





Фрэнк Дж. Рамбаускас

# СОВЫ УМНЕЕ ЖАВОРОНКОВ

**Почему «магии утра» не существует  
и как совам преуспеть в мире,  
которым правят ранние пташки**

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.923  
ББК 88.37  
P21

Frank J. Rumbauskas  
THE MORNING MYTH:  
How every night owl can become more productive,  
successful, happier, and healthier

Copyright © 2019 by Frank J. Rumbauskas.  
All rights reserved. This translation published under license  
with the original publisher John Wiley and Sons, Inc.

**Рамбаускас, Фрэнк Дж.**

P21      Собы умнее жаворонков : почему «магии утра» не существует и как совам преуспеть в мире, в котором правят ранние пташки / Фрэнк Дж. Рамбаускас ; [перевод с английского К.А. Савельева] — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с.

ISBN 978-5-04-108952-8

Эта книга – настоящее спасение для тех, на кого не подействовала «магия утра». Пока миром правят неугомонные жаворонки, несчастные совы вынуждены жить по их правилам. Пора покончить с этой несправедливостью! Последние научные исследования доказывают: совы обычно умнее, успешнее и креативнее ранних пташек. Стереотипы об их лени и неэффективности связаны только с тем, что совам часто приходится жить по чужим биоритмам, что подрывает их здоровье и снижает эффективность. Автор бестселлеров и успешный предприниматель Фрэнк Дж. Рамбаускас развенчивает мифы о суперспособностях жаворонков и дает полезные рекомендации для сов, которые помогут им организовать правильный режим дня, повысить продуктивность и стать счастливей.

УДК 159.923  
ББК 88.37

© Савельев К.А., перевод  
на русский язык, 2020  
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-108952-8

---

Эту книгу я посвящаю моим прекрасным дочерям, Агнесс и Мэйв. Не могу представить свою жизнь без вас обеих. Вы сделали меня лучше и доставили мне столько радости и счастья, сколько я не мог себе и представить. Больше всего я люблю просто быть рядом с вами. Помните: ваш отец всегда готов поддержать вас, что бы ни случилось.

---



# Содержание

Предисловие . . . . .	9
ГЛАВА 1	
Признания опозоренного полуночника . . . . .	20
ГЛАВА 2	
Промывка мозгов . . . . .	37
ГЛАВА 3	
Тюрьма . . . . .	53
ГЛАВА 4	
Исследования в пользу «жаворонков» в корне неверны . . . . .	67
ГЛАВА 5	
Борьба с внутренними часами вредит вашему здоровью . . . . .	76
ГЛАВА 6	
Ваш циркадный ритм, и почему вы не можете его изменить . . . . .	90
ГЛАВА 7	
«Ночные совы» — более успешные люди . . . . .	105
ГЛАВА 8	
«Ночные совы» более сообразительны, чем «жаворонки» . . . . .	121
ГЛАВА 9	
«Ночные совы» более продуктивны . . . . .	132

ГЛАВА 10	
«Ночные совы» — более творческие люди . . . . .	146
ГЛАВА 11	
«Ночные совы» более уравновешенны . . . . .	167
ГЛАВА 12	
Дискриминация «ночных сов» и предвзятое отношение к ним . . . . .	176
ГЛАВА 13	
Рацион, питательные вещества и другие секреты более крепкого и здорового сна . . . . .	194
ГЛАВА 14	
Как уменьшить риск для здоровья от раннего подъема . . . . .	230
ГЛАВА 15	
Гибкий рабочий график идет на пользу сотрудникам . . . . .	242
Эпилог . . . . .	250
Благодарность автора . . . . .	252
Об авторе . . . . .	254
Указатель . . . . .	256



## Предисловие

Если вы принадлежите к породе «ночных сов», то мне хорошо знакомы ваши страдания. Я сам такой же. Я знаю, каково это, когда тебя называют ленивым, вялым и недоразвитым, хотя исследования показывают, что «ночные совы» многого достигают в жизни и большинство из них богаче и успешнее, чем «жаворонки».

После многолетней промывки мозгов о том, что рано встающие люди всегда бодрее, эффективнее и просто *лучше* всех остальных, вам трудно поверить, что это так. Я сам — живое тому доказательство.

Бесконечная критика в наш адрес иногда бывает невыносимой.

Друзья, которых я называю своими «офисными соседями», порой отпускают замечания по поводу моих поздних приходов на работу. Но они не знают, каким творческим и продуктивным я становлюсь после захода солнца.

Примерно 10 лет назад у меня в офисе в 8.00 было назначено телевизионное интервью. Когда приехала съемочная группа, моя секретарша сказала: «Что вы, Фрэнк никогда не приходит на работу в такую рань!». Выражение ее лица, когда я вошел в комнату, было непередаваемым!

Даже члены семьи и друзья выступают с нравоучениями, хотя они вроде бы должны быть на нашей стороне. Они

предполагают, что, поскольку мне повезло добиться огромного успеха в моих профессиональных начинаниях, я стал «толстым и самодовольным» и сплю исключительно ради удовольствия от сна. Ничто не может быть дальше от истины: на самом деле, я встаю позже большинства людей, потому что *это делает мою работу чрезвычайно продуктивной.*

Скоро вы узнаете, что они ошибаются: если вы «ночная сова», в этом нет ничего плохого!

Поверьте на слово Кейт Шеллнат из Vox.com:

---

«Ночные совы — вовсе не ленивые и рассеянные чудики, какими их представляют любители вставать на рассвете. Когда остальной мир погружается в спячку, мы работаем, творим и следуем собственному графику. Каждый вечер, когда большинство людей готовятся ко сну, я дожидаясь вспышки энергии и вдохновения, которая приходит спустя долгое время после наступления сумерек...

Нам легко бодрствовать до глубокой ночи. Гораздо труднее просыпаться и встречаться с «ранними пташками», которые по-прежнему считают нас ленивыми, нездоровыми и недоразвитыми. А современные идеи о чрезвычайной важности ночного сна лишь ухудшают нашу репутацию...

«Ночные совы» остаются непонятым и осмеиваемым меньшинством. Мы живем наперекор традиционной мудрости вроде: «Кто рано встает, тому Бог дает» и любым инстинктам, которые якобы делают «ранних пташек» «умными, здоровыми и богатыми».

---

И родные, и друзья, кроме моей жены и дочерей, не подозревают о том, что во время бодрствования я почти непрерывно работаю, и самое плодотворное время для меня

наступает после захода солнца, когда домашние уже в постели. Моя жена — «ранняя пташка», но, к счастью, она понимает, что мне лучше всего работается по расписанию «ночной совы».

---

«Если человек рано ложится и рано встает, это делает его умным, здоровым и богатым».

*Бен Франклин<sup>1</sup>*

---

Вы уже знаете, что знаменитое изречение Бена Франклина ложно, если речь идет о богатстве и профессиональном успехе.

Но для «ранних пташек» есть и другая плохая новость: они не становятся здоровее от привычки вставать на рассвете. Впрочем, их здоровье от этого не ухудшается — зато «ночные совы», которые заставляют себя подниматься ни свет ни заря, страдают от ослабления когнитивной функции и ухудшения иммунитета. Они также подвергаются более высокому риску депрессии, беспокойства и сезонного аффективного расстройства. Поэтому требование работодателей, чтобы все сотрудники являлись на работу к восьми утра, выглядит безумным. Прежде всего, «ночные совы», которые должны работать по такому графику, показывают более низкие результаты и чаще берут больничные и отгулы, что означает уменьшение производительности труда для

---

<sup>1</sup> Из книг Марка Твена я узнал, что его дед был близким другом Бенджамина Франклина и что Франклин придерживался принципа «Делай, как я говорю, а не как я делаю». В сущности, он признавался, что каждый день просыпается не раньше девяти утра и остается в постели, пока читает утреннюю газету. Урок: не верьте всему, что слышите, если это не подкреплено доказательствами! (*Прим. авт.*).

работодателя. (Может быть, поэтому антидепрессанты и лекарства для борьбы с тревожным расстройством чаще всего выписываются в США и других западных странах?)

С учетом того, что примерно 32% людей принадлежат к породе «ночных сов» — это почти треть населения, хотя многие оценки доходят до половины, — принуждение 100% сотрудников к раннему выходу на работу выглядит откровенной глупостью. Хуже всего, что многие работодатели — сами успешные «ночные совы», но своих сотрудников заставляют приходить на работу к 8.00, а сами спят до 9.00 или дольше. Это обходится им дороже, чем прибыль от работы сотрудников. Если они смогут спланировать рабочее расписание с учетом человеческих предпочтений, то получат гораздо более продуктивных «ночных сов», позволив им находиться в офисе с 11.00 до 17.00, а потом заниматься делами дома после наступления темноты, когда они находятся на пике своих способностей.

### **Не пытайтесь изменить свои привычки отхода ко сну**

Я предполагаю, что вы пытались стать «ранней пташкой» с провальными результатами. Со мной так тоже бывало.

(Промывка мозгов, которая заставляет нас совершать эти попытки, объясняется в следующих главах книги.)

Видите ли, я родился с пониженной функцией щитовидной железы, которая была обнаружена лишь три года назад, когда мы с женой подписали соглашение с частным врачом. Мы приняли это решение, после того как программа Obamasare фактически уничтожила нашу медицинскую страховку и мы обнаружили, что платим 2000 долларов в месяц за полис, который не покрывает почти ничего. Индивидуаль-

ное медицинское обслуживание, на которое мы подписались, включает подробное трехчасовое обследование и обширную лабораторную работу при приеме новых пациентов, в том числе домашний тест на содержание адреналина в слюне.

Очень трудно установить правильную дозу гормона щитовидной железы. При заместительной терапии лабораторные тесты теряют смысл, поэтому единственный способ определить нужную дозировку — постоянное наблюдение за симптомами, уровнем энергии и средней температурой тела.

На каком-то этапе этого великого эксперимента я начал превышать необходимую дозировку и в результате пришел к гипертиреозу. При этом, как по волшебству, я стал просыпаться между 5.45 и 6.00 утра.

Проблема состояла в том, что производительность моей работы, мой доход и общее благополучие ухудшились, а не улучшились. Я был ошеломлен, поскольку сначала радовался, что наконец стал ранней пташкой и могу трудиться от рассвета до заката. Но увы, ничего не вышло.

Хуже того, я стал чаще простужаться и болеть. Исследования доказывают, что попытки бороться с естественным циклом сна и бодрствования вредят здоровью и, в частности, приводят к снижению иммунитета. Мало того что ухудшение работоспособности само по себе было плохой новостью — теперь мне приходилось оставаться в кровати из-за разных болезней и какой-то особенно скверной простуды, которая всегда сопровождалась синуситом или гайморитом.

Мой «совиный» мозг не мог работать в полную силу с таким графиком, даже несмотря на кипучую энергию. Не стоит и говорить, что врач рекомендовал мне снизить дозировку, и я вернулся к своему нормальному циркадному ритму. (Кстати, вопреки распространенному убеждению, вы не можете менять свои циркадные ритмы; причину я объясню немного позже.)

Другие попытки заставить себя рано ложиться спать с помощью снотворного, а затем рано просыпаться, тоже закончились катастрофически. В течение дня я чувствовал себя усталым и несчастным, а мешки под глазами производили плохое впечатление на перспективных клиентов. Я с трудом выполнял даже такие простые задачи, как ответы на электронные письма. Мой организм просто хотел лечь позже. Он нуждался в сне по собственному расписанию, а не согласно общественным нормам. (Кстати, вся эта чепуха о «начале работы в восемь утра» восходит к временам аграрного уклада хозяйства — иными словами, мир до сих пор трудится по графику, существовавшему в доисторические времена.)

Но вам не обязательно принимать мои слова на веру. Вот лишь несколько научных исследований на эту тему.

- Исследование, проведенное в Институте неврологии и медицины в Германии, установило, что, когда «ночные совы» следуют тому же рабочему графику, что и «ранние пташки», у них появляется склонность к развитию сезонного аффективного расстройства или депрессии. Ученые из Льежского университета в Бельгии провели опыт, в котором «ночные совы» и «ранние пташки» соревновались друг с другом на скорость реакции и концентрацию внимания. Когда тесты проводились вскоре после пробуждения, обе группы показывали хорошие результаты, но через 10 часов после начала условного рабочего дня «ночные совы» оказывались лучше — то есть быстрее реагировали и были более внимательны. Доктор Виктория Шарма из Центра расстройств сна при клинике Шарпа Гроссмонта утверждала, что «ранних пташек» считают людьми с высокой мотивацией, поскольку они наиболее эффективно работают с раннего утра, когда циркадные

ритмы «ночных сов» внушают им, что они должны еще спать. (*Fast Company*)

- Шарма провела обследование 59 людей и обнаружила, что «ночные совы» и «ранние пташки» обладают разными мозговыми структурами, которые нельзя изменить. (*Huffington Post*)
- Ученые из Саутгэмптонского университета в Англии проанализировали общенациональную выборку мужчин и женщин, которые за несколько лет до этого проходили обследование для выяснения их режима сна вместе с оценкой здоровья, благополучия и умственных способностей. В группе было 356 «ранних пташек» (ложились в постель до 23.00, вставали до 8.00) и 318 «ночных сов» (ложились в постель после 23.00, вставали после 8.00). Вопреки назидательному изречению Бена Франклина, «ночные совы» получали более высокий доход, чем «ранние пташки». Представители этих двух хронотипов также показывали сходные результаты в когнитивных тестах и не обнаруживали заметной разницы в состоянии здоровья, как по их собственным словам, так и по отзывам врачей. «Мы не нашли никаких доказательств... известного совета Франклина о том, что умение рано ложиться и рано вставать как-то связано со здоровьем, социально-экономическим положением или когнитивными преимуществами, — заключили авторы исследования. — Правда, «совы» оказались богаче «жаворонков», но между ними не было различий в состоянии здоровья и уровне интеллекта». (*Fast Company*)
- У «сов» оказался более высокий уровень индуктивного мышления, чем у «жаворонков». Этот показатель считается хорошей оценкой общего интеллекта и одним из лучших прогностических факторов хорошей успеваемости.