

กองบรรณาธิการ. (2566, มิถุนายน), EASY TRICKS ทำงานตามจังหวะนาฬิกาชีวิต งานรุ่ง สุขภาพพุ่ง : ชีวิต : 6

สำหรับคนทำงาน การวางแผนการทำงานในแต่ละวันเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากต้องรู้ลำดับความสำคัญ ก่อนหลังแล้ว หากสามารถวางแผนงานให้สอดคล้องกับจังหวะนาฬิกาชีวิตได้ จะยิ่งทำให้งานรุ่ง สุขภาพพุ่ง

หนังสือวิทยาศาสตร์การใช้ชีวิต ของ Dr. Stuart Farrimond สำนักพิมพ์วีเลิร์น แนะนำข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับจังหวะนาฬิกาชีวิตไว้ว่า

6.00 น. พื้นที่สมองส่วนการ “คิด” ยังคงสะลึมสะลือ หรือไม่ตื่นตัวในช่วงเช้าตรู่ ดังนั้นอย่าเพิ่งกระโจนลงไป ทำงานที่ยากและท้าทาย เนื่องจากอาจเกิดข้อผิดพลาด หรือทำงานไม่ได้ผลเต็มร้อย

10.00 น. สมองเริ่มเร่งเครื่องและพร้อมลุย จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการจัดการ วางแผนงานที่ท้าทาย ที่ต้องการความลุ่มลึกหรือวางแผนอย่างชาญฉลาด

14.30 น. เป็นช่วงเวลาที่กล้ามเนื้อตื่นตัวมากขึ้น ดังนั้นหากมีงานที่ต้องใช้แรงหรือพลังด้านร่างกาย เป็นช่วงที่เหมาะสมมากที่สุด

19.30 น. เป็นช่วงเวลาที่สมองเริ่มผ่อนคลาย ดังนั้นไม่ควรบีบคั้นให้สมองต้องทำงานต่อเนื่อง แต่ควรพัก เพื่อให้สมองจัดการข้อมูลโดยอัตโนมัติ

22.00 น. ระดับอะดีโนซีนในสมองสูง ส่งผลให้คุณรู้สึกว่าคุณสมองล้า และคิดได้อย่างเชื่องช้า จึงเป็นเหตุผลให้เราควรพักและเข้านอน

ลองปรับใช้เท่าที่โอกาสในการทำงานเอื้ออำนวยนะคะ



Wanderlust. (2566, สิงหาคม), ชมดอกไม้ไหว้พระธาตุ : Advanced Business Magazine No.392 : 34-35

สวนแม่ฟ้าหลวง หรือสวนดอยตุง เป็นสถานที่ท่องเที่ยวอดีตของจังหวัดเชียงราย ที่มีดอกไม้ สวย ๆ หลากหลายชนิด ส่วนได้รับการตกแต่งอย่างสวยงาม มีดอกไม้ พันธุ์ไม้หลายแปลง หมุนเวียนเปลี่ยนไปออกดอก สวยงามไปช่วงไหนก็จะพบสวนสวย ๆ ตลอดทั้งปี สวนแม่ฟ้าหลวงตั้งอยู่หน้าพระตำหนัก ดอยตุง มีเนื้อที่ประมาณ 10 ไร่ เดินขึ้นดอยไปอีกไม่กี่ไกลก็จะพบกับสวนสวยอีกแห่งหนึ่งหน้าพระตำหนัก นอกจากนี้มีดอกไม้สวย ๆ มาให้ ชื่นใจกันแล้วสถานที่อีกแห่งหนึ่งที่พลาดไม่ได้คือพระธาตุดอยตุง พระธาตุเจดีย์แห่งนี้บรรจุพระบรมสารีริกธาตุของ พระพุทธเจ้า ที่นี้สร้างมา 2 พันกว่าปีแล้ว และได้รับการบูรณะมาหลายยุคหลายสมัย



ระยะทางที่จะขึ้นไปกราบพระบรมสารีริกธาตุประมาณ 17 กิโลเมตร ถึงแม้ทางขึ้นไปบนยอดดอย จะสะดวกสบายแต่ก็ต้องขับรถด้วยความระมัดระวัง ไปถึงบนยอดดอยแล้วได้กราบพระทำบุญระลึกถึง พระพุทธองค์ นับว่าเป็นบุญของชีวิต

