

คุณมีความสุขดีหรือเปล่า ? เพื่อความเข้าใจลองทดสอบดูนะ

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

แบบทดสอบ..คุณมีความสุขดีหรือเปล่า



ข้อมูลจาก Forward mail

ภาพประกอบทางอินเทอร์เน็ต



1. ถ้าร้านอาหารเจ้าประจำของคุณเปิดปรับปรุงครั้งใหญ่ ในวันที่คุณตั้งใจเหลือแสนว่า จะรับประทานอาหารร้านนี้ให้อีกได้ในวันนี้ คุณจะ...

- ก. บังคับทุกอย่างให้มีการเปลี่ยนแปลง
- ข. หัวเสียปูดๆ ที่ร้านอาหารที่เคยสั่งติดตัญจนานดั่งบดข้าว แล้วก็เสียดใจที่เข้าก็ไปอีกทีหนึ่ง
- ค. อวยกรูขึ้นมาทันทีว่า ทำเลแรงๆ แบบนี้ ปรับปรุงครั้งใหม่จะเป็นอย่างไร



2. เวลาที่คุณอยู่ท่ามกลางผู้คนรายล้อม คุณมีอาการ...

- ก. อึดอัดและเขินมวนเขี้ยว
- ข. นึกในใจ อายอกันคนเดียวจัง
- ค. สบายๆ แต่มกึกก้องกลางพาท



ใหม่อยู่ คุณรู้สึก...

3. เวลาที่คุณมีโปรเจกต์ตัวใหม่ หรือกำลังเริ่มเรียนรู้ประสบการณ์ที่ใหม่อยู่

- ก. ประสพเสียววังก่าย เอย ไม่เชิงอย่างคุณเนี่ย จะเรียนหรือโง่ได้หรือ
- ข. สิ้นคนสุดท้าย ขณะเดียวกันคุณเองก็คาดหวังว่าจะต้องประสบความสำเร็จกับมัน
- ค. ชีวิตก็อย่างนี้ ต้องเรียนรู้กันไปชั่วชีวิต



4. ครั้งสุดท้ายที่คุณรู้สึกภาคภูมิใจทั้งในตัวเองและคนอื่นด้วย เมื่อไหร่ น้า...

- ก. ภายใต้น้ำตาแห่ง
- ข. ภายใต้อาการที่ตยี่แล้ว
- ค. มากกว่า 1 เดือนมาแล้ว



5. วันเกิดของเพื่อน สำหรับคุณเป็นอย่างไร...

- ก. ลมมาก แลก็มีการรดอวยพรไปภายในนาทีสุดท้าย
- ข. เป็นโอกาสที่จะโทรฯ หาเพื่อนบ้างแล้ว
- ค. สิ้นคนสุดท้าย วันวันที่เพื่อนคุณจะเปิดของขวัญที่คุณตั้งใจจะทำเซอร์ไพรส์ให้เธอ



6. คุณมีงานอดิเรกอะไรใหม่ๆ ที่คุณทำซะเพลินจนลืมเวลาทุกที

- ก. มีสิ แล้วก็เป็นอย่างนั้นบ่อยๆ
- ข. มีนะพี่ แต่ไม่ค่อยได้ทำบ่อยเท่าไร
- ค. อยวาทแฉงานอดิเรกเลย เวลาจะกระตือรือร้นไม่ค่อยจะมี



7. เวลาที่คุณต้องพบบทกับช่วงเวลาที่ต้องทุกข์ทรมาน คุณคิดอะไรว๊ว

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



8. วันฝนตก สายฝนมีอิทธิพลกับคุณบ้างไหม...

- ก. เฮ้อ! (เสียงถอนหายใจ) วินาทีแย่มาก
- ข. ดีเลย ดูน้ฝนจะดูเขียวขจีขึ้น รถก็ไม่ค่อยแดง เย เยๆ!
- ค. เดือนแล้ววอวยกัสมรมถอนออกจากบ้าน



9. ชีวิตค้าหลังคมของคุณตอนี้ละ

- ก. ยุ่งจะขาย แต่ได้เพิ่มชีวิตได้ส่วนหนึ่ง
- ข. เป็ดๆ บิดๆ แล้วแฉอารมณ์
- ค. บานไปแล้วฉนั้น



10. คุณใช้สิ่งใดต่อไปนี้กำหนดทิศทางชีวิตของคุณ

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



วัตถุประสงค์แห่งความสุข

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 ในเมื่อคุณมีด้านที่เห็นคุณค่าของตัวเอง คุณมีที่นอนอยู่ที่ไหน คุณมีที่กินอยู่ที่คุณพอใจไหม ทั้งที่ทั้งนี้สุดท้ยี่ ชีวิตมีอยู่ ทั้งที่ทั้งนี้ยังมีอยู่อย่างนี้ แต่หัวใจกลับร่ำไห้ และอยากกริคร้องออกมา คุณมองอะไรในแวบแรกในแวบแรกหรือเปล่า แม่โลกบุดๆ เบี้ยวๆ ไม่ที่คุณเหยียบอยู่แน่ๆ จะโหดร้ายก็จริง แต่คุณไม่จำเป็นต้องปรับสภาพใจของตัวเองให้โหดร้ายตามไปด้วยไม่ใช่หรือหรือ

วัตถุประสงค์แห่งความสุข...ความสุข (ขั้นวิกฤติ !)

เพียง เท่านั้น! จากความทุกข์เล็กน้อย อาจเปลี่ยนวันของคุณ ให้เป็นวันร้ายๆ ไปเลยทั้งวัน บางครั้งคุณเองก็รู้สึกแปลกแยกจากคนอื่น หรือบางครั้งคุณก็รู้สึกว่าความทุกข์ของตัวเองไม่ได้จะอยู่ยงยืน ผู้เขียนพูดคำว่า "ความทุกข์มีพื้นฐานมาจากความกลัว" ในขณะเดียวกันความกลัวก็มาอยู่คู่กับความสุขในสมองได้ ในเวลาแห่งความรัก" นั่นหมายความว่า ความรักเท่านั้นที่จะเยียวยาใจคุณได้ กลวิธีสร้างความสุขสู่ตรงตรงแบบต่างๆ คือ โหมอะไรแบบต่างๆ เขาไว มงหอะไรสักอย่างไว้ชื่นชม และก็มีอยู่เท่านั้นที่สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งหมด



20-30 คะแนน ชีวิตดีซีเหลือล่า

อีกจากคุณจึงมีความสุขได้มากขนาดนี้ แม้คุณจะไม่ใช้เศรษฐกิจ ไม่ใช่แบบนั้น ไม่ได้มีชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ แต่ความสุขของคุณหาได้ง่ายๆ เริ่มจากจิตใจของคุณที่มองอะไรก็สวยงามไปหมด คุณมีพื้นฐานที่แข็งแรงพอที่จะออกไปต่อสู้กับเจตนาบนานาประการของคุณนั้น และแน่นอน คุณไม่เคยแพพหยาพิชิตของคุณหาใครหรือ คราวใดที่คุณยังมองโลกในแง่ดีอยู่บ้าง หรืออายจริงๆ บทเรียนของสตรอเบอรี่ที่คุณจะได้รับจากเรื่องราวต่างๆ ของคุณ โลกต้องการคุณนะ โลกต้องการรอยยิ้มและหัวใจของคุณมาประดับโลกใบนี้ที่พื้นที่ที่ผู้คนหายหัวใจที่เปี่ยมสุขอย่างหัวใจของคุณนาง

