

آپ کتنے خودار ہیں؟

ہدایات

حسد

کسی دوسرے کی کامیابیوں، املاک، صلاحیتوں یا خوبیوں کو مطلوبہ سمجھے جانے کی خواہش، ایک ایسا جذبہ ہے جو ہم میں سے اکثر نے کسی نہ کسی وقت محسوس کیا ہوگا۔ تاہم، افراد اس لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں کہ وہ کتنے حسد کرتے ہیں۔ یہ 10 اعداد کا پیمانہ اس نفاست پسند حسد کا اندازہ کرتا ہے۔ اس بات کی نشاندہی کریں کہ آپ اپنے حسد کے اسکور کے لیے درج ذیل بیانات سے کتنا متفق ہوں گے۔

نمبر شمار	سختی سے مسترد	کسی حد تک مسترد	کسی حد تک متفق	مکمل اتفاق	
01					جب میں دوسروں سے رشک کرتا ہوں تو میں اس بات پر توجہ مرکوز کرتا ہوں کہ کیسے میں بھی مستقبل میں اتنا ہی کامیاب ہو سکتا ہوں؟
02					میری خواہش ہے کہ برتر لوگ اپنی برتری کھو دیں۔
03					اگر میں غور کرتا ہوں کہ کوئی اور شخص مجھ سے بہتر ہے تو میں خود کو بہتر کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔
04					دوسروں سے رشک کرنا مجھے اپنے مقاصد کو پورا کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔
05					اگر دوسرے لوگوں کے پاس کچھ ہے جو میں اپنے لیے چاہتا ہوں تو میں چاہتا ہوں اسے ان سے لے لوں۔
06					جن سے میں حسد کرتا ہوں، ان لوگوں کے لیے برا محسوس کرتا ہوں۔
07					میں دوسرے لوگوں کی اعلیٰ کامیابیوں تک پہنچنے کی کوشش کرتا ہوں۔

						حسد کے جذبات مجھے دوسروں کو ناپسند کرنے کا سبب بنتے ہیں۔	08
						اگر کسی کے پاس اعلیٰ خوبیاں، کامیابیاں یا مال ہیں، میں اپنے لیے ان کو حاصل کرنے کی کوشش کروں گا۔	09
						دوسرے لوگوں کی کامیابیوں کو دیکھ کر مجھے دکھ ہوتا ہے۔	10

Translated by:

Aisha Shakeel, Hamna Naveed, Asad Hassnain, Asma Zameer, Naima Shahzad, Nimra Batool & Nida Bibi (2023)