

هل أنتِ إنسانة قلقة؟



اختبار نفسي يمكنك من خلاله أن تعرفي إلى أي مدى أنتِ إنسانة قلقة. أجوبي عن الأسئلة بكلّ صراحة وانتظري بعدها النتائج وحتمًا ستعرفين إن كنتِ إنسانة قلقة فعلاً أم لا! هذه الأسئلة لها درجات يتم في النهاية احتساب مجموعها وبناءً عليه يتم التقييم.. وهذه الطريقة والنتائج:

أشعر بالراحة والاطمئنان:

- أبدأً (صفر).
- نادراً (درجة).
- أحياناً (درجتان).
- غالباً (3 درجات).
- معظم الأوقات (4 درجات).

أنا راضية عن حياتي:

- لم أرضَ عنها أبداً (صفر).
- مرات معدودة (درجة).
- أحياناً أشعر بالرضا (درجتان).
- غالباً ما أكون راضية (3 درجات).
- أرضى عن نفسي معظم الوقت (4 درجات).

راضية عن تصرفاتي:

- لا أرضى عنها أبداً (صفر).
- أحياناً (درجتان)
- غالباً (3 درجات).
- معظم الوقت (4 درجات).

أنا عصبية:

- لا أغضب أبداً (4 درجات).
- أحياناً (3 درجات).
- غالباً (درجتان).
- معظم الوقت (درجة).

أشعر بالأمان:

- لا أشعر به أبداً (صفر).
- أحياناً (درجة).
- غالباً (درجتان).

- معظم الوقت (3 درجات).

مزاجي معتدل ولا أثور سريعاً :

- دائماً يتغير (درجة).

- نادراً ما يكون ثابتاً (درجتان).

- أحياناً يكون معتدلاً (3 درجات).

- غالباً ما يكون معتدلاً (4 درجات).

- معتدل معظم الوقت (5 درجات).

أتحكم في أفكاري وتحركاتي جيداً :

- لا يحدث أبداً (صفر).

- نادراً (درجة).

- أحياناً (درجتان).

- غالباً (3 درجات).

- معظم الوقت (4 درجات).

منفعلة ولا أشعر بالراحة :

- لا أنفعل أبداً (4 درجات).

- نادراً (درجتان).

- أحياناً (3 درجات).

- غالباً (درجة).

- معظم الوقت (صفر).

أشعر بالقلق كثيراً:

- لا يحدث أبداً (4 درجات).

- نادراً (3 درجات).

- أحياناً (درجتان).

- غالباً (درجة).

- معظم الوقت (صفر).

من السهل جداً أن أتخلص من أي مخاوف أو أفكار سيئة تخطر على بالي:

- لا يحدث أبداً (صفر).

- نادراً (درجة).

- أحياناً (درجتان).

- غالباً (3 درجات).

- معظم الوقت (4 درجات).

وهذه النصائح التي يقدمها كاتب البحث..

النتائج:

إذا كانت درجاتك 26 درجة فأكثر:

أنت إنسانة لديها مستوى قلق طبيعي، وهذا يعكس أخلاقك الدمة التي قد لا يتمتع بها كثيرون، كما أن هذا دليل على أن تصرفاتك في أغلبها صحيحة، وتأتي عن تفكير عميق. لديك مهارات اجتماعية ممتازة تجعلك قادرة على التعامل مع شخصيات مختلفة الطباع، والأجمل من ذلك أنك تواجهين ضغوط الحياة اليومية أو حتى الأزمات بائزان وعقلانية، ولا تنظرين إليها على أنها نهاية العالم.

نصيحتنا:

ثابري وإلى الأمام.

إذا كانت درجاتك ما بين 16 إلى 25 درجة:

أنت تميلين إلى القلق بدرجة كبيرة، وكثيراً ما تتغلب عليك مخاوفك من المستقبل. التردد يكاد يكون إحدى أهم سماتك الشخصية. اتخاذ القرار يأخذ لديك فترة طويلة، وحتى بعد أن تتخذي قرارك تطلين تفكرين بعدها: هل ما فعلته صواب أم لا؟.. قلقك يزيد من عصبيتك في التعامل مع الآخرين، ويهدد علاقاتك معهم.

نصيحتنا:

حالة القلق التي تعيشينها قد تتسبب في تأخرك المهني، الرياضة حل أكيد لمشكلتك، لأنّها تفرغ هذه الشحنة الزائدة الموجودة في داخلك في هيئة سلوك إيجابي، ولا ننصحك باللجوء إلى استخدام العلاجات الكيميائية، لأنّك إذا اعتدت عليها فلن تؤثر فيك بعد فترة معينة، كما أنّ آثارها الجانبية عليك لن تكون أقل خطورة من الحالة التي تعيشينها.

إذا كان مجموع درجاتك أقل من 10، أو أكثر من 30 درجة:

أنت في حاجة للجوء إلى طبيب نفسي في أسرع وقت ممكن، لأنّك إذا كنت لا تشعرين بالقلق فهذه سلبية قد تتسبب في الإضرار بحياتك وتعاملاتك وتفصلك عن العالم الخارجي. البعض يعتبرها نعمة، إلا أنّها مع الوقت قد تجلب لك أمراضاً نفسية لا نهاية لها.

نصيحتنا:

أنت في حاجة إلى تلقي علاج منتظم لدى طبيب نفسي، حتى لا تتطور حالتك إلى مرحلة الإصابات العقلية لا قدر الله.

الكاتبة: أريج الحسني

المصدر: كتاب استمتع بحياتك وعش سعيداً