

العام المُقبل

أنا أو من بأن كل شيء مُمكن هذا العام.

تاريخ اليوم:

التوقيع:

العام
المُقبل

هذا الكُتيب من إنتاج أفراد متطوعين بـ YearCompass وبالجامعة العالمية الخفية. المُترجمون: أعاد تَرْجَمَة وتدقّق كُتيب هذا العام (2024)، أسامة إسماعيل عبد العليم، مع الاسترشاد بترجمة متطوعين آخرين لم يذكروا أسمائهم من العام الماضي.

<http://yearcompass.com/ar>

نحن مَجْرَبُو الأصل، وهذا الكُتيب هو ترجمة للنسخة الأصلية. إذا حدث ووجدت أي أخطاء إملانية أو نَحْوِيَّة أو تعبيرات لا تألفها في لغتك، رجاء تواصل معنا من خلال الرابط أعلاه.

إذا أحببت كُتيب YearCompass وتودّ أن تُقدّم لنا يد المُساعدة، تفضل بزيارة الرابط التّالي:

<http://yearcompass.com/support>

هذا الكُتيب مُرَخَّص بِرُخْصَة المَشَاع الإبداعي؛ نَسَب المُصنّف - غير تجاري - الترخيص بالمثل 4.0 دولي.



2023 « | » 2024

العام المُقبل

كَلِمَة العَام المُقبل

اختر كلمة ترمز لعامك المُقبل وتعرّفه. كلمة يُمكنها أن تَمُدَّك بِالْحَمَاسِ والقُوَّة في لحظات الضعف، وتُدِّدُكَ بِالْأَمْنِ تستلم أبدأ.

أدبك أمنيّة سريّة؟

أطلق العنان لمُخيلتك وفكر، ما هي أمنيّتك السريّة للعام المُقبل؟

تهانينا! أنهيت تخطيط عامك القادم بنجاح.

لا تتردد باستخدام الوَسْم (هاشتاج) عند نَشْرِك لأي صُور التقطها أثناء التخطيط لعامك في هذا الكُتَيْب.
#yearcompass

كُتَيْب التخطيط السنوي

ما هو كُتَيْب التخطيط السنوي؟

هو كُتَيْبٌ سيساعدك على مراجعة خطط وأحداث العام الماضي والتخطيط للعام الجديد.

بِمَ سَيُفِيدُنِي ذلك؟

التخطيط لعامك عادةً حسنة تُساعدك لتُصبح أوعى لنجاحاتك وإخفاقاتك، ولتُدرك كمّ الإنجازات التي يُمكن أن تحقّقه خلال عام واحد فقط. فبالتعلّم من دُرُوس المَاضِي، ستتمكّن من التخطيط لمستقبلك بطريقةٍ تُجَيِّبُكَ الوقوع بنفس الأخطاء مرة أخرى، وتُشعِرُكَ بأنك أكثر تحكّمًا في مَسِيرَة حياتك.

ماذا أحتاج لأبدأ؟

الطريقة الأولى (التّخطيط منفردًا)

- تحتاج إلى ما لا يقلُّ عن ثلاث ساعاتٍ دون انقطاع لمُراجعة خطط السنة الماضية وأحداثها.
- وإلى ساعة كاملة مُتصلة لتخطط لعامك المُقبل.
- أحضر تقويم السنة الماضية.
- نسخة مطبوعة من هذا الكُتَيْب.
- أن تكون صادقًا وصريحًا مع نفسك.
- مجموعة من أقلامك المفضلة.

الطريقة الثانية (التخطيط مع مجموعة أصدقاء)

- مجموعة من الأصدقاء المُلهمين. (من شخصين إلى 10 أشخاص)
- أربع ساعاتٍ على الأقل من التخطيط الإبداعي.
- أحضر تقويم السنة الماضية.
- نسخة مطبوعة من هذا الكُتَيْب.
- أن تكون صادقًا وصريحًا مع نفسك.
- مجموعة من أقلامك المفضلة.

استعد

اختر مكانًا هادئًا.
جهّز موسيقى هادئة لتساعدك على الاسترخاء.
أعدّ كوبًا ساخنًا من مشروبك المُفضل.

دع كل توفّعاتك جانبًا، وصفّ ذهنك.

انطلق عندما تكون مُستعدًا.

العام المُقبل

سيت جُملي ستصيفُ عامي القادم

هذا العام لن أسوّف أو أماطل مُجددًا بخصوص...

هذا العام سأكسب معظم قوّتي من...

هذا العام ، سأصبح الأشجع عندما...

هذا العام سأقول „نعم“ عندما...

هذا العام أنصح نفسي بـ ...

هذا العام سيكون استثنائيًا بالنسبة لي لأن...

العام المُقبل

تُلاثيات سحرية لعامك المُقبل

سأجعل بيئتي المُحيطة أكثر راحة هذا العام باستخدام هذه الأشياء الثلاثة.

سأمارس أو سأفعل هذه الأشياء الثلاثة كل صباح هذا العام.

سأدلل نفسي وأرّفه عنها بهذه الأشياء الثلاثة هذا العام.

سأزور تلك الأماكن الثلاثة هذا العام.

سأتواصل مع أحبّتي هذا العام خلال تلك الطرق الثلاثة.

سأكافئ نفسي بتلك الجوائز عندما أحقق أحد النجاحات هذا العام.

العام الماضي

مُراجعة التّقويم السنوي

تفحص تقويم العام الماضي أسبوعًا بأسبوع، وإذا ما رأيت حدثًا مهمًا سواء أكانت مُناسبة اجتماعية أو تجمّع عائلي أو نزهة مع أصدقائك أو حتى تاريخ إتمام عملٍ مهم، اكتبه هنا بالأسفل في هذا المستطيل.

العام الماضي

هذا هو مُلخص عامي الماضي في سُطور

ما هي أهم أحداث عامك الماضي وإنجازاته في كلٍ من الأقسام التالية*؟
اذكرهم باختصار وفقاً لأهميتهم.

العمل والدراسة

الجانب الإبداعي والهوايات والاسترخاء

اللياقة والصحة

الجانب الرُّوحي والعاطفي

**قائمة الأمنيات

الحياة الشخصية والعائلية

الممتلكات (كالعقارات والأجهزة)

الأصدقاء والمجتمع

الجانب الفكري

الجانب المالي

* اكتب الأحداث والإنجازات حسب أهميتها بالنسبة إليك أنت!
** اكتب هنا ما حققته هذا العام من قائمة أمنياتك.

العام المُقبل

ثلاثيات سحرية لعامك المقبل

سأحُب هذه الأشياء الثلاثة في نفسي هذا العام.

أنا مستعد لأدع هذه الأشياء الثلاثة لتكون جزءاً من الماضي.

هذه هي أكثر ثلاثة أشياء أريد أن أحققها هذا العام.

هؤلاء الأشخاص الثلاثة هم من سألجأ إليهم أوقات الشدة خلال هذا العام.

سأجرأ على اكتشاف هذه الأمور الثلاثة هذا العام.

سأقول „لا“ بحزم لهذه الأشياء الثلاثة هذا العام.

العام المُقبل

هكذا ستبدو ملامح وأحداث عامي المُقبل

حدّد أهم الجوانب والأحداث في هذه المجالات والتي ستشكّل ملامح عامك المُقبل*. اكتبها بإيجاز.

العمل والدراسة

الحياة الشخصية والعائلية

الجانب الإبداعي والهوايات والاسترخاء

الممتلكات (كالعقارات والأجهزة)

اللياقة والصحة

الأصدقاء والمجتمع

الجانب الروحي والعاطفي

الجانب الفكري

قائمة الأمنيات **

الجانب المالي

* لم توجد تعريفات مُحددة لهذه المجالات. طوّعها كما يحلو لك.
** اكتب في هذا القسم قائمة بأهدافك الكبيرة التي تسعى لتحقيقها في حياتك.

العام الماضي

عامي الماضي في سِتِّ جُمَل

أكثر قراراتي حكمةً هذا العام كان...

أعظم الدروس التي تعلمتها هذا العام كان...

أكبر مخاطرة أقدمت عليها هذا العام كانت...

أكثر ما فاجئني هذا العام كان...

أهم ما ساعدتُ به غيري هذا العام كان...

أكبر إنجازاتي هذا العام كان...

العام الماضي

عَامِي الماضي في سِتة أسئلة

ما هو أكثر ما تفخر به هذا العام؟

من هم أكثر ثلاثة أشخاص أثروا فيك هذا العام؟

من هم أكثر ثلاثة أشخاص أثرت أنت فيهم هذا العام؟

ما هي الأشياء التي لم تُوفِّق في تحقيقها هذا العام؟

ما هو أفضل ما اكتشفته في شخصيتك هذا العام؟

ما هو أكثر شيء أنت ممتنٌّ له هذا العام؟

العام المُقبل

ثق بنفسك واحلم أحلامًا تُعانق السحاب.

كيف يبدو لك عامك المُقبل؟ ما الذي تتوقع حدوثه إذا اتبحت لك كُل الفرص؟ ولماذا ستَعُدُّ ذلك عظيمًا؟
اكتب وارسم واترك توقعاتك جانبًا، ثم أطلق العنان لمخيلتك واحلم.

العام المُقبل

2024

العام الماضي

أفضل الذكريات واللحظات

صِفْ أعظم وأهم اللحظات السعيدة والجديرة بالذكر من عامك الماضي. ارسمها على هذه الورقة. كيف شعرت حينها؟ ومن كان معك؟ وماذا كنتم تفعلون؟ وما هي الروائح أو المذاقات أو الأصوات التي تتذكرها؟

العام الماضي

أعظم ثلاثة إنجازات لي

اذكر هنا أعظم ثلاثة إنجازات حققتها في عامك الماضي.

ماذا فعلت لتحقيق تلك الإنجازات؟

من ساعدك في تحقيق تلك الإنجازات؟ وكيف ساعدوك؟

ثلاثة من أكبر التحديات التي واجهتني

اذكر هنا أكبر التحديات التي واجهتك خلال العام الماضي.

مَنْ أو مَا الذي ساعدك لاجتياز تلك التحديات؟

ما الذي تعلمته عن نفسك وأنت تتجاوز تلك التحديات؟

العام الماضي

مُلخص العام الماضي في ثلاث كلمات

صِف عامك الماضي بثلاث كلمات.

كتاب حول عامي الماضي.

كُتِب أحدهم كِتَابًا حول أحداث عامك الماضي*. هَلَّا أعطيت عنوانًا لذلك الكتاب؟

قل وداعًا لعامك الماضي

إذا تَبَقَّى شيئًا وتود أن تكتب عنه، أو كان في ذهنك شخص ما لتقل له وداعًا، فافعل هذا الآن وهُنَا.

حمدًا لله! انتهينا من العام الماضي وأحداثه.

أنهيت لِتَوَكُّ الجزء الأول من هذا الكُتِيب.
تَنَفَّسْ بعمق.

اسْتَرَحْ قليلًا. فقد أبليت حَسَنًا.

إذا أحببت كُتِيب YearCompass وتودّ أن تُقدِّم لنا يد المُساعدة، تفضل بزيارة الرابط التَّالِي:

<http://yearcompass.com/support>

العام الماضي

دَع ما مضى جزءًا من الماضي.

أهناك أي شيء آخر تود قوله؟ أهناك أي شيء آخر يجب أن تدّعه جزءًا من الماضي قبل بداية العام المُقبل؟ فكر قليلاً في الأمر ثم دعه يَمضي.

العام الماضي

العفو والصفح

هل تشعر أن هُنَاك أحداثًا مررتَ بها هذا العام ما زالت تُورِّقُك وتحتاج إلى الصّفح؟، أو هل أنت خانقٌ على نفسك؟ اكتب هُنَا كل شيء، وأسدِّ لنفسك معروفًا واعفو واصفح.*

* إن لم تكن مُستعدًا للصفح عن تلك الأحداث أو المواقف بعد، فلا بأس. اكتبها هنا على أي حال، قد تُغيّر رأيك في ثوانٍ.