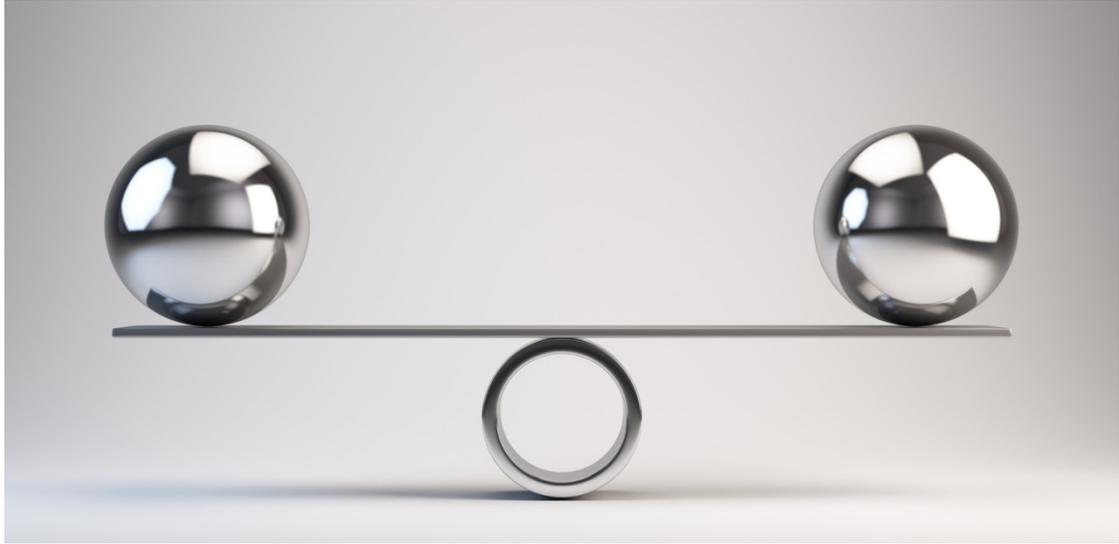


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## معاً إلى التوازن



طريقة عملية بإرشادات نبوية ، لتحقيق التوازن في جوانب الحياة.

فكرة وإعداد : سلطان بن عبدالعزيز الفريشي.

١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ

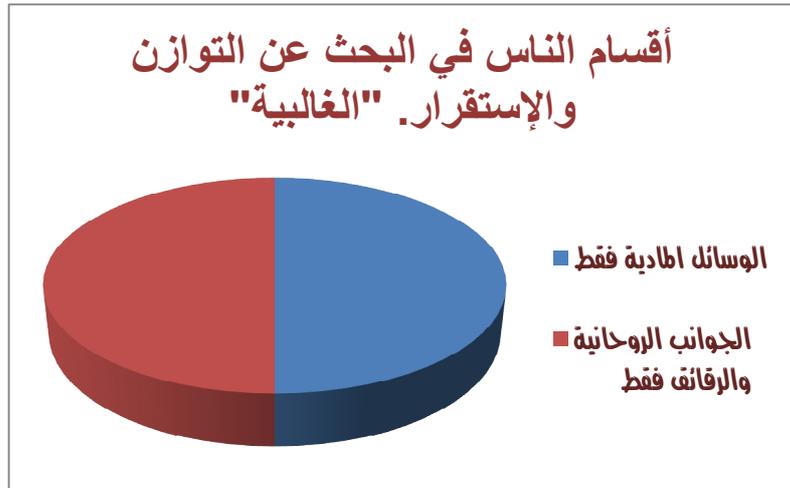
## الحمد لله ..

كثير من الناس قد يصل إلى مرحلة من الإرتباك وعدم الإستقرار في حياته ، ويضل يصارع في البحث في الكثير من الدورات والكتب عن التوازن.

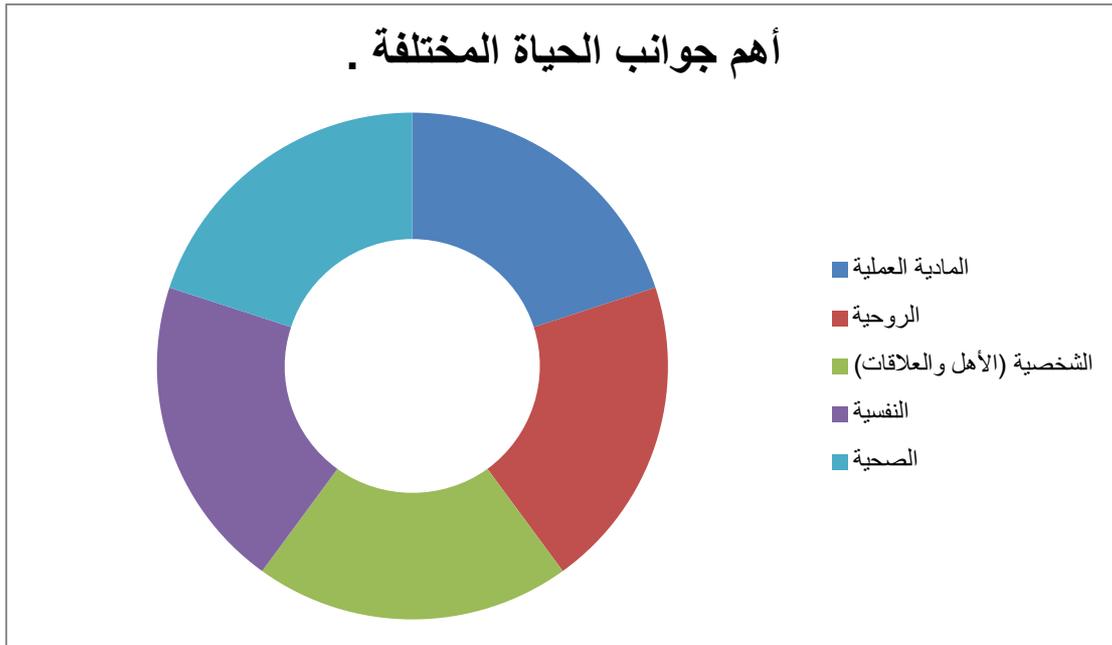
فينقسم الناس إلى :

مهتم بالجوانب المادية العامة وتطوير الذات فقط للبحث عن الإستقرار.

وقسم يهتم بالجانب الروحاني التعبدي مهملأ بقية الجوانب في حياته.



وهدي النبي صلى الله عليه وسلم في التوازن شامل لجميع الجوانب الحياتية ، فشخصيته شخصية متكاملة متوازنة في الجوانب :



## ☪ الآن أخي العزيز..

تابع معي هذه الطريقة العملية ، التي استفدت منها أنا شخصياً ، واستفاد عدد من الشباب غيري في الوصول الى مرحلة "لا أقول متوازنة تماماً" لكن مستقرة وطبيعية.

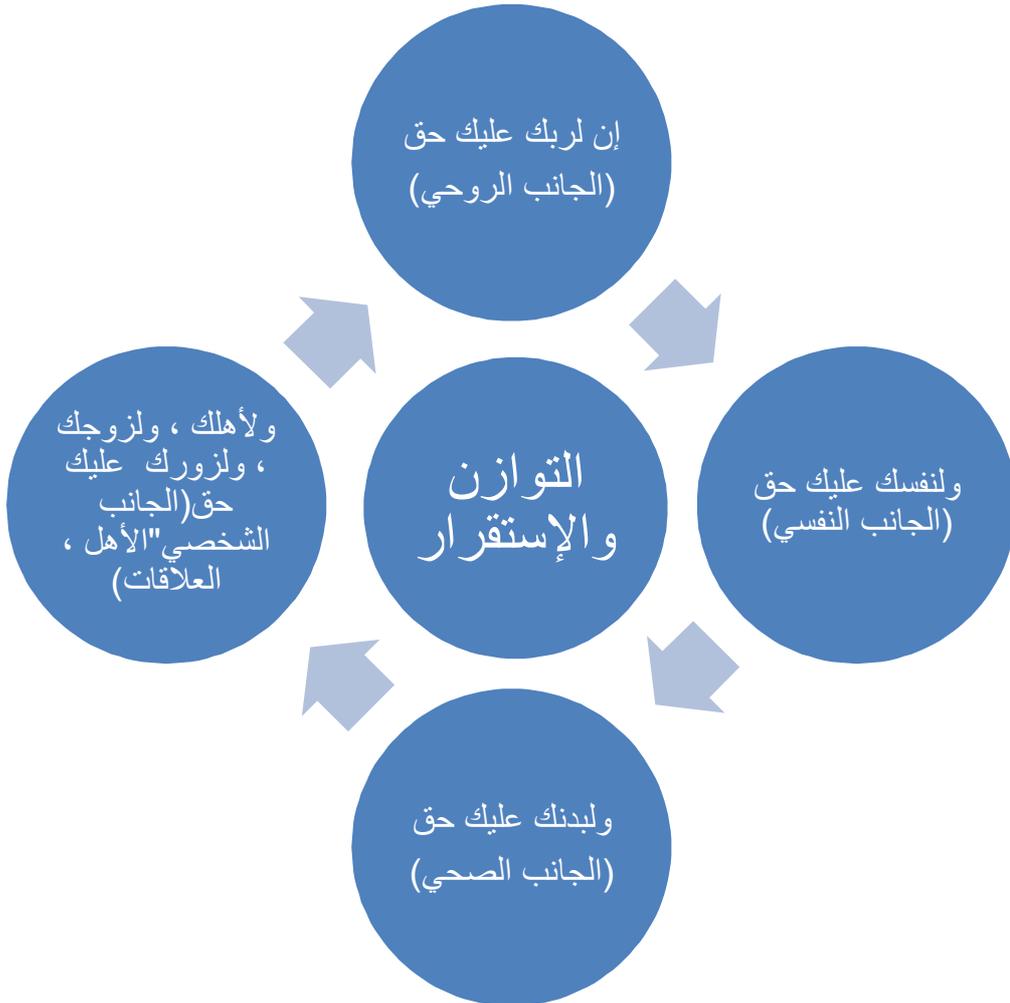
وبإمكانك تنسيقها بشكل اسبوعي او شهري و سنوي أيضاً

الطريقة:

بإتباع قاعدة ذهبية من هدي النبي صلى الله عليه وسلم ..

- إن لربك عليك حق
- ولنفسك عليك حق
- ولبدنك عليك حق
- ولأهلك عليك حق

"ف أعط كل ذي حق حقه"



## 🌟 الهدف الرئيسي من هذه الورقة:

هو الإلتفات الى القصور في جوانب الحياة ، ومن ثم محاولة الإعتدال فيها وإعطاء كل جانب حياتي "حقه من الإهتمام" بورقة متابعة عملية ، تحددها أنت بحسب رغبتك ، أسبوع في كل شهر ، أسبوعين كل شهرين ..

بحسب حاجتك للمراجعة والتعديل..قد تحتاج الى اسبوع واحد فقط كل سنة.. وقد تحتاج لإسبوع كل شهر ..وقد تطول المدة عدة اسابيع الى ان ترى في حياتك التغيير للأحسن..

### 🌟 تذكر!!!!

أن أركان التغيير ثلاثة:

- 🌟 القناعة: فهذا يتطلب منك البحث عن وسائل لإقناع نفسك بأهمية تغيير حياتك للأفضل من خلال الاستشارة للقربيين منك والمتفهمين وزيارة المختصين والقراءة.
- 🌟 التحفيز: تأمل في الثمرات التي ستحصلها من خلال توازنك واستقرارك وتغييرك في الأفضل ، وضع لك محفز تكافئ نفسك عليه اذا ظهر منك شيء من التغيير ، لأن هذا سيكون دافعاً كبيراً لك.
- 🌟 السلوك: العمل والبدء في التغيير ، وهذا هو الهدف من هذه الورقة التي ستعينك سلوكياً على اتخاذ خطوة جريئة لإعطاء كل جانب من حياتك حقه.

بسم الله الرحمن الرحيم

### 🌟 الخطوة الأولى:

حدد أهم الجوانب في حياتك التي فيها نوع من الخلل..

فمثلاً هناك :

- ❖ الجوانب الروحية : المتعلقة بالتعبد والتقرب إلى الله سبحانه وتعالى.
- ❖ الجوانب الشخصية: المتعلقة بالوالدين ، والأهل ، والزوجة والأبناء ، والأقارب وصلة الرحم ، والعلاقات ، والأصدقاء .
- ❖ الجانب الصحي والعناية بالبدن.
- ❖ الجانب النفسي: العناية بالصحة النفسية.
- ❖ جانب العطاء وبذل الخير.
- ❖ الجانب العلمي والعناية بالعقل وتطوير الذات.
- ❖ الجانب المالي والإستقرار المادي.

وغيرها.

## ✦ الخطوة الثانية:

ضع أسفا كل جانب هدفين عمليين تود القيام بها يومياً  
وحدد المدة (خلال اسبوع ، اسبوعين) .

مثال :

في اسبوع .. أهدافي التي سألتزم بها يومياً.

أهدافي في الجانب الروحي

1. المحافظة على تكبيرة الإحرام.

2. المحافظة على ورد 5 أوجه من القرآن.

## ✦ راعي:

### ✦ ترتيب الأولويات:

مثلاً في الجانب الروحي: تهتم بالفرائض قبل النوافل.

### ✦ التدرج:

ابدأ بعمل سهل القيام به ، حتى تألف نفسك الإنجاز والتغيير ثم ارفع سقف اهدافك شيئاً  
فشيئاً مثال(إذا كنت متهاون في الصلاة: ابدأ بهدف الصلاة في وقتها ، ثم اذا تحسنت  
حالك ارفعها الى المحافظة على تكبيرة الإحرام ، ثم النوافل ... وهكذا).

### ✦ ضع اهداف تستطيع قياس إنجازك فيها :

مثال: المشي ١٠ كم يومياً ، قراءة ٥ أوجه من القرآن يومياً ، هذة الأرقام تستطيع قياس  
إنجازك فيها.

### ✦ ضع حد أدنى من القيام بكل هدف لا تقل عنه يومياً:

مثال: المشي ٧ كم يومياً ، في الجانب الصحي ، ولا أقل عن ٢ كم.

## ✽ الخطوة الثالثة: نعرف إلى هدي النبي صلى الله عليه وسلم في التوازن في

جميع أمور حياته(من خلال قراءة سيرته ، والبحث عن المقاطع والمقالات المتعلقة بحياته المتكاملة

والمتوازنة) ، لأنه المرشد الأعظم في التوازن والاستقرار!

وهذه ورقة قمت بتخليصها من كتاب "ثريبة النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه" لـ د. خالد القرشي إرشادات نبوية

الجانب العلمي والعقلي	الجانب الصحي والعناية بالبدن	جانب العطاء	الجانب الشخصي بأركانه : الأهل ، العلاقات، النفس)	الجانب الروحي التعبدى	الجانبا
<p>1- اقنضاه العلم العمل : ((إذا كانوا إذا تعلموا من النبي صلى الله عليه وسلم عشر آيات لم يجاوزوها حتى يتعلموا مافيهها من العلم والعمل))</p> <p>2- تحرير العقول وتجردها من الأهواء والتقليد الأعمى: ((لا تكونوا إمعة ، تقولون: إن أحسن الناس أحسنا زان ظلّموا ظلّمنا ، ولكن وطنوا أنفسكم : إن أحسن الناس أن تحسنوا ، وإن أساؤوا فلا تظلموا)).</p> <p>3- عدم التعصب للرأي: ((اجتهد صلى الله عليه وسلم في اختيار مكان مناسب في غزوة بدر ، فأشار إليه الحباب بن المنذر بأن المكان لا يصلح وإنما هناك مكان أفضل ، فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم با اقتراح الحباب دون تعصب والأمثلة كثيرة</p> <p>((</p>	<p>أ - الغذاء:</p> <p>1- العناية بالنافع من الأكل. ((ابن الجوزي)) (الله أعلم بمصالح الأبدان وتقويتها ، ولذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل اللحم ويجب الذراع والشاه)) ويجب الحلو والعسل ، يتبع الدباء -القرع- في القصة ، يأكل الرطب بالقتاء والرطب بالبطيخ ، ويأكل السويق دقيق القمح والشعير</p> <p>2 - التحذير من البطنة. (( ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه وثلث لشرايه ، وثلث لنفسه))</p> <p>3- كان صلى الله عليه وسلم قدوة للمعسر والموسر : ((كان يأكل ما وجد فتارة يأكل أطيب الطعام كلحوم الأنعام والطيور والدجاج وتارة يأكل أخشنه كخبز الشعير بالملح او الزيت او الخل وتارة يجوع وتارة يشبع ليكون قدوة للمعسر والموسر)) تفسير المنار للشيش محمد رسيدي رضا</p> <p>ب - الرياضة:</p> <p>((سابقه لعائشة رضي الله عنها ، سابق بناقته العضياء ، رأيت جابر بن عبد الله وجابر بن عمير : أما سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ((كل شيء ليس فيه ذكر فهو سهو ولغو الا من اربح: وتعليمه السباحة.. الحديث))</p> <p>ج - العناية بالبدن والمظهر : ((حق على كل مسلم أن يقتسل في كل سبعة أيام يوماً ، يغسل فيها رأسه وجسده)) ((فإنه صلى الله عليه وسلم كان يسرح شعره وينظر في المرأة ويدهن ويتطيب وهو اشغل الخلق بالآخرة))</p>	<p>التأكيد على البذل والعطاء وشفق الناس يومياً : ((كل يوم تطلع فيه الشمس تعدل بين الاثنين صدقة ، وتعين الرجل في دابته فتحمله عليها ، او ترفع له عليها متاعاً صدقة ، والكلمة الطيبة صدقة وبكل خطوة تمشيها الى الصلاة صدقة ، وتميط الأذى عن الطريق صدقة))</p>	<p>أ - الأهل :</p> <p>1 - خدمة الأهل مقدمة على خدمة الآخرين (خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي). 2- التبسط مع الأهل والتوازن في تربيتهم (من سبق إلي فله كذا وكذا ، فيستبقون إليه فيقعون على ظهره وصدرة فيقبلهم)) صلى الله عليه وسلم.</p> <p>ب - العلاقات:</p> <p>1- محبة الله سبحانه وتعالى والتعلق به مقدمة على أي علاقة ، وألا تتعدى العلاقة حدود المحبة المشروعة في الله والله فقط (( ثلاث من كن فيه وجد خلاوة الإيمان أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله))</p> <p>2- التأكيد على القيام بالحقوق الاجتماعية (( حق المسلم على المسلم خمس : رد السلام وعبادة المريض واتباغ الجنائز وإجابة الدعوة وتشميت العاطس)) ج- النفس:</p> <p>1- التعامل مع الذات بإيجابية والتفائل بها وعدم تفرجها بالسلبية دوما ((بعيني الفأل)) لا يقولن أحدكم: حَبِثْتُ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسْتُ نَفْسِي. (( قال ابن القيم: (فكره رسول الله صلى الله عليه وسلم لفظ الخبث؛ لبشاعته، وأرشدهم إلى العدول إلى لفظ هو أحسن منه، وإن كان بمعناه تعليماً للأدب في المنطق، وإرشاداً إلى استعمال الحسن، وهجر القبيح من الأقوال، كما أرشدهم إلى ذلك في الأخلاق والأفعال).</p>	<p>1- موافقة الاعمال للشرع (أنا أخشاكم وأتقاكم لله ولكني أصلي وأنام وأتزوج النساء وأصوم وأفطر فمن رغب عن سنتي فليس مني)</p> <p>2 - الديمومة في العمل (أحب الأعمال الي ادومها وإن قل</p> <p>3- في حال الفتور إلزام النفس بالفرائض وفي حال النشاط الإكثار من النوافل ( لكل عمل شره ولكل شره فتره فمن كانت فترته الي سنتي إلى سنتي فقد أفلح ومن كان الي غير ذلك فقد هلك))</p>	<p>البر شادات</p>

## الخطوة الأخيرة: ضع جدولاً بمتابعة إنجازك بتحديد أوقات مفتوحة للقيام بهذه المهام ، ومن ثم

تابع نفسك..

قم بهذا الأمر في الشهر مرة ، أسبوعاً لمراجعة الجوانب التي فيها نوع من الخلل..

✠ **الآن :** بإمكانك الاستفادة من هذه النماذج العملية:

	أهدافي في الجانب الروحي	
	.....	
	.....	
أهدافي في الجانب العطاء	أهدافي في الجانب الشخصي	أهدافي في الجانب العلمي والعقلي
.....	.....	.....
.....	.....	.....
	أهدافي في الجانب الصحي	
	.....	
	.....	

اليوم	الجانب	نسبة الإنجاز
الأحد	الجانب الروحي - ( ) ، - ٢ ( ) .	الجانب الصحي - ( ) ، - ٢ ( ) .
الاثنين	الجانب الروحي - ( ) ، - ٢ ( ) .	الجانب الصحي - ( ) ، - ٢ ( ) .
الثلاثاء	الجانب الروحي - ( ) ، - ٢ ( ) .	الجانب الصحي - ( ) ، - ٢ ( ) .
الاربعاء	الجانب الروحي - ( ) ، - ٢ ( ) .	الجانب الصحي - ( ) ، - ٢ ( ) .
الخميس	الجانب الروحي - ( ) ، - ٢ ( ) .	الجانب الصحي - ( ) ، - ٢ ( ) .

مستوى الإنجاز

## وهذه أمثلة للأهداف مستوحاة من مذكرة الأستاذ عادل السلطان للتخطيط الشخصي:

نموذج -لائحة- لاختار منها في خططك السنوية وقد جمعها مما وصلى من الخطط عموماً ومن خلال الدورات التي قدمتها مسبقاً			
خطه الرجل	خطه المرأة	خطه طلاب بالموسم أو الثانية	خطه لبعض طلاب الجامعة
<b>أولاً: الجانب الروحي والأخلاقي:</b>			
<p>١- العناية بالقلب لتعظيم الله عز وجل من خلال القراءة والاستماع .</p> <p>٢-المحافظة على قيام الليل يومياً .</p> <p>٣-المحافظة على تلاوة جزء واحد يومياً قبل النوم</p> <p>٤-التحلى بخلقين حميدين جديدين وهى</p> <p>٥-التخلص من صفتين سيئة وهى-</p> <p>٦-مراجعة جزء أسبوعياً وحفظ حديث أسبوعياً..</p> <p>٧- المحافظة على السنن الرواتب يومياً</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 وإرضائه.</p> <p>٢-المحافظة على قيام الليل ١١ ركعة قبل النوم</p> <p>٣-المحافظة على تلاوة جزء واحد يومياً قبل النوم.</p> <p>٤-التحلى بخلقين حميدين جديدين الكرم والحلم.</p> <p>٥-التخلص من صفتين سيئة الغضب والحساسية</p> <p>٦-حفظ سورتين وحديثين شهرياً.</p> <p>٧-المحافظة على السنن الرواتب .</p> <p>٨-مراجعة ٣ اجزاء شهرياً في قيام الليل</p> <p>٩- التصديق أسبوعياً بما يكون في جيب-</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 يومياً .</p> <p>٥-أتوجه للمسجد بعد الأذان مباشرة.</p> <p>٦-أن أؤدي الصلاة وأذكرها بحضور قلب والمجاهدة في ذلك.</p> <p>٧-الحرص على الاستغفار في الصباح ١٠٠ وفي المساء ١٠٠</p>	<p>١-حتم القرآن تلاوة كل (اسبوع -شهر.</p> <p>٢-المحافظة على التواقل يومياً</p> <p>٣-الحرص على الانتظام يومياً</p> <p>٤-أوتر ١١ ركعة كل ليلة.</p> <p>٥-معاملة الناس باللين.</p> <p>٦- استمرار قيام الليل في الثلث الأخير.</p> <p>٧-صيام الاثنين والخميس دوماً.</p> <p>٨-إقامة العمرة في رمضان.</p> <p>٩-التعلم والتحلى بخلق شهرياً.</p> <p>١٠-المحافظة على السنن الرواتب دوماً</p> <p>١١- الاستغفار ١٠٠ مرة يومياً.</p> <p>١٢-المحافظة على تكبيرة الإحرام</p> <p>١٣-المحافظة على الأذكار اليومية.</p>
<b>ثانياً: الجانب العقلي والتعليمي:</b>			
<p>١-قراءة ١٢ كتاب كل شهر كتاب في الإدارة.</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 شهرياً ٥ في التفسير و٢ طبع و٣ انجليزي.</p> <p>٢-التسجيل في مرحلة الماجستير.</p> <p>٣-حضور ثلاث دورات</p> <p>٤-التسجيل بموقع تعلم اللغة الإنجليزية</p> <p>٥-تعلم مهارات في التصوير الفوتوغرافي والطيخ .</p>	<p>١-الحصول على نسبة عالية(٩٧)</p> <p>٢-تخصيص ساعة يومياً للمذاكرة</p> <p>٣-قراءة ٣ كتب في مجال أحبه.</p>	<p>١-قراءة ٥ كتب-٢كتب)تخصصية</p> <p>٢-حفظ وجه من القرآن وحفظ ٣ آيات يومياً.</p> <p>٣-أحضر دروس الشيخ:</p> <p>٤-الحصول على معدل أكثر من ٤٤%</p> <p>٥-حضور خمس دورات علمية</p> <p>٦-أحفظ في كل شهر ٥ أحاديث من النووية</p> <p>٧- قراءة ثلاثة كتب في سير العلماء</p> <p>٨-حفظ ٦ متون يخص الجامعة</p> <p>٩-أنهى قراءة كتاب الفقه المسر</p>
<b>ثالثاً: الجانب المالي والمهني:</b>			
<p>١-البدء لوضع خطة تملك 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-الدخول بمشروع تجاري بسيط عبر التقنية الحديثة .</p> <p>٢-الحصول على وظيفة داخل البيت .</p> <p>٣-تقسيم رأبي على ٢٠% مصاريف شخصية - ١٥% كفاية يتيم - ٢٠% تفريح كريمة - ٢٠% إدخار- ٥% صدقة شهرية ١٠% تروحي - ١٠% تطايرئ</p>	<p>١-إدخار مبلغ (٥٠) ريال شهرياً .</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>
<b>رابعاً: الجانب الجسدي والصحي:</b>			
<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 يومياً.</p> <p>٦-المشاركة في نادي يومياً</p> <p>٧-إقامة حفل تكريم للوالدين</p> <p>٨-ترك الجوال أثناء الأكل.</p>	<p>١- العناية بالشعر ، وضع حمام زيت كل شهر.</p> <p>٢-اعتماد حصة مشي ثلاث مرات أسبوعياً.</p> <p>٣-إلغاء وجبة العشاء بعد التسعة.</p> <p>٤-الحرص والاهتمام بوجبة الإفطار.</p> <p>٥-اعتماد الأكل الصحي وتناول العصيرات والفواكه والخضروات</p> <p>٦-تنظيف الأسنان مرتين يومياً.</p> <p>٧-إنقاص الوزن ٧ كيلو.</p> <p>٨-خص أطرافه كل أربعة أشهر.</p>	<p>١-تنقيص الوزن (٣) كجم .</p> <p>٢-المحافظة على نظافة الأسنان مرتين يومياً .</p> <p>٣-عدم تجاوز النوم الساعة ١٢</p> <p>٤-تلا نهاية الأسبوع و١٠.٣٠ داخل الأسبوع.</p> <p>٥-تنظيف وجبة العشاء (زبادي / شوفان/ فواكه / سموزي / تمر مع لبن / خلط مسبق )</p> <p>٥-ممارسة رياضة تنس الطاولة</p>	<p>١-دخول نادي رياضي لكمال أجسام</p> <p>٢-تخفيف الوزن(٥كيلو-٧كيلو-٢٠ كيلو</p> <p>٣-زيادة الوزن ٥ كيلو</p> <p>٤-ممارسة الرياضة كل أسبوع</p> <p>٥- ترك الغازيات.</p> <p>٦- المشي كل أسبوع يومياً</p> <p>٧-التبرع بالدم كل ٤ شهور</p> <p>٨-تنظيف الأسنان مرتين يومياً</p> <p>٩-إجراء فحوصات شاملة كل ٦ شهور</p> <p>١٠-ترك أكل الرز.</p>

### خامساً: الجانب العائلي والمنزلي وصلة الرحم:

1- عمل بعض التعديلات بالمنزل 2- تفعيل قروب العائلة - 3- زيارة الأقارب بالمدينة في العطلة 4- حل مشاكل أخواني 5- كتابة خطة للأسرة في الاجارة 6- حث الاهل لرفع مستوى القراءة 7- أخذ العائلة في نزهة كل أسبوعين 8- تقديم هدية للوالدين كل شهر 9- جلسة ودية كل أسبوع 10- التواصل عبر الرسائل للأقارب خارج المملكة كل جمعتين.	1- صلة الأرحام والاتصال عليهم شهرياً . 2- المواظبة على حضور اجتماعات العائلة . 3- المساهمة في كفالة يتم . 4- نصيحة شخص ودعونه للهداية 5- إرسال مقاطع توعوية للمجموعات . 6- القيام بطلعة شهرية مع الخوال والنحلات. 7- نقوية علاقتي بأعمامي وأخوالي	1-تحقيق الاستقرار العائلي من خلال 2-تفعيل لقاء أسري كل ثلاثاء . 3-عقد رحلتين سنويًا. 4-إقامة نزهة أسبوعيًا. 5-لقاء خاص بالزوجين نهاية كل شهر خارج المنزل بدون أطفال. 6-ترك الجوال عند الذهاب للنوم. 7-ترك الجوال أثناء قهوة المغرب مع الأسرة. 8-تجهيز غرفة الألباب. 9-إتقاء عبارات لبقة أثناء الحديث مع أبنائي	1-عقد لقاء أسري (درس منزلي) أسبوعيًا. 2-عقد رحلتين سنويًا. 3-نزهة أسبوعيًا. 4-لقاء خاص بالزوجة نهاية كل شهر خارج المنزل. 5-لقاء خاص بكل ابن نهاية كل شهر . 6-إصلاح أعطال المنزل شهريًا 7-صيانة السيارة شهريًا . 8-الذهاب بالوالدة للعمرة في شهر رمضان 9-ترك الجوال أثناء الجلوس مع الوالدة. 10-القيام بطلعة شهرية مع الأخوة والأخوات.
--	---	--	--

اسم حسابي في جميع البرامج الاجتماعية : adelbnsultan

إعداد عادل السلطان

التخطيط الشخصي

6- الجانب الاجتماعي والثقافي:	7: الجانب التطويري	سادساً : الجانب الاجتماعي والثقافي:	
1-استقطاع ٣٠٠من راتبتي لأحد أخواتي 2-صلة الأرحام كل إجارة 3-التواصل والجلوس مع ١٠ مشايخ 4-التواصل يوميًا مع أهلي 5-التواصل مع أصدقائي أسبوعيًا 6-التواصل مع الأقارب شهريًا 7-التواصل بأصدقائي بالواتس اسوعيا 8-نشر الوعي بشكل يومي في وسائل التواصل. 9-كفالة يتم 10-السفر بأمي إلى العمرة في 11-التواصل مع ٦ دعاة لتقديم محاضرة 12-حضور درس الشيخ صالح العصيمي الأسبوعي	1-حضور دورة E يوم السبت من كل الأسبوع . 2-تحسين الخط بكتابة صفحة يوميًا . 3- حضور دورة كل شهري. 4-دخول ٣ دورات في تطوير الذات. 5-أن أستمع لأربع محاضرات تطويرية. 6-الاعداد للرخصة الطبية الامريكية "USMLE" بداية شهر رمضان 7- تطوير مهاراتي في(الرسم- الديكور-الأعمال اليدوية)	1-التواصل مع (٤) المشايخ و (٢) من الزملاء (٢) من الطلاب . 2-صلة جميع الأرحام أسبوعيًا . 3-تقديم ٤ دورات لخدمة المجتمع . 4-كفالة يتم . 5-الاشتراك بعمل تطوعي لخدمة المجتمع. 6-إعداد مطوية أو نشره عن فوائد القراءة 7-كتابة مقال أسبوعيًا عن التخصص في موقع. 8-حفظ كل يوم بيت من الشعر. 9- طلعة خفيفة مع الأصدقاء أصحاب الطموح العالي مرتين (شهريًا) 10-تكوين جلسة ثقافية مفيدة أول اثنين من كل شهر.	1-التواصل مع الأساتذة والزملاء والطلاب 2-صلة جميع الأرحام : a. الاتصال بالوالدة يوميًا. b. الوالد أسبوعيًا. c. القرب أسبوعيًا. d. البعد شهريًا. 3-المشاركة بالمناسبات الخاصة والعامة. 4-عمل مشروع خاص بيتنا لخدمة المجتمع مثل موضوع كفالة يتم . 5-الاشتراك بعمل تطوعي لخدمة المجتمع. 6-إلقاء دورتين على الشابات الصغيرات .

### ✪ نماذج لمذكرات شخصية:

مذكرة الأستاذ عادل السلطان " التخطيط الشخصي نماذج تطبيقية ( دورة التخطيط الشخصي لحياة متكاملة).

## أفضل عام في حياتي

١٤٣٧ هـ - لأنني خططت له



## دورة

## التخطيط الشخصي

## لحياة متكاملة

عادل بن عبدالله السلطان  
١٤٣٧/٠١/٠١ هـ  
حسابي لجميع البرامج الاجتماعية  
تويتر سناب شات انستغرام وهو بريدي كذلك  
adelbnsultan



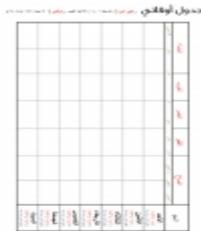
2015 - 1436

## مفاتيح المفكرة

**صفحة الأهداف الشهرية** ، تضع بها الأهداف التي تطمح أن تنجزها خلال هذا الشهر .  
يمكنك الاستفادة من ورقة الأهداف لهيئة المفكرة



**جدول أوقاف** ، تدون به أعمالك اليومية .  
أعمالك اليومية تصنع إنجازات صغيرة وبالتالي تصنع أهداف عظيمة .. سحّل مواعيدك و رتب أولوياتك



**الصفحة الأسبوعية** .. تكتب بها ما أنجزت من أهداف و أعمال .. وتدون بها ملاحظاتك الأخرى ( أفكار حواطر .. مشاريع للتفكير )



هنا تضع الأهداف الكبرى في أي جانب من الجوانب الأهداف التي يتجاوز تحقيقها 3 أشهر .



### العطاء

تقدم أعمال خيرية للغير في المنزل / في الحارة / في المدرسة / لعامة الناس / البرامج التطوعية

### الجانب الصحي

ممارسة الرياضة / المشي 3 مرات في الأسبوع على الأقل (نصف ساعة) / التغذية الصحية

### الجانب الأخلاقي

التواصل مع الأهل و الأصدقاء / زيارة / رسالة / اتصال / تربية النفس

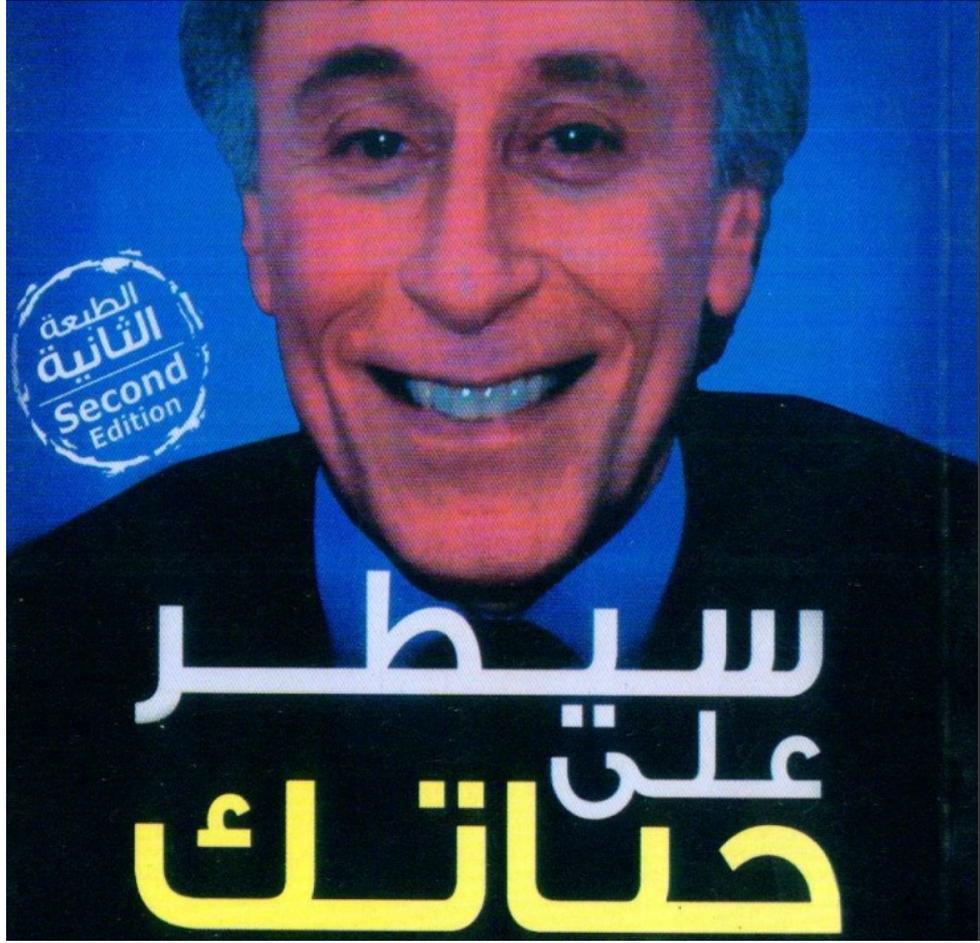
### الجانب العلمي

الدراسة و المذاكرة و الاستذكار / نادي أمة اقرأ / محفوظات خارجية / سمعيات

### الجانب الروحي

غناء الروح ، العبادات ، النوافل ، الذكر الصلاة قراءة القرآن ، الصدقة ، قيام الليل

📖 كتاب سيطر على حياتك د. ابراهيم الفقي رحمه الله.



📌 جميع المذكرات تجدها في ملف على الرابط التالي:

<https://drive.google.com/drive/folders/OBxCvo0LACVvzdzR5T2V4OXF5SU0?usp=sharing>

## ✪ في قناتي باليوتيوب ، مقاطع توعوية عن ارشادات النبي صلى الله عليه وسلم للتوازن في جوانب الحياة:

✪إرشادات نبوية لتحقيق التوازن في جوانب الحياة\*✪

سلطان بن عبدالعزيز • 5 مقاطع فيديو • 14 مشاهدة • تم إجراء التعديل الأخير في 2017/05/08

حفظ + مشاركة < تشغيل الكل ▶



2:15	"كيف نصل الى التوازن" الجانب الثالث: الجانب الصحي	1
2:16	"كيف نصل الى التوازن" الجانب الثاني: ارشادات نبوية للتوازن في الجانب الشخصي.	2
1:39	"#1 كيف نصل الى التوازن" ارشادات نبوية في التوازن في الجانب الروحي	3
3:04	"كيف نصل إلى التوازن" الجانب الرابع: ارشادات نبوية للتوازن في الجانب العقلي.	4
4:55	"كيف نصل الى التوازن" طريقة عملية بإرشادات نبوية	5

### 📌 رابط القناة:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLh2hosuw7JW6z7kCwFmTBwoytX2AWiPJ>

### في الختام ..

أتمنى أن أكون قد وفقت في إرشادك لطريقة التوازن ، وهذا نتاج عمل بشري إن كان من خطأ فمن نفسي والشيطان والصواب من الله سبحانه.. أسعد بمتابعتك وتواصلك معي على

 <p>شبكة الألوكة www.alukah.net</p>					 <p>sultanqurishy سلطان بن عبدالعزيز</p>
<a href="http://www.alukah.net/authors/view/home/13143">http://www.alukah.net/authors/view/home/13143</a>	<a href="https://www.youtube.com/user/TheSA1412">https://www.youtube.com/user/TheSA1412</a>	<a href="https://www.instagram.com/sul1412">https://www.instagram.com/sul1412</a>	<a href="https://www.facebook.com/sultan.alqurishy">https://www.facebook.com/sultan.alqurishy</a>	<a href="https://twitter.com/SultanQurishy">https://twitter.com/SultanQurishy</a>	Snap: SultanQurishy

وصلى الله وسلم على نبينا محمد