

คนนอนตื่นสาย ...ฉลาดและรวยกว่า คนตื่นเช้า... มีใครกล้าคัดค้านยกมือครับ

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552

ต่างมุมมองต่างมอง แต่ความถูกต้องต้องอยู่ที่ผลการวิจัย

คนนอนตื่นสายฉลาดกว่าและรวยกว่าคนตื่นเช้า

นี่คือผลการศึกษาของ ดร.ฟิลิปป์ ฟินช์ จากมหาวิทยาลัยลิจ ประเทศเบลเยียม

ดร.ฟินช์พบว่า คนนอนตื่นสายเหนื่อยช้ากว่าคนนอนตื่นเช้า หลังจากที่ทำทดลองกับอาสาสมัครเพื่อวัดปฏิภริยาและความตั้งใจในการทำงาน ซึ่งระหว่างวันนั้นทั้งสองกลุ่มทำงานดีเท่าๆ กันหลังจากตื่นนอนเพียงไม่นาน แต่เมื่อทำงานไปได้ 10 ชั่วโมงผู้ที่นอนตื่นสายทำงานเร็วกว่าและตื่นตัวกว่าผู้นอนตื่นเช้า ผู้นอนตื่นเช้ายังรู้สึกง่วงนอนมากกว่าจากการสแกนสมองยืนยันว่าสว่นของสมองที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจทำงานลดลง

การนอนตื่นสายนั้นอยู่ใน ดีเอ็นเอของมนุษย์ พันธุกรรมยังเป็นตัวบ่งชี้คนนอนตื่นเช้าหรือตื่นสาย คนนอนตื่นสายยังฉลาดกว่า ตัดสินใจรวดเร็วกว่า และมีความจำดีกว่า มีรายได้มากกว่าคนนอนตื่นเช้า ซึ่งคนนอนตื่นสายมีทั้งชาร์ลส ดาร์วิน อดอล์ฟ ฮิตเลอร์ และวินสตัน เชอร์ชิล ที่มีเขานอนตอนตี 4 และตื่นสาย

ขอบคุณ <http://blog.spu.ac.th/dadahr/2009/05/14/entry-3>