

## מה דעתך?

בהרצאותיי ובכתיבתי, אני טוען ששינוי גורם **לפירוק** כי לכל המערכות האורגניות יש תת-מערכות שאינן משתנות באותה מהירות.

לדוגמה, ברמה התאגידית, השיווק משתנה מהר יותר מהמכירות, והמכירות משתנות מהר יותר מהייצור. השינוי האיטי ביותר הוא האלמנט האנושי.

ברמה המקרו, הטכנולוגיה משתנה מהר יותר מתת-המערכת הכלכלית, שמשתנה מהר יותר מתת-המערכת המשפטית. שוב, האיטי ביותר לשינוי הוא האלמנט האנושי.

טענה זו התקבלה בדרך כלל, ואני לא זוכר שביקרו אותי על כך. אבל הנה הספק שלי—הביקורת העצמית שלי:

אם שינוי גורם להתפרקות, מדוע זה לא קורה לצעיר, החל מתינוק ונמשך עד הגיל שבו הגדילה הפיזית נעצרת?

אדם שגדל עובר שינוי עצום, אבל כנראה שהשינוי הזה לא מוביל להתפרקות. או שלא?

לעומת זאת, חברה מתפתחת מתפרקת. זו הסיבה שחברת Go-Go מתמודדת עם בעיות משמעותיות בצמיחה.

אז מה ההבדל בין בן אדם לחברה? למה ילד לא מתפרק בזמן שהוא גדל, בעוד חברה שמשתנה במהירות רבה — אפילו כשהיא גדלה — מתפרקת? וכאשר חברה מתמוטטת, היא גם מתפרקת. היא מתפרקת בגלל שינוי.

מה ההבדל?

הנה השערה.

ילדים מאוד פעילים. הם צורכים כמויות עצומות של אנרגיה. ואז הם ישנים הרבה—במיוחד בני נוער.

אולי הם לא מתפרקים כי במהלך השינה הם משתלבים מחדש. אולי זו אחת הפונקציות החשובות של השינה: **לשלב מחדש את מה שהשינוי התפרק במהלך היום.**

עכשיו תחשוב על הקשישים.

ככל שאנו מתבגרים, לעיתים קרובות אנו הופכים לפחות פעילים. אנו זזים פחות ומבזבזים פחות אנרגיה פיזית. במקביל, רבים מהמבוגרים ישנים פחות והשינה שלהם הופכת למפורקת יותר.

יכול להיות שיש קשר?

האם ייתכן שכאשר איננו ישנים מספיק, איננו משתלבים מחדש במלואם את מה שהשינויים בחיים התפרקו? ואם כן, האם אינטגרציה לא מספקת יכולה לתרום לתהליך שאנו קוראים לו הזדקנות?

האם יש משהו מעשי ללמוד מזה?

אולי ככל שאנו מתבגרים, עלינו להתנגד לנטייה להפסיק לזוז. ספורט. הליכה. שחק. זו. השתמש בגוף. נהיה עייף פיזית מספיק כדי לישון עמוק בלילה.

זה לא יגרום לנו לגדול צעירים יותר, אבל אולי זה יעזור לעכב היבטים מסוימים של ההזדקנות על ידי מתן הזדמנות נוספת לאורגניזם להשתלב מחדש.

אני לא יודע אם ההשערה הזו נכונה מדעית. אבל השאלה מעניינת אותי:

**האם שינה יכולה להיות התהליך שבו מערכת חיה משתלבת מחדש לאחר ההתפוררות שנגרמה על ידי השינוי?**

מה דעתך?

רק חושב,  
איצ'אק אדיו