

یک هفته خلاقانه

دفتر عمل کرد ناب

# دفتر عملگردان



سرشناسه: کلانتری، شاهین  
عنوان و نام پدید آور: دفتر عملکرد ناب / شاهین کلانتری.  
مشخصات نشر: تهران: کلید آموزش، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: [۶۳] ص. مصور.؛ ۲۱×۱۴ س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۵۶۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: یادداشت‌ها

Notebooks

دفترچه‌ها

Note pads

رده‌بندی کنگره: PIR۸۳۵۸

رده‌بندی دیویی: ۸ فا ۸/۸۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۴۷۶۹۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

دفتر عملکرد ناب

نسخه اول

طراح عملکرد ناب: شاهین کلانتری

طراحی گرافیک: استودیو چشم‌خانه (مراغه)

کاری از: 

کانال تلگرام مدرسه نویسندگی: @shahinkalantari

ارتباط با مدرسه نویسندگی در تلگرام: @nevisandeganim

اینستاگرام: @madresenevisandegi\_com

## نکات مهمی برای نهایت بهره‌گیری از دفتر عملکرد ناب:

\* به دفتر عملکرد ناب به چشم کتاب کوچک و مستند هفتگی زندگی خودتان نگاه کنید.

\* سقراط می‌گوید: «زندگی بازمینی نشده ارزش زیستن ندارد.» این دفتر فرصتی است برای بازمینی زندگی. زندگی خوب ارزش نوشتن دارد. \* این دفتر فقط برای یک هفته است. پُر کردن آن را به ضرورت تبدیل کنید. با این کار، برای روزهای خودتان ارزش و اهمیت بیش‌تری قائل می‌شوید و نهایت بهره را از آن‌ها می‌برید.

\* این دفتر صرفاً برای نویسندگان و محتواگران نیست، بلکه برای هر کسی که می‌خواهد از طریق تفکر خلاقانه به بهبود فردی خودش سرعت ببخشد هم مفید است.

\* این دفتر می‌خواهد به ما یادآوری کند که هر روز زندگی مان مهم است و می‌توانیم بیش‌ترین بهره را از آن ببریم.

\* دفتر عملکرد ناب را اغلب اوقات، دم‌دست داشته باشید. برای نوشتن در این دفتر، دچار وسواس و کمال‌گرایی نشوید. هرچه به ذهنتان رسید، همان لحظه بنویسید.

\* بعد از حداقل ۳ ماه، وقت بگذارید و دفترهای قبلی خودتان را مرور کنید. گاهی از دیدن سرعت رشد فکری خودتان شگفت‌زده می‌شوید، ضمن این‌که می‌فهمید در برخی حوزه‌ها درجا می‌زنید و این هشدار ارزشمندی برای تغییر است.

\* ممکن است قبلاً هزار بار در برنامه‌ریزی و پایبندی به آن شکست خورده باشید؛ اما نتایج ارزشمند برنامه‌ریزی لایق این هستند که برای بار هزارویکم هم برایشان وقت بگذاریم.

\* اگر یک روز فرصت نکرديد در دفتر عملکرد ناب چیزی بنویسید، روز بعدش صفحات خالی مانده را پر کنید؛ اما هیچ وقت نگذارید دفترتان چند روز پشت سرهم خالی بماند.


\* پُر کردن تمام صفحات این دفتر را چالشی برای افزایش خلاقیت و مهارت تفکر خودتان بدانید.




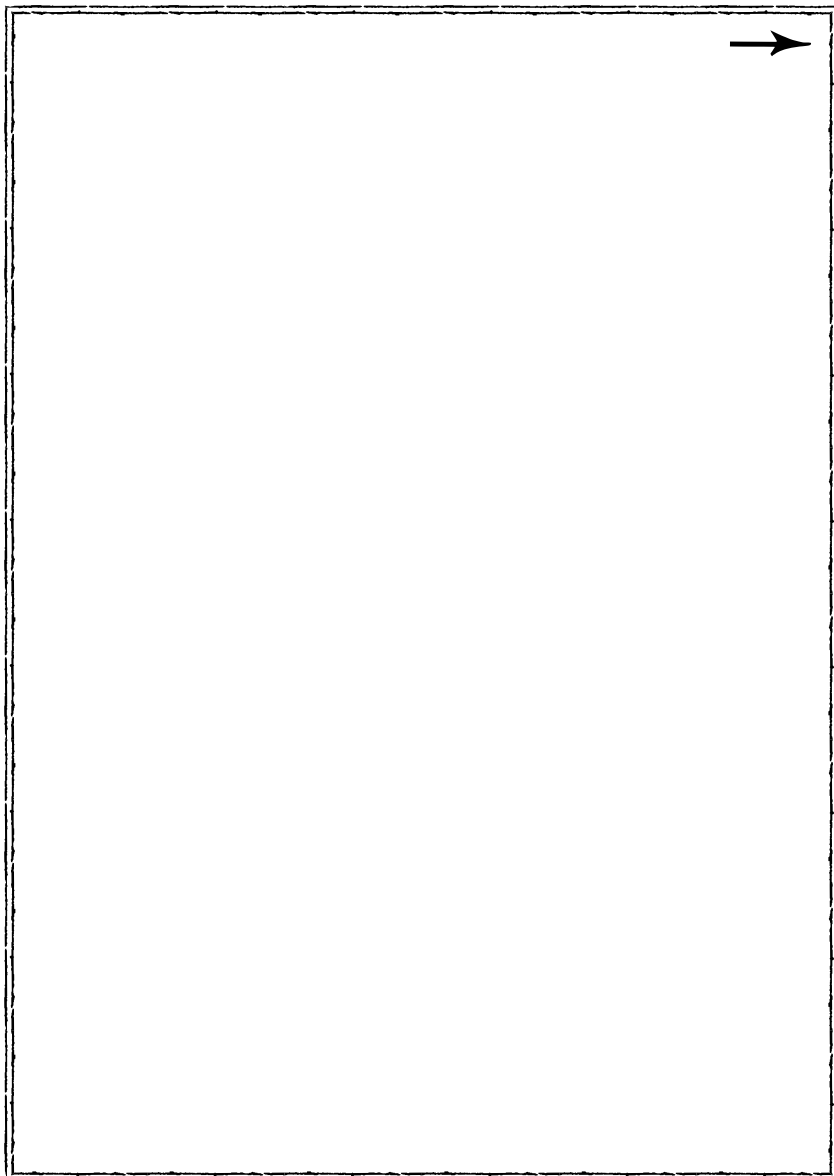


## برنامه کل هفته

در این فهرست، بدون ترکیب خاصی، همه کارهای ریز و درشتی را که در طول هفته باید انجام بشوند می نویسیم.

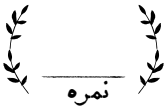
فهرست همه کارهایی که این هفته باید انجام بدهم: 

 در طول هفته می‌توانید کارهای دیگری را هم به این فهرست بیفزایید. با این فهرست، ذهنتان را خالی می‌کنید. پس از نگارش فهرست اولیه، کارها را در روزهای هفته تقسیم کنید. برای هر روز ۳ کار اصلی در نظر بگیرید که می‌تواند ثابت یا موقت باشد.





سایر کارها	سه کار مهم امروز
	☆☆☆



به عملکرد امروز خودم از ۱ تا ۱۰  
چه نمره‌ای می‌دهم؟



## تحليل عملکرد روز



چرا این نمره را به خودم دادم؟  
فردا چه طور می توانم این نمره را افزایش بدهم؟

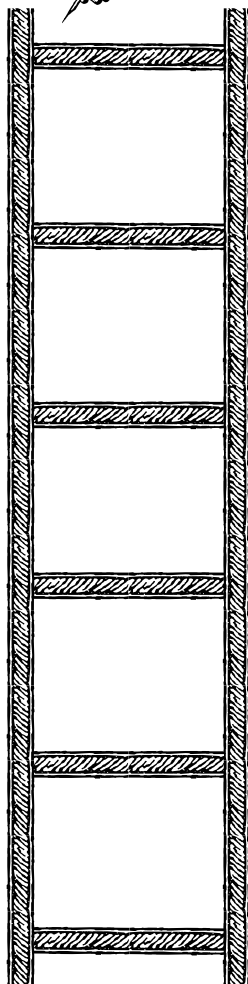


## \* تمرین نوشتن: ۵ تا ۵ دقیقه \*

برای يك نویسنده تجربه بد معنا ندارد، برای او همه چیز مفید و آموزنده است.



ماريو بار گاس يوسا

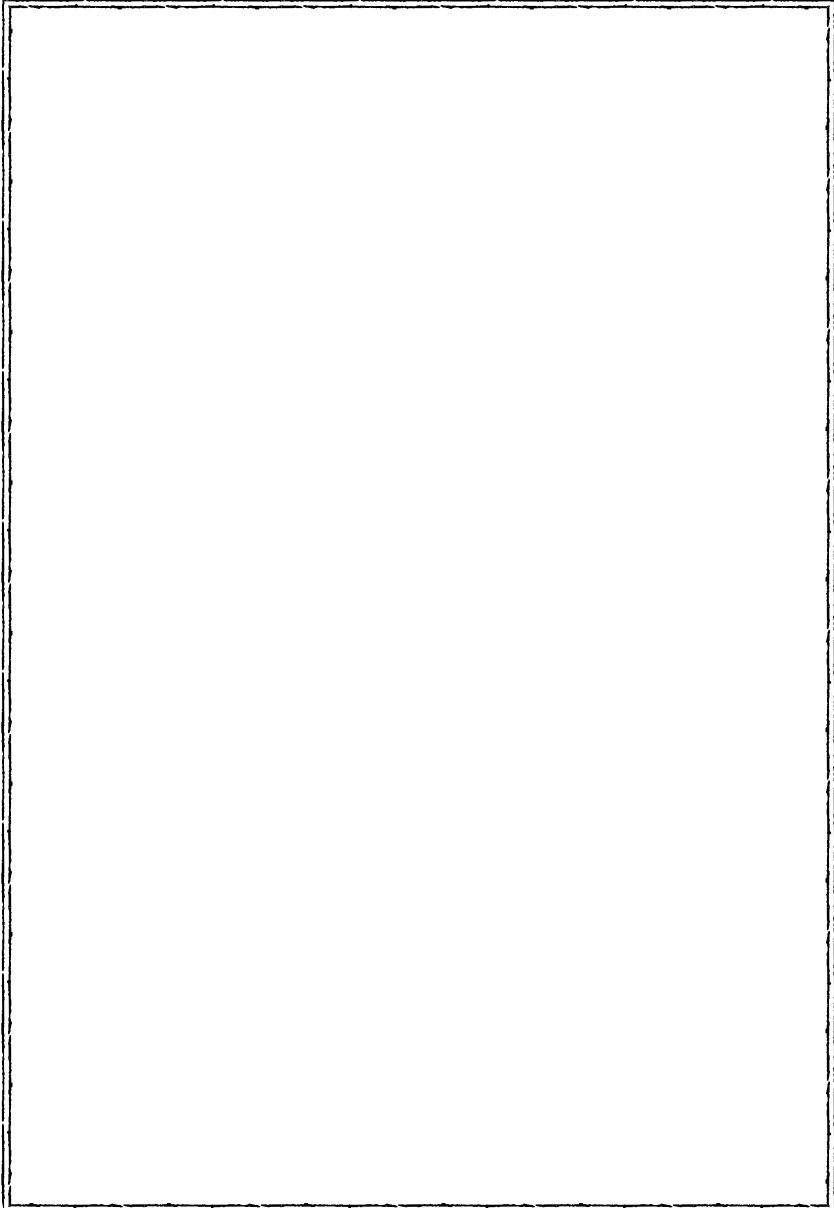


هدف این برنامه این است که هر روز، در بازه‌های زمانی مختلف، ۵ بار سراغ نوشتن برویم و حداقل ۵ دقیقه بنویسیم. طبیعی است که هر يك از این ۵ دقیقه‌ها می‌تواند طولانی‌تر هم باشد. مهم این است که در ساعات مختلف روز بنویسیم و از این طریق به ذهن و عملکرد خودمان نظم بدهیم. در هر يك از ۵ دقیقه‌ها هرچه خواستیم می‌توانیم بنویسیم؛ بخشی از يك پروژه، مقاله برای سایت، پست برای شبکه‌های اجتماعی، نامه، تحقیق، دل‌نوشته و یادداشت‌های شخصی و ...

از جدول روبه‌رو برای ثبت ۵ دقیقه‌ها استفاده کنید. هر بار بعد از نوشتن، یکی از خانه‌ها را پر کنید. با این کار، انگیزهٔ بیش‌تری برای دنبال کردن این برنامه می‌یابید. در صفحات بعدی، چند پیشنهاد برای نوشتن ۵ دقیقه‌ها ارائه شده که می‌تواند برای شما مفید باشد.

## ۱۰ برداشت امروز من

۵ دقیقه وقت بگذارید و ۱۰ تا از چیزهایی را که امروز دیده‌اید یا خوانده‌اید یا شنیده‌اید و برایتان جالب بوده، قلم‌انداز فهرست کنید:



## افزایش دایره لغات

«هر کلمه يك ثروت است.» منصور کوشان



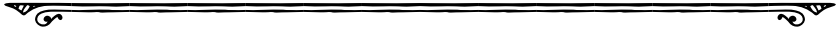
يك کتاب برداريد و دوسه صفحه از آن را بخوانيد. حين مطالعه، کلمات و عباراتی را که براي تان تازه يا جالب است روی يك کاغذ به صورت مجزا یادداشت کنید. سپس با استفاده از کلماتی که برداشته اید، در این صفحه يك متن تازه بنویسید. کیفیت متنتان مهم نیست، مهم استفاده سریع از کلماتی است که برداشته اید.



## آزاد نویسی



هرچه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.





## رونویسی

متن ارزشمندی را انتخاب کنید و بخشی از آن را در همین صفحه رونویسی کنید؛ درست مثل مشق نوشتن. از تأثیر شگفت‌انگیز این تمرین بر یادگیری و مهارت نگارستان غافلگیر می‌شوید.



## آزاد نویسی



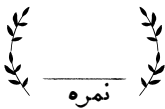
هر چه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.



# یکشنبه



سایر کارها	سه کار مهم امروز
	☆☆☆



به عملکرد امروز خودم از ۱ تا ۱۰  
چه نمره‌ای می‌دهم؟



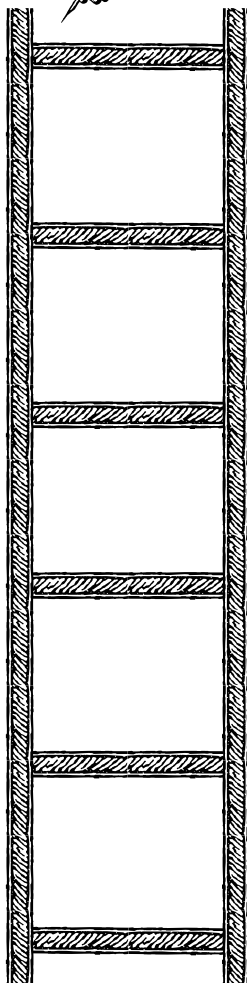
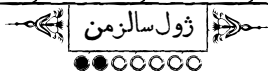
## تحليل عملکرد روز

چرا این نمره را به خودم دادم؟  
فردا چه طور می توانم این نمره را افزایش بدهم؟



## \* تمرین نوشتن: ۵ تا ۵ دقیقه \*

اگر می‌توانید حرف بزنید، پس حتماً می‌توانید بنویسید.



هدف این برنامه این است که هر روز، در بازه‌های زمانی مختلف، ۵ بار سراغ نوشتن برویم و حداقل ۵ دقیقه بنویسیم. طبیعی است که هر یک از این ۵ دقیقه‌ها می‌تواند طولانی‌تر هم باشد. مهم این است که در ساعات مختلف روز بنویسیم و از این طریق به ذهن و عملکرد خودمان نظم بدهیم. در هر یک از ۵ دقیقه‌ها هر چه خواستیم می‌توانیم بنویسیم؛ بخشی از یک پروژه، مقاله برای سایت، پست برای شبکه‌های اجتماعی، نامه، تحقیق، دل‌نوشته و یادداشت‌های شخصی و ...

از جدول روبه‌رو برای ثبت ۵ دقیقه‌ها استفاده کنید. هر بار بعد از نوشتن، یکی از خانه‌ها را پر کنید. با این کار، انگیزهٔ بیش‌تری برای دنبال کردن این برنامه می‌یابید. در صفحات بعدی، چند پیشنهاد برای نوشتن ۵ دقیقه‌ها ارائه شده که می‌تواند برای شما مفید باشد.



## ۱۰ برداشت امروز من

۵ دقیقه وقت بگذارید و ۱۰ تا از چیزهایی را که امروز دیده‌اید یا خوانده‌اید یا شنیده‌اید و برایتان جالب بوده، قلم‌انداز فهرست کنید:



## افزایش دایره لغات

«هر کلمه يك ثروت است.» منصور کوشان

يك کتاب برداريد و دوسه صفحه از آن را بخوانيد. حين مطالعه، کلمات و عباراتی را که براي تان تازه يا جالب است روی يك کاغذ به صورت مجزا یادداشت کنید. سپس با استفاده از کلماتی که برداشته اید، در این صفحه يك متن تازه بنویسید. کیفیت متنتان مهم نیست، مهم استفاده سریع از کلماتی است که برداشته اید.

## آزاد نویسی



هرچه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.



## رونویسی

متن ارزشمندی را انتخاب کنید و بخشی از آن را در همین صفحه رونویسی کنید؛ درست مثل مشق نوشتن. از تأثیر شگفت‌انگیز این تمرین بر یادگیری و مهارت نگارستان غافلگیر می‌شوید.



## آزاد نویسی



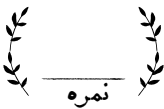
هر چه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.



# دوشنبه



سایر کارها	سه کار مهم امروز
	☆☆☆



به عملکرد امروز خودم از ۱ تا ۱۰  
چه نمره‌ای می‌دهم؟



## تحليل عملکرد روز

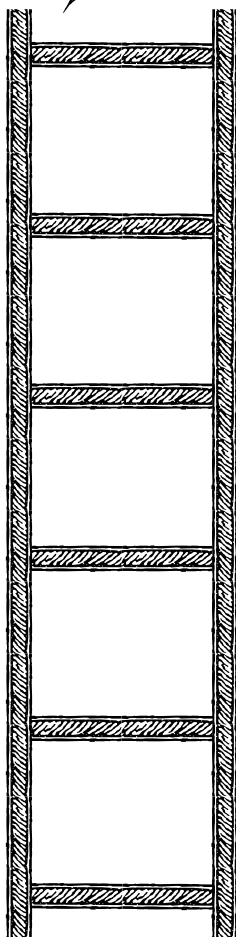
چرا این نمره را به خودم دادم؟  
فردا چه طور می توانم این نمره را افزایش بدهم؟



## \* تمرین نوشتن: ۵ تا ۵ دقیقه \*

ممکن است ده صفحه چرندیات محض بنویسم، سپس به يك خط برسم و بگویم «این همان چیزی است که می خواستم».

آنی سکستون

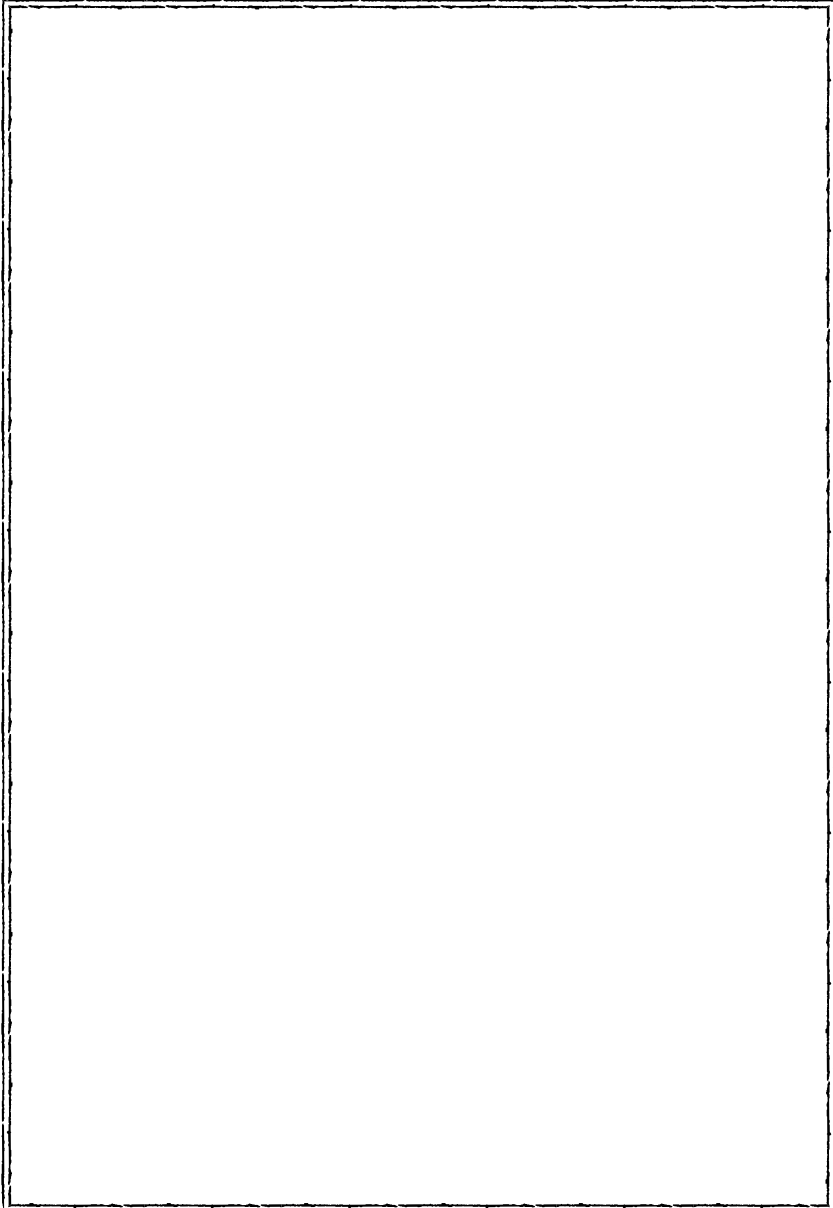


هدف این برنامه این است که هر روز، در بازه‌های زمانی مختلف، ۵ بار سراغ نوشتن برویم و حداقل ۵ دقیقه بنویسیم. طبیعی است که هر يك از این ۵ دقیقه‌ها می‌تواند طولانی‌تر هم باشد. مهم این است که در ساعات مختلف روز بنویسیم و از این طریق به ذهن و عملکرد خودمان نظم بدهیم. در هر يك از ۵ دقیقه‌ها هرچه خواستیم می‌توانیم بنویسیم؛ بخشی از يك پروژه، مقاله برای سایت، پست برای شبکه‌های اجتماعی، نامه، تحقیق، دل‌نوشته و یادداشت‌های شخصی و ...

از جدول روبه‌رو برای ثبت ۵ دقیقه‌ها استفاده کنید. هر بار بعد از نوشتن، یکی از خانه‌ها را پر کنید. با این کار، انگیزهٔ بیش‌تری برای دنبال کردن این برنامه می‌یابید. در صفحات بعدی، چند پیشنهاد برای نوشتن ۵ دقیقه‌ها ارائه شده که می‌تواند برای شما مفید باشد.

## ۱۰ برداشت امروز من

۵ دقیقه وقت بگذارید و ۱۰ تا از چیزهایی را که امروز دیده‌اید یا خوانده‌اید یا شنیده‌اید و برایتان جالب بوده، قلم‌انداز فهرست کنید:



## افزایش دایره لغات

«هر کلمه يك ثروت است.» منصور کوشان



يك کتاب برداريد و دوسه صفحه از آن را بخوانيد. حين مطالعه، کلمات و عباراتی را که براي تان تازه يا جالب است روی يك کاغذ به صورت مجزا یادداشت کنید. سپس با استفاده از کلماتی که برداشته اید، در این صفحه يك متن تازه بنویسید. کیفیت متنتان مهم نیست، مهم استفاده سریع از کلماتی است که برداشته اید.



## آزاد نویسی



هرچه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.



## رونویسی

متن ارزشمندی را انتخاب کنید و بخشی از آن را در همین صفحه رونویسی کنید؛ درست مثل مشق نوشتن. از تأثیر شگفت‌انگیز این تمرین بر یادگیری و مهارت نگارستان غافلگیر می‌شوید.



## آزادنویسی

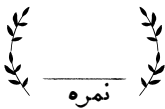
هر چه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.

---

# سه‌شنبه



سایر کارها	سه کار مهم امروز
	☆☆☆



نمره

به عملکرد امروز خودم از ۱ تا ۱۰  
چه نمره‌ای می‌دهم؟



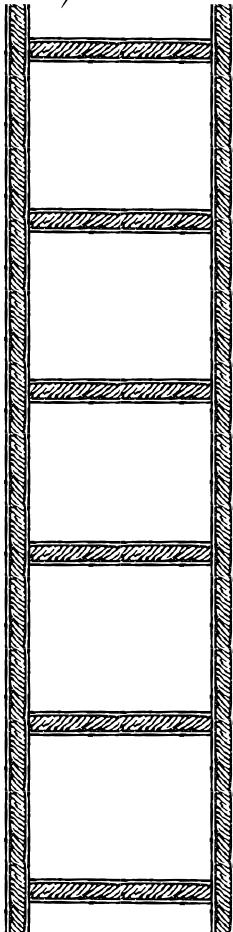
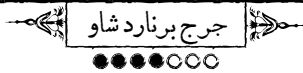
## تحليل عملکرد روز

چرا این نمره را به خودم دادم؟  
فردا چه طور می توانم این نمره را افزایش بدهم؟



## \* تمرین نوشتن: ۵ تا ۵ دقیقه \*

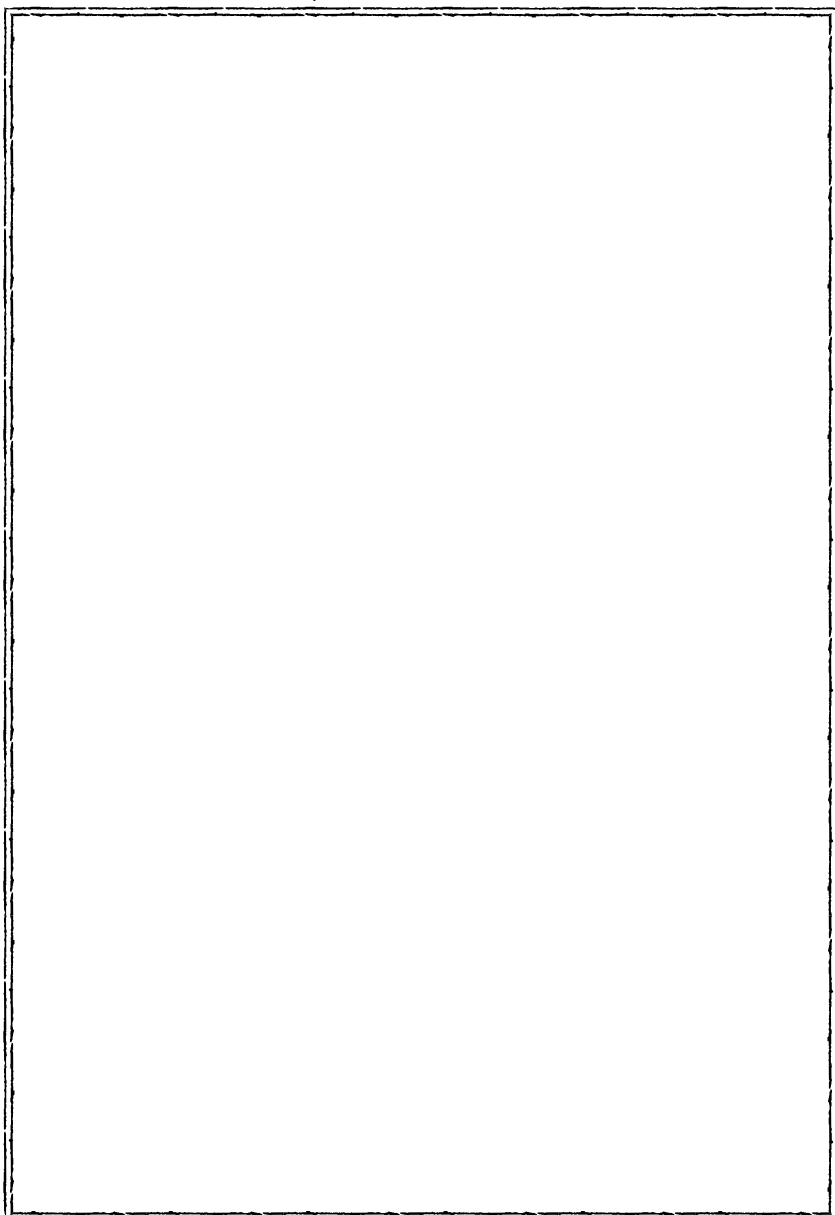
شخصی که دربارهٔ خود و زمان خود می‌نویسد، تنها کسی است که راجع به همه کس و همهٔ زمان‌ها می‌نویسد.



هدف این برنامه این است که هر روز، در بازه‌های زمانی مختلف، ۵ بار سراغ نوشتن برویم و حداقل ۵ دقیقه بنویسیم. طبیعی است که هر یک از این ۵ دقیقه‌ها می‌تواند طولانی‌تر هم باشد. مهم این است که در ساعات مختلف روز بنویسیم و از این طریق به ذهن و عملکرد خودمان نظم بدهیم. در هر یک از ۵ دقیقه‌ها هر چه خواستیم می‌توانیم بنویسیم؛ بخشی از یک پروژه، مقاله برای سایت، پست برای شبکه‌های اجتماعی، نامه، تحقیق، دل‌نوشته و یادداشت‌های شخصی و...  
از جدول روبه‌رو برای ثبت ۵ دقیقه‌ها استفاده کنید. هر بار بعد از نوشتن، یکی از خانه‌ها را پر کنید. با این کار، انگیزهٔ بیش‌تری برای دنبال کردن این برنامه می‌یابید. در صفحات بعدی، چند پیشنهاد برای نوشتن ۵ دقیقه‌ها ارائه شده که می‌تواند برای شما مفید باشد.

●●●●○○○ **۱۰ برداشت امروز من**

۵ دقیقه وقت بگذارید و ۱۰ تا از چیزهایی را که امروز دیده‌اید یا خوانده‌اید یا شنیده‌اید و برایتان جالب بوده، قلم‌انداز فهرست کنید:



## افزایش دایره لغات

«هر کلمه يك ثروت است.» منصور کوشان



يك کتاب برداريد و دوسه صفحه از آن را بخوانيد. حين مطالعه، کلمات و عباراتی را که براي تان تازه يا جالب است روی يك کاغذ به صورت مجزا یادداشت کنید. سپس با استفاده از کلماتی که برداشته اید، در این صفحه يك متن تازه بنویسید. کیفیت متنتان مهم نیست، مهم استفاده سریع از کلماتی است که برداشته اید.



## آزاد نویسی



هرچه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.

---



## رونویسی

متن ارزشمندی را انتخاب کنید و بخشی از آن را در همین صفحه رونویسی کنید؛ درست مثل مشق نوشتن. از تأثیر شگفت‌انگیز این تمرین بر یادگیری و مهارت نگارستان غافلگیر می‌شوید.



## آزاد نویسی



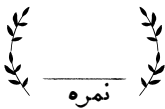
هر چه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.



# چهارشنبه



سایر کارها	سه کار مهم امروز
	☆☆☆



نمره

به عملکرد امروز خودم از ۱ تا ۱۰  
چه نمره‌ای می‌دهم؟



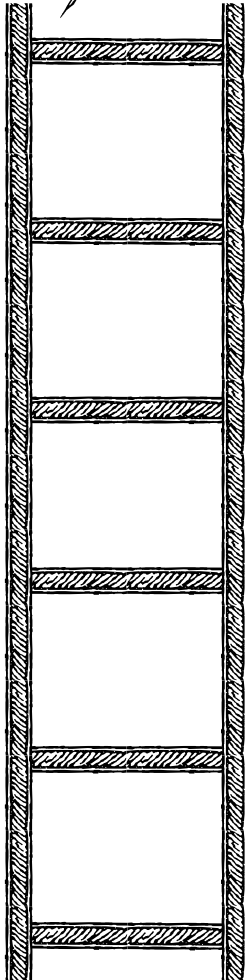
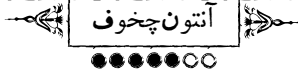
## تحليل عملکرد روز

چرا این نمره را به خودم دادم؟  
فردا چه طور می توانم این نمره را افزایش بدهم؟



## \* تمرین نوشتن: ۵ تا ۵ دقیقه \*

اگر می‌خواهی روی هنرت کار کنی، روی زندگی‌ات کار کن.

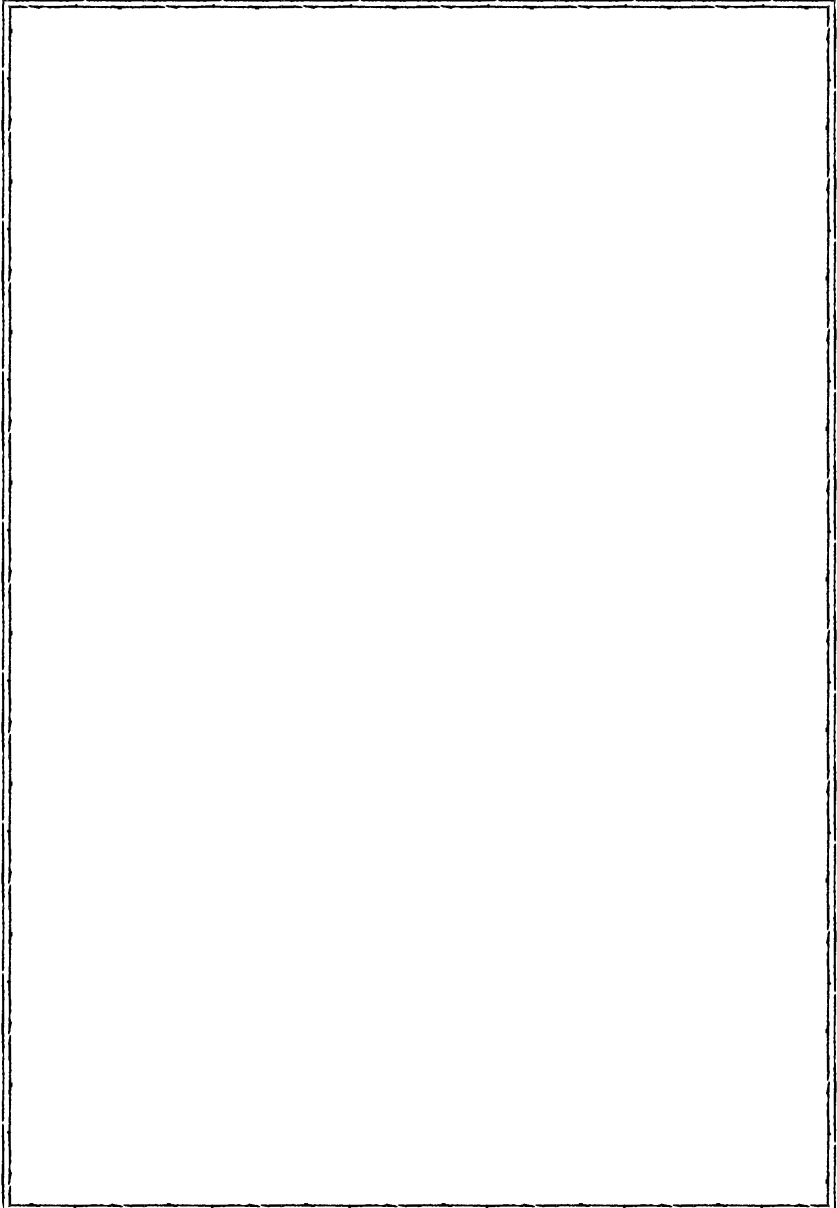


هدف این برنامه این است که هر روز، در بازه‌های زمانی مختلف، ۵ بار سراغ نوشتن برویم و حداقل ۵ دقیقه بنویسیم. طبیعی است که هر یک از این ۵ دقیقه‌ها می‌تواند طولانی‌تر هم باشد. مهم این است که در ساعات مختلف روز بنویسیم و از این طریق به ذهن و عملکرد خودمان نظم بدهیم. در هر یک از ۵ دقیقه‌ها هر چه خواستیم می‌توانیم بنویسیم؛ بخشی از یک پروژه، مقاله برای سایت، پست برای شبکه‌های اجتماعی، نامه، تحقیق، دل‌نوشته و یادداشت‌های شخصی و ...

از جدول روبه‌رو برای ثبت ۵ دقیقه‌ها استفاده کنید. هر بار بعد از نوشتن، یکی از خانه‌ها را پر کنید. با این کار، انگیزهٔ بیش‌تری برای دنبال کردن این برنامه می‌یابید. در صفحات بعدی، چند پیشنهاد برای نوشتن ۵ دقیقه‌ها ارائه شده که می‌تواند برای شما مفید باشد.

۱۰ برداشت امروز من

۵ دقیقه وقت بگذارید و ۱۰ تا از چیزهایی را که امروز دیده‌اید یا خوانده‌اید یا شنیده‌اید و برایتان جالب بوده، قلم‌انداز فهرست کنید:



## افزایش دایره لغات



«هر کلمه يك ثروت است.» منصور کوشان

يك کتاب برداريد و دوسه صفحه از آن را بخوانيد. حين مطالعه، کلمات و عباراتی را که براي تان تازه يا جالب است روی يك کاغذ به صورت مجزا یادداشت کنید. سپس با استفاده از کلماتی که برداشته اید، در این صفحه يك متن تازه بنویسید. کیفیت متنتان مهم نیست، مهم استفاده سریع از کلماتی است که برداشته اید.



## آزاد نویسی



هرچه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.

---



## رونویسی

متن ارزشمندی را انتخاب کنید و بخشی از آن را در همین صفحه رونویسی کنید؛ درست مثل مشق نوشتن. از تأثیر شگفت‌انگیز این تمرین بر یادگیری و مهارت نگارستان غافلگیر می‌شوید.



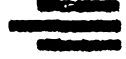
## آزاد نویسی



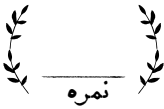
هر چه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.



# پنجشنبه



سایر کارها	سه کار مهم امروز
	☆☆☆



به عملکرد امروز خودم از ۱ تا ۱۰  
چه نمره‌ای می‌دهم؟



## تحليل عملکرد روز

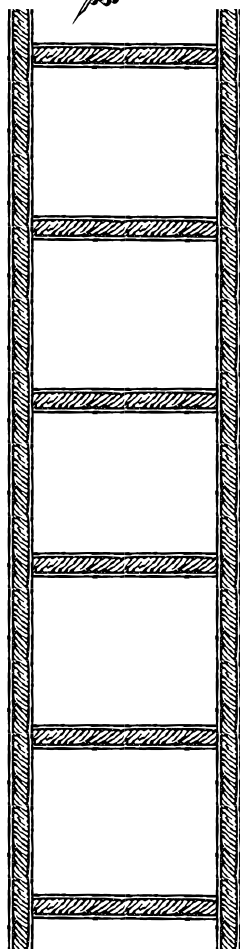
چرا این نمره را به خودم دادم؟  
فردا چه طور می توانم این نمره را افزایش بدهم؟



## \* تمرین نوشتن: ۵ تا ۵ دقیقه \*

نوشتن مثل نفس کشیدن است، می شود یاد گرفت آن را خوب انجام داد، اما به هر حال باید آن را انجام داد.

جولیا کامرون



هدف این برنامه این است که هر روز، در بازه های زمانی مختلف، ۵ بار سراغ نوشتن برویم و حداقل ۵ دقیقه بنویسیم. طبیعی است که هر یک از این ۵ دقیقه ها می تواند طولانی تر هم باشد. مهم این است که در ساعات مختلف روز بنویسیم و از این طریق به ذهن و عملکرد خودمان نظم بدهیم. در هر یک از ۵ دقیقه ها هر چه خواستیم می توانیم بنویسیم؛ بخشی از یک پروژه، مقاله برای سایت، پست برای شبکه های اجتماعی، نامه، تحقیق، دل نوشته و یادداشت های شخصی و ...

از جدول روبه رو برای ثبت ۵ دقیقه ها استفاده کنید. هر بار بعد از نوشتن، یکی از خانه ها را پر کنید. با این کار، انگیزه بیش تری برای دنبال کردن این برنامه می یابید. در صفحات بعدی، چند پیشنهاد برای نوشتن ۵ دقیقه ها ارائه شده که می تواند برای شما مفید باشد.



## ۱۰ برداشت امروز من

۵ دقیقه وقت بگذارید و ۱۰ تا از چیزهایی را که امروز دیده‌اید یا خوانده‌اید یا شنیده‌اید و برایتان جالب بوده، قلم‌انداز فهرست کنید:

## افزایش دایره لغات

«هر کلمه يك ثروت است.» منصور کوشان



يك کتاب برداريد و دوسه صفحه از آن را بخوانيد. حين مطالعه، کلمات و عباراتی را که براي تان تازه يا جالب است روی يك کاغذ به صورت مجزا یادداشت کنید. سپس با استفاده از کلماتی که برداشته اید، در این صفحه يك متن تازه بنویسید. کیفیت متنتان مهم نیست، مهم استفاده سریع از کلماتی است که برداشته اید.



## آزاد نویسی



هرچه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.



## رونویسی

متن ارزشمندی را انتخاب کنید و بخشی از آن را در همین صفحه رونویسی کنید؛ درست مثل مشق نوشتن. از تأثیر شگفت‌انگیز این تمرین بر یادگیری و مهارت نگارستان غافلگیر می‌شوید.



## آزاد نویسی

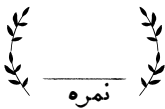


هر چه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.





سایر کارها	سه کار مهم امروز
	☆☆☆



نمره

به عملکرد امروز خودم از ۱ تا ۱۰  
چه نمره‌ای می‌دهم؟



## تحليل عملکرد روز

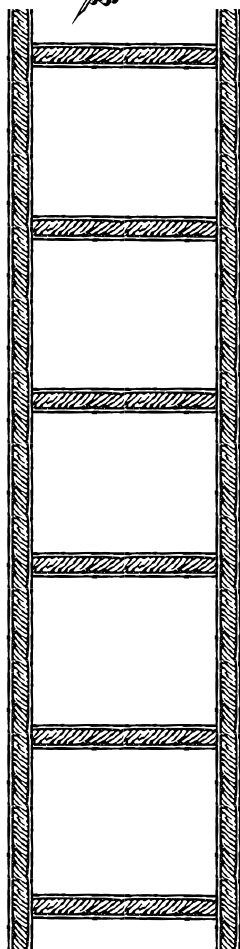
چرا این نمره را به خودم دادم؟  
فردا چه طور می توانم این نمره را افزایش بدهم؟



## \* تمرین نوشتن: ۵ تا ۵ دقیقه \*

ژرف‌ترین راز نهفته در درون دل ما این است که می‌نویسیم چون دنیا را دوست داریم.

ناتالی گلدبرگ

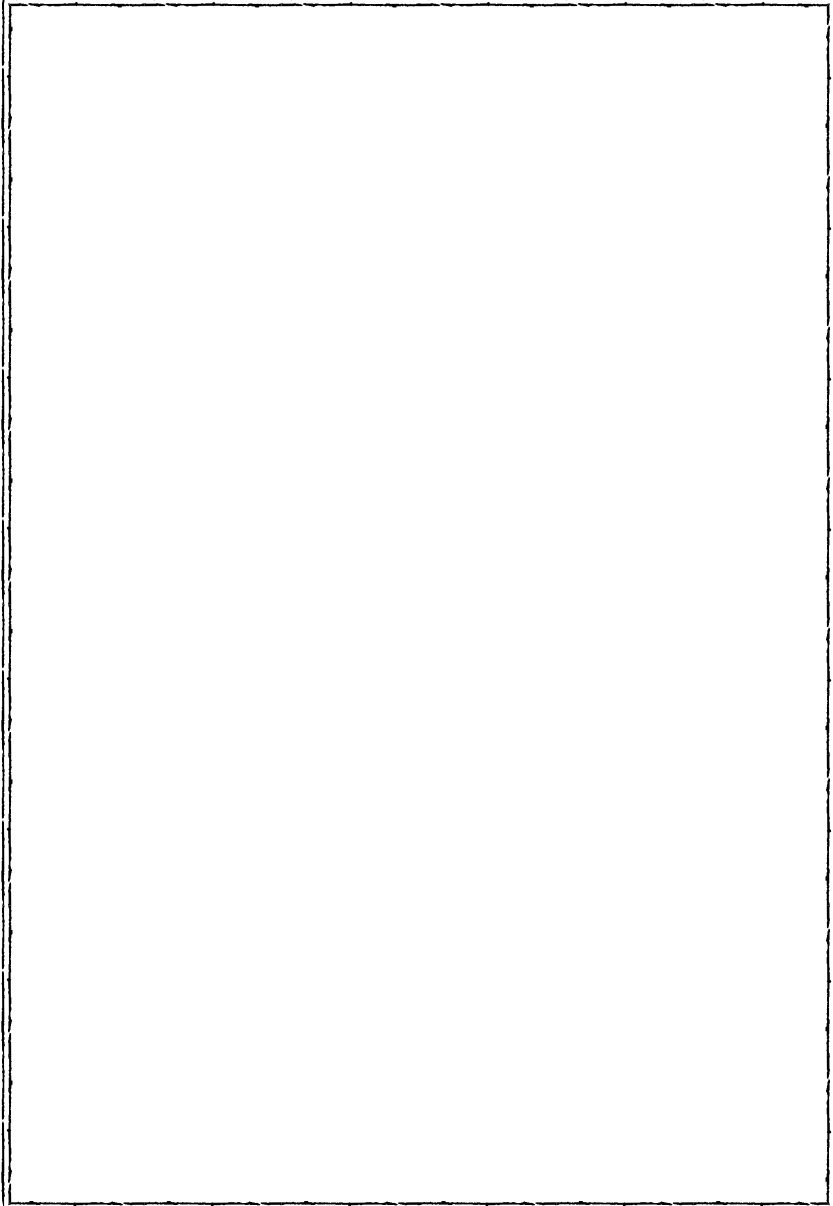


هدف این برنامه این است که هر روز، در بازه‌های زمانی مختلف، ۵ بار سراغ نوشتن برویم و حداقل ۵ دقیقه بنویسیم. طبیعی است که هر یک از این ۵ دقیقه‌ها می‌تواند طولانی‌تر هم باشد. مهم این است که در ساعات مختلف روز بنویسیم و از این طریق به ذهن و عملکرد خودمان نظم بدهیم. در هر یک از ۵ دقیقه‌ها هر چه خواستیم می‌توانیم بنویسیم؛ بخشی از یک پروژه، مقاله برای سایت، پست برای شبکه‌های اجتماعی، نامه، تحقیق، دل‌نوشته و یادداشت‌های شخصی و ...

از جدول روبه‌رو برای ثبت ۵ دقیقه‌ها استفاده کنید. هر بار بعد از نوشتن، یکی از خانه‌ها را پر کنید. با این کار، انگیزهٔ بیش‌تری برای دنبال کردن این برنامه می‌یابید. در صفحات بعدی، چند پیشنهاد برای نوشتن ۵ دقیقه‌ها ارائه شده که می‌تواند برای شما مفید باشد.

## ۱۰ برداشت امروز من

۵ دقیقه وقت بگذارید و ۱۰ تا از چیزهایی را که امروز دیده‌اید یا خوانده‌اید یا شنیده‌اید و برایتان جالب بوده، قلم‌انداز فهرست کنید:



## افزایش دایره لغات

«هر کلمه يك ثروت است.» منصور کوشان



يك کتاب برداريد و دوسه صفحه از آن را بخوانيد. حين مطالعه، کلمات و عباراتی را که براي تان تازه يا جالب است روی يك کاغذ به صورت مجزا یادداشت کنید. سپس با استفاده از کلماتی که برداشته اید، در این صفحه يك متن تازه بنویسید. کیفیت متنتان مهم نیست، مهم استفاده سریع از کلماتی است که برداشته اید.



## آزاد نویسی



هر چه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.

---



## رونویسی

متن ارزشمندی را انتخاب کنید و بخشی از آن را در همین صفحه رونویسی کنید؛ درست مثل مشق نوشتن. از تأثیر شگفت‌انگیز این تمرین بر یادگیری و مهارت نگارستان غافلگیر می‌شوید.



## آزاد نویسی



هر چه دوست دارید بنویسید؛ با نهایت سرعت، بدون ارزیابی نابهنگام منتقد درون.

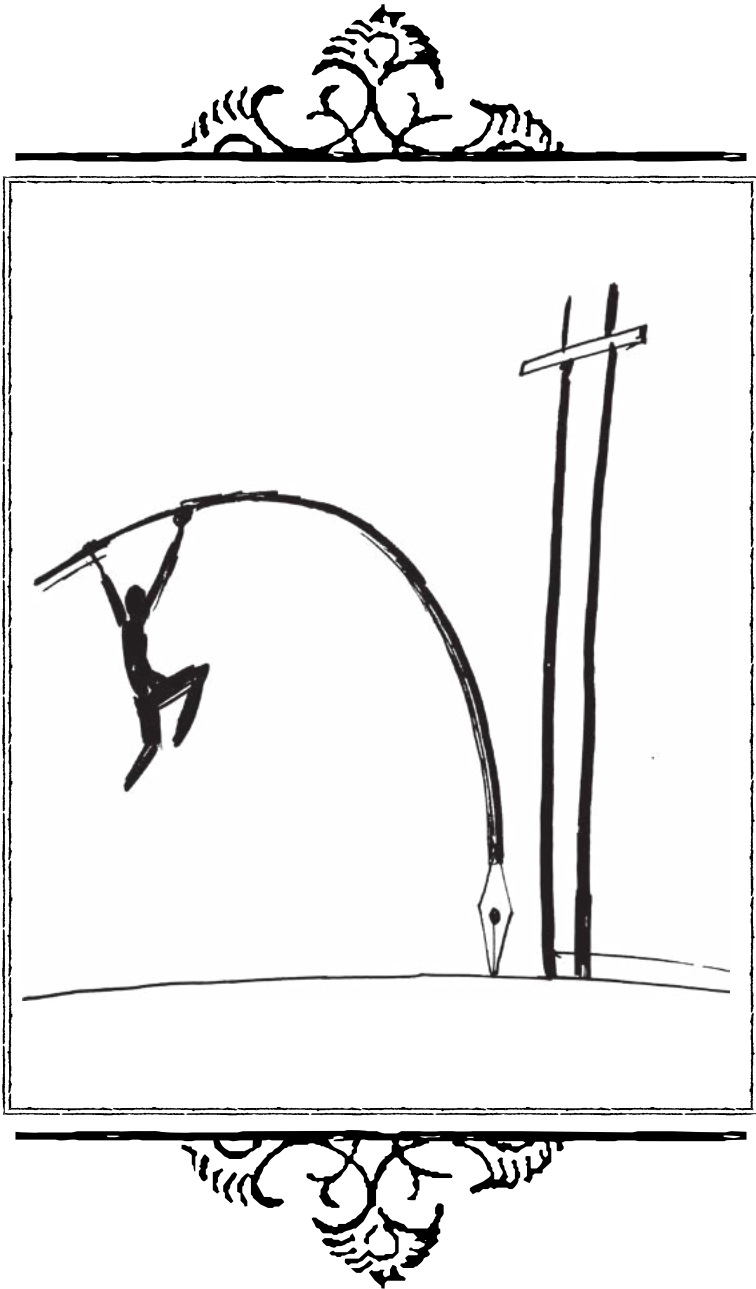




## جمع بندی هفته



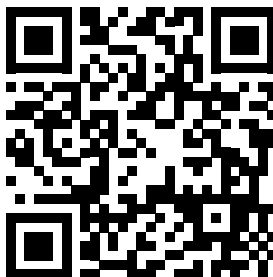
درس بزرگ این هفته چه بود؟  
در هفته آینده چه طور می توانم عملکرد بهتری داشته باشم؟



استودیو چشمخانه



[studiochashmkhaneh.ir](http://studiochashmkhaneh.ir)



[madresehnoobandegi.com](http://madresehnoobandegi.com)

وبسایت شاهین کلانتری

صفحة اینستاگرام مدرسه نویسندگی



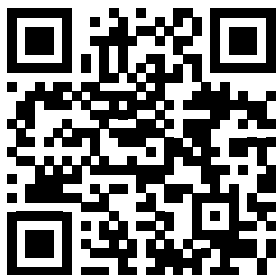
[shahinkalantari.com](http://shahinkalantari.com)



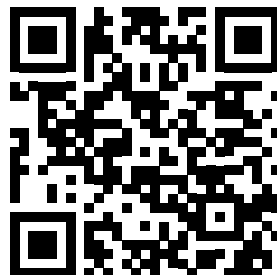
[madresehnoobandegi.com](http://madresehnoobandegi.com)

ارتباط با مدرسه نویسندگی در تلگرام

کانال تلگرام مدرسه نویسندگی



[@nevisandeganim](https://t.me/nevisandeganim)



[@shahinkalantari](https://t.me/shahinkalantari)

استودیو چشمخانه



ISBN: 978-600-274-569-9



9 786002 745699