

گروه حوادث

اگر چه خوشبختانه آمار مبتلایان کرونا طی هفته های اخیر رو به کاهش گذاشته که نتیجه همکاری مردم و تلاش بی‌وقفه کادر درمان و بخش سلامت است اما متأسفانه در طول ۱۰ ماه گذشته در استان کرمان حدود ۲۳۶۴ نفر جان شیرین خود را به‌خاطر این اپیدمی ویران‌کننده از دست داده‌اند که آمار نسبتاً بالایی است. آماری که می‌توانست با رعایت برخی محدودیت‌ها و دستورالعمل‌ها و مراقبت بیشتر مردم، کمتر باشد.

سهم سسیرجان نیز از این عدد حدود ۱۸۸ نفر است. ۱۸۸ نفری که به‌طور قطع به دلیل کرونا جان باخته‌اند. یادمان نرفته وقتی خبر اولین قربانی کرونا فروردین امسال در سیرجان منتشر شد از این‌که کرونا در سیرجان هم یک قربانی داشته همه متعجب شدند. حالا آن یک نفر به ۱۸۸ نفر رسیده که دارد به‌خاطر سلامتی خود و اطرفیانی بیش از قبیل در رعایت اصول بهداشتی مراقبت شود تا این نمودار بالاتر نرود.

اسماً تازه‌ترین خبر از آمار مبتلایان کرونا در سیرجان حکایت از بستری بودن ۳۰ بیمار قطعی کرونا و حدود دو برابر این تعداد (۶۲) بیمار غیرقطعی کرونا در بخش‌های حاد تنفسی در دو بیمارستان امام رضا (علیه‌السلام) و غرضی دارد. این گزارش حاکی است از ابتدای این اپیدمی تاکنون

«۶۷۷۰» نفر در سیرجان مبتلا به کرونا شده‌اند که امیدواریم روز به روز از میزان آن کم شود.

◀ **مرگ و میر کمتر کرونای انگلیسی**
یک عضو ستاد ملی مقابله با کرونا در ایران ویروس کرونای انگلیسی را بسیار آلوده‌کننده دانست و گفت : میزان بیماری‌زایی و سرایت این ویروس حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد است و بیشتر افراد زیر ۲۰ سال را درگیر می‌کند.

وی با بیان این‌که امکان تشخیص این ویروس در ایران وجود دارد، گفت: با این حال مرگ‌ومیر ویروس انگلیسی نسبت به ویروس قبلی بیشتر نیست و از این نظر نگران نیستیم. دکتر مسعود مردانی که در یک برنامه‌ی تلویزیونی صحبت می‌کرد با اشاره به تفاوت ویروس جهش‌یافته‌ی کرونا با ویروس قبلی، بیان کرد: «تفاوت ویروس جهش‌یافته یا کرونای انگلیسی با ویروس کرونای قبلی این است که شدید

از ابتدای شیوع کووید ۱۹ چه تعداد در سیرجان و کرمان قربانی کرونا شدند؟

مرگ ۱۸۸ سیرجانی بر اثر کرونا

▪ **جزئیات بیشتری از کرونای انگلیسی اعلام شد**



آلوده‌کننده است». وی گفت:«میزان بیماری‌زایی و سرایت آن در حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد است و افراد مبتلا به این ویروس با یک تماس کوچک می‌توانند اطرافیان را مبتلا کنند و این ویروس افراد زیر ۲۰ سال را بیشتر از افراد میانسال دیگر مبتلا می‌کند». دکتر مردانی با بیان این‌که مرگ و میر ویروس انگلیسی نسبت به ویروس قبلی کمتر است و از این نظر نگران نیستیم،

◀ **به دیدن مسافران خارجی نروید**
وی در توصیه‌های در ایسن رابطه گفت: «شهروندان از دورهمی‌ها پرهیز و سعی کنند به دیدار افرادی که از مسافرت خارجی آمده‌اند نروند».

عضو کمیته کشوری ستاد مقابله با کرونا افزود:«همه‌ی کسانی که به کشورهای خارجی سفر کرده‌اند و به ایران برمی‌گردند پس از بازگشت باید حداقل دو هفته در قرنطینه بمانند و اگر علائمی داشتند، سریع مراجعه کنند و تست بدهند و در این مدت از دیدن و بازدید از فامیل، بوسیدن و در آغوش گرفتن اعضای خانواده و دوستان و نزدیک شدن به دیگران خودداری کنند».

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره‌ی چرایی جهش ویروس کرونا توضیح داد: «ماهیت ویروس، علت اصلی جهش کرونا است و راه‌های پیشگیری از کرونای انگلیسی فرقی با کرونای معمولی ندارد لذا ماسک زدن، فاصله‌گذاری، شستن دست و پرهیز از دورهمی‌ها توصیه می‌شود».



متجاهر در استان کرمان جمع آوری، نگهداری و از مراکز جدا شدند ادامه داد: در مجموع ۳ هزار معناد متجاهر در استان داریم که همواره تحت درمان قرار می‌گیرند اما نتیجه مطلوبی از این اقدامات نگرفته‌ایم.

اما سیرجان در شرایطی صاحب کمپ می‌شود که طبق قانون بهزیستی، این گونه کمپ‌ها فقط در مرکز استان‌ها قرار دارند. از سوی دیگر بهزیستی سیرجان نه بودجه‌ای برای راه‌اندازی کمپ داشت و نه تمایلی، حتی فرمانداری و برخی دستگاه‌ها نیز در ابتدای کار چندان زیر بار تأسیس آن نمی‌رفتند اما بالاخره با پیگیری دادستان و برخی مسئولان دیگر از جمله نماینده مردم که موفق به اخذ مجوز آن شد و پشتیبانی گل‌گل شهر این امر محقق گردید و حال که چنین امر مهمی اتفاق افتاده لازم است نسبت به اداره مفید و افزایش ظرفیت آن اقدام کرد تا از محل آن بخشی از معضلات فعلی که ناشی از پراکندگی این افراد در سطح شهر بود برطرف شود.

تأمین پزشک، دارو، غذا، لباس و نیازهای بهداشتی از جمله نیازهای اولیه کمپ است که باید به هر طریق تأمین شود. شرایط بهداشتی از این معنادر نیز چندان راحت نیست. آن‌ها نیاز به متادون دارند که بایستی تأمین شود. وضعیت زندگی این معنادر نیز در سطح شهر به حدی خراب بوده‌که هنگامی که وارد کمپ می‌شوند لباس‌های‌شان سوزانده می‌شود. حضور ۵۰ نفر تا ۳۰۰ تا ۴۰۰ نفر معناد متجاهری که در شهر پرسه می‌زنند در کمپ خوب است اما کافی نیست و همگی درد را دو نمی‌کنند. اگر جمع‌آوری معنادر متجاهر درشهر به طور کامل انجام شود، قطعاً سرفت‌های خُرد کاهش می‌یابد و آرامش روانی بهبود یافته و مأموران پلیس خصوصاً تجسس کلانتری‌ها و پلیس آگاهی نیز فراغت بیشتری پیدا کرده و می‌توانند موضوعات مهم‌تری را دنبال کنند ضمن این‌که ظاهر شهر هم زیباتر شده و مردم آسوده‌تر در پارک‌ها حضور می‌یابند. از این رو امیدواریم دیگر شرکت‌های مدنی و نهادهای متولی در راستای مسئولیت‌های اجتماعی خود بیشتر همت کنند و دست به دست هم داده و ظرفیت کمپ را به ظرفیت حداقل نیاز شهرستان برسانند.

آن‌چه در پایان گفتن آن لازم است این‌که برخی از این افراد ممکن است شرایط این را پیدا کنند که در جریان بازربروری در کمپ، به زندگی شرافتمندانه‌ای برگردند ولی برای آن دسته از افراد که نمی‌توانند اعتیاد خود را کنار بگذارند ایجاد یک اردوگاه یا حمایت شرکت‌های مدنی می‌تواند هم زمینه‌نگهداری آن‌ها را پس از کمپ فراهم کند و هم این عده برای خود حداقل شغلی داشته باشند تا احساس کنیم دم از مسئولیت اجتماعی زدن تنها در حد حرف نیست!.

می‌دهند. البته برخی از آنها در معاشرت با سارقان حرفه‌ای معناد بعضاً در باز کردن درب خودرو، تبحری نیز به دست آورده‌اند.

دومین جرم توسط این افراد بحث خُرده فروشی موادمخدر به شکل جزئی است. برخی مواد فروشان حرفه‌ای با واسطه دست دوم، و با استفاده از این معنادر، موادمخدر که عموماً صنعتی است را در بین مشتریان خود و یا دیگر معنادر متجاهر توزیع کرده و خطر دستگیری توسط پلیس را از خود و نفر واسطه دور می‌کنند. البته جرائمی نظیر قتل و سرقت خودرو نیز بعضاً از سوسی این افراد دیده شده اما اندک است. قتل پر سر و صدای اخیر که طی آن یک زن جوان به طرز فجیعی کشته شد توسط همین معنادر متجاهر شیشه‌های رانده شده از خانه، در یک خرابه صورت گرفت. همچنین سرقت یک خودروی وانت موسوم به «توپوتا هشت» که قبلم آن در پیچ حوادث نگارستان نیز منتشر شد از این دست رفتار است.

از سوی دیگر بایستی تکدی‌گری و برهم زدن آرامش روانی مردم در سطح شهر نیز به لیست تخلفات معنادر متجاهر اضافه کرد. در این میان حقیقتی که نمی‌توان آن را انکار کرد این‌که معنادر متجاهر چه بخواهیم یا نه وجود دارند و این عده برای گذران زندگی نیاز به تأمین محلی برای خواب و استراحت و همچنین تهیه غذا و مواد دارند. افرادی که جزئی از همین جامعه هستند اما امکان اجاره منزل ندارند و لذا در خانه‌های مخروبه و پارک‌ها و بعضی فضاهای بی‌دفاع شهری زندگی می‌کنند. حضور معنادر متجاهر در منازل مخروبه بعضاً باعث نارضایتی شدید اهالی محل، ایجاد مشکلات بهداشتی و پاتوقی برای تخلفات می‌شود که بهترین راه برای این معضل بدون حذف صورت مسئله، هدایت معنادر به کمپ ترک اعتیاد اجباری است. در سیرجان منازلی در بافت فرسوده شهر نظیر خیابان امام (ره)، خیابان شریعتی و … به محلی برای زندگی این افراد تبدیل شده است.

◀ **معنادر متجاهر و کرونا**

ترکیب کرونا و معنادر متجاهر، کار را برای متولیان امر سخت‌تر کرده است. این معنادر به علت بی‌خانمانی و عدم استفاده از ماسک و نکات بهداشتی بیشتر از سایر افراد در معرض کرونا قرار می‌گیرند. مدیرکل بهزیستی

استان نیز ضمن تأیید این موضوع به خبرنگاران گفت: ۸۰ درصد معنادر متجاهری که در نوبت اول طرح جمع‌آوری معنادر در کرمان به کمپ هدایت شدند مبتلا به کرونا بودند و نتیجه تست آنها مثبت شد که مجبور به قرنطینه ۱۴ روزه شدید. عباس صادق‌زاده با اشاره به این‌که طی این سال‌ها حدود ۱۵ هزار نفر معناد

گروه خبر: رئیس سازمان جهاد کشاورزی جنوب کرمان گفت: طبق برآورد کارشناسان، سرمای زمستانی ۱۶۳ میلیارد و ۶۰۴ میلیون تومان به کشاورزان این منطقه خسارت وارد کرد.

به گزارش ایرنا، سعید برخورداری سطح خسارت وارد شده به بخش کشاورزی منطقه جنوب کرمان را سه هزار و ۲۵۲ هکتار دانست و اظهار داشت: این میزان خسارت تا دهم دی‌ماه برآورد شده و کارشناسان در حال ارزیابی نهایی خسارت‌های ناشی از سرمازدگی هستند.وی به اعلام مرکز پیش‌بینی هواشناسی استان کرمان نسبت به تداوم کاهش دما در این استان به کشاورزان و باغداران هشدار داد. رئیس سازمان جهاد کشاورزی جنوب کرمان ادامه داد: کشاورزان مناطق جنوبی استان کرمان تمهیدات لازم را برای کاهش خسارت سرما به عمل آورند. وی با بیان این‌که کشاورزان برای جلوگیری از سرمازدگی محصولات، زمین‌های کشاورزی خود را شبانه آبیاری کنند، تصریح کرد:کشاورزان نسبت به تنظیم دمای گلخانه‌ها به هنگام شب، رطوبت و تهویه در انبارها و سالن‌های پرورشی اقدام کنند

وی در خصوص زمان مناسب برای سم‌پاشی مزارع گندم گفت: بهترین زمان برای سم‌پاشی در روزهای سرد سال، اواسط روز

حاشیه ای بر راهاندازی کمپ ماده ۱۶ در سیرجان

حقیقتی که نمی‌توان کتمان کرد



نگارستان نشان می‌دهد قریب به ۳۰۰ تا ۴۰۰ نفر معناد

متجاهر در سسیرجان زندگی می‌کنند که قریب به ۵۰ درصد آنها غیربومی هستند. شرایط خاص شهر سیرجان از لحاظ اقتصادی و مدنی، موقعیت جغرافیایی و کمک مالی برخی مردم به معنادر متجاهر باعث شده حضور این افراد غیربومی در سسیرجان چشمگیر و قابل توجه باشد. متأسفانه تعداد زیادی از معنادر متجاهر به علت اعتیاد شدید به موادمخدر صنعتی و سنتنی دست به سرقت و برخی جرائم خرد دیگر می‌زنند تا بتوانند خرج اعتیاد و تغذیه خود را فراهم کنند البته هستند معنادر متجاهری که با جمع‌آوری ضایعات، کارتن و فروش آن‌ها امرار معاش می‌کنند.

◀ **جرائم معنادر متجاهر**

اصلی‌ترین جرم متجاهر توسط معنادر متجاهر سرقت خرد است. عموماً این افراد در سرقت حرفه‌ای نیستند و ابزار لازم و وسیله نقلیه نیز ندارند. آن‌ها به هر نقطه‌ای سسر زده و سرقت از ساختمان‌های در حال ساخت یا خودرویی که شیشه یا در آن باز است را انجام

ستون دین

مادر فرهنگ تشیع

در طول تاریخ حیات شیعه، برپایی آیین‌ها و مناسک مذهبی با محوریت وقایع مهم زندگی اهل بیت علیه‌السلام همچون ولادت و شهادت، علاوه بر جنبه‌های سیاسی و مبارزاتی که الهام‌بخش همه مبارزان و آزادی‌خواهان در مبارزه با اسکتبار بوده است، بزرگداشت شهادت حضرت زهرا (سلام…)، تعالی علیها) و ایام فاطمیه نیز از نمونه‌های بارز این همگرایی ملی است. در دهه فاطمیه، شاهدیم که دوستداران آن حضرت در قالب مجالس ذکر، در حسینه‌ها و مساجد گردهم می‌آیند و پس از بیان گوشه‌های عبرت‌آموز از سخنان و سیره آن بانوی بزرگ، بسر مصائب آن حضرت می‌گریند و بدین ترتیب، زنگار غفلت را از دل‌های خود زوده و خود را با تمسک به حبل‌المتین الهی به منبع لایزال و وحدت‌بخش عالم هستی نزدیک می‌کنند.

البته باید دانست که فاطمیه، تنها یک دهه نیست، بلکه فرصتی است برای نقل حماسه فاطمی در دفاع از دین و ولایت. فاطمیه سرگذشت پُر از غربت و مظلومیت بانویی است، که یاری‌گر دین و امامت بود. فاطمیه فرصتی است برای نهاندن شدن و ترویج سبک زندگی و احیاء سیره فاطمی در تمام ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی- سیاسی در جامعه امروز. ابعاد شخصیتی حضرت فاطمه (س) مربوط به دوره و زمان خاصی نبوده و سیره و سبک زندگی ایشان نمونه و اسوای شایسته برای تمام عرصه‌هاست. ایشان نه تنها در خانه‌داری، همسرداری و تربیت فرزند، الگویی نمونه و بی‌نظیر است، بلکه در سایر عرصه‌ها نیز بی‌نظیر بوده و تجلی سبک زندگی اسلامی در سیره حضرت صدیقه کبری (س) متبلور است. آن چه مهم است، این است که رکن اساسی و زیربنای فرهنگی در هر جامعه‌ای، مادر است و اگر نارسایی فرهنگی در جامعه دیده شود و یا شخصیت‌ها و اندیشه‌های بلندی متولد شود، خاستگاه همه آن‌ها مادر است. هیچ جامعه‌ای طمع استقلال و عزت‌مندی را نخواهد چشید، مگر این‌که زنانش عزت بیابند؛ بنابراین می‌توان حضرت فاطمه زهرا (س)، را مادر فرهنگ تشیع و خاستگاه زنان عزت‌مند در دنیا و آخرت دانست.

یادداشت رسیده

ضرب و آهنگ محلی در روزهای کرونایی

رضا آزادی پور

خیابان‌های این روزهای هر شهری را که قدمی بزنیـم، چیزی جز مردمان ماسک بر چهره زده و زمستان سرما به ارمانگ آورده، به استقبال‌مان نمی‌آید، تنها کاری که می‌توان کرد گذشتن است، گذشتن از تمام اتفاقات رنگ و وارنگ این روزها، باید بگذریم؛ حتی برای روشن نگه داشتن امیدمان هم که شده، هر قدم امروز تکه آجریسـت برای پل رو به فردا. در این شهر اما، این قدم‌ها زیباتر برداشته می‌شوند، زیبایی همچون رقصیدن زیر باران مشکلات این روزها، کافیسـت این روزها کمی در شهر پرسه بزنی تا صدای اصیل موسیقی این دیار؛ ضرب آهنگ قدم‌هایت شود. در همین روزها از خیابانی گذر می‌کردی؛ در میان سـروصدایش صدایی را شنیدیم که نتوانستیم سرم را برنگردانم و به آن بی‌تفاوت شوم. چرا که صدا؛ صدایی بس آشنا بود اما تنها! دُهل‌نوازی بی‌شـرنا نوازِ خودِ می‌نواخت آن هم بی‌وقفه با ریتم و ضرب آهنگ‌های مختلف، و جوری تکنوازی و دلبری می‌کرد که انگار قرار است خودش باشد و خودش، در برابر بازار کساد این روزهایش.

جوری با پاهایش ریتم می‌گرفت که انگار درونش کاملاً شاد است و برونش کاملاً حاضر و بیدار، بـه خودم گفتم مگر زندگی جز این است؟! مردمانی هم که از کنارش می‌گذشتند و مثل من بی‌محلی نمی‌کردند شادایش را می‌فهمیدند، اصلاً نیاز به درکش هم نبود چه چیز واضح‌تر از این که او برای داشتن خرده در آمدی، هنرنمایی می‌کند، چه چیز روشن‌تر از این که با یادآوری نوای مستند این شهر، در خاطر هر رهگذر کمی آسودگی و شادی مهیا می‌کند. اندک توجه هر شنونده به اجرایش، به همراه شدن با ریتم و ضرب آهنگش ختم می‌شـد. سـؤالِی که برایم پیش آمد این بود،که چرا آن دُهل‌نواز حتی اگر توجهی هم نمی‌بیند، باز همچنان بدون ذره‌ای قطع امید از آن‌چه که اطرافش می‌گذرد، به زیبایی هرچه تمام اجرا می‌کند؟ و هر چه جلوتر می‌رفتم ، هر چه بیشتر نگاه می‌کردم و گوش می‌کشیدم، از این بافت مطمئن‌تر می‌شدم. نمی‌دانم شاید از ته دل و برای این روزها می‌نواخت و کاری هم به کار کسی نداشت مگر آن‌که طرف خوشش آید یا پولی به او دده، یک لحظه هم به خودم گفتم این کرونا شاید کسب و کارش را به تعطیلی کشانده و این نوازنده محلی را به خیابان‌ها آورده، تا شاید صدای موسیقی اصیل این شهر را به گوش مردم برساند، اگر هم بخواهم از منظر بدبینانه به مسئله نگاه کنم؛ باید به خودم بگویم کرونا چه بر سَر ما آورده است!

از قضا روزی دیگر در قسمتی از شهر نوازنده دیگری دیدم که سُرنا می‌نواخت، اما بدون دُهل‌نوازش! شبیه آن چه که چند روز پیش دیدم، او هم ریتم می‌گرفت و اما ملودی می‌نواخت و ترانه‌های محلی را در یاد همشهری‌هایش زنده می‌کرد، با دیدن این شـرنا نواز هم سـؤال‌های قبلی یادم آمد و گفتم ای کاش این دو با هم می‌نواختند، چه خوب بود که هر دو با یک گروه می‌شدند، تا نوای کامل‌تر و بهتری به اجرایی خود می‌دادند، نمی‌دانم شایداگر بخواهم باز هم خوش‌بینانه به قضیه نگاه کنم باید بگویم یکی آن‌جا و دیگری این‌جا بهتر از یک جا بودن است. بگذریم، چند روز گذشت و روز دیگری در مغازه‌ای بودم، در کنار پیشخوان آن مغازه مشتریانی ایستاده بودند به اتفاق از بیرون مغازه همه مشتریان صدای تکنوازی دُهل‌نواز را شنیدند، یکی از مشتریان رو کرد به مشتری دیگر و گفت: ای جان چه می‌نوازد دیگری گفت: شادترش کن! و از قضا همان موقع ریتم دُهل‌نواز عوض شد و مشتری گفت: ببین دیدی بندری زد، دمش گرم هر دو مشتری، یکی با پایش و دیگری با دستش روی پیشخوان ضرب گرفتند، آن‌طرف‌تر مشتری دیگری گفت: که نه بابا این شمالی می‌زنه! ببین، گوش کن! اما همین مکالمه کوتاه مشتری‌ها در مورد موسیقی، آن هم با وجود این‌که آخر سر نفهمیدیم که دُهل‌نواز هر دو ریتم را از موسیقی محلی همین شهر می‌نواخت، و خودشان هم دارند در مورد کدام قسمت از نشوری موسیقی بحث می‌کنند، بدون این‌که حتی کلمه وزن، میزان و غیره را در موسیقی شنیده باشند، در حد سواد خودشان و در حد اطلاع خودشان یک لحظه سرسر برگردانند به سمت خیابان و در مورد این صدای آشنای شهرشان بحث کردند، چه بسا اگر یکی از آنها بحث را جدی می‌گرفت، من شاهد چیزهای جالب‌تر از این نیز می‌بودم.

با خودم گفتم شاید اشتباه از جامعه است، که آن‌قدر از موسیقی اصیل دور بوده که با شنیدن صدایش ناخودآگاه جنبش می‌شود. از سوی دیگر گفتم شاید، این موسیقی است از ما دور بوده و هیچ رسانه‌ای به گوش مردمان این شهر، نوای محلی این دیار را در جایگاه خاص خودش ترسانده است، شاید دهل نواز و سرنا نواز به دنبال اندک دشتی باشند که روز خود را شب کنند اما اگر بخواهیم این عمیق که آن داشته باشیم بی‌خواهیم برد که باید همان موقع که صدای این ساز را شنید رفت و دستمان نوازنده را بوسید، چرا که به ما می‌گوید ایاصالت چیست، چرا نباید به خودمان یادآور شویم که آنچه در ذهن ما نهاده‌ینه می‌شود و آنچه که روزی از نهادهای ذهنی ما بر فرزندان آینده می‌تابد، باید چیزی ریشه‌دار باشد، چیزی که اگر سرسر برگردانیم، به راحتی به فراموشی سپرده می‌شود و در بهترین حالتش جای خود را به سـؤالاتی مانند، نام فلان‌سازی که صدایش این شکلی هست، چیست؟ نام آن نوازنده که روزگاری در این شهر می‌نواخت که بود؟ خیابان‌های این شهر، عجب نفسی می‌گیرد سرنا نواز؛ در هوای غم و آلوده این شهر، همه ما معنای اصالت را به گونه‌ای می‌دانیم اما کمتر درک و کمتر باورش می‌کنیم، گرچه اگر باورش داشتیمـتیم باز هم ازش چشم پوشی می‌کردیم، چراکه خیلی از ما این گونه باز نیامده‌ایم که، زرق و برق‌های این روزها را زیر پا گذاشته و حتی برای یک دقیقه به سنت و پیشنه هنری خود بیندیشیم. ساده‌تر بگویم، باید کمی از کلاس خود دست بکشیم، کمی از هیاهوی تقلید دور شویم، همین دو نوازنده را حتی برای یک دقیقه هم که شده، شنونده شویم و اندکی از موسیقی‌های سبک این روزها که فقط تجارت می‌کنند و تجارت، دور شویم، با همین تمرین به ظاهر کوچک شاید بتوانیم کمی به خود تلقین کنیم که، می‌توانیم آرامش این روزها را ساده‌تر از آن چیزی که فکر می‌کنیم، به دست بیآوریم.