

بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید



آزمون شادی

اطرافیان درباره روحیه و رفتار شما چه می گویند؟ می گویند شما همیشه شادید یا اصلا داتان غمگین است؟ خودتان چطور؟ درباره خودتان چه فکر می کنید؟ فکر می کنید ژن شادی در شما فعال است یا غیرفعال؟

روان شناسان برای پاسخگویی به چنین پرسش هایی از معیارهای گوناگونی استفاده می کنند. پرسش نامه دکنر آیزنک یکی از همین معیارهاست که در ۱۵ بند (۴۵ سوال) تنظیم شده است. هر سوال را به دقت بخوانید و نمره ای از ۱ تا ۹ برای خودتان انتخاب کنید؛ به این شکل که اگر صورت هر مساله در مورد شما کاملا مصداق دارد، دور عدد ۹ خط بکشید و اگر مضمون آن اصلا در مورد شما صادق نیست، به خودتان نمره ۱ بدهید. در حالات بینابینی هم بر حسب مورد، نمره ای متناسب با روحیه و رفتار خودتان انتخاب کنید. سپس بام بندی آزمون را بخوانید و در نهایت به بخش تفسیر آزمون مراجعه کنید.

۱ < معمولا گرفتارم و مشغله هایم از اطرافیانم بیشتر است.

(۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹)

۲ < من در اوقات فراغتم هم کارهای زیادی برای انجام دادن دارم.

(۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹)

۳ < تقریبا همیشه در حال فعالیتیم.

(۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹)



۴ < تعداد دوستانم از اغلب مردم بیشتر است.

(۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹)

۵ < من هفته ای چند معاشرت با دوستان و آشنایانم دارم.

(۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹)

۶ عاشق معاشرت و وقت‌گذرانی با دوستان و آشنایانم هستم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۷ کارم را دوست دارم و با اشتیاق و علاقه کار می‌کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۸ وقتی در حال کار هستم، انگار گذر زمان را حس نمی‌کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۹ کارم را خوب بلدم و بازدهی کارم در حد مطلوب است.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۱۰ در زندگی‌ام به نظم و ترتیب خیلی اهمیت می‌دهم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۱۱ تقریباً همیشه می‌توانم اسناد و مدارک مورد نیازم را به راحتی پیدا کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۱۲ اهل مدیریت زمان هستم و برای انجام کارهایم وقت کم نمی‌آورم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۱۳ من آدم نگران و مضطربی نیستم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۱۴ معمولاً می‌توانم افکار نگران‌کننده‌ام را کنترل کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۱۵ اتفاقات زندگی برایم چندان نگران‌کننده نیست.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۱۶ زندگی ام را همانطور که هست، می پذیرم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۱۷ هیچ آرزوی بزرگی ندارم که برآورده نشده باشد.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۱۸ اگر آینده ام هم شبیه امروزم باشد، مشکلی ندارم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۱۹ بیشتر اطرافیانم می گویند که من خیلی خوشبینم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۲۰ پیش بینی ام این است که زندگی خوبی خواهم داشت.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۲۱ همیشه امیدوارم که کارهایم خوب پیش برود.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۲۲ من به زمان حال بیشتر از گذشته فکر می کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۲۳ زندگی اینجایی اکنونی را ایده بسیار جالبی می دانم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۲۴ همیشه سعی می کنم در زمان حال زندگی کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۲۵ دوستانم مرا آدم سازگار و انعطاف پذیر می دانند.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۲۶ تقریبا همیشه خوشحالم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۲۷ از رویدادهای ناخوشایند زندگی، ترسی به دلم راه نمی‌دهم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۲۸ من اجتماعی‌تر و معاشرتی‌تر از بیشتر اطرافیانم هستم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۲۹ اطرافیانم مرا آدم معاشرتی و خوش‌مشربی می‌دانند.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۳۰ حس می‌کنم ذاتا خیلی دلسوز و مهربانم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۳۱ اهل این نیستم که برای دیگران نمایش بازی کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۳۲ از خودم رضایت دارم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۳۳ نمی‌خواهم مثل دیگران باشم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۳۴ مساله‌ها و مشکلات زندگی را لاینحل نمی‌دانم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۳۵ وقتم را صرف غبطه خوردن به حال این و آن نمی‌کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۳۶ در مواجهه با مسایل زندگی احساس ناکامی و عصبانیت نمی‌کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۳۷ در برقراری رابطه سالم با دیگران مشکلی ندارم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۳۸ زندگی خانوادگی‌ام را خیلی دوست دارم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۳۹ بیشتر از اغلب مردم، دوست و رفیق نزدیک دارم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۴۰ از هیچ کاری برای افزایش شادی خودم و دیگران دریغ نمی‌کنم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۴۱ برای من، شاد بودن یکی از اصلی‌ترین اهداف زندگی است.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۴۲ ترجیح می‌دهم یک نادان شاد باشم تا یک دانای غمگین.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)



۴۳ من از بیشتر اطرافیانم شادترم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۴۴ بیشتر اوقات غمگینم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

۴۵ کاش می‌توانستم شاد باشم.

(۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱)

بارمندی آزمون

این پرسش‌نامه در بندهای سه‌تایی تنظیم شده است. شما هم برای نمره‌گذاری پاسخ‌هایتان باید نمره کل هر ۳ سوال را جداگانه محاسبه کنید و در نهایت با هم جمع کنید؛ یعنی نمره بند اول را از مجموع نمره‌های خود در پاسخ به پرسش‌های ۱ و ۲ و ۳ به دست بیاورید و همین‌طور مجموع نمرات سوال‌های ۴ و ۵ و ۶ را جداگانه حساب و با هم جمع کنید و الی آخر. البته ماجرا در بند آخر (سوال‌های ۴۳ و ۴۴ و ۴۵) کمی متفاوت است؛ به این صورت که در سوال ۴۳ باید نمره‌ای را که برای خود انتخاب کرده‌اید، از عدد ۱۰ کم کنید؛ یعنی اگر در پاسخ به پرسش ۴۳ به خودتان نمره ۶ داده باشید، باید نمره‌تان را ۴ حساب کنید و در نهایت، برای محاسبه نمره کل خودتان در بند آخر باید نمره‌ای را که به همین ترتیب از سوال ۴۳ به دست آورده‌اید، با نمره‌هایی که خودتان در سوال‌های ۴۴ و ۴۵ گرفته‌اید، جمع کنید و حاصل جمع را محاسبه نمایید. سپس به بخش تفسیر آزمون مراجعه کنید و رهنمودهایی را که متناسب با نمره شما ارائه شده است، بخوانید.

تفسیر آزمون

۱) فعالیت‌ها و مشغولیت‌های روزمره شما در چه حدی است؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند اول گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۱ و ۲ و ۳ حساب کنید. نمره متوسط در این قسمت ۱۶/۵ است و اگر نمره شما در این بخش کمتر از ۱۳ شده باشد، معنایش این است که نمره‌تان نسبتاً پایین است و باید به فکر فعالیت‌ها و مشغولیت‌های بیشتر و بهتری در شبانه‌روز خودتان باشید، چون بیکاری و بی‌انگیزگی یکی از ریشه‌های ناشادمانی است.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «رابطه شغل و شادی» و همین‌طور بسته آموزشی «فرمول آرامش در دنیای ناآرام».

۲ < چقدر اهل معاشرت با دوستان و آشنایان هستید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند دوم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۴ و ۵ و ۶ حساب کنید. نمره متوسط در این بخش ۱۷/۶ است و اگر نمره‌تان ۱۳ یا کمتر از ۱۳ شده باشد، باید به فکر چاره باشید. کمبود نمره در این قسمت حاکی از ضعف مهارت در دوست‌یابی و حفظ دوستان و آشنایان است. آشنایی با مهارت‌های ارتباطی و تقویت این مهارت‌ها می‌تواند به افزایش سطح شادی و نشاط درونی شما کمک کند.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «حفظ سلامت روان در ۷ حرکت» و همین‌طور بسته آموزشی «نشاط عالی مستدام».

۳ < چقدر از شغلتان رضایت دارید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند سوم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۷ و ۸ و ۹ حساب کنید. اگر نمره متوسط را در این قسمت ۲۰/۹ در نظر بگیریم، نمره کمتر از ۱۷ به این معناست که شما رضایت شغلی ندارید و برای افزایش سطح رضایت شغلی خود باید به فکر افزایش مهارت‌های حرفه‌ای و ارتباطی خود باشید تا از این طریق سطح شادی خود را در محل کارتان افزایش دهید و در صورتی که این راهکار به نتیجه مطلوب نینجامد و رضایت شغلی شما را افزایش ندهد، حتی‌المقدور باید به گزینه‌های حرفه‌ای دیگر فکر کنید و به تدریج خودتان را برای ورود به سایر عرصه‌های حرفه‌ای آماده کنید.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «رابطه شغل و شادی».

۴ < چقدر اهل رعایت نظم و ترتیب هستید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند چهارم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ حساب کنید.



نمره متوسط در این قسمت $16/8$ است و اگر نمره شما کمتر از 14 باشد، نمره پایینی گرفته‌اید و معنایش این است که برای افزایش سطح شادی خود باید اصول مدیریت زمان را یاد بگیرید و نظم و ترتیب بیشتری را در زندگی خود رعایت کنید.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «حفظ سلامت روان در ۷ حرکت» و همین‌طور بسته آموزشی «از عزت نفس تا نشاط و امید».

۵ < مهارت مدیریت استرس‌هایتان در چه حدی است؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند پنجم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های 13 و 14 و 15 حساب کنید. نمره متوسط در این قسمت $12/6$ است و اگر نمره شما کمتر از 10 باشد، به



این معناست که برای افزایش سطح شادی خود باید مهارت‌های مدیریت استرس را فرا بگیرید و در زندگی روزمره خود تمرین کنید. در صورتی که از تمرین و تکرار این مهارت‌ها به نتیجه دلخواه دست پیدا نکردید، بهتر است با یک مشاور، روان‌شناس یا روان‌پزشک مشورت کنید تا تحت نظر او از سطح استرس‌ها و اضطراب‌های خود کم کنید و بیش از پیش طعم شادی و نشاط را در زندگی خود بچشید.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «حفظ سلامت روان در ۷ حرکت» و همین‌طور بسته آموزشی «عبور از بحران».

۶ < چقدر از زندگی رضایت دارید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند ششم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۱۶ و ۱۷ و ۱۸ حساب کنید.

نمره متوسط در این قسمت ۱۱/۷ است و نمره ۷ یا زیر آن، نمره پایینی به حساب می‌آید و معنایش این است که برای افزایش سطح شادی در زندگی‌تان به اصلاح دیدگاه‌ها و باورهایتان درباره مفاهیم کلیدی مانند زندگی، آسایش، آرامش، امید و شادی نیاز دارید. در این حوزه نیز مطالعه منابع موثق و مراجعه به مشاوران کارآموده می‌تواند سودمند باشد.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «فلسفه نشاط و آرامش» و همینطور بسته آموزشی «دل آرام گیرد به یاد خدا».

۷ < چقدر به آینده امیدوارید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند هفتم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ حساب کنید. نمره متوسط در این قسمت ۱۹/۸ است و در صورتی که شما در این قسمت نمره‌ای کمتر از ۱۶ گرفته باشید، باید به فکر چاره باشید. مطالعه کتاب‌ها و منابعی که در حوزه روان‌شناسی مثبت نوشته شده، می‌تواند برای شما سودمند باشد.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «روان‌شناسی مثبت» و همینطور بسته آموزشی «دل آرام گیرد به یاد خدا».

۸ < چقدر اهل زندگی در زمان حال هستید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند هشتم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۲۲ و ۲۳ و ۲۴ حساب کنید. نمره متوسط در این قسمت ۱۴/۱ است و نمره ۱۰ یا کمتر از آن به این معناست که شما بیش از حد در حسرت گذشته یا غم آینده هستید و این به شما اجازه نمی‌دهد از زندگی در لحظه حال لذت ببرید. مطالعه کتاب‌ها و منابعی که در حوزه فلسفه شادی نوشته شده، می‌تواند برای شما سودمند باشد.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «فلسفه نشاط و آرامش» و همینطور بسته آموزشی «فرمول آرامش در دنیای ناآرام».



۹ < شخصیت خودتان را در چه حدی پرورش داده‌اید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند نهم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۲۵ و ۲۶ و ۲۷ حساب کنید. نمره متوسط در این قسمت ۱۹/۷ است و نمره ۱۶ یا کمتر از آن، به این معناست که باید مهارت‌های تطبیقی خودتان را به تدریج افزایش دهید تا بتوانید سازگارانه‌تر و کم‌استرس‌تر زندگی کنید و از زندگی‌تان بیش از پیش لذت ببرید.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «از عزت نفس تا نشاط و امید» و همین‌طور بسته آموزشی «حفظ سلامت روان در ۷ حرکت».

۱۰ < چقدر اجتماعی هستید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند دهم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۲۸ و ۲۹ و ۳۰ حساب کنید. نمره متوسط در این بخش ۱۶/۶ است و نمره کمتر از ۱۲ یعنی یک نمره

پایین. اگر در این بخش، نمره پایینی گرفته باشید، احتمالاً افزایش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به افزایش سطح شادی در زندگی روزمره‌تان منجر شود.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «حفظ سلامت روان در ۷ حرکت».

۱۱) نمره خود (اگو) شما چند است؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند یازدهم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۳۱ و ۳۲ و ۳۳ حساب کنید. نمره متوسط برای «اگو» $20/5$ است و کمتر از ۱۲ یعنی پایین. تقویت مهارت‌های مرتبط با عزت‌نفس می‌تواند به افزایش سطح شادی شما کمک کند.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «از عزت نفس تا نشاط و امید».

۱۲) چقدر توان حل مساله‌های زندگی را دارید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند دوازدهم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۳۴ و ۳۵ و ۳۶ حساب کنید. نمره متوسط در این بخش ۱۸ است و نمره ۱۴ و کمتر از آن، نمره پایینی محسوب می‌شود. تمرین و تقویت مهارت‌های مرتبط با حل مساله می‌تواند به افزایش سطح شادی شما منجر شود.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «نمره سلامت معنوی شما چند است؟»

۱۳) چقدر توانایی ایجاد و حفظ رابطه‌های سالم دارید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند دوازدهم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۳۷ و ۳۸ و ۳۹ حساب کنید. نمره متوسط در این قسمت $19/1$ است و نمره کمتر از ۱۵ نمره پایینی تلقی

می‌شود و به این معناست که شما می‌توانید با تقویت مهارت‌های ارتباطی خودگامی به سوی افزایش سطح شادی و نشاط در زندگی روزمره‌تان بردارید. برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «حفظ سلامت روان در ۷ حرکت».



۱۴ < چقدر به شادی اولویت می‌دهید؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند سیزدهم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۴۰ و ۴۱ و ۴۲ حساب کنید. نمره متوسط در این قسمت ۱۹/۶ است و هر نمره‌ای کمتر از ۱۵ یعنی یک نمره پایین. و معنایش این است که برای افزایش سطح شادی در زندگی‌تان به اصلاح دیدگاه‌ها و باورهایتان درباره مفاهیم کلیدی مانند زندگی، آسایش، آرامش، امید و شادی نیاز دارید. در این حوزه نیز مطالعه منابع موثق و مراجعه به مشاوران کارآموده می‌تواند سودمند باشد.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید رجوع کنید به بسته آموزشی «فلسفه نشاط و آرامش» و همچنین بسته آموزشی «روانشناسی مثبت».

۱۵ < سطح کلی شادی شما چقدر

است؟

پاسخ این پرسش از نمره‌ای که در بند پانزدهم گرفته‌اید، به دست می‌آید؛ یعنی باید حاصل جمع نمره‌هایتان را در سوال‌های ۴۳ و ۴۴ و ۴۵ حساب کنید. (در بالا جزئیات مربوط به نمره گذاری این بند توضیح داده شده است؛ رجوع کنید به بخش «بارمبندی آزمون»).



نمره متوسط در این بخش ۱۲/۸ است و حواستان باشد که نمره پایین تر در این قسمت به معنای شادتر بودن است؛ یعنی نمره ۱۵ و بیشتر از آن، نمره نامناسبی تلقی می‌شود و از ناشادی شما و نیازتان به تقویت مهارت‌های مورد توجه در بندهای ۱۴ گانه فوق‌الذکر حکایت می‌کند.

نتیجه‌گیری و پیشنهاد

نمره‌ای که در سوال‌های ۴۳ و ۴۴ و ۴۵ گرفته‌اید، معلوم می‌کند که آیا شما در مقایسه با دیگران شادترید یا ناشادتر. البته حتی اگر سطح شادی شما بالاتر از اغلب اطرافیان‌تان باشد، باز هم ممکن است در قیاس با عده‌ای دیگر، شما آدم چندان شادی محسوب نشوید. اینجاست که نمرات شما در ۱۴ عنصر بنیادین این آزمون به کار می‌آید. این ۱۴ نمره، شما را قادر می‌کند از طریق مقایسه خودتان با دیگران در رابطه با این عناصر، الگوی نقاط ضعف و قوت خودتان را در شادی درک کنید. این آزمون به شما کمک می‌کند پاشنه آشیل ناشادی خود را دریابید و بدانید که برای شادتر زیستن به تقویت کدام مهارت‌های زندگی نیاز دارید.

اگر واقعا مایلید شادتر باشید، ارتقای آگاهی در خصوص بندهایی که نمره پایینی در آنها گرفته‌اید، بسیار مهم است. بدیهی است که اگر نمره شما در یک بند فقط کمی زیر متوسط باشد، چندان اهمیتی ندارد. اما اگر نمره‌تان خیلی پایین‌تر باشد، جای نگرانی و نیاز به تقویت مهارت‌های مرتبط با آن بند است. نمره متوسطی که دکتر آیزنک برای هر عنصر بنیادی در نظر گرفته، نسبتاً پایین است؛ یعنی طبق تخمین خودش، فقط یک چهارم جمعیت می‌توانند چنین نمره‌ای کسب کنند. او البته شیوه‌هایی را پیشنهاد می‌کند که با استفاده از آنها می‌توانیم در عناصری که نمره‌مان پایین است، به افزایش سطح شادی خودمان کمک کنیم. واقعیت این است که اگر آگاهانه با ناشادی خودمان مواجه شویم، می‌توانیم آن را به خوبی تحلیل کنیم و به کمک شیوه‌های علمی به تقویت مهارت‌های مورد نیاز در افزایش سطح شادی و نشاط درونی خود بپردازیم.