

التقييم الذاتي

1. ما هي المجالات التي تماطل فيها؟

| مجالات المماطلة | هل هي مشكلة؟ نعم/ لا | لماذا تعتقد أنك تماطل؟ | كيف تماطل؟ (تلفاز- بريد الالكتروني...) | حلول محتملة |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------|--|-------------|
| أكاديمية | | | | |
| محل العمل | | | | |
| إجتماعية/ أصدقاء | | | | |
| عائلية | | | | |
| ترفيهية | | | | |
| الرعاية الذاتية (نوم/غذاء/رياضة) | | | | |

2. هل التسوية عندك متساو في مختلف المجالات؟ أم هل هناك مزيد من المماطلة في المجال الأكاديمي / مجال العمل منها في مجال الرعاية الذاتية؟

3. هل تنزعج بذات المستوى من المماطلة اذا حدثت في بعض المجالات دون أخرى؟

إذا كانت المماطلة مشكلة في حياتك

اسأل نفسك هذه الأسئلة واكتب اجابتها:

-- ماذا تكسب من المماطلة؟

-- ماذا تخسر بالتسوية؟

-- إذا لم تماطل، ماذا تكسب؟ ماذا تخسر؟

قيم الخسائر مقابل الفوائد: هل ترغب في معالجة مشكلة المماطلة وتحاول التغيير أم هل تشعر أن هذه المكاسب ليست كبيرة بما فيه الكفاية؟

القراءات المقترحة :

- "كيف يمكن الاقلاع عن عادة المماطلة؟" لينور م. يوين
- المماطلة: لماذا تفعل ذلك، وما ينبغي عمله بشأن ذلك بقلم جاين بوركا و لينور م. يوين.