Five Facet Mindfulness Questionnaire

Translator Name:

Response Pattern

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| English | Never or very rarely true | Rarely True | Sometime true | Often true | Very often or always true |
| Bangla | কখনোই না বা খুবই কদাচিৎ সত্য | কদাচিৎ সত্য | মাঝে মাঝে সত্য | প্রায়ই সত্য | সব সময়ই সত্য |
|  |  |  |  |  |  |

Items

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | English | Translator 1(mollika) | Translator 2 (sanzida) | Synthesis |
| 1 | When I’m walking, I deliberately notice the sensations of my body moving. | যখন আমি চলাফেরা করি আমি আমার শরীরের সংবেদন অনুভব করে থাকি | আমি হাঁটার সময় সচেতন ভাবেই নিজের শরীরের সংবেদনগুলো খেয়াল করি। | আমি হাঁটার সময় সচেতন ভাবেই নিজের শরীরের সংবেদনগুলো খেয়াল করি। |
| 2 | I’m good at finding words to describe my feelings. | আমি আমার আবেগের ভাষাগত বর্ণনা দিতে পারদর্শী | আমি খুব ভালোভাবে নিজের অনুভূতিগুলোকে ভাষায় প্রকাশ করতে পারি। | আমি খুব ভালোভাবে নিজের অনুভূতিগুলোকে ভাষায় প্রকাশ করতে পারি। |
| 3 | I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions. | অযৌক্তিক অথবা অনুপযুক্ত আবেগের জন্য আমি নিজে নিজের সমালোচনা করি | আমি আমার অযৌক্তিক বা অমূলক আবেগের জন্য নিজের সমালোচনা করি। | আমি আমার অযৌক্তিক বা অমূলক আবেগের জন্য নিজের সমালোচনা করি। |
| 4 | I perceive my feelings and emotions without having to react to them. | আমি আমার আবেগ, অনুভূতিগুলো কোনরকম প্রতিক্রিয়া ছাড়াই বুঝতে পারি | নিজের আবেগ ও অনুভূতিগুলোর প্রতি প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে তা উপলব্দি বা বোঝার চেষ্টা করি। |  |
| 5 | When I do things, my mind wanders off and I’m easily distracted. | আমি যখন কোন কাজ করি, আমার মন সহজে বিক্ষিপ্ত হয়ে যায় এবং আমার মনোযোগ সহজেই অন্যদিকে ধাবিত হয় | যখন আমি কোনকিছু করি, তখন তা থেকে আমার মন সরে যায় এবং আমি সহজেই বিক্ষিপ্ত হয়ে করি। |  |
| 6 | When I take a shower or bath, I stay alert to the sensations of water on my  body. | আমি যখন গোসল করি তখন আমি আমার শরীরে পানির সংবেদন অনুভব করি | আমি যখন গোসল করি, আমার শরীরে পানির স্পর্শগুলো আমি সচেতনভাবে খেয়াল করি। |  |
| 7 | I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words. | আমি আমার বিশ্বাস, মতামত, এবং প্রত্যাশাগুলোকে সহজেই ভাষায় প্রকাশ করতে পারি | আমি সহজেই নিজের বিশ্বাস, মতামত এবং প্রত্যাশাগুলোকে ভাষায় প্রকাশ করতে পারি। |  |
| 8 | I don’t pay attention to what I’m doing because I’m daydreaming, worrying, or  otherwise distracted. | দিবাস্বপ্ন, দুশ্চিন্তা অথবা বিক্ষিপ্ত মনের জন্য আমি কাজে মনোযোগ ধরে রাখতে পারি না | আমি কি করছি তা তে আমি মনোযোগ দিতে পারি না কারন আমি দিবাস্বপ্নে, দুশ্চিন্তায় বা অন্যকিছুতে বিক্ষিপ্ত থাকি। |  |
| 9 | I watch my feelings without getting lost in them. | আমি আমার অনুভূতির মাঝে হারিয়ে না গিয়ে সেগুলো পর্য্যবেক্ষন করি | আমি নিজের অনুভুতিগুলোতে না হারিয়ে সেগুলোকে পর্যবেক্ষণ করি। |  |
| 10 | I tell myself I shouldn’t be feeling the way I’m feeling. | আমি নিজেকে বলি, আমি যা অনুভব করছি তা ঠিক নয় | আমি নিজেকে বলি, যেভাবে আমি এখন অনুভব করছি, তা সঠিক নয়। |  |
| 11 | I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and  emotions. | খাদ্য এবং পানীয় কিভাবে আমার চিন্তা, শরীরবৃত্তিয় অনুভূতি এবং আবেগকে প্রভাবিত করে তা আমি খেয়াল করি | আমি খেয়াল করি কিভাবে খাবার এবং পানীয় আমার চিন্তা, শারীরিক সংবেদন এবং আবেগকে প্রভাবিত করে। |  |
| 12 | It’s hard for me to find the words to describe what I’m thinking. | আমি যা ভাবছি সেগুলো ভাষায় প্রকাশ করা আমার জন্য কঠিন | আমি কি চিন্তা করছি তা ভাষায় প্রকাশ করা আমার জন্য কঠিন। |  |
| 13 | I am easily distracted. | আমি খুব সহজে বিক্ষিপ্ত হয়ে যাই | আমি সহজেই বিক্ষিপ্ত হয়ে যাই। |  |
| 14 | I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn’t think that  way. | আমি মনে করি আমার কিছু কিছু চিন্তা অস্বাভাবিক অথবা খারাপ এবং এভাবে আমার চিন্তা করা উচিত নয় | আমি বিশ্বাস করি আমার কিছু চিন্তা অস্বাভাবিক বা খারাপ এবং আমার এভাবে চিন্তা করা উচিত না। |  |
| 15 | I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face. | বাতাসে চুল উড়ে যাওয়া অথবা মুখে রোদ এসে লাগার মত সংবেদন গুলোর প্রতি আমি মনোযোগী | আমি আমার সংবেদন গুলোতে মনোযোগী, যেমন আমার চুলে বাতাসের বা আমার চেহারায় সূর্যের আলোর ছোঁয়া। |  |
| 16 | I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things | আমি কেমন অনুভব করছি তা সঠিক ভাষায় প্রকাশ করতে আমি অসুবিধা বোধ করি | নিজের অনুভূতিগুলোকে ভাষায় প্রকাশ করতে সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে আমার কষ্ট হয়। |  |
| 17 | I make judgments about whether my thoughts are good or bad. | আমার চিন্তা গুলো ভাল নাকি খারাপ তা নিয়ে আমি বিচার বিশ্লেষণ করি | আমার চিন্তাগুলো ভাল কি মন্দ তা আমি বিচার করি। |  |
| 18 | I find it difficult to stay focused on what’s happening in the present. | বর্তমানে যা ঘটছে তার প্রতি মনযোগী হওয়া আমার জন্য কঠিন মনে হয় | বর্তমানে কি ঘটছে তাতে আমার মনোযোগ ধরে রাখা কঠিন |  |
| 19 | When I have distressing thoughts or images, I “step back” and am aware of the  thought or image without getting taken over by it. | যখন আমার মধ্যে পীড়াদায়ক চিন্তা আসে, আমি নিজেকে এক কদম পিছিয়ে নেই, আমার চিন্তার বিষয়ে আমি সচেতন হই এবং নিজেকে তার দ্বারা প্রভাবিত হতে দেই না | যখন আমার পীড়াদায়ক চিন্তা বা ছবি আসে, আমি নিজেকে থামাই এবং সেই চিন্তা বা ছবিগুলো দ্বারা প্রভাবিত না হয়ে সচেতন হই। |  |
| 20 | I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars  passing. | আমি নানাবিধ শব্দ যেমন ঘড়ির কাঁটার শব্দ, পাখির কলতান অথবা গাড়ি চলাচলের শব্দের প্রতি মনযোগ দেই | আমি শব্দের প্রতি মনোযোগী, যেমনঃ ঘড়ির টিক টিক শব্দ, পাখির কিচিরমিচির বা গাড়ি চলে যাওয়ার শব্দ। |  |
| 21 | In difficult situations, I can pause without immediately reacting. | কঠিন পরিস্থিতিতে আমি সাথে সাথে প্রতিক্রিয়াশীল না হয়ে সেই মূহূর্তে বিরতি নিতে পারি। | যে কোন কঠিন পরিস্থিতিতে তৎক্ষনাৎ প্রতিক্রিয়া থেকে নিজেকে বিরত করতে পারি। |  |
| 22 | When I have a sensation in my body, it’s difficult for me to describe it because  I can’t find the right words. | যখন আমি আমার শরীরে কোন সংবেদন অনুভব করি সেটা ভাষায় প্রকাশ করা আমার জন্য কষ্টসাধ্য কারণ আমি তখন অনুভূতি প্রকাশের যথাযথ শব্দ খুঁজে পাই না | যখন আমার শরীরে কোন কিছুর অনুভব হয়, তা ভাষায় প্রকাশ করা আমার জন্য কষ্ট হয়ে যায় কারন আমি সঠিক শব্দ খুঁজে পাই না। |  |
| 23 | It seems I am “running on automatic” without much awareness of what I’m  doing. | এমনটা মনে হয় যে আমি যা করছি তার সম্পর্কে খুব বেশি সচেতন না হয়ে স্বয়ংক্রিয় ভাবে করে যাচ্ছি | আমার মনে হয় আমি কি করছি তাতে সচেতন না হয়েই স্বয়ংক্রিয় ভাবে চলছি |  |
| 24 | When I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after. | যখন আমার মাঝে পীড়াদায়ক চিন্তা আসে, আমি শীঘ্রই আবার শান্ত হয়ে যাই | যখন আমার পীড়াদায়ক চিন্তা বা ছবি আসে, আমি দ্রুতই শান্ত হয়ে যাই। |  |
| 25 | I tell myself that I shouldn’t be thinking the way I’m thinking. | আমি নিজেকে বলি আমি যেভাবে চিন্তা করছি সেভাবে আমার চিন্তা করা উচিত নয় | আমি নিজেকে বলি আমি যেভাবে চিন্তা করছি সেভাবে চিন্তা করা ঠিক নয়। |  |
| 26 | I notice the smells and aromas of things | আমি বস্তুর গন্ধ উপলব্ধি করি | আমি জিনিসের ঘ্রান এবং সুবাস খেয়াল করি। |  |
| 27 | Even when I’m feeling terribly upset, I can find a way to put it into words. | খুব খারাপ বোধ করার সময়টাতেও আমি আমার অনুভূতি ভাষায় প্রকাশ করতে পারি | যখন আমি ভীষন ভাবে কষ্টে/মর্মাহত থাকি, তখনো আমি আমার অনুভুতিগুলোকে ভাষায় প্রকাশ করতে পারি। |  |
| 28 | I rush through activities without being really attentive to them. | আমি কাজের প্রতি প্রকৃত মনোযোগ না দিয়ে কাজ নিয়ে তাড়াহুড়ো করে থাকি | আমি সঠিকভাবে মনোযোগ না দিয়েই তাড়াহুড়ো করে কাজকর্ম করি |  |
| 29 | When I have distressing thoughts or images I am able just to notice them without reacting. | যখন আমার মধ্যে পীড়াদায়ক ভাবনা আসে আমি সেসবের প্রতি প্রতিক্রিয়া করার পরিবর্তে সেগুলো পর্যবেক্ষণ করে থাকি | আমার যখন পীড়াদায়ক চিন্তা বা ছবি মাথায় আসে, কোনরকম প্রতিক্রিয়া না করে আমি সেগুলোকে শুধুমাত্র পর্যবেক্ষণ করতে সক্ষম |  |
| 30 | I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn’t feel  them. | আমার মনে হয় আমার কিছু কিছু অনুভূতি খারাপ অথবা আপ্রাসংগিক; আমার সেগুলো অনুভব করা উচিত নয় | আমি মনে করি আমার কিছু আবেগ খারাপ বা অনুপযুক্ত এবং আমার এধরনের আবেগ থাকা উচিত নয়। |  |
| 31 | I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or  patterns of light and shadow. | আমি চিত্রকলা ও প্রকৃতিতে দর্শনীয় উপাদানগুলো যেমন রং, আকার, বুনট, আলো ছায়া লক্ষ্য করে থাকি | আমি শিল্প বা প্রকৃতির দৃশ্যত উপাদান গুলোকে খেয়াল করি, যেমনঃ রং, আকার, গঠনবিন্যাস বা আলো-ছায়ার ধরন। |  |
| 32 | My natural tendency is to put my experiences into words. | আমার অভিজ্ঞতাগুলোকে ভাষায় প্রকাশ করা আমার স্বাভাবিক দক্ষতা | আমি স্বভাবগত ভাবেই আমার অভিজ্ঞতাকে ভাষায় প্রকাশ করতে পারি। |  |
| 33 | When I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go. | যখন আমার মাঝে পীড়াদায়ক চিন্তা আসে আমি সেগুলো শুধুমাত্র খেয়াল করি এবং চলে যেতে দেই | যখন আমার পীড়াদায়ক চিন্তা বা ছবি মাথায় আসে, আমি সেগুলো খেয়াল করি এবং চলে যেতে দেই। |  |
| 34 | I do jobs or tasks automatically without being aware of what I’m doing. | যখন আমি কাজ করি সেটা কি করছি খেয়াল না করেই স্বয়ংক্রিয় ভাবে কাজ করে যেতে থাকি | আমি আমার কাজকর্মগুলোতে সচেতন না থেকেই স্বয়ংক্রিয়ভাবে করি। |  |
| 35 | When I have distressing thoughts or images, I judge myself as good or bad, depending on what the thought/image is about. | যখন আমার মধ্যে পীড়াদায়ক চিন্তা আসে, তার উপর ভিত্তি করে আমি নিজেকে ভালো অথবা খারাপ হিসাবে বিচার বিশ্লেষণ করি | যখন আমার পীড়াদায়ক চিন্তা বা ছবি মাথায় আসে, চিন্তা বা ছবির ধরন বিবেচনা করে আমি নিজেকে ভাল বা খারাপ বলে বিচার করি। |  |
| 36 | I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behaviour. | আমার আবেগ কিভাবে আমার চিন্তা ও ব্যবহারকে প্রভাবিত করে তা খেয়াল করতে পারি | আমার আবেগ কিভাবে আমার চিন্তা এবং আচরনকে প্রভাবিত করে তা আমি খেয়াল করি। |  |
| 37 | I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail. | আমি আমার অনুভূতিগুলোকে যথেষ্ট বিষদভাবে বর্ণনা করতে পারি | যে কোন মুহূর্তে আমি কেমন বোধ করছি তা আমি বিশদ ভাবে বলতে পারি। |  |
| 38 | I find myself doing things without paying attention. | আমি খেয়াল করি আমি মনযোগ না দিয়েই কাজ করে চলি | আমি বুঝতে পারি যে আমি মনোযোগ না দিয়েই কাজ করছি। |  |
| 39 | I disapprove of myself when I have irrational ideas. | যখন আমার মধ্যে অযোক্তিক ভাবনা আসে আমি নিজেই সেগুলো খণ্ডন করি। | আমি আমার অযৌক্তিক ধারনাগুলোকে অগ্রাহ্য করতে পারি। |  |