

تركي وصيني وأمريكي قصة وليست نكتة بقلم: نسيم الصمادي



نشرت مجلة "وايرد- Wired" المتخصصة في تكنولوجيا الأعمال والمعلومات مقالاً أتمنى أن يلتفت نظر ويثير حفيظة أحد القادة العرب الأذكياء. عنوان المقال: "هاواوي، والجيل الخامس، والرجل الذي أصمّت الضجيج". والرجل المشار إليه هو دكتور مهندس وأكاديمي تركي اسمه "إردال أريكان"، وهو أيضاً مؤسس جامعة "بلكنت" التكنولوجية في أنقرة.

في عام 2018، كرّمت هاواوي "أريكان" - لا علاقة له بأريكان- بصفته الباحث الفذ وعالم الرياضيات العبقري الذي وضع معادلة "الثبيرة الثانية" التي بنت عليها "هاواوي" تقنيات الجيل الخامس. أجرى "أريكان" أبحاثه في معهد "ماساتشوستس للتكنولوجيا" حيث حصل على الدكتوراة، بعد أن تخرج في معهد "كالتك" في كاليفورنيا، وهو المعهد ذاته الذي ساعد الدكتور / أحمد زويل في تحقيق اكتشافاته الأولى والحصول على "نوبل"!

يُخلص "أريكان" اكتشافه قائلاً: "مفتاح الاكتشافات العلمية هو أن تنتظر إلى النقطة التي توقف عندها من سببك من العلماء بسبب المفارقات وتناقض الإشارات. إنها قمة جبل الجليد. عندما ترى نقطة أزعجت العلماء، اقترب منها أكثر، وركز أبحاثك عليها".

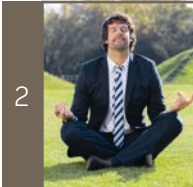
العقدة التي يتحدث عنها العالم التركي كانت تسمى في نظرية المعلومات وهندسة الاتصال: "حاجز شانون". وهي المشكلة التي عجز الدكتور "كلود شانون" مخترع شبكات الاتصال وقنوات نقل البيانات عن حلها. هذه المشكلة الهندسية ببساطة هي الضجيج وتلوث البيانات عندما تنتقل من نقطة إلى أخرى؛ أي بين المرسل والمستقبل.

كباحث دكتوراه؛ اعترف أستاذه في معهد MIT الدكتور "روبرت كالاجار" بعبقرية "أريكان"، الذي بدأ أبحاثاً استمرت ثلاثة عقود، مدعوماً بمعادلات ونظريات "كالاجار" الذي وضع أول كتاب منهجي في نظرية المعلومات. وإذ توقف الأخير عند "عقبة أو عقدة شانون"، وعجز عن التخلص من ضجيج نقل المعلومات، أصرّ التركي العنيد على مواصلة البحث وتمكين العالم من نقل كميات هائلة من البيانات، بسرعة هائلة، مع حذف التشويش وتحويله إلى لغات رقمية وضوئية تمر في قناة موازية، بعيداً عن البيانات النظيفة المراد توصيلها.

ترى مجلة "وايرد- Wired" أن "هاواوي" لم تُكرّم "أريكان" وتمنحه ميدالية ذهبية بحجم طبق الفاكهة، صُممت وزُخرفت من أجله في باريس، لسواد عينيه، بل لتقول لأمريكا؛ إن الصين لم تسرق تقنيات الجيل الخامس، بل حوّلت نظرية علمية مجهولة وضعها مهندس تركي، في جامعة أمريكية، إلى اختراع عبقري مكنها من الإمساك بزمام المستقبل، بقبضة صينية حريرية تُطوق العالم، بنعومة وبأكواد رقمية مُعززة بالذكاء الاصطناعي وتقنية جديدة تستجلب من الإنترنت نسياً منسياً.

يقول "رين زنفاي" رئيس "هاواوي": "عندما أدركنا أننا لا نستطيع منافسة الفيلة بأي الشركات الغربية العملاقة- اخترنا أن نعمل كالذئب. يتمتع الذئب بحاسة شم فائقة، وطبيعة تنافسية خارقة، وعقلية جماعية تدبّن بالولاء للقطيع، وروح تضحية قوية تعكس الشخصية الصينية". استندت "هاواوي" إلى نظرية "أريكان" واستقطبت مدير البحث العلمي في شركة "تورنثل" الكندية بعد إفلاسها، وهو كندي صيني اسمه "وين تونغ"، ووفرت له ميزانية بمليارات الدولارات على مدار عشر سنوات، واستعانت بالحكومة الصينية لتجبر كل الشركات الوطنية على تبني معايير الجيل الخامس. فكما توحدت الصين وعملت بقلب رجل واحد، في ارتداء الكمادات لكبح "كوفيد-19"، التزمت بالمسلك الوطني المُلتزم نفسه في الوقوف خلف شركتها التي صارت مثار فخر الصين، ومثار حسد العالم. هذا هو مزيج الجيل الخامس: الإرادة، والسرعة، والبحث العلمي، وروح الفريق، والتنافسية، والدعم الحكومي، والتمويل، والتسويق. إنها معادلة المستقبل الذي تراه العين، ويحسّنه القلب، ويتشده العقل. ولهذا السبب، يضع "إردال أريكان" أمام مكتبه لوحة كبيرة تضم صورة أستاذه الدكتور / كلود شانون، مُزينة بمقولته الشهيرة: "نستطيع معرفة الماضي ونعجز عن إدارته؛ ونستطيع إدارة المستقبل ونعجز عن معرفته". وهنا يتحدث "شانون" عن عجزه عن حل مشكلة التشويش بطريقته الأحادية، التي حلها "أريكان" بشيفرته الثنائية، واستثمرتها "هاواوي" بمرورها الثمانية؛ فإن كنت لا تعرف مروحة "هاواوي" الحمراء، فأنت تعيش في الماضي وتعجز عن مغادرته.

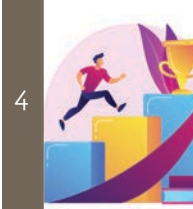
في هذا العدد



ممارسات
تأملية
لاستراحة
الغذاء اليومية



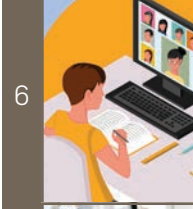
تعزيز الذكاء
العاطفي
للأطفال



دليل
الناجحين
لاتخاذ
القرارات



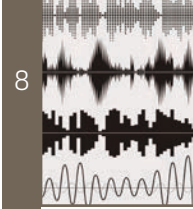
ما يجب أن
يعرفه القادة
التحويليون في
فترات الأزمات



الجمع بين التعلم
الإلكتروني
والتعلم الشخصي



العمل عن بُعد
ساعات أطول
واجتماعات أكثر



الضوضاء
النظيفة وهم
لا حقيقة

ممارسات تأملية لاستراحة الغداء اليومية

ممارسة التأمل المُوجَّه

يمكنك تحميل الكثير من تطبيقات الهاتف التي تتضمن ممارسات التأمل المُوجَّه بتكلفة زهيدة أو من دون تكلفة على الإطلاق. وأحد هذه التطبيقات هو "Stop, Breathe, and Think"، وهو تطبيق مُتاح مجاناً على متجر "آبستور" و"جوجل بلاي". ويشجعك هذا التطبيق على تفقد مشاعرك الخاصة – هل تشعر بالغضب والانزعاج، أم بجِدِّ الذات، أم بالإرهاق، أم بالاسترخاء، أم بالإبداع.. إلخ؟ كما يساعدك أيضاً على اختيار ممارسة تأمل مُوجَّه.

تستمر مُعظم الجلسات من ثلاث إلى سبع دقائق، ولذا فمن السهل ممارستها خلال الاستراحات أو بين الاجتماعات. وستنهي الأمر بذهن أكثر صفاءً، وتركيز مُحسَّن، وضغوط أقل. كما أن كلاً من تلك الممارسات مُوجَّه نحو أهداف مُحددة، مثل التنفس بشكل كامل الذهن، واللطف، والمرح، ومسامحة الذات.

وإليك بعض الاختيارات التي تتناسب مع وقت استراحة الغداء:

- **مسح الجسد:** هدئي من نفسك لمدة ثماني دقائق ونصف دقيقة، وذلك من خلال استحضار الوعي بكل جزء من جسدك. وذلك الأمر لا يتطلب القيام بأيّة حركة.
- **الامتنان:** حين تُضنيك جهود العمل وضغوطه، من السهل أن تفقد بصيرتك بالأشياء المهمة في حياتك. هذه الممارسة تضمن لك السعادة من خلال الشعور بالامتنان تجاه الأمور التي تهَمُّك.
- **السبب والنتيجة:** أنت القوة الدافعة لمستقبلك. بهذه الممارسة تتعلم كيفية البقاء في مقعد القائد لخياراتك المؤثرة في مستقبلك.
- **التعاطف:** من السهل أن تُصب تفكيرك كاملاً على نفسك خلال يوم العمل. وهذه الممارسة تحوّل تركيزك إلى الآخرين، ما يقودك إلى شعور أكبر بالسعادة والتواصل مع من حولك.
- **استرخ، تسطح، وصِفْ ذهنك:** هل تريد الحصول على ذهن نقي واستقرار نفسي؟ هذه الجلسة ذات الست دقائق ونصف دقيقة قد تمنحك مُرادك.



هل تحاول أن تتجاوز أزمة مُنتصف اليوم؟ حتى أكثر الأشخاص انشغالاً ومن يكتظ جدول أعمالهم اليومي بمهام كبيرة يستطيعون أن يُضَمِّنوا استراحة الغداء اليومية بهذه الممارسات التأملية الصحية. والنتيجة ذهنٌ صافٍ، وضغوط أقل، وتركيز أفضل.

التأمل هو ممارسات عقلية-بدنية تعمل على جلب الهدوء والسكينة للعقل المُتَرَع بالأفكار والضغوط، وذلك للوصول إلى درجة من الاستقرار النفسي والصفاء الذهني. ويعتمد مُنبَع هذا النهج على بعض الآليات مثل التنفس المُركَّز والتفكير كامل الذهن، وهُم دائماً يشعرون بالهدوء والاطمئنان بعد الانتهاء من هذه الممارسات. والجيد في الأمر أنه من السهل القيام بهذه الممارسات خلال استراحة الغداء اليومية. ولذا، ودّع استراحات الغداء التعيسة التي تقضيها مُنحنياً على لوحة المفاتيح خاصتك، وابدأ بتبني إحدى الممارسات التأملية الآتية خلال يوم عملك. ونعدك بأن يشكر جسدك وعقلك على هذه الهدية.

تمرين العقل، أو الجسد، أو كليهما

قامت إحدى الدراسات المنشورة في شهر يوليو من عام 2018 ببحث الآثار المحتملة لممارسات استراحة الغداء في الصحة النفسية. وقد أفادت أن بعض التجوال في الحديقة يضمن لك مستوى أفضل من التركيز وإجهاد أقل في فترة الظهيرة. ويمكنك أيضاً أن تحظى بـ "نزهة سمعية" لتعميق ممارساتك التأملية. وهذا النوع من التنزه هو أن تسير في صمت مُنصتاً إلى أصوات الطبيعة من حولك. ركز في كل صوت تسمعه، مثل حفيف أوراق الأشجار، وأبواق السيارات، وتحركات الحيوانات من حولك. وهذه الممارسة البسيطة تساعدك على تصفية ذهنك، وتمنحك شعوراً بتجدد النشاط لتستطيع إكمال البقية من مهامك اليومية.

وقد تساعدك بعض ممارسات الاسترخاء النفسي الأخرى، مثل التنفس العميق وإرخاء العضلات، في الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية. وعلى رأس استنتاجات الدراسة، جاءت حقيقة أن الاندماج في الممارسات الاسترخائية يقودك إلى مُستوى أعلى من التركيز، إلى جانب تخفيف الضغوط وتقليل الشعور بالإجهاد.

ممارسة التفكير كامل الذهن

التفكير البسيط كامل الذهن هو ممارسة يمكنك القيام بها في أي مكان، سواء كنت جالساً على مقعد في الحديقة أو على كرسي مكتبك الخاص. ابدأ بالقضاء على أيّة إلهاءات؛ على سبيل المثال، ضع هاتفك الجوال على الوضع الصامت واغلق باب غرفة مكتبك. ثم ركز على أخذ نفس عميق وإخراجه ببطء، ودّع الأفكار الدخيلة التي تطوف في عقلك تخرج ببطء.

ويمكنك أيضاً أن تمارس التفكير كامل الذهن خلال تناول الطعام. نَحْ لوحة المفاتيح جانباً لبضع دقائق وركز على الأطعمة التي تتضمنها وجبتك، وبنية الطعام، ونكهته. حاول أن تتذوّق تجربة تناول الطعام بأكملها. ولهذه الممارسة الكثير من الفوائد، ما يشمل زيادة الشعور بالاكتماء بعد كل وجبة، والحصول على عقلٍ أهدأ، وتقليل فرص الأكل بشراهة.



”لم يكتفِ ’إيلون ماسك‘ بالنجاحات التي أحرزها، فما زال متعطشاً إلى المزيد، لأنه لم يصل إلى هدفه النهائي؛ وهو جعل البشر يَحْلِقُون بين النجوم ويتسابقون حول من يستعمر المريخ أولاً. تلك هي المهمة التي يؤمن بها، ويقول إنه قد خلق من أجلها“.

المصدر: خلاصة كتاب ”إيلون ماسك“

العدد: 718 - 2020

كتاب: Elon Musk



تعزير الذكاء العاطفي للأطفال

كيف تعد طفلك لمواجهة الأزمات

واحتفل بها تماماً كما تحتفل بإنجاز رياضي أو أكاديمي. دَع أطفالك يشعرون بمدى فخر واعتزازك بهم حين يظهرون اللطف والتعاطف مع الآخرين، أو يبرزون حساً عالياً من الوعي بالذات.

5. التصالح مع المشاعر الداخلية

من المهم أن يفهم الأطفال أن الذكاء العاطفي لا يتمثل في تجاهل أو إنكار المشاعر السلبية. بل يعني معرفة كيفية التعرف على تلك المشاعر ومعالجتها بأسلوب صحي وبناء. يحتاج الأطفال إلى المعرفة واليقين بأنه لا بأس بشعورهم بتلك المشاعر، ولكن باستطاعتنا أيضاً تعليمهم أن هناك طرقاً أفضل للاستجابة لتلك المشاعر السلبية بدلاً من التذمر منها وانتقادها. يجب أن يفهم الأطفال أن آباءهم وباقي أفراد العائلة موجودون لمساعدتهم على التحدث عن مشاعرهم السلبية والتعبير عنها، كما أنه يمكنهم الاتكاء على عائلتهم عند اختبار مشاعر الحزن ومواجهة الضغوط والانكسارات.

6. الانعكاس والمتابعة

وأخيراً، تفقّد من حين إلى آخر التقدم الذي تحرزه عائلتك على مستوى الذكاء العاطفي. راجع ميثاق العائلة وحدّد مدى التقدم الذي وصلت إليه، إلى جانب إعادة التفكير في تلك الأمور التي يمكنك أن تحسّنها وتؤدي فيها بشكل أفضل. حاول أن تجعلها تجربة إيجابية واستدع اللحظات التي تصرّفت فيها بذكاء عاطفي. وقَدِّم أمثلة على إمكانية تكرار ذلك النموذج في المستقبل مع أبنائك. دَع الزخم يستمر وادفع بكل قوّتك لبلوغ أطفالك أعلى مستويات الذكاء العاطفي خلال الأزمة وما بعدها.

الطريق للمضي قدماً وخلق نوع من المساءلة المشتركة.

2. لحظات الاستيعاب

عند اضطراب الظروف من حولك، يدخل العالم في حالة من الفوضى العارمة، وتخرج الأمور عن السيطرة، فإحدى أفضل الاستجابات وأكثرها صحّة هي أن تدرب طفلك على الاستراحة لحظات للاستيعاب. وذلك يعني أن يتوقف الطفل لحظات، ويأخذ نفساً عميقاً، ويعترف بمشاعره، ويتصوّر أفضل استجابة قد يقوم بها للتعامل مع مثل ذلك الموقف. إننا جميعاً نواجه مخاطر أن تسرقنا مشاعرنا هذه الأيام بالهجمات الضارية المتلاحقة للمواقف الضاغطة والمشاعر السلبية. وتدريب أطفالنا على أخذ لحظات للاستيعاب في منتصف الاضطرابات الكبيرة والتهيه والغموض وعدم اليقين لن يساعدهم وحدهم، بل سيساعد العائلة بأكملها على الوصول إلى درجة كبيرة من المرونة.

3. نموذج الذكاء العاطفي

برهن على قوة مشاعر التعاطف والشفقة والوعي بالذات على أساس يومي. فحين يلاحظ الأطفال أن أولياء أمورهم يتصرّفون بذكاء عاطفي سليم، فمن المرجّح أن يحاكيوا تلك السلوكيات ويستفيدوا منها بأنفسهم في سلوكهم اليومي.

4. الاحتفاء بذكاء الطفل العاطفي

حين يبدأ الطفل في إظهار ذكاء عاطفي في سلوكه، كافئه على ذلك السلوك واحتفّ بتلك الأفعال. للتعزير الإيجابي أثر أقوى وأعظم من التوبيخ على السلوك السلبي. عرّف سلوكيات الذكاء العاطفي كأحداثٍ كبرى،

في زمن جائحة فيروس "كوفيد-19"، الذي تصل فيه الضغوط إلى أعلى معدلاتها لفترات طويلة متواصلة، تبرز الأهمية القصوى لتعلم الأطفال كيفية التعامل مع مشاعرهم. فكيف نساعد أطفالنا على اكتساب المرونة اللازمة لاجتياز تلك المرحلة، ليس وهم عاقلين وصحيّين فحسب، بل ربما أقوى نفسياً وعاطفياً ممّا كانوا قبل تلك الأزمة؟

يبدأ ذلك بتغذية الذكاء العاطفي – وهو قدرتنا على الوعي بمشاعرنا، والسيطرة عليها والتعبير عنها. إنه أمرٌ نحتاجه الآن أكثر من أيّ وقت مضى. وقد تساعدنا مشاعر التعاطف والشفقة والوعي بالذات على محاذاة أفعالنا بنوايانا ومبادئنا وقيمنا.

يتطلّب غرس الذكاء العاطفي في شخصيات أطفالنا أن نكون دائماً مدركين لهدفنا وعامدين الوصول إليه وصادقين في رغبتنا به، إلى جانب التفرّع لتحقيقه. والأمر المبشّر أنه ليس علمٌ صاروخيات مُعقد وصعب الوصول، ولكنه بالفعل يحتاج إلى خارطة طريق. والاقتراحات الستة الآتية تساعد على تحقيق ذلك الهدف بالشكل الأمثل:

1. ميثاق العائلة

قبل أن تنطلق في رحلتك لجعل عائلتك أكثر ذكاءً عاطفياً، تأكّد من أن الجميع يعرف سبب اتباع ذلك النهج وما يبدو عليه النجاح في ذلك الأمر. بعبارة أخرى، أعدّ ميثاقاً للعائلة يُعرّف المشاعر التي تريد أن تشعر بها العائلة، وكيف ستعالج الصراعات بشكل بناء، بنوعها اللذين يتضمّن صراع أحد أفراد العائلة مع آخر أو مع العالم الخارجي. والحصول على ذلك الميثاق في خضم واحدة من أسوأ الأزمات سيساعدك على تمهيد

دليل الناجحين لاتخاذ القرارات

عشرة طرق ذكية للمفاضلة بين الصحيح والأصح

حتى تعود إلى حالة صفاء ذهن التي تحتاج إليها. وكذلك تساعد التمارين الرياضية على تجاوز حالة "القتال أو الهرب" عن طريق الاستفادة العملية من "الكورتيزول". إذ تشير إحدى الدراسات إلى أن الاعتقاد طويل المدى على ممارسة التمارين الرياضية يُحسِّن من أداء الوظائف العقلية في المناطق الدماغية المسؤولة عن عملية صنع القرار.

8. البوصلة الأخلاقية مرجع دائم في عملية صنع القرار
يعرف الأشخاص الناجحون أهمية الالتزام الصارم بمبادئهم وقيمهم الأخلاقية عند اتخاذ القرارات المهمة. إذ تعمل الأخلاق كدليل إرشادي موثوق في حال جذبك مشاعرك إلى اتجاهات مختلفة خاطئة.

9. السعي إلى الاستشارة الخارجية الموثوقة
أعظم طريقة لتفادي الانحيازات التأكيدية هي الحصول على آراء خارجية ونصائح من أشخاص موثوقين، لتزويدك بوجهات النظر المختلفة التي تضمن لك كشف جميع جوانب الموقف الذي أنت بصده. إذ تساعدك وجهات نظرهم على التفكير في الخيارات المتاحة أمامك بشكل أكثر موضوعية وتحديد ميولك غير العقلانية وغير الموضوعية.

10. العودة للقرارات السابقة
الأشخاص الناجحون على وعي دائم بقراراتهم السابقة وأثارها وانعكاساتها على حياتهم، ومن ثم، فهم يستفيدون منها حين يحدث موقف مشابه لها.

• هل سأندم على عدم اتخاذ ذلك القرار؟
• هل سيعكس هذا القرار قيمي ومبادئ الشخصية؟

5. التفكير في الخيارات المتاحة قبل النوم
يضمن لك التفكير في الخيارات المتاحة قبل النوم صفاء ذهن ووضوح الأفكار التي ستضعها في اعتبارك عند صنع القرار في اليوم التالي. كما يمنحك ذلك بعض الوقت لتأخذ مشاعرك دورها. حين تتصرف بشكل سريع للغاية، تنزع إلى إعادة الأمور إلى سابق عهدها أو الندم عليها، في حين أنك إذا منحت بعض التركيز والوقت لقرارك، فذلك يكشف الكثير من الجوانب الضرورية ويجعلك ترى الصورة الكاملة التي لم ترها مسبقاً.

6. تجنب الانتظار الطويل
يعرف الأشخاص الناجحون أهمية جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات، ولكنهم في الوقت نفسه يتأكدون من عدم الوقوع فريسةً لشلل التحليل. إنهم يعرفون أن عليهم اتباع خط زمني للوصول إلى القرار السليم والمناسب للموقف. وما أن يحددوا ذلك الموعد، يتحفزون للقيام بواجباتهم المنزلية والبحث عن ذواتهم حتى يتمكنوا من اتخاذ القرار في الموعد المحدد.

7. ممارسة التمارين الرياضية لإعادة شحن الطاقة
حين تجد أن الضغوط تتكالب عليك لاتخاذ قرار بعينه، جرب أن تمارس التمارين الرياضية. فمدة زمنية قصيرة كالثلاثين دقيقة تكفي لشحن طاقتك العقلية والبدنية بهرمون "الإندورفين"

تكتظ حياتنا بدفقات مستمرة من القرارات. فقد توصلت إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة "كولومبيا" إلى أننا نتخذ سبعين قراراً يومياً. ومع الكثير من الخيارات التي يتوجب علينا الانتقاء من بينها، تبرز الحاجة إلى تعلم كيفية ترتيب الأولوية منها وجعلها أكثر فعالية للوصول إلى النجاح والسعادة في حياتنا.

1. تحويل القرارات الصغيرة إلى روتين
تتمثل إحدى أفضل الاستراتيجيات التي يتبعها الأشخاص الناجحون للتعامل مع الإرهاق الناتج عن اتخاذ القرارات اليومية في القضاء على القرارات الصغيرة بتحويلها إلى روتين يومي. وتساعد تلك الاستراتيجية على إفراغ المساحة العقلية اللازمة لاتخاذ القرارات الأكثر تعقيداً.

2. اتخاذ القرارات الكبيرة في الصباح الباكر
حين تواجه دفقاً كبيراً من القرارات المهمة، فأفضل الحيل الممكنة هي الاستيقاظ مبكراً والعمل على أكثر المهام تعقيداً قبل أن تجد نفسك في مواجهة حزمة من القرارات الصغيرة المشتتة للتركيز والانتباه (مكالمات هاتفية، ورسائل بريد إلكتروني يجب الرد عليها). وهناك استراتيجية أخرى مشابهة لتلك، وهي اتخاذ بعض تلك القرارات الصغيرة في الليلة السابقة، حتى تبدأ يومك الجديد بذهن صافٍ وتعمل مباشرة على مهام اليوم. على سبيل المثال، قم بتحضير ملابسك التي سترتديها في اليوم التالي مساءً، حتى لا يتوجب عليك التفكير فيما سترتدي عندما تستيقظ في الصباح.

3. منح بعض الاهتمام لمشاعرك
يتعرف الأشخاص الناجحون على مشاعرهم ويفهمونها (ويتضمن ذلك قدرتهم على تحديد شدة مشاعرهم وتأثيرها في سلوكهم) حتى يتمكنوا من صنع القرار بأكثر قدر ممكن من الموضوعية والمنطقية.

4. التقييم الموضوعي للآراء الشخصية
عندما يتوجب عليهم صنع قرار ما، يحدد الأشخاص الناجحون الخيارات المتاحة أمامهم وفق مجموعة من المعايير المحددة مسبقاً، لأنهم يعلمون أن ذلك الأمر يساعد على جعل عملية صنع القرار أسهل وأكثر فعالية. وإليك بعض المعايير التي قد تساعد في اتخاذ قرارات أفضل:
• ما الفائدة التي ستعود علي من اتخاذ هذا القرار؟
• هل سأتضرر من اتخاذ القرار؟ وما الضرر العائد علي؟
• كيف يستفيد الآخرون من اتخاذي لهذا القرار؟
• هل سيتضرر الآخرون من اتخاذي لهذا القرار؟
• هل سأندم على صنع مثل هذا القرار؟



ما يجب أن يعرفه القادة التحويليون في فترات الأزمات

يسقط مُعظمنا في فخ تلك الأنواع من السلوكيات الهروبية بشكل دوري، وما أن تتحول إلى عادات، تتفاقم آثارها المدمرة. وبشكل مشابه، تظهر السلوكيات التدميرية تجاه الآخرين في صورة هَبَّات من الغضب واللوم، والسُّباب والذم، وادعاء الفضيلة والعفة. ومن ثمَّ، يعمل ما تبقى من حطام علاقات على تثبيط عزيمة الموظفين والشركاء، ونادراً ما يحل أية مشكلة كبيرة. فالحقيقة الثابتة أن طاقة الأزمة الانفجارية تفسد الموقف وتجعل آثار الأزمة أكثر سوءاً وأشدَّ وقعاً.

أهم ما يجب أن يفعله القادة في تلك الفترة هو السيطرة على أعضاء الفريق ذوي السلوك الانفجاري. ومن الأسئلة التي يمكن طرحها في تلك المرحلة: "ما الذي يَفْجُر الموقف في فريقتي؟" و"كيف أشجّع أعضاء فريقتي على البحث عن مُتَنَفَس لتحقيق الإنتاجية الذاتية (قضاء بعض الوقت في الحداثق والأماكن الطبيعية، والاستماع إلى الموسيقى، وتناول طعام العشاء مع العائلة، وممارسة التمارين الرياضية لوقتٍ طويل)؟". في بعض الأحيان، يصعب التصديق أن أي شيء آخر أهم من العمل في مرحلة الأزمة. ولكن التفكير في آثار العِلل التي تصيب العمل نتيجة الطاقة الانفجارية قد يساعد القادة على التعامل مع الموقف بفعالية.

قوة وإنتاجية الطاقة المُسَخَّرَة

قد نتمكن من تسخير طاقة الأزمة ما أن نُحكم سيطرتنا عليها. ولا شك في صعوبة هذا الأمر وتحدياته العظيمة. إذ يتطلب منا أن نواجه ألامنا، وهو ما يُعد نوعاً من معاكسة طبيعة الاستجابة البشرية.

يمكننا التحكم في مستوى طاقة الأزمة التي لدينا من خلال اتخاذ خيارات إيجابية حول سلوكياتنا. مثل تحديد كم المعلومات السلبية التي نستهلكها يومياً، وأتباع بعض الممارسات الإيجابية كالتأمل، والحديث مع أحبائنا حول مشاعرنا في هذه اللحظات العصيبة، فكل تلك الأمور تُعد سلوكيات قوية للغاية. إننا نستخدم طاقة الأزمة حين نرتب أولوياتنا ونضع أهدافنا اليومية. لنضمن أن نكون في حالة من التركيز والبناء الحقيقي. كما يمكن استخدام هذه الطاقة أيضاً في القيام بأمور كنا قد أُلْجِئناها للقيام بأخرى، مثل ممارسة بعض الأنشطة الجالِبة للمرح، وتنظيم الفوضى في جميع أركان حياتنا. إذ يشبه تسخير قوة الأزمة عمل المهندس النووي، الذي يدرس جيداً، ويصبر على الموقف الذي يواجهه، ثم يشرع في محاولاته للتعامل مع الموقف من خلال الممارسة.

إن أولى خطوات القيادة الرشيدة خلال الأزمات هي الفهم العميق لحقيقة أن طاقة الأزمة موجودة بالفعل، وترتبط طريقة ظهورها ارتباطاً وثيقاً بحجم الأزمة. على سبيل المثال، في الأزمات طويلة المدى – مثل أزمة جائحة "كورونا" التي نحن بصدها – تعظم طاقة الأزمة بشكل مُكثَّف. وثمة أوجه التشابه بين الطاقة الناتجة عن الأزمة وتلك الناتجة عن مستودعات اليورانيوم. فعلى الصعيدين الشخصي والمهني، هناك ثلاث طرق ممكنة للتعامل مع طاقة اليورانيوم (طاقة الأزمة) بمجرد استخراجها:

1. أن تُدفن بعمق تحت الأرض، وتُحاط بِكُتْل خرسانية، وثم الانتظار حتى تتسهم المياه الجوفية في الأرض.
2. انتظار نوع من المثيرات أو القوة الدافعة لحدوث الانفجار.
3. تسخير هذه القوة لمصلحة المدينة.

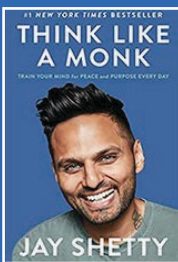
سُموم الطاقة المدفونة

يدفن الأشخاص طاقتهم خلال الأزمة بتجنُّبها. وبالنسبة لقادة الأعمال، فتأتي طاقة الأزمة دائماً في هيئة عبارات مُعتادة من قبيل: "أنا بخير"، أو "لدي الكثير من العمل لإنجازه"، أو "لم يكن الأمر بذلك السوء". إلا أن الادعاء بأن كل شيء على ما يرام خلال الأزمات يؤدي إلى سلوكيات ضارة، مثل السلبية، والحساسية المفرطة، والغضب المُفرَّغ في غير موضعه، أو الاكتئاب. وفي نهاية المطاف يصبح الأمر ساماً وضاراً بصاحبه.

فدفن الأزمة ومشاعرنا نحوها لا يؤدي إلى انتهائها، شأنها شأن مخلفات اليورانيوم التي ستتسبب في أضرار عاجلة أم آجلة وستضطر في آخر الأمر إلى الحفر لاستخراجها والتعامل مع الفوضى الناتجة عنها. ويستطيع قادة الأعمال محاربة إلحاح دفن الأزمة من خلال طرح الأسئلة الآتية: "أين يدفع ذلك الإنكار مؤسستي؟" و"ما التغييرات التي نحاول تجنبها بدافع الخوف؟". قد يساعد الكشف عن تلك السلوكيات واستيعابها المؤسسة على مواجهة التغييرات الحتمية الناتجة عن الأزمة بشكل أفضل، والتعامل معها باستراتيجيات تكيفية بدلا من الاضطرار لمواجهة عواقب تجنبها طويلة المدى.

الطاقة الانفجارية تُفارق الأزمة

ينزع الناس في الأزمات إلى تفجير طاقتهم في شكل بعض السلوكيات التدميرية لأنفسهم وللآخرين. وتتجلى طاقة الأزمة المدمرة في أشكال متنوعة من الإفراط: الإفراط في الأكل، والإفراط في تناول المشروبات الكحولية، والإفراط في اتخاذ القرارات الاندفاعية المُتسرَّعة.



”الإيثار يدعم احترامك لذاتك، فمساعدة الآخرين هي التطبيق العملي لترك بصمة في العالم وصنع فارق، وهي ما تضيفي وتضيف إلى الحياة قيمة حقيقية“.

“

المصدر: خلاصة كتاب "فكر كإسنان زاهد"

العدد: 719 - 2020

كتاب: Think Like a Monk

الجمع بين التعلم الإلكتروني والتعلم الشخصي

وبالنسبة للكثيرين، قد يكون غياب الخبرة العملية المادية عائقاً حقيقياً لعملية التعلم. وفي الوقت ذاته، يُعد التعلم في القاعات أيضاً نمطاً غير واقعي بالنسبة لعاملي المناوبات والفريق المتنوع والمتباعدة جغرافياً. أما نهج الجمع بين أنماط التعليم، فيضمن أن تغطي جميع قطاعات الموظفين بالتعليم والمهارات نفسها - بغض النظر عن جدول أعمالهم، أو موقعهم، أو متطلبات التعليم الخاصة بهم.

ومن المهم للحفاظ على زخم عملية التعلم أن تتجنب إجراء الجلسات التعليمية على فترات متباعدة. إذ تتبدد فوائد التعليم المتباعد حين يتسبب طول المدة الزمنية في إبطاء زخم العملية التعليمية والقضاء على اندماج المتعلمين. وينزع الناس عادةً إلى نسيان ما تعلموه بسرعة حين تطول الفترة التي تسبق الصف الدراسي، وما لم يحظوا بواجبات منزلية، ومتابعات سريعة ومُتلاحقة.

4. تكنولوجيا الصفوف التعليمية

حين يتبع المدربون نهج "التعليم المقلوب" ويستخدمون الأدوات المطلوبة وذات الصلة بالعمل، مثل مُحادثات الفيديو، والاختبارات المعيارية، واستطلاعات الرأي التي تُعرف بالمبادئ المؤسسية الجديدة وتعلم الموظفين مهارات حديثة، فإنهم يمنحون الأسبقية للمُتعلمين لتطوير مهاراتهم. وتُعزز هذه التجهيزات الافتراضية حين يجتمع المُتعلمون في مجموعات صغيرة، حيث يتمكنون من استرجاع عناصر التدريب الفعلية والاجتماعية، وتبادل الإفادة الراجعة وجهاً لوجه.

يُعد نهج الجمع بين أنماط التعليم فرصةً عظيمةً لمزج النجاح الهائل الناتج عن التأثير الاجتماعي والمناقشات بين الموظفين مع مرونة التعلم القائم على الطلب أو التعلم الافتراضي المتزامن.



حين يتعلق الأمر بالتعلم والتطوير، لا يوجد مجال لنهج القياس الواحد الذي يناسب الجميع. فلكل مؤسسة متطلباتها الفريدة، ولكل فريق داخل المؤسسة الواحدة احتياجاته، وأهدافه، وتحدياته الخاصة. ولكن، عند تصميم المبادرات التعليمية الكبرى، هل من الأفضل الاعتماد على التعليم الافتراضي أم القاعات الدراسية؟ لا يُعد هذا النهج من التفكير الاختياري قديم الطراز فحسب، بل إنه غير فعال أيضاً، كما أنه غير واقعي في عصر العمل من المنزل الذي نعيشه اليوم.

حين تصنف مبادراتك التعليمية على أنها تجربة حيّة للتدريب الذي يقوده مُعلم، أو التدريب بناءً على الطلب، فذلك سيؤدي في نهاية المطاف إلى فقدانك للمنافع القيمة لأي من النمطين. أما الجمع بين نهجي التعلم، فيحقق أقصى استفادة من إيجابيات كل منهما، وكذلك بإمكانه أن يقضي على السلبيات التي قد تشتمل عليها كل منهما. وإليك أربعة براهين على نجاح نمط الجمع بين النهجين وتفوقه على أنماط التعليم كافة.

1. التوافق مع مستوى المُتعلمين

لا يتساوى جميع المُتعلمين بعضهم مع بعض. والجمع بين الأشخاص المتفاوتين في مستويات الفهم والمُختلفين في استجاباتهم لأساليب التعلم في نموذج تعليمي واحد يؤدي في النهاية إلى نجاح بعضهم وإخفاق البعض الآخر. ولذلك، فالجمع بين نهجي التعليم يتناسب مع تنوع أساليب الاستجابة للتعليم واختلاف التوجهات الشخصية. وتُظهر إحدى الدراسات أن الأغلبية العظمى من الموظفين يُفضلون إما التدريب فرادى وجهاً لوجه، وإما الجمع بين التدريب الافتراضي والتدريب الشخصي. وقلة قليلة هي من تفضل تجربة كاملة من التعلم الافتراضي، إذ استنتج تقرير القطاع التعليمي في الولايات المتحدة المنشور عام 2020 أنه "عقب دراسة التناقضات بين التعليم الإلكتروني والتعليم التقليدي وجهاً لوجه، وُجد أن الجمع بين الاثنين أكثر فعالية".

2. تكمن قيمة التدريب في الفكرة، وليس النمط

تكمن قيمة التعلم دائماً في الفكرة. فعلى رأس جميع المُتطلبات، يجب أن يكون المحتوى حديثاً، وكذلك من الضروري أن تكون المهارات التي يتم تعلمها ذات صلة بالعمل، بالإضافة إلى أهمية أن تكون المشكلات التي يبحث التدريب عن حلول لها مشكلات جديّة وحقيقية. وكل ما دون ذلك - مهما تضمن أساليب ناجحة من توصيل المعلومات والأفكار، وأدوات تكنولوجية عالية المستوى والجودة - لا يستحق الاستثمار.

3. تقييم عملية التعلم على مستوى المؤسسة

إن التسلح بالأدوات التقليدية لتعليم القاعات، مثل قيادة المُعلم للجلسات التعليمية الافتراضية عبر خاصية البث المباشر، والتعلم القائم على الطلب والضرورة، والاستعانة بخبراء التدريب والتطوير، يكفل للمتعلمين الأدوات المناسبة في الزمان والمكان المُحدّدين حيث يكون التعليم أكثر قوةً وفعاليةً. بينما تُعد بيئة التعلم في القاعات نمطاً موصلاً للتعليم المركز، ذلك إلى جانب اختلافها عن المعدات، والعمليات، والمواد التي يستخدمها الموظفون في أداء وظائفهم.

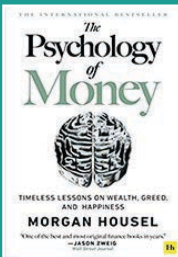
”يستخدم البشر المال بطرق تتسم بالجنون لا يتعلق الأمر بكونك أكثر ذكاءً، أو بامتلاكك معلومات أفضل. فمهما كان قدر التعليم الذي حصلت عليه، فهو قد يبعث الشعور بالخوف والريبة داخلك أو يخفيه.“

“

المصدر: خلاصة كتاب "سيكولوجية المال"

العدد: 720 - 2020

كتاب: The Psychology of Money



العمل عن بُعد ساعات أطول واجتماعات أكثر

خلال تلك الساعات بشكل مستمر، إذ يشك الباحثون في تبني الموظفين لجدول أعمال أكثر مرونة للتأقلم مع الإلتهامات المستمرة خلال العمل من المنزل، مثل مساعدة الطفل الذي يتعثر في التعلم الإلكتروني أو المكوث إلى جانب فرد مريض في العائلة.

أيام العمل عن بُعد تبدد الحدود

بدأ الموظفون بإرسال رسائل البريد الإلكتروني بعد انتهاء ساعات العمل مع بدء العمل بإجراءات الإغلاق الكامل، ما أطل يوم العمل. ومن المحتمل أن يكونوا قد قاموا بذلك للتكيف مع التشبث وعدم التركيز.

توازن الإنتاجية والروح المعنوية

إن طبيعة البيانات مجهولة المصدر قد صعبت مهمة تحديد جودة الاجتماعات والتواصل عبر البريد الإلكتروني، وتأثيرها في السلامة النفسية للموظفين. وكذلك لم تتضمن الدراسة الوقت الذي يقضيه الموظفون في التعامل مع أدوات العمل التعاوني، مثل "سلاك" و"فرق ميكروسوفت"، اللذان تصاعدت شعبيتهما.

وللإجابة عن بعض هذه الأسئلة، ظل الباحثون يدرسون كيفية قضاء 300 من العاملين المعرفيين وقتهم خلال الجائحة وكيف أثرت تلك الأنشطة في معنوياتهم وحققوا إنتاجيتهم. وحتى الآن، تبدو الاستنتاجات الأولية عالية التنوع والفردية.

ولم يتطلب الأمر كثيراً من الوقت المفصل لمعرفة أن إرهاق محادثات الفيديو قد حجز مقعده في حياة الكثير من الموظفين، حتى إنه من المرجح أن يكون أحد عوامل تقليص زمن الاجتماعات. إذ لا يبدو الجلوس مع أحدهم وجهاً لوجه مستنزفاً للطاقة كالتحديق في شاشة حاسوب.

كيف يتبع المدير التفكير كامل الذهن؟

خلقت القوى العاملة للجائحة تحدياً عظيماً أمام المديرين، وفقاً لما ذكره الباحثون. ولذلك فهم يبدون ثلاث نصائح لقادة القوى العاملة عن بُعد:

- **تعاطف مع الظروف الشخصية للموظفين:** يحتاج المديرين إلى معرفة ما يحاول موظفهم فعله لتحقيق التوازن، ومن ثم تقديم الدعم الاحترافي المناسب لهم.
- **ركز على النتائج، وليس ساعات العمل:** من المستحيل افتراضاً أن تتبّع كيف يقضي موظفوك أوقاتهم في الحقيقة. ولذا بدلاً من ذلك، يجب أن يركز المديرين على جودة عمل موظفيهم.
- **توقع وجود اختلافات هائلة في مستوى إنتاجية موظفيك في المرحلة الحالية:** فبينما يجد البعض أن العمل من المنزل أكثر حماسية وإنتاجية، لن يستطيع الكثير من الموظفين، على الأرجح، أن يكونوا بالمستوى ذاته من الفعالية التي كانوا عليها في الظروف الطبيعية.



حقيقة مثبتة في تحليل لرسائل البريد الإلكتروني والاجتماعات التي حضرها 3.1 مليون موظف في 16 مدينة عالمية، وُجد أن متوسط ساعات العمل الرسمية يومياً قد ارتفع بنسبة 8.2% - أي ما يعادل 48.5 دقيقة - خلال الأسابيع الأولى لتفشي جائحة "كوفيد-19". وكذلك شارك الموظفون في اجتماعات أكثر من تلك التي كانوا يحضرونها سابقاً، على الرغم من قصر مدتها الحالية عمماً سبق.

فالتحول إلى العمل عن بُعد في بداية الجائحة قد جرّد الموظّفين من ساعات العمل اليومية التي كانت تتراوح بين الـ9 إلى 5 ساعات لتحل محلها محادثات الفيديو أو "العمل التزامني". ومع تخطيط ما لا يقل عن 16% من الموظفين في الولايات المتحدة للاستمرار في العمل عن بُعد بعد انحسار جائحة "كوفيد-19"، بدأ الباحثون في دراسة الكيفية التي يعيد التعامل الافتراضي بها تشكيل المؤسسات.

أيام أطول وحضور أكثر

قارن الباحثون معدلات التكرار وتوقيتات إرسال الموظفين لرسائل البريد الإلكتروني، سواءً لزملائهم في المؤسسة ذاتها أو خارجها، قبل ثمانية أسابيع من فرض إجراءات الإغلاق الكامل المرتبطة بالجائحة، وبعد ثمانية أسابيع من بدأ الإغلاق. وقد توصّلوا إلى أن هناك متوسط:

- زيادة بنسبة 5.2% في رسائل البريد الإلكتروني التي يرسلها الموظفون يومياً.
- زيادة بنسبة 2.9% في عدد الأشخاص المتلقين لرسائل البريد الإلكتروني.
- زيادة بنسبة تقترب من 8.3% في عدد رسائل البريد الإلكتروني المرسلة بعد انتهاء ساعات العمل الرسمية.

كما حلّل الباحثون دعوات الاجتماعات -الكمية، والمدة الزمنية، وعدد الحضور- وسجّلوا ملاحظاتهم كالآتي:

- زيادة عدد الاجتماعات التي حضرها الموظفون بنسبة 13%.
- كل اجتماع أقصر بـ12 دقيقة - أو 20% - من الاجتماعات التي تسبق الجائحة، ما يقلل عدد ساعات الاجتماعات بنسبة 12%، أو 19 دقيقة.
- ارتفاع عدد المدعوين للاجتماعات بمعدل فردين لكل اجتماع، أي ما يعادل 14%.

كثير من الاجتماعات، قليل من المواجهة

بدأ الموظفون في حضور المزيد من الاجتماعات، ولكن لساعات أقل بشكل عام. وربما الحقيقة الأكثر مفاجأة حين قارن الباحثون بين بدء الموظفين لإرسال رسائل البريد الإلكتروني وحضور الاجتماعات وانتهائهم منها، فوجدوا أن متوسط الساعات في يوم العمل قد ارتفع بنسبة 8.2% ما يعادل 48.5 دقيقة. إلا أنه من غير المرجح أن يكون الموظفون قد عملوا

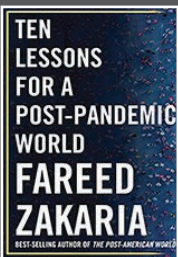
”يقول “بيتر داسزاك” عالم الكائنات الدقيقة والفيروسات المعدية: “نحن نقوم يومياً بكل ما يسمح للجوائح بمهاجمتنا، علينا أن نفهم أن ما يحدث ليس من عمل الطبيعة. بل هو ما نفعله نحن في الطبيعة.”

“

المصدر: خلاصة كتاب “عشرة دروس لعالم ما بعد كورونا”

العدد: 721 - 2020

كتاب: Ten Lessons for a Post Pandemic World



علاقات

نشرة شهرية تقدم للقارئ العربي أفضل ما تنشره
دوريات الإدارة العالمية

تصدر عن:

www.edara.com

إدارة.كوم
edara.com

توزع على المشتركين فقط

رئيس التحرير

نسيم الصمادي

tadreeb@edara.com

تصميم وإخراج فني

عمرو العزازي

للاشتراك في

«علاقات»

الرجاء التكرم بزيارة موقعنا:

www.edara.com

تصدر عنا أيضاً دوريات:

خلاصات كتب المدير ورجل الأعمال

خلاصات كتب التربية والتعليم

المختار الإداري

كتب صوتية

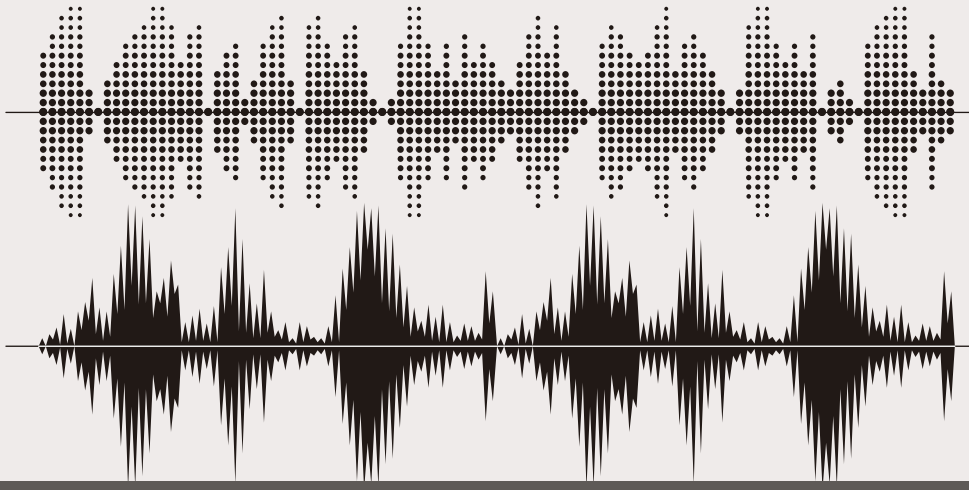
يمكنكم دائماً الاشتراك

والدفع إلكترونياً على موقعنا:

www.edara.com

رقم الإيداع: 12822

ISSN: 1687-6695



الضوضاء النظيفة وهم لا حقيقة

سواء كانت أصوات الطبيعة، أو طنين مُجفّف الشعر، أو المهمات المتواصلة لمروحة السقف، يتم تحميل تطبيقات الضوضاء النظيفة من قبل الملايين من الأشخاص حول العالم، على أمل الحصول على نوم هادئ ليلاً. ولكن إحدى الدراسات تنبّه بعدم وجود دليل على صحّة نجاح مثل تلك التطبيقات، بل إنها قد تزيد الأمر سوءاً.

وتُعرف الضوضاء النظيفة الحقيقية بأنها الأصوات الفوّارة، باختلاف تردداتها، التي تُطلق بشكل عشوائي ويستطيع الإنسان سماعها بالشّدّة ذاتها. وفي السنوات الأخيرة،

طوّرت العديد من التطبيقات والأجهزة التي تستخدم تلك الأصوات –أو غيرها من الأصوات “المساعدة على الاسترخاء”، مثل المهمة أو صوت المروحة أو صوت تلاطم الأمواج – لمساعدة الأشخاص على الاستغراق في النوم. وقد نجحت هذه التطبيقات وحظيت بقبول جماهيري واسع.

نُرجّح إحدى النظريات أن مثل هذه الأصوات يساعد على تضليل بعض الأصوات المزعجة الأخرى كأصوات ضوضاء الشارع؛ وهناك نظرية أخرى تقول إن الاستماع إلى الصوت نفسه كل ليلة قد يُحفّز نوعاً من الاستجابة البافلوفاية (الكلاسيكية)، حيث يتعلم الناس ربط ذلك الصوت بالاستغراق في النوم. ولكن، هل ينجح الأمر حقاً؟

قام “ماثياس بازنر” أستاذ علم النفس بكلية الطب في جامعة “بنسلفانيا” في “فيلاديلفيا”، بالاشتراك مع زملائه، بعرض منهجيّ للأدبيات العلمية، عرّفوا من خلاله 38 دراسة قامت بالتحقق من الأصوات المعروفة بـ “مساعداة النوم”. وعلى الرغم من توافر بعض الأدلة على أن الضوضاء المستمرة تقلّل من الوقت الذي يحتاجه الأشخاص للاستغراق في النوم، فجويدة تلك الأدلة ضعيفة. وهناك دراسة واحدة على الأقل قد طرحت إمكانية أن تؤدي الضوضاء إلى المزيد من الخلل في النوم.

كما عبّر “بازنر” عن قلقه من احتمالات الآثار المرضية لعدم السماح للنظام السمعي بالإغلاق ليلاً، على الرغم من أن ذلك أيضاً لم يتم اختباره، قائلاً: “ما أن يتعرّض المرء للأصوات والضوضاء، تترجم الأذن الداخلية تلك الأصوات إلى مجموعة من الإشارات العصبية، التي يفسّرها العقل بدوره، وهي عملية نشطة تولّد المستقبيلات التي قد يثبت أن بعضها ضارّ للأذن الداخلية. وستحتاج على الأرجح إلى دورة تهدئة للنظام السمعي ليستطيع إعادة التوليد والتحضير لدورة اليقظة المقبلة.”

يؤكد “كولين إسبي” أستاذ طب النوم في جامعة “أوكسفورد” جودة الدراسات التي تطرح ضعف تأثير الضوضاء المستمرة في الاستغراق في النوم قائلاً: “حتى الفكرة تظل قاصرة من الناحية المفاهيمية. فالسبب الرئيس لمقاومة الغط في النوم هو العقل المنشغل المتصارع. إذ يعجز الناس عن إيقاف عقولهم عن التفكير. والضوضاء النظيفة ليست سوى إحدى المثيرات الرتيبة، التي جرّبت كثيراً وبطريق عدّة على مدى عقود من الزمن، ولا يزال الدليل على نجاحها ضعيفاً للغاية.”

ويقول الدكتور “كريشان كاجوشان” رئيس مركز علم الأحياء الزمني بجامعة “بازل” في “سويسرا”: “أعتقد أن أشكال الضوضاء البيضاء المتواصلة تُقنّع الضوضاء الخلفية المتقطعة شديدة الإزعاج. ولذلك فهي دائماً تُفترض على العاملين بالناوبات الليلية، الذين يحتاجون عادةً إلى النوم في ضجيج النهار. ولذا، فإنني قد أرى فائدة من مثل تلك الضوضاء النظيفة، ولكن ليس بالنسبة للنوم في بيئة هادئة نسبياً. فأية صوتيات مُحفّزة، سواء كانت مُستمرة أو لا، بإمكانها مقاطعة عملية الغط في نوم عميق.”

ويضيف “كاجوشان”: “إنني أفضل اقتراح تطبيقات التفكير كامل الذهن، مثل “سليبيو”، بما أنها تعتمد على أدلة قوية أثبتتها دراسات طب النوم، وبخاصة العلاج السلوكي الإدراكي لحالات الأرق.”