إلى أي درجة أنت سعيد؟



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 ومسروراً دونما سبب محدد. 2- أعيش كل لحظة بلحظة. 3- أشعر دائماً بأنني مفعم بالحياة. 4- أنظر إلى نفسي على أني شخصية رائدة. 5- الحياة بالنسبة لي هي المغامرة العظيمة. 6- لا أدع الأحداث والمواقف السيّئة تحبطني. 7- أشعر بأني متحمس تجاه الأعمال التي أود أن أقوم بها. 8- أنشد المرح وأطلب الضحك في معظم الأيام. 9- لديّ ثقة بأن: في كل مكان هناك... ودّ. 10- أتعلم درساً من كل شيء يحصل لي. 11- لديّ القدرة على أن أنسى وأسامح. 12- أشعر بالرضا تجاه ذاتي. 13- أتوسّم الخير في كل شخص. 14- أغيّر الأشياء التي أستطيع تغييرها وأتقبل ما لا أستطيع تغييره. 15- أحيط 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- لديّ 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 80-100، أنت سعيد من أجل ذاتك وليس من أجل شيء آخر.. برافو. وإذا كان نتائجك بين 60-79 فأنت على درجة جيّدة من السعادة في حياتك... هنيئاً. وإذا كانت نتائجك بين 40-59 فأنت تعيش لمحات من السعادة وأوقات نادرة من المرح... استدرك الموقف. وإذا كانت نتائجك ما دون الـ40، فأنت نادراً ما تسعد نفسك.. لماذا؟ أعد النظر بمواقفك تجاه فرص الحياة السارة.

المصدر: كتاب كيف يمكن أن تعيش الحياة ببساطة