این یک تست خودشناسی است که شما می‌توانید با پاسخ دادن به سوالات خود را محک زده و بدانید که چقدر جسارت دارید؟ جسارت به معنای پر رویی و گستاخی نیست و حتی به معنی اعتماد به نفس بالا هم نیست! بلکه جسارت به معنی بهترین عملکرد در وضعیت بحرانی است (خجالتی نبودن) واین رفتار باید به نحوی باشد که انسان متضرر نشود در اینجا پنج سوال وجود دارد که هر کدام دارای پنج گزینه است وشما هر یک از سوالات رابر حسب عملکرد خودتان پاسخ دهید و برای هر سوال یک گزینه را انتخاب نمایید.

**سوالات**

1- تصور کنید که در صف ایستگاه اتوبوس هستید، زمانی که اتوبوس می‌رسد شخصی بدون نوبت، خودش را جلوی شما جا می‌دهد و می خواهد وارد اتوبوس شود در این جور مواقع شما معمولاً کدام یک از این اقدامات را انجام می‌دهید (فقط یک مورد)؟

A- با او برخورد جدی می‌کنم و معمولاً بسیار عصبانی وناراحت می‌شوم.

B- به او نگاه تذکر دهنده ای می‌کنم و حداکثر سری به حالت تاسف برای کار زشت او تکان می‌دهم ولی در هر صورت اجازه می‌دهم سوار شود.

C- از پشت سر به شانه او می‌زنم و با آرامش به او می‌گویم: ببخشید آخر صف این جا نیست!

D- در اینطور مواقع احتمال دارد با عصبانیت و تندی با او درگیر شوم در هر صورت به هیچ وجه نمی گذارم که جلوتر از من سوار شود.

E- معمولاً در این جور موارد به این افراد بی فرهنگ جیزی نمی گویم چون مطمئنم این افراد درست بشو نیستند.

2- در مواقعی که نمی خواهید با کسی درگیری ومشاجره داشته باشید و به اصطلاح کوتاه می‌آیید چه احساسی دارید

A- نمی خواهم به خاطر مساله کوچکی درگیر شوم ووقت خود را تلف کنم.

B- می ترسم به خاطر یک مساله کوچک مورد ضرب وشتم قرار گرفته وآسیب جدی ببینم.

C- درگیری را کار درستی نمی دانم ولی اگر مجبور شوم این کار را می‌کنم

D- هرگز کوتاه نمی آیم، به هر قیمتی که برایم تمام شود

E- در مواقع درگیری احساس خوبی ندارم برای همین درگیر نمی شوم.

3- تصور کنید که برای دیدن فیلم مورد علاقه‌تان به سینما رفته اید و در حین دیدن فیلم متوجه عده ای می‌شود که در پشت سر شما شروع به صحبت کرده اند به طوری که شما متوجه بعضی از قسمت های فیلم نشده اید در این جور مواقع چه می‌کنید؟

A- ترجیح می‌دهم سکوت کنم وچیزی به آنها نگویم در حالی که از درون عصبانی و ناراحت می‌شوم.

B- حتماً. به مسئول سالن اطلاع می دهم تا به آنها تذکر دهد.

C- بر میگردم و با لحنی آرام و مودبانه به آنها می‌گویم: ببخشید سر وصدای شما نمی گذارد که من متوجه فیلم بشوم.

D- معمولاً در این جور موارد نمی توانم جلوی خودم را بگیرم بنابراین به احتمال زیاد با آن ها به شدت برخورد کرده و درگیر می‌شوم.

E- در حالی که چند بار برمیگردم فقط به آن ها نگاه اعتراضی آمیزی می‌کنم و در نهایت احتمال دارد با عصبانیت سالن سینما را ترک کنم.

4- شاید برای شما پیش آمده که از فروشگاهی در محله تان کنسروی را خریده باشید و وقتی که به منزل رفتید متوجه شده اید که از تاریخ مصرف آن مدتی گذشته است در این طور مواقع چه اقدامی انجام می‌دهید؟

A- قوطی کنسرو را دور انداخته و از فروشگاه دیگری خرید می‌کنم و شاید چندان عصبانی نشوم.

B- قوطی را بر می‌دارم وبه نزد فروشنده می‌روم و با عصبانیت با او برخورد می‌کنم و بدون اینکه پول آن را پس بگیرم با ناراحتی برمی گردم و شاید دیگر هرگز از آن فروشگاه خرید نکنم.

C- آن را نزد فروشنده برده وبه آرامی به او می‌گویم نباید این جور مواد غذایی را بفروشید پس لطفا این را پس بگیرید و پولم را میگیرم و شاید باز هم از آن فروشگاه خرید کنم.

D- شکایتی تنظیم کرده وهمراه با کنسرو به مراجع ذیصلاح رجوع می‌کنم. تا با آن فروشنده برخورد جدی صورت گیرد.

E- در این جور مواقع بسیار ناراحت وعصبانی می‌شوم وشاید حتی پیش فروشنده نروم ولی در هر صورت هرگز از او خرید نخواهم کرد.

5- اگر روزی سوار اتوبوس شوید وشخصی از شما بلیت بگیرد وآن را به راننده بدهد بدون اینکه پول آن را بپردازد معمولاً در این جور مواقع چه برخوردی می‌کنید؟

A- من فکر می‌کنم که یک بلیت ارزش چندانی ندارد.

B- به او می‌گویم :عذر می‌خوام پول بلیت مرا بدهید واگر نپرداخت اهمیت نمی دهم.

C- نگاه آرامی به او می‌اندازم تا خجالت بکشد چون آنقدر پر رونیستم تا پول یک بلیت را بخواهم.

D- با جرات به او می‌گویم پول بلیت را بدهید واگر نداد او را مجبور می کنم که بلیت مرا پس بدهد.

-E معمولاً موارد بزرگ تر و با ارزش‌تری را به دلیل خجالت کشیدن از دست داده ام چه برسد به یک بلیط کم ارزش!

**امتیازات:** بعد از این که گزینه های خود را انتخاب کردید برای هر یک از گزینه های مشخص شده مانند این الگو یک امتیاز درنظر بگیرید.

A=1, B=2, C=3, D=4, E=5

**تفسیرآزمون**

* **بین 5 تا 13:** باید بدانید که دارای جسارت اجتماعی ضعیف تا متوسط هستید قطعا هر قدر که به عدد 13 نزدیک تر باشید وضعیت بهتری خواهید داشت و این در حالی است که احتمالاً در اکثر مواقع از حقوق خود می‌گذرید ویا این که نمی توانید حرف دلتان را بزنید و بر خلاف انتظار خود عمل می‌کنید.
* **از 14 تا 15:** باید بدانید که شما دارای بهترین حد مطلوب از یک جسارت اجتماعی هستید در صورتی که کسی نمی تواند حق شما را بخورد واگر هم چیزی را ببخشید این کار را آگاهانه و بر حسب شناخت انجام داده‌اید.
* **بیشتر از عدد 15:** باید بدانید که شما دارای جسارت اجتماعی لازم ومفیدی هستید ولی احتمالاً تا حدی آن را با عصبانیت وپرخاشگری مخلوط می‌کنید وگاهی متوجه می‌شوید که به خاطر مسایل جزیی درگیر و عصبانی شده اید.