

نموذج إدارة المال والأزمات والمشاكل والقوة والضعف والضغوط
الاجتماعية والمهنية
تشخيص الحالة

ما المشكلة الأساسية التي أعيشها الآن؟

.....

ما أكثر شيء يشغل تفكيري؟

.....

ما الشيء الذي يؤثر في عملي أو دراستي أو مالي أو علاقاتي؟

.....

متى بدأت المشكلة؟

.....

هل المشكلة جديدة أم تتكرر؟

.....

ما الذي يحدث فعلياً، بعيداً عن التفسير والمبالغة؟

.....

ما الذي أخشى أن يحدث؟

.....

ما الذي أستطيع تغييره الآن؟

.....

ما الذي لا أستطيع التحكم فيه؟

.....

إدارة المال

الدخل الشهري الصافي:

.....

المصاريف الأساسية:

.....

المصاريف غير الضرورية:

.....

الديون والالتزامات:

.....

..... الادخار:

الاحتياطي المالي:

.....

الاستثمارات أو الأصول:

.....

الفائض الشهري:

.....

أين يذهب المال الذي لا أعرف أين أنفقته؟

.....

ما أكبر تسرب مالي لدي؟

.....

هل المشكلة في انخفاض الدخل أم ارتفاع المصروفات أم الديون
أم غياب التنظيم أم ضعف التخطيط؟

.....

ما الإجراء المالي الذي يمكن تنفيذه فوراً؟

.....

ما المهارة أو الوسيلة التي يمكن أن تزيد قدرتي على تحقيق
الدخل؟

.....

القاعدة العملية هي أن المال يحتاج إلى رؤية واضحة قبل اتخاذ
القرارات. يجب معرفة الدخل والمصروف والديون والاحتياطي
والمخاطر قبل التفكير في الاستثمار أو التوسع. ولا ينبغي وضع
أموال يحتاج إليها الإنسان قريباً في أصول لا تناسب حاجته إلى
السيولة أو مستوى تحمله للمخاطر.

إدارة الأزمات

ما الأزمة الحالية؟

.....

هل يوجد خطر مباشر على الصحة أو السلامة أو السكن أو الدخل الأساسي؟

.....

ما الضرر الذي يحدث الآن؟

.....

ما الذي يجب إيقافه فوراً؟

.....

ما المعلومات المؤكدة؟

.....

ما الأشياء التي لا أعرفها بعد؟

.....

من يستطيع مساعدتي؟

.....

ما القرار العاجل؟

.....

ما القرار الذي يمكن تأجيله حتى أهدأ وأجمع المعلومات؟

.....

ما أسوأ نتيجة معقولة؟

.....
ما أفضل نتيجة معقولة؟

.....
ما النتيجة الأكثر واقعية بناءً على المعلومات الموجودة؟

.....
ما الخطوة البديلة إذا لم تتجح الخطوة الأولى؟

.....
في الأزمة لا تبدأ بمحاولة حل كل شيء دفعة واحدة. تبدأ بحماية الأساسيات، وإيقاف الضرر، وجمع المعلومات، ثم اتخاذ القرارات الضرورية، وبعد الاستقرار تنتقل إلى تحليل السبب وإصلاح النظام ومنع تكرار الأزمة.

تقسيم المشاكل

المشكلة الرئيسية:

.....
المشكلة المالية:

.....
المشكلة المهنية:

.....
المشكلة العائلية:

.....
المشكلة الاجتماعية:

.....
المشكلة الصحية:

.....
المشكلة المتعلقة بالتعلم أو المهارات:

.....
المشكلة النفسية أو العاطفية:

.....
المشكلة التنظيمية:

.....
بعد تقسيم المشاكل، اسأل عن العلاقة بينها. هل توجد مشكلة واحدة تؤدي إلى عدة مشاكل أخرى؟ هل ضعف الدخل يؤدي إلى الضغط؟ هل الضغط يؤدي إلى سوء النوم؟ هل سوء النوم يؤدي إلى ضعف التركيز؟ هل ضعف التركيز يؤدي إلى ضعف العمل؟ وهل ضعف العمل يزيد المشكلة المالية؟

إذا وجدت هذه السلسلة، لا تحاول معالجة كل عرض منفرداً فقط. ابحث عن الحلقة التي يمكن أن يؤدي تغييرها إلى تحسين عدة جوانب في الوقت نفسه.

نقاط القوة

ما المهارات التي أتقنتها؟

.....

ما الأشياء التي يطلب الناس مساعدتي فيها؟

.....

ما المواقف الصعبة التي استطعت تجاوزها سابقاً؟

.....

ما الصفات التي تساعدني على الاستمرار؟

.....

هل أتعلم بسرعة؟

.....

هل أستطيع تحمل المسؤولية؟

.....

هل أستطيع الاعتراف بالخطأ؟

.....

هل أستطيع العمل دون انتظار تشجيع مستمر؟

.....

ما أقوى صفة أملكها؟

.....
كيف أستطيع تحويل هذه القوة إلى نتيجة عملية؟
.....

نقاط الضعف

ما الشيء الذي أعرف أنه يضرني وأستمر في فعله؟
.....

ما المهارة التي تنقصني؟
.....

ما السلوك الذي أؤجله باستمرار؟
.....

هل أهرب من القرارات الصعبة؟
.....

هل أبحث عن رضا الآخرين أكثر مما ينبغي؟
.....

هل أبدأ مشاريع كثيرة ولا أكملها؟
.....

هل أستهلك معلومات كثيرة دون تطبيق؟
.....

هل أنفق أكثر مما أستطيع؟

.....

ما نقطة الضعف الأكثر تأثيراً في حياتي؟

.....

ما النظام الذي يمكن أن يقلل أثرها؟

.....

الخوف

ما أكثر شيء أخاف منه؟

.....

هل الخوف مبني على خطر حقيقي أم احتمال مستقبلي؟

.....

ما الدليل على أن الخطر سيحدث؟

.....

ما الدليل الذي قد يجعل تقديري للخطر مبالغاً فيه؟

.....

ماذا سأفعل إذا حدث الشيء الذي أخشاه؟

.....

ما أسوأ نتيجة يمكن التعامل معها عملياً؟

.....
ما الخطوة الصغيرة التي يمكن أن أقوم بها رغم وجود الخوف؟

.....
الخوف لا يعني دائماً أن القرار خاطئ، كما أن غياب الخوف لا يعني أن القرار صحيح. المهم هو معرفة الخطر الحقيقي، واحتماله، وحجمه، وما يمكن فعله لتقليله.

التردد

ما القرار الذي أتردد فيه؟

.....
ما المعلومات التي أحتاج إليها فعلاً؟

.....
هل أحتاج إلى معلومات إضافية أم أهرب من اتخاذ القرار؟

.....
ما تكلفة الانتظار؟

.....
هل القرار قابل للتراجع إذا ظهر خطأ؟

.....
ما أصغر تجربة يمكن أن تساعدني على اتخاذ قرار أفضل؟

.....
متى سأتوقف عن جمع المعلومات وأبدأ بالفعل؟
.....

الشك والتفكير الزائد

ما الفكرة التي أشك فيها باستمرار؟
.....

هل لدي دليل أم مجرد احتمال؟
.....

ما الحقيقة المؤكدة؟
.....

ما التفسير الذي أضيفه إلى الحقيقة؟
.....

ما الشيء الذي لا أعرفه؟
.....

هل أحتاج إلى معلومة جديدة أم إلى قرار؟
.....

هل التفكير يساعدني على حل المشكلة أم يعيد نفس الفكرة دون
نتيجة؟

.....
إذا كان التفكير لا ينتج معلومات جديدة أو قراراً أو إجراءً، فقد يتحول إلى اجترار ذهني بدلاً من حل المشكلات.

الرهاب أو الخوف الاجتماعي والمهني والأسري

إذا كنت أشعر بخوف شديد أو مستمر في المواقف الاجتماعية أو المهنية أو الأسرية، فما المواقف التي تثير هذا الخوف؟

.....
ماذا أتوقع أن يحدث أمام الناس؟

.....
ما الذي أخشى أن يعتقده الآخرون عني؟

.....
ما الأعراض الجسدية أو النفسية التي تظهر؟

.....
هل أتجنب المواقف بسبب الخوف؟

.....
هل يؤثر ذلك في عملي أو دراستي أو علاقاتي؟

.....
هل الخوف يحدث في موقف محدد أم في معظم المواقف؟

.....
ما الموقف البسيط الذي أستطيع التعامل معه تدريجياً؟

.....
الخوف الاجتماعي أو المهني أو الأسري إذا كان شديداً أو مستمراً
ويؤدي إلى تجنب واسع أو يعطل الحياة اليومية قد يحتاج إلى
تقييم لدى مختص بالصحة النفسية. لا ينبغي تشخيص النفس من
خلال هذه الورقة وحدها، ولا ينبغي إجبار الشخص على مواجهة
موقف شديد بطريقة مفاجئة. التعامل التدريجي والمنظم مع
الخوف، عند ملاءمته، يكون أفضل من تحويل الأمر إلى اختبار
قاسٍ للإرادة.

الناس ومواقع التواصل الاجتماعي

من الأشخاص الذين يؤثر رأيهم في قراراتي؟

.....
هل أغير سلوكي فقط حتى أحصل على إعجاب الآخرين؟

.....
كم من الوقت أقضي في مواقع التواصل؟

.....
كيف أشعر بعد مشاهدة حياة الآخرين؟

هل أقارن دخلي وشكلي وعلاقاتي ونجاحي بما يظهر على الشاشة؟

.....

هل أستهلك أخباراً ومحتوى لا أستفيد منه؟

.....

هل أستطيع إغلاق الهاتف دون شعور بالقلق؟

.....

ما الحسابات أو المحتويات التي تستنزفني؟

.....

ما الذي سأقلله؟

.....

ما الذي سأحتفظ به لأنه مفيد؟

.....

تذكر أن مواقع التواصل تعرض جزءاً منتقى من حياة الآخرين، وليست قاعدة كاملة لقياس حياتك. لا ينبغي أن تجعل صورة أو منشوراً أو رأياً عابراً معياراً لقيمة الإنسان أو نجاحه.

اللامبالاة والمبالاة

ما الأشياء التي أهتم بها أكثر من اللازم؟

.....

ما الأشياء المهمة التي أصبحت لا أهتم بها بما يكفي؟

.....

هل أضخم آراء الآخرين؟

.....

هل أهمل صحتي ومالي وعملي بحجة أنني «لا أباي»؟

.....

هل أتأثر بكل تعليق أو انتقاد؟

.....

ما الذي يستحق اهتمامي فعلاً؟

.....

الهدف ليس أن تصبح لا مبالياً بكل شيء، وإنما أن تصبح أكثر دقة في اختيار ما يستحق طاقتك. اللامبالاة تجاه النقد العابر قد تكون مفيدة، بينما اللامبالاة تجاه الصحة والمال والمسؤوليات قد تكون مكلفة. النضج هو القدرة على التمييز بين الاثنين.

قول «لا»

ما الطلبات التي أوافق عليها رغم أنني لا أريدها؟

.....

لماذا أقول نعم؟

.....

هل أخاف من غضب الآخرين؟

.....

هل أخاف من رفضهم لي؟

.....

هل أوافق لأنني أشعر بالذنب؟

.....

هل الطلب يتعارض مع أولوياتي؟

.....

هل أملك الوقت والطاقة والقدرة على تنفيذ الطلب؟

.....

ما الشيء الذي أحتاج إلى رفضه الآن؟

.....

قول «لا» ليس عداءً للناس. يمكن أن يكون وسيلة لحماية الوقت والطاقة والمال والحدود الشخصية. ويمكن أن يكون الرفض محترماً وواضحاً دون تبرير طويل أو إساءة للآخر.

التقييم النهائي

المشكلة الأكبر لدي الآن هي:

.....

الخوف الأكبر لدي هو:

.....

أكثر شيء أتردد فيه هو:

.....

أكثر شيء يستنزف وقتي هو:

.....

أكثر شيء يستنزف طاقتي هو:

.....

أكبر مشكلة مالية لدي هي:

.....

أقوى نقطة لدي هي:

.....

أضعف نقطة لدي هي:

.....

أكثر عادة أحتاج إلى تغييرها هي:

.....

أهم مهارة أحتاج إلى تعلمها هي:

.....

الشخص أو البيئة التي تؤثر في قراراتي أكثر من اللازم هي:

.....

الشيء الذي يجب أن أقول له «لا» هو:

.....

الشيء الذي يجب أن أقول له «نعم» هو:

.....

المشكلة التي يجب أن أبدأ بها أولاً هي:

.....

السبب في اختيارها هو:

.....

أول خطوة عملية سأقوم بها هي:

.....

موعد تنفيذها:

.....

المؤشر الذي سأستخدمه لمعرفة التقدم:

.....

موعد المراجعة:

.....

استمارة التقييم الذاتي الشامل: كيف تقيّم نفسك؟

هذه الاستمارة ليست للحكم على قيمة الإنسان، وإنما لفهم وضعه الحالي. التقييم يكون على مقياس من صفر إلى عشرة، حيث يمثل الصفر غياب المهارة أو وجود مشكلة شديدة، وتمثل العشرة مستوى مرتفعاً من القدرة أو الاستقرار. الرقم ليس تشخيصاً علمياً ولا حكماً نهائياً على الشخصية، وإنما أداة للمقارنة مع نفسك وملاحظة التغير مع الوقت.

تقييم الشخصية

أعرف نقاط قوتي: من 10

أعرف نقاط ضعفي: من 10

أتحمل المسؤولية عن قراراتي: من 10

أستطيع الاعتراف بخطئي: من 10

أستطيع التعلم من الخطأ: من 10

أستطيع الاستمرار رغم الصعوبات: من 10

أستطيع تغيير رأيي عندما تظهر معلومات جديدة: من 10

أحافظ على حدودي الشخصية: من 10

أستطيع قول «لا» عندما يكون الرفض مناسباً: من 10

أعرف ما أريده من حياتي: من 10

أستطيع اتخاذ قراراتي دون الاعتماد الكامل على رأي الآخرين:
..... من 10

تقييم الخوف والقلق والتردد

قدرتي على التعامل مع الخوف: من 10
قدرتي على التمييز بين الخطر الحقيقي والاحتمال: من 10
قدرتي على اتخاذ القرار رغم وجود قدر طبيعي من عدم اليقين:
..... من 10

مستوى التردد الذي يعطل حياتي: من 10
قدرتي على تهدئة نفسي عند الضغط: من 10
قدرتي على التعامل مع الحزن: من 10
قدرتي على العودة إلى النشاط بعد فترة صعبة: من 10
مقدار التفكير الزائد الذي يعطل عملي: من 10
إذا كان الخوف أو القلق أو الحزن شديداً أو مستمراً ويؤثر في الحياة اليومية، فهذه الورقة لا تكفي لتحديد السبب أو التشخيص، ويكون التقييم لدى مختص مناسباً.

تقييم التفكير

أميز بين الحقيقة وتفسيرى لها: من 10
أتحقق من المعلومات قبل بناء قرار عليها: من 10
لا أضخم الاحتمالات السلبية: من 10

أستطيع إيقاف التفكير عندما لا يعود منتجاً: من 10

أحول التفكير إلى خطوات عملية: من 10

أقبل أن بعض الأمور لا يمكن معرفتها بشكل كامل: من 10

أراجع أفكاري عندما تظهر أدلة جديدة: من 10

تقييم العمل والتنفيذ

أعرف أولوياتي: من 10

أبدأ المهام المهمة: من 10

أكمل ما أبدأه: من 10

أحافظ على التركيز: من 10

أحترم المواعيد: من 10

أتعلم من أخطاء العمل: من 10

أقيس النتائج بدلاً من الاعتماد على الشعور فقط: من 10

أستطيع العمل حتى عندما لا تكون لدي رغبة كاملة: من

10

أطور مهاراتي باستمرار: من 10

تقييم الوقت

أعرف أين تذهب ساعات يومي: من 10

أعطي الأولوية للأشياء المهمة: من 10

أتحكم في استخدام الهاتف: من 10

أقلل المقاطعات: من 10

أخصص وقتاً للراحة والنوم: من 10

أخصص وقتاً للتعلم: من 10

أستطيع رفض الالتزامات غير الضرورية: من 10

تقييم المال

أعرف دخلي ومصروفاتي: من 10

أعرف أين يذهب مالي: من 10

أستطيع تكوين فائض مالي: من 10

أتحكم في الديون والالتزامات: من 10

لدي احتياطي مناسب للطوارئ: من 10

أفهم المخاطر قبل الاستثمار: من 10

لا أتخذ قرارات مالية بسبب الخوف أو الطمع أو ضغط الآخرين:

..... من 10

أعمل على زيادة قدرتي على تحقيق الدخل: من 10

تقييم إدارة المشاكل

أستطيع تعريف المشكلة بوضوح: من 10

أميز بين المشكلة وأعراضها: من 10

- أبحث عن السبب الجذري: من 10
- أقسم المشكلة الكبيرة إلى أجزاء أصغر: من 10
- أحدد ما أستطيع التحكم فيه: من 10
- أحدد الأولويات: من 10
- أضع حلاً قابلاً للتنفيذ: من 10
- أراجع النتيجة بعد التنفيذ: من 10
- أتعلم من المشاكل المتكررة: من 10
- تقييم إدارة الأزمات**

- أحافظ على هدوئي النسبي أثناء الأزمة: من 10
- أحمي الأساسيات أولاً: من 10
- أجمع المعلومات قبل القرارات غير الضرورية: من 10
- أعرف متى أطلب المساعدة: من 10
- أضع خطة بديلة: من 10
- أتعلم من الأزمة بعد انتهائها: من 10
- أبني احتياطات تقلل أثر الأزمات المستقبلية: من 10
- تقييم العلاقات والحدود**
- أستمع للآخرين: من 10

أحترم اختلافهم: من 10

أستطيع التعبير عن رأيي باحترام: من 10

لا أحاول إرضاء الجميع: من 10

لا أتدخل في كل مشكلة: من 10

لا أقدم نصائح غير مطلوبة باستمرار: من 10

أعرف متى أبتعد عن علاقة تستنزفني: من 10

أحافظ على العلاقات المهمة: من 10

تقييم مواقع التواصل والمعلومات

أتحكم في وقتي على مواقع التواصل: من 10

لا أقارن حياتي باستمرار بحياة الآخرين: من 10

لا أتابع كل أخبار الناس: من 10

لا أسمح للتعليقات بتحديد قيمتي: من 10

أتحقق من المعلومات المهمة: من 10

أستطيع إغلاق الهاتف والابتعاد عن المحتوى: من 10

أستخدم التكنولوجيا كأداة بدلاً من أن تصبح هي التي تدير

انتباهي: من 10

تقييم الإنجاز

ماذا أنجزت خلال السنة الماضية؟

.....

ما أهم مهارة اكتسبتها؟

.....

ما أكبر مشكلة تجاوزتها؟

.....

ما الشيء الذي كنت أظن أنني لا أستطيع فعله ثم فعلته؟

.....

ما الأهداف التي لم أنجزها؟

.....

لماذا لم أنجزها؟

.....

هل ما زلت أريد هذه الأهداف؟

.....

ما الشيء الذي يجب أن أبدأ به من جديد؟

.....

تقييم الخسائر

ما أكبر خسارة تعرضت لها؟

.....

هل كانت بسبب قرار مني أم بسبب ظروف خارجية أم بسبب
الاثنين؟

.....

ماذا تعلمت منها؟

.....

ما الشيء الذي أستطيع إصلاحه؟

.....

ما الشيء الذي يجب أن أتوقف عن تكراره؟

.....

تقييم نقاط القوة

أقوى مهارة لدي هي:

.....

أقوى صفة في شخصيتي هي:

.....

أهم تجربة علمتني هي:

.....

أهم شخص ساعدني هو:

.....

أهم مورد أملكه حالياً هو:

.....

كيف سأستثمر نقطة قوتي خلال المرحلة القادمة؟

.....

تقييم نقاط الضعف

أكبر نقطة ضعف لدي هي:

.....

أكثر عادة تضرني هي:

.....

أكثر شيء أؤجله هو:

.....

أكثر موقف يجعلني أفقد ثقتي هو:

.....

ما الذي أعرف أنه يجب أن أفعله ولا أفعله؟

.....

لماذا لا أفعله؟

.....

ما التغيير الصغير الذي يمكن أن يقلل هذا الضعف؟

.....

ماذا أريد؟

أريد أن أحقق:

.....

أريد أن أتعلم:

.....

أريد أن أغير:

.....

أريد أن أتوقف عن:

.....

أريد أن أحافظ على:

.....

أريد أن تصبح حياتي بعد سنة:

.....

تحليل النتيجة

بعد الانتهاء من التقييم، لا تبحث عن رقم واحد يختصر شخصيتك كلها. انظر إلى المجالات التي حصلت فيها على تقييم منخفض ومتكرر، ثم اسأل ما السبب.

إذا كان التقييم منخفضاً في إدارة الوقت، فابحث عن التنظيم والأولويات والبيئة والمشتتات.

إذا كان منخفضاً في العمل، فابحث عن المهارات والتنفيذ والوضوح والمتابعة.

إذا كان منخفضاً في المال، فافحص الدخل والمصروفات والديون والاحتياطي والمهارات المالية.

إذا كان منخفضاً في إدارة المشاكل، فافحص قدرتك على التشخيص وتقسيم المشكلة وتحديد السبب الجذري.

إذا كان منخفضاً في التعامل مع آراء الناس، فافحص الحدود والمقارنة والاعتماد على التقييم الخارجي.

إذا كان التفكير الزائد يستهلك وقتك دون إنتاج قرارات أو إجراءات، فحدد ما يمكنك فعله الآن، وما يجب تأجيل التفكير فيه، وما يقع خارج سيطرتك.

الخطوة الشخصية

أهم نقطة قوة سأستخدمها:

.....

أهم نقطة ضعف سأعمل عليها:

.....

أهم مشكلة سأحلها:

.....

أهم خوف سأتعامل معه تدريجياً:

.....

أهم عادة سأغيرها:

.....

أهم شيء سأقلله من حياتي:

.....

أهم شيء سأزيده:

.....

الشيء الذي سأقول له «لا»:

.....

الشيء الذي سأقول له «نعم»:

.....

الهدف الرئيسي للفترة القادمة:

.....

أول خطوة:

.....

موعد التنفيذ:

.....

مؤشر التقدم:

.....

موعد المراجعة:

.....

قاعدة المراجعة

أعيد هذه الاستثمار بعد فترة مناسبة وأقارن نفسي بنفسي، وليس بالآخرين. أسأل ماذا تغير، وما الذي بقي كما هو، وما الذي نجح، وما الذي فشل، وما السبب، وما الذي يجب تعديله.

التقييم الحقيقي ليس أن تحصل على رقم مرتفع، بل أن تعرف أين أنت، وأن تفهم لماذا أنت هناك، وأن تعرف ما الخطوة التالية، ثم تعود بعد فترة لترى هل تغير الواقع فعلاً.

أنا لا أحتاج إلى أن أكون مثالياً حتى أبدأ.

أنا أحتاج إلى أن أكون صادقاً في التقييم، واضحاً في الهدف، واقعياً في الخطة، مستمراً في التنفيذ، وقادراً على تعديل المسار عندما تظهر معلومات جديدة.

الخلاصة

هذه الورقة تحول الفوضى إلى معلومات. المال يصبح أرقاماً يمكن مراجعتها، والمشكلة تصبح موضوعاً يمكن تقسيمه، والأزمة

تصبح سلسلة خطوات، والخوف يصبح شيئاً يمكن فحص أسبابه ومخاطره، والتردد يصبح قراراً يحتاج إلى معلومات وحدود زمنية، ونقاط القوة تصبح موارد يمكن استثمارها، ونقاط الضعف تصبح مجالات للتطوير، وضغط الناس ومواقع التواصل يصبح موضوعاً يمكن وضع حدود له، وقول «لا» يصبح أداة لحماية الأولويات.

الهدف النهائي ليس التخلص من كل المشاكل أو الوصول إلى حياة خالية من الخوف والضغط. الهدف هو امتلاك منهج يجعل الإنسان أكثر قدرة على رؤية الواقع، وتحديد الأولوية، وحماية موارده، واتخاذ القرار، والعمل، ثم مراجعة النتائج وتعديل المسار.

عندما تعرف المشكلة، وتقسمها، وتحدد سببها، وتعرف ما يقع تحت سيطرتك، ثم تتخذ خطوة قابلة للقياس، تبدأ الإدارة الحقيقية للحياة.