

More information on the Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS) and its translations can be found at

<https://bemas-envy-scale.github.io>

Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)	
Lange & Crusius, 2015	
Persian translation by Razieh Chegini (2017)	
	Response scale: 1-6 (1 = strongly disagree; 6 = strongly agree) مقیاس پاسخدهی: از 1 تا 6 (1 = به شدت مخالفم؛ 6 = به شدت موافقم)
	Benign envy: 1, 3, 4, 7, 9; Malicious envy: 2, 5, 6, 8, 10
1	When I envy others, I focus on how I can become equally successful in the future. وقتی به دیگران حسادت می‌کنم، تلاش می‌کنم ببینم چگونه می‌توانم در آینده به اندازه آن‌ها موفق شوم.
2	I wish that superior people lose their advantage. آرزو می‌کنم افراد موفق‌تر از من برتری‌هایشان را از دست بدهند.
3	If I notice that another person is better than me, I try to improve myself. وقتی ببینم کسی از من بهتر است، تلاش می‌کنم تا خودم را بهتر کنم.
4	Envyng others motivates me to accomplish my goals. حسادت کردن به دیگران مرا ترغیب می‌کند که برای هدف‌هایم بیشتر تلاش کنم.
5	If other people have something that I want for myself, I wish to take it away from them. اگر دیگران چیزی که من می‌خواهم را داشته باشند، آرزو می‌کنم که آن را از چنگ آن‌ها در آورم.
6	I feel ill will toward people I envy. من نسبت به افرادی که به آن‌ها حسادت می‌کنم، احساس خصومت دارم.
7	I strive to reach other people's superior achievements. بی‌اندازه تلاش می‌کنم تا من هم موفقیت‌های برتر مردم دیگر را به دست آورم.
8	Envious feelings cause me to dislike the other person. احساس حسادت باعث می‌شود به کسی که به او حسادت می‌کنم، احساس خوبی نداشته باشم.
9	If someone has superior qualities, achievements, or possessions, I try to attain them for myself. اگر کسی املاک و دستاوردهای بیشتری از من داشته باشد، من تلاش می‌کنم آن‌ها را برای خودم به دست آورم.
10	Seeing other people's achievements makes me resent them. دیدن موفقیت‌ها و دستاوردهای دیگران مرا خشمگین می‌کند.