

my **choice** matters  
NSW Consumer Development Fund

Living Life  
My Way

أحصل على مهارات إضافية

# التفكير بحياة جيدة

شيء تود عمله، شخص  
تجبه، و شيء تتطلع إليه:  
مصنّف ٢



My Choice Matters صندوق تطوير المستهلك نيو ساوث ويلز هو  
مبادرة من حكومة نيو ساوث ويلز

## قام بانتاج التفكير بحياة جيدة:

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



[www.mychoicematters.org.au](http://www.mychoicematters.org.au)



[info@mychoicematters.org.au](mailto:info@mychoicematters.org.au)



(02) 9211 2605 أو 1800 144 653



[/mychoicematters](https://www.facebook.com/mychoicematters)



@mcmnsw



قام بإعداد هذا المصنّف باربل وينتر، futures Upfront البريد الإلكتروني:

[barbel.winter@futuresupfront.com.au](mailto:barbel.winter@futuresupfront.com.au)



Council for  
Intellectual Disability



© futures Upfront و مجلس نيو ساوث ويلز للإعاقة الذهنية

آذار ٢٠١٤

## لمن هذا المصنّف؟

هذا المصنّف مخصّص للأفراد ذوي الإعاقة و عوائلهم.

يمكنك استعمال هذا المصنّف:

- لوحدك
- مع صديق، فرد من أفراد العائلة أو موظف الدّعم
- مع مجموعة من الأفراد

## كيف أستعمل هذا المصنّف؟

- يمكنك الاتصال بـ My Choice Matters على الرقم 1800 144 653 و سوف نرسل لك نسخة.
- يمكنك تنزيله و طباعته.
- يمكنك تنزيل المصنّف وتصفّحه على شاشتك أو على قارئ شاشتك.

## كم عدد المصنّفات الموجودة؟

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

١. احتياجاتي وأحلامي
٢. شئٌ تود عمله، شخصٌ تحبه، وشئٌ تتطلع إليه (هذا المصنّف)
٣. هل يمكن للتمويل أن يحصل لي على حياةً جيدة؟

نقترح أن تقوم بعمل رقم ١، ثم ٢ وبعدها ٣

## المُقدِّمة

هذا المصنّف مخصص للأفراد ذوي الإعاقة و عوائلهم.

المصنّف يساعدك على التفكير بما تحب و بما لا تحب في حياتك الآن. ولكي يساعدك أيضاً على التفكير بما تريد أن تضيف إلى حياتك لتجعلها حياة جيدة لك.

### هذا المصنّف يتحدث عن:

- أشياء تريد القيام بها
- الناس الذين تعرف أنك تهتم بهم
- الناس الذين تعرف أنهم يهتمون بك
- أحلامك و أهدافك



### هناك ثلاثة أجزاء لهذا المصنّف:

الجزء ١: شئٌ تود عمله

الجزء ٢: شخصٌ تحبه

الجزء ٣: وشئٌ تتطلع إليه

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

## الجزء ١ شيءٌ تود عمله

إن فكرة المصنّف ٢ تأتي من الفيلسوف (شخصٌ يفكر بالأشياء) يدعى ايمانويل كانت. قبل ٢٠٠ عاماً، تحدثت كنت عن ما يجعل الناس سعداء. قال كنت لكي يكون الإنسان سعيداً، فإنه يحتاج إلى شيءٍ يعملهُ، شخصٍ يحبهُ و شيءٍ يتطلع إليه.

أن فكرته هذه متواجدة منذ زمن طويل. الكثير من الناس فكروا وكتبوا عنها الكثير. سوف نستعمل أفكاره لكي نفكر بما يعطينا حياة جيدة.



### شيءٌ أود عمله و الذي هو مهمٌ لي

أغلبنا لديهم أشياء نقوم بها كل يوم. و من ضمنها:

- النهوض
- فرش أسناننا
- تناول الفطور

يصعب على بعض الناس القيام بهذه الأشياء العادية. بعض الناس تحتاج إلى المساعدة. و لكن فيما إذا كانت هذه الأشياء سهلة أو صعبة، ليست محور ما نعيه عندما نتحدث عن شيءٍ نود عمله.

عندما نتحدث عن شيءٍ للقيام به عندها يكون حديثنا عن شيءٍ مهم بالنسبة لك.

كلمات أخرى لكلمة مهم هي:

- ذو معنى
- بليغ
- الشعور بقوة تجاه شيءٍ ما

ما هو مهمّ لك قد لا يكون مهمّ لغيرك. ما يكون مهمّ يكون شخصيَّ جداً. من الصعب التخيل أن شخصين اثنين يرون نفس الأشياء بنفس الأهمية.

لقد وقع اختيار حكومة نيو ساوث ويلز على شين ليباري ليشارك تجارب حياته و أفكاره مع الجميع.

تحدث إلى الناس عن الوقت الذي فيه لم يكن يعمل الأشياء المهمة بالنسبة له.



يقول شين أن شخصاً كان يأتي كل يوم يساعده في النهوض من الفراش وغسل و ارتداء ملابسه. بعد أن يكمل الغسل و ارتداء الملابس لم يكن لديه مكان يذهب إليه.

لم يكن لديه الكثير ليعمله بعد الأستيفاظ صباحاً. بقى جالساً في البيت يوماً بعد يوم دون وجود مكان للذهاب إليه.

قرّر شين التطوع في مركز الجيرة المحلي. بعد أن بدأ التطوع في مركز الجيرة، شعر شين أن لديه سبباً للنهوض و ارتداء ملابسه و الاستعداد.

القيام بالأشياء المعتادة و الاستعداد أصبحت الآن مهمة في حياة شين. إنها مهمة لأن تلك الأشياء أتاحت له أن يعمل ما أراد القيام به.



ما هي الأشياء التي تقوم بها خلال أسبوع عادي.



أكتب أو أرسم افكارك في المربع أدناه.



هذه بعض الأفكار تساعدك في البدء :

- القيام بعمل يدوي
- الذهاب إلى لعبة القدم
- أخذ كلبتي إلى المشي
- غناء
- تفرج على التلفزيون
- سباحة
- بستنة
- تطوع
- عمل
- طبخ
- التحدث إلى صديقي



## أمثلة على التقويم الأسبوعي

هذا تقويم يُبيّن ما تقوم به جين كل أسبوع.

| الأحد                               | السبت  | الجمعة                             | الخميس                             | الاربعاء  | الثلاثاء                           | الاثنين                            |           |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|-----------|
| النهوض في الساعة ١٠ صباحاً          | النهوض في الساعة ٩ صباحاً<br>تنظيف البيت<br>التأكد من وجود الغاز<br>لعمل المشاوي | النهوض في الساعة ٧ صباحاً<br>العمل | النهوض في الساعة ٨ صباحاً<br>العمل | النهوض في الساعة ٧ صباحاً<br>الذهاب الى الجمنازيوم<br>تسوق الطعام | النهوض في الساعة ٨ صباحاً<br>العمل | النهوض في الساعة ٨ صباحاً<br>العمل | الصباح    |
| الجلوس و عمل<br>لاشئ على<br>الاطلاق | مشاوي العائلة  | العمل                              | العمل                              | تطوع في مكان مجتمع<br>القطط                                       | العمل                              | العمل                              | بعد الظهر |
| تفرج على<br>التلفزيون               | الخروج مع العائلة  | الذهاب الى<br>السينما مع<br>مجموعة | ترك حاويات القمامة<br>خارجاً       | العشاء مع والدي و<br>والدتي                                       | الذهاب الى الغناء                  | الاتصال<br>بعمتي/خالتي             | المساء    |



## ما هي الأشياء التي تقوم بها كل أسبوع؟

فكر بالأشياء التي تقوم بها كل أسبوع. متى تقوم بها؟ هل تقوم بها في يوم واحد أم في أيام مختلفة؟



أكتب أو أرسم أفكارك في المربع أدناه.

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الاربعاء | الثلاثاء | الاثنين |           |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-----------|
|       |       |        |        |          |          |         | الصباح    |
|       |       |        |        |          |          |         | بعد الظهر |
|       |       |        |        |          |          |         | المساء    |

تحدّث مع أحد تعرفه عن ما قمت به الأسبوع الماضي و الأسبوع الذي قبله. هل هناك أشياء نسيت أن تكتبها أو ترسمها في تقويمك؟



أكتب أو أرسم أفكارك في المربع أدناه.



من مجموعة الأشياء التي تقوم بها خلال الأسبوع، هل هناك أشياء مهمة بالنسبة لك؟

أي الأشياء مهمة بالنسبة لك؟

في مثال تقويم جين الأسبوعي **على الصفحة ٧** من هذا المصنّف، أحد الأشياء التي تعملها جين هي أن تتأكد من أن هناك غاز لعمل المشاوي.

إنه من مهمات جين أن تتأكد من أن هناك دائماً غاز كافي في قنينة غاز المشاوي وذلك لعمل مشاوي العائلة الأسبوعي في أيام السبت. جين تحب مشاوي العائلة ولهذا يعني لها الكثير أن تتحمل مسؤولية الغاز.

أنظر إلى تقويمك **على الصفحة ٨** وأكتب ٣ أشياء تعملها كل أسبوع والتي لها أهمية كبيرة بالنسبة لك.



أكتب أو أرسم أفكارك في المربع أدناه.



.١

.٢

.٣

أنظر إلى تقويمك **على الصفحة ٨** مرةً أخرى وفكّر بهذه الأسئلة. 

١. هل أنا سعيد بما يحدث كل أسبوع؟
٢. هل لدي أشياء كافية ومهمة بالنسبة لي للقيام بها؟
٣. هل أحب أن أضيف أي شئ؟
٤. هل أريد أن أوقف عمل أي شئ؟



أكتب أو أرسم أفكارك في المربع أدناه.



١. هل أنا سعيد بما يحدث كل أسبوع؟

٢. هل لدي أشياء كافية ومهمة بالنسبة لي للقيام بها؟

٣. هل أحب أن أضيف أي شئ؟

٤. هل أريد أن أوقف عمل أي شئ؟

ربما تعلم ما يجعلك سعيداً وما تريد تغييره.

ربما تحتاج أن تجرب أشياءً قبل أن تفكر بما تريد عمله خلال الأسبوع.

ربما لا تعلم ما تريد القيام به أولاً. ذلك عادي.



## الجزء ٢ شخصٌ تحبه

الفيلسوف (شخصٌ يفكر بالأشياء) المُسمى بكانت قال لكي نكون سعداء نحتاج إلى **شخصٌ نحبه**. في هذا المصنّف، لا نعني فقط العلاقة الرومانسية والتي يكون لك فيها صاحب أو صاحبة .

يمكن أن يكون الحب الرومانسي مهماً بالنسبة لك، ولكن عندما نتحدث عن أن يكون لنا شخصٌ نحبه ما نعنيه هو على الأغلب **الانتماء**.



الانتماء يعني:

- أن تكون جزءاً من شيءٍ ما
- أن تشعر بالأمان عندما تكون مع شخص ما
- أن تعمل ما تود عمله
- أن تشارك بفعالية ما حيث تشعر بالانضمام
- عندما لا تكون موجوداً، يلاحظ الناس هذا

عندما نقول أنه من المهم أن يكون لدينا **شخصٌ نحبه** في الحقيقة ما نقصده هو أنه من المهم أن يكون لك **ناسٌ تهتم بهم وناسٌ يهتمون بك**



فكّر بالناس الذين تعرفهم. من هم؟



أكتب أو أرسم أفكارك في المربع أدناه.



عندما تفكر بجميع الناس الذين تعرفهم، من المحتمل أن بعض الأشخاص أكثر أهمية بالنسبة لك من الآخرين.

**في الصفحة ١٥** هناك صورة لثلاثة دوائر، مع رسم لإنسان في الوسط. رسم الإنسان هو أنت.

**الدائرة الحمراء** هي دائرة الوسط. الدائرة الحمراء هي للأشخاص الذين تعرفهم والقريبين من قلبك. أكتب أسمائهم أو أرسمهم في الدائرة الحمراء.

الدائرة التالية هي **الدائرة الخضراء**. أكتب أسماء أو أرسم جميع الأشخاص الذين تحبهم و تثق بهم. هؤلاء ليسوا قريبين بقدر الأشخاص الذين في المركز.

**الدائرة الصفراء** هي للأشخاص الذين لاتعرفهم جيداً. ربما تراهم كل يوم و ربما تعرف أسمائهم، و لكنهم ليسوا مهمين بالنسبة لك كالناس الذين في الدوائر الأخرى. أكتب أو أرسمهم في الدائرة الصفراء .

## الناس الذين أعرفهم



أكتب أسماء الأشخاص الذين تعرفهم أو أرسم الأشخاص الذين تعرفهم في الدوائر.

أصفر - ناس لا تعرفهم جيداً

أخضر - ناس قريين منك و  
الذين تحبهم

أحمر - ناس قريين  
من قلبك



أنت



سيكون لكل شخص أناس مختلفين في دوائرهم.

بعض الأشخاص لديهم الكثير من الناس قريبين الى قلوبهم.



### الدائرة الحمراء

غالبية الناس يضعون أعضاء العائلة القريبين في الدائرة الحمراء، و يضعون أيضاً شخصاً هو صاحبهم أو صاحبتهم في الدائرة الحمراء.

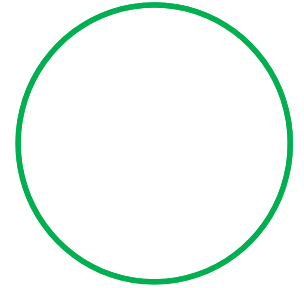


بعض الأوقات لا يكون لدى الناس أي شخص ليضعونه في الدائرة الحمراء بسبب :

- قد توفي والديهم أو ليس لديهم أي اتصال مع أعضاء العائلة القريبين الآخرين
- ليس لديهم أي إخوة أو أخوات أو ليس لديهم أي اتصال معهم
- ليس لديهم صاحب أو صاحبة
- ليس لديهم صديق مفضل مُقرب

### الدائرة الخضراء

غالبية الناس يضعون الأصدقاء الجيدين و بقية أعضاء العائلة الكبيرة (عمات/ الخالات، الأعمام/ الأخوال، أولاد الأعمام/ الأخوال و العمات/ الخالات، الأجداد/ الجدات في الدائرة الخضراء. لكن بعض الناس ليس لديهم صديق مفضل أو يأتون من عائلة صغيرة.



بعض الأحيان، الأشخاص يضعون الهيئة العاملة التي تتقاضى أجراً في تلك الدائرة.

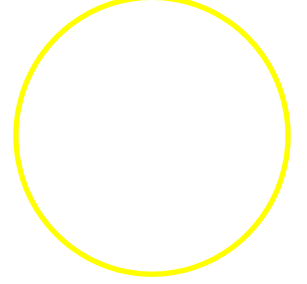
إذا وضعت عضو من الهيئة العاملة التي تتقاضى أجراً في دائرة الأشخاص القريبين منك، فكّر فيما إذا كان هذا العضو سيأتي إذا لم يتقاضى أجره.

إذا لم تعتقد أن عضو الهيئة العاملة التي تتقاضى أجراً سيكون في حياتك إذا لم يتقاضى أجره فربما لا يجب أن يكونوا في الدائرة الخضراء.

إذا اعتقدت أن عضو الهيئة العاملة التي تتقاضى أجراً سيكون متواجداً في حياتك إذا لم يتقاضى أجره فربما يجب أن يكونوا في الدائرة الخضراء التابعة لك.

## الدائرة الصفراء

الدائرة الصفراء هي للأشخاص الذين تراهم أو تكون على اتصال معهم بعض من الوقت. يمكن أن يكون هذا شخصاً تراه في المحلات مثل القصاب المحلي أو الشاب الذي يعمل في محل الحيوانات الأليفة المحلي و الذي يتحدث معك عندما تذهب إلى هناك.



معظم الناس يضعون الأشخاص الذين يتقاضون أجراً مقابل الدعم في الدائرة الصفراء. هؤلاء الأشخاص ممكن أن يكونوا مهمين في حياتك، و لكن ليسوا قريبين لك في الحقيقة كإنسان.

## الأشخاص الذين تعرفهم جين

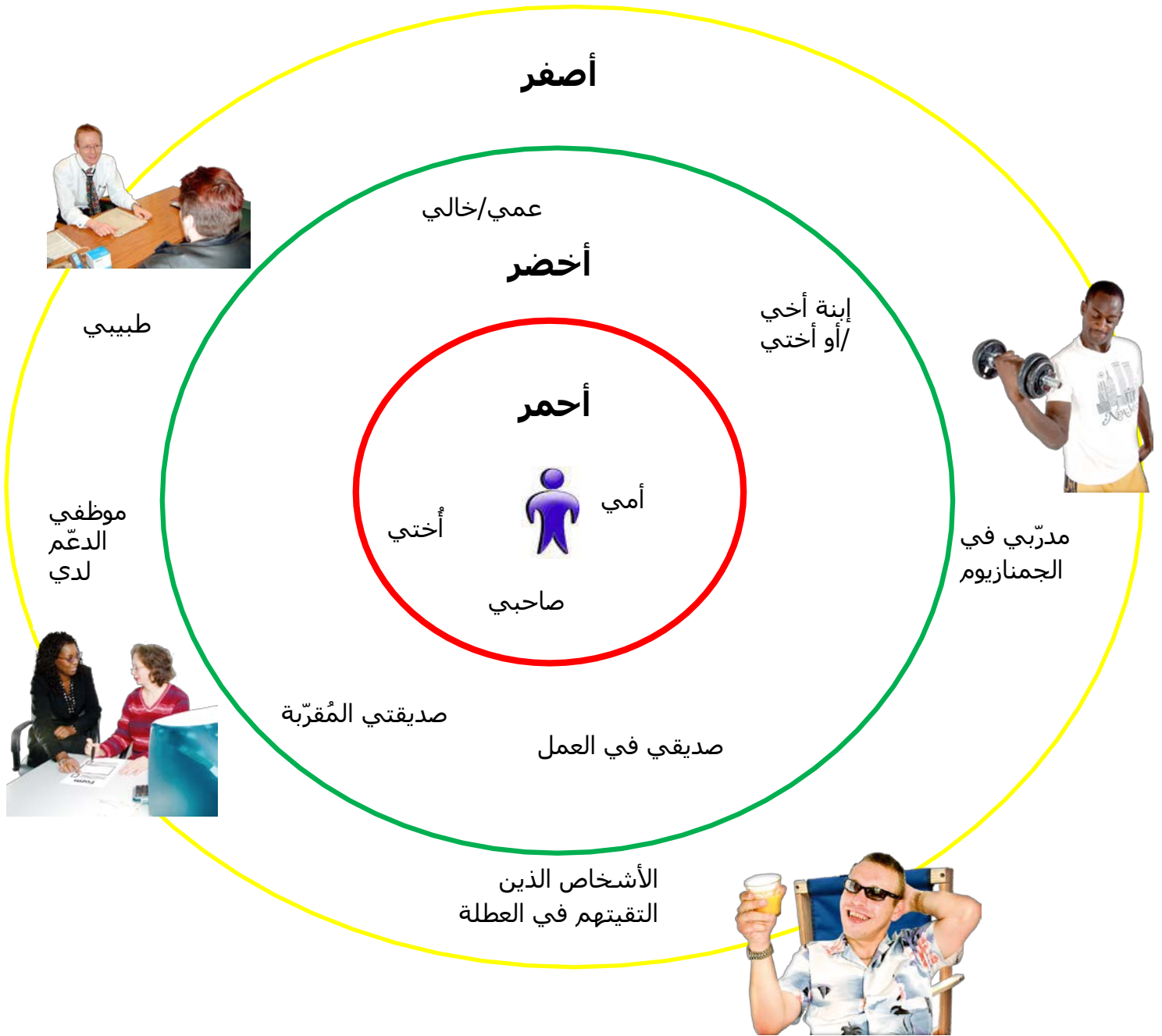


في الصفحة ١٨ إمراة أسمها جين كتبت الناس الذين تعرفهم.

الأشخاص الذين تحبهم و تعرفهم أكثر متواجدون في **الدائرة الحمراء** في الوسط. هؤلاء هم أمها، وأختها و صاحبها.

الأشخاص الذين تعرفهم وتهتم بهم موجودون في **الدائرة الخضراء**. لا تهتم هؤلاء الأشخاص بقدر ما تهتم بالأشخاص الذين في الدائرة الوسطى. الأشخاص المتواجدون في الدائرة الخضراء هم عمها/خالها، صديقتها المقربة، ابنة أختها/ ابنة أخيها و زميل عملها. الأشخاص الذين تعرفهم جين و لكن ليسوا قريبين منها موجودين في **الدائرة الصفراء**. هؤلاء الأشخاص هم موظفي الدعم التابعين لها، طبييها، مدّربها في الجمنازيوم و بعض من الأشخاص الذين التقت بهم في العطلة.

## الأشخاص الذين تواجدوا في دائرة جين



الأشخاص الذين تعرفهم جين و القريبين منها ربما يتغيروا.

من الممكن أن تتغير الأشياء لك أيضاً. إذا نظرت مرة أخرى الى رسوم دائرتك بعد ٦ أشهر فلربما قد تتغير الأشياء .

الأشخاص الذين تعرفهم و الذين تشعر بالقرب منهم ربما قد تغيروا وذلك بسبب:

- انتقلت الى مكانٍ آخر
- شخص قد توفى
- لم تعد تتحدث إلى شخص كان صديقك سابقاً
- إكتسبت صديقاً جديداً
- هناك شخص جديد يعمل في المتجر المحلي التابع لك

فكّر كيف تغيرت الأشياء لك خلال الـ ١٢ شهراً الماضية. كيف تغيرت؟



أكتب أو أرسم أفكارك في المربع أدناه.



القيام بهذا التمرين يمكن أن يُشعرك:

- منفعلاً عند التفكير بعدد الناس الموجودين في حياتك
- حزيناً لأنك لم تعد تتحدث مع شخص كان قريباً منك
- مُمتناً بأن هناك أشخاصاً يهتمون بك
- وحيداً لأن ليس هناك عدد كافي من الناس قريبين منك

أنه من الطبيعي أن يتناوب أيّ من هذه المشاعر.

فكر بـ



١. هل لدي عدد كافي من الناس في كل دائرة؟
٢. هل أحب ناس أكثر في بعض من هذه الدوائر؟



أكتب أو أرسم أفكارك في المربع أدناه.



١. هل لدي عدد كافي من الناس في كل دائرة؟

٢. هل أحب ناس أكثر في بعض من هذه الدوائر؟

إذا أردت ناس أكثر في حياتك قريبين منك تحتاج أن تفكر أين تستطيع أن تلتقي بناسٍ جدد .  
تستطيع أيضاً التفكير بكيفية التقرب من الناس الذين تعرفهم و لكنهم ليسوا قريبين منك.

تستطيع أيضاً أن **تقرأ المصنّف ٢** المُسمى بـ **هل يمكن للتمويل أن يحصل لي على حياةٍ جيدة؟**

يتحدث ذلك المصنّف عن كيف أن التمويل (أموال من الحكومة) يمكن أن يُستعمل لمساعدتك في الالتقاء بناسٍ أكثر وزيادة عدد الناس في حياتك.



## الجزء ٣ شيء نتطلع إليه

الفيلسوف (شخص يفكر بالأشياء) المُسمى بكانت كتب أن ما يجعل الحياة سعيدة هو أن يكون هناك شيء ما نتمناه. الأمل هو الإيمان بأن هناك أشياء طيبة ستحدث في المستقبل عندما نؤمن بأن هناك أشياء طيبة ستحدث في المستقبل يكون لنا عندها شيء نتطلع إليه.



شيء نتطلع إليه يعني أن يكون لديك

- أحلام
- أشياء تريد أن تحققها
- أفكارك ولحياتك
- آمنيات
- أهداف
- تطلعات

أن يكون هناك شيء نتطلع إليه مهم جداً لكل إنسان. جميعنا يحتاج إلى أن يكون هناك شيء نتطلع إليه في حياتنا.

الأشياء التي نتطلع إليها هي التي تجعلنا نشعر بالسعادة أو ربما بالانفعال والعصبية.

ربما تعلم ماذا سيجعلك سعيداً وكيف تجعل ذلك يحدث.

ربما لا تعلم ماذا يجعلك سعيداً، وهذا طبيعي.

لي كريتون هو رجل يعرف ماذا يجعله سعيداً.

يقول لي أنه يحب التحدث الى العامة. يريد أن يتزوج ويكون لديه أطفال. يحب أن يصبح مُدافعاً للناس ذوي الإعاقة وعوائلهم لكي يساعدهم في أن يكون لهم حياة جيدة. المُدافع يتحدث نيابة عن الآخرين.



لي يذهب الى التوست ماسترز (مكان فيه يتعلم الناس التحدث في العامة) لكي يُحسن مهاراته في التحدث أمام الناس. ويعمل لي بدوام جزئي كمُدافع. لا يزال يكافح في مسألة الزواج والأطفال.

أعد لي فيديو مع National Disability Insurance Agency (وكالة التأمين الوطني للإعاقة) و هناك يتحدث عن الأشياء التي يستمتع بها وأماله للمستقبل. أضغط على [سالة فيديو NDIS الخاصة بلي](#) لكي تشاهد الفيديو.



## الى ماذا تتطلع؟ ما هي أحلامك؟

في الصفحة ٢٣ هناك صورة غيمة.

هذه لك لكي تكتب أو ترسم ماذا تتمنى أن يحدث في المستقبل. أحلم إذا أستطعت.

يمكن أن يكون حلمك

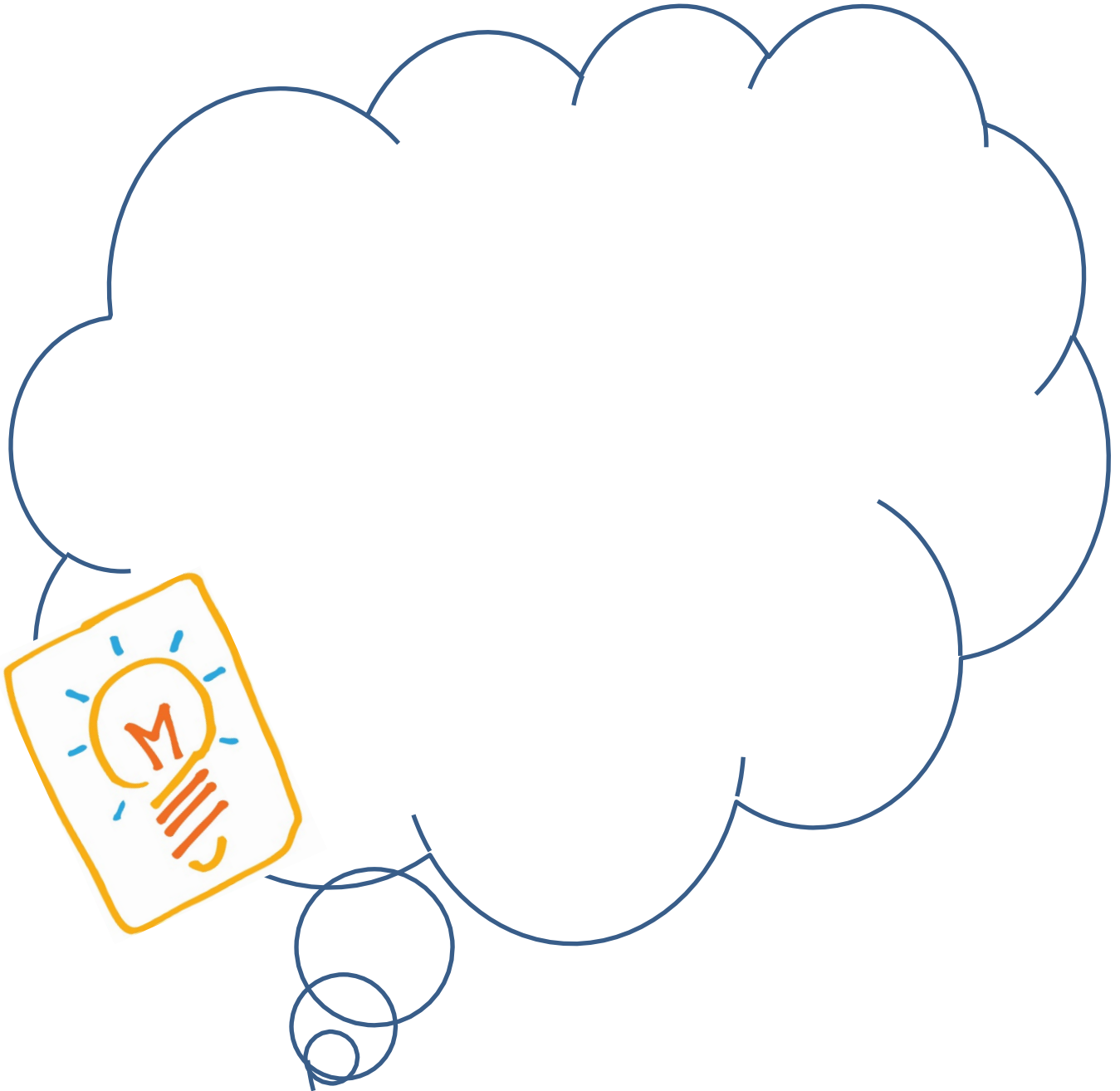
- كبير أو صغير
- شئ يحدث مرة واحدة
- شئ يحدث بانتظام

ربما أنت

- تعلم كيف تحققه أو
- ربما لا تعلم كيف تحققه

# أحلامي للمستقبل

أكتب أو أرسم أحلامك للمستقبل داخل الغيمة





لا يهم إن لم تكن تعرف كيف تحقق أحلامك. لا يهم إن كنت تعتقد أن أحلامك ممكنة. إذا كنت تريد حقاً شئ ما أن يحدث، فإن الأشياء التي أعتقدت أنها ليست ممكنة تحدث أحياناً.

حتى وإن لم تعلم كيف تتوجه نحو تحقيق حلمك فإنك تستطيع أن تبدأ عن طريق



- طلب المساعدة للتخطيط
- التحدث إلى شخص من الممكن إن يعلم
- البحث عن الأشياء التي تريد القيام بها على الانترنت.

من الجيد أن يكون لدينا أحلام و لكن لكي نتحقق تلك الأحلام تحتاج أن تعمل شيئاً لكي تجعلها تتحقق.

هل هناك أشياء تستطيع أن تعملها الآن لكي تتحقق أحلامك؟ سجل ٣ أشياء تستطيع القيام بها الآن.



أكتب أو أرسم أفكارك في المربع أدناه.



.١

.٢

.٣

هنا مثال شاب يدعى سام الذي لديه بعض الأحلام. لدى سام أيضاً بعض الأفكار لتحقيق أحلامه. **تحدثنا عن سام في المصنف ١ على الصفحة ١٥.**

## خطوات سام في طريق تحقيق أحلامه

يحلم سام في الخروج من البيت. يحلم بمساعدة الآخرين. سام يحلم أيضاً بأن يصبح رئيساً وزراء استراليا. لقد وضع سام صوراً لهذه الأحلام على الغيمة في هذه الصفحة.

ال ٣ خطوات التي سيأخذها سام لكي يحقق أحلامه هي:

١. الذهاب إلى Tafe (التايف) ليتعلم القراءة والكتابة
٢. الذهاب إلى Toastmasters التوست ماسترس (مكان تتعلم فيه الناس التحدث في العامة) ليتعلم التحدث أمام الناس
٣. التطوع مع State Emergency Services خدمات الدولة للطوارئ) المعروفة بـ SES لكي يستطيع مساعدة الناس



تستطيع أن تقرأ المزيد عن سام و كيف يستعمل التمويل ليساعده في الوصول إلى حلمه في **المصنف ٢** المُسمى بـ **هل يستطيع التمويل أن يحصل لي على حياة جيدة؟**

## لقد وصلت الى نهاية هذا المصنف




ماذا تعلمت من هذا المصنف؟



أكتب أو أرسم جوابك في المربع أدناه.



ماهما الشيطان ٢ اللذان سوف تعملهما لكي تحصل على حياة جيدة؟ 




أكتب أو أرسم جوابك في المربع أدناه.



١.

٢.

متى سوف تعمل هذين الشيطانين ٢ لكي تحصل على حياة جيدة؟ 



أكتب أو أرسم جوابك في المربع أدناه.



هل هناك أشياء أخرى تود التعلم عنها و ليست موجودة في هذا المصنّف؟



أكتب أو أرسم جوابك في المربع أدناه.



## تستطيع أن تتصل بنا أو ترسل بريد الكتروني بأرائك

نودّ أن نتلقى آرائك وأفكارك عن ما نستطيع القيام به لجعل هذه المصنّفات أكثر فائدةً للناس.

نودّ أيضاً أن نسمع آرائك لمصنّفات إضافية، ورش عمل و مصادر أخرى.

**تفاصيل الاتصال على الصفحة ٢.**

## ماذا بعد؟

لم لا تستعمل المصنّف المُسمى:

- هل يمكن للتمويل أن يحصل لي على حياة جيدة؟

## تريد معرفة المزيد؟

أدناه بعض من المصادر التي ربما تثير اهتمامك للتطلع عليها.

[كيفية الحصول على حياة جيدة](#) – أفكار تساعدك على كيفية الحصول على حياة جيدة

[ثلاثة دقائق فلسفة – ايمانويل كانت](#) – هذا فيديو قصير على اليوتيوب الذي يتحدث أكثر عن كانت وعما كتبه.

لتعلم المزيد عن التغييرات على نظام دعم الإعاقة، قم بزيارة:

[www.ndis.gov.au](http://www.ndis.gov.au) – هذا موقع الشبكة التابع لـ نظام التأمين الوطني للإعاقة.

[National Disability Insurance Scheme](#) – هذه صفحة حقائق عن نظام التأمين الوطني للإعاقة الذي قامت My Choice Matters بإعداده.

[Living Life My Way](#) – هذا برنامج حكومة نيو ساوث ويلز المسمى بـ Living Life My Way. تستطيع أيضاً أن تحصل على نسخ بأشكال أخرى عن طريق الاتصال على الرقم 1800 605 489.

my **choice** matters  
NSW Consumer Development Fund



