

الخطة الشخصية أنا 2024



ابدأ ببناء نفسك،
حدد معالم مستقبلك
مرتازاً على وضوح رؤيتك.

د. عبدالله بن سعيد آل دهوان

إِهْدَاء

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ح) عبدالله بن سعيد بن مشيب الشهراني ، ١٤٤٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ال دحوان ، عبدالله بن سعيد
الخطة الشخصية أنا ٢٠٢٤ . / عبدالله بن سعيد ال دحوان - ط١ . -
الرياض ، ١٤٤٥ هـ
١٦٠ ص ؛ .سم

ردمك: ٦-١-٦٦٠١-٤-٠٣-٦٠٣-٩٧٨

١- ادارة الوقت ٢- النجاح أ.العنوان

١٤٤٥/٢١١٥

ديوي ٦٥٨,٤٠٩

رقم الإيداع: ١٤٤٥/٢١١٥

ردمك: ٦-١-٦٦٠١-٤-٠٣-٦٠٣-٩٧٨

نشترك في امتلاك الوقت
ونختلف في درجة استثماره

المعلومات الشخصية

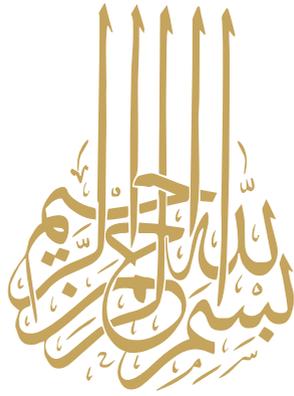
الاسم

رقم الجوال

البريد الإلكتروني

الهدف:

نشر ثقافة التخطيط.



يناير

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
3	2	1				
10	9	8	7	6	5	4
17	16	15	14	13	12	11
24	23	22	21	20	19	18
		29	28	27	26	25

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
6	5	4	3	2	1	
13	12	11	10	9	8	7
20	19	18	17	16	15	14
27	26	25	24	23	22	21
			31	30	29	28

أبريل

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
6	5	4	3	2	1	
13	12	11	10	9	8	7
20	19	18	17	16	15	14
27	26	25	24	23	22	21
				30	29	28

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
2	1					
9	8	7	6	5	4	3
16	15	14	13	12	11	10
23	22	21	20	19	18	17
30	29	28	27	26	25	24
						31

مارس

يونيو

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
1						
8	7	6	5	4	3	2
15	14	13	12	11	10	9
22	21	20	19	18	17	16
29	28	27	26	25	24	23
						30

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
4	3	2	1			
11	10	9	8	7	6	5
18	17	16	15	14	13	12
25	24	23	22	21	20	19
	31	30	29	28	27	26

مايو

يوليو

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
3	2	1				
10	9	8	7	6	5	4
17	16	15	14	13	12	11
24	23	22	21	20	19	18
31	30	29	28	27	26	25

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
6	5	4	3	2	1	
13	12	11	10	9	8	7
20	19	18	17	16	15	14
27	26	25	24	23	22	21
			31	30	29	28

أكتوبر

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
5	4	3	2	1		
12	11	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13
26	25	24	23	22	21	20
		31	30	29	28	27

سبتمبر

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
					30	29

ديسمبر

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29

نوفمبر

سبت	جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اثنين	أحد
2	1					
9	8	7	6	5	4	3
16	15	14	13	12	11	10
23	22	21	20	19	18	17
30	29	28	27	26	25	24

من للطموح إذا فؤادك أعرض
من للحياة إذا اقنعت بما مضى!
لا زال في الأيام هماماً مزهراً
لا يزهر الدرب سوى أن تنرض

سوسن الدعيس

مواعيدك من نظرة واحدة

أدرج العمل، الموعد إلخ، داخل الخطة، ثم ضع علامة على اليوم في التقويم الموجود في بداية الخطة، كأن تضع دائرة أو علامة أخرى للدلالة على وجود عمل أو موعد أو ارتباط في هذا اليوم وبهذا يتضح مجموع ارتباطاتك من خلال نظرة واحدة في التقويم.

أهلاً بك، أنت الآن
في الطريق الصحيح.

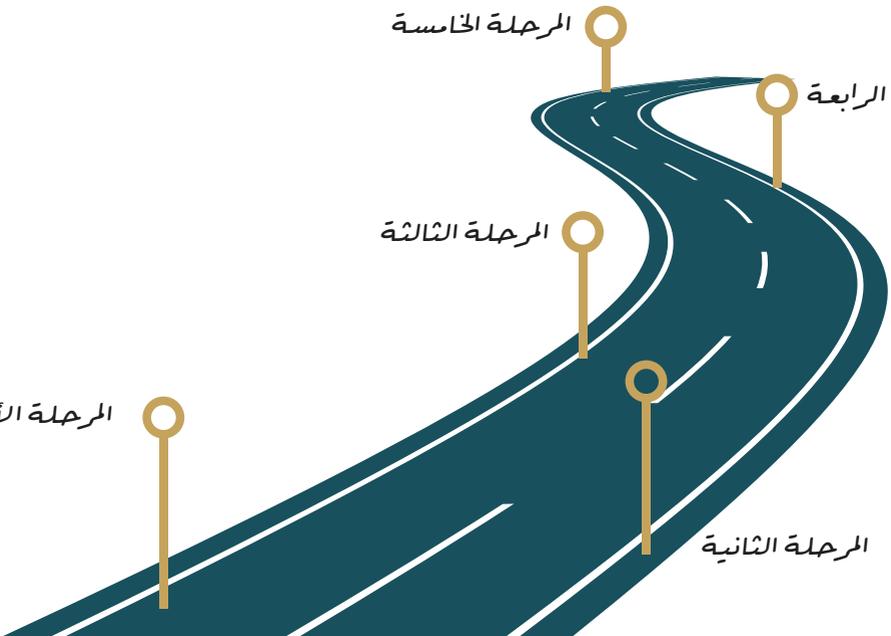
المرحلة الخامسة

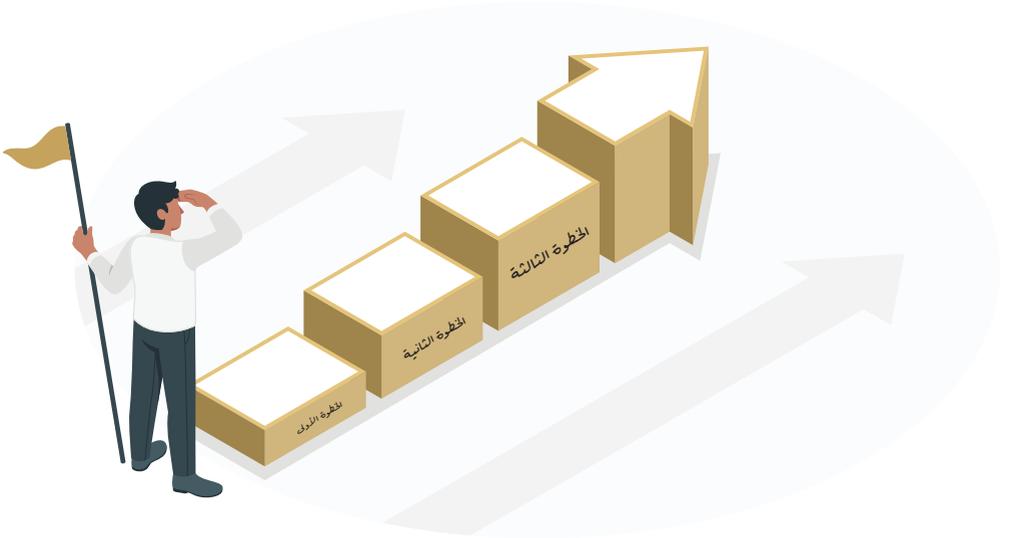
المرحلة الرابعة

المرحلة الثالثة

المرحلة الأولى

المرحلة الثانية





البداية أهم خطوات الإنجاز،
فقط ابدأ.

التخطيط:

حدد ماذا تريد بشكل واضح
جداً وكيف تصل إليه.

لآي تحقّق أهءافك



أشياء يجب توافرها كي يتحقق هدفك

1. أن يكون محددًا و واضحًا.

وهذا يعني أن تعرف - بالضبط - ما تريد تحقيقه بشكل مفصل، بحيث إذا قرأه شخص أمكنه فهم ما تنوي تحقيقه.

2. أن يكون قابلاً للقياس.

وهذا يعني أنك قادرٌ على معرفة مدى تقدمك من عدمه، من خلال تضمين هدفك ما يجعله قابلاً للقياس.

3. أن يمكن تحقيقه.

وهذا يعني أن تكون منطقيًا وواقعيًا عند وضع هدفك، وذلك بأن يكون في متناول يدك.

4. أن يكون له علاقةٌ وصلّةٌ بوضعك وحياتك.

وهذا يعني أن يشكل تحقيق هدفك إضافةً لوضعك الحالي، ويدور في نفس الدائرة التي تدور فيها.

5. أن يكون له مدةٌ زمنيةٌ محددةٌ.

وهذا يعني أنك على دراية كاملة بموعد تحقيق هدفك سواء باليوم أو بالأسبوع أو بالسنة.

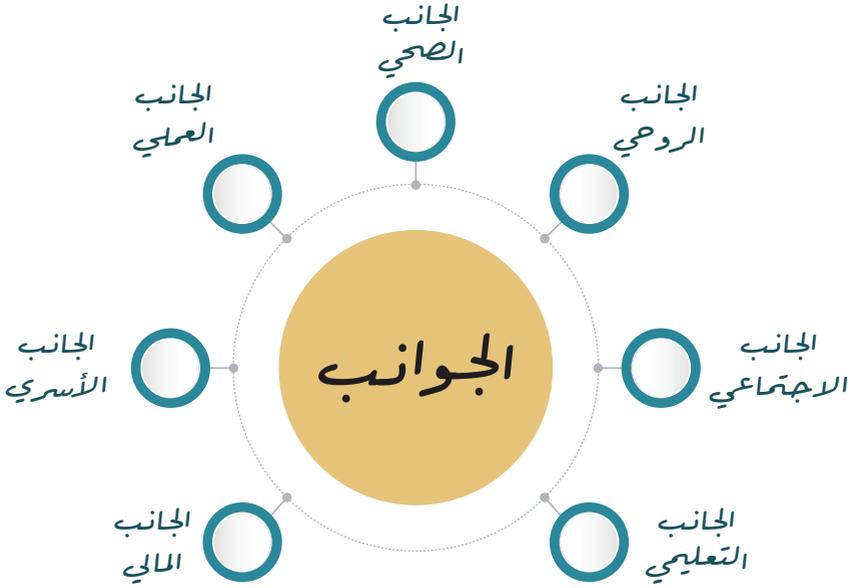
مثال

المدة الزمنية	له علاقة بحياتك	يمكن تحقيقه	قابل للقياس	محدد وواضح	الهدف
✗	حسب حالة صاحب الهدف	✗	✗	✗	أمارس رياضة المشي
✓	حسب حالة صاحب الهدف	✓	✓	✓	أمارس رياضة المشي 4 أيام في الأسبوع لمدة 40 دقيقة في اليوم الواحد خلال عام 2024م

ملحوظة:

يفضل طباعة الخطة على ورق مقاس A5





حدد الجوانب التي تحتاج إلى تطوير من خلال القيام:

- 1 بعملية تحليل لكل جانب وحدد نقاط القوة والنقاط التي بحاجة إلى تحسين وتطوير.
- 2 حول النقاط التي بحاجة إلى تحسين وتطوير إلى أهداف.
- 3 ووظف نقاط القوة لخدمة أهدافك.

أمور مُعطلة لتحقيق الأهداف

نقاط صَعَف

سماتنا نحن التي تعوقنا في تحقيق الهدف

أمور مُساعدة لتحقيق الأهداف

نقاط قوّة

سماتنا نحن التي تساعد في تحقيق الهدف

داخية
تتعلق بنا نحن

تّحديات

ظروف خارجية يمكن أن تضر وتعيق
تحقيق الهدف

فُرص

ظروف خارجية يمكن استثمارها
لتحقيق الهدف

خارجية
تتعلق بالبيئة الخارجية

كيف تقرأ؟



2024

الكتب

أكبر أهدافك في ورقة

علقها فوق السرير

في مكتبك

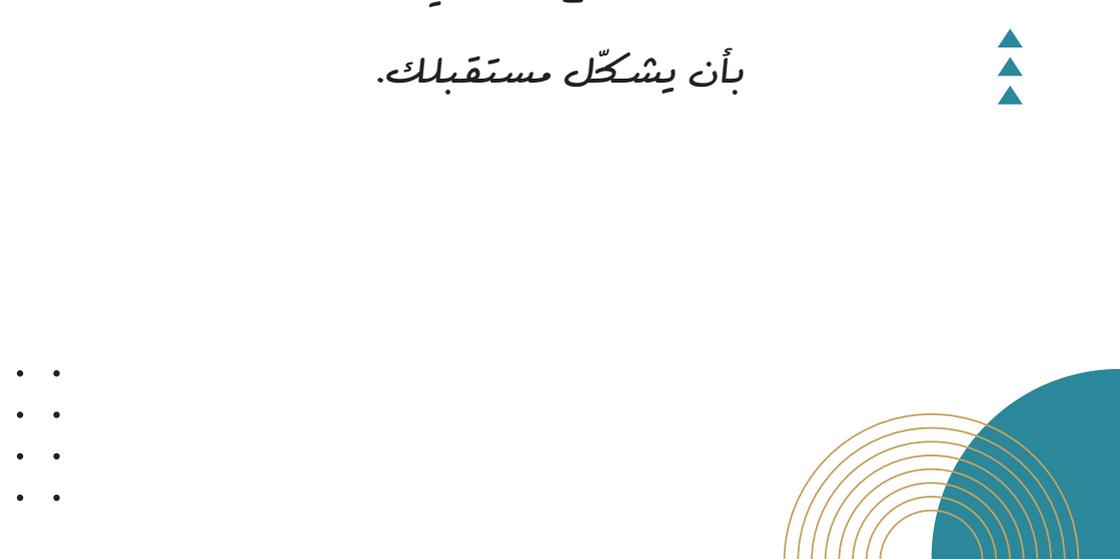
اجعلها خلفية لجوالك.



01

JANUARY

لا تسمح للماضي
بأن يشكّل مستقبلك.



الأنشطة اليومية

6

1 الاثنين

4 الخميس

3 الأربعاء

2 الثلاثاء

7 الأحد

6 السبت

5 الجمعة

الأنشطة اليومية

6

8 الاثنين

11 الخميس

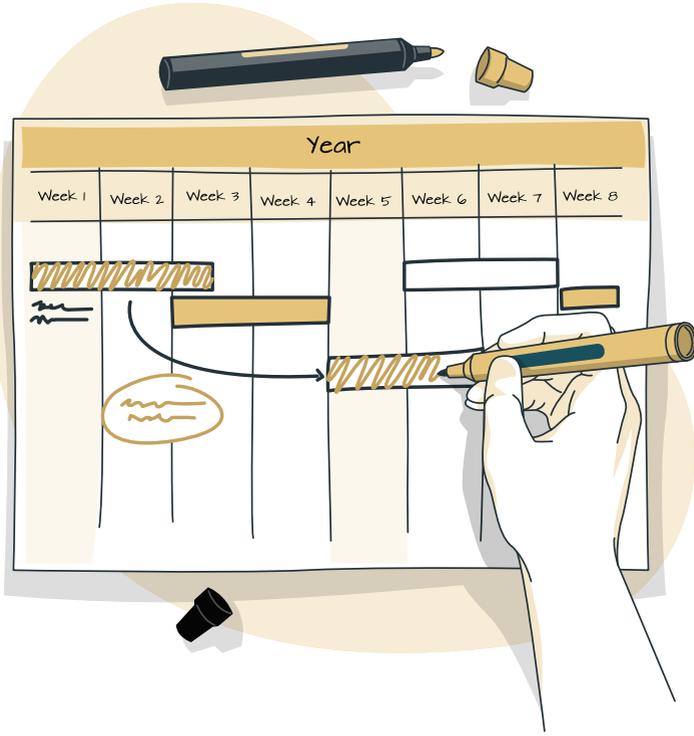
10 الأربعاء

9 الثلاثاء

14 الأحد

13 السبت

12 الجمعة



اجعل منبرج حياتك اعتماد التخطيط
قبل التنفيذ.

الأنشطة اليومية

6

15 الاثنين

18 الخميس

17 الأربعاء

16 الثلاثاء

21 الأحد

20 السبت

19 الجمعة

22 الاثنين

6

الأنشطة
اليومية

25 الخميس

24 الأربعاء

23 الثلاثاء

28 الأحد

27 السبت

26 الجمعة

استحضار نشوة النهاية
يحفز الوصول إليها.



29

الاثنين

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31

الأربعاء

30

الثلاثاء

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

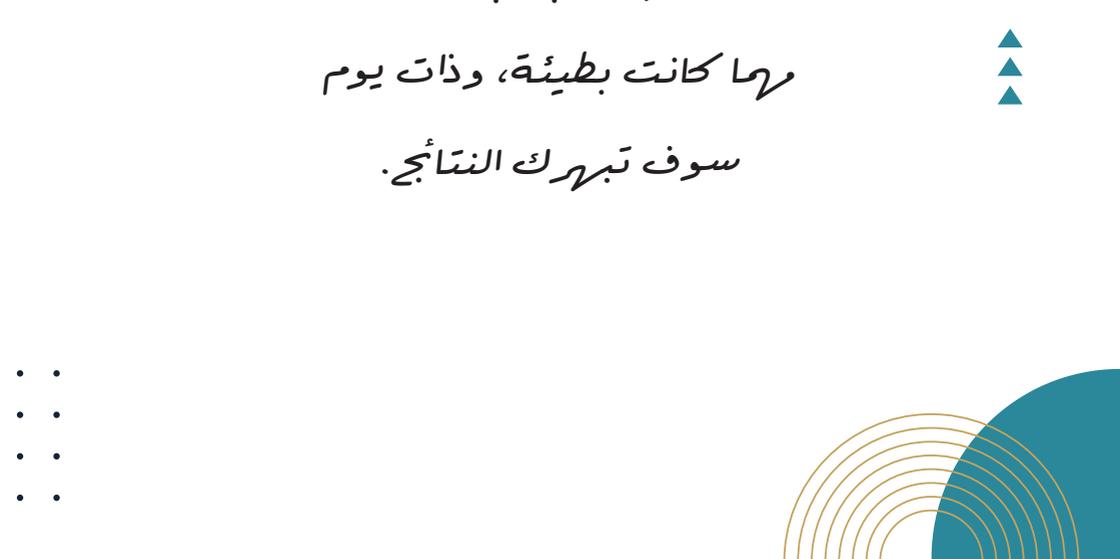
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25



02

FEBRUARY

دع العجلة تبدأ بالدوران
مرها كانت بطيئة، وذات يوم
سوف تبرك النتائج.



1 الخميس

6

الأنشطة
اليومية

4 الأحد

3 السبت

2 الجمعة

7 الأربعاء

6 الثلاثاء

5 الاثنين

8 الخميس

6

الأنشطة
اليومية

11 الأحد

10 السبت

9 الجمعة

14 الأربعاء

13 الثلاثاء

12 الاثنين



لا تتعامل مع أهدافك
على سبيل التجربة.

15 الخميس

6

الأنشطة
اليومية

18 الأحد

17 السبت

16 الجمعة

21 الأربعاء

20 الثلاثاء

19 الاثنين

22 الخميس

6

الأنشطة
اليومية

25 الأحد

24 السبت

23 الجمعة

28 الأربعاء

27 الثلاثاء

26 الاثنين



عندما تؤمن بأنك قادرٌ؛
فسوف تفعل - بإذن الله -
فإيمانك في غاية الأهمية.

29

الخميس

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

03

MARCH

لا تربط متعتك وسعادتك
بأشياء لا تملكها، واجعلها
في الأشياء الصغيرة بين يديك.

1 الجمعة

6

الأنشطة
اليومية

4 الاثنين

3 الأحد

2 السبت

7 الخميس

6 الأربعاء

5 الثلاثاء

8 الجمعة

6

الأنشطة
اليومية

11 الاثنين

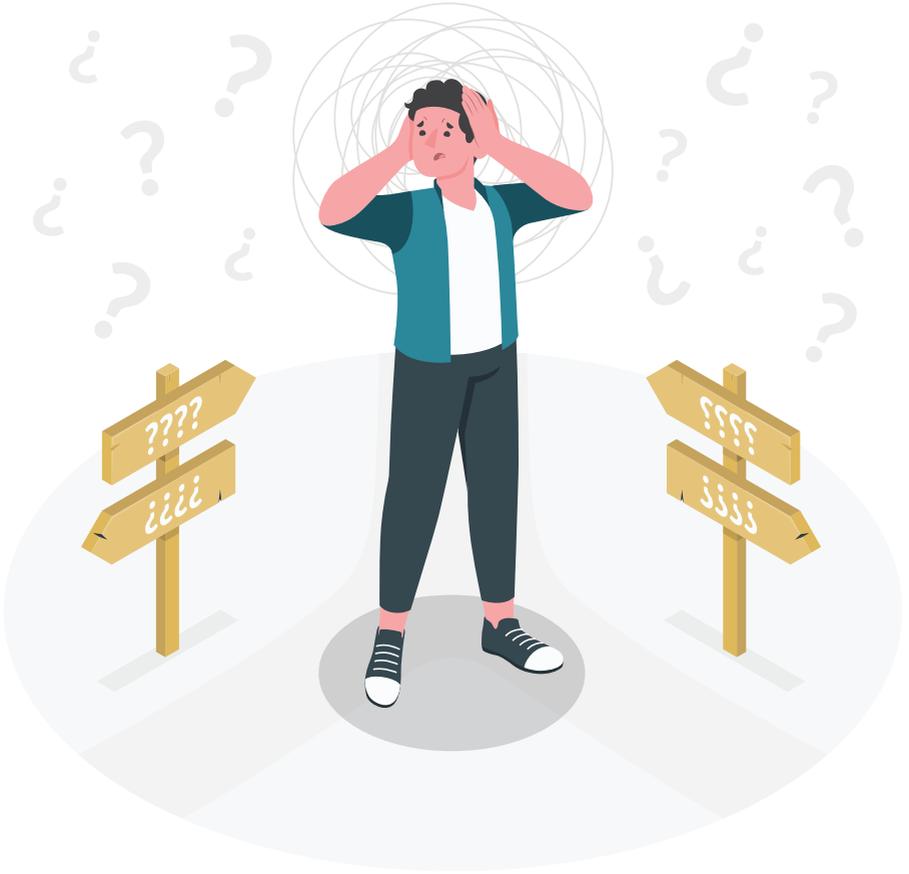
10 الأحد

9 السبت

14 الخميس

13 الأربعاء

12 الثلاثاء



اسأل نفسك بشكل دائم
هل اتجاهي واضح؟

15 الجمعة

6

الأنشطة
اليومية

18 الاثنين

17 الأحد

16 السبت

21 الخميس

20 الأربعاء

19 الثلاثاء

22 الجمعة

6

الأنشطة
اليومية

25 الاثنين

24 الأحد

23 السبت

28 الخميس

27 الأربعاء

26 الثلاثاء

قيادة الذات
تعني معرفة ما تحتاجه والمضي نحوه.



29

الجمعة

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31

الأحد

30

السبت

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

04

APRIL

استخدم كلمة (تحيد)

عوضاً عن (مشكلة)؛

ليكون التعامل معها مختلفاً ومحفزاً.

1 الاثنين

6

الأنشطة
اليومية

4 الخميس

3 الأربعاء

2 الثلاثاء

7 الأحد

6 السبت

5 الجمعة

8 الاثنين

6

الأنشطة
اليومية

11 الخميس

10 الأربعاء

9 الثلاثاء

14 الأحد

13 السبت

12 الجمعة



هناك خيط رفيع بين النقد وجلد الذات؛
الأول يصحح المسار، والثاني يغلقه.

الأنشطة اليومية

6

15 الاثنين

18 الخميس

17 الأربعاء

16 الثلاثاء

21 الأحد

20 السبت

19 الجمعة

22 الاثنين

6

الأنشطة
اليومية

25 الخميس

24 الأربعاء

23 الثلاثاء

28 الأحد

27 السبت

26 الجمعة



دافع عن أفكارك بهدوء؛ فقد تتكلم
عنها ذات يوم.

29

الاثنين

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

30

الثلاثاء

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

05

MAY

الخامة نناأجها مشرة حتى وإن كانت

مؤلة أحياناً.

1 الأربعاء

6

الأنشطة
اليومية

4 السبت

3 الجمعة

2 الخميس

7 الثلاثاء

6 الاثنين

5 الأحد

8 الأربعاء

6

الأنشطة
اليومية

11 السبت

10 الجمعة

9 الخميس

14 الثلاثاء

13 الاثنين

12 الأحد



وَأَنْتَ تَسْمَعُ، تَكْتُبُ، فَكِّرْ، اسْتَنْجِبْ.

الأنشطة اليومية



15 الأربعاء

18 السبت

17 الجمعة

16 الخميس

21 الثلاثاء

20 الاثنين

19 الأحد

22 الأربعاء

6

الأنشطة
اليومية

25 السبت

24 الجمعة

23 الخميس

28 الثلاثاء

27 الاثنين

26 الأحد



أثناء تنفيذ خطتك ركز على النجاح،
واحذر أن يسيطر عليك الخوف من الفشل.

29

الأربعاء

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31

الجمعة

30

الخميس

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

06

JUNE

أهم درجات الوعي بالذات إدراك
الشخص لما يملك من مهارات وما
يحتاجه لتطوير نفسه، وأن يأخذ ذلك
بعين الاعتبار عند وضع أهدافه.

1 السبت

6

الأنشطة
اليومية

4 الثلاثاء

3 الاثنين

2 الأحد

7 الجمعة

6 الخميس

5 الأربعاء

8 السبت

6

الأنشطة
اليومية

11 الثلاثاء

10 الاثنين

9 الأحد

14 الجمعة

13 الخميس

12 الأربعاء



تَعامَل مَعَ التَّحَدِيَّاتِ عَلى أَنها مُوقَّتة.

الأنشطة اليومية

6

15 السبت

18 الثلاثاء

17 الاثنين

16 الأحد

21 الجمعة

20 الخميس

19 الأربعاء

22 السبت

6

الأنشطة
اليومية

25 الثلاثاء

24 الاثنين

23 الأحد

28 الجمعة

27 الخميس

26 الأربعاء



البناء تراكمي ولا يأتي دفعة واحدة.

29

السبت

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

30

الأحد

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

07

JULY

لا تقلق من ترحيل بعض أهدافك
للعام الجديد؛ فهذا - في بعض الأحيان -
أمرٌ طبيعيٌّ.

1 الاثنين

6

الأنشطة
اليومية

4 الخميس

3 الأربعاء

2 الثلاثاء

7 الأحد

6 السبت

5 الجمعة

الأنشطة اليومية

6

8 الاثنين

11 الخميس

10 الأربعاء

9 الثلاثاء

14 الأحد

13 السبت

12 الجمعة



كل الأشياء من حولنا تنمو؛ فأين أنت
من هذا النمو؟

الأنشطة اليومية

6

15 الاثنين

18 الخميس

17 الأربعاء

16 الثلاثاء

21 الأحد

20 السبت

19 الجمعة

22 الاثنين

6

الأنشطة
اليومية

25 الخميس

24 الأربعاء

23 الثلاثاء

28 الأحد

27 السبت

26 الجمعة



في بناء نفسك ومستقبلك
ركز على السبب والنتيجة
وليس الأهلآم والأمنيات.

29

الاثنين

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31

الأربعاء

30

الثلاثاء

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25



08

AUGUST

كل التحديات

ذات يوم ستصبح من الماضي



1 الخميس

6

الأنشطة
اليومية

4 الأحد

3 السبت

2 الجمعة

7 الأربعاء

6 الثلاثاء

5 الاثنين

8 الخميس

6

الأنشطة
اليومية

11 الأحد

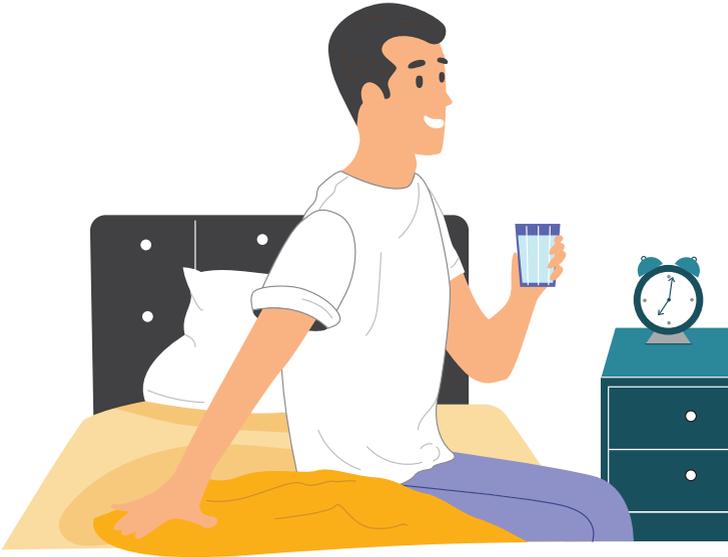
10 السبت

9 الجمعة

14 الأربعاء

13 الثلاثاء

12 الاثنين



إذا استيقظت في الصباح وأنت تعرف
كيف تقضي يومك فأنت بخير.

الأنشطة اليومية

6

15 الخميس

18 الأحد

17 السبت

16 الجمعة

21 الأربعاء

20 الثلاثاء

19 الاثنين

22 الخميس

6

الأنشطة
اليومية

25 الأحد

24 السبت

23 الجمعة

28 الأربعاء

27 الثلاثاء

26 الاثنين



الاعتناء بطريقة تفكيرك وحجمه يرفع من
طموحك ويدفع للنمو والتطوير.

29 الخميس

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31 السبت

30 الجمعة

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

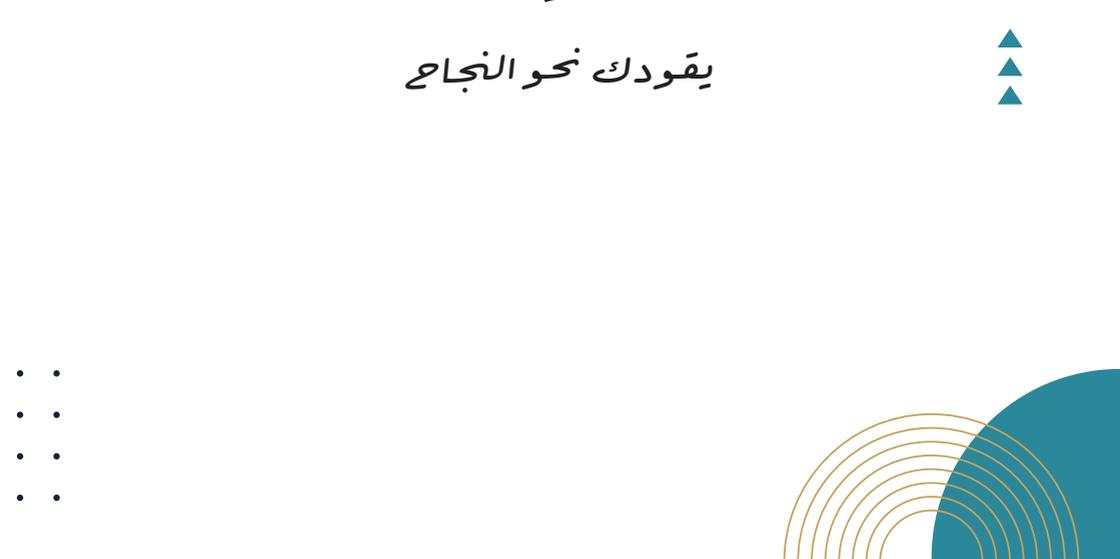


09

SEPTEMBER

امتلاك رؤية واضحة

يقودك نحو النجاح



1 الأحد

6

الأنشطة
اليومية

4 الأربعاء

3 الثلاثاء

2 الاثنين

7 السبت

6 الجمعة

5 الخميس

الأنشطة اليومية

6

8 الأحد

11 الأربعاء

10 الثلاثاء

9 الاثنين

14 السبت

13 الجمعة

12 الخميس



يعيش بعضنا الأعلام؛ لسرورتها
ويهرب من التنفيذ لصعوبته.

الأنشطة اليومية

6

15

الأحد

18

الأربعاء

17

الثلاثاء

16

الاثنين

21

السبت

20

الجمعة

19

الخميس

22

الأحد



الأنشطة
اليومية

25

الأربعاء

24

الثلاثاء

23

الاثنين

28

السبت

27

الجمعة

26

الخميس



أحياناً يجب وليس مكنًا.

29

الأحد

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

30

الاثنين

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25



10

OCTOBER

التوازن في حياتك
يساعدك على الاستمرار



1 الثلاثاء

6

الأنشطة
اليومية

4 الجمعة

3 الخميس

2 الأربعاء

7 الاثنين

6 الأحد

5 السبت

8 الثلاثاء

6

الأنشطة
اليومية

11 الجمعة

10 الخميس

9 الأربعاء

14 الاثنين

13 الأحد

12 السبت



نجاحك وتحقيق أهدافك
لا يتطلب مواصفات استثنائية،
فقط عمل جاد ومستمر.

الأنشطة اليومية

6

15 الثلاثاء

18 الجمعة

17 الخميس

16 الأربعاء

21 الاثنين

20 الأحد

19 السبت

22 الثلاثاء

6

الأنشطة
اليومية

25 الجمعة

24 الخميس

23 الأربعاء

28 الاثنين

27 الأحد

26 السبت



وجهود قائمة بأعمالك اليومية
أو الأسبوعية عادة مرة
حاول أن تجعلها جزءًا من حياتك.

29

الثلاثاء

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31

الخميس

30

الأربعاء

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25



11

NOVEMBER

راجع بشكل دوري

علاقتك بالوقت



1 الجمعة

6

الأنشطة
اليومية

4 الاثنين

3 الأحد

2 السبت

7 الخميس

6 الأربعاء

5 الثلاثاء

8 الجمعة

6

الأنشطة
اليومية

11 الاثنين

10 الأحد

9 السبت

14 الخميس

13 الأربعاء

12 الثلاثاء

أنا لا أستطيع



أول ركائز التغيير هي: مدى قناعتك
بأنك تملك القدرة على إحداثه.

الأنشطة اليومية



15 الجمعة

18 الاثنين

17 الأحد

16 السبت

21 الخميس

20 الأربعاء

19 الثلاثاء

22 الجمعة

6

الأنشطة
اليومية

25 الاثنين

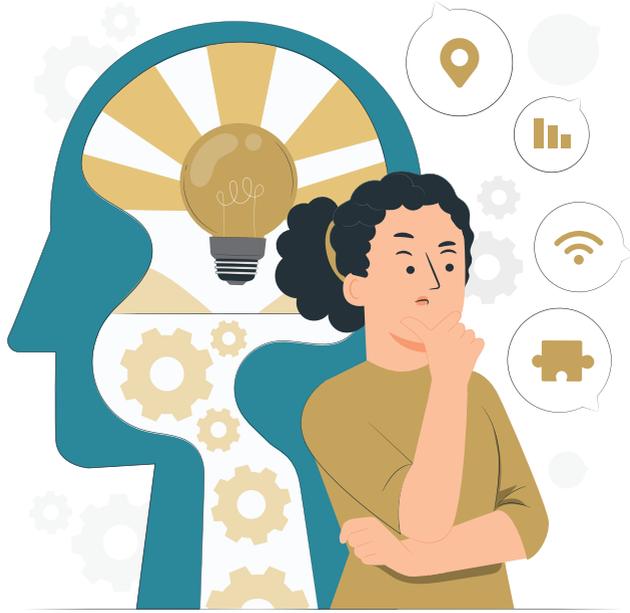
24 الأحد

23 السبت

28 الخميس

27 الأربعاء

26 الثلاثاء



الوعي بتحديات خفّتك
يجعلك أكثر قدرة على التعامل معها.

29

الجمعة

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

30

السبت

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25



12

DECEMBER

تأكد من صحة ومناسبة الأدوات
التي تستخدمها لنجاحك



1 الأحد

6

الأنشطة
اليومية

4 الأربعاء

3 الثلاثاء

2 الاثنين

7 السبت

6 الجمعة

5 الخميس

8

الأحد

6

الأنشطة
اليومية

11

الأربعاء

10

الثلاثاء

9

الاثنين

14

السبت

13

الجمعة

12

الخميس



الخوف من التغيرات
لا يساعد على مواجهتها.

الأنشطة اليومية



15

الأحد

18

الأربعاء

17

الثلاثاء

16

الاثنين

21

السبت

20

الجمعة

19

الخميس

22

الأحد

6

الأنشطة
اليومية

25

الأربعاء

24

الثلاثاء

23

الاثنين

28

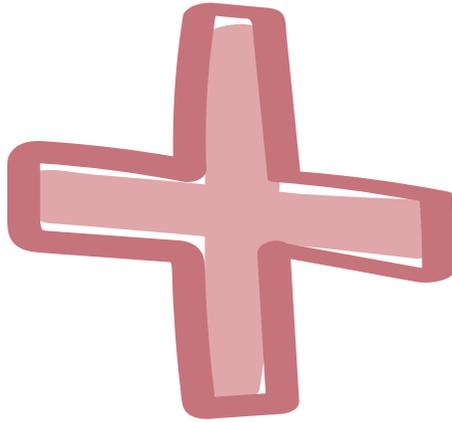
السبت

27

الجمعة

26

الخميس



حدث نفسك دائماً
بأنه "لا بد أن يشكك وجهودي إضافة".

29

الأحد

6

الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31

الثلاثاء

30

الاثنين

أعمال أخرى

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

متابعة أنشطة أهدافك :

- اكتب اسم النشاط.
- ضلّل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

النشاط

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

جدول القراءة

سجل في هذا الجدول الكتب التي تنوي قراءتها لهذا العام 2024م

ت	الشهر	اسم الكتاب	عدد الصفحات يوميًا	تاريخ انتهاء القراءة
1	يناير			
2	فبراير			
3	مارس			
4	أبريل			
5	مايو			
6	يونيو			
7	يوليو			
8	أغسطس			
9	سبتمبر			
10	أكتوبر			
11	نوفمبر			
12	ديسمبر			

أبرز مضيعات وقتي

دوّن هنا أبرز مضيعات وقتك وتخلص منها.

مضيع الوقت	ت	مضيع الوقت	ت
	13		1
	14		2
	15		3
	16		4
	17		5
	18		6
	19		7
	20		8
	21		9
	22		10
	23		11
	24		12



نبذة مختصرة عن الكاتب

أولاً: المسؤوليات:

- رئيس اللجنة المركزية للابتعاث.
- مستشار الموارد البشرية.
- مدير عام الموارد البشرية.
- مدير إدارة التميز التنظيمي.
- مدير إدارة تخطيط القوى العاملة والتوظيف.

ثانياً: الكتابة والتأليف:

1. الكتب:

كتاب التخطيط الإستراتيجي في العمل الدعوي.

3. الخطط الشخصية:

- الخطة الشخصية أنا 2019م.
- الخطة الشخصية أنا 2020م.
- الخطة الشخصية أنا 2021م.
- الخطة الشخصية أنا 2022م.
- الخطة الشخصية أنا 2023م.
- الخطة الشخصية أنا 2024م.

2. خطط الأسرة:

- خطة الأسرة لعام 1439هـ.
- خطة الأسرة لعام 1440هـ.
- خطة الأسرة لعام 1441هـ.
- خطة الأسرة لعام 1442هـ.

- لبناء خطتك الشخصية تواصل على
dahwanas@gmail.com

د. عبدالله بن سعيد آل دحوان

☒ ☑ ☒ ☑ ☑ ☑ dahwanas



أنت لم تولد ميتًا؛
فكن من الأحياء.



Designed by

☒ @alhajoory