



تظهر أعراضه بعد، ومن أجمل علامات الوعي التي بدأت تظهر المسارعة للالتزام في الحجر المنزلي وعدم مغادرة المنازل إلا في الأوقات المقررة، فاصبح العقل الجمعي يحرك الناس نحو هدف مشترك، وحتى ذلك الذي يكسر قانون المصلحة العامة، وعلى اختلاف ردود الفعل فإن المؤكد هو إحساس الناس بخطورة ما يحدث، وأن الوباء الذي انتشر في منطقة صغيرة في الصين البعيدة عن أعينهم، بات الآن علما خارجا عن السيطرة وقريبا من عقدهم. ومن مظاهر التكافل الجماعي في مواجهة الأزمة والمخاوف الناتجة عنها محاولات البعض نشر الأمل والإيجابية عبر معلومات عن عدد الحالات التي شفيت من الوباء مثلا أو عبر تقديم المعتقدات الخاطئة والأخبار الكاذبة التي انتشرت حول المرض.

العزلة دواء لحالة القلق تجري عادة الناس بعد الشعور بحالة عالية من القلق إلى تجنب المواقف المشيرة للقلق، حتى يشعر بالطمأنينة من كل اللواقف والأشياء والأماكن التي تثير مخاوفه وتعيد لها التأثير عليه والتحكم فيه، ولأن الناس الآن في البيوت جالسون فلا يمر التفكير بأن الفيروس سينتقل لك أو لأحد أفراد أسرته، فالفيروس لا ينتقل عن بعد، ولا يقتحم عليك البيت ما دام مغلقا، وبالتالي هذه فرصة تمكّن من رمي كل أفكار القلق التي ظلت تسيطر طيلة فترة الأزمة، فانت اليوم في غنى عنها، يمكنك رفض الفكرة عند محاولتها اقتحام رأسك، فهي أسرع في الانتشار والتأثير وتحلق آثارها السلبية من فيروس كورونا ذاته، فعليك الانتباه لأفكارك التي تمتلك اليوم دليلا على عدم إمكانية تحقيقها لواقع الحجر الجزئي، وتمتع بلحظات تبعد فيها فعليا عن كل تلك الأساور المزعجة التي تنتشر حولك من الصور والأخبار والتقارير الإخبارية وغيرها، عش اللحظة الأمنة التي تمنع بها أنت حاسما للمرض دون أن

من الهلع إلى الالتزام لعل من التفاؤل الواقعي أن نرى الكويت بعد اليوم الأول من تطبيق الحظر انخفض عدد الحالات المسجلة إلى حالة واحدة فقط، وهذا نتأكد أن الهلع والخوف يزيد من انتشار الوباء، بينما التفكير العقلاني والالتزام بالقواعد الصحيحة يحقق نتائج مذهلة، وكذلك في وهان تحتفل يوما بعد يوم بأنها خالية تماما من فيروس أرقها وألمها ولكن الالتزام الحكيم حقق نتائج لا يحقها الهلع، ونحن كذلك يمكننا الاحتفال بخلو بلادنا من فيروس كورونا، ولعلني أزعم أن فرص تعافي الكويت أعلى بكثير من وهان، والأسباب كثيرة منها فارق الكثافة السكانية في المجتمع، وأسلوب النظافة العام في البلد والحياة الشخصية، وكوننا نلتصنا من عامل المفاجأة، فعندما غزا

الفيروس الصين لم يكن أحد يعلم ما هو، بينما اليوم تمتلك البشرية مخزونا معرفيا، وأبحاثا تجريبية، ومحاولات لتجريب بعض الأدوية، فهذه الأمور بمجموعها تجعلنا في حال أفضل، ولأنهم تجاوزوا الأزمة فانا والى طبقا لهذه المعطيات أننا سنجاوزها. السوي الجمعي مقابل السلوك الجمعي

أشرنا سابقا – في العدد السابق – تكلمنا عن السلوك الجمعي الذي حرك الناس نحو تقليد بعضهم بعضا في البشراء لتقليل الخوف والشعور بقليل من الطمأنينة لديهم، وأن الناس تقلد بعضها بعضا في طرق تقليل الخطر. ونحن اليوم نشهد وعيا جمعيًا في التعامل مع الأزمة، وفي المسألة الحقيقة التي من خلالها يمكن القضاء على هذه الأزمة، فالوعي بالمرض وطرق انتقاله وآليات الوقاية منه أصبحت تتردد على السنة الأطفال قبل الكبار، وأصبح غسل اليدين وفقا للطريقة الصحيحة سمة مميزة لهذه الفترة بين الناس، وصولا إلى ارتداء القفازات والكمامات في الأماكن العامة التي من المحتمل أن تصادف فيها أناسا مرضى أو أن تكون أنت حاملا للمرض دون أن



عليك الانتباه لأفكارك السلبية التي تمتلك اليوم دليلاً على عدم إمكانية تحقيقها مع واقع الحجر الجزئي

الأمراض المعدية خطيرة فإنه يتعد عن من يحجم لللا يتأثروا بالمرض الذي سيؤول حتما بعد أسبوع أو نحو. وفي حقيقة الأمر نحن والحالة هذه قد أمرنا بالابتعاد الجسدي فقط، مع تمكننا من التواصل الفعال واللوي باستخدام الهواتف وبرامج التواصل التي تجمع الناس من أماكن شتى، فيمكنك

الصحة والأعمار، ولعل هم أحد أهم التفسيرات التي توضح لنا سبب انتشار الوفيات في إيطاليا (عدد كبير من كبار السن، وخلطة اجتماعية عالية)، ولكل العقلاء يعرفون أن لكل حال ظروفها، فمن المستقر في أذهان الناس أنهم إن يبتعدون عن مصادر العدوى والمرض، ولو كان أحدا مريضا باق

للسنوات طويلة رأينا الدراسات العلمية في مجال الصحة النفسية الحرس على التقارب الإجتماعي، وتكوين الصداقات والحرس على علاقات إجتماعية ناضجة وجيدة تعطي قيمة للحياة وجودة لها، وتعد إيطاليا صاحبة ثاني أعلى معدل أعمار للسكان في العالم وكانت الدراسات حينها تفسر ذلك بأنه مجتمع مترابط، والعلاقات حميمة جدا بين جيل الشباب وكبار السن، وبالتالي فإن زيادة الألفة بين أفراد المجتمع سبب لزيادة

لا تجزع من ملل الحظر

أغلبنا شعر بالملل الشديد بسبب حالة الحظر. وسبب الملل مفهوم من الناحية النفسية، ولعله يجعلنا نعيد تفكيرنا نحو سلم الأولويات في الحياة، لحقيقة الملل عندما شعرنا أننا لا نستطيع الاستمرار بما كنا نقوم به، ولعل من اهتمامات الباحثين في علم النفس في السنوات الأخيرة التركيز على المرونة النفسية، وتقصد بها قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع التغيرات التي تحدث دون إرادته، ففاندي المرونة سيشعر بالضعف واليأس وتظهر لديه أعراض نفسية غير سارة، بينما

