

# SPEAK

# برنامج العلاج OUT!



PARKINSON VOICE PROJECT®

# كيفية استخدام كتيب سبيك آوت®

إن تعلم التحدّث بإرادة يشبه تعلم لغة جديدة أو تعلم الرياضيات؛ فلا يمكنك إجراء محادثة بلغة أجنبية دون تعلم الكلمات والعبارات أولاً، كما لا يمكنك الضرب والقسمة قبل معرفة الجمع والطرح.

تم تقسيم كتيب سبيك آوت® إلى ثلاثة أقسام: المستوى الأول، المستوى الثاني، والمستوى الثالث.

بالتعاون مع مقدّم سبيك آوت® المعتمد، اعمل على الكتيب مستوى بعد مستوى. وعندما تتمكّن من أداء جميع تمارين القراءة والمحادثة بإرادة في مستوى معيّن، انتقل إلى المستوى التالي. وهذا يعني أنك تركز وتتعمد أثناء التحدّث... كما لو كنت في مقابلة عمل مهمة.

من الضروري إكمال تمارين سبيك آوت® مرتين يوميًا، كل يوم. فكلما أصبحت عضلات النطق أقوى، أصبح التحدّث بإرادة أسهل. يمكنك استخدام هذا الكتيب، أو مكتبة سبيك آوت® الإلكترونية، أو المشاركة في جلسات سبيك آوت® المنزلية عبر الإنترنت التابعة لباركنسون فويس بروجكت (Parkinson Voice Project).

ومع إتقانك التحدّث بإرادة، ابدأ بتطبيق إرادة في جميع جوانب حياتك: ابتلع بإرادة، امشّ بإرادة... عَشْ بإرادة!

إخلاء مسؤولية: يُقصد استخدام كتيب سبيك آوت® هذا بالاقتران مع برنامج علاج سبيك آوت® الذي طوّره باركنسون فويس بروجكت. يجب تنفيذ التمارين تحت إشراف اختصاصي أمراض النطق واللغة يكون مقدّمًا معتمدًا لبرنامج سبيك آوت®.

# سجلّ التدريب المنزلي سبيك آوت

تدرّب مرتين يوميًا. ضع علامة ✓ لتوضيح مدى التزامك بالممارسة.

جلسة الممارسة المنزلية	الكتيب الرقمي والبطاقات التعليمية	
		اليوم ١
		اليوم ٢
		اليوم ٣
		اليوم ٤
		اليوم ٥
		اليوم ٦
		اليوم ٧
		اليوم ٨
		اليوم ٩
		اليوم ١٠
		اليوم ١١
		اليوم ١٢
		اليوم ١٣
		اليوم ١٤
		اليوم ١٥
		اليوم ١٦
		اليوم ١٧
		اليوم ١٨
		اليوم ١٩
		اليوم ٢٠
		اليوم ٢١
		اليوم ٢٢
		اليوم ٢٣
		اليوم ٢٤

## رسالة من مؤسّسة باركنسون فويس بروجكت

بدأت فكرة باركنسون فويس بروجكت في غرفة معيشتي عام ١٩٩١. كنت ألتقي بانتظام مع أشخاص مصابين بمرض باركنسون لأداء تمارين النطق وتقديم الدعم والتشجيع. كانت تلك أوقاتاً ممتعة!



اليوم، تُعد باركنسون فويس بروجكت المنظمة غير الربحية الوحيدة المكرّسة حصرياً لمساعدة الأشخاص المصابين بباركنسون على استعادة والحفاظ على قدرتهم على الكلام والبلع. ومن عيادتنا في ولاية تكساس، نعالج المرضى ونقوم بتدريب اختصاصيي أمراض النطق واللغة وطلبة الدراسات العليا. هدفنا هو إتاحة برنامج علاج سبيك أوت على مستوى العالم.

منذ عام ٢٠٠٨، اعتمدنا نموذج ردّ الجميل (Pay It Forward) لتمويل عيادتنا، لأننا نريد أن تتاح برامجنا لكل شخص مصاب بباركنسون. نحن لا نتعامل مع شركات التأمين ولا نفرض رسوماً على العلاج النطقي. وبدلاً من ذلك، يقدم المرضى وعائلاتهم وداعمو المجتمع تبرعات — ردّ الجميل — لمساعدة الآخرين على الاستفادة من خدماتنا أيضاً.

بمجرد أن تتعلّم التحدّث بإرادة، نرجو أن ترسل لنا شهادة سبيك أوت الخاصة بك. نود أن نعرف كيف ساعدك علاج سبيك أوت، كما نرحّب باقتراحاتك لتحسين برنامجنا.



تفضّل بزيارة موقعنا الإلكتروني:  
[ParkinsonVoiceProject.org](http://ParkinsonVoiceProject.org)

مع خالص التقدير،

سامنثا العنداري

المؤسّسة والرئيسة التنفيذية

# التحدّث بإرادة يعني أن...!

تركز

تنتبه

تكون هادفًا

تكون واعيًا

تتحكّم في كلامك

تبذل جهدًا واعيًا

تقول ما تقصده فعلاً

تكون متعمّدًا!

سجل «مقطع الجد» قم بتسجيل هذا المقطع عند بدء علاج سبيك أوت وعند يوم التخرج.

تود أن تعرف كل شيء عن جدّي. حسنًا، هو يقترب من الثالثة والتسعين من عمره، لكنه ما زال يفكر بسرعة كما كان دائمًا. تتدلى لحية طويلة من ذقنه، مما يمنح من يراه شعورًا عميقًا بالاحترام. وعندما يتحدث، يكون صوته متشققًا قليلًا ويرتجف شيئًا يسيرًا.

مرتين يوميًا، يعزف بمهارة وحيوية على آلة أورغ صغيرة. وفي كل يوم، ما عدا فصل الشتاء حين يمنعه الثلج أو الجليد، يخرج في نزهة قصيرة ببطء في الهواء الطلق.

كثيرًا ما حثناه على المشي أكثر والتدخين أقل، لكنه كان يجيب دائمًا: «كلام فارغ!» فجدي يحب استخدام لغة عصرية.

## المستوى الأول - الدرس الأول

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!  
كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.  
كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.  
كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ توقّف

٤ ٥ ٦ توقّف

٧ ٨ ٩ توقّف

١٠ ١١ ١٢ توقّف

تمرين القراءة: اقرأ كل جملة مرتين. في المرة الثانية،  
استخدم إرادة أقوى!

مرحبًا.

صباح الخير.

كيف حالك؟

من المتصل؟

أشعر أنني بخير.

أحضر الهاتف.

ما العشاء؟

أحبك.

كيف الطقس؟

إلى اللقاء.

تصبح على خير.

أراك غدًا.

تحدّث بإرادة.

أنا أعمل بجد.

أنا بخير جدًّا!

سبيك آوت

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك  
أو مع شريك.

أكمل كل عبارة بإرادة:

توقف و \_\_\_\_\_ أعلى و \_\_\_\_\_  
ورق و \_\_\_\_\_ شوكة و \_\_\_\_\_  
ملح و \_\_\_\_\_ كريمة و \_\_\_\_\_  
أخ و \_\_\_\_\_ أول و \_\_\_\_\_  
قط و \_\_\_\_\_ نعم و \_\_\_\_\_

والآن، تحدّ نفسك!

١. أكمل العبارات مرة أخرى، ولكن هذه المرة اهج  
الإجابة بإرادة (مثال: أعلى و أ - س - ف - ل).

٢. أكمل كل عبارة مرتين إضافيتين، واختر إجابتين  
مختلفتين.

٣. تدرّب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك  
آوت الإلكترونية.

## المستوى الأول - الدرس الثاني

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!  
كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.  
كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.  
كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ توقّف

٤ ٥ ٦ توقّف

٧ ٨ ٩ توقّف

١٠ ١١ ١٢ توقّف

مرين القراءة: اقرأ كل موقع مرتين. في المرة الثانية،  
استخدم إرادة أكبر!

أوتاوا، كندا

باريس، فرنسا

برلين، ألمانيا

روما، إيطاليا

طوكيو، اليابان

ويلينغتون، نيوزيلندا

أمستردام، هولندا

نيودلهي، الهند

أثينا، اليونان

مكسيكو سيتي، المكسيك

مدريد، إسبانيا

ستوكهولم، السويد

واشنطن العاصمة، الولايات المتحدة

لندن، إنجلترا

كانبيرا، أستراليا

ريتشاردسون، تكساس

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك أو مع شريك.

اذكر ٢-٣ عناصر من كل فئة:

العُطَل	الفواكه
الأدوات	المهن
الأثاث	الزهور
الحيوانات	الهوايات
تمارين سبيك آوت	الدول

والآن، تحدّ نفسك!

١. قل واهج عنصرًا واحدًا من كل فئة بإرادة.
٢. ما زهرتك المفضلة؟ أين يمكنك شراؤها؟ كم سيبلغ ثمنها؟ قل كل كلمة بإرادة.
٣. تدرّب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك آوت الإلكترونية.

## المستوى الأول - الدرس الثالث

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!

كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.

كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتاً. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتاً. انزل بالنغمة. توقّف.

كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ توقّف

٤ ٥ ٦ توقّف

٧ ٨ ٩ توقّف

١٠ ١١ ١٢ توقّف

مرين القراءة: اقرأ كل جملة مرتين. في المرة الثانية،  
استخدم إرادة أكبر!

أجب على الهاتف.

أغلق الباب بالمفتاح.

أخرج الكلب.

أريد بعض الماء.

هل أنت مستعد؟

أين سترتي؟

أحب عائلتي.

أغلق النافذة.

شكرًا جزيلاً.

هل سيأتون للزيارة؟

هل نمت جيدًا؟

اضبط المنبه، من فضلك.

تحدث بإرادة!

استخدم صوت المدير التنفيذي لديك!

صوتي يبدو رائعًا!

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك  
أو مع شريك.

أكمل كل عبارة بإرادة:

- أ ترمز إلى \_\_\_\_\_ . ف ترمز إلى \_\_\_\_\_ .  
 ب ترمز إلى \_\_\_\_\_ . ج ترمز إلى \_\_\_\_\_ .  
 ت ترمز إلى \_\_\_\_\_ . ح ترمز إلى \_\_\_\_\_ .  
 د ترمز إلى \_\_\_\_\_ . ي ترمز إلى \_\_\_\_\_ .  
 هـ ترمز إلى \_\_\_\_\_ . ك ترمز إلى \_\_\_\_\_ .

والآن، تحدّ نفسك!

1. أكمل كل عبارة مرة أخرى. هذه المرة، اهج الإجابة بإرادة (مثال: أ ترمز إلى أ - س - د).
2. أكمل العبارات مرتين إضافيتين بإرادة، واختر إجابتين مختلفتين (مثال: أ ترمز إلى أسد؛ أ ترمز إلى أمل).
3. تدرّب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك آوت الإلكترونية.

## المستوى الأول - الدرس الرابع

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!

كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.

كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.

كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ توقّف

٤ ٥ ٦ توقّف

٧ ٨ ٩ توقّف

١٠ ١١ ١٢ توقّف

مرين القراءة: اقرأ كل جملة مرتين. في المرة الثانية،  
استخدم إرادة أقوى!

تعزف على البيانو.

أتصل بصديقي.

يغسل ملابسه.

ترسل رسالة بالبريد.

أغلق الباب بالمفتاح.

تمشي مع الكلب.

يبنون منزلاً.

يشحن هاتفه.

يطارد الكلب.

يغيرون إطاراً.

يلف هدية.

يغنون أغنية.

تحيك سترة.

يربط حذاءه.

يمشون بإرادة.

أتحدّث بإرادة.

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك  
أو مع شريك.

اذكر المعلومات التالية بإرادة:

- اسمي الكامل هو \_\_\_\_\_.
- تاريخ ميلادي هو \_\_\_\_\_.
- رقم هاتفي هو \_\_\_\_\_.
- عنواني هو \_\_\_\_\_.
- بريدي الإلكتروني هو \_\_\_\_\_.

والآن، تحدّ نفسك!

١. قل واهج اسمك الأول مرتين. انطق كل حرف بإرادة.
٢. اهج اسمك الأول بالعكس بإرادة. افعل ذلك مرة أخرى باستخدام إرادة أقوى!
٣. تدرّب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك أوت الإلكترونية.

إذا كنت قادرًا على إكمال معظم تمارين  
 القراءة والمحادثة في المستوى الأول  
 باستخدام أفضل صوت لديك، فقد حان  
 الوقت للانتقال إلى المستوى الثاني.

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## المستوى الثاني - الدرس الأول

تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!  
كرّر خمس مرات.

تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.  
كرّر خمس مرات.

تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.  
كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ ٤ توقّف

٥ ٦ ٧ ٨ توقّف

٩ ١٠ ١١ ١٢ توقّف

١٣ ١٤ ١٥ ١٦ توقّف

مرين القراءة: اقرأ كل جملة مرتين. في المرة الثانية،  
استخدم إرادة أقوى!

في أي وقت سيصل؟

أين هاتفي المحمول؟

ما وقت الموعد؟

أشعر أنني أقوى من قبل.

تصبح على خير، يا حبيبي.

ما وقت الحفلة؟

لنشاهد غروب الشمس.

نحتاج إلى دفع الفواتير.

لنجلس في الشرفة.

الجو بارد قليلاً في الخارج.

سنتوقف عند البنك.

هل تسمعي الآن؟

سأكون هناك حالاً.

الأطفال يلعبون في المنزل المجاور.

أنطق كل كلمة بإرادة.

أحب صوتي الجديد!

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك  
أو مع شريك.

أكمل كل صف بإرادة:

تفاح برتقال

مطرقة مجرفة

أحمر أزرق

قميص جوارب

أسد نمر

والآن، تحدّ نفسك!

١. اختر فئة واحدة مما سبق. اهج كل كلمة في الصف  
بإرادة (مثال: ت - ف - ا - ح ؛ ب - ر - ت -  
ق - ا - ل).

٢. اختر فئة مختلفة. اهج كل كلمة في الصف بالعكس  
بإرادة (مثال: د - ر - و ؛ ق - ز - ر).

٣. تدرّب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك  
آوت الإلكترونية.

## المستوى الثاني - الدرس الثاني

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!  
كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.  
كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.  
كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ ٤ توقّف

٥ ٦ ٧ ٨ توقّف

٩ ١٠ ١١ ١٢ توقّف

١٣ ١٤ ١٥ ١٦ توقّف

مرين القراءة: اقرأ كل جملة مرتين. في المرة الثانية،  
استخدم إرادة أكبر!

موعدى الساعة التاسعة.

شغل التلفاز.

أحتاج أن أتحدث معك.

هل تركوا رسالة؟

كيف تشعر اليوم؟

إجازة سعيدة.

سأمشي بإرادة.

سأبلع بإرادة.

متى يبدأ الفيلم؟

نحتاج إلى المغادرة الآن.

سأكون مستعدًا خلال دقيقتين.

هل تريد الذهاب إلى الحديقة؟

كانت حصة التمارين ممتعة.

هل وصل البريد بعد؟

صوتي أقوى من قبل.

صوتي يبدو واثقًا.

## تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك أو مع شريك.

كوّن جملة باستخدام كل كلمة وبإرادة:

تفاحة	صورة فوتوغرافية
صوت	جميل
صديق	قصة
حقيقة	مشمس
حصان	إرادة

والآن، تحدّ نفسك!

١. اهج كل كلمة مما سبق، ثم أغمض عينيك واهج الكلمة باستخدام إرادة أقوى!

٢. اذكر ثلاثة أنواع مختلفة من التفاح. اذكر ثلاثة أماكن لشراء التفاح. كم سيكلف شراء ثلاثة أرطال من التفاح؟

٣. تدرب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك آوت الإلكترونية.

## المستوى الثاني - الدرس الثالث

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!  
كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.  
كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.  
كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ ٤ توقّف

٥ ٦ ٧ ٨ توقّف

٩ ١٠ ١١ ١٢ توقّف

١٣ ١٤ ١٥ ١٦ توقّف

مرين القراءة: اقرأ كل جملة مرتين. في المرة الثانية،  
استخدم إرادة أكثر!

شكرًا لاستضافتكم لنا في عطلة نهاية الأسبوع الماضية.

هل لديكم أي خطط سفر ممتعة هذا الصيف؟

أتطلع إلى الحفلة مساء السبت القادم.

في أي وقت نحتاج إلى المغادرة لموعدنا؟

قد بأمان! فقد تكون الطرق زلقة.

هل يمكنك إحضار ورقة وقلم لي؟

قضينا عطلة نهاية أسبوع رائعة مع عائلتنا.

سأذهب إلى حفل تخرّج ابن أخي من الجامعة.

لنذهب إلى النادي الرياضي. تبدأ حصة الملاكمة  
الساعة العاشرة.

سأتحدّث وكأنني رئيس شركة تساوي مليار دولار.

**تمرين المحادثة:** أنجز هذه التمارين بمفردك أو مع شريك.

**أكمل كل جملة بإرادة:**

متى ست...	في أي وقت سيكون...
عائلتي...	لنذهب إلى...
ذهبت إلى المتجر من أجل...	بعد الإفطار، نحن...
أحب أن...	طبيبي هو...
أشعر بالسعادة عندما...	هل تحب...

**والآن، تحدّ نفسك!**

١. أكمل كل جملة مرة أخرى، واختر نهاية مختلفة.  
انطق كل كلمة بإرادة.
٢. صف ما تناولته على الإفطار. لا تدع صوتك يخفت في نهاية الجملة.
٣. تدرب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك آوت الإلكترونية.

## المستوى الثاني - الدرس الرابع

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!  
كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.  
كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.  
كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ ٤ توقّف

٥ ٦ ٧ ٨ توقّف

٩ ١٠ ١١ ١٢ توقّف

١٣ ١٤ ١٥ ١٦ توقّف

مرين القراءة: اقرأ كل جملة مرتين. في المرة الثانية،  
استخدم إرادة أكثر!

هل هذا الطبيب متخصص في علاج مرض باركنسون؟

هل يتوفر لديك موعد صباحي يوم الجمعة القادمة؟

سأحضر قائمة كاملة بجميع أدويتي.

أحتاج إلى الذهاب إلى الصيدلية لإعادة صرف دوائي.

لدي بعض الأسئلة. هل يمكنني التحدث مع  
الصيدلي من فضلك؟

هل يجب أن أتناول هذا الدواء مع الطعام أم  
على معدة فارغة؟

إذا نسيت جرعة من دوائي، ماذا يجب أن أفعل؟

هل لهذا الدواء أي آثار جانبية؟

سأخبر طبيبي عن علاج سبيك أوت.

سأنطق كل كلمة باستخدام إرادة حتى يفهمني الجميع.

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك  
أو مع شريك.

اذكر ٣-٥ عناصر لكل مكان بإرادة:

الشاطئ	الحديقة
المخبز	البنك
مكتب البريد	المطعم
الفندق	المطار
متجر البقالة	النادي الرياضي

والآن، تحدّ نفسك!

١. كوّن جملة باستخدام كل كلمة مما سبق.  
تكلّم بإرادة.

٢. انظر حولك في الغرفة. سمّ واهج خمسة  
أشياء بإرادة.

٣. تدرّب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك  
آوت الإلكترونية.

إذا كنت قادرًا على إكمال معظم تمارين  
القراءة والمحادثة في المستوى الثاني  
باستخدام أفضل صوت لديك، فقد حان  
الوقت للانتقال إلى المستوى الثالث.

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## المستوى الثالث – الدرس الأول

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!

كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.

كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.

كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ ٤ ٥ توقف

٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ توقف

١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ توقف

١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ توقف

مرين القراءة: اقرأ هذه القصيدة مرتين. في المرة الثانية، استخدم إرادة أكثر!

كل ما أسمع هو همس  
بقلم: مارغريت كولمان

كل ما أسمع هو همس،  
لكنني أعلم أن هناك إرادة،  
ورغبة عميقة في التعبير عن أشياء كثيرة.

هناك صوت هو جزء  
من موسيقى قلبه،  
حيث يسود التعبير عن الحب.

لكن الكلمات بالكاد تُسمع،  
مجرد همس ضعيف،  
يتوق إلى اختبار  
جمال الكلمات وسحر الأغنية.

لكن الفشل قوي جدًا،  
والأغنية خاطئة تمامًا،  
وما يتبقى  
هو صوت ضعيف للاستسلام...

ثم تأتي نجدة منقذة،  
والآن يُسَمَعُ صوته،  
معجزة فداء.  
يتضخّم الصوت وتُوضَّح الكلمات،  
وتتردّد قوة صوته.  
إنهم يستمعون ويفهمون،  
تلك الأفكار المليئة بالفرح،  
لم تعد حبيسة قلبه فقط،  
بل أصبحت أيضًا في صوته.  
لم يعد يُسَمَعُ كهمس،  
بل كأغنية  
مفرحة منتصرة!

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك أو مع شريك.

اذكر ٥-١٠ عناصر من كل فئة:

حفلة أشياء باردة

رياضات شتوية هدايا زفاف

قائمة تسوق خضروات خضراء

أنواع الأطباء فوائد العيش باستخدام إرادة

والآن، تحدّ نفسك!

١. بخلاف الطعام، ماذا يمكنك شراؤه من متجر البقالة؟  
تكلّم بإرادة.

٢. اذكر ثلاثة أماكن لشراء البقالة. أيّها يقدم أفضل الأسعار؟ استخدم أفضل صوت لديك.

٣. تدرب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك  
آوت الإلكترونية.

## المستوى الثالث - الدرس الثاني

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!  
كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.  
كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.  
كرّر خمس مرات.

تمرين العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ ٤ ٥ توقّف

٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ توقّف

١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ توقّف

١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ توقّف

## مرين القراءة: اقرأ قصة «الريح والشمس» مرتين باستخدام إرادة.

كانت الريح والشمس تتجادلان ذات يوم حول أيهما أقوى. رأتا رجلاً يسير في الطريق وقررتا إقامة تحدٍّ.

بدأت الريح، فنفخت هبّات قوية من الهواء حتى كاد الرجل لا يستطيع المشي. لكنه شدَّ معطفه بإحكام حول جسده. نفخت الريح بقوة أكبر ولفترة أطول، ولكن كلما اشتدَّ هبوب الريح، ازداد تمسُّك الرجل بمعطفه. واصلت الريح النفخ حتى أنهكت، لكنها لم تستطع نزع المعطف عن ظهر الرجل.

ثم جاء دور الشمس. أرسلت أشعتها بلطف نحو المسافر. لم تفعل الشمس الكثير، لكنها أشرقت بهدوء على رأس الرجل وظهره. شعر بالدفء، فخلع معطفه وتوجّه إلى أقرب شجرة ليستظل بها.

العبرة من هذه القصة هي أن القوّة ليست دائماً أفضل طريقة للتعامل مع المواقف. أحياناً، قليل من إرادة يكفي لتحقيق الهدف!

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك  
أو مع شريك.

اذكر اسم كل دولة واهجِه للأمام ثم بالعكس:

إيطاليا      أستراليا

إسبانيا      إيرلندا

المكسيك      اليونان

إنجلترا      فرنسا

الولايات المتحدة      كندا

والآن، تحدّ نفسك!

١. اذكر ثلاثة أشياء تربطها بكل دولة. تكلم بإرادة.
٢. اختر إحدى هذه الدول لزيارتها. صف عطلتك. انطق كل كلمة بإرادة.
٣. تدرّب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك آوت الإلكترونية.

## المستوى الثالث - الدرس الثالث

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!  
كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.  
كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.  
كرّر خمس مرات.

تمرین العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ ٤ ٥ توقّف

٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ توقّف

١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ توقّف

١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ توقّف

## مرين القراءة: اقرأ قصة «السلحفاة والأرنب» مرتين باستخدام إرادة.

كان أرنبٌ يسخر يوماً من سلحفاة بسبب بطئها الشديد. وقال ساخراً: «هل تصلين إلى أي مكان أصلاً؟» أجابت السلحفاة: «نعم، وأصل أسرع مما تتوقع. لنتسابق وسأثبت لك ذلك» استمتع الأرنب كثيراً بفكرة السباق مع السلحفاة، ووافق فقط من باب المزاح.

بدأ الثعلب السباق. سرعان ما ابتعد الأرنب كثيراً عن الأنظار. قرّر أن يتمدد بجانب الطريق حتى تلحق به السلحفاة، ثم يُنهي السباق ويحتفل بفوزه.

أما السلحفاة فحافظت على وتيرة بطيئة وثابتة. وبعد فترة، تجاوزت المكان الذي كان الأرنب نائماً فيه. وعندما استيقظ الأرنب أخيراً، كانت السلحفاة قد عبرت خط النهاية. وبينما شعر الأرنب بالخجل، احتفلت السلحفاة بعزم وإرادة!

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك  
أو مع شريك.

اذكر اسم شخص واحد من كل فئة:

قدوات	نجوم السينما
المخترعون	الرياضيون
أفراد العائلة	فنانون مشهورون
مقدمو البرامج الحوارية	شخصيات كرتونية
القادة	الأطباء

والآن، تحدّ نفسك!

١. صف خصائص قائدٍ تحترمه. تكلم بإرادة واستخدم أفضل صوت لديك.
٢. صف أفضل اختراع تم ابتكاره خلال فترة حياتك. تكلم بإرادة - سبيك آوت!
٣. تدرب باستخدام البطاقات التعليمية في مكتبة سبيك آوت الإلكترونية.

## المستوى الثالث - الدرس الرابع

### تمرين الإحماء:

ردّد: ماي - مي - ماي - مو - مووو  
ارفع صوتك ووجهه إلى الأمام!  
كرّر خمس مرات.

### تمرين «آه»:

قل «آه» بصوت جيّد الجودة لمدة تصل إلى ١٠ ثوانٍ.  
كرّر خمس مرات.

### تمرين الانزلاق الصوتي:

أخرج صوت «آه» ثابتًا. اصعد بالنغمة. توقّف.  
أخرج صوت «آه» ثابتًا. انزل بالنغمة. توقّف.  
كرّر خمس مرات.

تمرین العدّ: ردّد هذه الأرقام ثلاث مرات —  
بسلاسة واتصال

١ ٢ ٣ ٤ ٥ توقّف

٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ توقّف

١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ توقّف

١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ توقّف

## مرين القراءة: اقرأ قصة «القاطرة الصغيرة التي استطاعت» مرتين باستخدام إرادة.

كانت هناك قاطرة صغيرة تعمل في ساحة محطة القطار، تسحب بعض العربات من وإلى المحوّلات. وكان هذا النوع من العمل هو الوحيد الذي بدا مناسباً لقاطرة صغيرة.

في صباح أحد الأيام، وبينما كانت تنتظر نداءً جديداً، طلب منها قطار شحن طويل أن تنقله فوق التل. فرفضت القاطرة الكبيرة قائلة: «لا أستطيع، فالعربات كثيرة جداً». ثم طلب القطار من قاطرة أخرى، ثم أخرى، ولم يسمع إلا الأعدار. وأخيراً، وبشيء من اليأس، طلب القطار من القاطرة الصغيرة أن تسحبه فوق التل.

فقال القاطرة الصغيرة وهي تنفث البخار: «أعتقد أنني أستطيع».

وبينما كانت تصعد التل، واصلت تكرار ذلك بشجاعة: «أعتقد أنني أستطيع... أعتقد أنني أستطيع».

وعندما اقتربت من القمة، قالت:

«أ—عتقد—أنني—أستطيع».

وبالشجاعة وكثير من إرادة، وصلت إلى القمة!

تمرين المحادثة: أنجز هذه التمارين بمفردك أو مع شريك.

اذكر ثلاثة أمور يجب أخذها بعين الاعتبار في كل حالة:

شراء منزل الخضوع لعملية جراحية

الذهاب في رحلة تبني جرو

الزواج التبرع لجمعية خيرية

شراء سيارة اختيار طبيب جديد

والآن، تحدّ نفسك!

١. ماذا يعني «التحدّ بالإرادة»؟

٢. ماذا يعني «تكلّم بإرادة»؟ اذكر ثلاثة أمثلة لكيفية استخدامك الإرادة أثناء تناول الوجبات.

٣. ماذا يعني «العيش بإرادة»؟ اذكر ثلاثة أمثلة لكيفية إدخال الإرادة في حياتك اليومية.

# التحدّث بإرادة يعني أن...!

تركز

تنتبه

تكون هادفًا

تكون واعيًا

تتحكّم في كلامك

تبذل جهدًا واعيًا

تقول ما تقصده فعلاً

تكون متعمّدًا!

# سته تمارين ونصائح سببك آوت!

## تمارين الإحماء

- سلسة وملتصلة
- يُنطق كل مقطع لفظي بالإرادة
- لا تكون بنغمة واحدة ولا مُنغمة
- موجهة إلى الأعلى وإلى الأمام

## تمارين «آه»

- الفم مفتوح على اتساعه
- جودة صوت واضحة طوال التمرين
- لا تتجاوز ٠١ ثوان
- مستوى الصوت ثابت طوال التمرين

## تمارين الانزلاق الصوتي

- الفم مفتوح على اتساعه
- جودة صوت واضحة طوال التمرين
- نطق «آه» ثابت ثم الانزلاق
- إلى الأسفل

## تمرين العدّ

- سلس وملتصل
- لا يكون بنغمة واحدة ولا مُنغم
- يُبالغ في نطق كل رقم
- موجه إلى الأعلى وإلى الأمام

## تمرين القراءة

- كن متعمدًا
- موجهة إلى الأعلى وإلى الأمام
- تُنطق كل كلمة بالإرادة

## تمرين المحادثة

- ابدأ بمهام منظمة
- تُنطق كل كلمة بالإرادة، ثم يتمّ التوسّع في الحديث

# نموذج ردّ الجميل



**تبرّع اليوم.** ساعدنا على علاج المزيد من المرضى، وتمويل جلساتنا العلاج والغنائية عبر الإنترنت، وتدريب المزيد من اختصاصيي أمراض النطق واللغة وطلبة الدراسات العليا.

**انشر الرسالة.** أخبر أصدقاءك، وعائلتك، والأطباء، والمعالجين، ومجموعات دعم مرض باركنسون المحلية، وحصص التمارين عن باركنسون فويس بروجكت.

**كن سفيراً لباركنسون فويس بروجكت.** زُر موقعنا الإلكتروني للتعرف على برنامج التطوع الخاص بنا والمشاركة في نشر رسالتنا.

**انضم إلى دائرة بارثولوميو.** ساعد المرضى وعائلاتهم في المستقبل من خلال إدراج باركنسون فويس بروجكت ضمن خططك الوقفية.

**للتواصل وتحديد موعد:** راسل: Intent@ParkinsonVoiceProject.org  
لتحديد موعد مع سامنثا العنداري، مؤسّسة باركنسون فويس بروجكت.

 PARKINSON VOICE PROJECT

٦٤٦ شمال طريق الكويت، جناح ٢٢٥٠

ريشاردسون، تكساس ٧٥٠٨٠

٠٠٥٦-٥٧٣-٩٦٤

[www.ParkinsonVoiceProject.org](http://www.ParkinsonVoiceProject.org)

**تبرّع اليوم!**

