

ทำไม ซ้ำลิ้ม

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ทำไม...ซีลิม

อาการหลงลืมเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติหากว่านานๆ จะลืมกันสักครั้ง แต่ถ้าใครที่ลืมบ่อยๆ ลืมองไม่จดจำอะไรเลย แม้ในเรื่องสำคัญๆ ที่อยู่ใกล้ตัว อย่างนี้ก็หนักเป็นห่วงว่าสมองของคุณจะ...นั้นอาจจะเริ่มเสื่อมแล้ว

ใครที่ในวัยกลางคนหรือแก่กว่านั้น เป็นคน ซึ่หลงลืม บ่าย เผลอๆ ซึ่งเป็นปกติที่ไม่ดี เป็นคนไม่มีเสน่ห์ ไม่มีประสิทธิภาพ ก็ต้องหมั่นฝึกฝนใช้สมองให้มาก **สมองคนเราก็เหมือนมีดี ยิ่งลับก็ยิ่งคม** แปรร่างฉายจะเสื่อมไปตามวัย แต่สมองก็พร้อมที่จะไขการใดก็ตามสภาพ ถ้ามีการ ใช้งานอยู่ตลอดเวลา

*** ความจำเกี่ยวข้องกับสมอง

ความจำเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสมองเป็นหลัก ซึ่งกระบวนการจำมีตั้งแต่ **การรับเข้า** (เหมือนกับเวลาคุณแล้วมีเครื่องบันทึกเทป) เพราะฉะนั้นเครื่องรับเข้าจะต้องติดก่อน แล้วจึงจะมี**การบันทึกข้อมูล**ที่ถูกต้องลงในสมอง, จากนั้นก็จะมีการ**เรียกขานข้อมูลออกมาใช้** ซึ่งถ้ามีข้อมูลพร่องเกิดขึ้น ในขั้นตอนใดก็จะทำให้กระบวนการจดจำเสียไปได้ บางคนชอบรับเข้าไม่ได้ (เช่น เมื่อกำลังพูดใหญ่ๆ แต่เราใจลอยไปคิดถึงเรื่องอื่น) ก็จะจับใจความสำคัญได้ไม่หมด (เหมือนเด็กสมัยนี้ที่เวลาทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ ส่วนใหญ่มักเปิดทีวีฟังเพลง หรือเปิดโทรทัศน์ไปด้วย) ตรงนี้เท่ากับเครื่องรับเปิดรับข้อมูลไม่เต็มร้อย เพราะฉะนั้นผลที่ออกมาก็ไม่สมบูรณ์เต็มร้อยเช่นกัน

ในการบันทึกข้อมูลลงในสมอง ซึ่งการบันทึกลงไปจะเกี่ยวกับการเข้าใจในหลักการ แล้วค่อยไปให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ต่อมาจะเป็นเรื่องของกระบวนการระลึกได้หลังจากจดจำ (ใส่เทป) **การหยิบขึ้นมาใช้บ่อยๆ ระลึกถึงบ่อยๆ จะทำให้ความจำของคนเราดีขึ้น**

ตัวอย่างเช่น เจ้านายส่งว่านระรินตองส่งฐานฯ พอกลับมาถึงโต๊ะทำงาน หากเราหนึ่งนึกถึงคำสั่งนั้น หรือในระหว่างเดินทางกลับบ้าน เราก็ระลึกขึ้นมา หรือในวันรุ่งขึ้นเราระลึกถึงว่าต้องทำสิ่งนั้น ต้องทำสิ่งนั้นๆ หากหมั่นระลึกบ่อยๆ ความจำในเรื่องนั้นๆ ก็จะดี แต่ส่วนใหญ่มักจะ ไม่ได้อาศัยอย่างที่ว่าหรอก หลายคนที่พอจำคำสั่งจากเจ้านายมาปุบ บางทีก็ผวนหวนช่ายออกหูชวาว แล้ว ไม่ได้เก็บมาคิดอีกเลย (แบบนี้เขาเรียกว่าไม่เอาใส่ใจ) พอเจ้านายทวงถาม เอา! ลืมไปแล้ว (คุณเป็นแบบนี้ด้วยหรือเปล่า)

จิตใจคือต้นเหตุสำคัญของภาวะลืม

อาการหลงๆ ลืมๆ มักจะเกิดจากสาเหตุทั้งทางร่างกายและจิตใจ **แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมาจากเรื่องของจิตใจเป็นหลัก** นั่นคือเรื่องของความเครียด ความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่าน ซึ่งทำให้คนเรา ขาดสมาธิ ความคิดแตกกระจาย

สาเหตุเหล่านี้ทางร่างกาย มักเกิดจากการที่สมองเสื่อมจากวัยที่เพิ่มขึ้น ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติ หรือเกิดจากการป่วยทางสมอง หรือสมองได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง อีกกลุ่มหนึ่งคือ ผู้ป่วยทางกายที่ป่วยไป ซึ่งในภาวะที่ ร่างกายคนเราไม่แข็งแรง ไม่ปกติ ช่วงนั้นผู้ป่วยมักจดจำรายละเอียดของเรื่องต่างๆ ไม่ค่อยได้ เพราะจิตใจไม่แจ่มแจ้งอยู่กับความทุกข์ ความเจ็บปวด พลังในการจดจำจึงมีน้อย

อาการซีลิมที่ผิดปกติ

อย่างไรก็ตามไปแล้วอาการหลงลืมเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ถ้าลืมบ่อยๆ เป็นประจำ ลืม ทุกเรื่องอย่างนี้ อาการน่าเป็นห่วงแล้วนะ ตัววัดที่จะบอกว่าการลืมของคุณผิดปกติหรือไม่ ก็ดูที่ความสามารถในการดำรงชีวิต หรือความสามารถในการทำงานว่าทำหน้าที่ยกประกอบขนาดไหน ถ้าหากลืมแล้วทำให้การทำงานเสียหาย คงต้องพิจารณาตัวเราเองอย่างเร่งด่วน

ไม่ควรรออ่านหนังสือ ฟังเพลง และดูโทรทัศน์พร้อมกัน

พฤติกรรมแบบนี้ทำกันบ่อยและเป็นกันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นทั้งหลายที่เวลาต้องทำตัวรับตัวว่า ดูหนังสือสองแท่งที่จะไปซุ้มาผสมเบบเบบอ่าน ก็ที่ชอบเปิดเพลงฟังหรือเปิดโทรทัศน์ไปด้วย พอใหญ่ทำทั้งวันทั้งคืนไม่มีสมาธิ เขาก็จะบอกเขาสามารถแยกประสาทเป็นสองวง โด แต่โดยหลักการแล้ว ความจำของงนเราขึ้นอยู่กับความเข้มข้น ของการเอาใจใส่เป็นหลัก

การที่เราอ่านหนังสือไปด้วย ฟังเพลงไปด้วย แนนอนว่าเราได้ยินเสียงเพลง เห็นตัวหนังสือ แต่นั่นเป็นการแบ่งจิตใจ แบ่งสมาธิออกไปเป็น ๒ ส่วน ซึ่งในความเป็นจริงเวลาที่เราอ่านหนังสือ แล้วถึงตอนที่ตรงข้อความที่เราใจอยากเติมที่ เราจะไม่ได้ยินเสียงเพลงหรอก ตรงจุดนี้ทั้งหลายคนอาจไม่รู้ว่าตัวเองแต่เมื่อเราเริ่มและความสนใจจากที่เรียน หรือตัวหนังสือ เสียงเพลงก็จะผานเข้ามาในได้ยิน ทำให้รู้สึกนอนหลายสบายใจขึ้น บางทีก็ตั้งใจดูการที่อ่าน แล้วจึงดูสรุปเวลาให้เป็นเรื่องเป็นราว เวลาอ่านหนังสือหรือทำอะไรก็ตาม ควรทำเพียงสิ่งเดียวหรือทำทีละเรื่อง จิตใจจะมีสมาธิกับสิ่งทีทำมากกว่า

ฝึกแก้ปัญหาเพื่อเป็นการลับสมอง

สมองก็เหมือนอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายที่เสื่อมแล้วก็เสื่อมเลยไม่มีการสร้างขึ้นใหม่ (ยกเว้นเมื่อเลือด) แต่ถ้ามีการฝึกฝนน้อยสมอง สมองจะแก่ช้ากว่าร่างกาย ซึ่งความรู้ในทางการแพทย์จะบอกเราว่า เซลล์สมองของคุณเรามีจำนวนมากมาย และในความเป็นจริง เราไม่ได้ใช้สมองที่มีอยู่ทั้งหมดหรอก ตัวอย่างเช่น ถ้ามีสมองอยู่ ๑๐๐ ส่วน เราอาจจะใช้สมองเพียงแค่ ๒๐ ส่วน เท่านั้นเอง และถึงแม้ว่าสมองจะตายไปเหลือเพียง ๖๐-๗๐% เราก็ยังสามารถฉลาดขึ้นได้ก็เลยเรียก เพราะส่วนที่เหลืออยู่ ยังไม่ถูกใช้มันไม่หมด ผู้ที่มีลักษณะหรืออุปนิสัยเรียก เรียกว่า ไม่ค่อยสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว มีสิทธิ์จะเป็นโรคสมองเสื่อมได้มาก เพราะขบวนการของสมองไม่ค่อยได้ใช้งาน ไม่เหมือนกับคนที่ชอบอ่านหนังสือ ซึ่งจะมีผลต่อการทำงานของสมอง เมื่อชอบอยู่ (คิด - พุด - อ่าน) เซลล์สมองซึ่งมีเสวยเป็นยา เป็นแขนก็จะเชื่อมต่อกัน ซึ่งหากยิ่งชอบย มันก็จะเชื่อมโย่งกันเป็นโครงข่าย ทำให้คิดอะไรเป็นระบบ มีหลักการมีเหตุผล แต่หากไม่ค่อยได้ใช้สมองขบคิด เสนอไอเดียมันจะหดลง ไม่ต่อกัน ความจำก็จะไม่เป็นระบบ ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้วจึงแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ ก็นับเป็นการลับสมองที่ดีมากอย่างหนึ่ง

อาหารบำรุงสมอง

ตามปกติอาหารที่ทำหน้าที่บำรุงสมอง มีอยู่ในอาหารที่เราทานอยู่ทุกวันนั้นแหละ เพราะถ้ากินอาหารครบ ๕ หมู่ทุกวัน ก็ไม่มีความจำเป็นต้องหาวิตามินเสริมมากินเลย สมองของคนเราจะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าไม่ได้รับสารอาหารที่เหมาะสม และหนึ่งในสารอาหารที่มีความสำคัญสำหรับสมอง คือ **วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๑๒** ซึ่งมีมากในไข่ ธัญพืช และ**ถั่วลิสง** (ไม่มีถั่วลิสง) ซึ่งมีมากในเมล็ดทานตะวัน งู ขาว/ฟัด ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เมล็ดดอกคำฝอย อัลมอนด์ เมล็ดพิททอง ฯลฯ) ใครที่อยากความจำดี สมองปลอดโปร่ง แจ่มใส ก็ต้องพยายามดูแลสุขภาพการกินให้ครบทั้ง ๕ หมู่ กินให้โตทั้งสัดส่วนและคุณภาพ ถึงเวลาถึงก็ต้องกิน กินแล้วค่อยทำงานต่อ ไม่ใช่ว่าทำงานมาก ดึกมาก ไม่พักก่อนนอนหลับ ใช้สมองอยู่ตลอดเวลา พอถึงคราที่ต้องจดจำอะไรสำคัญๆ สมองจะลา และส่งผลกระทบต่อความจำด้วย และไม่เพียงแต่อาหารที่มีประโยชน์เท่านั้น **เรื่องการออกกำลังกาย และ อากาศที่ดีก็มีผลต่อสมองในระยะยาวเช่นกัน**

ฝึกสมาธิช่วยให้ความจำดี

คนที่ชอบคิดฟุ้งซ่าน วิดกกังวลจนลืมโน่นลืมนี่อยู่เสมอบ่อยๆ ไปรำคาญตัวเองว่าทำไมเราถึง ซึ่ลิมจังเลย อาการนี้สามารถแก้ไขได้ โดยเฉพาะเรื่องสมาธิที่จะช่วยในเรื่องของความจำทุกชนิดจน ตั้งแต่การรับข้อมูลเข้า ซึ่งถ้าเรามีสมาธิ มีความตั้งใจ จะฟังใครรายละเอียดมาก เพราะในขั้นตอน ของการจดจำ หากไม่มีเรื่องอื่นๆ มารบกวน เราก็สามารถจะจดจำของคนหาความจำในเรื่องต่างๆ ออกมาใช้งานได้เป็นอย่างดี การฝึกสมาธิ นอกจากจะช่วยในเรื่องของความจำแล้ว ยังช่วยในเรื่องอื่นๆ อีกมากมายในชีวิตด้วย

มีจิตใจยังคมฉั้นใจ เช่นเดียวกัน ถ้า อยากให้สมองดี ความจำดี ก็ต้องหมั่นคิดวิเคราะห์ คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ ส่วนคนที่ชอบลืมบ่อยๆ (แต่ยังไม่ถึงขั้นสมองฝ่อ) เทคนิควิธีการที่ควรใช้คือการจัด ซึ่งจะช่วยให้เรื่องต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

นิสัย ๑๐ อย่างที่ช่วยสมอง

- ๑. ไม่กินอาหารเขร** การไม่กินอาหารเขร ไม่เพียงแต่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเท่านั้น แต่ยังเป็นสาเหตุให้ร่างกายมีสารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ หากทำงานเป็นนิสัย ในระยะยาวจะทำให้สมองเสื่อมเร็วขึ้น
- ๒. กินอาหารมากขึ้นไป** เห็นไหมว่าทุกอย่างต้องพอดีจึงจะมีประโยชน์ การกินมากเกินไป จะทำให้ หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
- ๓. การสูบบุหรี่** ในบุหรี่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากมายหลายชนิด และ แนนอน หากใครสูบบุหรี่จนติดและเลิกได้ก็ดีมาก ไม่นานคุณอาจโชคดีกลายเป็นโรคสมองฝ่อโดยไม่รู้ตัว (ถามสมองของเราไม่ได้ การมีชีวิตอยู่ก็แทบไม่มีความหมายอะไร)
- ๔. กินอาหารหวานมากเกินไป** อาหารเหล่านี้จะไปขัดขวางการดูดซึมโปรตีน และสารอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายขาดสารอาหาร เมื่อได้รับอาหารน้อย สมองก็ทำงานไม่ได้เต็มที่
- ๕. การอยู่ใต้อากาศร้อนเกินไป** ทั้งนี้เพราะสมองเป็นอวัยวะที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย ดังนั้นหากเราหายใจเอาอากาศเสียเข้าไปมากๆ เป็นประจำ จะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมอง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง
- ๖. การอดนอน** การอดนอนเป็นระยะเวลาสั้นๆ จะทำให้เซลล์สมองเสียหายและตายได้ (เร็วกว่าที่ควรจะเป็น)
- ๗. การนอนหลับไม่พอ** เรื่องนี้หลายคนอาจนึกไม่ถึง เพราะการนอนหลับไม่พอ จะทำให้เราได้รับออกซิเจน ไม่เต็มที่ เมื่ออากาศไม่เพียงพอ การทำงานของสมองก็ไม่เต็มร้อย
- ๘. ใช้สมองในขณะที่รีบเร่ง** ยามรีบเร่ง ไม่สบาย ก็เป็นการพักผ่อนแล้วร่างกายต้องการการพักผ่อน แต่หากเร่งรีบก็จะยิ่งใช้สมองในการคิดหรือทำงานยามที่ร่างกายอ่อนแอ ก็เหมือนเป็นการทำร้าย สมองไปด้วย และผลงานที่ออกมาก็ไม่ค่อยดีนักหรอก
- ๙. ขาดการออกกำลังกาย** การคิด วิเคราะห์ ฝึกแก้ปัญหาต่างๆ เป็นการฝึกสมองที่ดีที่สุด การอยู่นิ่งๆเฉยๆ ไม่สนใจอะไรเลยจะทำให้สมองฝ่อ
- ๑๐. พุดนอกเกินไป** นี่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ขำขำกันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องอยู่ในภาวะสมดุล จึงจะเกิด ประโยชน์สูงสุด เพราะการฝึกพูดอย่างมีสาระ เป็นสิ่งที่ต้องใช้สมองกลั่นกรอง ดังนั้นทักษะ การการพูด จึงเป็นสิ่งที่ดีและส่งเสริมประสิทธิภาพของสมองด้วย

ขอขอบคุณ **ดร.วราวุธ ทองแก้ว ดอกหญ้า อันดับที่ ๑๖๖**