

كيف تحكي قصتك

تابعنا على شبكات التواصل الاجتماعي

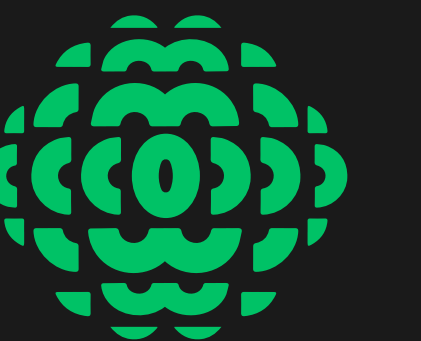
@worldcpday



تواصل معنا للدعم

contact@worldcpday.org

اليوم العالمي للشلل
الدماغي 6 أكتوبر/تشرين الأول





كيف تحكي قصتك (وأنت محتفظ بقوتك)

قصتك قوية، لذلك احكيها بطريقتك.

تجربتك كافية، فلا ينبغي بالضرورة أن تكون متحدًا عامًا أو خبيرًا في شبكات التواصل الاجتماعي كي تصنع فرقًا. وسواء كنت ستنشر بضع كلمات، أو منشورًا طويلًا، أو حوارًا هادئًا، فستساعد قصتك العالم على فهم الشلل الدماغي.

سيساعدك هذا الدليل على الحديث بفخر، لا برثاء.

واستخدم دائمًا أسلوبك أنت.

البداية عندك أنت

أنت الخبير بأمور حياتك.

ابدأ بما تشعر أنه حقيقي وواقعي بالنسبة لك.



ويمكنك أن تبدأ بالعبارات التالية:

“هذا هو أنا...”



“هذا هو ما يعنيه الشلل الدماغي بالنسبة لحياتي...”



“هذا هو ما يسيء الناس فهمه غالبًا...”



“هذا هو ما أتمنى أن يفهمه الناس...”



رکز على القوة، لا على مواطن الصعوبات

في الكثير جدًا من الحالات، تركّز قصص الشلل الدماغي على القيود التي يفرضها.

يمكن أن تركّز قصتك على قوتك أو وجهة نظرك أو شعورك بالفخر.

جرّب صياغة ما تحكيه على النحو التالي:

“إليكم كيف أنجز مهمّتي، بطريقتي.”



“أنا لا أعمل على التغلب على الشلل الدماغي، بل أعيش الحياة وحسب.”

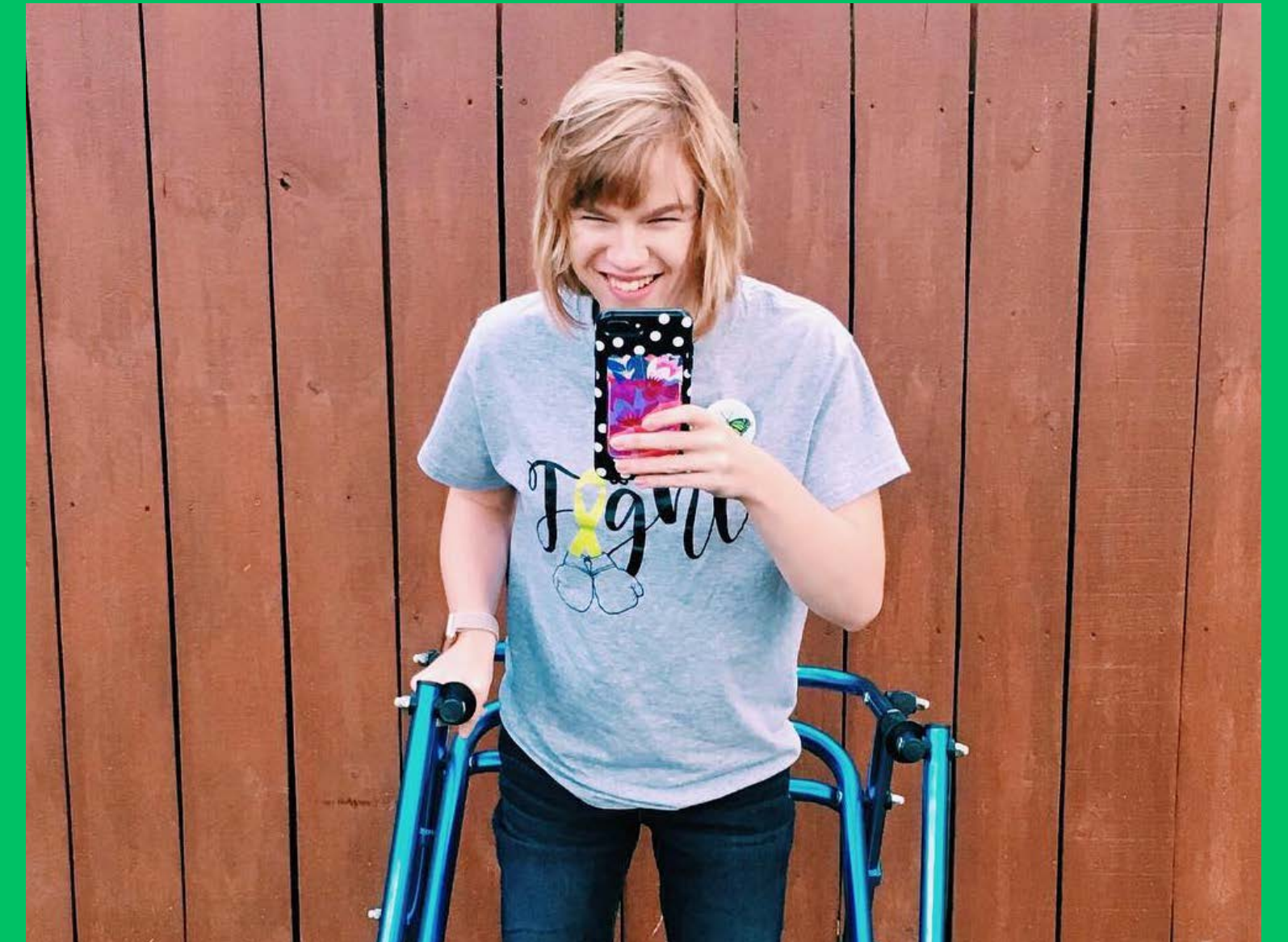


“يتحرك جسمي بطريقة مختلفة، ولكن هذا لا يعوقني.”



تحدث عما ترغب في أن يتغير

لا تقتصر المناصرة على ما هو صعب.
بل تناول أيضًا ما ترغب أن تراه مختلفًا.



اختتم قصتك بما يلي:

“هذا هو ما أرغب في تغييره...”



“هذه هي الطريقة التي يمكنكم المساعدة بها...”



“هذا هو سبب حديثي عن الأمر...”



أمثلة

أريد مبانٍ يمكن للجميع دخولها.

أريدُ ألا يفترض الناس أنني لا أفهمهم.

أريدُ نظامًا مدرسيًا يشمل جميع الطلاب.

استخدم كلماتك

التواصل بين الناس يقوم على الصدق، لا على الكمال.

فلست محتاجاً لصياغة عبارات رنانة أو استخدام القواعد النحوية بإتقان.



فلا بأس بأن تقول:

“ليست لديّ كل الإجابات، ولكن لديّ قصة أحكيها.”

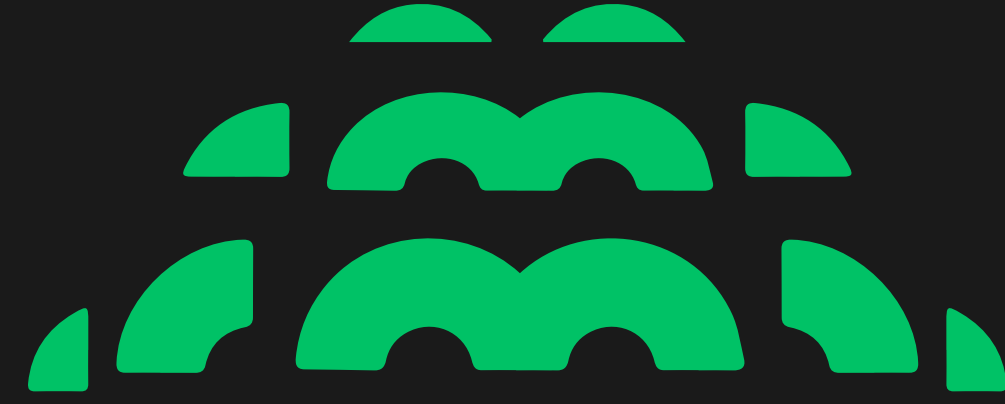


“هذه تجربتي فقط، وقد يكون شعور غيري مختلفاً.”



“إذا انتابكم الفضول، فيمكنكم سؤالي (باحترام لمشاعري). فأنا أفضل السؤال أكثر من التجاهل.”





اليوم العالمي للشلل الدماغي



6 أكتوبر/تشرين الأول

تواصل معنا للدعم

contact@worldcpday.org

شبكات التواصل الاجتماعي

@worldcpday

