

اللَّهُمَّ احْمِ
الْعَرْنَ أ!

آموزش مهارت‌های زندگی

مدیریت خشم

دکتر فرشته موتابی، دکتر لادن فتی

سرشناسه : موتابی، فرشته، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور : مهارت مدیریت خشم / فرشته موتابی، لادن فتی.
مشخصات نشر : تهران: میانکوشک، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۲۰ ص.؛ جدول؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
فروست : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۳].
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۹-۹، دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷.
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.
موضوع : راهنمای مهارت‌های زندگی.
موضوع : رفتار -- تغییر و تعدیل.
موضوع : خشم.
شناسه افزوده : فتی، لادن، ۱۳۴۳ -
رده‌بندی کنگره : LB۳۶۰۵/م۸م۹ ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی : ۳۷۸/۱۹۸
شماره کتاب‌شناسی ملی : ۲۸۶۳۳۶۲

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی (۳): مدیریت خشم

نویسندگان: دکتر فرشته موتابی، دکتر لادن فتی

ناشر: انتشارات میانکوشک

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

شابک دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۹-۹

پیش‌گفتار

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه‌زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند.

تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی که حاصل تکامل طبیعی فرهنگ‌ها، رشد و پیشرفت تکنولوژی، دسترسی به انواع اطلاعات (مفید و غیرمفید) و فروریختن مرزهای فرهنگی و اجتماعی است، زندگی انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی روبه‌رو ساخته است. امروزه همگام با توسعه زندگی شهرنشینی و فرایند صنعتی‌شدن فزاینده کشورهای در حال توسعه، آموزش و تربیت کودکان به‌نحو فزاینده‌ای از خانواده‌ها به نهادهای آموزشی سپرده می‌شود و این در حالی است که همواره جهت‌گیری آموزشی این نهادها بر ارائه اطلاعات و دانش معطوف بوده است و به همین دلیل کودکان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت‌هایی که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، محروم می‌مانند. در زندگی امروزه هزاران پرسش مطرح شده، که چرا با وجود پیشرفت‌های فزاینده حاصل شده، هنوز:

- ♦ دست‌یابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدف‌مند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست؟
- ♦ چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوانند؟
- ♦ چرا توانایی و مهارت نه گفتن «قاطعیت» به پیشنهادات نابه‌جای دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟
- ♦ چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟
- ♦ چرا زندان‌ها پر از افرادی است که جرم آنها قتل به‌علت ناتوانی در کنترل و غلبه بر یک لحظه خشم خویش بوده است؟

و خیلی از پرسش‌های دیگر که با طرح موضوعی مهم به نام «مهارت‌های زندگی» می‌توان امکان پاسخ‌گویی به آنها را پیدا کرد و در این مجموعه کتاب‌ها به آنها پرداخته شده است.

دکتر عباسعلی ناصحی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر عصمت باروتی

مشاور وزیر و سرپرست دفتر امور زنان
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی در امور زنان

مهارت مدیریت خشم

هدف کلی:

آشنایی و توانمندسازی در زمینه
مهارت مدیریت خشم

اهداف ویژه:

- ۱- آشنایی با خشم و ویژگیهای آن
- ۲- افزایش توانایی در زمینه مدیریت خشم

خشم

امیر و نوید در دانشگاه هم کلاس هستند. آنها دوستان خوبی برای هم به شمار می‌آیند. با این حال چند روز پیش میان آنها به هم خورد. آنها با گروهی از دوستان خود در حال صحبت بودند که نوید شروع به شوخی در مورد لهجه و نحوه حرف زدن امیر کرد. امیر ابتدا سعی کرد خود را کنترل کند، ولی پس از مدت کوتاهی از کوره دررفت. او فکر کرد که نوید او را مسخره می‌کند، شدیداً عصبانی شده و شروع به اعتراض نسبت به رفتار نوید کرد. نوید سعی کرد به شوخی خود ادامه دهد ولی طولی نکشید که آنها با هم درگیر شدند.

به نظر شما چه عواملی باعث این اتفاق شدند؟ شوخی نوید؟ عصبانیت امیر؟ یا نحوه ابراز این خشم؟ آیا برای شما نیز چنین مواردی پیش آمده است؟

تعریف خشم

خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود. **خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود.** این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد.

با این که خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، در موارد زیادی اتفاق بیفتد، و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می‌تواند مشکل‌ساز شود.

فعالیت شماره ۱

خاطره‌هایی از موارد عصبانیت خود یا دیگران را به یاد بیاورید. در صورت امکان از دوستان خود نیز بخواهید مواردی از خشم خود را تعریف کنند. سپس به سؤالات زیر پاسخ داده یا به اتفاق گروه در مورد آنها بحث کنید:

- در کدام یک از موارد ذکر شده، فرد مزبور حق داشته عصبانی شود؟
- در کدام یک، عصبانی شدن به ضرر وی بوده؟
- در کدام یک از موارد، رفتار فرد عصبانی مناسب بوده است؟
- اگر در یکی از موارد، مشکلی برای فرد پیش آمده، این مشکل به علت عصبانیت وی بوده یا رفتار ناشی از عصبانیت؟

احتمالاً متوجه شده‌اید که در اکثر موارد رفتار فرد عصبانی، ناسازگارانه بوده است. به عبارت دیگر نمی‌توان خشم و عصبانیت را از زندگی حذف کرد ولی می‌توان آن را کنترل نمود. شاید بتوان گفت که ما حق داریم گاهی عصبانی شویم ولی حق نداریم رفتارهای پرخاشگرانه داشته باشیم. در این کتاب کار یاد خواهیم گرفت از یک سو میزان عصبانیت خود را کاهش داده و از سوی دیگر جلوی رفتارهای پرخاشگرانه خود را بگیریم.

فعالیت شماره ۲

با دوستان خود برگه شماره ۱ را خوانده و نظر خود را در مورد جملات نوشته شده بر آن بگویید. به نظر شما کدام یک درست و کدام نادرست است؟ فهرستی از عقاید خود و دوستانتان را در مورد خشم و پرخاشگری تهیه کرده و درستی آن‌ها را بررسی کنید.

فعالیت شماره ۳

سعی کنید موقعیتی را که طی آن شدیداً دچار خشم شده بودید، یادآوری کنید. سعی کنید تمام جزئیات آن موقعیت حتی آنچه را که به خود می‌گفتید به یادآورید. برگه شماره ۲ را برداشته و در ستون اول آن بنویسید که هنگام احساس خشم چه حس‌هایی را تجربه می‌کردید؟ (منظور این است که چه حالت‌های جسمی را احساس می‌کردید؟)

در ستون دوم، هر یک از علائم را از نظر ترتیب ظهور آنها نمره‌گذاری کنید. بدین ترتیب که در برابر اولین حسی که هنگام خشم تجربه می‌کنید شماره‌ی ۱ و به ترتیب، ۲ و ۳ و... بگذارید.

علائم هشدار دهنده‌ی بروز خشم

یک نکته بسیار مهم در مورد کنترل خشم این است که به محض ایجاد خشم بتوانیم آن را تشخیص داده و پیش از شدت پیدا کردن به کنترلش پردازیم. برای این کار بهتر است نسبت به علائم اولیه ایجاد خشم در خود حساس شده و آنها را به محض بروز بشناسیم. این علائم در تمام افراد یکسان نیست. به موارد زیر توجه کنید :

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- گشاد شدن مردمک چشم
- منقبض شدن عضلات
- تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی)
- داغ شدن یا یخ کردن
- بی‌حس شدن برخی قسمت‌های بدن
- تغییر تنفس

این موارد برخی از علائم خشم هستند. هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این علائم را تجربه می‌کند. شما هنگام عصبانیت کدامیک از این علائم را دارید؟ برخی افراد معتقدند که خشم به صورت احساس فشاری شروع می‌شود که ناگهان از سمت قلب (دل) آدم شروع شده و در تمام بدن پخش می‌شود.

ترتیب ظهور این علائم نیز بسیار مهم است. اولین علامتی که هنگام خشم در شما بوجود می‌آید کدام است؟ علائم بعدی کدامند؟ از زمان ظهور کدام علامت به بعد است که دیگر کنترل خشم سخت می‌شود؟ شاید با توجه به یادداشت‌های خود در ستون دوم برگه شماره‌ی ۲ بتوانید این موارد را استخراج کنید.

فعالیت شماره ۴

به سؤال‌های برگه‌ی شماره‌ی ۳ پاسخ دهید. در صورت امکان از دوستانتان بخواهید که آنها نیز به این سؤالات جواب دهند. سپس پاسخهای خود را با دوستانتان مقایسه کنید. آیا همه افراد پاسخ یکسانی به سؤالات داده‌اند؟ با توجه به پاسخ‌هایی که به سؤال سوم برگه شماره‌ی ۲ داده شده، فکر می‌کنید چه چیزی باعث می‌شود موقعیت و شرایط خاصی سبب عصبانیت کسی شود در حالی که برای بقیه این طور نیست؟

موقعیت‌های ایجادکننده خشم

یکی از اولین کارهایی که برای کنترل خشم لازم است، شناختن موقعیت‌ها و شرایطی است که احتمال دارد در آنها دچار خشم شویم.

جالب است بدانیم که در اکثر موارد، افراد آشنا و مورد علاقه بیش از بیگانگان باعث خشم ما می‌شوند. معمولاً خشمی که ناشی از رفتار افراد نزدیک به ماست، پابنده‌تر و شدیدتر از خشمی است که نسبت به افراد بیگانه یا کسانی که مورد علاقه‌مان نیستند داریم. تحقیقات نشان می‌دهد که در اکثر مواقع علت اصلی خشم، ناکامی است. ناکامی حالتی است که وقتی فرد به دلایلی نتواند به خواسته خود برسد، ایجاد می‌شود. عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می‌کنند شامل موارد زیر نیز می‌باشد:

- ✓ قطع شدن یک کار مورد علاقه
- ✓ مورد ظلم واقع شدن
- ✓ مسخره یا تحقیر شدن
- ✓ قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران
- ✓ مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن
- ✓ گول خوردن
- ✓ آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی یا غیرعمدی)

حتماً با مواردی روبرو شده‌اید که باعث عصبانیت فردی می‌شود، در حالی که چنین اثری در دیگران ندارد. شاید این سؤال برای شما مطرح باشد که چرا افراد مختلف در یک موقعیت مشابه، احساس متفاوتی دارند یا لاقلاً شدت احساسشان فرق می‌کند؟

به مثال زیر توجه کنید:

نسترن و رعنا دوست هستند. آنها قرار است که به اتفاق یکی دیگر از همکلاسه‌های شان پروژه‌ای را انجام داده و تحویل دهند. هردو نفر آنها برای تکمیل قسمت مربوط به خود تلاش کرده و سر موعد آن را آماده کردند. ولی چند روز پس از موعد مقرر دوستشان به آنها اطلاع داد که نتوانسته کارش را تمام کند و تکمیل کار یک هفته دیگر طول می کشد. نسترن از این موضوع شدیداً عصبانی شد، به طوری که به دوستش پرخاش کرد. ولی رعنا تا این حد عصبانی نبود و درصدد پیدا کردن راه حلی برآمد. به نظر شما چرا احساس آنها در این مثال متفاوت بود؟

..... نسترن عصبانی بود، چون

.....

..... رعنا عصبانی نبود، چون

.....

به نظر می‌رسد تفسیر ما از موقعیت، بیش از خود آن موقعیت اهمیت دارد. پس در بسیاری موارد ما ممکن است از کسی برنجیم و خشمگین شویم، در حالی که آن فرد قصد رنجاندن ما را نداشته ولی ما این طور برداشت کرده‌ایم.

فعالیت شماره ۵

خاطره یا موضوعی را که هنوز هم احساس خشم در شما ایجاد می‌کند، به ذهن بیاورید. سعی کنید تمام جزئیات را یادآوری کنید. این کار را تا جایی ادامه دهید که احساسی مشابه همان احساس خشم را داشته باشید.

آنچه را که از فکرتان می‌گذرد (آنچه را که به خود می‌گویید) بنویسید. این افکار را با دوستان صمیمی خود در میان گذاشته و نظر آنها را بپرسید. آیا آنها با شما هم عقیده اند یا معتقدند که می‌توان نوع دیگری نیز به موضوع نگاه کرد؟

یکی دیگر از افکار خود را انتخاب کرده و حدس بزنید که اگر دیگران در آن موقعیت قرار داشتند آیا همین فکر را می‌کردند؟ چرا؟ چه فکر دیگری می‌کردند.

شیوه‌های ابراز خشم

واکنش افراد مختلف به احساس خشم متفاوت است. به مثالهای زیر توجه کنید:
احمد جزوه مربوط به امتحان فردا را ندارد. او معمولاً سر کلاس‌ها جزوه
ننوشته و پیش از امتحان جزوه دوستانش را می‌گیرد. او قبلاً چند بار
جزوه شهریار را گرفته بود ولی با تأخیر یا با کم و کسر به وی برگردانده
بود. حال باز هم به سراغ شهریار رفته و با اصرار می‌خواست که جزوه‌اش
را بگیرد، به طوری که شهریار عصبانی شد. به نظر شما شهریار چه
رفتارهایی ممکن است نشان دهد؟ هر چه را که به نظرتان می‌رسد
بنویسید:

.....(الف)

.....
.....
.....

.....(ب)

.....
.....
.....

.....(ج)

.....
.....
.....

.....(د)

.....
.....
.....

الف) برخی افراد هنگام خشم، سعی می‌کنند آن را نشان ندهند. آنها شدیداً رفتار خود را کنترل کرده و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی‌دهند. گفته می‌شود که این افراد خشم خود را فرو می‌خورند. در مثال احمد و شهریار، کدام یک از رفتارهای شهریار در این گروه قرار می‌گیرند؟

.....
.....

فکر می‌کنید این شیوه چه عواقبی دارد؟

پیامدهای منفی

پیامدهای مثبت

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ب) برخی افراد هنگام احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهند. برای مثال با صدای بلند داد می‌زنند، ناسزا می‌گویند، دیگران را کتک می‌زنند، یا وسایلی را پرت کرده یا می‌شکنند. به عبارت دیگر، با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می‌زنند. در مثال قبل، کدامیک از رفتارهای شهریار در این گروه قرار می‌گیرند؟

.....
.....

رفتارهای پرخاشگرانه چه عواقبی در پی دارد؟

پیامدهای منفی

پیامدهای مثبت

.....
.....
.....

گفته می‌شود که در اکثر مواقع رفتارهای قاطعانه، سازگارانه ترین رفتارها در هنگام احساس خشم هستند. شما در بخش دیگری از این دوره آموزشی رفتارهای قاطعانه و نحوه انجام آنها را یاد می‌گیرید.

فعالیت شماره ۶

خاطره یا موضوعی را که هنوز هم احساس خشم در شما ایجاد می‌کند، به ذهن آورده و سعی کنید تمام جزئیات را به یاد بیاورید. آنچه را در آن شرایط به خود می‌گفتید، یادآوری کنید. این کار را تاجایی ادامه دهید که باز هم مشابه همان احساس را داشته باشید. سپس تمرین آرام سازی را بر اساس آن چه که در برگه شماره ۶ نوشته شده، انجام دهید. به تفاوت احساسی که دارید با حالت قبلی توجه کنید.

شیوه‌های عملی مدیریت خشم

الف) ایجاد تغییر در محیط / ترک موقعیت

گاهی در محیطی که قرار داریم عواملی وجود دارد که آستانه تحریک ما را در مورد خشم پایین آورده یا حتی باعث عصبانیت ما می‌شوند. حذف این عوامل در صورت امکان، یا حتی ترک محیط می‌تواند باعث کاهش میزان خشم ما شود. پس اگر عصبانی هستید، سعی کنید برخی عوامل محیط را تغییر دهید مثلاً برای کاهش سروصدا، تلویزیون یا رادیو را خاموش کنید، نور را تنظیم کنید، اطراف خود را مرتب کنید. در شرایطی که احتمال می‌دهید ادامه حضور شما در آن محیط باعث درگیری شود، می‌توانید محیط را ترک کنید.

ب) مقابله با افکار منفی

قبلاً دیدیم که تفسیر ما از موقعیت و آنچه که به خود می‌گوییم می‌تواند باعث خشم یا آرامش ما شود. بنابراین هنگام خشم به افکار خود توجه کنید. دقت کنید که آیا می‌توان به نوع دیگری به موضوع نگاه کرد؟ به مثالهای زیر توجه کنید:

افتضاح است. وحشتناک است. همه چیز خراب شد. خیلی بد شد. حق دارم ناراحت باشم، ولی دنیا به آخر نرسیده.

همیشه همین‌طور است. هیچ وقت ملاحظه مرا نمی‌کند. اصلاً به فکر من نیست. رفتار بدی داشت. می‌توانست بیشتر حال مرا رعایت کند.

مخصوصاً این کار را کرد. می‌خواهد مرا خراب کند. از من متنفر است. معلوم نیست چرا این کار را کرده. شاید هم تصادفی باشد. درست است که رفتار بدی کرد ولی رفتار او با همه همین‌طور است.

باید داد بزنم تا حساب ببرد. اگر چیزی نگویم فکر می‌کند نفهمیده‌ام. باید به او نشان بدهم که ناراحت شده‌ام، ولی نه با داد زدن. می‌توانم منطقی با او صحبت کنم و حرفهایم را بزنم.

پ) آرام‌سازی

آرام‌سازی روش مناسبی برای کاهش خشم می‌باشد. در این کتاب کار یکی از انواع روش‌های آرام‌سازی ارائه شده است. این روش یا هر روش دیگری برای آرام‌سازی، می‌تواند برای شما مفید باشد. تمرینات یوگا، تمرکز ذهن و نظایر آن نیز می‌توانند مفید باشند.

ت) حل مشکل

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم واکنشی طبیعی نسبت به آن می‌باشد. ولی اگر تسلیم خشم خود شویم، ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده تر کند. در چنین مواقعی بهتر است در کنار کنترل خشم خود راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابیم. مهارت حل مسئله، یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکلاتی را به افراد می‌آموزد.

ث) ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانه

کنترل خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید، بلکه شامل ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانه است. رفتار جرأت‌مندانه رفتاری است که شما به وسیله آن می‌توانید بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهید که از آنها رنجیده یا عصبانی شده‌اید.

فعالیت شماره‌ی ۷

به همراه دوستانتان یکی از سناریوهای برگه شماره‌ی ۵ را اجرا کنید. سعی کنید از روشهایی که یاد گرفته اید برای کنترل خشم خود استفاده کنید. سپس خود را ارزیابی کرده و در صورت لزوم یک بار دیگر همان سناریو را اجرا کنید.

برگه شماره ۳

۱- چه کسانی بیشتر از بقیه باعث عصبانی شدن شما می‌شوند؟

.....

.....

.....

.....

.....

۲- در چه زمانهایی بیشتر احتمال دارد که عصبانی شوید؟

.....

.....

.....

.....

.....

۳- چه شرایطی بیشتر باعث عصبانیت شما می‌شود؟

.....

.....

.....

.....

.....

برگه شماره‌ی ۴

- ۱- سعی کنید یک اتاق ساکت و جایی راحت برای نشستن پیدا کنید.
اگر چنین شرایطی وجود ندارد اشکال ندارد، سعی کنید تا جایی که می‌توانید مکان راحتی را پیدا کنید.
- ۲- در یک وضعیت راحت بنشینید. دست‌ها و پاهایتان را بصورت آزاد قرار دهید.
نباید دست‌ها و یا پاهایتان روی هم دیگر قرار گیرند. دست‌هایتان را به وضعیتی راحت روی شکم خود بگذارید.
- ۳- از طریق بینی خود «دم» را انجام داده و تا ۴ بشمارید.
در این شرایط هوا را داخل شکم خود پر کنید، طوری که دست‌هایتان که روی شکم قرار دارد بالا بیاید. نباید ریه‌هایتان را منبسط کنید.
- ۴- در حالی که از ۱ تا ۶ می‌شمارید عمل «بازدم» را از طریق دهان انجام داده و هوا را خارج کنید.
- ۵- برای آرام شدن، این مراحل را ۱۰ بار انجام دهید. وقتی می‌خواهید تمرین کرده یا تنفس عمیق را به عنوان یک تمرین روزانه انجام دهید، می‌توانید آن را ۱۵-۱۰ دقیقه طول دهید.

برگه شماره‌ی ۵

در حال درس خواندن برای امتحان فردا هستید. تمام هفته وقت‌تان پر بود و این آخرین فرصت برای مطالعه است. ناگهان دوست، برادر یا خواهرتان همراه با دوستانش سر رسیده و بدون توجه به شرایط شما صدای موزیک را بلند کرده و با صدای بلند صحبت می‌کنند. به آنها اعتراض می‌کنید، ولی قبول نکرده و می‌گویند که تو می‌توانی جای دیگری را برای درس خواندن انتخاب کنی.

یکی از دوستانتان کتاب / فیلم / نوار مورد علاقه شما را قرض گرفته بود. پس از چند بار تذکر امروز آن را پس آورده ولی متوجه می‌شوید که آن را خراب کرده است. وقتی به او می‌گویید، انکار کرده و می‌گوید که از اول همین‌طور بوده است.

مدتی طولانی در صف بانک ایستاده‌اید. کمی به نوبت شما مانده که یکی از مشتریان بانک رسیده و پس از سلام با مسئول باجه، بدون رعایت نوبت به انجام کار خود می‌پردازد.