

## مباراة تغير طبيعة الحياة بعد كورونا يسهل العودة إليها

### التكيف الداخلي للبقاء في المنزل ولد قلقا من الحياة ما بعد الإغلاق



حياة ما بعد الإغلاق مختلفة

في تحمل المسؤولية خصوصا في هذا الوقت، وتصح بضرورة مجازة التغييرات التي طرأت على نسق الحياة الطبيعية بعد الإغلاق. وأضاف أن العودة إلى العمل تعني التخفيف من الضرر، والتفاوض بان البلد بدأ يتجاوز مرحلة حساسة، داعيا إلى أن ذلك لا يجب أن ينسبنا أن الوباء لم ينته وأن الخطر لا يزال قائما، والعودة تتطلب الحذر والاستمرار في إجراءات الوقاية، خصوصا التباعد الجسدي، حتى يستمر العمل ولا يتوقف. وأشار إلى أن الابتعاد عن أماكن العمل لم يضعف علاقات الزملاء، بل زاد من متانتها وعمقها، كما أن العودة إلى العمل "تساعد على إنجاز المعاملات التي توقفت، وهي تحقق مصالح شريحة كبيرة من أبناء المجتمع وتساهم في تعافي الاقتصاد وتحسن الوضع المالي للجميع".

ويرى الخبراء أنه في ضوء التعريفات الثلاثة، التي أطلقها عالم الاجتماع آلان هورويتز على مفهوم الحياة الطبيعية فإن عودة الحياة إلى طبيعتها بعد انحسار وباء كورونا المستجد، تعني أن معظمنا سيعود إلى أنشطته المعتادة، وأن مجتمعاتنا ستتغير إلى الأفضل، وأن هذه التغييرات ستساعد على حماية مجتمعاتنا من الزوال.

الأردني أن الانقطاع الطويل عن العمل كان مختلفا، بل هو غير مسبوق من حيث السبب، وهو ضمن الإجراءات الوقائية للتعامل مع وباء كورونا، وتعطيل العمل لأسبوعين في المرة الأولى ولد شعورا بالقلق وربما الخوف، خصوصا أن الإعلان كان قبل ساعات من موعد بدء تطبيقه.

ويشير سرحان إلى أن العودة إلى العمل بعد الانقطاع الطويل ربما تكون مربكة للكثير من العاملين والعاملات، لاسيما في ظل عدم معرفتهم بألية العمل الجديدة بعد تداعيات أزمة كورونا. كما أكد سرحان أن العودة إلى العمل تعني من جهة أخرى أن الحياة بدأت تعود إلى طبيعتها، بما يحمله ذلك من دلالات، في مقدمتها أن الوضع الصحي جيد، وأن الوباء مسيطر عليه، وهو عامل مطمئن للجميع.

وقال سرحان إن العودة إلى العمل تسمح بالتقاء الزملاء الذين ابتعدوا عن بعضهم قسريا وفي ظروف لم تكن معلومة النتيجة، وذلك له أثر كبير في النفوس، كذلك الإنجاز وخدمة الآخرين، والمشاركة

العمل بشكل تدريجي وإعطاء المساحة للموظف للعمل، بحيث لا تكون هناك ضغوطات كبيرة أو إجراءات حازمة، خصوصا مع بداية الدوام حتى يستطيع الموظف العودة تدريجيا، ويبدأ يتقبل نفسيا وجسديا وذهنيا النمط الجديد في العمل.

ويتابع "في البداية ستكون هناك صعوبة كبيرة في التكيف، ولكن خلال أسبوع من الدوام تعود الأمور إلى نصابها الطبيعي ويبدأ الموظف يتقبل عودته تدريجيا". بدوره أكد مفيد سرحان أخصائي علم الاجتماع الأسري إلى العمل كارتداء الكمامات والقفازات وضرورة الحفاظ على التباعد الاجتماعي ومسافة الأمان بين الموظفين وشروط الصحة والسلامة العامة، ستفرض على الموظف نوعا من القيود لم يعتد عليه، مؤكدا أن الموظف سيجد نفسه في المراحل الأولى في حالة من عدم التأقلم مع جو العمل والقيام بالمهام المطلوبة منه، لافتا إلى أن تراجع كفاءة الموظف ونشاطه وحيويته سيظهر في البدايات، وينتهي بعد ذلك ويبلغ مطارئة إلى ضرورة العودة إلى

كورونا أوجدت حالة من التوتر والقلق لديهم، خصوصا مع الخوف من أن يبقى المرض حاضرا بقوة انتشاره، وتساعوا هل ستكون العودة إلى العمل مجددا سهلة بحيث يجلسون على مكاتبهم ويعملون كما كانوا سابقا؟ وقال أخصائي علم النفس الأردني الدكتور موسى مطارئة إن السلوك الإنساني يتبع المعطيات العامة في الأجواء الاجتماعية أو الظروف المحيطة بالحدث، وبالتالي فإن أزمة كورونا تسببت في المكوث في البيوت والانقطاع عن العمل لفترة طويلة، مما ولد حالة من التكيف الداخلي للبقاء في المنزل وخلق نمطا حياتيا أسريا مختلفا.

وأضاف أنه رغم شوق الكثيرين للخروج والعودة إلى العمل، إلا أنه ستكون هناك حالة من عدم الاستقرار النفسي والسلوكي، بمعنى أن الشخص سيذهب إلى العمل، وبالتالي يتغير نمط حياة دام أكثر من شهرين، سواء في مواعيد النوم والسهر أو العمل، وأول مشكلة ستكون الاستيقاظ مبكرا.

وأشار إلى أن الإجراءات الاحترازية التي فرضتها الحكومة عند العودة إلى العمل كارتداء الكمامات والقفازات وضرورة الحفاظ على التباعد الاجتماعي ومسافة الأمان بين الموظفين وشروط الصحة والسلامة العامة، ستفرض على الموظف نوعا من القيود لم يعتد عليه، مؤكدا أن الموظف سيجد نفسه في المراحل الأولى في حالة من عدم التأقلم مع جو العمل والقيام بالمهام المطلوبة منه، لافتا إلى أن تراجع كفاءة الموظف ونشاطه وحيويته سيظهر في البدايات، وينتهي بعد ذلك ويبلغ مطارئة إلى ضرورة العودة إلى

سأهم تخفيف إجراءات الحجر الصحي في مختلف دول العالم في العودة إلى الحياة الطبيعية، حيث صار بالإمكان لقاء الأصدقاء والأسر الأخرى مجددا. لكن تغير المعايير الطبيعية للحياة بعد أزمة كورونا، ظل عائقا يورق الكثيرين على التأقلم، ما جعل الخبراء ينصحون بضرورة مجازة تلك المتغيرات لتسهيل العودة إلى الحياة الطبيعية.

لندن - توقع تقرير نشرته صحيفة "فايننشال تايمز" البريطانية أن شكل الحياة في المرحلة التي ستعقب انتهاء الإغلاق العالمي الذي تسبب فيه فيروس كورونا سيكون مختلفا عما كان عليه قبل الجائحة، وعلى العالم التعود عليه.

كما توقع التقرير أن تعود مباريات كرة القدم لكن بإجراءات خاصة غير مسبوقة، فمن المفترض أن يحصل القادمون لحضور المباراة إلى جانب التذكرة شهادة مناعة من كوفيد - 19، وهذه يمكن أن تكون محملة على الهاتف الذكي لدى الشخص، ويكون قد حصل عليها بعد أن تلقى اللقاح اللازم، وهو اللقاح الذي لم يتوصل إليه العلماء حتى اليوم.

كما أنه سيتم تمرير المشجعين عبر طريق خاص نحو الملعب، يتضمن أجهزة للكشف عن درجات حرارتهم، وسيتم التأكد من أن كل شخص يرتدي كمامة طبية واقية على وجهه قبل أن يسمح له بدخول الملعب لحضور المباراة، وهو ما يعني أن الحياة ستكون مختلفة عما كانت عليه. كما لاحظ خبراء الصحة العقلية بزوغ ظاهرة جديدة ألا وهي القلق من الحياة ما بعد الإغلاق، حيث يخشى أولئك الذين ما زالوا يعيشون في ظل أكثر الإجراءات صرامة ما قد يحدث عند رفعها.

وتقول أكانكشا ذات الـ 25 عاما، وهي كاتبة وناشطة في مجال الصحة العقلية وحقوق المرأة، في مقاطعة تنديناي الهندية، كانت تعاني من القلق حتى قبل فرض إجراءات الإغلاق

وقد وجد البعض منهم صعوبة في كيفية العودة إلى العمل بشكله الطبيعي مرة أخرى، وهو ما كشفت عنه خبرة في علم نفس الصحة المهنية. وقالت يولا بروغ أستاذة علم النفس بجامعة جريفيث في أستراليا "إن التغيير المفاجئ من العمل في المنزل إلى العمل في مكاتب بوسط المدينة قد يثير صدمة ثقافية بين الموظفين". وأضافت "هذا ما يخشاه العديون عند العودة إلى العمل بعد انقطاع دام شهرين. ووجد كثيرون منهم ميولا إلى العمل عن بعد وبدأ التأقلم مع ساعات يومهم بناء على ذلك". ويرى عدد من الموظفين أن التحديات الكبيرة التي ستتحيط ببيئة العمل الجديدة التي فرضتها تداعيات

توقع تقرير نشرته صحيفة "فايننشال تايمز" البريطانية أن شكل الحياة في المرحلة التي ستعقب انتهاء الإغلاق العالمي الذي تسبب فيه فيروس كورونا سيكون مختلفا عما كان عليه قبل الجائحة، وعلى العالم التعود عليه.

كما توقع التقرير أن تعود مباريات كرة القدم لكن بإجراءات خاصة غير مسبوقة، فمن المفترض أن يحصل القادمون لحضور المباراة إلى جانب التذكرة شهادة مناعة من كوفيد - 19، وهذه يمكن أن تكون محملة على الهاتف الذكي لدى الشخص، ويكون قد حصل عليها بعد أن تلقى اللقاح اللازم، وهو اللقاح الذي لم يتوصل إليه العلماء حتى اليوم.

كما أنه سيتم تمرير المشجعين عبر طريق خاص نحو الملعب، يتضمن أجهزة للكشف عن درجات حرارتهم، وسيتم التأكد من أن كل شخص يرتدي كمامة طبية واقية على وجهه قبل أن يسمح له بدخول الملعب لحضور المباراة، وهو ما يعني أن الحياة ستكون مختلفة عما كانت عليه. كما لاحظ خبراء الصحة العقلية بزوغ ظاهرة جديدة ألا وهي القلق من الحياة ما بعد الإغلاق، حيث يخشى أولئك الذين ما زالوا يعيشون في ظل أكثر الإجراءات صرامة ما قد يحدث عند رفعها.

وتقول أكانكشا ذات الـ 25 عاما، وهي كاتبة وناشطة في مجال الصحة العقلية وحقوق المرأة، في مقاطعة تنديناي الهندية، كانت تعاني من القلق حتى قبل فرض إجراءات الإغلاق

الأرائك الصغيرة موضة العصر

## نصائح

### طريقة بسيطة لتجديد جدران المنزل

وتركته يحف بالكامل ثم تفرغه بعناية باستخدام القاطع. وبهذه الطريقة سوف يكون القالب قويا ولن يهترئ سريعا. وفي المرحلة الثانية، ووفق الخبراء، يمكن للشخص تثبيت القالب إلى الجدران باستخدام الشريط اللاصق والقيام بوضع الألوان على الفراغات من الداخل والخارج والضغط على الزوايا الداخلية للقالب إلى الجدران لمنع أي لون من التسرب خارج الخطوط. وبعد ذلك نزع القالب بعناية وبهذه يكون الشخص قد انتهى من المهمة. وهناك خطوة مهمة يجب عدم إغفالها وهي استخدام فرشاة طلاء ذات شعيرات صغيرة. وإذا لم تكن متوفرة لديك يمكن الاستعانة بفرشاة عادية وربط الشعيرات بلف جزء من الشريط اللاصق حولها. وهذا من شأنه أن يمنع الشعيرات من الشرود ويبقى على النتيجة نظيفة ومرتبطة.



لكل غرفة تصميم

برلين - تقدم أكاديمية "أفغلهيا بنفسك" في كولونيا بعض المعلومات لأي شخص يريد تجربة تجديد جدران منزله. وما إذا كان الشخص يفكر في صناعة تصميم مختلف لكل غرفة مثل طيور لغرفة المعيشة وبومة لغرفة الأطفال وأشكال ماسية في المطبخ. وتتصح الأكاديمية بالتسلح بورق مقوى وفرشاة طلاء وبعض طلاء الحائط ويمكن بسهولة إعادة تصميم الجدران. وكل ما يحتاج الشخص لفعله هو تفرغ قوالب من الورق المقوى وبدء طلاء الأشكال أينما أراد.

ويقول الخبراء إن الشخص سيحتاج إلى شريط لاصق وصمغ وسكين (قاطع). ويمكن طلب ذلك عبر الإنترنت إن كان هذا ضروريا. ودعا الخبراء الشخص الراغب في تجديد جدران منزله، أولا، إلى طباعة التصميم الذي يرغب فيه ثم لصاقه على قطعة صلبة من الورق المقوى بالصمغ.



لكل غرفة تصميم

## التصميم المثالي لغرف المعيشة

ويوفر الاتجاه الذي يتم فيه دمج مقعد أو عدة مقاعد مع أريكة مزخرفة، مجموعة كاملة من إمكانيات التصميم بشكل يفوق الخيارات المتاحة عند استعمال مساحات الجلوس الكبيرة، ومن ضمن أفكار التصميم مثلا اختيار مواد مختلفة للاركية والمقاعد بذراعيين.

وينصح يان كورت مثلا باختيار أريكة مكسوة بالجلد مع مقاعد بذراعيين مكسوة بمسبجات الصوف الخشنة، ولا يزال هذا الاتجاه المختلط سائدا في تصميم غرف المعيشة، علاوة على أنه يمكن تنسيق الألوان المختلفة معا. وترى كايزر هنا أنه يمكن استعمال الدرجات اللونية مع العمل مع التباينات المختلفة، مثل استعمال درجات اللون الكريمي للاركية مع استعمال اللون الأحمر أو الأزرق الفاتح مع المقاعد بذراعيين.

وينتشر حاليا استعمال الدرجات الدافئة من اللون العسلي والتيراكوتا. وأضافت كايزر أنه "يمكن دمج الألوان بلطف مع درجة اللون الأزرق أو الأخضر حيث يمكن تنسيق أريكة باللون البيج مع مقعد بذراعيين باللون البنّي الدافئ بدرجة الشوكولاتة أو أريكة باللون الرمادي مع مقعد بذراعيين بلون الأنتراسيت".

التأكد من أنه مفتوح من الجوانب، حتى يتم التواصل مع الآخرين دون إزعاج. ونظرا لأنه من الصعب إدراك حجم المقعد في متجر الأثاث الإلكتروني، ينصح يان كورت من الرابطة الألمانية لصناعة الأثاث بنقل أبعاد المقعد إلى المنزل من خلال أوراق الصحف أو قطع الكرتون، وبالتالي يشعر المرء بحجم المساحة التي يشغلها المقعد، والتحقق مما إذا كان سيتناسب مع بقية الديكورات وقطع الأثاث.

ومع ذلك لا يجب أن يتناسق المقعد المراد اختياره مع تصميم غرفة المعيشة فحسب، بل يجب أن يكون مناسباً أيضا للأشخاص الذين يريدون الجلوس عليه، وأوضح جابرييلا كايزر "يعتبر عرض المقعد هو العامل الحاسم حيث يجب أن تكون مساحة العرض كافية حتى لا يشعر الجالس بالضيق في المقعد المزود بذراعيين، ويمكن أن تبلغ مساحة وسادة الجلوس 60 سم أو أكثر".

وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تتناسب مساحة وسادة الجلوس مع طول الساق، وقالت كايزر "يلعب هذا الشرط دورا رئيسيا عند اختيار مقعد الاسترخاء، الذي يميل للخلف قليلا". وكقاعدة عامة عندما يجلس المرء على مقعد الاسترخاء يجب أن تكون هناك مسافة 5 سم تقريبا بين حافة المقعد وثنية الركبة.

في البداية هو ما الهدف من استعمال المقعد؛ هل يجب وضعه مع الأريكة أو يمكن استعماله كمقعد قراءة أو مقعد للاسترخاء، بحيث يتم وضعه في مكان مستقل".

ويحدد الإجابة على مثل هذه الأسئلة شكل المقعد المناسب الذي سيتم اختياره، وقالت جابرييلا "بعد المقعد المزود بجوانب من الخيارات الجيدة للغاية لركن القراءة نظرا لأنه يتشكل نوعا من الشرنقة أو القوقعة من خلال تصميمه المميز، وبالتالي يمكن للمرء الاستمتاع بقراءة كتاب في وقت فراغه". وإذا رغب المرء في شراء مقعد بذراعيين لتنسيقه مع الأريكة، فلا بد من



الأرائك الصغيرة موضة العصر