جدول مراجعة الوقت

أربعة أسئلة تكشف أين يذهب عمرك

اكتب في العمود الأول كل التزام يأخذ من وقتك خلال أسبوع: اجتماعات، لقاءات، مكالمات، مجموعات، مهام اعتدت عليها. ثم ضع أمام كل التزام إجابتك عن الأسئلة الأربعة. الصدق هنا يخدمك وحدك، فاكتب ما تشعر به فعلاً.

١
شحن أم فراغ؟

بعد انتهاء الالتزام، ما الذي يبقى معك؟ التعب الطبيعي يمرّ خلال ساعة، أما الفراغ فيبقى يومين.

٢
ضرورة أم هروب؟

هل حضورك مطلوب فعلاً، أم أنه وسيلة مهذّبة لتأجيل مواجهة أصعب تنتظرك في مكان آخر؟

٣
اختيار أم إرث؟

هل اخترت هذا بوعي، أم بدأ من ظرف قديم انتهى، واستمر وحده بقوة العادة؟

٤
من ينزعج فعلاً؟

لو انسحبت اليوم، من يتأثر حقاً؟ الجواب يفصل بين من يحتاجك ومن اعتاد عليك.

#	الالتزام	شحن أم فراغ	ضرورة أم هروب	اختيار أم إرث	من ينزعج	القرار
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

رموز مقترحة للتعبئة السريعة: ش = شحن · ف = فراغ · ض = ضرورة · هـ = هروب · خ = اختيار · إ = إرث

عمود القرار: أُبقيه كما هو · أُقلّل وقته · أُعيد التفاوض عليه · أنسحب منه

قراءة النتائج

من الجدول إلى قرار واحد تبدأ به

القاعدة الأولى

أي التزام جمع «فراغ» و«هروب» معاً يستهلك طاقتك مرتين: مرة حين تحضره، ومرة حين تحمل أثره بعده. ابدأ من هنا.

خطوات التطبيق

الخطوة الأولى: اختر التزاماً واحداً

اختر الالتزام الذي جمع أكبر عدد من الإجابات السلبية، وتعامل معه وحده هذا الأسبوع. التغيير الذي يبدأ صغيراً هو الذي يبقى.

الخطوة الثانية: حدّد نوع التعديل

أمامك أربعة خيارات: تُبقيه كما هو، تُقلّل وقته، تُعيد التفاوض على شروطه، أو تنسحب منه. الانسحاب الكامل ليس الخيار الأول دائماً، وإعادة التفاوض غالباً أذكى.

الخطوة الثالثة: اكتب الجملة قبل أن تحتاجها

جهّز جملة قصيرة تعتذر بها، واحفظها. حين تأتي اللحظة يكون العقل تحت ضغط، والجملة الجاهزة تحميك من موافقة تلقائية أخرى.

الخطوة الرابعة: احجز الستين دقيقة

الوقت الذي يتحرّر يحتاج وجهة، وإلا امتلأ تلقائياً بشيء آخر. خصّص ستين دقيقة يومية من الصمت المطلق، قبل الهاتف وقبل الكلام.

مراجعة نهاية الأسبوع

الالتزام الذي عدّلته
نوع التعديل
ما الذي شعرت به بعده
الوقت الذي تحرّر
وجهته الجديدة
الالتزام التالي

كرّر هذه المراجعة كل أسبوع لمدة شهر. بعد أربع دورات ستملك صورة واضحة عن الفرق بين الحياة التي اخترتها والحياة التي استلمتها جاهزة.