www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۸/۲۰/۰۴

# آزمون جرأت‌ورزی (درجه ناراحتی)

## گمبریل و ریچی

دستور اجرا: عبارت‌های زیر هر یک مربوط به موقعیتی هستند که ممکن است به طور معمول با آن روبرو شوید. میزان و شدت ناراحتی خود را در هنگام روبرو شدن با آن موقعیت‌ها با گذاشتن علامت * جلوی پاسخ مورد نظرتان نشان دهید.

۱- رد کردن تقاضای دوستتان در هنگامی که بخواهد کتابی را از شما قرض کند.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۲- تعریف کردن از دوستتان.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۳- تقاضا و یا درخواستی از دوست یا کس دیگری داشتن.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۴- معذرت خواستن در هنگامی که اشتباه می‌کنید.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۵- رد کردن تقاضای کسی که بخواهد شما را به جایی دعوت کند.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۶- گفتن این موضوع به کسی که کاری کرده و شما را به دردسر و زحمت انداخته است.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۷- سؤال‌های خصوصی از کسی پرسیدن.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۸- قطع کردن حرف یکی از دوستانتان که دارد پرحرفی می‌کند.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

www.mihanbook.com
تاریخ انتشار
۱۳۹۷/۲۰/۰۳

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۹- شروع کردن گفتگو با یک غریبه.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۰- تقاضا کردن از یک دوست که به خانه شما بیاید.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۱- تقاضای مجدد از کسی که یک بار قبلاً تقاضای شما را رد کرده است.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۲- وقتی در یک بحث موضوعی را متوجه نمی‌شوید مجدداً از طرف مقابل خواستن که آن را برایتان بازگو کند.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۳- بحث آزادانه با کسی که از رفتار شما انتقاد کرده است.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۴- برگرداندن چیزهای خریداری شده که عیبی در آنها وجود داشته است به فروشندگان آنها.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۵- نشان دادن عقیده‌ای که مخالف با عقیده طرف مقابل شما باشد.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۶- گفتن به کسی که کاری کرده یا حرفی زده که مناسب شما نیست.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۷- گفتن خبرهای خوب در مورد خودتان به شخص دیگر.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۸- مقاومت کردن در مقابل شخص محترمی که تقاضایی از شما می‌کندک ه مایل نیستید آن را انجام دهید.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۲۰/۰۳

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۱۹- بحث کردن با کسی که از کارهای شما ایراد می‌گیرد.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۲۰- درخواست بازگرداندن چیزی که به کسی قرض داده‌اید.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۲۱- قبول کردن و پذیرفتن تعریفی که از شما می شود.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

۲۲- جلوی کسی را که در یک جمع باعث مزاحمت شما شده است را گرفتن.

اصلاً ناراحت نمی‌شوم q  کمی ناراحت می‌شوم q  به طور متوسط ناراحت می‌شوم q

زیاد ناراحت می‌شوم q  بسیار زیاد ناراحت می‌شوم q

www.mhrn.ir