

• تست روانشناسی / آیا خوشبخت هستید؟



اگر می‌خواهید بدانید واقعا انسان خوشبختی هستید یا نه، یک راه ساده‌اش این است که به آزمون زیر نگاهی بیندازید و در هر سوال، گزینه‌ای را که بیشتر با رفتار و روحیات شما سازگار است، انتخاب کنید و بعدش تفسیر آزمون را بخوانید....

احساس خوشبختی رابطه مستقیمی با انواع رفتار شما دارد.

وقتی که می‌خواهیم...

۱ (مجبورم صبح زود با صدای زنگ بیدار شوم. در واقع شب‌ها آن قدر خسته‌ام که فوراً خواب‌ام می‌برد. صبح‌ها هم به زور از جا بلند می‌شوم.

۲ (صبح‌ها قبل از آنکه ساعت زنگ بزند بیدار می‌شوم. خواب خوب و آرامی دارم.

۳ (معمولا صبح چند بار ساعت زنگ می‌زند تا بخواهم از جا بلند شوم. روزهای تعطیل را هم تا لنگ ظهر می‌خواهیم.

اگر بخواهم تعریفی از یک روز کاری‌ام داشته باشم، باید بگویم که ...

۱ (یک روز پراسترس و پر از فشار کاری که مانع آرامش است.

۲ (یک روز پرمشغله اما دوست‌داشتنی که البته در لابه‌لایش می‌شود زمانی را هم به خود اختصاص داد.

۳ (یک روز وحشتناک، مثل همه روزهای کاری، که آدم همیشه آرزوی رسیدن آخر هفته را می‌کند.

وقتی با کسی تصادف می‌کنم ...

۱ (برای یکی دو دقیقه از داخل برآشفته می‌شوم و زیر لب غرغر می‌کنم.

۲ (معمولا نادیده می‌گیرم.

۳ (عصبانی و از ماشین پیاده می‌شوم و گاهی کارم به دعوا می‌کشد.

در رابطه با تعهدات مذهبی و اجتماعی‌ام باید بگویم که ...

۱ (هر از چندگاهی وقتی را به آنها اختصاص می‌دهم.

۲ (برای آنها ارزش زیادی قایل هستم.

۳ (اصلا وقت فکر کردن به آنها را ندارم.

تفسیر آزمون

اگر شما اکثرا گزینه ۱ را انتخاب کرده‌اید،

یعنی زندگی چندان باب دل شما نیست اما

کم‌وبیش از آن راضی هستید. درواقع، خیلی زیاد برای رفع مایحتاج زندگی‌تان تلاش می‌کنید و

استرس زیادی به شما وارد می‌شود. بهتر است چند راهکار ساده ضد استرس را یاد بگیرید و با پیاده‌سازی آنها آرامش گمشده‌تان را بازیابید.

اما اگر اکثراً گزینه ۲ را انتخاب کرده‌اید،

یعنی احساس خوشبختی می‌کنید و توانسته‌اید با زندگی صلح کنید و از آن لذت ببرید؛ گرچه گاهی

اوقات شاید زندگی برای‌تان خسته‌کننده شود. اما تقریباً می‌توانید مطمئن باشید با روشی که در پیش گرفته‌اید هرگز به بیماری‌های قلبی‌عروقی دچار نمی‌شوید.

و اما اگر اکثراً گزینه ۳ را انتخاب کرده‌اید،

یعنی رنج تمام عالم روی دوش شماست. مدام دچار استرس و تنش هستید و از بی‌خوابی رنج می‌برید. احتمال ابتلای شما به پرفشاری خون، چاقی و دیگر ناراحتی‌ها بالاست. اولویت برای شما مثبت نگاه کردن به دنیا و داشتن کمی احساس شادی است. زندگی را اینقدر سخت نگیر.