

۲۰۳۱۵۲۴

BRAIN PLANNER

دفتر برنامه‌ریزی باشگاه مغز



انتشارات مجریا

سروشنامه: رضایور، تارا، ۱۳۶۶. عنوان و نام پدیدآور: دفتر برنامه‌ریزی باشگاه مغز/سولقان تارا رضایور، حامد اختیاری؛ تصویرگر: نعیم تدین. مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. فروست: باشگاه مغز. شابک: ۴-۳۵-۹۸۹۰-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیبا. شناسه افزوده اختیاری، حامد، ۱۳۵۷. شناسه افزوده: Ekhtari, Hamed. شناسه افزوده تدین، نعیم: ۱۳۵۹، تصویرگر، رده بندی کنگره: ۱۳۹۶/۶۲۸/۲۸۵ B. رده بندی دیویی: ۱۵۳/۱۴. شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۰۹۲۵۵.

BRAIN PLANNER

ناشر مهرسا
مؤلفان رتارا رضایور؛ دکتر حامد اختیاری
تصویرگر نعیم تدین
طراح گرافیک محسن فرهادی
طراح جلد مین شیرمحمدی
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۰-۶-۴
نوبت و سال چاپ او - ۱۳۹۷
شمارگان ۱۵ نسخه

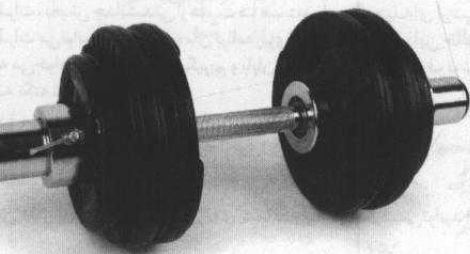
قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان نوازده
فروردین، کوچه میا، پلاک ۳۴، طبقه ۱
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۱۹۸۹

🌐 mehrso.org | 🛒 shop.mehrso.org

📷 [mehrso_pub](https://www.instagram.com/mehrso_pub) | 📧 @mehrsapub

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سندی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.



مقدمه

گروه باشگاه مغز که همه در تلاشند تا با طراحی و تولید ابزارهایی هدفمند در جهت بهبود عملکردهای مغزی گام بردارند، این نیز یک پشتوانه‌ی دانش و تجربه در حوزه مطالعات مغز، مجموعه‌ی جدیدی تحت عنوان «دفتر برنامه‌ریزی آماده کرده‌اند. هدف اصلی ارائه‌ی دفترچه، تشویق افراد به ثبت ساختاریافته‌ی فعالیت‌های روزمره و تدافعی است که برای آینده‌ی خود تعیین کرده‌اند و در راستای تحقق آن تلاش می‌کنند.

دفتر برنامه‌ی باشگاه مغز، ضمن داشتن بنیان‌های 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 عملکرد 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 بوجای حافظه و مدیریت زمان دارد، اما درواقع 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 در کتاب باشگاه مغز مدیریت و کنترل، قسمت‌هایی طراحی شده‌اند که افراد باید برای تمرین بیشتر آن‌ها 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 رضاپور

حامد اختیاری

h.ekhtiari@gmail.com