

هوالهادی

سوالات تشریحی همه درس ها و کلاس های استاد سلیمی

۱۲ محور و عامل سلامت ذهن و روان را بنویسید.

۱. ایمان و نگاه مثبت به ناملایمات زندگی

- ایمان و نگاه مثبت به ناملایمات زندگی و اعتقاد به آخرت و پرداختن به امور مذهبی و شرکت در دوره‌های مذهبی مانند نماز، نماز جماعت، دعای فردی، دعای گروهی و ... که موجب آرامش و مفاداری و صبر و استقامت و امید می‌گردند.

۲. ظلم (کلاهبرداری، رشوه، اختلاس، مردم آزاری، آبروریزی، تهمت، ...)

- پرهیز از ظلم به دیگران چون موجب پیدایش افکار منفی و استرس آور می‌گردد.
- ظلم توسل این غصه های دم به دم

۳. خنثیت به دیگران

- موجب پیدایش احساس شادی و آرامش می‌گردد.

۴. روابط

- فردی مشابه خود را برای ازدواج انتخاب کنید، با مهری و روی روشن با وی صحبت کنید و از اشتباهات بگذرید.
- فرزندان و نوه آوری
- تماس با گستره فامیل و خویشاوندان را حفظ کنید.
- چند دوست نزدیک پیدا کنید و روابط خود را با آنان حفظ کنید.
- با آشنایان هم پاری کنید.

۵. محیط زندگی

- امنیت مالی، فیزیکی و راحتی برای خود و خانواده تن را تامین کنید، اما بر گردونه لذت جویی و مصرف گرایی سوار نشوید.
- به طور ادواری از آب و هوای خوب لذت ببرید.
- در محیطی که از لحاظ جغرافیایی زیباست زندگی کنید.

۶. وضعیت جسمانی

- سعی کنید از سلامت خوب برخوردار باشید.
- به ورزش بنی منظم بپردازید.

۷. اشتغال یا خدمت با نشاط و مفید به جامعه

۸. تفریح و لذت روانی

- غذا با کیفیت خوب در حد اعتدال بخورید.
- در حد اعتدال استراحت کنید، آرمیدگی داشته باشید و به مرخصی بروید.
- با گروه‌هایی از دوستان به فعالیت‌های تفریحی مشترک مانند دورهمی‌ها، طبیعت‌گردی، پروژه‌های کار بدنی، شنا و فعالیت‌های هوازی بپردازید.

۹. حرص و کمال‌گرایی دنیوی و توقع زندگی لاکچری

- این واقعیت را بپذیرید که تلاش فوق‌العاده در جهت پدمست آوردن مادیات بیشتر، به منظور افزایش شادمانی به گونه اجتناب‌ناپذیر به امور مادی‌خو می‌گردد که فقط در آغاز پراشتان شادمانی ایجاد می‌کند. و در صورت عدم رسیدن به موفقیت‌های بالاترچرا آسیب دیدن، مبتلا به استرس بسیار می‌گردید.

۱۰. چشم و هم‌چشمی، زندگی مقایسه‌ای، حسادت‌ها، برتری‌طلبی‌های دنیوی و عقده حقارت نسبت به برتری‌های دنیوی دیگران

- خود را با کسانی که پایین‌تر از شما هستند و با آرامش و شادی زندگی می‌کنند مقایسه کنید و هدف‌ها و معیارهای شخصی واقع‌بینانه را که با توانایی‌ها و منابع شما سویی دارد را در نظر بگیرید.

۱۱. توجه به واکنش‌های روانی نابرابر به منافع و زیان‌ها و توقع ناملایمات زندگی

- انتظار داشته باشید که از منافع و موفقیت‌های بزرگ، شادمانی اندک و از زیان‌ها و شکست‌های کوچک، ناشادمانی زیادی را تجربه خواهید کرد. و توقع مشکلات و مصائب زندگی را داشته باشید.

۱۲. هیجان‌های پریشان‌سازی فشارهای روانی

- درمورد افسردگی، از شرایط پریشان‌ساز اجتناب کنید و بر جنبه‌های استرس‌آور شرایط دشوار تمرکز داشته باشید. با افراد پریشان‌ساز به طور جدی برخورد کنید، با افکار بدبینانه و کمال‌گرا مبارزه کنید، فعال باشید و پشتیبان باشید.
- درمورد اضطراب، با تفکر تهدیدگرا مقابله کنید، با حضور در موقعیت‌های تهدیدکننده و استفاده از راهبرد‌های کنار آمدن برای کاهش اضطراب به تمرین شجاعت بپردازید.
- درمورد خشم از موقعیت‌های تحریک‌کننده دوری کنید، بر جنبه‌های ناپریشان‌ساز شرایط دشوار تمرکز کنید، از افراد تحریک‌کننده به طور جدی بخواهید کمتر تحریک‌کننده باشند، خودتان را کنار بکشید و همدلی را تمرین کنید.

سوال تشریحی (۵ نمره):

۱۲ محور و ۲۰ عامل آرامش و سلامت ذهن و روان را بنویسید.