

เผยเคล็ดลับ อ่านหนังสือแล้วทำอย่างไร ให้จำได้ดี

🕒 นำเสนอเมื่อ 16 เม.ย. 2558

"ความสำเร็จในการสอบ มิได้มาเพราะโชคช่วย หรือด้วยคำพร่ำภาวนา แต่มาจากการไขว่คว้าพยายาม เอาจริงเอาจังและมีวินัย"

เผย...เคล็ดลับ!!! ความจำดี-อ่านและรู้แล้ว ให้ "รีบนอนให้หลับ"

เคล็ดลับ ให้ความจำระยะยาวฝังหัว พอรู้แล้วให้รีบ หลับกลางวันเสีย มีข้อแนะนำกับผู้ที่อ่านข่าวเรื่องนี้ว่า หากอยากจะทำจำให้โตแมน พออ่านจบแล้วให้ไปรีบนอนงีบให้หลับเสีย

เหตุใดจึงกล่าวเช่นนั้น การนอนหลับ มีผลต่อความจำอย่างไร ครูบ้านนอกได้ลองค้นคว้าเนื้อหาบทความจาก [Eduzones](#) เกี่ยวกับการนอนหลับกับความจำ พบข้อมูลดังนี้ครับ

นักวิจัยสมองของมหาวิทยาลัยไฮ ฟาของอิสราเอล ได้สำรวจพบว่า การนอนช่วยเก็บงำความจำระยะยาวที่บางครั้งบางครั้งอาจผ่านไปเร็วให้ โดยเฉพาะหากได้ นอนกลางวันได้นาน 90 นาที จะได้ผลดีที่สุด

นายอาวี คาร์นี นักวิทยาศาสตร์ยอมรับว่า "เรายังไม่รู้กลไกของขบวนการความจำที่เป็นไปตอนนอนหลับชัดเจนเหมือนกัน แต่ผลการวิจัยบอกว่า มันอาจจะเป็นไปได้ว่าช่วยเร่งฝังหัวไว้ให้เร็วขึ้น"

ความจำระยะยาว หมายถึงความจำที่คงอยู่กับเราได้แรมปี อย่างเช่น การได้รับอุบัติเหตุทางรถ หรือความจำในวิธีการต่างๆ เช่น การฝึกตีกลอง

เขารายงานผลการศึกษาวินิจฉัยในวารสาร "ประสาทวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ" ของสหรัฐฯ ว่า ได้ทำการศึกษาโดยการบอกให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จดจำวิธีการบางอย่าง หลังจากนั้นให้กลุ่มที่หนึ่งงีบตอนบ่ายไปนาน 1 ชม. พบว่ากลุ่มที่ได้งีบ แสดงให้เห็นว่าทำงานได้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก ทั้งยังพบด้วยว่า การหลับงีบ 90 นาที ช่วยให้เห็นสมองเก็บงำความจำระยะยาวได้เร็วขึ้นมาก

ดร.คาร์นี กล่าวชี้ว่า "การนอนงีบกลางวัน จะช่วยย่นระยะเวลาของการเก็บงำความจำ แทนที่ต้องใช้เวลาตั้ง 6-8 ชม. สมองสามารถบีบอัดความจำ ชั่วในเวลาหลับแค่ 90 นาที เอาไว้ได้".

อาจกล่าวได้ว่า การอ่านหนังสือ เมื่อมีความเข้าใจและรู้ในเรื่องนั้นแล้ว ควรให้สมองได้พักผ่อนคลาย ไม่เติมเรื่องอื่นเข้าไปเป็นการรบกวนความจำในเรื่องนั้น เพื่อเป็นการปล่อยให้เรื่องนั้นได้มีโอกาสเข้าไปอยู่ในความจำส่วนลึก

จากเรื่องนี้ ก็มีข่าวเกี่ยวกับผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ว่านักวิทยาศาสตร์ได้ยืนยันว่าการนอนหลับ มีความสำคัญต่อความจำด้วยครับ ลองอ่านดูจากเรื่องนี้ครับ

นักวิจัยยืนยันการนอนหลับสำคัญต่อความจำ

การนอนหลับนั้นเป็นปริศนามานาน แต่งานวิจัยหลายชิ้นก็ได้รวบรวมเบาะแสต่างๆ ที่พยายามจะชี้ชัดว่าการเรียนรู้ที่สำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้และจดจำ โดยงานวิจัยชิ้นใหม่ล่าสุดยืนยันว่า การนอนหลับนั้นเป็นหน้าที่หลักเลยสำหรับการทำให้ความจำนั้นเป็นความจำถาวร และเป็นการเตรียมใจสมองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

พอล ซอว์ แห่งมหาวิทยาลัยวอชิงตัน เซนต์หลุยส์ ได้ค้นพบว่า เมื่อทำการกระตุ้นเส้นประสาท 2-3 จุดที่สมองส่วนบนของแมลงหวี่จะทำให้แมลงหวี่หลับได้ จากนั้น เมื่อส่องเขาสู่ช่วงหลับช่วงแรก ความจำระยะสั้นก็จะเปลี่ยนเป็นความจำระยะยาว โดยงานวิจัยชิ้นนี้ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ Science วันที่ 24 มิถุนายนแล้ว

นอกจากนี้ ในวารสาร Science ฉบับเดียวกัน ก็ได้มีการตีพิมพ์ผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-เมดิสัน ที่ได้อธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในระดับโมเลกุลในช่วงที่มีการนอนหลับดังกล่าว ซึ่งจะเห็นว่าการเชื่อมต่อในสมองนั้นจะถูกตัดออกไปในขณะที่หลับ ก่อนหน้านั้น กลุ่มวิจัยกลุ่มนี้เคยสรุปโดยอ้อมไว้แล้วว่า การนอนหลับเป็นการเตรียมความพร้อมให้สมองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ในวันต่อไปก็เพราะมีการเชื่อมต่อในสมองออกไปนี่เอง แต่นี่เป็นครั้งแรกที่ได้หลักฐานที่ยืนยันโดยตรง

"การค้นพบครั้งนี้ได้ยืนยันว่ากระบวนการเรียนรู้และจดจำเป็นเรื่องสำคัญและเกี่ยวข้องกับวิวัฒนาการของการหลับ" มาร์คอส แฟรงก์ นักประสาทวิทยา มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย กล่าว แม่จะไม่ไตร่ตรองกับงานวิจัยเลยก็ตาม

สำหรับกลุ่มวิจัยของซอว์นั้น ได้ดัดแปลงพันธุกรรมของแมลงหวี่ โดยทำให้แมลงหวี่เหล่านี้สร้างโปรตีนที่จะไปเปลี่ยนประสาทของแมลงหวี่ให้เกิดความรู้สึกอยากนอนเมื่อได้รับความร้อน ที่อาจจะเป็นอุณหภูมิที่ร้อนหรือหรือเมื่อได้รับสารแคปไซซิน ที่เป็นสารให้ความเผ็ดในพริก สำหรับแมลงหวี่ที่ได้รับการดัดแปลงพันธุกรรมที่ได้รับสารแคปไซซินเข้าไปนั้นจะเกิดการหลับ แต่ไม่ได้อหลับทันทีทันใด ตรงกันข้าม แมลงหวี่ที่ถูกจับให้อยู่ในอุโมงค์อุณหภูมิ 31 องศาเซลเซียสจะเกิดอาการหลับสั่นในทันทีเลย

จากนั้น นักวิจัยได้ส่งแมลงหวี่ที่ได้รับการดัดแปลงพันธุกรรมตัวผู้เข้าไปในฝูงของตัวผู้อีกกลุ่มหนึ่งที่ได้รับการชูปฟีโรโมนของเพศเมียมา แมลงหวี่เพศผู้กลุ่มนี้สามารถจับเพศเมียเทียมเหล่านี้ได้ดีเห็นได้จากการพยายามเข้าไปผสมพันธุ์แต่โดนปฏิเสธกลับมาเพราะเป็นเพศเดียวกัน แต่เหตุการณ์เหล่านี้จะทำให้แมลงหวี่ตัวผู้ไม่สามารถเกิดความจำระยะยาวได้เลยหากว่ามันยังดันทุรังไม่นอนหลังจากไม่สามารถหาตัวผสมพันธุ์ได้ เหมือนกับการไม่นอนเพื่ออ่านหนังสือสอบทั้งคืนนั่นเอง

และเมื่อขังให้อยู่กับตัวเมียเทียมเช่นนี้ไปเป็นเวลา 2 วัน แมลงหวี่กลุ่มเดิมที่ได้รับการดัดแปลงพันธุกรรมก็ดูเหมือนจะไม่มีอาการหงุดหงิดเกี่ยวกับการโดนปฏิเสธมาก่อนเลย และเมื่อนักวิจัยได้เปิดสวิตซ์ที่จะทำให้พวกมันหลับ ความทรงจำเกี่ยวกับการได้รับการปฏิเสธก็กลายเป็นความทรงจำถาวร ขณะที่การกระตุ้นสมองส่วนอื่นกลับไม่สามารถเปลี่ยนความจำระยะสั้นเป็นระยะยาวได้เลย

เพราะแมลงหวี่ตัวที่พยายามจะฝันไม่หลับก็จะไม่สามารถจำเหตุการณ์ตอนโดนปฏิเสธได้

จึงสรุปได้ว่า การนอนหลับมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนความทรงจำระยะสั้นเป็นความทรงจำระยะยาว ไม่ใช่แค่การกระตุ้นสมองแต่อย่างใด

"ท้ายที่สุดแล้ว สิ่งที่เราพยายามจะบอกก็คือ

การนอนหลับนี้มีหน้าที่สำคัญมากในการรวบรวมความจำ ไม่ได้มีหน้าที่โดยอ้อม" ซอวกลาว

แม้ว่าจะยังไม่ทราบแน่ชัดว่าการนอนหลับนี้มีกลไกอย่างไรจึงให้ผลออกมาเช่นนั้น นอกจากนี้ การนอนหลับก็ยังมีผลกระทบต่อความทรงจำด้วยคือ จะไปกำจัดความทรงจำที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปเพื่อเก็บเฉพาะประสบการณ์ที่มีค่า แนวความคิดนี้เรียกว่าโมเดล synaptic homeostasis ที่บอกว่า ในขณะที่หลับนั้น การเชื่อมต่อหรือ synapse ระหว่างเซลล์สมองจะอ่อนลง การเชื่อมต่อแบบอ่อนอาจจะวิกฤตมากๆ ขณะที่การเชื่อมต่อแบบแข็งแรงอาจจะอยู่รอดได้ ลักษณะเช่นนี้เองที่ทำให้สมองที่ได้รับประสบการณ์ต่างๆมาทั้งวันเกิดการรีเซ็ตเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับวันใหม่ได้ ทีมวิจัยของซอวได้แสดงให้เห็นในการศึกษาครั้งใหม่ว่า การนอนหลับและ synapse มีความเกี่ยวข้องของกันอย่างมาก

ขณะที่การศึกษาก็มีหนึ่ง โดยนักวิจัยที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-เมดิสัน ได้แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดในระดับไมโครสโคปิก โดยบอกว่า ยิ่งเราเรียนรู้มากเท่าไร synapse จะยิ่งแข็งแรงและก็ต้องมีการการนอนหลับมากขึ้นเพื่อให้สมองกลับเข้ามาสู่สถานะที่พร้อม

ทีมวิจัยได้ค้นพบหลักการนี้จากการทดลองกับแมลงหวี่ที่อยู่ที่ยังแมลงหวี่ "รังแมลงหวี่นี้ไม่ได้มีอะไรพิสดาร มันเป็นแคขวดพลาสติกที่แมลงหวี่สามารถบินและจับกลุ่มกันได้ อาจจะฟังดูเหมือนเยอะ แต่สำหรับแมลงหวี่ที่ถูกจำกัดให้ใช้เวลาทั้งสัปดาห์แรกของชีวิตในท่อเล็กๆนั้นจะไม่สามารถกางปีกได้ นั่นคือการเข้าไปอยู่ในรังแมลงหวี่ได้นี่ถือเป็นเรื่องใหญ่" เคียรา ชิเรลลี นักประสาทวิทยาผู้ร่วมวิจัยกล่าว

ในกระบวนการเรียนรู้ นั้น สมองทั้งสามส่วนของแมลงหวี่ ตอนท้ายของวันจะเกิด synapse มากกว่าตอนต้นวัน แมลงหวี่ที่นอนหลับพักผ่อนจะตัดการเชื่อมต่อออกไปมากมายเพื่อเข้าสู่ระดับเดียวกับตอนเช้า แต่แมลงหวี่ที่ไม่ยอมนอนจะไม่มีการตัดการเชื่อมต่อเหล่านี้ นักวิจัยไม่ทราบว่ synapse ตัวไหนที่จะเกิดวิกฤตหรือกระบวนการที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และทีมวิจัยกำลังนำการทดลองนี้ไปทดสอบกับหนูเพื่อหาคำตอบของคำถามนี้อยู่ แต่สิ่งสำคัญก็คือว่า การนอนหลับนั้นเป็นเรื่องสำคัญต่อกระบวนการจำ และแพรงค์ไคทกล่าวทิ้งท้ายว่า "นี่ไม่ใช่แค่ว่าการนอนหลับจะทำให้สมองของคุณสามารถเรียนรู้ในวันต่อไปได้ด้วยการตัดทิ้งความสำคัญ แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าคุณไม่นอน คุณก็ไม่สามารถสร้างความจำได้เลย"

แปลจาก: <http://www.sciencenews.org/>

ขอบคุณที่มาขอผลจาก [วิชาการ.คอม](#)

นอกจากนี้ ครุบ้านนอกยังพบว่ามีความ และงานวิจัยหลายชิ้นนะครับ ที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ที่มีผลต่อความจำที่ดีขึ้น ลองค้นหาในอินเทอร์เน็ตดูนะครับ