ضع المشروعات والعمل المشترك في موضعهما

التاريخ: 2026-10-25

ضع المشروعات الشخصية بعد الالتزامات الثابتة لا فوقها. قسم العمل الدراسي أو المهني الكبير إلى فترات متاحة. وتستهلك الأعمال المنزلية وقتاً أيضاً؛ التسوق يشمل الطريق والاختيار، لا علامة في قائمة فقط. اختر حداً مشتركاً صغيراً مهماً لهذا الأسبوع، وأضف الاختياري عند وجود مساحة. لا يلزم أن يحتوي الجدول العائلي على يوميات الجميع الخاصة. تكفي المواعيد المتفق عليها والمعلومات التي يحتاجها الآخرون، بينما يمكن للملاحظات الشخصية أن تبقى خاصة بأصحابها.

املأ الصفوف الفارغة بأمثلة من تجربتك.

ضع المشروعات والعمل المشترك في موضعهما

1. اجمع المواعيد الثابتة والتوفر المؤكد.
2. ابحث عن تعارضات تطلب شخصاً واحداً في مكانين.
3. اتفق على المسؤولية وبديل للأمور المهمة.
4. أضف العمل الشخصي واترك فترات غير مخصصة.

اليوم	الالتزام	عمل إضافي	الاتفاق
الاثنين	الدراسة / العمل حسب الجدول	إعداد مواد الأربعاء	المسؤول أكد
الأربعاء	لقاء عائلي متفق عليه	أعمال شخصية قصيرة فقط	تم فحص الموعد
العطلة	نشاط مشترك مختار	وقت شخصي حر	نوقش النطاق مسبقاً

المصادر

- Australian National University - Time management and planners