

## ลืม-จำ

ภารกิจหนึ่งที่เราทุกคนต้องกระทำทุกวันคือ จำ เราต้อง จำเหตุการณ์ จำตัวเลข จำชื่อ จำเวลา (บางครั้ง ก็จำใจ) ในวัยเด็กเรารู้สึกว่าเรามีความจำดี แต่เมื่ออย่างเข้าวัยผู้ใหญ่สมรรถภาพในการจำของเราจะลดลงๆ การวิจัยเรื่องจำแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการจำของคนลดลงมากเมื่ออายุย่างเข้าวัย 60 และเมื่อถึงวัย 70 ความจำเริ่มเสื่อม การคิดบวก ลบเลขเริ่มผิดมากขึ้นๆ

นักวิทยาศาสตร์กำลังให้ความสนใจวิจัยเรื่องจำมาก เพื่อจะตอบคำถามง่ายๆ ที่ว่าเหตุใด คนเราจึงลืม และการที่จะให้คนเราจำอะไรต่างๆ ได้ดีขึ้น เราต้องทำอะไรและอย่างไร

เมื่อประมาณ 100 ปีมาแล้ว H. Ebbinghaus นักจิตวิทยาชาวเยอรมันได้ทดลองให้นักศึกษาจำคำต่างๆ ที่ได้จากการนำตัวอักษรมาเรียงกัน เช่น A, B, T เขาพบว่า หากเขานำตัวอักษรมาเรียงกันเป็น TAB, BAT, ATB หรือ ABT แล้วให้นักศึกษาจำ เขาพบว่านักศึกษาจะจำคำที่มีความหมายเช่น TAB หรือ BAT ได้ดี และเร็วกว่า คำที่ไม่มีความหมายใดๆ เช่น ATB หรือ ABT เขาจึงสรุปว่า ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนเราจำอะไรๆ ได้ง่ายขึ้นกับว่า สิ่งที่จะต้องจำนั้นต้องมีความหมาย

เมื่อเร็วๆ นี้ J. Hudson แห่งมหาวิทยาลัย Rutgers ในสหรัฐอเมริกาได้ตั้งคำถามว่า เหตุใดคนเราจึงจำเหตุการณ์ต่างๆ ขณะที่อายุ 1-3 ขวบไม่ได้ เธอได้วิจัยพบว่าในวัยทารกเช่นนั้น สมองส่วนที่เรียกว่า hippocampus ซึ่งมีหน้าที่ในการจำยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ดังนั้นความสามารถในการจำขณะนั้นจึงยังไม่ดี แต่หากจะให้ทารกระลึกเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีเธอเสนอแนะให้บิดาหรือมารดาเล่าเหตุการณ์ให้ลูกฟังก่อนนอน เพื่อให้ลูกบันทึกเรื่องราวที่เห็นนั้นลงในสมอง เพราะเธอได้พบว่า ทารกที่บิดา มารดาเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟังมักจะจำประสบการณ์ในวัยทารกได้ดีกว่าทารกที่บิดา มารดาไม่เคยเล่า อะไรๆ ให้ฟังเลย

เรามีวิธีเพิ่มสมรรถภาพในการจำหรือไม่

เมื่อประมาณ 2 ปีมาแล้ว B. Sherwin แห่งมหาวิทยาลัย McGill ในประเทศแคนาดาได้เคยตั้งข้อสงสัยว่า ฮอริโมน estrogen มีผลในการทำให้สตรีที่หมดประจำเดือนจำได้ดีขึ้นหรือไม่ เธอได้ทดลองกับหนูตัวเมีย และก็ได้พบว่า ฮอริโมน estrogen ให้ผลในทางบวกต่อสมองหนู แต่งานวิจัยนี้ ใช้อนุในการทดลอง ดังนั้นการที่จะ

คาดคะเนว่ามันจะให้ผลเช่นเดียวกับในกรณีของคนนั้น จึงไม่สามารถจะกระทำได้ในเวลาต่อมา J. Yesavage แห่งมหาวิทยาลัย Stanford ในสหรัฐอเมริกาได้รายงานผลการวิจัยใน Journal of the American Geriatrics Society ว่าสตรีที่หมดประจำเดือนและได้รับการฉีดฮอร์โมน estrogen เป็นประจำจะมีความสามารถในการจำได้ดีกว่าสตรีที่ไม่ได้รับการฉีด estrogen แต่ความสามารถนี้ก็ไม่ได้มากจนมีนัยสำคัญอันใด งานวิจัยนี้ได้รับการท้วงติงว่าร่างกาย ของสตรีที่ใช้ในการทดลองอาจจะมีสุขภาพต่างกันเพราะตามปกติที่นั่นคนที่มีสุขภาพดีมักจะมี ความจำดีด้วย งานวิจัยค้นหาสารเสริมสมรรถภาพการจำจึงต้องดำเนินต่อไป

ในวารสาร Proceeding of the National Academy of Sciences ฉบับเดือนตุลาคม พ.ศ.2538 E. Roberts แห่ง Bechman Research Institute ในสหรัฐอเมริกาได้พบว่า หากเขาให้สมองหนูทดลองรับสาร pregninolone sulfate เพียงแค่ 150 ไมโครกรัม เขาพบว่าหนูจะจำเส้นทางเดินที่ปลอดภัยจากการถูกไฟฟ้าช็อตได้อย่างรวดเร็ว แต่งานทดลองเรื่องเดียวกันนี้กับคนยังไม่มีข้อสรุป

คนเราทุกคนเมื่อมีอายุมากขึ้น ความสามารถในการจำจะลดและความสามารถในการลืมจะเพิ่ม หลายครั้งที่เราบางคนจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสดๆ ร้อนๆ ไม่ได้ บ่อยครั้งที่เราลืมชื่อคนคุ้นหน้า และนี่ก็หน้าคนที่เราคุ้นชื่อไม่ได้ เราก็ได้ แต่หวังว่าวันหนึ่งนักวิทยาศาสตร์คงสามารถพบสารที่สามารถทำให้เราจำอะไรๆ ได้ดี และเราหวังต่อไปว่ายานั้นๆ อาจจะช่วยรักษาโรคสมองฝ่อหรือโรค Alzheimer ได้

แต่ขณะที่ยาดียังไม่มี นักจิตวิทยาได้เสนอแนะให้คุณที่ขี้ลืมก่อนวัยทั้งหลายให้ใช้ชีวิตใกล้ชิดกับคนที่ชอบเรียนรู้อะไรๆ อยู่สม่ำเสมอ หรือกับคนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี เพราะบุคลิกที่สดใสของคนทั้งสองประเภทนี้จะชักนำให้คุณไม่หลง และไม่มีลืมอะไรๆ ง่ายก่อนถึงวัยอันสมควรตายครับ