

شيفرة الغائب

قضية الأيام التي تؤجلها

كتاب تطوير ذات بأسلوب ملفات التحقيق



علي الخفاجي

٩ ملفات • سجل خاص

علي إبراهيم خليل الخفاجي
كل ملف يقود إلى خطوة قابلة للتطبيق

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي تؤجّلها

ملفات في فهم العادة والنّية والقرار

شيفرة الغائب

قضية الأيام التي تؤجّلها

كتاب تطوير ذات بأسلوب ملفات تحقيق وتمارين قابلة للتطبيق

تأليف

علي إبراهيم خليل الخفاجي

دليل الملفات

- قبل فتح الملف
- ١. القضية: أين تذهب النسخة التي وعدت بها نفسك؟
- ٢. سرقة الانتباه
- ٣. المرايا الكثيرة
- ٤. لماذا يعود الخطأ نفسه؟
- ٥. المتهم الذي يكتب الحكم
- ٦. ما الذي ليس بيدك؟
- ٧. أصغر من أن تخافه
- ٨. هل تحسّنت وحدك؟
- ٩. إعادة فتح القضية
- خطة الأيام السبعة: إعادة ضبط هادئة
- شيفرتك في ورقة واحدة
- كلمة أخيرة
- المصادر والتوثيق
- حقوق النشر والتواصل

تنبيه للقارئ

«الشيفرة» في هذا الكتاب استعارة أدبية عن الأنماط التي تتكرر في اختياراتنا، وليست علمًا خفيًا أو طاقة غامضة أو وصفة سحرية.

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي توجّلها

الشخصيات والمشاهد القصصية أمثلة متخيلة، أما التمارين فدعوة للتأمل والعمل المسؤول، لا تشخيصًا نفسيًا ولا علاجًا طبيًا.

هذا كتاب تطوير ذات، لا كتاب فقه ولا مصدر للفتوى. أورد فيه آية قرآنية بموضعها، وأستأنس بمبادئ أخلاقية عامة وردت في نصوص منشورة على الموقع الرسمي لمكتب السيد السيستاني، من دون أن أنسب إليه رأيًا لم يقله أو أقدم كلامي على أنه فتوى. في المسائل الشرعية التفصيلية يرجع القارئ إلى أهل الاختصاص ومصدر فتواه.

كيف تستخدم المساحات المخصّصة لك؟ بعد بعض الأسئلة والتمارين ستجد مساحة بيضاء؛ اكتب فيها ملاحظتك أو جوابك أو موعد الخطوة التي اخترتها. لا توجد إجابة نموذجية، ولا يلزم أن تملأ كل مساحة. وإذا كنت تقرأ نسخة إلكترونية، يمكنك تدوين إجاباتك في دفتر مستقل.

إهداء

إلى من يقول في آخر الليل: «غدًا أبدأ»، ثم ينهض في الصباح محمّلًا بالنية نفسها والعذر نفسه.

ليس لأنك عاجز عن التغيير، بل لأنك تحاول أحيانًا أن تغيّر حياتك كلها دفعة واحدة، بينما الباب الذي تحتاجه قد يكون أصغر مما ظننت.

قبل فتح الملف

في أرشيف الأيام ملقّات لا تحمل أسماء أصحابها. لا صور فيها، ولا تواريخ واضحة. على غلاف كل ملف رقم صغير، وتحت سؤال واحد: ما الشيء الذي قلت إنك ستفعله، ثم اختفى بين يوم وآخر؟

لا تفتح هذا الكتاب لتبحث عن جملة ترفع معنوياتك ساعة ثم تتركها كما كنت. افتحه كما يفتح المحقق ملفًا قديمًا؛ لا ليدين صاحبه، بل ليفهم ما حدث. كل فصل دليل. وكل دليل لا يكتمل حتى تضيف إليه شيئًا من حياتك أنت.

لن نعامل الإنسان كأنه آلة معطوبة تحتاج إلى زرّ سري. ولن نقول له إن كل ما يريده سيأتي إذا تخيّل بقوة. الحياة فيها اختيار، وفيها ظروف لا نختارها، وفيها تكليف ومسؤولية، وفيها لطف من الله ورجاء به. لذلك لا يَعدّك هذا الكتاب بأن الطريق سيصبح سهلاً، بل يساعدك أن تميّز خطواتك التالية من الضجيج.

الشخص الذي يمرّ في هذه الصفحات اسمه «سليم». هو شخصية متخيّلة، وربما يشبهك في موقف، ويختلف عنك في عشرة. يعمل، يتعب، يؤجل، يعتذر لنفسه، ثم يكتشف أن ما كان يسميه «طبعي» قد يكون أحياناً طريقة تعلّمها، وأن ما تعلّمه يمكن أن يراجع. لا يعني ذلك أن كل مشكلة تُحل بالإرادة وحدها؛ فالمرض والضغط والظلم والفقر والمسؤوليات الحقيقية ليست أوهامًا. لكنه يعني أن في كثير من الأيام مساحة صغيرة يمكن أن نستعيد فيها قرأًا واحدًا.

طريقة القراءة بسيطة: اقرأ محضر القضية، ثم سجّل الدليل الذي يخصّك، ثم نفّذ خطوة واحدة. لا تملأ الصفحات كي تشعر أنك أنجزت. املاً يومك بفعل صغير صادق.

١. القضية: أين تذهب النسخة التي وعدت بها نفسك؟

وقت فتح المحضر: ١١:٤٧ ليلاً.

سليم جالس أمام دفتر جديد. كتب في أعلاه: «الخطّة التي ستغيّر حياتي». تحت العنوان وضع سبعة أهداف، ثلاثة عادات، وموعداً للرياضة لم يسبق له الالتزام به. في آخر الصفحة كتب: «هذه المرة لن أفشل».

بعد أسبوع، لم يعد الدفتر على الطاولة. وجده تحت أوراق قديمة، مفتوحاً على الصفحة نفسها. لم يسرقه أحد. لم يحدث انقلاب في حياته. حدث فقط أن الخطّة طلبت من يومه أكثر مما يحتمل، ثم جعلته يفسّر التعثر كأنه حكم نهائي على شخصيته.

الدليل رقم ١: عندما تصنع خطة لا تترك فيها مكاناً للتعب أو التأخير، فأنت لا تصنع خطة؛ أنت تصنع امتحاناً مستحيلاً.

السؤال ليس: «لماذا أنا كسول؟» فهذه كلمة واسعة لا تكشف شيئاً. السؤال الأدق: «في أي لحظة تحديداً انقطع الفعل؟» هل لم تعرف من أين تبدأ؟ هل لم تجهز الأدوات؟ هل اخترت وقتاً غير مناسب؟ هل كنت تنتظر أن تشعر بالحماس قبل أن تبدأ؟ كل جواب يفتح باباً مختلفاً.

لا تجعل اليوم السيئ تعريفاً لك. قل: «تعطلت خطتي يوم الثلاثاء لأنني عدت متأخراً ولم أجهز ما أحтаجه». هذا وصف قابل للتعديل. أما «أنا لا أنجح بشيء» فحكم يربطك بماضٍ لا تستطيع تغييره.

في الرؤية الإيمانية، الإنسان ليس مستقلاً عن الله ولا مستغنياً عنه، لكنه مسؤول عن سعيه واختياره. قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا يَقُومُ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ) [الرعد: ١١]. لا تجعل الآية وعداً بأن كل طرف

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي تؤجلها

سيُبدل فورًا، ولا تجعلها لومًا لمن ابتلي بما لا يختار. خذ منها بآثًا
للعمل: راجع ما تستطيع تغييره في نفسك، واستعن بالله فيما لا تملك.

سجلّ الدليل: اكتب وعدًا قديمًا لنفسك لم تلتزم به. لا تكتب شيئًا عامًّا
مثل «ما عندي إرادة». اكتب آخر موقف توقفت فيه، وما الذي سبق
التوقُّف مباشر

مفتاح القضية: ابدأ بوصف الفعل، لا بإهانة صاحبه.

٢. سرقة الانتباه

كان سليم يفتح هاتفه ليردّ على رسالة واحدة. بعد دقائق يجد نفسه يتنقل بين مقاطع وأخبار وصور لا يتذكر كيف وصل إليها. ثم يقول: «ضاع الوقت». لكن الوقت لم يختفِ؛ لقد توزّع على أشياء لم يقررها بوضوح.

الدليل رقم ٢: أكثر ما يسرق انتباهك لا يحتاج إلى قرار كبير. يكفي أن تترك الباب مفتوحًا لكل تنبيه، ثم تحاول أن تقاومه مئة مرة في اليوم.

لا تحتاج إلى كراهية الهاتف ولا إلى إعلان الحرب على التقنية. تحتاج إلى استعادة لحظة الاختيار. حين تجعل الهاتف بجانبك على الطاولة، مفتوحًا ومضيئًا، فأنت تضيف طلبًا صغيرًا إلى ذهنك كل لحظة. جرّب أن تضعه في غرفة أخرى لعشرين دقيقة، أو أن تكتب سبب فتحك له قبل أن تفتحه. هذه ليست حيلة سحرية؛ إنها طريقة لتقليل المقاطعات التي اخترتها بنفسك.

في الملف وجدنا ورقة كتب عليها سليم: «ليس عندي وقت». وعلى ظهرها قائمة من خمس مرات فتح فيها التطبيق بلا غرض محدد. لم تكن القائمة دليل إدانة. كانت خريطة. لأول مرة صار بإمكانه أن يرى أين يتسرب انتباهه.

اختبار المراقبة، يوم واحد فقط: كلما فتحت هاتفك، اسأل: «ماذا جئت أفعل؟» إذا كان لديك جواب، أنجزه ثم اخرج. وإذا لم يكن لديك جواب، اتركه جانبًا لدقيقتين وقرر بعدها. لا تحاسب نفسك على كل مرة؛ اجمع معلومات صادقة.

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي توجّلها

قد يكون انتباهك مشتتًا بسبب ضغط حقيقي، أو نوم مضطرب، أو مسؤوليات كثيرة. لا تحوّل كل صعوبة إلى عيب أخلاقي. إن كان التشتت يؤدي دراستك أو عملك أو حياتك مدة طويلة، فطلب المساعدة المناسبة من شخص مؤهل تصرف مسؤول، لا ضعف. مفتاح القضية: ما لا تلاحظه يصعب أن تختار فيه. راقب أولًا، ثم غير شيئًا واحدًا.

وقفة للقارئ: متى ينفلت انتباهك أكثر؟ اكتب تغييرًا صغيرًا تجربّه غدًا. مساحتي للإجابة:

٣. المرايا الكثيرة

في صباح، وافق سليم على مهمة لا يريدّها. قال لصاحبه: «ماكو مشكلة». وفي المساء غضب لأن صاحبه لم يلاحظ أنه متعب. لم يكن صاحبه قد قرأ ما لم يقله. سليم كان يريد أن يرضي الآخر، ثم ينتظر منه أن يخمّن الثمن.

الدليل رقم ٣: أحيانًا لا نتعب من كثرة ما نفعله فقط؛ نتعب من الفارق بين ما نُظهره وما نحتاج إليه، ثم من توقعنا أن يفهم الآخرون هذا الفارق من دون أن نوضحه.

حسن الخلق لا يعني أن تلغي نفسك، ولا أن تقول «نعم» لكل طلب. والنصيحة الأخلاقية ليست دعوة إلى القسوة أيضًا. يمكن أن تكون صريحًا بأدب: «أقدر أساعدك يوم الخميس، لكن ما أقدر اليوم». ويمكنك أن تفي بالتزام قبل أن تقطع وعدًا جديدًا. الصراحة هنا أرحم من موافقة غاضبة تتحول لاحقًا إلى عتاب خفي.

افتح ملف «المرايا» واكتب اسمين: شخص تريد أن ترضيه دائمًا، وشخص تخاف أن تخيب ظنه. ثم اكتب موقفًا وافقت فيه وأنت لا تستطيع. لا تكتب لتلوم نفسك؛ اكتب لتكتشف العبارة التي كان يمكن أن تحمي العلاقة وتحملك معًا.

جرب هذه الجملة: «أريد أن أكون واضحًا حتى لا أعدك بشيء لا أستطيع الوفاء به». لا تستخدمها كسلاح ولا كعذر لتتهرب من مسؤولياتك. استخدمها لتكون أمينًا في حدودك، ثم نفذ ما التزمت به فعليًا.

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي توجّلها

تذكّر أن العلاقات ليست اختبارًا دائمًا لمدى إعجاب الناس بك. قيمتك لا ترتفع مع كل موافقة ولا تهبط مع كل اختلاف. لكن عليك أن تراعي حق الآخرين، وتفي بالعهد الذي قطعته، وتعتذر إذا قصّرت. التوازن ليس أن تأخذ كل ما تريد، بل أن لا تبيع صدقك كي تتجنب لحظة إحراج. **مفتاح القضية: الحدود الواضحة تمنع الوعود التي لا يمكن الوفاء بها.**

وقفة للقارئ: ما الطلب الذي تحتاج أن تجيب عنه بصدق ولطف بدل الموافقة ثم الاستياء؟

مساحتي للإجابة:

٤. لماذا يعود الخطأ نفسه؟

في دفتر سليم، تكررت الجملة: «سأبدأ غدًا». اختلفت التواريخ، لكن المشهد واحد: يعود إلى البيت متعبًا، يجلس قليلًا، يمسك الهاتف، ثم يتأخر الوقت، فيقول إن الغد سيكون أفضل.

الدليل رقم ٤: حين يتكرر السلوك، ابحث عن المشهد الذي يسبقه. قد لا تكون المشكلة قرارًا واحدًا سيئًا؛ قد تكون سلسلة خطوات صغيرة تنتهي بالنتيجة نفسها.

ارسم ثلاثة مربعات: قبل الفعل، الفعل، بعد الفعل. قبل الفعل: ما المكان والوقت والشعور؟ الفعل: ماذا تفعل حرفيًا؟ بعد الفعل: ماذا تكسب فورًا، حتى لو خسرت لاحقًا؟ سليم كان يكسب راحة سريعة من تأجيل المهمة. أما كلفتها فتظهر بعد ساعات على هيئة قلق وندم.

الراحة السريعة ليست شرًا دائمًا؛ الإنسان يحتاج إلى الراحة. لكن عندما تصبح الطريق الوحيدة التي نعرفها للهروب من مهمة صعبة، نصير محاصرين بها. لا تحاول أن تمحو السلسلة كلها في ليلة. ضع حاجزًا صغيرًا قبل الحلقة التي تكررهما: جهّز كتابك قبل النوم، أو افتح صفحة العمل قبل مواعده، أو اطلب من شخص تثق به أن يسألك عن خطوة واحدة لا عن إنجاز العمر كله.

إذا كان الفعل متعلقًا بذنب أو حق للناس، فلا تسمّه «عادة» كي تهرب من مسؤوليته. أوقف الضرر بقدر استطاعتك، وردّ الحقوق إلى أصحابها أو اطلب المشورة المناسبة عند تعذر ذلك، وارجع إلى الله بالتوبة. وإذا كان الأمر مسألة فقهية تفصيلية، فارجع إلى مرجعك. وفي المقابل، لا تجعل الخطأ المتكرر دليلًا أن باب الرجوع مغلق. التوبة تبدأ بصدق الرجوع، وترجم إلى إصلاح ما يمكن إصلاحه.

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي تؤجلها

تمرين المحقق: اختر عادة واحدة فقط. سجّل ثلاثة مواقف حدثت فيها هذا الأسبوع. ما الشيء المشترك قبلها؟ لا تحاول حل كل عادة في وقت واحد.

مفتاح القضية: افهم السلسلة، ثم غير حلقة واحدة.

وقفه للقارئ: ما الموقف الذي يتكرر قبيل العادة التي تريد تعديلها؟
مساحتي للإجابة:

٥. المتهم الذي يكتب الحكم

كان سليم إذا أخطأ يقول: «أنا فاشل». لم يكن هذا اعتراقًا مسؤولًا؛ كان إغلاّقًا للتحقيق. ما دام «فاشلًا» فلا حاجة إلى معرفة ما فعله أو كيف يصلحه. جلد الذات بدا له كأنه عقوبة، لكنه كان أحيانًا طريقة لتفادي الإصلاح.

الدليل رقم ٥: تحمّل المسؤولية يختلف عن تحقير النفس. الأول يسأل: «من تضرر؟ ما الذي أستطيع إصلاحه؟ ما القرار الذي أغیره؟» والثاني يكرر: «أنا سيئ» ثم يترك الضرر كما هو.

إن كسرت وعدًا، اعترف به بوضوح. إن أخطأت بحق أحد، اعتذر له من دون أن تجعل اعتذارك مطالبة فورية بأن يسامحك. وإن ضيّعت واجبًا، عالج ما يمكن تداركه بدل أن تستهلك اليوم في شتم نفسك. هذا لا يضمن أن كل شيء يعود كما كان، لكنه يحوّل الندم من دائرة إلى عمل.

والرفق بالنفس لا يعني تبرير كل فعل. معناه أن تواجه الحقيقة من دون كذب ومن دون قنوط. الإنسان قد يتأثر بماضيٍّ موجه أو بمرض أو بضيق لا يختاره، فلا يصح أن تختزل حياته بقاعدة تقول إن كل ما أصابه نتيجة تقصير منه. الكتاب لا يملك أن يحكم على بلاء أحد. ما يملكه هو أن يسأل: ما الخطوة الآمنة والعادلة التي يمكنني فعلها الآن؟

ورقة الإصلاح من أربعة أسطر:

١. ما الذي حدث، بلا مبالغة ولا تبرير؟
٢. من الذي تأثر بالفعل؟
٣. ما الإصلاح الممكن الآن؟

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي توجّلها

٤. ما العلامة التي ستذكرني بالاختيار الأفضل المرة المقبلة؟
مفتاح القضية: اعترف بالخطأ، لا تحوّل الخطأ إلى اسمك.

وقفة للقارئ: ما فعل واحد تقدر أن تصلح به أثر خطئك؟
مساحتي للإجابة:

٦. ما الذي ليس بيدك؟

وصل سليم إلى باب مغلق. كان يطرق عليه كل صباح، مع أن المفتاح لم يكن عنده. في كل مرة يعود منهكًا، ثم يلوم نفسه لأنه لم يفتح الباب.

الدليل رقم ٦: ليست كل عقبة رسالة تقول لك «حاول أكثر». أحيانًا تحتاج إلى طريقة أخرى، أو إلى مساعدة، أو إلى قبول واقع لا تملك تغييره الآن. التفريق بين هذه الحالات ليس استسلامًا؛ إنه حفظ للجهد من أن ينفق في المكان الخطأ.

قسّم الورقة إلى عمودين. في الأول اكتب ما يمكنك فعله مباشرة: مكالمته، تعلّم مهارة، ترتيب موعد، اعتذار، أو طلب مساعدة. في الثاني اكتب ما لا تملكه: قرار شخص آخر، ماضٍ انتهى، ظرف عام، أو نتيجة لا يمكنك ضمانها. لا تستخدم العمود الثاني لتتخلّى عن واجبك، ولا تستخدم الأول لتتوهم أنك تتحكم بكل شيء.

التوكل ليس وعدًا بأن تأتي النتيجة كما نريد، وليس عذرًا لترك الأسباب. خذ بالسبب المشروع والمعقول، وابدل جهدك، ثم سلّم ما لا تملك إلى الله. وقد يحتاج الإنسان أن يكرر هذا التمييز كل يوم، خصوصًا عندما لا تكون النتائج سريعة.

في الملف كتب سليم تحت الباب: «ما المفتاح الذي لا أملكه؟ ومن الشخص الذي يمكن أن يدلني على بديل؟» لم يفتح الباب في اليوم نفسه. لكنه توقف عن إهدار كل طاقته في الطرق عليه، وبدأ يسأل عن باب آخر.

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي توجّلها

تمرين: ضع دائرة حول أمر واحد يشغل بالك. اكتب تحته فعلًا واحدًا في نطاقك، وشيئًا واحدًا يجب أن تترك نتيجه لله. نقّذ الفعل، ولا تحاكم نفسك على النتيجة التي لا تضـمنها.
مفتاح القضية: افعل ما عليك، ولا تدّع أنك تملك ما ليس لك.

وقفة للقارئ: ما الخطوة التي تملكها الآن، وما النتيجة التي تتركها لله؟
مساحتي للإجابة:

٧. أصغر من أن تخافه

كان سليم ينتظر صباحًا مثاليًا لبدأ. يريد وقتًا طويلًا، مزاجًا جيدًا، غرفة مرتبة، وخطة كاملة. لم يصل الصباح المثالي؛ وصلت أيام عادية فقط.

الدليل رقم ٧: أحيانًا لا نحتاج إلى هدف أصغر، بل إلى بداية أصغر. اقرأ صفحة واحدة. افتح المستند واكتب عنوانًا. امشِ عشر دقائق إن كان ذلك ملائمًا لصحتك. رتب شيئًا واحدًا. الفعل الصغير ليس بديلًا عن المشروع كله؛ إنه الباب الذي تدخل منه إليه.

لا نحول هذا إلى وعد طبي أو قاعدة تنطبق على كل أحد. من يمر بحالة صحية أو نفسية، أو بظروف عمل ورعاية، يحتاج إلى مراعاة وضعه، وقد يحتاج إلى استشارة المختص. لا تقارن خطوتك بخطوة غيرك. قارنها بما كان ممكنًا لك اليوم.

صمم إشارة بداية واضحة: بعد صلاة الظهر، أفتح الكتاب عشر دقائق. بعد عودتي من العمل، أبدل ملابسني ثم أرتب الطاولة. بعد الفطور، أرسل طلبًا واحدًا. اربط الفعل بوقت أو حدث معروف بدل أن تتركه معلقًا في عبارة «بعدين».

ولكي لا يتحول التطوير إلى عبادة للإنجاز، اسأل نفسك عن النية: لماذا أتعلم؟ هل أنفع نفسي وأهلي والناس؟ هل أطلب رزقًا حلالًا وأتقن عملي؟ أم أريد أن أبدو أفضل من الآخرين فقط؟ النية لا تجعل كل طريقة مباحة، لكنها تذكّرنا أن الوسيلة أيضًا لها أخلاقها.

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي توجّلها

سجّل البداية: اكتب فعلاً تريد البدء به، ثم صغّر نسخته إلى عشر دقائق أو أقل. حدّد متى وأين ستفعله. وبعد التنفيذ، ضع علامة فقط؛ لا تكتب خطاباً ط_____ويلاً عن نجاحك_____.

مفتاح القضية: البداية الصغيرة تُختبر بالفعل، لا بالنية وحدها.

وقفة للقارئ: ما أصغر نسخة من هدفك تستطيع تنفيذها خلال عشر دقائق؟

مساحتي للإجابة:

٨. هل تحسّنت وحدك؟

في آخر الملفات، لاحظ سليم أن كل خطة كتبها كانت تدور حوله وحده: جسدي، وقتي، دخلي، صورتي. لم يكتب مرة: من الذي سيرتاح إذا صرت أصدق؟ من الذي سينتفع إذا أتقنت عملي؟ من الذي أحتاج أن أعتذر له؟

الدليل رقم ٨: التحسن الذي لا يترك أثرًا في طريقة معاملتك للناس قد يكون مجرد تحسين لصورتك عن نفسك. ليس كل نجاح ظاهر نافعًا، وليس كل إنجاز صامت قليل القيمة.

من مبادئ نصائح السيد السيستاني المنشورة للشباب: حسن الخلق، وإتقان العمل، وأداء الأمانة، ونفع الناس، ومحاسبة النفس بحكمة. أذكرها هنا بوصفها مبادئ عامة من نص منشور، لا فتوى جديدة ولا حكمًا تفصيليًا.

اختر علاقة واحدة تحتاج منك فعلًا صادقًا. ربما اتصال برحم، أو إصغاء لأحد والديك، أو وفاء بوعد، أو رد مال، أو إنجاز مهمة بجودة وأمانة. لا تستخدم الناس كمشاريع تدريبية لتصبح «أفضل». هم أصحاب حقوق، لا أدوات في رحلتك.

إذا كان التطوير يجعلك متعاليًا على من حولك، فراجع اتجاهه. وإذا جعلك تلغي حقوقك وتقبل الإساءة، فراجع حدوده. حسن الخلق ليس ضعفًا، والكرامة ليست إذًا بظلم الناس. في المواقف التي تتداخل فيها الحقوق أو الأحكام الشرعية، لا يكفي هذا الكتاب للحكم؛ اسأل المختص.

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي تؤجلها

تقرير الأثر: اكتب اسم شخص واحد سيتأثر بتحسّنك، وفعلاً واحداً
سلاحظه من دون أن تخبره أنك تغيرت. ثم افعله بإخلاص، لا لتجمع
النُشَاء.

مفتاح القضية: ما يبقى من التغيير هو أثره، لا الإعلان عنه.

وقفة للقارئ: من الشخص الذي سلاحظ تحسّنك من خلال فعل، لا
إعلان؟

مساحتي للإجابة:

٩. إعادة فتح القضية

لم تكن النهاية أن سليم صار شخصًا لا يخطئ. النهاية أنه لم يعد ينتظر نسخة خارقة منه كي يبدأ. صار يعرف أن بعض الأيام تنسع لخطوة، وبعضها يحتاج إلى صبر، وأن التعثر لا يحو ما تعلمه.

الرقم صفر لا يعني أن الماضي لم يحدث. يعني أن الصفحة التالية لا يلزم أن تكرر السطر نفسه. لا تستطيع محو ما وقع، لكن يمكنك أن تختار ردك عليه، وأن تصلح ما يمكن إصلاحه، وأن تطلب العون حين تعجز وحدك.

قال تعالى: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) [الشرح: ٥-٦]. لا تقرأها كأنها وعد بأن الصعوبة ستنتهي في الموعد الذي تختاره أنت. اقرأها بابًا للرجاء: لا تجعل العسر كل الصورة، ولا تمنع نفسك من رؤية التيسير الممكن، ولا تقطع صلتك بالله لأن الطريق طال.

المحضر الأخير:

- ما النمط الذي صار واضحًا لك؟
- ما الفعل الذي ستبدأ به خلال أربع وعشرين ساعة؟
- من الشخص الذي تحتاج أن تستعين به أو تعتذر إليه؟
- ما الشيء الذي ستترك نتيجته لله بعد أن تفعل ما عليك؟

شيفرة الغائب • قضية الأيام التي تؤجلها

اكتب الإجابات في ورقة واحدة. لا تحوّلها إلى قائمة من عشرين وعدًا. اختر فعلًا واحدًا وموعّدًا واحدًا. إذا فاتك الموعد، لا تصدر حكمًا جديدًا على نفسك؛ حدّد موعّدًا واقعيًا آخر، وافهم سبب ما حدث. مفتاح القضية: لا تحتاج إلى أن تصبح شخصًا آخر كي تتخذ قرارًا أفضل. تحتاج أن ترى قرارك بوضوح، وتحمل مسؤوليته، وتطلب من الله العون.

وقفة للقارئ: إذا تعثرت مرة أخرى، ما أول خطوة تعيد بها فتح القضية؟

مساحتي للإجابة:

خطة الأيام السبعة: إعادة ضبط هادئة

هذه ليست تحدّيًا لإثبات قوتك. يمكنك تكرار أي يوم أو أخذ استراحة. اختر وقتًا مناسبًا والتزم بما تقدر عليه.

اليوم الأول — الرصد: لاحظ عادة واحدة من دون محاولة تغييرها. دوّن وقتها وما سبقها.

اليوم الثاني — تقليل العائق: جهّز شيئًا واحدًا يجعل الفعل النافع أسهل، أو أبعد مشتتًا واحدًا عن مكان العمل.

اليوم الثالث — الوعد الصغير: اختر فعلًا لا يتجاوز عشر دقائق، واكتب له وقتًا ومكانًا.

اليوم الرابع — حقّ الغير: وفّ بوعد قائم أو اعتذر عن تقصير محدد. لا تعد بأشياء جديدة قبل أن تعرف قدرتك.

اليوم الخامس — الإتيان: اختر مهمة واحدة وأنجزها بأمانة وتركيز، لا لمجرد أن تنتهي منها.

اليوم السادس — المراجعة: اسأل نفسك: ما الذي سهّل الفعل؟ وما الذي أعاقه؟ غير عنصرًا واحدًا فقط.

اليوم السابع — الشكر والرجاء: اذكر نعمة واحدة تشكر الله عليها، وأمّرًا واحدًا تحتاج فيه إلى عونه، ثم ضع خطوة الأسبوع المقبل.

إن فات يوم، لا تبدأ من الصفر بوصفه عقوبة. أكمل من حيث أنت. الثبات ليس ألا تتعثّر أبدًا؛ الثبات أن لا تجعل التعثر عذرًا لتترك الطريق كله.

شيفرتك في ورقة واحدة

النمط الذي أريد فهمه:

الموقف الذي يتكرر قبله:

الخطوة الصغيرة التي سأجرّبها:

متى وأين؟

من قد يتأثر بهذا التغيير؟

ما النتيجة التي لا أملك ضمانها، وأتوكل فيها على الله؟

كيف سأراجع التجربة بعد أسبوع؟

كلمة أخيرة

إذا أغلقت هذا الكتاب ولم تغيّر شيئًا، فلا تجعل ذلك دليلًا على استحالة التغيير. ربما تحتاج إلى خطوة أصغر، أو وقت مختلف، أو مساعدة من إنسان تثق به. وإذا بدأت، فلا تجعل أول نجاح سببًا للغرور، ولا أول تعثر سببًا للقنوط.

أنت لست مشروعًا تجاريًا يجب أن ينتج كل يوم. ولست معصومًا من الخطأ. أنت إنسان مكّرّم، مسؤول عن اختياراته بقدر استطاعته، محتاج إلى رحمة الله، ومحتاج أحيانًا إلى نصيحة الناس وخبرتهم. تعلّم، اعمل، أصلح، استغفر، واطلب العون. ولا تجعل حديثك عن تطوير الذات أكبر من عملك بها.

ربما لم يكن الغائب شخصًا ينتظرك في نهاية الممر. ربما كان قرارًا صغيرًا تؤجله، أو حقًا تعرفه، أو عادة لم تنظر إليها من قبل. افتح الملف، اقرأ الدليل، ثم أعدّه إلى مكانه. ما يهم ليس أن تعرف اسم الشيفرة؛ ما يهم أن تختار ما ستفعله بعد أن عرفتھا.

المصادر والتوثيق

القرآن الكريم: سورة الرعد، الآية ١١؛ وسورة الشرح، الآيتان ٥-٦.
تراجع النصوص في مواضعها عبر Quran.com:
<https://quran.com/13/11> و <https://quran.com/94/5-6> .

المصدر الأخلاقي العام: مكتب سماحة السيد السيستاني، «نصائح سماحة السيد للشباب المؤمن»، الموقع الرسمي: <https://www.sistani.org/arabic/archive/25237> . يُستأنس به في المبادئ العامة كما ورد في تنبيه القارئ؛ ولا ينسب الكتاب إلى المكتب فتوى أو رأياً خاصاً لم يرد فيه.

حقوق النشر والتواصل

© 2026 — جميع حقوق التأليف والنشر محفوظة للمؤلف: علي إبراهيم خليل الخفاجي.

لا يُسمح بنسخ الكتاب أو إعادة نشره كاملاً دون إذن خطي من المؤلف، مع مراعاة الاقتباسات المسموح بها قانوناً.

للتواصل: | <https://t.me/dr2003ali> — Telegram: @dr2003ali

Facebook: <https://www.facebook.com/ali2003dr> .

رسالة إلى القارئ

عزيزي القارئ، إذا وصلت إلى هذه الصفحة، فربما بدأت ترى أن بعض ما نسميه «غائبًا» ليس شخصًا نبش عنه، بل قرارًا تؤجله، أو عادةً تستنزف أيامنا، أو وعدًا قطعناه لأنفسنا ثم ابتعدنا عنه.

لا تجعل ما اكتشفته سببًا للوم نفسك. سمّ الأمر بصدق، وخذ منه خطوة صغيرة ممكنة اليوم. لا يلزم أن تبدل حياتك دفعةً واحدة؛ يكفي أن تبدأ بما تقدر عليه، وتراجع نفسك برفق، وتستعين بمن تثق به حين تحتاج.

توكل على الله مع الأخذ بالأسباب؛ فالنضج ليس آلا تنتعش، بل أن نعرف طريق الرجوع ونواصل السير.

اجعل هذه الصفحة بداية فعلٍ هادئ، لا خاتمة وعدٍ كبير. اختر اليوم شيئًا واحدًا توقفت عن تأجيله.

علي إبراهيم خليل الخفاجي

مخبر إغلاق الملف

الملف لا يُغلق عند آخر صفحة؛ اكتب أول خطوة تبدأها.

الشيء الذي لن تؤجله بعد اليوم:

خطوتي خلال ٢٤ ساعة:

موعد البدء:

توقيع القارئ (اختياري):

أغلق الكتاب... وافتح الخطوة.

آخر دليل