

تست خودشناسی



(ج) به ندرت (د) هرگز

(۳) آیا شده حرفی را بزنی و بعد، از گفتن آن پشیمان شده باشی؟
 (الف) اغلب (ب) گاهی
 (ج) خیلی کم (د) هیچ وقت

(۴) وقتی کسی شما را عصبانی می کند، در این صورت شما:
 (الف) با عصبانیت در مقابل او می ایستید.
 (ب) به هیچ کس، هیچ حرفی نمی زنی.
 (ج) همه جا از آن شخص گله و شکایت می کنی.
 (د) به آرامی مسأله را مطرح می نمایی.

(۵) به طور معمول چه مدتی طول می کشد تا به خواب بروی؟
 (الف) معمولاً تا به رختخواب می روی، می خوابی.
 (ب) ۲۰ دقیقه
 (ج) خواب راحتی نداری و سر جای تان می غلتی.
 (د) یک ساعت یا بیش تر

(۶) به طور معمول در چه شرایطی به خود این اجازه را می دهی که گریه کنی؟
 (الف) وقتی ناراحتی و فقط دوستان نزدیک یا خانواده تان حضور دارند.
 (ب) هر زمان که احساس کنی نیاز به گریه داری.
 (ج) هر کاری می کنی تا گریه نکنی.
 (د) وقتی که تنها هستی.

(۷) آیا احساس می کنی دوستان خوبی داری؟
 (الف) جمعی صمیمی از دوستان و اعضای خانواده داری.
 (ب) افراد اندکی در زندگی تان حضور دارند.
 (ج) به سختی می توانی با دیگران ارتباط برقرار کنی.
 (د) تنها متکی به خودتان هستید و نیازی به کسی ندارید.

(۸) تا چه حد به توانایی ها و استعدادهای تان اطمینان دارید؟
 (الف) خیلی زیاد (ب) زیاد
 (ج) کم (د) اصلاً

(۹) چه چیزی باعث شادی و رضایت بیش تر شما در انجام کارهای تان می شود؟
 (الف) تحسین و تشویق دیگران (ب) حس درونی خودتان
 (ج) ترس از شکست (د) زنده ماندن و حفظ حیات

(۱۰) از نظر شما، شادی و خوشبختی هر کس به طور عمده بر پایه ی:
 (الف) راه و روشی است که هر شخص در زندگی پیش می گیرد.
 (ب) اقتصاد جامعه است.

به ده سؤال زیر پاسخ دهید تا دریابید که چه اندازه با احساسات و عواطف خود در ارتباط هستید.

(۱) هنگامی که غمگین و ناراحت هستید، آیا می توانید علت ناراحتی خود را پیدا کنید؟
 (الف) همیشه (ب) بیش تر اوقات
 (ج) برخی مواقع (د) به ندرت

(۲) هر چندوقت یکبار چیزهایی را خریداری می کنید که واقعاً نمی توانید از پس هزینه های آن ها برآیید؟
 (الف) همیشه (ب) بیش تر اوقات

سلامت روان

ج) اصولی است که هر کسی از همان کودکی با آن‌ها تربیت شده است.
د) شانس و اقبال فرد است.

نتیجه‌گیری آزمون:

با توجه به جدول زیر، امتیاز پاسخ‌های خود را مشخص نمایید.

سوالات	الف	ب	ج	د
۱	۴	۳	۲	۱
۲	۱	۲	۳	۴
۳	۱	۲	۴	۳
۴	۲	۱	۳	۴
۵	۳	۴	۱	۲
۶	۳	۴	۱	۲
۷	۴	۳	۲	۱
۸	۴	۳	۲	۱
۹	۳	۴	۲	۱
۱۰	۴	۳	۲	۱

حال، امتیازهای خود را جمع کرده و نتیجه را مشاهده نمایید:

امتیاز بین ۳۲ تا ۴۰: در این صورت باید به شما تبریک گفت چراکه از لحاظ روحی و عاطفی، در سلامت کامل هستید و باید به وجود خودتان افتخار کنید. شما توانسته‌اید با احساسات‌تان، ارتباط خوبی برقرار کنید.

امتیاز بین ۲۴ تا ۳۲: لازم است در شیوه‌ی زندگی خود، کمی تجدید نظر کنید. شرایط روحی شما، به‌طرز نابه‌سامانی در حال نوسان است و اگر به‌همین منوال پیش‌بروید، از لحاظ سلامت روحی، دچار مشکل خواهید شد. شاید یافتن یک شغل جدید و یا حتی مشاوره، کار مفیدی باشد. به هر حال، شما گاهی به خودتان اطمینان کامل دارید و برخی مواقع، قادرید با احساسات‌تان به‌خوبی کنار بیایید.

امتیاز کمتر از ۲۴: به شما توصیه می‌شود که به‌طور جدی‌تری به فکر سلامت روحی خود باشید و از کمک‌های حرفه‌ای در این راه استفاده نمایید. ممکن است مشکلی در زندگی خود داشته باشید و نیاز باشد تا برای دستیابی به آرامش و سلامت فکری، آن مشکل را به‌نحوی تجزیه و تحلیل نمایید و راه‌حل مناسبی را برای آن بیابید.

یک ماهی‌تابه‌ی بزرگ‌تر

دو مرد در کنار دریاچه‌ای مشغول ماهی‌گیری بودند. یکی از آنان، باتجربه و کاردان و دیگری بی‌تجربه و نادان بود و ماهی‌گیری نمی‌دانست. هر بار که مرد باتجربه، ماهی بزرگی می‌گرفت، آن‌را در قفس یخی‌اش می‌انداخت تا تازه بماند اما مرد بی‌تجربه وقتی ماهی بزرگی می‌گرفت، آن‌را دوباره به آب می‌انداخت و مرد باتجربه با تعجب، او را نظاره می‌کرد تا آن‌که سرانجام طاقتش تمام شد و پرسید: «چرا ماهی‌های به این بزرگی را به آب بازمی‌گردانی؟»
مرد بی‌تجربه با ناراحتی پاسخ داد: «چون من فقط یک ماهی‌تابه‌ی کوچک دارم.»

گاهی وقت‌ها ما انسان‌ها مانند آن ماهی‌گیر بی‌تجربه، رؤیاهای و شانس‌های بزرگ زندگی‌مان را که خداوند مهربان بر سر راه‌مان قرار داده است، از زندگی‌مان کنار می‌زنیم، تنها به این خاطر که اعتقاد و دیدگاه ما کوچک است.

ما به آن ماهی‌گیر می‌خندیم چراکه نفهمید او تنها به یک ماهی‌تابه‌ی بزرگ‌تر نیاز دارد اما در واقع چه قدر آماده‌ایم تا سطح تفکر و دیدگاه خود را وسعت بخشیم؟

خداوند هرگز به ما چیزی بیش‌تر از آنچه توان کنترل آن‌را داریم، نخواهد داد. پس بیایید با اطمینان و بدون ترس در مسیری که خداوند جلوی پای‌مان قرار می‌دهد، قدم‌بگذاریم.

ترجمه‌ی: هدی ملک‌پور