

LIBRARY



Read Before Sleep

เหตุผลที่ควรอ่านหนังสือก่อนนอน

ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้หลายคนส่งท้ายวันด้วยการนอนเล่นมือถือบนเตียงนอนในห้องมืด ๆ และก็ทำเช่นนั้นทุกวันจนกลายเป็นอีกหนึ่งกิจวัตรประจำวัน ปัจจุบันจะมีเทคโนโลยีมาแย่งความสนใจจากสื่อสิ่งพิมพ์เหล่านี้ ทำไมควรอ่านหนังสือก่อนเข้านอน อาจจะมีหลากหลายช่วงเวลาและโอกาสที่คนจะหยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน แต่นี่คือ 5 เหตุผลว่าทำไมควรอ่านหนังสือก่อนนอน

1. นอนหลับสบาย คลายความเครียด

การอ่านหนังสือก่อนนอน (โดยเฉพาะในเรื่องที่เราสนใจ) จะทำให้เราหลุดเข้าไปในโลกอีกใบ โลกใบที่เราจะลืมความเครียด ความกังวลใจ หรือปัญหาที่พบในแต่ละวัน จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีเสริมสร้างความรู้สึที่ดี ๆ และทำให้เรานอนหลับพักผ่อนได้ดียิ่งขึ้น

2. การอ่านช่วยเสริมสร้างสมาธิ

การอ่านหนังสือก่อนนอนจะเสมือนเป็นการบังคับให้เรามีกระบวนการรับข้อมูลโดยไม่เห็นภาพเหมือนในมือคือทำให้เราได้ฝึกสมอง และส่งผลให้มีสมาธิมากที่ตามมาขึ้น

3. ช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

การอ่านหนังสือทำให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ และมีความกระตือรือร้นในการทำงาน หรือสิ่งที่คุณอยากทำมากขึ้น เนื่องจากการอ่านหนังสือเหมือนการมองโลกด้วยแว่นตาที่แตกต่างออกไป การอ่านหนังสือ จึงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจในการทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ดี

4. กระตุ้นการทำงานของสมอง

การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เช่นเดียวกับสมองหากมีการใช้งานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยชะลอและป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ดี ซึ่งการอ่านหนังสือเป็นการบริหารสมองทำให้สมองได้มีการใช้งานจึงช่วยให้สมองแข็งแรง



5. ทำให้หลับง่ายและหลับสนิทยิ่งขึ้น

คนที่ไม่มีนิสัยชอบอ่านหนังสือก่อนเข้านอนจะนอนหลับได้ดี' การอ่านเป็นทางเลือกที่ดีกว่า การเลื่อนดูโซเชียลมีเดียในโทรศัพท์ของคุณ เพราะแสงสีน้ำเงินที่เปล่งออกมาจะหลอกให้สมองคิดว่าเป็นเวลากลางวัน ทำให้คุณไม่รู้สึกร่วง และอาจนอนหลับไม่สนิท

หากต้องการการ ทายจากความตึงเครียดที่มีตลอดทั้งวันการอ่านหนังสือก่อนนอนช่วยได้ เพียงแค่เราหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านสัก 15 นาที ก่อนนอนเพียงเท่านี้ก็ทำให้เราหลับสบาย

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



จงแต่งตั้งภรรยาของคุณเป็นประธานบริษัท : ชะกะชิตะ จิน

เปิดเผยเคล็ดลับที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเขาอย่างหมดเปลือกคุณจะได้พบกับวิธีสร้างความมั่งคั่งแบบที่ไม่มีสอนในตำราเล่มไหนๆ ถึงแม้คำแนะนำส่วนใหญ่จะฟังดูเหลือเชื่อ แต่ก็ใช้ได้ผลจริงและเปลี่ยนชีวิตของชาวญี่ปุ่นมาแล้วนับไม่ถ้วน เช่น จงทิ้งความคิดที่ว่า “ฉันจะเป็นเศรษฐี” ไปเสีย เรื่องผิดพลาดที่สุดคือการปล่อยให้ภรรยาเป็นแค่แม่บ้าน จงเลียนแบบ “มือสมัครเล่นที่ประสบความสำเร็จ” อีสราภาพทางการเงินเริ่มต้นจากการหา “เงินกันตุง” “ความเป็นแม่ศรีเรือน” คือทักษะทางธุรกิจที่ยอดเยี่ยมที่สุด จงเลือกที่จะเป็นพนักงานบริษัทที่ “ทำงานเพื่อตัวเอง” หรือเจ้าของบริษัทที่ “ทำงานเพื่อคนอื่น” ถึงแม้ภรรยาจะบริหารกิจการได้กำไร 0 เยน สามีก็น่าจะมีเงินไหลเข้าบัญชีธนาคารอย่างไม่ขาดสาย

BOOK

รวมบทความทางการประเมิน **ฉันทันตีมดวงอาทิตย์**

โครงการ : ชุดรวมบทความ
เล่มที่ 4

โดย บก. สมหวัง พิธิยานุวัฒน์

การประเมินโครงการเพื่อช่วยในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับโครงการได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ 5 ตอน คือ ตอนที่หนึ่งว่าด้วยหลักในการเขียนและการวิเคราะห์โครงการ ตอนที่สองว่าด้วยหลักการและแนวคิดในการประเมินโครงการ ตอนที่สามว่าด้วยแบบจำลองในการประเมินโครงการ ตอนที่สี่ว่าด้วยการเขียนโครงการประเมิน และตอนที่ห้าเป็นตอนสุดท้าย ประกอบด้วยกรณีตัวอย่างในการประเมินโครงการ



โดย **บินหลา สันกาลาคีรี**

รวมเรื่องสั้น จำนวน 9 เรื่อง ไม่ว่าจะเป็น เป็น พราย นิทานรอบดวงไฟ ดินนี้... ยายร้องไห้มา เปรี้ยกทา พรานทะเล ผีนสีเทา แม้ว่าต้องไกลกันนิรันดร ฉันทันตีมดวงอาทิตย์ ทัณฑ์ แด(ร) และ บันทีก ที่ทั้งชวนอ่าน ชวนคิด ชับซ้อน สนุกสนาน และชวนติดตาม ผู้ที่ชอบ ผลงานของ “บินหลา สันกาลาคีรี”



เสี้ยวบทสนทนา นิรันดร

โดย **ปองวุฒิ รุจิระชาด**

ส่งเสริมให้สังคมหันมาสนใจ วิทยาศาสตร์มากขึ้น ความงดงามของหนังสือเรื่องสั้นแนววิทยาศาสตร์เล่มนี้เป็นการถ่ายทอดจินตนาการที่ผู้อ่านจะได้รับรู้แนวความคิดศิลปะการถ่ายทอดด้วยตัวอักษรจากนักเขียนต่างอายุ ต่างประสบการณ์... ทุกเรื่องในหนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านเพลิดเพลินและชื่นชมทุกจินตนาการจินตนาการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของสะพานเชื่อมระหว่างปัจจุบันกับอนาคต