



ستاسو پر فرد تمرکز کوونکی پلان (PERSON-CENTERED PLAN (PCP) د جوړولو لپاره لارښود

ستاسو پر فرد تمرکز کوونکی پلان (PCP) د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامې (SDP) تر ټولو مهمه برخه ده. دا یو شخصي پلان دی چې ستاسو د ژوند پر اهدافو، خوبونو/ارمانونو او اړتیاوو باندې تمرکز کوي. یو پیاوړی PCP جوړول دا یقیني کوي چې هغه خدمتونه چې تاسو یې ترلاسه کوئ ستاسو سره ستاسو د خوښې ژوند کولو کې مرسته کوي. دا لنډ ګټور لارښود به ستاسو د PCP د جوړولو په څرنگوالي کې له تاسو سره مرسته وکړي.

ولې PCP مهم دی؟

ستاسو PCP له تاسو سره مرسته کوي چې:

- **خپل اهداف وپیژنئ:** تاسو خپل ژوند څنګه لیدل غواړئ؟ آیا تاسو غواړئ چې کار وکړئ، یا نوي مهارتونه زده کړئ یا که لا زیات خپلواک اوسئ؟
- **د خدمتونو لپاره پلان وکړئ:** کوم خدمتونه به تاسو سره ستاسو هدفونو ته رسېدلو کې مرسته وکړي؟
- **خپله بودیجه کنټرول کړئ:** ستاسو PCP په مستقیم ډول ستاسو د سیمه ییز مرکز لخوا تاسو ته پر وړاندې کېدونکو خدمتونو باندې اغېزه کوي. دا خدمتونه بیا ستاسو د بودیجې په ټاکلو کې مرسته کوي- دا بودیجې هغه پیسې دي چې ستاسو تر واک لاندې به وي ترڅو تاسو خپل خدمات د هغه څه پر اساس تنظیم کړئ چې تاسو لپاره تر ټولو ډېر مهم وي.

پر فرد تمرکز کوونکی پلان (PCP) څه نشي دی؟

پر فرد تمرکز کوونکی پلان (PCP) یو داسې پلان دی چې ستاسو د ژوند اهداف، ستاسو ځواکمنتیاوې، ترجیحات او اړتیاوې څرګندوي. دا یوازې د خدماتو یو لیست نه دی - دا ستاسو د راتلونکي لپاره یو بشپړ لارښود دی، چې ښايي چې څنګه به د هغه ملاتړ سره چې تاسو ورته اړتیا لرئ، خپلې هیلې او خوبونه/ارمانونه ترلاسه کړئ.

ستاسو پر فرد تمرکز کوونکې پلان جوړولو لپاره ګامونه

د پیل کولو طریقه یی دا ده:

1. خپلې د ژوند موخي وپیژنئ

- د خپلو ارمانونو په اړه فکر وکړئ او په دې اړه چې ستاسو په نظر کې یو یا مقصده ژوند په څه معنی دی:
- هغه څه دي چې تاسو غواړئ چې په راتلونکو څو کلونو کې یې ترسره کړئ؟
- آیا تاسو غواړئ چې لا زیات په خپلواکه توګه ژوند وکړئ؟
- آیا تاسو شخصي یا مسلکي موخې لرئ، لکه دنده موندل یا نوي ملګري پیدا کول؟
- کوم فعالیتونه تاسو ته خوښي او د ځان پوره ګڼلو احساس درکوي؟

ستاسو هدفونه داسې ډیزاین شوي دي چې تاسو سره مرسته وکړي چې خپل خوبونه/ارمانونه ترلاسه کړئ، لکه د خپلې خوښې دنده ترلاسه کول، د نویو مهارتونو زده کول، د لا زیاتو ټولنیزو فعالیتونو برخه اوسېدل، یا چې تاسو څنګه خپل وخت تیر کړئ- لکه سفر کول یا کورنۍ سره لیدل کول.

2. هغه ملاتړونه چې تاسو ورته اړتیا لرئ، معلوم کړئ

- کله چې تاسو خپل اهداف وپیژندل، نو د هغو خدمتونو په اړه فکر وکړئ چې تاسو سره به د دغه هدفونو ترلاسه کولو کې مرسته وکړي. په دې کې کیدای شي شامل وي:
- د ورځني ژوند ملاتړ: په شخصي پاملرنې، ترانسپورت، یا د کور په عادي کارونو کې مرسته.
- د مهارتونو د لوړولو برنامې: د دندې روزنه، زده کړه، یا د خپلواکۍ پیاوړې کولو لپاره درملنه.
- په ټولنه کې ګډون: ټولنیز یا تفریحي فعالیتونه چې له نورو سره په اړیکه نیولو کې ستاسو سره مرسته وکړي.

3. خپلې ستونزې په پام کې ونیسئ

یو ښه PCP به هر ډول هغه ننگونې یا خنډونه هم په پام کې ونیسي چې تاسو ورسره مخ کېدای شئ. دا کېدای شي هغه فزیکي/بدني، احساساتي، یا بل ډول لاملونه وي چې د خدمتونو ترلاسه کول ستونزمن کوي. پلان جوړ کړئ چې تاسو به څنګه د سم ملاتړ سره دا ننگونې له منځه یوسئ.

ستاسو د PCP جوړولو وروسته به څه پېښېږي؟

ستاسو د PCP بشپړېدو وروسته:

- د خپل ټیم سره کار وکړئ ترڅو د لګښتونو یو داسې پلان جوړ کړئ چې ستاسو د PCP د هدفونو سره سمون لري.
- خپل PCP ته د خپل لګښت پلان (Spending Plan) سره سمون ورکړئ: ستاسو PCP ستاسو د لګښت پلان سره تړلی دی، د لګښت پلان هغه بودیجه ده چې دا په ګوته کوي، چې تاسو به خپلې SDP بودیجې څنګه کاروئ. ستاسو په PCP کې موجود هر یو هدف باید ستاسو د لګښت پلان کې موجود خدمت، ملاتړ یا توکي سره سمون ولري.
- خپلې د SDP بودیجې هغو خدمتونو او ملاتړونو ته د لاسرسي موندلو لپاره کارول پیل کړئ کوم چې ستاسو په پلان کې ذکر شوي دي.

4. کلتوري او شخصي ارزښتونه شامل کړئ

- تاسو اړ نه یاست، چې خپل PCP یوازې جوړ کړئ. باوري خلک په خپل ژوند کې شامل کړئ، لکه:
- کورنۍ او دوستان
 - خپلواکه اسانتیا برابرېونکي (IF): یو IF تاسو سره په یو داسې پلان جوړولو کې مرسته کوي چې ستاسو د هدفونو او ارزښتونو سره سمون ولري.
 - د خدمتونو همغږي کوونکي: ستاسو د سیمه ییز مرکز د خدمتونو همغږي کوونکي کولی شي د خدمتونو او سرچینو په پیژندلو او موندلو کې تاسو سره مرسته وکړي.

د یو پیاوړي PCP جوړولو لپاره لارښوونې

- لویې خوبونه/ارمانونه ولرئ: خپل اهداف هغو خدماتو ته مه محدودوئ چې تاسو پرې خبر یاست. هغه څه په پام کې ونیسئ چې تاسو یې په حقیقت کې غواړئ او ستاسو د SDP بودیجې په کارولو سره د هغې د ترلاسه کولو لپاره نوښتګرې لارې ولټوئ.
- خپله ټولنه شامل کړئ: د هغو خلکو یوه ملاتړي شبکه جوړه کړئ چې تاسو پیژني او ستاسو په هدفونو پوهیږي.
- مشخص او واضح اوسئ: ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو هدفونه واضح او تفصیلي وي. د بیلګې په توګه، د دې پر ځای چې ووايست "زه غواړم چې لا زیات خپلواک شم"، داسې ووايئ "زه غواړم چې د پخلي درس اخیستلو له لارې خپل خواړه پخپله پخول زده کړم".
- په پایلو تمرکز وکړئ: ستاسو لپاره به بریالیتوب څه ډول ښکاري؟ ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو PCP دغه بریالیتوب ته د رسېدلو لپاره ګامونه تشریح کوي.

پلان عملي کول

یو ځل چې ستاسو PCP ولیکل شې، نو هم دغه وخت دی چې دا په عمل کې راوستل شي. طریقه یې دا ده:

1. کارکوونکي او خدمتونه وړاندې کوونکي پیدا کړئ: هغه خلک یا سازمانونه پیدا کړئ چې کولی شي له تاسو سره ستاسو هدفونو ته په رسېدو کې مرسته وکړي.
2. لچک لرونکي اوسئ: ستاسو PCP یو د بد لېدو وړ سند دی چې ستاسو د ژوند یا هدفونو په بدلېدو سره بدلون موندلی شي. په دوامداره توګه د خپل PCP بیا کتنه کوئ او اصلاحات پکې راوړئ ترڅو نوي هدفونه یا ننگونې/ستونزې پکې څرګند شي.

ستاسو PCP ستاسو د خپلواکۍ لاره ده

ستاسو خپل پر فرد تمرکز کوونکي پلان جوړول، ستاسو په ژوند ستاسو خپل واک لرلو لپاره یو مهم ګام دی. د مناسب ملاتړ درلودلو سره، تاسو کولی شئ داسې پلان جوړ کړئ چې ستاسو هدفونو، ارزښتونو او خوبونو/ارمانونو سره سمون لري. که ستاسو تمرکز په خپلواکۍ وي، که په ټولنه کې په ګډون وي او یا که په شخصي پرمختګ وي، ستاسو PCP به تاسو ته د با مقصده او د بشپړتیا احساس درکوونکي ژوند په لور لارښوونه وکړي.

نن د پیل لپاره د خپل سیمه ییز مرکز د خدماتو همغږي کوونکي سره خبرې وکړئ!

