SMART ئامانجەکانی

تایبەت	زۆر ڕوون بە لەوەی کە دەتەوێت چی بەدەست بهێنیت. بیر لە شکاندنی گۆڵەکە بکەرەوە بۆ هەنگاوی بچووکتر.
دەتوانرێت بپێورێت	چۆن دەزانیت کەی گەیشتووی بە ئامانجەکەت؟ لەو کاتەدا چی دەکەیت؟ ئەوانی تر تێبینی چی دەکەن کە تۆ چی دەکەیت؟ چی جیاواز دەبێت؟ چیت دەست پێکردووە یان بە بەردەوامی چی دەکەیت؟ چیت وەستاندووە یان کەمتر لە چی دەکەیت؟
دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت	دڵنیابە ئامانجەکانت زۆر بەرز نین. خۆت ڕێکمەخە بۆ ئەوەی شکست بهێنیت! بیر لەوە بکەرەوە کە ئامانجی بچووکتر دابنێیت لە ڕێگادا بۆ ئامانجە گەورەکە. ئاهەنگ بگێڕن بۆ سەرکەوتنەکانتان. ئەگەر ئەو شتە بەدەست نەهێنیت کە دەستت پێکردووە، ئەوا بپرسە چی دەتوانیت بە شێوەیەکی جیاواز بیکەیت، چی دەبێتە هۆی ئەوەی جارێکی تر ئەگەری سەرکەوتنت زیاتر بێت؟
واقیعی و سەرچاوەدار	ئایا ئەمە بەو سەرچاوانەی کە من هەم؟ ئایا هیچ سەرچاوەیەکی تر هەیە کە پێویستت پێی بێت پێش ئەوەی بتوانیت، یان یارمەتیت بدات، بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت؟ چۆن دەتوانیت دەستت بەم سەرچاوانە بگات؟ لەوانەیە چ کێشەیەکت هەبێت؟ چی بکەیت بۆ ئەوەی ئەو کێشانە کەم بکەیتەوە؟
کات سنووردارە	بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت سنوورێکی کاتی گونجاو دابنێن. هەفتەیەک، مانگێک، شەش مانگ، ساڵێک، پێنج ساڵ؟ سنووری کاتیی جیاواز (بچووکتر) بۆ هەنگاوە بچووکەکان لەبەرچاو بگرن.

SMART ئامانجەکانی :: زانکۆی دۆرسێت هێڵت کەیر زانکۆی NHS Foundation Trust (dhc.nhs.uk)