

ภาพจำ (เป็น)

โจทย์คือ...

“...ผู้สูงอายุ...”

เลยตั้ง “คำถาม” ในหัว เพื่อให้ได้มาซึ่ง “คำตอบ” ในใจ

สำหรับนำมาใช้เขียน “ต้นฉบับ” คอลัมน์นี้

แต่เอ๊ะ !?! ผมจะเขียนอะไรนะ ?

เมื่อตะกี้ก็คิดได้แว็บๆ แต่ตอนนี้ลืมซะแล้ว

เอ่อ คือว่า คือ !!!!...

“...ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง

ลาก ทรัพย์ และเกียรติยศจะตกแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์..”

พระราชดำรัส...

สมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก

แฮ่ !!!! ไม่มีอะไรหรอกครับ

ผมเปิดประเดิมเริ่มต้นบทความด้วยพระราชดำรัสของ “พระบิดา”

คำสอน “เตือนสติ” ที่อยู่ในหัวใจของ “ลูกมหิตล” ทุกคน

เพราะต้องการเขียนไว้ให้อ่าน “กันลืม” แค่นั้นเอง



ลุงจรัสและป้าสมพิศจากภาพยนตร์ เรื่อง “ความจำสั้น...แต่รักกันยาว”

พอพูดถึงเรื่องการลืมน

มีอยู่วันหนึ่ง...

ได้มีโอกาสดูภาพยนตร์ไทย (บิกซีนี่มา) ทางช่องเจ็ดสีทีวีเพื่อคุณ

เรื่อง **“ความจำสั้น...แต่รักฉันยาว”**

เป็นหนังดีๆ ที่สะท้อนภาพของคำว่า **“อยากจำกลับลืม อยากลืกลับจำ”** ได้อย่างน่าสนใจ

ด้านหนึ่ง คือ **“รักวัยรุ่น”** ที่อยากลืแต่กลับจำ

และอีกด้านหนึ่งฉายภาพ **“รักวัยชรา”** ที่อยากจำแต่กลับลื

หลังดูหนังเรื่องนี้เสร็จ

มีประเด็นที่ทำให้ผม **“ขบคิด”** อยู่จุดหนึ่ง

โดยเฉพาะมุม **“อยากจำกลับลื”** ของตัวละครในเรื่อง

เป็นฉากแสดงระหว่างลุงจำรัส (กฤษณ เศรษฐธำรงค์) และป้าสมพิศ (ศันสนีย์ วัฒนานุกุล)

คู่รัก **“สูงวัย”** ที่สุดท้ายความสวยงามแห่งรัก จำต้อง **“พ่ายแพ้”** ให้กับ **“สังขาร”** ของชีวิต

“อาการหลงลื” จากโรคอัลไซเมอร์ เดินหน้าคุกคามลุงจำรัส

จนเกิดเป็นอุปสรรครักที่ **“เลือนลาง”** และต้องจากไปในที่สุด

ซึ่งในเรื่องมีการเลือกใช้ **“ภาพจำ”** ที่เป็นความทรงจำดีๆ ของตัวละคร

นำมาใช้ **“แก้ปัญหา”** อาการหลงลืให้ฟื้นคืนบรรเทา

แหม่ม! เรื่องราวเป็นประมาณไหน

กรุณาหาซื้อแผ่นหนังมาดูต่อกันเองนะครับ



วันนี้เย็นๆ นะ
หรือว่าจะลือะไรนะ??
..... นึกไม่ออก



จะเข้าหรือค่าไม่สำคัญ
เท่าอารมณ์ภาพและความรู้สึก

ครับ! **“ภาพจำ”** มีประโยชน์มาก

โดยเฉพาะกับการช่วยแก้อาการ **“หลงลื”** ของผู้ป่วยความจำเสื่อมอัลไซเมอร์ในวัยผู้สูงอายุ

มีข้อมูลทางการแพทย์ระบุไว้ว่า...

หนึ่งในขั้นตอนการรักษาโรคความจำเสื่อม นอกจากการบำบัดด้วยยาแล้ว

การบำบัดทาง **“จิตสังคม”** ก็เป็นอีกหนึ่งทางออกที่ต้องใช้ควบคู่กันไป

ยกตัวอย่างเช่น ศิลป์บำบัด ดนตรีบำบัด ภาพถ่าย หรือเรื่องราวสำคัญของอดีต

ซึ่งเหล่านี้ คือ **“ภาพจำ”** แทบทั้งสิ้น

แล้วภาพจำอย่างภาพถ่ายช่วยลดอาการหลงลืมได้จริงหรือ ?
ผมตั้งคำถามขึ้นในใจทันที !!

แต่พอนึกถึงเหตุการณ์หนึ่งในช่วงวันเกษียณที่ผ่านไป
ในขณะที่ยืนดูพิธีเซนเซชั่น **“รูปเก่า”** ของพี่ๆ ผู้เกษียณเหล่านั้นอยู่
ความคิดแว็บหนึ่งผุดขึ้นมาในหัว และมันแอบกระซิบบอกผมว่า
ความพิเศษอย่างหนึ่งของ **“ภาพถ่าย”** คือ มันเป็นเครื่องบันทึก **“อดีต”**
มันไม่เคยบันทึก **“ปัจจุบัน”** ไม่มีแม้เรื่องราวแห่ง **“อนาคต”**
กดชัตเตอร์ปั๊บ เราก็จะได้ภาพของอดีตปั๊บ
แล้วยิ่ง **“นึกกลม”** ยิ่งเคยบอกไว้ครับว่า
“ภาพถ่าย” ทุกภาพล้วนมี **“สาร”** แฝงอยู่ภายใน
และมักบรรจุ **“สาระภาพ”** ไว้ในตัวเองมากมายด้วยเช่นกัน
ถึงแม้ภาพบางภาพนั้น ไม่อาจบอกช่วงเวลาได้ชัดเจน
แต่ทุกภาพล้วนแทรกสอดเรื่องราวความเป็นไปในอดีต
ไว้ให้หวนคิด **“นึกถึง”** อย่างมากมายอยู่เสมอ
รวมทั้ง **“สาร”** ที่หลั่งออกมาจากภาพถ่ายเหล่านั้น ยังเป็นยาขนานเอก
สำหรับใช้บำบัดทุกข์บำรุงสุขให้กับ **“สมองปกติ”** ของเราได้อีกด้วย

ไม่เชื่อลองสิครับ !

ยามใดที่เรามี **“ทุกข์”** ลองกลับไปดูภาพถ่ายของเราในอดีต
เราจะได้เจอเรื่องราวข้างหลังภาพเหล่านั้น ที่มันพร้อมกระซิบบอกเราเบาๆ ว่า
ดูสิ ! ภาพในอดีตภายใต้หน้าเขื่อนยิ้มที่เห็น วันนั้นเราทุกข์แสนทุกข์ขนาดไหน
...เรายังผ่านมันมาถึงวันนี้ได้เลย

ฉะนั้นเมื่อภาพถ่าย คือ สิ่งที่บ้านที่อดีต และมีเรื่องราวอยู่ในตัว
ผมจึงมั่นใจว่าภาพถ่ายถือเป็น **“ภาพจำ”** ที่สำคัญและมีประโยชน์
รวมถึงเป็นอีกหนึ่ง **“ตัวเลือก”** ที่มีศักยภาพเพียงพอ
ต่อการกระตุ้น **“เตือนความจำ”** ให้กับ **“สมอง”** ของคนเรา
โดยเฉพาะช่วงวัย... **“ชรา”**

ด้วยเหตุนี้ละมังครับ

ทุกวันนี้ ผมจึงมักจะขยันดูภาพถ่ายเป็นพิเศษ
เพื่อกระตุ้นเตือนความจำให้กับสมองที่ดูจะฝ่อไปตามระยะทาง
ที่เฉียดเข้าใกล้ **“หลักสี่”** (บางเขน 555)
และทุกครั้งหากจะต้องเดินทางเพื่อไปทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด
ผมจึงไม่เคยพลาดที่จะตั้งใจเตรียมกล้องถ่ายรูปไปด้วยเสมอ
เพื่อหวังจะเก็บภาพและเรื่องราวไว้ใช้เตือนความจำให้กับสมอง
...เมื่อวันนั้นมาถึง



ลุงลืมใส่กางเกงมารีป่าว
..... ไม่ไหว ไม่ไหว



ครับ !! แต่ทุกครั้งพอถึงจุดหมายปลายทาง สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผมเป็นประจำ และเป็นไปโดยอัตโนมัติแบบไม่ทันตั้งตัวนั่นคือ ...ผมลืมหักกล้อง T T

เออะ !!!!! ผม “ลืมหัก” ไปเลย ว่าต้องเขียนเรื่อง “สร้างเสริมสุขภาพ”

และต้องเกี่ยวข้องกับ “ผู้สูงอายุ” ในฉบับนี้
จึงเอางี้ละกันครับ...ผมขอสรุปว่า

“ผู้สูงอายุ” กับ “สมองเสื่อม” มักมาคู่กัน

“โรคอัลไซเมอร์” กับ “รักษาไม่หายขาด” อันนี้ชั่วร้ายที่สุด

“หลงลืม” กับ “ภาพจำ” พอช่วยกันได้

“สร้างเสริมสุขภาพ” กับ “หมั่นฝึกสมอง” ห้ามละเลยเด็ดขาด
สุดท้าย...

“ถ่ายภาพ” กับ “ปั้นหน้าแสบแสบ” ทุกที่ทุกเวลา

กิจกรรมหลักที่ควรทำสำหรับถ่ายเก็บไว้ดูยามชรา

...โอเคมัย ?



ภายนอกดูไม่มีอะไร
แต่ในภาพมีเรื่องราวมากมายให้หวนคิด

ฝึกความจำเต็มรอยหยักให้สมอง

1. ตั้งสติและมีสมาธิเมื่อทำกิจกรรมต่างๆ
2. นึกสร้างภาพในใจเมื่อต้องการจดจำสิ่งหนึ่งสิ่งใด (สมองชอบจำภาพมากกว่าอื่นใด)
3. เลือกจำเฉพาะข้อมูลที่สำคัญเท่าที่จำเป็นเท่านั้น
4. ควรพกสมุดบันทึกไว้ช่วยจำแทนข้อมูลที่ไม่จำเป็น
5. พยายามจัดเก็บของตามหมวดหมู่ (สิ่งของ) เพื่อลดความสับสนให้สมอง
6. หมั่นทำสมาธิอยู่เสมอ
7. หมั่นใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลหรือเล่นเกมเป็นประจำ (ชุดเกมส์พัฒนาสมอง)
8. ออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด
9. รับประทานอาหารที่ดีต่อสมอง
10. หลีกเลี่ยงอันตรายที่กระทบกระเทือนสมอง

