

حياتي وقراراتي



دليل لإعداد حياة ذات معنى



المقدمة:

إنَّ التَّحْضِيرَ لمرحلة البلوغ هي لحظات مشوّقة في حياتك. هنالك العديد من القرارات المهمة في حياتك المستقبلية، ولاسيما عمّا تريد القيام فيه خلال اليوم. من الضروري أن تضع خطة في حياتك كي تحصل على الدعم والتمويل اللازم. يجب على كلّ إنسان أن يضع خطة و هدف لحياته، بغضّ النظر عن صعوبة عَجْزِكَ، فكلّ شخص لديه أهداف، أحلام، و أشياء للمساهمة فيها. عندما تسعى لتحقيق أهدافك ستواجه بعض الصّعوبات والتّحديات، لكن نظراً لاهتمامك و قدراتك ؛ ستحصل على الدّعم الذي تحتاجه.

هل تريد أن تُتابعِ دراستك و أن تذهب إلى المدرسة؟ هل ترغب في التركيز على النشاطات التّرفيهيّة والتّسلية؟ ربّما تريد أن تحصل على وظيفة أو القيام ببعض الأعمال التّطوعيّة؟

قد يكون يومك هو مزيج من أعمال مختلفة تقوم فيها. بغضّ النظر عن قرارك ، من المهمّ جداً أن تقوم بشيئ ما أنت تُحبّه. هذا الكتيّب هو أداة مُصمّمة لمساعدتك على نقاشٍ سليم مع نفسك، مع عائلتك و مع الفريق الذي يدعمك. لقد كُتِبَ لمساعدتك لمعرفة ما هو المهمّ في حياتك، ما هي اهتماماتك، ما تُجيد فعله و وَضِع أهداف لتحقيقها.



قصة أندرو:

أندرو بانار لديه متلازمة داون، هو فتىٌ مرح في حياته. يذهب إلى المدرسة الثانوية "كاردينال كارتر"، هو عضوٌ من أعضاء اتحاد البولينغ، كما أنه يأخذ دروساً خصوصية لعزف آلة الطبل. يعمل أندرو كمتطوع بعد دوام مدرسته؛ يسقي النباتات و الأشجار حول بيوت العجزة في "كينغس فيل كورت".

في يومٍ من الأيام كان أندرو يُخبر والدته برغبته للدخول إلى الكلية (الجامعة)، و شاركها فكرته في كيفية جمع المال. مع أنه كما لاحظت والدته من خلال رسوماته "رووك أند رول" بأنه يريد الحصول على محلاً صغيراً لبيع عصير الليمونادة.

إن أندرو من معجبي الموسيقى ويحب العزف على آلة الطبل. فرأت أمه أنه من المناسب أن يبيع قمصاناً و يضم أعماله الفنية إليها، فساعدته على شراء القمصان و طبع رسوماته عليها، و من هذه الرسومات صورة الطبل و عصياه مع شعار "رووك أون".

لقد نجحت الفكرة و أحبها الكثير، وكان أندرو يمضي وقتاً ممتعاً و يتعرف على أناس جدد. لقد أتحت الفرصة لأندرو أن يلتقي بفرقة "بارنايك لايديز" في كلية سانت كلير. لقد عرف على الفرقة بأكملها مع قمصانه "رووك أون" والمسؤول "روبرت سون" لبس قميص أندرو على المسرح خلال الحفل في تلك الليلة.

لقد تبرع أندرو بجزءٍ من المبلغ الذي حصله من مبيعات القمصان للجمعيات الخيرية للأطفال. إنه يحب أن يرد الجميل للجمعية و يساعد الآخرين.

ومن بعض الجمعيات التي دعمها أندرو: شبكة معجزة الأطفال، نحن نهتم للأطفال، مستشفى لندن للأطفال المرضى، مستشفى اوتيل ديو، مستشفى وندزور الإقليمي، حياة المجتمع مقاطعة ايسكس و تآب.

لدى اندرو موقع على شبكة الانترنت يبيع من خلاله القمصان حول أنحاء العالم. لمعرفة المزيد عن اندرو و عما يقوم به اذهب الى هذا الموقع:

www.grouphugapparel.com

التخطيط

التخطيط هو عبارة عن استكشاف أهدافك وأحلامك، واكتشاف نقاط القوة والاهتمامات وإقامة العلاقات واتخاذ القرارات. التخطيط هو متعلق بك وبحياتك ومستقبلك.



ما أهمية التخطيط؟

ان التخطيط سيساعدك على تطوير وسيلة لوضع افكارك و احلامك الى التنفيذ. التخطيط مهم لأنه:

- ✓ من الممكن أن يساعدك على أن تقرر، أو تفكر في حياتك ويساعدك على تحديد الأهداف
- ✓ من الممكن أن يساعدك على التفكير في العلاقات ومن بإمكانه أن يساعدك
- ✓ من الممكن أن يساعدك على التفكير في التغييرات التي ترغب ان تفعلها في حياتك
- ✓ من الممكن أن يساعد الناس على التعرف عليك وفهم كيفية دعمك
- ✓ من الممكن أن يساعدك على أن تكون جزءاً من مجتمعك
- ✓ من الممكن أن يساعدك على أن تفعل الأشياء التي ترغب وتريد أن تفعلها

تقليدياً، كانوا الأشخاص يخطّون بحسب ما هو متاح لهم. لكن اليوم نحن نشجّع الناس على وضع خطة وفقاً لمصالحها واهتماماتها. وهذا يساعد على ضمان ما يلي:

- انت الذي تسيطر على حياتك.
- انت راضياً عن حياتك.
- تمّ توفير الدعم وفقاً لما قد طلبته.
- تمّ استكشاف جميع الفرص والاحتمالات.

لنبدأ في العمل

ما هي أحلامك؟
يبدأ التخطيط مع استكشاف أحلامك! استكشاف أحلامك سيفتح لك فرصاً لم تفكر بها من قبل.

عدّد ثلاث أهداف\احلام اساسية:

_____ (١)

_____ (٢)

_____ (٣)

ما هو الذي تحبه في حلمك؟

مَنْ انا؟

ان الجزء التالي هو التأمل في قدراتك،اهتماماتك وأهدافك. هذه هي البداية لخلق رؤيةٍ لما يمكن للمستقبل ان يحمل. كُنّ محدّداً في إجاباتك وقدم أكبر قدر ممكن من التفاصيل.

عن طريق الإجابة:

ماذا؟ سوف تساعدك على الحصول على المعلومات الأساسية حول أهدافك.
أين؟ سوف تساعدك على معرفة أين كنت ترغب في متابعة أهدافك.
لماذا؟ سوف تساعدك على فهم سبب اختيار أهدافك.
من؟ سوف تحدد الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في تحقيق أهدافك.

ما هو مهمّ بالنسبة إليك؟

(مثلاً: العائلة، المال، وجود الأصدقاء، اللياقة البدنيّة، الصّحة الجيّدة...)

ماذا؟

أين؟

لماذا يعتبر هذا الأمر هاماً؟

مَن يستطيع المساعدة؟

ماذا تُحب أن تعمل للتّرفيه؟

(مثلاً: قائمة الهوايات، الرياضة، نشاطات مثل مشاهدة الأفلام...)

ماذا؟

أين؟

لماذا يعتبر هذا الأمر هاماً؟

من يستطيع المساعدة؟

ما هي قدراتك؟ ما الذي تجيد فعله؟

(مثلا : إتباع الإرشادات، تكوين صداقات، حزم الرفوف، حل مسائل الرياضيات،
جعل الناس يضحكون ...)
ماذا؟

أين؟

لماذا يعتبر هذا الأمر هاما؟

مَن يستطيع المساعدة؟

ماذا تريد أن تفعل عندما تنتهي من المرحلة الثانوية في المدرسة؟
كيف تريد أن تمضي نهارك ؟
ماذا؟

أين؟

لماذا يعتبر هذا الأمر هاماً؟

من يستطيع مساعدتك على التخطيط ؟

هل ترغب في متابعة تعلم أشياء جديدة؟
(رسمي أو غير رسمي)
ماذا؟

أين؟

لماذا يعتبر هذا الأمر هاماً؟

من يستطيع مساعدتك على التخطيط؟

أين تريد أن تسكن عندما تنتهي المرحلة الثانوية في المدرسة؟ (رسمي أو غير رسمي)

أي نوع (منزل، شقة، شقة صغيرة، غيرها) _____

مع من؟ _____

أين؟ _____

من يستطيع مساعدتك على التخطيط؟ _____

التواصل الاجتماعي.

تبين خلال المباحثات, انه مع زيادة مقدار التواصل الاجتماعي والشبكات و العلاقات يمكننا أيضا تحسين لدينا الصحة والسعادة والرفاهية الشاملة.

كشفت بعض الدراسات أنه عندما يستفيد الأفراد من التواصل الاجتماعي فالمجتمع بدوره أيضاً يستفيد. لقد أصبح الناس أكثر وعياً على القواسم المشتركة لديهم وكيفية ارتباطها بعضها البعض. فالناس يستطيعون معاً حلّ قضايا المجتمع وتعزيز قبول التنوع.

"كلما كثرت علاقاتك الاجتماعية، كلما ازدادت نسبة السعادة لديك وكانت صحتك جيدة وكلما كانت النتائج أفضل في حياتك"
ال كونديلوسي، أستاذ في جامعة بيتسبرغ

إنّ بناء شبكة قوية من العلاقات الاجتماعية هو مهم لأنه يساعد على تقديم المزيد من الفرص ويبقيك أكثر أماناً. عندما تبحث عن شخص ما ، غالباً ما يكونوا هم بدورهم يبحثون عنك. إنّ بناء هذه الصداقات والعلاقات أمر ضروري للغاية لمستقبل آمن وسليم.

من هم الأشخاص الذين تشعر أنك متّصل بهم؟

كيف تبقى على صلة مع الأشخاص في حياتك حالياً؟ كيف تستطيع البقاء على اتصال مع الأشخاص عندما تنتهي المرحلة الثانوية في المدرسة؟ عدّد بعض الطرق للبقاء على صلة مع.... العائلة و الاصدقاء.....

خطوات لإجراء اتصالات اجتماعية.

الخطوة الأولى ابدأ برغباتك. اسأل نفسك " ماذا أريد أن أفعل؟ ". هل هو التصوير الفوتوغرافي ، التخييم ، الإلكترونيات أو الفن ؟ كلّ منّا لديه هواية أو اثنين أو نشاطات نود القيام بها.

الخطوة الثانية- اكتشف أين يمكنك الذهاب في مجتمعك حيث يقدمون نشاطات أو فرص عمل مرتبطة برعايتك . مثلاً: إذا كنت تريد التركيز على التصوير الفوتوغرافي ، هل هنالك مجموعة ، تجارة، نادٍ ، أو صفوف للتصوير من الممكن الانضمام إليها؟

الخطوة الثالثة - هذه الخطوة تنطوي على التعلم عن أي معدات، ملابس، مستلزمات ، لغات أو أي شيء آخر يساعدك ان تصبح واحدة من المجموعة. من يستطيع مساعدتك على اكتشاف ماذا تريد من معدات ، ملابس ، و مستلزمات؟

الخطوة الرابعة- هل هنالك أي شخص يستطيع أن يعرفك إلى هذه المجموعة ؟ من قد أن يكون هذا الشخص مشاركاً في النشاط . هل هنالك شخص ما، يستطيع مساعدتك، مساعدة ابنك أو ابنتك أو شخص ما تدعمه للحصول على اتصال.

اعتبارات أخرى.

لقد فكرت في رغباتك، أهدافك وأحلامك . هنالك بعض الأشياء التي يجب أخذها بعين الاعتبار للبدء بمخططك. هنا بعض الأسئلة للإجابة عليها:

هل تحتاج دائماً إلى الدعم المدفوع؟

ما هي تكلفة الدعم؟

تكلفة النشاطات ، اللوازم والمعدات

هل تحتاج إلى النقليات؟ كم عدد المرات؟ هل تحتاج إلى نقليات سهلة؟ ما هي تكلفة النقليات؟

غيرها؟



خطّاتك:

لقد أتيت لك الفرصة للتعبير عن مهاراتك ومواهبك، لاستكشاف أحلامك وتحديد أهدافك. ولقد حان الوقت لتنفيذ خطّاتك. وهذا ينطوي على كسر الأهداف إلى خطوات بسيطة وواقعية وإضافة بعض الوقت للتأكد من تحقيق أهدافك عندما تريد.

من يستطيع المساعدة

نشاطات/ خطوات العمل

الهدف

مثلاً: أريد أن أعمل كمتطوع في المكتبة لأنني أحب أن ألتقي بأناسٍ جدد والتّعرف على اصدقاء جدد.

- ١- العثور على رقم المكتبة.
- ٢- اتّصل وتكلم مع أمين المكتبة الذي ينبغي أن أتكلّم معه بخصوص العمل التطوعي.
- ٣- تحديد موعد للتّكلم مع مسؤول المكتبة.
- ٤- اسأل أحد ليوصلك إلى المكتبة.
- ٥- ارتدي اللباس المناسب.
- ٦- الوصول في الوقت المحدد للموعد.
- ٧- اللّقاء بمسؤول المكتبة.
- ٨- إذا تمّت الموافقة ابدأ بالتخطيط مجدداً للذهاب إلى المكتبة بشكل منتظم.

You can make copies of this page so that you can continue to make goals and meet them!

من يستطيع المساعدة

نشاطات/ خطوات العمل

الهدف

الحقوق و الواجبات



كل شخص لديه حقوق.

الحقوق هي القواعد التي تساعد الناس على ان يكونوا متساويين . يحق لك الحصول على نفس الحقوق المنصوص عليها في القانون كأبي شخص اخر لأنك إنسان ومواطن.

مع الحقوق تأتي الواجبات!

الواجبات هي مسؤوليات والتزامات . انت مسؤول عن شيء . هنا لائحة عن الحقوق والواجبات بالنسبة اليك ولعائلتك.

الواجبات

الحقوق

ان تحافظ على سلامة الآخرين	ان تكون في امان
ان تسمع الآخرين	ان تعبر عن رأيك وان تكون مسموع
ان تحترم الآخرين	ان تكون محترم
ان تعطي الآخرين خصوصيتهم	ان يكون لديك الخصوصية
ان تستكشف احلامك و اهدافك	ان يكون لديك يوم هادف
ان تساهم مع الآخرين	ان تكون جزء من مجتمعك
ان يكون لديك علاقة	ان تحترم ذاتك والآخرين
ان تبذل جهدك لإعطاء افضل ما لديك	ان تكون مثقفا ان تستمر في التعلم
ان تكون فخور بنفسك	ان تسمح للآخرين ان يكونوا فخورين بأنفسهم
ان تقول كلا	ان تعرف خيارتك ونتائجها
ان تساهم في اتخاذ القرارات	ان تفهم عواقب القرارات



المصادر:

إن وزارة أونتاريو للمجتمع والخدمات الاجتماعية لديها موقع على شبكة الانترنت مع المعلومات حول الخدمات التنموية:

➔ <http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/developmental>

وبشكل محدد يوفر الموقع معلومات وأشكال التطبيق المناسب في إطار الخدمات والدعم ويشمل:

- الخدمات التي تقدمها وكالات المجتمع
- دعم السكن
- إجازة مرور او جواز سفر
- الخدمات الخاصة في المنزل

➔ <http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/developmental/servicesAndSupport/index.aspx>

برنامج لدعم الاشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في اونتاريو

➔ <http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social/odsp>

معلومة: انّ عملية التّمويل تستغرق سنة ، فمن المهم ان تقدّم الطلب عند السنّ السّابع عشر ★والنّصف .

برنامج المساعدة من خلال الاجهزة

☐ <http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/adp>

هل تحتاج الى المساعدة في التخطيط؟

ابحث عن شخص يستطيع أن يساعدك في مجتمعك! قد يكون هذا صديق . قد يكون مكتب خدمات المجتمع التي يمكن أن يساعد على عرض الأفكار وتوجيهك نحو الفرص والموارد. او قد يكون هذا المخطط الخاص الذي يمكن أن يساعدك على خلق استراتيجية التخطيط الفردي لتساعدك للوصول إلى أهدافك .

وتذكر: ابدأ التخطيط في وقت مبكر

ليكن لديك مصادر

امرح

كيف يمكنني معرفة المزيد؟

للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بنا على العنوان التالي:

Ensemble
372 Talbot St. N.
Essex, ON N8M 2W4

هاتف: □□□□□□□□ (□□□□) ، تحويلة . □□□

البريد الإلكتروني: ensemble@communitylivingessex.org

يمكنك أيضا زيارة موقعنا على الانترنت على العنوان التالي:

➔ <http://www.ensembleunderstands.com>



ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة.
أي جزء من هذا المنشور قد يتم نسخه أو تخزينه في نظام استرجاع أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو التصوير أو التسجيل أو غير ذلك دون إذن مكتوب من اللجنة الاستشارية فرقة الحياة و المجتمع مقاطعة إسكس.

Ensemble Advisory Committee

372 Talbot Street North, Essex, Ontario, N8M 2W4

519-776-6483, Extension 225

ensemble@communitylivingessex.org

الانتاج في مقاطعة إسكس، أونتاريو، كندا
تشرين الثاني ٢٠١٠