

أسر تكتشف مجددا متعة الحياة في المنزل

إعادة ترتيب الأولويات وتركيز على الدائرة العائلية الضيقة

رسالة من تحت
«الحجر»محمد هجرس
كاتب مصري

قبل أيام قليلة، اتصل بي صديق شاكيا، من أنه قابع في بيته، التزاما بتعليمات الوقاية من الفيروس اللعين، ولا يغادره إلا للضرورة القصوى، لكن ما يحيره أن زوجته كلما تمر بجواره، تنظر إليه وتتمتم ببعض العبارات، ومنها "ربنا بزيح الغمة ويخلصني على خير". ثم سألني "تري هل تقصد الكورونا أم تقصدني؟".

هذا الصديق نموذج لمشكلة بعض الرجال الذين كتب عليهم الفيروس أن يلزموا بيوتهم، امتثالا لـ"الحجر المنزلي" بعد أن توقفت الأعمال وكاد الشغل أن يضرب الحياة العامة، وبالتالي ربما كان التثام شمل الأسرة هدية من السماء لتعدي اكتشاف نفسها من جديد، ولو كانت من قبيل "الهم على القلب"، وبالذات من حيث طول المدة أو نوعية التحقيقات واستجابات المخبرين إياهم، ومع ذلك فإن هذا قد يكون بسيطا، لأن الكارثة ستكون لدى البعض منا، المنخرطين في علاقات غرامية أو زواج سرى أو عرفي، لأن ورطتهم لن تشفع لهم بأي حجة، قد تسمح لهم بالهروب ولو مؤقتا من قبيل السفر أو العمل أو حتى حضور الصلوات جماعة في بيوت الله، لإيقاظ زوجاتهم الأخريات بعض حقوقهن وأقلها الرؤية البريئة.. وهنا الكارثة، الشجاعة منهم - وهو غير موجود أو نادر - قد يعترف، أما غيره فقد يعرضه خرقة الحجر المنزلي للاكتشاف، وفي الحالتين النتيجة واحدة، خراب مألطه من الجهتين أو الفضية أم "جلجل"!!، وهنا بالطبع، الزوجات "الرسميات" هن المستفيدات الوحيدات في زمن كورونا، إن لم يكن بـ"الاعتراف" الذي جاء عنوة ليمجنهن تحكما أكثر، أو من خلال "العبث" إياه والذي يلزم بتوقيته نهاري أو ليلي، الضحية هنا هي دولنا خاصة

في الشرق الحزين، عدنا عن إجراءاتها واحترانها وإنفاقاتها لمواجهة الخسائر الاقتصادية والبشرية جراء "وقف الحال"، فإن تكاثرها سيداد وتضع كل جهودها لتحديد النسل، بعد أن كانت تحاول بكل الطرق الفصل بين القوات "الزوجية" بطريقة أو بأخرى. أما نحن معشر الرجال تحت الحجر، فليس لنا إلا الله وحده، ندعوه بالستر والصمود وتجاوز الأزمة، من يخج منا من الإصافة بالفايروس، قد لا نجو من تحقيقات "الدماء" وأسلحتها الجاهزة في المطبخ. عن نفسي، الحمد لله، قد ماتت "الدماء" قبل استنفال الكارثة، قابع وحدي قيد الإقامة الجبرية، حريض على ارتداء "الكمامة" والتطهير والظنافة.. عفوا المساحة انتهت، لذا استأنذكم قليلا لأواصل المهمة التاريخية، سأحضر زجاجة الكحول رغم أنني كلما اشرب منه كي أعقم نفسي.. أدوخ!



مجالات كثيرة لتمضية الوقت

كما يستعيد هذا الموظف في المفوضية الأوروبية ببروكسل اكتشاف لذة الأشغال اليدوية.

يقول لورنزو "بالأمس طبخت الريزوتو بالهلجون، إذ إننا في موسم هذه النبتة، إضافة إلى السجاج بالزعفران والشاي الأخضر.. هذا رائع؛ نجد كل شيء في المتاجر ولدنيا متسع من الوقت".

وللحفاظ على رشاقته في شقيقته المؤلفة من عرفتين، حمل لورنزو تطبيقا للرياضة داخل أربعة جدران، ويقول هذا الرجل الأعزب "كنت أفضل الانعزال مع نصف الثاني لكن الوحدة أيضا أمر جيد". وتشكل فترة الحجر المنزلي فرصة للتقريب بين الأزواج، كما هو الحال مع الثنائي الاسترالي الأيرلندي؛ أميرة ومات، المقيمين على جانبي الحدود الفرنسية السويسرية والذين يعملان في جنيف.

تقول أميرة "أخترنا أن ننعزل في بيتي (عند الجانب الفرنسي من بحيرة ليمان) ونتعرف على بعضنا بصورة أفضل"، مضيفة "تقوم بالطبخ والقراءة والضحك كما نمضي أوقاتا طويلة معا في السرير".

وبلفت يان إلى أن مشاهدة كامل أفلام الممثلة الأميركية الراحلة جينجر روجرز مع صديقها تتيح لنا الإفلات من حالة القلق والغوص في عالم آخر، تقول أميرة "كنت أظن أنني سأصاب بالجنون من عدم رؤية أي أحد، لكن أدركت كم ممن أعرقهم بحبوني ويقفون علي، كما أنني انظم لقاءات مع الأصدقاء عبر واتساب".

وتقر كارولينا وهي أيضا من سكان العاصمة الإسبانية، بأنها أعدت أفنعة تجميل خلال أربعة أيام أكثر مما فعلت طوال حياتها. وتوضح "من خلال أحاديثي مع ابنتي البالغة ثماني سنوات، اكتشفت أمورًا كثيرة لم ألاحظها يوما في نمط الحياة اليومية السريع".

استراتيجيات مكافحة الفساد، فينكب على ممارسة هوايته الجديدة وهي الطبخ.

يقول لورنزو "بالأمس طبخت الريزوتو بالهلجون، إذ إننا في موسم هذه النبتة، إضافة إلى السجاج بالزعفران والشاي الأخضر.. هذا رائع؛ نجد كل شيء في المتاجر ولدنيا متسع من الوقت".

وللحفاظ على رشاقته في شقيقته المؤلفة من عرفتين، حمل لورنزو تطبيقا للرياضة داخل أربعة جدران، ويقول هذا الرجل الأعزب "كنت أفضل الانعزال مع نصف الثاني لكن الوحدة أيضا أمر جيد". وتشكل فترة الحجر المنزلي فرصة للتقريب بين الأزواج، كما هو الحال مع الثنائي الاسترالي الأيرلندي؛ أميرة ومات، المقيمين على جانبي الحدود الفرنسية السويسرية والذين يعملان في جنيف.

تقول أميرة "أخترنا أن ننعزل في بيتي (عند الجانب الفرنسي من بحيرة ليمان) ونتعرف على بعضنا بصورة أفضل"، مضيفة "تقوم بالطبخ والقراءة والضحك كما نمضي أوقاتا طويلة معا في السرير".

وبلفت يان إلى أن مشاهدة كامل أفلام الممثلة الأميركية الراحلة جينجر روجرز مع صديقها تتيح لنا الإفلات من حالة القلق والغوص في عالم آخر، تقول أميرة "كنت أظن أنني سأصاب بالجنون من عدم رؤية أي أحد، لكن أدركت كم ممن أعرقهم بحبوني ويقفون علي، كما أنني انظم لقاءات مع الأصدقاء عبر واتساب".

التسوق الإلكتروني يزدهر في زمن كورونا

يظن المستهلك أنها ستقتصر، وهذا يؤجج الشعور بالقلق".

وارتفعت بالفعل أسعار الكثير من السلع إثر تفشي فايروس كورونا المستجد، إذ أشارت تقارير إلى أن عبوة كامات الوجه تجاوزت قيمتها 100 دولار على مواقع التسوق الإلكتروني، مثل "إيباي".

الارتفاع في وتيرة التسوق الإلكتروني جاء من زيادة الوعي بأهمية هذه الخدمات في تقليل الوقت والجهد

ويعزو بين أونهايم، مدير مؤسسة "ميتابايوتا" لأبحاث الأمراض المعدية، هذا الارتفاع على الشعور بالخوف من اختلال سلاسل التوريد والإنتاج العالمية بسبب تفشي الفيروس في الصين، التي تعد الحلقة الأقوى في سلسلة التوريد العالمية، وشاعت مخاوف من نقص الأدوية والكمادات والسلع الاستهلاكية الأخرى.

تحاول بعض الأسر في غياب وسائل الترفيه ابتكار أشياء تخفف من خلالها وطأة أوقات الفراغ الطويلة



ساحة خصبة لانتشار الفايروس، حتى أن المنع وصل إلى أماكن العبادة المختلفة.

وفي مدريد، اتصل مونكا بوالدها يوميا مستعيدة عادة "كانت مفقودة" منذ زمن، وعلى الحدود الفرنسية السويسرية، تتغنم أميرة هذا الوضع الطارئ لتأجيل قصة حبها الجديدة. أما في غافارو بمنطقة لومبارديا الإيطالية، فتتعلم اليساندرا وعائلتها مجددا "العيش معا" ولعب الورق.

وفي بروكسل، تبدو أنا سعيدة لاستفادتها من إجازة أمومة مطولة. وأما في محيط منزل غيميت وبالإضافة إلى استعادة الهدوء المفقود بعد إقفال الشركة الموجودة تحت شقتها الباريسية أبوابها، اشغلت هذه الفرنسية بانشطة البستنة مع ابنتها البالغة عشر سنوات حيث زرعتا النعناع وإكليل الجبل حذو نوافذ الشقة بعدما حصلت على البذور من منسقة زهور في الجوار.

تقول غيميت "من باب الاحتياط، تحصلت على عدد كبير من الألعاب اللوحية.. هذه نقطة قوة المتشائمين إذ إننا دائما منقادون على الباقيين. وقد فوجئت باني أحب هذا النمط من الحياة". أما لورنزو الذي يجوب في العادة العالم من كابول إلى دكا لتطوير

استعاد الكثير من سكان المدن العالقين في منازلهم متعة الحياة بوتيرة بطيئة نتيجة انتشار فايروس كورونا المستجد، مع التركيز على الدائرة العائلية الضيقة والاسترسال في النوم والحلم والقراءة.. والحب.

لندن - أغلقت مدن كثيرة في سائر أنحاء العالم الحانات والمطاعم والمدارس والجامعات والمدارج الرياضية والمتاحف، وبالإضافة إلى ذلك اتخذت بلدان عدة بينها إيطاليا وإسبانيا وفرنسا وبلجيكا وإيطاليا الدول العربية تدابير مشددة تشمل إلزام السكان بالانزاع الحجر الذاتي ما يفرض على الجميع، حتى الأشخاص الأكثر نشاطا، إعادة ترتيب أولوياتهم والتركيز على الدائرة العائلية أو تنمية الذات من خلال الأنشطة المنزلية.

ويفتح العزل المنزلي للأشخاص الذين أفلتوا وعائلاتهم من المرض مجالات كثيرة لتمضية الوقت بما يشمل النوم والغوص في عالم الأحلام، إضافة إلى التهرب الرياضي والقراءة.. والحب. وفي غياب وسائل الترفيه تحاول بعض الأسر ابتكار أشياء تخفف من خلالها وطأة طول فترة الفراغ، مثل الألعاب العائلية والأنشطة المنزلية ومتابعة البرامج التلفزيونية، وقراءة القصص، هذا بالإضافة إلى تصفح مواقع التواصل الاجتماعي والتواصل مع الأهل والأصدقاء من خلالها.

وبما أن الحجر فرض بشكل مبدئي لمدة أسبوعين أو أكثر بالبقاء داخل المنازل، وعدم الخروج إلا في حال الضرورة القصوى، وجد الأطفال والمراهقين أنفسهم مضطربين للبقاء داخل البيت وإن كانوا متعودين على الخروج والتنزه، أو الذهاب إلى العمل.

وقال أخصائيو علم النفس إن ادغمة المراهقين معرضة للخطر بالتأكيد حيث تنازل السلطات في جميع أنحاء العالم لمنع التجمعات من التجمع، في حين يشعر الآباء بالقلق في المنزل بشأن ما يفعلونه أثناء انتشار هذا الفايروس.

وأوضحت راشيل يوسفمان، طبيبة نفسية للأطفال والمراهقين في نيويورك، "إن دماغ المراهقين الذين لا يزالون في طور النمو يمكنه إظهار هذه الخصائص وأكثر من ذلك بكثير، إلا أن الفهم الذي لديهم أفكار حول المناعة يمكن أن يضروا أنفسهم والأخرين أيضا".

ولم يكن العالم العربي بمعزل عن هذه الإجراءات، وإن كانت الأرقام قد لا تتشكل حالة تدعو إلى الخوف في معظم الدول العربية، بل إن البعض منها لم تتجاوز الحالات فيها عدد أصابع اليد، إلا أن القيادات والحكومات في هذه الدول اتخذت إجراءات حازمة، ومنعت التجمعات وأغلقت المراكز التجارية وغيرها من الأماكن التي يمكن أن تكون

جمال

بلسم بروتين القمح لشعر ناعم

حذرت مجلة "إن ستايل" من احتواء بلسم الشعر على مواد ضارة مثل مادة "بيوتيل فينيل ميثيل بروبيونال التي تهدد الخصوبة.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن عطور المسك الموجودة في بلسم الشعر تحوم حولها شبهات بأنها تؤذي الكبد، في حين أن السيليكون يؤدي إلى تكوين القشرة بغرفة الرأس، وتجنب هذه المخاطر الصحية، ننصح "إن ستايل" باستعمال مستحضرات البلسم المحتوية على سواد طبيعى مثل بروتين الحبر وبروتين القمح، وذلك كي يتمتع الشعر بملبس ناعم ومظهر لامع.



الأسبوعية، إنها تعلمت درسا قاسيا في كيفية التعامل مع حشود الزبائن المذعورين. وتقول إنها في المرة القادمة ستنتظر حتى تقل الحشود، أو ستسوق في المقابل عبر المتاجر الإلكترونية.

ونبه تايلور إلى أن ثمة فارقا كبيرا بين الاستعداد للكوارث وبين الشراء بدافع الهلع، ففي الحالة الأولى يعرف معظم الناس السلع التي يحتاجونها في حال نقص المياه أو انقطاع الاتصالات، لكن المشكلة أن الغموض الذي يكتنف آثار تفشي فايروس كورونا المستجد يدفع الناس إلى الإفراط في الإنفاق.

ويصرى أن الهلع قد يدفع الناس إلى بذل كل ما في وسعهم لتهدئة مخاوفهم، مثل الانتظار في طوابير لساعات أو شراء سلع بكميات تفوق احتياجاتهم بكثير. وأوضح تايلور أن الناس في هذه الظروف، يحتاجون إلى اتخاذ خطوات تتناسب مع حجم الأزمة وفقا لرؤيتهم. ويعتقد الكثيرون أن غسل اليدين هو إجراء بسيط، لا يلقى بحسامة الكارثة. ولهذا يؤثرون إهدار المال على شراء سلع على أمل أن تحميهم من المرض. وقال أونهايم إن الشراء بدافع الهلع هو حيلة نفسية للتعامل مع الخوف، أو وسيلة لاكتساب شيء من السيطرة على الموقف.

وتقول كريستينا موي، التي كانت تريد فقط أن تشتري منتجات البقالة

