

تقويم سراب لسنة

2018

صناعة حياة متوازنة
سعادة . شغف . إنجاز

أنت على بُعد قرار واحد من أجل حياة مختلفة

- ميل روبنز



سراب
SarabPro1

Twitter Instagram YouTube
SarabPro1

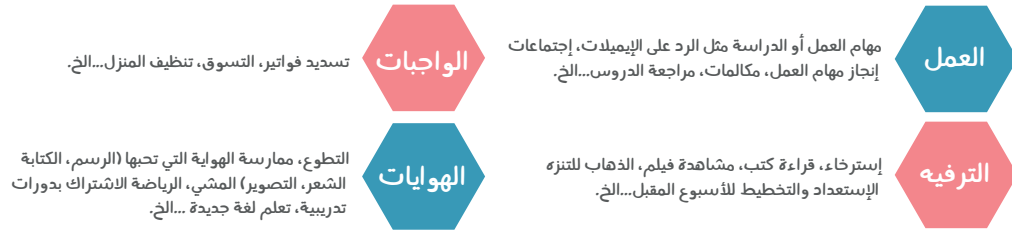
🏠 Sarabpro1.wordpress.com

كيف أكتب وأنظم أهدافي بطريقة ذكية؟!



النظام الإيسبوعي :

هو نظام لترتيب الأهداف على أيام الأسبوع في مجموعات بطريقة متوازنة للمحافظة على إنتاجية عالية وبدون تقصير في أي جانب، ترتب على أيام الأسبوع بحسب أهدافك وإلتزاماتك، يوجد في الأسفل نموذج توضيحي:



بعد كتابتك لأهدافك، اختر اسم أو رمز لكل مجموعة ويرسم في المربع المخصص له بالتقويم، واملأ المجموعات بالمهام حسب أهدافك :

معايير الأهداف الذكية :



محدد:
يستهدف مجال معين بالتحديد. (ما الذي أريد تحقيقه؟ لماذا هذا الهدف مهم بالنسبة لي؟ من سيساعدني لتحقيق الهدف؟ أين سأعمل على تحقيق هذا الهدف؟ بأي إمكانيات أو مصادر؟).

قابل للقياس:
يمكن قياس مؤشر التقدم (كم حققت وكم يتبقى لتحقيق هذا الهدف؟ ومتى أعرف أن الهدف قد تحقق).

يمكن تحقيقه:
يتناسب مع إمكانياتك وقدراتك حتى يكون فعال (كيف سأحقق هذا الهدف؟ ما هو مدى واقعية الهدف، بناءً على ظروفك وإمكانياتك الحالية؟).

ذو صلة:
يجب أن يكون متوافق مع أهدافك الأخرى (هل هو مهم بالنسبة لي؟ هل هذا هو الوقت المناسب؟ هل الظروف الحالية مناسبة؟ هل يتطابق مع أهدافي وطموحاتي الأخرى؟).

محدد بزمان:
يجب تحديد موعد نهائي لتحقيق الهدف (متى سيتحقق هذا الهدف؟ مالذي أستطيع تحقيقه خلال ثلاثة أشهر/ ستة أشهر/ سنة من الآن؟).

“

“

اهدافي لسنة 2018

أهداف صغيرة

(يوم-أسبوع-شهر)

أهداف متوسطة (ستة أشهر)

أهداف كبيرة

(سنة)

[illegible][illegible][illegible]

تحدي سراب للقراءة

١ اقرأ سيرة ذاتية لشخصية تلهمك دائماً، واكتب أبرز مميزات هذه الشخصية التي تريد اكتسابها.

٢ اقرأ كتاب مذكرات.

٣ اقرأ قصة لطيفة وناقشها مع أحد الأطفال.

٤ ناقش موضوع آخر كتاب قرأته مع أكثر من شخص ودون وجهات النظر المختلفة وقارنها بما قرأته بالكتاب.

٥ اقرأ كتاب عن التخطيط والاستراتيجية، وحاول أن تطبق قوانين ونصائح الكتاب بالمجال الذي تعمل فيه أو في حياتك.

٦ اقرأ كتاب حول السفر أو أدب الرحلة.

٧ اقرأ كتاب من الأدب الروسي.

٨ اقرأ رواية بوليسية وعندما تصبح الأحداث شيقة، توقف واكتب الأحداث التي تتوقع حدوثها، بعدها عد لإكمال القراءة.

٩ اطلب من شخص تثق بإختياره أن يرشح لك أفضل ٣ كتاب قرأها.

١٠ اقرأ كتاب لم تظن أنك ستقرؤه يوماً.

١١ اقرأ كتاب سبق أن قرأته وأعجبت به، وقارن بين تجربتك السابقة والحالية.

١٢ اقرأ كتاب لمؤلف عربي من القرن العشرين.

أدنى حد هو 12 كتاب بمعدل كتاب كل شهر .. ونتمنى أن نرى أكثر :)
شاركنا تجربتك بكتابة مراجعة في تغريدة أو تدوينة على هاشتاق #تحدي_سراب_للقراءة

كل أحلامنا يمكن أن تتحقق إذا ما امتلكننا
الشجاعة لمطاردتها.

- والت ديزني

01

يناير - January

ربيع الثاني - جمادى الأولى

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 ١٤	2 ١٥	3 ١٦	4 ١٧	5 ١٨	6 ١٩
7 ٢٠	8 ٢١	9 ٢٢	10 ٢٣	11 ٢٤	12 ٢٥	13 ٢٦
14 ٢٧	15 ٢٨	16 ٢٩	17 ٣٠	18 ١	19 ٢	20 ٣
21 ٤	22 ٥	23 ٦	24 ٧	25 ٨	26 ٩	27 ١٠
28 ١١	29 ١٢	30 ١٣	31 ١٤			

مساحة إلهام: 

ماذا انجزت خلال هذا الشهر؟!

◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇

من هم الأشخاص الذين لهم أكبر الأثر في حياتك حتى الآن؟ ولماذا؟!

◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇

إننا نقتل أنفسنا عندما نُضَيِّق خياراتنا
في الحياة.

- نيلسون مانديلا

02

فبراير - February

جمادى الأولى - جمادى الآخرة

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميا))

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 ١٥	2 ١٦	3 ١٧
4 ١٨	5 ١٩	6 ٢٠	7 ٢١	8 ٢٢	9 ٢٣	10 ٢٤
11 ٢٥	12 ٢٦	13 ٢٧	14 ٢٨	15 ٢٩	16 ٣٠	17 ١
18 ٢	19 ٣	20 ٤	21 ٥	22 ٦	23 ٧	24 ٨
25 ٩	26 ١٠	27 ١١	28 ١٢			

مساحة إلهام :

ماذا انجزت خلال هذا الشهر؟!

ماهي أهم الأشياء أو القيم في حياتك؟!

◇	◇	◇	◇
◇	◇	◇	◇
◇	◇	◇	◇
◇	◇	◇	◇
◇	◇	◇	◇
◇	◇	◇	◇
◇	◇	◇	◇

الحكمة في هذه الحياة ليست في التعثر
إنما في القيام بعد كل مرة نتعثر فيها.

- نيلسون مانديلا

03

مارس - March

جمادى الآخرة - رجب

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 ١٣	2 ١٤	3 ١٥
4 ١٦	5 ١٧	6 ١٨	7 ١٩	8 ٢٠	9 ٢١	10 ٢٢
11 ٢٣	12 ٢٤	13 ٢٥	14 ٢٦	15 ٢٧	16 ٢٨	17 ٢٩
18 ١	19 ٢	20 ٤	21 ٣	22 ٥	23 ٦	24 ٧
25 ٨	26 ٩	27 ١٠	28 ١١	29 ١٢	30 ١٣	31 ١٤

مساحة إلهام

ماذا انجزت خلال هذا الشهر؟!

ماهي الأشياء التي اكتشفتها بالصدفة واهبكت شغفك فيما بعد؟!



الربع الأول
يناير - مارس



اليوم العالمي
للسعادة



بداية
فصل الربيع



رواتب القطاع
الحكومي



سراب
SarabPro1

Bē
SarabPro1

Sarabpro1.wordpress.com

عندما يملكك الفضول ستجد اشياء كثيرة ممتعة
تود التعرف عليها وفعلها.

- والت ديزني

04

إبريل - April

رجب - شعبان

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 ١٥	2 ١٦	3 ١٧	4 ١٨	5 ١٩	6 ٢٠	7 ٢١
8 ٢٢	9 ٢٣	10 ٢٤	11 ٢٥	12 ٢٦	13 ٢٧	14 ٢٨
15 ٢٩	16 ٣٠	17 ١	18 ٢	19 ٣	20 ٤	21 ٥
22 ٦	23 ٧	24 ٨	25 ٩	26 ١٠	27 ١١	28 ١٢
29 ١٣	30 ١٤					

مساحة إلهام :

ماذا انجزت خلال هذا الشهر ؟!

ماهي الاشياء التي تجعلك على أتم الإستعداد للحياة ؟!



لا تترك أشعة الشمس تزول في نهاية اليوم
إلا وقد حققت شيئاً.

- بنجامين فرانكلين

05

مايو - May

شعبان - رمضان

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يومياً))

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 ١٥	2 ١٦	3 ١٧	4 ١٨	5 ١٩
6 ٢٠	7 ٢١	8 ٢٢	9 ٢٣	10 ٢٤	11 ٢٥	12 ٢٦
13 ٢٧	14 ٢٨	15 ٢٩	16 ١	17 ٢	18 ٣	19 ٤
20 ٥	21 ٦	22 ٧	23 ٨	24 ٩	25 ١٠	26 ١١
27 ١٢	28 ١٣	29 ١٤	30 ١٥	31 ١٦		

مساحة إلهام : 

ماذا انجزت خلال هذا الشهر ؟!

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

كيف يمكن أن تجعل رمضان الحالي .. أفضل رمضان في حياتك ؟!

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐



الربع الثاني
ابريل - يونيو



اليوم العالمي
للأسرة



رواتب القطاع
الحكومي

إذا كنت لا تخاف مما سوف يقوله الناس
فأنت قد اجتزت الخطوة الأولى للنجاح.

- بولو كويلو

06

يونيو - June

رمضان - شوال

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

3 ١٩	4 ٢٠	5 ٢١	6 ٢٢	7 ٢٣	1 ١٧ 8 ٢٤	2 ١٨ 9 ٢٥
10 ٢٦	11 ٢٧	12 ٢٨	13 ٢٩	14 ٣٠	15 ١	16 ٢
17 ٣	18 ٤	19 ٥	20 ٦	21 ٧	22 ٨	23 ٩
24 ١٠	25 ١١	26 ١٢	27 ١٣	28 ١٤	29 ١٥	30 ١٦

مساحة إلهام : 

ماذا انجزت خلال هذا الشهر ؟!

كيف يمكن أن تجعل هذا العيد .. أفضل عيد في حياتك ؟!



الربع الثاني
أبريل - يونيو



بداية
فصل الصيف



رواتب القطاع
الحكومي



سراب
SarabPro1

    Bē
SarabPro1

 Sarabpro1.wordpress.com

الشغف طاقة، اشعر بها تتدفق في عروقك
وتنبع من الاشياء التي تثيرك وتحفزك.

- اوبرا وينفري

07

February - يوليو

شوال - ذو القعدة

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 ١٧	2 ١٨	3 ١٩	4 ٢٠	5 ٢١	6 ٢٢	7 ٢٣
8 ٢٤	9 ٢٥	10 ٢٦	11 ٢٧	12 ٢٨	13 ٢٩	14 ١
15 ٢	16 ٣	17 ٤	18 ٥	19 ٦	20 ٧	21 ٨
22 ٩	23 ١٠	24 ١١	25 ١٢	26 ١٣	27 ١٤	28 ١٥
29 ١٦	30 ١٧	31 ١٨				

مساحة إلهام

ماذا انجزت خلال هذا الشهر؟!

ماذا لو تعاملت مع حياتك كأنها لوحة فنية وأنت من يرسمها؟!



الربع الثالث
يوليو - سبتمبر



اليوم العالمي
للصداقة



رواتب القطاع
الحكومي

يمكنك أن تصنع الجمال حتى من الحجارة
التي توضع لك عثرة في الطريق.

- غوته

08

أغسطس - August

ذو القعدة - ذو الحجة

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 ١٩	2 ٢٠	3 ٢١	4 ٢٢
5 ٢٣	6 ٢٤	7 ٢٥	8 ٢٦	9 ٢٧	10 ٢٨	11 ٢٩
12 ١	13 ٢	14 ٣	15 ٤	16 ٥	17 ٦	18 ٧
19 ٨	20 ٩	21 ١٠	22 ١١	23 ١٢	24 ١٣	25 ١٤
26 ١٥	27 ١٦	28 ١٧	29 ١٨	30 ١٩	31 ٢٠	

مساحة إلهام

ماذا انجزت خلال هذا الشهر؟!

ماهي اللحظات التي تكون فيها في قمة سعادتك؟!



الربع الثالث
يوليو - سبتمبر



اليوم العالمي
للشباب



رواتب القطاع
الحكومي

قم بفعل شيء واحد يخيفك كل يوم.

- ايلينور روزفيلت

09

سبتمبر - September

ذو الحجة - محرم

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

						1 ٢١
2 ٢٢	3 ٢٣	4 ٢٤	5 ٢٥	6 ٢٦	7 ٢٧	8 ٢٨
9 ٢٩	10 ٣٠	11 ١	12 ٢	13 ٣	14 ٤	15 ٥
16 ٦	17 ٧	18 ٨	19 ٩	20 ١٠	21 ١١	22 ١٢
23 ١٣	24 ١٤	25 ١٥	26 ١٦	27 ١٧	28 ١٨	29 ١٩
30 ٢٠						

مساحة إلهام: 

ماذا انجزت خلال هذا الشهر؟!

ماهي الأشياء أو القدرات التي تعتبر نفسك مميزًا فيها؟!



الربع الثالث
يوليو - سبتمبر



بداية
فصل الخريف



رواتب القطاع
الحكومي

تعاطفك معي يجعلني اقوى
وكرهك لي يجعلني اكثر اصرارا على النجاح.

- كريستيانو رونالدو

10

أكتوبر - October

محرم ١٤٤٠ - صفر ١٤٤٠

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 ٢١	2 ٢٢	3 ٢٣	4 ٢٤	5 ٢٥	6 ٢٦
7 ٢٧	8 ٢٨	9 ٢٩	10 ١	11 ٢	12 ٣	13 ٤
14 ٥	15 ٦	16 ٧	17 ٨	18 ٩	19 ١٠	20 ١١
21 ١٢	22 ١٣	23 ١٤	24 ١٥	25 ١٦	26 ١٧	27 ١٨
28 ١٩	29 ٢٠	30 ٢١	31 ٢٢			

مساحة إلهام :

ماذا انجزت خلال هذا الشهر؟!

◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇

ماهي المهارات التي تود التميز بها .. حتى ولو لم تكن تتقنها حاليًا؟!

◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇
◇	_____	◇

نحن لانتألم بقدر مانخاف من الألم.

- ياسر حارب

11

نوفمبر - November

صفر ١٤٤٠ - ربيع الأول ١٤٤٠

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

4 ٢٦	5 ٢٧	6 ٢٨	7 ٢٩	8 ٣٠	1 ٢٣	2 ٢٤	3 ٢٥
11 ٣	12 ٤	13 ٥	14 ٦	15 ٧	9 ١	10 ٢	17 ٩
18 ١٠	19 ١١	20 ١٢	21 ١٣	22 ١٤	16 ٨	23 ١٥	24 ١٦
25 ١٧	26 ١٨	27 ١٩	28 ٢٠	29 ٢١	30 ٢٢		

مساحة إلهام: 

ماذا انجزت خلال هذا الشهر؟!

ماذا يعني أن تكون إنسان؟!

كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في العالم

- المهاتما غاندي

12

ديسمبر - December

ربيع الدول ١٤٤٠ - ربيع الثاني ١٤٤٠

قائمة المهام اليومية

((ينصح بالكتابة بقلم رصاص لاستخدامها يوميًا))

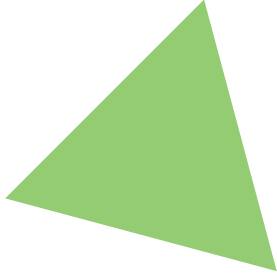
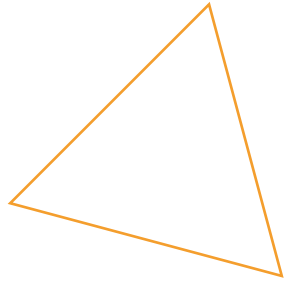
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

						1 ٢٣
2 ٢٤	3 ٢٥	4 ٢٦	5 ٢٧	6 ٢٨	7 ٢٩	8 ١
9 ٢	10 ٣	11 ٤	12 ٥	13 ٦	14 ٧	15 ٨
16 ٩	17 ١٠	18 ١١	19 ١٢	20 ١٣	21 ١٤	22 ١٥
23 ١٦	24 ١٧	25 ١٨	26 ١٩	27 ٢٠	28 ٢١	29 ٢٢
30 ٢٣	31 ٢٤					

مساحة إلهام: 

ماهي أكبر إنجازاتك خلال هذه السنة!؟

ماهو السر الحقيقي للسعادة!؟



رسالة لنفسي آخر سنة 2018

اكتب عن شعورك بعد انتهاء السنة وتحقيق الأهداف
ولا تقرأها إلا في آخر أيام السنة

