

ማይ ቤስት ላይፍ፡- የሚሰማዎትን ለሌሎች ለመንገር የሚረዳ መሳሪያ

ስለዚህ መሳሪያ

ለእርስዎ ጥሩ የሆነውን ህይወት ለመኖር ምን እንደሚያስፈልግዎ ለሌሎች ሰዎች ለመናገር ይህንን ሰነድ መጠቀም ይችላሉ። በሚቀጥሉት ገጾች ላይ ብዙ ሰዎች ጠቃሚ ሆነው የሚያገኙትን ነገሮች ተዘርዝረዋል። ምናልባት ያልተዘረዘሩ ነገሮችን ለመጨመር ተጨማሪ ቦታም አለ። እያንዳንዱን ጥያቄ አንዴ ከመለሱ በኋላ ይህንን ከሚደግፉዎት ሰዎች ጋር መጋራት እና በሚፈልጓቸው ነገሮች ሁሉ እንዲረዱ መጠየቅ ይችላሉ።

መመሪያዎች

1. ስለተገለጸው ነገር ያለዎትን ስሜት በሚቀጥሉት ገጾች ላይ ካሉት ሣጥን ይምረጡ።
2. ለጥያቄዎቹ መልስ ከሰጡ በኋላ ይህን መሳሪያ ስለእርስዎ ለሚያስቡ ሰዎች ያካፍሉ።
3. "እባክዎ ይርዱኝ" ብለው ምልክት ባደረጉበት ማንኛውም ነገር ላይ ድጋፍ እንዲሰጡዎ ይጠይቋቸው።
4. እንዲሁም በ"ሌላ" ክፍል ውስጥ በተዘረዘሩት ማንኛውም ነገር ላይ ድጋፍ ይጠይቁ።

ይህንን ሰነድ ለመሙላት እርዳታ የሚያስፈልግዎ ከሆነ ከሚያምኑት እና እርስዎን በደንብ ከሚያውቅ ሰው እርዳታ ይጠይቁ።

ለምሳሌ

ሕይወትዎን የተሻለ ሊያደርግ የሚችል ነገር፡- እሴቶቼን ከሚጋሩ እና ለእኔ ከሚያስቡልኝ ሰዎች ጋር አዘውትራ ጊዜ አሳልፋለሁ።

ሊሆኑ የሚችሉ መልሶች፡-

እባክዎ ይርዱኝ 	አላውቅም ወይም አይመለከተኝም 	ሁሉም ጥሩ ነው 
ብቸኝነት ከተሰማዎት ወይም የሚወዷቸውን ሰዎች ብዙ ጊዜ ካልጎበኙ	እርግጠኛ ካልሆኑ ወይም ጥያቄው ለእርስዎ አስፈላጊ ካልሆነ	ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ለመገናኘት መደበኛ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ካለዎት

አማራጭ ምርጫ

ካስፈለገ ይህ መሳሪያ የአጋር ሰነድ አለው የህይወት ጥራት፡- የእንክብካቤ ሰጪዎች መሳሪያ፣ ለመግባቢያ ቃላት ለማይጠቀሙ ወይም ሁልጊዜ የሚሰማቸውን ለሌሎች መናገር ለማይችሉ ሰዎች።

ሕይወቴን የተሻለ ሊያደርጉ የሚችሉ ነገሮች

ምርጫዎች	እባክዎ ይርዱኝ	አላውቅም ወይም አይመለከተኝም	ሁሉም ጥሩ ነው
የራሴን ፋይናንስ እቆጣጠራለሁ፣ ወይም (እርዳታ ካስፈለገ) የተረፈኝን መዝናኛ ገንዘቤን እንዴት እንደምጠቀም እቆጣጠራለሁ።			
ለእኔ የሚቀርቡልኝ ተግባራት የእኔን ባህላዊ ወይም ሌላ የግል ምርጫዎች ያንጸባርቃሉ			
ባህሌን ወይም ፍላጎቶቼን የሚያንጸባርቁ የግል እቃዎች አሉኝ (ይህ መጨመሪያዎችን፣ ሙዚቃን፣ የእጅ ጥበብ አቅርቦቶችን ወዘተ ሊያካትት ይችላል)			
የመኖሪያ ቦታዬ በፈለኩት መንገድ የተዘጋጀ እና ያንጠ ሲሆን አስደሳች እና አዝናኝ ነገሮችን ያካተተ ነው			
የግል ፍላጎቴን እና የምፈልገውን የጾታ ማንነት የሚያንጸባርቅ ልብስ አለኝ			
የምኖርበትን ቦታ መምረጥ ችያለሁ ወይም ወደ አዲስ ቦታ ለመሄድ ተጨማሪ የድጋፍ አገልግሎት ተሰጥቶኛል			
ከማን ጋር እንደምኖር ወይም ብቻዬን ለመኖር መምረጥ ችያለሁ ወይም ወደ አዲስ ቦታ ለመሄድ ተጨማሪ የድጋፍ አገልግሎት ተሰጥቶኛል			
በየቀኑ፣ ከሰራተኞች ውጪ የሆኑ ሰዎችን መጎብኘት እችላለሁ (ይህ በአካል፣ በስልክ፣ በቪዲዮ ውይይት፣ ወዘተ ሊያካትት ይችላል)			
ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ፣ ሥራ ወይም የበጎ ፈቃደኝነት ቦታዎችን የመቀየር እድሎችን ጨምሮ የተለያዩ የሥራ ወይም የበጎ ፈቃድ እድሎችን ለማሰስ እድሎች ይሰጡኛል			
በየቀኑ ጊዜዬን እንዴት እንደማሳልፍ እወስናለሁ (ይህ የማይሆንባቸው ሁኔታዎች መጥፎ የአየር ሁኔታ፣ የሕክምና እንክብካቤ፣ ትምህርት ቤት፣ ወዘተ. ያካትታሉ)			
ነገሮችን መቼ እንደማደርግ ለመወሰን በየቀኑ ብዙ አማራጮች አሉኝ			
የምበላውን ምግብ እና ምን ያህል እንደምበላ በራሴ መምረጥ እችላለሁ			
የተለያዩ ሃይማኖቶችን እንድመረምር እና መከተል የምፈልገውን እንድመርጥ ወይም አለመሰጠቱን እንድመርጥ እድሎች ተሰጥተውኛል			
በእቅዶቼ ውስጥ ያሉትን የትምህርት አላማዎችን መርጫለሁ			

ከቡድኔ የማገኘው ድጋፍ	እባክዎ ይርዱኝ	አላውቅም ወይም አይመለከተኝም	ሁሉም ጥሩ ነው
ሁልጊዜ የሚያስደስቱኝ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ይቀርቡልኛል			
የሚያስደስቱኝን ተግባራት ለማከናወን በቂ የድጋፍ አገልግሎቶች እና ሰራተኞች አሉኝ			
ግቦጤን ማሳካት እንደምችል እና ይህን ለማድረግ በቂ ድጋፍ እንዳለኝ ሙሉ እምነት አለኝ			
የበለጠ ራሴን እንድችል የሚረዳኝ የጽሁፍ እቅድ አለ፣ እናም ያንን እቅድ ለማሳካት በቂ ድጋፍ አለኝ			
እኔን የሚደግፉኝ ሰዎች እቅዶቼን እኔ በምጠብቀው መንገድ እያከናወኑ ያሉ ይመስለኛል			
የሚደግፉኝ ሰዎች ስጩነቅ እንዴት እንደሚረዱኝ ያውቃሉ			
የሚደግፉኝ ሰዎች ባጋጠሙኝ የስሜት ቀውስ እንዴት እንደሚረዱኝ ያውቃሉ (የስሜት ቀውስ እንደ የጉልበት ጥቃት፣ ዘር ወይም ሌላ ዓይነት መድልዎ፣ ቸል መባል፣ ጥቃት፣ ወዘተ ማለት ሊሆን ይችላል።)			

የራሴ እቃዎች	እባክዎ ይርዱኝ	አላውቅም ወይም አይመለከተኝም	ሁሉም ጥሩ ነው
የሚያስፈልጉኝን ነገሮች እና አንዳንድ የምፈልጋቸውን ነገሮች ለማግኘት በቂ ገንዘብ ወይም ሌላ ግብአት አለኝ ወይም ቋሚ ገንዘብ እንዲኖረኝ የሚረዳ የጽሁፍ እቅድ አለ			
የበለጠ ዋጋ የምሰጣቸው የግል ዕቃዎች ባለቤትነት እና ያልተገደበ መዳረሻ አለኝ (ይህ የሞባይል ስልክ፣ የአውቶቡስ ማለፊያ፣ ብስክሌት፣ የቪዲዮ ጫዋታዎች፣ ኮምፒውተር፣ ወዘተ ሊያካትት ይችላል)			
ንብረቶቼ በሚከፈላቸው ሰራተኞች፣ በክፍል ጓደኞች እና ጎብኝዎች የተከበሩ ናቸው			
በየቀኑ በምለብሳቸው ልብሶች ብዙ ምርጫዎች አሉኝ። ልብሴ/ጫማዬ ምቹ እና ያልተቀደደ ወይም ችግር የሌለበት ነው (እኔ ካልፈለኩ በስተቀር)			
የምወዳቸውን አንዳንድ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች ለማድረግ የሚያስፈልገኝ አቅርቦቶች አሉኝ			

ማህበረሰብ	እባክዎ ይርዱኝ	አላውቅም ወይም አይመለከተኝም	ሁሉም ጥሩ ነው
በየሳምንቱ ብዙ ጊዜ የሚያስደስቱኝን ቦታዎች መጎብኘት እችላለሁ			
ከምወዳቸው እና ለእኔ ከሚያስቡልኝ ሰዎች ጋር አዘውትራ ጊዜ አሳልፋለሁ			
በማንኛውም ጊዜ ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ላይ አለመሳተፍ እችላለሁ እና ቡድኔ ምርጫዬን ያከብራል			
ድጋፍ የሚያደርጉልኝ ሰዎች እንደ የመዝናኛ ማዕከላት ወይም ጂሞች፣ ክለቦች፣ ቤተ መጻሕፍት፣ በውሊንግ ሊግ፣ የባጎ ፈቃደኞች ቡድኖች፣ ወዘተ ያሉ የማህበረሰብ ድርጅቶችን የመቀላቀል እድሎች እንዳሉ ነግረውኛል			
እኔ ከፈለኩኝ በማህበራዊ ሚዲያ ውስጥ የመሳተፍ እድሎች፣ ድጋፍ እና አስፈላጊ መሳሪያዎች አሉኝ			
የሚያስደስተኝን ነገር ለማድረግ በቂ የትራንስፖርት አገልግሎት አግኝቻለሁ			

አዎንታዊ ግንኙነቶች	እባክዎ ይርዱኝ	አላውቅም ወይም አይመለከተኝም	ሁሉም ጥሩ ነው
በሚያስፈልገኝ ጊዜ ለእኔ አስፈላጊ ስለሆኑ ጉዳዮች ለመንገር ድጋፍ ከሚያደርጉልኝ ሰዎች ጋር መገናኘት እችላለሁ			
ድጋፍ የሚያደርጉልኝ ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ ለማለት የሞከርኩትን ይገነዘባሉ			
እንደ አስፈላጊነቱ በረዳት ቴክኖሎጂ፣ ተርጓሚዎች፣ አስተርጓሚዎች ወይም ሌሎች ድጋፎች በኩል ድጋፍ አገኛለሁ			
ከሚከፈላቸው ሰራተኞች ውጪ ካሉ ከሌሎች ሰዎች ጋር የረጅም ጊዜ ግንኙነት አለኝ			
ካስፈለገ ድጋፍ የሚያደርጉልኝ ሰዎች ከሌሎች ሰዎች ጋር ግንኙነት እንድፈጥር እየረዱኝ ነው			
እኔ ከፈለኩኝ ልደቴ እውቅና የሚሰጠው ሲሆን ለእኔ ከሚያስቡ ሰዎች ጋር በየአመቱ ይከበራል			
በህይወቴ ውስጥ ከሌሎች ጋር በሚኖረኝ ግጭት ላይ እንድሰራ የሚረዳኝ ሰው አለኝ (አንዱ ለምሳሌ ከአስቸጋሪ አከራይ ጋር አብሮ የመኖር አቅም ድጋፍ ሊሆን ይችላል)			

ጤናን መጠበቅ	እባክዎ ይርዱኝ	አላውቅም ወይም አይመለከተኝም	ሁሉም ጥሩ ነው
ካስፈለገኝ ባሉብኝ የጤና ጉዳዮች ላይ ከልዩ ባለሙያዎች (ለምሳሌ፡ የህመም ስፔሻሊስት፣ ኪሮፕራክተር፣ ሳይካትሪስት፣ ወዘተ.) ጋር እንድንገናኝ እድሎች ተሰጥተውኛል			
ጤንነቴን ለመጠበቅ ወይም ለማሻሻል የሚረዱኝ እቅድ አለ			
አድራሻ ያለው ቋሚ ቤት አለኝ			
ጤናማ ለመሆን በቤቴ፣ በግቢዬ እና በስራ ቦታዬ ውስጥ በቂ ቦታ አለኝ			
አካላዊ ንቃት እንዲኖረኝ የሚረዱኝ የሚያስደስቱኝ መንገዶች አሉኝ			
ፈቃድ ባላቸው የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች እንደተመከረው ባህሌን የሚያንፀባርቅ የጤና እንክብካቤ አገኛለሁ			
ለህክምና ቀጠሮዎች ካስፈለገኝ ከአስተርጓሚ እርዳታ ማግኘት እችላለሁ			
የእኔ ቡድን ራሴን እና ሌሎችን ከተላላፊ በሽታ እንዴት መጠበቅ እንደምችል ጠቃሚ መረጃ ሰጥቶኛል			

መብቶቼ	እባክዎ ይርዱኝ	አላውቅም ወይም አይመለከተኝም	ሁሉም ጥሩ ነው
የድጋፍ ቡድኔ የመብቶቼን ቅጂ የሰጠኝ ሲሆን ትርጉም ባለው መንገድ አስረድተውኛል			
በምፈልግበት ጊዜ በሲቪክ እንቅስቃሴዎች መሳተፍ እችላለሁ (ይህም ድምጽ መስጠትን፣ የከተማ ምክር ቤት ስብሰባዎችን መከታተል፣ ማህበራዊ ሚዲያን መቀላቀል፣ በተቃውሞ ሰልፎች ላይ መገኘት፣ የምደግፋቸውን ቡድኖች የሚያሳዩ ቲሸርቶችን መግዛት ወይም ምልክቶች ማግኘት ወዘተ ያካትታል)			
ከግል ጠበቃ ተወካዮች እና ድርጅቶች ጋር ለመገናኘት ድጋፍ አለኝ (ይህም ወደ ስብሰባዎች መጓጓዣን ሊያካትት ይችላል፣ ተሟጋች በመጥራት እገዛ፣ ወዘተ.)			

