

## Adolescence Self-Assertiveness

در این چند صفحه به موقعیت هایی بر می خورید که ممکن است در گذشته با آن مواجه شده یا نشده باشید. می خواهیم بدانیم معمولا در هر موقعیت چه می کنید. لطفا دور پاسخی که در آن موقعیت انجام می دهید، دایره بکشید.

۱) شما و بهترین دوستان چهار بلیط برای مسابقه والیبال دارید. دوستان دیگر شما نیامده اند و برای هر کدام از شما یک بلیط اضافه گذاشته اند. بهترین دوست شما می گوید: اگر بلیط اضافه خود را به من بدهید، سعی می کنم آن ها را بفروشم، او هر دو بلیط را می فروشد، اما پول شما را نمی دهد:

ا) کار دوستان را قبول می کنید، برای این که فکر می کنید دوستان با فروش بلیط ها این پول اضافه را به دست آورده است.

ب) به آرامی می گوئید پولم را بده.

ج) به او می گوئید تو کلک زده ای اگر پولم را ندهی، دوستیم را با تو قطع می کنم.

۲) مادرتان شما را برای خرید مواد غذایی به فروشگاه می فرستد، فروشگاه شلوغ است و شما با صبر و حوصله در صف می ایستید تا پول آن چه را که برداشته اید، به صندوق دار بدهید. مادرتان به شما گفته عجله نکنید. ناگهان خانمی که پشت سر شماست با چرخ خریدی که در دست دارد شما را فشار می دهد و می گوید، هی اجازه می دهید جلوتر از شما حساب کنم، من عجله دارم.

ا) از رفتار آن زن خوششان نمی آید، ولی خودتان را آرام می کنید و می گوئید، اشکال ندارد و به او اجازه عبور می دهید.

ب) چرخ زن را عقب می زنید و می گوئید این طور اعصاب خودتان را خراب نکنید و از این که جای خودتان را به او بدهید، امتناع می ورزید.

ج) می گوئید بله می بینم، من هم عجله دارم. لطفا در نوبت خودتان بایستید یا به صندوق دیگری بروید.

۳) همکلاسی تان دروغ هایی پشت سرتان پخش کرده است. در نتیجه بیشتر دوستانتان از شما دوری می کنند و حرفهایی پشت سر شما می زنند. امروز ناگهان در بوفه مدرسه به همکلاسی خود برخورد می کنید:

ا) با او صحبت می کنید، وانمود می کنید که در مورد دروغ های او ، چیزی نمی دانید.

ب) می گوئید : خوب، خوب، من خوشحالم که آخرش گیرت آوردم. یک موضوع کوچکی هست که باید با تو تصفیه حساب کنم، دروغگو .

ج) می گوئید: از دروغ هایی که پشت من پخش کردی ناراحتم و تعجب می کنم، چون فکر می کردم که دوست من هستی و مایلم دلیل دروغ گفتنت را برایت توضیح دهم تا آن را حل و فصل کنم.

۴) شما معمولاً به دوستان خود کمک می‌کنید. یکی از دوستان شما بیش از دیگران تقاضای لطف و محبت دارد. در واقع فکر می‌کنید برخی از خواست‌های دوستان غیر منطقی است و از شما سوء استفاده می‌کند، امروز مجدداً این دوست از شما تقاضایی دارد.

ا) به تقاضای او پاسخ مثبت می‌دهید، زیرا دوستی به نظر شما با ارزش است.

ب) از او عذر خواهی می‌کنید و می‌گویید امروز بسیار مشغول هستید و نمی‌توانید به او کمک کنید.

ج) به دوستان می‌گویید: اخیراً خیلی از من تقاضای کمک کرده‌ای که بعضی از آنها غیر منطقی بوده است، این بار نمی‌پذیرم. دوستی باید دوطرفه باشد.

۵) یکی از اعضای تیم بسکتبال مدرسه هستید. مربی به شما قول داده است که همه بچه‌ها شانس بازی کردن را دارند. تنها پنج دقیقه از بازی مانده است و مربی هنوز شما را به بازی راه نداده است.

ا) بلند می‌شوید، به طرف مربی می‌روید، فحش داده و از کوره به در می‌روید.

ب) روی نیمکت باقی می‌مانید و فکر می‌کنید که می‌توانید خیلی چیزها از تماشای بازی دیگران یاد بگیرید.

ج) خودتان را به مربی می‌رسانید و به او یادآوری می‌کنید که هنوز بازی نکرده‌اید.

۶) امروز ورقه امتحانی تصحیح شده تان را به شما برگردانده‌اند. پس از بحث با سایر همکلاسی‌ها، متوجه می‌شوید که به یکی از سوالاتی که پاسخ داده‌اید، نمره عادلانه داده نشده است. روز بعد آموزگارتان را در راهروی مدرسه با شما سلام و احوالپرسی می‌کند.

ا) می‌گویید: سلام، راستی فکر می‌کنم به یکی از پاسخ‌های من نمره عادلانه داده نشده است. ممکن است آن را باهم مرور کنیم؟

ب) می‌گویید: سلام، فکر می‌کنم نسبت به من رفتار غیر منصفانه‌ای داشته‌اید.

ج) فکر می‌کنید اکنون زمان مناسبی برای بحث با آموزگار در خصوص نمره نیست، لذا می‌گویید: سلام، و به راه خود ادامه می‌دهید.

۷) یکی از همکلاسی‌های شما به امتحان نرسیده است. در راه خانه از شما می‌خواهد پاسخ سوال‌های امتحانی را به او بدهید. می‌دانید که قرار است آموزگار همان سوالات را از افرادی که امتحان نداده‌اند، بپرسد. ضمناً از نظر شما این کار عادلانه نیست که دوستان با دانستن جواب سوالات، نمره خوب بگیرند. در این موقعیت:

ا) از دادن ورقه به او امتناع می‌ورزید و می‌گویید ما دیگر دوست نیستیم.

ب) ورقه را به دوستان نمی‌دهید و برای او توضیح می‌دهید که استفاده از این ورقه، کار درستی نیست.

ج) فکر می‌کنید نگهداشتن یک دوست خوب برای شما خیلی با ارزش است، لذا ورقه را به او می‌دهید.

۸) آموزگار مورد علاقه تان از شما می‌خواهد که در یک تحقیق فوق برنامه، روزی دو ساعت با وی همکاری کنید. شما در درس او پیشرفت خوبی دارید، ولی در برخی از دروس دیگر ضعیف هستید و می‌ترسید که قبول نشوید.

ا) می‌گویید درباره اش فکر می‌کنم و بعد سعی می‌کنید تا زود آموزگار خود، دوری کنید.

ب) هرچند مایل به انجام دادن چنین کاری نیستید، ولی می دانید چنانچه امتناع کنید، آموزگارتان از شما ناراحت می شود، بنابراین قبول می کنید.

ج) می گوئید: نه! و توضیح می دهید که دوست دارید کمک کنید، اما وقت سایر درس هایتان گرفته می شود.

۹) برای صرف شام به خانه یکی از دوستانتان دعوت شده اید. وقتی پشت میز می نشینید، متوجه می شوید که همه غذا و سزیجات را که دوست ندارید، در بشقاب شما گذاشته اند. این نوع سبزی شما را قبلا بیمار نموده است. مادر دوستان می گوید، قانون خانه ما این است که همه باید تمام غذای موجود در بشقاب خود را بخورند.

ا) نمی خواهید که خانواده دوستان را خجالت زده کنید، بنابراین به خودتان فشار می آورید تا آن را بخورید.

ب) می گوئید که این سبزی قبلا شما را بیمار نموده و فکر می کنید صحیح نیست که آن را بخورید.

ج) چیزی نمی گوئید، اما برای نشان دادن ناراحتی خود آرام بر می خیزید، میز را ترک می کنید، و به خانه بر می گردید.

۱۰) در صف خرید نرت در سالن یک سینما، ایستاده اید. فیلم چند دقیقه دیگر شروع می شود و دوست ندارید شروع فیلم را از دست بدهید. بالاخره کنار صندوق می روید، جایی که یک خانم در حال حساب کردن است. مردی که پشت سر شماست داد می زند و می گوید که نوبت من است و خانم حسابدار [صندوق دار] اول با او حساب می کند.

ا) به سادگی می گوئید: ببخشید من اول بودم و سعی می کنید نرت را بخرید.

ب) به آن مرد می گوئید: به اعصابتان مسلط شوید و سپس به آن خانم می گوئید، جریان چیست که اول با او حساب می کند.

ج) ناراحت می شوید، اما صبر می کنید تا خانم حسابدار [صندوق دار] سفارش شما را حساب کند و تصمیم می گیرید که دیگر به آن سینما نروید.

۱۱) یک اسباب بازی را از مغازه ای می خرید. وقتی آن را به خانه می برید و باز می کنید، می بینید قسمتهایی از آن ناقص است. به مغازه بر می گردید و می خواهید یا پولتان را پس بدهد یا اسباب بازی معیوب را عوض کند. وقتی باحسابدار [صندوق دار] صحبت می کنید، او می گوید؛ خیلی بد شد اما نمی تواند کاری انجام دهد.

ا) چیزی نمی گوئید، مغازه را ترک می کنید و تصمیم می گیرید دیگر به آن مغازه برنگردید.

ب) نسبت به حسابدار [صندوق دار] عصبانی می شوید، اسباب بازی را به زمین می اندازید و بیرون می روید.

ج) می گوئید: می دانم خیلی بد است، اما اصرار دارم این اسباب بازی یا عوض شود یا پولش را به من برگردانید.

۱۲) آموزگارتان در کلاس با صدای بلند می گوید: پاسخ های شما به سوالات، شباهت زیادی با پاسخ های یکی از همکلاسی هایتان دارد. این دفعه گذشت می کنم، اما بار دیگر تکرار نشود. لکن شما از روی دست دیگران کپی نکرده ایدو می دانید قضاوت آموزگار در مورد تقلب شما، اشتباه بوده است.

ا) چیزی نمی گوئید، کتاب خود را بر می داریدو شروع به خواندن می کنید، گویی که چیزی به شما گفته نشده است.

ب) می گوئید: من تقلب نکردم و از این که این حرف را به من زده اید، خشمگین هستم.

ج) عصبانی می شوید و چیزی نمی گوئید؛ به امید آن که بعدها بتوانید تلافی آن را بر سر آموزگار خود، در بیاورید.

۱۳) با اتوبوس به شهر دیگری می‌روید. اتوبوس شلوغ است و شما در محلی که سیگار کشیدن ممنوع است، نشسته‌اید. فردی در کنار تان نشسته و مرتباً سیگار می‌کشد. شما احساس می‌کنید که حالتان در حال بهم خوردن است.

ا) هیچ کاری نمی‌کنید، با دود می‌جنگید و آرزو می‌کنید که راننده بیاید و به او اخطار دهد.

ب) با عصبانیت به او خیره می‌شوید و امیدوارید که او سریع پیام را دریافت نماید.

ج) به مرد می‌گویید: اگر سیگار کشیدن را تمام کنید ممنون می‌شوم، زیرا حالم را به هم می‌زند و شما می‌دانید که اینجا محل سیگار کشیدن نیست.

۱۴) روز تعطیل است و به تازگی کارهای عادی روزمره تان را به پایان رسانده‌اید. حالا می‌خواهید بیرون بروید و با دوستانتان بازی کنید. ولی مادر تان می‌گوید که امروز بعد از ظهر خواهر کوچکتان را نگهداری کنید.

ا) می‌گویید: دوست دارم بیرون بروم و با دوستانم بازی کنم.

ب) نمی‌خواهید بچه داری کنید، ولی می‌گویید: چشم مادر.

ج) حرف مادر تان را نادیده می‌گیرید و از خانه بیرون می‌روید.

۱۵) در خلال یک امتحان، دانش آموز دیگری که پشت سر تان نشسته است از شما یک دستمال کاغذی می‌خواهد. چون چند تا دستمال دارید، یکی را به عقب و برای او می‌فرستید. آموزگار شما را می‌بیند و به شما تهمت تقلب می‌زند.

ا) ناراحت می‌شوید، اما می‌گویید متأسفم و به امتحان خود ادامه می‌دهید.

ب) به آموزگار می‌گویید: شاگرد پشت سر تان یک دستمال کاغذی خواست و شما یک دستمال به او دادید.

ج) تشخیص می‌دهید که فقط دوستان می‌توانند به شما کمک کنند، به او نگاه می‌کنید و امیدوارید به جای شما حرف بزند.

۱۶) بهترین دوستان برای مدتی از شما پول قرض می‌گیرند و آن را به شما پس نمی‌دهند. امروز پولی ندارید و به ۵۰۰ تومان برای خرید ناهارتان احتیاج دارید. از همان دوست این مبلغ را درخواست می‌کنید، ولی او امتناع می‌نماید.

ا) گرچه ناراحت می‌شوید؛ ولی چیزی نمی‌گویید و تصمیم می‌گیرید که دوستی خود را با او به هم بزنید.

ب) می‌گویید: جالب نیست که وقتی شما از من پول می‌خواهید، من به شما پول بدهم؟ خوب حالا فراموش کن که دیگر پولی از من بخواهی.

ج) می‌گویید: تا به حال پول زیادی به شما داده‌ام. خیلی ناراحت کننده است که نمی‌خواهید حتی یک بار هم که شده، این محبت را جبران کنید.

۱۷) در صف فروشگاه ایستاده‌اید، مشتری جلوی شما حداقل پنج دقیقه است که در حال چانه زدن با صندوق دار است. تقریباً وقت عصرانه است و عجله دارید که به خانه بروید.

ا) الف) چیزی نمی‌گویید و بدون خریداری آن وسیله، فروشگاه را ترک می‌کنید.

ب) حرف مشتری و حسابدار [صندوق دار] را قطع می‌کنید و می‌گویید: فکر نمی‌کنید که وقتش رسیده که خفه شوید؟

ج) می‌گویید: ببخشید من چند دقیقه است که اینجا معطل شده‌ام، بنابراین می‌خواهم زودتر کارم را انجام دهید.

۱۸) امروز چهارشنبه است و باید دفترچه علوم خود را تا روز جمعه، تحویل بدهید. یکی از دوستانتان که در این درس ضعیف است، از شما می‌خواهد که دفترچه تان را به او امانت بدهید. اما شما نیاز دارید که بیشتر روی آن کار کنید.

ا) به خاطر دوستی با او، دفترچه تان را به وی امانت می‌دهید، علی‌رغم این که می‌خواهید بر روی آن بیشتر کار کنید.

ب) می‌گویید: نمی‌توانم آن را به شما بدهم، باید تا قبل از این که جمعه برسد، روی آن کار کنم.

ج) می‌گویید: بگذارید روی آن فکر کنم و سعی می‌کنید که از او کناره‌گیری کنید؛ به این امید که مجدداً از شما درخواست نکند.

۱۹) با مقدار زیادی اسباب و وسایل در صف اتوبوس ایستاده‌اید. وقتی اتوبوس می‌رسد، تقریباً پر است و از خوش‌شانسی شما، آخرین صندلی خالی است. وقتی صندلی خود را به قصد برداشتن بسته ترک می‌کنید، مسافر دیگری صندلی شما را می‌گیرد.

ا) نمی‌خواهید راجع به صندلی زیاد حرص بخورید، بنابراین چیزی نمی‌گویید و در راهرو می‌ایستید.

ب) می‌گویید: ببخشید این صندلی من است.

ج) با عصبانیت به او خیره می‌شوید؛ به این امید که او متوجه شود و صندلی تان را پس بدهد.

۲۰) شما و همکلاسی تان تازه؛ کار تحقیق مدرسه خود را تمام کرده‌اید. اما بیشتر کار تحقیقی را شما انجام داده‌اید. آموزگار بسیار خوشحال است. خصوصاً از شکل‌هایی که کشیده‌اید. او می‌پرسد کدام یک از شما شکل‌ها را کشیده است؟ قبل از آن که بخواهید پاسخی بدهید، همکلاسی شما ادعا می‌کند که او این کار را انجام داده است.

ا) می‌گویید: حقیقت ندارد، من شکل‌ها را کشیده‌ام.

ب) چشم پوشی می‌کنید؛ زیرا دوست ندارید دوستان را نزد آموزگار شرم‌زده کنید.

ج) به آموزگارتان می‌گویید: این یک دروغگو است و به دوستان می‌گویید من دیگر در هیچ کار تحقیقی با شما کار نخواهم کرد.

۲۱) آموزگارتان به شما گفته است که اخیراً در کلاس خوب کار کرده‌اید و نمره شما در مقایسه با نمره‌ای در آخرین امتحان (بین ۱۴ تا ۱۷)، بالاتر خواهد بود. او گفته بود که ممکن است "الف" (از ۱۷ به بالا) بگیرید. امروز نمره خودتان را دریافت می‌کنید و با نا‌باوری متوجه می‌شوید که هنوز "ب" است.

ا) از آموزگارتان می‌پرسید چرا نمره "ب" گرفته‌ام، شما که گفته بودید نمره ام بالاتر خواهد رفت؟

ب) این واقعیت را که "ب" گرفته‌اید می‌پذیرید؛ زیرا احساس می‌کنید ممکن است اخیراً باید کارهایی را انجام داده باشید که فکر آموزگار تغییر کرده است.

ج) چیزی به آموزگارتان نمی‌گویید، اما این حرف را که به شما دروغ گفته است، بین دوستانان پخش می‌کنید.

۲۲) توافق کرده‌اید که در نگهداری بچه‌های همسایه تان در منزل آنان، مبلغ معینی را دریافت کنید. اما شما از بچه‌ها خوشتان نمی‌آید؛ زیرا همیشه هنگام خوابیدن شما را اذیت می‌کنند. امشب از هر شب بدتر بودند. وقتی همسایه تان به خانه بر می‌گردد، به شما حق‌الزحمه‌ای کمتر از آن چه انتظار داشته‌اید، پرداخت می‌کند.

ا) چیزی نمی‌گویید؛ مبلغ پرداختی را می‌گیرید و مصمم می‌شوید هرگز برای او بچه‌داری نکنید.

- ب) می گویند که شما قول داده اید در قبال نگهداری از بچه ها مبلغ بیشتری بپردازید، منصفانه نیست که این مبلغ را بپردازید.
- ج) مبلغ پرداختی را می پذیرید؛ زیرا بهتر از هیچ است و با ناراحتی به خانه می روید.
- ۲۳) با دوستانتان در محوطه پشتی، مشغول بازی والیبال هستید. یکی از آنها تصادفاً شیشه پنجره همسایه را می شکند. هنگامی که همسایه به خانه باز می گردد، شما را صدا می زند و برای شکستن پنجره سرزنشتان می کند. همسایه تان می گوید: می دانم شما پنجره را شکسته اید. مواظب باشید که دفعه دیگر تکرار نشود.
- ا) می گویند: این یک تصادف بود و شما این کار را نکردید.
- ب) چیزی نمی گویند اما روز بعد عمداً یکی دیگر از پنجره های منزل او را می شکنید.
- ج) برای این که دوستان دچار مشکل نشود، سرزنش را می پذیرید و می گویند: بسیار خوب.
- ۲۴) دوست مادرتان به خانه شما می آید و از شما می خواهد که پیامی را برای او بفرستید. الان زمان درس شنای شماست و اگر این پیام را بفرستید، دیر می شود. از آن بدتر، مادرتان هم از شما می خواهد [خواهد خواست] که این کار را برای دوستش انجام دهید.
- ا) رسانیدن این پیام را نمی پذیرید و به دوست مادرتان می گویند، خودش این پیام را ببرد.
- ب) چیزی نمی گویند و پیام را می برید، حتی اگر کلاس درستان دیر شود.
- ج) به مادرتان و دوستش می گویند که کلاس شما دارید و اگر پیام را بفرستید، دیرتان می شود.
- ۲۵) شما و دو نفر از دوستانتان گرسنه اید و به نزدیکترین ساندویچ فروشی می روید. دو همبرگر کامل و یک همبرگر بدون پیاز سفارش می دهید. شما از پیاز بدتان می آید. وقتی پیشخدمت ساندویچ ها را می آورد، هر سه همبرگر پیاز دارند.
- ا) چیزی نمی گویند و پیازها را از روی همبرگر برمی دارید.
- ب) پیشخدمت را صدا می زنید و می گویند: من همبرگر بدون پیاز می خواستم. از او می خواهید آن را ببرد و همبرگر بدون پیاز بیاورد.
- ج) نسبت به پیش خدمت عصبانی می شوید و به او می گویند؛ آدم کودنی هستی، به تو گفته بودم همبرگر بدون پیاز می خواهم.
- ۲۶) بهترین دوستان از شما می خواهند انگشتی را که پدر و مادرتان به خاطر خوب درس خواندن تان در سال گذشته به شما داده اند، قرض بگیرند. شما این انگشتی را خیلی با ارزش می دانید و دوست ندارید به کسی قرض دهید، حتی به بهترین دوستان.
- ا) می گویند: نه این انگشتی برای من خیلی با ارزش است آن را به هیچ کس نمی دهم.
- ب) نمی خواهید دوستان را برنجانید، لذا انگشتی را به وی قرض می دهید.
- ج) می گویند: خیلی خوب، بگذار تا دوباره به آن فکر کنم و سعی می کنید که از دوستان پرهیز کنید تا آن را از شما نگیرند.
- ۲۷) در کنار دریا هستید، آن جا خیلی شلوغ است؛ ولی شما جای مناسبی پیدا می کنید و حوله خود را آنجا می گذارید و به شنا کردن می پردازید. وقتی از دریا بر می گردید، می بینید شخصی حوله شما را کنار زده و دو نفر جای شما دراز کشیده اند.
- ا) چیزی نمی گویند، حوله خود را بر می دارید و به دنبال جتی دیگری می روید.
- ب) به آنان می گویند که من قبل از شما اینجا بوده ام و از آنها می خواهید که به جای دیگری بروند.

- ج) چیزی نمی گویند و با عصبانیت به آنها خیره می شوید، به این امید که پیام شما را دریافت کنند و به جای دیگری بروند.
- ۲۸) بعد از مدرسه برای خرید شیرینی به یک مغازه می روید. به محض این که از مغازه بیرون می روید، متوجه می شوید بقیه پول خرد خود را پس نگرفته اید. به مغازه بر می گردید و موضوع را به حسابدار [صندوق دار] می گویند، اما او باور نمی کند.
- أ) به حسابدار [صندوق دار] می گویند؛ باید حرف مرا باور کنید، می دانم که مجبور نیستید بقیه پول مرا بدهید، ولی اگر این کار را بکنید ممنون می شوم.
- ب) به حسابدار [صندوق دار] می گویند که دیگر به مغازه او مراجعه نمی کنید و به دوستانتان هم خواهید گفت که از این فروشگاه خرید نکنند.
- ج) موضوع را نادیده می گیرید و به خودتان می گویند که دفعه دیگر نباید چنین اتفاقی بیفتد.
- ۲۹) والدین شما به تازگی یک کتاب جدید برایتان خریده اند. با افتخار آن را به خواهرتان نشان می دهید و او بلافاصله از شما می خواهد برای یک روز آن را به او قرض دهد. شما نمی خواهید که فعلاً آن را به کسی قرض بدهید، برای این که خودتان هنوز فرصت مطالعه آن را پیدا نکرده اید. با این حال خواهرتان اصرار دارد که آن را از شما قرض بگیرد.
- أ) به خواهرتان می گویند تا قبل از پیدا کردن فرصت مطلوب، نمی خواهید کتاب را به او بدهید.
- ب) چیزی نمی گویند و کتاب را به او قرض می دهید، زیرا نمی خواهید خواهرتان برنجد.
- ج) نسبت به خواهرتان عصبانی می شوید، زیرا می خواهید چیزی را از شما قرض کند که متعلق به شماست.
- ۳۰) بعد از مدرسه با یکی از دوستانتان به بیمارستان می روید، زیرا یکی از دوستان شما مجرای فیزیکی در رفته است. برای شام دیر می رسید و پدرتان از شما توضیح می خواهد. حقیقت را به او می گویند، او شما را دروغگو خطاب می کند و می گوید بدون غذا به اتاقتان بروید.
- أ) به اتاقتان می روید، زیرا فکر می کنید که این بهترین روش ایجاد صلح در خانواده است.
- ب) مجدداً واقعیت را به پدرتان می گویند و از او می خواهید که به بیمارستان و آموزگارتان تلفن بزند.
- ج) به پدرتان می گویند به اندازه کافی حرف شنیده ام، من سزاوار این رفتار نیستم و به اتاقتان نمی روم.
- ۳۱) شما و دوستان به خانه یکی از همکلاسی های خود می روید. شما آن همکلاسی را خوب نمی شناسید و نمی دانید که پدر و مادر او در منزل نیستند. وقتی مشغول تماشای تلویزیون هستید، همکلاسی تان به شما سیگار تعارف می کند. دوستان قبول می کنند و باهم سیگار می کشند. شما دوست ندارید سیگار بکشید، اما دوست و همکلاسی تان شما را مسخره می کنند و به شما می خندند.
- أ) با جدیت و به سادگی می گویند، نه من نمی خواهم سیگار بکشم، اما تصور می کنم که شما دلتان می خواهد شوخی کنید.
- ب) واقعا تمایلی ندارید، اما این کار را می کنید. زیرا نمی خواهید آنها به شما بخندند.
- ج) چیزی نمی گویند، اما بلند می شوید، منزل را ترک می کنید و دیگر به آنجا بر نمی گردید.

۳۲) یکی از دوستان نزدیک شما کاندیدای کاپیتانی بسکتبال می شود. بازیکن دیگری که شما فکر می کنید کاپیتان بهتری برای تیم خواهد بود نیز کاندید می شود. شما باید با بلند کردن دست این رای گیری را انجام دهید، اگر دست خود را به نفع بازیکن دیگری بلند کنید، ممکن است که احساسات دوست خود را جریحه دار کنید.

أ) به نفع بازیکنی که اعتماد دارید کاپیتان بهتری خواهد بود، رای می دهید.

ب) چون نمی خواهید دوستان ناراحت شود، بنابر این می گوئید به جهنم، من در رای گیری شرکت نمی کنم.

ج) ناگهان به خاطر می آورید که باید کار دیگری را انجام دهید. بنابراین عذر خواهی می کنید و می گوئید شما ادامه دهید و بدون من رای گیری کنید.

۳۳) مشتاقانه منتظرید که بعد از مدرسه به منزل دوستان بروید و به نوار موسیقی جدیدی گوش دهید. مادران هم به شما این اجازه را داده است. با عجله از مدرسه به منزل می روید، کتاب هایتان را می اندازید و می خواهید خانه را ترک کنید. اما مادران می گویند می خواهم با جارو برقی، اتاق پذیرایی را جارو کنی، زیرا قرار است امشب میهمان داشته باشیم و من خیلی کار دارم.

أ) وانمود می کنید که حرفهای مادران را نشنیده اید و بیرون می روید.

ب) به مادران می گوئید به من گفته بودید که می توانم بیرون بروم، منصفانه نیست که در آخرین لحظه از من بخواهید در منزل بمانم.

ج) به مادران می گوئید: شما همیشه برنامه های مرا خراب می کنید و از درب خارج می شوید.