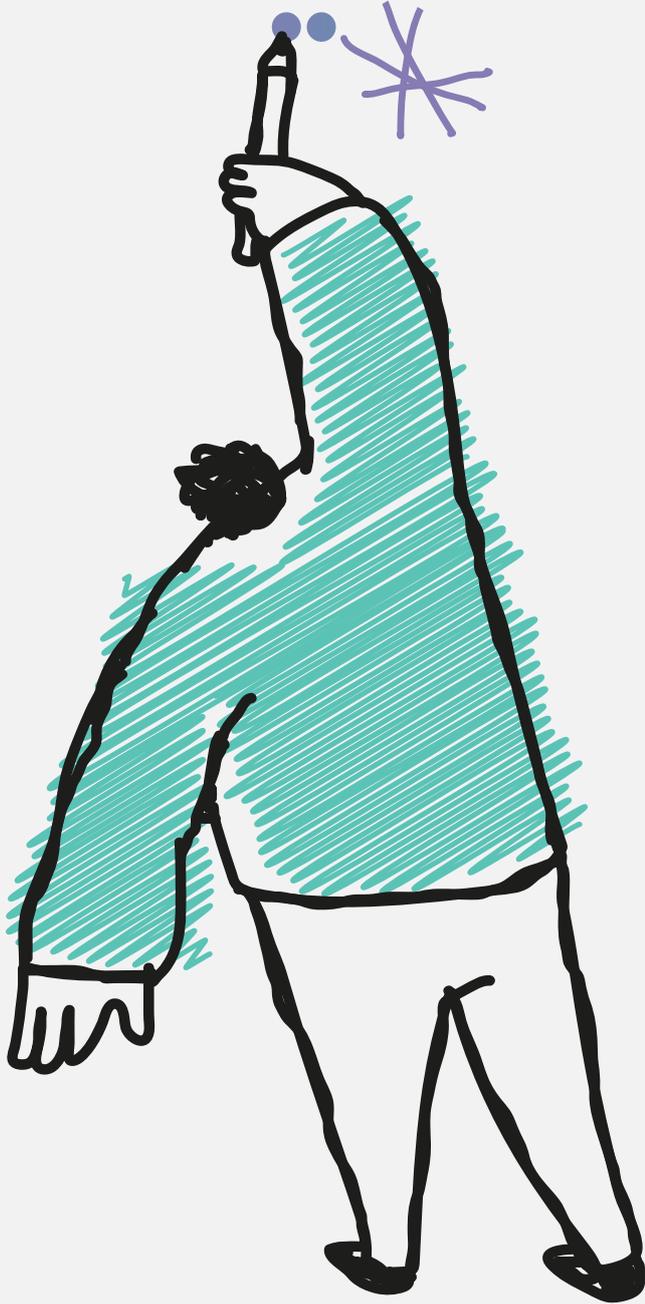




شعار الشهر: 

مساراتي*



خَطَّط



نَظَّم



حَقَّق



التفوق
مجموع إنجازات
صغيرة ومتكررة

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 التقدّم 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 وتقترب 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 «مسارتي»؟

في كل صفحة، هناك مساحة صغيرة لحلم كبير

مسارتي ليست خارطة طريق فقط، بل هي حوار شهري مع نفسك، لتتعلم كيف تنظّم 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 تغدّي روحك أو مهارتك!). مكافأتك الذاتية (بعد الإنجاز تذكرة صغيرة بأنك تستحق الفرحة 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، 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 مسارتي 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

اجعل التركيـز هو عادتـك،
وستحول المستحيل إلى ممكن.

مهامي غير الدراسية:



-
-
-
-
-
-
-
-

أهدافي هذا الأسبوع:



-
-
-
-
-
-
-
-

الثلاثاء 22

الوقت اسم المادة

الاثنين 21

الوقت اسم المادة

الأحد 20

الوقت اسم المادة

الجمعة 25

الوقت اسم المادة

الخميس 24

الوقت اسم المادة

الأربعاء 23

الوقت اسم المادة

مكافأة الإنجاز الذاتية

تقصير وأخطاء يجب علي تلافيها:

السبت 26

الوقت اسم المادة

شعوري من إنجازي هذا الأسبوع



كل خطوة جادة اليوم تمنحك مساحة
أوسع لتختار مستقبلك كما تحب.

الأسبوع الثاني

مهامي غير الدراسية:



-
-
-
-
-
-
-
-

أهدافي هذا الأسبوع:



-
-
-
-
-
-
-
-

الثلاثاء 22

الوقت اسم المادة

-
-
-
-
-
-

الاثنين 23

الوقت اسم المادة

-
-
-
-
-
-

الأحد 24

الوقت اسم المادة

-
-
-
-
-
-

الجمعة 26

الوقت اسم المادة

-
-
-
-
-
-

الخميس 25

الوقت اسم المادة

-
-
-
-
-
-

الأربعاء 27

الوقت اسم المادة

-
-
-
-
-
-

مكافأة الإنجاز الذاتية

تقصير وأخطاء يجب علي تلافيها:

-
-
-
-

السبت 28

الوقت اسم المادة

-
-
-
-
-
-

شعوري من إنجازي هذا الأسبوع



الأسبوع الثالث

مهامي غير الدراسية:



<input type="checkbox"/>

أهدافي هذا الأسبوع:



<input type="checkbox"/>

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 الذاتية

تقصير وأخطاء يجب علي تلافيها:

.....

.....

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

شعوري من إنجازي هذا الأسبوع



الأسبوع الرابع

ابدأ مهامك الصعبــــــــــــــــة أولاً..
وستكتشف أن بقية اليوم أصبح سهلاً

مهامي غير الدراسية:



<input type="checkbox"/>

أهدافي هذا الأسبوع:



<input type="checkbox"/>

الثلاثاء 22

الوقت اسم المادة

<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

الاثنين 23

الوقت اسم المادة

<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

الأحد 24

الوقت اسم المادة

<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

الجمعة 26

الوقت اسم المادة

<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

الخميس 25

الوقت اسم المادة

<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

الأربعاء 27

الوقت اسم المادة

<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

السبت 28

الوقت اسم المادة

<input checked="" type="checkbox"/>
<input 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



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
2026/1/3 استراتيجيات للتعامل مع الضغط الأكاديمي وكيفية الموازنة بين الحياة الشخصية والدراسة (تتمة الجزء الأول).	<input type="checkbox"/>
2026/1/10 المرونة النفسية في الحياة الأكاديمية	<input type="checkbox"/>
2026/1/17 بناء الهوية الأكاديمية والثقة بالذات	<input type="checkbox"/>
2026/1/24 التعامل النفسي مع الامتحانات والنتائج	<input type="checkbox"/>
2026/1/31 من التشتت إلى الوضوح: بناء خطة أكاديمية شخصية للفصل القادم	<input type="checkbox"/>

جلسات مسار المهارات:

اسم الجلسة	حضرتها
2026/01/09 مهارات الدراسة الذكية	<input type="checkbox"/>
2026/01/16 إدارة المشاعر والضغط النفسية	<input type="checkbox"/>
2026/01/23 التخطيط الشخصي المرن	<input type="checkbox"/>
2026/01/30 كيف أبني ثقتي بنفسي؟	<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 وتحثفي 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 تحدّي 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 لطيف

أحياناً كان الطريق مريحاً..
وأحياناً كان مُرهقاً، لكن
الأكيد أنك لم تتوقف.. واصلت
التحرك حتى وصلت إلى هنا
وهذا تقدّم يستحق الاحترام.

بين كل صفحة خطت
لها، وكل مهمة أنجزتها،
وكل محاولة مهما كانت
صغيرة، هناك أنت.. إنسان
يجتهد، يتغيّر، ويقترّب
خطوة نحو الأفضل.

خفّف عن نفسك، سامح
تقصيرك، جدد نيتك، واستعن
بالله، وتذكر أن كل جهد
بذلته هو لك قبل كل شيء.

تذكّر أن الإنجاز الحقيقي ليس
في الكمال، بل في الاستمرار..
ليس في عدد المهام المنجزة،
بل في رغبتك الصادقة بأن تبني
مستقبلاً مختلفاً، ونفساً أقوى.

إلى الشهر القادم..

بقلب مطمئن، وخطوات واعية، وفصل جديد تكتبه بإرادتك أنت.