

# हार्टलैंड क्षमा मापनी (Heartland Forgiveness Scale)

Translated in Hindi by

Gyanesh Kumar Tiwari & Sujata Mudgal

Department of Psychology,

School of Humanities & Social Sciences,

Dr. H. S. Gour Central University, Sagar, 470003,

Madhya Pradesh, India

Email: gyaneshpsychology@gmail.com

निर्देश: हमारे दिन प्रतिदिन के जीवन में स्वयं, दूसरों अथवा अनियंत्रित परिस्थितियों के कारण अप्रिय घटनाएँ घटित होती रहती हैं। कभी-कभी ऐसी घटनाओं के बाद हमें स्वयं, दूसरों या परिस्थितियों के बारे में नकारात्मक विचारों या अनुभूतियों का सामना करना पड़ता है। विचार कीजिए कि आप इन नकारात्मक घटनाओं के प्रति कैसी विशिष्ट अनुक्रिया करते हैं। निम्नलिखित प्रत्येक कथन के सामने उस संख्या को लिखिए (नीचे दिए गए 7 बिंदु मापनी के अनुसार), जो इन नकारात्मक घटनाओं के प्रति आपकी सबसे उपयुक्त अनुक्रिया को दर्शाता हो। कोई उत्तर सही या गलत नहीं है। कृपया अपने उत्तर पूरी ईमानदारी से दें।

| 1              | 2 | 3                   | 4 | 5                   | 6 | 7              |
|----------------|---|---------------------|---|---------------------|---|----------------|
| लगभग हमेशा गलत |   | ज्यादातर प्रायः गलत |   | ज्यादातर प्रायः सही |   | लगभग हमेशा सही |

1. जब भी मैं कुछ गड़बड़ कर देता हूँ तो यद्यपि पहले मुझे बुरा लगता है परन्तु कुछ समय बाद मैं शांत हो जाता हूँ।
2. नकारात्मक कार्य करने पर मुझे अपने आप से शिकायत होती है।
3. मेरे बुरे कार्यों से मिली सीख मुझे उनसे उबरने में सहायक होती है।
4. जब भी मैं कुछ गड़बड़ कर देता हूँ तो मुझे अपने आप को स्वीकार करने में बहुत कठिनाई होती है।
5. अपने द्वारा की गई गलतियों के सन्दर्भ में समय बीतने के साथ स्वयं को स्वीकार करने का प्रयास करता हूँ।
6. मैं नकारात्मक अनुभवों, विचारों, वचनों एवं कृत्यों के लिए स्वयं की आलोचना करना बंद नहीं करता।
7. मैं उस व्यक्ति को सतत दण्डित करता हूँ जो मेरे विचार से दोषी है।
8. समय बीतने के साथ मैं दूसरों द्वारा की गई गलतियों के सन्दर्भ में उनको समझने का प्रयास करता हूँ।
9. मैं उन लोगों को दंडित करता रहता हूँ जिन्होंने मुझे दुःख पहुँचाया है।
10. अन्य लोगों द्वारा आहत होने के बावजूद अंततः मैं उन्हें अच्छे व्यक्ति के रूप में देखता हूँ।
11. अगर दूसरे लोग मेरे साथ दुर्व्यवहार करते हैं तो मैं उनके बारे में सतत बुरा ही सोचता हूँ।
12. जब कोई मुझे निराश करता है तो मैं अंततः इसे भूलने का प्रयास करता हूँ।
13. अनियंत्रित कारणों से कुछ गलत हो जाने पर मैं घटना से सम्बंधित नकारात्मक विचारों में उलझा रहता हूँ।
14. समय बीतने के साथ-साथ मैं अपने जीवन की विषम परिस्थितियों को सहने योग्य हो पाऊंगा।
15. यदि मैं अपने जीवन की अनियंत्रित परिस्थितियों से निराश होता हूँ तो मैं उनके बारे में नकारात्मक सोचना जारी रखता हूँ।
16. मैं अंततः अपने जीवन की विषम परिस्थितियों के साथ सामंजस्य स्थापित कर लेता हूँ।
17. मुझे उन नकारात्मक परिस्थितियों को स्वीकार करने में बहुत कठिनाई होती है जिनके लिए कोई भी दोषी नहीं है।
18. मैं विषम परिस्थितियों से जुड़े उन नकारात्मक विचारों से मुक्त हो जाता हूँ जो नियंत्रण से परे हैं।

## Reference

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.

Translated from English to Hindi with Permission