(69)
الضوضاء وأثرها

إن متطلبات الحياة، مثل: الطعام، والمسكن، والأمان، تشمل أيضاً تجنب وطأة الأصوات العالية. سواء أكنت في العمل أو في المنزل، إن التعرض الطويل لمستويات مزعجة من الضوضاء يؤثر على قدرتك على التفكير، والتذكر، والتصرف، وعلى صحتك العامة.

• • •

ها أنت تجلس في سيارتك عند الإشارة الضوئية متعباً بعد نهاية يوم شاق من العمل. فجأة بدأت سيارتك تهتز بسبب صوت يصم الآذان. ارتفعت أكتافك على الفور إلى شحمة أذنك من علوه. وبدأ قلبك ينبض بسرعة، ثم استدرت لترى إذا كان الواقفون معك على الإشارة قد فعلوا ذات الشيء. بعد ذلك ترى الشخص، الذي في السيارة التي تدوي بجانبك يضرب على سيارته للأصداء القوية.

يدخل تيد ريوتر. ليس هو الشخص الذي يدير الحفلة الموسيقية في السيارة التي بجانبك. إنه الشخص الذي ينادي بالتصفيق بيد واحدة.

إنه مكتشف منظمة أمريكا من غير ضجيج، هو شخص لين التصرفات أستاذ العلوم السياسية في جامعة تولين. يمشي بخفة ويحمل رسالة جهورية – بصوت منخفض – بالطبع. يغضب البروفيسور ريوتر من السيارات التي تصدر دوياً ومن نافخات أوراق الشجر. فهو يهتم لصحتك وبنوعية البيئة المحيطة بك.

منذ سنتين، عندما كان أستاذاً في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، درس البروفيسور ريوتر مادة التحيز السياسي ومذهب الفعالية. وفي أثناء تعليمه الطلاب تقنية خلق التغيير الاجتماعي، تطرق إلى حقيقة اعتباره مدينة لوس أنجلوس " مزعجة للغاية".

لم يكن بمفرده، انضم أربعة عشر طالباً من طلابه إلى المنظمة التي أنشاها لاحقاً. واليوم، أصبح للمنظمة – المجموعة الوطنية التي تؤثر على الآخرين – سبعة وعشرون قسماً في عشرين ولاية. تقول حملة لا للضجيج أن الضوضاء، تقلل من الرغبة الجنسية، وتسبب الأرق والاكتئاب، "وتؤذي التطور المعرفي واكتساب اللغة"، وينتج عنها فقدان السمع. يعاني ثمانية وعشرون مليون أمريكي من فقدان السمع، و10٪ من هذه الحالات، يقول البروفيسور ريوتر، سببتها الضوضاء. يسبب الضجيج أيضاً تسرعاً في ضربات القلب، وارتفاعاً في النبض، وتأخر العصارات

الهضمية، وارتفاع ضغط الدم، "كل ذلك يعود إلى ضغط الضوضاء".

يحذر البروفيسور ريوتر: "أصبحنا أمة لا تعي عواقب الضوضاء بينما نعاني من آثارها".

• • •

وجد الباحثون في كورنيل أن الأشخاص الذين يعملون في مكاتب فيها ضجة كبيرة يعانون بالتحديد من مستويات مرتفعة من الإجهاد وقاموا بحوالي 40٪ من المحاولات القليلة لحل مشكلة صعبة واجهتهم.