

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Political

سیاسی

یونس نگاه- کابل
۲۷ فیروزی ۲۰۲۰



پس گیری

تدبیر، کار تمام نشدنی و رفیق تمام عمر است. وقتی به ویروس آلوده شدید، تدبیر را کنار نگذارید بلکه محکمتر به آن بچسبید و برای بازپس‌گیری سلامت خود تلاش کنید.

گاهی ممکن ناخواسته و باوجود تمام تدابیر در اثر تماس مداوم با همسایگان آلوده، ملا امام آلوده، معلم آلوده، راننده آلوده و رهبر آلوده سیستم ایمنی شما از هم بپاشد و به ویروس گرفتار شوید. گرفتاری برخی ویروس‌ها در آغاز راحت بخش است، یک نوع درد شیرین دارد، احساس تعلق برای‌تان دست می‌دهد و فکر می‌کنید مأموریتی پیش‌رو دارید. در این مرحله بیشتر آدم‌ها گاردهای خود را برای همیشه پائین می‌کنند و در لجن ویروس شناور می‌شوند. اما، تدبیر همیشه کنار لجن ایستاده است و دست‌هایش آماده کمک.

ممکن چند لقمه آلوده خورده باشید یا چند فکر آلوده در ذهن‌تان رخنه کرده باشد، ولی هنگامی که احساس درد دست داد و تب‌تان شدید شد، به تدبیر پناه ببرید و از خوردن لقمه‌های آلوده بیشتر دست بردارید. ورزش کنید، سبزی بخورید، هوای پاک تنفس کنید، استراحت کنید و از رفتن به محافلی که باور دارید منبع مریضی شماست، اجتناب ورزید.

این مرحله تدبیر را پس‌گیری می‌گویند. مثلاً اگر یک نفر از اعضای خانواده را در یک لجن ویروسی از دست دادید، ممکن است مدیر عمومی لجن با دسته ای گل به خانه شما بیاید، برسرگور شهیدتان سخنرانی غرائی کند، چند هزار افغانی کمک کند، شما را خانواده شهید گفته چندبار برصدر مجلس بنشانند. این‌ها بخشی از بازی ویروس‌داران است و شما را برای بلعیده شدن بیشتر آماده می‌سازند. گارد خود را پائین نکنید. هر زمانی که سر خود را از لجن بیرون بکشید، تدبیر در کنار لجن آماده پذیرش شماست. به او بگویند که شما را کمک کند تا خود و خانواده خود را از دست لجن‌داران پس بگیرد.

با از دست دادن یک عضو زندگی شما به پایان نمی‌رسد. شما می‌توانید فرزندان زنده خود را از چنگ ویروس‌ها پس بگیرید و نگذارید بار دیگر از شما شهید بگیرند.