

Author's Name:

Holly G.Pregeson

غم کا سکیل

1. میں اس شخص(جو مر چکا ہے) کے بارے میں اتنا سوچنا/سوچتی ہوں کہ میرے روزمرہ کے کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

2. گزرے ہوئے شخص کی یادیں مجھے پریشان کرتی ہیں۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

3. مجھے لگتا ہے کہ میں اس انسان کی موت پر کبھی یقین نہیں کر سکتی۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

4. میں محسوس کرتا/کرتی ہوں کہ میں گزرے ہوئے شخص کی خوابش کرتا/کرتی ہوں۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

5. میں اس شخص کے ساتھ مقامات اور چیزوں کو منسلک ہوتا محسوس کرتا/کرتی ہو

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

6. میں اس شخص کی موت پر غصہ محسوس نہیں کر سکتا/سکتی۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

7. مجھے یقین نہیں آتا یہ سب کیا ہو شکا ہے۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

8. میں دنگ زدہ ہوں کہ یہ سب کیا پوچکا ہے

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

9. جب سے اس کی موت بؤئی میرے لئے دوسروں پر یقین کرتا بہت مشکل ہے۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

10. جب سے اس کی موت بؤئی، مجھے لگتا ہے کہ دوسروں کی پروہ کرنے کی صلاحیت کھو چکا/چکی ہوں اور میں ان لوگوں سے فاصلہ محسوس کرتا/کرتی ہوں۔ جن کی میں پروہ کرتا/کرتی نہیں۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

11. میں اس کی موت ہونے کے بعد بہت دفعہ خود کو تنبہا محسوس کرتا/کرتی ہوں۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

12. (میرے جسم میں) میں اپنے جسم کے کچھ حصوں میں درد محسوس کرتی ہوں یا مجھے میں اس شخص کی موت کی وجہ کی کچھ علامات ہیں۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

13. میں اس جگہ سے گزرنے سے اجتناب کرتا/کرتی ہوں جو مجھے اس شخص کی یاد دلائے۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

14. مجھے لگتا ہے زندگی خالی ہے اس شخص کے بغیر۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

15. مجھے اس شخص کی آواز آتی ہے جسے ہو مجھے سے بات کر رہا/رہی ہے۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

16. میں دیکھتا/ دیکھتی ہوں جیسے وہ شخص میرے سامنے کھڑا ہے۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

17. مجھے لگتا ہے پہ نالنصافی ہے اگر میں اس شخص کے بغیر زندہ رہوں۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

18. میں اس شخص کی موت پر تاخ محسوس کرتی/کرتا ہوں۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

19. میں دوسروں پر شک کرتی/کرتا ہوں، جنہوں نے اپنا کوئی قریبی نہیں کھویا۔

5.بمیش	4.اکثر	3.کبھی کبھی	2.کبھی کبھار	1.کبھی نہیں
--------	--------	-------------	--------------	-------------

Supervised by:

Miss Amira Iftetkhar

Translated by:

Afsheen Zahid

Javeria Illyas

Razia Aslam

Kehkishan Shafiq

Email Address:

afsheenzahidsh@gmail.com

javeriamalik303@gmail.com

kehkishanshafique03@gmail.com

