

ตื่นเช้าให้ได้

สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน

ตั้งเวลาตื่นที่ทำได้จริง เลิกกดเลื่อนปลุก
แผนที่ละวันสำหรับคนทำงานที่เข้านอนสาย

ทีมงาน Ebook.in.th



ตื่นเช้าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน

ตั้งเวลาตื่นที่ทำได้จริง เลิกกดเลื่อนปลุก เตรียมตั้งแต่คืน
ก่อน และแผนทีละวันสำหรับคนทำงานที่เข้านอนสาย

ทีมงาน Ebook.in.th

สงวนลิขสิทธิ์ © 2026 Ebook.in.th เรียบเรียงโดยทีมงานด้วยเครื่องมือ AI ช่วย
ตรวจทานข้อเท็จจริงกับแหล่งอ้างอิงท้ายเล่ม ข้อมูลในเล่มเป็นความรู้ทั่วไป ไม่ใช่คำ
วินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์

สารบัญ

บทที่ 1 ทำไมปลูกก็รอบก็ยังลูกไม่ไหว	5
บทที่ 2 เลือกเวลาต้นและเวลานอนที่ทำได้จริง	25
บทที่ 3 คื่นก่อน คือครึ่งหนึ่งของเช้า	42
บทที่ 4 สิบนาที่แรกหลังเสียงปลุก	61
บทที่ 5 ออกแบบชุดกิจวัตรเช้าให้พอดีกับชีวิต	78
บทที่ 6 ทำให้ติด: นิสัยทำงานอย่างไร	96
บทที่ 7 แผน 21 วัน สัปดาห์แรก: ทอดสมอเวลาต้น	115
บทที่ 8 สัปดาห์ที่ 2-3: ใส่ชุดกิจวัตร แล้วทำให้ค้าง	131
บทที่ 9 วันที่แผนพัง และหลังวันที่ 21	146
แหล่งอ้างอิง	166

บทที่ 1 ทำไมไม่ปลุก ที่รอบก็ยังไม่ไหว



กดเลื่อนปลุกในห้องที่ยังมืด

ขอแนะนำให้รู้จัก "มิน" ตัวละครสมมติที่จะเดินไปกับเราทั้งเล่ม มินทำงานออฟฟิศ เข้างานเก้าโมง อยู่คอนโดใกล้รถไฟฟ้า ถ้าออกจากห้องตอน 08:00 ก็ไปทันสบายๆ

แต่เช้าของมินเป็นแบบนี้ นาฬิกาปลุกดัง 06:30 มือเอื้อมไปกดเลื่อนโดยไม่ลืมหัด ดังกึกก้อง กดยกที จนลุกจริงตอน 07:35 อาบน้ำแบบรีบ หาเสื้อตัวที่รีดแล้วไม่เจอ ออกจากห้อง 08:05 ไม่ได้กินอะไร แล้วยืนเปียดินรถไฟฟ้าพร้อมกับเปิดไลน์กลุ่มงานที่แจ้งเตือนตั้งแต่เจ็ดโมง

ตื่นเช้าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน

ถ้าหากนี้คั่นตา คุณไม่ได้อยู่คนเดียว และที่สำคัญคือ **ปัญหานี้ส่วนใหญ่ไม่ได้มาจากความขี้เกียจ** มันมาจากตัวการไม่กี่ตัวที่ทำงานร่วมกัน แต่ละตัวมีวิธีแก้ของมันเอง บทนี้จะพาไปรู้จักทีละตัว แล้วให้คุณสำรวจว่าตัวเองติดอยู่ที่ข้อไหน

ห้าตัวการที่ทำให้ตื่นยาก

ตัวการ	อาการที่เห็น	แก้ใน บท
นอนไม่พอ	ง่วงเพลียทั้งวัน ต้องปลุกหลายรอบ	2, 3
นาฬิกาในตัวเลื่อนไป ดึก	สื่อกับยังไม่ง่วง หลับจริงหลัง เที่ยงคืน	3, 4
วันหยุดตื่นสายมาก	เช้าวันจันทร์แย่มากที่สุด	2, 7
ช่วงง่วงเขียหลังตื่น	กดเลื่อนปลุกโดยไม่รู้ตัว	4
เช้าไม่มีแผน	เสียเวลาหาของ คิดสดทุกเรื่อง	3, 5

ห้าตัวการที่ทำให้ตื่นยาก และบทที่ใช้แก้แต่ละข้อ

ตัวการที่ 1 นอนไม่พอ

ข้อนี้ฟังดูธรรมดาที่สุด แต่ก็ข้อที่คนมองข้ามบ่อยที่สุด สมาคม
เวชศาสตร์การนอนหลับของสหรัฐอเมริกา (AASM) และสมาคมวิจัยการ
นอนหลับ (SRS) ออกแถลงการณ์ร่วมกันว่าผู้ใหญ่ควรนอน **7 ชั่วโมงขึ้นไป**

เป็นประจำ และการนอนตํ่ากว่านั้นเป็นประจำสัมพันธ์กับผลเสียต่อสุขภาพ [S1] ฝั่งอังกฤษ NHS บอกช่วงที่ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการไ้ที่ 7–9 ชั่วโมง [S2]

ลองคิดเลขของมินดู มินปิดไฟตอนห้าทุ่มกว่า แต่ไ้มือถือต่อจนหลับจริงประมาณตีหนึ่ง แล้วลุกตอน 07:35 รวมแล้วนอนได้ราว 6 ชั่วโมงครึ่ง และช่วงที่ก่ดเลื่อนปลุกไปมาก็ไม่ไ้การนอนที่ต่อเนื่อง ร่างกายจึงขาดทุนทุกคืน แล้วไปทวงคืนตอนเสียงปลุกดัง



นอนไ้มือถือบนเตียง

สัญญาณที่บอกว่านอนไม่พอนั้นสังเกตได้เอง NHS บอกว่าถ้าคุณ **เหนื่อยตลอดทั้งวัน** แปลว่าคุณน่าจะนอนไม่พอ [S2] ปลายทางที่อันตรายที่สุดของการนอนไม่พอคือหลับในจนเกิดอุบัติเหตุ แต่เอกสารของคณะ

ตื่นเช้าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน

แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีชี้ว่าก่อนจะถึงขั้นนั้นมักมีสัญญาณมาก่อน เช่น งานที่ทำออกมาไม่เต็มฝีมือ หัวตื้อคิดอะไรไม่ค่อยออก และง่วงในเวลากลางวัน [S3]

ตัวเลขของ CDC (ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐฯ) แยกตามช่วงอายุไว้ดังนี้ [S4]

ควรนอนกี่ชั่วโมงต่อวัน

ช่วงอายุ	ควรนอน
เด็กวัยเรียน (6–12 ปี)	9–12 ชั่วโมง
วัยรุ่น (13–17 ปี)	8–10 ชั่วโมง
ผู้ใหญ่ 18–60 ปี	7 ชั่วโมงขึ้นไป
61–64 ปี	7–9 ชั่วโมง
65 ปีขึ้นไป	7–8 ชั่วโมง

ที่มา: CDC

ควรนอนกี่ชั่วโมงตามช่วงอายุ

หลายคนพยายามแก้ไขนี้ด้วยการตั้งใจ "นอนให้เร็วขึ้น" แต่ทำไม่ได้ เพราะตอนสี่ทุ่มยังไม่่วงเลย ซึ่งพาเราไปสู่ตัวการที่สอง

ตัวการที่ 2 นาฬิกาในตัวเลื่อนไปดึก

ในสมองของเรามีกลุ่มเซลล์ประสาทที่ทำหน้าที่เป็นนาฬิกาหลักของร่างกาย สถาบัน NIGMS ของสหรัฐฯ อธิบายว่าสิ่งที่มีผลต่อนาฬิกานี้มากที่สุดคือ **แสงกับความมืด** ส่วนอาหาร ความเครียด การขยับร่างกาย และอุณหภูมิก็มีผลเหมือนกันแต่น้อยกว่า [S5]

ปัญหาของคนเมืองคือเราได้แสงผิดเวลา ตอนเช้าเรานั่งอยู่ในห้อง ในรถ ในออฟฟิศ ส่วนตอนค่ำเรากลับอยู่ใต้ไฟสว่างและหน้าจอ AASM ยกเรื่องนี้ขึ้นมาตอนอธิบายผลของการปรับนาฬิกาตามฤดูกาลในต่างประเทศ (daylight saving time) ว่าเมื่อแสงตอนเช้าน้อยลงและแสงตอนค่ำมากขึ้น คนจะเข้านอนช้าลงและนอนไม่พอสะสม [S6] ชีวิตในเมืองของเราเจอสภาพแบบเดียวกันทุกวันโดยไม่ต้องปรับนาฬิกาเลย

มีการทดลองหนึ่งให้เห็นภาพชัดมาก นักวิจัยพาผู้ใหญ่ 8 คนไปตั้งแคมป์หนึ่งสัปดาห์ในช่วงหน้าร้อน ให้อยู่กับแสงธรรมชาติอย่างเดียว ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีจอ ผลคือนาฬิกาในตัวของผู้ร่วมทดลองขยับเร็วขึ้น เวลาหลับและเวลาตื่นเลื่อนไปราว 1.2 ชั่วโมง และ **คนที่เข้านอนช้าที่สุดจนเวลาของร่างกายใกล้เคียงกับคนที่ตื่นเช้าโดยธรรมชาติ** [S7]

ตื่นเช้าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน



แสงไฟและจุดอนคาเลือนนาฟิกาในตัวให้ดึกลง

จอกมีส่วน ในงานวิจัยที่เทียบการอ่านหนังสือบนแท็บเล็ตเรื่องแสงกับหนังสือกระดาษก่อนนอน คนที่อ่านบนจอใช้เวลานานกว่าจะหลับ นาฟิกาในตัวเลื่อนไปทางดึก และตอนเช้าก็ตื่นตัวน้อยกว่า [S8] ข้อดีของเรื่องนี้คือ ถ้าแสงเลื่อนนาฟิกาไปทางดึกได้ แสงก็เลื่อนกลับมาทางเช้าได้เหมือนกัน บทที่ 3 และบทที่ 4 จะใช้หลักนี้

ตัวการที่ 3 วันหยุดที่ทำให้วันจันทร์พัง

วันธรรมดาตื่นเจ็ดยี่โมงกว่าเพราะต้องไปทำงาน แต่วันเสาร์อาทิตย์นอนยาวถึงสิบโมงครึ่ง เวลาตื่นต่างกันราวสามชั่วโมง ฟังดูเหมือนได้พักผ่อนชดเชย แต่สำหรับนาฬิกาในตัว มันเหมือนบินไปประเทศที่เวลาต่างกันหลาย ชั่วโมงทุกสุดสัปดาห์ แล้วบินกลับมาทุกเช้าวันจันทร์

นักวิจัยเรียกช่องว่างระหว่างเวลานอนวันทำงานกับวันหยุดนี้ว่า **social jetlag** คนที่เป็นนกฮูกจะมีช่องว่างนี้กว้างที่สุด คือสะสมหนี้การนอนไว้ในวันทำงาน แล้วไปจ่ายคืนในวันหยุด [S9] บทนำของงานวิจัยอีกชิ้นอธิบายว่าภาวะนี้ทำให้นอนไม่พอเรื้อรัง [S10]



วันเสาร์นอนยาวถึงสาย แดดส่องเต็มเตียงแล้ว

ตื่นเช้าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน

ความสม่ำเสมอมีผลมากกว่าที่คิด งานวิจัยติดตามคนในอังกฤษหลายหมื่นคนที่ใส่เครื่องวัดการนอนที่ข้อมือ พบว่าคนที่นอนและตื่นเวลาใกล้เคียงกันทุกวันมีความเสี่ยงเสียชีวิตจากทุกสาเหตุต่ำกว่า [S11] นี่เป็นงานแบบสังเกต จึงบอกได้ว่าสองอย่างไปด้วยกัน ยังไม่ได้พิสูจน์ว่าอย่างหนึ่งเป็นสาเหตุของอีกอย่าง แต่ก็พอบอกได้ว่าเวลาตื่นที่สม่ำเสมอไม่ได้สำคัญแค่เรื่องไปทำงานทัน

วันทำงานกับวันหยุดของมิน

วันทำงาน

- หลับจริงราว 01:00
- ลุกจากเตียง 07:35
- นอนได้ราว 6 ชั่วโมงครึ่ง

วันหยุด

- หลับราว 02:00
- ตื่น 10:30
- เวลาตื่นต่างจากวันทำงานราว 3 ชั่วโมง

ที่มา: ตัวอย่างสมมติ

วันทำงานกับวันหยุดของมิน

ตัวการที่ 4 ครึ่งชั่วโมงแรกที่สมองยังไม่ตื่น

หลังเสียงปลุกดัง จะมีช่วงหนึ่งที่เรางัวเงีย คิดช้า ตัดสินใจแย่ ช่วงนี้มีชื่อเรียกว่า **sleep inertia** บทความทบทวนงานวิจัยปี 2019 อธิบายว่าอาการนี้จะดีขึ้นค่อนข้างเร็วใน 15–30 นาทีแรกหลังตื่น แต่ในช่วงนั้นความสามารถของสมองอาจแย่พอๆ กับหรือแย่กว่าคนอดนอนเสียอีก [S12]

บทความเดียวกันบอกอีกสามเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรามาก คืออาการจะหนักขึ้นเมื่อ นอนไม่พอสะสม หนักขึ้นเมื่อ ตื่นในช่วงที่ร่างกายยังคิดว่าเป็นกลางคืน และคนที่เข้านอนช้าใช้เวลาฟื้นนานกว่าคนตื่นเช้า [S12]



นั่งบิดขี้เกียจบนขอบเตียง

ตื่นเช้าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน

นี่อธิบายได้ว่าทำไมตอนหกโมงครึ่ง ประโยค "ขออีกสิบนาที" ถึงฟังดูมีเหตุผลมาก มันถูกตัดสินโดยสมองที่ยังไม่ตื่นเต็มที่ ทางแก้จึงไม่ใช่การบังคับตัวเองให้ตัดสินใจดีขึ้นตอนจุกจิก แต่คือ **ออกแบบเช้าให้ไม่ต้องตัดสินใจเลย** ทุกอย่างถูกตัดสินไว้ตั้งแต่เมื่อคืน (บทที่ 3) และสิบนาทีแรกเป็นลำดับที่ทำได้โดยไม่ต้องคิด (บทที่ 4)

ตัวการที่ 5 เช้าที่ไม่มีแผน

ตัวการสุดท้ายไม่ต้องอาศัยงานวิจัยก็เห็นได้ เช้าของมินเต็มไปด้วยเรื่องที่ต้องคิดสุดๆ จะใส่ชุดไหน บัตรรถไฟฟ้าอยู่กระเป๋าไหน กินอะไรดี ลูกค้าคนนั้นต้องโทรหาก่อนหรือหลังประชุม ทุกคำถามกินเวลาไปทีละสองสามนาที และทุกนาทีที่เสียไปตอนเช้าคือนาทีที่ต้องเร่งชดเชยตอนท้าย

คุณอาจเคยได้ยินว่า "คนเรามีพลังใจจำกัด ใช้ตัดสินใจไปเรื่อยๆ แล้วจะหมด" แนวคิดนี้เคยดังมาก นักจิตวิทยาเรียกว่า ego depletion คือความเชื่อว่าการควบคุมตัวเองใช้แรงใจจนหมด แต่เมื่อทดลองซ้ำอย่างเข้มงวดใน 23 ห้องแล็บ กลับพบผลที่เกือบเป็นศูนย์ [S13] เล่มนี้จึงไม่อ้างเรื่องนั้น เหตุผลที่เราจะย้ายการตัดสินใจไปไว้เมื่อคืนนั้นง่ายกว่ามาก คือ **ตอนเช้าเวลาน้อยและสมองยังงัวเงีย** ส่วนตอนค่ำมีเวลา และสมองไม่งัวเงียเหมือนตอนเพิ่งตื่น

สำรวจตัวเอง: คุณติดข้อไหน

ทำเครื่องหมายข้อที่ตรงกับคุณในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา ไม่ต้องคิดนาน ตอบตามที่เป็นจริง ไม่ใช่ตามที่ยากให้เป็น

แบบสำรวจ: สองสัปดาห์ที่ผ่านมา ข้อไหนตรงกับคุณ

ข้อ	สองสัปดาห์ที่ผ่านมา	ตรงกับฉัน
1	คืนวันทำงานหลับจริงน้อยกว่า 7 ชั่วโมง	
2	ง่วงหรือเพลียช่วงบ่ายเกือบทุกวัน	
3	ถ้าไม่ตั้งปลุก จะนอนเลยเวลาที่ต้องตื่นไปมาก	
4	สี่กั่มยังไม่ง่วง ช่วงจริงหลังเที่ยงคืน	
5	ใช้มือถือหรือดูจอบนเตียงเกือบทุกคืน	
6	วันหยุดตื่นสายกว่าวันทำงาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป	
7	กดเลื่อนปลุก 2 ครั้งขึ้นไปแทบทุกเช้า	
8	ลุกแล้วยังมึนนานเกินครึ่งชั่วโมง	
9	เข้ามิกเสียเวลาหาของหรือเลือกชุด	
10	ไม่รู้ว่าจะเข้านี้ต้องทำอะไรก่อน จนกว่าจะเปิดไลน์	

แบบสำรวจตัวเอง 10 ข้อ

วิธีอ่านผล ข้อ 1–3 ตรงกับตัวการที่ 1 (นอนไม่พอ) ข้อ 4–5 ตัวการที่ 2 (นาฬิกาเลื่อน) ข้อ 6 ตัวการที่ 3 (วันหยุด) ข้อ 7–8 ตัวการที่ 4 (ง่วงเจียและกดเลื่อน) ข้อ 9–10 ตัวการที่ 5 (เข้าไม่มีแผน)

คนส่วนใหญ่จะติดมากกว่าหนึ่งข้อ ไม่ต้องตกใจ แผน 21 วันในบทที่ 7 และ 8 แก่ทั้งห้าข้อไปพร้อมกัน แต่เรียงลำดับให้แก้ไขข้อพื้นฐานก่อน คือเวลาตื่นและเวลานอน

บางเรื่องไม่ใช่นิสัย

ปรึกษาแพทย์ ถ้ามีอาการเหล่านี้

- นอนกรนเสียงดังเป็นประจำ คนข้างๆ เห็นว่าหยุดหายใจ เป็นพักๆ หรือมีเสียงส่ำลักหรือหายใจเอือก [S14] [S15]
- นอนไม่หลับ หลับไม่ต่อเนื่อง หรือตื่นเช้ามิดแล้วหลับต่อไม่ได้ อย่างน้อยสามคืนต่อสัปดาห์ นานสามเดือนขึ้นไป หรือเป็นไม่ถึงนั้นแต่ปรับนิสัยแล้วไม่ดีขึ้นหรือกระทบชีวิตประจำวันจนรับมือยาก [S16] [S17] [S2]
- นอนครบแล้วแต่ยังง่วงหรือเพลียมาก [S4]
- ง่วงจนเกือบหลับขณะขับรถ (บทที่ 9 มีรายละเอียด) [S18]

บทความของ Cleveland Clinic ให้ข้อสังเกตว่า ถ้ายังลุกจากเตียงไม่ไหวทุกเช้า อาจเป็นเพราะนอนไม่พอ หรือมีโรคเกี่ยวกับการนอนซ่อนอยู่ [S19] เล่มนี้ช่วยเรื่องนิสัยได้ แต่ไม่ได้ใช้แทนการตรวจของแพทย์

ใช้เล่มนี้อย่างไร

หลายคนเคยได้ยินว่า "ทำอะไรซ้ำ 21 วันจะกลายเป็นนิสัย" ขอบอกตรงๆ ตั้งแต่บทแรกว่าตัวเลขนี้ไม่ได้มาจากการวิจัยเรื่องการสร้างนิสัย นักวิจัยที่ UCL ในอังกฤษเชื่อว่าตามรอยต้นทางได้แล้ว คือหนังสือของศัลยแพทย์ ตกแต่งคนหนึ่งเมื่อปี 1960 ข้อความเรื่อง 21 วันของเขาพูดถึงเวลา

ที่ภาพในใจของคนไข้เปลี่ยน เช่น ชินกับไบหน้าใหม่หลังผ่าตัด ไม่ใช่การสร้างนิสัยโดยตรง ทีม UCL จึงสรุปว่าตัวเลขนี้ไม่มีพื้นฐานในเรื่องการสร้างนิสัย [S20] งานวิจัยของนักวิจัยในภาควิชาเดียวกันพบว่าการทำพฤติกรรมใหม่จนเป็นอัตโนมัติใช้เวลาราว 66 วัน และแต่ละคนต่างกันมาก [S20]



ปฏิทินสามสัปดาห์บนผนัง

แล้วทำไมเล่นนี้ยังใช้ 21 วัน เพราะ 21 วันคือ **รอบตั้งต้นที่ยาวพอจะเห็นผล และสัปดาห์จะเริ่มได้จริง** ในความเห็นของเล่นนี้ สามสัปดาห์แรกคือช่วงที่ยากที่สุด หลังจากนั้นมักเบาลงเรื่อยๆ บทที่ 6 จะเล่าเรื่องนี้ละเอียด

ตื่นเช้าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน

ลำดับของเล่มคือ บทที่ 2-6 เป็นเครื่องมือ (เวลาตื่น คื่นก่อน สิบนาทืแรก ชุดกิจวัตร และวิธีทำให้ติด) บทที่ 7-8 เป็นแผนที่ละวัน และบทที่ 9 เป็นวิธีกลับมาในวันที่แผนพัง แนะนำให้อ่านบทที่ 2-6 ให้จบก่อน แล้วเริ่มวันที่ 1 ในวันจันทร์ถัดไป

แผนที่ของเล่มนี้

บทที่ 1

รู้ว่าตัวเองติดตัวการ
ไหน

บทที่ 2-6

เครื่องมือ: เวลาตื่น
คื่นก่อน สิบนาทืแรก
ชุดกิจวัตร วิธีทำให้
ติด

วันที่ 0

วันอาทิตย์ เตรียม
ของและกรอกบัตร

บทที่ 7-8

แผน 21 วัน ทำทีละวัน เริ่มวัน
จันทร์

บทที่ 9

วันที่แผนพัง และสิ่งที่ทำต่อหลัง
วันที่ 21

แผนที่ของเล่ม

คำถามที่พบบ่อย

ฉันเป็นคนนอนน้อยโดยธรรมชาติ นอนห้าชั่วโมงก็พอ จริงไหม

แถลงการณ์ของ AASM และ SRS ตั้งเกณฑ์ไว้ที่ 7 ชั่วโมงขึ้นไปสำหรับผู้ใหญ่ทั่วไป [S1] ลองถามตัวเองแบบตรงๆ ว่า ถ้าห้าชั่วโมงพอจริง ทำไมยังต้องตั้งปลุกหลายรอบ และวันหยุดยังนอนยาวเกินสิบชั่วโมง ถ้าคำตอบคือใช่ทั้งสองข้อ นั้นน่าจะเป็นสัญญาณว่าไม่พอ

นอนเกินเก้าชั่วโมงแล้วยังง่วงทั้งวัน แบบนี้ผิดปกติไหม

แถลงการณ์เดียวกันบอกว่าการนอนเกิน 9 ชั่วโมงอาจเหมาะกับคนหนุ่มสาว คนที่กำลังนอนชดเชยหลังนอนไม่พอมานาน และคนที่ป่วย ส่วนคนอื่นยังไม่แน่ชัดว่าเสี่ยงหรือไม่ [S1] แต่ถ้านอนพอแล้วยังง่วงหรือเพลียตลอด CDC จัดเป็นสัญญาณหนึ่งของการนอนที่ไม่มีคุณภาพ [S4] กรณีนี้ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรเดาเอง

ตื่นเช้าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน



กาแฟแก้วใหญ่บนโต๊ะทำงาน

ดื่มกาแฟแก้วใหญ่ตอนเช้าแทนการนอนเพิ่มได้ไหม

กาแฟไม่ได้คืนการนอนให้ AASM อธิบายว่าคาเฟอีนไปปิดตัวรับสารที่ทำให้เราง่วง [S21] ความง่วงจึงถูกบังไว้ ไม่ได้หายไป และถ้าดื่มช่วงบ่ายก็จะไปรบกวนการนอนคืนนั้นต่อ บทที่ 3 จะบอกว่าควรหยุดตอนไหน

ฉันทเป็นคนนกฮูกมาตั้งแต่เด็ก จะเปลี่ยนได้จริงไหม

ส่วนหนึ่งของความเป็นนกฮูกมาจากพันธุกรรม งานวิจัยพันธุกรรมขนาดใหญ่พบตำแหน่งยีนหลายร้อยตำแหน่งที่เกี่ยวกับการเป็นคนตื่นเช้า เมื่อเทียบคนที่มียีนแบบตื่นเช้ามามากที่สุด 5% กับน้อยที่สุด 5% (นับเฉพาะยีนที่ค้นพบแล้ว) ช่วงเวลานอนต่างกันราว 25 นาที [S22] แต่ยีนไม่ใช่ทั้งหมด อายุก็มีผล เด็กส่วนใหญ่เป็นคนตื่นเช้า พอเข้าวัยรุ่นเวลาของ

ร่างกายจะเลื่อนไปทางดึก แล้วค่อยๆ เลื่อนกลับเร็วขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ [S26] การทดลองตั้งแคมป์ที่เล่าไว้ข้างบนก็พบว่านกฮูกเป็นกลุ่มที่ขยับเร็วขึ้นได้มากที่สุด [S7] คุณอาจไม่กลายเป็นคนชอบตื่นตีห้า แต่เลื่อนเวลาตื่นมาให้ตรงกับชีวิตการทำงานได้ บทที่ 2 จะบอกวิธี

ทำไมบางเข้านได้สบาย แต่บางเข้าปลูกเท่าไรก็ไม่ตื่น

บทความทบทวนเรื่องอาการง่วงเยื่ออธิบายว่าอาการนี้หนักขึ้นเมื่อนอนไม่พอสะสม และเมื่อตื่นในช่วงที่ร่างกายยังถือว่าเป็นกลางคืน [S12] ในความเห็นของผมแล้ว เช้าวันจันทร์หลังวันหยุดที่นอนตื่นสายจึงมักแย่ที่สุด เพราะนาฬิกาในตัวเพิ่งถูกดึงไปทางดึกตลอดสองวัน (คือ social jetlag ที่เล่าไว้ข้างบน) ส่วนเช้าที่ตื่นง่าย มักเป็นเช้าที่นอนพอและตื่นใกล้เวลาเดิมของร่างกาย ซึ่งก็คือสิ่งที่แผนในเล่มนี้พยายามทำให้เกิดทุกวัน



เช้าวันจันทร์บนชานชาลา

ตื่นเช้าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน

ถ้าตื่นเช้าได้แล้ว ฉันต้องตื่นตีห้าเหมือนคนที่เห็นในโซเซียลไหม
ไม่ต้อง เล่นนี้ไม่ได้วัดความสำเร็จด้วยตัวเลขบนนาฬิกา เป้าหมายคือ ตื่นตามเวลาที่ชีวิตคุณต้องการ อย่างสม่ำเสมอ และมีเวลาพอทำสิ่งจำเป็นโดยไม่ลน สำหรับมิน คำตอบคือ 06:30 สำหรับคุณอาจเป็น 05:45 หรือ 07:15 บทที่ 2 จะช่วยหาตัวเลขนั้น

อ่านจบบทนี้แล้ว อยากเริ่มพรุ่งนี้เลยได้ไหม

ได้ แต่แนะนำให้เริ่มจากสิ่งเล็กๆ ที่ไม่ต้องรอใคร คือนี้ย้ายนาฬิกาปลุกไปไว้ไกลเตียง และย้ายที่ชาร์จมือถือออกจากข้างหมอน สองอย่างนี้ไม่ต้องคำนวณอะไรเลย ส่วนการเลื่อนเวลาตื่นและแผนทีละวัน ให้อ่านบทที่ 2 ถึง 6 ก่อน เพราะถ้าเริ่มโดยไม่มีตัวเลขที่ทำได้จริง ก็มักล้มง่ายตั้งแต่สามวันแรก

สรุปบทนี้

- ☐ การตื่นยามมักมีหลายสาเหตุ ไม่ใช่ความขี้เกียจ
- ☐ ผู้ใหญ่ควรนอน 7 ชั่วโมงขึ้นไปเป็นประจำ ถ้าเหนื่อยทั้งวันแปลว่าน่าจะไม่นอน
- ☐ แสงเข้าตึ้นาฬิกาในตัวให้เร็วขึ้น แสงและจุดอนค้ำดิ่งให้ติกลง
- ☐ วันหยุดที่ตื่นสายมากทำให้เช้าวันจันทร์ยากขึ้น
- ☐ 15–30 นาทีแรกหลังตื่นสมองยังงัวเงีย อย่าให้ช่วงนั้นต้องตัดสินใจ
- ☐ ทำแบบสำรวจ 10 ข้อแล้ว รู้ว่าตัวเองติดตัวการไหน
- ☐ ถ้ามีอาการในกล่อง "ปรึกษาแพทย์" ให้ไปพบแพทย์ก่อนหรือควบคู่กับแผนนี้
- ☐ 21 วันคือรอบตั้งต้น ไม่ใช่เส้นชัย

ต้นเช่าให้ได้: สร้างกิจวัตรยามเช้าใน 21 วัน

สรุปบทที่ 1

เข้าใจ

ต้นยากรมีหลายสาเหตุ
ไม่ใช่ความขี้เกียจ

นอน

ผู้ใหญ่ควรนอน 7
ชั่วโมงขึ้นไปเป็นประจำ

แสง

แสงเข้าถึงนาฬิกาให้
เร็วขึ้น แสงคำถึงให้
ดีกลง

สม่ำเสมอ

เวลาตื่นวันหยุดอย่าห่างจากวัน
ทำงานมาก

ไม่ต้องคิด

ตัดสินใจทุกอย่างไว้ตั้งแต่เมื่อคืน

สรุปบทที่ 1 ในหนึ่งหน้า