



- ۱۳- وقتی می‌بینم کسی به کاری که من انجام می‌دهم، توجه لازم را ندارد، از دست او، ناراحت می‌شوم.
- ۱۴- وقتی کسی از من انتقاد می‌کند، با خودم فکر می‌کنم او به من علاقه ندارد.
- ۱۵- اگر کاری را که می‌خواهم انجام دهم، پیش‌نرو، دنیا پیش رویم، تیره و تار می‌شود.
- ۱۶- همیشه آدم‌ها را مقصر می‌دانم مگر این که خلاف آن ثابت شود.
- ۱۷- وقتی در کاری موفقیتی به‌دست می‌آورم، موفقیتم آن چنان که باید و شاید، به‌نظر نمی‌آید.
- ۱۸- فکر می‌کنم نباید به آدم‌های دیگر اعتماد کرد چرا که همه بد مرا می‌خواهند.
- ۱۹- هیچ‌وقت احتیاج به کمک دیگران نداشته و ندارم.
- ۲۰- کاری را که هر روز انجام می‌دهم، دوست ندارم و اصلاً بی‌هوده دارم زندگی‌ام را خراب می‌کنم.

### نتیجه‌گیری:

- حال امتیازات خود را جمع‌بزنید و نتیجه را در زیر مشاهده کنید:
- امتیاز کمتر از ۴۰:** این امتیاز نشان می‌دهد که شما، مثبت‌اندیش هستید و زیاده‌تر از حد قابل قبول، زندگی را به کام خود تلخ نمی‌کنید.
- امتیاز بین ۴۰ تا ۵۰:** امتیاز شما، نمایان‌گر آن است که افکارتان چندان مثبت نیست و لازم است تا حدی، در رفتار خود تجدیدنظر کنید.
- امتیاز بالاتر از ۵۰:** این امتیاز، بیان‌گر آن است که شما فردی منفی‌باف هستید و به بعد منفی هر ماجرا، بیش‌تر توجه می‌کنید بنابراین باید واقعاً به فکر باشید و برای تغییر این افکار، کاری کنید.

### دلبر بلوری

منبع: [www.iran-new.com](http://www.iran-new.com)

- جملات زیر را به‌دقت بخوانید و برای هر کدام که کاملاً با آن موافق هستید، ۵ امتیاز و در غیر این صورت برحسب شدت مخالفت خود، به هر جمله ۴، ۳، ۲ و یا ۱ امتیاز بدهید.
- ۱- همیشه بدون تعمق کافی، حرف‌هایی می‌گویم که بعداً باعث کدورت و سوءتفاهم بین من و دیگران می‌شود.
- ۲- همیشه با نگرانی، به آینده نگاه می‌کنم و انتظار پیشامدهای ناگواری را دارم.
- ۳- بیش‌تر مواقع در گذشته زندگی می‌کنم، خاطرات و اتفاقات گذشته را در ذهنم مرور می‌کنم و وقتی حالم را با گذشته مقایسه می‌کنم، به گذشته‌ام حسرت می‌خورم.
- ۴- همواره کارهای امروز را به فردا موکول می‌کنم.
- ۵- اگر کسی به من اهانتی کند، تمام روزم خراب می‌شود.
- ۶- اگر با کسی که خلق عصبی و تندی دارد، برخورد کنم، به‌شدت تحت‌تأثیر او قرار می‌گیرم.
- ۷- وقتی خوب به زندگی‌ام نگاه می‌کنم، می‌بینم همیشه تمایل داشته‌ام از کاه، کوه بسازم.
- ۸- وقتی با کسی رویه‌رو می‌شوم که در نگاه اول به دلیم نمی‌چسبید، می‌دانم که هرگز نمی‌توانم با او رابطه‌ی خوبی داشته باشم.
- ۹- برای این که جلوی ناراحتی‌های بعدی را بگیرم، به‌تنهایی همه‌ی کارها را انجام می‌دهم و از کسی کمک نمی‌خواهم.
- ۱۰- همیشه در درونم پر از فشار است و برای خودم ساعات آرامش فراهم نمی‌کنم.
- ۱۱- اگر در کاری، آن‌گونه که در ذهنم تصور کرده‌ام، موفق نشوم، به‌شدت خودم را محاکمه می‌کنم.
- ۱۲- اصلاً حساب و کتاب پولم را ندارم و یا آن‌قدر حساب و کتاب می‌کنم که هیچ پول بی‌خودی خرج نکنم و این کار، وقت بسیار زیادی را می‌گیرد و برایم مشکل به‌وجود آورده است.

# آیا شما منفی‌باف هستید؟