



مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة
King Salman Center For Disability Research

علم يرفع الناس Science Benefiting People

رحلتى

تأليف
ياسمين بنت أحمد بن سلمان
رسومات
زينه أبوخطوة

معلومات الإتصال

story@kscdr.org.sa
+966 (11) 4884401

www.kscdr.org.sa

ISBN 9786039158264



9 786039 158264

رحلتی

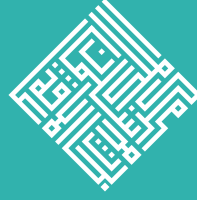
تألیف
یاسمین بنت أحمد بن سلمان

رسومات
زینہ أبوخطوة



"الشكر والامتنان لمقام خادم الحرمين الشريفين الملك
سلمان بن عبد العزيز آل سعود - حفظه الله

مؤسس المركز لما قدمه لقضية الإعاقة ودعمه وتوجيهاته
الرشيدة لما فيه مصلحة الوطن والمواطن."



مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة
King Salman Center For Disability Research

علم ينفع الناس Science Benefiting People

"إلى صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن سلمان بن عبد العزيز،
رئيس مجلس أمناء مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة صاحب
الفكرة والجهد والمتابعة والرعاية، وإلى الأعضاء المؤسسين،

نهدي ثاني قصة توعوية تثقيفية باسم (رحلتي)، ضمن السلسلة
القصصية بمركز الملك سلمان، لأبحاث الإعاقة الخاصة بالتثقيف
والتوعية بالإعاقات المختلفة."



مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة
King Salman Center For Disability Research

علم ينفع الناس Science Benefiting People

رحلتي

© ٢٠٢١ مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو توزيعه أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة، بما في ذلك التصوير أو التسجيل أو أي طرق إلكترونية أو ميكانيكية أخرى، دون إذن كتابي مسبق من الناشر، إلا في الحالة من الاقتباسات الموجزة الواردة في المراجعات النقدية وبعض الاستخدامات غير التجارية الأخرى التي يسمح بها قانون حقوق النشر.

تأليف: ياسمين بنت أحمد بن سلمان

رسوم: زينة أبو خطوة

إشراف فني: ليال إدريس

تصميم: هلا بشناق

تدقيق لغوي: شيما قسّام

الإصدار الأول ٢٠٢١

© مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بن سلمان، ياسمين بنت أحمد

رحلتي. / ياسمين بنت أحمد بن سلمان -. الرياض ، ١٤٤٢ هـ

٢٢ ص ؛ .سم

ردمك: ٦-٤-٩١٥٨٢-٦٠٣-٩٧٨

١- قصص الأطفال أ.العنوان

ديوي ٨١٣ ١٤٤٢/١٠٩٩٩

رقم الإيداع: ١٤٤٢/١٠٩٩٩

ردمك: ٦-٤-٩١٥٨٢-٦٠٣-٩٧٨





هَرْحَبَا، أَنَا فَارِس

سَوْفَ أَخْكِ لَكُمْ عَنْ رِحْلَتِي مَعَ عَائِلَتِي إِلَى أُمْلُج.

أَخْبَرَنِي وَالِدَايَ كَثِيرًا قَبْلَ أَنْ تَذْهَبَ
أَنَّ أُمْلُجَ مَكَانَ جَمِيلٍ،
وَأَنَّهَا مَدِينَةٌ سَاحِلِيَّةٌ.





نورة هي أختي الصّغيرة، وأنا أحبُّها جدًّا،



وَلَكِنَّهَا تَبَالِغُ فِي حِمَايَتِي أَحْيَانًا.



يُعْجِبُنِي اهْتِمَامُهَا بِي، لَكِنْ أَحِبُّ أَنْ أُجَرِّبَ الْحَيَاةَ بِنَفْسِي.

سَأُخْبِرُكُمْ قَلِيلًا عَنْ أُخْتِي:
إِنَّهَا تُحِبُّ الرِّيَاضِيَّاتَ، وَتُحِبُّ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ الْبَطَارِيقَ.

بَيْنَمَا أَنَا أَقْضِلُّ



الدّالّافين.

وَهَذَا هُوَ سَبَبُ حَمَاسِي لِزِيَارَةِ أُمْلُجْ،
فَقَدْ أَخْبَرُونِي أَنَّني سَأُشَاهِدُ الدّالّافِينَ هُنَاكَ.



أَمَّا عَنِّي:
فَأَنَا مُصَابٌ بِاضْطِرَابٍ طَيفِ التَّوَحُّدِ،

وَلِمَنْ لَا يَعْرِفُ عَنِ التَّوَحُّدِ، هُوَ اضْطِرَابٌ يُؤَثِّرُ عَلَى
بَعْضِ الْمَهَارَاتِ كَالْتَوَاضُلِ مَعَ النَّاسِ، وَعَلَى الْمَهَارَاتِ
الاجْتِمَاعِيَّةِ، وَعَلَى بَعْضِ مَهَارَاتِ التَّوَاضُلِ اللُّغَوِيِّ.

لِنَقُلْ بِبَسَاطَةٍ أَنَّهُ يَجْعَلُنِي أَعِيشُ الْحَيَاةَ
بِطَرِيقَةٍ مُخْتَلِفَةٍ عَنِ الْآخَرِينَ.



انْطَلَقْنَا إِلَى أُمْلَجِ يَوْمِ الْخَمِيسِ.
وَحِينَ وَصَلْنَا، ذَهَبْتُ نَحْوَ الشَّاطِئِ.
كُنْتُ مُسْتَمْتِعًا جَدًّا بِمُشَاهَدَةِ الْأَسْمَاجِ الْمَلَوْنَةِ،

لِأَن قِطْعَ مُتَعَتِي يَدَاءُ وَالِدَايَ لِي مِنْ أَجْلِ الْغَدَاءِ، فَبَدَأْتُ بِالصَّرَاحِ.
كُلُّ النَّاسِ فِي الْمَكَانِ أَصْبَحُوا يَنْظُرُونَ إِلَيَّ!
فِي الْحَقِيقَةِ لَمْ أَكُنْ أَقْصِدُ الصَّرَاحَ!!!

فِي بَعْضِ الْأَوْقَاتِ يَمْتَلِئُ رَأْسِي بِالْأَفْكَارِ وَأَشْعُرُ كَمَا لَوْ أَتَيْتُ فِي عَالَمِي الْخَاصِّ.

لَقَدْ كُنْتُ أَتَخَيَّلُ نَفْسِي أَسْبَحَ
مَعَ الدَّلَافِينِ عِنْدَمَا نَادَانِي وَالِدَايَ.



لِهَذَا السَّبَبِ
شَعَرْتُ بِالْاِسْتِيَاءِ وَصَرَخْتُ.

أَثْنَاءَ وَجَبَةِ الْعِشَاءِ حَاوَلْتُ أَنْ أَتَعَرَّفَ عَلَى بَعْضِ الْأَصْدِقَاءِ،
وَلَكِنْ كُنْتُ أَوَاجِهَ صُعُوبَاتٍ فِي ذَلِكَ؛

لِهَذَا أَلْعَبُ وَخِدِي فِي أَغْلِبِ الْأَحْيَانِ.
أَحِبُّ أَنْ يَكُونَ لَدَيَّ أَصْدِقَاءُ!







فِي الْمَسَاءِ،

كُنْتُ مُتَشَوِّفًا جِدًّا لِرُؤْيَا الدَّلَافِينِ،
لِذَا لَمْ أَتَمَكَّنْ مِنَ النَّوْمِ.

عِنْدَ الْإِفْطَارِ كُنْتُ أَفَكِّرُ كَثِيرًا فِي الدَّلَافِينِ...
أَخَذْتُ قِطْعَةً مِنْ خُبْزَتِي وَارْتَدَيْتُ سِتْرَةَ النِّجَاحِ،
وَأَسْرَعْتُ تَحَوَّالِ الْأَمْوَاجِ.



أَنَا أَفْضَلُ التَّوَاجِدِ بِقُرْبِ الْمَاءِ؛ أَحِبُّ سَمَاعَ صَوْتِ الْأَمْوَاجِ كَثِيرًا.



كَانَتْ الْأَمْوَاجُ تَدْفَعُنِي بِاسْتِمْرَارٍ إِلَى الْخَلْفِ تَحَوُّ الشَّاطِئِ،
لَكِنِّي لَمْ أَسْتَسْلِمَ.

بَيْنَمَا بَقِيتُ نُورَةَ تِنَادِي عَلَيَّ، فَقَدْ كَانَتْ خَائِفَةً مِنْ أَنْ
تَسْحَبَنِي الْأَمْوَاجُ بَعِيدًا.

أَفْهَمُ أَنَّهَا تُحَاوِلُ حِمَايَتِي،
لَكِنِّي أُرِيدُ أَنْ أَخُوضَ التَّجَارِبَ بِنَفْسِي.

غُذِّ إِلَى
ضُنَّا!

هَدَّأْتُ الْأَمْوَاجَ، وَبَدَأْتُ أَحَدُ قِي فِي مَسَافَاتٍ أَبْعَدَ.
لَمْ أَصَدِّقْ قَيْنِي!

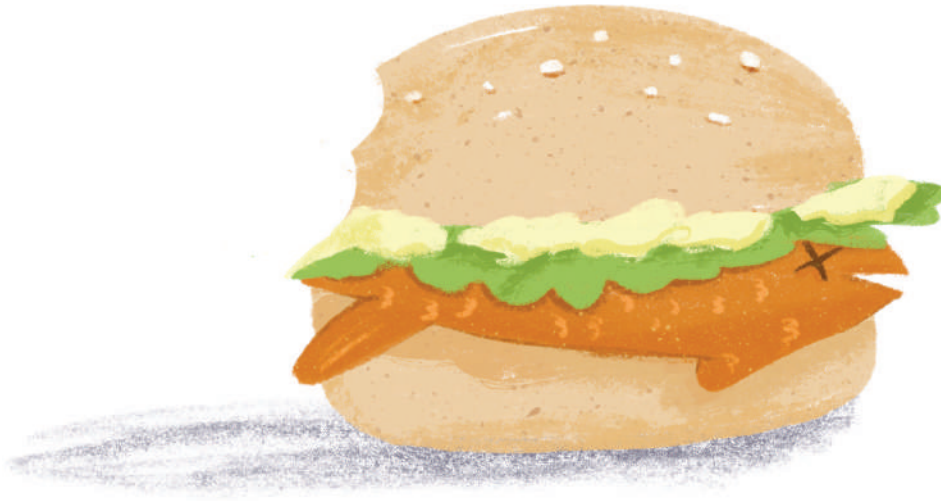


أَخِيرًا كَانَتْ هُنَاكَ دَلَاةٌ تَسْبَحُ بِاتِّجَاهِنَا.

التَّقَطَّ وَالِدِي صُورًا جَمِيلَةً لِي مَعَ الدَّلَافِينِ.
الآن أَسْتَطِيعُ أَنْ أَشَارِكَ أَصْدِقَائِي فِي الصَّفِّ صُورِي مَعَ الدَّلَافِينِ،
وَأَتَحَدَّثَ عَنْ تَجَرِبَتِي.

لَقَدْ كَانَ هَذَا أَفْضَلَ يَوْمٍ فِي حَيَاتِي.

فِي اللَّيْلَةِ الْآخِرَةِ، تَتَاوَلْنَا شَاطِئِرَةَ السَّمَكِ عَلَى الْعِشَاءِ،
وَلَمْ يُعْجِبْنِي مَذَاقُهَا.



الْأَمْرُ لَا يَتَعَلَّقُ بِالتَّوَحُّدِ...
فَتَحْنُ جَمِيعًا تَشَابَهُ وَنَخْتَلِفُ فِي الْأَذْوَاقِ وَالْاهْتِمَامَاتِ.



فِي يَوْمِ السَّبْتِ،
جَمَعْنَا أَغْرَاضَنَا وَانْطَلَقْنَا عَائِدِينَ إِلَى جَدَّة.

لَمْ أَكُنْ قَادِرًا عَلَى الْجُلُوسِ مِنْ شِدَّةِ
حَمَاسِي لِأَخْبِرَ أَصْدِقَائِي بِمَا رَأَيْتُ فِي أُمْلُج!



أَحْيَانًا يَكُونُ كُلُّ مَا أَسْتَخَاجُهُ هُوَ مَسَاحَةٌ رَاحَةٌ،
وَيَكُونُ صَغْبًا أَنْ أَطْلُبَ الْمُسَاعَدَةَ فِي ذَلِكَ.



بِالرَّغْمِ مِنْ عَوْدَتِنَا إِلَى جَدَّةٍ، بَقِيتْ ذِكْرَيَاتِي فِي
أُمْلَجٍ مَعَ الدَّلَافِينِ، إِنَّهَا ذِكْرَيَاتٌ لَنْ أَنْسَاهَا!



وَسَأَبْقَى أَرْغَبُ بِالْعَوْدَةِ إِلَيْهَا مُجَدِّدًا.





ما هُوَ التَّوَحُّدُ؟

اضْطِرَابٌ طَيِّفُ التَّوَحُّدِ، هُوَ اضْطِرَابٌ فِي النُّمُو، يَتَسِمُ بِصُعُوبَاتٍ فِي مَوَاجَهَةِ التَّحَدِّياتِ الاجْتِمَاعِيَّةِ، وَالتَّوَاصُلِيَّةِ، وَالسُّلُوكِيَّةِ، وَمَحْدُودِيَّةٍ فِي الِاهْتِمَامَاتِ وَالْأَنْشِطَةِ.

خَاصِّصُ اضْطِرَابَاتِ طَيِّفِ التَّوَحُّدِ:

- الْمُصَابُونَ بِطَيِّفِ التَّوَحُّدِ يُوَاجِهُونَ تَحَدِّياتٍ فِي التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ اللَّفْظِيِّ وَغَيْرِ اللَّفْظِيِّ.
- الْمُصَابُونَ بِطَيِّفِ التَّوَحُّدِ قَدْ يُعَانُونَ مِنْ صُعُوبَاتٍ فِي التَّفَاعُلِ الاجْتِمَاعِيِّ.
- الْمُصَابُونَ بِطَيِّفِ التَّوَحُّدِ قَدْ يَتَصِفُونَ بِسُلُوكِيَّاتٍ مَحْدُودَةٍ وَمُتَكَرِّرَةٍ، وَبِاهْتِمَامٍ غَيْرِ عَادِيٍّ بِالشُّيْءِ.



حقائق عن الأشخاص المُصابين بطيف التَّوَحُّد:

- مع أنَّ طيف التَّوَحُّد هُوَ اضطرابٌ دائمٌ مدى الحياة، إلَّا أنَّ المُصابين به يستطيعونَ الحُصولَ على تدخُّلٍ فعَّالٍ؛ يُساعدُهُم في التغلُّبِ على تحدِّياتِهِم.
- التَّغْيِير في الأنشطة المُعتادة، أو الأماكن أو الأشخاص يُمكن أن يكونَ مُجهِّدًا للأشخاص المُصابين بطيف التَّوَحُّد.
- المصابون بطيف التَّوَحُّد قد تكون لديهم قُدرةٌ كبيرة في بعض المجالات، وصُعوبةٌ كبيرة في مجالاتٍ أُخرى. **فمثلاً:** قد تكون لديهم ذاكرةٌ قويَّةٌ جدًّا، ويَكُونون حريصينَ على التفاصيل.
- المصابون بطيف التَّوَحُّد قد يُبدون رَدَّةَ فعلٍ قويَّة غير مُعتادة، لحاسَّةٍ واحدةٍ أو أكثر من حواسِّهم الخمس.
- هُم لا يَبْدون مُختلِفين شكليًّا، لكنَّهُم يُفكِّرون ويتصرَّفون ويتحدَّثون بشكلٍ مُختلف.
- طيف التَّوَحُّد يحدث في أيِّ بيئةٍ ثقافيَّةٍ أو عرقيَّة، وعلى جميع المُستويات الاجتماعيَّة والاقتصاديَّة.
- لا يتشابه المصابون بطيف التَّوَحُّد؛ فكلُّ مصابٍ لديه نقاطُ القوَّة، والتحدِّيات والصُّعوبات، والاهتمامات الخاصَّة التي تُميِّزه عن غيرِه.

المصابون بطيف التَّوَحُّد غالبًا يُعانون من حالاتٍ أُخرى،

- اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.
- القلق أو الاكتئاب.
- الصَّرَع.

المراجع:

مراكز مُكافحة الأمراض والوقاية منها. (CDC) ٢٠٢٠
الجمعية الأمريكيَّة للطبِّ النَّفسي. ٢٠٢٠
مُنظمة الصَّحة العالميَّة. ٢٠٢١

ولدت فكرة تأسيس مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة منذ أكثر من ثلاثين عاماً، لدى صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن سلمان بن عبد العزيز رئيس مجلس إدارة جمعية الأطفال المعوقين، بهدف إثراء المعرفة، ودعم خطط التخطيط والتنفيذ للخدمات الوقائية والعلاجية والتأهيلية، على أسس علمية موثقة، وتلمس السبل لمواجهة هذه القضية المجتمعية المتعددة الأبعاد والتأثيرات.



مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة
King Salman Center For Disability Research

علم ينفع الناس Science Benefiting People

رؤيتنا

الريادة العالمية في مواجهة الإعاقة بالأبحاث وتمكين القدرات.

رسالتنا

علم ينفع الناس لمواجهة الإعاقة ببحوث علمية عالية الجودة واسعة التأثير دعماً وتنفيذاً، في بيئات مميزة بالموارد البشرية والإمكانات التقنية والشراكات الناجحة.

شعارنا

علم ينفع الناس. أهدافنا الاستراتيجية:

١. تعزيز الاستدامة المالية والاستثمار للمركز.
٢. تطوير وتأهيل الكوادر البشرية.
٣. تطوير جودة البحث العلمي لمواجهة الإعاقة في مختلف المجالات.
٤. قيادة الابتكار والحلول لتحسين جودة حياة ذوي الإعاقة وأسرهم.
٥. تقديم التدريب النوعي المبني على نتائج البحوث والدراسات.
٦. تعزيز التواصل المؤسسي وبناء الشراكات الاستراتيجية مع أصحاب العلاقة.
٧. تطوير الأنظمة التقنية.
٨. تسهيل الوصول لقواعد البيانات والمعلومات الشاملة في الإعاقة.

أوجد الفرق

أوجد الفروقات الستة بين هاتين الصورتين



وَصِّلْ

سَاعِدْ أَفْرَادَ الْعَائِلَةِ لِيَجِدُوا أَغْرَاضَهُمْ





