

الكتاب رقم 2

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?



العمل الذي أقوم به



من أعرف



ما أحلم بتحقيقه





اسمي

محل إقامتي

رقم هاتفي



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

ويمكن 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 وأحلامي؟
- ماذا أفعل؟
- من أعرف وماهي آمالي؟
- هل التمويل سيساعدني في الحصول على حياة أفضل؟

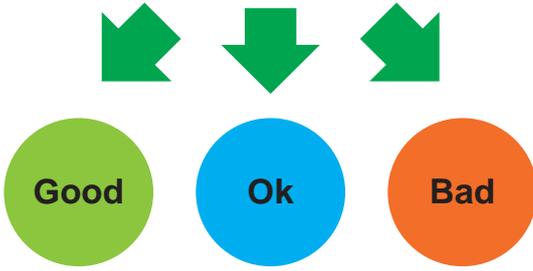


هل حياتك جيدة؟



يقول معظم الناس بأن:

- بعض أجزاء الحياة جيدة.
- بعض الأجزاء مقبولة.
- بعض الأجزاء ليست جيدة.



ولكن من الصعب الوصول الإجابة على ماذا تريد أن يستمر في حياتك، وماذا ترغب في تغييره.



هذا الكتاب يساعدك على التفكير في الأشياء التي يمكنها أن تجعل حياتك أفضل.

هذا الكتاب يتحدث عما يلي:



- ماذا تقوم بفعله كل يوم
- من هم الأشخاص الذين تعرفهم
- آمالك وأحلامك.



هذا يساعدك لتخطط لحياة أفضل!

والخطة مكونة من أفكار لمساعدتك في تحقيق ما تريد.



كما يساعدك أن تشرح للآخرين ماذا تريد،
مثل عائلتك وأصدقائك والأشخاص الداعمين لك.



كما يمكنك التواصل مع برنامج تأمين الإعاقة الوطني
والمسمى بـ "NDIS".



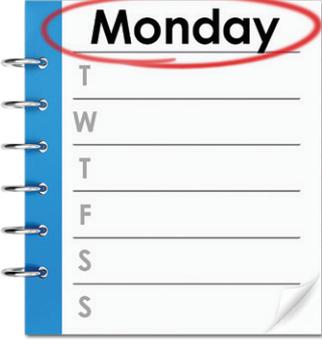
في الصفحة رقم 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10 يوجد بعض
الفراغات المتروكة لتذكر ماذا تفعل الآن.

ما ترغب بالقيام به؟

ما لا ترغب بالقيام به؟

ماذا أفعل كل يوم؟

أكتب أو أرسم ماذا تفعل كل يوم الإثنين:



ضع علامة على الأشياء التي تحبها.



ضع علامة على الأشياء التي لا تحبها.

الإثنين



صباحا



ظهرا



مساءا

أكتب أو أرسم ماذا تفعل كل يوم الثلاثاء:



ضع علامة على الأشياء التي تحبها.



ضع علامة على الأشياء التي لا تحبها.

الثلاثاء



صباحا



ظهرا



مساء

أكتب أو أرسم ماذا تفعل كل يوم الأربعاء:



ضع علامة على الأشياء التي تحبها.

ضع علامة على الأشياء التي لا تحبها.



الأربعاء



صباحا



ظهرا



مساءا

أكتب أو أرسم ماذا تفعل كل يوم الخميس:



ضع علامة على الأشياء التي تحبها.

ضع علامة على الأشياء التي لا تحبها.



الخميس



صباحا

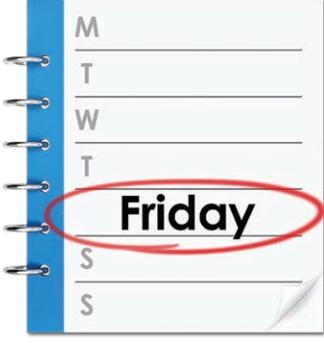


ظهرا



مساء

أكتب أو أرسم ماذا تفعل كل يوم الجمعة:



ضع علامة على الأشياء التي تحبها.



ضع علامة على الأشياء التي لا تحبها.

الجمعة



صباحا



ظهرا



مساءا

أكتب أو أرسم ماذا تفعل كل يوم السبت:



ضع علامة على الأشياء التي تحبها.



ضع علامة على الأشياء التي لا تحبها.

السبت



صباحا



ظهرا



مساء

أكتب أو أرسم ماذا تفعل كل يوم الأحد:



ضع علامة على الأشياء التي تحبها.



ضع علامة على الأشياء التي لا تحبها.

الأحد



صباحا



ظهرا



مساء

والآن وقد ذكرت ما تقوم بفعله كل يوم وقمت كذلك:



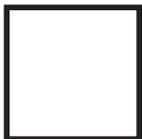
• باختيار الأشياء التي تحبها.



• وباختيار الأشياء التي لا تحبها.



يمكنك التحدث مع شخص تثق به في الإجابات التي كتبتها.



لا



غير متأكد



نعم

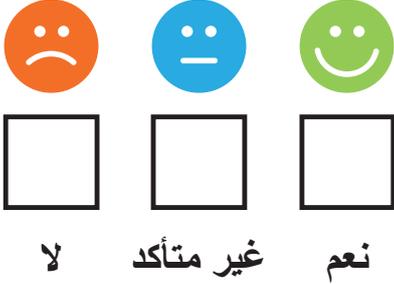
لقد قمنا بإعداد بعض الأسئلة التي ستساعدك على التفكير أكثر فيما تحتاج أن تفعله في حياتك.

هذه الأسئلة تبدأ في الصفحة رقم 12.

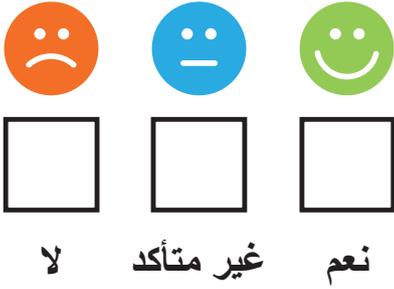


هذه الأسئلة ستساعدك للتفكير فيما ترغب بالقيام به كل يوم.

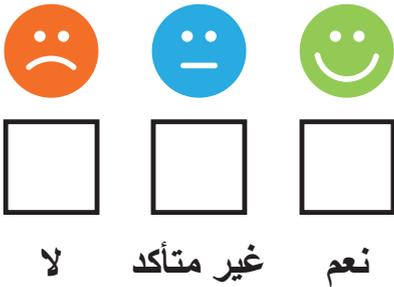
أجب على الأسئلة الأربعة التالية:



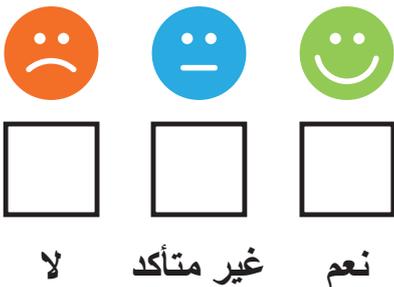
هل أنا سعيد بكل شيء أقوم به؟



هل أحتاج لمزيد من الوقت للقيام بشيء ما؟



هل أرغب في القيام بالمزيد من الأشياء على مدار الأسبوع؟



هل يجب على التوقف عن القيام بشيء ما؟



فيما يلي بعض الأمثلة عما يحب أن يفعله كل من :Matthew و Jack و Shu Hua

تحب Shu Hua الحيوانات.

ولذلك تحب قضاء المزيد من الوقت مع الحيوانات.



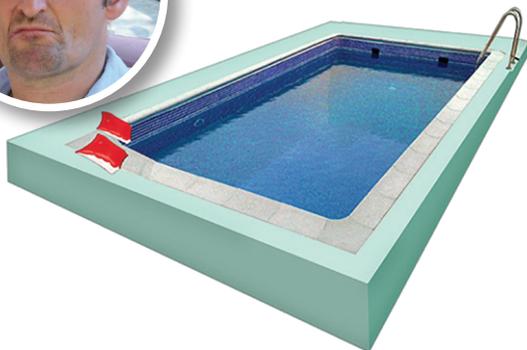
يحب Jack أن يحصل على وظيفة.

هو يحب أن يكون شرطي.



يحب Matthew السباحة في حمام السباحة.

يحب Matthew أن يقضي وقت أطول في
ممارسة السباحة.



أكتب أو أرسم الأشياء التي تحب أن تقوم بها أكثر.



يمكنك الاطلاع على قائمة بالأشياء التي تقوم بها يوميا من صفحة 4-10 للمزيد من الأفكار.

كما يمكنك الاطلاع على الأمثلة في صفحة رقم 13.



هل هناك أشياء تحب أن تتوقف عن القيام بها؟

يمكنك الاطلاع على الأشياء التي ذكرت أنك لا تحب القيام بها من صفحة 4-10.

أكتب أو أرسم إجاباتك فيما يلي:



الأشخاص الذين أعرفهم



يشكل الأشخاص المحيطين بنا جزء كبير من الشعور بأن الحياة جيدة أو غير جيدة.



يعرف Sam العديد من الأشخاص اللذين يهتمون به.
هذا يجعله سعيداً.



تريد Li أن تتعرف على أشخاص أكثر.
هي تقول إنها تشعر بالوحدة.



الأسئلة التالية ستساعدك في التفكير في الأشخاص الموجودين في حياتك.

أجب على الأسئلة الأربعة التالية:

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| لا | غير متأكد | نعم |

هل تقضي وقتاً مع
الأشخاص الموجودين
في عائلتك؟



| | | |
|--|--|--|
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| لا | غير متأكد | نعم |

هل تعرف أشخاصاً
تتضمني أن تراهم لمزيداً
من الوقت؟



| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| لا | غير متأكد | نعم |

هل تريد التعرف على
أشخاص أكثر؟



| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| لا | غير متأكد | نعم |

هل هناك أشخاص تتضمني
أن تراهم وقتاً أقل؟



أمثلة على الأشخاص المهمين في حياة كل من Jonathon و Margaret و Jacob:



لدي Jonathon عائلة وأصدقاء.

ويتحدث معهم عن الأشياء التي يحتاج أن يتخذ فيها قرارات.



أقامت Margaret حفلة بمناسبة الكريسماس للأشخاص اللذين يقطنون بالقرب منها.

والآن قد تعرفت على الأشخاص بمنطقتها المحلية.

هذا يجعل Margaret سعيدة بالكلام مع الناس.



يحب Jacob أن يخرج مع أصدقائه.

يخرج ليشاهد الحفلات الموسيقية ولمقابلة أشخاص آخرين يحبون نفس نوعية الموسيقى.





من هم الأشخاص اللذين تعرفهم؟

أكتب أو أرسم الإجابات فيما يلي:

A large white rectangular area for drawing or writing, framed by a blue border. The border contains several white icons: a smiley face, three people standing together, two speech bubbles, two people high-fiving, a house with a family inside, a heart, and two people playing soccer.

آمالى وأحلامى:

من الأشياء التي تجعل الحياة أفضل أن يكون لدينا
آمال وأحلام للمستقبل.

وهذا معناه أن لدينا ما نتطلع إليه في المستقبل.



الأحلام ممكن أن تكون كبيرة أو صغيرة.

↑
Job

↑
Pet



ويمكنك أن تعرف كيفية تحقيق أحلامك.



من المحتمل ألا تكون متأكد من إمكانية تحقيق حلمك،
ولذلك بإمكانك أن تقوم بالتالي:



- أطلب المساعدة
- تحدث مع الأشخاص المتوفر لديهم الإجابات
- ابحث عن المعلومات.



قم بالتفكير في أحلامك.

فيما يلي أمثلة عن أحلام وآمال للمستقبل:



يحب Young Joo أن يحصل على وظيفة مترجم لغة الاشارات الأسترالية Auslan.



ويحلم Charitha أن يسافر إلى أمريكا، فهو يريد الذهاب إلى لاس فيجاس.

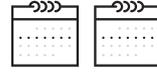
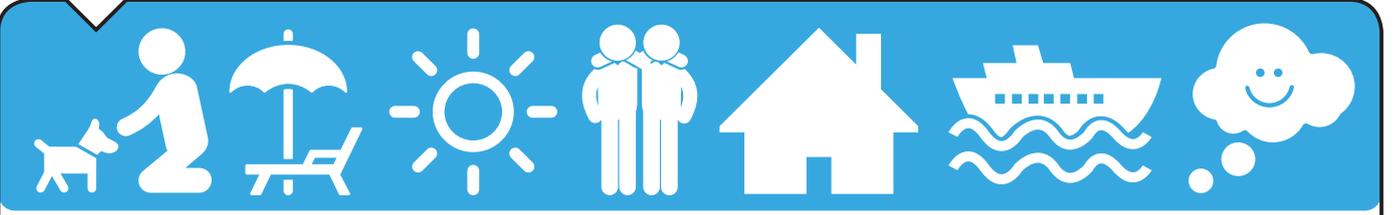


يريد Leigh أن يتزوج.
يحب أن يكون لديه أطفال.

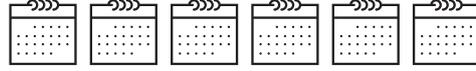
ماهي أحلامك؟

ماذا تأمل أن يحدث؟

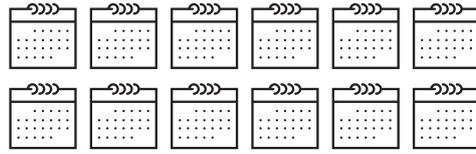
يمكنك أن تقوم بكتابة أو رسم إجاباتك فيما يلي:



في أسبوعين؟



في ستة أشهر؟



في اثني عشر شهراً؟



في خمس سنوات؟



والآن وقد فكرت فيما يلي:

- ماذا تفعل بشكل يومي
- الأشخاص المتواجدين في حياتك
- أحلامك.



أنظر لإجاباتك في هذا الكتاب وفكر في الأشياء التي ستجعلك سعيدا بحياتك.



وهنالك سؤالان يجب عليك إجابتهم فيما يلي:

أكتب أو أرسم إجاباتك فيما بعد.

ما هو أفضل شيء في حياتك؟

ما هو أول شيء تريد تغييره في حياتك؟

هل ترغب في معرفة المزيد؟



يمكنك الاطلاع على الكتاب رقم (1).



يمكنك الاطلاع على الكتاب رقم (3).

مساحة للتفكر

قد تركنا لك الفراغ التالي لكي تكتب أو ترسم أية أشياء أخرى تقوم بها، أو أشخاص تعرفهم أو أشياء تأمل أن تتحقق.







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.

