هل أنتِ غيورة؟

هل تستطيعين اكتشاف نوع وحجم غيرتك عليه بسهولة؟ علم النفس الحديث يؤكد لك أن ذلك صعب، لهذا تجري يوميا مراكز الأبحاث تجارب ودراسات واستفتاءات للتوصل إلى الوسائل التي تقربنا من اكتشاف مشاعرنا الدفينة.

وهذا الاختبار يكشف لك درجة غيرتك الحقيقية ، التي يمكن أن تتجاهلينها أو ألا تعترفي به.

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية

وأشيري إلى الجواب المناسب:

1- عندما يتحدث.....مع امرأة أخرى:

أ – أراقبه.

ب- أراقبها.

ج- أتصرف باعتيادية

- عندما تلاحظين أن إمرأة أخرى تهتم .....

أ – أتشاجر معه.

ب- أعاملها بجفاء.

ج- أتصرف بتكتم وحذر.

3- رأيت ..... في حديث عادي مع جارتك:

أ- أحاول اختصار المحادثة.

ب- أتساءل ماذا تريد منه؟

ج-أشارك في الحديث

4- عندما يخرج .....وحيداً:

أ- أسأله عن المكان الذي سيذهب إليه؟.

ب- أسأله عن الناس الذين يلتقي بهم؟

ج- أسأله متى سيعود

5- عندما تلبيان دعوة إجتماعية:

أ- يبدو ..... أنيقاً ومرحاً

ب- أحس أنه جذاب للأخريات.

ت- نكون في أحسن حال.

6- عادة ما يقول لي:

أ- غيرتك لا تطاق! (أو كلام يحمل المعنى نفسه).

ب- هل تغارين غلي حقاً؟ (أو كلام يحمل المعنى نفسه).

ث- ما أسعدني بغيرتك! (أو كلام يحمل المعنى نفسه).

النتائج:

أغار عليه من النسمة.إذا كانت معظم أجوبتك (أ).

نعم أنت غيورة ، والجميل أنكِ أنتِ من يعترف بذلك قبل الآخرين . وقبل أن يتهمك بالغيرة أيضاً ، لكنك تبذلين جهداً لتسيطري على انفعالاتك وقد تنجحين أحياناً وتفشلين أكثر الأحيان.

نصيحتنا:

- حاولي أن تشغلي نفسك بهوايات أو اهتمامات إجتماعية ، حتى لا يبقى كل تركيزك عليه.

أغار عليه من الوردة.إذا كانت معظم أجوبتك (ب)

أنتِ واثقة من .....، وواثقة أيضاً من نفسك ، لكن المشكلة تكمن في عدم ثقتك بالآخرين ، خاصة بنات جنسك ، وعليك أن تعترفي انه من دون إراده منك تظنين أن كل امرأة هي مشروع صيد لزوجك اللطيف الظريف والمحب .. وبهذا الاعتقاد يفلت منك زمام الأمور ، ويدب الخلاف الشديد بينكما.

نصيحتنا:

- شكوكك بنيات الأخريات يحرمك من صداقات جميلة ممكن أن تضفي تنوعاً على حياتك. فحاولي أ تكسبي بعض الصديقات وستجدين أنهن مخلصات لكِ أغار عليه ويغار علي!

إذا كان معظم أجوبتك (ج)

تستطيعين في علاقتك معه أن تتوصلي إلى معادلة ممتازة فتصبح الغيرة بينكما مثل "رشة" ملح تجدد العلاقة وتضفي عليها الألفة والحيوية ، ورغم انكما صديقان فإنك فإنك تجدين حرجاً في بعض الأحيان لتبوحي له بما يضايقك.

- زيادة معدل غيرتك عن الحد الطبيعي 0%

نصيحتنا:

قد يحتاج.....أحياناً أن تعبري له بوضوح وصراحة ، فلا ترددي لأنك ستجدين تفهماً كبيراً منه.