

السنة الجديدة

السنة دي، أنا متأكد إن كل الأمانى ممكنة... ممكنة!

تاريخ النهارده:

امضتي الجميلة:

السنة
اللي جاية

2024 « | » 2025

الكتيب دا كتبه متطوعين في YearCompass، وفي الجامعة العالمية الخفية.

المشاركون: نسخة (2025) من الكتيب دا ترجمها للغة العربية „أسامة إسماعيل عبد العليم“، ونقلها لهجة المصرية „محمد أحمد العشيري“ و „عطية أحمد عطية“ و „أسامة إسماعيل عبد العليم“.

<http://yearcompass.com/eg>

أنا شباب من المجر، والكتيب دا هو نسخة مصرية مترجمة من
النسخة الأصلية اللي كتبناها. لو لقيت أي أخطاء أو كلام مستغربة، ابعثلنا على طول من خلال اللّك
اللي فوق دا.

لو عجبك كتيب YearCompass وحابب تساعدنا، ادخل على اللّك دا:

<http://yearcompass.com/support>

الكتيب دا مترخص برخصة المشاع الإبداعي؛
نسب المصنف - غير تجاري - الترخيص بالمثل 4.0 دولي.



السنة الجديدة

المايك معاك! قول كلمة للسنة الجديدة

اختر كلمة واحدة بس توصف بيها السنة اللي جاية؟ كلمة تخليك قادر تقوم ثاني لما تتكعبل وتقع. كلمة تفكرك إنك مينفعش تستسلم أبدًا.

عندك أمنية في السّكرّة؟

مخمخ كدا وفكر على مهلك، ايه هي الأمنية السرية بتاعتك في السنة الجديدة؟

عفارم عليك! كدا انتا خلصت تخطيط السنة الجديدة.

استخدم الهاشتاج بتاعنا براحتك لما تيجي تشير أي صورة أو سيلفي صورته وانتا بتخطط للسنة بتاعتك.
#yearcompass

كُتَيْب التخطيط السنوي

اياه هو كُتَيْب التخطيط السنوي؟

هُوَ كُتَيْب هيساعدك إنك تراجع اللي حصل السنة اللي فاتت وتخطط للي انتا عاوز تعمله السنة اللي جاية.

الكُتَيْب دا هيكون مفيد ليا في اياه؟

التخطيط عموما حاجة كويسة عشان تعرف اياه اللي نجحت فيه وياه اللي معرفتش تنفذه ووقع منك، ويرضه عشان تعرف كمية الحاجات الكثيرة اللي ممكن تحققها في سنة واحدة بس. وطول ما احنا ماشيين وبنتعلم من اللي فات هنعرف نخطط لبيكره من غير ما نقع في نفس الغلطات ثاني، ونخلي مستقبلنا أحلى.

هابدا إزااي؟

أول طريقة (خطط لوحدك)

- هتحتاج مش أقل من ثلاث ساعات ورا بعض عشان تراجع خطط السنة اللي فاتت واللي حصل فيها.
- وساعة كاملة عشان تخطط للسنة الجديدة.
- هات أجندة السنة اللي فاتت.
- اطبعك نسخة من الكُتَيْب دا.
- خليك صريح مع نفسك.
- شوية أقلام من اللي بتحبها.

ثاني طريقة (خطط مع أصحابك)

- مجموعة من أصحابك المُلهمين (من 2 ل 10 أشخاص)
- هتحتاجوا مش أقل من أربع ساعات من التخطيط بمزاج وإبداع.
- هات أجندة السنة اللي فاتت.
- اطبعك نسخة من الكُتَيْب دا.
- خليك صريح مع نفسك.
- شوية أقلام من اللي بتحبها.

استعد

اختار مكان هادي.
شغل مزيكا هادية عشان تعرف ترکز.
اعمل كوبايه شاي لزوم القعدة.
متعلاش بسقف توقعاتك وصفى ذهك.

وأول ما تجهز، إبدأ.

السنة الجديدة

السنة الجديدة في ست سطور

السنة دي مش هكسل أو اتهرب من...

السنة دي هتسند أكثر على...

السنة دي هجمد قلبي أكثر لما يحصل...

السنة دي هقول „أوكيه“ لما...

السنة دي هنصح نفسي ب ...

السنة دي بجد هتكون مختلفة بالنسبالي إن شاء الله عشان...

السنة الجديدة

تلاتات تلاتات تلاتات...

هخلي الدنيا حواليا السندي مريحة بالتلات حاجات دول.

كل يوم الصبح هعمل التلات حاجات دول.

هرّوق على نفسي السندي بالتلات حاجات دول.

هروح التلات أماكن دول السندي.

هتواصل مع حبيابي وصحابي بالتلات طرق دي.

كل لما أنجح في حاجة السندي، هكافئ نفسي بواحدة من التلاتة دول.

السنة اللي فاتت

بُص على أجندتك

بُص على أجندة السنة اللي فاتت أسبوع أسبوع، ولو لاقيت كان عندك مواعيد مهمة أو مناسبات اجتماعية، أو حتى حاجة صغيرة كانت وَرَاكَ وعملتها، اكتبها هنا.

السنة اللي فاتت

ملخص السنة اللي فاتت في السريع

اكتب باختصار ايه الحاجات المهمة اللي عملتها السنة اللي فاتت في كل جزء من الأجزاء دي؟
و ايه أهم المناسبات أو الأحداث اللي حصلت؟

الحياة الشخصية والعائلية	الدراسة والشغل
الممتلكات (زي البيوت والأجهزة)	الجانب الإبداعي والهوايات والاستجمام
الصُّحَاب والمجتمع والناس	اللياقة والصحة
الجانب الفكري	الجانب الديني والعاطفي
الفلوس	**قيمة الأمانى

* اكتب الأحداث والإنجازات على حسب أهميتهم بالنسبالك!
** اكتب اللي حقته السنة اللي فاتت من قائمة الأمانى بتاعتك.

السنة الجديدة

تلات تلاتات تلاتات...

تلات حاجات في شخصيتي هتقبلهم أكثر وأحبهم السنادي.

تلات حاجات هاتخلص منهم خالص السنادي.

دول أكثر تلات حاجات عاوز أحققهم السنادي.

التلات أشخاص دول هيكونوا في ضهري وسَتدي في الأوقات الصعبة السنادي.

هتغلب على خوفي السنادي وهكتشف التلات حاجات دول.

هقول „لاء لاء“ للتلات حاجات دي السنادي.

السنة الجديدة

السنة اللي جاية بالنسبالي هيكون شكلها كده

في سطرين ثلاثة، اكتب أهم الحاجات والأحداث اللي هتغير شكل السنة اللي جاية بالنسبالك.*

الحياة الشخصية والعائلية	الدراسة والشغل
الممتلكات (زي البيوت والأجهزة)	الجانب الإبداعي والهوايات والاستجمام
الصُّحَاب والمجتمع والناس	اللياقة والصحة
الجانب الفكري	الجانب الديني والعاطفي
الفلوس	قيمة الأمانى**

* ولو معندكش تعريفات محددة أو أحداث بعينها، اكتب اللي انتا عايزه، خد راحتك.
** هنا بقا اكتب الأهداف الكبيرة اللي انتا عايز تحققها في حياتك عموماً.

السنة اللي فاتت

السنة اللي فاتت في ست سطور

أحسن قراراتي السنة اللي فاتت كان...

أهم درس اتعلمته السنة اللي فاتت كان...

أكبر مخاطرة عملتها السنة اللي فاتت كانت...

أكبر مفاجأة حصلتلي السنة اللي فاتت...

أحسن مساعدة قدمتها للناس السنة اللي فاتت كانت...

أكبر إنجازاتي السنة اللي فاتت كانت...

السنة اللي فاتت

ست أسئلة عن السنة اللي فاتت

ايه اكر حاجة عملتها وفخور بيها السنة اللي فاتت؟

مين أكثر ثلاث أشخاص أثروا في حياتك السنة اللي فاتت؟

مين أكثر ثلاث أشخاص أثرت انتا في حياتهم السنة اللي فاتت؟

ايه أكثر ثلاث حاجات مضططش معاك السنة اللي فاتت؟

ايه أحسن حاجة اكتشفتها في شخصيتك السنة اللي فاتت؟

ايه أكثر حاجة انتا ممتن ليها في السنة اللي فاتت؟

السنة الجديدة

متخافش تحلم؛ انتا قدها وقودود

شايف السنة اللي جايه عامله إزاي؟ هتعمل ايه لو كل حاجة مشيت زي ما انتا عايز بالظبط؟ وليه هتعمل الحاجات دي بالذات وشايفها مهمة؟ متخافش تحلم، انتا قدها.

السنة الجديدة

2025

السنة اللي فاتت

أحلى اللحظات اللي عشتها

اوصف أحلى وأهم اللحظات السعيدة اللي عشتها السنة اللي فاتت. ارسمها هنا على الورقة. كنت حاسس بيايه وقتها؟ مين كان معاك؟ وكنتم بتعملوا ايه؟ وياه الأصوات والروايح اللي بتفكرك باللحظة دي.

السنة اللي فاتت

أكبر ثلاث إنجازات عملتها

اكتب أهم ثلاث إنجازات حققتها السنة اللي فاتت.

عملت ايه عشان تحقق الإنجازات دي؟

مين ساعدك عشان تحقق الإنجازات دي؟ وساعدوك إزاي؟

أكبر ثلاث تحديات واجهتني

اكتب أكبر ثلاث تحديات واجهتك السنة اللي فاتت.

في حاجة ساعدتك أو حد ساعدك عشان تعدي التحديات دي؟

اكتشفت إيه في شخصيتك وانتا بتعدي التحديات دي؟

السنة اللي فاتت

السنة اللي فاتت في ثلاث كلمات

اختر ثلاث كلمات توصف بيهم السنة اللي فاتت.

كتاب حياتي يا عين

في حد آلف كتاب بيوصف فيه اللي حصلك خلال السنة اللي فاتت. تفكر الكتاب هيكون عنوانه ايه؟

نقول باي باي للسنة اللي فاتت

لو في حاجة أخيرة عاوز تقولها أو تكتبها، أو حد معين عاوز تودعه. يلا، اعمل ده دلوقتي وهنا.

عاش! كدا خلصنا السنة اللي فاتت باللي فيها.

احنا كدا خلصنا أول جزء من الكُتَيِّب.
خد نفس عميق،

واستريح شوية. سنعود بعد قليل.

لو عجبك كُتَيِّب YearCompass وحابب تساعدنا، ادخل على اللّك دا:

<http://yearcompass.com/support>

السنة اللي فاتت

انسى الماضي اللي يغيظ

في حاجة تانية جواك عاوز تقولها؟ أو حاجة تانية المفروض تعدّيها قبل ما تبدأ السنة الجديدة. ارسمها أو اكتبها هنا... فكر فيها شوية وبعدين ارمي كله ورا ضهرك وكمل.

السنة اللي فاتت

المسامح كريم

في حاجة حصلت السنة اللي فاتت ومحتاج تنساها وتعدّيها؟ في كلام أو تصرفات ضايقتك؟ طب انتا متضايق من نفسك؟ اكتب كل اللي جواك هنا، وخليك كريم وسامح*.

* لو مش حاسس إنك قادر تسامح وتنسى دلوقتي، ولا يهملك. اكتب برضه اللي جواك، مش هتصدق ده هيساعدك إزاي.