

ملف التشخيص

تشخيص التشتت المهني وبناء خطة أسبوعية (7 دقائق)

كيف تستخدم هذا الملف؟

1. خُصّص 7 دقائق بهدوء.
2. أجب بصدق وباختصار.
3. في النهاية ستخرج بـ:
 - "نقطة تعطل" واضحة
 - قرار أولي (ما الذي ستتوقف عنه/ما الذي ستبدأه)
 - خطة أسبوعية بسيطة قابلة للتطبيق

القسم 1: تشخيص سريع (60 ثانية)

ضع علامة ✓ أمام الجملة الأقرب لوضعك الآن:

- أعرف ما أريد... لكنني لا ألتزم بالتنفيذ
- أعمل كثيراً... لكن دون اتجاه واضح
- عندي أكثر من هدف... دون تركيز
- أتخاذ قراراً ثم أتراجع سريعاً
- أبدأ بقوة ثم أنقطع
- مشكلتي في التركيز وإدارة الوقت
- مشكلتي في الخوف/القلق من القرار
- مشكلتي في بيئة غير داعمة أو مشتتة

نتيجةك الآن: الجملة/الجملتان الأوضح لديك:

القسم 2: سؤالان لاختصار الطريق (90 ثانية)

(1) ما الهدف الذي لو تحقق خلال 90 يوم سيغيّر وضعك بشكل ملموس؟

اكتب هدفاً واحداً فقط:
هدفك خلال 90 يوم:

(2) ما العائق الحقيقي الذي يتكرر معك؟

اختر واحداً فقط:

- تردد القرار •
- تسوييف/انقطاع •
- ازدحام أهداف •
- ضعف متابعة •
- خوف من رأي الآخرين •
- ضغط العمل/الوقت •
- غموض المسار/الأولوية •
- غير ذلك: _____ •

القسم 3: مؤشر الوضوح (اختبار 30 ثانية)

قييم كل عبارة من 1 إلى 5 (1 ضعيف جدًا – 5 ممتاز):

1. أعرف ماذا أريد تحديداً خلال 90 يوم. 5 4 3 2 1
2. أعرف لماذا أريد هذا الهدف (الدافع). 5 4 3 2 1
3. أعرف أول 3 خطوات عملية. 5 4 3 2 1
4. عندي وقت محدد أسبوعياً للتنفيذ. 5 4 3 2 1
5. عندي طريقة متابعة واضحة (مؤشر/مراجعة). 5 4 3 2 1

المجموع (من 25): _____

- 0–12: أنت تحتاج "جسم قرار + وضوح مسار"
- 13–18: أنت تحتاج "خطة أسبوعية + نظام متابعة"
- 19–25: أنت تحتاج "تسريع تنفيذ + تدخل عند التعرّض"

القسم 4: تحديد "نقطة التعطل" الرئيسية (90 ثانية)

اختر الوصف الأقرب، ثم اقرأ "الحل المباشر" تحته:

(A) إذا كانت مشكلتك "تردد القرار"

علاماته: تفكير زائد – مقارنة – انتظار الوقت المناسب

الحل المباشر: قرار واحد + معيار قرار + موعد نهائي 72 ساعة

"_____ قبل تاريخ: _____ " " سأتخاذ قرار: _____ •"

(B) إذا كانت مشكلتك "التسوييف/الانقطاع"

علاماته: بدايات قوية ثم هبوط – أعذار وقت

الحل المباشر: عادة صغيرة يومية + متابعة أسبوعية ثابتة

"_____ " " سأنفذ 20 دقيقة يومياً في: _____ •"

(C) إذا كانت مشكلتك "ازدحام أهداف"

علاماته: أهداف كثيرة – تشتت – ضغط

الحل المباشر: هدف واحد + إلغاء/تأجيل الباقى 30 يوم

"_____ " " هدفي الوحيد هذا الشهر: _____ •"

D) إذا كانت مشكلتك "ضعف المتابعة"

علاماته: تعمل بلا قياس - لا تعرف تقدّمك

الحل المباشر: مؤشر واحد + مراجعة أسبوعية 15 دقيقة

- "مؤشر الأسبوعي": (عدد/وقت/إنجاز)

القسم 5: قرارك الآن (60 ثانية)

أكمل الجملتين:

1. سأتوقف عن:
2. وسأبدأ بـ:

موعد البدء: _____ / _____ / _____

القسم 6: خطة أسبوعية عملية (نموذج جاهز)

(1) هدف الأسبوع (واحد فقط)

هدف هذا الأسبوع:

(2) 3 مهام رئيسية (لا تزيد)

(3) جدول التنفيذ (اختر 3 مواعيد ثابتة)

- () الأحد: إلى _____
- () الثلاثاء: إلى _____
- () الخميس: إلى _____

(4) عادة يومية صغيرة (10–20 دقيقة)

العادة اليومية:

(5) مؤشر القياس (رقم واحد فقط)

مؤشر الأسبوع:

مثال: (3 جلسات تنفيذ / 180 دقيقة / 5 مهام مكتملة)

القسم 7: مراجعة نهاية الأسبوع (3 دقائق)

أجب باختصار:

1. ما الذي أنجزته فعلياً؟

2. ما الذي عطلك؟

3. ما قرار الأسبوع القادم؟

4. ما خطوة واحدة سأفعلها فوراً؟