# عزلتي والكورونا

في كل أزمة تمّر على الإنسان، تحتاج إلى وقفة وتأمل، حيث الكثير من الأزمات تمضي وتختفي ولا يتم الاستفادة منها، ولعل الدروس المستقاة من هذه الأزمات لو تم تقييمها ودراستها بصورة منهجية وموضوعية، لوفّرت علينا الكثير من الخسائر المادية والبشرية، بل تحويل الأمر من الجانب السلبي إلى الإيجابي.

كل ذلك يعود إلى استفادتنا السابقة وتعلمّنا الكثير، ففي التجارب علم مستحدث، فالتجربة الحياتية تمثل مدرسة عملية، لتجاوز الكثير من المصاعب، التي تعترض الطريق، مما يسهم في إثراء المعرفة الشخصية، من خلال اكتساب الآليات المناسبة، لتحقيق النجاحات في مختلف الأصعدة، سواء على الصعيد الشخصي أو الاجتماعي.

وهذه الأزمة الأخيرة تعتبر إحدى الأزمات التي تمّر على البشرية جمعاء ومن يعيش على كوكب الأرض، إنها أزمة عالمية ستترك آثارًا كبيرة وانعكاسات جمّة على الجميع، لم يسلم منها دولة عظمى أو دويلة صغيرة، وكذلك لا قوي ولا ضعيف فالكل سواسية في الخسائر، و«هلك من ليس له حكيم يرشده» فالحكمة تتطلب دراسة أسباب الفشل لتجاوز التجربة المرة أو غير الموفقة، لاسيما وأن البقاء في إطار الفشل دون الالتفات إلى الأسباب والتجارب السابقة، يكرّس الوضع البائس على الصعيد الاجتماعي، مما يتطلب الكثير من التوقف أمام التجارب الفاشلة، لاكتشاف العبر ومحاولة صياغة وسائل قادرة على تحويل هذه النقمة إلى نعمة، يتطلب الأمر عدم الاستسلام والتحدي، نظرًا لما يمثله الشعور بالخسارة من تدمير للذات، والدخول في دوامة من المعاناة، والكثير من الإحباطات.

ولعل في كل أزمة يستطيع الفرد أن يخرج منها بفوائد متى ما استطاع أن يجيّر هذه المرحلة من أجل الاستفادة منها بما تعود عليه من مكاسب معنوية ومادية في المستقبل، عزلتي و«الكورونا» هي تدوين لخواطر راودتني خلال هذه المرحلة والانعزال في المنزل، وفي الخلوة مع النفس يستفاد من تجارب وخبرات الآخرين والابتعاد عن الأشخاص المحيطين، وسوف نتعرف من خلال هذا المقالة على فوائد العزلة عن الناس.

ولعل الفوائد متعددة:

- استغلال الوقت في العبادة، خصوصا أننا مقبلون على شهر رمضان، فلنجعله تمهيدًا للشهر الفضيل.

- قضاء الوقت مع العائلة، والتقرب منهم.

- الشعور براحة البال والفكر

- زيادة القدرة على التفكير بالمستقبل بطريقة جيدة.

- الاستفادة من الوقت في مراجعة النفس، وتقويمها ومعرفة نقاط الضعف.

- ممارسة الرياضة، فهي تجدد النشاط.

- تنظيم برنامج لتطوير الذات وتنمية المواهب عبر التعلم عن بعد، والاشتراك في برامج مكثفة تضاف إلى سيرتك الذاتية.

- القراءة والاطلاع، ومحاولة تثقيف النفس.