



# مساراتي

حَقِّق



نَظِّم



خَطِّط



النجاح تراكمي:  
كل فكرة تفهمها،  
وكل مسألة تحلها،  
تقربك من هدفك

شعار الشهر: 

# مساراتي

مفكرة تنظيم الوقت وصناعة النجاح

في رحلتك التعليمية إرادتك وعزيمتك هي الأساس، لكنها لا تكفي وحدها للوصول، أنت تحتاج مسار واضح، يوجّه خطواتك نحو الهدف.

ولهذا تُهديك مسارات "مفكرة مساراتي" لتكون رفيقة دربك في رحلتك الدراسية، لتُعينك على ترتيب أيامك، وتنظيم مهامك، وتحديد أولوياتك وأهدافك مع بداية كل شهر.



في مساراتي ستجد مساحة

✓ لتدوين أفكارك

✓ ومتابعة إنجازاتك اليومية

✓ وتذكير نفسك بأن التقدم لا يأتي دفعة واحدة.. بل خطوة بعد خطوة، يوماً بعد يوم.

ومع كل شهر جديد، ستتجدّد صفحات المفكرة وتتطوّر مع خطتك وطموحاتك، لترى نفسك تنضج معرفياً وتقترّب أكثر من أحلامك.

مساراتي..

خريطة طريق نحو التوازن بين الجهد والراحة، بين الحلم والعمل.

فلنبدأ معاً هذه الرحلة..

وليكن عامك الدراسي مليء بالمسارات المضيئة.

# كيف تستخدم «مساراتي»؟

في كل صفحة، هناك مساحة صغيرة لحلمٍ كبير



مساراتي ليست خارطة طريق فقط، بل هي حوار شهري مع نفسك، لتتعلم كيف تنظم وقتك وتوازن بين جهدك وراحتك، وبين الدراسة و باقي أمور الحياة.

## بداية الشهر

ابدأ بوضع شعار الشهر، عبارة تحفّزك، تلهمك لتكمل الطريق، مثل: " لأجل الغاية .. يهون التعب " أو "من يرجو الوصول .. لا يبالي بالصعاب ". دعه يكون بوصلتك اليومية، التي تذكرك بما تسعى إليه.



## بداية الأسبوع

قبل أن تبدأ أسبوعك، خذ وقتك لتحديد: أهدافك الدراسية لهذا الأسبوع (ماذا تريد إنجازه بوضوح؟) مهامك غير الدراسية (التي تغذي روحك أو مهاراتك!). مكافأتك الذاتية ( بعد الإنجاز تذكرة صغيرة بأنك تستحق الفرح بعد الجهد).

## نهاية الأسبوع

في نهاية كل أسبوع، توقّف قليلاً. اكتب شعورك تجاه ما أنجزت، حتى لو كان بسيطاً، واسأل نفسك: هل أنا راضٍ عن أدائي؟ ثم ابدأ أسبوعك الجديد بعزم جديد، وإرادة أكثر صلابة.



## نهاية الشهر

في نهاية الشهر، خصّ وقتاً لتقييم رحلتك، من خلال الإجابة عن هذه الأسئلة: ما أكبر إنجاز حققته هذا الشهر؟ ماذا تعلّمت عن نفسك خلاله؟ وما هو العهد الذي ستقطعه أمام نفسك للشهر القادم؟



كل صفحة من مساراتي فرصة لاكتشاف نفسك أكثر، فرصة لأن تجعل من كل شهر خطوة نحو حلمك، فلتكن صادقاً في كتابتك، وحنوناً على نفسك في كل سطر..

# الأسبوع الأول

ابدأ ولو بخطوة صغيرة، فالثبات يصنع الإنجاز

مهامي غير الدراسية:



أهدافي هذا الأسبوع:



الثلاثاء	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الاثنين	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الأحد	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الجمعة	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الخميس	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الأربعاء	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

السبت	الوقت	اسم المادة



مكافأة الإنجاز الذاتية

تقصير وأخطاء يجب علي تلافيها:

شعوري هــ إنـجـازي هــ ذا الأسبـوع



# الأسبوع الثاني

النجاح لا يأتي صدفة، بل عادة.

مهامي غير الدراسية:



أهدافي هذا الأسبوع:



الثلاثاء	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الاثنين	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الأحد	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الجمعة	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الخميس	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الأربعاء	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

السبت	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		



مكافأة الإنجاز الذاتية

تقصير وأخطاء يجب علي تلافيها:

شعوري من إنجازي هذا الأسبوع



# الأسبوع الثالث

لا تنتظر الدافع، اصنعه بيدك.

مهامي غير الدراسية:



أهدافي هذا الأسبوع:



الثلاثاء	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الاثنين	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الأحد	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الجمعة	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الخميس	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الأربعاء	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

السبت	الوقت	اسم المادة



مكافأة الإنجاز الذاتية

تقصير وأخطاء يجب علي تلافيها:

شعوري من إنجازي هذا الأسبوع



تعب اليوم هو فخر الغد.

# الأسبوع الرابع

مهامي غير الدراسية:



أهدافي هذا الأسبوع:



الثلاثاء	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الاثنين	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الأحد	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الجمعة	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الخميس	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

الأربعاء	الوقت	اسم المادة
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

السبت	الوقت	اسم المادة



مكافأة الإنجاز الذاتية

تقصير وأخطاء يجب علي تلافيها:

شعوري من إنجازي هذا الأسبوع



# عش الرحلة كاملة!

رحلتك في مسارات متكاملة.. كل مسار يكمل الآخر لتكتمل لديك المنظومة المعرفية..  
لذلك كل جلسة تحضرها هي خطوة نحو تطوير نفسك، وتوسيع أفقك، والتزامك علامة تقدير لذاتك، قبل أن يكون التزاماً أمام الآخرين.  
كل حضور يضيف لرصيدك شيئاً جديداً، فلا تبخل على نفسك به واحرص أن تكون حاضراً بعقلك وقلبك معاً..

## جلسات مسار الإرشاد الأكاديمي:

اسم الجلسة	حضرتها
2025/11/1 ضبط الذات وإدارة المهام.	<input type="checkbox"/>
2025/11/8 مهارات الدراسة الفاعلة.	<input type="checkbox"/>
2025/11/15 أسباب القلق واستراتيجيات التغلب عليه.	<input type="checkbox"/>
2025/11/22 استراتيجيات التعامل مع الضغط	<input type="checkbox"/>

## جلسات مسار المهارات:

اسم الجلسة	حضرتها
2025/11/7 "إدارة الوقت: نحو التوازن والإنجاز 1"	<input type="checkbox"/>
2025/11/14 " إدارة الوقت نحو التوازن والإنجاز 2 "	<input type="checkbox"/>
2025/11/21 " مهارة المرونة والتكيف الإيجابي 1 "	<input type="checkbox"/>
2025/11/28 " مهارة المرونة والتكيف الإيجابي 2 "	<input type="checkbox"/>



# مساحتك الذاتية للتقييم

مرّ شهر كامل من رحلتك التعليمية، رحلة حملت تعباً وجهداً، وربما بعض التحديات، لكنها أيضاً حملت أحلامك وتطلعاتك، وبكل تأكيد إنجازات صغيرة تستحق أن تتوقف عندها وتحفني بها. خذ وقتاً هادئاً لك وحدك، واسمح لنفسك أن تتأمل، تراجع، وتعيد ضبط البوصلة نحو أهدافك القادمة.

أجب عن هذه الأسئلة لتقيّم رحلتك بصدق:

1. ما أكبر إنجاز حققته هذا الشهر؟ (يسعدنا أن تصوّره وأرسله لنا على صفحة الانستغرام)

---

---

2. ماذا تعلّمت عن نفسك خلاله؟

---

---

3. ما أكبر تحدٍّ واجهك هذا الشهر؟ (شاركه مع فريق مسارات، ستجد المساعدة بكل تأكيد!)

---

---

4. ما أجمل عبارة أو اقتباس مرّ معك وألهمك؟ (اكتبه لنا فربما تراه على صفحات المفكرة الشهر القادم!)

---

---

5. وما هو العهد الذي ستقطعه أمام نفسك للشهر القادم؟

---

---

# تذكير خفيف

ربما تعثّرت في بعض الأيام،  
وربما لم تلتزم بكل ما خطّطت  
له، لكن ما يهم حقاً هو أنك  
واصلت.. واصلت المحاولة رغم  
التعب، واستمرّيت رغم  
الظروف.

كل صفحة أنهيتها، وكل  
خطة التزمت بها، وكل يوم  
حاولت فيه أن تكون أفضل  
هي خطوة صغيرة في  
طريق نجاحك.. طريقك أنت.

قدّر ذاتك..  
ابتعد عن السلبين..  
استعن بالله ولا تعجز..

تذكّر دائماً أن التقدّم ليس  
سباقاً مع أحد، بل رحلة  
خاصة بك وحدك،  
تقطعها على مهل،  
بخطوات مليئة بالأمل.

إلى الشهر القادم..  
بخطواتٍ أثبت

وعزيمةٍ أقوى

وطريقٍ أكثر وضوحاً.

