



บทความออนไลน์



เมื่อแต่ละวันมีเรื่องให้สนใจมากมาย เหตุผลที่เรามักลืมอะไร ง่ายๆ ที่ไม่คิดว่าจะลืม

เดินลงจากรถอย่างมั่นใจ แต่ขากลับจำไม่ได้จุดขึ้นไหนกันแน่ ออกจากบ้านจนจะถึงที่ทำงาน แต่ก็ลืมนำล็อกประตูบ้านหรือยัง เจอคนหน้าคุ้นในลิฟต์ แต่ก็ยังคิดไม่ออกว่าเขาคือใคร สารพัดความจำไม่ได้ที่โผล่มาเป็นควิขประจำวันในชีวิต หลายคนจึงเชื่อว่าตัวเองนั้นมีปัญหาเรื่องความจำ ถึงจำรายละเอียดเล็กน้อยหรือแม้แต่เรื่องสำคัญที่ควรจำได้ไม่ค่อยได้ พลันไปหาซูปเปอร์มาร์เก็ต เม็ดแปะก๊วย มาบำรุงสมอง หวังให้ช่วยความจำดีขึ้นกว่านี้สักหน่อย แต่เรากำลังแก้ปัญหาผิดจุดกันอยู่หรือเปล่านะ?

ถ้ารู้สึกว่าคุณเองจำอะไรไม่ค่อยได้ รายละเอียดเล็กน้อยในเรื่องง่ายๆ ก็นี่ก็ไม่น่าแปลกใจอะไรหรอก อาจจะคิดว่าตัวเองมีปัญหาด้านความจำ ก็จำไม่ได้นี่นา ก็ต้องเป็นปัญหาด้านความจำสิ แต่ ลิซ่า เกโนวา (Lisa Genova) นักประสาทวิทยา บอกว่าเรื่องนี้อาจเป็นปัญหาของการให้ความสนใจในสิ่งนั้น มากกว่าจะเป็นปัญหาของความจำนะ

เพราะสมองของเราไม่อาจจำทุกเรื่องราวในชีวิตได้ เอาแค่ในหนึ่งวันตั้งแต่เราลืมตาตื่นมา ช่วงเวลาสิบกว่าชั่วโมงของเรานั้น เราก็จำได้แค่บางอย่าง บางช่วงเวลา ที่เราให้ความสนใจกับมัน หากเราต้องการที่จะจำอะไรสักอย่างได้แม่นยำ เราต้องการสองสิ่งคอยเกื้อหนุนกัน นั่นคือ การรับรู้ (perception) ไม่ว่าจะด้วยการมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น สัมผัส และความสนใจในสิ่งนั้น (attention)





นี่เราลืมเรื่องง่ายๆ ง่ายๆขนาดนั้นเลยหรือ?

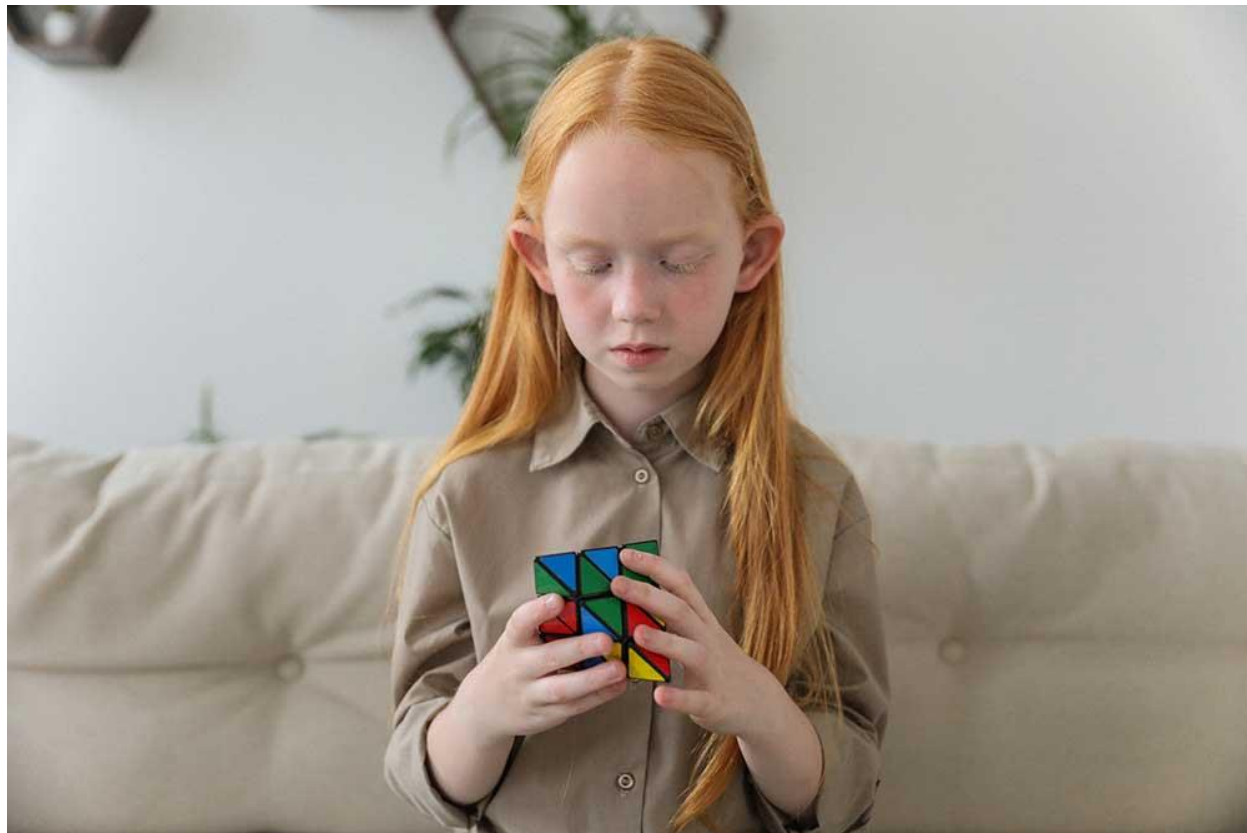
มาแกะรอยดูการทำงานของสมองเรากันก่อน สมมติว่าเรากำลังยืนอยู่หน้าวัตถุบางอย่างที่แสนจะสะดุดตาและเป็น ที่จดจำได้ง่าย เรามองมัน และรับรู้ถึงสี รูปร่าง ขนาด รายละเอียดต่างๆ ของมันด้วยดวงตาของเรา ด้วยแสงที่ สะท้อนกับวัตถุ ทำให้เราเห็นภาพนั้นสะท้อนมาที่ต้วรับที่ชื่อว่า rods และ cones ที่อยู่ในเรติน่าในดวงตาของเรา นั่นเอง ชั้นตอนนี้เราจะยังไม่ได้รับรู้ได้ในทันที เป็นแค่ขั้นตอนการรับข้อมูลเข้ามาเท่านั้น ทีนี้ข้อมูล (ก็ภาพที่เห็นนั้นแหละ) ก็จะถูกแปลงเป็นสัญญาณส่งผ่านไปยัง เปลือกสมองส่วนการเห็น (visual cortex) และรับรู้ที่เรามองเห็น แล้วนะ หลังจากนั้นก็ถูกส่งไปยังส่วนอื่นเพื่อรับรู้ความหมาย จดจำ เปรียบเทียบ และอื่นๆ

แม้จะเป็นข้อมูลที่เรารู้มาเมื่อก็ สิ่งที่เพิ่งเห็นมาเมื่อไม่กี่นาที่ที่แล้ว อย่างชั้นของลานจอดรถ เลขคิวในร้าน กาแฟ ชื่อของปลายสายที่เพิ่งวางโทรศัพท์ไป เราก็ยังสามารถลืมมันได้เช่นกัน และปัญหาอันดับหนึ่งของการจำสิ่ง ที่ควรจำได้ไม่ได้นั้นคือ การไม่ให้ความสนใจที่มากพอต่อสิ่งนั้น ฟังดูง่ายเหลือเชื่อ แคสนใจก็พอแล้วสินะ แต่ว่าการ ให้ความสนใจกับอะไรสักอย่าง ไม่ใช่เรื่องง่ายของสมองเราเท่าไรหรอก เพราะสมองของเราค่อนข้างจะชอบจดจำ อะไรที่น่าประทับใจ สะดุดตา สิ่งใหม่ๆ อะไรที่แพนซีเสียหน่อย แต่กลับไม่ค่อยจำอะไรที่เบสิกเท่าไรหรอก



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

สมมติว่าเราจอตรด มองปราดไปที่เสา หวังจะจำตัวเลขและตัวอักษรระบุจุดหมายตรงนั้น ว่าเรากำลังอยู่ที่จุดไหนของตึกนี้ สายตาเรามองไป เรารับรู้ถึงข้อมูลตรงนั้น และมันจะอยู่กับเราเป็นเวลา 15-30 วินาที ถ้าในช่วงเวลานี้ เราไม่ได้ให้ความสนใจกับมันมากพอ ไม่ได้ตั้งใจจะจดจำมัน มันก็จะหายไปหลังจากนั้น โดยที่เราไม่อาจนึกออกได้ง่ายๆ



อยากจำได้ ต้องให้ความสนใจ

ฟังดูง่าย ๆ แค่นี้ให้ความสนใจ แต่สมองของเราไม่ได้เก่งเรื่องนี้สักเท่าไหร่นะสิ เพราะโดยปกติแล้ว สมองของเราไม่ได้ให้ความสำคัญกับทุกอย่างก้าว คอยรับรู้อยู่ตลอดเวลาว่าก้าวเท้าซ้ายที่หนึ่ง ก้าวเท้าขวาที่สอง หายใจเข้าครั้งที่แปดสิบสี่ กระพริบตาครั้งที่ยี่สิบหก สมองของเรามักจะเปิดระบบอัตโนมัติไหลอตให้เราได้บินเอื่อยๆ ไปเรื่อยๆ อยู่กับความคิดของตัวเอง การฝันกลางวัน การคิดอะไรซำๆ ละลายไปกับพื้นหลัง ต้องรอให้มีอะไรให้จดจ่อสักอย่างไหลขึ้นมา เราถึงจะเพ่งความสนใจไปที่มันได้

แล้วระหว่างที่เราเปิดอัตโนมัติไหลอต ทำนุ่่นนี้ด้วยความเคยชิน ขึ้นรถ ลงบันได หยิบแก้วน้ำ ทำนุ่่นนี้โดยไม่ต้องมองหรือเพ่งความสนใจ เราจะไม่สามารถสร้างความทรงจำใหม่ๆ ในช่วงนี้ได้เลย (แบบนี้สินะถึงจำอะไรไม่ค่อยได้) หาก



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

เราอยากที่จะจำอะไรขึ้นมาระหว่างนั้น เราก็คงต้องปิดโหมดดอโต้ไฟลอตแล้วปลุกสมองลุกขึ้นมาทำงาน ด้วยการมีสติ มีสมาธิ จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นนั่นเอง

คุณลิซ่า นักประสาทวิทยาที่พูดถึงเรื่องนี้ ยังแนะนำเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ สำหรับใครที่อยากฝึกการเพ่งความสนใจ ให้เราไม่ต้องหลงลืมอะไรอยู่บ่อยๆ ด้วยการนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ทำสมาธิ และอาศัยคาเฟอีนเล็กน้อย สามารถช่วยเรื่องความจำในวันนี้และความทรงจำในระยะยาวได้

พรุ่งนี้ หากไม่อยากจะจดรถไว้ที่ไหน ชื่อของคนที่คุณกันผ่านๆ ในที่ทำงาน ลองตั้งใจให้ความสนใจสิ่งนั้น ขณะที่มอง ฟัง หรือรับรู้สิ่งนั้นไปด้วย มีสมาธิ ให้ความสนใจ ปลุกตัวเองขึ้นมาจากระบบดอโต้ไฟลอตที่พาให้เราเผลอแต่นี้ถึงสิ่งอื่นๆ ขณะที่ทำอย่างอื่นไปด้วย อาจช่วยทั้งเรื่องความจำและช่วยให้เรามีสมาธิกับสิ่งที่ตรงหน้าได้มากขึ้นอีกด้วย

อ้างอิงข้อมูลจาก

Ideas.ted

NewsScientist

ที่มา <https://thematter.co/science-tech/pay-attention-to-recall-something/157382>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

