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.

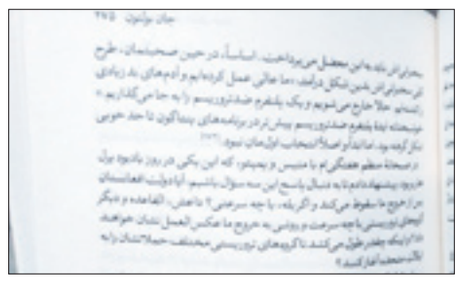
آیینه نفس

اهمیت فهم معنای زندگی

علامه محمد رضا حکیمی(ره):
حضرت امیر(ع) می‌فرماید: «یا کمیل! ما مِن حرکةٍ إلّا و أنتَ مُحتاج فیها الی معرفةٍ» نه زندگی ۷۰ و ۸۰ ساله، حتیٍ برای یک #عمل یک لحظه‌ای نیز انسان باید بداند چه می‌کند. برای اینکه فرق بین کار دانسته و کار ندانسته، فرق بین دانستن و ندانستن است: «هَل یستوِی الّذین یعلمون و الّذین لایعلمون» فرق میان دانستن و ندانستن، از زمین تا آسمان است. همین مقدار فرق بین کار دانسته و کار ندانسته وجود دارد. بنابر این انسان باید #زندگی را بفهمد تا بفهمد چه باید بکند و چگونه باید سعی کند! اینکه می‌گوییم #انسان نیاز به تربیت دارد، برای این است که برای رسیدن به #معنویت نیز ما باید بدانیم از چه راهی برویم.
منبع: کانال تلگرامی «محمدرضا حکیمی» به استناد از زندگی تا ابدیت (گفت‌وگو با استاد حکیمی پیرامون حقیقت زندگی)

برای اوکراین ارسال سلاح برای فلسطین دعوت به خویشتنداری!

سیدمهرداد سیدمهدی در توئیتی نوشت: چرا امریکا و اروپا در واکنش به حمله رژیم صهیونیستی به نمازگزاران روزه‌دار #مسجد_الاقصی و جنایات در کرانه باختری فقط دعوت به خویشتنداری می‌کنند اما در واکنش به قضایای اوکراین جلسه شورای امنیت برگزار می‌کنند، محکوم می‌کنند، سلاح ارسال می‌کنند، از دادگاه جنایات جنگی می‌گویند. چرا؟



۳ سؤال اساسی بلتون برای خروج امریکا از افغانستان در سال ۲۰۱۸

محمدجواد رحیمی در توئیتی نوشت: یک نکته جالب از خاطرات جان بلتون در سال ۲۰۱۸، بولتون، پمپئو و متیس در صبحانه کاری هفتگی‌شان سه سؤال اساسی در رابطه با خروج امریکا داشتند. ۱- آیا دولت افغانستان با خروج امریکا سقوط می‌کند و اگر بله با چه سرعتی؟ ۲- داعش، القائده و سایر در صورت خروج امریکا چه واکنشی نشان می‌دهند؟ ۳- چقدر طول می‌شد این گروه حملات‌شان به امریکا آغاز کنند؟

چه کسی می‌گوید که گرانی شده است؟!

محمد شاهی در توئیتی نوشت: چه کسی می‌گوید که گرانی شده است؟ دوره ارزانی دل است: دل ربودن ارزان! دل شکستن ارزان! دوستی ارزان است! دشمنی‌ها ارزان! چه شرافت ارزان! تن عریان ارزان! آبرو قیمت یک تکه نان و دروغ از همه چیز ارزان‌تر قیمت عشق چقدر کم شده است! کمتر از آب روان! و چه تخفیف بزرگی خورده، قیمت هر انسان.

تصویر منتخب

سقف هزار نقش عمارت کلاه‌فرنگی باغ کریم‌خان زند در شیراز؛ این بنا امروز موزه پارس نامیده می‌شود | عکس از صادق میری | از صفحه توئیتری «هنر ایرانیان»

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به آتش زدن قرآن در سوئد و اعتراضات پس از آن

این گونه فهمیدم اسلام دین برتری است

در پی آتش زدن قرآن به دست یک گروه راست افراطی ضداسلامی در سوئد، این کشور در روزهای گذشته شاهد سومین روز ناآرامی‌ها و آشوب‌های بسیاری بوده است. به گزارش ایسنا ماجرا از آنجا آغاز شد که «راسموس پالودن»، رهبر حزب راست‌گرای افراطی دانمارک در یکی از محله‌های شهرهای جنوبی سوئد که اکثریت جمعیت آن را مسلمانان تشکیل می‌دهند، قرآن را به آتش کشید. این اقدام با اعتراض گسترده مسلمانان روبه‌رو شده است اما نخست وزیر سوئد در قبال این هتک حرمت گفته است که کشورش آزادی بیان دارد! کاربران شبکه‌های اجتماعی در توئیت‌هایی اعتراض خود به این هتک حرمت را بیان داشته و به گفته‌های نخست‌وزیر سوئد واکنش داشتند. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران مرور شده است.

■ **حسین اقبالی:**
احمق‌ها با آتش زدن کلام‌الله مجید تو کشور سوئد فکر می‌کنند به دین مبین اسلام ثلمه وارد کرده‌اند... قطعاً بانیان آن اهانت چوبش را خواهند خورد.

■ **ناصر خاکباز:**
در سوئد که به کتاب مسلمانان هتک حرمت شده میگن در کشور ما آزادی بیان نظرات چه خوب یا بد وجود داره! حالا فقط کافیه در مورد هولوکاست صحبت کنی!

■ **سید رضی:**
نخست‌وزیر سوئد در واکنش به آتش زدن قرآن گفته: «در سوئد مردم اجازه دارند نظرات خود را بیان کنند؛ خواه خوب باشد یا بد، این بخشی از دموکراسی ماست»! من نمی‌دانم چرا همان دموکراسی که در برابر هتک حرمت کتاب آسمانی اسلام، ژست آزادی بیان می‌گیرد، نظرات مردم درباره هولوکاست را برنمی‌تابد؟!

■ **محمدحسین کوبچی:**
راسموس پالودان، سیاستمدار دانمارکی با پلیس‌ها رفته تو یه محله پرجمعیت مسلمان‌نشین سوئد و یک جلد قرآن را آتیش زده. شما یک آخوند یا مسلمونِ مذهبی متعصب را نام ببرید که یکی از کتاب‌های ادیان دیگه را آتیش زده باشه. این یک نمونه از دلایلی است که فکر می‌کنم اسلام دین برتری است و غربی‌ها وحشی.

■ **میثاق عبدلی:**
همین جناب نخست‌وزیری که برای آتش‌زدن قرآن ژست آزادی بیان می‌گیرد چند وقت پیش دفاع از روسیه را در این کشور ممنوع کرده بود! حالا شهرهای مختلف سوئد محل اعتراضات است! چقدر آزادی بیان قشنگی دارید!

■ **عبدالله گنجی:**
بعد از سوزاندن قرآن در سوئد این کشور صحنه تظاهرات مسلمانان در شهرهای مختلف شد. نخست‌وزیر سوئد علت سوزاندن قرآن را وجود آزادی دانسته و گفته: در سوئد، مردم اجازه دارند نظرات خود را بیان کنند، خواه نظرات‌شان خوب باشد خواه بد. این بخشی از دموکراسی ماست!

■ **امیرعلی ابوالفتح:**
در اروپا می‌شود به استناد به «آزادی بیان» قرآن، کتاب مقدس ۱/۵ میلیارد مسلمان جهان را آتش زد اما نوشتن حرف Z در ملأ عام به دلیل «جانبداری از روسیه در جنگ اوکراین»، ممنوع است. حال بماند که نفی هولوکاست، زندان هم دارد.

■ **کاربری با نام «ایمان»:**
با توجه به اظهارات نخست وزیر سوئد در خصوص آزادی مردم، پیشنهاد می‌دهم در بنرهای بزرگی نسبت به جنایات امریکا در خاورمیانه، حمله به مسلمانان روزه‌دار در قدس، خیانت‌های زلنسکی به ملت اوکراین، دروغ‌های غلوآمیز هولوکاست اقدام گردد.

■ **فربد ابراهیمی:**
کی فکرشو می‌کرد در دنیای کفرِ امروزی در یک کشور تماماً ضد دین به خاطر اهانت به قرآن کریم کل کشور سوئد به هم بریزد؟! چراغی را که ایزد فروزد...

■ **کاربری با نام «یاس»:**
از سلمان رشدی تا شارلی ابدو تا اقدام رئیس جنبش افراطی سوئد که به تازگی قرآن را آتش زده نشانه سابقه طولانی غرب در اهانت به مقدسات مسلمانان است. اما اگر کسی کوچکترین ابهام و انکاری به هولوکاست وارد کند زندانی و بشدت شکنجه می‌شود. «آزادی بیان در غرب دروغی بیش نیست»

۱۶ نکته درباره ارتباط ما و افغانستان

حسن انصاری در کانال تلگرامی خود به ذکر شانزده نکته درباره ارتباط دینی و فرهنگی ایران و افغانستان پرداخت. او نوشته است:

۱) اهل سنت افغانستان از حنفیان‌اند. حنفی‌ها به دلایل مختلف بیشترین قرابت را از لحاظ کلامی با شیعه داشته‌اند. در سده‌های نخستین بیشتر حنفی‌ها یا معتزلی بودند یا بر مذهبی نزدیک به مرجیان جهمی. این مذاهب از نقطه نظر توحید تنزیهی به شیعه بسیار نزدیک هستند.

۲) در سده‌های بعدی هم حنفی‌ها مذهب ماتریدی را پذیرا شدند. ماتریدی‌ها از نقطه نظر کلامی نسبت به اشاعره به شیعه نزدیک‌ترند. خود امام ابوحنیفه از دوستداران اهل‌بیت(ع) بود و از برخی قیام‌های علویان حمایت کرد. در چند سده نخست حنفیان بیشترین ارتباط را با زیدیه و شیعه امامی در بغداد داشتند.

۳) در عصر سلجوقی ارتباط شیعیان امامی و حنفیان ری و جبال و عراق عجم بیش از پیش شد. به نحوی که نویسنده کتاب نقض همواره از آنان به‌عنوان حنفیان اهل عدل سخن می‌راند. علمای امامیه در سده ششم ری نزدیک‌ترین ارتباط را با حنفیان این شهر داشتند و حنفیان مجالس منظم دهه محرم را برگزار می‌کردند.

۴) معتزلیان حنفی مذهب کتاب‌ها در فضائل اهل‌بیت نوشته‌اند. دلیل دوم پیوند حنفی‌ها با شیعیان امامی زبان فارسی بود. برای قرن‌ها این زبان به‌عنوان زبان فرهنگی و مشترک همه خراسانیان و فرارودان در مجالس وعظ و درس و حتی در نوشته‌های فقهی و پاسخ استفتائات فقهی از سوی حنفیان به کار می‌رفت.

۵) بنابراین زبان فارسی به‌عنوان عامل پیوند میان حنفیان خراسان و شیعیان بود. این عامل بعداً در دوران سیطره زبان فارسی در شبه قاره و عصر امپراتوری گورکانی که مذهب حنفی مذهب غالب بود خود موجب ارتباط بیشتر شیعیان شبه قاره و حنفیان شد.

۶) بنابراین حنفیان شبه قاره و بخشی از آنچه امروز افغانستان فعلی را تشکیل می‌دهد همراه با حنفیان منطقه غربی‌تر که بخشی از خراسان بزرگ را تشکیل می‌دادند با شیعیان و ادبیات فارسی ایران ارتباط بسیار نزدیکی داشتند.

۷) متأسفانه از سده هجدهم که تمایلات سلفی و وهابی در شبه قاره نفوذ کرد این ارتباط کم‌رنگ شد. هم ارتباط فرهنگی با ادبیات فارسی و هم نزدیکی‌های فکری و کلامی آنان با بخش عظیمی از حنفیان خراسان. با این وصف تا امروز سنت کهنسال حنفی ارتباط گسست ناپذیری با زبان فارسی دارد.

۸) بیشتر عالمان اصلی و مهم مذهب حنفی در طول تاریخ از خراسان بوده‌اند: از بلخ و بخارا و سمرقند و خوارزم و... بسیاری از کتاب‌های فقه و کلام و مذهب حنفیان به زبان فارسی است. حتی در کتاب‌های عربی حنفیان بسیاری از کلمات به فارسی است. استفتائات به زبان فارسی است و پاسخ‌ها هم به فارسی.

۹) سبب وجود زبان فارسی در نوشته‌های حنفیان این بود که مخاطبان آنها در خراسان بزرگ و فرارود فارس زبان بودند یا فارسی زبان فرهنگی و علمی آنان بود. با روند گسترش حنفی‌گری به سوی آناتولی و آسیای صغیر همراه با مهاجرت ترکان به بخش‌های غربی زبان فارسی نیز بدان سو گسترش بیشتر پیدا کرد.

۱۰) ادبیات مذهب حنفی در شام و مصر در سده‌های گذشته با ادبیات فقه حنفی در خراسان و فرارود نوعی گسست را نشان می‌دهد که دلیلش هم سهم مهم زبان فارسی است در نوشته‌های حنفیان خراسان. مهم‌ترین فقیهان حنفی تا سده هفتم قمری همگی با چند استثناء از خراسان بوده‌اند.

۱۱) خود امام ابوحنیفه ایرانی بود و بیشتر شاگردان او از خراسان و سایر مناطق ایران بودند. ابوحنیفه حتی قرائت نماز را به زبان فارسی جایز می‌دانست. اساساً یکی از عوامل رشد اسلام در فرارود در سده‌های نخستین مذهب مرجی بود و حنفیان سهم مهمی در این زمینه داشتند.

۱۲) در سده‌های بعد هم اسلام در شرق آسیا بیشتر از طریق حنفیان گسترش پیدا کرد و زبان فارسی هم بدین ترتیب راه خود را به چین و برخی مناطق آسیای دور باز کرد.

۱۳) بنابراین هویت افغانستان را چه از لحاظ دینی و چه از لحاظ زبانی و فرهنگی نمی‌توان از ایران و خراسان جدا دانست. تفکر وهابی البته مانع بزرگی است منتهی حنفیان بیش از دیگران به‌خوبی می‌دانند که مذهب امام ابوحنیفه نمی‌تواند پیوندی با مذهب محمدبن عبدالوهاب و سلفیان پیدا کند.

۱۴) اسلاف وهابیت از اصحاب حدیث قدیم بغداد و شام بیشترین انتقادها را از امام ابوحنیفه داشته‌اند. در طرف مقابل اخطب خوارزم (خوارزمی) که یکی از مهم‌ترین کتاب‌ها را در فضائل ابوحنیفه نوشته خود نویسنده دو کتاب مهم یکی در فضائل امام علی بن ابی‌طالب و دیگری درباره مقتل امام حسین(ع) است.

۱۵) بنابراین هرگونه تلاشی برای ایجاد گسست میان ایران و افغانستان محکوم به شکست است. فرهنگ این دو کشور فرهنگ مشترک چند هزار ساله است و فرهنگ دینی و مذهبی و زبانشان پیوندهای عمیق دارد. اصلاً وحدتی است در عین کثرت.

۱۶) تفکر حنفیان و شیعیان از اندیشه تکفیری سلفیان جداست. به لطف زبان فارسی، به لطف قرابت دینی و مذهبی و کلامی و به لطف «ایرانشهر» و خراسانش قرن‌هاست که مردمان همه این سرزمین‌ها هم‌زیستی مسالمت‌آمیز داشته‌اند.

۴ کشوری که با پاکسازی نژادی تشکیل شدند

محمدرضا دماح در توئیتی نوشت: چهار «کشور» براساس پاکسازی نژادی تشکیل شد: امریکا، کانادا، استرالیا و اسرائیل. بومیان سه تای اول به صورت کامل از بین رفتند، ولی فلسطین زنده است و می‌تواند انتقام تمام استعمارگران و جنایتکاران دوران ما را با نابودی اسرائیل، بگیرد.

مقامات امریکا به فکر خودشان باشند

فواد ایزدی در توئیتی نوشت: امروز تعداد جانباختگان روزانه کرونا در ایران به ۲۳ نفر کاهش پیدا کرد. متأسفانه تعداد جانباختگان کرونا در امریکا هنوز روزانه بالای ۵۰۰ نفر است، بدون تحریم خارجی. خوب بود مقامات امریکایی به‌جای تقابل با مردم ایران به مردم خودشان رسیدگی می‌کردند.

میگوی هفت‌تیرکش!

کانال تلگرامی «Modern Cogitation» گزارش داد: بسیاری با شنیدن نام هفت‌تیرکش به یاد فیلم‌های وسترن می‌افتند و این مشخصه را صرفاً به انسان نسبت می‌دهند اما باید بگوییم که نوعی میگوی هفت تیرکش هم در طبیعت وجود دارد که با استفاده از پنجه‌های خود گلوله‌هایی از جنس حباب داغ را به سمت دشمن پرتاب کرده و با این کار آنها را به کام مرگ می‌کشد. صدایی که در نتیجه پرتاب این گلوله‌ها حاصل می‌شود نرخی برابر با ۲۱۰ دسیبل دارد!
آب با سرعتی بیش از ۴۵ متر بر ثانیه جابه‌جا می‌شود و این حرکت بسیار شدید است و در نتیجه آن، فشار آب به میزان زیادی کم شده و حباب‌های کوچک موجود در آب متورم می‌شوند و با بالا رفتن دوباره فشار، می‌ترکند و صدایی مهیب را از خود تولید می‌کنند. نانسی نولتون زیست‌شناس مؤسسه اشمیتسون در این رابطه می‌گوید: در واقع نوعی حباب خلأ ایجاد می‌شود و به دنبال از بین رفتن این خلأ، همان صدای مهیبی تولید می‌شود که پیشتر در مورد آن سخن گفتیم. شوکی که در نتیجه این اتفاق ایجاد می‌گردد به سمت طعمه نشانه‌گیری می‌شود که اگر خوش‌شانس باشد بلافاصله می‌میرد چرا که پس از این مرحله میگو آن را خواهد خورد، پس چه‌بهتر که زنده نباشد و چنین صحنه‌ای را نبینند.
این انفجار کوچک به‌قدری قدرتمند است که برخی از جانوران از آن برای سوراخ کردن سطوح صخره‌ای کف اقیانوس بهره می‌گیرند و از آنها خانه‌ای کوچک و امن برای خود می‌سازند.

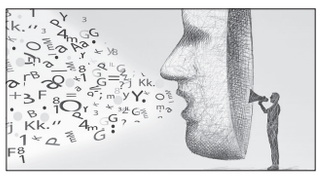
کاهش جمعیت در ژاپن رکورد زد

کانال‌های خبری به نقل از رسانه کیودو نیوز اعلام کردند: وزارت کشور و ارتباطات ژاپن اعلام کرد که جمعیت این کشور تا اول اکتبر (۹ مهر) به ۱۲۵ میلیون و ۵۰۲ هزار نفر رسیده که نسبت به سال گذشته کاهش ۶۴۴ هزار نفری را داشته است. کاهش جمعیت ژاپن در سال گذشته بزرگ‌ترین نرخ کاهش جمعیت در این کشور از سال ۱۹۵۰ است که داده‌های قابل مقایسه در دسترس قرار داشتند. در پی کنترل‌های مرزی سختگیرانه‌ای که برای کاهش موارد ابتلا به ویروس کرونا در ژاپن اعمال شد، تعداد اتباع خارجی مقیم در این کشور نیز با ۲۵ هزار نفر کاهش به ۲ میلیون و ۷۲۲ هزار نفر رسید. داده‌های منتشر شده همچنین حاکی از آن است که جمعیت اتباع ژاپنی در مجموع به ۱۲۲ میلیون و ۷۸۰ هزار نفر رسیده است که نسبت به سال قبل ۶۱۸ هزار نفر کاهش داشته است. کاهش بزرگ‌ترین نرخ جمعیت در ژاپن در حالی به ثبت می‌رسد که در سال ۲۰۲۱ در این کشور ۸۳۱ هزار نفر متولد و یک میلیون و ۴۴۰ هزار نفر جان خود را از دست دادند.

یک رمان تاریخی جذاب درباره قلعه‌های اسرارآمیز الموت

محمدصادق عبداللهی در صفحه اینستاگرامی خود نوشت: تاریخ سرزمین الموت و قلعه‌های رازآلود آن، از جمله نقاط اعجاب‌برانگیز #تاریخ ایران‌مان است که به‌رغم ظرفیت‌های داستانی و سینمایی بسیار زیاد کمتر مجالی برای پرداخت به آن بوده و مانند بسیاری دیگر از زوایای تاریخی میهن‌مان از سوی مستشرقین بیان و حتی رمان‌هایی نیز همچون «الموت» اثر ولادیمیر بارتول نویسنده اسلونیایی-ایتالیایی نگاشته شده است.
در این میان اما اثر بسیار خواندنی «#چشم_عقاب» با قلم بسیار شیوا و زیبای جناب #محسن_هجری، از جمله محدود آثار ادبی است که بازه‌ای کوتاه از حمله مغول‌ها به #ایران و فتح قلعه‌های الموت و #میمون_دژ را در قالب طرح رمان نوجوان روایت می‌کند. در خلال داستان به ظرافت، دو گفتمان غالب بر ایرانیان در #حمله_مغول شکافته شده است. گفتمان‌هایی که همچنان در جامعه ما جاری است و هر زمان که وطن‌مان در مواجهه با دشمنی واقع شده، سربر آورده‌اند. داستان توصیف‌ها و تصویرپردازی‌های لذیذی در بطن خود دارد که مخاطب را در طبیعت زیبای #الموت می‌گرداند. شیوایی قلم و روانی متن نیز از نکات برجسته دیگری است که #کتاب را نه فقط برای نوجوانان که برای بزرگسالان هم جذاب می‌کند. این اثر به همت «کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان» منتشر شده و من مبهوتم که چرا تاکنون کارهای تبلیغاتی ویژه‌ای برای ترویج این کتاب فاخر انجام نشده است. محسن هجری کتاب بی‌نظیر دیگری با نام «اقلیم هشتم» در خصوص زندگی #شیخ_اشراق دارد که آن نیز برای مخاطب نوجوان نگاشته شده است. ان‌شاءالله در فرصتی دیگر به معرفی آن نیز می‌پردازم.

رسانه‌ای‌سازی کور به حل مسئله کمک نمی‌کند



مجتبی همتی‌فر در کانال تلگرامی خود نوشت: «رسانه‌زدگی» باعث شده که هر چه به لحاظ رسانه‌ای ضریب بگیرد، اولویت و اهمیت هم پیدا کند. مدیران هم ناخواسته و در پاسخ به فضاسازی، وارد میدان می‌شوند و چنین تصور می‌کنند که پاسخ به آن موضوع، یک اقدام بزرگ بوده است، در حالی که گاهی اصل موضوع اساساً مهم نبوده یا درست فهم نشده است. این پدیده، تذکری برای کسانی است که در رسانه‌ای و فراگیر شدن یک موضوع یا اتفاق با دقت و فهم عمل کنند. خبرنگاران! اهالی فضای مجازی! بزرگواران اثرگذار! «رسانه‌ای‌سازی» کور و از روی هیجان گاهی نه تنها به حل مسئله کمک نمی‌کند که آن را منحل یا پیچیده‌تر می‌کند.

حضور روزنامه‌نگاران در توئیتر؛ بد یا خوب؟

کانال تلگرامی عرصه‌های ارتباطی گزارش داد: دین باکت، سردبیر نیویورک تایمز، در یادداشتی که برای کارکنان فرستاده خط‌مشی جدیدی برای شیوه استفاده خبرنگاران تایمز از #توئیتر اعلام کرده است. در این یادداشت، باکت یادآوری می‌کند که با اینکه توئیتر توانسته نقش مفیدی ایفا کند-به‌ویژه زمانی که صحبت از «برآوردن خواست‌های گروه‌های در اقلیت» به میان می‌آید- تأثیرات مخربی هم بر تایمز، جریان کار و کارکنان آن در چهار بخش اصلی داشته است. روزنامه‌نگارانی که در گزارش‌های خود بیش از حد به اتاق‌های پژواک توئیتر تکیه می‌کنند و نگران بازخورد سایر کاربران هستند، به اعتبار روزنامه (و خودشان) با «پاسخ‌های نااندیشیده» آسیب می‌زنند. همچنین از آزار و اذیت و حملات کاربران نیز آسیب می‌بینند. برای همین به نظر می‌رسد نیویورک تایمز به‌زودی نه تنها تداوم حضور در توئیتر را برای خبرنگاران خود «صرفاً اختیاری» می‌کند، بلکه به آنان می‌گوید بهتر است آنجا را ترک کنند و کسانی هم که همچنان مایل‌اند حساب داشته باشند در توئیتر، ترغیب می‌شوند کمتر به آن سر بزنند.

بی‌سوادی عاطفی چیست؟

محدثه جعفریاری در کانال تلگرامی «حامین مدیا» نوشت: افراد وقتی دچار بی‌حوصلگی، غمگینی، ناراحتی و... می‌شوند، نمی‌توانند توضیح دهند و فقط می‌گویند: حالم بده یا اعصابم خورده! اما اینکه این حال گرفته‌شان، ناشی از خستگی، احساس خجالت، طرد شدن از جمع دوستان، حسادت، حس تنفر، احساس گناه، شرمندگی یا حقارت است، برایشان مشخص و روشن نیست. این اصطلاح را در روانشناسی کوری عاطفی می‌نامند که بین احساسات منفی خود، نمی‌توانند تفکیکی قائل شوند یا به‌خوبی ببینند. بعضی افراد نیز دچار بی‌سوادی عاطفی بوده و نمی‌توانند برای بیان احساس درون خود واژگان مناسب پیدا کنند. آدم‌ها نیاز دارند بشنوند که شما دوست‌شان دارید، چرا امروز ناراحتید، چرا جواب تلفن نمی‌دهید و... تمرین کنید احساساتتان را بیان کنید.