

## هل تحولين صباحك إلى فرح؟



وشخصيات أخرى تفضل رسم ملامح يومها بيدها، هنا يؤكد الباحثون أن الأحداث التي تمر بنا أثناء النهار تنام معنا وتشكل حالتنا المزاجية التي نكون عليها في صباح اليوم التالي، بينما يضع آخرون اعتباراً لطبيعة المزاج الشخصي- نفسه- بعيداً عن الأحداث؛ ديناميكي، مرح، مكتئب.. أو خلافه.

الاختبار يضم عشرة أسئلة بسيطة وواضحة.. على هديها تعرفين إلى نوعية مزاجك لحظة استيقاظك من النوم.

1) تستيقظين قلقة ومتوترة وعقلك يعمل على حل مشكلة حدثت بالأمس.

. قليلة للحظات D ، دائماً C ، أحيانا B ، نادرا A

2) من الشخصيات التي تحتاج دائماً إلى رنة موبايل أو جرس منبه أو شخص ما ليوقظك!

ثابت استيقاظي موعد D ، نعم C، هذا أتمنى B ، لا A

(3) تهيئين سريرك ومكان نومك؛ بوضع كوب الماء بجانبك وارتداء ملابس نوم مريحة وإغلاق الستائر!

خاصة قواعد لي D، أهتم لا C ، غالبا B، نعم A

(4) تستطيعين المرح والتفكه مع زوجك، أو ابنك، أو ابنتك، أو جارتك بالغرفة منذ لحظة استيقاظك!

عادتي ليست D ، أهتم لا C ، أحيانا B، نعم A

(5) تقومين وفي نيتك إعداد إفطار شهبي، وتسارعين بتمشيط شعرك وتغير ملابس نومك فور استيقاظك!

عادات هي D ، أهتم لا C ، أحيانا B، للوقت تبعا A

(6) تسارعين بفتح الستائر وتهوية الغرفة؛ لنشر الضوء الطبيعي وحتى تتخلل أشعة الشمس داخل غرفتك فور استيقاظك!

الصحة منطلق من D ، أهتم لا C ، أحيانا B، نعم A

(7) تفكرين في جدول يومك بمجرد أن تفتحي عينيك، وما عليك القيام به من التزامات، واجبات، اتصالات، زيارات، داخل المنزل أو خارجه!

أهمية فالأقل الأهم D ، هذا أتمنى C ، غالبا B، نعم A

(8) تتصلين بوالدتك لتطمئني على صحتها وربما سألت على صديقة أو جارة علمت في وقت متأخر بمرضها أو بطارئ ما حدث لها!

لاحتياجاتي تبعا D ، أحيانا C ، غالبا B، بالتأكيد A

(9) تلومين نفسك وتعاتبينها إن استيقظت متأخرة؛ بسبب سهرك أمام الفضائيات، وفاتك القيام ببعض

## الواجبات العائلية!

علي يتوقف D ، نعم C ، قليلا B ، يحدث ما كثيرا A

10) تستيقظين وأنت فرحة مستبشرة خيرا بقدوم يوم جديد، وبرأسك تدور أفكار جديدة وأحلام جميلة تحمل كل الخير والبهجة لك ولأسرتك

أحيانا D ، لا C ، هذا أتمنى B ، نعم A

11) تفتحين عينيك وتتمنين عدم مغادرة السرير، وداخلك يقول يوم ممل جديد، التزامات كثيرة وعمل شاق

لمسؤولياتي تبعاً D ، كثيرة أيام C ، يحدث ما قليلا B ، يحدث لا A

12) اختلفت مع أحدهم بالأمس، تستيقظين وبرأسك أفكار عن كيفية رد الإساءة، وخطط كثيرة لرد الاعتبار!

علي يتوقف D ، يحدث غالباً C ، يحدث ما قليلا B ، يحدث لا A

## والآن اجمعي النتائج

.وحيوية فرحة صباحك...الغالبية هي A

تستيقظين في موعدك فرحة متفائلة برنين تسمعيه داخلك، وكأنك جندي يهب عن فراشه حال سماعه البروجي، ولا يهم متى نمت او كم استغرقت من ساعات في نومك، الأمل والفرحة والبشاشة سمات، تميز شخصيتك وأنت تترجمين هذه الديناميكية في إيقاعك السريع في التفكير والتصرفات وحتى النظرة للحياة ولكل صباح يوم جديد.

كلمة: أسلوبك جميل يبشر بحياة أجمل، لكن أحذري فرض هذا على من حولك، حاولي التخفيف من هذه الحيوية؛ حتى تستطيعي الانسجام مع بقية الفريق.

ومريح هادئ صباحك... الغالبية هي B

يحمل الآلفة والراحة ويضيفها على كل من حولك، وكأن جواً من الرومنسية يحيط بك، تسمعين موسيقى تريح الأعصاب، كل هذا رغم المسؤوليات المكلفة بها والواجبات العملية الواجب عليك القيام بها أوفكك الرأي... هي صفات حالمة واستيقاظ جميل، لكنه يبتعد عن صباح الحيوية والنشاط المطلوب.

كلمة: بين الهدوء والتباطؤ وصفة الكسل شعرة رقيقة، عليك الحذر منها حتى لا يتعود الأبناء عليها، حاولي بذل نوع من النشاط وإطهار الحيوية عند استيقاظك لتكوني قدوة لأهل بيتك.

متجهم عابس صباحك... الغالبية هي C

نعم صباحك لا يشير إلى الفرحه والتفاؤل، والأمل الذي يتجدد مع إشراقة كل صباح، الكل يعاني ويمر بطروف ومشاكل يسعى إلى علاجها، لكن الاستسلام والرضوخ لها سيولد لديك ملامح متجهمة عابسة، ومزاجاً متقلباً يصعب تغييره والفاك منه، فما أجمل انعكاس ضياء الصباح على قلبك وفكرك!

وما أروع إشراقة الشمس التي تجدد الآمال وتبعث على الأحلام!

كلمة: إذا كان الأرق وطول السهر سبباً لتجهمك عند الاستيقاظ، فحاولي النوم مبكراً، أو اخذ حمام دافئ وشرب كوب من اللبن الدافئ، المهم ألا تستسلمي لهذه الملامح العابسة عند استيقاظك من النوم... مهما كانت الأسباب.

بيدك صباحك تلونين... الغالبية هي D

أنت شخصية عملية، ما تنامين عليه تستيقظين عليه؛ فإن أرقتك مشاكل ما استيقظت فلقه متوترة، وإن

اوجعك عدم تحقيق أحلامك وآمالك، صحت حائرة هائمة تبحثين عن حل، وان ظللت سحب السعادة عليك طوال المساء، نمت واستيقظت وقلبك وملامحك تنطق بالبشر.. وكأنك تمسكين بفرشاة تلونين بها صباحك.. وهذا الشيء إيجابي ان كان الغرض منه تحفيز النفس ودفعها للنهوض.

كلمة:(نجيب محفوظ) أديب نوبل العظيم، كان يستيقظ كل صباح ويلقي على نفسه تحية الصباح (صباح الخير) ... فرحاً مستبشراً ببقائه حياً يرزق، وبقدوم يوم جديد.