

أمدق يضمن ل له مت :ديجل ماعل اعجارم لضفأ لكش ب

Sylvain ARBAUDIE · 12 رياربف 2025

OPINION

PERSONAL-DEVELOPMENT

REFLECTION

NEW YEAR REALITY CHECK

Slowing down to move forward — intentional change over resolutions

WHY RESOLUTIONS FAIL

No diagnosis of past failures
No concrete plan — just wishes
Too many priorities — willpower is finite

INTENTIONAL CHANGE

Honest assessment of what worked/failed
1-3 areas with concrete plans + milestones
Weekly tracking ritual — adjust as needed

Weekly: 30 min

Review + plan next week

Monthly: 1 hour

Evaluate goal progress

Quarterly: half day

Deep review + priority adjustment

Running fast in the wrong direction is worse than walking slowly in the right one

Slow down to move forward — intentional clarity over resolution lists

ةيونسل سوقطال

صاخشأل نم نةياللملا ذختة. سوقطال سفن رركتت، ماع لك نم نةنائل نوناك/رنيان ي فو
ىلع لوصحل، يصخش عورشمة حمر، ديزلمة عارق، ةديج ةينقت ملعت، نزول نادقف: تارارق
لعللاب تارارقل هذه نم مطةللة لةبلالغ لانيسن متي، ماع لك نم رياربف رهش ي فو. ةداهش
بولسأل ةلكشم اهن. ةدارال صقن سيل هنإ.

تارارقل لشفت اذامل

كولسل ي ف رنيغت ىلإ يدؤي ميوقتال رنيغت نأ ةركف: مهولا ىلع ةينبم ديدجل ماعل تارارق
ببسلال لوح لؤاسل بنجتل بنجتل انل حمست ةيرحسة رابع "افلتخم نوكتيس ماعل اذه" ةرابع نإ
يضا ماعل فالخا مدعءارو.

لشفلل ةيقيقحلل بابسأل:

ي ف تلشفت اذإ. ةقاسل فادهأل لشف ببسل ليلحت نود فادهأل ددحن نحن. **صبخشت دجوي ال**
ريغي نل "أصلال ملعتأ ماعل اذه" لوقب 2025 ماع ي ف عدبل نإف، 2024 ماع ي ف أصلال ملعت
ال؟ قيبطتلل سوملم عورشمة دجوي ال؟ تقولا ي فكي ال؟ ةيضاملال ةرملال كنعنم ي ذللا ام. أكئي ش
ي رهوج عفاد دجوي

نم سيخو واثالث موي لك: "يه عطخلا. عبغر اهنإ. عطخ تسيل "Kubernetes ملعت". **عطخ دجوت ال** عورشم رشنب موقأ، سررام يف. X's Kubernetes. ةرود ذخأب موقأ، ءاسم 9 ةعاسلإا لءاسم 8 ةعاسلإا "CKA. ةداهش لعل لصحأ، ووينوي يفو. ةعومجم لعل يصخش

طوق دحاو رارقب طافتحال لعل ةردقلا انيدل نوكت ام دنع تارارق 10 ذختن. **تايولوأ دجوت ال** نم لصفأ دحاو رارق لعل ءاقبإلا. ةيلقعل ةقاطلا كللهتسي رارق لك. ةيئاهنال تسيل ةدارلإا ةوق. ةروحهم تارارق ةرشنع

ةمظت نم ةبقارم نودبو. هني سحت متي ال هسايق متي ال ام. **عبت لل ةيلأ دجوت ال** ناسنلإا بهايغ لعل تارارقلا قلزنن، (ةيونس تسيلو ةيعوبسأ)

لصفأ لكشب مهفت يتح لهمت

لهمت، تارارقلا نم ةمئاق عم ةعرس ي صقأب ماعلإا ادب نم آلادب: يه يدب ريغ ي حارتقا

أقح يضا ماعلإا م يقيقتل يفاكلل تقولا ذخ:

حجن ام

لك. أضي أريغصل تاراصتال لب، ةري بلكل ارياشملا تسيل؟ هب رختفتو هتجنأ يذل ام اهملعت مت ةراهم لك، بوتكم لاقم لك، أطخ لك حالصإ مت، ردصملا ءحوتفم ةمهاسم

ثدح يذلا أطخلا ام

ام آبلإاغ. "لوسك انأ" بابسألأ نوكت ام أردان؟ اذامل؟ اهنع تيلخت يتل فادهألأ يه ام. اقداص نك ةبوعص نم تللق دقل" وأ "أقح يمامتها ريثي عورشملا نكي مل" وأ "تقولا دجأ مل" نوكت "عورشملا

ريغت يذلا ام

وأ، ةفي طولا ريغت. روطتت ةايحلا. ربمسي د رهش تايولوأ يه تسيل ريان ي رهش يف كتايولوأ وه ريغتلا اذه لوبق نإ. كتابغرو كتاردق ليكشيت ديغت ثادحلأا هذو - ضررم وأ، لاقتنا وأ، لفظ. ةيعقاو فادهأ وحن لولأا ةوطخلا

ةيلقعل ءحاسملا

نولعافتي مهنإ. ةينلاب سيلولو ةفدصلاب مهتايح نوشيغي سانلإا مطعم نأ ليوسكام نوح بكتك هم يمصت نم آلادب ينمزلأ مهلودج عم نوشيغي مهنإ. اهقلخ نم آلادب ثادحلأا عم

سوقط. (ربمسيدي 31) نسلاليف ادحاو اموي سيلي. يوررض رما ريكفتلل نهدن هذح اسم قلىخ ن:
ةمظتنم:

- لياتللا عوبسألل طي طختلاو عوبسألل عجارمل دحلأل مويء اسم ةقيد 30: **أي عوبسأ**
- فادهألل قيقحت وحن مدقتلا ميققتل دحاو ةعاس: **أي رهش**
- تايولوأل ليدعتو قمعت مميقتل ءارجل موي فصن: **يونس عبر**

دمعتملا حوضولا وه اذه. ةسووهم ةيجاتنل تسيل اهنل

ي م ي ق ت ب م و ق أ ف ي ك

حشرم نود، ءيش لك. ماعلا اذهل **تازاجنإلا ركذا**. 1: راركتلل ةلباقو ةطيسب، يتقيرط يه هذح. **لش ف لك ل**. 3. قئاقحلا طقف. ماكحأ رادصل نودب. **رحهلاو لشفلا تالاج جردأ**. 2. راغصلا ىتح. 4. يقيقحلا ببسلا لب، (ضارأل دحأ اذهو) "زفاحلا ىلإ راقفتالا" سيلي. **يرنجلا ببسلا دح**. 5. **ةقطنم لك ل**. ةثال ىلإ دحاو. 10. سيلي. ماعلا اذه اهي ف رامثتسالل **تالاجم 3 ىلإ 1 نم دح**. 6. **ةعباتملا سوقط دح**. 6. ءيرهش ملاعم نمضتت **ةسوملم ةطخ ئشنأ** (أي عوبسأ لصف).

دمعتملا ريغتلا

متي، ةطخب موعدم، دوصقم رارق نم يتأي وهف. ديدجلا ماعلا رارق نم يتأي ال يقيقحلا ريغتلا كلذ عاقاولا بلطتي ام دنع هليدعت متي و، ماطت ناب هعابت

اي نابمشلا نم سأك عم ليللل فرصت نم يفة بوتكملا تارارقلل ةمئاق نم ةيسنامور لقا اهنل. دودح البة ليعف رثكأ اهنل.

يرجلا نأل. ةرادإلا يفتقولا رامثتسا هنل. تقولا ةعاضل ينعي ال ريكفتلا يفتطابتلا نل. يحيصللا حاجتالا يفتطبت يشملا نم أوسأ ئطاحلا حاجتالا يفة عرسب.

ةصالخلا

هطبضا. هعبتا. ةطخ ءانب. مهى ام ديدحت. درجالاب مق. تارارق ذختت ال.

لصف لكشب أم دق يضم لمل لهمت.

طسوتم ىلع لصلأل يفة لاقملا هذح رشن مت.