

MLQ

مہربانی کر کے یہ سوچنے کے لیے تھوڑا وقت لیں کہ آپ کی زندگی اوزو جو دو کو کیا اہم اور بامعنی محسوس کر رہی ہے۔ مہربانی کر کے درج ذیل جملوں کا اتنی سچائی اور بالکل درستگی سے جواب دیں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ یہ بالکل ذاتی سوالات ہیں اور ان میں کوئی صحیح یا غلط جوابات نہیں ہیں۔ مہربانی کر کے نیچے دی گئی پیمائش کے مطابق جواب دیں۔

بالکل درست	زیادہ درست	کچھ حد تک درست	کچھ نہیں کہہ سکتا درست یا غلط	کچھ حد تک غلط	زیادہ غلط	بالکل غلط
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

- ۱۔ میں اپنی زندگی کی معنی کو سمجھتا/ سمجھتی ہوں۔
- ۲۔ میں کچھ ایسی چیز کو دیکھ رہا/ رہی ہوں جو میری زندگی کو بامعنی بنائے۔
- ۳۔ میں ہمیشہ اپنی زندگی کی مقصد کو پانے کی تلاش کر رہا/ رہی ہوں۔
- ۴۔ میری زندگی کو مقصد کا واضح فہم ہے۔
- ۵۔ مجھ میں اچھی طرح سمجھ ہے کہ میری زندگی کو کیا بامعنی بناتی ہے۔
- ۶۔ میں نے ایک اطمینان بخش زندگی کے مقصد کو دریافت کیا ہے۔
- ۷۔ میں ہمیشہ سے ایک ایسی چیز کو تلاش کر رہا/ رہی ہوں جو میری زندگی کو بامعنی محسوس کراتی ہے۔
- ۸۔ میں اپنے زندگی کے لئے ایک مقصد کو ڈھونڈ رہا/ رہی ہوں۔
- ۹۔ میری زندگی کی کوئی واضح مقصد نہیں ہے۔
- ۱۰۔ میں اپنے زندگی میں معنی کو تلاش کر رہا/ رہی ہوں۔

MLQ کے موجودگی اور تلاش کے ضمنی پیمائش کے جملوں کو ترتیب دینے کے لیے،

موجودگی = ۱، ۴، ۵، ۶ اور ۹ کو الٹا درج کریں۔

تلاش = ۲، ۳، ۷، ۸ اور ۱۰۔

مترجم: ڈاکٹر سلمان شہزاد (ماہر نفسیات) email: shahzad_icp@yahoo.com