

فحص الاحتياجات الأساسية (HALT)

الجوع • الغضب • الوحدة • الإرهاق

لوحة الفحص الذاتي للوعي بال رغبات والاحتياجات

تنظيم المشاعر (Emotional)

رصد مستويات التوتر والاستثارة



طاقة الجسد (Physical)

فحص الجوع الفسيولوجي والتغذية



الاستشفاء والراحة (Recovery)

رصد دورات النوم والجهد البدني



التواصل (Social)

تقييم الدعم الاجتماعي المتاح



ما هو HALT؟

HALT هو فحص سريع يساعدك على اكتشاف أربعة احتياجات أساسية قد تجعل الرغبة تبدو أقوى مما هي عليه. عندما تدرك المصدر الحقيقي لرغبتك، يمكنك الاستجابة لها بوعي بدلاً من الاندفاع التلقائي.

Angry

A

الغضب

هل هناك مشاعر توتر، غضب أو إحباط متراكمة تؤثر على وعيك وتحفز رغبة الهروب الفوري؟

Hungry

H

الجوع

هل يحتاج جسدك إلى الغذاء أو الطاقة البيولوجية الآن؟ قد يتظاهر الجوع البدني في صورة رغبات اندفاعية.

Tired

T

الإرهاق

هل يطالبك جسدك بالراحة لتجديد طاقته؟ الإرهاق الشديد يضعف قدرة الفص الجبهي على التقييم وضبط الذات.

Lonely

L

الوحدة

هل تشعر بالانفصال، العزلة أو الحاجة إلى تواصل داعم؟ كثيراً ما نعوض نقص العلاقات بالرغبات القهرية.

هل يحتاج جسدي إلى الطعام أو العناية الجسدية؟



مخطط تنظيم طاقة الجسد الأساسية:

تذبذب سكر الدم والانخفاض الشديد في طاقة الخلايا يرسل إشارات كيميائية للدماغ لطلب مكافأة سريعة. فرّق دائماً بين الحاجة البيولوجية التدريجية وبين الاندفاعات المفاجئة.

مساحة للتأمل الذاتي والتسجيل:

اكتب تأملاتك ومشاعرك البدنية الحالية هنا...

هل يوجد ضغط أو غضب أو توتر يحتاج إلى انتباه؟



مؤشر تنظيم مستويات التوتر العصبي:

عندما يستثار الجهاز العصبي، تنشط الرغبة في التنفيس أو الهروب لتفادي التوتر الداخلي. يمثل هذا المؤشر السريري ضرورة ضبط الاستثارة العصبية لتدريب عقلك على التحمل والالتزان الذاتي.

مساحة للتأمل الذاتي والتسجيل:

اكتب تأملاتك ومشاعرك البدنية الحالية هنا...

هل أحتاج إلى تواصل أو دعم أو قرب من الآخرين؟



مستوى التناغم المشاعري والاتصال الإنساني:

البشر مبرمجون على الاتصال الاجتماعي للتنظيم المشترك للمشاعر. عندما يقل مستوى التواصل، يحاول العقل الباحث عن الأمان إيجاد بدائل مادية فورية لملء فراغ العزلة.

مساحة للتأمل الذاتي والتسجيل:

اكتب تأملاتك ومشاعرك البدنية الحالية هنا...

هل يحتاج جسدي إلى الراحة أو النوم أو الاستشفاء؟



الحالة الجسدية والاستشفاء الذهني:

يتطلب ضبط النفس عملاً مستمراً من قشرة الدماغ الجبهية. مع تراكم الإرهاق البدني أو قلة النوم، يفقد هذا الجزء حيويته، مما يجعلنا عرضة للاستسلام للمغريات التلقائية.

مساحة للتأمل الذاتي والتسجيل:

اكتب تأملاتك ومشاعرك البدنية الحالية هنا...

ماذا بدأت تلاحظ؟

١. متى تظهر هذه الرغبات غالباً؟

سجل الأوقات أو الأنماط الملاحظة...

٢. أي احتياج يتكرر أكثر من غيره؟

هل هو الجوع، الغضب، الوحدة، أم الإرهاق؟...

٣. ما الذي يبدو أنك تحتاجه فعلاً اليوم؟

سجل خطوات صغيرة للتنظيم الذاتي اليوم...

بطاقة مرجعية سريعة قابلة للقص

احتفظ بهذه البطاقة في محفظتك أو في مكان تراه دائماً لاستخدامها عند الشعور برغبة ملحة للتوقف السريع والفحص العقلي.

قبل أن تستجيب...

تحقق أولاً

هل أحتاج إلى الطعام أو العناية الجسدية؟ ☐

هل أحتاج إلى تنظيم الغضب أو التوتر؟ ☐

هل أحتاج إلى تواصل أو دعم؟ ☐

هل أحتاج إلى الراحة أو النوم؟ ☐