القيلولة أثناء العمل.. تحفز على اليقظة

لقد بدأت القيلولة أثناء العمل تلامس المجتمع الأوروبي، على غرار ما عليه الحال في الولايات المتحدة وآسيا، فالقيلولة تحفز تركيز الموظفين، وبهذا تنشط إنتاجية المشاريع، مما يجعل أرباب العمل والعاملين لديهم يحلمون سوية. مَن منّا لم يحلم يوماً بأن يمنح نفسه قسطاً من الراحة في مكتبه؟ ربّما أصبح ممكناً جداً لهذا الحلم الواهم أن يجد له مكانا في نهاية المطاف. في الحقيقة، لقد أصبح الأمر مقبولاً شيئاً فشيئاً، إن قيلولة قصيرة في أثناء العمل تحفز التركيز، وبالتالي تحسن أداء العمل في المنشآت والمشاريع. فبعد الولايات المتحدة واليابان بشكل خاص، حيث العديد من الشركات أقامت أوقاتاً للاستراحة اليومية، وأحدثت صالات للاستراحة في أماكن العمل، لقد بدأت أوروبا تنزلق بهدوء بين يدي morphee، وهكذا منذ بداية العام 2000 أصبح الموظفون المحليون لبلدة فيشتا بالقرب من هامبورغ في ألمانيا مدعوين لقضاء قيلولة مدتها عشرون دقيقة كل يوم، وعلى هذا الأمر يستند عمدة البلدة لزيادة الإنتاجية، وذلك لعدم توفر إمكانية قبول موظفين جدد. بالاشتراك مع أحد أكبر صناديق التأمين على المرض الذين يمول هذا البرنامج بعدما اقتنع بدراسة معهد العمل والتنظيز في شتوتغارت الذي بيّن بهذه الدراسة فوائد القيلولة على الكفاءات الجسدية والذهنية للموظفين. لكن ما مدى صحة هذا الأمر علمياً؟ يجب علينا أن ننام مرتين خلال 24 ساعة: في الليل، وفي النهار أيضاً الدراسات التي أجريت على النوم النهاري حتى الآن كانت في غالب الأحيان تتناول المهم والأعمال التي تتطلب أن يكون

القائمون عليها على درجة عالية من اليقظة وبشكل دائم: كالعاملين في مجال الصحة وسائقي الشاحنات والملاحين الذين يؤدون عملهم منفردين، وكذلك رواد الفضاء.. وهكذا فإن دافيد دينجس أستاذ علم النفس والطب النفسي في معهد National space biomedical research in التحليق في النوم مدة إن حيث الفضاء برواد اهتم الذي ،المتحدة الولايات في stitue نادراً ما تتجاوز ست ساعات، ولمحاولة زيادة أوقات الاستراحة لديهم، أجرى دراسة على 91 شاباً يتمتعون بصحة جيّدة، وطلب منهم تقسيم نومهم لمدة خمسة عشر يوماً، يتوجب عليهم في أثنائها تنسيق أجزاء من نومهم إلى فترات تدعى رئيسية (Principal)(حيث تتراوح مدتها من أربع إلى ثماني ساعات) تتخللها قيلولة تتراوح ما بين خمس عشرة دقيقة وحتى ساعتين، ثمّ يخضعون خلال فترة يقظتهم إلى شتى أشكال الاختبارات (لأعمال تتطلب الانتباه والترقب، كخلط الرموز بالأرقام إلخ...) وبالنتيجة: فترات القيلولة النهارية الطويلة (قرابة الساعتين) تنسق إلى نوم ليلي "قصير" (قرابة الأربع ساعات كحد أدنى)، مما يسمح أكثر بإستعادة اللياقة الجسدية والذهنية أيضاً، خصوصاً فيما يتعلق بكفاءة الانتباه. مكاسب للشركات علاوة على الفوائد التي يمكن أخذها من البحث الأساسي عن القيلولة، هناك أيضاً اليقظة أو فيزيولوجي الساعات الداخلية أو البيولوجية، لا نتخيل حسنات الدراسات التي أنجزها العلماء في هذا الموضوع، إذ تبدو غريبة في بداية الأمر عن القيلولة! أما المسألة هذه المرة فتتعلق حقيقة بمعرفة ما إذا كان على طريقة بعض المنشآت الآسيوية أو الأمريكية أنّه سوف لن يأتي الوقت لرفع القيلولة إلى مرتبة مناهج إدارية. وهذا ليس فقط لتوسيع الإدارة لساعات لدى الموظفين الذين يعملون ليلاً لكن أيضاً لزيادة الأداء الجيّد للمؤسسات، لأن هذه الأبحاث أثبتت أن قيلولة ولو قصيرة تزيد من الإنتاجية وتخفض الاضطرابات المرتبطة بالتعب الجسدي. ظاهرة طبيعية ترتبط بدرجة حرارة الجسم: نعم، لكن ما الصحيح بالأمر؟ ليست لدينا النزعة للنوم ليلاً فقط، بل وفقاً لإيقاع ثنائي، أي مرتين خلال 24 ساعة. يذكر جون لويس فالاتكس مدير وحدة الـINSERM في جامعة ليون ورئيس الجمعية الوطنية لـPromosom (أي ترقية المعارف من النوم). إن هذا الإيقاع الثنائي يرتبط بدرجة حرارة أجسادنا، إذ تكون في أدنى حدودها ما بين الساعة الثالثة والخامسة صباحاً، وأيضاً تنخفض بشكل خفيف جدّاً بعد اثنتي عشرة ساعة تقريباً أي ما بين الساعة 13 و15، فمن الطبيعي إذن أن تنتابنا رغبة قوية في النوم في بداية بعد الظهر، وهذا ليس مرتبطاً بتناول وجبة الغداء إلا إذا كان الأمر متكرراً جدّاً، وهذا يقودنا إلى القول إن هناك العديد من العوامل الفردية التي تدخل في الاعتبار، وهناك بعض الأفراد ليس لديهم مطلقا أيّة قابلية للنعاس في هذا الوقت بالذات من النهار. لقد دُعّمت بعض الملاحظات من خلال أعمال الباحثة سارة ميدنيك من قسم علم النفس لجامعة هارفارد بالولايات المتحدة، وبفضل هذه الجهود

يمكننا إيجاد مبرر لأن نكبو ويغالبنا النعاس قرابة الساعة الثالثة عشرة. لقد قامت عالمة النفس الأمريكية بقياس تأثيرات القيلولة على حالة تركيز الرؤية لمائة وثلاثين طالباً. في الصباح كانوا يميزون من دون عناء يذكر وبزمن أدنى قدره 10 ميللي ثانية لمختلف المعطيات التي تعرض على الشاشة، أما في المساء فكانوا بحاجة إلى 40 ميلي ثانية لإنجاز العمل ذاته، أما إذا كانوا قد أخذوا قيلولة لمدة ساعة، ففي هذه الحالة يكون زمن الاستيعاب قد عاد حسنا لما كان عليه في الصباح. التصميم يتجه الآن نحو الراحة إنّ التطلع لقضاء استراحة في المكتب لم تغب عن إثارة مخيلة المخترعين. ففي فرنسا صنع ماتالي كراسيت مقعداً قابلاً للانبساط يتحول إلى فراش. العديد من المختصين بمفروشات المكاتب مثل سيدوس وفيترا، تسوق مقاعد قابلة للمعايرة (موديلات up-Open وYpsilon التي تسمح بالانثناء إلى الوضع الأفقي تقريباً، والموظف أمام شاشة الكمبيوتر. إنها نهاية تسلط الوضعية (الغبية) للجلوس المستقيم! لقد تكشف المصمم المشهور مارتن فان سيفيرين، عن مقعد صنع صراحة لقضاء قيلولة عليه أكثر حزما (كرسي mvs) وهو مقعد يتيح العمل جاثيا لإعطاء أفضل راحة للظهر ألماني شاب وهو Matthlas Knigge للمصمم تعود المجال هذا في الإبداع يد لكن .(atkido) رسم تصميماً كاملاً لمكتب يمكن أن يتحول إلى مسند ضخم يتيح لنا النوم بكل سهولة مصنوع من خشب الجوز، وهو يشبه المكتب العادي مع فارق انك بالضغط على زر متوضع تحت طاولة المكتب يتم تشغيل مضخة هواء تنفخ بالونا ذا لون برتقالي فاتح. إننا ننتظر بفارغ الصبر رؤية النموذج الأوّل منه الذي من المفترض أن يقدم في إحدى قاعات العرض في هامبورغ. يحاول التصميم اليوم تكييف مقعد العمل لضرورات القيلولة. أطوار النوم الخمسة يوجد قسمان للنوم الأول بطيء (sl)lente، والثاني هو العكسي paradoxale. يتميز الأول بنشاط كهربائي دماغي أكثر فأكثر بطئاً وشمولاً ويجزأ إلى ثلاث مراحل بزمن يتراوح من (60 إلى 75 دقيقة: - النعاس – النوم الخفيف (نستيقظ لمجرد خبطة الباب) النوم العميق جدّاً. أما النوم العكسي فيدوم من (15 وحتى 20 دقيقة) يعقب النوم البطيء وبذلك تدوم دورة النوم 90 دقيقة تقريباً. ثمّ يقظة تدوم من 10 وحتى 15 دقيقة تكون بداية جديدة. وهكذا يمكن أن تتعاقب من ثلاث إلى خمس دورات نوم في ليلة واحدة. وإذا أردنا من خلال القيلولة استعادة الوظائف الجسدية والذهنية (المقدرة على التعلم والاستيعاب) يجب أن نحقق دورة نوم كاملة. لكنّ الباحثين يوصون بقيلولة قصيرة (أقل من 40 دقيقة) وذلك للإفلات من خمول النوم الذي يجعلنا واهنين أثناء اليقظة. الاسترجاع في الزمن الصحيح أخيراً، ليست محاسن القيلولة موضع شك: فمن تخفض التوتر النفسي، إلى تحسين الانتباه، إلى استعادة اللياقة البدنية... إلخ، لكن ما هي مدتها المثالية؟ لا تقود الدراسات عن هذه النقطة بالذات بالضرورة إلى النتائج ذاتها. لقد نشر أحدث ما توصل إليه فريق الباحثة سارة ميدنيك في يوليو الماضي،

حيث يثبت أنّ الأفراد الخاضعين لهذا البحث لا ينجحون بأعمال التعلم البصري، إلا إذا كانوا قد منحوا أثناء النهار قيلولة لمدة ساعة، لا بل ساعة ونصف الساعة. إنّ الأشخاص الذين أدخلوا في هذه التجربة يجب عليهم أن يتذكروا المعلومات البصرية التي عرضت عليهم من خلال الشاشة: فالذين لم يكونوا قد أنجزوا قيلولة يحققون أداء أقل جودة في آخر النهار عما كان عليه في الصباح. أمّا الذين أخذوا قسطاً من النوم أثناء النهار هم أنفسهم أيضاً لم يتحسن أداؤهم إلا إذا كان نومهم مشتملاً على طور ما يسمى بالنوم العكسي، وهو فترة من الأحلام النشيطة التي تلي النوم العميق. أمّا الذين لم يبلغوا إلا المرحلة الثالثة أو الرابعة من النوم العميق من خلال ساعة نوم واحدة فلا يتحسن ولا يتدهور مستوى الأداء لديهم. وفي النتيجة إنّ الذين لديهم القدرة على التعلم أفضل من الآخرين هم من كبار الحالمين، إنّ هذه النتيجة الحسنة تؤكد أعمال السيد ميشيل جوفيت الاختصاصي الفرنسي بالأحلام الذي اكتشف النوم العكسي. وهو الذي بيّن أنّ الجرذان التي حرمت من النوم العكسي تجد لديها صعوبة أكبر باتباع السبيل الذي يسمح لها بالخروج من المتاهة، مما هو لدى الجرذان التي استفادت من نوم كامل. لكن انتبهوا، ليس كل الباحثين متفقين على نصحنا بساعات نوم طويلة، لأنّها غالباً ما تفضي إلى طور يدعى بـ"خمول النوم"، حيث ينتابنا مزاج مقيت وشعور بالوهن لبقية اليوم. الحق بالقيلولة منصوص عليه بالدستور في الصين عندنا، في فرنسا تصور أنّ النوم ذو طور واحد فقط حتى ولو كان الأصل بكلمة قيلولة الفرنسية Siste وأننا الأطوار متعددة النوم ّأن يعني (باللاتينية النهار من السادسة الساعة اي sexta) نحتاج للإستراحة بعد الظهر. هناك الكثير من الثقافات التي تقبل القيلولة، ففي الصين الحق بالقيلولة منصوص عليه بالدستور! وفي الديانة الهندوسية من غير اللائق إيقاظ نائم لأننا بذلك نعرضه لخطر حدوث انكسار روحي. الأمريكيون أكثر براغماتية: "إذا كانت القيلولة تسمح لهم بأن يكونوا أكثر أداء وإتقانا بعملهم يفعلونها دونما أن يطرحوا على أنفسهم مجرد السؤال. لكن في المجتمع اليهودي – المسيحي، يعتبرون من ينام أنّه تنبل. في فرنسا هناك مشاريع تقترح على موظفيها جلسات من اليوغا أو من الاسترخاء، وقليلة جداً المشاريع التي تتكلم صراحة عن القيلولة. إننا متصلبون جداً. سأحاول إقناع رؤساء المشاريع بأنّ القيلولة ليست وقتاً ضائعاً: إنها تحسن الكفاءة على التركيز في فترة ما بعد الظهر كما تسمح باقتصاد ساعات النوم في الليلة التالية. أفلا نعتبر مشاهير الرجال الذين حققوا نجاحات كبيرة في مجال عملهم كان لهم ذلك بفضل القيلولة! لنأخذ مثلا على ذلك نابليون وأينشتاين. حذار من خمول النوم، الذي يجعل مزاجكم معكراً بعد قيلولة طويلة "يتسم خمول النوم هذا أيضاً بتدني الأداء الذهني مع اضطرابات ذاكرة، وفقدان نقاط الاستدلال الزمنية – المكانية، وكذلك تعطيل زمن رد الفعل"، كما يشرح السيد فيليب كابون الأستاذ المحاضر بما

يسمى بـErgonomie (علم الشّغالة) في مختبر الأنثروبولوجيا التطبيقي لجامعة باريس الخامسة. إنّه لمن المزعج أن يكون من المستوجب علينا أنّ التيقظ الدائم أثناء ممارسة وظائفنا، ولهذا فقد اهتم المسيد غابون بالطيارين، وذلك بتسجيل ومراقبة النوم لعشرين قبطانا أثناء عشرة أيام متتالية من الإبحار لسفينة عابرة المحيط يتألف طاقمها الملاحي من شخصين معا لضرورات الدراسة، فكان الشخصان متشجعين للنوم خلال فترات استراحة محددة بخمسة وأربعين دقيقة لتجنب مراحل النوم العميق. والحال هذه فإنّ الطيران الليلي يكون متعباً، العديد من الطيارين دخلوا بأقل من خمسة وأربعين دقيقة في نوم عميق من الدرجة الرابعة أو الخامسة (انظر الإطار) وبالخروج من قيلولتهم، كان من المفترض حسب العلماء أن يوفقوا بهبوط إضطراري أقل مشقة، وتبعاً لهذه الدراسة حددت شركات الطيران توصيات لفترات إستراحة لا تتجاوز الأربعين دقيقة. ومن خلال الأعمال التي قام بها السيد آمبير تيتزل وليون لاك من مدرسة علم النفس لجامعة فليندرس في استراليا: إنّ قيلولة مدتها عشر دقائق تسمح باستعادة الأداء الذهني نفسه لإستراحات تتكون من ثلاثين دقيقة، فكم من الوقت يتوجب لكي نجعل زمن القيلولة مرضيا: عشر أم ثلاثون أم أربعون دقيقة، أو بالأحرى ساعة ونصف الساعة؟ المشكلة أن كل دراسة تستخدم اختبارات مختلفة لقياس عمليات أداء ذهنية متنوعة، هي في الوقت ذاته بعيدة بما فيه الكفاية عما يحققه الموظفون من حيث الواقع. يوافق السيد فليب كابون على أنّ الإرشادات يجب أن تتلاءم مع مختلف المهن والأعمال، فعلى سبيل المثال ليس الأمر مقبولا أن يعرض الطيارون أنفسهم لخطر خمول النوم، وبالتالي يجب أن تعين لهم فترة نوم محددة مسبقاً للإستعاضة عن القيلولة. علينا إيجاد إيقاعنا الخاص من ناحية أخرى، يدافع السيد جان لويس فالاكس عن الأخذ بالحسبان للمتطلبات الفردية: "يجب على كل شخص أن يحاول تجريب فترات قيلولة متفاوتة المدة ليجد من خلالها إيقاعه الخاص"، بقي علينا أن نقنع الناس بعدم جدوى مقاومة النوم حسب الـfoundation sleep National وهي جمعية أمريكية تعني بالتحذير من المخاطر التي تعزى للنوم، وقد يكون التعب سبباً لـ100 ألف حادث ينتج عنها (1500 متوف) سنوياً، فيما يخص السيد بيير فيليب من عيادة النوم في بوردو "الكثير من السائقين لا ينامون قبل بدء رحلتهم فيتناقص حسن أدائهم دون أن يشعروا بذلك"، لقد صمم مع فريق معهد كارولينسكا في السويد برنامجاً حاسوبياً لتبيان "منحنيات التيقظ أو الانتباه" الذي تتهيأ الـmaaf لوضعه في العمل. سائق سيبدأ تنفيذ رحلته وقد أدخلت في البرنامج معطيات حول مدة ونوعية نومه السابقة للرحلة. وبالتالي سيحسب البرنامج الزمني الذي يستطيع للسائق خلاله أن يسير بكل طمأنينة، وبدءاً من هذا الزمن يصبح عرضة لفقدان التحكم بمركبته. "إذا ما أدرج السائق قيلولة خلال رحلته سيلاحظ على الفور أن فترة القيادة بأمان سوف تمتد كما يشير السيد بيير فيليب، وإذا ما خشي أن

يكون مزاجه واهناً قليلاً من بعد هذه الاستراحة ننصحه بتناول فنجانين من القهوة قبل بدء قيلولته مباشرة: يلزم للكافيين من 15 وحتى 30 دقيقة ليبدأ تأثيره بتسهيل الاستيقاظ".

متى ستكون القيلولة إلزامية في المشاريع الفرنسية؟ إنّ المنشآت التي تدرب موظفوها على النوم قليلة في الوقت الراهن. وعلى كل حال شركة المواصلات الباريسية RATP تبدو أنها في الطليعة: بعدما لاحظت أن سائقي المترو وكذلك باصات النقل يعانون من الأرق وبالتالي من العناس والخمول. فقررت إقامة شكل جديد لتدابير السهر والنوم. لكن الإدارة لم تذهب لدرجة التحدث عن "قيلولة" بل عن صالات "للاسترخاء" فليس من السهل أبدا أن يسمح اليوم بما كان ممنوعاً أمس.