

## اختبر درجة عصبيتك



إلى أي حد تستطيع أن تبقى هادئاً وبارداً أمام ما يغضبك من أقوال وتصرفات الآخرين؟

هل تفقد أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟؟ هذا هو السؤال الذي سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط.. ما عليكم إلا أن تجاوبوا الأسئلة وتحسبوا مجموع النقاط التي حصلتموها عليها لتعرفوا على النتيجة.

السؤال الأول:

في الحافلة يقف شخص عريض أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لأن يتحرك جانبا ليتيح لك ولركاب آخرين النزول في المحطة التالية... وأنت..

أ- تدفعه جانبا لتنزل؟

ب- تضرب على ذراعه وتنبهه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه؟

ت- تنتظر أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لست الوحيد الذي يريد أن ينزل؟

السؤال الثاني:

أنت وعائلتك في السوق وبينما أنت واقف بالقرب القليل من أهلِكَ فتسمع شخصاً ما يخاصم أهلِكَ ينطق نفس الاسم وهو يحسبهم أهله فماذا تفعل؟

أ- هل تأتي إليه وتلقنه درسا قاسيا؟

ب- أم أنك تنبهه بأن يتأكد من الشخص الذي يريد؟

ت- تبتسم في وجهه وتأخذ أهلِكَ وتذهب بهم إلى سوق آخر؟

السؤال الثالث:

ارتديت أجمل ملابسك لأنك ستخرج مع أصدقائك.. وبينما تسير للقاءهم تمر بسيارة مسرعة بجوارك فتنتثر المجاري من الشارع على ملابسك.. وأنت..

أ- تسب وتلعن قائد السيارة؟

ب- تندد للمارة من حولك بقيادة السيارات الرعناء، قراصنة الشوارع؟

ت- من حسن الحظ أنك لم تبتعد كثيرا عن المنزل، فيمكنك أن تعود لتنظيف ملابسك؟

السؤال الرابع:

لأكثر من ساعة يشكو لك أحد أصدقائك من مشاكل خاصة به بطريقة تثير أعصابك.. وأنت..

أ- تنصحه بأن يذهب لوالديه أو أن يذهب إلى محلل نفسي؟

ب- تسرح بفكرك عما يقوله وقد أدركك الملل؟

ت- تحاول أن تهدئه وتفتح عليه حلولا؟

السؤال الخامس:

يغضبك جدٌ "أ" شيء أو شخص ما.. وأنت..

أ- تثور وتقلب الدنيا على كل ما حولك؟

ب- لا تتسرع في الكلام أو التصرف كي لا تتورط فيما قد تندم عليه؟

ت]- تحاول أن تهدئ أعصابك وأن تتعقل في الموضوع؟

لحساب مجموع النقاط:

الإجابة: أ = 5 نقاط

الإجابة ب = 3 نقاط

الإجابة ت = نقطة واحدة.

من 5 إلى 11 نقطة:

أنت متحكم تماماً في أعصابك، تتحاشى الخناقات والاصطدامات، يراك الناس هادئاً ومسالماً لا يمكن أن يضايقك شيء أو تشترك في مشادات في المنزل أو عراقك مع أصدقائك في المدرسة.

نصيحة: لا يمكن أن تلغي تماماً عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلف مع الآخرين وتعرض على بعض أفعالهم وأقوالهم، الغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبت غضبك وعصبيتك بداخلك.

من 12 إلى 18 نقطة: أنت مرن متحكم في نفسك.. تعرف دائماً كيف تكبت غضبك كي لا تدخل في مواجهات مباشرة.. بدون أن تتنازل عن التعبير عن رأيك.. أنت معروف ببرود أعصابك حتى في الحوارات الحامية.. شكراً على مرونتك ومقدرتك على التفاوض.. أنت تنجح دائماً في تحاشي الاصطدام.. مع عدم التساهل في موقفك أو الهرب من الصراعات التي تدخل فيها.. التي تبقى دائماً شفوية وبدون تفجرات.

من 19 إلى 25 نقطة:

أنت مندفع جداً.. التحكم في أعصابك شيء لا تعرفه.. أنت تنفجر غاضباً حتى في التوافه بدون أن تنجح في التحكم في نفسك.. إذا عارضك الحظ أم أحد تبدأ بقذف الأشياء التي حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطق به.. وبعد مرور دقائق قليلة.. تعود هادئاً رزيناً كما كنت من قبل وقد غفرت تماماً عما فجر غضبك..

تحكم في أعصابك كي لا ينفر الناس منك المطلوب من الجميع الإجابة على الاختبار..

المصدر: كتاب الطرق العقلية السريعة/ سلسلة تطوير الذات ومهارات التواصل