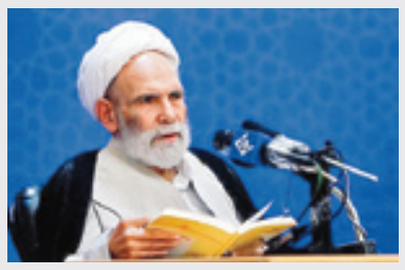
این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را بازنشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران اندیشمند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.

آیینه نفس



مسلمان زبانی در مواجهه با فرمان انفاق مشخص می‌شود

آیت‌الله حاج آقا مجتبی تهرانی(ره):
آنهایی که حتی حاضر نیستند آنچه را خدا بر آنها واجب کرده از امور مالی بپردازند، از نظر اخلاقی همان موحدین لفظی هستند و همان آثار ظاهری هم از نظر اسلامی بر آنها بار می‌شود، اما از نظر درونی، روحی و پیوند معنوی دارای پیوندی هستند یا نه؟! می‌شود گفت که اینها پیوند واقعی با خداوند ندارند. اینها اهل دوستی با خدا نیستند. قرآن نسبت به اینها دارد: «إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ؛ خدا مال شما را نخواسته است. إِنْ يَسْأَلْكُمُوهَا فَيُحْفِكُمْ تَبْخَلُوا وَيُخْرِجْ أَضْغَانَكُمْ؛ اگر بنا شود خدا مال شما را بخواهد بعد هم رویش اصرار کند، بخل شما ظاهر می‌شود. از آن طرف بدتر است: يُخْرِجْ أَضْغَانَكُمْ» (سوره محمد، آیات ۳۶ و ۳۷)؛ دشمنی شما بیرون می‌آید. کینه‌های شما نسبت به خدا بیرون می‌آید. واقعاً خدا رحم کرده که اصرار نکرده است. اگر اصرار می‌کرد و می‌گفت که همگی مال را بدهید، آن وقت معلوم می‌شد که ما از نظر دوستی نسبت به خدا چه کاره هستیم.
منبع: کانال تلگرامی «حاج آقا مجتبی تهرانی(ره)»

آفت عقل

صفحه توئیتری «نهج‌البلاغه» بیانی از حضرت علی(ع) را به استناد نامه ۳۱ این کتاب شریف به اشتراک گذاشت. امیرالمؤمنین(ع) بیان داشته‌اند: پسرم بدان که خود بزرگ‌بینی و غرور، مخالف راستی و آفت عقل است، نهایت کوشش را در زندگی داشته باش، ولی در فکر ذخیره‌سازی برای دیگران مباش، آنگاه که به راه راست هدایت شدی، در برابر پروردگارت از هر فروتنی خاضع‌تر باش.

درخشش متخصصان ایرانی با وجود سایه تحریم

کاربری با نام «سیدمهدی» نوشت: شما تحریم کنید، ولی متخصصان ایرانی بلدن چطوری به ساخت تکنولوژی برسند. تو دنیا فقط امریکا، انگلیس و آلمان دستگاه شتاب‌دهنده خطی می‌ساختن الان ایران هم جزوشونه. به یاد بیارید که رسول خدا(ص) فرمود دانش اگر در ثریا باشد مردانی از سرزمین پارس به آن دست پیدا خواهند کرد.

اوکراین همه چیز را باخت

مهدی خانعلی‌زاده در توئیتی نوشت: نهایتاً توافق امریکا و اوکراین امضا شد، اما این «فروپاشی منافع ملی اوکراین» ارتباطی با دولت ترامپ ندارد. از ابتدا هم قرار بود اوکراین «مصرف» شود تا منافع ملی امریکا تأمین شود. کی‌یف در پازل امریکا هم توافق کرد هم متحمل جنگ شد هم خاک داد و هم آینده شهروندانش را سیاه کرد.

با شکم خالی به خرید نروید

صفحه توئیتری «جافکری» جمله‌ای از باربارا دی آنجلیس را به استناد کتاب «آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟» به اشتراک گذاشت. او گفته است: وقتی که احساس تنهایی می‌کنید و به تنگ آمده‌اید، احتمال آن که انتخاب‌های ضعیف‌تری بکنید، بالا می‌رود. استیصال برای دوست داشتن آدم را به کجا که نمی‌کشاند با شکم خالی به خرید نروید چون هر غذای ناسالمی را انتخاب خواهید کرد.

مروری بر بیانات رهبر معظم انقلاب درباره عظمت معلم شهید

شهید مطهری، قهرمان مبارزه با التقاط و انحراف

کانال «خط رهبری» به مناسبت سالگرد شهادت استاد شهید مرتضی مطهری(ره)، بیانات رهبر معظم انقلاب درباره این معلم شهید را بازخوانی کرده است. رهبر انقلاب که هم دوران این معلم شهید بوده است با شناختی دقیق از ایشان و آثارشان، همگان را به مطالعه میراث جوشان این شهید دعوت می‌نمایند. در ادامه برخی از این بیانات را مرور کرده‌ایم.

■ مطهری، شهید معلمی

۱۳۸۰/۰۲/۱۲: «شهید مطهری یک روحانی معلم بود و شهید معلمی خود شد.»

۱۴۰۲/۰۲/۱۲: «یاد شهید عزیزمان مرحوم آیت‌الله مطهری را گرامی می‌دارم که به معنای واقعی کلمه یک معلم بود.»

۱۳۸۹/۰۲/۱۵: «اینکه روز معلم را با مناسبت یاد شهادت یک معلم بزرگ قرار داده‌اند، برای ما درس‌آموز است؛ این یک حرکت نمادین است، یعنی عظمت کار تعلیم و تربیت در آن حدی است که آمیخته‌ای از کار فکری و علمی و حضور در میدان‌های اساسی زندگی- آنچنان که در حیات شهید مطهری (رضوان الله تعالی علیه) مشهود بود- نقطه مطلوب این شغل شریف و این کار بزرگ است.»

■ مطهری، روحانی متناسب با زمان

۱۳۸۶/۰۲/۱۲: «معلم یعنی کسی که در دل انسان یک چراغی را روشن می‌کند و او را از جهالتی به دانایی و معرفتی رهنمون می‌شود. نمونه آن، معلم شهید عزیز ما، یعنی شهید مطهری است که با دانش خود با فکر عمیق و نیرومند، ابعادی از مسائل اسلامی را در بخش‌های مختلف حلاجی کرد، روشن کرد و در خلال دهها کتاب با ارزش اینها را در اختیار ما قرار داد.»

۱۳۸۳/۰۴/۱۵: «مرحوم شهید مطهری نمونه یک شخصیت روحانی متناسب با زمان است که می‌تواند در چالش اول، کار درست بکند و اقدام بجا انجام دهد.»

■ مطهری، پهلوان مبارزه با التقاط

۱۳۸۴/۰۲/۱۱: «مرحوم شهید مطهری (رضوان‌الله‌علیه) در میدان مبارزه با افکار التقاطی فعال بود؛ حقیقتاً هم پهلوان این میدان بود. در این مرد اصلاً تنبلی وجود نداشت؛ لذا با آن ذخیره علمی و کارآمدی عملی توانست اثر بگذارد.»

۱۴۰۰/۰۲/۱۲: «مرحوم شهید مطهری دائم دغدغه داشت که فکر درست را، فکر متقن و عمقی را بین مخاطبان خود نشر بدهد و یک جهاد نرم‌افزاری به تمام معنا را ایشان در طول سالیان متمادی شروع کرده بود؛ با امواج مهاجم روبه‌رو و سینه‌به‌سینه می‌شد و با آنها برخورد و بر آنها غلبه پیدا می‌کرد.»

۱۴۰۰/۰۲/۱۲: «شهید مطهری مسئولیت شناس بود، تکلیف‌گرا بود، واقعاً دغدغه تکلیف داشت. هرگز بیکار نماند؛ میراث علمی پیشینیان در اختیارش بود، خود او هم اندوخته‌های فراوانی را بر آن افزوده بود و همه اینها را در اختیار مخاطبانش می‌گذاشت.»

۱۳۸۷/۰۲/۱۴: «من توصیه می‌کنم در زمینه مسائل دینی، جوان‌ها از معارف بلندی که جزو بهترین آنها آثار شهید مطهری است، حتماً استفاده کنند... جوان‌ها از کتاب‌های شهید مطهری استفاده کنید.»

۱۳۸۴/۰۲/۱۱: «اگر کتاب‌های آقای مطهری مورد مطالعه و مداقه قرار بگیرد، انبوهی از معارف را به ذهن و دل هر خواننده سرازیر می‌کند؛ اینها مهم و لازم است.»

■ مطهری، چشمه فیض جوشان

۱۳۷۱/۰۲/۰۹: «روحانیون، معلمین، دانشجویان و نویسندگان با آثار شهید مطهری ارتباط نزدیک برقرار کنند و کتاب‌های آن بزرگوار را بخوانند. این کتاب‌ها حقیقتاً بینش وسیعی و در موارد بسیار، بینش نوینی به خواننده می‌بخشد.»

۱۳۷۰/۰۲/۱۱: «شهید مطهری (رضوان‌الله علیه) چشمه فیاض و جوشانی بود. اگر ما به خاطر شهادت ایشان متأسفیم علت آن است که این چشمه می‌توانست برکات جدیدی را به عالم اسلام ارزانی کند. هر یک ساعت و یک روز از عمر با برکت کسی مثل آن شهید بزرگوار، برای امت اسلام و یکایک مردم مسلمان، دارای فایده است و برای او حسنه.»

۱۳۷۲/۰۲/۱۵: «آن دشمنی که مطهری را بر زمین انداخت و خون او را جاری کرد، دشمنی بود که از ارشادها و آگاهی‌هایی که او به مردم می‌داد، صدمه می‌دید. اگر دست‌شان می‌رسید، هر کسی را هم که شبیه مطهری و کوچک‌تر از مطهری و در راه مطهری بود، بر زمین می‌انداختند، اما خدای متعال به آنها این فرصت را نداد و ان‌شاءالله هرگز هم نخواهد داد.»

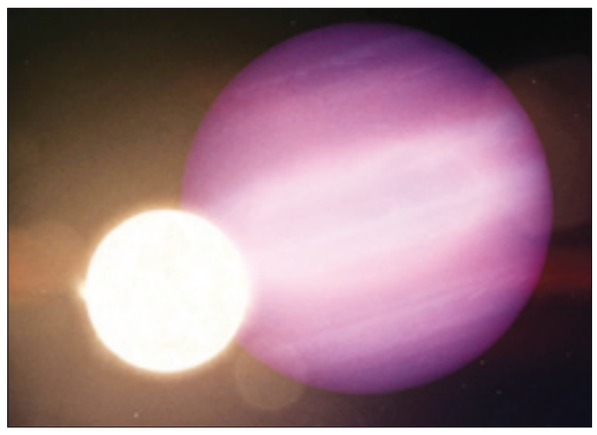
۱۳۸۳/۰۲/۱۲: «از خداوند متعال علو درجات شهید بزرگ انقلاب - مرحوم آیت‌الله شهید مطهری - را مسئلت می‌کنم که حقاً و انصافاً برای دیروز و امروز و فردای کشور معلم بزرگی بود؛ یک متفکر دین شناس مؤمن با اخلاص و پرکار. معلمی و کارگری به معنای گسترده در زیباترین شکل آن در این شخصیت عظیم انقلاب متجلی و متبلور بود.»

■ میراث بزرگ مطهری

۱۳۹۷/۰۲/۱۹: «سال‌های متمادی از حیات با برکت شهید مطهری گذشته است، اما خون مطهر او و شهادت او امضای حرف‌های اوست؛ صادق بود، راست گفت، خوشفکر، بااستعداد و قوی از لحاظ فکری بود و بحمدالله میراث خوبی از خود به یادگار گذاشته که تا امروز همچنان مورد استفاده است.»

۱۳۸۴/۰۲/۱۱: «امروز ما حقیقتاً ریزه‌خوار سفره انعام فکر شهید مطهری هستیم. در این هیچ تردیدی نیست. فضای فکری جامعه همچنان مرهون فکر او در زمینه‌های گوناگون، چه در زمینه‌های فلسفی، چه در زمینه‌های اجتماعی دینی و چه در زمینه‌های سیاسی دینی است.»

دما در اینجا منفی ۸۷ درجه سانتیگراد است!



سیاره فراخورشیدی WD1856+534b با دمای جوی ۱۸۶ کلوین (منفی ۸۷درجه سانتیگراد)، سردترین سیاره فراخورشیدی کشف شده است. این کشف نه‌تنها توانایی‌های جیمز وب را نشان می‌دهد، بلکه اطلاعات جدیدی درباره پایداری سیارات در مراحل پایانی تکامل ستاره‌ای ارائه می‌کند.

به گزارش خبر آنلاین، این سیاره غول گازی که در فاصله ۸۱ سال نوری از زمین دور یک ستاره کوتوله سفید می‌چرخد، دریچه‌ای جدید به سوی درک سرنوشت سامانه‌های سیاره‌ای پس از مرگ ستاره‌ها گشوده است.

■ چرا WD 1856+534 b اهمیت دارد؟

سیاره WD 1856+534 b که در سال ۲۰۲۰ کشف شد، اولین سیاره‌ای است که به‌صورت تأیید شده دور یک ستاره کوتوله سفید (WD) می‌چرخد. این غول گازی با جرمی حدود شش برابر سیاره مشتری، یک «فوق‌مشتری» محسوب می‌شود. پژوهش اخیر که به رهبری دکتر مری آن لیمباخ از دانشگاه میشیگان انجام شد، با استفاده از ابزار مادون قرمز میانی (MIRI) تلسکوپ جیمز وب، ویژگی‌های این سیاره را بررسی کرد. نتایج نشان داد که WD1856+534 b با دمای جوی ۱۸۶ کلوین (منفی ۸۷ درجه سانتیگراد)، سردترین سیاره فراخورشیدی کشف شده است. این کشف نه تنها توانایی‌های جیمز وب را نشان می‌دهد، بلکه اطلاعات جدیدی درباره پایداری سیارات در مراحل پایانی تکامل ستاره‌ای ارائه می‌کند.

■ چگونه جیمز وب این سیاره را بررسی کرد؟

مشاهدات این پژوهش بخشی از برنامه مشاهده عمومی چرخه سوم جیمزوب بود که هدف آن بررسی مستقیم سیارات فراخورشیدی با استفاده از روش تصویربرداری مستقیم است. در این روش، نور ستاره میزبان مسدود می‌شود تا نور بازتاب‌شده از جو یا سطح سیاره مشاهده شود. این نور سپس با طیف‌سنج‌ها تحلیل می‌شود تا نشانه‌های شیمیایی مانند اکسیژن، نیتروژن یا متان شناسایی شود. این روش می‌تواند به کشف نشانه‌های زیستی و حتی شواهد حیات فرازمینی منجر شود. در مورد WD1856+534 b، ابزار MIRI جیمز وب با استفاده از روش اضافه مادون قرمز، دمای جوی و جرم سیاره را با دقت بالا اندازه‌گیری کرد و تأیید کرد که جرم آن از شش برابر مشتری بیشتر نیست، برخلاف تخمین قبلی ۱۳/۸ برابر.

■ چرا کوتوله‌های سفید برای کشف سیارات مهمند؟

کوتوله‌های سفید، بقایای ستاره‌هایی مثل خورشید، نور بسیار کمی تولید می‌کنند و این ویژگی آنها را به گزینه‌ای ایده‌آل برای مشاهده سیارات سرد تبدیل می‌کند. برخلاف ستاره‌های معمولی که نورشان سیارات را محو می‌کند، کوتوله‌های سفید امکان تشخیص سیارات با دمای پایین‌تر را فراهم می‌کنند. WD1856+534 b با دمای ۱۸۶ کلوین، سردتر از هر سیاره فراخورشیدی دیگری است که تاکنون مشاهده شده و در مقایسه با دمای ۲۷۵ کلوین (مشابه زمین) یک رکورد تاریخی محسوب می‌شود. این کشف نشان می‌دهد که سیارات می‌توانند در مدارهای نزدیک به مناطق قابل‌سکونت کوتوله‌های سفید دوام بیاورند و حتی ممکن است شرایطی برای حیات داشته باشند.

■ قدم‌های بعدی در بررسی این سیاره چیست؟

تیم پژوهشی منتظر مشاهدات بعدی جیمزوب در سال ۲۰۲۵ است که ممکن است سیارات دیگری در سامانه WD1856+534b کشف کند. این مشاهدات می‌توانند نشان دهند که آیا WD1856+534b به دلیل اختلالات مداری به موقعیت فعلی‌اش رسیده است. همچنین، داده‌های طیف‌سنج نزدیک به مادون قرمز (NIRSpec) از چرخه اول جیمز وب به‌زودی منتشر خواهد شد و اولین تحلیل از جو این سیاره را ارائه می‌دهد. این اطلاعات می‌توانند درباره ترکیب شیمیایی و تاریخچه مهاجرت سیاره اطلاعات بیشتری بدهند و حتی سرنخ‌هایی از امکان حیات در چنین سامانه‌هایی فراهم کنند.

پاک کردن صورت‌مسئله به‌جای حل مسئله

نیلوفر عباس‌زاده با اشتراک تصویر فوق نوشت: هیچ‌وقت به جای حل کردن مسئله صورت مسئله رو پاک نکنید! به جای اینکه مشکل بی‌خانمان‌ها رو حل کنن اومدن صندلی‌های مترو نیویورک رو جوری طراحی کردن کسی نتونه بخوابه.

مهربانی ذوق می‌خواهد

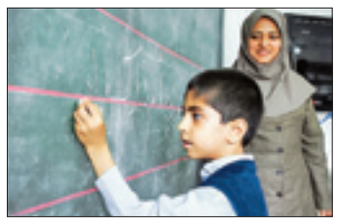
فاطمه محمدی نوشت: یه سری چیزا وقتی قشنگن، وقتی خوبن که بدون درخواست انجام بشن؛ مثل پیامی که چند ثانیه بیشتر زمان نمی‌بره. مثل توجه کردن وقت ناراحتی. مثل درک کردن وسط بهم‌ریختگی‌ها. مثل کمک کردنای یهویی. مثل وقت گذاشتن وسط شلوغیا. مثل...

دستور پاپ به روزه اینترنت

وحید یامین‌پور در کانال شخصی خود در پیام‌رسان ایتا نوشت: نظریات پاپ فقید درباره فاصله گرفتن از فضای مجازی و مراقبت از حکمت حقیقی قابل توجه بود. پاپ کمی قبل از فوتش مسیحیان جهان را به «روزه اینترنت» تشویق کرد. او به مناسبت همایش بزرگ مسیحیان اعلام کرد که در این روزگار، کسی که فقط یک روز در هفته روزه از شبکه‌های اجتماعی بگیرد از حواس‌پرتی دور شده و مثل زیارت و توبه خود را به مغفرت الهی نزدیک کرده است!

پاپ سال گذشته با ابراز نگرانی‌هایی از هوش مصنوعی، خواست که این فناوری تحت مقرراتی قرار گیرد تا از آن برای انتشار اطلاعات نادرست و تحریف «حکمت قلبی» استفاده نشود. به اعتقاد او «حکمت برخاسته از قلب را نمی‌توان از ماشین‌ها طلب کرد»، بلکه از طریق شفقت انسانی با محوریت خدا به دست می‌آید.

فلسفه معلمی: پر کردن انبان ذهن یا روشن کردن شعله خرد؟



احمدحسین شریفی در کانال شخصی خود در پیام‌رسان ایتا نوشت: هدف اصلی آموزش و تعلیم، پر کردن انبان ذهن آموزش‌پذیران از مفاهیم و معلومات نیست، بلکه آموزش راستین، «روشن کردن» شمع وجودی متعلمان و «برانگیختن» توانایی‌ها و استعدادهای خاموش و نهفته آنان و «فعالسازی» قدرت خردهای آنان است. از مهم‌ترین کارویژه‌های پیامبران به عنوان بزرگ‌ترین معلمان بشریت «برانگیختن عقول و خردها» بوده است. امیرمؤمنان در نخستین خطبه نهج‌البلاغه در تبیین کارویژه‌های پیامبران می‌فرماید: «فَبَعَثَ فِيهِمْ رُسُلَهُ وَ وَاتَرَ إِلَيْهِمْ أَنْبِيَاءَهُ لِيَسْتَأْدُوهُمْ مِيثَاقَ فِطْرَتِهِ وَ يُذَكِّرُوهُمْ مَنْسِيَّ نِعْمَتِهِ وَ يَحْتَجُّوا عَلَيْهِمْ بِالتَّبْلِيغِ وَ يُثِيرُوا لَهُمْ دَفَائِنَ الْعُقُولِ وَ يُرُوهُمْ آيَاتِ الْمَقْدِرَةِ؛ پس هر چند گاه پیامبرانی فرستاد و به وسیله آنان به بندگان هشدار داد تا حق میثاق الست بگزارند و نعمت فراموش کرده را به یادشان آرند. با حجت و تبلیغ، چراغ معرفت‌شان را بیفروزند تا به آیت‌های خدا چشم دوزند.»

مطالعه‌ای جالب توجه در زمینه اثر نورافکن

علی سعیدی در کانال تلگرامی خود نوشت: اثر نورافکن (Spotlight Effect) به پدیده‌ای اشاره دارد که در آن افراد برآورد می‌کنند که دیگران بیشتر از آنچه واقعاً هست، به رفتارها، ظاهر و احساسات آنها توجه دارند. این اثر به ویژه در موقعیت‌های اجتماعی و زمانی که افراد احساس می‌کنند در مرکز توجه هستند، مشهود است. در یک مطالعه پژوهشگران از شرکت‌کنندگان خواستند که در یک جمع کوچک حاضر شوند و یک تی‌شرت با طراحی خاص (مثلاً تصویری از یک شخصیت معروف) بپوشند؛ سپس از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا برآورد کنند که چند نفر از دیگران به تی‌شرت آنها توجه کرده‌اند. یافته‌ها نشان داد شرکت‌کنندگان به طور متوسط برآورد می‌کردند که حدود ۵۰ درصد از افراد حاضر به تی‌شرت آنها توجه کرده‌اند. در واقع تنها حدود ۲۳ درصد از افراد به تی‌شرت‌ها توجه کرده بودند. این نتایج نشان می‌دهد که افراد در برآورد توجه دیگران به خود، دچار اغراق می‌شوند و این پدیده می‌تواند منجر به اضطراب اجتماعی و احساس شرمندگی شود. پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند که افراد باید آگاهی بیشتری از این پدیده داشته باشند تا بتوانند اضطراب‌های اجتماعی خود را کاهش دهند.

۱۰ مهارت اصلی زندگی

کانال تلگرامی «مدیریت و برنامه‌ریزی زمان» گزارش داد: سازمان جهانی بهداشت در برنامه مهارت‌های زندگی که در سال ۱۹۹۳ معرفی کرد، ۱۰ مهارت را به‌عنوان مهارت‌های زندگی اصلی معرفی کرد. این ۱۰ مهارت از سوی یونیسف و یونسکو نیز به‌عنوان مهارت‌های زندگی اصلی شناخته شده‌اند. این مهارت‌ها عبارتند از:

۱. مهارت تصمیم‌گیری: در این مهارت افراد می‌آموزند که تصمیم‌گیری چیست و چه اهمیتی دارد. آنها همچنین با انواع تصمیم‌گیری آشنا شده و مراحل یک تصمیم‌گیری را گام‌به‌گام تمرین می‌کنند. همچنین با رابطه موجود میان تصمیم‌گیری و سایر مهارت‌های زندگی از یک‌سو و رابطه تصمیم‌گیری با پیشگیری اولیه در بهداشت روانی از سوی دیگر آشنا می‌شوند.

۲. مهارت حل مسئله: این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبه‌روست، شناسایی و بررسی راه‌حل‌های موجود و برگزیدن و اجرای راه‌حل مناسب و ارزیابی فرآیند حل مسئله تا به این ترتیب فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه‌های غیرسالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند.

۳. مهارت تفکر خلاق: توانایی تفکر خلاق یک مهارت سازنده و پایه برای نیل به سایر مهارت‌های مرتبط با سبک اندیشیدن است. در این مهارت افراد فرا می‌گیرند که به شیوه‌ای متفاوت بیندیشند و از تجربه‌های متعارف و معمولی خویش فراتر روند و تبیین‌ها یا راه‌حل‌هایی را خلق نمایند که خاص و ویژه‌ی خودشان است.

۴. مهارت تفکر نقاد و تفکر تحلیلی: این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های اجتماعی، همسالان و رسانه‌های گروهی بر رفتار فردی.

۵. توانایی برقراری ارتباط مؤثر: این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه‌نظرهای فردی به‌صورت کلامی و غیر کلامی است.

۶. مهارت ایجاد و حفظ روابط بین‌فردی: مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد، به‌ویژه اعضای خانواده، در زندگی روزمره.

۷. خودآگاهی: خودآگاهی به معنی توانایی و ظرفیت فرد در شناخت خویشتن و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای وی فشارآور هستند.

۸. مهارت همدلی کردن: این مهارت عبارت است از فراگیری نحوه درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می‌آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت‌های فردی را بپذیرد و روابط بین‌فردی خود را با افراد مختلف بهبود بخشد.

۹. مهارت مقابله با هیجان‌ها: شناخت هیجان‌ها و تأثیر آنها بر رفتار. همچنین فراگیری نحوه اداره هیجان‌های شدید و مشکل‌آفرین نظیر خشم، مهارت مقابله با هیجان‌ها نامیده می‌شود.

۱۰. مهارت مقابله با استرس: در این مهارت افراد فرا می‌گیرند که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی امروزی و همچنین استرس‌های دیگر کنار بیایند.