

## **Silver Lining Questionnaire**

مصیبت میں اچھائی کی جھلک کا سوالنامہ

**Author of Tool:**

Samantha C. Sodergren and Michael E. Hyland

**Urdu Translation by:**

Noor-UI-Huda and Rukhsana Kausar (2012)

The University of Punjab, Lahore

Pakistan

## مصیبت میں اچھائی کی جھلک کا سوالنامہ

یہ سوالنامہ کس بارے میں ہے؟

اگرچہ بیماری ایک پریشان کن تجربہ ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگ جو بیمار ہیں یا رہ چکے ہیں اسکے مثبت پہلوؤں کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ اس سوالنامے میں آپ سے پوچھا گیا ہے کہ آپ بیماری کے مثبت پہلو کے بارے میں سوچیں۔

میں اس سوالنامہ کو کس طرح مکمل کروں؟

انگلے دو صفحات پر بیمار ہونے کے تجربے کے بارے میں 38 بیانات ہیں۔ برائے مہربانی جس حد تک آپ ہر بیان سے متفق یا غیر متفق ہیں اس بیان پر 5 "بہت زیادہ متفق" اور "1" "بہت زیادہ غیر متفق" کے درمیان دائرہ لگا کر بتائیں۔ یہاں کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہے آپ کے ذاتی خیالات اہمیت رکھتے ہیں۔

آپ کی مدد کے لیے ایک مثال:

بالکل غیر متفق	غیر متفق	معلوم نہیں	متفق	بالکل متفق	میں اپنی بیماری کی وجہ سے دوسرے لوگوں کو زیادہ سہرا ہتا ہوں۔
1	2	3	4	5	

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اب دوسرے لوگوں کو اپنی بیماری کی وجہ سے زیادہ سہرا ہتے ہیں تو نمبر 5 پر دائرہ لگائیں۔

مہربانی فرما کر مکمل کریں۔

..... عمر

..... جنس (نشان لگائیں)

..... مرد

..... عورت

..... برائے مہربانی کوئی بیماری جو آپ کو ہے وہ لکھیں۔

.....

برائے مہربانی ہر بیان کے لیے کسی ایک نمبر پر دائرہ لگائیں۔

بالکل غیر متفق	غیر متفق	معلوم نہیں	متفق	بالکل متفق	
1	2	3	4	5	1 میں اپنی بیماری کی وجہ سے زندگی کو زیادہ سہرا ہوتا ہوں۔
1	2	3	4	5	2 میری بیماری نے مجھے زندگی کی نئی شروعات دی۔
1	2	3	4	5	3 میری زندگی پہلے کی نسبت اب بہت زیادہ بہتر ہے۔
1	2	3	4	5	4 میری بیماری نے مجھے زندگی کو بھرپور طور پر جینا سکھا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	5 اپنی بیماری کی وجہ سے میرے لیے زندگی میں جو کچھ رکھا ہے اسے قبول کرنے میں آسانی ہو گئی ہے۔
1	2	3	4	5	6 میری بیماری نے مجھے زندگی کا اصل مقصد سمجھا دیا۔
1	2	3	4	5	7 میری بیماری کی وجہ سے میرے مذہبی اور روحانی عقائد گہرے ہو گئے۔
1	2	3	4	5	8 اپنی بیماری کی وجہ سے میں دوسرے مذاہب کی طرف زیادہ وسیع نظر ہو گیا ہوں۔
1	2	3	4	5	9 میری بیماری نے مجھے ایک بہتر انسان بنا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	10 اپنی بیماری کی وجہ سے میں ایک خوش مزاج انسان بن گیا ہوں۔
1	2	3	4	5	11 اپنی بیماری کی وجہ سے میں ایک پرسکون انسان ہوں۔
1	2	3	4	5	12 میری بیماری نے مجھے زیادہ سمجھدار بنا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	13 میری بیماری نے مجھے زیادہ برداشت کرنے والا بنا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	14 میری بیماری نے مجھے بطور شخص کے اہمیت کا احساس دلایا ہے۔
1	2	3	4	5	15 میری بیماری نے مجھے زیادہ اعتماد دیا ہے۔
1	2	3	4	5	16 اپنی بیماری کی وجہ سے میں ناکامیوں کی کم پرواہ کرتا ہوں۔
1	2	3	4	5	17 میری بیماری نے مجھے اپنے لئے کچھ کرنے کی اجازت دی ہے۔
1	2	3	4	5	18 میری بیماری نے مجھے ایک پختہ ارادے والا شخص بنا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	19 میری بیماری نے مجھے خود کو تلاش کرنے میں میری مدد کی ہے۔
1	2	3	4	5	20 میری بیماری نے مجھے میری خوبیوں سے زیادہ آگاہ کر دیا ہے۔
1	2	3	4	5	21 اپنی بیماری کے ذریعے میں نے وہ صلاحیت دریافت کی جسکے بارے میں میں نہیں جانتا تھا کہ وہ مجھ میں ہے۔
1	2	3	4	5	22 اپنی بیماری کی وجہ سے میرے ارد گرد جو رہا ہے میں اسکا سامنا کر سکتا ہوں۔
1	2	3	4	5	23 میں اپنے بارے میں جو محسوس کرتا / کرتی ہوں میری بیماری نے مجھے اس پر سوچنے میں میری حوصلہ افزائی کی۔
1	2	3	4	5	24 میری بیماری نے مجھے اپنی زندگی کے مشکل حالات کا سامنا کرنے والا بنا دیا ہے۔

برائے مہربانی ہر بیان کے لیے کسی ایک نمبر پر دائرہ لگائیں۔

بالکل غیر متفق	غیر متفق	معلوم نہیں	متفق	بالکل متفق	
1	2	3	4	5	25 میری بیماری نے دوسروں کے ساتھ میرے تعلقات کو مضبوط بنا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	26 میری بیماری نے مجھے دوسروں کی رائے سے لاتعلق بنا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	27 اپنی بیماری کی وجہ سے میرے پاس دوسرے لوگوں کو دینے کے لیے بہت کچھ ہے۔
1	2	3	4	5	28 میری بیماری نے مجھے دوسروں کے ساتھ زیادہ بہتر بنا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	29 اپنی بیماری کی وجہ سے میں دوسروں کو انکے اصلی رنگ و روپ میں دیکھتا ہوں۔
1	2	3	4	5	30 میری بیماری نے مجھے نئے لوگوں سے ملنے کا موقع دیا ہے۔
1	2	3	4	5	31 میری بیماری نے مجھے سکھایا کہ اپنی ذات کے لیے کھڑا ہونا ہے۔
1	2	3	4	5	32 میری بیماری نے مجھے تکلیف دہ رشتوں کو ختم کرنے والا بنا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	33 میری بیماری نے مجھے دوسروں کو کم جانچنے والا بنا دیا ہے۔
1	2	3	4	5	34 میں دوسروں کے لئے مشعل راہ رہا ہوں۔
1	2	3	4	5	35 میری بیماری کے بعد سے لوگ میرے ساتھ زیادہ کھل کر بات کر سکتے ہیں۔
1	2	3	4	5	36 میری بیماری نے بہتری کے لئے دوسروں کو بدل دیا ہے۔
1	2	3	4	5	37 میری بیماری نے بہتری کے لئے دوسرے لوگوں کی میرے بارے میں سوچ کو بدل دیا ہے۔
1	2	3	4	5	38 دوسرے لوگ میری بیماری کی وجہ سے مجھے زیادہ مراہتے ہیں۔

اس سوالنامے کو مکمل کرنے کا شکریہ