



آزمون مدیریت خشم

آیا شما خشم را مدیریت می‌کنید یا خشم شما را مدیریت می‌کند؟

بعضی از شما می‌پرسید: آیا من به محصول آموزشی «**خداحافظ خشم! سلام آرامش...**» نیاز دارم؟ سؤال خوبی است. من این آزمون کوتاه را برای شما آماده کردم تا متوجه شوید در حال حاضر چه اندازه مدیریت خشم را بلد هستید و لازم است چه اقداماتی برای ساختن زندگی در آرامش انجام بدهید. فقط دوازده سوال است. به کمک این دوازده سوال، خود را بهتر خواهید شناخت. لطفاً گزینه‌ای را انتخاب کنید که بیشتر شبیه شرایط شماست.

۱-

الف) من دعوای شدیدی با عزیزانم دارم. گاهی اوقات موضوع دعوا خیلی هم مهم نیست.
ب) من فکر می‌کنم بیشتر آدم‌ها معتقدند من بخوبی خشم خود را مدیریت می‌کنم.
ج) وقتی از دست کسی عصبانی می‌شوم می‌توانم با سرعت و مؤدبانه به آن شخص بگویم چرا از او عصبانی هستم.

۲-

ج) اگر کسی به من توهین کند، من با سرعت می‌توانم با او صحبت کنم و موضوع را حل کنیم.
الف) من با سرعت کنترلم را از دست می‌دهم.
ب) بعضی اوقات خیلی طول می‌کشد تا بتوانم خودخوری و ناراحتی‌ام را برطرف کنم.

۳-

ب) من معمولاً از نشان دادن عصبانیتیم پشیمان می‌شوم.
ج) من معمولاً گذشته‌ها را گذشته فرض می‌کنم و از آن می‌گذرم (برای شیر ریخته شده، گریه نمی‌کنم)
الف) اگر کسی در حق من بدی کند، به این راحتی نمی‌توانم او را ببخشم.

۴-

ج) مسائل کوچک مرا زیاد اذیت نمی‌کند.
ب) دلم می‌خواهد راههای بهتری برای مقابله با مسائل عصبانی کننده یاد بگیرم.
الف) وقتی عصبانی می‌شوم هرچه می‌کنم نمی‌توانم عصبانیت را رها کنم.

۵-

الف) گاهی اوقات آنقدر عصبانی می‌شوم که یادم نمی‌آید چه گفته‌ام یا چه کرده‌ام.
ج) من بیشتر اوقات راهی برای آرام کردن خودم پیدا می‌کنم.
ب) من بیشتر اوقات می‌توانم بفهمم چه چیزی برآستی مرا عصبانی کرده است.

۶-

ب) من دوست ندارم با عصبانیت رفتار کنم.
الف) وقتی عصبانی می‌شوم حرفهای بدی پشت سر آدم‌ها می‌زنم و امیدوارم به گوش آنها برسد.
ج) موقع عصبانیت به ندرت صدایم بلند می‌شود.



آزمون مدیریت خشم

آیا شما خشم را مدیریت می‌کنید یا خشم شما را مدیریت می‌کند؟

۷-

الف) در محیط کار، به خاطر بداخلاقی دچار مشکل می‌شوم.
ب) اخلاق تند من باعث بروز مشکلاتی در روابط شخصی و خصوصی‌ام شده است. ولی داریم در موردش کار می‌کنیم.
ج) اگر اشتباهی از من سر زده باشد، حتماً موضوع را حل می‌کنم.

۸-

ج) من معمولاً دعوا نمی‌کنم.
الف) بعضی افراد از عصبانیت من می‌ترسند.
ب) موقع عصبانیت چیزهایی می‌گویم که می‌دانم لازم است عذرخواهی کنم.

۹-

ب) متوجه می‌شوم کی دارم عصبانی می‌شوم.
ج) من بیشتر اوقات روی بیرون ریختن عصبانیتیم کنترل دارم.
الف) وقتی عصبانی می‌شوم، وسایل را می‌شکنم.

۱۰-

ج) وقتی عصبانی هستم، باز هم می‌توانم با اطرافیانم رفتاری محبت آمیز داشته باشم.
ب) گاهی اوقات دعوایی که با عزیزانم دارم موجب می‌شود دعوای بیشتری پیش بیاید.
الف) عصبانیت من مثل یک توفان و به صورت ناگهانی آغاز می‌شود و بر سر اطرافیانم می‌ریزد.

۱۱-

الف) وقتی عصبانی می‌شوم همه چیز را درون خودم نگه می‌دارم.
ج) اگر کسی به من توهین کند، او را با سرعت می‌بخشم.
ب) من معمولاً نمی‌توانم برای آشتی کردن و حل دعوایم پیش قدم بشوم.

۱۲-

ب) پس از دعوا معمولاً آرزو می‌کنم کاش به شکل بهتری رفتار می‌کردم.
الف) مردم می‌گویند من مسائل را زیاد بزرگ می‌کنم.
ج) اگر چیزی مرا عصبانی می‌کند، قبل از این که کاری انجام بدهم یا حرفی بزنم، حتماً مدت زیادی فکر می‌کنم و راه حل پیدا می‌کنم.





آزمون مدیریت خشم

آیا شما خشم را مدیریت می‌کنید یا خشم شما را مدیریت می‌کند؟

متشکرم آزمون را انجام دادید. به شما تبریک می‌گویم. شما آدم شجاعی هستید که تصمیم گرفتید با خودتان بیشتر آشنا شوید. خیلی از آدم از انجام این آزمون کوتاه طفره می‌روند، چون جرات ندارند در چشم‌های خودشان نگاه کنند.

حالا بشمارید چند تا الف، چند تا ب و چند تا ج را علامت زده‌اید.
سپس از فرمول زیر برای تعیین نمره نهایی استفاده کنید:

تعداد ج ها ضربدر دو کنید و با تعداد ب ها جمع بزنید = این میشه نمره نهایی شما در این آزمون

(تعداد ج ها ضربدر دو) + تعداد ب ها = نمره نهایی شما در این آزمون

(تعداد ج ها ضربدر دو) + تعداد ب ها مساوی نمره نهایی شما در این آزمون



معنای نمره نهایی آزمون شما چیست؟

۱۹-۲۴ شما می‌دانید چگونه خشم خود را مدیریت کنید
۷-۱۸ اوضاع شما خوب است، ولی می‌تواند خیلی خیلی بهتر بشود.
۰-۶ شما خشم را مدیریت نمی‌کنید بلکه خشم شما را مدیریت می‌کند



آزمون مدیریت خشم

آیا شما خشم را مدیریت می‌کنید یا خشم شما را مدیریت می‌کند؟

نمره نهایی این آزمون یعنی چه و شما در موردش چه می‌توانید انجام بدهید؟

نمره ۱۹-۲۴ شما می‌دانید چگونه خشم خود را مدیریت کنید

شما در بیشتر موارد می‌دانید چگونه خشم خود را مدیریت کنید. می‌دانید چه مسائلی شما را خشمگین می‌کند و می‌توانید احساس خود را با آرامش و تدبیر بیان کنید. شما مشکل چندانی با خشم ندارید. البته همیشه جا برای پیشرفت وجود دارد، زیرا هیچکدام از ما کامل نیستیم. ممکن است در بعضی موارد و بعضی مسائل کم بیاورید.

نمره ۷-۱۸ اوضاع شما خوب است، ولی می‌تواند خیلی خیلی بهتر بشود

شما در خیلی موارد می‌توانید خشم را مدیریت کنید، ولی متأسفانه در بعضی موارد از عهده‌اش بر نمی‌آید. (خود من تا پارسال جزو همین دسته بودم) اگر شما درک کنید برآستی چه چیزی شما را عصبانی می‌کند (ABC خشم) و برای موارد تکراری خشم، سناریونویسی کنید، آرامش خیال فراوانی تجربه خواهید کرد. پیشنهاد می‌کنم محصول آموزشی «**خداحافظ خشم! سلام آرامش...**» را تهیه کنید و در طول یک سال دست کم شش بار تمرینات آن را انجام بدهید.

۶-۰ شما خشم را مدیریت نمی‌کنید بلکه خشم شما را مدیریت می‌کند

راستش وضعیت شما قدری نگران کننده است، چون ممکن است خشم کار دستتان بدهد. پیشنهاد می‌کنم محصول آموزشی «**خداحافظ خشم! سلام آرامش...**» را تهیه کنید و تمرینات آن را انجام بدهید و همچنین مشاوره دریافت کنید.



این آزمون را در اختیار همه عزیزان خود قرار بدهید تا کشوری آرام و شاد داشته باشیم.

دوستتون دارم
دکتر آناهیتا چشمه‌علایی