

WHO (پانچ) کا بہبود کا انفرسٹ (۱۹۹۸ کا تفسیر)

مہربانی کر کے ان پانچ میں سے ہر بیان کے لئے نشان دہی کریں جو اس بات سے قریب ترین ہو کہ گزشتہ دو ہفتوں میں آپ کیسا محسوس کرتے رہے ہیں۔ دیکھیں زیادہ نمبرات کا مطلب ہے بہتر بہبود۔

مشال کے طور پر اگر آپ نے پچھلے دو ہفتوں میں آدھے سے زیادہ وقت خوشی اور زندہ دلی محسوس کی ہے تو اوپر دائیں کونے میں تین (۳) نمبر کے ساتھ خانے میں (✓) کا نشان لگائیں۔

نمبر شمار	پچھلے دو ہفتوں میں	ہر وقت	زیادہ تر وقت	آدھے سے زیادہ وقت میں	آدھے سے کم وقت میں	کچھ وقت	کسی وقت بھی نہیں
۱۔	میں نے خوشی اور زندہ دلی محسوس کی۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۔	میں نے پرسکون اور آرام محسوس کیا۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۔	میں نے چستی اور طاقت محسوس کی۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴۔	میں نے اٹھتے ہوئے تازگی اور آرام محسوس کیا۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۵۔	میری روزمرہ کی زندگی ان چیزوں سے بھری پڑی ہے جن میں مجھے دلچسپی ہے۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰

ترتیب نزولی:

۰ سے ۱۰۰ تک شرح فیصد حاصل کرنے کے لئے ان خام شماری کو چار سے ضرب دی جاتی ہے۔ شرح فیصد کے ۰ کا شمار ممکنہ بدترین اور ۱۰۰ کا شمار ممکنہ بہترین میعار زندگی کو ظاہر کرتا ہے۔ خام شماری کی حساب لگانے کے لئے ان پانچ جوابات کے نمبروں کو اکٹھا کیا جاتا ہے۔ خام شماری ۰ سے ۲۵ تک ہیں۔ ۰ ممکنہ بدترین اور ۲۵ ممکنہ بہترین میعار زندگی کو ظاہر کرتا ہے۔

مترجم: ڈاکٹر سلمان شہزاد (ماہر طبی نفسیات) email: shahzad\_icip@yahoo.com