

Позвольте представиться: я сова.

Нет, я не сосед, у которого орёт музыка в час ночи. Это не совы, это чудаки на букву «М».

Нет, я не хронический опоздун, оправдывающийся: «Я сова». Такие заслуживают отдельной задолбашки, ибо одинаково опаздывают и в 9 утра, и в 9 вечера.

Нет, я даже не нытик, который в 9 утра постит заспанных котиков.

И возмущаться звонком в 9 утра воскресенья я тоже не стану (встречались некогда подобные задолбашки: мол, в 9 вечера звонить неприлично, а с утра почему-то нормально, хотя совы спят).

В общем, я стараюсь тихо быть совёнком и никого не задалбывать. А вот меня задолбала одна категория жаворонков: те, которые стремятся всячески «переучить». Не люблю ныть, но накипело.

Сколько я уже слышал «вредно для здоровья», «надо приучить себя вставать без будильника», «ложись в 10 вечера и ворочайся, пока не уснёшь». Давайте я расскажу, что будет, если среднестатистическую сову в самое плодотворное время оторвать от работы, учёбы, творчества или развлечений и уложить спать. Первые полчаса я буду относительно спокойно валяться. Потом буду ворочаться, ненавидя всех и вся, повторяя, как мантру, «надо спать, надо спать». Потом придут все мерзкие воспоминания, и я буду пережёвывать их большую часть ночи. Потом, наконец, засну. Намного позже, чем если бы лёг в час ночи.

Туда же относятся пожелания ложиться спать голодным, чтобы сытно завтракать. Плавали, знаем. Часов до трёх ночи ворочаюсь и ненавижу всё, потом проваливаюсь ненадолго в дрему... чтобы проснуться в 6 утра и поскакать в направлении

холодильника.

Сюда же заявления типа: «Утренняя зарядка должна быть утренней, иначе бесполезно». В таком случае все вечерние программы фитнес-клубов надо срочно позакрывать из-за их бесполезности. Вам нравится бегать в 7 утра по свежему ледку? Молодцы, что могу сказать, если только на самом деле бегаєте, а не хвастаетесь попусту. Мне с утра любая нагрузка тяжелее быстрого шага — испытание. Этот год показал, что для обнаружения трицепсов вечерняя зарядка тоже вполне подходит.

Ну и наконец, дорогая мама, ты с завидным постоянством ноешь, что ворочалась до трёх ночи. Ох уж это воспитание советских детсадов: не спится — так делай вид! На совет отвлечься, часок полистать книжку звучит: «Ты что! Надо спать!» Ну что же... Проспим мы в итоге одинаковое время, но настроение и самочувствие будут несколько разными.

Неуважаемые жаворонки, не надо думать, что ваш режим единственно верен. Возможно, режим «вставать с солнышком» и вправду здоровее. Но не думаю, что ежедневные испытания, выполняемые с закушенной губой и злобным шипением на весь мир, полезнее, чем то же самое с удобным графиком. Оставьте меня, пожалуйста, наедине с компьютером в 12 ночи и с чашечкой кофе в 9 утра. И всем будет хорошо.

[Read Full Article](#)