

สารบัญ

บทนำ	หัวใจสำคัญอยู่ที่จังหวะเวลา	11
------	-----------------------------	----

ส่วนที่หนึ่ง

บุคลิกตามเวลาชีวภาพ

บทที่ 1	บุคลิกตามเวลาชีวภาพของคุณคืออะไร	25
บทที่ 2	วันที่สมบูรณ์แบบสำหรับโลมา	57
บทที่ 3	วันที่สมบูรณ์แบบสำหรับสิงโต	79
บทที่ 4	วันที่สมบูรณ์แบบสำหรับหมี	99
บทที่ 5	วันที่สมบูรณ์แบบสำหรับหมาป่า	117

ส่วนที่สอง

ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด ในการทำสิ่งต่าง ๆ

บทที่ 6	ความสัมพันธ์	137
	ตกหลุมรัก	138
	โทรศัพท์หาเพื่อน	143

	ทะเลาะกับคนรัก	149
	มีเซ็กซ์	157
	วางแผนเรื่องสำคัญ	163
	พูดคุยกับลูก	169
บทที่ 7	ความแข็งแรงของร่างกาย	175
	ออกไปวิ่ง	176
	เล่นกีฬาเป็นทีม	180
	เล่นโยคะ	185
	ฝึกกล้ามเนื้อ	189
บทที่ 8	สุขภาพ	193
	ต่อสู้กับโรค	194
	ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่	200
	ตรวจเต้านม	204
	ขับถ่าย	207
	พบนักบำบัด	212
	อาบน้ำ	218
	กินยา	224
	ชั่งน้ำหนัก	232

บทที่ 9	การนอน	239
	ตื่นนอน	240
	วิบหลับระหว่างวัน	248
	นอนตื่นสาย	257
	เข้านอน	263
บทที่ 10	การกินและดื่ม	277
	กินมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น	278
	ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	286
	ดื่มกาแฟ	293
	กินในปริมาณมาก	301
	กินอาหารว่าง	304
บทที่ 11	การทำงาน	311
	ขอขึ้นเงินเดือน	312
	โทรศัพท์ไปเสนอขาย	318
	เดินทางไปทำงานและกลับบ้าน	324
	จัดการอีเมล	329
	ไปสัมภาษณ์งาน	335
	เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	340
	ตัดสินใจ	344
	จดจำ	349
	นำเสนอแนวคิด	353

บทที่ 12 ความคิดสร้างสรรค์	359
ระดมสมอง	360
เล่นดนตรี	364
ปะติดปะต่อเรื่องราว	368
เขียนนิยาย	373
บทที่ 13 การเงิน	383
ใช้จ่าย	384
เพิ่มพูนเงิน	390
เจรจาต่อรอง	397
ขาย	403
บทที่ 14 ความสนุก	407
ดูโทรทัศน์แบบมารารอน	408
ออนไลน์	414
เล่นเกม	421
อ่านหนังสือ	428
เล่าเรื่องตลก	432
เดินทางข้ามเขตเวลา	436

ส่วนที่สาม

พลังแห่ง “เมื่อไหร่” กับชีวิตในช่วงต่าง ๆ

บทที่ 15	จังหวะเวลาชีวภาพกับฤดูกาล	447
บทที่ 16	บุคลิกตามเวลาชีวภาพในแต่ละช่วงชีวิต	455
นาฬิกาหลักในร่างกาย		461
	นาฬิกาหลักของโลมา	461
	นาฬิกาหลักของสิงโต	462
	นาฬิกาหลักของหมี	463
	นาฬิกาหลักของหมาป่า	464
หมายเหตุ		465
ประวัติผู้เขียน		489

บทนำ

หัวใจสำคัญอยู่ที่จังหวะเวลา

คุณอยากได้เคล็ดลับในการใช้ชีวิตที่ตรงไปตรงมา เรียบง่าย ไม่ต้องใช้ความพยายามมาก ทั้งยังช่วยให้คุณเข้าใจความสุขและความสำเร็จมากขึ้นไหม คุณต้องอยากได้แน่! นี่อาจฟังดูเหมือนสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง แต่ขอบอกเลยว่ามันมีครับ

ผมรู้ว่าคุณอาจเจอเคล็ดลับมานับไม่ถ้วนซึ่งบอกว่าต้องทำ “อะไร” และ “อย่างไร” ถึงจะประสบความสำเร็จ เช่น

จะลดน้ำหนักได้อย่างไร

จะทำอะไรให้คุณอนสุขสม

ควรพูดอะไรกับเจ้านายเพื่อให้ได้ขึ้นเงินเดือน

ควรเลี้ยงลูกอย่างไร

ควรกินอะไร

ควรออกกำลังกายอย่างไร

ควรคิดอะไร

ควรฝันอย่างไร

“อะไร” และ “อย่างไร” เป็นคำถามที่ยอดเยี่ยมและจำเป็น แต่ยังมีคำถามสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ต้องพูดถึงเพื่อให้เกิดการพัฒนา คุณภาพชีวิตในทุกด้านอย่างรวดเร็ว นำทั้ง และยั่งยืน

คำถามนั้นก็คือ “เมื่อไหร่”

“เมื่อไหร่” คือเคล็ดลับในการใช้ชีวิตที่ดีที่สุด

มันคือรากฐานของความสำเร็จ คือกฎเกณฑ์ที่ปลดล็อกศักยภาพในตัวคุณเพื่อให้กลายเป็นคนที่ว่องไวขึ้น เก่งขึ้น ดีขึ้น และแข็งแกร่งขึ้น

คุณสามารถทำ “อะไร” และ “อย่างไร” ได้เต็มศักยภาพสูงสุด เมื่อคุณรู้ว่าจะทำมัน “เมื่อไหร่” ต่อให้คุณไม่เปลี่ยนสิ่งที่ทำและวิธีทำสิ่งนั้นเลย แต่เลือกที่จะปรับเวลาลักเล็กน้อยแทน คุณก็จะยังได้ผลลัพธ์อย่างการมีสุขภาพดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น และมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น โดยเริ่มได้...ตั้งแต่ตอนนี้

“เมื่อไหร่” เป็นเรื่องที่เรียบง่ายและทรงพลังขนาดนี้แหละครับ

แค่ปรับตารางเวลาของคุณเล็กน้อย เช่น เวลาตื่นกาแฟแก้วแรก เวลาตอบอีเมล หรือเวลาอาบน้ำระหว่างวัน แล้วจึงหวนหาการใช้ชีวิตในแต่ละวันของคุณจะค่อย ๆ กลับมาสอดคล้องกับจังหวะชีวภาพในตัวคุณ ซึ่งจะส่งผลให้ทุกอย่างเริ่มง่ายขึ้นและลื่นไหลอย่างเป็นธรรมชาติ

คำว่า “จังหวะชีวภาพในตัวคุณ” หมายความว่าอย่างไร

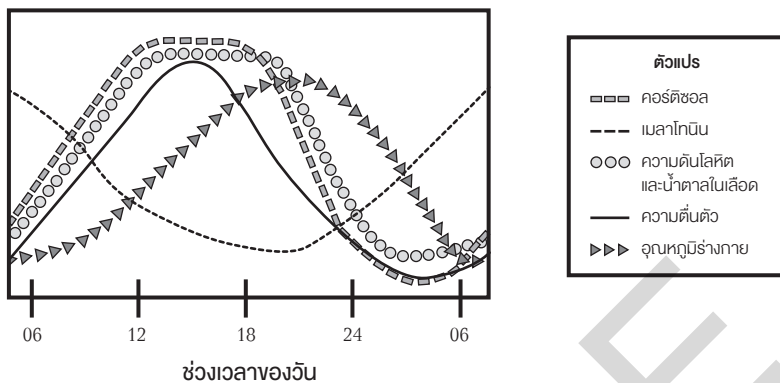
สิ่งที่ผมกำลังจะบอกอาจไม่ตรงกับสิ่งที่คุณเคยได้ยินมา แต่เชื่อเถอะว่ามนุษย์แต่ละคนมีจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการทำสิ่งต่าง ๆ เป็นของตัวเอง จังหวะเวลาที่เหมาะสมไม่ใช่สิ่งที่คุณเลือกเองได้ มันอยู่ในดีเอ็นเอของคุณ โดยทำงานตั้งแต่นาทีที่คุณตื่นจนถึงนาทีที่คุณหลับรวมทั้งทุกนาที

ระหว่างที่คุณกำลังหลับไหล นาฬิกาที่ฝังอยู่ในสมองของคุณเดินอยู่ตลอดเวลา แกรมยังทำงานได้อย่างเที่ยงตรงตั้งแต่ตอนคุณอายุได้สามเดือน

นาฬิกานี้มีชื่อว่าคุณตัวสร้างจังหวะชีวภาพในรอบวัน (circadian pacemaker) หรือนาฬิกาชีวิต ซึ่งจริง ๆ แล้วก็คือกลุ่มเซลล์ประสาทชูปราโคแอสมาติก นิวเคลียส (หรือเอสซีเอ็น) ในสมองส่วนไฮโปทาลามัสที่อยู่เหนือต่อมใต้สมอง

เมื่อแสงแดดส่องกระทบลูกตาในตอนเช้า มันจะเดินทางผ่านประสาทตาเข้าไปกระตุ้นกลุ่มเซลล์ประสาทเอสซีเอ็นเพื่อเริ่มต้นการทำงานของจังหวะชีวภาพในรอบวันของวันนั้น ๆ เอสซีเอ็นเป็นนาฬิกาหลักที่คอยควบคุมนาฬิกาอื่น ๆ ทั่วร่างกาย ส่วนนาฬิกาอื่น ๆ เหล่านี้ก็จะควบคุมทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณตลอดทั้งวัน ไม่ว่าจะเป็นอุณหภูมิร่างกาย ความดันโลหิต การรู้คิด การหลั่งฮอร์โมน ความตื่นตัว พลังงาน การย่อยอาหาร ความหิว ระบบเผาผลาญ ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการเข้าสังคม ความเป็นนักกีฬา ความสามารถในการเยียวยา ความจำ การนอนหลับ หรือสิ่งอื่น ๆ อีกมากมาย พุดง่าย ๆ ก็คือ ทุกสิ่งที่คุณทำหรืออยากทำล้วนถูกควบคุมโดยนาฬิกาในร่างกายไม่ว่าคุณจะมีตัวหรือไม่มีก็ตาม

ตลอดระยะเวลา 50,000 ปีบรรพบุรุษของเราจัดการตารางชีวิตประจำวันตามนาฬิกาในร่างกาย พวกเขากินอาหาร ล่าสัตว์ เก็บของป่า เข้าสังคม ตื่น พักผ่อน สืบพันธุ์ และเยียวยาตามเวลาชีวภาพอย่างไร้ที่ติ ผมไม่ได้บอกว่าชีวิตในยุคก่อนประวัติศาสตร์ ในคัมภีร์ไบเบิล หรือในยุคกลางเป็นชีวิตที่แสนวิเศษ แต่ในฐานะเผ่าพันธุ์หนึ่งเราเจริญรุ่งเรืองด้วยการตื่นพร้อมดวงอาทิตย์ขึ้น ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กลางแจ้ง และเข้านอนตอนฟ้ามืด วิถีชีวิตแบบนี้ช่วยให้เราสร้างอารยธรรม สังคม และความก้าวหน้าได้อย่างไม่น่าเชื่อ ทว่าสิ่งที่เราสร้างขึ้นกลับทำให้นาฬิกาในร่างกายที่แม่นยำและวิวัฒนาการมาจนลงตัวดีเดินสวนทางกับการใช้ชีวิตของเรา



นี่เป็นตัวอย่างของจังหวะชีวภาพในรอบวันที่เกิดขึ้นในร่างกายคุณตอนนี้!

เหตุการณ์ที่สร้างความสับสนสะท้อนให้กับเวลาชีวภาพมากที่สุดเกิดขึ้นเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 1879 ในห้องปฏิบัติการวิจัยที่เมืองเมนโลพาร์ก รัฐนิวเจอร์ซีย์ ตอนนั้นโทมัส เอดิสัน นำเสนอหลอดไฟแบบหลอดไส้ที่ใช้งานได้ยาวนานให้โลกรู้จักพร้อมประกาศว่า “เราจะทำให้ไฟฟ้ามีราคาถูกมากเสียจนมีแต่คนรวยเท่านั้นที่จะจุดเทียนเล่น” ภายในเวลาไม่ถึง 10 ปีความมืดมิดในช่วงกลางคืนก็กลายเป็นแค่ทางเลี้ยว เราไม่จำเป็นต้องตื่นเมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นและเข้านอนเมื่อท้องฟ้าไร้แสงสว่างอีกต่อไป เราเคยออกไปทำงานเมื่อดวงอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้า เลิกงานเมื่อดวงอาทิตย์ตกดิน และกินอาหารมื้อสุดท้ายของวันตอนพลบค่ำ แต่หลังจากมีหลอดไส้ชั่วโมงการทำงานกับการกินมื้อเย็นก็เริ่มดึกขึ้นเรื่อย ๆ เราใช้เวลาอยู่ในร่มภายใต้แสงเทียมจากหลอดไฟมากขึ้น และใช้เวลากลางแจ้งภายใต้แสงอาทิตย์น้อยลง

ในการให้สัมภาษณ์กับนิตยสาร *ไซเอนทิฟิก อเมริกัน* เมื่อปี 1889 เอดิสันกล่าวว่า “ผมแทบไม่เคยนอนเกินวันละสี่ชั่วโมง แต่มันยังทำแบบนี้มาเป็นปีแล้ว” ในปี 1914 ซึ่งครบรอบ 35 ปีของหลอดไส้ เอดิสันใช้โอกาสนั้นเพื่อป่าวประกาศว่าการนอนเป็น “นิสัยที่ไม่เข้าท่า” โดยเสนอว่าชาวอเมริกันควรนอนวันละแค่ไม่กี่ชั่วโมงก็พอ และทำนายว่าในอนาคต

ผู้คนจะไม่ต้องนอนเลย “ทุกสิ่งทีลัดชั่วโง่งการนอนของมนุษย์ได้จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถของมนุษย์” เขาบอก “อันที่จริงไม่มีเหตุผลที่มนุษย์เราต้องนอนด้วยซ้ำ คนในอนาคตจะใช้เวลานอนน้อยลง”²

ตัวการหลักอันดับสองที่สร้างความสิ้นสะเทือนให้กับเวลาชีวภาพของคุณคือความก้าวหน้าด้านคมนาคม รถยนต์และเครื่องบินช่วยให้ผู้คนเดินทางระยะไกลได้อย่างรวดเร็ว ปกติแล้วร่างกายจะใช้เวลาปรับตัวหนึ่งวันต่อการข้ามเขตเวลาที่ต่างกันหนึ่งชั่วโมง และการเดินทางไกลขนาดนั้นด้วยม้าหรือรถม้าก็ใช้เวลาประมาณนั้นพอดี เวลาชีวภาพจึงไม่ได้รับผลกระทบอะไร แต่ในช่วงกลางศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา ผู้คนสามารถเดินทางข้ามหลายเขตเวลาได้ในไม่กี่ชั่วโมง ส่งผลให้ร่างกายและเวลาชีวภาพปรับตัวไม่ทัน

เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์พาเรามาถึงจุดที่เราอยู่ตอนนี้ นี่เป็นยุคสมัยแห่งสมาร์ทโฟนซึ่งความมืดมิดไม่เคยมาเยือน เราจึงทำงาน เล่น และกินตลอดเวลา

ผู้คนยุคใหม่ใช้เวลาเพียง 125 ปีในการลบล้างความเที่ยงตรงของเวลาชีวภาพที่ดำเนินมานานกว่า 50,000 ปี คำกล่าวที่ว่าวิวัฒนาการทางสรีรวิทยาของเราไม่เร็วเท่าเทคโนโลยีจะเป็นการพูดที่ต่ำกว่าความเป็นจริงมากที่สุดในรอบสหัสวรรษ นี่ส่งผลให้เราหลงลืมไปกันใหญ่ว่า “เมื่อไหร่” ควรทำสิ่งใด

การดำเนินชีวิตในแบบที่ไม่สอดคล้องกับเวลาชีวภาพเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อความสมดุลทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ปรากฏการณ์นี้มีชื่อว่า “ภาวะเวลารวน” ในช่วง 15 ปีที่ผ่านมานักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าบรรดาโรคที่มาพร้อมกับความเจริญ (เช่น โรคอารมณ์แปรปรวน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคอ้วน) มีความเชื่อมโยงกับภาวะเวลารวน อาการของภาวะนี้ เช่น การนอนไม่หลับและนอนไม่พอสามารถนำไปสู่อาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และอุบัติเหตุ รวมถึงทำให้อ่อนเพลียและจัดการเรื่องต่างๆ ได้ไม่ดี ไม่ว่าจะ เป็นความล้มพันทัน