

# عام مضى و عام جديد

2019 | 2018

نموذج يساعدك في تحديد الأهداف وإعداد الخطة الشخصية  
للعام الجديد

بسم الله وعلى بركته سبحانه نستمد العون والتوفيق لعامنا الجديد،،

إن تخطيطك لعامك القادم يساعدك لتصبح أكثر وعياً بأهدافك ورغباتك، ونجاحاتك وإخفاقاتك. كما يجعلك تدرك حجم الأحداث والإنجازات التي يمكن أن تحدث في عام واحد! فاستعراضك للماضي يساعدك في رسم مستقبلك، كما يمكنك من تغيير الوسائل والأساليب حتى يكون لك القدرة على قيادة حياتك - بإذن الله - بشكل أكبر وكفاءة أعلى.

عندما سُئل خريجو جامعة هارفارد العريقة عام ١٩٧٩م، «هل لديكم هدف واضح مكتوب تودون تحقيقه في المستقبل؟ وهل وضعتم خططاً تسعون إلى تطبيقها؟»، كانت النتيجة أن ٣% فقط قد وضعوا أهدافاً مكتوبة وخططاً يودون تحقيقها! والمفارقة هي أن ٨٤% لم تكن لديهم أهداف قط! أما الـ ١٣% المتبقية فكانت لديهم أهداف ولكنهم لم يكتبوها على الورق. وبعد عشر سنوات سأل الباحثون الخريجين الذين كانت لديهم أهداف ولكنها غير مدونة (١٣%)، فوجدوا أن دخولهم بلغت ما معدله ضعف غالبية زملائهم الـ ٨٤% الذين لم تكن لديهم أهداف من الأصل. وكانت المفاجأة الأخرى أن الـ ٣% من الخريجين الذين كتبوا أهدافاً وخططاً قد بلغ معدل دخولهم أكثر من عشرة أضعاف خريجي الدفعة برمتها (٩٧%). (محمد النعيمش - الشرق الأوسط - ١ يناير ٢٠١٠م).

وكما نعلم جميعاً فإن هذا العصر الذي نعيشه هو عصر التنظيم والتخطيط لنجاح كل عمل يريد الإنسان في حياته، وهو زمان حسن الضبط والتدبير والترشيد للأمور والأعمال أكثر من أي وقت مضى. ولذا كانت كتابة الأهداف وتصنيفها وتقويمها وسيلة أساسية لرسم مستقبل حياتك. كما أن التخطيط والتدوين يزيد من تركيزك على الجوانب الأكثر أهمية ويقلل من التشتت وضياح بوصلة الطريق. وتذكر دائماً أن الأهداف الكبيرة ما هي إلا مجرد مجموعة من الأهداف الصغيرة!

من هنا قام فريق العمل بمكتب المفدى - محاسبون قانونيون ومستشارون، ومكتب ألفا - لتقييم المنشآت الاقتصادية - بهذه المبادرة وذلك بإعداد نموذج يساعد الطموحين على التخطيط لحياتهم ليكونوا أكثر نجاحاً وإنجازاً بإذن الله. وقد كان هذا النموذج مستخدماً لدى العاملين في المكتب ثم رأى الفريق أن يُطور النموذج ويُنشر ليتسع أثره ويعم نفعه وليساعد الشباب والشابات على أن يرسموا مسار حياتهم بشكل أفضل.

آملين لحياتكم مزيداً من التوفيق والنجاح،،

## فريق العمل

**alpha**

ألفا لتقييم المنشآت الاقتصادية  
Alpha For Business Valuation

**almofadd**

المفدى محاسبون قانونيون ومستشارون  
CPAs & Consultants

## استعد

---

خذ قسطاً من الراحة

اجلس في مكان مريح (حديقة أو مقهى أو غيرها)

جهز كوباً من القهوة أو الشاي.

أبعد عنك هاتفك وأي أمر قد يقطع عليك حبل أفكارك.

استعن بالله وتوكل عليه.

# عام مضى

استعرض أيامك في العام الماضي:

حاول أن تتذكر وتستعرض الأحداث الهامة التي مرت بك في العام الماضي، استعن بتصفح التقويم، اكتب أو ارسم هذه الأحداث،  
(في العائلة - في العمل أو الدراسة - علاقتك مع الآخرين - الأوقات السعيدة أو الحزينة الهامة التي مرت بك - غيرها)

Blank lined area for writing reflections on the past year.

# عام مضى

أهم أحداث عامي الماضي:

في كل مجال من مجالات الحياة التالية، اكتب باختصار الأحداث الأكثر أهمية والتي حدثت لك في العام الماضي

العمل

- 
- 
- 
- 

الجوانب الإيمانية والعبادات

- 
- 
- 
- 

الأسرة وصلة الرحم

- 
- 
- 
- 

التعلم، الدراسة، التدريب وتطوير الذات

- 
- 
- 
- 

الصحة واللياقة البدنية

- 
- 
- 
- 

الأصدقاء والمجتمع والعلاقات الاجتماعية

- 
- 
- 
- 

الاستثمار

- 
- 
- 
- 

الترفيه، الاسترخاء، الهوايات

- 
- 
- 
- 

أمنيات تحققت خلال العام الماضي

- 
- 
- 
- 

الادخار

- 
- 
- 
-

## عام مضى

خمس عبارات عن عامي الماضي:

أكثر القرارات اتخذتها حكمة ...

- 
- 
- 

أكبر درس تعلمته ...

- 
- 
- 

أكبر مخاطرة قمت بها ....

- 
- 
- 

أهم شيء قمت به من نفسي ...

- 
- 
- 

أهم شيء قمت به من لأجل الآخرين ...

- 
- 
-

# عام مضى

لقد كانت هذه أوجه قصوري في العام الماضي:

في كل مجال من مجالات الحياة التالية، اكتب باختصار أهم أوجه القصور التي كانت في العام الماضي

العمل

- 
- 
- 
- 

الجوانب الإيمانية والعبادات

- 
- 
- 
- 

الأسرة وصلة الرحم

- 
- 
- 
- 

التعلم، الدراسة، التدريب وتطوير الذات

- 
- 
- 
- 

الصحة واللياقة البدنية

- 
- 
- 
- 

الأصدقاء والمجتمع والعلاقات الاجتماعية

- 
- 
- 
- 

الاستثمار

- 
- 
- 
- 

الترفيه، الاسترخاء، الهوايات

- 
- 
- 
- 

أهداف لم تتحقق خلال العام الماضي

- 
- 
- 
- 

الادخار

- 
- 
- 
-

## عام مضى

ستة أسئلة عن عامي الماضي:

ما أكثر شيء تفتخر به حدث لك في العام الماضي؟

- 
- 
- 

من هم الأشخاص الثلاثة الأكبر تأثيرا عليك؟

- 
- 
- 

من هم الأشخاص الثلاثة الذين كان لك أكبر تأثير عليهم؟

- 
- 
- 

ما الشيء الذي لم تتمكن من تحقيقه العام الماضي؟

- 
- 
- 

ما هو أفضل شيء اكتشفته في نفسك؟

- 
- 
- 

ما مدى استعدادك للقاء ربك؟

- 
- 
-



## عام مضى

ثلاثة من أكبر إنجازاتي العام الماضي:

اكتب أكبر ثلاثة إنجازات حققتها العام الماضي

- 
- 
- 

ما فعلت لتحقيقها؟

- 
- 
- 

من الذي ساعدك لتحقيق هذه الإنجازات؟

- 
- 
- 

ما الأشياء التي ساعدتك لتحقيقها؟

- 
- 
- 

ما الذي تعلمته عن نفسك أثناء تجاوزك للتحديات وتحقيقك لهذه الإنجازات؟

- 
- 
-

## عام مضى

### أفضل اللحظات

صف أفضل اللحظات التي لا تنساها من العام الماضي، ارسمها في الصفحة، كيف كان شعورك؟ من كان معك؟ ماذا كنت تفعل؟ ما هي الأصوات التي كنت تسمعها؟ الرائحة التي تشمها؟ ما الأكل أو المشروب الذي كنت تتناوله؟ ما الذي أسعدك؟

A large, empty rectangular box with rounded corners and a light blue border, intended for drawing and writing about the best moments of the past year.

## عام مضى

### العفو

صف ما حدث في العام الماضي وما زال يستحق العفو؟ أفعال أو كلمات جعلتك تشعر بالسوء؟ هل أنت غاضب من نفسك أو من غيرك؟ دون ذلك هنا، (اصنع معروفاً لنفسك وسامح)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- حتى وإن لم تكن مستعداً بعد لأن تسامح، دون ذلك هنا فإن ذلك قد يصنع المعجزات

### التخلي

هل هناك شيء ما آخر تريد قوله؟ هل هناك شيء يجب أن تتخلى عنه قبل أن تبدأ العام الجديد؟ ارسم أو دوّن، ثم فكر فيه واتركه يمضي (عادات سيئة، صداقات أو علاقات تريد أن تقطعها، أشياء تريد التخلص منها)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## عام مضى

العام الماضي في ثلاث جمل

اكتب ثلاث جمل تصف عامك الماضي

كتاب عامي الماضي

اكتب عنوانا لكتاب يصف عامك الماضي، تخيل أنه كتاب .. ما عنوانه؟

الوداع لعامك الماضي

إذا كان هناك أي شيء آخر متبقي تحب أن تدونه، أو إن كان هناك أي شخص تحب أن تودعه، قم بذلك الآن.

لقد انتهيت من العام الماضي.

لقد أتممت للتو الجزء الأول.

خذ نفسا عميقا...

استرح قليلاً قبل البدء في الجزء الثاني...

# 2019

# عام جديد

## تحدي الأحلام الكبيرة

كيف يبدو العام الجديد أمامك؟ بماذا تحلم؟ ما أمنياتك؟ تجرأ واكتب وارسم أحلامك.

A large rectangular area with a blue border and horizontal dotted lines, intended for writing or drawing.

## عام جديد

هذا ما أنوي فعله أو تغييره في العام الجديد

في كل مجال من مجالات الحياة التالية، اكتب ما تنوي مباشرة البدء بفعله أو تغييره خلال العام الجديد (أفعال أو مبادرات أو مشاريع أو سلوكيات أو غيرها)

### الجوانب الإيمانية والعبادات

أمور سأتجنبها (محرمات ومكروهات)

- 
- 
- 
- 
- 

أمور سأفعلها (واجبات ونوافل)

- 
- 
- 
- 
- 

### التعلم، الدراسة، التدريب وتطوير الذات

التدريب وتطوير الذات

- 
- 
- 
- 

التعلم والدراسة

- 
- 
- 
- 

الاطلاع على تجارب جديدة

- 
- 
- 
- 

مهارات سأقنها

- 
- 
- 
- 

### الادخار والاستثمار

الاستثمار

- 
- 
- 
- 

الادخار

- 
- 
- 
-

# عام جديد

## الأسرة وصلة الرحم

الوالدين

- 
- 
- 
- 

الإخوة والأخوات

- 
- 
- 
- 

الزوج / الزوجة

- 
- 
- 
- 

الأبناء والبنات

- 
- 
- 
- 

الأرحام (أهل الزوج وأهل الزوجة)

- 
- 
- 
- 

بقية الأقارب

- 
- 
- 
- 

## الصحة والجمال

الصحة

- 
- 
- 
- 

الجمال

- 
- 
- 
-



# عام جديد

## العلاقات الاجتماعية

المجتمع

الأصدقاء

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

## الترفيه والاسترخاء والهوايات

الاسترخاء

الترفيه

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

رفقائي في الترفيه والاسترخاء والهوايات

الهوايات

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

## مجالات أخرى

.....

.....

- 
- 
- 

- 
- 
- 

.....

.....

- 
- 
- 

- 
- 
-

## عام جديد

الثلاثي السحري للعام المقبل

أكبر ثلاثة أهداف أتمنى تحقيقها

- 
- 
- 

هؤلاء الثلاثة أشخاص سيكونون سند لي وداعمين لي بعد الله

- 
- 
- 

ثلاثة أشياء سوف أجرؤ على قول " لا " لها

- 
- 
- 

ثلاث عادات سوف أتوقف عنها

- 
- 
- 

ثلاثة أشياء سوف أفعالها كل يوم

- 
- 
-

# عام جديد

سوف أنتظم في ثلاثة أمور

- 
- 
- 

سوف أكافئ نجاحاتي بثلاثة حوافز

- 
- 
- 

عند تأخري أو تقصيري في تحقيق أهدافي، سوف ...

- 
- 
- 

هذا العام لن أماطل في ...

- 
- 
- 

هذا العام أنصح نفسي بأن ...

- 
- 
-

## عام جديد

### كلمتي للعام المقبل

اكتب رسالة لك للعام الجديد. يمكنك النظر لها متى ما احتجت إلى تجديد طاقتك.

### الأمنية السرية

أطلق العنان لعقلك. ماهي أمنيتك السرية للعام المقبل؟

التاريخ: ..... التوقيع: .....

مبروووك! انتهيت الآن من التخطيط لعامك الجديد  
استعن بالله وابدأ التنفيذ

تم إعداد هذا النموذج من خلال فريق

مكتب المفدى محاسبون قانونيون ومستشارون وألفا لتقييم المنشآت الاقتصادية

شاركنا تجربتك واقتراحاتك وأفكارك عبر حسابنا في تويتر [@Almofadda\\_CPA](https://twitter.com/Almofadda_CPA)

تم إعداد هذا النموذج بالاستفادة من

(Invisible University International) & (Year Compass)