

الأزمة كورونا وجه آخر.. سلسلة تحقيقات

أعدّها لفائدتكم: فريق مجلة التقوى

3

- * وباء فيروس كورونا الذي عاث فساداً في جميع أنحاء العالم دفع ملايين الناس إلى تطبيق الحجر الصحي على أنفسهم وذويهم مُكرهين.
- * الحجر الصحي هو حالة أو فترة تقييد لحركة الناس بهدف الحد من انتشار الوباء. وهو أمر يتخطى حاجز الضرورة، لا سيما في حال الافتقار إلى لقاح ناجع أو علاج شاف.
- * على أية حال، إذا كان في الحجر بلاء، فهو خير من نار الوباء.
- * سنركز على الصحة النفسية والبدنية في هذه السطور كخطوة حيوية للعودة إلى حياتنا الطبيعية.

تحقيق 3 : خطوات مفيدة لمواجهة آثار الحجر الصحي

حين يقتنع المريض بأن العقار المر يضع الله تعالى فيه الشفاء فإنه يسارع إلى تناوله ليتماثل للشفاء تدريجياً، من هذا المنطلق ينبغي التعامل مع الحجر الصحي، بوصفه دواءً مرّاً، إذا أدركنا هذا جيداً فلعلنا نتغلب على بعض التأثيرات السلبية، فتثقيف وتوعية الناس حول أهمية الحجر للحفاظ على صحتهم وصحة الآخرين يشركهم بفعالية في دور نشط، فاستجابة الناس تكون أفضل إذا ما أُقنعوا على التعاون بدلاً من أن يُجبروا عليه. هذا بالطبع إلى جانب توفير الإمدادات اللازمة بسرعة قبل أن يزيد التملل، وهذا ينطبق بشكل خاص على أنظمة الرعاية الصحية الطبية، التي تنقصها المعدات الطبية الأساسية. ومن المؤكد أن الاعتمادات ستساعد على الحد من التوتر والقلق والغضب والضغط؛ وتحسن معنويات العاملين أيضاً. ولنكن نشيطين وفعالين في علاقاتنا الاجتماعية، فإن لم يكن بد من التلاقي الواقعي، فلا بأس من اللقاء الافتراضي، وقد أضحي أمراً محموداً، بعد أن كان سلبياً فيما مضى، لأنه في هذه الحال يدعم التواصل الواقعي ولا يهمله.

وإذا كنت في الحجر الصحي في المنزل، تابع ممارسة هواياتك واهتماماتك، وتناول طعاماً أكثر صحة، وتمرن ونم بشكل أفضل؛ وكن أكثر إبداعاً وإنتاجية، أنجز ما لم تسنح لك الفرصة القيام به في السابق. فمن المثير للاهتمام والمشجع أن نعرف أنه خلال الطاعون الدُملي، عندما كان إسحاق نيوتن في الحجر الصحي في منزله ويطبق الابتعاد الاجتماعي، شرع فيما وصفه الفترة الأكثر إنتاجية فكرياً في حياته، فأساس تفاصيل وقياسات الانكسار وبعض الأفكار الأخرى تعود لهذه الفترة. لنحاول إذاً أن نكون مثل نيوتن فنستثمر وقتنا بشكل أفضل.



altaqwa.net



انتظرونا في تحقيق تال بعنوان:

4. كيف تحول حبرك الصحي إلى جنة!!

