سلام

روش محاسبۀ اعمال: (اگر هنگام باز کردن این برگه، عبارت **Enable Editing** بر بالای صفحه ظاهر شده، بر روی آن کلیک کنید تا امکان ویرایش فراهم شود.)

بعد از گذشت هر ۲۴ ساعت (بهتر است یک ساعت مشخص در شبانه روز را انتخاب کنید مثلاً قبل از خواب شب یا بعد از آن) مراحل زیر را طی نمایید:

1. ابتدا «تاریخ» همان روز را در بخش تاریخ بنویسید.
2. سپس ذیل «عنوان»، نام کاری که دوست دارید محاسبه شود –مثلاً ترک پرحرفی- را بنویسید.
3. می‌توانید از علامت‌های زیر برای نشان دادن موفقیت یا عدم موفقیت در آن کار استفاده کنید:

**+**: به طور کل، موفق بود.  **-**: به طور کل، موفق نبود **=**: متوسط انجام شد

1. می‌توانید از تعداد جدول‌های زیر کم کرده یا به آن اضافه کنید و هر مورد را خواستید طبق میل خود ویرایش یا حذف و پاک نمایید.
2. بعد از پایان هر هفته از جدول زیر رونوشت گرفته و در انتهای همین برگه قرار دهید، سپس تاریخ جدید را وارد و موارد غیرلازم را پاک کنید و مراحل فوق را تکرار نمایید.

جهت توضیحات کامل برای انجام محاسبه اعمال با روشی ساده که بین 30 ثانیه تا 1 دقیقه بیشتر وقت نگیرد به این نشانی مراجعه نمایید:  
<http://esbatekhodavand.blog.ir/post/29>

می‌توانید پیشنهاد یا تجارب خود در این خصوص را به این نشانی ارسال کنید: <https://esbatekhodavand.blog.ir/post/2>

**فروردین 1402**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| عنوان | شنبه 1/1 | 1 شنبه 2/1 | 2 شنبه 3/1 | 3 شنبه 4/1 | 4 شنبه 5/1 | 5 شنبه 6/1 | جمعه 7/1 |
| ترک پرحرفی | - | = | =- | =+ | + | 70 % | \* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |

نمونۀ پیشرفته‌تر جدول محاسبه برای کسانی که مرحله فوق را به اندازه کافی انجام داده‌اند:

**D:\PICTURES\علامت های PNG\ایموجی تلگرام 1\Emoji Natur-106.png شهریور 1402 – صفر 1445**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| عنوان‌ها | شنبه 11/6 | 1 شنبه 12/6 | 2 شنبه 13/6 | 3 شنبه 14/6 | 4 شنبه 15/6 | 5 شنبه 16/6 | جمعه 17/6 |
| 16/02/1445 | 17/02/1445 | 18/02/1445 | 19/02/1445 | 20/02/1445 | 21/02/1445 | 22/02/1445 |
| ثبت ساعت شروع محاسبه | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 |
| عنوان موضوع خاص مثلا اصلاح بداخلاقی برای محاسبه | | | | | | | |
| ؟ |  |  |  |  |  |  |  |
| ؟ |  |  |  |  |  |  |  |
| ؟ |  |  |  |  |  |  |  |
| ؟ |  |  |  |  |  |  |  |
| عنوان موضوع خاص مثلا افزایش خوش اخلاقی با اطرافیان برای محاسبه | | | | | | | |
| ؟ |  |  |  |  |  |  |  |
| ؟ |  |  |  |  |  |  |  |
| ؟ |  |  |  |  |  |  |  |
| ؟ |  |  |  |  |  |  |  |

علائم پیشرفته‌تر برای کسانی که به مهارت کافی در محاسبۀ اعمال رسیده‌اند:

**\***: خیلی خوب و بسیار موفق

**+**: به‌طور کل، موفق (یا بله انجام شد)

**-**: به‌طور کل، ناموفق (یا خیر انجام نشد)

**=**: متوسط انجام شد

**=-**: متوسط به پایین

**=+**: متوسط به بالا

**/**: انجامش پیش نیامد

**//**: انجام نشد

**/؟**: یادم رفت انجام دهم

**؟/؟**: در آن لحظه فکرم جای مثبتی بود

**؟**: به هردلیل ازجمله فراموشی نمی‌دانم در مورد این کار چه کردم!

**خالی گذاشتن**: جوابش حتی برای مخاطب نیز روشن است  
 **؟+**: یادم نیست اما ممکن است + باشد (علامت متناسب دیگر مثل - می توان به‌جای + گذاشت) !

**/-**: دوست داشتم اما حال نبود.

**اعداد مثل 50، 60، 80 و 100:** درصد موفقیت انجام آن کار (اگر کنار عدد علامت + بود یعنی بیش‌ازاندازۀ تعیین‌شده موفقیت داشت)

اگر تعداد برخی علامات فوق مثل **\***، **+**، **-**، **=** یا مثلا علامت **–** در **=-**، یا **+** در **=+** تکرار شد به این شکل **++**، به معنای تاکید است یعنی خیلی خیلی خوب و بسیار بسیار موفق بود یا به این شکل **=--** یعنی متوسط به خیلی پایین یا به این شکل **=--** یعنی متوسط به خیلی بالا می باشد.

**ت =** تاخیر یعنی با تاخیر انجام شد

**ز=** زودتر یعنی زودتر انجام شد.

مواردی این رنگی یعنی انجام صحیح این کار از همه کارهای دیگر ضروری تر است و در صورت عدم انجام حتی کارهای در اولویت را نیز مخدوش می کند.

مواردی این رنگی یعنی این کار در اولویت است (با زدن شماره می توان میزان اولویت را نیز مشخص کرد).

موارد این رنگی مربوط به زمانی است که حال محاسبه همه را نداری پس فقط آن را محاسبه کن.

موارد بی رنگ یعنی کمترین اهمیت در بین کارها

خط قرمز یعنی بخش مهمتر