

ในบรรดาอาหาร การออกกำลังกาย และการนอนหลับ
สิ่งที่ปรับแล้วเห็นผลลัพธ์ยอดเยี่ยมที่สุดก็คือ **การนอนหลับ**
ไม่ว่าคุณจะมีอาวุธแห่งความสำเร็จมากแค่ไหน
สิ่งสุดท้ายที่ตัดสินผลลัพธ์คือ **“การนอน”**

ซอจินว็อน ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับของเกาหลีที่แก้ปัญหาเรื่องการนอน
ให้กับผู้คนมากมายนับไม่ถ้วน จะช่วยให้คุณ **หลับง่าย หลับสบาย หลับเต็มอิ่ม**

- ☾ รู้จักศาสตร์และศิลป์แห่งการนอนหลับ ความพยายามที่ต้องใช้อย่างมีแพทเทิร์น
- ☾ กลับความคิดเรื่องการอดนอน = ความสำเร็จ
- ☾ สิ่งที่ต้องระวัง: ซูเปอร์สตาร์ หรือบุคคลคุณภาพหลากหลายแขนงค้นพบเกี่ยวกับการนอน
- ☾ หาแบบแผนการนอนที่ดีที่สุดสำหรับตัวคุณ
- ☾ วิธีการล่อตัวเองให้หลับง่ายขึ้น หลับลึก แม้ศึกใหญ่รออยู่ในวันรุ่งขึ้น
- ☾ ปลดหนี้การนอนหลับ เข้าใจเสียใหม่เรื่องการนอนชดเชยให้ได้ผล
- ☾ ความลับการนอนดีมีคุณภาพของคนที่ต้องทำหลาย ๆ งาน
- ☾ เสกสภาพแวดล้อมที่บ้านคุณเองให้หลับสบาย อิ่มฟิน เหมือนอยู่โรงแรมห้าดาว

ทำงานหนัก เรียนหนัก ต้องนอนหนักด้วยนะ

GOOD SLEEP, GOOD LIFE

หมวดสุขภาพ



Cover Design: Judy

295 บาท

GOOD SLEEP,
GOOD LIFE

นอนดี ชีวิตดี



ซอจินว็อน เขียน
ชนามาศ เพ็งสมบุรณ์ แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1

amarin
health

GOOD SLEEP,
GOOD LIFE

นอนดี ชีวิตดี



굿 슬립
굿 라이프

เคล็ดลับการนอนที่จะจบปัญหานอนไม่หลับ หลับไม่ลึก
อย่าปล่อยให้การนอนไม่ดีมาขัดขวางความสำเร็จของคุณ

ซอจินว็อน เขียน
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยเพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้อง
บูรณาการการนอนอันดับ 1 ของเกาหลี

ชนามาศ เพ็งสมบุรณ์ แปล

amarin
health

นอนดี ชีวิตดี

Good Sleep, Good Life

굿슬립굿라이프

ชอจินว็อน

เขียน

ชนาภาศ เพ็งสมบุรณ์

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ร ฐ า น ที่ ส ำ ค ญ

อย่านั่งวงที่โรงเรียนกวดวิชา ที่โต๊ะหนังสือ หรือที่ใดก็ตาม
เพราะกำลังสละเวลานอนหลับเพื่ออ่านหนังสือเลย
ถ้าบอกว่าวันนี้ตั้งใจเรียนหนังสือ ก็ห้ามกลัวการตั้งใจนอนหลับ
ถ้าอยากสำเร็จ ก็ให้รีบเข้านอน

- ชอจินว็อน



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

นอนดี ชีวิตดี
굿슬립굿라이ฟ์

amarin health

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com    @amarinbooks  howto

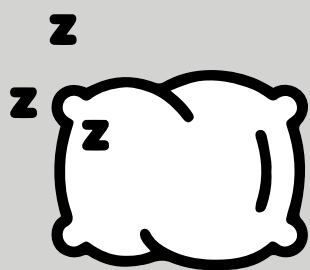
굿슬립굿라이ฟ์
GOOD SLEEP, GOOD LIFE
By Jinwon Suh
Copyright © 2018 Jinwon Suh
All rights reserved.

Thai language copyright © 2022 Amarin Printing and Publishing PLC.
Thai language edition arranged with BOOKSAN through EYA (Eric Yang Agency)

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5447-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ โอทกะพันธุ์ ปัญจรัฐโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์
ที่ปรึกษาฝ่ายงานสำนักพิมพ์ในเครือ ่องอาจ จิระธร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
บรรณาธิการบริหาร วริษฐา กาลามเกษตร์ • บรรณาธิการ กุลภา หวลกระสินธุ์
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลั่น • ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมตดาด
คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์ • พิสูจน์อักษร ปทุม ปทุมมนา • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละอ



คำแนะนำนักพิมพ์

คุณเคยรู้สึกแบบนี้บ้างไหม

- ทั้งๆ ที่เอนตัวลงนอนแล้วแท้ๆ แต่ก็ยังไม่รู้สึกง่วง
 - ลองทำทุกอย่างเพื่อให้นอนหลับ แต่ก็ยิ่งเหนื่อยกว่าเดิม
- ...แล้วดวงอาทิตย์ก็โผล่ขึ้นมาตอนไหนไม่รู้ กลายเป็นได้รุ่ง

จนสว่างคาตา

ทุกครั้งที่มึนงานสำคัญหรือใกล้วันสอบ หลายคนมักนอนไม่หลับ เมื่อความง่วงคืบคลานเข้ามาก็ต้องฝืนตัวเองเพื่อความสำเร็จ ถ้าอยากประสบความสำเร็จ เราต้องอดตาหลับขับตานอนจริงๆ เหมอ ถ้าเรานอนไม่พอเพราะต้องทำงานหรืออ่านหนังสือ ค่าตอบแทนที่ได้รับจะเป็นความสำเร็จใช่ไหม

จากผลการวิจัยในปัจจุบันพบว่า การนอนหลับมีอิทธิพลอย่างมากต่อสติปัญญาและพลังความคิดสร้างสรรค์ เมื่อลองฟังเรื่องราวของคนที่ประสบความสำเร็จ พวกเขากลับไม่ได้มีปัญหาเรื่องการนอนหลับเลย แต่ปัญหาคือการมีสมาธิมากน้อยแค่ไหน ในระหว่างที่ตื่นอยู่ต่างหาก

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นจากการแก้ไขเพื่อลบอคติและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการนอนหลับว่า “การอดนอนเป็นราคาของความสำเร็จที่ใครๆ ก็ต้องจ่าย” และ “การได้รุ่ง” คือเหรียญตราแห่งเกียรติยศ

ขอจินว็อน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยเพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้อง จะค่อยๆชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการนอนไม่พอ โดยถ่ายทอดความรู้ผ่านตัวอย่างจริงของผู้ที่เข้ามารับคำปรึกษากับผู้เขียน แล้วรวบรวมออกมาเป็นเทคนิคใช้หนี้การนอนหลับที่ช่วยให้หลับเร็ว หลับลึก สมองไบรต์ รวมทั้งนำเสนอทางเลือกที่เราทำตามได้ง่าย เห็นผลจริง และชัดเจน เพื่อให้คุณภาพการนอนหลับของคุณดีขึ้น

ถึงเวลาแล้วที่เราจะเริ่มหันมาตระหนักว่าการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุขและความสำเร็จ ถ้าวันนี้คุณเรียนหนัก ถ้าวันนี้คุณทำงานหนัก ก็ห้ามกลัวที่จะนอนหนักด้วย เพราะ...ถ้าอยากสำเร็จ ให้รีบเข้านอน

amarin
health

สารบัญ

บทนำ

1

ตอนที่ 1

สังคมที่มองข้ามคุณค่าของการนอนหลับ



กำเนิดของมนุษย์กลางคืน (Homo Nightcus)	6
ความจริงเกี่ยวกับ 4 ตีต 5 ตก	10
มาทำงานทั้งๆ ที่เมื่อคืนนอนไปแค่ 3 ชั่วโมงเอง	14
หายนะจากการอดนอน	17
ความขัดแย้งทางความคิดเกี่ยวกับการนอนหลับ	21
การนอนหลับไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นพันธมิตร	24
คุณค่าของการนอนหลับในยุค AI	27
ยุคนี้ต้องนอนโซว์ ไม่ใช่กินโซว์	30
ยอมรับประโยชน์ของการีบหลับและสร้างวัฒนธรรม	
การนอนกลางวันขึ้นมา	33
#อาหารที่ช่วยให้หลับสนิท	36

ตอนที่ 2

เคล็ดลับของความสุขและความสำเร็จอยู่ที่การนอนหลับ



ปัญหาคือคุณภาพการนอนหลับ	40
เวลานอนที่เหมาะสมสำหรับฉันคือเท่าไรกันนะ	44
ปัญหาการนอนหลับ ต้องฟังอย่างแยกแยะ	48
เลิกกดดันตัวเองว่าต้องนอนให้หลับ	51
ถ้าอยากสอบติดมหาวิทยาลัยในฝัน ให้รีบเข้านอน	53
การนอนหลับหนึ่งชั่วโมง ดีกว่ายาบำรุงกำลังหนึ่งถ้วยเป็นไหนๆ	56
ความล้มเหลวไม่ได้เกิดจากพยายามไม่พอ	
แต่เกิดจากการนอนไม่พอต่างหาก	60
ถ้าอยากลดอายุผิวก็ต้องเข้านอน	63
เคล็ดลับของความสำเร็จเชิงสร้างสรรค์อยู่ที่การนอนหลับ	66
พลังแห่งการนอนหลับสนิทที่ทำให้ทำงานสองที่	
ได้อย่างประสบความสำเร็จ	69
เคล็ดลับแก้อาการนอนไม่หลับในสตรีมีครรภ์	72
#นิสัยที่ช่วยให้หลับสนิท	77

ตอนที่ 3

หนึ่การนอนหลับของคุณ ผมจะชดใช้ให้เอง



อยากนอนหลับสบายก็ต้องใช้ความพยายาม	82
จงยึดมั่นในสุขอนามัยการนอนหลับ	85
กฎ 3 ประการที่ช่วยยกระดับคุณภาพการนอนหลับ	89
มาใช้หนึ่การนอนหลับให้เหมือนหนึ่เงินกู้รายวันกันเถอะ	94
“โรคนอนไม่หลับ” เลิกบังคับและทำให้เป็นนิสัย	97
เลิกเป็นเพื่อนซี้กับสมาร์ตโฟนและนาฬิกา	100
“สมาร์ตโฟน” ตัวการสำคัญที่ทำให้นอนไม่หลับ	103
หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน	106
ระวังเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนมากเกินไป	109
การสูบบุหรี่และการกินมื่อดึกทำให้นอนไม่หลับ	112
หลากหลายวิธีการจัดการนอนกรนให้อยู่หมัด	115
เคล็ดลับเอาชนะแรงยั่วชวนของยานอนหลับ	118
การบำบัดพฤติกรรมและการทำสมาธิ	
ช่วยให้อาการนอนไม่หลับดีขึ้นได้	121
ฝึกวิธีหายใจก่อนนอนแทนการนับแกะ	124
มาใช้บริการคาเฟ่นอนกลางวันกันเถอะ	128
มาจัดงานแข่งขันการนอนหลับให้ตัวเองกัน	131
แต่คุณคนที่นอนไม่หลับในคืนก่อนวันสำคัญ	133
#วิธีหายใจที่ช่วยให้หลับสนิท	135

ตอนที่ 4

ให้คะแนนสภาพแวดล้อมการนอนหลับของตัวเองเท่าไรดีนะ



ไฝผื่นถึงวันที่แคปซูลนอนหลับกลายเป็นจริง	138
ทำห้องนอนให้เหมือนห้องนอน	140
เช็กอุณหภูมิและความชื้นเมื่อเข้านอน	142
ทำกลางคืนให้มืดที่สุดและรับแสงอาทิตย์ยามเช้า	
อย่างเป็นธรรมชาติ	145
เสียงรบกวนคือศัตรูของการนอนหลับ	148
ใช้ที่นอนเดิมมาเป็นสิบปีแล้วจริงหรือ	151
เลือกที่นอนโดยลองนอนด้วยตนเอง	154
ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ	156
เลือกซื้อที่นอนจากบริษัทที่ไว้ใจได้	159
หมอนที่ช่วยให้นอนหลับได้ดีที่สุด	165
ลองหมอนไบโพรตในท่านอนต่างๆ	168
เครื่องนอนและชุดนอนที่ช่วยให้หลับสนิท	170
#ทำกายบริหารที่ดีต่อการนอนหลับ	173

ตอนที่ 5

เรื่องเล่าเปลี่ยนชีวิตเกี่ยวกับการนอนหลับอย่างถูกต้อง



ช่วยนักฟุตบอลทีมชาติแก้อาการเจ็ตแล็ก	
และฟื้นฟูสภาพร่างกาย	178
ปูทางให้นักฟิสิกเกอร์สเกตตารุ่งเป็นอันดับหนึ่งของโลก	184

คำปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อแก้ปัญหาการนอนหลับ	
ของเซียนหมากล่อม	187
นักเรียนระดับกลางเข้ามหาวิทยาลัยโซลได้หลังปรับปรุง	
การนอนหลับ	192
โปรเจกต์ที่ทุกคนมีความสุขเมื่อนักร้องสาวหลับสบาย	197
อาการนอนไม่หลับของนักบิน เอาชนะได้ด้วยสาร	
ปรับสภาพแวดล้อมการนอนหลับ	200
เตียงหินอุ่นๆ เป็นตัวการของกระดูกหักจริงหรือ	204
ที่นอนที่เหมาะกับผู้ป่วยโรคหอบหืดกระดูกทับเส้นประสาท	206
รังสรรค์ที่นอนธรรมชาติสำหรับทารกที่ผิวแพ้ง่าย	209
ลดความกังวลของพ่อแม่ที่ลูกเป็นหอบหืด	213
แก้ปัญหาอาการปวดหลังด้วยเตียงไฟฟ้าปรับระดับ	216
ที่นอนสำหรับนักศึกษาสาวผู้มีปัญหาผิวพรรณ	219
อยากสูงก็ต้องนอนหลับให้ดี	222
เรื่องราวของการทำเตียงที่ปลอดภัยสำหรับทารกแรกเกิด	226
เทคนิคการนอน 8 ชั่วโมง เพื่อลดน้ำหนัก	229
ห้องนอนของคู่แต่งงานใหม่ที่นอนแยกกันแต่นอนด้วยกัน	233
เปลี่ยนโฉมห้องนอนสำหรับคู่แต่งงานที่ความรักจืดจาง	236
ข้อเสียของที่นอนเมมโมรีโฟมที่ไม่มีใครพูดถึง	239
#การกดจุดที่ดีต่อการนอนหลับ	241
บทส่งท้าย	244
เกี่ยวกับผู้เขียน	248

บทนำ

สุขภาพดี ขึ้นอยู่กับ การนอนหลับ

ปัจจุบันผู้คนทั่วโลกหันมาให้ความสนใจสุขภาพกันมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามเรากลับกันคิดว่าสุขภาพแข็งแรงไม่มีทางลัด แค่เข้าใจว่าการกินอาหารที่ดีต่อร่างกายอย่างพอเหมาะ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการมีสุขภาพแข็งแรงก็เพียงพอแล้ว อย่างไรก็ตาม ในบรรดาสามเสาหลักที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง สิ่งที่มีมักจะถูกด้อยคุณค่าหรือมองข้ามไปมากที่สุดก็คือการนอนหลับ

เมื่อเทียบคอนเทนต์เกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกายแล้ว คอนเทนต์เกี่ยวกับวิธีนอนหลับอย่างถูกต้องมักจะถูกมองข้าม ผู้คนมักคิดว่าการนอนเยอะเป็นความขี้เกียจ และเชื่อว่าไม่ต้องใช้ความพยายามพิเศษอะไรก็นอนหลับได้ ทว่าในบรรดาอาหาร การออกกำลังกาย และการนอนหลับ สิ่งที่เราปรับปรุงแล้วจะได้ผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยมต่อสุขภาพมากที่สุดก็คือการนอนหลับ ในขณะที่ผู้คนให้ความสนใจกับอาหารและการออกกำลังกายอย่างท่วมท้น กลับมีคนที่สนใจเรื่องการนอนหลับไม่ถึง 1 ใน 10

อันที่จริงผมเองก็มีประสบการณ์ทุกข์ทรมานจากอาการนอนไม่หลับ เพราะมองข้ามคุณค่าของการนอนหลับไปเช่นกัน เมื่อ

เหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจเนื่องจากความเครียดในการทำงาน ถึงแม้จะเอนตัวลงนอนนานเท่าไรก็ตาม แต่ก็หลับไม่ลงจนแทบไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ปัญหาคือ ถึงแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ ผมก็ยังเพิกเฉยต่อความจริงที่ว่าตนเองกำลังประสบปัญหาจนนอนไม่หลับและแทบไม่พยายามที่จะเอาชนะมันเลย

ผมไม่คิดไม่ฝันเลยว่าจากเดิมที่ตัวเองแค่หัวถึงหมอนก็ผล็อยหลับไปอย่างง่ายดาย จะประสบปัญหาจนนอนไม่หลับ จนไม่ปรารถนาอะไรแล้วนอกจากขอให้นอนหลับสนิท อาการนอนไม่หลับสามารถมาเยือนเราทุกคนได้อย่างทันควัน เมื่อไรก็ได้ โดยไม่มีการแจ้งเตือนล่วงหน้า และไม่มีอะไรยืนยันได้ว่าอาการนอนไม่หลับจะหายไปในช่วงข้ามคืนด้วย ผมแน่ใจว่าถ้าคุณปฏิบัติตามวิธีที่หนังสือเล่มนี้แนะนำทีละขั้นตอน ความผิดปกติในการนอนหลับของคุณจะดีขึ้น เพราะผมเองก็เอาชนะอาการนอนไม่หลับด้วยวิธีที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งผู้คนจำนวนมากที่มาเยือนสถาบันวิจัยเพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้องก็ได้รับความช่วยเหลือด้วยเช่นกัน

ไม่เพียงแต่โรคนอนไม่หลับเท่านั้น สำหรับผู้ที่มีปัญหาต่างๆ อันมีสาเหตุมาจากการอดนอน ถ้าคุณมุ่งมั่นและนำเทคนิคที่รวบรวมไว้ในเล่มไปปรับปรุงการนอนหลับ คุณจะแก้ปัญหามากมายที่เกิดขึ้นจากการนอนหลับไม่สนิทได้ทีละนิด สิ่งสำคัญที่สุดก็คือความตั้งใจจริงของคุณเอง วินาทีที่คุณตัดสินใจที่จะเอาชนะความผิดปกติในการนอนหลับ ปัญหาของคุณก็เริ่มได้รับการคลี่คลายแล้ว

ผมได้ก่อตั้ง “สถาบันวิจัยเพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้อง” ที่วิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับและสุขภาพที่แข็งแรง ณ ที่แห่งนี้ ผมได้พบกับผู้คนมากมายที่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ และได้เรียนรู้ความยากลำบากที่พวกเขาเผชิญในชีวิตประจำวัน พวกเขาไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมเพราะนอนไม่หลับหรือนอนหลับ

ไม่เพียงพอ บางคนที่มีประสบปัญหารุนแรงอาจถึงขั้นทุกข์ทรมานจากโรคซึมเศร้าหรือปัญหาสุขภาพอื่นๆ ผมคิดว่าคุณภาพการนอนหลับส่งผลโดยตรงต่อความสุขของมนุษย์ เพราะการนอนหลับที่ผิดปกติเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุต่างๆ มากมาย ซึ่งต้นทุนทางสังคมและความสูญเสียจากอุบัติเหตุเหล่านั้นก็มหาศาลเช่นกัน

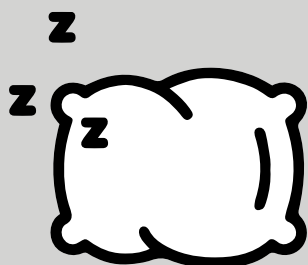
ปัจจุบันเราไม่ได้อยู่ในสังคมที่การทำงานหนักเป็นสิ่งสำคัญที่สุดอีกต่อไป ในยุคของการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ที่ความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งสำคัญ เราต้องตื่นตัวเรื่องคุณภาพการนอนหลับให้มากขึ้น เพื่อเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับการนอนหลับ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกมองข้ามมากที่สุดจากสามเสาหลักด้านสุขภาพ อันได้แก่อาหาร การออกกำลังกาย และการนอนหลับ หนังสือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเตือนผู้คนให้หวนระลึกถึงคุณค่าของการนอนหลับที่หลงลืมไป และเพื่อให้คำตอบเกี่ยวกับวิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขดีด้วยการนอนหลับแบบมีคุณภาพ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะกลับมามีชีวิตที่มีสุขภาพดีและมีความสุขด้วยวิธีการนอนหลับที่เหมาะสม ผมขอถือโอกาสนี้แสดงความขอบคุณอาจารย์ยูจินย็องจากคณะแพทยศาสตร์ และอาจารย์พักซ็อลซุนจากคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยแห่งชาติโซล อาจารย์อียูจินจากศูนย์เวชศาสตร์การนอนหลับ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งชาติโซล และผู้ที่มาเยือนสถาบันวิจัยเพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้อง สุดท้ายนี้ ผมขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างจริงจัง

ชอจินว็อน
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย
เพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้อง

ตอนที่ 1

สังคมที่มองข้าม คุณค่าของการนอนหลับ



Good Sleep
Good Life
VALUE



กำเนิดของ มนุษย์กลางคืน (Homo Nightcus)

ยามราตรีในกรุงโซลนั้นเร้าร้อน ถึงแม้จะไม่มีแสงสีของย่านฮงแดและคังนัมซึ่งเป็นหัวใจของคนหนุ่มสาว แต่กรุงโซลก็ไม่สามารถหลับใหลได้ภายใต้แสงไฟจากโฆษณาประเภทต่างๆ ที่ทำให้ทุกที่สว่างไสวในยามค่ำคืน ที่นั่นมีทั้งร้านสะดวกซื้อซึ่งเปิดตลอด 24 ชั่วโมง ไนต์คลับ ร้านเกม แผงขายอาหาร และร้านอาหารยามดึก ตั้งแต่วัยเด็กพวกเราเคยชินกับทัศนียภาพยามค่ำคืนเช่นนี้มาโดยตลอด พวกเราตั้งตารอให้สวันสนุกเปิดตอนกลางคืน เราเรียนหนังสือด้วยตัวเองในตอนกลางคืน ไปโรงเรียนกวตริชาจนถึงดึกดื่นแล้วก็คิดว่าการทำงานล่วงเวลาในยามค่ำคืนเป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้ว พวกเราใช้ชีวิตอย่างคุ้นเคยกับยามค่ำคืนของเมืองที่สว่างจ้ามากกว่าตอนกลางวัน เพราะเหตุนี้โซลจึงเป็นเมืองที่มีชาวนกฮูก (Night Owl) มากกว่าที่ใดในโลก

แน่นอนว่าเมืองไหนๆ ในเกาหลีก็ไม่ต่างกัน ทิวทัศน์ยามค่ำคืนของเมืองใหญ่ได้กลายเป็นชีวิตประจำวันไปนานแล้ว และปฏิเสธไม่ได้ว่ามันทำให้เศรษฐกิจเติบโต วันนี้ก็เช่นกัน โรงพยาบาลยามค่ำคืนที่คลาคล่ำไปด้วยผู้คน เหล่ามนุษย์โอทีต่างสังสรรค์กันเต็มถนน และย่านโรงเรียนกวตริชาก็จอแจไปด้วยบรรดา

นักเรียน นอกจากนี้ ร้านเซานาที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง ทุกที่
ทั่วประเทศต่างเปิดไฟสว่างจ้าไม่เคยหลับไหล ดังนั้นจึงเป็นความจริง
ที่คำคืนของพวกเราสว่างสดใสกว่ากลางวัน ถึงจะไม่ได้เห็นทิวทัศน์
เช่นนี้ทั้งหมด แต่เรารู้ดีอยู่แก่ใจ คนอย่างพวกเราที่เพลิดเพลิน
กับยามคำคืนของเมืองที่ไม่เคยหลับใหลนั้นเรียกว่า “โฮโมไนต์คัส”
(*Homo Nightcus*)

โฮโมไนต์คัส เกิดจากการประสมคำว่า “กลางคืน” (Night)
เข้ากับคำว่า “-cus” ที่แปลว่ามนุษย์ โฮโมอีเรกตัส (*Homo
Erectus*) มนุษย์เดินหลังตรงได้กลายเป็น โฮโมไนต์คัสที่ชื่นชอบ
กลางคืนไปอย่างไม่รู้ตัว หากลองคิดถึงความก้าวหน้าของมนุษย์ที่
เดินด้วยสองขาแล้ว โฮโมไนต์คัส ผู้บุกเบิกยามคำคืนก็อาจเป็นอีก
วิวัฒนาการหนึ่งของมวลมนุษยชาติก็ได้

อย่างไรก็ตาม สำหรับพวกเราที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน อาการ
นอนไม่หลับที่ไม่สามารถหลับได้ดังใจนั้นชัดเจนกว่าการเปลี่ยนแปลง
ครั้งใหญ่ที่มนุษย์ซึ่งหมกมุ่นอยู่กับการสำรวจดวงจันทร์และดาวอังคาร
พยายามที่จะครอบครองเวลาในยามคำคืน ประวัติศาสตร์ความ
ก้าวหน้าของมนุษย์ไม่ใช่ว่าการขยายพื้นที่และเวลา แต่เป็นความจริง
ที่ว่า มนุษยชาติที่ไผ่ผ่นจะก้าวไปสู่อวกาศอันไกลโพ้น ได้อุทิศเวลา
นอนของพวกเขาเองและกำหนดคำที่เรียกว่าอารยธรรมขึ้นมา
ผลก็คือ เราต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เวลานอนสั้นลงอย่าง
ต่อเนื่องจนทำให้เกิดคำใหม่อย่าง โฮโมไนต์คัสขึ้นมา และปัญหา
ก็เริ่มต้นขึ้น ยิ่งสิ่งต่างๆ ที่ขัดขวางการนอนของเราเจริญรุ่งเรือง
มากเท่าไร ความสุขในการนอนหลับฝันดีก็ค่อยๆ หายไปมากเท่านั้น
แต่เราแค่ต้องปรับตัว เราแค่ต้องอดทนกับคำคืนที่นอนไม่หลับ
พลางท่องคำขวัญว่าคืนของเราสวยงามกว่าวันของคุณ

ความจริงแล้วประวัติศาสตร์การนอนไม่หลับของมนุษย์เป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ตัวอย่างเช่น ประวัติความเป็นมาของการนอนไม่หลับเริ่มต้นด้วยการขยายพื้นที่ในเมือง ในสังคมเกษตรกรรมในอดีตกลางคืนหมายถึงความมืดมิดบนโลกทั้งใบทั่วทุกสารทิศ ดังนั้นในยุคสมัยที่ทุกอย่างตกอยู่ในความมืดหลังพระอาทิตย์ตกดิน เราก็อาจนอนหลับเต็มอิ่มได้ อย่างไรก็ตาม ในคำคืนที่เคยมืดมิดสนิทใจ แสงไฟของเมืองที่ปรากฏขึ้นและส่องประกายราวกับดวงดาวได้รบกวนการนอนหลับของเราเช่นเดียวกับความงามของมัน และแสงของเมืองที่สะสมอยู่ในตัวเราในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ตอนนี้กำลังปรากฏเป็นความผิดปกติในการนอนหลับ แต่เรากลับคิดว่ามันไม่สำคัญและละเลยมันอยู่ทุกวัน

ในความเป็นจริง ทุกๆ คืนเราตื่นขึ้นมาช้าแล้วช้าเล่า และมีช่วงเวลาที่การนอนหลับเป็นเรื่องยากลำบากนับครั้งไม่ถ้วน ความเจ็บปวดนั้นพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ แต่เราก็ไม่สามารถหาทางแก้ไขได้เลย อาจเป็นเพราะอย่างนี้ก็ได้ที่ทำให้เราคิดในมุมกลับว่า ถ้าการนอนหลับเป็นเรื่องน่าเจ็บปวด งั้นเราก็สนุกกับยามคำคืนให้เต็มที่ไปเลยสินี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของ *ไฮโมไนด์คัส*

ทว่าความเป็นจริงนั้นโหดร้ายกว่ามาก ถึงแม้ว่าสถาบันภาษาเกาหลีแห่งชาติจะบัญญัติคำว่า *ไฮโมไนด์คัส* ไว้ แต่นั่นก็ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาการนอนหลับของพวกเรา ในทางกลับกัน ยิ่งตลาดที่มีชาวนกฮูกเป็นกลุ่มเป้าหมายขยายตัวขึ้น อย่างการเปิดตัวแพ็คเกจท่องเที่ยวสำหรับบรรดามนุษย์กลางคืน การอดนอนและความผิดปกติในการนอนหลับของพวกเราก็ยังได้รับการปฏิบัติราวกับเป็นเรื่องเล็กน้อย เมื่อสถานการณ์ยิ่งเลวร้ายลงเช่นนี้ เราจึงสะสมความเจ็บปวดจากการอยากนอนแต่นอนไม่หลับมากขึ้นเรื่อยๆ เห็นได้ชัดว่าเราสุขภาพแย่ลง จนที่สุดแล้วก็ไม่สามารถปล่อยปละละเลยความผิดปกติในการนอนหลับที่ทำลายชีวิตของเราได้อีกต่อไป

พวกเราตกอยู่ในอันตรายมากพอแล้ว ความไม่สะดวกสบาย และความทุกข์ทรมานที่ได้รับจากปัญหาการนอนหลับนั้นเด่นชัด และเกิดขึ้นต่อเนื่องซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ทำไมเราถึงปล่อยมันไว้จนถึงขั้นนี้ ตอนนี้เราไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากทำอะไรก็ตามเพื่อแก้ไข ปัญหาการนอนหลับซึ่งอยู่ในระดับอันตรายแล้ว เมื่อคิดว่าสถานการณ์เริ่มยุ่งเหยิง สิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำได้คือการกลับไปแก้ที่ต้นเหตุ

หากเราย้อนมองกลับไปจะพบว่าจุดเริ่มต้นเกิดจากการรับรู้ผิด ๆ เกี่ยวกับการนอนหลับ เห็นได้ชัดว่าผู้ร้ายตัวจริงของปัญหาทั้งหมดคือการไม่ให้ความสำคัญกับการนอนหลับนั่นเอง



ความจริงเกี่ยวกับ 4 ตัด 5 ตก

ในประเทศเกาหลี ไม่มีอะไรที่สร้างความรู้สึกท้อแท้ไปกว่าการหมกมุ่นกับความล้มเหลว ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม เราต้องประสบความสำเร็จให้ได้ เพื่อเอาชีวิตรอดในดินแดนเล็กๆ แห่งนี้ ความสำเร็จเป็นอีกชื่อหนึ่งของการอยู่รอด และราคาที่เราต้องจ่ายเพื่อให้ประสบความสำเร็จนั้นก็ไม่น้อยเลย เพราะฉะนั้นการอดหลับอดนอนก็เป็นส่วนหนึ่งที่เราต้องแบกรับเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้คนเกาหลีจึงคุ้นเคยกับวลี “4 ตัด 5 ตก” เป็นอย่างดี

ทุกคนที่เคยสอบเข้ามหาวิทยาลัยล้วนเติบโตมากับวลีนี้ ซึ่งเป็นวลีที่เหมือนกับประตูสู่ความสำเร็จที่คนอยากประสบความสำเร็จต้องผ่านไปให้ได้ เราไม่รู้ที่มาของวลีนี้คืออะไร และเริ่มใช้ตั้งแต่เมื่อไร แต่ก็ เป็นวลีที่คนซึ่งกำลังเตรียมตัวสอบเชื่อว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ คือ **“ถ้านอน 4 ชั่วโมงจะสอบติด แต่ถ้านอน 5 ชั่วโมงจะสอบตก”** ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่อย่างนั้นแม้แต่น้อย

งานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมของสมอง พบว่าสมองทำงานแม้กระทั่งเวลาที่เราหลับ และการนอนหลับเกี่ยวข้องโดยตรงกับความสามารถในการเรียนรู้ ระหว่างที่เรานอนหลับ

สมองจะรวบรวมข้อมูลที่ได้เรียนรู้ก่อนหน้านี้ไว้ในหน่วยความจำ เพื่อให้สามารถเรียกคืนมาใช้ได้ในภายหลัง นั่นคือสมองของเรา จะจัดระเบียบสิ่งที่เรียนรู้ในวันนั้นไว้ตามหมวดหมู่ หากเราอดนอน หรือลดเวลานอนลง สมองจะไม่มีเวลาเพียงพอในการจัดระเบียบ สิ่งที่เราเรียนรู้ ส่งผลให้ความสามารถในการทำความเข้าใจและการ ท่องจำลดลง เนื่องจากฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเป็นสมอง ที่มีหน้าที่ในการสร้างความจำและการเชื่อมต่อได้รับผลกระทบอย่าง รุนแรง ดังนั้นหากต้องการทำคะแนนสอบได้ดี เราก็ควรเพิ่มเวลา นอนให้มากขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีการเผยแพร่ผลการวิจัยที่น่าสนใจมาก เกี่ยวกับเรื่องนี้ นักวิจัยพบว่า สมองที่เรารับรู้ว่าทำหน้าที่สร้างความ ทรงจำใหม่และเชื่อมโยงความทรงจำต่าง ๆ ระหว่างที่นอนหลับนั้น ที่จริงแล้วทำกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าที่เราคิดไว้มาก จากงานวิจัยที่ ตีพิมพ์ใน *The Journal Current Biology* ในปี 2014 ระบุว่า สมองจะประมวลผลสิ่งที่เราที่ซบซือนระหว่างการนอนหลับและทำ การตัดสินใจตามสิ่งเร้าเหล่านั้น¹

การทดลองดำเนินการในห้องมืด ทีมวิจัยขอให้ผู้เข้าร่วมการ ทดลองฟังคำศัพท์ที่กำหนดให้แล้วจำแนกประเภทว่าคำศัพท์นั้น เป็นสัตว์หรือวัตถุ และเป็นคำที่มีความหมายหรือไม่มี จากนั้น ก็กดปุ่มด้วยมือซ้ายหรือขวา โดยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองทำเช่นนี้ ต่อไปจนกว่าจะหลับ และหลังจากที่ผู้เข้าร่วมการทดลองผล็อยหลับ ไป ก็จะทำให้พวกเขาฟังคำศัพท์ใหม่ๆ ทีมวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการ ทดลองที่ผล็อยหลับไปหยุดใช้นิ้วกดปุ่มแล้ว แต่สมองของพวกเขา

¹ *The Washington Post* "How your brain actually makes decisions while you sleep" By Thomas Andrillon and Sid Kouider. (Sep 17th, 2014)

ยังคงตอบสนองอยู่ ผลการสังเกตโดยติดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สำหรับทดสอบคลื่นสมองเข้ากับศีรษะของผู้เข้าร่วมการทดลองระบุว่า กิจกรรมของสมองแบบเดียวกับที่เห็นเมื่อแยกความแตกต่างด้านซ้ายและขวาในสภาพที่ตื่นอยู่นั้นจะเกิดขึ้นแม้จะหลับไปแล้วก็ตาม นั่นคือ แม้ในขณะที่หลับอยู่ สมองของเราก็กังตัดสินใจเกี่ยวกับคำศัพท์ที่ได้ยิน

ผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า แม้ในขณะที่นอนหลับ สมองของเราไม่เพียงทำหน้าที่ในการจำแนกและจัดเก็บข้อมูลเท่านั้น แต่ยังตอบสนองต่อสถานการณ์และยังคงทำการตัดสินใจระหว่างการนอนหลับอีกด้วย ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะสรุปว่า การนอนหลับเพื่อการพักผ่อนทางร่างกายมีบทบาทในการกระตุ้นสมองไม่ต่างอะไรกับการยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว ซึ่งเป็นข้อสรุปที่ขัดกับสามัญสำนึกของคนทั่วไปที่ต้องการหยุดใช้สมองหลังจากที่ใช้งานมาตลอดทั้งวันแล้ว ยิ่งเรานอนมากเท่าไร สมองของเราก็จะยิ่งแข็งแรงขึ้นเท่านั้น ดร.วอลก์เกอร์แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเบิร์กลีย์ ยังยืนยันด้วยว่า การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง 40 เปอร์เซ็นต์

เพราะฉะนั้น หากเป็นนักเรียนที่กำลังเตรียมสอบ ก็ควรนอนหลับให้เพียงพอ อย่าโทษการนอนหลับของคุณ แต่จงหาวิธีใช้เวลาในขณะที่ตื่นอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ อันที่จริงหากวัดเวลาในการอ่านหนังสือของผู้ที่กำลังเตรียมสอบ ว่ากันว่านักเรียนระดับท็อปมักใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมง เราทุกคนต่างรู้ดีว่าสาเหตุแท้จริงที่ทำให้ผลการเรียนแย่ลงคือ การท่องอินเทอร์เน็ต การพูดคุยไร้สาระผ่านโทรศัพท์มือถือ และสิ่งรบกวนจิตใจอื่นๆ ดังนั้นแทนที่จะลดเวลานอนลง 1 ชั่วโมง เราควรนอนหลับให้เพียงพอและให้ความสำคัญกับเวลาตอนที่ตื่นอยู่ ถ้าหมกมุ่นอยู่กับการลดเวลานอน เราอาจ

ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ประสิทธิภาพการเรียนรู้ลดลงเพราะรู้สึก
สะสมสะสม นอกจากนี้น้ำกายยังอ่อนแอและอาจทำให้ผลการเรียน
แย่ลงด้วย นั่นแสดงให้เห็นว่า วลี “4 ตีต 5 ตก” ไม่ได้ผลอีกต่อไป
ในทางกลับกัน วลี “5 ตีต 4 ตก” ที่หมายความว่า ถ้านอน
5 ชั่วโมงจะสอบตีต แต่ถ้านอน 4 ชั่วโมงจะสอบตก อาจเป็นวลี
ที่ถูกต้องกว่าก็ได้

แน่นอนว่าเมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป แนวคิดเรื่อง 4 ตีต 5 ตก
จึงไม่ได้รับการเทิดทูนมากเท่าสมัยก่อนแล้ว ซึ่งก็ไม่ว่าเป็นเพราะ
ผู้คนตระหนักในความเพ้อฝันของแนวคิดนี้ หรือเป็นเพราะการ
สอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ใช้วิธีการที่แตกต่างจากสมัยก่อนทวีความ
เข้มข้นขึ้นกันแน่ ไม่ว่าจะเพราะอิทธิพลใดก็ตาม โชคดีที่ผู้คน
จำนวนมากเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ว่าการนอนหลับที่เพียงพอช่วย
เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ได้

อย่างไรก็ตาม บรรยาการทางสังคมที่ทำลายคุณค่าของการ
นอนหลับยังคงเหมือนเดิม หากการหมกมุ่นอยู่กับความสำเร็จเป็น
ปัญหาเกี่ยวกับการเอาตัวรอดในยุคแห่งการพัฒนา ตอนนี้มันได้
กลายเป็นเพียงการเติมเต็มความปรารถนาเท่านั้น ทุกวันนี้เรา
ไม่รีรอที่จะลดเวลาการนอนหลับลงเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และ
เรายังไม่ลังเลแม้แต่แต่น้อยที่จะยกย่องการอดนอน



มาทำงาน กั๊งๆ ที่เมื่อคืน นอนไปแค่ 3 ชั่วโมงเอง

ในยุคที่ความขยันขันแข็งถือเป็นคุณธรรม ความเกียจคร้านก็นับเป็นความอัปยศ ความเกียจคร้านถูกประณามมากเท่าๆ กับที่ความขยันขันแข็งได้รับการยกย่อง จึงทำให้คนจำนวนมากนอนหลับไม่เพียงพอ การนอนเยอะๆ แปลว่าขี้เกียจ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำอะไรก็ได้ให้กลายเป็นคนที่ไม่รู้จักหลับจักนอน คนส่วนใหญ่เหล่านี้อดนอนจริงๆ แต่บางคนก็แสร้งทำเป็นไม่ได้นอน เราวัดความขยันของตนโดยการบอกว่าไม่ได้นอนผ่านใบหน้าที่ดวงตาลึกโหล นั่นเป็นเพราะถ้าพูดว่าได้นอนหลับเต็มอิ่มอยู่คนเดียวก็เท่ากับกำลังสารภาพว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ ในยุคของการพัฒนาเราสมควรใจเสียสละการนอนหลับเช่นนั้น หรือไม่ก็ตั้งใจใช้ชีวิตโดยถูกบังคับให้อุทิศเวลาการนอนหลับ

ในสมัยที่คำว่า “คนขี้เซา” ถูกคิดขึ้นมา อาจมาจากสังคมเกษตรกรรมเมื่อนานมาแล้ว ในยุคที่ไม่มีอะไรมีค่าเท่ากับแรงงานมนุษย์ เราต้องออกไปทำงานเมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น และเมื่อดวงอาทิตย์ตกก็ต้องกลับเข้ามานอนหลับเท่านั้นจึงจะมีแรงออกไปทำงานในวันถัดไป ทุกคนเลยต้องเป็นคนตื่นเช้า คนที่ยังนอนอยู่บนเตียงแม้ดวงอาทิตย์จะขึ้นกลางท้องฟ้าจึงกลายเป็นคนไร้ประโยชน์ไป

อย่างช่วยไม่ได้ แม้แต่นักวิชาการที่อ่านหนังสืออยู่กับบ้านและไม่ต้องใช้แรงกาย ก็ถือว่าขาดคุณสมบัติหากนอนเยอะเกิน ในสมัยนั้นก็ถือว่าสมเหตุสมผลแล้ว เพราะเป็นยุคที่ความขยันเป็นคุณค่าสูงสุด และเป็นยุคที่ต้องประคับประคองชีวิตด้วยการใช้แรงงาน การดูถูกคนที่นอนเยอะว่าเป็นคนขี้เกียจจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจได้

แต่ในสมัยนี้ซึ่งเป็นยุคดิจิทัล พวกเราก็ยังพูดราวกับจะอวดคนอื่นอยู่เรื่อยไปว่า

“ฉันมาทำงานทั้ง ๆ ที่เมื่อคืนนอนไปแค่ 3 ชั่วโมงเอง”

นี่เป็นคำสารภาพว่าเราไม่รู้อะไรเกี่ยวกับการทำงานที่สร้างสรรค์ของสมองระหว่างการนอนหลับเลย การศึกษาในปี 2007 จากมหาวิทยาลัยเบิร์กลีย์ พบว่า การนอนหลับเป็นเครื่องมือที่ดีในการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ โดยระหว่างการนอนหลับ สมองจะช่วยเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ ที่ดูเหมือนไม่เกี่ยวข้องกันเลย หรือทำให้การเชื่อมโยงพิเศษเกิดขึ้นได้ ดังนั้นกรณีที่ตอนตื่นเช้าแล้วเราคิดไอเดียใหม่ ๆ ได้ก็เพราะอย่างนี้นั่นเอง ว่ากันว่าแนวโน้มที่จะค้นพบความเชื่อมโยงระหว่างแนวคิดที่ดูเหมือนไม่เกี่ยวข้องอะไรกันจะสูงขึ้นอีก 33 เปอร์เซ็นต์ ทันทีที่ตื่นขึ้น²

ดังนั้นถ้าคุณทุ่มเทให้กับงานเชิงสร้างสรรค์ ก็จงนอนหลับให้เพียงพอ เวลาที่คิดไอเดียไม่ออก หรืองานที่กำลังทำอยู่หยุดชะงัก ก็จงเต็มใจนอนหลับ บางครั้งการนอนอาจเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ ก้าวไปข้างหน้า แน่แน่นอนว่าไม่ใช่ทุกคนที่ทำงานเชิงสร้างสรรค์โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณเป็นพนักงานออฟฟิศที่งานท่วมหัว แต่

² The Huffington Post “5 Amazing Things Your Brain Does While You Sleep” By Carolyn Gregoire (Sep 29th, 2014)