

هل أنت قلق أم هادئ؟



- اختر المناسب لك من الإجابات التالية: 1- هل تقضم أظافرك؟ أ. نعم. ب. لا.
- أحياناً. ت. كلا. 2- هل اكتشفت يوماً ما أنك تستطيع النوم لانشغال ذهنك بأمر كثيرة؟ أ. نعم في كثير من الأحيان. ب. أحياناً. ت. نادراً من حين لآخر. 3- هل غالباً ما تشعر بالذنب بسبب إثم اقترفته؟ أ. دائماً. ب. من حين لآخر. ت. نادراً. 4- هل تحمل الأمور أكثر ما يلزم؟ أ. نعم غالباً ما أفعل ذلك. ب. نعم من حين لآخر. ت. أحياناً ولكن ليس غالباً. 5- هل صدق واستيقظت صباحاً ولديك ما يقلقك من أفكار؟ أ. نعم. ب. من حين لآخر. ت. نادراً جداً.
- 6- هل غالباً ما تستلقي وتشاهد برنامجاً تليفزيونياً؟ أ. أقل من مرة واحدة كل أسبوع. ب. مرة على الأقل كل أسبوع. ت. أكثر من مرة واحدة أسبوعياً. 7- هل تبتعد عن عملك تماماً إذا كنت في عطلة؟ أ. كلا، فأنا منشغل جداً بحيث لا يمكنني ذلك. ب. أحاول ولكنه يبقى في ذهني يوماً. ت. نعم. 8- هل أنت مقتنع عموماً بنصيبك في هذه الحياة؟ أ. في الحقيقة لا. ب. يمكن أن تكون الأمور أفضل من

- هذا؟ ت. نعم. 9- هل تستلقي في حمام منزلك (البانيو) لتستريح؟ أ. كلا، أستحم بقصد النظافة فقط. ب. أحياناً. ت. نعم، إنها طريقة جيّدة للاسترخاء.
- 10- إذا شعرت بصداق أو آلام للمرّة الأولى، هل يتبادر إلى ذهنك بأنها شيء خطير؟ أ. نعم، قد أقلق حتى يزول ذلك. ب. أحياناً. ت. كلا، ولكن في الواقع إذا استمر أذهب لاستشارة طبيب متخصص. 11- هل تحاول النوم حدّاً أدنى من الساعات كل ليلة؟ أ. كلا فأنا منشغل جدّاً وبالتالي تختلف ساعات نومي حسب درجة انشغالي. ب. أحاول ولكني لا أنجح دائماً. ت. نعم أحاول الحصول يوميّاً على حد أدنى من ساعات النوم لأكون نشيطاً في اليوم التالي.
- 12- لو لديك أعمال متأخرة وتوجد مباراة كرة قدم مهمة، تبغي مشاهدتها وعدم أداء الأعمال، هل تشعر بالذنب وأنت تشاهدها لأنك لم تقم بأعمالك؟ أ. نعم إلى حد ما وهذا ما قد يفسر متعتي بمتابعة المباراة. ب. قد أشعر ببعض الذنب ولكني أستحق الاستراحة إذ إنني أعلم أنه بإمكانني متابعة عملي فيما بعد. ت. كلا، لا أشعر بالذنب مطلقاً. 13- هل تثير الضجة والضوضاء غضبك؟ أ. كثيراً فقد تنهار أعصابي أحياناً. ب. أحياناً تزعجني بعض الشيء. ت. من حين لآخر لكنها عموماً لا تزعجني كثيراً. 14- هل تجد نفسك في قيادة السيارة مندفعاً عن العادي؟ أ. نعم، أغلب الأحيان. ب. أحياناً. ت. ليس غالباً. 15- هل أحسست برقبتك مشدودة وأنت تحت تأثير حالات من الضغط والتوتر؟ أ. نعم. ب. حدث ذلك ولكنه في حالات نادرة جدّاً. ت. لم ألاحظ ذلك أبداً. 16- هل يتطلب عملك (أو حتى دراستك في الكلية) الكثير من الضغط مثل العمل حتى حدود الإنهاك؟ أ. نعم. ب. ليس دائماً ولكن من حين لآخر. ت. كلا. 17- كيف تقارن نفسك بالنسبة إلى شخص معتدل من حيث المرح والضحك والابتسام؟ أ. أقل من نوعاً ما. ب. متساوٍ تقريباً. ت. أكثر منه نوعاً. 18- هل يصدف أن يكون في ذهنك ما يشغلك لعدة أيام؟ أ. غالباً. ب. من حين لآخر. ت. نادراً. 19- هل أنت متفائل بشأن المستقبل؟ أ. أنا أقلق بشأن المستقبل. ب. لست متفائلاً ولا متشائماً لأن ما سيكون سيكون. ت. نعم أنا متفائل. 20- هل سبق وطلب منك أحد المحيطين بك (والد - زميل - صديق - زوجة...) أن ترتاح أكثر؟ أ. نعم عدة مرات. ب. نعم من حين لآخر. ت. كلا. 21- هل سبق وشعرت بوعكة صحية تم تشخيصها فيما بعد بحالة ضغط؟ أ. نعم. ب. كلا، ولكن قد يحدث ذلك. ت. كلا. 22- هل

تأثرت حياتك الخاصة بسبب ضغط تمر به (مع الأسرة، الوالدين، الزوجة...)؟ أ. أكثر من مرة. ب. من حين لآخر. ت. أبداً. 23- هل تقلقك بعض الأمور التافهة؟ أ. نعم. ب. من حين لآخر. ت. أبداً. 24- هل تحس بالقلق إذا التقيت بأشخاص للمرة الأولى؟ أ. نعم. ب. كلا ولكن يحدث أحياناً. ت. كلا. 25- هل تقلق إذا ما ازداد وزنك؟ أ. غالباً. ب. من حين لآخر. ت. نادراً. - والآن لحساب درجاتك: امنح اختيارك لـ(أ): درجتين، لـ(ب) درجة واحدة، لـ(ت) صفراً ثم اجمع فإن كنت حصلت على: أكثر من (40) درجة: أنت شخص قلق جداً وذو طبيعة حساسة وتميل إلى الاحتفاظ بكثير من الأفكار التي تضغط عليك دون داعٍ وتجعلك من الصعب أن تكون مرتاحاً، احتفظ بصحتك وعقلك لما هو أشد في هذه الحياة، ابتعد عن الروتين اليومي الذي تعيشه واستمتع ببعض الأوقات في راحة واستجمام ليتكون لديك مزاج جيد ونظرة جيدة. أقل من (40) درجة وحتى 25 درجة: ربما يكون لديك إشارات حمراء تضعها لنفسك إذا ما ظهرت عليك أعراض القلق فتحاول الابتعاد التخفيف، مما يحدث لك ولكنه ربما تزيد عليك الضغوط فتجد نفسك قلقواً نوعاً ما. أقل من 25 درجة وحتى 15 درجة: أنت عادة لا تقلق أبداً، فالأمور كلها بسيطة ويمكن حلها أو التوصل إلى طرق لحلها. أقل من 15 درجة: أنت غير مبالٍ بأي شيء فما يحدث يحدث، ولا شيء يستحق أن تبذل في شأنه جهداً ذهنيّاً حتى ولو كان مستقبلك أو مستقبل علاقاتك بالآخرين مهما كانت درجة القرابة أو الصلة بينكما، كان أو في عونك، إن تفاقم الأمر لديك يمكنك اللجوء إلى اختصاصي نفسي. المصدر: كتاب غير تفكيرك تتغير لك الحياة