مساحة القرار · مواد تطبيقية

دفتر مساحة القرار

تمارين ذاتية لفهم الموقف واختيار رد متناسب

لاحظ · تمهّل · اختر

ARABIC-FIRST · DIGITAL EDITION

كيف تستخدم هذا الدفتر

اختر موقفاً واحداً في كل مرة، وابدأ بما هو منخفض الخطر.

1. دوّن ما حدث بلغة يمكن ملاحظتها.
2. افصل الوقائع عن التفسير.
3. لاحظ ما ينقصك من معلومات.
4. قدّر الخطر مؤقتاً.
5. اكتب عبارة قصيرة وفعلًا متسقاً.
6. راجع النتيجة من دون لوم نفسك.

السلامة قبل التمرين

لا تستخدم ورقة أو نصاً مباشراً إذا كان اكتشافهما أو قولهما قد يرفع الخطر. اختر قناة آمنة ودعماً محلياً مؤهلاً.

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

1 · ماذا حدث فعلاً؟

اكتب جملة يمكن تسجيلها بكاميرا أو سماعها من دون تفسير النية.

الزمان والمكان أو القناة

الكلمات أو الأفعال التي حدثت

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

2 · حقيقة أم تفسير؟

ضع كل عبارة في العمود الأنسب، ثم أعد كتابة التفسير كواقعة قابلة للملاحظة.

ما كتبته أولاً	حقيقة يمكن ملاحظتها	تفسير أو تخمين

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

3 · الأثر الملاحظ

صف الأثر في الوقت أو المال أو العمل أو الخصوصية أو السلامة.

الأثر المباشر

ما لا أستطيع استنتاجه

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

4 · ما الذي ما زال غير واضح؟

الاعتراف بالمعلومات الغائبة يقلل اليقين الزائف.

- ☐ السبب أو الموعد
- ☐ المصدر أو الهوية
- ☐ السعر أو الشروط الكاملة
- ☐ من يملك القرار
- ☐ البدائل المتاحة
- ☐ هل السلوك تكرر
- ☐ ما الخطر إذا قلت لا

أسئلة لا تزال مفتوحة

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

5 · من يملك القوة في هذا الموقف؟

القوة ليست حكماً أخلاقياً؛ هي عامل يغيّر ما يمكنك قوله وتنفيذه بأمان.

موارد الطرف الآخر

- ☐ سلطة وظيفية
- ☐ سكن أو مال
- ☐ وصول إلى جهاز أو حساب
- ☐ معلومات خاصة
- ☐ تأثير اجتماعي
- ☐ قوة جسدية

مواردي وخياراتي

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

6 · ما تكلفة طلب الوقت؟

قد يكون طلب الوقت بسيطاً، أو قد يغيّر السكن أو العمل أو السلامة. لا تتجاهل ذلك.

إذا طلبت وقتاً	إذا قلت لا	إذا لم أرد الآن

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

7 · التكرار والقناة

دوّن ما إذا كان الموقف منفرداً أو متكرراً، وأين حدث.

التكرار

- ☐ مرة واحدة
- ☐ تكرر بعد توضيح
- ☐ يتغير الشكل وتبقى النتيجة
- ☐ لا أعلم بعد

القناة

- ☐ وجهاً لوجه
- ☐ عمل/مؤسسة
- ☐ هاتف أو رسائل
- ☐ منصة محمية
- ☐ قناة غير رسمية

ما الذي تغير عبر الوقت؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

8 · الاعتماد والخصوصية

حدد ما قد يجعل الحد المباشر أصعب أو أخطر.

- ☐ أعتمد على السكن
- ☐ أعتمد على المال
- ☐ أعتمد على الوظيفة أو الإقامة
- ☐ قد تُكشف معلومات خاصة
- ☐ هناك أطفال أو أشخاص آخرون متأثرون
- ☐ لا يوجد اعتماد واضح

ما الحماية التي أحتاجها قبل أن أتصرف؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

9.1 · المستوى 0 · طلب أو خلاف

توجد مساحة واضحة للاختيار والحوار.

علامات هذا المستوى

- ☐ يمكن طلب توضيح
- ☐ يُقبل الاختلاف
- ☐ لا توجد عقوبة ظاهرة

دليل من موقفي

ما الذي قد يخفض أو يرفع المستوى؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

9.2 · المستوى 1 · ضغط ظرفي

يوجد استعجال أو ذنب أو مكانة أو إلحاح، لكن ما زالت هناك مساحة فعلية للخيار.

علامات هذا المستوى

- ☐ وقت مصطنع أو إلحاح
- ☐ ذنب أو مكانة
- ☐ يمكن الانسحاب مع تكلفة محدودة

دليل من موقفي

ما الذي قد يخفض أو يرفع المستوى؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

9.3 · المستوى 2 · نمط تحكم

يتكرر السلوك أو يضيّق الخصوصية أو الاستقلال أو الوصول إلى المعلومات.

علامات هذا المستوى

- ☐ تكرار بعد حد واضح
- ☐ مراقبة أو عزل
- ☐ تكلفة متزايدة للرفض

دليل من موقفي

ما الذي قد يخفض أو يرفع المستوى؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

9.4 · المستوى 3 · تهديد أو خطر

يوجد تهديد أو عنف أو إكراه أو ملاحقة أو خطر مادي جسيم.

علامات هذا المستوى

- ☐ تهديد مرتبط بطلب
- ☐ خطر جسدي أو جنسي
- ☐ ابتزاز أو انتقام محتمل

دليل من موقفي

ما الذي قد يخفض أو يرفع المستوى؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

10.1 · استجابة دبلوماسية

اعترف بما سمعت، اطلب توضيحاً أو وقتاً، وحدد الخطوة التالية.

ما أريد الحفاظ عليه

المعلومة أو الوقت الذي أحتاجه

عبارتي في سطر واحد:

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

10.2 · استجابة حازمة

اذكر موقفك وحدك بوضوح، مع بديل اختياري إن كان مناسباً.

موقفي في جملة

الحد الذي لن أتجاوزه

عبارتي في سطر واحد:

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

10.3 · حد نهائي

اذكر القرار ثم نتيجة قابلة للتنفيذ من جانبك، من دون تهديد عقابي.

القرار

ما سأفعله إذا استمر الأمر

عبارتي في سطر واحد:

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

10.4 · سلامة ومساعدة

قلل التعرض، استخدم قناة آمنة، واطلب دعماً مؤهلاً.

الخطر الذي يجب تقليله

الشخص أو القناة الآمنة

عبارتي في سطر واحد:

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

10.5 · اختصر العبارة

احذف الاتهام وقراءة النية والمبررات التي لا تحتاجها.

المسودة الطويلة

النسخة القصيرة

عبارتي في سطر واحد:

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

10.6 · اختبر قابلية التنفيذ

لا تكتب نتيجة لا تستطيع أو لا تريد تنفيذها.

العبارة المختارة

الفعل الممكن فعلاً

عبارتي في سطر واحد:

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

11.1 · ما الذي سأفعله، لا ما سأجبر الآخر عليه

اجعل النتيجة محددة وآمنة ومرتبطة بالسلوك الذي تحاول حمايته.

الموقف أو الحد	الفعل الذي أملكه

اختبار الواقعية

- ☐ أستطيع تنفيذه
- ☐ لا يعتمد على طاعة الطرف الآخر
- ☐ لا يرفع الخطر بلا ضرورة
- ☐ يناسب دوري ومواردي

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

11.2 · أصغر نتيجة يمكنني تنفيذها

اجعل النتيجة محددة وآمنة ومرتبطة بالسلوك الذي تحاول حمايته.

الموقف أو الحد	الفعل الذي أملكه

اختبار الواقعية

- ☐ أستطيع تنفيذه
- ☐ لا يعتمد على طاعة الطرف الآخر
- ☐ لا يرفع الخطر بلا ضرورة
- ☐ يناسب دوري ومواردي

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

11.3 · متى يبدأ الإجراء؟

اجعل النتيجة محددة وآمنة ومرتبطة بالسلوك الذي تحاول حمايته.

الموقف أو الحد	الفعل الذي أملكه

اختبار الواقعية

- ☐ أستطيع تنفيذه
- ☐ لا يعتمد على طاعة الطرف الآخر
- ☐ لا يرفع الخطر بلا ضرورة
- ☐ يناسب دوري ومواردي

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

11.4 · متى لا أستخدم هذا النص؟

اجعل النتيجة محددة وآمنة ومرتبطة بالسلوك الذي تحاول حمايته.

الموقف أو الحد	الفعل الذي أملكه

اختبار الواقعية

- ☐ أستطيع تنفيذه
- ☐ لا يعتمد على طاعة الطرف الآخر
- ☐ لا يرفع الخطر بلا ضرورة
- ☐ يناسب دوري ومواردي

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

12.1 · سجل الواقعة

اكتب ما يلزم للتعلم أو للمتابعة الآمنة، ولا تجمع معلومات على نحو يعرّضك للخطر.

التاريخ/القناة	الطلب أو الواقعة	ردي أو فعلي	النتيجة

ما الذي سأعدّله في المرة القادمة؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

12.2 · سجل القرار

اكتب ما يلزم للتعلم أو للمتابعة الآمنة، ولا تجمع معلومات على نحو يعرّضك للخطر.

التاريخ/القناة	الطلب أو الواقعة	ردي أو فعلي	النتيجة

ما الذي سأعدّله في المرة القادمة؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

12.3 · سجل النتيجة

اكتب ما يلزم للتعلم أو للمتابعة الآمنة، ولا تجمع معلومات على نحو يعرّضك للخطر.

التاريخ/القناة	الطلب أو الواقعة	ردي أو فعلي	النتيجة

ما الذي سأعدّله في المرة القادمة؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

12.4 · مراجعة بلا لوم

راجع ما تعلمته من دون افتراض أنك كنت تملك كل المعلومات أو الخيارات.

التاريخ/القناة	الطلب أو الواقعة	ردي أو فعلي	النتيجة

ما الذي سأعدّله في المرة القادمة؟

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

13.1 · ممارسة موجهة — العمل

W01 · طلب عاجل بعد ساعات العمل

لاحظ

ضعه في سياقه

قدّر المستوى

اختر عبارة

ثبّت الإجراء

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

13.2 · ممارسة موجهة — الأسرة

F05 · قرض عاجل بمعلومات ناقصة

لاحظ

ضعه في سياقه

قدّر المستوى

اختر عبارة

ثبّت الإجراء

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

13.3 · ممارسة موجهة — العلاقات

R03 · طلب كلمة المرور أو الموقع

لاحظ

ضعه في سياقه

قدّر المستوى

اختر عبارة

ثبّت الإجراء

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

13.4 · ممارسة موجهة — التجارة

C01 · عرض الآن أو أبداً

لاحظ

ضعه في سياقه

قدّر المستوى

اختر عبارة

ثبّت الإجراء

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

13.5 · ممارسة موجهة — البيئة الرقمية

D02 · قريب مزعوم يطلب تحويلاً

لاحظ

ضعه في سياقه

قدّر المستوى

اختر عبارة

ثبّت الإجراء

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

14.1 · عباراتي الأساسية

اكتب عبارات يمكنك قولها من دون شرح طويل.

للفهم

لطلب الوقت

للرفض

للإنهاء

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

14.2 · خريطة الدعم

اكتب فقط ما يمكن حفظه بأمان. تحقق من القنوات الرسمية قبل الاعتماد عليها.

الشخص أو القناة	متى أتواصل؟	طريقة آمنة

مراجعتي الأسبوعية

- [ ] موقف واحد تعلمت منه
- [ ] حد واحد سأبسطه
- [ ] قناة واحدة سأتحقق منها

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.

14.3 · بطاقتي الشخصية

اختصر خطتك في بطاقة واحدة قابلة للرجوع.

توقف

علامتي الجسدية أو الذهنية للاستعجال:

قل

عبارتي الأساسية:

افعل

خطوتي إذا استمر الضغط:

اطلب المساعدة

قناتي الآمنة:

اكتب الوقائع فقط. لا تستخدم الورقة لتشخيص شخص أو إثبات نية.