



Penguin
Random
House



วิทยาศาสตร์ของการใช้ชีวิต

The science of living

ผู้เขียน DR. STUART FARRIMOND

ผู้แปล พรเลิศ อิฐฐ์

กองบรรณาธิการ ธนวรรณ นิลจินดา, ศิวพร วิไลเวทียากร,
วาสนีย์ นวลล้อมใบ, ฐาปนีย์ โจธารีย์

พิสูจน์อักษร ปรียานุช สีสันต์, พิษร์ เชื้อชาติ,

คัมภีรา บัณรุ่งเรือง, นุชิตา ธรรมเจริญ

รูปเล่ม วัชรารักษ์ ธรรมบุญเรือง

ISBN 978-616-287-543-4

ราคา 750 บาท

Original Title : The Science of Living

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2020

A Penguin Random House Company

Thai language translation copyright © 2022

by WeLearn Co., Ltd.

All rights reserved.

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์วีเลิร์น

ในเครือบริษัท วีเลิร์น จำกัด

WeLearn Co., Ltd.

2922/271 อาคารชาญอิสสระ-ทาวเวอร์ 2 ชั้น 23

ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2718-1818 โทรสาร 0-2718-1838

Website : www.welearnbook.com,

www.facebook.com/welearnbook

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ 2 ก.บางกรวย-จنگคอม

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3

Homepage : <http://www.naiin.com>

หมายเหตุถึงผู้อ่าน คู่มือ 256

For the curious

www.dk.com



สารบัญ

คำนำ.....8

เข้า 10

ทำไมการตื่นนอนถึงเป็นเรื่องยาก.....12

ทำไมฉันถึงรู้สึกซีเมะในช่วงเช้าของฤดูหนาว.....14

นอนตื่นสายแต่ทำไมยังง่วง.....15

ถ้าหากอยากปลุกตัวเองให้ตื่นปลุกดีไหม.....16

จะเป็นอะไรไหมถ้าฉันหยิบโทรศัพท์มือถือ

มาดูทันทีหลังตื่นนอน.....17

ทำไมฉันถึงจำเรื่องที่ฝันไม่ได้.....18

ฉันควรดื่มกาแฟแก้วแรกตอนไหน.....20

ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ให้เป็นคนตื่นเช้าได้ไหม.....22

ทำไมวัยรุ่นถึงขี้เกียจซักในตอนเช้า.....24

อาบน้ำหรือแช่น้ำเวลาไหนดีที่สุด.....26

ทำไมฉันถึงถ่ายหนักเวลาเดิมทุกเช้า.....28

ทำไมฉันถึงมีกลิ่นปากตอนตื่นนอน.....29

ยาสีฟันแบบไหนดีต่อสุขภาพฟันมากที่สุด.....30

การแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันไฟฟ้า

เป็นวิธีที่ดีที่สุดหรือไม่.....32

ฉันควรแปรงฟันก่อนหรือหลังมือเช้า.....33

มือเช้าคือมือที่สำคัญที่สุดจริงหรือ.....34

การอดมือเช้าจะทำให้ฉันอ้วนหรือเปล่า.....35

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับมือเช้าคืออะไร.....36

อาหารเช้าที่เรียบง่ายแบบไหน

ดีต่อสุขภาพมากที่สุด.....38

การดื่มน้ำผลไม้เป็นวิธีที่ดีในการกินผลไม้

ให้ครบ 1 ใน 5 ส่วนต่อวันหรือไม่.....39

ฉันควรกินวิตามินเสริม

พร้อมกับมือเช้าหรือไม่.....40

หนาวจัง! ฉันควรใส่เสื้อหนา ๆ ตัวเดียว

หรือใส่เสื้อหลาย ๆ ชั้น.....42





ร้อนจัง! ฉันควรใส่เสื้อแบบไหน	
ถึงจะรู้สึกเย็นสบาย.....	43
เมื่ออากาศหนาวขึ้น เราเผาผาญแคลอรี	
มากขึ้นหรือไม่.....	44
ระบบทำความร้อนในบ้านส่งผลเสีย	
ต่อสุขภาพหรือเปล่า.....	46
ระบบปรับอากาศที่ไม่ดีต่อสุขภาพไซ้ใหม่.....	47
ผู้หญิงรู้สึกหนาวมากกว่าผู้ชายจริงหรือ.....	48
การใส่เสื้อกันหนาวก่อนออกจากบ้านจะทำให้ฉัน	
รู้สึกหนาวขึ้นเวลาออกจากบ้านหรือเปล่า.....	50
ฉันสูญเสียความร้อนส่วนใหญ่ในร่างกาย	
ไปทางศีรษะจริงหรือ.....	51
กิจกรรมการเดินทางไปกลับเป็นอันตราย	
ต่อสุขภาพหรือไม่.....	52
ทำไมการเดินทางในตอนเช้าถึงดูยาวนานกว่า.....	54
ทำไมคนเมืองถึงแล้งน้ำใจกันเหลือเกิน.....	56
ชีวิตในเมืองดำเนินไปอย่างรวดเร็วกว่าจริงหรือ.....	58
ทำไมทุกคนถึงขับรถแยกกว่าฉันมาก.....	59
ทำไมฉันถึงหิวร้อนตอนขับรถ	
ทั้งที่ปกติเป็นคนใจเย็น.....	60
ฉันจะสลดอารมณ์เสียทั้งไปได้อย่างไร.....	62
ฉันจะใช้เวลาในวันทำงานให้คุ้มค่าที่สุด	
ได้อย่างไร.....	64
พื้นที่ทำงานแบบไหนที่ส่งผลดี	
ต่อประสิทธิภาพการทำงานมากที่สุด.....	66
ฉันสามารถเรียนรู้ที่จะทำหลายอย่าง	
พร้อมกันให้ดีขึ้นได้หรือไม่.....	68
การฟังเพลงจะทำให้ฉันมีสมาธิจดจ่อ	
มากขึ้นหรือไม่.....	69
ฉันควรหยุดพักบ่อยแค่ไหน.....	70
ทำไมฉันถึงเสียสมาธิง่ายมาก.....	71
ทำไมโอเคดี ๆ มักมา	
ในเวลาที่ไม่ได้พยายามคิด.....	72

ฉันจะกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์	
ของตัวเองให้ได้มากที่สุดได้อย่างไร.....	73
สถานที่ทำงานกำลังทำให้ฉันป่วยหรือเปล่า.....	74
ทำไมฉันถึงไม่มีโอกาสพูดในที่ประชุม.....	76
สมองของเพศหญิงและเพศชาย	
ถูกสร้างมาต่างกันหรือไม่.....	78
ทำไมฉันถึงหิวเร่วนกทั้งที่เพิ่งกินมื้อเช้า.....	80
การกินน้อยแต่กินบ่อย	
ดีต่อสุขภาพที่สุดไซ้ใหม่.....	81
ฉันจำเป็นต้องดื่มน้ำวันละ 8 แก้วหรือไม่.....	82
ฉันควรดื่มน้ำจนกระทั่งปัสสาวะใสหรือไม่.....	84

บ่าย 86

มื่อกลางวันที่ดีควรจะเป็นอย่างไร.....	88
จะเป็นอะไรใหม่ถ้าฉันทำงานไปด้วย	
กินอาหารกลางวันไปด้วย.....	90
การกินช้า ๆ ดีกว่าจริงหรือไม่.....	91
ทั้ง ๆ ที่ฉันอยากกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ	
แล้วทำไมถึงเลิกกินอาหารขยะไม่ได้.....	92
ทำไมฉันถึงห้ามใจไม่ได้	
กินของหวานได้ยากนัก.....	94
ฉันจะหลีกเลี่ยงภาวะน้ำตาลตกได้อย่างไร.....	96
ถ้าอย่างนั้นฉันสามารถบริโภคน้ำตาล	
ได้มากแค่ไหน.....	97
ฉันสามารถฝึกตัวเอง	
ให้ไม่ชอบกินหวานได้ไหม.....	98
การนั่งอันตรายพอ ๆ กับ	
“การสูบบุหรี่” จริงหรือ.....	100
ฉันจะหลีกเลี่ยงอาการง่วงหลังมื่อกลางวัน	
ได้อย่างไร.....	102
เราควรจับหลับนานแค่ไหนถึงจะดีที่สุด.....	104
ฉันควรเชื่อสัญชาตญาณของตัวเองหรือไม่.....	106

เราเกิดความเครียดกันมากขึ้นจริงหรือ.....108

มีวิธีที่ทำให้ฉันใจเย็นลง

 ได้อย่างรวดเร็วหรือไม่.....110

ฉันจะจัดการกับความกังวลได้อย่างไร.....111

ฉันจะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

 อย่างต่อเนื่องได้อย่างไร.....112

ความเครียดให้ประโยชน์อะไรกับฉัน

 บ้างหรือเปล่า.....114

ทำไมฉันถึงมักจะป่วยเมื่อไม่ได้ทำงาน.....115

ฉันควรออกไปรับแสงแดด

 เป็นเวลาานแค่ไหน.....116

ทำไมฉันถึงคิดอะไรไม่ค่อยออก

 ในวันที่อากาศร้อน.....117

ทำไมลูกวัยรุ่นของฉันถึงกลายเป็น

 มนุษย์ต่างดาว.....118

ทำไมตอนที่ยังอายุน้อยกว่านี้

 ฉันถึงกลัวเสียงมากกว่า.....120

ทำไมฉันถึงรู้สึกตัวเองเด็กกว่าอายุจริง.....121

ทำไมเหตุการณ์ที่ผ่านมาไปเนิ่นนานแล้ว

 ถึงดูเหมือนเพิ่งเกิดขึ้นสำหรับฉัน.....122

ทำไมความจำในวัยเด็กของฉันถึงเลือนราง.....123

ทำไมรายละเอียดของเหตุการณ์ที่ฉันจำได้

 ถึงแตกต่างจากคนอื่น.....124

เดจาวูคืออะไรและฉันต้องกังวล

 กับมันไหม.....126

ความรู้สึก “ติดอยู่ที่ริมฝีปาก”

 คืออะไรกันแน่.....127

ทำไมบางครั้งฉันถึงลืมว่าตัวเองเข้าไป

 ทำอะไรในห้อง.....128

ทำไมฉันถึงจดจำใบหน้าได้ดีกว่าชื่อ.....129

ทำไมฉันยังคงจำทักษะต่าง ๆ ได้

 แม้จะไม่ได้ใช้มาหลายปี.....130

ฉันจะพัฒนาความจำของตัวเองได้อย่างไร.....132

ฉันควรเชื่อในสิ่งที่ตัวเองมองเห็นเสมอหรือไม่.....134

จริงหรือที่เราใช้สมองแค่ 10 เปอร์เซ็นต์.....136

ฉันสามารถเพิ่มไอคิวได้ไหม.....138

ฉันจะหลีกเลี่ยงการซื้อของที่ไม่จำเป็น

 ได้อย่างไร.....140

ทำไมฉันถึงหาสินค้าที่คุ้มค่าที่สุดไม่ได้.....141

ฉันจะซื้อของอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

 ได้อย่างไร.....142

การซื้อของออนไลน์ประหยัดกว่าจริงหรือไม่.....144

เย็น **146**

ทำไมการกระตุ้นตัวเองให้ออกกำลังกาย

 ถึงเป็นเรื่องยาก.....148

ฉันควรออกกำลังกายตอนไหน.....150

ก่อนออกกำลังกายฉันควรกินอะไร

 และกินตอนไหน.....152

หลังออกกำลังกายฉันควรกินอีกที่ตอนไหน.....153

การยืดกล้ามเนื้อช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บ

 ได้จริงหรือ.....154

ฉันจะหลีกเลี่ยงอาการจุกได้อย่างไร.....155

การออกกำลังกายที่ดีที่สุดที่ช่วยให้

 หัวใจแข็งแรงคืออะไร.....156

การออกกำลังกายทำให้สมองของฉัน

 แข็งแรงขึ้นหรือไม่.....157

การออกกำลังกายแบบไหนช่วยเผาผลาญแคลอรี

 ได้ดีที่สุด.....158

ฉันจะเปลี่ยนพุงให้เป็นซิกซ์แพ็กได้อย่างไร.....160

วิธีที่ดีที่สุดในการสร้างกล้ามเนื้อคืออะไร.....162

ฉันจะหลีกเลี่ยงภาวะ “ชนกำแพง”

 ได้อย่างไร.....164

การเข้าสังคมส่งผลดีกับฉันจริงหรือ.....166

ทำไมฉันถึงไม่โชคดีเหมือนเพื่อน ๆ คนอื่น.....168

ฉันจะหัดดูคนให้เป็นได้อย่างไร.....169

ทำไมคนบางคนถึงหัวรั้นนัก.....170





การถอดดีต่อเราใช้ไหม.....171

ทำไมฉันถึงตื่นตื่นมากเวลาอยู่ใกล้ ๆ

 กับคนที่ชอบ.....172

ทำไมฉันถึงต้องตกหลุมรักคนคนนี้.....174

การมีความรักดีต่อสุขภาพของฉันหรือเปล่า.....176

อะไรคือสิ่งที่น่าดึงดูดที่สุดในตัวของคูชีวิต.....178

ทำไมฉันถึงมีอาการผิดปกติทั้งก่อนและระหว่าง

 มีประจำเดือน.....180

ทำไมประจำเดือนของฉันถึงมาพร้อมคนอื่น.....182

ฉันจะจัดการกับวัยทองอย่างไร.....183

วิกฤติวัยกลางคนมีจริงหรือไม่.....184

ฉันจะโทษว่าความหิวทำให้อารมณ์ไม่ดีได้ไหม.....186

การกินอาหารมื้อใหญ่ตอนเย็นไม่เป็น

 ผลดีกับฉันจริงหรือ.....187

ทำไมทุกคนถึงอ้วนขึ้น.....188

ฉันควรใช้ค่า BMI เป็นเกณฑ์วัดน้ำหนักตัว

 ที่ควรจะเป็นหรือไม่.....190

ฉันควบคุมอาหารแล้วทำไมยัง

 ควบคุมน้ำหนักไม่ได้.....192

สรุปแล้วไขมันส่งผลดีหรือผลเสียกับฉันกันแน่.....194

น้ำหนักของฉันถูกกำหนดด้วยพันธุกรรม

 หรือเปล่า.....196

จุลินทรีย์ในลำไส้ช่วยให้ฉันควบคุมน้ำหนัก

 ได้จริงหรือ.....198

อาหารแบบไหนช่วยลดน้ำหนักได้ดีที่สุด.....200

การกินแบบเมดิเตอร์เรเนียนมีดีอย่างไร.....202

การกินมังสวิวัติช่วยให้ฉันสุขภาพดีขึ้นหรือไม่.....204

ทำไมคำแนะนำด้านโภชนาการ

 ถึงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ.....206

ทำไมเสียงและดนตรีประกอบในภาพยนตร์

 ถึงทำให้ฉันรู้สึกกลัว.....208

ทำไมเราถึงเสพติดโซเชียลมีเดียกันขนาดนี้.....210

ฉันจะเปลี่ยนนิสัยแย่ ๆ ให้กลายเป็น

 นิสัยดี ๆ ได้อย่างไร.....212

กลางคืน 214

โทรศัพท์ทำลายชีวิตเช็ทซ์ของฉันหรือเปล่า.....216

ช่วงเวลาที่เหมาะกับการมีเช็ทซ์ที่สุด

 มีอยู่จริงหรือ.....218

ทำไมเราถึงหาว และทำไมการหาว

 ถึงติดต่อกันได้.....220

ยานอนหลับเป็นตัวช่วยหรือตัวถ่วงกันแน่.....222

การดื่มก่อนนอนช่วยให้ฉัน

 หลับสบายขึ้นจริงหรือ.....223

อุปกรณ์ดีจิดอลทำให้ฉันนอนไม่หลับจริงหรือ.....224

วิธีที่ดีที่สุดในการนอนให้หลับ

 และหลับให้สนิทคืออะไร.....226

การนอนหลับสำคัญขนาดนั้นจริงหรือ.....228

ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าต้องนอนแค่วันถึงจะพอ.....230

ฉันจะนอนขดเขยในข้างสุดสัปดาห์ได้ไหม.....231

ฉันควรทำอย่างไรถ้าจำเป็นต้อง

 อดนอนจริง ๆ.....232

ฉันจะรับมือกับอาการเจ็ตแล็กได้อย่างไร.....234

ทำไมฉันถึงมีอาการนอนกระตุก.....236

ทำไมฉันถึงละเมอพูดระหว่างหลับ.....237

ทำไมฉันถึงนอนกรน

 แล้วจะเลิกกรนได้อย่างไร.....238

ทำไมฉันถึงมีอาการฝันผวาหรืออึดอัด

 เหมือนถูกผีอำ.....240

ความฝันช่วยให้ฉันมีความคิดสร้างสรรค์

 มากขึ้นหรือไม่.....242

ความฝันกำลังบอกอะไรกับฉันอยู่หรือเปล่า.....244

อภิธานศัพท์.....246

ดัชนี.....250

ข้อมูลอ้างอิง.....255

ประวัติผู้เขียน / กิตติกรรมประกาศ.....256

คำนำ

“วิทยาศาสตร์” ถ้าคำนี้ทำให้คุณนึกถึงบทเรียน
แสนน่าเบื่อ ศัพท์เฉพาะทาง และบรรดา
หนอนหนังสือ หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมา
สำหรับคุณ คนเรามักคิดว่าวิทยาศาสตร์คือ
การกลั่นโลกให้กลายเป็นสมการและตัวเลข
อันแห้งแล้ง ทั้งที่วิทยาศาสตร์มอบความ
อุดมสมบูรณ์ ความหมาย และความลึกซึ้ง
ให้กับชีวิตในแต่ละวัน ช่วง 7 ปีที่เรียนแพทย์
นอกจากผมจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายมนุษย์
และโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ผมยังถูกหล่อหลอม
ให้เป็นแพทย์และถูกสอนให้ซ่อนตัวอยู่หลัง
ศัพท์เฉพาะทางและภาษาวิทยาศาสตร์ ผม
เพิ่งรู้ว่านักวิชาการอย่างเราทำให้ผู้อื่นรู้สึก
แปลกแยกแค่ไหนก็เมื่อลองถอยออกมาจาก
อาชีพของตัวเอง ภาษาชั้นสูงที่ใช้กันเฉพาะ
แวดวงยิ่งทำให้ช่องว่างขยายกว้างขึ้น หนังสือ
เล่มนี้จะมาแก้ไขความผิดพลาดเหล่านั้นและ
แสดงให้เห็นว่า แม้ไม่มีตำแหน่งทางวิชาการ
นำหน้าชื่อ คุณก็สามารถเข้าใจความลึกกลับ
เล็ก ๆ อันน่าพิศวงของชีวิตได้

ชีวิตในแต่ละวันนั้นมาพร้อมกับคำถาม
นับไม่ถ้วน ไม่ใช่แค่ในเชิงปรัชญา แต่ยัง
รวมถึงข้อสงสัยที่จู่ ๆ ก็แวบเข้ามาในความคิด
เช่น ตื่นมาฉันทควรดื่มกาแฟหรือควร
รอก่อน ทำไมบนถนนถึงมีแต่คนขับรถช่วย ๆ
ทำไมฉันทถึงรู้สึกเฉื่อยชาหลังมือเที่ยง ฯลฯ
ซึ่งเราอาจพบคำตอบของคำถามเหล่านี้ได้
ตามคอลัมน์ในหนังสือพิมพ์หรือเว็บไซต์
แต่คำตอบส่วนใหญ่กลับยิ่งทำให้เกิดข้อสงสัย
มากกว่าเดิม เพราะแม้จะดูสมเหตุสมผล
แต่บางครั้งก็สร้างความเข้าใจผิดหรืออาจ
ไม่ถูกต้องโดยสิ้นเชิง

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นโดยได้รับความ
ช่วยเหลือจากเหล่าผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางและ
ผู้ชำนาญพิเศษ เพื่อหาคำตอบของคำถาม
เหล่านี้ผ่านข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และงานวิจัย
ที่ทันสมัย ไม่ใช่แค่คำแนะนำที่มีแต่ถ้อยคำ
เชิงบวกอันไร้น้ำหนัก ผมหวังว่าจะสามารถ
อธิบายวิทยาศาสตร์ในแบบที่ทุกคนเข้าใจได้
และสามารถนำไปใช้เพื่อให้เกิดสติใจได้ดีขึ้น



ผมจะพาคุณสำรวจช่วงเวลาต่าง ๆ ในแต่ละวันตั้งแต่เช้า บ่าย เย็น ไปจนถึงกลางคืน เพื่อตอบคำถามที่หลายคนน่าจะสงสัย เรียงตามช่วงเวลาที่น่าจะสนุกสนานในความคิด แน่ใจว่ามันอาจไม่สอดคล้องกับตารางเวลาของคุณทั้งหมด และคุณอาจเลือกทำมันในช่วงเวลาที่ต่างออกไป เช่น บางคนชอบออกกำลังกายช่วงเช้าตรู่ แต่บางคนชอบออกกำลังกายช่วงเย็น ผมเขียนแบบเชื่อมโยงกับทุกคนโดยไม่เกี่ยวอายุ เพศ เชื้อชาติ ความเชื่อ หรือวัฒนธรรม

เหนือสิ่งอื่นใด หนังสือเล่มนี้คือการเฉลิมฉลองให้กับชีวิตอันเป็นสิ่งล้ำค่าที่สุดของเรา ชีวิตควรเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ ความรัก ความเมตตา และความกระตือรือร้น แต่ขณะเดียวกันชีวิตก็เปราะบางเหลือเกิน ผมคิดว่าเราจะมองเห็นความมหัศจรรย์ของชีวิตก็ต่อเมื่อเรากล้าเผชิญกับความจริงที่ว่าสักวันเวลาของเราจะหมดลง เมื่อเราตระหนักว่าการมีอยู่ของเราเป็นเพียงเม็ดทรายเล็ก ๆ

ในหัวเวลาอันไร้จุดสิ้นสุด แล้วเราจะเห็นคุณค่าของแต่ละวันที่เหลืออยู่บนโลกใบนี้ การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้แสดงให้เห็นความจริงที่น่าอัศจรรย์นี้แบบซึ่งหน้า ขณะเขียนหนังสือเล่มนี้ผมผ่านการผ่าตัด การฉายรังสี และการใช้เคมีบำบัดเพื่อรักษามะเร็งสมองชนิดรุนแรง ด้วยความรักอันเปี่ยมล้นกับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน ๆ ทำให้ผมเรียนรู้ที่จะรักชีวิต การเขียนหนังสือเล่มนี้ช่วยให้ผมได้ใช้ชีวิตของผมอย่างเต็มที่ ผมหวังว่าการอ่านหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้ใช้ชีวิตของคุณอย่างเต็มที่ด้วยเช่นกัน

Stuart Farimond



SAMPLE

เช้า

ธรรมชาติช่างไม่รู้จักเวลา ดวงอาทิตย์ยังไม่ทันขึ้น
นกก็ร้องจับงานด้วยเสียงแข็งแะ
จนอาทรบควนแม้กระทั่งคนที่หลับลึกที่สุด
มนุษย์เราก็เหมือนเพื่อนบ้านผู้มีปีกเหล่านี้
เรามีนาฬิกาชีวิตที่คอยปลุกให้ตื่นในยามเช้า
มันเปิดระบบในร่างกายให้ทำงานและค่อย ๆ เตรียมสมอง
ให้พร้อมจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำในวันนั้น
แม้เราจะไม่ได้ตื่นขึ้นมาร้องเพลงเจ้อยแจ้วเหมือนนก
แต่ฮอร์โมนที่สร้างความมีชีวิตชีวาชนิดเดียวกัน
จะไหลเวียนไปตามกระแสเลือด
เพื่อเตรียมเราให้พร้อมรับวันใหม่

ทำไมการตื่นนอนถึงเป็นเรื่องยาก

ระบบต่าง ๆ ในร่างกายไล่ตั้งแต่ทางเดินอาหารไปจนถึงการคิด ล้วนหยุดพักผ่อนในยามที่คุณหลับ การจะเปิดระบบเหล่านี้ขึ้นมาอีกครั้ง ก็เหมือนการสตาร์ทรถในยามเช้าที่อากาศหนาวจัด

ขณะนอนหลับร่างกายจะเข้าสู่วงจรการนอนหลับที่วนซ้ำตามจังหวะธรรมชาติ หากคุณโชคดีตื่นขึ้นในช่วงที่กำลังฝัน (ระยะหลับฝันหรือ REM) คุณจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่ถ้าคุณตื่นขึ้นในช่วงที่ไม่ได้ฝันและกำลังหลับลึก (ระยะหลับเงียบหรือ nREM) คุณมีแนวโน้มจะรู้สึกมึนงงและเริ่มต้นวันด้วยสมองที่เฉื่อยชาเหมือนทาก

ถ้าคุณตื่นขึ้นกลางคืนในช่วงที่กำลังหลับลึก (ดูหน้า 15) สมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ด้าน

คนจำนวน **70%** มีอาการงัวเงียช่วง **1-2 ชั่วโมง** หลังตื่นนอน

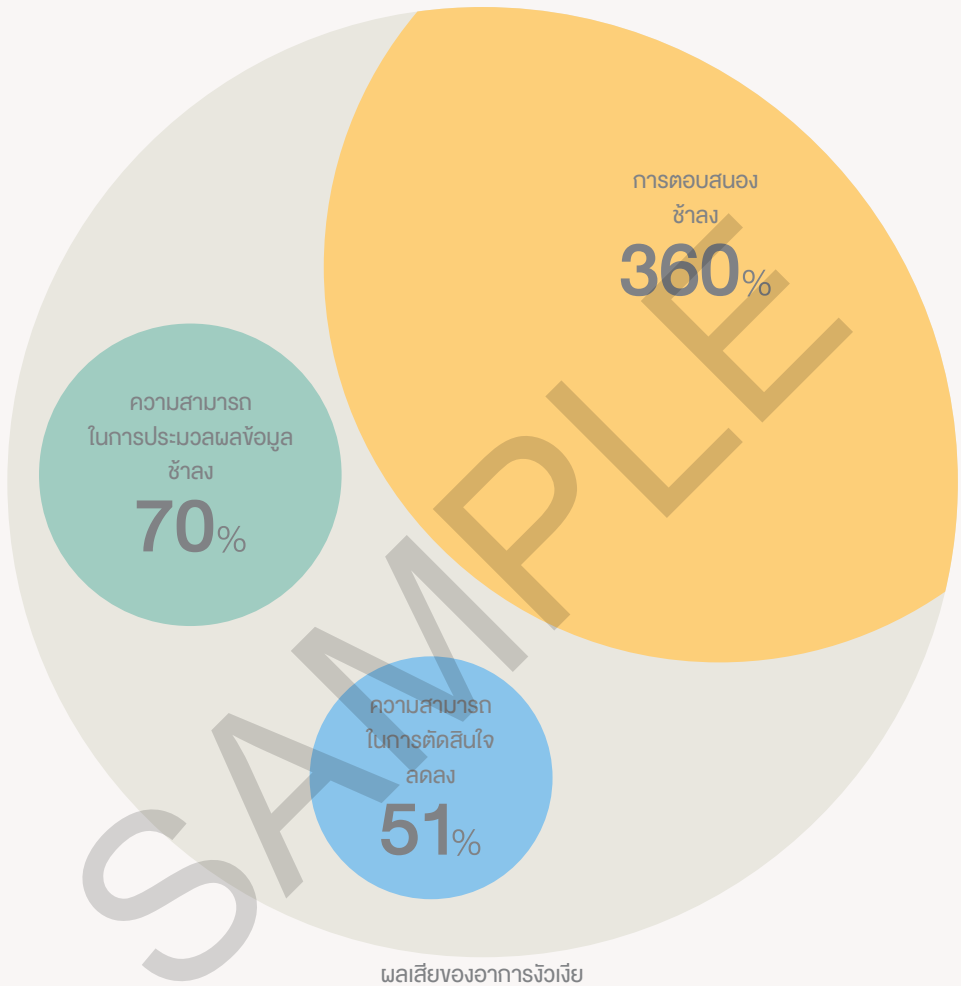


การคิดจะยังไม่พร้อมทำงาน ภาวะอ่อนล้าทางสมองเช่นนี้เรียกว่าอาการงัวเงีย ซึ่งส่งผลเสียหลายอย่าง เช่น ตอบสนองช้า คิดวิเคราะห์และใช้เหตุผลได้ไม่ดี ความจำแย่ หากมีการนอนร่วมกับอาการงัวเงีย ก็จะยิ่งหนักขึ้น และต่อให้เป็นคนที่ชอบตื่นเช้า ก็ไม่มีทางหนีพ้นผลเสียของอาการงัวเงียนี้ได้

โชคดีที่อาการงัวเงียจะคงอยู่เพียง 1-2 ชั่วโมงหลังตื่นนอน ซึ่งมีเทคนิค (ดูด้านซ้าย) ที่คุณอาจลองนำไปใช้เพื่อบรรเทาอาการนี้

รู้จักสมองตอบสนองเข้าใช้ไหม

- 1 ออกไปปรับแสงแดดเพื่อกระตุ้นนาฬิกาชีวิต และฮอร์โมน “ตื่นนอน” ให้หลั่งออกมามากขึ้น (ดูหน้า 22-23)
- 2 ลองยืดเส้นยืดสาย เล่นโยคะ หรือออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินเร็วหรือปั่นจักรยาน กิจกรรมเหล่านี้เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนที่ยังคง “หลับไหล” และทำให้อารมณ์ดีขึ้น
- 3 อย่าตัดสินใจเรื่องใหญ่ ๆ เพราะคุณอาจตัดสินใจไม่ได้ ถึงคุณจะคิดว่าตัวเองสมองปลอดโปร่งอยู่ที่ตาม



เริ่มต้นช้า

คนที่ตื่นขึ้นกลางคืนและมีอาการจ้งเจี๋ย
จะตอบสนองช้าและตัดสินใจได้แยลง
งานวิจัยจำนวนมากระบุว่า
การทำงานส่วนใหญ่ของสมอง
มีประสิทธิภาพลดลงทันทีที่ตื่นนอน

ทำไมฉันถึงรู้สึกซึมเศร้า ในช่วงเช้าของฤดูหนาว

หากคุณมักจะอารมณ์เศร้าหมองในวันที่หนาวจัด คุณก็ไม่ใช่คนเดียวที่รู้สึกแบบนั้น มีหลายคนที่ยังงงเหว้าหวอนอบ และไร้เรี่ยวแรงกว่าปกติในช่วงฤดูหนาว

นักวิทยาศาสตร์บางส่วนเชื่อว่า ช่วงฤดูหนาวที่ไม่มีแดดและท้องฟ้ามืดครึ้มอาจหลอกให้นาฬิกาชีวิตสร้างฮอร์โมนเมลาโทนินที่ช่วยให้หลับออกมามากเกินไป ส่งผลให้ความมีชีวิตชีวาตามปกติของคุณหายไป ด้วยวิธีที่ต่างกันตามปกติของคุณหายไป ด้วยวิธีที่ต่างกันตามปกติของคุณหายไป ด้วยวิธีที่ต่างกันตามปกติของคุณหายไป

หรือไม่ได้เจอคนรัก และขังตัวเองอยู่ในพื้นที่แคบ ๆ ในบ้านเหมือนหมีจำศีล มันย่อมทำให้สภาพจิตใจของคุณย่ำแย่ลง หากคุณเกิดภาวะซึมเศร้าฤดูหนาว มีการพิสูจน์แล้วว่า การบำบัดด้วยแสงหรือการได้รับแสงเทียมทุกวันนั้นใช้ได้ผล และบางทีหากคุณมองแบบชาวสแกนดิเนเวียว่าช่วงฤดูหนาวเป็นโอกาสที่จะได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูงและครอบครัวมากขึ้น คุณก็อาจรู้สึกเศร้าหมองน้อยลงเมื่อเข้าสู่ฤดูนี้

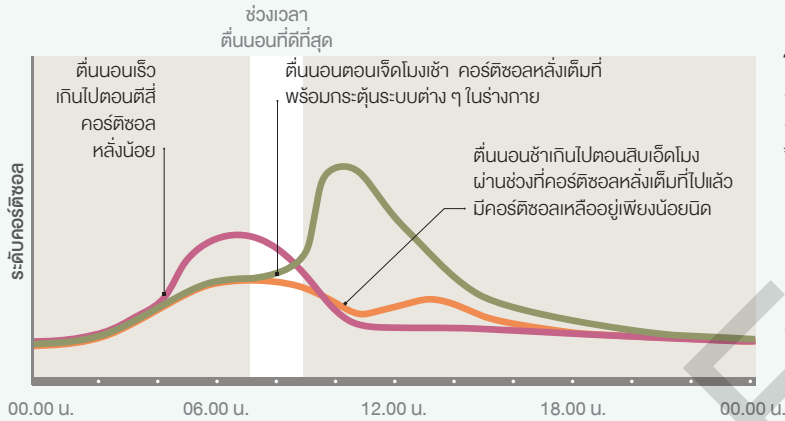
80% ของอาการซึมเศร้าดีขึ้นหลังจากได้รับการบำบัดด้วยแสงในช่วงเช้าตรู่

38% ของอาการซึมเศร้าดีขึ้นหลังจากได้รับการบำบัดด้วยแสงในช่วงสาย

30% ของอาการซึมเศร้าดีขึ้นหลังจากได้รับการบำบัดด้วยแสงในช่วงเย็น

จงรับแสงสว่าง
งานวิจัยเผยให้เห็นว่า การบำบัดด้วยแสงนาน 30 นาทีกับที่ที่ต้นนอน จะให้ประโยชน์สูงสุดกับคนส่วนใหญ่ ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการซึมเศร้าตามฤดูกาล





ให้คอร์ติซอลช่วย

กราฟนี้แสดงระดับการหลั่งคอร์ติซอลซึ่งขึ้นอยู่กับเวลาที่คุณตื่นนอน หากคุณตื่นตามเวลาปกติของตัวเอง (เส้นสีเขียว) คุณจะประโยชน์จากฮอร์โมนอย่างเต็มที่

นอนตื่นสายแต่ทำไมยังง่วง

คุณคิดว่าจะตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น เพราะเมื่อคืนนอนเยอะกว่าปกติ แต่กลับไม่เป็นอย่างที่คิด แรกยังรู้สึกแยกว่าเดิมด้วยซ้ำ

ร่างกายของคุณมีจังหวะการหลับและการตื่นที่แน่นอน (ดูหน้า 22-23) และมันเริ่มเร่งเครื่องก่อนที่คุณจะตื่นเสียอีก หลายชั่วโมงก่อนเวลาปกติที่คุณตื่น คอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สร้างความกระปรี้กระเปร่าจะหลั่งเข้าสู่กระแสเลือดมากขึ้น ช่วยเพิ่มพลังงานและความกระตือรือร้น เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งกระตุ้นสมองและกล้ามเนื้อที่สั่งการให้คุณลุกจากเตียง เมื่อคุณตื่นคอร์ติซอลก็ยิ่งหลั่งออกมามากขึ้นช่วยให้คุณพร้อมจะใช้ชีวิต หากคุณตื่นนอนหลังจากช่วงเช้าที่คอร์ติซอลหลังเต็มที่ ฮอร์โมนที่สร้างความ

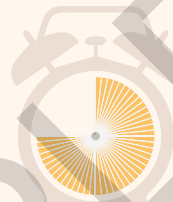
กระปรี้กระเปร่าชนิดนี้ก็จะลดลงจนคุณไม่ได้ประโยชน์ใด ๆ จากมัน นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมการนอนตื่นสายช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์อาจทำให้คุณรู้สึกแยกว่าการตื่นแต่เช้าในช่วงวันทำงาน

คุณอาจคิดว่าจะนอนเยอะ ๆ เพื่อชดเชยในช่วงสุดสัปดาห์ แต่อย่าคาดหวังว่าร่างกายจะฟื้นฟูได้เกินครึ่งหนึ่งของความเสียหายที่เกิดขึ้น (ดูหน้า 231) จะให้ดีที่สุดคุณควรเข้านอนและตื่นเวลาเดิมทุกวัน เพื่อนาฬิกาชีวิตจะช่วยพาคุณผ่านยามเช้าไปได้

ตำนานพิกาปลุกด้ว จะกดเลื่อนปลุกด้วไหม

เสียงปลุกที่มีประสิทธิภาพที่สุดคือเสียงที่ดังหนักหู
เพราะมันกระตุ้นการตอบสนองต่อความกลัวตามสัญชาตญาณ
หรือพูดง่าย ๆ ว่ามันทำให้คุณได้สัมผัสกับความหวาดผวาลึก ๆ ในยามเช้านั้นเอง

เสียงนาฬิกาปลุกกระตุ้นสัญชาตญาณ
เอาตัวรอดซึ่งอยู่ลึกลงไปส่วนของสมอง
ที่เรียกว่าอมิกดาลา ทำให้หัวใจของคุณเต้น
เร็วขึ้นเมื่อคอร์ติซอล (ดูหน้า 15) และ
อะดรีนาลินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นการ
ตอบสนองแบบสู้หรือหนีสูบฉีดไปทั่วร่างกาย
เมื่อคุณต้องวิ่งหนีเพื่อเอาชีวิตรอด เมื่อคุณ
เริ่มได้สติและถูกคิดได้ว่าไม่มีสัตว์ร้ายที่ไหน
เข้ามาจู่โจม ระดับอะดรีนาลินจะค่อย ๆ ลดลง
และคุณอาจทั้งตัวลงนอนอีกครั้ง แต่การกด



ถ้าจะตั้งนาฬิกา
แบบเลื่อนปลุก
ควรตั้งให้แต่ละครั้ง
ห่างกันอย่างน้อย
45 นาที

เลื่อนปลุกอาจยิ่งส่งผลเสีย เพราะการเลื่อน
ปลุกออกไป 10-15 นาทีนั้นไม่เพียงพอให้คุณ
นอนต่อได้เต็มอิ่ม เมื่อเสียงปลุกดังขึ้น
คุณก็ต้องผวาตื่นขึ้นมาอีก พอฮอร์โมนที่
ตอบสนองต่อความกลัวอย่างอะดรีนาลินพุ่งขึ้น
ซ้ำ ๆ คุณก็อาจฝันลุกออกจากเตียงได้ในที่สุด
แต่นานวันเข้ามันจะส่งผลเสียต่ออารมณ์และ
ร่างกาย การตื่นนอนอย่างตึงเครียด
ติดต่อกันเป็นปี ๆ มีส่วนทำให้เกิดอาการ
หลอดเลือดอุดตัน ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยง
ของโรคหัวใจ

วิธีที่ดีที่สุดคือตั้งนาฬิกาให้ปลุกในเวลา
ที่คุณอยากตื่นแล้วลุกจากเตียงทันที หรือ
ตั้งเวลาปลุกให้แต่ละครั้งห่างกันอย่างน้อย
45 นาที ไม่ก็ลองใช้เคล็ดลับด้านซ้ายเพื่อให้
คุณไม่ต้องพึ่งเสียงปลุกอันน่าหวาดผวา
อีกต่อไป

อยากเลิกพึ่งเสียงนาฬิกาปลุกไหม

1

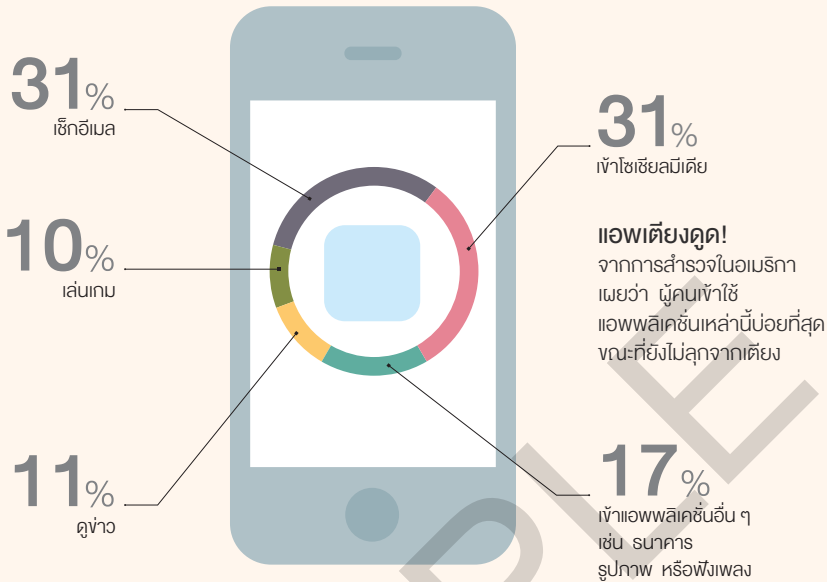
เปิดบ้านไว้ทั้งคืนเพื่อให้แสงแดดยามเช้าส่องเข้ามา
ในห้องนอนเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เช่นเซอร์ดานหลังดวงตา
จะตรงจบบริเวณเวลานี้เปลี่ยนตาของคุณ
และตั้งนาฬิกาชีวิตให้พร้อมสำหรับยามเช้า

2

ตั้งเวลาให้ระบบทำความร้อนในบ้านเปิด
อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงก่อนคุณตื่น เพื่อสลับแบบอุณหภูมิ
ที่เปลี่ยนไปเมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น

3

ตั้งเวลาเปิดโคมไฟข้างเตียง
ใช้หลอดไฟแบบ "เดย์ไลท์" โดยตั้งเวลาให้เปิดครึ่งชั่วโมง
ก่อนที่นาฬิกาปลุกจะดังเพื่อกระตุ้นการหลังคอร์ติซอล



จะเป็นอะไรไหมถ้าฉันหยิบโทรศัพท์มือถือ มาดูทันทีหลังตื่นนอน

สมาร์ทโฟนก็เหมือนตัวที่มีตะเกียบวิเศษซ่อนอยู่ จึงไม่แปลกที่เรา
จะไม่อาจยับยั้งชั่งใจตัวเองไม่ให้เช็กดูข่าว อีเมล เกม และโซเชียลมีเดีย
แต่การจับและปิดเลื่อนหน้าจอก็เป็นการเริ่มต้นวันที่ดีที่สุดจริงหรือ

ตอนเพิ่งตื่นคุณจะไม่ประหลาดใจ เพราะ
สมองส่วนที่คิดวิเคราะห์และใช้เหตุผลยังต้อง
ใช้เวลาสักพักกว่าจะตื่นตัวเต็มที่ คุณจึงไม่
สามารถตัดสินใจ รับมือกับข้อมูลใหม่ และ
แก้ปัญหาได้ดีเท่าที่ควร การเปิดแอปพลิเคชัน
เช็กอีเมลและสิ่งที่ต้องทำในช่วงหัวโมงแรกหลัง
ตื่นนอนอาจทำให้คุณอารมณ์ไม่ดีไปทั้งวัน
อย่างที่งานวิจัยชี้ว่า การทำเช่นนั้นอาจกระตุ้น

ความวิตกกังวล คุณจะจดจ่อได้น้อยลง
ส่งผลให้การตัดสินใจในช่วงเช้าที่ย่ำแย่อยู่แล้ว
ยิ่งแย่ลงไปอีก และอาจทำให้คอร์ติซอล
หลังออกมามากเกินไป

ถ้าหลังตื่นนอนคุณหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูเป็น
อย่างแรก ลองย้ายแอปพลิเคชันตัวปัญหา
ออกจากหน้าจอหลัก แล้วย้ายแอปพลิเคชัน
ที่ช่วยให้ผ่อนคลายและรู้สึกดีมาแทนที่

ทำไมฉันถึง จำเรื่องที่ฝันไม่ได้

ความฝันนั้นน่าตื่นเต้น เปี่ยมด้วยอารมณ์ และน่ากลัว
ยิ่งกว่าหนังดิวฮอลลีวูดเรื่องไหน ๆ แต่โชคร้ายที่
บ้านฟิล์มแห่งความจำในสมองของคุณกลับไม่ยอมหมุน

ทุกคนต่างก็ฝันกันทั้งนั้น รวมถึงคนจำนวน
5 เปอร์เซ็นต์ที่บอกว่าไม่เคยฝันด้วย ความฝัน
แทบทั้งหมดเกิดขึ้นในระยะการนอนหลับ
ที่ถูกตากลอกไปมาอย่างรวดเร็วหรือ REM
(Rapid Eye Movement) ระยะเวลาสมองจะ
ตื่นตัวมากจนแทบไม่ต่างจากตอนตื่น แต่เมื่อ
ดวงอาทิตย์ขึ้น ปกติแล้วความจำส่วนใหญ่
เกี่ยวกับความฝันมักจะหายไปอย่างลึกลับ

25%

คือสัดส่วน
ของความฝันทั้งหมด
ที่เราสามารถจำได้

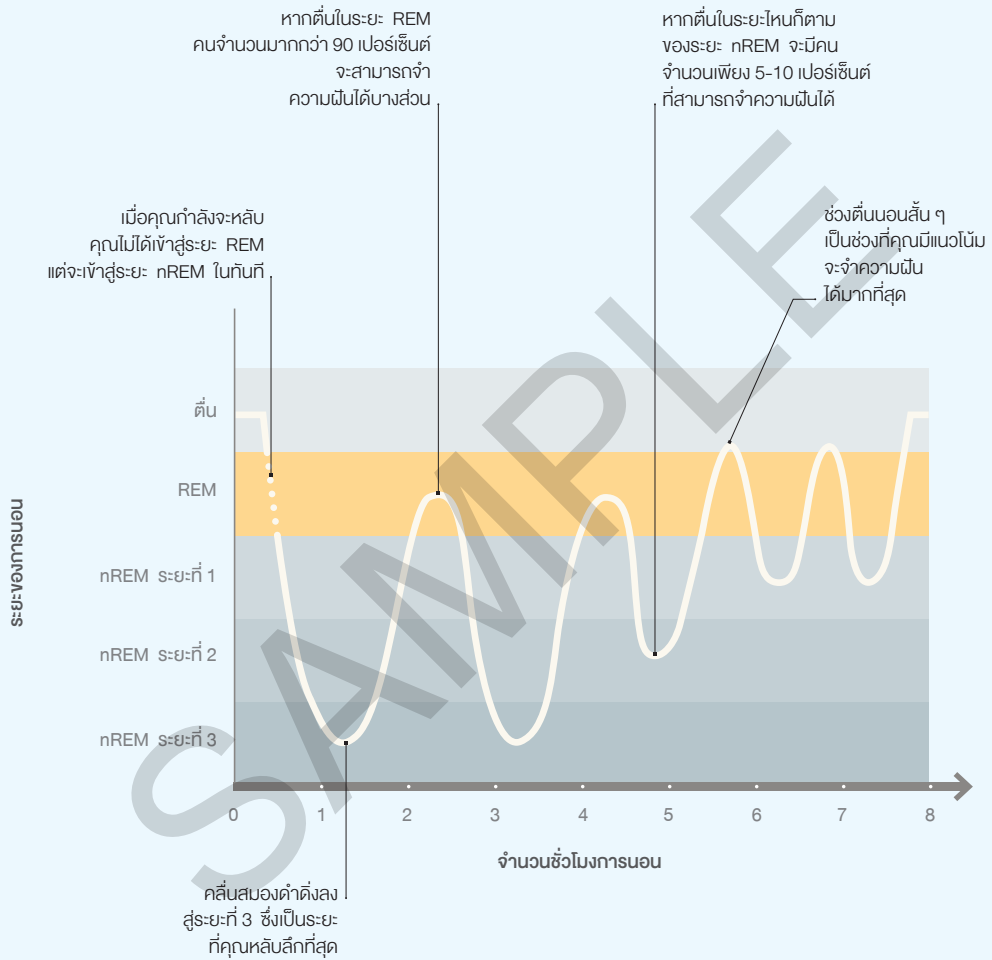
เวลาที่คุณฝัน ประสิทธิภาพของหน่วย
ความจำตรงใจกลางสมองส่วนที่เรียกว่า
ฮิปโปแคมปัสจะลดลง ดังนั้น ประสบการณ์
แปลกประหลาดที่คุณได้สัมผัสในยามคำคืน
จึงหายวับไปเร็วพอ ๆ กับดาวตก เหมือน
ฮิปโปแคมปัสเลือกที่จะไม่เก็บความฝัน
ส่วนใหญ่ไว้ในหน่วยความจำ เพราะมัน

ไม่สำคัญนักเมื่อเทียบกับเหตุการณ์ที่ควรค่า
แก่การจดจำซึ่งเกิดขึ้นจริงตอนที่คุณตื่น
อย่างไรก็ตาม ผู้คน (โดยเฉพาะเด็กเล็ก)
ที่ยังให้ความสำคัญกับความฝันมีแนวโน้มที่จะ
จดจำได้มากกว่า

หากคุณตื่นในระยะ REM คุณน่าจะ
บรรยายได้ว่าตอนนั้นเกิดอะไรขึ้นในความฝัน
แต่ตอนที่คุณตื่นนอนหน่วยความจำมักทำงาน
อย่างเอื่อยเฉื่อย ถ้าอยากให้ความฝันเข้าไป
อยู่ในคลังความจำระยะยาว ลองจดบันทึก
ลงในสมุดหรือโทรศัพท์มือถือทันทีหลังตื่น
งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจดบันทึกช่วยให้
จดจำรายละเอียดของภาพฝันได้

อีกวิธีที่ช่วยให้จำความฝันได้ก็คือ การตั้ง
นาฬิกาให้ปลุกในระยะ REM ซึ่งมีโอกาสสูง
ที่คุณจะตื่นขึ้นระหว่างที่กำลังฝันอยู่

ถ้าคุณจำความฝันไม่ได้ก็ไม่ต้องกังวลไป
มันแค่แสดงให้เห็นว่าสมองของคุณกำลัง
ทำสิ่งที่จำเป็นมากอย่างการปล่อยให้
หน่วยความจำได้พัก



โต้คลื่นสมอง

เวลาที่คุณหลับ คลื่นสมองจะเคลื่อนไหวขึ้นลงโดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ: ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่คุณนอนหลับ (75-80 เปอร์เซ็นต์) อยู่ในระยะ: nREM หรือระยะหลับเฉียบพลันที่ร่างกายได้รับการฟื้นฟู ส่วนช่วงเวลาที่เหลืออยู่ในระยะ: REM หรือระยะหลับฝัน ซึ่งความฝันส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นในระยะนี้ และมีแนวโน้มสูงกว่าที่คุณจะจำความฝันได้หากตื่นขึ้นในระยะนี้

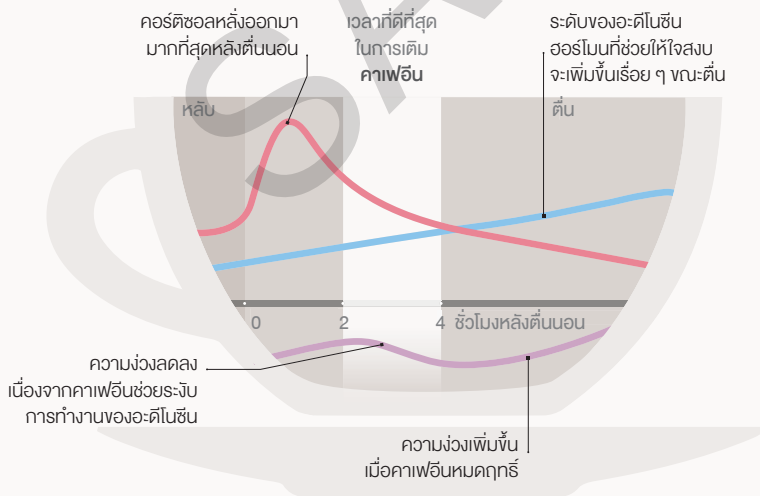
อันควรตีบกาแพ แก้วแรกตอนไหน

หากสิ่งแรกที่คุณทำในตอนเช้าคือการดื่มกาแพ
คุณก็ไม่ต่างจากคนอื่นล้านที่พึ่งพาคาเฟอีนในการเริ่มต้นวันใหม่
แต่การดื่มแบบนี้ส่งผลดีหรือผลเสียกับคุณกันแน่

คาเฟอีนเป็นสารกระตุ้นที่ทรงพลัง มันช่วยให้คุณ
คิดได้เร็ว เพิ่มความกระตือรือร้น และ
อารมณ์ดีขึ้น เนื่องจากไประงับการทำงานของ
ฮอร์โมนอะดีโนซีนในสมองที่ช่วยทำให้สงบลง
เอาไว้ชั่วคราว หลังดื่มเครื่องดื่มยามเช้าที่มี
คาเฟอีนเข้าไปแค่ 10 นาที สารนี้จะถูกดูดซึม
เข้าสู่กระแสเลือดและเริ่มออกฤทธิ์ ปัญหา
ก็คือ ในช่วงเวลาดังกล่าวคอร์ติซอลที่สร้าง
ความกระปรี้กระเปร่าจะหลั่งออกมามากที่สุด
และอะดีโนซีนหลังน้อยที่สุด ดังนั้น การดื่ม

ชาหรือกาแพเข้ม ๆ จึงไม่ช่วยให้คุณตื่นตัว
มากขึ้น ไม่ต่างอะไรกับการโยนไม้ขีดไฟ
ไม่กี่ก้านเข้าไปในกองไฟที่ลุกโชน ทั้งยัง
เพิ่มโอกาสเกิดอาการคลื่นและวิงเวียน
กาแพเอสเปรสโซ่ที่คุณดื่มเข้าไปจึงไม่เพียง
ไร้ประโยชน์ แต่ยังก่อให้เกิดโทษด้วย

จะดีกว่ามากถ้าคุณรอสักสองสามชั่วโมง
ให้ปริมาณคอร์ติซอลลดลงและอะดีโนซีนสูงขึ้น
ก่อน แล้วคุณจะสามารถเก็บเกี่ยวประโยชน์
จากคาเฟอีนได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย



ฤทธิ์คาเฟอีน

เวลาที่ดื่อกาแฟเพื่อสร้าง
ความกระปรี้กระเปร่า
คือช่วง 2-4 ชั่วโมง
หลังตื่นนอน ซึ่งเป็น
ช่วงที่คอร์ติซอลลดต่ำลง
และอะดีโนซีนเพิ่มสูงขึ้น

สัญลักษณ์

- คอร์ติซอล
- อะดีโนซีน
- ความง่วง

“

หากคุณดื่ม
กาแฟสดเข้มตั้งแต่
ชั่วโมงแรกหลังตื่นนอน
นั้นเท่ากับคุณได้เท
ประโยชน์ส่วนใหญ่
ของมันทิ้งไปแล้ว

”