جدول المتابعة الجماعية

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم | المجال | الهدف الأسبوعي | المطلوب خلال 7 أيام | نسبة النجاح 50% | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | عدد المنجز | السبب |
|  | **الجانب الروحي والديني** | **حضور 35 فرض قبل تكبيرة الإحرام، والنساء الصلاة قبل انتهاء المسجد القريب** | 35 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **قراءة أذكار الصباح كل يوم بعد الفجر** | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **قراءة أذكار المساء كل يوم بعد العصر** | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **قيام الليل كحد أدنى 3 ركعات** | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **قراءة أذكار النوم**  | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **تلاوة وجه صفحة من القرآن يومياً** | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **الاستغفار كل يوم 100 مرة**  | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **الجانب العقلي والتعليمي** | **قراءة 5 صفحات يومياً يفضل في التخصص الذي أحب الناس يعرفوني به** | 35 صفحة | 17 صفحة |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **إلغاء ما لا يقل عن 10 متابعين غير مفيدين في البرامج الاجتماعية** | 10 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **الجانب الصحي** | **المشي لمدة لا تقل عن عشر دقائق يومياً ولو في البيت** | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **تفريش الأسنان قبل النوم** | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **إبعاد الجوال عني أثناء النوم** | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **الجانب العائلي** | **إفادة أهلي في جانب تثقيفي أو علمي** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **زيارة أحد الأقارب أو الاتصال به** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **الجانب الاجتماعي** | **وضع فوائد مفيدة لقروب الأصدقاء**  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **الجانب المالي** | **ادخار 2.5% من راتبي لمن عنده راتب** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | المجموع | المجموع | 147 | 66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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.