดทอนศักยภาพของเราในฐานะสิ่งมีชีวิตเผ่าพันธุ์หนึ่ง ดังนั้นสารเคมีในสมองจึงยังคงส่งข้อความเชิงลบมาให้เรื่อย ๆ จนกว่าเราจะรับฟังและจนกว่าเราจะเปลี่ยนแปลง

พูดง่าย ๆ ได้ว่า คุณต้องเริ่มรับฟัง ฟังว่าพฤติกรรมในแต่ละวันทำให้สมองและร่างกายรู้สึกอย่างไร ตัวอย่างเช่น ตระหนักให้มากขึ้นว่าน้ำตาลและไซเคียลมีเดียส่งผลต่อจิตใจอย่างไร จากนั้นเมื่อคุณ

## เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ

เริ่มลงมือทำกิจกรรมกระตุ้น DOSE และเริ่มปรับสมดุลสมอง ผมก็อยากให้คุณฟังด้วยว่าสิ่งนี้ทำให้รู้สึกอย่างไร สังเกตการเพิ่มขึ้นของแรงจูงใจ ความรู้สึกมั่นใจ อารมณ์ที่ดีขึ้น และความผ่อนคลายในจิตใจ หากคุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลง ความปรารถนาของคุณในการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดีขึ้นย่อมกลายเป็นเรื่องง่าย แรงจูงใจจะเริ่มมาจากข้างใน และจะไมู้สึกว่านี่เสียเหล่านี้เป็นภาระอีกต่อไป แต่จะรู้สึกเหมือนเป็นของขวัญแทน

ผมได้สร้างและออกแบบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอย่างเฉพาะเจาะจงเป็นพิเศษ โดยอิงตามวิธีการทำงานของสมอง ตลอดทั้งหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เข้าใจหน้าที่ของสารเคมีในสมองแต่ละชนิด จะค้นพบว่ารู้สึกอย่างไรหากสารเคมีนั้นอยู่ในระดับต่ำหรือสูง และจะได้ระบุสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดประสบการณ์เหล่านี้ จากนั้นซึ่งสำคัญที่สุด คุณจะได้เริ่มลงมือทำภารกิจต่าง ๆ หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยเรื่องของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างแท้จริง ภารกิจจึงมีความเฉพาะเจาะจงและสามารถทำได้จริง รูปแบบการใช้ชีวิตของคุณจะค่อย ๆ เปลี่ยนไป และการเปลี่ยนแปลงนี้เองที่จะพลิกโฉมวิถีที่สมองของคุณทำงานในแต่ละวัน

### The DOSE Effect

**ผมสัญญาว่า คุณจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่มีความหมายที่สุดสำหรับตัวเองได้หากทำตามสูตรนี้ คุณจะรู้สึกมั่นใจในตัวตนของตัวเอง และรู้สึกผูกพันกับคนที่คุณรัก ตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกมีพลังและพร้อมรับวันใหม่ อีกทั้งคุณจะรู้สึกสงบและผ่อนคลายอย่างแท้จริง ผมดีใจมากที่คุณอยู่ตรงนี้ ชีวิตใหม่กำลังจะเริ่มต้นขึ้นแล้ว**

## ทำความรู้จักทีเจ พาวเวอร์

สวัสดีครับ ผมชื่อทีเจ พาวเวอร์ และผมจะเป็นผู้นำตลอดเส้นทาง DOSE ของคุณให้เอง ผมตื่นเต้นมากจริงๆ ที่คุณมาอยู่ตรงนี้ เนื่องจากเรากำลังจะสร้างความสัมพันธ์กันใหม่อีกไม่ช้า ตลอดหนังสือเล่มนี้ ผมคิดว่าคงจะมีประโยชน์ หากคุณสามารถรู้เรื่องราวของผมบ้าง รวมทั้งสิ่งที่นำพาผมมาถึงช่วงเวลานี้



## เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ

ผมเป็นคนหนึ่งที่มีปัญหาอย่างมากกับการเรียน รู้สึกว่าการเชื่อมโยงกับวิชาที่ตัวเองไม่สนใจนั้นยากมาก ตอนอายุ 16 ปี ผมเข้าวิทยาลัยที่สหราชอาณาจักรและได้รู้จักกับวิชาจิตวิทยาเป็นครั้งแรก ผมตกหลุมรักทันทีและอยากจะเรียนรู้ให้มากขึ้น ในช่วงห้าปีต่อมา ผมต้องเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบากขณะยังหนุ่ม ผมสูญเสียคนที่สนิทมากห้าคน มีทั้งที่อายุน้อยและอายุมาก จนอายุได้ 21 ปี ผมแบกโลงศพบนไหล่ไปแล้วสี่ครั้ง ช่วงเวลานี้ของชีวิตทำให้ผมมีวุฒิภาวะทางจิตใจและทำให้รู้สึกหดหู่อย่างยิ่งยวดบ่อยครั้ง ระหว่างนั้นจึงหันไปใช้ชีวิตปาร์ตี้อย่างที่ใคร ๆ ก็ทำกัน โชคร้ายที่ผมเริ่มข้องแหวะเป็นประจำกับสิ่งที่เราจะได้ค้นพบว่าเป็นพฤติกรรมเสพติดโดปามีน ผมทำแบบนั้นทั้งเพื่อพยายามหาความสนุกและพยายามหลบเลี่ยงอารมณ์ของตัวเอง

ในขณะเดียวกัน ผมยังคงรักการเรียนด้านจิตวิทยา ช่วงฤดูร้อนก่อนเริ่มเรียนปริญญาโท ผมตัดสินใจเป็นครั้งแรกว่าอยากจะได้ดูแลจิตใจและร่างกายให้แข็งแรง เพื่อที่จะทำสิ่งนี้ ผมจึงเลือกไปใช้ชีวิตอยู่กับคุณตาในชนบท ใช้เวลาจดจ่ออยู่กับการรับฟังจิตใจและรับรู้ถึงความรู้สึกที่มาจากสัญชาตญาณ นี่เป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางใหม่ที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขและมีสมาธิยิ่งขึ้น ผมเพียงแค่พยายามจัดการกับจิตใจที่ซึ่มเศร้าและเสพติดของตัวเองเท่านั้น

ระหว่างเรียนปริญญาโท ผมมุ่งมั่นกับเส้นทางสู่การเป็นนักประสาทวิทยาผ่านการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ จิตวิทยา และประสาทวิทยาศาสตร์ โชคดีมากที่ในวัยเพียง 21 ปีก็ได้มีโอกาสให้จัดทำชุดการบรรยายของตัวเองที่มหาวิทยาลัยเอกซีเตอร์ (Exeter University) ซึ่งผมได้ขึ้นเวทีพูดถึงงานวิจัยเบื้องต้นหลังหัวข้อที่ผมรัก ทั้งจิตวิทยา ประสาทวิทยาศาสตร์ ภาวะสิ้นใจ และอีกมากมาย เส้นทางของผมในการเป็นนักประสาทวิทยาที่ได้รับการ

เคารพเริ่มก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว สองสามเดือนต่อมาผมได้ไปพูดที่มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด (Oxford University) แล้วตามมาด้วยอีกหลายมหาวิทยาลัย ในช่วงเวลานี้เอง แนวคิดที่มาของ *The DOSE Effect* ก็ผุดขึ้นในหัว สูตรเรียบง่ายที่มีวิทยาศาสตร์รองรับนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนเข้าใจง่ายและทำตามได้ เป็นสูตรที่เน้นด้านบวกซึ่งได้มอบดาวนำทางที่เป็นเป้าหมายและทิศทางให้ทุกคนได้ไปสู่จุดที่ต้องการ ผมได้รู้ในไม่ช้าว่าการที่ผู้คนพยายามแสวงหาความคิดที่จะรู้สึกดีแทนที่จะวิ่งหนีจากความรู้สึกแย่นั้นดีวกว่ากันมาก

หลังจากจบปริญญาโทและการสอนบรรยาย ผมร่วมก่อตั้งบริษัท Neurify ควบคู่ไปกับการเป็นหัวหน้านักประสาทวิทยาประจำศูนย์วิจัย The DOSE Lab ของเรา ส่วน Neurify เป็นบริษัทจัดฝึกอบรมด้านสุขภาพจิตและประสิทธิภาพการทำงานขนาดใหญ่ระดับนานาชาติ ในช่วงปีแรกๆ ของที่นี่ ผมจัดการฝึกอบรม DOSE Live อยู่บ่อยๆ โดยฝึกอบรมผู้คนด้วยตัวเองกว่า 50,000 คนภายในเวลาสองปี ผมแทบไม่อยากเชื่อผลลัพธ์เลย เราเริ่มทดสอบผู้เข้าร่วมอบรมด้วยตัวชี้วัดหลักทั้งก่อนและหลังการฝึก ผลที่ออกมาน่าตกตะลึงทีเดียว

## ผลการค้นพบบางส่วนของเรา

48% สมารถจัดการจดจ่ออย่างแน่วแน่เพิ่มขึ้น

49% แรงจูงใจตลอดทั้งวันเพิ่มขึ้น

50% ใช้โทรศัพท์อย่างเหมาะสมมากขึ้น

59% ระดับพลังงานในแต่ละวันเพิ่มขึ้น

30% ความเชื่อมั่นในตัวเองและการพูดกับตัวเองเชิงบวกเพิ่มขึ้น

54% คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

32% ความสามารถในการรับมือกับความเครียดเพิ่มขึ้น

29% ความสามารถในการรับมือกับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

40% แรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

41% โภชนาการดีต่อสุขภาพมากขึ้น

\*ข้อมูลข้างต้นก็มาจากการวัดของ iikert Scale 1 - 7 แบบก่อนและหลัง ทั้งก่อนและหลังผ่านประสบการณ์การฝึกอบรบ DOSE Live ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.thedoselab.com](http://www.thedoselab.com)

ผมไม่คิดไม่ฝันเลย เรามีวิธีการที่ทุกคนดูจะเข้าใจ เป็นวิธีการที่โดนใจผู้คนอย่างยิ่ง และเป็นวิธีการที่ได้ผลจริง ด้วยสิ่งนี้เอง ผมจึงมุ่งมั่นตั้งใจ เรียกได้ว่ามุ่งมั่นตั้งใจยิ่งกว่าที่เคยเป็นมาก่อน เราเริ่มสร้างทีมที่ยอดเยี่ยม แพลตฟอร์มเทคโนโลยีที่น่าทึ่ง และผลิตภัณฑ์ที่จับต้องได้ ทั้งหมดนำพาเรามาจนถึงวันนี้ และนำมาซึ่งเกียรติสูงสุดในชีวิตผมจนถึงตอนนี้ นั่นคือ โอกาสในการเขียนหนังสือเล่มนี้ หลังจากศึกษาวิจัยเชิงลึกมานานนับสิบปี ควบคู่กับการสอนผู้คนนับพัน ผมใส่ทุกอย่างลงในหนังสือเล่มนี้แล้ว

หนังสือเล่มนี้จะมอบทางออกชัดเจนที่สุดเท่าที่จะจินตนาการได้ เพื่อให้คุณเติบโตได้อย่างแท้จริงในโลกยุคใหม่ หวังว่าคุณจะรู้สึกสนุก และเกิดความสนใจ และที่สำคัญที่สุด ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคุณ

**ขอบคุณที่อยู่ด้วยกันตรงนี้  
มาเริ่มต้นกันเลย**

**ทีเจ**

ตอนที่

1

พัฒนา  
ความสามารถ  
เพื่อบรรลุเป้าหมาย

**DOPAMINE**

**DOPAMINE**

**DOPAMINE**

**DOPAMINE**

**DOPAMINE**

**DOPAMINE**

**DOPAMINE**

**DOPAMINE**

**DOPAMINE**

## ทำความเข้าใจโศพามีน

โศพามีนคือสารเคมีในสมองซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายมากในโลกยุคใหม่ คุณอาจคุ้นเคยกับแนวคิดที่ว่า คุณจะได้รับโศพามีนแบบ “ฉับพลัน” เล็กๆ เมื่อเลื่อนดูโซเชียลมีเดียในโทรศัพท์มือถือ ตีมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือกินอาหารที่มีน้ำตาลสูง<sup>1</sup>

แม้เรื่องนี้จะเป็ความจริง แต่โศพามีนก็มีหน้าที่ยิ่งกว่านั้นมาก การเรียนรู้วิธีเพิ่มปริมาณโศพามีนที่คุณสร้างขึ้นตามธรรมชาติในแต่ละวันจะส่งผลอย่างยิ่งต่อระดับแรงจูงใจของคุณ และด้วยเหตุนี้ก็จะส่งผลต่อความสามารถในการทำตามสิ่งที่คุณแสวงหาในชีวิตให้สำเร็จ<sup>2</sup>

**คุณจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีเพิ่มปริมาณโศพามีน  
ที่สร้างขึ้นเองตามธรรมชาติในแต่ละวัน**

# หลักการโดพามีน

## หลักการที่ 1 ทำงานหนักให้รู้สึกดี

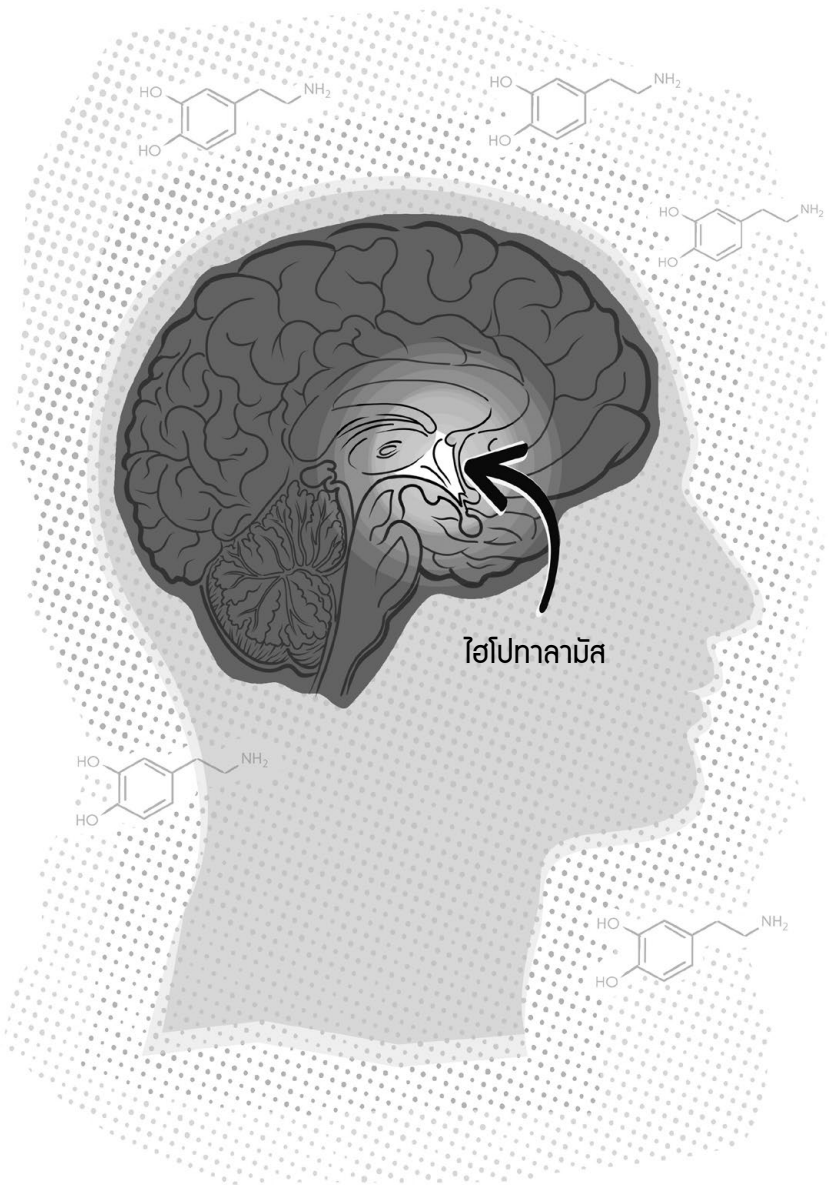
อันดับแรกเราต้องทำความเข้าใจหน้าที่หลักของโดพามีนกันก่อน สำหรับตัวเราในอดีตที่ใช้ชีวิตแบบหาของป่าล่าสัตว์ โดพามีนมีหน้าที่สร้างแรงขับเคลื่อนภายในตัวเราให้ทำภารกิจยากลำบากซึ่งจำเป็นต่อการอยู่รอด<sup>3</sup> ตัวอย่างเช่น จากกิจวัตรประจำวันสำคัญอย่างการออกล่าหาอาหาร กิจกรรมนี้ต้องใช้แรงจูงใจมหาศาลและการจดจ่ออย่างแน่วแน่เพื่อให้ทำงานสำเร็จ โดพามีนในสมองของเราจะเพิ่มขึ้นและสร้างความต้องการหาอาหารอย่างแรงกล้า<sup>4</sup>

จากนั้นในระหว่างออกล่า โดพามีนจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเมื่อเรายังเข้าใกล้เป้าหมายขึ้นเรื่อยๆ เมื่อล่าสัตว์ได้สำเร็จ โดพามีนจะเพิ่มขึ้นอีกครั้ง และสร้างประสบการณ์แห่งการได้รับรางวัลและมีความสุขอย่างยิ่งใหญ่ขึ้นในสมองของเรา ต่อมาความรู้สึกที่ได้รับรางวัลนี้จะยิ่งเสริมแรงปรารถนาในการทำกิจกรรมที่ยากจะรับมือให้สำเร็จอย่างสม่ำเสมอ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการเพิ่มโอกาสการอยู่รอดของเรา<sup>5</sup> ประเด็นสำคัญในการทำความเข้าใจโดพามีนคือ การที่จะได้รับมันมานั้น คุณต้องมุ่งเน้นไปที่การทำภารกิจที่ในตอนแรกต้องใช้ความพยายามให้สำเร็จ แล้วค่อยๆ สร้างความรู้สึกว่ามีความก้าวหน้าซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกดีอย่างแท้จริงในภายหลัง ตัวอย่างง่ายๆ เช่น การทำความสะอาดบ้าน<sup>6</sup> ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เลื่อนออกไปหรือเลี่ยงไม่ทำได้ง่ายด้วยการผัดวันประกันพรุ่ง แต่เมื่อคุณทำเสร็จในที่สุด จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจและการบรรลุผลสำเร็จ ความรู้สึกนี้เป็นผลมาจากการที่โดพามีนในสมองเพิ่มสูงขึ้นนั่นเอง

## หลักการที่ 2

### ควบคุมสมดุลความสุข – ความเจ็บปวด

ตอนนี้เรามาทำความเข้าใจกันว่าโลกยุคใหม่กำลังรบกวนสารเคมีในสมองที่สำคัญนี้อย่างไร วิธีที่ง่ายและได้ผลอย่างเหลือเชื่อในการทำความเข้าใจเรื่องนี้เป็น การทำความเข้าใจผ่านแนวคิดอันชาญฉลาดที่แพทย์หญิงอันนา เลมบ์กี (Anna Lembke) เผยแพร่ไว้ในหนังสือ *Dopamine Nation* ซึ่งเรียกว่า “สมดุลความสุข – ความเจ็บปวด” (Pleasure–Pain Balance)<sup>7</sup> งานวิจัยด้านประสาทวิทยาล่าสุดแสดงให้เห็นว่า ส่วนของสมองที่รับรู้ความสุขและความเจ็บปวด “อยู่ในบริเวณเดียวกัน” สิ่งนี้หมายความว่าทั้งสองส่วนอยู่ติดกันในสมองของคุณ โดยเป็นบริเวณที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus)



## เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ

เรื่องนี้น่าสนใจเป็นพิเศษ เพราะด้วยความที่สมองทั้งสองส่วน อยู่ในบริเวณเดียวกัน จึงทำงานเหมือนกระดานหก หมายความว่า เมื่อคุณทำกิจกรรมที่สร้าง “ความเจ็บปวด” และยากลำบาก อันเป็นเหตุให้เกิดความเครียดทางร่างกายหรือจิตใจ เช่น ออกกำลังกายอย่างหนักในยิม หรือจดจ่ออยู่กับงานนานเกินไป กระดานหกนี้จะเอียงไปทางฝั่งความเจ็บปวด ที่นี้กลับมาดูบรรพบุรุษของเราเพื่อให้เข้าใจชัดเจนขึ้น ลองนึกภาพสักครู่ว่าคุณกำลังอยู่กลางแจ้งท่ามกลางอากาศหนาวเย็นนานห้าชั่วโมงเพื่อหาอาหารและที่พักพิง นี่คงเป็นงานที่หนักหนาสาหัส จากความยากลำบากนี้เอง สมองของเราจึงจำเป็นต้องพัฒนากลไกเอาตัวรอดขึ้น เพื่อรับประกันว่าการทำสิ่งที่ยากลำบากสำเร็จจะทำให้เรารู้สึกดีได้จริง ๆ เมื่อกระดานหกเอียงไปทางฝั่ง “ความเจ็บปวด” คราวนี้ฝั่ง “ความสุข” จะกระดกขึ้น เกิดเป็นความรู้สึกเชิงบวกที่ให้รางวัลแก่จิตใจของบรรพบุรุษเรา สิ่งนี้จะเป็นแรงเสริมให้กับกิจกรรมที่สร้างความ “เจ็บปวด” เหล่านี้ซึ่งจำเป็นต่อการอยู่รอดของเรา



แต่เดิม วิธีเดียวที่จะเพิ่มระดับโดพามีนได้มีเพียงการทำกิจกรรมที่ยากลำบากและ“เจ็บปวด” เช่น ล่าสัตว์ หาอาหาร สร้างที่พักพิง ก่อไฟ หาที่อยู่อาศัย อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไป เราก็หาวิธีกระตุ้นระบบโดพามีนได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องเปลืองแรงใดๆ ผ่านทางบุหรี่ป๊อป แอลกอฮอล์ ยาเสพติด สื่อลามก อาหารขยะ และล่าสุดคือโซเชียลมีเดีย<sup>๑</sup>

กลับมาที่กระดานหกแห่งสมดุลความสุข – ความเจ็บปวดกันอีกครั้ง ในทำนองเดียวกันกับที่กิจกรรมซึ่งสร้างความ“เจ็บปวด” ทำให้สมองรู้สึกมี“ความสุข” กิจกรรมเหล่านี้ยังทำให้กระดานหกเอียงไปอีกด้านเช่นกัน ส่งผลให้สมองเกิดความรู้สึก“เจ็บปวด” ตามมา สิ่งนี้เป็นเพียงวิวัฒนาการที่เหมาะสมที่สุดซึ่งช่วยให้เราอยู่รอด เป็นความอัจฉริยะที่ในสมองของเรามีกลไกคอยให้รางวัลเมื่อทำพฤติกรรมสำคัญที่ช่วยเพิ่มโอกาสอยู่รอด และทำให้รู้สึกแย่เมื่อเราทำพฤติกรรมที่ลดโอกาสอยู่รอดนั้น



## เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ

ในระหว่างทำกิจกรรมที่กระตุ้นโดพามีนซึ่งสร้างความสุขอย่างมากเหล่านี้ สมองของคุณยังหลั่งสารสื่อประสาทที่เรียกว่า ไดโนอร์ฟิน (Dynorphin) ซึ่งชาญฉลาดมากเพิ่มขึ้นด้วย เพื่อยับยั้งไม่ให้คุณหมกมุ่นกับกิจกรรมเหล่านั้นมากเกินไป ไดโนอร์ฟินจะถูกหลั่งออกมาแล้วสร้างความรู้สึกไม่สบายขึ้นในสมอง<sup>9</sup> ความไม่สบายนี้อาจรับรู้ได้ในรูปของความรู้สึกซีมเศร้าและอารมณ์หดหู่รุนแรง คล้ายกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในวันถัดมาหลังจากดื่มแอลกอฮอล์หนักเกินไป กินอาหารที่มีน้ำตาลสูงเกินไป หรือเลื่อนดูวิดีโอโซเชียลมีเดียนานเกินไป

ตลอดหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้ค้นพบวิธีเป็นคนหาของป่าล่าสัตว์ยุคใหม่ ด้วยการค่อยๆ ผสมผสานกิจกรรมสำคัญต่างๆ ที่จะทำให้กระดานหกแห่งสมดุลความสุข – ความเจ็บปวดเอียงไปทางฝั่งความเจ็บปวดตามธรรมชาติซึ่งยั่งยืนกว่า รวมทั้งจะทำให้คุณมีความสุขและแรงจูงใจมากกว่า เป้าหมายของเราไม่ใช่การมุ่งหน้าล่าสัตว์หรือสร้างแหล่งพักพิงอีกต่อไป แต่ตอนนี้ ตลอดเส้นทางนี้ สิ่งที่คุณแสวงหาจะกลายเป็นความฝัน ความหลงใหล ความสัมพันธ์ และสุขภาพกายใจของคุณเอง

## คุณมีระดับโดพามีนต่ำหรือไม่

ตอนนี้คุณมีความเข้าใจโดพามีนอย่างชัดเจนแล้ว ก่อนอื่นผมอยากให้คุณค้นหาว่าพฤติกรรมหลักๆ ที่ทำเป็นประจำคืออะไร ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ระดับโดพามีนต่ำ เราถือว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นโดพามีนแบบฉับพลัน (Quick Dopamine) ในภาวะที่โดพามีนต่ำ ช่วงแรกคุณจะรู้สึกขาดแรงจูงใจและจะผัดวันประกันพรุ่ง<sup>10</sup> หากคุณทำให้ระบบโดพามีนอ่อนล้าซ้ำๆ ด้วย

พฤติกรรมเหล่านี้เป็นเวลานาน คุณจะประสบกับอารมณ์หดหู  
และอาการซึมเศร้า<sup>11</sup> หกพฤติกรรมหลักที่เป็นต้นเหตุให้ระดับ  
โดพามีนของคุณลดลง ได้แก่

### หกสาเหตุหลักที่ทำให้โดพามีนต่ำ<sup>12</sup>

- 1 อาหารที่มีน้ำตาลสูง
- 2 แอลกอฮอล์และยาเสพติด (รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้า)
- 3 สื่อลามก
- 4 โซเชียลมีเดีย
- 5 การพนัน
- 6 ซุปเปอร์ออนไลน์

หากคุณอ่านรายการดังกล่าวแล้วคิดว่า ไอ้โฮ ฉันทำพฤติกรรม  
ที่ว่ามานี้หลายอย่างเป็นประจำเลย สิ่งสำคัญที่ต้องรู้คือ นี่เป็น  
เรื่องปกติมากในโลกของเรา ตั้งแต่เด็ก ผมรู้สึกว่าการทำพฤติกรรมเหล่านี้  
ช่างเข้ายวบใจและเสพติดได้ง่ายเหลือเกิน ผมเริ่มทำทุกอย่างตั้งแต่  
เป็นวัยรุ่น ตลอดสิบปีที่ผ่านมาผมได้อยู่บนเส้นทางการค้นหาที่น่าสนใจ  
เพื่อเรียนรู้วิธีการจัดการกับพฤติกรรมเหล่านี้ ตัวอย่างเช่น หากนี่ยกย้อน  
ถึงวันธรรมดา ๆ สมัยเรียนมหาวิทยาลัย หลังตื่นนอนผมจะรีบเลื่อน  
ดูโทรศัพท์ทันที กว่าจะโน้มหน้าตัวเองให้ลุกออกจากเตียงได้ในที่สุด  
ระหว่างเดินทางไปเรียนพร้อมกับการเปิดเพลงหรือพอดแคสต์ในหูฟัง  
ไปด้วยนั้น ผมก็ยังคงง่วนกับการเช็กโทรศัพท์มือถือเป็นบ้าเป็นหลัง

## เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ

จากนั้นก็หาอะไรที่รวดเร็วแต่ไม่ดีต่อสุขภาพมากนัก ผมพยายามนั่งทำงานกับแล็ปท็อปสักหน่อย แต่ไม่นานก็เสียนสมาธิไปกับวิดีโอยูทูป หรือส่งข้อความหาเพื่อนเพื่อช่วยไม่ให้รู้สึกเบื่อและโดดเดี่ยว ตอนเช้าฟังบรรยายก็แทบจดจ่อไม่ได้เลย ผมกลับบ้านเพื่อที่จะได้เริ่มตั้งวงดื่มกับเพื่อนๆ ตั้งแต่หัววัน และมักจบลงที่การสังสรรค์จนดึกดื่นอยู่บ่อยครั้ง ผมจะตื่นขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกวิตกกังวล จากนั้นก็วนใช้ชีวิตเช่นนี้วันแล้ววันเล่า

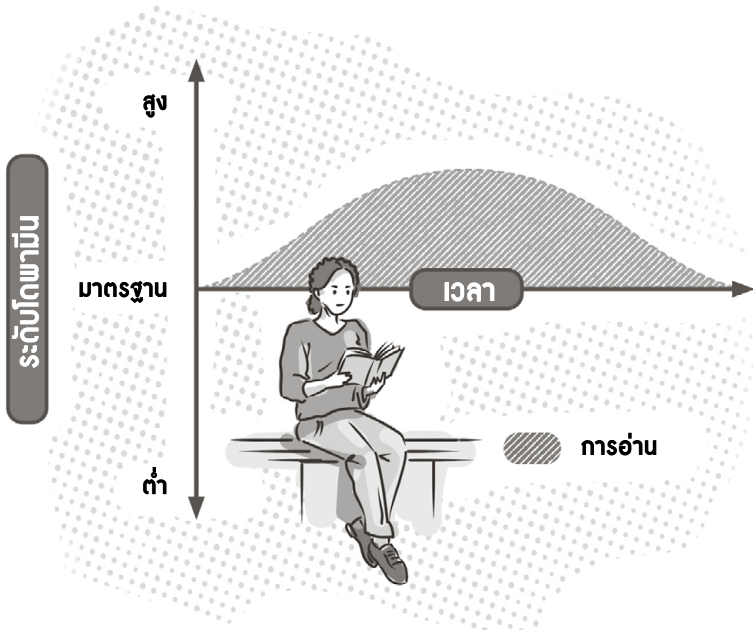
ผมเข้าใจดีเป็นอย่างดีกับความจริงที่ว่า คุณกำลังอยู่ในโลกยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยสิ่งเขย่าวนชวนเสพติดอย่างหนัก ไม่ว่าจะคุณอยู่ในช่วงวัยใดของชีวิตก็ตาม จึงเป็นเหตุผลที่ผมรู้สึกว่าตัวเองสามารถแนะแนวทางคุณในเรื่องนี้ได้ ตลอดทั้งเล่มนี้ ผมจะถ่ายทอดข้อมูลเชิงลึกและกลยุทธ์ที่มีประโยชน์มากที่สุดซึ่งผมได้เรียนรู้มา เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับโลกที่กระตุ้นโดพามีนอันชวนเสพติดได้

ก่อนที่เราจะลงลึกถึงสาเหตุของระดับโดพามีนต่ำ ผมอยากอธิบายให้เห็นภาพว่ากิจกรรมเหล่านี้ส่งผลเสียต่อระดับโดพามีนของคุณอย่างไร อย่างที่คุณรู้ในตอนนี้ว่า โดพามีนคือสารเคมีที่ถูกออกแบบให้ค่อยๆ “ได้รับ” ผ่านการใช้ความพยายาม<sup>13</sup> ลองดูจากช่วงเวลาที่คุณกำลังทำอยู่ตอนนี้ เช่น การอ่านหนังสือเล่มนี้ นี่คือตัวอย่างที่ชัดเจนมากของสิ่งที่ตรงกันข้ามกับกิจกรรมกระตุ้นโดพามีนแบบฉับพลัน โดยเราจะถือว่าการอ่านเป็นโดพามีนแบบช้า (Slow Dopamine) เมื่อคุณเปิดหนังสือเล่มนี้แล้วเริ่มอ่าน คุณจะยังไม่รู้สึกถึงความสุขที่พุ่งขึ้นในสมองทันที แต่หลังจากที่มีสมาธิจดจ่ออยู่สักกระยะหนึ่ง อาจจะประมาณ 5 - 10 นาที คุณจะสังเกตเห็นว่าเกิดความรู้สึกพึงพอใจและความสำเร็จขึ้น เพราะคุณกำลัง “ได้รับ” ความสุขอยู่นั่นเอง ลองดูแผนภาพถัดไปเพื่อให้เห็นภาพว่าสิ่งนี้มีลักษณะอย่างไร

ในแผนภาพนี้ คุณจะเห็นระดับโดพามีนของตัวเองอยู่ทางด้านซ้าย (แกน Y) โดยจะมีระดับพื้นฐานซึ่งเป็นปริมาณโดพามีนที่สมองของคุณผลิตขึ้นตามธรรมชาติในแต่ละขณะ ระดับโดพามีนต่ำจะอยู่ใต้เส้นนี้ และระดับโดพามีนสูงจะอยู่เหนือเส้นนี้ จากด้านซ้ายไปขวา คือแกน X ซึ่งแสดงเวลา นี่คือระยะเวลาที่ต้องใช้กว่าระดับโดพามีนจะเพิ่มขึ้น

จากตัวอย่างการอ่านนี้ ระดับโดพามีนของคุณจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นขณะที่อ่าน ซึ่งเป็นผลมาจากการที่สมองกำลังใช้ความพยายาม จากนั้นจึงเกิดความรู้สึกเชิงบวกของการได้รับรางวัลและความพึงพอใจ หลังจากที่คุณหยุดอ่าน ระดับโดพามีนจะค่อย ๆ ลดลงสู่ระดับพื้นฐาน

## ผลของโดพามีนแบบซ้ำ



## เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ

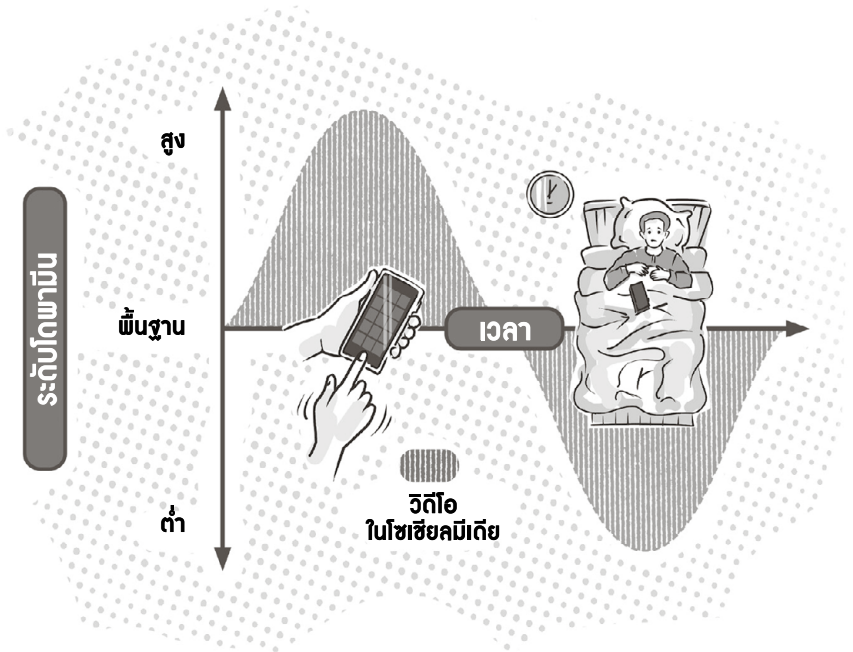
คราวนี้มาดูกันว่าเกิดอะไรขึ้นในสมองของคุณเมื่อเลื่อนดูโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นกิจกรรมกระตุ้นโดพามีนแบบฉับพลัน คุณเปิดแอปโซเชียลมีเดียและสังเกตเห็นว่ารู้สึกดีขึ้นมาทันที ระดับโดพามีนของคุณพุ่งพรวดและรับรู้ถึงความสุขในสมองได้<sup>14</sup> แต่สิ่งนี้ก่อให้เกิดปัญหาเช่นเดียวกับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ดังที่กฎฟิสิกส์อธิบายไว้ว่า “สิ่งที่ขึ้นไปย่อมต้องตกลงมา” สมองและร่างกายของคุณจะแสวงหาสิ่งที่เรียกว่า “ภาวะธำรงดุล” (Homeostasis) อยู่เสมอ ซึ่งหมายถึงความสมดุลนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ เมื่อระดับโดพามีนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเวลาเลื่อนดูโซเชียลมีเดีย สมองจึงคิดว่า “ตายแล้ว ระดับโดพามีนสูงขนาดนี้ได้อย่างไรนะ” ดังนั้นเพื่อให้เกิดภาวะธำรงดุลหรือความสมดุล ระดับโดพามีนจึงต้องลดลงอย่างรวดเร็วในปริมาณที่เท่ากัน ซึ่งอยู่ต่ำกว่าระดับพื้นฐานเพื่อปรับสมดุล ส่งผลให้คุณรู้สึกแย่มากกว่าก่อนที่จะเริ่มเลื่อนดูเสียอีก<sup>15</sup>

มาดูแผนภาพที่สองนี้กัน คุณจะเห็นได้ว่าทันทีที่เปิดโซเชียลมีเดีย โดพามีนในสมองจะเพิ่มขึ้น นี่คือเหตุผลว่าทำไมการเลื่อนดูโซเชียลมีเดียจึงชวนดึงดูดและเสพติดได้ง่ายมาก สำหรับบรรพบุรุษของเรา อาจต้องใช้เวลาล่าสัตว์ถึงสี่ชั่วโมงกว่าที่โดพามีนจะเพิ่มขึ้นในลักษณะนี้ แต่ตอนนี้เราสามารถสัมผัสได้ทันทีทุกเมื่อที่ต้องการ แทนที่จะต้องใช้เวลาสี่ชั่วโมงกว่าจะได้รับโดพามีนแบบช้าเหมือนที่พวกเขาเคยต้องทำ ในแผนภาพนี้ คุณจะเห็นว่าทันทีที่วางโทรศัพท์ อាកารจากโดพามีนต่ำ ทั้งการขาดแรงจูงใจ การผัดวันประกันพรุ่ง และอารมณ์หดหู่จะเกิดขึ้นทันที

ย้ำอีกครั้ง อย่าลืมนี่เป็นเพียงการที่สมองพยายามช่วยเหลือคุณอยู่ สมองรู้ดีว่าการนอนเลื่อนดูโทรศัพท์อยู่บนเตียงเป็นเวลาสองชั่วโมง แทนที่จะนอนหลับพักผ่อน ไม่ได้ช่วยให้คุณเติบโตในฐานะบุคคลหนึ่งเลย เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะฟังคำแนะนำจากสมองแทนที่

จะต่อต้าน ประสบการณ์ใหม่ที่นำอัศจรรย์ของชีวิตกำลังรอคุณอยู่

### ผลของโดพามีนแบบจับพลัน



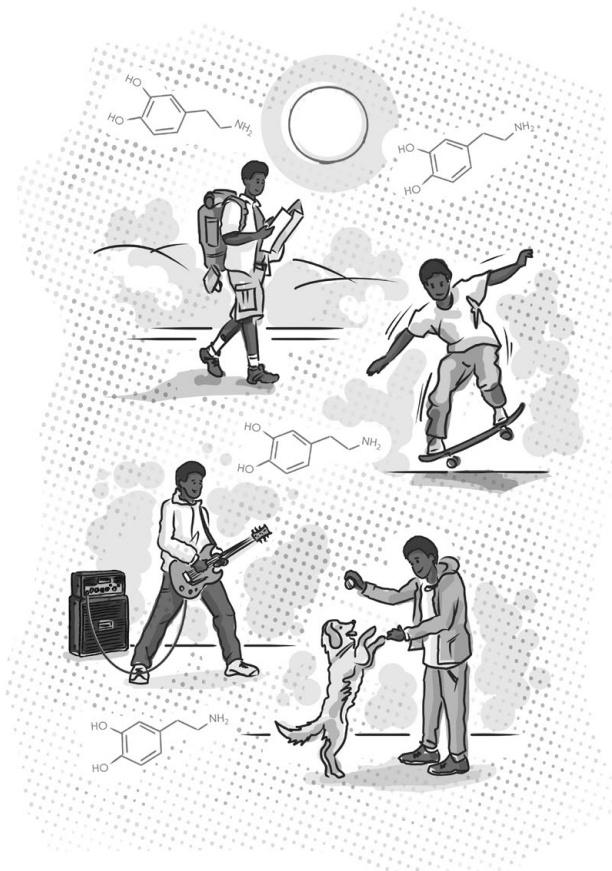


เมื่อคุณทำให้ระดับโดพามีนพุ่งขึ้นและตกลงอย่างรวดเร็วซ้ำๆ ระบบโดพามีนก็จะอ่อนล้า หากทุกเช้าคุณตื่นนอนแล้วเร่งเครื่องโดยไม่เข้าเกียร์อยู่ห่างานาที่แล้วถึงขับออกไป คุณรู้ดีว่ามันจะทำให้เครื่องยนต์พังได้ ในทำนองเดียวกัน ตอนนี้หลายคนกำลังทำให้ระบบโดพามีนของตัวเองพังด้วยพฤติกรรมที่สร้างความสุข นี่คือการขาดแรงจูงใจและการซึมเศร้าที่คุณอาจประสบในชีวิต<sup>16</sup>

พฤติกรรมใดก็ตามที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ (อาหารที่มีน้ำตาลสูง

แอลกอฮอล์ ยาเสพติด สื่อลามก การพนัน และไซเคียลมีเดีย) ล้วนส่งผลให้ระบบโดพามีนพุ่งขึ้นและตกลงอย่างรุนแรง โดพามีนที่พุ่งขึ้นแบบฉับพลันนี้เองคือสิ่งที่ทำให้พฤติกรรมเหล่านี้ชวนเสพติดได้อย่างเหลือเชื่อ

แอนดรูว์ ฮิวเบอร์แมน (Andrew Huberman) นักประสาทวิทยา ที่มีชื่อเสียงมาก ได้ให้คำจำกัดความการเสพติดว่าเป็น “การจำกัดวงสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขลงอย่างต่อเนื่อง”<sup>17</sup>



## เปลี่ยนสมองสุดล้ำให้เป็นสมองสุดล้ำ

ผมอยากให้คุณลองอ่านทวนประโยคนั้นอีกครั้ง แล้วลองคิดตามว่าคุณกำลังเผชิญสิ่งนี้อยู่หรือไม่ แน่ใจว่าผมเองก็เคยเป็นแบบนี้ อยู่เกือบทั้งชีวิต “การจำกัดวงสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขอย่างต่อเนื่อง” คุณอาจพบว่าช่วงเวลาแห่งความสุขส่วนใหญในชีวิตของคุณมักเกิดขึ้น ขณะเลียนดูฟีดโซเชียลมีเดีย กินอาหารที่มีน้ำตาลสูง หรือดื่มแอลกอฮอล์ ขอย้ำอีกครั้งว่านี่เป็นเรื่องปกติและไม่ใช่ว่าเรื่องที่ต้องตำหนิตัวเอง ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ โดพามีนของคุณถูกแทรกแซงอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากพฤติกรรมเหล่านี้ค่อยๆ ทำลายสารเคมีเพียงชนิดเดียวในสมองที่จะให้แรงขับเคลื่อนในการสร้างชีวิตตามที่คุณต้องการ เมื่อเราลองมองอีกด้านของคำพูดของฮิวเบอร์แมนที่ว่า “ชีวิตที่ดีคือการขยายสิ่งที่น่าพาความสุขมาให้คุณออกไปเรื่อยๆ” เราจะสามารถเริ่มค้นหาเส้นทางใหม่ในการใช้ชีวิตได้<sup>18</sup>

เราต้องการค้นหาความสุขที่อยู่นอกเหนือจากพฤติกรรมกระตุ้นโดพามีนแบบฉับพลันเหล่านี้ และพบกับรูปแบบความสุขที่เป็นธรรมชาติมากกว่าแทน