



هل أنت امرأة غيورة؟

هل تعتقد ان معظم الناس أفضل حظاً منك؟

نعم لاادري كلا 8

هل تشعرين بالحسد تجاه الناس الذين يحضرون حفلات أكثر منك؟

نعم لاادري كلا 9

هل تشعرين بالحسد تجاه المشاهير؟

نعم لاادري كلا 10

هل تشعرين بالحسد لو كان لجارك حديقة أفضل من حديقتك؟

نعم لاادري كلا 11

هل تشعرين بالحسد تجاه الأغنياء؟

نعم لاادري كلا 12

هل تشعرين بالحسد تجاه الأشخاص الذين يجيدون عزف الموسيقى؟

نعم لاادري كلا 13

هل تشعرين بالحسد تجاه العائلات العريقة؟

نعم لاادري كلا 14

هل تشعرين بالحسد تجاه الأسر الملكية؟

نعم لاادري كلا 15

لو أن زميلتك في العمل تعيش في منزل أكبر من منزلك، فهل ستحسديها على ذلك؟

نعم لاادري كلا 1

لو كان طولك أقل من خمسة أقدام، فهل ستحقدين على الأشخاص فارعي الطول؟

نعم لاادري كلا 2

هل ستشعرين بالغيرة لو رأيت زوجك يتحدث مع امرأة أخرى؟

نعم لاادري كلا 3

هل تحسدين احد الأشخاص على امتلاكه سيارة أفضل من سيارتك؟

نعم لاادري كلا 4

هل تحسدين احد الأشخاص الذي يكون مظهره أفضل منك؟

نعم لاادري كلا 5

في المدرسة، هل كنت تشعرين بالحسد تجاه الأطفال الأملح والأذكى منك؟

نعم لاادري كلا 6

هل ستشعرين بالحسد لو فاز صديق لك باليانصيب؟

نعم لاادري كلا 7

هل تحسدين صديقتك لأنها تعمل بوظيفة أفضل منك؟

نعم لاادري كلا 21

هل تشعرين بالحسد تجاه من هو أشد منك صلابة؟

نعم لاادري كلا 22

هل تشعرين بالحسد تجاه نجوم السينما؟

نعم لاادري كلا 23

هل تشعرين بالحسد تجاه من هو ملتزم دينياً؟

نعم لاادري كلا 24

هل تشعرين بالحسد تجاه الأصدقاء الذين يجيدون السباحة؟

نعم لاادري كلا 25

هل تشعرين بالحسد تجاه أصدقائك الأملح منك في الرياضة؟

نعم لاادري كلا 16

هل تشعرين بالحسد تجاه الأشخاص الذين التحقوا بالجامعة؟

نعم لاادري كلا 17

هل تشعرين بالحسد تجاه الأشخاص الذين يعيشون حياة هادئة في الريف؟

نعم لاادري كلا 18

هل تشعرين بالحسد تجاه الذين يسافرون الى جميع أنحاء العالم؟

نعم لاادري كلا 19

هل تشعرين بالحسد تجاه أي شخص يعيش في شارعك؟

نعم لاادري كلا 20

وعلى الجانب الآخر، فإن الحسد لا يحتاج لأن يكون هناك شخص تحبه، فهو فقط الرغبة في شيء يملكه شخص آخر، ومن الممكن ان يكون الممتلكات المادية أو النجاح أو المركز أو السعادة.

في علم النفس، تعرف الغيرة عامة على أنها حالة انفعالية أو شعور بالقلق بسبب نقص الشعور بالأمان تجاه مشاعر شخص تحبه. وعادة ما تتجه الغيرة الى طرف ثالث أو منافس، والذي يبدو أنه يفوز بحب الشخص الذي تحبه.

التحليل:

التقويم:

امنحي نفسك نقطتين عن كل اجابة ب "نعم" ونقطة واحدة عن كل اجابة ب "لا ادري" وصفراً عن كل اجابة ب "لا".

تقديرك من 36-50 نقطة :
انت امرأة حسودة !

انت تحسدين الآخرين على نجاحاتهم وممتلكاتهم. عليك ان تتوقفي وتفكري ملياً في حياتك لكي تري النواحي الايجابية، بمعنى آخر احصي النعم التي وهبت اياها فبالطبع ستجدين انها كثيرة، وأيضاً تذكرى ان النجاح لا يجلب دائماً السعادة، وان القناعة كنز فعلاً. وعلى الجانب الآخر، فإنه لا ضرر من العمل باجتهاد وتناول المهام الصعبة والمهمة، لانك كلما شغلت نفسك بهذه المهام، قل الوقت الذي تهتمين فيه بإنجازات الآخرين وأصبح انزعاجك بإنجازاتهم أقل.

تقديرك من 18 - 35 نقطة :
انت راضية عن حياتك ولا تحسدين الآخرين على نجاحهم.

انت لست غيورة أو حسودة، فلديك القدرة على ان تمدحي الأشياء، اذا كان الأمر يستحق المدح، الا انك لا تحبين المختالين لانك تدركين ان هذه الخيلاء تعتبر طريقة لتغطية مشاعر النقص وعدم الكفاءة. بوجه عام، انت شخص راض عن حياته ولا تحسدين الآخرين على نجاحهم.

تقديرك أقل من 17 نقطة:
انت غير حسودة وتتمنين النجاح للآخرين

انت لا تحسدين الآخرين وعلى وجه العموم انت لا تلاحظين إنجازاتهم، ولا يضايقت نجاحهم، أنت لا تتأثرين بالأشياء بسهولة، ولكن عندما تتأثرين بشيء، ويعجبك فأنت تعطليه ما يستحقه من الثناء، ولكن يجب ان يكون هذا الشيء استثنائياً ويختلف عن الإنجازات اليومية العادية. عامة، انت تحبين ان تنجحي في حياتك وتدعي الآخرين ينجحون في حياتهم، فان أحرزوا النجاح فحظاً سعيداً لهم.