

# «هلاوس» كورونا تطاردنا في المنام واليقظة

من المبكر الحكم على المستقبل لكن شيئاً ما فينا راح يتغير في هذه التجربة المريرة



هل سيطلق المستقبل على هذه الأعمار الياقة «جيل الكورونا»

الزمنة التي نمر بها، وتشبه معاناة شخص ما أجرى عملية قلب مفتوح قرر التوقف عن الممارسات السيئة المتعلقة بالتدخين وأدت إلى مرضه، وعندما يسترد صحته يستأنف عاداته السابقة. ينطبق هذا التقدير في الحالات الفردية الناجمة عن سلوك شخصي، لكن إذا كانت عامة ولا أحد يعرف من أين ستأتي الضربة المقبلة فالأمر يبدو مختلفاً. العالم يعاني من وباء كورونا المستجد في الحاضر، وهناك تحذيرات من عدم استبعاد تحوره إلى سلسلة أخرى من الفيروسات الأشد فتكاً لاحقاً. من هنا تصبح القضية دقيقة، وتجعل «الهلاوس» التي تلازمنا الآن تتخطى فكرة أنها ناجمة عن العزلة المطبقة، وتتحول إلى هواجس تطفئ على تصرفاتنا ليكون كورونا مدخلا لمزيد من الأمراض النفسية التي يحتاج التغلب عليها إلى أجيال جديدة لم تعش هذه التجربة المريرة.

تهويمات بداخلنا، وقرر الإقلاع عن كثير من العادات السلبية التي كان يمارسها في مثل هذه الجلسات حماية لصحته، ورغبة في الاحتفاظ بدرجة عالية من قوة المناعة كي يتمكن جسمه من مقاومة فيروسات ما بعد كورونا. تحرمنا «الهلاوس» المفرطة من أنماط كانت تمثّل لنا مصدر البهجة، فهذا الصديق له عبارة شهيرة كان يرددتها عندما تتصل به زوجته وتطلب عودته إلى المنزل لسبب ما، تقول العبارة «لو بطلنا نجلس على المقهى نموت»، مع كورونا قرر الإنجلي عن هذا الشعار، أو بمعنى قرّر الانتحار ببطء، لأن المقهى أو الحانة وسيلة ترفيه لقطاع كبير من الناس.

قد يكون من المبكر الحكم على أحوالنا مستقبلاً، وما نعاني منه وليد اللحظة الراهنة بتعقيدها الإنسانية، والخزعبلات التي تتناوبنا ليلاً ونهاراً مؤقتة وتزول حتماً، وتتعلق بطبيعة

يتبع كل فرد السبيل الذي يتواءم مع حياته وضوابطها، ثم نكتشف أن الانتشغال الدائم بكل ما هو مفيد قد يكون مضراً، بمعنى أن الإنسان سيصاب بعد وقت بالضرر وسط الحصار الذي يلاحقه، وعندما لا يجد ما يعينه على كسره وتجاوزه تلاحقه «الهلاوس»، فكّم من الأصحاء والطيبين والشباب والصغار والنساء وطواقم التمريض أصيبوا بالوباء دون سبب مفهوم. تشير الأوضاع التي نعيشها إلى ارتفاع الضغوط الشخصية، مع ذلك نحاول اختلاس الضمكات، ونترجم على ليالي السمر التي قضيناها. بالأمس ذكرني صديق بقاء قبل فرض الحظر بيومين، كنا نتحاور ونتناقش في قضايا جادة وهزلية ولم نفلن إلى ما ينتظر البحر متعة حقيقية، ولا ننسى أن نلتقط تعود إلينا، سألته وهل نحن سنكون قادرين على العودة إليها؟ جاءت إجابته محملة بعقدة كوفيد-19 وما خلفه من

ويلاحقني من أسفل باب المنزل، أو بمجرد فتح النافذة. تجاوزنا مرحلة الخوف المعروف الذي يصاحب الأمراض المعدية ودخلنا مرحلة ما بعد «كورونا فوبيا»، على طريقة «الهلاوس» وما يصاحبها من تصورات وتخيلات مؤلمة، قد تفوق المرض نفسه، وهو ما يتطلب الاستعداد لدخول البعض مصحات علاجية بعد انتهاء الأزمة، أو التعرض لنوبات نفسية وارتباكات أسرية، والاستسلام لهذه الحالة المرضية. يرسم التوقف عند هذا الجانب إلى التفكير بصوت مرتفع في البحث عن حلول مناسبة لنا، كل حسب حالته الاجتماعية والاقتصادية، فالبعض يلجأ إلى مزيد من العمل والقراءة وقضاء وقت طويل في أشياء مفيدة أو مشاهدة التلفاز، والبعض يلوذ بمواقع التواصل بكل ما تحويه من تناقضات كفيفة بترسيخ «الهلاوس» في وجدانهم.

مناسبة في فمي، ثم أجري اختبارات تقليدية خاصة بالمرض، تتعلق بعدم وجود كحة بعد غلق الأنف، وانتفاخ الأمل في الرئتين، وما إلى ذلك من إرشادات مسرقة نقرأها ونشاهدها على مواقع التواصل الاجتماعي. اعتدنا التأقلم على البقاء في المنزل، وكل فرد يكيف أوضاعه المعيشية حسب ظروفه، وكثيراً ما نضطر إلى الخروج لقضاء حاجات منزلية معينة، وبعد أن كان بعضنا يستمتع بهواية الشراء من السوبر ماركت أصبح الذهاب إليه أمراً مفزعا خوفاً من العدوى، وللوقاية نتخذ احتياطات صارمة، أهمها الكمامة وغطاء اليد والاحتفاظ بالمطهرات والتباعد. تبدو «الهلاوس» المصاحبة للخروج أخف الما من العودة. في الأولى نتخذ مجموعة من الخطوات الاحترازية المنطقية، بينما في الثانية قد يلحق بنا المرض دون أن ندري، ففي ظل المعلومات المتدفقة حول طريقة العدوى، بدءاً من الهواء والأسطح والمصافحة والعطس والسعال وحتى الملابس، أصبح الأمر مرعجاً حقاً. مع العودة إلى المنزل تأخذ رحلة أخرى مع المشتريات في مسارها، خشية التصاق فايروس أو أكثر بها، نقوم بتنظيفها جميعاً بالمواد المطهرة، وأحياناً يتم وضعها في ماء ساخن جداً، ربما يصل إلى الغليان، قبل كل ذلك يتم وضع ملابس الخروج في الغسالة، ونظّل «الهلاوس» تلاحقنا بلا انقطاع تحسباً من نجاح كورونا في الهروب من الحصار.

قبل يومين خجلت من ابن شقيقتي القادم من جنوب مصر ويريد زيارتي في المنزل بالقاهرة، وانتبهت فجأة إلى أن طفلي تصغي للمحادثة الهاتفية وتنتظر الإجابة عليه كيف ستكون، لم نفت إلى جيداً إلا وأنا أعتذر عن عدم استقباله في هذه الأيام، فقد خشيت أن يحطم كل خطواتي الانعزالية ويكون حاملاً للفايروس دون أن يدري، وأتسبب في إصابة أسرتي. تحيط بنا سلسلة طويلة من الخيالات اللامحدودة، لا نعرف طريقة محددة للتغلب عليها، ولأن المرض اللعين لم يتم اكتشاف المعلومات الكافية والدقيقة عنه تحولنا إلى ضحايا لا مواطنين أو حتى رعايا. نمتنع عن الخروج ولا نضمن النجاة تماماً، فكورونا يمكن أن يصل إلينا مهما بالغنا في الحذر والتريث، أحياناً انصور أنه يمكن أن يتسلل خلسة



محمد أبو الفضل كاتب مصري

تعتقد الحكومات أن بقاء المواطنين في منازلهم كفيل بتجنيبهم الإصابة بوباء كورونا، أو على الأقل خفض المخاطر وتقليل انتشار المرض. وهو افتراض واقعي وصحيح، لكن لا أعلم هل أدركت الدول في حساباتها الأمراض الناجمة عن عدم الخروج والهلع من الفايروس، ربما تجاهلتها في زحمة المقاومة، على اعتبار أنها غير عضوية وأخف وطأة. يلمس قطاع كبير ممن أدمنوا الحجر والعزل والحظر وتعايشوا مع طقوسهم، أن المسألة جد خطيرة، وتكفي «الهلاوس» أو الأحلام التي تراود الكثير منا، ولم تعد قاصرة على المنام، بل تطاردنا في اليقظة أيضاً، وتتجاوز عملية النظافة وإتقان غسل اليدين. وحول ذلك أفاض خبراء وعلماء ومتخصصون، غير أن تجاربنا الشخصية تكشف لنا المزيد. وجدت طفلي الصغيرة (عشر سنوات) تضع كوباً من الماء قبل النوم بجوارها على غير العادة، سألتها عن السبب، فقالت كي تشرب منه لأنها تستيقظ كثيراً أثناء النوم منذ أن فرض حظر التجوال وأغلقت المدارس في مصر وتشرب منه كي لا يئضب للعب في فمها، ثم لاحظت أنها تستيقظ كل يوم وتحكي حلماً يتعلق بإصابتها أو أحد أفراد الأسرة بكورونا.

تجاوزنا مرحلة الخوف المعروف الذي يصاحب الأمراض المعدية ودخلنا مرحلة ما بعد «كورونا فوبيا»، على طريقة «الهلاوس» وما يصاحبها من تصورات وتخيلات مؤلمة، قد تفوق المرض نفسه

فشلت عملية الاحتواء التي قمت بها، وسيطرت فكرة المرض على كل حواسها، وما أخفيته عنها أنني أشد خوفاً منها، يتناوبني شعور لا يقل حدة خاص بنضوب اللعب في المنام واليقظة، تغلب عليه بالتأكد من وجوده بكمية

ماذا لو كنت مصابة؟ هل نقلت المرض لأفراد أسرتي؟ هل أجبر نفسي في الحجر؟ هل أموت؟ هل نموت جميعاً؟ هل سيموت كل الناس في بيوتهم تدريجياً دونما منقذ؟ هل هي القيامة؟ لم يتشقق القمر بعد، هل سمع أحكم نفخة الصور؟ ماذا لو...؟ على أن كل هذه الهواجس كانت بلا أساس لها من الصحة ولا تليق بي، ولكسرهما والعبور عنها أصعب شعري وأحضر قائمة طعام رمضان، وأعواد القراءة، أفتح «أولاد حارتنا» وأقرأ «أين أنت؟ وكيف أنت؟ ولمّ تبدو وكأنك لم تعد أنت؟ لو لك ما كان لنا أب أو حارة أو وقف أو أمل».

الاستثناءات التي أتت في الآيات التي تلي، لكن سؤالاً ظل يدور في رأسي «ماذا لو لم يخلق الإنسان على هذا الهلع؟» إن ذاك ربما لن يسارع العلماء لإيجاد دواء أو لقاح أو حل ما. لا بد أن السيدات في مجموعة نادي القراءة يعجن برصانتي وقدرتي على الاستفادة من الوقت، فقد أشبعتهن في الأسبوع الخامس روابط لجامعات أتاحت كتبها للقراءة المجانية، وكورسات للتعليم عن بعد، وشهادات هنا وهناك، فيما امتلات شاشة هاتفنا بالألعاب، وأدمنت رويدا رويدا على لعبة سخيفة لا تحتاج إلى أي تفكير، أفضل وأعود لأجرب، أفضل وأعود، وهكذا. ويحدث أن تتناوبني نوبة سعال كلما خرجت إلى الشرفة، ويخطر في بالي ربما سيتصل الجيران بالمتخصصين الطبيين ليتخلصوا مني. هي نوبة تحسس من الغبار لا أكثر، لكن لا بد أن يتبادر شك إلى الذهن في لحظة ضعف،

تذكر بانني نظفت هنا ومسحت هناك، لكن نصف الكاس الممتلئ يوجب تذكر أن الغروب من البكون ساحر، والنظر إلى الشمس الحمراء وهي تخفي في البحر متعة حقيقية، ولا ننسى أن نلتقط صورة لهذا المشهد، ونشر الصور، والرد على مجاملة بالإعجاب بالصور بمجاملة أحسن منها. في الأسبوع الثالث أصبحت العزلة إجبارية نوعاً ما، وبات الخروج للضرورة فقط، وزاد على مهام تعقيم المشتريات كاسة، ومن ثم ناكل الحلوى مطعمة بالمعقم، لكن ما زلت سعيدة ومتفائلة، والقيت على أصدقائي في فيسبوك تحية الصباح مع أغنية «بكرا بتشرق شمس العيد» لكن لا أحد أعجب بها، يبدو أن المزاج لم يعد يسمح بشيء من هذا القليل، شاركت للمرة الأولى بصورة لإنتاجي في صفحة طبخ، وقرأت ثم قرأت، ولعبت ثم لعبت، ووسعت نشاطاتي الاجتماعية بالأطمئنان على الأصدقاء في أصقاع الأرض. أغنية الأسبوع الرابع «يا محلى الفسحة يا عيني»، ذكرني السيد «غوغل» بصور من العام الماضي، «بيروت يا ست الدنيا يا بيروت»، الربيع والشجر زهري اللون يشق السروح، يحدث أن تحن لبلد ليس بلدك لكنك سكنته فسكنك، وتالفت معه حتى وإن لم يالفك، ويبدو أن من تغنى بالربيع عرفة في بيروت، لكن لا بأس فالأيام قادمة، إنما الهلع بدأ يأخذ طريقه قليلاً، مع عزاء للنفس بانني لست ضمن من قصدهم الله بقوله «خلق الإنسان هلوفاً» فأننا ضمن

لكم، وأضفت ليومياتي استقبال النكات من وسائل التواصل وإعادة توزيعها، مع المشاركة في التعليقات على صفحات لا تهمني عادة، وتوسعت دائرة الطبخ لتشمل طبخات منسية، كذلك مع غياب العائلات تمت إضافة نشاط جديد هو تنظيف المنزل. أمر غير محبذ لكن لا بد منه، لاسيما مع متعة النظر إلى ما هو نظيف، وما يحمله هذا من رقابة على كل حركة لأهل البيت، هنا وهناك، للتأكد من الحفاظ على إنجازاتي، ولا يخلو الأمر بالطبع من بعض العبارات التي

في الأسبوع الأول اخترت عزل نفسي، وأبيت الخروج، وأردت تجنب النقاظ المرض، حتى زر المصعد لا أريد لمس، لا بالمندبل ولا بالمفتاح ولا بغيرهما، سعيدة متفائلة أنني بيني وبين نفسي على رجاحة عقلي، فأننا بذلك أخف من احتمال المرض بيننا، أنا وزوجي وابنتي، وأستمتع بالطبخ والقراءة، وتوزيع النصائح والإرشادات والتوجيهات، ورغم أن الطقس أخذ إلا أنها فترة وتمضي. في الأسبوع الثاني بدأت نغمة «خليك بالبيت» وبدأت معها نغمة «قلت



رنا زكار كاتبة سورية مقيمة في بيروت

لم تعد «اليوميّات» تقني بالمرض، فلا شيء البتة. وتحضرني هنا مذكرات صغيرتي التي أصبحت اليوم شابة، فكانت تكتب في دفتر يوميّاتها «لم يحدث شيء وشكراً»، ونحن أيضاً مع كورونا في العزلة للأسبوع الخامس على التوالي «لم يحدث شيء وشكراً».



طفلة لبنانية في نافذة بيروتية