

## إلى أي درجة أنت سعيد؟



www.balagh.com

فيما يلي مجموعة من الأسئلة، حاول أن تجيب على كل واحد منها باختيار الرقم المناسب من الخيارات التالية:

- 1- ليس صحيحاً.
- (1) 2- صحيح إلى درجة ضئيلة.
- (2) 3- صحيح إلى حد متوسط.
- (3) 4- صحيح إلى درجة معقولة.
- (4) 5- صحيح بدرجة كبيرة.
- (5) 1- أجد نفسي غالباً سعيداً ومسوراً دونما سبب محدد.
- 2- أعيش كل لحظة بلحظة.
- 3- أشعر دائماً بأنني مفعم بالحياة.
- 4- أنظر إلى نفسي على أنني شخصية رائدة.
- 5- الحياة بالنسبة لي هي المغامرة العظيمة.
- 6- لا أدع الأحداث والمواقف السيئة تحبطني.
- 7- أشعر بأنني متحمس تجاه الأعمال التي أود أن أقوم بها.
- 8- أنشد المرح وأطلب الصحك في معظم الأيام.
- 9- لدى ثقة بأن: في كل مكان هناك... ودّ.
- 10- أتعلم درساً من كل شيء يحصل لي.
- 11- لدى القدرة على أن أنسى وأسامح.
- 12- أشعر بالرضا تجاه ذاتي.
- 13- أتوسّم الخير في كل شخص.
- 14- أغير الأشياء التي أستطيع تغييرها وأقبل ما لا أستطيع تغييره.
- 15- أحبط نفسي بأشخاص يمكن أن يقدموا الدعم لي.
- 16- لا ألوم أحداً أو أنتقده على ما يحدث له.
- 17- لا أجعل الأفكار السلبية تعكر مزاجي.
- 18- لدى إحساس عام بالامتنان.
- 19- أشعر بأن هناك قوة عظيمة في هذا الكون

ترعاني. 20- أشعر بأني ملهم تجاه هدف في حياتي. - النتائج: إذا كانت نتائجك بين 60-80، أنت سعيد من أجل ذاتك وليس من أجل شيء آخر.. برافو. وإذا كان نتائجك بين 59-40 فأنت على درجة جيدة من السعادة في حياتك... هنيئاً. وإذا كانت نتائجك بين 40-20 فأنت تعيش لمحات من السعادة وأوقات نادرة من المرح... استدرك الموقف. وإذا كانت نتائجك ما دون الـ40، فأنت نادراً ما تسعذ نفسك.. لماذا؟ أعد النظر بموافقك تجاه فرض الحياة السارة.

المصدر: كتاب كيف يمكن أن تعيش الحياة ببساطة