

وقت للهدوء والصمت

الكاتب



شيماء المرزوقي

من أعظم النعم التي أنعم الله بها علينا، حاسة السمع، التي بفضلها نستطيع التعامل مع شؤون الحياة بشكل طبيعي، ومع مثل هذه البديهيّات، إلا أن اعتيادنا على هذه النعمة يجعلنا ننسى حمايتها من الضجيج، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية: التلوث الضوضائي يعود أحد أخطر التهديدات البيئية على الصحة. ووفقاً لوكالة البيئة الأوروبية، فإن الضوضاء مسؤولة عن 16600 حالة وفاة مبكرة وأكثر من 72000 حالة دخول إلى المستشفى كل عام في أوروبا وحدها! لكن ما هو التلوث الضوضائي؟

وفقاً لموقع «ناشيونال جيوغرافيك» التعليمي، فإن تعريف التلوث الضوضائي كالتالي: «خطر غير مرئي. لا يمكن رؤيته، لكنه موجود على الرغم من ذلك، سواء على اليابسة أو تحت سطح البحر. يعتبر التلوث الضوضائي أي صوت غير مرغوب فيه أو مزعج يؤثر في صحة ورفاهية الإنسان والكائنات الحية الأخرى». إذن التأثير السلبي لهذا النوع من المهتمة بالاستدامة والطاقة البديلة، تحدثت عن «Iberdrola» التلوث أمر حقيقي، في مقالة نشرت على موقع شركة بعض أضرار التلوث الضوضائي على الفرد مثل: «ضرر بدني، سرعة النبض، ارتفاع ضغط الدم، الصداع، وفي حالة الضجيج الصاخب قد تصل إلى التهاب المعدة والقولون وحتى النوبات القلبية»، بينما يمتد تأثيرها إلى الجانب النفسي، حيث جاء في المقالة نفسها: «يمكن أن تسبب الضوضاء نوبات من التوتر والإرهاق والاكتئاب والقلق والهستيريا في كل من الإنسان والحيوان». وكما هو واضح فإن الأصوات المزعجة والمرتفعة والضجيج، عوامل ومسببات للمرض الجسدي والنفسي، لذا من المهم التنبيه، والعمل على إراحة النفس والسمع، من هذه الضوضاء، قد يكون حل هذه المشكلة على الصعيد الفردي، محدوداً، ولا يغطي جميع جوانبها، لأننا كأفراد لا نستطيع تخفيف ضوضاء الحركة المرورية، أو ضجيج أماكن البناء، على سبيل المثال، لكننا جميعاً نستطيع الحرص على أن تكون منازلنا هادئة ومريحة، يمكن التغلب على الضوضاء بعدة إجراءات يقوم بها كل واحد منا، مثل وضع عوازل الصوت في منازلنا، ونحوها من الإجراءات الفردية، التي ستجعل غرف الاستذكار، أو النوم، هادئة وبلا ضجيج خارجي. فضلاً عن الرحلات

البرية، بعيداً عن الضوضاء، حيث يمكن في الإجازات الأسبوعية التوجه إلى إحدى الحدائق، أو للبر، طلباً للهدوء بعيداً عن الصخب وبحثاً عن السكينة، وهذا يساعد في شحن النفس، ومنح السمع الراحة، والتجهز لطبيعة الحياة الصاخبة. خذوا بعضاً من الوقت للهدوء والصمت

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.