

لأزمة كورونا وجه آخر.. سلسلة تحقيقات

THANK YOU

«كورونا» نيابة عن كل أفراد الأسرة

أعدّها لفائدتكم: فريق مجلة التقوى

8

- * وباء فيروس كورونا الذي عاث فساداً في جميع أنحاء العالم دفع ملايين الناس إلى تطبيق الحجر الصحي على أنفسهم وذويهم مُكرهين.
- * الحجر الصحي هو حالة أو فترة تقييد لحركة الناس بهدف الحد من انتشار الوباء. وذلك للافتقار إلى لقاح ناجح أو علاج شاف.
- * سنركز على الصحة النفسية والبدنية في هذه السطور كخطوة حيوية للعودة إلى حياتنا الطبيعية.

تحقيق 8: «كورونا» لِقَاحُ أُسْرِيّ طَالَ انْتِظَارُهُ

لا تستغرب عزيزي القارئ عنوان هذا التحقيق، فبالفعل تثبت جائحة وباء كورونا العالمية كل يوم أن لها وجهها مشرقاً.. لا يخلو مجتمع من الأزمات، ولكن بالتخطيط الجيد وتعاون أفراد الأسرة من الممكن تجاوزها، وهذا ما نسميه بإدارة الأزمات، وهي طريقة التغلب على الأزمة والتحكم بضغطها ومساراتها واتجاهاتها، وتجنب سلبياتها والاستفادة من إيجابياتها، أو فنلقل استخراج الإيجابيات من باطن السلبيات، وتحقيق أقصى المكاسب في أقصر زمن، والحد من الخسارة قدر المستطاع.

لا شك أن مشاهد نزيف الموت المتلاحقة في الآونة الأخيرة آذت نفوساً وقلوباً كثيرة وفجعت الكثيرين في أنفسهم وأحبائهم حول العالم، ولكن هلا انتبهنا إلى نزيف الأسرة المستمر منذ قرابة القرن من الزمان، نتيجة عدة عوامل مجتمعة، على رأسها تسارع وتيرة الحياة بكل مظاهرها، من انتقال واتصال وعمل؟! لقد كانت الأسرة في خضم هذا التسارع البيغض هي نفسها الضحية الأولى.. ومع التفشي المزري لفيروس كورونا المستجد، استجدت أمور نعدّها من الإيجابيات، وطالما نادى بها مصلحون اجتماعيون دون أن تُحْدِث نداءهم صدًى مسموعاً، ولكنها وجدت آذاناً مصغية، إذ كان المنادي كورونا.

تحت وطأة الخوف من انتشار الوباء هجر أكثر الناس أعمالهم، وخلت الشوارع من المارة، وملاهي الترفيه ومراكز الأعمال من المرئاديين، وعاد إلى المشهد أسلوب الترفيه الذي طالما نادى به الاجتماعيون، فاضطر الناس إلى الجلوس في المنازل وعاد اجتماع العائلة إلى الانعقاد، هذا الاجتماع الدافئ الذي سرّقه الإيقاع السريع للحياة العصرية.

نستطيع القول إن هذا الامتحان الحرج، دفع جميع شعوب العالم إلى اتخاذ موقف مشترك وإلى التضامن معا وتماسك المجتمع الدولي، كما ساهمت الإجراءات الاحترازية في توطيد العلاقات الأسرية، التي هي القلعة الحصينة ضد وباء كورونا.

ومنذ الأسبوع الأول لتطبيق الحجر الصحي المنزلي طوعياً، أخذت تتردد عبر وسائل التواصل الاجتماعي أخبار من قبيل اكتشاف بعض الأفراد لأسرهم وأزواجهم ومواهب أولادهم. وأصبحوا يصلون جماعة في بيوتهم بما في ذلك صلاة الجمعة، أما عن النشاطات الدينية المختلفة مثل البحث عن إجابات طالما هُمشت وختم القرآن الكريم في وقت قياسي الخ.. فحدث ولا حرج. بالله عليكم أفلا يستحق هذا الأمر أن يكون عيداً يُحتفل فيه بلم شمل الأسرة والتقرب من الله عز وجل!؟

وعلى الصعيد الغذائي الذي تؤمنه الأسرة، هناك جوانب كثيرة يجب أن تتكامل لكي ينعم المرء بالصحة والاستقرار والشعور بالراحة الجسدية والنفسية، من هذه الجوانب توافر الأطعمة الصحية التي بات تناولها في هذا العصر في إطار المناسبات الاحتفالية النادرة التي قلما يجتمع لها أفراد الأسرة كالسابق، فإن الغذاء الصحي المطهون في البيت يعزز المناعة ويكسب الفرد القوة والقدرة على مجابهة الأمراض، بخاصة أن الأشخاص الذين يتمتعون بجهاز مناعي قوي تكون لديهم قدرة أكبر على مواجهة المخاطر الصحية، فضلاً عن أنهم يستعيدون عافيتهم سريعاً إذا ما تعرضوا لأي عارض صحي، وهو ما يعيد القيمة المسلوقة إلى الأغذية المطهونة منزلياً بإشراف أسري في مقابل الأطعمة السريعة التي كانت معاول هدم للفرد والأسرة على السواء.. أخيراً، شكراً «كورونا»، فلولاك ما كنا رأينا اجتماع أسرنا بهذا الشكل البديع.

