

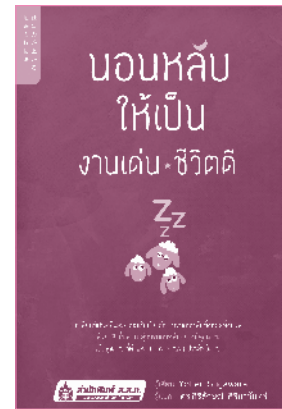
นอนหลับให้เป็น งานเด่น ชีวิตดี

ว่ากันว่าคนเราจะมีสุขภาพดีได้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลักๆ ดังนี้คือ “ออกกำลังกาย” “ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ” “กินอาหารที่ดีมีประโยชน์” และ “นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ” ซึ่งหากทำได้ครบทุกข้อที่กล่าวมาแล้ว แน่ใจว่าผลที่ได้ก็คือ สุขภาพแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า และสิ่งเหล่านี้เองที่จะช่วยส่งผลให้การเรียนหรือการทำงานประสบผลสำเร็จ

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าทุกอย่างล้วนมีการเคลื่อนไหว มีการใช้พลังงาน ยกเว้นการ “นอนหลับ” ที่ถือเป็นการพักผ่อนที่ช่วยเพิ่ม และเสริมสร้างพลังงานที่เราสูญเสียไปในแต่ละวัน เพื่อให้เรามีแรงที่จะลุกขึ้นมาทำกิจกรรมต่างๆ แต่ทั้งที่การนอนหลับคือการพักผ่อนที่ถือว่าดีที่สุด ก็ยังมีคนหลายคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ ไม่ว่าจะเป็น “นอนไม่หลับ” “ตื่นเช้าไม่ไหว” “ช่วงกลางวันหัวไม่แล่น” “พักผ่อนมากแค่ไหนก็ยังรู้สึกอิดโรย” ซึ่งหากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีปัญหาดังที่กล่าวมานี้ คุณเคยสงสัยบ้างหรือไม่ว่าเป็นเพราะอะไร

หนังสือ “นอนหลับให้เป็น งานเด่น ชีวิตดี” ที่จะแนะนำในเล่าเรื่องหนังสือฉบับนี้ จะช่วยแนะนำ และทำให้ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับไปได้อย่างง่ายดาย โดยโยเฮ ซูงาวาระ นักกิจกรรมบำบัดผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการบำบัดรักษาสมอง ซึ่งเป็นผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวว่า “สมองคือส่วนสำคัญที่สั่งการให้คนเราทำสิ่งต่างๆ ดังนั้น เราจึงควรฟื้นฟูสมรรถภาพสมองให้มีประสิทธิภาพ และสิ่งที่สำคัญอย่างมากในการฟื้นฟูสมรรถภาพของสมองก็คือ การนอนหลับ” นั่นเอง

ในเรื่องการนอนหลับนั้น เชื่อว่าหลายคนคงมีความคิดเกี่ยวกับกับการนอนหลับที่ว่า “ถึงจะไม่ได้นอนหลับ แต่การนอนอยู่บนที่นอน ร่างกายจะได้พักผ่อนมากกว่า” “เพิ่มเวลาในการนอนหลับครั้งละครึ่งชั่วโมงหรือ 1 ชั่วโมง” “เพราะเป็นคนนอนหลับยาก และเวลานอนน้อย จึงพยายามรีบนอนให้เร็วเข้าไว้” “ง่วงเหงาหาวนอนอยู่ตลอดเวลาเพราะนอนไม่พอ วันหยุดจึงนอนยาวถึงเที่ยง” และ “เข้านอนให้ตรงเวลาทุกวันเพื่อการใช้ชีวิตที่ถูกสุขนิสัย” และปฏิบัติตามข้อหนึ่งข้อใดจากที่กล่าวมานี้อยู่ด้วยความเข้าใจว่าเป็นเรื่องที่ถูกต้อง ถ้าใครเข้าข่ายนี้ คงต้องทำความเข้าใจเสียใหม่แล้ว เพราะการนอนหลับเป็นเวลานาน




ผู้เขียน Yohei Sugawara
ผู้แปล ดร.ศิริลักษณ์ ศิริมาจรัส
ราคา 180 บาท
สำนักพิมพ์ ส.ส.ก.

นั้น แท้จริงแล้วถือเป็นการบั่นทอนสุขภาพของเราได้เช่นเดียวกันกับการนอนไม่พอเลยทีเดียว

สำหรับหนังสือเล่มนี้ ในเบื้องต้นผู้เขียนได้แนะนำเทคนิคพื้นฐานของการนอนหลับที่จะช่วยให้สุขภาพดี และตื่นมาพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพไว้ 3 ข้อง่ายๆ คือ

1. ไม่นำสิ่งของใดๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับเข้าไปยังที่นอน เช่น สมาร์ทโฟน ไอแพด หนังสือ เป็นต้น ต้องจดจำไว้ว่าที่นอนคือ ที่สำหรับนอน การนำสิ่งของเหล่านี้เข้าไปจะทำให้หลับไม่สนิทตื่นขึ้นมาเป็นระยะ
2. เพิ่มประสิทธิภาพการนอนหลับให้ได้มากกว่า 85% กล่าวคือเมื่อรวมเวลาหลังจากเข้านอนจนถึงตื่นนอน (และไม่ควรใช้เวลาเกิน 30 นาทีอยู่บนที่นอนหลังตื่นนอน) ตามสูตรคำนวณที่อยู่ในหนังสือแล้วจะต้องมากกว่า 85% ส่วนเวลานอนนั้น หากเข้านอนแล้วไม่สามารถหลับได้ภายใน 15 นาที ให้ลุกออกไปหาอะไรทำจนง่วงเสียก่อน ไม่ควรอยู่บนที่นอนทั้งที่ไม่ง่วงนอน
3. ตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน และนอนให้เร็วขึ้นแม้เพียงแค่วันละ 15 นาที

นอกจาก 3 เทคนิคพื้นฐานการนอนที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว ก็ยังมีเทคนิคการนอนหลับอีกมากมายที่จะช่วยให้การทำงาน และการเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังแนะนำวิธีการนอนให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย รับรองว่าเมื่ออ่านแล้วสามารถนำมาปฏิบัติตามได้ทันทีเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ไม่ว่าคุณจะเป็นคนที่มีนิสัยขี้กังวลหรือใช้ชีวิตขาดระเบียบเนื่องจากการเรียนหรืองานที่ทำอยู่ก็ตาม แต่หากได้เรียนรู้เทคนิคการนอนหลับตามที่หนังสือเล่มนี้แนะนำแล้ว รับรองว่าจะสามารถแก้ปัญหาเรื่องการนอนได้จนกลายมาเป็นผู้ที่นอนหลับเป็น งานเด่น และชีวิตดี อย่างแน่นอน 

สแลง (ใหม่) แสลง

อาทิตย์ ตีมนว

ฝ่ายสำนักพิมพ์ อ.ส.ท.

สแลงนับเป็นปรากฏการณ์ทางภาษาอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องปกติมากๆ สำหรับภาษาทุกภาษาที่ยังมีชีวิตอยู่ (ภาษาเป็นสิ่งที่ชีวิตนะ) แต่อาจจะขัดใจใครหลายคนอยู่บ้าง เพราะบางครั้งสแลงก็วิวัฒนาการเลยเถิดไปถึงขั้น “วิบัติ” เลยทีเดียว แต่ถ้าลองกันให้ลึกๆ แล้ว การศึกษา และใช้สแลงต่างๆ ทำให้การปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันมีสีสัน และรสชาติที่จัดจ้านขึ้น และช่วยให้เข้าใจวัฒนธรรมกลุ่มย่อยของชนชาติหนึ่งๆ ฟังไปด้วย ถ้าอยากสัมผัสวัฒนธรรมหรือภาษาแบบเจ้าของภาษาจริงๆ สแลงนี่แหละช่วยคุณได้ คอลัมน์ เล่าเรื่องหนังสือ ในฉบับนี้เราจะมาทำความรู้จักกับหนังสือ **“พลิกแพลง ศัพท์สแลงเกาหลี”** กันครับ

อย่างที่ทราบกันว่า สแลงค่อนข้างจะเป็นภาษาที่ใช้กันในกลุ่มย่อยๆ แต่ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี และระบบอินเทอร์เน็ตทำให้สแลงแพร่หลายออกไปในสังคมกลุ่มใหญ่ จนบางทีก็ทำให้รู้สึกว้าว ถ้าไม่ใช่ซะบ้างก็จะดูตลกๆ ไม่ทันสมัยอยู่เหมือนกัน และยังสมัยนี้การระบาดของสื่อในลักษณะไวรัล (viral) ก็ยิ่งทำให้สแลงเข้ามามีบทบาทในสังคมออนไลน์ และออฟไลน์มากขึ้น **“พลิกแพลง ศัพท์สแลงเกาหลี”** ที่ว่านี้ นำเสนอศัพท์สแลงที่ใช้กันในสังคมเกาหลี ไม่ว่าจะจากโซเชียลมีเดียต่างๆ ภาพยนตร์ โฆษณา ละคร หรือกระทั่งในชีวิตประจำวันเองก็มาให้อ่านกันด้วย เช่นอะไรบ้าง...ใครๆ ก็บอกว่า เทคโนโลยีด้านสแลงกรรม ความงามต้องยกให้เกาหลีเขาจึงไม่แปลกที่จะมีสแลงที่ใช้กันในวงการนี้ อย่างคำว่า **ㅇㅋ** (อึยนี่ม)



พลิกแพลง ศัพท์สแลงเกาหลี

ผู้เขียน : นาฏยา สุขประภาน
ราคา : 150 บาท
หมวด : ภาษาเกาหลี
ISBN : 978-974-443-590-3

มาจากคำว่า **의사** (อึยซา-หมอ, แพทย์) + **하느님** (ฮาหนีอึย-พระเจ้า) แปลตรงๆ ว่า “หมอเทวดา” เป็นสแลงที่แสดงให้เห็นว่าคนเกาหลีค่อนข้างให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตามากในระดับหนึ่ง ถึงขั้นยกย่องคุณหมอมือเบาหน้าใหม่ชีวิตใหม่ให้ราวกับว่าเป็นพระเจ้า เพราะถ้าหน้าดีก็มีชัยไปกว่าครึ่ง (คือมากกว่าครึ่งซะอีก...) นอกจากใบหน้าแล้ว ก็ยังมีสแลงตลกๆ เอาไว้แซวสาวๆ ที่ทำหน้าอกอีกว่า **의슴** มาจาก **의사** + **가슴** (คาซึม - หน้าอก) ไม่ได้แปลว่า หน้าอกของหมอมะครับ คือถ้าจะพูดง่ายๆ เป็นภาษาบ้านเรา ก็ “หน้าอกหมอให้มา” นั่นเอง

“พลิกแพลง ศัพท์สแลงเกาหลี” ไม่ได้มีแค่ความบันเทิงของวัฒนธรรมทางภาษาอย่างเดียวนะครับ แต่ละพาร์ทของหนังสือจะมีการสอดแทรกเรื่องของไวยากรณ์ภาษาเกาหลีง่ายๆ ไว้ด้วย ซึ่งไวยากรณ์ที่ว่านี้เป็นเหมือนที่มาของสแลงทั้งหมดทั้งหมดมวล์ในเล่ม เพราะเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของสแลงซึ่งมีความเป็นภาษาพูดอยู่ด้วยคือ มักเป็นการย่อคำหรือเป็นคำสมาส และแน่นอนว่าชาวต่างชาติก็ต้องงงกับภาษาวัยรุ่นย่อยๆ วนๆ แบบนี้เป็นธรรมดา เห็นไหมครับว่าการศึกษาเรื่องสแลงนี้ให้มากกว่าความรู้ด้านภาษาจริงๆ แถมวัฒนธรรมมาแบบเนียนๆ ซะอีก **“พลิกแพลง ศัพท์สแลงเกาหลี”** เล่มนี้จึงให้ทั้งความรู้คู่ความบันเทิง แถมแฝงไปด้วยสาระความรู้ ไม่อ่านคือพลาดมาก เห็นอย่างนี้แล้วก็อยากให้ผู้อ่านทุกคน **히소** กับการใช้งานสแลงมากขึ้นนะครับ **안녕~**

* **히소** มาจาก **행복하십소** (แฮ็งโบคาชิบ-ชิโย) แปลว่า ขอให้ความสุข 