info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۸۲۰
دوشنبه / ۲۳ فروردین / ۱۴۰۰
۲۹ / شعبان / ۱۴۴۲
12 / April / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگام اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: زاهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۵۳۸۳۸-۲۲۵۴۱۴۹۵-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

تلنگر

عمر کوتاه نیست

اعتماد: یک فیلسوف آلمانی می‌گوید «عصر جدید زمانی شروع شد که یکی گفت: وقت ندارم.» این جمله را همه ما زیاد می‌شنویم و ای بسا خودمان به دیگران می‌گوییم. دغدغه وقت و زمان به امری عمومی بدل شده. دوستی می‌گفت «چرا این‌قدر در زندگی وقت کمه؟ کاش آدم کمتر می‌خوابید!» اما آیا به راستی وقت کم است یا چنانکه آن فیلسوف گفته، این خصلت و سرشت زندگی در روزگار جدید است؟ وقتی آثار و نوشته‌های بزرگان اهل ادب، در گذشته را می‌خوانیم، جملاتی مبنی بر زودگذری عمر و کوتاهی آن زیاد به چشم می‌خورد. مثل سعدی که می‌گوید «عمر برف است و آفتاب، تموز» یا حافظ که گفته «زمان خوشدلی دریاب و در یاب/ که دایم در صدف گوهر نباشد» تشابه ظاهری میان فناناگذشتگان به گذرایی عمر و کوتاهی آن یا شکوه و شکایت روزانه ما از «ضیق وقت» رهزن و گمراه‌کننده است. اما دغدغه انسان جدید از «کمبود وقت» جنس دیگری دارد. البته تردیدی نیست که در روزگار مدرن هم بسیاری از آدم‌ها همچنان به غایت حیات می‌اندیشند و بسیاری از کارشناسان زندگی خوب به تأسی از گذشتگان، خوش باشی و درک لحظه حال را توصیه می‌کنند. ضمن آنکه همان فیلسوف نشان داده که «زمانمندی» یا «زندگی در زمان» اساس ساختار وجودی انسان است. هستی انسانی در پهنه زمان گسترده و این اضطراب و دلهره‌امری انکارناشدنی و به اصطلاح فیلسوفان، هستی‌شناختی است چنانکه فیلسوف آلمانی دیگری نشان می‌دهد که همین دغدغه زمانمندی(تاریخیت) ذاتی ماهیت انسان است، برخلاف سایر موجودات که چنین درک و دریافتی از زمان ندارند یا لااقل می‌توانی گفت که از کرد و کارشان چنین دغدغه یا استنباط نمی‌شود.

اما شکوایه‌های انسان جدید از کمبود وقت یک علت دیگر هم دارد. در روزگار جدید به لطف پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیک و بالارفتن چشمگیر کیفیت و رفاه زندگی، میانگین عمر انسان نسبت به همه ادوار گذشته افزایش قابل‌توجهی یافته در حالی که انسان تراز نوین، بیش از همیشه از کمبود زمان می‌نالد. علت زیاده‌خواهی و جوش و جلای او برای بهره بردن از همه امکانات است. یکی از اصلی‌ترین موتورهای محرکه انسان جدید در منطق سرمایه‌داری، حرص و آز برای بهره بردن بیشتر و بیشتر از همه لذایذ و امکانات است. در زمانه ما دسترسی به منابع لذت و خوشی به شکل غریبی زیاد شده ضمن آنکه فراگیر شدن ارتباطات، آگاهی ما را نسبت به شیوه‌های دیگر زندگی و خوشی‌ها و لذت‌های سایر آحمیان افزایش داده است. روشن است که بهره‌مندی از این حجم عظیم و متنوع امکانات و خوشی‌ها یا توانمندی‌های محدود انسان سازگاری ندارد. یا دست‌کم علی‌الحساب چنین است و انسان با معنا و مفهومی که تاکنون شناخته‌ایم، نمی‌تواند همزمان در بی‌نهایت جا باشد و بی‌نهایت سال عمر کند. تضاد این محدودیت با آن لایتناهی، بزرگ‌ترین علت اضطراب و ناراحتی و نهایتا افسردگی و حرمان است. طرفه آنکه بسیاری از گذشتگان در عمرهایی به لحاظ کمی به مراتب کوتاه‌تر، دستاوردهای ماندگارتری داشته‌اند. حال آنکه این هول و ولا برای سرک کشیدن به همه چیز و چشیدن هر طعم و مزه‌ای سبب می‌شود که آهستگی و درک لذت لحظه حال از دست برود و نتیجه چندانی هم در پی نداشته باشد. اما راه‌حل چیست؟ شتاب زندگی در روزگار ما به عنوان تابعی از منطق زندگی جمعی در گردونه بی‌رحم رقابت چنان زیاد شده که به بعید بتوان دستورالعملی کلی و همگانی برای مقابله با این آزمندی نظام‌مند یافت. به نظر می‌رسد هرکس باید خودش با درون نگری و تامل به خویش‌کاوی(رسالت) خود بیندیشد و به تعادل و توازنی میان محدودیت‌های خود و جهان نامتناهی بیندیشد. چنانکه حافظ می‌گفت: «غنیمت‌دان‌ومی خور در گلستان/ که گل تا هفته دیگر نباشد».

محسن آزموده

از تمام خوانندگان پیام آشنا می‌خواهیم، یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که در محله و زندگی خود با آن دست به گریبان هستید برایمان پیامک کنید تا در ستون «پیامک های وارده» با نام تان-در صورت تمایل- منتشر شود.

SMS
۳۰۰۰۲۸۰۲۴۰۰۶۰

امروز با حافظ

دع التکاسل تغنم فقد جری مثل
که زاد راهروان چستی است و چالاکی
اثر نماند ز من بی شمایلت آری
اری مآثر محیای من محیاک
ز وصف حسن تو حافظ چگونه نطق زند
که همچو صنع خدایی ورای ادراکی

خواندنی

سیری ز دیدن تو ندارد نگاه من
چون قحط دیده‌ای که به نعمت رسیده‌است

صائب تبریزی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۲	۰۶:۴۱	۱۳:۰۹	۱۹:۳۷	۱۹:۵۴

برگه

مصمم شوید که کاری باید صورت گیرد، سپس راه انجام آن را خواهید یافت.

"آبراهام‌لینکلن"

یادداشت

پنجه پیتُک یادگاری از جشن های نوروز در طالقان

مهدی آهنگری- در ایران قدیم سال شامل دوازده ماه سی روزه بوده که مجموعا ۳۶۰ روز می‌شده‌است.

۵ روز باقیمانده را به عنوان پنجه در آخر سال اضافه کرده و جشن می گرفتنداین جشن در بعضی از مناطق و از جمله طالقان در ۲۵ تا ۳۰ فروردین برگزار می گردیده که نوید فصل کاشت بهاره است.

شباهت این مراسم با سیزده بدر با خوردن غذا در بیرون از خانه و تاب بازی(تو وازی) جالب توجه است.

بازشناسی بقایای این جشن در

منطقه «طالقان» بانام «پنجه پیتک» توسط آقای سید احمد وکیلیان در مقاله ای در سایت زیر منتشر گردیده‌است.

خلاصه ای از این مقاله بدین شرح ارایه میگردد:

مردم طالقان عقیده دارند برای آمدن شادی در سالی که در پیش است باید در روز پنجه حتما از آبادی خارج شوند.

همچنین در این روز به چند چیز خیلی اهمیت می‌دهند.

یکی نظافت خانه و کاشانه دیگری نظافت آراستگی سر و روبشان، و سوم شاد بودن و دوری جستن از تلخی های زندگی از دیگر باورهایی که درباره این روز دارند آنکه چشم بر هم نگذارند و نخوابند وحتی چرت هم نزنند.

مردم در رفتارشان با خانواده و آشنایان در روزهای پنجه نکاتی را رعایت می کنند و چنانچه کدورتی در دل داشته باشند فراموش می کنند و صلح و آشتی را جانشین قهر و کینه می سازند.

در روز پنجه به جاندارن از جمله حشراتی چون زنبور و مورچه اذیت و آزار نمی رساندند وعقیده دارند اگر در این روز حشرات را بکشند موجب زیاد شدن آنهامی شوند.

کسانی هم که کارهای ناتمام دارند در روز پنجه دست از کار می کشند از جمله خیاط ها و بافنده ها کار را تعطیل می کنند.

زیرا باور دارند که خیاطی و بافندگی در روز پنجه سبب خواهد شد که در سال آتی گره یا به قول طالقانی ها «پیت» در کارشان بیفتد.

پیتک کلاس یا «نان پنجه پیتک»

از یکی دو روز پیش از فرا رسیدن پنجه زنان خانه دار سرگرم فراهم کردن وسایل پخت نان پنجه می شوند به این نان در روستای کولج پیتک کلاس و در روستای خچیره گرته و در روستای جزینان طالقان گردمی گویند.

شیرینی خانگی اگردک

یکی دیگر ازخوردنی های روز پنجه پیتک شیرینی «اگردک» است. برای تهیه اگردک مقداری دُد گندم را با شیر و شکر خمیر کرده و روغن حیوانی و تخم مرغ و زرد چوبه و زنجبیل و هل و دارچین هم به خمیر افزوده و می گذارند تا خمیر ور بیاید. بعد خمیر را چانه چانه کرده و به اشکال مختلفی در می آورند. آن گاه اگردک ها را درماهی تابه می اندازند و با روغن سرخ می کنند.

پیتک‌پلو

در بعضی از آبادی ها مثل «کولج» بعد از ظهر روز بیست و چهارم فروردین یعنی شب پیتک مرم پلو می پزند و به آن «پیتک پلو» می گویند.

پیت گشت

در روز پنجه پیتک یعنی روز بیست و پنجم فروردین خرد و کلان و پیر و جوان در حالی که همگی رخت نو بر تن دارند، بلر و بنه را بر می دارند و به طرف دشت و کوهسار راه می افتند و پای درخت و جوی آبی می نشینند.

اهالی سوهان در دشت هموارى به نام آندست که پونجه زاری است وسیع و دلکش و ساکنان جوستان در دشت زیبای بیدسار و اهالی دیگر آبادی ها در مزارع نزدیک به آبادی خویش بساط پنجه پیتک که بیشتر سبزی پلو و کوکوی سبزی است تهیه می بینند، اما سر هر سفره انواع خورشت ها و غذاهای محلی دیده می شد.

کشتی گرفتن

در روز پنجه پیتک بازار کشتی پررونق است و یکی از سرگرمی های عمده جوانان در این روز کشتی گرفتن است.

تاب خوردن یا تو خوردن

تاب خوردن یا به قول اهالی سوهان طالقان « هوشت » خوردن در روز پنجه پیتک خیلی تماشایی و مهم است، چون به قول مردم « مهران » و « عالیسر » کسی که تاب بخورد بیت یا گره از کارش باز می شود.

اهالی « خسبان » هم معتقدند که دختران دم بخت یا دختران خانه مانده اگر در روز پنجه، تاب بخورند در سال بعد حتما بختشان باز می شود و به خانه شوهر می روند.

پیتک مجمع یا مجمعه فرستادن برای عروس

آنهایی که برای پسرشان نامزد گرفته و یا تازه عروس داشته باشند، اما هنوز عروس در خانه پدرش باشد واجب می دانند که در روز پنجه پیتک برای عروسشان هدیه بفرستند.

گزارش

شروط اجرای طرح‌های گردشگری در مناطق چهارگانه

دربی انتقاد از موافقت با اجرای طرح پروژه گردشگری در جزیره آشوراده در پناهگاه حیات وحش و ذخیره‌گاه زیست کره میانکاله، یک کارشناس تنوع زیستی با اشاره به اینکه بهره‌برداری گردشگری در مناطق چهارگانه و ذخیره‌گاه‌های زیست کره در بسیاری از نقاط دنیا انجام می‌شود، گفت : اجرای طرح‌های گردشگری منطبق بر اصول توسعه پایدار و براساس پروتکل‌های بین‌المللی می‌تواند علاوه بر کمک به حفاظت بهتر از این مناطق در بسیاری از موارد از دست‌درازی و توسعه‌های مخرب‌تر در این مناطق جلوگیری کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سید مهدی نبی‌یان با اشاره به اینکه در بسیاری از کشورهای دنیا از مناطق چهارگانه بهره‌برداری‌های گردشگری انجام می‌شود، اظهارکرد: این که یک منطقه‌ای را کاملا بکر و دست نخورده باقی بگذاریم امروزه کار ساده‌ای نیست چراکه این نوع حفاظت پایدار نخواهد بود.

وی ادامه داد: زمانی به حفاظت پایدار خواهیم رسید که یک منطقه بتواند هزینه‌های خود را تامین کند. مدیریت یک سری بسترهای طبیعی تنها با دیدگاه حفاظتی و حراستی امکان‌پذیر نخواهد بود و نمی‌توان انتظار داشت که هیچ فردی به این مناطق ورود نکنند و تجربه جهانی نشان داده که در نهایت فشارهای سیاسی، اقتصادی و افزایش جمعیت به‌تدریج باعث می‌شود که به این مناطق دست‌درازی شود.

نبی‌یان با بیان اینکه سیاست‌گذاری‌ها باید به نحوی باشد که عرصه‌های طبیعی و مناطق حفاظت شده را به‌طور کامل از دست ندهیم، گفت: سازمان جهانی حفاظت از حیات وحش و کنوانسیون‌های مربوطه مانند کمیته ملی برنامه انسان و کره مسکون کمیسیون ملی یونسکو به‌منظور پایدار باقی ماندن این مناطق توصیه به حرکت به سمت رویکردهای حفاظتی کردهاند که به‌نوعی براساس بهره‌برداری از این مناطق با اولویت جامعه محلی باشد چراکه منطقه‌ای پایدار باقی می‌ماند که بتواند به‌نوعی هم درآمدی برای مردم محلی ایجاد و از طرفی نیز هزینه‌های خود را تامین کند.

این کارشناس ارشد تنوع زیستی با اشاره به اینکه تمام عرصه‌ها و مناطق متولی مشخصی دارند، اظهار کرد: متولی مناطق چهارگانه سازمان حفاظت محیط زیست و لازم است که این سازمان به‌عنوان متولی که وظیفه مدیریت این مناطق را برعهده دارد پتانسیل چنین عرصه‌هایی را برای بهره‌برداری اصولی و منطبق بر اصول توسعه پایدار شناسایی کند. خوشبختانه این سازمان برای بسیاری از پارک‌های ملی طرح‌های مدیریت تعریف کرده و در این طرح‌ها برای هر منطقه چهارگانه تحت مدیریت سازمان حفاظت محیط زیست زونینگ (منطقه‌بندی) در نظر گرفته شده است.

وی ادامه داد: در این منطقه‌بندی‌ها، مناطقی را به‌عنوان هسته مرکزی شناسایی می‌کنند که هرگونه دست‌اندازی، تصرف و فعالیت‌های انسانی در آن ممنوع است این در حالیست که در زون اکولوژیک می‌توان مطالعاتی درباره گونه‌های گیاهی و جانوری انجام داد و ورود دانشجویان محیط زیست، کارشناسان و دانشمندان به این منطقه زیر نظر سازمان حفاظت محیط زیست مجاز شناخته می‌شود اما مناطق دیگری در این منطقه‌بندی‌ها تعریف شده‌اند به نام زون تفرج متمرکز و زون تفرج گسترده که مساحت بسیار اندکی از یک منطقه حفاظت شده یا پناهگاه حیات وحش و پارک ملی را به خود اختصاص می‌دهند که می‌توان در این مناطق براساس بندهای قانونی انواعی از بهره‌برداری‌های گردشگری زیر نظر سازمان حفاظت محیط زیست صورت گیرد.

به گفته این پژوهشگر حیات وحش، منطقه‌بندی‌های تعریف شده براساس استانداردهای «فائو»(سازمان خواربار جهانی) و اتحادیه بین‌المللی حفاظت از طبیعت است و کشور ما نیز این معاهدات بین‌المللی را امضا کرده و هم تعاریف ملی و طرح‌های جامع مدیریت را براساس این قوانین بالادستی برای خود تعریف کرده است.

وی با اشاره به اینکه طرح‌های جامع مدیریت در بسیاری از مناطق چهارگانه کشور مصوب و اجرا شده است، اظهار کرد: لازم است در تمام مناطق چهارگانه این طرح‌ها را براساس منطقه‌بندی‌ها اجرا کنیم.

نبی‌یان خاطرنشان کرد: براساس پروتکل‌ها و طرح‌های بین‌المللی و ملی امکان بارگذاری‌های سنگین در زون‌های تفرجی مناطق چهارگانه به شکلی که در مناطق آزاد مانند ساحل کیش اتفاق می‌افتد، وجود ندارد بلکه بارگذاری مراکزی مانند مرکز بازدیدکنندگان، سایت‌های عکاسی پرندەنگری، کمپ‌های اقامتی با سازه‌های سبک که مدول‌های آن‌ها نیز از پیش تعریف شده و ... امکان پذیر خواهد بود.

این کارشناس ارشد تنوع زیستی با بیان اینکه نمی‌توان در زون‌های تفرجی مناطق چهارگانه خدمات‌رسانی و امکانات تفریحی که در مناطق آزاد ارائه می‌شود را تعریف کرد، اظهار کرد: در زون‌های تفرجی مناطق چهارگانه حتی تابلوهای راهنما و اطلاع رسانی برای گردشگران نیز تعاریف خاص خود را دارد که از چه جنس و رنگ ساخته و در چه مکان‌هایی نصب شود.

وی ادامه داد: بارگذاری‌هایی که در زون‌های تفرج متمرکز و گسترده انجام می‌شود براساس ظرفیت برد منطقه و شامل کاربری‌های بسیار سبک مانند پرندەنگری و بازدید از این سایت‌های طبیعی است.

به گفتی نبی‌یان، تا زمانی که مناطق چهارگانه به این سمت قانونی پیش نروند و این شکل از گردشگری و به‌نوعی بهره‌برداری پایدار براساس قوانین و مقررات سازمان حفاظت محیط زیست و طرح‌ها و الگوهای پایه‌ای در این مناطق شکل نگیرد، همواره مناطق چهارگانه ما تحت تاثیر انواع دیگر توسعه قرار خواهند گرفت. از این رو نباید با همه انواع بهره‌برداری در هر منطقه طبیعی مخالفت کرد.

وی ادامه داد: این طرح‌های تفصیلی که برای بهره‌برداری از زون‌های تفرج متمرکز و گسترده در مناطق چهارگانه تعریف می‌شوند نیز باید زیر نظر کارشناسان سازمان حفاظت محیط زیست و مشاوران مربوطه انجام سپس اجرایی شود.

این کارشناس ارشد تنوع زیستی با اشاره به محدودیت پرسنل حفاظتی در مناطق چهارگانه کشورانهاکرد: درآمد حاصل از طرح‌های گردشگری در این مناطق می‌تواند در جهت حفاظت از عرصه هزینه شود. اجرای طرح‌های گردشگری براساس مقررات هرچند صدماتی را به مناطق وارد می‌کند و با درصدی از تخریب همراه است اما باعث جلوگیری از توسعه‌هایی می‌شود که آسیب بیشتری به محیط زیست وارد می‌کنند و با اینکه در نمود اولیه تصور می‌شود که طرح‌های توسعه گردشگری، منطقه‌ای را از بین می‌برد اما خود مدافعی در برابر انواع توسعه‌های سنگین‌تری است که آسیب‌های بیشتری به محیط زیست وارد می‌کند.

نبی‌یان در پایان تصریح کرد: طرح‌های گردشگری پایدار در مناطق حفاظت شده بسیاری از کشورهای دنیا اجرا شده و این گفتمان که اینجا ایران است و از ترس سوء مدیریت در آینده بهتر است تغییری ایجاد نشود تنها باعث افزایش تهدیدات آتی برای این مناطق می‌شود. به طور قطع در هر نوع توسعه و حرکت جدیدی امکان خطا وجود دارد اما این به معنی اینکه دست به هیچ کاری نزنیم، نیست چراکه همین رویکرد طی حدود ۴۰ سال اخیر باعث شده کیفیت حفاظتی کاهش پیدا کند و بخش‌های زیادی از مناطقی که داشتیم را از دست دهیم.

بریده جراید

ناامید نشویم حال ناخوشایند این روزها هم گذراست

ایران؛ اسماعیل آذر، شاعر، مجری و استاد دانشگاه- جهان هستی درآمیخته با اتفاقاتی است که بخش عمده آنها خارج از وجود ما رخ می‌دهند. اتفاقاتی که گاه بر وفق مراد ما هستند و گاهی هم سد راهمان می‌شوند؛ از ورشکستگی گرفته تا موفقیت کاری. هرچند که در نهایت هر دو تمام می‌شوند و هیچ اتفاقی، چه خوب و چه بد، برای ابد زندگی‌مان را مشغول نمی‌کند. اما در این بین مسائلی که درونی هستند، از جمله ناامیدی‌ها و دلگیری‌ها، اگر ادامه پیدا کنند حتی قادر به زمین زدن ما می‌شوند و ایستادگی در برابر آنها اگر به اتکای پشتوانه‌های روحی باشد موفقیت‌آمیز خواهد بود. چندین سال قبل «گلزخسار صفی‌اوا»، شاعر مشهور تاجیکستانی برای شرکت در کنگره‌ای به ایران آمده بود؛ همراه با جمعی به گفت‌وگو نشستیم که بحثمان اتفاقاً درباره همین فراز و نشیب‌های زندگی بود که او گفت: «من غم نمی‌خورم، غم مرا می‌خورد.»

این حقیقتی است؛ غم است که اغلب سراغ ما می‌آید، حالا حساب کنید اگر خودمان هم برای رهایی از آن تلاش نکنیم چه بر سرمان می‌آید! همچون روزگار فعلی‌مان که از یک‌سو بحث شیوع و کشتار بیماری کرونا در میان است و از طرفی هم بسیاری از مردم یا کار خود را از دست داده‌اند یا با مشکلات عدیده مالی روبه‌رو شده‌اند. برخی گرفتار بستر بیماری شده‌ایم و از آن بدتر برخی از ما هم عزیزانمان را از دست داده‌ایم. اما مگر با گوشه‌ای نشستن و غرق غم شدن مشکلات حل می‌شود؟

این روزها به هر طریقی که از عهده‌مان برمی‌آید باید برای بهبود حال روحی‌مان تلاش کنیم؛ همدلی یکی از بهترین این راه‌هاست. بله. نمی‌توان دورهمی گرفت؛ اما وسایل ارتباط جمعی بس به کار می‌آیند؟ می‌توان از آنها کمک گرفت.

از سویی افرادی که همراه خانواده خود زندگی می‌کنند می‌توانند کنار یکدیگر فضای صمیمانه‌ای برای غلبه بر استرس و مشکلات این روزها فراهم کنند. اما اهالی ادب و هنر، بویژه آنهایی که از محبوبیتی میان مردم برخوردار هستند می‌توانند با بازگویی شرایط مشابهی که تاریخ به مردمان گذشته تحمیل کرده بود آنان را به گذر از این روزها امیدوار کنند.

در این بین کم نیستند فیلم‌ها و کتاب‌هایی که براساس وقایع مشابهی خلق شده‌اند؛ اتفاقاتی که در نهایت به‌رغم همه سختی‌ها تمام شده‌اند.

این روزگار کرونایی و مصایب برآمده از آن هم بالاخره می‌گذرد؛ مشکلات اقتصادی و گرفتاری‌هایی که به شکلی گریبان همه ما را گرفته‌اند هم کنار می‌روند. در این بین مسئولان و آن دسته از دولتمردانی که دغدغه مشکلات هموطنان خود را دارند هم باید بیش از پیش برای بهبود اوضاع فعلی تلاش کنند و از سویی با شفاف‌سازی، روند اقدامات خود را با مردم در میان بگذارند. متخصصانی همچون روانشناسان هم حالا که اوضاع روحی چندان خوبی بر جامعه حاکم نیست باید دست‌به‌کار شوند که البته تحقق همه اینها در گرو همکاری مسئولان است. نکته‌ای که حتی در سخت‌ترین شرایط هم می‌تواند بارقه‌های امید را در درونمان روشن نگاه دارد این است که در کنار تلاش برای ادامه زندگی و حفظ روحیه‌مان به خدا توکل کنیم و نگذاریم ناامیدی بر ما غلبه کند. مأیوس نشویم که ناامیدی می‌تواند پایان راهمان باشد.

قربونِ دَسِّت، اون شیر آبُ ببند.