

زما تر ټولو غوره ژوند: يوه وسيله چې نورو ته وواياست تاسو څرنگه احساس کوئ

د دې وسيلې په اړه

تاسو نورو خلکو ته د دې ويلو لپاره چې تاسو خپل تر ټولو غوره ژوند کولو لپاره څه ته اړتيا لرئ دا سند کارولی شئ. په لاندې پاڼو کې هغه شيان ليست شوي چې ډيری خلک به يې مهم وموي. د هغه شيانو اضافه کولو لپاره چې بڼايي ليست شوي نه وي اضافي ځای شتون لري. يو ځل چې تاسو هره پوښتنه ځواب کړئ، تاسو کولی شئ دا هغه خلکو سره شريک کړئ چې ستاسو ملاتړ کوي او ورڅخه وغواړئ چې د هر هغه څه لپاره تاسو سره مرسته وکړي چې تاسو بڼايي ورته اړتيا لرئ.

لارښوونې




1. په لاندې پاڼو کې د هر يو بکسې لپاره، انتخاب کړئ چې تاسو د دې توکې په اړه څه ډول احساس کوئ.
2. د پوښتنو ځوابولو وروسته، دا وسيله د هغه خلکو سره شريکه کړئ چې ستاسو په اړه فکرمند وي.
3. د دوی څخه د هر هغه توکې په اړه ملاتړ وغواړئ چې تاسو د "مهرباني وکړئ مرسته وکړئ" په توگه په نښه کړئ.
4. همدارنگه د هر هغه څه په اړه د ملاتړ غوښتنه وکړئ چې تاسو د "نور" په برخه کې ليست کړئ.

که د دې سند په بشپړولو کې مرستې ته اړتيا وي، د هغه چا څخه مرسته وغواړئ چې باور پرې لرئ او چې تاسو په ښه توگه پيژني.

يو مثال

هغه شيان چې بڼايي ستاسو ژوند ښه کړي: زه په منظم ډول هغه خلکو سره وخت تيروم چې زما ارزښتونه شريکوي او زما په اړه فکرمند وي.

احتمالي ځوابونه:

 هر څه ښه دي	 نه پوهيرم يا د تطبيق وړ ندی	 مهرباني وکړئ مرسته وکړئ
که تاسو هغه خلکو سره د اړيکه نيولو يو منظم معمول لرئ چې تاسو يې خوښوئ	که تاسو ډاډه نه ياست يا پوښتنه ستاسو لپاره مهمه نده	که تاسو د يوازيتوب احساس کوئ يا اکثره هغه خلکو سره نه گورئ چې تاسو يې خوښوئ

بدیل اختیار

که اړتيا وي، دا سند يو شريک (ملگري) سند لري، د ژوند کیفیت: د باملرڼه کونکو لپاره يوه وسيله، د هغه خلکو لپاره څوک چې د ارتباط (اړيکه نيولو، خبرې اترې کولو) لپاره کلمې نه کاروي يا څوک بڼايي تل نشي کولو نورو ته ووايي چې دوی څرنگه احساس کوي.

هغه شيان چې بنايي زما ژوند بڼه کړي

























انتخابونه	مهرباني وکړئ مرسته وکړئ	نه پوهيږم يا د تطبيق وړ نه دي	هر څه بڼه دي
زه خپل مالي حسابونه خپله کنترولوم، يا (که مرستې ته اړتيا وي) زه د خپل تفريح د پاتې شوو پيسو مصروف کنترولوم			
ما ته وړانديز شوي فعاليتونه (کړنې) زما کلتوري يا نور شخصي غورتوبونه منعکس کوي			
زه شخصي توکي لرم چې زما کلتور يا علاقه مندی منعکس کوي (په دې کې بنايي لوبې، ميوزيک، د صنايعو سامان، نور شامل وي)			
زما د اوسيدلو ځای زما د خوښې سره سم سمبال او سينگار دی او خوندور، په زړه پورې شيان په کې شامل دي			
زه هغه ډول جامي لرم چې زما شخصي ستايل (انداز) او د خوښې جنسيت پېژندنه منعکس کوي			
زه په دې وتوانيدم چې د اوسيدلو ځای په اړه خپل انتخاب وکړم يا را ته نوي ځای ته د کډه کولو لپاره د اضافي ملاتړ خدمتونه وړانديز شوي دي			
زه وتوانيدم پدې اړه انتخاب وکړم چې چاسره ژوند وکړم يا يواځې اوسېږم يا را ته يو نوي ځای ته د کډه کولو لپاره د اضافي ملاتړ خدمتونه وړانديز شوي دي			
هره ورځ، زه کولی شم هغو کسانو سره وگورم چې د کارمندانو څخه نه وي (په دې کې بنايي مخامخ ليدنه، تلفوني ملاقات، ويډيويي چيټ، او نور شامل وي)			
لږ تر لږه کال کې يو ځل، ما ته د راز راز دندې سپړلو فرصتونه يا هغه فرصتونه وړانديز شوي چې بنايي زه يې غواړم، د دندو يا د داوطلب (د خپلې خوښې) مقامونو (رتبو) د بدلولو په شمول			
زه هره ورځ پريکړه کوم چې خپل وخت څرنگه تير کړم (په استنناوو کې بنايي خرابه هوا، طبي پاملرنه، بڼوونځي، نور شامل وي)			
زه هره ورځ بيلا بيل اختيارونه لرم تر څو پريکړه وکړم چې شيان کله ترسره کړم			
زه کولی شم د دې انتخاب پخپله وکړم چې کوم خواړه وخورم او څومره وخورم			
ما ته فرصتونه وړانديز شوي چې مختلف مذهبونه وسپرم او هغه (مذهب) غوره کړم چې غواړم گډون په کې وکړم، يا دا چې گډون نه کول غوره کړم			
ما په خپل پلانونو کې د زده کړې هدفونه غوره کړل			










هر څه ښه دي	نه پوهيږم يا د تطبيق وړ نه دي	مهرباني وکړئ مرسته وکړئ	زما د ټيم څخه ملاتړ
			ما ته په منظمه توگه بيلابيل فعاليتونه وړانديز کيږي چې زه ترې خوند اخلم
			زه د هغه فعاليتونو ترسره کولو لپاره چې خوند ترې اخلم د ملاتړ کافي خدمتونه او کارمندان لرم
			زه ډاډه يم چې کولی شم خپل هدفونه تر لاسه کړم او دا چې زه د دې ترسره کولو لپاره کافي ملاتړ لرم
			يو ليکلی پلان شتون لري تر څو ماسره مرسته وکړي چې لا زيات خپلواکه شم، او زه د دې پلان تر لاسه کولو لپاره کافي ملاتړ لرم
			زه فکر کوم هغه خلک چې زما ملاتړ کوي زما پلانونه هغه ډول پر مخ وړي چې زه يې ترې تمه لرم
			هغه خلک چې زما ملاتړ کوي پوهيږي کله چې زه فشار لاندې يم نو ماسره څرنگه مرسته وکړي
			هغه خلک چې زما ملاتړ کوي پوهيږي ما سره د هغې صدمې په صورت کې څرنگه مرسته وکړي چې ما تجربه کړي (صدمه کېدې شي د ځورونې، د تبعيض نژادي يا نور ډولونو، د يواځې پريښودلو، تاوتریخوالي په څير شيان او نور وي)

هر څه ښه دي	نه پوهيږم يا د تطبيق وړ نه دي	مهرباني وکړئ مرسته وکړئ	زما خپل شيان
			زه کافي پيسې يا نورې سرچينې لرم تر څو هغه شيان چې اړتيا ورته لرم او ځينې شيان چې زه يې غواړم وپېرم، يا يو ليکلی پلان شتون لري تر څو ماسره مرسته وکړي چې د مالي امکاناتو له پلوه مستحکم شم
			هغه شخصي شيان زما ملکيت کې دي او ورته نامحدوده لاسرسی لرم چې زه ورته تر ټولو زيات ارزښت ورکوم (په دې کې ښايي يو ګرځنده تليفون، د بس پاس، موټر سايکل، ويډيوي لوبې، کمپيوټر، نور شامل وي)
			د معاش اخستونکو کارمندانو، د کوټې ملګرو او ليدونکو لخوا زما د شيانو درناوی کيږي
			زه پدې اړه بيلابيل انتخابونه لرم چې هره ورځ کوم څه واغونډم. زما جامې/بوټان مستريح او د سوريو يا عيبونو څخه پاک دي (تر څو چې زه يې وغواړم)
			زه هغه سامانونه لرم چې ورته د ځينې مشغلو (شوقي کړنو) چې زما خوښيږي ترسره کولو لپاره اړتيا لرم

هر څه ښه دي	نه پوهيږم يا د تطبيق وړ نه دي	مهرباني وكړئ مرسته وكړئ	ټولنه
			زه هره اونۍ څو ځله هغه ځايونو ته تللي شم چې خوند ترې اخلم
			زه په منظمه توگه هغه خلکو سره وخت تيروم چې زما خوښ دي او څوک چې زما په اړه فکرمند وي
			زه هر وخت کولی شم ټولنيزې کړنې رد کړم او زما ټيم زما د انتخاب درناوی کوي
			هغه خلکو چې زما ملاتړ کوي راته د هغو فرصتونو په اړه ويلي چې ټولنيز سازمانونو سره يوځای شم لکه د تفريح مرکزونه يا جيمونه (ورزشي مرکزونه)، کلبونه، کتابتونونه، بولينگ ليکونه (يو ډول لوبه)، رضاکاره گروپونه (ډلې)، نور.
			که زه وغواړم، زه په ټولنيزو رسنيو کې گډون لپاره فرصتونه، ملاتړ او اړين وسايل لرم
			زه ترانسپورت ته کافي لاسرسی لرم تر څو هغه شيان ترسره کړم چې زه يې خوښوم

هر څه ښه دي	نه پوهيږم يا د تطبيق وړ نه دي	مهرباني وكړئ مرسته وكړئ	مثبتي اړيکي
			کله چې اړتيا وي، زه هغه خلکو سره ليدلی شم چې زما ملاتړ کوي، تر څو دوی ته د هغه شيانو په اړه ووايم چې ما ته مهم دي
			هغه خلک چې زما ملاتړ کوي معمولاً پوهيږي چې زه څه ويل غواړم
			زه د مرستندويه تکنالوژۍ، ژباړونکو، ترجمانانو يا نور ملاتړونو له لارې د اړتيا سره سم ملاتړ ترلاسه کوم
			زه د معاش لرونکو کارمندانو پرته نورو خلکو سره اوږد-مهاله اړيکي لرم
			د اړتيا په صورت کې، هغه خلک چې زما ملاتړ کوي نورو خلکو سره اړيکي جوړولو کې زما سره مرسته کوي
			که زه وغواړم، زما د زيږون ورځ هر کال د هغه خلکو لخوا چې زما په اړه فکرمند وي پيژندل کيږي او لمانځل کيږي
			زه په ژوند کې داسې څوک لرم چې کولی شي ماسره کمک وکړي تر څو زه د نورو خلکو سره شخړې هوارې کړم (يو مثال کيدی شي د کور يو ستونزمن مالک سره معامله کولو کې ملاتړ وي)

هر څه ښه دي	نه پوهيږم يا د تطبيق وړ نه دي	مهرباني وکړئ مرسته وکړئ	سالم (روغ) پاتې کيدل
			د اړتيا په صورت کې، ما ته د طبي مسلو لپاره چې زه يې لرم د متخصصينو ليدلو فرصتونه راکړل شوي (د مثال په توګه: د درد يو متخصص، د بندونو متخصص، د رواني ناروغيو متخصص، نور)
			زما د روغتيا په ساتلو او ښه کولو کې مرستې لپاره يو پلان شتون لري
			زه يو ادرس لرونکی باثباته کور لرم
			زه سالم پاتې کيدو لپاره کور، انګر او کار کې کافي ځای لرم
			زه په فيزيکي توګه فعاله پاتې کيدو لپاره لارې چارې لرم چې زه ترې خوند اخلم
			زه هغه روغتيايي پاملرنې ته لاسرسی لرم چې زما کلتور منعکس کوي، لکه څنګه چې د روغتيايي پاملرنې جواز لرونکو مسلکيانو لخوا وړانديز شوي
			د طبي ليدنيتو (ملاقاتونو) لپاره د اړتيا په صورت زه د يو ژباړونکي څخه مرسته ترلاسه کولی شم
			زما ټيم ماته ګټور معلومات راکړي چې زه څنګه کولی شم خپل ځان او نور د ساري ناروغيو څخه خوندي وساتم

هر څه ښه دي	نه پوهيږم يا د تطبيق وړ نه دي	مهرباني وکړئ مرسته وکړئ	زما حقوق (حقونه)
			زما د ملاتړ ټيم ماته زما د حقونو يو نقل راکړ او په داسې طريقې کې تشریح کړ چې مطلب ترې اخستل کيږي
			هر کله چې زه وغواړم زه کولی شم په مدني فعاليتونو کې ګډون وکړم (په دې کې ښايي رايې ورکول، د ښاري شورا ناستو کې ګډون، ټولنيز رسنيو سره يوځای کيدل، لاريونونو کې برخه اخستل، هغه ډلې ښکاره کولو لپاره چې زه يې ملاتړ کوم د ټي-شرتونو يا نښو پيرل او نور شامل وي)
			زه د خپل مدافعوي استازو او سازمانونو سره اړيکه نيولو لپاره ملاتړ لرم (په دې کې ښايي ملاقاتونو لپاره ترانسپورت، يو مدافع وکیل ته زنگ و هلو کې مرسته کول، نور شامل وي)

په لاندې بکسو کې، هغه نور نظرونه لیست کړئ چې تاسو ته مهم دي. د مثال په توګه، تاسو کولی شئ شامل کړئ:

- ځانګړې مشغلي (شوقی کړنې) چې غواړئ ترسره یې کړئ
- رخصتی چې تاسو غواړئ چیرته چکر ته په کې لار شئ
- لوږې یا ورزش چې تاسو غواړئ تجربه یې کړئ
- د مسلک هدفونه
- شیان چې تاسو غواړئ وپېرئ یې
- کوم بل شی چې ستاسو ژوند لا ښه کولی شي

نور نظرونه چې زه یې لرم: