

أفضل عام في حياتي

١٤٣٧ هـ لأنني خططت له



دورة

التخطيط الشخصي

لحياة متكاملة

عادل بن عبدالله السلطان

١٤٣٧/٠١/٠١

حسابي لجميع البرامج الاجتماعية
توبيتر سناب شات انستقرام وهو بريدي كذلك

adelbsultan

حلمي الذي أتمنى أن أصل إليه هو:

لا بد أن تضع إجراءات لطموحك للوصول إليه .. وممكن تضع أكثر من حلم ولكن التركيز مطلب

المدة:	اكتب طموحك:	المدة:	مثال على الطموح:	رقم
		١١:٣٠ سنة	الحصول على الدكتوراه في علم الاقتصاد عام ١٤٤٨ هـ	.١
		سنتان	رسالة الدكتوراه مع المناقشة	.٢
		سنة	الدراسة	.٣
		نصف سنة	التقديم والمقابلة	.٤
		سنة ونصف	رسالة الماجستير مع المناقشة	.٥
		سنتان	دراسة الماجستير	.٦
		نصف سنة	التقديم والمقابلة	.٧
		أربع سنوات	بكالوريوس	.٨
		١٤٣٧ هـ	طموح طالب بثالث ثانوي في عام	.٩
				.١٠
				.١١
				.١٢
				.١٣
				.١٤
				.١٥
				.١٦
				.١٧
				.١٨
				.١٩
				.٢٠

حتى تخطط بشكل دقيق فعليك بالآتي :

ما هو وضعك الحالى ----- (وسائل للوصول إلى الهدف المنشود) ----- ما هو وضعي المستقبلي

لمعرفة وضعك الحالى فعليك أن تقوم بكتابة كل ما لديك من معلومات وهي بالطريقة التالية :

أ) استخرج معلوماتك:

رقم	إنجازاتي الماضية التي أفرج بها والمستقبلية	صديقك ماذا يقول لك/ماذا يقول لك من حولك (أهلك أخوتك إخوانك زوجتك أبنائك...)	مقاييس هيرمان - الخط	ما الأشياء التي تريد تتميتها أو علاجها
١.				
٢.				
٣.				
٤.				
٥.				
٦.				
٧.				
٨.				
٩.				
١٠.				
١١.	المستقبلي:			
١٢.				
١٣.				
١٤.				
١٥.				
١٦.				
١٧.				
١٨.				
١٩.				

ب) سدايسية المعرفة: من الطرق التي تخرج بها معلوماتك :

النتيجة: حفظ القرآن الكريم خلال ٣ سنوات		القوة: لدى ذاكرة جيدة في الحفظ
النتيجة أو الوسيلة: زيادة مهاراتي أكثر والتقديم على الوزارة	الفرصة: هناك جوامع يحتاجون لخطيب	القوة: لدى مهارة في الإلقاء
النتيجة: الحصول على نصيحة في تنمية أموالي	الفرصة: حضرت في لقاء لمجموعة من التجار	
النتيجة أو الوسيلة: ١- القراءة والاستماع لعلاج العصبية ٢- وضع أوراق نصيحة في غرفتي في سيارتي في العمل في جوالى لتقليل هذه العصبية ..		الضعف: مشكلتي عصبية جداً

<p>النتيجة:</p> <p>١- دراسة ما يمكن من توفيره من الراتب. ٢- دخول دورات تدريبية لتنمية المال. ٣- زيادة علاقتي بالتجار وأصحاب المال. وهكذا تضع مجموعة من الأهداف وتطبيقها</p>	<p>التحدي:</p> <p>لا استطيع الاقتراض من البنك لوجود مديونية سابقة</p>	<p>الضعف:</p> <p>لدي دين نصف مليون ريال</p>
<p>النتيجة:</p> <p>١- الاستفادة ممن سبقني في هذا المجال. ٢- الدخول في جمعيات المتقاعدين. ٣- وضع مشروع يفيد المجتمع</p>	<p>التحدي:</p> <p>بقي لي سنة واحدة للتقاعد وبعدها سأتعصب بحلوسي في البيت!</p>	

وأنت تفك في نقاط القوة والضعف والفرص والتحدي

بإمكانك كتابة عن ما يتعلق كل :

سلوكياتي - أخلاقي-علاقاتي-أهلـي-نفـسي-مالـي-وقـتـي-وظـيفـي-عمـليـالـخـيرـي-

نموذج لامثلة -لختار منها في خطتك السنوية وقد جمعتها مما وصلني من الخطط عموماً ومن خلال الدورات التي قدمتها مسبقاً

خطة لبعض طلاب الجامعة	خطة طلاب بالمتوسط أو الثانوية	خطة المرأة	خطة الرجل
أولاً: الجانب الروحي والأخلاقي:			
١-ختم القرآن تلاوة كل أسبوع -شهر. ٢-المحافظة على النوافل يومياً ٣-احرص على الابتسامة يومياً ٤-أوتر ١١ ركعة كل ليلة. ٥-معاملة الناس باللين. ٦- استمرار قيام الليل في الثلث الأخير. ٧-صيام الاثنين والخميس دوماً. ٨-إقامة العمرة في رمضان. ٩-التعلم والتحلي بخلق شهرها. ١٠-المحافظة على السنن الرواتب دوماً ١١- الاستغفار ١٠٠ مرة يومياً. ١٢-المحافظة على تكبيرات الإحرام ١٣-المحافظة على الأذكار اليومية.	١-تلاوة ورد يومي ٥ أوجه . ٢-المحافظة على الصلوات الخمس في وقتها جماعة بالمسجد ٣-المحافظة على أذكار الصباح والمساء . ٤-الدعاء يومياً . ٥-أتوجه للمسجد بعد الأذان مباشرة. ٦-أن أؤدي الصلاة وأذكارها بحضور قلب والمجاهدة في ذلك. ٧-الحرص على الاستغفار في الصباح ١٠٠ وفي المساء ١٠٠	١-معرفة حق زوجي وارضاعه . ٢-المحافظة على قيام الليل ١١ ركعة قبل النوم ٣-المحافظة على تلاوة جزء واحد يومياً قبل النوم. ٤-التحلي بخلقين حميدين جديدين الكرم والحلم. ٥-التخلص من صفتين سيئة الغضب والحساسية ٦-حفظ سورتين وحدفين شهرياً. ٧-المحافظة على السنن الرواتب . ٨-مراجعة ٣ اجزاء شهرياً في قيام الليل ٩-التصدق أسبوعياً بما يكون في حبيبي.	١-العناية بالقلب لتعظيم الله عز وجل من خلال القراءة والاستماع . ٢-المحافظة على قيام الليل يومياً . ٣-المحافظة على تلاوة جزء واحد يومياً قبل النوم ٤-التحلي بخلقين حميدين جديدين وهي التخلص من صفتين سيئة وهي . ٥-مراجعة جزء أسبوعياً وحفظ حديث أسبوعياً . ٦-المحافظة على السنن الرواتب يومياً ٧-عدم اصطحاب الجوال إذا خرجت من المنزل للمسجد. ٨-زيارة مريض كل شهر . ٩-زيارة المقربة مرة كل شهر . ١٠- سماع محاضرة في تعظيم الله ١١- سماع محاضرة في تعظيم الله
ثانياً: الجانب العقلي والتعليمي:			
١-قراءة (٠١٠ كتب-٥ كتب-٣ كتب) تخصصية ٢-حفظ وجه من القرآن وحفظ ٣ أبيات يومياً. ٣-أحضر دروس الشيخ: ٤-الحصول على معدل أكثر من ٤٤ % ٥-حضور خمس دورات علمية ٦-أحفظ في كل شهر ٥ أحاديث من التووية ٧-قراءة ثلاثة كتب في سير العلماء ٨-حفظ ٦ متون يخص الجامعة ٩-أنهى قراءة كتاب الفقه الميسر	١-الحصول على نسبة عالية(٩٧) ٢-تحصيص ساعة يومياً للذاكرة ٣-قراءة ٣ كتب في مجال أحبه .	١-قراءة ١٢ كتاب شهرياً ٥ في التفسير ٣٩ طبخ و ٣ إنجلزي. ٢-التسجيل في مرحلة الماجستير. ٣-حضور ثلاث دورات ٤-التسجيل بموقع تعليم اللغة الإنجليزية ٥-تعلم مهارات في التصوير الفوتوغرافي والطبع .	١-قراءة ١٢ كتاب كل شهر كتاب في الادارة . ٢-التسجيل في مرحلة الدكتوراه . ٣-حضور أربع دورات تطويرية لتخصصي . ٤-تأليف كتاب عن . ٥-تعلم الخرائط الذهنية . ٦- الدخول في دورة تدريبية لتعلم الانجليزى ٧- حفظ كل يوم كلمة انجلزية مع معرفة معناها .
ثالثاً: الجانب المالي والمهني:			
١-القضاء على ٧٥% من ديبي . ٢-التصدق الشهري(٥٠ريال-٥٠ريال). ٣-الإدخال الشهري(٠٥-٠٥-٠١٠). ٤-البحث عن دخل آخر غير المكافأة ٥-العمل على مشروع تجاري ٦-التسجيل بوظيفة مواكبة للدوات الجامعي .	١-ادخار مبلغ (٥٠) ريال ٢-التدريب على البيع والشراء. ٣-دخول دورة في تنمية الموارد المالية .	١-الدخول بمشروع تجاري بسيط عبر التقنية الحديثة . ٢-الحصول على وظيفة داخل البيت . ٣-تقسيم راتبي على ٢٠% مصاريف شخصية ١٥ - ٥% كفاله يتم - ٢٠% ادخار - ٥% صدقة شهرية ١٠% ترويجي - ١٠% طوارى	١-البدء لوضع خطة لتملك بيت خلال سنتين . ٢-الإبداع في برامجين جديدين للعمل . ٣-ادخار ١٠% من الدخل الشهري . ٤-التصدق ب ٥% من الدخل الشهري . ٥- الحصول على تقدير ممتاز في التقييم السنوي للموظفين .
رابعاً: الجانب الجسدي والصحي:			
١-دخول نادي رياضي لكمال أجسام ٢-تخفيض الوزن (٥) كيلو-٧ كيلو-٢٠ كيلو ٣-زيادة الوزن ٥ كيلو ٤-ممارسة الرياضة كل أسبوع ٥-ترك الغازيات. ٦- المشي كل أسبوع يومياً ٧-التبرع بالدم كل ٤ أشهر ٨-تنظيف الأسنان مرتين يومياً ٩-إجراء فحوصات شاملة كل ٦ أشهر ١٠-ترك أكل الرز .	١-تنقيف الوزن (٣) كم . ٢-المحافظة على نظافة الأسنان مرتين يومياً. ٣-عدم تجاوز النوم الساعه ١٢ ليلياً نهاية الأسبوع و ١٠-٣٠ داخل الأسبوع. ٤-تنقيف وجة العشاء (زيدادي / شوفان/ فواكه / سموذي / تمز مع لين / خلط ماسيق) ٥-ممارسة رياضة تنس الطاولة مرتين في (الشهر)	١-العناية بالشعر، بوضع حمام زيت كل شهر. ٢-اعتماد حصة مشي ثلاث مرات أسبوعياً. ٣-إلغاء وجبة العشاء بعد التاسعة. ٤-الحرص والاهتمام بوجبة الإفطار. ٥-اعتماد الأكل الصحي وتقليل العصائر والفاكه والخضروات ٦-تنظيف الأسنان مررتين يومياً. ٧-إنقاص الوزن ٧ كيلو. ٨-قص أطرافه كل أربعة أشهر.	١-إنقاص الوزن ٥ كيلو خلال سنة . ٢- المشي ٣٠ دقيقة مع مراجعة القرآن خمس مرات في الأسبوع . ٣-إلغاء وجبة العشاء . ٤-الحرص والاهتمام بوجبة الإفطار. ٥-تنظيف الأسنان مررتين يومياً. ٦-المشاركة في نادي يومياً ٧-إقامة حفل تكرييم للوالدين ٨-ترك الجوال أثناء الأكل .
خامساً: الجانب العائلي والمنزلي وصلة الرحم:			
١-عمل بعض التعديلات بالمنزل ٢-تفعيل قروب العائلة . ٣-زيارة الأقارب بالمدينة في العطلة ٤-حل مشاكل أخوانى ٥-كتابة خطة للأسرة في الإجازة ٦-حث الأهل لرفع مستوى القراءة ٧-أخذ العائلة في نزهة كل أسبوعين ٨-تقديم هدية للوالدين كل شهر ٩-جلسة ودية كل أسبوع ١-تواصل عبر الرسائل للأقارب خارج المملكة كل جمعتين .	١-صلة الأرحام والاتصال عليهم ٢-المواطنة على حضور اجتماعات العائلة . ٣-المساهمة في كفالة يتم . ٤-ارسال مقاطع توعوية للمجموعات . ٥-البقاء خاص بالزوجين نهاية كل شهر خارج المنزل بدون أطفال. ٦-ترك الجوال عند الذهاب للنوم. ٧-ترك الجوال أثناء قهوة المغرب مع الأسرة. ٨-تهجين غرفة الألعاب. ٩-انتقاء عبارات لبقاء أبناء الحديث مع أبنائي	١-تحقيق الاستقرار العائلي من خلال تفعيل لقاء أسري كل ثلاثة . ٢-عقد رحلتين سنويًا . ٣-إقامة نزهة أسبوعياً. ٤-لقاء خاص بالزوجين نهاية كل شهر خارج المنزل . ٥-ترك الجوال عند الذهاب للنوم. ٦-ترك الجوال أثناء قهوة المغرب مع الأسرة. ٧-تهجين غرفة الألعاب. ٨-انتقاء عبارات لبقاء أبناء الحديث مع أبنائي	١-عقد لقاء أسري (درس منزلي) أسبوعياً. ٢-عقد رحلتين سنويًا . ٣-نزهة أسبوعياً. ٤-لقاء خاص بالزوجة نهاية كل شهر خارج المنزل . ٥-لقاء خاص بكل ابن نهاية كل شهر . ٦-إصلاح أعطال المنزل شهرياً . ٧-صيانة السيارة شهرياً . ٨-الذهاب بالوالدة للعمرة في شهر رمضان . ٩-ترك الجوال أثناء الجلوس مع الوالدة . ١-القيام بطلاعة شهرية مع الأخوة والأخوات .

٦-الجانب الاجتماعي والثقافي:	٧: الجانب التطويري	سادساً: الجانب الاجتماعي والثقافي:
١-استقطاع ٣٠٠ من راتبي لاحد أخوانى ٢-صلة الأرحام كل إجازة ٣-التواصل والجلوس مع ١٠ مشايخ يومياً مع أهلي ٤-ال التواصل يومياً مع أصدقائى أسبوعياً ٥-التواصل مع أصدقائى أسبوعياً ٦-التواصل مع الأقارب شهرياً ٧-التواصل بأصدقائى بالواتس اسبوعياً ٨-نشر الوعي بشكل يومي في وسائل التواصل. ٩-كفالة يتم ١٠-السفر بأمي إلى العمارة في ١١-التواصل مع ٦ دعوة لتقديم محاضرة ١٢-حضور درس الشيخ صالح العصيمي الاسيوطي	١-حضور دورة E يوم السبت من كل الأسبوع . ٢-تحسين الخط بكتابة صفحة يومياً . ٣. حضور دورة كل شهري. ٤-دخول ٣ دورات في تطوير الذات. ٥-أن استمع لأربع محاضرات تطويرية. ٦-الاعداد للرخصة الطبية الأمريكية "USMLE" بداية شهر رمضان ٧-تطوير مهاراتي في(الرسم- الديكور-الأعمال اليدوية)	١-التواصل مع الأساتذة والزملاء والطلاب : ٢-صلة جميع الأرحام : a. الاتصال بالوالدة يومياً. b. الوالد أسبوعياً. c. القريب أسبوعياً. d. البعيد شهرياً. ٣-المشاركة بالمناسبات الخاصة والعامة. ٤-عمل مشروع خاص بيننا لخدمة المجتمع مثل موضوع كفالة يتم . ٥-الاشتراك بعمل تطوعي لخدمة المجتمع. ٦-إلقاء دورتين على الشابات الصغيرات .

خطتي وأهدافي لعام ١٤٣٧هـ - بتوفيق الله - استطيع أن أقوم بالتالي :
كل إنجاز يعتبر نجاح وأفضل نجاح من ٥٠% وحتى ٧٠% ومن زاد فهو بارع في التخطيط

وقته	التفصيل ، كيف ستطبقه ؟	أولاً: الجانب الروحي والأخلاقي:
١- يومياً	١- القراءة مباشرة بعد صلاة الفجر وقبل صلاة المغرب	١- قراءة أذكار الصباح والمساء
٢	٢
٣	٣
٤	٤
٥	٥
٦	٦
٧	٧
	التفصيل ، كيف ؟	ثانياً: الجانب العقلي والتعليمي:
١- محرم	١- شراء الكتاب من المكتبة في شهر واحد والانتهاء منه خلال أسبوع	١- قراءة كتاب عن تقوية الذاكرة .
٢	٢
٣	٣
٤	٤
٥	٥
٦	٦
٧	٧
	التفصيل ، كيف ؟	ثالثاً: الجانب المالي والمهني:
١- شهرياً	١- فتح حساب آخر مخصص للادخار والتحويل بشكل شهري	١- ادخار ١٠% من راتبي
٢	٢
٣	٣
٤	٤
٥	٥

-٦	-٦
-٧	-٧
التفصيل ، كيف ؟		رابعاً: الجانب الجسدي والصحي:	
١٢-١	١- وضع تذكير كل ستة أشهر للتبرع بالدم	-٢	١- التبرع بالدم كل ستة أشهر
-٢	-٣
-٣	-٤
-٤	-٥
-٥	-٦
-٦	-٧
-٧	-٧
التفصيل ، كيف ؟		خامساً: الجانب العائلي والمترizi:	
١-رمضان	١- الاعداد للسفر لمكة والقيام بعمره والحزن قبل بشهرين	-٢	١- السفر للعمره مرة في السنة
-٢	-٣
-٣	-٤
-٤	-٥
-٥	-٦
-٦	-٧
-٧	-٧
التفصيل ، كيف ؟		سادساً: الجانب الاجتماعي والثقافي:	
١-ربيع	١- التواصل مع جمعية الايتام للتنسيق واعداد ١٠ هدايا مناسبة في ربيع	-٢	١- زيارة ١٠ أيتام وتسليمهم هدية .
-٢	-٣
-٣	-٤
-٤	-٥
-٥	-٦
-٦	-٧
-٧	-٧
التفصيل ، كيف ؟		سابعاً: الجانب التطويري	
١-جمادى	١- التسجيل بمعهد قرب مني لمدة سنة واجادة الحديث	-٢	١- دخول كورس انجليزي
-٢	-٣
-٣	-٤
-٤	-٥
-٥	-٦
-٦	-٧
-٧	-٧

	التفصيل ، كيف ؟	ثامنًا : (اكتب ما تشاء)
-١	-١	-١
-٢	-٢	-٢
-٣	-٣	-٣
-٤	-٤	-٤
-٥	-٥	-٥
-٦	-٦	-٦
-٧	-٧	-٧
	التفصيل ، كيف ؟	تاسعاً :
-١	-١	-١
-٢	-٢	-٢
-٣	-٣	-٣
-٤	-٤	-٤
-٥	-٥	-٥
-٦	-٦	-٦
-٧	-٧	-٧
	التفصيل ، كيف ؟	عاشرًا :
-١	-١	-١
-٢	-٢	-٢
-٣	-٣	-٣
-٤	-٤	-٤
-٥	-٥	-٥
-٦	-٦	-٦
-٧	-٧	-٧

خطة لعام ١٤٣٦هـ

شهر	الجانب	رقم الهدف في الأعلى	الإنجاز الذي قمت به	انتهى	نسبة
محرم ١	المالي والمهني				
	العلقي والتعليمي				
	الجسدي والصحي				
	الاجتماعي والثقافي				
	العائلي والمنزلي				

الشهر	الجانب	رقم الهدف في الأعلى	الإنجاز الذي قمت به	نسبة انتهاء
صفر ٢	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمنزلي			
	الديني والأخلاقي			
ربيع الاول ٣	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمنزلي			
	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
ربيع الثاني ٤	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمنزلي			
	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
جماد الاول ٥	الجسدي والصحي			
	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمنزلي			
	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
جماد الثاني ٦	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمنزلي			
	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
	ال社会效益 والثقافي			
رجب ٧	العائلي والمنزلي			
	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
	ال社会效益 والثقافي			
	العائلي والمنزلي			

شهر	الجانب	رقم الهدف في الأعلى	الإنجاز الذي قمت به	نسبة انتهاء
شعبان ٧	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمتنزلي			
	الديني والأخلاقي			
رمضان ٩	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمتنزلي			
	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
Shawal ١٠	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمتنزلي			
	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
ذي القعدة ١١	الجسدي والصحي			
	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمتنزلي			
	الديني والأخلاقي			
	المالي والمهني			
	العلقي والتعليمي			
	الجسدي والصحي			
ذي الحجة ١٢	الاجتماعي والثقافي			
	العائلي والمتنزلي			
	الديني والأخلاقي			
	نسبة النجاح			