اختبار العصبية للبنات؟

هل تفقدين أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟

هذا هو السؤال الذي سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط.. ما عليكم إلا أن تجيبوا على الأسئلة وتحسبوا مجموع النقاط التي حصلتم عليها وترون النتيجة.

السؤال الأوّل:

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

أ) تدفعينه جانباً لتنزلي؟

ب) تربتين على ذراعه وتنبهينه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه؟

ت) تنتظرين أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لستِ الوحيدة التي تريد أن تنزل؟

السؤال الثاني:

أنتِ في طابور دفع الحساب بالسوبر ماركت.. ويطلب رجل أن تسمحي له بأن يسبقكِ لأن معه مشتريات قليلة..

أ) تقولين له أن عليه أن يحترم الصف كما فعلتِ أنتِ؟

ب) تتركينه يسبقكِ فقط إذا كنتِ تقفين في الصف منذ مدة قصيرة؟

ت) تعطيه مكانك؟

السؤال الثالث:

ارتديت أجمل ملابسك لأنكِ ستخرجين مع صديقاتك.. وبينما تسيرين للقائهن تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنثر طيناً من الشارع على ملابسك..

أ) تسبين وتلعنين قائد السيارة؟

ب) تنددين للمارة من حولك بقادة السيارات الرعناء، قراصنة الشوارع؟

ت) من حسن الحظ أنكِ لم تبتعدي كثيراً عن المنزل، فيمكنكِ أن تعودي لتنظيف ملابسك؟

السؤال الرابع:

لأكثر من ساعة تشكو لكِ إحدى صديقاتك من مشاكل خاصة بها بطريقة تثير أعصابك..

أ) تنصحينها بأن تذهب لوالديها أو أن تذهب إلى محلل نفسي؟

ب) تسرحين بفكرك عما تقوله وقد أدركك الملل؟

ت) تحاولين أن تهدئيها وتقترحين عليها حلولاً لها.

السؤال الخامس:

يغضبك جدّاً شيء أو شخص ما..

أ) تثورين وتقلبين الدنيا على كل من حولك؟

ب) لا تتسرعين في الكلام أو التصرف كي لا تتورطي فيما قد تندمين عليه؟

ت) تحاولين أن تهدئي أعصابك وأن تتعقلي في الموضوع؟

الإجابة: (أ) = 5 نقاط.

الإجابة: (ب) = 3 نقاط.

الإجابة (ت) = نقطة واحدة.

من 5 إلى 11 نقطة:

أنتِ متحكمة تماماً في أعصابك، تتحاشين الخناقات والاصطدامات، يراكِ الناس هادئة ومسالمة لا يمكن أن يضايقكِ شيء أو تشتركين في مشادات في المنزل أو عراك مع أصدقائك في المدرسة.

نصيحة: لا يمكن أن تلغي تماماً عاطفة غضبكِ وأن تتحاشى أن تختلفين مع الآخرين وتعترضين على بعض أفعالهم وأقوالهم، الغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبتي غضبكِ وعصبيتكِ بداخلك.

من 12 إلى 18 نقطة:

أنتِ مرنة متحكمة في نفسك.. تعرفين دائماً أن تكبتي غضبكِ كي لا تدخلين في مواجهات مباشرة.. بدون أن تتنازلي عن التعبير عن رأيك.. أنتِ معروفة ببرودة أعصابك حتى في الحوارات الحامية.. شكراً على مرونتك ومقدرتك على التفاوض.. أنتِ تنجحين دائماً في تحاشي الاصطدام.. مع عدم التساهل في موقف أو الهرب من الصراعات التي تدخل فيها.. التي تبقى دائماً شفوية وبدون تفجرات.

من 19 إلى 25 نقطة:

أنتِ مندفعة جدّاً.. التحكم في أعصابك شيء لا تعرفيه.. أنتِ تنفجرين غاضبة حتى في التوافه بدون أن تنجحي في التحكم في نفسك.. إذا عارضك الحظ أو أحد تبدأين بقذف الأشياء التي حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطقين به.. وبعد مرور دقائق قليلة.. تعودين هادئة رزينة كما كنتِ من قبل وقد غفرتي تماماً ما فجر غضبك..

نصيحة: تحكمي في أعصابك كي لا ينفر الناس منك.

المصدر: كتاب تحقيق رغباتك