مساحة القرار ٠١

ابدأ من هنا

دليلك المختصر لاستخدام حزمة «افهم الموقف قبل أن ترد».

لاحظ · تمهّل · اختر

إصدار الملفات الرقمية - 2026

اختر نقطة البداية التي تناسبك

لا تحتاج إلى إنهاء كل المواد قبل أن تستفيد منها. اختر مساراً واحداً وابدأ بخطوة صغيرة.

١
للتعلّم

ابدأ بالكتاب الرئيسي أو المسارات الصوتية من الأول إلى الرابع.

٢
لموقف يحدث الآن

استخدم الدليل السريع، ثم ابحث عن موقف مشابه في مكتبة الردود.

٣
للتدريب

اختر تمريناً من دفتر العمل ودوّن ما حدث وما لا تعرفه بعد.

القاعدة الأساسية

لا تحاول تحديد نية الطرف الآخر. صف السلوك، راجع السياق والخطر، ثم اختر أصغر استجابة تحافظ على سلامتك وخياراتك.

إذا كان الموقف عالي الخطورة

عند وجود تهديد أو عنف أو ملاحقة أو ابتزاز أو خطر فوري، لا تجعل المواجهة هدفك. قلّل التعرض واطلب مساعدة محلية مؤهلة عبر قناة آمنة ومحدّثة.

هذا محتوى تعليمي عام، وليس تشخيصاً أو استشارة نفسية أو قانونية أو مالية.

محتويات الحزمة

01 - الكتاب A4
للقراءة على الكمبيوتر أو الطباعة.

02 - نسخة الجوال
مقاس مهيأ للشاشة الصغيرة.

03 - دفتر العمل
36 صفحة للكتابة والتطبيق.

04 - مكتبة الردود
40 موقفاً و80 صيغة رد.

05 - البطاقات الرقمية
30 بطاقة للرجوع السريع.

06 - بطاقات الطباعة
15 ورقة قابلة للقص والطي.

07 و08 - الدليل السريع
نسختا A4 والجوال.

09 - قائمة التحقق
أسئلة للسلوك والسياق بلا نقاط تشخيصية.

/audio
12 مساراً بصيغة MP3، نحو 85 دقيقة.

اقتراح استخدام خلال سبعة أيام

1. اليوم 1: المقدمة وحدود الدليل.
2. اليوم 2: الفرق بين التفاعل والواقعة والتفسير.
3. اليومان 3 و4: منهج مساحة القرار.
4. اليوم 5: مستويات الرد.
5. اليوم 6: موقف واحد من المكتبة وتمرين واحد.
6. اليوم 7: اكتب بروتوكولك الشخصي المختصر.

كيف تستخدم العبارات بأمان

كيّف العبارة ولا تحفظها كأمر ثابت

- اختر كلمات تناسب دورك وعلاقتك والطرف الآخر.
- لا تضف اتهاماً أو تشخيصاً لا تستطيع إثباته.
- لا تعلن نتيجة لا تملك تنفيذها.
- عندما يرفع الكلام المباشر الخطر، انتقل إلى التخطيط الآمن والدعم.

حماية الملفات

هذه الملفات للاستخدام الشخصي للمشتري. لا تُعد بيعها أو نشرها أو مشاركتها علناً.

استعادة الوصول

احتفظ برسالة الشراء في مكان آمن. إذا فقدت رابط التنزيل، استخدم قناة الدعم المذكورة في رسالة الشراء واذكر البريد المستخدم في العملية ورقم الطلب إن وُجد.

تحقق من سلامة التنزيل

يحتوي المجلد الرئيسي على ملف MANIFEST.json وملف SHA256SUMS.txt. يمكن استخدامهما للتأكد من أن الملفات كاملة ولم تتغير.

> **تذكير:** هذا المنتج لا يضمن منع الضغط أو الاحتيال، ولا يحل محل الجهات الرسمية أو المختصين.