

## پاسخنامه

B-6      H-5      A-4      K-3      G-2      I-1

E-11      F-10      D-9      C-8      J-7

راهکارهای مقابله	حرف الفبایی که متناسب محرک است را بنویسید	محرک‌های ایجادکننده خشم	
خودت را ببخش- دفعه آن را بنویس	A	نوشیدن بیش از حد الکل	1
فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کن که برای آینده جالب هستند	B	احساس خستگی کردن	2
بگو: ما باید برای تفاوت داشتن به توافق برسیم	C	محیط آشفته و پر سروصدا	3
بگو: احساس می‌کنم کودک هستم زمانی که آن طور با من صحبت می‌کنید	D	فراموش نمودن چیزی بی اهمیت	4
بگو "نه" قاطع باش. به راحتی به دیگران بگوید که شما نمی‌توانید چند کار را با هم مدیریت کنید	E	احساس کنار گذاشته شدن از گفتگو در خانواده خود	5
خود را به عنوان یک فرد انعطاف‌پذیر در نظر بگیرید- شانه‌های خود را بالا بیاندازید- یک نفس عمیق بکشید	F	احساس بی‌حوصلگی- هیچ کاری برای انجام ندارید	6
فعالیت‌های خود را سازمان‌دهی کنید- در صورت لزوم یک وعده خواب در روز داشته باشید	G	منتظر نگه داشته شده‌اید	7
بگو: من احساس می‌کنم که نادیده گرفته شده‌ام- یک شوخی با آن درست کنید	H	کسی با نظرات شما مخالفت می‌کند	8
نوشیدنی‌های غیرالکلی مصرف کنید	I	به شیوه مهربانانه مانند یک بچه با شما صحبت می‌کنند	9
به خودت بگو که هیچ کاری نیست که انجام بدهم- به عنوان فرصتی برای تمرین آرامش عمل کنید	J	کسی کاری را انجام می‌دهد که به معنای تغییر دقیقه آخری در برنامه‌های شما می‌باشد	10
توضیح دهید که شما نمی‌توانید صدای پس‌زمینه را حذف کنید	K	خواست‌ها و مطالبات زیادی از سوی دیگران از شما مطالبه می‌شود	11