

روش بولت ژورنال

ردیابی گذشته، ساماندهی حال، طراحی آینده

رایدر کارول

ترجمه زهرا نجاری

www.ketab.ir



کتاب کوله‌پشتی

www.ketab.ir

سرشناسه	: کارول، رایدر Carroll, Ryder
عنوان و نام پدیدآور	: روش بولت ژورنال: ردیابی گذشته، ساماندهی حال، طراحی آینده / رایدر، کارول / ترجمه زهرا نجاری.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۲ ص.: مصور.
شابک	: 978-600-461-338-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Bullet Journal Method: Track the Past, Order the Present, Design the Future, [2018].
موضوع	: مدیریت زمان
موضوع	: Time Management
موضوع	: برنامه‌ریزی
موضوع	: Planning
موضوع	: خاطره‌نویسی
موضوع	: Diaries -- Authorship
شناسه افزوده	: نجاری، زهرا، ۱۳۷۲-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۰/۴۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۵۸۴۱۶۸۷



روش بولت ژورنال

ردیابی گذشته، ساماندهی حال، طراحی آینده

رایدر کارول

ترجمه زهرا نجاری

شابک: ۵-۳۳۸-۴۶۱-۶۰۰-۹۷۸

چاپ اول دی ۱۳۹۸

نوبت چاپ: بیست و هفتم - خرداد ۱۴۰۱

ویراستار: مه‌رسا درخشان

صفحه‌آرا: نرگس ریاحی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۷۶۱۳-۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: koolehposhti_pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabkoolehposhti.com

اینستاگرام: ketabkoolehposhti

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱ مقدمه مترجم

بخش اول: آماده‌سازی

۱۴ پیشگفتار

۲۷ وعده

۳۶ راهنما

۳۹ چرایی

۴۹ خالی کردن ذهن از افکار اضافی

۵۸ دفترها

۶۴ با دست نوشتن

بخش دوم: سیستم

۷۵ ثبت سریع

۷۹ عنوان و صفحه‌بندی

۸۲ بولت‌ها

۸۴ وظایف

۸۹ رویدادها

۹۴ یادداشت‌ها

۹۸ نشانه‌ها و بولت‌های شخصی شده

۱۰۲ مجموعه‌ها

۱۰۴ روزنگار

۱۰۸ ماه‌نگار

۱۱۳ آینده‌نگار

۱۱۷ فهرست

۱۲۵ مهاجرت

بخش سوم: عمل

۱۴۴ شروع کردن

۱۴۸ بازتاب

۱۵۸	معنا
۱۶۸	اهداف
۱۸۴	قدم‌های کوچک
۱۹۴	زمان
۲۰۲	شکرگزاری
۲۰۸	کنترل
۲۱۴	تشعشع
۲۲۲	پایداری
۲۲۸	ساختارشکنی
۲۳۶	سکون
۲۴۱	نقص

بخش چهارم: هنر

۲۵۳	مجموعه‌های شخصی
۲۶۱	طراحی
۲۶۸	برنامه‌ریزی
۲۷۳	فهرست‌ها
۲۷۷	برنامه‌های زمانی
۲۸۱	ردیاب‌ها
۲۸۵	شخصی‌سازی
۲۹۰	جامعه بولت ژورنال

بخش پنجم: پایان

۳۰۰	روش صحیح استفاده از بولت ژورنال
۳۰۲	کلمات جداکننده
۳۰۴	سؤال‌های متداول

مقدمه مترجم

سال‌ها پیش که اولین بار میان پست‌های مختلف، عکس‌دفتری را با صفحه‌های خوش‌رنگ در اینستاگرام دیدم، اصلاً فکر نمی‌کردم روزی تأثیر این دفتر ساده آن قدر در زندگی‌ام زیاد شود که تصمیم بگیرم کتابی درباره آن ترجمه کنم. من از یک عکس رنگی به سمت بولت ژورنال کشیده شدم و با مطالعه بیشتر درباره آن فهمیدم که این دفتر قرار نیست دیگر از زندگی من بیرون برود.

با وجود اینکه، 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 به دست 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 حالی شروع می‌شود. به همین سادگی!

مهم‌ترین تفاوت بولت ژورنال با دیگر روش‌های برنامه‌ریزی انعطاف بالای آن است. این دفتر برای شما یک جور است، برای یک معلم جور دیگر و برای یک مدیر شرکت یک جور کاملاً متفاوت! شکل این دفتر حتی برای خود شما هم در طول سال‌های مختلف تغییر می‌کند. همان طوری که تابستان هجده‌سالگی آدم با تابستان سی‌سالگی او متفاوت است. بولت ژورنال را در هیچ مغازه‌ای نمی‌فروشند، چون در اصل یک دفتر برنامه‌ریزی از پیش طراحی شده 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 ترجمه 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.

در نهایت از دکتر جوان شیرین‌پول دونه عزیز ممنونم که این کتاب را از مسیر چند هزار کیلومتری برایم سوغات آورد و با کمالی خاص خودش به من جرنت نوشتن داد.

زهرا نجاری