

## روتين الحجر الصحي: العزلة الذاتية بالنسبة لكريس هادفيلد، تشبه كثيراً التحليق بمركبة فضاء



[www.nasainarabic.net](http://www.nasainarabic.net)

@NasalnArabic f NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic



كريس هادفيلد. حقوق الصورة: Daniel Ehrenworth

من هو كريس هادفيلد Chris Hadfield؛ رائد فضاء سابق متقاعد.

عدد أيام العزل: 33

المشاركين معه في الحجر الصحي: زوجته "هيلين"، زوجة ابنه "ميزاي"، وحفيدته "إليانور" البالغة من العمر أربع سنوات.  
الموقع: منزل صغير ذي طراز قديم أشبه بكوخ، مكون غرفتي نوم في مدينة سارنيا بمقاطعة أونتاريو.

## كيف يبدو صباح كريس هادفيلد؟

أقوم بضبط منبه على الساعة السادسة صباحاً، وأستيقظ عند شروق الشمس. فلم تُعطل العزلة روتيني المعتاد، بإستثناء أننا في منزلنا الصغير للغاية، الذي تم بناؤه في القرن التاسع عشر.

إنه أنا، زوجتي، زوجة ابني وحفيدتي. هذا هو طاقم المركبة الفضائية!

لدي كلب عمره 13 عاماً، يُدعى "ألبرت"، والذي يحتاج لأن يُمشَى صباحاً. هذا الكلب من فصيلة "الباك"، وهم ليسوا بالعباقرة! فبالنسبة لهم، كل ما يحدث هو فقط يحدث. وبهذه الطريقة، يكون "ألبرت" نموذجاً جيداً في وقت كهذا. فلا جدوى من القلق بشأن الأشياء، فقط افعل الشيء الصحيح، واهتم بمن حولك.

عندما نكون في تورونتو، عادةً ما نصطحب "ألبرت" إلى "ستارباكس" أو في نزهة إلى "هاي بارك". الآن، بما أننا في الكوخ، نخرجه في جولة في الممرات. فتمشية كترك هي فرصة لنا للتحدث والتواصل بما أن كلانا مشغول. فزوجتي طالبة بدوام كامل، لتحصل على شهادة الفنون الجميلة والتصميم من كلية "شيريدان".

أحاول ممارسة بعض التمارين الرياضية صباحاً. أنا لست متعصباً، لكنني لا أعتقد أنك بحاجة للإضمام إلى صالة ألعاب رياضية، أو أن تحصل على أحدث أحذية الركض، لكي تبقى بصحة جيدة. فدائماً ما أقوم بـ 15 تمرين ضغط قبل الاستحمام.



[View this post on Instagram](#)

.Self-isolation = garage cleaning, with my gang

A post shared by Chris Hadfield (@colchrishadfield) on Mar 17, 2020 at 12:38pm PDT

تكون طقوسنا عندما تستيقظ "إليانور" هي صنع البيض المخفوق. ونقوم برسم الوجوه باستخدام قلم تحديد، قبل كسرهم. وهي جيدة جداً في رسم القطط، وبهذا كان لدينا بيض القطط على الفطور هذا الصباح!

عادةً ما احصل على مزيج من عصير البرتقال وعصير الرمان صباحاً، لأنني توقفت عن احتساء القهوة. حيث ذهبنا يوماً إلى "ستاربكس" وادركت حينها أن طعامها ليس بالجيد، وأنني كنت أشربها فقط كعادة. فبدلاً من هذا، احتسي كوباً واحداً من شاي الكافيين، ثم شاي الأعشاب لبقية اليوم.

#### عن وقت الظهيرة

أميل لأن أقوم بالكثير من الأعمال خلال اليوم. فأنا اعمل على كتابي الرابع، وأجرى مقابلات مع وسائل الإعلام حول العالم، وكذلك أترأس حاضنة تكنولوجية تُدعى "Creative Destruction Lab". كما أنني أجرى المحادثات، وأقوم بالتدريس في جامعة "واترلو". وأنا رئيس مجلس إدارة مؤسسة "Open Lunar Foundation" وهي مؤسسة غير ربحية تركز على استكشاف القمر. حالياً أقوم بكل هذه الأعمال عبر الفيديو، بما أنه من الواضح أننا لا يمكننا عقد الاجتماعات المباشرة.

في هذه الأثناء، أعمل أيضاً على بعض التقنيات المتعلقة بمرض كوفيد-19 (COVID-19).

وهذا العمل هو منتج يُسمى "Spotlight"، مع شركة "Isberg". الأمل منه هو إنتاج مستشعر للضوء يمكنك وضع إصبعك عليه، وسوف يستخدم التحليل الطيفي في تحليل الدم، ومعرفة رد فعل جسمك تجاه الفيروس. وقد يكون لهذا دور هام في فتح الملاعب الرحلات الجوية، فعندما تقوم بمسح إصبعك ضوئياً، تحصل على ضوء أخضر أو ضوء أحمر، وهذا يُحدد إن كان يمكنك الدخول.

الطريقة التي تفكر بها وترتب بها أمورك كرائد فضاء، تنطبق بشكل كبير على الحياة المضطربة التي يعيشها الكثير من الناس في الوقت الراهن.

فأول شيء عليك فعله هو فهم المخاطر، فلا يمكنك التحليق بمركبة فضائية، وأنت قلق بشأن الأشياء. فأنت بحاجة إلى معلومات دقيقة، ومن ثم تحتاج لإدراك أنك جزء من طاقم يحاول تحقيق هدف. بمعنى أن تتساءل عن ماهية الأشياء التي ينبغي عليك فعلها اليوم، ومن ثم، والأهم من ذلك هو أن تبدأ في فعلها.



[View this post on Instagram](#)

.My home TV studio today

A post shared by Chris Hadfield (@colchrishadfield) on Mar 26, 2020 at 6:09am PDT

أما الغذاء فغالباً ما يتم تناوله كلما أمكن لنا، وعلى متن مركبة الفضاء كان مماثلاً. أعترف بأن بعض الوجبات هي طقوس إجتماعية، والبعض الآخر كالتوقف عند محطة وقود.

يقع الكوخ في جزيرة على نهر "سانت كلير". وقد سبق أن اشترى والداي كوخاً على نفس الجزيرة في 1962، لهذا فإن ذاكرة حياتي بالكامل تكمن في قضاء الصيف على هذه الجزيرة. اشترينا مكاننا قبل 14 عاماً، ومثل أي كوخ على الجزيرة، فهو صغير ومتواضع.

لا يزال لدي بعض العمل لأنجزه قبل حلول الصيف. كتشغيل الكهرباء، وفرز المواسير، وقطع الأخشاب، والتحقق من الصرف الصحي وتوجيه القارب بشكل صحيح. لقد ترعرعت في مزرعة، لذلك أعتقد أن هناك متعة كبيرة في الأعمال البدنية. وأحب أيضاً أن أشهد تغير الفصول. قد رأينا ليلة أمس نسرأً أصلعاً ونقار خشب أحمر البطن.

## أما عن المساء

أحب أن أضيف بعض التعقيد على الغذاء وأجعله رسمياً. نُرتب المائد، لدينا المناديل القماشية ومشروب لكل شخص. أحب "سكوتش" الشعير من "إيسلاي"، فهو شيئاً من السماد الطبيعي. وتشعر حفيدتنا بإلقاء النخب ومن ثم نقرع كؤوسنا ببعضها، ونأخذ رشفة قليلة. عادةً ما تتناول "إليانور" الماء المثلج، لأنها تظن أن الثلج ممتع!

فُمننا الليلة الماضية بشيء مُتعمد، حيث جلسنا جميعاً على شكل دائرة وتحدث كل منا عن يومه. وكان من دواعي سروري أن استمع لتعبير الجميع. لقد أخرج هذا الجميع من قوقعتهم الصغيرة!

تحدثت بشأن "Spotlight". وأخبرتنا زوجتي عن مشروع جامعي تعمل عليه بشأن تأثير "الأيكونوغرافيا" الروسية.



والأكثر روعة هو رؤية العالم بأعين "إليانور". فهي لا تقل أهمية عن أي شخص آخر حول المائدة.

حالياً، يُعد ذئب البراري ضخماً في مخيلتها، وهذا بسبب أنه موجود بكثرة في الجزر المجاورة، لكنها لم تر واحداً. دائماً ما تطلب مني أن أريها إياه على جهازي، لذلك قد نظرنا في جميع أنواعه، من الحيوان الكارتوني "وايل إي كايوتي" إلى الحقيقي منه. ففهم الشيء لا يُبقيه مُخيفاً.

بعد الغداء، يسترخي الجميع. ومن ثم لدينا وقتنا المخصص للقراءة لـ"إليانور". فأنا عضو في مجلس إدارة مؤسسة محو أمية الأطفال الكندية، لذا فأنا على دراية بمدى أهمية محو الأمية، بل والأهم من ذلك، فإن القراءة لحفيدتك يعني الكثير من المرح. حالياً، لدينا كتابان للقراءة على التناوب هما "توماس القطار" و"توماس وسمك القرش".

وبمجرد إنجاز الأمور الهامة. أخلد للنوم. عادةً ما يكون في حوالي الساعة العاشرة مساءً. وأضبط المنبه لصباح اليوم التالي. ومن ثم التكرار!

• التاريخ: 20-04-2020

• التصنيف: علوم أخرى

#محطة الفضاء الدولية #كوفيد-19 #الكورونا #كريس هادفيلد



#### المصادر

• [torontolife.com](https://torontolife.com)

#### المساهمون

• ترجمة

◦ ضحى مجدي

• مراجعة

◦ خزامى قاسم

• تصميم

◦ Azmi J. Salem

• نشر

◦ Azmi J. Salem