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

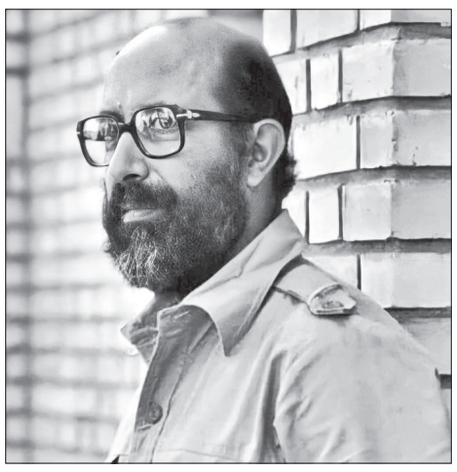
دنیا آبرو بر است!

آیت‌الله جوادی آملی:

آن چیزی که به نام دنیاست، رسواست، بی‌آبروست. بی‌آبرو آدم را بی‌آبرو می‌کند، تلاش و کوشش که ندارد! بعضی از نصوص هم این مسئله را باز کردند که تلاش و کوشش دنیا این است که آبرویتان را ببرد، همین؛ مواظب باشید، اینها کاری به مال و منال شما ندارند. از آدم مسلوب الحیثیه چه کاری ساخته است؟! (لا تغرّنکم الحیاه الدّنیا)*، کارشِ آبرو بردن است. می‌بینید در چند جای نهج‌البلاغه * دارد که: «اُوبی»، «وَبی» و «مُوبی» فرمود: حواستان جمع باشد، این مثل غده سرطان نیست که بگویید خطر دارد؛ بالاخره علل و اسباب مرگ فراوان است، یکی‌شان هم سرطان است. سرطان بالاخره می‌کشد، بسیار خب؛ اما آبروبر نیست! فلان شخص سرطان گرفت، خدا شفا بده؛ اینطور نیست که حالا آبرویش رفته باشد! اما این دنیازدگی مثل سرطان نیست که کشنده باشد؛ آبروبر است. «اُوبی»، «وَبی» و «مُوبی» این تعابیر در نهج البلاغه هست. حالا اگر کسی به وبا مبتلا شد... این گاوها که آشنا نیستند، یک علف سبزی که وباخیز است به سراغش می‌روند؛ وقتی خوردند، وبا می‌گیرند. آدم چه در منزل باشد، چه در بیمارستان باشد؛ بالا طاس، پایین لگن؛ بالا طاس، پایین لگن آبرو نمی‌ماند برای کسی! فرمود: این اُوبی است، وَبی است، آبروبر است. اگر کسی وبا گرفت، هر لحظه تقاضای مرگ دارد؛ بالا و پایین، عاق و عوق! نه پیش خانواده‌اش آبرو دارد، نه پیش بیمارستان آبرو دارد؛ این چیست! فرمود: کارش این است، حواستان جمع باشد.

وقتی به طرف یک چیزی می‌روید، خدای ناکرده اگر نامشروع باشد، این علف سبز وباخیز است. یک گوسفند یا گاو اگر نداند که اینجا چه خبر است، در این علف چه خبر است، می‌خورد حیوانک؛ بعد وبا می‌گیرد. بعضی از بیماری‌هاست مثل «بَـرَص» این را گفتند پرهیز کنید. بیماری‌های دیگر که اینجور نیست که بر فرض دل درد دارد، سر درد دارد، سکته می‌کند؛ اینها آبروبر نیست، اما آن بَرص آبروبر است، این وبا آبروبر است؛ اینها را حضرت (امیر) فرمود: دنیا این بلاها را می‌آورد، نه سرطان می‌دهد که دنیا وبا می‌دهد، چیزی برای آدم نمی‌ماند!

منبع: کانال تلگرامی «آیت‌الله‌العظمی جوادی آملی (مدظله‌العالی)» به استناد درس خارج فقه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۳



قهرمانان ما

محمد سیاهرودی در توئیتی نوشت: قهرمانای ما اونایی هستن که بهترین مدارک علمی از بهترین دانشگاه‌های دنیا رو داشتن ولی واسه وطن گلوله خوردن و با خون خودشون شرف رو بیمه کردن نه اونایی که حاضرن برای رسیدن به گرین کارت وطن خودشونو مفت بفروشن و بی‌شرف بمیرن! شهید مصطفی چمران یه قهرمان بزرگه، مثل چمران بمیریم!

مشاورانی مثل حاج حسین آرزوست

دانیال معمار در توئیتی نوشت: روزگارمان خوب می‌شد اگر همه مشاوران املاک شهر مثل حاج حسین دلاوری، یک تکه کاغذ روی شیشه مغازه‌شان نصب می‌کردند و می‌نوشتند: از رهن و اجاره دادن ملک شما با قیمت نامتعارف و خارج از توان مردم معذوریم.

آلمان به قرن نوزدهم برگشت!

علی صفری توئیت کرد: آلمان به قرن نوزدهم برگشت! رابرت هابک وزیر اقتصاد آلمان: برای جبران کمبود گاز طبیعی روسیه باید به دوران استفاده از ذغال سنگ برگردیم. لیبرالیسم و اربابی امریکا برای غرب یک ارزش و ایدئولوژی است، پس سردمداران اروپایی برای حفظ این ارزش‌ها حاضرند این هزینه‌ها را به مردمشان تحمیل کنند.

کاربران شبکه‌های اجتماعی در پی توهین به شهدا خواستار برخورد با مدیران صفحه اینستاگرامی «می تو» شدند

ارزش‌های مقدس دفاع مقدس حذف شدنی نیست

انتشار پستی در صفحه اینستاگرامی جنبش می تو در ایران و توهین به شهدا و رزمندگان دفاع مقدس موجب خشم کاربران شبکه‌های اجتماعی شد. کاربران انتشار این دست از مطالب را جهت‌دار و به دلیل تخریب ارزش‌های دفاع مقدس بین مردم و نسل جدید دانستند و از مدعی‌العموم خواستند تا هر چه سریع‌تر با قاطعیت با این مسئله برخورد نماید. کاربران همچنین از مادران و خانواده‌های شهدا به دلیل این توهین عذرخواهی کردند. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران مرور شده است.

■ **عبدالله گنجی:**
به عنوان کسی که دهها نفر مقابل دیدگانم در فاو، شلمچه، طلائیه و مجنون -خوزستان- پرپر شدند و چندین نفر از خانواده‌ام اینجا شهید و جانباز شدند هرگز نمی‌گذرم. واقعاً جمهوری اسلامی دست ما را بسته است. شهرت کاذب حتماً به هذیان شهوت منتهی می‌شود. اینجا هدف دستکاری باورهای اعتقادی تثبیت شده است.

■ **کاربری با نام «خانم صابری»:**
آقای قوه قضائیه بنده به عنوان یکی از منتسبین به خانواده شهدا، خواستار برخورد شدید با عامل انتشار تهمت و افترا نسبت به مقام والای شهدا و رزمندگان دفاع مقدس در فضای مجازی می‌باشم. با رسیدگی قاطع به این شکایت، قلب زخم خورده ملت قهرمان ایران را التیام بخشید.

■ **علی بیطرفان:**
حالا دیگه خودتون رو مقابل شهدا و رزمنده‌ها قرار میدین؟! اونایی که رفتن با دستِ خالی جنگیدن جلوی صدام یا به‌خاطر دین و ناموسشون رفتن یا به‌خاطر کشور یا هر سه. از هر نظری که نگاه کنیم این حرف شما زِر مفتی بیش نیست، این بار حماقت بزرگی کردین. کامنت‌های مردم رو بخونید.

■ **احمد صبوری:**
کور خوانده‌اند. مردم قدر کسانی را که برایشان خون داده‌اند می‌دانند. ارزش‌های دفاع مقدس و رشادت‌های رزمندگان از یاد رفتنی نیست اما مدعی‌العموم باید برخورد کند تا بدانند با مقدسات ایرانی نباید بازی کرد.

■ **کاربری با نام «امیر حسین»:**
هیچ کاری در حق شهدا نکردیم. یاد این قهرمان‌ها کمرنگ شد و الان به راحتی بدترین توهین‌ها به شهدا توسط عقب افتاده‌ترین افراد تاریخ میشه و ما بیشتر شرمنده شهدا میشیم. از داغ مادر شهید نمیترسید؟ خدا لعنتتون کنه.

■ **حسین صارمی:**
فردای سقوط خرمشهر، ارتش بعث جسد عریان یک دختر خرمشهری رو به تیرکی در آن طرف کارون آویزان کردن، تکاوران نیروی زمینی ارتش با سه شهید بالاخره تونستند جسد دختر رو پس بگیرند! دقت کنید: سه شهید برای یک جسد! خون همان شهدا دامنگیر سلبریتی‌های دوزاری...!

■ **محمدمهدی عبداللهی:**
یک عده باشرف با پای خودشان رفتند و با زخم گلوله دشمن شهید شدند تا عده‌ای بی شرف هم با زخم زبان، دوباره آنها را شهید کنند. شهدا شرمنده‌ایم...

■ **فائزه طلایی:**
کم حرف می‌زد. سه تا پسرش شهید شده بودند. ازش پرسیدم «چند سالته، مادر جان؟» گفت: «هزار سال.» خندیدم. گفت: «شوخی نمی‌کنم. اندازه هزار سال بهم سخت گذشته.» صداش می‌لرزید. برای وطن و ناموس جون دادن و خون دل خوردن. چقدر میتونید بی‌شرف باشید آخه! #سلبریتی_وطن_فروش

■ **کاربری با نام «دختر حاجی»:**
چطور روتون شد برای معروف شدن جنبشتون به شهدا و رزمنده‌ها بهتان بزنید؟ جواب شما باشه با مادرای شهیدی که نور چشمیشون رو فرستادن واسه دفاع از امثال شماها و بعدها سهمشون از بچشون یا چند تکه استخون بود یا فقط یه قاب عکس و چشم انتظاری... الحق که دوزاری برازنده‌ترین صفت برای شماهاست.

■ **علی‌اکبر رائفی‌پور:**
این خواسته عموم مردم ایران است! مدعی العموم کی قرار است به حساب این سلبریتی وطن فروش رسیدگی کند؟ ما از کنار مسئله توهین به شهدا به سادگی نخواهیم گذشت. #قیام_مردم_علیه_سلبریتی_ها

چند توصیه به وزیر بعدی رفاه

احمد میدری در کانال تلگرامی خود نوشت: هشت سال معاون رفاه اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی بودم، تجربه‌ای که تاکنون هیچ فردی در این سمت نداشته است. عمر وزیر رفاه و معاون رفاه در تاریخ قبل و بعد از انقلاب همواره کمتر از دو سال بوده است. تجربه اندوخته شده متعلق به جامعه است و برحسب وظیفه باید به دیگران انتقال داده شود. برخی از این تجارب را در جاهای دیگر نوشته و در اسفندماه هم در یک گزارش درونی مستند کرده‌ام تا در دوره بعد تداوم یابد. حضوری و مکتوب هم به آقای عبدالملکی انتقال داده‌ام. حال که او استعفا کرده است و فرد دیگری وزیر خواهد شد مهم‌ترین نکاتی را که وزیر رفاه بعدی باید به آن توجه کند فهرست می‌کنم، چرا که شکست این دولت را شکست خود دانسته و مردم ایران هزینه شکست‌ها را متحمل می‌شوند:

۱) فلسفه وجودی وزارت رفاه در همه کشورها هشدار به دولت‌ها از وضعیت فقرا قبل از حضور آنها در خیابان است. وزارت رفاه در ایران نیز مسئول سنجش فقر و آگاهی دادن به دولت از وضعیت محرومان است. دولت‌ها آموخته‌اند قبل از شنیدن فریاد فقرا باید به داد آنها برسند. معاونت رفاه در ایران تنها دستگاهی است که مسئول انجام این وظیفه و توانا به انجام آن وظیفه است. تثبیت این وظیفه و هشدار مستمر به دولت و همه قوای نظام خدمت بزرگی است که با همه تلخی‌هایش نباید فراموش شود. معاونت رفاه برای هر فرد، خانوار، محله و شهری شناسنامه فقر و رفاه آنها را تهیه کرده است و برپایه آن می‌توان گزارش‌های بروز از وضعیت فقر در ایران ارائه داد.

۲) فقر اشکال و انواع مختلف دارد و مسئولیت سنجش همه اشکال فقر از جمله فقر درآمدی، فقر آموزشی، فقر سلامت، فقر حقوقی، فقر مالی و فقر دسترسی به زیرساخت‌ها وظیفه این وزارتخانه است. براساس آیین‌نامه‌های مصوب دولت (آیین‌نامه چترایمنی) این وزارتخانه مسئول است که در شش

ماه نخست هر سال وضعیت همه این اشکال فقر را با همکاری دستگاه‌ها اندازه‌گیری و گزارش کند. معاونت رفاه پس از تلاش فراوان در دو سال پایانی دولت قبل این توانایی را به دست آورد. ادامه این راه ضرورت تام دارد.

۳) در حوزه فقر آموزشی این وزارتخانه نه تنها مسئولیت سنجش بلکه مهم‌ترین دستگاه برای مقابله با فقر آموزشی است. مقابله با فقر آموزشی از طریق بسط آموزش فنی و حرفه‌ای امکانپذیر است که زیر نظر این وزارتخانه اداره می‌شود و البته نیازمند همکاری با وزارت آموزش و پرورش است. کشورهایی موفق به امحای فقر آموزشی شده‌اند که بیش از ۷۰ درصد دانش‌آموزان خود را به نظام آموزش فنی و حرفه‌ای و مهارت آموزی سوق داده‌اند، این تحول به عهده سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای است.

۴) در حوزه فقر سلامت علاوه بر سنجش فقر سلامت این وزارتخانه مسئولیت اجرایی دارد. درمان بیش از ۴۵ درصد مردم ایران به عهده سازمان تأمین اجتماعی است و این سازمان نقشی تعیین کننده در اجرای طرح‌های مهمی مانند نظام ارجاع، پرونده الکترونیک سلامت و اصلاح نظام تعرفه‌ها به عهده دارد.

۵) اگر مقررات صندوق‌های بازنشستگی اصلاح نشود تورم و بیکاری در کشور مهار نخواهد شد. ۹۵ درصد بازنشستگان این کشور قبل از ۶۰ سال بازنشست می‌شوند و ۵۰ درصد کسری بودجه دولت مربوط به کمک به این صندوق‌هاست. هر قدر دیرتر مقررات این صندوق‌ها اصلاح شود هزینه‌های آن سنگین‌تر خواهد بود.

۶) پایگاه رفاه ایرانیان یک زیرساخت بزرگ برای سیاستگذاری در همه عرصه‌هاست. این پایگاه باید به صورت برخط به سایر بانک‌های اطلاعاتی متصل شود. بر اساس تجارب جهانی و مستندات موجود پایگاه باید به بانک مرکزی یا یک بانک دولتی منتقل شود. وقت خود را صرف تأمین زیرساخت نکنید و این پایگاه مهم را هر چه زودتر انتقال دهید.

۷) این وزارتخانه براساس سنت جهانی منادی یک شیوه حکمرانی است: گفت‌وگویی اجتماعی و سه جانبه گرایی که تعیین حداقل دستمزدها یکی از مصادیق آن است. به نفع حکومت است شیوه حکمرانی را به سوی سه جانبه گرایی تغییر دهد. در این حالت دولت در مقابل گروه‌های اجتماعی قرار نمی‌گیرد بلکه پس از مذاکره دو گروه با منافع متفاوت به عنوان قاضی و طرف سوم وارد تصمیم‌گیری می‌شود. این شیوه حکمرانی نیاز بزرگ مردم و حکومت است که متأسفانه از تشکیل دولت مدرن تا امروز از آن غفلت شده است.

۸) آخرین و مهم‌ترین توصیه. آنچه این وزارتخانه را از وظایف حاکمیتی و مهم فوق بازداشته است «امر مهلک اداره شرکت‌های وابسته به صندوق‌های بازنشستگی» است. ریسمان اداره این شرکت‌ها را به دست ساختارهای رسمی آنها یعنی هیئت مدیره صندوق‌ها و شرکت واگذار کنید و هر قدر بیشتر به سمت شما آمدند شما بیشتر از آنها فرار کنید. در غیر اینصورت نه صدای فقرا خواهید بود، نه شیوه حکمرانی در این کشور را اصلاح خواهید کرد و نه گامی برای حل بحران صندوق‌های بازنشستگی بر خواهید داشت.

تفاوت مواجهه با مهاجران در ایران و انگلیس

محمود قائدی در توئیتی نوشت: در حالی که در کشورهای غربی نظیر انگلیس مهاجران را به رواندا و امثال آن می‌فرستند یا در دریا غرق می‌کنند، در ایران در نهایت احترام از مهاجران استقبال می‌شود. تصویر مربوط به دیدار دبیر و سخنگوی دولت با جمعی از مهاجران نخبه مقیم ایران.

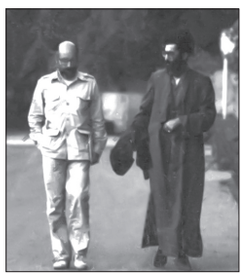
روزهای پایانی شکست‌ناپذیری سلطه امریکا

علی علیزاده در توئیتی نوشت: امریکا ۲۰۱۹ در ونزوئلا و بولیوی کودتای انتخاباتی کرد اما نه فقط مادورو و مورالس بازگشتند بلکه نیکاراگوئه، شیلی و حالا هم کلمبیا یک به یک به دست عدالتخواهان ضدامپریالیست افتاد. روزهای شکست‌ناپذیری سلطه امریکا و IMF و WTOاش رو به پایان است. صدای پای دنیای جدید را می‌شنوی؟

از هم یاد بگیریم

حجت مشتاقیان در کانال تلگرامی خود نوشت: گاهی زندگی آسون نیست. همه ما تجربه رنج‌های بزرگ و اندوه رو داشتیم. گاهی هم شادی و خوشی. همه ما راه‌هایی پیدا کردیم برای زندگی کردن با وجود همه رنج‌ها. وقتی میبینم کسی شروع به نوشتن و خاطره‌پردازی میکنه خوشحال میشم. ناب‌ترین شکل گفت‌وگو. انسانی خودش رو برای بقیه ثبت میکنه تا هر که دوست داشت، هر زمانی دوست داشت، نوشته رو بخونه. این اتفاق تو گفت‌وگوهای عادی نمیفته. خیلی باید شرایط خاصی باشه که افراد از تجربه زیستشون حرف بزنن. تو خاطره‌پردازی، نویسنده از چیزایی مینویسه که تو زندگیش مهم بودن، چیزایی که یاد گرفته، تجربه زیسته. چیزایی که فقط به دوستای صمیمی گفته میشه. چیزی که خاطره‌پردازی رو قشنگ میکنه همین صمیمیت هست. اسرار نگفتنی. چیزایی که معمولاً سانسورش میکنیم. نوشتن و خاطره‌پردازی راهیه تا از هم یاد بگیریم.

سلسله سرداران عارف



مهدی محمدی در کانال تلگرامی خود نوشت: چمران نمادی از یک تیپ ایده‌آل است. چیزی که من آن را «سلسله سرداران عارف» می‌خوانم. مردانی که هم روز بیدارند و هم شب. خوابیدن برایشان دشوار است. آن را مزاحمتی دنیایی می‌دانند. از معدود مواردی که التماس می‌کنند به چشم‌هایشان است که طاقت بیاورد و بسته نشود. روز را به رزم می‌گذرانند و در مقابل دشمن چنانند که نامشان هم ترس ایجاد می‌کند. شب هنگام اما در پیشگاه خداوند چون کودکان مادرمرده زار می‌زنند. اگر به مظلومی برسند با او چنان تواضع می‌کنند که گویی در جهان جز یاری او کار دیگری ندارند و چون به ظالم برخورند چنان سخت و ستبر و مصممند که انگار جز ایستادن مقابل ظالم کار دیگری در جهان نیست. خلاصه جمع اضدادند. دل‌هایشان همزمان سخت است و نرم، در زمینند اما روی زمین راه نمی‌روند، می‌جنگند اما مهربانند و دشمن از آنها در وحشت است، در حالی که خود بزرگ‌ترین مهارت خویش را گریستن می‌دانند. در اندازه من نیست این سخنان، ولی ظاهراً می‌توان گفت جهاد، اوج عرفان است. عارف تا به جانبازی نرسد هنوز مسافر است. چیزی که یک وقتی درباره حاج قاسم نوشتم: هیچ کس بدون سجاده‌نشینی به این مقام نمی‌رسد اما هیچ سجاده‌نشینی هم بی‌مقاتله و جهاد بدان دست نمی‌یابد. بهترین تعبیر خطاب به این مردان از آن قرآن است: ان تکونو تالمون فانهم یالمون کما تالمون و ترجون من الله ما لا یرجون: اگر شما درد می‌کشید آنها هم درد می‌کشند ولی شما به چیزی از جانب خدا امید دارید که آنها ندارند.

چرا بعضی‌ها با کوچک‌ترین مسائل ناراحت می‌شوند؟

کانال تلگرامی «تبیان» نوشت: چرا بعضی‌ها با کوچک‌ترین مسائل به شدت ناراحت میشن؟ شاید مسائلی که به نظر شما کوچیک هستن برای اونا خیلی با ارزش باشن. ممکنه مدت زیادی تحت آزار روانی قرار گرفته باشن و در موقعیت‌های اجتماعی خیلی حساس‌تر از دیگران باشن. زمان خیلی زیادی احساساتشون رو سرکوب کردن و دیگه ظرفیتی برای نگه‌داشتن اونا ندارن و به همین خاطر سریع واکنش نشون میدن. مدت زیادی همه چیز تو زندگیشون درست پیش نرفته و امید زیادی دارن که دیگه همه چیز خوب پیش بره، به همین خاطر با کوچک‌ترین مشکلی به‌هم میریزن و گذشته براشون یادآوری میشه. اونا اونقدر خسته‌ان که نمیتونن تظاهر کنن از چیزی ناراحت نیستن یا اینکه لبخندهای مصنوعی بزنن. پس قبل از اینکه بخوایم به اونا برچسب تلخی و بداخلاقی یا منفی‌گرایی بزنیم، فکر کنیم شاید این واکنش به دلایلی باشه که ما از اونا بی‌خبریم.

گارسون یا ویتر؟

حسین جاوید در کانال تلگرامی خود نوشت: «گارسون» (garçon) در زبان فرانسه یعنی «پسربچه» و توسعاً معنی «پیشخدمت» (چه مرد و چه زن) گرفته و به‌شکل وام‌واژه راهش را به زبان‌های گوناگون، ازجمله فارسی، باز کرده است. نکته جالب اینجاست که در کشور ما واژه «گارسون» فقط در دوبله فیلم‌های خارجی به گوش می‌رسیده و در متن کتاب‌های ترجمه‌شده به چشم و کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که برای فراخواندن کارمندان رستوران‌ها، کافه‌ها و... آنها را «گارسون» خطاب کند! شاید به همراهمان بگوییم «به گارسون بگو فلان چیز را بیاورد»، اما این عنوان «خطابی» نیست و مستقیم برای صدا زدن فرد به کار نمی‌رود. با گذشت زمان، حالا انگار هم «گارسون» و هم «پیشخدمت» مقداری بار منفی پیدا کرده‌اند یا شاید «تاکافی» به نظر می‌رسند. خیلی از کافه‌ها و رستوران‌ها از واژه‌های «ویتر» (waiter) و «ویترس» (waitress) استفاده می‌کنند تا هم نوعی «تفاخر» به خرج دهند و هم «جنسیت» پیشخدمت را معین کنند. مثلاً آگهی می‌کنند: «استخدام ویترس» که مشخص باشد پیشخدمت خانم می‌خواهند، نه آقا. یا شاغلان این حرفه، بعضاً خود را «ویتر» معرفی می‌کنند. در فارسی امروز، برخلاف زبان‌هایی چون فرانسه یا عربی، تمایز مذکر و مؤنث، به این شکل وجود ندارد و وام گرفتن واژه‌ای که معادل فارسی دارد نیز پسندیده نیست، بنابراین بهتر است از به‌کار بردن «ویتر» و «ویترس» پرهیز کنیم. به‌تازگی، برخی دیگر از کافه‌ها و رستوران‌ها نیز گویا برای «به‌سازی» (euphemism) به‌جای واژه‌های «گارسون» و «پیشخدمت» از معادل «میزبان» بهره می‌گیرند. مثلاً آگهی می‌کنند: «به یک میزبان نیازمندیم.» این کاربرد، گرچه نکوهیده نیست، اما هنوز جا نیفتاده و به نظر هم نمی‌رسد بتوان این «گسترش معنایی» را روی کلمه «میزبان» سوار کرد.

تأثیر مقایسه خود با دیگران بر اضطراب

مجید میرزایی در کانال تلگرامی خود نوشت: روانشناسان در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که هر چه خودتان را بیشتر با دیگران مقایسه کنید، خلق و خوی بد و سطح اضطراب شما بیشتر می‌شود. این تأثیر روی افرادی که به‌طور کلی اضطراب اجتماعی بالایی دارند، چندین برابر افراد معمولی است! این نتیجه در دو آزمایش مختلف تکرار شده، البته اینکه افراد خود را با چه کسی مقایسه می‌کنند. (دوست، همکار، خواهر، برادر و...) و تأثیر هر کدام چقدر است بررسی نشده. مثلاً ممکن است اضطرابی که حاصل از مقایسه خودتان با مدیرتان است تأثیر کمتری بگذارد تا مقایسه خودتان با همکارتان! خلاصه اینکه اگر دنبال آرامش هستید کمتر خودتان را مقایسه کنید.

صدای سیلی، این بار در کلمبیا

محمد ایمانی در کانال تلگرامی خود نوشت: کلمبیا در امریکای لاتین، سال‌ها حیاط خلوت کاخ سفید بود و دولت امریکا برای حمایت از شورشیان ونزوئلا از این کشور استفاده می‌کرد. اما حالا مردم کلمبیا رئیس جمهوری ضد امریکایی انتخاب کرده‌اند. گوستاوو پترو می‌گوید: «سلیمانی، معمار غلبه بر بنیادگرایان فاشیست داعش در عراق و پیروزی کردها و اعراب برای رسیدن به مردم سالاری بود؛ امریکا مزد او را با ترور داد. امریکا همیشه از شرورها حمایت می‌کند.» مقامات امریکایی می‌گفتند با ترور سلیمانی، ایران منفعل می‌شود و از سوریه عقب می‌نشیند اما رؤیای آنها کابوس شد، وقتی دیدند ونزوئلایی‌ها تصویر سردار سلیمانی را کنار قهرمانان امریکای لاتین سر دست گرفته‌اند. مادورو رئیس جمهور ونزوئلا می‌گوید: «من مارس و آوریل ۲۰۱۹ با سردار سلیمانی آشنا شدم. او زمانی به ونزوئلا آمد که از حملات سایبری امریکا علیه تأسیسات برق رنج می‌بردیم. من واقعاً نمی‌دانستم که او چقدر عالی است، اما صحبتی که با او داشتم بسیار دلنشین بود. او پیشنهاد کمک داد و دو یا سه روز بعد، کارشناسان ایرانی برای تعمیر تأسیسات برق به ونزوئلا آمدند.»