

เชื่อกันไหม "คนนอนดึก - ตื่นสาย" ฉลาดกว่า "คนนอนไว - ตื่นเช้า"

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

เชื่อกันไหม "คนนอนดึก - ตื่นสาย" ฉลาดกว่า "คนนอนไว - ตื่นเช้า" ในหนึ่งวันเราต้องทำกิจกรรมต่างๆ มากมายที่ทำให้ร่างกายเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า นั่นจึงทำให้เราต้องใช้เวลาในการพักผ่อนค่อนข้างมาก

เคยมีคนพูดว่า "คนที่ตื่นแต่เช้า จะได้นอนไปกินจนอึดท้อง" แต่จะมีใครรู้บ้างรีเปล่าคะว่า ที่จริงแล้ว "นกฮูกราตรี" ต่างหากที่คือเจ้าแห่งสัตว์ปึกตัวจริง!!!

พี่เหมี่ยว ขอคอนเฟิร์มคำพูดนี้ด้วย ผลวิจัยฉบับหนึ่งที่ออกมาตอกย้ำว่า **คนนอนดึกตื่นสายฉลาดและรวยกว่าพวกนอนหัวค่ำ - ตื่นแต่รุ่ง ...**

- ต้องขบถบอกเลยว่า งานวิจัยนี้ช่วยปลอบใจได้พวกที่ชอบนอนดึกตื่นสายได้เป็นอย่างดี ซึ่งก่อนหน้านี้มีงานศึกษาหลายชิ้นที่พบว่า **คนตื่นสายมีแนวโน้มฉลาดและรวยกว่าคนตื่นแต่เช้า** มีดีสำหรับงานศึกษาล่าสุด นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแลงในเบลเยียม ได้นำคนสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกันโดยการมอบหมายภารกิจที่ใช้วัดปฏิบัติการตอบสนองและระยะเวลาที่คนๆ นั้นยังคงตื่นตัวกับการทำงาน

โดยระหว่างการทดลอง อาสาสมัครจะเข้านอนและตื่นตามเวลาปกติ โดยพวกที่นอนหัวค่ำมีแนวโน้มตื่นก่อนพวกนกฮูกถึงสี่ชั่วโมง

สำหรับผลการวิจัยนี้ถูกตีพิมพ์ในวารสารไซนส์ โดยได้ระบุว่า อาสาสมัครทั้งสองกลุ่มทำภารกิจได้ดีพอๆ กันหลังจากที่นอนไม่นาน แต่หากผ่านไปสี่ชั่วโมง พวกนอนดึกตื่นสายจะฉายแววโดดเด่นกว่า ทั้งทำภารกิจเร็วกว่าและมีปฏิกิริยาตื่นตัวดีกว่าด้วย

ดร.ฟิลิปเป้ เบโนซ์ จากมหาวิทยาลัยแลงในเบลเยียม ซึ่งเป็นผู้นำการวิจัย ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยนี้ว่า **แม้ตื่นนอนมานานพอๆ กัน แต่ดูเหมือนพวกนอนหัวค่ำจะรู้ ลึ ก ว ง งู น มาก กว่า** ซึ่งจากการสังเกตมองพบว่าบางส่วนในสมองที่ เชื่อมโยงกับความสนใจทำงานที่ ซาลง



ในการศึกษาก่อนหน้านี้ แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมนอนดึกเกิดจากดีเอ็นเอ โดยนาฬิกาชีวภาพในร่างกายคนที่ควบคุมโดยพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดว่าคนๆ นั้นจะเป็นนกน้อยที่ตื่นหากินแต่รุ่งหรือเป็นนกฮูกตาโตยันดึก

นอกจากผลการวิจัยชิ้นนี้ ยังมีงานศึกษาอีกหลายชิ้นที่หักล้างความคิดที่ว่า เข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าดีต่อสุขภาพร่างกาย สมองและฐานะ เนื่องจากพบว่าคนนอนดึกตื่นสายฉลาดกว่า สมองฉับไวคิดอะไรเร็วกว่า แถมยังมีความจำดีกว่า จึงหาเงินได้มากกว่า

ในรายงานชิ้นนี้ยังพูดถึง เหล่านกฮูกคนดังที่มีชื่อเสียงระดับโลก เช่น **ชาร์ลส์ ดาร์วิน** , **อะดอล์ฟ ฮิตเลอร์** และ **วินสตัน เชอร์ชิล** ที่เข้านอนตอนตีสี่และตื่นสายโด่งเป็นประจำ ...



ในทางวิชาการ เชื่อกันว่าปัจจัยที่แบ่งแยกกลุ่มชนกันอยู่กับนกฮูกคือวิวัฒนาการที่เริ่มต้นจากยุคหิน โดยพวกตีนเขาจะเป็นพวกที่ออกไปหาอาหารการกิน ส่วนพวกนอนดึกมีหน้าที่ระวังภัยยามราตรี และทั้งสองกลุ่มต่างหลับสนิทอย่างอุเฒ่าใจเพราะรู้ว่าสิ่งสำคัญจำเป็นของตนเองได้รับการดูแลเอาใจใส่แล้ว

แต่เมื่อถึงยุคสมัยที่มนุษย์เราเลี้ยงสัตว์และปลูกพืชผักเป็นอาหาร พวกตีนเข้จึงเป็นที่ต้องการในสังคมเพราะเริ่มต้นทำงานก่อนใคร ขณะที่พวกตีนสายถูกประณามว่าเกียจคร้านสันหลังยาว

"