Автор: admin
17.07.2012 19:26 -

«Совы» и «жаворонки»: как их придумали?

Некоторые люди с удовольствием встают рано, а вечером им хочется спать, таким ставят диагноз – «жаворонок». Тем же, кто вечером с удовольствием бодрствует, а утром поднимается с большим трудом – «сова». Говорят, есть что-то промежуточное между двумя этими «птицами». Себе я придумал другую концепцию: встаю, когда надо, радостно и бодро. Просто я понял, что всю свою историю люди вставали, когда положено, и не было ни «жаворонков», ни «сов». Почему так?

На такие размышления меня натолкнула поездка в Африку. Когда я ехал по дороге между Кенией и Танзанией, возникало чувство, что чего-то не хватает. Длинная лента дороги – высохшей земли – казалась бесконечной. Периодически из джунглей выходили стаи гиббонов и медленно пересекали наш путь.

Глядя на эту картину, я понял, почему обезьяны ходят, а не сидят на столбах. Просто вдоль дороги столбы отсутствовали, электричества не было, а ведь оно сильно организовывает жизнь людей. Например, все африканские аборигены живут не по часам, а по солнцу. Светило встало – у всех подъём, солнце зашло – все в убежище. Электрического света нет, лампочки не горят, темнота наступает моментально. Как раз в это время дикие животные, которые хорошо видят ночью, выходят кого-нибудь поймать и кем-нибудь перекусить. Кто не спрятался – они не виноваты!

Догадайтесь с трёх раз, есть ли у африканских жителей «совы»? Правильно – они долго не живут. Тем более, что работать можно, когда солнце только взошло и ещё не так сильно греет, но уже светит. Днём настоящее пекло, температура на открытой местности достигает 60°, а с заходом начинается время господства диких зверей. Поэтому вся жизнедеятельность в настоящее время у диких африканских племён строго совпадает с алгоритмом раннего подъёма и отхода ко сну после заката солнца.

Моё предположение, что раньше, когда не было городов и электричества, все люди были «жаворонками». По тем же причинам, что и сейчас в Африке. Работать можно было только, когда светло, к этому ещё уместно добавить опасность нападения людей из враждующих племён, поскольку под покровом ночи начало военных действий всегда было эффективнее, чем днём.

«Совы» стали появляться, когда образовались первые, относительно надёжно охраняемые города. Электричество заменяли факелы, лучины, а богатым людям уже не было необходимости вставать с рассветом. Знать старалась выделиться этой возможностью по сравнению с «чернью», которая обязана была «жаворонковать».

В массовом порядке «совы» образовались с появлением электричества в городах. Вечером появились дела, можно было читать, писать, всё это с большим комфортом, чем при тусклой керосинке. Балы и светские собрания при свечах ранее могли себе позволить только очень богатые люди, электричество уравняло в возможности стать «совами» всех желающих.

Есть предположение, что первыми «совами» были творческие и небедные люди, жившие в городах или в сельской местности, которым не нужно было заниматься физической работой, пахать, сажать, убирать урожай, ухаживать за скотом. Кстати, деревенские жители, которые содержат скотину, большие участки земли, летом – все «жаворонки», а зимой, когда работы практически нет, они становятся «совами».

Есть наблюдение, что многие люди легко перестраиваются, в зависимости от жизненной ситуации, из «сов» в «жаворонки» и обратно. Тем, кто утверждает, что не могут, полезно представить себя в Африке, когда выживание зависит от того, во сколько вы встали утром, а вечером успели спрятаться.

Может быть, вопрос не в том, кем вы себя считаете, а в другом: если есть мотивация вставать, например, рано, то вы это будете делать, если вставать незачем, нет интересного и прибыльного любимого дела, то можно объявить себя «совой» и спать половину дня.

Меня устраивает такая концепция – подниматься тогда, когда это необходимо. Если есть дело, а жизнь нравится, то какая разница, кем вы себя считаете – «совой» или «жаворонком», просыпаться легко! Помните ситуацию: на работе сегодня зарплата, день рождения, 8 марта, 23 февраля, другие праздники, которые сулят подарки, радость, удовольствие, – утром просто спрыгиваете с постели. Или когда предстоит встреча с любимым человеком – неужели не пойдёте, потому что тяжело вставать?

Найдите себе интересное дело, думаю, тогда перестанете болеть «птичьими» недугами, у вас просто начнётся счастливая жизнь.

Автор - **Виталий Пичугин**
Источник