С какой вы планеты? Вся правда про жаворонков и сов.

Конечно, на ШЖ уже не раз писали про **проблему сов и жаворонков**. И серьезные научные гипотезы (что-то про гены), но в основном – насчет того, как переделаться из совы в жаворонка. По этому поводу могу высказать два соображения.

Во-первых, само **наличие таких рецептов** (и полное **отсутствие** советов «как из жаворонка стать совой») показывает, что **мир заточен под жаворонков**.

Рецептов, как научиться рано вставать – полным-полно: кто советует вставать постепенно, кто – вскакивать сразу, кто думать по утрам о приятном, другие заботятся, чтобы с вечера все было приготовлено и т.д. и т.п. Об этих советах я скажу ниже. Но нигде, никогда ни разу не видела я советов – как переучиться с жаворонка на сову. Совиные привычки почему-то считаются сплошным недостатком и вредом!

То же касается и общественного порядка. Несчастливая сова и пикнуть не смеет, если сосед в 7 утра начинает сверлить стены или врубает на всю катушку гнусную музыку. Он в своем праве. А попробуйте завести дрель в 23.05 – и к вам понесутся соседи с веником наперевес, а в продвинутых странах могут и полицию вызвать. Что это, как не ограничение в правах?

Все обязательное и необходимое – работа, учеба, сдача анализов в поликлинике и т.д. – начинается несообразно рано, и никаких там разговоров про свободные графики, как правило, не происходит. Что есть, конечно, жесткая дискриминация сов, и ходят слухи, что где-то в мифических зарубежных странах с этой дискриминацией уже борются, но, как всегда, это не там, где я. У нас несчастные совы должны включаться в трудовой процесс, когда они еще ползают, как таракан по плинтусу, а вечером им не дают оторваться по полной «правила поведения в быту после 23 часов».

Во всем мире **совиное роковое самочувствие по утрам, как правило, расценивается как лень** или как следствие какого-то особо аморального образа жизни, и вызывает либо укоризненное покачивание головой и угрожающим пальцем, либо фривольно-гривуазное подмигивание. Мол, знаем, чего это ты сонный, небось ночью квасил и зажигал! Что особенно досадно, когда ничего этого ни в одном глазу не было. Так что даже и заговаривать об утреннем недомогании бывает себе дороже.

Сов терроризируют с детства, тыча им в глаза «хорошего внука соседки», который уже встал, рассказывают бодряцкие стишки про петушка и раннюю пташку, и т.д. В детсаду их уталкивают спать как раз тогда, когда они еле-еле начинают просыпаться, и тиранят уже за то, что они не спят. В школе первыми уроками обычно ставят трудные дисциплины, а под конец дня – всякое пение-рисование. Все это продолжается и дальше... но совы все это знают и сами, а жаворонкам все равно не понять. Есть, правда, еще так называемые **голуби**, которые могут приспособиться и так и эдак – ну им хорошо.

А во-вторых, внимательно прочитав все советы и рекомендации, я поняла главную суть этих рецептов: **чтобы стать жаворонком, надо им быть**. То есть нужно быстро и рано вставать – и привыкнешь. «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать», «кто рано встает, тому бог дает» и т.д. Вариант: завести младенца, и он уж приучит рано вставать.

Скажу сразу, и пусть простят меня авторы методических разработок: это мираж. Я вставала рано и в одно и то же время с раннего детства, до школы, в школу, после школы, на фабрику, в университет, на службу... а детей завела даже двоих. И ничего не помогло. Все равно каждое утро это было мучение, кругом были занудливо шумные враги, болело абсолютно все, а мозг просыпался часам к трем и достигал вершины разумности к полуночи-часу, когда хошь не хошь, а надо было идти спать. Дети же коварно оказались совами и спали себе по утрам, как сурки в сырую погоду. Думаю, что сорока лет непрерывного эксперимента уже достаточно, чтобы понять: система не работает.

Правда, по прошествии этих ужасных мучительных лет оказалось, что один способ безболезненно просыпаться рано утром со свежей головой и без тени желания спать все-таки есть. Все просто: надо, чтобы вам не нужно было вставать! Вот когда я наконец-то забила на работу с ранним вставанием, а все, кто хотел раненько позавтракать, посланы были мною в сад с пожеланием кормиться самостоятельно – вот тут-то мне по утрам резко расхотелось спать. Что само по себе может и неплохо, но обидно.

В образовавшиеся часы утреннего досуга я много и плодотворно размышляла и читала литературу, особо уделяя внимание разделу «фэн-шуй и непознанное», и наконец меня осенило. **Люди не просто так делятся на сов и жаворонков. Это потомки разных инопланетян!**

Проводились многократные научные опыты: людей помещали в условия, где смена дня и ночи была незаметна, и не давали им часов. Люди сами выбирали, когда им заниматься делами, когда есть, когда спать. И выяснилось, что через месяц такой жизни у некоторых установился 19-часовой суточный ритм, а у некоторых даже 40-часовой. Многие же остановились на 25 часах, что близко к земному циклу.

Объясняю. Что, собственно, такое жаворонок? Это **человек, для которого сутки слишком велики**. Он быстро входит в бодрое состояние, быстро вырабатывает ресурс активности, и рано хочет спать. У него в 9 вечера – уже ночь. Его сутки короче 24 часов.

А сова? Сова раскачивается долго, и у совы, когда на общественных усредненных часах полдень, – все еще утро. День у нее наступает часов в 6 вечера, а ночь – только глубоко за полночь. Значит, что? Значит, **у совы ее внутренние сутки – длиннее!**

Еще немного пораскинув умом, мы приходим к выводу, что жаворонки в незапамятные (см. «доисторические») времена явились на Землю с планеты, где сутки длились часов 15, от силы 20. А совы – наоборот, с планеты с 30-36 часовыми сутками. Голуби же, само собой понятно – это уже их потомки от смешанных браков.

Не исключено, что такое смешанное заселение было сделано умышленно – ведь если бы все первобытное племя дружно и одновременно засыпало с заходом солнца, всех быстро покушали бы саблезубые тигры и другие ночные звери. Мудрый межгалактический Мичурин все продумал! (привет креационистам).

Необходимость приспособливаться к 24-часовому дню играет на руку жаворонкам – вспомните, сколько раз нам в запарке приходилось восклицать: «эх, где бы взять еще пару дополнительных часов в сутках!» Кажется, что тогда можно было бы все успеть. Так вот, у жаворонков эти лишние часы есть. А если с делами относительно спокойно и запарки нет – то жаворонок спокойно может проспять лишние часы и урвать еще кусок дополнительного отдыха, или, если спать не хочется, употребить их на тихие и полезные развлечения и физзарядку. А совы этого подспорья напрочь лишены.

Но у нас, любезные однопланетные совы, есть все-таки слабое утешение. Дело в том, что существует **постоянное замедление вращения Земли, вызванное приливным трением**. В результате продолжительность солнечных суток увеличивается на 1.5-2 миллисекунды за столетие. Нам, совам, надо просто немного подождать, и тогда уж мы на них отыграемся.

Автор - **К. Ю. Старохамская**

С какой вы планеты

Автор: admin
10.02.2014 15:00 -

[Источник](#)