



از زمان اولین حمله جنگ ۱۴۰۴، رسانه‌ها مملو از پخش و تصاویر بوده‌اند. اخبار مربوط به جنگ و پیام‌های آن و سرمایه‌های از دست رفته، افرادی که تنش وجودشان را فرا گرفته و آرامش خود را از دست می‌دهند و پیامدهای آن برای آینده می‌تواند طاق‌ت فرسا و ترسناک باشد. همان‌طور که پوشش خبری جنگ و رویدادهای جاری را دنبال می‌کنید، توجه به چگونگی تأثیر آن بر سلامت جسمی و عاطفی شما مهم است. در اینجا چند نکته برای کمک به شما در تشخیص احساسات، اجتناب از عوامل محرک و مدیریت اضطراب آورده شده است: برای رهایی از تنش، استراحت‌های کوتاه و آرامش بخشی داشته باشید. این کار زمانی آسان است که به یاد داشته باشید از تنفس خود به عنوان راهنما استفاده کنید. هر زمان‌که متوجه شدید دچار استرس یا اضطراب شده‌اید: (۱) لحظه‌ای بایستید و مکث کنید، (۲) نفس عمیق بکشید و (۳) به آرامی بازدم کنید و هرگونه تنش را رها کنید. از لحظات آزاد در طول روز برای رهایی از تنش یا یادآوری تصاویر و خاطرات دلپذیری که به شما آرامشی می‌دهند، استفاده کنید. همچنین می‌توانید برای آرام کردن ذهن و بدن خود، از تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده با ریلکسیشن استفاده کنید. با کاهش سطح کلی اضطراب خود به این روش‌ها، بهتری می‌توانید با اطلاعات استرس‌زا و رویدادهای جهانی کنار بیایید.

برای کاهش استرس، در یک تمرین ذهنی و بدنی شرکت کنید. علاوه بر ورزش، تمرین‌ها و تکنیک‌های زیادی وجود دارد که به‌طور خاص ارتباط ذهن و بدن را افزایش داده و به کاهش استرس کمک می‌کنند. این موارد شامل فعالیت‌هایی مانند تای چی، یوگا، مدیتیشن پیاده‌روی، راه رفتن و همچنین اجرای ورزشی متمرکز و نواختن یک ساز موسیقی است. مؤثرترین تکنیک‌ها شما را با یک «حس زنده بودن» در وضعیت آرامش قرار می‌دهند. قدرت شفا بخشش ذهن آگاهی را برای کاهش اضطراب بررسی کنید. ذهن قدرت آگاهی و تمرین توجه به هر چیزی که در لحظه تجربه می‌کنید را دارد. روش درست این است که به سادگی جریان در حال تغییر تجربیات ذهنی، عاطفی و جسمی خود را در حین انجام زندگی روزمره خود مشاهده کنید.

اگرچه تمرین ذهن آگاهی به طرز فریبنده‌ای ساده است، اما انرژی حیاتی برای کشف و حفظ تعادل در زندگی شماست. برای بازگرداندن تعادل در زندگی خود، برای مراقبت از خود وقت بگذارید. مراقبت خوب از خود، خودخواهی نیست. اگر کاملاً استرس نداشته باشید، چیز زیادی برای بخشیدن به خودتان یا حتی دیگران نزدیک به خودتان به خصوص خانواده و سپس شغل و همکارانتان نخواهید داشت. مهم است که حداقل یک بار در روز برای انجام کاری که دوست دارید (کاری فقط برای خودتان) وقت بگذارید. به پیاده‌روی آرام بروید، ماساژ بگیرید، به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید، یک حمام آب گرم طولانی بگیرید، چرت بزنید یا هر فعالیت سالم دیگری که به شما انرژی می‌دهد انجام دهید. این کار تعادل را در زندگی شما افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا بهتر با اضطراب و استرس کنار بیایید.

زمان صرف شده برای خواندن اخبار جنگ را محدود کنید. با تلفن‌های هوشمند، دریافت به‌روزرسانی‌های روزانه، خبرنامه‌ها، اعلان‌ها و هشدارهای دقیقه به دقیقه در مورد اخبار فوری آسان است. این می‌تواند به راحتی به اطلاعات زیادی تبدیل شود که نتوانید مدیریت کنید. سایت‌ها یا برنامه‌های خبری خاصی را خاموش یا حذف کنید، به خصوص اگر آنها شما را تحت الشعاع قرار می‌دهند. عدم قطعیت را بپذیرید. برای مقابله با نگرانی یا استرسی که جنگ ممکن است ایجاد کند، روی آنچه می‌توانید کنترل کنید متمرکز کنید. احساس عدم قطعیت کاملاً طبیعی است. برای جریان یافتن موضوع، از سلامت خود مراقبت کنید، کمتر در معرض اخبار منفی قرار بگیرید و پذیرش احساسات خود را تمرین کنید. مرتباً ورزش کنید، خوب غذا بخورید و خواب را در اولویت قرار دهید. برای دور کردن ذهن از استرس یا نگرانی، سعی کنید فعالیت‌هایی را انجام دهید که به شما احساس خوبی می‌دهند. اگر احساس تنهایی می‌کنید، با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشید.

یک عضو شورای مرکزی حزب مؤتلفه اسلامی، در گفت‌وگویی با خبرنگاری خیرانلاین، با اشاره به انسجام ملی و مراسم باشکوه تشییع پیکر شهدای آندرابان کرد: تشییع با شکوه شهدای نبرد ۱۲ روزه اخیر نشان داد که ما در اوج وقایع ملی و اتحاد ملی هستیم و حمله اسرائیل به ایران و تجاوز آمریکا به خاک کشورمان یک همگرایی در کشور به وجود آورد که در طول تاریخ قبل و بعد از انقلاب سابقه نداشته است. محمد کاظم انبارلویی گفت: در قلاب دوربین‌های خودمان ملاحظه کردیم که در خیابان‌های منتهی به میدان امام حسین تا میدان انقلاب و میدان آزادی مملو از حضور جمعیت بود؛ این حضور نشانه تکلیف و تکریم مردم نسبت به شهدای اخیر بود. این فعال سیاسی اصولگرا با بیان اینکه ما می‌توانیم ادعا کنیم که در روزهایی هستیم که فاصله دولت و ملت به کمترین حد خودش رسیده است، افزود: یک دولت مستقر و مقتدر و این ملت پر از آرمان‌های انقلاب را مشاهده کردیم. دنیا، نبرد ما را اینگونه تفسیر کرد که ما توانستیم با غلبه به ۲ قدرت اتمی جهان آنها را شکست دهیم. وی عنوان کرد: الان روزنامه‌های رژیم اشغالگر قدس مملو از تیریهایی است که خسارتی را که از این نبرد متحمل شدند اوج ناامیدی در آنان سایه انداخته است. حتی قدرت‌های منطقه خیلی شادمان هستند از نتایج این نبرد. در عین حال ملت ما و نیروی مسلح ما آماده‌اند اگر اتفاقی از سوی دشمن صورت بگیرد، به شدیدترین وجه محکوم کنند.

جنگ انسجام ملی را در ایران تقویت کرد



جنگ انسجام ملی را در ایران تقویت کرد و در اسرائیل تضعیف

هر لحظه احتمال از سرگیری جنگ ایران و اسرائیل وجود دارد



تحریم‌ها و آزادسازی میلیاردها دلار از منابع مالی مسدود شده ایران انجام داده است. رئیس‌جمهور آمریکا اما پس از مدت کوتاهی از مواضع گذشته خود عقب نشینی کرد و گزارش برخی رسانه‌های این کشور مبنی بر اینکه واشنگتن برای ترغیب ایران به توقف غنی‌سازی اورانیوم قصد دارد میلیاردها دلار در برنامه هسته‌ای تهران هزینه کند، رد کرد. ترامپ خیلی زود از مواضع پس از آتش بس هم عدول کرد و در سخنانی مجدداً وعاهی را علیه تأسیسات هسته‌ای ایران مطرح و ادعا کرد ایران خواستار ملاقات است. ترامپ همچنین بار دیگر زیان به تهدید کشور و مدعی شد: «اگر ایران غنی‌سازی اورانیوم را از سر بگیرد، بمباران دوباره ایران را بررسی خواهیم کرد.» از سوی دیگر برخی رسانه‌ها از شکسته شدن آتش بس ایران و اسرائیل خبر می‌دهند. «آرمان ملی» برای تحلیل و بررسی این مسائل با دکتر عزت... یوسفیان ملا نماینده ادوار مجلس شورای اسلامی گفت‌وگو کرده که در ادامه می‌خوانید.

آرمان ملی- احسان انصاری: پس از آتش بس ایران و اسرائیل مقامات کشورهای مختلف از جمله کشورهای درگیر در جنگ اظهار نظرهای مختلفی در این زمینه داشتند. با این وجود صحنه‌گردان اصلی اخبار مرتبط با جنگ ایران و اسرائیل دونالد ترامپ رئیس‌جمهور آمریکا بوده که در عین حالی که با انتقادهای داخلی در زمینه حمله به تأسیسات هسته‌ای ایران مواجه است با تناقض‌گویی‌هایی عجیب و غیرمنتظره در فاصله کوتاهی از هم مواجه بوده است. رئیس‌جمهور آمریکا پس از آتش بس با ادعای اینکه عملیات تجا و کارانه آمریکا باعث شکل‌گیری آتش بس میان ایران و رژیم صهیونیستی شد، گفت: «هفته آینده با ایرانی‌ها دیدار می‌کنیم. شاید توافق امضا کنیم، اما برای من اهمیتی ندارد.» پس از مدتی منابع آگاه خبر دادند دولت دونالد ترامپ، بحث‌هایی درباره امکان کمک به ایران برای دسترسی به ۳۰ میلیارد دلار جهت توسعه یک برنامه هسته‌ای غیرنظامی تولید انرژی، کاهش

آیا می‌توان آتش بس فعلی بین ایران و اسرائیل ر یک آتش بس بلندمدت دانست؟ با توجه به گمانه‌زنی‌های چند روز اخیر چقدر این آتش بس را شکننده می‌دانید؟

در عالم سیاست هنگامی که بین دو کشور جنگ صورت می‌گیرد و پس از مدتی آتش بس می‌شود توافقی بین طرفین صورت می‌گیرد و طرفین جنگ نسبت به برخی مسائل متعهد می‌شوند. در واقع شرایط نه جنگ نه صلح وضعیت شکننده‌ای دارد و نمی‌توان با قطعیت درباره آن اظهار نظر کرد. در شرایط کنونی این وضعیت درباره ایران و اسرائیل نیز وجود دارد و به همین دلیل نمی‌توان عنوان کرد که در آینده جنگی بین ایران و اسرائیل اتفاق نخواهد افتاد. در شرایط کنونی تنها بین ایران و اسرائیل شلیکی صورت نمی‌گیرد و گونه مقامات دو طرف نسبت به هم اظهارات تندی مطرح می‌کنند. نکته مهمی که در این زمینه وجود دارد این است که ایران در این جنگ متخاصم را به رسمیت نمی‌شناسد که بخواید با آن وارد مذاکره شود. به همین دلیل طرف مادر شرایط کنونی آمریکا است، نه اسرائیل. این در حالی است که تا قبل از جنگ بین ایران و آمریکا پنج دور نیز مذاکره برگزار شد. در شرایط کنونی نباید آتش بس با اسرائیل را رها کرده و برای آن تصمیم‌گیری نکنیم. اختیار اسرائیل دست آمریکا است و اسرائیل بدون اجازه آمریکا به ایران حمله نمی‌کند. به همین دلیل اگر ما نمی‌خواهیم با اسرائیل مذاکره کنیم، باید با آمریکا گفت‌وگو و مذاکره کنیم تا از این وضعیت شکننده خارج شویم.

آیا با توجه به تهدیدات اخیر ترامپ، شرایط را برای مذاکره مناسب می‌دانید؟

ما می‌توانیم درباره نفس آتش بس با آمریکا توافق کنیم. ممکن است آمریکا عنوان کند تنها در شرایطی به آتش بس رسمیت می‌دهد که ایران میزان غنی‌سازی خود را به صفر برساند و فعالیت‌های هسته‌ای خود را متوقف کند. در مقابل ایران نیز می‌تواند این موضوع را مطرح کند که در شرایط کنونی مذاکره نمی‌کند و تنها درباره آتش بس حاضر به گفت‌وگو است. این روند بستگی به تصمیم طرفین و نقشش دارد که طرف‌های میانیچی مانند قطر و عمان می‌توانند در این زمینه ایفا کنند. بی‌اعتنایی و جنگ لفظی کاری را جلو نمی‌برد و شرایط را روز به روز پیچیده‌تر می‌کند. مجلس شورای اسلامی تصمیم گرفته که رابطه ایران با آژانس را به حالت تعلیق در آورد که به نظر می‌رسد در شرایط کنونی تصمیم درستی بوده است. با این وجود این تصمیم به معنای قطع کامل رابطه ایران و آژانس نیست و می‌تواند در آینده شکل دیگری به خود بگیرد. در ماجرای آتش بس نیز طرف ما آمریکا بوده و ایران نه پیامی به اسرائیل ارسال کرده و پیامی دریافت کرده است. من متعقدم در شرایط کنونی ایران باید درباره نفس آتش بس مذاکره کند و رها کردن این مسأله کار درستی نیست. هیچ بعید نیست که اسرائیل پس از مدتی تجدید قوا کند و دوباره بخواید دست به حمله بزند. این در حالی است که هیچ ضمانت اجرایی در این

امروز دیگر کسی نمی‌تواند به مراکز هسته‌ای ایران دسترسی داشته باشد

نایب رئیس مجلس در مراسم تشییع سپهبد شهید علی شادمانی در همدان، با تأکید بر نقش راهبردی ملت ایران در حفظ اسلام ناب، اظهار کرد: مردم در این روزها با سینه‌زنی و عزاداری نشان می‌دهند که نهضت حسینی همچنان زنده است و امام حسین (ع) خود در نامه‌ای به محمد حنفیه هدف قیام‌های اسیر پیامبر و اجرای امر به معروف و نهی از منکر در اندست، معروفی که در رأس آن خداوند متعال قرار دارد.

حمیدرضا حاجی بابایی گفت: امروز دشمنان ما، به‌ویژه آمریکا، با تحلیل‌های اشتباه گمان کردند می‌توانند با حمله‌ای محدود، ایران را به زانو درآورند و در دوازده روزی که حملات گسترده‌ای از سوی دشمن طراحی شد، هدف، نابودی برنامه هسته‌ای و موشکی، فرماندهان نظامی و انسجام

بازرسی‌ای انجام خواهد شد و نه دوربینی نصب می‌شود. وی اعلام کرد: آمریکای خواهد ۹۰ میلیون برده داشته باشد، اما رهبر انقلاب و مردم ایران می‌خواهند شهروند درجه یک باشند و هیچ قدرتی در طول تاریخ نتوانسته ملت ایران را به بردگی بکشاند. حاجی بابایی با بیان اینکه امروز جمهوری اسلامی ایران به دستاوردهای بزرگی دست یافته است، اضافه کرد: در عرصه بین‌المللی ارتقای گفتمانی پیدا کرده‌ایم و در گذشته به ما می‌گفتند اگر در مذاکرات چیزی را نپذیرید، شما را هدف قرار می‌دهیم، اما امروز آنها حمله کردند و ما نیز پاسخ دادیم و در حالی که هیچ کشور قدرتمندی جرأت نمی‌کند حتی به آمریکا فکر حمله داشته باشد، ایران به همان میزان که به فردو حمله شد، پایگاه «العدید» را هدف

برای آتش بس داشتند به این راحتی امکان آتش بس وجود نداشت. به نظر من هر روز که از این آتش بس بگذرد دیر است و ممکن است اتفاقاتی رخ بدهد که دیگر قابل کنترل نباشد. به همین دلیل عقل سلیم حکم می‌کند که در این زمینه تدابیر لازم اندیشیده شود. واقعیت این است که جمهوری اسلامی دارای دیدگاه‌های مشخصی است و در صورتی که قوی‌ی بدهد به آن عمل خواهد کرد. اما این وضعیت در طرف مقابل وجود ندارد و نمی‌توان به تعهداتی که آمریکا به ایران می‌دهد در عمل خوشبین بود. این چیزی که امروز برای مردم اهمیت دارد، اطمینان از وضعیت ثبات است.

ترامپ با تهدید مقام رهبری عنوان کرده که در صورتی که ایران فعالیت‌های هسته‌ای خود را ادامه دهد موضوع حمله مجدد به ایران را بررسی خواهد کرد. ترامپ چه چشم‌اندازی درباره ایران برای خود ترسیم کرده و چه هدفی را دنبال می‌کند؟

آمریکا و روسای جمهورش از ابتدای انقلاب تا به امروز جمهوری اسلامی را تهدید کرده‌اند و همواره نیز دنبال تغییر جمهوری اسلامی بوده‌اند. به نظر می‌رسد ترامپ نیز به دنبال همین هدف است. با همین تحلیل هم بود که به ایران حمله کردند و گمان می‌کردند پس از حمله آنها، از داخل مورد حمایت قرار می‌گیرند. این تحلیل از اساس اشتباه بود و مردم بیش از گذشته با هم متحد شدند و از نظام حمایت کردند. ترامپ با این تحلیل اشتباه که ایران به دلیلی که جمهوری اسلامی مستقر است کشور موفقی نیست دنبال تغییر است. این در حالی است که از زمانی که جمهوری اسلامی در ایران روی کار آمده ایران دستاوردهای بزرگ و مهمی به دست آورده است.

اکنون بهترین تصمیم این است که موضوع آتش بس مسکوت و رها نباشد، بلکه باید برای آن تصمیم‌گیری کرد و آن را به نتیجه رساند. به هر حال برخی اقداماتی که اسرائیل در جنگ ۱۲ روزه انجام داد برای تغییر نظام بود. به خصوص ترور فرماندهان نظامی و شخصیت‌های علمی با همین هدف صورت گرفت و پس از آن بود که مراکز نظامی و هسته‌ای ایران مورد هدف قرار گرفت. اسرائیل و آمریکا گمان می‌کردند با ترور فرماندهان مخالف خود زمینه را برای حضور مردم در خیابان‌ها به وجود خواهند داد.

از سوی دیگر با اقدامات نامادین مانند هدف قرار دادن زندان اوین دنبال همین هدف بود. من فکر می‌کنم با توجه به عملکرد نیروهای مسلح ایران، با وجود همدلی و انسجام بین مردم و نظام، اسرائیل دیگر در کوتاه‌مدت دنبال اقدام نظامی نخواهد بود. اتفاق مهمی که رخ داد این بود که در حین و پس از این جنگ، انتقاد هائسب به دولت‌ها در آمریکا و اسرائیل افزایش چشمگیری داشت اما در درون ایران جریان‌های سیاسی به هم نزدیک تر شدند و وحدت و انسجام ملی در ایران تقویت شد.

یک کارشناس روابط بین‌الملل در رابطه با سرنوشت آتش بس میان ایران و رژیم صهیونیستی و آینده این جنگ، همچنین اقدامات دیپلماتیکی که دستگاه دیپلماسی کشورمان باید در امتداد آتش بس نظامی در مجامع بین‌المللی دنبال کند، اظهار کرد: آتش بسی که در نتیجه اجبار شکل گرفته باشد، پایدار نیست. در نتیجه، مقامات جمهوری اسلامی ایران باید به این فکر باشند که این آتش بس پایدار نیست و خوب است ایران مسائل خود را در مجامع بین‌المللی مطرح کند، اما باید بدانیم که مجامع بین‌المللی هیچ کمکی به ایران نمی‌کنند. چه آژانس باشد چه شورای امنیت سازمان ملل، اینها هیچ کمکی به ایران نمی‌کنند. بنابراین، خوب است که ایران از نظر دیپلماتیک فعال باشد. ولی این فعالیت به تنهایی کمکی نخواهد کرد. نودر شفيعی گفت: ایران نباید به کشورهای منطقه دل ببندد. اگر ایالات متحده اراده کند که حمله کند، کشورهای منطقه هیچ کاری نمی‌توانند انجام دهند. این‌ها تجربیاتی هستند که وجود دارند. نکته بعدی این است که ایران باید بداند که غرب به‌طور یکپارچه پشت اسرائیل قرار دارد. باید بدانیم که سیستم پدافندی ما قدری دچار مشکل است و باید ضمن برطرف کردن مشکلات، این حوزه را با تکنولوژی‌های پیشرفته روز مدرن‌سازی و نوسازی کنیم. ایران در یک بزنگاه تاریخی سخت قرار دارد و باید یک تغییراتی در سیاست خارجی خود ایجاد کند و اگر نمی‌خواهد این تغییر را ایجاد کند، باید در حوزه توانمندی‌های دفاعی، یعنی آفندی و پدافندی، در سریع‌ترین زمان ممکن خود را تقویت کند. به نظر من

درس‌های زیادی می‌توان از تحولات دوازده روز اخیر و بلکه یک سال اخیر گرفت. این اسناد دانشمند عنوان کرد: ما پیش از این، انتظارات زیادی در مردم ایجاد کردیم، انتظارات را افزایش دادیم و هنگامی که با واقعیت مواجه شدیم، دیدیم فاصله انتظارات ایجاد شده و واقعیت زیاد است. همین اتفاق هم در مورد دشمن افتاد آنها هم نتوانمندی‌های ما را دست‌کم گرفتند خود این موضوع به اعتماد عمومی ضربه می‌زند. یکی از علل جنگ‌ها، به‌طور کلی، اغراق در توانمندی خود و اغراق در ضعف توانمندی طرف مقابل است. این موضوع ذهن تصمیم‌گیرنده را به اشتباه وادار می‌کند. شفيعی با تأکید بر این موضوع که ایران باید بین اهداف و قدرت ملی اش تعادل برقرار کند، اظهار کرد: سال‌ها است که این موضوع و این حرف زده می‌شود، ولی در ایران برخی به آن توجه نمی‌کنند. ما بیش از آنکه حرف بزنیم، باید عمل کنیم. این جنگ باید دستاوردهای گفتمانی، دستاوردهای عملیاتی و دستاوردهای تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی برای ایران به همراه داشته باشد. هر طرفی واقعیت را نپذیرد، بدون تردید در آینده با چالش مواجه خواهد شد. اگر فرزندان این سرزمین این موشک‌ها را تولید نمی‌کردند و این واکنش را انجام نمی‌دادند، اسرائیلی‌ها و آمریکایی‌ها نتوانستند ایران، به قول مقام معظم رهبری، پیش می‌رفتند، اما اگر ایران بخواید رهبری، پیش می‌رفتند، این مسئله را باید در نظر بگیرید و در نظر بگیرید. نکته آخر این است که ملت ایران این بار هم نشان دادند که پای سرزمین و نظامشان ایستاده‌اند و در شرایط تنگنا سخت، به‌رغم همه اختلاف سلیقه‌هایی که وجود دارد، متحد می‌شوند. این موضوع باید به عنوان یک متغیر مهم در نظر گرفته شود، اما بایداری این روند نیازمند این است که دولت به این مردم خدمت کند. نباید دوباره فردا اینگونه باشد که مردم شغل نداشته باشند، برق نداشته باشند، آب نداشته باشند و به اختلاف سلیقه‌ها بپردازند. سیاستمداران ما باید بدانند که انسجام و وحدت ممکن است همیشه اتفاق نیفتد. در مقابل پایداری مردم، باید حکومت به مردم خدمت کند. وی خاطر نشان کرد: نظام جمهوری اسلامی ایران باید در صحنه داخلی و در صحنه خارجی هم گشایش‌هایی ایجاد کند. اتباع بیگانه‌ای که غیرقانونی در کشور حضور دارند همه این افراد باید از کشور خارج شوند. یادمان نرود که یک زمانی، برخی از مقامات ما از ورود این افراد استقبال می‌کردند و این ورود ارتش‌دیده می‌کردند. اکنون که بی برده‌ایم آن سیاست‌ها اشتباه بوده است، درباره اتباع خارجی غیرمجاز باید تدبیری اتخاذ افتد. همچنین در داخل کشور باید گشایش‌هایی با ایده‌های جدید و دیدگاه‌های نو حاصل شود. باید صدای مردم را بیشتر بشنویم و نباید تنها به یک عده خاص تکیه کنیم، به‌ویژه اینکه نفوذ از طریق همین عده‌ای خاص حاصل شده است. کل ملت باید با یکدیگر این نظام مستبدان و این نظام پادشاهی‌ها را به‌طور کلی به این پایگاه اجتماعی نگاه کرد. اگر وارد قطبی‌سازی جامعه شویم، بدون تردید سرمایه‌های اجتماعی ریزش خواهد کرد و ممکن است خدایی نکرده در شرایط حاد بعدی پشتیبانی که امروز حاصل شده، دیگر اتفاق نیفتد.