دفتر العمل · بروتوكول يومٍ واحد

يومٌ واحد
يقلب سنتك

أسئلة التنقيب النفسيّ من «لستَ حيث تريد أن تكون» — للإجابة عنها بخطّ يدك.

الطريقة: خصّص يومًا كاملًا. أجِب عن أسئلة الصباح أوّل شيءٍ باستيقاظك، ثمّ استعمل أسئلة النهار كتذكيراتٍ على هاتفك، واختم بأسئلة المساء. اكتب بصدقٍ ولا تُوكِل هذا إلى أحدٍ أو إلى الذكاء الاصطناعيّ. سؤالان في كلّ صفحة، وتحت كلٍّ منهما مساحةٌ لك.

الصباح · التنقيب النفسي

1 ما الاستياء الباهت المُلحّ الذي تعلّمتَ أن تعيش معه؟ ليس المعاناة العميقة، بل ما تعلّمتَ أن تحتمله. (إن لم تكرهه، فستحتمله.)

الصباح · التنقيب النفسي

2 ممّ تشتكي مرارًا لكنّك لا تُغيّره أبدًا؟ اكتب الشكاوى الثلاث التي رفعتَ صوتك بها أكثر من غيرها في العام الماضي.

الصباح · التنقيب النفسي

3 لكلّ شكوى: ماذا سيستنتج مَن يُراقب سلوكك (لا كلامك) أنّك تريده حقًّا؟

الصباح · التنقيب النفسي

4 أيّ حقيقةٍ عن حياتك الحالية سيكون الاعتراف بها لشخصٍ تحترمه احترامًا عميقًا أمرًا لا يُطاق؟

الرؤية المضادّة

5 إن لم يتغيّر شيءٌ إطلاقًا في السنوات الخمس القادمة، صِف يوم ثلاثاءٍ عاديًّا. أين تستيقظ؟ بماذا يشعر جسدك؟ ما أوّل ما يخطر ببالك؟ مَن حولك؟ ماذا تفعل بين التاسعة صباحًا والسادسة مساءً؟ بماذا تشعر عند العاشرة ليلًا؟

الرؤية المضادّة

6 الآن افعلها لعشر سنوات. ماذا فاتك؟ أيّ فرصٍ أُغلقت؟ مَن يئس منك؟ ماذا يقول الناس عنك حين لا تكون في الغرفة؟

الرؤية المضادّة

7 أنت في نهاية حياتك. عِشتَ النسخة الآمنة، ولم تكسر النمط قطّ. ما الثمن؟ ما الذي لم تسمح لنفسك أن تشعر به، أو تُجرّبه، أو تصير إليه؟

الرؤية المضادّة

8 مَن في حياتك يعيش الآن المستقبل الذي وصفتَه للتوّ؟ شخصٌ يسبقك بخمس أو عشر أو عشرين سنة على المسار نفسه؟ بماذا تشعر حين تُفكّر في أن تصير مثله؟

الرؤية المضادّة

9 أيّ هُويةٍ سيتعيّن عليك التخلّي عنها كي تتغيّر فعلًا؟ («أنا من النوع الذي...») وماذا سيُكلّفك اجتماعيًّا أن تكفّ عن أن تكون ذلك الشخص؟

الرؤية المضادّة

10 ما أكثر الأسباب إحراجًا لعدم تغيّرك؟ ذلك الذي يجعلك تبدو ضعيفًا أو خائفًا أو كسولًا، لا معقولًا؟

الرؤية المضادّة

11 إن كان سلوكك الحاليّ شكلًا من الحماية الذاتية، فما الذي تحميه تحديدًا؟ وكم تُكلّفك تلك الحماية؟

الرؤية الأوّلية

12 لو استطعتَ أن تفرقع أصابعك فتعيش حياةً مختلفة بعد ثلاث سنوات — لا ما هو واقعيّ، بل ما تريده أنت فعلًا — كيف يبدو يوم ثلاثاءٍ عاديّ؟ (بالتفصيل نفسه في السؤال الخامس.)

الرؤية الأوّلية

13 ماذا يتعيّن عليك أن تُصدّق عن نفسك حتى تبدو تلك الحياة طبيعيّةً لا متكلّفة؟ اكتب عبارة الهُوية: «أنا من النوع الذي...»

الرؤية الأوّلية

14 ما الشيء الواحد الذي كنتَ ستفعله هذا الأسبوع لو كنتَ بالفعل ذلك الشخص؟

خلال النهار · مُقاطعة الطيّار الآليّ

15 (11:00 ص) ماذا أتجنّب الآن بفعل ما أفعله؟

خلال النهار · مُقاطعة الطيّار الآليّ

16 (1:30 م) لو صوّر أحدهم الساعتين الماضيتين، فماذا سيستنتج أنّني أريده من حياتي؟

خلال النهار · مُقاطعة الطيّار الآليّ

17 (3:15 م) هل أتحرّك نحو الحياة التي أكرهها أم الحياة التي أريدها؟

خلال النهار · مُقاطعة الطيّار الآليّ

18 (5:00 م) ما أهمّ شيءٍ أتظاهر بأنّه غير مهمّ؟

خلال النهار · مُقاطعة الطيّار الآليّ

19 (7:30 م) ما الذي فعلتُه اليوم بدافع حماية الهُوية لا الرغبة الحقيقية؟ (تلميح: معظم ما تفعله.)

خلال النهار · مُقاطعة الطيّار الآليّ

20 (9:00 م) متى شعرتُ بأنّني أكثر حياةً اليوم؟ ومتى شعرتُ بأنّني أكثر موتًا؟

أثناء المشي أو التنقّل

21 ماذا سيتغيّر لو كففتُ عن حاجتي لأن يراني الناس بوصفي «الهُوية التي كتبتَها في السؤال التاسع»؟

أثناء المشي أو التنقّل

22 أين في حياتي أُقايض الحيويّة بالأمان؟

أثناء المشي أو التنقّل

23 ما أصغر نسخةٍ من الشخص الذي أريد أن أصيره يمكنني أن أكونها غدًا؟

المساء · صهر الاستبصار

24 بعد اليوم، ما أصدق ما تراه عن سبب عُلوقك؟

المساء · صهر الاستبصار

25 مَن العدوّ الحقيقيّ؟ سمِّه بوضوح. ليست الظروف ولا الآخرين، بل النمط أو المعتقد الداخليّ الذي كان يُدير العرض.

المساء · صهر الاستبصار

26 اكتب جملةً واحدةً تُلخّص ما ترفض أن تصير إليه حياتك. (رؤيتك المضادّة مضغوطة — ينبغي أن تُشعرك بشيءٍ حين تقرؤها.)

المساء · صهر الاستبصار

27 اكتب جملةً واحدةً تُلخّص ما تبنيه، عالمًا أنّها ستتطوّر. (رؤيتك الأوّلية.)

الأهداف كعدسات

28 عدسة السنة: ماذا يتعيّن أن يكون صحيحًا بعد سنةٍ لتعرف أنّك كسرتَ النمط القديم؟ شيءٌ واحدٌ ملموس.

الأهداف كعدسات

29 عدسة الشهر: ماذا يتعيّن أن يكون صحيحًا بعد شهرٍ لتبقى عدسة السنة ممكنة؟

الأهداف كعدسات

30 العدسة اليومية: ما الأفعال (2–3) التي تستطيع أن تُخصّص لها وقتًا غدًا، والتي سيفعلها ببساطةٍ الشخص الذي تصير إليه؟

خطة اللعبة · المكوّنات الستّة

31 الرؤية المضادّة — ما لعنة وجودي، أو الحياة التي لا أريد أن أعيشها من جديد أبدًا؟

خطة اللعبة · المكوّنات الستّة

32 الرؤية — ما الحياة المثاليّة التي أظنّ أنّني أريدها ويمكنني تحسينها وأنا أعمل نحوها؟

خطة اللعبة · المكوّنات الستّة

33 هدف السنة — كيف ستبدو حياتي بعد سنةٍ، وهل ذلك أقرب إلى الحياة التي أريدها؟

خطة اللعبة · المكوّنات الستّة

34 مشروع الشهر — ما الذي عليّ تعلّمه؟ أيّ مهاراتٍ عليّ اكتسابها؟ ما الذي يمكنني بناؤه ليُقرّبني من هدف السنة؟

خطة اللعبة · المكوّنات الستّة

35 الروافع اليومية — ما المهامّ ذات الأولوية المُحرِّكة للإبرة التي تُقرّب مشروعي من الاكتمال؟

خطة اللعبة · المكوّنات الستّة

36 القيود — ما الذي لستُ مستعدًّا للتضحية به لأُحقّق رؤيتي من الأساس؟