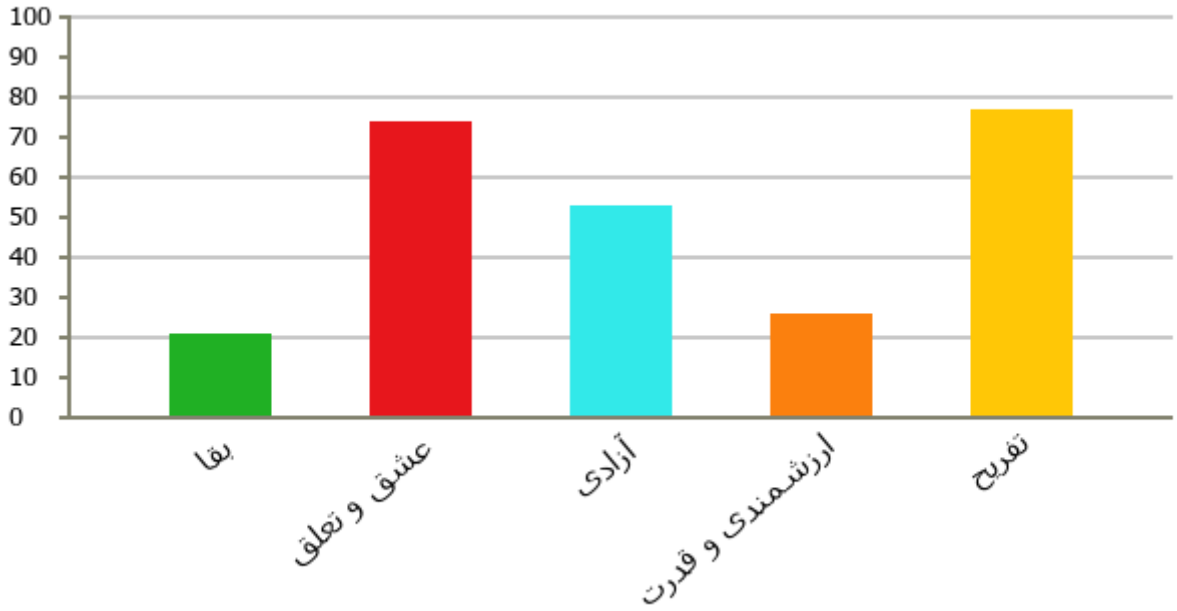
تفسیر تست نیازهای اساسی گلاسر (BNQ)

کد آزمون شما : 2238563037	
با وارد کردن کد آزمون در بخش فرم نمایش آزمون در صفحه آزمون ها می توانید وارد نتیجه آزمون خود شوید	
نام	---
سن	21
جنسیت	مرد
تحصیلات	دیپلم

نمرات

مقیاس	نمره خام	نمره درصدی
بقا	17	21
عشق و تعلق	31	74
آزادی	27	53
ارزشمندی و قدرت	21	26
تفریح	31	77

نمودار


100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
بقا
عشق و تعلق
آزادی
ارزشمندی و قدرت
تفریح

تفسیر

نمره نیاز بقا = 21 در سطح پایین

نمره 21 در نیاز بقا در تست گلاسر یعنی این نیاز در شما کم‌رنگ‌تر از حد متوسط است.

این نمره معمولاً نشان می‌دهد که «امنیت و ثبات» اولویت اول ذهن شما نیست.

نیاز بقا دقیقاً چه چیزهایی را شامل می‌شود؟

امنیت مالی
سلامت جسمی
نظم و ساختار
ثبات شغلی
آینده‌نگری
احتیاط و مدیریت ریسک

وقتی نمره بقا 21 است یعنی:

احتمالاً شما:
زیاد نگران آینده مالی نیستید.
ریسک‌پذیرتر از حد معمول هستید.
ممکن است برنامه‌ریزی بلندمدت برایتان سخت باشد.
بیشتر در لحظه زندگی می‌کنید.
امنیت شغلی برایتان اولویت مطلق نیست.
به تجربه، آزادی یا هیجان بیشتر از ثبات اهمیت می‌دهید.

جنبه‌های مثبت نمره پایین در بقا

شجاعت در تغییر مسیر
انعطاف‌پذیری بالا
راحت‌تر دل کندن از شرایط نامطلوب
جسارت برای تجربه‌های جدید

اگر خیلی پایین باشد ممکن است

بی‌توجهی به پس‌انداز یا آینده مالی
بی‌نظمی در سبک زندگی
اهمال در رسیدگی به سلامت

نمره نیاز عشق و تعلق = 74 در سطح بالا

نمره 74 در نیاز "عشق/تعلق" در تست گلاسر یعنی این نیاز در شما بالا (قوی) است؛ یعنی رابطه‌ی عاطفی، صمیمیت، تعلق خاطر و دوست‌داشتن/درک شدن برایتان جزء اولویت‌های مهم زندگی است.

معمولاً چه رفتاری از شما دیده می‌شود؟

دنبال رابطه‌ای گرم و معنادار هستید
برای حفظ صمیمیت و توجه عاطفی، تلاش متعادلی می‌کنید
از این‌که تنها بمانید یا فاصله عاطفی ایجاد شود، ممکن است زودتر ناراحت شوید
معمولاً ارتباط برایتان فقط "تشریفاتی" نیست و معنا دارد
به وفاداری و حس امنیت رابطه اهمیت می‌دهید

جنبه‌های مثبت

همدلی و توجه به نیازهای عاطفی دیگران
توانایی ایجاد و نگه‌داشتن رابطه‌های پایدار
ایجاد حس حمایت، همراهی و نزدیکی

چالش‌های احتمالی (اگر افراطی شود)

حساسیت به کم‌توجهی یا سردی طرف مقابل
گاهی ممکن است برای بهتر شدن رابطه، بیش از اندازه مسئولیت بگیرید
در تعارض‌ها ممکن است سریع‌تر دنبال "آشتی/توضیح" باشید تا اینکه فضا بدهید

نمره نیاز آزادی = 53 در سطح متوسط

نمره 53 در نیاز «آزادی» در تست نیازهای اساسی گلاسر نشان‌دهنده‌ی تعادل یا حالت میانه است. یعنی نه تمایل کم به استقلال داری، نه تمایل بسیار زیاد. به‌عبارت ساده‌تر، این عدد می‌گوید که آزادی برایت مهم هست، اما نه مهم‌تر از هر چیز دیگر. از این‌که بتوانید تصمیم‌های خود را بگیرید لذت می‌برید،اما اگر شرایط ایجاب کند، می‌توانید از قوانین یا چارچوب‌ها هم پیروی کنید. در محیط‌های کاملاً محدود یا کنترل‌گر ممکن است احساس ناراحتی کنید،ولی معمولاً با منطق و انعطاف با آن کنار می‌آیید. در روابط شخصی، استقلال می‌خواهید اما تعهد هم برایتان ارزش دارد.(یعنی نه وابستگی زیاد، نه گریز از صمیمیت.)

نقاط قوت

توان تطبیق بالا بین خواسته‌های شخصی و الزامات بیرونی
قابل اعتماد در کار گروهی و ساختارمند
استقلال همراه با مسئولیت‌پذیری
اهل انتخاب آگاهانه، نه صرفاً مخالفت با محدودیت

چالش‌های احتمالی

گاهی ممکن است آزادی‌خواهی خود را نادیده بگیرید تا دیگران ناراحت نشوند.
یا برعکس، وقتی احساس محدودیت می‌کنی، ناگهان رفتار واکنشی نشان دهی.(یعنی تا وقتی شرایط آرام است، تعارضی حس نمی‌شود؛ اما وقتی اجبار زیاد شود، شدت واکنش بالا می‌رود.)

پیشنهاد برای زندگی و کار

محیط‌هایی انتخاب کن که هم ساختار داشته باشند و هم جای خلاقیت و تصمیم‌گیری فردی بدهند.مثلاً شغل‌هایی با مرز مشخص ولی آزادی در روش کار
در روابط، درباره‌ی حدود آزادی شخصی شفاف صحبت کن؛ این باعث دوام و آرامش بیشتر می‌شود.

نمره نیاز ارزشمندی و قدرت = 26 در سطح پایین

نمره 26 در نیاز به قدرت نشان‌دهنده‌ی این است که این نیاز برای شما در اولویت‌های پایین‌تری قرار دارد. به عبارت دیگر، «به دست آوردن جایگاه»، «اثبات توانایی‌ها به دیگران»، «رقابت کردن» یا «کنترل امور» موتور محرک اصلی زندگی شما نیستند.

ویژگی‌های رفتاری در سطح 26:

سخت‌گیر نبودن: شما به احتمال زیاد آدم صلح‌طلبی هستید و انرژی خود را صرف برنده شدن در بحث‌ها یا اثبات برتری خود بر دیگران نمی‌کنید.
علاقه کم به دیده شدن: برای شما اهمیتی ندارد که لزوماً «رئیس» یا «نفر اول» باشید. ممکن است ترجیح دهید در سایه کار کنید و از همکاری لذت ببرید تا اینکه در مرکز توجه باشید.
پذیرش راحت‌تر: چون نیاز شدیدی به کنترل دیگران ندارید، راحت‌تر با نظرات مخالف کنار می‌آیید و کمتر دچار لجاجت‌های ناشی از «کم آوردن» می‌شوید.
فروتنی: احتمالاً اطرافیان شما را فردی متواضع، منعطف و غیرسلطه‌جو می‌شناسند.

نقاط قوت

همکار فوق‌العاده: شما به دلیل نداشتن نیاز به اثبات برتری، یکی از بهترین گزینه‌ها برای کارهای تیمی هستید؛ چون به جای «من»، روی «ما» تمرکز می‌کنید.
استرس کمتر: چون نیاز به قدرت در شما کم است، کمتر از شکست‌های رقابتی یا عدم تایید دیگران آسیب می‌بینید.
آرامش درونی‌تان به راحتی با حرف‌های دیگران متزلزل نمی‌شود.
روابط سالم‌تر: در روابط نزدیک (عاطفی یا خانوادگی)، احتمال بروز «جنگ قدرت» در شما بسیار پایین است.

چالش‌های احتمالی

کم‌انگیزگی در رقابت: در محیط‌هایی که بسیار رقابتی هستند (مثل فروش، مدیریت‌های کلان، یا فضای استارتاپی)، ممکن است حس کنید انرژی لازم برای پیشبرد اهداف را ندارید یا زود خسته می‌شوید.
اجازه دادن به سوءاستفاده: ممکن است گاهی در مقابل افرادی که نیاز به قدرت بسیار بالایی دارند (مثلاً نمره ۸۰ یا ۹۰)، کوتاه بیایید؛ چرا که برای شما صلح و آرامش مهم‌تر از ایستادن روی حرف‌تان است.
دیده نشدن: گاهی ممکن است به خاطر روحیه آرام و عدم تمایل به «خودنمایی»، زحمات و دستاوردهای واقعی شما توسط مدیران یا دیگران نادیده گرفته شود.

نمره نیاز تفریح = 70 در سطح بالا

نمره‌ی 70 در نیاز به تفریح (Fun) به این معناست که شما برای لذت بردن از زندگی، شوخ‌طبعی و تنوع اهمیت زیادی قائلید، اما این نیاز «در مرکزِ مطلق» زندگی شما نیست. شما کسی هستید که به خوبی می‌داند چگونه کار و تفریح را با هم ترکیب کند. در واقع، نمره‌ی 70 نشان‌دهنده‌ی یک «شور و شوقِ کنترل‌شده و با کیفیت» است.

ویژگی‌های شما در سطح 70

پاداش برای عملکرد: برای شما تفریح بهترین «پاداش» است. شما احتمالاً فردی هستید که می‌گویید: «اول کارم را به نحو احسن انجام می‌دهم، بعد با خیال راحت تفریح می‌کنم.»
سلیقه‌ی خاص در تفریح: تفریح برای شما فقط وقت‌گذرانی نیست؛ شما احتمالاً به دنبال تفریحاتِ «بامعنا» هستید؛ مثلاً فعالیت‌هایی که هم لذت‌بخش باشند و هم چیزی به مهارت‌های شما اضافه کنند (مثل بازی‌های فکری، ورزش‌های مهارت‌محور یا سفرهای هدفمند).
شوخ‌طبعیِ بجا: شما می‌دانید در چه موقعیتی شوخی کنید و در چه موقعیتی جدی باشید. این ویژگی باعث می‌شود در محیط‌های اجتماعی و کاری، فردی «خوش‌مشرب و در عین حال قابل اعتماد» به نظر برسید.
عدم وابستگی افراطی: برخلاف نمره‌ی ۹۰ که ممکن است بدون تفریحِ مداوم احساسِ افسردگی کند، شما اگر چند روز هم سرتان شلوغ باشد و نتوانید تفریح کنید، از پا نمی‌افتید، هرچند که دلتنگِ آن خواهید شد.

نقاط قوت

حفظ تعادل: شما استادِ «تعادلِ کار و زندگی» (Work-Life Balance) هستید. اجازه نمی‌دهید زندگی‌تان فقط در کار خلاصه شود و در عین حال، اجازه نمی‌دهید لذت‌جویی، برنامه‌های اصلی‌تان را تخریب کند.
محیط‌های کاریِ دوستانه: شما در محیط‌هایی که فرهنگِ مثبت دارند به خوبی می‌درخشید، اما در محیط‌های جدی‌تر هم می‌توانید دوام بیاورید و خودتان فضای دوستانه‌ای ایجاد کنید.
تنوع‌پذیری: شما از تغییر و تجربه‌های جدید استقبال می‌کنید، اما همیشه «عقلانیت» را چاشنیِ ماجراجویی‌هایتان می‌کنید.

چالش‌های احتمالی

سخت‌گیری به خود: گاهی ممکن است به خاطرِ حس مسئولیت‌پذیری، تفریحات خود را فدای کارهای بی‌اهمیت کنید و بعد متوجه شوید که چقدر انرژی‌تان کاهش یافته است.
قضاوتِ دیگران: ممکن است گاهی از دستِ اطرافیانِ خیلی جدی (نمره تفریح پایین) کلافه شوید و آن‌ها را «خشک» بدانید، یا از دستِ افرادِ خیلی اهلِ بازی (نمره تفریح ۹۰) خسته شوید و آن‌ها را «بی‌مسئولیت» بدانید.

روش استفاده از نمرات به دست آمده

پس از اینکه نمرات خود را به دست آوردید (یعنی مشخص شد کدام نیازها در شما «بالاتر» و کدام «پایین‌تر» هستند)، وارد مرحله «کاربست» می‌شوید.

هدف اصلی، ایجاد تعادل است تا بتوانید زندگی رضایت‌بخش‌تری را تجربه کنید. وقتی نمرات به هم نزدیک باشند و حالت متعادل داشته باشند یعنی شما در زندگی خود توانسته‌اید بین حوزه‌های مختلف نیازهای انسانی توازن ایجاد کنید و به هیچ‌کدام از نیازها به‌صورت افراطی وابسته نیستید و در هیچ‌کدام نیز دچار کمبود شدید یا محرومیت مزمن نیستید. البته هرچند که تعادل خوب است، اما از دیدگاه مشاوره و برنامه‌ریزی برای زندگی، گاهی «نزدیک بودن نمرات» می‌تواند به معنای عدم شناخت دقیق از خود نیز باشد.

در اینجا نقشه راه استفاده از این نمرات آورده شده است:

۱. تحلیل شکاف (Gap Analysis)
ببینید کدام نیازهای شما در حال حاضر «گرسنه» هستند.
نیازهای با نمره بالا: این‌ها موتور محرک شما هستند. آیا به اندازه کافی برایشان «خوراک» فراهم می‌کنید؟
نیازهای با نمره پایین: مراقب باشید که این نیازها در شما سرکوب نشده باشند. گاهی اوقات نمره پایین به این معنا نیست که آن نیاز را ندارید، بلکه به این معناست که آن را نادیده گرفته‌اید و در نتیجه احساس پوچی یا بی‌انگیزگی می‌کنید.

۲. تنظیم رفتارهای انتخاب (نظریه انتخاب)
گلاسر معتقد است ما «انتخاب‌گر» هستیم. حالا که نیاز اصلی‌تان را شناختید، باید «رفتارهای انتخاب‌شده» خود را بازنگری کنید:
مثال: اگر نمره «عشق و تعلق» شما بسیار بالاست اما در انزوا هستید، باید آگاهانه برنامه‌هایی برای افزایش تعاملات اجتماعی (مثل عضویت در گروهی خاص یا بهبود روابط عاطفی) طراحی کنید.
مثال: اگر نمره «آزادی» بالایی دارید اما در شغلی هستید که مدام کنترل می‌شوید، لازم نیست حتماً استعفا دهید؛ شاید بتوانید با مدیرتان صحبت کنید تا بخشی از پروژه‌ها را به روش خودتان پیش ببرید (مذاکره برای آزادی در اجرا).

۳. مدیریت روابط (کلیدی‌ترین کاربرد)
بیشتر اختلافات ما با دیگران (همسر، همکار، فرزند) به دلیل تفاوت در اولویت نیازهاست.
درک تفاوت: اگر نمره «قدرت» شما بالاست و نمره «عشق» همسرتان؛ شما ممکن است مدام به دنبال موفقیت و اثبات خود باشید، در حالی که او فقط به دنبال گذراندن وقت در کنار شماست.
نتیجه: درک این موضوع باعث می‌شود به جای متهم کردن همدیگر به «سرد بودن» یا «خودخواه بودن»، بفهمید که هر کدام به زبانِ نیازِ متفاوتی صحبت می‌کنید.

۴. بهبودِ «دنیای کیفی»
گلاسر مفهومی به نام «دنیای کیفی» دارد؛ یعنی لیستی ذهنی از آدم‌ها، باورها و فعالیت‌هایی که به ما حس رضایت می‌دهند.
حالا که نیازهایتان را می‌شناسید، لیست دنیای کیفی خود را بازبینی کنید.
آیا فعالیت‌هایی که در لیستتان دارید، واقعاً پاسخگوی نیاز اصلی شما هستند؟ اگر نه، آن‌ها را با فعالیت‌هایی جایگزین کنید که آن نیاز خاص را ارضا می‌کنند.

۵. تنظیم خروجی (رفتار کل)
گلاسر رفتار انسان را چهارجزئی می‌داند: فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی.
شما نمی‌توانید مستقیماً «احساس» (مثل افسردگی یا شادی) را تغییر دهید، اما می‌توانید «فکر» و «عمل» خود را تغییر دهید.
استراتژی: اگر نیاز به «تفریح» دارید، روی «عمل» خود تمرکز کنید. برنامه‌ریزی کنید که یک فعالیت تفریحی را به تقویم هفتگی خود اضافه کنید. با تغییر «عمل»، خودبه‌خود «احساس» شما نیز تغییر خواهد کرد.

چه زمانی به مشاوره نیاز دارید؟

نمرات تست گلاسر یک ابزار راهنما هستند، نه یک حکم قطعی. اما برخی نشانه‌ها در این نمرات، زنگ خطری هستند که بهتر است با یک مشاور صحبت کنید. در ادامه مشخص می‌کنم چه زمانی «خودشناسی» کافی نیست و «مشاوره» ضروری می‌شود:

۱. وقتی یک یا چند نیاز، «پایین‌تر از حد ممکن» است
اگر نمره‌ای پایین‌تر از حد انتظار دارید (مثلاً بین 0 تا 30 از 100)، جای تأمل دارد:
تعلق بسیار پایین: اگر احساس می‌کنید کسی واقعاً شما را درک نمی‌کند یا به کسی متصل نیستید

آزادی بسیار پایین: اگر در زندگی روزمره‌تان مطلقاً حق انتخاب ندارید یا تحت کنترل شدید هستید
تفریح بسیار پایین: اگر دیگر از هیچ چیزی لذت نمی‌برید
اینجا مشاور کمک می‌کند بفهمید این کمبود از کجا نشأت می‌گیرد: آیا از افسردگی است؟ از محیط سمی؟ از باورهای محدودکننده؟

۲. وقتی نمرات خیلی شدید و قطبی هستند
اگر یک نیاز به طور غیرعادی بالا است و بقیه نیازها خیلی پایین:
قدرت بالای 90 و بقیه پایین 20: ممکن است وارد روابط سمی یا رقابت بیمارگونه شده باشید (فرسودگی شغلی یا عاطفی)
بقا بالای 90 و بقیه پایین 20: احتمال وجود اضطراب شدید یا اختلال وسواس
این عدم تعادل افراطی معمولاً ریشه در یک بحران یا ضربه روانی (تروما) دارد که نیازمند مداخله حرفه‌ای است.

۳. وقتی نمرات با احساس واقعی‌تان همخوانی ندارد
گاهاً تست نشان می‌دهد نیازهایتان ارضا شده، اما شما همچنان احساس پوچی، نارضایتی یا بی‌حوصلگی دارید. این شکاف بین «نمره» و «احساس» مهم است:
شاید نیازها را از سر عادت و اجبار ارضا می‌کنید، نه از سر رضایت واقعی
شاید نیاز عمیق‌تری وجود دارد که تست آن را نمی‌سنجد
شاید در «انکار» هستید و واقعاً نمرات درستی نداده‌اید

۴. وقتی دیگران هم از شما ناراضی هستند
اگر اطرافیانتان (همسر، والدین، بچه‌ها) از رفتار شما اذیت می‌شوند، و تست نشان می‌دهد که نیاز قدرت یا آزادی شما خیلی بالاست، احتمالاً به شکلی ناسالم در حال ارضای نیازتان هستید. مشاور به شما یاد می‌دهد چطور نیاز خود را بدون آسیب به دیگران برآورده کنید.
۵. وقتی در زندگی‌تان «تغییر بزرگ» پیش آمده
اگر نمرات مربوط به بقا/امنیت به یکباره افت کرده (مثلاً بعد از یک ورشکستگی، طلاق، بیماری یا از دست دادن شغل)، حتماً با مشاور صحبت کنید، چون این افت معمولاً با افسردگی یا استرس پس از سانحه همراه است.

یک قانون ساده: اگر بعد از خواندن نمرات و تحلیل آن‌ها احساس کردید: «خُب، فهمیدم مشکل کجاست. اما نمی‌دانم چطور آن را حل کنم.» این همان جایی است که باید به مشاور مراجعه کنید. تست به شما «نقشه» می‌دهد، اما مشاور به شما «مسیر» را نشان می‌دهد.

پاسخ ها:

1	مسائلی مثل پس انداز، مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی و ... تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول می دارد؟	کم
2	تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می کنید؟	متوسط
3	در انجام کارها و اقدامات مخاطره آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می کنید؟	کم

4	شدت میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟	متوسط
5	از رو به رویی با تجارب جدید و شروع راههای ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می کنید؟	بسیار کم
6	از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه وقت شناس، با نظم و ترتیب و دقیق هستید؟	زیاد
7	تا چه اندازه امنیت شغلی و داشتن شغل و درآمد ثابت برایتان اهمیت دارد؟	کم
8	احساس می کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟	بسیار زیاد
9	تا چه اندازه رفاه و سعادت انسانهای دیگر برایتان مهم است؟	بسیار زیاد
10	چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را پذیرفته و دوستتان بدارند؟	زیاد
11	چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را مورد لطف و مهر و محبت قرار داده و شما نیز متقابلا به آنها محبت کنید و به آنها احساس تعلق خاطر نمایید؟	زیاد
12	چه اندازه دوست دارید که با دیگران مراوده داشته باشید و در مجالس، مراسم و فعالیتهای گروهی فعالانه شرکت کنید؟	بسیار زیاد
13	از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی، دلسوز و مهربان هستید؟	زیاد
14	داشتن روابط خوب با عزیزان و اطرافیان تا چه اندازه برایتان مهم است و برای آن وقت و انرژی میگذارید؟	زیاد
15	تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام میدهید خودتان انتخاب کنید؟	زیاد
16	تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچکس نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید (یعنی بگوید چه بکنید و چه نکنید)؟	بسیار زیاد
17	تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می خواهید بدون توجه به دخالت ها و فشارهای همسرتان/شریکتان حتماً به انجام رسانید؟	کم
18	تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم گیریهای بزرگ و کوچک زندگی استقلال رای داشته باشید و بر وفق مراد خود عمل کنید؟	متوسط
19	تا چه اندازه نیاز دارید که زمان هایی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هرگونه دلتان می خواهد از آن استفاده کنید؟	متوسط
20	تا چه اندازه تمایل دارید که به مکان های جدید سفر کنید؟	بسیار زیاد
21	تا چه میزان به دنبال تغییر و چیزهای نو هستید و از محیط های کاری ثابت و یکسان که تغییر نمیکنند احساس کسالت می کنید؟	بسیار زیاد
22	تا چه اندازه سعی می کنید در زمینه کاری خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود را نشان داده و شناخته شوید؟	زیاد
23	تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟ (فرمان بدهید تا اینکه فرمان ببرید)	کم
24	فکر می کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رقابت هستید؟	متوسط

25	تا چه میزان سعی می کنید تا ثابت کنید ایده، فکر و یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند	زیاد
26	تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و در زندگی شخصی و حرفهای تان به دنبال شکوفایی توانمندی های خود هستید؟	متوسط
27	تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه های مختلف میکنید؟	متوسط
28	تا چه اندازه دوست دارید که دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستانتان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟	کم
29	چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه گویی علاقه مند هستید؟	بسیار زیاد
30	تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟	زیاد
31	میزان شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟	بسیار زیاد
32	تا چه میزان احساس می کنید که نیاز دارید به کارهای غیر جدی و غیر رسمی از قبیل دوچرخه سواری، ماهی گیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی های لذت بخش بپردازید؟	زیاد
33	خندیدن و خنداندن تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟	بسیار زیاد
34	تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم کننده و موقعیت های شادی بخش از قبیل جشنها، مهمانی ها، مراسم سرگرم کننده و بازی و ... هستید؟	زیاد
35	از نظر شما تفریح و بازی و شادی کردن تا چه اندازه جزء مهمی از زندگی محسوب میشود؟	زیاد