



چه اندازه خوشبخت هستید؟

خوشبختی موضوعی نسبی است. بعضی از ما اگر در غار زندگی کنیم راضی هستیم و برخی دیگر اگر در قصر باشیم باز هم ناراحت هستیم.

خوشبختی موضوعی نسبی است. بعضی از ما اگر در غار زندگی کنیم راضی هستیم و برخی دیگر اگر در قصر باشیم باز هم ناراحت هستیم.
به گزارش سلامت نیوزدکتر فرناز عطائی متخصص روانپزشکی گفت : در تمام اعصار ، اندیشمندان درباره معنای خوشبختی بررسی کرده اند. راستی خوشبختی چیست ؟

وی با طرح سوالان زیر میزان رضایت شما را از زندگی ارزیابی میکند . به پرسشنامه زیر جواب بدهید تا جواب خود را بیابید.

اگر می خواهید بدانید که نسبت به دیگران چقدر خوشبخت هستید ، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید.

1 - وقتی مسابقه ای را می بازم از آن لذت نمی برم.
درست غلط

2 - وقتی کسی درباره من لطیفه ای می گوید از آن لذت می برم.
درست غلط

3 - وقتی کسی از دوستانم در حضور من جایزه ای را می برد خوشحال می شوم.
درست غلط

4 - اگر کسی در صف از من جلو بزند اعتراض می کنم.
درست غلط

5 - خیلی زود از سرگرمیها و تفریحات حوصله ام سر می رود.
درست غلط

6 - اغلب روزها خیال پردازی می کنم.
درست غلط

7 - آرزوهای زیادی دارم.
درست غلط

8 - بیش از اندازه چاق هستم.
درست غلط

9 - از خواندن رمان لذت می برم.
درست غلط

10 - از خوابیدن متنفرم

درست غلط

11 - فکر می کنم جذاب هستم.

درست غلط

12 - انتقادات را به خوبی پذیرا می شوم.

درست غلط

محاسبه امتیازات

با توجه به جوابهای زیر ، در ازای هر جواب مشابه به خود یک امتیاز بدهید.

1. غلط 2. درست 3. درست 4. غلط 5. غلط 6. غلط 7. غلط 8. غلط 9. درست 10. غلط 11. درست 12. درست

امتیاز 12 9 : نسبت به دیگران شما انسان خوشبختی هستید. میان انتظاری که از زندگی دارید و آنچه از آن می گیرید تعادلی برقرار کرده اید. اشخاص با امتیاز بالا ، مانند شما ، از تعادل اجتماعی خوبی بهره مندند. شما از آن جهت مورد توجه دیگران قرار دارید که از سیاست "زندگی کن و بگذار زندگی کنند" پیروی می کنید.

امتیاز 8 5 : شما فراز و نشیبهای خودتان را دارید. اما در اغلب مواقع به شکل متعادل و متوسطی خوشبخت هستید. اشتیاق سوزانی برای تغییر دادن زندگی تان ندارید. شما اگر با اشخاص خوشبخت تر از خود معاشرت کنید در وضعیت بهتری قرار می گیرید.

امتیاز 4 0: می توانید به مراتب خوشبخت تر از این باشید. جوابهای خود را مرور کنید. سعی کنید ببینید چه می توانید بکنید تا از این که هستید بهتر شوید.

توضیحات

این پرسشنامه براساس اهتمام دکتر تنو لنتز ، مدیر سابق انجمن پژوهشهای شخصیتی در سن لوییز میسوری تهیه شده است. دکتر لنتز بزرگ ترین پژوهش درباره خوشبختی را انجام داده. اشخاصی که مورد بررسی قرار گرفتند زنان و مردانی بودند که طیف سنی 16 تا 50 سال را تشکیل می دادند. حداقل تحصیلات این اشخاص دوازده سال بود. دکتر لنتز براساس ارقام و اطلاعاتی که به دست آورد به "معیار خوشبختی" دست یافت. مباحث دوازده گانه زیر را به دقت بخوانید تا در این مورد اطلاعات بهتری به دست آورید.

1 - غلط. انسان خوشبخت حتی اگر چیزی را از دست بدهد ، باز هم خودش را دوست دارد. او می داند که خصوصیات مطلوب و تحسین برانگیز دیگری دارد و با اتکا به آنها برای خود تصویر ذهنی مثبتی درست می کند.

2 - درست. اشخاص خوشبخت به راحتی بیشتری می توانند به خودشان بخندند ، زیرا از تصویر ذهنی مطلوبی برخوردارند. آنها خودشان را بیش از اندازه جدی نمی گیرند.

3 - درست. انسان شاد و خوشبخت با دیگران برخوردی همدلانه دارد. او به قدر کافی احساس خوب دارد و از این حیث به کسی غبطه نمی خورد.

4 - غلط. انسان خوشبخت می تواند تا حدودی رفتارهای ناخوشایند دیگران را تحمل کند.

5 - غلط. نسبت به کسی که خشنود و خوشحال نیست ، انسان خوشبخت از انعطاف لازم برخوردار است. او به راحتی مایوس نمی شود. می تواند زمانهای ناراحتی را تحمل کند و به هدفهای خود برسد.

6 - غلط. انسان خوشبخت برای جبران ذهنیتی بد در خیال فرو نمی رود.

7 - غلط. افراد خوشبخت آرزوهای زیادی ندارند و با آنچه دارند راضی هستند.

8 - غلط. اگر خوشبخت باشید ، در چیزی افراط نمی کنید. افراد پرخور اغلب احساس خوشبختی نمی کنند.

9 - درست. افراد خوشبخت آن قدر انعطاف پذیر هستند که از واقعیت فاصله بگیرند و از تصورات دیگران لذت ببرند.

10. غلط. دلیلش روشن نیست ، اما اشخاص خوشبخت به راحتی بیشتری می خوابند. شاید برای آنان که احساس خوشبختی نمی کنند پایان دادن به روز از آن رو سخت است که لحظات لذت بخش کافی را تجربه نکرده اند. از این رو دیرتر می خوابند تا شاید لحظه خوشایندی را تجربه کنند.

11. درست. افراد خوشبخت پذیرای خود هستند و در مقام لعن و نفرین خود حرف نمی زنند. افراد غیرخوشبخت اغلب تصویر جسمانی بدی دارند و درباره خود اندیشه منفی دارند.

12. درست. افراد خوشبخت وقتی اشکالاتشان برملا می شود چیزی از خود کم نمی کنند. آنها می توانند بدون اینکه حالت تدافعی بگیرند ، انتقادات را قبول کنند.