

ملف التشخيص

تشخيص التثنت المهني وبناء خطة أسبوعية (7 دقائق)

كيف تستخدم هذا الملف؟

1. خصص 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... لكني لا ألتزم بالتنفيذ
- ☐ أعمل كثيرًا... لكن دون اتجاه واضح
- ☐ عندي أكثر من هدف... دون تركيز
- ☐ أتخذ قرارًا ثم أراجع سريعًا
- ☐ أبدأ بقوة ثم أنقطع
- ☐ مشكلتي في التركيز وإدارة الوقت
- ☐ مشكلتي في الخوف/القلق من القرار
- ☐ مشكلتي في بيئة غير داعمة أو مشتتة

نتيجتك 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 هدفًا واحدًا فقط:

هدفي خلال 90 يوم:

(2) ما العائق الحقيقي الذي يتكرر معك؟

اختر واحدًا فقط:

- ☐ تردد القرار
- ☐ تسويق/انقطاع
- ☐ ازدحام أهداف
- ☐ ضعف متابعة
- ☐ خوف من رأي الآخرين
- ☐ ضغط العمل/الوقت
- ☐ غموض المسار/الأولية
- ☐ غير ذلك: _____

القسم 3: مؤشر الوضوح (اختبار 30 ثانية)

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

1. أعرف ماذا أريد تحديدًا 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 أسبوعيًا 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 "حسم قرار + وضوح مسار"
- 13-18: أنت تحتاج "خطة أسبوعية + نظام متابعة"
- 19-25: أنت تحتاج "تسريع تنفيذ + تدخل عند التعثر"

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

- "سأخذ قرار: _____ قبل تاريخ: _____"

(B) إذا كانت مشكلتك "التسويق/الانقطاع"

علاماته: بدايات قوية ثم هبوط – أعذار وقت

الحل المباشر: عادة صغيرة يومية + متابعة أسبوعية ثابتة

- "سأنفذ 20 دقيقة يوميًا في: _____"

(C) إذا كانت مشكلتك "ازدحام أهداف"

علاماته: أهداف كثيرة – تشتت – ضغط

الحل المباشر: هدف واحد + إلغاء/تأجيل الباقي 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

- “مؤشري الأسبوعي: _____ (عدد/وقت/إنجاز)”

القسم 5: قرارك الآن (60 ثانية)

أكمل الجملتين:

1. سأتوقف عن: _____
2. وسأبدأ ب: _____

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 فعليًا؟ _____
2. ما الذي عطلك؟ _____
3. ما قرار الأسبوع القادم؟ _____
4. ما خطوة واحدة سأفعلها فورًا؟ _____