

my **choice** matters
NSW Consumer Development Fund

Living Life
My Way

أحصل على مهارات إضافية

التفكير بحياة

جيدة

احتياجاتي وأحلامي:

مصنّف ١



My Choice Matters
صندوق التنمية للمستهلك في نيو ساوث ويلز
هي مبادرة من حكومة نيو ساوث ويلز.

التفكير بحياة جيدة قامت بها:

My Choice Matters
Level 2, 418 A Elizabeth Street, Surry Hills NSW 2010



www.mychoicematters.org.au



info@mychoicematters.org.au



1800 144 653 أو (02) 9211 2605



<https://facebook.com/mychoicematters>



<https://twitter.com/mcmnsw>



هذا المصنّف قام بوضعه باربل وينتر والذي يشغل منصب المدير العام لفيوجرس اب فرونت (futures Upfront)

البريد الإلكتروني: barbel.winter@futuresupfront.com.au

© futures Upfront



NSW Council for Intellectual Disability
(مجلس نيو ساوث ويلز للإعاقة الذهنية)



Council for
Intellectual Disability

لمن هذا المصنّف؟

هذا المصنّف مخصص للأفراد ذوي الإعاقات وعوائلهم.

يمكنك استعمال هذا المصنّف:

- لوحك
- مع صديق، فرد من أفراد العائلة أو الموظف المساعد
- مع مجموعة من الأفراد

كيف أستعمل هذا المصنّف؟

- يمكنك الاتصال بـ My Choice Matters (خيار مهم) على الرقم 1800 144 653 وسوف نرسل لك نسخة.
- يمكنك تنزيله وطباعته.
- يمكنك تنزيل المصنّف وتصفحه على شاشتك أو على قارئ شاشتك.

كم عدد المصنّفات الموجودة؟

هناك ٣ مصنّفات في سلسلة أحصل على مهارات إضافية - التفكير بحياة جيدة

١. احتياجاتي وأحلامي (هذا المصنّف)
٢. شئٌ نود عمله، شخصٌ تحبه، وشئٌ تتطلع إليه
٣. هل يمكن للتمويل أن يشتري حياةً جديدة؟

نقترح أن تقوم بعمل رقم ١، ثم ٢ وبعدها ٣.

المقدمة

هذا المصنّف مخصص للأفراد ذوي الأعاقة وعوائلهم.

لكي يساعدك في الاستعداد للتغيرات التي طرأت على نظام دعم الإعاقة.

هذا المصنّف يتحدث عن:

- احتياجاتك و أحلامك
- نوع الحياة الذي يثير اهتمامك
- الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحصل على الحياة التي تريدها



هناك جزآن لهذا المصنّف:

الجزء ١: لماذا نتحدّث عن الحياة الجيدة؟

الجزء ٢: التفكير بإحتياجاتك و احلامك

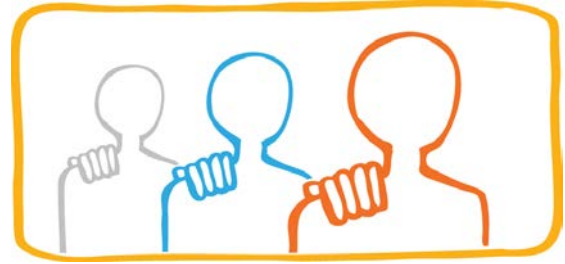
في نهاية هذا المصنّف سوف تجد روابط للمزيد من المعلومات التي ممكن أن تكون مفيدة.

الجزء ١

لماذا نتحدث عن الحياة الجيدة؟

الأفراد ذوي الإعاقة وأعضاء عائلاتهم يجب أن:

- يكونوا جزءاً من المجتمع
- يتم تقديم الدعم لهم لكي يعيشوا حياةً جيدةً
- يتمتعوا بنفس الحقوق و الواجبات كما بقية الأفراد في المجتمع



لكي يتم تحقيق هذه الأشياء، وافقت الحكومة الاسترالية على:

United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (UNCRPD) (معاهدة الأمم المتحدة بشأن حقوق الأفراد ذوي الإعاقات)



The Australian Disability Discrimination Act (DDA) (القانون الاسترالي لمكافحة التمييز ضد الاعاقة)



The National Disability Strategy (NDS) (الاستراتيجية الوطنية للإعاقة)



The National Disability Insurance Scheme (NDIS) (نظام التأمين الوطني للإعاقة)



ماذا يعني هذا لك؟

- لديك نفس الحقوق والواجبات كما الأعضاء الآخرين في المجتمع.
- لديك قدرات وأحلام كبقية الناس الغير المعاقين.
- يجب أن تتلقى أنت وعائلتك الدعم والخدمات التي تلبى احتياجاتك وتدعم أحلامك وأهدافك.
- تقع على عاتق الحكومة والمجتمع مسؤولية التأكد من أنك وعائلتك تساهمان في المجتمع.



يجب على الجميع التفكير بالأفراد الذين لديهم إعاقة
كجزء لا يتجزأ من المجتمع

حان الوقت لتسأل نفسك

- ماذا أحتاج؟
- ماذا أريد أن أعمل؟
- ما الذي يجعل حياتي جيدة؟



الجزء ٢ التفكير باحتياجاتك وأحلامك

ما الذي تعتقد يجعل الحياة جيدة لأي شخص؟



أكتب أو أرسم أفكارك في الفراغ أدناه.

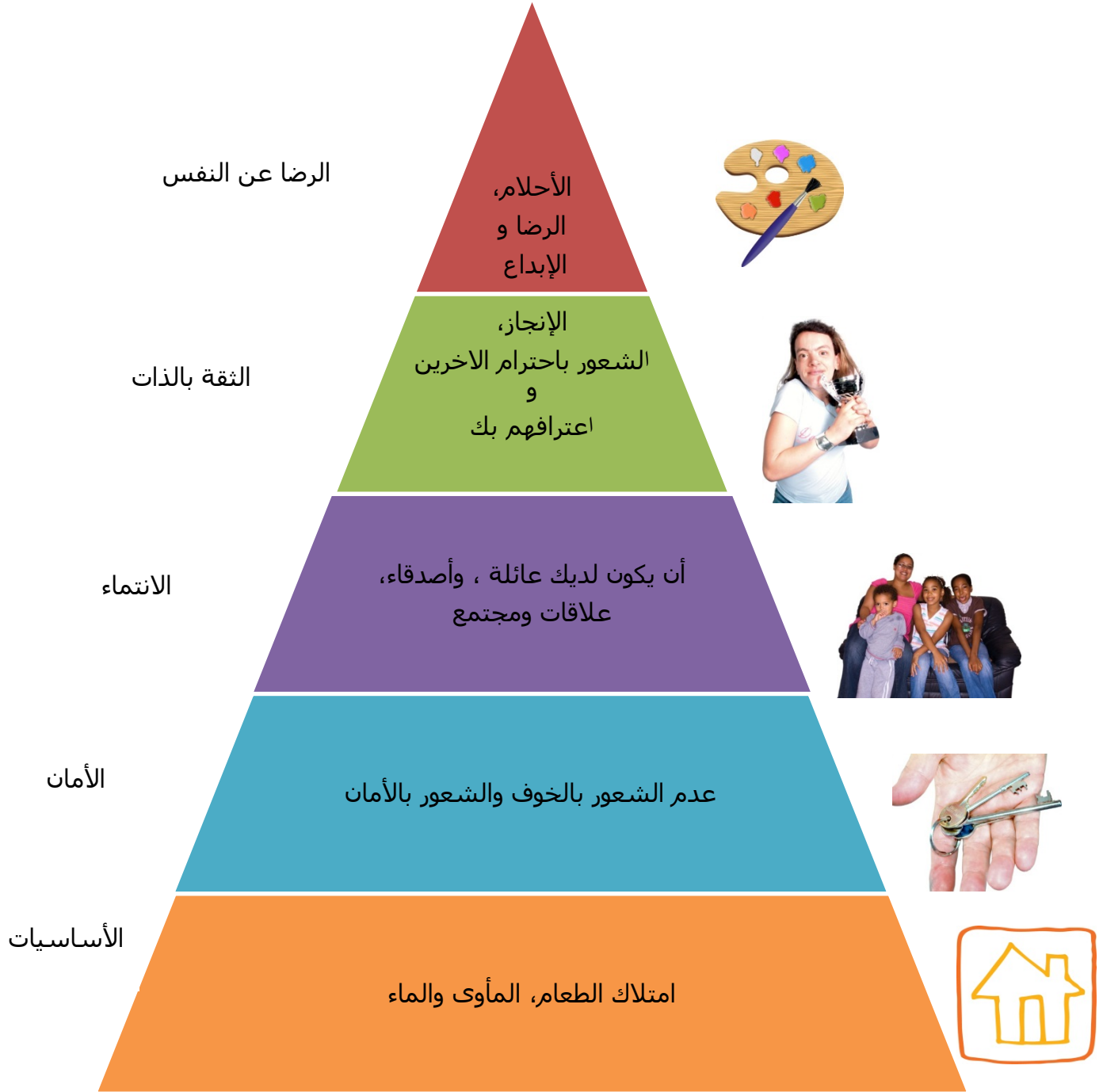


هنا بعض الأفكار لتساعدك على البدء.

- أن يكون لك طعاماً كافياً
- الشعور باحترام الآخر لك
- الشعور بحب الآخر لك
- أن يكون لك صوتاً
- أن تكون مسموعاً
- العائلة والأصدقاء
- أن يكون لك أحلاماً
- أن تُشارك
- العمل والتطوع
- أن تكون صحيحاً

هل تعرف ماذا تحتاج؟

هناك الكثير من الأفكار المختلفة عن ما يخلق حياةً جيدةً. إحدى هذه الأفكار هو 'سلم الاحتياجات'. أبراهام ماسلو قام بابتكار هذه الفكرة. قال أن مختلف الناس لهم احتياجات مختلفة. قام بتنظيم الاحتياجات المختلفة على شكل ٥ أجزاء ووضّعها على شكل مثلث.



كل جزء من المثلث يحتوي على مجموعة مختلفة من الاحتياجات سّماها ماسلو:

- **الأساسيات** - الأشياء الأساسية التي نحتاج إليها من أجل العيش.
أشياء مثل الهواء، الطعام، الملجأ، الدفء، الجنس والنوم.
- **الأمان** - الأشياء التي تعني أننا بأمان.
أشياء مثل الطمأنينة، عدم الخوف وتواجد القوانين.
- **الانتماء** - هذه هي احتياجاتنا الاجتماعية.
أشياء مثل أن يكون لدينا عائلة، أصدقاء، علاقات حميمة ومجتمع.
- **الثقة بالذات** - وهذا يعني إعطاء قيمة لأنفسنا والاحساس بتقدير الآخرين لنا. وهذا يشمل احترام الآخرين لنا والشعور الجيد تجاه أنفسنا.
- **تحقيق الذات** - أحلامنا وأهدافنا.
وهذا يعني أن نحقق ما نريد وخوض التجارب التي نود خوضها.

في الصفحة التالية هناك صورة لمثلث مقسم إلى خمسة أجزاء.



فكّر في احتياجاتك وأكتبها أو أرسمها في المثلث.



عندما تكتب في المثلث، فكّر بالأشياء التي سوف تجعل حياتك جيدة.

تذكر أن تكتب أو ترسم الأشياء في جميع أجزاء المثلث.
هذا يعني التفكير باحتياجاتك الأساسية مثل الطعام والمأوى ثم تابع على طول الطريق إلى أن تصل إلى أحلامك وأهدافك.

مثلث 'سلم احتياجاتي':

تحقيق الذات



الثقة بالذات



الانتماء



الأمان



الاساسيات



قال ماسلو:

"من الصحة تماماً أن يعيش الإنسان بالخبز وحده – عندما لا يوجد خبزاً. و لكن ماذا يحدث لرغبات الإنسان عندما يكون هناك الكثير من الخبز وعندما تكون بطنه ممتلئة على الدوام؟ و في الحال احتياجات أخرى (و "أكثر الحاجاً") تظهر و هذه، بدلاً من الجوع الجسماني تطغى على الكائن الحي. و عندما تُشبع هذه، مرة أخرى احتياجات جديدة (و لم تزل "أكثر الحاجاً") تظهر على السطح و هكذا". (ماسلو ١٩٤٣، ص.٣٧٥)

كتب ماسلو القول أعلاه في الأربعينات 1940s ، يعتقد الكثير من الناس من أنه يبدو قديماً. أن الذي يقوله هو أن جميعنا يحتاج أن تُلبى احتياجاته الأساسية قبل أن نستطيع التفكير باحتياجاتنا الأخرى.

ماذا عن احتياجاتك الأساسية؟

ألقي نظرة أخرى على جزء **الأساسيات** في مثلثك. اسأل نفسك:



- هل لُبيّت احتياجاتي الأساسية؟
الرجاء ضع دائرة حول **نعم** ✓ أو **لا** ×
إذا جاوبت بلا، اسأل نفسك:
• ما الذي أفتقده في حياتي في هذه اللحظة؟

اكتب أو ارسم أجوبتك في المربع أدناه.



هل تشعر بالأمان و الإطمئنان؟

انظر الى جزء الأمان في مثلثك



- أين تعيش و مع من تعيش؟
- أين تعمل و مع من تعمل؟
- كيف يبدو مجتمعك و من يتواجد في مجتمعك؟

أسأل نفسك



- هل أشعر بالأمان و الطمئينة في حياتي؟
- هل أشعر بالأمان و الطمئينة في البيت، في العمل و في المجتمع؟

ضع دائرة حول **نعم** ✓ أو **لا** ✗ للأسئلة المتواجدة في المربع أدناه.



اكتب أو ارسم أجوبتك في المربع أدناه.



المجتمع	العمل	البيت
نعم ✓ لا ✗	نعم ✓ لا ✗	نعم ✓ لا ✗

هل تنتمي؟

بعض الناس يقولون الانتماء يعني:

- تشعر بأنك مشمولاً عندما تكون مع الناس
- تشعر بالإطمئنان عندما تكون مع هؤلاء الناس
- تشعر بأنك تستطيع أن تكون نفسك مع هؤلاء الناس



فكر بما كتبته في جزء **الإنتماء** في مثلثك.

فكر بالناس الذين في حياتك:

- عائلتك
- أصدقائك
- مجتمعك

هل هناك شخصٌ مفقودٌ؟ هل هناك أناسٌ تودُّ أن يكونوا في حياتك و ليسوا؟



اكتب أو ارسم جوابك في المربع أدناه.



ماذا عن الثقة بالذات؟

الثقة بالذات هي رأيك بنفسك. للكثير منا، تعتمد ثقتنا بأنفسنا على:

- إذا ما كنا نقوم بعمل شيء نعتقد أنه مفيد
- إذا توفرت فرص للنجاح في شيء ما
- آراء الناس الآخرين عنا

الكثير منا ليسوا جيدين بإعطاء قيمة لأنفسنا و التفكير بأفكار ايجابية عن أنفسنا.



فكر بجزء **الثقة بالذات** في مثلث ماسلو.

اسأل نفسك



هل هناك شيء أريد أن أضيف أو أغير؟



اكتب أو ارسم جوابك في المربع أدناه.



وأخيراً، ماذا عن تحقيق الذات؟

للغالبية منا، يمثل تحقيق الذات:

- الأحلام التي لدينا عن مستقبلنا
- الأهداف التي نود تحقيقها
- الأفكار التي لدينا عن أنفسنا و الوصول الى طاقاتنا

فكر عما كتبتة في جزء **تحقيق الذات** في مثلثك.



- ما هي أحلامك للمستقبل؟
- ما هي الأهداف التي تريد تحقيقها؟
- هل من الصعب التخيل أنك ستحقق هذه الأهداف؟
- هل هذه أحلامك و أهدافك أم إن أحداً آخرأ حددها لك؟

اسأل نفسك: هل هناك شئ اريد أن أضيف أو أغير ما كتبتة في جزء تحقيق الذات في مثلثك؟



اكتبه أو ارسمه في المربع أدناه.



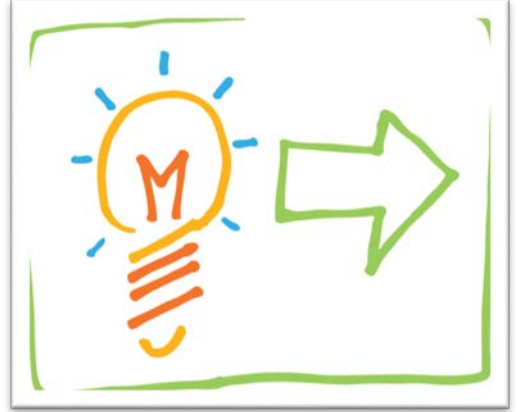
قصة سام

لربما سوف تساعدك هذه القصة في التفكير في أحلامك والخطوات التي تستطيع اتخاذها لتحقيقها.

سيقوم سام بالخروج للعيش لوحده للمرة الأولى. إنه يواجه بعض التحديات أمامه. لا يقرأ أو يكتب. يحتاج أن يتعلم كيف يطبخ ويقتصد في استعمال نقوده. يعاني سام من إعاقة في التحدث، والتي تجعل من الصعب على الناس الذين لا يعرفونه أن يفهموا عليه عندما يتحدث.



لقد وُضِعَ سام خطة لتساعده على الخروج والعيش لوحده. وخطته تتحدث عن احتياجاته الأساسية للأمان وحاجته أن يكون جزءاً من مجتمعه.



سام لديه حلمٌ عمّا يود عمله في المستقبل. سام يريد أن يصبح رئيس وزراء استراليا. الناس يقولون أن هذا حلمٌ صعبٌ تحقيقه لأن سام لا يقرأ أو يكتب. يقولون أنه يتوجب عليه أن يغيّر هدفه.



ولكن هذا حلم سام وليس لدى أي شخصٍ آخر الحق في أن يقرر عنه. يَعرّف سام أن هذا الهدف ليس سهلاً. ويعلم أنه قد لا يتحقق. ولكن هذا لا يوقفه من أن يحلم. يودّ أن يصبح رئيساً للوزراء لكي يصبح بإمكانه مساعدة الناس وجعل استراليا بلد أفضل.



لدى سام خطة الآن لتساعده على تحقيق هدفه. خطواته الأولى نحو حلمه هي:

- التسجيل في معهد الـ TAFE (التايف) ليتعلم القراءة والكتابة
- الذهاب إلى الـ Toastmasters (التوست ماسترس) مرة في الأسبوع لتعلم التحدث أمام الناس
- التطوع مع الـ State Emergency Service (SES) (خدمات الدولة للطوارئ). وهذا ينبع من محبته لمساعدة الناس



هل سيصبح سام رئيس وزراء استراليا؟
ربما سيصبح، وربما لن يصبح.

لا نعلم فيما إذا سيصبح سام رئيساً للوزراء ولكن الآن هذا ليس مهماً. هذا لأن سام يعمل ما يريد عمله. أنه يستمتع بالعمل من أجل تحقيق حلمه.



أقرأ المزيد عن سام وكيف يستعمل التمويل من الحكومة لمساعدته في تحقيق حلمه في المصنّفات القادمة والمُعنونة:

- شئٌ تعمله، شخص تحبه وشئٌ تتطلع إليه
- هل يستطيع التمويل شراء حياة جديدة؟


أنت تقترب من نهاية هذا المصنّف

ماذا تعلمت من هذا المصنّف؟



أكتبه أو أرسمه في المربع أدناه.



ما هما العملان اللذان سوف تقوم بهما لتحصل على حياةٍ جيدةٍ؟ 



أكتبه أو أرسمه في المربع أدناه



.١

.٢

متى ستقوم بهذين العملين لتحصل على حياةٍ جيدةٍ؟ 



أكتبه أو أرسمه في المربع أدناه.



هل هناك أشياء أخرى تريد تعلمها غير موجودة في هذا المصنّف؟



أكتبه أو أرسمه في المربع أدناه.



تستطيع أن تتصل بنا أو ترسل لنا بريداً إلكترونياً لتوصل لنا أية أراءٍ لديك

نودّ أن نتلقى آرائك وأفكارك عن ما نستطيع القيام به لجعل هذه المصنّفات أكثر فائدةً للناس.
ونودّ أيضاً أن نسمع عن أفكارك بشأن مصنّفات إضافية، ورش عمل ومصادر أخرى.

وماذا بعد؟

ولما لا تعمل في المصنّفات التالية، المعنونة:

- شئٌ تعمله، شخص تحبه وشئٌ تتطلع إليه
- هل يستطيع التمويل شراء حياة جديدة؟

هل تريد معرفة المزيد؟

أدناه بعض من المصادر التي ربما تثير اهتمامك للتطلع عليها.

سَلِّم الاحتياجات لماسلو - معلومات عن 'سَلِّم الاحتياجات' وكيف طوّرت الفكرة على مر السنين.

ما هو تحقيق الذات؟ - معلومات اضافية عن تحقيق الذات وبعض من الصفات التي يتمتع بها الناس الذين حققوا ذاتهم.

اختبار سَلِّم الاحتياجات لماسلو - مقالة عن دراسة أقيمت في ٢٠١١ عن 'سَلِّم الاحتياجات'.

للتعرف أكثر على التغييرات على نظام دعم الإعاقة، قم بزيارة:

www.ndis.gov.au هذا هو موقع الشبكة لـ National Disability Insurance Scheme (نظام التأمين الوطني للإعاقة).

National Disability Insurance Scheme (نظام التأمين الوطني للإعاقة) - هذا مجلد حقائق عن National Disability Insurance Scheme (نظام التأمين الوطني للإعاقة) من قبل My Choice Matters (خيار مهم)

Living Life My Way (عيش الحياة بطريقتي) - هذا برنامج حكومة نيو ساوث ويلز (NSW) Living Life My Way (عيش الحياة بطريقتي). تستطيع أيضاً أن تحصل على نسخ بتشكيلات أخرى عن طريق الاتصال على الرقم 1800 605 489.

my choice matters
NSW Consumer Development Fund

Living Life
My Way