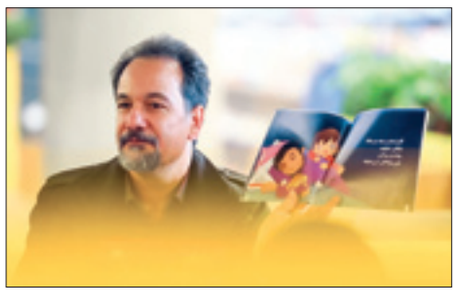
این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را بازنشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران اندیشمند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.

آیینه نفس

به یک لحظه زنده بودنشان راضی نباش!

در زمان امام کاظم(ع) شتردارهایی بودند که شتر کرایه می‌دادند. [اگر] کسی می‌خواست مسافرت برود، می‌رفت آن جایی که شتر نگهداری می‌کردند، شتری کرایه می‌کرد.
شخصی بود به نام صفوان جمّال که کارش شتربانی بود و شتر کرایه می‌داد. یک روز حاکم مدینه که منسوبِ هارون‌الرشید بود به صفوان گفت: «شترهایت را به ما کرایه بده. می‌خواهیم به حج برویم.»
جمّال هم کارش همین بود؛ شتر کرایه داد و آن هم برگشت و کرایه‌اش را هم گرفت. بعد از مدتی خدمت امام کاظم(ع) شرفیاب شد.
حضرت(ع) فرمودند: «شنیدم شترهایت را به دستگاه خلافت کرایه می‌دهی.»
صفوان گفت: «من شتربان هستم و کارم همین است. شترها را هم برای رفتن حج می‌خواست.»
حضرت فرمود: «آن وقتی که شترها را گرفت، آیا در دلت می‌گفتی خدا کند او زنده باشد و برگردد، هم شتر ما را بیاورد و هم کرایه ما را بدهد؟»
گفت: «[بله، بالاخره] شترهایم هستند و کرایه‌اش را می‌خواستم.»
حضرت فرمودند: «معنایش این است که دوست داری یک دشمن خدا چند روز دیگر زنده باشد. دوست داری دشمنان خدا زنده باشند و تا وقتی زنده‌اند به بندگان خدا ظلم کنند.
شخصی ممکن است بگوید کار من [در حکومت ظالم و غاصب] این بود که برای نظم مردم، حفظ امنیت و جلوگیری از خیانت، پشت میز نشسته بودم؛ سوءاستفاده‌ای هم نکردم. نه دزدی کردم، نه رشوه گرفتم. کار خودم را انجام دادم و هر حکومت دیگری هم باشد، همین کار را می‌کنم. امروز هم در حکومت اسلامی باشم کارم همین است.
صفوان هم همین را گفت که «آقا من شتربانم شتر کرایه می‌دهم.»
حضرت فرمودند: «این اندازه که آدم دوست داشته باشد که ظالمی زنده بماند برای اینکه حقش را بدهد، لازمه‌اش این است که به دیگران هم ظلم کند. ارزش این تجارت پایین می‌آید.»
شاید هم صفوان از حاکم مدینه پول خوبی گرفت اما از نظر خدا: «فما ربحت تجارتهم؛ تجارت‌شان سود ندارد.» (بقره، ۱۶) این تجارت سودی نداشت. فردا کتک هم دارد. دلت آلوده می‌شود به محبت دشمنان خدا.
خب الان الحمدلله نظام اسلامی هست و دستگاه طاغوت برچیده شده است. یک نفر وقتی کارمند نظام باشد، افتخار دارد اما خیال می‌کنید هر کس در این نظام هر جا کار کند، به این موضوع افتخار می‌کند؟ نه اینطور نیست. ارزش بعضی کارها یک واحد است. همان کار با نیت دیگری صد واحد است.

منبع: کانال تلگرامی آیت‌الله مصباح یزدی



کودکان را نهراسانید، آنها را آگاه کنید

غلامرضا بکتاش، شاعر و نویسنده کودک و نوجوان: آنچه امروز مهم است آشنایی کودکان و نوجوانان با ادبیات مقاومت و آگاه‌سازی آنهاست. کودکانی که قربانی این جنایت‌ها شدند، حامل رؤیاهایی بودند که حالا زیر خاک خفته‌اند. کودکان ما نمی‌دانند جنگ چیست، نمی‌دانند ریزپرنده و موشک چیست. آنچه امروز مهم است دعوت خانواده‌ها به آرامش است تا این سَکنه به بچه‌هایمان هم انتقال پیدا کند. درواقع سیاست و جنگ جای کودکان نیست، اما لازم است کودکان و نوجوانان را با ادبیات جنگ، دفاع و مقاومت آشنا کنیم، نه اینکه آنها را بترسانیم و هراس به دلشان بیندازیم. بهترین کاری که خانواده‌ها می‌توانند برای کودکانشان انجام دهند، این است که فضای خانه را برای آنها ایمن کنند، کودکان را از فضای مجازی دور کنند و برای آنها کتاب‌های مناسب سنشان بخوانند.

سهم ما از رحمت بی‌نهایت خدا

کانال امام زمان و ظهور در ایتا به نقل از استاد عالی نوشت: از طرف پروردگار عالم بی‌نهایت‌ها آماده است، بی‌نهایت علم، بی‌نهایت رزق، بی‌نهایت رحمت و عنایت، از طرف خدا که حالت منتظره‌ای ندارد که! همه چیز آماده است، همین الان آماده است بی‌نهایت‌ها، اما سؤال این است: سهم ما از این بی‌نهایت خداوند چقدر است؟! ما چقدر می‌توانیم از این بی‌نهایت‌ها بگیریم؟!
سهم هر کسی به اندازه قابلیت و ظرف خودش است؛ ببینید باران وقتی از آسمان می‌آید یک اقیانوس آب بالا سر ما است، اما شما یک موقع یک ظرف کوچکی زیر این آب می‌برید، به اندازه همان ظرف آب می‌گیرد، یک موقع یک استخر می‌رود زیر این آب باران، به اندازه استخر؛ یک موقع یک دریا می‌رود زیر این آب به اندازه دریا می‌گیرد، یک موقع هم یک ظرف وارونه است، هیچی نمی‌گیرد، تقصیر آن آب نیست، ظرف‌هاست که مقدار و سهمیه خودش را تعیین می‌کند. ظرفیت‌های ماست که معلوم می‌کند چقدر قابلیت گرفتن داریم و الا که از طرف خدا بی‌نهایت‌ها همین الان آماده است. خودش در قرآن فرمود: «أَنزَلَ مِنَ السَّماءِ مَاءً فَسالَت أَودِيَةٌ بِقَدَرِها» خدا رحمتی از آسمان فرستاد، هر ظرفی به اندازه خودش می‌گیرد و الا اگر کسی بتواند بگیرد از طرف او که کمی ندارد.

کاربران فضای مجازی در طول نبرد با اسرائیل
از بسیج به عنوان بازویی مهم برای مبارزه با جاسوس‌های داخلی یاد کردند

بسیج مردمی برای مبارزه با خرابکاری

خرابکاری جواسیس در تهران و برخی شهرهای دیگر و لزوم پای کار آمدن بسیج مردمی موضوع داغ شبکه‌های اجتماعی در طول جنگ با اسرائیل بود. کاربران فضای مجازی به پای کار آمدن بسیج این یادگار عظیم امام راحل اشاره کردند که می‌تواند در همه بزنگاه‌ها بازوی انقلاب، ولی فقیه و مردم باشد.

داوود مدرسیان:
دوستان! خیلی از اتفاقات ضدامنیتی در داخل کشور، توسط عوامل داخلی دشمن است. فکت‌های بسیاری برای این مسئله وجود دارد. این نشان می‌دهد که دشمن توان مقابله جدی و اساسی با ایران جانمان را ندارد و می‌خواهد با خرابکاری و اقدامات ضدامنیتی بین مردم رعب و وحشت بیندازد. عبور می‌کنیم ان شاءالله.

قیس قریشی:
دوستان عزیزم، در فضای مجازی اگر توانستید فارسی زبانانی را که از تروریست‌های مهاجم حمایت می‌کنند شناسایی کنید به پلیس فتا یا هر نهادی که بتواند موضوع را پیگیری کند اطلاع دهید، این افراد حتی اگر فامیل‌تان باشند قابلیت کار تروریستی و امنیتی علیه شما و کشور را دارند.

علیرضا گرایی:
صبر کنید اوضاع آرام شود!
برای این وطن فروشان خائن، شاهکاری از جنس تابستان ۶۷ رقم خواهیم زد...

حمزه غالبی:
این روزهای سخت خواهد گذشت اما ما از این خائنان نخواهیم گذشت.

صادق نیکو:
ما مردم عادی باید در قالب بسیج در تک تک معابر شهر پخش و مانع از عملیات خرابکاران شویم!

حسن اسماعیلی:
از فردا با بچه‌های بسیج محل میرم گشت.
نباید بار این جنگ فقط روی دوش نیروهای نظامی باشه، سربازان اسرائیل رسماً در خاک کشور ما هستند، این جنگ، فقط جنگ تکنولوژی نیست، جنگ زمینی هستش، همه مردم باید بیان پای کار.
مگه نمی‌گفتیم اگه به ایران حمله کنن، ما میاییم به میدون؟ بسم‌الله.

کاربری با نام کافئین:
اگر خانه یا ویلا یا آپارتمان به آدم ناشناس اجاره داده‌اید، حتماً همین لحظه به پلیس خبر بدهید. جان خود و خانواده‌تان را حفظ کنید.

علیرضا زادبر:
الان بهترین زمان احیای «بسیج» است. شبیه دهه ۶۰، باید محله به محله مردم فضا را برای مزدوران رژیم متجاوز ناامن کنند؛
۱. سلطنت‌طلبان ۲. منافقین ۳. بهائیان و هر مزدور دیگر که در داخل کشور شبکه خدمت به رژیم صهیونی است. به میدان آوردن مردم ایران معادله را تغییر می‌دهد. مردم تعیین کننده‌اند.

میلاد گودرزی:
اگر حقیقت داشته باشه که منافقین، بهایی‌ها و... در حال همکاری با اسرائیل و خرابکاری در داخل کشور هستن، باید یه تابستان داغ شبیه تابستان ۶۷ هم برای این مزدورهای بی‌وطن و بی‌پدر رقم بخوره و شاهد اعدام‌های دسته‌جمعی این پست‌تر از حیوانات باشیم...

یاشار سلطانی:
اگر خواستی سرزمینت را آزاد کنی
۱۰ گلوله در تفنگت بگذار
۹ گلوله برای خائنین و وطن‌فروشان
و تنها یک گلوله برای دشمن کافی است.

هانی براقی:
آقا تو رو خدا از ظرفیت بسیج مردمی استفاده کنید. قول میدم ما مردم خودمون تک تک این حرومزاده‌هایی که از داخل در حال خرابکاری هستن رو پیدا کنیم.

علیرضا ثالث:
از شهادت آریوبرزن تا شهادت محمد باقری، از حمام فین کاشان تا بمب‌گذاری‌ها و ریزپرنده‌های تهران، همیشه دست خائنان به ظاهر ایرانی در دست دشمن بوده. خدایا! پشتیبان ما باش تا حرامزاده‌ها پیروز نشوند.

عرفان پژوهنده:
توی ایلام یک وانت پر از پهپاد گرفتن. مردم حسابی راننده رو کتک زدن.

نیکی کاظمی:
اول حساب باز کرده بودن روی مردم که مثلاً بریزن توی خیابونا که رکب خوردن چون مردم متحدتر شدن.
دوم روی خائنان که انگار دارن کارشونو به نحو احسن انجام میدن حرومیا.

بسیج مردمی علیه خائنان:
طبق شنیده‌ها توی برخی انفجارها خبری از موشک و هواپیما نبود و صرفاً انفجارها به وسیله خیانت‌های داخلی بوده، این یعنی دشمن به خائنان داخلی امیدواره. یعنی ما داریم از خودی میخوریم، یعنی خائن از دشمن هم خطرناک‌تره.

مهدی مهندس:
برخی اتفاقاتی که در خیابان‌های ایران در حال انجام است، حملات تروریستی توسط خائنان دست‌آموز موساد است.

محسن میلانی:
در این چند روز جنگ علیه ایران، یک حقیقت تلخ روشن شد: بخشی از اپوزیسیون پول بگیر که به نیروی نیابتی دولت‌های خارجی تبدیل شده‌اند، چنان مست سودای سرنگونی جمهوری اسلامی و رؤیای قدرتند که ویرانی کامل ایران را نیز بهای قابل قبول و حتی لازم می‌دانند. وطن‌فروشی که شاخ و دم ندارد.

خانم یاس:
طی بررسی‌ها مشخص شده هم ترکیدگی لوله آب در تهران و هم بمب گذاری داخل خودروها کار یه مشت وطن فروش است، بازم میگم باید هرچه سریع‌تر با استفاده از بسیجِ مردمی جلوی این خرابکاری‌ها گرفته بشه!

خانم نیکی:
بچه‌ها «حلال خور» بودن رو کاملاً جدی بگیرید. «لقمه حرام» کاری باهاتون میکنه که حتی به وطن‌تون هم پشت کنید و با قاتل هموطنانتون متحد بشید...!

وحید یامین‌پور:
اسرائیل از تمام ظرفیت ضد انقلاب در تهران استفاده میکنه. شبکه سلطنت‌طلبان، بهایی‌ها، منافقین و... مأموریت دارند مثل دهه ۶۰ تهران رو ناامن کنند. میخوان از مردمی که از جمهوری اسلامی در حمله به رژیم کثیف حمایت کردند، انتقام بگیرند. ما هم مثل دهه ۶۰ باید شبکه مردمی حمایتی از کشور رو فعال کنیم. بسیج مساجد، هیئت‌های مذهبی، بچه‌های دبیرستانی، قهوه‌خونه‌ها و... همه باید به شبکه‌هایی موازی برای مراقبت از اوضاع و کمک به هم تبدیل بشن.

فاطمه میرزایی:
حالا برای مایی که در دوره اعدام‌های دهه ۶۰ نبودیم، دلیل اعدام‌ها مشخص و مسجل می‌شود. ستون پنجم دشمن در داخل را اعدام کردند. ان‌شاءالله دوباره محقق می‌شود.

وقتی خطر رفع می‌شود مغز چطور به زندگی برمی‌گردد؟

بعد از هر بحران جدی، چه جنگ باشد، چه یک شوک اجتماعی یا حتی ماه‌ها زندگی در استرس و اضطراب، شاید بدن ظاهراً سالم مانده باشد، اما مغز اغلب هنوز در حالت دفاعی گیر کرده است.
کسانی که چنین تجربه‌ای را از سر گذرانده‌اند، می‌دانند که تمام‌شدن فیزیکی یک خطر، الزاماً به‌معنای آرام‌شدن روان نیست. ذهن همچنان فعال می‌ماند، به دنبال تهدید بعدی می‌گردد و اجازه نمی‌دهد فرد به زندگی عادی برگردد. این وضعیت در روانشناسی با عنوان «وضعیت بقا» یا Survival Mode شناخته می‌شود؛ حالتی که مغز انسان، از ترس ماندن در خطر، عملاً به زندگی عادی پشت می‌کند.

مغز ما برای بقا طراحی شده نه آرامش
وقتی مغز احساس ناامنی می‌کند، بخش‌هایی از آن وارد حالت آماده‌باش می‌شود. «بادامه مغز» یا همان آمیگدالا، به‌عنوان مرکز پردازش ترس و خطر، فعال می‌شود و فرمان ترشح هورمون‌هایی مثل کورتیزول و آدرنالین را می‌دهد. نتیجه این فرایند، ایجاد احساس اضطراب، بی‌خوابی، بی‌قراری و حتی واکنش‌های عصبی لحظه‌ای است. هم‌زمان، قسمت دیگری از مغز که مسئول تحلیل منطقی و تصمیم‌گیری آگاهانه است، یعنی قشر پیش‌پیشانی، سرکوب می‌شود. در این شرایط مغز به جای آنکه برای آینده فکر کند یا آرامش را درک کند، فقط درگیر زنده ماندن می‌شود.

حتی اگر خطر، ماه‌ها یا سال‌ها پیش تمام شده باشد. اما این وضعیت ابدی نیست. همان‌طور که مغز می‌تواند خود را با بحران وفق دهد، قابلیت بازگشت به تعادل و آرامش را هم دارد، به‌شرطی که فرد با دقت و صبر، به آن آموزش دهد که جهان دیگر آنقدرها هم تهدیدکننده نیست.

چطور دوباره مغزمان را متعادل کنیم؟
اولین گام در این مسیر، کاهش ورودی‌هایی است که مغز را دوباره تحریک می‌کنند. بسیاری از افرادی که از جنگ یا بحران عبور کرده‌اند، حتی پس از پایان بحران نیز نسبت به صداهای بلند یا اخبار ناگوار واکنش بیش‌از حد نشان می‌دهند. به همین دلیل توصیه می‌شود پیگیری اخبار به ساعات مشخصی از روز محدود شود و از دنبال کردن مداوم شبکه‌های اجتماعی، به‌خصوص در ساعات شب، پرهیز شود. اگر در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که همچنان هشدارهای صوتی به گوش می‌رسد، بهتر است از روش‌هایی استفاده کنید که صدای این هشدارها را فیلتر یا با آلارم‌های ملایم‌تری جایگزین کنید تا مغز دوباره درگیر ترس نشود.

یاد دادن «ایمنی» به مغز
گام بعدی، ایجاد دوباره حس ایمنی درونی است. برای مغز، ایمنی صرفاً یک واقعیت خارجی نیست، بلکه بیشتر یک درک درونی است. تمرین‌های ساده تنفسی می‌توانند به مغز کمک کنند این درک را بازیابی کند. کافی است روزی دو بار، حتی برای سه دقیقه، فقط روی دم و بازدم خود تمرکز کنید. حین این تمرین می‌توانید از خود بپرسید: «آیا همین حالا، چیزی من را تهدید می‌کند؟» اگر پاسخ منفی است، این جمله را با صدای بلند بگویید: «نه، الان امنم.» با تکرار این جمله، مغز به‌تدریج باور می‌کند واقعیت تغییر کرده است و نیازی به هشدار مداوم نیست.

تحرک بدنی، راهی برای کاهش هورمون‌های اضطراب
فعالیت فیزیکی، ابزاری دیگر در راه بازگشت به تعادل است. تحقیقات علمی متعدد نشان داده‌اند پیاده‌روی روزانه، حتی به‌مدت ۲۰ دقیقه، سطح هورمون‌های اضطراب را کاهش و به‌جای آن، دوپامین و سروتونین، یعنی هورمون‌های شادی و آرامش را افزایش می‌دهد. از آن مهم‌تر، این فعالیت‌ها برای مغز نشانه‌ای هستند که زندگی عادی بازگشته و دیگر قرار نیست دائماً در جای پنهانی پناه بگیرد.

منبع: تبیان

بیرق سرخ حسین بود که ما را نگه داشت

محرم ۱۴۴۷ شروع شد. این‌بار محرم را با وضوی خون شروع کرده‌ایم. خون شهیدان بی‌نام و سرداران شناخته شده، خونِ کودکانی که گاه پیکرشان ناقص از زیر آوار بیرون کشیده شد یا تنها عروسک خاک‌آلودشان به یادگار ماند اما بیرق سرخ حسین (ع) بود که همچون ستونی ما را استوار نگه داشت.

نسل z نسل آلفا!

علیرضا زادبر نوشت: وحدت و رفتار جامعه ایرانی نشان داد جامعه‌شناسی غربی که در ایران نظریاتش تدریس می‌شود و در حکم وحی در ذهن دانشجویان رسوخ داده می‌شود تا چه حد از شناخت این جامعه عاجز است. وقایع سال ۱۴۰۱ اوج این سخنان بود. همین نسل در یک بزنگاه مهم و بحران بزرگ به نام جنگ جامعه ایران از خود «شعور ملی» نشان داد. الان تحلیل ندارید؟

خواب بعدازظهر خوب است یا بد؟!

چرت بعدازظهر رابطه مستقیمی با مزاج افراد دارد و طبق آنچه طب سنتی می‌گوید، خواب نیمروزی برای همه افراد و مزاج‌ها خوب نیست. خواب نیمروز برای افراد بلغمی (سرد و تر) مضر است و بهتر است نخوابند. چون رطوبتشان زیاد است، اگر خواب بعدازظهر داشته باشند، رطوبتشان بیشتر می‌شود و با زیاد شدن رطوبت، بلغم آنها افزایش می‌کند، ذهنشان کند و حافظه‌شان ضعیف می‌شود. دسته دیگری که خواب نیمروز برایشان مضر است، دموی‌ها (گرم و تر) هستند، اینها چون بدن گرمی دارند و بدنشان هم رطوبت دارد، اگر بعدازظهر بخوابند، بدنشان رطوبت‌زایی می‌کند. اما خواب نیمروز برای سوداوی‌ها (سرد و خشک) خوب است. اینها چون مزاجشان خشک است و از طرف دیگر چون خواب رطوبت‌زاست، بنابراین خواب نیمروزی برایشان مفید است. چرت بعدازظهر برای افراد با مزاج صفراوی (گرم و خشک) هم خوب است. خواب بعدازظهر هم محدوده خاص خودش را دارد و این طور نیست که فرد هر چقدر دلش خواست بخوابد و مشکلی پیش نیاید. اگر چرت میان روز کوتاه مدت و زیر ۲۰ دقیقه باشد، برای فرد خوب است و باعث می‌شود انرژی از دست رفته‌اش را بیابد، به هضم غذا در دستگاه گوارشش کمک می‌کند و باعث می‌شود تا سوخت و ساز و متابولیسم خوبی داشته باشد.

به نقل از کانال طب شیعه

چه چیزایی باعث میشه به زندگی ادامه بدیم؟

حسین معززی نیا در کانال تلگرامی خود نوشت: در منهتن (وودی آلن ـ ۱۹۷۹) یک سکانس مانده برسیم ته فیلم، آیزاک که از عالم و آدم ناامید شده، دوباره برگشته سر نوشتن کتابش در خانه تنهاست، روی کاناپه دراز کشیده، به‌جای خودکار میکروفن گرفته دستش، ضبط صوت روشن است، فکر می‌کند و بلند بلند حرف می‌زند...
آیزاک به خودش یادآوری می‌کند: «باید چیز خوش‌بینانه‌ای بنویسم... خب... بسیار خب، چرا زندگی ارزش زیستن داره؟ سؤال خیلی خوبیه. اووم... خب چیزهای خاصی هست که من... اووم... فکر می‌کنم به زندگی ارزش میدن... مثلاً چی؟ خب... اووم، برای من... باید بگم... چی... مثلاً اگه بخوام اسم ببرم، گروچو مارکس... اووم... ویلیِ میز، موومان دوم سمفونی ژوپیتر... قطعه بلوز کله سیب‌زمینی از لویی آرمسترانگ... طبیعتاً فیلم‌های سوئدی... تربیت احساساتِ فلوبر، مارلون براندو، فرانک سیناترا، اون سیب و گلابی‌های حیرت‌انگیز سزان، خرچنگ‌های رستوران سام... قیافه تریسی...»
به «قیافه تریسی» که می‌رسد، توقف می‌کند. بلند می‌شود و می‌نشیند. انگار خودش را غافلگیر کرده. صورت دخترکی که از خودش رانده و رنجانده به یادش آمده. قیافه تریسی کنار تصویر هنرمندان و آثارشان نشسته. یادش می‌افتد از بین آن همه دلیل زیستن که یا به تاریخ پیوسته‌اند یا در دسترس نیستند، این یکی هنوز می‌تواند مقابلش جان بگیرد. می‌توان از گذشته‌ای که هنوز آنقدرها نگذشته بیرونش کشید، دوباره زنده‌اش کرد. از نوشتن دست می‌کشد، از این سر شهر تا آن سر شهر می‌دود تا برسد به تریسی، آن صورت را دوباره ببیند و می‌بیند. صورت تریسی را که می‌بیند خورشید بر فراز منهتن طلوع می‌کند.
ما هم چنین فهرستی دم دست داریم؟ چیزهایی که پشت هم بچینیم و بگوییم به زندگی معنا می‌دهند؟
بیایید از آیزاک تقلید کنیم، یک فهرست درست کنیم. بدون آمادگی قبلی، بدون زیاد فکر کردن، خیلی سریع و تند و آنی مثل خودش.
اینها به ذهنم می‌رسد: دیوید لینچ، انیو موریکونه، کنسرتو پیانوی پنجم بتهوون، فریاد شجریان، آن لحظه که کلودیا در هشت‌ونیم با لیوانی آب در دست پیدایش می‌شود، تابلوی شکارچیان در برف پیتر بروگل، غزل‌های سعدی، نیچه، زاینده‌رود، ژان مورو، فصل آخر ابله داستایوسکی، قصه تیرهای سقف را بالاتر بگذارید نجارانِ سلینجر، مارچلو ماستروایانی، باغ شازده ماهان، گل چیپ لیونل مسی به مانوئل نویر، کوچه‌پس کوچه‌های مونمارتر، بوی بلوط پخته در میدان تقسیم، جیغ‌های لیلا وقتی موقع شنیدن قصه‌های هری پاتر غافلگیر می‌شود، کلوچه کاشان، نمای خیلی درشت ساموئل جکسن وقتی آخر پالپ فیکشن اسلحه‌به‌دست کتاب مقدس می‌خواند، ترس و تردید اسکاتی وقتی در رستوران ارنی می‌خواهد سر بچرخاند و دزدکی برای اولین بار مادلن را ببیند، پیرمرد نجار خانه دوست کجاست... و قیافه...
کجاست آن که چنان دل برده باشد که به اشتیاق تماشایش تا آن سر شهر بدویم؟

زیبایی‌ها را نشر دهیم

کانال ایتایی آرامش با روانشناسی اسلامی نوشت: این روزها بیشتر اخبار جنگ و حمله و غیره می‌شنویم. خود اینها حال رو بدتر می‌کنه. اما صحنه‌های زیبا هم خیلی زیاده.
اطراف همه ما صحنه‌های قشنگی دیده میشه از رفتارهای مردم که حقیقتاً انسان رو آرام و امیدوار می‌کنه.
آدمایی رو می‌بینیم که در این روزهای جنگی کارهای قشنگی به نفع مردم و کشور انجام میدن که حیفه همه نبینن.
با این کار حس ایمان، آرامش، همدلی، اتحاد، نوعدوستی، انسانیت، وطن‌دوستی و دهها حس و رفتار قشنگ دیگه در کشور منتشر میشه.
چند نفر از عزیزان پیام دادند و سؤال کردن که منظورتون چه جور کارهایی است؟
کارهایی مثل اینها: چند روز پیش یه پدر و دختری توی صف پمپ بنزین به مردم شربت خنک می‌دادند، شنیدم در هر شهری تعدادی از شیرزنان ایرانی جمع شدن و برای نیروهای حافظ امنیت لقمه و غذا درست می‌کنند.
مثل اون تابلوهایی که ورودی تهران زدند و نوشتند: اینجا تهران، جمعیت ۸۶ میلیون.
مثل کار اون هموطن عزیز که توی نانوایی وقتی دید نان تمام شده و یه عده هنوز توی صف هستند، نان‌های خودش رو بین بقیه تقسیم کرد.
شنیدم عده‌ای زنان و مردان بسیجی توی خیابان‌های تهران میرن توی مغازه‌هایی که باز هستند، به مغازه‌دار گل میدن و ازش تشکر می‌کنن که مغازه‌شون رو تعطیل نکردند.
مثل اون پزشک‌های عزیزی که توی نسخه‌هاشون این جمله رو نوشتند و مهر زدند و منتشر کردند: تا پای جان، کنار مردم، برای ایران.
مثل اون حرکت قشنگ پمپ‌گازها توی کاشان که به مسافرها سی‌ان‌جی رایگان می‌دادند.
اگه بخواهم بنویسم، دهها مورد دیگه هم هست اما زیباتر اینه که از زبان شما و با قلم شما باشه.

تصویر منتخب

زیغورات چغازنبیل - پرستشگاه باستانی در دوره عیلامیان میان دو شهر قدیمی استان خوزستان، شوش و شوشتر.