

# أمدق يضمن ل له مت :ديج ل ماع لة ع ج ارم لض ف أ ل ك ش ب

Sylvain ARBAUDIE · 12 ريارب ف 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

## ةيون س ل سوق ط ل

صاخش أ ل ن م ن ي الم ل ذ خ ت ي . س سوق ط ل س ف ن ر ر ك ت ، ماع ل ك ن م ن ي ن ا ث ل نون ا ك / ر ي ا ن ي ي ف و  
ي ل ع ل و ص ح ل ، ي ص خ ش ع و ر ش م ة ج م ر ب ، د ي ز م ل ة ع ا ر ق ، ة د ي د ج ة ي ن ق ت م ل ع ت ، ن ز و ل ا ن ا د ق ف : ت ا ر ا ر ق  
ل ع ل ا ب ت ا ر ا ر ق ل ه ذ ه ن م ي م ط ع ل ا ة ي ب ل ا ع ل ا ن ا ي س ن م ت ي ، ماع ل ك ن م ر ي ا ر ب ف ر ه ش ي ف و . ة د ا ه ش  
ب و ل س أ ل ة ل ك ش م ا ه ن . ة د ا ر ل ا ص ق ن س ي ل ه ن .

## ت ا ر ا ر ق ل ل ش ف ت ا ذ ا م ل

ك و ل س ل ا ي ف ر ي ي غ ت ي ل ا ي د و ي م ي و ق ت ل ر ي ي غ ت ن أ ة ر ك ف : م ه و ل ا ي ل ع ة ي ن ب م د ي د ج ل ماع ل ا ت ا ر ا ر ق  
ب ب س ل ل و ح ل و ا س ت ل ا ب ن ج ت ب ا ن ل ح م س ت ة ر ح س ة ر ا ب ع " ا ف ل ت خ م ن و ك ي س ماع ل ا ا ذ ه " ة ر ا ب ع ن ا  
ي ض ا م ل ا ماع ل ا ف ا ل ت خ ا م د ع ا ر و .

ل ش ف ل ل ة ي ق ي ق ح ل ا ب ا س أ ل :

ي ف ت ل ش ف ا ذ ا . ة ب ا س ل ل ف ا د ه أ ل ل ش ف ب ب س ل ل ح ت ن و د ف ا د ه أ ل د ح ن ن ح ن . ص ي خ ش ت د ج و ي ا ل  
ر ي غ ي ن ل " ا د ص ل ا م ل ع ت ا ماع ل ا ا ذ ه " ل و ق ب 2025 ماع ي ف ع د ب ل ا ن ا ف ، 2024 ماع ي ف ا د ص ل ا م ل ع ت  
ا ل ؟ ق ي ب ط ت ل ل س و م ل م ع و ر ش م د ج و ي ا ل ؟ ت ق و ل ا ي ف ك ي ا ل ؟ ة ي ض ا م ل ا ة ر م ل ا ك ع ن م ي ذ ل ا م . ا ك ئ ي ش  
ي ر ه و ج ع ف ا د د ج و ي

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

طوق دحاو رارقب طافتحالا لعل ةردقلا انيدل نوكت ام دنع تارارق 10 ذختن. **تايولوأ دجوت ال** نم لصفأ دحاو رارق لعل ءاقبإلا. ةيلقعل ةقاطلا كلهتسي رارق لك. ةيئاهنال تسيل ةدارإلا ةوق. ةروحهم تارارق ةرشع

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

## لصفأ لك شب مهفت يتح لهمت

**لهمت**، تارارقلا نم ةمئاق عم ةعرس لصفأب ماعلا ادب نم ال ادب: يه يدب ريغ يحرثقا

أقح يضا ماعلا ميعقت ل يفاكلا تقولا ذح

### حجن ام

لك. أضي أريغصلا تاراصتال لب، ةري بلكلا عيراشملا تسيل؟ هب رختفتو هتزنأ يذلا ام اهملعت مت ةراهم لك، بوتكم لاقم لك، أطخ لك حالصإ مت، ردصملا ءحوتفم ةمهاسم

### ثدح يذلا أطخلا ام

ام آبلأغ. "لوسك انأ" بابسألأ نوكت ام اردان؟ اذامل؟ اهنع تيلخت يتلا فادهألا 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 ثادحلألهذه - ضررم وأ، لاقتنا وأ، لفظ. ةيعقاو فادهأ وحن لولألا ةوطخلا

## ةيلقعل ءحاسملا

نولعافت ي مهنإ. ةيللاب سيلولو ةفدصلاب مهتايح نوشيعي سانللا مطعم نأ ليوسكام نوح بكتك هم يمصت نم ال ادب ينمزللا مهلودج عم نوشيعي مهنإ. اهقلخ نم ال ادب ثادحلألام

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

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

دمعتملا حوضولا وه اذه. ةسووه مةيجاتنل تليل اه ن:

## 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، يتقيرطيه هذح. **لش ف لك ل**. 3. قئاقحلا طقف. ماكحأ رادصل نودب. **رحهلاو لشفلا تالاج جردأ**. 2. راغصلا ىتح. 4. يقيقحلا ببسلا لب، (ضارأل دأ اذهو) "زفاحلا ىلل راقفتالا" سليل. **يرنجلا ببسلا ددح**. 5. ةثال ىلل دحاو. 10. سليل. ماعلا اذه اهيف رامثتسالل **تالاجم 3 ىل 1 نم ددح**. 6. **ةعباتملا سوقط ددح**. 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 عاقولال بلطتي ام دنع هليدعت متي و، ماطتلاب هعابت

اي نابمشلا نم سأك عم ليللل فرصت نم يف ةبوتكملا تارارقلل ةمئاق نم ةيسنامور لقا اهنإ. دودح الب ةيلاعف رثكأ اهنإ.

يرجلال نأل. ةرادإلا يف تقولا رامثتسا ه نإ. تقولا ةعاضل ينعي ال ريكفتلا يف ؤطابتلا نإ. يحيصلال هاجتالا يف ءطبب يشملا نم أوسأ ئطاخلال هاجتالا يف ةعرب

## ةصالخلا

هطبضا. هعبتا. ةطخ ءانب. مهى ام ديدحت. درجلاب مق. تارارق ذخت ال.

لصف لكشب أم دق يضم لمل له مت.

طسوتم ىلع لصلأل يف ةلاقملا هذح رشن مت.