

## أسئلة لبرمجة الوقت



« إن كانت لديك الرغبة في النظر عن قرب إلى بعض سمات حياتك وبدأت في إدراك الطريقة التي ستغير بها نفسك أو تعيد ترتيب بعض العادات القديمة كي تستطيع أن تجعل وقتك أكثر اتساعاً، إذن قم بتوجيه هذه الأسئلة إلى نفسك:

- ما الوقت الذي احتاج إلى إدارته؟
- ما الذي أرغب في الإقلاع عنه كي أوفر عدداً أكبر من الساعات خلال اليوم؟
- هل أنا في أحسن حالاتي ليلاً أم نهاراً؟ متى تكون أكثر ساعاتي إنتاجاً؟
- ما الذي أريد اكتسابه من تعلّمي لإدارة الوقت؟
- هل سأخسر أي شيء بأداء كثير من الأعمال في وقت أقل؟
- ما حجم الفشل الذي تعرضت له في حياتي لأنني ببساطة لا أستطيع "بلوغ الهدف"؟

- ما الذي أريد عمله حقاً في حياتي؟

- ما هي الطريقة المثلى التي أعيش بها حياتي؟

- إلى أين تسير بي ساعات وأيام عمري؟

- ما هو تعريف النجاح لدي؟

- هل أنا غير قادر على تغيير الأشياء؟

- هل أحاول أن أكون كيفما يريد الآخرون؟

- هل أضيع وقتاً غالياً محاولاً أن أبقى في حالة جيّدة؟

- هل أجد نفسي بشكل منتظم باحثاً عن عناصر مفقودة؟

- هل أوّجل أداء المهام الموكلة إلى حتى اللحظة الأخيرة؟

- هل أتذرع بعدم كفاية الوقت كمبرر للتهرب من أشياء لا أريد أداؤها؟

هذه ليست أسئلة تسهل الإجابة عليها، وربما تستلزم منك بحثاً في ذاتك. وربما تكون فكرة طيبة أن تدون بعض الأجوبة ثم تقوم بمراجعتها مرة أخرى بعد ذلك. فكلما فكرت في استخدامات وقتك، تبين أن لديك وقتاً أكثر مما كنت تعتقد. ►