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

آیا جنگ جهانی سوم در انتظار بشر است؟

استاد شهید مرتضی مطهری(ره):

هیچ می‌دانید الان چگونه بدبینی‌ای در روشنفکران جهان نسبت به آینده بشریت پیدا شده است و هیچ می‌دانید این بدبینی با مقیاس علل و عوامل ظاهری بجاست؟... تا حالا در جنگ یکی غالب بود و دیگری مغلوب، ولی اگر جنگ جهانی دیگری میان قدرت‌های درجه اول جهان صورت بگیرد غالب و مغلوبی وجود نخواهد داشت، یعنی غالب و مغلوب هر دو از میان می‌روند. واقعاً بر اساس شرایط ظاهری، حق با کیست؟ حق با بدبین‌هاست. اگر حساب کنیم که دنیا به راستی روی انبار باروت است، از انبار باروت هم خطرناک‌تر (دیگر باروت یعنی چه؟ صدر درجه بالاتر از انبار باروت) و از میان رفتنش با فشار دادن چند دکمه میسر است، حق با آنهایی است که به آینده دنیا بدبین هستند. راستی هم روی علل ظاهری هیچ دلیل ندارد که بدبین نباشیم، باید هم بدبین باشیم. نباید امیدوار باشیم که بچه‌های ما یک عمر طبیعی و عادی بکنند و بچه‌های خودشان را ببینند.

امروز می‌بینیم بشر به کره ماه می‌رود. با خود فکر می‌کنیم که کم کم آنجا سکونت می‌کند و اگر جنونی به کله‌اش بزند، از آنجا زمین را منهدم می‌کند. تنها یک چیز است و آن الهامی است که ما از دین می‌گیریم (الَّذینَ یؤْمِنونَ بِالْغَیبِ)، می‌گوییم البته در گذشته برای بشریت به مقیاس‌های کوچک قبیله‌ای و کشوری و مقیاس‌های کمی بزرگ‌تر (اقلیمی) از این خطرات پیش آمده ولی جهان را صاحبی باشد خدا نام؛ خداوند به یک وسیله آن را حفظ کرده است. وقتی هم که خطر به مقیاس جهانی به وجود آید، باز لطف الهی از عالم گرفته نمی‌شود.

از نظر منطق دین، از نظر الَّذینَ یؤْمِنونَ بِالْغَیبِ، از نظر منطق خبرهایی که از طریق دین گرفته‌ایم نه از روی اصول ظاهر، می‌گوییم خیالمان از این جهت که بشریت به کلی نیست و نابود بشود راحت است. هرچه در گذشته بوده است مقدمه‌ای بوده برای آنچه در آینده پیش می‌آید. ما آینده‌ای پیش رو داریم که در آن به تعبیر اسلام عقل‌ها کامل می‌شود. حدیث دارد که خداوند (نمی‌گوید امام زمان) در آن دوره دست لطف خودش را بر سر بندگان می‌گذارد حَتّی کَمُلَتْ عُقولُهُمْ و بشر عقل خودش را باز می‌یابد و دیگر این بی‌عقلی‌ها را خود به خود نمی‌کند. می‌فرماید: در آن دوره عمرها طولانی‌تر و بهداشت مردم کامل‌تر می‌شود، امنیت به‌طور کامل برقرار می‌گردد. درندگان با یکدیگر صلح می‌کنند (کاسیگین و جانسون هم با هم صلح می‌کنند) زمین حداکثر نیرویی را که دارد، گنج‌های مدفونی را که دارد در اختیار بشر می‌گذارد. آسمان برکاتش را می‌بارد.

منبع: کانال رسمی «بنیاد شهید مطهری» در تلگرام به استناد کتاب «آزادی معنوی»

سوسمار پل‌دماغی نیوزیلند ۱۹۰ میلیون سال بدون تغییر

کانال تلگرامی «زومیت» نوشت: بررسی فسیل خزنده‌ای باستانی نشان می‌دهد سوسمار پل‌دماغی نیوزیلند در مقایسه با اجدادی که ۱۹۰ میلیون سال پیش زندگی می‌کردند، تغییر چندانی نکرده است. سوسمار پل‌دماغی یا توآتارای نیوزیلند مانند ایگواناهای تیره‌رنگ به‌نظر می‌رسد اما این خزندگان تیغ‌دار درواقع مارمولک نیستند و آخرین بازمانده راسته مرموز و باستانی از خزندگان معروف به نول‌سرسانان (Rhynchocephalians) هستند که پس از دوران اوج خود در دوران ژوراسیک عمدتاً نابود شدند. آنها اعجوبه‌های خانواده خزندگان هستند.

تصویر منتخب

خانه بروجردی‌ها، کاشان | عکس از وحید عباسی | صفحه توئیتری فلات ایران

کاربران شبکه‌های اجتماعی در پی فوت حضرت آیت‌الله علوی گرگانی از فضائل و ویژگی‌های ایشان نوشتند

عاش سعیدا و مات حمیدا

روح بلند مرجع عالیقدر حضرت آیت‌الله حاج سید محمدعلی علوی گرگانی به ملکوت اعلی پیوست. کاربران شبکه‌های اجتماعی در توئیت‌هایی با ذکر فضیلت‌ها و بزرگواری‌های آیت‌الله علوی گرگانی فقدان این مرجع بزرگ جهان تشیع را تسلیت گفتند. کاربران در توئیت‌های خود از صفا، صمیمت، خشوع، بصیرت و همراهی این عالم وارسته با انقلاب اسلامی نوشتند. یکی از ویژگی‌های بزرگ این مرجع تقلید در بیان کاربران باز بودن در دفتر ایشان به روی مردم و حتی پاسخگویی شخصی به تلفن‌ها بود. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران مرور شده است.

■ **علیرضا گرائی:**
افسوس که دیگر از وجود آن دریای علم و اخلاق محروم شدیم. عجب سال دردناکی بود. به فاصله کوتاهی هم مرحوم صافی گلپایگانی و هم آیت‌الله علوی گرگانی. خدایا از عمر بی‌برکت منِ کمترین کم کن و به عمر پر برکت علما و مراجع تقلید اضافه بفرما...

■ **غلامی اراکی:**
او عالمی وارسته، مردمی و ساده‌زیست بود. پیامبر فرمود: «مرگ عالم جبران‌ناپذیر است! مرگ یک قبیله آسان‌تر از مرگ یک عالم است!» (کنز العمال ص ۲۸۸۵۸) خدایش رحمت کند. عاش سعیدا و مات حمیدا...
#علوی_گرگانی

■ **محمدمهدی عبداللهی:**
روح مطهر یکی از شاگردان برجسته آیت‌الله بروجردی و حضرت امام خمینی(ره) یار صدیق امام و رهبری، آیت‌الله علوی گرگانی به ملکوت اعلی پیوست و مهمان سفره سیدالشهدا(ع) شد. همان که گفته بود: «خون شهدا راحت به دست نیامده که هر کس بنشیند انقلاب یا رهبری را تضعیف کند.» روحش شاد

■ **محمدمهدی رحیمی:**
امسال دوبار توفیق داشتم خدمت حضرت آیت‌الله علوی گرگانی برسم. صفا، صمیمیت، سادگی و دوری از تشریفات معمول در عین صراحت لهجه، حضور در بیت ایشان و بهره از کلامشان را لذت‌بخش کرده بود. جایگاه والایشان در جنت، مزد سال‌ها مجاهدت علمی و استواری بر صراط حق حمایت از اسلام ناب است.

■ **طه حسن‌نیا:**
انالله و انا الیه راجعون. باخبر شدیم روح مرجع عالیقدر و عدالتخواه جهان تشیع، حضرت آیت‌الله سید محمدعلی علوی گرگانی به ملکوت اعلی پیوست. فقدان وجود سیدبزرگوار را به پیشگاه مقدس حضرت ولی‌عصر(عج)، مقام معظم رهبری، علما و مراجع تقلید، حوزه‌های علمیه و بیت علوی گرگانی تسلیت عرض می‌کنم.

■ **سیدسعید لواسانی:**
انالله و انا الیه راجعون؛ با اولیای اسلام محشور شود عالم و سید و مجتهد عالیقدر. رحمت و رضوان الهی بر روح آیت‌الله علوی گرگانی.

■ **طاها عسکری:**
بسیار متواضع، بسیار خوش‌ذوق، بسیار خوش‌برخورد و انقلابی بود... مرحوم حضرت آیت‌الله علوی گرگانی. گرگان، تسلیت...
#آیت‌الله_علوی_گرگانی

■ **عبدالمجید خرقانی:**
مرحوم آیت‌الله علوی گرگانی در تمام سال‌های دولت حسن روحانی، با موضع شفاف و صریح خود در مقابل افکار و تصمیمات اشتباه و منحرفانه دولت ایستاد و بلندگوی ملت و انقلاب در برابر دولت بنفش بود.

■ **صادق نیکو:**
نزدیک‌های اذان ظهر اگر برای پرسیدن سؤال شرعی زنگ می‌زدید دفتر آیت‌الله علوی گرگانی، خودشون تلفن رو جواب میدادن!

■ **کاربری با نام «مهیار»:**
رسول خدا(ص): «وقتی آخر الزمان فرا می‌رسد مرگ نیکان امت مرا گلچین می‌کند چنانکه شما خرماهای خوب را از طبق انتخاب می‌کنید.» برای شادی روح تمامی علما به خصوص آیت‌الله علوی گرگانی صلواتی قرائت کنید...

■ **کاربری با نام «طاهره»:**
آیت‌الله علوی گرگانی نماد روحانیت سنتی بودند. مرجع ساده‌زیستی که در دفترشان بدون هیچ تشریفاتی به روی همه باز بود و پای درددل مردم می‌نشستند... رحمه‌الله علیه

۵ شیوه مدیریت بمباران خبری

کانال تلگرامی «ژئوپلیتیک رسانه» به نقل از یورونیوز نوشت: بمباران خبری رسانه‌ها در عصر دیجیتال و رشد روزافزون خبررسانی لحظه‌ای و فوری به‌ویژه از طریق شبکه‌های اجتماعی باعث شده تا میزان استرس و اضطراب افراد به واسطه آگاهی آنی از اتفاقاتی که لزوماً ارتباط مستقیمی با زندگی آنها ندارند، افزایش یابد. شنیدن اخبار هولناک و خبرهایی که ماهیتاً استرس‌زا هستند حتی اگر در حوزه جغرافیایی دوری حادث شده باشند هم قابلیت تأثیرگذاری منفی بر قشر وسیعی از افراد را دارند.

دریافت فزاینده اعلان‌های (نوتیفیکیشن) خبری روی گوشی‌های هوشمند که بعضاً چندین‌بار در ساعت روی صفحه تلفن شما نمایان می‌شود، می‌تواند در بعضی از افراد اثرات ثانویه منفی به‌دنبال داشته باشد اما برای مدیریت اضطراب و استرس خبری که این روزها به‌نوعی به جزء لاینفک زندگی بشر مدرن تبدیل شده است، چه کارهایی می‌توان کرد؟

مایکل زیفرا، یکی از متخصصان روانشناسی گروه پزشکی نورث‌وسترن امریکا در یادداشتی که در ماه مارس و در بحبوحه حمله نظامی روسیه به اوکراین منتشر کرده، پنج شیوه کارآمد را پیشنهاد کرده است.

۱) از موضوعات خبری تحریک‌آمیز دوری کنید

اگر بین شما و خبری که دنبال می‌کنید یک رابطه شخصی وجود داشته باشد، استرسی که حس می‌کنید دو چندان خواهد بود. اگر متوجه شده‌اید که برخی کانال‌های خبری و شبکه‌های تلویزیونی اخباری را پوشش می‌دهند که برای شما خوشایند نیست، بهتر است که دیگر این منابع خبری را دنبال کنید. حتی این امکان در برخی شبکه‌های اجتماعی فراهم است تا با مشخص کردن واژه‌هایی که نسبت به آنها حساسیت

دارید، خبرهای مرتبط با چنین واژه‌هایی را دریافت نکنید.

۲) زمان اختصاص یافته به اخبار را محدود کنید

با توجه به رشد تکنولوژی گوشی‌های هوشمند و تعدد اپلیکیشن‌های خبری شما هر روز بیشتر از گذشته در معرض حجم نامحدودی از اخبار قرار می‌گیرید. درست است که اطلاع داشتن از وقایع جاری در زندگی روزمره مهم است اما از یاد نبرید که اختصاص بیش از اندازه وقت به اخبار می‌تواند سلامت روانی شما را هم به مخاطره بیندازد. هستند افرادی که به خواندن و پیگیری اخبار «اعتیاد» دارند و به‌زعم دکتر زیفرا برای این دسته از افراد عبور کردن از کنار وقایع خبری، کار آسانی نیست. بهترین راه مدیریت علاقه‌های خود در مصرف زمان اختصاص یافته به اخبار و محدود کردن زمانی است که به‌دنبال کردن اخبار از روی وب‌سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌پردازید. بهترین قاضی خودتان است؛ بنابراین اگر خودتان فکر می‌کنید زمانی که به این کار اختصاص می‌دهید زیاد است، آن را محدود کنید.

۳) آگاهی نسبت به میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی این قابلیت را دارند که احساس شما از دنیای اخبار و اطلاعات را تشدید کنند. به اعتقاد دکتر زیفرا همیشه و همه‌وقت اخبار به شکلی از اشکال در شبکه‌های اجتماعی ظاهر می‌شوند و به‌صورت خودکار در معرض دید شما قرار می‌گیرند؛ موضوعی که می‌تواند برای برخی مشکل‌ساز شود.

در معرض مداوم و نامحدود محتوای خبری قرار داشتن می‌تواند تمام توجه شما را معطوف خود کند. مسئله‌ای که همزمان امکان تمرکز شما بر موضوعات دیگر را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و آن را به شدت سخت می‌کند. بنابراین لازم است که نسبت به محتوای شبکه‌های اجتماعی هوشیار باشید و اپلیکیشن‌هایی را که برای روانتان مضر هستند، سریعاً از روی گوشی خود پاک کنید.

۴) تمرین مدیریت خوب استرس

دکتر زیفرا در مطالعات خود به این نتیجه رسیده است که مدیریت صحیح و در عین حال مداوم استرس می‌تواند راهی آسان و مؤثر برای کمک به کاهش اضطراب خبری باشد. ورزش منظم، خواب کافی و تغذیه مناسب از دیگر فاکتورهای لازم در مبارزه با استرس هستند. اگر فکر می‌کنید که تلفن شما باعث اضطرابتان می‌شود، خاموشش کنید و حتی برای مدت کوتاهی هم شده، بدون استفاده از برق و وسایل برقی زندگی کنید.

۵) درک کنید که این طبیعی است

صرفنظر از اینکه چه نامی بر آن می‌گذارید، امروزه اضطراب ناشی از خبر به پدیده خیلی رایجی تبدیل شده است. دکتر زیفرا می‌گوید ما در دوران نامطمئنی زندگی می‌کنیم و واقعیت این است که این عدم اطمینان خود به عامل اصلی اضطراب‌زایی بین مردم مبدل شده است.

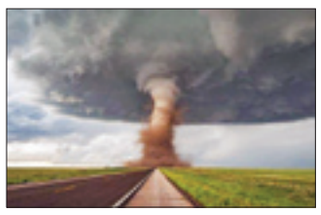
تلفات چهارشنبه‌سوری از کجاست؟

فؤاد محمدی در توئیتی در خصوص کارهای عجیب و غریب برخی از جوانان در چهارشنبه سوری نوشت: وقتی تفریحات سالم و کافی برای تخلیه هیجانات و انرژی نوجوانان و جوانان کشور فراهم نباشه، نتیجه‌اش میشه همین آمار جراحات و تلفات انسانی که در شب چهارشنبه سوری می‌بینیم. چاره‌ای بیندیشید.

ازدواج یا میدان فخرفروشی؟

سجاد زندی توئیت کرد: بیایید مقاومت نکنید و قبول کنید رسم و رسوم‌های ایرانی‌ها واسه ازدواج خیلی سختگیرانه است و ازدواج رو در خیلی از مواقع غیرممکن میکنه. ازدواج شده یه میدان واسه فخرفروشی خانواده‌ها؛ واسه همین خانواده‌های عروس و داماد وارد یک جنگ با همدیگه میشن تا امتیازات بیشتری از همدیگه بگیرند.

طوفان شدید باعث افزایش رضایت و محبت بین زوج‌ها می‌شود!



مجید میرزایی در کانال تلگرامی خود گزارش داد: داستان از این قراره که یه پژوهشگر داشته روی روابط بین زوجین در یک شهر ساحلی مطالعات انجام میداده و وسطای همون دوره مطالعاتی یک طوفان سهمگین در اون شهر اتفاق می‌افته. پژوهشگر متوجه میشه بسیاری از زوج‌های تازه ازدواج کرده بعد طوفان بیشتر از قبل از هم رضایت داشتن و روابط عاطفی اونا بهتر شده.

مطالعات نشون میده در اکثر بلایای طبیعی این اتفاق می‌افته و زوج‌ها بیشتر قدر همو میدونن! خلاصه میخوام بگم اگه مشکل دارید پاشید برید یه جایی که طوفان‌خیز یا زلزله‌خیز باشه. یکی دو بار که در اون شرایط قرار بگیرید تازه می‌فهمید چقدر همدیگه رو دوست دارید.

ساختار سایبری رژیم صهیونیستی در یک نما

محمد رستم‌پور در کانال تلگرامی خود در خصوص ساختار سایبری رژیم صهیونیستی در یک نما نوشت: سیاست امنیت سایبری رژیم صهیونیستی در سطوح عالی توسط اداره سایبری ملی اسرائیل (INCD) هدایت و هماهنگ می‌شود. این اداره به صورت مستقیم تحت کنترل نخست وزیر و دفترش قرار دارد. اداره سایبری ملی وظایف سازمان امنیت سایبری ملی (NCSA) سابق را با مأموریت‌های اداره دیگر رژیم صهیونیستی یعنی سازمان سایبری ملی اسرائیل (INCB) ترکیب می‌کند. در سطح عملیاتی، اقدامات مطابق با حوزه‌های موضوعی میان موساد، شین‌بت، پلیس رژیم صهیونیستی و اداره سایبری ملی اسرائیل تقسیم می‌شود. در عمل این آژانس‌ها ارزش‌های محوری متفاوت و رویکردهای عملیاتی متغیری را نشان دادند که سبب ایجاد انشقاق در اداره ملی سایبری ملی شد. ارگان‌های دفاع سایبری اصلی نیروی دفاعی اسرائیل (IDF) در واحد ۸۲۰۰ آن قرار دارند و اداره C4I (برای عملیات‌های دفاعی و زیرساخت‌های امنیتی)، شین‌بت، موساد، پلیس رژیم صهیونیستی و وزارت دادگستری همگی درگیر هستند. این ادارات باید با اداره سایبری ملی اسرائیل هماهنگی کنند.

آدم‌ها مثل کتاب‌ها هستند

رضا خدری نوشت: بعضی از آدم‌ها جلد زرکوب دارند. بعضی جلد ضخیم و بعضی جلد نازک؛ بعضی از آدم‌ها با کاغذ کاهی چاپ می‌شوند و بعضی با کاغذ خارجی. بعضی از آدم‌ها تجدید چاپ می‌شوند و بعضی از آدم‌ها فتوکپی آدم‌های دیگرند. بعضی از آدم‌ها با حروف سیاه چاپ می‌شوند و بعضی از آدم‌ها صفحات رنگی دارند. بعضی از آدم‌ها تیتر دارند، فهرست دارند و روی پیشانی بعضی از آدم‌ها نوشته‌اند: حق هرگونه استفاده ممنوع و محفوظ است.

بعضی از آدم‌ها قیمت روی جلد دارند. بعضی از آدم با چند درصد تخفیف به فروش می‌رسند و بعضی آدم‌ها بعد از فروش پس گرفته نمی‌شوند. بعضی از آدم‌ها نمایشنامه‌اند و در چند پرده نوشته می‌شوند. بعضی از آدم‌ها فقط جدول و سرگرمی دارند و بعضی از آدم‌ها معلومات عمومی هستند. بعضی از آدم‌ها خط خوردگی دارند و بعضی از آدم‌ها غلط چاپی دارند. از روی بعضی از آدم‌ها باید مشق نوشت و از روی بعضی از آدم‌ها باید جریمه نوشت. بعضی از آدم‌ها را باید چند بار بخوانیم تا معنی آنها را بفهمیم و بعضی از آدم‌ها را باید نخوانده دور انداخت.

دستگیری مرد چینی که ۱۶۰ پردازنده به بدنش چسبانده بود

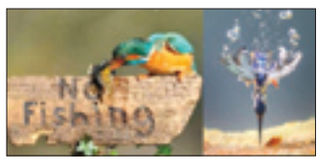
کانال تلگرامی «هفته‌نامه فجازیست» خبر داد: قاچاق کردن پردازنده‌ها بسیار ارزان‌تر و حتی مقرون به‌صرفه‌تر از وسایلی مثل لوازم‌خانگی است و شگردهای مختلفی برای این کار وجود دارد. یکی از این روش‌ها چسبوندن تراشه‌ها به بدنه که مقامات گمرک چین اعلام کردن یه نفر رو در شرایطی که ۱۶۰ پردازنده اینتل زیر لباسش چسبونده بود، دستگیر کردن.

پردازنده‌های همراه این قاچاقچی، اغلب از نسل ۱۱ و ۱۲ پردازنده‌های اینتل بودن که قیمتشون حدوداً ۳۳۰ دلار است. با یک تخمین ساده از قیمت این ۱۶۰ پردازنده، به ارزش کلی بیش از ۵۰ هزار دلاری این محموله می‌رسیم!

سایه سیاه بر سر صهیونیست‌ها

یعقوب ربیعی نوشت: حمله سایبری گسترده و بی‌سابقه‌ای به رژیم صهیونیستی شده است. المیادین به نقل از منابع خبری گزارش داد تمامی سایت‌های وزارتخانه‌های رژیم صهیونیستی از جمله سایت پست این رژیم از دسترس خارج شدند. ظاهراً این حمله سایبری توسط گروه Black shadow یا سایه سیاه انجام شده است. این گروه که برخی ادعا می‌کنند ایرانی است قبل از این طی ارتباط با اورن گورن خدمتکار منزل بنی گانتز وزیر جنگ این رژیم به درون منزل وزیر جنگ صهیونیست‌ها ورود کرده بود. همچنین در اقدامی دیگر در آذرماه ۹۹ با حمله به شیربیت بزرگ‌ترین شرکت بیمه‌ای رژیم صهیونیستی موفق به سرقت داده‌ها و اطلاعات بسیار مهمی از جمله کارت ملی، آدرس، نوع خودرو، اسامی برخی از بستگان و جزئیات دیگری از بیمه‌شوندگان این شرکت بیمه‌ای شده بود. ظاهراً قرار نیست صهیونیست‌ها راحت بخوابند، سایه سیاه عدم‌امنیت بر سر آنها خواهد بود.

هیچ چیز عجیب‌تر از چیزهای دیگر نیست!



غلامرضا صادقیان در کانال تلگرامی خود نوشت: مرغ‌ماهیخوار سر از تخم که برمی‌آورد، والدینش چند تکه ماهی در دهانش می‌ریزند. در گوش او نجوایی هم می‌کنند اما بعید است درباره تشخیص ماهی در کف رود از ارتفاع بالای آب و سپس محاسبات پیچیده و بسیار مهندسی شکست‌نور و مقاومت آب و حبس‌نفس چیزی بگویند. حتی با او درباره لذت خوردن ماهی روی تابلوی «ماهیگیری ممنوع!» هم چیزی نمی‌گویند. اما او چندی بعد همه این کارها را فوت آب است. انگار میلیون‌ها سال با آن زیسته باشد. این فقط زنبور نیست که وحی می‌شنود، مرغ‌ماهیخوار هم! هیچ چیز در این دنیا عجیب‌تر از چیزهای دیگر نیست. خدا شرم نمی‌کند که به پشه‌ای مثال بزند: ان‌الله لایستحیی ان یضرب مثلاً بعوضه.

استادی در فلسفه، هرگاه به این شگفتی‌ها می‌رسد، از ادیب پیشاوری یاد می‌کند: «همه آنچه اندر کتب خوانده‌ای/ زفرزانگان یا که بشنوده‌ای/ فسانه‌ای به‌هم گشته زین عالم است/ فزون است عالم، فسانه کم است.»

۶ حدومرز ضروری در روابط بین فردی

سارا اکبرزاده طی یادداشتی به شش حدومرز ضروری در روابط بین فردی پرداخته است. مواردی که او نام برده عبارتند از:

حدومرز احساسی: این حدومرزها در مورد موضوعات نامناسب هستند. احترام به حدومرزهای احساسی افراد به معنی محترم شمردن احساسات اون‌ها و فشار نیاوردن به اونهاست.

حدومرز زمان و انرژی: گذاشتن حدومرز زمانی و انرژی باعث میشه شما اولویت‌هاتون، زمان و میزان انرژی‌ای رو که برای بقیه می‌گذارید، شناسایی کنید.

حدومرز وسیله‌ای: حدومرز داشتن برای وسایلتون و پول، باعث میشه در گذر زمان بین طرفین رنجشی پیش نیاد.

حدو مرز فیزیکی: فضای شخصی و حدومرز بدنی‌تون رو مشخص و ازش محافظت کنید. برای خودتون تعریف کنید چه چیزی براتون مناسب یا نامناسبه.

حدومرز ذهنی: این حدومرز در افراد متفاوته و هر فرد تجربیات متفاوتی داره. شما این حق رو دارید که ارزش‌ها و باورهای خودتون رو داشته باشید.

حدو مرز لحظه‌ای: تنها با گوش دادن به صدای درونی‌تون در لحظات متفاوت از زندگی، حدومرز خودتون رو با بقیه مشخص کنید.