

# الاستفادة من أزمة كورونا للتقليل من أثارها المتعددة

وليد الدرعي

ناقش المشاركون في ندوة الإلكترونية للخيمة الخضراء التابعة لبرنامج لكل ربيع زهرة، موضوع الحجر المنزلي وتأثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وضرورة العمل على تقادي الآثار السلبية لجانحة كورونا، مشيرين إلى أن الأخيرة خلفت آثارا نفسية واقتصادية شتى على المجتمعات حول العالم، وأن على الجميع أن يتخذوا خطوات من أجل تجاوز هذه التأثيرات التي تتعدى الفرد وتشمل المجتمعات والدول ولغوا إلى الإجراءات التي اتخذتها قطر من أجل دعم القطاع الصحي ومختلف الأنشطة الاقتصادية بهدف المحافظة على استثماريته.

وقال الدكتور سيف الحجري، رئيس برنامج الخيمة الخضراء: تمر البشرية بحدث جليل لم تتعده الأجيال المعاصرة على كوكب الأرض، مما استدعى البقاء بالبيت طوعا أم كرها، ومن الدروس المستفادة، أن كل محنة، بالإضافة إلى ما بها من جوانب مؤلمة ومحزنة ومعقدة، فإن لها أوجها أخرى إيجابية.

وأضاف: علمنا أن الأزمات بالموضوع في مكان يؤهلنا للمصمود والتقليل من الآثار النفسية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية، فالحجر الصحي ليس جديدا على التاريخ الإسلامي، كما أنه الخيار الأمثل على أمل الحد من تفاقم وانتشار هذا الوباء.

وأشار إلى فضل المحن في توليد الفرص و الإنجازات وتبنيها بالمخاطر، إذ ينبغي الالتزام وتعزيز شعار خديبة في البيت، حفاظا على صحة وسلامة المجتمع البشري.

## آثار نفسية

من جانبه قال الدكتور عزيز النعمان، استشاري نفسي من سلطنة عمان؛ الآثار النفسية لجانحة كورونا متعددة وكثيرة، ومن بينها الغلق والتوتر وغيرها من الآثار المترتبة عن شخرة الأخبار المتعلق بفيروس كورونا كوفيد 19 وتضاربه.

ولفت إلى أن المشكلات النفسية المترتبة على الجائحة هي نتاج اهتزاز الثقة بالبنفس لدى الإنسان، ومشهور الكثيرين بالصدف أمام هذا الحدث، وهذا الاحساس في السابق كان قريبا، ولكن في الوقت الحالي بات لدى البشرية جمعا.

ونوه إلى أن عدم قدرة الكثير من الدول ومنها المملكة على التصدي لجانحة كورونا خلق شعورا لدى الكثيرين بأن مصيرهم مجهول مشددا على أهمية التقليل من متابعة الأخبار المتعلقة بالفيروس، وأن يلتمس الشخص بالمصادر الموثوقة كالتسليطات الصحية في بلاده فقط.

وأكد د النعمان أن المتابعة الدائمة لأخبار كورونا فيها مضاعفة للوقت، وتشبيب في زيادة الأمراض النفسية، فمن الأفضل أن يركز الشخص بصورة أكبر خلال فترة الحجر على العمل على تفيد، ومن بينها قضاء وقت أطول مع الأسرة، تقليل ضغوط العمل، والمشاركة في الأمور المنزلية، والاهتمام

## د. سيف الحجري: التوضع يؤهل الأفراد والمجتمعات للمصمود

بالصحة، والتقرب من الله خلال هذه الفترة.

### مهارات جديدة

وقال الدكتور عبد الناصر فخرو، من كلية التربية جامعة قطر، بالرغم من السلبات المعروفة عن جائحة كورونا، إلا أنها خلفت إيجابيات أيضاً، منها الأثر الذي تركه الحجر المنزلي على الجميع، فقد ساهم الحجر المنزلي في بناء عادات ومهارات جديدة، وهو ما تفسره المدرسة السلوكية في علم النفس.

وأضاف: ومن إيجابيات الحجر المنزلي أيضاً اكتشاف الذات، وفرصة التامل الذاتي، وتنطق، على عكس ما كان في السابق، حيث كان الشخص الجانب الأكبر من اهتمام الشخص للعمل والآخرين في حين يجب أن يكون اهتمامه بذاته هو الأكبر، وهو ما تحقق خلال فترة الحجر المنزلي.

وصف د فخرو الحجر المنزلي بأنه محطة محال، مثل الصلابة ثلاثة أيام بالمشتر، ومثل أداء العمرة في رمضان إلى غير ذلك من الممارسات، ودعا لاستحداث نمط جديد وجميل من اللقاءات الإلكترونية سواء العائلية أو الأبرار.

واختتم بتأكيد على أن ثقافة البيئة ذات في الفترة الأخيرة هي ظل لفة الملوثة من المصانع وعوادم السيارات، والطائرات، وأن الكثيرين باتوا أكثر قدرة على التحكم الذاتي بالوقت الشخصي، وهي من الأمور الإيجابية للحكوت في المنازل.

### الصبر بالمحن

من جانبه أكد الدكتور الأسعد القبيسي، اختصاصي علم الاجتماع مع توجس، أنه وفق علم العديد من الدراسات التي تؤكد على الأثر النفسي

## د. عبد الناصر فخرو: نمط جديد من اللقاءات الإلكترونية عالياً وإدارياً

السلبى لجائحة كورونا على الكثيرين، مشيراً إلى أن ما يضاعف من هذا الأثر أن لا أحد يعلم موعد لانتهاه الجائحة.

وقال د القبيسي إن الأثر النفسي الذي خلفته الجائحة بلغ حد الانتحار لبعض في الدول الأوروبية نتيجة لضغوط التي يتعرضون لها، ولكن في الدول الإسلامية الأمر مغاير حيث بحث الدين الحنيفي على الصبر في مثل هذه المحن، ويقول المولى سبحانه وتعالى (وَلْيَتْلُوَنَّكُمْ نَبِيُّهُ مِنَ الصَّخُوفِ وَالرُّجُوعِ وَنَقَصَ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَنَشَرِ الصَّابِرِينَ)، ويقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم (ما يصيب المسلم من نصب، ولا وصب، ولا حزن، ولا أذى، ولا غم، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطايا).

وأضاف: الأطفال والمراهقين من بين المتأثرين بالحجر المنزلي، وتأثرهم ينعكس على الأم والأسرة، وتصل التأثيرات في بعض الأحيان للتحالف الأسلية أو فقدان الشهية أو زيادتها، وغيرها من الظواهر التي تزيد من قلق الإنسان، داعياً إلى مرونة أكثر في التعامل معهم.

وأكد أن كثرة متابعة الأخبار تزيد من المخاوف، والبقاء في المنزل يضاعف منها في بعض الأحيان، ناصحاً بالتوجه للوسائل التي من شأنها أن تحدث من آثار الآثار على المنزل، كوسائل التقنية الحديثة التي تتغاف الملل.

### كعدم الاقتصاد

وتناول الدكتور سعيد العبيسي، التأثيرات الاقتصادية لجانحة كورونا على العالم، مبيناً أن بقاء الناس في البيوت، وإن كان هو السبيل لسلامتهم، وقد تعثر له الحكومات، ولكنه خلف آثارا سلبية كثيرة، حيث إن الموظف والعمال

## د. خالد المفتاح: ضرورة التكيف مع الواقع من المحنة

اليومية وأصحاب المصانع كلهم تأثروا بصور مختلفة.

ولفت إلى أن بقاء الناس في منازلهم تطلب شراء مختلف مستلزماتهم من أدوية ومستلزمات ومعدات، فظهرت شراهة الشراء لدى الكثيرين وما خلف الكثير من دعا د العبيسي إلى المحكوت في المنزل ولكن على الأسرة أن تعيد وضع خططها وتعيد دراسة موازنتها.

ونوه إلى أن الشركات الصغيرة والمتوسطة تضره إلى بصورة كبيرة لجانحة كورونا، وبعض الجهات والحكومات قدمت دعم لهذه الشركات من أجل تجاوز الأزمة، ومن بينها قطر، التي حرصت على دعم هذه الشركات.

## د. محمد القبيسي: التعاطي مع المراهقين بمرونة أكثر

وأشار إلى أن البوء خلف آثارا سلبية كثيرة على الناس والاقتصاد، وفي نفس الوقت الكثيرين طسوعوا، فمنها دول قدمت مساعدات، ومنها مؤسسات رفعت راية الإنسانية، وكذا على أن قطر كانت سباقة في تقديم المساعدات للدول التي عانت من آثار بصورة كبيرة من الجائحة.

وتطرق الدكتور خالد المفتاح لأثر النفسي لجانحة كورونا، فقال إن أول من تكلم عن الصحة النفسية هو النبي صلى الله عليه وسلم، فقد جاء عن عائشة أم المؤمنين: دخل على رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم فقال: هل عندكم شيء؟ قال: لا، فإني إذا صائم، فكان صلى الله عليه وسلم يتكيف على الواقع.

وأشار د المفتاح إلى الحديث عن أسامة بن زيد عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إذا سجدت الطاعون باض، فلا تلخوها، وإذا وقع باض، وانخذ فيها، فلا تحرقوها منها متفق عليه، ومنها إلى أن الحديث يظهر مدى مراعاة الدين للمصالح والمآلات، فينبظر إلى العواقب المترتبة على الواقع.



جانب من الندوة الإلكترونية