

บทที่ ๔

วิธีแก้ปัญหาด้านมิตินิรณในชีวิตประจำวัน

ถีนมิทธะเป็น ๑ ในนิรณ ๕ ประการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้ไปสู่ความสำเร็จ แท้จริงท่านมุ่งที่การปฏิบัติธรรม หมายถึง สิ่งที่ยากจนจิตใจทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมได้ลงมือปฏิบัติแล้ว มักจะเกิดอาการ ๕ ประการที่คอยขัดขวางไม่ให้เกิดการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นไปอย่างราบรื่นหรือสำเร็จ ประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุกจะ และวิจิกิจฉา แต่นิรณนั้นนั้นไม่ใช่อุปสรรคขวางกั้นความสำเร็จเพียงแต่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น หากแต่ในการดำเนินชีวิต และการประกอบกิจการงานในชีวิตประจำวัน หากถูกนิรณครอบงำก็เป็นเหตุให้งานนั้นเกิดอุปสรรค ไม่ประสบความสำเร็จได้เช่นกัน การออกจากนิรณหรือการเอาชนะนิรณทั้ง ๕ ประการนั้น จึงเป็นการเอาชนะอุปสรรคของชีวิต เพื่อความสำเร็จในกิจการทั้งปวง การแก้ไขหรือบรรเทานิรณ ๕ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อบุคคลนั้นเป็นอย่างยิ่ง

ในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาแต่ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ท้อถอย และความง่วงเหงาหาวนอน ดังได้แสดงเนื้อหาโดยละเอียดในบทที่ ๒ และ บทที่ ๓ แล้ว ในบทนี้ ผู้วิจัยมุ่งที่จะนำเสนอวิธีแก้ถีนมิทธะที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมและการทำงาน ตลอดถึงการประยุกต์วิธีแก้ถีนมิทธะในชีวิตประจำวัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความง่วงในสังคมปัจจุบัน

ถีนมิทธะเป็นศัพท์ในภาษาบาลี ใช้ในพระพุทธศาสนา แปลว่า ความง่วงเหงาหาวนอน แต่เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและเพื่อให้เข้ากับบริบทของเอกสารวิชาการในสมัยปัจจุบัน ดังนั้น ในบทนี้ผู้วิจัยจะใช้คำว่า ความง่วง แทนคำว่าถีนมิทธะ เพื่อความสะดวกในการอธิบายให้เข้ากับการประยุกต์ใช้หลักธรรมในปัจจุบัน และเพื่อให้เห็นความสอดคล้องความแตกต่างเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับความง่วงในสังคมปัจจุบันที่สามารถเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนาได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงจะนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความง่วงในบริบทเชิงวิชาการในปัจจุบันเป็นเบื้องต้นก่อน แล้ววิเคราะห์แนวคิดการแก้ไขถีนมิทธะตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อประยุกต์องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาสำหรับการแก้ไขปัญหาความง่วงต่อไป

๔.๑.๑ ความหมายของความง่วง

ความง่วงเป็นความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่บุคคลต่างรู้จักเป็นอย่างดี เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลอยู่เสมอ แต่เป็นการยากที่จะอธิบายความหมายของความง่วงให้มีลักษณะชัดเจนทางรูปธรรม จึงอธิบายความหมายของความง่วงได้ในลักษณะเชิงพฤติกรรม บุคคลที่อยู่ในสภาพง่วงนอนจะมีแนวโน้มการเคลื่อนไหวน้อยลง การพูดจะช้าและน้อยลงจนหยุดพูด หน้าตาจะค่อยๆ ปิดลง

การแสดงอารมณ์ทางสีหน้าจะหยุดลง จะมีลักษณะทางพฤติกรรมอื่นที่อาจพบได้ เช่น การหาว การขี้ตา สัปหงกศีรษะ^{๒๐๗}

นักวิชาการทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ใช้คำแทนความง่วง เช่น to doze off และ to fall asleep ในปัจจุบันความหมายของความง่วงที่เป็นที่รู้จักโดยทั่วไป คือ ความง่วงเกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายที่ต้องการการนอนหลับ คล้ายๆ กับปฏิกิริยาของร่างกายที่มีความต้องการน้ำและอาหาร เมื่อร่างกายได้รับน้ำและอาหารทดแทนเข้าไปความกระหายและความหิวก็ลดลง เช่นเดียวกัน เมื่อร่างกายขาดการนอนหลับเกิดความง่วงขึ้น ร่างกายจึงต้องการการนอนหลับพักผ่อน เมื่อเกิดการนอนหลับความง่วงก็หายไป^{๒๐๘} นอกจากนี้นักวิชาการบางท่านศึกษาหาสาเหตุของความง่วง พบว่า ความง่วงเกิดจากความต้องการทางพยาธิสรีรวิทยาของร่างกายกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกง่วงขึ้น บางทฤษฎีมีความขัดแย้งกันเองในสาเหตุของการเกิดความง่วง ได้แก่ ในบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงแต่มีความง่วงในตอนกลางวันเนื่องจากการอดนอนตอนกลางคืนขึ้น ส่วนในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับความง่วงที่เกิดขึ้นเนื่องจากปัญหาการนอนหลับยากในตอนกลางคืน แต่ถึงอย่างไรก็ตามทั้ง ๒ กลุ่มนี้ก็มีความง่วงจากการขาดการนอนหลับนั่นเอง แม้ว่าจะเกิดจากสาเหตุที่แตกต่างกันก็ตาม

จันทร์จิรา ความรู้ ได้ให้ความหมายของความง่วง หมายถึง ความรู้สึกที่แสดงถึงการต้องการการนอนหลับของร่างกาย ที่แสดงออกทางลักษณะท่าทางต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ตาปรือหลับตา สัปหงก ค่อย่อนการแสดงออกทางสีหน้าท่าทางต่างๆ ลดลง ซ้ำลงจนหยุดนิ่ง ความรู้สึกตัวเริ่มลดลงจนไม่รู้สีกตัวเมื่อหลับ เป็นระยะเริ่มแรกของการนอนหลับ^{๒๐๙}

ณัฐยา ศรีทะแก้ว ให้ความหมายของความง่วง หมายถึง ความรู้สึกอยากนอน ที่ไม่สามารถฝืนที่จะไม่นอน สามารถหลับที่ได้ก็ได้ ดูเหมือนอยู่ในอาการสละสลือ สัปหงก สามารถหลับได้โดยไม่จำเป็นต้องนอนบนเตียง แม้ในขณะที่ทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ อยู่ เมื่อเกิดความง่วงขึ้นมากๆ จะเกิดอาการง่วง หรือหลับในขึ้นซึ่งเมื่อเกิดการหลับในบุคคลจะไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้เลย^{๒๑๐}

๔.๑.๒ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความง่วง

ความง่วงเกิดจากกระบวนการทางร่างกาย อันได้แก่ Homeostatic-monotonic ที่แสดงให้เห็นถึงช่วงระยะการตื่นและช่วงระยะการนอนหลับร่วมกับจังหวะชีวภาพในร่างกายที่ควบคุมช่วงเวลาการหลับการตื่นและทฤษฎีความง่วงเกิดจากความโน้มเอียงการนอนหลับที่เป็นผลมาจากแรงขับเคลื่อนการนอนหลับและแรงขับเคลื่อนการตื่น ช่วงที่เกิดความโน้มเอียงการนอนหลับ ระดับความง่วงจะสูงขึ้น แรงขับเคลื่อนการนอนหลับจะสูงขึ้นตามและระดับความตื่นตัวจะลดลง ทำให้เกิดความง่วง

^{๒๐๗} สรยุทธ วาสิกนันทน์, “ความง่วงที่ผิดปกติ”, การนอนหลับและความผิดปกติของการนอนหลับ sleep and it disorders, (สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๓๖), หน้า ๓๘.

^{๒๐๘} Cluydts, R., Valck, E.D., Verstraeten, E., and Theys, P., Daytime sleepiness and its evaluation, *Sleep Medicine Reviews* 6(2): 83-96.

^{๒๐๙} จันทร์จิรา ความรู้, “ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความง่วงในพนักงานขับรถโดยสารประจำทาง”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะพยาบาลศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

^{๒๑๐} ณัฐยา ศรีทะแก้ว, “ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความง่วงของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะพยาบาลศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

ขึ้นได้ การเกิดความง่วงนอกเหนือจากทฤษฎีต่างๆ แล้วยังขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว รวมถึงอีกประการหนึ่ง ลักษณะของการเกิดความง่วงที่เกิดขึ้น จะประกอบด้วย การเกิดความง่วงที่เกิดขึ้นเป็นประจำจนเป็นลักษณะของบุคคลนั้นๆ หรือเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อการนอนหลับ แต่สาเหตุที่เป็นที่ยอมรับกันมากที่สุด คือ การขาดการนอนหลับที่เพียงพอกับร่างกายจะทำให้เกิดความง่วงขึ้นได้^{๒๑๑} จันทรจิรา ความรู้ ได้สรุปปัจจัยที่ก่อให้เกิดความง่วงไว้เหมือนกัน โดยกล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความง่วง ๕ ประการคือ^{๒๑๒}

๑. อายุ เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดปริมาณและลักษณะการนอนหลับที่มีผลต่อรูปแบบวงจรการนอนหลับตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้สูงอายุ การนอนหลับมีการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการมนุษย์ ทารกแรกเกิดถึง ๒ สัปดาห์ ใช้เวลานอนหลับประมาณวันละ ๑๖-๑๗ ชั่วโมงต่อวัน ลดลงเหลือประมาณ ๘.๕ ชั่วโมงต่อวันเมื่ออายุ ๑๖ ปี และเหลือ ๗ หรือ ๘ ชั่วโมงต่อวันในคนอายุ ๒๕ ถึง ๔๕ ปี และลดเหลือ ๖.๕ ชั่วโมงต่อวันในคนสูงอายุ

นอกจากนี้อายุยังมีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการนอนหลับ โดยสัมพันธ์กับโครงสร้างทางชีววิทยาของระบบประสาทที่เปลี่ยนไป ประสิทธิภาพการนอนหลับจะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น Slow wave sleep และ REM sleep มีการเปลี่ยนแปลงของ NREM sleep ระยะที่ ๑, ๒, ๓ และ ๔ มากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุตื่นบ่อยกว่าวัยหนุ่มสาว การใช้เวลานอนบนเตียง รวมทั้งจำนวนและระยะเวลาในการงีบหลับเพิ่มขึ้น พร้อมกับคุณภาพการนอนหลับลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น และมักนอนหลับในช่วงเวลากลางวัน ช่วงเวลาที่หลับสนิทมีน้อย ตื่นบ่อย และมักจะตื่นเช้า พร้อมกับรู้สึกง่วงนอนหลับไม่เพียงพอ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Kawada ที่ศึกษาผลของอายุต่อการนอนในบุคคลที่เปลี่ยนผลัดการทำงาน พบว่า มีความแตกต่างของจังหวะชีวภาพในแต่ละช่วงอายุ นอกจากจะทำให้ช่วงระยะการนอนหลับแตกต่างกันแล้ว ยังมีปัจจัยทางสังคม การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมด้วยที่ทำให้ความแตกต่างทางการนอนหลับด้วย

๒. ดัชนีมวลกาย หมายถึง ค่าที่ใช้บ่งบอกถึงน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น ใช้ในการตัดสินใจว่าเป็นโรคอ้วนหรือไม่ สามารถคำนวณได้จากการนำน้ำหนักตัว(หน่วยเป็นกิโลกรัม)หารด้วยส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร ๒) นำค่าที่ได้มาประเมินภาวะโภชนาการในวัยผู้ใหญ่ ผู้ที่มีดัชนีมวลกายที่สูงกว่าปกติจะสะท้อนถึงปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะโรคระบบทางเดินหายใจที่มักเกิดกันคนอ้วนและมีในการรบกวนการนอนหลับ เช่น ภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea: OSA) มีการหยุดหายใจ (Apnea) หรือหายใจช้าลง (Hypopnea) ในขณะที่ร่างกายมีการหยุดหายใจนั้น ร่างกายพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น โดยทำให้การหยุดหายใจนั้นหยุดลง ร่างกายเปลี่ยนแปลงจากการหลับลึกเป็นสะดุ้งตื่น (Arousal) เพื่อที่จะกลับมาหายใจใหม่ได้อีกครั้ง การหยุดการหายใจแล้วเกิดการสะดุ้งตื่นในเวลากลางคืน ทำให้เกิดการนอนหลับที่ไม่ต่อเนื่อง บุคคลต้องเริ่มต้นการนอนหลับใหม่อาจไม่รู้สึกรู้สีกว่าได้นอนมาหายใจ เมื่อเกิดขึ้นอย่างเรื้อรัง จะทำให้คุณภาพการนอนหลับเสียไป มีผลกระทบคือ เกิดความรู้สึกง่วงอย่างมากในตอนกลางวัน (Excessive Daytime Sleepiness: EDS)

^{๒๑๑} จันทรจิรา ความรู้, “ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความง่วงในพนักงานขับรถโดยสารประจำทาง”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๗.

^{๒๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓-๓๔.

๓. ความแปรปรวนการนอนหลับ หมายถึง การรับรู้ของบุคคลต่อการนอนหลับของตนเองในทางลบเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเริ่มต้นหลับ การพลิกตัวหรือการเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างการนอนหลับ เวลาที่เสียไปกับการตื่นระหว่างนอนหลับและการถูกรบกวนการนอนหลับ การนอนหลับเมื่อเกิดความแปรปรวนการนอนหลับขึ้นส่งผลให้บุคคลรู้สึกไม่สามารถที่นอนหลับหรือพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ สาเหตุของความแปรปรวนการนอนหลับอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวขณะนั้น เช่น เสียงดัง แสงไฟ อุณหภูมิที่ไม่พอดีร้อนหรือเย็นจนเกินไป การเปลี่ยนที่นอน ล้วนส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ ทั้งในด้านปริมาณและประสิทธิภาพการนอนหลับ

๔. ประเมินประสิทธิภาพการนอนหลับ หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการนอนหลับของตนเองในทางบวก เกี่ยวกับความรู้สึกภายหลังการตื่นนอน คุณภาพการนอนหลับ เวลาที่ใช้ในการนอนหลับ วิธีตื่นนอน ระยะเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนลุกออกจากเตียง ความพึงพอใจต่อจำนวนเวลาที่ได้นอนหลับ บุคคลที่มีปริมาณการนอนหลับเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ขณะนอนหลับไม่เกิดการแปรปรวนการนอนหลับหรือเกิดการแปรปรวนการนอนหลับน้อยมากจนไม่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการนอนหลับ เมื่อตื่นนอนจะมีความรู้สึกสดชื่น มีความพึงพอใจต่อการนอนหลับที่ผ่านมา ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานระหว่างวันมีประสิทธิภาพไม่เกิดอาการง่วง เพราะในขณะการนอนหลับเป็นช่วงจังหวะที่ดีที่ร่างกายจะได้พักผ่อน กล้ามเนื้อและสมองที่เหนื่อยล้าจากการทำงานได้ผ่อนคลาย ร่วมกับการสร้างและหลั่งสารเคมีที่จำเป็นต่อร่างกาย การหลั่งฮอร์โมนและสารเคมีต่างๆ จะเกิดขึ้นเฉพาะเจาะจงในบางช่วงระยะของการนอนหลับเท่านั้น ดังนั้น หากมีปัญหาเกิดขึ้นกับการนอนหลับ การสร้างและหลั่งฮอร์โมนหรือสารเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจที่ได้จากการนอนหลับจะขาดหายไป จะส่งผลกระทบต่อบุคคลในขณะตื่นนอน ประสิทธิภาพของการนอนหลับที่แสดงผลในขณะตื่นนอนลดลง ความตื่นตัวกระปรี้กระเปร่าลดลง เกิดอาการง่วงนอนในตอนกลางวัน เมื่อปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดความเครียด เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง ความสามารถในการปฏิบัติงานลดลง

๕. ความเหนื่อยล้า หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่ามีความผิดปกติขึ้น คืออาจรู้สึกเหนื่อยถึงกับหมดแรง อาจเกิดขึ้นกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือทุกส่วนพร้อมกันก็ได้ โดยความรู้สึกเหนื่อยที่เกิดขึ้นได้รับอิทธิพลมาจากจังหวะชีวภาพ (Circadian rhythm) ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความรุนแรงและระยะเวลาของความรู้สึกไม่สุขสบายของบุคคลนั้น ความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับบุคคลเป็นสัญญาณเตือนให้ร่างกายได้มีการพักผ่อนเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงาน เมื่อถึงระดับหนึ่งบุคคลจะรู้สึกเหนื่อยล้าเพื่อให้ร่างกายหยุดกิจกรรมและพักผ่อน การพักผ่อนที่เพียงพอสามารถลดความเหนื่อยล้าลงได้แต่การพักผ่อนที่มากหรือน้อยจนเกินไปอาจทำให้เหนื่อยล้ามากขึ้น บุคคลที่มีแนวโน้มว่าจะมีการปฏิบัติกิจกรรมน้อยลง เช่น นั่งอยู่กับที่หรือนอนนานเกินไป ร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในบุคคลนั้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือไม่ได้ออกกำลัง จะมีประสิทธิภาพในการใช้ออกซิเจนลดลง ทำให้กล้ามเนื้อที่ไม่มีการเคลื่อนไหวมีความต้องการออกซิเจนในปริมาณที่มากกว่าปกติเพื่อคงไว้ซึ่งการทำงาน ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าได้ง่าย

๖. สุขลักษณะการนอนหลับ มีการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของสุขลักษณะการนอนหลับในหลายแนวคิด บางแนวคิดกล่าวว่าสุขลักษณะการนอนหลับมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและ

ความเชื่อในการเพิ่มปริมาณและคุณภาพการนอนหลับ หรือบางแนวคิดกล่าวว่าในเงื่อนไขของการดำรงชีวิตในแบบต่างๆ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ล้วนมีอิทธิพลต่อสุขลักษณะการนอนหลับทั้งสิ้น

ส่วนฉัฐยา ศรีทะแก้ว ได้กล่าวรวมเอาอาการเจ็บป่วย (Illness) เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่ทำให้เกิดความง่วงด้วย ความเจ็บป่วยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์ทำให้การนอนหลับผิดปกติเป็นผลให้เกิดภาวะง่วงนอน เช่น โรคหอบหืด โรคลมชัก ความเจ็บปวดต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่รบกวนการนอนหลับ โดยเฉพาะโรคลมชักที่อาจเกิดขึ้นในตอนกลางคืน^{๒๑๓}

โดยสรุปแล้ว พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความง่วง สาเหตุหลักเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอหรือการนอนหลับไม่เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ เนื่องจากระบบทำงานในร่างกายไม่อาจทนต่อการใช้งานโดยไม่พักผ่อน จึงทำให้เกิดความง่วง ร่างกายจะบังคับให้ต้องพักผ่อนโดยการหลับโดยอัตโนมัติ สำหรับสาเหตุของการนอนไม่หลับนั้น ในวารสารสภาการพยาบาลได้ระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับอยู่หลายอย่าง คือ

๑) ปัจจัยโน้มนำ (predisposing factors) ปัจจัยโน้มนำ เป็นปัจจัยที่ทำให้ความทน (threshold) ต่อการเกิดปัญหาการนอนไม่หลับลดลง ซึ่งปัจจัยนี้ มักจะเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง โดยพบว่า ร่างกายของคนที่นอนไม่หลับมักจะถูกกระตุ้นได้ง่าย ในช่วงกลางวันและกลางคืน มีบุคลิกเป็นแบบย่ำคิดย่ำทำและวิตกกังวลง่าย นอกจากนี้คุณลักษณะส่วนบุคคล โดยเฉพาะอายุ และ เพศ เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญในปัจจัยนี้

๒) ปัจจัยกระตุ้น (precipitating factors) หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิด การนอนไม่หลับชนิดที่เกิดขึ้นเร็ว (acute insomnia) ในกรณีเช่นนี้พบว่า การนอนไม่หลับมักจะเกิดขึ้นพร้อมกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิด ความเครียด เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การถูกไล่ออกจากงาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า ความเจ็บป่วยด้านร่างกาย ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และสิ่งแวดล้อมของการนอนหลับ เช่น แสงเสียง ลักษณะที่นอนและผู้ที่นอนร่วมห้องส่งผลทำให้เกิดการนอนไม่หลับได้ทั้งสิ้น

๓) ปัจจัยคงอยู่ (perpetuating factors) หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้การนอนไม่หลับเป็นไปอย่างเรื้อรัง ตามปกติเมื่อปัจจัยกระตุ้นหายไปหรือลดความรุนแรงลง บุคคลจะสามารถกลับมาหลับได้ตามปกติ แต่สำหรับบางคนถึงแม้ปัจจัยนี้จะหายไปแล้ว บุคคลนั้นๆ ก็ยังไม่สามารถที่จะนอนหลับได้ตามเดิมทั้งนี้เนื่องมาจากการมีปัจจัยคงอยู่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกิดเนื่องมาจากการปรับตัวผิดปกติเพื่อการจัดการกับการนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยกระตุ้น ซึ่งตัวแปรที่สำคัญในปัจจัยนี้ได้แก่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น การใช้เวลาอยู่บนเตียงนอนนานเกินไป การใช้เตียงนอนและห้องนอนสำหรับคิดถึงปัญหาต่างๆ รวมไปถึงการมีวิถีชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับการส่งเสริมการนอนหลับที่ดี เช่น การดื่มกาแฟ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยานอนหลับ และการงีบหลับตอนกลางวัน สิ่งต่างๆ ดังกล่าวทำให้บุคคลมีปัญหาการนอนไม่หลับอย่างเรื้อรัง (chronic insomnia) นอกจากนี้การมีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่เหมาะสม เกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น

^{๒๑๓} ฉัฐยา ศรีทะแก้ว, “ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความง่วงของเด็กวัยรุ่นไทยในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๓๒.

ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ต่อผลกระทบทางลบหรือความคาดหวัง เกี่ยวกับการนอนหลับที่ไม่เป็นจริง ล้วนทำให้ปัญหายังคงอยู่ต่อไปเป็นเวลานาน^{๒๑๔}

พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ ได้สรุปสาเหตุของความง่วงไว้ ๒ ประการ คือ^{๒๑๕}

๑) เกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งอาจเกิดจากการนอนดึกเกินไปหรือระหว่างที่หลับนั้น อาจจะฝันมากเกินไป ทำให้หลับไม่สนิทและมีอาการเพลีย เมื่อตื่นขึ้นมาจากสภาพแวดล้อมปัจจุบัน การเล่นโซเชียล แอปพลิเคชันต่างๆ ที่เข้ามาแย่งเวลาหลับนอนไป เช่น คุยกันทางไลน์ ทางเฟซบุ๊ก หรือดูบอลดึกเกินไป เล่นเกมส์ สิ่งเหล่านี้ พบมากในวัยเรียน ถึงวัยทำงาน หรือแม้กระทั่งตัวผู้วิจัยเอง ก็เจอปัญหาแบบนี้เหมือนกัน คือเล่นเพลิน คุยเพลิน ทำงานเพลิน ดูเพลิน โดยเฉพาะฟุตบอล ที่ไม่ว่าจะดึกแค่ไหนถ้าเป็นทีมที่ชอบ ต้องรอดูให้ได้ เป็นต้น

๒) เกิดจากการที่ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยล้าจากการทำงานที่ต้องใช้แรงกายเสียเหงื่อไปมากๆ หรืออาจจะใช้ความคิดมากเกินไป จนจิตอ่อนเพลีย เป็นต้น

นอกจากนั้นสาเหตุอื่นๆ ที่อาจทำให้เกิดความง่วงได้อีก เช่น การรับประทานยาบางชนิด เช่น แอสไพริน พาราเซตามอล ยาแก้แพ้ เป็นต้น การรับประทานอาหารที่เกินประมาณ อายุ น้ำหนักตัว สภาพอากาศ บรรยากาศ ล้วนแต่ทำให้เกิดความง่วงได้ทั้งนั้น แม้จะเกิดจากหลากหลายสาเหตุ แต่เมื่อประมวลแล้ว ความง่วงเหล่านี้ล้วนเกิดจากการที่ร่างกายต้องการพักผ่อนหรือชดเชยเวลาที่ควรพักผ่อนนั่นเอง

๔.๑.๓ ผลกระทบของความง่วง

นอกเหนือจากการปฏิบัติธรรม การเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่มีถิ่นมิทธะหรือความง่วงเป็นนิเวศแล้ว ความง่วงยังเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์อีกด้วย กับทั้งก่อให้เกิดปัญหาที่ตามมาอีกมากมาย เช่น อุบัติเหตุ ปัญหาสุขภาพ ภาวะความเครียด ส่งผลไปถึงประสิทธิภาพการทำงาน บุคลิกภาพ กระทั่งสภาพของครอบครัวและสังคม ผลกระทบที่เกิดจากความง่วงสามารถสรุปได้ดังนี้

(๑) เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้โดยง่าย ดังจะเห็นได้จากอุบัติเหตุบนถนน การหลับในที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความง่วงนั้นเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในอันดับที่ ๓ คิดเป็นร้อยละ ๔.๖๖ ดังตารางที่ ๑ แสดงอุบัติเหตุทางถนนที่อยู่ในความรับผิดชอบของกระทรวงคมนาคม จำแนกตามมูลเหตุสันนิษฐาน พ.ศ.๒๕๕๗

^{๒๑๔} สุदारัตน์ ชัยอาจ, “การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”, วารสารสภาพยาบาล, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๒ (เมษายน - มิถุนายน ๒๕๕๘): ๒-๖.

^{๒๑๕} พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ, “อุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิทธะนิเวศตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖๔.

ตารางที่ ๑ แสดงอุบัติเหตุทางถนนที่อยู่ในความรับผิดชอบของกระทรวงคมนาคม จำแนกตาม
มูลเหตุสันนิษฐาน พ.ศ.๒๕๕๗

มูลเหตุสันนิษฐาน	จำนวนอุบัติเหตุ (ครั้ง)				ร้อยละ
	รวม	ทล.	ทช.	กทพ.	
ขับรถเร็วเกินกำหนด	๑๐,๗๙๑	๙,๗๔๑	๔๘๘	๕๖๒	๗๓.๘๔
คนหรือรถตัดหน้ากะชั้นชิด	๑,๑๘๗	๑,๐๒๐	๑๖๗	๐	๘.๑๒
หลับใน	๖๘๑	๖๐๕	๔๓	๓๓	๔.๖๖
เมาสุรา/ยาบ้า	๔๒๒	๒๓๗	๑๘๐	๕	๒.๘๙
อุปกรณ์รถบกพร่อง	๒๙๘	๒๙๘	๐	๐	๒.๐๔
ไม่ให้สัญญาณจอด	๑๘๖	๖๒	๒๖	๙๘	๑.๒๗
แซงรถอย่างผิดกฎหมาย	๑๕๘	๑๒๒	๓๖	๐	๑.๐๘
ฝ่าฝืนสัญญาณไฟ	๑๕๖	๑๔๒	๘	๖	๑.๐๗
ขับรถไม่ชำนาญ	๑๑๘	๑๑๘	๐	๐	๐.๘๑
บรรทุกเกินอัตรา	๔๒	๒๙	๙	๔	๐.๒๙
ชนสิ่งกีดขวาง	๓๒	๓๒	๐	๐	๐.๒๒
อื่นๆ	๕๔๓	๒๐๘	๒๒๔	๑๑๑	๓.๗๒
รวม	๑๔,๖๑๔	๑๒,๖๑๔	๑,๑๘๑	๘๑๙	๑๐๐.๐๐

ที่มา : ระบบรายงานอุบัติเหตุบนถนนของประเทศไทย (TRAMS) ของกระทรวงคมนาคม วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ตารางดังกล่าว สอดคล้องกับข้อมูลจากประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าภาวะง่วงนอนเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ได้ถึงประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ ครั้งต่อปี โดยมีผู้บาดเจ็บ ๗๖,๐๐๐ ราย เสียชีวิต ๑.๕๐๐ ราย คิดเป็นร้อยละ ๑-๓ ของรายงานการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมดจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ และคิดเป็นร้อยละ ๔ ของอัตราตายทั้งหมด นอกจากนั้น พบว่า ภาวะง่วงนอนขณะขับชี่ยานพาหนะยังพบในอัตราที่สูง โดยจากการสำรวจพบว่า มีถึงร้อยละ ๕๕ ที่เคยมีภาวะง่วงนอนขณะขับชี่ยานพาหนะในปีที่ผ่านมา ร้อยละ ๒๓ เคยหลับในขณะขับชี่ยานพาหนะแต่ยังไม่เกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ ๓ เคยหลับในขณะขับชี่ยานพาหนะและเกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ ๒ เกิดอุบัติเหตุในขณะขับชี่ยานพาหนะเนื่องจากมีภาวะง่วงนอน^{๒๑๖}

นอกจากนี้ผลสำรวจของ National Highway Traffic Safety Administration พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการหลับในและอุบัติเหตุด้วย โดยช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุจากการหลับในสูงสุดในแต่ละช่วงเวลา แตกต่างกันไปตามช่วงอายุ คนที่มีอายุน้อยกว่า ๒๕ ปี และอายุระหว่าง ๒๖-๔๕ ปี มักเกิดอุบัติเหตุสูงสุดในช่วงเวลา ๐๒.๐๐-๐๖.๐๐ ส่วนช่วงอายุ ๔๕-๖๕ ปี เกิดอุบัติเหตุสูงสุดในช่วงเวลา ๐๗.๐๐ แต่ในกลุ่มอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไปจะเกิดอุบัติเหตุสูงสุดในช่วงเวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ หรือช่วงบ่ายหลังอาหารกลางวัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของจังหวะชีวภาพในร่างกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการนอนหลับขึ้น^{๒๑๗}

^{๒๑๖} ศุยนัทรเวช, ภาวะง่วงนอนขณะขับชี่ยานพาหนะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<http://www.sleepcenterchula.org/index.php/th/2014-12-23-13-58-44/item/82-drowsy-driving> [๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐].

^{๒๑๗} อ่างใน จันทรจิรา ความรู้, “ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความง่วงในพนักงานขับรถโดยสารประจำทาง”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๗.

(๒) ทำให้การเรียนรู้ขาดประสิทธิภาพ เนื่องจากความง่วงนั้นเป็นอาการที่ไม่สามารถควบคุมสติหรือการรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อการรับรู้ไม่มีประสิทธิภาพ จึงทำให้การสื่อสารไม่ประสบผลสำเร็จไปด้วย บุคคลเมื่อเข้าสู่ภาวะง่วง ระดับความรู้สึกตัวจะลดลงเกิดอาการง่วงซึม (Drowsy) หาว หนังตาเริ่มปิด กล้ามเนื้อเกิดการหย่อนตัว กล้ามเนื้อเสียความตึงตัว คออ่อนพับได้ คลื่นไฟฟ้าสมองมีลักษณะคล้ายตื่น คือ ทำงานไม่พร้อมเพรียงกัน มีความเข้มน้ำและความถี่สูง การทำงานของประสาทอัตโนมัติช้าลง^{๒๑๘} โดยเฉพาะการเรียนรู้ หากอยู่ในภาวะง่วงนอนแล้วย่อมทำให้เรียนไม่เข้าใจในสาระเหล่านั้น เพราะสูญเสียประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเอง

๔.๒ วิธีแก้ปัญหาด้านนิมิตในชีวิตประจำวัน

จากประเด็นปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นเป็นที่แน่ชัดแล้วว่า นิมิตหรือความง่วงนั้นส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลกระทบต่อตนเอง ทรัพย์สิน แม้กระทั่งชีวิต อย่างเบา เช่น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน การเรียนรู้ลดลง ทำให้เสียบุคลิกภาพ อย่างหนัก เช่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุในเวลาขับรถ หรือขณะทำงานด้วยเครื่องจักร เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ ในที่สุด ดังนั้น การแก้ปัญหาด้านนิมิตหรือความง่วงในชีวิตประจำวัน จึงเป็นสิ่งสำคัญและต้องได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง หลักพุทธธรรมได้เสนอแนวทางในการแก้ปัญหานิมิต เช่น การเจริญสติปัฏฐาน การปริมาณการบริโภค การใช้อุบายแก้ง่วง ๘ ประการ การพิจารณาถึงความสว่าง เป็นต้น ซึ่งได้อธิบายโดยละเอียดไว้แล้วในบทที่ ๓ ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเหล่านั้นสู่การดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนี้

๔.๒.๑ วิเคราะห์กระบวนการการแก้ปัญหาด้านนิมิตตามหลักอริยสัจ ๔

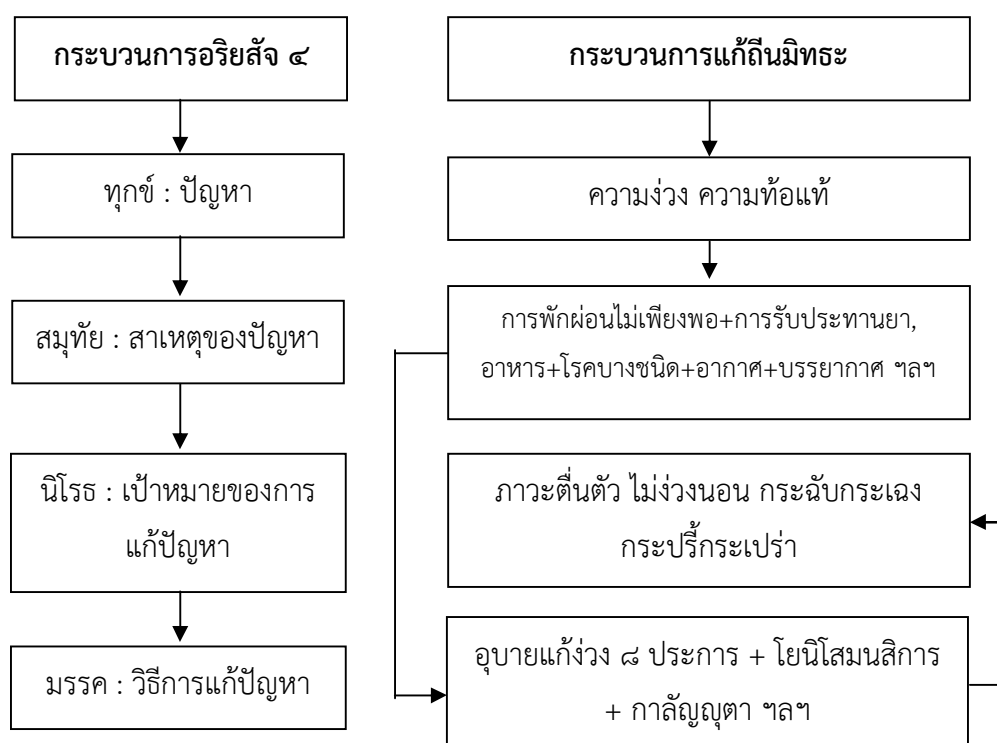
การแก้ไขปัญหาด้านนิมิตตามกระบวนการทางพระพุทธศาสนามีหลักที่ใช้เป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา คือ อริยสัจ ๔ อันเป็นหลักการสากลที่วิเคราะห์อย่างละเอียด และกำหนดเป้าหมาย วิธีการอย่างเป็นระบบ เป็นของแท้ ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น^{๒๑๙} ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค กระบวนการอริยสัจ ๔ จึงเป็นกระบวนการแห่งเหตุผลและกระบวนการแห่งการตรวจสอบในตัวเอง^{๒๒๐} เมื่อนำมาวิเคราะห์กับการแก้ปัญหาด้านนิมิต จะเห็นโครงสร้างของกระบวนการดังแผนภูมิที่ ๑ ดังนี้

^{๒๑๘} Roehrs, T., Carskadon, M., Roth, T. and Dement, W., Daytime Sleepiness and Alertness In Kryger, M. H., Roth, T. and Dement, W. C. (eds): **Principles and Practice of Sleep Medicine**. 4 th ed., (Philadelphia: W.B.Saunders Company, 2005), pp.39-50.

^{๒๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๐๓/๕๔๓.

^{๒๒๐} พระครูปลัดบุญยัง ทุลโลโก (สุนทรวิภาต), “การบริหารงานวิชาการตามหลักอริยสัจ ๔ โรงเรียนประถมศึกษาอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๙.

แผนภูมิที่ ๑ เปรียบเทียบกระบวนการอริยสัจและกระบวนการแก้ถีนมิทธะ



จากแผนภูมิที่ ๑ พบว่า การแก้ปัญหาถีนมิทธะนั้นต้องกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน และแก้ที่สาเหตุของปัญหา จึงจะเป็นการแก้ปัญหาที่ถูกต้องและถอนรากเหง้าของปัญหาได้ เมื่อวิเคราะห์วิธีการแก้ถีนมิทธะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกแล้ว ผู้วิจัยเห็นว่ามีความสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์เพื่อแก้ปัญหาถีนมิทธะในชีวิตประจำวันได้ คือ การประยุกต์ตามหลักอุปายแก้ว่วง ๘ ประการ การใช้หลักโยนิโสมนสิการ และหลักกาลัญญута โดยมีรายละเอียดของแต่ละวิธีการดังต่อไปนี้

๔.๒.๒ การแก้ปัญหาโดยประยุกต์ตามหลักอุปายแก้ว่วง ๘ ประการ

อุปายแก้ว่วง ๘ ประการปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งประทับอยู่ ณ เกสภคามิคทายวัน เขตกรุงสุทโสมารคิระ แคว้นภัคคะ ได้ตรัสแนะนำพระมหาโมคคัลลานเถระซึ่งกำลังนั่งง่วงอยู่ด้วยอุปายแก้ว่วง ๘ ประการ ดังนี้

๑. เมื่อเรามีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

๒. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตรึกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๓. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๔. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้าง ใช้มือบีบนิ้วตัว เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๕. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๖. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือกลางวันอย่างไร กลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๗. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงอธิฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สรรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอกเป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๘. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น เธอยังละความง่วงนั้นไม่ได้ ก็พึงสำเร็จสัททิสยา (การนอนดุจราชสีห์) โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอภฺยฐานสัญญา (กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจ พอตื่น ก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า ‘เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ’ โมคคัลลานะ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล^{๒๒๑}

เมื่อพิจารณาถึงวิธีการแก่วงทั้ง ๘ ประการนี้ จะเห็นลำดับการบรรเทาความง่วงที่มีระดับความหนัก-เบา ตามลำดับ ตั้งแต่การละทิ้งสัญญาที่ทำให้ง่วง เป็นการนึกถึงสิ่งที่ทำให้ไม่เกิดความง่วง หากยังไม่หายให้เปล่งเสียงท่องออกมาจนได้ยิน หากยังไม่หายให้เปลี่ยนอิริยาบถไป ตามตัวเป็นการคลายเส้น หากยังไม่หายให้ลุกขึ้นยืนมองไปตามสถานที่ต่างๆ หากยังไม่หายให้นึกถึงแสงสว่างหรือความสดชื่นของกลางวัน หากยังไม่หายให้ลุกเดินไปมา และสุดท้ายหากยังไม่หายอีกให้นอนหลับอย่างมีสติ อุบายแก่วงทั้ง ๘ ประการนี้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนี้

อุบายข้อที่ ๑ อย่าได้มนสิการถึงสัญญาเก่าทำให้เกิดความง่วง : ข้อนี้สามารถประยุกต์ เข้ากับการหลีกเลี่ยงเรื่องราวหรือภาระงานที่ซ้ำซาก น่าเบื่อ ที่ชวนให้เกิดความง่วง หลีกเลี่ยงการอยู่ ซ้ำซากจำเจกับสถานที่เดิมๆ บรรยากาศเดิมๆ เพราะจะทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่ายเซื่องซึม ไม่มี ความตื่นเต้น ยังเป็นสถานที่หรือบรรยากาศ ความทรงจำที่เป็นไปในเชิงลบ จะยิ่งทำให้เกิดความ ท้อแท้ เบื่อหน่ายได้ง่าย ดังนั้น จึงควรหาที่ทำงานที่โล่ง โปร่งสบาย หรือเปลี่ยนเป็นการทำงานนอก สถานที่ เพื่อให้เกิดการตื่นตัว มีความกระฉับกระเฉง

อุบายข้อที่ ๒ คิดถึงคำสอนหรือเรื่องราวในอดีต : เป็นการนำเรื่องราวความ ประทับใจในอดีตมาทบทวน เพื่อให้จิตเกิดความยินดีปรีดาโมทย์ กระชุ่มกระชวย หรือแม้กระทั่ง เรื่องราวขบขัน ชวนหัวเราะ สนุกสนานในอดีต เป็นบทประพันธ์ เรื่องสั้น เหตุการณ์ต่างๆ ที่เมื่อนึกถึง แล้ว สามารถสร้างความเบิกบานใจ ขึ้นใจได้

อุบายข้อที่ ๓ สาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร: สำคัญ ของอุบายข้อนี้คือการเปล่งเสียงออกมา ควรเปล่งเสียงจนตนเองได้ยินชัดเจน เป็นการเริ่มขยับ อิริยาบถ เป็นการทำให้ประสาทเริ่มทำงานมากขึ้น จากอุบายข้อที่ ๑ และ ๒ เป็นเพียงการใช้ความคิด

^{๒๒๑} ๐.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖-๑๑๗.

แต่อุบายข้อนี้พัฒนามาเป็นการใช้อายตนะเพิ่มขึ้น คือ ปากและจมูก ทำให้ประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวอายตนะทั้งสองนี้ตื่นตัวอันจะเป็นการสลัดความง่วงได้ อุบายข้อนี้สามารถประยุกต์ไปถึงการฟังธรรมะ ฟังบทสวดมนต์ ในปัจจุบันมีการประยุกต์บทสวดมนต์ให้มีดนตรีประกอบด้วยเพื่อให้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น หรือแม้กระทั่งการฟังเพลงที่ตนชอบใจก็สามารถทำให้ความง่วงหายไปได้ด้วยเช่นกัน

การประยุกต์ใช้การสาธยายธรรมเพื่อให้เกิดสติ ความตื่นตัว ความรู้ตัวนี้ ดิข นัทธันท์ แห่งหมู่บ้านพลัมได้นำมาพัฒนาเป็นกิจกรรมแห่งการตื่นรู้ เรียกว่า บทภาวนา ซึ่งเป็นข้อความหรือบทกลอนที่ใช้สำหรับท่องหรือบริการมประกอบการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยให้ทำกิจกรรมนั้นอย่างมีสติ บทภาวนาแต่ละบทมีวัตถุประสงค์ต่างกันไป เช่น ต้นพบธรรมชาตินิเวศน์ ช่วยบรรเทาเยียวยาความทุกข์ เกิดความหยิ่งรู้ในตัวเอง หรือหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจให้สดชื่น และในบางบทภาวนามีวัตถุประสงค์หลายอย่างร่วมกัน ในบทภาวนาอาจใช้ข้อความที่ก่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่สามารถโน้มน้าวจิตใจไปในทางที่เป็นกุศล เช่น อารมณ์แห่งความเบิกบาน แจ่มใส สงบหรือความมีเมตตากรุณา ในการพิจารณาตามบทภาวนา ให้ปล่อยวางความคิดตัดสินหรือแบ่งแยก รับรู้ ตามภาพลักษณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งทำให้จิตเป็นหนึ่งเดียวกับภาพลักษณ์นั้น เช่นบทภาวนาว่า

“น้ำมาจากภูเขาสูง
น้ำไหลลึกลงไปภายในแผ่นดิน
น้ำมาถึงเราอย่างมหัศจรรย์
เพื่อช่วยให้เราดำรงชีพออยู่ได้”

อุบายข้อที่ ๔ ยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้าง ใช้มือบีบนิ้วหัวแม่มือ : อุบายข้อนี้สาระหลักคือการขยับร่างกาย กระตุ้นร่างกายด้วยการสัมผัส เป็นการเพิ่มอายตนะการรับรู้ทางกายขึ้นมาอีก เพราะการสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกตัว การบีบนิ้วตามแขน ขา ลำตัว การยอนช่องหู เป็นการปลุกอวัยวะต่างๆ ให้ประสาทส่วนนั้นได้ทำงาน จากการวิจัยของไฟโรจน์ บุญลักษณะศิริและคณะ พบว่า วิธีการที่คนส่วนมากใช้แก้ไขในการง่วงนอน ร้อยละ ๔๗.๑๙ ให้คนอื่นช่วยปลุกหรือสะกิด (สัมผัส) นั้นเอง^{๒๒๒}

อุบายข้อที่ ๕ ลูกขี้ยืนใช้น้ำลูบตาเหลี่ยวดูทิศทั้งหลาย : อุบายข้อนี้เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ จากการนั่งเป็นการลุกขี้ยืน เพราะการนั่งหรือการอยู่ในอิริยาบถใดนานๆ อาจทำให้เกิดความง่วงได้ การได้ลุกขี้ยืนยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา มองดูสิ่งแปลกใหม่ให้สายตาได้พักผ่อน โดยเฉพาะการมองสีเขียวจากใบไม้ ต้นหญ้า เพราะสีเขียวเป็นสีที่เด่นที่สุดบนโลก ให้ความรู้สึกร่มเย็นสบายตา ผ่อนคลาย ปลอดภัย ทำให้เกิดความหวังและความสมดุล พลังของสีเขียวสามารถทำให้ประสาทตาผ่อนคลายและความดันโลหิตของเราลดลงได้ ทั้งยังช่วยผ่อนคลายระบบประสาท ป้องกันการจับตัวของก้อนเลือดต่อต้านเชื้อโรค รักษาอาการของคนเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เยื่อหูอักเสบ^{๒๒๓} จึงทำให้เกิดความชุ่มชื้น ผ่อนคลาย ส่วนการใช้น้ำล้างหน้านั้นเป็นวิธีที่นิยมใช้กันมานานแล้ว เป็นการฟื้นฟูตัวเองอย่างฉับพลัน ทำให้ร่างกายตื่นตัวได้อย่างรวดเร็ว

^{๒๒๒} ไฟโรจน์ บุญลักษณะศิริ และคณะ, “การจับหลักกับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของนักศึกษาแพทย์”, วารสารวิชาการ เขต ๑๒, ปีที่ ๒๗ เล่มที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๙): ๓-๑๐.

^{๒๒๓} สารานุกรมเสรี วิกีพีเดีย, สืบค้น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/สื>
บบำบัด [๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐].

อุบายข้อที่ ๖ พึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวัน : วิธีนี้แม้จะเป็นการกำหนดที่จิต แต่เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตแล้วหมายถึง การอยู่ในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่อยู่ในที่มืด เพราะความมืดเป็นความเคยชินต่อการนอนหลับ เป็นสัญญาเดิมที่จิตใจให้เกิดอาการง่วง การอยู่ในที่สว่างจะทำให้ประสาทส่วนต่างๆ ตื่นตัว ยิ่งผู้ที่ต้องการในช่วงกลางคืน เช่น เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย จะต้องอาศัยแสงสว่างจากไฟฟ้าเพื่อให้คลายความง่วง

อุบายข้อที่ ๗ อริฐานจกรม : อุบายข้อนี้เมื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตถือว่ามีความเหมาะสมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานในสำนักงานหรือผู้ที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ความนิ่งทำให้เกิดความง่วง การลุกเดินไปมาเป็นการปลุกร่างกายให้ทำงาน จึงเป็นการลดความเหนื่อยล้าจากการนั่งทำงาน ให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย เลือดไหลเวียนได้สะดวก ทำให้เกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า เพราะการเดินนั้นเป็นการใช้อายตนะและอิริยาบถครบทุกประการแล้ว จึงเป็นวิธีการคลายความง่วงที่บริบูรณ์ด้วยอุบายแล้ว

อุบายข้อที่ ๘ พึงสำเร็จสี่หิสาสน์ : อุบายข้อนี้เป็นข้อสุดท้าย เมื่อร่างกายไม่สามารถทนทานต่อความเหนื่อยล้า อ่อนเพลียได้ ก็ควรนอนหลับเสีย การฝืนร่างกายมากเกินไปอาจทำให้เกิดผลเสียที่ตามมาอีกมากมาย เช่น ความเครียดทำให้เกิดความดันโลหิตสูง อาจเกิดอุบัติเหตุหรือทำให้งานเสียหายหนักกว่าเดิม ปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากที่สนับสนุนให้มีการงีบหลับในช่วงเวลากลางวัน การงีบหลับในระยะสั้นเป็นเวลา ๑๐ นาที สามารถช่วยเพิ่มอารมณ์ความตื่นตัวและประสิทธิภาพการทำงาน ส่วนการงีบหลับที่กินเวลาเกิน ๓๐ นาทีจะกลายเป็นความเฉื่อยชาและภาวะง่วงงี้ได้ มลฤดี พงศ์อมร ได้สรุปข้อดีของการงีบหลับกลางวันไว้ว่า^{๒๒๔}

๑. การงีบหลับสามารถสร้างความตื่นตัว ความมีประสิทธิภาพ ลดความผิดพลาด และอุบัติเหตุ จากการศึกษาของนาซา เรื่องการนอนหลับของนักบินกองทัพและนักบินอวกาศ พบว่าการงีบหลับ ๔๐ นาทีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ร้อยละ ๓๔ และความตื่นตัวร้อยละ ๑๐๐

๒. การงีบหลับ เป็นการเพิ่มความสามารถ ในเรื่องความตื่นตัวได้ ในเวลาไม่กี่ชั่วโมงของวัน

๓. การงีบหลับ ต้องมีการวางแผนสำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบ จากภาวะง่วงนอนที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมได้

๔. การงีบหลับ มีประโยชน์ทางด้านจิตใจ คือ สามารถสร้างความพึงพอใจ เหมือนเป็นการหยุดพักร่างกายในช่วงเวลาสั้นๆ ซึ่งเป็นวิธีการ ที่ร่างกายจะได้รับการผ่อนคลายและฟื้นฟู

จากอุบายแก้ความขี้เซาขี้ง่วง มีข้อน่าสังเกตว่า การแก้ความง่วงนั้นควรเป็นตามลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม หากง่วงแล้วหลับเลยโดยไม่พยายามประคองสติด้วยวิธีการอื่น อาจจะส่งผลกระทบต่อการทำงานและกลายเป็นนิสัย ความเคยชิน ความเฉื่อยชา การทอดธุระจนการงานไม่เป็นอันสำเร็จ แม้ว่าการนอนหลับจะเป็นวิธีแก้ไขความง่วงที่ดีที่สุด แต่ความง่วงนั้นเกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ หากบริหารเวลาของแต่ละวันได้อย่างเหมาะสม มีความสมดุลของการตื่น การทำงาน และการนอนหลับก็จะสามารถบรรเทาความง่วงได้เป็นอย่างดี

^{๒๒๔} มลฤดี พงศ์อมร, “ผลของการงีบหลับกลางวันในภาวะอดนอนที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๘-๑๙.

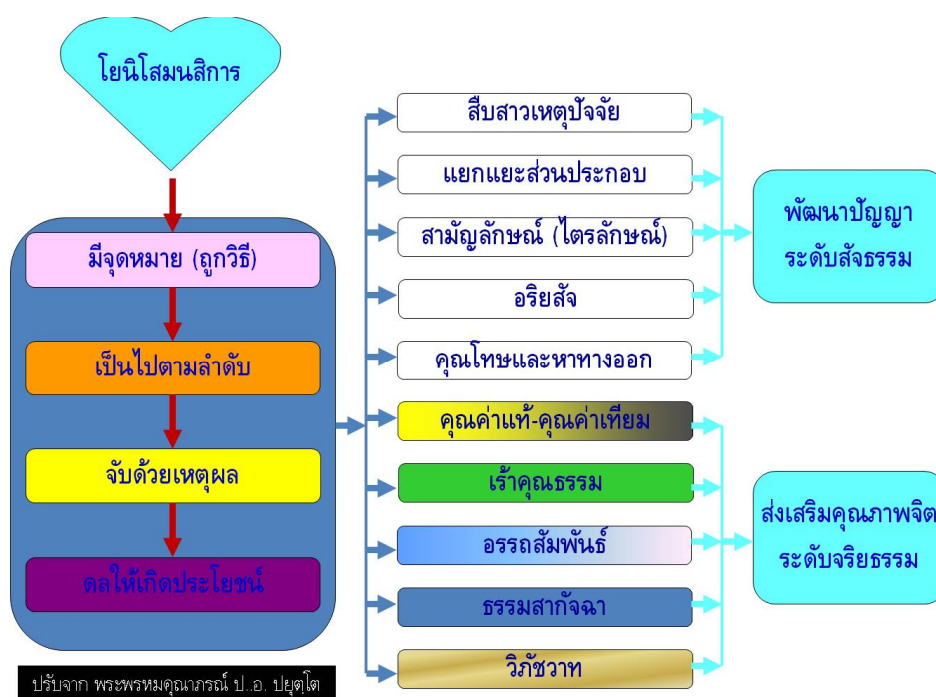
๔.๒.๓ การแก้ปัญหาโดยประยุกต์ตามหลักโยนิโสมนสิการ

ดังได้กล่าวแล้วว่านิรณันต้องมีอาหารและอนาหาร อาหาร คือ เครื่องหล่อเลี้ยง กระตุ้นเสริม ซึ่งทำให้นิรณันที่ยังไม่เกิดให้เกิด ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เจริญไพบุลย์ อนาหาร ได้แก่ สิ่งที่ไม่หล่อเลี้ยง ไม่กระตุ้นเสริม อาหารของนิรณัน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ อนาหาร คือ โยนิโสมนสิการ ดังนั้น การแก้ถินมิทธนิรณันจึงต้องแก้ด้วยโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย เพื่อให้คุณงามความดี หรือสิ่งที่ทำนั้น สำเร็จผล และคงอยู่กับตัวเองได้ตลอดเวลา เมื่อมีสิ่งที่เป็นอกุศลเข้ามาก็สามารถยับยั้งได้ โดยง่าย รู้จักยับยั้งซึ่งใจ ไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำได้โดยง่าย ถินมิทธะก็เหมือนกัน หากไม่กระทำความเพียรแล้ว ก็จะทำให้ถินมิทธะ คือความว่างเหงาหาวนอน ความเกียจคร้าน เข้าครอบงำได้

สาระหลักของโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจคิดหาจนถึงต้นเหตุ โดยความก็ คือ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย ข้อสำคัญให้รู้จริงไม่ใช่รู้ลวง คือ มียังความสงสัยในสิ่งที่รู้ และค้นคว้าหาความรู้จริงต่อไปจนรู้จริง กระบวนการของโยนิโสมนสิการจึงเป็นการวิเคราะห์เป้าหมาย เป็นไปตามลำดับขั้น มีความเป็นเหตุเป็นผลและเกิดประโยชน์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายถึงรูปแบบของการคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้ ๑๐ รูปแบบ ดังแผนภูมิที่ ๒

แผนภูมิที่ ๒ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ



การใช้หลักของโยนิโสมนสิการในการแก้ไขปัญหาถินมิทธะจึงต้องเริ่มจากการสาวหาสาเหตุ ต้นตอของปัญหาและแก้ไขให้ตรงจุด เช่น หากความว่างนั้นเกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ ก็ต้องสาวหาสาเหตุของการนอนหลับที่ไม่เพียงพอก่อนว่าเกิดจากอะไร ซึ่งอาจเกิดจากการทำงานหนัก การสนใจเล่นอยู่ในโลกออนไลน์มากเกินไป การดูหนัง การเล่นเกม เป็นต้น เมื่อสืบสาวหา

สาเหตุได้แล้วจึงเริ่มทำการปรับปรุงแก้ไข โดยการพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ กำหนดเวลาทำงานของตนเอง มีขอบเขตระยะเวลาการทำงานที่ชัดเจน มีการกำหนดเวลาในโลกออนไลน์ที่เหมาะสม กำหนดเวลานอนหลับให้ได้น้อย ๗-๘ ชั่วโมงต่อวัน เมื่อกำหนดได้ดังนี้แล้ว จึงตั้งใจให้แน่วแน่ที่จะทำได้ตามที่กำหนดไว้ มีวินัยและเคารพกติกาของตนเอง เพื่อให้การจัดสรรเวลามีประสิทธิภาพ หากควบคุมได้ด้วยจิตใจที่เด็ดเดี่ยว ไม่นำเวลาพักผ่อนไปใช้จรร่างกายประท้วง ความง่วงนอนก็จะสามารถบรรเทาและแก้ไขไปได้ในที่สุด

โยนิโสมนสิการนั้นเป็นการสวหาสาเหตุ ต้นตอของปัญหา และแนวทางแก้ไข จึงมีความเป็นเหตุเป็นผลต่อกันและกัน จะช่วยให้การกำหนดแนวทางแก้ไขได้ตรงจุด เช่น หากบริโภคอาหารมากเกินไป หรือกินของหวานมากเกินไป จนทำให้เกิดความง่วง ก็ต้องแก้ด้วยการลดปริมาณการรับประทานอาหารให้พอดี ดื่มน้ำของหวาน จึงจะเป็นการแก้ไขที่ตรงจุด แต่คนส่วนมากในปัจจุบันเมื่อเกิดความง่วงมักอาศัยเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ ในการกระตุ้นประสาทให้ต่อสู้กับความง่วง แม้เครื่องดื่มเหล่านี้จะสามารถกระตุ้นประสาทให้ตื่นตัวได้ แต่ก็ไม่ใช่การแก้ไข ปัญหาที่ถูกต้อง เพราะร่างกายมนุษย์นั้นมีการปรับสมดุลตลอดเวลา เมื่อหมดฤทธิ์ของคาเฟอีน ร่างกายก็เรียกร้องหาการนอนหลับอยู่ดี หากไม่นอนหลับก็อาจเกิดอาการหลับใน จนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายตามมาได้ในที่สุด

๔.๒.๔ การแก้ปัญหาโดยประยุกต์ตามหลักกาลัญญูตา

กาลัญญูตาเป็นหลักธรรมในสัปปริสธรรม ^{๒๒๕} ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต อธิบายลักษณะของกาลัญญูตาว่า “รู้จักกาลว่า ‘นี่เป็นกาลแห่งอุทเทศ นี่เป็นกาลแห่งปริพุจจา นี่เป็นกาลบำเพ็ญเพียร นี่เป็นกาลหลักเร้น’^{๒๒๖} กาลัญญูตาจึงหมายถึง การเป็นผู้รู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้น

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ความง่วงนั้นมีสาเหตุสำคัญมาจากการนอนหลับไม่เพียงพอ เนื่องจากการนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่มีความสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน การนอนหลับที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะช่วยรักษาสุขภาพกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุลได้โดยการชดเชยพลังงานเพื่อการทำกิจกรรมประจำวัน และการดำรงชีวิตในสังคม การนอนหลับที่มีคุณภาพดีจะสามารถช่วยให้ร่างกายสดชื่น มีความพร้อมที่จะทำหน้าที่ต่อในวันใหม่ได้ หากนอนหลับไม่เพียงพอก็จะทำให้เกิดอาการง่วง ร่างกายไม่สดชื่น

การนอนหลับที่ไม่เพียงพอหรือมีคุณภาพที่ไม่ดี จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกไม่สดชื่น เชื่องซึม ความจำและสมาธิลดลง ประชากรอย่างน้อยร้อยละ ๒๐-๓๐ มีปัญหาการง่วงนอน อ่อนเพลีย ขาดพลัง หงุดหงิด วิตกกังวล สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดจากอารมณ์และรบกวนความสามารถในการทำงานช่วงกลางวันอย่างน้อย ๒ ถึง ๓ วันต่อสัปดาห์ เช่น ความมีสมาธิ ความจำเสื่อม ผลการทำงานที่ต่ำลง และความสามารถในการทำงานโดยใช้สมองให้เป็นประโยชน์ลดลงร้อยละ ๒๕ ทุกๆ รอบ ๒๔ ชั่วโมง ที่ตื่น

^{๒๒๕} สัปปริสธรรม คือ ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมของคนดี ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ มี ๗ ประการ คือ ๑) อัมมัญญูตา รู้หลักหรือรู้จักเหตุ ๒) อัตถัญญูตา รู้ความมุ่งหมายหรือรู้เหตุผล ๓) อัตตัญญูตา รู้จักตน ๔) มัตตัญญูตา รู้จักประมาณ ๕) กาลัญญูตา รู้จักกาลเวลา ๖) ปริสัญญูตา รู้จักชุมชน สังคม และ ๗) ปุคคลัญญูตา รู้จักบุคคล

^{๒๒๖} อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๕.

อยู่ ความง่วงนอน และความง่วงนอนมากๆ จะทำให้เกิดการ “หลับใน” ซึ่งนำไปสู่อุบัติเหตุในการทำงานโดยเฉพาะการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล หรือการขับขี่ยานพาหนะต่างๆ^{๒๒๗}

ลักษณะของอาการนอนไม่หลับหรือหลับไม่พอ มักเกิดจาก

๑. หลับยาก หรือกว่าจะหลับใช้เวลาเนิ่นนานเกิน ๓๐ นาที (Early or Initial Insomnia) มักจะเกิดจากสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลหรือความเครียด

๒. หลับๆ ตื่นๆ หรือหลับได้แต่ตื่นบ่อยๆ (Intermittence หรือ Middle Insomnia) คือหลับค่อนข้างง่าย แต่หลังจากหลับแล้วมักตื่นบ่อยๆ มักเกิดจากความสูงอายุ โรคประจำตัว หรือเกิดจากความวิตกกังวล หรืออารมณ์เศร้าภายในก็ได้

๓. ตื่นกลางดึก หรือตื่นในช่วงดึกแล้วไม่หลับอีก (Late or Terminal Insomnia) มักเกิดในผู้สูงอายุ หรือคนที่ม่มีอาการเหงา (รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีคนสนใจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า) หรือมีอาการเศร้าภายใน (Endogenous Depression)^{๒๒๘}

นอกจากสาเหตุเหล่านี้ งานวิจัยของณัฐยา ศรีทะแก้ว ยังพบสาเหตุของการนอนหลับไม่เพียงพอของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครอีกด้วย การทำกิจกรรม เช่น การดูโทรทัศน์และวิดีโอ การใช้คอมพิวเตอร์จะขัดขวางการเข้านอนส่งผลให้การนอนหลับลดลงทำให้เด็กวัยรุ่นนอนดึกกว่าวัยอื่นๆ งานวิจัยพบว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่น ดูโทรทัศน์ วิดีโอ เล่นเกมส์ มากกว่า ๒ ชั่วโมง/วัน เป็นประจำ ร้อยละ ๒๙.๖๐ และบ่อยครั้ง ร้อยละ ๓๖.๖๐ เด็กนักเรียนวัยรุ่นคุยโทรศัพท์มากกว่า ๑ ชั่วโมง/วัน เป็นประจำร้อยละ ๒๖.๗๐ และบ่อยครั้ง ร้อยละ ๓๑.๑๐ เล่นเกมส์อินเทอร์เน็ตเป็นประจำร้อยละ ๒๔.๓๐ และบ่อยครั้ง ร้อยละ ๒๙.๑๐ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเด็กนักเรียนวัยรุ่น ใช้เวลาในการทำกิจกรรมเหล่านี้เป็นจำนวนมาก ซึ่งย่อมมีผลกระทบต่อการนอนทำให้เวลาในการนอนหลับพักผ่อนน้อยลง^{๒๒๙}

จากงานวิจัยดังกล่าวมานี้ ทำให้เห็นว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความง่วงคือการนอนหลับไม่เพียงพอ และปัจจัยที่ทำให้การนอนหลับไม่เพียงพอ นั้นส่วนหนึ่งมาจากการจัดสรรเวลาที่ไม่ถูกต้อง กล่าวคือ ไม่สามารถควบคุมเวลาทำงาน เวลาเล่น เวลาพักผ่อนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นั่นคือ ไม่มีกัลยาณุตานันตนเอง การจัดสรรเวลาในแต่ละวันจึงเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพและประสิทธิภาพ

การแบ่งเวลาในการทำงานและการพักผ่อนในแต่ละวันมีการศึกษาที่เรียกว่า นาฬิกาชีวภาพ (Biological clock) เป็นระบบควบคุมเวลาทำหน้าที่เปรียบเสมือนนาฬิกาของร่างกายนี้ทำหน้าที่กำหนดจังหวะการทำงานของร่างกายในรอบ ๑ วัน ของคนมีช่วงเวลาประมาณ ๒๔ ชั่วโมง นาฬิกาชีวภาพทำงานโดยอาศัยการควบคุมระดับของโปรตีนชนิดต่างๆ ให้มีจังหวะขึ้นลงตามช่วงของวัน ดังนั้น ในชีวิตประจำวันจึงต้องปรับจังหวะการหลับ-ตื่น ให้ตรงกับกิจวัตรประจำวัน โดยให้นอนตรงกับเวลาที่สมองตั้งไว้ให้ง่วง และตื่นตรงเวลาที่ตั้งไว้ให้ตื่น วิธีที่จะตั้งจังหวะการหลับตื่นให้เข้ากับ

^{๒๒๗} ชนิภาค์ ขาวนาฟาง, “การนอนหลับที่มีผลต่อความผิดพลาดในการปฏิบัติงานของพนักงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานของบริษัทผลิตภัณฑ์และวัตถุก่อสร้าง จำกัด”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

^{๒๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

^{๒๒๙} ณัฐยา ศรีทะแก้ว, “ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความง่วงของเด็กวัยรุ่นไทยในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๐๒.

กิจวัตรประจำวันมีอยู่วิธีเดียว คือ จะต้องเข้านอนให้ตรงเวลาและตื่นให้ตรงเวลาอย่างสม่ำเสมอ^{๒๓๐} นั่นคือการรู้เวลาใดควรทำอะไรอันเป็นสาระหลักของกาลัญญุตานั่นเอง

โดยสรุปแล้ว วิธีแก้ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น เป็นการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการแก้ปัญหาความง่วงเหงาเศร้าซึมที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตทั้งการเรียน การทำงาน การประกอบอาชีพและกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากความง่วงนั้นเป็นภาวะที่สื่อให้ทราบถึงภาวะที่ร่างกายต้องการพักผ่อน วิธีแก้ไขที่สำคัญที่สุดก็คือการพักผ่อน แต่ในบางกรณีแม้จะมีการพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้วถีนมิทธะก็ยังเกิดขึ้นอีก ทั้งนี้เพราะปัจจัยรอบข้างอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การรับประทานอาหารที่เกิดพอดี การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ชวนให้เคลิบเคลิ้มง่วงนอน การอยู่ในอิริยาบถเดียวนานๆ การรับประทานยาบางชนิดที่มีผลให้ง่วงนอน เป็นต้น ความง่วงที่เกิดจากปัจจัยเหล่านี้เป็นความง่วงที่สามารถบรรเทาได้ด้วยอุบายแก้ง่วงที่หลากหลายวิธี โดยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนออุบายแก้ง่วง ๘ ประการที่พระพุทธเจ้าประทานแก่พระมหาโมคคัลลานะ การแก้ง่วงด้วยวิธีการโยนิโสมนสิการ และการแก้ง่วงด้วยหลักกาลัญญุตานี้ ๓ หลักการนี้เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้โดยง่ายในปัจจุบัน เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถ การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้ตื่นหูตื่นตา การกระตุ้นอายตนะให้เกิดการตื่นตัว รวมทั้งการกำหนดเป้าหมาย มีความแน่วแน่ในการทำงาน การพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้ง่วงและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเหล่านั้นตามหลักโยนิโสมนสิการ ประการสุดท้ายคือการกำหนดตารางชีวิตให้เหมาะสมและเกิดความสมดุล อุบายเหล่านี้นอกจากจะสามารถคลายความง่วงได้แล้ว ยังเป็นผลดีต่อสุขภาพในระยะยาวได้อีกด้วย

^{๒๓๐} จิราพร วรแสน, การนอนหลับและความผิดปกติในการนอนหลับ, วารสารรามคำแหง, ปีที่ ๒๓ ฉบับพิเศษ, หน้า ๑๓๒-๑๔๕.