



چقدر راحت؟ چقدر مشکل!

- چرا افرادی که با آرامش، متانت، صبوری و نگرش مثبت به کار و زندگی‌شان می‌پردازند، راحت‌تر و پرتمرترند؟
- چرا افرادی که راحت‌تر به تعامل کشیده می‌شوند، آسوده‌ترند؟
- چرا افراد کم‌مشکل، با سهولت بیش‌تری بر خود، دیگران بر جوانب زندگی‌شان تسلط دارند؟
- چرا افراد سخت و همیشه گله‌مند، اغلب مأیوس، اصولاً مضطرب و عموماً دل‌گرفته‌اند؟

پاسخ به آزمون زیر، میزان توانمندی یا ناتوانی شما را در فرآیند کار و زندگی مشخص می‌نماید. (خواهشمند است بدون تعمق و با اولین برداشت، به سؤالات پاسخ دهید و برای هر سؤال، دور عدد مورد نظر، یک دایره بکشید.)

ردیف	موضوع	بله	نه به طور کامل	تاحدودی	بسیار کم	خیر
۱	آیا می‌توانید در صورت نیاز، در آرامش و صبوری به سر برید؟	۱۳	۸	۴	۲	-۲
۲	آیا می‌توانید در صورت ضرورت، هوس‌های زودگذر خود را کنترل کنید؟	۹	۵	۲	۱	-۰/۵
۳	آیا می‌توانید در اغلب موارد، شاداب و امیدوار باشید؟	۹	۵	۲	۱	-۰/۵
۴	آیا می‌توانید به مسائل و موضوعات، با دید مثبت نگاه کنید؟	۱۳	۸	۴	۲	-۳
۵	آیا می‌توانید خودخواهی‌های خود را کنترل کنید؟	۱۳	۸	۴	۲	-۳
۶	آیا می‌توانید حسود نباشید؟	۱۴	۱۰	۶	۳	-۴
۷	آیا می‌توانید در صورت لزوم، احساسات خود را کنترل کنید؟	۱۰	۶	۳	۱	-۱/۵
۸	آیا می‌توانید در آن واحد، به صورت چندهدفی حرکت کنید؟	۹	۵	۲	۱	-۱/۵
۹	آیا می‌توانید آینده‌نگر و آرمان‌خواه باشید؟	۱۲	۸	۴	۲	-۳
۱۰	آیا می‌توانید در اغلب موارد، متین و مؤدب باشید؟	۱۲	۸	۴	۲	-۳
۱۱	آیا می‌توانید هرگاه اراده کنید، سکوت نمایید؟	۱۴	۱۰	۶	۳	-۴
۱۲	آیا می‌توانید آن‌طور که مایلید، افکار و اندیشه‌های خود را سمت‌وسو دهید؟	۱۰	۸	۴	۲	-۳
۱۳	آیا می‌توانید ضمن برخورداری از لبخند، از خود قاطعیت و تمرکز نشان دهید؟	۱۰	۸	۶	۳	-۴
۱۴	آیا می‌توانید ضمن رعایت تعهدات خود، کار و زندگی را به بازی بگیرید؟	۱۰	۷	۲	۱	-۲
۱۵	آیا می‌توانید بدون این‌که از کار و تلاش دست‌بکشید، به‌اندازه‌ی کافی از آسایش و آسودگی بهره‌مند شوید؟	۱۰	۸	۶	۳	-۲
۱۶	آیا می‌توانید همیشه عاشق باشید؟	۱۵	۱۲	۶	۴	-۲
۱۷	آیا می‌توانید روراست باشید؟	۹	۵	۲	۱	-۲
۱۸	آیا می‌توانید دیگران را دوست داشته باشید؟	۱۸	۶	۳	۱	-۱
۱۹	آیا می‌توانید همه‌چیز را زیبا و دوست‌داشتنی ببینید؟	۱۷	۱۱	۸	۵	-۳
۲۰	آیا زندگی را با تمامی وجود و صمیمانه دوست‌دارید؟	۲۸	۲۵	۲۰	-۵	-۱۲

نتیجه‌گیری آزمون:
حال، امتیازهای خود را باهم جمع کنید.

امتیاز	وضعیت	عملکرد
۲۱۱-۲۵۵	بسیار بسیار خوب	عمیقاً راحت و مصمم در ارتباط با مسائل و موضوعات مرتبط با کار و زندگی
۱۶۶-۲۱۰	بسیار خوب	راحت و بالاراده در ارتباط با مسائل و موضوعات مرتبط با کار و زندگی
۱۲۱-۱۶۵	خوب	تقریباً راحت در ارتباط با مسائل و موضوعات مرتبط با کار و زندگی
۷۶-۱۲۰	متوسط و بینابین	مردد در ارتباط با مسائل و موضوعات مرتبط با کار و زندگی (تلاش برای حرکت به یک سمت مشخص)
۳۲-۷۵	بد	تقریباً بدبین در ارتباط با مسائل و موضوعات مرتبط با کار و زندگی
۳۱-(-۱۲)	بسیار بد	بدبین در ارتباط با مسائل و موضوعات مرتبط با کار و زندگی
(-۱۳)-(-۵۷)	مأیوس‌کننده	نامید و مأیوس نسبت به مسائل و موضوعات مرتبط با کار و زندگی

سیدمسعود مدنی
جامعه‌شناس و مدرس دانشگاه



استعداد شگرف، بدون اراده‌ی آهنین، معنی و مفهومی ندارد. «بالزاک»

کلام حکیم