

خطة الطوارئ

عندما تظهر الرغبة، قلّل عدد القرارات المطلوبة منك

في لحظة الرغبة القوية، يصبح عقلك مرهقاً ومشتتاً. اتخاذ قرار صحيح في تلك اللحظة يكاد يكون مستحيلاً. خطة الطوارئ هذه مصممة لتقليل "إرهاق القرار" — فبدلاً من التفكير في ماذا تفعل، كل ما عليك هو تنفيذ خطوات سبق وحددتها مسبقاً وبوعي تام.

- ١ **اطبع هذه الخطة:** وضعها في مكان تراه يومياً (محفظتك، بجانب سريرك، شاشة هاتفك).
- ٢ **اقرأ الخطوات الأربع:** طالعها بانتظام قبل أن تحتاجها، حتى تصبح رد فعل تلقائي وراسخ.
- ٣ **عندما تأتي الرغبة:** لا تفكر ولا تحلل كثيراً — ابدأ بالتنفيذ فوراً وبثقة.
- ٤ **أضف لمستك الشخصية:** اكتب أسماء أشخاص موثوقين وأهدافك الشخصية في الخانات المخصصة.

توصيات للنسخة المطبوعة:

- استخدم قلماً جافاً لتثبيت القرارات وتجنب التغيير لاحقاً في لحظات الضغط المرتفع.
- احتفظ بنسختين: واحدة في المنزل في مكان ظاهر، وواحدة في حقيبتك دائماً.
- راجع الخطة أسبوعياً للتأكد من ملاءمتها، وحدّث البيانات عند الحاجة.
- لا تكتب المبررات أو الشروحات الطويلة في خاناتك — دوّن الخطوات العملية الواضحة فقط.

عندما تشعر بالرغبة القوية، لا تحلل ولا تتردد. نفذ هذه الخطوات فوراً وبدون تأخير:

١ غادر البيئة المحفزة فوراً

تغيير المكان يكسر حلقة التفكير التلقائي. إذا كنت في غرفة مغلقة، اخرج منها فوراً. إذا كنت بمفردك، توجه إلى فضاء عام أو بيئة مفتوحة يتواجد بها أشخاص آخرون.

خايتي الشخصية — الأماكن الآمنة والبديلة التي سأوجه إليها فوراً:

٢ قم بمشي قصير (٥ - ١٠ دقائق)

الحركة الجسدية المنتظمة تساهم في تهدئة الجهاز العصبي المستثار، وتساعد في إعادة تدفق الأكسجين والدم بشكل سليم إلى القشرة الجبهية في الدماغ المسؤولة عن التقييم الواعي.

خايتي الشخصية — أفضل مسار حركة أو رياضة خفيفة تناسبني في محيطي:

تابع تفعيل الخطوات المتبقية لضمان كسر الاندفاع وحماية مسار تعافيك اليومي:

٣ تواصل مع شخص موثوق

لا تواجه الرغبة وحيداً. الاتصال لا يحتاج لشروحات طويلة أو تبرير معقد — يكفي إرسال رسالة بسيطة ومباشرة مثل: "أحتاج إلى دعمك والحديث معك الآن لتجاوز هذه اللحظة".

خاتمي الشخصية — أسماء ٣ أشخاص داعمين وأرقام التواصل السريع معهم:

٤ راجع أسباب تعافيك

اقرأ بوعي قائمة أسبابك للتغيير التي كتبتها مسبقاً (في الصفحة التالية). ذكر نفسك بالدافع الحقيقي الذي جعلك تبدأ هذه الرحلة والفوائد العميقة التي تجنيها من سلامك النفسي.

خاتمي الشخصية — عبارة تعافٍ قوية تلمس قلبي وسأردها لنفسي الآن:

هذه القائمة هي مرساتك: اكتب هذه الأسباب بصدق وعمق عندما تشعر بالوضوح الداخلي والقوة، لتستعين بقراءتها وتأملها عندما تمر بلحظات التحدي والضغط الشديد.

السبب الأول

السبب الثاني

السبب الثالث

السبب الرابع

السبب الخامس

💡 نصيحة توجيهية: تجنب الأسباب العامة والمجردة. اكتب تفاصيل تلمس قلبك وتخص حياتك أنت مباشرة (أسماء أشخاص تحبهم، مواقف حقيقية مررت بها، مشاعر سلام ترغب في استعادتها).

الإشارة (ما التغير الحاصل بسلوكي؟)	متى تظهر (الوقت أو الموقف)	استجابتي الفورية لمنع التطور

رصد الإشارات والوقاية المبكرة

"التعافي ليس عدم السقوط... بل سرعة العودة والوقوف."

هذه الخطة التي صممناها بوعيك هي مجرد أداة مساعدة ومنظمة لأفكارك. تذكر دائماً أن مصدر القوة الحقيقي والقدرة على التغيير يكمن في داخلك أنت.

لا تطالب نفسك بالكمال المطلق — بل ركّز جهودك على الاستمرارية والمحاولة.

للوصول إلى المزيد من أدوات التمكين والتعافي الواعي:

tamkinly.com/recovery

TAMKINLY

العودة إلى حقيقتك