

مختص يكشف 7 خطوات يومية تبني مستقبلك تدريجيًا

31 مارس، 2026



أكد الخبير التربوي والباحث في التطوير عبد الرحمن الذبياني أن التغيير الحقيقي لا يحتاج إلى خطوات كبيرة، بل يبدأ بتحسينات صغيرة ومتراكمة، مشيرًا إلى أن التركيز على تطوير النفس بنسبة 1% يوميًا يمكن أن يحدث فرقًا ملحوظًا خلال فترة قصيرة.

وأوضح الذبياني عبر حسابه على منصة إكس أن بناء المهارات وتحسين العادات بشكل تدريجي، مثل تعلم شيء بسيط يوميًا أو تقليل المشتتات، يسهم في استعادة الوقت ورفع جودة الحياة، لافتًا إلى أن الاستمرارية في إنجاز مهام صغيرة ومراجعة اليوم بشكل مختصر تساعد في تقليل الأخطاء وتعزيز الوعي الذاتي.

وأضاف أن سر النجاح يكمن في الالتزام بالعادات البسيطة دون انقطاع، مؤكدًا أن الثبات يتفوق على الحماس المؤقت، وأن النتائج المتراكمة مع الوقت قد تفاجئ الكثيرين بحجم التغيير الذي يمكن

