Coping Scale

	مند بعہ ذیل میں ہے آپ کو نسے طریقے استعال کر کے اپنے مسائل حل کرتے ہیں۔
	1 يسمى مسئلے كولے كرميں أے وقت ديتى ہوں اور مسئلے كى تەتك ويکنچنے كى كوشش كرتى ہوں ۔
مير سار ڀڻ فيا دوڙ پچ ٻ	
مير بارے ميں پچھٹي ہے	
مير بارے بين تعوڙا تج ہے	
مير سار ب مين سچنبين ہے	
2 مسئلے سے تنطیعے وقت میں صورت حال کے مثبت پہلو ں کوظرا مدا زکرنے کی کوشش کرتی ہوں ۔	
مير ڪار ڀ نيا دور تج ہے4	
مير سار سيل کچينميک ہے	
مير بارے بيل تھوڑا تج ہے	
مير سار ڀار ڪ مين سي تنهيں ہے	
3 یکسی مسئلے سے شفتے وقت میں کوشش کرتی ہوں کہ مسئلے کاپس منظر دیکھیوں او رفضاف نقطانظرے اس کے بارے میں سوچوں ۔	
مير ڪار ڪڻين ذيا دور تج ہے4	
مير سار سيل کچينميک ہے3	
مير بارے ميں تھوڑا تج ہے	
مير سار ڀ سي سي نهيں ہے	
	4 کسی مسئلے سے منطقہ وقت میں اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے گئی متبادل حل مرغو رکزتی ہوں۔
مير سار سين ذيا دور تج ہے4	
میر سارے میں پچھٹھیک ہے	
میرے اِ رے میں تھوڑا تیج ہے	
میر سارے میں تیج نہیں ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	
	5 مئے سے نمٹنے وقت میں کوشش کرتی ہوں کہ اس میں مزاح کے پہلو دیکھوں۔
میر سارے میں زیاد ہر تھے ہے4	
میر سارے میں کھٹیک ہے	
میرے اِ رے میں تھوڑا تج ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	
مير كاركين في تين كان المستعمل	
•	6 مسئلے منتے وقت میں سوچتی ہوں کہ طرز زندگی میں پروی تبدیلیاں کیسے لائی جا کیں۔
	0- سے سے وقت سل مون اور کر در مون س پر ق مجد میں اب عالیہ اس میں اور اس میں اور اس میں اس میں اس میں اس میں اس
مير سار پين فيا د ورج هج ہے	
مير سار سار ڪيلن ڳجيڻي ہے	
مير ڪيا رڪ مين تھوڙا تيج ہے	
ميرےاِ رہیں تج نبیں ہے1	

	1 - سلے معتوفت میں استر انظار رہی ہوں اورد" می ہوں لہ مسلہ تود ہو دیسے تی ہو۔
مير باريمين ذيا دهتر يج بـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
میرےبارے میں کچھٹیک ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	
میرے اِ رے میں تھوڑا پچ ہے	
مير بارے ميں پيچنيں ہے1	
-	8 مسئلے سے نمنے وقت میں اکثر پیرات یا در کھے کی کوشش کرتی ہوں کرمسکلہ اتناتقین نہیں ہے
مير باريين فيا دور تج بـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
میرے اِ رے میں کچھٹھیک ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	
میرے اِ رے میں تھوڑا تیج ہے	
میرےارے میں بیخ نہیں ہے	
	9۔ میں اکثر ورزش،مشاغل اورمراتجے ہے کام لیتی ہوں جو مجھےمشکل وقت گزارنے میں مدد کر
میرےارے میں ذیا دور تج ہے۔۔۔۔۔۔۔	
میرےبارے میں پچھٹیک ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	
ميرےبارے میں تھوڑا تیج ہے	
ميرےادے میں بچنہیں ہے1	
لی ہوں۔	10 مسئلے سے خشتے وقت میں اس بارے میں مداق کرتی ہوں اپنے آپ کوہکا کرنے کی کوشش کر
مير بارے ميں ذيا دور تج ہے4	
ميرےبارے ميں پچھنے ہے ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	
میرےبارے میں تھوڑا تیج ہے	
میرےارے میں بچنہیں ہے1	
	11 مسئلے سے نمٹنے وقت میں سمجھونا کرتی ہوں۔
میرےبارے میں ذیا دوتر تیج ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	
میرےبارے میں پچھٹیک ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔	
میرےبارے میں تھوڑا تیج ہے	
مير بار پين سچنيں ہے1	
12۔مسئلے سے نمٹنے وقت میں اپنااو راپنے خاندان کے بہتر مستقبل کے لئے قدم اٹھاتی ہوں۔	
ير سار ڀڻن ذيا دوڙ تج ہے۔۔۔۔۔۔۔	-
ير بارے بين ترکيفيک ہے	
	•

میر بارے بیل تھوڑا تج ہے...... میر بارے بیل تج نبیل ہے.....

۔ 13 مسئلے سے نمٹنے وقت میں مستقبل کے معاملات کوئہتر بنانے کے لئے کا م کرتی ہوں اپنی عادات بدل کے جیسے خوراک، ورزش کجٹنگ کر کے اوران اوگوں کے ساتھ جومیر سےز دیک ہیں سے گہر آنعلق رکھ کے۔

Translated by Miss Arooj Nazir Clinical Psychologist, Pakistan Translated from English to Urdu