

ทำไม ซ้ำลิ้ม

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ทำไม...ซีลิม

อาการหลงลืมเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติหากว่านานๆ จะลืมกันสักครั้ง แต่ถ้าใครที่ลืมบ่อยๆ ลืมองไม่จดจำอะไรเลย แม้ในเรื่องสำคัญๆ ที่อยู่ใกล้ตัว อย่างนี้ก็นับเป็นห่วงว่าสมองของคุณๆ นั้นอาจจะเริ่มเสื่อมแล้ว

ใครที่รู้สึกว่าหลงลืมแถมก่นวนเวียน เป็นคน ซ้ำหลงซีลิม ปาก เป๋เอ๋อ ซึ่งเป็นบุคลิกที่ไม่ดี เป็นคนไม่มีเสน่ห์ ไม่มีประสิทธิภาพ ก็ต้องหันมาฝึกฝนซีลิมองให้มาก **สมองคนเราก็เหมือนมีดี**

ยิ่งลับก็ยิ่งคม แขนงกายจะเสื่อมไปตามวัย แต่สมองก็พร้อมที่จะไขการใดก็ตามสภาพ ถ้ามีการ ใช้งานอยู่ตลอดเวลา

*** ความจำเกี่ยวข้องกับสมอง

ความจำเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสมองเป็นหลัก ซึ่งกระบวนการจำมีตั้งแต่ **การรับเข้า** (เหมือนกับเวลาคุยแล้วมีเครื่องบันทึกเทป) เพราะฉะนั้นเครื่องรับเข้าจะต้องติดก่อน แล้วจึงจะมีการบันทึกข้อมูลที่ถูกส่งลงไปให้สมอง จากนั้นก็จะมีการเรียกข้อมูลออกมาใช้ ซึ่งถ้ามีข้อมูลพวกนี้เกิดขึ้น ในขั้นตอนใดก็จะทำให้กระบวนการจดจำเสียไปได้ บางครั้งคนชอบรับเข้าไม่ได้ (เช่น เมื่อกำลังพูดใหญ่ๆ แต่เราลอลอยไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ) ก็จะจับใจความสำคัญได้ไม่หมด (เหมือนเด็กสมัยนี้ที่เวลาทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ ส่วนใหญ่มักเปิดวิทยุฟังเพลง หรือเปิดโทรทัศน์ไปด้วย) ตรงนี้เท่ากับเครื่องรับเปิดรับข้อมูลไม่เต็มร้อย เพราะฉะนั้นผลที่ออกมาก็ไม่สมบูรณ์เต็มร้อยเช่นกัน

ในเรื่องการบันทึกข้อมูลลงไปให้สมอง ซึ่งการบันทึกลงไปจะเกี่ยวกับการเข้าใจในหลักการ แล้วโยนไปให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ต่อมาจะเป็นเรื่องของกระบวนการที่ได้หลังจากจดจำ (ใส่เทป) การหยิบขึ้นมาใช้บ่อยๆ **ระลึกถึงบ่อยๆ จะทำให้ความจำของคนเราดีขึ้น** ตัวอย่างเช่น เจ้านายส่งว่านนั้นตรงต่องานๆ พอกลับมาก็ถึงโต๊ะทำงาน หากเราหนึ่งนึกถึงคำสั่งนั้น หรือในระหว่างเดินทางกลับบ้าน เราก็ระลึกขึ้นมา หรือในวันรุ่งขึ้นเราจะรู้สึกอีกว่าต้องทำสิ่งนั้น ต้องทำสิ่งนั้นๆ หากหมั่นระลึกบ่อยๆ ความจำในเรื่องนั้นๆ ก็จะดี แต่ส่วนใหญ่มักจะ ไม่ค่อยได้ทำอย่างที่ว่าหรอก หลายคนที่พอจำคำสั่งจากเจ้านายมาปุบ บางทีก็ผวนหูช่ายออกหูชวาว แล้ว ไม่ได้เก็บมาคิดอีกเลย (แบบนี้เขาเรียกว่าไม่เอาใส่ใจ) พอเจ้านายทวงถาม เอา! ลืมไปแล้ว (คุณเป็นแบบนี้ด้วยหรือเปล่า)

จิตใจคือต้นเหตุสำคัญของภาวะลืม

อาการหลงๆ ลืมๆ มักจะเกิดจากสาเหตุทั้งทางร่างกายและจิตใจ **แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมาจากเรื่องของจิตใจเป็นหลัก** นั่นคือเรื่องของความเครียด ความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่าน ซึ่งทำให้คนเรา ขาดสมาธิ ความคิดแตกกระจาย สมองเล้าเหวห่างวุ่นวาย มักเกิดจากการที่สมองเสื่อมจากวัยที่เพิ่มขึ้น ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติ หรือเกิดจากการป่วยทางสมอง หรือสมองได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง อีกกลุ่มหนึ่งคือ ผู้ป่วยทางกายที่ป่วยไป ซึ่งในภาวะนี้ ร่างกายคนเราไม่แข็งแรง ไม่ปกติ ช่วงนั้นผู้ป่วยมักจดจำรายละเอียดของเรื่องต่างๆ ไม่ค่อยได้ เพราะจิตใจไม่แจ่มใสอยู่กับความทุกข์ ความเจ็บปวด พลังในการจดจำจึงมีน้อย

อาการซีลิมที่ผิดปกติ

อย่างที่กล่าวไปแล้วอาการหลงลืมเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ถ้าลืมบ่อยๆ เป็นประจำ ลืม ทุกเรื่องอย่างนี้ อาการน่าเป็นห่วงแล้วนะ ตัววัดที่จะบอกว่าการลืมของคุณผิดปกติหรือไม่ ก็ดูที่ความสามารถในการดำรงชีวิต หรือความสามารถในการทำงานว่าทำหน้าที่ยกประกอบขนาดไหน ถ้าหากลืมแล้วทำให้การทำงานเสียหาย คงต้องพิจารณาตัวเราเองอย่างเร่งด่วน

ไม่ควรรออ่านหนังสือ ฟังเพลง และดูโทรทัศน์พร้อมกัน

พฤติกรรมแบบนี้ทำกันบ่อยๆ และเป็นกันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นทั้งหลายที่เวลาต้องทำตัวว่า ดูหนังสือสองแท่นที่จะไปหาคุมสอบเรียบร้อยแล้ว ก็จะชอบเปิดเพลงฟังหรือเปิดโทรทัศน์ไปด้วย พอใหญ่ที่ทักท้วงว่าดูทีวีไม่มีสมาธิ เขาก็จะบอกว่าเขาสามารถแยกประสาทเป็นสองวง โด แต่โดยหลักการแล้ว ความจำของงนเราขึ้นอยู่กับความเข้มข้น ของการเอาใจใส่เป็นหลัก

การที่เราอ่านหนังสือไปด้วย ฟังเพลงไปด้วย แลนอนหาเราดูทีวีไปด้วย เห็นตัวหนังสือ แต่ไม่นับเป็นการแบ่งจิตใจ แบ่งสมาธิออกไปเป็น ๒ ส่วน ซึ่งในความเป็นจริงเวลาที่เรารอหนังสือแล้ว ถึงถึงตอนที่ต้องทำความเข้าใจอย่างเต็มที่ เราจะไม่ได้ยินเสียงเพลงหรอก ตรงนี้บ่งชี้หลายคนอาจไม่รู้ตัวเอง แต่เมื่อเราเริ่มและความสนใจจากที่เรียน หรือตัวหนังสือ เสียงเพลงก็จะผานเข้ามาในได้ยิน ทำให้รู้สึกนอนหลายสบายใจขึ้น ถ้าเขาใจถึงหลักการที่ว่านี้ แล้วจัดสรรเวลาให้เป็นเรื่องเป็นราว เวลาอ่านหนังสือหรือทำอะไรก็ตาม ควรทำเพียงสิ่งเดียวหรือทำทีละเรื่อง จิตใจจะมีสมาธิกับสิ่งทีทำมากกว่า

ฝึกแก้ปัญหาเพื่อเป็นการลับสมอง

สมองก็เหมือนอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายที่เสื่อมแล้วก็เสื่อมเลยไม่มีการสร้างขึ้นมาใหม่ (ยกเว้นเมื่อเลือด) แต่ถ้ามีการฝึกฝนน้อยเสมอ สมองจะแก่ช้ากว่าร่างกาย ซึ่งความรู้ในทางการแพทย์จะบอกเราว่า เซลล์สมองของคุณเรามีจำนวนมากมาย และในความเป็นจริง เราก็ไม่ได้ใช้สมองที่มีอยู่ทั้งหมดหรอก ตัวอย่างเช่น ถ้ามีสมองอยู่ ๑๐๐ ส่วน เราอาจจะใช้สมองเพียงแค่ ๒๐ ส่วน เท่านั้นเอง และถึงแม้ว่าสมองจะตายไปเหลือเพียง ๖๐-๗๐% เราก็ยังสามารถฉลาดขึ้นได้อีกเรื่อยๆ เพราะส่วนที่เหลืออยู่ ยังไว้เรากี่ชิ้นในสมอง ผู้ที่มีลักษณะหรืออุปนิสัยเรียกว่า เฉื่อยๆ ไม่ค่อยสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว มีสิทธิ์ที่จะเป็นโรคสมองเสื่อมได้มาก เพราะขบวนการของสมองไม่ค่อยได้ใช้งาน ไม่เหมือนกับคนที่ชอบอ่านหนังสือ ซึ่งจะมีผลต่อการทำงานของสมอง เมื่อชอบอยู่ (คิด - พูด - อ่าน) เซลล์สมองซึ่งมีเส้นใยเป็นใย เป็นแขนงก็จะเชื่อมต่อกัน ซึ่งหากยิ่งชอบอยู่ มันก็จะเชื่อมโยงกันเป็นโครงข่าย ทำให้คิดอะไรเป็นระบบ มีหลักการมีเหตุผล แต่หากไม่ค่อยได้ใช้สมองขบคิด เส้นใยเหล่านี้จะหดลง ไม่ต่อกัน ความจำก็จะไม่เป็นระบบ ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้วรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ ก็นับเป็นการลับสมองที่ดีมากอย่างหนึ่ง

อาหารบำรุงสมอง

ตามปกติอาหารที่ทำหน้าที่บำรุงสมอง มีอยู่ในอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันนั้นแหละ เพราะถ้ากินอาหารครบ ๕ หมู่ทุกวัน ก็ไม่มีความจำเป็นที่ต้องหาวิตามินเสริมมากินเลย สมองของคนเราจะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าไม่ได้รับสารอาหารที่เหมาะสม และหนึ่งในสารอาหารที่มีความสำคัญสำหรับสมอง คือ **วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๑๒** ซึ่งมีมากในถั่ว และ **กรดไขมัน** (ไม่อิ่มตัว ซึ่งมีมากในเมล็ดทานตะวัน งู ขาว/ทูต ถั่วเหลือง/ถั่วลิสง เมล็ดดอกคำฝอย อัลมอนด์ เมล็ดพืชทอง ฯลฯ) ใครที่อยากความจำดี สมองปลอดโปร่ง แจ่มใส ก็ต้องพยายามดูแลอาหารการกินให้ครบทั้ง ๕ หมู่ กินให้โตทั้งสัดส่วนและคุณภาพ ถึงเวลาถึงก็ต้องกิน กินแล้วคอยทำงานต่อ ไม่ใช่ว่ากินมาก ก็มากกินไปพักก่อนนอนหลับ ใช้สมองอยู่ตลอดเวลา พอถึงคราที่ต้องจดจำอะไรสำคัญๆ สมองจะลา และส่งผลกระทบต่อความจำด้วย

และไม่เพียงแต่อาหารที่มีประโยชน์เท่านั้น **เรื่องการออกกำลังกาย และ อากาศที่ดีก็มีผลต่อสมองในระยะยาวเช่นกัน**

ฝึกสมาธิช่วยให้ความจำดี

คนที่ชอบคิดฟุ้งซ่าน วิดกกังวลจนลืมโน่นลืมนี่อยู่เสมออยู่ๆ ไปรำคาญตัวเองว่าทำไมเราถึง ซ้ำลืมจังเลย อาการนี้สามารถแก้ไขได้ โดยเฉพาะเรื่องของสมาธิที่จะช่วยในเรื่องของความจำทุกชนิดจน ตั้งแต่การรับข้อมูลเข้า ซึ่งถ้าเรามีสมาธิ มีความตั้งใจ จะฟังใครรายละเอียดมาก เพราะในขั้นตอนนี้ ของการจดจำ หากไม่มีเรื่องอื่นๆ มารบกวน เราก็สามารถจะขจัดจิตของเราไปคนหาความจำในเรื่องต่างๆ ออกมาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกสมาธิออกจากจจะช่วยในเรื่องของความจำแล้ว ยังช่วยในเรื่องอื่นๆ อีกมากมายในชีวิตด้วย

มีจิตใจยังคมฉั้นใจ เช่นเดียวกัน ถ้า อยากให้สมองดี ความจำดี ก็ต้องหันมาคิดวิเคราะห์ หัดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ ส่วนคนที่ชอบลืมบ่อยๆ (แต่ยังไม่ถึงขั้นสมองฝ่อ) เทคนิควิธีการที่ควรใช้คือการจด ซึ่งจะช่วยให้เรื่องต่างๆ เข้าใจได้ง่ายขึ้น

นิสัย ๑๐ อย่างที่ช่วยสมอง

๑. **ไม่กินอาหารซ้ำ** กาไม่กินอาหารซ้ำ ไม่เพียงแต่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเท่านั้น แต่ยังเป็นสาเหตุให้ร่างกายมีสารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ หากทำงานเป็นนิสัย ในระยะยาวจะทำให้สมองเสื่อมเร็วขึ้น
๒. **กินอาหารมากเกินไป** เห็นไหมว่าทุกอย่างต้องพอดีจึงจะมีประโยชน์ การกินมากเกินไป จะทำให้ หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
๓. **การสูบบุหรี่** ในบุหรี่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากมายหลายชนิด และ แนนอน หากใครสูบบุหรี่จนติดและเลิกได้ ก็ไม่นานคุณอาจโชคดีกลายเป็นโรคสมองฝ่อโดยไม่รู้ตัว (ถ้าสมองใช้งานไม่ได้ การมีชีวิตอยู่ก็แทบไม่มีความหมายอะไร)
๔. **กินอาหารหวานมากเกินไป** อาหารเหล่านี้จะไปขัดขวางการดูดซึมโปรตีน และสารอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายขาดสารอาหาร เมื่อได้รับอาหารน้อย สมองก็ทำงานไม่เต็มที่มี
๕. **การอยู่ใกล้แวลดลมที่เป็นพิษ** ทั้งนี้เพราะสมองเป็นอวัยวะที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย ดังนั้นหากเราหายใจเอาอากาศเสียเข้าไปมากๆ เป็นประจำ จะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมอง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง
๖. **การอดนอน** การอดนอนเป็นระยะเวลาสั้นๆ จะทำให้เซลล์สมองเสียหายและตายได้ (เร็วกว่าที่ควรจะเป็น)
๗. **การนอนหลับไม่พอ** เรื่องนี้หลายคนรู้งึกไม่ถึง เพราะการนอนหลับไม่พอ จะทำให้เราได้รับออกซิเจน ไม่เต็มที่ เมื่ออากาศไม่เพียงพอ การทำงานของสมองก็ไม่เต็มร้อย
๘. **ใช้สมองในขณะที่รีบเร่ง** ยามรีบเร่ง ไม่สบาย ก็เป็นการพักผ่อนแล้วร่างกายต้องการการพักผ่อน แต่หากเรายังต้องรีบที่จะใช้สมองในการคิดหรือทำงานยามที่ร่างกายอ่อนแอ ก็เหมือนเป็นการทำร้าย สมองไปด้วย และผลงานที่ออกมาก็ไม่ค่อยดีนักหรอก
๙. **ขาดการออกกำลังกาย** การคิด วิเคราะห์ ฝึกแก้ปัญหาต่างๆ เป็นการฝึกสมองที่ดีที่สุด การอยู่นิ่งๆ เฉื่อยๆ ไม่สนใจอะไรเลยจะทำให้สมองฝ่อ
๑๐. **พูดนอกเหนือไป** นี่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ยืนยันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องอยู่ในภาวะสมดุล จึงจะเกิด ประโยชน์สูงสุด เพราะการฝึกพูดอย่างมีสาระ เป็นสิ่งที่ต้องใช้สมองกลั่นกรอง ดังนั้นทักษะ การการพูด จึงเป็นสิ่งที่ดีและส่งเสริมประสิทธิภาพของสมองด้วย

ขอขอบคุณ **รศ.ดร.ทศพร ดอกหญ้า** อันดับที่ ๑๖