

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการ “ตื่นเช้า” ที่คุณควรเลิกเชื่อได้แล้ว



การตื่นเช้า มักถูกยกให้เป็นความลับของคนสำเร็จ และสุขภาพดี แต่ความจริงไม่ใช่ทุกคนจะได้ประโยชน์เท่ากันจากการตื่นเช้า ความเชื่อต่างๆ อาจสร้างแรงกดดันหรือให้แนวคิดผิดในชีวิตประจำวัน

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการตื่นเช้า

ตื่นเช้าแล้วจะประสบความสำเร็จ

จากงานวิจัยหลายแห่งในต่างประเทศเกี่ยวกับ “Chronotype” หรือรูปแบบเวลาชีวิตของแต่ละคน ชี้ให้เห็นว่าคนที่มีลักษณะ “Early bird” หรือเข้านอนเร็วตื่นเช้า และทำงานเช้าได้ดีขึ้นจริงในบางกลุ่ม เช่น นักเรียนหรือพนักงานบริษัท แต่ไม่ใช่ทุกคนจะได้ผลลัพธ์แบบเดียวกัน คนที่มีลักษณะ “Night owl” กลับพบว่าประสิทธิภาพในการทำงานและคิดวิเคราะห์สูงกว่าในช่วงเวลาของตัวเอง งานวิจัยระดับนานาชาติยังพบว่าการพยายามบังคับเวลาโดยฝืนจังหวะชีวิตของตนเอง อาจทำให้ประสิทธิภาพลดลงและเกิดความเครียดสะสม

ตื่นเช้าแล้วสุขภาพดี

แม้งานวิจัยจากวารสาร JAMA Psychiatry จะพบว่าคนที่ตื่นเช้าเร็วกว่าปกติ 1 ชั่วโมง (โดยไม่ลดเวลานอน) อาจช่วยลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าได้ แต่หากตื่นเช้าโดยไม่ได้นอนเพียงพอหรือจำกัดชั่วโมงการนอน อาจส่งผลตรงข้าม คือทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลดลง สมอลง และสุขภาพจิตแย่ลง การนอนหลับที่เพียงพอและต่อเนื่องตลอดคืนยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด

งานวิจัยบอกระบุเกี่ยวกับ Chronotype และการตื่นเช้า

Morning types vs Evening types

การศึกษาจากกลุ่มนักเรียนและพนักงานที่ทำงานตามเวลาปกติ

พบว่า “Morning type” หรือคนที่ตื่นเช้าโดยธรรมชาติ มีแนวโน้มเรียนรู้ได้ดีขึ้นในช่วงเช้า และมีความสม่ำเสมอในการใช้ชีวิต ขณะที่ “Evening type” หรือคนนอนดึก จะมีปัญหาหากถูกบังคับให้เข้าสู่งานหรือเรียนเช้า ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะขี้เกียจ แต่เป็นเพราะนาฬิกาชีวภาพภายในไม่สอดคล้องกับเวลาสังคม

ความสามารถในการคิดของ Night owls อาจเหนือกว่า

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยในยุโรปและเอเชียตะวันออก พบว่าในหมู่นักเรียนและนักศึกษา “Night owl” หรือคนที่ชอบนอนดึก หรือใช้ชีวิตในเวลากลางคืนเป็นหลัก มีแนวโน้มทำแบบทดสอบด้านการวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ได้ดีกว่าในช่วงเวลาของตน ซึ่งชี้ว่า “การตื่นเช้า” อาจไม่ได้สัมพันธ์กับ “ความเก่ง” อย่างที่เคยเชื่อกันมา

ประโยชน์ที่แท้จริงจากตื่นเช้า

ลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้า

การปรับเวลาเข้านอนให้เร็วขึ้น และตื่นเช้าขึ้นเล็กน้อย พร้อมกับนอนให้ครบ 7-9 ชั่วโมง พบว่าสามารถลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าได้จริงในหลายกรณี โดยเฉพาะในผู้ที่นอนดึกเป็นประจำ *

พัฒนา Productivity และกิจวัตรเข้ามีประสิทธิภาพ

หากคุณเป็นคนที่สามารถตื่นเช้าได้โดยไม่ฝืน การเริ่มต้นวันด้วยกิจกรรมปลุกสมอง เช่น ยืดเส้น ออกกำลังกายเบาๆ หรือนั่งสมาธิ จะช่วยเพิ่มพลังสมอง และลดความเหนื่อยล้า

เข้านอนเร็วส่งผลดีต่อสุขภาพ

การตื่นเช้าอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้วงจรชีวิตและฮอร์โมนใน

ร่างกายสมดุลขึ้น เช่น ช่วยปรับระบบขับถ่ายทำงานดี มีเวลาทานอาหารเช้า และลดการเร่งรีบก่อนออกจากบ้าน

แนวทางปรับรูปแบบไม่ฝืนร่างกาย

ใช้เวลาเข้านอนให้เพียงพอ

สิ่งสำคัญที่สุดของการตื่นเช้าไม่ใช่แค่เวลา แต่คือคุณภาพการนอน หากต้องตื่นเช้า ควรนอนเร็วขึ้นเพื่อให้ชั่วโมงการนอนน้อยเกินไป

ปรับขึ้นทีละน้อย

แทนที่จะเปลี่ยนเวลาตื่นทันที ควรขยับเวลาตื่นทีละ 15-30 นาที เป็นระยะๆ เพื่อให้ระบบฮอร์โมนและสมองปรับตัวได้ ลดผลกระทบจากการอดนอนหรือวงจรนาฬิกา (Sleep inertia)

จัดกิจวัตรช่วงเช้าให้มีประโยชน์

เมื่อตื่นขึ้น ควรทำกิจกรรมที่กระตุ้นร่างกายและจิตใจ เช่น รับแสงธรรมชาติ ออกกำลังกายเล็กน้อย หรือจิบเครื่องดื่มอุ่นๆ เพื่อสร้างความสดชื่นโดยไม่ต้องพึ่งคาเฟอีนหนัก

ตื่นเช้า ไม่ได้เป็น “คำตอบเดียว” สำหรับทุกคน และไม่ใช่วิธีชีวิตที่ดีเสมอไป สุขภาพดี ความเข้าใจเรื่อง Chronotype และจังหวะชีวิตของตัวเองต่างหากที่สำคัญกว่า หากคุณตื่นเช้าแล้วรู้สึกดี มีพลังงาน และนอนหลับ ก็จงรักษาไว้ แต่หากคุณเป็นคนช่วงค่ำ ก็ไม่ควรรู้สึกผิด เพราะความสดชื่นไม่ได้วัดจากนาฬิกาปลุก แต่วัดจากการรู้สึกใช้พลังช่วงเวลาของตัวเองให้คุ้มค่าที่สุด

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธาสถิก



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

