

روش بولت ژورنال

ردیابی گذشته، ساماندهی حال، طراحی آینده

رایدر کارول

ترجمه: هرا انجاری



کتاب کریمشاهی

سرشناسه	: کارول، رایدر Carroll, Ryder
عنوان و نام پدیدآور	: روش بولت ژورنال: ردیاب گذشته، ساماندهم حال، طراحی آینده / رایدر کارول؛ ترجمه زهرا نجاری.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۳۱۲ ص.: مصور.
شابک	: 978-600-461-338-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Bullet Journal Method: Tack 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



کتاب کوله‌پشتی

پیش ویت ژورنال

ردیابی گذشته تا نای حال، طراحی آینده

ریدب کاروا

ترجمه زهرا نجری

شابک: ۵-۳۳۸-۱۳۱-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول - ۹۸

ویراستار: مهرسا درخشان

طراح جلد: احمد شهبازی

صفحه‌آرا: نرگس ریاحی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۴۸۱۰ - ۶۶۵۹۷۶۱۳

پست الکترونیک: Koolehposhti_pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

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

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	مقدمه مترجم
----	-------------------

بخش اول: آماده سازی

۱۴	پیشگفتار
۲۷	وعده
۳۶	راهب
۳۹	رایج
۴۹	خالی کردن ذهن از افکار اضافی
۵۸	دفترها
۶۴	با دست نوشتن

بخش دوم: سیستم

۷۵	ثبت سریع
۷۹	عنوان و صفحه بندی
۸۲	بولت ها
۸۴	وظایف
۸۹	رویدادها
۹۴	یادداشت ها
۹۸	نشانه ها و بولت های شخصی شده
۱۰۲	مجموعه ها
۱۰۴	روزنگار
۱۰۸	ماهنگار
۱۱۳	آینده نگار
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	 شعاع
۲۲۲	 پیاباری
۲۲۸	 ساختارشکن
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 آن‌قدر در زندگی‌ام زیاد شود که تصمیم بگیرم کتابی درباره آن ترجمه کنم. من از یک عکس‌رنگی 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، به تازگی پر از عکس‌های زیبا از بولت ژورنال است، دلیل شهرتش این بوده که به شما کمک می‌کند به کارایی خود اطمینان داشته باشید. افراد به دلایل مختلف به چیزهای مختلف جذب می‌شوند، اما بولت ژورنال قدرت نگاه داشتن آدم‌ها را هم دارد.

بولت ژورنال روشی است که به شما کمک می‌کند تا بتوانید 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 خالی شروع می‌شود. به همین سادگی!

مهم‌ترین تفاوت بولت ژورنال با دیگر روش‌های برنامه‌ریزی، انعطاف بالای آن است. این دفتر برای شما یک‌جور است، برای یک معلم، یک مدیر، یک شرکت یک‌جور کاملاً متفاوت! شکل این دفتر حتی برای خود شما هم در طول سال‌های مختلف تغییر می‌کند. همان‌طوری که تابستان هجده‌سالگی ادم 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، کنج و تار، خلاصه همه چیز به دردتان بخورد. امیدوارم که در انتها شما هم با من می‌توانید.

در نهایت از دکتر جوان‌شیر فوق‌دانشیار عزیز ممنونم که این کتاب را از مسیر چند هزار کیلومتری برایم سوغات آورد و با این خاص خودش به من جنت نوشتن داد.

زهرا نجاری