

University Study Skills
Al-Swailem, Al-Khathlan, Jaber, Al-Ohali
www.kfupm.edu.sa

تقييم (٥ - ٣) حدد مضيعات وقتك

حدد أي المضيعات التالية تسبب مشكلة لك، وهل يمكنك التحكم بها أم لا؟، ثم أضف أية مضيعات أو معوقات أخرى تعاني منها

ولم تذكر هنا. أيضاً، اكتب في العمود الأخير بعض ما تنوي القيام به للتخلص من هذه المضيعات:

ماذا أنوي القيام به:	يمكن التحكم بها (نعم) (لا)	لا تعد مشكلة بالنسبة لي	تسبب مشكلة نادرا	تسبب مشكلة غالبا	هذه مشكلة كبيرة عندي	
						١- المقاطعات الهاتفية
						٢- الزوار المفاجئون
						٣- عدم القدرة على قول (لا)
						٤- التسوق والتجوال
						٥- العلاقات الاجتماعية
						٦- مقاطعات الأطفال
						٧- مواعيد الأسرة وارتباطاتها
						٨- قراءة الصحف والمجلات
						٩- ممارسة الهوايات الشخصية
						١٠- البريد الإلكتروني
						١١- تصفح الإنترنت
						١٢- الوجبات الغذائية
						١٣- المرطبات، المكسرات، الوجبات الخفيفة
						١٤- البحث عن المفقودات
						١٥- أعطال السيارة المتكررة
						١٦- العمل الخطأ
						١٧- الرغبة في الكمال والتمام
						١٨- إعادة العمل الخطأ
						١٩- التنقل من عمل إلى آخر
						٢٠-
						٢١-
						٢٢-
						٢٣-