



برنامه ریزی به روش بولت ⚡ ژورنال

چاپ
دوم

رایدر کارول
ترجمه زهرا نجاری

به نام او

روش بولت ژورنال ردیابی گذشته، ساماندهی حال، طراحی آینده

مؤلف:

رایدر کارول

ترجمه:

زهرا نجاری

تقدیم به

پدر و مادرم، به خاطر همه چیز

به جامعه بولت ژورنال، به خاطر جرئتشان

ممنونم،

رایدر

بگذارید هیچ چیز را عقب نیندازیم. بگذارید هر روز
تعادل را در زندگی برقرار کنیم... کسی که هر روز
چیزی را در زندگی اش بهتر می کند هیچ وقت به
زمان اضافه نیاز ندارد.

سنکا، نامه های اخلاقی به لوسیلیوس

مقدمه مترجم

سال‌ها پیش که اولین بار میان پست‌های مختلف،
عکس دفتری را با صفحه‌های خوش‌رنگ در
اینستاگرام دیدم، اصلاً فکر نمی‌کردم روزی تأثیر
این دفتر ساده آن‌قدر در زندگی‌ام زیاد شود که
تصمیم بگیرم کتابی دربارهٔ آن ترجمه کنم. من از
یک عکس رنگی به سمت بولت ژورنال کشیده
شدم و با مطالعهٔ بیشتر دربارهٔ آن فهمیدم که این
دفتر قرار نیست دیگر از زندگی من بیرون برود.
باوجوداینکه، اینترنت پر از عکس‌های زیبا از بولت
ژورنال است، دلیل شهرتش این بوده که در عمل
واقعاً مفید است و کارایی دارد. افراد به دلایل
مختلف به چیزهای مختلف جذب می‌شوند، اما
بولت ژورنال قدرت نگه‌داشتن آدم‌ها را هم دارد.

بولت ژورنال روشی است که با آن می‌توانید
کنترل زندگی‌تان را به‌دست بگیرید، برنامه‌ریزی
کنید، زمانتان را مدیریت کنید، به اهدافتان برسید
و در کل زندگی‌تان را بهتر کنید. استفاده از این
روش با نوشتن در یک دفتر خالی شروع می‌شود.
به همین سادگی!

مهم‌ترین تفاوت بولت ژورنال با دیگر روش‌های
برنامه‌ریزی انعطاف بالایی آن است. این دفتر
برای شما یک‌جور است، برای یک معلم جور
دیگر و برای یک مدیر شرکت یک‌جور کاملاً
متفاوت! شکل این دفتر حتی برای خود شما هم
در طول سال‌های مختلف تغییر می‌کند.
همان‌طوری که تابستان هجده‌سالگی آدم با
تابستان سی‌سالگی او متفاوت است. بولت ژورنال
را در هیچ مغازه‌ای نمی‌فروشند، چون در اصل
یک دفتر برنامه‌ریزی ازپیش‌طراحی‌شده نیست.
بولت ژورنال روشی است که آن را یاد می‌گیرید و

بعد خودتان دفتر مخصوص خودتان را درست می‌کنید.

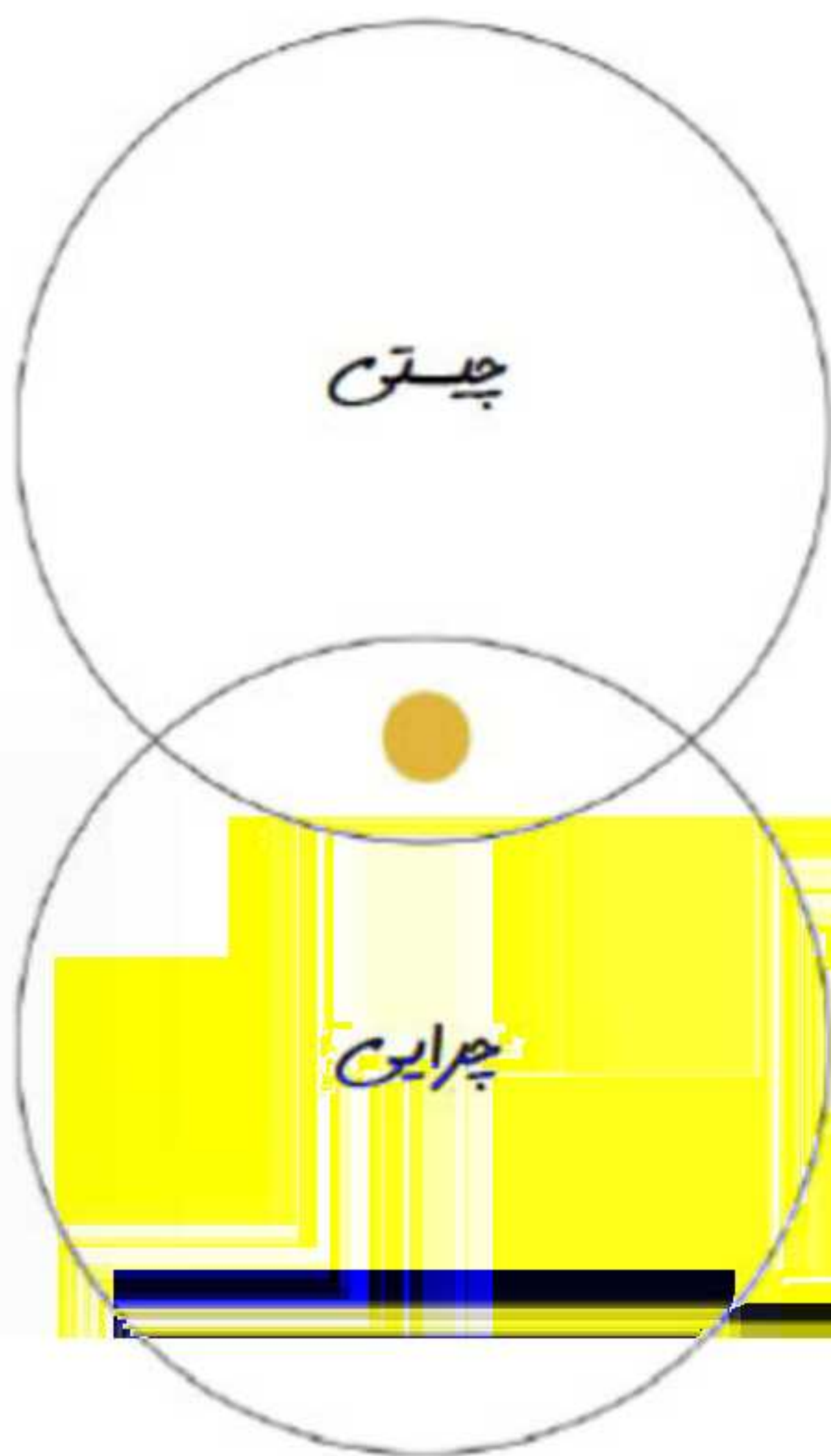
حالا این کتاب قرار است به شما، هرکسی که هستید و هر شرایط و شخصیتی که دارید، چارچوب اصلی بولت ژورنال را بیاموزد تا با استفاده از آن بتوانید دفتری متناسب با خودتان، برای بهتر شدن خودتان درست کنید.

امسال پنجمین سالی است که خودم از بولت ژورنال استفاده می‌کنم، این دفتر در هنگام بیماری با من بوده، روزهای خوش و ناخوش را با من گذرانده، با آن برای مراسم عروسی‌ام برنامه‌ریزی کرده‌ام، با آن کلی کتاب خوانده‌ام، با آن در یکی از بهترین دانشگاه‌های تهران قبول شده‌ام و خلاصه، در این پنج سال، برای هر چالشی که داشته‌ام توانسته‌ام از آن کمک بگیرم. هدفم از ترجمهٔ این کتاب این بوده است که به شما ابزاری را معرفی کنم که در سختی و راحتی،

کنکور و کار، خلاصه همه چیز به دردتان بخورد.
امیدوارم که در انتها شما هم با من هم نظر باشید.
درنهایت از دکتر جوان شیر فولادوند عزیز ممنونم
که این کتاب را از مسیر چندهزار کیلومتری برایم
سوغات آورد و با لحن خاص خودش به من
جرئت نوشتن داد.

زهرا نجاری

بخش اول: آماده‌سازی



پیشگفتار

یک روز بدون اعلام قبلی جعبه‌ای اسرارآمیز دریافت کردم. عجیب‌تر اینکه دستخط مادرم را روی آن می‌دیدم که برچسب آدرس را زینت داده بود. فکر کردم شاید هدیه‌ای غافلگیرانه باشد، اما بدون مناسبت یا دلیل؟ بعید بود.

با گشودن جعبه تعداد زیادی دفتر قدیمی پدیدار شد. بهت‌زده یکی از دفترها را که نارنجی‌رنگ بود، بیرون کشیدم. روی جلدش پر از گرافیتی^۱ بود. حاشیهٔ صفحه‌ها با طرح‌هایی از ربات‌ها، هیولاها، صحنه‌های جنگ و کلمات کج و معوج پر شده بودند. این دفترها درحقیقت... عرق سردی رو تنم نشست. این‌ها مال من بودند.

نفس عمیقی کشیدم و باز به داخل جعبه شیرجه زدم. این کاوش چیزی فراتر از سفری عادی به

اعماق خاطره‌ها محسوب می‌شد. انگار به جلد
تقریباً فراموش شده خودم وارد شده بودم.
همان‌طور که داشتم دفترچه بعدی را ورق می‌زدم،
یک تکه کاغذ تاشده از میان آن بیرون افتاد. آن
را با کنجکاوی گشودم. تصویر مردی عصبانی بود
که به شیوه گروتسک^۲ کشیده شده بود. مرد
چنان فریاد می‌کشید که چشم‌هایش از حدقه
بیرون زده و زبانش از دهانش بیرون افتاده بود. در
این صفحه دو کلمه نوشته شده بود. کلمه
کوچک‌تر محجوبانه در گوشه کاغذ نوشته شده
بود و هویت مردی را که از خشم نزدیک بود
سکته کند، فاش می‌کرد: یکی از معلم‌های
قدیمی من. کلمه دیگر با حروف بزرگ و
کج و معوج نوشته بود و هویت شخصی را فاش
می‌کرد که مورد غضب قرار گرفته: اسم من.
مشکلات من از همان سال‌های اول دبستان با
نمره‌های افتضاح، معلم‌های عصبانی و معلم‌های

خصوصی‌ای که استعفا می‌دادند، شروع شد.

عملکردم آن قدر نگران‌کننده بود که بیشتر اوقات تابستان را در مدارس استثنایی یا مطب روان‌شناس می‌گذراندم. در نهایت تشخیص داده شد که من مبتلا به اختلال کم‌توجهی^۳ هستم.

این قضیه به دههٔ ۱۹۸۰ میلادی برمی‌گردد، یعنی زمانی که مردم قاطرها را بیشتر از بیماری من درک می‌کردند. منابع محدودی هم که در این زمینه وجود داشت یا غیرقانونی بود یا خیلی پیچیده یا مطابقتی با نیازهای من نداشت.

درحقیقت فقط حکم نمک روی زخم را داشت. هیچ ابزار یا روشی نمی‌توانست مطابق با ذهن من عمل کند، در نتیجه تا حد زیادی به حال خودم رها شده بودم.

مشکل اصلی ناتوانی‌ام در کنترل تمرکز بود.

مسئله این نبود که نمی‌توانستم تمرکز کنم، بلکه نمی‌توانستم در زمان درست روی موضوع درست

متمرکز بمانم. نمی توانستم در لحظه حاضر باشم.

توجه من معمولاً به سرعت به سمت ایده ناب

بعدی منحرف می شد. همان طور که بین

حواس پرتی هایم چرخ می زدم، مسئولیت هایم روی

هم جمع می شدند و فشار بیش از حدی به من وارد

می کردند. اغلب وقتی به خود می آمدم که یا از

نفس افتاده بودم یا داشتم درجا می زدم.

دست و پنجه نرم کردن با چنین احساساتی باعث

می شد تا روز به روز بیشتر به خودم شک کنم.

کمتر چیزی می تواند حواس ما را به اندازه

داستان های ظالمانه ای که برای خودمان روایت

می کنیم، پرت کند.

من اطرافیان موفق خودم را به خاطر توجه منسجم

و دفترچه هایشان که پر از یادداشت های دقیق

بود، تحسین می کردم. من مجذوب نظم و انضباط

شدم، خصوصیاتى که همان قدر در نظرم زیبا بود

که ناآشنا. برای پرده برداشتن از این رازها، شروع

به ابداع ترفندهای سازمان‌یافته‌ای کردم که در نهایت بتوانم شیوهٔ عملکرد ذهنم را با آغوش باز بپذیرم.

از طریق آزمون و خطاهای بسیار توانستم به تدریج سیستمی را که برای من کارساز باشد به وجود بیاورم و تمام این فرایند را در دفترهای قدیمی‌ام نوشتم. دفترهایم چیزی بین یک دفتر

برنامه‌ریزی، دفتر خاطرات، دفترچه یادداشت، لیست کارها و دفتر طراحی بود. سیستمی که یک ابزار عملی و درعین حال بخشنده را برای من فراهم می‌کرد تا بتوانم به ذهن آشفته‌ام سروسامان دهم. به تدریج حواس پرتی‌ام کمتر شد، دستپاچی‌ام از بین رفت و بسیار مفیدتر از قبل شدم. فهمیدم که خودم باید چالش‌هایم را حل کنم و از همه

مهم‌تر، فهمیدم که توانایی حل کردنشان را دارم! تا سال ۲۰۰۷، به عنوان یک طراح وب برای یک شرکت بزرگ مد، که در قلب نیویورک مستقر

بود، کار می کردم. من این شغل را از طریق دوستی که در آنجا مشغول به کار بود، گرفته بودم. در آن زمان دوستم مشغول برنامه ریزی برای مراسم عروسی خود بود. میز کار او پر از دفترهای مختلف، استیکرها و تکه های کاغذ بود. درست شبیه اتاق هایی که در سریال های جنایی نقشه توطئه ای شوم را در آن طرح ریزی می کنند. من همواره دنبال راهی بودم که لطف او را جبران کنم. بنابراین یک روز وقتی دیدم در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت جدید است، معذبانه پیشنهاد دادم که به او نشان بدهم خودم چطور از دفتر یادداشتم استفاده می کنم. او با ابروهای بالا رفته پیشنهادم را پذیرفت، که البته منجر به تعجب و وحشت من شد. آخ! خودم را وارد چه موقعیتی کرده بودم؟ نشان دادن دفترم مانند این بود که به او اجازه بدهم یک نگاه غیرقانونی به ذهنم بیندازد. بله، دقیقاً همین بود.

چند روز بعد با دوستم برای نوشیدن قهوه همراه شدم. جلسه آموزشی ناشیانه من مدت نسبتاً زیادی طول کشید. اینکه داشتم درمورد چگونگی سازماندهی کردن افکارم (نمادها، سیستم‌ها، قالب‌ها، چرخه‌ها، لیست‌ها) توضیح می‌دادم من را عمیقاً آسیب‌پذیر کرده بود. این سیستم برای من در حکم تعداد زیادی عصا بود که اختراع شده بودند تا از مغز معیوبم حمایت کنند. تا پایان توضیحاتم از نگاه کردن به چشمان او خودداری کردم. وقتی حرف‌هایم تمام شد بالاخره سرم را بالا گرفتم. با دهانی باز به من خیره شده بود که تأییدی بر تمام ناامنی‌های روانی من بود. بعد از مکثی آزاردهنده گفت: «تو باید این را به جهانیان نشان بدهی.»

بعد از آن اولین جلسه ناشیانه آموزشی، خیلی طول کشید تا بتوانم خودم را قانع کنم که این سیستم را به دیگران هم نشان بدهم. اما با

گذشت سال‌ها، در موقعیت‌های مختلف مجبور شدم سؤال‌های افراد مختلف، توسعه‌دهندگان، مدیران پروژه، طراحان و حسابداران را دربارهٔ دفتر همیشه‌همراهم پاسخ بدهم. برخی دربارهٔ روش ساماندهی کارهای روزمرهٔ خود سؤال می‌کردند. بنابراین به آنها نشان دادم که چگونه از سیستم من استفاده کنند تا بتوانند به‌سرعت وظایف، رویدادها و یادداشت‌های خود را ثبت کنند. دیگران درمورد روش تعیین اهداف می‌پرسیدند. بنابراین به آنها نشان دادم که چگونه می‌توانند با استفاده از این سیستم برنامه‌های عملگرایی درست کنند تا به اهداف آینده دست یابند. بقیه فقط می‌خواستند کارهایشان کمتر پراکنده و آشفته باشد پس به آنها یاد دادم که چطور تمام یادداشت‌ها و پروژه‌های خود را در یک دفتر واحد مرتب کنند.

هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که راه‌حل‌های
ابداعی‌ام، می‌توانستند تا این حد قابل‌تعمیم باشند.
اگر کسی نیاز خاصی داشت، تغییر جزئی یکی از
تکنیک‌های من برای پشتیبانی از آن نیاز کار
ساده‌ای بود. برایم سؤال شده بود که آیا به
اشتراک گذاشتن راه‌حل‌هایم، درمورد چالش‌های
مشترک ساماندهی زندگی، ممکن است به
دیگران هم کمک کند تا از سرخوردگی‌هایی که
من تجربه کرده بودم، جلوگیری کنند یا حداقل
آنها را کاهش دهند؟

همه‌چیز خوب بود، اما اگر می‌خواستم دوباره
دهانم را برای آموزش باز کنم، این دفعه نباید
خبری از ناشی‌گری می‌بود. من به سیستم
رسمیت بخشیدم و آن را ساده کردم. خلاصه‌اش
کردم و فقط مؤثرترین تکنیک‌ها را که طی
سال‌ها آزمایش خود را پس داده بودند، نگه
داشتم. چیزی که دقیقاً شبیه این سیستم باشد

وجود نداشت بنابراین مجبور شدم زبان جدیدی با
واژگان خودم اختراع کنم. این زبان باعث می‌شد
توضیح دادن سیستم (و امیدوارم یادگرفتنش!)
به‌طور قابل‌توجهی آسان‌تر شود. درنهایت به یک
اسم نیاز داشتم. چیزی که بتواند سرعت، کارایی،
میراث و هدف سیستم را نشان دهد. من آن را
بولت ژورنال^۴ نامیدم.

در مرحله بعد وب‌سایتی راه انداختم که شامل
آموزش‌های تعاملی و چند ویدئو بود و سیستم
بولت ژورنال یا بوژو^۵ را به کاربران تازه‌وارد
آموزش می‌داد. وقتی آمار سایت از صد
بازدیدکننده گذشت، لبخند زدم. برای من همان‌جا
مأموریتم انجام شده بود. اما بعد اتفاق
غیرمنتظره‌ای افتاد. سایت ترفندهای زندگی^۶ به
معرفی سایت بولت ژورنال پرداخت و بعد از آن
سایت من در نسخه دات کام لایف‌هک^۷ معرفی
شد، بعد هم در مجله فست کامپانی؛ از آنجا بود

که سایت بولت ژورنال وایرال ^۸ شد. فقط در چند روز بازدید سایت از صد بازدیدکننده به صدهزار بازدیدکننده رسید.

انجمن‌های بولت ژورنال در سراسر وب گسترش یافتند. در برابر چشمان حیرت‌زدهٔ من، مردم آشکارا رویکردهای خود را در مقابله با چالش‌های عمیقاً شخصی‌شان به اشتراک می‌گذاشتند.

سربازها تکنیک‌هایشان را برای کنارآمدن با سندروم استرس پس از واقعه ^۹ از طریق ردیابی احوال روزانهٔ خود در بولت ژورنال نشان می‌دادند. افرادی که از اختلال وسواس فکری ^{۱۰} رنج

می‌بردند روش خود را برای فاصله‌گرفتن از افکار پرفشارشان منتشر می‌کردند. من با خواندن

مطالب کسانی که مانند خودم از اختلال عدم‌توجه رنج می‌بردند عمیقاً تحت‌تأثیر قرار می‌گرفتم، آنها توانسته بودند با استفاده از بولت ژورنال نمرات

خود را بهبود ببخشند و اضطرابشان را کاهش

دهند. در دنیای غالباً سمی جوامع آنلاین، گروه‌های بولت ژورنال فضاهاى بسیار حمایتی و مثبتی ایجاد کردند که هر کدام روی چالش‌های مختلفی متمرکز بودند و در عین حال همگی از یک ابزار واحد استفاده می‌کردند.

سندی ^{۱۱} در ماه مه ۲۰۱۷ از طریق یک ویدئو در فیسبوک با بولت ژورنال آشنا شد. کمبود خواب و مراقبت از کودک نوپایش او را برخلاف همیشه به شدت بی‌نظم و فراموشکار کرده بود. افکارش مثل چند سنجاب در ذهنش می‌دویدند: آیا به اندازه کافی می‌خواهید؟ آیا سیستم ایمنی بدنش سالم بود؟ مهلت ثبت‌نام برای مهد کودک تا چه تاریخی بود؟ به محض اینکه از دست یک وظیفه خلاص می‌شد، وظیفه دیگری به جایش ظاهر می‌شد. احساس می‌کرد از شدت استرس عقلش را از دست داده است. آیا مادران دیگر چیزی می‌دانستند که او از آن خبر نداشت؟ با وجود همه

این افکار زمانی که دربارهٔ یک سیستم ساماندهی
شنید که فقط به یک دفتر و یک خودکار نیاز
دارد، احساس کرد که دیگر چیزی برای
از دست دادن ندارد و باید این یکی را هم امتحان
کند.

اولین قدم ایجاد یک سیاهه از کارهایی بود که
باید در همان ماه انجام می‌داد. او برنامهٔ هریک از
اعضای خانواده‌اش را در ستون‌های جداگانه
نوشت. همهٔ آنها در ساعت‌های متفاوتی کار
می‌کردند. سندی احساس کرد که سرانجام
می‌تواند قطار پرسرعت زندگی را برای مدتی
متوقف کند تا ببیند هر شخص در طول چهار هفتهٔ
آینده کجا خواهد بود. فکر کردن دربارهٔ اینکه یکی
از آنها به راحتی می‌تواند در چند سال آینده
فراموش کند که به دنبال فرزندشان در مهد کودک
برود وحشتناک بود. به نظر می‌رسید هر لحظه

ممکن است یکی از آنها یک کار خیلی مهم را فراموش کند.

سندی با قاطعیت ستون دیگری ترسیم کرد. او وقایع و روزهای تولد را طوری نوشت تا به راحتی قابل مشاهده باشند. او در گزارش ماهانه مالی خود، زمان پرداخت قبوض و مبلغ آنها را یادداشت کرد. همچنین برای ردیابی عادات و اهداف (یا حتی برای یادآوری اینکه کمی استراحت کند!)، کادرهای روزانه را اضافه کرد.

نوشتن با دست به طرز عجیبی آرامش بخش بود. سندی نمی خواست انتظاراتش را بیش از حد بالا ببرد، چرا که از سیستم های بسیاری استفاده کرده بود که وعده داده بودند زندگی اش را سروسامان بدهند و هیچ کدام در بلندمدت به این وعده عمل نکرده بودند.

سندی به قسمت بعدی دستورالعمل ها رسید، هدف این قسمت این بود که به او کمک کند از

تصویر بزرگ‌تر غافل نشود. آرزوهای او برای سال آینده چه بود؟ او جرئت کرد در صفحه اهداف سالانه خود، پروژه‌ای را بنویسد که به شدت برایش شوق داشت، اما در سال‌های گذشته تلاش خاصی در آن راستا نکرده بود. آیا وسواس فکری او داشت عزمش را برای نوشتن و نقاشی کردن سست می‌کرد؟ یا اینکه فقط سرش خیلی شلوغ بود؟ تمام آنچه می‌دانست این بود که تابه‌حال، نتوانسته بود از توانایی‌هایی که دارد استفاده کند.

طی هفته‌های آینده، سندی همان‌قدر که به مسواک‌زدن عادت داشت، به بولت ژورنالش عادت کرد. ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما برای سندی علامت‌زدن مربع‌های کوچک انگیزه‌بخش بودند و به او یادآوری می‌کردند که فقط تعداد محدودی کار برای هر روز دارد. او پرداخت هیچ‌کدام از صورت‌حساب‌ها را فراموش

نکرد، مجبور به ارسال هیچ عذرخواهی طولانی‌ای
برای فراموش کردن تولد کسی نشد. نکته

شگفت‌آور دیگر این بود که بولت ژونال به او
یادآوری می‌کرد که کارهای معمولی هرروزه‌اش
بخشی از یک تصویر بزرگ‌تر هستند. صفحات

ماهانه و اهداف سالانه، هر روز به او نشان
می‌دادند که او در مسیر یک بازی طولانی قرار
دارد. ترفند او این بود که هر روز یک پروژه

کوچک دلخواه را به صفحه‌های روزانه‌اش اضافه
کند (مثلاً ۱۵ دقیقه خطاطی کردن) و با خودش
قرار می‌گذاشت که حتماً هر روز اول این پروژه را
انجام دهد. اگر این کار را قبل از چک کردن

موبایلش انجام می‌داد به خودش ۱۵ دقیقه وقت
استراحت می‌داد. این طور به نظر می‌رسید که زمان
برای سندی گسترش یافته بود.

به‌زودی سندی دریافت که فواید نوشتن در این
دفتر فراتر از صرفاً منظم شدن و حفظ سلامت

روان است. او در تمام زندگی خود از بیماری
درماتیلومانیا^{۱۲} رنج می‌برد. این بیماری را با
عنوان اختلال کردن پوست هم می‌شناسند.
سندی از اینکه با چنین چیزی دست‌وپنجه نرم
می‌کرد عمیقاً شرمنده بود. بیماری سندی بیشتر از
همه روی پوست انگشتانش متمرکز بود. او
جلسات و مصاحبه‌های متعددی را لغو می‌کرد،
چراکه حس می‌کرد انگشتانش افتضاح به‌نظر
می‌رسند. بعضی اوقات از شدت درد خوابش
نمی‌برد، مرتب اشیا از دستش می‌افتادند و گاهی
اوقات قادر نبود ساده‌ترین کارها را به پایان
برساند. مثلاً او همیشه از مادر یا همسرش
خواهش می‌کرد تا لیمو را در چایش بچکانند،
چراکه تحمل سوزش زجرآور ناشی از اسید لیمو را
نداشت.

بعد از چند ماه استفاده از بولت ژورنال، یک روز
سندی در آشپزخانه‌اش درحالی‌که اشک در

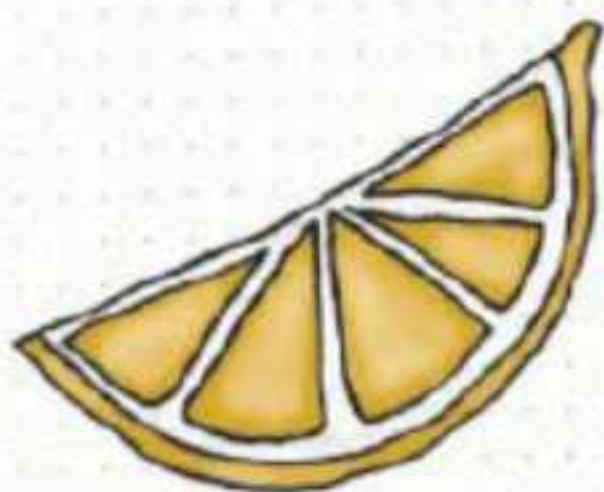
چشم‌هایش حلقه زده بود، به خود آمد و نگاهی به
دستانش انداخت، سرانجام لیمویی را که در دست
داشت فشرد و مطمئن شد که دیگر انگشتانش
پوشیده از زخم نیستند. او در این مدت با نوشتن
هر سطر و طراحی هر صفحه، دستانش را مشغول
نگه داشته و به آرامی به پوست انگشتانش اجازه
داده بود، بهبود یابد. من این صفحه خاص را که
سندی در بولت ژورنالش طراحی کرده تا این روز
را جشن بگیرد، اینجا آورده‌ام.

15.12.17

SQUEEZED
A LEMON

— NO —

stinging



امروز یک لیموترش را فشردم و دستم سوخت!

بولت ژورنال نه تنها به او در برنامه ریزی، پیگیری

و حفظ خاطراتش کمک کرد، بلکه راه را برایش

هموار کرد تا خلاق باشد، اعتماد به نفس پیدا کند،

دیگر پنهان نشود و جزئی از یک گروه

دلگرم کننده و پشتیبان باشد. او در این فرایند تنها

نیست. بولت ژورنالیست‌های مبتکر، انعطاف‌پذیر و
باروحیه دیگری نیز الهام‌بخش من بوده‌اند. کسانی
که روش من را متناسب با شرایط خودشان
شخصی‌سازی کرده‌اند. به همین دلیل است که
من تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

چه یک بولت ژورنالیست تازه‌کار باشید چه تجربه
زیادی در این زمینه داشته باشید، روش بولت
ژورنال راه‌حلی است برای تمام کسانی که تلاش
می‌کنند جای خود را در عصر دیجیتال پیدا کنند.
این روش با ارائه ابزارها و تکنیک‌های ساده به
شما کمک می‌کند تا زندگی خود را ساماندهی
کنید. این ابزارها می‌توانند وضوح، جهت‌گیری و
تمرکز را به روزهای زندگی شما تزریق کنند.
هرچقدر که سروسامان دادن به زندگی حس خوبی
داشته باشد، بازهم فقط یک لایه سطحی از
چیزی عمیق‌تر و باارزش‌تر است.

همیشه فکر می‌کردم اختلال کم‌توجهی من باعث شده است با دیگران تفاوت داشته باشم. این جامعه به من کمک کرد تا بفهمم مدت‌ها پیش چیزی را حل کرده بودم که الان به بیماری شایعی در عصر آنلاین تبدیل شده است: عدم وجود خودآگاهی.

در این برهه از تاریخ، که از همیشه بیشتر به یکدیگر وصل شده‌ایم، به سرعت ارتباطمان را با خودمان از دست می‌دهیم. سیل بی‌پایان اطلاعات روی سرمان می‌ریزد و ما احساس نارضایتی و برانگیختگی بیش از حد می‌کنیم. همان‌طور که فناوری به هر گوشه‌ای از زندگی‌ام نفوذ می‌کرد و حواس‌پرتی‌های بی‌شماری برایم به وجود می‌آورد، این روش برایم یک پناهگاه آنالوگ بود که در آن می‌توانستم روی چیزی که واقعاً اهمیت داشت تمرکز کنم. اکنون تعداد بی‌شماری از انسان‌ها

توانسته‌اند با استفاده از همین روش دوباره مدیریت زندگی‌شان را به‌دست بیاورند.

در ۲۰۱۵، آنتونی گوریتی^{۱۳}، یک طراح خجالتی که از شغلش در یک نمایندگی ناراضی بود، استعفا داد و به کار آزاد^{۱۴} روی آورد. او سال‌ها آرزوی تنها کار کردن را داشت، اما هیچ‌وقت فشار اضافی ناشی از لزوم انجام کارها و مدیریت زمان را پیش‌بینی نمی‌کرد. او چندین برنامه را برای ساماندهی کارهایش امتحان کرد اما هیچ‌کدام به اندازه نیاز انعطاف‌پذیر نبودند. او از چندین دفتر برای یادداشت کردن لیست کارهایش استفاده می‌کرد که مجموعه بسیار آشفته‌ای بود. مشتریان بدون اطلاع قبلی با او تماس می‌گرفتند و او پشت تلفن سعی می‌کرد از طریق شش دفترچه مختلف، یادداشت‌های موردنیاز خود را پیدا کند. او مطمئن بود که اطلاعات موردنظر را جایی یادداشت کرده است... جایی... همه این لحظات

ناخوشایند اعتماد به نفس او را له می کردند.

به عنوان کسی که تبلیغ کردن در ذاتش نبود، به اندازه کافی سختی کشید تا بتواند کارش را شروع کند و حالا به نظر می رسید که به محض شروع کار، مجموعه جدیدی از چالش های استرس زا در انتظار اوست. او از خودش می پرسید آیا با تصمیم به کار آزاد دچار اشتباه شده است یا نه و بعد ناگهان یاد ویدئویی افتاد از شخصی که داشت یک سیستم بسیار پیچیده یادداشت برداری را آموزش می داد. به سرعت شروع به جست و جو در گوگل با تمام کلیدواژه های احتمالی کرد تا سرانجام توانست سایت بولت ژورنال [۱۵](#) را پیدا کند. سیستم اصلاً به آن اندازه ای که او به خاطر می آورد، پیچیده نبود. یک دفتر و یک خودکار برداشت و شروع به فکر کردن به تمام کارهایی که باید انجام می شدند، کرد.

ابتدا چند چیز تغییر کردند. او درون گراتر شد.
فهمید عاشق این است که لیست کارهایش را
بنویسد و حتی عاشق این است که بعد از
انجام دادن کارها آنها را یکی یکی از لیست خط
بزند. از همه مهم تر، اعتماد به نفسش در میان
صفحات تمیز و شفاف دفترش ریشه دواند. نوشتن
چیزها جسارتی را که هنگام صحبت تلفنی با
مشتری هایش لازم داشت، به او می داد. او آماده
بود و می دانست چه ابزاری در اختیار دارد،
در نتیجه شباهتش به فروشنده ها کمتر و وجه
اشتراکش با یک هنرمند بیشتر می شد. بولت
ژورنال برای آنتونی چارچوبی را فراهم کرد تا
بتواند توانایی های خود را کشف کند.

این جنبه ای مهم از شناخت این روش است. این
روش به ما کمک می کند تا خودمان را چه داخل
و چه بیرون از فضای حرفه ای مان بهتر بشناسیم.
یک مکث ساده برای یادداشت کردن دقیق مهم

زندگی چیزی فراتر از منظم شدن است. این روش
به افراد بسیاری کمک کرده است تا بتوانند با
خودشان و با چیزهایی که به آنها اهمیت می‌دهند
ارتباط برقرار کنند.

من این روزها بخش اعظمی از وقت خودم را
صرف ارتباط با بولت ژورنالیست‌هایی مانند سندی
و آنتونی می‌کنم و سعی می‌کنم سؤال‌های
اعضای این مجموعه را پیدا کنم. بسیاری به دنبال
این هستند که عملکرد بولت ژورنال را گسترش
دهند. برخی دیگر به دنبال حل چالش‌های
عمیق‌تری هستند که دنیای امروز پررنگشان
می‌کند. در این کتاب، من می‌خواهم به این
سؤالات پاسخ بدهم و نشان دهم که چطور یک
دفتر ساده می‌تواند در کشف پاسخ‌ها ارزشمند
باشد.

روش بولت ژورنال از دو بخش تشکیل شده است:
سیستم و عملکرد. ابتدا با سیستم آشنا می‌شویم تا

یاد بگیریم چطور دفترمان را به یک ابزار
ساماندهی قدرتمند تبدیل کنیم. سپس عملکرد را
بررسی خواهیم کرد. عملکرد درحقیقت ادغام
سنت‌های گوناگونی است که چگونگی یک
زندگی قصدآگاه [۱۶](#) (زندگی‌ای که هم هدفمند و
هم پربار است) را تعریف می‌کنند. روش بولت
ژورنال نتیجه تلاش من برای ترجمه این دانش
به یک عملکرد متمرکز است یعنی یک سیستم
آنالوگ برای عصر دیجیتال. این روش به شما
کمک می‌کند گذشته را ردیابی و حال را طوری
ساماندهی کنید که بتوانید آینده خود را طراحی
کنید. این روش در ابتدا راهی بود برای غلبه بر
چالش‌هایی که برای سازماندهی کردن کارهایم با
آن مواجه بودم. با گذشت سال‌ها، این روش به
سیستم شخصی کاملی تبدیل شده است که
توانسته زندگی‌ام را عمیقاً در جهت بهترشدن

تغییر دهد. امید دارم که این روش بتواند همین
کار را برای شما نیز انجام دهد.

وعده

زندگی خیلی شلوغ شده بود. انگار تمام وجودم به لیستی طولانی از کارهای انجام نشده تبدیل شده بود. رؤیاهایم از یادم رفته بود، همین طور هدف‌ها و آرزوهایم، آرزوهایی که اگر می‌شد، چه می‌شد.

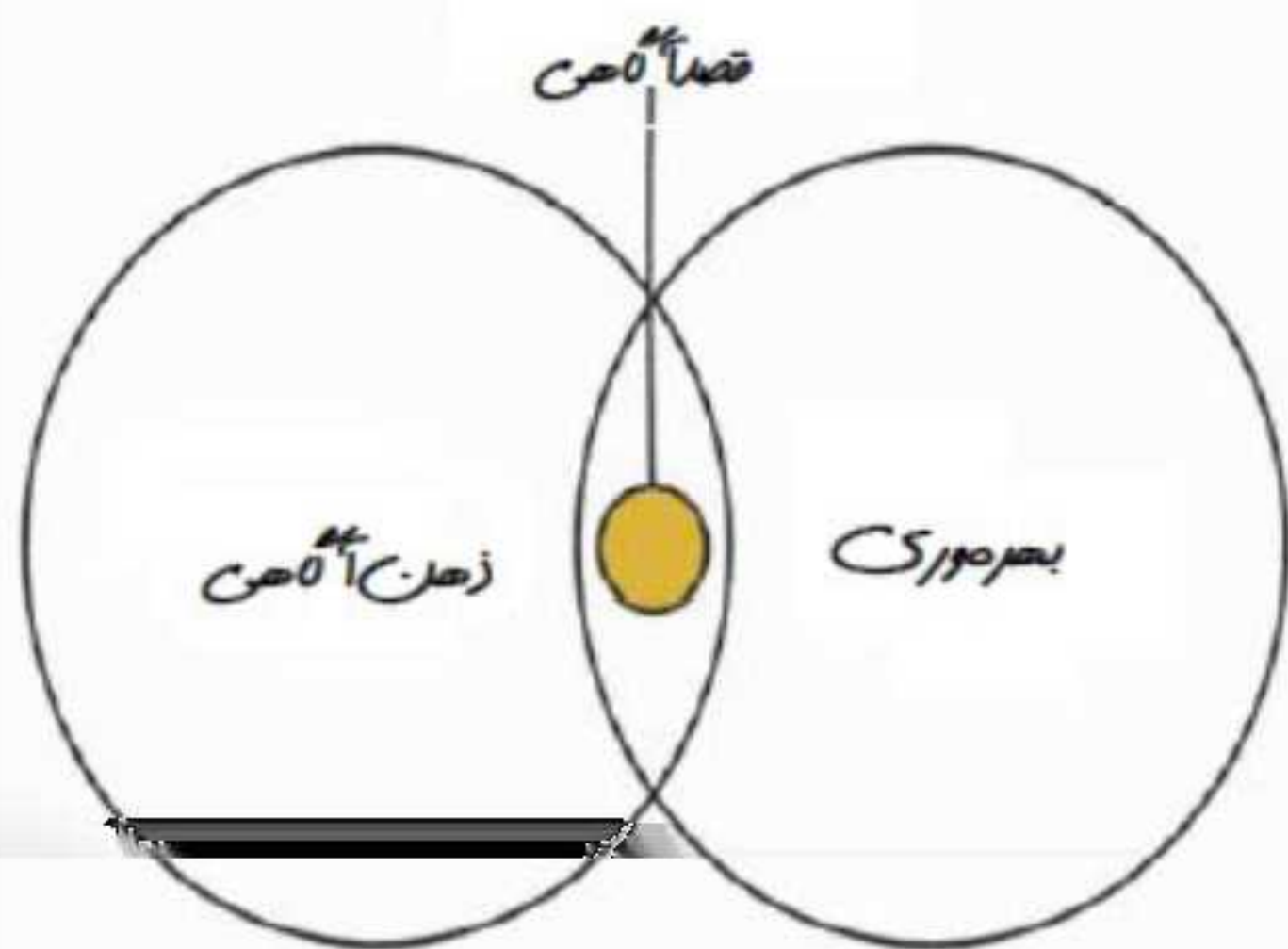
امی هاینس ^{۱۷}

مأموریت بولت ژورنال این است که به ما کمک کند از دو منبع باارزش زندگی خود آگاهانه استفاده کنیم. از وقت و از انرژی. اگر قرار باشد که شما هر دوی این منابع را برای خواندن این کتاب مصرف کنید، منطقی است که از ابتدا بدانید هدف این کتاب چیست. به طور خلاصه:

روش بولت ژورنال به شما کمک می‌کند با کمتر کارکردن بیشتر به دست بیاورید. این روش باعث می‌شود شما چیزهای بامعنی زندگی را تشخیص

دهید و روی آنها تمرکز کنید. بولت ژورنال این کار را با خط کشیدن روی چیزهای بی ارزش انجام می دهد.

این روش چطور می تواند چنین نتایجی داشته باشد؟ با کنار هم قرار دادن بهره‌وری ^{۱۸}، ذهن آگاهی و قصد آگاهی در چارچوبی منعطف و البته عملی. بیایید به هر کدام از این موارد نگاه دقیق تری بیندازیم.



بهره‌وری

آیا تابه حال برایتان پیش آمده است که زیر فشار تمام مسئولیت‌هایی که دارید کم بیاورید؟ زندگی گاهی اوقات شبیه یک «دنبال بازی» بی پایان

می‌شود. انگار همه ما به دنبال کردن وظایف
تمام‌نشدنی، جلسه‌ها، ایمیل‌ها و پیام‌هایمان
محکومیم. گاهی هم‌زمان هم طول و عرض خانه
را برای انجام دادن کارهای مختلف طی می‌کنیم و
هم پشت تلفن جواب خواهرمان را می‌دهیم که
اتفاقاً از ما می‌پرسد چرا داریم آن قدر نفس نفس
می‌زنیم. ما به هیچ کدام از کارهایمان به اندازه
کافی توجه نمی‌کنیم و اصلاً حس خوبی نداریم.
از ناامید کردن دیگران به اندازه ناامید کردن
خودمان بیزاریم. حتی برای اینکه بتوانیم کارهای
بیشتری را تمام کنیم مقدار خوابمان را به حداقل
ممکن کاهش می‌دهیم و خب درنهایت فقط شبیه
یک زامبی به نظر می‌رسیم، چون اصلاً
نمی‌خوابیم!

بیاید یک قدم عقب برویم. از سال ۱۹۵۰ تا سال
۲۰۰۰ نرخ بهره‌وری آمریکایی‌ها هر سال حدود
یک تا چهار درصد افزایش داشته است. اما از سال

۲۰۰۵ این رشد در اقتصادهای پیشرفته متوقف شده و درنهایت سال ۲۰۱۶ در آمریکا نرخ بهره‌وری شروع به کاهش کرده است. درواقع شاید پیشرفت سریع تکنولوژی با گزینه‌های تقریباً بی‌شماری که برای مشغول نگه داشتن ما وعده می‌دهد، در بهره‌ور کردن ما موفقیتی نداشته است. توضیح احتمالی ما برای کم‌شدن بهره‌وری این است که با اطلاعات بیش از اندازه فلج شده‌ایم. همان‌طور که دنیل لویتین ^{۱۹} در کتاب ذهن اصلی ^{۲۰} اشاره می‌کند، تأثیر منفی فوران ^{۲۱} اطلاعات روی قدرت تمرکز ما حتی بدتر از تأثیر مصرف مواد مخدر است.

با این اوصاف راه‌حل بهره‌وری بیشتر این است که ما بتوانیم ریشه حواس‌پرتی‌های دیجیتال را قطع کنیم. اینجاست که بولت ژورنال وارد عمل می‌شود. بولت ژورنال یک راه‌حل آنالوگ است که به ما فضای لازم برای فکر کردن، عمل کردن و

تمرکز کردن می‌دهد. درحقیقت وقتی دفترمان را باز می‌کنیم، به‌صورت خودکار از دنیای بیرون فاصله می‌گیریم. انگار رشته ورود اطلاعات قطع می‌شود تا مغز بتواند به خودش بیاید. ابرها کنار می‌روند و می‌توانیم به زندگی با وضوح بیشتری نگاه کنیم.

بولت ژورنال به شما کمک می‌کند ذهن آشفته‌تان را از افکار بیهوده خالی کنید و درنهایت افکارتان را واقع‌گرایانه بسنجید.

ما معمولاً به‌سختی در تلاشیم تا راهی برای نظم‌بخشیدن به زندگی پیدا کنیم. کمی از فلان اپلیکیشن استفاده می‌کنیم یا کمی در فلان تقویم می‌نویسیم. با گذر زمان، نظم زندگی ما تبدیل به مجموعه ناموزونی از اپلیکیشن‌های مختلف، ایمیل‌ها و یادداشت‌های روی استیکرهای پخش‌وپلا می‌شود. این روش ممکن است جواب هم بدهد، اما هم‌زمان به‌نظر می‌رسد که تمام

سیستم روی هواست. با این سیستم مجبوریم
وقت زیادی را صرف تصمیم‌گیری برای اینکه
فلان اطلاعات را کجا باید بنویسیم بکنیم و بعد
بازهم زمان زیادی طول می‌کشد تا به یاد آوریم
فلان اطلاعات کجا نوشته شده است. «این
شماره‌تلفن را در اپلیکیشن نوت گوشی‌ام نوشته
بودم یا روی یک استیکر؟ آن استیکر را کجا
چسباندم؟!»

خیلی وقت‌ها هم پیش می‌آید که یک ایده خوب،
یک جمله روحیه‌بخش یا یادداشت خیلی مهم را
گم می‌کنیم چون آن را روی یک تکه کاغذ جدا
نوشته بودیم یا حتی در نرم‌افزاری که دیگر از آن
استفاده نمی‌کنیم. چنین سیستمی یک ترکیب
بی‌فایده است که انرژی‌تان را می‌گیرد. البته
می‌توان آن را کنار گذاشت! بولت ژورنال برای
این طراحی شده است که تنها منبع شما باشد. به

این معنی که دیگر نیازی نیست مدام دنبال
اطلاعات بگردید.

بعد از اینکه یاد گرفتید چطور تمام افکارتان را در
یک جا نگه دارید، دربارهٔ اولویت‌بندی این افکار
صحبت می‌کنیم. در شرایطی که انسان‌ها مدام
تماس می‌گیرند، پیام می‌دهند یا ایمیل می‌زنند و
منتظر پاسخ شما هستند، خیلی از ما به جای
اولویت‌بندی و پیشگیری از این شرایط، ترجیح
می‌دهیم یک جا بنشینیم و اجازه دهیم سیل
عظیم درخواست‌ها به سمت ما جاری شوند و
درنهایت فرصت‌هایمان را از دست می‌دهیم.
فرصت افزایش معدل، فرصت ترفیع گرفتن،
فرصت دویدن در ماراتن یا خواندن ماهیانه دو
کتاب جدید.

بولت ژورنال به شما قدرت اداره کردن می‌دهد.
اینکه به جای واکنش نشان دادن به اتفاقات، به
آنها پاسخ دهید.

با این روش یاد می‌گیرید که چطور با شرایط
سخت دست‌وپنجه نرم کنید و کنجکاوی‌های
مبهم را به اهداف بامعنی تبدیل کنید. اینکه چطور
اهدافتان را به قسمت‌های بامعنی کوچک‌تر
تقسیم کنید. و درنهایت اینکه چطور عملکرد
مفیدی داشته باشید. قدم بعدی برای بالا بردن
معدلتان در ترم بعد چیست؟ اینکه در همهٔ
درس‌ها نمرهٔ عالی بگیرید؟ نه! بهتر است ریزتر
نگاه کنیم. در کدام کلاس بیشتر از همه مشکل
دارم؟ تکلیف بعدی این کلاس چیست؟ نوشتن
یک مقاله. باشد. برای نوشتن این مقاله باید از
روی چه کتابی بخوانم؟ قدم بعدی این است که
آن کتاب را از کتابخانه امانت بگیرم. این
مهم‌ترین قدمی است که الان باید بردارم. پس
تکلیف تمرین‌های اختیاری که نمرهٔ اضافی دارند
چیست؟ الان وقت گذاشتن برای آنها مساوی با
وقت هدر دادن است.

در این کتاب روش‌های علمی اثبات‌شده را معرفی می‌کنیم و سپس از دفتر بولت ژورنال به‌عنوان ابزاری برای به‌دست آوردن فرصت‌ها و کنار گذاشتن حواس‌پرتی‌ها استفاده می‌کنیم. به این ترتیب شما می‌توانید زمان و انرژی خود را روی چیزی صرف کنید که واقعاً اهمیت دارد.

ذهن آگاهی

منظور ما از ذهن آگاهی درحقیقت آگاهی بالا از هر لحظه است. بهره‌وری چیز خوبی است، اما قرار نیست بولت ژورنال فقط باعث شود شما مثل یک همستر سریع‌تر روی چرخ زندگی بدوید. ما در دورانی زندگی می‌کنیم که تکنولوژی گزینه‌های تقریباً بی‌نهایتی برای مشغول بودن به ما می‌دهد و درعین حال بیشتر از همیشه احساس حواس‌پرتی و انفصال از زندگی می‌کنیم. احساسی شبیه پرواز با هواپیما، می‌توانیم از پنجره دنیا را تماشا کنیم، اما هیچ ایده‌ای از اینکه دقیقاً کجا

هستیم نداریم. اگر خوش شانس باشیم ممکن
است برای لحظه‌ای درخشش اقیانوس را ببینیم یا
نور رعدوبرقی که ابرها را می شکافد به ما برسد.
اما بیشتر مواقع ما مسافران نیمه‌هشیاری هستیم
که داریم وقت می گذرانیم تا زمان پیاده شدن
فرابرسد.

اگر مسیر همان مقصد باشد، پس ما باید یاد
بگیریم که چطور مسافرهای بهتری باشیم. برای
مسافر بهتری بودن باید بتوانیم به خودمان جهت
بدهیم. شما الان کجا هستید؟ آیا می خواهید که
اینجا باشید؟ اگر نه، دلیل اینکه می خواهید حرکت
کنید چیست؟

**برای اینکه بدانید کجا هستید باید ابتدا بدانید چه
کسی هستید.**

ذهن آگاهی یعنی بدانیم چه چیزی در مقابل ما
قرار دارد. این روند به شما کمک می کند بدانید
کجا هستید، چه کسی هستید و چه می خواهید.

اینجاست که بولت ژورنال وارد عمل می‌شود.
وقتی با دست چیزی می‌نویسیم، توجه‌مان بیشتر
از همیشه معطوف به زمان حال می‌شود. در
همین لحظه است که ما می‌توانیم خودمان را
بشناسیم. چون دیدیون ^{۲۲}، یکی از طرفداران
معروف با دست نوشتن، که این کار را از سن
پنج‌سالگی شروع کرده است، اعتقاد دارد که
دفترچه‌ها بهترین پادزهر برای جهان آشفته
هستند. «ما چیزهایی را که فکر می‌کردیم هرگز
فراموش نخواهیم کرد خیلی زود فراموش
می‌کنیم. عشق‌ها و خیانت‌ها را فراموش می‌کنیم.
حرف‌های درگوشی‌مان و چیزهایی را که فریاد
زدیم هم فراموش می‌کنیم. فراموش می‌کنیم چه
کسی بودیم... بنابراین فکر خوبی است اگر رشته
ارتباط‌مان با آنها را قطع نکنیم و از نظر من
دفترها برای حفظ همین رشته‌های ارتباطی
ساخته شده‌اند. و خودمان تنها کسانی هستیم که

می‌توانیم خطوط ارتباطی را برای خودمان باز نگه
داریم. دفتر تو به من کمکی نمی‌کند و دفتر من
هم به تو.»

شمایی که به دنیای دیجیتال عادت کرده‌اید،
نترسید. هیچ‌کس قرار نیست در نور شمع روی
کاغذهایش قوز کند و کلمات را به‌زور بنویسد. نه.
اینجا قرار است یاد بگیرید که چطور افکارتان را
سریع و مفید تسخیر کنید. قرار است یاد بگیرید
که چطور همگام با سرعت زندگی، بنویسید.
بولت ژورنال به همین دلیل وارد عمل می‌شود. ما
تکنیک‌های مختلفی را یاد می‌گیریم که به ما
کمک می‌کنند این‌گونه سؤال‌ها را از خود بپرسیم
تا دیگر در زندگی یکنواختمان گم نشویم.
به بیان دیگر، روش بولت ژورنال ذهن ما را به
اینکه داریم چه کار می‌کنیم و چرا داریم این کار را
انجام می‌دهیم، آگاه می‌کند.

قصد آگاهی

به آخرین کتاب یا جمله تأثیرگذاری که خوانده‌اید
فکر کنید. جمله‌ای که به شدت شما را تحت تأثیر
قرار داده یا نوع نگاهتان به زندگی را تغییر داده
است. درحقیقت این «دانش» بوده که الهام‌بخش
شما شده و به شما وعده داده است. تمام کاری
که شما می‌بایست انجام می‌دادید این بوده که
طبق چنین دانشی عمل کنید و بعد همه چیز
ساده‌تر، بهتر، شفاف‌تر و قدرتمندتر می‌شد.

حالا، چقدر از آن دانش هنوز در عمل شما وجود
دارد؟ آیا شما انسان بهتر، دوست بهتر یا همسر
بهتری شده‌اید؟ آیا الان خوشحال‌تر هستید؟ به
احتمال زیاد چیزی که آموخته بودید در ذهنتان
کمرنگ شده، البته اگر به کلی از بین نرفته باشد.
مسئله این نیست که آن چیز مفید نبوده، بلکه
فقط پایدار نمانده است. اما چرا؟

شلوغی زندگی می‌تواند در سکوت بین عقاید و
اعمال ما یک اقیانوس ایجاد کند. ما ترجیح

می‌دهیم در مسیری قدم برداریم که کمترین
مقاومت را طلب می‌کند، حتی اگر ما را از چیزی
که واقعاً می‌خواهیم دورتر کند. برای به‌دست
آوردن تغییری که در زندگی نیاز داریم، باید
بی‌وقفه تلاش کنیم. هر ورزشکاری می‌گوید که
برای ساختن یک ماهیچه، باید اول آن را پاره
کنید. بارها و بارها. دقیقاً مانند ساختن ماهیچه،
برای قوی کردن اراده باید آن را آموزش دهیم.
اینکه فراموش کنیم برای مدیتیشن وقت بگذاریم
یا کلی بهانه بتراشیم که چرا به کلاس یوگا
نرفتیم کار راحتی است، اما پیامدهای جدی و
مستقیمی برای نادیده گرفتن وظایف روزمره به
سراغمان می‌آید. برای اینکه یک روتین پایدار
جدید داشته باشیم باید بتوانیم آن را در برنامه
شلوغمان جا دهیم. چقدر خوب بود اگر یک مربی
برای تقویت اراده داشتیم که به ما کمک می‌کرد
در طول روز منظم‌تر باشیم.

**بولت ژورنال با ادغام جنبه‌های مهم زندگی مانند
یک پل بین عقاید و اعمال عمل می‌کند.**

امی هاینس علاوه بر اینکه از بولت ژورنال برای
سروسامان دادن به کارهای ضروری استفاده
می‌کرد، یک صفحه هم برای نوشتن ایده‌های
کاری در نظر گرفته بود. همچنین قسمتی برای
نوشتن نام افرادی که می‌خواست از آنها چیزی یاد
بگیرد، اپلیکیشن‌هایی که می‌خواست روی گوشی
نصب کند و حتی انواع جدید چای که دلش
می‌خواست امتحان کند. او از مجموعه‌ها (که در
ادامهٔ این کتاب آموزش داده می‌شوند) برای
رهایی از لیست‌های طولانی کارهای انجام‌نشده
استفاده کرد تا درنهایت به چیزهایی برسد که
واقعاً دلش می‌خواست انجام بدهد. با این روش او
توانست چیزهایی را که برایش ارزش داشتند، اما
خیلی وقت بود از آنها دور شده بود، دوباره به‌دست
بیاورد.

داشتن بولت ژورنال باعث می‌شود شما عادت به خودآزمایی پیدا کنید. عادت به اینکه مشخص کنید چه چیزهایی برایتان اهمیت دارد، چرا اهمیت دارد و بهترین راه رسیدن به آنها چیست. این بینش هر روز به شما یادآوری می‌شود و در نتیجه عمل کردن به آنها فارغ از اینکه کجا هستید (چه در حمام یا در کلاس درس یا حتی در بیمارستان) راحت‌تر خواهد بود.

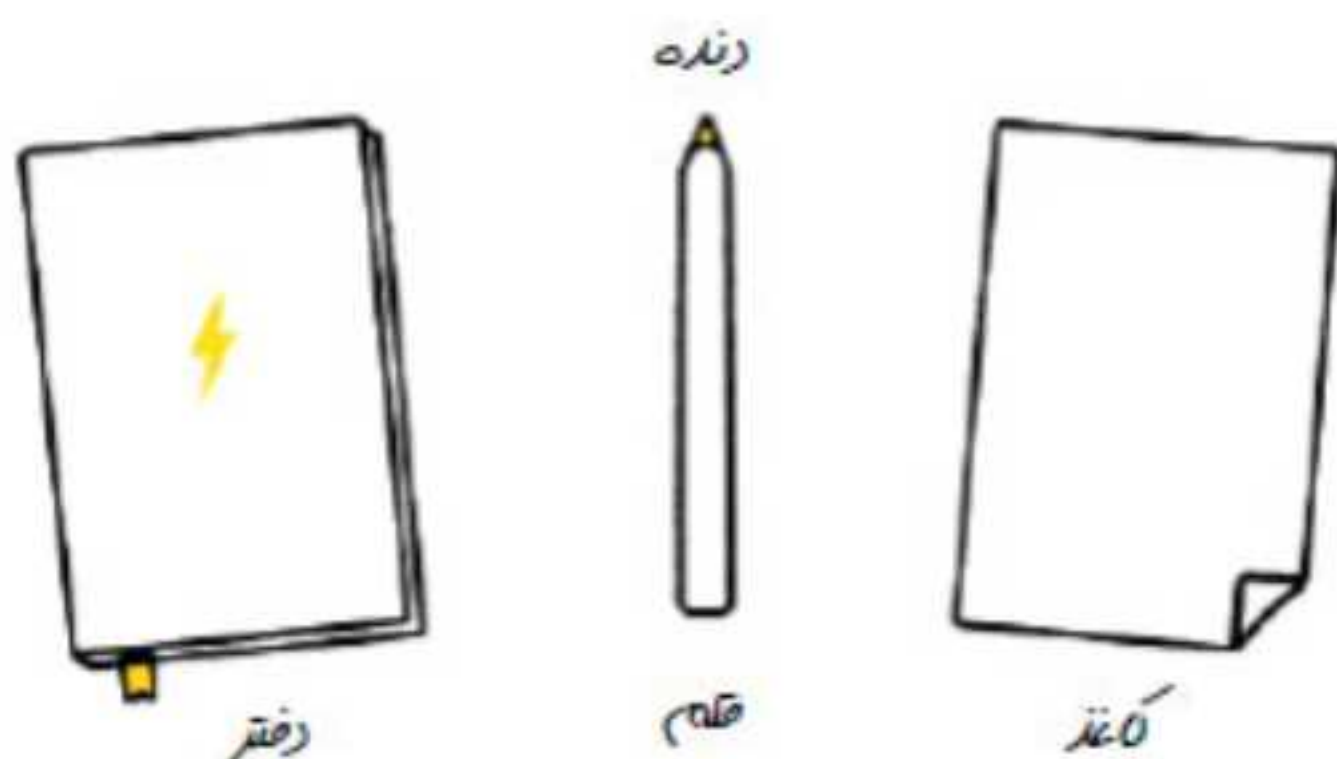
بولت ژورنالیست‌ها توانسته‌اند در شغل رؤیایی خود استخدام شوند، کسب‌وکار خود را راه بیندازند، از روابط سمی بیرون بیایند یا در ساده‌ترین حالت توانسته‌اند از شخصیتی که هستند راضی باشند. تمام این تغییرات با اضافه کردن بولت ژورنال به روتین روزانه به دست می‌آید. بولت ژورنال مانند یک منشور عمل می‌کند یعنی آداب و رسوم و حکمت‌ها را از سراسر جهان جذب می‌کند و سپس آنها را به صورت یک پرتو روشن متمرکز

می‌کند. پرتویی که به شما کمک می‌کند ببینید
کجا هستید و چه آینده‌ای پیش روی شماست.
بالت ژورنال به شما کمک می‌کند
قصدآگاه زندگی کنید و از صندلی مسافر، به
جایگاه خلبان زندگی خودتان برسید.

راه‌نما

بولت ژورنال فقط دوست دوران خوشی ما نیست.
این دفتر به شایستگی در کنار من هم از
سختی‌های زندگی‌ام رنج کشیده و هم اوقات
خوشی را در کنارم جشن گرفته است. مانند
برده‌ای برای تمام شخصیت‌های اربابی گذشته
من کار کرده است: برای من دانشجو، من
کارآموز، من شکست عشقی خورده، من طراح و
خیلی شخصیت‌های دیگر. او همیشه بدون
قضاوت یا انتظاری به من خوشامد می‌گوید.
زمانی که داشتم آماده می‌شدم تا این کتاب را
بنویسم، می‌خواستم بولت ژورنال برای شما هم
چنین چیزی باشد. این کتاب طراحی شده است تا
اولین اردوگاه دفتر بولت ژورنال شما باشد. قرار
است شما را برای اولین صعود آماده کند و زمانی

هم که نیاز به استراحت داشته باشید کنار شما خواهد بود.



برای کسانی که تازه می‌خواهند شروع کنند

اگر این اولین تجربه شما با بولت ژورنال است، خوش آمدید! از شما ممنونم که وقتتان را با این کتاب می‌گذرانید. برای بهره‌مند شدن هرچه بیشتر از این کتاب، پیشنهاد می‌کنم به صورت خطی پیش بروید یعنی از ابتدای کتاب شروع کنید و تا آخر بخوانید. این مسیر به صورت مشارکتی طراحی شده است. ما از قدرت رونویسی استفاده می‌کنیم تا سیستم در ذهن شما منقوش شود. تمام چیزی که نیاز دارید یک ورق کاغذ، یک دفتر خالی و مداد یا خودکاری است که با آن بنویسید.

روش بولت ژورنال از دو مؤلفه اصلی تشکیل می‌شود: سیستم و تمرین. بخش دوم این کتاب به توضیح سیستم می‌پردازد. شما یاد می‌گیرید که ملزومات موردنیاز چه هستند و چطور باید از آنها استفاده کرد. درحقیقت بخش اول و دوم کتاب به شما آموزش می‌دهد که تبدیل به یک آشپز ماهر شوید. در بخش سوم و چهارم کتاب وارد قسمت تمرین می‌شویم. در این قسمت شما یاد می‌گیرید که چطور یک سرآشپز باشید. درنهایت شما یاد خواهید گرفت که چطور دفتر بولت ژورنال را برای خود شخصی‌سازی کنید.

برای بولت ژورنال‌های فصلی و بقیه دوستان!

فصل‌های این کتاب به‌صورت مجموعه‌های مستقل طراحی شده‌اند به‌طوری‌که بتوانند ساختار یک بولت ژورنال را تقلید کنند. اگر در حال حاضر با واژگان بولت ژورنال آشنا هستید می‌توانید کتاب را از هر جایی که تمایل دارید باز کنید و شروع به

خواندن کنید. اگر با این واژگان آشنا نیستید، اول به بخش دوم نگاهی بیندازید.

در بخش دوم این روش محبوب را به دقت کاوش می‌کنیم و جزئیات آن را مورد بررسی قرار می‌دهیم. به هر کدام از مجموعه‌ها و متدهای اصلی بولت ژورنال نگاه دقیقی می‌اندازیم و منطق و تاریخچه آنها را مرور می‌کنیم. سپس در بخش سوم تمام چیزهایی را که یاد گرفته‌ایم در یک پروژه فرضی مورد استفاده قرار می‌دهیم. در این قسمت شما یاد می‌گیرید که چطور سیستم بولت ژورنال را مطابق با سلیقه خود تغییر دهید و شخصی‌سازی کنید.

البته به یاد داشته باشید که «سیستم» فقط بخشی از ساختار روش بولت ژورنال محسوب می‌شود.

بخش‌های اول این کتاب درباره این هستند که چطور از بولت ژورنال استفاده کنیم و بخش‌های

بعدی به چرایی استفاده از بولت ژورنال می‌پردازد.

اگر مدتی است که با بولت ژورنال آشنا هستید و از آن استفاده می‌کنید، احتمالاً موافقید که کارایی این دفتر به مراتب بیشتر از منظم نگه داشتن لیست‌های شماست. ممکن است نظرتان این باشد که بولت ژورنال شما را با اعتماد به نفس، متمرکز و آرام‌تر نگه می‌دارد و حتی الهام‌بخش شماست، چرا که روش بولت ژورنال بر پایهٔ علوم و فلسفه‌هایی بنا شده است که به ما کمک می‌کند در زندگی عزم قوی‌تری داشته باشیم. من در این کتاب می‌خواهم پرده‌ها را کنار بزنم و نشان دهم چرا بولت ژورنال چنین تأثیر عظیمی دارد. این مفهوم عمیق نه تنها به فرایندی که تابه حال در پیش گرفته بودید اعتبار می‌بخشد، بلکه می‌تواند بولت ژورنال شما را وارد مرحلهٔ بالاتری کند.

در هر سطحی از بولت ژورنال که قرار دارید، چه یک تازه‌کار و چه یک حرفه‌ای، این کتاب نگاهی

عمیق به بولت ژورنال محسوب می‌شود، جایی که
قصداً گاهی و بهره‌وری به هم می‌پیوندند تا شما
بتوانید زندگی‌ای را طراحی کنید که می‌خواهید.

چرایی

زندگی قصدآگاه یعنی قبل از اینکه دیگران
بخواهند برای ما تصمیم بگیرند، خودمان برای
زندگی خود تصمیم بگیریم.

ریچی نورتون ^{۲۳}

نام اولین استارت‌آپ ^{۲۴} من پینتاپیک ^{۲۵} بود که از
یک انبار پر از قوطی رنگ شروع شد. با این
سرویس می‌توانستید عکس‌هایتان را طبق سلیقه
خودتان به یک پکیج نقاشی تبدیل کند. محصول
نهایی با یک بوم، رنگ و چند قلم‌مو کامل
می‌شد. در آن دوران من هم‌زمان یک شغل
تمام‌وقت هم داشتم و فقط شب‌ها و آخر
هفته‌هایم را صرف کارکردن روی پینتاپیک
می‌کردم.

با گذر زمان، آن قدر از وقتی که برای استارت‌آپم می‌گذاشتم لذت می‌بردم که حس کردم دیگر برای شرکتی که در آن کار می‌کنم، مفید نیستم. اما متأسفانه میزان کاری که می‌توانستم برای استارت‌آپم انجام بدهم محدود به زمان کمی بود که در اختیار داشتم، در نتیجه برای تأمین این وقت باید معاشرت‌ها و تفریحاتم را قربانی می‌کردم.

شریکم توانسته بود رئیسش را قانع کند تا یک انبار بی‌استفادهٔ رنگ را به‌عنوان دفتر کار به ما اجاره دهد. آن اتاق تاریک که فقط یک پنجرهٔ مات داشت به مدت دو سال تمام آخر هفته‌ها و شب‌های ما را بلعید. ما هزاران تصمیم در آن اتاق تنگ و تاریک گرفتیم و خودمان را در کوچک‌ترین جزئیات مثل تعداد موهای روی هر قلم مو غرق کردیم.

درنهایت لحظه‌ای که مدت‌ها منتظرش بودیم،
فرارسید: روز راه‌اندازی سایت. سفارش‌ها ثبت
شدند و شروع به پول‌درآوردن کردیم. با وجود
نداشتن سرمایه‌گذار، کارمان از همان ابتدا خوب
پیش رفت، چیزی که برای یک استارت‌آپ اتفاقی
نادر است. در آن زمان ما از هر نظر یک
استارت‌آپ موفق محسوب می‌شدیم.
به محض اینکه سایت راه‌اندازی شد، من برای
خودم یک سفارش ثبت کردم. هنوز به یاد دارم
که چقدر برای دریافت بستهٔ رنگم از پست
هیجان‌زده بودم. محصول در دستم بود، سالم و
آمادهٔ کار. ولی این هیجان دوام زیادی نداشت و
چند لحظه بعد زمانی که داشتم از پله‌ها بالا
می‌رفتم فکرم مشغول چیز دیگری شده بود. تا
همین امروز آن بسته که پرترهٔ یک کوتوله بود
بازنشده مانده است و در گوشه‌ای خاک می‌خورد.

آن روز نوعی بی‌علاقگی در من به وجود آمد که به‌تدریج به تمام جنبه‌های شرکت نفوذ پیدا کرد. گیج بودم و وجودم پر از ناامیدی شده بود. روی کاغذ من به همه چیزهایی که مطمئن بودم خوشحالم می‌کنند، دست پیدا کرده بودم. من چیزهای زیادی را قربانی کرده بودم تا به این نقطه برسم، اما حالا که اینجا بودم انگار دیگر برایم اهمیتی نداشت. البته تنها من نبودم. شریکم هم همین احساسات را تجربه می‌کرد. فرایند ابداع کردن یک شرکت و شوقی که از ساختنش داشتیم چشم‌های ما را به روی یک حقیقت بسته بود: ما دو نفر برای فروختن پکیج‌های نقاشی ساخته نشده بودیم. متأسفانه باوجوداینکه این محصول برای مشتریانمان باارزش بود، ارزش زیادی به زندگی ما اضافه نمی‌کرد. ما عشقی به این محصول نداشتیم، بلکه فقط عاشق چالش‌های فرایند کارآفرینی شده بودیم.

چقدر پیش می‌آید که ما خود را در چنین موقعیتی
می‌بینیم؟ اینکه شما برای چیزی سخت تلاش
می‌کنید و درنهایت به احساس پوچی برمی‌خورید.
حتی سعی می‌کنید این احساس را با سخت‌تر
کار کردن جبران کنید. چرا که منطق به شما
می‌گوید اگر ساعت‌های بیشتری زحمت بکشید
قادر خواهید بود از ثمره کار خود لذت ببرید. واقعاً
چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟

انگیزه اصلی ما برای بلند کردن وزنه، برای
پایند بودن به یک رژیم غذایی یا تا دیروقت
کار کردن چیست؟ آیا دلیل واقعی تلاش شما برای
کاهش وزن اهمیتی است که برای سلامتی قائل
هستید یا صرفاً در یک رابطه سمی گیر کرده‌اید
که مدام اعتماد به نفستان را از شما می‌گیرد؟ شاید
متوجه این نیستید که دلیل تا دیروقت کار کردنتان
این است که ترجیح می‌دهید از صحبت جدی با
همسرتان دوری کنید. اگر واقعاً شرایط این چنین

باشد، فرقی نمی‌کند چند ساعت اضافه‌کاری پر کنید، درنهایت احساس آرامشی نصیبتان نمی‌شود چون در حال صعود کردن به دامنه‌های اشتباهی هستید. ما قبل از صعود کردن باید بفهمیم که چه چیزی انگیزه ما را هدایت می‌کند.

انگیزه‌های ما به شدت تحت تأثیر رسانه‌ها است. فیدهای اجتماعی ما از عکس‌های شادی، قدرت، ثروت، مسافرت، آرامش، زیبایی، لذت و عشق لبریز هستند. این مسابقه مجازی به هشیاری ما رسوخ می‌کند و با هر بار آنلاین شدن تصور ما را از ارزش‌های شخصیتی و واقعیت زندگی آلوده می‌کند. ما زندگی‌مان را با این فانتزی‌ها مقایسه می‌کنیم و تلاش می‌کنیم مهره‌هایمان را طوری بچینیم که درنهایت یک بلیت طلایی به این فانتزی‌های گمراه‌کننده پیدا کنیم. نتیجه چنین چیزی می‌شود ماه‌ها تلاش کردن، افراد

صف کشیده جلوی استودیوها، خدمه تولید فیلم،

ماشین‌های پارک‌کردهٔ پر از لوازم فیلم‌برداری،
طلسم بیکاری‌های بلندمدت، باران‌هایی که از
فیلم‌برداری جلوگیری می‌کنند، مسمومیت غذایی
حین ساخت فیلم، صحنه‌های فیلم‌برداری خالی
بعد از خارج‌شدن همه. رسانه‌های آرمانی مدام
حواس ما را پرت می‌کنند و ما زمانمان را برای
فهمیدن اینکه واقعاً چه چیزی برایمان ارزش دارد،
از دست می‌دهیم.

برونی ویر ^{۲۶} که یک پرستار و نویسنده است، با
بیمارانی کار می‌کند که در هفته‌های نزدیک به
مرگ هستند. او پنج ندامت اصلی انسان‌های
نزدیک به مرگ را گزارش کرده است. اولین
ندامت این است که انسان‌ها آرزو می‌کنند کاش با
خودشان صادق بودند.

وقتی انسان‌ها احساس می‌کنند که به مرگ
نزدیک شده‌اند، با وضوح به گذشتهٔ خود نگاه
می‌کنند و خیلی ساده می‌بینند که چه آرزوهایی به

سرانجام نرسیده‌اند. بیشتر مردم حتی به نصف
آرزوهایشان هم اهمیتی نمی‌دهند و درنهایت
مجبورند در حالتی بمیرند که می‌دانند دلیل این
ناکامی تصمیم‌هایی بوده که خودشان گاهی
گرفته‌اند یا نگرفته‌اند.

انتخاب در شکل‌های مختلفی وجود دارد. مثلاً
انتخاب خوب، بد، بزرگ کوچک، شاد یا
انتخاب‌های سخت. ما می‌توانیم تصمیم‌های
زندگی را با بی‌فکری بگیریم، یا آگاهانه آنها را
انتخاب کنیم. اما اصلاً زندگی آگاهانه داشتن به
چه معنی است؟ یک فیلسوف به نام دیوید هارت
[۲۷](#) قصدآگاهی را به‌عنوان قدرت بنیادی مغز برای
جهت‌دادن به خود در مسیری خاص، مثلاً یک
هدف یا یک نقطه پایان، توصیف می‌کند. این
اصطلاح از فلسفه اسکولاستیک [۲۸](#) وارد ادبیات
شده است و من می‌خواهم آن را به‌روز کنم تا
برای هدف‌مان قابل‌استفاده باشد: قصدآگاهی یعنی

قدرت ذهن برای جهت‌دهی به خود در راستای چیزی که برایش معنی دارد و عمل کردن در جهت رسید به آن نقطهٔ پایان.

اگر قصدآگاهی به معنی عمل کردن طبق اعتقادات

باشد، مخالف آن عمل کردن در حالت اتوپایلت ^{۲۹}

خواهد بود. به بیان دیگر، قصدآگاهی یعنی از چرایی

کاری که انجام می‌دهیم، آگاه باشیم.

ما باید بدانیم چه می‌خواهیم و مهم‌تر اینکه چرا

آن را می‌خواهیم تا بتوانیم با خودمان روراست

باشیم، پس باید از همین‌جا شروع کنیم. در این

فرایند باید کم‌کم خودآگاهی‌مان را تقویت کنیم.

این کار ممکن است به‌نظر خیلی پیچیده برسد،

اما در عمل می‌تواند به‌سادگی این باشد که سعی

کنیم بفهمیم چه چیزی علاقهٔ ما را برمی‌انگیزد و

چه چیزی این کار را نمی‌کند. همچنان که شروع

به شناختن چیزهایی می‌کنیم که به‌سمتشان

جذب می‌شویم، می‌توانیم رؤیاهایمان را بر مبنای
عقایدی که کشف کرده‌ایم، تعریف کنیم.

وقتی به کاری که می‌کنیم ایمان داشته باشیم، با
بی‌خیالی کار نمی‌کنیم. خلاق‌تر و فعال‌تر

می‌شویم. دیگر فقط سخت کار نمی‌کنیم، بلکه
هوشمندانه‌تر کار می‌کنیم چرا که هم قلب و هم
ذهنمان هم‌زمان درگیر کاری هستند که انجام
می‌دهیم.

فرایند پرورش این خودآگاهی در تمام عمر ادامه
پیدا می‌کند، اما سرآغاز آن سفری به درون است.
از این مرحله است که روش بولت ژورنال وارد
می‌شود. شما می‌توانید به بولت ژورنالتان به چشم
یک اتوبیوگرافی ^{۳۰} زنده نگاه کنید. این روش به

شما کمک می‌کند که بفهمید در این زندگی
برق‌آسا، چه چیزهایی نامفهوم مانده‌اند. می‌توانید
تصمیم‌هایتان و اعمالی را که انجام داده‌اید تا به
نقطه‌ای که هستید برسید، ردیابی کنید. این روش

شما را تشویق می کند تا از تجربه هایتان درس
بگیرید. اینکه چه چیزی برایتان کارکرد داشته، چه
چیزی کارکرد نداشته و چه احساسی در شما به
وجود آورده است و حالا قدم بعدی چیست؟ با این
فرایند خودآگاهی شما روزبه روز عمیق تر می شود.
با هر صفحه جدید توانایی شما برای

تشخیص دادن مفاهیم بامعنی از بی معنی ها
پیشرفت می کند. اگر شما از مسیر زندگی خود
راضی نیستید، با این روش توانایی تغییر دادن این
مسیر را در خود تقویت می کنید.

ریچل م. ^{۳۱} و شوهرش این روش را این گونه
توصیف کرده اند:

من یک طراح گرافیک تمام وقت هستم که
دورکاری می کنم. تعدادی از روزهای هفته را هم
به عنوان فعال در امور جوانان کار می کنم و البته
هم زمان به همسرم که یک کشیش است کمک
می کنم. من و همسرم دو سال پیش با هم آشنا

شدیم. از زندگی متأهلی بسیار لذت می‌بریم، اما تقریباً از همان روز اول چیزهای زیادی بود که باید به خاطر می‌سپردیم و در مراسم‌های زیادی شرکت می‌کردیم. هر دو از این شرایط کلافه شده بودیم.

من و همسرم نمی‌توانستیم با یکدیگر به‌خوبی ارتباط برقرار کنیم و همدیگر را در جریان اتفاق‌های زندگی‌مان قرار بدیم. من سر کار می‌رفتم، در راه برگشت خرید خانه را انجام می‌دادم، غذا درست می‌کردم، خانه را تمیز می‌کردم و سعی می‌کردم هر کار دیگری را که باید انجام شود به یاد بیاورم. تا آن‌موقع دیگر وقت خواب شده بود و روز بعد باز همین اتفاق‌ها تکرار می‌شدند. افزون بر همه این‌ها، متوجه شدیم که من مشکل تیروئید دارم و این به حساسیتم به لاکتوز و گلوتن اضافه شده بود.

در نتیجه حتی آماده کردن غذا از قبل هم سخت تر شد. دیگر واقعاً داشتم زیر فشار له می شدم.

ما برای وقت گذراندن کنار همدیگر هم مشکل داشتیم. مسلماً همه می دانند که این مسئله برای

داشتن یک زندگی مشترک سالم و شاد چقدر

حیاتی است. با توجه به اینکه شوهر من یک

کشیش است، بیشتر عصرها و روزهای تعطیلش

به کار کردن می گذرد. از آن طرف من هم در دفتر

کار می کنم و تمام طول هفته از ۹ صبح تا ۵

عصر سر کار هستم. با این شرایط پیدا کردن زمان

مشترک خیلی کار سختی بود. من فرد برون گرای

این رابطه هستم و درنهایت به خاطر میزان

احتیاجم به همسرم خیلی احساس تنهایی

می کردم.

می دانستیم که باید کاری بکنیم، در نتیجه شروع

کردیم به برنامه ریزی کردن در بولت

ژورنال هایمان. از صفحه های ورودی ماهانه و

هفتگی برای نوشتن کارهایمان استفاده کردیم تا بدانیم چه چیزی در انتظارمان است. این کار باعث شد یک گزارش تصویری از میزان مشغله‌هایمان در روزها و هفته‌های آینده داشته باشیم و بتوانیم زمانی را فقط به خودمان دو نفر اختصاص بدهیم. این برنامه‌ریزی مشترک به من فهماند برای اینکه آن قدر احساس تنهایی نکنم نیاز است که پنج‌شنبه‌ها را کنار همسرم بگذرانم پس از آن به بعد برنامه‌هایمان را طوری می‌چیدیم که بتوانیم این کار را انجام بدهیم. استفاده از بولت ژورنال به ما برای تمرکز روی اهداف شخصی‌مان هم خیلی کمک کرد. من و همسرم هر دو زمانی که مجرد بودیم، شغلان را انتخاب کرده و با اشتیاق مشغولش شده بودیم. اینکه هر دو به شغلان علاقه داشتیم به این معنی بود که عادت داشتیم زمان و انرژی زیادی را صرف کارمان بکنیم چون برایمان خیلی مهم

بود. ما باید یاد می‌گرفتیم که برای زندگی
مشترکمان هم در کنار کار اولویت قائل بشویم.
البته می‌توانستیم از تقویم‌های دیجیتالی برای
هماهنگ کردن تقویم‌هایمان استفاده کنیم، اما
سیستم آنالوگ انضباط خاصی داشت و هر هفته
کنار هم نشستمان و نوشتن فیزیکی درون بولت
ژورنال‌هایمان کمک کرد دربارهٔ آینده بیشتر حرف
بزنیم و بهتر برایش برنامه بریزیم. این حرف‌زدن
باعث می‌شد نگرانی‌هایمان را دربارهٔ برنامه‌های
فشرده‌ای که در بیرون از خانه داشتیم، به هم
ابراز کنیم و مثل یک تیم با هم جلو برویم،
زندگی‌مان را با هم برنامه‌ریزی کنیم و تلاش
نکنیم دو تقویم کاری شلوغ دیجیتال را به‌زور در
هم ادغام کنیم. حالا، ما عاشق زندگی و
شغل‌هایمان هستیم و هر دو می‌خواهیم به
دیگری کمک کنیم که در حرفه‌اش موفق‌تر
باشد.

الان که هشت ماه گذشته، ما بیشتر از هر دور ه
دیگری در زندگی مان موفقیت کسب کرده ایم و
الان دیگر همه کارهایمان را قبل از ساعت ۸
شب تمام می کنیم. با کمک بولت ژورنال، حالا
زندگی ام تحت کنترل من است. می دانم که قرار
است چه اتفاقی برایم بیفتد. حتی دقایقی را برای
بازتاب و فکر کردن به اینکه آیا واقعاً دارم روی
چیزهای درست تمرکز می کنم یا نه اختصاص
می دهم. در ضمن اطمینان تازه ای به زندگی
مشترکمان دارم؛ چرا که می دانم من و همسرم هر
دو در کنار هم داریم برای هدف های مشترکمان
تلاش می کنیم. ما این هدف ها را دقیقاً در
صفحه های اول دفترمان نوشته ایم!

ریچل م.

این نامه مثالی از یک زندگی قصدآگاه محسوب
می شود. این نوع زندگی به معنی داشتن یک
زندگی ایدئال، یک زندگی خیلی ساده یا توانایی

انجام دادن همیشه همه کارها نیست. این زندگی
حتی به معنی همیشه خوشحال بودن هم نیست
هرچند معمولاً در انتهای مسیر به خوشحالی
می‌رسیم.

داشتن یک زندگی قصدآگاه یعنی اعمال ما
هم‌راستا با عقایدمان باشد. یعنی داستانی را
بنویسیم که به آن اعتقاد داریم و افتخار می‌کنیم.

خالی کردن ذهن از افکار اضافی

چیزهایی را که از مفید بودنشان مطمئن نیستید یا فکر می‌کنید زیبا نیستند، در خانه نگه ندارید.

ویلیام موریس ^{۳۲}

مطالعات نشان می‌دهند که روزانه بین پنجاه تا هفتاد هزار فکر از ذهن ما عبور می‌کند. یعنی اگر هر فکر فقط یک کلمه باشد، ذهن ما هر روز به اندازه یک کتاب کامل محتوا تولید می‌کند. برخلاف کتاب‌ها، افکار ما به صورت منسجم ساخته نمی‌شوند. حتی در بهترین روز هم وابستگی افکار ما به هم بسیار مبهم است. این مسئله باعث می‌شود ذهن ما دائماً در تلاش برای نظم‌بخشیدن به سلول‌های خاکستری باشد. اصلاً از کجا باید شروع کرد؟ کدام فکر مقدم بر بقیه است؟ به ناچار درمی‌یابیم که خودمان نیز باید

درعین حال با خیلی از این موارد مقابله کنیم،
دامنه تمرکزمان را آن قدر گسترش می‌دهیم که
دیگر به هیچ چیز آن قدری که شایسته آن است
توجه نمی‌کنیم. معمولاً در این شرایط می‌گوییم
«سرمان شلوغ است». با وجود این پرمشغله بودن
لزوماً به معنی بهره‌وری نیست.

برای بسیاری از ما اینکه «سرمان شلوغ باشد»

درحقیقت یعنی آن قدر تحت فشار هستیم که

کم‌کم داریم کارایی‌مان را از دست می‌دهیم.

منظورم از این حرف چیست؟ ما معمولاً وقت

نداریم چون هم‌زمان روی چیزهای زیادی کار

می‌کنیم و درعین حال این کار کردن‌ها نتیجه‌ای

ندارد. این پدیده فقط مشکل قرن بیست و یکم

نیست، بلکه با انتخاب‌های زیادی که پیشرفت

تکنولوژی به نوک انگشتان ما داده، تشدید شده

است. آیا برای درخواست انجام یک کار خاص از

دستیار مجازی‌مان باید تایپ کنیم، پیام بدهیم،

زنگ بزنیم، ایمیل بفرستیم، صفحه را به بالا

بکشیم ^{۳۳}، مکانی را پین کنیم ^{۳۴}، توثیق کنیم ^{۳۵}

، از طریق اسکایپ ^{۳۶} تماس بگیریم، تماس

تصویری برقرار کنیم، پیام متنی بفرستیم یا فریاد

بزنیم؟ و تازه این کارها را با چه ترتیبی انجام

دهیم؟ (آخ! تازه قبل از شروع این کار احتمالاً باید

سیستممان را ارتقا بدهیم ^{۳۷}، نرم افزار را به روز

کنیم ^{۳۸}، خاموش و روشن کنیم ^{۳۹}، وارد حساب

کاربری مان بشویم، تأیید حساب کنیم، کلمه عبور

را بازنشانی ^{۴۰} کنیم، کوکی ها را خالی کنیم، کش

^{۴۱} را پاک کنیم و خلاصه اینکه اولین فرزندان

را قربانی کنیم تا بتوانیم کاری را که می خواستیم

انجام دهیم... راستی کدام کار بود؟!)

این آزادی انتخاب یک تیغ دولبه است. هر

تصمیمی نیاز به تمرکز شما دارد و تمرکز یعنی

سرمایه گذاری شما از وقت و انرژی تان. هر دوی

این منابع محدودند و به همین دلیل بسیار باارزش محسوب می‌شوند.

وارن بافت ^{۴۲}، یکی از موفق‌ترین سرمایه‌گذاران در تمام دوران‌ها، به خلبان مورداعتماد خود مایک فلینت ^{۴۳} چنین نصیحتی کرد. آنها داشتند درباره برنامه‌های بلندمدت فلینت بحث می‌کردند. بافت از فلینت خواست تا فهرستی از بیست‌وپنج هدف مهم کاری خود تهیه کند. هنگامی که فلینت نوشتن لیست را به پایان رساند، بافت از او خواست تا از بین این‌ها پنج مورد را که از بقیه ارزشمندتر است، جدا کند. فلینت این کار را انجام داد و درمورد پنج هدفی که دورشان خط کشیده بود گفت: «خب این‌ها اهداف اصلی من هستند و بیست هدف بعدی در اولویت دوم قرار دارند. البته آنها همچنان مهم هستند بنابراین به محض آنکه بتوانم روی آنها هم کار خواهم کرد. این بیست

هدف ضروری نیستند، اما همچنان برنامه دارم تا برای آنها هم تلاش کنم.»

بافت به او پاسخ داد: «نه. داری اشتباه می‌کنی. باید هر چیزی را که دورش خط نکشیدی از ذهنت بیرون بیندازی. این بیست مورد یک لیست اجتنابی هستند. تا زمانی که به پنج هدف برتر خودت نرسیدی نباید حواست را به به بقیه موارد پرت کنی.»

باراک اوباما [۴۴](#) در مصاحبه‌ای که در نشریه ونیتی

فیر [۴۵](#) چاپ شد گفت: «می‌بینید که من فقط

کتوشلوارهای آبی یا خاکستری به تن می‌کنم.

دلایل این است که تلاش می‌کنم تا تعداد

تصمیم‌هایم را کم کنم. من نمی‌خواهم درباره

آنچه می‌خورم یا می‌پوشم تصمیم بگیرم. زیرا

تصمیمات بسیار زیاد دیگری برای گرفتن دارم.»

نقل قول مشابهی را نیز از مارک زوکربرگ [۴۶](#)،

مؤسس فیس‌بوک [۴۷](#)، درباره سویشرت‌های

کلاهدار خاکستری یا از استیو جابز ^{۴۸}، مؤسس شرکت اپل ^{۴۹}، درمورد یقه‌اسکی‌های سیاه و شلوار لی شنیده‌ایم. آنها آگاه بودند که برای فکر کردن به انتخاب‌های متعدد باید چه مالیات سنگینی بپردازند و از هر فرصتی برای محدود کردن انتخاب‌هایشان در زندگی بهره می‌بردند.

روان‌شناسی به نام روی باومیستر ^{۵۰} در کتاب خود به نام نیروی اراده ^{۵۱} نوشته است: «مهم نیست که شما چقدر منطقی و باذکاوت باشید، اگر قرار باشد پشت سر هم تصمیم‌های مختلف بگیرید باید بهای بیولوژیکی آن را بپردازید. این بهای با خستگی عادی جسمانی فرق می‌کند چرا که شما نسبت به این خستگی هشیار نیستید، اما از لحاظ روانی انرژی کمی دارید.» به این حالت، خستگی ناشی از تصمیم‌گیری ^{۵۲} گفته می‌شود.

به عبارت دیگر، هرچقدر تصمیم‌گیری‌هایتان بیشتر

باشد، احتمال اینکه تصمیم‌های خوبی بگیرید کم می‌شود. به همین دلیل است که احتمال آنکه در انتهای روز یک وعده غذایی ناسالم بخورید بسیار بیشتر از خوردن یک صبحانه ناسالم است چرا که در ابتدای روز مخزن اراده شما هنوز پر است. خستگی ناشی از تصمیم‌گیری منجر به این می‌شود که از آن اجتناب کنید. چنین چیزی در مورد انتخاب‌های بزرگ زندگی بسیار صادق است، انتخاب‌هایی که تمایل داریم تا آخرین لحظه از آنها دوری کنیم. چنین انتخاب‌های دلهره‌آوری به‌سادگی از بین نمی‌روند. آنها در حاشیه صبر می‌کنند و مدام زندگی‌مان را در معرض خطر قرار می‌دهند. می‌خواهم به کدام دانشگاه بروم؟ آیا می‌خواهم با این شخص ازدواج کنم؟ آیا باید فلان سمت شغلی را قبول کنم؟ درنهایت زمانی که شما به تصمیم‌گیری وادار می‌شوید، یعنی زمانی که کلی تصمیم دیگر برای

اجتناب از آن تصمیم مهم گرفته‌اید، به احتمال زیاد تمرکزی برایتان نمانده تا بتوانید تصمیم درستی بگیرید. جای تعجب نیست که اغلب استرس و اضطراب همراه ماست و تحت فشار قرار داریم.

معمولاً سعی می‌کنیم این علائم را با حواس‌پرتی‌های بیشتر درمان کنیم. نوشیدن، غذاخوردن، سفر کردن، مسافرت، نشستن طولانی پای فیلم‌های مختلف و غیره. حتی اگر به اندازه چهار سال روی نتفلیکس فیلم به صف کرده باشید، بازهم یک جای کار ایراد دارد. شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید و حالا حتی بیشتر دچار استرس می‌شوید. برای ایجاد یک تغییر پایدار باید نه به علائم بلکه به علت آن توجه کنیم.

ما باید بار تعداد تصمیم‌هایی را که به دوش می‌کشیم، کاهش دهیم تا بتوانیم روی آنچه اهمیت دارد تمرکز کنیم.

فهرست موجودی ذهنی

اولین قدم برای رفع خستگی ناشی از تصمیم‌گیری، دورشدن از انبوه انتخاب‌هایی است که وزنشان روی شما سنگینی می‌کند. شما به یک چشم‌انداز نیاز دارید تا بتوانید انتخاب‌های خود را به‌روشنی مشخص کرده و آنها را متمایز کنید. ما این کار را با نوشتن انجام می‌دهیم. چرا بنویسیم؟ هر تصمیمی، تا زمانی که اتخاذ نشده و به آن عمل نشود، صرفاً یک فکر است. فکر کردن مانند تلاش برای گرفتن یک ماهی با دستان خالی است. ماهی‌ها به‌راحتی از چنگ شما می‌گریزند و دوباره به اعماق گل‌آلود ذهن شما برمی‌گردند و ناپدید می‌شوند. نوشتن چیزها به ما این امکان را می‌دهد که افکار خود را تصرف کنیم و آنها را در روشنایی روز بررسی کنیم. با بیرون‌آوردن افکار خود، شروع به خالی کردن ذهنمان از چیزهای اضافی می‌کنیم. ما با نوشتن

هر خط یک فهرست ذهنی از تمام گزینه‌هایی که در حال دریافت توجه‌همان هستند، درست می‌کنیم. این اولین قدم برای پس‌گرفتن کنترل زندگی‌مان محسوب می‌شود. از همین جاست که می‌توانید سیگنال اصلی را از اختلالات جدا کنید. اینجاست که سفر بولت ژورنال شما آغاز می‌شود.

درست مانند مرتب‌کردن یک کمد، باید ابتدا همه‌چیز را بیرون بریزیم تا بتوانیم تصمیم بگیریم که چه چیزی می‌ماند و چه چیزی نیاز به دورریختن دارد. ایجاد فهرست ذهنی یک تمرین ساده است که به شما کمک می‌کند تا به سرعت از تمام چیزهایی که در کمد ذهن شما انباشته شده است، اطلاع پیدا کنید. احتمالاً خیلی از این چیزها شامل مسئولیت‌های بی‌فایده و احساساتی باشند که ذهنتان را پر کرده‌اند.

برای شروع برگه‌ای را که در ابتدا گفتم به آن نیاز دارید، دریاورید. از سمت افقی آن را به سه ستون

تقسیم کنید. (می‌توانید آن را دوبار تا بزنید یا مشابه شکل زیر دو خط عمودی در آن بکشید.)

۱. در ستون اول تمام مواردی را که اکنون روی آنها کار می‌کنید، بنویسید.

۲. در ستون دوم تمام مواردی را که باید روی آنها کار کنید، بنویسید.

۳. در ستون سوم تمام مواردی را که دلتان می‌خواهد روی آنها کار کنید، بنویسید.

سعی کنید موارد نوشته‌شده کوتاه و خلاصه باشند. اگر نوشتن یک مورد باعث به وجود آمدن یک رشته از موارد دیگر شد، آنها را هم یادداشت کنید. برای این تمرین وقت کافی بگذارید و عمیقاً به تمام موارد فکر کنید. با خودتان صادق باشید. هر مورد را از ذهن (یا قلبتان!) بیرون بکشید و روی کاغذ بنویسید. حالا یک نفس عمیق بکشید و تمرین را شروع کنید.

فهرست ذهنی

الان روی آنها کار من کنم	باید رویشان کار کنم	من خواهم رویشان کار کنم
پروژه مالیات	ورزش	برنامه ریزی برای
ارائه پروژه شرکت کنیم	یادگیری اینکه چطور	مافوق به ما و این
مرتبه کردن مجموعه	سرمایه گذاری کنم	یادگیری آشپزی
عکس ها	برنامه هفتگی غذای	یادگیری یک زبان
برنامه ریزی مهمانی	انتخاب اهداف پنج ساله	جدید
شام امن	وقت دکتر	مطالعه بیشتر، کم کردن
	برنامه بازنشستگی	وزن
		گذراندن وقت بیشتر با
		دوستانم

آزمون

این فهرست ذهنی تصویر روشنی است از اینکه شما چگونه زمان و انرژی خود را سرمایه گذاری می کنید. این نقشه انتخاب های احتمالی شماست. قدم بعدی این است که بفهمید کدام یک از این موارد ارزش انتخاب شدن دارند.

ما معمولاً آن قدر سرمان به کارهایی که انجام

می دهیم (یا باید انجام دهیم) گرم است که

فراموش می کنیم از خودمان سؤال کنیم اصلاً چرا

این کارها را انجام می دهیم. درنهایت خودمان را

زیر انبوهی از مسئولیت های بی فایده له می کنیم.

فهرست ذهنی این فرصت را برای ما ایجاد می‌کند که یک قدم به عقب برداریم و از خودمان سؤال کنیم که چرا.

شروع کنید. برای هر مورد در این لیست از خودتان بپرسید که چرا. نیازی به گم‌شدن در انبوه سؤال‌های فلسفه وجودی نیست. خیلی ساده این دو سؤال را از خودتان بکنید:

۱. آیا این مورد اهمیت دارد؟ (برای خودم یا برای شخصی که دوستش دارم.)

۲. این مورد حیاتی است؟ (چیزهایی مثل اجاره‌بها، مالیات، وام دانشجویی، شغل و غیره.)

راهنمایی: اگر پاسخ‌دادن به این سؤالات برای

یکی از این موارد خیلی سخت بود، از خودتان

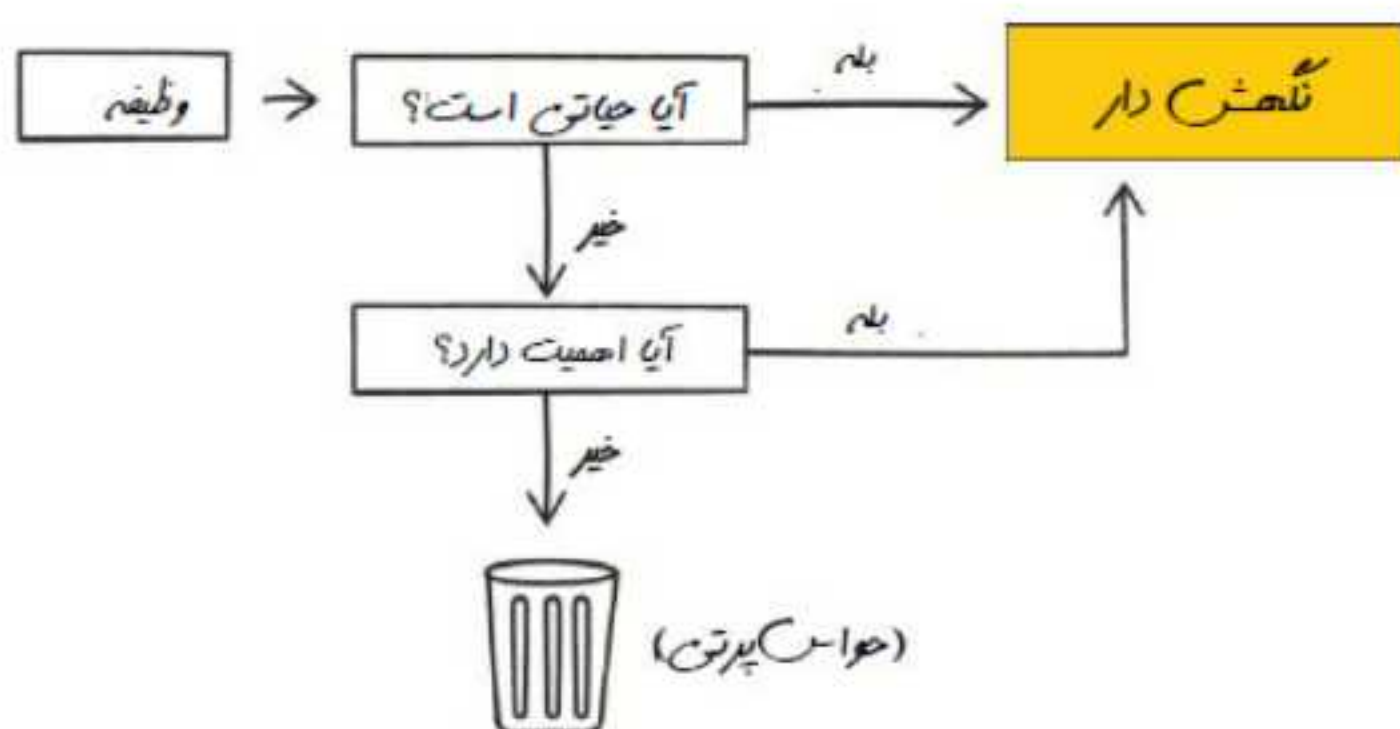
بپرسید که چه اتفاقی می‌افتد اگر این کار را انجام

ندهم؟ آیا عواقب فاجعه‌باری خواهد داشت؟

هر کدام از موارد که نتواند از این آزمون سربلند

بیرون بیایند فقط حواس شما را پرت می‌کند.

چنین موردی ارزش زیادی به زندگی شما اضافه نمی‌کند. آن را خط بزنید. بی‌رحم باشید. به خاطر داشته باشید که هر وظیفه، تجربه‌ای است که منتظر است تا متولد شود و می‌تواند چشم‌انداز کوچکی از آینده شما را نشان دهد. به همین دلیل است که همه موارد این لیست باید برای ماندن در آن بجنگند. به معنی دقیق‌تر، هر مورد باید برای ماندن در زندگی شما بجنگد.



هنگامی که کار خود را به پایان رساندید احتمالاً موارد باقیمانده در لیست شامل دو نوع می‌شوند: چیزهایی که شما باید انجام دهید (مسئولیت‌هایتان) و چیزهایی که دلتان می‌خواهد انجام دهید (یعنی هدف‌هایتان). در ادامه، راه‌هایی

برای بهتر شدن در هر دو نوع، به شما نشان خواهیم داد. در حال حاضر شما تمام مواد لازم برای سرهم کردن بولت ژورنال خود را در اختیار دارید. البته همه چیز به جز دفترتان.

حالا ممکن است بپرسید که چرا ما این کار را در دفترمان انجام ندادیم؟ این سؤالی منطقی است. با خواندن این کتاب قرار است ایده پردازی کنید و روش های مختلف را امتحان کنید؛ ممکن است دوباره به عقب برگردید و مواردی را از فهرست ذهنی خود خط بزنید. زمانی که شما سرانجام می خواهید بولت ژورنال خود را درست کنید، باید مطمئن باشید فقط مواردی را نگه داشته اید که می دانید مهم هستند یا ارزشی به زندگی شما اضافه می کنند. قصد آگاه بودن نسبت به اینکه چه چیزی اجازه ورود به زندگی شما را دارد یک تمرین عملی است و نباید به صفحه های یک دفتر محدود شود.

دفترها

نوشتن سفری به دنیای درون است.

کریستینا بالدوین ^{۵۳}

افرادی که تازه با بولت ژورنال آشنا شده‌اند، غالباً در مورد نوع دفتر مورد نیاز سؤال می‌کنند. اینکه آیا نمی‌توان از یک برنامهٔ موبایل برای نگه‌داشتن لیست‌ها استفاده کرد؟ پاسخ کوتاه این سؤال می‌شود بله. درحقیقت، تعداد زیادی نرم‌افزار بهره‌وری مناسب برای موبایل وجود دارد. من خودم با بعضی از آنها کار کرده‌ام. من به‌عنوان یک طراح محصولات دیجیتال، از میزان قدرت و تأثیرگذاری ابزارهای دیجیتال بسیار خرسندم. درواقع، بولت ژورنال با استفاده از برخی روش‌های مورد استفاده در توسعهٔ نرم‌افزار طراحی شده است. باوجوداین، بولت ژورنال خیلی فراتر از نگه‌داشتن

چند لیست است. بوژو یک روش جامع است که به ما کمک می‌کند تا تجربه‌های خود را ضبط کنیم، مرتب کنیم و آنها را مورد بررسی قرار دهیم. در مسیر خواندن این کتاب، دقیقاً می‌بینید که چرا و چگونه یک دفتر می‌تواند در انجام دادن این کارها شما را یاری کند. حالا می‌خواهیم نگاهی به دلایل اصلی در پشت صحنه این دفتر بیندازیم. فناوری می‌تواند موانع و فاصله بین افراد و اطلاعات را از بین ببرد. ما در هر لحظه و در هر نقطه‌ای از دنیا می‌توانیم فقط با ضربه زدن به صفحه تلفن همراهمان درباره تقریباً هر چیزی یاد بگیریم یا با هر کسی ارتباط برقرار کنیم. همین راحتی کار است که باعث می‌شود ما به طور میانگین هر دوازده دقیقه به صفحه تلفنمان نگاه می‌کنیم. با وجود این، چنین آسایشی بی‌هزینه به دست نمی‌آید. البته منظورم از این هزینه، قیمت بسته اینترنت یا اعصاب و روانتان نیست که باید

صرف توضیح دادن به مسئول ارتباط با مشتریان شرکت سرویس دهنده اینترنت شود.

در دنیایی که حتی مساجد و کلیساها هم اینترنت پرسرعت دارند، دیگر هیچ مکانی مقدس نیست. از اتاق هیئت مدیره تا حمام، تکنولوژی اطلاعات را مانند سیلی در زندگی ما جاری کرده است. این سیل تمرکز ما را می‌شوید و با خود می‌برد.

مطالعات نشان می‌دهند که وجود تلفن همراهتان در اتاق، حتی اگر خاموش باشد روی قدرت تمرکزتان تأثیر منفی دارد.

در ۲۰۱۶، هر آمریکایی به طور متوسط روزانه حدود یازده ساعت را در مقابل صفحه نمایش دیجیتال می‌گذراند. با در نظر گرفتن شش تا هشت ساعت خواب (که البته آن هم توسط تلفن‌ها به خطر افتاده است) ما حدود شش ساعت وقت غیردیجیتال در طول روز خواهیم داشت. حالا زمانی را که صرف رفت و آمد، پخت و پز و

کار کردن می‌شود در نظر بگیرید و خواهید دید که به کجا داریم می‌رویم: ما به‌طور پیوسته مقدار زمانی را که باید مکث کرده و تفکر کنیم، کاهش می‌دهیم.

وقتی شما با دفترتان یک گوشه می‌نشینید، این کالای گرانبها یعنی مکث و تفکر به شما عطا می‌شود. این نشستن فضایی شخصی و عاری از حواس‌پرتی فراهم می‌کند، حالتی که می‌توانید خودتان را بهتر بشناسید. این یکی از اصلی‌ترین دلایلی است که ما از دفتر برای بولت ژورنال استفاده می‌کنیم: چون ما را مجبور می‌کند که آفلاین شویم.

دفترهای ما به‌عنوان یک پناهگاه ذهنی عمل می‌کنند، جایی که ما برای تفکر، تأمل، پردازش و تمرکز آزاد هستیم.

صفحات خالی دفترتان یک فضای بازی امن برای ذهن شما ارائه می‌دهد. در اینجا شما کاملاً

آزاد هستید تا بدون هیچ قضاوت و انتظاری
خودتان را ابراز کنید. به محض اینکه قلم را روی
کاغذ می‌گذارید، پیوندی مستقیم با ذهن و اغلب
قلب خود برقرار می‌کنید. این تجربه هنوز نتوانسته
است به درستی در فضای دیجیتال بازسازی شود.
به همین دلیل است که تا به امروز، بسیاری از
ایده‌ها روی تکه‌های کاغذ متولد می‌شوند.
دلیل دیگری برای استفاده از دفتر نیاز دارید؟
انعطاف‌پذیری. معمولاً نرم‌افزارها یا آنچنان
قدرتمند هستند که گستره امکاناتشان برای همه
کاربران (به جز آنهایی که حوصله گشتن داشته
باشند) مخفی باقی می‌ماند (مثل نرم‌افزار اکسل
^{۵۴}) یا برای نیاز خاصی طراحی شده‌اند،
به طوری که بقیه ویژگی‌ها را فدای کارایی بالا
می‌کنند و خدمات محدودی ارائه می‌دهند (مثل
نرم‌افزارهای موبایل). در هر دو حالت، این
نرم‌افزارها شما را مجبور می‌کنند تا در چارچوب

انتخابی آنها کار کنید. این چالش اصلی بسیاری از سیستم‌های بهره‌وری است: آنها برای پاسخگویی به تنوع‌طلبی بی‌حدواندازه و ماهیت تکاملی نیازهای فردی ما تلاش می‌کنند. در عوض، یک دفتر در اختیار نویسنده خود است و عملکرد آن وابسته به قدرت تخیل صاحبش.

قدرت بولت ژورنال در این است که می‌تواند آن چیزی بشود که شما نیاز دارید، فارغ از اینکه در چه مرحله‌ای از زندگی قرار دارید.

اگر دانش‌آموز هستید، بولت ژورنال می‌تواند برای یادداشت‌های کلاسی شما مفید باشد. در محل کار می‌تواند ابزاری برای سروسامان دادن به پروژه‌های شما باشد. در خانه می‌تواند به شما برای تنظیم و ردیابی اهدافتان کمک کند. برای مثال، رابین سی، با طراحی یک ردیاب مراقبه در بولت ژورنال توانست چهارصدوسی و دو روز متوالی مدیتیشن انجام دهد. او همچنین با همین روش

سعی کرد بفهمد چه چیزی باعث اختلال خواب او شده است. من چنین ابزارهایی برایش اختراع نکردم، خودش این کار را انجام داد.

به دلیل نوع ساختار بولت ژورنال، این دفتر می‌تواند هم‌زمان چندین چیز باشد. بهتر است به جای یک ابزار، به آن به چشم یک جعبه‌ابزار نگاه کنید. چرا که به شما این امکان را می‌دهد تا تعداد زیادی از نیازهای بهره‌وری خود را در یک مکان جمع کنید. در این حالت شما می‌توانید با

چشم‌انداز کلی‌تری از زندگی خود لذت ببرید، چشم‌اندازی که به شما اجازه می‌دهد ارتباطات نامتعارف خود را کشف کنید. همان‌طور که بولت ژورنالیستی به نام برت وِب گفته است: «همچنان که با جلو و عقب رفتن در بولت ژورنال بررسی‌های روزانه، هفتگی و ماهانه خود را انجام می‌دهم، مغز من ناگزیر می‌شود بین ایده‌ها پیوند برقرار کند.

کاری که قبلاً، یعنی زمانی که از ابزار دیجیتالی استفاده می‌کردم، قادر به انجام آن نبودم.»

نکتهٔ عالی دیگر این است که شما هر روز می‌توانید از اول شروع کنید. با ردیاب‌های

دیجیتال، شما مجبورید با مسیری که آنها تعیین کرده‌اند پیش بروید، وسط این مسابقهٔ دیجیتال

که با راه‌اندازی این نرم‌افزار شروع شده وارد

می‌شوید و معلوم نیست کی قرار است به پایان برسد. درمقابل، دفترتان هر روز با یک صفحهٔ

خالی از شما استقبال می‌کند. این یک یادآوری کوچک است از اینکه روز جدید هنوز نانوشته است و آن چیزی خواهد شد که شما می‌سازید.

بولت ژورنالیست دیگری به نام کوین دی [۵۵](#)

همین را می‌گوید: «من معمولاً در انتهای هر روز احساس بدی به کارهای انجام‌نشده‌ام داشتم، اما حالا با استفاده از بولت ژورنال احساس می‌کنم

قدرت این را دارم که کارهای انجام‌نشدهٔ دیروز را

به صفحهٔ جدیدی انتقال دهم چرا که حالا هر روز
برایم شروعی جدید است.»

درنهایت همان طور که شما پیشرفت می کنید،
دفترتان هم تکامل می یابد. می توان گفت که هر
دو با هم همکاری می کنید. این دفتر با نیازهای
همیشه در حال تغییر شما مطابقت خواهد داشت.
یکی از آثار جانبی جالب آن این است که با
گذشت سال ها، شما گزارشی از تمام انتخاب ها و
تجربیات خود خواهید داشت. یک بولت

ژورنالیست دیگر به نام کیم آلوارز ^{۵۶} می گوید:
«در پی دستیابی به معنا، این کتابخانه تبدیل به
منبعی قدرتمند می شود که همواره در دسترس
شماست.»

با ثبت کردن زندگی هایمان، ما به طور هم زمان
یک آرشیو غنی از انتخاب ها و اقدامات خود برای
مراجعات بعدی ایجاد می کنیم. ما می توانیم
اشتباهات خود را مطالعه کرده و از آنها درس

بگیریم. یادآوری موفقیت‌ها و پیشرفت‌هایمان نیز به همین اندازه آموزنده است. وقتی روندی به صورت حرفه‌ای یا شخصی در حال انجام است، اینکه بدانیم شرایط ما در آن زمان چه بوده و چه انتخاب‌هایی انجام داده‌ایم، بسیار مفید است. مطالعه شکست‌ها و پیروزی‌هایمان می‌تواند به ما بینش، راهنمایی و انگیزه عظیمی برای ادامه راه ارائه دهد.

۱: ژانویه - آوریل ۲۰۱۹	۲: مه - اوت ۲۰۱۹	۳: سپتامبر - دسامبر ۲۰۱۹	۴: ژانویه - مارس ۲۰۲۰	۵: آوریل - ژوئن ۲۰۲۰	۶: ژوئن - اکتبر ۲۰۲۰
------------------------	------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------

بنابراین آیا روش بولت ژورنال و این نرم‌افزارها به یک اندازه منحصر به فرد هستند؟ البته که نه. نرم افزارهای بسیاری وجود دارند که توانسته‌اند زندگی من را طوری ساده کنند که یک دفتر هرگز نمی‌تواند. تمام ابزارها، اعم از دیجیتال یا

آنالوگ، فقط به اندازه توانایی شان در کمک به
شما برای انجام وظیفه موردنظرتان ارزشمند
هستند. هدف این کتاب آشنا کردن شما با یک
جعبه ابزار جدید در کارگاه زندگی است،
جعبه ابزاری که به افراد بی شماری کمک کرده
است تا از عهده پروژه معمولاً زمختی به نام
زندگی بریبایند.

با دست نوشتن

کمرنگ‌ترین جوهرها از بهترین حافظه‌ها
ماندگارترند.

یک ضرب‌المثل چینی

ما با متعهدشدن به کاغذ، زندگی را در افکارمان
استنشاق می‌کنیم. ابزارهای محدودی مانند
کلمات، تصاویر و یادداشت‌ها وجود دارند که
می‌توانند به وسیلهٔ نوک یک قلم، جهان‌های درون
و بیرون را به یکدیگر متصل کنند. در دنیایی که
به سمت حذف ماهیت فیزیکی اطلاعات حرکت
می‌کند، شاید روشی که نگارش به روش قدیمی را
می‌طلبد، پس‌رفت به نظر برسد. ولی مطالعاتی در
حال انجام است که کاربردی بودن با دست نوشتن
را در دنیای دیجیتال نشان می‌دهد.

نتایج یک تحقیق در دانشگاه واشنگتون نشان داده است، آن دسته از دانش‌آموزان مقاطع ابتدایی که تکالیف خود را با دست می‌نویسند، از جملاتی با ساختار کامل‌تر استفاده می‌کنند و همچنین سریع‌تر از روی متن می‌خوانند. دلیل عمده آن تأثیر با دست نوشتن در سرعت و عمق بخشیدن به توانایی ما در شکل‌دهی (و در نتیجه تشخیص) حروف و علامت‌ها است.

جریان پیچیده‌ای که در نوشتن با دست لامسه را درگیر می‌کند، می‌تواند بهتر از تایپ کردن ذهن ما را شبیه‌سازی کند. این حرکت نواحی مختلفی از مغز را به صورت هم‌زمان فعال می‌کند و از این طریق تأثیر عمیق‌تری روی آنچه یاد می‌گیریم می‌گذارد. بنابراین در مقایسه با تایپ کردن در یک محیط نرم‌افزاری، با این روش اطلاعات مدت بیشتری در ذهنمان باقی می‌مانند. در یک مطالعه روی دانشجویان یک دانشگاه، کسانی که از آنها

خواسته شده بود در یک کلاس یادداشتهای خود را دستی بنویسند، نسبت به کسانی که آنها را تایپ کرده بودند نتیجهٔ بهتری در آزمون نهایی از خود نشان دادند. آنها همچنین توانستند تا مدت طولانی پس از آزمون، همچنان این اطلاعات را در ذهن خود حفظ کنند.

وقتی قلم را روی کاغذ می‌گذاریم، فقط چراغ‌ها را روشن نمی‌کنیم، بلکه حرارت را هم زیاد می‌کنیم. با دست نوشتن به ما کمک می‌کند که هم‌زمان هم فکر کنیم و هم احساس کنیم.

تحقیقاتی که به آنها اشاره شد و مطالعات مشابه بسیار زیاد دیگری نشان می‌دهند مزایای نوشتن با دست دقیقاً ناشی از همان چیزی است که خیلی‌ها از آن شکایت می‌کنند: ناکارآمدی. درست است. اینکه نوشتن با دست بیشتر طول می‌کشد. نوشتن متن یک سخنرانی یا یک جلسه با دست به‌نظر غیرممکن می‌رسد. وقتی با دست یادداشت

می‌کنیم، مجبوریم اقتصادی‌تر و استراتژیک عمل کنیم. برای انجام این کار، باید با دقت بیشتری گوش کنیم، به اطلاعات فکر کنیم و اساساً سخنان و افکار دیگران را از طریق سیستم تصفیۀ عصبی خودمان روی کاغذ بیاوریم. در مقابل، تایپ کردن می‌تواند تبدیل به یک حرکت طوطی‌وار شود: یک بزرگراه بدون سرعت‌گیر که اطلاعات در آن آزادانه از یک گوش وارد می‌شوند و از گوش دیگر خارج می‌شوند.

چرا آن قدر مهم است که یادداشت‌ها را به قالب کلمات خودتان ببرید؟ علم تجربی احتمال می‌دهد که نوشتن با دست، تعامل ما را با اطلاعات بالا می‌برد و تفکر مشارکتی ما قوی‌تر می‌شود. نوشتن با دست به ما امکان می‌دهد تا ارتباطات جدیدی شکل دهیم که می‌تواند راه‌حل‌ها و بینش‌های نامتعارفی ارائه دهد. ما به‌طور هم‌زمان آگاهی خود

را گسترش می‌دهیم و درکمان را عمیق‌تر
می‌کنیم.

اینکه چگونه تجربه‌های خود را ترسیم می‌کنیم،
نوع درک و تعاملمان را با جهان شکل می‌دهد. به
همین دلیل است که بولت ژورنال توانسته است
خود را به‌عنوان ابزار درمانی قدرتمندی اثبات کند
که در معالجهٔ افرادی که از ضربه‌های روحی یا
بیماری‌های روانی رنج می‌برند، راه‌گشاست. برای
مثال نوشتن توصیفی به ما کمک می‌کند تا
تجربیات دردناکمان را با بیرون‌ریختن آنها از
طریق نوشتن‌های طولانی پردازش کنیم. درمان
شناختی - رفتاری [۵۷](#) از این یادداشتهای برای
درمان افرادی که وسواس افکار مزاحم دارند،
استفاده می‌کند. در این روش یک فکر آشفته با
جزئیات در یک پاراگراف شرح داده می‌شود. این
یادداشت بارها بازنویسی می‌شود تا زمانی که
قدرت مرگ‌آسای خود را روی شخص از دست

می‌دهد و درنهایت شخص به دیدگاهی تازه و با فاصله از آن دست می‌یابد؛ چیزی که همه ما در موقعیت‌های چالش‌برانگیز به آن نیاز داریم.

در طی روزهای آینده، نوشتن می‌تواند به ما برای حفظ گرامی‌ترین خاطره‌هایمان کمک کند.

مطالعات نشان می‌دهند که عمل نوشتن حافظه را برای مدت بیشتری قوی نگه می‌دارد. من در این

سال‌ها ایمیل‌های زیادی دریافت کرده‌ام که از

بولت ژورنال به‌خاطر کمک به افراد کم‌حافظه‌ای

که فارغ از سنشان نمی‌توانسته‌اند منظم باشند،

تشکر می‌کنند. به‌عنوان مثال، بریجت بردلی [۵۸](#)

که یک بولت ژورنالیست پنجاه‌ساله است حالا

می‌تواند به یاد بیاورد که «سه ماه پیش هوا چطور

بود، ماه پیش چند بار به باشگاه رفتم، که برای

فلان رستوران میز رزرو کرده‌ام، که قرار است در

ژوئیه به مسافرت بروم و اینکه از همین حالا که

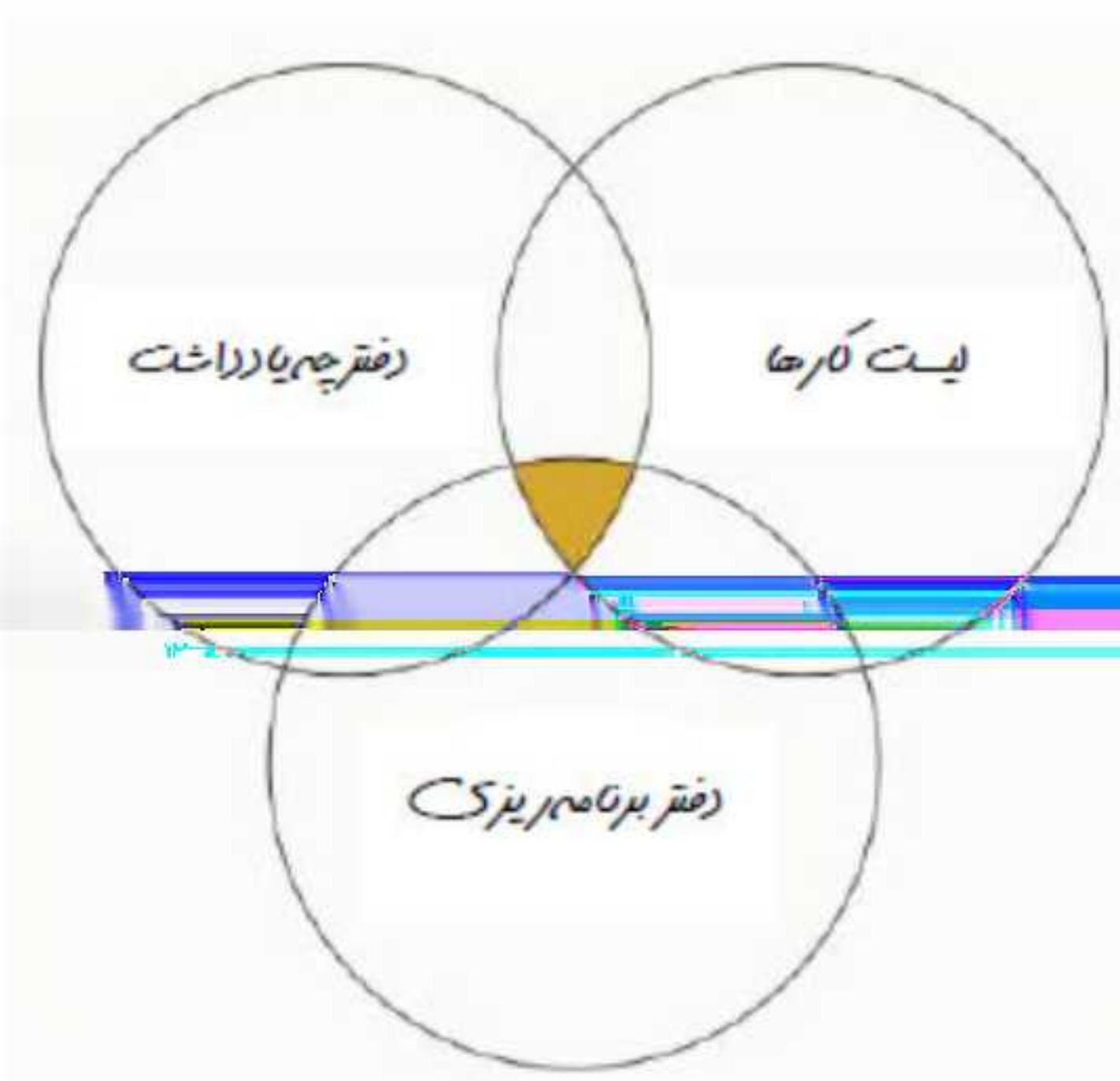
شش ماه به مسافرت‌م مانده می‌دانم قرار است چه

وسایلی با خود ببرم و در نتیجه زمان کافی برای آماده کردن آنها در اختیار دارم.» من از افراد بسیاری شنیده‌ام که متوجه شده‌اند با استفاده از بولت ژورنال می‌توانند حافظه از دست رفته خود را پس از یک آسیب روحی یا مشکل پزشکی دوباره بهبود ببخشند.

یکی از دوستان عزیزم زمانی به من گفت: «طولانی‌ترین راه همان کوتاه‌ترین راه است.» در جهان کپی - پیست امروز که سرعت را بالا برده ما معمولاً راحتی را با کارآمدی اشتباه می‌گیریم. وقتی مدام در حال میان‌برزدن هستیم، فرصت را برای مکث کردن و تفکر از دست می‌دهیم. نوشتن با دست، هرچقدر هم که نوستالژیک و قدیمی به نظر برسد، به ما اجازه می‌دهد تا از چنین فرصت‌هایی استفاده کنیم. همان‌طور که حروف را در کنار یکدیگر می‌چینیم، ناخودآگاه مانند سیگنالی از اختلالات جدا می‌شویم. کارآمدی

واقعی ربطی به سرعت ندارد، بلکه کارآمدی یعنی
زمان را روی چیزی صرف کنیم که واقعاً اهمیت
دارد. درنهایت، هدف اصلی روش بولت ژورنال نیز
همین است.

بخش دوم: سیستم



سیستم

بولت ژورنالتان می تواند نقش یک دفتر برنامه ریزی، دفتر طراحی، لیست کارها و دفتر خاطرات را داشته یا مجموعه همه این موارد باشد. این انعطاف پذیری به دلیل ساختار تقسیم بندی شده آن است. یک روش ساده برای درک این مفهوم، در نظر گرفتن قطعات مختلف

یک اسباب‌بازی لگو ^{۵۹} است. هر قسمت از

سیستم بولت ژورنال عمل خاصی را انجام

می‌دهد. این عمل خاص می‌تواند منظم کردن

روزهای شما، برنامه‌ریزی ماهانه یا تلاش برای

دستیابی به یک هدف خاص باشد. برای اینکه

این سیستم را مطابق با نیازهای خود

شخصی‌سازی کنید، می‌توانید قسمت‌های مختلف

آن را با هم ترکیب کنید و با نیازتان تطبیق دهید.

از آنجایی که این نیازها به‌ناچار با گذر زمان تغییر

می‌کنند، این انعطاف‌پذیری به سیستم اجازه

می‌دهد تا در فصول مختلف زندگی با شما سازگار

شود و عملکرد خودش را داشته باشد. همان‌طور

که شما تکامل می‌یابید، ساختار و عملکرد بولت

ژورنال شما نیز کامل می‌شود.

در این بخش از کتاب، قسمت‌هایی که هسته و

اساس سیستم را تشکیل می‌دهند، بررسی خواهیم

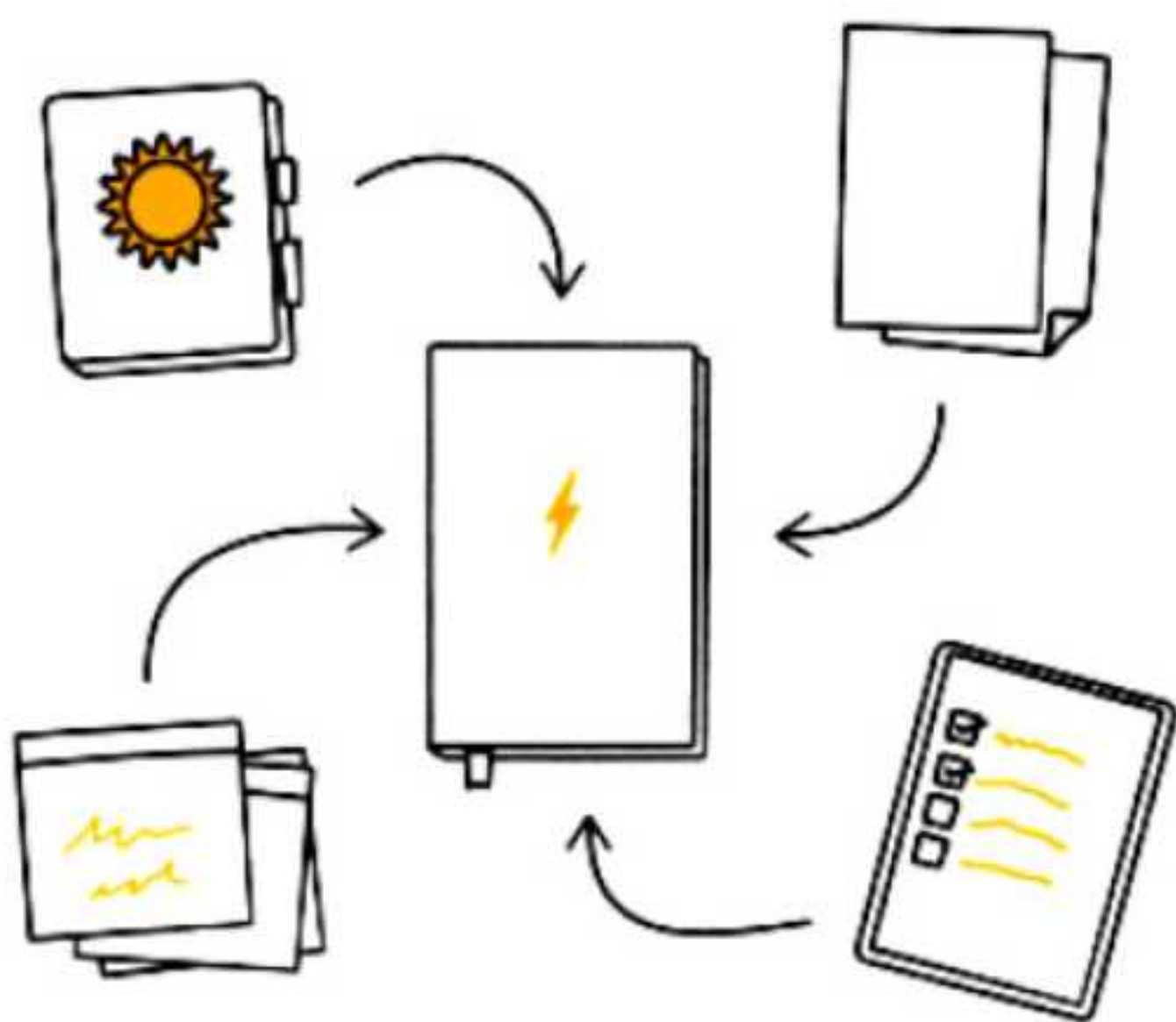
کرد. شما در این بخش یاد می‌گیرید که این

قسمت‌ها چطور کار می‌کنند، اصلاً چرا کار می‌کنند و چطور می‌توانند در چارچوب بزرگ‌تری جای بگیرند. اگر این کتاب را از صفحهٔ اول به صورت خطی خوانده‌اید، این بخش جایی است که یاد می‌گیرید چطور بولت ژورنال خودتان را درست کنید و چگونه محتوای موجود در فهرست ذهنی‌تان را به آن انتقال دهید.

اگر یک بولت ژورنالیست قدیمی هستید، بخش دوم این کتاب توانایی‌های بولت ژورنالی شما را یک مرحله جلوتر می‌برد. ما تکنیک‌ها و ابزارهایی را که تا به حال استفاده می‌کردید بررسی می‌کنیم و منطق پشت آنها را کشف می‌کنیم. این بخش هم به عنوان مرجع و هم به عنوان راهنما عمل می‌کند تا بتواند به سؤال‌هایی که شاید در طول زمان برای شما ایجاد شده باشد، پاسخ دهد.

اگر تازه با بولت ژورنال آشنا شده‌اید، پیشنهاد می‌کنم قبل از نوشتن چیزی، ابتدا تمام مطالب

این بخش را مطالعه کنید. هر روش و تکنیک به تنهایی مؤثر است، اما قدرت واقعی بولت ژورنال با کنار هم قرار گرفتن همهٔ قسمت‌های آن پدیدار می‌شود. برای استفادهٔ حداکثری از بوژو، مهم است که بدانید این قسمت‌ها چگونه روی هم اثر می‌گذارند و از هم تأثیر می‌پذیرند. بخش دوم شما را با طرز کار بولت ژورنال آشنا کرده و به درست کردن بولت ژورنال خودتان کمک می‌کند.



قبل از اینکه شروع کنیم...

اکثر روش‌های ساماندهی که مردم سعی می‌کردند در حلق من فرو کنند، اصلاً به نظرم

منطقی نمی‌آمدند، عملی نبودند و به من احساس
ناامیدی و دلسردی می‌دادند. مطمئن باشید اصلاً
دلم نمی‌خواهد شما هم چنین حس‌هایی را تجربه
کنید.

تمام تلاش خود را کرده‌ام تا این بخش شبیه
دستورالعمل‌های راه‌اندازی دستگاه‌های برقی
نشود، ولی چنین چیزی از نظر فنی غیرممکن
است. در نگاه اول ممکن است به نظر برسد که
قطعات متحرک زیادی وجود دارد. همان‌طوری که
قسمت‌های مختلف این بخش را مطالعه می‌کنید،
از شما دعوت می‌کنم تا هریک از مؤلفه‌ها را
به صورت جداگانه در نظر بگیرید. آن را به تنهایی
در مقابل نور نگه دارید و بررسی کنید. از خودتان
پرسید: «آیا این چیز به من کمک می‌کند؟»
اگر جایی احساس غرق شدن در اطلاعات کردید،
قدمی به عقب بردارید و فقط با همان قطعاتی
کارتان را شروع کنید که به نظرتان منطقی هستند.

بیشتر این مؤلفه‌ها طوری طراحی شده‌اند که می‌توانید از آنها بدون توجه به بقیه قسمت‌ها استفاده کنید. ساختن را با آن چیزی شروع کنید که بیشتر از بقیه درکش می‌کنید حتی اگر فقط یک قطعه باشد. این همان فرایندی است که در آن بولت ژورنال متولد شده است: یک قطعه مفید در هر لحظه.

مفاهیم کلیدی

فهرست

فهرست	فهرست
	آینده نگار خوردن گزارش به شقه
1	2

به شما کمک می کنند با اسقاره اثر
عنوان و شما و صفحه، هر صفحه را
به راحتی در بوقت ضرورت پیدا کنید

آینده نگار

آینده نگار	آینده نگار
نوریه	آینده نگار
مارس	ژوئن
آوریل	ژوئیه
3	4

برای نگهداری رویدادها و
کارهایی که خارج از محدوده زمانی ماه
جاری قرار دارند اسقاره می شود.

ماه نگار

ژانویه	ژانویه
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	• اعداد 1-12 • روزهای هفته • یک آپ گزینش از سایت • زمان پزینش • محد کوآرک
9	10

چشم اندازی کلی از رویدادها و
وظایف ماه جاری به شما می دهد
همچنین به عنوان یک فهرست
ذهنی ماهانه عمل می کند

روز نگار

۱۷ دوشنبه	۱۷ دوشنبه
• اعداد 1-17 • تاریخ گزینش • یک آپ گزینش از سایت • جنس قرار جاد • چیت تمام محد کوآرک	• ۱۷ دوشنبه • اعداد 1-17 • تاریخ گزینش • یک آپ گزینش از سایت • دفتر جعبه بسته بست • تصمیم گیری
11	12

به عنوان یک قلاب برای ثبت
اختارتن در طول روز عمل می کند

مفاهیم کلیدی

ثبت سریع

- یادداشت

رویداد

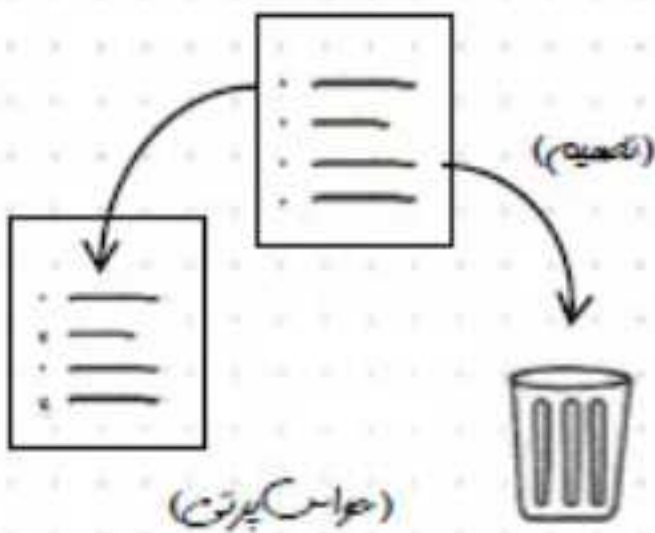
با استفاده از علامت نگارشی خلاصه و نشانه‌ها می‌توانید افکار کل را در شکل یادداشت‌ها، رویدادها و وظایف سریع‌تر نوشته و دسته‌بندی کنید.
 اولویت‌بندی کنید
 < وظیفه برنامه‌ریزی شده
 > وظیفه منتقل شده
 x وظیفه انجام شده
 موطنه بی‌ربط

ثبت سریع

ماه‌نگار	نصرت
روز‌نگار	ماه‌نگار

بلوک‌های قیمت‌بندی شما بولت ژورنال برای نگهداری اطلاعات مرتبط مجموعه‌های اصلی بولت ژورنال عبارتند از: نصرت، آینده‌نگار، روز‌نگار و ماه‌نگار و البته برای هر چیزی که خودتان می‌خواهید می‌توانید یک مجموعه جدا درست کنید.

مهاجرت



یک فرایند ماهانه برای دورریختن موارد بی‌معنی از دفترکل.