

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



## در ماه رجب یا قدری از معصیتت کم کن یا قدری بر طاعتت اضافه کن

آیت‌الله حق‌شناس (ره):

ماه شریف ماه رجب یا یک قدری از معصیتت کم کن، یا یک قدری بر طاعتت اضافه کن. مثلاً وقتی اذان می‌گویند، وقت اذان صحبت نکن! استاد من رحمه‌الله می‌گفت: هر کس موقع اذان صحبت دنیا و متفرقه کند، زایش هنگام مردن برای گفتن شهدادتین لکنت پیدا می‌کند. اذان را حکایت یکن؛ مثلاً وقتی مؤذن می‌گوید: الله‌اکبر، تو هم بگو: الله‌اکبر. یک چیزی اضافه کن! قرائت را اضافه کن، توجهت را به پروردگار اضافه کن. پروردگار می‌فرماید: فوق تصور شمامت آن چیزی که من برای عباد صالح خودم ذخیره کرده‌ام.

این روایت را هم برای نماز شب‌خوان‌ها دارد و هم برای اهل ماه رجب. این قدر که من می‌ریزم بر سر بندگان صالح خودم از مغفرت و رحمت. حالا بیا و جلوی اراده‌های خودت را بگیر؛ این قدر نگو من این همه عبادت کردم. اول گناه تو همین است. چون تو این روایت را نشنیده‌ای؛ انا لله! بعد خیراً! الهه عن محاسنه و جعله مساویه بین عینه و کرهه مجالسه المغرضین عن ذکر الله. اگر خیر متوجه یک بندهای بشود، اصلاً خودش را که هیچ می‌بیند، عبادتش را هم هیچ تصور می‌کند. اگر خداوند برای بندهای خیر بخواهد، او را از عبادیات خودش منصرف می‌کند. چقدر من نماز جماعت خواندم، دیشب هم نماز شب خواندم، چقدر صدقه دادم، نه! هیچ اینها را به حساب نمی‌آورد. اما بر عکس، عیوبش را جلوی چشم‌هایش قرار می‌دهد.

منبع: کانال تلگرامی «تذکره الاولیاء» به استناد جلد دوم کتاب «مواظع» صفحه ۱۸



**کدام آزادی مذهبی جناب پاپ؟!**

سید ایمان بیدختی توثیت کرد: در حالی که پاپ در منطقه ما نگران آزادی‌های مذهبی، دیرپوز در سوئیس انتخابات «ممنوعیت پوشش برقع» به گزار شد. جالبه طبق برآورد‌ها کلاً ۴۰نفر هم شامل این قانون نمیشن! پروژه «اسلام‌هراسی» در غرب این طوری پیاده‌سازی میشه! کدام آزادی مذهبی جناب پاپ فرانسیس !؟



کانال تلگرامی «دیناک» با انتشار تصویر فوق نوشت: با نزدیک شدن به انتخابات ریاست‌جمهوری ۱۴۰۰ به مرور اسامی کاندیداهای احتمالی مشخص و محتوای تولیدی در فضای مجازی حول آنها افزایش می‌یابد. سسامانه رصد و تحلیل فضای مجازی دیناک در گزارشی به بررسی وضعیت‌شناسی تطبیقی ۱۰ کاندیدای احتمالی این انتخابات در بهمن‌ماه ۹۹ پرداخته است. قالیباف، رئیسی، احمدی‌نژاد، ظریف، سعید محمد، جلیلی، محسن هاشمی، سیدحسن خمینی، لاریجانی و ضرغامی اسامی مورد بررسی در این گزارش هستند. طبق این تحلیل، محور افقی نمایانگر پراکندگی بروز احساسات رسانه‌ها حول هر کاندیداست. در محور عمودی نیز نامزدهای احتمالی بر اساس میزان توجه و فراوانی پست‌های معطوف به هر کدام از آنها در بستری‌های مختلف فضای مجازی رده‌بندی شده‌اند.



## گایبران

| روزنامه جوان | شماره ۱۶۶۶ | چهارشنبه ۲۰ اسفند ۱۳۹۹ | ۲۶ رجب ۱۴۴۲ |



**واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به تازه‌ترین آمار منتشر شده از نقدینگی کشور**

# ریشه گرانی در رابطه بانک مرکزی و دولت است

انتشار آماری در خصوص میزان نقدینگی کشور و رشد آن در سال‌های اخیر و از سوی دیگر انتقادات به بودجه ۱۴۰۰ برای خلق نقدینگی موجب موجی از توییت‌ها در این حوزه شد. کاربران از خلق نقدینگی در سال‌های گذشته و رسیدن سرعت رشد نقدینگی ماهانه به میانگین ۲ تا ۲/۵ درصد

■ **فرشید فرزنان:** نقدینگی را عزم توقف نیست. آخرین آمار منتشر شده نشان می‌دهد حجم نقدینگی در بهمن ماه به بیش از ۳۳۰۰ هزار میلیارد تومان رسیده‌است و رشدی معادل ۳۹ درصد به صورت نقطه به نقطه و ۲۹ درصد به صورت ماهانه را به ثبت رسانده‌است!
**نوید ایزدپناه:** افزایش دوباره رشد نقطه به نقطه نقدینگی نشان از افزایش تقاضا و رونق دارد که البته منجر به انتظارات تورمی در بازار می‌شود.
■ **سیدامیر سیاح:** کسانی که می‌گویند باید دست دلالت‌ها قطع شود تا میوه به قیمت باغ به مصرف‌کننده برسد، ذهنیت نغتی دارند. تصور می‌کنند دولت، پتrodلار دارد و با آن باید هزینه خرید، حمل، نگهداری و ضایعات میوه را بپردازد! مسئولان

عزیز، ذهنیت‌های کهنه و نغتی را دور بریزید؛ عامل اصلی تورم جهش نقدینگی است نه دلالت.
■ **سیاوش مهدی‌پور:** میزان نقدینگی باید به اندازه‌های باشه که با کالا و خدمات موجود برابری کنه.افزایش نقدینگی باعث افزایش تقاضا برای خرید کالا و خدمات میشه و چون میزان کالا و خدمات در جامعه محدوده برای ایجاد این برابری قیمت همون کالاهای موجود افزایش پیدا میکنه=تورم!
■ **مهدی مهرپور:** آیا می‌دانید از نقدینگی حدود ۳ هزار میلیارد تومانی اقتصاد ایران از ابتدای خلقت تا الان، ۵۰درصدش در دوران ریاست کلی عبدالناصر همتی در بانک مرکزی ایجاد شده‌است؟! پس چرا ادای رئیس کل‌های موفق را در میراره؟!
■ **رضا کربلایی:** همتی، با تاکید بر اینکه هشدارهای لازم را

در خصوص روند بازار سرمایه داده بود گفته در حد توان خود از بازار سرمایه حمایت کرده که بخشی از تشدید رشد نقدینگی هم از آن سرچشمه گرفته است و حتی در سیاست‌های پولی خود به دلیل برتری ملاحظات از جمله بازار سرمایه از افزایش نرخ سود پرهیز کرده است.
**فاطمه نجفی:** لگاریتم نقدینگی تقریباً در ۴۲ سال گذشته ثابت بوده، یعنی تقریباً هر چهار سال حجم کشور در بهمن منتشر شده گرچه بخشی به خاطر رویه فصلی و فشار تأمین نقدینگی پایان سال هست ولی داره و خامت بودج‌های دولت و وضعیت معیوب بانکی رو نشون میده. واقعاً گه فکری برای کسری بودجه شدید و سیستم بانک‌نشسته سیکل تورمی خیلی زودتر از صورت‌آشون بر سر مردم آوار میشه.



## لغو تحریم‌ها تنها راه بازگشت ایران به تعهدات برجامی

مهدی فضائی، تحلیلگر مسائل سیاسی در توییت نوشت: همانطور که حضرت آقا در دیدار مورخ ۹۹/۱۱/۱۹ فرمودند،اگر می‌خواهند ایران به تعهدات برجامی برگردد، باید امریکاتحریم‌ها را کالغو کند،آن هم نه به زور و زبانی کاغذی. بایستی در عمل تحریم‌ها لغو کنند و ما راستی آزمایی کنیم. این سیاست قطعی جمهوری اسلامی است. و از این سیاست بر نخواهیم گشت.



## هراس فوق‌العاده صهیونیست‌ها از مواجهه با مقاومت

رضا سراج در توییت خود نوشت: گزارش اطلاعاتی اخیر مؤسسه مطالعات امنیت ملی اسرائیل با عنوان «جنگ آینده در شمال» به وضوح هراس فوق‌العاده صهیونیست‌ها از مواجهه با مقاومت در جنگ آینده را نشان می‌دهد. قدرت مقاومت در منطقه به سطح بازدارندگی ادراکی و ته‌اجمی ارتقا یافته‌است.



**چرا نتوانسته‌ایم ثابت کنیم قلیان ضرر زنده‌است؟!**
ماجد صفرپناه در توییت نوشت: یکی از دغدغه‌هایی که تو دهنمه و همیشه درگیر میکنه اینکه خیل عظیمی از جوانای کشورم مبتلا به کنسیدن «سیگار و قلیون» هستن، چرا هنوز نتونستیم ثابت کنیم این چیزا زوم کننده نیست و صرفاً یه چیز موقتی و ضررزننده‌است؟

## حد بهینه دورکاری برای اقتصاد

کانال تلگرامی «دنیای اقتصاد» با انتشار تصاویر فوق نوشت: دورکاری در ابتدا بهره‌وری نیروی کار ماهر و غیرماهر و تولید ناخالص داخلی را تا سطحی افزایش می‌دهد. اما دورکاری زیسادی می‌تواند از طریق محدود شدن اطلاعات و فناوری ارتباطات به علاوه اقتصاد تجمعی که قبلاً در قالب تماس‌های رو در رو و گردش اطلاعات وجود داشته، تأثیرات منفی بر نوآوری و رشد بلندمدت داشته باشد. نمودار یک نیز این نقطه را نشان می‌دهد. بنابر این افزایش زمان دورکاری همان‌طور که در شکل نیز وجود دارد، میزان تولید ناخالص داخلی را کاهش می‌دهد. نمودار ۲ نیز نشان می‌دهد که تأثیرات دورکاری در بلندمدت کوتاه‌مدت متفاوت است: در حالی که نمودار بلندمدت زنگوله‌ای شکل است، نمودار کوتاه مدت یکنواخت است.

## بلایی که نوشابه سر بچه‌ها میار

کانال تلگرامی «تیبان» در پستی به عوارض نوشابه پرداخت. در این یادداشت به تحولات بدن پس از خوردن نوشابه پرداخته است. این تحولات به ترتیب زمانی عبارت‌اند از:
■ **بعد از ۱۰ دقیقه:** ۱۰ قاشق چای‌خوری شکر وارد بدن میشه، یعنی تمام مقدار توصیه شده مجاز روزانه! از شیرینی زیاد بلافاصله استفرغ صورت نمی‌گیره، چون اسیدفسفریک از طعم شیرینش کم می‌کنه و این امکان رو میده که تو معده نگهش داریم.
■ **بعد از ۲۰ دقیقه:** قند خون بالا میره و باعث افزایش شدید ترشح انسولین میشه، کبد با تبدیل کردن قندها به چربی، به این وضعیت پاسخ میده.
■ **بعد از ۴۰ دقیقه:** تمام کافئین موجود تو نوشابه جذب شده، مردمک چشم‌ها گشاد میشه، فشارخون بالا میره و کبد قند بیشتری رو وارد خون می‌کنه، تو این زمان گیرنده‌های آدنوزین در مغز بلوکه میشه و از خواب الودگی جلوگیری می‌کنه.
■ **بعد از ۴۵ دقیقه:** بدن با افزایش تولید دوپامین، مراکز لذت در مغز رو تحریک می‌کنه که از لحاظ فیزیکی همون شیوه اثر هورمونه.
■ **بعد از ۶۰ دقیقه:** اسیدفسفریک با اتصال به کلسیم، منیزیم و روی در قسمت تحتانی دستگله گوارش، باعث افزایش بیشتر سوخت‌وساز میشه. این وضعیت با دوز بالای قند و شیرین‌کننده‌های مصنوعی دفع کلسیم از طریق ادرار رو هم افزایش میده. باز از بین رفتن هیجان و افت قندخون واکنشی اتفاق می‌افته که ممکنه تحریک‌پذیر یا بی‌استثنا و بی‌حاش بشه.

## اهمیت عملیات راهبردی یمنی‌ها در رأس‌التنوره

علیرضا تقوی‌نیا در کانال تلگرامی خود از اهمیت عملیات مهم یمنی‌ها و هدف قرار گرفتن تأسیسات نفتی سعودی نوشت. رئیس‌مطالب او بدین شرح است:
(۱) بندر نفتی رأس‌التنوره در فاصله ۱۲۰۰ کیلومتری از مناطق تحت کنترل انصارالله قرار دارد. او از جنوب به خلیج کوچک تاروت و از شرق به خلیج‌سراف منتهی می‌شود. این بندر حدود ۱۰۰ هزار نفر جمعیت داشته و در نزدیکی شهرهای مهم‌التحیر، دمام، قطیف و ظهران قرار دارد.
(۲) عملیات یمنی‌ها در هدف قرار دادن رأس‌التنوره، غافلگیرانه و بدون تهدید قبلی نبود بلکه در روزهای گذشته به‌صراحت اعلام کردند در صورت ادامه تجاوز و فشار اقتصادی به یمن و ممانعت سعودی‌ها از تخلیه محموله‌های نفتی، تأسیسات شرکت نفتی آرامکو در استان الشرقیه سعودی هدف حمله موشک‌ها و پهپادهای آنان خواهد بود.
(۳) در روزهای گذشته ارتش یمن بدون محدودیت از پهپادهای دقیق برای عملیات در عمق خاک سعودی بهره برده که نشان‌دهنده انباشته‌بودن زرادخانه آنان از پهپادهای دقیق انتحاری است.
(۴) ناتوانی بهادنفد هوایی امریکایی و سعودی در رهگیری این هواگردها
(۵) سعودی‌ها برای گذاردن سرپوش بر ناتوانی خود در برابر ارتش و کمیته‌های مردمی یمن، باز هم تکنولوژی و میدأ این پهپادها را به‌نوعی به ایران منتسب کردند که البته به طریق اولی به‌ضرر آنان است زیرا فاصله این شهر تا پایگاه مهم امریکا در بحرین حدود ۹۰ کیلومتر است و اگر حمله از مبدأ نقاط شرقی خلیج فارس بود تووجه به گستره پایش و برد بالای رادارهای امریکایی، پایگاه‌های این کشور در بحرین، کویت و قطر باید این پهپادها را کشف می‌کردند. پذیرفتن ادعاهای سعودی در این خصوص، نشان می‌دهد اشتاد با بانک‌های برای آنان امنیت نخواهد آورد و ایران در صورت نیاز می‌تواند تأسیسات آنان را به‌ارتی نابود سازد.
(۶) عملیات رأس‌التنوره بیش‌ازپیش نشان‌دهنده شکست سعودی در تحقق اهداف اعلام شده خود در تجاوز علیه یمن است.
(۷) عملیات مهم دیروز حامل پیام به حکام اماراتی نیز بود: زیر امارات از جدایی طلبان جنوب یمن حمایت جدی می‌کنند و در صورتی که انصارالله از نبرد با دولت هادی و سعودی‌ها فارغ گردد، مواجهه بعدی‌اش با نیروهای دولت انتقالی جنوب به‌خصوص در استان‌های شبوه، لحج و ابین خواهد بود. پس احتمالاً محمد بن زاید نیز پیام این حمله را به‌خوبی دریافت نموده و دست به عصاتر در برابر انصارالله گام بر خواهد داشت.

## بطلان یک ادعا؛ اثبات یک حقیقت مهم

محمدایمانی در کانال تلگرامی خود نوشت: واقعیت‌های چندماه اخیر، بر ادعای مدیرانی که می‌گفتند اقتصاد با رفتن ترامپ و آمدن بایدن رونق می‌گیرد، خط‌بطلان کشید. معلوم شد این طیف، هیچ درک و دریافت درستی ندارد. ضمناً معلوم شد در کنار خیانت همیشگی امریکایی‌تلاش می‌شد تا لکار شود. علت اصلی مشکلات، بی‌عملی و بدعملی همین مدیران اشرافی غربگراست. اکنون معلوم شده کنار رفتن مدیران ناتوان در دولت که آدرس‌های غلط می‌دهند یا همه مشکلات را صرفاً به کاخ سفید حوالت می‌دهند و هیچ هنری از خود به نمایش نمی‌گذارند، بخش مهمی از راه‌حل مشکلات اقتصادی است.

## شادکامی و عده‌ای پوچ است

کانال تلگرامی «خوب زیستن» یادداشتی از «دکتر عیسی حکمتی» را به اشتراک گذاشت. در این یادداشت می‌خوانیم: دهه‌های قبل، روانشناسی تحت تأثیر فرهنگ عامه مدعی و مروج این نگرش بوده‌است که مسیر خوشبختی انسان از شادکامی و نداشتن تجارب هیجانی منفی (مثلاً غم، اضطراب و…) می‌گذرد. این وضعیت همچون تله‌ای عمل کرده و تلاش برای شادکامی و رهایی از هر گونه هیجان منفی اثر پارادوکسیکال بر سلامتی روانی و بهزیستی داشته‌است و در بسیاری از موارد تلاش برای سرکوبی هیجان‌های منفی منجر به تشدید یا ابتلا به آسیب روانی می‌شود. جای بسیار تأسف است که اکثر گروه‌ها و کانال‌های مجازی وانشناسی ما هنوز که هنوز است چنین دیدگاه عامه‌گرایانه‌ای را ترویج می‌دهند و بخش عمده مطالب روانشناسی در گروه‌ها و کانال‌های چندین‌هزار نفره منتشر می‌شود. است و است که فاقد پشتوانه و شواهد علمی هستند. استیون هیز، بنیانگذار علم رفتار با رفتار (بنیاد زیربنایی در مان ACT و نظریه شناخت RFT)، به خوبی به پوچ بودن چنین نگرشی می‌پردازد و پس از برداشتن به تعاریف رایج شادکامی و جنبه‌های مختلف آن (مثل احساس لذت یا داشتن احساس خوب)، چنین نگاه و نگرشی را تپهی می‌داند. به نظری و گسترش فرهنگ تجاری و رسانه‌ای ترکیب علم و تکنولوژی، تحمل کوچک‌ترین ناراحتی‌ها را که جزو ذات زندگی است برای ما دشوار کرده‌است و در کنار این سنت‌های فرهنگی خاصی ما را در معرض خطر قرار داده‌است به طوری که ما به شکل اشتباهی به دنبال شادکامی هستیم. در واقع این گفته هیز را چنین می‌توان تفسیر کرد که ما مدل‌های فضیلت‌گرایانه شادکامی را رها کرده‌ایم و صرفاً دنبال شادکامی لذت‌گرا می‌هستیم. مدل لذت‌گرایانه شادکامی (داشتن احساس خوب و هیجان‌های مثبت و نداشتن احساس بد و هیجان‌های منفی) توهمی بیش‌نیست؛ چیزی که فرهنگ عامه مردم را برای داشتن آن تشویق می‌کند. چنین عده‌های پوچ و چنین دیدگاهی آسیب‌زاست (البته این دیدگاه ریشه در زبان بشر و ساختار زبان و شناخت بشر دارد) و منجر به افزایش مشکلات روانشناختی و رنج شده‌است؛ مشکلاتی چون افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات روانشناختی.

در واقع بر اساس چنین نگرشی نسبت به شادکامی است که امروزه مدل‌های پزشکی و تجویز دارو برای این نوع مشکلات گسترش پیدا کرده‌است (یعنی از بین بردن ناراحتی‌ها، احساس‌ها و هیجان‌های منفی)، پژوهش‌های کنترل شده اما نشان می‌دهند که چنین رویکردی تأثیر بسیار اندکی دارد (مثلاً در افسردگی داروهار در یک پیوستار ۵۶ درجه‌ای فقط دو درجه تغییر می‌توانند ایجاد کنند) و البته عوارض متعددی دارند و این را فراموش نکنیم که هزینه‌های کثرافی احداقل سالانه میلیون‌ها دلار در هر کشور) به سیستم بهداشتی تحمیل می‌کنند. ما به علم خود نیاز داریم، علم نجیب. باید پنجره‌های کوچک را در دیوار درست کنیم؛ چیزی که در آن پیامدها و منافع بلندمدت مفید و خوب وجود داشته باشد و عوارض جانبی کمتر. چنین پنجره‌ای هم اکنون در حوزه روانشناسی و روان‌درمانی به وجود آمده‌است که از جمله آنها درمان‌های مبتنی بر شواهدی چون ACT، درمان‌های رفتاری و رفتار‌درمانی شناختی است.

