









# به یاد بیاور، تجسم کن، بنویس

برنامه‌ریزی هفتگی

نمایشگر شماره‌ی هفته

خاطرات، بخش جدانشدنی از هویت ما هستند. آن‌ها گنجینه‌ای ارزشمندند که در حافظه‌ی ما نگهداری می‌شوند. به یسوانه‌ی این خاطرات می‌توانیم برای آینده‌مان برنامه‌ریزی کنیم، ثبت و مرور این خاطرات به ماندگاری بیشتر آن‌ها در حافظه‌مان کمک می‌کند. از این هفته می‌خواهیم قلم به دست بگیریم و پایان هر روز، ۱۵ دقیقه را صرف نوشتن اتفاقاتی کنیم که در طول روز برایمان رخ داده‌اند. اما ابتدا باید به سه نکته توجه کنیم:

## متن مقاله‌ی هفته

- در حین نوشتن خاطرات، آن‌ها را تجسم کنیم.
- همه‌ی اوقات، حتی ساده‌ترین آن‌ها را بنویسیم.
- همه‌ی روزها را ثبت کنیم.

اگر این دفتر با دست‌نویس خاطرات روزانه‌ی شما فضای کافی ندارد، می‌توانید از یک دفتر جداگانه برای این کار استفاده کنید.

## ساعات شبانه‌روز



ورزش منظم

یادداشت‌هایی برای مقصد

یادآوری‌هایی برای مقصد

هر هفته ۳ روز ورزش کنیم ۲۵

کاهش مصرف تنباکو و الکل ۲۲

آب بیشتر بنوشیم ۲۰

غذا سالم‌تر بخوریم ۲۱

مهربانه ۱۹





# مقدمه

گروه باشگاه مغز که همواره در تلاشند تا با طراحی و تولید ابزارهایی هدفمند در جهت بهبود عملکردهای مغزی گام بردارند، این بار نیز به پشتوانه‌ی دانش و تجربه در حوزه‌ی مطالعات مغز، مجموعه‌ی جدیدی تحت عنوان «دفتر برنامه‌ریزی» آماده کرده‌اند. هدف اصلی ارائه‌ی دفترچه، تسویق افراد به ثبت ساختار یافته‌ی فعالیت‌های روزمره و اهدافی است که برای آینده‌ی خود تعیین کرده‌اند و در راستای تحقق آن تلاش می‌کنند.

دفتر برنامه‌ی باشگاه مغز، ضمن داشتن جنبه‌های مشترک با انواع دفاتر برنامه‌ریزی موجود، بخش‌هایی دارد که آن را از انواع مشابه متمایز می‌کند. بخش‌هایی که بر پایه‌ی آموزش‌ها و تمرینات مغزی طراحی شده‌اند و با اصل تکرار، سعی در تقویت عملکردهای مغز دارند. اگرچه دفتر برنامه‌ریزی که پیش رو دارید، به طور مستقل قابل استفاده است و اثراتی مثبت بر بهبود مهارت برنامه‌ریزی و سایر عملکردهای مغزی مانند توجه، حافظه و مدیریت زمان دارد، اما در واقع این دفتر در تکمیل کتاب باشگاه مغز مدیریت و کنترل منتشر شده است تا افراد بتوانند مهارت‌هایی را که در آن کتاب به دست می‌آورند، در این دفتر برنامه‌ریزی تمرین کنند. زیرا هر یک از این کتاب باشگاه مغز مدیریت و کنترل، قسمت‌هایی طراحی شده‌اند که افراد باید برای تمرین بیشتر آموزه‌های آن، از دفتر برنامه‌ریزی استفاده کنند و تکالیف مرتبط را هر هفته انجام دهند و نتیجه را بنویسند.

بنابراین، پیشنهاد ما استفاده‌ی همزمان کتاب باشگاه مغز مدیریت و کنترل و دفتر برنامه‌ریزی است تا بتوانید اثرات مثبت هر دو مجموعه را به وضوح در فعالیت‌های روزمره‌ی خود ببینید. امید است استفاده از این مجموعه‌ی آموزشی و تمرینی بتواند همچون گذشته، سهمی کوچک در راستای دستیابی به این هدف که همانا بهبود سطح سلامت مغز است، داشته باشد.

تارا رحمانپور

حامد اختیاری

[h.ekhtiari@gmail.com](mailto:h.ekhtiari@gmail.com)





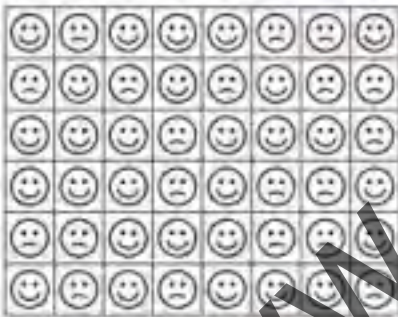


**۴ یادآوری‌هایی برای مغز:** حتماً شما هم در طول روز از کاغذ یادداشت رنگی جسیان استفاده می‌کنید و روی آن‌ها، جملاتی می‌نویسید که انجام فعالیت خاصی را به شما یادآوری می‌کنند. برای مثال «یادم باشد قبض‌ها را پرداخت کنم.» یا «یادم باشد به دوستم زنگ بزنم.» این قسمت از دفتر برنامه‌ریزی، محل نوشتن این نوع یادداشت‌هاست که به زبان خودتان نوشته می‌شود. می‌توانیم برای این قسمت، از رنگ‌های متعدد یا حتی برجسب‌های رنگی استفاده کنیم که توجه ما را بیشتر به خود جلب می‌کنند.

**یادداشت‌هایی برای مغز**

**۵ یادداشت‌هایی برای مغز:** در این دفتر برنامه‌ریزی می‌خواهیم مهارت خودپایستگی را تقویت کنیم. برای این منظور، باید بتوانیم میزان پیشرفت‌هایمان را در مسیر تحقق اهداف و برنامه‌های تعیین‌شده یادداشت کنیم و در صورت لزوم تغییراتی در برنامه‌ریزی‌های خود اعمال کنیم. مثلاً اگر برای انجام تمرینات نورویک برنامه‌ریزی کرده‌ایم، نتایج آن را در این بخش یادداشت کنیم.

**۶ جدول زیر پیدا کنید و تعدادشان را بنویسید.** چهره‌های خندان را در جدول زیر پیدا کنید و تعدادشان را بنویسید.



**۷ ورزش مغزی:** علاوه بر تمریناتی که هر هفته در این دفتر می‌آموزیم و آن‌ها را انجام می‌دهیم، تمریناتی نیز در قالب ورزش مغزی برای هر هفته ارائه شده است که انجام آن‌ها به فعال‌تر شدن عملکردهای مغزی ما کمک می‌کند. انجام این تمرینات را فراموش نکنیم.

**رنگ تفریح مغزی**



**۷ رنگ تفریح مغزی:** مغز ما به رنگ تفریح نیاز دارد تا در این زمان استراحت، فعالیت‌های خلاقانه انجام دهد. یکی از این فعالیت‌ها، رنگ‌آمیزی طرح‌های ماندالا می‌باشد که برای هر هفته، یکی از این طرح‌ها در نظر گرفته شده است.

در پایان، باید توجه کنیم که آنچه در استفاده از دفتر برنامه‌ریزی برای ما اهمیت دارد، همراهی همیشگی این دفتر است. به عبارتی دیگر، این دفتر باید در طول روز و هفته، همواره جلوی چشمانمان باز باشد تا بتوانیم بر اساس برنامه‌های تعیین‌شده عمل کنیم و در صورت لزوم تغییراتی را به صورت پویا در آن اعمال کنیم.



فهرست کارهای لازم

دوشنبه /

- 
- 
- 
- 

یکشنبه /

- 
- 
- 
- 

شنبه /

- 
- 
- 
- 

پنجشنبه / جمعه /

- 
- 
- 
- 

چهارشنبه /

- 
- 
- 
- 

سهشنبه /

- 
- 
- 
- 

Time

Time

Time

Time

Time

Time

Time

Time

Time

Time

www.30Book.Com

رنگ تقویم مغربی رنگ‌آمیزی



بادداشتهایی برای مغزم

Blank lined area for writing.

بادآوری‌هایی برای مغزم

Blank lined area for writing.





# بخند، عشق بورز، زندگی کن

## برنامه ریزی هفتگی



سلامت مغز به طور قابل توجهی تحت تأثیر سبک زندگی ما است. سبک زندگی نشان دهنده‌ی روش زندگی، رفتارها، عادت‌ها و نگرش‌هایی است که هر یک از ما برای زندگی خود انتخاب می‌کنیم. امروزه تلاش برای اصلاح و بهبود سبک زندگی، دغدغه‌ی بسیاری از افراد است. زیرا سبک زندگی سالم، به اندازه‌ای چشمگیرتر استرس‌های محیطی (مانند آلودگی هوا)، روانی (مانند افکار منفی) و جسمی (مانند دردهای مزمن) را که ممکن است در طول روز با آن‌ها مواجه شویم، کاهش می‌دهد. گنجاندن رفتارهای سالم در برنامه‌ی روزمره، در رسیدن به این هدف، به ما کمک می‌کند. برای شروع، حداقل یک مورد از موارد زیر را انتخاب کنید و از همین هفته، روزانه برای تحقق آن‌ها از دفترچه‌ی برنامه ریزی استفاده کنید.

1. تعداد روزهای زمان خواب و بیداری و تلاش برای ثابت و منظم نگه داشتن آن حتی در روزهای تعطیل
2. انجام ورزش‌های بدنی روزمره و نرمش‌های کششی
3. اختصاص زمان استراحت و معاشرت با خانواده (بدون حضور تلفن همراهتان) در زمان‌های مشخص از هفته (برای مثال هر پنج شنبه، ساعت ۹ تا ۹ شب)

15:00 14:00 13:00 12:00 11:00 10:00 09:00 08:00 07:00

شنبه  
یکشنبه  
دوشنبه  
سه‌شنبه  
چهارشنبه  
پنج‌شنبه  
جمعه

فقط با حرکت چشم، علامت‌های + را بشمارید و تعدادشان را یادداشت کنید.

