

هوالهادی

سوال تشریحی همه درس ها و کلاس های استاد سلیمی

12 محور و عامل سلامت ذهن و روان را بنویسید.

1- ایمان و نگاه مثبت به ناملایمات زندگی

- ایمان و نگاه مثبت به ناملایمات زندگی و اعتقاد به آخرت و پرداختن به امور مذهبی مانند نماز، نماز جماعت، دعای فردی، دعای گروهی و ... که موجب آرامش و معنا داری و صبر و استقامت و امید میگرد.

2- ظلم (احتلاس)، کلاهبرداری، دعو، مردم آزادی، دزدی -)

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

3- خدمت به دیگران

- موجب پیدایش احساس شادی و آرامش میگرد.

4- روابط

- فردی مشابه خود را برای ازدواج انتخاب کنید، با مهربانی و روی روشن با وی صحبت کنید و از اشتباهات بگذرید.
- فرزند آوری 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 یاری کنید.

5- محیط زندگی

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

6- وضعیت جسمانی

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

7- اشتغال یا خدمت با نشاط و مفید به جامعه

8- تفریح و لذت روائی

- غذا با کیفیت خوب در حد اعتدال بخورید.
- در حد اعتدال استراحت کنید، آرامیدگی داشته باشید و به مرخصی بروید.
- با گروه هایی از دوستان به فعالیت های تفریحی مشترک مانند پروژه های کار بدنی، شنا، فعالیت های هواری بپردازید.

9- حرص و کمال گرایی دنیوی و توقع زندگی لاکچری

این واقعیت را بپذیرید که تلاش فوق العاده در جهت بدست آوردن مادیات بیشتر، به منظور افزایش شادمانی به گونه اجتناب ناپذیر به امور مادی خو میگیرد که فقط در آغاز برایتان شادمانی ایجاد میکند.

10- چشم و هم چشمی، زندگی مقایسه ای، حسادت ها، برتری طلبی های دنیوی و عقده حقارت نسبت به برتری های دنیوی

خود را با کسانی که پایین تر از شما هستند قیاس کنید، و هدف ها و معیار های شخصی واقع بینانه را که با توانایی ها و منابع شما سویی دارد را در نظر بگیرید.

11- توجه به واکنش های روائی نابرابر به منافع و زیان ها و توقع ناملايمات زندگی

انتظار داشته باشید که از منافع و موفقیت های بزرگ، شادمانی اندک و از زیان ها و شکست های کوچک، ناشادمانی زیادی را تجربه خواهید کرد. **و توقع محلات و مصائب زندگی را داشته باشید**

12- هیجان های پریشان سازی فشار های روائی

- در مورد افسردگی، از شرایط پریشان ساز اجتناب کنید و بر جنبه های ناپریشان ساز شرایط دشوار تمرکز داشته باشید. با افراد پریشان ساز به طور جدی برخورد کنید، با افکار بدبینانه و کمال گرا مبارزه کنید، فعال باشید و پشتیبان بیابید.
- در مورد اضطراب، با تفکر تهدید گرا مقابله کنید، با حضور در موقعیت های تهدید کننده و استفاده از راهبرد های کنار آمدن برای کاهش اضطراب به تمرین شجاعت بپردازید.
- در مورد خشم از موقعیت های تحریک کننده دوری کنید، بر جنبه های ناپریشان ساز شرایط دشوار تمرکز کنید، از افراد تحریک کننده به طور جدی بخواهید کمتر تحریک کننده باشند، خودتان را کنار بکشید و همدلی را تمرین کنید.

سوال تشریحی (5 نمره):

12 محور و 20 عامل آرامش و سلامت ذهن و روان را بنویسید. (5 نمره)