

تقييم المرحلة

في أي مرحلة من رحلة التعافي أنت الآن؟

التعافي يمر بأربع مراحل نفسية متتابة. معرفة مرحلتك الحالية تساعدك على اختيار الأدوات المناسبة وتجنب الإحباط من توقعات غير واقعية. إن إحراز تقدم فعلي في مسيرتك يعتمد في الأساس على مدى انسجام توقعاتك الحالية مع أدواتك الواقعية.

- ١ **اختر وقتاً هادئاً:** امنح نفسك مساحة مريحة وخالية من المشتتات الذهني للتأمل والتدوين بصدق تام مع ذاتك.
- ٢ **أجب بصدق وموضوعية:** تذكر أن هذه ورقة مرآة حقيقية لمسيرتك، ولا تهدف إلى المحاسبة وإصدار الأحكام بل للفهم البناء.
- ٣ **لا توجد إجابة خاطئة:** كل مرحلة هي خطوة ضرورية ولا غنى عنها في طريق نموك الفردي.
- ٤ **أعد التقييم شهرياً:** الرجوع لتسجيلاتك بانتظام يمنحك رؤية تراكمية لمستويات نضجك وتطور وعيك.

توصيات للنسخة المطبوعة:

- استخدم قلماً ملوناً مميزاً لكل جلسة لتبسيط رصد وتحديد المسارات الزمنية لنموك.
- تجنب الشطب أو محو الإجابات السابقة؛ فكل تقييم يعكس حالة وعيك في تلك اللحظة ويستحق التقدير.
- دوّن تاريخ التحليل بدقة لتوثيق جدولك الزمني وتقدمك المستمر.
- قارن نتائج التقييم الحالي مع التقييمات السابقة لرؤية التطور التدريجي في تفكيرك وسلوكك.

قبل تحديد مرحلتك الحالية، اقرأ مواصفات كل مرحلة بتمعّن وقارنها بواقع عاداتك ويقظتك اليومية:

١ مرحلة الوعي (Awareness)

تتعرف على الأنماط والمحفزات. تبدأ بملاحظة سلوكك والتقاط الرغبات في بدايتها بدلاً من الانقياد والعيش في العادة بشكل تلقائي مكرر.

٢ مرحلة الفهم (Understanding)

تفهم كيف تتفاعل العادات والمشاعر والمسارات العصبية. تكتشف الثغرات الأمنية وتتعلم بوعي آلية عمل الدورة السلوكية دون إلقاء اللوم على نفسك.

٣ مرحلة التعافي (Recovery)

تبني أنظمة عملية ذكية تقلل من الاحتكاك المباشر مع المحفزات وتدعم اختيارات أفضل. تلتزم باستخدام خطة طوارئ مسبقة وسجل رصد وتوثيق دائم.

٤ مرحلة النمو (Growth)

توجّه طاقتك بالكامل نحو بناء حياة ذات معنى وهوية حقيقية قوية. أصبح الاستقرار النفسي والتأمل الوعي جزءاً أصيلاً وطبيعياً من روتين يومك.

أي مرحلة تشعر أنها تصف وضعك الحالي بأكبر قدر من الدقة؟ ضع دائرة حول الرقم:



ما الذي جعلك تختار هذه المرحلة تحديداً؟ (دوّن تفاصيل واقعك الداخلي والخارجي):

"معرفة مرحلتك الحالية ليست حكماً نهائياً على قدراتك... هي خريطة طريق واضحة تدلك على خطوتك القادمة."

تذكر دائماً أن كل مرحلة تحمل في طياتها تحديات خاصة وأدوات مصممة خصيصاً لها. تجنب مقارنة وضعك الحالي مع من يمر بمرحلة نمو مختلفة؛ فالمقارنة العشوائية تؤدي إلى تشتيت الانتباه وعرقلة التطور الطبيعي لمستويات وعيك.

احترم وتيرة دماغك في التشافي المعرفي، وامنح نفسك فرصة البناء المتدرج والآمن طيلة الرحلة.

لا تشغل ذهنك بالمثالية أو الكمال المطلق — وجه كل طاقتك ومجهودك نحو الاستمرارية فقط.

تصفح واحصل على المزيد من أدوات تقييم الذات ومتابعة المراحل:

tamkinly.com/recovery

TAMKINLY

العودة إلى حقيقتك