

سَحَقًا... اسْتَرَحِ

تيموثي كولفيد

- ◆ المؤلف: تيموثي كولفيلد
- ◆ العنوان: سحقا... استرخ - دليل لقرارات الصحة اليومية بمزيد من الحقائق وبقلق أقل
- ◆ ترجمة: محمد منير مجاهد
- ◆ الطبعة: الأولى 2024
- ◆ تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي
- ◆ مستشار النشر: سوسن بشير
- ◆ المدير العام: مصطفى الشيخ



رقم الإيداع:

٢٠٢٣ / ١٦٢٤٤

الترقيم الدولي: ISBN

978 - 977 - 765 - 394 - 7

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من الناشر.

All rights are reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means without prior permission in writing from the publisher.

Afaq Bookshop & Publishing House

1 Kareem El Dawla st. - From Mahmoud Basiuny st. Talaat Harb

CAIRO – EGYPT - Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787

E-mail: afaqbooks@yahoo.com – www.afaqbooks.com

١ شارع كريم الدولة - من شارع محمود بسيوني - ميدان طلعت حرب - القاهرة - جمهورية مصر العربية

ت: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧٤٣ - ٢٥٧٧٨٠٣ - ٠٠٢٠٢ - موبايل: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧

تيموثي كولفيد

سحقاً... استرخ

دليل لقرارات الصحة اليومية بمزيدٍ من
الحقائق وبقلقٍ أقل

كن صحيحاً وسعيداً في عصر القلق

ترجمة

محمد منير مجاهد

آفاق للنشر والتوزيع

هذه ترجمة كتاب:

Relax: A Guide to Everyday Health Decisions
with More Facts and Less Worry

By: Timothy Caulfield

Copyright © 2020 Timothy Caulfield, by arrangement with Chris Bucci and
CookeMcDermid Agency Inc. Originally published in English by Penguin
Canada.

All rights reserved

جميع الحقوق محفوظة

© آفاق للنشر والتوزيع

All rights reserved

© *Afaq Publishing House* 2023

إلى العلم: اضمُد ولا تيأس

المحتويات

١١	مقدمة: قرارات ... قرارات
٣١	الجزء الأول - الصباح
٣٣	٦:٣٠ صباحًا - الاستيقاظ!
٤٣	٦:٣١ صباحًا - التحقق من الهاتف
٤٤	٦:٣٥ صباحًا - تنظيف الأسنان بالفرشاة
٥١	٦:٤٠ صباحًا - التحقق من الهاتف مرة أخرى
٥٣	٦:٤٥ صباحًا - الوقوف على ميزان الحمام
٧١	٦:٥٠ صباحًا - ارتداء الملابس
٧٥	٦:٥٥ صباحًا - شرب القهوة
٧٦	٧:٠٠ صباحًا - تناول الإفطار
٨٤	٧:٠٥ صباحًا - شرب اللبن
٩٩	٧:١٥ صباحًا - تناول الفيتامينات
١٠٠	٧:٤٥ صباحًا - ذهاب الأطفال إلى المدرسة
١١٨	٧:٥٠ صباحًا - الذهاب إلى العمل

- ١٢٩ ٨:١٥ صباحًا - ركن السيارة
- ١٣٤ ٨:٣٠ صباحًا - بدء العمل
- ١٣٤ ٩:٣٠ صباحًا - استعمال مقعد مرحاض عام
- ١٤٠ ٩:٣٣ صباحًا - غسل اليدين
- ١٤٦ ١٠:٠٠ صباحًا - فنجان قهوة آخر؟
- ١٤٦ ١٠:٣٠ صباحًا - مهام متعددة
- ١٥٠ ١١:٠٠ صباحًا - توقع الغداء
- ١٥٣ **الجزء الثاني - بعد الظهر**
- ١٥٥ ١٢:٠٠ ظهرًا - تناول الغداء
- ١٦٥ ١:١٥ ظهرًا - الصراخ!
- ١٧٦ ١:٣٠ مساءً - كتابة رسالة شكر
- ١٧٦ ١:٤٥ مساءً - الوقوف
- ١٨٨ ٢:٠٠ بعد الظهر - فنجان قهوة آخر؟
- ١٩٥ ٢:١٥ بعد الظهر - استخدام الصابون
- ١٩٩ ٢:١٧ بعد الظهر - شرب الماء
- ٢٠٤ ٢:٢٠ بعد الظهر - اجتماع المكتب
- ٢٠٨ ٢:٣٠ بعد الظهر - وقت القيلولة
- ٢١٧ ٣:٠٠ بعد الظهر - قاعدة الخمس ثوانٍ

- ٢٢٣ ٣:١٥ - تفقد البريد الإلكتروني
- ٢٣٩ ٤:٠٠ - التَصَافُحْ - عصرًا
- ٢٤٤ ٤:٠٠ - العناق - عصرًا
- ٢٤٧ ٤:٣٠ - عصرًا - ذعر الوقت!
- ٢٦١ **الجزء الثالث - المساء**
- ٢٦٣ ٥:٠٠ - ممارسة تمرينات رياضية - مساءً
- ٢٦٦ ٥:٤٥ - قضاء وقت مع الأطفال - مساءً
- ٢٧٥ ٥:٤٥ - التحقق من الهاتف مرة أخرى - مساءً
- ٢٨٢ ٦:٠٠ - تناول العشاء - مساءً
- ٢٩٠ ٦:١٥ - شرب النبيذ - مساءً
- ٢٩٩ ٧:٠٠ - غسل الصحون - مساءً
- ٧:٣٠ - مقعد المرحاض إلى الأعلى - مساءً
- ٣٠٠ أم إلى الأسفل؟
- ٣٠٦ ٧:٥٠ - عشرة آلاف خطوة؟ - مساءً
- ٣٠٨ ٨:٠٠ - الإسراف في مشاهدة التلفزيون - مساءً
- ٣٢٠ ١٠:٠٠ - التحقق من الهاتف مرة أخرى - مساءً
- ٣٢٠ ١٠:٣٠ - غسل الشعر - مساءً
- ٣٢٣ ١٠:٤٥ - تنظيف الأسنان بالخيط - مساءً

٣٣١	١٠:٥٠ مساءً - ممارسة الجنس
٣٣٣	١٠:٥٥ مساءً - الاحتضان
٣٣٣	١١:٠٠ مساءً - النوم
٣٤٢	قواعد الاسترخاء
٣٥٧	الجائحة: كلمة ختامية
٣٦٩	شكر وتقدير
٣٧٣	المراجع
٤٧٩	نبذة عن المؤلف

مقدمت

قرارات... قرارات

«ستشعر بالسوء إذا مات ابنك! ستشعر بالفزع!».

كانت هذه هي الحجة المعاكسة التي ردّت بها أخت زوجتي في نقاشٍ حادٍّ كنّا نجريه حول المخاطر، وقد حدث ذلك في عشاء عائلي يوم الأحد، حيث كنتُ قد أخبرت للتوّ الأقارب المتجمعين أنني قررتُ القفز المظليّ الحر من ارتفاع عشرة آلاف قدم، معظمها سقوط حر.

اعتقد الجميع أنني مجنون؛ أنا متأكد من أن معظمهم يضمرون هذا الشعور على أساسٍ منتظمٍ إلى حدٍّ ما، ومن ثمّ فإن فكرة سقوط العم تيم على الأرض بالسرعة القصوى للسقوط لم تكن هي التي أشعلت الجدل، فما زاد قلق الأسرة حقاً هو أنني خططُ لأخذ ابني مايكل البالغ من العمر ١٤ عاماً.

نحن نتخذ عدداً سخيفاً من القرارات كل يوم، وتشير بعض التقديرات إلى أن العدد يدور حول الآلاف؛ فنحن نتخذ مئات القرارات يومياً بشأن الطعام وحده، ونتخذ قراراتٍ بشأن موعد الاستيقاظ، وكيفية تنظيف أسناننا، وماذا نتناول على الإفطار، وكمية القهوة التي نشربها، وكيفية توصيل أطفالنا إلى المدرسة، وهلم جرّاً.

يتمحور هذا الكتاب حول القرارات التي نتخذها على مدار اليوم العادي من وقت الاستيقاظ إلى وقت النوم، وفيما بينهما أقوم باستكشاف العشرات من الخيارات المختلفة، ويتطرق بعضها إلى قضايا تافهة وممتعة نسبياً مثل: هل يجب أن تجلس على مقعد مرحاض عام؟ ما هي أفضل طريقة لركن سيارتك؟ هل تعنيف زميلك في العمل فكرة جيدة؟ هل يجب أن تحتضن شريكك بعد ممارسة الجنس؟ والبعض الآخر أكثر جدية وإثارة للجدل مثل: هل تسمح لأطفالك بالسير إلى المدرسة؟ هل يجب أن تقف على الميزان في الصباح؟ هل يجب أن تشعر بالذنب لأنك لا تقضي وقتاً كافياً مع أطفالك؟ وبالنسبة إلى بعض هذه الموضوعات فإنني أقدم لمحة عامة عن تاريخ اتخاذ قرار معين وتحليلاً للقوى الاجتماعية التي تشوّه الأدلة والخطاب العام، وهناك موضوعات أخرى أتعامل معها بإيجاز وأقدم الحقائق فقط، فالهدف هو تقديم ملخص مفيد لما تثبته الأدلة عن قرار معين، وأيضاً تقديم نظرة معمقة حول الكيفية التي تستحوذ بها القوى الثقافية والتاريخية والعلمية وتشكّل تفكيرنا حول مجموعة واسعة من القضايا ذات الصلة بحياتنا اليومية.

أدرك أن الاعتماد على الأدلة ليس الطريقة الوحيدة لاتخاذ الناس القرارات، ولكنني أعتقد أن القيام برحلة خلال يوم نمطي للقرارات ستسمح لنا بإدراك أنه في الكثير من الأحيان يمكننا الاسترخاء، لأن الأمر ربما لا يهم حقاً بقدر ما نعتقد، ففي عالمٍ يتم فيه تحريف المعلومات بشكلٍ متزايدٍ لتحقيق مكاسب تجارية وأيديولوجية وشخصية قد يكون

من الصعب العثور على طريق إلى الحقيقة الموضوعية في أي موضوع، من معجون الأسنان إلى مقاعد المرحاض، ولكن الطريق موجود بالفعل ويمكن أن يكون العثور عليه محزناً، ولكن دعونا أولاً نلقي نظرة على ما يدخل في اتخاذ قراراتنا.

في الواقع إن اتخاذ القرارات عملٌ صعبٌ، وهو يرهقنا وقد يتسبب مثلاً في تدهور أداء محللي الأسهم بشكلٍ تدريجي على مدار اليوم، ويمكن أن يقودنا ذلك إلى اتخاذ خيارات سيئة بشأن ما نأكله (كلما زاد إرهاق أمخاخنا زاد استهلاكنا للوجبات السريعة)، كما يمكن أن يغيّر طريقة وصف الأطباء للأدوية وكيفية تعامل القضاة مع الأحكام، وكلما كانت القرارات مدروسة -أي كلما فكرنا فيها أكثر- كانت مرهقة أكثر.

إن اتخاذ القرار نشاطٌ معقدٌ وفوضوي يمكن أن يؤدي إلى ضغوطٍ كبيرة، ولكن هذا ليس حتمياً، ويتمثل أحد أهداف هذا الكتاب في تذكيرنا بعدم الوقوع فريسة للقوى الاجتماعية العديدة التي تحوّل بشكلٍ متزايدٍ عملية اتخاذ القرار إلى عملية قلقلة لا داعي لها، وإذا تمكّننا من تجاوز ضجيج الثقافة الشعبية، وضغوط التسويق، والدوافع الأيديولوجية، فغالباً سنجد طريقاً مستنيراً وصائباً من الناحية العلمية، وأقلّ إجهاداً للمضي قدماً في اتخاذ القرارات.

وآمل أيضاً تقديم سياقٍ مفيدٍ حول اختياراتنا اليومية بما يسمح لك بالنظر إلى العديد منها في ضوء جديد -حتى لو لم يغيّر رأيك- لأن ما يدور حوله هذا الكتاب حقاً هو المبررات وراء قراراتنا والقوى الثقافية والتاريخية والعلمية التي تشكّل الأدلة التي نستخدمها لتكوينها.

نريد جميعاً اتخاذ قرارات صائبة، أو على الأقل قرارات مناسبة لنا، فنحن نختار طعاماً معيناً لأننا نعتقد أنه أكثر صحة أو أفضل للبيئة، ونفرش أسناننا وننظفها بالخيط لأننا لا نريدها أن تتساقط، كما نقول لا لفنجان آخر من القهوة لأن الكثير من الكافيين قد يكون ضاراً لنا، ونقل أطفالنا إلى المدرسة لأننا قلقون على سلامتهم، ونتجنب الجلوس على مقاعد المراحيض العامة حتى لا نلتقط الجراثيم، ونأخذ قيلولة في فترة ما بعد الظهر لأنه قيل لنا إنها ستعزز إنتاجيتنا. كما نحاول ألا نتحقق من بريدنا الإلكتروني بشكلٍ مهووسٍ لأنه قيل لنا إن القيام بذلك سيؤثر فينا، ونقف لأن الجلوس هو التدخين الجديد، وتناول الفيتامينات لأننا نريد درء المرض، وننفس عن غضبنا لأنه قيل لنا إن الإطلاق المطهر مفيد نفسياً. وإذا سُئِلنا عن سبب اتخاذنا قراراً معيناً، فسيقوم معظمنا بحشد مبررات متماسكة نسبياً: إنها صحية، أو أكثر أماناً، أو ألذ، أو ببساطة أفضل.

ولكن كما سنرى، فإن العديد من هذه المبررات والمعتقدات لا تطابق الأدلة، ومن اللحظة التي نستيقظ فيها إلى اللحظة التي نسير فيها على مهل للنوم ليلاً، فإننا نتخذ العشرات والعشرات من القرارات التي تستند -بدرجة أقل أو أكثر- إلى معلومات مضللة.

أنا لا أقول إننا جميعاً كائنات ذات عقلانية مفرطة نسعى فقط إلى اتخاذ القرارات التي تتفق مع الحقائق، بل على العكس تماماً فهناك قوى ثقافية واجتماعية ونفسية تفوق الحصر تشكّل القرارات التي نتخذها. وغالباً ما تضاف أسبابنا المنطقية للقرار إلى أفعالنا بعد أن نتخذ قرارنا،

أي أننا نتخذ قرارًا أولاً ثم -بوعي أو من دون وعي- ننشئ أسباباً عن لماذا كان القرار الصحيح، أو الأسباب التي تناسب القرار، أو هويتنا الشخصية، أو رغبتنا في أن يُنظر إلينا على أننا متمسقون مع أنفسنا أو منطقيون حتى لو كان الدافع الأصلي وراء القرار مختلفاً أو غير معروف لنا.

نحن نقوم بهذا كوسيلة لتجنب ما يُسمَّى بالتنافر بعد القرار، وقد وجدت الدراسات أنه بعد اختيار ما، وظيفة جديدة أو الجامعة التي سيحضرونها -على سبيل المثال- سيصنف الناس سمات المؤسسة التي اختاروها أعلى مما كانوا يصنفونها قبل اتخاذ قرارهم، وليس مفاجئاً أن ترتيب الوظائف التي خسروها في مرتبة أدنى. بالإضافة إلى ذلك نحن نتخذ قرارات تسمح لنا بالشعور بالثبات، لذا فإن القرارات السابقة تشكل القرارات المستقبلية، فعلى سبيل المثال، ربما تكون اشتريت طعاماً خالياً من الكائنات المعدلة وراثياً لأنك تشتري بالفعل طعاماً عضوياً، ويبدو أن هذا نمط ثابت ويتناسب مع صورتك الشخصية، وستحتاج بعد ذلك إلى سبب منطقي لتبرير هذا القرار، وذلك على الرغم من أن ما أثار في اختيارك للطعام كان ببساطة الدافع إلى الاتساق، ولكن بمجرد اتخاذ القرار يجب أن تصبح أكثر التزاماً بالأساس المنطقي، لأنه الآن جزء من كيفية إدراكك لنفسك، كلنا نفعل هذا النوع من الأشياء، أنت تفعلها وأنا أفعلها كذلك.

إن امتلاك معرفة كاملة بالعلوم المتاحة لن يؤدي إلى عالم من القرارات المستنيرة والصائبة تماماً من الناحية العلمية، ومع ذلك، فإن

استكشاف الانفصال العميق بين المبررات والمعتقدات الكامنة وراء قراراتنا وما يقوله العلم الفعلي يوفر فرصة للتعمق في ثلاث مفارقات اجتماعية ضارة ومنتشرة بشكل متزايد. في الواقع، وأعتقد أن هذه المفارقات أصبحت مهمة وأقل من السمات المميزة الجديرة بالثناء في عصرنا، وهي تجعل عملية صنع القرار أكثر صعوبة وأكثر إرهاقاً بلا حدود.

أولاً: هناك مفارقات عصر المعرفة، فنحن نعيش في عالم مليء بالمعلومات، ولم يكن هناك قدر كبير من المعرفة العلمية كما هو الحال الآن، وتشير التقديرات إلى أن الناتج العلمي العالمي يتضاعف كل تسع سنوات، فمذ عام ١٦٦٥ عندما صدرت المجلات الأكاديمية الأولى في فرنسا وبريطانيا نُشر أكثر من ٥٠ مليون مقال علمي، ونُشر ما يقرب من ٢,٥ مليون ورقة علمية جديدة كل عام، وبالطبع ليست كل هذه الأوراق مفيدة لصنع القرار اليومي، ولكن هذه الأرقام تعطي إحساساً بنمو وكمية البحث العلمي. وهناك الكثير من المعلومات الموجودة، ولم يكن الوصول إلى مثل هذه المعلومات سهلاً مثلما هو الآن، لذلك قد تعتقد أن قراراتنا ستكون مدروسة وقائمة على الأدلة بشكل متزايد.

إلا أنه كان هناك أيضاً نمو في عدد ونفوذ القوى الاجتماعية التي تفسد تلك المعرفة، فهذا هو عصر الأخبار الكاذبة ونظريات المؤامرة والحقائق البديلة وفقاعات التأكيد في وسائل التواصل الاجتماعي. وفي الكثير من الأحيان يتم تحريف المعلومات أو المبالغة في الدعاية لها أو تشويهها أو تحريفها أو إساءة تفسيرها صراحة، لذلك لا يؤدي

- في الواقع - توفير المزيد من المعلومات وإتاحتها بشكل أفضل في الكثير من الأحيان إلى قرارات مستنيرة. إن النظر إلى ما تقوله الحجة أو لا تقوله عن قرار معين يسمح باستكشاف كيف ولماذا تم لوي المعلومات، وآمل أن يساعدك هذا التحليل في معرفة ما يجب الانتباه إليه، وما يجب تجاهله.

ثانياً: هناك التناقض الأقل خطورة، فالكثير من القرارات التي نتخذها تتعلق إلى حد ما بتجنب الضرر أو تقليل المخاطر، وذلك بغض النظر عن مدى تفاهة الاختيار: عندما نذهب إلى الفراش، وماذا نأكل، وكيف نذهب إلى العمل، وحتى كيف نغسل أيدينا، لأنه غالباً ما يلعب مفهوم المخاطرة دوراً، والمعلنون يعرفون هذا، ومن ثم أصبح ترويج الخوف موضوعاً مهيمناً في تسويق المنتجات والأفكار، لا سيما في سياق الصحة. وتخلق صناعة الصحة والعافية التي تبلغ تكلفتها عدة تريليونات من الدولارات سبباً للخوف - مثل الحاجة إلى تجنب السموم - ثم تقوم بتسويق حل لذلك الخوف المصطنع.

صناعات كاملة مكرسة لهدف الحفاظ على سلامة أطفالنا، هناك أجهزة مراقبة تهدف إلى وقف عمليات الاختطاف والسلع التي يتعرض لها الغرباء لتقليل تعرض طفلك لعددٍ لا يحصى من المواد الكيميائية التي تهدد صحته، أو هكذا يخبرنا التسويق. يبدو أن شركة أونست التابعة لمجموعة جيسিকা ألبا - التي تقدّر قيمتها بأكثر من مليار دولار - قد تأسست على فلسفة أن الخوف (بالإضافة إلى شعور الوالدين بالذنب) يبيعان، وتقوم الشركة بتسويق أشياء مثل الحفاضات (المصنوعة من

مواد مشتقة بالطبع من منتجات طبيعية) والفيتامينات (العضوية وغير المعدلة وراثيًا بالطبع)، ومنتجات التنظيف (التي لا تسبب حساسية) وذلك استنادًا إلى فلسفتها المعلنة المتمثلة في توفير «راحة البال» لأن «حمایتك وحمایة من تحبهم» هي الأولوية القصوى للشركة.

نعم، نحن في حاجة إلى أن نكون يقظين بشأن المواد التي يحتمل أن تكون خطيرة في بيئتنا، ولكننا لا نعيش في عالم ماكس المجنون^(١) البائس المليء بالمواد الكيميائية السامة التي ستذيب بشرتنا وتحور حمضنا النووي، فالحقيقة أنه في معظم البلدان، هذا هو أكثر الأوقات أمانًا وصحة للبقاء على قيد الحياة، حتى لو لم نكن مقتنعين بذلك، وبأي مقياس موضوعي فقد أصبحت الأمور الآن أفضل من أي وقت مضى. في الولايات المتحدة، على سبيل المثال انخفضت معدلات جرائم العنف وجرائم الممتلكات بشكلٍ مطردٍ وملحوظٍ خلال ربع القرن الماضي، ولكن في عام ٢٠١٧ اعتقد ٧٠٪ من الأمريكيين أن هناك جرائم أكثر من العام السابق، وفهم ١٩٪ فقط الأمر بشكلٍ صحيحٍ وهو أن هناك جرائم أقل.

لقد انخفض حمل المراهقات، وهناك عدد أقل من الأطفال المفقودين، كما انخفض استخدام المراهقين للمخدرات غير المشروعة، ويُعد الإسراف في شرب الخمر وتدخين السجائر أقل

(١) في إشارة إلى سلسلة أفلام حركة أسترالية بذات الاسم، تدور أحداثها بعد نهاية العالم، حيث يتبع المسلسل مغامرات روكاتانسكي، ضابط الشرطة في أستراليا المستقبلية التي تعاني انهيارًا مجتمعيًا بسبب الحرب ونقص الموارد الحرجة، (المترجم).

شيوعًا بكثيرٍ مما كان عليه الحال قبل بضعة عقود، كما أن عددًا أقل من الأطفال المشاة تصدمهم السيارات على الرغم من وجود عدد أكبر من الأشخاص، وعدد أكبر من الأشخاص الذين يقودون أسيلاً أكثر من أي وقت مضى (في عام ٢٠١٧ قطع الأمريكيون رقمًا قياسيًا يبلغ ٣,٢٢ ترليون ميل)، وأصبح الآن أكثر أمانًا لطفلك أن يعبر الشارع مقارنة بما كان عليه الوضع في فترة طفولتك. وتُظهر البيانات الواردة من الإدارة الوطنية الأمريكية لسلامة المرور على الطرق السريعة أنه منذ عام ١٩٩٣ انخفض عدد الأطفال الذين تصدمهم السيارات وتقتلهم كل عام من أكثر من ٨٠٠ طفل إلى أقل من ٢٥٠ طفلًا.

الأمر نفسه مع العديد من الأمراض أيضًا، حيث يموت عدد أقل من الناس بسبب الأمراض المعدية، ويرجع الفضل في ذلك إلى حدٍ كبيرٍ إلى التطعيم وهو اختراع ينقذ ملايين الأرواح كل عام. وحتى مع السرطان فإننا غالبًا ما نبالغ في تقدير المخاطر الفعلية، ونلقي اللوم على الأسباب الخطأ (الواي فاي، التوتر، الكائنات المعدلة وراثيًا)، وعلى الرغم من أن السرطان لا يزال السبب الرئيسي للوفاة، ويحتل المرتبة الثانية بعد أمراض القلب، فإن الأمور تتحسن هنا أيضًا، ففي عام ٢٠١٨ أفاد المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة أنه بين عامي ١٩٩٠ و٢٠١٤ انخفض معدل وفيات السرطان الإجمالي بنسبة ٢٥٪.

نرى اتجاهًا مماثلًا على المستوى العالمي، إذ يعتقد معظم الناس في جميع أنحاء العالم أن معدلات الفقر ووفيات الأطفال آخذة في الازدياد، في حين انخفض كلاهما بشكلٍ ملحوظٍ خلال العقود الماضية

وتزايد التحسينات، فمنذ عام ١٩٦٠ انخفضت وفيات الأطفال من ٢٠ مليوناً سنوياً إلى ٦ ملايين سنوياً. على الصعيد العالمي، وارتفع متوسط العمر المتوقع بـ ٥, ٥ سنة منذ عام ٢٠٠٠. من المهم الاعتراف بالتقدم المحرز إلا أن قليلاً منا يفعل. وجد استطلاع في عام ٢٠١٥ أن ٦٪ فقط من الأمريكيين يعتقدون أن العالم يتحسن. وخلاصة القول هي أننا نعيش في عصر يتميز بانخفاضٍ غير مسبوق في مستوى مخاطر الصحة والسلامة، ولكن من المفارقات أننا منشغلون بشكلٍ متزايدٍ بالقضاء على المخاطر الحقيقية منها والمتخيلة على حد سواء.

يجب علينا بالطبع أن نسعى باستمرارٍ لتحسين الأمور، مثل صلاحية العيش في أحيائنا السكنية، وسلامة شوارعنا، والحصول على خيارات الطعام الصحي، ونظافة الهواء والماء. إننا نواجه تحديات هائلة، ويتضمن ذلك تغيير المناخ، وتآكل التنوع البيولوجي، وتصادم معدلات السمّة، ومخاوف الصحة العقلية، ومقاومة مضادات الميكروبات، والصراعات العالمية المستمرة، ومستويات أقل من مثالية من التسامح الاجتماعي والتنوع، وهذا على سبيل المثال لا الحصر، لذلك أنا لا أزعج في أن الأشياء مثالية، ولكنني أجادل فقط أننا في حاجة إلى إبقاء الأمور في نصابها، ومرة أخرى أقول إن قلة من الناس يفعلون ذلك.

هناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نعتقد أن المخاطر موجودة في كل مكان - ويتضمن ذلك حقيقة أننا مجبرون على اكتشاف المخاطر ونريد تجنبها - ولكن كما سأجادل يجب ألا ندع الخوف يسيطر على عملية صنع القرار لدينا. وهناك أسبابٌ للاعتقاد بأن هوسنا بالمخاطر

وصحتنا يجعلنا في الواقع أقل صحة وسعادة، وقد وجد العلماء ارتباطاً بين القلق بشأن الصحة وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بشكل كبير. إن العديد من القرارات التي نتخذها لتقليل المخاطر على صحتنا وسلامتنا لها تأثيرٌ معاكسٌ، وبالنسبة إليّ فهذا هو أحد أكثر التناقضات المحيِّرة في عصرنا، وهناك أمثلةٌ سخيِّفة، مثل حقن الفيتامينات في الوريد وتنظيف القولون، فهذه ممارسات خالية من العلم وخطيرة، وغالباً ما يروج لها ممارسو الطب البديل وخبراء صحة المشاهير كطريقة لإزالة السموم من أجسامنا وتحسين صحتنا، إلا أنه توجد العديد من الممارسات الأخرى الأكثر شيوعاً - ويشمل ذلك القرارات المتعلقة بنومنا، وما نأكله، وكيف ننقل عائلتنا وأنفسنا - التي لا تحقق نتائج الحد من المخاطر وتعزيز السلامة التي نعتقد أنها تحققها.

أخيراً: المفارقة الثالثة التي تجعل اتخاذ القرار أكثر صعوبة وأكثر توتراً هي مفارقة الكمال، فنحن نتعرض لضغوطٍ متزايدة لتحسين أنفسنا والسعي المستمر نحو الكمال في مظهرنا ومهنتنا وعلاقاتنا وتربيتنا وصحتنا العقلية وحياتنا الجنسية، سمَّها ما شئت، وقد أصبحت هذه القوة الضاغطة هي النسخة الحديثة المنحرفة من حقوق توماس جيفرسون في الحياة والحرية والسعي وراء السعادة، لكنها ضرورة لا يُنظر إليها على أنها حقٌّ فحسب، بل يُنظر إليها أيضاً على أنها مسؤولية اجتماعية. ووجدت الأبحاث الحديثة - وتشمل تحليلاً كبيراً في عام ٢٠١٧ لأكثر من ٤٠ ألف طالب جامعي - أن كل المواقف التي تنشُد الكمال والضغط الاجتماعي التي تسعى للكمال قد ازدادت بشكلٍ

ملحوظٍ خلال العقود الماضية، والمفارقة هي أنه -بشكلٍ عامٍّ- لا الرحلة نحو الكمال ولا تحقيق هدفٍ موجَّه نحو الكمال يمنح سعادة أكبر على الأقل على المدى الطويل، ولكنه بالتأكيد يرتبط بمجموعة من مشكلات الصحة البدنية والعقلية.

الكثير من الأهداف التي نُدفعُ إلى متابعتها -سواء تلك المتعلقة بمظهرنا الجسدي أو علاقاتنا أو حياتنا المهنية- هي أهداف وهمية تمامًا، ومن ثمَّ يسعى الناس جاهدين لتحقيق الكمال الذي لا وجود له وبالتالي لا يمكن تحقيقه. ونستشهد هنا بمثالٍ واحدٍ فقط، تسمح تطبيقات الوسائط الاجتماعية الجديدة لأي شخص بتغيير مظهره على الإنترنت وجعله مثاليًّا، وقد أدى هذا إلى معايير غير واقعية تمامًا للجمال. لطالما تم رش المشاهير والموديلات بمرذاذ الصباغة وغيَّرت صورهم ببرنامج فوتوشوب، والآن يمكن للجميع تعديل صورهم. ومما زاد الطين بلة أن وسائل التواصل الاجتماعي والهواتف المحمولة تخلق الفرصة لمقارنة اجتماعية شبه مستمرة، وهو أمر يترك الكثير منَّا بائسين وقلقين وغير راضين.

لماذا تعتبر مفارقة الكمال هذه وثيقة الصلة بكتاب عن القرارات؟ نحن نتخذ مجموعة من الخيارات كل يوم، تكون أحيانًا باهظة الثمن وتستغرق وقتًا طويلًا وذلك بهدف تقريبنا من بعض المثالية. وتأتي بعض الضغوط الاجتماعية المتزايدة لتحسين ذاتنا من كيانات تسوّق منتجات لمساعدتنا في هذا المسعى، ولا يقتصر الأمر على أن قرارات السعي إلى الكمال هذه غالبًا ما تكون بلا جدوى، ولكن القرارات

المرتبطة بها - حول ما هي المكملات التي يجب تناولها أو إستراتيجية المساعدة الذاتية التي يجب استخدامها- لا يتم التوصية بها عن طريق العلم، وعندما يحدث هذا فهو مضیعة ثلاثیة لوقتک وطاقتک وأموالک (في الكثير من الأحيان).

لم تكن جوان زوجتي مسرورة وعبرت عن هذا قائلة: «لا أمانع إذا ذهبت أنت، ولكن هل يجب أن تأخذ ما يكل؟».

اتفق كل من أخبرته عن تجربتي في القفز بالمظلات مع جوان، كلهم بلا استثناء، وأجمعوا على أنني كنت مجنوناً لإشراك ابني، وأن هذا كان قراراً أبويّاً سيئاً للغاية وغير مسؤول، ومع ذلك لم يستطع مايكل الانتظار، فقد حدّد أفضل فريق محلي للقفز بالمظلات يقدم خدمة تحدي الموت وألحّ عليّ باستمرارٍ لإجراء حجز، وكان يكرر القول عدة مرات في اليوم «يبدو الطقس جيداً في نهاية هذا الأسبوع يا أبي، من الأفضل أن نحجز مكاناً».

أنا لا أقول إن القفز بالمظلات فكرة جيدة، ففي الحقيقة إنها ترعيني، وقد شعرت بالرعب الشديد من فكرة إلقاء نفسي من الطائرة ناهيك بقفز ابني الأصغر بجانبي، وأنا أكره الطيران في الطائرات الصغيرة لأنها تميل إلى جعلني أنقياً، كما أنني لست -بأي مقياس- شخصاً شجاعاً بشكل خاص، فأنا من النوع الذي يهرب عند رؤية دبّ أسود ويترك عروسه الصغيرة الجميلة لتؤكل، وفي الواقع هذا بالضبط ما فعلته عندما صادفنا أنا وزوجتي دبّاً أسود في وقتٍ مبكرٍ من زواجنا، ولكن هذه هي الأسباب الحقيقية التي دفعتني إلى اختيار القفز بالمظلات،

وعلى الرغم من خوفي الحقيقي، فقد كنت أعلم أنه نشاط آمن نسبيًا، فالقفز بالمظلات هو المثال الحرفي للنشاط المخيف الذي لا يمثل خطورة كما نعتقد، ولكن كم هو آمن؟ وفقًا لجمعية المظلات الأمريكية هناك ما يقدر بثلاثة ملايين قفزة كل عام، ويبلغ عدد الوفيات سنويًا نحو ٢٠ وفاة، أي نسبة وفيات ٠,٠٠٧٪ لكل ١٠٠٠ قفزة، وهذه مخاطرة صغيرة جدًا جدًا، وكان الأمر أكثر خطورة بكثير في أثناء القيادة إلى موقع القفز (أو فيما يتعلّق بهذه القيادة إلى المتجر على الناصية)، ومع القفز الترادفي - وهو عندما تكون مربوطًا بخيرٍ وما يفعله المبتدئون مثلي ومثل مايكل - يكون معدل الوفيات أقل، فوفقًا لجمعية المظلات البريطانية «يبلغ معدل الوفيات الترادفية طوال الوقت منذ عام ١٩٨٨ نحو ٠,١٤ لكل ١٠٠٠٠٠ قفزة»، والتي يمكن التعبير عنها بطريقة أخرى: ١ لكل ٧٠٣٠٠٠، وهذه مخاطرة صغيرة جدًا جدًا جدًا. وفي المملكة المتحدة لم تكن هناك أي حالات وفاة مترادفة في العشرين عامًا الماضية، ومعدل الإصابة في القفز بالمظلات الذي يُعرّف بأنه كل شيء من الخدش الطفيف إلى الكسور والالتواءات منخفض أيضًا بشكلٍ ملحوظ، حيث يبلغ نحو ١ من ١١٠٠ قفزة.

مايكل لاعب جمباز يتنافس في المباريات، وهو في المستوى حيث يقوم بالتأرجح على الجزء العلوي من العارضة العالية، والصلبان الحديدية، والالتفاف عند التمرير من جهاز الحلقات، والشقلبات الدورانية على الأرض وعند التخطي قفزًا، ومن ثمّ فإن فرصته في التعرض لإصابة خطيرة في هذه الرياضة - إذا كنت تعتقد بصحة البحث - أكبر

بعشر مرات من التعرض لخدشٍ طفيفٍ في القفز بالمظلات، ولكن لم يحذرني أي شخص من الأشخاص الذين وبَّخوني بشأن قراري في القفز بالمظلات من ممارسة الجمباز. بعض هؤلاء المعاتبين لديهم أطفال يلعبون الهوكي، وهو نشاط يبدو لي أكثر خطورة من القفز بالمظلات أو الجمباز، حيث وجدت إحدى الدراسات أن هناك ما يقرب من ١٩ إصابة (تُعرف بأنها أشياء خطيرة إلى حدٍّ ما مثل الارتجاج وتلف الأربطة) لكل ١٠٠٠ لعبة تم لعبها.

مرة أخرى، النقطة ليست أن الجمباز أو الهوكي أو القيادة قرارات سيئة مقارنة بالقفز من الطائرة، ولكنها تُظهر كيف نزن جميعاً ونفكر في المخاطر بطرق غريبة ومعقدة، خاصة عندما يتعلق الأمر بأطفالنا.

وبالمناسبة، فإن تُقتل بواسطة دب هو أيضًا خطر بعيد جدًّا، لذا فإن الخوف من التضحية بزوجتي وتدمير كرامتي أمر غير منطقي أيضًا، فبين عامي ١٩٠٠ و ٢٠٠٩ كان هناك ٦٣ هجومًا مميتًا للدببة في أمريكا الشمالية. إذا كنت تفكر في الملايين والملايين من الأفراد الذين تعرضوا للمواطن البيئية للدببة خلال تلك الفترة، فهذا يعطيك إحساسًا بمدى بُعد الخطر في الواقع، ولكن عندما يحدث هجوم لدب، فغالبًا ما تكون الأخبار الكبيرة هي التي تتصدر عناوين الأخبار والتغطية التلفزيونية ومتابعة قصص الاهتمام الشخصية عن الأشخاص الذين تعرضوا للهجوم والمجتمع، ومن ثمَّ فأنت تشعر أن الخطر أكبر، وعندما تمشي في الغابة مع شريكك الرومانسي، فمن السهل أن تتخيل الحدث المروع الذي سيحدث لك.

هذا النوع من التفكير هو أحد الأسباب الضخمة لتركيزنا أكثر من اللازم على التهديدات البعيدة للصحة والسلامة، عندما يتم استدعاء أحد الأحداث بسهولة أو ينتج عنه استجابة عاطفية قوية بشكلٍ خاص، فإننا نميل إلى التأكيد على المخاطر المرتبطة به، فمن الأسهل أن تتصور دُباباً بشعاً يضرب أو حادث قفز بالمظلات، أكثر من الآثار السيئة الموثقة جيداً -على سبيل المثال- لعدم تناول ما يكفي من الفاكهة والخضراوات، أو عدم الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم، لذلك نتجنبّ الدب ولكن لا نقلق -لحظة بلحظة- بشأن عدم استهلاك ما يكفي من الجزر أو فقدان النوم، وهذه هي التحيزات المعرفية المعروفة تسمى الإرشاد المتوفر^(٢) والإرشاد العاطفي^(٣)، وهذه اختصارات ثابتة للكيفية التي نفكر بها في العالم ليست سوى عددٍ قليلٍ من الأسباب التي تجعلنا جميعاً نتخذ قرارات أقل من أن توصف بأنها منطقية حول كيفية تقليل المخاطر، وهذا هو السبب في أن القفز بالمظلات يُعتبر فكرة سيئة للكثيرين، لأنه نشاط متطرف يمكن أن يستحضر بسهولة أفكاراً عن نتيجة مروعة.

لسوء الحظ نحن نعيش في عالم إعلامي - كما أثبتت الأبحاث

(٢) تعريب لمصطلح (Availability heuristic) وهو يستعمل في مجال علم النفس ليدل على أشخاص يقومون باختصار عملية التحليل العقلي معتمدين على المعرفة الفورية المتوفرة التي تبادر إلى ذهنهم لحظة تقييمهم لموضوع ما (المترجم).

(٣) تعريب لمصطلح (the affect heuristic) وهو يستعمل في مجال علم النفس ليدل على أن الأحكام واتخاذ القرارات بشأن المخاطر تسترشد -إما بوعي وإما بغير وعي- بالمشاعر الإيجابية والسلبية المرتبطة بها (المترجم).

باستمرارٍ- يضحّم المخاطر ويولد القلق، ويرسخ أن الأمور تسوء، وقد وجدت دراسة من جامعة وارويك أجريت عام ٢٠١٨ أن القصص المتعلقة بالمخاطر مثل تفشي الأمراض أو الإرهاب أو الكوارث الطبيعية أصبحت سلبية وغير دقيقة، وتصبح مبالغاً فيها بشكلٍ متزايد عند مشاركتها، مثل لعبة التليفون الحمقاء والمضلّلة، فكما أخبرني كبير مؤلفي هذه الدراسة -الأستاذ توماس هيلز- «عندما يسمع الناس المعلومات فإنهم يميلون إلى إعادة إنتاج الأجزاء المخيفة بشكلٍ انتقائي، ولأن الجميع يفعل ذلك، فإنه يبتسر المعلومات إلى ما يخيفنا، مما يضحّم المخاطر الظاهرة».

وقد أخبرني الأستاذ هيلز -الذي يتضمن بحثه استكشاف كيفية استخدام المعلومات في صنع القرار- بأن عالم اليوم يُطلق عليه مجتمع المخاطر «لأنه يبدو أن كل ما نهتم به هو كيفية تقليل المخاطر إلى الحد الأدنى ... وهو ما يجعل المخاطر سبباً لفعل أو عدم فعل أي شيء، ويضعف التقييمات الموضوعية للإيجابيات والسلبيات».

بينما من الواضح أن المخاطرة جزءٌ كبيرٌ من القصة، فإن قوى اجتماعية أخرى عديدة تؤثر في المعلومات التي نستخدمها في صنع قراراتنا، وقد توصلت الأبحاث الحديثة حول نشر المعلومات على وسائل التواصل الاجتماعي إلى أن الأكاذيب «انتشرت بشكلٍ ملحوظٍ على مسافة أبعد وأسرع وأعمق وأوسع من انتشار الحقيقة»، وذلك على الأرجح لأن الأكاذيب ببساطة أكثر إثارة للاهتمام من الحقيقة، وإجمالاً يؤدي الجمع بين التحيز المعرفي وانتشار المعلومات الملتوية إلى أن

يصبح من المستحيل تقريباً في الواقع استخلاص أفضل قرار مدعوم بالأدلة.

نظراً إلى بيئتنا الإعلامية الحالية، فمن السهل الوقوع في دوامة المعلومات المضلّلة، ومن السهل السماح للمخاطرة التي أُسيء تفسيرها، والعلوم المغلوطة، ونظريات المؤامرة، والأساطير الصحية بأن تؤثر في قراراتنا، أما الخبر السار فهو أنه بالنسبة إلى العديد من القرارات التي نتخذها من ساعة إلى أخرى ومن يوم إلى آخر، يمكننا اللجوء إلى العلم إذا عرفنا ما الذي نبحث عنه، حيث يمكننا اتخاذ خيارات مدعومة بالأدلة.

كانت الطائرة صغيرة وقديمة، من طراز سيسنا من خمسينيات القرن الماضي، وكان صوتها أيضاً صاخباً للغاية، وقد أزيلت مقاعدها، وانحشرنا أنا ومايكل في مكان خلف الطيار مباشرة. كانت الطائرة ضيقة للغاية إلى درجة أنني لم أستطع الجلوس أو مد ساقِي، وتصاعدت موجات الخوف من الأماكن المغلقة في مؤخرة جمجمتي.

تأوّهت الطائرة وارتجفت بينما كانت تصعد إلى الارتفاع المحدد، وشعرت كما لو كنتَ نظير في آلة جز العشب، وشعرت أن هذا كان قراراً سيئاً للغاية.

عندما وصلنا إلى ١٢٠٠٠ قدم، تباطأ المحرك وفتح الطيار الباب، وكان هناك هدير رياح والمزيد من الضوضاء، وأغلقت ومايكل أعيننا، تتمم مايكل بشكلٍ لا إرادي «اللعة» مع ابتسامة عريضة على وجهه. ذهب مايكل والمدرب بيطء إلى الباب، أخرج مايكل قدميه من

الطائرة وقبل أن أتمكن من معالجة ما يحدث كان قد قفز. تأثرت معدتي عندما رأيت ابني يسقط، فيما بدا كأنه للحظة بحجم نقطة صغيرة.

ما الذي كنت أفكر فيه بحق الجحيم؟

بعدها حان دوري، ومن دون تفكير - لأن ذلك سيؤدي إلى تراجع جبان- وضعت قدمي على منصة صغيرة خارج الطائرة، حيث كانت الرياح شديدة، ووجدت صعوبة في التنفس، ثم هويانا من الطائرة، وأنا أصرخ من دون سيطرة «مدهش! هذا مذهل!».

الجزء الأول
الصباح

٦:٣٠ صباحاً - الاستيقاظ!

ما لم تكن واحداً من هؤلاء الأشخاص الصباحيين المفعمين بالحيوية بشكلٍ مزعج، فإن سحب نفسك من السرير غالباً ما يكون من أصعب الأشياء التي ستفعلها في أي يوم، لكن متى بالضبط يجب أن نستيقظ؟ هل من يستيقظ مبكراً ينجح حقاً؟

لم يكن أبي يتحمّل فكرة نوم أطفاله، فحتى لو لم يكن هناك سبب لاستيقاظي مثل المدرسة، أو العمل، أو الأعمال المنزلية، كان يقتحم غرفتي في الصباح الباكر وينقر بإصبعه كتفي بشكلٍ غير منتظم، معلناً أنني «أضيق أفضل جزء من اليوم» أو أنه يجب عليّ «النهوض والقيام بشيء مفيد» (أو بعض النصائح الأبوية المأثورة الأخرى)، وهو ما زاد تفاقم طقوس الصباح، وحتى يومنا هذا أنكمش خوفاً عندما يلكرني أحدهم بهذه الطريقة غير المنتظمة.

هل هناك أي دليل يدعم تعليمات والدي بأن أنهض بحق الجحيم؟ قال لي الأستاذ ساتشيداناندا باندا: «بالنسبة إليّ، عندما يتعلق الأمر بالاستيقاظ فإن الاتساق هو أهم شيء، وفي الواقع يبدأ يومك فعلاً في الليلة السابقة عندما تذهب إلى الفراش».

الأستاذ باندا باحث في معهد سالك للدراسات البيولوجية في كاليفورنيا وخبير ذائع الصيت في الإيقاع اليوماوي البشري، وهي

الساعة البيولوجية الرئيسية التي تساعد على تنظيم كيفية عمل أجسامنا، وقد درس تأثير هذه الإيقاعات اليومية في الخلايا والذباب والفئران والبشر، وقدم النصيحة التالية: «يجب أن نحاول الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت تقريباً كل ليلة»، «ويجب علينا أيضاً أن نستيقظ في نفس الوقت تقريباً».

كان الوقت ليلاً حينما قدم لي نصيحة النوم هذه، وكان يحمل كأساً من النبيذ في يده وترسم ابتسامة على وجهه، لذلك كان هناك مسحة من السخرية في التوصية. كان كلانا متحدثين في مؤتمر أكاديمي في سانتا باربرا، وفي تلك اللحظة كنا نستمتع بفترة توقف بعد المؤتمر، وقدم الأستاذ باندا في وقت سابق من اليوم بحته المقنع حول كيف يمكن أن يكون لتجاهل ساعتنا البيولوجية تأثير عميق في صحتنا، وتابع حديثه وهو يرفع كأسه قائلاً: «بالطبع، قد يكون صعباً للغاية أن تكون متسقاً».

هناك العديد من الدراسات التي تدعم تقييم الأستاذ باندا لقيمة نمط النوم الثابت، وأجري معظم هذا البحث على طلاب الجامعة، وهي مجموعة غير معروفة بالتزامها بجدول نوم صارم. كما وجدت إحدى الدراسات التي أجريت عام ٢٠١٧ على طلاب جامعيين أن أولئك الذين يعانون أنماط نوم غير منتظمة يكون أداؤهم الأكاديمي أقل من ذوي أنماط النوم المنتظمة. ووجدت دراسة أخرى أجريت عام ٢٠١٧ على أكثر من ١٠٠ طالب جامعي أن انتظام النوم مرتبط بزيادة الرفاهية العامة. ليس من المستغرب أن يكون التوافق مع جدولك للتسليم مرتبطاً أيضاً بالنوم فترة أطول وأفضل، وليس فقط للطلاب المنهكين بشكل

مزمّن. حدّدت دراسة أسترالية أجريت عام ٢٠١٨ على أكثر من ٣٠٠ فرد من كبار السن -وهي مجموعة سكانية تكافح غالبًا من أجل النوم جيدًا- أن انتظام النوم يمكن أن يساعد الأشخاص في الحصول على القدر الموصى به من النوم، الذي يبلغ -بالنسبة إلى معظم البالغين- نحو سبع ساعات في الليلة (على الرغم من وجود تفاوت كبير)، كما رُبط جدول النوم غير المنتظم بخيارات النظام الغذائي السيئة وزيادة الوزن.

إذن، هل كان والدي على حق؟ هل كانت إستراتيجيته المثيرة للغضب للاستيقاظ بالكز بالإصبع تعمل لصالحه من خلال إبقائي على جدول نوم ثابت؟

ليس تمامًا، لقد وجدت الدراسات أن الاستيقاظ المبكر صباحًا مرتبط بأشياء مثل زيادة الرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي وإنتاجية مكان العمل. في الواقع، غالبًا ما يُنظر إلى الاستيقاظ مبكرًا على أنه نهج ناجح للحياة. هذا ما يفعله الفائزون، هذا ما يفعله التنفيذيون ذوو القيادة الجادة. يقال إن توم كوك -الرئيس التنفيذي لشركة آبل- يستيقظ الساعة ٣:٤٥ صباحًا، وعندما كانت ميشيل أوباما السيدة الأولى كانت تستيقظ في الساعة ٤:٣٠ صباحًا، ويشاهد الظَّهير الرَّبعي توم برادي فيلم مباراة كرة القدم في الساعة ٥:٣٠ صباحًا، ويرفع الممثل دواين جونسون «ذا روك» أوزانًا سخيفة في صالة الألعاب الرياضية في الساعة ٤ صباحًا.

ولكن من منظور الصحة والإنتاجية، فإن هذا لا يتعارض مع ضغط الثقافة الشعبية، وهي طريقة جيدة لتنظيم حياتك -على الأقل بالنسبة

إلى قطاع كبير من السكان- فهناك انفصال ملحوظ بين الحكمة المقبولة وما يخبرنا به البحث عن الوقت الذي تستيقظ فيه. وقد اقترح بعض الباحثين أن مجتمعنا بأكمله أخطأ في ضبط ساعة العمل، وفي هذا يجادل الدكتور بول كيللي-الباحث في علم أعصاب النوم والساعة البيولوجية والذاكرة في الجامعة المفتوحة في المملكة المتحدة- بوجوب أن نعيد تهيئة الوقت الذي نبدأ فيه العمل والمدرسة، لأن أجسامنا لها إيقاع بيولوجي طبيعي لا يتناسب مع جدولنا الزمني الحالي، ونظرًا إلى أن البعض متأً من أهل الصباح والبعض الآخر من أهل الليل، فإن الدكتور كيللي يعتقد أنه بالنسبة إلى كتلة كبيرة من السكان، أن بدء العمل في الساعة ١٠ صباحًا- وهو أمر متأخر جدًا بالنسبة إلى الكثيرين متأً- سيزيد الإنتاجية في الواقع، كما يجادل كيللي بأن الاستيقاظ مبكرًا- وهو معيار شبه عالمي- يعيب بأدمغتنا بطريقة تقلل من الإبداع وتزيد مخاطر الأخطاء، وقد يساهم أيضًا في مشكلات المزاج وزيادة الوزن وانخفاض الرضا عن الحياة، وفي بعض الوظائف يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشكلات تتعلق بالسلامة في موقع العمل.

قال لي الدكتور كيللي: «أنا في الواقع شخص صباحي متطرف، فأنا أحب الصباح والضوء والهدوء، وسأكون مثل حطام قطار بحلول الساعة الثامنة مساءً، نعم أنا مدرك تمامًا للمفارقة، فأنا أدعو إلى التغيير الاجتماعي، على الرغم من حقيقة أنني أستفيد من الوضع الحالي، ولكن بالنظر إلى كل الأدلة فهذا هو الشيء الصحيح الذي يجب عمله».

حقيقة أن الأشخاص الصباحيين - ويشمل ذلك الدكتور كيلى -
يدون أكثر نجاحًا قد تكون ببساطة نتيجة هيكل مجتمعنا للاستفادة
من النوم المبكر والمزايا المزعومة لكونك طائرًا مبكرًا متأصلة بعمق،
فدائمًا ما يُصوّر النهوض مبكرًا على أنه عمل فاضل ونبيل، ومن ناحية
أخرى، إذا استيقظت في وقت متأخر عما يُعتبر عمومًا وقتًا معقولًا،
يُنظر إليك على أنك كسول أو غير متحمس، (حددت الدراسات
متوسط وقت الاستيقاظ في الولايات المتحدة عند ٦:٣٧ صباحًا،
على الرغم من وجود تباين كبير بين الدول؛ حيث تستيقظ سلوفينيا
الساعة ٦:٠٢، وكندا الساعة ٦:٥٠، والأرجنتين في الساعة ٨:٤٤)،
ومن الاقتباسات والأمثال الشهيرة التي تتبنى قيمة الاستيقاظ مبكرًا، قال
توماس جيفرسون: «لم تمسك بي الشمس في الفراش منذ ٥٠ عامًا»،
ونصيحة أرسطو: «من الجيد أن تكون مستيقظًا قبل الفجر، لأن مثل
هذه العادات تساهم في الصحة والثروة والحكمة»، وربما تكون النسخة
المنظومة من بنجامين فرانكلين لنفس الوصفة هي الأكثر شهرة على
الإطلاق: «النوم مبكرًا والنهوض مبكرًا يجعل الرجل يتمتع بصحة
جيدة وغنيًا وحكيماً».

هل يمكنك التفكير في مقولة واحدة تروج فكرة البقاء في السرير
فترة أطول قليلًا؟ ربما يجب أن نخترع البعض منها، ماذا عن «أولئك
الذين ينامون حتى ساعة متأخرة من النهار مقدّر لهم الفوز!» أو «استيقظ
في منتصف الصباح وستحظى بيومٍ مثيرٍ!» أو -ربما- «تجاهل الساعة
وستنتهي السباق في المقدمة!»

طرح الدكتور كيلى - خلال مناقشتنا - أن هناك تحيزًا منهجيًا ضد المسائين في معظم أنحاء العالم، فهناك بعض الناس - دون أي خطأ من جانبهم - في موضع ضعف واضح لأنهم ليسوا مجهزين لاحتضان الصباح، وأضاف، وكان من الواضح أنه محبط من الموقف: «لطالما كان هناك افتراض بأن كل شخص سيكون على ما يرام عند بدء العمل في وقت مبكر، وهذا ببساطة غير صحيح! ويمكن أن يكون لهذا التحيز عواقب سلبية حقيقية».

إن ميولك إلى الاستيقاظ مبكرًا أم لا - أي النمط الزمني الخاص بك - يُحدّد إلى حدّ كبيرٍ من خلال علم الوراثة، وقد خلص تحليل أُجري عام ٢٠١٧ للبيانات الجينية - ويشمل ذلك تحليل التوائم - إلى أن العوامل الوراثية تفسر ما يصل إلى ٥٠ في المائة من النمط الزمني الخاص بك، كما وجدت فحوصات المنح اختلافات بنيوية في الأمخاخ مرتبطة بأنماط زمنية مختلفة، لذلك من الآمن أن نستنتج أن الكثير من وقت الاستيقاظ يعود إلى صفاتك التي وُلدت بها، وهذا يعني أن تغييرها بشكلٍ كبيرٍ - أي إجبار نفسك على أن تصبح من محبي الصباح الباكر - ليس بالأمر السهل أو حتى من المستحسن. أخبرني صديقي وزميلي الدكتور تشارلز صامويلز - المدير الطبي لمركز النوم والأداء البشري بجامعة كاليفورنيا - أنه من الممكن تغيير نمطك الزمني قليلاً ربما ساعة تقريباً، وذلك إذا طبقت إستراتيجيات متسقة بشرط أن تكون الإستراتيجية الأساسية متسقة أيضًا.

على الرغم من أنه ليس عيبًا في الشخصية ألا تكون شخصًا صباحيًا، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ على أكثر من ٤٠٠

ألف شخص أن كونك شخصًا ليليًا «مرتبط بزيادة طفيفة في خطر الوفاة لجميع الأسباب»، ولكن -مرة أخرى- قد يكون ذلك بسبب أن جداول المجتمعات الحديثة منظمة حول افتراضات العمل الصباحية للجميع. استكشفت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ المساهمات النسبية لعوامل البيولوجيا وأسلوب الحياة في المخاطر الصحية المرتبطة بكونك شخصًا مغرمًا بالسهر، وخلص الباحثون إلى أن المخاطر الصحية لم تكن ناجمة عن العوامل البيولوجية التي تخلق الميل إلى السهر، ولكن بسبب السلوكيات المرتبطة بتلك الليالي المتأخرة (مثل الأكل في وقت متأخر من الليل، وقلة النوم، وعدم الحركة)، وهذه أخبار جيدة لأن هذه سلوكيات قابلة للتعديل، خاصة إذا كانت مصحوبة بتغييرات اجتماعية تسمح ببعض المرونة لاستيعاب أنماط زمنية مختلفة.

لماذا وكيف تؤثر الأنماط الزمنية في صحتنا هي لغز معقد لا يزال الباحثون يحاولون اكتشافه، ولكن لغرض قراراتنا اليومية فإن النقطة المهمة هي أنه يوجد الآن إجماع واسع على أن النمط الزمني مهم جدًا لصحتنا ورفاهيتنا.

هناك المزيد من الأدلة التي تشير إلى أن الساعات البيولوجية للمراهقين غير مناسبة للجدول اليومي الحالي. تابعت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ أكثر من ٣٠ ألف طالب لمدة عامين، ووجدت أن بدء الدراسة لاحقًا كان مرتبطًا بزيادة في الدرجات، والمزيد من التخرج الناجح، وليس من المستغرب، تحسين الحضور بشكل عام، ويشير الدكتور كيلبي إلى أدلة توضح أن أوقات البدء المتأخرة يمكن أن تزيد

الأداء الأكاديمي بنسبة تصل إلى ١٠٪، وأن السماح للمراهقين بالنوم أكثر يمكن أن يكون له فوائد اجتماعية أخرى، وخلصت أبحاث تصوير الدماغ من عام ٢٠١٣ إلى أنه عندما لا ينام المراهقون بما يكفي - وهذا هو الحال بالنسبة إلى نحو ٨٠٪ منهم - تقل مشبطنهم حتى أكثر من المعتاد بالنسبة إلى المراهقين مما يؤدي إلى سلوكيات أكثر مخاطرة وربما تكون خطيرة، وهذا هو السبب في أن العديد من العلماء - بمن فيهم الأستاذ كيللي - يضغطون من أجل تحديد أوقات متأخرة لبدء الدراسة. ومع تزايد الأدلة لدعم موقفه، نرى أن السلطات القضائية في جميع أنحاء العالم تأخذ هذه المسألة بجدية أكبر. خلصت دراسة أجرتها مؤسسة راند^(٤) عام ٢٠١٧ إلى أن استخدام أوقات متأخرة لبدء الدراسة من شأنه أن يساهم بمبلغ ٨٣ مليار دولار في الاقتصاد الأمريكي في غضون عقد من الزمن، وذلك بشكل أساسي من خلال الأداء الأكاديمي الأفضل (الذي يتوقعون أنه سيخلق مواطنين أكثر إنتاجية) وتقليل حوادث المرور الناجمة عن نعاس المراهقين والآباء. أتمنى لو تمكنت من السفر عبر الزمن إلى ثمانينيات القرن الماضي وقمت بتسليم هذه البيانات لوالدي الذي ينكرني في كتفي.

بينما تستمر المناقشات حول تغيير أوقات بدء المدرسة وإعادة تشكيل نهج ثقافتنا لجدول العمل، فإن الوجبات الجاهزة من البحث

(٤) مؤسسة راند أو مؤسسة الأبحاث والتطوير (بالإنجليزية: RAND Corporation - Research ANd Development) هي منظمة غير ربحية وخليقة تفكير أمريكية تأسست في الأصل عام ١٩٤٨ من قِبل شركة طائرات دوغلاس لتقديم تحليلات وأبحاث للقوات المسلحة الأمريكية (المترجم).

واضحة جداً: تعرّف على إيقاعات نومك (النمط الزمني الخاص بك)، وإذا كان ممكناً اضبط جدولك الزمني ليلائم هذا الإيقاع، وحاول أن تكون متسقاً.

كيف تعرف نمطك الزمني؟ ربما تعرفه بالفعل، ببساطة اسأل نفسك «هل أنا شخص صباحي؟» بالطبع لدى العلماء نهج أكثر منهجية، فقد فحصت دراسة أُجريت عام ٢٠١٨ في المملكة المتحدة الأنماط الزمنية لنحو نصف مليون شخص. ووجدت أن ٢٧٪ من السكان من أنواع صباحية مؤكدة، و ٣٥،٥٪ من أنواع صباحية معتدلة، و ٢٨،٥٪ من أنواع مسائية المعتدلة، و ٩٪ من أنواع مسائية مؤكدة، وتم تحديد ذلك باستخدام استبيان الاستيقاظ المبكر صباحاً-النوم المتأخر مساءً^(٥). تم تطوير الاستبيان، الذي يمكن لأي شخص إجراؤه (من السهل العثور عليه عبر الإنترنت)، في عام ١٩٧٦ للتعرف على مكان جلوس الأشخاص في سلسلة التسلسل الزمني. تسعى أسئلته إلى اكتشاف متى تكون في ذروة «الشعور الأفضل» لديك، (صنّفني الاختبار على أنني من «نوع صباحي معتدل» وهو ما يبدو صحيحاً تماماً).

اعلم... اعلم، «عش طبقاً لنمطك الزمني» هو المثال التام للنصيحة التي ينطبق عليها «قولها أسهل من تنفيذها»، فالعديد من الأشخاص يعملون بنظام الورديات، ويتعين على كثيرين غيرهم أن يكونوا في

(٥) استبيان الاستيقاظ المبكر صباحاً-النوم المتأخر مساءً (بالإنجليزية: Morningness-Eveningness Questionnaire-MEQ) هو استبيان تقييم ذاتي طوّره الباحثان جيمس أ. هورن وأولوف أوستبرج في عام ١٩٧٦، الغرض الرئيسي منه هو قياس ما إذا كان إيقاع الساعة البيولوجية للشخص ينتج ذروة اليقظة في الصباح أو في المساء أو بينهما (المترجم).

العمل في الساعة ٧ أو ٨ صباحًا، بينما يحتاج آخرون إلى الاستيقاظ مبكرًا لأن لديهم أطفالًا صغارًا يحتاجون إلى وجود شخص بالغ شبه واع، إلا أنه في حين أننا لا نستطيع جميعًا صنع وقتٍ للاستيقاظ يناسب تمامًا نمطنا الزمني، فإن النصيحة لا تزال ذات صلة.

لا تشعر بأنك مضطّرٌّ إلى التوافق مع الصورة النمطية «الاستيقاظ المبكر هو الأفضل دائمًا». أنت لست دوين جونسون (إلا إذا كنت تحب فيلم الغاضب ١٧!)، فكل شخص مختلف عن الآخر، وكل ما عليك هو أن تبذل قصارى جهدك -ضمن القيود التي تفرضها حقائق حياتك- لإيجاد الإيقاع المناسب لك، ثانيًا -وربما الأهم- كن متسقًا؛ ابحث عن أخذود يمكنك الحفاظ عليه.

لكن لا تدع الحافزٍ للاتساق صارمًا أكثر من اللازم، سحقًا! استرخ يا رجل، لقد قال لي الدكتور باندا: «نعم، من الأفضل أن تكون متسقًا مع أوقات النوم والاستيقاظ، ولكن في الوقت نفسه من المهم أيضًا الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم»، فإذا كنت متعبًا نم قليلًا، وامنح نفسك مساحة للمناورة لمدة ساعة تقريبًا. وفي الواقع هناك أدلة على أن النوم الجيد في عطلة نهاية الأسبوع -إذا تم القيام به فقط من حين إلى آخر ولفترة قصيرة- يمكن أن يساعد الجسم المتعب على التعافي. إن الاتساق مفتاحٌ للحفاظ على كل من الصحة وجدول النوم المجدد للقوة، يجب ألا تستخدم النوم حتى ساعة متأخرة من النهار في عطلة نهاية الأسبوع كإستراتيجية نوم طويلة المدى.

ولكن -كما أكد الدكتور صامويلز- فالأمر كله يتعلق بإيجاد

إيقاعك الخاص، وعندما سألته عن كل نصائح النوم المنتشرة في العالم قال «لا تكن أحرق وتطبق روتين شخص آخر على نفسك، ولا تتبنّى نمطاً مثل توم برادي، قد يكون هذا مخالفاً تماماً لما سينجح في حالتك؛ لا يوجد روتين سحري!» حتى الآن، استرخِ بشأن وقت الاستيقاظ هذا، أنت لست مضطراً إلى الاستيقاظ مع تيم كوك الرئيس التنفيذي لشركة أبل في ٣:٤٥ صباحاً.

٦:٣١ صباحاً — التحقق من الهاتف

لا تفعل هذا.

وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ أنه بالنسبة إلى معظم الناس في الولايات المتحدة، كانت هواتفهم الذكية هي الشيء الأكثر أهمية في أذهانهم عندما يستيقظون - ليس القهوة أو الملابس أو حتى الآخرين المهمين - لذا ليس من المستغرب إذن أن يقوم ٦١٪ منّا بفحص هواتفنا الذكية في غضون خمس دقائق من الاستيقاظ. ما يقرب من نصفنا يتحقق منها لحظة استيقاظنا، أما بالنسبة إلى جيل الألفية فإن هذا الرقم هو ٦٦٪، وهناك مشكلتان مع هذا السلوك:

أولاً: قد ينتهي بك الأمر إلى إرسال رسائل نصية أو إرسال بريد إلكتروني أو تغريدة أو كتابة منشور على فيسبوك بشيء تندم عليه بشدة. عندما تستيقظ لأول مرة، تستنزف فيما يُعرَف باسم خمول النوم، وهي حالة من انخفاض الوظيفة الإدراكية، حيث يبدأ تسخين عقلك للتوّ ولا

يعمل بكامل طاقته بعد، وهي وظائف الدماغ العليا التي ستمنعك من كتابة نص جدير بالإحراج، وهو آخر ما يخرج للنشر على الإنترنت.

ثانيًا: قد لا يكون فحص هاتفك على الفور طريقة رائعة لبدء يومك، إذ يرتبط فحص الهاتف القهري بالقلق والتوتر، لذا امنح نفسك بعض الوقت قبل الغوص في بحر رسائل البريد الإلكتروني والرسائل المباشرة ومنتشورات فيسبوك والرسائل النصية.

في الحقيقة يستحسن أن تتخذ القرار في الليلة السابقة بأن تضع هاتفك في غرفة أخرى قبل الذهاب إلى الفراش. ربما تكون هذه هي أفضل طريقة لتجنب بدء يومك بمشاجرة عن طريق رسالة بريد إلكتروني أو إنشاء كارثة على تويتر مثلما فعل الرئيس دونالد ترمب^(٦).

٦:٣٥ صباحًا — تنظيف الأسنان بالفرشاة

كان المصريون أول من استخدم معجون الأسنان منذ نحو ٥٠٠٠ قبل الميلاد، ومن المحتمل أنهم كانوا يفردونه بغصين أو إصبع، وظهرت فرشاة الأسنان منذ نحو ٣٠٠٠ قبل الميلاد، وظهرت أول فرشاة ذات شعر خشن - بشعيرات من أعناق الخنازير - في الصين عام ١٦٠٠ ميلاديًا، أما الفرش المشابهة إلى حد ما لتلك المستخدمة اليوم، فقد أنتجت بكميات كبيرة منذ

(٦) استخدم دونالد ترامب كلمة Covfefe - التي يفترض أنها خطأ مطبعي - في تغريدة انتشرت على نطاق واسع عندما كان رئيسًا للولايات المتحدة، والتي أصبحت على الفور ميم (أي مصطلح يقصد به فكرة أو تصرف أو أسلوب) على الإنترنت (المترجم).

عام ١٧٨٠. ورغم أن معظم الأمريكيين الشماليين لم يبدأوا في تنظيف أسنانهم بانتظامٍ إلى ما بعد الحرب العالمية الثانية -على خطى الجنود الذين عادوا بهذه العادة من أوروبا- أصبحت صحة الفم الآن صناعة بمليارات الدولارات تتضمن فرش أسنان عالية التقنية، ومجموعة مذهلة من معاجين الأسنان، وخيط الأسنان، وغسول الفم، ومنتجات التبييض، ومجموعة كبيرة من الأدوات الفاخرة غريبة الشكل. إلا أنه على الرغم من هذا التاريخ الطويل والالتزام الاجتماعي القوي بأسناننا، فإن الأدلة المحيطة بفوائد العديد من ممارسات صحة الفم لدينا ملتبسة بشكلٍ ملحوظ، وفي الواقع هناك القليل من الأبحاث الجيدة -بشكلٍ مدهشٍ- لدعم الكثير مما نفعله بالفم والأسنان، ولا شك أن التنفُّس الصباحي يمكن أن يكون له تأثير خطير على تفاعلاتنا الشخصية، ولكن ما الذي يجب أن نقلق بشأنه حقاً عندما يتعلق الأمر بممارساتنا الصباحية المعتادة؟

سوف أتطرق إلى بعض العلوم المتعلقة بصحة الفم في نهاية اليوم، لأن هذا هو الوقت الذي يتفق فيه معظم الخبراء على أنه يجب عليك القيام بالجزء الأكبر من العناية بأسنانك، لكن محطة الحمام الصباحي هي الوقت المثالي للنظر في القلق المتزايد بشأن الفلورايد وإضافة الفلور إلى مياهنا.

هذا مثالٌ جيدٌ على تأثير الخوف وحتى المعلومات المضللة، فقد قررت بعض السلطات القضائية في العالم المتقدم مثل كاليفورنيا وألبرتا في كندا التوقف عن إضافة الفلور إلى إمدادات المياه الخاصة بهم، وتشير دراسة أجريت عام ٢٠١٥ في المجلة الكندية للصحة العامة

إلى أن «معارضة إضافة الفلور إلى المياه تشهد عودة قوية»، حيث أعطى المشاهير مثل الدكتور أوز دعاة مناهضة الفلورايد صوتاً، وهو موضوع شائع في مواقع الأخبار المزيفة، فقد عرض موقع NaturalNews وهو أحد أشهر مزودي الهراء الصحي، مقالاً سخيلاً بعنوان «كاذب» مئات من أطباء الأسنان الشجعان يتحدثون ضد فلورة الماء»، وقد كان هناك نمو في مجموعات مناهضة الفلورايد التي ضغطت لتداول نظريات -لم تدعمها أدلة مقنعة- بأن الفلورايد في الماء قد خفض معدل ذكاء الأطفال وتسبب في أنواع مختلفة من السرطان.

يبدو أن الكثير من قلق الجمهور المرتبط بفلورة إمدادات المياه لدينا بدأ -كما هو الحال في الكثير من الأحيان- بنظريات مؤامرة غريبة، وإذا قمت ببحثٍ سريعٍ على شبكة الإنترنت عن «الفلورة» فستجد أشخاصاً يقترحون أنها مرتبطة بالشيوعيين والنازيين و/أو المتنورين، وإحدى النظريات الشائعة هي أن الحكومات تضع الفلورايد في الماء لتهدئة السكان، وهذه هي -كما تقول النظرية- طريقة الحكومات لإنتاج مواطنين أكثر خضوعاً! وقد تقول إنها فكرة بعيدة المنال، ولكن دراسة أجريت عام ٢٠١٣ وجدت أن ٩٪ من الأمريكيين يعتقدون أن هذا صحيح و١٧٪ غير متأكدين، وهذه أرقام مروعة للغاية، إذ توضح أن أكثر من ربع السكان منفتحون على فكرة أن حكومتهم تقوم بتخدير جميع السكان بشكلٍ منهجي منذ عقود.

أعلن ميم آخر مضاد للفلورايد أن الفلورة بدأت مع هتلر وستالين كوسيلة لتخدير نزلاء معسكرات الاعتقال، وهذه الادعاءات سخيفة

بشكلٍ واضحٍ - من الناحيتين التاريخية والعلمية- ومن المرجح ألا يصدقها سوى عددٍ قليلٍ من المهتمين بالفلورايد في مياها، ومع ذلك فقد أظهرت الدراسات أن مجرد كشف وتعرية نظريات المؤامرة -حتى الغربية تمامًا- يمكن أن يشوّه التصورات العامة.

يمكن أن تكون نظريات المؤامرة بمنزلة المصدر الأصلي للقلق الصحي فهي في الواقع تعطي الحياة لادعاء كاذب بأن الفلورة ضارة، وبعد أن يتجذر القلق يمكن أن يصبح مرتبطاً بمزيدٍ من الأفكار السائدة والجذابة بشكلٍ حدسي. وفي حالة الفلورة قد يشمل ذلك الاعتقاد بأن الصناعة كان لها تأثيرٌ غير مناسب على البحث العلمي، أو أنه بغض النظر عن مدى فعالية فلورة المياه فإنها تُعد انتهاكاً لحقوق الفرد، وهاتان الفكرتان تستحقان التفكير، ولكنهما تركزان على الأيديولوجيا والتمييز السلعي الشخصي أكثر من ارتكازها على قرارات مستنيرة تُتخذ بناءً على الأدلة.

ولأن نظريات المؤامرة حول الفلورة غريبة ومتطرفة -وتستند إلى عقاير السيطرة الهتلرية على العقل والتستر الحكومي الهائل- فهي لا تُنسى، فحتى إذا لم تكن تصدق الأفكار الأساسية، فإن وجودها يساعد في الحفاظ على القلق العام متداولاً بشأن الفلورايد ويسهل تذكره، وكما أشرنا يُظهر قدرٌ كبيرٌ من الأبحاث أنه كلما كان من الأسهل تذكر شيء ما، وكلما تكرر سماعه، شعرت أنه معقول. وربما يعتقد البعض فقط في الخرافات الهتلرية للسيطرة على العقل، إلا أن كل «الضوضاء» حول الفلورة قد تدفع الناس -على سبيل المثال- إلى اختيار معجون أسنان خالٍ من الفلورايد، حيث يبدو أن كل الضوضاء تؤثر في تصورات

المنفعة والأمان، وقد وجدت دراسة استقصائية أجرتها مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها عام ٢٠١٥ على الأمريكيين، أن أقلية كبيرة نسبياً تبلغ ٢٧٪ تعتقد أن فلورة المياه العامة ليس لها أي فائدة صحية، بينما يعتقد ٥٥٪ فقط أنها آمنة.

لكن هل يجب أن نقلق بشأن الفلورة؟ هل هناك مؤامرة واسعة لاستخدام الفلورايد لتخدير السكان؟ على الرغم من استمرار البحث ويجب علينا إعادة النظر بانتظام في العلم عندما يتعلق الأمر بتقييم الفائدة والأمان، فإن نتائج البحث العلمي متسقة للغاية، وكما ورد في بيان موقف حكومة كندا لعام ٢٠١٦ بشأن الفلورايد: «تظل فلورة المياه العامة ممارسة صحية آمنة وفعالة من حيث التكلفة ومنصفة وأداة مهمة في حماية والحفاظ على صحة ورفاهية الكنديين».

أكدت دراسة أُجريت عام ٢٠١٨ بتمويل من المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة، وشملت ٧٠٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين عامين وثمانية أعوام وأكثر من ١٢٠٠٠ من الأطفال والبالغين الأكبر سنّاً، الفوائد الصحية الكبيرة لفلورة المياه العامة - خاصة للأطفال، وفي حين أن الكثير من الفلورايد يمكن أن يكون له آثارٌ ضارة، مثل التسبب في ظهور بقع بيضاء على الأسنان، فإن الكمية المضافة إلى مياه الشرب لأسبابٍ تتعلق بالصحة العامة تقع ضمن الحدود الآمنة، ولكن التأثير السلبي لإيقاف سياسة الفلورة أكبر. ففي المناطق التي أصدرت فيها السلطات القضائية أوامر بإزالة الفلورايد - مثل كاليفورنيا - زاد معدل تسوس الأسنان بشكلٍ كبيرٍ، بالنظر إلى هذا النوع من البيانات فليس

من المستغرب أن تعلن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن فلورة المياه العامة هي واحدة من أكثر ١٠ تدخلات ناجحة في مجال الصحة العامة في التاريخ.

عندما يتعلق الأمر بالمياه المضاف إليها الفلور، فإن المحصلة النهائية واضحة: دليل الفائدة قوي والدليل على الضرر ضعيف، فإذا كان مجتمعك يدعم إضافة الفلور إلى الماء، فكن ممتناً واسترخِ.

لكن دعونا نعيد مناقشة تفرّيش الأسنان الصباحي، هل يجب استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد؟ هنا مرة أخرى الجواب واضح: نعم. أكدت مراجعة شاملة لأكثر من ٧٠ تجربة سريرية شملت أكثر من ٧٠,٠٠٠ طفل «فوائد استخدام معجون الأسنان بالفلورايد في منع تسوس الأسنان لدى الأطفال والمراهقين».

في الواقع -من منظور صحي- إن وجود الفلورايد هو السبب الوحيد لاستخدام معجون الأسنان، وقد وضح هذه النقطة الدكتور جرانت ريتشي، وهو طبيب أسنان وكاتب ومدافع صريح عن الأساليب القائمة على العلم لصحة الفم، وهو -بلا عجب- من محبي تنظيف الأسنان بالفرشاة، وقال لي الدكتور ريتشي: «إن العمل الميكانيكي للشعر الخشن الذي يزيل اللويحات السنية^(٧) هو الذي يمنح معظم

(٧) اللويحة السنية عبارة عن رواسب لزجة ليس لها لون في البداية، ولكن عندما تتراكم وتكون جيّراً، فإنها غالباً ما تكون لونها بني أو أصفر باهت. توجد عادة بين الأسنان، أو على مقدمة الأسنان، أو وراء الأسنان، أو على أسطح المضغ، أو على طول خط اللثة، أو أسفل هوامش عنق السن، وتُعرف لويحة الأسنان أيضاً باسم البلاك الميكروبي، وهي واحدة من الأسباب الرئيسية لحدوث تسوس الأسنان وأمراض اللثة (المترجم).

الفوائد، والفائدة الرئيسية لمعجون الأسنان هي أنه نظام لتوصيل الفلورايد».

على الرغم من ذلك، هناك العديد من معاجين الأسنان «الطبيعية» و«العضوية» الخالية من الفلورايد في الأسواق، وباستثناء إمكانية المساعدة في تحسين رائحة أنفاسك، فمن المرجح أن تكون هذه المنتجات عديمة الفائدة تمامًا، وحقيقة لم أجد دراسة واحدة تدعم استخدامها، بل إن إحدى الدراسات على معجون الأسنان بالفحم لاحظت نقصًا تامًا في البحث الجيد، ويتفق الدكتور روبرت واينت أستاذ صحة الأسنان العامة بجامعة بيتسبرج مع تقييمي، إذ قال: «لا تنخدع بهذه السفسطة الطبيعية النزعة، فهذه المنتجات «الطبيعية» - التي لم يُعرف المقصود بها أبدًا - هي مثال على العلم المختلق بغرض التسويق، إذ لا يوجد دليل على أنها فعالة، وأنا لا أصدقها على الإطلاق».

يعتقد الدكتور واينت أن الجمهور يتعرض لقدر هائل من التضليل بخصوص العناية بالأسنان، فلا شك أن العناية بأسنانك أمر مهم، ولكن كما هو الحال في الكثير من الأحيان، فإن الأمر يتعلق بالتركيز على الأساسيات، مثل: اتباع نظام غذائي صحي، وعدم التدخين، وغسل أسنانك مرتين في اليوم بمعجون أسنان فلورايد، وبعد ذلك فكل شيء آخر ثانوي، وإذا كنت تعيش في مدينة تحتوي مياهها على الفلورايد فهذه ميزة إضافية.

(إذا كنت تتساءل عن نوع فرشاة الأسنان التي يجب استخدامها، فإن الشعيرات الناعمة تبدو أكثر أمانًا إلى حد ما - أي أنها أقل احتمالًا في

أن تسبب إصابة- وهناك بعض الأدلة على أن فرشاة الأسنان الإلكترونية قد تكون أفضل لتجنب أمراض اللثة، ولكن ليس هناك الكثير من الأدلة الجيدة، وقد وجدت دراسة عام ٢٠١٤ أن «تصميم الشعر الخشن له تأثير ضئيل على قدرة فرشاة الأسنان على إزالة اللويحات السنية».

تجدر الإشارة إلى أنه لا يوجد سحر في تنظيف الأسنان في الصباح، تخبرنا الأدلة أنك تحصل على أكبر فائدة من تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا - ونكرر أن هذا في المقام الأول بسبب نقل الفلورايد- ولكن لا فائدة إضافية من خلال استخدام الفرشاة كثيرًا، ويتفق معظم الخبراء على أهمية تنظيف الأسنان بالفرشاة ليلاً قبل النوم مباشرة، وقد أوضح الدكتور واينت قائلاً: «إن هذا أمرٌ أساسي لأنه يسمح للفلورايد بالبقاء في فمك والقيام بعمله طوال الليل»، ومن ثمَّ ليس عليك تنظيف أسنانك بالفرشاة في الصباح، على الرغم من وجود فائدة واضحة لتخفيف رائحة الفم في الصباح مرتبطة بالدعك الصباحي، لذا إذا كنت تعمل معي، يُرجى تنظيف أسنانك بالفرشاة!

٦:٤٠ صباحًا — التحقق من الهاتف مرة أخرى

لا تفعل هذا، ربما ستهمل النصيحة وتفعل، ولكن يجب عليك ألا تفعل ذلك.

من اللافت للنظر مدى السرعة التي غيرت بها الهواتف الذكية الخبرة البشرية، فقد أُطلق أي فون من إنتاج شركة آبل في عام ٢٠٠٧،

ومنذ ذلك التاريخ أدت الهواتف الذكية إلى تغيير مذهل في كيفية تفاعلنا مع العالم. وتشير بعض التقديرات إلى أن الشخص العادي يتحقق من هاتفه أكثر من ١٠٠ مرة في اليوم، وينظر إلى الجهاز كل ١٠ دقائق أو نحو ذلك، ونقوم «بلمس» هاتفنا - أي نؤدي نوعاً من الوظائف عليه - بما يزيد على ٢٥٠٠ مرة في اليوم، إنه أمر جنوني! وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ أن الأشخاص يفحصون هواتفهم بمعدل ٨٠ مرة في اليوم في أثناء العطلة، وفي المتوسط نقضي أكثر من أربع ساعات يومياً في التحديق إلى هذه الأجهزة، أي ١٢٠ ساعة في الشهر، أي ما يعادل وظيفة مهمة بدوام جزئي، ويتفقد نصفنا تقريباً هواتفنا - عادةً ما نبدأ بالبريد الإلكتروني - قبل أن نهض من السرير.

لذلك، من المؤكد أن معظمكم سيفحص هاتفه مرتين على الأقل (أو ربما ١٠ مرات) بين الاستيقاظ والفطور، وأظن أنك تفعل ذلك في المرحاض، وإذا كنت تعتقد في صحة بحث تسويقي لعام ٢٠١٦، فإن ٧٥٪ من الأشخاص يفحصون هواتفهم في أثناء الجلوس في المرحاض ونحو ٤٠٪ يقرؤون ويرسلون رسائل البريد الإلكتروني على المرحاض. (فكر في ذلك في المرة القادمة التي يرسل إليك فيها زميلك في العمل رسالة في وقت مبكرٍ من الصباح)، وقد يفسر هذا سبب قيام ١٩٪ منا بإسقاط أجهزتنا في الحمام، وهو أيضاً أحد الأسباب - وفقاً لدراسة أجريت عام ٢٠٠٩ - أن ٩٥٪ من الهواتف الذكية ملوثة بأشكالٍ مختلفة من البكتيريا (فكر في ذلك في المرة القادمة التي يطلب منك فيها شخص ما التقاط صورة له!).

على الرغم من انتشار ممارسة فحص الهاتف في الصباح الباكر في كل مكان، فهناك أسباب وجيهة لعدم فحص هاتفك بشكل متكرر، وسوف أتناول هذه الأمور لاحقاً في يومنا الافتراضي، ولكن في الوقت الحالي أحمّد هاتفك اللعين.

٦:٤٥ صباحاً — الوقوف على ميزان الحمام

يتوتر الناس كثيراً بشأن وزنهم، وقد كشف استطلاع عام ٢٠١٤ أن ٢١٪ من النساء يقلقن بشأن وزنهن طوال الوقت، و٣٤٪ قلقات بشأنه في بعض الأحيان. ووجد استطلاع آخر عام ٢٠١٤ شمل ٢٠٠٠ أمريكي أن ثلاثة من كل أربعة بالغين «يشعرون أنه يمكنهم دائماً أن يفقدوا بعض الوزن»، وهذه ليست مجرد ظاهرة في أمريكا الشمالية، فقد وجدت دراسة من فرنسا أن نحو ٤٥٪ من جميع الأوروبيين قلقون بشأن محيط الخصر لديهم.

أدى كل هذا الضغط بخصوص كتلتنا إلى كمية هائلة من اتباع نظام غذائي (غير مجدٍ إلى حدٍ كبير)، وصناعة إنقاص وزن هائلة بقيمة ٢٢٠ مليار دولار: ويشير أحد التقديرات إلى أن المرأة المتوسطة ستتع ٦١ نظاماً غذائياً قبل سن ٤٥، والعدد بالنسبة إلى الرجال آخذ في الازدياد، ووجد استطلاع عام ٢٠١٤ المشار إليه أعلاه أن ٦٣٪ من الرجال الأمريكيين «يشعرون دائماً أنه يمكنهم أن يفقدوا بعض الوزن»، ومن ثمّ ليس من المستغرب إذن أن صناعة التخسيس تستهدف الرجال بشكلٍ

متزايد (وتبذل قصارى جهدها لإذكاء القلق بشأن فقدان الوزن)، وقد لجأت شركات مثل ويت واتشرز إلى المتحدثين الذكور - ويشمل ذلك نجوم كرة القدم المتقاعدين - لدفع منتجاتهم إلى نصف السكان الذين تم تجاهلهم إلى حد كبير - حتى وقت قريب - من قبل صناعة الحماية الغذائية.

إن القوى الاجتماعية التي تؤدي إلى هوسنا بالوزن كثيرة، وهي تتراوح من رسم وسائل الإعلام بالكلمات غير الواقعية (أنت في حاجة إلى عضلات بطن مثيرة لموسم الصيف على الشاطئ!)، إلى إستراتيجيات التسويق الخاصة بصناعة التخسيس (هذا المنتج سيمنحك عضلات بطن مثيرة بحلول موسم الصيف على الشاطئ!)، إلى المقارنات الاجتماعية التي تسهلها وسائل التواصل الاجتماعي (انظر إلى هذه العضلات المثيرة!)، إلى الرغبة الحقيقية في أن تكون أكثر صحة (والتي لا تحتاج إلى تضمين عضلات بطن مثيرة). وبغض النظر عن مصدر الحافز، فمن الواضح أننا نشعر بالكثير من القلق المرتبط بالوزن هذه الأيام.

إذن هل يجب أن تقف على الميزان؟ هل تساعد هذه الآلة في معركة التخسيس والحفاظ عليه أم أنها ستجهدك فقط؟ وهل هذه طريقة جيدة لتبدأ يومك؟

أدت هذه الأسئلة البسيطة إلى الكثير من الجدل الأكاديمي والعام، كما يتضح من رد الفعل على قرار جامعة كارلتون في أوتاوا في عام ٢٠١٧ بإزالة الميزان من صالة الألعاب الرياضية بالبحر الجامعي،

وقد قال مدير برنامج الصحة والعافية بالجامعة دفاعاً عن هذه الخطوة المثيرة للجدل: «لا نعتقد أن التركيز على الوزن له أي تأثير إيجابي على صحتك ورفاهيتك»، وجادل بأن هذه الإستراتيجية الخالية من الميزان «تتماشى مع الاتجاهات الاجتماعية الحالية واتجاهات اللياقة البدنية»، وذلك لأن الوزن «لا يوفر مؤشراً عاماً جيداً للصحة». وقد أثارَت هذه الخطوة رد فعل شبه فوري ودولي، حيث نشرت صحيفة ديلي ميل في المملكة المتحدة -على سبيل المثال لا الحصر- عنواناً ينص بشكل غير دقيق على أن الجامعة أزالَت الموازين «لأنها تسبب اضطرابات الأكل».

لقد عانيتُ شخصياً من بعض ردود الفعل العنيفة على مقياس الوزن بنفسي، وذلك عندما غردت عن دراسة استكشفت عدد المرات التي يجب أن يزن فيها الناس أنفسهم، تلقيت تعليقات مثل «ماذا عن مُطلقاً!» و«الميزان لا يقيس الصحة!» و«قيمتك الذاتية ليست رقماً!»، وهذه المشاعر المنتشرة تنبع من فكرة أن الوقوف على الميزان سيضر باحترام الذات، ويزيد مشكلات الصورة السلبية عن الجسد، ويدفع الناس إلى التركيز على الوزن بدلاً من الصحة، ولهذه الحجة ضد الميزان المتواضع قدر كبير من الجاذبية البديهية، ويعد مقال عام ٢٠١٧ في مجلة كوزموبوليتان نموذجاً لهذا، ويقول العنوان كل شيء: «لقد تخلصت من ميزاني ولم أكن أبداً أكثر سعادة»، ويمكن العثور على مقالات مماثلة تعد ولا تحصى في الثقافة الشعبية، قم ببحثٍ على شبكة الإنترنت عن عبارة «تخلص من الميزان الخاص بك» وستحصل على

أكثر من ٣٠٠٠٠٠٠ نتيجة، معظمها منشورات مدونة ومقالات إعلامية تتبنّى نهج «أنت أكثر من مجرد رقم» لفقدان الوزن وإيجابية الجسم، والحقيقة أن هذه الرسالة موجودة في كل مكان في الثقافة الشعبية، فمثلاً قالت الممثلة كيت وينسلت الشهيرة لجيمي فالون مقدم برنامج «ذا تونايت شو» أنها لم تزن نفسها منذ ١٢ عامًا، وقالت الممثلة الفائزة بجائزة الأوسكار: «إنها نصيحة مهمة وخطوة رائعة».

اعتنق أيضًا العديد من المتخصصين في مجال الصحة هذه الروح المعادية للميزان، فعلى سبيل المثال، تضمن برنامج لقناة سي بي سي التلفزيونية عام ٢٠١٨ عن اتباع نظام غذائي، نصيحة من اختصاصي تغذية مسجل يقترح فيها أنه عندما يتعلق الأمر بالميزان، فيجب علينا جميعًا «التخلص منه». (من المؤكد أن موازين الحمام تسد مكبات النفايات في جميع أنحاء أمريكا الشمالية!) لماذا؟ لأنها - كما يؤكد اختصاصي التغذية - لا تساعد ولأن «الميزان لديه الكثير من القوة ويتعلق به الناس ويرون به أنفسهم، ويسمحون لهذا الرقم بأن يحدد قيمتهم الذاتية وتقديرهم لذاتهم».

لكن ماذا يقول العلم؟

في الواقع، هناك الكثير من الأدلة على أن قياس الوزن بانتظام - بالنسبة إلى معظم الناس - يمكن أن يكون إستراتيجية مفيدة في إنقاص الوزن والحفاظ عليه، وقد وجدت مراجعة منهجية للأدلة عام ٢٠١٥ أن «الوزن الذاتي المنتظم مرتبط بفقدان الوزن»، وذهب مؤلفو مراجعة منهجية أخرى إلى أبعد من ذلك، مشيرين إلى أنه «من المرجح

أن يؤدي الوزن الذاتي إلى تحسين نتائج الوزن، خاصة عند إجرائه يومياً أو أسبوعياً»، وتابعت دراسة أخرى ٣٠٠٠ فرد لمدة عامين، وخلصت إلى أن «معدلات الوزن العالية كانت مرتبطة بفقدان أكبر للوزن أو زيادة أقل في الوزن»، وتوصّلت تجربة في عام ٢٠١٥ استمرت ستة أشهر، والتي كُلف نصف المشاركين بأن يزنوا أنفسهم، يومياً إلى نتيجة مماثلة: أتاح القانون «تبني سلوكيات التحكم في الوزن بشكل أكبر وأدى إلى فقدان أكبر للوزن»، وقد خلصت جميع التحقيقات التي شملت الشباب وطلاب الجامعات إلى نفس الشيء: الميزان يساعد.

لكي نكون منصفين، فهذه الأنواع من الدراسات لها حدودها، وقد وجد الكثيرون ببساطة ارتباطاً (ربما يكون الأشخاص الذين يحبون وزن أنفسهم أفضل في إنقاص الوزن؟)، ووجدت بعض الدراسات المحكومة أكثر نتائج أقل إثارة للإعجاب، ومع ذلك فإن البيانات ككل متسقة ومقنعة إلى حد كبير. إذا كان هدفك هو فقدان الوزن أو الحفاظ عليه (ويجب أن يكون هذا الأخير هدفاً لمعظمنا)، فقد يكون الوقوف على الميزان بانتظام إلى حد ما فكرة جيدة. كما لوحظ في ختام دراسة في عام ٢٠٠٧ أجراها بوتيرين وزملاؤه في جامعة دريكسل: «قد يساعد قياس الوزن الذاتي المتسق الأفراد في الحفاظ على فقدان الوزن الناجح من خلال السماح لهم باكتشاف الوزن المكتسب قبل تصاعده وإجراء تغييرات سلوكية لمنع زيادة إضافية في الوزن».

حسناً، قد يكون الوزن الذاتي المتكرر أداة مفيدة للتحكم في الوزن ولكن بأي ثمن؟ ماذا عن آثاره النفسية والاجتماعية؟ إذا كان الوقوف

على الميزان سيجعلنا جميعًا بائسين فهل يستحق ذلك؟ ويبدو أن هذه هي القضية الأساسية كما أفهمها، وكما أكدت فضيحة إزالة جامعة كارلتون للموازين من صالات الألعاب الرياضية، ومع وجود العديد من القوى في الثقافة الشعبية التي تؤكد أهدافًا غير واقعية لفقدان الوزن، ومع تزايد مشكلات صورة الجسم السلبية، فهناك بالتأكيد أسباب تدعو إلى توخي الحذر بشأن التوصية بإستراتيجية تدعونا جميعًا إلى التفكير في وزننا كل يوم.

إن الفكرة القائلة بأن الوقوف على الميزان يجعلنا غير سعداء أو -الأسوأ من ذلك- يسبب لنا مشكلات نفسية أو صحية أكثر خطورة هي أمر قابل للاختبار، ولا عجب أن الباحثين قد اختبروه بالفعل، ولكن ما هي النتائج؟ على الرغم من كل مواعظ الثقافة الشعبية، فهناك القليل من الأدلة التي تدعم فكرة أن الوزن الذاتي يسبب ضغوطًا نفسية طويلة المدى أو مشكلات في تصور الناس عن أجسادهم، على الأقل بالنسبة إلى البالغين.

توفر الدعوة إلى التخلص من ميزانك صورة رائعة تبدو مناسبة تمامًا لموضوع هذا الكتاب وهو التوقف عن القلق! لكن الدليل يخبرنا أن هذه الصورة لا تعبر حقًا عن العلم (وهو جزء مهم بنفس القدر من هذا الكتاب!). قد يكون تخلصك من أداة مفيدة ليس -على الأقل وفقًا لمعظم الأبحاث- مرتبطًا بضرر نفسي كبير، فعلى سبيل المثال، فحص تحليل أجري عام ٢٠١٦ جميع البيانات وتوصل إلى استنتاج مفاده أن الوقوف على الميزان لا يؤدي في الغالب إلى أضرار نفسية، وتوصلت

تجربة إكلينيكية عام ٢٠١٤ إلى نفس النتيجة: «لا يرتبط الوزن الذاتي بنتائج نفسية ضارة» - كما قال الباحثون - وهو «إستراتيجية فعالة وآمنة للتحكم في الوزن بين البالغين الذين يعانون زيادة الوزن». أما وقد قلت هذا، فيبدو من الحكمة توخي قدر أكبر من الاهتمام باليافعين، وخاصة المراهقين، وهناك دليلٌ على وجود ارتباط بين الوزن الذاتي المتكرر وقضايا عدم الرضا عن الجسم - على الأرجح لأن هذه مجموعة سكانية فرعية - كما يقترح مؤلفو دراسة أجريت عام ٢٠١١ - «غالبًا ما تسعى جاهدة لتلبية مُثل النحافة ومعايير الجمال الحالية»، ولكن حتى بين هؤلاء الشباب يمكن أن يكون الوزن الذاتي عند استخدامه بعناية (مثل الأخذ في الاعتبار عدم الحصانة تجاه مشكلات صورة الجسد)، أداة مفيدة، وقد خلصت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ وفحصت عادات التخسيس لما يقرب من ٦٠٠ شاب إلى أن «الوزن المتكرر كان مرتبطًا بإستراتيجيات إدارة الوزن الصحي، ولكن ليس بالممارسات غير الصحية أو الأعراض الاكتئابية».

بالنظر إلى الأدلة على وجود فائدة وعدم وجود أدلة على وجود ضررٍ كبيرٍ للبالغين، لماذا أثارت هذه الأداة المنزلية البسيطة مثل هذا التفاعل القوي؟

إن فكرة وزن أنفسنا ظاهرة جديدة تمامًا، فطوال تاريخ البشرية تقريبًا لم يكن لدى أي شخص على ظهر هذا الكوكب أي فكرة عن مقدار وزنه، أو -في هذا الصدد- ما يجب أن يكون عليه وزنه، فبالنسبة إلى معظم البشر كان أي شيء خلاف الجوع هو الحالة المأمولة، وقد

عُثِرَ في مصر على أقدم جهاز وزن معروف وهو ميزان ذو كفتين طوله ٨ سم مصنوع من الحجر الجيري، ويعود تاريخه إلى قرابة ٥٠٠٠ سنة قبل الميلاد، كما عُثِرَ على أوزان صخرية صغيرة من نحو ٢٤٠٠ سنة قبل الميلاد في وادي السند في باكستان، ومن المحتمل أن التجار استخدموا هذه الأجهزة البسيطة لوزن الذهب والحبوب والسلع الأخرى، وأعتقد أنه من العدل افتراض أن البشر لم يلجؤوا إلى هذه التقنيات المبكرة لمراقبة أوزانهم.

قام الأستاذ والطبيب الإيطالي سانتوريو سانتوريو (١٥٦١-١٦٣٦) -وهو زميل جاليليو وأبو علم وظائف الأعضاء- بإحدى أولى المحاولات المنهجية لجمع البيانات حول الوزن البشري، وذلك في محاولة لاكتساب فهم أكبر لعملية التمثيل الغذائي البشري، فقد قام بقياسٍ دقيقٍ لكل شيء مرتبط بعملية التمثيل الغذائي لديه، وشمل ذلك طعامه وسوائله وبوله وبرازه ووزنه الإجمالي، وقد قاس سانتوريو -في الأساس- كل شيء يدخل ويخرج من جسده، ولمساعدته في تحقيق أهدافه من القياس فقد استخدم «كرسي الوزن»، وهو جهاز متقن جلس عليه وقام ببسط عارضة توازن وثقل موازن لمراقبة وزنه قبل وفي أثناء وبعد الأنشطة المختلفة، ويتضمن ذلك تناول الطعام والإفراز والجنس، (في حال كنت تتساءل، فأنا لم أتمكن من العثور على أي بيانات حول عدد المرات التي مارس فيها سانتوريو الجنس في هذا الجهاز غير المثير على الإطلاق)، وقد سجل هذه البيانات لأكثر من ٣٠ عامًا، حقًا لقد كان أول رجل كمي.

الموازين الأولى المتاحة لعامة الناس لم تصل إلينا حتى منتصف القرن التاسع عشر، وكانت آلات عتيقة تعمل بقطع النقود المعدنية، وكانت توضع غالباً في الأماكن العامة مثل محطات القطار، ولم يكن وزن الإنسان لنفسه نشاطاً يومياً، ومن ثمّ فقد قُدمت هذه الآلات كمصدرٍ للترفيه (خمن وزنك!) أكثر من كونها أداة صحية أساسية، إلا أنها سرعان ما أصبحت شائعة وانتشرت مئات الآلاف من هذه البدع «ادفع مقابل الوزن» في جميع أنحاء أمريكا الشمالية. وفي ثلاثينيات القرن الماضي -وكإستراتيجية لإبقاء الناس على الميزان- كانت الآلات تُخرجِ قصاصة من الورق عليها بختك أو صورة لنجم سينمائي. (بالنظر إلى هوسنا الحالي بالوزن، فإن حيلة القصاصه التي تتنبأ بالبخت -التي تربط الوزن بكيفية سير الحياة- تبدو كأنها نذير مشؤوم).

كان التسويق المبكر لأول موازين للحمام -التي بدأت تصبح ميسورة التكلفة في أربعينيات القرن الماضي- تركز على الصحة وليس على المظهر، وفي نفس الوقت تقريباً، دخلت فكرة الوزن التكراري إلى الثقافة الشعبية، حيث قال إعلان بريطاني عن ميزان فترة الحرب: «إن واجبك الوطني يحتم أن تحافظ على لياقتك، تحقق من وزنك يومياً».

ومنذ ذلك الحين، فإن فكرة وزن نفسك بشكلٍ متكررٍ لم تختفِ قط، على الأقل من منظور أنظمة الرعاية الصحية وسلطات الصحة العامة، حتى دعوة الثقافة الشعبية الحديثة نسبياً للتخلص من هذا الشيء اللعين، فعلى سبيل المثال توصي إرشادات البرنامج الوطني للوقاية من مرض السكري لعام ١٩٩٦ بالحفاظ على الوزن، «زن نفسك

بانظام» (من المثير للاهتمام أن إصدار ٢٠١٨ أكثر دقة حيث يستخدم المخططات والصور للإشارة إلى أنك في حاجة إلى تتبُّع وزنك)، وفي المملكة المتحدة تتضمن توصيات هيئة خدمات الصحة الوطنية عن كيفية الحفاظ على وزن معين «وزن نفسك بانظام كي تتمكن من مراقبة أي تغييرات تطرأ على وزنك من كثب».

وبينما أكتب، كان قسم الصحة العامة المحلي منخرطاً في حملة للوقاية من السرطان، ويشجع الناس على «الحفاظ على وزن صحي»، وكانت الصورة التي ظهرت على حسابي على تويتر لدعم هذه المبادرة عبارة عن صورة ميزان مصحوبة بسؤالٍ بلاغي: «هل تعلم أنه يمكننا منع نحو ٦٧٣ حالة سرطان في ألبرتا كل عام من خلال الحفاظ على وزن صحي؟ تعلم كيف»، كان المعنى واضحاً: استخدم ميزاناً.

كما أخبرتني الأستاذة روبرتا بيفينز -مؤرخة الطب بجامعة وارويك- فإن منظور معظم مسؤولي الصحة العامة كان ولا يزال: «لماذا تتخلص من أداة مفيدة؟».

تعد الأستاذة روبرتا بيفينز أحد العلماء القلائل اللاتي يتعمقن في تطور علاقتنا بالميزان، وهي تقول إن الصحة الجيدة كانت سمة رئيسية ثابتة في تسويق الميزان، ولكن بحلول الستينيات كان هناك تحوُّل في التبرير، فقد «بدأ بيع الموازين كشيء مرتبط بالمظهر والجنس يصبح أكثر شيوعاً، ما زال السرد الصحي موجوداً، ولكنه الآن يشارك الساحة مع اهتمامات أخرى».

«الطريقة الحديثة هي أن تزن نفسك كل يوم»، هذا ما جاهر به

إعلان عن ميزان الحمام عام ١٩٦٠، «كل امرأة تريد شكلاً أنيقاً ولا توجد طريقة أفضل أو أسهل لمراقبة وزنك أكثر من الاستخدام المنتظم للميزان الشخصي من مايفير».

قد يفسر التركيز على المظهر السبب في أن الكثير من الناس ينظر الآن إلى الميزان على أنه عدو مدمر للصحة، فعلى مدار القرن الماضي، رُوِّج لرصد وزننا كفضيلة ثقافية أساسية لصحتنا، وبشكل متزايد كشيء وثيق الصلة بمظهرنا، وتم إضفاء الكثير من الأهمية الاجتماعية -سواء أكان ذلك صحيحاً أم لا- على الرقم الذي يتم عرضه بواسطة هذا الجهاز المنزلي الصغير، وعندما يصبح المظهر هو الهدف الأساسي -وليس الصحة- تصبح خيبة الأمل والقلق والإحباط أكثر احتمالية كنتيجة نهائية، خاصة أن الأبحاث وجدت باستمرار أن فقدان الوزن المُستدام نادر للغاية. (إعلان آخر في ستينيات القرن العشرين عن موازين الحمام احتضن هذه الحقيقة، واقترح أن منتجاته ذات المظهر غير التقليدي «تمنحك الأخبار القاتمة بابتسامة»)، وقد وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم حافز لاتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة من خلال المظهر أساساً وهو الفكرة الرئيسية في صناعة التخسيس، يكونون أقل احتمالاً للنجاح وأكثر احتمالاً أن يكون لديهم مواقف سلبية حول أجسادهم.

أنا أعتقد أن الوزن الذاتي قد أصبح -لأسباب مفهومة- متورطاً في الشد القائم بين تشجيع الحفاظ على وزن صحي من ناحية، والمخاوف بشأن وصمة العار المرتبطة بالوزن (أي المواقف السلبية تجاه الأفراد

بسبب وزنهم)، والصورة المشوهة للجسد، ومن ثمّ تبدو فكرة فحص وزنك في الكثير من الأحيان كأنها طريق لعلاقة غير صحية مع جسدك خاصةً إذا كان المظهر هو النقطة المحورية لديك. بالدهاءة يبدو الأمر كأنه خطأ لأنه دعوة إلى بدء اليوم ببعض الأخبار السيئة، ومن ثمّ فلا عجب أننا رأينا الكثير من التصريحات الاحتفالية بالتخلص من هذا الميزان اللعين.

عندما يتعلق الأمر بالحديث عن التخسيس فهذه أوقات غريبة ومحفوفة بالمخاطر، ولكن من ناحية أخرى، يعتبر ارتفاع معدلات السمنة أزمة عالمية، حيث يعاني أكثر من ثلث سكان العالم زيادة الوزن أو السمنة، ويوجد أشخاص يعانون زيادة الوزن أكثر بكثير ممن يعانون نقص الوزن، وعلى الرغم من السياسات المكثفة وإجراءاتها، فإن الوضع لا يزال يزداد سوءاً، فقد وجدت دراسة نُشرت عام ٢٠١٥ في مجلة ذا لانسيت أنه «لا يوجد بلد حتى الآن نجحت في التخلص من وباء السمنة فيها»، ويتوقع تقرير لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية لعام ٢٠١٧ أنه بحلول عام ٢٠٣٠، سيصاب ٥٠٪ من سكان الولايات المتحدة بالسمنة، وفي الوقت الحالي تكلف السمنة الاقتصاد العالمي ٢ تريليون دولار كل عام، وهذه قضية صحية عامة خطيرة تتطلب استجابة سياسية جريئة. نتيجة هذا فإن موضوع وزننا يحظى باهتمام متزايد، وتستكشف مجموعة متزايدة من الأبحاث كيف يجب على الأفراد والمجتمع مواجهة هذا التحدي، ويشمل ذلك استخدام إستراتيجيات مثل الوزن الذاتي المتكرر.

أسباب مشكلة فرط السمنة معقدة بشكلٍ يبعث على السخرية، فهي تتضمن عشرات العوامل البيولوجية والسلوكية والاقتصادية والاجتماعية المتفاعلة. وبينما لا يزال الباحثون ينظرون في المسارات السببية، فإننا نعلم أن إلقاء اللوم على المصابين بالسمنة وفضحهم يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية، ولقد ظهر التحيز الوزني - أي التمييز ضد الأفراد أو وصمهم بسبب وزنهم - كمصدر قلق اجتماعي خطيرٍ يمكن للمفارقة أن يزيد خطر الإصابة بفرط السمنة، ونتيجة ذلك فنحن في حاجة إلى توشي الحذر الشديد في الطريقة التي نتحدث بها عن إستراتيجيات التخسيس، ويشمل ذلك استخدام الموازين، والسؤال هو: هل يمكن لترويج فكرة الوزن الذاتي المنتظم أن يساهم في التحيز الوزني؟

تحدثت إلى ربيكا بول، نائبة مدير مركز رود لسياسة الغذاء والسمنة المفرطة بجامعة كونيتيكت، حول الشد والجذب بين التعامل مع قضية السمنة - التي غالبًا ما تتضمن تشجيع الناس على مراقبة أوزانهم - والمخاوف المتعلقة بصورة الجسد والتحيز الوزني، قالت لي ربيكا بول: «البحث متسق، فنحن نعلم أن وصمة العار أمرٌ غير صحي، وهو عدو الصحة العامة ويرتبط بزيادة الوزن»، وهو أمر تعرفه ربيكا بول بعد أن قادت العديد من الدراسات التجريبية حول هذا الموضوع، وتعتبر واحدة من الخبراء العالميين الرائدة في التحيز الوزني.

تدرك ربيكا بول أنه بالنسبة إلى الكثيرين منّا يمكن أن يكون الميزان أداة مفيدة، وأن الأشخاص الذين يستخدمونه «يميلون إلى أن يكونوا أكثر نجاحًا في الحفاظ على وزنهم»، ومع ذلك فإنها تشعر بالقلق من

أن التركيز على هذا النهج قد يضع الكثير من المسؤولية على عاتق الفرد، ويمكن أن يشجع عقلية «هذا خطأك» مما يزيد مشكلة التحيز الوزني، وتنبه ريببكا بول إلى أن «معرفة رقم ما على الميزان لا يغير البيئة، ولا يخلق مناطق سكنية صحية».

هذه نقطة مهمة، لأننا إذا شددنا على قيمة مراقبة وزننا، فقد يخلق ذلك انطباعاً بأنه إذا لم ينخفض الوزن أو لم يظل ثابتاً، فإننا على مستوى أساسي نتسبب في خذلان أنفسنا ومجتمعنا، ونظراً إلى تعقيد المشكلة فهذا الأمر ببساطة ليس صحيحاً، وتشير ريببكا بول إلى أن عبء هذه المسؤولية يمكن أن يكون له تأثير ملموس، وتشير كذلك إلى الدراسات التي وجدت أن الخجل من الوقوف على الميزان في مكتب الطبيب يمكن أن يكون بمنزلة حاجز أمام النساء البدينات للحصول على الرعاية اللازمة، وهذه نتيجة رهيبة.

في نفس الوقت لا يجب أن نقلل من عواقب زيادة الوزن غير الصحية، وفي هذا السياق تبدو قيمة ميزان الحمام واضحة، لا سيما عندما نأخذ في الاعتبار أن نسبة كبيرة من السكان لا تعرف حتى مقدار وزنها، وفي الواقع لا يجيد الناس حتى تخمين وزنهم، وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٤ أن التصورات الخاطئة للوزن شائعة للغاية، حيث إن ٤٨,٩٪ كان تقديرهم أقل من الحقيقة و٦,٨٪ فقط كان تقديرهم أكبر من الحقيقة، ويقوم الآباء بعمل أسوأ مع وزن أطفالهم، قد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ أن ٩٦٪ من الآباء قللوا في تقديرهم من وزن أطفالهم الذين يعانون زيادة الوزن.

علاوة على كل هذا، فإنه مع زيادة متوسط الوزن، يزداد أيضًا التصور الخاطيء بخصوص ما يجعل الوزن صحيًا، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ على أكثر من ٥٠٠٠ مراهق في كلية لندن الجامعية أن ما يقرب من نصف الأولاد وثلث الفتيات الذين يعانون زيادة الوزن أو السمنة «ينظرون إلى أنفسهم على أنهم حول الوزن المناسب». (وجد الباحثون أيضًا بعض الأخبار الجيدة: جزء صغير فقط من المراهقين ذوي الوزن الطبيعي - نحو ٧٪ - اعتقدوا أن وزنهم أكثر من اللازم) وحذر المؤلفون من أن «نقص الوعي بالوزن الزائد بين المراهقين الذين يعانون زيادة الوزن والسمنة يمكن أن يكون مدعاة للقلق».

يحدث هذا الإدراك الحسي المتغير مع البالغين أيضًا، فقبل بضعة عقود فقط كان في إمكان معظم البالغين تعريف أنفسهم بشكل صحيح على أنهم يعانون السمنة أو زيادة الوزن، ففي عام ١٩٩٠ - على سبيل المثال - كان نحو ٥٦٪ من الأمريكيين يعانون السمنة أو زيادة الوزن، و٤٨٪ عرّفوا أنفسهم بهذه الطريقة، أما اليوم فأكثر من ٧٠٪ يعانون السمنة أو زيادة الوزن، ولكن ٣٦٪ فقط يرون وزنهم أثقل من اللازم. (بالنظر إلى عدد الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا، فإن هذه الأرقام تدعم فكرة أنهم يفعلون ذلك من أجل المظهر وليس لأنهم يعتبرون أنهم يعانون زيادة الوزن أو السمنة).

من المحتمل أن يكون هذا الإدراك الخاطيء ناتجًا - جزئيًا على الأقل - عن التطبيع مع الأوزان الثقيلة، فقد زاد ما يعتقد الناس أنه الوزن المثالي بشكل كبير، مما يشير إلى نوع من التكيف الاجتماعي الذي

- كما أخبرني الأستاذ بيفينز - «أزاح منبهات الوزن الطبيعي» أو بعبارة أخرى، هناك الآن عدد أقل من المنبهات إلى أننا نكتسب وزناً لأن كل من حولنا تقريباً يكتسب وزناً أيضاً.

كمثالٍ عملي على كيفية تكشف هذا ثقافياً، أشار الأستاذ بيفينز إلى تطور أحجام الملابس في أمريكا الشمالية، وفي حين كان هناك ذات مرة معيار صناعي متفق عليه بشكلٍ عام للملابس النساء، فقد تُرك المصنعون بمفردهم منذ أوائل ثمانينيات القرن العشرين لتعيين حدود المقاسات، وبطبيعة الحال بدأت قوى السوق في التأثير بقراراتهم ووُلد عصر «مقاسات الزهو»، حيث استخدم المصنعون تحديد المقاسات كوسيلة لجذب العملاء من خلال إستراتيجية تحديد المقاسات بالتملُّق، وأصبح مقاس ٨ لفستان اليوم يعادل مقاس ١٦ لعام ١٩٥٨، ووجدت الأبحاث باستمرار أن أسلوب التسويق هذا يعمل بشكلٍ جيدٍ إلى حدٍّ كبيرٍ لأنه للمفاجأة يجعلنا نشعر بالرضا. وخلصت دراسة أجريت عام ٢٠١٢ حول سبب فعالية مقاسات الزهو إلى أن: «ارتداء بنطلون جينز مُصنَّف على أنه أصغر من مقاسه الحقيقي يمكن أن يزيد الصور الذهنية الإيجابية للمستهلكين عن ذواتهم»، إلا أن تجار التجزئة لا يمكنهم أن يكونوا صريحين أكثر من اللازم، لأنه إذا كان الخداع واضحاً فقد يتفاعل العملاء بشكلٍ سلبي مع المنتج، مما يهزم الهدف الاقتصادي لإستراتيجية تصغير المقاس المعلن، وهكذا سمحت قوى السوق للمقاس المعلن بالارتفاع خلصة بطريقة تزيل تماماً - كما اقترح الأستاذ بيفينز - المنبهات الثقافية لزيادة الوزن. لا يريد أي مصنع لبنطلون جينز

أن ترتبط العلامة التجارية له إلى الأبد في ذهنك باليوم الذي قلت فيه لنفسك، «يا إلهي لقد ازداد وزني».

في عالم من الرسائل المشوشة وتسويق خفة اليد، فإن الوقوف على الميزان يوفر مقياسًا موضوعيًا لتقلبات أوزاننا، وأعتقد أن المفتاح هو عدم ترك الرقم الذي يظهر بين أصابع قدميك يعني أي شيء أكثر من ذلك، فهو مجرد مقياس للتذبذب، وأداة تستخدم لمساعدتك في الحفاظ على الوزن، وهذا كل شيء، فلا تجعله مصدرًا للمقارنة مع الآخرين أو معيارًا اجتماعيًا مجردًا، فهو ليس كما في رسائل الثقافة الشعبية المبتذلة التي كثيرًا ما تعلن (أنه عن حق، أو كما اتضح)، مقياسًا لجاذبيتك أو لقيمتك الذاتية أو -بالضرورة- لصحتك، ففي الواقع رغم أن الإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن مرتبطة بمجموعة من المخاطر الصحية، فإن الشخص الذي يمتلك جسمًا أكبر ليس بالضرورة معتل الصحة، إن مؤشر كتلة الجسم الخاص بك ليس مقياسًا دقيقًا لصحتك.

أعلم أن تجاهل ضجيج فقدان الوزن الذي يتخلل مجتمعا ليس بالأمر السهل، فعندما أعود من رحلة عملٍ طويلة لا يكون فيها ميزان فإنني أخشى أول مرة أزن فيها نفسي، وأشعر بالانزعاج إذا زاد وزني بضعة أرطال، رغم علمي أن رد فعلي هذا غير منطقي وغير مفيد. ومن المفارقات بالنسبة إليّ أن تكرار وزن نفسي يقلل من التأثير النفسي، وفي الواقع أن السبب الرئيسي لاستخدام الميزان بشكلٍ متكررٍ هو أن وزننا يتقلب بشكل كبير، حتى في اليوم الواحد، ولن يمنحك الوقوف على الميزان مرة كل بضعة أشهر صورة دقيقة لوزنك أو الاتجاه الذي تتجه إليه.

لتوضيح هذه النقطة، فقد تعرّيت ووزنت نفسي كل ساعة على رأس الساعة خلال ساعات الاستيقاظ في عطلة نهاية أسبوع كاملة، فماذا اكتشفت؟ أولاً: هذه ليست طريقة ممتعة لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، وثانياً: كانت التقلبات اليومية في وزني كبيرة، ففي الساعة ٩ صباحاً كان وزني ٨١ كجم، وفي الساعة ١١ صباحاً ٨٢، وفي الساعة ٣ عصرًا ٨٢,٥، وفي الساعة ١١ مساءً كان وزني أكبر، وفي اليوم التالي تكرر النمط. كان الاختلاف دراماتيكيًا، وكان الأمر كما لو أنني كنت امتص الكعك والآيس كريم من خلال جلدي دون علمي، ولم يكن لديّ أي فكرة جديدة من أين يأتي الوزن.

إذا وزنت نفسي بانتظام، مثلاً مرتين على الأقل في الأسبوع، ولكن ليس أكثر من مرة واحدة يوميًا، فإن الطقوس تعمل على تسطيح التغيرات النفسية السلبية، وتعطيني تقديرًا لتقلبات وزننا الطبيعية، مما يجعل الميزان جهاز مراقبة بسيطًا ومفيدًا. ما هي إذن المحصلة النهائية؟ أنا أتعاطف كثيرًا مع المخاوف المتعلقة بوصمة العار المتعلقة بالوزن واحتمال حدوث ضرر نفسي، ولكن قراراتنا بشأن تدخلاتنا لإنقاص الوزن والحفاظ عليه يجب أن تكون مبنية على الأدلة قدر الإمكان، ويجب ألا ندع الافتراضات غير المثبتة -بغض النظر عن حسن النية- تخنق استخدام الأدوات البناءة، كما يجب أن نسعى جاهدين لعدم الخلط بين الرقم الموجود على الميزان وبين النجاح أو الفشل أو حتى حالتنا الصحية (على الرغم من أنه من المحتمل -بالطبع- أن يكون ذا صلة بصحتنا).

لذا، هل يجب أن تقف على الميزان؟ إذا كنت تعتقد أن هذا سيساعدك في الحفاظ على وزن صحي (أيًا كان ذلك بالنسبة إليك) ولن يفزعك (ويشير البحث إلى أنه ربما لن يفزعك)، إذن نعم قف على الميزان، ولكن فكر في فيه كأداة، لا أكثر.

٦:٥٠ صباحاً — ارتداء الملابس

في سالفِ الأيام كنت أمتلك سراويل جلدية مصنوعة يدويًا من الطراز التقليدي السائد، وقد ارتديتها علنًا، بل وأكثر من هذا، ارتديتها على المسرح، فقد كانوا - كما قلت - من الطراز التقليدي السائد.

كنتُ أشارك في إحدى فرق الموجة الجديدة خلال تلك النانو ثانية من التاريخ، عندما لم يكن محرِّجًا بشكلٍ مخيفٍ أن تعترف بذلك، وانفق الجميع في الفرقة على أن الحصول على سراويل جلدية مخصَّصة كان أمرًا جديدًا للغاية؛ كلُّ منَّا حصل على لونٍ مختلف، وبمنتهى الجدية فعلنا ذلك.

بعد وقتٍ قصيرٍ من أول حفلاتنا بالملابس الجلدية الخالصة، اقتربت إحدى المعجبات لتخبرني أنها استمتعت بالطقم، ووقتها شعرت بأنني نجم موسيقى روك، ولكنها بمجرد أن استدارت للمغادرة أشارت إلى مُنْفَرَجِي وقالت «بالمناسبة لا يمكنك ارتداء الألبسة الداخلية مع هذه السراويل، وخاصة تلك البيضاء الضيقة».

أدت هذه النصيحة غير المرغوب فيها إلى اجتماع طارئ للفرقة، وبعد الفحص الدقيق لمؤخرات بعضنا لبعض تحت ظروف إضاءة

مختلفة، قررنا جميعاً أنها كانت على حق، وأن على الألبسة الداخلية أن تختفي، لأن خطوط الألبسة الداخلية ببساطة كانت غير مقبولة، وهكذا تم أداء جميع الحفلات المستقبلية من دون ألبسة داخلية.

منذ لحظة كنت أصف هذه السراويل بأنها «جلدية»، ولكنها في الحقيقة كانت مصنوعة من مادة تشبه الجلد، وكان الأمر أشبه بارتداء كيس قمامة بلاستيكي ضيق، وكان المسرح حاراً، وقفزت وتعرق مثل الخنزير (وهذا في الواقع إشارة إلى صهر خام الحديد وليس إلى الخنازير التي لا تتعرق إلا -ربما- عندما يرتدون سراويل بلاستيكية رخيصة). كنا خمسة شبان نادراً ما يغسلون ملابسهم، ويمكنك القيام بالحسابات ولكن عندما قمت بفك سحاب سروالي للتبول بدا الأمر كما لو كنت أقف فوق صندوق سماد مليء بالكربن الفاسد، وأظن أنه كان رجل الإضاءة الذي وضع حدًا لجنون الجلد، وقال «تخلّصوا من تلك السراويل الطويلة أو تخلّصوا مني!».

لماذا رويت هذه القصة؟ تُعتبر الألبسة الداخلية فكرة جيدة، إذا كانت الراحة والسيطرة على الرائحة مصدر قلق، لذا فإن توصيتي هي ارتداؤها، كما فعلت كل يوم منذ خيبة سراويلي الجلدي. تشير الدراسات الاستقصائية إلى أن ما يصل إلى ٢٥٪ منا يكونون من دون ألبسة داخلية في بعض الأحيان، و٧٪ من الأشخاص يعيشون بلا ألبسة داخلية طوال الوقت، ولا توجد مخاطر صحية مرتبطة بهذه الممارسة، ولكنها تثير الاشمئزاز. إذا كانت هذه هي الطريقة التي تريد أن تتهاذى بها خلال اليوم فلا بأس، ولكن من فضلك اغسل بنظفونك إذا كنت

ستجلس بجواري على متن الطائرة، ولأكون صريحاً معك، إذا كنت ذكراً فالقرار الوحيد الكبير بشأن الألبسة الداخلية هو: لباس داخلي طويل أم قصير؟

كان هناك بعض البحث - ولكن ليس بالقدر الذي يتوقعه المرء نظراً إلى كثافة الجدل بين الألبسة الداخلية الطويلة (سراويل الملاك) مقابل الألبسة القصيرة - الذي يطرح أن الملابس الداخلية محكمة التفصيل - مثل الألبسة الداخلية الضيقة البيضاء التقليدية - تؤدي إلى ارتفاع درجات حرارة كيس الصفن، ونتيجة ذلك تؤدي إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية، وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ على الرجال الذين يحضرون عيادات الخصوبة أن أولئك الذين أفادوا بارتدائهم سراويلات الملاك لديهم تركيز أعلى من الحيوانات المنوية، ولكن دراسات أخرى توصلت إلى استنتاج أقل تشاؤماً، حيث وجدت أن اختيار الملابس الداخلية لم يكن له أي تأثير على الفترة الزمنية حتى حدوث الحمل بالنسبة إلى الأزواج الذين يسعون لتحقيق هذا الهدف، فإذا لم يكن الحمل هدفاً فارتد ما تجده مريحاً، أما إذا كنت تسعى للحمل، فإن ارتداء سراويل الملاك قد يساعد إلى حد ما، ولكن البيانات ليست قاطعة، ولا يمكن أن تؤدي.

للحصول على معلومات أو حقائق مستقاة من مصدرٍ وثيقٍ حول النصائح للمرأة، ذهبت إلى صديقتي الدكتورة جينيفر جوتتر - طبيبة أمراض النساء الشهيرة ومؤلفة كتاب المرجع العمدة للمهبل - وكانت توصيتها هي: تجاهل كل المجادلات، وقالت يجب على النساء ارتداء

الملابس الداخلية التي تعجبهن - وهذا أمر مريح - لأنه خلافًا للاعتقاد الشائع، فالفرج والمهبل ليسا حساسين إلى درجة أن قطعة قماش يمكن أن تؤدي إلى إعاقة العضو، ولكن مرة أخرى هناك بعض البحث والاستناد إلى بعض العلم، ولكن ليس بالقدر الذي يتوقعه المرء بالنظر إلى الاهتمام الذي يجتذبه الموضوع. وتشير الأبحاث إلى أن الملابس الداخلية القطنية يمكن أن تقلل من خطر الإصابة ببعض الالتهابات (على وجه التحديد التهاب المهبل الفطري)، والأستاذة جينيفر غونتر غير مقتنعة بأن الأمر يستحق الحصول على ألبسة داخلية مصحوبة بقلقٍ شديدٍ حيال ذلك، وقالت «اللباس الداخلي لا يؤثر على المهبل، فهو داخلي».

بالطبع لا تُعد الراحة والنظافة والصحة الاعتبارات الوحيدة التي تدخل في قراراتنا المتعلقة بالملابس الداخلية، إذ يشعر الكثير منّا بالقلق بشأن ما يود شركاؤنا الرومانسيون أن نرتديه، ولكن معظمنا يخطئ في ذلك، فالنساء تفضل - إلى حدٍّ بعيدٍ - الرجال في الملابس الداخلية الشبيهة بسرراويلات الملاكمين، وفي الواقع ٣٥٪ فقط من النساء يفضّلن الألبسة الداخلية محكمة التفاصيل، وهي الألبسة الداخلية المفضلة لـ ٥٧٪ من الرجال.

لم أجد أي بحث عن جاذبية السرراويلات البلاستيكية الشبيهة بالجلد.

٦:٥٥ صباحًا — شرب القهوة

اشرب! فإن القهوة لن تصيبك بالجفاف، (على الرغم من أنها مدرة للبول، فإنها لا تزال تحتوي على سوائل أكثر مما تتبوله، لذلك فهي في النهاية مرطبة)، وهي لا تؤدي إلى الإرهاق الكظري أو خمول الغدة الكظرية (غالبًا لأن الإرهاق الكظري ليس شيئًا حقيقيًا)، ولكن على الرغم من العناوين التي تشير إلى عكس ذلك، فإنها لا تسبب السرطان. (القهوة هي مادة مسرطنة بنفس الطريقة التي تعتبر بها الزيوت المعدنية، ربما لا تكون كذلك، إلا إذا كنت فأرًا وقد تم إطعامك بكميات هائلة بالقوة، وحتى ذلك الحين، ربما لا) والقهوة لا تعيق نمو الأطفال (الأسطورة التي يبدو أنها بدأت في أواخر القرن التاسع عشر من قبل شركة سي دبليو بوست - الشركة المصنعة للحبوب - لبيع بديل للقهوة هو البوستوم^(٨)).

هناك ما يكفي من الأبحاث كي تستنتج بأمان أن القهوة - حتى بكمية كبيرة نسبيًا - ربما تكون مفيدة بشكلٍ معقولٍ بالنسبة إليك، وهي بالتأكيد ليست مؤذية بالنسبة إليك، وفي الواقع هناك ارتباط بين

(٨) بوستوم (بالإنجليزية: Postum) هو مشروب بودرة محمصة وبديل للقهوة، يعود تاريخه إلى سنة ١٨٩٥، عندما اخترعه مؤسس شركة بزنس سيريال، وهو مشروب خالٍ من الكافيين، وتم تسويقه كبديل لمستهلكي البن. وطُوِّر المنتج ليكون سريع التحضير سنة ١٩١٢. ويتكوّن بوستوم من نخالة القمح المحمص والقمح ولب السكر، وبالإضافة إلى النكهة الأصلية، تم تقديم إصدارات بنكهة القهوة والكاكاو (المترجم).

استهلاك القهوة وانخفاض مخاطر الإصابة بالسرطان ومجموعة من الفوائد الصحية الأخرى، (ضع في اعتبارك أن هذا غالبًا ما يكون ارتباطًا - وليس سببًا أو بحثًا- لذلك يجب أن نحرص على عدم المبالغة في تفسير الاستنتاجات، كما أن الأبحاث الحديثة بدأت في كشف التأثير البيولوجي للقهوة، وكيف ولماذا تمنح فوائدها الصحية، وهذا النوع من العمل -رغم أنه ليس نهائيًا- يضيف إلى متن العلم، ويزيد الثقة التي يمكن أن نمتلكها في سردية «القهوة مفيدة لك»).

ربما لا تكون هذه النتائج مفاجأة للكثيرين منكم. ومع ذلك، لا يزال العديد من ممارسي الصحة البديلة وبعض معلمي العافية المشاهير (أقصدك أنت يا جوينيث^(٩)) يتعاملون مع القهوة على أنها نوعٌ من الانغماس الذاتي الذي يجب تجنبه، وهو رأي يحسن تجاهله، لأن العلم ليس إلى جانبهم. (أنا أكره الشاي لذلك لن أعلق على الشاي، ولكن في جميع الأرجحيات، فلا بأس به أيضًا).

٧:٠٠ صباحًا - تناول الإفطار

لقد سمع الجميع أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم، وأنه يجب أن نبدأ يومنا بوجبة صحية مشبعة، وقد تكررت هذه الفكرة كثيرًا إلى درجة أنني أعتقد أنه من الإنصاف تسميتها بديهية تغذوية.

(٩) الممثلة الأمريكية جوينيث بالترو هي إحدى المدافعات عن الطب الصيني التقليدي والمروجات له، وقد تلقت بالترو علاجات الوخز بالإبر، والحجامة، والعلاجات العشبية، وحتى تتبع بعض الإرشادات والمبادئ الغذائية للطب الصيني (المترجم).

أحب الإفطار كثيرًا إلى درجة أنني قمتُ بتعهد مجموعة من الطقوس المزعجة لضمان أن وجبتي الصباحية تسير بسلاسة قدر الإمكان، ففي الليلة السابقة أعد جميع المكونات اللازمة لوجبة المويسلي^(١٠)، مع التأكد من أن لديّ النسبة المثالية من الزبادي والتوت والمكسرات، وأصبح متضايقًا بشكلٍ غير منطقي إذا قام أحد أطفالي بعرقلة هذا النمط، ليكن الله في عون الطفل الذي يأكل التوت الخاص بي.

لكنني لم أكن دائمًا مؤمنًا بوجبة الإفطار، فعندما كنت طالبًا في الجامعة كنت أوفر ثمن الإفطار وأعاني الجوع كي أتناول وجبة غداء ضخمة في وقتٍ متأخرٍ من بعد الظهر، وشراء أرخص وجبة يمكن أن أجدها وأكثرها كثافة من حيث السعرات الحرارية -التي كانت عادةً عبارة عن برجر دجاج مع البطاطس المقلية والبهريز- ومن الواضح أنني في سن الجامعة كان يمكنني أن أحسن المحتوى الغذائي للوجبة، ولكن من منظور التوقيت فمن لديه النهج الصحيح، الطالب الجامعي الكسول أم المتعصب الصحي المتوتر؟

يُعد تبجيلنا لوجبة الإفطار ظاهرة حديثة نسبيًا، ففي معظم تاريخ البشرية، كنا عندما نستيقظ نأكل أيما كان متاحًا، فقط إذا كنا جائعين (وهو ما كان يحدث غالبًا)، ولكن في أواخر القرن التاسع عشر اتخذ

(١٠) مويسلي (بالإنجليزية muesli) هو طبق إفطار يُقدّم باردًا، مكونه الرئيسي هو الشوفان المطحون الذي يُنقَع طوال الليل ويؤكل في صباح اليوم التالي، وفي أغلب الأحيان، تُضاف مكونات إضافية مثل الحبوب، المكسرات، البذور، الفواكه الطازجة أو المجففة، جنبًا إلى جنب مع اللبن أو الكريمة، وفي الكثير من الأحيان، العسل للتحلية (المترجم).

تناول وجبة فطور صحية - بدفع من أشخاص مثل جون هارفي كيلوج - أجواء شبه دينية، بدفع من أشخاص مثل جون هارفي كيلوج، وكان ذلك مرتبطاً بالعمل الجاد والكفاءة والاستقامة الأخلاقية، فبالنسبة إلى أشخاص مثل كيلوج، الأشخاص الطيبون لا يمارسون العادة السرية (التي اعتبرها أحد أكثر السلوكيات شراً) وكانوا يتناولون الإفطار.

ساعد الجمع بين الدعاية والأخلاق والزخم الثقافي في رفع مكانة الإفطار، وقفز الكثيرون في عالم التغذية على عربة الإفطار، معلنين أنه واحد من أهم أجزاء أسلوب الحياة الصحية، ويُظهر ملصقٌ للصحة العامة في الحرب العالمية الثانية الشخصية الكرتونية دافي داك يهتز بلا معنى ممسكاً بمطرقة برشام، مع عنوان رئيسي يقول: «لا يمكنك أن تفطر بوجبة طائر وتعمل كحصان!».

لكن هذا هو أحد المجالات التي تخطئ فيها الحكمة التقليدية أو على الأقل أخطأت إلى حدٍّ ما، فعلى الرغم من مضي أكثر من قرن من التبشير بفوائد وجبة الإفطار، فإن الأدلة المحيطة بقيمة الإفطار مختلطة بشكلٍ مدهشٍ، فبال تأكيد لا يوجد أي دليل يبرر تنويجه بأنه «أهم وجبة»، وعندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن -على سبيل المثال- فإن البيانات محبطة للغاية، فقد نُشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية دراسة عام ٢٠١٤ اختير أكثر من ٣٠٠ شخص بشكلٍ عشوائي إما لتناول وجبة الإفطار وإما لعدم تناول وجبة الإفطار، وماذا كانت النتائج؟ لا فرق. وبناء عليه استنتج المؤلفون أنه «على عكس الآراء التي تم تبنيها على نطاقٍ واسعٍ، لم يكن لهذا تأثيرٌ ملحوظٌ على فقدان الوزن لدى البالغين الذين

يعيشون بحرية والذين كانوا يحاولون إنقاص الوزن»، وبالمثل وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٦ في كندا على أكثر من ١٢٠٠٠ شخص أن «تناول وجبة الإفطار لم يكن مرتبطاً بشكلٍ ثابتٍ بالاختلافات في مؤشر كتلة الجسم أو انتشار زيادة الوزن/ السمنة»، ومن ناحية أخرى وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٩ من الولايات المتحدة استُكشِف فيها تأثير برنامج الإفطار في المدارس العامة أن «المبادرة كان لها نتيجة غير مقصودة تتمثل في زيادة السمنة العَرَضِيَّة والسائدة».

إلا أنه توجد مجموعة من الأدلة التي وجدت ارتباطاً بين تناول وجبة الإفطار ومجموعة من الفوائد الأخرى، فقد خلصت مراجعة شاملة للدراسات العلمية التي أجرتها جمعية القلب الأمريكية في عام ٢٠١٧ إلى أنه على الرغم من أن «تناول وجبة الإفطار لا يحسِّن التخسيس»، فإنه توجد بعض الأدلة على أنه «يمكن أن يساهم في نمط الأكل الصحي الذي يؤدي إلى تحسينات طفيفة في الخطوط العامة لمخاطر القلب والأوعية الدموية»، أي احتمال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني أو أمراض القلب أو السكتة الدماغية، وقد وجدت بعض الأبحاث أيضاً صلة بين تناول وجبة الإفطار والتركيز والأداء المدرسي، فقد خلص استعراض أُجري عام ٢٠١٣ للأدبيات إلى أن هناك «بعض الأدلة» على أن وجبة الإفطار الجيدة كانت مرتبطة بالأداء الأكاديمي الأفضل، إلا أنه، وكما هو الحال غالباً مع هذا النوع من البحث، لاحظ المؤلفون أيضاً أن الارتباط «يمكن أن يُعزى جزئياً إلى عوامل محيرة مثل الوضع الاقتصادي-الاجتماعي، وإلى نقاط الضعف المنهجية مثل الطبيعة الذاتية للملاحظات».

إذن هل هناك أي حقيقة في شعار «أهم وجبة»؟ طرحت السؤال على الدكتور جيمس بيتس -باحث التغذية والتمثيل الغذائي بجامعة باث- وكان رده الصريح «لا أرى قيمة كبيرة في هذا السؤال، فحتى لو افترضنا أن وجبة الإفطار هي الوجبة الأقل أهمية في اليوم، فما زلنا نتساءل عمّا إذا كان من المهم بما فيه الكفاية تناولها».

شارك الدكتور بيتس في العديد من المشروعات البحثية والتجارب الإكلينيكية التي تستكشف توقيت تناول المغذيات وصحة الإنسان، وقد دفعه عمله إلى توخي الحذر الشديد في تجسيد أي وجبة معينة -بما في ذلك وجبة الإفطار- فهو يولي عناية كبيرة في وصف ما تقوله الأدلة، لذلك لم يكن من المفترض أن أتفاجأ من عدم قدرتي على استدراجه لإجابة بسيطة بنعم أو لا، ولكن كان من الواضح أنه أيضًا لا يعتقد أن وجبة الصباح سحرية، فقد أخبرني د. بيتس: «إذا أخذنا في الاعتبار فقدان الوزن والصحة العامة، فلا يوجد حاليًا أساس قائم على أدلة متسقة أو مقنعة تشير إلى أن تناول وجبة الإفطار بدلًا من تخطيها سيؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية».

يتفق مع هذا الرأي الأستاذ ديفيد أليسون، الباحث الشهير في مجال التغذية والسمنة في جامعة إنديانا، حيث يقول: «ما إذا كان الإفطار هو أهم وجبة في اليوم، يعتمد أولاً على كيفية تعريف المرء لكلمة «الأهم»، ومهم لمن؟ ومهم من أجل ماذا؟ قد يكون الإفطار مهمًا لمساعدة بعض الناس على الشعور بالراحة في وقت لاحق من اليوم أو للاستمتاع بصباحهم، ولكن بخلاف ذلك فإن فوائد الإفطار في حد ذاتها ليست واضحة تمامًا».

أوضح الدكتور أليسون أن بعض الدراسات تشير إلى أن تناول المزيد من السعرات الحرارية في وقتٍ مبكرٍ من اليوم يمكن أن يعزّز صحة التمثيل الغذائي بشكلٍ أفضل، إلا أن البيانات ليست قاطعة، وأخبرني أنه: «يبدو أن أشخاصًا آخرين يعتقدون أن وجبة الإفطار هي وجبة أساسية في اليوم لتعزيز اليقظة المعرفية أو التحكم الجيد في الوزن، ولكن ليس من الواضح أن أيًا من هذين الأمرين صحيح، فالتجارب المختارة عشوائيًا والمتحكم فيها التي تناولت كلا السؤالين لم تظهر الفوائد بشكلٍ ثابتٍ».

لذا، فإن الأدبيات الخاصة بالإفطار بعيدة كل البعد عن أن تكون نهائية، وأحد أسباب عدم تغلغل هذا في الثقافة الشعبية هو أن العديد من الدراسات تقوم بعملٍ ضعيفٍ في تمثيل الفرق بين العلاقة السببية والارتباط، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٣ من قِبَل مركز أبحاث السمثة التغذوية بجامعة ألاباما في برمنجهام أن الكثير من المؤلفات «قد أثبتت ارتباطًا وثيقًا -ولكن ليس علاقة سببية- بين تخطي وجبة الإفطار والسمثة»، أو بعبارة أخرى، فإن البحث المنشور يجعل الأمر يبدو كما لو أن تخطي وجبة الإفطار يسبب زيادة الوزن، في حين أنه في الواقع مجرد ارتباط، وربما يكون الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار أقل نحافة ويعيشون حياة صحية أكثر من الذين لا يتناولون وجبة الإفطار.

يرى بعض الأشخاص في مجتمع الأبحاث الصحية أن هذه الأنواع من دراسات الارتباط عديمة الفائدة تقريبًا، فقد قال لي الدكتور فيناي براساد: «إنها في الواقع أسوأ من عدم إجراء الدراسة على الإطلاق»،

كان يعلق بهذا على دراسة ترابط أخرى عن الإفطار - نُشرت في عام ٢٠١٩ - وخلصت إلى أن تناول وجبة الإفطار مرتبط بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وقال لي: «إنهم غير قادرين على الاقتراب من الحقيقة أكثر من الاعتقاد المسبق الذي كان لدينا في البداية»، ويعتقد الدكتور براساد - وهو باحث في علم الأورام والسياسة الصحية في جامعة أوريغون للصحة والعلوم - أن هذا هو الحال جزئيًا لأن هذه الدراسات غالبًا ما تعتمد على التقارير الذاتية (التي لا يمكن الاعتماد عليها في الكثير من الأحيان)، والتي تميل إلى «تحيز كبير في الاختيار من أجل الوصول إلى نتائج مهمة تثبت صحة المفاهيم المسبقة»، والأهم من ذلك أنه يعتقد أن عاداتنا الغذائية «مرتبطة ارتباطًا جوهريًا بأنواع الأشخاص الذين نحن عليه، ودوائرنا الاجتماعية، وحالتنا الاجتماعية-الاقتصادية» بحيث يكاد يكون من المستحيل تحديد العلاقة السببية، وهل هو الإفطار أم غيره من العوامل السلوكية أو البيئية التي تمنح منفعة أو ضررًا؟

يتفق الدكتور براساد معي في أنه ليس بالضرورة مع أو ضد وجبة الإفطار، (قال لي: «أنا من محبي وجبة الإفطار، إذا كنت تقصد بوجبة الإفطار «القهوة»)، ولكنه يشعر أن الإفطار «مبالغ فيه على نطاق واسع» ويخشى أن يؤدي هذا الإسراف في المديح إلى إرباك الفهم. «ترتيب أهمية الوجبات بشكل عام هو مهمة حمقاء، فهو مثل محاولة تحديد أهم تبول في اليوم»، (سيكون هذا هو بول الصباح، لكنني فهمت وجهة نظره).

اتفق الدكتور بيتس على أن كلاً من وسائل الإعلام والأدبيات العلمية تستخدم لغة سببية غير مناسبة في الكثير من الأحيان، وأشار إلى أنه يمكن إدخال الخداع والخطأ من قبل الصحفيين والمكاتب الصحفية لمؤسسات البحث. من السهل بالتأكيد العثور على العناوين الرئيسية التي تبرز تلفيق قصة السببية غير الدقيقة، مثل: «تخطي وجبة الإفطار يجعلك سميناً» و«تخطي وجبة الإفطار يؤدي إلى السمنة» و«الإفطار هو مفتاح فقدان الوزن» هي أمثلة لعناوين الصحف حول دراسة ارتباط صغيرة غير منشورة لم تكشف عن أي شيء محدد حول «يجعل» أو «يؤدي» أو «هو مفتاح».

تلعب الثقافة دوراً كبيراً كما هو الحال مع كل الأشياء المرتبطة بالوجبات والطعام، لذا فقد استمر تأثير المؤيدين مثل كيلوج، وأخبرني الدكتور أليسون: «لدى الناس معتقدات قوية ومتحمسة بشأن الطعام ووجبة الإفطار وغالباً بنبرة أخلاقية تقريباً، قد تتعلق فكرة الإفطار بالشعور بالصلاح لقيادة حياة منضبطة تنطوي على النهوض المبكر». وقال إن ما نحتاج إليه هو «تجارب عشوائية متحكم فيها بشكل أكثر صرامة لتقييم آثار وجبة الإفطار».

فكرة أن الإفطار مهمٌ تبدو صحيحة، ولأنه من السهل الوقوع في فخ العلاقة السببية التقليدية مقابل الارتباط، فليس من المستغرب أنه يمكنك العثور بسهولة على أصواتٍ موثوقٍ فيها تدعم هذا الاستنتاج القائم على الحدس، وهذا مثالٌ جيدٌ على الكيفية التي يجب بها -عند اتخاذ أي قرار- أن تكون حساساً لطبيعة الأدلة وراء الضغط، وتذكر أنه لمجرد أن شيئاً ما له جاذبية بديهية لا يجعله صحيحاً.

يبدُ أنني أعتقد أنه حينما كنت في سن طلاب الجامعة كنت أرتكب خطأ تغذويًا، فبالنسبة إلى معظم الناس ربما يكون تناول وجبة فطور صحية قرارًا سليمًا خاصة إذا كان لديك - كما أشار الدكتور بيتس في بحثه - وظيفة تتطلب جهدًا بدنيًا، وفي حين أن أفضل الأدلة المتاحة ليست دائمًا قوية من الناحية المنهجية، إلا أن معظمها يشير إلى اتجاه مؤيد للإفطار، ولكن إذا كنت لا تستمتع بوجبة الإفطار أو وجدت أن نمطًا مختلفًا للأكل يناسبك فلا بأس، وأكرر مرة أخرى: أن خلاصة القول هي الاسترخاء والقيام بما هو أفضل بالنسبة إليك.

٧:٠٥ صباحًا - شرب اللبن

قبل الحفظ في الثلاجات الموثوق به في المنازل، كانت معظم منازل أمريكا الشمالية تتلقّى لبنها عن طريق توصيل اللبن يوميًا، ولم يكن هناك اختيارات كثيرة، وكان بائع اللبن يترك ببساطة العدد المطلوب من الزجاجات خارج باب منزلك، وعادة ما يكون لبنًا كامل الدسم، وغالبًا من منتج محلي، ولكن خلال الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي أصبح شراء اللبن من محل البقالة أرخص، وبدأ عصر بائع اللبن يتلاشى. في نفس الوقت تقريبًا، اتسعت مجموعة خيارات الألبان، حيث رُوِّج للبن الخالي من الدسم -الذي كان في البداية فشلًا تجاريًا- كبديل صحي وغير مكلف، وقد أعلن مقال نُشر عام ١٩٤٢ في صحيفة نيويورك تايمز أنه «سيساعد في كسب الحرب» لأنه في شكل مسحوق ويمكن شحنه بسهولة إلى القوات في الخارج، بعد عقود

- كطريقة لنقل المنتج - قامت صناعة الألبان بتسويق اللبن الخالي من الدسم كخيارٍ للتنحيف، وهي إستراتيجية ساعدت في تشويه صورة الدهون، وفي ثمانينيات القرن العشرين تبنت العديد من الكيانات الحكومية رسمياً - مثل وزارة الزراعة الأمريكية - اللبن منزوع الدسم كخيارٍ صحي.

لكن ما هو الخيار الصحيح؟ يوجد الآن الكثير من الألبان ومنتجاتها الشبيهة باللبن، فما نوع اللبن الذي يجب أن تتناوله مع وجبة الإفطار؟ كامل الدسم؟ أم خالي الدسم؟ أم لبن اللوز^(١١)؟ أم شيكولاتة باللبن؟ وماذا عن اللبن الخام (غير المعالج)؟

لنبداً بالسؤال الأساسي، هل اللبن مفيد لك؟

قالت زوجتي جوان دون تردد للحظة: «إنه كالقيح، وهو بالتأكيد من أسوأ الأشياء، ومقرز»، وذلك رغم أنها طبيبة أسرة، ولديها معرفة واسعة بالأشياء المقرزة.

وافق ابني آدم على ذلك قائلاً: «نعم، إنها كلمة سيئة حقاً، بل في رأس القائمة».

أما ابنتي جين فقد قرصت وجهها في اشمئزاز، وقالت: «لماذا حتى قلت هذه الكلمة لي؟ إنه شيء فظيع؟!».

(١١) لبن اللوز هو شراب يُصنع عن طريق طحن ثمرة اللوز، وغالباً ما يستخدم كبديلٍ للبنّ المستحلب من الأبقار وغيرها من الحيوانات. لا يحتوي لبن اللوز على الكوليسترول ولا على اللاكتوز بعكس اللبن الحيواني، ولا يحتوي على أي منتج من المنتجات الحيوانية، وهو مناسب للنباتيين الذين لا يشربون اللبن الحيواني (المترجم).

«في الواقع، أن كلمة «رطب» هي أسوأ كلمة في اللغة الإنجليزية، صرّح ابني مايكل مقتحمًا بهدوء، وأضاف «ولكن من الواضح أن كلمة «صديد» هي واحدة من أكثر الكلمات فظاعة».

اشتعل هذا الجدل العائلي حول أسوأ الكلمات في العالم بواسطة منشور مدونة عن اللبن، وكان عنوان هذا المنشور مَشْبُوبُ العاطفة «السم الأبيض: أهوال اللبن» -حقاً- أهوال اللبن. يبدأ المؤلف بإخبارنا أن «القيح، والدم، والمضادات الحيوية، والمواد المسرطنة موجودة في اللبن، وأن التعب المزمن، وفقر الدم، والربو، وأمراض المناعة الذاتية تنتج عن استهلاك اللبن، ومن ثمّ فإنه لا يفيد أحدًا»، هذا كلام متطرفٌ جدًّا، قبيحٌ؟

يمكن العثور على هذه المشاعر المتطرفة المعادية للبن في كل مكان، وتشير الأفلام الوثائقية المناهضة للبن مثل: هل حصلت على حقائق عن اللبن؟ والكتب المناهضة للبن مثل: اللبن: السم القاتل، إلى أن استهلاك اللبن مرتبط بمجموعة من الأمراض، ويتضمن ذلك السرطان وأمراض القلب، وأعلن العديد من المشاهير على الملأ ازدرأهم لكل منتجات الألبان، ومن بينهم توم برادي، وجيسيكا ألبا، والعديد من أفراد جيش كيم كارداشيان، مدعين أنه سيء لك وعدو لمحيط الخصر. (بينما تتجنب عائلة كارداشيان لبن البقر، فإن كيم لم تجد بأسًا في شرب لبن من ثدي أختها كوسيلة لتحسين بشرتها)، وهناك أيضًا العديد من الأساطير، مثل فكرة أن شرب اللبن سيجعل المخاط أسوأ عندما تصاب بنزلة برد (هذه أسطورة من القرون الوسطى من دون أي دعم علمي).

ليس من المستغرب إذن أن الناس أصبحوا يشربون كميات أقل من اللبن، وقد وجدت دراسة أجرتها حكومة كندا عام ٢٠١٧ أن «اختيارات الكنديين لمنتجات الألبان تتجه بعيداً عن اللبن التقليدي والمنتجات المصنعة أو عالية الدسم نحو مصادر الألبان وبدائل الألبان قليلة الدسم»، في مقاطعة ألبرتا مسقط رأسي، انخفض استهلاك اللبن بنسبة ٢١٪ بين عامي ١٩٩٦ و ٢٠١٥، وفي الولايات المتحدة انخفض تناول اللبن بنسبة ٣٣٪ بين عامي ١٩٧٠ و ٢٠١٢، وهناك العديد من الأسباب لهذا التحول، ويشمل ذلك التغيرات الديموجرافية والشعبية المتزايدة للأنظمة الغذائية النباتية، ولكن من الواضح أن الاتجاهات الصحية والتصور المتنامي بوجود خطب ما في اللبن يلعبان دوراً.

كما هو الحال مع العديد من المعتقدات المتعلقة بالنظام الغذائي والصحة، يوجد بُعدٌ سياسي للاتجاه المناهض للألبان، إذ يعتقد الكثير من الناس أن صناعة الألبان كان لها تأثير غير مناسب على سياسة الغذاء السابقة، وهناك دليل على أن الصناعة لم تتلاعب فقط بالإرشادات الغذائية السابقة -التي غالباً ما كانت توصي باستهلاك كمية كبيرة من اللبن- بل تلاعبت أيضاً ببعض الأبحاث ذات الصلة، وبالإضافة إلى ذلك قد يكون لدى الناس مخاوف بشأن رعاية الحيوان، ولذا فمن السهل أن نفهم لماذا يمكن أن يشعر البعض أن الموقف المناهض للألبان صحيح، فهو شعور نبيل وجذاب أيديولوجياً، إلا أننا يجب أن نحرص على ألا نخلط بين الإحباط ودور الصناعة -أو القلق بشأن الرفق بالحيوان- وما تقوله الأدلة بالفعل.

فهل تدعم الأدلة هذه المخاوف؟

من السهل الرد على القلق بشأن المضادات الحيوية في كندا، حيث يستخدم مزارعو الألبان المضادات الحيوية لعلاج الأبقار المريضة، وعندما تتلقى الأبقار الأدوية، فإنه يجب إخراجها من خط إنتاج اللبن، كما تستخدم المضادات الحيوية أيضًا - وقد يقول البعض إنها تستخدم كثيرًا - للوقاية عندما لا تكون الأبقار منتجة (وهذا ما يسمى غالبًا «علاج الأبقار الجافة»)، ولكن بغض النظر عن كيفية وسبب استخدامها فيجب إزالة المضادات الحيوية تمامًا من نظام جسم البقرة قبل إعادتها إلى الإنتاج، ويطلب من المزارع اختبار اللبن للتأكد من عدم وجود آثار للمضادات الحيوية، وإذا تم اكتشاف مضادات حيوية في أي لبن من المزرعة يتم التخلص من اللبن الملوث ويواجه المزارع دفع غرامة، وعلاوة على ذلك فإن استخدام هرمونات النمو في عملية إنتاج اللبن غير قانوني في كندا.

في الولايات المتحدة، نشرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في عام ٢٠١٥، بيانات بعد أخذ عينات من اللبن لفحص مخلفات الأدوية، ومن بين ١٩١٢ عينة كانت هناك ١٥ فقط تحتوي على بقايا قابلة للكشف، وتعتبر بقايا الأدوية في اللبن ظاهرة نادرة وتساعد دراسة إدارة الغذاء والدواء على تأكيد سلامة إمداد اللبن.

هناك قضايا صعبة مرتبطة بالمشكلة المتزايدة لمقاومة المضادات الحيوية، فنحن بالتأكيد في حاجة إلى بذل المزيد من الجهد للتشجيع على تقليل استخدام المضادات الحيوية في الزراعة، ولكن هذه قضية

مختلفة عن القلق من وجود مضادات حيوية في اللبن الذي نشربه.

إن إثارة المخاوف من الصديد والدم هو عمل مضلل، ولكن كي نكون منصفين فإن هذا يعتمد على تعريفك للصديد، فصناعة الألبان صناعة منظمة للغاية، وغالبًا ما يقوم المفتشون المستقلون باختبار المنتج، ونعم يمكن أن يوجد عدد قليل من الخلايا الحيوانية في اللبن (تمامًا كما توجد خلايا بشرية في لبن الأم البشري)، وهذه الخلايا عادة ما تكون كريات الدم البيضاء، وحينما يتعلق الأمر بالكائنات الحية -سواء كانت نباتية أو حيوانية- فدائمًا ستجد خلايا، ولكن لا يوجد أي صديد أو دم بالطريقة التي يصورها الحشد المناهض للألبان، أي أنه لا توجد كميات كبيرة من خلايا الدم الحمراء أو البيضاء تطفو في منتجات الألبان بطريقة تجعلها غير صحية أو غير آمنة، ولنكن صادقين، يتم استخدام هذه اللغز لقوتها البصرية والخطابية -كما أبرزه نقاش عائلتنا- أكثر من استخدامها كحجة جادة ضد الألبان، وما لم تكن نباتيًا فإن البشر يستهلكون خلايا من الحيوانات في كل وجبة تقريبًا.

ماذا عن الفوائد والمضار المزعومة للألبان؟ هنا يصبح الأمر معقدًا، إذ تدعم العديد من الدراسات استهلاك اللبن، فعلى سبيل المثال خلصت مراجعة دنماركية للبحوث في عام ٢٠١٦ إلى أن الأدلة «تدعم تناول اللبن ومنتجات الألبان»، وأنها «قد تحمي من الأمراض المزمنة الأكثر انتشارًا»، وقامت دراسة كبيرة متعددة الجنسيات منشورة في مجلة ذا لانسييت الطبية عام ٢٠١٨ بمتابعة أكثر من ١٣٠ ألف شخص لمدة تسع سنوات ووجدت أن المستوى المعتدل لاستهلاك منتجات

الألبان «ارتبط بانخفاض مخاطر الوفيات ونَوَازِلِ أمراض القلب والأوعية الدموية الكبرى في مجموعة متنوعة متعددة الجنسيات»، ولكن دراسات أخرى توصلت إلى استنتاج مخيب للآمال، مثل مراجعة عام ٢٠١٦ لـ ٢١ دراسة وجدت أنه «لا يوجد دليلٌ على انخفاض أو زيادة مخاطر الوفيات لجميع الأسباب، وأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية المرتبطة باستهلاك البالغين للألبان»، أي بمعنى آخر، تبين أن اللبن ليس سيئاً بشكل خاص أو مفيداً بشكل خاص لك. (لاحظ مؤلفو هذه المراجعة أن تحيز النشر -أي الميل إلى نشر المزيد من النتائج الإيجابية، خاصة عندما يتعلق الأمر بتمويل الصناعة- خلق درجة من عدم اليقين).

بعد الخوض في كل دراسة، وتعليق أكاديمي، وإرشادات تغذية مستقلة أمكنني الحصول عليها، ظهرت بعض الموضوعات الواضحة، وهي: أن اللبن ليس غذاءً خارقاً، وعلى مرّ السنين من المحتمل أن تكون فوائده قد تم بيعها بشكلٍ مبالغ فيه، وكان ضغط الصناعة والتسويق وراء ذلك جزئياً، ولكن اللبن أيضاً ليس سماً، وهو مصدر جيد للعديد من العناصر الغذائية.

على الرغم من الرسائل المشوشة في كل من الثقافة الشعبية والأدب الأكاديمي، فإن ما سمعته من العديد من خبراء التغذية الذين استشرتهم كان متسقاً بشكلٍ مدهش.

طلبت من الأستاذة روندا بيل -الخبيرة الشهيرة في التغذية البشرية بجامعة ألبرتا- أن تعطيني جملة واحدة عن اللبن، واحدة فقط، ولكن انتهى

بها الأمر بتزويدي بمقدمة مدروسة بعناية من فقرتين حلّلت الأدبيات، وبعد ذلك شعرت بأنها مضطرة إلى الرد على طلبي، فاختمت بهذا الملخص المقتضب اللطيف: «أعتقد أن جملة الواحدة هي أنه جيد جداً».

تتفق مع هذا الدكتور جين ثيرسك - كبير مديري اختصاصي التغذية في كندا- حيث أخبرتني أن لبن البقر «مصدر جيد لمجموعة من العناصر الغذائية الرئيسية، ويشمل ذلك كميات قياسية من فيتامين د»، وفي تقديرها أن منتجات الألبان «طُعت بشكل غير عادل».

يوافق الدكتور دانيال فلاندرز، طبيب الأطفال المتخصص في التغذية والسمنة، على أن منتجات الألبان «اختيارات غذائية ذات محتوى وفير من العناصر المغذية والتي تصادف أنها مصدرٌ جيدٌ للكالسيوم وفيتامين د والدهون والبروتين»، إلا أن الدكتور فلاندرز يوافق أيضاً على أن «منتجات الألبان ليست سحرية ولا ضرورية»، ومع ذلك - كما يقول - «يجب أن يشعر الناس بالراحة عند اختيار منتجات الألبان كجزءٍ من نظامهم الغذائي المتوازن».

تقدم هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة مراجعة موجزة للوضع: «اللبن ومنتجات الألبان -مثل الجبن والزبادي- مصادر رائعة للبروتين والكالسيوم ويمكن أن تشكل جزءاً من نظام غذائي صحي ومتوازن».

باختصار، يجب عدم النظر إلى اللبن على أنه مشروب خارق للطبيعة يطلبه الجميع. إذا كنت تستطيع تحمّله (جزء كبير من السكان لا يتحمل اللاكتوز)، فلا يوجد سبب صحي لتجنب اللبن.

ومع ذلك، فهناك بعض أنواع اللبن التي يجب تجنبها، على الرغم من وجود زخم ثقافي ينادي بعكس ذلك، وأنا أتحدث عن الجنون المتزايد لاستهلاك اللبن غير المبستر، أو اللبن الخام.

صرحت مدونة الطعام فاني هاري -المعروفة أيضًا باسم «فتاة الطعام»- أنه عندما يتعلق الأمر بالألبان، فإنها تعتقد أن «الألبان الخام التي تتغذى على العشب بنسبة ١٠٠٪ هي الخيار الأفضل»، واقترحت جوينيث بالترو أن يمضي الجميع قُدماً في التطهير بلبن الماعز الخام لتخليص أجسامنا من الطفيليات، التي وفقاً لفريق «البحث» التابع لجوينيث، موجودة لدينا جميعاً، ومن كان يعلم أن هذه الأنواع من مصادقات المشاهير -والتي غالباً ما تتضمن مزاعم بأن اللبن الخام هو طعام خارق من شأنه أن يحول صحتك- قد ساعدت في إطلاق سوق متنامية للبن الخام، وهناك الآن مجموعات مناصرة للبن الخام في جميع أنحاء العالم تدعو إلى تخفيف حدة اللوائح المنظمة لصناعة الألبان، وقد نجحت هذه الجهود، إذ تزداد شعبية اللبن الخام. في الولايات المتحدة، وتسمح أعداد متزايدة من السلطات القضائية ببيع اللبن الخام، والحجة الأساسية -كما طرحتها «فتاة الطعام»- هي أن «منتجات الألبان الخام منتجات حية وبها جميع مواد البروبيوتيك والفيتامينات والإنزيمات سليمة»، وبعبارة أخرى تُعتبر منتجات الألبان الخام أكثر صحة لأن البشر لم يتدخلوا فيها.

(من الغريب أن تجمع ثقافتنا في نفس الوقت على مثل هذه المنافذ المستقطبة التي تركز على اللبن، ويرسم أحدها اللبن باعتباره طعاماً

فائقًا وإكسيرا للصحة، وآخر يرسمه على أنه سمّ مليء بالصديد يجب تجنبه بأي ثمن، ويحتضن المعسكر الأول الصفات «الطبيعية» للبن، بما في ذلك العديد من الشوائب البيولوجية، ويرسم الثاني نفس الصفات باعتبارها ضارة).

على الرغم من الجاذبية البديهية لوضع اللبن الخام، فإنه غير صحيح بشكلٍ مذهل، فقد توصلت دراسة أجرتها مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها عام ٢٠١٧ إلى استنتاج مذهل مفاده أنه في حين أن ٦, ١٪ فقط من الأمريكيين يشربون اللبن الخام، فإنه يمثل ٩٦٪ من الأمراض المرتبطة باللبن، أي بعبارة أخرى، في الولايات المتحدة يتسبب اللبن الخام -مقارنة مع اللبن المبستر- في ٨٤٠ مرة أكثر إصابة بالأمراض و٤٥ مرة أكثر في الحجز بالمستشفيات، وهناك المزيد من الأمراض المرتبطة بمنتجات الألبان في المناطق التي تسمح ببيع اللبن الخام أكثر من تلك التي تقيد بيعه، هذا وقد حذرت منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، وهيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة، ووزارة الصحة الكندية، ومركز السيطرة على الأمراض -على سبيل المثال لا الحصر- من شرب اللبن الخام. يلاحظ مركز السيطرة على الأمراض، على سبيل المثال، من شرب اللبن الخام لأنه قد يجعلك مريضًا جدًا أو يقتلك. نعم، الموت هو أحد المخاطر المعترف بها المرتبطة بهذا الاتجاه في التغذية. وفي عام ٢٠١٧ تُوفي شخصان بعد إصابتهما بالمرض من تناول جبن اللبن الخام المصنوع يدويًا في شمال ولاية نيويورك.

هذا هو بالضبط السبب في أن العديد من السلطات القضائية في جميع أنحاء العالم قد حظرت أو فرضت لوائح تنظيمية صارمة على بيع اللبن الخام تتطلب بسترة جميع منتجات الألبان الموزعة تجارياً، وكان لويس باستور -عالم الأحياء الدقيقة الفرنسي الشهير- قد أجرى أول اختبارات البسترة في عام ١٨٦٢، وأدخلت البسترة التجارية في عام ١٨٩٥ وحسنت بشكلٍ جذري من سلامة اللبن مما سمح بتخزين منتجات الألبان ونقلها، وعلى الرغم من أن البسترة غالباً ما تُصوّر على أنها عملية معقدة عالية التصنيع، فإنها في الحقيقة مجرد تسخين مباشر للحليب لقتل البكتيريا الضارة، ولا يوجد دليلٌ على أن هذه العملية تقلّل بشكلٍ كبيرٍ من القيمة الغذائية لمنتجات الألبان بأي حالٍ، وفي الواقع تستخدم بعض البلدان عملية بسترة فائقة الحرارة تسمح بتخزين اللبن دون تبريد، ففي فرنسا -على سبيل المثال- خضع أكثر من ٩٥٪ من اللبن لبسترة فائقة الحرارة.

كما لاحظنا، يعتقد المدافعون عن اللبن الخام أن له فوائد صحية مهمة، وهناك ادعاء شائع هو أن اللبن الخام يقلل من الحساسية والربو، وتقوم هذه النظرية على أن التعرض للبكتيريا «الصحية» في اللبن الخام سيعزز جهاز المناعة، ويشير مؤيدو اللبن الخام إلى دراسات قائمة على الرصد والمراقبة تشير إلى أن الأطفال الذين يشربون اللبن الخام لديهم مستويات أقل من الربو والحساسية، إلا أن هذه الدراسات بعيدة كل البعد عن أن تكون قاطعة، ومن غير الواضح ما إذا كانت البكتيريا الموجودة في اللبن أو بعض المنتجات أو المواد أو الإجراءات الأخرى

هي التي تعود بالفائدة، وهذا يعني أن استهلاك اللبن الخام قد يرتبط ببساطة ببعض السلوكيات الأخرى التي تقلل من مخاطر الحساسية والربو، (معضلة الارتباط/ السببية مرة أخرى!) على أي حال فإن الأدلة ضعيفة، وكما لوحظ في مراجعة علمية أجرتها الحكومة النيوزيلندية عام ٢٠١٥، فإن «الأدلة لا تسوّغ توصية تعزز استهلاك الأطفال المعرضين لخطر الإصابة باضطرابات الحساسية للبن الخام»، خاصةً لأن «تعرض هذه الفئة العمرية للبن الخام محفوف بالمخاطر نظرًا إلى قابلية هذه الفئة العمرية للإصابة بالعدوى»، وكان هذا أيضًا الاستنتاج الذي خلصت إليه مراجعة جامعة ويسكونسن-ماديسون للأدلة عام ٢٠١٥: «اللبن الخام ليس آمنًا بطبيعته، ويحمل مخاطر تسمّم غذائي كبيرة عند استهلاكه، لا يوجد دليلٌ على أن اللبن الخام له أي فوائد صحية أو غذائية متّصلة».

لكن حتى لو كان اللبن الخام يحتوي على الخصائص الصحية والتغذوية التي يدّعيها المدافعون عنها - ولا تدعم مجموعة الأدلة هذه الادعاءات - فإن فائدة هذه الاختلافات لصحتنا ستكون هامشية للغاية، وذلك إذا كانت قابلة للقياس على الإطلاق، وهي لا تبرر الابتعاد عن المنتج المبستر. هل وجود فيتامينات ومعادن وإنزيمات أكثر قليلًا مهم حقًا؟ الجواب لا.

في الواقع أنه لا صلة للعلم - إلى حدّ كبير - بحملة شرب اللبن الخام، وقد أصبح شرب اللبن الخام والدعوة إليه إعلانًا سياسيًا، فهو عمل جمالي كعرض الأزياء بقدر ما هو خيار غذائي، وأصبح اللبن الخام

رمزاً للتححرر الغذائي، حيث يُنظر إلى الطعام الطبيعي والخالٍ من التدخل البيروقراطي على أنه أفضل بطبيعته، وذلك بغض النظر عما تقوله الأدلة حول المخاطر والفوائد الفعلية، وفي هذا الإطار يمثل شرب اللبن الخام احتضاناً لحرية الاختيار على القيود التي تفرضها الحكومة، ومن ثم فهو فعل تمرد صغير، وقد ثبت أن هذا التأطير فعال للغاية، فهناك دليل على أن الحجج التي تركز على حرية الاختيار («حرية الغذاء») لها صدى لدى الجمهور أكثر من تلك المبنية على مخاوف الصحة العامة - خاصة إذا كان الشخص جديداً على هذا الموضوع - وفكرة حق الناس في الاختيار قد يكون لها تأثير أكبر من الجدل حول الضرر المحتمل للجمهور.

يوضح الجدل الدائر حول اللبن الخام كيف يمكن لقلّة عالية الصوت وذات عقلية سياسية أن تنشر معلومات خاطئة بطريقة يمكن أن تحرف قرارات العديد من المستهلكين، فتزداد شعبية اللبن الخام، ويرجع ذلك على الأرجح إلى انتشار الادعاءات غير المؤيدة بالفوائد الصحية والسرد غير المتناسك من الناحية المفاهيمية بأن «الطبيعي هو الأفضل»، ولأن هذه الادعاءات غالباً ما تُغلف في حجة جذابة بشكل حدسي تركز على حرية الاختيار، فإن فكرة اللبن الخام حظيت بجاذبية أوسع من العلم، أو حتى مما تبرره الفطرة السليمة. إن ربط أشباه العلوم بموقف أيديولوجي جذاب هو طريقة مؤكدة لإدخال العلوم الزائفة في الخطاب العام، (هذا مثال على هذا النهج الذي صادفته كل يوم تقريباً: شركات الأدوية شريرة، لذلك فإن الأدوية البديلة التي تعتمد على العلوم الزائفة - مثل التطبيب الترياقى - فعالة، أما إذا كنت لا تعتقد أنها فعالة،

فيجب عليك بالتالي دعم شركات الأدوية الكبيرة!).

من الواضح أن هناك أضرارًا مرتبطة بشرب اللبن الخام، ولكن علينا أن نكون حريصين في عدم المبالغة في تقدير ما تعنيه هذه المخاطر للمستهلكين الأفراد، فكما أوضحنا دراسة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإنه على مستوى السكان، من السهل رؤية الضرر المرتبط بشرب اللبن الخام مقارنة باللبن المبستر، ولكن على مستوى الاستهلاك الفردي فإن فرصة أن يتسبب منتج واحد من اللبن الخام في إصابتك بمرض خطير ضئيلة نسبيًا، (ولكن من المحتمل أن تكون المخاطر التي يتعرض لها الأطفال ومن يعانون ضعفًا في جهاز المناعة أعلى) إذا قدم لك شخص ما جبن اللبن الخام فمن دون شك يجب أن تجرّب، من الواضح أن خطر الإصابة بمرض يزداد، ولكن ربما ليس إلى الحد الذي يجب أن يفوتك فيه الاستمتاع بالجبن.

إذن ما هو الجواب؟ يُعد استهلاك اللبن الخام موازنة مباشرة بين المخاطرة والفائدة، فليس للبن الخام فوائد صحية واضحة أو أضرار مثبتة تجريبيًا، ويمكنك قضاء حياتك في شرب اللبن الخام دون التعرض لأي آثار سلبية، كما كان يفعل الناس في المجتمعات الريفية، إلا أن هذا لا يجعل شرب اللبن الخام قرارًا حسيبًا، فيمكنك القيادة من دون حزام الأمان لسنوات -وربما مدى الحياة- دون وقوع حادث ضار، ولكن قوانين حزام الأمان هي سياسة اجتماعية جيدة، حيث يقدر مركز السيطرة على الأمراض أن أحزمة الأمان أنقذت حياة ٢٥٥٠٠٠ شخص منذ عام ١٩٧٥ في الولايات المتحدة وحدها، واستخدامها المستمر هو قرار شخصي حكيم.

تقدم المراجعة العلمية التي أُجريت لحكومة نيوزيلندا ملخصًا لطيفًا لهذه المناقشة: «الفوائد الصحية المزعومة للبن الخام مقارنة بالحليب المبستر هي في الغالب غير مدعومة بأدلة علمية، مما يجعل نسبة المخاطرة/ الفائدة عالية جدًا لهذا المنتج الغذائي، ولا سيما بين الفئات الضعيفة».

لا تدع اتخاذ قرارك بشأن اللبن الخام مُلبَّدًا بِالغُيُوم الأيديولوجية، فالحقيقة أن البسترة تنقذ الأرواح.

قبل أن نتحول عن قرار شرب اللبن في الصباح، فهناك كلمة سريعة أقولها عن منتجات الألبان منزوعة الدسم وقليلة الدسم. أنه على الرغم من عقود من الدعوة إلى الخيارات قليلة الدسم فقد تحرك المجتمع العلمي نحو موقف أكثر تسامحًا عندما يتعلق الأمر بمحتوى الدهون. وقد أدى إلى هذا ظهور أدلة على أن دهون الألبان ربما لا تكون بهذا السوء بالنسبة إلينا، وفي الواقع هناك على الأقل بعض الأدلة التي تشير إلى الاتجاه المعاكس، فقد وجدت دراسة نشرت عام ٢٠١٣ في المجلة الإسكندنافية للرعاية الصحية الأولية أن تناول دهون الألبان كان مرتبطًا بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة، وأن تناول منتجات الألبان قليلة الدسم كان مرتبطًا بمخاطر أعلى، وحدد التحليل التلوي للبحث في عام ٢٠١٣ أنه لا يوجد دليل يدعم الطرح القائل بأن الحليب الخالي من الدسم أكثر صحة، وخلص استعراض عام ٢٠١٦ للأدلة إلى أنه «لا يوجد خطر واضح للتأثيرات الضارة المحتملة لاستهلاك منتجات الألبان - بغض النظر عن محتوى دهون الألبان - على مجموعة كبيرة من متغيرات القلب والأوعية الدموية، ويتضمن ذلك عوامل الخطر

المرتبطة بالدهون، وضغط الدم، والالتهاب، ومقاومة الأنسولين،
ووظائف الأوعية الدموية».

يجب أن نحرص على عدم المبالغة في تفسير هذه البيانات -التي
حصلنا على الكثير منها عن طريق الملاحظة- إلا أنها مقنعة باعتبارها
مجموعة من الأدلة الناشئة التي تقترح أنه عندما يتعلق الأمر بمحتوى الدهون
في ألباننا، فيجب علينا ببساطة الاسترخاء واتباع براعم التذوق لدينا، وأياً ما
كان المحتوى الدهني الذي تستمتع به، فعلى الأرجح سيكون جيداً.

٧:١٥ صباحاً — تناول الفيتامينات

الفيتامينات: مقطوعات شعرية يابانية

الفيتامينات، هل تستحق كل هذا العناء؟

الصناعة الضخمة تقول نعم، والأدلة تقول لا.

التأمين، كما تقول!

عذراً، فالحبوب لا تنجح، ولكنه النظام الغذائي المتوازن من فضلك.

العلم يتم تجاهله.

وما زالوا يحشدون من أجل المال، ولكن انظر! إنه بول باهظ الثمن.

أدرك أن مقطوعات الشعر اليابانية ليست طريقة مرضية جداً لتحليل
موضوع معقد، ولكنني اعتقدت أنه كان يستحق المحاولة، فعلى الرغم
من استمرار البحث الجذاب والنقاش الأكاديمي في بعض المجالات

-مثل فيتامين (د)- فإنه بشكلٍ عامٍّ، هناك نقص في الأدلة التي تدعم تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية، ومن ناحية أخرى أظهرت الدراسات أن العديد من المكملات غالبًا ما تكون ملوثة أو لا تحتوي على المكونات الموجودة على الملصق، ومع هذا فإن هذه الصناعة الخالية من العلم إلى حدٍّ كبيرٍ لديها سوق بمليارات الدولارات.

خلاصة القول: أنه بشكلٍ عامٍّ، يمكنك تجاهل معززات المكملات، وما لم تكن لديك حاجة محددة طبيًا -وبعبارة «محددة طبيًا» لا أعني عن طريق اختبار زائف يقدمه ممارسون بديلون- فيجب أن تسعى جاهدًا للحصول على الفيتامينات من الطعام الذي تتناوله.

٧:٤٥ صباحًا - ذهاب الأطفال إلى المدرسة

في طريقي إلى العمل، أمرُّ بالدراجة أمام مدرسة الحي الابتدائية، وهي مدرسة ضواحي كلاسيكية في أمريكا الشمالية تتكون من: مبنى مرافق من طابق واحد مسطح مع صالة ألعاب رياضية صغيرة موجودة في الزاوية، وقد ذهب جميع أطفال الأربعة إلى هذه المدرسة، وقبل عقود ذهبت زوجتي وإختوها إلى هناك أيضًا، وبالطبع فقد تغير الكثير منذ أن مشت زوجتي في رُدْهات المدرسة، التي أصبح لديها الآن ملعب أكثر تسلية مما كان عليه في السبعينيات، وهناك أيضًا أجهزة كمبيوتر ولوحات ذكية (أيًا ما كانت تلك) ومخاوف بشأن موجات الواي فاي.

ولكن ربما يكون التغيير الأكبر هو حركة المرور في بداية اليوم. إذا كنت أركب دراجتي في لحظة ذروة توصيل الأطفال بالسيارات، فسوف أحتاج إلى التنقل عبر حشد من سيارات الدفع الرباعي التي تدخل وتخرج وتدور في منعطفات طائشة.

ليس من السهل فهم سبب قيام المزيد والمزيد من الآباء بتوصيل أطفالهم إلى المدرسة، وقد وجدت إحدى الدراسات التي أُجريت في عام ٢٠١٧ أن الراحة كانت سبباً مهيماً، إذ قال الآباء إن القيادة توفر الوقت. لكن هذا فقط لأن جزءاً كبيراً من هؤلاء الآباء قالوا إنهم لن يسمحوا لأطفالهم بالسير من دونهم، أي أنه يوفر الوقت فقط لأن الآباء لا يقضون الوقت في المشي مع أطفالهم، وأيضاً وجدت الدراسة نفسها -بشكلٍ يبعث على الدهشة- أن المسافة لا تهتمُّ حقاً، فعلى الرغم من أن المسافة الطويلة يمكن أن تكون عاملاً في قرار القيادة، فإن المسافات الأقصر لم تؤثر في هذا القرار، ومن ثم خلص الباحثون إلى أن: «المسافة لا تؤثر في قرار استقلال السيارة، وهو ما يدعم بعض الأبحاث التي تشير إلى أن الآباء يقودون أطفالهم بغض النظر عن مدى قرب المسافة».

إذن ما هي الأسباب الكامنة وراء الكثير من القرارات المتخذة حول كيفية توصيل الأطفال إلى المدرسة؟ يأتي في المقام الأول الخوف، من حركة المرور ومن الغرباء المنحرفين جنسياً، دعونا نحلل هذه القضايا، بدءاً من القلق «خطر الغرباء».

وجدت دراسة أُجريت عام ٢٠٠٩ أنه بالنسبة إلى الآباء الذين قالوا إن السلامة هي القضية الأساسية، أن الخوف من الغرباء كان إلى حدِّ

بعيد مصدر القلق المهيم، فهؤلاء الآباء «أفادوا بقلق أكبر بكثير من الخطر الذي قد يتعرض له أطفالهم من الغرباء مقارنة بمخاوف المرور، و٧٥٪ منهم لم يسمحوا لأطفالهم بالسير إلى المدرسة دون إشراف الكبار»، وأجرت دراسة تمت عام ٢٠١٠ مقابلات مع العشرات من الآباء الكنديين حول قرارهم بتوصيل أطفالهم إلى المدرسة، ووجدت أيضاً أن القلق بشأن الغرباء موضوع مهم، وتحدث الآباء عن الخوف من أن طفلهم «قد يقابل شخصاً غريباً في طريقه إلى المدرسة» أو «شخصاً غريب الأطوار» أو يخشون «أن يمسك البعض بابتهم ويضعها في مؤخرة الشاحنة»، ووجد استطلاع عام ٢٠١٥ أجراه مركز بيو للأبحاث في واشنطن العاصمة أن التعرض للاختطاف كان ثالث أكبر مصدر قلق للوالدين بشأن أطفالهم، سابقاً في هذا تعرّض الأطفال للتنمر والاهتمام بقضايا الصحة العقلية.

في حقيقة الأمر، أن خطر اختطاف طفل من قبل شخص غريب ضئيل بشكل مذهل، وقد وجدت دراسة أجريت في كندا عام ٢٠١١ أنه من بين ٤٦٧١٨ طفلاً تم الإبلاغ عن فقدانهم، اختطف ٢٥ فقط من قبل شخص غريب، وقد عرفت تلك الدراسة الأقارب والأصدقاء المقربين على أنهم أشخاص خارج الأسرة المباشرة، مما يعني أن العديد من الخاطفين ليسوا غرباء حقيقيين، وفي الحقيقة وجدت دراسة أجريت عام ٢٠٠٣ أنه من بين ٩٠ حادثاً أدرجتها السلطات على أنها عمليات اختطاف بواسطة «غرباء»، اختطف اثنان فقط من هؤلاء الأطفال من قبل أشخاص ليسوا من الأقارب أو الأصدقاء المقربين للعائلة، وخلص

بيان الموقف الصادر في عام ٢٠١٥ من تأليف ١٩ خبيراً أكاديمياً في اللعب في الهواء الطلق، إلى أن فرصة اختطاف طفل من قبل شخص غريب تبلغ واحداً من كل ١٤ مليوناً، وهذا يجعل الاحتمال بعيداً بشكل خيالي إلى درجة أنه -من حيث المخاطر اليومية- يمكن تصنيفها على أنها «بساطة لن تحدث».

لكن هذه الاحتمالات النادرة يصعب على معظمنا فهمها. في الواقع، والرسالة الأساسية لهذا الكتاب هي أننا جميعاً سيئون جداً في تقييم المخاطر، لذا اسمحوا لي أن أوْطِر للَبُون الشاسع لاحتمال الاختطاف بطريقة أخرى، لنفترض -لسببٍ غريبٍ- أنك أردت أن يُختطفَ طفلك، فحسب المؤلف وارويك كيرنز أنه لضمان حدوث هذا الأمر، عليك ترك طفلك بمفرده في الشارع لمدة ٢٠٠٠٠٠٠ عام -ومن المرجح أن يتم إرجاع طفلك في غضون ٢٤ ساعة- أما إذا كان الهدف هو اختطاف طفلك وقتله (نعم، أعلم أن هذه تجربة فكرية عُولانيّة بشكل خيالي)، فستحتاج إلى ترك طفلك بمفرده في الخارج لعدة ملايين من السنين.

ماريانا بروسوني هي إحدى مؤلفي بيان الموقف المذكور أعلاه، وهي أستاذة في الصحة العامة وخبيرة في أنشطة الهواء الطلق وسلامة الأطفال، وقد سلّط بحثها الضوء على الفوائد الصحية والتنموية لأنشطة الهواء الطلق غير الخاضعة للإشراف، مثل تسلق الأشجار، والتأرجح على الأراجيح، واستكشاف الطبيعة، ونعم، المشي إلى المدرسة، وقد خلصت المراجعة المنهجية التي أجرتها في عام ٢٠١٥ لجميع الأدلة

المتاحة إلى أننا في حاجة إلى دعم وتعزيز «اللعب في الهواء الطلق المحفوف بالمخاطر من أجل نمو صحي للطفل».

التقيت بالأستاذة ماريانا بروسوني عندما كانت في لندن بإنجلترا، وقد كانت في منتصف ما يمكن وصفه بجولة عالمية صغيرة، حيث زارت العديد من المؤسسات البحثية للتعرف على أحدث العلوم لاستكشاف الفوائد المرتبطة باللعب المستقل غير الخاضع للإشراف، وسألته عما تعتقد أنه السبب الرئيسي الذي جعل الآباء يترددون في السماح لأطفالهم بالسير إلى المدرسة.

أقرت الأستاذة ماريانا بروسوني بأن «الأمر معقد»، واعترفت بعوامل مثل الراحة والتوقيت، ولكنها قالت في تجربتها: كل شيء يركز على القلق بشأن رجل «الشاحنة البيضاء»، ثم أضفت بسرعة أن الآباء لا يقومون بتقييم مخاطر عقلائي ومباشر، وقالت «هذا مرتبط بالقضية الاجتماعية الأوسع نطاقاً لاستقلال الأطفال»، ولكنها أخبرتني -على عكس ما تخبرنا به الإحصائيات- أنه عندما يتعلق الأمر بعمليات الاختطاف التي يقوم بها الغرباء - «يتصور الآباء أن ذلك يحدث كثيراً»، وأوضحت أن عددًا من القوى الثقافية تخلق هذا الفهم الخاطئ.

ويؤجج الخوف من «خطر الغريب» من خلال تصوير وسائل الإعلام الإخبارية لعمليات الاختطاف، والتي أظهرت دراسة أجريت عام ٢٠١١ أنها تؤكد بشكل غير متناسب قصص فتيات صغيرات من البيض «يتم خطفهن من منازل الطبقة المتوسطة إلى العليا من قبل غرباء ذكور»، وتخلق هذه القصص الإخبارية عمليات الاختطاف

حول أنساق مرتبطة بالقيم الأسرية، والأشرار الخارجيين، وتماسك المجتمع، بالإضافة إلى إقحام عناصر الطبقة والعرق، فهذا النوع من السرد القصصي يخلق صوراً حية من المحتمل أن تجعل الخطر أسهل في التخيل، ونتيجة لذلك تبدو أكثر واقعية وحضوراً، وتضيف البرامج التلفزيونية الشهيرة مثل سلاسل العظام^(١٢)، وعقول إجرامية^(١٣)، وسي إس آي: التحقيق في موقع الجريمة^(١٤) الانطباع بأن العالم يسكنه قتلة متسلسلون أكلوا لحوم البشر.

تشير مجموعة متزايدة من الأبحاث إلى أن التعرض لهذا النوع من المواد الإعلامية يمكن أن يشوّه رؤية الجمهور للجريمة ونظام العدالة الجنائية، بما في ذلك زيادة خوف الجمهور، وقد وجدت الأبحاث التي أُجريت في جامعة بنسلفانيا أن تمثيل الجريمة على التلفزيون كان مرتبطاً بخوف الجمهور من الجريمة، بغض النظر عن معدلات الجريمة

(١٢) العظام (بالإنجليزية: Bones) هو مسلسل تلفزيوني درامي أمريكي. بث على شبكة فوكس التلفزيونية في الولايات المتحدة من ١٣ سبتمبر ٢٠٠٥، حتى ٢٨ مارس ٢٠١٧، وعرض منه ٢٤٦ حلقة في أكثر من اثني عشر موسمًا، ويستند هذا المسلسل إلى الأثربولوجيا الطبية الشرعية وعلم الآثار الجنائية (المترجم).

(١٣) عقول إجرامية (بالإنجليزية: Criminal Minds) هو مسلسل دراما/ تشويق أمريكي يدور حول فريق من المحققين الجنائيين ومحللي علم النفس والسلوك يُعرّف باسم «وحدة تحليل السلوك» Behavioral Analysis Unit وهي وحدة تابعة لمكتب التحقيقات الفيدرالي «إف بي آي» الذين يحوبون البلاد لحل قضايا مهمة (المترجم).

(١٤) سي إس آي: التحقيق في موقع الجريمة (بالإنجليزية: CSI: Crime Scene Investigation) هو مسلسل أُنتج في الولايات المتحدة، بدأ عرضه في سنة ٢٠٠٠. بلغ عدد مواسم المسلسل ١٣ موسمًا، كما بلغ عدد حلقاته ٢٩٢ حلقة، تدور أحداث المسلسل حول فرقة تحل الجرائم التي تحدث ليلاً من خلال مناوبة هذا الفريق يستخدم الفريق الطب الشرعي والأدلة التي يُعثر عليها بمسرح الجريمة (المترجم).

الفعلية، والتي تقل في الواقع بكثير عما كانت عليه عندما كان الآباء والأمهات القلقون اليوم أطفالاً.

بالإضافة إلى ذلك، فإن مناقشات وسائل التواصل الاجتماعي حول عمليات اختطاف الأطفال والاستخدام الواسع النطاق لتنبهات أمبر - وهي نداءات خدمة عامة مصممة للمساعدة في استعادة الأطفال المختطفين بسرعة - قد تزيد أيضاً من تصور أن خطر الغريب يمثل مشكلة كبيرة تستحق يقظة الوالدين، وقد استلهم نظام الاستجابة للطوارئ هذا وتسميته على اسم أمبر هاجرمان، وهي فتاة اختُطفت وقُتلت في تكساس عندما كانت في التاسعة من عمرها فقط، ولكن على الرغم من هذه القصة الدرامية المأساوية - التي تمنح كل تنبيه أمبر شدة حزن إضافية - فقد تساءلت العديد من الدراسات عن فائدة تنبيهات أمبر، فعلى سبيل المثال، خلصت دراسة أجراها كلٌّ من تيموثي جريفين ومونيكا ميللر في عام ٢٠٠٧ إلى أنه بينما أدت تنبيهات أمبر إلى بعض النجاحات الدراماتيكية، فإنها في المجمل لم تفعل الكثير للمساعدة في عودة الأطفال الذين اختطفهم غرباء. يطلق المؤلفون على النظام اسم «مسرح مكافحة الجريمة» ويطرحون أنه حل مشيد اجتماعياً لمشكلة مشيدة اجتماعياً.

يمكن للمرء أن يجادل بشكلٍ معقولٍ بأن تنبيهات أمبر تستحق العناء إذا ساعدت في إنقاذ حتى طفل واحد، وهي نقطة غالباً ما أثارها المدافعون عن التنبيهات، وبصفتي أباً فأنا بالتأكيد أفهم هذا المنظور، فقد تساعد بعض حالات تنبيهات أمبر القليلة في تحديد مكان الأطفال

الذين اختطفوا من قِبَل أحد أفراد الأسرة، وهو السيناريو الأكثر شيوعاً (على الرغم من أن دراسة أجريت عام ٢٠١٦ وجدت أن التنبهات ليس لها دورٌ مباشرٌ في العادة)، إلا أننا يجب أن نعترف أيضاً بأن لهذا النظام تكلفة، فهو يساعد على توليد وإضفاء الشرعية على مخاوف غير واقعية بشأن عمليات الاختطاف، وكما سنرى فإنه قد يكون لهذا الخوف مجموعة واسعة من العواقب الاجتماعية السلبية.

يجدر بنا التوقف هنا لتأكيد نقطتين. أولاً: أنا أتعاطف مع قلق «رجل الشاحنة البيضاء»، لأن اختطاف طفل وإيذائه هو تخوفٌ قوي وبدائي ربما يكون مدفوعاً بالتطور، وقد اقترح بعض العلماء أن الخوف الحالي من الغريب غير المتبلور هو تجسيد حديث لـ «البيع» في الأسطورة، وفي عالم مليء بالمخاطر غير المؤكدة فإن فكرة وجود غرباء مخيفين في الجوار يمكن أن تكون بديلاً لمجموعة من المخاوف غير المحددة. ثانياً: هذا الخوف ليس عقلانياً كما رأينا، ومن المفهوم تماماً أن الآباء لا يقومون بإجراء تقييمات نزيهة للاحتمالات الإحصائية للضرر، فنحن لسنا روبوتات، وهناك بعض الأدلة على أن العديد من الآباء يدركون أن خوفهم من إلحاق الأذى بأطفالهم يفوق بكثير التناسب مع الخطر الفعلي، ولكن بغض النظر عن هذا الإدراك، فإن قراراتهم المتعلقة بقدرة أطفالهم على التنقل المستقل يحكمها الخوف وليس الحقائق.

كما هو الحال مع كل والد تقريباً، فقد عانيتُ في عدة مناسبات من ذلك الذعر الساحق الذي يدفع الدم إلى رأسك ويحبس أنفاسك الذي يصاحب الاعتقاد بأن طفلك قد اختفى، فمنذ سنوات -على سبيل

المثال- فقدنا أصغر أبنائنا، مايكل، في قلعة إدنبرة المكتظة بالسياح، وفي ذلك الوقت بدا كأنه قد اختفى ببساطة، عندها خارت قواي، وأشعل هذا على الفور أسوأ مخاوفي .. اختطف .. أصابه ضرر .. فقدته إلى الأبد، ولكن بعد بحث محموم تضمن توظيف طاقم القلعة، وجدنا مايكل جالسًا بهدوءٍ بجوار كشك المعلومات. على الرغم من أننا ما زلنا لا نعرف بالضبط ما حدث (لا يزال التدخل الخبيث لأحد أشباح القرون الوسطى نظرية نشطة)، فإنه كان بخيرٍ، وإذا كنا قادرين على التفكير العقلاني في ذلك الوقت، فقد كان يمكننا أن نتنبأ بأن هذا هو نهاية الواقعة، ولكن الخوف ليس عقلاً، خاصة عندما نتحدث عن أطفالك.

في إحدى المرات تركت أيضاً إحدى بناتي -وكانت حديثة الولادة وقتها- في بئر سلم مغلق، لكن هذه قصة أخرى.

عندما يتعلق الأمر بخطر الغريب، يبدو أن هناك حلقة من ردود الفعل الثقافية التي تعزز نفسها بنفسها، أطلقت عليها الأستاذة ماريانا بروسوني اسم «تأثير الجماعة»، ونظرًا إلى أن الخوف (وانتشار المعلومات المضللة) يتسببان في قيام المزيد من الآباء بتوصيل أطفالهم إلى المدرسة، فإنه يُنظر إليه بشكلٍ متزايدٍ على أنه قاعدة أبوية، ونتيجة ذلك، يُنظر إلى عدم توصيل طفلك إلى المدرسة على أنه أمر غير طبيعي، وأبوة سيئة.

هذا «المعيار» الاجتماعي هو ما جعل لينور سكينازي أمًا سيئة حقًا، إلى درجة أنه أُطلق عليها لقب «أسوأ أم في أمريكا»، وقد بدأ كل

شيء في عام ٢٠٠٨ بقرارها السماح لابنها البالغ من العمر تسع سنوات بالعودة إلى المنزل بمفرده من متجر متعدد الأقسام في مترو أنفاق مدينة نيويورك، وكتبت عن القرار بنفسها في مقال نُشر في إحدى الصحف المحلية مما أدى إلى وابل من تعيير الوالدين.

أخبرتني لينور سكينازي «أن الأمر كان غريبًا جدًا»، وأنها ما زلت غاضبة من التجربة بعد عقدٍ من الزمان، وأضافت «لقد كتبت هذا المقال وبعد يومين، طُلب مني الدفاع عن نفسي في برنامج اليوم التلفزيوني، وبرنامج أبناء فوكس الإخباري، والإذاعة الوطنية العامة، وكان الموضوع في كل مكان»، وعلى الرغم من أن ابنها عاد إلى المنزل آمنًا تمامًا، وكان في الواقع مزودًا بالطاقة من خلال رحلته المستقلة من بلومينجديلز، فإن رد الفعل السائد كان هو أن لينور سكينازي أمٌ مهملة، وقالت لي لينور سكينازي: كانت الرسالة: «كيف تجرؤين على تعريض سلامة طفلك للخطر». «إنها رسالة تغذيها الهستيريا، والخوف، والموت، والقلق، والذعر، وأنا أكره القرارات المبنية على الهستيريا».

تعرض آباء آخرون لأكثر من مجرد تعيير شديد، ففي عام ٢٠١٦ استجوبت امرأة من وينيبيج من قبل منظمات خدمات الطفل والأسرة لتركها أطفالها يلعبون دون إشراف في فناء منزلها الخلفي، وفي ساوث كارولينا أُلقي القبض على أم لأنها سمحت لطفلتها البالغة من العمر تسع سنوات باللعب بمفردها في حديقة عبر الشارع حيث كانت تعمل، وفي فلوريدا اتهم أبوان بالإهمال بعد أن لعب ابنهم البالغ من العمر ١١ عامًا في فناء منزلهم لمدة ٩٠ دقيقة، وفي عام ٢٠١٧ أمرت وزارة الأطفال

وتنمية الأسرة في كولومبيا البريطانية رجلاً من فانكوفر بالتوقف عن السماح لأطفاله باستخدام وسائل النقل العام للذهاب إلى المدرسة.

ساعدت مثل هذه الحالات في إنشاء مَبْدَأِ أبوي بأن يكون الأطفال تحت إشراف مباشر شبه دائم، وإذا كنت لا تشرف على أطفالك -أي إذا سمحت لهم باللعب بشكل مستقل أو المشي بمفردهم إلى المدرسة- فأنت تمارس سلوكًا غير مقبول أخلاقيًا، وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٦ أن الناس يحكمون على الآباء بشكل أكثر قسوة إذا تركوا أطفالهم بمفردهم عن قصدٍ (على سبيل المثال، بسبب الحاجة إلى العمل، أو الأسوأ من ذلك لمجرد الاسترخاء)، على عكس ما يحدث عن طريق الخطأ، والأكثر إثارة للاهتمام أن الباحثين وجدوا أنه «كلما كان سبب ترك الوالدين لطفلها أقل من الناحية الأخلاقية» -مثل العمل أو الاسترخاء أو التوق إلى علاقة غرامية- «زاد اعتقاد الناس بالخطر الذي يتعرض له الطفل».

يسلط هذا الضوء على سلطة للمعايير الثقافية الكبيرة على اتخاذ الآباء للقرار، فالدافع وراء اختيار توصيل أطفالك ليس فقط الخوف غير العقلاني من الاختطاف، ولكن أيضًا من خلال الاهتمام المباشر (ربما اللاواعي) بحكم الأقران، وقد قالت لي الأستاذة ماريانا بروسوني: «هناك الكثير من اللوم على الوالدين في هذه المنطقة، فكل ما يحدث لأطفالك هو مسؤوليتك وينعكس عليك -وخاصة على الأمهات- وتقوم وسائل التواصل الاجتماعي بالمساعدة في إصدار الأحكام، ونحن كأباء يتم الحكم علينا باستمرار».

لم يسع لينور سكينزي - كَشخص تم الحكم عليه وفضحه علنًا- إلا أن توافق على هذا من دون تَحَفُّظ، وهي تشعر أن الأمور تزداد سوءًا، وتشير إلى أن التكنولوجيا جعلت من السهل مراقبة الأطفال، فهناك شركات تباع مجموعة متنوعة من الأجهزة القابلة للارتداء تسمح للآباء بالبقاء على اتصال دائم بأبنائهم، ومن ثم فإن توقعك بأنك تراقب أطفالك سيستمر في الازدياد.

بطبيعة الحال، فإن الإعلانات المحيطة بهذه السوق الناشئة - التي أطلقت عليها لينور سكينزي اسم المجمع الصناعي لسلامة الأطفال - تعمل كقوة ثقافية أخرى توجه مخاوف الآباء وللاستشهاد بمثالٍ واحدٍ فقط، هناك موقع على الإنترنت اسمه GPSprotectsourkids.com يعلن أن أجهزة تعقب الأطفال باستخدام نظام تحديد المواقع العالمي ضرورية، لأن «العالم اليوم يواجه الأطفال بالعديد من التحديات»، وأن «الخطر على سلامتهم حقيقي ويتراوح ما بين الاختطاف، والاعتداء الجنسي، وإطلاق النار في المدارس، والتنمر»، ويخبر الموقع أيضًا الأبوين أن ٧٦٪ من «الأطفال المختطفين يُقتلون في غضون ١٨٠ دقيقة من الاختطاف»، وهي إفادة مضللة تمامًا، والمضمون - بالطبع - هو أنه بصفتك أحد الوالدين يجب أن تكون يقظًا دائمًا، فالشر يتربص ويجب أن تكون قادرًا على الرد بسرعة!

أعتقد أنه من العدل أن نقول إنه على الرغم من هذا النوع من التسويق وخوف الوالدين المستمر، فإن أسطورة خطر الغريب - من منظور بحثي - تم كشف زيفها تمامًا، ولكن ماذا عن المخاوف المتعلقة بحركة المرور؟

لسوء الحظ، يتأذى الأطفال بسبب حركة المرور في أثناء المشي إلى المدرسة، ومن الصعب الحصول على إحصائيات دقيقة، ولكن في مدينتي إدمونتون -وهي مدينة يزيد عدد سكانها على مليون شخص- كان هناك اثنتان من إصابات المشاة في منطقة المدرسة في عام ٢٠١٦، كما وجدت دراسة أجريت في ٢٠١٤ في تورنتو -وهي مدينة يبلغ عدد سكانها نحو ثلاثة ملايين- أنه على مدى فترة ١٠ سنوات، أدت ٣٠ حادثة مرور في منطقة المدرسة للأطفال إلى إصابات خطيرة، وكانت هناك حالة وفاة واحدة، لذا فإن هذه الأحداث المأساوية تحدث بالفعل، لكنها تظل -في الصورة الكبيرة- أحداثًا نادرة نسبيًا، وفي الواقع يمكن تقديم حجة مقنعة مفادها أنه من منظور الوقاية من الإصابات، فإنه من الآمن أن تصحب طفلك إلى المدرسة سيرًا على الأقدام بدلًا من نقله في سيارة، لأنه كما اقترح الباحث في جامعة تورنتو جورج مومن، «تُظهر الأدلة أن الأطفال أكثر عرضة للأذى في حادث سيارة مقارنة بالمشي إلى المدرسة».

إن قيادة السيارات بلا شك من أخطر الأشياء التي يقوم بها البشر، وفي الولايات المتحدة تقتل حوادث السيارات ما يقرب من ٣٥٠٠٠ شخص كل عام، وبالنسبة إلى الأعمار من ٥ إلى ٢٤ عامًا -وهي الأعمار التي يذهب فيها الأطفال إلى المدرسة- فإنها إلى حد بعيد السبب الرئيسي للوفاة المرتبطة بالإصابات، ولكن كي نكون منصفين، فإن هذا يرجع جزئيًا إلى وجود عدد أكبر من الأشخاص -بشكل عام- أكثر من أي وقت مضى، وعدد أكبر منهم يقودون أميالًا أكثر، مما يزيد

الإحصائيات التي تقارن -على سبيل المثال- القيادة بالمشي كوسيلة من وسائل النقل، ولكن حتى عندما نقارن عدد الوفيات لكل ميل مقطوع، فإن القيادة لا تظهر على أنها طريقة سفر أكثر أماناً بشكل ملحوظ.

النقطة الأساسية هي أنه لا يوجد دليل على أن توصيل أطفالك إلى المدرسة هو نهج أكثر أماناً بطبيعته، (وإذا كانت السلامة هي مصدر قلقك المهيمن، فربما يجب أن تفكر في اصطحاب طفلك إلى المدرسة على متن شركة طيران تجارية، وذلك لأن الطيران ربما يكون أكثر وسائل النقل أماناً، ولكن بعد ذلك سيتعين عليك التعامل مع أمن المطار كل صباح، وهو أمر غير ممتع).

كما هو الحال مع القلق من خطر الغرباء، فهناك حلقة ردود فعل قوية تلعب دوراً في هذا، لأنه مع زيادة عدد الأطفال الذين يتم نقلهم إلى المدرسة، تتزايد مخاوف أولياء الأمور بشأن حركة المرور وقد يعتقدون أن المشي أصبح أقل أماناً، ولذا فهم يصحبون أطفالهم في سياراتهم، مما يفاقم مشكلة المرور، وهكذا دواليك.

ليس من المستغرب إذن أن تخبرنا أعداداً متنامية من الأبحاث أن حركة المرور بالقرب من المدارس تمثل مشكلة، فالازدحام غير آمن، والأمر يزداد سوءاً بسبب سوء القيادة، وقد قامت دراسة أجرتها جامعة تورنتو عام ٢٠١٦ بتحليل حركة المرور حول ١١٨ مدرسة، ووجدت سلوكيات توصيل أطفال خطيرة في ٨٨٪ منها، وعلاوة على ذلك يُقدَّر أن ثلث جميع الاصطدامات تحدث على بُعد ٣٠٠ متر من المدرسة. على الرغم من ازدحام السيارات الذي يسببه قلق الوالدين، فإن المشي يظل خياراً معقولاً وآمناً بوجه الإجمال.

خلاصة القول: من منظور تقييم المخاطر التي يواجهها طفلك، فإنه لا يوجد سبب لعدم السماح لطفلك بالسير إلى المدرسة، وبالطبع يجب على الآباء مراعاة عوامل مثل المسافة والعمر والنضج وطبيعة حركة المرور في الحي الذي يقيمون فيه، ولكن يجب أن يكون التنقل النشط المستقل هو الخيار الافتراضي، كما أننا في حاجة أيضًا إلى النظر في عواقب عدم المشي على المجتمع، فعلى سبيل المثال كلما قلَّ عدد الأطفال الذين يمشون، قلَّ الضغط لخلق شوارع آمنة، وقد فحصت دراسة أجريت عام ٢٠١٤ بيانات ١٠ سنوات من حوادث المشاة المرتبطة بالأطفال الذين يسرون إلى المدرسة -وكما هو الحال مع الأبحاث المماثلة- وجدت الدراسة أن الحوادث كانت نادرة نسبيًا، ومن ثمَّ خلصت إلى أن الأطباء يجب أن «ينصحوا الآباء بأن يشجعوا الأطفال على المشي إلى المدرسة كخيار لنمط الحياة الصحية»، وبالإضافة إلى ذلك، وجدت أن أهم متغير مرتبط بالحوادث هو البيئة المبنية، وخاصة معابر الطرق، وهناك أخبار أخرى جيدة: فقد أظهرت دراسة أخرى أن المشي آمن ويمكن جعله أكثر أمانًا باستخدام معابر أكثر أمانًا، إلا أن تحقيق ذلك سيتطلب ضغطًا من الأهالي، والذي لن يكون موجودًا إذا لم يذهب أطفالهم إلى المدرسة سيرًا على الأقدام.

إن وجود المزيد من الأطفال الذين يمشون إلى المدرسة قد يساعد أيضًا في كسر دائرة الخوف من الغرباء، وقد استكشفت دراسة من أستراليا عام ٢٠١٥ الطرق التي يؤثر بها الخوف من الغرباء في قرارات الآباء بالسماح لأطفالهم بالمشي، ووجدت أيضًا أن البيئة المبنية كانت متغيرًا

رئيسياً، وعلى وجه التحديد وجدت أنه كلما كان السَّير على طرقات الحي ممكناً زاد عدد الأطفال الذين يمشون، ويقل خوف الآباء من الغرباء، وبالنسبة إلى الوالدين فإن وجود أعين على الشارع مسألة مهمة.

يجب أن نأخذ في حسابنا الفوائد العميقة والموثقة جيداً للمشي إلى المدرسة، وبالطبع فإن ممارسة رياضة المشي هو إحدى هذه الفوائد، فمعظم الأطفال في أمريكا الشمالية لا يحصلون على ما يكفي من الرياضة، ومعظم الآباء لا يدركون الدرجة التي وصلت إليها هذه الحالة، ففي كندا يعتقد ٨٨٪ من الآباء أن أطفالهم يحصلون على تمارين رياضية كافية، ولكن في الواقع ٧٪ فقط يحصلون على ذلك، لن يحل حصول المزيد من الأطفال على رياضة المشي (أو ركوب الدراجة) إلى المدرسة هذه المشكلة العميقة، ولكنها ستكون بالتأكيد خطوة في الاتجاه الصحيح.

بالإضافة إلى الفوائد الواضحة لزيادة التمارين الرياضية، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في السويد أن الذهاب إلى المدرسة دون مصاحبة الآباء يسمح للأطفال بتطوير مهاراتهم الاجتماعية بشكل أفضل، وكما لاحظ مؤلف الدراسة فإنه عندما يتم توصيل الأطفال إلى المدرسة بالسيارة، فإنهم «يفقدون فرصاً طبيعية لاستكشاف منطقتهم والتفاعل مع الأصدقاء بمفردهم، ونتيجة لذلك، يصبحون أقل استقلالية وأماناً في بيئتهم المباشرة».

وجدت هذه الدراسة أيضاً أن الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة سيراً على الأقدام كان أداءهم الأكاديمي أفضل، وهي نتيجة تتفق مع

الأبحاث الأخرى، فقد كشفت دراسة أُجريت عام ٢٠١٢ في الدنمارك -على سبيل المثال- وشملت ما يقرب من ٢٠ ألف طالب، وجود صلة بين المشي أو ركوب الدراجة إلى المدرسة والتركيز، وهو تأثير استمر طوال الصباح، كما يمكن للمشي أو ركوب الدراجة أن يكون له فوائد للصحة العقلية أيضًا، بما في ذلك تقليل التوتر والقلق.

ومن المفارقات أن السماح للأطفال بالمشي أو ركوب الدراجة بمفردهم -على المدى الطويل- قد يجعلهم أيضًا أفضل في التعامل مع حركة المرور، حيث وجدت دراسة إسبانية على ما يقرب من ٨٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٢ عامًا أن أولئك الذين كانوا يتنقلون بنشاط دون آبائهم كانوا أكثر وعيًا بقضايا السلامة من أولئك الذين كانوا يرفقتهم، أي أنه -بعبارة أخرى- من خلال القيادة أو اصطحاب طفل إلى المدرسة، يكون للوالدين تأثيرٌ سلبي على مهارات أمان أطفالهم.

بالنظر إلى هذه الحقائق، فلا عجب أن تقوم بعض السلطات المحلية بتنفيذ سياسات لتشجيع الآباء على التخلي عن توصيل أطفالهم بالسيارة ومنحهم المزيد من الاستقلالية، وفي المملكة المتحدة توقع بعض المناطق التعليمية غرامات على الآباء والأمهات بسبب التسكع أمام المدرسة، والأكثر دراماتيكية هو قانون ٢٠١٨ في ولاية يوتا الذي يهدف إلى حماية الآباء الذين يتركون أطفالهم يلعبون بشكلٍ مستقلٍ من المسؤولية القانونية. (كانت لينور سكينازي قوة دافعة وراء ذلك)، وتم تصميم التشريع -الذي أطلق عليه قانون الأبوة والأمومة الحرة- لتشجيع أشياء مثل السماح للأطفال بالسير إلى المدرسة بمفردهم،

وبينما يتفق الجميع على أن تظل سلامة الأطفال ومصالحهم هي الاعتبارات الأساسية، فإن هذه الأنواع من السياسات تمثل إعادة معايرة لكيفية حساب ما هو الأفضل لأطفالنا.

تتخلل المخاطر عالم اليوم، لكن لا يجب أن نسمح للمخاطر (مع عدم نسيان أن الوقت الحالي هو أكثر الأوقات أماناً في تاريخ البشرية) بأن يتم تضخيمها بطريقة تشوّه عملية اتخاذنا لقرار، ولإعادة صياغة ما قالته لينور سكينزي، دعونا لا ندع تعزيز الخوف والرهبة والقلق يفوز في النهاية.

لقد عملت معاً مجموعة من المخاوف غير العقلانية، والتحيزات المعرفية، والمبالغة في وسائل الإعلام، والدوران التسويقي، وضغط الأقران الذي تيسره وسائل التواصل الاجتماعي، لخلق زخم - يمكن إيقافه على ما يبدو - لفكرة أن توصيل الأطفال بالسيارة خيار معقول، ولكن عليك أن تقاوم.

ما يحتاج الآباء إلى أخذه في الاعتبار هو أنه في جانب التنقل النشط من المعادلة هناك فوائد صحية واجتماعية ونفسية وبيئية وتعليمية ملموسة، وعلى جانب التنقل بالسيارة من المعادلة هناك مخاوف غير مؤكدة إلى حدٍ كبيرٍ ومبالغ فيها بالتأكيد بشأن الغرباء والجريمة وبتقليل من الأدلة أو من دون أدلة لتدعمهم. إن الاختيار الواضح، عندما يكون ذلك ممكناً هو: استرخِ واسمح لطفلك بالاستمتاع بالمشي.

٧:٥٠ صباحاً - الذهاب إلى العمل

أظن أنك تعرف إلى أين يتجه هذا، لذا فلنبدأ بالاستنتاج: إذا كان ذلك ممكناً بشكلٍ معقولٍ، فاحرص على التنقل النشط. الفوائد واضحة وموثقة جيداً. وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يركبون الدراجة للعمل لديهم انخفاض بنسبة ٣٠ في المائة في الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب. وجدت دراسة بريطانية أجريت عام ٢٠١٧ على أكثر من ٢٥٠٠٠٠ مشارك أنه بعد التحكم في مجموعة واسعة من المتغيرات مثل الثروة والتعليم، ارتبط ركوب الدراجات إلى العمل بانخفاض معدلات الإصابة بالسرطان وأمراض القلب. توصلت دراسة أجراها فريق في كامبريدج عام ٢٠١٨ إلى نتيجة مماثلة، حيث وجدت أن الركاب النشطين لديهم «انخفاض بنسبة ٣٠ في المائة في خطر الوفاة من أمراض القلب والسكتة الدماغية» وخفض معدل الوفيات لجميع الأسباب. وقد وجدت الدراسات أيضاً أن ركوب الدراجات أو المشي إلى العمل يمكن أن يقدم عائداً عاطفياً كبيراً. وجدت دراسة أجريت على ما يقرب من ١٨٠٠٠ مسافر أن ركوب الدراجات إلى العمل كان له تأثير إيجابي كبير على الرفاهية النفسية، يمكن أن يقلل التوتر ويحسن التركيز ويحسن مزاجك.

هذا النوع من الأشياء - بإقرار الجميع - يصعب دراسته جيداً، والكثير من هذا البحث ترابطي بطبيعته (قد تكون - على سبيل المثال - تصرفات الأشخاص الذين يتبنون التنقل النشط أكثر تفاعلاً)، إلا أن مجموعة كبيرة ومتنامية من الأدلة تشير إلى أن كيفية انتقالنا إلى العمل

يمكن أن تؤثر في صحتنا وسعادتنا، ولكن ما مدى أهمية التنقل؟ وجدت دراسة إعلامية أجريت عام ٢٠١٨ في المملكة المتحدة أن الناس يصنفون وسيلة تنقل قصيرة وممتعة باعتبارها أفضل من الجنس (وعلى عكس الجنس، كلما كانت أقصر كانت أفضل).

أدرك أن رحلة التنقل غير المريحة، التي تستغرق وقتاً طويلاً، وتتطلب استخدام مركبة، وغير الجذابة، ليست اختياراً في الكثير من الأحيان، فطول المسافة أو الحاجة إلى وجود سيارة للذهاب إلى العمل أو ممارسة الأنشطة العائلية، يمكن أن تجعل المشي أو ركوب الدراجات أمراً غير عملي إلى حدٍ بعيدٍ. في الولايات المتحدة يتنقل ٧٦٪ من السكان للعمل بمفردهم في سيارة، بينما أقل من ٤٪ يتنقلون بنشاط (مشياً أو بدراجة)، وفي سان دييغو المشمسة والدافئة يختار أقل من ١٪ ركوب الدراجة أو المشي، قارن هذا بكونهاجن الباردة والمظلمة والممطرة حيث يركب نحو ٤٠٪ من السكان دراجة إلى العمل، من الواضح أننا نستطيع أن نحسن ما نفعل ونجعله أفضل.

بالطبع هناك العديد من العوامل غير المسافة على صلة بقرار عدم ركوب الدراجة أو المشي، والعديد منها خارج عن سيطرتنا إلى حدٍ كبيرٍ مثل البيئة المبنية (فالمدين الأكثر ملاءمة لركوب الدراجات - مثل كوبنهاجن - تجعل ركوب الدراجات أسهل، ويمكن أن يساعد ذلك في إحداث تحول ثقافي في طريقة تفكير الناس في النقل)، ومع ذلك يتخذ الكثير منّا قراراً متعمداً بقيادة السيارة على الرغم من حقيقة أن وضعاً آخر قد يكون الخيار الأكثر صحة والأكثر كفاءة.

ما الذي يدفع الناس إلى قيادة السيارة؟ أهو الخوف أم التماشي مع آخر صبيحة أم المحافظة على الوقت.

وجدت الأبحاث أن العديد من الناس يعتبرون ركوب الدراجات وسيلة نقل غير آمنة في جوهرها، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن حوادث ركوب الدراجات غالبًا ما تجذب اهتمامًا كبيرًا من وسائل الإعلام، وهو ما قد يجعل الناس يعتقدون أن فرصة الإصابة الخطيرة أعلى مما هي عليه في الواقع (مرة أخرى يلعب تحيز التوافر^(١٥) دورًا)، حيث وجد تحليل عشر سنوات من التغطية الإعلامية في المملكة المتحدة أن تغطية وفيات راكبي الدراجات ارتفعت ١٣ ضعفًا من عام ١٩٩٢ إلى عام ٢٠١٢، وهو ما لا يتناسب مع تغطية الحوادث -على سبيل المثال- التي تتضمن راكبي الدراجات النارية، ويعتقد مؤلفو الدراسة أن هذه الدرجة من التغطية الإعلامية تخلق حلقة من ردود الفعل السلبية تضر بالاهتمام بركوب الدراجات، وفي الواقع وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٤ أيضًا من المملكة المتحدة أن ٦٤٪ من السكان يعتقدون أنه من غير الآمن ركوب الدراجة على الطريق، وأن ١٩٪ فقط عارضوا ذلك.

هل ركوب الدراجات حقًا خطير؟ إن خطر الموت وهو الخطر النهائي يساوي مثيله في المشي أو قيادة السيارات، وقد وجد أحد التحليلات التي نُشرت في مجلة فينانشيال تايمز في عام ٢٠١٦، أن الناس أكثر عرضة للموت في أثناء المشي في مدينة من ركوب الدراجات،

(١٥) تعريب لمصطلح (Availability Bias) وهو يستعمل في مجال علم النفس ليدل على أشخاص يقومون باختصار عملية التحليل العقلي معتمدين على المعرفة الفورية المتوفرة والتي تنبأ إلى ذهنهم لحظة تقييمهم لموضوع ما أو لمفهوم ما أو لاتخاذ القرارات (المترجم).

فصحيح أن ركوب الدراجات ينطوي على مخاطر واضحة، مثل حدوث أعطال، إلا أن المخاطر لا تتناسب مع خيارات النقل الأخرى (باستثناء الدراجات النارية التي تُعتبر خطيرة للغاية). تقسم الإحصائيات الصادرة عن جامعة كولومبيا البريطانية الأمر بطريقة أخرى: هناك وفاة سائق سيارة أو راكب واحد لكل ١٠٤١٧٠٠٠ رحلة-شخص، وموت مشاة واحد لكل ٦٨٠٣٠٠٠ رحلة-شخص، وموت راكب دراجة واحد لكل ٧٢٤٦٠٠٠ رحلة-شخص، وهو ما يوضح -مرة أخرى- أن القيادة والمشى وركوب الدراجات، تحمل مخاطر مماثلة نسبياً من منظور الوفيات، خاصة عندما تفكر في الاحتمالات البعيدة لمعدل الوفيات الإجمالي، فخلف عجلة القيادة هناك احتمال وفاة ٠,٠٠٠٠٠٠١، وعندما تتركب دراجة فهناك احتمال ٠,٠٠٠٠٠٠١٤.

لكن المفتاح لاتخاذ قرار بشأن التنقل ليس الاحتمالات الأولية لحدوث خطأ ما في أثناء ركوب دراجتك، لأن جميع أشكال النقل -حتى المشى- تحمل بعض المخاطر، لكن إذا كنت ستبقى في المنزل وتستلقي على سريرك مغطى بالوسائد، فإن فرصة وقوع حادث نقل ستكون منخفضة جداً، إلا أن هذه ليست إستراتيجية حياة جيدة وطويلة الأمد. يصبح السؤال إذن: ما هي أفضل طريقة للوصول إلى مكان ما، مع أخذ كل الأشياء بعين الاعتبار؟ إن المطلوب -على الأقل فيما يتعلق بالصحة- هو تحليل المخاطر مقابل الفوائد. هل الفوائد الصحية والنفسية المعروفة والموثقة جيداً للتنقل للنشط (ناهيك بالامتيازات البيئية) تفوق المخاطر المرتبطة بالحوادث؟

إن الإجابة هي نعم واضحة لا لبس فيها، وأنا لم أتمكن من العثور على دراسة واحدة أو مراجعة بحثية أو بيان سياسة يشير إلى خلاف ذلك، فعلى سبيل المثال خلصت مراجعة منهجية في عام ٢٠١٥ لجميع البيانات ذات الصلة إلى أن «فوائد النشاط البدني تتجاوز أضرار انبعاثات الاصطدام المرتبطة بحركة المرور»، كما خلص تحليل في عام ٢٠١٠ إلى أن الفوائد الصحية لركوب الدراجات «كانت أكبر بكثير من المخاطر».

لذلك، بينما نحتاج إلى جعل ركوب الدراجات أكثر أماناً - ويشمل ذلك تغيير البيئة المبنية لمدننا - فهو دائماً اختياراً صحي ومنطقي.

الشيء الآخر الذي يمنع الركاب من ركوب الدراجات هو خوفهم من أن الناس سوف يكرهونهم، فقد أظهرت الدراسات أن الكثير منّا يعتقد أن عامة الناس لديهم وجهة نظر سلبية للغاية تجاه راكبي الدراجات، وهذا يعني في الأساس أن الناس لا يركبون دراجاتهم لأنهم يخافون من استفزاز سائقي السيارات، وللأسف هم على حق، فقد أكدت عدة دراسات أن سائقي السيارات يعتقدون أن راكبي الدراجات مزعجون للغاية، ولا يزيد هذا النفور فرصة أن يتصرف السائقون بعدوانية تجاه راكبي الدراجات فحسب، بل يقلل أيضاً من فرصة رؤية السائق لراكبي الدراجات على الطريق، ومن ثم تزيد العلاقات المتوترة بين راكبي الدراجات والسيارات ويزيد التصور بأن راكبي الدراجات مزعجون!

من تجربتي الخاصة فإن هذا القلق مفهوم تماماً، فقد كنت أنتقل إلى العمل على دراجة منذ أكثر من ٢٥ عاماً، وفي خلال تلك الفترة،

طُلب مني أن أخرج من الطريق «اللعين» مئات المرات، وفي الكثير من الأحيان كانت أعين السائق تمتلئ بغضبٍ شديدٍ لا يمكن تفسيره، ويبدو الأمر كما لو أنني ارتكبت فعلاً مستهجنًا أخلاقياً أساء إلى السائق حتى صميم كيانه، ففي إحدى المرات كنت أقود في حارة مخصصة للدراجات في شارع جانبي هادئ بالقرب من الجامعة حيث أعمل، فخرج أحد السائقين عن طريقه ليوقفني ويخبرني أن أصعد على الرصيف «اللعين»، ولست أدري لماذا، فأنا لم أقم بإبطاء تقدمه، ولم أقطع الطريق عليه، أو أخالف لافتة توقف، ولكنه فقط لم يحب أن أكون على الطريق، ففي اللحظة التي حدث فيها هذا التبادل كنت أقف أنا ودراجتي مباشرة فوق شعار دراجة فلورسنت كبير مرسوم على الطريق لتحديد معالم مسار الدراجات، وخوفاً من أن يقفز هذا الرجل من سيارته ويضربني حتى الموت، فقد أشرت ببساطة إلى الشعار، فصرخ بسيل من السباب البذيء، وأشار إليّ بأصبعه الأوسط وانطلق مسرعاً.

هذه الكراهية لراكبي الدراجات مُوجَّهة بعددٍ من العوامل، ومن أهمها التصور بأن راكبي الدراجات لا يتبعون قواعد المرور، ويبدو أن الناس يجدون هذا الأمر مثيرٌ للغضب بشكلٍ كبيرٍ، على الرغم من أن التجاوزات نادراً ما تعيق مسار السائق، بالإضافة إلى ذلك، يكشف البحث أن معظم راكبي الدراجات يتبعون قواعد المرور أكثر من السائقين، وقد استخدمت دراسة أجراها مركز أبحاث النقل الحضري بجامعة جنوب فلوريدا عام ٢٠١٧ -على سبيل المثال- الكاميرات ونظام تحديد المواقع العالمي ومستشعرات الاقتراب لتتبع سلوك ركوب

الدراجات، ووجدت أن «نسبة الامتثال لقواعد المرور العامة لراكبي الدراجات كانت ١, ٨٨٪»، وهي أعلى قليلاً مما كانت عليه للسائقين (٨, ٨٥٪)، واستخدمت دراسة من أستراليا كاميرا خفية لمراقبة تقاطع طرق لمدة ستة أشهر، وقد تمكّنوا من تقييم ما مجموعه ٤٢٢٥ راكب دراجة، ووجدوا أن ٩, ٦٪ فقط خالفوا القواعد، ومعظمهم من خلال الانعطاف يسارًا والإشارة حمراء (ما يعادل الانعطاف إلى اليمين في أمريكا الشمالية) دون توقف وذلك عندما لا تكون هناك سيارات تسير في نفس الاتجاه. وبالإضافة إلى ذلك وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ في جامعة كولورادو أنه عندما يخالف راكبو الدراجات القواعد، فإن السبب المهيمن (٧٠٪) هو زيادة السلامة الشخصية، في حين أن التبرير الرئيسي لكسر السائقين للقواعد كان توفير الوقت (٧٧٪)، وعندما تقع الحوادث فإنها دائماً ما تكون خطأ السائقين، ووجدت إحدى الدراسات أن السائقين هم المسؤولون الوحيدون عن ٦٠ إلى ٧٠ في المائة من المرات، في حين أن راكبي الدراجات هم المسؤولون عن ١٧ إلى ٢٠ في المائة من المرات.

أنا متأكد من أن العديد من القراء سيجدون أن هذه الإحصائيات من المستحيل تقريباً تصديقها، لأن كل سائق تعامل مع راكب دراجة أحمق ومتهور يقفز من على الرصيف، ويعيثُ فساداً خلال ساعة الذروة، وبالفعل وجدت دراسة أجريت في كندا عام ٢٠١٨ أنه على الرغم من أن الأبحاث التجريبية تشير إلى عكس ذلك، فإن معظم الناس يلومون راكبي الدراجات على توتُّر الطريق والحوادث المرتبطة

بركوب الدراجات، وما يحدث على الأرجح هو أن تحيزاتنا المعرفية تسيطر، فنحن نتذكر بوضوح قلة من راكبي الدراجات الأغبياء - خاصة إذا كان لدينا نفورٌ مسبقٌ يحتفي بكل ما يؤيده - ولكننا لا نتذكر أو حتى تلاحظ جميع راكبي الدراجات الآخرين، وأعتقد أيضًا أن الكثير من الناس ينظرون إلى راكبي الدراجات على أنهم المستفيدون بالمجان (الطريق للسيارات!) الذين سيئون استخدام تنقلهم بعجلتين، ويرى توم ستافورد، الباحث في العلوم المعرفية في جامعة شيفيلد، أننا قد نكون مجبولين على أن نغضب من الأشخاص الذين يبدو - عن حق أم لا - أنهم يخالفون القانون الأخلاقي لتدفق حركة المرور، فالبشر حيوانات اجتماعية، والقيادة فعل اجتماعي يتطلب التعاون، لذلك عندما يمرُّ راكب دراجة في حارة الدراجات هاربًا من ازدحام مروري، فإن الاستجابة اللاواعية غالبًا ما تكون غاضبة، وليس «يا إلهي إن راكب الدراجة هذا بالتأكيد محظوظ وذكي».

رغم كل شيء، فهل يجب أن ندع الغضب المبني على سوء اطلاع، وردود الفعل الغريزية للآخرين المجهولين يملئ علينا سلوكنا في التنقل؟ الكارهون سيتم كرههم.

هذا يقودنا إلى رادع الموضة، ففي أمريكا الشمالية، تم تكييف ركوب الدراجات على أنه تمرين، حيث يرتدي الركاب ملابس خاصة لركوب الدراجات، ويذهب الكثير منهم إلى العمل كما لو كانوا يشاركون في رياضة تنافسية، ونتيجة ذلك عندما يفكر الناس في ركاب الدراجات فإنهم غالبًا ما يستحضرون صورًا لراكبي الدراجات في

منتصف العمر وهم يرتدون معدات التنقل بالدراجات المميزة - وغالبًا ما تكون أقل من رائعة- أو من المتشددين في سباق فرنسا للدراجات. هذا التكيف سيء، لأنه يخلق اعتقادًا بأنك في حاجة إلى إحضار ملابس إضافية معك للعمل والاستحمام عند وصولك، وإذا كنت تكره مظهر ملابس ركوب الدراجات - ولنكن صادقين، فإن نسبة ضئيلة فقط من السكان تبدو معقولة مرتدية ملابس من نسيج الليكرا من قمة الرأس إلى أخمص القدمين - فإن فكرة أن تصبح جزءًا من حشد ركوب الدراجات تصبح أقل من جذابة.

يجعل هذا التكيف أيضًا الناس يعتقدون أنك في حاجة إلى درجة من القدرة الرياضية لتكون «راكب دراجة»، وهذا التصور خاطئ أيضًا، ففي معظم حالات التنقل لا تحتاج إلى ملابس خاصة، ولست في حاجة إلى الاستحمام والتغيير، فقط اقفز على دراجتك وانطلق، وتذكر أنه ليس سباقًا، فلا تدع هؤلاء الركاب الذين يندفعون بقوة ولا ينفكون يضربون التروس حتى تتحطم، أن يحولوك عن الفكرة، فقط ألق نظرة على صور أشخاص يتنقلون في الدنمارك أو بلجيكا أو هولندا، وستجد أنه يوجد العديد من سائقي الدراجات الذين يرتدون كل شيء من الجينز إلى البدلات إلى التنانير والأحذية ذات الكعب العالي.

قضيت بعض الوقت أستاذًا زائرًا في مدينة لوفين الجميلة في بلجيكا، وكان زملائي -الصغار والكبار- يحضرون إلى العمل والعشاء والمؤتمرات على دراجاتهم وهم يرتدون كل ما هو مطلوب لهذا اليوم، وذات مرة كنت أقابل أستاذة كبيرة لتناول القهوة في وسط المدينة،

فأنت على دراجة وهي تبدو نشطة ومدهشة في ثوب العمل الخاص بها، وكانت حقيبة يدها والغداء في سلة على الجزء الأمامي من دراجتها.

سألتها: «كم يبعد منزلك؟» متوقعًا منها أن تقول إنها تعيش بالقرب من ناصية الشارع، لكنها أجابت: «أوه، ليس بعيدًا، قرابة خمسة كيلومترات».

نحن جميعًا في عجلة من أمرنا، لذلك ليس من المستغرب أن الوقت والمسافة يشكّلان عائقًا كبيرًا أمام التنقل النشط، ومع ذلك - مرة أخرى - غالبًا ما لا يتناسب الإدراك مع الواقع.

سألت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ بواسطة جامعة ولاية بنسلفانيا مئات الأشخاص: كم من الوقت سيستغرق المشي أو ركوب الدراجة إلى مجموعة متنوعة من المواقع، وكانوا دائمًا على خطأ، وعادة ما يعتقدون أن الأمر سيستغرق وقتًا أطول مما هو عليه في الواقع، فقد قدر ٩٣٪ منهم بشكل غير صحيح المدة التي سيستغرقها ركوب الدراجة إلى مكان معين، كما لخصت الأستاذة ميليسا بوب، أحد مؤلفي الورقة البحثية: «للسفر سيرًا على الأقدام أو بالدراجة فوائد كثيرة، ولكن لا يفعلها الكثير من الناس، لأنهم يعتقدون أنهم لا يستطيعون فعل ذلك لأنه بعيد جدًا وسيستغرق وقتًا طويلًا، وعندها يتضح أنه ليس كذلك حقًا».

يقضي المسافر الكندي العادي من ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة في قيادة السيارة إلى العمل في اتجاه واحد (وهو -بالمناسبة- من بين أعلى المعدلات في العالم)، ومتوسط المسافة المفادة هو ٧,٧ كيلومترات، وهي مسافة يمكن لأي شخص أن يركبها بسهولة بسرعة متواضعة في

أقل من ٣٠ دقيقة، لذلك، بالنسبة إلى أكثر من نصف جميع ركاب السيارات فإن القيادة لا توفر الوقت، خاصة إذا أضفت الوقت المطلوب لركن السيارة والسير إلى باب وجهتك. وفي الأماكن التي تكون فيها حركة المرور سيئة (عادة ما يحدث التنقل خلال ساعة الذروة)، فمن المحتمل أن يوفر ركوب الدراجات وقت التنقل.

لقد استخدمت خرائط جوجل للحصول على تقديرٍ تقريبي للمدة التي ستستغرقها الدراجة لمسافة ٧ كم أو نحو ذلك في مجموعة من المدن الكبرى، حيث تقع كلية الحقوق بجامعة هارفارد في بوسطن كومنز على بُعد نحو ٧ كيلومترات، ووفقاً لخرائط جوجل، تستغرق الرحلة ٣١ دقيقة بالدراجة، وفي تورنتو يستغرق السفر مسافة ٧,٨ كم بين برج سي إن وشارع إجليتون ٣١ دقيقة، والمسافة بين باتري بارك وتايمز سكوير في مدينة نيويورك على بُعد ٧,٩ كم وسيستغرق ٢٨ دقيقة، وفي المدينة التي أقيم بها -إدمونتون- وهي بلدة براري مسطحة للغاية، يمكنك السفر لمسافة شاسعة في ٣٠ دقيقة.

إن التنقل النشط لا يصلح للجميع، فقد تكون أحد الأفراد القلائل الذين يستمتعون بالقيادة، أو ربما تعيش على مسافة بعيدة من مكان عملك، أو تحتاج إلى سيارة للعمل أو لأنشطة ما بعد العمل، أو قد تكون الطرق بين منزلك ووجهتك ببساطة شديدة الخطورة على الدراجة، وكلها أسباب معقولة، ولكن لا تدع المعلومات المضللة أو المفاهيم الخاطئة تؤثر في قرارك، فالتنقل النشط أفضل للصحة والسعادة، وهو أفضل للبيئة ويساعد في تقليل الازدحام المروري، وغالبًا ما يكون أكثر

كفاءة من حيث الوقت ويمكن أن يوفر لك المال، وبالنسبة إليّ فالخيار واضح.

الآن، عندما أسمع عبارة «ابتعد عن الطريق اللعين»، فأنا ببساطة أبتسم وألوح قائلًا: بحق الجحيم، أنا لست الشخص العالق في السيارة.

١٥:٨ صباحًا - ركن السيارة

حسنًا، لنفترض أنك تقود سيارتك أيًا ما كان، ويجب عليك ببساطة، بمجرد وصولك إلى وجهتك - خاصة إذا كنت تعيش في مدينة كبيرة- أن تواجه واحدًا من أكثر جوانب التجربة الإنسانية إزعاجًا وهو ركن السيارة.

تشير دراسة استقصائية أجريت عام ٢٠١٧ في المملكة المتحدة إلى أن غالبية السكان يشعرون بالتوتر بانتظام بشأن العثور على مكان لركن السيارات، ووجدت الدراسة أن الثلثين قد ألغوا نزهة عائلية لأنهم لم يتمكنوا من مواجهة ضغوط ركن السيارات، وأن ٤٠٪ فاتهم موعدًا، وفي الولايات المتحدة يقول ثلث السائقين الذكور إنهم دخلوا في مواجهة مع سائق آخر بسبب ركن السيارة في العام السابق.

فلا عجب أن تكون مشاعر الناس هكذا، إذ يستهلك ركن السيارات قدرًا سخيفًا من الوقت والطاقة النفسية، وهو نشاط ممل ومثير للقلق مثل غسل الأطباق تحت تهديد السلاح. وإذا جمعت كل الوقت الذي تقضيه في البحث عن مكان لركن السيارة فسيكون ذلك بمنزلة عشرات

الساعات الضائعة كل عام، ففي مدينة نيويورك -على سبيل المثال- يقضي مالك السيارة العادي ١٠٧ ساعات في السنة (أي ٥, ٤ يوم!) في البحث عن موقف سيارات، وقدّر تحليل اقتصادي من عام ٢٠١٧ أن كل هذا الوقت الضائع في البحث عن مواقف سيارات يكلف الاقتصاد الأمريكي أكثر من ٧١ مليار دولار سنويًا.

يتصرف البشر بشكلٍ فظيعٍ في حالات ركن السيارات، وقد وجدت دراسة أجريت عام ١٩٩٧ أنه عندما ينتظر شخص ما مكانًا لركن سيارته، فإن السائق في موقف السيارات يستغرق وقتًا أطول للمغادرة مما لو لم يكن هناك أحد ينتظر، أطلق الباحثون على هذا «الدفاع المكاني»، مشيرين إلى أن لدينا ميلًا طبيعيًا إلى الانتقام من السائقين المنتظرين، حتى لو لم يكن هناك سبب للقيام بذلك، وفي الواقع فإن البطء الانتقامي دائمًا ما يكون ضد مصلحتنا في توفير الوقت.

على الرغم من أننا جميعًا نبدو مفطورين على أن نكون حمقى في ساحة انتظار السيارات، فإننا نتوقع مع ذلك أن يتصرف الآخرون بطريقة متحضرة، ونشعر بالغضب عندما لا يتبعون مدونة الأخلاق غير المعلنة لساحات انتظار السيارات، في إحدى المرات ذهبت أنا وابني مايكل إلى متجرٍ كبيرٍ قبيل وقت الإغلاق، وكان موقف السيارات الكبير فارغًا تقريبًا، وكنا في عجلة من أمرنا وقمت بركن السيارة بشكل سيء، وعندما خرجنا من سيارتنا الفولكس فاجن رأيت أنها مائلة قليلًا على أحد خطوط وقوف السيارات.

قلت لمايكل: «من الأفضل أن أحرك السيارة».

ولكنه قال وهو متجهًا نحو المتجر: «هيا، إن ساحة انتظار السيارات خالية تمامًا».

قلت متوقعًا «أراهن أنه سيكون لدينا تعلق على السيارة عندما نعود».

بعد عشرين دقيقة، خرجنا من المتجر لنجد ملاحظة على الزجاج الأمامي، نصها: «الناس في العالم يريدونك أن تتعلم كيف تركز سيارتك، ويمكنك أن تفعل هذا، فالأمر ليس بهذه الصعوبة، التوقيع الجميع».

في حين أن الكثير من ضغوط ركنا للسيارة خارجة عن سيطرتنا (ببساطة لا توجد أماكن كافية لوقوف السيارات في العديد من المدن)، فإن قراراتنا الخاصة بركن السيارة لها عواقب، وفي الحقيقة يعتبر الفعل البسيط المتمثل في ركن السيارة مثالاً مُدهشاً على كيفية تسبب تحيزاتنا المعرفية وعاداتنا غير المستنيرة في اتخاذ قرارات سيئة متكررة يمكن أن تجعل يومنا أسوأ قليلاً، ومع مرور الوقت ومع تراكم القرارات السيئة، يمكن أن يكون لها تكاليف اجتماعية كبيرة.

يقضي الناس الكثير من الوقت (اقرأ: يضيعون الكثير من الوقت) في البحث عن المكان المثالي، فنحن مضطرون إلى القيام بذلك -على الأقل جزئياً- من خلال ذكرى آخر مرة حصلنا فيها على مكان جيد، ونحن نسعى جاهدين لتكرار تلك التجربة الممتعة، وقد ذهب جورج كوستانزا من سينفيلد إلى حد وضع العثور على مكان جيد لوقوف السيارات في نفس فئة ممارسة الجنس، وقال جورج: «ركن السيارات

في هذه المدينة يشبه ممارسة الجنس تمامًا، فلماذا يجب أن أدفع مقابل ذلك، إذا قدمت نفسي فقد أحصل عليه مجاناً».

يتفق أندرو فيلكي، أستاذ علم النفس في جامعة كريستوفر نيوبورت في ولاية فيرجينيا، مع نظرية آخر بقعة عظيمة والهجوم العسكري - إذا جاز التعبير - وفقاً لتصنيف كوستانزا، وقد أخبرني الأستاذ أندرو فيلكي -الذي درس السلوك في موقف السيارات من خلال مراقبة الكثير من التصرفات في مواقف السيارات- أن الناس يتذكرون بوضوح تلك الحالات النادرة «التي يؤمنون فيها مكاناً رائعاً لركن سياراتهم»، ونتيجة ذلك -ومثل جورج كوستانزا- فإنهم يشعرون بأنهم مضطرون إلى بذل قصارى جهدهم في كل مرة يواجهون فيها موقفاً صعباً لركن سياراتهم، واستطرد فيلكي: «ما لا يتذكرونه أيضاً هو الحالات الأكثر احتمالاً عندما يؤمنون المزيد من المواقع المثالية»، ونتيجة ذلك يبالغ الناس في تقدير احتمالية حصولهم على مواقع رائعة.

يبدو انتزاع مكان جيد لوقوف السيارات بمنزلة إنجاز، كما لو كنت قد سجلت هدفاً في الرياضة الشرسة لركن السيارات، وكما أشار أندرو فيلكي «هناك شعور بالإنجاز وشعور بالرضا، وربما القليل من النصر لأنك تعلم أنك تنافس أشخاصاً آخرين، لقد نجحت أنا في الحصول على مساحة الركن، ولم تنجح أنت».

لقد اكتشف أندرو فيلكي أيضاً أن الناس لا يتعلمون من تجاربهم السابقة لركن السيارات، وقال لي: «لقد ارتكب سائقو السيارات الأكثر خبرة نفس الأخطاء التي يرتكبها السائقون الأقل خبرة، حيث لا يتعامل

الناس مع ركن السيارات على أنه فرصة لممارسة مدروسة، ومن ثم فإنهم لا يتحسنون كثيرًا».

باختصار: أنت لست عالم واسع المعرفة في ركن السيارات، فلا تبذل قصارى جهدك فهذه ليست منافسة.

في الواقع، أن أفضل إستراتيجية هي تجاهل هذا الإجبار، فعادةً ما يقضي الأشخاص الذين يبحثون عن مكان جيد وقتاً أطول للوصول إلى مقصدهم، من أولئك الذين يأخذون أول مكان يرونه، وقد استخدمت دراسة نُشرت في عام ١٩٩٨ النمذجة الرياضية للتنبؤ بأفضل نهج لإيجاد بقعة لركن السيارة، ووجدت أن اختيار صف أقرب إلى مدخل ساحة انتظار السيارات (والذي غالباً ما يكون الصف الأبعد عن وجهتك)، والوقوف في أول مكان متاح يتفوق على الإستراتيجية الأكثر شدة التي تبحث عن المساحة الأقرب إلى وجهتك، وعادةً ما يلغي الوقت الذي تقضيه في البحث عن مساحة انتظار أي وقت توفره بكونك أقرب إلى وجهتك، وهذا فقط يزيد تفاقم التوتر إلى يومك.

على الرغم من أن هذا النوع من النمذجة يتم عادةً باستخدام ساحات الانتظار، فإن المنطق ينطبق أيضاً على الأرجح على ركن السيارات في الشارع، لذا اركن سيارتك في أول بقعة تجدها حتى لو كانت على بعد مسافة بعيدة من وجهتك، فلماذا لا تستمتع أيضاً بالمشي؟

عندما يتعلق الأمر بركن السيارات، فلا تكن أحرق وتحمل حماقة السائقين الآخرين (تذكر، أنه من المحتمل أن تبدو كأحمق أيضاً)، واركن سيارتك في أول مكان تجده مفتوحاً.

٨:٣٠ صباحًا — بدء العمل

قم بالأعمال الإبداعية الجادة والمهمة أولاً، ولا تسمح بأن تُسْفَط في دوامة البريد الإلكتروني.؛ كن قوياً.

أظهرت الدراسات بشكلٍ متسقٍ أننا ننجز بشكل أفضل في أوقات معينة من اليوم، وهو الصباح لمعظمنا، وحللت دراسة أجرتها جامعة شيكاغو عام ٢٠١٦ بيانات ما يقرب من مليوني طالب، من الصف السادس إلى الصف الحادي عشر، للتعرف على مدى تأثير أوقات اليوم على أدائهم، ووجدت أن الطلاب يتعلمون في الصباح أكثر مما يتعلمون في وقتٍ لاحقٍ من اليوم الدراسي، وأن دراسة الرياضيات واللغة الإنجليزية في الصباح يؤدي إلى زيادة معدل الطلاب بشكلٍ ملحوظٍ.

٩:٣٠ صباحًا - استعمال مقعد مرحاض عام

أعاني إلى حدٍّ ما من رهاب الجراثيم، ومن ثمَّ فإن قضية مقعد المراحيض تمثل مشكلة شخصية، وفي حالة إذا أصبح استخدام المراحيض من دون استخدام اليدين رياضة أولمبية، فأنا أشعر بالرضا عن فرصي في تشكيل المنتخب الوطني، والحقيقة أن قلقي من المراحيض جعلني أتعلم في أبحاث توزيع الجراثيم في كشك الحمام -نعم هذه البيانات موجودة- من أجل التعرف اليومي على مقاعد

المرحاض، فما الذي يكشف عنه اتساع المعرفة البرازية هذا؟ إذا كانت الجراثيم هي مصدر قلقك، فلعل الكشك الأول يكون أفضل رهان لك. أيها المصابون برهاب الجراثيم انتبهوا: تجنبوا الكشك الأوسط.

أنا لست الشخص الوحيد الذي يتخوف من المراحيض العامة، فقد وجدت دراسة من عام ١٩٩١ أن ٨٥٪ من النساء يجلسن القرفصاء على مقاعد المراحيض العامة، ولا يلامسها، (بالنظر إلى أن النساء يقضين وقتاً أطول بكثير في الحمام من الرجال - نعم، هذه البيانات موجودة أيضاً - وهذا كثير من تدريبات القوة متساوية القياس التي تسببها المثانة، وربما كان هذا هو السبب في أن النساء يعشن لفترة أطول؟) وهناك ١٢٪ إضافية من النساء يغطين مقعد المرحاض بالورق، و ٢٪ فقط يجلسن على البورسيلين نفسه، وكنت سأصنف ذلك على أنه خوف واسع النطاق بشكل ملحوظ من الضروريات، ولا يعتبر هذا الخوف أمراً مزعجاً فحسب (قد يكون من الصعب تحديد وقت الاستراحات البيولوجية لتتوافق تماماً مع توفر منشأة نظيفة تماماً)، ولكن يمكن أن يكون له أيضاً عواقب صحية، فقد وجدت دراسة سويدية أجريت عام ٢٠١٧ على ١٧٣ طالباً جامعياً -على سبيل المثال- أن «الإفراغ غير المنتظم أو غير المتكرر بسبب تجنب المراحيض المدرسة يمكن أن يساهم في عدد من مشاكل المسالك البولية».

تساهم العديد من العوامل في تجنب دورات المياه العامة، ولكن يبدو أن مصدر القلق الرئيسي هو الجراثيم، ولكن هل يجب أن نقلق حقاً بشأن الجراثيم الموجودة على مقعد المرحاض؟ هل يجب أن

تستخدم أحد أغطية مقعد المراحيض لتوفر لنفسك طبقة حماية من جميع الجراثيم السيئة الموجودة في الحمام؟

رغم أن المراحيض العامة قد تبدو قادرة للغاية، فإنه من غير المرجح أن تشكل أي مخاطر جسيمة مرتبطة بالجراثيم، فعلى عكس العديد من التحذيرات القلبية والموثوقة التي تلقيتها من زملائي في الصفوف الإعدادية، لا يمكنك التقاط عدوى منقولة جنسيًا من مقعد المراحيض، والحقيقة أن الغالبية العظمى من الكائنات الحية الدقيقة غير ضارة أساسًا، ومعظمها لا يستمر طويلًا على أسطح الحمامات، قد يحتاج الأمر إلى سيناريو انتقال جرثومي مثالي تمامًا حتى يمر وسيط معدٍ، مثل الجلوس على مقعد المراحيض مباشرة بعد شخص مصاب، مع جرح مفتوح يصطف بسلاسة مع الجرثومة الممرضة أو المسببة للمرض، ولكن حتى في ظل هذه الظروف فإن المخاطر لا تزال بعيدة، فقد خلص الدكتور ويليام شافنر، أستاذ الطب الوقائي بجامعة فاندربيلت، إلى أن «مقاعد المراحيض ليست وسيلة لنقل أي عوامل معدية، فأنت لن تلتقط أي شيء».

يوافق على هذا الرأي الأستاذ بريت فينلي، وهو زميل لي وباحث مشهور في الجراثيم والمناعة، ومؤلف الكتاب الجامع عن الجراثيم «دعهم يأكلون الأوساخ»، حيث قال لي: «مقاعد المراحيض في الواقع ليست بهذه القذارة، وكونها من البلاستيك الصلب فهي لا بأس بها، ومن المفارقات أن الأحواض أسوأ لأنها رطبة وتشكل أغشية حيوية»، أي مستعمرات للجراثيم، وكما قال لي الأستاذ فينلي فإن المحصلة النهائية هي أن «الأسطح الجافة الصلبة لا تحتوي على العديد من

الجراثيم، بينما الأسطح الرطبة اللينة تحتوي على الكثير من الجراثيم». لقد وجدت الدراسات بشكلٍ متماسكٍ أنّ العديد من الأغراض الشائعة تحتوي على جراثيم أكثر بكثير من مقاعد المراحيض العامة، ويشمل ذلك الهواتف المحمولة ومبذلات قنوات التلفزيون ومعدات الصالة الرياضية وألواح التقطيع بالمطبخ ومقبض صنوبر المطبخ، ومن ثمّ يمكنك الجلوس على المرحاض بدرجة ما من الثقة.

من المؤكد تقريباً أن أغذية مقاعد المرحاض الورقية عديمة الفائدة، فهي أولاً مسامية لذا يمكن للبكتيريا والفيروسات الدقيقة أن تمر بسهولة عبر الورقة إلى بشرة مؤخرتك (وكما لاحظنا أعلاه فهذا ليس مهمّاً حقاً)، وثانياً: فإن أغذية مقاعد المرحاض لا تفعل شيئاً يذكر لإيقاف الجانب الإشكالي المحتمل في عملية التغوط وهو «زيف المرحاض»، أي كما تم تلخيصه في دراسة أجريت عام ٢٠١٨ حول هذه الظاهرة، «هبات رزاز البراز في أثناء شد السيْفون»، وقد قامت هذه الدراسة بقياس مدى انتشار البكتيريا بعناية مع كل شدة لسيْفون المرحاض، وكانت النتيجة انتشاراً كبيراً، خاصة عندما يكون للغسيل بعض القوة - كما هو الحال في الكثير من الأحيان في المراحيض العامة - وعندما يتضمن الأمر البكتيريا الصغيرة، وقد خلص استعراض عام ٢٠١٣ لبيانات زيف المراحيض إلى أنه «يمكن إنتاج الهباء الجوي الذي من المحتمل أن يكون معدياً بكميات كبيرة في أثناء التنظيف، وأن الهباء الجوي يمكن أن يستمر من خلال عمليات شد السيْفون المتعددة في تعريض مستخدمي المراحيض التاليين».

هذا يبدو سيئاً جداً، إلا أنه يجب أن نبقى مخاوفنا البرازية في حدها الأدنى، نعم يمكن أن ينتقل العامل الممرض الضار النادر عن طريق شد سيفون المراحض بقوة، ولكن من منظور المخاطر الفردية، فإن احتمالية الضرر الناجم عن استخدام المرحاض ضئيلة جداً، وكما ذكرني الأستاذ فينلي فإن «المسار البرازي-الفموي هو الطريقة الأكثر شيوعاً -إلى حد بعيد- لالتقاط مسببات الأمراض المعوية»، أو بعبارة أخرى لا يجب أن تخاف من مقعد المرحاض أو زيف المرحاض المليء بالميكروبات، بل يجب أن تخاف من يدك المتسخة.

أما وقد هدأت مخاوفك، دعنا نتوقف لحظة للاحتفال بالمرحاض، الذي قد يكون أحد أعظم الاختراعات البشرية -في سياق الوقاية من الأمراض وجودة الحياة- ففي عام ٢٠٠٧ اختار قراء المجلة الطبية البريطانية التطورات في مجال الصرف الصحي -المياه النظيفة والمرحاض بشكل أساسي- باعتبارها أعظم تقدم طبي منفرد، ليست الخلايا الجذعية أو الوراثة أو التخدير أو زراعة الأعضاء أو حتى المضادات الحيوية، ولكن الصرف الصحي، فكر في ذلك في المرة القادمة التي تلمي فيها نداء الطبيعة، فأنت تجلس على وسيلة أنقذت حياة الملايين والملايين، ولكن لسوء الحظ، لا يزال الكثير من سكان العالم يفتقرون إلى المراحض، ففي عام ٢٠١٧ ذكرت منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من ٩٠٠ مليون شخص يجب أن يتغوطوا في العراء، وبسبب النمو السكاني، من المرجح أن يزداد هذا العدد.

ملاحظة جانبية أخيرة خاصة بمقعد المرحاض: أحد جوانب تجربة الحمام التي لا تحتاج النساء إلى القلق بشأنها مثل الرجال هي البصق، فكثير من الرجال (كما هو حال كل رجل ينزل سحابة سرواله بجوارى عند المبال) لديهم عادة سخيفة ومثيرة للاشمئزاز وبدائية تتمثل في البصق قبل التبول، ونتيجة لذلك -بالإضافة إلى تناثر البول- غالبًا ما تُغطى مقاعد المراحيض والمبال في غرفة الرجال بكتل نفايات رخوة من البصاق، فما الذي يحدث هنا بحق الجحيم؟

على الرغم من أنني لم أجد سوى القليل من العمل التجريبي عن الموضوع، فقد تكهن بعض الأكاديميين بأنه بمنزلة وسيلة للرجال لتحديد منطقة نفوذهم، (لماذا قد يرغب أي شخص في وضع علامة على مرحاض في ملعب رياضي أو بار أو مسرح سينمائي كجزء من منطقتة هو أمر لا أستطيع أن أفهمه) والرجال لا ينتجون بصاقًا أكثر من النساء، ونادرًا ما يكون هناك سبب فيسيولوجي حقيقي للبصق، لذا من فضلكم يا رجال العالم إما أن تحسنوا دقة تصويب بصقتكم وإما أن تجدوا طريقة لمقاومة دوافعكم البدائية للمطالبة بحقوقكم في البورسلين العام، وفي حين أن خطر الإصابة بمرضٍ خطيرٍ من خلال البصاق منخفض جدًا، إلا أن هناك قلقًا بسيطًا من أن البصق -تمامًا مثل زيف المرحاض- يمكن أن يزيد فرصة انتشار الأمراض المحمولة بالهواء مثل نوروفيروس (المسؤول عن ما يسمى بإنفلونزا المعدة)، وفي الواقع حاولت وكالة حماية الصحة في المملكة المتحدة -خلال موسم الإنفلونزا السيئ- جعل لاعبي كرة القدم المحترفين يبصقون بشكل أقل، وقال متحدث

باسم الوكالة: «إذا بصقوا بالقرب من أشخاص آخرين فقد يؤدي ذلك بالتأكيد إلى زيادة خطر انتقال العدوى»، ولكنني أظن أن نداء الصحة العامة هذا لم يبطئ تدفق البلغم من لاعبي كرة القدم مثقال ذرة.

٢٣: ٩ صباحاً - غسل اليدين

اغسل يديك بحق الله، اغسل يديك اللعينة! لقد رأيت عددًا كبيرًا أكثر مما يجب من الرجال في الحمام الذين يفتحون باب الكشك بعنف وينطلقون مباشرة خارج الحمام، وهم يقفلون سوستات سراويلاتهم ويثبتونها ويدسون قمصانهم فيها بينما يسرون دون أن يغسلوا أيديهم، لو كان لدي صاعق كهربائي ... لصعقتهم!

إن غسل اليدين ليس قرارًا يتطلب قدرًا كبيرًا من التفكير، وعليك أن تفعل ذلك حتى إذا كنت تعتقد أنك تستخدم ورق التواليت بدقة جراحية، فإن زيف المرحاض المليء بالبراز المذكور أعلاه يمكن أن يرسل مسببات الأمراض على جسمك، وقد تعتقد أن يديك نظيفة تمامًا، إلا أن الجراثيم الضارة يمكن أن تظل موجودة، ويمكن أن يحتوي جرام واحد من براز الإنسان على تريليون جرثومة، ولهذا فإن غسل يديك - كما ينادي مركز السيطرة على الأمراض - «هو أحد أهم الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتجنب الإصابة بالمرض ونشر الجراثيم للآخرين».

قد يبدو الأمر كما لو أنني أتراجع عن رسالة مكافحة رهاب الجراثيم من الفصل السابق، إلا أنه رغم أن مقاعد المراحيض حميدة

نسبيًا، فإن العديد من الجراثيم المسببة للأمراض تنتقل عن طريق اليدين، وذلك لأننا غالبًا لا نستطيع منع أنفسنا من لمس أفواهنا وأعيننا و/أو أنفنا، وبالإضافة إلى ذلك هناك الكثير من الأدلة التي تخبرنا بأن غسل اليدين فعّال - خاصة عندما يتم بشكل جيد - فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٤ على أطفال المدارس الابتدائية أن تعليم الأطفال كيفية غسل أيديهم أدى إلى انخفاض نسبة التغيّب بنسبة ٣٦٪ بسبب إنفلونزا المعدة، كما يمكن أن يقلل غسل اليدين الفعّال حدوث كل شيء من نزلات البرد إلى الأمراض الأكثر خطورة التي تهدد الحياة، وهذه ليست قضية تافهة، فعلى المستوى العالمي تشير التقديرات إلى أن غسل اليدين يمكن أن ينقذ ملايين الأرواح كل عام، وذلك في المقام الأول من خلال تقليل الوفيات المرتبطة بالإسهال.

بالنظر إلى فعالية غسل اليدين، فمن المحبط أن العديد من الأشخاص ما زالوا لا يغسلون أيديهم، وذلك على الرغم من أن معظمنا يعتقد أنها فكرة جيدة، وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ في الولايات المتحدة أن ٩٢٪ من الأمريكيين يعتقدون أنه من المهم غسل أيديهم بعد دخول الحمام، إلا أن ٦٦٪ فقط قالوا إنهم يفعلون ذلك بالفعل، والأسوأ من ذلك أن ٧٠٪ يعترفون بعدم استخدام الصابون، ولكن عند إجراء القياس بشكل أكثر موضوعية - أي بإحصاء عدد الأشخاص الذين يغسلون أيديهم بالفعل - تكون الأرقام أسوأ، ومن ثمّ لا عجب أن الرجال يغسلون أيديهم أقل من النساء، ونحن نقوم بعملٍ أسوأ بكثير، ومع ذلك فكلنا - بشكل عامّ - سيئون للغاية في هذه المهمة المتواضعة،

فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٣ وتم خلالها مراقبة ٣٧٤٩ شخصًا وكيفية غسلهم لأيديهم أن ٥٪ فقط قاموا بالمهمة بشكلٍ صحيحٍ.

تقل احتمالية غسل الناس لأيديهم عندما يكونون بمفردهم، ويبدو أن القليل من ضغط الأقران يدفع بعادات النظافة في الاتجاه الصحيح، وقد استخدمت دراسة أجرتها جامعة ستانفورد عام ٢٠١٤ المراقبة بالفيديو لتتبع غسل اليدين في المدارس الحضرية في كينيا، ووجدت أنه عندما كان شخص آخر حاضرًا فإن ٧١٪ من الطلاب يغسلون أيديهم، ولكن ٤٨٪ فقط فعلوا ذلك عندما كانوا بمفردهم، ووجدت دراسة أخرى أجرتها كلية لندن للصحة والطب الاستوائي في عام ٢٠٠٩، أنه عندما يتعلق الأمر بمحاولة إقناع الناس بغسل أيديهم بشكلٍ صحيحٍ، فإن الرسائل الأكثر فاعلية تستدعي الخزي بين الأقران، فعلى وجه التحديد وُجد أن لافتة بالحمام مكتوب عليها «هل الشخص بجانبك يغتسل بالصابون؟» كانت أكثر فاعلية من رسالة مؤنبة مثل «لا تكن فاقد الحس، اغسل يديك بالصابون!».

ولكن ما هي الطريقة الصحيحة لغسل اليدين؟ إن الشطف السريع تحت الحنفية والمسح على سروالك لا يفي بالغرض، بل يجب أن تهدف إلى غسل يديك بالماء والصابون لمدة ١٥ إلى ٢٠ ثانية، وهذا هو الوقت الذي يستغرقه غناء «عيد ميلاد سعيد» مرتين (لا تتردد في الغناء في سرك) واغسل كلا الجانبين وبين الأصابع، وأنت لا تحتاج إلى دعك يديك كما كان يفعل جراحو المدرسة القديمة، ولكن عليك بذل بعض الجهد.

ماذا عن تجفيف يديك؟ يبدو أن مجففات الأيدي التي تعمل بالهواء الساخن ذات التقنية العالية قد غزت الحمامات العامة في جميع أنحاء العالم، وأظن أن الدافع وراء هذه الخطوة هو التكلفة (شراء عدد أقل من المناشف الورقية)، والمخاوف البيئية (عدد أقل من المناشف الورقية للتخلص منها)، والرغبة في استغلال حشد الصحة العامة لحمل الناس على غسل أيديهم، وتنمو صناعة مجففات الأيدي بسرعة، ومن المتوقع أن تبلغ قيمتها ٦, ١ مليار دولار بحلول عام ٢٠٢٤، ويشير أحد تقارير الصناعة إلى أن التوسع مدفوع «بالمبادرات الحكومية المتزايدة لنشر الوعي حول الصحة والنظافة».

لكن هذه المجففات للأيدي ليست الخيار الأفضل من منظور النظافة وحفظ الصحة، فقد أظهرت الأبحاث بشكل متماusk أن المناشف الورقية أفضل، وخلص استعراض عام ٢٠١٢ للأدلة إلى أن المناشف الورقية تتفوق على مجففات الهواء الكهربائبة، ومن ثمَّ أوصى باستخدام المناشف الورقية فقط «في الأماكن التي تكون فيها النظافة أمرًا بالغ الأهمية مثل المستشفيات والعيادات»، وبالنسبة إلى مرضى رهاب الجراثيم مثلي، فإن هذا الاستنتاج يصرخ لا تستخدم مجففات الأيدي الكهربائبة!

تزداد قصة مجفّف الأيدي سوءًا، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ أن مجففات الأيدي الكهربائبة تعمل كآلات لتوزيع جزيئات البراز، إذ تمتص الجسيمات الجرثومية من الغرفة -بما في ذلك مواد زئيف المرحاض المذكورة أعلاه- وينفخونها على يديك، ووجد

الباحثون أن «أنواعًا كثيرة من البكتيريا -ويتضمن ذلك مسببات الأمراض والجراثيم المحتملة- يمكن أن تترسب على الأيدي المعرّضة لمجففات الأيدي في الحمام»، كما تساعد هذه الآلات أيضًا في نشر الجراثيم في جميع أنحاء المبنى.

حسنًا، ولكننا نحتاج هنا إلى بعض التحقق من حقيقة المخاطر المتعلقة بمجففات الأيدي الكهربائية، والحقيقة أن الغالبية العظمى من الجراثيم المتطايّرة من مجففات الأيدي غير ضارة إطلاقًا، ومع ذلك فنظرًا إلى أن الهدف من غسل اليدين هو إزالة الجراثيم، يبدو أن نظام مجفّف الأيدي الكهربائي يؤدي -على الأقل- إلى نتائج عكسية، ولذلك من الأفضل استخدام المناشف الورقية.

عندما أخبرت أصدقائي أنني أكتب فصلًا عن غسل اليدين في هذا الكتاب، أخبرني الكثير منهم أن أسلوب التحفيف المفضّل لديهم يتضمن سراويلاتهم، وكان الرد الشائع: «أوه، أنا فقط أمسح يدي في سروالي، ألا يفعل الجميع هذا؟»، ويجب أن أعترف أنها إستراتيجية استخدمتها كثيرًا، حتى عندما تكون الخيارات الأخرى متاحة، فسروالك موجود هنا، وجاهز للمسح.

هل هذه فكرة جيدة؟ لم أجد أي بحث يستكشف أسلوب التحفيف السريع هذا، ولكن يمكن أن يحتوي سروالك على جراثيم ضارة، خاصة إذا كنت قد قمت بالتبرز أو التقيؤ مؤخرًا. (إذا كان هذا هو وضعك، فمن المحتمل أن يكون لديك مشكلات أكبر للتعامل معها من قرار استخدام مجفّف اليد/المنشفة الورقية/السراويل)، ومع ذلك فإن التحقيقات

العلمية حول دور الملابس في انتقال الأمراض المعدية - كما هو الحال في المستشفيات - قد حددت بشكلٍ عامٍّ أن هناك نقصًا في الأدلة عالية الجودة، ومن المعترف به أنه من المعقول بيولوجيًا نقل الجراثيم عن طريق الملابس، ومن ثمَّ اعتمدت العديد من المستشفيات في جميع أنحاء العالم سياسات «لا ملابس تحت المرفقين»، ومع ذلك فما دام سروالك خاليًا من البراز، فيمكنك على الأرجح استخدامه بأمان لمسح يدوي سريع وفعال، وعادة ما تكون الكائنات الحية الدقيقة الموجودة في الجلد - والتي ستجدها في ملابسك - غير خطيرة على مصدر تلك الخلايا (أي أنت).

في عام ٢٠١١ قامت أستاذة بجامعة ألبرتا بإجراء تجربة مثيرة للاهتمام حول تلوث سروال الجينز بالجراثيم مع أحد الطلاب، حيث طلبت الأستاذة راشيل ماكوين من أحد طلابها ارتداء سروال جينز واحد كل يوم لمدة ١٥ شهرًا متتالية دون غسله مرة واحدة. (لديّ فضول أن أعرف إذا كان لدى مجلس أخلاقيات البحث أي مخاوف!)، اتضح أن سروال الجينز غير المغسول لهذه المدة الطويلة يحتوي على نفس كمية الجراثيم التي يحتوي عليها السروال الذي لم يغسل لأسابيع قليلة، ولم تكن تلك الجراثيم سيئةً بشكلٍ خاصٍّ، بل كانت غالبًا مجرد كائنات الجلد الدقيقة المعتادة غير الضارة.

أنا لا أدعو إلى التوقف عن غسل الجينز، على الرغم من أن هذا أصبح الآن أمرًا شائعًا بين هواة السراويلات المصنوعة من قماش

الدينيم^(١٦) الخام، ولكن إذا كنت تغسل يديك بانتظام بالماء والصابون، فلا يوجد دليل على أن تحفيف يدك بمسحها في سروالك الجينز سوف يمثل مشكلة، ومع هذا فإن سروالك الجينز المتسخ لا يزال يحتوي على جراثيم سيئة - خاصة إذا كنت لا ترتدي ألبسة داخلية - وذلك لأنه ببساطة كما قالت الأستاذة راشيل ماكوين «السروال على اتصالٍ وثيقٍ بالمنطقة التناسلية للشخص».

١٠:٠٠ صباحاً - فنجان قهوة آخر؟

نعم

١٠:٣٠ صباحاً - مهام متعددة

كنت ذات مرة ضيفاً في برنامج إذاعي محلي، وكان موضوع المناقشة هو تعدد المهام، وهل ينبغي لنا أن نقوم بذلك؟ وهل نستطيع إنجازها؟ المتحدثة التي سبقتني كانت خبيرة موارد بشرية - أي وظيفتها هي إيجاد عمل للناس - وقالت دون موارد: «المهارة الأولى التي يبحث عنها أصحاب العمل الآن هي القدرة على أداء مهام متعددة، ويتوقع

(١٦) الدينيم هو نسيج مبرد قطني متين، يتشكل بتمرير خيط اللحمية فوق خيطين أو أكثر من خيوط السدى. وينتج عن هذا الشكل المألوف ذي التضليع القطري على الجهة الداخلية لهذا النسيج. الدينيم مستخدم في أمريكا منذ أواخر القرن الثامن عشر. ومن الشائع صباغة قماش الدينيم باستخدام النيلة الزرقاء لإنتاج قماش الجينز الأزرق (المترجم).

أرباب العمل من الناس القيام بأشياء كثيرة في وقتٍ واحدٍ، وهذا هو العالم الذي نعيش فيه!

بِكُلِّ أَسْفٍ هي على حقٍّ، وقد وجدت إحدى الدراسات أن موظف المكتب العادي يتوقف عن العمل مرة كل ثلاث دقائق وخمس ثوانٍ! ونحو نصف هذه الانقطاعات هي من صنع الذات، إذ يفشل معظم الناس في التركيز على مهمة واحدة لأكثر من ثلاث دقائق، ومن ثمَّ نتحقق من بريدنا الإلكتروني، أو نضغط على تنبيه إخباري منبثق، أو نقوم بفحص موجز تويتر الخاص بنا، أو نلقي نظرة على حساب كيم كارداشيان على إنستجرام، فنحن مجتمع من مشتتي التفكير بشكلٍ يبعث على السخرية!

هناك الكثير من الأبحاث الشيقة حول الإلهاء في مكان العمل وتعدد المهام، وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص -إذا قمت بتضمين كل من الكمبيوتر المحمول والهاتف المحمول- يقضون ما بين خمس إلى ثماني ساعات يومياً على الإنترنت، ويقضي جزءٌ كبيرٌ من السكان وقتاً على الهواتف وأجهزة الكمبيوتر يفوق الوقت الذي يقضيه في النوم، ويتم تصميم العالم -على نحوٍ متزايدٍ- للإلهاء، فهو مصمم لتعدد المهام، وهنا تلعب قوى السوق دورها، فتنبهات الأخبار تتسلل إلى شاشات حواسبنا، وتصلنا الأصوات مع كل رسالة نصية جديدة وتحديث من الفيسبوك، ومن السهل للغاية أن تمتص في دوامة تصفح الإنترنت، فقد تكون لديك فكرة وتبحث عن شيء ذي صلة بها، ولكن قبل أن تدرك تجد نفسك تنتقل من موقع إلى آخر.

أنا كاتب، وغالبًا ما أجلس وأقول لنفسي: «سأمنح نفسي نصف ساعة دون التحقق من بريدي الإلكتروني، أو حسابي على تويتر، أو دون تصفُّح الإنترنت» وهذا صعب، لأنني أجد أنه بمجرد أن أحصل على هذا الوقت الممتع تمر الساعات، ولكن حتى تجد هذا الوقت الممتع فإن الأمر يكون صعبًا حقًا، خاصة إذا تم جذبك عبر الإنترنت لغرض البحث.

هناك تأثيرٌ سلبي للإلهاء المستمر، إذ تؤكد الدراسات بشكلٍ متسقٍ أن تعدُّد المهام والانقطاعات تقلل من أدائنا، حيث إن أمخاخنا يمكنها معالجة قدر محدود من المعلومات في نفس الوقت، وبالتالي فإن تعدد المهام يخلق استنزافًا معرفيًا: فكلما قمت بالانتقال بين المهام، أصبحت أقل كفاءة، فبمجرد أن يتم إبعادك عن مهمة ما يمكن أن يستغرق الأمر قدرًا كبيرًا من الوقت كي تنهmk في العمل مرة أخرى. وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأمر يستغرق أكثر من ٢٣ دقيقة -في المتوسط- للعودة إلى المهمة، وأيضًا يزيد تعدد المهام إجهاد العمّال، ويكلف الاقتصاد أكثر من ٦٥٠ مليار دولار في الولايات المتحدة وحدها، ووفقًا لمسحٍ أجري عام ٢٠١٥ يتسبب في تضييع الناس نحو ثلاث ساعات في اليوم، في المتوسط.

أخيرًا، هناك القليل جدًا من الأدلة التي تشير إلى أن قرار إنجاز مهام متعددة هو قرار جيد.

تشير بعض الأبحاث إلى أن نسبة صغيرة جدًا من السكان -قراءة ٢,٥٪- يمكنها القيام بمهام متعددة بشكلٍ فعّال، وعلى عكس نسبة

الـ ٩٧,٥٪ الأخرى من السكان - أي كل الناس تقريباً - لا يعاني «أصحاب مهارة المهام فائقة» هؤلاء من انخفاض كبير في الأداء عند محاولة تحقيق التوازن بين شيئين في وقتٍ واحدٍ، على الأقل في التجارب المتحكم فيها، ولكن إذا كنت تعتقد أنك أحد هؤلاء الأفراد النادرين فمن المؤكد أنك لست كذلك، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٣ في جامعة يوتا أن الأشخاص الذين يعتقدون أنهم بارعون في إنجاز مهام متعددة غالباً ما يكونون سيئين بشكلٍ خاصٍ في ذلك، حيث يتم تشتيت انتباههم بسرعة أكبر ولا يمكنهم التركيز، وهذا على الأرجح سبب قيامهم بعدة مهام في المقام الأول. كما نقل عن الأستاذ ديفيد سانبونماتسو المؤلف الرئيسي قوله: «لا يقوم الناس بمهام متعددة لأنهم يجيدونها، ولكنهم يفعلون ذلك لأنهم أكثر تشتتاً»، وأن الميل إلى تعدد المهام «مرتبط عكسياً بالقدرة الفعلية على إنجاز مهام متعددة»، وفي مثال كلاسيكي لظاهرة «نعتقد جميعاً أننا أفضل من المتوسط»، اعتقد ٧٠٪ من الطلاب الجامعيين المشاركين في الدراسة أنهم أعلى من المتوسط في إنجاز مهام متعددة، وهو بالطبع مستحيل إحصائياً.

إحدى الخرافات الأخرى للعصر الرقمي هي أن الشباب (النموذج الأصلي لـ «أطفال هذه الأيام») أفضل في أداء المهام المتعددة والتعامل مع التدفق المستمر للمعلومات لمجرد أنهم وُلدوا في هذا الواقع. ولكن فكرة «المواطن الرقمي» هي فكرة خاطئة، فقد وجدت مراجعة للحجج والبراهين في عام ٢٠١٧ أنه «لا يوجد شيء اسمه مواطن رقمي يتمتع بمهارة المعلومات لمجرد أنه لم يعرف أبداً عالماً غير

رقمي»، والحقيقة أن جيل الشباب يقوم بأداء المهام المتعددة كالجيل الأكبر سنًا بشكلٍ سيء.

لم يكن التركيز أكثر صعوبة في أي وقت مضى مما هو عليه الآن، ولذا فأنا أَلعبُ ألعابَ مع نفسي: إذا أنهيت هذه المهمة سأشتري لنفسِي قهوة إسبريسو، وقد يبدو الأمر بسيطاً ولكنه ينجح: قم بإنهاء مهمة واحدة ثم انتقل إلى المهمة التالية.

١١:٠٠ صباحاً — توقع الغداء

كان صباحك مثمراً فقد استيقظت مبكراً لأنك شخصٌ صباحي، وتناولتَ وجبة فطور صحية خالية من اللبن الخام، وأرسلتَ الأطفال إلى المدرسة وانتقلتَ بدراجتك. وفي العمل تعاملت مع مشروعاتك الكبيرة والصعبة أولاً، متجاهلاً تلال البريد الإلكتروني والتنبيهات الإخبارية وأصوات الوسائط الاجتماعية، إن الغداء على بُعد ساعة فقط. يمكن لفكرة الموعد الذي يلوح في الأفق -حتى بالنسبة إلى حدثٍ ممتعٍ- أن تتداخل مع الإنتاجية، وتبدو الفواصل الزمنية المحددة -مثل فترة زمنية قبل موعد مجدول- أقصر من الفاصل الزمني غير المحدود لنفس القدر من الوقت، والأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أن الناس تكون أقل إنتاجية عندما يلوح موعد في الأفق، أو بعبارة أخرى فإن تنظيم يومك يمكن أن يجعلك أقل كفاءة، وقد تكهنت الأستاذة سيلين مالكوك من جامعة ولاية أوهايو بأن هذا يحدث لأننا بدأنا في توجيه

انتباهنا إلى الموعد، ونبدأ في الاستعداد ذهنيًا للحدث مما يجعلنا نشعر أن لدينا وقتًا أقل مما هو متاح لدينا بالفعل، وقد وجدت سيلين مالكوك وزملاؤها أن مجرد التفكير في موعد مستقبلي يجعلنا نقوم بعملٍ أقل.

كيف يمكنك تجنب هذا الانخفاض في الكفاءة بسبب الجدول الزمني؟ يمكنك -بالإضافة إلى تذكير نفسك ببساطة بأن الوقت لا يتسارع- أن تحاول جدولة المواعيد والمهام بشكلٍ متقاربٍ، لأن هذا يقلل من الكتل الضخمة في يوم عملك التي يمكن أن تتأثر بهذه الظاهرة، وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يفسح الجدول الزمني الضيق المجال لمزيدٍ من وقت العمل غير المحدود والمنتج.

الجزء الثاني
بعد الظهر

١٢:٠٠ ظهرًا - تناول الغداء

في إحدى المرات كنت في رحلة عمل إلى مدينة نيويورك، وبعد صباحٍ حافلٍ كنت في حاجة ماسة إلى قدح قهوة إسبريسو مزدوج باهظ الثمن وشيء حلو، ويفضّل أن يكون كمية بسكويت برقائق الشوكولاتة، (نعم، أدرك أن هذا قرار غداء سيئ للغاية، ولكن هذا ما حدث)، فاستخدمت هاتفني الذكي لتحديد موقع عدد قليل من المقاهي الرائعة، وكان أول واحد وجدته يتمتع بأجواء مدينة نيويورك المطلوبة: الإضاءة القديمة، والأثاث البسيط، والعاملين المحايدين، وآلة إسبريسو ذات المظهر الفخم، ولكن ما لم يكن موجودًا هو الجلوتين^(١٧)، فقد بدت المخبوزات رائعة ولكنها كانت كلها خالية من الجلوتين، ولم أكن في حالة مزاجية للتخلي عن الجلوتين، فانتقلت إلى المقهى التالي.

كان لهذه المؤسسة أيضًا التصميم الداخلي المرغوب الذي سيجعلك تدفع كثيرًا مقابل القهوة، ولكنها -مرة أخرى- كانت خالية تمامًا من الجلوتين، ونظرًا إلى يأسِي فقد استقررت على عرضٍ واحدٍ

(١٧) الجلوتين (باللاتينية: gluten، وتعني: غراء) هو مركّب بروتيني عبارة عن خليط من مادتي الجلوتينين والجليادين، وهي تشكّل ٨٠٪ من البروتين الموجود في بذرة القمح، وهو يتواجد بنسبٍ معينة في دقيق القمح. ويسبّب تناول خبز القمح المحتوي على الجلوتين -لدى بعض الناس- حساسية ضدها؛ نحو شخص واحد من بين ١١٣ شخصًا في الدول المتقدمة لديهم حساسية ضد الجلوتين ويتسبب لهم في انتفاخ بالأعضاء ومغص وزيادة إطلاق الريح (المترجم).

يقدم جلوتين كاملاً وهو كرواسون عادي، وفي أثناء الدفع سألت النادلة عن سبب عدم وجود الجلوتين.

«إنها أكثر صحة»، قالت بصراحة، دون أن تنظر إلى دليل صانع قهوة إسبرسو المحترف الخاص بها، ومن الواضح أنها اعتقدت أن الإجابة كانت بديهية.

كنت على وشك الانطلاق في محاضرة حول مدى التضليل المذهل لهذا التصريح، وكيف أن هذا الاعتقاد هو في الواقع جزءاً من اتجاه اجتماعي أوسع، تغذيه ضغوط التسويق وتدفق مستمر من تحريفات الثقافة الشعبية، التي كانت تقوض قدرة الجمهور على اتخاذ قرارات غذائية صحية، ولكنني شعرت أن سماع فلسفتي في السياسة الغذائية لم يكن أولوية بالنسبة إلى هذه النادلة بالذات.

أجبتها: «صحيح».

ولحسن الحظ، كان الكرواسون رائعاً.

يمكن أن يكون تحديد ما نأكله أحد أكثر القرارات المحيرة - من نواحٍ عديدة - التي نتخذها طوال اليوم، وقد أصبح الأمر مربكاً أكثر فأكثر، فكل يوم يبدو أن هناك أخباراً متناقضة حول الطريقة التي من المفترض أن نأكل بها، وكل بضعة أشهر تظهر بدعة غذائية جديدة مكتملة التكوين عبر الأثير تشجعنا على تناول المزيد أو أقل من الدهون، أو أكثر أو أقل من الكربوهيدرات، أو أكثر أو أقل من البروتين، وعلينا أن نصوم أو نرعى أو نستخرج العصارة، ويجب أن نأكل الأطعمة الخارقة أو فقط هذا الطعام أو ذاك، وعلينا أن نتجنب السكر، والأشياء

التي ترفع نسبة السكر في الدم، وبالطبع الجلوتين.

إن السرعة التي يتطور بها التفكير الشعبي تجعل من الصعب حقاً تأليف كتابٍ ينتقد بدع التغذية والنظام الغذائي، فمع حلول الوقت الذي يصدر فيه هذا الكتاب قد نكون في قبضة جنون نظام غذائي خالٍ من السكر في جميع الأوقات، (قد يبدو هذا مبالغة سخيفة، لكن فكر فقط في تحوُّل موقفنا بالنسبة إلى الدهون)!

تُعد نزعة الخلو من الجلوتين مثلاً على المدى الذي يمكن أن تبتعد إليه قراراتنا بشأن الطعام عن الطريق، ولسوء الحظ تظل هناك. كنتُ قد كتبتُ عن هذا الموضوع لأول مرة في عام ٢٠١٣، عندما كانت بالفعل بدعة شهيرة للغاية يغذيها المشاهير، فقد كانت هناك مقالة قصيرة في تورنتو ستار تتساءل عن نصيحة التغذية التي قدمتها المغنية مايلي سايروس التي ادَّعت أن التخلُّص من الجلوتين سيساعدك على إنقاص الوزن وعلى أن تكون أكثر صحة. وفي ذلك الوقت اعتقدتُ أن البدعة ستكون قصيرة، لكن ها نحن -بعد سنوات- ولا يمكنني العثور على كعكة صغيرة محلّاة برقائق الشوكولاتة مليئة بالجلوتين في أي مكان، فكيف وصلنا إلى هذه الحالة الخالية من القمح؟

إذا كنتَ تعاني من الداء البطني -وهو اضطراب مناعي ذاتي خطير يؤثر في نحو ١٪ من السكان- يجب أن تتبع حمية خالية من الجلوتين، وقد يعاني عددٌ قليلٌ منّا من تحسُّس جلوتيني لا بطني، وهو تشخيص مثير للجدل إلى حدٍّ ما على الرغم من ظهور المزيد من الأبحاث، ولكن إذا كنت تعتقد في صحة البيانات التسويقية فإن ثلثنا تقريباً يحاول أن

يتبع حمية خالية من الجلوتين، فقد وجد تحليلٌ خاص بالصناعة أجري عام ٢٠١٧ أن ٢٧٪ من سكان الولايات المتحدة قد اشتروا منتجاتٍ خالية من الجلوتين في الأشهر الثلاثة السابقة، ووفقاً لوزارة الزراعة والأغذية الزراعية الكندية فإن نحو ١٠ ملايين كندي يحاولون التخلص من الجلوتين، وهذه أعداد ضخمة.

الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو سبب توجُّه الناس إلى المنتجات الخالية من الجلوتين. وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ في الولايات المتحدة أن الأسباب الثلاثة الأولى لذلك حتى الآن هي: تجربة شيء جديد، وأنه أكثر صحة، وفقدان الوزن، ووجدت أبحاثٌ أخرى أن الغالبية العظمى من الأشخاص الذين يتجنبون الجلوتين ليس لديهم أعراض عدم تحمُّل أو حساسية، كما وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ على الشباب أن العديد من الأطعمة الخالية من الجلوتين تقدر قيمتها بسبب صفاتها الصحية المزعومة، (كانوا يميلون إلى أن يكونوا نفس نوع الأشخاص الذين يقدرّون أيضاً الأطعمة العضوية وغير المعدلة وراثياً وغير المصنّعة). ووجدت دراسة أخرى أن الناس ينظرون إلى الأطعمة الخالية من الجلوتين على أنها «أكثر صحة لأنها تحتوي على سعراتٍ حرارية أقل وغير معالجة» مقارنة بالأطعمة التي تحتوي على الجلوتين، ويشير هذا إلى أن المنتجات الخالية من الجلوتين قد اكتسبت «هالة صحية»، أي يُنظر إليها على أنها صحية بطبيعتها حتى لو لم تكن كذلك.

تتضح الدرجة التي استوعبت بها ثقافتنا هذا الاعتقاد بشأن الجلوتين من خلال دراسة أجريت عام ٢٠١٥ على أكثر من ٩٠٠ من نخبة الرياضيين

غير المصابين بالداء البطني، حيث اعتمد ٤١٪ من هذه المجموعة -التي ضمّت أبطال العالم وحائزين على ميداليات أولمبية- نظامًا غذائيًا خاليًا من الجلوتين لأنهم يعتقدون أنه صحي وسيحسن أداءهم.

إليكم الحقيقة: لا يوجد أي دليل على الإطلاق -ولم يكن هناك قط- يدعم فكرة أن اتباع حمية خالية من الجلوتين هي طريقة أكثر صحة لتناول الطعام، وينطبق هذا أيضًا على الادعاء بأنها طريقة جيدة لفقدان الوزن. ففي الواقع أن التصور العام بأن الطعام الخالي من الجلوتين هو أكثر صحة هو تصور خاطئ تمامًا، بل ويمكن أن يكون ضارًا، فعلى سبيل المثال وجدت دراسة جماعية أجريت عام ٢٠١٧ على أكثر من ١٠٠ ألف شخص أن «تجنّب الجلوتين قد يؤدي إلى تقليل استهلاك الحبوب الكاملة المفيدة، مما قد يؤثر في زيادة مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية»، ونتيجة ذلك خلص المؤلفون إلى أنه «لا يجب تشجيع ترويج الأنظمة الغذائية الخالية من الجلوتين بين الأشخاص غير المصابين بالداء البطني»، كما أن تجنّب الحبوب الكاملة قد يزيد أيضًا خطر الإصابة بسرطانات القولون والمستقيم وغيرها، وما لم يكن لديك سببٌ تم تشخيصه طبيًا يدعوك إلى التخلص من الجلوتين، فإنه يكون في المجمل الخيار الأقل صحة.

إلى جانب ذلك فغالبًا ما تحتوي المنتجات الخالية من الجلوتين على مكونات غير صحية، وللإستشهاد بمثالٍ واحدٍ فقط فقد قامت دراسة -أجريت عام ٢٠١٨ ونُشرت في مجلة طب الأطفال- بفحص الجودة الغذائية للمنتجات الخالية من الجلوتين التي تستهدف الأطفال،

وما كشفه البحث هو أن هذه المنتجات «لم تكن أفضل من الناحية التغذوية من الأطعمة العادية التي تستهدف الأطفال، وقد تكون مصدر قلق محتمل أكبر بسبب محتواها من السكر». وخلصت الأستاذة شارلين إليوت مؤلفة هذه الدراسة إلى أن «الهالة الصحية التي تُنسب غالبًا إلى ملصق (خالٍ من الجلوتين) غير مضمونة والآباء الذين يستبدلون منتجات (خالٍ من الجلوتين) بالمنتجات المكافئة (بافتراض أن المنتجات الخالية من الجلوتين أكثر صحة) مخطئون».

ودعونا لا ننسى أن الأطعمة الخالية من الجلوتين غالبًا ما تكون أعلى بكثيرٍ من نظيراتها المحتوية على الجلوتين، وقد وجدت إحدى الدراسات أن المنتجات الخالية من الجلوتين كانت -في المتوسط- أعلى بنسبة ٢٤٢٪ من المنتجات العادية.

وفي حال إن كنت تتساءل، فإنه لا يوجد دليل يدعم فكرة أن التخلص من الجلوتين سيعزز الأداء الرياضي لمن لا يعانون الداء البطني.

أخيرًا، لا يوجد دليلٌ يدعم الفوائد المزعومة لإنقاص الوزن، بل على العكس تشير الدلائل إلى أن النظام الغذائي الخالي من الجلوتين يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٩ بواسطة جامعة شيكاغو ارتفاعًا في مؤشر كتلة الجسم للمراهقين الذين يتبعون نظامًا غذائيًا خاليًا من الجلوتين، ويتكهن المؤلفون بأن هذا يرجع -جزئيًا على الأقل- إلى «زيادة إنتاج الأطعمة الخالية من الجلوتين في السوق».

على الرغم من كل هذا العلم الذي يشير إلى عدم وجود فائدة، فإن سوق المنتجات الخالية من الجلوتين يستمر في النمو، وعلى الرغم من أن الحمية الخالية من الجلوتين لا تهيمن على الخطاب العام بقدر ما كانت قبل بضع سنوات -الأعضاء الحاليون هما النظام الغذائي المولد للكتيون والصيام المتقطع- فإنه لا يزال من الأعمال التجارية الكبيرة، ومن المتوقع أن يرتفع سوق المواد الغذائية العالمية الخالية من الجلوتين من ٢٦, ٤ مليار دولار في عام ٢٠١٦ إلى ٣٨, ٧ مليار دولار في عام ٢٠٢١، وفي محاولة للاستفادة من الهالة الصحية لهذا الاتجاه يتم تقديم منتجات جديدة خالية من الجلوتين باستمرار، ويشمل ذلك أغذية الحيوانات الأليفة الخالية من الجلوتين والشامبو والماء. (نعم، يبيع أحدهم مياهًا خالية من الجلوتين ويزعم موقع الويب الخاص بالمنتج أنه «خالٍ من الجلوتين وغير معدّل وراثيًا وموافق للشريعة اليهودية وحلال وعضوي»، رغم أنه ماء فقط).

أخبرتني الأستاذة شارلين إليوت أنها تعتقد «أن التوجُّه إلى منتجات خالية من الجلوتين -مثل التوجُّه إلى منتجات خالية من الدهون قبله- يجذب الانتباه لأنه يعدّ بإصلاحٍ سهلٍ لمخاوف المستهلكين الغذائية والصحية». والأستاذة شارلين خبيرة في تسويق المواد الغذائية ورئيسة قسم أبحاث كندا بجامعة كالجاري، وقد أشارت إلى أن الدراسات الموثوقة غالبًا ما تتلاشى بسبب ادعاءات التسويق والترويج، حيث تصر كتب النظام الغذائي الأكثر مبيعًا والشهادات على وسائل التواصل الاجتماعي على أن المنتجات الخالية من الجلوتين هي الطريق إلى

فقدان الوزن واكتساب الصحة والطاقة اللامحدودة، وتضيف الأستاذة شارلين إيوت أن «الهالات الصحية لها جاذبية ثقافية ضخمة ومن الصعب زعزعتها».

هذا وضعٌ رائعٌ، فمن الواضح أن الحمية الغذائية الخالية من الجلوتين ليست أكثر صحة، وليست إستراتيجية جيدة لفقدان الوزن، ولا تحسّن الأداء الرياضي، كما أنها أغلى ثمنًا، وما لم يكن لديك سببٌ طبي محددٌ للاستغناء عن الجلوتين فإنه قد يكون ضارًا، إلا أنه على الرغم من كل هذا يعتبره الكثير من الناس خيارًا صحيًا، وبسبب هذا التصور فقد أصبح صناعة ضخمة.

(من الجدير بالذكر أنه بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون الداء البطني، فقد كان التوجُّه إلى المنتجات الخالية من الجلوتين نعمة في الغالب، وذلك نظرًا إلى توفر المزيد من خيارات الطعام. ومع ذلك وجدت دراسة من عام ٢٠١٨ أن نمو الصناعة الخالية من الجلوتين هو في الواقع «سيف ذو حدين» بالنسبة إلى هذا المجتمع لأنه «يواجه بشكلٍ متزايدٍ سوء فهم حول شدة الداء البطني كنتيجة لعدد الأفراد غير المصابين بالداء البطني الذين يتبعون نظامًا غذائيًا خاليًا من الجلوتين»).

بالنسبة إلى أغراضنا فإن قصة النظام الغذائي الخالي من الجلوتين تُعدّ مثالاً جيدًا على كيف يمكن أن يتحوّل اتجاه الثقافة الشعبية إلى تصور خاطئ عام واسع يتبنّاه السوق بدوره لبيع المنتجات التي تزيد ترسيخ سوء الفهم الخالي من العلم في الوعي العام، وبمجرد أن تترسّخ الهالة الصحية فمن الصعب إزاحتها.

آلان ليفينوفيتز هو أستاذ في جامعة جيمس ماديسون ومؤلف كتاب «كذبة الجلوتين: وأساطير أخرى حول ما تأكله»، وقد سألته عن سبب استمرار الهالة الصحية للوجبات الخالية من الجلوتين، فقال إن «البشر لديهم ميلٌ إلى تعميم حالات محددة، وبما أن الجلوتين يمثل مشكلة خطيرة لبعض الناس، فمن السهل الاعتقاد بأنه يجب أن يكون شرًّا في جوهره، ويخضع الطعام بشكلٍ خاصٍّ لهذا النوع من التعميم لأن تناول الطعام هو طقس شخصي للغاية يساعد في تحديد الهوية الشخصية وعضوية جماعة مشتركة، ولأن التمتع بالصحة يعتمد بالفعل - جزئيًّا - على تناول طعام جيد».

لمس الأستاذ آلان ليفينوفيتز نقطة أساسية تتعلق بالهوية الشخصية وعضوية الجماعة المشتركة، وقد أصبح أتباع نظام غذائي خالٍ من الجلوتين مساويًا للأكل الصحي الفاضل (الخالي من الكائنات المعدلة وراثيًّا، والأطعمة العضوية، والمزروعة محليًّا، والخالية من الجلوتين)، والتي يُنظر إليها بشكلٍ متزايدٍ على أنها شكل من أشكال التعبير عن الذات، وبالطبع فهذا هو بالضبط السبب وراء تبني المقاهي العصرية في مدينة نيويورك هذا الاتجاه، فبمجرد أن يصبح شيء ما جزءًا من الهوية الشخصية للناس - كما رأينا مع اللبن الخام - قد يكون من الصعب جدًا تغيير الآراء.

بشكلٍ أعم، يُعدّ الاتجاه إلى نظامٍ غذائي خالٍ من الجلوتين تذكيرًا جيدًا بعدم السماح بتأثر قراراتك الغذائية «بموضوعات» التغذية، وأنا أدرك أن قرارات الطعام معقّدة بشكلٍ مثير للعجب. وفي الوقت

الحاضر أصبح من الصعب فصل النصائح الجيدة عن الهراء، خاصة وأن الأمر يبدو كما لو أن مجتمع أبحاث التغذية يغيّر رأيه دائماً بشأن ما هو صحي وما هو غير صحي، ويجد الجمهور هذه النصيحة المتغيرة محيرة ومحبطة. وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ أن ما يقرب من ٨٠٪ من المستهلكين يقولون إنهم يواجهون بانتظام نصائح غذائية متضاربة، وقال ٥٦٪ إن هذه البيانات المتضاربة تجعلهم يشكون في خياراتهم الغذائية، وفي الواقع قد يؤدي الإحساس بعدم اليقين العلمي أيضاً إلى تقليل ثقة الناس بالعلوم، والإحساس بوجود قدرٍ كبيرٍ من عدم اليقين بشأن علم التغذية يفسح المجال لبدع التغذية مثل تلك الخالية من الجلوتين.

الخبر السار هو أنه -في الغالب- عندما يتعلق الأمر بمكاييد التغذية المنتشرة في الثقافة الشعبية، فإنه يمكنك تجاهل كل شيء تقريباً، وقد يبدو هذا كمبالغة سخيفة ولكن الحقيقة أنه لا يوجد نظام غذائي سحري. هل يمكنك تسمية اتجاه تغذية واحد صمد على المدى الطويل؟ في الواقع وعلى الرغم من أنه قد يبدو أن هناك تقلباً مستمراً حول نصائح التغذية، فإن الأساسيات المتعلقة بنظام غذائي صحي معروفة منذ فترة طويلة ولم تتغير حقاً. تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية، واستهدف الأطعمة الكاملة، وتذكر أنه لا توجد أطعمة سحرية خارقة، ولا تستهلك الكثير من المنتجات المصنعة، وفي الأساس تناول طعاماً حقيقياً ولا تستهلك أكثر من اللازم منه.

١٥:١ - الصراخ!

الصراخ فعلٌ متأصلٌ بعمقٍ في ثقافتنا، ويتم تصويره على أنه مسهل! وإطلاق عاطفي! ونُنصح بإخراجه! لا يجب أن تكبت مشاعرك وإلا سوف تتفاقم وتصبح مشكلة أكبر!

بُنيت بعض أشهر مشاهد الأفلام حول اللكمة الدرامية لصراخٍ جيد، ونحن نتذكر صرخات بيتر فينش التي استحوّثت الأوسكار في فيلم «الشبكة» عام ١٩٧٦ «أنا غاضب جدًا! ولن أتحمّل هذا بعد الآن»، تذكرت صرخة جاك نيكلسون «لا يمكنك التعامل مع الحقيقة» والتي -بالنسبة إليّ- الشيء الوحيد المتبقي من فيلم حفنة من الرجال الطيبين الصادر عام ١٩٩٢ (لديّ أيضًا ذاكرة غامضة عن شكوك ديمي مور في مهارات توم كروز في المحاماة، ولكنها تغيّرت بعد ذلك، ويبدو أن كل عالمٍ نفسي أو طبيب نفسي، أو معالج، أو مستشار زواج، أو أفضل صديق متفهم ظهر في فيلم أو مسلسل تلفزيوني، نصح الشخصية الرئيسية للرواية بمواجهة غضبه واتخاذ خطوة مسهلة نحو الحل العاطفي (بعبارة أخرى، الصراخ).

ربما كان الصراخ موجودًا ما دام هناك شبيه بالبشر مزعج ويستحق أن تصرخ عليه (أنا متأكد تمامًا من أن مقطع «فجر الإنسان» في بداية فيلم ستانلي كوبريك ٢٠٠١: أوديسا الفضاء يدور حول ولادة الصراخ، والذي تردّد صداه لاحقًا في صراخ هال الكمبيوتر القاتل)، إلا أن وسائل

التواصل الاجتماعي دفعت الصراخ إلى طبقة الستراتوسفير، مقدمة فرصًا لا حدود لها، فالآن يمكنك الصراخ مع الآلاف (أو -إذا كنت من المشاهير- الملايين) ومباشرة في وسائل التواصل الاجتماعي التي تجسد الكيانات التي تثير غضبنا كشركات الطيران ووكالات التأمين والحكومة (مع ما يكفي من كيمتريل^(١٨)!).

لقد سمحت لنا الإنترنت بالتنفيس بطرق جديدة ومبتكرة باستخدام الصور، والميمات، ومقاطع الفيديو، ودفعات الغضب القصيرة غير النحوية، وقد أفاد الدكتور رايان مارتن أستاذ علم النفس في جامعة ويسكونسن وخبير إدارة الغضب أن ٤٦٪ من مستخدمي تويتر يعترفون بأنهم يستخدمون المنصة للتنفيس عن الغضب. ويبدو أننا جميعًا نحب أن نشاهد تكشف الصراخ رفيع المستوى، وقد وجدت الأبحاث بشكل متسق أن المنشورات السلبية على وسائل التواصل الاجتماعي تنتشر بشكل أسرع وأكثر من المنشورات الإيجابية، وفحصت دراسة أُجريت في الصين عام ٢٠١٤ بعنوان «الغضب أكثر تأثيرًا من الفرح» أكثر من ٧٠ مليون تغريدة، ووجدت أن الغضب ينتشر بشكل أسرع من المشاعر الأخرى، ومن ثم لا يجب أن يكون مفاجئًا أن مهنتًا بأكملها بُنيت حول

(١٨) كيمتريل (Chemtrail)، أو نظرية مؤامرة الكيمتريل (Chemtrail conspiracy theory) هو سحاب أبيض ينتشر في السماء يشبه الخطوط المتكثفة التي تطلقها الطائرات، لكنه يتركب من مواد كيميائية أو ضبوب ولا يحتوي على بخار الماء. يُرش هذا الغاز عمدًا من على ارتفاع عالٍ، وقد تزايدت الشكوك حول الغرض من استخدامه الذي يُعتبر غرضًا سرّيًا يكتنفه الغموض. كما أنه يُستعمل في برامج سرية يقودها مسؤولون حكوميون، وقد لاقى الأفكار المنتشرة لهذه النظرية رفضًا من قِبَل المجتمع العلمي الذي نصّ على أنها ليست سوى دخان طائرات عادي، كما أن افتقارها الأدلة العلمية يجعلها نظرية زائفة (المترجم).

صيغة الصراخ العامة، التي ساعدت في انتخاب الرئيس ترامب، الذي كان الصراخ على وسائل التواصل الاجتماعي هو السمة المميزة لرئاسته. لذا، عندما تعود إلى مكتبك بعد الغداء وتجد بريدًا إلكترونيًا جماعيًا من ذلك الزميل المزعج -الذي يحب أن يشير إلى أنك تفتقر إلى الكفاءة- هل ترد بالصراخ؟ أو ربما توجد رسالة خطية مسيئة بشكل خاص في موجز الوسائط الاجتماعية الخاص بك، هل الصراخ العام مسموح به؟ هل سيجعلك الصراخ تشعر بتحسن؟

الإجابة هي نفسها دائمًا تقريبًا: لا.

يستحق سيجموند فرويد جزءًا كبيرًا من الفضل في أسطورة التنفيس، فقد كان جوهر نظام معتقدات التحليل النفسي الذي أصبح الآن فاقد المصداقية بشكل شبه كامل هو فكرة أن إخراج غضبنا مفيدٌ -أو حتى ضروريٌ- لرفاهيتنا النفسية، وبالنسبة إلى فرويد فإن التنفيس - catharsis -الذي يأتي من الكلمة اليونانية katharsis بمعنى «التطهير» أو «التنظيف»- كان وسيلة لتخفيف التوتر والصراعات اللاواعية، ولا يجب الاستهانة بالنفوذ الثقافي لفرويد، فعلى الرغم من أنه فعل الكثير لتسهيل الاستكشاف العلماني للعقل فإن تصريحاته نادرًا ما كانت مدعومة بأدلة تجريبية، ومع ذلك لا تزال أفكاره تتمتع بجاذبية ثقافية هائلة. (بفضل فرويد هل سيصبح السيجار مجرد سيجار؟)، فتقريبًا أي نظرية تشير إلى أن العواطف المكبوتة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على صحتنا الجسدية والعقلية تندفق بشكل مباشر أو جزئي من كتابات فرويد عن التنفيس والعقل اللاواعي.

كما تبنت العديد من الديانات فكرة التنفيس إلى حدّ ما، وبصفتي من أصول كاثوليكية إيرلندية وإن كنت لم أمارس العبادات مطلقاً، فإن عائلتي ليس لديها الكثير من الخبرة في الاعتراف ولكننا سمعنا عنه كثيراً، وما قاله أخي كيس خلال مناقشة حول هذه المسألة هو: «لست متأكداً من أنك تتكلم مع الله، لكنك بالتأكيد تخرج ما بداخلك». إن عناصر الغفران والتوبة تجعل هذه الطقوس أكثر من مجرد صراخ. لكن المعلمين الدينيين لاحظوا أن ممارسات مثل الاعتراف مرتبطة بفكرة التنفيس، وقد نشرت ورقة بحثية عام ٢٠٠٩ في مجلة «طبيب الأسرة الكندي» كتبها طبيب وكاهن، تكهنت بالفوائد العلاجية للاعتراف، «فحتى من دون الخوض في لاهوت الاعتراف، فإن طبيعته المسهلة واضحة، حيث يستمر التائب في الاعتراف دون مقاطعة حتى استنفاد قائمة ذنوبه».

ربما يكون الأسلوب الأكثر شهرة -من منظور العلاج- الذي يركز على التنفيس هو الصرخة البدائية، الذي أصبح شائعاً في سبعينيات القرن العشرين، ويشمل الصراخ بصوت عالٍ جداً وإطلاق المشاعر الشديدة وضرب الأشياء، وقد جعله شائعاً عالم النفس آرثر جانوف وكتابه الأكثر مبيعاً عام ١٩٧٠ «الصرخة البدائية»، وأصبح العديد من المشاهير، ومن بينهم جون لينون من الأتباع المتحمسين لهذه الطريقة، وفي الواقع أشير إلى أن أول ألبوم منفرد للينون -فرقة أونو البلاستيكية- مستوح من تجربته في العلاج بالصراخ البدائي، والألبوم مليء بالصرخات الصوتية غير المقيدة، وصرخ لينون بعبارات مثل «أمي

لا تذهبي» و«أبي عد إلى المنزل» بالقرب من نهاية الأغنية الافتتاحية «أمي» ينضح بالتأكيد بشعورٍ من الصراخ البدائي.

في الآونة الأخيرة، تم تصوير فكرة حبس غضبك أو عواطفك على أنها خطر مرضي، شيء يمكن أن يُظهر نفسه بطريقة ملموسة كالأورام، وقد تبني العديد من ممارسي الطب البديل فكرة أن «المشاعر السامة» المكبوتة يمكن أن تسبب مجموعة من الأمراض، وعلى سبيل المثال يزعم أحد مواقع الويب المرتبطة بمركز للشفاء والوعي الروحي أن «السرطان ناتج عن قمع المشاعر السامة مثل: الغضب والكراهية والاستياء والحزن»، ويحتوي موقع ويب آخر على منشور من منوم مغناطيسي ومعالج نفسي روحي معتمد (يمكنك الحصول على شهادة في ذلك؟) يشير إلى أن الغضب المكبوت («العواطف العاطفية») يترك بصمات على ذاكرتنا الخلوية مما يتسبب في مجموعة من المشكلات الصحية.

بالنظر إلى كل هذا الكلام العلمي الزائف غير المفهوم، فليس من المستغرب أن يعتقد الكثير من الناس أن المشاعر المكبوتة يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ واستكشفت معتقدات الناس حول أسباب السرطان أن ٤٣٪ ممن شملهم الاستطلاع يعتقدون أن التوتر يسبب السرطان، وكان هذا - كما لاحظ المؤلفون - «سبب السرطان الأسطوري» الأكثر شيوعًا، وتوصلت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ في كوريا إلى نتيجة مماثلة ووجدت أن «أهم سبب متصور لخطر الإصابة بالسرطان هو التوتر».

يرتبط التوتر المزمن - المرتبط بالفقر، وبالتعرض لصراع جارٍ، وبانعدام الأمن، وما إلى ذلك - بمجموعة من المشكلات الصحية بما في ذلك ضعف جهاز المناعة، وبلا شك فإن التوتر مهم، ولكن كما لاحظ المعهد الوطني للسرطان، فإن «الدليل على أنه يمكن أن يسبب السرطان ضعيف»، ولم يجد تحليل أُجري عام ٢٠١٣ لجميع الأبحاث المتاحة - التي تضمنت بيانات من أكثر من ١٠٠ ألف شخص - أي صلة بين التوتر وسرطان القولون والمستقيم أو الرئة أو الثدي أو البروستاتا، والدراسات القليلة التي وجدت علاقة كانت صغيرة بشكل عام وتعتمد على تذكر المشاركين لمستوى توترهم، وهو ليس شكلاً موثوقاً به من أشكال البحث.

ولكن ما هو أكثر صلة بالقرار بشأن الصراخ أو عدم الصراخ، أن العلم لا يدعم الفكرة القائلة بأن التنفيس عن غضبك المكبوت في انفجار منفس هو إستراتيجية مفيدة للرفاهية العاطفية أو الجسدية، وقد يكون لفكرة التخلص من الغضب جاذبية بديهية، إلا أن إرسال بريد إلكتروني غاضب أو تغريدة أو منشور على فيسبوك أو صورة بيانية على إنستجرام ليس طريقة جيدة للتعامل مع التوتر، بل على العكس فهو يزيد الأمور سوءاً بشكلٍ عام.

لقد عرفنا هذا منذ عقود، فعلى سبيل المثال في عام ٢٠٠٢ وجدت دراسة بعنوان «هل التنفيس عن الغضب يغذي اللهب أم يطفئه؟» التي تم تكرارها عدة مرات منذ ذلك الحين، أن استخدام إستراتيجيات مختلفة للتنفيس عن الغضب - بما في ذلك لكم كيس أو نفخ بوق عالٍ تجاه

الشخص الذي كان مصدر الغضب- لم يساعد، بل في الواقع استتج المؤلف عالم النفس الاجتماعي براد بوشمان أن «عدم القيام بأي شيء على الإطلاق كان أكثر فعالية من التنفيس عن الغضب»، وأن النتائج «تعارض بشكل مباشر مع نظرية التنفيس». باختصار فإن الصراخ لا يهدئ الغضب أو يخفف التوتر أو يجعل الصراخ يشعر بمزيد من الاستقرار العاطفي، وحقيقة فإن له تأثيرًا معاكسًا، إذ يجعل الناس يشعرون بمزيد من العدوانية، وفي عام ٢٠١١ قال الأستاذ براد بوشمان إن: «التنفيس عن الغضب يشبه استخدام البنزين لإخماد حريق، فهو فقط يغذي الشعلة بإبقاء الأفكار العنيفة نشطة في الذاكرة ومشاعر الغضب حية».

في الآونة الأخيرة استكشف الباحثون ظاهرة الصراخ على الإنترنت، وعلى سبيل المثال وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٣ أن قراءة وكتابة التعليقات الغاضبة عبر الإنترنت - لا سيما على المواقع المخصصة لهذه الممارسة والمعروفة باسم مواقع الصراخ- كانت «مرتبطة بالتغيرات السلبية في الحالة المزاجية»، ووجد الباحثون أن الصارخين شعروا بتحسّن على المدى القصير، ولكن على الرغم من وجود مكافأة نفسية فورية بالفعل، فإن الناس شعروا على المدى الطويل بأنهم أسوأ، وقد أخبرني الأستاذ رايان مارتن المؤلف الرئيسي لهذه الدراسة أن «معظم الأدلة التي لدينا تشير إلى أن الصراخ يؤدي فقط إلى مشكلات أكبر في المستقبل، فقد يكون الغضب عاطفة صحية خاصة عندما يتم التعبير عنه بطرق فعالة، ولكن الصراخ نادرًا ما يكون الطريقة الأكثر فعالية».

الصراخ هو الوجة السريعة التافهة للاستجابات العاطفية، إذ يوفر لنا مطعم «ماك صرخة» اللذيذ شعورًا بالرضا الفوري، ولكن مع مرور الوقت غالبًا ما نأسف لسلوكنا وقد نشعر ببعض القرف. وقد وجدت إحدى الدراسات أن ٥٧٪ من الأمريكيين نشروا شيئًا ندموا عليه لاحقًا، وليس من المستغرب أن العديد من هذه المنشورات المؤسفة صُنعت في خضم هذه اللحظة. كما وجدت دراسة أخرى أن المستخدمين عبر الإنترنت غالبًا ما يختبرون «صداع خمر الوسائط الاجتماعية» التي تؤدي إلى حذفهم منشورًا مسيئًا.

ومثل الوجبات السريعة، يمكن أن يكون الصراخ ضارًا بصحتنا، وقد استكشفت سلسلة من الدراسات بقيادة إليزابيث مستوفسكي من كلية هارفارد للصحة العامة، العلاقة بين التعبير عن المشاعر وصحة القلب والأوعية الدموية، ووجدت إحدى هذه الدراسات -التي نُشرت في عام ٢٠١٣- أن خطر التعرض لاحتشاء عضلة القلب الحاد (يُعرف أيضًا بالنوبة القلبية) كان «أكثر من الضعف بعد نوبات الغضب مقارنة بالأوقات الأخرى، وارتبطت تزايد شدة الغضب بتزايد أكبر للمخاطر النسبية». فكر في هذا في المرة القادمة التي يخبرك فيها أحدهم بأن تخرج كل ما في نفسك.

من منظور الرفاهية العاطفية والجسدية، فإن الصراخ لا ينفع، بل من المحتمل أن يكون ضارًا، ولكن يجب ألا ننسى أن الصراخ -وخاصة الصراخ على الإنترنت- يمكن أن يكون له تداعيات أخرى.

أنا نشطٌ إلى حدِّ ما على وسائل التواصل الاجتماعي، وليس لديَّ عدد من المتابعين على مستوى المشاهير، ولكن لدي ما يكفي لأكون هدفًا للعديد من الصراخ، ولقد دُعيت بالجهول البغيض، والجهول المتعصب، والمخلوق السام، ومُروِّج الخوف، وبوق للطب السائد، ولقيط لا روح له، وأحمق سخيف (وهذا الوصف الأخير استخدم مرات لا يمكن حصرها)، وكثيرًا ما قيل لي إنني شريك لشركات الأدوية -لأنني أنتقد العلاجات البديلة غير المثبتة- وأن قضيتي صغير جدًّا، وكانت التكهنات الأخيرة ردًّا على مقال كتبه ينذد بالهراء الخالي من العلم وهو المعالجة المثلية^(١٩). (ولكن بما أن المعالجين المثليين يعتقدون أن الأصغر هو الأفضل والأكثر قوة، فربما يكون هذا مجاملة من المعالجين المثليين؟ شكرًا؟).

النقطة المهمة هي: أنني أحتفظ بها كلها، وأقوم بعمل صور مجمعة للشتائم وأشاركها عبر الإنترنت وأستخدمها في المحاضرات العامة كطريقة لاستكشاف ما يدفع الغضب في قضايا معينة (عادة ما تتم إزالة الإسناد). إن لقطات الشاشة سهلة، وبعد فترة غالبًا ما يحذف الصارخون منشوراتهم السيئة عني، ولكنني دائمًا ما أقوم بالتقاط صور لها قبل إزالتها.

(١٩) المعالجة المثلية أو الهوميوپاثي (بالإنجليزية: Homeopathy) ويسمى أيضًا بالطب التجانسي، هو نظام علاجي وشكل من أشكال الطب البديل يستند إلى المبادئ التي صاغها صامويل هانيمان عام ١٧٩٦. ويعتمد هذا العلاج على قانون أبقراط في الطب، الذي يقول المثل يعالج المثل. والمبدأ الأساسي أن شفاء المرض يتم بواسطة عقاقير أثبتت أنها تنتج عند شخص سليم نفس الأعراض، التي يجب علاجها (المترجم).

يجب أن نفترض جميعاً أنه بمجرد نشر الصراخ أو إرساله بالبريد الإلكتروني أو الإعلان عنه بأي طريقة ملموسة، فإنه سيعيش إلى الأبد، حتى لو قمت بحذفه.

بعد قولِي هذا، أرجو الحفاظ على ورود الإهانات، فهي من ذهب. نظراً إلى أن الصراخ وبشكلٍ أوسع فكرة التنفيس بأكملها لم يتم دعمهما من قبل العلم، فقد كان لديهما تواصل ثقافي ملحوظ، وبينما لم نعد نسمع الكثير عن العلاج بالصراخ البدائي الآن، فإن الإيمان بالمفهوم الأساسي يبدو ثابتاً، فماذا يحدث؟

هناك العديد من الأسباب وراء الجاذبية المستمرة -بما في ذلك احتضان الثقافة الشعبية للنظرية ومجرد حقيقة أنها على المدى القصير تُشعر بالرضا- ولكنني أعتقد أن السبب الأكبر هو مجرد حسٍّ باطني جماعي مفاده أن مفهوم التنفيس صحيح، وهي فكرة أنيقة تتوافق مع رؤيتنا لكيفية عمل العالم، وتفسح المجال لاستخدام الاستعارات المقنعة -غير الصحية للغضب المكتوم المتقيح- التي تعزز الجاذبية البديهية للفكرة.

كانت إجابة الدكتور رايان مارتن عندما سألته لماذا لا تموت الأسطورة: «إنها تبدو كأنها نظرية جميلة وأنيقة للغاية، لأن فكرة أننا قدور ضغط بشرية تتجول في الأنحاء مكونة البخار حتى نفجر -ما لم نسمح لبعضه للخروج- تبدو كأنها فكرة منطقية إلى حدٍّ ما، إلا أنها في النهاية ليست صحيحة».

هذا تذكير جيد بأن مجرد الشعور بالراحة -والشعور بالرضا- لا

يعني أنه سينجح، لذا عندما تشعر بالغضب وتشعر أنك مضطّر إلى الرد، فماذا يجب عليك أن تفعل؟

أولاً، يجب أن تترك بعض الوقت يمر قبل اتخاذ قرار بشأن الرد، وحاول أن تهدأ فمن المرجح أن يهدئ الوقت من حدة الغضب، ويمكنك إجراء تقييم أكثر موضوعية، ولا تغرد وأنت غاضب!

ثانياً، وهو الأهم، فكر في طريقة بناءة لتسخير غضبك. قال لي الدكتور مارتن: «يبدو أن الجمهور مقتنع -لأي سبب من الأسباب- بأن خياراتنا الوحيدة هي التنفيس أو الكبت، ولكن هذا ليس صحيحاً، فنحن كبشر يمكننا التعبير عن غضبنا بطرقٍ لا نهائية مثل: رسائل إلى المحرر، والتأييد المهدب، ومزاولة الرياضة، والتعبير الفني، وتدوين اليوميات، وكتابة الموسيقى والشعر، والاحتجاج، وما إلى ذلك»، ومرة أخرى هناك أوقات قد يكون فيها كبت الغضب هو الحل الأفضل، كالصراخ مع رئيسك -على سبيل المثال- الذي لا يعد الطريقة الأكثر حكمة للتعامل مع الغضب في مكان العمل. وتابع الدكتور مارتن قائلاً: «يجب أن ننظر إلى عواطفنا على أنها تنبيه لنا، فالخوف يخبرنا بأننا في خطر، والحزن يخبرنا أننا فقدنا شيئاً، والغضب يخبرنا أننا تعرضنا للظلم، ولكن ما نختار القيام به عند تعرضنا للظلم متروك لنا، وهناك الكثير من الأشياء الصحية التي يمكننا القيام بها».

لكن في الوقت الحالي ابتعد عن لوحة المفاتيح.

٣٠:١ مساءً - كتابة رسالة شكر

ماذا عن إيجاد عذر لكتابة رسالة شكر لأحد الأشخاص، بدلاً من الصراخ؟ وجدت دراسة من عام ٢٠١٨ أن الناس يقللون من مدى رد الفعل الإيجابي للمتلقي، ونحن أيضاً نبالغ في تقدير مدى الإحراج الذي قد يشعر به المتلقي (لم يحدث قط)، وفي الواقع وجدت الأبحاث باستمرار أن قول شكرًا مفيدٌ لكل من المرسل والمتلقي، فهو يساعد على بناء العلاقات ويحسن الطريقة التي يراك بها العالم، (لا يجب أن يكون هذا هو الدافع لك)، كما خلص الباحثون في دراسة أجريت عام ٢٠١٨ إلى أن «الروابط الاجتماعية الإيجابية هي مصدر قوي للرفاهية، وأن إنشاء هذه الروابط قد يكون أحياناً بتكلفة قليلة أو من دون تكلفة». لذا، انطلق بملاحظة موجزة، ولا تشدد بشأن الصياغة أو أسلوب الخط، كن صادقاً فقط، ويمكنك أن تجعل يومك ويوم شخص آخر أفضل قليلاً، باستثمار القليل من الوقت.

٤٥:١ مساءً — الوقوف

اعتراف: أنا أملك مكتب وقوف وهو مكتب تستخدمه واقفاً، وأنا أستخدمه، وأنا أحبه.

أشعر بالحرَج قليلاً حيال هذا لأن كوني من أوائل المتبنين لاتجاه

صحي مثير هو أمر مناقض لكياني، فعندما أسمع عن تمرين جديد أو نظام غذائي أو إستراتيجية عافية (الأمر يتعلق بشكلٍ متزايدٍ بـ «العافية» أليس كذلك؟) فإنني عادة أفكر «أين الدليل؟ ألا يعرف الناس أن هذه الأشياء لا تنتهي أبداً مهما طال المدى؟».

لكن بمكتب الوقوف قفزت إلى قطار الوضع العمودي بمجرد مغادرته المحطة، فأنا مثل الكثيرين منا، أقضي جزءاً كبيراً من يومي جالساً على مؤخرتي أحرق إلى شاشة جهاز الكمبيوتر الخاص بي، وهو جهاز يبدو معقولاً في ضخ بعض التنوع المريح، ولكوني مهووساً بالعلوم فقد قمت ببعض الأبحاث السابقة للشراء، والتي أسلمت بأنها سطحية جداً ومن المحتمل أن تكون متأثرة ببعض التحيز التأكيدي، حيث إنني كنت بالفعل مقتنعاً بالفكرة، ومع ذلك فإن البحث الذي وجدته بدا داعماً. سجلني ضمن المجندين.

على الرغم من هذا الحماس الحقيقي لمكتبي الفخم، فعندما يمرُّ أحد الزملاء بباب منزلي ويعطيني هذه الإيماءة المعروفة من زميل العمل، ويرياني واقفاً هناك مثل السائح على عجلة سيجواي^(٢٠)، فإنني أشعر بقشعريرة طفيفة من الخجل، ولكن أنا أحب مكتبي ومن يستطيع أن يلومني؟ فعلى مدى السنوات القليلة الماضية تلقت مكاتب الوقوف

(٢٠) سيجواي (بالإنجليزية: Segway Personal Transporter) واسطة حديثة لتنقل الناس ابتكرها شخص أمريكي يدعى دين كامين، وهي عبارة عن (دراجة كهربائية) ممثلة بعجلة صغيرة. وتتكون من عجلتين ومقود وقاعدة صغيرة بين العجلتين لوقوف الشخص الراغب بالتنقل عليها، وتدار بواسطة الطاقة الكهربائية، وتنتجها شركة سيجواي التي أسست من قبل دين كامين لإنتاجها وتسويقها لأغلب بقاع العالم (المترجم).

قدرًا هائلًا من تعليقات الصحافة الإيجابية، وكان خطر الجلوس -الذي أطلق عليه التدخين الجديد- موضوعًا لعناوين تُعد ولا تحصى.

مكتب الوقوف بعيد عن أن يكون جديدًا، فقد كان لدى توماس جيفرسون «مكتب طويل» جميل بستة أرجل لا يزال من الممكن رؤيته في منزله بمزرعة مونتايسلو، وكتب كل من إرنست همنجواي وفيرجينيا وولف وتشارلز ديكنز على مكتب وقوف، وأنا متأكد من أن سكروج^(٢١) جعل بوب كراتشيت^(٢٢) المسكين يستخدم واحدًا.

ولكن مكتب الوقوف كأداة صحية مقبولة على نطاقٍ واسعٍ هو تطور حديث، ففي غضون بضع سنوات فقط ازدهر في سوق من المتوقع أن تبلغ قيمتها ٣ مليارات دولار تقريبًا بحلول عام ٢٠٢٥، ووجدت دراسة أجرتها جمعية إدارة الموارد البشرية في عام ٢٠١٧ أن مكاتب الوقوف هي أسرع مزايا الموظفين نموًا في أماكن العمل بالولايات المتحدة.

يرتبط جزء من شعبية مكاتب الوقوف -بالطبع- ارتباطًا وثيقًا بالمشكلات الصحية الحقيقية المرتبطة بقلّة الحركة، فوفقًا لجمعية القلب الأمريكية، زادت الوظائف الجالسة بنسبة ٨٣٪ منذ عام ١٩٥٠،

(٢١) إبنزر سكروج (بالإنجليزية: Ebenezer Scrooge) هو شخصية خيالية في قصة تشارلز ديكنز الشهيرة التي صدرت عام ١٨٤٣م أنشودة عيد الميلاد. في بداية القصة، تُقدم شخصية سكروج كشخص قاسي القلب ومجرد المشاعر وبخيل وجشع وطماع، يبغض عيد الميلاد ويكره كل ما يمنح الناس السعادة (المترجم).

(٢٢) بوب كراتشيت هو شخصية خيالية في رواية تشارلز ديكنز أنشودة عيد الميلاد، وهو عامل لدى إبنزر سكروج الذي تعرض لسوء المعاملة والأجر المنخفض، أصبح كراتشيت رمزًا لظروف العمل السيئة، وخاصة ساعات العمل الطويلة والأجور المنخفضة، التي تحمّلها العديد من أفراد الطبقة العاملة في أوائل العصر الفيكتوري (المترجم).

وخلصت دراسة أجريت عام ٢٠١٩ إلى أنه منذ عام ٢٠٠١ ازداد انتشار الجلوس لمشاهدة التلفزيون أو استخدام الكمبيوتر في المنزل بشكل كبير، وتشير مجموعة متزايدة من الأدلة إلى أن هذا ليس بالأمر الجيد، فعدد قليل جدًا منّا يحصل على ما يكفي من التمارين. وفي عام ٢٠١٨ أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الخمول البدني يمثل مشكلة صحية عالمية، وقدرت أن «٢, ٣ مليون حالة وفاة كل عام تُعزى إلى عدم كفاية النشاط البدني»، ويستفيد تسويق مكاتب الوقوف من هذه المخاوف ويجمعها مع الفوائد المزعومة الأخرى، بما في ذلك فقدان الوزن وتحسين التركيز.

لكن هل تنجح هذه المكاتب في ذلك؟ هل تحسّن صحتك أو تعزّز سلوكًا أقلّ خمولًا؟

أخبرني الأستاذ ستيفارت فيليبس وهو عالم فسيولوجي مشهور في قسم علم الحركة بجامعة ماكماستر، أن «أحدث الأدلة تظهر أن وجود مكاتب الوقوف في مكان العمل تؤدي في الواقع إلى تقليل وقت جلوس الناس، ولكن ليس كثيرًا»، وقد تضمن البحث الذي كان يشير إليه مراجعة منهجية كبيرة للأدلة عام ٢٠١٨ وخلص إلى أنه «يوجد حاليًا دليل منخفض الجودة على أن وجود المكاتب التي يمكن استخدامها جلوسًا أو وقوفًا في مكان العمل يقلل من الجلوس في عمليات المتابعة قصيرة ومتوسطة المدى» والأهم من ذلك لاحظت الدراسة أنه «لا يوجد دليل على تأثيرها على الجلوس في عمليات المتابعة الأطول».

بالنسبة إلى الأستاذ ستيوارت فيليبس كانت هذه النقطة الأخيرة هي المفتاح، «ما هي آثار ذلك على الصحة على المدى الطويل؟» قال لي «نحن لا نعرف، فحتى هذه اللحظة لا يمكننا أن نقول كثيرًا عما تفعله مكاتب الوقوف»، وهو لا يقول إن الجلوس فترات طويلة أمرٌ جيدٌ، فهناك الكثير من الأدلة -معظمها ولكن ليس كلها من دراسات الارتباط التي تفشل في إثبات السببية- على أن الجلوس يمثل مشكلة. وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في جامعة ماستريخت أن الجلوس المفرط ليس جيدًا لعملية التمثيل الغذائي، (جعل الباحثون المشاركين يجلسون لمدة ١٤ ساعة في اليوم، مع استراحات الحمام كنشاطٍ وحيدٍ). يفيد كل من التمرين والوقوف صحة القلب والتمثيل الغذائي، ولكن بطرقٍ مختلفة، ويطرح هذا -على حد قول مؤلفي الدراسة- «الحاجة إلى أداء تمارين منظمة، وكذلك تقليل وقت الجلوس على أساس يومي».

يوافق الأستاذ ستيوارت فيليبس، على أن «الجلوس وعدم النشاط البدني مزيج سيء»، ولكن في حين أن هناك اتفاقًا عالميًا -وكمية كبيرة من الأبحاث الجيدة- لدعم الفوائد العميقة للنشاط البدني، فإن الأستاذ فيليبس يعتقد أن دور السلوك الجلوس أكثر تعقيدًا، ولكن من الواضح أن هناك علاقة بين الجلوس والصحة السيئة، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ على أكثر من ١٢٠ ألف شخص أن الجلوس فتراتٍ طويلة مرتبط بمجموعة من المشكلات الصحية، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، ولكن استخلاص فائدة الوقوف في العمل -كميته ومدته- لصحتنا على المدى البعيد ليس بالأمر السهل،

فعلى سبيل المثال خلصت المراجعة البحثية لعام ٢٠١٨ المذكورة أعلاه إلى أن مكاتب الوقوف يمكن أن تؤدي إلى تقليص وقت الجلوس في العمل بنحو ساعة، وهو ما يبدو جيدًا جدًا، ولكنها خلصت أيضًا إلى أنه لا يزال من غير الواضح ما إذا كان لهذا أي فائدة صحية.

ومع ذلك تشير بعض الدراسات العلمية إلى أن المكاتب الدائمة واعدة، وقد أدت دراسة كبيرة أجريت في المملكة المتحدة عام ٢٠١٨ زُوِّد الأشخاص المشاركون فيها بمكاتب قابلة للتعديل، مع تغذية رجعية مستمرة، وحثهم على الوقوف، وتدريبهم منفردين إلى تقليل وقت الجلوس المهني -الذي تم قياسه بشكل موضوعي- وتحسين الأداء الوظيفي (على الرغم من عدم وجود زيادة في النشاط البدني الإجمالي)، ومع ذلك فمن غير الواضح ما إذا كان يمكن تطبيق هذا النوع من التدخل المكثف خارج بيئة البحث، فكم عدد أرباب العمل الذين سيقدّمون توجيهات بالوقوف والتدريب؟

يجب أن ندرك أيضًا أن الإفراط في الوقوف يمكن أن يكون ضارًا، فقد فحصت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ بيانات من أكثر من ٧٠٠٠ موظف ووجدت أن «المهن التي تنطوي في الغالب على الوقوف كانت ترتبط بخطر الإصابة بأمراض القلب بمقدار ضعفين تقريبًا مقارنة بالمهن التي تنطوي على الجلوس في الغالب»، وربما تعتقد أن هذا واضح لأن الوظائف الواقفة ترتبط عادة بظروف اجتماعية واقتصادية أقل، ومن ثمّ بصحة سيئة، إلا أنه حتى عند التحكم في هذه المتغيرات، وجد الباحثون أن الوقوف أكثر من اللازم مرتبط بزيادة المخاطر الصحية،

وهناك أيضًا بعض الأدلة على أن الوقوف أكثر من اللازم -بالنسبة إلى بعض الأشخاص - يمكن أن يؤدي إلى إجهاد العضلات والمفاصل.

في الوقت الحالي، أنا لست مقتنعًا بأن مثل هذه الدراسات تلغي بالضرورة الفوائد المحتملة لمكتب الوقوف، ولكنها تسلط الضوء على مدى تشويش الأدلة وعدم وضوحها، فقد يكون كل من الوقوف أقل من اللازم أو أكثر من اللازم ضارًا بصحتك، ولإعطائك فكرة عن مدى عدم وضوح الأشياء حاليًا فيما يخص مكتب الوقوف، ضع في اعتبارك النصيحة التي قدمها البروفيسور كيث دياز -الباحث في الطب السلوكي في المركز الطبي بجامعة كولومبيا- بشأن قيمة مكاتب الوقوف: «بالنسبة إلى أولئك الأفراد الذين يتطلعون إلى تقليل وقت جلوسهم في العمل، فإن أفضل دليل علمي لدينا في الوقت الحالي يشير إلى أن المكاتب التي تصلح للجلوس والوقوف قد تكون فعالة ويمكن أن تقلل من وقت جلوسك في العمل»، ولكنه أضاف بعد ذلك تحفظًا كبيرًا نوعًا ما بقوله «من الجدير بالذكر أننا ما زلنا لا نعرف إذا كان الوقوف هو بديل أكثر صحة للجلوس».

هناك أيضًا نقيصة أخرى: هل يمكن أن تؤدي مكاتب الوقوف إلى تقليل ممارسة الناس للرياضة؟ فالتمارين الرياضية تؤدي عملاً ناجحًا، وهي ضرورية وكلنا نعرف هذا، ولكن ربما يشعر بعض الناس أنه نظرًا إلى أنهم يستخدمون مكاتب وقوف في العمل، وهي ممارسة أظهرت الدراسات أنها لا تتطلب الكثير من الجهد البدني (وبالمناسبة، لا تحرق الكثير من السعرات الحرارية)، فإنهم لا يشعرون بأنهم مجبرون على

ممارسة التمارين الرياضية في أوقات أخرى من اليوم، وهو ما يسمى بسلوك التعويض.

أُنْتَبَهَ إلى دراسة أجريت عام ٢٠١٦ في المملكة المتحدة وتابعت موظفي المكاتب لمدة ثلاثة أشهر في أثناء استخدامهم لمكاتب الوقوف، حيث وجد أن هذه المكاتب أدّت بالفعل إلى تقليل المشاركين لسلوكهم بالجلوس في العمل، ولكن هنا يكمن السر: «تم تعويض هذه التغييرات عن طريق تقليل النشاط وزيادة الجلوس خارج ساعات العمل»، ونتيجة ذلك لم تكن هناك في الواقع زيادة في السلوك غير الجالس، وتشير النتائج إلى أن مكاتب الوقوف قد تدعو بعض الأشخاص إلى ممارسة التمارين الرياضية بشكلٍ أقل، ومع ذلك فإن دراسات أخرى لم تجد سلوكًا تعويضيًا، ومن ثمَّ يظل هذا الأمر مجهولًا كبيرًا ومهمًا حول القيمة الصحية لمثل هذه المكاتب.

من نواحٍ عديدة، لا يجب أن يفاجئنا هذا النوع من النتائج، إذ يعد إحداث تغيير ذي مغزى للسلوك على المدى البعيد أمرًا صعبًا للغاية، خاصة وأن البشر مجبولون كما يبدو على تفضيل سلوك الجلوس، ففي معظم تاريخ البشرية كانت هناك ميزة تطورية لتجنب مُستهلكات الطاقة، فعندما يصعب العثور على السعرات الحرارية لا تريد حرقها إلا إذا كان ذلك ضروريًا للغاية، وقد قامت دراسة عام ٢٠١٨ في جامعة كولومبيا البريطانية بفحص نشاط المنخ للتعرف على الدرجة التي نحن فيها مربوطون -حرفيًا- بتفضيل الجلوس على الوقوف، وتضمن البحث مراقبة نشاط منخ المشاركين في أثناء نظهرم في سيناريوهات

مختلفة تتضمن سلوكيات ساكنة ونشطة، وما وجده الباحثون هو أنه يوجد بالفعل حاجة إلى المزيد من نشاط المخ للتغلب على الميل نحو الجلوس، وعلى وجه التحديد خلص الباحثون إلى أن «السلوكيات المستقرة جذابة بطبيعتها، وأن الأفراد الذين يعززون أن يكونوا نشيطين يحتاجون إلى تنشيط الموارد القشرية في المخ لمواجهة هذا الانجذاب الفطري»، وكي نبسط الأمر فإنه -على مستوى اللاوعي- تخبرنا أمخاخنا باستمرار أن ننفس عن همومنا ونهدأ.

تُعد مكاتب الوقوف مثالاً جيداً على كيفية تحريف مجموعة أدلة مثيرة للاهتمام، ولكنها معقدة للغاية من قبل قوى مختلفة -بما في ذلك ضغوط التسويق والخداع الإعلامي - لخلق انطباع بأن التدخل الصحي له قيمة أكبر مما هو عليه في الواقع، وكان الخداع الإعلامي شديداً، فقد خلصت دراسة أجرتها جامعة سيدني عام ٢٠١٧ بعنوان «الإفراط في بيع مكاتب الجلوس والوقوف» إلى أن التقارير الإعلامية بالغت في كل من الأضرار المحتملة للجلوس والفوائد الصحية لمكتب الوقوف. ووجدت الدراسة أيضاً أن أكثر من ثلث المقالات الصحفية ذات الصلة طرحت أن الجلوس يلغي فوائد التمرين، وأشارت بعض الأبحاث المستجدة إلى أن سلوك الجلوس فترة طويلة قد يسبب تغيرات فسيولوجية تقلل من فوائد التمرين، إلا أن النشاط البدني دائماً فكرة جيدة، والجلوس برهة لن يمحو هذه الحقيقة.

وبالمناسبة، فالجلوس ليس التدخين الجديد، وأنا أعتقد أن هذا الادعاء الاستفزازي -الذي سيحلب لك عدداً كبيراً من الإعجابات

على الإنترنت - هو أحد الأسباب التي جعلت هذا الموضوع يحظى باهتمام كبير، فهو جذاب ومخيف ويصنع عنواناً رائعاً، ولكنه أيضاً خاطئ، إذ حلت دراسة نشرت عام ٢٠١٨ في المجلة الأمريكية للصحة العامة جميع الأدلة المتاحة حول المخاطر الصحية لكل من التدخين والجلوس، وذلك بهدف محدد هو استكشاف صحة شعار «الجلوس هو التدخين الجديد»، وما وجدته الباحثون هو أنه ببساطة لا توجد مقارنة بينهما، فالتدخين أكثر ضرراً من الجلوس، وكما قال المؤلف الرئيسي للدراسة - الأستاذ جيف فالانس - «من الواضح أن تقديرات مخاطر الدخان في ملعب مختلف تماماً».

لكي نقارن مخاطر الجلوس مقابل مخاطر التدخين من منظور صحيح، دعونا نأخذ في الاعتبار هذه الأرقام، فقد وجدت دراسة قائمة على الملاحظة أن هناك زيادة بنسبة ٤٤٪ في خطر الإصابة بسرطان القولون بالنسبة إلى أولئك الذين يجلسون في العمل أكثر من أولئك الذين يجلسون أقل وهذا يبدو مخيفاً، ولكن هذه دراسة واحدة فقط (أي أننا في حاجة إلى المزيد من البحث لتأكيد النتيجة)، والأهم من ذلك أنها ليست قريبة من زيادة المخاطر المرتبطة بالتدخين، لأنه وفقاً للمعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة، تبلغ نسبة خطر الإصابة بسرطان القولون على مدى الحياة ٢، ٤٪، لذا فإن أولئك الذين يجلسون أكثر في مكان العمل يزيدون مخاطر السرطان على مدى حياتهم من ٢، ٤٪ إلى نحو ٢، ٦٪، وإذا تم تكرار هذا البحث بشكل متسق من قِبل باحثين آخرين، فستكون هذه زيادة ذات مغزى، ولكنها ليست قريبة من

تأثير التدخين، إذ إنه وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن «الأشخاص الذين يدخنون السجائر أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة أو الوفاة بسرطان الرئة بنسبة ١٥ إلى ٣٠ مرة من الأشخاص الذين لا يدخنون»، وتضع منظمة الصحة العالمية الخطر بشكل أكثر صراحة، وتقول: «التبغ يقتل ما يصل إلى نصف مستخدميه».

الأوصاف المتسمة بالغلو للمخاطر المرتبطة بالجلوس لا تفعل شيئاً لإثراء خطاب عام نزيه حول أفضل السبل لمواجهة ما هو مصدر قلق حقيقي للصحة العامة، ولكنها -مع ذلك- تساعد في بيع مكاتب الوقوف.

لقد وقعت -مثل كثيرين آخرين- ضحية للوصفة المقنعة للضجيج الإعلامي، والقبول الفطري، والاتجار بالخوف، وضغط التسويق، والعلم ولو أنه لا يزال في طور التطور، ولقد رأينا اختلافات في هذه الصيغة في جميع أنحاء هذا الكتاب، إلا أن قصة مكتب الوقوف تُعتبر أيضاً مثلاً جيداً على السهولة التي يمكن بها خداعك من خلال مراجعة انتقائية للأدلة، حيث يمكن أن ينتج عن المسح السريع للعلوم المرتبطة بمكاتب الوقوف دراسات وتقارير إعلامية يبدو أنها توفر دعماً لا يتزعزع، وقد كانت تلك هي المقالات التي وجدتها عندما قفزت لأول مرة على عربة مكتب الوقوف، وربما يكون ذلك لأنني كنت حريصاً على العثور على تلك الأنواع من المقالات بالضبط، ولكن -كما هو الحال في الكثير من الأحيان- فإن القصة في الواقع تكون أكثر تعقيداً بكثير.

نادراً ما يتم إصلاح مشكلة صحية عامة معقدة مثل سلوك الجلوس بتدخل واحد، خاصةً عندما يتطلب هذا التدخل من الأشخاص بذل جهد في اتخاذ الإجراءات اللازم، وقد وجد أحد التحليلات من عام ٢٠١٦ أن السلوكيات الصحية التي تتطلب من الأفراد استخدام مستوى عالٍ من الفعل - أي الجهد الشخصي - تميل إلى أن تكون مفضّلة من قِبَل الحكومات (غالباً لأنها أرخص وأقل صعوبة من الناحية السياسية)، ولكنه لا ينجح مثل «التدخلات التي تتطلب من الأفراد استخدام مستوى منخفض من الفعل للاستفادة منها»، بعبارة أخرى، فإن تدخلات الصحة العامة مثل مجرد مطالبة الناس بأن يكونوا أكثر نشاطاً، لا تنجح كما تنجح التغييرات الهيكلية، مثل بناء المدن التي تشجع على أسلوب حياة نشط، وللأسف يميل مجتمعنا إلى الانجذاب إلى الإصلاحات الصحية التي تضع المسؤولية على عاتق الفرد، فمن الأسهل بيع المنتجات - مثل مكاتب الوقوف - بدلاً من أن نغيّر طريقة بناء شوارعنا.

أخبرتني الأستاذة جوزفين تشاو - وهي أستاذ مساعد في الصحة العامة في جامعة ماكواري في أستراليا - المؤلفة الرئيسية لدراسة عن كيفية تغطية وسائل الإعلام لمكاتب الوقوف: «نحن في حاجة إلى نهج اجتماعي وبيئي أوسع لمعالجة انخفاض مستويات النشاط البدني في حياتنا اليومية، وعندما نفكر في جميع سياقات الجلوس في الحياة اليومية، مثل مكان العمل أو المدرسة، أو في المنزل، أو في أثناء السفر، أو في أوقات الفراغ، فمن المنطقي ألا يكون أسلوب واحد كافياً لتغطية كل هذه الأمور».

من غير المحتمل أن تكون مكاتب الوقوف حلاً سحرياً لأي شيء، وتشير الأبحاث إلى أنها قد تساعد قليلاً، ولكن هناك حاجة إلى معالجة أكثر شمولاً لكل من الأفراد والمجتمع، فالقرار الذي يتعين عليك اتخاذه بسيط: كن أكثر نشاطاً كيفما كانت الطريقة التي تفعل بها ذلك، ويقول الأستاذ ستيفارت فيليبس: «انهض وتحرك! وخذ قسطاً من الراحة واذهب في نزهة سريعة، وتمدد وحاول تقليل وقت الجلوس، ولكن -وهذا أمر مهم- كن نشيطاً بدنياً خارج وظيفتك المكتبية الجلاسة، فالشخص غير النشط بدنياً والجالس في العمل هو الأكثر عرضة للخطر»، ومن ثمّ سأحتفظ بمكتبي في الوقت الحالي على الرغم من عدم وجود أدلة قاطعة، وعلى الرغم من كل الضجيج الإعلامي الذي يلوي حقائق العلم، والمشاعر المكتبية الحمقاء، فإنني أحب التنوع الذي يقدمه لي المكتب، والجلوس قليلاً ليس بالأمر السيئ بالتأكيد، ولكن إذا كان الوقوف جيداً بما يكفي لتوماس جيفرسون وبوب كراتشيت، فهو جيد أيضاً بالنسبة إليّ.

٢:٠٠ بعد الظهر - فنجان قهوة آخر؟

غالباً ما تكون فترة هدوء ما بعد الغداء صعبة، فأنت تشعر بالخمول، وعندك بعض الضباب الدماغي، وتشعر بجفونك مثل أنقال الرصاص، فهل حان الوقت لتناول فنجان قهوة آخر؟

بالنسبة إليّ، فالإجابة دائماً هي نعم لأنني أحب القهوة، ولكن الباحثين في وزارة الدفاع الأمريكية حاولوا تحديد التوقيت الدقيق

المطلوب لتحسين الاستفادة من تناول الكافيين. (استخدام استهلاك القهوة سلاح؟ لقد فهمت ذلك، بارك الله في الحاجة إلى جنود يقظين، وأنا أتخيل قوات الصاعقة البرية الأمريكية وهم يحسبون قهوة الإسبريسو في مختبر حكومي)، وقد وجدت دراستهم التي نُشرت في عام ٢٠١٨ أنه لزيادة قدرة القهوة على مقاومة النعاس إلى أقصى حد، يجب ضبط الاستهلاك ليناسب نمطنا الزمني، أي أنماط النوم الفردية التي ناقشناها في بداية هذا اليوم الافتراضي، ومن خلال تحليل واختبار الإستراتيجيات المختلفة للجرعات ومجموعة من المؤشرات الحيوية، طوّر الباحثون «خوارزمية تحسين القهوة» التي زادت من فائدة «تدابير الكافيين المضادة» في الحرب المستمرة ضد وقت النعاس بعد الظهر، وخلص الباحثون إلى أنه من خلال استهداف كمية الكافيين التي تتناولها، يمكنك زيادة يقظتك وفقاً لقياس الأداء المعرفي، بنسبة تصل إلى ٦٤٪.

في حين أن هذا رقم مثير للإعجاب بشكلٍ جاد، إلا أنه ليس من الواضح تمامًا من الدراسة ماذا سيكون دور الخوارزمية بالنسبة إلى المواطن العادي في المنطقة غير القتالية، ويبدو أن الرسالة هي استخدام القهوة عندما تكون في أمس الحاجة إليها، وغالبًا ما يكون ذلك من منتصف بعد الظهر حتى نهاية اليوم، ويقترح البحث أيضًا أنه يمكنك تقليل استهلاك الكافيين خلال أوقات اليقظة الطبيعية، وبالنسبة إلى الكثيرين قد يكون هذا في منتصف الصباح، إلا أنه عليك أن تستهدف زيادة ما تستهلكه من القهوة قبل الأوقات التي تشعر فيها عادة بالخمول مباشرة.

أظن أن وزارة الدفاع ستوافق على قرار استهلاك بعض القهوة في هذا الوقت، فارشفوا القهوة أيها الجنود.

يُعدّ الحجم أحد العوامل التي قد تؤثر في قرارك بتناول مشروب يحتوي على كافيين في منتصف الظهر، فكم عدد أقداح القهوة التي تُعدّ أكثر من اللازم؟ إذا كنت تعتقد بصحة دراسة نشرها فريقٌ من المعهد الوطني للسرطان عام ٢٠١٨، فيمكن للفرد أن يتحمّل الكثير من القهوة، ربما تصل إلى ثمانية أقداح في اليوم.

دعونا نتوقف برهة لنبحث من أين يأتي هذا الاستنتاج، لقد أُجريت هذه الدراسة باستخدام بيانات من الدراسة الجماعية الضخمة للبنك الحيوي في المملكة المتحدة، وهو منصة بحثية تتضمن معلومات ديموجرافية ونمطية ووراثية وصحية من نصف مليون شخص، ويسمح هذا المستودع الضخم للبيانات الصحية للباحثين بمتابعة الأفراد لسنوات لاستكشاف كيف يمكن لمجموعة من المتغيرات -مثل شرب القهوة- أن ترتبط بالنتائج الصحية، وفي دراسة القهوة الأمريكية نظر الباحثون في البيانات لمدة ١٠ سنوات وخلصوا -كما هو الحال مع العديد من الدراسات الأخرى إلى أن «شرب القهوة مرتبط عكسيًا بالوفيات، ويتضمن ذلك أولئك الذين يشربون ٨ أكواب أو أكثر في اليوم»، ويبدو أن استنتاج «القهوة مفيدة لك» صحيح بغض النظر عن الميول الجينية الخاصة بالفرد.

لقد كانت دراسة كبيرة مثيرة للإعجاب وحسنة الإعداد، وبطبيعة الحال فقد أدّى ذلك إلى العديد من العناوين الرئيسية، إذ تحب وسائل

الإعلام الدراسات التي تقول إن القهوة (أو الشوكولاتة أو النيذ أو البيرة أو المكرونة أو البيتزا أو الجنس) مفيدة لك، وكانت هناك عناوين مثل «شرب ٦ إلى ٧ أكواب من القهوة يوميًا قد لا يجعلك مستيقظًا فحسب، بل قد يجعلك تعيش فترة أطول أيضًا» و«القهوة قد تساعدك على العيش فترة أطول، كما يقول العلماء الحقيقيون».

لكن على الرغم من حجم هذه الدراسة، فإنها لا تثبت السببية، وفي الواقع كان الباحثون حريصين على تسليط الضوء على هذه الحقيقة في الورقة البحثية، حيث أشاروا إلى أن عملهم يجب «تفسيره بحذر»، وأنه يقدم فقط «دليلاً إضافياً على أن شرب القهوة يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي صحي، وقد يوفر الطمأنينة لمن يشربون القهوة ويستمتعون بها»، ولكن للحصول على حسّ بالسببية - أي أن شرب القهوة يمكن أن يتسبب في انخفاض معدل الوفيات - سيحتاج الباحثون إلى إجراء تجربة سريرية يتم فيها - كحدّ أدنى - تعيين عشوائي لمجموعة واحدة لاستهلاك القهوة ومجموعة أخرى لعدم شرب القهوة، ثم القيام بالتحكم في مجموعة من المتغيرات، ثم متابعة المشاركين في البحث لسنوات إن لم يكن لعقود، وهذا النوع من الدراسات ببساطة ليس عملياً.

جاري شويتزر أستاذ مستخلف^(٢٣) في كلية الصحة العامة

(٢٣) الأستاذ المستخلف (بالإنجليزية: Adjunct professor) هو نوع من التعيين الأكاديمي في التعليم العالي. تختلف شروط هذا التعيين في أجزاء مختلفة من العالم. يُعيّن الأستاذ المستخلف عضواً ضمن هيئة تدريس بدوام جزئي في منصب مساعد، في مؤسسة للتعليم العالي. في الولايات المتحدة، يكون المستخلف، في معظم الحالات، عضو هيئة تدريس غير دائم (المترجم).

بجامعة مينيسوتا وناشر مجلة هيلث نيوز ريفيو الحائزة على جوائز، وهذه المطبوعة التي تُعدّ واحدة من المطبوعات المفضّلة لديّ، تقدّم انتقادات دقيقة قائمة على العلم لتقارير الصحة والعلوم، وخلال ٤٥ عامًا من حياته المهنية في مجال الصحافة الصحية، شهد جاري الكثير من التقارير الصحية السيئة، سألته عن عدد المرات التي تخطئ فيها وسائل الإعلام في فهم السببية.

أخبرني جاري شويتزر بأن: «تجربتنا تُظهر أن هذا هو الخلل الأكثر شيوعًا في أخبار الرعاية الصحية، وأنا لا أعتقد أن يومًا يمر دون بعض القصص الإخبارية - التي توردها العديد من المؤسسات الإخبارية - باستخدام لغة سببية بشكلٍ غير دقيقٍ لوصف بيانات رصدية».

تؤكد الدراسات حول تغطية وسائل الإعلام انطباعات جاري شويتزر، ومما يزيد الطين بلة أن وسائل الإعلام تفضّل - كما يبدو - البحوث الرصدية الأقل قوة من الناحية المنهجية، حيث اكتشفت دراسة أجريت عام ٢٠١٤ وفحصت البحوث الصحية التي تصدّرت تغطيات الصحف الكبرى، أن الصحف ستكتب على الأرجح عن الدراسات الرصدية بدلًا من التجارب العشوائية المضبوطة التي توفر معلومات أكثر، كما وجدت أيضًا أنه «عندما تغطي وسائل الإعلام الدراسات الرصدية، فإنها تختار مقالات ذات جودة متدنية»، ولتعقيد المشكلة فإن وسائل الإعلام نادرًا ما تناقش المحدوديّات المتأصلة في الدراسات الرصدية، وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ أن ١٩٪ فقط من المرويّات عن الدراسات الرصدية ناقشت محدوديّات المنهجية.

يعتقد جاري شويتزر أن هذا التعامل السيئ مع الدراسات الرصدية «يقود الناس إلى فقدان الثقة في العلم، خاصة عندما تصبح ككرة في لعبة التنس تتحرك ذهاباً وإياباً، حيث تسمع أن «القهوة قاتلة» في أحد الأيام ثم يلي ذلك «القهوة تعزز الحماية ضد المرض الفلاني» في اليوم التالي، وعندئذٍ يصبح الجمهور فاقد الإحساس تجاه جميع أخبار الرعاية الصحية، وتدور أعينهم حيرة ويشعرون أن الأمر كله مضيعة للوقت، والحقيقة أن الكثير منه كذلك».

تدعم الأدلة مخاوف جاري شويتزر، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٤ أن التعرض لتقارير إعلامية متضاربة حول الفوائد الصحية للطعام -بما في ذلك القهوة- كان مرتبطاً بالارتباك حول أفضل الأطعمة لتناولها. (هذه الدراسة التي تنتقد أبحاث التغذية المتضاربة هي أيضاً دراسة ارتباط! وكما هو الحال مع الكثير من أبحاث التغذية وجدت ارتباطاً، ولذلك فنحن في حاجة إلى الحرص على عدم المبالغة في تفسير البيانات، ومرة أخرى هذا لا يعني أنها غير ذات صلة، ولكن إنها موحية أكثر منها نهائية)، والأمر الأكثر إثارة للقلق هو أن مثل هذا العرض يمكن أن يخلق انطباعاً بأن العلماء يغيرون رأيهم بشكل انتقائي، مما يؤدي بالناس إلى «الشك في التوصيات المتعلقة بالتغذية والصحة بشكل عام».

هل الدراسات الرصدية غير مجدية؟ ليس بالضرورة، إذ يعتقد شويتزر أن المفتاح هو إدراك حدودها، وقال لي: «يمكن أن يكون لمثل هذه الأبحاث قيمة، فقد جاءت معرفتنا بأضرار التدخين من الدراسات

الرصدية، وجاءت معرفتنا بالمخاطر المبكرة من روفيكوكسيب^(٢٤) من بيانات الرصد»، وفي بعض المجالات قد يكون البحث القائم على الرصد هو كل ما لدينا، إلا أنه من الأفضل التفكير في هذه الدراسات الرصدية على أنها نادرًا ما تكون نهائية، وأنها دائمًا ما تكون مجرد جزء واحد من مجموعة مترابطة من المعرفة، لذا فعند قراءة مقال عن دراسة جديدة تدعي أن شيئًا ما له فائدة أو ضرر صحي، انتبه إلى ما إذا كانت دراسة رصدية أم لا (ابحث عن عبارات مثل «مُتَعَلِّقٌ بـ» أو «موصول إلى» أو «مرتبط بـ»)، فإذا وجدتها، افترض أنه لم يتم إثبات أي شيء، وأن الأمر يتطلب المزيد من العلم على الأرجح.

ماذا يعني هذا بالنسبة إلى قرارك بشأن عدد فناجين القهوة التي يجب أن تستهلكها؟ أشار شويتزر إلى أنه على الرغم من أن «القهوة أصبحت الطفل المدلل لبحوث رصدية خاطئة»، فإنه يعتقد أنها آمنة للاستهلاك حتى بكميات كبيرة نسبيًا، وقال: «إن ثقل الأدلة (ولو أنها رصدية) يتراكم على جانب الفوائد المحتملة للقهوة».

لذا - مرة أخرى - ربما يكون قرارًا جيدًا وربما صحيًا إلى حد ما، أن تتناول قهوة أخرى.

(٢٤) روفيكوكسيب هو دواء من مضادات الالتهاب الستيرويدية من مجموعة مثبطات كوكس-٢ والذي استُعمل في علاج التهابات العظام والمفاصل حالات الآلام الحادة وعسر الطمث، سُجِب من السوق عام ٢٠٠٤م (على المستوى العالمي ٣٠ سبتمبر ٢٠٠٤م) بسبب مشكلات متعلقة باحتشاء عضل القلب (المترجم).

١٥:٢ بعد الظهر - استخدام الصابون

يحتاج الناس إلى التبول - في المتوسط - من أربع إلى سبع مرات في اليوم، وبما أنك استهلكت بالفعل عدة فناجين من القهوة، فمن المرجح أنك ستحتاج إلى التبول عدة مرات بعد ظهر ذلك اليوم، وسوف تغسل يديك بعد ذلك بالطبع، ولكن هل قررت أن تستخدم الصابون أم معقم اليدين؟

أكدت الدراسات باستمرار قيمة استخدام الصابون لغسل يديك، خاصةً إذا قمتَ بغسلهما بشكلٍ صحيح، ولا حاجة إلى الصابون المضاد للبكتيريا، لأنه نظرًا إلى القلق المتزايد بشأن مقاومة المضادات الحيوية، فإن المنتجات المضادة للبكتيريا - عندما تفكر على المدى الطويل وعلى نطاق السكان - تُعد فكرة سيئة، وفي الواقع أوصت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية - بعد دراسة هذه القضايا - بعدم استخدام الصابون المضاد للبكتيريا، ودعت إلى حظر تسويق المنتجات التي تحتوي على مواد كيميائية معينة، وقد فعلوا ذلك لأسباب عديدة، يتضمن ذلك القلق بشأن مقاومة المضادات الحيوية، وحقيقة أنه لا يوجد دليل يدعم استخدام مثل هذه المنتجات، إذ صرحت الدكتورة تيريزا ميشيل مديرة قسم المنتجات الدوائية التي لا تتطلب وصفة طبية في إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، بصراحة في بيان صحفي للإدارة: «إذا كنت تستخدم هذه المنتجات لأنك تعتقد أنها تحميك أكثر من الصابون والماء، فهذا ليس صحيحًا».

الصابون منتج خارق إلى حدٍ بعيدٍ، ويُقال إن البابليين كانوا أول من أتقن إنتاجه قرابة عام ٢٨٠٠ قبل الميلاد، ومنذ ذلك الحين أصبح عنصراً أساسياً في عادات النظافة لكل حضارة على هذا الكوكب تقريباً، وإذا تم استخدامه بشكلٍ مناسبٍ، فهو أداة بسيطة وفعّالة للصحة العامة، وفي الواقع هناك الآن يوم عالمي لغسل اليدين (١٥ أكتوبر)، تروّجه هيئات مختلفة في جميع أنحاء العالم، تشمل منظمة الصحة العالمية. وتقوم منظمات مثل «مشروع الصابون العالمي» بإعادة تدوير الصابون من الفنادق والشركات وإرساله إلى المجتمعات المحتاجة.

أخبرني ديريك كايونجو مؤسس مشروع الصابون العالمي أن: «ما يقدر بنحو ٨,١ مليون طفل دون سن الخامسة يموتون كل عام بسبب أمراض الإسهال والالتهاب الرئوي، وهما السببان الرئيسيان للوفاة بين الأطفال الصغار في جميع أنحاء العالم، ويمكن لغسل اليدين بالصابون أن يقلل من حدوث الإسهال بين هذه الفئة العمرية بنحو ٣٠٪، وعدوى الجهاز التنفسي بنحو ٢٠٪؛ إن الصابون شرط أساسي للصحة العامة المستتيرة».

عاش ديريك كايونجو خلال حرب أهلية في أوغندا، وكانت تجربته في مخيم للاجئين في كينيا مصدر إلهام لجهوده، التي أكسبته جائزة أبطال سي إن إن المرموقة لعام ٢٠١١، وعندما وصل إلى الولايات المتحدة لأول مرة مكث في فندق حيث اندهش من كل ذلك الصابون، فقد كانت غرفته تحتوي على صابون لليدين وصابون استحمام وشامبو، والكثير منها تم التخلص منه ببساطة، وهنا تعرّف ديريك كايونجو على الفرصة المتاحة.

بالإضافة إلى قدرة الصابون على إنقاذ الأرواح، أشار كايونجو إلى أن له تأثيرًا اجتماعيًا أوسع، «فكر في الأمر ... يكلف الصابون نحو خمسين سنتًا فقط، ولكن علاج أمراض الإسهال يمكن أن يكلف ما يصل إلى ٧ دولارات، وهو أعلى بكثير من دخل الفرد في جنوب العالم، لذا من الواضح أن الصابون مربوط بالأداء الاقتصادي لكل مجتمع».

بالنظر إلى شغفه بكل ما يتعلق بالصابون، فهل كايونجو غاسل جيد لليدين؟ هل يترجم أقواله عن الصابون إلى أفعال؟ أجاب «منذ أن أنشأت مشروع الصابون العالمي، أصبحت متعصبًا عندما يتعلق الأمر بغسل اليدين، لذا نعم، أنا غاسل يدٍ حريص».

سألته عما إذا كان قد استعجل أو تخطى هذه العملية أبدًا، فكان رده: «لا»!

فكر في كايونجو ومشروعه في المرة القادمة التي تشعر فيها أنك تريد أن توفر على نفسك ٢٠ ثانية من الوقت في الحمام.

توصي معظم وكالات الصحة العامة بغسل يديك بالماء والصابون عدة مرات في اليوم، ويشمل ذلك بعد استخدام الحمام، وقبل تحضير الوجبات وبعدها، وبعد لمس القمامة، وعلى الرغم من أن معقمات الأيدي التي تحتوي على الكحول ليست فعالة مثل الصابون والماء، فإنها يمكن أن تكون بديلًا مفيدًا، فقد وجدت الدراسات أن معقمات اليدين (التي يجب أن تحتوي على ٦٠٪ على الأقل من الكحول) فعالة في قتل العديد من الجراثيم المسببة للأمراض، ولكن ليس كلها، ولكنها لا يمكنها إزالة المواد الأخرى التي يحتمل أن تكون ضارة - مثل المواد

الكيميائية الخطرة- من يديك، فإذا كانت يداك متسخة، فإن استخدام الماء والصابون هو أفضل طريقة، وعلى عكس معقم اليدين يعمل الصابون والماء على إزالة الجراثيم وليس قتلها، ومن ثمّ فهو نهج أكثر شمولاً إذا تم فعله بشكلٍ جيد.

لكن ماذا لو كان الصابون متسخًا؟ هل يمكن أن يحتوي الصابون على جراثيم؟ هناك مشهد مشهور في مسلسل «أصدقاء» حيث يتشاجر جوي وتشاندر في الغرفة حول هذا السؤال بالذات، وتقول جوي: «لماذا لا يمكننا استخدام نفس فرشاة الأسنان، ولكن يمكننا استخدام نفس الصابون؟» فيجيب تشاندر: «لأن الصابون هو صابون، وهو منظف ذاتي»، فترد جوي: «حسنًا في المرة القادمة التي تستحم فيها، فكر في آخر شيء أغسله وأول شيء تغسله».

هل عرضت جوي وجهة نظر جيدة؟ هل يجب أن نكون حذرين من قطع الصابون المستخدمة في الحمامات العامة؟ لا يبدو أن هناك الكثير من الأبحاث المستقلة حول هذه المسألة، ولكن وجهة نظر تشاندر قريبة من الحقيقة (على الرغم من أن جوي تحصل على نقاط للصورة الذهنية)، ففي دراسة أجريت عام ١٩٨٨ أصاب الباحثون الصابون التجاري بالجراثيم المسببة للأمراض، ووجدوا أن الصابون لا ينقل البكتيريا وخلصوا إلى أن «هناك القليل من المخاطر في غسل اليدين الروتيني باستخدام قطع الصابون المستخدمة سابقًا». ومع وجود خطر الخلط بين عملية اتخاذ القرار الخاصة بك هنا - وهو ما يتعارض مع الهدف من هذا الكتاب - فقد وجدت بعض الدراسات أن موزعات

الصابون السائل في الحمامات العامة يمكن أن تتلوث بالجراثيم إذا لم يتم تنظيفها بشكلٍ صحيحٍ.

في النهاية يجب أن نسعى جميعاً لتكون مثل ديريك كايونجو حريصين على غسل أيدينا، ولن يمكننا أبداً تقليل المخاطر إلى الصفر، إلا أنه بالنظر إلى الفوائد المثبتة، من الواضح أن الأرجحية تميل إلى الاستخدام المتكرر لصديقنا البالغ من العمر ٥٠٠٠ عام، أي الصابون.

٢:١٧ بعد الظهر - شرب الماء

بالتأكيد إذا كنت عطشاًنا اشرب ماء، أما إذا لم تكن كذلك فلا تفعل.

إن فكرة أننا جميعاً من المفترض أن نشرب كمية محددة من الماء هي واحدة من أكثر الخرافات الصحية المتواصلة، فأنت لا تحتاج إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً، إلا إذا شعرت بأنك في حاجة إلى ثمانية أكواب يومياً (أي أنك عطشان)، فبعد أزمدة طويلة من التطور أصبح جسم الإنسان جيداً في تنظيم متطلبات السوائل، ومن ثم فأنت لا تحتاج إلى تطبيق هاتف ذكي لتذكيرك بالشرب، وما لم تكن على وشك القيام برحلة عبر صحراء جوبي فربما لن تحتاج إلى حمل حاوية مياه من الفولاذ المقاوم للصدأ ثمنها نحو ٥٠ دولاراً، وعند الحاجة إلى السوائل يمكنك فقط شرب ماء الصنبور العادي. (في العمل أشرب الماء من صنبور حوض المطبخ بالمكتب)، نعم هناك بعض المناطق

التي تفتقر إلى جودة المياه مثل مدينة فلينت في ولاية ميتشيجان التي تُعدّ مثلاً حديثاً سيئ السمعة، ولكن بالنسبة إلى الجزء الأكبر يمكنك تجاهل صناعة المياه بالكامل التي تقدر أرباحها بمليارات الدولارات، فالماء هو الماء، وعليك أن تشرب حسب الحاجة.

فيما يلي بعض الأشياء الأخرى المتعلقة بالمياه التي لا تحتاج إليها.

المياه المعبأة غالية الثمن: هناك ماركة مياه فاخرة تسمى «أكوا دي كريستالو تريوتو موديليانى» تبلغ قيمتها ٦٠ ألف دولار، وتباع في زجاجة مصنوعة يدوياً من الذهب عيار ٢٤ قيراطاً تحتوي على مزيج من المياه الجليدية من آيسلندا ومياه الينابيع الطبيعية من فرنسا وجزر فيجي، وهي لن تروي عطشك أفضل من الماء الذي يتدفق من الصنبور في حمام ماكدونالدز. (لكن ماذا تفعل في ماكدونالدز؟) في الواقع ما لم يكن هناك سبب وجيه للقلق بشأن مياه الصنبور في المكان الذي تعيش فيه أو ببساطة لا يمكنك الوصول إلى المياه النظيفة، فلا يوجد سبب متعلق بالصحة يدفعك إلى شراء مياه معبأة في زجاجات، وبالإضافة إلى ذلك فقد وجدت بعض الدراسات أن المياه المعبأة -وهي صناعة قليلة التنظيم- تحتوي على بكتيريا أكثر من مياه الصنبور. وقد كشفت اختبارات التذوق الأعمى أن الناس عادة لا يستطيعون التمييز بين الزجاجات والصنبور، بل يفضل البعض في الواقع طعم ماء الصنبور على المياه المعبأة الممتازة.

المياه القلوية: مجموعة من المنتجات الصحية تدّعي أنها تقلل من حموضة جسمك لأن الإفراط في الحموضة أمر سيئ، أو هكذا يقول التسويق، ولكن جسم الإنسان تطور ليحافظ على درجة الحموضة

في النطاق الصحي، وينظم جسمك باستمرارٍ وبشكلٍ محكمٍ درجة الحموضة في دمك للحفاظ على حالة قلوية بالفعل، ومن ثمّ فلتست في حاجة إلى منتجٍ صحي جديدٍ وعصري للمساعدة في هذه العملية البيولوجية الطبيعية، وكما أشار جو شوارتز أستاذ الكيمياء في جامعة ماكجيل لا يمكنك تغيير درجة الحموضة في جسمك بالطعام الذي تتناوله والسوائل التي تشربها، وإذا استطعت فسوف يقتلك هذا، وبالإضافة إلى ذلك لا يوجد دليل يدعم الادعاءات الصحية التي قدمتها صناعة المياه القلوية، فقد وجدت مراجعة للأدلة أجريت عام ٢٠١٦ -على سبيل المثال- أنه «على الرغم من ترويج النظام الغذائي القلوي والمياه القلوية من قِبَل وسائل الإعلام ومنتدوبي المبيعات، فلا يوجد تقريباً أي بحث فعلي لدعم هذه الأفكار أو دحضها».

مياه بالفيتامين: احصل على الفيتامينات من الطعام الذي تتناوله، فأنت لا تحتاج إلى وسيلة تحايل مثل المياه بالفيتامين لتكملة نظامك الغذائي، كما أن شرب المياه بالفيتامين -منتج كوكاكولا- لا يجب أن يُنظر إليه على أنه مثل استهلاك الماء، فهو مشروب سكري مليء بالسرعات الحرارية الفارغة^(٢٥)، ويجب تجنبه.

(٢٥) السرعات الحرارية الفارغة في مجال المصطلحات الغذائية العادية هو مقياس الطاقة القابلة للهضم في الأطعمة الغنية بالطاقة مع الأوضاع الغذائية السيئة، حيث إن معظم الطاقة تنتج عن الكربوهيدرات أو الدهون أو الإيثانول المعالج. وفضلاً عن أنها تُعرف أيضاً باسم السرعات الحرارية التقديرية، فإن «السرعات الحرارية الفارغة» تتميز بنفس محتوى الطاقة الموجودة في السرعات الحرارية الأخرى لكنها تفتقر إلى العديد من المواد المغذية المصاحبة مثل الفيتامينات أو المعادن الغذائية أو مضادات الأكسدة أو الأحماض الأمينية أو الألياف الغذائية (المترجم).

ماء الأكسجين: هذا أمرٌ سخيفٌ على عدة مستويات، إذ كيف -بالضبط- يقوم مصنعو الماء عالي الأكسجين - كما يُطلق عليه غالبًا- بحقن الأكسجين الإضافي في منتجاتهم؟ إذا كانوا يغيرون التركيب الجزيئي الفعلي للماء فلن يكون ماء بعد الآن، وإذا أضفت جزيء أكسجين إلى الماء تحصل على H_2O_2 -المعروف أيضًا باسم بيروكسيد الهيدروجين- الذي إذا تم استهلاكه يكون سامًا، وتوجد كمية صغيرة من الأكسجين المذاب في الماء (هذه هي الطريقة التي تتنفس بها الأسماك) وإذا وضعتها تحت ضغط إضافي، سيسمح الماء بإذابة بعض جزيئات الأكسجين الإضافية، ولكن أفلت الضغط (كما هو الحال في عند فتح الزجاجة) وسوف ينطلق غاز الأكسجين، تمامًا مثلما يحدث مع المياه الغازية، والأهم من ذلك، كيف يفترض بجسمك أن يمتص الأكسجين الإضافي؟ إن أمعائك لا تعمل مثل رئتيك، فأمعائك لا تتنفس، وأنت لست سمكة.

مياه خالية من الجلوتين: لا يوجد شيء كهذا.

مياه عضوية: لا يوجد شيء كهذا.

مياه خالية من الكائنات المعدلة وراثيًا: لا يوجد شيء كهذا.

المياه الخام: وهذا شيء ولكنه مجنون تمامًا! فعلى مدى السنوات القليلة الماضية قامت العديد من الشركات بتسويق فكرة أن المياه غير المعالجة -التي غالبًا ما تأتي مباشرة من مجرى مائي أو من الأرض- تكون صحية بشكلٍ خاصٍّ لأنها أكثر «طبيعية» من الماء الذي تم تطهيره وتنقيته (هناك هذا الاعتماد على المغالطة غير المتناسكة من الناحية المفاهيمية والمنتسبة إلى المذهب الطبيعي)، وتدعي شركة لايف ووتر

- إحدى أشهر الشركات في هذا المجال- أن منتجها يحتوي على بكتيريا صحية تُفقد في عملية التنقية، ويباع هذا المنتج- وهو عبارة عن مياه قذرة في إبريق زجاجي فاخر- بنحو ٦٠ دولارًا، والحقيقة- بالطبع- أن المياه النظيفة هي أحد أعظم إنجازات الصحة العامة في تاريخ البشرية، وفي عام ٢٠١٠ أعلنت الأمم المتحدة أن الحصول على المياه النظيفة حقٌّ من حقوق الإنسان العالمية، ومع ذلك لا يزال أكثر من ٨٠٠ مليون إنسان يفتقرون إلى مياه الشرب النظيفة، وهي مشكلة مرتبطة بمجموعة من الأمراض التي تشمل الإسهال والكوليرا والدوسنتاريا والتيفوئيد وشلل الأطفال، وتقدر منظمة الصحة العالمية أن مياه الشرب الملوثة تسبب في أكثر من نصف مليون حالة وفاة بسبب الإسهال كل عام، وعلى ضوء ذلك فإن الاتجاه إلى استهلاك المياه الخام مثير للقلق بشكلٍ خاصٍّ- إن لم يكن منحرفًا- لأنه يتعارض بوضوح مع العلم الذي أنقذ ملايين الأرواح.

يُعد كل هذا الكلام غير المفهوم عن المياه مثالًا جيدًا على كيف يمكن تشويه معنى شيء أساسي جدًا لصحتنا- وهو مياه الشرب- بواسطة قوى السوق والعلوم الزائفة. لكنني أحب التركيز على شرب الماء أكثر من أشياء مثل المنتجات الرائجة المحمّلة بالسكر والمشروبات الرياضية^(٢٦) وعصائر الفاكهة، ومن ثم إذا كنت تشعر بالعطش فإن الماء هو أفضل خيار لإرواء العطش.

(٢٦) المشروبات الرياضية- والمعروفة أيضًا باسم مشروبات الإلكتروليت- هي مشروبات وظيفية هدفها المعلن هو مساعدة الرياضيين على تعويض الماء والإلكتروليتات والطاقة قبل وفي أثناء وخاصة بعد التدريب أو المنافسة. هناك العديد من الفوائد والأسئلة المتصورة المتعلقة بفعالية الاستخدام لأداء الرياضة واللياقة البدنية، وقد لا تكون هذه المشروبات أو بعض مكوناتها مثل السكر مناسبة لظروف معينة (المترجم).

٢٠:٢٠ بعد الظهر - اجتماع المكتب

تشير التقديرات إلى أن الاجتماعات - التي تهدر الوقت في مكان العمل وتسحق الروح في نهاية المطاف - تكلف الاقتصاد الأمريكي ٣٧ مليار دولار كل عام، فهناك ١١ مليون اجتماع في الولايات المتحدة كل يوم ويبدأ ٣٧٪ منها متأخرًا، ويرجع ذلك في الغالب إلى الحضور المتأخر، ويقضي الموظف العادي ما بين خمس إلى سبع ساعات في الأسبوع في الاجتماعات (وتمثل اجتماعات الرؤساء التنفيذيين ٧٢٪ من إجمالي وقت العمل)، والكثير منها إما عديم الفائدة تمامًا أو تتميز بقدر كبير من عدم الكفاءة، وحتى عندما تعتقد أنك منتج، فمن المحتمل أنك لست كذلك، وقد وجدت إحدى الدراسات أن المزاح الذي يسبق الاجتماع يجعل الناس يعتقدون لاحقًا أن الاجتماع سار بشكل رائع، بينما يوضح تحليل أكثر موضوعية أن الاجتماع كان غير مثمر مثل الاجتماعات المكتتبية التي تخلو من الثروة، وعندما سئل المديرون من مجموعة متنوعة من الصناعات قيّموا إنتاجية الاجتماعات ما بين ٣٣٪ إلى ٤٧٪.

وجدت الأبحاث أيضًا أنه على مدار العقود القليلة الماضية، ازدادت وتيرة الاجتماعات وطولها، وبالنسبة إلى معظمنا فإن الاجتماعات مثل شخصية بوج في مسلسل ستار تريك: قوة طائشة لا هواده فيها تتنافس مع مهام أخرى (معظمها يريد إلكتروني، كما اتضح) تستهلك حياتنا العملية بأكملها، لذا من الأفضل دائمًا قضاء وقتك في القيام بأشياء

أخرى، وما لم تكن مضطراً إلى حضور اجتماع، فافعل كل ما في وسعك للخروج منه والتركيز على بعض الأعمال الفعلية.

في الواقع، إن مجرد التفكير في اجتماع يمكن أن يكون بمنزلة استنزاف، فكما لاحظنا سابقاً، فإن حدثاً مجدولاً قادمًا -مثل اجتماع- يخلق انطباعاً بأن لديك وقتاً أقل مما هو متاح بالفعل، وعندما يلوح حدث ما فإنك تشعر بأنك أكثر انشغالاً وتقوم بعملٍ أقل إنتاجية، ومن ثمَّ فإن الاجتماعات تجعلك أقل إنتاجية قبل أن تذهب وتضيع الوقت في أثناء وجودك فيها، نحن إذن نتحدث عن وضع خسارة/ خسارة.

المؤتمرات عن بُعد ليست أفضل، فلا أحد على الإطلاق في المؤتمر يستمع فعلياً، وقد وجد أحد الاستطلاعات في عام ٢٠١٤ أن ٦٥٪ يعترفون بالقيام بأعمال أخرى في أثناء المؤتمرات عبر الهاتف، و٥٥٪ آخرون يقولون إنهم أيضاً يأكلون أو يصنعون الطعام؛ و٤٧٪ يعترفون بالذهاب إلى الحمام (أفترض أنهم في وضع كتم الصوت)؛ و٦٪ يجرون مكالمات أخرى. (تذكر أن رئيس المؤتمر عن بُعد شديد الحرص على تفقد الحضور، ولكن لا أحد في المؤتمر يأخذ هذا الأمر على محمل الجد)، ومن ثمَّ فإنَّ المؤتمرات عن بُعد (عبر الهاتف) أسوأ من الاجتماعات التي تتم وجهاً إلى وجه من منظور الإنتاجية، حيث اختزلت هذه المؤتمرات إلى طقس غريب هو «علينا أن نفعل كذا»، الذي عادة لا يحقق شيئاً تقريباً.

وبينما نحن هنا، دعونا نكشف زيف أحد أكبر المبررات للاجتماعات وهو: العصف الذهني، ولطالما كان تبادل الأفكار وتقليبها سبباً رئيسياً

لوجود اجتماعات طويلة يُلقى فيها الكلام على عواهنه، وقد جعل مدير إعلانات يُدعى أليكس أوزبورن هذا المفهوم شائعاً في الخمسينيات من القرن الماضي، ويعود لأوزبورن الفضل في صك مصطلح «العصف الذهني»، الذي كان يعتقد أنه يزيد جودة وكمية الأفكار الجيدة من خلال السماح بالتدفق الحر غير المقيد للإبداع، فقد كانت الفرضية أن عمل العديد من العقول بشكل تعاوني معاً أفضل من عمل عقل واحد بمفرده، ولكن في حين أن هذا الكلام يبدو منطقيًا إلا أنه لا ينجح في الواقع، فكما لوحظ في مراجعة للأدلة أجريت عام ٢٠٠٣ من قِبَل أستاذ علم النفس أدريان فورنهام من كلية لندن الجامعية أن «الأبحاث تظهر بشكلٍ لا لبس فيه أن مجموعات العصف الذهني تنتج أفكارًا أقل وأفقر في الجودة من نفس العدد من الأفراد الذين يعملون بمفردهم»، وكانت مراجعة أخرى -أجريت في عام ٢٠٠٢- توصلت إلى نفس النتيجة: «وجدت الكثير من الأدبيات الخاصة بالعصف الذهني الجماعي أنه أقل فعالية من العصف الذهني الفردي»، وهو ما يعني أنه من الأكثر فاعلية أن تتمعن في الأفكار بنفسك ثم تشاركها ببساطة، ولا حاجة إلى اجتماع.

إنه لأمر مدهش إذن أننا ما زلنا نسمع الكثير عن العصف الذهني، وقد ظهر السبب مرارًا وتكرارًا في هذا الكتاب، فهي ممارسة تناسب مع الطريقة التي نعتقد أن العالم يعمل بها، حتى ولو لم يكن العالم يعمل بهذه الطريقة. كما أشار أستاذ علم النفس توماس تشامورو -بريموزيك في مقالٍ نُشر عام ٢٠١٥ في مجلة هارفارد بيزنس ريفيو، «يستمر استخدام العصف الذهني لأنه يوجد شعورٌ بأنه من الصواب القيام بذلك»، ولكن العالم ليس مسطحًا، والعصف الذهني لا ينجح.

العمل الجماعي والتعاون لهما قيمة كبيرة، ويمكنهما بالتأكيد أن يكونا منتجين، وهناك أبحاث مثيرة للاهتمام آخذة في الظهور حول كيفية تشجيع التعاون الفعّال، بما في ذلك بناء بيئات العمل التي تعزّز الاتصالات (غالبًا ما تكون فرصة الاجتماع في الردهة أكثر إثمارًا من اجتماع مجدول)، ولكن لا تُخدَع بالعصف الذهني.

حقيقة مثيرة للاهتمام: مكتب مساحة العمل المفتوحة - وهو نهج تم تبريره جزئيًا بفكرة أنه سيزيد التفاعلات البناءة بين الموظفين - لا ينجح أيضًا، بل في الواقع يبدو أن له تأثيرًا معاكسًا تمامًا، حيث وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ أن التفاعل وجهًا إلى وجه انخفض بنسبة ٧٠٪ في بيئة العمل المفتوحة. ويلخص المؤلفون النتائج التي توصلوا إليها على النحو التالي: «بدلاً من تحفيز التعاون المباشر وجهًا إلى وجه بشكلٍ متزايد، يبدو أن الطراز المعماري المفتوح يحفز استجابة بشرية طبيعية للانسحاب اجتماعيًا من الزملاء في المكتب والتفاعل بدلاً من ذلك عبر البريد الإلكتروني و[الرسائل الفورية]»، فمن الصعب إجبار الناس - سواء من خلال الاجتماعات المجدولة أو بيئات العمل الخالية من الجدران - على إجراء تفاعلات إبداعية.

إذا كان لا بد من عقد اجتماعات، فيجب أن تحد من عددها الأسبوعي، واجعلها أقصر ما يمكن، وأنه الاجتماع في الوقت المحدد، وبحق الله يجب أن يكون له هدف واضح، وخذ في اعتبارك أيضًا الأنساق المختلفة، مثل الوقوف أو المشي أو الرقص في الوقت والمكان المُحدّدين، وأخبرني كيف تسيّر الأمور لأنني لن أكون هناك.

٢:٣٠ بعد الظهر - وقت القيلولة

بدأت الأسرة مريحة للغاية، وقد فاجأني ذلك لأنني كنت أتوقع أسرة نقالة قابلة للطبي على الطراز العسكري أو -في أحسن الأحوال- تلك المراتب الهوائية ذات الصرير التي كان والدا أصدقائك يجعلانك تستخدمها عندما تنام عندهم، إلا أن الغرفة الكبيرة كانت مليئة بأسرة صغيرة -ربما ٢٠ سريرًا- قد تم تنظيفها حديثًا ووسائد ذات رائحة رائعة.

قام الموجه -«مدرّب» النوم- بتقليل الإضاءة وجعلنا نقوم ببعض تمارين التمدد الخفيفة وبعض تمارين التنفس، ثم طلب منا أن نبدأ النشاط الرئيسي أي النوم، فصعدنا جميعًا إلى أسرتنا المريحة وأغمضنا أعيننا. كان الوقت بعد الظهر، وكنت في غرفة مليئة بأباء جدد، وطلاب مرهقين، وموظفين مشغولين يأخذون قيلولة، كانت آخر مرة عشت فيها قيلولة جماعية في روضة الأطفال، ولكن هذه لم تكن إعادة تمثيل غريبة من قبل بالغين لتجارب التعليم الأساسي، بل كانت فصلًا للتدريب على القيلولة، في غرفة مليئة بالأشخاص الذين يدفعون مقابل النوم.

أصبح أخذ قيلولة اتجاهًا سائدًا، بعد أن كان يتم الاستهزاء به باعتباره ممارسة للكسالى وفاقدى الحماس، أما الآن فقد تبناه عالم الشركات باعتباره شيئًا يجب تشجيعه، وفي فترة زمنية قصيرة انتقلنا من اعتبار القيلولة شيئًا يمكن أن يتسبب في طردك، إلى شيء يعتقد العديد

من قادة الأعمال -وعلى الأخص أريانا هافينجتون- أن الكثير منا يجب أن يفعله، وربما كل يوم. تمتلك العديد من الشركات الآن غرف نوم حيث يمكن للموظفين الهروب للحصول على قسط من الراحة، وقد قامت شركة جوجل -على سبيل المثال- بتركيب وحدات نوم، شرائق خيال علمي، تعزف موسيقى تبعث على الاسترخاء في مكاتبها، وهي مصممة خصيصًا للقيولة.

إن تجربتي مع تمارين القيلولة هي جزء من اتجاه أوسع في صناعة النوم يعتمد على إدراك أن النوم هو مفتاح الصحة الجيدة، حيث قدر تقرير عن السوق صدر في عام ٢٠١٧ أن صناعة النوم والصحة تبلغ قيمتها ما بين ٣٠ و٤٠ مليار دولار سنويًا، وأنها تستمر في النمو بأكثر من ٨٪ سنويًا، مع عدم وجود علامات محسوسة على التباطؤ. ولدينا مجموعة مختارة من منتجات تعزيز القيلولة -بما في ذلك وسادة النعامة، وهي أداة مبطنة تغطي رأسك بالكامل ومصممة لمساعدتك على النوم في أي مكان مثل مكتبك أو في حُجيرة العمل، وهناك أيضًا ملابس صوفية بحجم البالغين، وكبسولات قيلولَة قابلة للنفخ، ومكاتب ذات زوايا قيلولَة مخفية، ونظارات واقية لتدليك العين لتحفز على القيلولة، وكراسي مكتب تُطوى لتصبح أسرة.

لا يوجد أي شك على الإطلاق في أن الكثير منا يحتاج إلى المزيد من النوم، والنوم الجيد جزء مهم من نمط الحياة الصحي، ويمكن أن يؤدي النعاس في العمل إلى وقوع حوادث وضعف التركيز وتقليل الإنتاجية والإبداع، وقد أظهرت الدراسات أن العمال الذين يشعرون

بالنعاس الشديد هم أكثر عرضة بنسبة ٧٠٪ للتورط في الحوادث مقارنة بالعاملين الذين يتمتعون براحة جيدة. وارتبطت بعض الحوادث الصناعية الأكثر دراماتيكية ومأساوية في التاريخ - مثل كارثة تشيرنوبيل ومكوك الفضاء تشالنجر - بقلة النوم، ووجدت العديد من الدراسات أن الشعور بالنعاس يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من الإنتاجية، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٠ على أكثر من ٤٠٠٠ موظف أن هؤلاء المصنفين على أنهم محرومون من النوم كان لديهم «نتائج أسوأ بكثير في الإنتاجية والأداء والسلامة»، وبالإضافة إلى ذلك وجد الباحثون أن «خسائر الإنتاجية المرتبطة بالإرهاق» تكلف صاحب العمل نحو ٩٦٧، ١ دولار لكل موظف سنويًا، ولذلك من المفهوم أن العديد من الشركات قد ترغب في أن يأخذ موظفوها قيلولة، فهو أمر جيد بالنسبة إلى النتيجة النهائية.

نظرًا إلى هذا القبول الثقافي المتزايد للقيلولة والعواقب السلبية للنعاس في مكان العمل، فقد تتوقع أن استنتاج هذا القسم سيكون بمنزلة إعلان مباشر بضرورة وضع رأسك على مكتبك الآن وتغفو (تاخذ تعسيلة)، إلا أنه لسوء الحظ الأمر ليس بهذه البساطة.

قالت الأستاذة كولين كارني: «حسنًا، القيلولة مثل الكعك، وأنا أحب الكعك، خاصة إذا كان بشكل معتدل، ولكن الأمر لا يعني أنه مفيد لك، كما أنه ليس كارثة»، والأستاذة كولين كارني هي مديرة مختبر النوم والاكثتاب في جامعة رايرسون، وقد أمضت حياتها المهنية في دراسة النوم، لذلك من الواضح أنها مسرورة لأن قيمة النوم تؤخذ

على محمل الجد الآن، إلا أنها غير معجبة ببعض الدعاية المبسّطة التي تتغلغل الآن في الثقافة الشعبية، وقالت: «يحب الناس التحدث عن القيلولة، وهناك اهتمام متزايد بمحاولة القيام بها بنجاح، وهو أمر أجده وسواسياً»، لماذا رد الفعل هذا؟ لأنه على الرغم من كل الحماس الحالي، فإن الأدلة حول فوائد القيلولة ليست قاطعة كما يتم تصويرها غالباً، نعم يمكن للقيلولة أن تمنحك انتعاشاً، ويمكن أن تؤدي القيلولة القصيرة إلى تعزيز القدرة على التعلّم والأداء واليقظة، وكلها يمكن أن تكون مفيدة في حالات العمل، وقد وجدت دراسة أجرتها وكالة ناسا أن قيلولة قصيرة حسّنت الأداء بنسبة ٣٤٪، وتشير دراسات أخرى إلى أن القيلولة قد تحسّن الوظيفة الإدراكية، بما في ذلك بين الأفراد الأكبر سناً الذين يعانون إعاقات إدراكية.

إلا أن القيلولة - خاصة لفترات أطول - ارتبطت أيضاً ببعض النتائج السلبية، فقد وجد تحليل الدراسات الذي أجري عام ٢٠١٦، واشتمل على بيانات أكثر من ١٠٠ ألف شخص، «ارتباطاً مهماً بين القيلولة في أثناء النهار وارتفاع ضغط الدم»، وكشفت دراسات أخرى - بعضها كبير جداً - عن ارتباط بين القيلولة في أثناء النهار وزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب، والكثير من الأبحاث التي وجدت أضراراً للقيلولة ترابطية بطبيعتها، أي أننا لسنا متأكدين من أن القيلولة تسبّب المشكلات، وقد يكون الأشخاص الذين يأخذون قيلولة هم ببساطة أكثر عرضة - لأسباب أخرى - لتطوّر هذه الظروف الصحية، كما وجدت دراسات أخرى أن نسبة الفائدة مقابل الضرر

يمكن أن تعتمد على عدد من العوامل، بما في ذلك طول ونوعية النوم ليلاً.

كل هذا البحث يسلط الضوء على الطبيعة المشوشة إلى حد ما للأدلة. كما تم تلخيصه في مراجعة أكاديمية لعام ٢٠١٧، بعنوان «استكشاف مفارقة القيلولة: هل نوبات النوم في منتصف النهار صديق أم عدو؟»، ويبدو أن مجمل البحث يشير إلى أن القيلولة لمدة معينة يمكن -في ظروف معينة- أن يكون ذا فوائد للشباب الأصحاء، ولكن بالنسبة إلى بعض الأشخاص -بما في ذلك كبار السن- «ارتبطت القيلولة المفرطة بنتائج سلبية».

الرياضة هي أحد المجالات التي لا تتناسب فيها الحكمة البازغة المعمول بها مع ما يقوله العلم، فعلى الرغم من أن الكثير من المعلقين يقترحون على الرياضيين استخدام القيلولة لتحسين الأداء، فإن الدليل -مرة أخرى- أقل من أن يكون قاطعاً، وعلى سبيل المثال وجدت دراسة صغيرة أجريت عام ٢٠١٤ على الرياضيين الشباب أن «القيولة لم تظهر أي فائدة موثوقة على الأداء قصير المدى للرياضيين»، وخلص الدكتور أندرو واتسون، خبير الطب الرياضي في جامعة ويسكونسن ومؤلف مراجعة الأدبيات لعام ٢٠١٧، إلى أن «دور القيلولة في أثناء النهار في الأداء غير واضح».

هذا الانقسام بين الموافقات المؤكدة على القيلولة، وعلم الرياضة الفعلي لا يفاجئ الدكتور تشارلز صامويلز، وهو أحد خبراء النوم الذين التقينا بهم في بداية يومنا الافتراضي، والنوم والرياضة هو مجال تخصصه

المحدد، لذلك فهو يعرف هذه الأدبيات حق المعرفة. وقد أخبرني الدكتور صامويلز أن جزءاً من المشكلة هو أنه في سياق الرياضة من الصعب الحصول على البيانات المطلوبة، وأشار إلى أن «علم الرياضة لا يتلقَى نوعية التمويل اللازمة لإجراء الدراسات واسعة المدى اللازمة للحصول على نوعية الأدلة اللازمة لدعم مزاعم جوهريّة»، وأضاف أن مناقشة ضعف علم الرياضة لا تحصل على وقت بثّ كافٍ، و«نادراً ما تتم مناقشة جودة الأدلة بشكلٍ صحيحٍ ففي علم الرياضة يتم اجتزاء محدودية البيانات»، والجزء من أوراق الأبحاث الأكاديمية الذي يتم فيه الكشف عن قيود الدراسة «ضعيف بشكل ملحوظ».

لا يوجد لدى د. صامويلز أدنى شك في أنه عندما يتعلق الأمر بالأداء الرياضي، فإن إستراتيجيات «تحسين النوم» تساعد، كما أن النوم الجيد والكمية المناسبة من الراحة أمران مهمان، حتى بالنسبة إلى الرياضيين من غير النخبة (أي ٩٩, ٩٩٪ منّا)، إلا أنه خلص إلى «عدم وجود أدلة كافية عالية الجودة تشير إلى أنها تقنية لتحسين الأداء».

إن السبب الأكبر الذي يجعل استجابة العديد من الخبراء أكثر هدوءاً تجاه القيلولة مما يسمع في الثقافة الشعبية هي أنها قد تعطلّ أنماط نومك ليلاً، فمعظم الأشخاص الذين يأخذون قيلولة يفعلون ذلك لأنهم يشعرون بالنعاس، وقد يكون هذا النعاس بسبب قلة النوم الجيد في الليل، وقلة النوم مرتبطة بزيادة احتمالية القيلولة، فالأرق = النعاس.

يمكن أن تخلق القيلولة حلقة مفرغة للأشخاص الذين يعانون الأرق، ووفقاً للأستاذة كولين كارني - «في سياق الأرق- فإن القيلولة

فكرة سيئة حقاً لأنها تقضي على قدر كبير من النوم العميق في الليل»، وقد يشعر الشخص الذي لا يستطيع النوم ليلاً بأنه مضطرب إلى أخذ قيلولة في أثناء النهار (ودعنا لا ننسى أن الثقافة الشعبية تخبرنا باستمرار أن القيلولة فكرة جيدة)، إلا أن هذا سيجعل النوم ليلاً أكثر صعوبة، وهو ما سيجعل بدوره الشخص النعسان يريد أن يأخذ قيلولة في اليوم التالي وهكذا، وبالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص - وتشير التقديرات إلى أن ما يقرب من ٣٠ إلى ٥٠٪ منّا يعانون فترات قصيرة على الأقل من الأرق - فإن القيلولة أمر يجب تجنُّبه، وكما لخصت من قبل مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية: «إذا كنت تواجه صعوبة في النوم ليلاً، فإن القيلولة لن تؤدي إلا إلى تضخيم المشكلات».

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي القيلولة إلى ما يُسمّى بقصور النوم، وهو هذا الإحساس بالترنُّح والارتباك الذي نشعر به غالباً بعد الاستيقاظ مباشرة، وعلى الرغم من أن هذا عادة لا يستمر طويلاً - خاصة إذا كانت القيلولة قصيرة - فإنه يمكن أن يكون له آثار على أولئك الذين يتعيَّن عليهم أداء مهام معقدة أو خطيرة فور الاستيقاظ، وأنت لا تريد أن يقوم جراح مخ وأعصاب أو طيار أو ضابط شرطة مدجج بال سلاح باتخاذ قرارات مهمة في فترة ما بعد النعاس.

إذن أين يتركنا كل هذا؟ تقترح الأستاذة كولين كارني التفكير في القيلولة كأداة للتخفيف من النعاس لغرض معين، كأن يكون لديك نشاط مهم للقيام به مثل خطاب مهم، أو مهمة صعبة، أو اختبار، ولكن ليس كإستراتيجية نوم أساسية خاصة إذا كنت تعاني صعوبة في النوم

ليلاً. وقالت الأستاذة كولين كارني: «القيلولة فكرة جيدة عندما يكون التعامل مع النعاس في أثناء النهار أكثر أهمية من حماية النوم في أثناء الليل، وإلا فإن القيلولة ليست مهمة وليست وسيلة رائعة للنوم، ولكنها جيدة للتدليل، تمامًا مثل الكعكة المكوبة».

إن حماسنا الحالي لجميع الأشياء المتعلقة بالقيلولة يوضح كيف يمكن للزخم الثقافي أن يتراكم حول فكرة - كما رأينا مع مكتب الوقوف- مما يؤدي إلى تشويه العلم الأساسي والإفراط في تبسيطه، وهذا بدوره يمكن أن يغذي نوعًا ما أسطورة «أنها حقيقة» التي يمكن أن تضلل عملية اتخاذنا للقرار.

فكّر في هذا المثال المتعلق بالقيلولة، في عام ٢٠١٥ نُشرت دراسة تشير إلى أن أخذ قيلولة يمكن أن يقلل الإحباط في العمل، وقد أثار البحث اهتمامًا إعلاميًا كبيرًا، مع عناوين رئيسية مثل «هل تشعر بالغضب؟ خذ قيلولة»، ورغم أن خاتمة البحث تبدو معقولة، فإن البحث أُجري بواسطة طالب دكتوراه وكان مجرد دراسة تمهيدية، أي استطلاع أولي صغير مصمّم لاستكشاف قيمة وجدوى دراسة أكبر وأكثر قوة من الناحية المنهجية، ولا يجب اعتبار الدراسات التمهيديّة مصدرًا للأدلة القاطعة، ولم أجد ما يشير إلى أن هذه الدراسة التمهيديّة قد تم تكرارها أو أن نسخة أكبر لها قد اكتملت.

على الرغم من هذا، فإن فكرة أن القيلولة تقلّل من الإحباط موجودة في كل مكان، وغالبًا ما يُشار إلى هذه الدراسة على أنها مصدر ما يعتبر الآن حقيقة بديهية، وأنا لا أقول إن النتيجة ليست بالضرورة صحيحة،

ولكن هذه الدراسة بعيدة كل البعد عن الأدلة القاطعة، وفي الواقع فإن الدراسة التمهيديّة بحكم التعريف ليست قاطعة، وعندما يتم الإشارة إلى هذه الدراسة في الصحافة الشعبية - وهو ما يتم غالباً - لا يذكر المقال أبداً أنها كانت دراسة تمهيديّة صغيرة.

أدّى الجمع بين الحاجة الحقيقية (النوم مهم!)، وقوى السوق والزخم الثقافي (شكراً أريانا هافينجتون)، والإفراط في تبسيط العلوم إلى رفع وضع القيلولة ليخلق انطباعاً بأنها جزء أساسي من أسلوب حياة صحي.

أحد أهدافي من هذا الكتاب هو تبسيط اتخاذك لقراراتك اليومية، ولكن لسوء الحظ فإن القيلولة هي أحد المجالات - كما تلاحظ كولين كارني - التي تكون أكثر تعقيداً بكثير مما يُقترح في الكثير من الأحيان، إذ يعتمد قرارك على أخذ قيلولة على العديد من العوامل بما في ذلك التباين الفردي فيما يتعلق بقيمة القيلولة وضرورتها، وطبيعة عملك، والنمط الزمني الخاص بك، وما إذا كنت تعاني الأرق، فإذا كنت سائق شاحنة أو مهندس طاقة نووية أو طياراً في شركة طيران وكنت تشعر بالنعاس في أثناء العمل، أو إذا كان لديك مهمة حاسمة قادمة تتطلب منك أن تكون حاداً لفترة معينة من الوقت، من فضلك خذ قيلولة، ولكن إذا كنت تواجه صعوبة في النوم ليلاً - وهذه شريحة كبيرة من السكان - وتشعر ببساطة بالحاجة إلى أخذ قيلولة فقد لا تكون هذه هي الخطوة الأفضل.

إذا كنت ستأخذ قيلولة فأنت تريد أن تفعل ذلك بشكلٍ صحيح، وهذا يتعلق في الغالب بطولها وتوقيتها، وفي هذا قالت كولين كارني إن

القاعدة العامة هي: «كلما كانت أقصر وفي وقتٍ أبكر من اليوم، كلما كان ذلك أفضل». وقد وجدت الدراسات باتساق استجابات متنوعة لطول القيلولة، إذ يمكن أن تكون القيلولة القصيرة جيدة، والقيلولة متوسطة الطول لها تأثير صحي محايد، أما القيلولة الأطول فترتبط بنتائج صحية سلبية. وعادةً ما تؤدي القيلولة القصيرة إلى قصور نوم أقل بعد القيلولة، ومعظم الدراسات تضع المنطقة الحلوة بين ١٠ و ٢٠ دقيقة. (ما لم تكن قيلولة لأسبابٍ تتعلق بالسلامة لأنك في هذه الحالة تريد أن تأخذ قيلولة إلى أن لا تصبح نعساناً).

استمر جزء النوم من جلسة التدريب على القيلولة الخاصة بي نحو ٢٠ دقيقة، وقد خرجت بسرعة الضوء، ويجب أن أقول إنني قد شعرت بالارتياح! لكنني أيضًا أحب الكعك المكوب.

٣:٠٠ بعد الظهر - قاعدة الخمس ثوانٍ

في منزلنا، تُعتبر كعكة الشوكولاتة التي تخبزها زوجتي وتضع عليها طبقة زينة علوية تشبه رغوة البحر تجربة شبه روحية، وأي عذر لاستهلاكها مرحب به، وفي إحدى المرات حينما كان أطفالنا لا يزالون في المدرسة الابتدائية ذهبنا إلى منزل الجيران ومعنا إحدى هذه الكعكات السحرية، وفتح الباب ووقف طفلا صديقنا اللذان يتمتعان بحسن التصرف، ويرتديان ملابس رائعة، وكل شعرة في مكانها، وفي وقتٍ واحد انطلق الطفلان الجامحان إلى الأمام، مما تسبب في انقلاب الكعكة في الهواء،

وعندما اصطدمت بالأرض انفجرت مثل قبلة الشوكولاتة، واتسعت
العين وفغرت الأفواه، وتجمد أطفالنا لأجزاء من الثانية، ولكن بسرعة
شبه خارقة قام الأربعة بحساب خياراتهم بصمتٍ، وبعد ذلك انقضوا على
الكعكة - في انسجام تام - مثل مجموعة من الضباع، وكانوا على أيديهم
وركبهم يستنشقون الكعك، والزينة العلوية، وربما قطعاً من الطبق، ومن
المحتمل أنهم اعتقدوا أن لديهم مجرد ثوانٍ قبل أن تنهي القوات الأبوية
العيد، كان لديهم خمس ثوانٍ على وجه الدقة.

يعرف كل والدين هذه الحقيقة البديهية: إذا وقعت مادة غذائية على
الأرض، فلا يزال في إمكان طفلك استهلاكها إذا التقطتها بسرعة كافية،
وعلى ما يبدو تعلم أطفالنا هذا الدرس جيداً.

بالطبع فإن قاعدة الخمس ثوانٍ ليست للأطفال فقط، ويعتقد الكثير
منا أنها حقيقة علمية يستدعيها ملايين الأشخاص كل يوم، فوفقاً لمسح
تم إجراؤه عام ٢٠١٤ في جامعة أستون في المملكة المتحدة اعترف
٨٧٪ من المستجيبين بأنهم يمكن أن يتناولوا أو أنهم قد تناولوا بالفعل
طعاماً وقع على الأرض، وقال ٨١٪ أنه عند التفكير في الخيار فإنهم
يطبقون قاعدة الخمس ثوانٍ.

ما هي سياستك الخاصة بالطعام الواقع على الأرض؟ إذا أسقطت
كعكة دونات بعد الظهر خاصتك على أرضية المكتب، فهل من الآمن
استردادها بسرعة وتناولها؟

ما يجعل هذا القرار مثيراً للاهتمام هو الدرجة التي استقطبت بها
قاعدة الخمس ثوانٍ قشرة الشرعية العلمية، وقد قمت بسؤال الكثير

من الناس عن صحة هذه القاعدة، واعتقد الكثيرون أنها كانت حقيقية، بما في ذلك بعض المنتمين إلى المجتمع العلمي، الذين غالبًا ما قاموا بتبرير استنتاجهم بقول شيء مثل «أذكر أنني سمعت عن دراسة علمية حول هذا الموضوع»، وغالبًا ما يتردد صدى نهج «انظر، إنه العلم» في وسائل الإعلام، والحقيقة أن «قاعدة الخمس ثوانٍ» هي عبارة آسرة أعطت للمفهوم أيضًا أرجل ثقافة البوب.

مثل العديد من الموضوعات الأخرى التي تم تناولها في هذا الكتاب أصبحت قاعدة الخمس ثوانٍ حكمة مقبولة لأنها تبدو صحيحة ويسهل تذكرها، وهي فكرة ممتعة وإذا كانت صحيحة ستكون مريحة للغاية، فمن منا لا يريد أن يكون على ما يرام عندما يلتقط كعكة دونات من أرض المكتب؟

في الحقيقة أن العلم هنا مُهْلَهْل جدًا، فالدراسات الأكثر استخدامًا لدعمها هي: مشروع طلاب جامعيين عام ٢٠١٤ (نفس المجموعة التي أجرت الاستبيان المشار إليه أعلاه) التي لم يتم نشرها في مجلة تجري مراجعات الأقران، ودراسة أجريت عام ٢٠٠٤ بواسطة طالب مدرسة والتي - مرة أخرى - لم يتم نشرها.

في حدود ما تحققت فإن العمل الأكثر دقة والذي تمت مراجعته من قبل الأقران حول هذا الموضوع هو دراسة أجريت في عام ٢٠١٦ ونُشرت في مجلة علم الأحياء الدقيقة التطبيقية والبيئية، وفيها فحص الباحثون البكتيريا المنقولة من الأرض إلى الطعام باستخدام مجموعة متنوعة من الأسطح (الصلب المقاوم للصدأ، وبلاط السيراميك،

والخشب، والسجاد) وأطعمة مختلفة (البطيخ، والخبز، والخبز مع الزبدة، والحلوى الصمغية)، وقاموا بتلويث أرضية الاختبار بقريب غير مُمرض لبكتيريا السالمونيلا وتركوا الطعام على الأرض فترات زمنية متفاوتة.

ماذا وجدوا؟ لقد وجدوا أساسًا أن قاعدة الخمس ثوان تُعد تبسيطًا مفرطًا لما يحدث فعلاً عند انتقال البكتيريا من الأرض إلى الطعام، وفي الحقيقة تلعب جميع المتغيرات دورًا في هذا، وخاصة كمية الماء التي يحتوي عليها الطعام، وفي هذه التجربة -على سبيل المثال- كان تلوث البطيخ بالبكتيريا أسرع وأكمل لأن الرطوبة تجذب الجراثيم إلى الطعام، والأهم من ذلك، وجدت الدراسة أنه بالنسبة إلى جميع الأطعمة التي استخدموها، كانت بعض عمليات نقل الجراثيم تتم في غضون أقل من ثانية من وصول الطعام إلى الأرض، ونتيجة ذلك فقد أعلن المؤلفون صراحة أن أبحاثهم تدحض قاعدة الخمس ثوانٍ.

يتوافق هذا الاستنتاج مع واحدة من الأوراق الأخرى التي راجعها الأقران حول هذا الموضوع، وهي دراسة نُشرت عام ٢٠٠٧ في مجلة علم الأحياء الدقيقة التطبيقي، فقد وجدت تلك الدراسة أيضًا أنه في ظل الظروف المناسبة، «يمكن نقل البكتيريا إلى الأطعمة المختبرة على الفور تقريبًا».

لكي نكون منصفين لأسطورة الخمس ثوانٍ، فقد وجدت الدراسات الأكثر دقة أنه إذا كانت الأرضية جافة وقاسية ولم يكن الطعام رطبًا بشكلٍ خاص، فإن خطر النقل يكون أقل، ولكن في الحقيقة لا توجد

«قاعدة» يمكن تطبيقها على مثل هذا النطاق الواسع من المواقف،
والخلاصة: البكتيريا لا يمكنها أن تعد.

سألت الأستاذ دونالد شافنر في جامعة روتجرز - كبير مؤلفي
دراسة عام ٢٠١٦ التي راجعها الأقران- لماذا يسارع الناس إلى تبني
هذه النسخة المبسّطة للغاية من العلم؟ فقال لي: «من الصعب قول أي
شيء لأن الأمر ما زال غامضًا، ولكنني أعتقد أن الناس غالبًا ما يبحثون
عن قواعد أساسية سريعة تبرر ما يريدون القيام به على أي حال»،
وبالنسبة إلى دونالد شافنر، وهو عالم ميكروبيولوجي وخبير في سلامة
الأغذية، فإن جزء من المشكلة يتمثل في أن حالة المعرفة قبل العمل
الذي تمت مراجعته من قبل الأقران تشكلت إلى حد كبير من خلال
تقارير وسائل الإعلام عن بحث ضعيف لم يكن أكثر من -على حد
تعبير شافنر- «نشر عن طريق بيان صحفي».

وأنا أتفق مع شافنر، وهذا الموضوع الذي يبدو تافهًا هو مثال
رائع على كيفية تبني شعار جذاب لكيفية عيش حياتك من قبل كل من
الثقافة الشعبية والجمهور، وهو ما يؤدي بعد ذلك إلى بحث مشكوك
فيه يعزز هذا الاهتمام، الذي يؤدي بدوره إلى تجسيد وسائل الإعلام
لهذا البحث غير الدقيق. ولكن نظرًا إلى انتشار هذا الموضوع في
كل مكان، فقد فكرت أنه من الأفضل إعادة التحقق من ذلك مع خبير
أكاديمي آخر، ومن ثم لجأت إلى الأستاذ بريت فينلي -خبير الجراثيم
الشهير من جامعة كولومبيا البريطانية الذي التقينا به في وقت سابق
في هذا الكتاب- الذي وافق على أن العلم قد تم تبسيطه بشكل مبالغ

فيه، والأمر بالنسبة إلى فينلي يتعلق بالسطح الذي يسقط عليه طعامك أكثر من الوقت الذي يقضيه على الأرض، وقد قال لي إن «الأسطح الاصطناعية الصلبة جيدة، أما الأسطح الناعمة اللزجة فليست كذلك، والزمن لا يهم حقًا».

هذا الاستنتاج الأكثر دقة لا يجب أن يفاجئ أحدًا على الإطلاق، فبالطبع يعتمد ذلك على نوع الطعام المعني، وطبيعة سطح الأرض، ومكان تلك الأرضية! إذا سقطت كعكة دونات على الأرض في مستشفى أو مطبخ للوجبات السريعة أو محطة لمعالجة مياه الصرف الصحي، فإن مقدار الوقت الذي تقضيه على الأرض غير ذي صلة، ولا تأكل الكعكة. وأكرر: البكتيريا لا يمكنها أن تعد.

ومع ذلك، إذا سقطت كعكة عيد ميلادك على أرضية جارك الجافة النظيفة المصنوعة من الخشب الصلب، فإني أقول عليك بها.

من العدل أن نقول إن الأستاذ دونالد شافتر برز كخبير عالمي رائد في قاعدة الخمس ثوانٍ، ولذا لم أستطع مقاومة سؤاله عما إذا كان سيأكل كعكة دونات من على أرضية المكتب، ففكر وقال «أحد الأسئلة المهمة التي يجب على المرء طرحها هو، ما مدى احتمالية تلوث السطح الذي اتصل به طعامي؟ قد أحكم على رصيف مترو أنفاق في مدينة نيويورك بشكل مختلف عن حكمي على أرضية مكتبي»، وبينما يمكن تصور أن مادة كعكة الدونات جافة إلى حد ما -وبالتالي فهي أقل عرضة لامتصاص البكتيريا- فإن الأمر يتعلق في النهاية بتقييم السطح الذي توجد عليه كعكة الدونات المعنية، «ما

مدى نظافة أرضية مكتبك برأيك؟ من كان يسير على الأرض؟ وأين يمكن أن يكون قد سار أيضاً؟» ومن يثق في الجزء السفلي من أحذية زملائه في المكتب؟

ولكن حتى هذا العالم الشهير في الأحياء المجهرية سيطبق تحليل التكلفة/ العائد عند تحديد ما سيتم التقاطه من على الأرض، فقد قال شافنر: «قاعدتي الأساسية هي أنني شديد الحذر عندما يتعلق الأمر بإلقاء الطعام في أماكن خارج منزلي، وحتى في منزلي لن أتناول أبداً قطعة من طعام رطب سقطت على الأرض، ولكن إذا كانت قطعة بسكويت لذيذة برقائق الشوكولاتة، فبالأكيد سوف ألتهمها».

لقد فهمت هذا، سوف تتغلب كعكة رقائق الشوكولاتة اللذيذة على خطر الإصابة بجرثومة مسببة للأمراض في كل مرة.

١٥:٣ بعد الظهر – تفقد البريد الإلكتروني

مع اقتراب نهاية اليوم أبدأ في الشعور بالذعر بشأن جميع رسائل البريد الإلكتروني التي لم أرد عليها المعلقة في صندوق الوارد الخاص بي، وأستمر في فتح صندوق الوارد الخاص بي والنقر على الرسائل التي أعتقد أنني أستطيع التعامل معها بسرعة، وفي الكثير من الأحيان لا أفعل شيئاً أكثر من فتح وقفل الرسائل دون إحراز أي تقدم حقيقي، وهكذا فتح، فإنعام نظراً، وإغلاق، ثم فتح، فإنعام نظراً، وإغلاق، وفي أثناء قيامي بذلك وصلت ١٠ رسائل بريد إلكتروني أخرى، أف!

أنا لست وحدي في القلق من بريدي الإلكتروني، فالشخص العادي لديه ١٩٩ رسالة بريد إلكتروني غير مقروءة في صندوق الوارد الخاص به، ويشعر الكثير منا -بمن فيهم أنا- بدافع غريب لتخفيض البريد الوارد لدينا إلى الصفر، وذلك على الرغم من أن ٢٤٪ منّا يعتقدون أن «صفر بريد وارد» -كما يطلق عليه بمودة- هو أرض أحلام شبيهة بالخيال. بالنظر إلى أن متوسط صندوق البريد الوارد يحتوي -وفقاً لتحليل صناعة واحدة لأكثر من ٣٨٠٠٠ صندوق- على أكثر من ٨٠٠٠ رسالة، ونحو ٢٠٪ منّا لديه أكثر من ٢٠٠٠٠ رسالة، فإن هدف «صفر بريد وارد» يبدو كأنه نوع من التفكير بالتمنيات.

أرسل مبرمج الكمبيوتر ريموند توملينسون أول رسالة بريد إلكتروني في عام ١٩٧١، واليوم يبلغ متوسط عدد رسائل البريد الإلكتروني المرسلة يومياً قرابة ٢٧٠ ملياراتاً.

إذا كنت تعمل في مكتب فمن المحتمل أن يلتهم البريد الإلكتروني معظم حياتك، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ في جامعة كارلتون أن البريد الإلكتروني يستهلك ثلث وقتنا في العمل، وعندما يعمل الناس من المنزل فإنهم يقضون قرابة نصف الوقت في قراءة البريد الإلكتروني والرد عليه، وهناك دراسة أخرى -وهي دراسة استقصائية شملت ١٠٠٠ موظف من ذوي الياقات البيضاء في الولايات المتحدة- حسبت أن تضييع الوقت ذو دلالة أكثر، حيث وجدت أن الشخص العادي يقضي ١,٤ ساعة يومياً على البريد الإلكتروني. فكر في هذه الأرقام لحظة وستجد أنه بالنسبة إلى الكثير منّا، فإن وظائفنا تتعلق بشكل أساسي بإدارة البريد الإلكتروني.

لدى معظمنا علاقة حب-كراهية بالبريد الإلكتروني، فمن ناحية وجدت الدراسات أنها تظل الطريقة المفضلة للتواصل في العمل، ووجد تحليل صناعي أجري عام ٢٠١٨ أن «٨٦٪ من المهنيين يفضلون استخدام البريد الإلكتروني عند التواصل لأغراض العمل»، وهذا بالتأكيد هو الحال بالنسبة إليّ، فأنا أرى صندوق البريد الوارد الخاص بي على أنه «قائمة مهام» يتم التعامل معها بقوة كل يوم (والتي -كما سنرى- ربما تكون فكرة سيئة)، وأنا لا أحتاج أو أريد طرقاً أخرى للاتصال أو التواصل، وأتجاهل هاتفي المكتبي عندما يرن، ولديّ رسالة تنص على أنني لن أurd على البريد الصوتي (بالطبع لا يزال معظم المتصلين يتركون رسالة)، ونادراً ما أجيب على الخط الأرضي في المنزل (الأمر الذي يدفع أسرتي إلى الجنون)، وأترك هاتفي المحمول مغلقاً (الأمر الذي يدفع عائلتي إلى الجنون)، وأتجاهل عمومًا الرسائل المباشرة على تويتر وانستجرام وفيسبوك، وبالنسبة إليّ وإلى العديد من الآخرين، فإن البريد الإلكتروني هو الوسيلة الرئيسية.

من ناحية أخرى، وجدت مجموعة متزايدة من الأبحاث علاقة بين حجم البريد الإلكتروني الكبير ومستويات أعلى من ضغوط العمل وانخفاض مستويات الرضا عن العمل. وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١١ -على سبيل المثال- أنه «كلما زاد الوقت الذي يقضيه الأشخاص في التعامل مع البريد الإلكتروني، زاد شعورهم بأنهم مثقلون بالأعباء»، وخلصت دراسة أجريت عام ٢٠١٦ على ما يقرب من ٤٠٠ موظف مكتبي إلى أن «كل من الوقت الفعلي الذي يتم قضاءه

على رسائل البريد الإلكتروني والتوقعات التنظيمية فيما يتعلق بتوفر الموظفين لمراقبة رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل بعد ساعات العمل تؤدي إلى الإرهاق العاطفي»، وأثبتت التحقيقات الطبية الحيوية أن البريد الإلكتروني يسبب ارتفاعاً كبيراً في معدل ضربات القلب، وضغط الدم، ومستويات الكورتيزول (الكورتيزول هو هرمون الإجهاد الأساسي)، ويكون الإجهاد في أعلى مستوياته عندما تكون صناديق البريد ممتلئة، ويمكن أن تؤثر الانقطاعات بسبب البريد الإلكتروني في الإنتاجية بشكل كبير، فوفقاً لبحث عام ٢٠١٢ من المملكة المتحدة «تستغرق المهمة القياسية وقتاً أطول بمقدار الثلث من تنفيذ مهمة من دون انقطاعات بسبب البريد الإلكتروني»، وقد وجدت العديد من الدراسات أن ضغوط البريد الإلكتروني تتبعنا إلى المنزل، حيث نشعر بالتوتر بمجرد التفكير في البريد الإلكتروني!

لذا، نعم ندرك جميعاً أننا في حاجة إلى البريد الإلكتروني ولكننا جميعاً نكرهه تماماً، وفي مقالٍ عن تاريخ البريد الإلكتروني وصف الكاتب التقني جون بافلس البريد الإلكتروني بأنه «أكثر تجربة اتصال مكروهة على الإطلاق»، وأنا بصراحة في هذا المعسكر، إذ يبدو البريد الإلكتروني كأنه فقاعة رمادية شريرة، مضيعة للوقت وقاتلة للفرح، تتبعني في كل مكان أذهب إليه. (بالمناسبة، نحن نكره أنواعاً معينة من البريد الإلكتروني بشكل خاص، وقد وجد استطلاع عام ٢٠١٨ أن العبارة الأكثر إزعاجاً عندما تجدها في بريدك الإلكتروني هي «لست متأكداً ما إذا كنت قد رأيت رسالتي الإلكترونية الأخيرة» نعم، لقد

رأيت رسالتك الإلكترونية الأخيرة وتجاهلتها، والآن أنت ترسل إليّ بريدًا إلكترونيًا آخر سأضطر أيضًا إلى تجاهله).

على الرغم من أن معظمنا يدرك أن البريد الإلكتروني له تأثير ضار في عملنا وحياتنا المنزلية فإننا نجد صعوبة في الهروب من قبضته، وقد وجدت الدراسات أن نحو ثلثنا يستيقظ في منتصف الليل للتحقق من بريدنا الإلكتروني، و٧٩٪ منّا يتفقدون البريد الإلكتروني الخاص بالعمل في أثناء الإجازة (بما فيهم أنا)، مع ربعٍ يفحصه بشكلٍ متكررٍ (منهم أنا أيضًا)، وعندما نرى بريدنا الإلكتروني، فإننا نراه تقريبًا بمجرد ظهوره على شاشتنا، وقد وجد أحد التحليلات أن ٧٠٪ من رسائل البريد الإلكتروني تم فتحها في غضون ست ثوانٍ من وصولها، و٨٥٪ تم الرد عليها بطريقة ما في غضون دقيقتين.

نحن نحاول عادةً أيضًا الإجابة بسرعة كبيرة، ووجدت دراسة استقصائية شملت ٥٠٣ موظفين في الولايات المتحدة أن نحو ثلثهم يجيبون عن رسائل البريد الإلكتروني في غضون ١٥ دقيقة، ويقول ٢٣٪ آخرون إنهم يردون على رسائل البريد الإلكتروني في غضون ٣٠ دقيقة. كما وجد الاستطلاع أيضًا أن العديد من الأشخاص اعترفوا بأنهم يتحققون من بريدهم الإلكتروني الخاص بالعمل في أثناء الجنازات وحفلات الزفاف وحتى في أثناء المخاض، (لديّ أربعة أطفال، وربما أكون قد ألقيت نظرة خاطفة على صندوق الوارد الخاص بي في أثناء ولادة الطفل الرابع، لأنه كان الرابع ويبدو أن الأمور كانت تسير على ما يرام)، وخلصت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ على أكثر من مليوني

مستخدم للبريد الإلكتروني إلى أنه كلما زاد حجم بريدنا الإلكتروني أصبحت ردود البريد الإلكتروني أقصر، ولا توجد مفاجأة في هذا، ولكن الباحثين اكتشفوا أيضًا أنه على الرغم من الحجم المتزايد، فإن الاستجابة قد تزيد، مثل جرد على عجلة، نحن نتدافع للتواصل بغير انقطاع ولكننا نادرًا ما ننجح في ذلك.

ماذا نستطيع أن نفعل؟ يطلق البريد الإلكتروني سلسلة من عشرات -وبالنسبة إلى بعضنا مئات- القرارات كل يوم، والطريقة التي نختار بها التعامل مع هذه القرارات يمكن أن تؤثر بشكل كبير في بيئة العمل ورفاهيتنا، ومثل العديد من الأشياء التي تناولناها في هذا الكتاب لا توجد إجابة سحرية، على الرغم من أن عددًا لا يُحصى من معلمي الأعمال والمتخصصين في مجال العافية يدعون أن لديهم حلًا لقلق بريدنا الإلكتروني. تتشكل أسباب تعرضنا للتوتر عبر البريد الإلكتروني من خلال العديد من العوامل بما في ذلك نوع العمل الذي نقوم به، وشخصياتنا وطبيعة حياتنا المنزلية، وربما الأهم من ذلك، ثقافة مكان العمل وتوقعاتنا، ومن غير الواقعي افتراض وجود حل واحد يناسب الجميع لهذه الظاهرة المعقدة اجتماعيًا.

ومع ذلك بالنظر إلى كل من الأدلة المتاحة وواقع بيئة العمل (معظمنا لا يستطيع تجاهل بريدنا الإلكتروني بقدر ما نود)، فيمكننا أن نرى بعض القواعد العامة التي يمكن أن تساعد في تقليل القلق.

كم مرة يجب عليك التحقق من بريدك الإلكتروني؟ وجد تحليل عام ٢٠١٧ لـ ٢٢٥ مليون ساعة عمل أننا -في المتوسط- نتحقق من

البريد الإلكتروني مرة واحدة كل ٧,٥ دقيقة، وربما يكون هذا أكثر كثيرًا مما يجب، ولكن الإجابة عن هذا السؤال مشوّشة بسبب ظهور أساطير إدارة الوقت (والمفرطة في التبسيط) التي تركز على تجنب البريد الوارد فترات طويلة من الزمن. وإحدى التوصيات الشائعة التي تتخلل الصحافة الشعبية أنه يجب علينا جميعًا تجميع بريدنا الإلكتروني والتحقق منه بضع مرات في اليوم فقط، والفكرة هي أن هذا سيسمح لنا بالاستمرار في التركيز وتجنب إضاعة الوقت في التحقق من البريد الإلكتروني فور وصوله، ومن ثمّ تقليل التوتر ومساعدتنا على تجنب فقدان التركيز والإنتاجية المرتبطة بالتشتت، وهناك بعض الأبحاث التجريبية لدعم هذا النهج، فقد قامت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ في جامعة كولومبيا البريطانية بتعيين ١٢٤ شخصًا بشكل عشوائي لمدة أسبوعٍ للتحقق من بريدهم الإلكتروني ثلاث مرات في اليوم، أو التحقق منه عددًا غير محدود من المرات، وعندما انتهى هذا الأسبوع قام الجميع بتبديل الإستراتيجيات، وما وجدته الدراسة هو أنه خلال أسبوعٍ التحقق من البريد الإلكتروني المقيد عانى المشاركون إجهادًا أقل بشكل ملحوظٍ وأبلغوا عن مستويات أعلى من الرفاهية العامة.

على الرغم من أن مثل هذا البحث جَدَّاب ويعطي مفهوم «التفقد الأقل» الإحساس بأنه صحيحٌ بشكل غريزي، فإنه كان مجرد دراسة واحدة لطلاب جامعيين، الذين بالكاد يواجهون توقعات البريد الإلكتروني لموظف مكتب نموذجي، والواقع أنه تم استبعاد أشخاص من الدراسة ما لم يكن لديهم «بعض المرونة في عدد المرات التي

يمكنهم فيها التحقق من بريدهم الإلكتروني، وكانوا مهتمين بتجربة الطريقة التي يديرون بها بريدهم الإلكتروني»، أي بعبارة أخرى لقد اختارت الدراسة الأشخاص الذين لا يحكمهم البريد الوارد، مما يجعل النتائج بعيدة عن أن تكون قابلة للتعميم، لأنه عندما تكون طالبًا يمكنك إلقاء نظرة على بريدك الإلكتروني عندما تريد، ولكن عندما تعمل في شركة محاماة كبيرة أو مؤسسة مالية أو شركة تقنية أو مستشفى أو وسائل إعلام، فقد يكون من الصعب عليك تجاهل النظر في صندوق الوارد الخاص بك، وفي الواقع - كما سنرى - قد يؤدي تجاهل بريدك الإلكتروني إلى المزيد من التوتر!

ومع ذلك، فقد ولدت هذه الدراسة قدرًا كبيرًا من الاهتمام الإعلامي وغالبًا ما تُستخدم كأساسٍ منطقي للنهج السائد الآن «فحص أقل/تجميع أكثر»، قم بإجراء بحث على الإنترنت عن «فحص البريد الإلكتروني بشكل أقل تكرارًا يقلل التوتر» وستحصل على صفحات وصفحات من المقالات والمدونات والتقارير الإخبارية التي تشير إلى هذا البحث، فهو نوع الرسالة التي تغذي صناعة استشارات معلم الأعمال («عادات البريد الإلكتروني السبع للأشخاص الناجحين!») ويكتسب بسرعة زخمًا ثقافيًا.

كي أكون واضحًا، أنا أعتقد أن هذه دراسة قيّمة وأنجزت بشكل جيد تُعلمنا إستراتيجيات إدارة بريدنا الإلكتروني، ولكن - كما رأينا بالفعل في مواقف أخرى - غالبًا ما يكون الدليل الأساسي أكثر تعقيدًا من الكيفية التي يتم بها تمثيله في المجال العام. فعلى سبيل المثال وجدت

دراسة أجريت عام ٢٠١٦ على العاملين في المكاتب من الموظفين في الشركات الكبيرة أن تجميع البريد الإلكتروني أدى إلى زيادة ملحوظة في الإنتاجية، إلا أن المؤلفون كتبوا «على الرغم من الادعاءات المنتشرة لم نجد أي دليل على أن تجميع البريد الإلكتروني يؤدي إلى تقليل الضغط»، كما استكشفت دراسة صغيرة أخرى نُشرت في عام ٢٠١٧ الأثر النفسي لإزالة جميع إشعارات الاتصالات الإلكترونية، فبينما شعر المشاركون بمزيد من الإنتاجية في العمل، فإن الافتقار إلى الاتصال وعدم القدرة على «الاستجابة كما هو متوقع» جعلهم يشعرون بمزيد من القلق، وشعروا بأنهم أقل ارتباطاً بمجموعاتهم الاجتماعية، وقد التُقط التناقض الناتج عن تقييد الوصول إلى البريد الإلكتروني في عنوان هذه الدراسة: «منتج وقلق ووحيد».

إذن ما هو الجواب؟ أعتقد أن إدارة بريد إلكتروني ناجحة مثلها مثل اتباع نظام غذائي ناجح: الطريقة الوحيدة للنجاح هي إيجاد إستراتيجية يمكنك الحفاظ عليها بالفعل، إستراتيجية تناسبك أنت وبيئة عملك، وسوف يكون لكل فرد - وكل مكان عمل - توقعات واحتياجات مختلفة، ولكن مهما كانت الإستراتيجية التي تتبناها، فإنها يجب أن تدفعك نحو إيجاد كُتْلٍ ضخمة من الوقت الخالي من البريد الإلكتروني، وإذا كان ذلك عملياً في عملك قم بإيقاف تشغيل تنبيهات البريد الإلكتروني. (على الرغم مما يُنصح به غالباً في الصحافة الشعبية، قد يعني هذا استهداف فترات عمل قصيرة نسبياً خالية من البريد الإلكتروني).

توصّلت مراجعة للأدبيات أجرتها عام ٢٠١٧ الأستاذة إيما راسل من جامعة كينجستون في لندن إلى استنتاج مماثل، حيث قررت أن القول بأننا يجب أن نتحقق من بريدنا الإلكتروني عدة مرات فقط في اليوم هو من الخرافات، وقالت إنه في الواقع يجب علينا «فحص البريد الإلكتروني ومعالجته بانتظام من أجل تحديد أولويات عملنا والتحكم فيه بشكل فعال»، والقيام بخلاف ذلك يمكن أن يؤدي إلى توتر بشأن فيضان البريد الوارد.

سألت إيما راسل عن رأيها في فكرة التجميع، فأخبرتني أن البريد الإلكتروني «أصبح متعدد الأوجه ووظيفيًا إلى درجة أنه لا يمكن ركنه كعرض جانبي بعد الآن، بل يجب دمجه بالكامل في حياتنا العملية، وقد يبدو من السهل قول «اتركه» وتعامل معه مرتين أو ثلاث مرات فقط في اليوم وهذا جذاب، إلا أن بحثنا وجد أن الأشخاص الذين لا يقومون بدمج البريد الإلكتروني في يوم عملهم سيواجهون تراكمًا كبيرًا في البريد الوارد، ويمكن أن يتسبب ذلك في زيادة الحمل والضغط والإحساس بفقدان السيطرة».

توصي مراجعة الأستاذة إيما راسل بإيقاف التنبيهات و«الفحص ثم الحذف، أو التسجيل أو اتخاذ إجراء، للبريد الإلكتروني كل ٤٥ دقيقة»، من أجل «تقليل التوتر بشكل ملموس وتحسين الكفاءة»، وهو ما يبدو لي كنصيحة عملية، وأخبرتني إيما راسل أيضًا أنهم إذا التزموا بهذه القواعد، فإن معظم الناس سيصبحون أكثر كفاءة، وعليك أن تختار الفترة الخالية من البريد الإلكتروني التي تناسب أسلوب حياتك

ومزاجك وتوقعات مكان عملك، والتي قد تكون ٤٥ دقيقة أو ساعتين.

متى يجب أن تجيب عن بريدك الإلكتروني؟ وجد الأستاذ دان أريلي الاقتصادي السلوكي في جامعة ديوك أنه بالنسبة إلى معظمنا، يمكن تصنيف ١٢٪ فقط من البريد الإلكتروني على أنه عاجلٌ ويستحق الرد السريع، وأكثر من الثلث لا يحتاج أبداً إلى إجابة على الإطلاق وما عليك سوى حذفه، ويمكن تجاهل الكثير من رسائل البريد الإلكتروني الأخرى مؤقتاً أو حفظها بعيداً، وتشير إحدى الدراسات الصغيرة إلى أن أفضل طريقة للحفاظ هي امتلاك عددٍ قليلٍ من المجلدات فقط وذلك لتجنب الإفراط في التفكير في مكان وضع البريد الإلكتروني، (ولكن لنكن صادقين ربما لن ننظر إليها مرة أخرى على الأرجح!) وهذا يعني أنه خلال يوم عمل ربما لا يوجد سوى عددٍ قليلٍ من رسائل البريد الإلكتروني التي تتطلب فعلاً إجراءً سريعاً، وعليك أن تركز على إجابة تلك القلة واسترخِ بشأن الباقي، وفي نهاية الأمر من المحتمل أيضاً أن يتجاهل شخص ما رسائلك الإلكترونية.

في الواقع، هناك مصدرٌ آخر للقلق من البريد الإلكتروني وهو توقعك أن يرد الناس على بريدك الإلكتروني بسرعة، فنحن نعيش في عالمٍ يحمل فيه الناس هواتفهم معهم باستمرار تقريباً ويفحصون هواتفهم دون توقف، ولذلك من السهل أن نفترض أن مستلم رسالتك سيرى ويرد على بريدك الإلكتروني بسرعة فائقة، على الرغم من أنك تتجاهل في نفس الوقت رسائل شخص آخر. وقد وجدت الاستطلاعات في مكان العمل أن معظم الناس يتوقعون الرد على بريدهم الإلكتروني

في غضون يومٍ وغالبًا في وقتٍ أسرع بكثيرٍ، ويتسارع توقُّع الاستجابة السريعة مما يؤدي إلى الحاجة إلى روح سخية للأخذ والعطاء عبر البريد الإلكتروني. وإذا أردنا الاسترخاء بشأن التحقق من البريد الإلكتروني فنحن في حاجة أيضًا إلى الاسترخاء بشأن توقع الرد، ومن ثمَّ لا تكتب - ما لم يكن ذلك ضروريًا للغاية - رسالة بريد إلكتروني تبدأ بـ «لست متأكدًا ما إذا كنت قد رأيت رسالتي الإلكترونية الأخيرة».

إذا كنت تريد حقًا استجابة سريعة فما هو أفضل وقت للإرسال خلال اليوم؟ دَرَسَ تحليلُ أجرته شركة تسويق عبر الإنترنت أكثر من ٥٠٠ ألف رسالة بريد إلكتروني للتعرف على وقت فتحها والرد عليها، وقد خلصوا إلى أن أفضل وقت لإرسال بريد إلكتروني هو عطلة نهاية الأسبوع - في الصباح الباكر أو في وقتٍ مبكرٍ من المساء - لأنَّ معدلات الرد كانت أعلى بنسبة ٦٪ تقريبًا في عطلة نهاية الأسبوع عنها في أيام الأسبوع، لأن حركة البريد الإلكتروني تكون أقل ومن ثمَّ ستكون هناك منافسة أقل للبريد الإلكتروني، ولكن هذا النوع من التفكير هو ما سمح لرسائل البريد الإلكتروني بالتسلُّل إلى كل ركن من أركان حياتنا، وفي الواقع هذه النصيحة محبطة قليلًا، وهي مبنية على فكرة -مدعومة بالبيانات- بأننا يجب أن نعمل في عطلة نهاية الأسبوع، وأنه يمكننا افتراض أن الآخرين سيعملون في عطلة نهاية الأسبوع أيضًا. ولأن هذه هي الطريقة التي يعمل بها العالم الآن فيجب أن نستغل هذه الحقيقة المحزنة، وأنا لن أوصيك بالتصرف بناءً على هذه النصائح التي تدمر الحياة (ولكن لا تستغرب إذا تلقيت بريدًا إلكترونيًا مني في السابعة من صباح يوم السبت).

كيف يجب أن نجيب؟ نحن نجد رسائل البريد الإلكتروني مرهقة لأسبابٍ عديدة، ولكن أهمها أنها تطلب منا القيام بشيء ما، ففي مقال نُشر عام ٢٠١٨ في مجلة هارفارد بيزنس ريفيو وصفت الكاتبة وأستاذة الأعمال دوري كلارك عددَ المرات التي كان فيها صندوق بريدها الوارد مصدر استنزاف لوقتها وطاقتها، قائلة: «تلقيت ٦٩ طلباً في الأسبوع أو ما يقرب من ١٠ طلبات في اليوم، ويتطلب الأمر قوة إرادة شديدة لقول لا، إلا أن الأمر أصبح أسهل عند أخذ الأرقام الإجمالية في الاعتبار».

بالنسبة إليّ، النقطة الأخيرة في كلام دوري كلارك هي المفتاح، أي أن قول لا أمر مرهق، وهذا سببٌ كبيرٌ كي أجد صندوق البريد الإلكتروني الخاص بي مرهقاً، إنها قائمة من المطالبات لوقتي، والشعور بالذنب المرتبط بإرسال رفضٍ لطلب صديق أو زميل أمرٌ يثقل كاهلنا، ولكن من المستحيل أن تقول نعم لكل شيء، ويمكن أن تساعد صياغة إستراتيجيات لقول «لا» في جعل بريدك الوارد أقل إثارة للقلق.

يمكنك العثور على الكثير من التوصيات المتعلقة بالأعمال التجارية على الإنترنت حول كيفية قول لا (يجب أن يتأزر تفكيرك والخيال من أجل تحسين الرفض متعدد المسارات)، ولكن لا يوجد الكثير من الأبحاث التجريبية الفعلية حول كيفية القيام بذلك بالضبط، وكانت الأستاذة فانيسا باتريك من جامعة هيوستن من بين الأكاديميين القلائل الذين أجروا أبحاثاً حول أفضل السبل لإخبار العالم بالرفض، فقد استكشفت -على سبيل المثال- كيف أن الطرق المختلفة لقول لا («لا أستطيع» مقابل «أنا لا أفعل») تسمح للناس بالبقاء ملتزمين

برفضهم، («أنا لا أفعل») تؤثر بشكل أفضل في حال إذا كنت تتساءل).
عندما سألت الأستاذة فانيسا باتريك عن النصيحة واسعة الانتشار عبر الإنترنت حول أفضل السبل لقول «لا» أجابت: أحد الأشياء التي تضايقني هي الأشخاص الذين يتحدثون عن هذا دون أي فهم أو بحث، فهذه النصيحة لا تستند عادة إلى أدلة، مثل التوصية بإرسال بريد إلكتروني المجمع، وغالبًا ما تكون نصيحة «فقط قل لا» مفرطة في التبسيط لأنها تتجاهل الظروف الفردية، وتطرح فانيسا باتريك أن المطلوب هو إستراتيجية تناسب الشخص، ويستكشف بحثها الحالي كيفية القيام بذلك بالضبط. وقد وجدت أن أحد أسباب قلق الناس من الاستجابة للطلبات -سواء كانت شخصيًا أو عبر البريد الإلكتروني- هو ما تسميه «تسليط الضوء على الرفض»، وفي الأساس ينصبُّ التركيز علينا لاتخاذ بعض الإجراءات، وهذا يمكن أن يشعرنا بالتوتر، ونحن نريد أن تتبدد الأضواء، لذا فقد قالت فانيسا باتريك: «الرفض الجيد يحتاج إلى القيام بأمرين؛ يجب أن ينقل رسالة واضحة بأنك تقول لا، ولكن لا تزال تحافظ على العلاقة».

قالت فانيسا باتريك إن بحثها يدعم نسخة معدلة من إستراتيجية التفكيك الكلاسيكية «لست أنت بل أنا»، «حدد أولوياتك وطوّر سياسة شخصية»، مثل لن أجري المزيد من المحادثات فأنا لا أعمل في عطلات نهاية الأسبوع، «ثم اشرح كيف تعمل، وأن الأمر لا يتعلق بهم، وسوف تشعر بقلق أقل لأن لديك خطة عمل مصممة خصيصي لأهدافك وشخصيتك»، وأوضحت فانيسا باتريك أن متلقي ردك السلبي سيحترم

قرارك بشكل عام. وقد وجد البحث الذي نشرته فانيسا باتريك في عام ٢٠١٢ أن «الاستناد إلى سياسة شخصية ينقل اقتناعًا أكبر ويؤدي إلى تقليل رد الفعل».

مع استمرار تزايد حركة البريد الإلكتروني في حياتنا العملية، أصبح فهم كيفية إدارتنا للطلبات على وقتنا أمرًا ضروريًا بشكلٍ متزايدٍ، وهو ما تعمل عليه فانيسا باتريك وفريقها أيضًا، فهم -على سبيل المثال- يستكشفون كيف يمكن استخدام الرموز التعبيرية للتعبير عن رفضٍ حازمٍ ولكن طيب، وقالت لي فانيسا باتريك: «يمكن أن يكون إرسال رمز تعبيرى أمرًا فعالاً من حيث إنه طريقة غير لفظية لقول لا، كما يمكن أن يضيف روح الدعابة ويكون بمنزلة عازلٍ، طريقة أكثر ليونة لقول لا».

هذا هو بالضبط ما أحتاج إليه، رمز تعبيرى واحد ينقل الرسالة التالية: «جدولي ممتلئ، وطلبك ليس أولوية بالنسبة إليّ، وبالمناسبة، لست أنت بل أنا»، إرسال.

إذن، ما هي فكرتي الأساسية عن البريد الإلكتروني؟ بالطبع ينبع جزءٌ كبيرٌ من المشكلة من ثقافة مكان العمل، فبالنظر إلى كلفة توقعات البريد الإلكتروني بالنسبة إلى رفاهيتنا وكفاءة العمل والحياة الأسرية، فإنه سيكون من المفيد جدًا أن تدرك الشركات والمؤسسات أن التغيير ضروري، وهذا ما يحدث في بعض الأماكن. ففي فرنسا -على سبيل المثال- نصّ قانون صدر في عام ٢٠١٧ على «حق العمال في الانقطاع»، وإذا كان لدى الشركة أكثر من ٥٠ موظفًا فيجب أن تنشئ فترة زمنية بعد ساعات العمل لا يقوم الموظفون خلالها بإرسال البريد الإلكتروني أو

الرد عليه. واقترح قانون مماثل لمدينة نيويورك في عام ٢٠١٨، وتقوم بعض الشركات - مثل فولكس فاجن في ألمانيا- بإيقاف تشغيل خوادم البريد الإلكتروني في وقت متأخر من الليل «لا احترام وقت الاسترخاء». على الرغم من هذه التطورات في السياسات، فبالنسبة إلى معظمنا ما زالت توقعات البريد الإلكتروني في كامل قوتها، ومعظمنا ليس في وضع يسمح له بتغيير متطلبات البريد الإلكتروني في مكان عملنا، فماذا علينا أن نفعل؟ تماشيًا مع موضوع هذا الكتاب -عندما يتعلق الأمر ببريدنا الإلكتروني- يجب أن نبذل قصارى جهدنا للاسترخاء فقط، ومن الواضح أن البريد الإلكتروني هو مصدر ضغوط كبيرة، ولكن تبني بعض خطط الإدارة العصرية لتخفيض بريدك الوارد إلى الصفر قد ينتهي به الأمر إلى إهدار الوقت والطاقة النفسية إذا لم تخفّف من شعورك بالقلق وتسمح لك بإنجاز حقيقي وعمل منتج، وكما قال الأستاذ دان أريلي، فإن التركيز على هدف الإدارة المثالية للبريد الإلكتروني يمكن أن يصبح مجرد «تسويق منظم»، وفي الواقع لا يوجد أحد يرقد على فراش الموت ويفكر: «أتمنى لو أنني قضيت وقتاً أطول في تنظيم بريدي الإلكتروني». وبالمثل فإن تجميع البريد الإلكتروني وتجاهله -رغم أنه قد يكون جذابًا بالبداية- ربما يكون خيارًا غير واقعي ويحتمل أن يسبب الإجهاد.

اقتراحي هو: نعم استرخ، وأبقِ الأمر بسيطًا، وقم بدمج اثنين من المحاور العامة العريضة: قم بإيقاف تشغيل التنبيهات، وابدل قصارى جهدك لإنشاء بضع مجموعات من الوقت الخالي من البريد

الإلكتروني، وركز على رسائل البريد الإلكتروني الرئيسية، وُضع في ملفات أو احذف بقدر ما تستطيع، وُضع إستراتيجية لتقول لا ببساطة.

وأنا ما زلت أعمل على هذا البند الأخير.

٤:٠٠ عصرًا - التّصافح

وفقًا لعنوان من صحيفة نيويورك بوست عام ٢٠١٨، فقد كشفت الأبحاث أن «الأشخاص الذين يتصافحون بقوة يكونون أكثر ذكاءً»، وإذا كان هذا صحيحًا فأنا في مشكلة كبيرة، فلديّ مصافحة فظيعة، لأنني دائمًا ما أخطئ في التوقيت وينتهي بي الأمر بترك أصابع قليلة خارج المصافحة، وبالتالي خلق ما قد يسميه عشاق المصافحة بـ «السمكة الميتة»، لذا فقد بدأت مؤخرًا في طلب إعادة المصافحة، حيث أقول: «دعونا نحاول تلك التحية مرة أخرى»، وعادة ما يوافق القابض على الفور، وهو ما أعتبره اعترافًا صامتًا بأن محاولتي الأولى كانت دون المستوى بشكلٍ واضحٍ.

على الرغم من أن أصل منشأ المصافحة غير واضح، فإن هذه الممارسة كانت موجودة منذ بضعة آلاف من السنين على الأقل، حيث يصور نحت على الحجر يعود للقرن التاسع قبل الميلاد الملك الآشوري يصفح حاكم بابلي، وقيل إن المصافحة هي رمز للسلام لأنها تدل على أن أيًا من الطرفين لا يحمل سلاحًا. ولكن دراسة أُجريت عام ٢٠١٥ تشير إلى أن هذه الإيماءة قد يكون لها جذور بيولوجية أكثر، فقد

وجد البحث -الذي تضمن تصويرًا سرّيًا بالفيديو لمئات الأشخاص وهم يتصافحون- أن المشاركين زادوا من شم أيديهم بأكثر من ١٠٠٪، مما يشير إلى أن المصافحة ربما تكون قد بدأت كطريقة لأخذ عينات من رائحة شخص غريب (وهذا على ما أفترض أفضل من الطريقة التي تتبعها الكلاب)، ولكن بغض النظر عن تاريخها والغرض منها فقد أصبحت المصافحة أكثر أشكال التحية انتشارًا في جميع أنحاء العالم والتحية القياسية المعترف بها في بيئة العمل.

هناك بعض الأدلة على أن المصافحة القوية قد تساعدك في تكوين انطباع أولي جيد، وعلى سبيل المثال فقد استخدمت دراسة صغيرة عام ٢٠١٢ فحوصات المخ لاستكشاف ما إذا كانت المصافحة تؤدي إلى تفاعل إيجابي، ووجدت -طبقًا لمؤلفي الدراسة- أن «المصافحة التي تسبق التفاعلات الاجتماعية أثرت بشكل إيجابي في طريقة تقييم الأفراد لشركاء التفاعل الاجتماعي واهتمامهم بمزيد من التفاعلات، مع عكس تأثير الانطباعات السلبية»، وبمعنى آخر تساعد المصافحة في ترك انطباع جيد ويمكن أن تجعل انطباعًا سيئًا أقل سوءًا. وتشير سلسلة من الدراسات التي نُشرت في عام ٢٠١٨ من قِبَل باحثين في جامعة كاليفورنيا في بيركلي إلى أن المصافحة «تشير إلى النوايا التعاونية وتعزز إبرام الصفقات»، وقالت الأستاذة جوليانا شرودر المؤلفة الرئيسية للدراسة، إن المصافحة تجعل التعاون البناء أكثر احتمالًا لأنها تغيّر ديناميكية الموقف. قال شرودر: «إنه يغير الطريقة التي ننظر بها ليس فقط إلى الشخص الآخر ولكن إلى الطريقة التي توطر بها اللعبة

بأكملها، فأنت تقول لنفسك نحن الآن في بيئة تعاونية وليست عدائية». لكن قبل المصافحة، قد ترغب في تدبّر مسألة الجراثيم، فكما رأينا سابقاً لا تقوم نسبة كبيرة من السكان بعملٍ رائعٍ في غسل أيديهم، وتشير التقديرات إلى أن الناس -في المتوسط- يصابون نحو ١٥ ألف يد في حياتهم، وهو عدد كبير من الأيدي القذرة.

ليس من المستغرب إذن أن يتم تحديد المصافحة على أنها إحدى الطرق التي تنتقل بها الجراثيم المسببة للأمراض من شخص إلى آخر، ومع وضع هذا في الاعتبار فقد أوصى أربعة خبراء في الأمراض المعدية من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس -في مقال نُشر عام ٢٠١٤ في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية- بحظر المصافحة في أماكن الرعاية الصحية، ولكن هؤلاء الخبراء يدركون أيضاً أن تجنّب المصافحة له تكلفة، ومن ثمّ فقد كتبوا: «في محاولة لتجنّب الإصابة بالعدوى أو نشرها بذل العديد من الأفراد جهودهم الخاصة لتجنّب المصافحة في أماكن مختلفة، ولكن عند القيام بذلك قد يواجهون مخاطر اجتماعية وسياسية وحتى مالية»، وبناء عليه فهم يرون أننا في حاجة إلى بديلٍ مقبولٍ يوفر بعض الفوائد الاجتماعية نفسها مثل المصافحة ولكن مع قدرٍ أقل من الاتصال الجسدي الذي يسمح بنقل الجراثيم. الجواب: تلامس القبضات.

اقترحت إستراتيجية مماثلة لعدم المصافحة على متن السفن السياحية، فقد كان هناك العديد من حالات تفشي الأمراض البارزة على متن السفن السياحية التي تسببها الجراثيم، والتي ترتبط عادة بالانتشار

السريع للنزلات المعدية المعوية الناجمة عن فيروس نوروفيروس، ونظرًا إلى أن سفن الرحلات البحرية عبارة عن مجتمعات قائمة بذاتها، فمن المحتمل أن تصبح حاضنات عائمة للأمراض المعدية، وبالتالي فقد اقترح أن يستخدم الركاب فقط «دَقَّة التَطَوُّف» لتحية زملائهم المُتَطَوِّفين، ودَقَّة التَطَوُّف هي نسخة مُحَسَّنة من تلامس القبضات، حيث يتلامس اثنان فقط من مفاصل الأصابع لفترة وجيزة، وهذا هو المستوى التالي من تجنب الجراثيم.

تؤيد العديد من الدراسات فكرة أن تلامس القبضات وبالتمديد دَقَّة التَطَوُّف ينقلان جراثيم أقل بكثيرٍ من المصافحة، وقد استكشفت دراسة أُجريت عام ٢٠١٤ في جامعة أبيرستويث في ويلز مدى نفاذية الجراثيم في التحيات المختلفة. وما وجدته الدراسة هو أن المصافحة تنقل ضعف البكتيريا التي تنقلها الخمسة العالية^(٢٧) وعشر مرات أكثر من تلامس القبضات، ولذلك إذا كانت الجراثيم مصدر قلق فقد ترغب في التعامل مع تلامس القبضات، خاصة خلال موسم الأنفلونزا.

ولكن إلى أي مدى نحتاج حقًا إلى القلق بشأن الجراثيم في هذا السياق؟ إذا كنت تعمل في مستشفى أو كنت على متن سفينة سياحية فإن المخاطر المرتبطة بالمصافحة حقيقية، وتكون المخاطر أعلى مما هي عليه في معظم حالات المصافحة، مثل اجتماع مكتب أو قول ليلة سعيدة لزميل، والحقيقة أنه يوجد القليل من الأبحاث حول انتقال الجراثيم بالمصافحة

(٢٧) إذا أعطيت شخصًا ما خمسة عالية (بالإنجليزية: High Five)، فإنك ترفع يدك وتضرب يده المفتوحة بيدك، خاصة بعد النصر أو كتحية (الترجم).

خارج إطار الرعاية الصحية، وقد قامت إحدى الدراسات في عام ٢٠١١ بقياس معدل التلوث الناجم عن المصافحة في أثناء احتفالات التخرج، ولهذا جندت أشخاصًا رسميين في فعاليات الجامعات والمدارس الثانوية الابتدائية، أي أشخاصًا تصافحوا كثيرًا في فترة زمنية قصيرة جدًا، وما وجده الباحثون بعد تحليل الآلاف من المصافحات حرفيًا هو أن الكثير من الجراثيم قد نُقِلت، إلا أنه نادرًا ما كانت تلك الجراثيم مسببة للأمراض. وفي الحقيقة وجدوا أن الاحتمال هو انتقال جرثومة واحدة من مسببات الأمراض لكل ٥٢٠٩ مصافحة، وهذه مخاطرة صغيرة جدًا.

هذه الدراسة لها حدود -على سبيل المثال يمكن أن تكون مصافحة التخرج شكلية ومختصرة- لكنها لا تزال تذكيرًا جيدًا بأن تسترخي، فلن تؤدي كل مصافحة إلى تفشي فيروس إيبولا.

ماذا عن تلك الدراسة التي أشارت إلى أن مصافحتي الضعيفة تعني أنني لست شديد الذكاء؟ إن تلك الدراسة التي ولدت العناوين الرئيسية -وكان هناك العديد من العناوين المماثلة في جميع أنحاء العالم- كانت دراسة قائمة على الرصد (تذكر كن حذرًا مع الدراسات القائمة على الرصد والتي تشير إلى وجود ارتباط فقط) حول العلاقة بين قوة المسكة والأداء المعرفي (مثل الذاكرة والتذكر والاستدلال) لدى عامة الناس. من المحتمل أن تكون هذه العلاقة موجودة لأن قوة المسكة هي ببساطة علامة على اللياقة البدنية: إذا كانت لديك قوة مسكة جيدة فمن المحتمل أن يكون لديك قوة عضلية أكثر. لكن الدراسة لا علاقة لها بجودة المصافحة، فهذه -مرة أخرى- حالة بحث يتم تحريفها لخدمة

عنوان رئيسي مشير، فأحياناً تكون المصافحة السيئة مجرد مصافحة سيئة. لذا هل تصافح أو لا تصافح؟ نظراً إلى التاريخ العميق والتعقيد الثقافي للمصافحة، فمن المحتمل أن يستغرق الأمر بعض الوقت لتغيير السلوك البشري، خاصة وأن المصافحة لها فوائد محتملة، وقد يكون من الصعب تجاهل يد ممدودة ومرحبة. إلا أنه توجد حالات يكون فيها من المعقول تجنب المصافحة، مثل مرافق الرعاية الصحية أو إذا كنت مريضاً ببعض الأمراض المعدية، وأنا شخصياً من المعجبين بلمسة القبضة الكاملة، وليس دقة التَطَوُّف الضعيفة)، وأعتقد أن المجتمع يجب أن يتجه نحو هذه التحية الأقل جرثومية، ومع ذلك يمكننا جميعاً -على الأرجح الاسترخاء بشأن المصافحة العرضية، فالقليل من الاتصال البشري يمكن أن يكون له فوائد حقيقية، وهو ما يقودني إلى العناق.

٤:٠٠ عصرًا - العناق

بالإضافة إلى مقاومة المصافحة فأنا لست من المعانقين، نعم أنا كثيرًا ما أعانق زوجتي وأولادي وقطتي -وخاصة القطه- كما أعانق إخوتي -الذين تربطني بهم علاقة وثيقة للغاية وأحبهم تقريبًا مثل قطتي- مرة واحدة في السنة تقريبًا وربما أقل، وهذه هي القائمة الكاملة للكيانات البيولوجية التي أريد أن أعانقها، وكل المعانقات الأخرى التي أشارك فيها أكون -إما إلى حد ما وإما بالكامل- مضطراً إليها بسبب ظروف اجتماعية.

لسوء الحظ بالنسبة إليّ وإلى غيري من الأشخاص الذين لا يعانقون، فهذه أوقات عصيبة من حيث العناق، فقد تغلغل العناق في كل المواقف الاجتماعية تقريباً، بما في ذلك بيئة العمل، وحيث كانت المصافحة كافية يبدو الآن العناق إلزامياً، وهناك أناس أعرفهم بالكاد يقتربون مني بذراعين مفتوحتين على مصراعها، وذات مرة عانقتني موظفة المتجر بعد أن اشتريت بنطلون جينز. (كانت هذه مجموعة متنوعة من الدنيم الخام باهظة الثمن، لذلك ربما شعرت الموظفة بالأسف من أجلي بسبب سوء تقديري). كيف يمكنك رفض دعوة إلى العناق دون أن تبدو كأنك أحرق غير قابل للانتماء؟ لا يمكنك، ونتيجة ذلك تأتي حتماً اللحظة المحرجة التي أتساءل فيها أين أضع يدي.

عندما أكون متبهاً سوف أحاول استباق هذه المواقف بإيماءة سريعة وواضحة لفتح اليد استعداداً للمصافحة، لإعلام جميع الأطراف بأنني أعتبر ذلك بمثابة لحظة مصافحة، وفي حين أن هذه الإستراتيجية تعمل بشكل جيد في الكثير من الأحيان، إلا أنها خطوة تنطوي على مخاطر عالية، فقد يبدأ أحد المعارف الاقتراب محاولاً العناق في نفس اللحظة التي أطلب فيها المصافحة، وبالتالي يبدو كنوع من الاستفتاء حول وضع علاقتنا على غرار لعبة حجر-ورق-مقص^(٢٨)، وكما

(٢٨) حجر-ورق-مقص هي ملاعبة يدوية بين شخصين، تكون بأن يعدّأ حتى ثلاثة فينطق كلاهما اختياره (وهو إما أن يكون «ورقة» وإما «حجرًا» وإما «مقصًا») مع تمثيله بيده بالتمثيل المتعارف عليه، والاختيار يحدد الفائز حسب القوانين التالية: الحجر يهزم المقص (بكسره) والورق يهزم الحجر (بتغطيته) والمقص يهزم الورق (بقصّه)، وبذلك فأى اختيار يهزمه اختيار آخر، ويمكنه هزم الاختيار الثالث (المترجم).

تلاحظ فهذه أوقات محفوفة بالمخاطر بالنسبة إلينا معشر غير المعانقين. أنا لا أقول إن موقفي من العناق صحيح، ففي الحقيقة تشير مجموعة صغيرة من الأبحاث إلى أن المعانقة مفيدة لنا، وقد وجدت دراسة نُشرت عام ٢٠١٥ في مجلة العلوم النفسية أن الأشخاص الذين يعانون أقل عرضة للإصابة بنزلة برد، وتكهن الباحثون أن المعانقة زادت من الإحساس بالدعم الاجتماعي، ونتيجة ذلك كان لها تأثيرٌ في تخفيف التوتر مما يساعد على الاستجابة المناعية، ووجدت نفس الدراسة أن معتادي العناق الذين أصيبوا بالعدوى شعروا بمرض أقل مقارنة بالمشاركين غير معتادي العناق. وفي دراسة أخرى نُشرت في ٢٠١٨ تابعت أكثر من ٤٠٠ بالغ لمدة أسبوعين ووجدت أن العناق كان مرتبطاً برد فعل أفضل للتناقضات الاجتماعية.

هذا البحث مثير للاهتمام بكل تأكيد، ومثل العديد من الموضوعات في هذا الكتاب تتوافق النتائج مع حدسنا حول كيفية عمل العالم وعلى وجه التحديد فكرة أن الاتصال البشري ذو قيمة، وليس من المستغرب أن كلتا هاتين الدراستين أدتا إلى عددٍ مثيرٍ للسخرية من القصص في الصحافة الشعبية حول الفوائد الصحية للمعانقة. ولكن على الرغم من كل الضجيج حول المعانقة، علينا أن نتذكر أنه لا يوجد سوى عددٍ قليلٍ من الدراسات ذات الصلة وأنها ذات طبيعة ارتباطية، ولكنها لا تثبت أن المعانقة تؤدي إلى صحة أفضل. والحقيقة أن استخلاص آثار المعانقة على الصحة سيكون تحدياً منهجياً، إذ يجب مراعاة العديد من المتغيرات: أي نوع من العناق؟ كم من الوقت تحتاج إلى العناق؟ ما

أنواع الأمراض التي تحاول تجنبها؟.. إلخ، إلخ. وفي الواقع أثارت دراسة صغيرة من اليابان سؤالاً مثيراً للاهتمام حول ما إذا كنت في حاجة إلى أن يحتضنك إنسان لاستخلاص الفوائد المزعومة، ووجد الباحثون أن احتضان الروبوت أدى إلى استجابة عاطفية إيجابية.

لا تفهمني بشكل خاطئ فالعلاقات والاتصال البشري مهمان جداً، وتدعم مجموعة متزايدة من الأدبيات القيمة الصحية للعلاقات الاجتماعية الجيدة، والتلامس مع شخصٍ تربطك به علاقة عاطفية يمكن أن يكون له تأثيرٌ ملحوظٌ وقابل للقياس على صحتك.

لكن هذا لا يعني أن احتضان زملائك في العمل سيجعلك بالضرورة أكثر صحة، ومعاينة ستان من إدارة المحاسبة في نهاية اجتماع الميزانية أمر جيد إذا كنت أنت وستان تريدان إنهاء الاجتماع بعناقٍ، ولكن لا تشعر إنك مضطر إلى عناق ستان إذا لم يكن هذا هو الشيء الذي تفضّله. تصويتي هو: دعنا نهذاً اتجاه العناق للجميع، أو يجب أن تشتري أماكن العمل بعض الروبوتات المعاينة لتهدئ غير المعانقين مثلي.

٣٠:٤ عصرًا - دعر الوقت!

كما قال الدكتور سوس: «كيف تأخر الوقت بهذه السرعة؟».

يشعرنى نهاية يوم العمل دائماً كأنه يصل دون سابق إنذار، وقد أنجزت عُشر ما كنت أود القيام به، وتُرَحَّل كل تلك الأشياء غير المكتملة إلى اليوم التالي، وهو ما يعني أنني سأنتهي غداً من واحد على

عشرين فقط مما أود القيام به، وهكذا. ويشعر كل الناس تقريباً بهذا الشعور، وتشير إحدى الدراسات الاستقصائية الصناعية إلى أن ٥٨٪ من الأمريكيين يتمنون لو يدفعون ٢٧٠٠ دولار مقابل ساعة إضافية في يومهم، فوفقاً لدراسة أخرى نُشرت في وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم «أفاد البالغون العاملون بسعادة أكبر بعد إنفاق المال على عملية شراء توفر الوقت مقارنةً بمشتريات مادية»، لا تنفق مالك على الأشياء، ولكن استخدمه لشراء وقت الفراغ.

ببساطة لا يوجد وقتٌ كافٍ في اليوم، ولكن هل هذا صحيح فعلاً، أم أن هذا تصور عن وهم مجاعة زمنية، كما يطلق عليها غالباً؟

على الرغم من أننا قد نشعر بأننا مشغولون للغاية، فإن الكثير منا لا يقضي في الواقع وقتاً كثيراً في العمل للقيام بعملٍ فعلي، ووفقاً لدراسة من المملكة المتحدة شملت ما يقرب من ٢٠٠٠ موظف مكتب، فإن الشخص العادي ينتج فقط ساعتين و٥٣ دقيقة في اليوم، ويتم قضاء بقية الوقت في أشياء مثل وسائل التواصل الاجتماعي، وقراءة الأخبار، والاختلاط بالآخرين، وتناول الطعام. ويتوافق هذا مع دراسة عام ٢٠١٧ المشار إليها أعلاه في قسم البريد الإلكتروني، التي راقبت نشاط الكمبيوتر للعمّال خلال ٢٢٥٠٠٠ مليون ساعة من وقت العمل ووجدت أن معظمنا منتجون فقط ٥, ١٢ ساعة في الأسبوع. وفي دراسة استقصائية أخرى شملت ٣٠٠٠ عامل ونُشرت في عام ٢٠١٨، قال ٤٥٪ من الموظفين في جميع أنحاء العالم إنهم يستطيعون أداء وظائفهم في خمس ساعات يومياً أو أقل، وذلك على الرغم من أنهم

عملوا بالفعل في وظائف بدوامٍ كاملٍ، كما وجد الاستطلاع نفسه أن ٧١٪ يعتقدون أن العمل يتعارض مع حياتهم الشخصية.

وهكذا توجد مفارقة زمنية غريبة، إذ يشعر الكثير من الناس في نفس الوقت بأنهم مشغولون جدًّا، وأنهم يضيعون قدرًا كبيرًا من وقتهم في أثناء العمل، وفي الحقيقة أنهم على حقٍّ في كلا الأمرين.

قد نعتقد أن البشر لم يكونوا أكثر انشغالًا من قبل، إلا أن الأدلة تشير إلى أن هذا غير صحيحٍ على الأرجح، إذ تظهر الأبحاث أننا غالبًا ما نبالغ في مقدار الوقت الذي نقضيه في العمل، وكلما ظننا أننا أكثر انشغالًا، زادت مبالغتنا. وقد وجد تحليلٌ أجراه مركز أبحاث استخدام الوقت التابع لجامعة أكسفورد للبيانات المأخوذة من نحو ٨٥٠ ألف دفتر تسجيل أوقات الاستخدام وتغطي فترة ٥٠ عامًا، أن العمال الذين يزعمون أنهم يعملون ٧٥ ساعة في الأسبوع غالبًا ما يبالغون في تقديرهم بنسبة تصل إلى ٥٠ في المائة. وبعض المهن سيئة في هذا بشكلٍ خاصٍّ وتشمل المحامين والمعلمين وضباط الشرطة الذين يبالغون في تقديرهم بأكثر من ٢٠٪.

تظهر معظم الدراسات أن الوقت الذي نقضيه في العمل انخفض بوتيرة ثابتة إلى حدٍّ كبيرٍ على مدى العقود القليلة الماضية، وهو استنتاج أكدته دراسة مركز أكسفورد التي وجدت أن وقت الفراغ زاد بالنسبة إلى معظم الأفراد، وصحيح أنه توجد مجموعات معينة -مثل الأسر ذات العائل الوحيد- تعيش حياة مزدحمة للغاية. وبالإضافة إلى ذلك أدرك أن العديد من الأفراد -بسبب ظروف الحياة المختلفة- يعملون

ساعات طويلة جدًا، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مختلف قطاعات الاقتصاد، فهناك مهن مثل المحاماة والتمويل والاستشارات تمجد الساعات الطويلة وتكافئها (تشير الأبحاث إلى أن هذا ساهم في فجوة الأجور بين الجنسين، لأن الرجال هم أكثر عرضة للانخراط في أعمال إضافية)، ولكن بشكل عام نحن نعمل الآن أقل من أي وقت مضى خلال القرن الماضي، على الأقل في البلدان الغنية. ففي عام ١٨٧٠ - على سبيل المثال - كان العمل ٦٠ أو ٧٠ ساعة في الأسبوع هو القاعدة وليس الاستثناء. تُظهر البيانات الواردة من منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (وهي في الأساس نادي الدول الأكثر ثراءً) أنه في عام ٢٠٠٠، كان العامل العادي يعمل بدوام كامل ١٨٤١ ساعة في السنة؛ وبحلول عام ٢٠١٧ انخفض هذا الرقم إلى ١٧٥٩ ساعة في السنة. وفي الولايات المتحدة انخفضت الساعات من ١٨٣٢ إلى ١٧٨٠ ساعة في السنة، وفي كندا من ١٧٧٩ إلى ١٦٩٥ ساعة في السنة، وبأي طريقة تنظر إليها فإننا نعمل وقتًا أقل.

ودعونا لا ننسى أن الشخص العادي يقضي الكثير من الوقت في القيام بأشياء لا يُعتقد عادة أنها «انشغال»، حيث يقضي معظم الناس في الولايات المتحدة ما يقرب من ثلاث ساعات يوميًا في مشاهدة التلفزيون. يقضي الناس وقتًا أطول في مشاهدة شاشات التلفزيون مقارنة برعاية الأطفال أو ممارسة الرياضة أو الطهي أو الأعمال المنزلية، وجد استطلاع أجرته شركة ديلويت في عام ٢٠١٨ أن الأمريكيين يشاهدون نحو ٣٨ ساعة من الفيديو في الأسبوع، وهو ما يعادل أساسًا وظيفة بدوام

كاملٍ. والنشاط التالي الأكثر شيوعاً وغير المتعلق بالتوظيف هو التواصل الاجتماعي والتواصل مع البشر الفعليين الذي يستغرق ٣٩ دقيقة فقط في اليوم، وهناك حالة حزينة أخرى: الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٤٤ عامًا يقرؤون لمدة ١٠ دقائق فقط في اليوم، وقد يشعر الناس بأنهم مشغولون ولكنهم يجدون وقتاً لمشاهدة التلفزيون لمدة ثلاث ساعات في اليوم، وأنا لا أحكم حقاً على أحد، فهناك بالفعل الكثير من البرامج التلفزيونية الرائعة، ولكن هل مشاهدتها تُعتبر «انشغالاً»؟ والشيء الذي ربما ساهم في تصور «نحن جميعاً مشغولون أكثر من اللازم» هو اتجاه «التفاخر بالانشغال»، ففي الماضي القريب كان قضاء الكثير من أوقات الفراغ علامة على الثراء. يتسكع الأشخاص الأثرياء وذو المكانة العالية في عقاراتهم - بأسلوب جاتسبي العظيم^(٢٩) - ولا يفعلون شيئاً في الغالب سوى المحافظة على مظهرهم الرائع. وقد كان الخمول علامة على المكانة، أما الآن فقد أصبح الانشغال هو وسام الشرف، الذي يشير إلى أنك موضع تقدير وتقوم بعملٍ مهمّ.

تدعم سلسلة الدراسات التي قادتها سيلفيا بيليزا من جامعة كولومبيا ونُشرت في مجلة أبحاث المستهلك في عام ٢٠١٧، وجود ظاهرة التفاخر بالانشغال، وفي إحدى الدراسات كلّفوا أشخاص إحدى

(٢٩) جاتسبي العظيم (بالإنجليزية: The Great Gatsby) رواية من تأليف الكاتب الأمريكي فرنسيس سكات فيتزجيرالد نُشرت أول مرة في عام ١٩٢٥، وتُعتبر هذه الرواية واحدة من كلاسيكيات الأدب الأمريكي وإحدى أهم الوثائق الأدبية التي أرّخت لعقد العشرينيات الهادئة، وبطل القصة هو جاي جاتسبي مليونير شاب غامض لديه علاقات عمل مريبة، ويقدم الحفلات الصاخبة في معظم الليالي، ويسعى وراء المتع الحسية وضروب التسلية (الترجم).

المجموعات بقراءة منشورات على فيسبوك على مهلٍ ومجموعة أخرى بقراءة المنشورات التي تشير إلى أن الكاتب كان مشغولاً، ووجدوا أن الأشخاص المشغولين كان يُنظر إليهم على أنهم يتمتعون بمكانة أكثر من أولئك الذين لم يشيروا إلى أن جدولهم مزدحم. ويبدو أن الناس يشعرون بأن وضعهم الاجتماعي يرتفع عندما يُنظر إليهم على أنهم مشغولون، ونتيجة ذلك فإنهم يميلون إلى التفاخر بالانشغال.

الأستاذة سيلفيا بيليزا خبيرة في كيفية استخدام المستهلكين للمنتجات للتعبير عن هويتهم، وقد أخبرتني أنه «في الاقتصادات المتقدمة، قد تعمل ساعات العمل الطويلة والانشغال كإشارة إلى أن المرء يمتلك إمكانات رأس المال البشري المرغوبة»، يخبر المتفاخر بالانشغال العالم بأن «الطلب عليه مرتفع وأنه نادر في سوق العمل، وهو ما يؤدي إلى رفع مستوى المكانة».

درست الأستاذة سيلفيا بيليزا وزملاؤها أيضًا كيف ينشغل الأفراد المرموقون -ولا سيما المشاهير- على وسائل التواصل الاجتماعي، فمن بين ١١٠٠ تغريدة قاموا بتحليلها كانت نسبة ١٢٪ تتعلق بشكاوى حول الانشغال أكثر من اللازم وعدم وجود وقت فراغ، والقول «لقد كنت مشغولاً للغاية باللقاءات والمكالمات إلى درجة أنني أهملت معجبيني» هو تفاخر مشهور نموذجي. وتساعد مثل هذه الرسائل على تطبيع كل من الإكراه على التفاخر بالانشغال، وفكرة أن الأشخاص الناجحين وذوي المكانة العالية مشغولون دائماً، مما يغذي التصور بأنه إذا كنت تعتقد أنك ناجح، فيجب أن تشعر بأنك مشغول أيضاً.

لقد استوعب الكثير منّا هذه الفكرة، لذا عندما يسألنا أحدهم عن أحوالنا فغالبًا ما يكون ردُّنا الأول عبارة عن نسخة من «أنا بخيرٍ، ولكنني مشغول جدًا!» (ما زلت أفعل هذا حتى بعد دراسة ظاهرة التفاخر بالانشغال، فقد أصبحت قاعدة لغو جديدة)، إننا نشعر بهذه الطريقة جزئيًّا لأننا نشعر أننا يجب أن نكون مشغولين، وعلى الأرجح دون وعي نريد أن يرانا العالم بهذه الطريقة أيضًا، ونتيجة ذلك، كما أخبرني الأستاذة سيلفيا بيليزا «أصبحت الشكوى من الانشغال والعمل طوال الوقت ظاهرة واسعة الانتشار بشكلٍ متزايدٍ في الثقافة الأمريكية المعاصرة»، وكى تضرب مثالًا فقد سلطت الضوء على تحليل رسائل العطلات التي وجدت أن «الإشارات إلى الجدول «الزمنية المجنونة» زادت بشكلٍ كبيرٍ منذ ستينيات القرن الماضي»، عندما نخبر الناس عن عامنا، نريد أن يكون المغزى الحقيقي رسالة واحدة واضحة: كلنا مشغولون! الأطفال مشغولون والقط والكلب مشغولان، وخاصة كاتب الرسالة مشغول، ولا أحد يقول «لقد قضينا عامًا رائعًا في مشاهدة جميع المواسم الستة للمسلسل التلفزيوني بيت البطاقات، حتى إننا شاهدنا واحدًا من دون كيفن سيسي!» أعلم أن هذا جنون، مثل ولكن في العام الماضي كان جوني الصغير يقضي نحو تسع ساعات يوميًّا على الإنترنت، ياله من مراهق نموذجي!». .

إن حقيقة أننا نحمل مكاتبنا في جيوبنا يعزِّز شعورنا بأننا مشغولون للغاية، فهناك دائمًا شيء يمكن أن نفعله مثل: فحص البريد الإلكتروني، والاتصال بالزملاء، ومراجعة المستندات، ورغم أن هذا قد يجعلنا

نشعر بأننا «مشغولون» إلا أنه في الحقيقة مجرد شعور غامض بضرورة العمل لأننا يمكن أن نعمل. وهناك بعض الأدلة في الواقع على أن الناس يسعون إلى الشعور بأنهم مشغولون لأن الشعور بخلاف ذلك يعني الشعور بأننا غير منتجين بشكلٍ غير مسؤول. وتتكهن مراجعة البحث المنشور عام ٢٠١٩ في مجلة الرأي الحالي في علم النفس، الذي يدور حول كيفية إدراكنا للوقت بأن الناس يسعون جاهدين للعمل بجدّ ليس لخلق وقت فراغ ولكن لتجنّب الخمول، لأن كوننا خاملين يعني أننا لسنا موضع تقديرٍ.

أخيرًا فلقد تغيّرت طبيعة العمل، ففي الماضي كان للعديد من الوظائف نقطة نهاية ملموسة، فأنت تقوم بجمع المحاصيل حتى يصبح الحقل فارغًا، وتجمع الأجزاء على خط التجميع حتى تنتهي، ولكن -كما لاحظ الصحفي أوليفر بيركمان- في اقتصادنا المبني على المعرفة «يوجد دائمًا المزيد من رسائل البريد الإلكتروني الواردة، والمزيد من الاجتماعات، والمزيد من الأشياء التي يجب قراءتها، والمزيد من الأفكار التي يجب متابعتها، وتقنية الهاتف المحمول الرقمية تعني أنه يمكنك بسهولة إنجاز بعض عناصر قائمة المهام في المنزل أو في العطلة أو في صالة الألعاب الرياضية»، والنتيجة حتمًا هي الشعور بأننا تحت ضغطٍ شديدٍ.

قد يبدو الادعاء بأننا لسنا مشغولين كما نعتقد بينما نقول إننا مشغولون مهينًا بشكلٍ غامض، كأني أتهم الناس بالكذب وأزعم -على حد قول الأستاذة سيلفيا بيليزا- أن العديد منّا لا يمتلكون

«قدرات رأس المال البشري المطلوبة»، ولكنني أعتقد أن الكثيرين منّا يعرفون في أعماقهم أننا لسنا مشغولين حقًا بشكل جنوني، وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ على أكثر من ١٠ آلاف شخص من ٢٨ دولة أن ٤٢٪ يعترفون بالمبالغة في مدى انشغالهم، ويعتقد ٦٠٪ أن معظم الأشخاص الآخرين يفعلون ذلك أيضًا، أما بالنسبة إلى جيل الألفية فالأرقام أعلى: ٥١٪ يعترفون بالكذب بشأن انشغالهم، و٦٥٪ يشكون في أن معظم الناس يفعلون نفس الشيء.

لا يعاني الكثير منّا مجاعة زمنية حقيقية، وقد يكون أكثر دقة أن نسميها مفارقة زمنية، لأن العديد من العوامل - بما في ذلك بيئة العمل المتغيرة والرغبة في إبراز صورة معينة - تجعلنا نشعر كما لو أننا نتزاحم بالمناكب، ولكنّ تقييمًا أكثر موضوعية يشير إلى أن هذا ليس هو الحال بالفعل أو لا يجب - على الأقل - أن يكون كذلك.

في عام ١٩٣٠ وضع الخبير الاقتصادي جون ماينارد كينز تنبؤًا مشهورًا بأنه بسبب التحسينات الاقتصادية والتكنولوجية سيحتاج أحفاده إلى العمل ثلاث ساعات فقط في اليوم، ووفقًا إذا أرادوا ذلك، فإذا كنت تعتقد بصحة البيانات المتعلقة بعدد الساعات التي نتج فيها يوميًا، فإن كينز لم يكن بعيدًا في توقعاته - على الأقل فيما يتعلق بالساعات المخصصة للعمل الفعلي - لكنه أخطأ تمامًا فيما يتعلق بالتأثير الذي ستحدثه التكنولوجيا في وقت فراغنا، لأنها بدلًا من أن تحررنا فقد جعلتنا نشعر باستمرار أننا مشغولون، حتى عندما لا نكون كذلك. (مرة أخرى فإنني أستبعد فئات معينة: الأشخاص في المهن

التي تشجع على العمل أكثر من ٥٠ ساعة في الأسبوع، والأشخاص الذين يعملون بنظام الدوريات المتغيرة، والأشخاص الذين يقومون بوظائف متعددة لتغطية نفقاتهم).

يمكن أن يكون للشعور بالانشغال عواقب جيدة وسيئة على حياتنا الشخصية والعملية، فمن ناحية يمكن أن يكون للشعور بالانشغال الشديد إلى درجة الضغط آثارًا سلبية على صحتنا وبيئة عملنا، لأننا نصبح أقل إنتاجية وأقل إبداعًا عندما نعمل وقتًا أطول من اللازم ونشعر بالانشغال أكثر مما يجب، وقد نحاول الانخراط في مهام متعددة تؤدي إلى نتائج عكسية، والتي من المفارقات تجعلنا نشعر بأن الوقت يطحننا أكثر، والشعور كأننا في صراع دائم يمكن أن يؤدي إلى قلة النوم واتخاذ قرارات صحية سيئة.

من ناحية أخرى هناك إيجابيات للشعور بالانشغال، فمن المرجح أن ينهي الأشخاص -الذين يشعرون بأنهم مشغولون- مهامهم ويستغرقون وقتًا أقل للقيام بذلك، وذلك لأنهم ربما يكونون متحمسين لاستخدام وقتهم بكفاءة. أيضًا، المستوى الصحيح من الانشغال -تلك المنطقة الجميلة التي نشعر فيها بأننا مشغولون جدًا ولكننا لسنا في حالة ذعر- يرتبط بزيادة السعادة، وهناك بعض البيانات (الارتباطية بطبيعتها) التي تشير إلى أن المدن الأكثر ازدحامًا هي مدن أكثر سعادة، كما ترتبط طريقة التفكير المشغولة بالقدرة على ممارسة ضبط النفس، فعلى سبيل المثال استكشفت دراسة من هونغ كونغ أجريت عام ٢٠١٨ كيف أن «طريقة التفكير المشغولة تعزز إحساس الناس بأهمية الذات، والتي بدورها يمكن

أن تزيد ضبط النفس»، ويمكن أن يؤدي ضبط النفس هذا إلى قرارات يحتمل أن تكون أكثر صحة بشأن أشياء مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة. وقد لخص أميتافا تشاتوبادياي -بصفته أحد مؤلفي الدراسة- في بيان صحفي حول البحث «عندما نحس بأنفسنا كمشغولين، فإن ذلك يعزز تقديرنا لذاتنا ويقلب التوازن لصالح الخيار الأكثر فضيلة».

بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الأدلة على أن الانشغال مرتبط بتحسين القدرات المعرفية، فقد كشفت دراسة أجريت عام ٢٠١٦ على أكثر من ٣٠٠ بالغ أمريكي «أنه كلما زاد الانشغال، تحسّنت سرعة المعالجة، والذاكرة العملية (المؤقتة)، والذاكرة العرضية، والتفكير المنطقي، والمعرفة المتبلورة».

كما هو الحال دائمًا يجب أن نكون حريصين على عدم المبالغة في تفسير دراسات الانشغال هذه، فالانشغال ظاهرة يصعب دراستها جيدًا، الكثير من الأبحاث ترابطية، أي أن كونك مشغولاً مرتبط فقط بنتيجة معينة، ونحن لا نعرف ما إذا كان الانشغال قد تسبب في النتيجة، ثم ما هو بالضبط «الانشغال»؟ هل نختبره جميعاً بنفس الطريقة؟ هل هو متغير متفرّد ومتسق يمكن قياسه بشكل ذي مغزى وموثوق؟ وعلى الرغم من التحديات المنهجية لدراسة الظاهرة، يبدو من الآمن استنتاج أن مفهوم الانشغال أكثر زلماً مما يُصوّر غالباً، فهو ليس ابتلاء يجب استئصاله، ولا حالة من الوجود يجب تبجيلها.

لكن يقول الكثير منّا إن للانشغال تأثيراً معاكساً على حياتنا، فكما لوحظ في مراجعة أدبيات منشورة عام ٢٠١٩، أن «استطلاعات تعد ولا

تحصى قد وجدت مؤخرًا أن ما يقرب من ثلثي الأمريكيين يقولون إنهم دائماً أو في بعض الأحيان يشعرون بأنهم مشغولون جداً، ويقول نصفهم إنهم لا يشعرون أبداً أن لديهم وقت فراغٍ.

ماذا يمكن أن نفعل؟ لحسن الحظ هناك العديد من الإستراتيجيات العملية التي يمكننا استخدامها لتقليل الإجهاد المرتبط بالانشغال، بما في ذلك اقتراح مباشر بالإبطاء فقط، ورغم أن هذا قد يبدو مفرطاً في التبسيط والتناقض (كيف يمكن للإبطاء مساعدتك في إنجاز الأشياء؟)، فإن الأدلة تظهر أن أخذ لحظة للتنفس (حرفياً) والتركيز على مهمة واحدة يمكن أن يخفف من القلق المرتبط بـ «الانشغال»، ومن ثم ركز على ما يجب القيام به. وتمثّل إحدى الإستراتيجيات ذات الصلة - التي تم التطرق إليها عدة مرات في هذا اليوم الافتراضي - في تجنّب تعدد المهام، فبقدر ما هو عملي في حدود وظيفتك، ابدل قصارى جهدك للتركيز على مهمة واحدة في كل مرة، ولا يؤدي هذا إلى زيادة الإنتاجية فحسب، بل يساعد أيضاً في تقليل الشعور بالتشردم الذي يساهم في الإجهاد المرتبط بالانشغال.

نصيحة أخرى منطقية هي محاولة إنشاء فاصل متفرد بين حياتك العملية من ناحية وعائلتك ووقت فراغك من ناحية أخرى، ومجرد وجود مكتبك في جيبك لا يعني أنك يجب أن تكون تحت الطلب على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، ويرتبط النقص في «إدارة الحدود» - كما يطلق عليه غالباً في الأدبيات العلمية - بزيادة التوتر وانخفاض الإحساس بالرفاهية، فعلى سبيل المثال وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ على

ما يقرب من ٢٠٠٠ موظف أن أولئك الذين «سجلوا درجات عالية في ممارسة التكامل بين العمل والحياة» - أي إدارة أقل للحدود- «أفادوا عن أنشطة تعافٍ أقل وبالتالي كانوا أكثر إرهاقًا وأقل خبرة في توازن الحياة مع العمل»، ويساعد إنشاء الحدود على إيقاف ضغوط العمل والانشغال من التسرب إلى كل ركن من أركان حياتك.

يجب أن تدرك أيضًا أنك لن تنجز كل شيء، ولا يمكنك الفوز بمعركة افعل كل شيء الآن، وعليك فقط أن تتقبّل هذا، لأن الوقت سيفوز دائمًا، وبالنسبة إليّ فإن قبول هذا الواقع يجعلني حرًا لأنه يجبرني على تركيز طاقاتي على الأشياء التي تستحق وقتي. وتذكر أن تأخذ في الاعتبار قانون هوفستاتر عند تقدير مقدار الوقت الذي سيستغرقه التعامل مع أولوياتك: «يستغرق الأمر دائمًا وقتًا أطول مما تتوقع، حتى عندما تأخذ في الاعتبار قانون هوفستاتر»، فقد أظهرت الدراسات أننا نستخدم تنبؤات مفرطة في التفاؤل حول السرعة التي يمكننا بها إكمال المهمة، (وهذا ما يسمى «مغالطة التخطيط» وهو مثال واحد - من بين العديد من الأمثلة - عن كيف أننا كبشرٍ غالبًا ما نكون مفرطين في التفاؤل بشأن قدراتنا الخاصة)، ومن المثير للاهتمام أننا نكون أكثر تشاؤمًا بشأن السرعة التي سيُكمل بها الآخرون مهامهم، ونظن: «سأفعل هذا بسرعة وكفاءة، بينما سيستغرق زميلي ستان وقتًا طويلًا جدًا»، ولكن كلا، ربما تكون بطيئًا مثل ستان، فخطط على هذا الأساس.

بالنسبة إليّ فإن أفضل توصية هي الأكثر مباشرة، وهذا كتاب عن القرارات، لذا نصيحتي هي أن تقرر ألا تقع تحت تأثير هراء الانشغال،

فأنت لن تريح نقاطاً على فراش الموت لكونك الشخص الذي شعر بأنه الأكثر انشغالاً. ويمكن أن يساعد التقييم الصادق لجدولك الزمني الفعلي وإعادة صياغة مفهومك للانشغال على منحك منظوراً أكثر استرخاءً، قد تقول إن القول أسهل من الفعل أو إنه أبسط من أن ينجح، ولكن تذكر أن ضغوط الانشغال لدينا هي -إلى حدٍ كبيرٍ- مشكلة إدراك ناتجة عن الضغوط الثقافية والتكنولوجية، من المنطقي أن إعادة النظر في هذا التصور -ذلك التقييم الذاتي للوقت- يمكن أن يكون له نتيجة مفيدة.

تدعم هذه الإستراتيجية بعض الأدلة التجريبية، فقد تضمّنت دراسة نُشرت عام ٢٠١٥ في مجلة أبحاث التسويق سلسلة من التجارب المصمّمة إما لتوليد وإما لتقليل الضغط المرتبط بالشعور بالانشغال، وما وجدته هو أنه إذا فكر الناس في وقتهم في سياق تعارض الأهداف (أي الحاجة إلى إنجاز أشياء متعددة في وقتٍ واحدٍ)، فإنهم يشعرون بضيق الوقت والتوتر مقارنةً بالتفكير في انشغالهم باعتباره إثارة إيجابية، بعبارة أخرى فإن اختيار إعادة صياغة انشغالك كحالة إيجابية (ما يسميه المؤلفون «إعادة تقييم القلق») يمكن أن يقلل من الإحساس بالتوتر.

للإجابة عن سؤال الدكتور سوس: «كيف تأخر الوقت بهذه السرعة؟»، الحقيقة أن الوقت لم يتأخر، وأنت فقط تعتقد أنه تأخر، وعليك أن تذكّر نفسك كثيرًا بهذه الحقيقة.

الجزء الثالث المساء

٥:٠٠ مساءً - ممارسة تمارين رياضية

افعل هذا.

افعل ما تستمتع به، سواء كان تقليب إطارات الجرارات، أو المشي مع الأصدقاء، أو الدوران في الظلام مع موسيقى صاخبة، أو نط الحبل، أو الجري على السلالم، أو التمرين مع جازير سيز^(٣٠)، والباركور^(٣١)، أو رياضة القرص الطائر^(٣٢)، أو تسلق الجدران، أو كروس فيت^(٣٣) (لكنني لست في حاجة إلى سماع ذلك)، أو ركوب الدراجات، أو المصارعة... فقط افعل شيئاً ما!

تخبرنا الحُجَج والبراهين أن تمارين معينة (مثل تدريب متواتر عالي

(٣٠) بالإنجليزية - Jazzercise وهي شركة امتياز للياقة البدنية أسستها جودي شيبارد ميسيت عام ١٩٦٨ ومقرها كارلسباد، كاليفورنيا، الولايات المتحدة، واسم الامتياز هو عبارة عن كلمة «الجاز» و«التمرين»، وتجمع جازير سيز بين التمارين الرياضية للرقص وتدريب القوة والمقاومة مع الموسيقى الشعبية لتمرين كامل للجسم (المترجم).

(٣١) باركور هي مجموعة حركات وثب يكون الغرض منها الانتقال من النقطة أ إلى النقطة ب بأكبر قدرٍ ممكنٍ من السرعة والسلاسة، وذلك باستخدام القدرات البدنية، وقد وُجد الباركور الوثابة أساساً كطريقة جديدة ومختلفة لتخطي العقبات مثل الحواجز أو الموانع (المترجم).

(٣٢) رياضة القرص الطائر أو ألتيتمت فريسي هي رياضة غير تلامسية يلعب بها اللاعبون بواسطة قرص طائر، وقد تم تطوير الرياضة في ١٩٦٨ وفي ٢٠١٢ قَدَّر عدد لاعبي الرياضة في الولايات المتحدة ب ١,٥ مليون لاعب (المترجم).

(٣٣) كروس فت هو نظام لياقة بدنية يحمل علامة تجارية شهيرة أنشأه جريج جلاسمان عام ١٩٩٦. إنها علامة تجارية مسجلة لشركة "CrossFit.Inc"، التي أطلقها وأعلن عنها كلٌّ من جريج جلاسمان ولورين جيني في عام ٢٠٠٠ (المترجم).

الكثافة^(٣٤) وتمارين المقاومة^(٣٥) توفرّ المزيد من الفوائد الفسيولوجية بطريقة أكثر كفاءة من الأنشطة الأخرى، وإن كانت بعض بدع التمرينات تكون في الغالب وسائل إلهاء خالية من العلم وتشغل مساحة التمرين الحقيقي، ولكننا نحصل على أكبر فائدة من مجرد النشاط، لذا كن نشيطاً، والفوائد معروفة جداً وراسخة إلى درجة أنه لا يوجد الكثير لإضافته هنا، ودائمًا يكون التمرين هو القرار الصحيح.

ولكن هل أفضل وقت لممارسة الرياضة هو بعد العمل؟ خبراء اللياقة لديهم الكثير ليقولوه حول تحسين توقيت التدريبات، ولكن في الواقع فإن الدليل موجود في كل أنحاء المعمورة حول هذه المسألة، وتقترح بعض الدراسات أن التمرين في الصباح قد يساعد في إنقاص الوزن، وهناك أدلة على أن التدريبات بعد الظهر قد تكون أفضل للتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم، وتعتبر التدريبات المسائية -على الأقل وفقاً لدراسة أجريت عام ٢٠١٩ على الفئران في جهاز المشي- هي الأكثر إنتاجية وتؤدي إلى أفضل أداء، إلا أن معظم هذا البحث غير مقنع، فالبيانات على الأغلب أتت من دراسات صغيرة أو تجارب قصيرة المدى ولم تجد سوى اختلافات صغيرة، وبعض الأدلة أتت

(٣٤) التدريب المتواتر عالي الكثافة هو أسلوب لياقة جديدة يجعلك تقوم بمجموعة من التمرينات الرياضية في أقل وقت ولكن بمضاعفة المجهود. وبعد نجاح هذا التمرين حول العالم، بدأت تنتشر أكثر في الدول العربية (المترجم).

(٣٥) تمارين المقاومة أو تمارين القوة هي استعمال مقاومة أو ثقل من أجل تحفيز تقلص العضلات الهيكلية مما يزيد قوتها، وحجمها، ويوجد العديد من الطرق لتمرين المقاومة أكثرها شيوعاً هو استخدام الجاذبية أو استعمال أجهزة تعتمد على القوى الهيدروليكية أو المطاطية في تمرين العضلة (المترجم).

من دراسات أجريت على الحيوانات، وهو ما يجب أن يؤدي دائماً إلى تفسيرٍ حذرٍ للبيانات، فالتمرنات الرياضية ليست سباقاً للجرذان.

ما يقرب من ٨٠٪ من سكان الولايات المتحدة لا يحصلون على المقدار الموصى به من التمارين (وهو ١٥٠ دقيقة من تمارين الإيروبيك المعتدلة في الأسبوع، بالإضافة إلى أنشطة تقوية العضلات)، وفي كندا فالأرقام غير مشجعة بالمثل، أما بالنسبة إلى الأطفال فالأرقام أسوأ، حيث يحصل ٧٪ منهم فقط على المقدار الموصى به من التمارين المعتدلة إلى الشديدة، ونحن نتحرك أقل بكثير مما نعتقد، فقد وجدت دراسة أجريت في كندا عام ٢٠١٨ أن الناس أفادوا بأنهم يمارسون نشاطاً بدنياً لمدة ٥٠ دقيقة تقريباً في اليوم، ولكن عند القياس بشكل موضوعي اتضح أنهم ينشطون لمدة ٢٣ دقيقة فقط. (هذا تذكير جيد بأن تتحرك أكثر مما تعتقد أنك في حاجة إليه!)، وبالنظر إلى هذه الحقيقة المقيتة فيجب أن تكون الأولوية القصوى هي تنشيط الناس بدنياً في أي وقت سواء كان ذلك صباحاً أو ظهراً أو ليلاً، وأفضل وقت في اليوم لممارسة الرياضة هو عندما تريد ممارسة الرياضة.

أنا عادة أمارس الرياضة في وقتٍ متأخرٍ جداً من اليوم، وغالباً ما أبدأ بعد الساعة ٨ مساءً، وأجد أن هذا يساعدني على الاسترخاء ويخلق حداً بين العمل والنوم. (وقد وجدت مجموعة متزايدة من الأدلة أن التدريبات المسائية -على عكس الحكمة التقليدية- لا ترتبط بقلة النوم)، فلا تدع نصائح التمارين المتحذقة حول التوقيت، أو الترطيب، أو التنفس، أو الملابس، أو الأحذية، أو المكملات الغذائية، أو عدد

وأنواع تكرار نشاط يجب أن نقوم به تشوش على الرسالة المركزية
البسيطة: فقط تحرك!

٥:٤٥ مساءً - قضاء وقت مع الأطفال

أنا متأكد من أن والديَّ أحبَّاني، أمي بالتأكيد، لقد كانت دودة كتب
مضحكة للغاية وكانت تفضِّل الجدال - ممسكة بكأس مارتيني في
يدها - حول بعض الحقائق التاريخية التافهة المتعلقة بالعائلة المالكة
البريطانية عن أن تغسل ملابسنا أو تعد وجبات الغداء المدرسية، ومع
ذلك فأنا لم أشك في تفانيها أبداً، ولكنني أقل ثقة بشأن والدي، فقد
كان غائباً تماماً تقريباً - حرفياً وعاطفياً - ومن نوعية العلماء المجانين.
وشعرت أحياناً أنه ينظر إليَّ وإلى إخوتي على أننا عمالة رخيصة أكثر
من كوننا نسله، وقضيت كل صيف تقريباً - حتى من الصف الأول - في
العمل على إحدى تجاربه.

لا أعتقد أن أي شخص ينظر من الخارج كان سيفكر في منح أهلي
وسام الأبوة والأمومة، فقد كان هناك القليل جداً من «الأبوة والأمومة»
التي تحدث، وذلك إذا حددها المرء على أنها تتطلب على الأقل درجة
معينة من الإشراف، وفيما يلي بعض الأشياء التي فعلتها دون أن ينس
أي من الوالدين بنت شقة: تنظيم بطولات قتال بالسيوف استخدمت
فيها أسلحة معدنية حادة كالشفرة مصنوعة منزلياً؛ تطوير ونشر صواريخ
جواله صغيرة مزودة بالوقود؛ حفرت حصوناً تحت الأرض تضمنت
أنفاقاً طويلة وقابلة للانهياب؛ قمت - منذ سن السادسة - برحلات

مغامرات فردية لمدة يوم كامل حول مدينتي؛ واستكشفت الشواطئ الصخرية ومواقع البناء والمنازل المهجورة، ولم تكن هناك مراقبة علنية أو اهتمام قوي بدرجةاتي أو واجباتي المدرسية أو الأنشطة الإضافية للمنهج، لم تكن هناك تنقلات بالسيارة من أو إلى منازل الأصدقاء (كنت أمشي أو لا أذهب) أو عمليات للتحقق عبر الهاتف في وقت متأخر من الليل، وكنت ببساطة راحلاً حتى أعود إلى المنزل.

لقد شعرت بالحب وفي الغالب بالأمان، وذكرايتي هي منزل سعيد وصاحب.

وفقاً لمسح أجري عام ٢٠١٧ على ٢٠٠٠ من الآباء والأمهات مع أطفال في سن المدرسة، يشعر الآباء بتأنيب الضمير بمعدل ٢٣ مرة في الأسبوع لكونهم آباء دون المستوى المطلوب، وتشمل الأسباب الرئيسية لهذا الشعور بالذنب «عدم التواجد في المنزل بشكل كافٍ»، «عدم اللعب بشكل كافٍ مع أطفالي»، و«العمل أكثر مما يجب»، وفي دراسة استقصائية مماثلة أجريت عام ٢٠١٨ قال ٥٧٪ من الآباء إنهم يكافحون من أجل إيجاد وقت مكرس لأطفالهم، وقال ٤٤٪ إن أطفالهم جعلوهم يشعرون بالذنب لعدم قضاء الوقت الكافي معهم، ونظراً إلى الضغوط والتوزيع غير العادل لواجبات الأبوة والأمومة، فقد وجدت الأبحاث أيضاً أن الأمهات العاملات يعانين الشعور بالذنب أكثر بكثير من الآباء العاملين، وهو أمر ليس غير متوقع، ووجدت دراسة من عام ٢٠١٧ أن ما يقرب من ١٢٪ من الآباء قد عانوا «الإرهاق الأبوي» الكامل، الذي يرتبط الكثير منه بإدراك عدم القيام بما يكفي.

من المحتمل أن الآباء قد شعروا دائماً بالذنب حيال شيء ما (بالنسبة إلى معظم الوجود البشري، ربما كان مجرد إبقاء أطفالك على قيد الحياة هو مصدر القلق المهيمن للشعور بالذنب)، ولكن الآن يبدو أن الضغط من أجل أن تكون والدًا متميزًا أكثر حدة من أي وقتٍ مضى، فقد قالت إحدى الأمهات التي تمّت مقابلتها في دراسة أجريت عام ٢٠١٨ حول الوالدين المنهكين: «نحن مدفوعون بنوعٍ من السلوك الصحيح الذي يقودنا إلى تحديد أهداف يصعب تحقيقها»، وتساهم العديد من العوامل في هذا الاتجاه، بما في ذلك التصوير الإعلامي الذي يخلق توقعات غير واقعية، وعلى سبيل المثال كشفت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ أن «التعرض لخطاب الأم المشهورة» كان مرتبطًا بضرورة أن تكون والدًا منافسًا، وأن تتبنى ما أسماه المؤلف «أيديولوجية الأمومة المكثفة».

لعب ازدياد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي دورًا كبيرًا أيضًا، وهناك قلقٌ متزايدٌ من أن مشاركة الصور والقصص المثالية على منصات مثل فيسبوك وإنستجرام عززت معتقدات غير واقعية حول ما يعنيه أن تكون والدًا، وقد استكشفت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ شملت أكثر من ٧٠٠ أمّ تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مواقف الوالدين واهتماماتهم، ووجدت أن المقارنة الاجتماعية في الولايات المتحدة كانت نتيجة شائعة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وأنها مرتبطة بعددٍ من النتائج السلبية، تشمل زيادة الشعور «بالدور ذي الحِمل الزائد» (أي أن هناك الكثير مما يجب إنجازه) وانخفاض مستويات الكفاءة الوالدية المتصورة.

الرسالة في الثقافة الشعبية موحدة إلى حدٍّ ما، فالوالد الجيد هو الشخص الذي يقضي الكثير من الوقت مع أطفاله، والذي قد -أو حتى يجب أن- يضحى بالطموحات المهنية الشخصية، وورد أن الممثلة كاترين هيجل تركت العرض التلفزيوني الشهير جرايز أناتومي لتمضية المزيد من الوقت مع أطفالها، وأخذ الموسيقيان ليلي ألين ولورين هيل فترات راحة من مسيرتهما الموسيقية الناجحة لأسباب مماثلة، وترك مات لوبلان البرنامج العالمي توب جير، لأسباب تتعلق بوقت العائلة، وترك الممثل الكوميدي والممثل ريك مورانيس مجال الترفيه حتى يتمكن من التركيز أكثر على عائلته. وأنا لا أحكم على هذه القرارات أو أشكك في صدقها، ولكن الرسالة الموجهة إلى آباء العالم: عندما يتعلق الأمر بقضاء الوقت مع أطفالك، فإن التوقعات تكون أكثر وأكثر وأكثر. قد يشعر العديد من الآباء -كذلك- أن العالم أخطر مما كان عليه من قبل (حتى وإن كان -كما رأينا بالفعل- أكثر أماناً في الواقع مما كان عليه في الماضي)، وبالتالي هناك حاجة إلى المزيد من الإشراف.

الأسئلة الأساسية إذن هي: هل نحتاج حقاً إلى الشعور بالذنب الشديد بشأن مقدار الوقت الذي نقضيه مع أطفالنا؟ وهل المزيد من «وقت الوالدين» مهم حقاً بقدر ما نعتقد؟

أولاً: دعونا نلقي نظرة على مقدار الوقت الذي نقضيه بالفعل مع أطفالنا، فعلى الرغم من التصور السائد بين الآباء بأنهم لا يقضون وقتاً كافياً مع أطفالهم، فإن وقت الوالدين مع الأطفال زاد بالفعل على مدار العقود القليلة الماضية، ففي عام ١٩٦٥ كان الرجال يقضون ١٦ دقيقة

فقط يوميًا في ممارسة أنشطة رعاية الأطفال، وفي عام ٢٠١٢ ارتفع هذا الرقم إلى ٥٩ دقيقة، ولا تزال النساء يقمن بالمزيد من أعمال رعاية الأطفال (وهذا ليس مفاجئًا)، كما زاد وقت رعاية أطفالهن أيضًا، ووفقًا لمركز بيو للأبحاث أنه في عام ١٩٦٥ كانت النساء الأمريكيات يقضين -في المتوسط- ١٠ ساعات في الأسبوع في رعاية الأطفال، فإن هذا الرقم في عام ٢٠١٦ أصبح ١٤ ساعة.

يحكي هذان الرقمان قصتين متضاربتين، فبالنسبة إلى أولئك منّا الذين لديهم أطفال، قد تساهم زيادة الساعات التي يقضونها في رعاية الأطفال في شعورهم بضغط الوقت بشكلٍ عامٍّ، ولكنهما يخبروننا أيضًا أننا نقضي المزيد من الوقت مع أطفالنا على الرغم من التصور السائد بأننا لا نفعل ذلك.

استكشفت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ بقيادة الأستاذة ميليسا ميلكي من جامعة تورنتو، وتضمنت بيانات من أكثر من ٢٠٠٠ كندي، كيف أن تصورات قضاء وقتٍ قصير جدًا مع الأطفال قد تؤثر في صحة الوالدين العقلية والجسدية، وتماشياً مع دراسات أخرى، وجد الباحثون أن ما يقرب من نصف الآباء أفادوا بأنهم «يشعرون أنهم يقضون وقتًا أقل من اللازم مع الأطفال»، إلا أن الباحثين وجدوا أيضًا أنه على الرغم من أن الكثير من القلق بشأن عدم قضاء الوقت مع الأطفال يقوم على التوقعات الاجتماعية -لاحظ المؤلفون في ورقتهم البحثية أن وقت الوالدين/ الطفل زاد على مرّ السنين- فإن هذا الشعور «بضيق الوقت» كما سمّاه الباحثون يعمل كضغطٍ حقيقي على الوالدين، مما يؤدي إلى

الغضب والضيق وقلة النوم، وخلص المؤلفون إلى أن «شعور الوالدين [بأنهم يقضون] «وقتًا كافيًا» مع أطفالهما أمرٌ مهمٌ جدًا لرفاهية الوالدين العاملين»، هذا صحيح حتى لو تم تحديد تعريف «الوقت الكافي» من خلال ضغوط ثقافية قد لا تكون -كما سنرى- مرتبطة بأدلة، وكما لاحظ المؤلفون: «ليس من الواضح بالضبط ما يعتقده الآباء العاملون أنه تقصير من حيث الوقت، ومن المفارقات أن العديد من الآباء يدركون وجود نقصٍ في الوقت، وهذا يؤثر فيهم على الرغم من أنهم يقضون الكثير من الوقت مع أولادهم مقارنة بالأجيال السابقة»، ولكن ما هو «الوقت الكافي»؟ ليس لديَّ شك في أن جزءًا من الدافع إلى قضاء الوقت مع الأطفال يعتمد على حقيقة بسيطة مفادها أن العديد من الآباء يستمتعون بالتسكع مع أطفالهم، فأنا لديَّ أربعة أطفال وعندما أكون بعيدًا فغالبًا ما أفتقدهم بشدة، ولكن الشعور بالذنب والتوتر الذي يشعر به الآباء مرتبط بفكرة أنه من المفترض أن يقضوا هذا الوقت ليس من أجل الاستمتاع الشخصي ولكن من أجل رفاهية أطفالهم.

هذا هو الجزء الذي يصبح البحث فيه ممتعًا، فعلى الرغم من الحكمة التقليدية الراسخة والمثيرة للشعور بالذنب، لا يوجد في الواقع سوى القليل من الأدلة لدعم فكرة أن المزيد من وقت الوالدين سيؤدي بالضرورة إلى أطفال أكثر صحة وسعادة وازدهارًا، وفي دراسة أجريت عام ٢٠١٥ بعنوان: «هل يهم مقدار الوقت الذي تقضيه الأمهات مع الأطفال أو المراهقين؟» تابع الباحثون آلاف الأطفال ووجدوا أن الإجابة كانت -بشكلٍ عامٍّ- لا: مقدار الوقت ليس مهمًا لرفاهية الطفل الحالية

أو رفاهيته التي تم قياسها بعد خمس سنوات، وخلصت هذه الدراسة إلى أن «مقدار وقت الأم في مرحلة الطفولة والمراهقة لم تكن مهمة لسلوكيات الأبناء أو عواطفهم أو أدائهم الأكاديمي»، وتوصّلت دراسة أخرى تناولت دور الوالدين - ونُشرت في عام ٢٠١٦ - إلى نتيجة مماثلة، وقد وجد هؤلاء الباحثون أنه عندما يتعلق الأمر بالتأثير في سلوك الطفل اللاحق، فإن مقدار الوقت الذي يقضيه الآباء مع أطفالهم كان أقل أهمية من الاتصال العاطفي وموقف الأب الإيجابي تجاه الأبوة والأمومة.

ووجدت دراسات أخرى أن أطفال الأمهات العاملات يبلون بلاء حسنًا كأطفال الأمهات اللاتي يبقين في المنزل أو ربما أفضل، ووجدت دراسة أجرتها عام ٢٠١٨ كلية هارفارد للأعمال وتضمنت بيانات من أكثر من ١٠٠ ألف بالغ من ٢٩ دولة أن البنات البالغات للأمهات العاملات أو فر حظًا في التوظيف، وفي تحمّل مسؤولية إشرافية، وفي كسب دخل أعلى من أقرانهن اللاتي لم تعمل أمهاتهن، وكتب المؤلفون: «إن النتيجة المستفادة عبر عقود من البحث هي أن الأطفال الصغار للأمهات العاملات يميلون إلى تحقيق إنجازات أعلى، ولديهم مشكلات سلوكية أقل من الأطفال الصغار الذين لا تعمل أمهاتهم. وتضاف هذه النتائج إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث توفر وجهة نظر معاكسة للمعتقدات والخطابات المستمرة التي تؤثر في النساء العاملات سلبيًا على أسرهن ومجتمعهن».

أريد أن أكون واضحًا تمامًا بشأن النقطة التي أ طرحها هنا، وهي أن وقت الوالدين مهم بالطبع، وهذه الدراسات لا تمنحنا ترخيصًا بإهمال

أطفالنا، ومن الواضح أن البيوت الآمنة والآباء الداعمين مهمون، ويمكن أن يفيد وقت الوالدين في نمو الطفل. وكما أخبرتني الأستاذة باولا فومبي الباحثة في السلوك الأسري من جامعة ميتشيجان: «إن الأدبيات المنشورة مقنعة جدًا بأن الوقت الذي يقضيه الآباء مع الأطفال في أنشطة تعليمية محددة مثل القراءة يرتبط بشكل إيجابي بالإنجازات المعرفية للأطفال، (في الواقع فإن قراءة كتاب مصور واحد لطفلك كل يوم تكشف عن ما يقدر بـ ٧٨٠٠٠ كلمة سنويًا)، وأخبرتني الأستاذة ميليسا ميلكي أن الوقت الذي نقضيه مع المراهقين قد يكون «وقائيًا ضد السلوك المبرر للمخاطر».

على الرغم من الرسائل التي تغلغل في ثقافتنا، فلا داعي للقلق بشأن قضاء أكبر قدر ممكن من الوقت مع أطفالك، ومن المؤكد أن هذا موضوع يصعب دراسته جيدًا بسبب جميع المتغيرات المعقدة التي ينطوي عليها (الاقتصاد الاجتماعي، وأنماط الأبوة، ... إلخ)، وحقيقة أن العديد من النتائج مترابطة، ومع ذلك تظل النقطة الأساسية وهي: أن هناك القليل جدًا من الأدلة على أن المزيد من وقت الأبوة هو الحل الصحيح دائمًا، لذا استرخِ.

يجب أيضًا ألا نسمح للتوقعات الغربية بأن تحرّف أهدافنا للتنشئة الأبوية، وقد فحصت دراسة أجريت عام ٢٠١٦ بيانات استخدام الوقت من ١١ دولة غربية بين عامي ١٩٦٥ و٢٠١٢ ووجدت -بشكل عام- زيادة في وقت الأبوة، ووجدت أيضًا ارتباطًا بين هذه الزيادة وتعليم الوالدين، يتكهن المؤلفون بأن أحد الأسباب التي تجعل «التنشئة الأبوية

المكثفة» أكثر شيوعاً بين المتعلمين هو أنها رمز للحالة: «ممارسات التنشئة الأبوية المكثفة تؤكد وضعهم الاجتماعي المتميز من خلال تمييزهم عن الوالدين في الطبقات الاجتماعية الدنيا»، وعلى الرغم من أن الآباء الأكثر ثراءً قد يشاركون في ممارسات التنشئة الأبوية الأكثر كثافة، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ أن جميع الوالدين -بغض النظر عن الخلفية الاجتماعية والاقتصادية- يشعرون أنه يجب عليهم أن يطمحوا إلى المزيد من التنشئة الأبوية المكثفة، وقد يكون وزن هذه القاعدة الثقافية غير الواقعية مرهقاً بشكلٍ خاصٍّ للآباء الذين قد يكونون بالفعل تحت ضغوط مالية وزمنية.

لقد أنشأنا حلقة مليئة بالمفارقات من شعور الوالدين بالذنب، حيث يشعر الآباء أنهم لا يقضون وقتاً كافياً مع أطفالهم، على الرغم من أن وقتهم مع الأطفال قد ازداد بالفعل خلال العقود القليلة الماضية، ومن المحتمل أن يكون هذا الشعور بالحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت مع الأطفال مدفوعاً جزئياً بفكرة أنشئت اجتماعياً مفادها أن هذا هو ما يفعله الآباء الجيدون، وهي فكرة قد يكثفها الآباء الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي للنشر عن كل الوقت السحري الذي يقضونه مع أطفالهم، مما يخلق مزيداً من الضغط و/ أو الشعور بالذنب، وهو ما يؤدي بدوره إلى قضاء الآباء وقتاً أطول مع الأطفال وزيادة توقعات الوالدين، وكل هذا على الرغم من عدم وجود دليل على أن قضاء المزيد من الوقت مع الأطفال هو الأفضل دائماً.

ربما يمكننا إعادة التفكير في كيفية تصور «الوقت المكرس»^(٣٦)، أي اللحظات التي تركز على المشاركة المركزة والهادفة، ولا تقتصر على التبادلات المجدولة التي تتم وجهًا لوجه وتتمحور حول الطفل، ويمكن العثور على وقت مكرس جيد في الأنشطة اليومية التي تقوم بها العائلات بالفعل مثل القيام بخدمات لبعض الأشخاص، والقيام بالأعمال المنزلية، وخاصة -كما سنرى لاحقاً- أوقات الوجبات، و«الوقت المكرس» لا يستلزم تصنيع لحظات خاصة، فمجرد عيش الحياة ببساطة سيوفي بالغرض.

إذا كان الناس يريدون قضاء المزيد من الوقت مع أطفالهم فهذا رائع، وأنا أريد قضاء المزيد من الوقت مع أطفالي. (ولكن ليس أكثر مما يجب فلديّ أشياء لأفعلها!)، ولكنني أستكشف في هذا الكتاب القوى التي تشكّل قراراتنا والأدلة الكامنة وراء تلك القرارات، وفي هذا الصدد يمكننا التخلص من الشعور بالذنب كحافزٍ أساسي لقراراتنا بشأن قضاء وقت مع الأطفال.

٥:٤٥ مساءً - التحقق من الهاتف مرة أخرى

لا تفعل هذا، وإذا كنت تحاول قضاء بعض الوقت المكرس (هذه العبارة مرة أخرى!) مع أطفالك -أو مع أي شخص تهتم لأمره- ففكرْ جدّيًا في التخلي عن هاتفك، ولا أقصد وضعه على الطاولة، بل أعني

(٣٦) الوقت المكرس هو الوقت المخصص حصريًا لرعاية شخص أو نشاط عزيز (المترجم).

حقاً التخلي عنه، ولقد سمعنا جميعاً عن هذا لسنواتٍ ولكن القليل منّا يفعل ذلك، وأنا أحاول فعلاً ولكنني أفضل دائماً تقريباً، فعندما يكون هاتفي في متناول اليد، يمكنني أن أشعر بجاذبية بريدي الإلكتروني، ووسائل التواصل الاجتماعي، والرسائل النصية، ودون وعي تقريباً سألقي نظرة خاطفة على الشاشة. في أثناء كتابتي لهذه الفقرة بالذات، جاء ابني الأصغر إلى مكتبي في المنزل ليخبرني عن أول تقرير مدرسي يحصل عليه في مدرسته الثانوية، وكانت يجب أن تكون لحظة صغيرة رائعة، ولكن ماذا فعلت؟ لقد اتخذت قراراً بالنظر إلى هاتفي اللعين، لقد فعلت ذلك على الرغم من قضائي أياماً وأياماً في مراجعة التقارير العلمية عن التأثير الضار للهواتف في العلاقات الشخصية.

بالطبع أنا لست وحدي في هذا، إذ يعترف ٩٥٪ من الناس بإخراج هواتفهم في مناسبات اجتماعية. (وربما تتسلل نسبة الـ ٥٪ المتبقية إلى الحمام لاختلاس نظرة)، وتعترف نسبة صادمة تقدر بواحد من كل ١٠ أشخاص بفحص هواتفهم الذكية في أثناء ممارسة الجنس! وهناك العديد من الأسباب التي تجعلنا لا نستطيع التوقف عن فعل ذلك، فتشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يشعرون بأكثر قدر من القلق عند عدم استخدام هواتفهم - وهي حالة تُسمى رهاب فقدان الهاتف المحمول - ينظرون إلى هواتفهم على أنها امتداد لذاتهم، ونحن جميعاً نشعر بهذا إلى حدٍّ ما، فالهواتف الذكية هي رابطتنا الشخصي بالعالم الخارجي ومستودع ذكرياتنا التي تساعد في تحديد هويتنا، وعندما لا يكون الهاتف في مكان قريب فإننا نشعر بأن شيئاً مهماً مفقوداً.

ولكن على الرغم من ارتباطنا المفهوم بهذه الأجهزة، فإن مجموعة متزايدة من الأبحاث العلمية تشير إلى أن الهواتف الذكية يمكن أن يكون لها مجموعة من العواقب السلبية على نوعية التفاعلات المباشرة وجهًا إلى وجه (لا سيما بالنسبة إلى تلك المجموعة التي تستخدم الهاتف في أثناء ممارسة الجنس، على ما أعتقد).

قد تعيد تكنولوجيا الهواتف الذكية تشكيل التفاعلات البشرية الأساسية من خلال السماح لنا بأن نكون مشتتين دائمًا، وأن نكون بمعنى ما «في مكان آخر»، وقد استكشفت دراسة نُشرت في عام ٢٠١٩ كيف يقلل وجود الهواتف من الميل إلى الابتسام التلقائي للغرباء، وفي التجربة دخلت مجموعة من المشاركين حاملي الهواتف غرفة تحتوي على غرباء، ودخلت مجموعة أخرى غرفة مماثلة من دون هواتفهم، (لم يكن المشاركون على دراية بالغرض من الدراسة)، وقد أظهر المشاركون في الغرفة الخالية من الهواتف ابتسامات أكثر، بما في ذلك الابتسامات الأصلية غير المُصطنعة. (تسمى الابتسامات الأصلية غير المُصطنعة بابتسامات دوشين - على اسم الطبيب الفرنسي في القرن التاسع عشر وباحث الابتسامات جيوم دوشين - التي تتضمن استخدام عضلات الوجه الإرادية واللاإرادية)، ويتكهن مؤلفو الدراسة بأن هذه النتيجة تشير إلى أن تقنية الهواتف الذكية يمكن أن «تغيّر نسيج الحياة الاجتماعية» من خلال تسهيل «قدرتنا على الحضور الغائب»، ومن خلال تمكيننا من «الانسحاب العقلي من بيئتنا المباشرة».

نظرًا إلى أن هذا هو الوقت من اليوم الذي يتفاعل فيه الكثير منّا

مع أطفالنا - وهو وقت ربما لا تخطط فيه للانسحاب العقلي من البيئة المباشرة - فمن الجدير بالذكر أن الهواتف يمكنها أيضًا تغيير العلاقات بين الوالدين والطفل، والبيانات قاتمة لكنها ليست غير متوقعة، ويقول عنوان دراسة أجريت عام ٢٠١٨ كل شيء: «الهواتف الذكية تصرف انتباه الآباء عن تنمية مشاعر التواصل عند قضاء الوقت مع أطفالهم».

يُعدّ «التجاهل بالانشغال بالهاتف» - فحصر هاتفك في منتصف محادثة - فعلاً ضاراً أيضاً - ليس مفاجئاً - بالتفاعلات العامة، وقد وجدت الدراسات أنه مع زيادة التجاهل بالانشغال بالهاتف، تقل جودة الاتصال ويشعر الناس بمزيدٍ من الإقصاء الاجتماعي. يُعدّ التجاهل بالانشغال بالهاتف أمراً صعباً بشكل خاص على شركاء العلاقات العاطفية، لأنه يؤثر سلباً في تصور الشريك لجودة العلاقة، وقد توصلت دراسة أُجريت في الهند عام ٢٠١٨ إلى أن التجاهل بالانشغال بالهاتف أمرٌ واسع الانتشار، ومن المحتمل أن يكون ضاراً إلى درجة أنه يتطلب اتخاذ إجراء صارم، وتضمن ذلك إخضاع شباب الهند لتوجيهات خاصة من العيادات الحكومية «للسيطرة على هذه العادة من أجل تعزيز أفضل للصحة البدنية والعقلية والاجتماعية».

نحتاج إلى توخي الحذر - كما هو الحال غالباً مع الأبحاث حول السلوكيات البشرية المعقدة - حتى لا نبالغ في تفسير الاستنتاجات، فعلى الرغم من ظهور مجموعة من الأبحاث التي تشير إلى أن الهواتف المحمولة تضر بالتفاعلات الشخصية، فإنه ليس من السهل إنشاء أساليب بحثية تقدم إجابات محددة حول هذا الموضوع. وكانت هناك

نتائج مختلطة مع بعض الأبحاث، إذ أظهرت العديد من الدراسات التي حظيت بتغطية إعلامية جيدة أن مجرد وجود الهاتف يمكن أن يقلل من جودة التفاعلات البشرية. وجدت دراسة نُشرت في عام ٢٠١٦ من قبل فريق من جامعة فرجينيا للتكنولوجيا «أن المحادثات في غياب تقنيات الاتصالات المحمولة تم تصنيفها على أنها متفوقة بشكلٍ ملحوظٍ مقارنة بتلك الموجودة في وجود جهاز محمول»، وفي دراسة أخرى نُشرت في عام ٢٠١٨ عيّنت بشكلٍ عشوائي أكثر من ٣٠٠ مشارك لاستخدام أو عدم استخدام هواتفهم في أثناء حدث اجتماعي مثل تناول وجبة، فشعرت المجموعة التي استخدمت هواتفها بالتشتت أكثر، ونتيجة ذلك لم يستمتعوا بقضاء الوقت مع أصدقائهم بقدر ما استمتعت المجموعة التي لم تستخدم هواتفها، وخلصت الدراسة إلى أنه: «على الرغم من قدرة الهواتف على ربطنا بالآخرين في جميع أنحاء العالم، فإنها قد تقوّض الفوائد التي نحصل عليها من التفاعل مع أولئك الموجودين عبر الطاولة».

ومع ذلك فقد استخدمت دراسة أجريت في عام ٢٠١٧ تجربة مماثلة عن حضور الهاتف/ غياب الهاتف، ولكنها لم تكن قادرة على تكرار نتيجة «مجرد الوجود»، ولكن ما وجدوه هو أن ذكريات المشاركين حول ما إذا كان الهاتف الخلوي حاضرًا في أثناء المحادثة قلّت بشكلٍ كبيرٍ من مستوى رضاهم عن تلك المحادثة، فإذا كنت تعتقد أنه من الواحة استخدام هاتف في أثناء محادثة، فقد تكون ذاكرتك عن المحادثة في ذلك الوقت أسوأ، بغض النظر عن نوعية تلك المحادثة الفعلية.

ولمزيد من خلط الأشياء مع بعضها، تشير بعض الأبحاث إلى أن تأثير الهواتف على التفاعلات وجهًا إلى وجه ليس سيئًا بالكامل، إذ قد يساعد وجود الهاتف في تقليل القلق من موقف اجتماعي محرج من خلال أداء دور - كما خلصت إحدى الدراسات - «الحاجز ضد التجربة السلبية وآثار الاستبعاد الاجتماعي»، حيث يشعر الأشخاص الذين يحملون هاتفاً بأنهم أقل استبعادًا بشكل ملحوظ مقارنة بمن ليس لديهم هاتف. ويفترض الباحثون أن الهواتف لها هذا التأثير لنفس السبب الذي يجعلهم مشتتين للانتباه: تعمل الهواتف كوصلة مع آخرين غير موجودين بالفعل، لذا فهي - في الواقع - «غطاء أمان رقمي».

تُعد الهواتف الذكية تقنية حديثة نسبيًا، لذا سوف يكون من المثير للاهتمام معرفة ما إذا كانت الأعراف الاجتماعية تتطور لتلائم استخدامها بشكل أكبر عندما يكون الناس في خضم تفاعلات مباشرة وجهًا إلى وجه، وإذا كان الأمر كذلك فمن الممكن أن يُنظر إلى وجودهم على أنه أقل ضررًا من أي تقنية جديدة تالية مثل غرسات عصبية تسمح بالتواصل من مخ إلى مخ.

على الرغم من عدم اليقين الذي يحيط ببعض الأبحاث والطبيعة المتطورة للأعراف الاجتماعية، فإنني أعتقد أنه من الآمن تقديم بعض التوصيات المباشرة التي ستساعدنا على الاسترخاء والاستمتاع بوقتنا مع الأصدقاء والعائلة أكثر قليلًا.

أولاً: توقّف عن التجاهل بالانشغال بالهاتف ووضِع هاتفك بعيدًا (بعيدًا عن الأنظار، وليس على بُعد بضع بوصات فقط) في أثناء

التفاعلات الاجتماعية وجهًا إلى وجه، أما إذا كنت تنتظر أن تسمع من لجنة جائزة نوبل فيمكن عمل استثناء، لكن معظمنا يمكنه البقاء على قيد الحياة دون فحص الهاتف كل بضع دقائق.

ثانيًا: ضع هاتفك في الوضع الصامت، لأن تنبيهات الطنين أو الأزيز أو الشاشات السريعة يمكن أن تكون مزعجة للغاية في أثناء التفاعلات الفردية، ويقول كوستدين كوشليف الأستاذ بجامعة جورج تاون والمؤلف الرئيسي للعديد من الدراسات الموضحة أعلاه: «إن التساؤل عن إرسال إليك رسالة يمكن أن يكون بنفس سوء - إن لم يكن أسوأ - إخراج هاتفك والرد عليه»، وقد اقترح أيضًا إستراتيجيات للحد من استخدام الهاتف في المواقف الاجتماعية، وفي هذا قال كوشليف: لمشاركة تجارب طهي بارزة بشكلٍ خاصٍّ مع صديقي (وهو من عشاق الطعام)، سوف ألتقط صورة لوجبتي بسرعة ولكن أحفظ الإرسال إلى وقت لاحق - على الرغم من أن إرسال صورة لا يستغرق سوى بضع ثوانٍ - لأن بحثنا يشير إلى أن هذا الاستخدام القصير والمتقطع للهواتف الذكية على وجه التحديد قد يكون هو الذي يشتت انتباهنا ويعرض تجاربنا الاجتماعية للخطر.

ثالثًا: تَوَخَّحْ تطبيق أوقات خالية من الهاتف خلال اليوم، خاصة عند الانتهاء من العمل ومحاولة الاسترخاء أو التمرين أو التسكع مع الأصدقاء والعائلة، أو على الأقل لا تحمل هاتفك معك. والإستراتيجية التي أستخدمها - بدرجات متفاوتة من النجاح - هي ترك هاتفني في مكتبي بالمنزل عندما أعود من العمل، ومن ثمَّ إذا أردت التحقق منه

فيجب أن أذهب إلى مكتبي، وسوف تجبرني هذه العقبة الصغيرة على التساؤل عما إذا كنت في حاجة حقاً إلى التحقق من الإحصائيات المحدثة الخاصة بتوم برادي^(٣٧) في تلك اللحظة بالذات.

رابعاً: تعرّف على محفزاتك، فإذا كانت لديك رغبة في التحقق من هاتفك فاسأل نفسك عمّا إذا كنت تحتاج حقاً إلى النظر إلى هاتفك في هذه اللحظة، وما هو الحافز؟ هل تشعر بالملل مع أصدقائك وعائلتك؟ هل هي الضغوط بخصوص العمل؟ أم الرغبة في اللحاق بالشائعات؟ وهل يستحق أي من هذه الأسباب الانسحاب من التجربة المباشرة؟

٦:٠٠ مساءً - تناول العشاء

هذا القرار سهل، وإذا كان ذلك ممكناً فاختر تناول وجبة مطبوخة في المنزل، أما إذا كانت لديك وجبة في متناول اليد فتناولها مع عائلتك أو شريكك العاطفي أو صديقك أو قطتك أو نباتك المفضّل. وربما لم يكن مفاجئاً أن الدراسات أوضحت بشكلٍ متسقٍ أن تناول وجبات الطعام في المنزل يرتبط بخيارات طعام أفضل، ويتضمن ذلك استهلاك المزيد من الفاكهة والخضراوات، وتكون الفوائد أكثر وضوحاً وأوسع

(٣٧) لاعب ظهر ربعي في كرة القدم الأمريكية لفريق تامبا باي بوكانيرز في الدوري الوطني لكرة القدم، أمضى مواسمه العشرين الأولى مع نيو إنجلاند بيتريوتس، حيث كان مساهماً رئيسياً في سلالة الامتياز من ٢٠٠١ إلى ٢٠١٩. يعتبر برايدي على نطاقٍ واسعٍ أعظم ظهر ربعي في كل العصور (المترجم).

نطاقاً عندما يتعلق الأمر بصغار السن، فالأطفال والمراهقون الذين يشتركون في الوجبات العائلية يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن وأكثر عرضة لتناول نظام غذائي صحي، (بالمقابل يرتبط تناول وجبات الطعام بشكلٍ متكررٍ أمام التلفزيون -على سبيل المثال- بزيادة الوزن أو السمنة وذلك لأنه على الأرجح يشجع -من بين أمور أخرى- على الأكل الطائش)، وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ أنه حتى لو كانت عائلتك -كما قال الباحثون- «مختلة وظيفياً»، فإن تناول عشاء عائلي معاً لا يزال مرتبطاً بتحسين الغذاء المستهلك.

يمكن أن تعزز وجبات العشاء العائلية أيضاً عادات الأكل الصحية الأخرى، ويشمل ذلك تناول سعرات حرارية أقل. ففي عالم تزداد فيه أحجام الأنسبة -وهو أحد الاتجاهات العديدة المرتبطة بأزمة السمنة الحالية- تُعد وجبات العشاء العائلية فرصة لإعادة النظر في شكل الكمية المناسبة من الطعام، لأنه حتى الأطفال الذين لا تزيد أعمارهم على عامين يمكن أن يعتادوا تناول كميات كبيرة بشكلٍ غير مناسبٍ. ووجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ أنه في الوجبة العائلية «قد يؤدي تقليل أحجام أنسبة الطعام إلى إعادة ضبط التصورات حول ما يشكل كمية الطعام «الطبيعية» التي يجب تناولها، مما يقلل من مقدار ما يختار المستهلكون تناوله»، ويمكن أن تساعد وجبات العشاء العائلية في الحماية من الاتجاه الذي يحركه السوق لأحجام الأنسبة الضخمة، مما يمنح الأطفال والكبار المهارات اللازمة للتعرف على الحجم الفائق غير الضروري بشكلٍ سخيفٍ عندما يرون واحداً.

تتجاوز فوائد العشاء العائلي بالنسبة إلى رفاهية الشباب مجرد تحسين التغذية والتحكم في الأنظمة، فقد خلصت مراجعة منهجية للأدلة أجريت عام ٢٠١١ إلى أن الوجبات العائلية المتكررة «ترتبط عكسيًا باضطراب الأكل وتعاطي الكحول والمخدرات والسلوك العنيف ومشاعر الاكتئاب أو أفكار الانتحار لدى المراهقين»، كما وجدت الدراسة أيضًا أنها ترتبط طرديًا بزيادة احترام الذات لدى الشباب والنجاح المدرسي، وترتبط وجبات العشاء العائلية أيضًا بتحسين المفردات اللغوية والترابط الأسري وإحساس أكبر بالمرونة.

علاوة على ذلك، فيبدو أن هذه الفوائد تدوم سنواتٍ، وقد تبعت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في جامعة مونتريال مجموعة من ١٥٠٠ طفل تقريبًا منذ كانوا في سن السادسة حتى سن العاشرة، وقام الباحثون بالتحكم في مجموعة من المتغيرات، تشمل الموضوعات الاجتماعية والاقتصادية والقدرات المعرفية، ووجدوا أن جودة بيئة الوجبات العائلية في سن السادسة تنبأت بمستويات أعلى من اللياقة العامة و«مستويات أقل من استهلاك المشروبات الغازية، والعدوان الجسدي، والسلوك المعارض، والجنوح غير العدواني، والعدوان التفاعلي في سن العاشرة».

تُعتبر الوجبات العائلية أيضًا فرصة لتعليم الأطفال عن الطعام والطهي، وهي المهارات التي ستوفّر فوائد مدى الحياة، ويمكن إعادة صياغة هذا المثل الصيني القديم، أعطِ الطفل وجبة وأطعمه ليوم واحد، لكن علّم الطفل الطبخ ويمكنه تجنّب ماكدونالدز إلى الأبد.

كل هذه البيانات مثيرة للإعجاب، وعلى الرغم من أن الكثير من الأبحاث ذات طبيعة ترابطية، فقد استُكشِف هذا الموضوع من مجموعة متنوعة من الزوايا المنهجية، وكانت النتائج إيجابية بشكلٍ منتظمٍ ومتسقٍ.

اعترف الدكتور يوني فريدهوف -أستاذ طب الأسرة في جامعة أوتاوا وخبير التحكم في الوزن- عندما سألته عن قضية الارتباط/ السببية، بأننا: «لن نتمكن أبداً من إثبات مزايا وجبات العشاء العائلية بشكل سببي، ولكن هناك مجموعة واسعة من الارتباطات الإيجابية تتراوح من التحسينات في الحالة المزاجية، والأداء المدرسي، والجودة الغذائية إلى الانخفاض في تعاطي المخدرات في سن المراهقة والسلوك المُغامر، بالإضافة إلى الافتقار التام إلى الارتباطات السلبية، ويبدو أن تناول وجبات الطعام معاً كعائلة حول مائدة، وتخلو بشكل مثالي من أي عوامل لتشتيت الانتباه هو أمر يستحق النضال من أجله في كل منزل».

تتفق الدكتورة سارة كيرك -أستاذة تعزيز الصحة في جامعة دالهوري- مع الدكتور يوني فريدهوف، إذ قالت: «هناك أدلة كافية تدعم الوجبات العائلية باعتبارها مهمة لمجموعة من النتائج الصحية والنفسية والاجتماعية»، وتستكشف أبحاث سارة كيرك الطرق التي يمكننا من خلالها -كمجتمع- تهيئة بيئات صحية للمساعدة في منع الأمراض المزمنة. إن النظر إلى ما تقوله الأدلة عن عشاء الأسرة هو أمر تعرف عنه الكثير، ومثل يوني فريدهوف لاحظت سارة كيرك التحديات المتعلقة بمحاولة إثبات علاقة سببية، ولكنها تشعر أن الدليل على قيمة

العشاء العائلي - بشكل عام - حاسم جدًا، وقالت: «إن بعض الدراسات التي استُخْلِصت منها هذه النتائج من عينات سكانية كبيرة، وهو ما يساعد على زيادة ثقتنا بالنتائج».

لكي نكون منصفين فإن هذه النصيحة تندرج - بالنسبة إلى البعض - في فئة «القول أسهل من الفعل». على سبيل المثال، قد يجد الآباء العزاب والأمهات العزباوات والأشخاص الذين يعملون في ورديات صعوبة في الجلوس بانتظام لتناول وجبة عائلية، وهذا بالضبط ما توصلت إليه دراسة في عام ٢٠١٧ من جامعة أكسفورد: هناك اختلافات ديموجرافية في كيفية تعامل الناس مع وقت العشاء، فالعائلات التي تتشكّل من أعضاء متعلمين تكون وجباتهم العائلية أكثر تواترًا، وأولئك الأكثر ثراء يقضون وقتًا أطول على الطاولة، والأشخاص الذين لديهم جداول زمنية صعبة - وعلى الأخص الآباء العزاب والأمهات العزباوات - «يقضون أقل قدر من الوقت في تناول الطعام مع عائلاتهم»، وبالنظر إلى هذه الحقائق الاجتماعية والاقتصادية فقد كان خبراء الصحة العامة يستكشفون طرقًا - على مستوى السكان - لتشجيع الوجبات العائلية، تتضمن إدراج العائلات في دورات دراسية عن الطهي المنزلي، وجعل أصحاب العمل يقدمون حوافز نقدية لتشجيع أنماط الأكل الصحي، ولكن النتائج كانت متفاوتة، إذ يُعدّ تشجيع التغييرات السلوكية الهادفة والمستمرة أمرًا صعبًا، خاصة فيما يتعلق بشيء معقد ومتوسط ثقافيًا مثل الوجبات العائلية.

أخبرتني لين بارندسن المديرية التنفيذية لمشروع عشاء العائلة بجامعة هارفارد: «إن العقبات التي تعترض عشاء العائلة مألوفة مثل: عدم كفاية

الوقت أو المال أو مهارات الطهي، والآكلين الذين يصعب إرضائهم، والتوتر على المائدة، ولكن بالنسبة إلينا، فالهدف ليس الكمال والعشاء «الذي لا عيب فيه» مقبول حقًا بالنسبة إلينا، ونقترح على العائلات أن تبدأ صغيرة: تحدد هدفًا واحدًا وتختار شيئًا واحدًا للعمل عليه أولًا».

تم تصميم مشروعهم لتشجيع العشاء العائلي كفرصة لأفراد الأسرة للتواصل بعضهم مع بعض من خلال الطعام والمرح والمحادثات حول الأشياء المهمة، وقالت لين بارندسن: «عرفنا من خلال أكثر من ٢٠ عامًا من البحث سبب أهمية العشاء العائلي، فالسحر يمكن أن يحدث من دون الكمال، والأمر لا يستغرق وقتًا طويلاً!»

من المحتمل أن العديد من الفوائد المرتبطة بتناول وجبة مع الأصدقاء والعائلة -ولا سيما تلك المتعلقة بالتنوع النفسي والاجتماعي- تنبع من الطبيعة المجتمعية للنشاط، وهو ما يثير السؤال: هل تضيع كل المزايا إذا أكلت بمفردك؟ لقد أكدت على المفارقة الناشئة -ذات الصلة بنا جميعًا- في حديثي مع الدكتورة سارة كيرك، فقالت «إنه أمرٌ مثيرٌ للاهتمام، ففي الوقت الذي تتزايد فيه الأدلة البحثية على أهمية الوجبات العائلية -أو على نطاق أوسع للوجبات المشتركة مع الآخرين- فإننا نشهد اتجاهًا متزايدًا للأشخاص الذين يتناولون المزيد من الوجبات بمفردهم داخل وخارج المنزل، وأسباب ذلك معقدة -بالطبع- وتعكس التغيرات المجتمعية مثل شيخوخة السكان، وتزايد أعداد الناس الذين يختارون العيش بمفردهم، وزيادة معدلات الانفصال والطلاق، وأنماط العمل، والعديد من الأسباب الأخرى».

وجدت بعض الأبحاث -منها دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في كوريا على ما يقرب من ٨٠٠٠ شخص- أن تناول الطعام بمفردهم كان مرتبطاً بصحة سيئة، كما ربطت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ في اليابان بين تناول الطعام منفرداً والعادات الغذائية غير الصحية، ويتمثل التحدي -من منظور البحث العلمي- في فصل العوامل الأخرى المرتبطة بتناول الطعام منفردين خاصة الشعور بالوحدة، الذي نعلم أنه يمكن أن يكون له تأثير عميق في صحتنا، أهي الوحدة أم الأكل منفردين هو الذي يسبب المشكلات الصحية؟ من المحتمل أن يكون مزيجاً من العديد من العوامل التي تؤدي إلى نتائج صحية سيئة. (من الجدير بالذكر أن مسؤولي الصحة العامة يركزون بشكلٍ مبررٍ مزيداً من الاهتمام على القضايا الحرجة المرتبطة بالعزلة الاجتماعية، كما أبرز ذلك تعيين المملكة المتحدة وزيراً للوحداية).

بطبيعة الحال لا يريد كل شخص المشاركة في وجبة جماعية، وقد وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على الشباب الفرنسيين والألمان أن الكثير منهم يفضلون تناول الطعام بمفردهم، ويمكن أن تكون مشاركة الوجبات مرهقة، أو قد يكون تناول الطعام منفرداً وقتاً للاسترخاء، فإذا قررت تناول الطعام بمفردك -كما يفعل الكثير منا- فركّز على الفوائد الغذائية والاسترخاء الذي يمكن أن يأتي مع تناول وجبة صحية مطبوخة في المنزل.

طوال عقود من حياتي المهنية في إزالة الأعشاب الضارة من خلال الأبحاث ذات الصلة بالسياسة الصحية، كان هناك عددٌ قليلٌ جداً من

التدابير التي شعرت بأنها معقولة مثل فكرة تناول وجبات الطعام مع الأشخاص الذين نحبهم، ففي نهاية الأمر هذه الممارسة هي جوهر التجربة الإنسانية، ولكن هل أنا في هذا أسمح لتفسيرى للعلم أن يتأثر بالجاذبية الطبيعية للمقدمة؟

لسنواتٍ عديدة كانت عائلتي محظوظة لتمكُّنها من قضاء شهر كامل كل صيف في السفر معاً، ونحن نحب الاستقرار بنفس إيقاع أي مدينة نكون فيها، ونحن لا نجاهد لحشد كل لحظة بمشاهدة المعالم السياحية، وفي كل ليلة نجلس جميعاً لتناول عشاء عائلي خالٍ من الالتزامات المعتادة للعمل والأصدقاء والأنشطة غير المدرسية التي تزحم جداولنا في بلدتنا، وغالبًا ما يستغرق هذا العشاء ثلاث أو أربع ساعات، ونظرًا إلى رسوم التجوال الدولي الجائرة، فلن تجد هاتفًا محمولًا في المكان، لذا فإننا نتجادل، ونشارك القيل والقال والمخاوف وعدم الأمان والتطلعات، ونضحك حتى نبكي، ومن ثمَّ فإن وجبات العشاء هذه رائعة، وهي اللحظات المفضَّلة في حياتي كلها، وقد يبدو هذا ككلام مبالغ فيه، ولكنه ليس كذلك، لأنه إذا اختطفني كائن فضائي وقال إنه يمكنني الاحتفاظ بمجموعة واحدة فقط من الذكريات، فستكون وجبات العشاء هذه، وبالطبع يمكن إضافة فوز فريق باتريوتس بمباراة البطولة السنوية للرابطة الوطنية لكرة القدم الأمريكية عام ٢٠١٧.

١٥:٦ مساءً - شرب النبيذ

لنبدأ بالاستنتاج في هذا الموضوع: تذوق النبيذ هو في الغالب هراء، وبعبارة «تذوق النبيذ» فأنا أعني القدرة على تمييز اختلاف الجودة بين المنتجات بشكل موضوعي وموثوق، وبعبارة «هراء» أعني أن الناس لا يستطيعون ذلك، وهذه الحقيقة هي أخبار رائعة للأشخاص الذين يستمتعون بالنبيذ، وببساطة قم بشراء ما تريد، وتجاهل السعر والزجاجة والعلامة التجارية والتاريخ والإقليم وحتى اللون.

يقدَّر سوق النبيذ العالمي بما يقرب من ٤٠٠ مليار دولار، ويلعب جزءٌ كبيرٌ من التسويق لهذه الصناعة الضخمة على الفروق الدقيقة بين الأصناف ونقاط الأسعار^(٣٨)، ويمكنك الدخول إلى أي متجرٍ لبيع الخمور تقريباً وسيواجهك جدار من النبيذ، وغالباً ما يتم تقسيمه حسب البلد والمنطقة، وهناك نوادٍ لتذوق النبيذ، ومجلات لتذوق النبيذ، وبالطبع خبراء لتذوق النبيذ - من المحتمل أن العديد منهم ذهبوا إلى مدرسة لتذوق النبيذ - وتتوفر ألعاب لوحية لتذوق النبيذ، وستقوم إحدى الشركات - شركة فينوم - باختبار حمضك النووي لتحديد نوع النبيذ الذي تميل وراثياً إلى الاستمتاع به (وهي فكرة سخيفة علمياً وقد جرَّبتها كي أختبر سخافتها العلمية بشكلٍ كاملٍ)، وجزء من متعة كونك

(٣٨) نقاط السعر هي الأسعار التي من المفترض أن يظل عندها الطلب على منتج معين مرتفعاً نسبياً (المترجم).

شارب نبيذ - أو هكذا قيل لي، لأنني رجل يبالغ في تقدير الجعة - هو البحث عن أنبذة أجدد وأفضل، وتفسح الصناعة مجالاً لهذا الإغراء.

إلا أن العلم بخصوص ما إذا كان في إمكاننا معرفة الفرق بين النبيذ متسق إلى حدٍ كبيرٍ، ويقول نحن لا نستطيع، على الأقل ليس بشكلٍ جيدٍ.

من المحتمل أن تكون الدراسة الأكثر شهرة هي التي نُشرت في عام ٢٠٠١ في مجلة المخ واللغة وهزّت عالم محبي النبيذ، فقد أعطى الباحثون المتذوقين نبيذاً أبيض مصبوغاً باللون الأحمر، ولم يستطع المتذوقون معرفة الفرق، بل وصف الكثيرون النبيذ الأبيض كما لو كان أحمر، لقد تم خداعهم تماماً، ولجعل الأمور أسوأ بالنسبة إلى عالم النبيذ، فقد كان المتذوقون يدرسون النبيذ في كلية علم إنتاج الخمور بجامعة بوردو، أوّاه.

منذ تلك التجربة، أيّد العديد من الآخرين الاستنتاج القائل بأن تذوق النبيذ أمرٌ مشكوكٌ في صحته، فقد استكشفت إحدى الدراسات - على سبيل المثال - سبب عدم تناسق نتائج مسابقات النبيذ (وهو بحد ذاته إشارة كبيرة إلى أن الأشياء خاطئة فيما يخص التذوق). كان الباحثون فضوليين: «لماذا يفوز نبيذ معين بميدالية ذهبية في مسابقة ويفشل في الفوز بأي جائزة في أخرى؟» وللإجابة عن السؤال فقد تعقبوا عشرات الحكام في مسابقة نبيذ كبرى بين عامي ٢٠٠٥ و ٢٠٠٨، واستعرضت كل لجنة تحكيم ٣٠ نوعاً من النبيذ - غير معروفة لهم - وتضمنت ثلاث عينات تم سكبها من نفس الزجاجاة. تمكّن ١٠٪ فقط من الحكام من

تكرار درجاتهم ضمن مجموعة ميدالية واحدة، وهذه النتائج أبعد ما تكون عن إثارة الإعجاب، خاصة بالنسبة إلى قضاة النبيذ، وقد صرّح روبرت هودجسون مؤلف الدراسة لصحيفة الجارديان في عام ٢٠١٣: «للحظّ علاقة كبيرة بالجوائز التي يفوز بها النبيذ».

قد تقول لنفسك، «حسنًا، لا يستطيع الناس التمييز بين مجموعة متنوعة من النبيذ الفاخر، ولكن الناس يعرفون الفرق بين النبيذ الغالي الثمن والنبيذ الرخيص»، ولكن مرة أخرى في الغالب لا يستطيعون، وقد أجريت إحدى تجارب اختبار تذوّق أعمى في المملكة المتحدة حيث قام ٥٧٨ شخصًا بتجربة مجموعة متنوعة من أنواع النبيذ الأحمر والأبيض الرخيصة والغالية الثمن، وطلب الباحثون منهم الإعلان عما إذا كان النبيذ باهظ الثمن أم غير مكلف، فكان الناس على صواب ٥٣٪ من الوقت للنبيذ الأبيض و٤٧٪ للأحمر، وهي نفس النتيجة التي سيحصلون عليها عن طريق قلب عملة معدنية، وتوقع هل الناتج صورة أم كتابة. ووجدت دراسة أخرى (نُشرت في عام ٢٠٠٨ وتضمّنت أكثر من ٦٠٠٠ اختبار تذوق أعمى) أنه لا توجد علاقة بين السعر وتصنيف النبيذ، وفي الحقيقة وجد الباحثون أنه -في المتوسط- «استمتع الناس بالنبيذ الأعلى ثمنًا بدرجة أقل قليلًا».

لكي نكون منصفين لعالم النبيذ، أظهر التذوق الأعمى لعام ٢٠٠٩ أن البشر أيضًا غير قادرين على التمييز بين الفطائر الفاخرة وأطعمة الكلاب، (بجدية، قام الباحثون بهذه الدراسة!) وتم تصنيف طعام الكلاب على أنه فطيرة سيئة المذاق.

كما يمكنك أن تتخيل، فإن عشاق النبيذ لا يهتمون بالأبحاث المعادية للنبيذ، وقد حاولوا إحداث ثغرات في المناهج التجريبية. ولكن مثل هذه المراوغات ليست ذات صلة، لأنه إذا كانت هناك اختلافات واضحة وقوية بين أنواع النبيذ، فسوف يكون من السهل اكتشافها باستخدام مجموعة من التصاميم التجريبية. كما أظهرت مجموعة كبيرة من المؤلفات أن الجودة الموضوعية غالبًا ما تكون علاقتها محدودة بكيفية تقييمنا لمجموعة من المنتجات، وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ - على سبيل المثال - أن العوامل غير المتعلقة بالطعم - مثل مصدر النبيذ - تؤثر في المبلغ الذي نرغب في دفعه مقابل الزجاجات، ووجد الباحثون أن الكشف عن أن النبيذ كان من ولاية أيوا مثلاً جعل الناس يقدرون النبيذ أقل مما لو لم يعرفوا من أين هو، ويمكن أن يؤثر السياق الذي تشرب فيه النبيذ أيضًا في تجربة الشرب - بما في ذلك الموقع (مطعم فاخر مقابل طاولة مطبخ) - والموسيقى التي يتم تشغيلها في الخلفية، وأن الخبراء ليسوا محصنين ضد مثل هذه التأثيرات، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في جامعة أكسفورد أن «متذوقي النبيذ ذوي الخبرة تأثروا أيضًا بالموسيقى الخلفية عندما يتعلق الأمر بتقييم النبيذ»، وأن «سنوات من تجربة تذوق النبيذ لا تخفف من تأثير الموسيقى في تقييم النبيذ».

غالبًا ما يبدو عالم الكلمات التي تصف النبيذ سخيّف، فهي تصفه بأنه: جاف، دفيء، مُراوغ، مُمتليء، مُتَرَف، فُولاذِي، مُبهرج، زَلِق، مُرَضٍ فكريًا، ولكن هذه الكلمات تؤدي دورًا ناجحًا، إذ يمكن التلاعب

بتفضيلات الأشخاص من خلال كيفية وصف النبيذ. وفي دراسة أجريت عام ٢٠١٧ قدم الباحثون للمشاركين نفس النبيذ في ظل ثلاثة ظروف مختلفة: التذوق الأعمى مع عدم وجود معلومات عن النبيذ، والتذوق مصحوبًا بالمعلومات الأساسية فقط، والتذوق مصحوبًا بمعلومات مفصلة، وليس من المستغرب أن المعلومات التفصيلية أدت إلى أعلى درجات الإعجاب والمشاعر الإيجابية تجاه النبيذ و«زيادة كبيرة في الاستعداد للدفع بعد التذوق»، فهناك أموال في تلك المجموعة المعقدة الغنية بالحشو اللغوي اللذيذ.

غالبًا ما نشترى الأشياء ونحبها ونؤمن بها لمجرد أنها تتناسب مع تصنيفنا الشخصي وكيف نرى أنفسنا، ولذلك لا يجب أن يكون مفاجئًا أن تصميم ملصق النبيذ يمكن أن يؤثر في رأينا. وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٩ في جامعة كولومبيا البريطانية أنه إذا أحبَّ الناس الملصق - وخاصة إذا كانوا يتماهون مع أجواء الملصق - فمن المرجح أن يستمتعوا بالنبيذ، فإذا كنت تعتقد أنك كشخصٍ ممتعٍ ومبهجٍ بعض الشيء، فسوف تجد أن زجاجة نبيذٍ مع علامة مرحة ومضحكة طعمها رائع.

لكن ربما يكون التأثير الأكبر في تقييمنا الشخصي لجودة شيء ما هو السعر، وإذا كان هناك شيء يكلف الكثير فنحن نحبه بشكلٍ أفضل، وقد استكشفت العديد من الدراسات هذه الظاهرة لأنها تنطبق على النبيذ، وكشفت تجربة أجريت عام ٢٠١١ أنه يمكن استخدام السعر في الواقع كأداة تسويقية، لأن «الكشف عن سعر مرتفع قبل تذوق النبيذ

ينتج عنه تقييماتٍ أعلى بكثيرٍ، ويؤثر في التوقعات التي تشكّل بدورها تجربة المستهلك». وفي عام ٢٠١٧ استخدم باحثون في جامعة بون فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي للنظر في كيفية تأثير السعر في الإدراك ونشاط المخ لدى شاربي النيذ، حيث سيومض السعر على الشاشة ثم يتم تسليم القليل من نيذ فينو إلى المشارك عبر أنبوب، (تم إعطاء النيذ نفسه لجميع الأشخاص)، وكان ارتفاع السعر يؤدي إلى جعل الناس يقيّمون النيذ على أنه ذو مذاقٍ أفضل، ووجد الباحثون أن أجزاء المخ المرتبطة بالمكافأة كانت أكثر نشاطاً عند رؤية أسعار أعلى، ومن ثمّ تحضير التوقعات، وكان لهذا التوقُّع الحسي تأثيرٌ بيولوجي فعلي جعل طعم النيذ أفضل، وقد أطلق على هذا اسم «التأثير الوهمي للسعر»، حيث يُنظر إلى المنتجات باهظة الثمن على أنها أفضل حتى لو كانت متطابقة أو شبه متطابقة مع الإصدارات الأرخص، ويحدث هذا -بدرجة أكبر أو أقل- مع مجموعة واسعة من المنتجات الاستهلاكية مثل أنظمة الصوت، وكريمات الوجه، والشاي، والجبن، والهواتف المحمولة، وبنطلونات الجينز، والفودكا، وحتى الإدراك الحسي لقهوتي الحبيبة وهي مشروبي الأكثر شراءً يتأثر بشدة بالسعر والسياق، ورغم أنني لم أتمكن من العثور على أي دراسات أكاديمية في الوقت المناسب، فإنه يوجد العديد من اختبارات التذوق العمياء المذكورة في الصحافة الشعبية. وأسفر أحد اختبارات التذوق عن احتلال قهوة فولجرز سريعة التحضير المرتبة الثانية واحتلت المركز الثالث دانكن دوناتس، وتلاها العديد من العلامات التجارية المتخصصة والحصرية،

وجاءت ستاربكس في المرتبة الأخيرة، وفاز بالمركز الأول بلو بوتل كوفي - وهو منتج متوسط السعر - وأظهر اختبار التذوق الأعمى الذي أجراه برنامج توداي شو كوبًا من القهوة اللذيذة مقابل دولار واحد مقابل مشروب من أحد المقاهي المشهورة، وكان الفائز الذي يفضّله ٦٧٪ من المشاركين هو القهوة الرخيصة، وفي عام ٢٠١٢، قام برنامج جيمي كيميل لايف بخداع الناس في الشارع من خلال دفعهم إلى الاعتقاد بأن القهوة اللذيذة الرخيصة كانت عبارة عن فنجان من منتجات ستاربكس باهظة الثمن (سبعة دولارات للفنجان!)، وبالطبع هناك العديد من العوامل التي تؤثر في قراراتنا بشأن شراء أشياء مثل القهوة والنبذ - بما في ذلك تفضيلاتنا الشخصية - ولكن من الواضح أن السعر له تأثير كبير، وبالنسبة إلى العديد من المنتجات فإنه بمجرد إزالة السعر يسقط وهم الاختلاف جانبًا.

أحد أمثلي المفضلة عن كيف يمكن للسياق أن يغيّر تصوّرنا للجودة هو خدعة تسويقية بارعة تم إجراؤها في خريف عام ٢٠١٨، حيث افتتحت شركة بايليس للأحذية المخفّضة الأسعار متجرًا فخرًا مزيفًا يُدعى باليسي في مكان متجر سابق لأرمانى وزوّدته بالموديلات، وفي حفل الافتتاح الكبير اعتقد العملاء أنهم في متجر مصمم حصريًا وفاخر، وأشادوا بالصنعة الرائعة والمواد عالية الجودة والمظهر المتطور للأحذية، وكانوا على استعدادٍ لدفع مئات الدولارات ثمنًا للأحذية، على الرغم من أنها كانت نفس الأحذية التي يبلغ ثمنها ٢٠ دولارًا أو ٣٠ دولارًا والتي يمكنهم شراؤها من بايليس، ولكن بسبب الأجواء الفاخرة

كان العملاء على استعدادٍ لدفع مئآت أكثر من سعر التجزئة الفعلي، إلى ما يصل إلى ٦٤٠ دولارًا وهو ما يمثل زيادة بنسبة ١٨٠٠ في المائة!

بالطبع يتأثر الذوق والتفضيل بالعوامل الذاتية، ولكننا نتأثر دائماً بالسياق الذي نشترى ونستهلك فيه الأشياء، وفي الواقع فإنه بالنسبة إلى العديد من السلع -مثل النبيذ- ينبع جزء من المتعة من التاريخ والثقافة، والمسائل الدرامية مهمة، وقد يكون من الصعب الهروب من جاذبية العلامة التجارية ووهم الاختلاف، ولكن علينا تذكير أنفسنا بأن التحيزات الخارجية يمكن أن تؤثر فينا بسهولة، ويمكنها أن توفر لنا نوعاً من الحرية، وأن تحررنا من ضوضاء التسويق، وربما توفر لنا الكثير من المال.

وقت الاعتراف، غالباً ما أستمتع أنا وزوجتي في عطلات نهاية الأسبوع بكوبٍ من الفودكا المثلجة بينما نستعد لبعض الاستمتاع بمشاهدة التلفزيون، ونحن لسنا ممن يشربون الخمر بشكلٍ كبيرٍ، لذلك قد يستغرق الأمر عدة أشهر للحصول على زجاجة واحدة، ولكن على الرغم من أنني أعلم أن اختبارات الذوق الأعمى تُظهر -مرارًا وتكرارًا- أن الناس لا يستطيعون التمييز بين الإصدارات الرخيصة والغالية من منتج ما، وعلى الرغم من معرفتي بالتأثير القوي للمظهر، فأنا أشتري دائماً نفس الماركة البولندية باهظة الثمن، لماذا؟ لأن شكل الزجاجة رائع جداً!

قبل أن نترك موضوع الكحوليات قد تتساءل عما إذا كان يجب عليك شربه أم لا، لقد تعرّض عامة الناس لقدرٍ كبيرٍ من التآرجح بخصوص ما إذا كانت كمية معتدلة من الكحول -مشروب واحد أو

مشروبان في اليوم- آمنة أو حتى صحية، ولسوء الحظ فإن الكثير من الأبحاث ذات الصلة التي أطلقت العناوين المثيرة حول كل من الفوائد والمخاطر -«لا يوجد مستوى آمن من الكحول»- هي مجرد ملاحظات بطبيعتها، ونتيجة لذلك لا يمكننا أن نقول بشكل قاطع ما الذي يجب أخذه في الاعتبار -من منظور صحي- الكمية المثالية و/ أو الآمنة، وما نعرفه هو أن الإفراط في شرب الخمر مضرٌ حقاً لك، حيث يُعتبر الكحول من أكثر المواد التي يستهلكها البشر فتكاً، ويؤدي إلى وفاة ثلاثة ملايين شخص في جميع أنحاء العالم كل عام، بما في ذلك تلك المرتبطة بحوادث السيارات التي يسببها الكحول والعنف والأمراض. وعلى ضوء هذا يجب مُعالجة أي توصية بشأن الكحول من خلال معرفة أن الاستهلاك المفرط يسبب ضرراً كبيراً، فإذا كنت تشرب فيجب أن يكون باعتدالٍ، وهو ما تقرحه مجموعة الأدلة الحالية ومعظم وكالات الصحة العامة -ويشمل ذلك المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها- هو مشروب واحد يومياً للنساء واثنان للرجال، ولكن هناك دراسات حديثة -تشمل دراسة في ٢٠١٨ التي نُشرت في مجلة لانسيت والتي أنتجت العنوان أعلاه الخاص بأنه «لا يوجد مستوى آمن»- تشير إلى أن هذه التوصيات أعلى مما يجب، وإلى أن نحصل على دراسات أفضل يمكن أن تستنبط السببية -مثل تجربة سريرية جيدة- أعتقد أنه من الآمن افتراض أنه إذا تم الشرب بطريقة مسؤولة، فمن المحتمل أن يكون الشرب المعتدل جيداً، لكننا ما زلنا بعيدين عن الإعلان عن النيذ -أو أي مشروب كحولي- باعتباره غذاءً صحياً.

٧:٠٠ مساءً - غسل الصحون

قرار سهل آخر: قم بغسل الصحون اللعينة، فسوف يقدر شريكك الرومانسي ذلك كثيرًا، وهذه النصيحة موجّهة في المقام الأول إلى الرجال في علاقة بين الجنسين لأن الأبحاث تخبرنا أننا سيئون بشكل خاص في مشاركة الأعمال المنزلية على الرغم من أننا نتحسن قليلًا، ولكنني متأكد من أن هذه نصيحة سليمة لأي زوجين، وفي الواقع تشير الدراسات الحديثة إلى أن التوزيع الأكثر مساواة لواجبات غسل الصحون يؤدي إلى ممارسة الجنس بشكل أكثر تواترًا وأكثر إرضاءً. وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٦ في جامعة ألبرتا أنه عندما «أفاد الشركاء الذكور بتقديم مساهمة عادلة في الأعمال المنزلية، مارس الزوجان لقاءات جنسية متكررة، وأبلغ كل شريك عن رضا جنسي أعلى بعد عام واحد»، وإذا كنت ترغب في الحصول على أكبر استمتاع، فمن المنطقي التركيز على غسل الصحون، وهو الأمر الأكثر ذمًا من بين جميع الأعمال المنزلية. ووجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في جامعة يوتا أنه «من بين جميع المهام فإن تقاسم غسل الصحون هو الأكثر أهمية لنوعية العلاقة، خاصة بالنسبة إلى النساء»، وفي عام ٢٠١٨ قام المجلس الأمريكي للأسر المعاصرة - وهو مجموعة أكاديمية تستكشف أحدث الأبحاث في هذا الصدد- بتلخيص البيانات الخاصة بغسل الصحون في ما يلي: «النساء اللاتي وجدن أنفسهن يقمن بنصيب الأسد من غسل الصحون أبلغن عن المزيد من الخلافات في العلاقة،

وانخفاض رضائهن عن العلاقة، ورضاءً جنسيًا أقل مقارنة بالنساء اللواتي يتقاسمن غسل الصحون مع شركائهن».

بالطبع تدور هذه الدراسات حول التوزيع العادل للأعمال المنزلية، وقرار القيام بالشيء الصحيح - أي مشاركة المهام القذرة - يجب ألا يكون مدفوعًا بأمل الملذات الجنسية، ومع ذلك فإن تحسين حياتك الجنسية يبدو مبررًا قويًا لالتقاط تلك الإسفنجة والبدء في غسل الصحون.

٧:٣٠ مساءً - مقعد المرحاض إلى الأعلى أم إلى الأسفل؟

أنا متأكد من أن الجدل الكبير حول مقعد المرحاض (السديلي) قد احتدم منذ أن اخترع جون هارينجتون المرحاض الدافق (بالسيفون) في عام ١٥٩٦، ونقطة الخلاف الرئيسية هي: هل ينبغي للرجال إعادة وضع المقعد إلى الأسفل بعد التبول؟ ونظرًا إلى تزايد ظهور مرافق للجنسين في الأماكن العامة - وتشمل المكاتب والمطاعم والمدارس - فمن المرجح أن تزداد الحاجة إلى حل هذا النقاش، وبالنسبة إلى الكثيرين فهو بالفعل محتدم جدًّا، ففي عام ٢٠١٤ - على سبيل المثال - تم القبض على رجل من ولاية نورث داكوتا بتهمة التهجم على أخته بعد أن اشتكت من تركه مقعد المرحاض إلى أعلى، وفي نفس العام قتلت امرأة من بنسلفانيا زوجها بعنفٍ - طعنته ٤٧ طعنة - لأنه «كان قد نسي أن يعيد مقعد المرحاض إلى الأسفل بعد استخدام الحمام» (هذا الخبر

الأخير مأخوذ من موقع إخباري مزيف، ولكن حقيقة أنه يبدو كما لو كان صحيحًا يخبرنا عن مدى ارتفاع مخاطر مقعد المرحاض).

قبل أن أبدأ هذا التحليل دعني أوضح أنني لا أشير إلى الرجال الذين يتبولون على مقعد المرحاض، فأنا أعرف أن هذا شيء سيء، ومن واقع خبرتي يبدو أن أي ذكر للرجال ومقاعد المراحيض يثير غضب النساء بشأن تناثر البول، وأفهم أن هذا غير سار، ولكن -بالمناسبة- النساء يتبولن على مقاعد المرحاض أيضًا، ويُعتبر التبول على المقعد مصدر إزعاج عالمي حقًا، ويبدو أنه إزعاج عابر للجنس.

من ثمّ فهناك رأي بأن الرجال يجب أن يجلسوا على المرحاض لأداء كل أنشطة المرحاض، وفي الواقع كان هناك ضغط رسمي في بعض البلدان لحمل الرجال على الجلوس، ففي عام ٢٠١٢ اقترح وزير حماية البيئة التايواني أن يجلس الرجال على المرحاض للمساعدة في تعزيز بيئة أنظف، وحاول حزب سياسي في السويد منع الرجال من الوقوف في أثناء التبول في الحمامات العامة بحجة أن الجلوس أكثر نظافة وملائمة للصحة، وبالنظر إلى هذا النوع من النشاط فلا غرابة في أن يصبح الجلوس أكثر شيوعًا. ووجد استطلاع في عام ٢٠١٨ من اليابان أن ٣٣٪ من الرجال يفضلون الجلوس، وأن ٤٤٪ يجلسون للتبول في أثناء تواجدهم في المنزل، ولكن ربما يكون هناك مؤشر أكثر دلالة: وجود تقارير مسرّبة تفيد بأن الممثل الكندي الشهير ريان جوسلينج يجلس عند التبول، وإذا اختار رجل ذو قلب رجولي -مثل جوسلينج- الجلوس لقضاء حاجته فمن المؤكد أن بقيتنا سيتبعونه.

تبنت إحدى المحاكم في ألمانيا موقفًا مختلفًا بشأن آداب التبول في قضية قانونية عام ٢٠١٥ وقضت بأن للرجال الحق -الحق سحاقًا!- في الوقوف في أثناء التبول، وتتعلق القضية بمالكٍ يدعي أن رذاذ بول مستأجر تسبب في إتلاف أرضية الشقة، وأصرَّ على أن يجلس المستأجر على المراض عند التبول، وبدا أن القاضي ستيفان هانك في حكمه لصالح المدعى عليه يأسف لاحتقال انقضاء عصر، وكتب في الحكم: «على الرغم من تدجين الرجال المتزايد في هذه المنطقة، فإن التبول في أثناء الوقوف لا يزال بالفعل ممارسة شائعة»، وفي ما يبدو كأنه جانب غير ضروري مستمد من التجربة الشخصية، أشار القاضي هانك أيضًا إلى أن: «الشخص الذي لا يزال يمارس هذه العادة التي كانت سائدة سابقًا يواجه بانتظام نزاعات كبيرة، لا سيما مع النساء اللاتي يعشن معه».

على الرغم من هذه التطورات الاجتماعية والسياسية المثيرة للفضول، فإنني سأركز هنا على أنقى شكل من أشكال الجدل حول مقعد المراض: هل هناك حجة قائمة على الأدلة تدعم الحجة القائلة بأنه يجب على الرجال دائمًا إنزال مقعد المراض إلى الأسفل؟

لقد أجريتُ استبيانًا غير علمي على وسائل التواصل الاجتماعي حول ما إذا كان النقاش حول مقعد المراض يتعلق حقًا بآداب السلوك (إنزال المقعد إلى أسفل هو الشيء المهذب الذي يجب القيام به) أو الكفاءة (إنه أمر منطقي -في المجمل- من منظور قائم على الأدلة، كما أنه موفر للوقت)، وقد حصل هذا السؤال الموجه إلى الجمهور على

١٣٠٠ صوت وأكثر من ١٠٠ تعليق في يوم واحد فقط، وقال معظم المستجيبين (٦٢٪) أن هذا يتعلق بالآداب، وقد فاجأني ذلك لأنه إذا كان الأمر يتعلق بالآداب، فهو سؤال لا يمكن حله بالأدلة، ومن ثم تصبح مطالبة الرجال بوضع المقعد إلى الأسفل أشبه بالقول أن الرجال يجب أن يفتحوا الباب للنساء أو يمسكوا كراسيهم عند الجلوس، يُخَيَّل إليّ أنه أمر ينتمي إلى الماضي.

كما جادل الكاتب جوناثان ويلز، فإن النهج الأكثر تقدمًا سيكون قاعدة اللمس الواحدة، كتب ويلز في جريدة التلغراف: «يوافق الجميع على لمس المقعد مرة واحدة خلال رحلة المرحاض». «وضعه الرجال إلى الأعلى في البداية، ووضعتة النساء إلى الأسفل، فما الذي يمكن أن يمثل توفيقًا وسطًا أكثر مساواة، أسأل بكل تواضع؟» ونظرًا إلى أنه لا أحد يريد حقًا لمس مقعد المرحاض، وإذا كان الأمر يتعلق بالمساواة تمامًا، فإن تقاسم مسؤولية رفع/خفض قاعدة المرحاض يبدو هو الأسلوب الأكثر إنصافًا، وهو مراعاة للجميع.

لكن إحدى الحجج المضادة المقنعة لاقتراح جوناثان ويلز -وهي حجة تدفعنا إلى الاقتراب أكثر من حجة قائمة على الدليل - هي نظرية «أنت لمسته بالفعل»، وقد دافعت بشغفٍ مقالة صاحبة نُشرت في عام ٢٠١٥ عن اقتراح وضع الرجال لمقعد المرحاض إلى الأسفل قائلة إنه نظرًا إلى أن الرجال يحتاجون إلى لمس المقعد على أي حال، فلماذا تجعل النساء تلمسه أيضًا؟ ومن خلال مطالبة الرجال بتحمُّل المسؤوليات الحصرية لتحريك مقعد المرحاض، فإننا نحد من عدد

البشر الذين يحتاجون إلى لمس مقعد المرحاض، ونظرًا إلى أنه يجب على الجميع غسل أيديهم بعد التبول، فإن هذا يتعلق في الغالب بالراحة والوقت وأعتقد أيضًا عامل الاشمئزاز، وهو ما يقودنا إلى مسألة الكفاءة.

على مستوى ما إذا لم يكن الأمر يتعلق بالإتيكيت، فهو يتعلق بالتكلفة الشخصية، إذ يتطلب تحريك المقعد إلى الأعلى أو إلى الأسفل وقتًا وجهدًا، وهو ما يجعله قابلاً للقياس الكمي ويمكن تحليله بشكلٍ منهجي، وصدّق أو لا تصدّق فقد أجرى هذا التحليل الدكتور جاي بيل تشوي أستاذ الاقتصاد المتميز في جامعة ولاية ميتشيغان. وفي ورقة بحثية نُشرت عام ٢٠٠٢ ومليئة بالصيغ الرياضية والرسوم البيانية المعقدة، يجادل تشوي بأنه في معظم المواقف، تفضّل الكفاءة ما يسميه بـ«الموقف الأناني»، حيث يترك المقعد في أي وضع يكون فيه عند الانتهاء (بشكلٍ أساسي قاعدة اللمسة الواحدة)، وهذا النهج يقلّل من العدد الإجمالي لتحركات مقعد المرحاض، وما لم يكن هناك عدم تناسب كبير في نسبة الذكور/ الإناث فإن تشوي يجادل بأن الرياضيات لا تدعم عُرف إنزال المقعد إلى أسفل. كما توصل تحليل يعتمد على نظرية الألعاب أجراه في عام ٢٠٠٧ حماد صديقي -وهو أستاذ مساعد في الاقتصاد- إلى نفس النتيجة، وقد وجد تحليله أن «القاعدة الاجتماعية المتمثلة في ترك مقعد المرحاض إلى الأسفل غير فعالة»، وهو ما يعني فقط تكلفة الوقت والإزعاج لتحريك المقعد، ولكن صديقي أجرى أيضًا تحليلًا حاول فيه النظر إلى تكلفة وجود شريك رومانسي غاضب، وقرر أنه عندما يتم إدراج هذا الأمر في المعادلة فإن

الأمر يصبح أكثر ضبابية، لذا فقد قرر أساسًا أن الأمر ربما لا يستحق القتال، حتى لو لم تكن القاعدة الاجتماعية مدعومة بالرياضيات.

هل يمكننا وضع حدٍّ لمعركة الحمام هذه؟ ليس فعلاً، لأن من منظور قائم على الأدلة البحتة فالأسباب المنطقية لإنزال المقعد تكون دائماً ضعيفة جداً، ولكن هذا الدليل هو استنتاج ملتبس إلا أنه يشير إلى نقطة مهمة (سحقاً... استرخ!)، أثارت قلة من الموضوعات التي تم تناولها في هذا الكتاب نفس القدر من الغضب بين أصدقائي وزملائي مثلما أثار هذا الموضوع، لا شيء عن الأطفال الذين يسيرون إلى المدرسة بمفردهم، ولا عن الصراخ، ولا عن اللبن الخام، فلا يوجد شيء يمكن مقارنته بالغضب الذي سمعته عن سلوك مقعد المرحاض.

أنا على يقين من أن استنتاجي المخيب لن يرضي أحداً، إذ يبدو الجدل حول مقعد المرحاض كأنه حجة بالوكالة لقضايا جنسانية أخرى أكثر جوهرية، ولذلك قد لا يهتم العلم والمنطق. ولكن سواء كنت تتحدث عن الإتيكيت أو الكفاءة، لا يمكنني العثور على حجة مفحمة تبرر العاطفة الشديدة التي يستدعيها هذا الموضوع.

ومع ذلك، فإليك الأسلوب الأكثر منطقية والقائم على الأدلة: إذا كان للمرحاض غطاء فإن أفضل ما يمكنك فعله هو إغلاق الغطاء قبل شد السيْفون، وسوف يمنع هذا زيف المرحاض، وبالطبع يتطلب هذا إنزال المقعد إلى أسفل، ونتيجة لذلك سنحتاج جميعاً -سواء الواقفون أو الجالسون- إلى رفع غطاء المقعد لقضاء حاجتنا، وبالنسبة إلى الواقفين فإن هذا لا يغير من الوضع -من وجهة نظر الكفاءة- حيث

يُطلب منهم خفض المقعد، ولكن بالنسبة إلى الجالسين فإن هذا يضيف حركة إضافية (الاضطرار دائماً إلى رفع الغطاء)، لذلك يخسر الجالسون -في بعض النواحي- بهذه الطريقة لأنهم الآن سيضطرون دائماً إلى تحريك شيء ما، ويمكن القول إنه من الصعب قليلاً رفع الغطاء بدلاً من خفض المقعد (بسبب الجاذبية)، ومع ذلك -على الرغم من عدم المساواة هذا- فإن التعليقات التي تلقيتها ردّاً على الاستبيان الخاص بي تشير إلى أن معظم الناس يشعرون بالسعادة بهذا الحل.

ولكن هل سيؤدي هذا الانفراج في موضوع المقعد إلى الأعلى / المقعد إلى الأسفل أخيراً إلى تقليل الجدل حول مقعد المرحاض؟ يبدو هذا غير مرجح.

٧:٥٠ مساءً - عشرة آلاف خطوة؟

هذا هو الوقت الذي ينتهي فيه معظمنا من الجزء النشط بدنياً من يومنا، ويكون علينا أن نستلقي على الأريكة! لكنك قد تتساءل: هل فعلت ما يكفي؟ هل تحركت بقدر ما كان يجب أن أتحرك؟ وعلى وجه التحديد، هل قمت بعشرة آلاف خطوة؟

لا يوجد شيء سحري حول العشرة آلاف خطوة، وهذا الهدف المقبول على نطاق واسع، والذي يتكرر كثيراً هو هدف لا مبرر له على الإطلاق، ويبدو أنه نشأ في إطار حملة تسويقية يابانية في ستينيات القرن الماضي تهدف إلى بيع أحد أوائل عدادات الخطوات في العالم،

وبطبيعة الحال يعتبر المزيد من الخطوات يوميًا شيئًا جيدًا بشكل عام، ولكن لا يوجد علم مرتبط بقاعدة العشرة آلاف، وهو مجرد رقم جذاب ويمكن تذكُّره بسهولة.

بيد أنه على الرغم من أن هذا الهدف الخاص بالعشرة آلاف خطوة لم يتم دعمه ببيانات الصحة العامة المدروسة بعمق، فقد اتخذ قدرًا لا يُصدق من الزخم الثقافي، وهناك صناعات كاملة -مثل تقنية تعقب النشاط- مبنية على فكرة الحصول على عشرة آلاف خطوة، وأنا أحب أي شيء ينشط الناس، ولكن ليس من الواضح ما إذا كان مراقبو النشاط يحققون هذا الوعد، وإليك الواقع المدعوم بالأدلة على متعقبي الأنشطة:

- إنها غالبًا ما تكون غير دقيقة.
- إنها عادة لا تقوم بعملٍ رائع في حساب الشدة.
- لا تساعد الناس على إنقاص الوزن.
- الأدلة على استخدامها المستدام والدافع إلى ممارسة الرياضة مختلطة (على سبيل المثال وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ أن ٥٧٪ يعتقدون أن تعقب نشاطهم زاد من تمرينهم على الرغم من حقيقة أنه قد انخفض بالفعل).
- بالنسبة إلى بعض السكان -مثل المراهقين- يمكن أن تؤدي إلى نشاط بدني أقل.
- قد يجعلون التمرين أقل متعة.

هذه النقطة الأخيرة هي المفتاح وهي بالتأكيد خبرتي، وأنا أجد أن القلق بشأن القياسات - كالسرعة وعدد السرعات الحرارية والمسافة وما إلى ذلك - يحرمني من متعة النشاط، فمن الناحية المثالية يجب أن يكون النشاط البدني شيئاً تحبه ويمكن أن يستمر طوال العمر، وبينما يجد بعض الأشخاص أن أدوات تتبّع النشاط محفزة فهناك على الأقل بعض الأدلة على أنها قد تجعل التمرين أكثر صعوبة، وهو ما قد يؤدي إلى تآكل الفوائد الأخرى المرتبطة بالتمارين مثل تقليل الإجهاد. وكما لوحظ في دراسة أجريت عام ٢٠١٦ في جامعة ديوك: «من خلال لفت الانتباه إلى المخرجات يمكن للقياس أن يجعل الأنشطة الممتعة أشبه بالعمل مما يقلل من الاستمتاع بها، ونتيجة ذلك يمكن للقياسات أن تقلل الانخراط المستمر في النشاط والرفاهية الذاتية».

توصيتي هي: قياس أقل ومتعة أكثر.

٨:٠٠ مساءً - الإسراف في مشاهدة التلفزيون

لا يحتوي أحد المقاهي المفضلة لديّ في تورونتو على حمام خاص به، وتحتاج إلى رمزٍ لاستخدام حمام مشترك مع حيز مكاتب متصلة، ويحتوي هذا الحمام الخاص على كشكٍ صغيرٍ واحدٍ، ونحو نصف الوقت الذي أزوره يكون هناك شخص يجلس على المراض بيث برنامجاً تلفزيونياً.

تم تعريف الإسراف في المشاهدة بطرق متنوعة مثل مشاهدة موسم كامل من عرض تلفزيوني في غضون أسبوع واحد، أو مشاهدة العديد من حلقات العرض في جلسة واحدة، ولكنني أعتقد أن الجميع يتفقون -خاصة بالنظر إلى سلوك السيد مرحاض أعلاه- على أنها أصبحت ظاهرة منتشرة في كل مكان، فوفقاً لدراسة أجرتها شركة ديلويت يعترف ٧٠٪ من الأمريكيين بالإسراف في مشاهدة التلفزيون. بالنسبة إلى الجيل زد -وهو مجموعة تُعرّف على أنها الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ٢٠ عامًا- يرتفع هذا العدد إلى ٩٠٪، وقد قدّر بحثٌ آخر عدد المشاهدين بإسراف أعلى من ذلك بكثير، ووجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ في جامعة لوفين أن أكثر من ٨٠٪ من عامة السكان يصنّفون أنفسهم على أنهم مشاهدون بإسرافٍ، كما يشاهد الكثيرون بوتيرة مكثّفة، وعندما أصدرت شركة نيتفليكس الموسم الثاني من البرنامج الشهير «أشياء غريبة» شاهد ما يقرب من ٤٠٠ ألف شخص الموسم بأكمله -نحو ثمانين ساعة من التلفزيون- في يومٍ واحدٍ، حتى إن هناك فئة جديدة من المعجبين الخارقين بالث مباشر وهم «المتسابقون بإسرافٍ»: أي الأشخاص الذين يشاهدون بإسرافٍ -وينهون حلقات مسلسل بأسرع ما يمكن- كنوع من الرياضة التنافسية. وقد قال بريان رايت نائب رئيس السلاسل الأصلية في شركة نيتفليكس: «هناك إشباع فريد يأتي من كونك أول من ينهي قصة». وفي عام ٢٠١٧، قدّرت شركة نيتفليكس أن أكثر من ٤, ٨ مليون من عملائها اختاروا الانغماس في السباق مرة واحدة على الأقل.

كما يوضح تلفزيون السيد مرحاض، فإن التلفزيون تتم الآن مشاهدته على مدار اليوم، في أي وقت وفي أي مكان تريده، وأنا متأكد من أن بعض طلابي ربما يشاهدون التلفزيون في أثناء صفي، ولكن معظم الناس يشاهدون بإسرافٍ في المساء. وقد وجد استطلاع صناعي أجري عام ٢٠١٨ على ١٣٠٠ أمريكي أن ما يقرب من نصفهم اعترفوا بأنهم قضوا ليلة كاملة في العام الماضي من أجل مشاهدة برنامج تلفزيوني بإسرافٍ، وقال ٨٥٪ منهم إنهم يشاهدون بثًا مباشرًا في أثناء وجودهم في السرير (تنبيه: لا تفعل هذا!!)، وأن الأشخاص المطلقين هم الفئة السكانية الأكثر احتمالًا للانخراط في هذه المشاهدة الليلية، وقال ٧٣٪ من الجمهور إنهم ينامون أحيانًا في أثناء مشاهدة محتوى البث المباشر. نظرًا إلى الميل المتزايد -والذي اعتبره احتضانًا اجتماعيًا شبه كامل- للإسراف في المشاهدة، فليس من المستغرب أن يستكشف الباحثون هذه الظاهرة، وقد شمل هذا تكهنات حول سبب الحث على الإسراف في المشاهدة، ووجدت دراسة صغيرة عام ٢٠١٤ أن الناس يشكّلون روابط وثيقة مع شخصيات تلفزيونية، وأن هذه الرابطة (من جانب واحد بالطبع) هي أحد «العوامل الرئيسية التي تؤثر في سلوكيات الإسراف في المشاهدة»، وفي دراسة أجريت عام ٢٠١٧ قال ٥٩٪ من المستجيبين إنهم يسرفون في المشاهدة لأنهم ببساطة يحبون مشاهدة العرض بأكمله مرة واحدة. واعترف نصف آخر بأنهم لا يحبون الترقّب لمعرفة ما سيحدث. ومن المثير للاهتمام أن ٣٠٪ اعترفوا بأنهم يسرفون في المشاهدة فقط لملء الوقت، وهو رد غريب نظرًا إلى مدى ادعائنا جميعًا بأننا منشغولون.

لكن هناك قوى أخرى أقل وضوحًا قد تجعلنا نشاهد التلفزيون بإسرافٍ، ويرى بعض الباحثين أن أمخاخنا مجبولة على المشاهدة، وأنا لا يمكننا ببساطة منع أنفسنا من بدء العرض التالي، فمثل العديد من الأنشطة الممتعة الأخرى -تناول كعكات رقائق الشوكولاتة على سبيل المثال- هناك دائمًا مكان لواحد آخر فقط، وخدمات البث تعرف ذلك، لذا جعلوا الانتقال إلى العرض التالي هو السلوك الافتراضي، وهناك وكزة للمتابعة، ولكنك لا تحتاج حتى للوصول إلى جهاز التحكم عن بعد، حيث يتم تحميل العرض التالي تلقائيًا، وعندما تضيف الميل إلى أن تنتهي العروض على نهاية حايسة للأنفاس -وهي أداة سردية تخلق توترًا نفسيًا تتوسل من أجل الحل- فإن الرغبة في مواصلة المشاهدة قد يكون من الصعب محاربتها.

قبل أن أُلخص لماذا قد يكون كل هذا الإسراف في مشاهدة التلفزيون مشكلة، يجب أن أعترف أنني أنفهمها تمامًا، ودون أي أحكام مني، فهذا -كما يقال في الكثير من الأحيان- هو العصر الذهبي للتلفزيون، ومع ذلك فهناك أدلة بدأت في الظهور على أن الإسراف في مشاهدته له عواقب صحية. على سبيل المثال وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ على ٤٢٣ بالغًا أن المستويات الأعلى من «تكرار الإسراف في المشاهدة مرتبط بنوعية نوم أقل، وزيادة في التعب وزيادة في أعراض الأرق»، ويتكهن الباحثون بأن هذا ربما يرجع -إضافة إلى الحقيقة البسيطة المتمثلة في أن المسرفين في المشاهدة يميلون إلى التأخر في النوم- إلى زيادة الاستثارة المعرفية قبل النوم الناتجة عن التجربة

الغامرة. قد يعني الانخراط المكثف مع الشخصيات والقصة أنه من الصعب الاسترخاء والانتقال إلى حالة النوم، وكما أشرت بالفعل في هذا الكتاب فإن معظمنا لا يحصل على قسطٍ كافٍ من النوم، لذا فإن أي اتجاه يحرمننا أكثر من وقت النوم لا يمكن اعتباره إيجابياً تماماً، كذلك فقد ارتبط الإسراف في المشاهدة بمجموعة من العادات المرتبطة بنمط الحياة السيئة، وتتضمن تناول وجبات خفيفة غير صحية، وعدم تناول ما يكفي من الفاكهة والخضراوات، وتناول المزيد من الأطعمة السريعة، و(لا توجد مفاجأة هنا) والجلوس أكثر مما يجب. وقامت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ في جامعة بريجهام يونج بأخذ عينات عشوائية من ٥٠٠ شاب، ووجدت أن الإسراف في مشاهدة التلفزيون مرتبط بشكل عام بالعديد من هذه الأنماط السلوكية غير المثالية. فمن بين مشاهدي التلفزيون بإسرافٍ تناول ٨٥٪ الفاكهة والخضراوات أقل من مرة واحدة في اليوم، وأكلها ٨٨٪ مرة واحدة في الأسبوع أو أكثر، وامتثل أقل من ٥٠٪ لتوصيات النشاط البدني. وتشير دراسة استقصائية أجريت عام ٢٠١٧ على طلاب جامعيين في الولايات المتحدة إلى أن الإسراف في مشاهدة التلفزيون قد يكون سبباً رئيسياً لإهمال الواجبات المدرسية، وحدد ٦٣٪ من المستجيبين الإسراف في المشاهدة كعقبة أكاديمية.

هناك أيضاً قلق من أن الإسراف في مشاهدة التلفزيون قد يزيد خطر الإصابة بحلطة دموية، فقد تابعت دراسة في جامعة مينيسوتا نُشرت في عام ٢٠١٨ أكثر من ١٥ ألف شخص لمدة ٢٤ عامًا، ووجدت أن الإسراف في مشاهدة التلفزيون «مرتبط بشكلٍ مستقلٍّ بزيادة خطر

الإصابة بالجلطات الدموية الوريدية» - المعروف أيضًا باسم خثار وريدي عميق، وهو جلطة دموية عميقة في الأنسجة- ووجد الباحثون أنه حتى أولئك الذين حصلوا على المقدار الموصى به من النشاط البدني اليومي واجهوا هذا الخطر، وخلصت دراسة أخرى - نُشرت في عام ٢٠١٧- إلى أن مشاهدة التلفزيون مرتبط (مرة أخرى نركز على كلمة مرتبط، أي أنه تم العثور على ارتباط فقط) بزيادة خطر الإصابة بمجموعة من الحالات الالتهابية، ويشمل ذلك مرض ألزهايمر، ومرض السكري من النوع الثاني، وأمراض الكلى.

وبالمثل تم ربط الإسراف في مشاهدة التلفزيون بمخاوف الصحة العقلية، فقد ارتبط -على سبيل المثال- بمشاعر الوحدة والاكتئاب، ووجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ على أكثر من ٤٠٠ بالغ أن أولئك الذين يسرفون في المشاهدة بانتظام «أفادوا بأنهم يشعرون بالاكتئاب والقلق أكثر من أولئك الذين يقضون وقتًا أقل في مشاهدة التلفزيون». واعترف أكثر من نصف المستجيبين البالغ عددهم ٢٠٠٠ شخص في دراسة أجريت في المملكة المتحدة عام ٢٠١٨ «بأنهم عانوا مشكلات في الصحة العقلية نجمت عن نهاية مسلسل تلفزيوني».

قد تتعلق عواقب الصحة النفسية بكيفية مشاهدتنا، وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في المملكة المتحدة أن معظم مشاهدة التلفزيون (٧٥٪) تتم بشكل منفرد، وحتى المقترنان في مساكنة عادة ما يشاهدان التلفزيون بمفردهما، وهو أمر محزن حقًا. كما وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٦ على مشاهدي التلفزيون الهولنديين

المسرفين أن هذا نشاط انفرادي، وربما تساهم مرونة البث المباشر في الإسراف الفردي في مشاهدة التلفزيون، حيث لا يتعيّن عليك التنسيق مع أشخاص آخرين لمشاهدة عرض معين في وقتٍ محددٍ، وعلى هذا النحو قد تتسبّب منصات البث في المزيد من العزلة، وهو نشاط أقلّ جماعية من مشاهدة التلفزيون في المدرسة القديمة.

يجدر أيضًا التساؤل عما إذا كان الإسراف في مشاهدة التلفزيون هو أفضل طريقة لمشاهدة عرض ما من منظور الترفيه والفهم والتقدير على المدى الطويل، ويقول معظم الناس إنهم يستمتعون بالإسراف في المشاهدة، ولذلك من الواضح أن هذا أحد الأسباب التي تجعل الناس يفعلون ذلك. ولو حظ أيضًا أن بعض الأشخاص يشعرون بالرضا عن مشاهدة موسم كامل بأسرع ما يمكن، فاجتياز عرض سريع -وقبل معظم الناس- يبدو كأنه إنجاز، سيحميك أيضًا من مفسدي المتعة، بل ويسمح لك بأن تصبح مصدرًا لإفساد متعة الآخرين. إلا أن بعض الأبحاث تشير إلى أن الإسراف في المشاهدة قد يقلل في الواقع من جودة تجربة المشاهدة، فقد تضمنت دراسة أجرتها جامعة ملبورن في عام ٢٠١٧ تعيين المشاركين عشوائيًا لمشاهدة برنامج تلفزيوني مرة واحدة في الأسبوع، أو يوميًا، أو المشاهدة بإسرافٍ في جلسة واحدة، وما وجدته هو أن الناس حصلوا على أقصى استمتاع من مشاهدة عرض يوميًا وكانت أقلّ متعة من المشاهدة بإسرافٍ، وكان لدى مجموعة المشاهدة بإسرافٍ أيضًا أسوأ استرجاع واستيعاب (أي كان أداءهم أسوأ في الأسئلة المصمّمة لاختبار ذاكرتهم وفهمهم للعرض)، فإذا

كنت تريد حقاً تحقيق أقصى استفادة من العرض فقد لا تكون المشاهدة بإسرافٍ خيارك الأفضل.

لديّ العديد من المحاذير الكبيرة قبل أن أصل إلى توصياتي بخصوص الإسراف في مشاهدة التلفزيون، وإذا كنت قد وصلت إلى هذا الحد في الكتاب فيمكنك على الأرجح تخمينها.

أولاً: الأبحاث المتعلقة بالضرر أبعد ما تكون عن أن تُعد قاطعة، وأنا أصنّف معظمها على أنها استكشافية، فهذا المجال من الدراسة جديد نسبياً، ومعظم البيانات التي لدينا الآن -خاصة في سياق النتائج المعاكسة- مرتبطة بعضها ببعض. وعلى الرغم من بدء ظهور مجموعة متسقة من الأدلة فيجب ألا نبالغ في تقدير المخاطر المذكورة، فعلى سبيل المثال لا نعرف ما إذا كان الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة والاكئاب هم أكثر عرضة للانجذاب إلى الإسراف في مشاهدة التلفزيون أم الإسراف في المشاهدة يسهل الشعور بالوحدة والاكئاب. ومن المحتمل أن يكون الأمر مزيجاً من الاثنين، فقد وجدت إحدى الدراسات -التي نُشرت في عام ٢٠١٨- أن الأشخاص الذين تم تحفيزهم بشكل أساسي للمشاهدة لأغراض ترفيهية -على عكس قتل الوقت مثلاً- كانوا أقل عرضة للإصابة بالإسراف في المشاهدة، بعبارة أخرى فإن أولئك الذين كانوا يشاهدون بالفعل لما يمكن اعتباره أكثر الأسباب البناءة -أي الاستمتاع بالبرنامج- كانوا بالفعل هم الذين يفعلون ذلك بطريقة أكثر مسؤولية، وهو ما يوضح كيف أن العلاقة السببية بين السلوكيات المسرفة ونتائج العافية يمكن أن تكون معقدة.

ثانياً؛ علينا أن نتذكر أن البشر يميلون إلى رؤية الضرر تقريباً في كل وسيلة جديدة، فلم يكن سقراط من محبي الكتابة لأنها «ستؤدي إلى نقص ذاكرة المتعلمين لأنهم لن يستخدموا ذاكرتهم، وسوف يثقون بالحروف الخارجية المكتوبة ولن يتذكروها بأنفسهم»، وكان هناك قلق من أن المطبعة ستضعف قدرتنا على التفكير بوضوح، كما قال المؤرخ روي بورتر، فقد كان هناك العديد من «مخاوف ما بعد جوتنبرج بشأن مخاطر الطباعة»، إذ قد يؤدي ذلك - كما توقع العالم كونراد جيسنر في عام ١٥٦٥- إلى زيادة المعلومات التي قد يجدها الجمهور «مربكة وضارة». وفي القرنين الثامن عشر والتاسع عشر كان هناك قلق من أن المرأة لن تكون قادرة على التمييز بين الواقع والعوالم المفعمة بالحيوية التي تصورها الروايات.

أثيرت شكوكٌ مماثلة حول الراديو والكتب المصورة والأفلام وتلفزيون الأيام الخوالي وألعاب الفيديو والإنترنت، وقد غيّرت كل هذه التقنيات مجتمعنا ولكن الأضرار كانت دائماً تقريباً مبالغاً فيها أو -على الأقل- مبالغاً في تبسيطها، لذا يجب أن نتذكر هذا عندما نسمع خطاباً عن الكيفية التي تدمّر بها تقنية الوسائط الجديدة صحتنا العقلية والجسدية، لأن درجة معينة من القلق لها ما يبررها، إلا أنه يجب علينا جميعاً التخفيف من قلقنا بجرعة صحية من التفكير النقدي.

هل كنت سأحكم على السيد صاحب التلفزيون في المرحاض بشكلٍ مختلفٍ إذا كان في ذلك الكشك يقرأ تولستوي؟ من المحتمل، ولكن ماذا لو كان «يشاهد بإسرافٍ» أوبرا فاجنر الملحمية «خاتم

النيبلنجين^(٣٩)» لمدة خمس عشرة ساعة على مدار أربع ليالٍ في دار أوبرا متروبوليتان؟

لقد أصبح الإسراف في مشاهدة التلفزيون في وقتٍ قصيرٍ بشكلٍ ملحوظٍ قاعدة ثقافية. كم منّا يشاهد التلفزيون الآن، ولذلك من العادل تمامًا البحث في آثاره الاجتماعية والجسدية والعقلية على الصحة، وتُعد قلة النوم والكثير من السلوك الخامل من مشكلات الصحة العامة المعروفة بالفعل. وتشير كلُّ من الفطرة السليمة والأدلة الناشئة إلى أن الإسراف في مشاهدة التلفزيون قد يزيد الأمور سوءًا، أو على الأقل يزيد صعوبة تحسين الأمور، والآثار النفسية للاتجاه حاليًا تخمينية، ولكن -مرة أخرى- الأدلة موحية.

كان الدكتور ستان كوتشر أستاذًا في الطب النفسي بجامعة دالهوري وخبيرًا مشهورًا في الصحة العقلية للمراهقين، وقد قال لي: «على الرغم من أن العلم قد بدأ للتوّ في حل العلاقة المعقدة بين الإسراف في مشاهدة التلفزيون ومخرجات العافية والصحة العقلية، فإن الإسراف في مشاهدة التلفزيون قد يؤدي مباشرة إلى بعض النتائج السلبية، مثل التحديات المتعلقة بالتنظيم العاطفي» -أي كيف نستجيب لموقف عاطفي- «أو بشكلٍ غير مباشر من خلال استبدال الأنشطة الأخرى التي تعزز العافية والصحة العقلية، مثل قضاء وقت مع الأصدقاء والعائلات، والتمارين الرياضية، وما إلى ذلك».

(٣٩) خاتم النيبلنجين (بالألمانية: der Ring des Nibelungen) هي سلسلة من أربع أوبرات للملحن الألماني ريتشارد فاغنر. مستوحاة من الميثولوجيا الجرمانية والميثولوجيا الإسكندنافية تحديداً أنشودة النيبلنجين وهي قصيدة من القرون الوسطى (المترجم).

يوضح الدكتور ستان كوتشر نقطة أساسية حول الكيفية التي يؤدي بها الإسراف في مشاهدة التلفزيون إلى إزاحة الأنشطة الأخرى، والكثير من الأضرار المقترحة مرتبطة بهذه المشكلة، ومن ثمَّ فعندما يتعلق الأمر بالإسراف في المشاهدة فالطريقة الموصى بها للمضي قدماً واضحة إلى حدِّ ما وهي: الاعتدال، وفي حين أنه يجب علينا أن نسترخي بشأن التحذيرات الأكثر خطورة، إلا أننا في حاجة إلى إيجاد إستراتيجية مشاهدة صحية بالنسبة إلينا، وفي هذا قال كوتشر: «قد يختلف مقدار ما هو أكثر من اللازم من شخص إلى آخر، والسؤال الرئيسي الذي يجب طرحه هو: كيف يؤدي استخدامي للتلفزيون - ووقت الشاشة الآخر - إلى تعزيز صحتي الجسدية والعقلية أو الانتقاص منها؟ ويجب أن تساعدك الإجابة الصادقة عن هذا السؤال في تحديد ما إذا كان يجب تغيير ما تفعله».

لكن من الصعب اتخاذ قرار عقلائي بشأن الحاجة إلى المزيد من النوم أو ممارسة الرياضة أو وقت الدراسة أو وقت العائلة عندما تكون متشوقاً إلى معرفة ما سيحدث بعد ذلك في مسلسل لعبة العروش^(٤٠)، وما نحتاج إليه هو إستراتيجيات تساعدنا على تحقيق توازن صحي.

قدّم عددٌ من الخبراء - ويتضمن ذلك الأكاديمية الأمريكية لطب النوم - في بيان صدر عام ٢٠١٧ حول الإسراف في مشاهدة التلفزيون

(٤٠) لعبة العروش (بالإنجليزية: Game of Thrones) هو مسلسل فنتازيا ملحمي من تأليف ديفيد بينيوف ودانيال وايز لصالح قناة اتش بي أو، جذب المسلسل أعداداً قياسية من نسب المشاهدة لدى القناة، كما كَوّن مع مرور الوقت قاعدة جماهيرية واسعة ونشطة في أنحاء العالم كافة، وحصل على إشادة إيجابية من النُّقاد في مختلف العالم (المترجم).

اقتراحات معقولة لكيفية تقليل الإسراف في المشاهدة، ويتضمن ذلك: أن تقرر مسبقًا مقدار ما ستشاهده وتبذل قصارى جهدك للالتزام بهذا القرار؛ خذ استراحة قصيرة بعد كل حلقة للخروج من دائرة «التشغيل التلقائي»؛ التزم بوقت نوم ثابت بغض النظر عن أي نهايات حابسة للأنفاس لا يمكن تحمّلها؛ وتجنّب بشكلٍ مطلقٍ أي بثٍّ أو أجهزة محمولة أخرى في السرير. ولكي تتجنّب ابتلاع وجبات خفيفة غير صحية، احصل على خيارات صحية مثل: الفواكه والخضراوات جاهزة للاستخدام، ولكي تجعل مشاهدة التلفزيون نشاطًا مجتمعيًا أكثر، فكّر في المشاهدة مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو شريك رومانسي.

وبالطبع يجب علينا جميعًا أن نبذل قصارى جهدنا لتتحرك، لذا اترك مقعدك بانتظام، مرة واحدة على الأقل بعد كل حلقة، والأفضل من هذا أن تشغل البث المباشر في أثناء التمرين، وإذا كنت طموحًا فحاول تنفيذ قاعدة ٥٠ / ٥٠، وبعد كل حلقة تشاهدها جالسًا أو مستلقيًا يجب أن تشاهد حلقة وأنت تؤدي نوعًا من أنواع التمارين.

تذكر أن الأدلة تشير إلى أن استخدام هذه الإستراتيجيات قد تساعدك على الاستمتاع بالعروض أكثر، وقد لا تتفوق على أي متسابق في إسراف المشاهدة أو مؤهلات مشجع في الشارع، ولكن سيكون لديك ذاكرة أكثر إيجابية واستمرارية عن خبرتك المكتسبة.

١٠:٠٠ مساءً - التحقُّق من الهاتف مرةً أخرى

لا تفعل هذا، ويجب وضع هاتفك بعيداً حتى لا يكون مصدرًا للضغط عليك وأنت مسترخياً، من دون بريد إلكتروني أو رسائل نصية أو وسائط اجتماعية أو خلاصات إخبارية، ويمكنك معرفة آخر خطأ سياسي فادح في أثناء جلوسك على المرحاض في الصباح.

١٠:٣٠ مساءً - غسل الشعر

السؤال «كم مرة يجب أن تغسل شعرك؟» كان ثامن أكثر عمليات البحث شيوعاً في جوجل عن كلمة «كم» في كندا لعام ٢٠١٧، ومن الواضح أن الناس غير متأكدين حقاً من العناية بالشعر، رغم أنه شيء يتعامل معه الناس كل يوم تقريباً. إنها صناعة ضخمة بمليارات الدولارات، لذا فقد تعتقد أنه سيكون هناك الكثير من العلوم الحقيقية متاحة لاتخاذ هذا القرار، إلا أنني لم أجد شيئاً ذا قيمة تقريباً، فهناك الكثير من الآراء ولكن معظمها من الأشخاص العاملين في الصناعة (دعنا نسميهم مروجي الشامبو الكبار)، ولكن البيانات الفعلية قليلة جداً، وهناك دراسات حول أشياء مثل تأثير الشامبو على مستويات الكورتيزول في الشعر (ليس كبيراً إن كنت تتساءل) وما إذا كان شامبو القنب (هذا شيء؟) سيؤدي إلى اختبار إيجابي للقنب (قد يكون)، والعديد من مقالات المراجعة - بعضها ممول من منتجي الشامبو

الكبار- التي تقدّم توصيات غامضة حول تكرار غسل الشعر التي لا يدعمها العلم أو أي دليل سريري.

ومع ذلك تقدم الصناعة الشامبو كما لو كان مستنداً إلى العلم، وتستخدم الإعلانات كلمات تبدو علمية مثل: البروتين والتغذية والتنقية ومضادات المخلفات وما إلى ذلك، وغالباً ما يعرض صوراً لأشياء مثل الجزيئات واللولب المزدوج والمعادلات الكيميائية لنقل الانطباع بأن العلم يدعم المنتج، ولكن لا تنخدع فهذه منطقة خالية من الأدلة، ونسبة معينة منا تقبل ذلك، فقد وجد استطلاع عام ٢٠١٨ أن ٦٩٪ من العملاء يعرفون أن إعلانات العناية بالشعر خاطئة، بينما يعتقد ٨٢٪ أنه لا يجب السماح بذلك. وبمرور السنين لفتت هذه الإعلانات أنظار هيئات الرقابة الحكومية المعنية بالصدق في مجال الإعلان. (لا يمكنك -على سبيل المثال- إخبار الناس بأن الشامبو الخاص بك سيجعل الشعر أقوى ١٠ مرات بعد استخدام واحد كما فعلت إحدى الحملات التسويقية)، ومع ذلك ذكّر نفسك بضرورة الحذر من ضوضاء العناية بالشعر الخالية من العلم.

على الرغم من قاعدة الأدلة الضعيفة للغاية، فإنني أعتقد أنه يمكنني اقتراح شيئين بأمان:

أولاً: ربما كنت تقوم بغسل شعرك أكثر من اللازم، إذ تشير الدراسات الاستقصائية إلى أن أكثر من ٦٠٪ منّا يغسل شعره كل يوم (أو كل يوم تقريباً)، فتوقف عن فعل هذا، ففي حين أن هناك تبايناً في أنواع الشعر وأسباب غسله (إذا كنت تعمل في منجم فحم، فإنني سأرغب في غسل شعري كثيراً)، فلا داعي بالنسبة إلى معظمنا إلى استخدام الشامبو يومياً.

وكما هو مذكور في إحدى المقالات الأكاديمية القليلة عن الشامبو التي كتبها أستاذ الأمراض الجلدية في جامعة ديوك فإن «غسل الشعر بالشامبو هو في الواقع أكثر ضرراً لجذع الشعرة من نفعه»، وبالنسبة إلى معظم الناس فقد تكون بضع مرات في الأسبوع كافية، ولن يبدو شعرك رهيباً، بل قد يبدو أقل جفافاً وأكثر لمعاناً.

ثانياً: أنت لا تحتاج إلى شراء شامبو فاخر، وهناك بعض المنتجات الفاخرة التي يكلف بعضها مئات الدولارات للزجاجة الواحدة. يبلغ سعر منتج يسمى «تن فوس» ٣٠٠ دولار أمريكي لحاوية صغيرة، ونقرُّ أنها ذات مظهر رائع، ولكن هل هو أفضل من زجاجة سعرها ٥ دولارات من المتجر على الناصية؟ على الأغلب لا، إذ تحتوي جميع أنواع الشامبو بشكلٍ أساسي على نفس الأشياء، ويتضمن ذلك مادة تنظيف لإزالة الأوساخ والزيوت، وعامل ترغية لمنحك رغوة الصابون، والعديد من المكونات الأخرى التي تمنح الشامبو رائحة ومظهرًا وشعورًا خاصين ولكن ليس لها علاقة كبيرة بمدى فعاليته.

في عام ٢٠١٧ أجرت الدكتورة لورا ووترز الأستاذة في كلية الصيدلة في جامعة هيدرسفيلد تجربة غير رسمية مع طلابها المتخرجين، وبعد غسل شعر الطلاب بمجموعة من أنواع الشامبو بأسعار مختلفة تمامًا، نظر فريق البحث إلى الشعر تحت المجهر، ووجدوا أنه بغض النظر عن السعر أو السماكة أو الملمس أو المظهر، فإن جميع أنواع الشامبو قد نظفت بنفس الطريقة. وأشارت الدكتورة لورا ووترز إلى أنه إذا كان الناس يستمتعون بعلامتهم التجارية المفضلة فلا داعي للتغيير، و«إذا كنت تريد فقط شعرًا نظيفًا فإن السعر لا يهم، ويمكن أن يوفر لك تغيير

العلامات التجارية ثروة صغيرة على المدى الطويل».

فيما يلي ملاحظة جانبية مثيرة للاهتمام يجب أخذها في الاعتبار، وهي ملاحظة تبرز بشكل أكبر التسعير التعسفي لمنتجات الشعر، وهي أن النساء تدفع أكثر من الرجال مقابل ما يرقى أساسًا إلى نفس المنتج بالضبط، وهذه الحقيقة تشكّل جزءًا من ظاهرة تسعير المنتج الأوسع نطاقًا التي تسمى «الضريبة الوردية»^(٤١). وقد نظرت دراسة أجرتها إدارة شؤون المستهلك بمدينة نيويورك في مجموعة من المنتجات الاستهلاكية ووجدت أن الفوارق في الأسعار بين الجنسين يمكن أن تكون كبيرة، فعلى سبيل المثال يكلف شامبو النساء ٤٨٪ أكثر من شامبو الرجال، ورغم أن الرائحة والزجاجة قد تكون مختلفة عن منتج الرجال، هل يستحق الأمر حقًا هذا النوع من ارتفاع الأسعار؟

١٠:٤٥ مساءً - تنظيف الأسنان بالخيط

أنت تعرف التدريب المتكرر حين تذهب إلى عيادة طبيب الأسنان ويسألك عن سلوكك في تنظيف الأسنان بالخيط، فترد قائلًا «إنه جيد جدًا» ولكنك تكذب.

(٤١) الضريبة الوردية أو الضريبة الأنثوية (بالإنجليزية: pink tax) هو مصطلح يشير إلى زيادة ثمن المنتجات على أساس التمييز الجنسي، فتدفع النساء أكثر لشراء نفس المنتجات لمجرد تغليفها في عبوات وردية أو بنفسجية اللون، ورغم احتوائها على نفس مكونات المنتجات التي يتم تسويقها للرجال، وبسبب تلك الضريبة القائمة على أساس التمييز الجنسي تدفع النساء ١,٣٥١ \$ أكثر من الرجال سنويًا لشراء نفس المنتجات (المترجم).

يقول الكثير منّا هذا لأنه قيل لنا - منذ عقود- إن استخدام الخيط هو جزء أساسي من صحة الفم، والناس الطيبون يستخدمون خيط الأسنان، ويتم إخبارنا بذلك من قبل أطباء الأسنان، وجمعيات طب الأسنان، والمدارس، وصناعة الخيط التي تكسب مليارات الدولارات، وحتى الحكومات، ففي المقاطعة التي أعيش فيها -على سبيل المثال- تخبرني هيئة ألبرتا للخدمات الصحية عبر موقعها على الإنترنت أن «استخدم الخيط مرة واحدة على الأقل يوميًا» كجزء من رعاية الأسنان الأساسية.

الحقيقة هي أن معظم الناس سيئون فعلاً في تنظيف الأسنان بالخيط، ونحن لا نفعل ذلك كثيرًا، ولكنك صادقين ربما لن نفعل ذلك أبدًا، إذ يعد تغيير السلوك أمرًا صعبًا، خاصة عندما يتعلق الأمر بصحة الفم، وقد خلص استطلاع عام ٢٠١٨ لأكثر من ٨٠٠٠ أمريكي إلى أن ٣٢٪ فقط يستخدمون الخيط يوميًا. لكن هذه كانت بيانات شهادات ذاتية، لذا أعتقد أن التقييم الموضوعي سيؤدي إلى معدل امتثال أقل من ذلك بكثير، وقدّر استطلاع للرأي أجري عام ٢٠١٧ على الأمريكيين أن عدد الذين يستخدمون خيط الأسنان يوميًا يبلغ ١٦٪ فقط! ووفقًا لدراسة أجرتها الأكاديمية الأمريكية لطب وجراحة اللثة عام ٢٠١٥، فإن ٢٧٪ يعترفون بالكذب على طبيب أسنانهم بشأن تنظيف الأسنان بالخيط. ووجدت أيضًا أن ٣٦٪ يكرهون استخدام الخيط إلى درجة أنهم يفضلون القيام بشيء مزعج مثل تنظيف المرحاض، حتى إن بعض الناس يفضلون الاستماع إلى خمس السبورة بالأظافر.

لكن الحقيقة الصادمة أكثر هي أن العلم المحيط باستخدام الخيط أبعد ما يكون عن كونه قطعياً، وهناك القليل جداً من الأدلة الجيدة التي تدعم فكرة أنه يجب علينا جميعاً القلق بشأن التنظيف المنتظم للأسنان باستخدام الخيط، وقد أخبرني الأستاذ روبرت واينت: «الدليل ضعيف جداً لإثبات أي فائدة صحية، وإذا تم إجراؤه بشكل جيد ومتسق حقاً، فقد يكون له تأثير متواضع على التهاب اللثة (أحد أمراض اللثة الشائعة)».

الدكتور واينت هو أستاذ طب الأسنان في جامعة بيتسبرج الذي التقينا به عندما قمنا بتنظيف أسناننا في بداية هذا اليوم الافتراضي. إن عدم حماسه للتنظيف بالخيط يرجع إلى دراسات مثل المراجعة المنهجية لعام ٢٠١١ التي نشرتها مؤسسة كوكرين المرموقة، والتي خلصت إلى أنه لا يوجد سوى دليل ضعيف و«غير موثوق به للغاية» على أن استخدام الخيط يرتبط بانخفاض طفيف في البلاك، وأنه لا يوجد دليل جيد أنه يساعد على منع التسوس، ويتوافق هذا الاستنتاج مع مراجعة علمية لاحقة - اختُتمت في عام ٢٠١٥ - وجدت أن «الدراسات المتاحة تفشل في إثبات أن استخدام الخيط فعال بشكل عام في إزالة البلاك»، وقد كان هناك شعور بأن الأبحاث غير كافية إلى درجة أن الحكومة الأمريكية أزال استخدام الخيط من الإرشادات الغذائية الرسمية لعام ٢٠١٥، والذي كان قد أُدرج منذ عام ١٩٧٩.

منذ تلك المراجعات العلمية الشاملة والاهتمام الإعلامي الذي أحاط بها - وهو جدل أطلق عليه هؤلاء في مجتمع طب الأسنان اسم

«فضيحة استخدام الخيط»- حيث وجدت بعض الدراسات علاقة بين تنظيف الأسنان بالخيط وتحسين صحة الفم، ولكن كما رأينا مرات عديدة في هذا الكتاب فإن الارتباط ليس السببية، ومن المرجح أيضًا أن الأشخاص الذين يستخدمون الخيط يعتنون بشكل أفضل بصحتهم عامة. وقد وجدت دراسة استقصائية أجريت عام ٢٠١٨ على ٨٠٠٠ أمريكي أن مستخدمي التبغ كانوا أقل استخدامًا للخيط من الأشخاص الذين لا يستخدمون التبغ، كما وجدت الدراسة أيضًا أن «البالغين في المجموعة الأعلى دخلًا لديهم احتمالات أعلى للتنظيف اليومي بالخيط مقارنةً بالمجموعة ذات الدخل الأقل»، ويمكن أن يكون الدخل وتعاطي التبغ وحدهما -بغض النظر عن استخدام الخيط- مسؤولين عن الكثير من الاختلافات في صحة الفم.

كما طُرح أنه إذا تم استخدام الخيط بشكل أفضل، فسوف يكون هناك المزيد من الأدلة لدعم استخدام الخيط، (وهو ما يشبه إلى حد ما القول بأنه إذا تناول الناس المزيد من الفاكهة والخضراوات، فإن الناس سيأكلون المزيد من الفاكهة والخضراوات)، فعلى سبيل المثال جادلت مقالة بعنوان «دفاعًا عن الخيط» نُشرت في عام ٢٠١٧ في مجلة ممارسات طب الأسنان القائمة على الأدلة، أن استخدام إستراتيجيات تواصل أفضل -كتشكيل نصائح التنظيف بالخيط وفقًا للاحتياجات الفردية- من شأنه أن يؤدي إلى استخدام خيط تنظيف الأسنان بشكل أفضل، وما يصاحب ذلك من انخفاض في مشكلات صحة الفم، إلا أنه يوجد نوعان من التحديات مع هذه التوصية، أولهما أن إحداث تغيير

سلوكي مستدام على مستوى السكان أمر صعب حقاً، لا سيما عندما يتعلق الأمر بشيء يُعتبر بالنسبة إلى الكثيرين أقل جاذبية من تنظيف المراض، وثانيهما أننا ما زلنا لا نعلم إن كان استخدام الخيط بشكل أفضل سيؤدي إلى فوائد صحية.

قال لي الدكتور وايات: «عندما يتعلق الأمر بتنظيف الأسنان بالخيط، فأنت في حاجة إلى القيام بذلك بشكلٍ صحيحٍ طوال الوقت للحصول على أي فائدة ممكنة، ولكن معظم الناس لا يفعلون ذلك بشكلٍ صحيحٍ وفي النهاية يتوقفون»، وقد بدا محبطاً بعض الشيء من عدم جدوى كل ذلك، وأضاف «قلة قليلة من الناس تفعل ذلك بشكلٍ صحيحٍ، وهي مهارة»، وفي بعض الدراسات التي وجدت انخفاضاً في تسوس الأسنان، كان التنظيف بالخيط يتم بواسطة متخصصين، مثل إخصائيي صحة الأسنان، ومطالبة الشخص العادي باستخدام الخيط بنفس براعة واجتهاد خبير صحة الأسنان هو أمر غير واقعي تماماً. فكما كتب أحد أطباء الأسنان في صحيفة الجارديان في عام ٢٠١٦، «حتى في الدراسات المسيطر عليها لا يمكن للمرضى المشاركين -بعد التعليمات- استخدام الخيط بشكلٍ صحيحٍ».

(في حالة ما إذا كنت تتساءل، فإليك دليل تقريبي للغاية للتنظيف المناسب بواسطة الخيط، تحرك برفقٍ إلى أعلى وإلى أسفل بين أسنانك، وقم بلطفٍ بطي الخيط حول قاعدة كل سن، ويشمل ذلك التقدم إلى أسفل خط اللثة. أمسك الخيط مُسنداً إلى الأسنان وفرك جوانب كل سن، واستخدم قطعة نظيفة من الخيط لكل سن ولا تدخل الخيط أبداً في اللثة).

تعطي بعض مؤسسات طب الأسنان إيماءة غير راضية للدراسات التي وجدت نقصاً في الأدلة الداعمة، ولكنها -للمفارقة- لا تزال تصرُّ على وجود دليل، فقد نشرت جمعية طب الأسنان في أونتاريو وثيقة بعنوان «صحة فمك» لاحظوا فيها أن أدلة استخدام الخيط «لا تزال تُعتبر غير موثوق بها»، ولكن في الفقرة التالية يوصون باستخدام الخيط. ولدعم هذا الاستنتاج فهم يعتمدون على التقارير السريرية القصصية، وهي بالضبط ما يجب أن يتجنبه النهج القائم على الأدلة للرعاية الصحية، فقد نُقل عن طبيب أسنان قوله: «في ممارستنا السريرية نرى دليلاً كل يوم على أن استخدام الخيط ينجح»، وتم تصميم دراسات علمية جيدة للتغلب على التحيزات الكامنة في استخدام هذا النوع من الشهادات.

تعترف الآن جمعية طب الأسنان الأمريكية صراحة -من بين آخرين- بعدم وجود أدلة جيدة لدعم استخدام الخيط، إلا أن الجمعية لا تزال تمنع التخلي عن التنظيف بالخيط في المِثْفَلَة العظيمة في السماء، ففي عام ٢٠١٦ قدمت دعماً للممارسة بشعورٍ متمزج فيه أجزاء متساوية من اليأس والفتور قائلة: «في حين أن متوسط الفائدة صغير وجودة الأدلة منخفضة جداً (بمعنى أن متوسط الفائدة الحقيقي يمكن أن يكون أعلى أو أقل)، إلا أنه نظراً إلى أن التقديرات تشير إلى أن أمراض اللثة تؤثر في نصف الأمريكيين، فحتى فائدة بسيطة يمكن أن تكون مفيدة».

سيكون الحصول على البيانات اللازمة لتقديم بيان نهائي حول قيمة استخدام الخيط تحدياً كبيراً، كما لن يكون إجراء تجربة سريرية

كبيرة بالأمر السهل أو الرخيص، إلا أن فكرة أن استخدام الخيط يمكن أن يساعد بالفعل لديها درجة من المعقولة البيولوجية حتى من دون أدلة إكلينيكية قوية، لأن ترك الطعام محشور في الفراغات بين أسنانك لا يمكن أن يكون جيدًا، واستخدام الخيط هو تدخل رخيص - وفي حدود علمي - ليس له جوانب سلبية كبيرة، وقد يؤدي استخدام الخيط إلى جعل أسنانك تشعر بتحسّن، وإذا كنت تريد استخدام الخيط فاستمر في استخدام الخيط وقد تكون هناك فائدة صغيرة، خاصة إذا كنت نينجا تستخدم الخيط وتقوم بذلك بشكل جيد (لكنك لست نينجا، لذا لن تفعل).

أعتقد أنه من الإنصاف لمجتمع طب الأسنان استخدام هذه الأنواع من النقاط للرد على العبارات الشاملة التي تشير إلى أن استخدام الخيط قد ثبت عدم نجاحه، حيث لم يُثبِت ذلك على الإطلاق، ومع ذلك فإنني ما زلت متشككًا في قيمة استخدام الخيط، وإذا ما نجحت جيدًا وكانت ضرورية حقًا لصحة الأسنان، فسوف تكون هذه الفوائد أكثر وضوحًا حتى مع مراعاة قيود البحث العلمي الحالي.

يجب أيضًا مراعاة ضعف أداء التنظيف بالخيط في سياق ضعف أداء صحة الأسنان على نطاق أوسع. فعلى الرغم من استثمارنا الكبير في رعاية الأسنان على مدى العقود القليلة الماضية، وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ أن «الانتشار العالمي حسب السن لتسوس الأسنان، وحدوث التسوس غير المعالج ظلًا ثابتين بين عامي ١٩٩٠ و ٢٠١٠»، وأن استخدام خيط الأسنان وغيره من أشكال نظافة الأسنان لم يساعد

على الإطلاق، فإذا كنت تعتقد أن هذا يبدو كأنه استنتاج لا يُصدّق، فانظر إلى تلك المراجعة المنهجية الكبيرة لعام ٢٠١٨ التي نظرت في تأثير جميع أشكال نظافة الفم الشخصية (يُعرّف بأنه تنظيف الأسنان بالفرشاة باستخدام أو من دون استخدام مجموعة من أجهزة تنظيف الأسنان بالخيط) على تقليل تسوس الأسنان، وقد بحثت الدراسة التي أجراها فريق من جامعتي واشنطن وهارفارد في جميع التجارب المختارة عشوائياً المتاحة وتضمنت معلومات من نحو ٧٥٠ مشاركاً في البحث، وما وجدته هو أن «نظافة الفم الشخصية في غياب الفلورايد فشلت في إظهار فائدة فيما يتعلق بالحد من حدوث تسوس الأسنان»، فعندما يتعلق الأمر بمنع تسوس الأسنان، يتعلق الأمر في الغالب بإيصال الفلورايد إلى أسناننا، وبالنظر إلى هذا الاستنتاج، يجب أن نتوقف عن تكرار الرسائل التي لا يدعمها العلم الجيد، وأن نضع مواردنا المحدودة وطاقتنا في التدخلات التي تدعمها أدلة واضحة.

قبل أن نترك قصة استخدام الخيط ونقفز إلى السرير، إليك نصيحة أخيرة في طب الأسنان، وهي: إذا كنت تنوي استخدام الخيط فاستخدمه قبل أن تنظف أسنانك بالفرشاة، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ أن القيام بذلك بهذا الترتيب «سيزيد تركيز الفلورايد في اللويحة بين الأسنان»، أما إذا استخدمت الخيط بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة، فربما تقوم بإزالة الفلورايد المضاد للتسوس، وهو استنتاج اعتبره دليلاً إضافياً على أن الكثير من الفوائد التي نستمدّها من ممارسات صحة الفم لدينا تأتي من الفلورايد وليس من قدرتنا على استخدام الخيط والشعيرات الخشنة.

١٠:٥٠ مساءً - ممارسة الجنس

بالتأكيد، ولم لا؟ فالجنس صحي، وممتع، ومريح، ودائمًا ما يكون قرارًا جيدًا (مع جميع التحذيرات المعتادة للبالغين)، والجنس والسلوك الإيجابي تجاه الجنس مفيد للعلاقات ورفاهيتنا بشكل عام، وفي نفس الوقت الجنس ليس مسابقة، وأنت لا تتنافس مع أزواج أخرى، أو مع الثقافة الشعبية غير الدقيقة والتصورات الإباحية للجنس، وأنت لا تحصل على نقاط لعدد المرات أو للمهارات البهلوانية.

لكن الكثير منّا قلقون بشأن هذه الأشياء، إذ نعتقد أن الآخرين يمارسون الجنس أكثر بكثير مما هم عليه في الواقع، فقد وجدت دراسة استقصائية أجريت عام ٢٠١٨ على البالغين في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة أن الرجال يقدرّون أن الآخرين يمارسون الجنس أربع مرات أكثر مما يمارسونه في الواقع. ورغم أن تصورات النساء أفضل، إلا أنهن ما زلن يعتقدن أن النساء الأخريات يمارسن الجنس ضعف عدد المرات التي يمارسها بالفعل. يبدو أن الكثير منا يعتقد أن الجميع مشتركون في بعض نوادي الجنس الجماعي الجامح، بينما لم نتلوّ نحن الدعوة مطلقًا.

لسوء الحظ فإن هذه المفاهيم الخاطئة مهمة، لأن الناس يفسرون رضاهم الجنسي من خلال مقارنة أنفسهم بما يعتقدون أن الآخرين يفعلونه، فعلى سبيل المثال وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٤ أن كمية

الجنس الذي يمارسه الناس يرتبط بشكل إيجابي بالسعادة، ولكن كمية الجنس الذي نعتقد أن الآخرين يمارسونه يرتبط سلبًا بسعادتنا، بعبارة أخرى لا نسعد بالاعتقاد أن أصدقاءنا وجيراننا يمارسون الجنس أكثر مما نمارسه.

يجب أن نتوقف عن ممارسة هذه اللعبة الخاسرة للمقارنة الاجتماعية، فالكمية المناسبة لممارسة الجنس -على الأقل بالنسبة إلى زوجين- هي الكمية التي تجعلهما يشعران بالسعادة والقرب والرضا، وهذا هو المقدار المناسب لهما، والمزيد ليس دائمًا أفضل. فعلى الرغم من أن الدراسات قد وجدت بشكلٍ متسقٍ أن التكرار مرتبط برضا الزوجين عن علاقتهما (يحدث الكثير مع هذا الارتباط، ويشمل ذلك حقيقة أن المزيد من الجنس من المحتمل أن يكون علامة على علاقة جيدة)، وبعد نحو مرة واحدة في الأسبوع لا يوجد تحسُّن في الرفاهة، وقد قامت دراسة عام ٢٠١٥ بتعيين عشوائي لمجموعة من الأزواج لمضاعفة وتيرة الجماع، ولكن هذه المزاوجة المضاعفة لم تؤدِّ إلى المزيد من السعادة، بل قللت بالفعل من استمتاعهم بالجنس، ويتكهن الباحثون بأن هذا يرجع إلى أن ممارسة الجنس أكثر (حتى باسم العلم!) تبتعد عن الدوافع التلقائية والجوهرية للحميمية.

١٠:٥٥ مساءً — الاحتضان

نعم، يحدث هذا بعد خمس دقائق، إذ يمارس الزوجان العاديان المتزوجان الجنس لأكثر من خمس دقائق بقليل، (بجدية؟ خمس دقائق؟ على الجانب الإيجابي أعتقد أن هذا يترك المزيد من الوقت للنوم)، وعند الانتهاء يُرجى أن يحتضن بعضكما بعضًا، فقد وجدت الدراسات أن الحضن له فوائد عديدة. ووجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٤ على أكثر من ٣٠٠ من الأزواج الكنديين أن «مدة الشعور بالتعلق بعد ممارسة الجنس كانت مرتبطة بارتفاع الإشباع الجنسي، وبالتالي زيادة الرضا عن العلاقة».

١١:٠٠ مساءً — النوم

ها نحن في نهاية يوم طويل مليء بالعشرات من القرارات، ويجب أن تكون مرهقًا! وأنت في حاجة إلى نوم هانئ ليلاً، لذا اتخذ قرارًا بالحصول على ليلة نوم هانئة!

بناء على تجربتي الشخصية، فإن قول هذا عادة ما يكون أسهل من فعله، فأنا نَوَام رهيب أنام جيدًا، ولكن غالبًا ما أستيقظ في منتصف الليل، وأنا لست وحدي في هذا المأزق، إذ يعاني قطاعٌ كبيرٌ من السكان البالغين من صعوبة في النوم أو البقاء نائمين. وترتبط عادات النوم السيئة بمجموعة من المشكلات مثل: السمنة ومرض ألزهايمر

وأمرض القلب والأوعية الدموية والاكئاب والسكري من النوع الثاني وضعف الأداء الأكاديمي وانخفاض الإنتاجية وحوادث السيارات ومكان العمل، وكما لاحظ قسم طب النوم في جامعة هارفارد، أظهرت الدراسات أن «النوم خمس ساعات أو أقل في الليلة يزيد خطر الوفاة من جميع الأسباب بنحو ١٥٪»، ولن أحاول إقناعكم بحقيقة أننا جميعاً في حاجة إلى المزيد من النوم.

ربما سمعت ذلك من الجميع من أريانا هافينجتون^(٤٢) إلى ميشيل أوباما^(٤٣) إلى بيونسيه^(٤٤)، وحقيقة أن الكثيرين منا لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم يقود صناعة نوم ضخمة ومتنامية، ولعقود من الزمان كان يُنظر إلى النوم على أنه شيء يفعل الضعفاء، وأنه مضيعة هائلة للوقت الثمين، وكان قلة النوم وسام شرف، وعلامة على أنك طموح ومستعد لفعل أي شيء لتحقيق النجاح. ومقولات مثل: يمكنك النوم عندما تموت وكل ذلك الهراء، ولكن الآن -على الرغم من ذلك- هناك وعي كبير بأن هذه الأفكار ليست خاطئة فقط من وجهة نظر الإنتاجية

(٤٢) أريانا هافينجتون (بالإنجليزية: Arianna Huffington) هي مقدمة برامج إذاعية، وصحفية، وكاتبة، ومدونة، وكاتبة سير من الولايات المتحدة الأمريكية، ولدت في أثينا وهي عضوة في الحزب الديمقراطي الأمريكي (المترجم).

(٤٣) ميشيل أوباما (بالإنجليزية: Michelle Obama) محامية أمريكية، مديرة جامعية وكاتبة، كانت السيدة الأولى للولايات المتحدة الأمريكية بين عامي ٢٠٠٩ و٢٠١٧. متزوجة من باراك أوباما، الرئيس الرابع والأربعين للولايات المتحدة الأمريكية، وتُعد أول سيدة أولى من أصول إفريقية للولايات المتحدة (المترجم).

(٤٤) بيونسيه جيزيل (بالإنجليزية: Beyoncé)، ولدت ونشأت في هيوستن بولاية تكساس، هي مغنية وممثلة أمريكية حائزة على ٣٢ جائزة جرامي، وهي الشخص الأكثر فوزاً في تاريخ الجائزة من بين جميع الموسيقيين والفنانين (المترجم).

-التي كانت للمفارقة سبب بقاء الناس مستيقظين- ولكنها أيضاً ضارة بكل من الأفراد والمجتمع، والآن انقلب النص تمامًا، فقلة قليلة تقع الآن تحت تأثير العبارة المبتذلة «إذا غفوت تخسر»، وهذا هو الوقت الذي تقوم فيه الفرق الرياضية المحترفة بتعيين مدربين للنوم، ويتفاخر المشاهير بشأن روتين نومهم على وسائل التواصل الاجتماعي، ويصرح المدرب الشخصي للاعب لبيرون جيمس^(٤٥) أن «النوم هو أضمن ما يملكه». (حقًا؟ أكثر من مهارة لبيرون الهائلة وطبيعته التنافسية؟)، لا أظنكم في حاجة إلى المزيد من الإقناع من جانبي بأن النوم مهم.

أعتقد أيضًا أن معظمنا الآن على دراية بالإستراتيجيات الأساسية لتحسين نومنا، فبشكلٍ عام، يجب أن يسعى البالغون لمدة تتراوح بين سبع وثمانين ساعات في الليلة (مع وجود اختلافات ترجع إلى حد كبير إلى أنماطنا الزمنية المحددة بيولوجيًا). ولا توجد وصفة سحرية ولكن يتفق معظم الخبراء على أن النوم الجيد ليلاً سوف يساعده روتين ثابت لوقت النوم يتضمن الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت تقريباً كل ليلة، وتجنب المنشطات مثل الكافيين واستهلاك الكثير من الكحول بالقرب من وقت النوم. ويجب أن تكون غرفة نومك صديقة للنوم -هادئة ومظلمة وذات درجة حرارة مُنعشة- وبطبيعة الحال- مع سرير دافئ ونظيف، ويجب أن تكون غرفة النوم مخصصة للنوم والجنس فقط، لأنه

(٤٥) لبيرون جيمس (بالإنجليزية: LeBron James) هو لاعب كرة السلة أمريكي محترف، يلعب للوس أنجلوس ليكرز من الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA). الملقب بـ «الملك جيمس» (King James)، يُعتبر على نطاق واسع أحد أعظم اللاعبين في تاريخ الدوري الأمريكي للمحترفين (المترجم).

كما أشارت هيئة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة، «على عكس معظم الأنشطة البدنية القوية، فإن الجنس يجعلنا نشعر بالنعاس»، (أحب الطريقة التي يصورون بها الجنس بتفاؤل على أنه «قوي»، خاصة بالنظر إلى مدة الخمس دقائق المخيبة المشار إليها أعلاه).

لذا «نعم» للجنس ولكن «لا» كبيرة لأجهزة التلفزيون والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية، فيجب أن تتوقف عن مشاهدة التلفزيون ومشاهدة وسائل التواصل الاجتماعي في أثناء وجودك في غرفة النوم، فقد بدأت مجموعة قوية إلى حد ما من الأدلة في الظهور على أن الضوء الأزرق المنبعث من هذه الأجهزة يجعل النوم مضطرباً، وهناك بعض الأدلة -على الرغم من عدم وجود الكثير من الأبحاث عالية الجودة، ولذلك هناك حاجة إلى المزيد من العلم قبل تقديم ادعاءات نهائية- على أن مرشحات الضوء الأزرق مثل النظارات ذات اللون الكهرماني قد تساعد، ولكن الأمر الأكثر إشكالية هو أن تلك الأجهزة هي بوابات لعالم عملنا، وموجزات الأخبار، ومصادر أخرى للتوتر لا تؤدي إلى حالة ذهنية هادئة، ومرشحات الضوء لن تساعد في حل هذه المشكلة، فالمشاركة عبر الإنترنت تحافظ على نشاط العقل وتبعده عن بيئة النوم، وحتى إذا كنت لا تنظر إلى بريدك الإلكتروني الخاص بالعمل أو وسائل التواصل الاجتماعي، فإن مجرد حمل الهاتف هو تذكير خفي بهذه المجالات من حياتك، فمجرد التواجد بالقرب من هاتفك يمكن أن يرفع مستويات الكورتيزول هرمون الإجهاد مما يزيد مشاعر القلق. وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ أن استخدام وسائل التواصل

الاجتماعي خلال ٣٠ دقيقة من وقت النوم «يرتبط بالنوم المضطرب بين الشباب»، ووجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في جامعة شرق لندن أن «النوم من دون هواتف ذكية يحسّن النوم والعلاقات والتركيز والرفاهية».

ما زلت غير مقتنع؟ تشير بعض الدراسات إلى أن الهواتف الذكية في غرفة النوم تقتل حياتنا الجنسية، وأن الناس يمارسون الجنس الآن أقل مما كانوا يفعلون في العقود الماضية. وفي حين أن هذه قضية معقدة بلا شك، إلا أن بعض الباحثين يعتقدون أن التكنولوجيا هي المسؤولة جزئياً على الأقل، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في المملكة المتحدة أن ذروة استخدام بيانات الإنترنت تحدث في وقت متأخر من الليل، مما يعكس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والترفيه عبر الإنترنت بعد أن نرحل جميعاً إلى السرير. ويرى ديفيد سبيجلهتر، عالم النفس بجامعة كامبريدج، أن الأزواج الآن أقل اهتماماً بالجنس بسبب قوة الاتصال هذه، وفي الحقيقة وجدت دراسة استقصائية أجريت عام ٢٠١٨ على ٢٠٠٠ بالغ أمريكي أن الأشخاص في علاقات يقضون ٤٠ دقيقة في المتوسط على هواتفهم قبل الذهاب إلى الفراش، وأن ٩٣٪ يتركون هواتفهم المحمولة في متناول اليد في أثناء نومهم، وأن استخدام الهاتف المحمول (وليس الجنس) هو النشاط الأول خلال الساعة الأخيرة قبل النوم، وشعر أكثر من نصف الأزواج الذين شملهم الاستطلاع أن الهواتف المحمولة في غرفة النوم كانت تجعلهم يفقدون وقتاً ممتعاً بعضهم مع بعض. وقال ٢٥٪ إن آخر شيء يرونه قبل أن يغلقوا أعينهم هو هواتفهم الذكي، وليس شريكهم.

ضع الهاتف بعيداً!

للنوم لحظة ثقافية، وهذا في الغالب شيء جيد، ولقد أهملنا النوم فترة طويلة جداً، ولكن مع تزايد الحماس لكل ما يتعلق بالنوم، جاءت موجة مدّ من منتجات النوم والكتب وأعمدة النصائح والمكملات وخبراء النوم والمعلمين بدرجات متفاوتة من المصداقية والمعرفة، والآن أصبح النوم شيئاً يفترض بنا أن نعمل عليه بجدية، كما لو كنا نتدرب لسباق الماراثون أو نستعد لعزف منفرد في قاعة كارنيجي للحفلات الموسيقية، وذلك على الرغم من أن النوم هو شيء فعله البشر بشكل طبيعي طوال وجودنا على الأرض، وأجسادنا تعرف كيف تنام. ورغم أن النوم جزء من تركيبنا الحيوي، فإنه يُباع لنا الآن أدوات يفترض أنها تسمح لنا بالقيام بذلك بشكل أفضل، ونحن نقع في هواها، ومن المتوقع أن تبلغ قيمة صناعة النوم قريباً ١٠٠ مليار دولار. لا نحتاج إلى أن نحاول جاهدين، ولكننا في حاجة إلى الاسترخاء بشأن الاسترخاء، ولكن كل هذا الحديث عن النوم أوجد مفارقة جهد النوم، وقد وجدت الدراسات أن مجرد القلق بشأن النوم - وهو ما تطلب منّا صناعة النوم المتنامية القيام به حتى يتمكنوا من بيع أشياء لنا للمساعدة في علاج قلقنا من النوم - قد يجعل النوم أكثر صعوبة في الواقع. وهناك الكثير من ضجيج الثقافة الشعبية حول النوم إلى درجة أن الناس قد يبدوون في الهوس ليس فقط بشأن الحصول على المزيد منه، ولكن حول كيفية القيام بذلك بشكل صحيح، وهذا بدوره قد يؤدي إلى المزيد من مشكلات النوم. في بحث نُشر عام ٢٠١٧ في مجلة طب النوم السريري،

وصف المؤلفون تكوين عادات هوس غير صحي بالحصول على نوم مثالي، وهو موقف يؤدي إلى مزيد من القلق، ونتيجة لذلك لقلة النوم. تُعد الشعبية المتزايدة لتقنية تعقب النوم مثالاً جيداً على المشكلات المرتبطة بثقافة النوم الجديدة، وقد قمت بتجربة مجموعة متنوعة من هذه الأجهزة، إذ ارتديت جهاز استشعار خاص على رأسي كان من المفترض أن يلتقط موجات الدماغ، ونمت على بساط مصمم لالتقاط حركاتي الليلية، وجربت النوع الذي ارتديه على معصمي وهو مصمم لمراقبة مراحل نمومي المختلفة، وفي الصباح تلقيت تعليقات حول جوانب مختلفة من نمومي، مع تقديم رسوم بيانية ومخططات دائرية مثيرة للإعجاب وذات مظهر علمي، فما الذي يفترض أن يفعله الشخص بالضبط بهذه المعلومات؟ إذا كانت النتيجة سيئة، فهل أحاول النوم أكثر في الليلة التالية؟ إذا شعرت بالانتعاش في الصباح لكن المتعقب قال إنني نمت سيئاً، فهل يجب أن أراجع شعوري بالراحة؟ الأكثر إشكالية، أن كل جهاز أعطاني استجابة مختلفة، فقد أخبرني أحدهم أنني قد حصلت على «درجة» نوم بنسبة ٧٣ في المائة ٧٣٪ - وهو ما أعتقد أنه من المفترض أن يكون جيداً - وحصلت من آخر على درجة أقل إثارة للإعجاب.

والدليل على دقة هذه الأجهزة - كي نجعل الكلام اللطيف - مختلط للغاية، فقد خلص استعراض أجري عام ٢٠١٧ للبحوث المتعلقة بتتبع نوم المستهلك إلى أن: «هذه الأجهزة بها أوجه قصور كبيرة وفائدة محدودة، حيث لم يتم تقييمها بدقة في تجمعات سريرية»، وجزء من

المشكلة هو أن أجهزة التتبع لا تقوم بعمل جيد في التمييز بين حالات النوم المختلفة، فعلى سبيل المثال قد يُسجل الاستلقاء في أثناء مشاهدة أحد العروض على هاتفك كنومٍ خفيفٍ، وهو بالتأكيد ليس كذلك.

أعتقد أيضًا أنه من المفارقات أننا نتجه إلى جهاز تقني يتم إقرانه غالبًا بهاتفنا من أجل الحصول على نوم أفضل ليلاً، بينما تُعد هواتفنا وتقنياتنا الأخرى أحد الأسباب الرئيسية التي تجعلنا مستيقظين نصف الليل. إنه يشبه إلى حد ما محاربة تفشي الحشائش عن طريق زراعة نباتات الهندباءات.

لكن المشكلة الأكبر - بالنسبة إليّ - مع أجهزة تتبع النوم هي أنها تزيد مفارقة جهد النوم، فنظرًا إلى أن هذه الأجهزة توفر مقياسًا - قد يكون كما رأينا بلا معنى إلى حد كبير - فهي تدعونا إلى مقارنة ليالي النوم المتتالية، ونتيجة لذلك فإننا نبذل المزيد والمزيد من الجهد للنوم لفترة أطول وأفضل، ويسمح لنا قياس النوم بالتعامل معه على أنه منافسة، وهذه - بالطبع - طريقة خاطئة تمامًا للتفكير في النوم، الذي يجب أن يحكمه إيقاع أكثر طبيعية ومشاعر أقل حدة، فالنوم ليس سباقًا يمكن الفوز به.

أنا سعيد لأننا نأخذ النوم بجدية أكبر، ولكن كما يحدث غالبًا مع اتجاهات العافية فإن النشاط المباشر قد جعله يبدو أكثر تعقيدًا من أجل تسهيل نمو الصناعة، والإستراتيجية التي ساعدتني أكثر في مشاكل نمومي هي تلك التي تتناسب بشكل جيد مع الموضوع الأساسي لهذا الكتاب بأكمله: استرخ - اهدأ - افصل، ولا تدع صناعة النوم تروج لك

فكرة أنك في حاجة إلى وسائل خاصة أو مراتب أو بطانيات أو مكملات غذائية أو روتين منظم للغاية ومراقب بدقة، والتزم بالأساسيات وهي تشمل وقت النوم والاستيقاظ المنتظمين، وبيئة النوم المريحة، وتجنب التكنولوجيا، والكافيين، والإفراط في الكحول وفي تناول الطعام قبل النوم، وأنت لا تحتاج إلى تحديد مقدار كل لحظة في حياتك، وخاصة نومك، لأن ذلك قد يأتي -في الواقع- بنتائج عكسية.

قواعد الاسترخاء

عندما أحاول النوم في وقت متأخر من الليل، فغالبًا ما أعود إلى المشكلات التي كانت تزعجني خلال النهار، وأعيد صياغة المشكلات محاولاً أن أشق طريقي إلى حل، وهي عادة سيئة لا تساعد على النوم.

لقد غطى هذا الكتاب يومًا افتراضيًا مزدحمًا، حيث قمت بفحص الموضوعات المثيرة للجدل التي تشوش عليها طبقات من المعلومات المضللة وأحيانًا المغالطات الأيديولوجية التي تقودنا في الكثير من الأحيان إلى المسار الخطأ أو توترنا دون داع، وقد تحدثت عن القرارات التي يمكن أن نتخذها، ولكننا غالبًا لا نفعل، وهذا قد يكون مفيدًا.

لكن جوهر هذا الكتاب يدور حول الحقائق الكامنة وراء قراراتنا اليومية وكيف ولماذا يتم تحريف هذه الحقائق أو إساءة تفسيرها أو تجاهلها، وفي أثناء تأليف هذا الكتاب أمضيت العديد من الليالي بلا نوم بينما كنت أحاول أن أفهم لماذا نخطئ كثيرًا في فهم هذه الحقائق، في هذا العصر الذي يتميز بمستويات غير مسبقة من الوصول إلى المعرفة، وقد فكرت في هذا منذ عقود، وكما قلت في بداية هذا الكتاب يريد الجميع اتخاذ القرارات المناسبة لهم ولا يريد أحد أن يُضلل.

وجدت دراسة أجرتها مؤسسة نايت في عام ٢٠١٨ أن ٢٧٪ فقط من الأمريكيين يقولون إنهم «واثقون جدًا بقدرتهم على معرفة متى ينقل

مصدر إخباري أخبارًا حقيقية»، وأن ٥٨٪ يشعرون أنه «أصعب أن يتم إعلامهم اليوم بسبب وفرة المعلومات ومصادر الأخبار المتاحة»، وجدت دراسة استقصائية دولية كبيرة أخرى - وهي مقياس إيدلمان للثقة لعام ٢٠١٨ - أن ٥٩٪ من الجمهور «ليسوا متأكدين مما هو صحيح وما هو غير صحيح».

كما تظهر هذه الإحصاءات فإنه عندما يتعلق الأمر باستخدام المعلومات لاتخاذ قراراتنا اليومية، فهذه أوقات جنونية وصعبة، ولكن لماذا المعلومات المضللة لها مثل هذا التأثير الكبير في حياتنا؟ كيف وصلنا إلى هذا الوضع، وما الذي يمكن أن نفعله حيال ذلك؟

في أثناء تأليف هذا الكتاب أتحت لي الفرصة لرئاسة حلقة نقاشية حول إنكار العلم، استضافتها أكاديمية نيويورك للعلوم ومعهد روتجرز للصحة العالمية، وركزت جلستنا على هذه الأسئلة بالضبط، وعلى وجه التحديد تم تكليفنا باستكشاف القوى الاجتماعية التي سهلت انتشار المعلومات الخاطئة، وما يمكننا القيام به للرد كأفرادٍ وكمجتمعٍ، وضمّت الحلقة النقاشية خمسة علماء ممتازين من مؤسسات حول العالم، وناقشنا دور العوامل المختلفة مثل: ثقة الجمهور، ووسائل التواصل الاجتماعي، والروايات، وثقافة المشاهير، إلا أنه بالنسبة إليّ فقد قدمت كيلبي جرينهيل، الأستاذة في جامعة تافتس وكلية كينيدي للعلوم والشؤون الدولية بجامعة هارفارد، الملخص الأكثر إيجازًا الذي يتمثل في ستة اتجاهات اجتماعية لعبت دورًا مهمًا في تفسير سبب

كون هذا هو عصر المعلومات المضللة، وأدناه هو رسدي لقائمة كيلى جرينهيل، أما التحليل فهو لى.

مستويات عالية منتشرة من القلق العام/ الخوف موجود في كل مكان، وقد رأينا ذلك في مخاوفنا بشأن اللبن والفلورايد ومخاطر التنقل بالدراجة، وما إذا كان ينبغي لنا السماح لأطفالنا بالسير إلى المدرسة، وهو يلعب دورًا في شعورنا بالذنب بشأن مقدار الوقت الذي نقضيه مع أطفالنا، وفي أفكارنا بشأن المصافحة والعناق ومقاعد المرحاض. ونحن نعلم -للأسف- أن الخوف ينجح، فهو يساعد في بيع المنتجات والأفكار، واللعب بمخاوفنا يغذي التحيز المعرفي الراسخ لدينا لرؤية الأحداث الدرامية وتذكرها، مثل هجوم دب، أو اختطاف طفل، أو حادث قفز بالمظلات. ويؤدي هذا إلى انحراف تفكيرنا مما يُصعب الوصول إلى قرارات نزيهة وعقلانية ومدعمة بالأدلة.

مستويات منخفضة من الثقة تاريخياً: يخبرنا البحث أن ثقة الجمهور بمؤسساتنا الأساسية في أدنى مستوياتها تقريباً، وبينما تُظهر بيانات جالوب من الولايات المتحدة أنه في عام ١٩٧٥ كان لدى ٨٠٪ من الجمهور قدرٌ كبيرٌ أو كثيرٌ جداً من الثقة بالنظام الطبي، فإن هذا الرقم انخفض اليوم إلى ٣٠٪، وانخفضت الثقة بالصحف من ٥١٪ عام ١٩٧٩ إلى ٢٣٪ اليوم، ويمكنني أن أستم، ويمكن أن يؤدي انهيار الثقة إلى ابتعاد الناس عن العلم الجيد لأنهم لا يثقون بمصدر المعلومات سواء كان ذلك بسبب القلق من تأثير دافع الربح أو من دور الأجندات السياسية. وهذا الانهيار في الثقة يفسح المجال لنظريات المؤامرة

والتفسيرات البديلة الخالية من الأدلة. وعندما لا يتمكن الناس من فهم العالم ولا يثقون بالمؤسسات العامة، يكون من السهل أن تزدهر المعلومات المضللة، ويكون من الأسهل تصديق أن اللبن الخام آمن، وأن الفلورايد دواء يتحكم في العقل، وأن تحجب شركات الأدوية الكبرى الحقيقة حول قيمة الفيتامينات والمكملات الغذائية. وفي الحقيقة - كما هو مذكور في هذا الكتاب - فإن مجرد تعرضك لنظريات المؤامرة يمكن أن يربك الخطاب العام، ويؤثر في معتقداتك ونواياك، حتى ولو لم تكن من أصحاب نظرية المؤامرة المتشددين.

مستويات عالية من الاستقطاب في الخطاب العام: لم يعد هناك حل وسط بشأن أي شيء، وسواء كان ذلك نقاشًا حول تغير المناخ أو قيمة النظام الغذائي الخالي من الجلوتين أو صراخًا صاخبًا، فإن التمثيلات العامة غالبًا ما تكون متطرفة دائمًا، فيجب الآن أن تكون ١٠٠٪ مع، أو ١٠٠٪ ضد، وغير مسموح لك بالمراوغة. وقد أنتجت دراسة عام ٢٠١٨ من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا تمثيلات مرئية للخطاب العام على وسائل التواصل الاجتماعي، وما تبدو عليه هو شكل U مثالي تقريبًا، فالطرفان لهما صوت عالٍ ويُسمعون كثيرًا؛ أما الوسط فأقرب إلى الصمت، وتغذي ظاهرة التوازن المزيف في وسائل الإعلام هذا الاستقطاب من خلال تقديم العلوم ذات الصلة بالخلافات الاجتماعية بطريقة غير دقيقة ومضللة. ويحدث التوازن المزيف عندما توحى قصة إعلامية بوجود جانبين متساويين أو شبه متساويين للقصة، بينما في الحقيقة وزن الدليل يميل بوضوحٍ إلى جانبٍ واحدٍ. ويمكن

أن يحدث هذا عندما يكون أحد طرفي النقاش - غالبًا ما يكون مدفوعًا بالخوف أو بأجندة أيديولوجية معينة - أكثر تحفيزًا إلى الانخراط في الموضوع من الجانب الآخر. وتُعد دراسة أجريت عام ٢٠١٨ في كندا حول تغطية وسائل الإعلام للنقاش حول فلورة المياه مثالًا جيدًا لكيفية حدوث ذلك، فقد وجد الباحثون أن الروايات الإعلامية أساءت تفسير العلم بطريقة غير متوازنة، ويرجع ذلك إلى حدٍ كبيرٍ إلى أن هؤلاء الذين يعارضون الفلورايد كانوا أكثر تحفيزًا وتنظيمًا للتحديث علنًا من هؤلاء الذين يدعمون مبادرة الصحة العامة. أدّى ذلك إلى تغطية إخبارية «تمّ تكيفها من وجهة نظر المخاطر بدلًا من الفوائد»، وهو ما يخلق رواية مستقطبة يتصارع فيها جانبان، وتُعد إستراتيجية سرد القصص هذه جيدة لبيع الصحف والحصول على نقرات إعجاب، ولكنها ليست بهذه الجودة للخطاب العام وتطوير السياسات.

ظهور تقنيات اتصال مسببة للخلل: لم يمضِ وقتٌ طويلٌ منذ أن كانت مصادر المعلومات مقيدة إلى حدٍّ ما، فقد كان هناك عدد قليل من القنوات التلفزيونية، وعدد محدود من خيارات الراديو والصحف المحلية والمجلات والكتب، وكانت هذه الوسائط تتحكّم في وترشح وتصفي ما نسمعه عن أي موضوع معين، ولكن مع ظهور الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي تغيرت طريقة مشاركة المعلومات إلى الأبد. الكثير من هذا رائع لأنه يسمح بأشكال فريدة من الترفيه والتعبير الفني، والمزيد من الوصول إلى العلوم، وإلى مجتمعات جديدة عبر الإنترنت، ولكنه - كما رأينا خلال هذا الكتاب - سمح أيضًا لأفكار غير

مستنيرة ليس فقط بالبقاء، بل وبالازدهار، وقد أظهرت الدراسات أن الأخبار السيئة والأكاذيب والمعلومات المضللة تنتقل بشكل أسرع وأبعد عبر الإنترنت. لقد أدى ذلك إلى تغذية ضجيج الثقافة الشعبية التي تغطي الآن على الخطاب العام، مما يجعل من المستحيل تقريباً استخلاص العلم الفعلي من هذا الهراء. وتسهّل منصات وسائل التواصل الاجتماعي نمو الخطاب المستقطب وتزيد تأثير التحيز التأكيدي، أي الميل إلى العثور على معلومات تؤكد أفكارنا المسبقة.

ظهور حراس المعلومات الجدد: تؤثر منصات مثل جوجل وفيسبوك وتويتر بشكل متزايد في ما يجذب انتباهنا وما لا يجذب انتباهنا، وهم يؤثرن أيضاً في ما يتم تغطيته في المنافذ الإخبارية التقليدية والمنشورات الأكاديمية التي تحظى باهتمام الجمهور. والنتيجة هي ديناميكية تغطي فيها قدرة المحررين والصحفيين على تشكيل الخطاب العام -للأفضل أو للأسوأ- على نقرات المستخدمين ومشاركاتهم على وسائل التواصل الاجتماعي، والتي بدورها تؤثر على الأرجح في المحتوى التحريري في المستقبل، فقد تنتشر دراسة صغيرة أو أولية أو سيئة التنفيذ حول قوة القيلولة أو القيمة الغذائية للقهوة على نطاق واسع وبسرعة على تويتر، مما يسمح لها بأن تصبح جزءاً من الوعي العام بسرعة أكبر بكثير مما كانت عليه في الماضي، وبمجرد أن تصبح القصة في المجال العام قد يكون من الصعب التراجع عنها أو فضح زيفها.

ربما يكون الأمر الأكثر صعوبة هو تأثير نتائج محرك البحث، فما يظهر في الصفحة الأولى من بحث جوجل -على سبيل المثال-

ليس قائمة بالمعلومات الأكثر موثوقية والمعلومات العلمية المتعلقة باستعلام معين، وإذا قمت بالبحث عن أي موضوع تم تناوله في هذا الكتاب تقريباً، فستكون الصفحة الأولى من نتائج البحث عبارة عن مزيج من بعض الأشياء الجيدة من مصادر جديرة بالثقة، وحفنة من الحماقات الخاطئة تماماً والتي يحتمل أن تكون خطيرة.

في أثناء كتابة هذا الاستنتاج، بحثت في جوجل عن «فوائد اللبن الخام»، وكان الرد الأعلى -أي المقتطف المميز في أعلى الصفحة- اقتباساً من أحد أشهر مزودي العلوم الزائفة والمعلومات الصحية الخاطئة، وهو الدكتور جو ميركولا، وهو الشخص الذي تلقى تحذيرات من إدارة الغذاء والدواء بالتوقف عن تقديم ادعاءات لا أساس لها، وعوقب من قبل لجنة التجارة الفيدرالية لبيعه منتجاً غير مثبت، وحصل على تقييم «ضعيف» من مكتب الأعمال الأفضل^(٤٦). وعندما يخبرك جو ميركولا -كما يفعل موقعه على الإنترنت- بأن اللبن المبستر «يمكن أن يضر بصحتك»، فيمكنك افتراض أنه يجب تجاهل هذه النصيحة بشدة، ومع ذلك كانت هذه هي النتيجة المميزة على جوجل! كان المقطع الذي غالباً ما يكون الشيء الوحيد الذي يقرأه الناس، وهذا هو ما يقرأه جوجل هوم أو أمازون أليكسا بصوت عالٍ إذا كنت تريد استجابة صوتية، ومن بين النتائج التسع الأخرى، كانت هناك

(٤٦) مكتب الأعمال الأفضل (Better Business Bureau)، هو مؤسسة خاصة غير ربحية، مهمتها التركيز على النهوض بثقة السوق. تأسست في عام ١٩١٢ وانتشر ١٠٦ فروع منها في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية وكندا، وتندرج تحت الرابطة الدولية لمكاتب الأعمال الأفضل في أرينغتون في ولاية فرجينيا (المترجم).

اثنان فقط تحتويان على معلومات جيدة ومتوازنة ومستنيرة علمياً عن اللبن الخام، وقد حوّلتني معظم النتائج الأخرى إلى مواقع ويب -بما في ذلك تلك الخاصة بمجموعة تمارس الضغط من أجل بيع اللبن الخام- كانت تحتوي على معلومات خاطئة بشكلٍ فظيع، وتذكر أن الصفحة الأولى من نتائج بحث الويب تتلقى ٩٥٪ من حركة مرور الويب حول هذا الموضوع. القائمة الأعلى -في هذه الحالة نصيحة جو ميركولا الخاطئة- تتلقى إلى حدٍّ بعيدٍ أكبر عدد من الزيارات، وتشكّل نتائج البحث ما نعرفه عن العالم، وعندما يتعلّق الأمر بالإبلاغ عن القرارات، إذا لم تكن موجودة في الصفحة الأولى، فربما لا تكون موجودة أصلاً.

وجود العديد من الجهات الفاعلة المستعدة لتعميم الهراء والضجيج والخوف: بالنسبة إليّ ربما يكون هذا هو العنصر الأكثر إحباطاً، إذ يبدو أن عددًا متزايدًا من الأفراد والمؤسسات وحتى الحكومات على استعدادٍ لاستخدام المنصات الإعلامية الجديدة بفعالية للتلاعب ببيئة المعلومات لدينا. وقد كُتِبَ الكثير عن أكثر الأمثلة دراماتيكية، مثل تدخل الحكومة في العملية الديمقراطية، وفي بعض الأحيان وصل هذا إلى ما هو أبعد من السياسة، كما حدث عندما خاض المشاغبون الروس على تويتر في الجدل حول سلامة اللقاح كطريقة لإثارة القلق العام والاستقطاب والخلاف بين الشعب الأمريكي. (استخدم المشاغبون رسائل مثل «لا تحصل على اللقاحات، فالمتنورون وراء ذلك»)، ويلوث المشاهير -ومنظرو المؤامرة، ومسؤولو وسائل التواصل الاجتماعي، والمسوقون- الإنترنت بمعلومات مضللة

ومزورة وأكاذيب صريحة. وعلى الرغم من أن الكثير من المعلومات سخيفة (نشر موقع ناشورال نيوز الجدير بالازدراء عنواناً رئيسياً يقول «لقاحات الحصبة تقتل أشخاصاً أكثر مما تفعل الحصبة، طبقاً لبيانات مركز السيطرة على الأمراض»)، وما زال من الممكن أن يكون للضوضاء تأثير، فمجرد التعرض لهذا الهراء يمكن أن يؤثر في معتقداتنا، وفي النهاية في اتخاذ قراراتنا.

بالإضافة إلى هذه المصادر الواضحة للهراء الخالي من العلم، يجب أن نذكر أن المؤسسات العلمية الشرعية يمكن أن تضيف أيضاً إلى الضوضاء التي تجعل القرارات صعبة، إذ يقوم الباحثون والجامعات والكيانات الممولة بضجيج ويلوون أبحاثهم دون داعٍ حتى تحصل على قوة دفع في كل من المنافذ الإخبارية التقليدية ووسائل التواصل الاجتماعي. ويمكن أن يؤدي التمثيل المفرط في الحماس للبحث إلى إرباك الخطاب العام حول الموضوعات المعقدة، وفي الكثير من الأحيان، تصور هذه الضجة العلم على أنه أكثر تحديداً مما هو عليه في الواقع، أو أن التصورات الإعلامية للبحث تقلل من أهمية حدود المنهجيات ذات الصلة، ويمكن أن أستمِر ولكنني أعتقد أن هذه القائمة المكوّنة من ستة اتجاهات اجتماعية رئيسية كافية لتوضيح النقطة المركزية وهي: أننا نعيش الآن في مجتمع مصمّم لخلق الارتباك وإثارة القلق ونشر المعلومات المضللة، ولا عجب في أن اتخاذ القرار يمكن أن يكون صعباً للغاية.

إذن، ماذا يمكننا أن نفعل؟ كيف يجب أن نستجيب؟ فيما يلي

ست إستراتيجيات تسمح لي ولك بالاسترخاء ووضع هذا اليوم المليء بالقرارات وراءنا حتى نتمكن من الحصول على نوم جيد ليلاً. (بالمناسبة، أظهرت الأبحاث أن كتابة قائمة بالمهام هي طريقة جيدة للاسترخاء والترويح لقضاء ليلة مريحة، لذلك دعونا نصل إليها!).

سَلِّحْ نَفْسَكَ بِالْأَدَوَاتِ الَّتِي سَتَسَاعِدُكَ عَلَى التَّعَرُّفِ عَلَى الْمَعْلُومَاتِ الْخَاطِئَةِ: يمكن أن يكون فرز كل العلوم الزائفة والأخبار المزيفة والبيانات المتضاربة والدعاية العلمية تحديًا كبيرًا حتى بالنسبة إلى الأشخاص مثلي الذين يقومون بهذا كجزء من عملهم، ولكن إليك بعض الإستراتيجيات التي يمكن أن تساعد.

• **أولاً:** انتبه إلى نوع العلم المستخدم لدعم الادعاء، وإذا كانت دراسة على الحيوانات، أو ذات حجم عينة صغير، أو وجدت ارتباطاً فقط (كرر بعدي: الارتباط ليس سببية!)، فتعامل مع البحث على أنه تمهيدي أو استقصائي.

• **ثانياً:** انتبه دائماً لمجموعة الأدلة الخاصة بأي موضوع معين، فمن النادر جداً أن تعيد دراسة واحدة -حتى لو كانت كبيرة وحسنة الأداء- تشكيل الإجماع العلمي (تجاهل العناوين التي تنص على خلاف ذلك).

• **ثالثاً:** لا تقنع بالحكايات أو الشهادات، فعلى الرغم من أنها قد تكون مقنعة وتدعو إلى المزيد من البحث، فإنها ليست دليلاً جيداً.

• **رابعاً:** انتبه إلى المصدر (من هو المؤلف؟) وكن متشككاً في أي ادعاء تدعمه نظرية مؤامرة أو ادعاء بمعلومات سرية، لأنه إذا

- عملت هذه الادعاءات بشكل جيد، فسنعلم، وأعدك بهذا.
- **خامساً:** انتبه إلى التحيزات والصراعات، لأنها موجودة لدينا جميعاً، ولكن بالنسبة إلى بعض الأفراد والكيانات، فإن وجهة نظر معينة تمثل جدول أعمالهم بالكامل (فكر في مواقع الويب التي تحاول إضفاء شرعية على بيع اللبن الخام أو تخويقك بشأن اللقاحات) أو تعمل كمسارٍ لتحقيق الربح، إذ يمكن أن يكون لمثل هذه التحيزات تأثير عميق على كيفية تفسير العلم وتقديمه.
 - **سادساً:** كن حذرًا من العبارات الغامضة («زيادة مستويات الطاقة»، و«إزالة السموم من الجسم»، و«تعزيز جهاز المناعة»)، والوعود الزائدة («ثورية»، و«تغير قواعد اللعبة»، و«فقدان الوزن المضمون»).
 - **سابعاً:** انتبه للتحيزات «للموضوعات الساخنة»، وهو ميل موضوعات العلوم المُسايرة للموضة كي تحصل على المزيد من الاهتمام وتخضع لتفكير أقل انتقادًا.
 - **أخيراً:** تذكر أنه يوجد لدينا جميعاً تحيزات معرفية - خاصة ميلنا إلى رؤية الأشياء التي تؤكد ما نعتقد به بالفعل - وهو ما يمكن أن يغيّر تفسيرنا للأدلة، فتحدّ نفسك، وابق فضوليًّا، وفكّر في وجهات نظر مختلفة.
- استرخ، فقليل من التفكير النقدي يمكن أن يساعدك في السير عبر الضوضاء.

لا تدع الخوف يسيطر على حياتك: كما رأينا مرارًا وتكرارًا في هذا الكتاب، فإننا غالبًا ما نبالغ في تقدير المخاطر، أو نشعر بالقلق إزاء النوع الخطأ من المخاطر مثل الخطر بعيد الاحتمال من اختطاف الأطفال، بدلًا من المخاطر المعروفة المرتبطة بعدم النشاط البدني، ويحدث هذا لعددٍ من الأسباب بما في ذلك حقيقة أن الأحداث الدرامية أسهل في تخيلها، فإذا وجدت أن الخوف يهيمن على قرار معين فابذل قصارى جهدك لفهم الحجم الفعلي للمخاطر، ولن يغيّر هذا رأيك دائمًا - أنا ما زلت خائفًا من الدببة وما زلت أشعر برهاب الجراثيم- ولكن على الأقل قد يقلل من مستوى القلق لديك، وتذكر أنه في معظم أنحاء العالم فهذا هو أكثر الأوقات أمانًا كي تكون حيًا، سواء كنت طفلًا أو مراهقًا أو بالغًا، ومن ثمّ تجاهل تجار الخوف.

استرخ، فقد لا تكون المخاطر بالسوء الذي تعتقده.

انظر إلى مجموعة الأدلة، وسلّم بأن العلم غالبًا ما يكون عرضة للشكّ: سواء كنت تقرر بشأن مكاتب الوقوف، أو الإفطار، أو تنظيف الأسنان بالخيط، أو كيفية تحسين نومك، فغالبًا ما يكون البحث ملتبسًا أكثر بكثير مما تصوره الصحافة الشعبية، وفي الكثير من الأحيان يتم تقديم البدعة الجديدة التالية لتحسين الصحة أو العافية كحلّ أساسي ومباشر لمشكلة معقدة ودقيقة. وبعض القرارات تافهة -قاعدة الخمس ثوان ومناقشة مقعد المرحاض- لكنها لا تزال تثير ردود فعل قوية تعتمد إلى حدّ كبير على خطاب خالٍ من العلم، وفي أوقات أخرى يكون للأفكار جاذبية حدسية مثل الحكمة التقليدية (والخاطئة) حول الاستيقاظ مبكرًا

أو التنفيس عن غضبنا، وهذه الأنواع من التحريفات والمعتقدات يمكن أن تضر، ويمكن أيضًا أن تؤدي بنا إلى إضاعة الوقت والمال وإلهائنا عن الإستراتيجيات الأساسية المستنيرة للعلم والتي تنجح.

استرخ، فلا توجد حلول سحرية (ربما باستثناء التمرينات الرياضية).

لا تتخذع بوههم الاختلاف: فنحن نتخذ العديد من القرارات لأننا نعتقد أن هناك اختلافات قابلة للقياس بين الأشياء، ونعتقد أننا نختار شيئًا أفضل من الناحية الموضوعية، مثل أن نشترى نبيدًا باهظ الثمن أو فرشاة أسنان فاخرة. وإذا كنت تستمتع بعملية الاختيار هذه أو -ربما- بالتاريخ والثقافة التي تقف وراء هذه القرارات فهذا أمر رائع، ولكن عليك أن تدرك أنه بالنسبة إلى العديد من الأشياء، ربما يكون هناك القليل من الاختلاف ذي المعنى (لكن لا تستبعدوا الإسبريسو باهظ الثمن الخاص بي! فهو يستحق كل سنت).

استرخ، فقد لا يكون الاختلاف ذا مغزى، فوفر نقودك.

ركّز على الأساسيات وتجاهل «ضجيج العافية»: معظم المعلومات المضللة التي نوقشت في هذا الكتاب تتطرق إلى كيفية تحقيق أقصى قدر من الصحة والسلامة لكل من الأفراد والعائلات، وعلى الرغم من صناعة العافية التي تُقدّر بمليارات الدولارات والتي تسعى إلى بيع المكملات الغذائية، وأجهزة المراقبة عالية التقنية، والمياه المعبأة، والوجبات الغذائية القاسية، والمساعدات على النوم. ولقد عرفنا الأساسيات القائمة على العلم لنمط الحياة الصحي منذ عقود: لا تدخن،

ومارس الرياضة، وتناول طعامًا حقيقيًا، وحافظ على وزن صحي، ولا تشرب كحوليّات على الإطلاق أو اشربها باعتدال، ونم جيدًا، واحصل على علاقات جيدة، كما يمكننا أيضًا اتخاذ خطوات وقائية منطقية مثل: ارتداء حزام الأمان والتطعيم وغسل أيدينا، وبالنسبة إلى معظم البشر فهذه الخطوات المعروفة هي كل ما هو مطلوب، وكل شيء آخر هو مجرد عبثٍ على الهامش، وبالطبع يلعب الاقتصاد الاجتماعي أيضًا دورًا كبيرًا -ربما مهمينًا- في الواقع، وإذا كنا نتطلع إلى تحسين صحة مجتمعاتنا، فإن إحداث تغييرات اجتماعية وبيئية تركز على هذه الأساسيات هو ما يحتمل أن يكون له التأثير الأكبر.

استرخ، وابحث عن أسلوب حياة مستدام وممتع يحتضن الأساسيات.

أخيرًا، لا تتجاهل العلم الذي سيساعدك على الاسترخاء!؛ يدور الكثير من هذا الكتاب حول معالجة التحريفات العلمية التي تسبب القلق أو القرارات السيئة، ولكن لا تتجاهل البحث حول الخطوات التي يمكننا اتخاذها كي نحيا حياة أكثر استرخاءً، فعلى سبيل المثال تزايد مجموعة الأدلة المتعلقة بالتأثير الضار للهواتف الذكية في النوم والتفاعلات الشخصية. وهناك أدلة ناشئة حول كيفية إدارتنا لوقت العمل وتفكيرنا فيه، وإدارتنا للأنشطة المنزلية، والاتصال، ويشمل ذلك إدارة البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي، والبث المستمر للترفيه، ويستحق أي جهد لجعل أيامنا أقل تجزؤًا وجنوناً وإثارة للتوتر أن يؤخذ بعين الاعتبار.

استرخ، وأغلق هاتفك اللعين، وانعم بنوم هادئ.

الجائحة : كلمة ختامية

انتهيت من كتابة هذا الكتاب قبل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، أي قبل الأقفلة، والتباعد الاجتماعي، والإغلاقات، وقبل التعداد اليومي للوفيات وإغلاق الحدود، وقبل الانكماش الاقتصادي ونظريات المؤامرة المجنونة حول كل شيء من مصدر فيروس كورونا (لا، إنه ليس سلاحًا بيولوجيًا أو بسبب تقنية جي ٥)، إلى العلاج (لا، لا يجب أن تشرب مبيض الأقمشة أو بول البقر).

إن امتلاك كتاب يدعو الناس إلى الاسترخاء في أثناء تفشي جائحة عالمية قد يبدو متعارضًا، وحتى عديم الذوق بعض الشيء، فهذه أزمة صحية عامة ذات أبعاد تاريخية، وقد يبدو أن الاسترخاء فكرة سيئة للغاية، إلا أنه في الواقع الكثير مما حدث في عام ٢٠٢٠ أدى فقط إلى تسليط الضوء على أهمية الموضوعات الأساسية في هذا الكتاب، فنحن الآن -أكثر من أي وقت مضى- في حاجة إلى اتخاذ قرارات جيدة قائمة على الأدلة، والآن -أكثر من أي وقت مضى- هناك أيضًا مجموعة من القوى التي تجعل ذلك صعبًا بشكلٍ محبطٍ.

لقد زادت الجائحة من شدة ونفوذ كل قوى تحريف الحقيقة التي أوجزتها في فصلي الختامي، فهناك مستويات أعلى من القلق العام،

وأصبحت مسألة ثقة الجمهور (أو عدم ثقته) - خاصة في السلطات العلمية والصحية - ذات أهمية كبيرة، وأصبح الخطاب العام في العديد من الموضوعات مستقطباً للغاية إلى درجة أن التطبيق العقلاني للأدلة - بالنسبة إلى البعض - لم يعد يبدو ممكناً أو مستهدفاً، وتغرق وسائل التواصل الاجتماعي ومحركات البحث على الإنترنت بيننا المعلوماتية بالنصائح الباطلة والخطاب الموصوم والأكاذيب المثيرة للانقسام.

لقد أسميت زمن ما قبل الجائحة بعصر المعلومات المضللة، وكما رأينا طوال هذا الكتاب، لطالما كانت هناك همهمة مستمرة من التشويه - من المشاهير، وخبراء الصحة، والمتعصبين المناهضين للعلم، والانتهازيين المستفيدين - تتغلغل في كل ركن من أركان حياتنا تقريباً. ولكن في عام ٢٠٢٠ ارتفع الهراء إلى ذروة تصم الأذان، مما أدى إلى وفيات وخسائر مالية وأضرار بالممتلكات وتميز متزايد وسياسة منحرفة في مجالي الصحة والعلوم.

أحد الجوانب الأكثر لفتاً للانتباه في «جائحة المعلومات» الخاصة بفيروس كورونا - كما تسمي منظمة الصحة العالمية أزمة المعلومات المضللة هذه - هو الدرجة التي طبعت بها المعتقدات الهامشية، انتبه إلى ما يلي: يعتقد ٢٨٪ من سكان الولايات المتحدة - و٤٤٪ من الجمهوريين - في نظرية المؤامرة المخبولة حقاً أن بيل جيتس يريد استخدام التطعيم الشامل لزرع رقائق إلكترونية دقيقة في مليارات الأشخاص حتى يتمكن من مراقبة تحركاتهم، ويعتقد نحو نصف الكنديين بنظرية مؤامرة واحدة على الأقل لكوفيد-١٩، وفي المملكة

المتحدة يعتقد معظم المواطنين أن الحكومة تقوم بتضليل الجمهور بشكلٍ نشطٍ، ويعتقد خمس السكان أن كوفيد-١٩ مجرد خدعة.

هذه الأرقام لا تمثل فقط أشخاصًا منفتحين بشكل غريب على تأملات زورانية حول الجائحة؛ فهذه المعتقدات لها تأثير قابل للقياس على القرارات والسلوكيات. وعلى سبيل المثال على الرغم من حقيقة أن هناك الآن مجموعة قوية من الأدلة التي تظهر أن هيدروكسي كلوروكين غير فعال في سياق علاج كوفيد-١٩، يعتقد الكثير من عامة الناس أنه علاج ناجح، ويعود الوعي بهذا الدواء والإيمان به إلى حد كبير إلى تداول مقاطع فيديو يوتيوب المخلوطة بالمؤامرة، والتمثيلات المضللة لأبحاث سيئة، وتأييد أفراد مثل دونالد ترامب وإيلون ماسك، وقد وجدت دراسة نُشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية زيادة بنسبة ٢٠٠٠ في المائة تقريباً في الوصفات الطبية للعقار بعد دعم ترامب، وبعبارة أخرى فقد أدت المغالطات العامة إلى زيادة مذهلة في عدد الأطباء الذين قرروا إعطاء مرضاهم دواءً غير مثبت وربما يكون ضاراً.

هناك العديد من الأمثلة الأخرى للضرر الذي يمكن أن تحدثه المعلومات المضللة، مثل الدراسة التي تربط بين انتشار الهراء الخاص بعلاج يعتمد على الكحوليات وثمانمئة حالة وفاة وآلاف الحالات التي تم إدخالها للمستشفيات، ولكن ربما يكون التوضيح الأكثر إثارة للقلق هو الضرر الذي يمكن أن تحدثه المعلومات المضللة في سياق التطعيم، فباستخدام مزيج من العلم المزيف والأكاذيب والمناشدات لأيدولوجية تحررية ملتوية، تسببت الحركة المناهضة للتلقيح فعلاً

في زيادة التردد بشأن اللقاحات المستقبلية لكوفيد-١٩ مع عواقب وخيمة محتملة، فاللقاحات -التي يمكن القول إنها أعظم إنجاز للطب الحيوي- لديها القدرة على إخراجنا من هذه الأزمة الصحية العامة، إلا أن المعلومات المضللة يمكن أن تعرقل هذه الجهود.

كما أن الخوف وعدم اليقين المحيطين بالجائحة قد خلقا فرصاً للدجالين الذين يتجاهلون العلم لتسويق المنتجات غير المثبتة، ففي الأيام الأولى للأزمة كان هناك ارتفاع كبير في الاهتمام بجرعات وحبوب وممارسات «تعزيز المناعة».

إن مفهوم تعزيز المناعة مشكوك فيه علمياً في أحسن الأحوال، ومضلل تماماً في أسوأ الأحوال (في الواقع أنت لا تريد أن يكون الجهاز المناعي مفرط النشاط؛ فهذا ما يسمى الحساسية المفرطة أو أحد أمراض المناعة الذاتية)، ونظام المناعة معقد ومتوازن بدقة، وهو ليس شيئاً يمكنك «تعزيزه» من خلال المعالجة اليدوية أو عصير الأوراق الخضراء. ولكن أولئك الذين يستغلون الجائحة من أجل الربح يتجاهلون هذه الحقيقة، ونتيجة لذلك أصبح هراء التعزيز المضلل موجوداً في كل مكان، وقد بحثت دراسة أجريتها مع عدد من زملائي الباحثين في أكثر من مائتي نتيجة بحث عن عبارات مثل «تعزيز المناعة»، ووجدنا أن ٨٦٪ من المواقع الإلكترونية صورت مفهوم تعزيز المناعة على أنه مفيد في تجنب الإصابة بكوفيد-١٩، ولم يقدم سوى ١٠٪ فقط أي نقد لهذا المفهوم.

كما هو الحال مع العديد من الموضوعات التي غطيتها في هذا

الكتاب، تُعد وسائل التواصل الاجتماعي المصدر الرئيسي للمعلومات الخاطئة حول فيروس كوفيد-١٩. ووجدت الدراسات بشكلٍ متسقٍ أن الأشخاص الذين يحصلون على معلوماتهم عن الجائحة من منصات وسائل التواصل الاجتماعي هم أكثر ميلًا إلى تصديق المعلومات الخاطئة مقارنة بالأفراد الذين يحصلون عليها من مصادر الأخبار التقليدية. والأهم من ذلك، أنهم أقل ميلًا إلى تبني إستراتيجيات وقائية مثل ارتداء الأقنعة والتباعد الجسدي.

ما الذي يمكن أن نفعله لحماية أنفسنا والآخرين من هذه المعلومات؟ الإستراتيجيات التي أوصيتُ بها للتعرف على المعلومات الخاطئة ومكافحتها تنطبق بشكل عام على قدم المساواة (أو حتى أكثر من ذلك) في زمن كوفيد، استفد من مهارات التفكير النقدي ولا تدع تجارة الخوف تسيطر على عملية اتخاذك للقرار، وتجاهل ضجيج صناعة العافية -مثل هراء تعزيز المناعة- وركز على الأساسيات المدعومة بالأدلة، والتي -في حالة الجائحة- تشمل العيش بأسلوب حياة صحي، والتباعد الجسدي، واستخدام قناع عند الاقتضاء، وغسل اليدين، والتصرف بمسؤولية عند ظهور الأعراض.

ولكن نظرًا إلى الدور المهيمن لوسائل التواصل الاجتماعي في سياق جائحة المعلومات، فهناك إستراتيجية أخرى يجب علينا جميعًا نشرها، وهي: الاسترخاء والتروي والتمهل قبل الاشتباك مع المحتوى ومشاركته. وقد وجدت دراسة حديثة بقيادة زميلي جوردون بينيكوك أن تنبيه الناس للنظر في دقة المنشورات المتعلقة بكوفيد يساعد في تقليل

انتشار المعلومات المضللة عبر الإنترنت. وخلص بحث آخر إلى أن مجرد مطالبة الناس بالتفكير في سبب كون العنوان الرئيسي صحيحًا أو خاطئًا - وهي تقنية مباشرة لتشجيع مستهلكي الأخبار على ارتداء قبعات التفكير - «يمكن أن يقلل من مشاركة المعلومات الخاطئة»، ومعظم مستهلكي وسائل التواصل الاجتماعي ليسوا مدفوعين بأجندة شائنة لنشر العلوم الزائفة، والناس يريدون أن يكونوا دقيقين ونحن في حاجة إلى إيجاد طرق لتذكير أنفسنا بذلك.

وماذا عن غسل اليدين والصابون والمصافحة والمعانقة؟

من الواضح أن الجائحة أدت إلى تحديثات مهمة لعددٍ من الموضوعات المتعلقة بالنظافة التي يغطيها هذا الكتاب، فعلى سبيل المثال لقد بدأت القسم الخاص بغسل اليدين بالتماس بسيط، من أجل حب الله فقط افعل ذلك، وقبل الجائحة نادرًا ما كان غسل اليدين -الذي كان يتم في الغالب بشكل سيئ أو لا يتم على الإطلاق- موضوعًا ساخنًا في الثقافة الشعبية، ولكن الديموقراطية جعلتها مركز الصدارة، وهو مكون رئيسي في كل حملة صحة عامة مرتبطة بكوفيد-19 تقريبًا. وقد سمعنا مرارًا وتكرارًا عن الأسلوب الصحيح لغسل الأيدي، بما في ذلك كيف أن غناء «سنة حلوة يا جميل» يُعد توقيتًا جيدًا لمدة الـ ٢٠ ثانية المطلوبة لدعك اليدين. (لحسن الحظ، أعطتنا الجائحة أيضًا عددًا من اقتراحات الأغاني الأخرى)، وهذا الحماس له ما يبرره، فقد وجدت الأبحاث الناشئة أن غسل اليدين بانتظام -ما يقرب من ست إلى عشر مرات في اليوم- يمكن أن يقلل من المخاطر الشخصية والمجتمعية.

مع كل هذا الاهتمام (وحقيقة أننا في وسط جائحة عالمية!) يمكن للمرء أن يتوقع أن يقوم الجميع بتنظيف أيديهم بجدية، ويقول الناس إنهم يفعلون ذلك بشكلٍ متكررٍ وشاملٍ نتيجةً لكوفيد-١٩، ووجدت دراسة أجريت على المراهقين البولنديين أن أولئك الذين يقولون إنهم يغسلون أيديهم دائمًا ارتفع من ٦, ٣٥٪ قبل الجائحة إلى ٨, ٥٤٪ في أثنائها، وهذا تحسن بالتأكيد، ولكن الأرقام ما زالت بعيدة كل البعد عن المثالية. ويعترف الكثيرون بأنهم لا يزالون غير مهتمين، ويشمل ذلك ١٢٪ من البالغين في المملكة المتحدة الذين يقولون -على الرغم من الجائحة- إنهم لا يغتسلون بعد الذهاب إلى الحمام، ولا عجب أن البيانات من الدراسات التي تقيس السلوك بموضوعية كانت أكثر كآبة، فقد راقب باحثون من وزارة الصحة في إثيوبيا ما يقرب من ١٣٠٠ زائر للمستشفى في أبريل ومايو من عام ٢٠٢٠، ولاحظوا الامتثال الكامل لغسل اليدين في أقل من ١٪.

لذلك أنا سعيد لأن رسالة غسل اليدين موجودة، ومع ذلك أكرر -خاصة لأولئك الـ ١٢٪ الذين قفروا خارج الحمام- اغسلوا أيديكم اللعينة! وافعلوا هذا بالصابون، وهو موضوع آخر أعطيه في هذا الكتاب ويستحق اهتمامًا أكبر (ومطلوب بشدة) في وقت الجائحة، ووجدت الدراسات أن معقم اليدين التجاري (الذي يحتوي على نسبة ٦٠٪ على الأقل من الكحول) يمكن استخدامه عند الضرورة، ولكن -كما خلصت مراجعة عام ٢٠٢٠ للأدلة المتاحة- عندما يتعلق الأمر بمكافحة كوفيد-١٩، فإن «الصابون والماء يتفوقان على المطهر».

يجب أن تعمل الجائحة أيضًا على توضيح بعض القضايا الأخرى المتعلقة بالجراثيم، فمن المرجح أن تفقد قاعدة الخمس ثوانٍ -على سبيل المثال- بعض بريقها كدليل إرشادي لسلامة الغذاء، وعلى الرغم من أنني لم أجد بحثًا تمت مراجعته من قِبَل الأقران حول ما إذا كان تناول القليل من الكعك الذي سقط على الأرض مؤخرًا ينشر فيروس كورونا، فإنه يبدو منطقيًا أن نأخذ جانب الحذر؛ دعونا نوقف العمل بقاعدة الخمس ثوانٍ.

يمكننا أيضًا إنهاء النقاش حول إغلاق غطاء المراض قبل شد السيفون (تشير بعض الأبحاث إلى أن زيف المراض يمكن أن يكون ناقلًا للفيروس)، فقط اعمل هذا، وضع الغطاء إلى أسفل، وإذا اتخذ المزيد منا هذه الخطوة الصحية فقد نساعد أيضًا في وضع حدٍّ للجدل الكبير حول «مقعد المراض إلى أعلى أم إلى أسفل»، فإذا كان الغطاء ينخفض دائمًا، فلن يوجد قرار يمكن اتخاذه بشأن وضعية المقعد، لقد حُلَّت القضية.

وهل يمكن للجائحة أن تعلي من شأن قبضة اليد على المصافحة كتحية مفضلة؟ في هذه اللحظة من التاريخ -في الوقت الذي يكون فيه التلويح لرؤية وجه على شاشة جهاز الكمبيوتر الخاص بي في أثناء مؤتمر بالفيديو هي الأقرب إلى زملائي، فإن تشابك الأيدي مع إنسان آخر يبدو كأنه إيماءة محرجة من الماضي القديم، وبالنظر إلى الارتباط الثقافي القوي (وربما البيولوجي) الذي نمتلكه تجاه المصافحة، فسوف يكون من المثير للاهتمام معرفة ما إذا كانت المصافحة ستعود بعد

انتهاء جائحة كورونا، وهل تغير معنى المصافحة إلى درجة أنها لم تعد تشير إلى الانفتاح والزمالة، بل إلى البلادة وعدم الاكتراث بالآخرين؟

أما بالنسبة إلى العناق العشوائي، فقد أعطتنا الجائحة نحن معشر غير المعانقين ذريعة قوية لعدم المعانقة، وبالنسبة إلى الكثيرين فإن فقدان الاتصال البشري أمر مؤلم، إذ يمكن أن تكون اللمسة الحنونة مريحة وحتى علاجية. ويشير استطلاع نُشر في أغسطس ٢٠٢٠ إلى أن ٦٠٪ من الأمريكيين يشعرون بالحرمان من اللمس نتيجة ملازمة البيت، ووجدت أبحاث أخرى تستكشف التأثير النفسي لملازمة البيت أن الأفراد الذين لديهم اتصال شخصي متكرر (ويشمل ذلك الجنس) يتمتعون بصحة عقلية أفضل.

بالطبع كان للجائحة تأثيرٌ على العديد من القرارات اليومية الأخرى، وغالبًا بطرقٍ يمكن أن تعرّض رفاهيتنا للخطر، فنحن نشاهد المزيد من التلفزيون وننام بشكلٍ أسوأ، كما نغير الطريقة التي نمارس بها الرياضة، وفي المتوسط نعيش أسلوب حياة أقل نشاطًا، والكثير منّا يأكلون أكثر ويستهلكون المزيد من الكحول فهذه أوقات عصيبة. وبالنسبة إلى البعض فإن مجرد قضاء اليوم هو الهدف الأساسي المفهوم، ولا يزال هناك الكثير من عدم اليقين بشأن هذا الفيروس وأفضل طريقة لمكافحته. ومع استمرار الجائحة بدأ الخوف يفسح المجال للغضب والإحباط، كل هذا يهيئ البيئة التي يمكن أن تزدهر فيها المعلومات المضللة، ويجعل من الأصعب كثيرًا اتخاذ قرارات مبنية على الأدلة، وقد أوضحت الجائحة - كما لم يحدث من قبل - القوة المدمرة

للمعلومات المضللة، خاصة عندما يتم تداولها في منظومة فوضوية ومستقطبة للمعلومات. ولكن يمكننا أيضًا أن ننظر إلى هذه اللحظة في التاريخ كفرصة لإعادة الإعداد؛ للتفكير في كيفية اتخاذ قراراتنا اليومية وكيف يمكننا - كأفراد ومجتمع - تجاوز ضوضاء المعلومات.

لقد أظهرت الجائحة أيضًا مدى هشاشة علاقتنا بالأدلة، ويشعر الكثير من الجمهور بالإحباط لأن العلم لم يقدم المزيد أو أن القرارات المبينة على العلم من قبيل خبراء الصحة العامة تستمر في التغيير، وقد استغل هذا الإحباط أولئك الذين يتاجرون في الخوف ونظريات المؤامرة والمنتجات الصحية الزائفة.

لكن العلم ليس قائمة بالحقائق الثابتة التي تنتظر أن يكشفها تقنيون حياديون، ولكنها عملية صعبة وفوضوية يقوم بها بشر غير كاملين، وتسعى إلى دفعنا أقرب إلى حقيقة متغيرة في الكثير من الأحيان، ومن ثمَّ يجب تعديل القرارات المستندة إلى العلم وتحديثها مع تراكم المعرفة وتطويرها، وهذا أمرٌ جيدٌ وهذه هي الطريقة التي يعمل بها العلم. وعدم اليقين ليس سببًا للابتعاد عن تطبيق الأدلة والعقلانية في كل من حياتنا اليومية وفي أعلى مستويات صنع السياسات، وقبول عدم اليقين والتواضع بشأن ما نعرفه وما لا نعرفه ليسا اتهامات للعلم؛ بل هي أمور أساسية للقيام بذلك بشكلٍ جيدٍ.

عندما أشعر بالتفاؤل فإنني أود أن أصدق أن أحد موروثات الجائحة سيكون تقديرًا أكبر للقيمة العميقة للعلم الجيد والحاجة إلى الاستثمار في العمليات التي تخلق أدلة جديرة بالثقة وحمايتها، ولكن القوى التي

هبت لإفشال هذه التوقعات المفعمة بالأمل كثيرة، ونحن في حاجة إلى أن نكون يقظين، ونحتاج جميعاً -الآن أكثر من أي وقت مضى- إلى أن نكون أبطالاً في التفكير النقدي واتخاذ القرارات المبنية على الأدلة.

اختاروا للعلم!

شكر وتقدير

يغطي هذا الكتاب الكثير من الموضوعات المختلفة، وقد طلبت شخصياً مشورة العديد من الخبراء في جميع أنحاء العالم، وذلك عبر الهاتف، وعبر البريد الإلكتروني، (ومن أجل الإيجاز لم أفرق في نص الكتاب)، وقد ساعدني هؤلاء الأشخاص في الإبحار في الأدب الواسع وقدموا لي نظرة ثاقبة وسياقاً لا يُقدَّر بثمن، وأنا ممتنٌ للغاية لمدخلاتهم ووقتهم.

شكراً لكم: ساتشيداناندا باندا بمعهد سالك؛ وتانيس فينتون بجامعة كالجارى؛ ولينور سكينازي لفري رينج كيدز؛ وجيرتروي فان أوفروال بجامعة لوفين؛ وكاي تيشكي بجامعة كولومبيا البريطانية؛ ورييكا بول بجامعة كونيتيكت؛ وجين ثيرسك إحصائي التغذية في كندا؛ وروندا بيل بجامعة ألبرتا؛ وكيم رين بجامعة ألبرتا؛ وأندرو فيلكي بجامعة كريستوفر نيوبورت؛ وجوان سالج بليك بجامعة بوسطن؛ وجيمس ماكورماك بجامعة كولومبيا البريطانية؛ وإلين ماكفارلين جريج بجامعة واترلو؛ ودانيال فلاندرز بكيندركير لطب الأطفال؛ وبريت فينلي بجامعة كولومبيا البريطانية؛ وليا ماكجراث بأسواق إنجلترا؛ وبول كيلبي بالجامعة المفتوحة؛ وتشارلز صامويلز بجامعة كالجارى؛ وجرانت ريتشي طبيب أسنان؛ ورايا موتاراك بمركز فيتجنشتاين للديموجرافيا

ورأس المال البشري العالمي؛ وروبرت واينت بجامعة بيتسبرج؛
وديفيد أليسون بجامعة إنديان؛ وجيمس أ. بيتس بجامعة باث؛ وبوب
بوردين بسيريكون؛ وجيمس سي كوين بجامعة بنسلفانيا؛ وستيفن
هوفمان بجامعة يورك؛ وإليزابيث مستوفسكي بجامعة هارفارد؛ وآلان
ليفينوفيتز بجامعة جيمس ماديسون؛ وجين جوتتر رايان سي مارتن
جامعة ويسكونسن - جرين باي؛ وجاري شويتزر بهيلث نيوز ريفيو،
جامعة مينيسوتا؛ وراشيل ماكوين بجامعة ألبرتا؛ وديريك كايونجو
بمشروع الصابون العالمي؛ وكولين كارني بجامعة رايسون؛ وتوماس
هيلز بجامعة وارويك؛ وفانيسا باتريك بجامعة هيوستن؛ وإيما راسل
جامعة كينجستون بلندن؛ وبيرسن دونمز بجامعة تورنتو؛ ودونالد
شافنر بجامعة روتجرز؛ وكيلي جرينهيل بهارفارد؛ وستيوارت فيليبس
جامعة ماكماستر؛ وجيف فالانس بجامعة أثاباسكا؛ وجوزفين تشاو
جامعة ماكواري؛ وسيلفيا بيليزا بجامعة كولومبيا؛ وأوريل سوليفان
جامعة أكسفورد؛ وشارلين إليوت بجامعة كالجارى؛ وستانلي
كوتشر بجامعة دالهوري؛ ويوني فريدهوف بجامعة أوتاوا؛ وكوستدين
كوشليف بجامعة جورج تاون؛ وسارة كيرك بجامعة دالهوري؛ وفيثاي
براساد بجامعة أوريجون للصحة والعلوم؛ ودونالد فانس سميث
جامعة برينستون؛ وبولا فومبي بجامعة ميتشيجان؛ وميليسا ميلكي
جامعة تورنتو؛ ولين يانغ بمركز وبائيات السرطان وأبحاث الوقاية
منها، خدمات ألبرتا الصحية؛ ولين بارندسن، مشروع العشاء العائلي
جامعة هارفارد؛ وكيرك باربر بجامعة كالجارى؛ وماثيو نيسبت جامعة

نورث إيسترن؛ وجوناثان جاري بجامعة ماكجيل؛ وأي شخص أكون
قد نسيته!

في أثناء تأليف هذا الكتاب شاركت أيضًا في العديد من المؤتمرات
وورش العمل ذات الصلة - ويشمل ذلك القليل منها الذي ساعدت في
تنظيمه - بالإضافة إلى ذلك عملت على الفيلم الوثائقي التلفزيوني
«دليل المستخدم لغش الموت» الذي أتاح لي الفرصة لمناقشة هذه
الموضوعات مع مجموعة من الخبراء الذين أود أن أشكرهم جميعًا
وعدهم أكبر كثيرًا من أن أذكر كل واحد منهم، وأصدقائي في مؤسسة
زقاق الطاووس الترفيهية على صبرهم ومساعدتهم.

كما أقدر الدعم المستمر من زملائي في جامعة ألبرتا ومعهد قانون
الصحة (الذين اضطر العديد منهم إلى تحمّل دهاليز النقاشات حول
الموضوعات الواردة في هذا الكتاب)، بما فيهم أوباكا أوجوجو،
وبليك مردوخ، وساندرو ماركون، وإيرين نيلسون، أنا ممتنٌّ بشكل
خاص للعمل الهائل الذي قامت به روبين هايد لاي، التي ساعدت في
أبحاث الخلفية وكان عليها تحمّل تنظيري فيما يخص اتجاه كل قسم
تقريبًا في الكتاب.

أنا ممتنٌّ للتمويل الذي تلقّيته لبحثي ومن بينه الدعم من مركز
الأبحاث الكندية، ومؤسسة بيري إيوت ترودو، والمعاهد الكندية
للأبحاث الصحية، وشبكة برنامج مراكز التميز، وجينوم كندا.

كان وكيللي، كريس بوتشي، مذهلاً، يقدم دعمًا ثابتًا ويحثني على
تحويل هذا المفهوم إلى كتاب. يجب أن يوجه الكثير من الشكر والشكر

إلى Diane Turbide والفريق الرائع في Penguin Random House Canada. أود أيضًا أن أقدم صيحة خاصة لديان للمساعدة (على كمية «معتدلة» من المشروبات في تورنتو) للتوصُّل إلى فكرة لتنظيم هذا الكتاب حول يوم افتراضي. وشكرًا كبيرًا لشون أوكي، وجوستين ستولر، وألانا ماكمولين، ولورين بارك على عملهم التحريري.

بالطبع، أقدم شكري الكبير على عائلتي الرائعة والداعمة دائمًا، والتي قضيت معها العديد من الأيام السحرية.

المراجع

بذلت قصارى جهدي لتضمين معلومات كافية في النص حتى يمكن تحديد الدراسة ذات الصلة في قائمة المراجع، وبالنسبة إلى بعض المراجع قمت أيضًا بتضمين اقتباس رئيسي أو ملخص، وآمل أن تجد هذا ممتعًا ومفيدًا. وعلى الرغم من أن الكثير من العمل الذي أشرت إليه في النص مدرج أدناه، فإن هذه ليست قائمة شاملة بالأبحاث ذات الصلة، فالهدف هو توفير إحساس بكل من الأدبيات الأكاديمية وبعض التعليقات الشائعة حول كل موضوع.

مقدمة: القرارات، القرارات...

Agel, J, et al. "A 7-year review of men's and women's ice hockey injuries in the NCAA" (Oct 2010) 53(5) Canadian Journal of Surgery 319–323—"18.69/1000 athlete-exposures."

Berge, LI, et al. "Health anxiety and risk of ischaemic heart disease: A prospective cohort study linking the Hordaland Health Study (HUSK) with the Cardiovascular Diseases in Norway (CVDNOR) project" (1 Nov 2016) 6(11) BMJ Open e012914—Health anxiety associated with increased health risks.

Boon, S. "21st century science overload" (7 Jan 2017) Canadian Science Publishing—"Approximately 2.5 million new scientific papers are published each year."

Curran, T, et al. "Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016" (28 Dec 2017) 145(4) Psychological Bulletin.

Dyson, T. “Heart attacks less frequent, less deadly since 1990s” (15 Mar 2019) UPI. “Global life expectancy up 5.5 years since 2000: WHO” (4 Apr 2019) Medical Xpress. Gramlich, J. “5 facts about crime in the U.S.” (3 Jan 2019) PEW Research Center.

Herrero, S, et al. “Fatal attacks by American black bear on people: 1900–2009” (11 May 2011) 75(3) *Journal of Wildlife Management* 596–603.

Hirshleifer, D, et al. “Decision fatigue and heuristic analyst forecasts” (Feb 2018) National Bureau of Economic Research, NBER Working Papers 24293—“Forecast accuracy declines over the course of a day as the number of forecasts the analyst has already issued increases.”

Ingraham, C. “There’s never been a safer time to be a kid in America” (14 Apr 2015) *Washington Post*—Data on safety of kids, including how the child pedestrian rate of death has declined steadily.

Jagiello, RD, et al. “Bad news has wings: Dread risk mediates social amplification in risk communication” (29 May 2018) 38(9) *Risk Analysis*.

Jinha, AE. “Article 50 million: An estimate of the number of scholarly articles in existence” (Jul 2010) 23(3) *Learned Publishing* 258–263—“From the first model of the modern journal, *Le Journal des Sçavans*, published in France in 1665, followed by *Philosophical Transactions* published by the Royal Society in London later that year, the number of active scholarly journal titles has increased steadily.”

Kabat, GC. *Getting Risk Right* (2016) Columbia University Press.

Lawler, EE, et al. “Job choice and post decision dissonance” (Feb 1975) 13(1) *Organizational Behavior and Human Performance* 133–145.

Limburg, K, et al. “The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis” (Oct 2017) 73(10) *Journal of Clinical Psychology* 1301–1326.

Linder, JA, et al. “Time of day and the decision to prescribe antibiotics” (Dec 2014) 174(12) *JAMA Internal Medicine* 2030–2031.

Luu, L, et al. “Post-decision biases reveal a self-consistency principle in perceptual inference” (Jul 2018) eLife.

Nania, R. “Teen drug use at ‘all-time lows’: How to keep it there” (25 Jan 2018) WTOP.

National Cancer Institute, “Cancer statistics” (27 Apr 2018)—“In the United States, the overall cancer death rate has declined since the early 1990s.”

National Institute on Drug Abuse, “Monitoring the future 2017 survey results” (Dec 2017).

Pachur, T, et al. “How do people judge risks: Availability heuristic, affect heuristic, or both?” (Sep 2012) 18(3) *Journal of Experimental Psychology: Applied* 314–330.

Pennycook, G, et al. “Prior exposure increases perceived accuracy of fake news” (2018) 147(12) *Journal of Experimental Psychology: General*.

Rajanala, S, et al. “Selfies—Living in the era of filtered photographs” (Dec 2018) 20(6) *JAMA Facial Plastic Surgery*—“These apps allow one to alter his or her appearance in an instant and conform to an unrealistic and often unattainable standard of beauty.”

Rosenfeld, P, et al. “Decision making: A demonstration of the postdecision dissonance effect” (30 Jun 2010) 126(5) *Journal of Social Psychology* 663–665.

Roser, M. “Most of us are wrong about how the world has changed (especially those who are pessimistic about the future)” (27 Jul 2018) *Our World in Data*—Nice summary stats on disconnect between perception and reality on global issues like poverty and life expectancy. See also Roser, M, “Memorizing these three statistics will help you understand the world” (26 Jun 2018) *Gates Notes*—“Since 1960, child deaths have plummeted from 20 million a year to 6 million a year.”

Schaper, D. “Record number of miles driven in U.S. last year” (21 Feb 2017) *NPR*—Americans drove “a record 3.22 trillion miles on the nation’s roads last year, up 2.8 percent from 3.1 trillion miles in 2015.”

Smith, MM, et al. “The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship” (Jun 2018) 86(3) *Journal of Personality* 522–542.

Tierney, J. “Do you suffer from decision fatigue?” (17 Aug 2011) *New York Times Magazine*. Van Noorden, R. “Global scientific output doubles every nine years” (7 May 2014) *Nature*.

Vohs, KD, et al. “Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative” (Aug 2014) 1(S) *Motivation Science*.

Westermann, RW, et al. “Evaluation of men’s and women’s gymnastics injuries: A 10-year observational study” (Mar 2015) 7(2) *Sports Health* 161–165.

الجزء الأول : الصباح

الاستيقاظ

Ackermann, K, et al. “The internet as quantitative social science platform: Insights from a trillion observations” (Jan 2017)—*Wake times around the world*.

Åkerstedt, T, et al. “Sleep duration and mortality—Does weekend sleep matter?” (Feb 2019) 28(1) *Journal of Sleep Research*—“Short, but not long, weekend sleep was associated with an increased mortality in subjects <65 years.”

Bowers, JM, et al. “Effects of school start time on students’ sleep duration, daytime sleepiness, and attendance: A meta-analysis” (Dec 2017) 3(6) *Sleep Health* 423–431—“Later starting school times are associated with longer sleep durations. Additionally, later start times were associated with less daytime sleepiness (7 studies) and tardiness to school (3 studies) . . . Overall, this systematic analysis of SST studies suggests that delaying SST is associated with benefits for students’ sleep and, thus, their general well-being.”

Duncan, MJ, et al. “Greater bed- and wake-time variability is associated with less healthy lifestyle behaviors: A cross-sectional

study” (Feb 2016) 24(1) *Journal of Public Health* 31–40—“Greater bed-time variability is associated with a less healthy pattern of lifestyle behaviors. Greater consistency in sleep timing may contribute to, or be reflective of, a healthier lifestyle.”

Hershner, S, et al. “The impact of a randomized sleep education intervention for college students” (15 Mar 2018) 14(3) *Journal of Clinical Sleep Medicine* 337–347—Study found that sleep can improve performance.

Ingraham, C. “Letting teens sleep in would save the country roughly \$9 billion a year” (1 Sep 2018) *Washington Post*.

Jankowski, KS. “Morningness/eveningness and satisfaction with life in a Polish sample” (Jul 2012) 29(6) *Chronobiology International* 780–785—Morningness related to greater life satisfaction.

Kalmbach, DA, et al. “Genetic basis of chronotype in humans: Insights from three landmark GWAS” (1 Feb 2017) 40(3) *Sleep*—“Taken together, heritability estimates suggest that genetic factors explain a considerable proportion, up to 50%.”

Kelley, P, et al. “Is 8:30 a.m. still too early to start school? A 10:00 a.m. school start time improves health and performance of students aged 13–16” (8 Dec 2017) *Frontiers in Human Neuroscience*—“Changing to a 10:00 a.m. high school start time can greatly reduce illness and improve academic performance.”

Knutson, KL, et al. “Associations between chronotype, morbidity and mortality in the UK Biobank cohort” (Aug 2018) 35(8) *Chronobiology International*—Later timing of sleep associated with increased health risks; study that found 27.1 percent of the population are definite morning types, 35.5 percent are moderate morning types, 28.5 percent are moderate evening types, and 9 percent are definite evening types.

Lee, CJ, et al. “Law-based arguments and messages to advocate for later school start time policies in the United States” (Dec 2017) 3(6) *Sleep Health* 486–497.

Manber, R, et al. “The effects of regularizing sleep-wake schedules

on daytime sleepiness” (Jun 1996) 19(5) *Sleep* 432–441—“Subjects in the regular schedule condition reported greater and longer lasting improvements in alertness compared with subjects in the sleep only condition and reported improved sleep efficiency.”

Medeiros, A, et al. “The relationships between sleep-wake cycle and academic performance in medical students” (2001) 32(3) *Biological Rhythm Research* 263–270.

Monash Business School, “How We Behave: Insights from a Trillion Internet Observations” (17 February 2017)

Paterson, JL. “Sleep schedule regularity is associated with sleep duration in older Australian adults: Implications for improving the sleep health and wellbeing of our aging population” (Mar–Apr 2017) 41(2) *Clinical Gerontologist* 113–122.

Petrov, ME, et al. “Relationship of sleep duration and regularity with dietary intake among preschool-aged children with obesity from low-income families” (Feb–Mar 2017) 38(2) *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 120–128.

Phillips, A, et al. “Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing” (12 Jun 2017) 7(1) *Scientific Reports*—“Irregular sleep and light exposure patterns in college students are associated with delayed circadian rhythms and lower academic performance.”

RAND Corporation, “Shifting school start times could contribute \$83 billion to U.S. economy within a decade” (30 Aug 2017).

Reske, M, et al. “fMRI identifies chronotype-specific brain activation associated with attention to motion—Why we need to know when subjects go to bed” (1 May 2015) 111 *NeuroImage* 602–610—“Individual sleep preferences are linked to characteristic brain activation patterns.”

Roane, BM, et al. “What role does sleep play in weight gain in the first semester of university?” (12 Aug 2014) 13(56) *Behavioral Sleep Medicine* 491–505—“Daily variability in sleep duration contributes to males’ weight gain.”

Sano, A, et al. “Influence of sleep regularity on self-reported mental health and wellbeing” (2016) *Affective Computing*—“Sleep irregularity appears to be associated with lower self-reported mental health and wellbeing (low energy and alertness in the morning), even when controlling for sleep duration and stress.”

Tezler, E, et al. “The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence” (2013) *71 Neuroimage* 275–283.

Vera, B, et al. “Modifiable lifestyle behaviors, but not a genetic risk score, associate with metabolic syndrome in evening chronotypes” (17 Jan 2018) *8(1) Scientific Reports*— “Several modifiable factors such as sedentary lifestyle, difficulties in controlling the amount of food eaten, alcohol intake and later wake and bed times that characterized evening-types, may underlie chronotype-MetS relationship.”

Vetter, C, et al. “Prospective study of chronotype and incident depression among middle- and older-aged women in the Nurses’ Health Study II” (25 May 2018) *103 Journal of Psychiatric Research* 156–160—“Chronotype may influence the risk of depression in middle- to older-aged women.”

Walch, OJ, et al. “A global quantification of ‘normal’ sleep schedules using smartphone data” (6 May 2016) *2(5) Science Advances*—Huge sleep study mapping average wake/sleep patterns around the world.

White, S. “Can night owls become early birds?” (27 Aug 2015) *Globe and Mail*.

Wong, PM, et al. “Social jetlag, chronotype, and cardiometabolic risk” (Dec 2015) *100(12) Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*—“A misalignment of sleep timing is associated with metabolic risk factors that predispose to diabetes and atherosclerotic cardiovascular disease.”

التحقق من الهاتف

Braun Research, “Bank of America Trends in Consumer Mobility Report” (2015) —35 percent said smartphones were the most important thing on their mind when they woke up.

Elhai, JD, et al. “Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology” (1 Jan 2017) 207 *Journal of Affective Disorders* 251–259. “For most smartphone users, it’s a ‘round-the-clock’ connection” (26 Jan 2017) *Industry Today*—66 percent of Millennials check their phones as soon as they wake.

Gervis, Z. “Going on vacation won’t cure your smartphone addiction” (17 May 2018) *New York Post*—Report on study that found we check phone 80 times a day on holiday.

Groeger, JA, et al. “Effects of sleep inertia after daytime naps vary with executive load and time of day” (Apr 2011) 125(2) *Behavioral Neuroscience* 252–260—“Executive functions take longer to return to asymptotic performance after sleep than does performance of simpler tasks which are less reliant on executive functions.”

Naftulin, J. “Here’s how many times we touch our phones every day” (13 Jul 2016) *Business Insider*. “61% people check their phones within 5 minutes after waking up: Deloitte” (29 Dec 2016) *BGR*.

تنظيف الأسنان بالفرشاة

Al Makhmari, SA, et al. “Short-term and long-term effectiveness of powered toothbrushes in promoting periodontal health during orthodontic treatment: A systematic review and meta-analysis” (Dec 2017) 152(6) *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics*—“No toothbrush type demonstrated clear superiority for gingival health.”

Bellis, M. “A Comprehensive History of Dentistry and Dental Care” (19 Mar 2018) *ThoughtCo*. Brooks, JK, et al. “Charcoal and charcoal-based dentifrices: A literature review” (7 Jun 2017) 148(9) *Journal of the American Dental Association* 661–670—No evidence

to support charcoal toothpaste.

CADTH, “Community Water Fluoridation Programs: A Health Technology Assessment— Ethical Considerations” (February 2019)—“Overall, this ethics analysis concludes that CWF is ethically justified because it effectively improves public oral health with few harms and side effects.”

Cificibasi, E, et al. “Comparison of manual toothbrushes with different bristle designs in terms of cleaning efficacy and potential role on gingival recession” (2014) 8 *Eur J Dent*. 395–401—“Bristle design has little impact on plaque removal capacity of a toothbrush.”

Government of Canada, “Position statement on Community Water Fluoridation” (23 September 2016)—“Community water fluoridation remains a safe, cost effective and equitable public health practice and an important tool in protecting and maintaining the health and well-being of Canadians.”

Knox, MC, et al. “Qualitative investigation of the reasons behind opposition to water fluoridation in regional NSW, Australia” (15 Feb 2017) 27(1) *Public Health Research and Practice*.

Marinho, VCC, et al. “Fluoride toothpastes for preventing dental caries in children and adolescents” (2003) *Cochrane Library*.

McLaren, L, et al. “Measuring the short-term impact of fluoridation cessation on dental caries in Grade 2 children using tooth surface indices (17 Feb 2016) 44(3) *Community Dentistry and Oral Epidemiology* 274–282.

Mork, N, et al. “Perceived safety and benefit of community water fluoridation: 2009 HealthStyles survey” (2015) 75(4) *J Public Health Dent*. 327–336—“Twenty-seven percent of respondents reported CWF [community water fluoridation] had no health benefit.”

National Health Service, “How to keep your teeth clean” (Nov 25, 2015).

Neelima, M, et al. ““Is powered toothbrush better than manual toothbrush in removing dental plaque?” A crossover randomized double-blind study among differently abled, India” (Mar–Apr 2017)

21(2) *Journal of Indian Society of Periodontology* 138–143—“Manual toothbrushes were equally effective compared to powered toothbrushes.”

O’Mullane, D, et al. “Fluoride and Oral Health” (2016) 33 *Community Dental Health* 69–99—“Community water fluoridation is safe, effective in caries prevention and very likely to be cost effective . . .”

Perrella, A, et al. “Risk perception, psychological heuristics and the water fluoridation controversy” (2015) 106(4) *Canadian Journal of Public Health* 197–203—Study that found that opposition to water fluoridation is on the rise.

Ranzan, N, et al. “Are bristle stiffness and bristle end-shape related to adverse effects on soft tissues during toothbrushing? A systematic review” (27 Aug 2018) 69(3) *International Dental Journal*.

Ritchie, G. “The six month dental recall—Science or legend?” (23 Feb 2018) *Science-Based Medicine*.

Slade, GD, et al. “Water fluoridation and dental caries in U.S. children and adolescents” (14 Jun 2018) 97(10) *Journal of Dental Research* 1122–1128—“These findings [which included data from over 7,000 children] confirm a substantial caries-preventive benefit of CWF [community water fluoridation] for U.S. children and that the benefit is most pronounced in primary teeth.”

Thornton-Evans, G, et al. “Use of toothpaste and toothbrushing patterns among children and adolescents—United States, 2013–2016” (1 Feb 2019) 68(4) *Morbidity and Mortality Weekly Report*—“Health care professionals can educate parents about using the recommended amount of fluoride toothpaste under parental supervision to realize maximum benefit.”

U.S. Department of Health and Human Services Federal Panel on Community Water Fluoridation, “U.S. Public Health Service Recommendation for Fluoride Concentration in Drinking Water for the Prevention of Dental Caries” (2015) 130 *Public Health Rep.* 318-331—“Community water fluoridation remains an effective

public health strategy for delivering fluoride to prevent tooth decay and is the most feasible and cost-effective strategy for reaching entire communities.”

Vibhute, A, et al. “The effectiveness of manual versus powered toothbrushes for plaque removal and gingival health: A meta-analysis” (Apr 2012) 16(2) Journal of Indian Society of Periodontology 156–160—“In general there was no evidence of a statistically significant difference between powered and manual brushes.”

Walsh, T, et al. “Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries in children and adolescents” (20 Jan 2010) Cochrane Library.

Yaacob, M, et al. “Powered versus manual toothbrushing for oral health” (17 Jun 2014) Cochrane Library—“Powered toothbrushes reduce plaque and gingivitis more than manual toothbrushing in the short and long term. The clinical importance of these findings remains unclear.”

التحقق من الهاتف، مرة أخرى

“Americans check their phones 80 times a day: Study” (8 Nov 2017) New York Post. Bhandari, K. “College students in India check their phones over 150 times daily” (22 May 2018) Toronto Star.

Brandon, J. “The surprising reason millennials check their phones 150 times a day” (17 Apr 2017) Inc.—There are numerous studies on how much we check our phones. I looked at many and put the average at around 100. “Mobile users cannot leave their phone alone for six minutes, check it 150 times a day” (11 Feb 2013) News.

Ulger, F, et al. “Are we aware how contaminated our mobile phones with nosocomial pathogens?” (2009) 7 Annals of Clinical Microbiology and Antimicrobials—“In total, 94.5% of phones demonstrated evidence of bacterial contamination with different types of bacteria.”

الوقوف على ميزان الحمام

American Heart Association, “Daily weighing may be key to losing weight” (5 Nov 2018) - Study summary.

Amy, NK, et al. “Barriers to routine gynecological cancer screening for White and African- American obese women” (Jan 2006) 30(1) International Journal of Obesity 147–155— Study notes that women with obesity might avoid care because of shame associated with weighing.

Aydinoğlu, NZ, et al. “Imagining thin: Why vanity sizing works” (Oct 2012) 22(4) Journal of Consumer Psychology 565–572—“We find that fitting into a pair of jeans labeled smaller than its true size can increase positive self-related mental imagery for consumers.”

Benn, Y, et al. “What is the psychological impact of self-weighing? A meta-analysis” (9 Feb 2016) 10(2) Health Psychology Review 187–203.

Bigotti, F. “Mathematica medica: Santorio and the quest for certainty in medicine” (22 Jul 2016) 1(4) Journal of Healthcare Communications.

Bivins, R, et al. “Weighting for Health: Management, measurement and self-surveillance in the modern household” (Nov 2016) 29(4) Social History of Medicine 757–780—Terrific history of the bathroom scale. Quote on early advertisement: “It’s a national duty to keep fit. Check your weight daily.”

Boo, S. “Misperception of body weight and associated factors” (2014) 16(4) Nursing & Health Sciences 468–475—“48.9% underestimating and 6.8% overestimating their weight status.”

Boseley, S. “Third of overweight teenagers think they are right size, study shows” (9 Jul 2015) Guardian.

Burke, MA, et al. “Evolving societal norms of obesity: What is the appropriate response?” (16 Jan 2018) 319(3) JAMA 221–222.

Butryn, ML, et al. “Consistent self-monitoring of weight: a key component of successful weight loss maintenance” (18 Jan 2007)

Obesity 15(12)—“Consistent self-weighing may help individuals maintain their successful weight loss.”

Chrisafis, A. “French women Europe’s thinnest and most worried about weight, report finds” (23 Apr 2009) *Guardian*—45 percent unhappy with weight.

Dahl, M. “Six-pack stress: Men worry more about their appearance than their jobs” (28 Feb 2014) *Today*—63 percent of men said they “always feel like (they) could lose weight.”

Ethan, D, et al. “An analysis of weight loss articles and advertisements in mainstream women’s health and fitness magazines” (2016) 6(2) *Health Promotion Perspectives* 80–84—“Themes commonly noted in the advertisements for weight loss products appealed to appearance-based motivations that may have deleterious effects on women’s weight loss perceptions and behaviors.”

“Fury at a Canadian university after it removes scales from the campus gym because they are ‘triggering eating disorders’” (15 Mar 2017) *Daily Mail*.

Greaves, C, et al. “Understanding the challenge of weight loss maintenance: A systematic review and synthesis of qualitative research on weight loss maintenance” (7 Apr 2017) 11(2) *Health Psychology Review* 145–163.

Howe, C, et al. “Parents’ Underestimations of Child Weight: Implications for Obesity Prevention” (2017) *Journal of Pediatric Nursing* 57–61—“96% of parents underestimated their overweight children.”

Hurst, M, et al. “‘I just feel so guilty’: The role of introjected regulation in linking appearance goals for exercise with women’s body image” (Mar 2017) 20 *Body Image* 120–129—“Appearance goals for exercise are consistently associated with negative body image.”

Ingraham, C. “The absurdity of women’s clothing sizes, in one chart” (11 Aug 2015) *Washington Post*—“A size 8 dress today is nearly the equivalent of a size 16 dress in 1958.”

Ingraham, C. “Nearly half of America’s overweight people don’t realize they’re overweight” (1 Dec 2016) Washington Post.

Jackson, SE. “Weight perceptions in a population sample of English adolescents: Cause for celebration or concern?” (Oct 2015) 39(10) *International Journal of Obesity* 1488–1493.

Jospe, MR, et al. “The effect of different types of monitoring strategies on weight loss: A randomized controlled trial” (Sep 2017) 25(9) *Obesity* 1490–1498.

Katterman, SN, et al. “Daily weight monitoring as a method of weight gain prevention in healthy weight and overweight young adult women” (11 Jun 2015) 21(12) *Journal of Health Psychology*—“No harmful effects of daily weighing were detected; acceptability and adherence were high. Weight monitoring did not impact weight; both groups showed little weight gain. Results suggest that weight monitoring has minimal harmful effects and may be useful for preventing weight gain.”

Ketron, S. “Consumer cynicism and perceived deception in vanity sizing: The moderating role of retailer (dis)honesty” (Nov 2016) 33(C) *Journal of Retailing and Consumer Services* 33–42.

Ketron, S, et al. “Liar, liar, my size is higher: How retailer context influences labeled size believability and consumer responses to vanity sizing” (Jan 2017) 34(C) *Journal of Retailing and Consumer Services* 185–192.

Lanoye, A, et al. “Young adults’ attitudes and perceptions of obesity and weight management: Implications for treatment development” (Mar 2016) 5(1) *Current Obesity Reports* 14–22—“Weight management interventions targeting young adults should continue to include screening for previous disordered eating practices and excessive body dissatisfaction, but frequent self-weighing within the context of supervised weight gain prevention or weight loss trials appears to be appropriate and beneficial for most young adults.”

LaRose, JG, et al. “Frequency of self-weighing and weight loss outcomes within a brief lifestyle intervention targeting

emerging adults” (Mar 2016) 2(1) *Obesity Science & Practice* 88–92—“Consistent with findings among other adult samples, frequent self-weighing was associated with greater weight losses.”

Madigan, CD, et al. “A randomised controlled trial of the effectiveness of self-weighing as a weight loss intervention” (10 Oct 2014) 11 *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*—“As an intervention for weight loss, instruction to weigh daily is ineffective. Unlike other studies, there was no evidence that greater frequency of self-weighing is associated with greater weight loss.”

Madigan, CD, et al. “Regular self-weighing to promote weight maintenance after intentional weight loss: A quasi-randomized controlled trial” (Jun 2014) 36(2) *Journal of Public Health* 259–267—“Encouraging people who have recently lost weight to weigh themselves regularly prevents some weight regain.”

Mercurio, A, et al. “Watching my weight: Self-weighing, body surveillance, and body dissatisfaction” (Jul 2011) 65 (1-2) *Sex Roles* 47–55—Self-weighing may be psychologically more harmful to young women, “a group that is often striving to meet thinness ideals and current beauty standards.”

Pacanowski, CR, et al. “Self-weighing: Helpful or harmful for psychological well-being? A review of the literature” (Mar 2015) 4(1) *Current Obesity Reports* 65–72.

Pacanowski, CR, et al. “Self-weighing throughout adolescence and young adulthood: Implications for well-being” (Nov–Dec 2015) 47(6) *Journal of Nutrition Education and Behavior*—“Self-weighing may not be an innocuous behavior for young people, particularly women. Interventions should assess potential harmful consequences of self-weighing in addition to any potential benefits.”

Putterman, E, et al. “Appearance versus health: Does the reason for dieting affect dieting behavior?” (Apr 2004) 27(2) *Journal of Behavioral Medicine* 185–204.

Reeves, S. “Santorio Santorio—physician, physiologist, and weight-watcher” (2016) 8(1) *Hektoen International*.

Robinson, E, et al. “Perceived weight status and risk of weight gain across life in US and UK adults” (1 Dec 2015) 39(12) *International Journal of Obesity* 1721–1726—“Perceiving oneself as being ‘overweight’ is counter-intuitively associated with an increased risk of future weight gain among US and UK adults.”

Rosenbaum, DL, et al. “Daily self-weighing and weight gain prevention: A longitudinal study of college-aged women” (Oct 2017) 40(5) *Journal of Behavioural Medicine* 846–853.

Shieh, C. “Self-weighing in weight management interventions: A systematic review of literature” (Sep–Oct 2016) 10(5) *Obesity Research & Clinical Practice*—“Self-weighing is likely to improve weight outcomes, particularly when performed daily or weekly, without causing untoward adverse effects. Weight management interventions could consider including this strategy.”

Snook, K, et al. “Change in percentages of adults with overweight or obesity trying to lose weight, 1988–2014” (7 Mar 2017) 317(9) *Journal of the Association of American Medicine*—Fewer adults trying to lose weight.

Steinberg, DM, et al. “Daily self-weighing and adverse psychological outcomes: A randomized controlled trial” (Jan 2014) 46 *American Journal of Preventive Medicine*—“Self-weighing is not associated with adverse psychological outcomes.”

Steinberg, DM, et al. “Weighing everyday matters: Daily weighing improves weight loss and adoption of weight control behaviors” (Apr 2015) 115(4) *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 511–518—“Weighing everyday led to greater adoption of weight control behaviors and produced greater weight loss compared to weighing most days of the week. This further indicates daily weighing as an effective weight loss tool.”

Stewart, TM. “Why thinking we’re fat won’t help us improve our health: Finding the middle ground” (Jul 2018) 26(7) *Obesity* 1115–1116—Terrific commentary outlining tension between weight bias, normalized larger weights, and weight loss.

Wilke, J. “Nearly half in U.S. remain worried about their weight” (25 Jul 2014) Gallup.com— “Almost half of Americans (45%) worry about their weight ‘all’ or ‘some of the time,’ significantly higher than the 34% who reported this level of worry in 1990.”

Wilkinson, L, et al. “Three-year follow-up of participants from a self-weighing randomized controlled trial” (19 Sep 2017) Journal of Obesity—“Frequent self-weighing may be an effective, low-cost strategy for weight loss maintenance.”

Williams, N. “Trying to lose weight? Then ditch the scale, says P.E.I. dietitian” (15 Jan 2018) CBC News.

Wing, RR, et al. “Frequent self-weighing as part of a constellation of healthy weight control practices in young adults” (May 2015) 23(5) Obesity 943–949—“Frequent weighing was associated with healthy weight management strategies, but not with unhealthy practices or depressive symptoms.”

Zheng, Y, et al. “Self-weighing in weight management: A systematic literature review” (Feb 2015) 23(2) Obesity 256–265—“Regular self-weighing has been associated with weight loss and not with negative psychological outcomes.”

ارتداء الملابس

“Briefs are the underwear of choice among both men and women” (14 Dec 2017) YouGov. Feldman, J. “More people go commando than you might think” (10 Mar 2014) HuffPost - “7 percent said they went without undergarments ‘all the time.’”

Gunter, J. “Is it important to wear 100 percent cotton underwear for optimal vaginal health, or does it not matter?” (2019) New York Times.

Hamlin, AA, et al. “Brief versus Thong Hygiene in Obstetrics and Gynecology (B-THONG): A survey study” (Jun 2019) 45(6) Journal of Obstetrics and Gynaecology Research—“Oral sex was the only independent predictor of urinary tract infection and bacterial vaginosis.”

Mínguez-Alarcón, L, et al. “Type of underwear worn and markers of testicular function among men attending a fertility center” (1 Sep 2018) 33(9) Human Reproduction— “Certain styles of male underwear may impair spermatogenesis.”

Sapra, KJ, et al. “Choice of underwear and male fecundity in a preconception cohort of couples” (May 2016) 4(3) Andrology— “No significant differences in time-to-pregnancy, conception delay, or infertility were observed. In summary, male underwear choice is associated with few differences in semen parameters; no association with time-to-pregnancy is observed.”

Sapra, KJ, et al. “Male underwear and semen quality in a population-based preconception cohort” (20 Oct 2015) 104(3) Fertility and Sterility—“Better semen quality parameters are observed in men wearing boxers during the day and none to bed.”

شرب القهوة

Stromberg, J. “It’s a myth: There’s no evidence that coffee stunts kids’ growth” (20 Dec 2013) Smithsonian.

World Health Organization International Agency for Research on Cancer, “IARC Monographs evaluate drinking coffee, maté, and very hot beverages” (15 Jun 2016)—“After thoroughly reviewing more than 1000 studies in humans and animals, the Working Group found that there was inadequate evidence for the carcinogenicity of coffee drinking overall.”

تناول الإفطار

Adolphus, K, et al. “The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents” (8 Aug 2013) 7 Frontiers in Human Neuroscience 425—“Some evidence suggested that quality of habitual breakfast, in terms of providing a greater variety of food groups and adequate energy, was positively related to school performance.”

Allen, V. “Breakfast IS key to losing weight” (23 Apr 2018) Daily Mail—Inaccurate headline associated with a small, unpublished study.

Barr, SI, et al. “Association of breakfast consumption with body mass index and prevalence of overweight/obesity in a nationally-representative survey of Canadian adults” (31 Mar 2016) 15 Nutrition Journal—“Among Canadian adults, breakfast consumption was not consistently associated with differences in BMI or overweight/obesity prevalence.”

Bohan Brown, MM, et al. “Eating compared to skipping breakfast has no discernible benefit for obesity-related anthropometrics: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials” (1 Apr 2017) 31(1) Federation of American Societies for Experimental Biology Journal.

Brown, AW, et al. “Belief beyond the evidence: Using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence” (Nov 2013) 98(5) American Journal of Clinical Nutrition 1298–1308—“The belief in the PEBO [proposed effect of breakfast on obesity] exceeds the strength of scientific evidence.”

Carroll, AE. “Sorry, there’s nothing magical about breakfast” (23 May 2016) New York Times—Nice review of the literature.

Cheng, E, et al. “Offering breakfast in the classroom and children’s weight outcomes” (25 Feb 2019) 173(4) JAMA Pediatrics.

Chowdhury, E, et al. “Six weeks of morning fasting causes little adaptation of metabolic or appetite resources to feeding in adults with obesity” (May 2019) 27(5) Obesity—“There was little evidence of metabolic adaptation to acute feeding or negative consequences from sustained morning fasting. This indicates that previously observed differences between breakfast consumers and skippers may be acute effects of feeding or may have resulted from other lifestyle factors.”

Dhurandhar, EJ, et al. “The effectiveness of breakfast recommendations on weight loss: A randomized controlled trial” (2014) 100(2) American Journal of Clinical Nutrition 507–513—Study found no “discernable effect on weight loss.”

Levitsky, DA, et al. “Effect of skipping breakfast on subsequent

energy intake” (2 Jul 2013) 119 *Physiology & Behavior* 9–16—“Skipping breakfast was not compensated by an increase in intake at lunch. Consequently, total daily energy intake was reduced by skipping breakfast.”

Polonsky, HM, et al. “Effect of a breakfast in the classroom initiative on obesity in urban school-aged children: A cluster randomized clinical trial” (1 Apr 2019) 173(4) *JAMA Pediatrics*—“The initiative had an unintended consequence of increasing incident and prevalent obesity.”

Rong, S, et al. “Association of skipping breakfast with cardiovascular and all-cause mortality” (30 Apr 2019) 73(16) *Journal of the American College of Cardiology*—“Our study supports the benefits of eating breakfast in promoting cardiovascular health.”

Shimizu, H, et al. “Delayed first active-phase meal, a breakfast-skipping model, led to increased body weight and shifted the circadian oscillation of the hepatic clock and lipid metabolism-related genes in rats fed a high-fat diet” (31 Oct 2018) 13(10) *PloS ONE*.

Sievert, K, et al. “Effect of breakfast on weight and energy intake: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials” (30 Jan 2019) 364 *BMJ*—“The addition of breakfast might not be a good strategy for weight loss, regardless of established breakfast habit. Caution is needed when recommending breakfast for weight loss in adults, as it could have the opposite effect.”

“Skipping breakfast makes you fat” (26 Apr 2018) *Times Now*.

Spector, T. “Breakfast—the most important meal of the day?” (30 Jan 2019) *BMJ Opinion*—“The disadvantages of skipping breakfast have now been debunked by several randomised trials.”

St-Onge, MP, et al. “Meal timing and frequency: Implications for cardiovascular disease prevention: A scientific statement from the American Heart Association” (28 Feb 2017) 135(9) *Circulation*—Concludes that eating breakfast is correlated with a range of health benefits.

شرب اللبن

Barker, ME, et al. “What type of milk is best? The answer is to follow your tastebuds” (2 Jan 2018) Independent—Excellent review that concludes, “Whole milk has more calories but there’s little evidence skimmed is healthier.”

Centers for Disease Control and Prevention, “Increased outbreaks associated with non- pasteurized milk, 2007–2012” (8 Jun 2017).

Centers for Disease Control and Prevention, “Raw milk: Know the raw facts.”

Claeys, WL, et al. “Raw or heated cow milk consumption: Review of risks and benefits” (May 2013) 31(1) Food Control 251–262—“Consumption of raw milk poses a realistic health threat due to a possible contamination with human pathogens. It is therefore strongly recommended that milk should be heated before consumption . . . Heating (in particularly ultra high temperature and similar treatments) will not substantially change the nutritional value of raw milk or other benefits associated with raw milk consumption.”

Collier, R. “Dairy research: ‘Real’ science or marketing?” (12 Jul 2016) 188(10) Canadian Medical Association Journal 715–716.

De Oliveira Otto, MC, et al. “Serial measures of circulating biomarkers of dairy fat and total and cause-specific mortality in older adults: The Cardiovascular Health Study” (Sep 2018) 108(3) American Journal of Clinical Nutrition.

Dehghan, M, et al. “Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): A prospective cohort study” (11 Sep 2018) 292(10161) The Lancet—“Dairy consumption was associated with lower risk of mortality and major cardiovascular disease events in a diverse multinational cohort.”

Drouin-Chartier, JP, et al. “Comprehensive review of the impact of dairy foods and dairy fat on cardiometabolic risk” (15 Nov 2016) 7(6) Advances in Nutrition 1041–1051.

Fenton, TR, et al. “Milk and acid-base balance: Proposed hypothesis versus scientific evidence” (Oct 2011) 30(5 Suppl 1) *Journal of the American College of Nutrition*, 471S–475S—“The modern diet, and dairy product consumption, does not make the body acidic.”

Food and Drug Administration, “The dangers of raw milk: Unpasteurized milk can pose a serious health risk” (11 Aug 2018).

Food and Drug Administration, “Milk residue sampling survey” (Mar 2015). Hamblin, J. “How agriculture controls nutrition guidelines” (8 Oct 2015) *Atlantic*.

Holmberg, S, et al. “High dairy fat intake related to less central obesity: A male cohort study with 12 years’ follow-up” (Jun 2013) 31(2) *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 89–94—“A high intake of dairy fat was associated with a lower risk of central obesity and a low dairy fat intake was associated with a higher risk of central obesity.”

Jalonick, MC. “Little evidence of antibiotics in U.S. milk supply: FDA” (5 Mar 2015) *CTV News*. “More families say no to cow’s milk” (2 Feb 2015) *CBS News*—“The average consumption of dairy milk has dropped from about 22 gallons a year per person in 1970 to less than 15 gallons in 2012. That’s a 33 percent decline.”

Lucey, J. “Raw milk consumption: Risks and benefits” (Jul–Aug 2015) 50(4) *Nutrition Today* 189–193—Useful review of evidence. “Claims related to improved nutrition, prevention of lactose intolerance, or provision of ‘good’ bacteria from the consumption of raw milk have no scientific basis and are myths.”

Markham, L, et al. “Attitudes and beliefs of raw milk consumers in northern Colorado” (24 Nov 2014) 9(4) *Journal of Hunger & Environmental Nutrition* 546–564.

Matthews-King, A. “Belief that milk makes cold mucus and phlegm worse is a medieval myth, scientists say” (7 Sep 2018) *Independent*.

Michaëlsson, K, et al. “Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: Cohort studies” (28 Oct 2014) 349 *BMJ*.

Mole, B. “Raw milk is trending for some reason—so are nasty, drug-

resistant infections” (11 Feb 2018) *Ars Technica*.

Mullie, P, et al. “Daily milk consumption and all-cause mortality, coronary heart disease and stroke: A systematic review and meta-analysis of observational cohort studies” (8 Dec 2016) 16(1) *BMC Public Health*—“No evidence for a decreased or increased risk of all-cause mortality, coronary heart disease, and stroke associated with adult milk consumption. However, the possibility cannot be dismissed that risks associated with milk consumption could be underestimated because of publication bias.”

National Health Service, “Dairy and alternatives in your diet” (16 Jan 2018).

New Zealand, Office of the Prime Minister’s Chief Science Advisor, “Review of evidence for health benefits of raw milk consumption” (May 2015).

Rahn, W, et al. “Framing food policy: The case of raw milk” (31 Mar 2016) 45(2) *Policy Studies Journal*—“Consumer choice and the virtues of small farms (e.g., ‘locavorism’ in the words of the food movement) are powerful frames for raw milk advocates; the claims of public health authorities and representatives of the traditional dairy industry, conversely, do not fare well when people have access to alternative ways to understand the issue.”

Rangwani, S. “White poison: The horrors of milk” (3 December 2001).

Rautiainen, S, et al. “Dairy consumption in association with weight change and risk of becoming overweight or obese in middle-aged and older women: A prospective cohort study” (Apr 2016) 103(4) *American Journal of Clinical Nutrition* 979–988.

Richardson, SB. “Legal pluralism and the regulation of raw milk sales in Canada: Creating space for multiple normative orders at the food policy table” in Alabrese, M, et al. (eds), *Agricultural Law: Current Issues from a Global Perspective* (Oct 2017).

Rozenberg, S, et al. “Effects of dairy products consumption on health: Benefits and beliefs— A commentary from the Belgian Bone

Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases” (Jan 2016) 98(1) *Calcified Tissue International* 1–17.

Saini, V, et al. “Antimicrobial use on Canadian dairy farms” (Mar 2012) 95(3) *Journal of Dairy Science*.

St. Pierre, M. “Changes in Canadians’ preferences for milk and dairy products” (21 Apr 2017) *Statistics Canada*.

Thorning, TK, et al. “Milk and dairy products: Good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence” (22 Nov 2016) 60 *Food & Nutrition Research*—“Intake of milk and dairy products contribute to meet nutrient recommendations, and may protect against the most prevalent chronic diseases, whereas very few adverse effects have been reported.”

Yakoob, MY, et al. “Circulating biomarkers of dairy fat and risk of incident diabetes mellitus among US men and women in two large prospective cohorts” (26 Apr 2016) 133(17) *Circulation*—“In 2 prospective cohorts, higher plasma dairy fatty acid concentrations were associated with lower incident diabetes.”

Zylberberg, D. “Milk, ideology, and law: Perfect foods and imperfect regulation” (2016) 104 *Georgetown Law Journal* 1377.

ذهاب الأطفال إلى المدرسة

Bennett, D. “Abducted!” (20 Jul 2008) *Boston Globe*—“The Amber Alert system is more effective as theater than as a way to protect children.”

Brody, JE. “Parenting advice from ‘America’s Worst Mom’” (15 Jan 2015) *New York Times*.

Brussoni, M, et al. “What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review” (8 Jun 2015) 12(6) *International Journal of Environmental Research and Public Health* 6423–6454—Study supporting risky outdoor play.

Cairns, W. *How to Live Dangerously* (2008) *Macmillan*—Contains stat about leaving child outside for 200,000 years.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, “10 leading causes of injury deaths by age group” (2015).

“Children who travel to school independently are more satisfied and perform better in school” (19 Jan 2018) Medical XPress—Children who travel with their parents’ supervision “lose natural opportunities to explore their neighborhood and to interact with friends on their own. As a result, they become less independent and secure in their immediate environment.”

De La Cruz, D. “Utah passes ‘free-range’ parenting law” (29 Mar 2018) *New York Times*. DeSilver, D. “Dangers that teens and kids face: A look at the data” (14 Jan 2016) Pew Research Center.

Donovan, K, et al. “The role of entertainment media in perceptions of police use of force” (17 Sep 2015) 42 *Criminal Justice and Behaviour*—Study notes influence of crime TV on perceptions of crime and criminal justice.

Eagle Shutt, J, et al. “Reconsidering the leading myths of stranger child abduction” (26 Jan 2004) 17 *Criminal Justice Studies* 127–134.

Faulkner, GEJ, et al. “What’s ‘quickest and easiest?’: Parental decision making about school trip mode” (6 Aug 2010) 7 *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*—Interview study that produced quotes on concerns associated with strangers.

Foster, S, et al. “Suspicious minds: Can features of the local neighbourhood ease parents’ fears about stranger danger?” (18 Feb 2015) 42 *Journal of Environmental Psychology* 48–56—Parents’ fears about strangers restrict child mobility, and more walkable neighbourhoods would both create safer streets and reduce parental fear. Study also found that many parents recognize that their fear does not fit actual risks.

Fridberg, L. “Children who travel to school independently are more satisfied and perform better in school” (19 Jan 2018) Karlstad University Service Research Center.

Gainforth, HL, et al. “Evaluating the ParticipACTION ‘Think

Again' Campaign" (Aug 2016) 43 *Health Education & Behavior* 434–441—Notes that 88 percent of parents think kids get enough exercise, when only 7 percent do.

García-Hermoso, A, et al. "Associations between the duration of active commuting to school and academic achievement in rural Chilean adolescents" (2017) 22(1) *Environmental Health and Preventive Medicine*—Active commuting "may have a positive influence on academic achievement in adolescents."

Griffin, T, et al. "Does AMBER Alert 'save lives'? An empirical analysis and critical implications" (4 Feb 2015) 39(4) *Journal of Crime and Justice*—AMBER alerts had no direct impact on outcome, though likely helped in approximately 25 percent of cases, typically cases involving an abduction by a family member.

Herrador-Colmenero, M, et al. "Children who commute to school unaccompanied have greater autonomy and perceptions of safety" (Dec 2017) 106(2) *Acta Pædiatrica*—Active commuting to school (alone) resulted in more safety awareness.

Huertas-Delgado, FJ, et al. "Parental perceptions of barriers to active commuting to school in Spanish children and adolescents" (27 Sep 2017) 106(12) *European Journal of Public Health* 416–421.

Iancovich, V. "Why walking to school is better than driving for your kids" (11 Sep 2015) *U of T News*—Quotes researcher George Mammen: "Evidence shows that children are more likely to be harmed in a car accident compared to walking to school."

Ingraham, C. "There's never been a safer time to be a kid in America" (14 Apr 2015) *Washington Post*.

Jacobs, T. "AMBER Alerts largely ineffective, study shows" (15 Dec 2007) *Pacific Standard*.

Jamieson, PE, et al. "Violence in popular U.S. prime time TV dramas and the cultivation of fear: A time series analysis" (17 Jun 2014) 2(2) *Media and Communication* 31–41— "Annual change in TV violence, after controlling for the violent crime rate and perceptions of crime prevalence, was significantly related to change in national

fear of crime from 1972 to 2010.”

Jessup, C, et al. “Fear, hype, and stereotypes: Dangers of overselling the Amber Alert program” (5 Jan 2015) 8 Albany Government Law Review 467–507.

Kort-Butler, LA, et al. “Watching the detectives: Crime programming, fear of crime, and attitudes about the criminal justice system” (2011) 52 (1) Sociological Quarterly 36–55—Study highlights the complex relationship between crime TV and public attitudes about crime.

Lambiase, MJ, et al. “Effect of a simulated active commute to school on cardiovascular stress reactivity” (Aug 2010) 42(8) Medicine & Science in Sports & Exercise 1609–1616—Walking to school may help with stress and cardiovascular health.

Luymes, G. “School zone driving is getting worse in B.C., survey suggests” (5 Sep 2017) Vancouver Sun—Report on survey exploring problems with school drop-offs, including speeding, failing to stop, etc.

Martínez-Gómez, D, et al. “Active commuting to school and cognitive performance in adolescents” (Apr 2011) Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 300–305— “These novel results contribute to a growing body of evidence indicating that physical activity may have a beneficial influence on cognition in youth.”

McDonald, NC, et al. “Why parents drive children to school: Implications for safe routes to school programs” (30 Jun 2009) 75(3) Journal of the American Planning Association 331–342—Fear of strangers is a dominant reason parents drive kids to school.

Miller, MK, et al. “The psychology of AMBER Alert: Unresolved issues and implications” (Mar 2009) 46(1) The Social Science Journal 111–123.

Moore, A. “Walking, biking to school improves concentration” (24 Nov 2012) Medical Daily—

Reports on a study of almost 20,000 students. Found an improvement in concentration.

Moscowitz, L, et al. “‘Every parent’s worst nightmare’: Myths of

child abductions in US news” (2011) 5(2) *Journal of Children and Media*—Study found a bias in media reporting of child abductions: “Caucasian girls being snatched from their middle- to upper-class homes by male strangers.”

Neufeld, L. “School zone speed limits reduce collisions and injuries, says city” (13 Oct 2016) *CBC News*—Story notes that there were two pedestrian school-zone injuries in 2016.

Press Association, “Parents face fines for driving children to school in push to curb pollution” (6 Sep 2017) *Guardian*.

Rothman, L, et al. “Dangerous student car drop-off behaviors and child pedestrian–motor vehicle collisions: An observational study” (3 Jul 2016) 17(5) *Traffic Injury Prevention* 454–459—“Dangerous drop-off behaviors were observed in 104 schools (88%).” Study also notes, “In Toronto, Canada, there are approximately 150 PMVCs [pedestrian motor vehicle collisions] per year in school-age children.”

Rothman, L, et al. “Motor vehicle-pedestrian collisions and walking to school: The role of the built environment” (May 2014) 133(5) *Pediatrics*—Study found walking to school to be safe and that physicians should “counsel parents to encourage children to walk to school as a healthy lifestyle choice.” Study also found 481 collisions in Toronto area, most minor. There were 30 major injuries and 1 fatality.

Shalev, GK, et al. “The more eyes the better? A preliminary examination of the usefulness of child alert systems in the Netherlands, United Kingdom (UK), Czech Republic and Poland” (Mar 2016) *University of Portsmouth, Centre for the Study of Missing Persons*.

Sicafuse, LL, et al. “Social psychological influences on the popularity of Amber Alerts” (30 Sep 2010) 37(11) *Criminal Justice and Behavior* 1237–1254—“Because AMBER Alerts are illusory means of controlling crime, they may be conceptualized as ‘crime control theater’ (CCT) and thus are indicative of a problematic social tendency to address complex issues through simple solutions.”

“Single dad barred from sending kids to school on city bus” (6 Sep 2017) CTV News. Skenazy, L. “Why I let my 9-year-old ride the subway alone” (1 Apr 2008) New York Sun.

Smith, LJ. “Parents could land up to £1,000 in fines for driving their kids to school, this is why” (5 May 2017) Express.

Stokes, MA. “Stranger danger: Child protection and parental fears in the risk society” (2009) *Amsterdam Social Science* 1(3) 6–24—Article analyzes stranger danger and views it as the “modern embodiment of the ‘wicked witch’ or ‘bogeyman.’”

Teschke, K, et al. “Risks of cycling, walking and driving put in context” (7 Aug 2013) Vancouver Sun.

Thomas, AJ, et al. “Correction: No child left alone: Moral judgments about parents affect estimates of risk to children” (23 Aug 2016) 2(1) *Collabra* 1–15.

Tremblay, MS, et al. “Position statement on active outdoor play” (8 Jun 2015) 12(6) *International Journal of Environmental Research and Public Health* 6475–6505—Consensus statement that estimated the risk of abduction at 1 in 14 million.

Valentine, G. “‘Oh yes I can.’ ‘Oh no you can’t’: Children and parents’ understandings of kids’ competence to negotiate public space safely” (Jan 1997) 29(1) *Antipode*.

Westman, J, et al. “What drives them to drive?—Parents’ reasons for choosing the car to take their children to school” (8 Nov 2017) 8 *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01970>—Study notes that distance to school not a big factor in decision to drive. Also found fear of strangers to be a dominant concern.

الذهاب إلى العمل

Andersen, LB. “Active commuting is beneficial for health” (19 Apr 2017) 357 *BMJ*—Review of benefits of commuting, including 30 percent reduction in all-cause mortality.

Barth, B. “Why biking to work is a barrier for most Americans” (6

Apr 2015) Momentum Mag.

Breakaway Research Group, “U.S. bicycling participation benchmarking study report” (Mar 2015)—Article reviews survey of Americans on barriers to cycling.

Bubbers, M. “What bicycle-friendly Copenhagen can teach us about commuting” (7 Mar 2018) Globe and Mail.

Celis-Morales, CA, et al. “Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: Prospective cohort study” (19 Apr 2017) 357 BMJ—“Cycle commuting was associated with a lower risk of CVD, cancer, and all cause mortality. Walking commuting was associated with a lower risk of CVD independent of major measured confounding factors.”

Cheung, A. “Drivers vs. cyclists—who’s at fault? New study reveals who Canadians blame for road dangers” (28 Jun 2018) CBC News—“Data from a 2015 report from London, England’s Department of Transport suggested that 60 to 70 per cent of the time drivers were solely responsible, while cyclists were to blame 17 to 20 per cent of the time.”

De Hartog, JJ, et al. “Do the health benefits of cycling outweigh the risks?” (Aug 2010) 118(8) Environmental Health Perspectives 1109–1116—“The estimated health benefits of cycling were substantially larger than the risks.”

Department for Transport, “British Social Attitudes Survey 2014” (2014)—“In 2014, 64% of respondents agreed that it is too dangerous for them to cycle on the road.”

Dinu, M, et al. “Active commuting and multiple health outcomes: A systematic review and meta-analysis” (Mar 2019) 49(3) Sports Medicine—“People who engaged in active commuting had a significantly reduced risk of all-cause mortality, cardiovascular disease incidence and diabetes.”

Fruhen, LS, et al. “Car driver attitudes, perceptions of social norms and aggressive driving behaviour towards cyclists” (Oct 2015) 83 Accident Analysis & Prevention 162–170. Goddard, T. “Exploring

drivers' attitudes and behaviors toward bicyclists: The effect of explicit and implicit attitudes on self-reported safety behaviors" (Dec 2015) Portland State University Transportation and Research Center.

Johnson, M, et al. "Riding through red lights: The rate, characteristics and risk factors of non-compliant urban commuter cyclists" (Jan 2011) 43(1) *Accident Analysis & Prevention* 323–328—"A cross-sectional observational study was conducted using a covert video camera to record cyclists at 10 sites across metropolitan Melbourne, Australia from October 2008 to April 2009. In total, 4225 cyclists faced a red light and 6.9% were non-compliant."

Kahneman, D, et al. "A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method." (3 Dec 2004) 306(5702) *Science* 1776–1780.

Kemp, M. "Four in every five crashes between cars and bicycles caused by driver of car" (19 Feb 2013) *AdelaideNow*.

Lin, P, et al. "Naturalistic bicycling behavior pilot study" (Nov 2017) University of South Florida Center for Urban Transportation Research—"The proportion of compliance with general traffic rules for bicyclists was 88.1% in the daytime and 87.5% in the nighttime."

Macmillan, A, et al. "Trends in local newspaper reporting of London cyclist fatalities 1992–2012: The role of the media in shaping the systems dynamics of cycling" (Jan 2016) 86 *Accident Analysis & Prevention* 137–145—Stats on coverage of cycling accidents.

Manning, J. "A short commute makes Londoners happier than sex" (30 Jan 2018) *Time Out*. Marshall, W, et al. "Scofflaw bicycling: Illegal but rational" (Apr 2017) 11(1) *Journal of*

Transport and Land Use, 805–836—Study finds that "bicyclists similarly rationalize their illegal behaviors but were more inclined to cite increasing their own personal safety and/ or saving energy."

Martin, A, et al. "Does active commuting improve psychological wellbeing? Longitudinal evidence from eighteen waves of the British Household Panel Survey" (Dec 2014) 69 *Preventive Medicine* 296–303.

Morency, P, et al. “Traveling by bus instead of car on urban major roads: Safety benefits for vehicle occupants, pedestrians, and cyclists” (Apr 2018) 95(2) *Journal of Urban Health* 196–207—“City bus is a safer mode than car, for vehicle occupants but also for cyclists and pedestrians traveling along these bus routes.”

Mueller, N, et al. “Health impact assessment of active transportation: A systematic review” (Jul 2015) 76 *Preventive Medicine* 103–114—“Physical activity benefits exceed traffic-associated collision/emission detriments.”

Mullan, E. “Exercise, weather, safety, and public attitudes: A qualitative exploration of leisure cyclists’ views on cycling for transport” (16 Jul 2013) *Sage Open*—“The general public had very negative attitudes to cycling and cyclists.”

Panter, J, et al. “Using alternatives to the car and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality” (2018) *Heart*—“More active patterns of travel were associated with a [30%] reduced risk of incident and fatal CVD and all-cause mortality in adults.”

Puentes, R. “How commuting is changing” (18 Sep 2017) *US News*—76.3 percent of Americans commute alone in a car.

Seyda, L, et al. “Spoke’n word: A qualitative exploration of the image and psychological factors that deter bicycle commuting” (11 Jan 2015)—Paper delivered at the 94th Annual Meeting of the Transportation Research Board.

Sims, D, et al. “Predicting discordance between perceived and estimated walk and bike times among university faculty, staff, and students” (10 Jan 2018) 14(8) *Transportmetrica A: Transport Science*—Study finding that 93 percent of workers misestimated biking times to various locations.

St-Louis, E, et al. “The happy commuter: A comparison of commuter satisfaction across modes” (Aug 2014) 26 *Transportation Research* 160–170.

Stafford, T. “The psychology of why cyclists enrage car drivers” (12 Feb 2013) *BBC News*. Statistics Canada, “Journey to work: Key

results from the 2016 Census” (29 Nov 2017)— Statistics that found median distance of 7.7 km.

Teschke, K, et al. “Bicycling: Health risk or benefit?” (Mar 2012) 3(2) UBC Medical Journal. Tomer, A. “America’s commuting choices: 5 major takeaways from 2016 census data” (3 Oct 2017) Brookings.

Turcotte, M. “Like commuting? Workers’ perceptions of their daily commute” (2005) Canadian Social Trends, Statistic Canada Catalogue No. 11-008—Cyclists are the only commuters who love their commute.

University of British Columbia, “Safety and travel mode” (26 Oct 2017)—This resource provides stats comparing injuries between driving, walking, and cycling.

Van Bekkum, JE, et al. “Cycle commuting and perceptions of barriers: Stages of change, gender and occupation” (18 Oct 2011) 111(6) Health Education 476–497.

Winters, M, et al. “Motivators and deterrents of bicycling: Comparing influences on decisions to ride” (2011) 38(1) Transportation 15— Good review of some of the influences, noting that safety is near the top.

Wright, R, et al. “Is urban cycling worth the risk?” (2 Sep 2016) Financial Times Magazine—Stats on deaths and injuries associated with cycling.

Zijlema, WL, et al. “Active commuting through natural environments is associated with better mental health: Results from the PHENOTYPE project” (Dec 2018) 121 Environment International 721–727.

Zwald, ML, et al. “Trends in active transportation and associations with cardiovascular disease risk factors among U.S. adults, 2007–2016” (Dec 2018) 116 Preventive Medicine 150–156—“Active transportation was inversely associated with CVD risk in recent years.”

ركن السيارة

Cassady, CR, et al. “A probabilistic approach to evaluate strategies for selecting a parking space” (Feb 1998) 32 Transportation Science 30—Mathematical modelling that shows picking first spot almost always best.

Cookson, G, et al. “The impact of parking pain in the US, UK and Germany” (Jul 2017) INRIX Research—Study that outlines the cost of wasted time parking and the hours spent searching for a spot (107 in NYC). Also, stat that says one-third in confrontation over parking.

Morgan, J. “Half of Britain’s drivers suffer stress due to parking, study finds” (27 Sep 2017) Evening Standard.

Pawlowski, A. “Avoid parking rage on Black Friday! How to find a spot every time” (16 Sep 2016) Today—Commentary on strategy, with quote from Andrew Velkey.

Ruback, RB, et al. “Territorial defense in parking lots: Retaliation against waiting drivers” (1997) 27 Journal of Applied Social Psychology 821–834.

بدء العمل

Pope, NG. “How the time of day affects productivity: Evidence from school schedules” (2016) 98(1) Review of Economics and Statistics 1–11—“A morning math class increases state test scores by an amount equivalent to increasing teacher quality by one-fourth standard deviation . . . Rearranging school schedules can lead to increased academic performance.”

استعمال مقعد مرحاض عام

Doyle, P. “Footballers warned that spitting could help spread swine flu” (27 Oct 2009) Guardian— ““Spitting is disgusting at all times,” a spokesperson from the Health Protection Agency said, “It’s unhygienic and unhealthy, particularly if you spit close to other people. Footballers, like the rest of us, wouldn’t spit indoors so they shouldn’t do it on the football pitch.”

Johnson, DL, et al. “Lifting the lid on toilet plume aerosol: A literature review with suggestions for future research” (Mar 2013) 41 American Journal of Infection Control 254–258.

Kafer, A. “Other people’s shit (and pee!)” (2016) 115(4) South Atlantic Quarterly—Analysis of the issue of dirty toilet seats in gender-neutral toilets.

Lai, ACK, et al. “Emission strength of airborne pathogens during toilet flushing” (2018) 28(1) Indoor Air 73–79—Study exploring toilet plume.

Moore, KH, et al. “Crouching over the toilet seat: Prevalence among British gynaecological outpatients and its effect upon micturition” (Jun 1991) 98(6) British Journal of Obstetrics and Gynaecology 569–572.

Palmer, MH, et al. “Self-reported toileting behaviors in employed women: Are they associated with lower urinary tract symptoms?” (Feb 2018) 37(2) Neurology and Urodynamics 37(2)—“Most habitual toileting behaviors were not associated with urinary urgency except waiting too long to urinate when at work.”

Sjögren, J, et al. “Toileting behavior and urinary tract symptoms among younger women” (Nov 2017) 28(11) International Urogynecology Journal 1677–1684.

World Health Organization, “2.1 billion people lack safe drinking water at home, more than twice as many lack safe sanitation” (21 Jul 2017).

غسل اليدين

Allen, L. “Science confirms the obvious: People wash their hands more when they’re watched” (15 Oct 2009).

Azor-Martínez, E, et al. “Effectiveness of a multifactorial handwashing program to reduce school absenteeism due to acute gastroenteritis” (Feb 2014) 33(2) Pediatric Infectious Disease Journal 34–39—“The school children from the EG [experimental group] had a 36% lower risk of absenteeism due to AGE [acute gastroenteritis].”

Bearman, G, et al. “Healthcare personnel attire in non-operating-room settings” (Feb 2014) 35(2) *Infection Control & Hospital Epidemiology*—“The role of attire in cross-transmission remains poorly established, and until more definitive information exists priority should be placed on evidence-based measures to prevent healthcare-associated infections.”

Borchgrevink, CP, et al. “Hand washing practices in a college town environment” (Apr 2013) 75(8) *Journal of Environmental Health*—“Only 5% or so spent more than 15 seconds in combined washing, rubbing, and rinsing of their hands.”

Bradley Corporation, “Global handwashing day focuses on need for universal hand hygiene” (14 Oct 2015) PR Newswire—“While 92 percent of Americans believe it’s important to wash their hands after using a public restroom, only 66 percent of Americans say they always wash up after using a public restroom. As for washing with soap, nearly 70 percent admit they’ve skipped the suds and just rinsed with water.”

Burton, M, et al. “The effect of handwashing with water or soap on bacterial contamination of hands” (Jan 2011) 8(1) *International Journal of Environmental Research and Public Health* 97–104.

Centers for Disease Control and Prevention, “Hygiene fast facts” (26 Jul 2016)—“It is estimated that washing hands with soap and water could reduce diarrheal disease-associated deaths by up to 50%.”

Centers for Disease Control and Prevention, “Why wash your hands?” (17 Sep 2018)—Nice analysis of the benefits of handwashing.

Curtis, V, et al. “Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community:

A systematic review” (May 2003) 3(5) *The Lancet: Infectious Diseases* 275–281—“We extrapolate the potential number of diarrhoea deaths that could be averted by handwashing at about a million (1.1 million, lower estimate 0.5 million, upper estimate 1.4 million).”

Edmond, M. “Bare below the elbow and implications for infection control” (2017) *Infectious Disease Advisor*—Review of data on value of “bare below the elbow” strategies. Finds no evidence, only biological plausibility.

Huang, C, et al. “The hygienic efficacy of different hand-drying methods: A review of the evidence” (Aug 2012) 87(8) *Mayo Clinic Proceedings* 791–798.

Huesca-Espitia, LDC, et al. “Deposition of bacteria and bacterial spores by bathroom hot-air hand dryers” (9 Feb 2018) *Applied and Environmental Microbiology*.

Pickering, AJ, et al. “Video surveillance captures student hand hygiene behavior, reactivity to observation, and peer influence in Kenyan primary schools” (27 Mar 2014) 9 *PLoS ONE*—“Video surveillance documented higher hand cleaning rates (71%) when at least one other person was present at the hand cleaning station, compared to when a student was alone.”

Spector, D. “Here’s what happens if you never wash your jeans” (27 Jul 2016) *Independent*. Zielinski, S. “The myth of the frozen jeans” (7 Nov 2011) *Smithsonian*.

مهام متعددة

Carrier, LM, et al. “Productivity in peril: Higher and higher rates of technology multitasking” (8 Jan 2018) *Behavioral Scientist*. “The digital native is a myth” (27 Jul 2017) *Nature*.

Hills, TT. “The dark side of information proliferation” (29 Nov 2018) 14(3) *Perspectives on Psychological Science*—Useful analysis (provided to me by author) of impact of cognitive selection biases.

Huth, S. “Employees waste 759 hours each year due to workplace distractions” (22 Jun 2015) *Telegraph*.

Kirschner, PA, et al. “The myths of the digital native and the multitasker” (Oct 2017) 67 *Teaching and Teacher Education* 135–142—“Information-savvy digital natives do not exist.”

Sanbonmatsu, DM, et al. “Who multi-tasks and why? Multi-tasking

ability, perceived multi-tasking ability, impulsivity, and sensation seeking” (2013) 8(1) PLoS ONE—“Multi-tasking activity as measured by the Media Multitasking Inventory and self-reported cell phone usage while driving were negatively correlated with actual multi-tasking ability. Multi-tasking was positively correlated with participants’ perceived ability to multi-task ability which was found to be significantly inflated.”

Schulte, B. “Work interruptions can cost you 6 hours a day. An efficiency expert explains how to avoid them” (1 Jun 2015) Washington Post—Article notes research on interruptions occurring every 3 minutes and 5 seconds and that it takes 23 minutes to reengage.

Shamsi, T, et al. “Disruption and recovery of computing tasks: Field study, analysis, and directions” (2007) Proceedings of the 2007 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems 677–686.

Smith, N. “Distracted Workers Are Costing You Money” (2010) Business News Daily— “Distracted workers cost U.S. businesses \$650 billion a year.”

Stoet, G, et al. “Are women better than men at multi-tasking?” (2013) 1(18) BMC Psychology. Sullivan, B, et al. “Brain, Interrupted” (3 May 2013) New York Times—Report on study of 136 participants being subjected to multitasking.

Watson, JM, et al. “Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability” (Aug 2010) 17(4) Psychonomic Bulletin & Review 479–485—“Whereas the vast majority of participants showed significant performance decrements in dual-task conditions (compared with single-task conditions for either driving or OSPAN tasks), 2.5% of the sample showed absolutely no performance decrements.”

Westbrook, JI, et al. “Task errors by emergency physicians are associated with interruptions, multitasking, fatigue and working memory capacity: A prospective, direct observation study” (Jan 2018) 27(8) BMJ Quality & Safety—“Interruptions, multitasking and poor sleep were associated with significantly increased rates of

prescribing errors among emergency physicians.”

توقع الغداء

Malkoc, S. “Want to be more productive? Stop scheduling out your day” (25 Jun 2018) Quartz.

Tonietto, GN, et al. “When an hour feels shorter: Future boundary tasks alter consumption by contracting time” (19 May 2018) 45(5) Journal of Consumer Research.

الجزء الثاني : بعد الظهر

تناول الغداء

American Institute for Cancer Research, “New Report Finds Whole Grains Lower Colorectal Cancer Risk” (Sep 2017).

Amirikian, K, et al. “Effects of the gluten-free diet on body mass indexes in pediatric celiac patients” (Mar 2019) 68(3) Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition.

Boseley, S. “Extreme dieters eating gluten-free food alongside smoking and vomiting” (18 Jun 2018) Guardian—“Some people are unnecessarily avoiding gluten because they think it will help them lose weight.”

Choung, RS, et al. “Less hidden celiac disease but increased gluten avoidance without a diagnosis in the United States: Findings from the National Health and Nutrition Examination Surveys from 2009 to 2014” (2017) 92(1) Mayo Clinic Proceedings 30–38.

Christoph, MJ, et al. “Who values gluten-free? Dietary intake, behaviors, and sociodemographic characteristics of young adults who value gluten-free food” (Aug 2018) 118(8) Journal of Academy of Nutrition and Dietetics 1389–1398.

Elliott, C. “The nutritional quality of gluten-free products for children” (Aug 2018) 142(2) Pediatrics—“Not nutritionally superior to regular child-targeted foods and may be of greater potential concern because of their sugar content.”

Fernan, C, et al. “Health halo effects from product titles and nutrient content claims in the context of ‘protein’ bars” (30 Aug 2017) 33(12) *Health Communication* 1–9.

Food Insight, “Survey: Nutrition Information Abounds, But Many Doubt Food Choices” (5 May 2019) International Food Information Council Foundation—“More than half of those (56 percent) say the conflicting information makes them doubt the choices they make.”

“Gluten-free: Simply a way to healthier eating?” (7 Nov 2017) Hartman Group Newsletter. “‘Gluten free’ claims in the marketplace” (10 Nov 2017) Agriculture and Agri-Food Canada - 22 percent of Canadians are gluten-avoiders.

Halmos, EP, et al. “Gluten in ‘gluten-free’ manufactured foods in Australia: A cross-sectional study” (Aug 2018) 209(10) *Medical Journal of Australia*.

King, J. “Experiences of coeliac disease in a changing gluten-free landscape” (2 Oct 2018) 32(1) *Journal of Human Nutrition and Dietetics*.

Lebwohl, B, et al. “Coeliac Disease” (28 Jul 2017) 391(10115) *The Lancet* 70–81.

Lebwohl, B, et al. “Long term gluten consumption in adults without celiac disease and risk of coronary heart disease: Prospective cohort study” (2 May 2017) *BMJ* 357—“The promotion of gluten-free diets among people without celiac disease should not be encouraged.”

Lis, D, et al. “Exploring the popularity, experiences, and beliefs surrounding gluten-free diets in nonceliac athletes” (Feb 2015) 25(1) *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 37–45.

Lis, D, et al. “No effects of a short-term gluten-free diet on performance in nonceliac athletes” (Dec 2015) 47(12) *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2563–2570.

McFadden, B. “‘Gluten-free water’ shows absurdity of trend in labeling what’s absent” (28 Aug 2017) *The Conversation*.

Meeting News, “Most who avoid gluten lack symptoms of intolerance, sensitivity” (5 Jun 2018) Healio.

Niland, B, et al. “Health benefits and adverse effects of a gluten-free diet in non-celiac disease patients” (Feb 2018) 14(2) Gastroenterology & Hepatology—“Gluten avoidance may be associated with adverse effects in patients without proven gluten-related diseases.”

Okada, EM. “Justification effects on consumer choice of hedonic and utilitarian goods” (Feb 2005) 42(1) Journal of Marketing Research 43–53.

Prada, M, et al. “The impact of a gluten-free claim on the perceived healthfulness, calories, level of processing and expected taste of food products” (Apr 2019) 73 Food Quality and Preference—“GF products were perceived as more healthful.”

Saplakoglu, Y. “Keto, Mediterranean or vegan: Which diet is best for the heart?” (12 Nov 2018) Live Science.

Servick, K. “What’s really behind ‘gluten sensitivity?’” (23 May 2018) Science.

Stevens, L. “Gluten-free and regular foods: A cost comparison” (Aug 2008) 69(3) Canadian Journal of Dietetic Practice and Research 147–150—“On average, gluten-free products were 242% more expensive than regular products.”

الصراخ!

Bogart, N. “1 in 4 young people regret posts on social media” (29 Jul 2013) Global News. Bushman, BJ. “Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding” (2002) 28(6) Personality and Social Psychology Bulletin, 724–731—“Doing nothing at all was more effective than venting anger. These results directly contradict catharsis theory.”

Chapman, BP, et al. “Emotion suppression and mortality risk over a 12-year follow-up” (6 Aug 2013) 75(4) Journal of Psychosomatic

Research 381–385—“Emotion suppression may convey risk for earlier death, including death from cancer.” Small correlation study.

Courter, B. “Studies show confession numbers are falling, but it’s still considered important” (30 Jun 2014) *Times Free Press*—“Going to confession is often a cathartic experience.”

Davidson, KW, et al. “Anger expression and risk of coronary heart disease: Evidence from the Nova Scotia Health Survey” (Feb 2010) 159(2) *American Heart Journal* 199–206.

Fan, R, et al. “Anger is more influential than joy: Sentiment correlation in Weibo” (15 Oct 2014) 9 *PLoS ONE*—“We find that the correlation of anger among users is significantly higher than that of joy.”

Frey, S, et al. “The rippling dynamics of valenced messages in naturalistic youth chat” (Aug 2019) 51(4) *Behavior Research Methods*.

Heikkilä, K, et al. “Work stress and risk of cancer: Meta-analysis of 5700 incident cancer events in 116 000 European men and women” (7 Feb 2013) 346 *BMJ*—“Work related stress, measured and defined as job strain, at baseline is unlikely to be an important risk factor for colorectal, lung, breast, or prostate cancers.”

Kye, SY, et al. “Perceptions of cancer risk and cause of cancer risk in Korean adults” (Apr 2015) 47(2) *Cancer Research and Treatment* 158–165—“The most important perceived cause of cancer risk was stress.”

Leung, FH, et al. “Bless me, for I have sinned . . . Behaviour change and the confessional” (Jan 2009) 55(1) *Canadian Family Physician* 17–18—“Even without delving into the theology of confession, its cathartic nature is evident.”

Martin, RC. “Three facts about venting online” (1 Aug 2014) *Psychology Today*- 46 percent of Twitter users say they often tweet as a way of dealing with or venting anger.”

Martin, RC, et al. “Anger on the Internet: The perceived value of rant-sites” (Feb 2013) 16(2) *Cyberpsychology, Behavior, and Social*

Networking—For most participants, reading and writing rants were associated with negative shifts in mood.

Mostofsky, E, et al. “Outbursts of anger as a trigger of acute cardiovascular events: A systematic review and meta-analysis” (1 Jun 2014) 35(21) *European Heart Journal* 1404–1410—“There is a higher risk of cardiovascular events shortly after outbursts of anger.”

Mostofsky, E, et al. “Relation of outbursts of anger and risk of acute myocardial infarction” (1 Aug 2013) 112(3) *American Journal of Cardiology* 343–348—“The risk of experiencing AMI [acute myocardial infarction] was more than twofold greater after outbursts of anger compared with at other times, and greater intensities of anger were associated with greater relative risks.”

Neil, SP. “More than half of Americans have social media regrets” (6 Dec 2017) *HuffPost*—Summary of study by YouGov Omnibus that found 57 percent regret a post. “Psychological stress and cancer” (10 Dec 2012) *National Cancer Institute*.

Shahab, L, et al. “Prevalence of beliefs about actual and mythical causes of cancer and their association with socio-demographic and health-related characteristics: Findings from a cross-sectional survey in England” (26 Apr 2018) 103 *European Journal of Cancer*— 43 percent believe, wrongly, that stress causes cancer.

“Stress” (11 May 2018) *Cancer Research UK*—“Most scientific studies have found that stress does not increase the risk of cancer.”

كتابة رسالة شكر

Algoe, SB. “Putting the ‘you’ in ‘thank you’: Examining other-praising behavior as the active relational ingredient in expressed gratitude” (7 Jun 2016) 7(7) *Social Psychology and Personality Science*, 658–666.

Kumar, A, et al. “Undervaluing gratitude: Expressers misunderstand the consequences of showing appreciation” (27 Jun 2018) 29(9) *Psychological Science* 1–13.

القيام والنهوض

Adams, J, et al. “Why are some population interventions for diet and obesity more equitable and effective than others? The role of individual agency” (5 Apr 2016) 13(4) PLoS Medicine—“Population interventions that require individuals to use a high level of agency to benefit tend to be favoured by governments around the world.”

Atkins, JD. “Inactivity induces resistance to the metabolic benefits following acute exercise” (1 Apr 2019) 126(4) Journal of Applied Physiology—“These data indicate that physical inactivity (e.g., sitting ~13.5 h/day and <4,000 steps/day) creates a condition whereby people become ‘resistant’ to the metabolic improvements that are typically derived from an acute bout of aerobic exercise (i.e., exercise resistance).”

Baker, R, et al. “A detailed description of the short-term musculoskeletal and cognitive effects of prolonged standing for office computer work” (7 Feb 2018) 61(7) Ergonomics 877–890—“The observed changes suggest replacing office work sitting with standing should be done with caution . . . In a laboratory study involving 2 h prolonged standing discomfort increased (all body areas), reaction time and mental state deteriorated while creative problem-solving improved. Prolonged standing should be undertaken with caution.”

Betts, J, et al. “The energy cost of sitting versus standing naturally in man” (Apr 2019) 51(4) Medicine & Science in Sports & Exercise—“Interventions designed to reduce sitting typically encourage 30 to 120 min more standing in situ (rather than perambulation [movement]), so the 12% difference from sitting to standing reported here does not represent an effective strategy for the treatment of obesity (i.e., weight loss).”

Buckley, JP, et al. “The sedentary office: An expert statement on the growing case for change towards better health and productivity” (2015) 49(21) British Journal of Sports Medicine.

Chau, JY, et al. “Overselling sit-stand desks: News coverage of workplace sitting guidelines” (Dec 2018) 33(12) Health

Communication 1475–1481.

Cheval, B, et al. “Avoiding sedentary behaviors requires more cortical resources than avoiding physical activity: An EEG study” (Oct 2018) 119 *Neuropsychologia* 68–80—“Additional brain resources are required to escape a general attraction toward sedentary behaviors.”

Duvivier, B, et al. “Reducing sitting time versus adding exercise: Differential effects on biomarkers of endothelial dysfunction and metabolic risk” (5 Jun 2018) 8(1) *Scientific Reports—Study found sitting not great for metabolism. “Light physical activity and moderate-to-vigorous physical activity had a differential effect on risk markers of cardio-metabolic health and suggest the need of both performing structured exercise as well as reducing sitting time on a daily basis.”*

Edwardson, CL, et al. “Effectiveness of the Stand More AT (SMaRT) Work intervention: Cluster randomised controlled trial” (8 Aug 2018) 363 *BMJ*.

Gray, C. “Reducing sedentary behaviour in the workplace” (2018) 363 *BMJ*—“Questions remain about the SMaRT Work intervention’s transferability beyond the National Health Service.”

Hanna, F, et al. “The relationship between sedentary behavior, back pain, and psychosocial correlates among university employees” (9 Apr 2019) 7 *Frontiers in Public Health*— “These findings suggest that sedentary employees are exposed to increasing occupational hazards such as back pain and mental health issues.”

Júdice, PB, et al. “What is the metabolic and energy cost of sitting, standing and sit/stand transitions?” (Feb 2016) 116(2) *European Journal of Applied Physiology* 263–273. “Key Statistics for Colorectal Cancer” (24 Jan 2019) *American Cancer Society*— “Overall, the lifetime risk of developing colorectal cancer is: about 1 in 22 (4.49%) for men and 1 in 24 (4.15%) for women.”

MacEwen, BT, et al. “Sit-stand desks to reduce workplace sitting time in office workers with abdominal obesity: A randomized

controlled trial” (Sep 2017) 14(9) *Journal of Physical Activity and Health* 710–715—“Sit-stand desks were effective in reducing workplace sedentary behavior in an at-risk population, with no change in sedentary behavior or physical activity outside of work hours. However, these changes were not sufficient to improve markers of cardiometabolic risk in this population.”

Mansoubi, M, et al. “Using sit-to-stand workstations in offices: Is there a compensation effect?” (Apr 2016) 48(4) *Medicine & Science in Sports & Exercise* 720–725—“These changes were compensated for by reducing activity and increasing sitting outside of working hours.”

Mantzari, E, et al. “Impact of sit-stand desks at work on energy expenditure, sitting time and cardio-metabolic risk factors: Multiphase feasibility study with randomised controlled component” (Mar 2019) 13 *Preventive Medicine Reports*—“The overall effect of sit-stand desks for reducing sitting at work is uncertain . . . Preliminary evidence suggests the desks’ potential to reduce workplace sitting but raises concern about their potential to adversely affect energy expenditure and sitting time outside work.”

Patel, AV, et al. “Prolonged leisure time spent sitting in relation to cause-specific mortality in a large US cohort” (1 Oct 2018) 187(10) *American Journal of Epidemiology*—Study found that prolonged sitting was associated with higher risk of mortality from a range of causes, including cancer and heart disease. “The Price of Inactivity” (2015) American Heart Association.

Riotta, C. “Standing at work is just as unhealthy as smoking cigarettes daily, study says” (9 Sep 2017) *Newsweek*.

Shrestha, N, et al. “Workplace interventions (methods) for reducing time spent sitting at work” (20 Jun 2018) *Cochrane Library*—“At present there is low-quality evidence that the use of sit-stand desks reduce workplace sitting at short-term and medium-term follow-ups. However, there is no evidence on their effects on sitting over longer follow-up periods.”

Smith, P, et al. “The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada” (1 Jan 2018) 187(1) *American Journal of Epidemiology* 27–33—Study of over 7,000 employees found that “occupations involving predominantly standing were associated with an approximately 2-fold risk of heart disease compared with occupations involving predominantly sitting.”

Snowbeck, C. “Standing desks have become an important workplace benefit” (15 Sep 2017) *Waterloo Region Record*—“Standing desks have emerged as the fastest growing employee benefit in U.S. workplaces, according to a June report from the Society for Human Resource Management.”

Stamatakis, E, et al. “Sitting behaviour is not associated with incident diabetes over 13 years: The Whitehall II cohort study” (May 2017) 51(10) *British Journal of Sports Medicine* 818–823—“We found limited evidence linking sitting and incident diabetes over 13 years in this occupational cohort of civil servants.”

Vallance, JK, et al. “Evaluating the evidence on sitting, smoking, and health: Is sitting really the new smoking?” (Nov 2018) 108(11) *American Journal of Public Health* 1478–1482.

Ward, R. “Sitting may be bad but it’s still better than smoking, Alberta researcher says” (1 Oct 2018) *CBC News*.

Wilcken, H. “Is sitting the new smoking, or isn’t it?” (25 Sep 2017) 37 *Medical Journal of Australia*. Yang, L. “Trends in sedentary behavior among the US population, 2001–2016” (30 Apr 2019) 321(16) *JAMA*—“The estimated prevalence of sitting watching television or videos at least 2 h/d was high in 2015–2016 (ranging from 59% to 65%); the estimated prevalence of computer use outside school or work for at least 1 h/d increased from 2001 to 2016.”

فنجان قهوة آخر؟

Haber, N, et al. “Causal language and strength of inference in academic and media articles shared in social media (CLAIMS): A systematic review” (30 May 2018) 13(5) *PLoS ONE*—“We find a

large disparity between the strength of language as presented to the research consumer and the underlying strength of causal inference among the studies most widely shared on social media.”

Loftfield, E, et al. “Association of coffee drinking with mortality by genetic variation in caffeine metabolism findings from the UK biobank” (2 Jul 2018) 178(8) JAMA—“This study provides further evidence that coffee drinking [including among those who drink 8 or more cups a day] can be part of a healthy diet and offers reassurance to coffee drinkers.”

Nagler, RH. “Adverse outcomes associated with media exposure to contradictory nutrition messages” (2014) 19(1) Journal of Health Communication 24–40—“Exposure to conflicting information on the health benefits and risks of, for example, wine, fish, and coffee consumption is associated with confusion about what foods are best to eat and the belief that nutrition scientists keep changing their minds. There is evidence that these beliefs, in turn, may lead people to doubt nutrition and health recommendations more generally.”

Rettner, R. “Here’s how much caffeine you need, and when, for peak alertness” (6 Jun 2018) Live Science.

Selvaraj, S, et al. “Media coverage of medical journals: Do the best articles make the news?” (17 Jan 2014) 9(1) PLoS ONE—“Newspapers were more likely to cover observational studies and less likely to cover RCTs [randomized controlled trials] than high impact journals. Additionally, when the media does cover observational studies, they select articles of inferior quality. Newspapers preferentially cover medical research with weaker methodology.”

Victory, J. “A venti-sized serving of misinformation in news stories on latest coffee study” (3 Jul 2018) HealthNewsReview.

Vital-Lopez, FG, et al. “Caffeine dosing strategies to optimize alertness during sleep loss” (28 May 2018) 27(5) Journal of Sleep Research—Research by the U.S. Department of Defense on when to drink coffee.

Wang, M, et al. “Reporting of limitations of observational research” (8 Jun 2015) 175(9) JAMA International Medicine 1571–1572—“Limitations of observational research published in high-impact journals were infrequently mentioned in associated news stories.”

استخدام الصابون

Bannan, EA, et al. “The inability of soap bars to transmit bacteria” (Jun 1965) 55(6) American Journal of Public Health and the Nation’s Health 915–922.

Burton, M, et al. “The effect of handwashing with water or soap on bacterial contamination of hands” (Jan 2011) 8(1) International Journal of Environmental Research and Public Health 97–104—“Handwashing with non-antibacterial soap and water is more effective for the removal of bacteria of potential faecal origin from hands than handwashing with water alone.”

Centers for Disease Control and Prevention, “When & how to use hand sanitizer” (17 Sep 2019). Centers for Disease Control and Prevention, “When & how to wash your hands” (Sep 18 2019).

Food and Drug Administration, “Antibacterial soap? You can skip it, use plain soap and water” (16 May 2019)—“If you use these products because you think they protect you more than soap and water, that’s not correct.”

Food and Drug Administration, “FDA issues final rule on safety and effectiveness of anti- bacterial soaps” (2 Sep 2016).

Heinze, JE, et al. “Washing with contaminated bar soap is unlikely to transfer bacteria” (Aug 1988) 101(1) Epidemiology & Infection 135–142—“These findings, along with other published reports, show that little hazard exists in routine handwashing with previously used soap bars and support the frequent use of soap and water for handwashing to prevent the spread of disease.” Although this study was funded by the soap industry, the data has not been contradicted.

Luby, SP, et al. “Effect of intensive handwashing promotion

on childhood diarrhea in high-risk communities in Pakistan: A randomized controlled trial” (2 Jun 2004) 291(21) JAMA 2547–2554—“Improvement in handwashing in the household reduced the incidence of diarrhea among children at high risk of death from diarrhea.”

Pickering, AJ, et al. “Efficacy of waterless hand hygiene compared with handwashing with soap: A field study in Dar es Salaam, Tanzania” (Feb 2010) 82(2) Tanzania American Journal of Tropical Medicine and Hygiene 270–278—“Hand sanitizer was significantly better than handwashing with respect to reduction in levels of fecal streptococci.”

Ruffins, E. “Recycling hotel soap to save lives” (16 Jun 2011) CNN—Story on Derreck Kayongo.

Zapka, CA, et al. “Bacterial hand contamination and transfer after use of contaminated bulk-soap-refillable dispensers” (May 2011) 77(9) Applied and Environmental Microbiology 2898–2904—“Washing with contaminated soap from bulk-soap-refillable dispensers can increase the number of opportunistic pathogens on the hands.”

شرب الماء

“Bottled water contains more bacteria than tap water” (25 May 2010) Telegraph.

Clark, WF, et al. “Effect of coaching to increase water intake on kidney function decline in adults with chronic kidney disease” (8 May 2018) 319(18) JAMA 1870–1879.

Fenton, T, et al. “Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer” (Jun 2016) 6(6) BMJ Open.

Piantadosi, C. “‘Oxygenated’ water and athletic performance” (Sep 2006) 40(9) British Journal of Sports Medicine 740–741.

Rosinger, A, et al. “Association of caloric intake from sugar-sweetened beverages with water intake among US children and young adults in the 2011–2016 National Health and Nutrition

Examination Survey” (1 Jun 2019) 173(6) JAMA Pediatrics.

Schwarcz, J. “Alkaline water nonsense” (20 Mar 2017) McGill Office for Science and Society. “Taste test: Is bottled water better than tap?” (22 Mar 2012) CTV Atlantic.

Williams-Grut, O. “People prefer tap water over ‘premium’ £1.49 Fiji Water in a blind taste test” (14 May 2017) Business Insider.

اجتماع المكتب

Allen, JA, et al. “Let’s get this meeting started: Meeting lateness and actual meeting outcomes” (24 Mar 2018) 39(8) Journal of Organizational Behavior 1008–1021.

Association for Psychological Sciences, “There’s a Better Way to Brainstorm” (15 Mar 2016). Bernstein, ES, et al. “The impact of the ‘open’ workspace on human collaboration” (2 Jul 2018) 373(1753) Philosophical Transactions of the Royal Society—70 percent decrease in face-to-face interaction.

Brown, VR, et al. “Making group brainstorming more effective: Recommendations from an associative memory perspective” (1 Dec 2002) 11(6) Current Directions in Psychological Science—“Much literature on group brainstorming has found it to be less effective than individual brainstorming.”

Carey, B. “Can big science be too big?” (13 Feb 2019) New York Times.

Chamorro-Premuzic, T. “Why group brainstorming is a waste of time” (25 Mar 2015) Harvard Business Review—“Ultimately, brainstorming continues to be used because it feels intuitively right to do so.”

Derdowski, LA. “Here’s why you dread brainstorming at work” (14 Nov 2018) Medical Xpress—“Social processes in working groups can effectively prevent teammates from achieving the desired state of the creative synergy. Clearly, group interactions interfere with the very advantage they are expected to provide.”

Furnham, A. “The brainstorming myth” (6 Jan 2003) 11(4) Business

Strategy Review 21–28—“Research shows unequivocally that brainstorming groups produce fewer and poorer quality ideas than the same number of individuals working alone.”

Greenwood, V. “Is conference room air making you dumber?” (6 May 2019) *New York Times*.

Kauffman, S, et al. “Meetings matter: Effects of team meetings on team and organizational success” (Apr 2012) 43(2) *Small Group Research* 130–158.

Khazanchi, S, et al. “A spatial model of work relationships: The relationship-building and relationship-straining effects of workspace design” (11 Oct 2018) 43(4) *Academy of Management Review*.

Lehrer, J. “Brainstorming: An idea past its prime” (19 Apr 2012) *Washington Post*—“Decades of research have consistently shown that brainstorming groups think of far fewer ideas than the same number of people who work alone and later pool their ideas.”

Lehrer, J. “Groupthink” (30 Jan 2012) *New Yorker*—Explores the brainstorming myth. Microsoft, “Survey finds workers average only three productive days per week” (15 Mar 2005)—

Worldwide, “people spend 5.6 hours each week in meetings; 69 percent feel meetings aren’t productive (U.S.: 5.5 hours; 71 percent feel meetings aren’t productive).”

Perlow, LA, et al. “Stop the Meeting Madness” (Jul–Aug 2017) *Harvard Business Review*. Rogelberg, SG, et al. “The science and fiction of meetings” (Dec 2007) 48(2) *MIT Sloan*

Management Review—“Conservatively, the average employee spends approximately six hours per week in scheduled meetings.”

Romano, NC, et al. “Meeting analysis: Findings from research and practice” (Feb 2001) *Proceedings of the 34th Hawaii International Conference on System Sciences*—“Self estimates of meeting productivity by managers in many different functional areas range from 33% - 47%.”

Thompson, D. “Study: Nobody is paying attention on your conference call” (14 Aug 2014) *Atlantic*—Summarizes data on how

no one is paying attention.

Tonietto, GN, et al. “When an hour feels shorter: Future boundary tasks alter consumption by contracting time” (19 May 2018) 45(5) *Journal of Consumer Research*—Study demonstrated that a looming meeting makes us less productive and feel that time goes by faster.

Ward, T. “Walking meetings? Proceed with caution” (13 Mar 2017) *Psychology Today*—Nice review of the science, which shows mixed results.

Yoerger, M, et al. “The impact of premeeting talk on group performance” (2018) 49 *Small Group Research* 226–258.

وقت القيلولة

Bonnar, D, et al. “Sleep interventions designed to improve athletic performance and recovery: A systematic review of current approaches” (Mar 2018) 48(3) *Sports Medicine* 683–703.

Brooks, A, et al. “A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: Which nap duration is most recuperative?” (Jun 2006) 29(6) *Sleep*—“The 10-minute nap was overall the most effective afternoon nap duration of the nap lengths examined in this study.”

Chen, GC, et al. “Daytime napping and risk of type 2 diabetes: A meta-analysis of prospective studies” (Sep 2018) 22(3) *Sleep and Breathing*—“This meta-analysis suggests that daytime napping is associated with an increased risk of T2D.” Because of limited good studies, “our findings should be interpreted with great caution.”

Cheungpasitporn, W, et al. “The effects of napping on the risk of hypertension: A systematic review and meta-analysis” (Nov 2016) 9(4) *Journal of Evidence-Based Medicine*—“Our meta-analysis demonstrates a significant association between daytime napping and hypertension.”

DeMers, J. “Will you actually be more productive if you take a nap every day?” (5 Jun 2017) *Entrepreneur*—Example of an article that refers to a pilot study without noting it was a small one.

Fan, F, et al. “Daytime napping and cognition in older adults” (27

Apr 2018) 41(1) Sleep— “Nap within a certain duration/frequency may be protective for cognitive function. Overall, nap interventions demonstrated favorable cognitive effects.”

Goldman, SE, et al. “Association between nighttime sleep and napping in older adults” (May 2008) 31(5) Sleep 733–740—“More sleep fragmentation was associated with higher odds of napping although not with nap duration.”

Goldschmied, JG, et al. “Napping to modulate frustration and impulsivity: A pilot study” (12 Jun 2015) 86 Personality and Individual Differences 164–167—Pilot study used to support the idea that napping reduces frustration, etc.

Guo, VY, et al. “The association between daytime napping and risk of diabetes: A systematic review and meta-analysis of observational studies.” (18 Jan 2017) 37 Sleep Medicine 105–112—“Long daytime napping over 1 h per day was associated with increased risk of both prevalent and incident DM [diabetes mellitus]. Further studies are needed to confirm the findings.”

Heffron, TM. “Insomnia Awareness Day facts and stats” (10 Mar 2014).

Hilditch, CJ, et al. “A 30-minute, but not a 10-minute nighttime nap is associated with sleep inertia” (1 Mar 2016) 39(3) Sleep 675–685.

Hublin, C, et al. “Napping and the risk of type 2 diabetes: A population-based prospective study” (Jan 2016) 17 Sleep Medicine 144–148.

Makino, S, et al. “Association between nighttime sleep duration, midday naps, and glycemic levels in Japanese patients with type 2 diabetes” (Apr 2018) 44 Sleep Medicine 4–11—“Poor sleep quality and quantity could aggravate glycemic control in type 2 diabetes. Midday naps could mitigate the deleterious effects of short nighttime sleep on glycemic control.”

Mantua, J, et al. “Exploring the nap paradox: Are mid-day sleep bouts a friend or foe?” (Sep 2017) 37 Sleep Medicine 88–97—“In

older populations, as opposed to the obvious benefits of a mid-day nap outlined above, excessive napping has been linked with negative outcomes.”

McVeigh, T. “Insomnia: Britons’ health ‘at risk’ as 50% fail to get enough sleep” (13 Nov 2011) *Guardian*.

Milner, CE, et al. “Benefits of napping in healthy adults: Impact of nap length, time of day, age, and experience with napping” (Jun 2009) 18(2) *Journal of Sleep Research* 272–281—Review of variables that affect whether napping is beneficial. “The existing literature shows that certain variables, such as the timing and duration of a nap, age, and experience with napping are important moderators of the benefits of naps.”

Mitler, MM, et al. “Catastrophes, sleep, and public policy: Consensus report” (Feb 1988) 11(1) *Sleep* 100–109—Notes that industrial accidents are associated with sleepiness, including Chernobyl and the Challenger disasters.

National Sleep Foundation, “Napping”—“If you have trouble sleeping at night, a nap will only amplify problems.”

National Sleep Foundation, “The relationship between sleep and industrial accidents.” “One in four Americans develop insomnia each year: 75 percent of those with insomnia recover” (5 Jun 2018) *ScienceDaily*.

Owens, JF, et al. “Napping, nighttime sleep, and cardiovascular risk factors in mid-life adults” (15 Aug 2010) 6(4) *Journal of Clinical Sleep Medicine* 330–335—“Napping in middle-aged men and women is associated with overall less nighttime sleep in African Americans and lower sleep efficiency . . . and increased BMI and central adiposity.”

Petit, E, et al. “A 20-min nap in athletes changes subsequent sleep architecture but does not alter physical performances after normal sleep or 5-h phase-advance conditions” (Feb 2014) 114(2) *European Journal of Applied Physiology* 305–315—“Napping showed no reliable benefit on short-term performances of athletes exercising at

local time or after a simulated jet lag.”

Rosekind, MR, et al. “The cost of poor sleep: Workplace productivity loss and associated costs” (Jan 2010) 52(1) *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 91–98—“Sleep disturbances contribute to decreased employee productivity at a high cost to employers.”

Samuels, C, et al. “Sleep as a recovery tool for athletes” (17 Nov 2014) *British Journal of Sports Medicine Blog*.

Sleep Health Foundation, “Insomnia” (2011) <http://sleephealthfoundation.org.au/pdfs/Insomnia.pdf>—“Around 1 in 3 people have at least mild insomnia.”

Tietzel, AJ, et al. “The short-term benefits of brief and long naps following nocturnal sleep restriction” (1 May 2001) 24(3) *Sleep*—“Because the delayed benefits following the 30-minute nap may be due to sleep inertia, longer post-nap testing periods should be investigated. However, we conclude that the detrimental effects of sleep restriction were more rapidly and significantly ameliorated, at least within the hour following the nap, by a 10-minute afternoon nap.”

Wannamethee, SG, et al. “Self-reported sleep duration, napping, and incident heart failure: Prospective associations in the British Regional Heart Study” (Sep 2016) 64(9) *Journal of the American Geriatrics Study* 1845–1850—“Self-reported daytime napping of longer than 1 hour is associated with greater risk of HF [heart failure] in older men.”

Watson, AM. “Sleep and athletic performance” (Nov–Dec 2017) 16(6) *Current Sports Medicine Reports* 413–418—“The role of daytime naps on performance is unclear.”

Weir, K. “The science of naps” (Jul–Aug 2016) 47(7) *American Psychological Association Monitor on Psychology*.

Yamada, T, et al. “Daytime napping and the risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: A prospective study and dose-response meta-analysis” (1 Dec 2015) 38(12) *Sleep* 1945–1953—“Meta-analysis demonstrated a significant J-curve dose-response relation

between nap time and cardiovascular disease.”

Yamada, T, et al. “J-curve relation between daytime nap duration and type 2 diabetes or metabolic syndrome: A dose-response meta-analysis” (2 Dec 2016) 6 Scientific Reports— “Dose-response meta-analysis showed a J-curve relation between nap time and the risk of diabetes or metabolic syndrome, with no effect of napping up to about 40 minutes/day, followed by a sharp increase in risk at longer nap times. In summary, longer napping is associated with an increased risk of metabolic disease. Further studies are needed to confirm the benefit of a short nap.”

قاعدة الخمس ثوان

Aston University, “Researchers prove the five-second rule is real” (10 Mar 2014)—“87% of people surveyed said they would eat food dropped on the floor, or already have done so . . . 81% of the women who would eat food from the floor would follow the 5 second rule.” This is a report on one of the few studies on point but, as noted in the paper, “this research has not yet been peer-reviewed.”

Beaulieu, M. “The ‘5-second rule’ has been officially sanctioned by a germ scientist” (15 Mar 2017) CBC Life—“In a survey of over 2,000 hungry humans, an impressive 79 percent of them confessed to eating food that had hit the floor.”

Discovery Channel, “5 second rule with food on floor”—Description of the MythBusters show on the issue.

Midkiff, S. “The percentage of people who apply the five-second rule might upset your stomach” (13 Dec 2017) Refinery29.

Miranda, RC, et al. “Longer contact times increase cross-contamination of *Enterobacter aerogenes* from surfaces to food” (2 Sep 2016) 82(21) Applied and Environmental Microbiology—One of the few rigorously done studies.

Sidder, A. “What does science say about the five-second rule? It’s complicated” (13 Sep 2016) Smithsonian—“The five-second rule is a significant oversimplification of what actually happens when

bacteria transfer from a surface to food,” [Donald] Schaffner said. “Bacteria can contaminate instantaneously.”

University of Illinois at Urbana-Champaign, “If you drop it, should you eat it? Scientists weigh in on the 5-second rule” (2 Sep 2003)—Report on high school student Jillian Clarke’s unpublished study.

تفقد البريد الإلكتروني

Ariely, D. “How many of our emails should we know about the moment someone decides to email us?” (23 Feb 2017) Dan Ariely—“205 billion. That’s the number of emails we sent and received in 2015, and that number is expected to grow to 246 billion by 2019 . . . As it turns out, very few—only 12%!—of emails need to be seen within 5 minutes of being sent.”

Barley, SR, et al. “E-mail as a source and symbol of stress” (Jul–Aug 2011) 22(4) *Organization Science* 887–906—“The more time people spent handling e-mail, the greater was their sense of being overloaded, and the more e-mail they processed, the greater their perceived ability to cope.”

Beck, J. “How it became normal to ignore texts and emails” (11 Jan 2018) *Atlantic*.

Becker, WJ, et al. “Killing me softly: Electronic communications monitoring and employee and spouse well-being” (9 Jul 2018) 2018(1) *Academy of Management Proceedings*— “Detrimental health and relationship effects of expectations were mediated by negative affect. This includes crossover effects of electronic communication expectations on partner health and marital satisfaction.”

Burnett, J. “Study: The average worker’s inbox contains 199 unread emails” (2 Oct 2017) *Ladders*—Reports that 94 percent of workers “rely on email for work management.”

Burnett, J. “24% of Americans think reaching ‘inbox-zero’ is an impossibility” (23 Aug 2018) *Ladders*.

“Carleton study finds people spending a third of job time on email”

(20 Apr 2017) Carleton Newsroom.

Clark, D. “Why email is so stressful, even though it’s not actually that time-consuming” (9 Apr 2018) Harvard Business Review.

Collins, N. “Email ‘raises stress levels’” (4 Jun 2013) Telegraph—Report on study that finds email raises blood pressure. Stress levels “peaked at points in the day when people’s inboxes were fullest.”

Counts, V. “De-clutter your inbox: Transform your perspective to see email as a tool” (28 Sep 2017) Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting— Study suggests that having only a few folders is the best approach.

Dewey, C. “How many hours of your life have you wasted on work email? Try our depressing calculator” (3 Oct 2016) Washington Post—“We spend an average of 4.1 hours checking our work email each day.” Article also reports that 79 percent check email on vacation.

Jackson, T, et al. “Case study: Evaluating the effect of email interruptions within the workplace” (Jan 2002) Conference on empirical assessment in software engineering 3–7—“The majority of emails, 70%, were reacted to within 6 seconds of them arriving and 85% were reacted to within 2 minutes of arriving.”

Jerejian, ACM, et al. “The contribution of email volume, email management strategies and propensity to worry in predicting email stress among academics” (May 2013) 29(3) Computers in Human Behavior 991–996—Email volume predicted stress and “email management did not moderate the email volume and stress relationship.”

Kelleher, D. “Survey: 81% of U.S. employees check their work mail outside work hours” (20 May 2013) TechTalk—32 percent answer within 15 minutes and 23 percent within 30 minutes.

Kim, J, et al. “Technology supported behavior restriction for mitigating self-interruptions in multi-device environments” (11 Sep 2017) 1(3) Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies—“Stress of the experimental group

[was] lower despite its behavioral restriction with multi-device blocking.”

Kooti, F, et al. “Evolution of conversations in the age of email overload” (2 Apr 2015) Proceedings of the 24th International Conference on World Wide Web—Study of over two million email users “found that users increased their activity as they received more emails, but not enough to compensate for the higher load. This means that as users became more overloaded, they replied to a smaller fraction of incoming emails and with shorter replies. However, their responsiveness remained intact and may even be faster.”

Kushlev, K, et al. “Checking email less frequently reduces stress” (1 Feb 2015) 43 Computers in Human Behavior 220–228.

MacKay, J. “Productivity in 2017: What we learned from analyzing 225 million hours of work time” (Jan 2018) RescueTime.

Mark, G, et al. “Email duration, batching and self-interruption: Patterns of email use on productivity and stress” (7 May 2016) Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems 1717–1728—“Batching email is associated with higher rated productivity with longer email duration, but despite widespread claims, we found no evidence that batching email leads to lower stress.”

Mark, GJ, et al. “A pace not dictated by electrons: An empirical study of work without email” (May 2012) Proceedings of the Special Interest Group on Computer-Human Interaction— “Without email, people multitasked less and had a longer task focus, as measured by a lower frequency of shifting between windows and a longer duration of time spent working in each computer window. Further, we directly measured stress using wearable heart rate monitors and found that stress, as measured by heart rate variability, was lower without email.”

Marulanda-Carter, L, et al. “Effects of e-mail addiction and interruptions on employees” (Mar 2012) 14(1) Journal of Systems and Information Technology 82–94—“E-mail interruptions have a negative time impact upon employees and show that both interrupt

handling and recovery time exist. A typical task takes one third longer than undertaking a task with no e-mail interruptions.”

Neporent, L. “Most emails answered in just two minutes, study finds” (Apr 13, 2015) ABC News— Nearly 90 percent of users replied to their emails within a day, with about half responding in around 47 minutes. The most frequently occurring reply time was just two minutes.

O’Donnell, B. “Most U.S. workplaces still use ‘old-school’ tech like email and phone calls to communicate” (22 Feb 2017) Recode.

Park, Y, et al. “The long arm of email incivility: Transmitted stress to the partner and partner work withdrawal” (8 May 2018) 39(10) *Journal of Organizational Behaviour*.

Patrick, VM, et al. “How to say ‘no’: Conviction and identity attributions in persuasive refusal” (Dec 2012) 29(4) *International Journal of Research in Marketing* 390–394.

Patrick, VM, et al. “‘I don’t’ versus ‘I can’t’: When empowered refusal motivates goal- directed behavior” (1 Aug 2012) 39(2) *Journal of Consumer Research* 371–381.

Pavlus, J. “How email became the most reviled communication experience ever” (15 Jun 2015) *Fast Company*.

Pielot, M, et al. “Productive, anxious, lonely: 24 hours without push notifications” (4 Sep 2017) *Proceedings of the 19th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services*—“The evidence indicates that notifications have locked us in a dilemma: without notifications, participants felt less distracted and more productive. But, they also felt no longer able to be as responsive as expected, which made some participants anxious. And, they felt less connected with one’s social group.”

Reeder, B. “The best times to send email for replies (backed by data)” *Yesware*—“Email open and reply rates are highest on the weekends, when inbox competition is low.”

Russell, E. “Strategies for effectively managing email at work” (Sep 2017)—Review concludes that it is a myth that we should check

only a few times a day. But “by turning off email alerts and allocating time to check and deal with it at regular intervals, research reports that people feel more in control and less overloaded by email.”

Staley, O. “Inbox Zero is a waste of time. This is how a world-class behavioral economist tames his email” (22 Mar 2017) Quartz—Dan Ariely: “Obsessively sorting and deleting emails is ‘structured procrastination.’”

Stich, JF, et al. “E-mail load, workload stress and desired e-mail load: A cybernetic approach” (2019) Information Technology & People—“Higher e-mail load is associated with higher workload stress.”

Tanase, L. “Email is still your customers’ preferred communication tool” (Jun 2018) Entrepreneur.

“Third of Brits are so stressed they have checked work emails in middle of night, study finds” (16 May 2018) Independent.

Troy, D. “The truth about email: What’s a normal inbox?” (5 Apr 2013) Pando—“Among the inboxes we sampled, the average size is 8,024 messages.”

“The ultimate list of marketing statistics for 2018” (2018) HubSpot—“86% of professionals prefer to use email when communicating for business purposes.”

التَّصَافِحُ

Bernieri, FJ, et al. “The influence of handshakes on first impression accuracy” (Apr 2011) 6(2) Social Influence 78–87.

Bishai, D, et al. “Quantifying school officials’ exposure to bacterial pathogens at graduation ceremonies using repeated observational measures” (2011) 27(3) Journal of School Nursing 219–224—“ We measured a risk of one new bacterial acquisition in a sample exposed to 5,209 handshakes yielding an overall estimate of 0.019 pathogens acquired per handshake. We conclude that a single handshake at a graduation offers only a small risk of bacterial pathogen acquisition.”

Boshell, P. “How many hands will you shake in your lifetime?” (9

Jun 2015) Deb.

Dahl, E. “Cruise tap versus handshake: Using common sense to reduce hand contamination and germ transmission on cruise ships” (2016) 67(4) *International Maritime Health* 181–184.

Dolcos, S, et al. “The power of a handshake: Neural correlates of evaluative judgments in observed social interactions” (Dec 2012) 24(12) *Journal of Cognitive Neuroscience* 2292–2305.

Firth, J, et al. “Grip strength is associated with cognitive performance in schizophrenia and the general population: A UK Biobank study of 476559 participants” (6 Jun 2018) 44(4) *Schizophrenia Bulletin* 728–736.

Frumin, I, et al. “A social chemosignaling function for human handshaking” (3 Mar 2015) 4 *eLife*.

Ghareeb, PA, et al. “Reducing pathogen transmission in a hospital setting. Handshake versus fist bump: A pilot study” (Dec 2013) 85(4) *Journal of Hospital Infection* 321–323—“Implementing the fist bump in the healthcare setting may further reduce bacterial transmission between healthcare providers.”

“Handshake makes for better deals in business” (3 Aug 2018) *Berkeley News*—Juliana Schroeder quote: “It changes the way you perceive not just the other person, but the way you frame the whole game.”

LeWine, H. “Fist bump better than handshake for cleanliness” (Jul 2014) *Harvard Health*.

Mela, S, et al. “The fist bump: A more hygienic alternative to the handshake” (28 Jul 2014) 42(8) *American Journal of Infection Control* 916–917—“Adoption of the fist bump as a greeting could substantially reduce the transmission of infectious disease between individuals.”

Parga, JJ, et al. “Handshake-free zone in a neonatal intensive care unit: Initial feasibility study” (1 Jul 2017) 45(7) *American Journal of Infection Control* 787–792.

Schroeder, J, et al. “Handshaking promotes deal-making by signaling

cooperative intent” (May 2019) 116(5) *Journal of Personality and Social Psychology*.

Sklansky, M, et al. “Banning the handshake from the health care setting” (25 Jun 2014) 311(24) *JAMA* 2477–2478.

Wooller, S. “People with a strong handshake are more intelligent: Study” (23 Apr 2018) *New York Post*.

العناق

Cohen, S, et al. “Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness” (19 Dec 2015) 26(2) *Psychological Science* 135–147—“Hugging may effectively convey social support.”

Forsell, LM, et al. “Meanings of hugging: From greeting behavior to touching implications” (Jan 2012) 1 *Comprehensive Psychology*.

Murphy, MLM, et al. “Receiving a hug is associated with the attenuation of negative mood that occurs on days with interpersonal conflict” (3 Oct 2018) 13(10) *PLoS ONE*.

Robinson, KJ, et al. “When in doubt, reach out: Touch is a covert but effective mode of soliciting and providing social support” (12 May 2015) 6(7) *Social Psychological and Personality Science* 831–839.

Shiomi, M, et al. “A hug from a robot encourages prosocial behaviour” (2017) 26th *Institute of Electrical and Electronics Engineers International Symposium on Robot and Interactive Communication* 418–423—“Our experiment results with 38 participants showed that those who were hugged by a robot donated more money than those who only hugged the robot.”

Suvilehto, J, et al. “Topography of social touching depends on emotional bonds between humans” (26 Oct 2015) 112(45) *Proceedings of the National Academy of Sciences*—“These body regions formed relationship-specific maps in which the total area was directly related to the strength of the emotional bond between the participant and the touching person. Cultural influences were minor.”

ذعر الوقت

Amabile, TM, et al. “Time pressure and creativity in organizations: A longitudinal field study” (Apr 2002) Harvard Business School Working Papers No. 01-073—“Time pressure on a given day negatively predicted creative cognitive processing that day, one day later, two days later, and over longer time periods as well.”

American Association for the Advancement of Science, “Research shows that busy people make healthier choices” (18 Sep 2018) EurekAlert—“When we perceive ourselves to be busy, it boosts our self-esteem, tipping the balance in favour of the more virtuous choice,” said Amitava Chattopadhyay, Professor of Marketing at INSEAD.

Bellezza, S, et al. “Conspicuous consumption of time: When busyness and lack of leisure time become a status symbol” (26 Dec 2017) 44(1) Journal of Consumer Research 118–138.

Bicknell, J. “Money doesn’t buy happiness—But time just might do it” (18 Jun 2018) Nautilus. Burkeman, O. “Why you feel busy all the time (when you’re actually not)” (12 Sep 2016) BBC News.

“The case for a 4-day workweek?” (4 Sep 2018) Workforce Institute at Kronos Incorporated and Future Workplace—Survey of 3,000 employees. “Nearly half of employees worldwide could do their jobs in 5 hours or less each day.”

Cha, Y, et al. “Overwork and the slow convergence in the gender gap in wages” (8 Apr 2014) 79(3) American Sociological Review—“Because a greater proportion of men engage in overwork, these changes raised men’s wages relative to women’s and exacerbated the gender wage gap by an estimated 10 percent of the total wage gap.”

Chattopadhyay, A, et al. “Feel busy all the time? There’s an upside to that” (6 Jun 2018) Harvard Business Review.

Collingwood, J. “Hofstadter’s Law and realistic planning” (8 Oct 2018) PsychCentral.

Curtin, M. “In an 8-Hour Day, the Average Worker Is Productive for This Many Hours” (21 July 2016) Inc.—“[T]he average worker is only productive for two hours and 53 minutes.” Deloitte, “Meet the Millennials: Generational Lines Blur as Media Consumption for Gen X, Millennials and Gen Z Converge” (20 Mar 2018).

Dotti Sani, GM, et al. “Educational gradients in parents’ child-care time across countries, 1965–2012” (Apr 2016) 78(4) *Journal of Marriage and Family*—“In general, more educated mothers and fathers devoted more minutes to child care each day than less educated ones did.”

Ebrahimi, M, et al. “To thrive or to suffer at the hand of busyness: How lay theories of busyness influence psychological empowerment and volunteering” (2017) 45 *Advances in Consumer Research* 79–84.

Etkin, J, et al. “Pressed for time? Goal conflict shapes how time is perceived, spent, and valued” (1 Jun 2015) 52(3) *Journal of Marketing Research* 394–406—“Encouraging consumers to take slow deep breaths or reappraise their anxiety as excitement can significantly reduce goal conflict’s detrimental effects.”

Festini, SB, et al. “The busier the better: Greater busyness is associated with better cognition” (17 May 2016) 8 *Frontiers in Aging Neuroscience*—“Although correlational, these data demonstrate that living a busy lifestyle is associated with better cognition.”

Havas Group, “The modern nomad: Connect me if you can” (9 Sep 2015)—Survey of 10,131 men and women in 28 countries. “42% admit that they sometimes pretend to be busier than they actually are—and 6 in 10 believe that other people are faking their busyness.”

Keinan, A, et al. “The symbolic value of time” (Apr 2019) 26 *Current Opinion in Psychology* 58–61—“Long hours of work and lack of leisure time have now become a status symbol.”

Kim, JC, et al. “When busy is less indulging: Impact of busy mindset on self-control behaviors” (Feb 2019) 45(5) *Journal of Consumer*

Research—“A busy mindset is predicted to facilitate people’s ability to exert self-control.”

Knecht, M, et al. “Going beyond work and family: A longitudinal study on the role of leisure in the work–life interplay” (4 Mar 2016) 37(7) *Journal of Organizational Behaviour*.

Levine, R. “Time use, happiness and implications for social policy: A report to the United Nations” (2013) 6(2) *Insights*—“Faster places were more economically healthy and residents tended to self-report being somewhat happier in their lives.”

Livingston, G, et al. “7 facts about U.S. moms” (2018) *Pew Research Center*—“In 1965 women spent 10 hours a week on childcare. In 2016 that number increased to 14.”

Locker, M. “Survey: Americans would pay \$2,700 for an extra hour a day” (30 Oct 2014) *Time*. See also: *BusinessWire*, “Time is money: Cracking the code for balanced living.”

MacKay, J. “Productivity in 2017: What we learned from analyzing 225 million hours of work time” (Jan 2018) *RescueTime*—“We only have 12.5 hours a week to do productive work.”

Mark, G, et al. “No task left behind? Examining the nature of fragmented work” (2005) *Proceedings of the 2005 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*—Multitasking can lead to “stress in keeping track of multiple states of tasks.”

Miller, C. “Women did everything right. Then work got greedy.” (26 Apr 2019) *New York Times*—“Today, people who work 50 hours or more earn up to 8 percent more an hour than similar people working 35 to 49 hours.”

Mogilner, C. “It’s time for happiness” (19 Jul 2019) 26 *Current Opinion in Psychology* 80–84.

Newby-Clark, IR, et al. “People focus on optimistic scenarios and disregard pessimistic scenarios while predicting task completion times” (Sep 2000) 6(3) *Journal of Experimental Psychology* 171–182.

Oswald, AJ, et al. “Happiness and productivity” (7 Aug 2015)

33(4) *Journal of Labor Economics*—In an experimental study designed to make some workers happier, they found a “12% greater productivity.” More generally, “lower happiness is systematically associated with lower productivity.”

Pearson, H. “The lab that knows where your time really goes” (21 Oct 2015) 526(7574) *Nature*— “[P]eople who guess that they work 75-hour weeks, for example, can [overestimate how much they work] by more than 50%, and those of certain professions—teachers, lawyers, police officers—overestimate by more than 20%.”

Roser, M. “Working hours” (2019) *Our World in Data*.

Rudd, J. “Long working days can cause heart problems, study says” (14 Jul 2017) *Guardian*.

Rudd, M. “Expand your breath, expand your time: Slow controlled breathing boosts time affluence” (2014) 42 *Advances in Consumer Research* 163–167.

Rudd, M. “Feeling short on time: Trends, consequences, and possible remedies” (Apr 2019) 26 *Current Opinion in Psychology* 5–10—Excellent review of time famine issue. “Myriad surveys have recently found that approximately two thirds of Americans say that they always or sometimes feel rushed and half say that they almost never feel that they have time on their hands.”

Shepperd, JA, et al. “A primer on unrealistic optimism” (Jun 2015) 24(3) *Current Directions in Psychological Science* 232–237—“People in general are quite unrealistic in their estimates of the time it will take to complete a task, a misjudgment known as the planning fallacy.”

Swant, M. “We’re not nearly as busy as we pretend to be, according to a new study” (10 Sep 2015) *Adweek*—42 percent admit that they overstate how busy they are.

Weller, C. “Forget the 9 to 5—research suggests there’s a case for the 3-hour workday” (26 Sep 2017) *Business Insider*.

Wepfer, AG, et al. “Work-life boundaries and well-being: Does work-to-life integration impair well-being through lack of recovery?” (Dec

2018) 33(6) Journal of Business and Psychology— “Employees who scored high on work-to-life integration enactment reported less recovery activities and in turn were more exhausted and experienced less work-life balance.”

Whillans, AV, et al. “Buying time promotes happiness” (2017) Proceedings of the National Academy of Sciences—“Working adults report greater happiness after spending money on a time-saving purchase than on a material purchase.” This research reveals a previously unexamined route from wealth to wellbeing: spending money to buy free time.

“Why is everyone so busy?” (20 Dec 2014) Economist—“The problem, then, is less how much time people have than how they see it.”

Wilcox, K, et al. “How being busy can increase motivation and reduce task completion time” (Mar 2016) 110(3) Journal of Personality and Social Psychology 371–384—Study finds that people who feel busy are more likely to finish tasks and take less time to do so, probably because they are motivated to use their time efficiently.

Yang, AX, et al. “Idleness versus busyness” (Apr 2019) 26 Current Opinion in Psychology 15–18—“People pursue goals in order to engage in activities.”

الجزء الثالث : المساء

ممارسة تمارين رياضية

Alizadeh, Z, et al. “Comparison between the effect of 6 weeks of morning or evening aerobic exercise on appetite and anthropometric indices: A randomized controlled trial” (Jun 2017) 7(3) Clinical Obesity 157–165—“It appears that moderate- to high-intensity aerobic exercise in the morning could be considered a more effective programme than evening exercise on appetite control, calorie intake and weight loss in inactive overweight women.”

Blackwell, D, et al. “State variation in meeting the 2008 federal guidelines for both aerobic and muscle-strengthening activities” (Jun 2018) 112 National Health Statistics Reports—“22.9 % of U.S. adults aged 18–64 met the guidelines for both aerobic and muscle-strengthening activities.”

Brooker, P. “The feasibility and acceptability of morning versus evening exercise for overweight and obese adults: A randomized controlled trial” (11 Jan 2019) 14 Contemporary Clinical Trials Communications.

Burman, M, et al. “Does nighttime exercise really disturb sleep? Results from the 2013 National Sleep Foundation Sleep in America Poll” (Jul 2014) 15(7) Sleep Medicine— “Evening exercise was not associated with worse sleep. These findings add to the growing body of evidence that sleep hygiene recommendations should not discourage evening exercise.”

Carlson, L. “Influence of exercise time of day on salivary melatonin responses” (1 Mar 2019) 14(3) Human Kinetics Journal—“If sleep is an issue, morning exercise may be preferable to afternoon exercise.”

Cell Press, “Two studies explore whether time of day can affect the body’s response to exercise” (18 Apr 2019) Medical Xpress— “Exercise in the evening seems to be more productive.”

Chtourou, H, et al. “The effect of training at the same time of day and tapering period on the diurnal variation of short exercise performances” (Mar 2012) 26(3) Journal of Strength & Conditioning Research 697–708.

Colley, R, et al. “Comparison of self-reported and accelerometer-measured physical activity in Canadian adults” (19 Dec 2018) 29(12) Statistics Canada Health Reports—“On average, Canadian adults reported more physical activity than they accumulated on an accelerometer (49 minutes versus 23 minutes per day).”

Colley, R, et al. “Physical activity of Canadian children and youth, 2007 to 2015” (18 Oct 2017) 28(10) Statistics Canada Health Reports—“Data from the most recent cycle of the Canadian

Health Measures Survey indicate that 7% of children and youth accumulated at least 60 minutes of MVPA [moderate-to-vigorous physical activity] on at least 6 out of 7 days.”

Gordon, B, et al. “Afternoon but not morning exercise lowers blood glucose concentrations” (Jan 2017) 20 Journal of Science and Medicine in Sport.

Larsen, P, et al. “Evening high-intensity interval exercise does not disrupt sleep or alter energy intake despite changes in acylated ghrelin in middle-aged men” (29 Mar 2019) 104(6) Experimental Physiology—“HIIE [high-intensity interval exercise] can be performed in the early evening without subsequent sleep disruptions.”

Statistics Canada, “Ten years of measuring physical activity—What have we learned?” (24 Nov 2017).

Stutz, J, et al. “Effects of evening exercise on sleep in healthy participants: A systematic review and meta-analysis” (Feb 2019) 49(2) Sports Medicine—“Overall, the studies reviewed here do not support the hypothesis that evening exercise negatively affects sleep, in fact rather the opposite.”

Vitale, J, et al. “Sleep quality and high intensity interval training at two different times of day: A crossover study on the influence of the chronotype in male collegiate soccer players” (2017) 34(2) Chronobiology International.

Yamanaka, Y, et al. “Morning and evening physical exercise differentially regulate the autonomic nervous system during nocturnal sleep in humans” (1 Nov 2015) 309(9) American Journal of Physiology—Regulatory, Integrative and Comparative Physiology.

Youngstedt, S, et al. “Human circadian phase–response curves for exercise” (Apr 2019) 597(8) Journal of Physiology.

قضاء وقت مع الأطفال

Archer, C, et al. “Mother, baby and Facebook makes three: Does social media provide social support for new mothers?” (27 Jun 2018) 168(1) Media International Australia.

Blakemore, E. “It doesn’t matter how much time parents spend with their kids” (30 Mar 2015) *Smithsonian*.

Borelli, JL, et al. “Bringing work home: Gender and parenting correlates of work-family guilt among parents of toddlers” (17 Mar 2017) 26 *Journal of Child and Family Studies* 1734–1745—“Mothers reported significantly higher levels of WIF-guilt [work-interfering-with-family guilt] than fathers.”

Chae, I. “‘Am I a better mother than you?’ Media and 21st-century motherhood in the context of the social comparison theory” (1 Jun 2015) 42(4) *Communication Research* 503–525.

Coyne, SM, et al. “‘Do you dare to compare?’ Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes” (May 2017) 70(C) *Computers in Human Behavior* 335–340—“Results revealed that making social comparisons on social networking sites was related to parenting outcomes (in the form of higher levels of parental role overload, and lower levels of parental competence and perceived social support).”

Dotti Sani, GM, et al. “Educational gradients in parents’ child-care time across countries, 1965– 2012” (19 Apr 2016) 78(4) *Journal of Marriage and the Family*—“For both mothers and fathers, results indicated a widespread educational gradient and an increase in child-care time.”

Farm Rich, “The ‘guilty truth’—New research reveals top reasons for parental guilt” (13 Sep 2017) *PR Newswire*—“The new national survey of 2,000 parents of school-aged children, commissioned by Farm Rich,” found that “American parents feel an average of 23 pangs of guilt per week.”

Fomby, P, et al. “Mothers’ time, the parenting package, and links to healthy child development” (26 Jul 2017) 80(1) *Journal of Marriage and Family*.

Gervis, Z. “Most parents think they’re not making enough family memories” (15 Mar 2018) *New York Post*.

Hernández-Alava, M, et al. “Children’s development and parental input: Evidence from the UK millennium cohort study” (Apr 2017) 54(2) *Demography* 485–511.

Hsin, A, et al. “When does time matter? Maternal employment, children’s time with parents, and child development” (Oct 2014) 51(5) *Demography* 1867–1894—“On average, maternal work has no effect on time in activities that positively influence children’s development, but it reduces time in types of activities that may be detrimental to children’s development.”

Hubert, S, et al. “Parental burnout: When exhausted mothers open up” (26 Jun 2018) 9 *Frontiers in Psychology*.

Kremer-Sadlik, T, et al. “Everyday moments: Finding ‘quality time’ in American working families” (2007) 16(2–3) *Time and Society*—“Everyday activities (like household chores or running errands) may afford families quality moments, unplanned, unstructured instances of social interaction that serve the important relationship-building functions that parents seek from ‘quality time.’”

Logan, J, et al. “When children are not read to at home: The million word gap” (Jun 2019) 40(5) *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*—“Parents who read 1 picture book with their children every day provide their children with exposure to an estimated 78,000 words each a year.”

McGinn, K, et al. “Learning from Mum: Cross-national evidence linking maternal employment and adult children’s outcomes” (30 Apr 2018) 33(3) *Work, Employment and Society*.

Mikel, B. “Harvard study: Kids of working moms grow up just as happy as stay-at-home moms” (21 Jul 2018) *Inc*.

Milkie, MA, et al. “Does the amount of time mothers spend with children or adolescents matter?” (Apr 2015) 77(2) *Journal of Marriage and Family*—“In childhood and adolescence, the amount of maternal time did not matter for offspring behaviors, emotions, or academics, whereas social status factors were important.”

Milkie, MA, et al. “Time deficits with children: The link to parents’

mental and physical health” (9 May 2018) *Society and Mental Health*—“It is unclear exactly what employed parents think is remiss, timewise. Ironically, many parents perceive time deficits, and this affects them, even though relative to earlier generations, they spend plenty of time with offspring.”

Milkie, MA, et al. “What kind of war? ‘Mommy Wars’ discourse in U.S. and Canadian news, 1989–2013” (2016) 86(1) *Sociological Inquiry* 51–78.

Miller, CC. “Mounting evidence of advantages for children of working mothers” (15 May 2015) *New York Times*.

Opondo, C, et al. “Father involvement in early child-rearing and behavioural outcomes in their pre-adolescent children: Evidence from the ALSPAC UK birth cohort” (22 Nov 2016) 6(11) *BMJ Open*—“How new fathers see themselves as parents and adjust to the role, rather than the quantity of direct involvement in childcare, is associated with positive behavioural outcomes in children.”

“Parents now spend twice as much time with their children as 50 years ago” (27 Nov 2017) *Economist*.

Roskam, I, et al. “Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory” (9 Feb 2017) 8 *Frontiers in Psychology*.

Schulte, B. “Does parent time matter for kids? Your questions answered” (1 Apr 2015) *Washington Post*.

Thompson, K. “How social media is making parenting more competitive than ever” (6 May 2016) *Toronto Star*.

Thomsen, MK. “Parental time investments in children: Evidence from Denmark” (27 Feb 2015) 58(3) *Acta Sociologica* 249—“The study initially found a positive and significant overall association between developmental care and children’s educational performance.”

“Today’s parents spend more time with their kids than moms and dads did 50 years ago” (28 Sep 2016) *UCI News*.

Varathan, P. “Modern parents spend more time with their kids than their parents spent with them” (30 Nov 2017) *Quartz*.

Wolfers, J. “Yes, your time as a parent does make a difference” (1 Apr 2015) New York Times.

التحقق من الهاتف مرة أخرى

Allred, RJ, et al. “The ‘mere presence’ hypothesis: Investigating the nonverbal effects of cell-phone presence on conversation satisfaction” (2017) 68(1) *Communication Studies* 22–36—“Whereas the mere presence of a cell phone did not influence conversation satisfaction, individuals’ recollection of whether or not a cell phone was present did significantly negatively impact their pre- to posttest reports of conversation satisfaction.” Chotpitayasunondh, V, et al. “The effects of ‘phubbing’ on social interaction” (25 Mar 2018)

Journal of Applied Social Psychology 48(6).

Crowley, JP, et al. “Replication of the mere presence hypothesis: The effects of cell phones on face-to-face conversations” (14 May 2018) 69(3) *Communication Studies* 283–293.

Davey, S, et al. “Predictors and consequences of ‘phubbing’ among adolescents and youth in India: An impact evaluation study” (Jan–Apr 2018) 25(1) *Journal of Family and Community Medicine* 35–42—“Phubbing also had significant consequences on their social health, relationship health, and self-flourishing, and was significantly related to depression and distress.”

Duke, K. “Cognitive costs of the mere presence of smartphones” (18 Aug 2017) *Nature/NPJ Science of Learning*—“Students performed worst on the cognitive tasks when their phones were on the desks in front of them, and best when their phones were in another room.”

Dwyer, RJ, et al. “Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions” (Sep 2018) 78 *Journal of Experimental Social Psychology* 233–239—“In the real-world setting of a café, we found that people enjoyed a meal with their friends less when phones were present than when phones were put away. They also felt more distracted when phones were present (vs. absent), which had negative downstream consequences for their broader subjective experience (e.g., more tense arousal and boredom).”

Ha, TH. “The beginning of silent reading changed Westerners’ interior life” (19 Nov 2017) Quartz.

Han, S, et al. “Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety” (Jul 2017) 20(7) *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*—“When users perceive smartphones as their extended selves, they are more likely to get attached to the devices, which, in turn, leads to nomophobia by heightening the phone proximity-seeking tendency.”

Hunter, JF, et al. “The use of smartphones as a digital security blanket: The influence of phone use and availability on psychological and physiological responses to social exclusion” (May 2018) 80(4) *Psychosomatic Medicine* 345–352—“The mere presence of a phone (and not necessarily phone use) can buffer against the negative experience and effects of social exclusion.”

Kushlev, K, et al. “Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children” (10 Apr 2018) 36(6) *Journal of Social and Personal Relationships*.

Kushlev, K, et al. “Smartphones reduce smiles between strangers” (2019) 91 *Computers in Human Behavior* 12–16—“Strangers smiled less to one another when they had their phones in a waiting room . . . These findings are based on objective behavioral coding rather than self-report and provide clear evidence that being constantly connected to the digital world may undermine important approach behavior.”

Lin, HL. “How your cell phone hurts your relationships” (4 Sep 2012) *Scientific American*.

Misra, S, et al. “The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices” (2016) 48(2) *Environment and Behavior*—“People who had conversations in the absence of mobile devices reported higher levels of empathetic concern.”

“1 in 10 of us check our smartphones during sex—seriously” (13

May 2016) Telegraph— Reports on study notes 95% use phones in social situations.

Przybylski, AK, et al. “Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality” (19 Jul 2012) 30(3) *Journal of Social and Personal Relationships*—“The presence of mobile phones can interfere with human relationships, an effect that is most clear when individuals are discussing personally meaningful topics.”

Roberts, JA, et al. “My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners” (Jan 2016) 54 *Computers in Human Behavior* 134–141.

Tams, S, et al. “Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context” (Apr 2018) 81 *Computers in*

Human Behavior—“The proposed indirect effect is nonsignificant only when situational certainty and controllability come together, that is, when people know for how long they will not be able to use their phones and when they have control over the situation.”

Ward, AF, et al. “Brain drain: The mere presence of one’s own smartphone reduces available cognitive capacity” (Apr 2017) 2(2) *Journal of the Association for Consumer Research*— “Even when people are successful at maintaining sustained attention—as when avoiding the temptation to check their phones—the mere presence of these devices reduces available cognitive capacity.”

Wilmer, HH, et al. “Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning” (25 Apr 2017) 8 *Frontiers in Psychology*—“Empirical research on the cognitive impacts of smartphone technology is still quite limited.”

تناول العشاء

Danesi, G. "Pleasures and stress of eating alone and eating together among French and German young adults" (2012) School for Advanced Studies in the Social Sciences—Study involving German and French young adults and their perspectives regarding eating alone.

Dwyer, L, et al. "Promoting family meals: A review of existing interventions and opportunities for future research" (22 Jun 2015) 6 Adolescent Health, Medicine and Therapeutics 115–131—An analysis of various strategies to increase the frequency of family meals.

Ewa, J. "Class and eating: Family meals in Britain" (1 Sep 2017) 116 Appetite 527–535.

The Family Dinner Project, "Benefits of family dinners"—Useful resources from a project devoted to promoting family dinners.

Fishel, A. "Science says: Eat with your kids" (9 Jan 2015) The Conversation—Useful summary of the data.

Ghobadi, S, et al. "Association of eating while television viewing and overweight/obesity among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of observational studies" (Mar 2018) 19(3) Obesity Reviews—"Eating while TVV [television viewing] could be a risk factor for being overweight or obese in childhood and adolescents."

Gillman, M, et al. "Family dinner and diet quality among older children and adolescents" (2000) 9(3) Archives of Family Medicine 235–240—"Eating family dinner was associated with healthful dietary intake patterns, including more fruits and vegetables, less fried food and soda, less saturated and trans fat, lower glycemic load, more fiber and micronutrients from food, and no material differences in red meat or snack foods."

Hammons, AJ, et al. "Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents?" (Jun 2011) 127(6) Pediatrics 1565–1574—"Children and adolescents who

share family meals 3 or more times per week are more likely to be in a normal weight range and have healthier dietary and eating patterns than those who share fewer than 3 family meals together. In addition, they are less likely to engage in disordered eating.”

Harbec, MJ, et al. “Associations between early family meal environment quality and later well-being in school-age children” (Feb–Mar 2018) 39(2) *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 136–143.

Harrison, ME, et al. “Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth” (Feb 2015) 61(2) *Canadian Family Physician* 96–106—“This systematic review provides further support that frequent family meals should be endorsed. All health care practitioners should educate families on the benefits of having regular meals together as a family.”

Kwon, A, et al. “Eating alone and metabolic syndrome: A population-based Korean National Health and Nutrition Examination Survey 2013–2014” (Mar–Apr 2018) 12(2) *Obesity Research & Clinical Practice* 146–157—“Eating alone may be a potential risk factor for MetS [Metabolic syndrome].”

Litterbach, E. “Family meals with young children: An online study of family mealtime characteristics, among Australian families with children aged six months to six years” (24 Jan 2017) 17 *BioMed Central Public Health*.

Livingstone, M, et al. “Portion size and obesity” (3 Nov 2014) 5(6) *Advances in Nutrition* 829–834.

Mills, S, et al. “Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: Cross-sectional analysis of a population-based cohort study” (17 Aug 2017) 14(1) *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*—“Eating home cooked meals more frequently was associated with better dietary quality and lower adiposity.”

Robinson, E, et al. “Portion size and later food intake: Evidence on the ‘normalizing’ effect of reducing food portion sizes” (1 Apr 2018)

107(4) *American Journal of Clinical Nutrition* 640–646.

Takeda, W, et al. “Spatial, temporal, and health associations of eating alone: A cross-cultural analysis of young adults in urban Australia and Japan” (2017) 118 *Appetite* 149–160— Interesting study that explored the cultural associations with eating alone. Some Australians, for example, associated it with healthier eating.

Tani, Y, et al. “Combined effects of eating alone and living alone on unhealthy dietary behaviors, obesity and underweight in older Japanese adults” (Dec 2015) 95 *Appetite* 1–8—“Eating alone was associated with unhealthy dietary behaviors in older men and women.”

Utter, J, et al. “Feasibility of a family meal intervention to address nutritional wellbeing, emotional wellbeing and food insecurity of families with adolescents” (Jul–Aug 2018) 50(7) *Journal of Nutrition Education and Behavior*—“Providing families with meal plans, recipes and ingredients is an acceptable way to improve family meals.”

Vik, FN, et al. “Associations between eating meals, watching TV while eating meals and weight status among children, ages 10–12 years in eight European countries: The ENERGY cross-sectional study” (13 May 2013) 10 *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

Walton, K, et al. “Exploring the role of family functioning in the association between frequency of family dinners and dietary intake among adolescents and young adults” (2 Nov 2018) 1(7) *JAMA Network Open*—“More frequent family dinners are associated with healthful dietary intakes among youths, regardless of level of family functioning. Family dinners may be an appropriate intervention target for improving dietary intake among youths.”

Wolfson, JA, et al. “Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention?” (Jun 2015) 18(8) *Public Health Nutrition* 1397–1406—“Cooking dinner frequently at home is associated with consumption of a healthier diet whether or not one is trying to lose weight.”

Ziauddeen, N, et al. "Eating at food outlets and leisure places and 'on the go' is associated with less-healthy food choices than eating at home and in school in children" (1 Jun 2018) 107(6) American Journal of Clinical Nutrition 992–1003—"Home and school eating are associated with better food choices, whereas other locations are associated with poor food choices."

شرب النبيذ

Almenberg, J, et al. "When does the price affect the taste? Results from a wine experiment" (Jan 2011) 6(1) Journal of Wine Economics 111–121—"Disclosing a high price before tasting the wine produces considerably higher ratings."

Berns, GS. "Price, placebo, and the brain" (1 Nov 2005) 42(4) Journal of Marketing Research—"Through repeated exposure, higher-priced items tend to be associated with better quality goods and services and, therefore, are expected to deliver more utility to a consumer."

Bohannon, J, et al. "Can people distinguish pâté from dog food?" (Apr 2009) American Association of Wine Economists Working Papers 36—"Subjects were not better than random at correctly identifying the dog food."

Centers for Disease Control and Prevention, "Moderate drinking" (18 Oct 2016).

Danner, L, et al. "Context and wine quality effects on consumers' mood, emotions, liking and willingness to pay for Australian Shiraz wines" (Nov 2016) 89(1) Food Research International 254–265—Context matters to taste.

Danner, L, et al. "'I like the sound of that!' Wine descriptions influence consumers' expectations, liking, emotions and willingness to pay for Australian white wines" (Sep 2017) 99(1) Food Research International 263–274—"Elaborate information resulted in highest liking, WTP [willingness-to-pay] and positive emotions . . . and a substantial increase in willingness to pay after tasting."

Doucleff, M. “Drinking with your eyes: How wine labels trick us into buying” (11 Oct 2013) NPR. Enax, L, et al. “Marketing placebo effects—From behavioral effects to behavior change?”

(Nov 2015) 13(1) *Journal of Agricultural & Food Industrial Organization* 15–31.

Goldstein, R, et al. “Do more expensive wines taste better? Evidence from a large sample of blind tastings” (Spring 2008) 3(1) *Journal of Wine Economics*—“In a large sample of blind tastings, we find that the correlation between price and overall rating is small and negative.

Unless they are experts, individuals on average enjoy more expensive wines slightly less.”

Haseeb, S, et al. “Wine and cardiovascular health: A comprehensive review” (10 Oct 2017) 136(15) *Circulation*—“Although there is extensive epidemiological support for this drinking pattern [light-to-moderate intake], a consensus has not been reached.”

Hodgson, RT. “An examination of judge reliability at a major U.S. wine competition” (Winter 2008) 3(2) *Journal of Wine Economics* 105–113.

Lee, WF, et al. “Effect of extrinsic cues on willingness to pay [WTP] of wine” (5 Nov 2018) 120(11) *British Food Journal*.

McLaughlin, R, et al. “Putting coffee to the test: Does pricier java really taste better?” (5 Feb 2018) CTV News Vancouver.

Morrot, G, et al. “The color of odors” (Nov 2001) 79(2) *Brain and Language*—The famous study that found experts couldn’t tell the difference between red and white wine.

Parr, WV. “Demystifying wine tasting: Cognitive psychology’s contribution” (Oct 2019) 124 *Food Research International*.

Piqueras-Fiszman, B, et al. “Sensory expectations based on product-extrinsic food cues: An interdisciplinary review of the empirical evidence and theoretical accounts” (2015) 40(A) *Food Quality and Preference* 165–179.

Plassmann, H, et al. “Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness” (Jan 2008) 105(3) *Proceedings of the National Academy of Sciences*—“Increasing the price of a wine increases subjective reports of flavor pleasantness as well as blood-oxygen-level-dependent activity in medial orbitofrontal cortex.”

Pomeroy, R. “The legendary study that embarrassed wine experts across the globe” (18 Aug 2014) *RealClearScience*.

Sample, I. “Expensive wine and cheap plonk taste the same to most people” (14 Apr 2011) *Guardian*—Report on the study that found people could not reliably identify cheap and expensive wine. “People just could not tell the difference between cheap and expensive wine . . . When you know the answer, you fool yourself into thinking you would be able to tell the difference, but most people simply can’t.”

Schmidt, L. “How context alters value: The brain’s valuation and affective regulation system link price cues to experienced taste pleasantness” (14 Aug 2017) *7 Scientific Reports*.

Shiv, B, et al. “Placebo effects of marketing actions: Consumer may get what they pay for” (Nov 2005) 42(4) *Journal of Marketing Research*—“Consumers who pay a discounted price for a product (e.g., an energy drink thought to increase mental acuity) may derive less actual benefit from consuming this product.”

Siegrist, M, et al. “Expectations influence sensory experience in a wine tasting” (Jun 2009) 52(3) *Appetite* 762—“When the information was given prior to the tasting, negative information about the wine resulted in lower ratings compared to the group that received positive information.”

Stanley, TL. “Payless opened a fake luxury store, ‘Palessi,’ to see how much people would pay for \$20 shoes” (28 Nov 2018) *Adweek*.

Swerdloff, A. “The majority of people might just genuinely prefer cheap coffee” (26 Aug 2016) *Vice*.

University of Bonn, “Why expensive wine appears to taste better” (14 Aug 2017) *Phys.org*. Wang, Q, et al. “Assessing the influence of

music on wine perception among wine professionals”

(Mar 2018) 6(2) Food Science & Nutrition 295–301.

Wang, QJ, et al. “Does blind wine tasting work? Investigating the impact of training on blind tasting accuracy and wine preference” (2018) Science & Wine.

Wood, A, et al. “Risk thresholds for alcohol consumption: Combined analysis of individual- participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies” (14 Apr 2018) 391(10129) The Lancet.

World Health Organization, “Alcohol” (21 Sep 2018).

Zeidler, M. “Like the label? You’ll probably like the wine, says UBC researcher” (17 Mar 2019) CBC News.

غسل الصحون

Carlson, DL, et al. “The gendered division of housework and couples’ sexual relationships: A reexamination” (25 May 2016) 78(4) Journal of Marriage and Family.

Carlson, DL, et al. “Sharing’s more fun for everyone? Gender attitudes, sexual self-efficacy, and sexual frequency” (Aug 2018) 81(3) Journal of Marriage and Family.

Carlson, DL, et al. “Stalled for whom? Change in the division of particular housework tasks and their consequences for middle- to low-income couples” (6 Apr 2018) 4 Socius: Sociological Research for a Dynamic World 1–17—“The division of dishwashing, among all tasks, is most consequential to relationship quality, especially for women.”

Council on Contemporary Families, “Not all housework is created equal: Particular housework tasks and couples’ relationship quality” (3 Apr 2018).

Johnson, MD, et al. “Skip the dishes? Not so fast! Sex and housework revisited” (Mar 2016) 30(2) Journal of Family Psychology—“This study provides a robust counterpoint to recent findings suggesting that men’s participation in housework is harmful to a couple’s sex life.”

مقعد المرحاض إلى الأعلى أم إلى الأسفل؟

Case, MA. “Why not abolish the laws of urinary segregation?” in Molotch, H, et al. (eds) Toilet: Public Restrooms and the Politics of Sharing (New York University Press, 2010).

Choi, JP. “Up or down? A male economist’s manifesto on the toilet seat etiquette” (Nov 2002) Michigan State University Working Papers.

General, R. “33% of Japanese men in survey prefer sitting down while peeing” (11 Sep 2018) NextShark.

Moss, G. “7 reasons dudes should be the ones to put the toilet seat back down—Every. Single. Time.” (20 Mar 2015) Bustle.

Nonaka, R. “44% of men pee at home while sitting down, survey reveals” (Dec 2017) Asahi Shimbun.

Siddiqi, H. “The social norm of leaving the toilet seat down: A game theoretic analysis” (29 May 2007) Science Creative Quarterly.

Stamp, J. “From turrets to toilets: A partial history of the throne room” (20 Jun 2014) Smithsonian.

Wells, J. “Should men put the toilet seat down when they’re finished?” (11 Oct 2015) Telegraph.

عشرة آلاف خطوة؟

Cox, D. “Watch your step: Why the 10,000 daily goal is built on bad science” (3 Sep 2018) Guardian.

Cummins, E. “24/7 fitness trackers won’t solve all your problems—and they might make you imagine new ones” (4 Mar 2019) Popular Science.

Duke University, “Why counting your steps could make you unhappier” (21 Dec 2015) Fuqua School of Business.

Etkins, J. “The hidden cost of personal quantification” (Apr 2016) 42(6) Journal of Consumer Research—Activity tracking can make exercise less enjoyable.

Feehan, L, et al. “Accuracy of Fitbit devices: Systematic review and narrative syntheses of quantitative data” (9 Aug 2018) 6(8) JMIR Health—“Other than for measures of steps in adults with no limitations in mobility, discretion should be used when considering the use of Fitbit devices as an outcome measurement tool in research or to inform health care decisions, as there are seemingly a limited number of situations where the device is likely to provide accurate measurement.”

Finkelstein, E. “Effectiveness of activity trackers with and without incentives to increase physical activity (TRIPPA): A randomised controlled trial” (1 Dec 2016) 4(12) The Lancet Diabetes & Endocrinology—“We identified no evidence of improvements in health outcomes, either with or without incentives, calling into question the value of these devices for health promotion.”

“Fitness trackers ‘overestimate’ calorie burning” (28 Jan 2019) BBC News.

Heathman, A. “Your fitness tracker is probably overestimating the calories you’re burning” (28 Jan 2019) Evening Standard.

Jakicic, J, et al. “Effect of wearable technology combined with a lifestyle intervention on long-term weight loss” (20 Sep 2016) 316(11) JAMA—“Devices that monitor and provide feedback on physical activity may not offer an advantage over standard behavioral weight loss approaches.”

James, T, et al. “Using organismic integration theory to explore the associations between users’ exercise motivations and fitness technology feature set use” (Mar 2019) 43(1) MIS

Quarterly—“The social interaction and data management features of current fitness technologies show promise in assisting well-being outcomes, but only for the more self-determined and amotivated subtypes of exercisers.”

Kerner, C. “The motivational impact of wearable healthy lifestyle technologies: A self-determination perspective on Fitbits with adolescents” (12 Apr 2017) 48(5) American Journal of Health

Education—“Findings suggest that healthy lifestyle technology may have negative motivational consequences.”

Thosar, S, et al. “Self-regulated use of a wearable activity sensor is not associated with improvements in physical activity, cardiometabolic risk or subjective health status” (Sep 2018) 52(18) British Journal of Sports Medicine—Study found that activity actually decreased with use, though participants thought they were more active.

الإسراف في مشاهدة التلفزيون

Ahmed, AAM. “New era of TV-watching behavior: Binge watching and its psychological effects” (Jan 2017) 8(2) Media Watch 192–207.

American Academy of Sleep Medicine, “Sleep or Netflix? You can have both when you binge-watch responsibly” (30 May 2017).

Cakebread, C. “Here are all the reasons why Americans say they binge-watch TV shows” (15 Sep 2017) Business Insider.

Chambliss, C, et al. “Distracted by binge-watching: Sources of academic and social disruption in students” (2017) 3(1) Atlantic Research Centre Journal of Pediatrics—“A majority of college students (64%) reported excessive binge watching of Netflix and other non-sport TV programs.”

De Feijter, D, et al. “Confessions of a ‘guilty’ couch potato understanding and using context to optimize binge-watching behaviour” (17 Jun 2016) Proceedings of the ACM International Conference on Interactive Experiences for TV and Online Video—“An in-situ, smartphone monitoring survey among Dutch binge-watchers was used to reveal context factors related to binge-watching and wellbeing. Results indicate that binge-watching is a solitary activity that occurs in an online socially active context.”

Deloitte, “Meet the MilleXZials: Generational Lines Blur as Media Consumption for Gen X, Millennials and Gen Z Converge” (20 Mar 2018).

Devasagayam, R. “Media bingeing: A qualitative study of

psychological influences” (Mar 2014) Proceedings of the Marketing Management Association Annual Conference—“The results propose the forming of one-sided, unconscious bonds between viewers and characters. We believe this bond is one of the main factors influencing bingeing behaviors.”

Exelman, L, et al. “Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal” (15 Aug 2017) 13(8) *Journal of Clinical Sleep Medicine* 1001–1008—“Higher binge viewing frequency was associated with a poorer sleep quality, increased fatigue and more symptoms of insomnia, whereas regular television viewing was not.”

Fine, D. “Fear not, technology isn’t actually making us dumber” (21 Dec 2016) *Sydney Morning Herald*—Includes comment by Conrad Gessner.

Flayelle, M, et al. “Time for a plot twist: Beyond confirmatory approaches to binge-watching research” (Jan 2019) 8(3) *Psychology of Popular Media Culture*—This article has a nice review of the literature, particularly in the context of possible harms. It notes that “binge-watching remains an understudied phenomenon, despite its widespread manifestation in today’s society.”

Flayelle, M, et al. “Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach” (1 Dec 2017) 6(4) *Journal of Behavioral Addictions* 457–471—“Undoubtedly, TV series watching, like any hobby or leisure activity, primarily satisfies the need for entertainment.”

Grace, M, et al. “Television viewing time and inflammatory-related mortality” (Oct 2017) 49(10) *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2040–2047—“Before adjustment for leisure-time physical activity, TV time was associated with increased risk of inflammatory-related mortality.”

Horvath, JC, et al. “The impact of binge watching on memory and perceived comprehension.” (4 Sep 2017) 22(9) *First Monday*—“These memories [of the TV shows] decay more rapidly than memories formed after daily- or weekly-episode viewing schedules. In addition, participants in the binge watching condition reported

significantly less show enjoyment than participants in the daily- or weekly-viewing conditions.”

Kubota, Y, et al. “TV viewing and incident venous thromboembolism: The Atherosclerotic Risk in Communities Study” (Apr 2018) 45(4) *Journal of Thrombosis and Thrombolysis* 353–359—“Greater frequency of TV viewing was independently associated with increased risk of VTE [venous thromboembolism], partially mediated by obesity. Achieving a recommended physical activity level did not eliminate the increased VTE risk associated with frequent TV viewing. Avoiding frequent TV viewing as well as increasing physical activity and controlling body weight might be beneficial for VTE prevention.”

Morris, C. “Depression, disease and no sex are some dangers of binge watching” (26 Aug 2016) *Consumer News and Business Channel*.

Netflix, “Ready, set, binge: More than 8 million viewers ‘binge race’ their favorite series” (17 Oct 2017)—“In total, 8.4 million members have chosen to Binge Race during their Netflix tenure.”

Olson, S. “Binge watching TV linked to higher rates of depression and anxiety” (8 Nov 2015) *Medical Daily*—Report on study that found that “after watching just two hours of TV participants reported feeling more depressed and anxious than those who spent fewer time watching TV.”

Page, D. “What happens to your brain when you binge-watch a TV series” (4 Nov 2017). *Patient.info*, “Over 50% of Brits suffer from post binge-watching blues, *Patient.info* reports”

(28 Feb 2018) *PR Newswire*—“More than half of the 2,000 survey respondents admitted to having experienced mental health issues brought on by the end of a TV series.”

Rigby, JM, et al. “‘I can watch what I want’: A diary study of on-demand and cross-device viewing” (26–28 Jun 2018) *Proceedings of the ACM International Conference on Interactive Experiences for TV and Online Video*—“Evening prime time continued to be

the most popular time for people to watch on-demand content.” “In total, 135 sessions (75.8%) were watched alone.”

Rodriguez, A. “The average young American binge-watches TV for five hours straight” (23 Mar 2017) Quartz.

Spangler, T. “Binge nation: 70% of Americans engage in marathon TV viewing” (16 Mar 2016) Variety.

Spruance, LA, et al. “Are you still watching?: Correlations between binge TV watching, diet and physical activity” (14 Jul 2017) Journal of Obesity & Weight Management.

Sung, YH, et al. “A bad habit for your health? An exploration of psychological factors for binge watching behavior” (21 May 2015) 65th Annual Conference of the International Communication Association.

Sung, YH, et al. “Why Do We Indulge? Exploring Motivations for Binge Watching” (12 Jul 2018) 62(3) Journal of Broadcasting & Electronic Media 408—“Only the entertainment motivation is a significant predictor of binge watching for those with a low level of binge watching.”

Tuck, “Streaming content and sleep—2018 study” (2 Aug 2018)—“Nearly half (45%) of adults have pulled an all-nighter in the last year to watch a TV show.”

Walton-Pattison, E, et al. “‘Just one more episode’: Frequency and theoretical correlates of television binge watching” (2018) 23(1) Journal of Health Psychology.

غسل الشعر

“ASA finds TRESemme Naturals ads misleading” (5 Jul 2011) Cosmetic Business.

Brueck, H. “How often you actually need to shower, according to science” (1 Feb 2019) MSN. “Claims in shampoo ad ‘misleading’” (11 May 2005) BBC News.

Cruz, CF, et al. “Human hair and the impact of cosmetic procedures: A review on cleansing and shape-modulating cosmetics” (Jul 2016)

3(3) Cosmetics.

Dawber, R. “Hair: Its structure and response to cosmetic reparation” (1996) 14(1) *Clinics in Dermatology* 105–112.

De Blasio, B, et al. “From cradle to cane: The cost of being a female consumer” (Dec 2015) NYC Department of Consumer Affairs.

Draelos, ZD. “Essentials of hair care often neglected: Hair cleansing” (2010) 2(1) *International Journal of Trichology* 24–29—“Technically, it is not necessary to shampoo the hair daily unless sebum production is high. Shampooing is actually more damaging to the hair shaft than beneficial.”

Elgart, O. “Revealed: How shampoo ads have us all fooled” (6 Apr 2018) *New Zealand Herald*—“69 per cent believe that haircare advertising is misleading.”

“Facial moisturizers more expensive for women than for men” (1 May 2019) *United Press International*—“On average, the products marketed to women cost \$3.09 more per ounce than those marketed to men.”

Gray, J. “Hair care and hair care products” (Mar–Apr 2001) 19(2) *Clinics in Dermatology* 227–236. Haskin, A, et al. “Breaking the cycle of hair breakage: Pearls for the management of acquired trichorrhhexis nodosa” (Jun 2017) 28(4) *Journal of Dermatological Treatment* 322–326.

Kenneth, JA. “Rolling back the ‘pink tax’: Dim prospects for eliminating gender-based price discrimination in the sale of consumer goods and services” (2018) 54(2) *California Western Law Review*—“As the research overwhelmingly demonstrates, gender-based pricing—also known as the ‘pink tax’ or ‘gender tax’—is a reality that cannot be explained other than by discrimination based solely on gender.”

Khazan, O. “How often people in various countries shower” (17 Feb 2015) *Atlantic*.

Morales, T. “Are expensive shampoos better?” (11 Apr 2005) *CBS News*—“There is absolutely no difference between expensive

products and inexpensive products, and I say that unequivocally.”

Schlossberg, M. “30 items that prove women pay more than men for the same products” (16 Jul 2016) Business Insider.

Shaw, H. “‘Pink tax’ has women paying 43% more for their toiletries than men” (25 Apr 2016) Financial Post.

Trüeb, RM. “Shampoos: Ingredients, efficacy and adverse effects” (May 2007) 5(5) Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft 356–365.

Waters, L. “Does the price of your shampoo affect how clean your hair is? Here’s the science” (23 Jan 2017) The Conversation.

تنظيف الأسنان بالخيط

American Academy of Periodontology, “More than a quarter of U.S. adults are dishonest with dentists about how often they floss their teeth” (23 Jun 2015)—“More than a quarter (27%) of U.S. adults admit they lie to their dentist about how often they floss their teeth. Additionally, more than one-third of Americans (36%) would rather do an unpleasant activity like cleaning the toilet.”

American Dental Association, “The medical benefit of daily flossing called into question” (2 Aug 2016)—“While the average benefit is small and the quality of the evidence is very low (meaning the true average benefit could be higher or lower), given that periodontal disease is estimated to affect half of all Americans, even a small benefit may be helpful.”

American Dental Association, “New survey highlights ‘unusual’ flossing habits” (20 Oct 2017)— “16% said they always floss at least once a day . . . Forty-four percent of those surveyed admit they have exaggerated to their dentist about how much they floss when asked.”

Cepeda, MS, et al. “Association of flossing/inter-dental cleaning and periodontitis in adults” (Sep 2017) 44(9) Journal of Clinical Periodontology 866–871—This study, which could not establish causation, found that “flossing was associated with a modestly lower

prevalence of periodontitis . . . Flossing 2-4 days a week could be as beneficial as flossing more frequently.”

De Oliveira, KMH, et al. “Dental flossing and proximal caries in the primary dentition: A systematic review” (2017) 15(5) *Oral Health and Preventive Dentistry* 427–434—“There is only one study in the current literature showing evidence of an association between the use of dental floss and proximal caries reduction on primary dentition.”

“Dentists—Canada market research report” (Aug 2018) IBIS World—“Over the five years to 2019, the Dentists industry in Canada has exhibited growth due to an uptick in the use of dental services and increased expenditure on dental services.”

Donn, J. “Medical benefits of dental floss unproven” (2 Aug 2016) Associated Press—“In a letter to the AP, the government acknowledged the effectiveness of flossing had never been researched, as required.”

Fleming, EB, et al. “Prevalence of daily flossing among adults by selected risk factors for periodontal disease—United States, 2011–2014” (Aug 2018) 89(8) *Journal of Periodontology* 933–939— “Daily flossing was higher among women, those with higher income.” Also, 42.2 percent of tobacco users never floss compared with 29.8 percent of those who don’t use tobacco.

Gumpert, K. “One-fourth of Americans lie to dentists about flossing” (Jul 2015) *Scientific American*—“Flossing one’s teeth, according to a Harris Poll survey, is in some cases a less desirable activity than listening to the sound of nails on a chalkboard or to small children crying on a bus or plane.”

Hamilton, K, et al. “Dental flossing and automaticity: A longitudinal moderated mediation analysis” (Jun 2018) 23(5) *Psychology, Health & Medicine* 619–627.

Hujoel, PP, et al. “Dental flossing and interproximal caries: A systematic review” (Apr 2006) 85(4) *Journal of Dental Research* 298–305—“Professional flossing performed on school days for 1.7

years on predominantly primary teeth in children was associated with a 40% caries risk reduction.”

Hujoel, PP, et al. “Personal oral hygiene and dental caries: A systematic review of randomized controlled trials” (Dec 2018) 35(4) *Gerodontology* 282–289—“Personal oral hygiene in the absence of fluorides has failed to show a benefit in terms of reducing the incidence of dental caries.”

Jupes, O. “Dentists have stopped being strung along by the great flossing yarn. About time” (3 Aug 2016) *Guardian*.

Kassebaum, NJ, et al. “Global burden of untreated caries: A systematic review and meta-analysis” (May 2015) 94(5) *Journal of Dental Research* 650–658—“The global age-standardized prevalence and incidence of untreated caries remained static between 1990 and 2010.”

Knapton, S. “Flossing teeth does little good, investigation finds as US removes recommendation from health advice” (2 Aug 2016) *Telegraph*.

Kuru, BE, et al. “Role of the mechanical interdental plaque control in the management of periodontal health: How many options do we have?” in *Gingival Disease—A Comprehensive and Professional Approach for Treatment and Prevention* (5 Nov 2018)—“Current literature unfortunately does not support dental floss usage on a routine basis.”

Lee, JH, et al. “Association of toothbrushing and proximal cleaning with periodontal health among Korean adults: Results from Korea National Health and Nutrition Examination Survey in year 2010 and 2012” (Mar 2018) 45(3) *Journal of Periodontology* 322–335.

Marchesan, JT, et al. “Interdental cleaning is associated with decreased oral disease prevalence” (Jul 2018) 97(7) *Journal of Dental Research*—An association was found between interdental cleaning and oral health, but only a correlation.

Mazhari, F, et al. “The effect of toothbrushing and flossing sequence on interdental plaque reduction and fluoride retention:

A randomized controlled clinical trial” (Jul 2018) 89(7) *Journal of Periodontology*—“Flossing followed by brushing is preferred to brushing then flossing in order to reduce interdental plaque and increase fluoride concentration in interdental plaque.”

Niederman, R. “Psychological approaches may improve oral hygiene behaviour” (25 Jun 2007) 8(2) *Journal of Evidence-Based Dental Practice* 39–40.

Ontario Dental Association, “Your oral health” (2017)—“In our clinical practice, we see evidence [that flossing works] every day. We find reduced incidence of tooth decay and healthier gum tissue in our patients who use floss or other methods to remove food debris and plaque between teeth.”

Ritchey, G. “May the Floss be with you?” (6 Nov 2015) *Science Based Medicine*.

Sälzer, S, et al. “Efficacy of inter-dental mechanical plaque control in managing gingivitis—a meta-review” (Apr 2015) 42 *Journal of Clinical Periodontology*—“The majority of available studies fail to demonstrate that flossing is generally effective in plaque removal.”

Sambunjak, D, et al. “Flossing for the management of periodontal diseases and dental caries in adults” (7 Dec 2011) 12(12) *Cochrane Library*—“There is some evidence from twelve studies that flossing in addition to toothbrushing reduces gingivitis compared to toothbrushing alone. There is weak, very unreliable evidence from 10 studies that flossing plus toothbrushing may be associated with a small reduction in plaque at 1 and 3 months. No studies reported the effectiveness of flossing plus toothbrushing for preventing dental caries.” (Note: this review was updated in April 2019, though the conclusions are similar. See Worthington H, et al. “Home use of interdental cleaning devices, in addition to toothbrushing, for preventing and controlling periodontal diseases and dental caries” (2019) 4 *Cochrane Database of Systematic Reviews*—“Overall, the evidence was low to very low-certainty, and the effect sizes observed may not be clinically important.”)

Vernon, LT, et al. “In defense of flossing: Can we agree it’s premature

to claim flossing is ineffective to prevent dental caries?” (Jun 2017) 17(2) Journal of Evidence-Based Dental Practice 71–75.

Wilder, RS, et al. “Improving periodontal outcomes: Merging clinical and behavioral science” (Jun 2016) 71(1) Periodontology 2000 65–81—Nice review of the literature.

ممارسة الجنس

Anderson, RM. “Positive sexuality and its impact on overall well-being” (Feb 2013) 56(2) Bundesgesundheitsblatt–Gesundheitsforschung–Gesundheitsschutz—“Sexual health, physical health, mental health, and overall well-being are all positively associated with sexual satisfaction, sexual self-esteem, and sexual pleasure.”

Loewenstein, G, et al. “Does increased sexual frequency enhance happiness?” (Aug 2015) 116 Journal of Economic Behavior & Organization—“Increased frequency does not lead to increased happiness, perhaps because it leads to a decline in wanting for, and enjoyment of, sex.”

Muise, A, et al. “Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better” (Nov 2015) 7(4) Social Psychology and Personality Science—“For people in relationships, sexual frequency is no longer significantly associated with well-being at a frequency greater than once a week.”

Smith, A, et al. “Sexual and relationship satisfaction among heterosexual men and women: The importance of desired frequency of sex” (2011) 37(2) Journal of Sex and Marital Therapy—“Only 46% of men and 58% of women were satisfied with their current frequency of sex.”

Strapagiel, L. “People think everyone is having a lot of sex, but a survey shows that’s not the case” (9 Aug 2018) BuzzFeed—“Men guessed that women had sex 23 times [within the last four weeks], but the actual number was an average of 5 to 6 times.”

Wadsworth, T. “Sex and the pursuit of happiness: How other people’s

sex lives are related to our sense of well-being” (Mar 2014) 116(1) Social Indicators Research—“The overall process by which sex is associated with happiness is intricately connected to our perceptions of the sex lives of others.”

الاحتضان

Muise, A, et al. “Post sex affectionate exchanges promote sexual and relationship satisfaction” (Oct 2014) 43(7) Archives of Sexual Behavior 1391–1402—“The period after sex is a critical time for promoting satisfaction in intimate bonds.”

النوم

Baron, KG, et al. “Orthosomnia: Are some patients taking the quantified self too far?” (15 Feb 2017) 13(12) Journal of Clinical Sleep Medicine 351–354—“Most consumers are unaware that the claims of these devices often outweigh the science to support them as devices to measure and improve sleep.”

Copland, S. “The many reasons that people are having less sex” (9 May 2017) BBC News. Department of Health and Human Services, “Your guide to healthy sleep” (Sep 2011).

Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School, “Consequences of Insufficient Sleep” Healthy Sleep—“Data from three large cross-sectional epidemiological studies reveal that sleeping five hours or less per night increased mortality risk from all causes by roughly 15 percent.”

Duncan, MJ, et al. “Greater bed- and wake-time variability is associated with less healthy lifestyle behaviors: A cross-sectional study” (Feb 2016) 24(1) Journal of Public Health 31–40—“Having bedtimes that varied by >30 min were associated with lower dietary quality, higher alcohol consumption, higher sitting time, more frequent insufficient sleep and poorer overall pattern of lifestyle behaviors.”

Feehan, LM, et al. “Accuracy of Fitbit devices: Systematic review and narrative syntheses of quantitative data” (9 Aug 2018) 6(8)

JMIR mHealth and uHhealth.

Gervis, Z. “Phones turn bedrooms into a no-sex zone” (15 Aug 2018) New York Post.

Grandner, MA, et al. “Mortality associated with short sleep duration: The evidence, the possible mechanisms, and the future” (Jun 2010) 14(3) *Sleep Medicine Reviews* 191–203.

Hakim, M, et al. “Comparison of the Fitbit® Charge and polysomnography [PSG] for measuring sleep quality in children with sleep disordered breathing” (7 Nov 2018) *Minerva Pediatrica*—“The current prospective study confirms that the Fitbit® Charge overestimates time spent asleep compared to PSG in children with OSA/SDB symptoms, limiting the validity of sleep monitoring with wearable activity trackers appears in these patients.”

Hughes, N, et al. “Sleeping with the frenemy: How restricting ‘bedroom use’ of smartphones impacts happiness and wellbeing” (Aug 2018) 85 *Computers in Human Behavior*.

Knapton, S. “Britons are having less sex, and Game of Thrones could be to blame” (5 Jun 2016) *Telegraph*.

Ko, PR, et al. “Consumer sleep technologies: A review of the landscape” (15 Dec 2015) 11(12) *Journal of Clinical Sleep Medicine* 1455–1461.

Lawrenson, J, et al. “The effect of blue-light blocking spectacle lenses on visual performance, macular health and the sleep-wake cycle: A systematic review of the literature” (Nov 2017) 37(6) *Ophthalmic and Physiological Optics*—“We find a lack of high quality evidence to support using BB [blue-light blocking] spectacle lenses for the general population to improve visual performance or sleep quality.”

Lee, JM. “Comparison of wearable trackers’ ability to estimate sleep” (15 Jun 2018) 15(6) *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Liang, Z, et al. “Validity of consumer activity wristbands and wearable EEG for measuring overall sleep parameters and sleep

structure in free-living conditions” (Jun 2018) 2(1–2) *Journal of Healthcare Informatics Research* 152–178.

Lichstein, KL. “Insomnia identity” (Oct 2017) 97 *Behaviour Research and Therapy* 230–241. Lorman, S. “Simply thinking you have insomnia might cause health problems” (24 Nov 2017) CNN.

Mansukhani, MP, et al. “Apps and fitness trackers that measure sleep: Are they useful?” (Jun 2017) 84(6) *Cleveland Clinic Journal of Medicine*—“In general, these devices have major shortcomings and limited utility, as they have not been thoroughly evaluated in clinical populations.”

Meltzer, LJ, et al. “Comparison of a commercial accelerometer with polysomnography and actigraphy in children and adolescents” (1 Aug 2015) *Sleep* 38(8) 1323–1330—“Commercial devices have “a significant risk of either overestimating or underestimating outcome data including total sleep time and sleep efficiency.”

Morley, J, et al. “Digitalisation, energy and data demand: The impact of Internet traffic on overall and peak electricity consumption” (Apr 2018) 38 *Energy Research & Social Science* 128–137—“Peaks in data appear to fall later in the evening, reflecting the use of online entertainment.”

Mortazavi, S, et al. “Blocking short-wavelength component of the visible light emitted by smartphones’ screens improves human sleep quality” (1 Dec 2018) 8(4) *Journal of Biomedical Physics and Engineering*—“Small study supports “hypothesis that blue light possibly suppresses the secretion of melatonin more than the longer wave-lengths of the visible light spectrum.”

National Health Service, “How to get to sleep” (14 Jul 2016).

Palavets, T, et al. “Blue-blocking filters and digital eyestrain” (Jan 2019) 96(1) *Optometry and Vision Science*—“A filter that eliminated 99% of the emitted blue light was no more effective at reducing symptoms of DES than an equiluminant ND filter.”

Paterson, JL, et al. “Sleep schedule regularity is associated with sleep duration in older Australian adults” (9 Oct 2018) 41(2) *Clinical*

Gerontologist—“Sleep schedule regularity may be associated with sleep duration.”

Perez Algorta, G, et al. “Blue blocking glasses worn at night in first year higher education students with sleep complaints: A feasibility study” (1 Nov 2018) 4 Pilot and Feasibility Studies.

Phillips, A, et al. “Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing” (12 Jun 2017) 7 Scientific Reports—“Irregular sleep and light exposure patterns in college students are associated with delayed circadian rhythms and lower academic performance.”

Price, C. “Putting down your phone may help you live longer” (24 Apr 2019) New York Times—“By raising levels of the stress-related hormone cortisol, our phone time may also be threatening our long-term health.”

Robbins, R. “Sleep myths: An expert-led study to identify false beliefs about sleep that impinge upon population sleep health practices” (17 Apr 2019) 5(4) Sleep Health.

Schechter, A., et al. “Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial” (Jan 2018) 96 Journal of Psychiatric Research—Blocking slightly “improved sleep in individuals with insomnia symptoms.”

Stillman, J. “Science has identified a new sleep disorder caused by sleep trackers” (4 Apr 2018) Inc. Tanier, M. “Next big thing: Sleep science is becoming the NFL’s secret weapon” (5 Oct 2016) Bleacher Report.

Van der Lely, S, et al. “Blue blocker glasses as a countermeasure for alerting effects of evening light-emitting diode screen exposure in male teenagers” (Jan 2015) 56(1) Journal of Adolescent Health—“BB [blue blocker] glasses may be useful in adolescents as a countermeasure for alerting effects induced by light exposure through LED screens and therefore potentially impede the negative effects modern lighting imposes on circadian physiology in the evening.”

Xie, J, et al. “Evaluating the validity of current mainstream wearable devices in fitness tracking under various physical activities: Comparative study” (12 Apr 2018) 6(4) JMIR mHealth and uHealth—“Fitness trackers of different brands vary with regard to measurement of indicators and are all affected by the activity state, which indicates that manufacturers of fitness trackers need to improve their algorithms for different activity states.”

Younes, M. “Technology of sleep monitoring . . . Consumer beware!” (27 Jun 2017) BioMed Central Network—“Consumer devices overestimate sleep time and miss approximately two-thirds of awake time . . . There is no convincing support for the claim that these devices distinguish light from deep sleep or REM from non-REM sleep.”

قواعد الاسترخاء

Broniatowski, DA, et al. “Weaponized health communication: Twitter bots and Russian trolls amplify the vaccine debate” (Oct 2018) 108(10) American Journal of Public Health— “Whereas bots that spread malware and unsolicited content disseminated antivaccine messages, Russian trolls promoted discord.”

Diresta, R. “The complexity of simply searching for medical advice” (3 Jul 2018) Wired. Edelman Trust Barometer, “Global Report” (2018).

Gallup, “Confidence in institutions” (2018).

Ghenai, A. “Health misinformation in search and social media” (2–5 Jul 2017) Proceedings of Digital Humanities Conference—“People can be potentially harmed by search engine results.”

Holone, H. “The filter bubble and its effect on online personal health information” (Jun 2016) 57(3) Croatian Medicine Journal 298–301—“The algorithms that support us in finding relevant information quickly can also bring us closer to a gravitational black hole of information, which subsequently can lead us to make bad decisions about health issues.”

Kahan, DM. “Why smart people are vulnerable to putting tribe before truth” (3 Dec 2018) *Scientific American*.

Kelly, J, et al. “This is what filter bubbles actually look like” (22 Aug 2018) *MIT Technology Review*.

Kiss, SJ, et al. “Balanced journalism amplifies minority positions: A case study of the newspaper coverage of a fluoridation plebiscite” (2018) 43(4) *Canadian Journal of Communication* 633–645.

Knight Foundation, “American views: Trust, media and democracy” (16 Jan 2018).

McNeil Jr, DG. “Russian trolls used vaccine debate to sow discord, study finds” (23 Aug 2018) *New York Times*.

Nicas, J. “Google has picked an answer for you—Too bad it’s often wrong” (16 Nov 2017) *Wall Street Journal*.

Ortega, JL. “The presence of academic journals on Twitter and its relationship with dissemination (tweets) and research impact (citations)” (20 Nov 2017) 69(6) *Aslib Journal of Information Management* 674–687.

Russell, FM. “The new gatekeepers: An institutional-level view of Silicon Valley and the disruption of journalism” (2019) 20(5) *Journalism Studies* 631—648.

Scullin, M, et al. “The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomno- graphic study comparing to-do lists and completed activity lists” (Jan 2018) 147(1) *Journal of Experimental Psychology* 139–146—“To facilitate falling asleep, individuals may derive benefit from writing a very specific to-do list for 5 min at bedtime rather than journaling about completed activities.”

Vosoughi, S, et al. “The spread of true and false news online” (9 Mar 2018) 359 *Science* 1146–1151—Research on social media has found that falsehoods “diffused significantly farther, faster, deeper, and more broadly than the truth,” likely because lies are simply more interesting than the truth.

Welbers, K, et al. “Social media gatekeeping: An analysis of the gatekeeping influence of newspapers’ public Facebook” (11 Jun

2018) 20 New Media and Society 4728–4747.

الجانحة : كلمة ختامية

Beale, S, et al. “Hand Hygiene Practices and the Risk of Human Coronavirus Infections in a UK Community Cohort” (2020) Wellcome Open Research—“These findings support clear public health messaging around the protective effects of hand washing in the context of the current Covid-19 pandemic.”

Bridgman, A, et al. “The causes and consequences of Covid-19 misperceptions: Understanding the role of news and social media” (2020) 1 Harvard Kennedy School Misinformation Review.

Caulfield, T. “Does Debunking Work? Correcting Covid-19 Misinformation on Social Media” in Colleen M. Flood, et al., eds, Vulnerable: The Law, Policy and Ethics of Covid-19 (University of Ottawa Press, 2020) 183–200—Reviews evidence on how best to fight misinformation, including the studies about how to nudge people to consider accuracy before sharing.

Rachul, C, et al. “Covid-19 and ‘Immune Boosting’ on the Internet: A Content Analysis of Google Search Results” (2020)—Our team’s study that found the concept of “immune boosting” frequently misrepresented on internet.

Geddes, L. “How to hug people in a coronavirus-stricken world” (5 August 2020) New Scientist—Article reviews recent studies on lack of touching during lockdown

Gład, et al. “Population-Based Study of the Influence of the Covid-19 Pandemic on Hand Hygiene Behaviors—Polish Adolescents” (2020) 12 Sustainability 1–17.

Golin, A, et al. “Hand sanitizers: A review of ingredients, mechanisms of action, modes of delivery, and efficacy against coronaviruses” (2020) American Journal of Infection Control—“This virus should be effectively inactivated with current hand hygiene products” . . . though “soap and water is superior to sanitizer.”

Islam, MS, et al. “Covid-19–Related Infodemic and Its Impact on

Public Health: A Global Social Media Analysis” (2020) *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*— “Following this misinformation, approximately 800 people have died, whereas 5,876 have been hospitalized and 60 have developed complete blindness after drinking methanol as a cure of coronavirus.”

McNeil Jr, DG. “Russian trolls used vaccine debate to sow discord, study finds” (23 Aug 2018) *New York Times*.

National Safety Council. “Even amid pandemic, some people still not washing their hands, U.K. survey reveals” (14 August 2020)—“Although the majority of adults say they’re washing their hands more often since the Covid-19 pandemic began, 12 percent report they don’t wash their hands after using a public or private restroom.”

Nicas, J. “Google has picked an answer for you—Too bad it’s often wrong” (16 Nov 2017) *Wall Street Journal*.

Ortega, JL. “The presence of academic journals on Twitter and its relationship with dissemination (tweets) and research impact (citations)” (20 Nov 2017) 69(6) *Aslib Journal of Information Management* 674–687.

Russell, FM. “The new gatekeepers: An institutional-level view of Silicon Valley and the disruption of journalism” (2019) 20(5) *Journalism Studies* 631–648.

Sahiledengle, B, et al. “Hand Washing Compliance and Covid-19: A Non-Participatory Observational Study among Hospital Visitors” (2 June 2020) *medRxiv 2020*—“Full hand washing compliances were observed among 0.9 percent of the visitors.”

Scullin, M, et al. “The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists” (Jan 2018) 147(1) *Journal of Experimental Psychology* 139–146—“To facilitate falling asleep, individuals may derive benefit from writing a very specific to-do list for 5 min at bedtime rather than journaling about completed activities.”

Vaduganathan, M. et al. “Prescription Fill Patterns for Commonly

Used Drugs during the Covid-19 Pandemic in the United States” (2020) 323 JAMA 2,524–6.

Vosoughi, S, et al. “The spread of true and false news online” (9 Mar 2018) 359 Science 1146–1151—Research on social media has found that falsehoods “diffused significantly farther, faster, deeper, and more broadly than the truth,” likely because lies are simply more interesting than the truth.

Welbers, K, et al. “Social media gatekeeping: An analysis of the gatekeeping influence of newspapers’ public Facebook” (11 Jun 2018) 20 New Media and Society 4728–4747.

عن المؤلف



تيموثي كولفيلد هو رئيس مؤسسة أبحاث كندا في قانون وسياسة الصحة، وأستاذ في كلية الحقوق وكلية الصحة العامة، ومدير الأبحاث في معهد قانون الصحة في جامعة ألبرتا. سمحت له أبحاثه متعددة التخصصات حول

موضوعات مثل الخلايا الجذعية، وعلم الوراثة، وأخلاقيات البحث العلمي، والتصورات العامة للعلوم، وقضايا السياسة الصحية، بنشر أكثر من ٣٥٠ مقالة أكاديمية، وحصل على العديد من الجوائز الأكاديمية والكتابية. وهو زميل الجمعية الملكية الكندية والأكاديمية الكندية للعلوم الصحية، ويساهم بشكل متكرر في الصحافة الشعبية وهو مؤلف اثنين من أكثر الكتب مبيعاً على المستوى الوطني أولهما: علاج كل شيء: فك تشابك الرسائل الملتوية حول الصحة واللياقة والسعادة، وثانيهما: علم المشاهير ... أو هل جوينيث بالترو مخطئة في كل شيء؟ يتمتع كولفيلد بحضور قوي على وسائل التواصل الاجتماعي وهو المضيف والمنتج المشارك للمسلسل التلفزيوني الوثائقي «دليل المستخدم لغش الموت».

Twitter: @CaulfieldTim

Instagram: @caulfieldtim

