

الكتاب رقم 1

my **choice** matters

A project of Council for Intellectual Disability

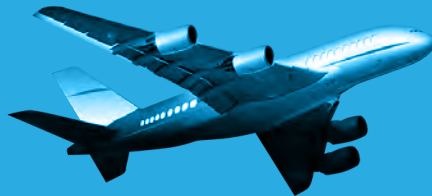
Living Life
My Way

ماهي الأشياء التي تمنحني حياة أفضل؟

What will give me a good life?



ماهي احتياجاتي واحلامي؟





اسمي

محل إقامتي

رقم هاتفي



الكتاب الذي بين يديك يعرض أفكاراً حول كيفية الحصول على حياة أفضل.



ويمكنك استخدام الكتاب بالطرق التالية:

- بمفردك
- مع عائلتك
- مع صديق
- مع مجموعة من الأفراد.



هناك ثلاثة كتب يمكنها أن تساعدك للحصول على حياة أفضل.

وهي كالتالي:

- ماهي احتياجاتي و أحلامي؟
- ماذا يمكن أن أفعل؟
- من أعرف؟
- ما هي آمالي؟
- هل التمويل سيساعدني على الحصول على حياة أفضل؟





جميعنا نهدف إلى حياة أفضل.



وهناك قوانين تقر بأن جميع الناس لها الفرصة
لتحیی حياة أفضل.



القوانين هي قواعد لابد أن تتبع وهذا يعني:

- من حقك أن يكون لك أحلام مثل جميع الناس.
- وأن تستطيع أن تشارك في أنشطة مع مجتمعك.
- وأن تحصل على المساعدة عندما تحتاجها.
- وأن يكون لديك حقوق.



كل شخص له حقوق.

وهذه الحقوق معناها أن الأشخاص ذوي الإعاقة لابد
أن يعاملوا مثل بقية الناس.



ولكن كيف تعلم إن كانت حياتك جيدة؟



هل يمكن أن تكون حياتك أفضل؟



هناك أشياء تتغير في الحياة.

وهذا معناه أن احتياجاتك تتغير مع الوقت.

وبالتالي عليك التفكير بما يمكن أن يجعل حياتك أفضل.



في الصفحة رقم 4 و 5 ستجد أمثلة مختلفة لبعض التغييرات التي يحتاجها الناس.

على سبيل المثال ماذا يحتاج Nathan للتغيير ليحيى حياة أفضل:



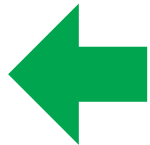
Nathan يحب عمله كثيراً.



ويعمل موظفاً في محطة للراديو.



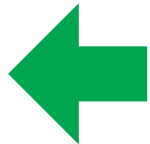
وعنده أصدقاء رائعين.



لكنه يرغب في تجربة أمور أخرى.



ويرغب في معرفة المزيد عن ماهية الأشياء التي يحبها.



ماذا تحب Shu أن تغير لتجعل حياتها أفضل:



تحب Shu محل إقامتها.



تحب Shu أن تحصل على وظيفة في مكتب.



ولكنها أيضا تحب أن تعمل في وظيفة تمكنها من التعامل مع الحيوانات.

وكأنت إحدى الأفكار وظيفة تنزيه الكلاب.



والتغيير سيؤثر أيضاً في طريقة الحصول على التمويل.

قريباً سيمكنك الحصول على التمويل من خلال برنامج تأمين الإعاقة الوطني.

وهو برنامج "NDIS".

ويمكنك الحصول على المزيد من المعلومات عن هذا البرنامج في الكتاب رقم 3.



أحد المسؤولين في برنامج تأمين الإعاقة الوطني سوف يقوم بسؤالك عن ماذا تريد أن يحدث في حياتك؟

ستعرف كيفية الإجابة إذا فكرت في هذا الأمر من الآن.



يمكنك عرض هذا الكتاب على موظفي برنامج تأمين الإعاقة الوطني.

يمكنك عرض هذا الكتاب على الأشخاص الداعمين لك.

يمكنك عرض هذا الكتاب على العائلة والأصدقاء للمساهمة.

هذا قد يساعدك على الوصول إلى ما تريد تحقيقه.



هناك أمثلة أخرى تتعلق بكيفية الحصول على حياة أفضل في صفحة رقم 7 من هذا الكتاب.

أمثلة عن الأشياء التي يمكن أن تحقق حياة أفضل لكل من Nidhi و Anthony و Emma:



تشعر Nidhi بأنها جزء فعال عندما تساهم في أنشطة مجتمعتها المحلي.

فهي تريد الاشتراك أكثر في النشاط المحلي لمنطقتها.



يشعر Anthony بشعور الفخر عندما يخبره الآخرون بأنه يقوم بعمل جيد، عندما يقال له أنه مساعد ماهر في توصيل الوجبات الغذائية من خلال برنامج توصيل الوجبات "Meals on Wheels".



تحب Emma الرسم.

وهي رسامة موهوبة.

والرسم يساعدها أن تكون في أفضل حالاتها.

		
<input data-bbox="103 1780 247 1926" type="checkbox"/>	<input data-bbox="319 1780 462 1926" type="checkbox"/>	<input data-bbox="534 1780 678 1926" type="checkbox"/>
لا	غير متأكد	نعم

ولقد قمنا بإعداد بعض الأسئلة لمساعدتك بالتفكير فيما ترغب في تحقيقه في حياتك.

تبدأ الأسئلة في الصفحة رقم 8 و يمكن الإجابة بـ .

فيما يلي قائمة ببعض الأشياء التي يحتاجها الكثير من الناس.
وتعد من الاحتياجات الأساسية.

أجب "نعم" إن كنت تحتاجها.

أجب "غير متأكد" إن كنت لا تعرف.

أجب "لا" إن كنت لا تحتاج لها.



		
☐	☐	☐
لا	غير متأكد	نعم

الغذاء



		
☐	☐	☐
لا	غير متأكد	نعم

مكان للإقامة



		
☐	☐	☐
لا	غير متأكد	نعم

ماء



		
☐	☐	☐
لا	غير متأكد	نعم

الشعور بالدفع



هل لديك احتياجات مشابهة للاحتياجات التي في صفحة 8؟

ماهي احتياجاتك الأخرى؟

يمكنك كتابة أو رسم إجاباتك فيما يلي:



هذه بعض الأشياء التي تجعل الناس تشعر بالأمان.

أجب "نعم" إن كانت تساعدك بالشعور بالأمان.

أجب "غير متأكد" إن كنت لا تعرف.

أجب "لا" إن كانت لا تساعدك بالشعور بالأمان.

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

وجود قفل على الباب

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

وجود هاتف للاتصال
بالناس

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

مشاركة مسكني مع
شخص أستطيع الوثوق به

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

شخص يستطيع مساعدتي
كل صباح لأكون جاهزاً



هل هناك المزيد من الأشياء تساعدك لتشعر بالأمان على نمط النماذج
المذكورة في صفحة 10؟

ماهي الأشياء الأخرى التي تشعرك بالأمان؟

يمكنك كتابة أو رسم إجاباتك فيما يلي:



فيما يلي بعض الأشياء التي تشعر الناس بأنهم جزء من الحدث.
وتمنحهم الشعور بالانتماء.

أجب "نعم" إن كانت تساعدك بالشعور بأنك جزء من الحدث.

أجب "غير متأكد" إن كنت لا تعرف.

أجب "لا" إن كانت لا تساعدك بالشعور بأنك ضمن الحدث.

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

الاشتراك بنادي

على سبيل المثال حيث
يمكنك الغناء

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

رؤية عائلتي في أي
وقت أشاء

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

وجود بعض الأصدقاء

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

وجود صديقة أو
صديق حميم



هل هناك أشياء أخرى يمكنها أن تشعرك أنك جزء من الحدث على
نمط الأمثلة في صفحة رقم 12؟

ماهي تلك الأشياء؟

يمكنك كتابة أو رسم إجاباتك فيما يلي:



فيما يلي بعض الأشياء التي تشعر الأشخاص بالرضا عن أنفسهم.



أجب "نعم" إن كانت تساعدك بالشعور بالرضا عن نفسك.

أجب "غير متأكد" إن كنت لا تعرف.

أجب "لا" إن كانت لا تساعدك بالشعور بالرضا عن نفسك.

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

أن يكون لدي اختيارات

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

أن يكون لدي شيء أرغب في تحقيقه

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

هناك أشخاص يعرفوني و يقومون بتحييتي

☐

لا

☐

غير متأكد

☐

نعم

القيام بأشياء أريدها



هل هناك أشياء أخرى يمكنها أن تشعرك بحالة الرضا على نمط
الأمثلة في صفحة رقم 14؟

ماهي تلك الأشياء؟

يمكنك كتابة أو رسم إجاباتك فيما يلي:



بعض الأشخاص يشعرون بالسعادة عندما تتوفر لديهم الفرصة
ليكونوا في أفضل حالاتهم.

أجب "نعم" إن كانت تساعدك بالشعور بأفضل حالاتك.

أجب "غير متأكد" إن كنت لا تعرف.

أجب "لا" إن كانت لا تساعدك بالشعور بأنك في أفضل حالاتك.



لا



غير متأكد



نعم

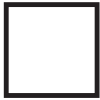
تعلم أشياء جديدة



لا



غير متأكد



نعم

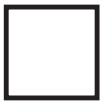
اللياقة البدنية



لا

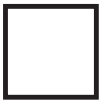


غير متأكد

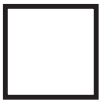


نعم

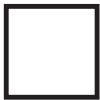
الرسم



لا



غير متأكد



نعم

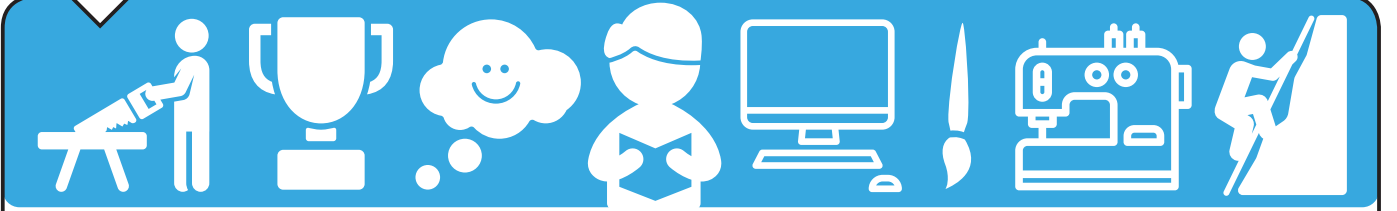
فعل أشياء تجيدها



هل هناك أشياء أخرى يمكنها أن تشعرك بأفضل حالاتك على نمط
الأمثلة في صفحة رقم 16؟

ماهي تلك الأشياء؟

يمكنك كتابة أو رسم إجاباتك فيما يلي:





نحن لا نعلم إن كانت أحلامك كلها ستتحقق أم لا، ولكن يمكنك أن تتخذ بعض الخطوات الآن لتبدأ في تحقيقها.

يمكنك أن تكتب أو ترسم في المساحة التالية ماذا ستفعل؟



أذكر ثلاثة أشياء فيما يلي ستقوم بها لتنفيذ أحلامك.

قم بكتابة أو رسم الإجابات فيما يلي:

1.

2.

3.

هل تريد أن تعلم المزيد؟



يمكنك الاطلاع على الكتاب رقم (2).



يمكنك الاطلاع على الكتاب رقم (3).

طرق الاتصال بنا:



Council for Intellectual Disability

Level 2, 418A Elizabeth Street, Surry Hills, NSW 2010



www.cid.org.au



info@cid.org.au



1800 424 065



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



Council for
Intellectual Disability



ويستند إلى كتاب للكاتبة Barbel Winter وتعمل
كمديرة لمنظمة مستقبل أفضل.

