

# دعوة لاستكشاف آفاق جديدة



## اللغة(اللغات) التي أفهمها:

أمثلة: الإسبانية، الإنجليزية

## اللغات التي أحب أن أسمع وأتعلّم المزيد عنها:

أمثلة: لغة الإشارة، الكريول الأسترالية

وفي ضوء التواصل المستمر الأعظم الذي يشهده العالم، أصبح التكيف مع الآخرين والترحاب بهم سلوكًا يحقق أفضل مصلحة للجميع. وبقدر ما تفهم ما يثير اهتمام الآخرين ويؤثر عليهم، بقدر ما يزيد احتمال فهمك لهم وتقديرك لهم.

استخدم هذا التمرين لاستكشاف وجهات نظر جديدة. بالنسبة لكل فئة، اكتب المفضلة لديك وأضف أفكارًا لتجربتها. ثم استخدم القائمة لبدء الاستكشاف. حاول القيام بالأشياء التي يمكنك القيام بها شخصيًا، واستخدم الموارد المتاحة عبر الإنترنت والمجتمعية مثل المكتبات العامة والمتاحف للأشياء الأخرى.



## نوع وأسلوب الترفيه الذي أبحث عنه أكثر:

مثال: الكوميديا الرومانسية باللغة الإنجليزية

## أنواع الترفيه التي يجب أن أحاول وأتعلّم المزيد عنها:

أمثلة: روايات الإثارة والتجسس السودانية، أفلام بوليوود



## الطعام المفضل (الأطعمة المفضلة):

أمثلة: سباجيتي بولونيز، بيتزا، سلطة جرجير

## الأطعمة التي لم أجربها أبدًا ولكن

يمكنني وينبغي لي تجربتها:

أمثلة: هاجيس، برجر نباتي



## الأماكن التي سافرت إليها:

أمثلة: تورونتو، شيكاغو، بلايا ديل كارمن، مدريد

## الأماكن التي لم أزرها من قبل وأستطيع أن أتعلّم المزيد عنها شخصيًا أو من خلال مواقع

السفر والعروض والمنشورات:

الأمثلة: منطقة باتاغونيا، شبه جزيرة أوسا، كيوتو



## أنواع الموسيقى التي أحبها:

أمثلة: موسيقى البوب الأمريكية، والبلوجراس

## أنواع الموسيقى التي يجب أن أستمع

إليها وأتعلّم المزيد عنها:

أمثلة: فادو، موسيقى الهيفي ميتال الأوكرانية

## علاوة على ما سبق: المبدأ التوجيهي (المبادئ التوجيهية) والتأمل الذاتي

على ظهر هذه الورقة، اكتب مقولة تلجأ إليها للحصول على الراحة أو التحفيز. (مثال: "عندما يغلق الباب، تنفتح نافذة في مكان ما.") ابحث عن أقوال من 4 مصادر أخرى، مثل أمة أخرى أو شخص من ثقافة مختلفة عن ثقافتك. (مثال: بيليه، "النجاح لا يتحدد بعدد المرات التي تفوز فيها، بل بكيفية لعبك في الأسبوع الذي يلي خسارتك.") ثم فكر في كيفية تطبيق كل مبدأ جديد في حياتك الخاصة.

\*. The Fact File. 45 inspirational Pele quotes. 20 ديسمبر 2020.