

سجل المحفزات

يبدأ الوعي عندما تصبح المحفزات واضحة أمامك

هذا السجل أداة عملية لمساعدتك على فهم وتوثيق المحفزات التي تؤثر على رغباتك اليومية. كلما دوّنت تفاصيل تجربتك الواعية بعد حدوث الرغبة، زادت قدرتك الفريدة على رؤية الأنماط المتكررة، وبناء دروع قوية ومرنة للتعافي الواعي.

١ **دوّن بعد كل رغبة قوية مباشرة:** لا تتردد في التسجيل حتى لو نجحت في تخطيها بسلام دون سلوك سلبي.

٢ **لا تنتظر طويلاً:** التفاصيل الدقيقة والمهمة تضيع بسهولة مع مرور الوقت بنهاية اليوم.

٣ **الهدف هو الفهم والتمكين:** تذكر دائماً أن هذا السجل ليس للوم الذات أو جلدتها، بل لفهم أعمق لآليات نفسك.

"المعلومة التي لا تُدوّن تُنسى. والأنماط التي لا تُرى تُكرّر."

اليوم والوقت:

التاريخ:

١. ماذا حدث قبل ظهور الرغبة مباشرة؟ (المحفز الخارجي، المكان، الحاضرون، الفكرة الطارئة)

٢. ما الشعور العاطفي أو الجسدي الذي أحسست به؟ (المحفز الداخلي: غضب، تعب، ملل، وحدة)

٣. ماذا فعلت استجابةً لهذه الرغبة؟ (السلوك أو الحيلة البديلة التي اتخذتها)

٤. ما الذي شعرت به بعد هذا السلوك مباشرة؟ (الأثر العاطفي والجسدي اللاحق)

مقياس شدة الرغبة (ظل أو ضع دائرة حول التقييم المناسب)

١٠

٩

٨

٧

٦

٥

٤

٣

٢

١

رغبة شديدة وصعبة المقاومة

رغبة خفيفة ومسيطر عليها

اليوم والوقت:

التاريخ:

١. ماذا حدث قبل ظهور الرغبة مباشرة؟ (المحفز الخارجي، المكان، الحاضرون، الفكرة الطارئة)

٢. ما الشعور العاطفي أو الجسدي الذي أحسست به؟ (المحفز الداخلي: غضب، تعب، ملل، وحدة)

٣. ماذا فعلت استجابةً لهذه الرغبة؟ (السلوك أو الحيلة البديلة التي اتخذتها)

٤. ما الذي شعرت به بعد هذا السلوك مباشرة؟ (الأثر العاطفي والجسدي اللاحق)

مقياس شدة الرغبة (ظل أو ضع دائرة حول التقييم المناسب)

١٠

٩

٨

٧

٦

٥

٤

٣

٢

١

رغبة شديدة وصعبة المقاومة

رغبة خفيفة ومسيطر عليها

الخطوة التأملية: بعد إكمال عدة إدخالات متتالية في السجل اليومي، خذ نفساً عميقاً، تصفح ما دونته وحاول البحث عن القواسم والأنماط المشتركة التي تتكرر معك بوضوح.

١. ما هي المحفزات الخارجية الأكثر تكراراً (أماكن، أشخاص، أحداث)؟

٢. هل تلاحظ أوقاتاً معينة في اليوم أو الأسبوع يرتفع فيها مستوى الخطورة؟

٣. ما هي المشاعر العاطفية أو الحالات الجسدية المشتركة التي تسبق الرغبة القوية؟

٤. ما هي الاستجابات والمهارات التي ساهمت فعلياً في تخفيف الرغبة اليوم؟

٥. ملخص عام للأنماط المكتشفة ورؤيتك للتصرف معها مستقبلاً:

"تصبح الأنماط المتكررة أوضح مع مرور الوقت"

كل إدخال تدوّن به بصدق هنا هو بمثابة خطوة عملية وشجاعة نحو فهم أعمق وأدق لذاتك.

تذكر دائماً في رحلتك العلاجية:
لا تطلب الكمال المطلق — اطلب الاستمرارية فقط.

للحصول على المزيد من أدوات التعافي والتمكين:

tamkinly.com/recovery

TAMKINLY

العودة إلى حقيقتك