جدول المتابعة الجماعية

(ممكن كل شخص يعدل حسب ما يرى هو) **الأسبوع الثالث** adelbnsultan

رقم	المجال	الهدف الأسبوعي	المطلوب خلال ٧ أيام	نسبة النجاح ٥٠%	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	عدد المنجز	السبب
١.	الجانب الروحي والديني	حضور ٣٥ فرض قبل تكبيرة الإحرام، والنساء الصلاة قبل انتهاء المسجد القريب	٣٥	١٧									
٢.		قراءة أذكار الصباح كل يوم بعد الفجر	٧	٣									
٣.		قراءة أذكار المساء كل يوم بعد العصر	٧	٣									
٤.		قيام الليل كحد أدنى ٣ ركعات	٧	٣									
٥.		قراءة أذكار النوم	٧	٣									
٦.		تلاوة وجه صفحة من القرآن يومياً	٧	٣									
٧.		الاستغفار كل يوم ١٠٠ مرة	٧	٣									
٨.	الجانب العقلي والتعليمي	قراءة ٥ صفحات يومياً يفضل في التخصص الذي أحب الناس يعرفوني به	٣٥ صفحة	١٧ صفحة									
٩.		إلغاء ما لا يقل عن ١٠ متابعين غير مفيدين في البرامج الاجتماعية	١٠	١									
١٠.	الجانب الصحي	المشي لمدة لا تقل عن عشر دقائق يومياً ولو في البيت	٧	٣									
١١.		تفريش الأسنان قبل النوم	٧	٣									
١٢.		إبعاد الجوال عني أثناء النوم	٧	٣									
١٣.	الجانب العائلي	إفادة أهلي في جانب تثقيفي أو علمي	١	١									
١٤.		زيارة أحد الأقارب أو الاتصال به	١	١									
١٥.	الجانب الاجتماعي	وضع فوائد مفيدة لقروب الأصدقاء	١	١									
١.	الجانب المالي	ادخار ٢,٥% من راتبي لمن عنده راتب	١	١									
٢.	المجموع	المجموع	١٤٧	٦٦									

تعليمات مهمة :

الأول : بعض الأهداف ممكن تعويضها في اليوم الذي يليه أو في يوم واحد.

الثاني : بعض الأهداف لا تعوض ولذا احرص على تنفيذها في وقتها.

الثالث : بإمكانك تبديل أي هدف ووضع آخر مكانه.

الرابع : بإمكانك إضافة أهداف أخرى مع الأهداف الموجودة.

الخامس : احرص على وضع النقاط –الدرجات -بشكل يومي حتى لا تنس ماذا عملت في هذا اليوم.

السادس : احرص على وضع الورقة في مكان واضح لك لكي تذكرك عندما تراها.

السابع : في الجوالات عموماً يوجد بعض التطبيقات والتنبيهات بإمكانك الاستفادة منها لكي تذكرك بأهدافك.

الثامن : هذه الأهداف إنما هي بعض من كل فاستعن بالله ولا تعجز وهي سهلة على من سهله الله عليه.

التاسع : اعلم أن الإنجاز يولد الإنجاز ومع الأيام ستعتاد مثل هذه الأمور بإذن الله.

العاشر : اعلم أن التوفيق من الله عز وجل إذا لم يكن عون من الله للفتى فأول ما يجنيه عليه اجتهاده.