

## ہرٹلینڈ پیانہ معانی

ہدایات: زندگی کے سفر پر منفی چیزیں رونما ہوتی ہیں ہماری اپنے عمل کی وجہ سے، دوسروں کے عمل کی وجہ سے اور ان حالات کی بنا پر جو کسی کے بس میں نہیں۔ کچھ وقت کے لیے ان واقعات کے بعد ہم اپنی ذات کے متعلق، دوسروں کے متعلق اور حالات کے حوالے سے منفی خیالات و احساسات میں گھر جاتے ہیں۔ ذرا سوچیں کہ ان واقعات کے پیش نظر عام طور پر آپ کا جوابی عمل کیا ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل ہر شق کے سامنے (نیچے دیئے گئے سات ہندسوں پر مشتمل پیانہ میں سے) کوئی ایک ہندسہ لکھیں جو بیان کردہ منفی حالات میں عام طور پر آپ کے جوابی عمل کی بہترین عکاسی کرتا ہو۔ یہ صحیح اور غلط جوابات کا معاملہ نہیں۔ برائے مہربانی جس قدر ممکن ہو کھل کر جواب دیجئے۔

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
تقریباً ہمہ وقت مجھ سے متعلق	اکثر و بیشتر مجھ سے متعلق	اکثر و بیشتر مجھ سے متعلق	اکثر و بیشتر مجھ سے متعلق	اکثر و بیشتر مجھ سے متعلق	تقریباً ہمہ وقت مجھ سے متعلق	تقریباً ہمہ وقت مجھ سے متعلق
ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج

- ۱۔۔۔۔۔۔ اگر چہ گڑبگڑ کے پہلے میں برا محسوس کرتا/کرتی ہوں مگر وقت کے ساتھ میں خود کو کچھ آرام دے سکتا/سکتی ہوں۔
- ۲۔۔۔۔۔۔ مجھے اپنی ہی انجام کردہ غلط چیزوں کے حوالے سے خود سے شکوہ رہتا ہے۔
- ۳۔۔۔۔۔۔ اپنی انجام کردہ غلط چیزوں سے حاصل شدہ سبق مجھے ان کو حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- ۴۔۔۔۔۔۔ ایک مرتبہ کچھ غلط کر دینے کے بعد مجھے خود کو قبول کرنا مشکل لگتا ہے۔
- ۵۔۔۔۔۔۔ وقت کے ساتھ میں خود کو سمجھایا/لیتی ہوں ان غلط چیزوں کے متعلق جو میں نے کیں۔
- ۶۔۔۔۔۔۔ میں خود پر تنقید کیے بغیر نہیں رہ سکتا/سکتی ان چیزوں کے متعلق جو میں نے محسوس کیں، سوچیں، کہیں اور کیں۔
- ۷۔۔۔۔۔۔ میں اس شخص کو سزا دینا شروع کر دیتا/دیتی ہوں جس نے وہ کیا جو میرے نزدیک غلط ہے۔
- ۸۔۔۔۔۔۔ وقت کے ساتھ میں خود کو سمجھایا/لیتی ہوں ان غلط چیزوں کے حوالے سے جو دوسروں نے کیں۔
- ۹۔۔۔۔۔۔ میں ان لوگوں کے معاملے میں سخت ہو جاتا/جاتی ہوں جنہوں نے مجھے تکلیف دی۔
- ۱۰۔۔۔۔۔۔ اگرچہ دوسروں نے مجھے ماضی میں تکلیف دی ہے مگر بلآخر میں اس قابل ہوں کہ انہیں اچھے لوگوں میں شمار کروں۔
- ۱۱۔۔۔۔۔۔ اگر کوئی مجھ سے بدسلوکی کرے تو میں اس کے متعلق برا سوچنا شروع کر دیتا/دیتی ہوں۔
- ۱۲۔۔۔۔۔۔ اگر کوئی مجھے مایوس کرے تو میں آخر کار اسے گزری ہوئی بات لے سکتا/سکتی ہوں۔
- ۱۳۔۔۔۔۔۔ اگر بے تاب و جوابات کی بنا پر چیزیں غلط ہوں تو میں ان کے متعلق منفی سوچوں میں گھر جاتا/جاتی ہوں۔
- ۱۴۔۔۔۔۔۔ وقت کے ساتھ میں خود کو زندگی میں پیش آنے والے نامساعد حالات کے متعلق سمجھایا/لیتی ہوں۔
- ۱۵۔۔۔۔۔۔ میں اپنی زندگی کے بے تاب و حالات سے مایوس ہو جاتا/جاتی ہوں اور ان کے متعلق منفی ہو کر سوچتا/سوچتی رہتی ہوں۔
- ۱۶۔۔۔۔۔۔ میں بلآخر اپنی زندگی میں رونما ہونے والے نامساعد حالات کے متعلق پرسکون ہو جاتا/جاتی ہوں۔
- ۱۷۔۔۔۔۔۔ میرے لیے ان نامساعد حالات کو قبول کرنا قدرے مشکل ہے جس میں کسی کا بھی کوئی قصور نہیں۔
- ۱۸۔۔۔۔۔۔ آخر کار میں ان نامساعد حالات کے حوالے سے منفی خیالات چھوڑ دیتا/دیتی ہوں جو کسی کے بس میں نہیں۔

### اسکور اور تشریح کرنا

ہر شق کے سامنے دائیں جانب جہاں آپ نے اپنے جوابات تحریر کیے ہیں وہاں ہر شق کا اسکور لکھیں۔

شق نمبر: ۱، ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۶ اور ۱۸

شق نمبر ۱، ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۶ اور ۱۸ کے اسکور وہی ہیں جو ہندسے آپ نے ہر شق کے سامنے تحریر کیے ہیں۔ ہر شق کا اسکور کرنے کے لیے یکساں ہندسہ لکھیں جو آپ نے اپنے جواب میں لکھا ہے۔ مثلاً اگر آپ نے چھ (۶) لکھا ہے تو آپ کا اسکور بھی چھ (۶) ہی ہوگا۔ آپ شق پر اپنے تحریر کیے ہوئے جواب کے سامنے چھ (۶) ہی لکھیں گے۔

ہندسہ جو آپ نے لکھا

آپ کا اسکور

۱	-----	۱
۲	-----	۲
۳	-----	۳
۴	-----	۴
۵	-----	۵
۶	-----	۶
۷	-----	۷

شق نمبر: ۲، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵ اور ۱۷

شق نمبر ۲، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵ اور ۱۷ کے اسکور وہ نہیں ہیں جو ہندسے آپ نے ہر شق کے سامنے تحریر کیے ہیں۔ ہر شق کا اسکور کرنے کے لیے درج ذیل دی گئی فہرست میں سے صحیح اسکور چن کر ہر ہندسہ کے سامنے لکھیں جو آپ نے اپنے جواب میں لکھا ہے۔ مثلاً اگر آپ نے ہندسہ چھ (۶) لکھا ہے تو آپ کا اسکور دو (۲) ہوگا۔ آپ شق کے لیے اپنے دیے گئے جواب کے سامنے دو (۲) ہی لکھیں گے۔

ہندسہ جو آپ نے لکھا

آپ کا اسکور

۱	-----	۷
۲	-----	۶
۳	-----	۵
۴	-----	۴
۵	-----	۳
۶	-----	۲
۷	-----	۱

## گنتی/شمار

ذیلی پیمانہ خود/ذات کی معافی: شق نمبر ۱ سے ۶ تک اسکور جمع کریں۔ نتیجہ آپ کا اسکور ہے۔

ذیلی پیمانہ دوسروں کی معافی: شق نمبر ۷ سے ۱۲ تک اسکور جمع کریں۔ نتیجہ آپ کا اسکور ہے۔

ذیلی پیمانہ حالات کی معافی: شق نمبر ۱۳ سے ۱۸ تک اسکور جمع کریں۔ نتیجہ آپ کا اسکور ہے۔

مجموعی ہرٹلیٹھ پیمانہ معافی: تینوں مندرجہ بالا ذیلی پیمانوں (ذیلی پیمانہ خود/ذات کی معافی، دوسروں کی معافی، حالات کی معافی کی) کے اسکور کو جمع کریں، ۱۰ سے ۱۸ تک۔

## اپنے اسکور کی تشریح کریں

اعلیٰ اسکور اعلیٰ درجے کے معافی کر دینے کے رجحان کو ظاہر کرتا ہے۔ کم یا پست اسکور کم درجے کے معافی کر دینے کے رجحان کو ظاہر کرتا ہے۔ تمام ذیلی پیمانوں پر ۳۱ انفرادی طور پر اوسط درجے کا اسکور ہے، جبکہ مجموعی پیمانہ معافی پر ۹۳ اوسط درجے کا اسکور ہے،