

دَفْتَرُ عَمَلٍ • ٢١٠ يَوْمًا

خُطْوَةٌ لَا تُؤَجِّلُ

دليل عملي لتحويل النية
إلى عملٍ صغيرٍ يستمر



تأليف

علي إبراهيم خليل الخفاجي

اخترَ فعلاً • جرّبه • تعلّم كيف تعود

إلى من لا يحتاج إلى وعدٍ جديد،

بل إلى بدايةٍ أصغر،

وموعدٍ أصدق،

وطريقةٍ كريمةٍ يعود بها إذا تعثّر.

فكرة هذا الدفتر

لا يَعدّك بأن حياتك ستقلب في ثلاثة أسابيع. يمنحك تجربة قصيرة لتختار سلوكًا واحدًا، وتفهم ما يساعدك عليه، ثم تقرر بوعي ما يستحق الاستمرار.

ليس المطلوب أن تنهي كل الصفحات بإتقان. المطلوب أن تكتب بصدق، وتختبر خطوة تناسب ظروفك، وتستعين بالله وتأخذ بالأسباب، من غير أن تقيس قيمتك بعدد العلامات في جدول.

قبل أن تبدأ

هذا كتاب تطوير ذات وتمارين تأمل وتنظيم شخصي، وليس علاجًا نفسيًا أو طبيًا ولا بديلًا عن استشارة المختص. بعض الصعوبات تحتاج إلى دعم مهني أو اجتماعي، وبعض الظروف خارجة عن اختيار الإنسان. لا تفسّر المرض أو الأذى أو الفقر على أنه نقص إرادة.

والتوكل لا يعني ترك الأسباب، كما أن الأخذ بالأسباب لا يعني ضمان النتائج. اختر ما يقع ضمن مسؤوليتك، واطلب العون عند الحاجة، وأحسن الظن بالله. لا يتضمن هذا الدفتر فتاوى؛ في المسائل الشرعية التفصيلية يرجع القارئ إلى مرجع تقليده.

قاعدة الأمان

إذا سبّب لك تمرين ضيقًا شديدًا، تجاوزه وخذ استراحة. وإذا كان هدفك يتعلق بحق شخص آخر أو ضرر واقع، فالأولوية لإيقاف الضرر ورد الحقوق وطلب المشورة المناسبة.

كيف تستخدمه؟

1. اختر هدفًا واحدًا فقط لمدة ٢١ يومًا؛ لا تحاول إصلاح كل شيء في وقت واحد.
2. اقرأ صفحة اليوم خلال دقائق، ثم نفذ فعلها الصغير أو عدّله ليلائم ظروفك.
3. ضع علامة بعد المحاولة، لا بعد الكمال. واكتب ملاحظة قصيرة عما ساعدك.
4. إذا فاتك يوم، لا تعاقب نفسك ولا تضاعف العمل؛ عُد في أقرب فرصة بخطوة خفيفة.
5. في نهاية كل أسبوع، راجع التجربة وعدّل عنصرًا واحدًا فقط.

مقياس النجاح هنا

أن تصبح أصدق في اختيارك، أوضح في خطتك، وأسرع في العودة. أما النتيجة الخارجية فقد تحتاج وقتًا وظروفًا لا تتحكم بها وحدك.

اختر تجربتك

أكمل هذه البطاقة قبل اليوم الأول. اجعل هدفك فعالاً يمكن رؤيته، لا حكمًا على شخصيتك.

الفعل الذي أريد تجربته:

لماذا يهمني فعلاً؟

النسخة الصغيرة التي أستطيع تنفيذها:

الوقت أو الإشارة التي ستذكّرني:

العائق المتوقع وخطتي له:

تذكير

يمكن أن يكون هدفك قراءة فقرة، مشيًا قصيرًا، تعلّم مهارة، ترتيب جزء صغير، أو عادة نافعة أخرى. استشر مختصًا إذا كان الهدف صحيًا أو علاجيًا.

خريطة الأيام

المسار

الأيام ٧-١ | ابدأ صغيرًا وافهم ظروفك.

المسار

الأيام ١٤-٨ | تعلّم العودة واحم ما اخترته.

المسار

الأيام ٢١-١٥ | عدّل التجربة واختر ما يستحق البقاء.

كل يوم صفحة مستقلة. إذا احتجت يومًا إضافيًا للراحة أو للمراجعة، خذه؛ لا يتحول دفتر إلى سابق. اكتب التاريخ بجانب رقم اليوم إن رغبت.

تتبع محاولتك

يوم	يوم	يوم	يوم	يوم	يوم	يوم
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

اكتب ✓ عند المحاولة، و— عند الراحة المقصودة. لا تستخدم الفراغ كحكم على نفسك.

اليوم 01 / ٢١

سمّ الخطوة

قبل أن تغيّر حياتك، اختر موقفًا واحدًا محددًا. «أريد أن أكون أفضل» أمنية واسعة؛ أما «أمشي عشر دقائق بعد صلاة العصر ثلاثة أيام» فخطوة يمكن رؤيتها. التحديد لا يصغّر طموحك، بل يمنحه بابًا يدخل منه إلى يومك. اختر أمرًا يهملك أنت، لا هدفًا اخترته كي ترضي صورة الناس عنك.

تجربة اليوم

اكتب فعلًا واحدًا تريد الاقتراب منه. اجعله قابلاً للملاحظة، لا صفة عامة.

سؤال أتركه لنفسه

ما الفعل الذي لو تكرر قليلًا سيحسن أسبوعك؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 02 / ٢١

ابدأ من الواقع

لا تبدأ من النسخة المثالية التي تتخيلها لنفسك؛ ابدأ من جدولك الحقيقي، ومسؤولياتك، وطاقتك اليوم. الخطة التي تتجاهل الواقع تبدو جميلة على الورق ثم تتحول إلى سبب للوم. اسأل: ما المساحة المتاحة فعليًا؟ عشر دقائق صادقة أفضل من ساعة لا تجد لها مكانًا. التدرج ليس فتورًا؛ إنه احترام للطريق الذي ستسلكه.

تجربة اليوم

ضع خطوتك في وقت ومكان موجودين في يومك، لا في يوم افتراضي مزدحم بالفراغ.

سؤال أتركه لنفسه

ما الوقت الواقعي الذي أستطيع حمايته؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 03 / ٢١

صغّر البداية

إذا بدت البداية ثقيلة، لا توبّخ نفسك مباشرة؛ افحص حجمها. افتح الكتاب واقرأ صفحة، لا فصلًا كاملاً. رتب سطح المكتب خمس دقائق، لا البيت كله. صغّر الفعل إلى الحد الذي تستطيع تكراره حتى في يوم متوسط. الهدف الآن أن تبني موعدًا مع الفعل، لا أن تثبت أنك قادر على بذل أقصى طاقتك.

تجربة اليوم

اكتب أصغر نسخة نافعة من خطواتك، بحيث لا تحتاج إلى استعداد طويل.

سؤال أتركه لنفسني

ما النسخة التي أقدر أن أبدأها خلال دقيقتين؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدّق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 04 / ٢١

جقّز الطريق

بعض ما نسميه ضعف إرادة هو احتكاك يمكن إزالته. إذا أردت القراءة، ضع الكتاب حيث تجلس. إذا أردت الحركة، جهّز الحذاء. وإذا أردت تقليل التصفح، أبعد الهاتف عن مكان العمل. لا تعتمد على تذكّر القرار في اللحظة التي تتعب فيها؛ رتبّ محيطك مسبقًا لمساعدك.

تجربة اليوم

أزل عائقًا واحدًا، أو قرّب أداة واحدة تجعل البدء أسهل.

سؤال أتركه لنفسني

ما الشيء الذي أستطيع تجهيزه الليلة؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحجّاه اليوم: صدّق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم ٥٥ / ٢١

اربطها بإشارة

النية تحتاج علامة تذكّرها. اربط الفعل بشيء يحدث أصلاً: بعد الإفطار أراجع صفحة، بعد العودة أرتب حقيبتني، أو قبل النوم أكتب سطرًا. لا تجعل الإشارة معقدة، ولا تربطها بوقت غير مضمون. عندما تأتي الإشارة، نفّذ النسخة الصغيرة قبل أن تفاوض نفسك طويلاً.

تجربة اليوم

أكمل الجملة: بعد _____ سأقوم بـ _____ لمدة _____.

سؤال أتركه لنفسني

ما الإشارة الواضحة التي ستسبق الفعل؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدّق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 06 / ٢١

احم الانتباه

التركيز ليس حالة سحرية؛ أحيانًا هو مساحة تقل فيها المقاطعات. اختر فترة قصيرة، وأخبر من حولك إن احتجت، وضع الهاتف بعيدًا أو فعّل الصامت. لا تطلب من نفسك أن تنتصر على كل تنبيه طوال اليوم. احم عشر دقائق فقط، ثم قرر إن كنت ستكمل.

تجربة اليوم

جرب جلسة تركيز من عشر دقائق على هدفك، مع إبعاد مصدر مقاطعة واحد.

سؤال أتركه لنفسني

ما أكثر مقاطعة يمكنني تقليلها الآن؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحতاجه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 07 / ٢١

راجع بلا محاكمة

مرَّ أسبوع البداية. لا تسأل: هل كنت ممتازًا؟ اسأل: ماذا حدث فعلاً؟ ما الأيام التي نجحت فيها الخطوة؟ ما الذي سهّلها؟ وأين تعثرت؟ المراجعة تجمع معلومات كي تحسّن الخطوة، لا كي تصدر حكمًا على قيمتك. الصدق الهادئ أشجع من المبالغة في مدح النفس أو جلدّها.

تجربة اليوم

ضع علامة على ما أنجزته، ثم اكتب سببًا واحدًا ساعدك وسببًا واحدًا أعاقك.

سؤال أتركه لنفسه

ما الذي سأبقيه كما هو، وما الذي أعدّله؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحجّاه اليوم: صدّق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

محطة مراجعة / بعد اليوم 7

مراجعة الأسبوع الأول

لا تمنح الأسبوع درجة. اجمع ملاحظاته.

ما الفعل الذي اخترته؟ كم مرة اقتربت منه؟ ما التغيير الذي جعل البدء أسهل؟ ما الذي كان أكبر من طاقتك؟ ما العائق الذي تكرر؟ هل الهدف ما زال مهمًا لك أم يحتاج إلى إعادة صياغة؟ اكتب إجابات قصيرة ومحددة. اختر تعديلاً واحدًا للأسبوع القادم، واترك بقية العناصر كما هي كي ترى أثر التعديل.

شيء نجح وأريد تكراره:

عائق تعلّمت منه:

تعديل واحد للأسبوع التالي:

قراري

قرار الأسبوع القادم: سأبقي _____ وأعدّل _____.

اليوم 08 / ٢١

توقع المقاومة

حين تقترب من سلوك جديد قد تسمع داخلك: ليس الآن، ابدأ حين تتحسن الظروف، أو لن يلاحظ أحد. لا تحتاج إلى إسكات كل فكرة؛ يكفي أن تلاحظها ولا تجعلها أمرًا نافذًا. قل: هذه مقاومة متوقعة، وسأنفذ النسخة الأصغر ثم أقيم.

تجربة اليوم

اكتب العبارة التي تظهر عند التأجيل، ثم ردًا قصيرًا واقعيًا عليها.

سؤال أتركه لنفسني

ما الجملة التي تحاول إيقافها عادة؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 09 / ٢١

اجعل التعثر معلومة

يوم فات لا يمحو ما سبق. لا تحوّل الانقطاع إلى إذن بانقطاع أطول. افهم ما وقع: هل كان الوقت غير مناسب؟ هل كانت الخطوة أكبر من طاقتك؟ هل حدث ظرف طارئ؟ فرّق بين عذر متكرر يمكن تصميم حل له، وبين ظرف حقيقي يستحق المرونة. ثم اختر عودة صغيرة بلا عقوبة.

تجربة اليوم

حدّد أول فرصة قادمة للعودة، واكتب فعلًا لا يتجاوز خمس دقائق.

سؤال أتركه لنفسني

متى تكون عودتي الصغيرة التالية؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحجّاه اليوم: صدّق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 10 / ٢١

خفف لغة اللوم

قولك «أنا فاشل» لا يشرح ما حدث ولا يقترح مخرجًا. بدّله بوصف محدد: «لم أبدأ لأن المهمة غير واضحة»، أو «تأخرت لأنني عدت مرهقًا». الوصف الدقيق يفتح احتمالاً للتعديل. الرحمة بالنفس لا تعني تبرير الضرر أو إسقاط المسؤولية؛ تعني أن تواجه الخطأ بوضوح من دون إهانة تزيده تعقيدًا.

تجربة اليوم

حوّل حكمًا قاسيًا على نفسك إلى وصف لفعل أو ظرف قابل للتغيير.

سؤال أتركه لنفسي

كيف أصف ما حدث بإنصاف؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحتاجه اليوم: صدّق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم ١١ / ٢١

اطلب العون بوضوح

الاعتماد على النفس لا يعني أن تحمل كل شيء وحدك. قد تحتاج إلى شريك متابعة، أو معلومة، أو مساعدة مختص، أو حديث صريح مع شخص تثق به. اطلب طلبًا محددًا بدل انتظار أن يخمن الآخرون: «ذكرني مساء الخميس»، أو «ساعدني أرتب أول خطوة». واحتفظ بمسؤوليتك عن القرار الذي يعود إليك.

تجربة اليوم

أرسل طلب مساعدة واحدًا واضحًا ومحترمًا، إن كان ذلك مناسبًا لهدفك.

سؤال أتركه لنفسه

من الشخص المناسب، وما الطلب المحدد؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 12 / ٢١

ضع حدًا يحمي وقتك

كل نعم لشيء تعني أحيانًا تأجيل شيء آخر. لا يلزم أن ترفض الناس بقسوة؛ تستطيع أن توضح قدرتك: «أقدر أساعدك غدًا، أما اليوم فلا أستطيع». احم وقت الخطوة التي اخترتها، من دون أن تهمل واجبًا أو حقًا. الحدود الجيدة تجعل الالتزام ممكنًا وتقلل الوعود التي لا تستطيع الوفاء بها.

تجربة اليوم

اختر مقاطعة متكررة، وحدد استجابة مهذبة تحمي وقتك أو تعيد جدولته.

سؤال أتركه لنفسه

ما الحد اللطيف الذي أحتاج إلى قوله؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحتاجه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 13 / ٢١

قسّم العمل

المشروع الكبير يربك لأن نهايته بعيدة. قسّمه إلى أفعال مرئية: افتح الملف، اكتب عنوانًا، اجمع ورقتين، أو اتصل للاستفسار. بعد كل فعل، حدّد التالي بدل أن تظل تفكر في الجبل كله. لا تخطط التخطيط الطويل بالإنجاز؛ امنح كل جلسة نتيجة صغيرة يمكن الإشارة إليها.

تجربة اليوم

اكتب ثلاث خطوات متتابة، واجعل الأولى ممكنة اليوم.

سؤال أتركه لنفسه

ما الخطوة الأولى التي تخرج الهدف من رأسي إلى الواقع؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم ١٤ / ٢١

تدرّب على الرفض

الفرص الكثيرة قد تشتت المسار. ليس كل أمر عاجل للآخرين أولوية لك، وليس كل دعوة تناسب التزاماتك. قبل الموافقة، خذ نفسًا واسأل: هل أملك وقتًا؟ هل هذا من واجبي؟ ماذا سأزيح من جدولتي؟ الإجابة الصادقة تحمي علاقتك من وعد متسرع ثم استياء مكتوم.

تجربة اليوم

تدرّب على عبارة: «أراجع وقتي وأرد عليك» قبل إعطاء جواب نهائي.

سؤال أتركه لنفسه

ما الذي أحتاج أن أتوقف عن قبوله تلقائيًا؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحتاجه اليوم: صدّق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

محطة مراجعة / بعد اليوم 14

مراجعة الأسبوع الثاني

العودة جزء من المسار، وليست استثناءً منه.

راجع أيام الأسبوع الثاني: ما الذي فعلته عندما ظهرت المقاومة؟ كيف تعاملت مع الانقطاع؟ هل طلبت عونًا أو حميت وقتًا؟ ما الطريقة التي ساعدتك على العودة؟ لاحظ أيضًا إن كنت تضغط على نفسك بما يتجاوز صحتك أو مسؤولياتك. إن احتجت، صغّر الهدف أو استعن بشخص مؤهل. الاستمرار النافع يجب أن يكون قابلاً للحياة.

شيء نجح وأريد تكراره:

عائق تعلّمت منه:

تعديل واحد للأسبوع التالي:

قراري

أصغر خطوة أستطيع تكرارها في الأسبوع الثالث هي _____.

اليوم 15 / ٢١

اصنع علامة تقدم

التقدم الصغير يصعب ملاحظته إن لم تسجله. ضع علامة بعد الفعل، واكتب جملة عمّا أنجزته. لا تستخدم السجل لمراقبة نفسك بعقاب؛ استخدمه لتعرف إن كانت الخطوة مناسبة. العلامات المتفرقة ليست دليلًا على أنك لا تتغير؛ إنها بيانات عن إيقاعك وظروفك، ويمكن أن تكشف الاستمرار الذي لا تراه من يوم إلى يوم.

تجربة اليوم

اختر طريقة بسيطة للتسجيل: مربع، تقويم، أو سطر في دفتر.

سؤال أتركه لنفسه

ما العلامة التي سأضعها بعد إنجازي؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 16 / ٢١

تعامل مع اليوم الثقيل

ليست كل الأيام متساوية. اجعل لخطتك نسخة كاملة ونسخة خفيفة. في اليوم المعتاد نفذ ما خططت له؛ وفي اليوم المزدحم حافظ على الصلة بأصغر فعل ممكن أو خذ راحة مقصودة إن كان جسمك أو ظرفك يحتاجها. المرونة ليست تلاعبًا، ما دمت تعود عندما تسمح الحال ولا تخلط الراحة بالهروب الدائم.

تجربة اليوم

اكتب «نسخة اليوم الثقيل» من خطوتك، وحدد متى تختار الراحة بدلها.

سؤال أتركه لنفسني

كيف أحافظ على الاتجاه من دون أن أرهق نفسي؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 17 / ٢١

تقبّل بطء النتائج

بعض النتائج تتأخر عن الجهد، وبعضها لا يقع بالطريقة التي تمنيتها. لا تجعل قيمة خطواتك رهينة مكافأة فورية. راقب ما يقع ضمن قدرتك: الحضور، المحاولة، التعلم، والوفاء بما وعدت. خذ بالأسباب واستعن بالله، مع إدراك أن الإنسان لا يملك كل النتائج ولا يتحكم بكل الظروف.

تجربة اليوم

اكتب نتيجة تنتظرها، ثم اكتب فعلًا واحدًا يقع تحت مسؤوليتك اليوم.

سؤال أتركه لنفسه

ما الذي أستطيع فعله حتى قبل ظهور النتيجة؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدّق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 18 / ٢١

عدّل بدل أن تهدم

إذا لم تنجح الخطة، لا تبدأ فورًا خطة جديدة ضخمة. غيّر عنصرًا واحدًا: الوقت، المكان، المدة، أو الإشارة. التعديل الصغير يسمح لك بمعرفة ما الذي صنع الفرق. أما تغيير كل شيء مرة واحدة فيجعل التجربة غامضة. حافظ على ما نفع، واستبدل ما لم يناسب ظروفك.

تجربة اليوم

اختر عنصرًا واحدًا فقط لتعديله هذا الأسبوع، واترك بقية الخطة ثابتة.

سؤال أتركه لنفسه

ما التعديل الذي سأختبره سبعة أيام؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 19 / ٢١

اربط الفعل بقيمتك

اسأل لماذا يهتمك هذا الهدف، بعيدًا عن التصفيق والصورة. ربما تريد صحة أفضل لتؤدي واجباتك، أو تعلمًا ينفَعك، أو هدوءًا يحسن تعاملك مع أهلِكَ. حين يتصل الفعل بقيمة صادقة يصبح أسهل أن تعود إليه، حتى لو لم يكن ممتعًا كل يوم. راجع النية، ولا تجعلها مبررًا لإهمال حقوق الآخرين.

تجربة اليوم

اكتب قيمة واحدة يخدمها هدفك، ثم صفها في جملة قصيرة تذكرك بها.

سؤال أتركه لنفسِي

لمن أو لأي معنى أريد أن تكون هذه الخطوة نافعة؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحتاجه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 20 / ٢١

خطط للعودة قبل الغياب

الاستمرار لا يعني أنك لن تنقطع أبدًا. يعني أن تملك طريقة عودة. اكتب مسبقًا: إذا فاتني يوم، فسأعود في أول موعد مناسب بخمس دقائق، من دون مضاعفة العقوبة أو انتظار بداية الشهر. خطة العودة تقلل مساحة التفاوض وتمنع يومًا واحدًا من التحول إلى قصة عن هويتك.

تجربة اليوم

أكمل: إذا انقطعت، فسأعود عندما _____ عبر _____.

سؤال أتركه لنفسه

ما أول فعل يعيدني إلى المسار؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

اليوم 21 / ٢١

اختر ما ستواصل

انتهت أيام التجربة، لا مسؤوليتك عن الاختيار. لا تحتفظ بكل عادة لمجرد أنك كتبتها. راجع ما نفع، وما كان عبئًا، وما يحتاج مساعدة أو قرارًا مختلفًا. اختر ممارسة واحدة تواصلها للشهر القادم، وحدد موعد مراجعتها. قد تكون الخطوة أصغر مما توقعت؛ المهم أن تكون حقيقية وقابلة للحياة.

تجربة اليوم

اختر عادة واحدة فقط للاستمرار، وكتب موعدًا أسبوعيًا قصيرًا لمراجعتها.

سؤال أتركه لنفسه

ما الخطوة التي أريد أن تبقى معي بعد هذا دفتر؟

ملاحظتي أو موعد خطوتي:

ما أحججه اليوم: صدق مع نفسي، وخطوة تناسب قدرتي.

محطة مراجعة / بعد اليوم 21

مراجعة الأسبوع الثالث

أغلق التجربة بقرار واقعي، لا بوعد مبالغ فيه.

ما الذي تغير في فهمك لنفسك؟ ما الممارسة التي تريد استمرارها؟ ما الذي ستوقفه أو تطلب فيه مساعدة؟ اختر موعد مراجعة بعد أسبوعين، ثم بعد شهر. لا تقس نفسك بصورة شخص آخر. قارن خطتك بما كان ممكنًا في ظروفك، واذكر لنفسك ما تعلمته من المحاولة حتى إن بقيت النتيجة ناقصة.

شيء نجح وأريد تكراره:

عائق تعلّمت منه:

تعديل واحد للأسبوع التالي:

قراري

قراري للشهر القادم: ____ . موعد المراجعة: ____ .

خطة عودتي

اكتبها الآن، قبل أن تحتاج إليها. الهدف ليس منع كل انقطاع، بل تقليل الوقت بين التعثر والعودة.

إذا فاتتني خطوة، فسأقول لنفسي:

أول وقت واقعي للعودة هو:

أصغر فعل يعيدني للمسار:

الشخص أو المورد الذي يمكن أن يساعدني:

لا تعاقب نفسك بالمضاعفة

لا تجعل تفويت يوم سببًا لإرهاق اليوم التالي. عد إلى الخطة بحجمها الطبيعي، أو بنسختها الخفيفة إن كانت ظروفك تستدعي ذلك.

رسالة إلى نفسي بعد شهر

اكتب لنفسك رسالة قصيرة تقرأها بعد شهر. لا تتنبأ بنتيجة مثالية؛ ذكّر نفسك بما أردت أن تتعلمه، وبالطريقة التي تنوي أن تعامل بها نفسك عندما تتعثر.

[illegible]

دفتر خطوات / ٢١ يومًا

التاريخ الذي سأعود فيه إلى هذه الرسالة: _____

بعد اليوم الحادي والعشرين

هذه نهاية التجربة، لا نهاية الطريق. اختر واحدة من ثلاث: الاستمرار كما أنت، تعديل الخطوة، أو ترك هذا الهدف والانتقال إلى أمر أولي. القرار المتبصر ليس دائمًا «أكمل».

الشيء الذي فهمته عن نفسي:

الخطوة التي سأواصلها:

ما الذي أحتاج إلى دعمه أو تفويضه؟

موعد مراجعتي القادمة:

كلمة أخيرة

لا تقاس قيمتك بسرعة إنجازك. خذ بالأسباب، واطلب العون، وارجع إلى الله، ثم خذ خطوتك الممكنة بصدق. وإن كان ما تواجهه أكبر من تمرين في دفتر، فطلب المساندة المناسبة شجاعة ومسؤولية.

من الأمل إلى الفعل

هذا الكتاب امتداد لمسار بدأه المؤلف في كتابيه السابقين، لكنه يضيف لهما أداة يومية قابلة للتجربة:

من «حين يضيق الطريق»

احتفظ بالرجاء، وابحث عن العمل النافع الممكن في ظرفك، من دون أن تنكر صعوبة ما تمر به.

من «شيفرة الغائب»

لاحظ النمط المتكرر ووصفه بإنصاف، بدل أن تختزل نفسك في حكم قاسٍ أو تكتفي بلوم الذات.

إضافة هذا دفتر

حوّل ما لاحظته إلى فعل صغير، وإشارة تذكير، وخطة عودة عند التعثر. ليس وعدًا بنتيجة مضمونة؛ بل طريقة عملية لتجربة اختيارك ومراجعتة.

الخلاصة في سبع كلمات: لاحظ، سمّ، صغّر، سهّل، ابدأ، راجع، عُد.

المصادر والتوثيق

هذا الدفتر مجموعة تمارين وتأملات عملية صاغها المؤلف للتخطيط الشخصي. لا يقدمها بوصفها علاجًا أو تشخيصًا أو بروتوكولًا علميًا مثبتًا. ولم تُدرج فيه اقتباسات قرآنية أو روائية حرفية؛ لذلك لا ينسب نصوصًا شرعية إلى مصادرها. ما ورد عن التوكل والأخذ بالأسباب تذكير قيمي عام، وليس فتوى.

حقوق النشر

© ٢٠٢٦ علي إبراهيم خليل الخفاجي. جميع حقوق التأليف والنشر محفوظة للمؤلف. لا يجوز إعادة نشر هذا العمل كاملاً لأغراض تجارية دون إذن خطي من المؤلف، مع مراعاة الاستثناءات التي يجيزها القانون.

للتواصل

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

تليغرام: <https://t.me/dr2003ali>



رسالة من المؤلف

عزيزي القارئ،

لا أطلب منك أن تخرج من هذه الصفحات إنسانًا آخر؛ أرجو فقط أن تخرج وأنت تعرف خطواتك التالية.

قد لا يتغيّر الطريق لأنك تمنيت ذلك، لكنك تستطيع أن تبدأ بما يقع في يدك: فعل صغير، وموعد واضح، ونية صادقة. خذ بالأسباب، واستعن بالله، ولا تقش على نفسك إذا تعثرت؛ تعلّم من العثرة ثم عد. فالعودة ليست رجوعًا إلى الصفر، بل استكمال للطريق بعينين أكثر خبرة.

لا تجعل هذا الدفتر وعدًا كبيرًا تؤجله، بل اجعله بداية بسيطة تعيشها. اختر خطوة واحدة، وامنحها حقها من الصبر، ثم راجع أثرها بعد حين. وإن وجدت هدفًا لا يناسب ظروفك أو يضرّك، فغيّره بوعي؛ فالثبات ليس عنادًا.

أسأل الله أن يبارك في سعيك، ويعينك على ما فيه خيرك، وأن يجعل خطواتك نافعة لك ولمن حولك. ابدأ بما تستطيع، ودع أثر الصدق ينمو على مهل.

مع خالص التقدير

علي إبراهيم خليل الخفاجي

خطوة لا تؤجل

دليل عملي لتحويل النية إلى عملٍ صغيرٍ يستمر

تعرف ما الذي تريد تغييره... لكنك تؤجله؟

لا يَعدك هذا الدفتر بتحوّلٍ سحري، ولا يلومك إذا تعثّرت. يرافقك في تجربة عملية من ٢١ يومًا: تختار فعلًا واحدًا، تصغّره حتى تستطيع البدء، تهَيِّئ له مكانًا في يومك، ثم تتعلّم كيف تعود إذا فاتتك خطوة.

ستجد في هذه الصفحات:

- تمارين يومية قصيرة وأسئلة واضحة.
- مراجعات أسبوعية للتعلّم لا للمحاسبة القاسية.
- خطة عملية للتعامل مع الانقطاع والعودة.
- مساحات لتسجيل خطوتك وملاحظاتك.

لا تحتاج أن تحمل الطريق كله اليوم؛ يكفي أن تعرف خطوتك التالية.

تأليف

علي إبراهيم خليل الخفاجي

facebook.com/ali2003dr • t.me/dr2003ali

