الإنيموري.. متعة النوم على مكاتب العمل لدى اليابانيين

◄بدأت الشركات في اليابان تجهيز مساحات مخصصة تسمح للموظفين بالنوم خلال ساعات العمل، بعدما تبيّن أنّهم يفضّلون النوم في مكاتبهم على الأماكن الطبيعية المخصصة لذلك، فيما يعرف لدى اليابانيين بـ«إنيموري».

وقال الكاتبان سورياتابا بهاتاشاريا وريفر ديفيس في تقرير نشرته صحيفة «وول ستريت جورنال» الأميركية: إنّ ثقافة النوم تنطوي على خفايا لم يكن يتوقّعها مصممو المكاتب، بعد أن تبيّن أنّ اليابانيين يفضلون النوم على مكاتبهم وفوق مقاعد الحديقة وفي المقاهي والعديد من الأماكن الأُخرى غير المخصصة لهذا الغرض.

وأشرف جو نيغامي مدير الموارد البشرية لشركة ميتسوبيشي العقارية التي تملك بعضاً من أغلى المكاتب في طوكيو، على تجهيز ست غرف تضم الكراسي والأضواء الليلية للتمتع بقيلولة مريحة، قبل أن يعلن عن هذه المبادرة بين موظفيه البالغ عددهم 850، ويقدّم لهم عبر الإنترنت جدولاً لتنظيم أوقات القيلولة.

وقال نيغامي: ربّما ظنّ البعض أنّهم يضيّعون وقتهم في النوم، حتى أنّني شعرت أنّي مطالب بتبرير ذهابي إلى غرفة القيلولة على الرغم من استخدامي للغرفة المخصصة للنوم، إلّا أنّني أفضل النوم على مكتبي وهي الطريقة التي يفضّلها معظم الناس في اليابان.

قيلولة

وذكر الكاتبان أن يوزو كانو الرئيس التنفيذي لشركة بيتفلاير بلوكتشين، أكبر بورصة للعملة الرقمية في اليابان، عمل على إضافة غرفة تحتوي على سرير بطابقين، لكنّه تخلّص منها لاحقاً لأنّ ثلاثة فقط من بين موظفيه البالغ عددهم 250 استخدموا الغرفة لأخذ قيلولة.

وفي المقابل، يعتقد البعض أنّ أخذ غفوة على المكتب أمر جدير بالاحترام أو يمكن غفرانه، على الأقل لأنّه يدلّ على العمل الشاق وساعات العمل الطويلة، في حين أنّ النوم في غرفة القيلولة يدلّ على التقاعس في العمل.

وأوضحت رينا هياكويا المديرة في شركة نكستبيت الاستشارية للتوظيف في طوكيو أنّ: العمل ساعات طويلة دون توقف وحتى نهاية اليوم هو وضع تقليدي في اليابان، وأنا أستخدم كراسي القيلولة في صالة الراحة ونادراً ما أنام في غرفة القيلولة.

وتشير المحاضرة في جامعة كامبريدج بريجيت ستيغر التي درست عادات النوم اليابانية، إلى الاختلاف بين القيلولة وما يطلق عليه اليابانيون «إنيموري»، وهي كلمة يابانية تترجم حرفياً إلى النوم أثناء ساعات العمل، وقالت إنّ «إنيموري» مختلفة تماماً عن القيلولة، لأنّ مَن يقوم بها لا يخلع حذاءه وينام بل يزاول عمله بصفة رسمية حتى لو غفا.

التركيز والإنتاجية

يحاول تاكانوري كوباياشي الرئيس التنفيذي لشركة نيروسبايس الناشئة في طوكيو والمتخصصة في تطوير البرامج، تحسين نوعية النوم لموظفي الشركة والتعريف بمفهوم القيلولة داخل الشركات اليابانية، مشيراً إلى أنّ القيلولة الحقيقة -أي التمتّع بقسط من الراحة بين 20 و30 دقيقة في مكان مظلم- تحسّن التركيز والإنتاجية.

وأضاف الكاتب: أنّ شركة نيشيكاوا لصناعة الفراش صمّمت مجموعة من الوسائد من أجل الأشخاص الذين يغفون على المكتب، وأنّ هذه الوسائد صممت لتجنّب ظهور علامات النوم على الوجه، فيما يضم بعضها ثقباً لتجنّب إفساد المكياج.

من جهة أُخرى، افتتح فرع «نستله» في اليابان في مارس/آذار «مقهى نسكافيه للنوم» في طوكيو، حيث يشرب العملاء القهوة ويغفون داخل غرفة مظلمة على أصوات المياه المتدفقة، نظراً لأنّ الكافيين يستغرق نصف ساعة تقريباً ليعطي مفعوله.

وتهدف الفكرة إلى التمتّع بقيلولة مفيدة والاستيقاظ بكلّ نشاط. وقال العاملون في المقهى: إنّ هذه الفكرة تلقى رواجاً كبيراً، وأكّدوا أنّ أغلب عملائهم هم من الموظفين الذين يأتون للتمتّع براحة سريعة بعيداً عن المكتب.

وقررت شركة خدمات الإنترنت في طوكيو «جي آم أو إنترنت» على نحو مماثل تعزيز فكرة القيلولة في العمل، من خلال تخصيص وقت محدّد بعد فترة الغداء، لدعوة جميع الموظفين لأخذ قيلولة معاً في مساحة مشتركة تضمّ 27 سريراً.►