أنشئ نظرة أسبوعية بسيطة

التاريخ: 2026-10-25

قد تكفي أربعة عناصر في النظرة الأسبوعية: اليوم، والالتزام، والعمل التالي، والمسؤول الذي وافق بالفعل. يترك المثال عمداً جزءاً كبيراً من الأسبوع فارغاً. الخانة الحرة معلومة مفيدة وليست نقصاً. ابحث أولاً عن تعارض يحتاج الشخص نفسه في مكانين، ثم عدل الموعد أو النطاق أو نوع المساعدة. عبارة «سيجمع أحدهم المواد» ليست اتفاقاً. سجل فعلاً مؤكداً وبديلًا يفهمه المشاركون، ولا تعتبر الصمت قبولاً بمسؤولية جديدة.

املأ الصفوف الفارغة بأمثلة من تجربتك.

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