



دعاة رأى تغيير

خطط نظم حق

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

شعار الشهر:



مساراتي

مفكرة تنظيم الوقت وصناعة النجاح

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

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



في مساراتي ستجد مساحة لتدوين أفكارك ومتابعة إنجازاتك اليومية وتدكير نفسك بأن التقدّم لا يأتي دفعّة واحدة.. بل خطوة بعد خطوة، يوماً بعد يوم.

ومع كل شهر جديد، ستتجدد صفحات المفكرة وتطوّر مع خططك وطموحاتك، لترى نفسك تنضج معرفياً وتقرب أكثر من أحلامك.

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

فلنبدأ معاً هذه الرحلة..

ول يكن عامك الدراسي مليء بالمسارات المضيّفة.

كيف تستخدم «مساراتي»؟

في كل صفحة، هناك مساحة صغيرة لحلمٍ كبير



مساراتي ليست خارطة طريق فقط، بل هي دوار شهري مع نفسك، لتعلم كيف تنظم وقتك وتوارز بين جهدك وراحتك، وبين الدراسة وباقي أمور الحياة.

بداية الشهر

ابداً بوضع شعار الشهر، عبارة تحفّزك، تلهمك لتكميل الطريق، مثل: "لأجل الغاية .. يهون التعب" أو "من يرجو الوصول .. لا يبالي بالصعاب". دعه يكون بوصلك اليومية، التي تذّكرك بما تسعى إليه.



بداية الأسبوع

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



نهاية الأسبوع

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

نهاية الشهر

في نهاية الشهر، خصّص 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 يجعل من كل شهر خطوة نحو حلمك،
فلتكن صادقاً في كتابتك، وحنوناً على نفسك في كل سطر..

الأسبوع الأول

ابداً ولو بخطوة صغيرة، فالثبات يصنع الانجاز

مهام غير الدراسية:



أهدافي هذا الأسبوع:



| الثلاثاء | الوقت | اسم المادة |
|--------------------------|-------|------------|
| ✓ | | |
| <input type="checkbox"/> | | |

| الاثنين | الوقت | اسم المادة |
|--------------------------|-------|------------|
| ✓ | | |
| <input type="checkbox"/> | | |

| الأحد | الوقت | اسم المادة |
|--------------------------|-------|------------|
| ✓ | | |
| <input type="checkbox"/> | | |

| الجمعة | الوقت | اسم المادة |
|--------------------------|-------|------------|
| ✓ | | |
| <input type="checkbox"/> | | |

| الخميس | الوقت | اسم المادة |
|--------------------------|-------|------------|
| ✓ | | |
| <input type="checkbox"/> | | |

| الأربعاء | الوقت | اسم المادة |
|--------------------------|-------|------------|
| ✓ | | |
| <input type="checkbox"/> | | |

| السبت | الوقت | اسم المادة |
|-------|-------|------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

تصير وأخطاء يجب علي تلافيتها:



مكافأة الانجاز الذاتي

شعوري من إنجازي هذا الأسبوع



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 | |
|-------|-------|------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

تصحير وأخطاء يجب علي تلافيتها:



مكافأة الإنجاز الذاتي

شعوري من إنجزه ساريه هذا الأسبوع



الأسبوع الثالث

لا تنتظر الدافع، اصنعه بيديك.

مهام غير الدراسية:



أهدافي هذا الأسبوع:



| الثلاثاء | الوقت | اسم المادة | الوقت |
|--------------------------|-------|------------|-------|
| ✓ | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |

| الاثنين | الوقت | اسم المادة | الوقت |
|--------------------------|-------|------------|-------|
| ✓ | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |

| الأحد | الوقت | اسم المادة | الوقت |
|--------------------------|-------|------------|-------|
| ✓ | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |

| الجمعة | الوقت | اسم المادة | الوقت |
|--------------------------|-------|------------|-------|
| ✓ | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |

| الخميس | الوقت | اسم المادة | الوقت |
|--------------------------|-------|------------|-------|
| ✓ | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |

| الأربعاء | الوقت | اسم المادة | الوقت |
|--------------------------|-------|------------|-------|
| ✓ | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |

| السبت | الوقت | اسم المادة | الوقت |
|-------|-------|------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

مكافأة الإنجاز الذاتية

تقدير وأخطاء يجب علي تلقيها:

شعوري من إنجازه سأزيده ذا الأسبوع



الأسبوع الرابع

تعب اليوم هو فخر الغد.

مهام 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"/> | | | |



مكافأة الإنجاز الذاتي

تصحير وأخطاء يجب علي تلافيتها:

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

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 تدخل على نفسك به واحرص أن تكون حاضراً بعقلك وقلبك معاً..

جلسات مسار الإرشاد الأكاديمي:

| حضرتها | اسم الجلسة |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 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 |

جلسات مسار المهارات:

| حضرتها | اسم الجلسة |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 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 والتكييف الإيجابي 1 " |
| <input type="checkbox"/> | 2025/11/28 " مهارة المرونة والتكييف الإيجابي 2 " |

مساحتك الذاتية للتقييم

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

أجب عن هذه الأسئلة لتقيم 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 تحدّد 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 تعثرت في بعض الأيام،
وربما لم تلتزم بكل ما خططت
له، لكن ما يهم حقاً هو أنك
واصلت.. وواصلت المحاولة رغم
التعب، واستمررت رغم
الظروف.

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

قدر ذاتك..
ابعد عن السلبيين..
استعن بالله ولا تعجز..

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

إلى الشهر القادم..
بخطوات أثبت
وعزيمة أقوى
وطريق أكثر وضوحاً.

