

جدول المتابعة الجماعية

(يمكن كل شخص يعدل حسب ما يرى هو)

رقم	المجال	الهدف الأسبوعي	المطلوب خلال ٧ أيام	نسبة النجاح %٧٥	عدد المنجز	السبب
	الروحي والديني	حضور ٣٥ فرض قبل تكبيرة الإحرام، والنساء قبل انتهاء الصلاة	٣٥	٢٦		
١.		قراءة أذكار الصباح كل يوم بعد الفجر	٧	٥		
٢.		قيام الليل كحد أدنى ٣ ركعات	٧	٥		
٣.		قراءة أذكار النوم قبل النوم	٧	٥		
٤.		تلاوة نص وجه من القرآن يومياً	٣.٥	٢.٥		
٥.		(هدف أنت تود كتابته) مراجعة نيتي وأهدافي كل يوم قبل النوم	٧	٥		
٦.	الجانب العقلي والتعليمي	قراءة ٥ صفحات يومياً في تخصصي	٢٥ صفحة	١٨ صفحة		
٧.		متابعة اثنين من المميزين في تطوير الذات في أحد البرامج الاجتماعية	٢	١		
٨.	الجانب الصحي	اتخاذ قرار في معرفة كم (سأنزل أو أزيد) من وزني؟	١	١		
٩.		تفريش الأسنان قبل النوم	٧	٥		
١٠.		إبعاد الجوال عني أثناء النوم	٧	٥		
١١.	الجانب العائلي	الحديث مع أهلي عن التخطيط وأهميته	١	١		
١٢.		وضع مفاجأة جميلة لأحد الموجودين لدي في البيت	١	١		
١٣.	الجانب الاجتماعي	المساهمة في نشر مطوية لمساعدة الايتام أو الفقراء في قروبوات الأقارب	١	١		
١٤.	الجانب المالي	التصدق نهاية الأسبوع	١	١		
١٥.	المجموع	المجموع	١١٢.٥	٨٢		

جدول المتابعة الجماعية

رقم	المشارك	عدد الأهداف	عدد المهام المطلوبة خلال ٧ أيام	نسبة النجاح %٥٠	نسبة المتحقق منها
.١	Adelbsultan	١٤	١١٢	٧٨	
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					
.٦					
.٧					
.٨					
.٩					
.١٠					
.١١					
.١٢					
.١٣					
.١٤					
.١٥					
.١٦					
.١٧					
.١٨					
.١٩					
.٢٠					
.٢١					
.٢٢					
.٢٣					
.٢٤					
.٢٥					
.٢٦					
.٢٧					
.٢٨					
.٢٩					
.٣٠					
.٣١					
.٣٢					
.٣٣					
.٣٤					
.٣٥					
.٣٦					
.٣٧					
.٣٨					
.٣٩					
.٤٠					
.٤١					
.٤٢					
.٤٣					
.٤٤					
.٤٥					
.٤٦					
.٤٧					
.٤٨					
.٤٩					
.٥٠					
.٥١					
.٥٢					
.٥٣					
.٥٤					
.٥٥					
.٥٦					
.٥٧					
.٥٨					
.٥٩					
.٦٠					
.٦١					
.٦٢					
.٦٣					
.٦٤					
.٦٥					
.٦٦					
.٦٧					
.٦٨					
.٦٩					
.٧٠					
.٧١					

				.۷۲
				.۷۳
				.۷۴
				.۷۵
				.۷۶
				.۷۷
				.۷۸
				.۷۹
				.۸۰
				.۸۱
				.۸۲
				.۸۳
				.۸۴
				.۸۵
				.۸۶
				.۸۷
				.۸۸
				.۸۹
				.۹۰
				.۹۱
				.۹۲
				.۹۳
				.۹۴
				.۹۵
				.۹۶
				.۹۷
				.۹۸
				.۹۹
				.۱۰۰
				.۱۰۱
				.۱۰۲
				.۱۰۳
				.۱۰۴
				.۱۰۵
				.۱۰۶
				.۱۰۷
				.۱۰۸
				.۱۰۹
				.۱۱۰
				.۱۱۱
				.۱۱۲
				.۱۱۳
				.۱۱۴
				.۱۱۵
				.۱۱۶
				.۱۱۷
				.۱۱۸
				.۱۱۹
				.۱۲۰
				.۱۲۱
				.۱۲۲
				.۱۲۳
				.۱۲۴
				.۱۲۵
				.۱۲۶
				.۱۲۷
				.۱۲۸
				.۱۲۹
				.۱۳۰
				.۱۳۱
				.۱۳۲
				.۱۳۳
				.۱۳۴
				.۱۳۵
				.۱۳۶
				.۱۳۷
				.۱۳۸
				.۱۳۹
				.۱۴۰
				.۱۴۱
				.۱۴۲
				.۱۴۳
				.۱۴۴

					.140
					.146
					.147
					.148
					.149
					.150
					.151
					.152
					.153
					.154
					.155
					.156
					.157
					.158
					.159
					.160
					.161
					.162
					.163
					.164
					.165
					.166
					.167
					.168
					.169
					.170
					.171
					.172
					.173
					.174
					.175
					.176
					.177
					.178
					.179
					.180
					.181
					.182
					.183
					.184
					.185
					.186
					.187
					.188
					.189
					.190
					.191
					.192
					.193
					.194
					.195
					.196
					.197
					.198
					.199
					.200
					.201
					.202
					.203
					.204
					.205
					.206
					.207
					.208
					.209
					.210
					.211
					.212
					.213
					.214
					.215
					.216
					.217

جدول المتابعة الجماعية

رقم	المشارك	عدد الأهداف	عدد النقاط المطلوبة خلال ٧ أيام	نسبة النجاح %٧٥	نسبة المتحقق منها
.١	Adelbnsultan	١٤	١١٢.٥	٨٢	
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					
.٦					
.٧					
.٨					
.٩					