عام هجري جديد
1443هـ

الدكتور
محمد بن علي الخريزي

مهتم بالتخطيط الإستراتيجي والتشغيلي
والقيادة والتميز بالمنظمات

mhdmis970@gmail.com

@mhdalkhrizi

عام هجري جديد

تمهيد

عام رحل، وعام هجري جديد. الأمس مضى برحمة الله، واليوم سيكون بمشيئة الله (٣٥٤ يوماً جديداً، ٣٥٤ فرصة جديدة)، قد يغير الله فيه حياتك من حال إلى حال. ابتسم، وثق بالله الذي منحك الحياة والصحة والعافية، بأن يكون هذا العام عام فرح، وسنة إنجازات تتحقق فيها معظم الأحلام والأهداف والطموحات.

ويتميز الناجحون في الحياة بعادة رائعة تتمثل في التخطيط الشخصي، فالذي يخطط هو أفضل بكثير من الذي يترك حياته للظروف تسيطر عليها الفوضى، وضعف التنظيم. وهو من يستفيد من دروس الماضي لبناء حاضر أفضل.

في عامنا الهجري الجديد (١٤٤٣هـ) نحتاج إلى لحظات هادئة نخلو بها بأنفسنا، نتأمل في العام الماضي، ونفكر بعام قادم أفضل. ماذا نريد أن نحقق؟ وما أحلامنا؟ وما طموحاتنا؟ وما التحديات التي تواجهنا؟ وكيف نتطور ونتألق؟ ندون ذلك للاستعانة به في خطة قصيرة نعود إليها بين الحين والآخر. خطة موجزة غير متكلفة يمكن لنا أن نسير في ضوئها من أجل غد أجمل وأفضل بعون الله تعالى.

د. محمد بن علي الخريزي

عام هجري جديد

ماذا تحتاج قبل البداية ؟

01 ثلاث ساعات متواصلة في جو هادئ لمراجعة جميع أحداث العام الماضي.

02 ساعة كاملة متصلة للتخطيط للعام الهجري الجديد.

03 التقويم الهجري للعام الماضي.

04 نسخة ورقية من هذا المنشور.

05 الصدق والصراحة مع النفس.

06 مجموعة من الأقلام الملونة.

عام هجري جديد

H@Z
للمزيد من الكتب والحصريات حمل افضل تطبيق لهواتف الاندرويد اضغط هنا للتحميل

عام هجري جديد

أحداث العام الماضي

راجع أعمالك وإنجازاتك في العام الماضي ١٤٤٢هـ في كل الشهور. إذا وجدت حدثًا مهمًا أو تجمعًا عائليًا أو مقابلة ودية أو مشروعًا مهمًا ، فقم بتدوينه في الفراغ التالي:

عام هجري جديد

السداسية البارزة بالعام الماضي

أبرز قرار حكيم اتخذته .
أبرز درس تعلمته .
أبرز مخاطرة أقدمت عليها .
أبرز مفاجأة لك .
أهم مساعدة قدمتها للناس .
أبرز منجزاتك .

عام هجري جديد

الأسئلة الستة عن العام الماضي

ما أبرز الأعمال التي تفتخر بها؟
من هم أكثر ثلاثة أشخاص تأثرت بهم؟
من هم أكثر ثلاثة أشخاص تأثراً بك؟
ما أبرز الأشياء التي لم تتحقق لك؟
ما أبرز الأشياء التي اكتشفتها في شخصك؟
ما أكثر الأشياء التي عبرت فيها عن شكرك وامتنانك؟

عام هجري جديد

أعظم اللحظات بالعام الماضي

صِف أعظم وأروع اللحظات المتعة في العام الماضي. ما ذكرياتك الرائعة في تلك اللحظات؟ ما شعورك؟ ومن كان معك هناك؟ وماذا كنت تفعل؟ دون كل ذلك في الفراغ التالي:

إنجازات العام الماضي

أذكر أبرز ثلاثة إنجازات شخصية في العام الماضي.
كيف حققت تلك الإنجازات؟
من ساعدك في تحقيق تلك النجاحات؟

تحديات العام الماضي

أذكر أكبر ثلاثة تحديات واجهتك في العام الماضي.
من ساعدك لتجاوز تلك التحديات؟
ماذا تعلمت من نفسك حينما تجاوزت تلك التحديات؟

التسامح

هل حدث ما كدر خاطرك خلال العام الماضي ومازال يحتاج إلى التسامح؟ ما تلك الأفعال والأقوال التي ضايقتك؟ أم أنك تلوم نفسك؟ دون كل ذلك هنا. وافعل الخير لنفسك بالعفو والتسامح.

(إذا لم تكن مستعداً للتسامح مع أحداث مضت، فلا بأس. اكتبها هنا على أية حال فقد تغير رأيك في ثوان.)

عام هجري جديد

العام الماضي في ثلاث كلمات .

اختر ثلاث كلمات تصف بها العام الماضي .

01

02

03

كتاب العام الماضي .

تخيل أنه قد تم تأليف كتاب عنك في العام الماضي . أكتب عنواناً لذلك الكتاب .

عام هجري جديد

وداعاً للعام الماضي.

هل بقي شيء آخر ترغب في تدوينه؟ هل هناك شخص تود أن تقول له وداعًا ؟ إذا كانت الإجابة بـ (نعم)، فافعل ذلك الآن.

لقد انتهيت من العام الماضي، لقد أكملت الجزء الأول. خذ نفساً عميقاً، استرخ قليلاً، وخذ قسطاً من الراحة للانتقال إلى العام الهجري الجديد 1443هـ.

عام هجري جديد

عش أيامك وفكر بالمستقبل.

هل هناك أي شيء آخر تريد تدوينه؟ هل هناك أي شيء يجب أن تتخلى عنه في بداية العام الجديد؟ دون ذلك واستفد من كل ما مضى.

العام الجديد
١٤٤٣هـ

عام هجري جديد

اجعل أحلامك تلامس عنان السماء .

كيف يبدو العام الهجري الجديد؟ هل تتوقع عاماً مثالياً؟ والأفضل مقارنة بالأعوام الماضية؟ ولماذا؟ دون كل ذلك وكن طموحاً في أحلامك وأهدافك .

عام هجري جديد

ثلاثة أشياء أريدها لشخصي هذا العام.

ثلاثة أشياء أنا على استعداد للتخلص منها هذا العام.

ثلاثة أشياء أريد إنجازها هذا العام.

ثلاثة أشخاص سيكونون (بإذن الله) سنداً ودعماً لي وقت الشدة والأزمات.

ثلاثة أشياء سأغامر لاكتشافها هذا العام.

ثلاثة أشياء سأقول لها (لا) هذا العام.

عام هجري جديد

ثلاثة أشياء سأفعلها كل صباح هذا العام.

ثلاثة أشياء سوف أبهج بها نفسي بانتظام هذا العام.

ثلاثة أماكن سوف أزورها هذا العام.

ثلاث وسائل سوف أتواصل بها مع أحبتي هذا العام.

ثلاث جوائز سأكافئ بها نجاحاتي هذا العام.

ثلاثة أشياء سوف أتعلمها هذا العام.

عام هجري جديد

في هذا العام، لن أؤجل مجدداً الأمور التالية...
في هذا العام، سوف أستمد قوتي من ....
في هذا العام، سوف أكون أكثر شجاعة حينما ...
في هذا العام، سأقول (نعم) عندما ...
في هذا العام، سوف أنصح نفسي بـ....
بمشيئة الله تعالى، سيكون هذا العام رائعاً بالنسبة لي بسبب ...

عام هجري جديد

شعار العام الجديد.

اختر كلمة أو كلمتين رمزية لإلهامك في العام الجديد. يمكنك الرجوع إليها لتستمد منها الحماس والطاقة الإضافية التي تجعلك تمضي قدماً في تحقيق أحلامك وطموحاتك.

أمنية خاصة جداً.

اطلق العنان لفكرك ومشاعرك. ما أمنيتك الخاصة في العام الهجري الجديد؟

لقد أكملت تدوين أهدافك وطموحاتك بنجاح. نتمنى لك عاماً سعيداً تتحقق فيه الأحلام والطموحات.

مستهدفات العام الجديد.

مستهدفاتي في العام الجديد ١٤٤٣هـ.			
م	المجال	أمثلة للمستهدفات	مستهدفاتي هذا العام
١	الروحي	تلاوة جزء من القرآن الكريم يومياً.	
		المحافظة على صلاة الضحى يومياً.	
		تخصيص مبلغ للصدقة أسبوعياً.	
		تخصيص رحلة عائلية لأداء العمرة بالعام.	
٢	الصحي	اجراء فحص طبي شامل خلال العام.	
		شرب لترين من الماء يومياً.	
		ممارسة رياضة المشي في الهواء الطلق لمدة (٤٠) دقيقة يومياً.	
٣	العقلي	قراءة (٦) كتب إثرائية مختلفة خلال العام.	
		حضور برنامجين عن بعد في التطوير الشخصي.	
		إعداد خطة شخصية سنوية للعام الجديد.	
٤	الأسري	القيام بنزهة عائلية أسبوعياً.	
		التواصل مع جميع الأرحام خلال الإجازة الاسبوعية.	
		اعداد برنامج لاجتماع كل أفراد العائلة والأقارب خلال العام.	
٥	الاجتماعي	المشاركة في مهمتين تطوعيتين خلال العام.	
		الاتصال هاتفياً بالجيران وتفقدهم عند غيابهم مرة كل شهرين.	
٦	المهني	تأليف كتاب في مجال العمل خلال العام.	
		حضور (٣) برامج مختلفة في مجال عملي.	
		اقتراح مبادرة مبتكرة في مجال العمل خلال العام.	
٧	المالي	ادخار ١٠٪ من الدخل أو الراتب شهرياً.	
		حضور برنامج عن الثقافة الاستهلاكية خلال العام.	
٨	الترفيهي	السفر إلى مكان لم يسبق لي زيارته خلال العام.	
		الذهاب إلى أماكن الراحة والاسترخاء مرة شهرياً (مثل الحدائق، الشواطئ، ترفيه الأطفال)	

ميثاق العام الجديد

بالتوكل على اللّه سبحانه وتعالى، أثق تماماً أن كل شيء ممكن في هذا العام.

التاريخ:

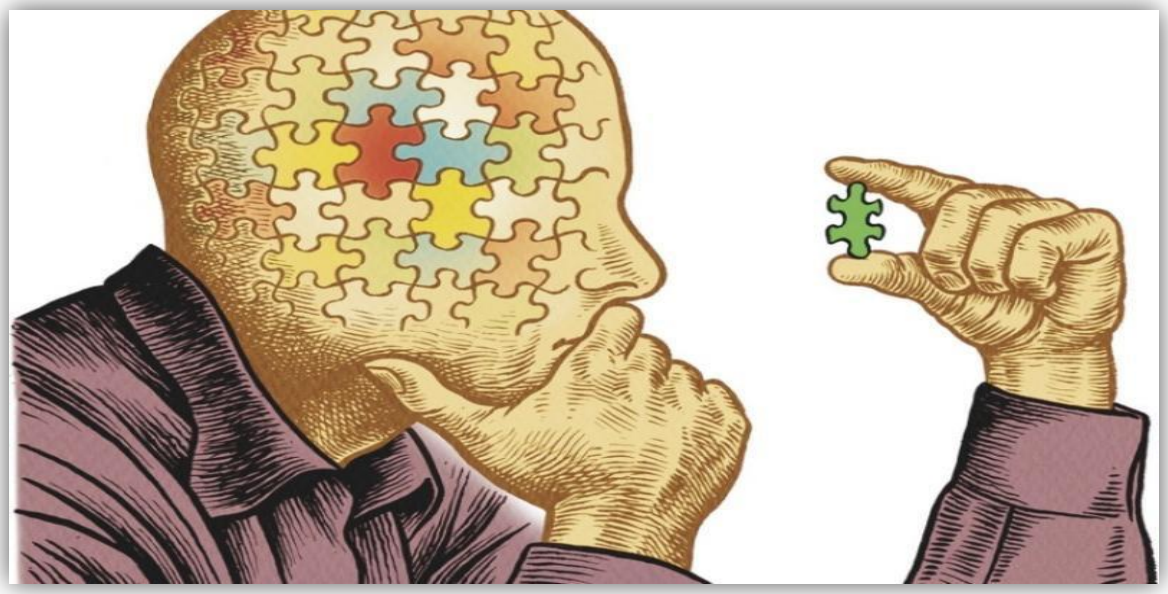
التوقيع:

للمزيد من الكتب والحصريات حمل افضل تطبيق لهواتف الاندرويد اضغط هنا للتحميل

المصادر

أولاً: تم إعداد معظم هذا المنشور في التخطيط الشخصي من خلال الترجمة من المرجع: The Year Ahead

Volunteers of Year Compass and Invisible University International (2019). The Year Ahead. Creative Commons Attribution-NonCommercial- ShareAlike 4.0 International license. http://yearcompass.com/en Translators: Békéssy Zsuzsa, Freisinger Ádám, Téglás Barbara.

ثانياً: مصادر أخرى.

١- الخريزي، محمد (٢٠٢٠). أمثلة للمستهدفات خلال العام (٢٠٢٠). نشرة في التخطيط الشخصي.
٢- مركز أصول العالمي (----). التخطيط الشخصي الاستراتيجي. بالشراكة مع تنمية القيادات، حقيبة المتدرب.
٣- الحارثي، خالد ثابت (٢٠٢٠). التخطيط الشخصي. المركز الوطني للتطوير المهني التعليمي.