



بطاقات حياة جيدة Good Life، يمكن لشاب ما تأمل الأشياء المهمة بالنسبة له ومعرفة نفسه.

ما هي الحياة السعيدة لشاب من منضوره الخاص؟
ماذا يجب العمل عليه من أجل ذلك؟

من المفيد لشاب ما أن يحصل على دعم لأفكاره من شخص راشد يعرف كيف يتيح المجال لأفكاره وما يشغل باله. كما يمكنك أيضًا استخدام البطاقات للمساعدة على وضع خطة خدمة.

يمكننا أن نسجل أفكار شاب ما بطريقة تجعله يشعر بأقصى درجات الارتياح. على سبيل المثال، عن طريق الكتابة، أو الرسم، أو تجميع الصور.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة: www.minuakuullaan.fi

تم تطوير بطاقات Good Life ضمن مشروع «أنا مسموع» (Minua Kuullaan) بالتعاون مع أعضاء المشروع من الشباب ومنظمة TATU Ry.

جمعية Jaatinen للأسر التي بها أشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة
[/www.jaatinen.info/yhdistys/jaatinen/in-english](http://www.jaatinen.info/yhdistys/jaatinen/in-english)

Vamlas (مؤسسة للأطفال والشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة)
[/vamlas.fi/in-english](http://vamlas.fi/in-english)

الجمعية الفنلندية المعنية بالإعاقات الفكرية والنمائية وحدة المواطنة للتأثير والتدريب والأبحاث: [/www.kehitysvammaliitto.fi/in-english](http://www.kehitysvammaliitto.fi/in-english)

البيان والمخطط: Niina Kiintonen

مجموعة العمل: Miina Weckroht، Mira Puronheimo، وAnu Lönnqvist، Kirsi Rönkä، وAnni Hakkarainen، وJasmin Aro، وJohanna Järvelä، وAlex Qvick، وAnni Tornberg

ISBN: 5-762-580-951-978 (pdf)

ISBN: 2-763-580-951-978



بطاقات حياة جيدة

نظرة عامة على البطاقة

من أنا؟



1. أنا
2. أشخاص مهمون
3. أشياء هامة

أحلام وأمنيات

4. أحلام المستقبل
5. متمنيات الحياة في الوقت الحاضر

الوضع الحالي

6. حياتي الآن

خطة العمل

7. اختيار الأهداف
8. ما الذي يوسعي القيام به بنفسي
9. أشياء أحتاج إلى مساعدة ودعم الآخرين فيها



1. أنا

1. أنا

ما هي الأدوار التي أقوم بها في حياتي في الوقت الحاضر؟

ما الذي أجيد؟

كيف أنا في أفضل حالاتي؟

ماهي نقاط قوتي؟



«يها أمك يسفن بحأو، انأ أمك انأ»

كل واحد منا يلعب العديد من الأدوار المختلفة في الحياة اليومية. فعلى سبيل المثال، أنت فرد من أفراد أسرتك، صديق، طالب، ضمن مجموعة تجمعها هواية واحدة.

نقاط القوة لديك هي النقاط التي تبرز أفضل مميزاتك. ويساعدك تحديد نقاط قوتك على إبقاء مواردك الشخصية في الحسبان. كما تساعدك نقاط قوتك أيضا على مواجهة التحديات التي قد تواجهها والتغلب عليها.



من أنا؟



من أنا؟

2. أشخاص مهمون



2. أشخاص مهمون

◀ من هم الأشخاص المهمون في حياتي؟

◀ ما مدى أهميتهم بالنسبة لي؟

يمكن أن يكون الأشخاص المهمون هم أولئك الذين يدعمونك أو الذين يُسعدك لقاءهم. فقد يكونون، على سبيل المثال، الآباء أو الأشقاء أو الأجداد أو أقارب آخرين أو معلمك أو أصدقائك أو أصدقاء لهم نفس هواياتك.



من أنا؟



من أنا؟

3. أشياء هامة

3. أشياء هامة

- ◀ ما هو المهم بالنسبة لي؟
- ◀ ما هي الأشياء التي تجعلني سعيدا ومبتهجا؟
- ◀ ما هي الأشياء التي أحتاجها في حياتي؟

الأشياء المهمة هي تلك الأشياء الصغيرة والكبيرة التي تعني لنا أكثر مما عداها. فهي التي تضيف على حياتنا المعنى والمتعة ومشاعر السعادة. وفي خضم حياتنا اليومية المنشغلة بمختلف الأمور، يكون من السهل في بعض الأحيان نسيان ما هو الأمر المهم.



من أنا؟



من أنا؟

4. أحلام المستقبل



4. أحلام المستقبل

◀ ماذا أتمنى لمستقبلي؟

◀ ما هي أحلامي للمستقبل؟

◀ ما نوع الحياة التي أريد أن أعيشها في المستقبل؟

فكّر في نوع الأمنيات والأحلام التي لديك بالنسبة لمستقبلك خلال عامين أو عشرة أعوام من الآن، على سبيل المثال. ويمكنك تحديد إلى أي مدى تريد أن تحلم في المستقبل.



ملحاً
«نمت و»



٥. متمنيات الحياة في الوقت الحاضر

٥. متمنيات الحياة في الوقت الحاضر

- ▶ ما هي آمالي في حياتي في الوقت الراهن؟
- ▶ كيف يكون اليوم جيدا، على سبيل المثال غدا أو الأربعاء المقبل؟
- ▶ من هم الأشخاص المهمون الذين أقابلهم؟
- ▶ ما هي الأشياء الجيدة والهامة التي تحدث خلال النهار؟

إذا وجدت أنه من الصعب أن تبدأ، فجرّب ما يلي:

أغلق عينيك للحظة وتصرف كما لو كنت نائما طوال الليل. عندما تفتح عينيك، يكون صباح الغد وكل شيء على ما يرام كيف تبدو حياتك؟ وكيف يبدو يومك عندما يكون كل شيء على ما يرام؟



أحلام وأمنيات



أحلام وأمنيات

6. الوضع الحالي

6. الوضع الحالي

- ◀ كيف حالي؟
- ◀ ما هي الأشياء التي هي جيدة بالفعل؟
- ◀ ما هي الأشياء التي أريد تغييرها؟

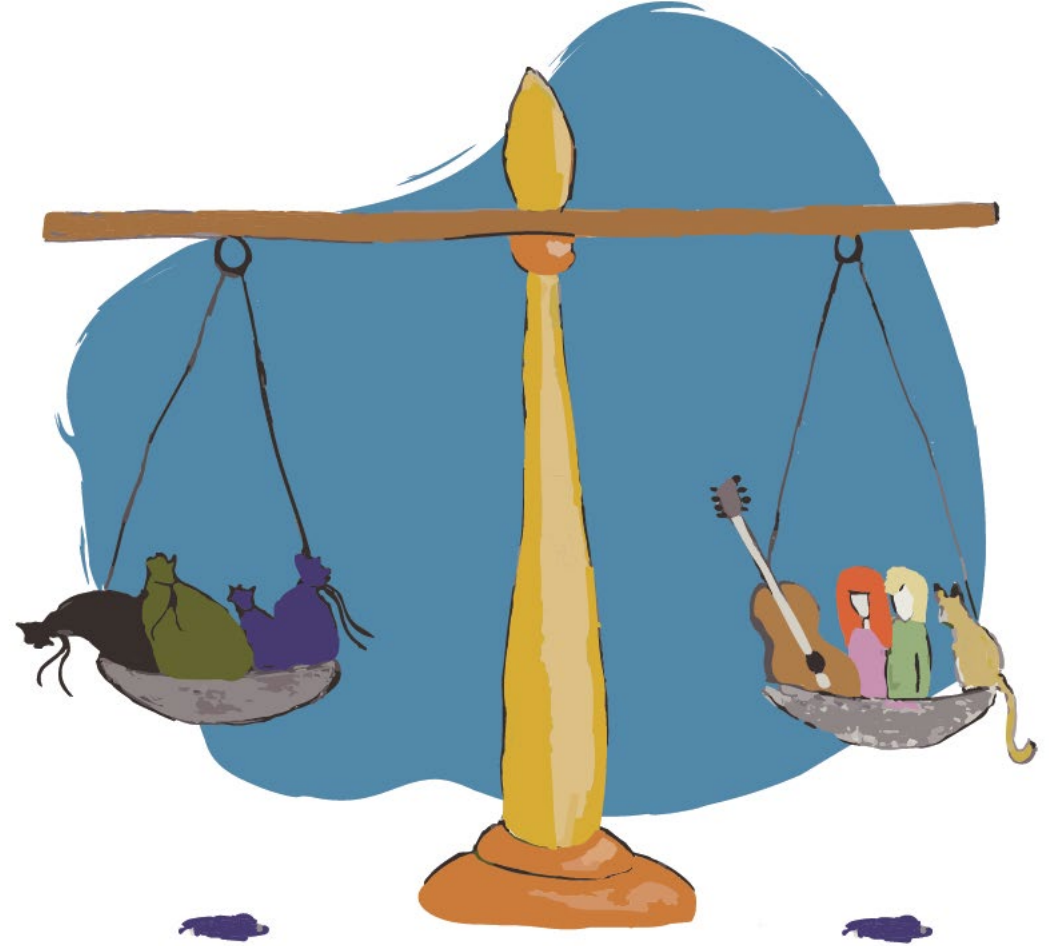
بمساعدة هذه البطاقة، سوف نفكر في طبيعة حياتك في الوقت الحالي. وما هي الأشياء الإيجابية التي يمكنك التفكير فيها والتي تريدها أن تستمر في المستقبل؟ على سبيل المثال، صديق مخلص أو هواية جيدة.

ما هي الأشياء التي تريد أن تغيرها؟

على سبيل المثال، هل تريد أن تعرف المزيد عن موضوع معين أو شيء يثير اهتمامك؟



الوضع الحالي



الوضع الحالي

1. اختيار الأهداف



←
خطة العمل

1. اختيار الأهداف

- ◀ ما هي الأهداف التي أختارها لتحقيق أحلامي؟
- ◀ ما الأهداف الأكثر أهمية في هذه اللحظة؟
- ◀ ما هو نوع الهدف الذي يمكنك تحقيقه؟

«وطخ ووطخت نأ وه فدهل»
«كملح ىلإ كبرقت



حان وقت البدء في وضع خطة عن كيفية العمل على تحقيق أحلامك وأمنياتك. الآن وقد عرفت ما الذي تريد تحقيقه، من الممكن التفكير في الخطوات اللازمة حتى تعيش حياة جيدة.

من الجيد تقسيم الأهداف ذات الأهمية إلى عدة أهداف أصغر حجماً. حينئذ سوف يكون من الأسهل تحقيقها. اختر من 3 إلى 5 أهداف أصغر تهتمك وتساعدك على تحقيق أحلامك.

←
خطة العمل

٨. ما الذي بوسعي القيام به نفسي



٨. ما الذي بوسعي القيام به نفسي

- ◀ ماذا يمكنني أن أفعل لتحقيق أهدافي؟
- ◀ ماذا يمكن أن يكون أول شيء أفعله؟
- ◀ ماذا فعلت بالفعل، دون أن أدرك ذلك ربما؟

في الماضي، ناقشنا أي نوع من نقاط القوة والموارد لديك. كيف يمكنك الاستفادة من نقاط قوتك ومواردك لتحقيق أهدافك؟



٩. أشياء أحتاج إيل مساعدة ودعم الآخرين فيها



٩. أشياء أحتاج إيل مساعدة ودعم الآخرين فيها

◀ من يمكنه أن يدعمني ويشجعني على تحقيق أهدافي؟

◀ أي نوع من المساعدة أحتاج؟

◀ من يستطيع مساعدتي؟

◀ في أي أمور أحتاج إلى دعم و خدمات؟

كل منا يحتاج إلى دعم وتشجيع.
من الذي يمكنه دعمك وتشجيعك؟

ليس عليك أن تفعل كل شيء وحدك. وفي بعض الحالات،
يمكنك الحصول على المساعدة من أجبائك وأصدقائك.
وقد تحتاج في بعض الأحيان إلى الحصول على خدمات
المساعدة والدعم لكي تحيا حياة جيدة.



خطة العمل



خطة العمل