

ทำไมอ่านหนังสือแล้วง่วงนอน



# รู้หรือไม่!! ทำไมอ่านหนังสือแล้ว “ง่วงนอน” ?

เป็นเรื่องที่ไม่ว่าใครก็ต้องเคยเป็น แน่แน่นอนว่าคงไม่ใช่ทุกคน แต่ก็คงมีหลาย ๆ ที่พอได้หยิบหนังสือมาอ่านแปบเดียวเท่านั้นแหละ ทวยหา ง่วงขึ้นมาทันที จนอดสงสัยไม่ได้ว่า เจ้าหนังสือเนี่ยทำไมถึงทำให้เรารู้สึกง่วงทุกทีที่อ่าน ยานอนหลับขั้นดีเลยทีเดียวนะ ดังนั้น มาร่วมหาสาเหตุที่เราง่วงนอนขณะอ่านหนังสือกัน เพื่อตั้งรับกับความง่วงที่จะเกิดขึ้นในครั้งต่อไป

## 1. ดวงตาใช้งานหนัก

ดวงตาต้องเคลื่อนไหวไปมาขณะอ่านหนังสือ แล้วดวงตาก็ทำงานไปพร้อม ๆ กับสมองในการแปลความหมายและประมวลผลในสิ่งที่อ่าน เมื่อทั้งสองอย่างทำงานหนัก ก็เกิดอาการล้าและทำให้อยากง่วงพักผ่อนนั่นเอง

## 2. เนื้อหาไม่น่าสนใจ

หนังสือดีมีชัยไปกว่าครึ่ง ที่จะเอาชนะความเบื่อหน่ายและง่วงหงาวหงอนอนลงได้ เว้นแต่ว่าหนังสือที่อ่านจะไม่น่าสนใจและอ่านเพียงลวก ๆ แบบขอไปที นอกจากจะจับเนื้อหาใหญ่ใจความไม่ได้แล้ว จินตนาการภาพตามก็อาจจะเป็นเรื่องลำบากไปสักหน่อย ซึ่งนั่นมีแนวโน้มที่คุณจะง่วงนอน ปิดหนังสือ และหลับคาตัวเล่มไปอย่างหมดทำ



## 3. ช่วงเวลาที่เรารับหนังสือ

ถ้าสังเกตดูดี ๆ พวกเรามักเลือกอ่านหนังสือหลังทำกิจกรรมหนัก ๆ มาทั้งวัน หรืออ่านหนังสือก่อนเวลาเข้านอน ซึ่งเป็นธรรมดาที่ร่างกายของเราในตอนนั้นเริ่มล้า และอยากพักผ่อนเต็มที่ เพราะงั้นจึงแนะนำว่าให้นอนเร็ว ๆ แล้วตื่นแต่เช้ามาอ่านหนังสือแทน



## 4. เลือกมุมอ่านหนังสือผิด

เมื่ออ่านหนังสือในสถานที่ที่สะดวกสบายเกินไป เช่น เตียงหรือเก้าอี้ที่ชื่นชอบ ส่วนใหญ่ร่างกายจะตั้งอยู่ในโหมดพักผ่อนโดยอัตโนมัติ เพราะอยู่ในตำแหน่งที่สบาย กล้ามเนื้อจะปฏิบัติตัวเองให้สอดคล้องกับสถานที่นั้นอย่างเหมาะสม จนเกิดอาการง่วงหลับได้อย่างง่ายดายตามมา

## 5. สภาพแวดล้อมที่ใช้ในการอ่าน

สภาพแวดล้อมเองก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เราอ่านหนังสือแล้วง่วงเช่นกันค่ะ ทุกคนคงรู้ว่าสภาพแวดล้อมที่ดีที่สุดในการอ่านหนังสือคือ ที่ ๆ เงียบสงบ เป็นส่วนตัว และมีแสงสว่างพอให้อ่านหนังสือได้โดยไม่ปวดตา บางคนอาจนึกสนุกทริ่ย์เปิดเพลงกล่อม บางคนอาจจุดเทียนหอมสร้างบรรยากาศเข้าไปอีก ยิ่งนอนอ่านบนเบาะนุ่ม ๆ นี้อือหือ... หลับสิคะ

# STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING FEATURED BOOK



การวิเคราะห์โครงสร้างและผลกระทบทางเศรษฐกิจด้วยตารางปัจจัยการผลิตและผลผลิตและตารางบัญชีเมตริกซ์สังคม, ณัฐพงษ์ พัฒนพงษ์

แม้ว่าทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์จะได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลามากกว่า 200 ปี แต่การประยุกต์ใช้ข้อมูลร่วมกับทฤษฎี จำเป็นจะต้องมีรูปแบบของการจัดข้อมูลที่สามารถแสดงรายละเอียดของการเชื่อมโยงระหว่างภาคส่วนทั้งหมดในระบบเศรษฐกิจ ซึ่งรูปแบบของตารางปัจจัยการผลิตและผลผลิต (Input-Output Table: IOT) และตารางบัญชีเมตริกซ์สังคม (Social Accounting Matrix: SAM) เป็นลักษณะของการจัดเก็บข้อมูลธุรกรรมที่ไหลเวียนทั้งหมดในระบบเศรษฐกิจ ซึ่งครอบคลุมความเชื่อมโยงของภาคส่วนทั้งหมดและสามารถแสดงการเปลี่ยนแปลงในระดับมหภาค

# BOOK

สังคมไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 Beauty Tips ศาสตร์แห่ง  
การประติณผิวฯ

โดย กองจดหมายเหตุแห่งชาติ  
กรมศิลปากร

หนังสือประมวลภาพถ่ายและประวัติศาสตร์ที่มีพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 พระรูปเจ้านาย ข้าราชการ ภาพเกี่ยวกับพระราชพิธีและประเพณีของชาวบ้าน ซึ่งแสดงถึงความเป็นอยู่ของครอบครัวชาวไทย แต่งกาย การศึกษา ศาสนา รวมทั้งการสาธารณสุขและสาธารณสุขปโมค



โดย พิมลพรรณ อนันต์กิจ-ไพศาล

สุขภาพผิวที่ดีคือพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้ผิวพรรณเปล่งประกายสดใส คู่มือเล่มนี้มีหลากหลายคำแนะนำ ในการดูแลและบำรุงรักษาผิวพรรณด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งได้ถูกเลือกสรรมาอย่างดีและครบถ้วน หากคุณสามารถนำเคล็ดลับดีๆ ไปปรับใช้รับรองว่าเจ้าของผิวพรรณที่สดใสและงดงามจะต้องเป็นของคุณอย่างแน่นอน



วันเกิดของเค้โมง

โดย จันทรังสี

เด็กหญิงวัยสิบห้าปีอย่าง “เค้โมง” มีคำอธิษฐานเพียงสามข้อในวันเกิด เธอขอให้แม่ทนทำงานนอกบ้านได้นาน ๆ ขอให้พี่สาวยอมไปโรงเรียนอีกครั้ง และขออย่าให้พ่อของเธอกลับบ้านวันนี้ ทั้งสามข้อดูเหมือนจะเป็นจริงได้ง่าย ๆ แต่เค้โมงรู้ดีกว่าใครว่าครอบครัวสุดซึ้งซ้อของเธอที่ประกอบด้วยแม่เจ้าระเบียบ พ่อที่ดูเหมือนไม่เคยทุกข์ร้อนอะไร พี่สาวผู้เศร้าซึ้งซึ้งตัวเองไว้ในห้อง และน้องสาวสุดร่าเริง ทุกคนทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยากได้ทุกครั้งนั่นละ!