

بهترین زندگی برای من (My best life): ابزاری برای گفتن احساس خود به دیگران

درباره این ابزار

می‌توانید از این سند استفاده نمایید تا به دیگران بگویید برای داشتن بهترین زندگی به کدام چیزها ضرورت دارید. مواردی که به نظر بسیاری از اشخاص مهم است در صفحات ذیل لیست شده است. همچنان برای اضافه نمودن مواردی که ممکن است در این لیست درج نشده باشد، فضای اضافی وجود دارد. زمانی که به سوالات جواب دادید، می‌توانید آن را با اشخاصی که از شما حمایت می‌کنند به اشتراک بگذارید و از آنها بخواهید در رابطه با ضروریات احتمالی تان به شما کمک کنند.




طرز العملها

1. برای هر کادر در صفحات بعدی، احساس خود درباره آن مورد را انتخاب نمایید.
 2. بعد از جواب دادن به سوالات، این ابزار را با اشخاصی که به شما اهمیت می‌دهند به اشتراک بگذارید.
 3. در رابطه با مواردی که گزینه «لطفا کمک نمایید» را نشانی کرده اید، از آنها درخواست پشتیبانی کنید.
 4. همچنان برای هر چیزی که در بخش «غیره» لیست کرده‌اید، درخواست پشتیبانی کنید.
- اگر برای تکمیل این سند به کمک ضرورت دارید، از کسی که به او اعتماد دارید و شما را به خوبی می‌شناسد کمک بخواهید.

یک مثال

چیزی که ممکن است زندگی شما را بهتر بسازد: من بطور منظم با اشخاصی وقت خود را سپری می‌کنم که ارزش‌هایشان به مانند خودم است و به من اهمیت می‌دهند.

جواب‌های احتمالی:

 اوضاع خوب است	 نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	 لطفا کمک نمایید
اگر یک پروگرام منظم برای ارتباط با اشخاص محبوبتان دارید	اگر مطمئن نیستید یا اگر سوال برای شما مهم نیست	اگر احساس تنهایی می‌کنید یا بطور منظم با اشخاص محبوبتان ملاقات نمی‌کنید

گزینه جایگزین

در صورت ضرورت، این ابزار دارای یک سند هم‌تا با نام کیفیت زندگی (*Quality of Life*): ابزاری برای مراقبین است. این سند برای اشخاصی است که از کلمات برای برقراری ارتباط استفاده نمی‌کنند یا ممکن است نتوانند همیشه احساس خود را به دیگران بگویند.

چیزهای که ممکن است زندگی شما را بهتر بسازد

گزینه‌ها	لطفا کمک نمایید	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	اوضاع خوب است
من امور مالی خود را مدیریت می‌کنم، یا (در صورت ضرورت به کمک) کنترل می‌کنم که چی‌قسم پول اوقات فراغت باقیمانده خود را خرج کنم			
فعالیت‌هایی که به من پیشنهاد می‌شود منعکس‌کننده ترجیحات فرهنگی یا دیگر ترجیحات شخصی من است			
من اقلام شخصی دارم که نشان دهنده فرهنگ یا علایق من است (این موارد ممکن است بشمول بازی، موسیقی، لوازم صنایع دستی و غیره باشد)			
فضای زندگی من به شکلی که من می‌خواهم تنظیم و ترتیب شده است و بشمول چیزهای دلپسند و جالبی است			
من لباسی دارم که نشان دهنده استایل شخصی و هویت جنسی مورد نظر من است			
من توانستم محل زندگی خود را انتخاب نمایم یا خدمات پشتیبانی اضافی برای نقل مکان به آدرس جدید به من پیشنهاد شده است			
من توانستم انتخاب نمایم که با چه کسی زندگی کنم یا تنها زندگی کنم، یا خدمات پشتیبانی اضافی برای نقل مکان به آدرس جدید به من پیشنهاد شده است			
من می‌توانم هر روز با اشخاصی غیر از پرسونل ملاقات کنم (این موضوع ممکن است شامل ملاقات حضوری، تلفونی، چت تصویری و غیره باشد)			
حداقل یک بار در سال، به من فرصت‌هایی برای پیدا نمودن انواع فرصت‌های کاری یا داوطلبانه دلخواه از جمله فرصت‌هایی برای تغییر کار یا جایگاه‌های داوطلبانه پیشنهاد می‌شود			
من هر روز تصمیم می‌گیرم وقت خود را چی‌قسم سپری نمایم (ممکن است موارد استثناء بشمول آب و هوای بد، مراقبت‌های صحی، مکتب و غیره وجود داشته باشد)			
من هر روز چندین گزینه دارم تا تصمیم بگیرم چی وقت کارها را انجام بدهم			
من می‌توانم در مورد غذاهایی که می‌خورم و اندازه آن تصمیم بگیرم			
به من فرصت‌هایی داده شده است که با ادیان مختلف آشنا شوم و تصمیم بگیرم می‌خواهم در کدام چیز مشارکت داشته باشم یا نداشته باشم			
من اهداف تعلیمی پروگرام‌هایم را انتخاب کرده‌ام			

اوضاع خوب است	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	لطفا کمک نمایید	پشتیبانی از طرف تیم من
			بطور منظم فعالیت‌های مختلفی به من پیشنهاد می‌شود که از انجام آنها لذت می‌برم
			من از کارمندان و خدمات پشتیبانی کافی برای انجام فعالیت‌هایی که از انجام آنها لذت می‌برم برخوردار هستم
			من اطمینان دارم که می‌توانم به اهداف خود برسم و از حمایت کافی برای انجام این کار برخوردار هستم
			یک پلان مکتوب وجود دارد که به من کمک می‌کند تا مستقل‌تر شوم و من برای تحقق آن پلان از حمایت کافی برخوردار هستم
			فکر می‌کنم اشخاصی که از من حمایت می‌کنند، پروگرام‌های من را به همان قسمی که من انتظار دارم اجرا می‌کنند
			اشخاصی که از من حمایت می‌کنند می‌دانند وقتی استرس دارم چی‌قسم به من کمک کنند
			اشخاصی که از من حمایت می‌کنند می‌دانند که چی‌قسم در مورد تروماهایی که تجربه کرده‌ام به من کمک نمایند (تروما می‌تواند به معنای مواردی مانند بدماشی، نژادپرستی یا دیگر اشکال تبعیض، بی‌توجهی، خشونت و غیره باشد)

اوضاع خوب است	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	لطفا کمک نمایید	مسائل مربوط به خودم
			من به اندازه کافی پول یا منابع دیگری برای تهیه چیزهای مورد ضرورت و بعضی از چیزهای دلخواه خودم را دارم یا یک پلان مکتوب وجود دارد که به من کمک می‌کند تا از نظر مالی ثبات داشته باشم
			من مالک اقلام شخصی هستم که بیشتر از همه برایم با ارزش است و یا به آنها دسترسی دارم (این موارد ممکن است بشمول تلفون همراه، کارت ملی‌پس، بایسکل، بازی‌های ویدیویی، کامپیوتر و غیره باشد)
			وسایل من توسط کارمندان دارای معاش، هم‌اتاقی‌ها و بازدیدکنندگان محترم شمرده می‌شود
			من هر روز لباس‌های متعددی برای پوشیدن دارم. لباس/کفش من راحت است و بدون سوراخ یا مشکل است (مگر اینکه خودم بخوام)
			من لوازم مورد ضرورت برای انجام بعضی از سرگرمی‌های دلخواه خود را دارم

وضع خوب است	نمی دانم یا صدق نمی کند	لطفا کمک نمایید	اجتماع
			من می توانم هر هفته چندین بار از مکان های دلخواه خود دیدن نمایم
			من بطور منظم با اشخاص محبوب خود وقت سپری می کنم که به من اهمیت می دهند
			من می توانم هر وقت که بخواهم فعالیت های اجتماعی را رد کنم و تیم من به تصمیم من احترام می گذارد
			اشخاصی که از من حمایت می کنند به من در مورد فرصت هایی برای پیوستن به سازمان های اجتماعی از قبیل مراکز تفریحی یا سالن های ورزشی، کلب ها، کتابخانه ها، لیگ های بولینگ، گروه های داوطلب و غیره اطلاع داده اند.
			در صورت خواست من، فرصت، پشتیبانی و تجهیزات لازم برای حضور در شبکه های اجتماعی را دارم
			من به اندازه کافی به وسایل ترانسپورتی دسترسی دارم تا بتوانم کارهایی را که دوست دارم انجام بدهم

وضع خوب است	نمی دانم یا صدق نمی کند	لطفا کمک نمایید	روابط مثبت
			در صورت ضرورت، می توانم با اشخاصی که از من حمایت می کنند ملاقات کنم تا در مورد چیزهایی که برای من مهم هستند با آنها صحبت کنم
			اشخاصی که از من حمایت می کنند معمولاً می فهمند که من چه می خواهم بگویم
			من در صورت ضرورت از طریق تکنالوژی کمکی، ترجمان های کتبی، ترجمان های همزمان یا دیگر پشتیبانی ها حمایت دریافت می کنم
			من روابط طولانی مدتی با اشخاصی غیر از کارمندان استخدام شده دارم
			در صورت ضرورت، اشخاصی که از من حمایت می کنند به من کمک می کنند تا با اشخاص دیگر ارتباط برقرار نمایم
			در صورت خواست من، هر سال اشخاصی که به من اهمیت می دهند، تولد من را به یاد می آورند و آن را تجلیل می کنم
			من کسی را در زندگی خود دارم که می تواند به من کمک کند تا تعارض با دیگران را حل کنم (بطور مثال پشتیبانی در برخورد با صاحبخانه سختگیر)

وضع خوب است	نمی دانم یا صدق نمی کند	لطفا کمک نمایید	حفظ صحت مندی
			در صورت ضرورت، به من این فرصت داده شده است که برای مشکلات صحتی خود به متخصصین مراجعه کنم (بطور مثال: متخصص درد، کایروپراکتیک، داکتر عقی-عصبی و غیره)
			پلانی برای کمک به حفظ یا بهبود صحت مندی من وجود دارد
			من یک خانه با آدرس ثابت دارم
			من در خانه، حویلی و محل کار خود فضای کافی برای حفظ صحت مندی دارم
			راه هایی برای فعالیت جسمانی دارم که از آنها لذت می برم
			من به مراقبت های صحتی (قسمی که توسط متخصصین مراقبت های صحتی مجاز توصیه شده است) دسترسی دارم که فرهنگ من را مد نظر قرار می دهد
			در صورت ضرورت برای گرفتن نوبت های طبی می توانم از ترجمان کمک بگیرم
			تیم من در مورد اینکه چی قسم می توانم از خودم و دیگران در مقابل امراض عفونی محافظت کنم، معلومات موثری به من ارائه داده است

وضع خوب است	نمی دانم یا صدق نمی کند	لطفا کمک نمایید	حقوق من
			تیم پشتیبانی من یک نسخه کاپی از حقوق من را به من ارائه داد و آن را به روشی قابل فهم برای من توضیح داد
			وقتی بخواهم می توانم در فعالیت های مدنی اشتراک کنم (این موضوع ممکن است بشمول رای گیری، اشتراک در جلسات شورای شهر، پیوستن به رسانه های اجتماعی، اشتراک در تظاهرات، خرید تی شرت یا لوحه های مربوط به گروه های مورد حمایت من و موارد دیگر باشد.)
			من برای برقراری ارتباط با سازمان ها یا وکیل مدافعین خود از پشتیبانی برخوردار هستم (این موضوع ممکن است بشمول رفت و آمد برای جلسات، کمک در تماس با یک وکیل، و غیره باشد.)

در کادرهای ذیل، مفکوره های دیگری را که برای شما مهم هستند لیست کنید. بطورمثال، می‌توانید موارد ذیل را بگنجانید:

- سرگرمی‌های خاصی که می‌خواهید انجام دهید
- رخصتی‌هایی که می‌خواهید سپری کنید
- بازی‌ها یا ورزش‌هایی که دوست دارید امتحان کنید
- اهداف کاری
- آیتم‌هایی که می‌خواهید آن‌ها را بخرید
- چیز دیگری که ممکن است زندگی شما را بهتر بسازد

غیره نظرات من: