



ספירת כבשים עוזרת להירדם?

למה סופרים כבשים לפני השינה? למה כווקא כבשים? זה עובד?

כפיר היקה

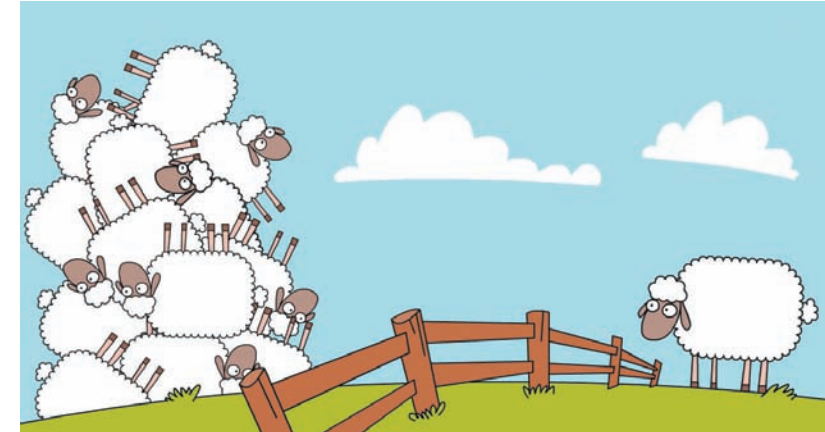
בוא נהיה רציניים. אין הרבה אנשים שסופרים כבשים לפני השינה. הסיבה העיקרית לכך, כנראה, היא שאף על פי שזה עובד, זה לא עובד טוב במיוחד. כל מי שסופר כבשים נרדם בסופו של דבר, אך ניסויים שנערכו באוניברסיטת אוקספורד בשנת 2002, כדי להקל על הסובלים מנדודי שינה, מצביעים על כך שמי שלא סופר כבשים נרדם מהר יותר.

אותם ניסויים, דרך אגב, מראים שכדי להירדם במהירות עדיף לדמיון משהו שקצת יותר מאמץ את הדמיון. נחק רים שהתבקשו לדמיון מפל מים או חוף ים הגיעו לארץ החלום, בממוצע, כ-20 דקות לפני עמיתיהם שהתבקשו לא לדמיון שום דבר מיוחד. הנחקרים שהתבקשו לספור כבשים נאדו ערים, בממוצע, כ-20 דקות נוספות, ולבלדר נראה שאלה היו 20 דקות משעממת במיוחד. וזה מקורו של הרעיון. כולנו יודעים,

אולי היום לספור כבשים נשמע לך כמו משהו אזורי, אך לאורך תקופה ארוכה בהיסטוריה כבשים היו הדבר העיקרי שאנשים ספרו

מניסיון, ששיעורם משרה תנומה. זה אחד הדברים העיקריים שמערכת החינוך עדיין מצליחה להנגיל לתלמידיה. וכולנו יודעים שדברים שחוזרים על עצמם נוטים לשעמם. אז לספור דברים שדומים זה לזה כדי להירדם זו טקטיקה די הגיונית. זה סוג של מאמץ מנטלי, גם אם זעום למדי, יש לזה קצב, זה חרגוני ומשעמם. נשמע כמו תרופת סבתא קלאסית. ואכן, ספירת כבשים כתרופה מברחת להירדמות מופיי עה בספרות כבר מאות שנים.

האזכור המוקדם ביותר שמצאנו תי לעניין הזה מגיע מראשית המאה ה"ז, מאחר הרומנים הראשונים בהיסטוריה – "דון קישוט". בחלקו הראשון של הספר, כשהאביר בעל דמות היגון מחליט שהוא לא מוכן בשום פנים ואופן ללכת לישון, עוררו הנאמן מנסה לשכנע אותו לספור במיוון 300 עזים. עדיין לא כבשים, אבל מספיק קרוב.



למה סופרים ווקא בני צאן? בדיוק מפני שזה מנהג ישן. אולי היום לספור כבשים נשמע לך כמו משהו אזורי, אך במשך תקופה ארוכה בהיסטוריה כבשים היו אחד הדברים העיקריים שאנשים היו סופרים. עד העת האחרונה, רוב האנשים לא היו צריכים לספור את העודף במכולת. ולאף אחד לא היה אכפת כמה תרנגולות סור מתמשך. משם כנראה באה התאווה לסוכר ושומן, האנרגיה שאפשר לאגור. הימים הקשים של איבודאות בנוגע לא רוחה הבאה הלפו, לפחות במערב, אבל הטעמים והתאווה שלנו עוד לא עורכנו. אנחנו מוקפים בקלוריות וזלות ונגישות, ומצוירים בכמיהות הביולוגיות של ההומו סאפינס הקרוב והמורעב שהיינו במשך כל כך הרבה שנים. ולכן אנחנו בולסים, הולכים ומשמינים, ומתים ממחלות שהן תוצאה יצירתית משיווי משקל.

כך דובר קורה בצריכת המידע, כך טוען קליי ג'ונסון, בספרו החדש

שאלות לבלדד השוחי: askbildad@callist.co.il



האם נחוצה לנו דיאטת מידע?

ולמה עדיף "לאכול" את העובדות לאט יותר

אנחנו הולכים ומשמינים, ולא רק מפחמימות ושומן אלא גם ממידע. מטקסטים, אימיילים, סרטונים וציוצים שאנחנו שואבים בכי פייתיות ומכל הבא ליד. וכמו באכילה לא מרוסנת, גם הליהלה הוואת מוזיקה.

ההשוואה אינה רק לשם הציריות או ההמחשה. הבעיות הללו באמת דומות. לדוגמה, בסיבה המרכזית להן, ירידה פתאומית של מחירים. במשך מאות אלפי שנים מוזן היה מצדך נדיר, ומערכות ההתנהגות, הטעם והיעילות שלנו הותאמו כדי להתמודד עם מחד סור מתמשך. משם כנראה באה התאווה לסוכר ושומן, האנרגיה שאפשר לאגור. הימים הקשים של איבודאות בנוגע לא רוחה הבאה הלפו, לפחות במערב, אבל הטעמים והתאווה שלנו עוד לא עורכנו. אנחנו מוקפים בקלוריות וזלות ונגישות, ומצוירים בכמיהות הביולוגיות של ההומו סאפינס הקרוב והמורעב שהיינו במשך כל כך הרבה שנים. ולכן אנחנו בולסים, הולכים ומשמינים, ומתים ממחלות שהן תוצאה יצירתית משיווי משקל.

"Information Diet" שהתפרסם באחד רונה בארצות הברית. גם מחירי המידע, אחסונו, שכפולו והפצתו ירדו כמעט לאפס. וכמו במזון גם במידע, רוב התוצרים המודרניים הם מתועשים, סינתטיים ולא בריאים, "ג'אנק פוד" של מידע, שנוצר רק לשם התכלית של להימכר כמה שיותר ולשאוב כמה שיותר תשומת לב. צריכה מוגזמת מהמידע הזה, שהוא לרוב מברד, קופצני וסנסציוני, עלולה להיות הרת אסון. גם מבחינת הבלבול או צרות האופקים שיהיו נחלתו של מי שיסתמך על המידע, וגם מבחינת התוצאה החברתית.

תושבי העולם המערבי מבליים יותר מ-11 שעות ביום בצריכת מידע: טלוויזיה, ספרים, עיתונים, מוזיקה ואינטרנט. עבור רובנו צריכת המידע היא מרכיב מרכזי ביום העבודה. כמו המתני ניים שיכולים להתרחב עוד ועוד כך גם המוח יכול לסבול עוד ועוד מידע, ואין לו קיבולת סופית שמעבר לה הוא עולה על גדותיו. אבל בעוד שאצל אנשים שאוכלים יותר מדי מגיע לפעמים התקף הלב, את הנזקים שעודף המידע הירוד גורם לריכוז, למצב הרוח ולבהירות החי שבה ועומקה קשה לאמוד, וקשה להבחין באותה האוהרה.

ג'ונסון ממליץ לא לחכות לאפיון פתולוגי של הבעיות שהיצף המידע גורם, אלא להתחיל "לאכול נכון", להתמקד באיכות המידע שמגיע אלינו, להבין מי ייצר עבורנו את הפיתויים ומה האינטרס שלו, ולבחור למה להישקף תוך הפעלת כוח רצון, רגולציה עצמית והתליך שכנוע

שיעזור לנו להיגמל מהרכיבים המתוקים, אבל הפחות בריאים. בספרו ובאתר שמלווה אותו (informationdiet.com), שמעוצבים כמו תווית רכיבים, הוא מנפיק סדרת עצות שמזכירות דיאטה לירידה במשקל. כמה מהן הן המלצות קונקרטיביות לבחירת מקור לדוגמה ממליץ להשקיע זמן בקריאת נתונים מקוריים, חפירה בהם והבנתם, במקום לקבל תמציות ושורות תחתונות מ"מדורות שבט" פופולריות. מוחנו תאב למידע מחניף, שמספר לנו את מה שאנחנו נחננו מצפים לשמוע. עלינו לשלול את המידע המעובד והארוז הזה, לחזור אל המקורות הטריים ולשלם בנישול ארוך, או, להלופין, להקפיד ב"קריאת התווית" ולהכין מה אנחנו מכניסים לתוכנו ומי ארו זאת כך. בנוסף הוא ממליץ לכל אדם ללמוד ולאמץ טכניקות לניהול זמן, לא רק לשם העלאת פריון העבודה אלא כדי לא לטבוע בים פיתוי המידע ולהתרגל להבחין בין עיקר לטפל.

מדי חודש יוצאים בארצות הברית יותר מ-600 כותרי דיאטה חדשים. כאילו קיים מתאם בין שיעור השמינים באוכלוסייה לתפוצת ההצעות לפתור את בעיותיהם. אבל אולי מספר הדיאטה הייחודי הזה עולה לראשונה השאלה אם ייתכן שדווקא מכול המידע הוא שמסמא את עינינו ומונע מאיתנו לראות את מקור הבעיה.

רפואי רפאלי הוא ראש מרכז שניא לחקר האינטרנט באוניברסיטת חיפה sheizaf.rafaeli.net

מה הלאה



אחר רז
עדכונים מהשטח

1

משהו לקרוא: מלך ההימורים מסין
בעשור וקצת מאז שחזר לשליטה סינית מידי פורטוגל, הפך חצי האי מקאו לבירת ההימורים של העולם, שמגנלכת פי חמישה יותר דולרים מלאס וגאס. ברונזי ההימורים שהקימו שם שלוחות נתקלים באתגרים חדשים, ובהם סיון פוינג, ספר לשעבר שגרף 1.3 מיליון דולר בקיזו של שלדון אדלסון והצית "הניו יורקר".

<http://is.gd/PmyVpA>



טכנולוגיה: בקרוב זה יקפוץ עלינו
בוטסון דינמיקס האמריקאית, מפחחת הרובוט הצבאי המבהיל Big Dog, שחורה ליוטיוב ודיאן קצר שמציג את בן טיפוחיה החדש, Sand Flea. הפרעוש הזה, שנמצא כרגע בשלבי פיתוח, נראה בהתחלה כמו מכונת צעצוע רגילה, עד שהוא נדרש לנתר. ואיך שהוא נמתר. אנחנו מדברים פה על 10 מטרים, בכל לקחת תנופה. לא ייאמן.

<http://is.gd/ZKN9Zs>

3

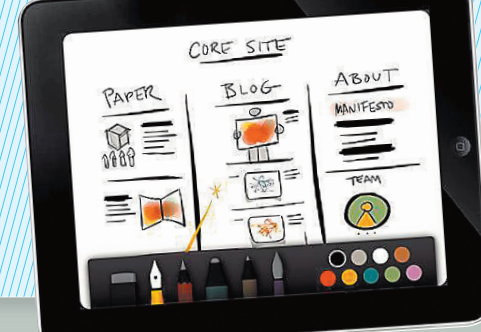
לנסיעות: נעלי בית שטוחות
דאגנס אדמס המליצי אבל מה שבאמת חסר תמיד בחוף לארץ זה מכנסי טרנינג ונעלי בית נוחים. מכנסיים זה מכנסיים, אין לנו הרבה איך לעזור לכם כאן, אבל בתחום נעלי הבית, שימו לב לזוג הזה מבית WANT. יש להן ריצ'י שמאפשר לשטח אותן לגמרי, וכך להרוויח מקום יקר במזוודה.

<http://is.gd/18eir4>

4

לאייפד: זיכרונות מהמאה ה-20
עם כל הדברים הטובים שחייבים לשפוך על האיייפד וחבריו, דבר אחד (לפחות) הם עדיין לא עושים כמו שצריך, זה להחליף את המחברת שאנשים יצירתיים נהגו לסחוב איתם לכל מקום. משפחת האפליקציות Paper מנסה לנשר על הפער, עם ממשק יפהפה ויישומים ייחודיים לרישום, כתיבה וציור. מ"1.99 דולר.

fiftythree.com



משחק: טעם של פעם
בזמן זמן חדש מבית מוזילה: BrowserQuest הוא משחק קטן ומחוק מעדת הקווסטים, שמתנהל כולו בתוך הדפדפן (ועל הדרך גם מדגים את כוחו של HTML5). מלווה בגרפיקת 8-ביט קלאסית, הדמות שלך מתנהלת במרחבי ממלכה דמיונית, אוספת כלי נשק ומשוחחת עם שחקנים אחרים שמבובים את זמנם במבקיל אליך.

<http://is.gd/2RT3jn>

אמנות: ממסחרי הקומוניזם

כרוזת מהעידן הקומוניסטי ממשיות גם היום להצית את הדמיון, למרות שהשפה הייחודית שלהן נשחקה מרוב שימוש. "Iron Curtain" הוא אלבום אנתולוגיה חדש שמקדש לגרפיקה וטיפוגרפיה מתור הזהב ההוא, ומחולק לנושאים כגון תעמולה, עבודה ומדע. 28 דולר.

<http://is.gd/hzRlaM>

אופנה: חולצה חובה

בקיץ הזה מי שידע מה טוב לו עומד ללבוש חולצות הואי. בעצם מי שידע מה טוב לו מעולם לא העלה אותן לכבודעם. כדי לרענן את המלחמה, תנו מבט בקולקציה המשגעת שעוצבה בשיתוף פעולה בין מגזין העיצוב העדכני "It's Nice That" ונותנת הבגדים המקוונת ASOS. חמישה דגמים, 40 ליישית לחולצה.

<http://is.gd/8gFnpz>

