

فصل 4

الصحة والعافية



obeikandi.com

كارهو الشمس



طوال ألف سنة، كان البشر قد عبدوا الشمس. كنا قد اعتدنا على عدها إلهاً حقيقياً، لكنها الآن هوس ثقافي، خاصة على شواطئ هاواي، ونيوجرسي، وفلوريدا، وكاليفورنيا. نذهب إلى تلك المناطق لقضاء الإجازات، وندير وجوهنا إليها عند ساعة الغداء، وإذا منعنا العمل أو الدراسة من الحصول على أشعتها فعلاً، نتظاهر بأننا نحصل عليها بالاستلقاء فوق أسرة لتسمير البشرة أو رش أنفسنا باللون البرتقالي. اليوم في أمريكا، عدد قاعات تسمير البشرة أكبر بثلاثة أضعاف من نقاط خدمة ستاربكس Starbucks.

وكل هذا على الرغم من أن الأمريكيين يعرفون مدى خطورة الشمس. وفقاً لدراسة سنة 2004، 93% من الأمريكيين يعرفون أن التعرض الكثيف لأشعة الشمس غير صحي، و81% لا زالوا يعتقدون أن مظهرهم يبدو جيداً بعد التعرض للشمس. ما تزال واحدة من كل عشر إجازات في أمريكا تتضمن الذهاب إلى الشاطئ، وتبقى هاواي البقعة الأشهر لقضاء العطلات. تسمير البشرة داخل حجرات مغلقة صناعة بـ5 مليارات دولار كل سنة، مع قيام نحو 30 مليون أمريكي بذلك - بمن فيهم أكثر من 2 مليون مراهق. وفقاً لدراسة أخرى، 1 من كل 10 أطفال تتراوح أعمارهم بين 12-18 يستعمل مصباحاً شمسياً، و1 فقط من كل 3 يستعمل مرهماً للوقاية من الشمس.

بخلاف التدخين الذي يجذبنا أيضاً عندما نكون يافعين، نكون عرضة لضغط شديد للقول: إن تأليه الشمس يتضمن إدماناً جسدياً (جدير بالملاحظة أن بعضهم يحاول قول ذلك). لا، يبدو أن الإضرار عن سابق وعي بجلدك ليظهر على نحو أفضل على المدى القصير ليس سوى خصلة ذميمة - الخيار المتعمد لتحقيق مسرة قصيرة الأمد مع الشعور بالألم وقتاً طويلاً.

لكن وسط الحشود العامة لعابدي - الشمس، هناك مجموعة ناشئة من المنشقين الذين يضعون نصب أعينهم تغيير ذلك كله. إنهم كارهو - الشمس. إنهم أشخاص يتلقون أشعة

شمس الصيف بقبعات كبيرة تبدو مثل خوذات قادة قاذفات الحرب العالمية الأولى (تأتي مع غطاءين للأذنين)، يظهران متذمرين في حفلات حوض السباحة يرتدون بذلات كاملة، ويضعون أربع عشرة طبقة من المرهم الواقي من الشمس عيار +50 للذهاب إلى العمل في مكتب.

ليس أنهم مخطئون. سرطان الجلد هو النوع الأكثر شيوعاً من السرطان في الولايات المتحدة اليوم، مع أكثر من مليون إصابة جديدة كل سنة. كانت نسبة الوفيات من سرطان الجلد قد ارتفعت 50% منذ السبعينيات. بين سنتي 1980 و1987، ازداد عدد حالات الإصابة بأورام خبيثة (سرطان الجلد الخطير حقاً) 83%. تشهد حالات سرطان الجلد لدى المراهقين، الذي لم يكن أحد يسمع به قبل جيل، ارتفاعاً.

على الرغم من أن سرطان الجلد أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين لديهم بشرة داكنة، إلا أنه قاتل أيضاً لدى اللاتين أو الأمريكيين - الأفارقة. (كان أحد أشهر الأشخاص الذين ماتوا من ورم خبيث في الجلد بوب مارلي).

و25% على الأقل - بالرغم من وجود تقارير بأن النسبة أكبر - من مشكلات الجلد تحدث قبل أن يبلغ الشخص 18 سنة. تكلم على خصلة ذميمة - ستسيء عملياً إلى طفلك عندما تأخذه إلى الشاطئ.

لهذا انطلق كارهو الشمس لحماية أمريكة، وليس مع رمز حماية من الشمس مطبوع على جانب قارورة فقط. مثل مكافحي التدخين في السبعينيات ومتناولي الطعام العضوي في الثمانينيات يتبنى هؤلاء باكرأ ما يأملون بأن يصبح قريباً شغفاً وطنياً.

حتى الآن، كانوا قد أنتجوا صناعة ملابس تحمي من الشمس، وهذا يعني قمصاناً طويلة الأردان وسراويلات منسوجة بإحكام أكبر من الملابس العادية. (يقدم قميص أبيض بردنين قصيرين، يشيع ارتداؤه في الصيف، عامل حماية من الأشعة فوق البنفسجية، بواقع 5 فقط). يتم تزويد بعض الملابس بعناصر حماية من الشمس، أو مواد كيميائية مثل ثاني أكسيد التيتانيوم، التي ترد أشعة الشمس. من صناعة غير موجودة عملياً سنة 2000، وصل حجم صناعة الملابس التي تحمي من الشمس الآن إلى نحو 180 مليون دولار

كل سنة. هذا شيء ليس بالقليل، بالتأكيد؛ لكنه في طور النمو، خاصة إذا استطاع مصنّعو منتجات الحماية من الشمس إيجاد طريقة لجعل مظهر تلك الإضافات تبدو أقل شبهاً بخوذات قادة قاذفات الحرب العالمية الثانية.

يحفّز كارهو الشمس أيضاً ابتكارات تقدم حماية من الشمس في حياتنا اليومية. ظهر في الأسواق أخيراً منتج يدعى حارس الشمس، أداة غسيل توزّع مرهم الحماية من الشمس على الملابس، وترفع عامل الحماية من نحو 5 إلى 30. في صناعة مستحضرات التجميل، لم يكن أحد قد سمع بمرهم الوقاية من الشمس في المكياج قبل التسعينيات. تحتوي أغلبية مراهم التجميل الآن على عامل حماية من الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية بما لا يقل عن 15.

منتج العناية بالبشرة الأسرع نمواً هو أداة التسمير الذاتي التي تعمل على الجلد لتغيير لونه. من الواضح أن هذه الطريقة الصحيحة الوحيدة لتسمير البشرة دون المخاطرة بالتعرض للأشعة فوق البنفسجية. ازدادت مبيعات تلك المنتجات قرابة 80% بين سنتي 1977 و2005. قفزت مبيعات بخاخات تسمير البشرة 67% في بداية الألفية الثالثة.

ربما سيطور شخص ما مراهم دائمة للوقاية من الشمس، تماماً كما تم تطوير أدوات تجميل دائمة.

ما هو حجم جمهور كارهي الشمس؟ إذا أخذت في الحسبان كل مختصي أمراض الجلد في أمريكا (نحو 14.000)، إضافة إلى عائلاتهم، عائلات الأشخاص الذين ماتوا أخيراً من سرطان الجلد (نحو 80.000 حالة وفاة بين سنتي 1977 و2006)؛ ضحايا سرطان الجلد الحاليين (نحو 500.000)، إضافة إلى عائلاتهم؛ والأشخاص الذين يأخذون حذرهم بوجه عام في أمريكا (أشخاص يصغون إلى تحذيرات مختصي الجلد عندما يطلقونها أول مرة، لا يأكلون سوى الطعام الصحي، ولا يقودون سوى أكثر السيارات أماناً) تحصل على ما لا يقل عن 2 مليون أمريكي يكرهون الشمس، ويضعون قبعات في شهر آب.

هل يمكنهم تحفيز سياسة عامة؟

حتى الآن، لم تكن الحكومة الأمريكية متشددة بشأن تقنين تعرضنا للشمس. (نظراً للارتباط المستمر بين تسمير البشرة والعبادة، ربما يخشى المسؤولون من تحدي «التعديل الأول»). لكن أستراليا فعلت، حالما وصلت معدلات سرطان الجلد فيها إلى مستويات فلكية، وكانت الأكاديمية الأمريكية لأمراض الجلد قد قالت: إنه إذا استمرت النزعة الحالية، يمكن أن يزيح سرطان الجلد سرطان الرئة من المرتبة الأولى لأشد السرطانات فتكاً في البلاد.

كانت نيويورك ونيوجرسي قد أقرتا أخيراً قوانين تحظر على الأطفال تحت سن 14 سنة التعرض لأشعة تسمير البشرة في قاعات مغلقة. لكن ذلك قد لا يبدو نافعاً في أثناء وقت قصير للغاية، بالفعل. ينبغي أن يتطلع الجميع نحو الوكالات الاتحادية والمدّعين العامين لملاحقة أماكن تسمير البشرة مثلما حدث سابقاً في أثناء حملة مكافحة التبغ. إذا استطاع كارهو الشمس المضي قدماً في عملهم، ينبغي عليهم وضع لافتات تحذير على الشواطئ، وإقامة دعاوى قضائية ضد مالكي المنتجعات الشاطئية الذين لا يضعون لافتات كافية. وأين سينتهي هذا؟ هل ينبغي أن يكون هناك لافتات تحذير في أحواض السباحة الخاصة؟ الأثاث المخصص للساحات المكشوفة؟ نظام الحدائق الوطنية بأكمله؟

هل ستكون هناك دعاوى قضائية تدعى وجود «أشعة شمسية من الدرجة الثانية» يتعرض لها الأطفال على الرغم منهم في المدارس؟

على المدى القصير، توقع صرخات لوضع تعاريف وأنظمة محددة تتعلق بالحماية من الشمس والأشعة فوق البنفسجية. حالياً، لا تشير أرقام عامل الحماية من أشعة الشمس إلى قوارير المراهم التي نأخذها على محمل الجد، إلا إلى الوقت الذي سينقضي قبل أن نصاب بحرق ثانوي من الشمس. (إذا كان الأمر يستغرق على نحو طبيعي عشر دقائق لحصول الحرق، فسيسمح لك مرهم الوقاية من الشمس بمعدل يبلغ 15 بقضاء ساعتين ونصف الساعة قبل أن تصاب بحرق. لكنك ستصاب بالحرق بالرغم من ذلك، إذا لم تكن طبقة المرهم كثيفة، ولن يكون هناك تغيير في الضرر الذي سيلحق بالجلد).

التقاضي قد بدأ للتو. في سنة 2006، أقامت ولاية كاليفورنيا دعوى قضائية ضد صانعي مراهم الوقاية من الشمس، وأدعت أن ضمانات الحماية مبالغ فيها كثيراً. ما هي الطريقة «الآمنة والفاعلة» للحماية من أحد أسباب السرطان، على أي حال؟

قد يتزامن التركيز على ضرر الشمس مع ازدياد المخاوف من الاحتباس الحراري التي يقول بعضهم، بالمناسبة: إنه قد فاقم مشكلة سرطان الجلد نتيجة تآكل طبقة الأوزون. لسوء الحظ، في العقود القادمة، يبدو أن الجو سيصبح أكثر حرارة دون أن ينتابنا شعور مريح بالمقابل لأننا نحصل على بشرة سمراء.

كانت الأمهات في أمريكا يقلن: «اخرج للحصول على بعض الهواء النقي». يقلن الآن: «لا تنس أن تضع مرهم الوقاية من الشمس». لم تعد أشعة الشمس في يومٍ صافٍ كما كانت من قبل.



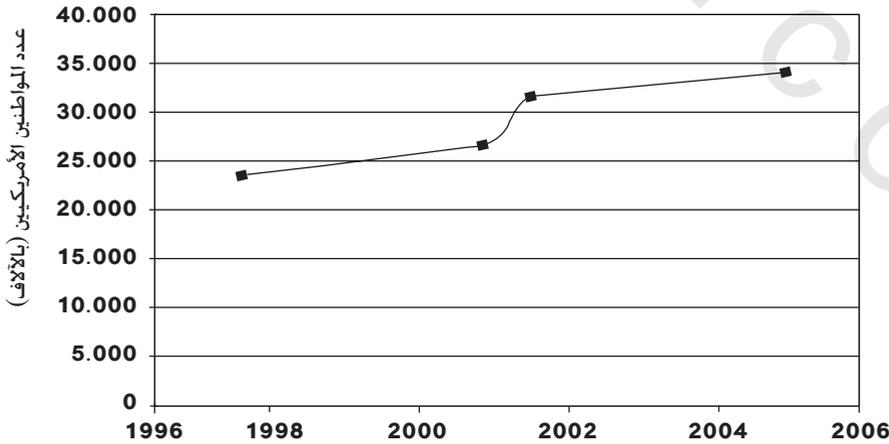
سأهرو الليل



يعرف الجميع أنه من المفروض أن ينام المرء ثماني ساعات في اليوم. حتى عندما يختلف خبراء التغذية حول عدد السعرات الحرارية التي ينبغي أن نحصل عليها، وخبراء الكحول حول ما إذا كان يجب علينا شرب النبيذ الأحمر - كان «خبراء النوم» ينشدون الأغنية نفسها طوال 150 سنة: يحتاج الناس للنوم سبع ساعات ونصف الساعة إلى ثمان كل ليلة. حسناً، نحن نتراجع في ذلك. ينام الأمريكي العادي الآن أقل من سبع ساعات في الليل، ويمثل ذلك تراجعاً بمقدار 25% منذ أوائل القرن العشرين. بفضل الإلكترونيات، والتوقعات المتوافرة على مدار الأربع والعشرين ساعة، نستيقظ أكثر من أي أمريكيين في التاريخ المدون.

بالفعل، عدد الأشخاص الذين ينامون أقل من ست ساعات كل ليلة يرتفع بسرعة من 12% من الأمريكيين الراشدين سنة 1998 إلى 16% سنة 2005.

عدد المواطنين الأمريكيين الراشدين الذين ينامون أقل من ست ساعات كل ليلة (1998-2005)



المصدر: مؤسسة النوم القومية، 2005.

يقترَب ذلك العدد من نحو 34 مليون شخص يضيئون سراج منتصف الليل. أو يشغلون آلات الغسيل. أو يقضون وقتهم على الإنترنت. أو يتقلبون في مضاجعهم.

من المثير للتفكير في ساهر الليل بوصفه شخصاً أقوى منا، وبعضهم يمنحك بالتأكيد ذلك الانطباع. يُقال: إن مارغريت تاتشر كانت تنام خمس ساعات فقط في الليل. تصر مادونا على أنها تنام أربع ساعات فقط في الليل. عمل توماس أديسون على ألا ينام أكثر من خمس ساعات كل ليلة، وطلب من كادره القيام بالشيء نفسه. (إنه الكادر نفسه، بطبيعة الحال، الذي قال: إن أديسون كان في الواقع ينام أكثر مما يسمح به). وأحد أصدقائي في الكلية، المليونير جيم كرامر، لم ينام البتة أكثر من أربع ساعات كل ليلة، مما أكسبه ميزة على بعض الرفاق المتميزين جداً لولا ذلك في هارفرد.

بصدق، هل يمكنك التفكير في أي نشاط، إضافة إلى الحرمان من النوم، يمكن اعتباره شكلاً من أشكال تعذيب أسرى العدو وشارة شرف للعاملين بجد؟ ستحسد أشخاصاً يقولون: إنهم لا ينامون كثيراً. إذا لم يكن هناك من شيء آخر، في سباق الحصول على المزيد من كل شيء، فسيكون لديهم المزيد من الوقت. تسعون دقيقة إضافية كل ليلة - تعادل 10% زيادة من وقت الاستيقاظ كل يوم - أو 8.2 سنة إضافية لشخص يُتوقع أن يعيش إلى أن يبلغ، لنقل: 82. عبر نوم أقل، يمكنك الحصول على تجربة حياة شخص يصل عمره إلى 91 سنة. هذا شيء مغرٍ.

لكن الحقيقة أن معظم ساهري الليل ليسوا فخورين تماماً بذلك ولا شديدي الاحتمال. على الرغم من أن بعضهم جراحون يافعون في مقتبل العمر، أو عاملو ول ستريت الذين تجدهم طوال الليل والنهار في كل من الولايات المتحدة وآسيا، إلا أن معظم الناس الذين لا ينامون قسطاً كافياً من النوم يعملون في مناورات ليلية أو في خدمة الطوارئ، مثل الأطباء المساعدين أو عمال الخدمات، وهم عرضة بمعدل عالٍ للإصابة، والحوادث، والمشكلات الصحية دون أن تكون دخولهم كبيرة.

وبوجه عام، معظم الناس الذين تجدهم مستيقظين في الليل يكونون كذلك لأنهم لا يستطيعون النوم. يرتبط النوم القصير في الواقع إحصائياً مع ضعف الصحة، والقلق،

والضغط، والدخل المنخفض. ينام الرجال أقل من النساء - على الرغم من أن النساء، خاصة اليافعات منهن، يقلن على الأرجح: إنهن لا ينامن بما فيه الكفاية. (تقول 76 % من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 18-34: إنهن يشعرن بنعاس في أثناء النهار مرة واحدة على الأقل في الأسبوع). في الدراسة الأساسية الوحيدة عن النوم التي تضمنت أعداداً كبيرة من الأمريكيين - الأفارقة، اكتشف أن الرجال السود ينامون ساعة كاملة أقل من المعدل، وأن نومهم أكثر تقلباً من النساء السود أو البيض.

سيكون لارتفاع أعداد ساهري الليل نتائج مأساوية، إذا كان ممكناً توقعها. في استطلاع للرأي عن «النوم في أمريكا» سنة 2005، قال 60 % من الذين تم استطلاع آرائهم: إنهم قادوا سياراتهم وهم يشعرون بالنعاس في السنة الماضية، وقال 37 % منهم: إنهم غفوا أو ناموا خلف المقود. تقول «إدارة سلامة حركة السير على الطرقات العامة»: إن النعاس في أثناء قيادة السيارة مسؤول عن أكثر من 50.000 حادث سير كل سنة، وما يزيد على 1500 حالة وفاة. تُعزى كوارث شهيرة مثل تحطم ناقلة النفط إكسون فالديز في ممر جزيرة ستاتين إلى سائقين ناموا خلف المقود.

نوم أقل يعني أيضاً إنتاجية أقل. يقول 2 من كل 10 أمريكيين: إن النعاس يجعلهم يرتكبون أخطاء في العمل. تم تقدير التكاليف الإنتاجية بـ50 مليار دولار على الأقل.

ويهدد النوم السيئ التناغم الأهلي. يقول 39 % من الأمريكيين الراشدين القادرين جنسياً - يتضمن ذلك 64 % من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 35 و44 سنة: إنهم لا يقيمون علاقة من أجل أن يناموا. يقول 1 من كل 4 راشدين: إن مشكلات نوم زوجهم أو شريكهم تُبقيهم مستيقظين، أيضاً. وفيما يخص الرجال الذين يبقون مستيقظين أكثر من النساء، لا يمكن للمرء سوى أن يتوقع فقط مشكلة أكبر فيما يتعلق بالجنس الإلكتروني، والمقاومة الإلكترونية، والتناظر العام عندما يريد الزوج رفقة فيما ترغب الزوجة بالراحة.

لكن التأثير الأكثر تعقيداً ربما يكون الرابط غير المباشر بين النعاس والبدانة. يمكن أن تسبب البدانة مشكلات نوم، بما في ذلك انسداد المجاري التنفسية الذي يعيق التنفس.

لكن لأن نقص النوم يطلق في الواقع الهرمونات التي تعطي الإحساس بالجوع والشهية، يمكن لذلك أن يزيد أيضاً من فرص إصابتك بالبدانة. وفقاً لبحث أعدّه معهد الصحة القومي عن اضطرابات النوم، يزيد النوم أقل من ست ساعات كل ليلة خطر البدانة 23%. يرفع النوم أقل من أربع ساعات كل ليلة خطر البدانة 73%.

المؤسف حقاً أن الأمريكيين لا يعالجون أرقهم بالجري خمسة أميال. يبدو أن ذلك يحل كلتا المشكلتين.

بدأ بعض المشرّعين حمل مشكلة الأرق على عاتقهم. سنّت نيوجرسي قانوناً يجرم «القيادة في أثناء النعاس» سنة 2003 - جعلته مماثلاً للقيادة تحت تأثير الشراب - على الرغم من أن ولايات أخرى تأخرت في أن تحذو حذوها.

القطاع الخاص ينتهز الفرصة لمساعدة الناس في النوم في الليل وإبقائهم مستيقظين في أثناء النهار. تشهد صناعة أقرص النوم ازدهاراً كبيراً: وصلت مبيعات أمبين Ambien الجديد، الذي لا يسبب الإدمان، إلى 2 مليار دولار عالمياً سنة 2004، وقد تضاعف عدد الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 20-44 ويتناولون أقرص النوم بين سنتي 2000 و2004. من جانب البقاء مستيقظين، مشروبات الطاقة المليئة بالكافيين هي القطاع الأسرع نمواً من صناعة المشروبات الأهلوية التي يصل حجمها إلى 100 مليار دولار تقريباً؛ ويُتوقع أن تدر تلك المشروبات بين سنتي 2005 و2008 أرباحاً أكثر من كل المشروبات الغازية والرياضية مجتمعة. وبالطبع، تغلغل مشروب ستاربكس Starbucks، الذي يحتوي مزيجاً على نسبة مضاعفة من الكافيين مقارنة بالمشروب الذي يتم بيعه في البقاليات ويحمل العلامة التجارية فولجرز Folgers، عميقاً في الثقافة الأمريكية، حتى إن المرء لم يعد يستطيع تجاوز مبنى واحد دون أن يتعثّر بمنفذ بيع له.

إذا لم تستطع النوم في الليل أو البقاء مستيقظاً في النهار، تعرض شركة تدعى ميترونابس Metronaps حجيرات نوم في المطارات، ومباني المكاتب، وأماكن عامة أخرى. بالتأكيد، سيكون غريباً أن تنام وسط غرباء في وضع النهار - بالمحصلة،

يُفترض أن يكون النوم عادة خاصة جداً. حسناً، نعم - لكن عدم القدرة على النوم مشكلة عامة جداً.

وبالرغم من أنه من الصعب أن نتخيل وجود حملة صحية عامة للحصول على المزيد من النوم - ستكون دعايات آخر الليل سخيطة للغاية، والعثور على متحدثين مرحين صعباً - ربما حان الوقت لإقرار «قيلولة أمريكية». طبعاً، يبدو ذلك متناقضاً مع أخلاقيات الأمريكيين في العمل الجاد، لكن ذلك كان قبل وجود بريد إلكتروني 7/24 وتسوق إلكتروني. الآن، إذا تم عدّها قضية إنتاجية وسلامة عامة، يمكن أن تكون قضية استراحة منتصف النهار قوية للغاية. وكان هناك أشخاص مشهورون بأخذهم قيلولة. كان ونستون تشرشل يعمل حتى وقت متأخر من الليل، لكنه يأخذ قيلولة حقيقية مرتدياً لباس النوم بعد الظهر. يُقال إن كلاً من رونالد ريغان وبييل كلينتون كانا يحبّان أخذ قيلولة. هل أمريكة مستعدة للتخلي عن «نم باكراً، أفق باكراً»، لمصلحة «إذا كنت متعباً، فأغلق عينيك فحسب»؟

أمام أمريكة خيار كبير - إما الاستمتاع بوقت الاستيقاظ الإضافي، والقيام بأنشطة جديدة وأكثر إنتاجية في أثناء ذلك؛ أو القول: إنه لا يمكننا ألا ننام ثماني ساعات، واكتشاف طريقة لفعل ذلك. مهما يكن، المسألة ليست صغيرة. يمكن أن تعتمد صحتنا وحياتنا على ذلك.



الصورة الدولية

إنه متعب مثل الأمريكيين، باقي العالم ليس أفضل حالاً البتة.

وفقاً لدراسة عن النوم قامت بها إيه-سي-نيلسن ACNielsen سنة 2005، فإن 7 من كل 10 دول من «يوم الليل» آسيوية. لاحظ أن أمريكا لا تظهر حتى في قائمة الدول العشر الأولى.

- أعداد كبيرة من السكان في تايوان (69%)، وكورية (68%)، وهونغ كونغ (66%)، واليابان (60%)، وسنغافورة (54%)، وماليزية (54%)، وتايلاند (43%) تذهب بانتظام إلى النوم بعد منتصف الليل.

- تفيد تقارير أن سكاناً في البرتغال (75%)، وإسبانية (65%)، وإيطالية (39%) يخلدون إلى النوم أيضاً بعد منتصف الليل. كل الدول الثلاث معروفة بأنها تدمج القيلولة في نشاطها اليومي، ربما بسبب السهر حتى وقت متأخر من الليل. المفارقة أن ثقافة القيلولة قد أصبحت تحدياً للإنتاجية في إسبانية، حتى إن الحكومة أطلقت، سنة 2006، حملة وطنية تطلب من كل الموظفين الاتحاديين ألا تستغرق استراحة الغداء أكثر من خمس وأربعين دقيقة.

إضافة إلى أنها تسهر الليل، تشكل الدول الآسيوية نصف عدد الطيور التي تستيقظ باكراً أيضاً - تلك التي تستيقظ قبل 7 صباحاً. مجدداً، أمريكا ليست معروفة بأنها من الطيور التي تستيقظ باكراً.

- أغلبية الإندونيسيين (91%)، والفيتناميين (88%)، والفلبينيين (69%)، والهنود (64%)، واليابانيين (64%) تستيقظ قبل 7 صباحاً.
- سكان الدول الأخرى الموجودة في قائمة العشرة هي الدانمرك (66%)، وألمانية (64%)، والنمسة (64%)، وفنلندا (63%)، والنرويج (62%).

ما الذي ينتج عن كل ذلك الحرمان من النوم؟ بالرغم من أن الناس في كل أنحاء العالم يقولون إن: «العادة» و«جدول العمل» هما اللذان يحددان سلوك نومهم، يقول ثلث الأمريكيين أيضاً: إنها «العائلة/الأولاد» - مقارنة بـ 17% فقط من الأوروبيين، و16% من الآسيويين. ما يزيد على نصف الأوروبيين يقولون: إن العمل هو السبب، فيما يقول معظم الآسيويين: إنها العادة.

عندما يتعلق الأمر بإجمالي عدد ساعات النوم، نجد أن الأمريكيين متعبون كثيراً - لكنهم لا يستطيعون الادعاء بأنهم الأكثر تعرضاً للإرهاق. تذهب تلك الميزة لليابانيين - ينام 4 من كل 10 أقل من ست ساعات كل ليلة. ومن يحصل على أكبر قسط من النوم؟ سكان نيوزلندا أسترالية، حيث ينام 28 و31% على الترتيب أكثر من تسع ساعات كل ليلة.



أعسر دون قيود

ازدياد عدد الأشخاص الذين يستعملون اليد اليسرى في أمريكا



أمريكا تتجه نحو اليسار. أعني استعمال اليد اليسرى.

على الرغم من أن سياسات اليمين-و-اليسار كانت قد بقيت ثابتة تماماً، إلا أن هناك زيادة في عدد الأشخاص الذين يستعملون اليد اليسرى. وما لم تكن الخريطة الوراثية قد تعرضت لتحوّل مخفي، ستكون تلك الزيادة على علاقة بالتغيرات الاجتماعية التي تقع في صلب النزعات المجهرية اليوم.

قبل مئتي سنة مضت، عندما كان الإنسان العاقل يبتكر أولى الرماح والإبر الحجرية في تاريخ البشرية، كان بعضهم يستعمل أيديهم اليسرى. تشير الأسنان المتحجرة في هولندا -مع علامات تدل على جهة الفم التي كان يفضلها هؤلاء الناس- إلى أن حفنة منهم كانت تستعمل يدها اليسرى. وضمن رسّامي الكهوف الأوائل، قبل نحو 50.000 سنة مضت، كان 1 تقريباً من كل 4 أعسر - النسبة نفسها تقريباً من رسّامي اليد اليسرى اليوم.

لكن بالرغم من بضع مئات آلاف السنين الماضية التي يمكننا البحث فيها، إلا أننا لا نعرف على وجه الدقة أسباب أو تأثيرات استعمال اليد اليسرى.

يدّعي بعض العلماء أن استعمال اليد اليسرى على علاقة بالجينات الوراثية، ويشيرون إلى دليل أنها تنتقل ضمن العائلة. (الملكة إليزابيث الثانية، والأمير تشارلز، والأمير وليام يستعملون اليد اليسرى، إضافة إلى الملكة الأم). يقول آخرون: إن استعمال اليد اليسرى يعود إلى حدوث صدمة وتوتر في الرحم، ويشيرون إلى حقيقة أن معدل استعمال التوائم - إضافة إلى أشخاص يتعرضون قبل الولادة لهرمونات جنسية مثل التسوسترون - لأيديهم اليسرى أعلى من المعتاد.

ثم هناك دراسات متناقضة عن تأثيرات كون المرء أعسرَ. تقول بعض الدراسات: إن ذلك يقصر من العمر، في حين ترى أخرى أنها لا تفعل ذلك. تقول بعض الدراسات: إن استعمال اليد اليسرى يزيد خطر سرطان الصدر/أو يخفض من خطر الزهايمر؛ في حين تقول أخرى: إن ذلك غير صحيح. كانت دراسة واحدة على الأقل قد وجدت أن الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى يكسبون أكثر من الذين يستعملون يدهم اليمنى، خاصة بين الخريجين الجامعيين؛ في حين وجدت دراسة أخرى أن دخل المجموعتين متماثل.

لا يتفق العلماء، حتى على أن «تمايز فصّي الدماغ» أمر خاص بالبشر. تشير الاكتشافات الأخيرة إلى أن القردة تفضّل استعمال يدها اليمنى، وأن هناك أسماكاً «ثانوية» تسبح في الاتجاه المعاكس عن باقي أقرانها عندما تظهر سمكة ضارية.

لكن وسط الحيرة بشأن تأثير اليسار مقارنة باليمين، هناك شيء واحد صحيح بالتأكيد: عدد الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى في العالم يزداد، ويبدو أنه سيستمر في الارتفاع. التقديرات الحالية هي 1 من كل 10. يبدو أن الزيادة ستصل على الأرجح إلى ضعف ذلك الرقم - وأعتقد أن الأمر يعزى إلى مقارنة جديدة من قبل الآباء.

طوال قرون، لم يكن الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى موضع استحسان. في أثناء العصر الفكتوري وحتى بداية القرن العشرين، كان مستحيلاً تقريباً العثور على أشخاص يستعملون يدهم اليسرى؛ لأن مشاعر الكبت والإحساس بالاختلاف كانت سائدة. بالفعل، في معظم ثقافات العالم، كان الجانب الأيسر من الأشياء مرتبطاً عادة بالشر، والخطيئة، وعقدة النقص. انظر فقط إلى طريقة كلامنا عن الأمر. الكلمة الإنكليزية «شرير» مشتقة من كلمة لاتينية تعني «يسار». الكلمة الفرنسية «غوش» (يسار) تعني «أخرق»؛ وبالنرويجية التعبير «فينز تريهانديساربد» (عمل باليد اليسرى) يعني «شيئاً يتم القيام به بطريقة سيئة أو غير مرضية». (العكس صحيح أيضاً. «يمين» تعني «عدل» بالإنكليزية. دروا «قانون» بالفرنسية. ريخت «سلطة» بالألمانية والهولندية. ديزرتو «ماهر» بالإسبانية).

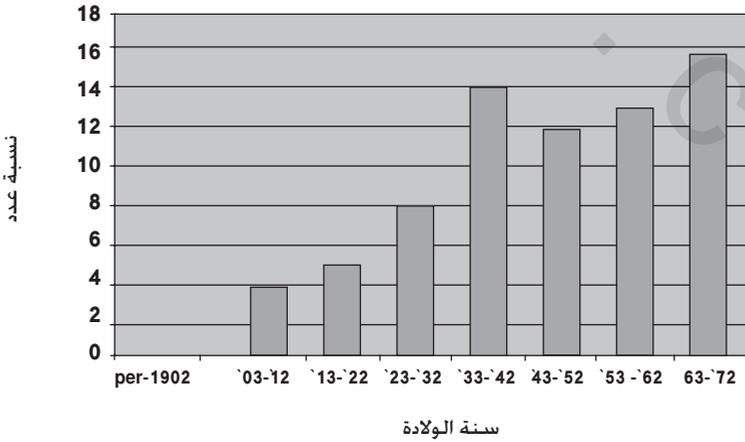
جاء الموقف المضاد لليساار من - أو انعكس عن - حقيقة أنه في العهد الجديد، يجلس الشيطان إلى يسار الرب، في حين يجلس المباركون إلى يمينه. في الإسلام، أيضاً، استعمال

اليد اليسرى لعنة - قبل الثورة الإسلامية في إيران سنة 1979، «أثبت» آية الله الخميني أن الشاه ملعون بالإشارة إلى أن ابنه البكر أُعسر.

لم يكن استعمال اليد اليسرى يلقي التشجيع البتة، بل يعرض الناس للضرب. كانت الصين وهولندا خاصة متشدتين في قمع «استعمال اليد اليسرى» لغاية القرن الثاني عشر؛ وحتى الستينيات في الولايات المتحدة، كان المعلمون في المدارس الابتدائية - أشهرها المدارس الكاثوليكية - يصفعون الأطفال الذين يستعملون يدهم اليسرى في الكتابة. كان رونالد ريفان، وبيب روث، ولوغيرغ يستعملون يدهم اليسرى في شبا بهم ويُقال: إن المعلمين أرغموهم على التحول إلى الكتابة باليمين.

لكن منذ أجيال مضت، كان كل هذا قد تغير. كان الإكراه على التحول للكتابة بيد أخرى قد أضحى يُعدّ مؤلماً وغير ضروري، وما كان يعد كريباً لدى الأطفال أصبح موضع احترام فجأة. انظر فقط إلى التحول في أمريكا بين الناس الذين يعيشون اليوم. وفقاً لدراسة أجريت سنة 1993، كانت نسبة الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى ومولودون في الستينيات ضعف معدل الأشخاص الذين يبلغ عمرهم 60 سنة أو أكثر.

نسبة عدد سكان الولايات المتحدة الذين يستعملون اليد اليسرى وفقاً لسنة الولادة



المصدر: هغدال، ك..، ساتز، ب..، متروشيما، م..، ميلر، إي. إن (1993) «الأعسر والعمر المتقدم: هل يموت الأعسر مبكراً؟» نوروسايكولوجيا، مجلد 4، صفحة 325-333.

هذا يعني أن النسبة «الطبيعية» للأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى هي 16% أو أعلى - ليست 10% كما كان يعتقد سابقاً.

أظن أن ارتفاع عدد الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى يمثل تحولاً في طريقة تربيتهنا لأطفالنا، وكيف نترك شخصياتهم تظهر لمساعدتهم في تحقيق ما يصبون إليه. في وقت ما، هذه الأيام، يدرك الوالد أن طفله/طفلهما ينحو لاستعمال اليد اليسرى. يذعر الوالد. هل ستم السخرية من الطفل؟ هل سيعاني في الكتابة؟ هل سيكون وحيداً؟ في الماضي، كان الوالد سيفعل كل ما هو ممكن لتغيير تلك النزعة. لكن اليوم؟ اليوم، يهز كثير من الآباء أكتافهم استخفافاً قائلين: لا بأس، وإنه ربما يكون شيئاً مميزاً. أو تكون محاولاتهم لتغيير الوضع خجولة، وتفشل في نهاية الأمر. هذا ليس رد فعل معزول. إنه جزء من نزعة أكبر نحو تشجيع، بدلاً من كبت تلك الميزة في الأطفال. من منحهم وقتاً أطول للتطور في رياض الأطفال إلى الأخذ في الحسبان شهيتهم للنباتات، يستلهم الآباء اليوم الإشارات من الأولاد، بدلاً من العكس. يتعلق الأمر أيضاً بهامش الحرية الكبير الذي يتمتع به الشبان اليوم للتعبير عن هويتهم الجنسية. الأشخاص الذين يستعملون اليد اليسرى ليسوا سوى قمة جبل الجليد - في عالم اليوم، يترك الآباء أطفالهم بينون شخصياتهم بأنفسهم، ولا يريدون لهم أن يكونوا نسخة طبق الأصل عنهم.

كل هذا بالإضافة إلى حقيقة أننا نرى على الأرجح ولادة المزيد من الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى. لا تطبق النسبة العامة على الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى على التوائم - الذين ازدادت أعدادهم أكثر من النصف بين سنتي 1980 و1997. إنهم يولدون على الأرجح لأمهات أكبر سناً - وفقاً لأحد الباحثين، نسبة الأطفال الذين يولدون لأمهات تزيد أعمارهن على 40 سنة ويستعملون يدهم اليسرى أكبر 128% من الأطفال الذين يولدون لأمهات في العشرينيات. كما يعرف الجميع، تزداد أعداد الأمهات اللواتي ينجبن بعد سن 40 - تضاعف إنجابهن للأطفال خمس مرات تقريباً بين سنتي 1980 و2004.

أظن أن ازدياد عدد الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى سيؤدي إلى موجة من الترويج لابتكارات جديدة، تدفعها فكرة تقع في صلب هذا الكتاب - إن مجموعات صغيرة

من الناس، تشترك في تجارب متشابهة، يمكن أن تحتشد معاً للدفاع عن مصالحها. يمثّل الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى على وجه الخصوص الابتكار والتعبير عن الذات. كان أينشتاين أيسر، وكذلك بن فرانكلين وإسحاق نيوتن.

وجود المزيد من الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى يعني أيضاً المزيد من التعبير عن الذات. ربما ليس مفاجئاً أن الناس الذين يستعملون يدهم اليسرى قد يشتركون على الأرجح في خصائص أخرى: في إحدى الدراسات، كان الشواذ ممن يستعملون يدهم اليسرى أكثر بنسبة 39% من الأشخاص الأسياء.

قد يعني المزيد من هؤلاء المزيد من الابتكارات العسكرية: كان قادة عسكريون مشهورون، من تشارلمان إلى الإسكندر الكبير إلى يوليوس قيصر إلى نابليون - إضافة إلى كولن باول ونورمان شوارزكوف - يستعملون يدهم اليسرى.

وكذلك مجرمون مشهورون مثل بيلي الفتي، وجاك الفتاك، وخانق بوسطن.

ربما يعني أيضاً المزيد من الإنجازات الفنية والموسيقية - ليوناردو دا فنشي، ومايكل أنجيلو، وابلو بيكاسو، ولودفيغ فان بيتهوفن، ونعم، جيمي هندريكس وبول مكارتي كانوا جميعاً يستعملون يدهم اليسرى.

سيعني ذلك بكل تأكيد لاعبي كرة مضرب وقاعدة أفضل. كان مشاهير كرة المضرب من رود لافر إلى جيمي كونورز إلى جون ماكنرو إلى مارتينا نافراتيلوفا يستعملون يدهم اليسرى للتغلب على نقاط ضعف المنافسين.

وكرة القاعدة - من أين جاء «الأيسر» (يتم بناء ملاعب كرة القاعدة ليواجه حامل المضرب الشرق من أجل تفادي شمس بعد الظهر، مما يعني أن ذراع رامي الكرة اليسرى تتجه نحو الجنوب) - سيستفيد بالتأكيد. لا يمكن لمن يلعب باليد اليسرى شغل أربعة من تسعة مراكز في فريق كرة قاعدة - ملتقط الكرة، أو القاعدة الثانية، أو مركز التوقف، أو القاعدة الثالثة، سيكون عليهم قطع الكثير من الخطوات للإمساك بالكرة ورميها إلى القاعدة الأولى - لكن للسبب نفسه، لديهم أفضلية مميزة في المواقع الخمسة الباقية. ومن بيبر روث إلى تيد ويليامز إلى باري بوندرز، يمتلك ضاربو الكرة باليد اليسرى أفضلية

مرحلة: ليس أن رماة الكرات يستفيدون من قوتهم فقط، وإنما من موقعهم أيضاً، إضافة إلى زخم أرجحة مضارب الكرة باليد اليسرى التي تجعلهم أقرب إلى القاعدة الأولى.

ربما يعني وجود المزيد من الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى المزيد من الدعابة: جي لينو، وجيري وسينفيلد، ودون ستوارت، وبيرني ماك، وبن ستيلر، ومات غرونينغ (وصنيعته بارت سمبسون) كلهم يستعملون يدهم اليسرى.

وقد يعني ذلك المزيد من المديرين الرائعين. مشاهير كبار مثل ستيف فوربس، وروس بيروت، ولو جيرستتر يستعملون يدهم اليسرى. كذلك كان كل رئيس أمريكي منذ جيرالد فورد، عدا جيمي كارتر وجورج دبليو. بوش. (في سنة 1992، شهدت أمريكا أول حملة انتخابية بين مرشحين يستعملون يدهم اليسرى: جورج بوش وبيل كلينتون وروس بيرو).

من وجهة نظر من يستعمل يده اليسرى، راحة المستهلك شيء غير مألوف. إذا كنت تستعمل يدك اليسرى أو تعيش مع شخص يفعل ذلك، تعرف كم يشق على هؤلاء استعمال المقصات، وأدوات فتح العلب المعدنية، والخلاطات اليدوية، وسكاكين الفاكهة، وأدوات فتح القوارير، ومعدات أخرى أساسية مصممة لأشخاص يستعملون يدهم اليمنى. كان الرئيس التنفيذي المساعد لشؤون الأبحاث في موشن Motion، منتج بلاكبيرى BlackBerry، وهو أعسر، قد أقر بأن جهاز التحكم بالأزرار على الجانب الأيمن مصمم لأولئك الذين يستعملون يدهم اليمنى فقط. لكن حتى الآن، لم يكن مجدياً من ناحية التكاليف تصميم أداة للأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى.

لكن الذين يستعملون يدهم اليسرى بدؤوا المسيرة الآن، وأخذت أعدادهم تزداد — ولن يمضي وقت طويل قبل أن يتوقف المسوّقون عن تجنّبهم والقيام بدلاً من ذلك بالاستفادة من سوقهم، مع المزيد من المقابض التي يمكن تبديلها على منتجاتهم والمزيد من النسخ البديلة المخصصة لهم.

القصد هو أن ازدياد عدد الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى لا يعني فقط المزيد من هؤلاء في المدارس وأماكن العمل — وإنما أيضاً أن المجتمع يصبح أكثر انفتاحاً، وتسامحاً، وأخيراً أكثر قدرة للبناء على التعبير عن الذات بدلاً من كبتها. قد تبدو نسبة

الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى تفصيلاً غير مهمة، لكن في الواقع، فإن مجتمعاً يضم أشخاصاً يعملون بأيدي مختلفة، ويشجع الوالدين على ترك أولادهم يكبرون ويشعرون بأنهم طبيعيون، سيجيز على الأرجح إطلاق كثير من الحريات الأخرى. ربما تكون نسبة الأشخاص الذين يستعملون يدهم اليسرى في مجتمع واحدة من أفضل العوامل التي يمكننا عبرها تقويم انفتاح ومرونة أو انغلاق وتعصب ذلك المجتمع. أنا، من ناحيتي، فلن أرغب بالعيش في مجتمع لا يشجع أولئك الذين يستعملون اليد التي يرغبون فيها.



الطباة الذاتية



في السنوات العشرين الماضية، كان عدد الأطباء الذين يزاولون المهنة في أمريكا قد تضاعف تقريباً. لهذا ستظن، مع كل أولئك الأطباء الذين يظهرون من حولك، أن الأمريكيين يستشيرون المختصين في الطب عند كل فرصة.

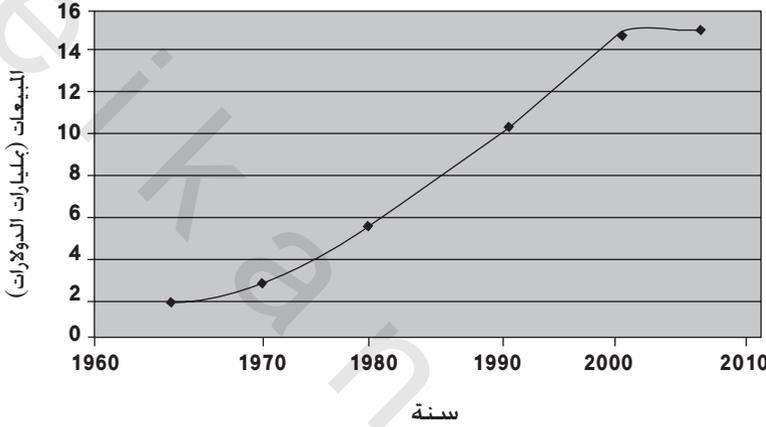
إنهم لا يفعلون ذلك. في الواقع، أكبر نزعة في الرعاية الصحية الأمريكية هي «الطباة الذاتية»: أشخاص يعالجون أنفسهم بأنفسهم. إنهم أشخاص يبحثون عن الأعراض التي تتتابههم، يقومون بتشخيص أمراضهم، ويصفون لأنفسهم العلاج المناسب. إذا اضطروا للاتصال بالأطباء، يعاملونهم مثل آلات الصراف الآلي؛ للحصول على وصفات «يعرفون» سلفاً أنهم يحتاجونها، أو يظهرون في عياداتهم مع وصف كامل لحالتهم، وتشخيص ذاتي لمرضهم.

إن كان لديهم مال كافٍ، يشترون آلات تصوير فوق صوتية حتى يستطيعوا فحص الأجنة كل ليلة. يجلسون في قاعات كبيرة ويقارنون أحجام شامات الجلد وأشكالها، ويتبادلون المعرفة المكتسبة بشأن فرص الإصابة بالسرطان وأفضل الممارسات لإزالة تلك البثور. في الأيام الخوالي، كانت الرعاية الطبية المنزلية تعني حساء الدجاج والاستراحة. الآن، يضع المرضى حياتهم بين أيديهم، وعلاقة الطبيب - المريض القديمة تصبح أكثر مثل البائع - العميل - على الأقل بالنسبة لعدد متزايد من المرضى الذين يظنون أنهم يعرفون ما يحتاجون إلى معرفته.

إحدى الإثباتات على نزعة الطباة الذاتية هي زيادة مبيعات الأدوية دون وصفة طبية. في السنوات الأربعين الأخيرة، كانت مبيعات الأدوية دون وصفة قد ارتفعت قرابة 10 أضعاف - من أقل من 2 مليار دولار إلى أكثر من 15 مليار دولار سنوياً. ولا نتكلم فقط على أشياء معتادة. إنها 15 مليار دولار من المسكنات، ومضادات الحساسية، ومضادات

الحموضة، وملينات، وغسول. هذه الأيام، يمكن الحصول، حتى على أقراص حماية للتخفيف من الوزن دون وصفة. في الماضي، دواء مثل ذلك لم يكن ليتوافر البتة دون وصفة، بغض النظر عن سلامته. كان الأمر منوطاً بالأطباء. لكن الآن، يريد المرضى القيام بكل شيء بأنفسهم.

مبيعات الأدوية دون وصفة، 2005-1964



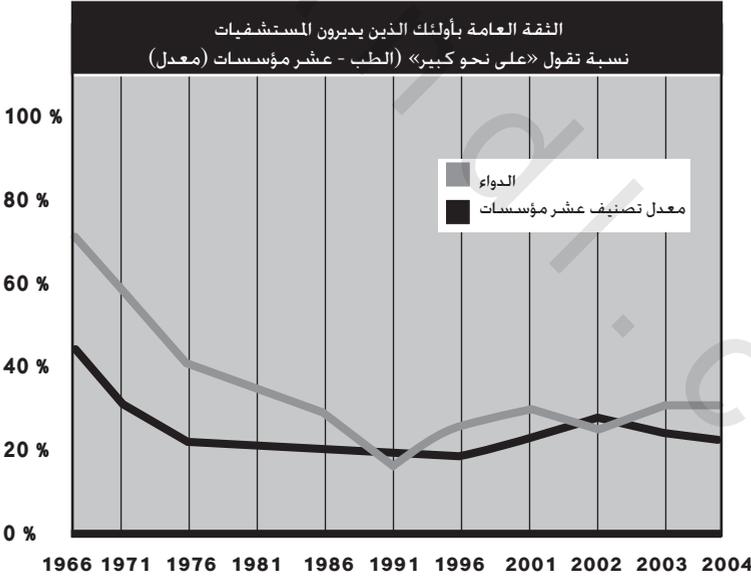
المصدر: إيه-سي-نيلسن ACNielsen, 2005.

مؤشر آخر على الطبابة الذاتية هو أن الأمريكيين يندفعون نحو «الطب البديل» مثل المعالجة اليدوية، والوخز بالإبر، والتدليك. في سنة 1997، أنفق الأمريكيون على الطب البديل أكثر مما تم إنفاقه على كل العلاجات التي تمت في المستشفيات. ابتداءً من سنة 2002، قال ما يزيد عن 1 من كل 3 راشدين أمريكيين (36%): إنهم كانوا قد استعملوا مثل تلك العلاجات البديلة.

بالطبع، إنها الإنترنت التي سمحت للكثير من الأمريكيين بأداء دور الطبيب. في سنة 2005، استعمل 117 مليون شخص الإنترنت؛ للبحث عن معلومات تتعلق بالصحة، وقفز هذا الرقم إلى 136 مليوناً سنة 2006 - بزيادة قدرها 16% في سنة واحدة. المعلومات الصحية الآن واحدة من الأشياء الرئيسة التي يسعى الناس للحصول عليها إلكترونياً. ولم لا؟ في حين كان الحصول على إجابة عن سؤال طبي شخصي يعني رحلة طويلة،

ومكلفة، وربما تكون محرجة إلى الطبيب، يمكنك الآن الكتابة في محرك البحث الذي تفضله أي شيء من «الاضطراب الذهني» إلى «تفاعل الخميرة»، وفي دقيقتين ستشعر بأنك قد ذهبت إلى كلية الطب.

ربما لا يجب الأطباء هذه النزعة، لكنهم جزء من السبب الذي جعل الناس يتحولون إلى الرعاية الذاتية. بين سنتي 2000 و2004، ارتفعت أجور الأطباء التي تتضمن زيارات إلى المنزل إلى أكثر من الضعف. يقول 3 من كل 5 أمريكيين: إنهم قلقون من الأخطاء الطبية في المستشفيات. (ينبغي لهم ذلك - وفقاً للمعهد الطبي، تقتل الأخطاء في المستشفيات أشخاصاً كل سنة أكثر من حوادث السيارات أو سرطان الثدي. وكل سنة، يقتل تلوث المستشفيات أمريكيين أكثر بخمسة أضعاف من الإيدز). الحقيقة هي أن الثقة العامة بالأشخاص الذين يديرون المستشفيات قد تراجعت بسرعة أكبر من أي مؤسسة مجتمعية أخرى.



منذ سنة 1966، كانت الثقة العامة بقيادة مؤسسات الرعاية الصحية قد تراجعت عن أعلى مستوياتها لصالح مؤسسات أخرى. فوق ذلك، يمثل الخط الداكن معدل تصنيف عشر مؤسسات، بما في ذلك الجيش، والمحكمة الأمريكية العليا، والكليات والجامعات، والأديان المنظمة (ما عدا سنة 1991)، والشركات الرئيسية، والقسم التنفيذي من الحكومة الاتحادية، والصحافة، ومجلس النواب، والعمالة المنظمة (ما عدا سنتي 1991 أو 1996). المصدر: اقتباساً من روبرت بلندون، من هاريس 1966-Harris 2004، دراسة هارفرد عن الصحة العامة.

لهذا مع توافر المعلومات الطبية والأدوية على نحو مباشر -وتراجع مكانة الأطباء- لماذا لا تحاول ذلك بنفسك؟

في طليعة المتحمسين للطبابة الذاتية النساء، وربما لا يكون هذا مفاجئاً؛ لأن النساء يتخذن قرارات الرعاية الصحية في أكثر من 70% من الأسر الأمريكية. لدى النساء أيضاً تاريخ من الاستقلالية الطبية - قبل ظهور الأطباء المحترفين، كانت «الزوجات العجائز» وصانعو «الأدوية المنزلية» هم من يقدمون الرعاية الصحية في أمريكا.

الطبابة المنزلية أمر حديث أيضاً. لا يعزى السبب في ذلك إلى أن الشبان يعتمدون على الإنترنت، وإنما لأن الأشخاص في سن العشرينيات والثلاثينيات - بعد أن ترعرعوا وهم يستطيعون الحصول على أدوية دون وصفة، ويتم معالجتهم بتركيز أكبر على الجانب النفسي من الاكتئاب، والقلق، واضطراب عدم الانتباه مما كان سائداً قبل جيل في التاريخ - يظنون أن التشخيص والأدوية جزء روتيني من الحياة. يغير عدد كبير منهم الأدوية التي يتم وصفها لهم دون استشارة أطبائهم. بالنسبة لهم، تولى مسؤولية إدارة شؤون صحتهم أمر طبيعي مثل وضع الموسيقى التي يفضلونها في أجهزة أي-بود iPods.

للطبابة الذاتية تأثير كبير. كانت شركات الأدوية قد لاحظت قوة الإعلانات التي تتوجه مباشرة إلى المستهلكين، مثل تلك التي تغزو أجهزة التلفاز كل ليلة عن الضياع، سيالس، و«أسأل طبيبك إذا كانت الحبة الوردية مناسبة لك». وعلى الرغم من أن تلك الشركات لا تزال تنفق معظم أموال التسويق على الأطباء، إلا أن النمو في الإعلانات الموجهة مباشرة إلى المستهلكين كان كبيراً: في سنة 1997، أنفقت شركات الأدوية نحو 1 مليار دولار على تلك الإعلانات؛ فيما وصل الإنفاق بحلول سنة 2004 إلى أكثر من 4 مليارات دولار.

الطبابة الذاتية مؤشر أيضاً على تحول لا يمكن عكسه في دور الأطباء الأمريكيين. في سنة 1970، كان يشاهد الطبيب ماركوس ويلبي 1 من كل 4 أسر في أمريكا. كان محط إعجاب لأسلوبه الرقيق الحنون مع مرضاه (معظمهن إناث). لكن تلك الحقبة انتهت إلى الأبد. الآن، بعد ظهور الإنترنت، وعدم الثقة المتزايدة في الأطباء والمستشفيات، يرى المزيد

من الأمريكيين - خاصة النساء - أنفسهم شركاء أطبائهم في أفضل تقويم ومشرفين عليهم في أسوأ حال. خاصة عندما يتعلق الأمر بالأطفال. كانت والدتي تعد كلام طبيب الأطفال مقدساً. تستشير زوجتي، من ناحية أخرى، ثلاثة أو أربعة أطباء (وعشرين صديقاً) حول ما إذا كان ينبغي أن يحصل طفلنا البالغ من العمر أربع سنوات على لقاح الإنفلونزا. كان الأطباء يطرحون أسئلة فقط عندما تسوء الأمور ويصل المحامون. يطرحون الآن 20 سؤالاً من أجل إعطاء لقاح روتيني.

في المستقبل، توقع مزيداً من علاقات المساواة بين الأطباء والمرضى، التي تتضمن مراسلات أكثر عبر البريد الإلكتروني. في سنة 2005، قال 8% فقط من الراشدين: إنهم يستعملون البريد الإلكتروني للتواصل مع أطبائهم - لكن 81% قالوا: إنهم سيحبون القيام بذلك. ينبغي على الأطباء أن يكتشفوا طريقة للحصول على مال من استشارات البريد الإلكتروني أولاً - سيوّدون دون شك مساعدة المرضى بهذه الطريقة، خاصة مرضاهم، لكن ربما ليس على حساب الزيارات التي تتم إلى عياداتهم. حالما يتم وضع أسس نظام الدفع الجديد، ابحث عن المزيد من الاستشارات الإلكترونية.

يمكننا أن نتوقع أيضاً مزيداً من الضغط على «إدارة الأدوية الاتحادية» لتسمح بتداول المزيد من الأدوية دون وصفة. حالياً، يمكننا الحصول دون وصفة على نحو 700 دواء أكثر مما كان سائداً قبل ثلاثين سنة مضت، لكن ربما لا يكون ذلك كافياً للمتحمسين لهذا النوع من الطبابة.

هل الطبابة الذاتية نزعة جيدة؟ نظراً لأن الناس لا يستطيعون مقاضاة أنفسهم عن سوء تصرفاتهم، ربما لا نعرف البتة. بالطبع، ربما نرى المزيد من الدعاوى القضائية ضد شركات الأدوية لعدم كفاية المعلومات المعروضة، التي تعد مهمة جداً في المعالجة الذاتية. (إلى أي حد قد تكون لصاقات التحذير على تلك الأدوية أكثر وضوحاً أو تفصيلاً؟).

توفر الطبابة الذاتية بالتأكيد كثيراً من وقت الأطباء، إذا عالج الناس أنفسهم بدلاً من المجيء إليهم. ونظراً لأن كل شخص هناك يتفحص بتمعن حالته/حالتها الصحية،

سيكون هناك على الأرجح بعض الأشخاص على الأقل الذين يفشلون في اتباع أوامر الطبيب - ربما يستطيع الأطباء قضاء وقت أطول مع أولئك الذين يحتاجون إليهم فعلاً.

لكن ازدياد الطبابة الذاتية سيعني دون شك ازدياد الخطأ في التشخيص والأدوية، إضافة إلى التأخر في الذهاب إلى طبيب ربما يلاحظ علامات تحذير أساسية مبكرة. على الرغم من أن الأمر يعود أخيراً إلى المرضى لمقارنة تلك المخاطر بالأخطاء التي يقع فيها الأطباء، وضد تشككهم المتزايد بأنهم يعرفون كثيراً مثل أطبائهم، ربما يكون الأطباء الذين يجادلون في جدوى الدعاوى القضائية التي تلقي باللائمة عليهم في أي حادث مؤسف على أي حال. سيكون شيئاً جيداً رفع الطبابة الذاتية عن القائمة عندما يتعلق الأمر بخسارة الوزن، والصلع، واختلال عملية الانتصاب، وستكون شركات الأدوية سعيدة عندما يصبح الأشخاص المهتمون بتلك الأمور مستهلكين مباشرين لديها. لكن عندما يصبح المرضى مثل الأطباء المتمرسين في طرق علاج السرطان، سيمثل ذلك تحدياً جديداً بالكامل.

بالرغم من ذلك، فالطبابة الذاتية مستمرة. وفيما تصبح المواقع الإلكترونية أفضل في تقديم المعلومات الطبية، إلا أن ذلك ليس نظاماً سلساً حقاً. لا يعرف المرضى حقاً متى يمكنهم تولي المسؤولية ومتى ينبغي عليهم الذهاب إلى عيادة طبيب بأسرع ما يمكن. لا يعرفون حقاً متى يكونون محقين والمؤسسة مخطئة. ومثل كل من يقومون بالأمر بأنفسهم، لا يعرفون حقاً ما لا يعرفونه. قبل سنوات مضت، كانت الإسعافات الأولية الأساسية منهاجاً إلزامياً في المدارس والمعسكرات - ربما حان الوقت لمنهاج في الطب الإلكتروني، حتى يستطيع الشبان الحصول على إرشادات عن الطبابة الذاتية، وأن يتعلموا السير في متاهة الرعاية الصحية. ربما يصبح الأشخاص الذين يطيّبون أنفسهم بأنفسهم - مثل المرضى لكن على نطاق أضيق - بحاجة إلى شهادات لممارسة الطبابة الذاتية. لن يسمح ذلك للأهالي بأن يتفخروا بأن أطفالهم أطباء - لكن ربما يجعلهم ذلك يشعرون بحال أفضل؛ لأن أطفالهم لم يذهبوا إلى طبيب البتة.

صعوبات السمع

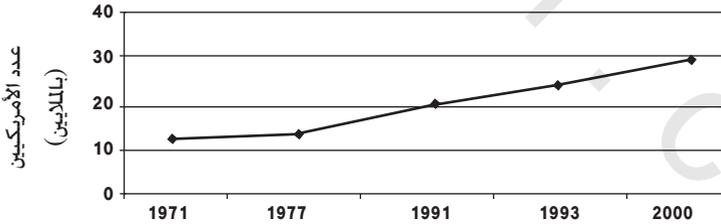


وجدت دراسة سنة 2006 أن الرئيسين رونالد ريغان وبيبل كلينتون تمتعا بأعلى شعبية بين الرؤساء الأمريكيين في السنوات الأربعين الماضية. إليك ما يشتركان فيه أيضاً: إنهما الرئيسان المتقاعدان الوحيدان اللذان أقرّا أن لديهما صعوبات في السمع.

عندما أعلننا ذلك، جلس الناس وأصغوا السمع؛ لأن ذلك كان يحدث لهم أيضاً. في سنة 2000، وصل عدد الأمريكيين الذين يعانون نقصاً في السمع إلى نحو 30 مليون شخص، وهذا أكثر من ضعف ما كان عليه الرقم في أواخر السبعينيات. أي أن 1 من كل 10 أمريكيين يعاني صعوبة في السمع، أو لا يسمع على الإطلاق.

ارتفاع عدد الأمريكيين الذين يعانون نقص السمع، من عمر 3 سنوات فما فوق

2000-1971



المصدر: نقابة الكلام-السمع- اللغة الأمريكية. 2007 .

قبل جيل مضى، كانت مشكلة الحواس الأكثر شيوعاً في أمريكا ضعف النظر. أولاً، أبطلت العدسات اللاصقة استعمال النظارات عملياً، والآن أبطل الليزر استعمال العدسات اللاصقة عملياً. ربما سمعت كيف أن البحرية لم تعد تستطيع تزويد الغواصات بالكادر اللازم؛ لأن تلك الوظائف كانت تذهب إلى بحارة لا يؤهلهم ضعف نظرهم لأن يصبحوا

طيارين. لكن بعد أن أصبحت جراحة العين ليست روتينية فحسب، وإنما مجانية أيضاً في الأكاديمية البحرية الأمريكية، يريد الجميع أن يصبخوا طيارين.

ما كان قصر النظر يمثله لكل تلك الأجيال السابقة، أصبح مترافقاً مع نقص السمع الآن. ربما تكون السماعات صغيرة بما يكفي هذه الأيام، حتى إن أطفال المدارس الذين يحتاجون إليها لن يتعرضوا للسخرية مع صرخات «أربع أذان» - لكن الصمم هو بالتأكيد الاختلال الوظيفي الجديد الذي يطول إحدى الحواس في أمريكا.

معظم نقص السمع في الولايات المتحدة حسي، مما يعني أنه ينتج عن ضرر يصيب الأذن الداخلية أو الطرق السمعية بين تلك الأذن والدماغ. نظراً لأن كثيراً من ذلك يحدث مع تقدم العمر، فإن احتمال إصابتنا بنقص السمع تزداد بالطبع. لدينا أشخاص تزيد أعمارهم عن 65 سنة في أمريكا أكثر من أي وقت مضى (نحو 35 مليوناً)، ويعاني نحو ثلث الأشخاص تقريباً في ذلك العمر من نقص في السمع. نحو نصف الأشخاص بعمر 75 سنة وأكثر، أيضاً.

لكن وفقاً لـ «مؤسسة أبحاث الصمم»، نحو 1 من كل 3 حالات نقص السمع في الولايات المتحدة لا علاقة لها بتقدم العمر، وإنما نتيجة الضجيج. ونحن من نسبب ذلك لأنفسنا. في الأيام الخوالي، عندما كنا نفقد السمع بسبب الضجيج، كان ذلك من معدّات التصنيع أو نار المدفعية. أبعث التقدم في التقانة، وتطور معدّات الحماية، تلك الأسباب جانباً. لكن الآن، أعداد الذين يعانون نقصاً في السمع أكبر في الواقع، وكل ذلك بسبب أنشطة الفراغ والتسلية.

هل شاهدت فيلماً للمراهقين أخيراً؟ لا يمكنني، حتى رؤية المشاهد الافتتاحية دون أن أسدّ أذني. يشبه الأمر بلداً يعاني تضخماً لا يمكن السيطرة عليه، ويقرر تغيير عملته، وتصبح 10.000 روبية فجأة 1 روبية. جالساً في دار عرض، ومراهقون يمضغون بسعادة البوشار دون أن يبدو أنهم يلاحظون حجم الصوت، شعرت كما لو أن شخصاً قد غير فجأة الأساس الذي يتم وفقاً له اعتبار الضجيج «طبيعياً».

فكم يتضرر سمعنا في حياتنا اليومية. يصل الضجيج إلى عتبة الضرر الدائم عند نحو 85 ديسبل. انظر الآن إلى حياتنا اليومية. تصل قوة صوت مجففات الشعر التي يستعملها بعضنا كل يوم عدّة دقائق في كل مرة - غافلين عن رنين الهاتف، وبكاء الأطفال، وأزواج متذمرين - إلى 90 ديسبل. سيارة الثلج إلى 100. الضجيج في محطة قطار أنفاق 105. في قمرة طائرة 110. حفلة روك 120. من الواضح أن قضاء تسع ثوانٍ في حفلة روك يعرضك لنقص في السمع.

لا يزال هناك حكم ينتظر أجهزة أي-بود iPod. مع انتشار 100 مليون من أجهزة تسجيلات الموسيقى المحمولة تلك في كل أنحاء العالم التي تصدح في آذان الناس، كانت دعاوى قضائية وتسؤالات من مشرّعين بشأن تأثيراتها في نقص السمع قد بدأت. حظرت الحكومة الفرنسية أخيراً بيع أجهزة إم-بي-3 MP3 باستطاعة أكبر من 100 ديسبل. كانت آبل Apple، التي تنتج أي-بود، قد طوّرت برنامجها للسماح لمستهلكين (أو آبائهم) بتحديد حجم الصوت في أدواتها.

لكن سواء كانت الموسيقى، أو الأفلام، أو مجففات الشعر، أو السفر، تنهك الحياة اليومية أعصابنا السمعية. ديمغرافياً، الأمر بالنسبة للرجال أسوأ من النساء، ويعاني نحو 12% من الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 65-74 طنيناً أو رنيناً في الأذنين. يتمتع السود بسمع أفضل من البيض أو اللاتين. هناك اختلافات جغرافية أيضاً. يعاني الجنوبيون من الطنين بمعدل الضعف عن سكان الشمال الشرقي. هل يتعلق الأمر بالخروج من المنزل أكثر؟

يعمل رجال الأعمال بجد؛ للاستفادة من سوق نقص السمع المتنامي. عندما صرّح الرئيس كلينتون علانية أنه يعاني نقصاً في السمع، كانت لديه آنذاك سماعة رقمية صغيرة أنيقة مزروعة عميقاً في قناة الأذن. كان ذلك مختلفاً تماماً عن «أذني الفأر ميكى» التي كان يستعملها أي شخص مثل هاتف، ويمرر الأصوات عميقاً في أذنيه. لكن حتى في العقد الماضي، كانت السماعات قد أضحت أصغر وأكثر فاعلية. حدثت أيضاً

تطورات كبيرة في الجراحة سمحت لأشخاص يعانون نقصاً كبيراً في السمع من سماع أشياء على نحو لم يكن ممكناً من قبل.

لكن نظراً لزيادة الصمم بين محبي الاستماع إلى الموسيقى، وبين الشبان اليافعين، فإن الأمر مرشح ليصبح أكثر سوءاً. انظر إلى المعالجات السمعية الإلكترونية المكونة من أنسجة الرقاقة الواحدة التي يمكن زرعها في أذن والعمل دون تبديل المدخرات خمس عشرة سنة. انظر إلى تطور الأدوية المضادة للأكسدة، التي تخفف جزيئات الأوكسجين الحرة التي تقتل خلايا الزغيبات الشعرية الحساسة في الأذن الداخلية. انظر إلى بحثة الخلايا الجذعية الذين يحاولون تعويض خلايا الأذن الداخلية المتضررة.

وترقّب حملة صحة عامة ضد الضجيج. مثل إدمان التبغ والضرر الناجم عن الشمس، إذا تمكّن منك الأمر وأنت يافع، فربما لا تتعافى البتة. إنها قضية جديدة للنشاط العام - ما عدا، بالطبع، تحدي أن تكون مسموعاً في واشنطن دون صراخ.

حالياً، قطع مجتمع نقص السمع والصمم شوطاً بعيداً. تم تتويج أول ملكة جمال أمريكية صمّاء، هيدر وايتستون، سنة 1995. يضم دوري كرة القدم الوطني ومسابقة كرة القاعدة لاعبين مصابين بالصمم - كيني ولكر من دينفر برونكوس، وويليام «الأبكم» هوي من فريق واشنطن سيناتورز. في سنة 2001، أعلن روش ليمبوغ أنه كان يعاني نقصاً مفاجئاً في السمع، نجم عن مرض في الأذن الداخلية. وشاركت الممثلة الصماء مارلي مالتن، التي كانت في عمر 21 سنة أصغر من يفوز بجائزة الأوسكار لأفضل ممثلة (عن الفيلم المخصص للصم «أطفال أقل شأنًا للرب»)، في أدوار مختلفة بوصفها امرأة تعاني من نقص السمع من مختصة علم الأجنة في قانون ونظام Law and Order، إلى لاعبة كرة المضرب في سينفيلد Seinfeld إلى المختصة في تنظيم استطلاعات الرأي في الجناح الغربي The West Wing - مسلسل المفضل.

وبالطبع، لغة الإشارة معروفة تماماً. يندر أن تجد معلمة لا تستعمل يديها للتعبير عن الكلمات التي تنطقها، وظاهرة تعليم الأطفال الإشارة قبل أن يتكلموا شائعة كثيراً.

ربما تكون الفائدة الحقيقية لارتفاع معدل فقدان السمع المزيد من الابتكارات الرائعة. يُنسب ابتكاران رائعان في مجال الاتصالات في أثناء الـ150 سنة الماضية، وهما الهاتف والإنترنت، إلى شخصين تأثرا بنقص السمع. ابتكر ألكسندر غراهام بيل، الذي كانت والدته وزوجته تعانيان من الصمم، الهاتف في محاولة لتضخيم الصوت لفاقدي السمع. يُقال: إن فينتون سيرف، الذي يعد على نطاق واسع أب الإنترنت، ابتكر الاتصال الإلكتروني - الذي أصبح البريد الإلكتروني - نتيجة إصابته؛ لأنه لم يستطع التكلم على نحو كافٍ مع باحثين آخرين (هو أصم جزئياً) أو مع زوجته الصماء.

على أي حال، افحص سمعك. حالياً، يستطع الأطفال اليوم سماع نغمات رنين عالية لا يمكن لمن تجاوز 40 أو 50 سماعها (من هنا جاءت نغمة رنين «البعوضة»، التي يستعملها الطلاب لإدخال هواتفهم الخلفية خلسة إلى الصفوف). إنها مشكلة، إن لم تكن مستعداً لعكس التقانة ضدهم - مثل مالك متجر يحاول إبعاد شبان متسكعين بإصدار أصوات مزعجة لا يمكن لأحد أن يسمعها سواهم. لكن إذا كنت من عائلة تعاني نقصاً في السمع، حان الوقت لإجراء فحص سمع، فربما تفقد سمعك دون أن تدري.

