

## چقدر به موفقیت در سال جدید امیدوارید؟



سال ۹۸ به روزهای آخرش نزدیک و نزدیک تر می شود و شاید حالا که شما این مطلب را می خوانید، سال ۹۹ آغاز شده باشد. افرادی در سال جدید موفق تر خواهند بود که اولاً به موفقیت در سال جدید امیدوار باشند و ثانياً سال جدیدشان را با برنامه ریزی مناسبی آغاز کنند. داشتن امید به آینده یکی از موضوعات اساسی در زندگی افراد به حساب می آید و روان شناسان بسیاری معتقدند که امید می تواند از افراد در برابر رویدادهای استرس زای زندگی حمایت کند و نقش مهمی هم در افزایش شادی، رضایت از زندگی، عواطف مثبت، مهارت های مقابله با شکست و کاهش افسردگی دارد. با توجه به این نکات، پرسش نامه امید به آینده را در ادامه پیش رویتان گذاشته ایم که توسط دکتر «اسنايدر» طراحی شده است و به شما کمک می کند در کوتاه ترین زمان ممکن، میزان امیدواری خود به آینده را بسنجید. برای پاسخ دادن به سوالات این پرسش نامه لازم است هر عبارت را به دقت مطالعه کنید و بر حسب این که عبارت مد نظر تا چه حد درباره شما صدق می کند، نظر خود را از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق» در مقابل آن اعلام کنید. باز هم یادتان باشد این تست بیشتر برای سرگرمی است و تحلیل دقیق آن باید توسط کارشناس انجام شود.

ردیف	با «کاملاً مخالفم»، «مخالفم»، «نظری ندارم»، «موافقم» و «کاملاً موافقم» پاسخ دهید.	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	به نظر من راه های زیادی برای رهایی از فشارهای زندگی وجود دارد.					
۲	من انرژی زیادی برای رسیدن به هدف هایم در خودم احساس می کنم.					
۳	من بیشتر اوقات احساس خستگی و بی حوصلگی می کنم.					
۴	شک ندارم که راه های زیادی درباره حل مشکلات وجود دارد.					
۵	من با یک استدلال از طرف دیگران درباره موضوعات مختلف به آسانی کوتاه می آیم.					
۶	به نظر من راه های زیادی برای رسیدن به چیزهایی که در زندگی ام مهم است، وجود دارد.					
۷	من برای سلامتی ام ناراحت و نگرانم.					
۸	باور دارم که توان پیدا کردن راه حل برای هر مشکلی را دارم.					
۹	تجربه های گذشته من برای رسیدن به موفقیت در آینده مناسب است.					
۱۰	من در زندگی ام تاکنون موفقیت های زیاد و قابل قبولی به دست آورده ام.					
۱۱	من معمولاً در خودم نگرانی هایی درباره بعضی چیزها احساس می کنم که کلافه کننده است.					
۱۲	من برای ادامه زندگی ام، اهداف کوتاه و بلندمدت دارم.					

### تحلیل آزمون

← اگر نمره آزمون شما بین ۱۲ تا ۲۷ باشد: شما از آینده ناامیدید و هیچ شانس برای موفقیت خودتان در آینده قائل نیستید. توصیه می شود با مطالعه نکاتی که در ادامه مطلب مطرح می شود نگرش مثبت به زندگی و شانس موفقیت خودتان را بیشتر کنید.

← اگر نمره آزمون شما بین ۲۸ تا ۵۱ باشد: میزان امیدواری شما به آینده در حد متوسط است. با این حال شما هم می توانید با توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود نگرش مثبت تان را تقویت کنید.

← اگر نمره آزمون شما بین ۵۲ تا ۶۰ باشد: میزان نگرش مثبت شما به زندگی بالاست. شما با این اعتماد به نفس بالا به کمک یک برنامه ریزی مناسب، می توانید موفقیت خودتان را تضمین کنید.

### نحوه محاسبه نمره

پس از آن که در مقابل همه عبارات نظر صادقانه خود را علامت زدید، نوبت محاسبه نمره آزمون است. برای محاسبه امتیاز خود باید ترتیب زیر را در نظر بگیرید: اگر به سوال های ۱، ۲، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۲ پاسخ «کاملاً موافقم» داده اید ۵ امتیاز، «تا حدودی موافقم» ۴ امتیاز، «نظری ندارم» ۳ امتیاز، «تا حدودی مخالفم» ۲ امتیاز و «کاملاً مخالفم» یک امتیاز برای خودتان در نظر بگیرید. امتیاز دهی در بقیه سوالات یعنی سوال های ۳، ۷ و ۱۱ برعکس است، یعنی در این سه سوال، گزینه «کاملاً مخالفم» ۵ امتیاز، «تا حدودی مخالفم» ۴ امتیاز، «نظری ندارم» ۳ امتیاز، «تا حدودی موافقم» ۲ امتیاز و «کاملاً موافقم» یک امتیاز دارد. امتیاز نهایی شما از مجموع امتیاز همه این سوال ها به دست می آید.

### آسان

### سودوکو

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳×۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

۸		۱	۳	۲			۷	
۲			۴		۷	۳		
		۴	۸			۶		۹
	۳			۴	۹		۱	۶
	۱	۲				۹	۵	
	۶		۲	۱			۴	
۶		۹			۲	۷		
		۷	۹		۵			۸
				۶	۴	۱		۲

### آسان

### معماهای بامزه

#### روحیه طنز خودتان را بسنجید و بخندید

قریحه طنزتان را به چالش بکشید. راستی چون معماها خیلی واقعی نیستند جواب هر کدام را زیرش بنویسیم.

۱ - اگه چهار تا فیل با هم برن تو استخر چه جوری میان بیرون؟  
خیس میان بیرون سینه پهلوی می کنن.

۲ - چه جوری یک روباه را که با سرعت ۴۵ کیلومتر بر ساعت می دود، شکار کنیم؟  
با تفنگ روباه سریع شکار کن.

۳ - چرا مامان های فرانسوی نمی تونن پاستا درست کنن؟  
چون زبون ایتالیایی بلد نیستن که دستور پخت رو بخونن.

۴ - چطور ممکنه بچه یک بزغاله و طاووس بشه کلاغ؟  
بچه دار نشدن از پرور شگاه بچه آوردن.

۵ - چطور میشه یه نفر رو با کپسول گاز کشت؟  
وقتی حواش نبود با کپسول گاز می زنی تو سرش.

۶ - چطور میشه فیلی رو با یک دست بلند کرد؟  
می گردیم یک فیل که یه دست داره رو پیدا می کنیم بعد با چرخیل یا یک کوفت دیگه ای بلندش می کنیم.

۷ - چطوری یک فیل با دودست رو بلند می کنیم؟  
فیل قبلی رو می داریم زمین این یکی رو بلند می کنیم.