

مراجعة سيناريو الانتكاسة

الانتكاسة معلومة ثمينة.. وليست حكماً نهائياً عليك

أهم ما يحدث بعد العثرة الطارئة ليس ما حدث بالفعل، بل ما الذي ستفعله بعد ذلك. إن رصد وفهم تفاصيل السيناريو الذي أدى للانتكاسة هو الخطوة الأولى لتحويلها من مجرد تراجع مؤقت إلى محطة تعليمية وقائية ترتقي وتتطور بها دروع حمايتك السلوكية.

- ١ **اختر السيناريو الأقرب لحالتك:** تختلف سياقات العثرات؛ تحديد السيناريو بدقة يوضح لك الثغرة الاستراتيجية التي تحتاج لتعديل.
- ٢ **كن صادقاً وموضوعياً مع ذاتك:** تذكر أن هذه ورقة مرآة حقيقية لمسيرتك، ولا تهدف إلى المحاسبة وإصدار الأحكام بل للفهم البناء والعميق.
- ٣ **املأها بعد الاستقرار العاطفي:** ينصح بتدوين هذه الورقة بعد يومين على الأقل من العثرة، لضمان هدوء الضغط النفسي الفوري وعودة التحليل العقلاني.
- ٤ **احتفظ بالنسخ في سجل متصل:** إن مراجعة سيناريوهات العثرات السابقة بمرور الوقت يمنحك خريطة شاملة لثغرات دماغك وطرق حمايتها بذكاء.

توصيات للنسخة المطبوعة:

- استخدم قلماً ملوناً مميزاً في كل جلسة مراجعة لتمييز الأفكار والدوافع الخاصة بتلك الفترة الزمنية.
- تجنب الشطب أو محو العثرات المسجلة؛ فمواجهة مسارات عاداتنا السابقة بشجاعة هي بداية التحرر منها.
- دوّن تاريخ التحليل والمراجعة بدقة لتوثيق جدولك الزمني وتتبع تطور فترات استقرارك.
- شارك مخرجات هذه الورقة مع رفيق تعافٍ أو موجه تثق به لتعزيز المسؤولية والوقاية المستدامة.

كل عثرة تمر بها تحمل سياقاً مختلفاً وتكشف عن ثغرة أمنية معينة في عقلك. حدد السيناريو الأكثر مطابقة لما مررت به مؤخراً:

السيناريو ١: عثرة ما بعد يوم مليء بالضغوط والإجهاد

التوتر النفسي، الإرهاق الجسدي، أو التشتت الذهني تراكم تدريجياً خلال اليوم مما جعل آليات دفاعك في أضعف حالاتها.

السيناريو ٢: الاستسلام لمحفز مألوف دون وقاية مسبقة

مواجهة محفز جغرافي أو عاطفي مألوف (مكان معين، وقت محدد، هاتف ذكي بمفردك) دون تفعيل خطة حماية كافية.

السيناريو ٣: التراجع التدريجي والترك البطيء للعادات الصحية

التخلي التدريجي والبطيء عن ممارسات اليوم الصحية (كالتأمل، الرياضة، التدوين) لأسابيع حتى عاد النمط التلقائي القديم.

ما الذي حدث بالفعل؟ دُون تفاصيل وسياق العثرة بصدق وموضوعية:

اكتب تسلسل الأحداث والمشاعر التي سبقت الاستجابة للسلوك (أين كنت؟ من كان معك؟ كيف كان مزاجك؟):

الآن، حوّل التحليل السابق إلى خطة عملية وملموسة. تذكر دائماً أن السؤال الأقوى ليس "لماذا تراجعت عثرتي؟" بل "ماذا تمنحني هذه العثرة من بيانات ومعرفة عن نفسي؟":

• ١. ما هو الدرس الوقائي الأهم الذي تعلمته وفهمته من هذه التجربة السلوكية؟

• ٢. ما هي الإشارات التحذيرية البسيطة التي سبقت العثرة وتجاهلتها بوعي أو دون وعي؟

• ٣. ما التعديل الاستراتيجي الذي سأقوم بإدخاله على نظام حمايتي السلوكي في المرة القادمة؟

• ٤. ما هي الخطوة العملية والملموسة الأولى التي سأبدأ في تطبيقها اليوم للعودة لمسار حمايتي؟

❗ البناء المعرفي للتخطي الآمن

العترة المؤقتة لا تهدم مجهوداتك ولا تمحو أيام استقرارك السابقة؛ إنها ببساطة تكشف لك عن عائق خفي أو سيناريو يحتاج إلى ترقية وتحديث. تعاملك الهادئ والذكي مع هذه البيانات يحمي دماغك من الاسترسال والعودة الكلية للنمط القديم.

"لا يُقاس التعافي بعدم السقوط أو التعثر عشوائياً... بل يُقاس بوعيك
وعودتك للنهوض من جديد."

كل عثرة تختار بجرأة تحليل وفك شفراتها بدلاً من دفنها وتجنب مواجهتها، تتحول بمرور
الوقت إلى وقود حقيقي وقاعدة قوية لنضج عاداتك واستقرارك النفسي.

أنت لا تخسر تعافيك بالعثرة، بل تبنيه عندما توثق مسارك بوعي وذكاء جديد.

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

تصفح واحصل على المزيد من أدوات التقييم والوقاية ومراجعة العثرات:

tamkinly.com/recovery

TAMKINLY

العودة إلى حقيقتك