

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 Франклин¹

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

¹ 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.