

This Urdu translation was done by Mahrukh Mahmood under the supervision of Dr Sobia Masood, Quaid-e-Azam Islamabad. Please give credit to them in your work.

ہدایات: زندگی میں ہر انسان کو کبھی نہ کبھی مختلف قسم کے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نیچے ایسے ہی کچھ صورتحال (Situation) کا تذکرہ ہے۔ برائے مہربانی یہ تصور کریں کہ آپ اس صورتحال (Situation) سے دوچار ہیں اور بتائیں کہ ایسے میں آپ کس حد تک پریشانی ہوگی اور لوگوں سے آپ کی کیا توقعات ہوں گی۔

۱۔ آپ اپنے مشکل مانی حالات میں اپنے والدین یا گھر کے کسی فرد سے قرض کی صورت میں مدد لینے کی بات کرتے ہیں کرتی ہیں۔

بیانات	بالکل نہیں	۱	۲	۳	۴	۵	بہت زیادہ
☆ آپ کو کتنی تشویش یا فکر ہوگی کہ آیا آپ کے گھر والے آپ کی مدد کرنا چاہیں گے یا نہیں							
☆ میں توقع کروں گا/گی کہ وہ جتنا ہو سکے گا میری مدد کریں گے۔							

۲۔ آپ اپنے کسی قریبی دوست سے بات کرنے جاتے ہیں جو آپ کے کسی قول و فعل سے شدید پریشان ہوا ہے۔

بیانات	بالکل نہیں	۱	۲	۳	۴	۵	بہت زیادہ
☆ آپ کو کتنی تشویش یا پریشانی ہوگی کہ آیا آپ کا/کی دوست آپ سے بات کرنا چاہے گا/گی یا نہیں۔							
☆ میں توقع کروں گا/گی کہ وہ معاملات کو بہتر کرنے کے لئے مجھ سے بات کرنا چاہے گا/گی۔							

۳۔ آپ اپنے شریک حیات سے جنسی معاملات (مثلاً بچوں کی پیدائش یا بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ) کے موضوع پر بات کرتے ہیں اور اسے بتاتے ہیں کہ یہ آپ کے لئے کتنا اہم ہے۔

بیانات	بالکل نہیں	۱	۲	۳	۴	۵	بہت زیادہ
☆ اسکے رد عمل کے بارے میں آپ کو کتنی تشویش یا فکر ہوگی۔							
☆ میں توقع کروں گا/گی کہ وہ تکرار اختیارات (آپشنز) پر بات کرنے کے لئے بغیر کسی چھپا پھٹ کے راضی ہوگا۔							

۴۔ آپ اپنے سپروائزر سے کام کے دوران پیش آنے والے لاپرواہی کے بارے میں مدد لینے کی بات کرتے ہیں۔

بیانات	بالکل نہیں	۱	۲	۳	۴	۵	بہت زیادہ
☆ آپ کو کتنی تشویش یا فکر ہوگی کہ آیا وہ شخص آپ کی مدد کرنا چاہے گا یا نہیں۔							
☆ میں توقع کروں گا/گی کہ وہ میری مدد کرنے کی کوشش کرنا چاہے گا/گی۔							

۵۔ ایک محلہ ماہنے کے بعد آپ اپنے شریک حیات سے رابطہ کرتے ہیں یا اسکے پاس جاتے ہیں۔ کیونکہ آپ معاملات سلجھانا چاہتے ہیں۔

بیانات	بالکل نہیں	۱	۲	۳	۴	۵	بہت زیادہ
☆ آپ کو کتنی تشویش یا فکر ہوگی کہ آیا آپ کا شریک حیات آپ کے ساتھ معاملات سدھانا چاہے گا یا نہیں۔							
☆ میں توقع کروں گا/گی کہ وہ بھی معاملات سلجھانے کے لئے تم از کم میرے جتنا ہی ہے تاب ہوگا۔							

۶۔ آپ کسی ایسے موقع پر جو آپ کے لئے بہت اہم ہے اپنے والدین یا گھر والوں کو بلا تے ہیں۔

بیانات	بالکل نہیں	۱	۲	۳	۴	۵	بہت زیادہ
☆ آپ کو کتنی تشویش یا فکر ہوگی کہ وہ آنا چاہیں گے یا نہیں۔							
☆ میں توقع کروں گا/گی کہ وہ آنا چاہیں گے۔							

۷۔ ایک قریب میں آپ کرے کے دوسرے کو نے میں موجود کسی شخص کی طرف متوجہ ہوتے ہیں جسکے بارے میں آپ جانتا چاہتے ہیں اور آپ اس کے قریب جاتے ہیں تاکہ گفتگو کا آغاز کرنے کی کوشش کر سکیں۔

بیانات	بالکل نہیں	۱	۲	۳	۴	۵	بہت زیادہ
☆ آپ کو کتنی تشویش یا فکر ہوگی کہ آیا وہ مجھ سے بات کرنا چاہے گا/گی۔							
☆ میں توقع کروں گا/گی کہ وہ مجھ سے بات کرنا چاہے گا/گی۔							

۸۔ کچھ عرصے سے آپ نے اپنے اور اپنے شریک حیات کے درمیان بڑھتی ہوئی دوری کو نوٹس کیا ہے۔ اور آپ اس سے پوچھتے ہیں کہ کیا کوئی بات ہے؟

بیانات	بالکل نہیں	۱	۲	۳	۴	۵	بہت زیادہ
☆ آپ کو کتنی تشویش یا فکر ہوگی کہ آیا وہ ابھی بھی آپ سے صحبت کرنا/کرتی ہے۔ اور آپ کے ساتھ رہنا چاہتا/چاہتی ہے؟							
☆ میں توقع کروں گا/گی کہ وہ ابھی بھی ہمارے رشتے کے ساتھ پر غلوں، محبت اور وابستگی رکھتا/رکھتی ہے۔ جیسے کچھ بھی چل رہا ہو۔							

۹۔ آپ اپنے دوست سے رابطہ کرتے ہیں۔ جب آپ کے ذہن میں کچھ ایسا چل رہا ہو جسکے بارے میں آپ محسوس کرتے ہیں کہ بات کرنا بہت ضروری ہے۔

بیانات	بالکل نہیں	۱	۲	۳	۴	۵	بہت زیادہ
☆ آپ کو کتنی تشویش یا فکر ہوگی کہ آپ کا دوست آپ کو سننا چاہے گا/گی یا نہیں۔							
☆ میں توقع کروں گا/گی کہ وہ مجھے سنے گا اور میری حمایت کرے گا/گی۔							