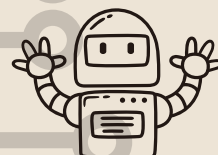


12 สัปดาห์ กู้ความจำ



โปรแกรมฝึกสมองผู้สูงวัยด้วย **AI** โค้ชส่วนตัว

ฝึกง่าย ทำได้ทุกวัน สมองดี ชีวิตดี มีความสุข



ฝึกสมอง
12 สัปดาห์
เปลี่ยนชีวิต
ได้จริง



จำดีขึ้น
ลืมน้อยลง



คิดไวขึ้น
สมอง Active



มั่นใจขึ้น
ชีวิตมีความสุข

หลงลืมบ่อยไม่ได้แปลว่าเป็นอัลไซเมอร์
– ฝึกความจำได้จริงใน 12 สัปดาห์



ดูแลสมองวันนี้
เพื่ออนาคตที่สดใส
ของคุณ

ผู้แต่ง: ศศ.ดร.อรุณศรี มงคลชาติ
ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ และการใช้ AI

โดย Healthy 100
จัดทำร่วมกับ ChatGPT+Claude AI +Notebook LM +Gemini+ Canva

12 สัปดาห์กับความจำ

12 สัปดาห์ ความจำ : โปรแกรมฝึกสมองผู้สูงวัยด้วย AI โค้ชส่วนตัว

ผู้แต่ง: รศ.ดร.อรุณศรี มงคลชาติ

จัดทำร่วมกับ: ChatGPT, Claude AI, Canva, NotebookLM, Gemini

พิมพ์ครั้งที่ 1: กรกฎาคม 2569

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 และฉบับเพิ่มเติม

ห้ามดัดแปลง คัดลอก ทำซ้ำ สแกน บันทึกเสียง ถ่ายภาพ หรือเผยแพร่ส่วน

หนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ในรูปแบบใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลาย
ลักษณ์อักษรจากผู้เขียน

Banburi →

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ (Disclaimer)

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการให้ความรู้และการส่งเสริมสุขภาพสมองเท่านั้น ไม่สามารถใช้แทนคำแนะนำ การวินิจฉัย หรือการรักษาทางการแพทย์จากผู้เชี่ยวชาญ หากท่านมีอาการหรือโรคประจำตัวเกี่ยวกับสมอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรม

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากคำถามง่ายๆ คำถามหนึ่งที่ผู้เขียนตามตัวเองอยู่บ่อยครั้ง นั่นคือ "ถ้าวันหนึ่งความจำของเราเริ่มเลือนลาง เราจะรับมือกับมันอย่างไร"

ในฐานะที่คลุกคลีอยู่กับงานด้านสาธารณสุขและการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยมาหลายปี ผู้เขียนเห็นคนจำนวนไม่น้อยที่กังวลเรื่องความจำของตัวเองหรือของคนที่รัก แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นดูแลตัวเองตรงไหน บางคนปล่อยผ่านความกังวลนั้นไปเพราะคิดว่า "แก่แล้วก็เป็นแบบนี้แหละ" บางคนกังวลจนเกินเหตุถึงที่ยังไม่มีสัญญาณอันตรายอะไร

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อบอกว่าความเสื่อมของสมองเป็นเรื่องที่หยุดยังไม่ได้ ตรงกันข้าม เขียนขึ้นเพื่อบอกว่าสมองของเราปรับตัวและฝึกฝนใหม่ได้ในทุกช่วงวัย และการเริ่มต้นอย่างมีระบบตั้งแต่วันนี้ สำคัญกว่าการรอให้ทุกอย่างพร้อมสมบูรณ์

สิ่งที่ทำให้เล่มนี้ต่างจากหนังสือฝึกสมองเล่มอื่นคือ ผู้เขียนเลือกใช้ AI เป็นเครื่องมือช่วยฝึกสมองไปพร้อมกับผู้อ่าน ไม่ใช่เพราะอยากตามกระแส แต่เพราะเชื่อว่าเทคโนโลยีที่คนวัยเราเคยรู้สึกว่ายากแล้วสามารถกลายเป็นเพื่อนคู่คิดที่อดทนและอยู่เคียงข้างได้ทุกวัน ผู้เขียนเองก็เพิ่งเริ่มเรียนรู้การใช้ AI ไปพร้อมกับที่เขียนเล่มนี้ จึงเข้าใจดีว่าความกังวลตอนเริ่มต้นเป็นอย่างไร และอยากส่งต่อความมั่นใจนั้นให้ผู้อ่านทุกคน ขอขอบคุณที่หยิบเล่มนี้ขึ้นมา ขอให้ 12 สัปดาห์ต่อจากนี้ เป็นจุดเริ่มต้นของความมั่นใจในตัวเองที่กลับมาอีกครั้ง

ด้วยความห่วงใย

ผู้เขียน รศ.ดร.อรุณศรี มงคลชาติ

สารบัญ

บทนำ วันที่ป่าสมศรีสัมฤทธิ์ผลที่บ้านตัวเองเป็นครั้งที่ 3 ใน 1 สัปดาห์.....	5
บทที่ 1 สมองเลื่อมไม่ได้มาแบบฟ้าผ่า มันเคาะประตูก่อนล่วงหน้า 10 ปี.....	7
บทที่ 2 AI ไม่ใช่หุ่นยนต์ในหนัง มันคือคนช่วยจำที่ไม่มีวันหมดความอดทน.....	9
บทที่ 3 รู้คะแนนตัวเองก่อนเริ่ม ไม่จันจะไม่รู้ว่าดีขึ้นแค่ไหน.....	11
บทที่ 4 4 สัปดาห์แรก ฝึกสมองให้จำเรื่องเล็กได้แม่นยำเหมือนเดิม.....	13
บทที่ 5 สัปดาห์ที่ 5-8 ฝึกสมาธิและการตัดสินใจให้ไวเหมือนวัยหนุ่มสาว.....	15
บทที่ 6 สัปดาห์ที่ 9-12 เก็บความทรงจำเก่าไว้ ไม่ให้เลือนหายไปกับกาลเวลา.....	17
บทที่ 7 กินให้ถูก นอนให้พอ สมองถึงจะฝึกได้ผลจริง.....	19
บทสรุป 12 สัปดาห์ผ่านไป ถึงเวลาวัดผลและวางแผนต่อ.....	21
ภาคผนวก	
คำถามที่พบบ่อย (FAQ).....	23
เอกสารอ้างอิง.....	25
เกี่ยวกับผู้เขียน.....	28