

رصد الأنماط السلوكية

"حتى تُحوّل اللاوعي إلى وعي، سيقود حياتك وتسمّيه قدراً."

إن إدراك أنماطك السلوكية المتكررة هو الخطوة الأولى والأساسية نحو التغيير الحقيقي؛ إذ لا يمكن تفكيك ما لا يمكنك رؤيته. تساعدك هذه الورقة على الخروج من دائرة السلوك المباشر ومراقبته كأنك مراقب محايد يدوّن ملاحظاته بصدق، دون إطلاق أحكام أو جلد للذات.

١ **اكتب في حالة هدوء تام:** تجنب توثيق أنماطك أثناء شعورك بالاضطراب أو الإحباط المباشر، لضمان موضوعية وعقلانية ملاحظاتك.

٢ **كن صادقاً ومجرداً:** تذكر أن لا أحد سيطّلع على هذه الأوراق غيرك. الصدق المطلق هنا هو مفتاح تحريك ووعيك الذاتي.

٣ **وثّق الواقع الفعلي:** دوّن ما يحدث بالفعل في يومك، وليس ما تفترض أو تتمنى أنه "ينبغي" أن يحدث.

٤ **كرر التقييم بشكل دوري:** ننصح بإعادة ملء هذه المراجعة كل أسبوعين لمراقبة مدى تقدمك ورصد أي تغيير في الأنماط السلوكية.

توصيات خاصة بالنسخة المطبوعة:

- اطبع نسختين: نسخة أولى للمسودات والأفكار السريعة، وأخرى نهائية للتوثيق المنظم.
- استخدم لون قلم واحد ثابت في الجلسة الواحدة لتمييز حالتك الذهنية المرافقة لكل فترة.
- لا تمسح أو تشطب المدخلات؛ فما تراه خطأ اليوم قد يكون رؤية وقائية بالغة الأهمية غداً.
- احتفظ بجميع الإصدارات السابقة في ملف واحد متصل لتلمس تطورك ونموك الشخصي بوضوح.

ابدأ برسم أبعاد سلوكياتك لفهم سياقها العام. متى تظهر الرغبة الملحة؟ أين تكون؟ من يتواجد معك؟ وما هو المثير المباشر الذي يسبقها؟

• القسم ١: الأوقات الحرجة

ما هي الساعات المحددة من اليوم التي تشتد فيها الرغبة؟
(مثال: قبل النوم مباشرة، بعد العودة من العمل، أو فور الاستيقاظ).

• القسم ٢: الأماكن المحفزة

ما هي البيئات الجغرافية أو الأماكن الفيزيائية التي ترتبط تلقائياً في ذهنك بالسلوكيات التي ترغب في تغييرها؟

• القسم ٣: الحالات العاطفية

ما هي المشاعر الداخلية أو التقلبات المزاجية التي تسبق السلوك؟ (مثل: الوحدة، الملل، الضغط الذهني، أو الإرهاق البدني).

• القسم ٤: الأشخاص المؤثرون

هل هناك أشخاص محددون يحفز وجودهم هذه الرغبة؟ أم أن السلوك يرتبط بحالات العزلة التامة والانفراد بالذات؟

يتبع كل سلوك تكراري دورة مغلقة تُسمى "حلقة السلوك". تتبع مراحل حلقتك الخاصة لتحديد النقطة الأنسب لكسرها:

١

المحفز الأولي (Trigger)

ما هو الحدث، المكان، أو الفكرة المفاجئة التي تبدأ بها الدورة السلوكية؟



٢

الرغبة الملحة (Urge)

كيف تظهر الرغبة جسدياً ونفسياً في اللحظات الأولى من وصولها؟



٣

الاستجابة المعتادة (Action)

ما هو السلوك التلقائي أو الفعل الفعلي الذي تقوم به استجابةً لهذه الرغبة؟



٤

الراحة المؤقتة (Reward)

ما هو الشعور العابر بالراحة اللحظية أو التخدير الذي تحصل عليه فوراً بعد الفعل؟



٥

التبعات والشعور بالندم

ما هي المشاعر التي تطفو بعد زوال الراحة المؤقتة؟ وكيف تؤثر على توازنك؟

✦ توجيه تأملي لكسر الحلقة

أين تكمن الحلقة الأضعف في هذه الدورة والتي يمكنك اختراقها؟ ما هو الخيار الواعي البديل الذي ستدرب على تطبيقه المرة القادمة عند المرحلة (١) أو (٢) لمنع التماذي؟

"كل ما يترك في ظلام اللاوعي يتكرر على شكل قدر، وكل ما يُجلب إلى نور انتباهك يتحرر ليصبح خياراً."

إن مجرد تخصيصك للوقت لرسم هذه الأنماط وتوثيقها بشجاعة وصدق تام هو محطة فارقة لم يصل إليها الكثيرون. أنت الآن لم تعد تعيش عاداتك بشكل أعمى على طيارك الآلي، بل تراقبها بذكاء وتدير خياراتك بوعي حاضر.

حافظ على هذا التركيز الهادئ في مسارك، وتذكر دائماً:
لا ترهق نفسك في السعي وراء الكمال، بل وجه كل جهدك نحو الاستمرارية فقط.

الوصول إلى المزيد من أدوات التقييم وتتبع الأنماط:

tamkinly.com/recovery

TAMKINLY

عُد إلى حقيقتك