بوصلة اختيار الشريك
ما المهم بالنسبة لي؟

من محمد روزي
كوتش متقدم بمعايير الاتحاد الدولي للكوتشنج، ومدرب معتمد وصانع محتوى

اتجاه أوضح... لا نتيجة جاهزة
البوصلة هنا تذكير بترتيب أولوياتك، وليست مقياساً نفسياً. اكتب ما يهمك أنت، ثم حوّله إلى سلوك يمكن ملاحظته وسؤال يمكن مناقشته.

ابدأ بالفرق بين ثلاث فئات

الفئة	كيف أميّزها؟	مثال توضيحي
أساسيات لا أتنازل عنها أحتاج حضورها كي أمضي باطمئنان.	غيابها يمس قيمة أساسية أو احتياجاً جوهرياً لدي؛ لا أعوّضها بتفضيل جذاب.	الاحترام المتبادل وحرية القبول أو الرفض.
صفات مهمة مهمّة وقابلة للنقاش.	أحتاجها، لكن شكلها وتفاصيلها يمكن التفاهم عليها إذا كان الاتفاق مناسباً للطرفين.	طريقة تقاسم المسؤوليات أو تنظيم الوقت المشترك.
تفضيلات مرنة أحبها، وأستطيع التكيّف دونها.	تضيف راحة أو متعة، لكنها لا تختصر قيمة الشخص ولا تحل محل الأساسيات.	هواية مشتركة أو أسلوب قضاء الإجازة.

هذه أمثلة لا قائمة إلزامية. اكتب قيمك واحتياجاتك الشخصية، لا أحكاماً على هوية الطرف الآخر أو جنسه. قد تراجع الفئة بعد حوار أو معلومة جديدة.

طريقة الاستخدام

املأ أولوياتك في الصفحة الثانية، وحدودك في الثالثة. ناقش أسئلة الرابعة على أكثر من حوار، ثم راجع نفسك والمعلومات الناقصة في الخامسة. يمكنك الطباعة أو نقل الأسئلة إلى الملاحظات؛ لا يلزم برنامج مدفوع أو نموذج PDF قابل للتعبئة.

الاسم الرمزي: ..... التاريخ: ..... ما أريد فهمه الآن؟

بداية سريعة: عنصر واحد لكل اتجاه

أساس لا أتنازل عنه	صفة أريد مناقشتها	تفضيل أستطيع تغييره

خصوصيتك: إجاباتك تبقى معك؛ استخدم أسماء رمزية ولا ترسلها إلى الموقع. هذه مادة تعليمية عامة، لا تشخيصاً أو ضماناً للتوافق أو نجاح الزواج، ولا تتخذ القرار بدلاً منك.

المحطة ١

من الصفة إلى السلوك والسؤال

اكتب عناصر قليلة بصياغة محددة. اختر لكل عنصر: أساسي، مهم قابل للنقاش، أو تفضيل مرن.

بدلاً من «شخص مسؤول»، اسأل: ما التصرف الذي يدل على المسؤولية بالنسبة لي؟ المثال الأول للتوضيح فقط؛ لا تفترض أن إجابة جميلة وحدها تثبت السلوك.

قيمة أو صفة أتمناها	فئتها عندي	سلوك يدل عليها	سؤال للمناقشة
مثال: المسؤولية	مهمّة قابلة للنقاش	يوضّح ما يستطيع الالتزام به، ويخبرني عند تعثّر اتفاق.	كيف تتصرف إذا لم تستطع الوفاء باتفاق بيننا؟

أساس أحتاج أن أبقيه واضحاً

تفضيل يمكنني التخفف منه

قبل أن أتابع: هل وصفت سلوكاً محدداً أم صورة مثالية؟ هل أطلب ما أستطيع تقديمه أيضاً؟ اختلاف تفضيل مرن لا يساوي غياب قيمة أساسية؛ راجع كل عنصر في سياقه.

المحطة ٢

السلوك الذي لا يناسبني... وحدّي

صف واقعة أو نمطاً محدداً، لا تشخّص الشخص أو تخمّن نيّته. الحد يوضح ما تقبله وما تختاره أنت.

البخل أم محدودية الدخل؟

قلة الدخل وحدها لا تصف طريقة التعامل بالمال. بدلاً من إطلاق «بخيل»، ناقش سلوكاً مثل رفض مناقشة مصروف مشترك متفق عليه رغم القدرة، أو إخفاء معلومات مالية مؤثرة.

سؤال: كيف نتفق على المصروف ضمن القدرة الفعلية والالتزامات القائمة؟

الغيرة أم المراقبة والتحكم؟

يمكن مناقشة شعور الغيرة باحترام. أما المطالبة بكلمات المرور، أو تتبّع الموقع دون رضا، أو فرض قطع العلاقات فهذه سلوكيات محددة تستحق وقفة، لا تبريراً باسم الاهتمام.

سؤال: كيف نحافظ على الثقة والخصوصية دون مراقبة أو ضغط؟

جدولي: سلوكيات غير مرغوبة أو غير مقبولة

السلوك المحدد وأثره عليّ	حدّي وفعل أملكه بأمان	سؤال يوضح الموقف

مثال حد في موقف آمن: «لا أقبل مشاركة كلمات المرور؛ أختار تأجيل المضي إذا استمر الضغط». لا تجعل الحد تهديداً لإجبار الطرف الآخر، ولا تصطنع موقفاً لاختباره.

ما الذي أحتاج أن يتضح قبل أن أمضي؟

السلامة قبل الحوار

إذا وُجد إكراه أو تهديد أو خوف من الأذى، لا تبدأ مواجهة قد تعرّضك للخطر. أعط الأولوية للسلامة واستعن بدعم محلي مناسب أو جهة حماية مختصة. عند خطر مباشر تواصل مع جهة الطوارئ المحلية.

المحطة ٣

أسئلة قبل القرار

اختر وقتاً مناسباً وحواراً متبادلاً، لا استجواباً. دوّن ما فهمته فعلاً؛ إذا لم تعرف، اكتب «غير معلوم».

المجال وسؤال يفتح الحوار	ما فهمته من الإجابة / ما لم يتضح
القيم ما القيم التي تريد أن تظهر في حياتنا اليومية؟ كيف تبدو في موقف عملي؟	
المسؤولية كيف نقسم شؤون البيت والعمل والوقت؟ ماذا نفعل إذا تعثّر أحدنا؟	
المال كيف نتفق على المصروف والادخار؟ ما الالتزامات المالية التي تؤثر في خطتنا؟	
الخلاف كيف نختلف دون إهانة؟ كيف نطلب التوقف ونعود للحوار ونصلح ما حدث؟	
الأسرة كيف ننظم الزيارات ومساعدة الأهل؟ كيف نحفظ خصوصية قراراتنا ونناقش التدخل؟	
الخصوصية ما الاتفاق المناسب بشأن الوقت الشخصي والرسائل والصور ومشاركة أخبار العلاقة؟	
تصوّر المستقبل كيف نرى السكن والعمل والإنجاب أو عدمه؟ ما الذي نتوقعه إذا تغيّرت الظروف؟	

المجهول ليس موافقة، والاختلاف يحتاج إلى فهم لا إلى تجميع نقاط. يمكنك تأجيل سؤال أو طلب توضيح. احترم الخصوصية: لا تتجسس أو تفحص الهواتف، ولا تطلب تفاصيل صحية غير ضرورية.

المحطة ٤

ماذا أقدّم أنا؟ وكيف أراجع؟

راجع استعدادك أيضاً. لا تعتمد على الوعود وحدها؛ قارن الكلام بما يظهر في الحوار والمواقف اليومية الطبيعية.

ما أتمنى وجوده بيننا	ما أقدّمه أنا كسلوك	ما أحتاج إلى تطويره لديّ

تحقّق بالحوار والمواقف... لا بالاختبارات الخفية

اطلب مثالاً واقعياً، وناقش اتفاقاً صغيراً مناسباً للطرفين، ثم لاحظ كيف يُحترم أو يُراجع عند التعثّر. لا تفتعل أزمة، ولا تجمع معلومات سراً. دوّن الواقعة وسياقها؛ موقف واحد لا يكفي لاختزال شخصية كاملة.

موقف لاحظته: ما الذي قيل؟ وما الذي حدث؟

معلومات ناقصة وسؤال أو خطوة آمنة لتوضيحها

مراجعة قراري — بلا نتيجة آلية

ما الأساس الواضح؟ ما الاختلاف الذي يحتاج إلى تفاهم؟ ما الذي لم يتضح بعد؟ لست ملزماً بالمضي أو الحسم اليوم؛ يمكنك التمهّل أو طلب دعم مناسب.

خطوتي التالية وموعد المراجعة

للمزيد من المعلومات — إذا رغبت

موقع محمد روزي · معلومات الجلسات · للاستفسار:

coachmohammedrouzi.com/book coach.m.rouzi@gmail.com

احتفظ بإجاباتك لنفسك ولا ترسلها إلى الموقع. هذه الورقة تساعدك على تنظيم التفكير؛ لا تضمن التوافق أو النجاح ولا تحل محل دعم مختص عند الحاجة. عند الإكراه أو التهديد، الأولوية للسلامة والدعم المحلي المناسب، لا للمواجهة.