

คุณมีความสุขดีหรือเปล่า ? เพื่อความเข้าใจลองทดสอบดูนะ

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

แบบทดสอบ..คุณมีความสุขดีหรือเปล่า



ข้อมูลจาก Forward mail
ภาพประกอบทางอินเทอร์เน็ต



1. ถ้าร้านอาหารเจ้าประจำของคุณเปิดปรับปรุงครั้งใหญ่ ในวันที่คุณตั้งใจเหลือแสนว่า จะรับประทานอาหารวันหนึ่งให้ได้ในวันนี้ คุณจะ...

- ก. บัง ทักอย่างนุ่มนวลมีการเปลี่ยนแปลง
- ข. หัวเสียปูดๆ ที่ร้านอาหารที่เคยสั่งติดตัญจนานต้องปิดตัว แล้วก็เสียที่เชื่อว่าที่เนาไปอีกหนึ่ง
- ค. อายกรูขึ้นมาทันทีว่า ทำเลแรงๆ แบบนี้ ปรับปรุงครั้งใหม่จะเป็นอย่างไร



2. เวลาที่คุณอยู่ท่ามกลางผู้คนรายล้อม คุณมีอาการ...

- ก. สิ้นคิดและเขินมันเขี้ยว
- ข. นึกในใจ อายออกคนเดียวจัง
- ค. สบายๆ แต่มกก็อีกกลางพัก



3. เวลาที่คุณมีโปรเจกต์ตัวใหม่ หรือกำลังเริ่มเรียนรู้ประสบการณ์ที่

ใหม่อยู่ คุณรู้สึก...

- ก. ประสพเสียวว่าแก่ๆ เอย ไม่แข็งอย่างคุณเนี่ย จะเรียนหรือจะได้หรือ
- ข. สิ้นคนสุดท้าย ขณะเดียวกันคุณเองก็คาดหวังว่าจะต้องประสบความสำเร็จกับมัน
- ค. ชีวิตก็อย่างนี้ ต้องเรียนรู้กันไปชั่วชีวิต



4. ครั้งสุดท้ายที่คุณรู้สึกภาคภูมิใจทั้งในตัวเองและคนอื่นด้วย เมื่อไหร่ น้า...

- ก. ภายใต้น้ำตา
- ข. ภายใต้อาการที่ตยที่แล้ว
- ค. มากกว่า 1 เดือนมาแล้ว



5. วันเกิดของเพื่อน สำหรับคุณเป็นอย่างไร...

- ก. ล้มมาก แต่ก็มีการช่วยเหลือช่วยเหลือกันมากที่สุดในนาทีสุดท้าย
- ข. เป็นโอกาสที่จะโทรฯ หาเพื่อนมางแล้ว
- ค. สิ้นคนสุดท้าย วันวันที่เพื่อนคุณจะเปิดของขวัญที่คุณตั้งใจจะทำเซอร์ไพรส์ให้เธอ



6. คุณมีงานอดิเรกอะไรใหม่ๆ ที่คุณทำซะเพลินจนลืมเวลาทุกที

- ก. มีสิ แล้วก็เป็นอย่างนั้นบ่อยๆ
- ข. มีนะพี่ แต่ไม่ค่อยได้ทำบ่อยเท่าไร
- ค. อยวาระงานอดิเรกเลย เวลาจะกระตือรือร้นเสียยังไม่ค่อยจะมี



7. เวลาที่คุณต้องพบบทกับช่วงเวลาที่ต้องทุกข์ทรมาน คุณคิดอะไรอยู่

- ก. มันจะเป็นอย่างนี้อีกนานไหม
- ข. ทำไมต้องเป็นแบบนี้
- ค. ความทุกข์คงไม่อยู่กับฉันตลอดไปหรอก มาได้ก็ไปได้ ฉันต้องผ่านมันไปได้แหละ



8. วันฝนตก สายฝนมีอิทธิพลกับคุณบ้างไหม...

- ก. เฮ้อ! (เสียงถอนหายใจ) วินาทีแย่มาก
- ข. ดีเลย ดูน้ฝนจะเค็ยชุ่มชื้น รกก็ไม่คงกลาง เย เยๆ!
- ค. เดือนแล้ววอยาสิมรมมออกจกบ้าน



9. ชีวิตแล้วหลังคมของคุณคืออะไร

- ก. ยุงจะคาย แต่ก็เต็มชีวิตโลส่วนหนึ่ง
- ข. เป็ดๆ บิดๆ แล้วแล้ววมน
- ค. บาไปแล้วฉนั้น



10. คุณใช้สิ่งใดต่อไปนี้กำหนดทิศทางชีวิตของคุณ

- ก. ครอบครัว หรือเจ้านาย ก็ย!
- ข. โชคชะตาเท่านั้น
- ค. ตัวเอง



วัดผลแห่งความสุข

1. ก. 2 ข. 1 ค. 3
2. ก. 2 ข. 1 ค. 3
3. ก. 1 ข. 2 ค. 3
4. ก. 3 ข. 2 ค. 1
5. ก. 1 ข. 2 ค. 3
6. ก. 3 ข. 2 ค. 1
7. ก. 2 ข. 1 ค. 3
8. ก. 1 ข. 3 ค. 2
9. ก. 3 ข. 2 ค. 1
10. ก. 1 ข. 2 ค. 3



1-10 คะแนน ภาวะขาดแคลน...ความสุข (ขั้นวิกฤติ !)

... ค่ายจริง คุณมีชีวิตอยู่ในสังคมนี้ได้อย่างไร ในเมื่อคุณมีด้านทานชีวิตทุกประการ คุณยังมีที่นอนอยู่ที่หน้าคุณยามเฝ้าคุณนะ ทั้งนี้ทั้งนี้สิ้นสุดที่ชีวิตนี้ ทั้งที่นั่นยังมีอยู่อย่างนี้ แต่หัวใจกลับทำให้ และอยากกริรจ้องออกมา คุณมองอะไรในแรมมากเกินแปมหรือเปล่า แม่โลกบุดๆ เบี้ยวๆ ไปที่คนเหยยอนอยู่ จะโหดร้ายก็จริง แต่คุณไม่จำเป็นต้องปรับสภาพใจของตัวเองให้โหดร้ายตามไปด้วยไม่ใช่หรือหรือ

หัดมองโลกในแง่บวกเสียบ้างเถอะค่ะ สุขกับความสุข มันกว้างไกลดี หากความสุขตามเราทางที่เรียวราคมียูกไป แม้วันนี้ไม่ใช่ของคุณ แต่คิดเหวว่า วันหนึ่งมันจะไม่เดินทางมาที่คุณครอบครองบ้าง เรูทุกคนต่างเกิดมาเพื่อความสุขทั้งนั้น บางทีการคิดหวังถึงวันหนึ่ง อาจทำให้ชีวิตของคุณในวันนั้นแคบๆ กระทบกระเปาะรันทดมาบ้าง ยิ้มที่ออกมาจากหัวใจ ดูสิ่งใกล้ๆ ใกล้ใจกว่าใจกว้างยิ่งแห่ง ของคุณเหล่านั้น เชนแข่งเขาไว้นะคะ ลูกกับชีวิตเพื่อนความสุขมาให้ตัวเองบ้าง



11-20 คะแนน มีความสุขขอ แต่...สุขกว่านี้ก็ยังมี

คือ... สุขแบบไม่สุดหน่เอง คุณรู้ว่าคุณมีความสุขจริงๆหรือ ไม่ใช่แค่ชื่นชมในใจ ขณะที่คุณกำลังก็ครอบงำจิตใจอยู่ทุกอย่างแล้ว และพร้อมที่จะทำลายทุกสิ่งลงตรงหน้า เพราะสิ่งเดียวที่นั่นคือ "ความกลัว" วันหนึ่ง ของคุณจะหายไปทันที หากความกลัวเขตรอบๆคุณเต็มตามทีหลังหลอน บางครั้งสาเหตุมาจากเพียงแคคุณต้องทำงานแล้วเวลาเท่านั้น

เพียง เท่านั้น จากความทุกข์เล็กน้อย อาจเปลี่ยนวันของคุณ ให้เป็นวันร้ายๆ ไปเลยทั้งวัน บางครั้งคุณเองก็รู้สึกแปลกแยกจากคนอื่น หรือบางครั้งคุณก็รู้สึกว่าความทุกข์ของตัวเองไม่ได้จะอย่างอื่น ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า "ความทุกข์มีพื้นฐานมาจากความกลัว" ในขณะเดียวกันความกลัวก็มาอยู่คู่ชีวิตในสมองได้ ในเวลาแห่งความรัก" นั่นหมายความว่า ความรักเท่านั้นที่จะเยียวยาจิตใจได้ กรวิธสร้างความสุขสุดระเรงอีกแบบอย่างๆ คือ หมออะไรบ่นบ้างๆ เขาไว มงหะไรสักอย่างไว้นั้นม และก็มีปัญหาว่าไม่สามารเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น



20-30 คะแนน ชีวิตดีซีเหลือแล้ว

อีกว่าคุณจึงมีความสุขได้มากขนาดนี้ แม้คุณจะไม่ใช่เศรษฐี ไม่ใช่คนแบบ ไม่ได้มีชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ แต่ความสุขของคุณหาได้ง่ายๆ เริ่มจากจิตใจของคุณที่มองอะไรก็สวยงามไปหมด คุณมีพื้นฐานที่แข็งแรงพอที่จะออกไปดูโลกกับใครบางคนข้างนอกประตูนั้น และแน่นอน คุณไม่เคยแพพหยาเทาไรหรือ คราวใดที่คุณยังมีโลกในแง่ดีอยู่บ้าง หรืออายจริงๆ บางทีนั่นคือเหตุผลที่คุณจะได้รับจากเรื่องราวร้ายๆ ของคุณ โลกต้องการคุณนะ โลกต้องการรอยยิ้มและหัวใจของคุณมาประดับโลกใบนี้ที่พื้นที่ที่คนๆเดียวหัวใจที่เปี่ยมสุขอย่างหัวใจของคุณ

