

The Mindsets Actions Research (MARCh) Project

Actions Tool: V1 School version [14-18 yr students] - Punjabi

ਹਦਾਇਤਾਂ

- ਇਹ ਸਵਾਲ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ "ਹਾਂ" ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੱਸੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ "ਨਹੀਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗ (ਬੀ) ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਕ ਲਈ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੋ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

1A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ/ਪਿੰਡ ਦੇ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ (ਆਟੋ, ਬੱਸ, ਰੇਲਗੱਡੀ, ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ? (ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ)

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

1B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ/ਪਿੰਡ ਦੇ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ (ਆਟੋ, ਬੱਸ, ਰੇਲਗੱਡੀ, ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ? (ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ)" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

2A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਘਰ ਲਈ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

2B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਘਰ ਲਈ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

3A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਹੈ? (ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ, ਪਿੰਡ/ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਦਿ)

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

3B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਹੈ? (ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ, ਪਿੰਡ/ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਦਿ)" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

4A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਗੁਆਂਢੀ) ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸੱਮਸਿਆ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ ਪਰ ਓਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਸੀ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

4B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਗੁਆਂਢੀ) ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸੱਮਸਿਆ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ ਪਰ ਓਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਸੀ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

5A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਫਲ ਰਹੇ, ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

5B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਫਲ ਰਹੇ, ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

6A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਆਗੂ (leader) ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ, ਥੀਏਟਰ, ਕਲਾ, ਆਦਿ (ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ)?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

6B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਆਗੂ (leader) ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ, ਥੀਏਟਰ, ਕਲਾ, ਆਦਿ (ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ)?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

7A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

7B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

8A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤਿਉਹਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

8B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤਿਉਹਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

9A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਸੀ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

9B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਸੀ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

10A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜ਼ਨਸ ਬਲਾਸਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ/social enterprise/ਕਾਰੋਬਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ?

- (a) ਹਾਂ
- (b) ਨਹੀਂ

10B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜ਼ਨਸ ਬਲਾਸਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ/social enterprise/ਕਾਰੋਬਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

11A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਧਿਆਪਕ, ਪਰਿਵਾਰ, ਭਰਾ/ਭੈਣਾਂ, ਦੇਸਤ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਕਲਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

11 B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਧਿਆਪਕ, ਪਰਿਵਾਰ, ਭਰਾ/ਭੈਣਾਂ, ਦੇਸਤ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਕਲਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

12A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫਸੇ ਹੋਏ ਸੀ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਸੀ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

12B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫਸੇ ਹੋਏ ਸੀ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਸੀ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

13A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਰਨਾ ਗਲਤ ਸੀ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

13 B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਰਨਾ ਗਲਤ ਸੀ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

14A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

14B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

15A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

15B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

16A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

16B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

17A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

17B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

18A. ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਬਦਲਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

18 B. ਜੇਕਰ "ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਬਦਲਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

19A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਖੇ ਜਾਂ ਸੌਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

19B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਖੇ ਜਾਂ ਸੌਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

20A. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ)?

- (a) ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ
- (b) ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਕਦੀ ਕਦੀ
- (c) ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ
- (d) ਨਹੀਂ

20B. ਜੇਕਰ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ)?" ਲਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂ:

- (a) ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (b) ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ
- (c) ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
- (d) ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ (ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ / ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ)

Kindly [click here](#) to learn more about MARCh Project, share feedback or explore collaborations.