هل تؤمنين بوجود السعادة؟

مَن مِن الناس لا يحب أن يكون سعيداً، كانت السعادة ولا تزال هدفاً أساسياً يقضي الناس حياتهم في الجري وراءها.

بعض الناس يجدونها، وبعضهم يمرون بجانبها ولا يعرفونها وتضيع عليهم الفرصة. نعم، فالسعادة هي نتيجة الطريقة التي ينظر بها كل منّا إلى ما يحدث له في حياته اليومية.

فكيف هي طبيعة علاقتك بالسعادة؟

1- في الصباح عندما تدخلين مكتبك...

أ) تحضرين نفسك وتستعدين لنقاش حاد خلال الإجتماع

ب) تهنئين نفسك لأنّه تمّ تكليفك بمشروع معيّن

ت) تذهبين لإحضار فنجان من القهوة لكي تتحدّثي مع الزملاء وأنت منتعشة

ث) تفكّرين مرّة أخرى في البحث عن عمل في مكان آخر

2- تعتقدين أنّ في إمكانك الوصول إلى السعادة وذلك...

أ) بأن تقبلي على الحياة بشراهة

ب) بأن تواجهي التحديات

ت) بالعطاء والأخذ

ث) بأن تتمني السعادة 3- تلقيت إيميلاً من صديقتك تدعوك إلى إفتتاح معرض لوحاتها التشكيلية...

أ) تهنئينها، فهي تستحق النجاح

ب) تستمتعين، فإفتتاح المعرض أمر جميل دائماً

ت) لا تؤكدين حضورك فوراً، سوف ترين إن كان وقتك يسمح

ث) تتأكدين من تاريخ الإفتتاح وتجدين أن ذلك التاريخ لا يناسبك 4- كان حلمك دائماً هو أن تزوري أستراليا...

أ) تذهبين إليها في رحلة عمر

ب) تشاركين في مسابقة بالقرعة، حيث إنّ الجائزة هي رحلة إلى أستراليا

ت) تخططين لزيارتها في عطلة الصيف المقبل

ث) قمت بزيارة إحدى صديقاتك المقيمات هناك 5- بالنسبة إليك السعادة ترتكز في المقام الأوّل على مفهوم الـ...

أ) المتعة

ب) الإستكشاف

ت) الإنتظار

ث) الإلتزام 6- في حياتك، الشيء الذي لطالما استهواك وانشغلت به هو:

أ) الطبيعة

ب) الحب

ت) نفسك

ث) الآخرون 7- عندما يهديك أحد ما هدية...

أ) تفرحين كثيراً

ب) غالباً ما تشعرين بالإحباط

ت) غالباً ما تشعرين بالتأثّر

ث) تشعرين بأنّك تقريباً غير مرتاحة جدول النتائج 1 2 3 4 5 6 7 أ 4 3 3 1 3 4 1 ب 3 2 2 2 2 3 2 ت 2 1 1 4 1 1 3 ث 1 4 4 3 4 2 4

النتيجة:

• إذا حصلت على مابين 7 و12 نقطة:

"السعادة لكن الكثير منها"

أنت مقتنعة بأنّ الحياة معقدة جداً وأنّ السعادة لا تكمن إلا في الأحداث الكبرى. أنت لا تعترفين بالمتع الصغيرة التي تتكرر يومياً، بل إنّك ترفعين التحدّي عالياً وتنتظرين المفاجآت السعيدة الكبرى. أنت إنسانة تسعى دائماً إلى الكمال، لا يمكن أن تتغاضى عن العيوب أو عن التقصير، كما أنّك إنسانة مجتهدة غالباً ما تبحثين عن مواجهة التحديات الكبرى، لم لا مادامت نجاحاتها ستكون كبيرة أيضاً. لكن انتبهي، لا تصعبي الحياة ولا تحدي من آفاقك، وتعلمي كيف تستمتعين بالسعادة في المتع الصغيرة كما في الكبيرة.

• إذا حصلت على 13 و17 نقطة

"تذوّق السعادة"

لو سئلت ما هي اللحظة المثالية لكي تكوني سعيدة، لأجبت فوراً "الوقت الحاضر". أنت بطبعك امرأة عمليّة، تؤمنين بمقولة "عصفور في اليد خير من مئة على الشجرة"، أنت امرأة تعرف كيف تستمتع بالحياة، وتمنحين نفسك يومياً لحظات متعة، لا تفرقين فيها بين الكبيرة منها والصغيرة، ربّما لأنّك تعرفين جيداً أنّ السعادة لا تأتي عندما ننتظرها، لهذا أنت تفضلين أن تستمتعي بلحظات السعادة في كل الأحداث الجميلة الصغيرة التي تحدث لك، مثلاً قهوة مع الصديقات، إبتسامة طفلك، عشاء مع زوجك.

• إذا حصلت على مابين 18 و23 نقطة

"السعادة أمر يجب أن نتعب للحصول عليه"

تبدين مقتنعة بأنّ السعادة شيء يتم بناؤه لبنة بعد أخرى وليس صدفة ننتظرها ليجود علينا الزمان بها. مثلاً بالنسبة إليك، أن يكون لك أطفال وأن تعيشي مع الرجل الذي تحبين هو أمر يسهم كثيراً في سعادتك. حياتك ليست بالضرورة مختلفة عن حياة الآخرين، لكن طريقتك في النظر إليها هي التي تختلف، لهذا أنت تتحمّلين المسؤولية وتواجهين الحياة وتستمتعين بالحياة. كما أنّك تعملين على تقوية إرادتك وشخصيتك وثقتك بنفسك لكي تتجاوزي اللحظات الصعبة في حياتك.

• إذا حصلت على مابين 24 و28 نقطة

"السعادة شيء خلق للآخرين وليس لي"

بالنسبة إليك السعادة حقيقة، لكن لدى جارتك التي تملك كل ما تحلمين به، أو لدى صديقتك التي حصلت على الحب، بينما لم تحصلي أنت عليه، أو قريبة من أقاربك حصلت على منحة لتحقيق مشروعها.. إذا كانت السعادة موجودة فيبدو أنّها دائماً تتأخر في طرق بابك. لكن انتبهي، لماذا يسير الأمر على هذا النحو؟ ربّما لأنّك تنتظرين أن تأتي السعادة إليك بالصدفة، ولا تسعين إليها على أنّها هدف يمكنك تحقيقه.