

أفضل عام في حياتي

١٤٣٧ هـ لأنني خطت له



دورة

التخطيط الشخصي

لحياة متكاملة

عادل بن عبدالله السلطان

١٤٣٧/٠١/٠١ هـ

حسابي لجميع البرامج الاجتماعية

تويتر سناب شات انستقرام وهو بريدي كذلك

adelbnsultan

حلمي الذي أتمنى أن أصل إليه هو :

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

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

حتى تخطط بشكل دقيق فعليك بالآتي :

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

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

(أ) استخراج معلوماتك:

رقم	إنجازاتي الماضية التي أفرح بها والمستقبلية	صديقك ماذا يقول لك/ماذا يقول لك من حولك (أهلك اخوتك إخوانك زوجتك أبنائك...)	مقياس 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.				

.....		
<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 الاهداف 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 سأتعيب بجلوسي في البيت!</p>	

وأنت تفكر في نقاط القوة والضعف والفرص والتحدي

بإمكانك كتابة عن ما يتعلق كل :

سلوكياتي - أخلاقي-علاقاتي-أهلي-نفسي-مالي-وقتي-وظيفتي-عملي الخيري-.....

نموذج -لائمة- لتختار منها في خطتك السنوية وقد جمعتها مما وصلني من الخطط عمومًا ومن خلال الدورات التي قدمتها مسبقًا

خطه الرجل	خطه المرأة	خطه لبعض طلاب الجامعة
أولاً: الجانب الروحي والأخلاقي:		
<p>١- العناية بالقلب لتعظيم الله عز وجل من خلال القراءة والاستماع .</p> <p>٢- المحافظة على قيام الليل يوميًا .</p> <p>٣- المحافظة على تلاوة جزء واحد يوميًا قبل النوم</p> <p>٤- التحلي بخلقين حميدين جديدين وهي</p> <p>٥- التخلص من صفتين سيئة وهي.</p> <p>٦-مراجعة جزء أسبوعيًا وحفظ حديث أسبوعيًا..</p> <p>٧- المحافظة على السنن الرواتب يوميًا</p> <p>٨- عدم اصطحاب الجوال إذا خرجت من المنزل للمسجد.</p> <p>٩- زيارة المقبرة مرة كل شهر.</p> <p>١٠- زيارة مريض كل شهرين .</p> <p>١١- سماع محاضرة في تعظيم الله</p>	<p>١-معرفة حق زوجي وارضاهه.</p> <p>٢-المحافظة على قيام الليل ١١ ركعة قبل النوم</p> <p>٣-المحافظة على تلاوة جزء واحد يوميًا قبل النوم.</p> <p>٤-التحلي بخلقين حميدين جديدين الكرم والحلم.</p> <p>٥-التخلص من صفتين سيئة الغضب والحساسية</p> <p>٦-حفظ سورتين وحديثين شهريًا.</p> <p>٧-المحافظة على السنن الرواتب .</p> <p>٨-مراجعة ٣ اجزاء شهريا في قيام الليل</p> <p>٩- التصدق أسبوعيا بما يكون في جيبي.</p>	<p>١-تلاوة ورد يومي ٥ أوجه .</p> <p>٢-المحافظة على الصلوات الخمس في وقتها جماعة بالمسجد</p> <p>٣-المحافظة على أذكار الصباح والمساء .</p> <p>٤-الدعاء يوميًا .</p> <p>٥-أتوجه للمسجد بعد الأذان مباشرة.</p> <p>٦-أن أؤدي الصلاة وأذكارها بحضور قلب والمجاهدة في ذلك.</p> <p>٧-الحرص على الاستغفار في الصباح ١٠٠ وفي المساء ١٠٠</p>
ثانياً: الجانب العقلي والتعليمي:		
<p>١-قراءة ١٢ كتاب كل شهر كتاب في الادارة.</p> <p>٢-التسجيل في مرحلة الدكتوراه .</p> <p>٣-حضور أربع دورات تطويرية لتخصصي.</p> <p>٤-تأليف كتاب عن .</p> <p>٥-تعلم الخرائط الذهنية</p> <p>٦-الدخول في دورة تدريبية لتعلم الانجليزي</p> <p>٧- حفظ كل يوم كلمة إنجليزية مع معرفة معناها.</p>	<p>١-قراءة ١٢ كتاب شهريًا ٥ في التفسير و٣ طبخ و٣ انجليزي.</p> <p>٢-التسجيل في مرحلة الماجستير.</p> <p>٣-حضور ثلاث دورات</p> <p>٤-التسجيل بموقع تعليم اللغة الإنجليزية</p> <p>٥-تعلم مهارات في التصوير الفوتوغرافي والطبخ .</p>	<p>١-الحصول على نسبة عالية(٩٧)</p> <p>٢-تخصيص ساعة يوميًا للمذاكرة</p> <p>٣-قراءة ٣ كتب في مجال أحبه.</p>
ثالثاً: الجانب المالي والمهني:		
<p>١-البدء لوضع خطة لتملك بيت خلال سنتين.</p> <p>٢-الإبداع في برنامجين جديدين للعمل .</p> <p>٣-إدخار ١٠% من الدخل الشهري .</p> <p>٤-التصدق ب ٥% من الدخل الشهري .</p> <p>٥- الحصول على تقدير ممتاز في التقييم السنوي للموظفين .</p>	<p>١-إدخار مبلغ (٥٠) ريال شهريًا .</p> <p>٢-التدرب على البيع والشراء.</p> <p>٣-دخول دورة في تنمية الموارد المالية.</p>	<p>١-القضاء على ٧٥% من ديني.</p> <p>٢-التصدق الشهري(٥ريال-٥٠ ريال).</p> <p>٣-الإدخار الشهري(١٠-٥٠-٢٠٠).</p> <p>٤-البحث عن دخل آخر غير المكافأة</p> <p>٥-العمل على مشروع تجاري</p> <p>٦-التسجيل بوظيفة مواكبة للدوام الجامعي.</p>
رابعاً: الجانب الجسدي والصحي:		
<p>١-إنقاص الوزن ٥ كيلو خلال سنة.</p> <p>٢- المشي ٣٠ دقيقة مع مراجعة القرآن خمس مرات في الأسبوع.</p> <p>٣-إلغاء وجبة العشاء.</p> <p>٤-الحرص والاهتمام بوجبة الإفطار.</p> <p>٥-تنظيف الأسنان مرتين يوميًا.</p> <p>٦-المشاركة في نادي يوميًا</p> <p>٧-إقامة حفل تكريم للوالدين</p> <p>٨-ترك الجوال أثناء الأكل.</p>	<p>١- العناية بالشعر ، بوضع حمام زيت كل شهر.</p> <p>٢-اعتماد حصة مشي ثلاث مرات أسبوعيا.</p> <p>٣-إلغاء وجبة العشاء بعد التاسعة.</p> <p>٤-الحرص والاهتمام بوجبة الإفطار .</p> <p>٥-اعتماد الأكل الصحي وتناول العصيرات والفاكهة والخضروات</p> <p>٦-تنظيف الأسنان مرتين يوميًا.</p> <p>٧-إنقاص الوزن ٧ كيلو.</p> <p>٨-قص أطرافه كل أربعة أشهر.</p>	<p>١-تنقيص الوزن (٣) كم .</p> <p>٢-المحافظة على نظافة الأسنان مرتين يوميًا .</p> <p>٣-عدم تجاوز النوم الساعة ١٢ ليلاً نهاية الأسبوع و ١٠.٣٠ داخل الأسبوع.</p> <p>٤-تحفيف وجبة العشاء (زبادي / شوفان/ فواكه / سموذي / تمر مع لبن / خلط ماسبق)</p> <p>٥-ممارسة رياضة تنس الطاولة مرتين في (الشهر)</p>
خامساً: الجانب العائلي والمنزلي وصلة الرحم:		
<p>١-عقد لقاء أسري (درس منزلي) أسبوعيًا.</p> <p>٢-عقد رحلتين سنويًا.</p> <p>٣-نزهة أسبوعيًا.</p> <p>٤-لقاء خاص بالزوجة نهاية كل شهر خارج المنزل.</p> <p>٥-لقاء خاص بكل ابن نهاية كل شهر .</p> <p>٦-إصلاح أعطال المنزل شهريًا</p> <p>٧-صيانة السيارة شهريًا .</p> <p>٨-الذهاب بالوالدة للعمرة في شهر رمضان</p> <p>٩-ترك الجوال أثناء الجلوس مع الوالدة.</p> <p>١٠-القيام بطلعة شهرية مع الاخوة والاخوات.</p>	<p>١-تحقيق الاستقرار العائلي من خلال</p> <p>٢-تفعيل لقاء أسري كل ثلاثاء .</p> <p>٣-عقد رحلتين سنويًا.</p> <p>٤-إقامة نزهة أسبوعيًا.</p> <p>٥-لقاء خاص بالزوجين نهاية كل شهر خارج المنزل بدون أطفال.</p> <p>٦-ترك الجوال عند الذهاب للنوم.</p> <p>٧-ترك الجوال أثناء قهوة المغرب مع الأسرة.</p> <p>٨-تجهيز غرفة الألعاب.</p> <p>٩-انتقاء عبارات ليقة أثناء الحديث مع أبنائي</p>	<p>١-صله الارحام والاتصال عليهم شهريًا .</p> <p>٢-المواظبة على حضور اجتماعات العائلة .</p> <p>٣-المساهمة في كفالة يتيم .</p> <p>٤-نصيحة شخص ودعوته للهداية</p> <p>٥-إرسال مقاطع توعوية للمجموعات .</p> <p>٦-القيام بطلعة شهرية مع الخوال والخالات.</p> <p>٧-تقوية علاقتي باعمامي واخوالي</p>

سادساً : الجانب الاجتماعي والثقافي:	٧: الجانب التطويري	٦- الجانب الاجتماعي والثقافي:
١-التواصل مع (٤) المشايخ و (٢) من الزملاء (٢) من الطلاب . ٢-صلة جميع الأرحام أسبوعياً . ٣-تقديم ٤ دورات لخدمة المجتمع . ٤-كفالة يتيم . ٥-الاشتراك بعمل تطوعي لخدمة المجتمع. ٦-إعداد مطبوعة أو نشره عن فوائد القراءة ٧-كتابة مقال أسبوعياً عن التخصص في موقع. ٨-حفظ كل يوم بيت من الشعر. ٩- طلعة خفيفة مع الأصدقاء أصحاب الطموح العالي مرتين (شهرياً) ١٠-تكوين جلسة ثقافية مفيدة أول اثنين من كل شهر.	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 الامريكية "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 والعامه. ٤-عمل مشروع خاص بيننا لخدمة المجتمع مثل موضوع كفالة يتيم . ٥-الاشتراك بعمل تطوعي لخدمة المجتمع. ٦-إلقاء دورتين على الشباب الصغيرات .

خطتي وأهدافي لعام ١٤٣٧هـ - بتوفيق الله - أستطيع أن أقوم بالتالي :

كل إنجاز يعتبر نجاح وأفضل نجاح من ٥٠% وحتى ٧٠% ومن زاد فهو بارع في التخطيط

وقت	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-.....	٢-.....
٣-.....	٣-.....	٣-.....
٤-.....	٤-.....	٤-.....
٥-.....	٥-.....	٥-.....
٦-.....	٦-.....	٦-.....
٧-.....	٧-.....	٧-.....
وقت	التفصيل ، كيف ؟	ثانياً: الجانب العقلي والتعليمي:
١-محرم	١-شراء الكتاب من المكتبة في شهر واحد والانتهاه منه خلال أسبوع	١-قراءة كتاب عن تقوية الذاكرة .
٢-.....	٢-.....	٢-.....
٣-.....	٣-.....	٣-.....
٤-.....	٤-.....	٤-.....
٥-.....	٥-.....	٥-.....
٦-.....	٦-.....	٦-.....
٧-.....	٧-.....	٧-.....
وقت	التفصيل ، كيف ؟	ثالثاً: الجانب المالي والمهني:
١-شهرياً	١-فتح حساب آخر مخصص للادخار والتحويل بشكل شهري	١-ادخار ١٠% من راتبي
٢-.....	٢-.....	٢-.....
٣-.....	٣-.....	٣-.....
٤-.....	٤-.....	٤-.....
٥-.....	٥-.....	٥-.....

.....-٦-٦-٦
.....-٧-٧-٧
	التفصيل ، كيف ؟	رابعاً: الجانب الجسدي والصحي:
١٢-١٠-١	١-وضع تذكير كل ستة أشهر للتبرع بالدم	١-التبرع بالدم كل ستة أشهر
.....-٢-٢-٢
.....-٣-٣-٣
.....-٤-٤-٤
.....-٥-٥-٥
.....-٦-٦-٦
.....-٧-٧-٧
	التفصيل ، كيف ؟	خامساً: الجانب العائلي والمنزلي:
١-رمضان	١-الاعداد للسفر لمكة والقيام بعمره والحجز قبل بشهرين	١-السفر للعمرة مرة في السنة
.....-٢-٢-٢
.....-٣-٣-٣
.....-٤-٤-٤
.....-٥-٥-٥
.....-٦-٦-٦
.....-٧-٧-٧
	التفصيل ، كيف ؟	سادساً : الجانب الاجتماعي والثقافي:
١-ربيع ١	١- التواصل مع جمعية الايتام للتنسيق واعداد ١٠ هدايا مناسبة في ربيع	١-زيارة ١٠ أيتام وتسليمهم هدية .
.....-٢-٢-٢
.....-٣-٣-٣
.....-٤-٤-٤
.....-٥-٥-٥
.....-٦-٦-٦
.....-٧-٧-٧
	التفصيل ، كيف ؟	سابعاً: الجانب التطويري
١-جماد١	١-التسجيل بمعهد قريب مني لمدة سنة واجادة الحديث	١-دخول كورس انجليزي
.....-٢-٢-٢
.....-٣-٣-٣
.....-٤-٤-٤
.....-٥-٥-٥
.....-٦-٦-٦
.....-٧-٧-٧

		ثامناً : (اكتب ما تشاء)
	التفصيل ، كيف ؟	
.....-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 ؟	عاشراً :
.....-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				
	العقلي والتعليمي				
	الجسدي والصحي				
	الاجتماعي والثقافي				
	العائلي والمنزلي				

شهر	الجانب	رقم الهدف في الأعلى	الإنجاز الذي قمت به	انتهى	نسبة
صفر ٢	الديني والأخلاقي				
	المالي والمهني				
	العقلي والتعليمي				
	الجسدي والصحي				
	الاجتماعي والثقافي				
	العائلي والمنزلي				
ربيع الاول ٣	الديني والأخلاقي				
	المالي والمهني				
	العقلي والتعليمي				
	الجسدي والصحي				
	الاجتماعي والثقافي				
	العائلي والمنزلي				
ربيع الثاني ٤	الديني والأخلاقي				
	المالي والمهني				
	العقلي والتعليمي				
	الجسدي والصحي				
	الاجتماعي والثقافي				
	العائلي والمنزلي				
جماد الأول ٥	الديني والأخلاقي				
	المالي والمهني				
	العقلي والتعليمي				
	الجسدي والصحي				
	الاجتماعي والثقافي				
	العائلي والمنزلي				
جماد الثاني ٦	الديني والأخلاقي				
	المالي والمهني				
	العقلي والتعليمي				
	الجسدي والصحي				
	الاجتماعي والثقافي				
	العائلي والمنزلي				
رجب ٧	الديني والأخلاقي				
	المالي والمهني				
	العقلي والتعليمي				
	الجسدي والصحي				
	الاجتماعي والثقافي				
العائلي والمنزلي					

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