

هل أنتِ غيرة بطبيعتك؟



1- هناك مشكلة ما تثقل على صدرك، وتصرفك المعتاد في هذه الحالة هو:

أ) التحدث حول الموضوع مع شخصٍ ما .

ب) تنفجرين دفعة واحدة وتُعبِّرين عن ما يزعجك.

ج) تكتمين مشاعرك.

د) تتظاهرين كأنَّ شيئاً لم يكن.

2- عليك المشاركة في ندوة ستشارك فيها زميلة متميزة في العمل رد فعلك:

أ) تطلبين منها النصيحة .

(ب) تتركين لها أن تقوم بكلّ العمل، بما أنّها متميزة فيه.

(ج) تُصعّدِين الكلام معها وتقولين إنّهُ كان في إمكانها أن تطلب منك رأيك.

(د) تشاركين بكلّ ارتياح وتقولين لنفسك إنّها ليست الوحيدة المتميزة في هذا المجال.

3- أنتِ وزوجك مدعوان إلى العشاء عند بعض الأصدقاء، فانتبهت إلى أنّ زوجك يضحك بصوتٍ عالٍ مع امرأة لا تعرفينها، رد فعلك هو:

(أ) تتدخلين وتسألين ما هو هذا الشيء المضحك إلى هذا الحد.

(ب) تجدين هذا أمراً عادياً.

(ج) تشعرين بנגزة صغيرة في صدرك.

(د) تحاولين التلصص على حديثهما من بعيد.

4- اكتشفت أنّ أختك أصبحت تمتلك السيارة التي كنت تحلمين بها، تقولين لها:

(أ) يفاجئني هذا حقّاً.

(ب) أنا سعيدة جدّاً لأجلك.

(ج) على كل حال، أنا أنوي شراء سيارة أخرى مختلفة.

(د) هذا جيّد، ستكون لدينا اثنتان من هذه السيارة في عائلتنا.

5- كان زوجك يريك ألبوم صور العائلة، ثمّ سقطت من الألبوم صورة لحبيبته السابقة، ما هو رد فعلك:

(أ) تتمنين أن يتخلص منها فوراً.

(ب) تبحثين عن شبه بين تلك المرأة وبينك.

(ج) لا تحبين أن تتوقفي عند هذا الأمر.

(د) تقولين له إنَّ ذوقه جيّد.

6- تستضيفين بعض الأصدقاء في البيت، ولم يلاحظ أحد لوحتك الجديدة التي تفخرين بها:

(أ) تطلبين منهم رأيهم في تلك اللوحة.

(ب) تعتقدين أنَّهم لم يلاحظوها لأنَّ أموراً أخرى تشغل بالهم.

(ج) تلومين نفسك وتقولين يبدو أنَّني لن أنجح أبداً.

(د) تعتقدين أنَّهم وجدوا اللوحة قبيحة لذلك سكتوا.

7- هذا المساء سيذهب زوجك للعب البولينغ مع بعض الأصدقاء من دونك:

(أ) في اليوم التالي سوف تستجوبين هؤلاء الأصدقاء حول الوقت الذي قضوه معاً.

(ب) تتهمين زوجك بأنَّه يشعر بالملل معك ويفضل أن يكون مع أصدقائه.

(ج) تستغلين الفرصة لدعوة إحدى صديقاتك لمشاهدة فيلم في البيت.

(د) تقولين له: "لا تهتم بشأني.. أنا مرهقة وأريد أن أرتاح في البيت هذا المساء".

جدول النتائج:

1

2

3

4

5

6

7

2

1

1

1

3

1

3

1

4

2

2

1

2

1

4

3

4

3

4

3

2

3

2

3

4

2

4

4

النتيجة :

إذا حصلت على ما بين 7 و 12 نقطة :

غيره التبعية للآخر:

غيرتك تُعبّر قبل كل شيء عن خوفك من أن يتخلّى عنك الآخر، فأنت في حاجة إلى الاعتراف بك، وفي حاجة إلى الإحساس بالإعجاب في عيني الآخر. والآخر يُمنّـل بالنسبة إليك كل شيء. زوجك مثلاً هو مَنْ يعطيك الإحساس بالقوّة والسلطة، وما إن تشعري بأنّ اهتمامه تحوّل بعيداً عنك حتى تشعري بألم كبير في صدرك، وبأنّك ستحرمين من حُبّه لك. معنى هذا أنّك لا تملكين ما يكفي من الثقة بالنفس، وأنّك تبحثين بكلّ ما أوتيت من قوّة عن مصدر خارجي لكي يعطيك هذه الثقة. اعيدي التفكير في الأمر من هذه الزاوية الجديدة، واعطي نفسك قيمة أكبر بالعمل على كلّ ما من شأنه أن يزيد من اعتمادك على نفسك وتقديرك لذاتك.

إذا حصلت على ما بين 13 و17 نقطة:

غيرة معتدلة:

يبدو أن غيـرتك تستند إلى أسس قوية. وفي علاقتك مع زوجك تنجحـين في الوثوق بالآخر وإعطائه مساحة من الحرية التي يحتاج إليها. وعندما تلاحظين أن زوجك يهتم بامرأة أخرى، أو عندما تمرّ حياتك الزوجية بمرحلة من الشك، فأنت تملكين ما يكفي من الثقة بالنفس، ولا تنتظرين من الآخر أن يطمئنك. أهم ميزة في تعاملك مع الغيرة، أنـك تعرفين كيف تحوّلين الغيرة إلى طاقة مفيدة، بدلاً من أن تضعي طاقتك في الغيرة والحسد.

إذا حصلت على ما بين 18 و23 نقطة:

غيرة الشك:

غيـرتك تكشف أو لا وقبل كل شيء عن صعوبة تواجهينها في تصديق أنـك يمكن أن تكوني محبوبة. مع زوجك غالباً ما تجدين صعوبة في التعبير عمّا تشعرين به. تأملين الكثير من الطرف الآخر؛ لكنك لا تخبرينه بذلك. أنت تشكّين في مشاعره وتبحثين عن أي مؤشرات تثبت لك شكوكك في أنـه لا يحبّك بالقدر الذي يدعيه. إذا كان السبب في غيـرتك هو عدم قدرتك على التصديق بأنـك يمكن أن تكوني محبوبة، فحاولي أن تتغلبـي على هذا الصوت السلبي الآتي من داخلك، الذي ينمـعك من الاستمتاع باهتمام الآخرين بك.

إذا حصلت على ما بين 24 و28 نقطة:

غيرة مخفية:

تُظهرين لكل الناس أنـك لا تغارين أبداً؛ لكن هذا في حدّ ذاته دليل صعوبة تواجهينها في التعبير عن حاجتك إلى الحبّ. دائماً تتركين لزوجك اتّخاذ أي قرار يخصّكما، فبالنسبة إليك سعادته أهم من أي شيء آخر. وكثيراً ما تتحمّلين في صمت تصرّفات لا تعجبك بل تضايقك، لأنـك تعتقدين أنـك إن تبرمت، أو احتججت على أي تصرّف يضايقك، فإنـك بذلك تخنقين زوجك وتحذّين من حرّيته، وتدفعينه إلى الهروب منك. علـمـي أن تُعبّري عن اختياراتك ورغباتك، ودعي غيـرتك الطبيعية تُعبّر عن نفسها لكن بهدوء ولطف، وتذكّري أن زوجك قد يشعر بالسعادة إن شعر بأنـك تغارين عليه.