



## อยากจำกลับลืม อยากลืมกลับจำ เจาะกลไกสมองทำงานอย่างไร Top to Toe EP.11 - YouTube

### 1.ทำไมถึงเลือกสิ่งนี้

อยากรู้เหตุผลว่าทำไมเราถึงจำเรื่องราวที่อยากจำไม่ได้และทำไมการลบความทรงจำในเรื่องที่เราอยากจะลืมมันยากเหลือเกิน

### 2.เนื้อหารวมๆ พูดถึงเรื่องอะไร

สมองจะเก็บข้อมูลที่เข้ามาเป็นระยะสั้นเสมอ จนกระทั่งเริ่มเข้านอน จะเป็นช่วงที่สมองจะเลือกเก็บความทรงจำที่สำคัญโดยความทรงจำที่สำคัญ คือ ความทรงจำที่ทำให้มนุษย์อยู่รอด เช่น อะไรก็ตามที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ร่วม

สมองจะเล่นความทรงจำซ้ำในรูปแบบของความฝันเป็นจังหวะที่ทำให้ความทรงจำระยะสั้นเปลี่ยนเป็นความทรงจำระยะยาว โดยจะเกิดขึ้นที่ Hippocampus นอกจากนั้นสมองไม่ได้เก็บความทรงจำไว้ทีเดียว แต่จะถูกแยกไปเก็บที่ส่วนต่างๆ ของสมอง โดยเมื่อได้รับการกระตุ้นจากเหตุการณ์ต่างๆ ความทรงจำที่ถูกแยกไปส่วนต่างๆ จะกลับมารวมกันที่เดิม และเมื่อเหตุการณ์จบลงความทรงจำต่างๆ ก็จะถูกแยกไปเก็บที่ส่วนต่างๆ ของสมองเหมือนเดิม

กลไกการลืมของสมอง โดยความทรงจำจะค่อยๆ เลือนหายไปตามกาลเวลา และการทำสิ่งที่สำคัญกว่าสมองก็จะจำความทรงจำเหล่านั้นแทน

### 3.ฟังแล้วเชื่อมโยงกับตัวเองอย่างไร

เข้าใจเหตุผลที่ตัวเองจำเรื่องราวในวันนั้นได้ดีและการที่ไม่สามารถจำเรื่องราวบางอย่างได้เป็นเพราะความทรงจำนั้นสมองมองว่าเป็นความทรงจำที่ไม่สำคัญ

