

เวลาที่ดีสำหรับการอ่าน

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2551

เราเคยเลือกเวลาอ่านหนังสือเปล่า เวลาเจ๋งๆ ก็ตอนเช้าไง

เคยมีคนบอกว่าเวลาที่ดียิ่งที่สุด คือ ตอนเช้า เพราะร่างกายเราได้พักผ่อน รวมทั้งสมองก็ได้พักผ่อน มีการจัดระเบียบเรียบเรียง เพื่อให้พร้อมกับการใส่ข้อมูลใหม่ ๆ เข้าไป อันนี้เป็นเรื่องจริง แต่สำหรับคนที่ตื่นเช้าไม่ไหว เวลาดี ๆ ที่เจียบ ๆ ก็เหมาะ คือความมันเจียบใจ...สมองเราก็สามารถคิดสิ่งต่างๆ ได้ดี แต่อาจจะไม่เท่าตอนเช้า เพราะสมองเราต้องเหนื่อยจากการเรียนมาแล้วทั้งวัน บางคนยังมีการเรียนพิเศษตอนเย็นอีก สำหรับตัวเราเอง อ่านตอนกลางคืนสักนิด ได้เท่าไหนก็แค่นั้น 5 หูมต้องเข้านอน แล้วก็ตั้งนาฬิกาปลุกตอนตี 3 ตี 4 ตี 5 แนะนำให้ตั้งนาฬิกาปลุกก่อนเวลาที่ต้องตื่นไปสักครึ่งชั่วโมง เพื่อที่เราจะได้มีเวลาเกลือกกลิ้งอยู่บนที่นอนก่อนสักพัก ถึงค่อยลุกไปล้างหน้าล้างตา มานั่งอ่าน ขอย้ำว่าควรทำให้ตัวเองตื่นเต็มที่ก่อนจะอ่าน เพราะไม่งั้นเดี๋ยวก็หลับคาหนังสืออีกจนได้

เวลาที่ไม่เหมาะสำหรับการอ่านหนังสือเรียนเลย คือ ช่วงบ่ายหลังจากกินข้าวเสร็จจิ้ม ๆ เคยได้ยินสุภาษิตไทยที่ว่า “พอหนังสือตึง หนังสือก็หย่อน” ใหม ช่วงบ่ายจะเป็นช่วงที่คนเรามีความมุงงนอน อ่านไปก็หลับ ยิ่งหนังสือเรียนด้วย และไม่ควรนอนอ่านหนังสือ โดยเฉพาะบนเตียง ขอบอกว่าหลับแน่ๆ ไม่ใช่อ่านนิยายนี่ มันจะนาติดตาม จนอยากอ่านใหญ่จบ เรามีเพื่อนคนหนึ่ง เขาบอกว่าหนังสือเรียนคือยานอนหลับขนานเอก เห็นจะจริง อ่านไม่กี่หน้าก็หลับแล้ว

การอ่านควรจะเป็นในสถานที่ที่สงบ เจียบ และสมองเราพร้อมที่จะรับเรื่องใหม่ ๆ นั้นแหละการอ่านถึงจะได้ผลสูงสุด