



งีบหลับระหว่างวัน...

ดีอย่างไร ?

การนอนงีบ คือ การนอนหลับในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อชดเชยเวลานอนไม่เพียงพอ ช่วงระยะเวลาของการนอนหลับ ยังช่วยลดความตึงเครียด ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใสได้ แต่จริงๆ แล้วการแอบงีบเล็กๆ ในตอนกลางวัน ให้ประโยชน์กับร่างกายมากอย่างที่เราคาดไม่ถึงเลยนะ



ข้อดีของการงีบหลับระหว่างวัน

1. การงีบแก้ง่วงในระหว่างวัน ช่วยให้คุณผ่อนคลายจากความเครียดและความเหนื่อยล้า ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่
2. การงีบเมื่อง่วงช่วงให้สมองสดใส กระฉับกระเฉง มีความตื่นตัว คิดอะไรได้ฉับไว และพร้อมจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การงีบระหว่างวัน เป็นการเพิ่มความพร้อมให้กับร่างกาย ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ได้ดี

4. การงีบระหว่างวัน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำของสมอง ลองคิดดูสิว่าหากคุณไปประชุมทั้ง ๆ ที่ง่วงมาก ๆ คุณจะจดจำอะไรได้ล่ะ

5. การงีบระหว่างวัน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เมื่อคุณพักผ่อนเพียงพอ อารมณ์ก็จะดี เรื่องยากก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย ส่วนเรื่องง่ายก็กลายเป็นเรื่องสบาย ๆ ชิล ๆ ไปเลย

วิธีแอบงีบนอนกลางวันให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด คือ

1. ไม่ควรงีบหลับเกิน 20 นาที เพราะจะทำให้อ่อนเพลียหรือง่วงกว่าเดิม
2. ช่วงเวลาที่เหมาะแก่การงีบหลับ คือ 13.00-15.00 น.
3. ถึงแม้ว่าจะงีบหลับแค่ไม่กี่นาที แต่หากหลับในห้องที่ปิดประตูเจ็บบ ปิดไฟมืด จะให้ประสิทธิภาพในการงีบหลับดีขึ้น

แม้ว่าการงีบกลางวันจะดีหลายอย่าง แต่อาจไม่ได้เหมาะกับทุกคนเสมอไป ถ้างีบกลางวันแล้วยังรู้สึกเหนื่อยๆ เพลียๆ แนะนำว่า ควรไปปรึกษาแพทย์

BOOK

ไม่สำเร็จ แต่ไม่ล้มเหลว : UNSUCCESSFUL BUT NOT FAILED

โดย ศิริสิทธิ์ พุฒิวรรณิคม

เราอาจจะต้องเจอความไม่สำเร็จเป็นเรื่องธรรมดา แต่หากคุณมองมันดีๆ จะพบว่าเรายังไม่ล้มเหลว สิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับมุมมองว่าจะมองแบบใด นำเสนอข้อมูลที่เป็นสากลเข้าใจได้ง่าย ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับลักษณะชนิดกีฬาที่นำเสนอ ซึ่งก็คือกีฬาอล์ฟว่าจะต้องเข้าใจกฎกติกาอย่างละเอียด เพราะไม่ได้กล่าวถึงเทคนิคการเล่นอล์ฟ แต่บรรยายถึงบรรยากาศแห่งการฝึกฝน ต่อสู้ ชิงชัย ผิดหวัง เสียใจ มุมมองการใช้ชีวิต และการเลี้ยงลูกที่มีกีฬาเป็นเครื่องประกอบไม่ได้จำกัดแต่กีฬาอล์ฟเท่านั้น แต่หมายรวมถึงทุกชนิดกีฬาที่เยาวชนบุตรหลานได้เล่นและเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองควบคู่กับการศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน รวมทั้งการใช้งานอดีตที่มีประโยชน์ เช่น ดนตรี งานศิลปะ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการพัฒนาเยาวชนให้มีความสามารถรอบด้าน มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ที่สำคัญ ต้องไม่ล้มการใช้หลักธรรมจากศาสนามาเพาะบ่มและขัดเกลา ให้มีคุณธรรมนำวิชาการ เพื่อเป็นอนาคตของชาติและของโลกก็ว่าได้

ฆาตกรรมล้างตระกูล

โดย อิมะมูระ อายะ
แปล พลอยทับทิม ทับทิมทอง

ว่ากันว่าตระกูลเก่าแก่จะให้ความสำคัญเรื่องการสืบสายเลือดเป็นอย่างมาก หวาดกลัวที่สุดถ้าสายเลือดต้องสิ้นสุดลง เรื่องราวในนิยายเรื่อง "ฆาตกรรมล้างตระกูล" ของอิมะมูระ อายะ ว่าด้วยเรื่องของ "สายเลือด" และ "ความแค้น" ความแค้นเข้ากระดูกดำของใครคนหนึ่งที่มีต่อคนในตระกูลทามิยะผู้มั่งคั่งก่อให้เกิดการทำลายล้างสายเลือดอีกฝ่าย โศกนาฏกรรมครั้งแล้วครั้งเล่าเกิดขึ้นกับคนในตระกูลทามิยะและคนใกล้ชิด นำมาซึ่งความสูญเสียมากมาย "ฆาตกรรมล้างตระกูล" นิยายแปลแนวสืบสวนสอบสวนแบบดั้งเดิมที่ผสมบรรยากาศลึกลับสยองขวัญเข้าไปด้วย ผู้เขียนวางโครงเรื่องไว้เป็นอย่างดี ดำเนินเรื่องกระชับฉับไว สร้างปมปริศนาซับซ้อนชวนที่อยากแก้การคลี่คลาย และเต็มไปด้วยเรื่องหักมุมที่คาดไม่ถึง ความพิเศษอีกอย่างหนึ่งที่แตกต่างจากผลงานเล่มอื่นๆ ของอิมะมูระ อายะ คือมี "เรื่องเหนือธรรมชาติ" มาเกี่ยวข้อง แต่รับรองได้ว่าเป็น "นิยายนักสืบ" ที่มีตรรกะและมีความเป็นเหตุเป็นผลอย่างแน่นอน



อีกิเรียว วิญญาณคนเป็นในวรรณกรรมญี่ปุ่น

โดย อรรถยา สุวรรณระดา

อีกิเรียวหรือวิญญาณคนเป็น หมายถึงวิญญาณของมนุษย์ที่มีชีวิต สามารถแยกส่วนหนึ่งออกจากร่างมาปรากฏให้เห็นข้างนอกได้ การที่อีกิเรียวแยกออกจากร่างส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากแรงอาฆาตแค้น ทำให้วิญญาณส่วนหนึ่งแยกร่างออกไปทำร้ายคนที่เป่าหมายโดยที่เจ้าของวิญญาณเองอาจไม่รู้ตัว หนังสือเล่มนี้หยิบยกเรื่องเล่าเกี่ยวกับอีกิเรียวที่น่าสนใจในวรรณกรรมญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเอโดะจนถึงสมัยใหม่ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความคิดความเชื่อของคนญี่ปุ่นเกี่ยวกับพลังทางจิตวิญญาณของมนุษย์ในอีกแง่มุมหนึ่งที่น่าจะเป็นเรื่องแปลกใหม่สำหรับคนไทย

