سجل الفترات الفعلية وأسبابها

التاريخ: 2026-10-25

راقب بضعة أيام عادية مع البداية والنهاية والنشاط والنتيجة. افصل المقاطعة أو الانتظار إن فسرا الاختلاف. تجمع الأوقات التخيلية أدناه 140 دقيقة عمل مع 30 دقيقة فجوات كما في الخطة. لذا تنتهي النافذة الفعلية عند 11:50، أي بعد النهاية المخططة 11:30 بفارق 20 دقيقة.

استخدم تصنيفات ووحدات ثابتة. هذا سجل تعلم شخصي لا كشف أجور أو مراقبة لآخر. وقد تنتج المهمة المتأخرة عملا جيدا؛ ابحث السبب قبل اختيار التغيير.

العمل	الدقائق المخططة	الفترة الفعلية	الدقائق الفعلية	الملاحظة
المسودة	60	09:00-10:15	75	احتاج مثال إلى توضيح
فحص الحسابات	30	10:30-10:50	20	قصرت البيانات الجاهزة وقت الفحص
المراجع والتسليم	30	11:05-11:50	45	احتاج مرجع إلى تصحيح
مجموع العمل	120		140	الفجوات مستبعدة من مجموعي العمل
إدخالي				

احسب الفرق بالمقام الصحيح

فرق المدة = دقائق العمل الفعلية - دقائق العمل المخططة. هنا 20+ = 120 - 140 دقيقة. الفرق النسبي = 16.7% ≈ 100 × 120 / 20. المقام هو العمل المخطط لا نافذة التقويم البالغة 150 دقيقة. تعني الإشارة الموجبة هنا زمنا أكثر من المخطط لا درجة إنتاجية أو جودة.

في فحص استغرق 20 دقيقة مقابل تقدير 30 دقيقة يكون الفرق 10- دقائق والنسبي نحو 33.3%-. سجل سبب القصر ولا تفترض أن الأسرع أفضل دائما. إذا كانت المدة المخططة صفرا فالنسبة غير معرفة؛ اذكر الفرق المطلق وصحح التقدير. قارن المتماثل خصوصا عند تغير النطاق.

المصادر

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts

---