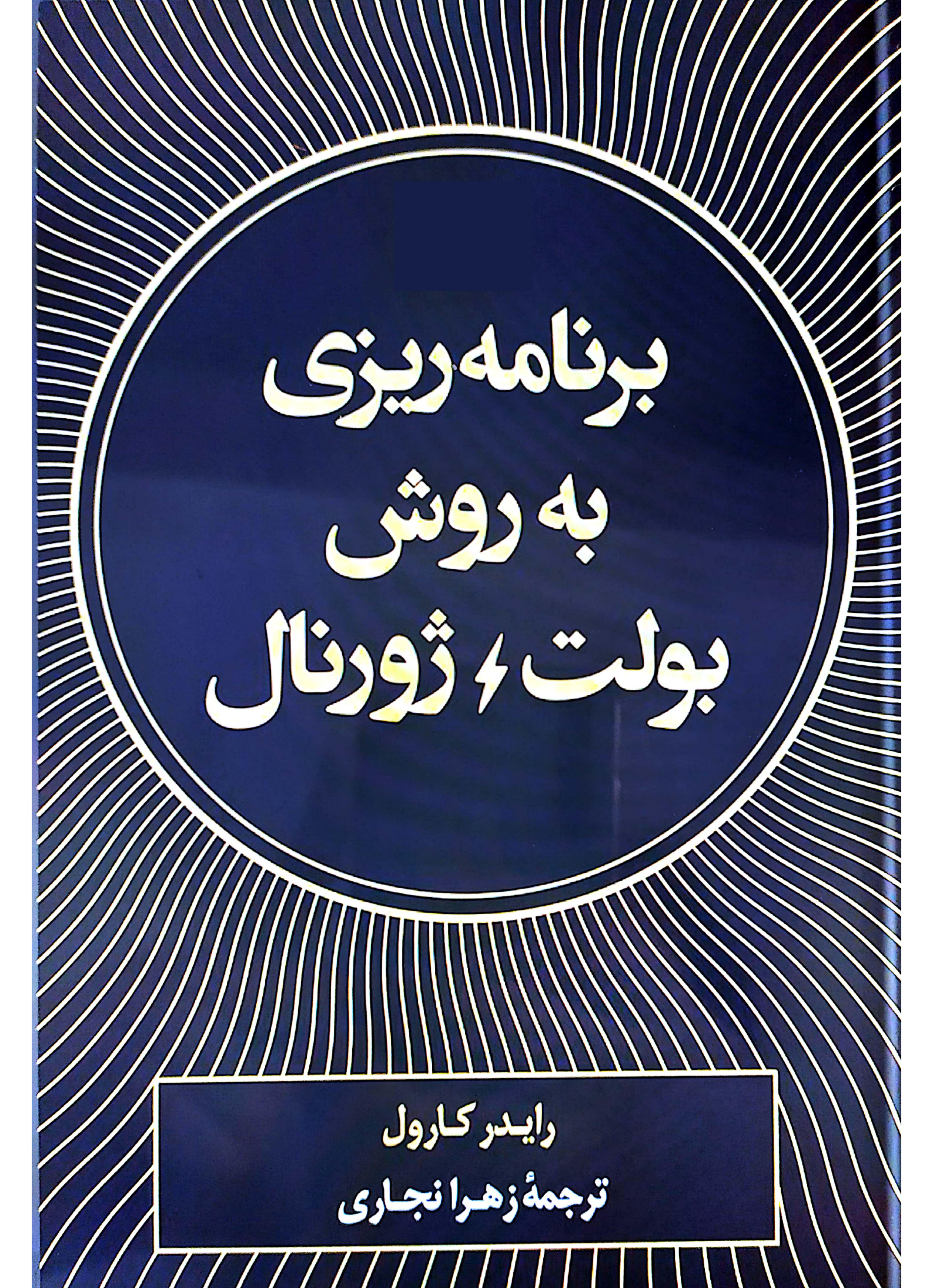


دانلود کتاب



برنامه ریزی به روش بولت ژورنال

نویسنده : رایدر کارول



برنامہ ریزی بہ روش بولت ⚡ ژورنال

رایدر کارول
ترجمہ زہرا نجاری

روش بولت ژورنال
ردیابی گذشتہ، ساماندهی حال، طراحی آیندہ
نویسنده: رایدہ کارول
مترجم: زہرا نجاری

تقدیم به پدر و مادرم، به خاطر همه چیز به جامعه بولت ژورنال، به خاطر جرنشان

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.

سنگا، نامه های اخلاقی به لوسیوس

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، 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 خالی شروع می‌شود. به همین سادگی!

مهم‌ترین تفاوت بولت ژورنال با دیگر روش‌های برنامه‌ریزی انعطاف‌بالای 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. همان‌طوری 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، هر کسی که هستید و هر شرایط و شخصیتی که دارید، چارچوب اصلی بولت ژورنال را بیاموزد تا با استفاده از آن بتوانید دفتري متناسب با خودتان، برای بهتر شدن خودتان درست کنید.

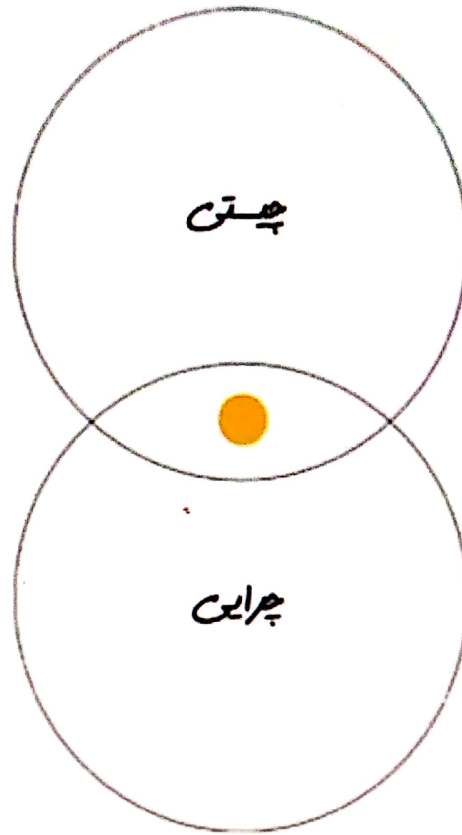
امسال پنجمین سالی است که خودم از بولت ژورنال استفاده می‌کنم، این دفتر در هنگام بیماری با من بوده، روزهای خوش و ناخوش را با من گذرانده، با آن برای مراسم عروسی‌ام برنامه‌ریزی کرده‌ام، با آن کلی کتاب خوانده‌ام، با آن در یکی از بهترین دانشگاه‌های تهران قبول شده‌ام و خلاصه، در این پنج سال، برای هر چالشی که 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 هم‌نظر باشید.

در نهایت از دکتر جوان شیر فولادوند عزیز ممنونم که این کتاب را از مسیر چند هزار کیلومتری برایم سوغات آورد و بالحن خاص خودش به من جرئت نوشتن داد.

زهرا نجاری

بخش اول: آماده سازی



پیشگفتار

یک روز بدون اعلام قبلی جعبه‌ای اسرارآمیز دریافت کردم. عجیب‌تر اینکه دستخط مادرم را روی آن می‌دیدم که بر چسب 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. حاشیه صفحه‌ها با طرح‌هایی از ربات‌ها، هیولاها، صحنه‌های جنگ و کلمات کج و معوج پر شده بودند. این دفترها در حقیقت... 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 محبوبانه در گوشه کاغذ نوشته شده بود و هویت مردی را که از خشم نزدیک بود سکنه 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 آن‌قدر 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 دهه 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. در حقیقت 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. نمی‌توانستم در لحظه حاضر باشم. توجه من معمولاً به سرعت به سمت ایده ناب بعدی منحرف می‌شد. همان‌طور که بین حواس‌پرتی‌هایم چرخ می‌زدم، مسئولیت‌هایم روی هم جمع می‌شدند و فشار بیش از حدی به من وارد می‌کردند. اغلب وقتی به خود می‌آمدم که یا از نفس افتاده بودم یا داشتم درجا می‌زدم. دست و پنجه نرم کردن با چنین احساساتی باعث می‌شد تا روزه‌روز بیشتر به خودم شک کنم. کمتر چیزی می‌تواند حواس ما را به اندازه داستان‌های ظالمانه‌ای که برای خودمان روایت می‌کنیم، پرت کند.

من اطرافیان موفق خودم را به خاطر توجه منسجم و دفترچه‌هایشان که پر از یادداشت‌های دقیق بود، تحسین می‌کردم. من مجذوب نظم و انضباط شدم، خصوصیتی که همان‌قدر در نظرم زیبا بود که ناآشنا. برای پرده برداشتن از این رازها، شروع به ابداع ترفندهای سازمان‌یافته‌ای کردم که در نهایت بتوانم شیوه 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 فرایندها 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 حواس‌پرتی‌ام کمتر شد، دستپاچگی‌ام 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 می‌کردم. من این شغل را از طریق دوستی که در آنجا مشغول به کار بود، گرفته بودم. در آن زمان دوستم مشغول برنامه‌ریزی برای مراسم عروسی خود بود. میز کار او پر از دفترهای مختلف، استیکرها و تکه‌های کاغذ بود. درست شبیه اتاق‌هایی که در سریال‌های جنایی نقشه توطئه‌ای شوم را در آن طرح‌ریزی می‌کنند.

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، معذبانۀ پیشنهاد دادم که به او نشان بدهم خودم چطور از دفترچه یادداشت استفاده می‌کنم. 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 در مورد 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. بادهانی باز به من خیره شده بود که تأییدی بر تمام ناامنی‌های روانی من بود. بعد از مکثی آزادکننده 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 درباره دفتر همیشه همراهم پاسخ بدهم. برخی درباره روش ساماندهی کارهای روزمره خود سؤال می‌کردند. بنابراین به آنها نشان دادم که چگونه از سیستم من استفاده کنند تا بتوانند به سرعت

وظایف، رویدادها و یادداشت‌های خود را ثبت کنند. دیگران در مورد 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 راه حل‌های ابداعی ام، می‌توانستند تا این حد قابل تعمیم 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 راه حل‌هایم، در مورد 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؟ همه چیز 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 یاد گرفتنش!) به‌طور قابل توجهی آسان‌تر شود. در نهایت 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 بازدید کننده گذشت، لبخند زدم. برای من همان‌جا مأموریتم انجام شده بود. اما بعد اتفاق غیرمنتظره‌ای افتاد. سایت طرفدارهای 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^۸ از آنجا بود که سایت بولت ژورنال و ایرال^۹ شد. فقط در چند روز بازدید سایت از صد بازدید کننده به صد هزار بازدید کننده رسید.

انجمن‌های بولت ژورنال در سراسر وب گسترش یافتند. در برابر چشمان حیرت‌زده من، مردم آشکارا رویکردهای خود را در مقابله با چالش‌های عمیقاً شخصی‌شان به اشتراک می‌گذاشتند. سربازها تکنیک‌هایشان را برای کنار آمدن با سندروم استرس پس از واقعه^{۱۰} از طریق ردیابی احوال روزانه خود در بولت ژورنال نشان می‌دادند. افرادی که از اختلال وسواس فکری^{۱۱} رنج می‌بردند روش خود را برای فاصله گرفتن از افکار پرفشارشان منتشر می‌کردند. من با خواندن مطالب کسانی که مانند خودم از اختلال عدم توجه رنج می‌بردند عمیقاً تحت تأثیر 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 فضاهای 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^{۱۲} 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 می‌خوابید؟ 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 درباره 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 برنامه هریک از اعضای خانواده‌اش را در ستون‌های جداگانه نوشت. همه 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 هفته آینده کجا خواهد بود. فکر کردن درباره اینکه یکی از آنها به راحتی می‌تواند در چند سال آینده فراموش کند که به دنبال فرزندشان در مهد کودک برود و حشتناک 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)، گادهای روزانه را اضافه کرد.

نوشتن با دست به طرز عجیبی آرامش بخش بود. سندی نمی خواست انتظارانش 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 بزرگ تر غافل نشود. آرزوهای او برای سال آینده چه بود؟ او جرئت کرد در صفحه اهداف سالانه خود، پروژه ای را بنویسد که به شدت برایش شوق داشت، اما در سال های گذشته تلاش خاصی در آن راستا نکرده بود. آیا وسواس فکری او داشت عزمش را برای نوشتن و نقاشی کردن سست می کرد؟ یا اینکه فقط سرش خیلی شلوغ بود؟ تمام آنچه می دانست این بود که تا به حال، نتوانسته بود از توانایی هایی که دارد استفاده کند.

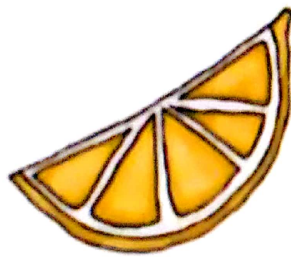
طی هفته های آینده، سندی همان قدر که به مسواک زدن عادت داشت، به بولت ژورنالش عادت کرد. ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما برای سندی علامت زدن مربع های کوچک انگیزه بخش بودند و به او یادآوری می کردند که فقط تعداد محدودی کار برای هر روز دارد. او پرداخت هیچ کدام از صورت حساب ها را فراموش نکرد، مجبور به ارسال هیچ عذرخواهی طولانی ای برای فراموش کردن تولد کسی نشد. نکته شگفت آور دیگر این بود که بولت ژورنال به او یادآوری می کرد که کارهای معمولی هر روز هاش بخشی از یک تصویر بزرگ تر هستند. صفحات ماهانه و اهداف سالانه، هر روز به او نشان می دادند که او در مسیر یک بازی طولانی قرار دارد. ترفند او این بود که هر روز یک پروژه کوچک دلخواه را به صفحه های روزانه اش اضافه کند (مثلاً ۱۵ دقیقه خطاطی کردن) و با خودش قرار می گذاشت که حتماً هر روز اول این پروژه را انجام دهد. اگر این کار را قبل از چک کردن موبایلش انجام می داد به خودش ۱۵ دقیقه وقت استراحت می داد. این طور به نظر می رسید که زمان برای سندی گسترش یافته بود.

به زودی 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 درماتیلومانیای^{۱۲} رنج می برد. این بیماری را با عنوان اختلال کندن پوست هم می شناسند. سندی از اینکه با چنین چیزی دست و پنجه نرم می کرد عمیقاً شرمند بود. بیماری سندی بیشتر از همه روی پوست انگشتانش متمرکز بود. او جلسات و مصاحبه های متعددی را لغو می کرد، چرا که حس می کرد انگشتانش افتضاح به نظر می رسند. بعضی اوقات از شدت درد خوابش نمی برد، مرتب اشیاء دستش می افتادند و گاهی اوقات قادر نبود ساده ترین کارها را به پایان برساند. مثلاً او همیشه از مادر یا همسرش خواهش می کرد تا لیمو را در چایش بچکانند، چرا که تحمل سوزش زجرآور ناشی از اسید لیمو را نداشت.

بعد از چند ماه استفاده از بولت ژورنال، یک روز سندی در آشپزخانه اش در حالی که اشک در چشم هایش 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 آورده ام.

15.12.17

SQUEEZED A LEMON — NO — stinging



امروز یک لیمون ترش را فشردم و دستم نسوخت!

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 بارو حیه 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 تازه کار 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. هر چقدر که سروسامان دادن به زندگی حس خوبی داشته باشد، باز هم 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 حواس پرتی‌های بی‌شماری برابم 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 به دست بیاورند.

در ۲۰۱۵، آنتونی گوریٲی^{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 هیچ وقت فشار اضافی ناشی از لزوم انجام کارها و مدیریت زمان را پیش‌بینی نمی‌کرد. او چندین برنامه را برای ساماندهی کارهایش امتحان کرد اما هیچ کدام 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 می گرفتند و او پشت تلفن سعی می کرد از طریق شش دفترچه مختلف، یادداشت های مورد نیاز خود را پیدا کند. او مطمئن بود که اطلاعات مورد نظر 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 دانش 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 آن ها را یکی یکی از لیست خط بزنند. 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 می دهند ارتباط برقرار کنند.

من این روزها بخش اعظمی از وقت خودم را صرف ارتباط با بولت ژورنالیست هایی مانند سندی و آنتونی می کنم و سعی می کنم سؤال های اعضای این مجموعه را پیدا کنم. بسیاری به دنبال این هستند که عملکرد بولت ژورنال را گسترش دهند. برخی دیگر به دنبال حل چالش های عمیق تری هستند که دنیای امروز پررنگشان می کند. در این کتاب، من می خواهم به این سؤالات پاسخ بدهم و نشان دهم که چگونه می تواند در کشف پاسخ ها ارزشمند باشد.

روش بولت ژورنال از دو بخش تشکیل شده است: سیستم و عملکرد. ابتدا با سیستم آشنا می شویم تا یاد بگیریم چگونه دفترمان را به یک ابزار ساماندهی قدرتمند تبدیل کنیم. سپس عملکرد را بررسی خواهیم کرد. عملکرد در حقیقت ادغام سنت های گوناگونی است که چگونگی یک زندگی قصداً گاه^{۱۶} (زندگی ای که هم هدفمند و هم پربار است) را تعریف می کنند. 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 می کند 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 چالش هایی که برای سازماندهی کردن کارهایم با آن مواجه بودم. با گذشت سال ها، این روش به سیستم شخصی کاملی تبدیل شده است که توانسته زندگی ام را عمیقاً در جهت بهتر شدن تغییر دهد. امید دارم که این روش بتواند همین کار را برای شما نیز انجام دهد.

وعده

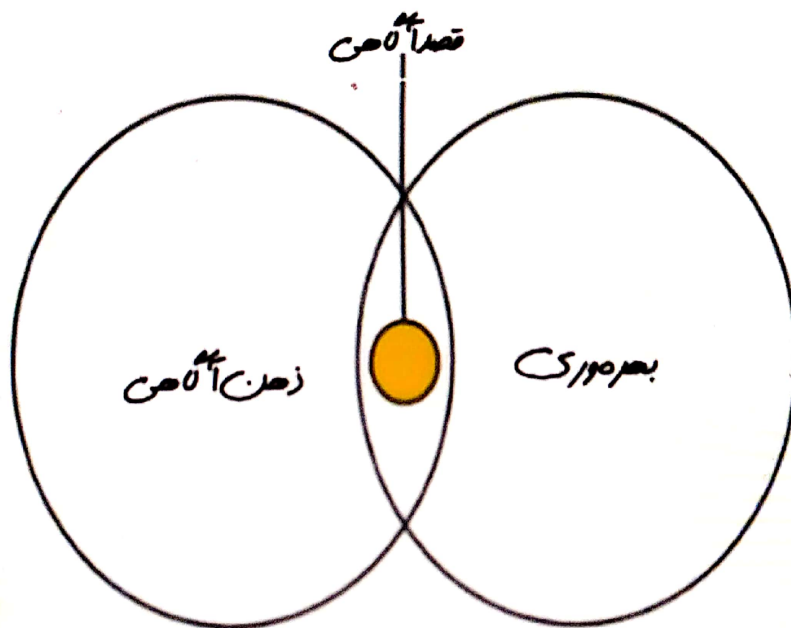
زندگی خیلی شلوغ شده بود. انگار تمام وجودم به لیستی طولانی از کارهای انجام نشده تبدیل شده بود. رؤیاهایم از یادم رفته بود، همین طور هدف‌ها و آرزوهایم، آرزوهایی که اگر می‌شد، چه می‌شد.

امی هاینس^{۱۷}

ماموریت 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 کار کردن 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 بی‌ارزش انجام می‌دهد.

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



بهره‌وری

آیا تابه‌حال برایتان پیش آمده است که زیر فشار تمام مسئولیت‌هایی که دارید کم بیاورید؟ زندگی گاهی اوقات شبیه یک «دنبال بازی» بی‌پایان 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 در نهایت فقط شبیه یک زامبی به نظر می‌رسیم، چون اصلاً نمی‌خواهیم! بیایید 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 در نهایت 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 کم شدن بهره‌وری این است که با اطلاعات بیش از اندازه فلج شده‌ایم. همان طور که دنیل لوبتین^{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 راه حل بهره‌وری بیشتر این است که ما بتوانیم ریشه حواس‌پرتی‌های دیجیتال را قطع کنیم. اینجاست که بولت ژورنال وارد عمل می‌شود. بولت ژورنال یک راه حل آنالوگ است که به ما فضای لازم برای فکر کردن، عمل کردن و تمرکز کردن می‌دهد. درحقیقت وقتی دفترمان را باز می‌کنیم، به صورت 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 در نهایت افکارتان را واقع‌گرایانه بسنجید.

ما معمولاً به سختی در تلاشیم تاراهی برای نظم بخشیدن 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 پخش ویلا می‌شود. این روش

ممکن است جواب هم بدهد، اما هم زمان به نظر می رسد که تمام سیستم روی هواست. با این سیستم مجبوریم وقت زیادی را صرف تصمیم گیری برای اینکه فلان اطلاعات را کجا باید بنویسیم بکنیم و بعد باز هم زمان زیادی طول می کشد تا به یاد آوریم فلان اطلاعات کجا نوشته شده است. «این شماره تلفن را در اپلیکیشن نوت گوشی ام نوشته بودم یا روی یک استیکر؟ آن استیکر را کجا چسباندم؟»

خیلی وقت ها هم پیش می آید که یک ایده خوب، یک جمله روحیه بخش یا یادداشت خیلی مهم را گم می کنیم چون آن را روی یک تکه کاغذ جدا نوشته بودیم یا حتی در نرم افزاری که دیگر از آن استفاده نمی کنیم. چنین سیستمی یک ترکیب بی فایده است که انرژی تان را می گیرد. البته می توان 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 افکار تان را در یک جاذبه دارید، درباره اولویت بندی این افکار صحبت می کنیم. در شرایطی که انسان ها مدام تماس می گیرند، پیام می دهند یا ایمیل می زنند و منتظر پاسخ شما هستند، خیلی از ما به جای اولویت بندی و پیشگیری از این شرایط، ترجیح می دهیم یک جا بنشینیم و اجازه دهیم سیل عظیم درخواست ها به سمت ما جاری شوند و در نهایت فرصت هایمان را از دست می دهیم. فرصت افزایش معدل، فرصت تفریح گرفتن، فرصت دویدن در ماراتن یا خواندن ماهیانه دو کتاب جدید.

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

با این روش یاد می گیرید که چطور با شرایط سخت دست و پنجه نرم کنید و کنجکاوای های میهم را به اهداف بامعنی تبدیل کنید. اینکه چطور اهداف تان را به قسمت های بامعنی کوچک تر تقسیم کنید. و در نهایت اینکه چطور عملکرد مفیدی داشته باشید. قدم بعدی برای بالا بردن معدلتان در ترم بعد چیست؟ اینکه در همه درس ها نمره عالی بگیرید؟ نه! بهتر است ریزتر نگاه کنیم. در کدام کلاس بیشتر از همه مشکل داریم؟ 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 بگیریم. این مهم ترین قدمی است که الان باید بردارم. پس تکلیف تمرین های اختیاری که نمره اضافی دارند چیست؟ الان وقت گذاشتن برای آنها مساوی با وقت هدر دادن است. در این کتاب روش های علمی اثبات شده را معرفی می کنیم و سپس از دفتر بولت ژورنال به عنوان ابزاری برای به دست آوردن فرصت ها و کنار گذاشتن حواس پرتی ها استفاده می کنیم. به این ترتیب شما می توانید زمان و انرژی خود را روی چیزی صرف کنید که واقعاً اهمیت دارد.

ذهن آگاهی

منظور ما از ذهن آگاهی در حقیقت آگاهی بالا از هر لحظه است. بهره وری چیز خوبی است، اما قرار نیست بولت ژورنال فقط باعث شود شما مثل یک همستر سریع تر روی چرخ زندگی بدوید.

ما در دورانی زندگی می کنیم که تکنولوژی گزینه های تقریباً بی انتهایی برای مشغول بودن به ما می دهد و در عین حال بیشتر از همیشه احساس حواس پرتی و انفصال از زندگی می کنیم. احساسی شبیه پرواز با هواپیما، می توانیم از پنجره دنیا را تماشا کنیم، اما هیچ ایده ای از اینکه دقیقاً کجا هستیم نداریم. اگر خوش شانس باشیم ممکن است برای لحظه ای در خوش اقیانوس را ببینیم یا نور ردوبرقی که ابرها را می شکافد به ما برسد. اما بیشتر مواقع ما مسافران نیمه هشیاری 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 می شود. وقتی بادست چیزی می نویسیم، توجهمان بیشتر از همیشه معطوف به زمان حال می شود. در همین لحظه است که ما می توانیم خودمان را بشناسیم. چون دیدیون^{۲۲} یکی از طرفداران معروف بادست نوشتن، که این کار را از سن پنج سالگی شروع کرده است، اعتقاد دارد که دفترچه ها بهترین یادزهر برای جهان آشفته هستند. «ما چیزهایی را که فکر می کردیم هرگز فراموش نخواهیم کرد خیلی زود فراموش می کنیم. عشق ها و خیانت ها را فراموش می کنیم. حرف های درگوشی مان و چیزهایی را که فریاد زدیم هم فراموش می کنیم. فراموش می کنیم چه کسی بودیم... بنابراین فکر خوبی است اگر رشته ارتباطمان با آنها را قطع نکنیم و از نظر من دفترها برای حفظ همین رشته های ارتباطی ساخته شده اند. و خودمان تنها کسانی هستیم که می توانیم خطوط ارتباطی را برای خودمان باز نگه داریم. دفتر تو به من کمکی نمی کند و دفتر من هم به تو.»

شمایی که به دنیای دیجیتال عادت کرده اید، نترسید. هیچ کس قرار نیست در نور شمع روی کاغذهایش قوز کند و کلمات را به زور بنویسد. نه. اینجا قرار است یاد بگیرید که چطور افکار تان را سریع و مفید تسخیر کنید. قرار است یاد بگیرید که چطور همگام با سرعت زندگی، بنویسید. بولت ژورنال به همین دلیل وارد عمل می شود. ما تکنیک های مختلفی را یاد می گیریم که به ما کمک می کنند این گونه سؤال ها را از خود بیرسیم تا دیگر در زندگی یکنواختمان گم نشویم. به بیان دیگر، روش بولت ژورنال ذهن ما را به اینکه داریم چه کار می کنیم و چرا داریم این کار را انجام می دهیم، آگاه می کند.

قصد آگاهی

به آخرین کتاب یا جمله تأثیر گذاری که خوانده اید فکر کنید. جمله ای که به شدت شما را تحت تأثیر قرار داده یا نوع نگاهتان به زندگی را تغییر داده است. در حقیقت این «دانش» بوده که الهام بخش شما شده و به شما وعده داده است. تمام کاری که شما می بایست انجام می دادید این بوده که طبق چنین دانشی عمل کنید و بعد همه چیز ساده تر، بهتر، شفاف تر و قدرتمندتر می شد.

حالا، چقدر از آن دانش هنوز در عمل شما وجود دارد؟ آیا شما انسان بهتر، دوست بهتری یا همسر بهتری شده اید؟ آیا الان خوشحال تر 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 مایک 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 نرفتم 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 جاد کنیم. 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.

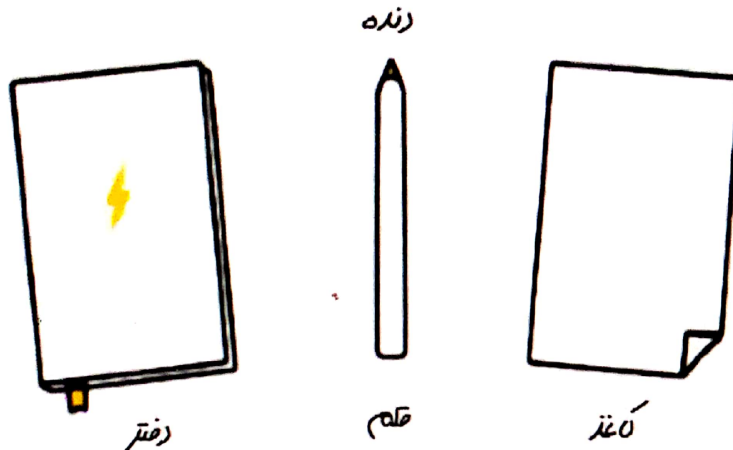
امی هاینس علاوه بر اینکه از بولت ژورنال برای سروسامان دادن به کارهای ضروری استفاده می‌کرد، یک صفحه هم برای نوشتن ایده‌های کاری در نظر گرفته بود. همچنین قسمتی برای نوشتن نام افرادی که می‌خواست از آنها چیزی یاد بگیرد، اپلیکیشن‌هایی که می‌خواست روی گوشی نصب کند و حتی انواع جدید چای که دلش می‌خواست امتحان کند. او از مجموعه‌ها (که در ادامه این کتاب آموزش داده می‌شوند) برای رهایی از لیست‌های طولانی کارهای انجام‌نشده استفاده کرد تا در نهایت 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 ژورنال‌لیست‌ها توانسته‌اند در شغل رؤیایی خود استخدام شوند، کسب و کار 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 به‌دست 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. بولت ژورنال به شما کمک می‌کند قصداً گاه 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. در حقیقت 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. در نهایت شما یاد خواهید گرفت که چطور دفتر بولت ژورنال را برای خود شخصی‌سازی کنید.

برای بولت ژورنالیست‌های فصلی و بقیه دوستان!

فصل‌های این کتاب به صورت مجموعه‌های مستقل طراحی شده‌اند به طوری که 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 الهام بخش شماست، چرا که روش بولت ژورنال بر پایه 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 تا به حال در پیش گرفته بودید اعتبار می‌بخشد، بلکه می‌تواند بولت ژورنال شما را وارد مرحله بالاتری کند.

در هر سطحی از بولت ژورنال که قرار دارید، چه یک تازه کار و چه یک حرفه‌ای، این کتاب نگاهی عمیق به بولت ژورنال محسوب می‌شود، جایی که قصد آگاهی و بهره‌وری به هم می‌پیوندند تا شما بتوانید زندگی‌ای را طراحی کنید که می‌خواهید.

چربی

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

۲۳ رنجی نورئون

نام اولین استارت آپ ^{۲۴} من پینتاپیک ^{۲۵} بود که از یک انبار پر از قوطی رنگ شروع شد. با این سرویس می توانستید عکس هایتان را طبق سلیقه خودتان به یک پکیج نقاشی تبدیل کند. محصول نهایی با یک بوم، رنگ و چند قلم مو کامل می شد. در آن دوران من هم زمان یک شغل تمام وقت هم داشتم و فقط شب ها و آخر هفته هایم را صرف کار کردن روی پینتاپیک می کردم.

با گذر زمان، آن قدر از وقتی که برای استارت آپم می گذاشتم لذت می بردم که حس کردم دیگر برای شرکتی که در آن کار می کنم، مفید نیستم. اما متأسفانه میزان کاری که می توانستم برای استارت آپم انجام بدهم محدود به زمان کمی بود که در اختیار داشتم، در نتیجه برای تأمین این وقت باید معاشرت ها و تفریحاتم را قربانی می کردم.

شریکم توانسته بود رئیسش را قانع کند تا یک انبار بی استفاده رنگ را به عنوان دفتر کار به ما اجاره دهد. آن اتاق تاریک که فقط یک پنجره مات داشت به مدت دو سال تمام آخر هفته ها و شب های ما را بلعید. ما هزاران تصمیم در آن اتاق تنگ و تاریک گرفتیم و خودمان را در کوچک ترین جزئیات مثل تعداد موهای روی هر قلم مو غرق کردیم.

در نهایت لحظه ای که مدت ها منتظرش بودیم، فرارسید: روز راه اندازی سایت. سفارش ها ثبت شدند و شروع به پول درآوردن کردیم. با وجود نداشتن سرمایه گذار، کارمان از همان ابتدا خوب پیش رفت، چیزی که برای یک استارت آپ اتفاقی نادر است. در آن زمان ما از هر نظریک استارت آپ موفق محسوب می شدیم.

به محض اینکه سایت راه اندازی شد، من برای خودم یک سفارش ثبت کردم. هنوز به یاد دارم که چقدر برای دریافت بسته رنگم از پست هیجان زده بودم. محصول در دستم بود، سالم و آماده کار. ولی این هیجان دوام زیادی نداشت و چند لحظه بعد زمانی که داشتم از بله ها بالا می رفتم فکرم مشغول چیز دیگری شده بود. تا همین امروز آن بسته که پرتره یک کوتوله بود باز نشده مانده است و در گوشه ای خاک می خورد.

آن روز نوعی بی علاقه در من به وجود آمد که به تدریج به تمام جنبه های شرکت نفوذ پیدا کرد. گیج بودم و وجودم پر از ناامیدی شده بود. روی کاغذ من به همه چیزهایی که مطمئن بودم خوشحالم می کنند، 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. شریک هم همین احساسات را تجربه می کرد. فرایند ابداع کردن یک شرکت و شوقی که از ساختنش داشتیم چشم های ما را به روی یک حقیقت بسته بود: ما دو نفر برای فروختن پکیج های نقاشی ساخته نشده بودیم. متأسفانه با وجود اینکه این محصول برای مشتریانمان با ارزش بود، ارزش زیادی به زندگی ما اضافه نمی کرد. ما عشقی به این محصول نداشتیم، بلکه فقط عاشق چالش های فرایند کارآفرینی شده بودیم.

چقدر پیش می آید که ما خود را در چنین موقعیتی می بینیم؟ اینکه شما برای چیزی سخت تلاش می کنید و در نهایت به احساس بوجی برمی خورید. حتی سعی می کنید این احساس را با سخت تر کردن جبران کنید. چرا که منطق به شما می گوید اگر ساعت های بیشتری زحمت بکشید قادر خواهید بود از ثمره کار خود لذت ببرید. واقعاً چرا چنین اتفاقی می افتد؟

انگیزه اصلی ما برای بلند کردن وزنه، برای پایبند 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 کرده اید که مدام اعتماد به نفستان را از شما می گیرد؟ شاید متوجه این نیستید که دلیل تا دیروقت کار کردنتان این است که ترجیح می دهید از صحبت جدی با همسران دوری کنید. اگر واقعاً شرایط این چنین باشد، فرقی نمی کند چند ساعت اضافه کاری پر کنید، در نهایت احساس آرامشی نصیبتان نمی شود چون در حال صعود کردن به دامنه های اشتباهی هستید. ما قبل از صعود کردن باید بفهمیم که چه چیزی انگیزه ما را هدایت می کند.

انگیزه های ما به شدت تحت تأثیر رسانه ها است. فیدهای اجتماعی ما از عکس های شادی، قدرت، ثروت، مسافرت، آرامش، زیبایی، لذت و عشق لبریز هستند. این مسابقه مجازی به هشیاری ما رسوخ می کند و با هر بار آنلاین شدن تصور ما را از ارزش های شخصیتی و واقعیت زندگی آلوده می کند. ما زندگی مان را با این فانتزی ها مقایسه می کنیم و تلاش می کنیم مهره هایمان را طوری بچینیم که در نهایت یک بلیت طلایی به این فانتزی های گمراه کننده پیدا کنیم. نتیجه چنین چیزی می شود ماه ها تلاش کردن، افراد صف کشیده جلوی استودیوها، خدمه تولید فیلم، ماشین های پارک کرده پر از لوازم فیلم برداری، طلسم بیکاری های بلند مدت، باران هایی که از فیلم برداری جلوگیری می کنند، مسمومیت غذایی حین ساخت فیلم، صحنه های فیلم برداری خالی بعد از خارج شدن همه. رسانه های آرمانی مدام حواس ما را پرت می کنند و ما زمانمان را برای فهمیدن اینکه واقعاً چه چیزی برایمان ارزش دارد، از دست می دهیم.

برونی وبر ^{۲۶} که یک پرستار و نویسنده است، با بیمارانی کار می کند که در هفته های نزدیک به مرگ هستند. او پنج ندامت اصلی انسان های نزدیک به مرگ را گزارش کرده است. اولین ندامت این است که انسان ها آرزو می کنند کاش با خودشان صادق بودند.

وقتی انسان ها احساس می کنند که به مرگ نزدیک شده اند، با وضوح به گذشته خود نگاه می کنند و خیلی ساده می بینند که چه آرزوهایی به سرانجام نرسیده اند. بیشتر مردم حتی به نصف آرزوهایشان هم اهمیتی نمی دهند و در نهایت مجبورند در حالتی بمیرند که می دانند دلیل این ناکامی تصمیم هایی بوده که خودشان گاهی گرفته اند یا نگرفته اند.

انتخاب در شکل های مختلفی وجود دارد. مثلاً انتخاب خوب، بد، بزرگ کوچک، شاد یا انتخاب های سخت. ما می توانیم تصمیم های زندگی را با بی فکری بگیریم، یا آگاهانه آنها را انتخاب کنیم. اما اصلاً زندگی آگاهانه داشتن به چه معنی است؟ یک فیلسوف به نام دیوید هارت^{۲۷} قصد آگاهی را به عنوان قدرت بنیادی مغز برای جهت دادن به خود در مسیری خاص، مثلاً یک هدف یا یک نقطه پایان، توصیف می کند. این اصطلاح از فلسفه اسکولاستیک^{۲۸} وارد ادبیات شده است و من می خواهم آن را به روز کنم تا برای هدفمان قابل استفاده باشد: قصد آگاهی یعنی قدرت ذهن برای جهت دهی به خود در راستای چیزی که برایش معنی دارد و عمل کردن در جهت رسید به آن نقطه پایان.

اگر قصد آگاهی به معنی عمل کردن طبق اعتقادات باشد، مخالف آن عمل کردن در حالت اتوبالیت^{۲۹} خواهد بود. به بیان دیگر، قصد آگاهی یعنی از چرایی کاری که انجام می دهیم، آگاه باشیم.

ما باید بدانیم چه می خواهیم و مهم تر اینکه چرا آن را می خواهیم تا بتوانیم با خودمان روراست باشیم، پس باید از همین جا شروع کنیم. در این فرایند باید کم کم خود آگاهی مان را تقویت کنیم. این کار ممکن است به نظر خیلی پیچیده برسد، اما در عمل می تواند به سادگی این باشد که سعی کنیم بفهمیم چه چیزی علاقه ما را برمی انگیزد و چه چیزی این کار را نمی کند. همچنان که شروع به شناختن چیزهایی می کنیم که به سمتشان جذب می شویم، می توانیم رؤیاهایمان را بر مبنای عقایدی که کشف کرده ایم، تعریف کنیم. وقتی به کاری که می کنیم ایمان داشته باشیم، با بی خیالی کار نمی کنیم. خلاق تر و فعال تر می شویم. دیگر فقط سخت کار نمی کنیم، بلکه هوشمندانه تر کار می کنیم چرا که هم قلب و هم ذهنمان هم زمان درگیر کاری هستند که انجام می دهیم.

فرایند پرورش این خود آگاهی در تمام عمر ادامه پیدا می کند، اما سرآغاز آن سفری به درون است. از این مرحله است که روش بولت ژورنال وارد می شود. شما می توانید به بولت ژورنالتان به چشم یک اتوبیوگرافی^{۳۰} زنده نگاه کنید. این روش به شما کمک می کند که بفهمید در این زندگی برق آسا، چه چیزهایی نامفهوم مانده اند. می توانید تصمیم هایتان و اعمالی را که انجام داده اید تا به نقطه ای که هستید برسد، ردیابی کنید. این روش شما را تشویق می کند تا از تجربه هایتان درس بگیرید. اینکه چه چیزی برایتان کار کرد داشته، چه چیزی کار نکرد داشته و چه احساسی در شما به وجود آورده است و حالا قدم بعدی چیست؟ با این فرایند خود آگاهی شما روز به روز عمیق تر می شود. با هر صفحه جدید توانایی شما برای تشخیص دادن مفاهیم با معنی 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 دور کاری می کنم. تعدادی از روزهای هفته را هم به عنوان فعال در امور جوانان کار می کنم و البته هم زمان به همسر که یک کشیش است کمک می کنم. من و همسر دو سال پیش با هم آشنا شدیم. از زندگی متأهلی بسیار لذت می ببریم، اما تقریباً از همان روز اول چیزهای زیادی بود که باید به خاطر می سپردیم و در مراسم های زیادی شرکت می کردیم. هر دو از این شرایط کلافه شده بودیم. من و همسر نمی توانستیم با یکدیگر به خوبی ارتباط برقرار کنیم و همدیگر را در جریان اتفاق های زندگی مان قرار بدیم. من سر کار می رفتم، در راه برگشت خرید خانه را انجام می دادم، غذا درست می کردم، خانه را تمیز می کردم و سعی می کردم هر کار دیگری را که باید انجام شود به یاد بیاورم. تا آن موقع دیگر وقت خواب شده بود و روز بعد باز همین اتفاق ها تکرار می شدند. افزون بر همه این ها، متوجه شدیم که من مشکل تیروئید دارم و این به حساسیت 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 در نهایت به خاطر میزان احتیاجم به همسر 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 مشغله هایمان در روزها و هفته های آینده داشته باشیم و بتوانیم زمانی را فقط به خودمان دو نفر اختصاص بدهیم. این برنامه ریزی مشترک به من فهماند برای اینکه آن قدر احساس تنهایی نکنم نیاز است که پنج شبانه ها را کنار همسر بگذرانم پس از آن به بعد برنامه هایمان را طوری می چیدیم که بتوانیم این کار را انجام بدهیم.

استفاده از بولت ژورنال به ما برای تمرکز روی اهداف شخصی مان هم خیلی کمک کرد. من و همسر هر دو زمانی که مجرد بودیم، شغل مان را انتخاب کرده و با اشتیاق مشغولش شده بودیم. اینکه هر دو به شغل مان 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 می گرفتیم که برای زندگی مشترکمان هم در کنار کار اولویت قائل بشویم. البته می توانستیم از تقویم های دیجیتالی برای هماهنگ کردن تقویم هایمان استفاده کنیم، اما سیستم آنالوگ انضباط خاصی داشت و هر هفته کنار هم نشستمان و نوشتن فیزیکی درون بولت ژورنال هایمان کمک کرد درباره آینده بیشتر حرف بزنیم و بهتر برایش برنامه بریزیم. این حرف زدن باعث می شد نگرانی هایمان را درباره برنامه های فشرده ای که در بیرون از خانه داشتیم، به هم ابراز کنیم و مثل یک تیم با هم جلو برویم، زندگی مان را با هم برنامه ریزی کنیم و تلاش نکنیم دو تقویم کاری شلوغ دیجیتال را به زور در هم ادغام کنیم. حالا، ما عاشق زندگی و شغل هایمان هستیم و هر دو می خواهیم به دیگری کمک کنیم که در حرفه اش موفق تر باشد. الان که هشت ماه گذشته، ما بیشتر از هر دوره 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 می‌کنم یا نه اختصاص می‌دهم. در ضمن اطمینان تازه‌ای به زندگی مشترکمان دارم؛ چراکه می‌دانم من و همسرم هر دو در کنار هم داریم برای هدف‌های مشترکمان تلاش می‌کنیم. ما این هدف‌ها را دقیقاً در صفحه‌های اول دفترمان نوشته‌ایم!

ریچل م.

این نامه مثالی از یک زندگی قصداً محسوب می‌شود. 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 قصداً 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 مفیدبودنشان مطمئن نیستید یا فکر می کنید زیبا نیستند، در خانه نگه ندارید.

۳۳ ویلیام موریس

مطالعات نشان می دهند که روزانه بین پنجاه تا هفتاد هزار فکر از ذهن ما عبور می کند. یعنی اگر هر فکر فقط یک کلمه باشد، ذهن ما هر روز به اندازه یک کتاب کامل محتوا تولید می کند. برخلاف کتاب ها، افکار ما به صورت منسجم ساخته نمی شوند. حتی در بهترین روز هم وابستگی افکار ما به هم بسیار مبهم است. این مسئله باعث می شود ذهن ما دائماً در تلاش برای نظم بخشیدن به سلول های خاکستری باشد. اصلاً از کجا باید شروع کرد؟ کدام فکر مقدم بر بقیه است؟ به ناچار درمی یابیم که خودمان نیز باید در عین حال با خیلی از این موارد مقابله کنیم، دامنه تمرکزمان را آن قدر گسترش می دهیم که دیگر به هیچ چیز آن قدری که شایسته آن است توجه نمی کنیم. معمولاً در این شرایط می گوییم «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 کم کم داریم کارایی مان را از دست می دهیم.

منظورم از این حرف چیست؟ ما معمولاً وقت نداریم چون هم زمان روی چیزهای زیادی کار می کنیم و در عین حال این کار کردن ها نتیجه ای ندارد. این پدیده فقط مشکل قرن بیست و یکم نیست، بلکه با انتخاب های زیادی که پیشرفت تکنولوژی به نوک انگشتان ما داده، تشدید شده است. آیا برای درخواست انجام یک کار خاص از دستیار مجازی مان باید تایپ کنیم، پیام بدهیم، زنگ بزنیم، ایمیل بفرستیم، صفحه را به بالا بکشیم^{۳۳}، مکانی را پین کنیم^{۳۴}، تونیت 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 فرزندمان 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 می شوند.

وارن بافت^{۴۲} یکی از موفق ترین سرمایه گذاران در تمام دوران ها، به خلبان مورد اعتماد خود مایک فلینت^{۴۳} چنین نصیحتی کرد. آن ها داشتند درباره برنامه های بلندمدت فلینت بحث می کردند. بافت از فلینت خواست تا فهرستی از بیست و پنج هدف مهم کاری خود تهیه کند. هنگامی که فلینت نوشتن لیست را به پایان رساند، بافت از او خواست تا از بین این ها پنج مورد را که از بقیه ارزشمندتر است، جدا کند. فلینت این کار را انجام داد و در مورد پنج هدفی که دورشان خط کشیده بود گفت: «خب این ها 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 می کنی. باید هر چیزی را که دورش خط نکشیدی از ذهنت بیرون بیندازی. این بیست مورد یک لیست اجتنابی هستند. تازمانی که به پنج هدف برتر خودت نرسیدی نباید حواست را به به بقیه موارد پرت کنی.»

باراک اوباما^{۴۴} در مصاحبه ای که در نشریه ونیتی فیر^{۴۵} چاپ شد گفت: «می بینید که من فقط کت و شلوارهای آبی یا خاکستری به تن می کنم. دلیل این است که تلاش می کنم تا تعداد تصمیم هایم را کم کنم. من نمی خواهم درباره آنچه می خورم یا می پوشم تصمیم بگیرم. زیرا تصمیمات بسیار زیاد دیگری برای گرفتن دارم.» نقل قول مشابهی را نیز از مارک زوکربرگ^{۴۶}، مؤسس فیس بوک^{۴۷}، درباره سوشلرهای کلاه دار خاکستری یا از استیو جابز^{۴۸}، مؤسس شرکت اپل^{۴۹}، در مورد بقیه اسکی های سیاه و شلوار لی شنیده ایم. آن ها آگاه بودند که برای فکر کردن به انتخاب های متعدد باید چه مالیات سنگینی بپردازند و از هر فرصتی برای محدود کردن انتخاب هایشان در زندگی بهره می بردند.

روان شناسی به نام روی باومستر^{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 تصمیم های مختلف بگیرید باید بهای بیولوژیکی آن را بپردازید. این بها با خستگی عادی جسمانی فرق می کند چرا که شما نسبت به این خستگی هشیار نیستید، اما از لحاظ روانی انرژی کمی دارید.» به این حالت، خستگی ناشی از تصمیم گیری^{۵۲} گفته می شود. به عبارت دیگر، هرچقدر تصمیم گیری هایتان بیشتر باشد، احتمال اینکه تصمیم های خوبی بگیرید کم می شود. 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 تصمیم گیری منجر به این می شود که از آن اجتناب کنید. چنین چیزی در مورد انتخاب های بزرگ زندگی بسیار صادق است، انتخاب هایی که تمایل داریم تا آخرین لحظه از آنها دوری کنیم. چنین انتخاب های دلپره آوری به سادگی از بین نمی روند. آن ها در حاشیه صبر می کنند و مدام زندگی مان را در معرض خطر قرار می دهند. می خواهیم به کدام دانشگاه بروم؟ آیا می خواهم با این شخص ازدواج کنم؟ آیا باید فلان سمت شغلی را قبول کنم؟ در نهایت زمانی که شما به تصمیم گیری وادار می شوید، یعنی زمانی که کلی تصمیم دیگر برای اجتناب از آن تصمیم مهم گرفته اید، به احتمال زیاد تمرکز برایتان نمانده تا بتوانید تصمیم درستی بگیرید. جای تعجب نیست که اغلب استرس و اضطراب همراه ماست و تحت فشار قرار داریم.

معمولاً سعی می کنیم این علائم را با حواس پرتی های بیشتر درمان کنیم. نوشیدن، غذا خوردن، سفر کردن، مسافرت، نشستن طولانی پای فیلم های مختلف

و غیره. حتی اگر به اندازه چهار سال روی تئلیکس فیلم به صف کرده باشید، باز هم یک جای کار ایراد دارد. شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید و حالا حتی بیشتر دچار استرس می‌شوید. برای ایجاد یک تغییر پایدار باید نه به علانم 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، دور شدن از انبوه انتخاب‌هایی است که وزنشان روی شما سنگینی می‌کند. شما به یک چشم‌انداز نیاز دارید تا بتوانید انتخاب‌های خود را به روشنی 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 به راحتی 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 بیرون آوردن 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 پس گرفتن 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 مرتب کردن یک کمد، باید ابتدا همه چیز 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 نوشته شده 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

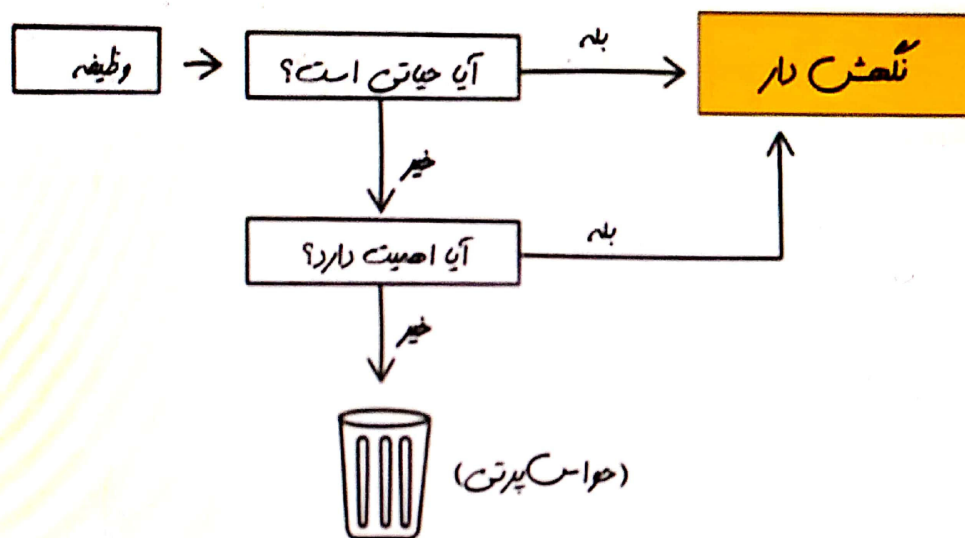
الان روی آنها کار می‌کنم	باید رویشان کار کنم	می‌خواهم رویشان کار کنم
پروژه‌های جاری	برنامه‌ریزی برای ورزش	برنامه‌ریزی برای
ارائه پروژه شرکت آیم	یادگیری اینکه چگونه	مافرت به هواپیما
مرتب‌کردن مجموعه عکس‌ها	سرمايه گذاري کنم	یادگیری آشپزی
برنامه‌ریزی مهمانی	برنامه هفتگی غذای	یادگیری یک زبان جدید
شام امی	وقت دکتر	مطالعه بیشتر، کم کردن وزن
	برنامه بازی شطرنج	گذرانیدن وقت بیشتر با دوستانم

آزمون

این فهرست ذهنی تصویر روشنی است از اینکه شما چگونه زمان و انرژی خود را سرمایه‌گذاری می‌کنید. این نقشه انتخاب‌های 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. در نهایت خودمان را زیر انبوهی از مسئولیت های بی فایده له می کنیم. فهرست ذهنی این فرصت را برای ما ایجاد می کند 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 گم شدن در انبوه سؤال های 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 اجاره بها، مالیات، وام دانشجویی، شغل و غیره.)
- راهنمایی:** اگر پاسخ دادن به این سؤالات برای یکی از این موارد خیلی سخت بود، از خودتان بپرسید که چه اتفاقی می افتد اگر این کار را انجام ندهم؟ آیا عواقب فاجعه باری خواهد داشت؟
- هر کدام از موارد که نتواند از این آزمون سربلند بیرون بیاید فقط حواس شما را پرت می کند. چنین موردی ارزش زیادی به زندگی شما اضافه نمی کند. آن را خط بزنید. بی رحم باشید. به خاطر داشته باشید که هر وظیفه، تجربه ای است که منتظر است تا متولد شود و می تواند چشم انداز کوچکی از آینده شما را نشان دهد. به همین دلیل است که همه موارد این لیست باید برای ماندن در آن بجنگند. به معنی دقیق تر، 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 می شوند: چیزهایی که شما باید انجام دهید (مسئولیت هایتان) و چیزهایی که دلتان می خواهد انجام دهید (یعنی هدف هایتان). در ادامه، راه هایی برای بهتر شدن در هر دو نوع، به شما نشان خواهم دادم. 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.

۵۳

کریستینا بالدوین

افرادی که تازه با بولت ژورنال آشنا شده‌اند، غالباً در مورد نوع دفتر مورد نیاز سؤال می‌کنند. اینکه آیا نمی‌توان از یک برنامه موبایل برای نگه داشتن لیست‌ها استفاده کرد؟ پاسخ کوتاه این سؤال می‌شود بله. در حقیقت، تعداد زیادی نرم‌افزار بهره‌وری مناسب برای موبایل وجود دارد. من خودم با بعضی از آنها کار کرده‌ام. من به عنوان یک طراح محصولات دیجیتال، از میزان قدرت و تأثیرگذاری ابزارهای دیجیتال بسیار خرسندم. در واقع، بولت ژورنال با استفاده از برخی روش‌های مورد استفاده در توسعه نرم‌افزار طراحی شده است. با وجود این، بولت ژورنال خیلی فراتر از نگه داشتن چند لیست است. بولت ژورنال 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 به طور پیوسته مقدار زمانی را که باید مکث کرده و تفکر کنیم، کاهش می‌دهیم.

وقتی شما با دفترتان یک گوشه می‌نشینید، این کالای گرانبهائی یعنی مکث و تفکر به شما عطا می‌شود. این نشستن فضایی شخصی و عاری از حواس پرتی 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 به عنوان 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^{۲۴}) 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 تنوع طلبی بی‌حد و اندازه 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.

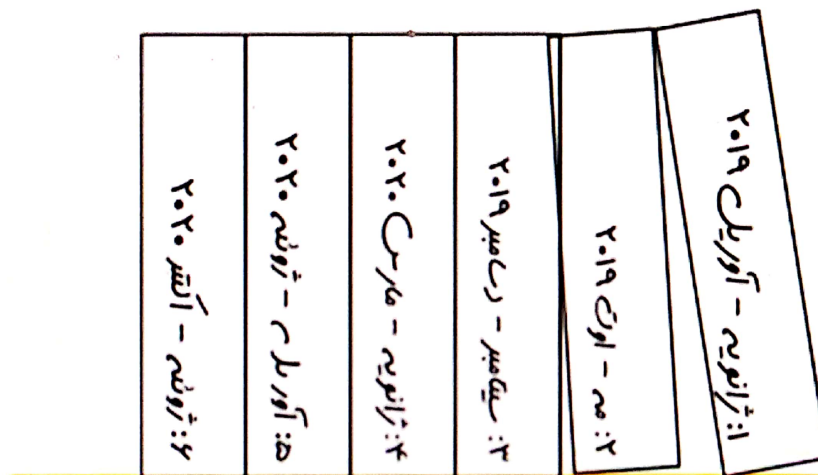
اگر دانش آموز هستید، بولت ژورنال می‌تواند برای یادداشت‌های کلاسی شما مفید باشد. در محل کار می‌تواند ابزاری برای سروسامان دادن به پروژه‌های شما باشد. در خانه می‌تواند به شما برای تنظیم و ردیابی اهدافتان کمک کند. برای مثال، رابین سی، با طراحی یک ردیاب مراقبه در بولت ژورنال توانست چهار صد و سی و دو روز 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 جعبه ابزار 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 ژورنال یستی به نام برت وب 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.»

نکته 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 مسابقه دیجیتال که با راه‌اندازی این نرم‌افزار شروع شده وارد می‌شوید و معلوم نیست کی قرار است به پایان برسد. در مقابل، دفترتان هر روز با یک

صفحه خالی از شما استقبال می کند. این یک یادآوری کوچک است از اینکه روز جدید هنوز نانوشتہ است و آن چیزی خواهد شد که شما می سازید. بولت ژورنالیست دیگری به نام کوین دی^{۵۵} همین را می گوید: «من معمولاً در انتهای هر روز احساس بدی به کارهای انجام نشده ام داشتم، اما حالا با استفاده از بولت ژورنال احساس می کنم قدرت این را دارم که کارهای انجام نشده دیروز را به صفحه جدیدی انتقال دهم چراکه حالا هر روز برابم شروعی جدید است.» در نهایت 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 جانی 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 آوارز^{۵۶} می گوید: «در پی دستیابی به معنا، این کتابخانه تبدیل به منبعی قدرتمند می شود که همواره در دسترس شماست.»

باثبت 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 موفقیت ها و پیشرفت هایمان نیز به همین اندازه آموزنده است. وقتی روندی به صورت حرفه ای یا شخصی در حال انجام است، اینکه بدانیم شرایط ما در آن زمان چه بوده و چه انتخاب هایی انجام داده ایم، بسیار مفید است. مطالعه شکست ها و پیروزی هایمان می تواند به ما بینش، راهنمایی و انگیزه عظیمی برای ادامه راه ارائه دهد.



بنابراین آیا روش بولت ژورنال و این نرم افزارها به یک اندازه منحصر به فرد هستند؟ البته که نه. نرم افزارهای بسیاری وجود دارند که توانسته اند زندگی من را طوری ساده کنند که یک دفتر هرگز نمی تواند. تمام ابزارها، اعم از دیجیتال یا آنالوگ، فقط به اندازه توانایی شان در کمک به شما برای انجام وظیفه مورد نظرتان 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 بربایند.

بادست نوشتن

کم رنگ ترین جوهرها از بهترین حافظه ها ماندگارترند.

یک ضرب المثل چینی

ما با متعهد شدن به کاغذ، زندگی را در افکارمان استنشاق می کنیم. ابزارهای محدودی مانند کلمات، تصاویر و یادداشت ها وجود دارند که می توانند به وسیله نوک یک قلم، جهان های درون و بیرون را به یکدیگر متصل کنند. در دنیایی که به سمت حذف ماهیت فیزیکی اطلاعات حرکت می کند، شاید روشی که نگارش به روش قدیمی را می طلبد، پس رفت به نظر برسد. ولی مطالعاتی در حال انجام است که کاربرد بی بدست نوشتن را در دنیای دیجیتال نشان می دهد.

نتایج یک تحقیق در دانشگاه واشنگتون نشان داده است، آن دسته از دانش آموزان مقاطع ابتدایی که تکالیف خود را با دست می نویسند، از جملاتی با ساختار کامل تر استفاده می کنند و همچنین سریع تر از روی متن می خوانند. دلیل عمده آن تأثیر بی بدست نوشتن در سرعت و عمق بخشیدن به توانایی مادر شکل دهی (و در نتیجه تشخیص) حروف و علامت ها است.

جریان پیچیده ای که در نوشتن با دست لامسه را درگیر می کند، می تواند بهتر از تایپ کردن ذهن ما را شبیه سازی کند. این حرکت نواحی مختلفی از مغز را به صورت هم زمان فعال می کند و از این طریق تأثیر عمیق تری روی آنچه یاد می گیریم می گذارد. بنابراین در مقایسه با تایپ کردن در یک محیط نرم افزاری، با این روش اطلاعات مدت بیشتری در ذهنمان باقی می مانند. در یک مطالعه روی دانشجویان یک دانشگاه، کسانی که از آنها خواسته شده بود در یک کلاس یادداشت های خود را دستی بنویسند، نسبت به کسانی که آنها را تایپ کرده بودند نتیجه بهتری در آزمون نهایی از خود نشان دادند. آن ها همچنین توانستند تا مدت طولانی پس از آزمون، همچنان این اطلاعات را در ذهن خود حفظ کنند.

وقتی قلم را روی کاغذ می گذاریم، فقط چراغ ها را روشن نمی کنیم، بلکه حرارت را هم زیاد می کنیم. با دست نوشتن به ما کمک می کند که هم زمان هم فکر کنیم و هم احساس کنیم.

تحقیقاتی که به آنها اشاره شد و مطالعات مشابه بسیار زیاد دیگری نشان می دهند مزایای نوشتن با دست دقیقاً ناشی از همان چیزی است که خیلی ها از آن شکایت می کنند: ناکارآمدی. درست است. اینکه نوشتن با دست بیشتر طول می کشد.

نوشتن متن یک سخنرانی یا یک جلسه با دست به نظر غیر ممکن می رسد. وقتی با دست یادداشت می کنیم، مجبوریم اقتصادی تر 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 تصفیه عصی خودمان روی کاغذ بیاوریم. در مقابل، تایپ کردن می تواند تبدیل به یک حرکت طولی وار شود: یک بزرگراه بدون سرعت گیر که اطلاعات در آن آزادانه از یک گوش وارد می شوند و از گوش دیگر خارج می شوند.

چرا آن قدر مهم است که یادداشت ها را به قالب کلمات خودتان بریزید؟ علم تجربی احتمال می دهد که نوشتن با دست، تعامل ما را با اطلاعات بالا می برد و تفکر مشارکتی ما قوی تر می شود. نوشتن با دست به ما امکان می دهد تا ارتباطات جدیدی شکل دهیم که می تواند راه حل ها و بینش های نامتعارفی ارائه دهد. ما به طور هم زمان آگاهی خود را گسترش می دهیم و در کمان را عمیق تر می کنیم.

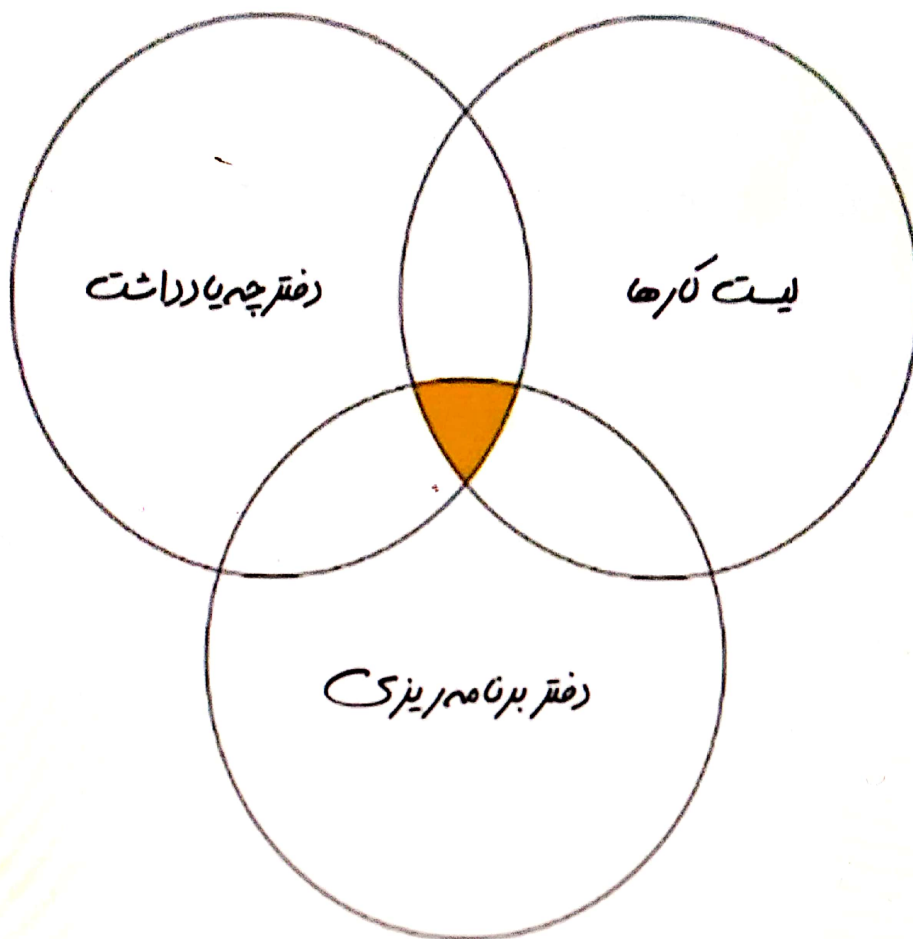
اینکه چگونه تجربه های خود را ترسیم می کنیم، نوع درک و تعاملمان را با جهان شکل می دهد. به همین دلیل است که بولت ژورنال توانسته است خود را به عنوان ابزار درمانی قدرتمندی اثبات کند که در معالجه افرادی که از ضربه های روحی یا بیماری های روانی رنج می برند، راه گشاست. برای مثال نوشتن توصیفی به ما کمک می کند تا تجربیات دردناکمان را با بیرون ریختن آن ها از طریق نوشتن های طولانی پردازش کنیم. درمان شناختی - رفتاری^{۲۷} از این یادداشت ها برای درمان افرادی که وسواس افکار مزاحم دارند، استفاده می کند. در این روش یک فکر آشفته با جزئیات در یک پاراگراف شرح داده می شود. این یادداشت بارها بازنویسی می شود تا زمانی که قدرت مرگ آسای خود را روی شخص از دست می دهد و در نهایت شخص به دیدگاهی تازه و با فاصله از آن دست می یابد؛ چیزی که همه مادر موقعیت های چالش برانگیز به آن نیاز داریم.

در طی روزهای آینده، نوشتن می تواند به ما برای حفظ گرمای ترین خاطره هایمان کمک کند. مطالعات نشان می دهند که عمل نوشتن حافظه را برای مدت بیشتری قوی نگه می دارد. من در این سال ها ایمیل های زیادی دریافت کرده ام که از بولت ژورنال به خاطر کمک به افراد کم حافظه ای که فارغ از نشان

نمی توانسته اند منظم باشند، تشکر می کنند. به عنوان مثال، بریجت بردلی^{۲۸} که یک بولت ژورنالیست پنجاه ساله است حالا می تواند به یاد بیاورد که «سه ماه پیش هوا چطور بود، ماه پیش چند بار به باشگاه رفتم، که برای فلان رستوران میز رزرو کرده ام، که قرار است در ژوئیه به مسافرت بروم و اینکه از همین حالا که شش ماه به مسافرت مانده می دانم قرار است چه وسایلی با خود ببرم و در نتیجه زمان کافی برای آماده کردن آن ها در اختیار دارم.» من از افراد بسیاری شنیده ام که متوجه شده اند با استفاده از بولت ژورنال می توانند 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: «طولانی ترین راه همان کوتاه ترین راه است.» در جهان کیی - پیست امروز که سرعت را بالا برده ما معمولاً راحتی را با کارآمدی اشتباه می گیریم. وقتی مدام در حال میان بردن هستیم، فرصت را برای مکث کردن و تفکر از دست می دهیم. نوشتن با دست، هرچقدر هم که نوستالژیک و قدیمی به نظر برسد، به ما اجازه می دهد تا از چنین فرصت هایی استفاده کنیم. همان طور که حروف را در کنار یکدیگر می چینیم، ناخودآگاه مانند سیگنالی از اختلافات جدا می شویم. کارآمدی واقعی ربطی به سرعت ندارد، بلکه کارآمدی یعنی زمان را روی چیزی صرف کنیم که واقعاً اهمیت دارد. در نهایت، هدف اصلی روش بولت ژورنال نیز همین است.

بخش دوم: سیستم

سیستم

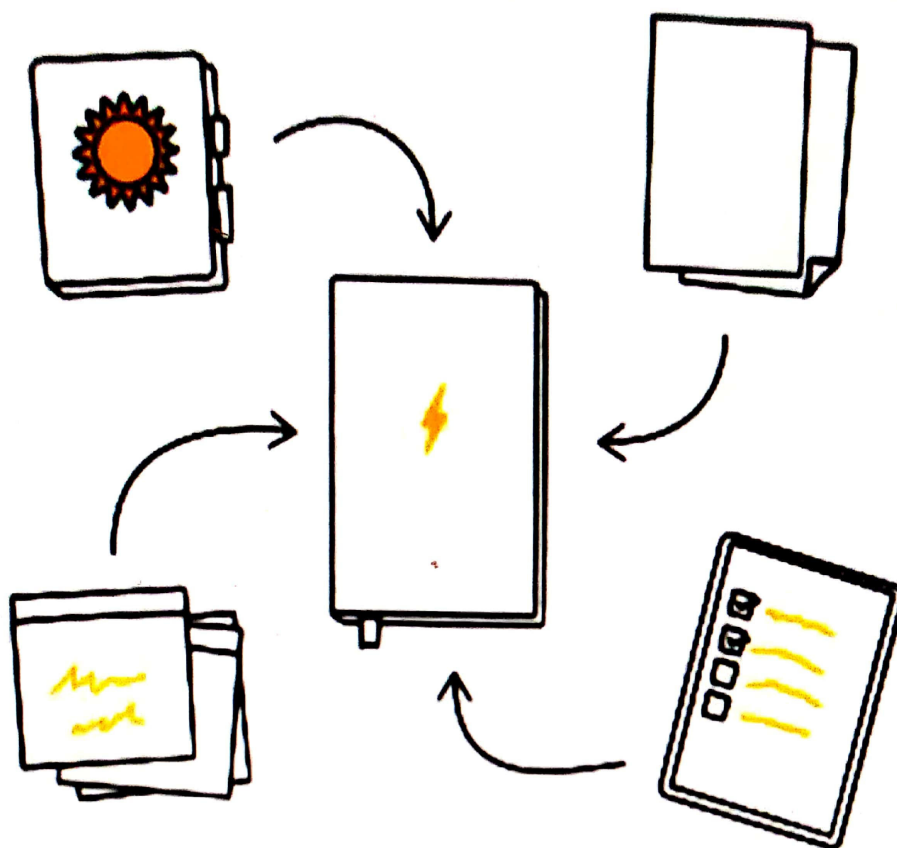


بولت ژورنال‌تان می‌تواند نقش یک دفتر برنامه‌ریزی، دفتر طراحی، لیست کارها و دفتر خاطرات را داشته یا مجموعه همه این موارد باشد. این انعطاف‌پذیری به دلیل ساختار تقسیم‌بندی شده آن است. یک روش ساده برای درک این مفهوم، در نظر گرفتن قطعات مختلف یک اسباب‌بازی لگو^{۵۹} است. هر قسمت از سیستم بولت ژورنال عمل خاصی 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 چگونه کار می‌کنند، اصلاً چرا کار می‌کنند و چگونه می‌توانند در چارچوب بزرگ‌تری جای بگیرند. اگر این کتاب را از صفحه اول به صورت خطی خوانده‌اید، این بخش جایی است که یاد می‌گیرید چگونه بولت ژورنال خودتان را درست کنید و چگونه محتوای موجود در فهرست ذهنی‌تان را به آن انتقال دهید.

اگر یک بولت ژورنال‌لیست 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 به‌تنهایی مؤثر است، اما قدرت واقعی بولت ژورنال با کنار هم قرار گرفتن همه قسمت‌های آن پدیدار می‌شود. برای استفاده 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 روش های ساماندهی که مردم سعی می کردند در حلق من فرو کنند، اصلاً به نظرم منطقی نمی آمدند، عملی نبودند و به من احساس ناامیدی و دلسردی می دادند. مطمئن باشید اصلاً دلم نمی خواهد شما هم چنین حس هایی را تجربه کنید.

تمام تلاش خود را کرده ام تا این بخش شبیه دستورالعمل های راه اندازی دستگاه های برقی نشود، ولی چنین چیزی از نظر فنی غیرممکن است. در نگاه اول ممکن است به نظر برسد که قطعات متحرک زیادی وجود دارد. همان طوری که قسمت های مختلف این بخش را مطالعه می کنید، از شما دعوت می کنم تا هریک از مؤلفه ها را به صورت جداگانه در نظر بگیرید. آن را به تنهایی در مقابل نور نگه دارید و بررسی کنید. از خودتان بپرسید: «آیا این چیز به من کمک می کند؟»

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 مؤلفه ها طوری طراحی شده اند که می توانید از آنها بدون توجه به بقیه قسمت ها استفاده کنید. ساختن را با آن چیزی شروع کنید که بیشتر از بقیه درکش می کنید 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 فهرردین گزارش هفتگه

به شما کمک می کنند تا با استفاده از عنوان و شماط صفحه، هر صفحه را به راحتی در بولت ژورنال پیدا کنید.

آینده نگار

فهرردین	آینده نگار
مارس	ژوئن
آوریل	ژوئیه

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

ماه نگار

ژانویه	ژانویه
۱. اعداد ۱-۳۱	۱. ش
۲. به یادداشت سفر	۲. ش
۳. یک آپگرفتن از	۳. ش
۴. سایت	۴. ش
۵. تعدادی از شگفتی	۵. ش
۶. تعدادی از	۶. ش

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

۱۲ روز شنبه	۱۱ روز شنبه
۱. اعداد ۱-۳۱	۱. اعداد ۱-۳۱
۲. شگفتی ۱-۳۱	۲. شگفتی ۱-۳۱
۳. گزارش گرفتن	۳. گزارش گرفتن
۴. گزارش گرفتن از سایت	۴. گزارش گرفتن از سایت
۵. جشن فردا میار	۵. جشن فردا میار
۶. شگفتی ۱-۳۱	۶. شگفتی ۱-۳۱

به عنوان یک قلاب برای ثبت افکار و در طول روز عمل می کنند.

مفاهیم کلیدی

ثبت سریع

- یادداشت

• رویداد

• وظیفه با استفاده از علائم نگارشی خلاصه و نشانه‌ها

x وظیفه انجام شده می‌توانید افکار خود را در شکل یادداشت‌ها، رویدادها

> وظیفه منتقل شده و وظایف سریع تر نوشته و دسته‌بندی و

< وظیفه برنامه‌ریزی شده اولویت‌بندی کنید.

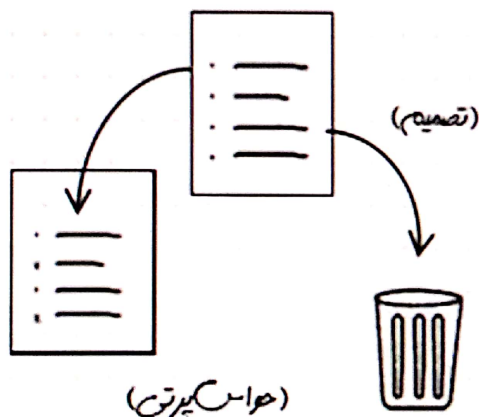
• وظیفه به ربط

ثبت سریع

ماه‌نگار	فهرست
روز‌نگار	ماه‌نگار

بلوک‌های قیمت‌بندی شده بولت ژورنال برای نگهداری اطلاعات مرتبط. مجموعه‌های اصلی بولت ژورنال عبارتند از: فهرست، 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 دفترتان.

ثبت سریع

خیلی سریع به این سؤال جواب بدهید: آخرین جمله پر مفهومی که شنیدید، از زبان چه کسی بوده است؟ خب، بگذارید یک مورد ساده تر را امتحان کنیم. دو روز پیش برای ناهار چه خوردید؟ اگر ذهنتان کاملاً خالی است، تنها نیستید. این نشان می دهد که ما نمی توانیم برای حفظ دقیق تجربه های زندگی مان فقط متکی به حافظه باشیم.

تجربه های ما، چه تلخ و چه شیرین، درس های زندگی ما هستند. ما این درس ها را با نوشتنشان محترم می شماریم. با یادداشت کردن تجربه ها می توانیم آنها را مطالعه کنیم و ببینیم که چه چیزی به ما می آموزند. این گونه است که یاد می گیریم و رشد می کنیم. اگر فرصت ها را برای آموختن از تجارب از دست بدهیم، انگار خودمان را محکوم به تکرار اشتباهاتمان می کنیم.

نوشتن در بولت ژورنال راهی قدرتمند برای تسهیل این مسیر خودآموزی است. مشکل نوشتن سنتی این است که ساختار ضعیفی دارد و بسیار زمان بر است. با ثبت سریع اطلاعات می توان بهترین نتایج را از نوشتن گرفت؛ چرا که در این حالت چیزهای غیر ضروری از نوشتن جدا می شوند. ثبت سریع، زبان نوشتن بولت ژورنال است. به طور خلاصه، ثبت سریع به ما کمک می کند افکار خود را به عنوان لیست های زنده جمع و دسته بندی کنیم.

ثبت سریع به شما کمک می کند تا زندگی خود را همان طور که اتفاق می افتد حفظ کنید تا امکان مطالعه آن را داشته باشید.

در صفحات بعدی نمونه هایی عینی مشاهده خواهید کرد که تفاوت بین محتوای ثبت شده با روش نوشتن سنتی و روش ثبت سریع را نشان می دهند. پس از آن در مورد نمادها و ساختار با جزئیات صحبت خواهیم کرد، اما الان با یک نگاه اجمالی می توانید بفهمید که ثبت سریع چقدر خلاصه تر و تمیزتر است. این رویکرد ساده برای ثبت افکارمان موجب صرفه جویی زیادی در وقت می شود و این امکان را به ما می دهد تا مطابق با زندگی های شلوغمان پیش برویم.

همان طور که بولت ژورنالیستی به نام ری کشایر^{۶۱} می گوید: «من معلم علوم در یک دبیرستان بزرگ در انگلستان هستم. وقتی سعی می کنیم کارهای بیشتری را در روزهای شلوغمان بگنجانیم، اوضاع می تواند خیلی آشفته شود. اینجاست که ثبت سریع لازم است. به عنوان مثال یک روز به ما گفته شد که همان روز قرار است بازرسی داشته باشیم. به لطف بولت ژورنال من به سرعت متوجه شدم که باید قبل از ورود بازرس ها چه کارهایی را انجام دهم.» چه در خانه، چه در مدرسه و چه در محل کار، ثبت سریع به شما کمک می کند تا کارهای پشت سرهم را در روزهای شلوغ خود ساماندهی کنید.

نوشتن سنتی

✕ به کیت زنگ بزنم تا تصمیم بگیریم آخر هفته کجا شام بخوریم.

□ برای فرم های شرکت کننده های پروژه شرکت آگنی دوباره به مدیر ایمیل

بزنم. باید فرم ها رو براشون بفرستیم که امضا کنند تا بتونیم ادامه بدیم.

تاریخ ارائه ux شرکت آگنی افتاد روز دهم فوریه

□ به لی در باره مصوبه ای که می خواهم آگنی بگیرم. ایمیل بزنم.

دفتر قراره سیزدهم بسته باشه.

امروز از اینکه دیدم انتشار مارگارت صحبت هامون رو جدی گرفته خوشحال شدم.

خودش داوطلب شد که برای مدیریت پروژه کمک کنه و مشارکتش در گروه بیشتر

شده. به نظر میاد کوشش هم داره بهتر می شه.

□ زنگ بزنم یوهن رو کسل کن.

□ برای هفته بعد پنجشنبه یک توره کیم رو سفارش بدم. نباید لغو تن داشته باشه.

□ ساعت های پروژه آگنی رو به جدول زمانی اضافه کن.

امروز صبح خیابون برادوی بسته بودن مجبور شدم راه طولانی تری رو برم. در

راه به کفایت جدید دیدم که حتماً باید امتحانش کنم. میرهم خیلی قشنگ تر بود
شیشه رو پایین دادم و کلی لذت بردم. اون قدر درگیر سریع رسیدن به کار شدم
که این میررو فراموش کرده بودم. باینکه به کم دیر رسیدم سرکار ولی خیلی
احساس خوبی داشتم.

□ برنامه ریزی سفر

۱۹۴ آگوست

ثبت سریع

۴/۱ پنجشنبه

- تماس با کیت: شام شنبه
- شرکت آگس: ارسال فرم ها
- هدر: ایمیل برای گرفتن فرم ها
- ارسال فرم ها به شرکت کنندگان
- جمع آوری امضاها
- شرکت آگس: ارائه ۱۲۸۷ فوریه
- پاسخ به ایمیل برای مصاحبه ۱۶ آوریل
- دفتر جمع ۱۳ آوریل بسمت
- مارگارت دلو طلب کمک شد
- مشارکت بیشتر در کارها
- بازده کارش بالا رفته

۴/۲ جمعه

• فصل کردن یوگا

• گرفتن یک توم کیم

- گلو تن نداشته باش

- مصروفی روز سه شنبه

• شرکت آگیم: شبت ساعت ها

• خیابون برادری بسته بود از راه دیگه رفتم

- کافه جدید پیدا کردم

- منظره قشنگ تر بود

- وقتی رسیدم آروم تر بودم

• برنامه ریزی سفر

۱۱۰ کلمه

(حدود ۵۰ درصد کمتر)

عنوان و صفحه بندی

اولین قدم برای ثبت سریع، قالب بندی محتوای مورد نظر برای ثبت است که با عنوان دادن به صفحه انجام می شود. عنوان می تواند به سادگی «لیست خرید» باشد. البته در اینجا هم معنی عنوان فراتر از چیزی است که به چشم می خورد. عنوان ها در اصل سه کار انجام می دهند:

۱. محتوا را شناسایی و توصیف می کنند.
 ۲. به شما فرصت می دهند تا قصدتان را از این صفحه روشن کنید.
 ۳. دستور کار محتوای صفحه را مشخص می کنند.
- چند بار پیش آمده که در جلسه هایی شرکت کردید که هیچ دستور کاری نداشتند؟ به طور کلی، چنین جلسه هایی بهره وری زیادی ندارند. اینکه قبل از شروع به کار کمی مکث کنید تا دستور کار را تعریف کنید به شما امکان می دهد تا بهتر تمرکز کنید، اولویت بندی داشته باشید و زمان خود را بهتر به کار بگیرید. مشخص کردن عنوان برای صفحه، به شما فرصت مکث کردن می دهد. می خواهید در اینجا چه چیزی را ثبت کنید؟ هدف آن چیست؟ قرار است چه ارزشی برای زندگی شما داشته باشد؟ این ملاحظات ممکن است اضافی به نظر برسند، اما نمی توانید تصور کنید من خودم چند بار برای درست کردن لیست جدیدی وقت گذاشتم و بعداً به این نتیجه رسیدم که آن لیست هیچ ارزشی به زندگی ام اضافه نمی کند. آیا ردیابی برنامه های تلویزیونی ای که امسال تماشا کرده ام ارزش واقعی دارد؟ نه. من می توانم وقتم را روی کاری سرمایه گذاری کنم که واقعاً ارزش داشته باشد. سایر مواقع این مکث به من کمک کرده است تا اهداف خود را اصلاح کنم و محتوای بولت ژورنال را متمرکز و مرتبط نگه دارم. با هر عنوان و با هر مکث، توانایی خود را برای تمرکز روی موارد مهم، بیشتر می کنیم.

معمولاً تنها چیزی که برای یک زندگی قصداً نیاز دارید، این است که قبل از جلورفتن کمی مکث کنید.

در نهایت، یک عنوان خوب بولت ژورنال شما را به یک مرجع مفیدتر تبدیل می کند. چه کسی می داند شاید زمانی برای پیدا کردن عنوانی خاص به بولت ژورنالتان بازگشتید؟ عنوانی مثل «سیزده اکتبر، جلسه چهارم» اطلاعات زیادی به شما نمی دهد. در حالی که «۱۳/۱۰» (روز/ماه/سال) - شرکت آکیم (نام شرکت مشتری) - راه اندازی دوباره سایت (نام پروژه) - باز خورد کاربران (اولویت جلسه) «اطلاعات بسیار مفیدی را درباره آن صفحه به شما می دهد. هنگامی که عنوان خود را تعریف کردید، آن را در بالای صفحه بنویسید. اکنون پایه را ایجاد کرده اید، اما هیچ ساختمانی را نمی توان بدون آدرس پیدا کرد. شماره صفحه در بولت ژورنال نقش آدرس را ایفا می کند، بنابراین حتماً هم زمان با عنوان، آن را هم یادداشت کنید. هنگامی که به فهرست نگاه می کنیم، شماره صفحه ها بسیار مهم خواهند بود. راستی! فهرست به شما کمک می کند تا محتوای مورد نظر را به سرعت پیدا کنید. تنها زمانی که از عنوان توصیفی استفاده نمی کنیم در روزنگار است. روزنگار مخزنی از افکار مختلف ماست، بنابراین عنوان چنین صفحه هایی صرفاً دارای تاریخ به شکل روز/ماه/سال خواهند بود. این عنوان به شما کمک می کند تا هنگام تورق به سرعت صفحه مورد نظر را پیدا کنید. توضیح دادن این مطالب پیچیده تر از انجام دادنشان است. در عمل، این فکر کردن قبل از نوشتن فقط چند ثانیه طول می کشد. اکنون، صفحه ای دارای عنوان و شماره آماده است تا به هر چیزی که در آن می نویسید، رسیدگی کند.

۴/۱ پنجشنبه

- تماس با کیت: شام شنبه
- شرکت آکیم: ارسال فرم ها
- مدر: ایمیل برای گرفتن فرم ها
- ارسال فرم ها به شرکت کنندگان
- جمع آوری امضاها
- شرکت آکیم: ارائه ۱۲ فرم
- پاسخ به ایمیل برای مصاحبه ۱۲ آوریل
- دفتر جمع ۱۳ آوریل بسته است
- مارتا رت راو طلب کمک شد
- شرکت بیشتر در کلاس
- بازده کلاس بالا رفته

۳/۲ فصل

• فصل کردن یوگا

• گرفتن یک توله کبک

- گلوتن نداشته باشد

- مضمون روز سه شنبه

• شرکت آکیم: ثبت ساعت ها

• خیابون برادری بسته بود از راه دیگه رفتم

- کفش جدید پیدا کردم

- منظره قشنگ تر بود

- وقتی رسیدم آروم تر بودم

• بر ۵۰۰۰۰ ریزی سفر

اضافه کردن شما و صفحه را فراموش نکنید

بولت‌ها ۶۲

اگر ثبت سریع زبانی باشد که بولت ژورنال با آن نوشته می‌شود، بولت‌ها دستور زبان آن هستند. هنگامی که عنوان و شماره صفحه را نوشتید، افکار خود را به وسیله بولت‌ها با جملاتی کوتاه و عینی ثبت می‌کنید. هر بولت با یک نشان خاص برای طبقه‌بندی نوع ورودی جفت شده است. ما از بولت‌ها استفاده می‌کنیم تا نه تنها زمان کمتری را صرف نوشتن کنیم بلکه با دست و پنجه نرم کردن برای نوشتن جملات کوتاه فقط آن چیزی را که واقعاً ارزشمند است، ثبت کنیم.

کنار هم چیدن مؤثر بولت‌ها نیازمند ایجاد توازن میان اختصار و وضوح مطلب است. اگر یک ورودی خیلی کوتاه باشد ممکن است پس از گذر زمان از آن چیزی نفهمیم. اگر خیلی طولانی باشد، نوشتن افکارمان تبدیل به یک وظیفه جدی می‌شود. به عنوان مثال عبارت «سریع تماس بگیر» خیلی کوتاه است. به چه کسی باید زنگ بزنید؟ درباره چه چیزی باید صحبت کنید؟ فراموش کردن چنین چیزهایی در طول روز بسیار آسان است. در مقابل عبارت «سریع به جان زنگ بزن زیرا او باید بداند که تو کی می‌توانی گزارش مربوط به افزایش فروش در ماه ژوئن را برایش آماده کنی» شبیه یک سالاد با مواد بیش از حد است. بگذارید دوباره امتحان کنیم: «تماس با جان درباره میزان فروش ژوئن» در این عبارت شما دارید دقیقاً همان چیزی را بیان می‌کنید که در عبارت قبل‌تر می‌گفتید، اما فقط با استفاده از یک چهارم کلمه‌ها. در مدت کمی به شما نشان خواهیم داد که چگونه با استفاده از نشانه‌ها می‌توانید وظایفتان را اولویت‌بندی کنید.

نگه داشتن اطلاعات به طوری که معنی خود را از دست ندهند نیازمند تمرین است، اما با گذر زمان این بر عهده توانایی خود ماست که بتوانیم چیزهایی را که ارزش نوشتن دارند، شناسایی کنیم. این مسئله بسیار مهم است؛ چرا که زندگی ما بی‌نهایت پیچیده است و به طور بالقوه چیزهای زیادی وجود دارند که می‌توان آنها را ثبت کرد. اگر در گذشته عادت به لیست نوشتن داشته‌اید، پس احتمالاً می‌دانید که آنها چگونه می‌توانند از کنترل خارج شوند. این لیست‌ها اغلب فاقد مفهوم و اولویت‌بندی هستند. ثبت سریع این مشکل را از چند طریق حل می‌کند، اولین روش از طریق دسته‌بندی کردن اطلاعات به شکل زیر است:

۱. کارهایی که باید انجام شوند. (وظایف) ۶۳

۲. چیزهایی که تجربه می‌کنید. (رویدادها) ۶۴

۳. اطلاعاتی که نمی‌خواهید فراموش کنید. (یادداشت‌ها) ۶۵

به هر دسته یک بولت اختصاص داده می‌شود. این گونه است که یک لیست ساده را می‌توان چندلایه، مفهومی و کاربردی کرد. در طول روز، این نمادها به شما امکان می‌دهند تا افکار خود را به سرعت در همان زمانی که اتفاق می‌افتند ثبت و دسته‌بندی کنید. چنین کاری بعداً، هنگامی که صفحات خود را بازبینی می‌کنید، یافتن یک محتوای خاص را بسیار ساده‌تر می‌کند. بیایید به هر کدام از دسته‌ها نگاه کنیم و ببینیم که این دستور زبان چگونه می‌تواند نوشته‌های شما را سازمان‌یافته، خلاصه و مؤثر نگه دارد.

وظایف

بولت وظایف بار سنگینی از روی دوستان برمی دارد. می توان به آن به عنوان دایره های که باید خط بخورد^{۶۶} نگاه کرد. (در نسخه های قدیمی تر بولت ژورنال همین دایره ها وجود داشتند ولی در نهایت مشخص شد که استفاده از دایره نمی تواند به اندازه نقطه کارآمد باشد چرا که زمان بیشتری برای رسمشان نیاز است و در نهایت هم شلخته و ناخوانا به نظر می رسند.) بولت وظیفه با یک نقطه

((•))

مشخص می شود. نوشتن آن سریع، تمیز و انعطاف پذیر است. این نقطه را می توان به راحتی به شکل های دیگری درآورد. این ویژگی بسیار مهم است، چرا که ما برای هر وظیفه پنج حالت در نظر می گیریم:

• وظایف:

کارهایی که باید برایشان اقدام کنید.

x وظایف انجام شده:

کارهایی که انجام شده اند.

< وظایف مهاجرت یافته:

کارهایی که به سمت جلو (پیکان به سمت چپ) یعنی به صفحه ماه بعدی یا به مجموعه ای خاص انتقال پیدا کرده اند.

> وظایف زمان بندی شده:

مربوط به کارهایی است که باید در زمانی خارج از چارچوب زمانی ماه فعلی انجام شوند. در نتیجه به آینده و در صفحه آینده نگار در ابتدای بولت ژورنال منتقل می شوند (پیکان به سمت راست).

• وظایف نامرتبط:

بعضی اوقات کارهایی که برای خودمان در نظر می گیریم ضرورتشان را از دست می دهند. این وظایف معنی خود را به دلیل دیر شدن یا تغییر شرایط از دست می دهند. اگر وظیفه ای دیگر اهمیت نداشت، پس فقط حواس شما را پرت می کند. این وظیفه را از لیست خط بزنید. این گونه یک مورد از نگرانی های شما کم می شود.

وظایف اصلی و فرعی

برخی از کارها برای انجام شدن نیاز به چند مرحله دارد. در این حالت می توان برای آنها وظایف فرعی^{۶۷} تعریف کرد. وظایف فرعی را زیر وظیفه اصلی^{۶۸} با کمی فاصله از اول خط می نویسیم. وظایف اصلی را تنها زمانی می توان به عنوان انجام شده علامت زد که تمام وظایف فرعی مربوط به آن انجام شده باشند یا به دلیل غیر ضروری بودن روی آنها خط کشیده باشیم.

نکته: اگر متوجه شدید که تعداد وظایف فرعی مربوط به یک وظیفه اصلی خیلی زیاد شده است یعنی آن وظیفه دارد کم کم به یک پروژه تبدیل می شود. در این حالت ممکن است بخواهید لیست مربوط به آن وظیفه را به صفحه ای مختص خودش منتقل کنید. برای مثال، برنامه ریزی یک مسافرت می تواند خیلی پیچیده باشد. کارهایی مثل تحقیق درباره مکان های احتمالی برای ماندن، خرید بلیت های رفت و برگشت و مواردی از این قبیل، خودشان می توانند وظایف فرعی زیادی داشته باشند. (مثلاً بررسی کردن هتل های مختلف، قیمت پروازها یا کرایه ماشین) اگر دیدید که یک وظیفه دارد به پروژه تبدیل می شود، اما شما در آن لحظه فرصت درست کردن یک صفحه جدید را ندارید، فقط یک وظیفه جدید در صفحه وارد کنید. وظیفه ای که به شما یادآوری کند باید یک صفحه جدا برای پروژه تازه بسازید:

•))

ایجاد صفحه مربوط به تعطیلات هاوایی «این مثال به روشنی نشان می دهد که بولت ها چطور می توانند افکار شما را در لحظه ثبت کنند تا بعداً از آنها استفاده کنید.

۴/۱ پنجشنبه

* تماس با کیت: شام شنبه

• شرکت آگهی: ارسال فرم ها

• مدر: ایمیل برای گرفتن فرم ها

• ارسال فرم ها به شرکت کنندگان

• جمع آوری امضاها

- شرکت آگهی: ارائه UX ۱۲ فوریه

• پاسخ به لیج برای مصاحبه ۱۱ آوریل

- دفتر جمع ۱۳ آوریل بسته ست

• مارگارت داوطلب کمک شد

- مشارکت بیشتر در کارها

- بازده کارش بالا رفته

۴/۲ جمعه

* کنسل کردن یوگا

• گرفتن یک تولد کیم

- گلوش نداشته باش

- مهمونی روز سه شنبه

• شرکت آگهی: ثبت ساعت ها

• خیابون برادری بسته بود، از یه راه دیگه رفتم

- کافه جدید پیدا کردم

- منظره قشنگ تر بود

- وقتی رسیدم آروم تر بودم

• برنامه ریزی سفر

از نوشتن وظایف دو هدف داریم. اول اینکه با توجه به اثر زیگاریک، نوشتن کارهایی که باید انجام شوند باعث می شود حتی اگر از دفتر خود دور باشید، در مهمانی یا هر جای دیگر، آن را راحت تر به یاد بیاورید و انجام دهید. یک روان پزشک و روان شناس روسی به نام بلوما والفونازیکاریک^{۶۹} در رستورانی نزدیک محل زندگی اش متوجه شد که کارکنان آن رستوران تا زمانی که یک سفارش کاملاً انجام نشده بود، می توانستند آن را با تمام جزئیات به یاد بیاورند و به محض انجام شدن، تمام جزئیات آن را فراموش می کردند. حساسیت مربوط به یک وظیفه انجام نشده، به صورت مداوم ذهن شما را درگیر می کند. دوم اینکه با وارد کردن کارها و وضعیت آنها در دفتر، شما به صورت خودکار یک بایگانی از تمام اقدامات خود ایجاد می کنید. داشتن چنین چیزی مخصوصاً در زمان بازتاب، یا ماه ها و سال های بعد که دفترتان را ورق می زنید، بسیار ارزشمند خواهد بود. شما همواره خواهید دانست که در زندگی به سمت چه چیزی حرکت می کرده اید.

رویدادها

رویدادها که با نقاط تو خالی

((O))

نشان داده می شوند، ورودی هایی هستند که تجربه های شما را نشان می دهند. این تجربه ها می توانند از قبل برنامه ریزی شده باشند (مثلاً مهمانی تولد چارلی) یا بعد از اتفاق افتادن ثبت شوند (مثلاً آخر جون امروز قرارداد امضا کردم!).

رویدادها حتی اگر شخصی یا خیلی عاطفی باشند، باید تا حد امکان مختصر نوشته شوند. رویداد «سینما رفتن» فرقی با «باهام به هم زد» ندارد. اینکه خودمان را ملزم به نوشتن پیچیدگی های یک اتفاق نکنیم باعث می شود راحت تر و بیشتر بنویسیم. مهم ترین بخش هم همین است: ثبت کردن آن رویداد. پس از یک رویداد دردناک احتمالاً تلاش برای توصیف احساسی که در آن لحظه دارید اگر غیر ممکن نباشد ممکن است بسیار چالش برانگیز باشد. حتی یک رویداد شاد هم می تواند احساسات پیچیده ای را به همراه بیاورد. اینکه شخص عزیزی در مراسمی شاد حضور نداشته می تواند هر نوع احساسی را به وجود بیاورد، از شکرگزاری تا احساس پیروزی یا غم. ثبت یک رویداد به شما اجازه می دهد تا آن را به طور موقت از ذهن خود خالی کنید و در دفترتان نگه دارید. به این ترتیب اتفاق هایی را که با خیال راحت در بولت ژورنال خود ذخیره کرده اید، آماده هستند تا هر زمان که فرصت بیشتری یا موقعیت بهتری داشته باشید به آنها برگردید و احساساتتان را میان این کاغذها مرتب کنید.

۴/۱ پنجشنبه

✱ تماس با کیت: شام شنبه

• شرکت آگنی: ارسال فرم ها

• هدیه: ایمیل برای گرفتن فرم ها

✱ ارسال فرم ها به شرکت کنندگان

✱ جمع آوری امضاها

- شرکت آگنی: ارائه ۱۲ فرم

• پاسخ به ایمیل برای مصاحبه ۲۱ آوریل

- دفتر جمعه ۱۳ آوریل بسته ست

• مارتین داولد کمک شد

- مشارکت بیشتر در کارها

- بازده کارش بالا رفته

• کنسل کردن یوگا

• گرفتن یک ترم نیم

- گویان نداشته باش

- مصون روز سه شنبه

• شرکت آکیم: ثبت ساعت ها

• خوابون برادری بسته بود اریه راه ریگه رفتی

- کف جرید پیدا کردم

- منظره قشنگ تر بود

- وقتی رسیدم آرام تر بودم

• برنامه ریزی سفر

به عنوان مثال بیایید به زندگی مایکل^۷ نگاهی بیندازیم که خانمی را ملاقات کرده بود که بسیار دوستش می داشت. با گذشت فقط چند ماه از رابطه، به نظر می رسید که همه چیز نمایانگر پیوندی محکم بین آن دو و آینده ای روشن پیش رویشان است. آن خانم یک روز مایکل را به شام دعوت کرد. زمانی که مقابل هم نشستند، مایکل حس می کرد که انگار مشکلی پیش آمده بنابراین پرسید چه اتفاقی افتاده است. آن خانم به او گفت که تمایلی به ادامه این رابطه ندارد. مایکل اصلاً انتظار چنین چیزی را نداشت. از علتش سؤال کرد. آن خانم دلیلش را نمی دانست، اما آن رابطه مسلماً به پایان رسیده بود.

مایکل سردرگم از اینکه چنین چیز خاص و نادری را از دست داده بود، عذاب می کشید. چند هفته بعد، بولت ژورنالش را باز کرد و صفحاتی را که در آن اتفاقات مربوط به این رابطه را یادداشت کرده بود، نگاه کرد. برایش بسیار عجیب بود از اینکه می دید تقریباً هیچ جایی از این رابطه کوتاه مدت نبوده که همه چیز آن طور که به خاطر می آورد، خوب بوده باشد. یادداشتی پس از یادداشت دیگر، او در میان صفحات فردی را می دید که از نظر احساسی از او دور بود و تقریباً هیچ وقت با او مهربان نبود. واقعیتی که در میان صفحات بولت ژورنال از این وضعیت دید، به زبان خود مایکل، همان بینشی را به او داد که برای رهایی از این جدایی نیاز داشت.

وضوح چنین لحظه ای باعث شد این بولت ژورنال نیست بتواند بینش ارزشمندی کسب کند که از هیچ راه دیگری میسر نبود. این مثال فقط یک نمونه است از اینکه چگونه داشتن یک گزارش عینی از تجربه ها می تواند به عنوان یک ابزار نیرومند برای ادامه زندگی به کار شما بیاید. البته قرار نیست در بولت ژورنال فقط تاریکی ها و سختی ها برجسته شوند بلکه می تواند شما را نسبت به نکات مثبت هم آگاه کند. ممکن است در انتهای سال احساس کنیم هیچ کار مفیدی انجام نداده ایم، که هیچ اتفاق مهمی در زندگی مان نیفتاده است. شاید آن مسافرت بزرگی را که می خواستیم نرفته ایم یا در کارمان تفریح نگرفته ایم یا نتوانسته ایم خانه ای را که دنبالش بودیم بخریم. ما انگار برای فکرهای منفی برنامه ریزی شده ایم. به عقب نگاه کردن از طریق بولت ژورنال می تواند این دیدگاه را تصحیح کند: در مهمانی های زیادی شرکت کردیم، پروژه های زیادی را به پایان رساندیم، به وزن دلخواه مان رسیدیم، همه صورت حساب هایمان را پرداخت کردیم، فرزندانمان کارهای ستودنی ای کردند و مکالمات عمیقی با دوستان، فرزندان، همسر و والدینمان داشته ایم و کلی مثال دیگر از همین نوع خاطرات ما غیر قابل اعتماد هستند. ما اغلب خودمان را با اعتقادات مغرضانه و نادرست درباره تجربه هایمان فریب می دهیم. مطالعات نشان داده اند که خاطره ما از آنچه احساس می کنیم می تواند تا حد زیادی با چیزی که واقعاً اتفاق افتاده است، مغایرت داشته باشد. ما می توانیم اتفاقات شگفت انگیز را به شکلی منفی و اتفاقات منفی را به شکلی مثبت به خاطر بسپاریم. یکی از روان شناسان دانشگاه هاروارد به نام دن گیلبرت^۸، خاطرات را به جای عکس، به پرتره های نقاشی تشبیه می کند. یعنی ذهن ما یک تفسیر هنری از حافظه مان ارائه می دهد.

اینکه اتفاقات را همان طور که پیش آمده اند ثبت کنیم بسیار مهم است؛ چرا که ما اغلب بر اساس تجربه های گذشته مان تصمیم گیری می کنیم. اگر بخواهیم کاملاً به حافظه مان متکی باشیم، ممکن است اشتباهاتمان را با فریب دادن خودمان تکرار کنیم. خوب یا بد، بزرگ یا کوچک، آن را بنویسید. با گذر روزها، ماه ها و سال ها، این نوشته ها نقشه کاملی از زندگی شما نشان می دهند. درک اینکه چگونه به جایی که امروز هستیم رسیده ایم به ما امکان می دهد تا تصمیم های آگاهانه تری برای مسیر آینده خود بگیریم.

نکته: توصیه می کنم رویدادها را بلافاصله پس از اتفاق افتادن یادداشت کنید؛ چرا که در این حالت هنوز جزئیات آن تازه و دقیق هستند. بازتاب روزانه در همین راستا کار می کند.

نکته: رویدادهایی را که قرار است در تاریخی خارج از ماه جاری اتفاق بیفتند، در آینده نگار ثبت کنید. رویدادهایی مثل تولدها، جلسات و مهمانی های شام.

نکته: اگر از جمله کسانی هستید که از نوشتن طولانی یا توصیفی لذت می برید، می توانید یک نشان یادداشت زیر رویداد مورد نظر اضافه کنید و اطلاعات مهم

یا جالبی را که می خواهید بعداً درباره شان بنویسید یا به هر شکلی از آنها استفاده کنید، از دست ندهید.

○ قرار ملاقات با هم در استوران ال پاستور

- ۱۵ دقیقه دیر آمد. نه پیام داد نه عذر خواست.

- به طرز لباس پوشیدنم خندید.

- زیاد سفارش داد، اما غذایش را تمام نکرد. پولش را هم حساب نکرد.

- سس آوو کادو عالی بود.

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها با «-» نمایش داده می‌شوند و شامل تمام اطلاعات، ایده‌ها، افکار و توصیفاتی هستند که می‌خواهید ثبت‌شان کنید. در این نوع ورودی تمام اطلاعاتی را که ممکن است نیاز به اقدام سریع یا ضروری نداشته باشند، اما می‌خواهید آنها را فراموش نکنید ثبت می‌کنید. یادداشت‌ها برای جلسات، کلاس‌های درس و سمینارها بسیار مفید هستند. همه ما با مفهوم یادداشت آشنا هستیم پس درباره ماهیت آن بیشتر توضیح نمی‌دهم. با وجود این تعداد محدودی از ما روش صحیح یادداشت‌برداری را می‌دانیم. بیایید درباره روش بولت ژورنال برای یادداشت‌برداری و مزایای آن صحبت کنیم. با کوتاه کردن یادداشت‌ها، مجبور می‌شوید فقط اطلاعات ضروری را نگه دارید. هرچه مطالب بیشتری را در طول یک سخنرانی یا جلسه بنویسید، کمتر به آنچه واقعاً گفته می‌شود فکر می‌کنید. درحقیقت در این حالت شما بیشتر انرژی‌تان را صرف تکرار طوطی‌وار آنچه گفته می‌شود، می‌کنید. توجه به داشتن استراتژی و اقتصادی بودن در مورد انتخاب کلمات شما را مجبور می‌کند تا ذهن خود را درگیر کنید. با این سؤال از خودتان که چه چیزی مهم است، از شنیدن منفعلانه صحبت‌ها به گوش دادن جدی به چیزی که مهم است می‌رسید. درحقیقت ما زمانی واقعاً صحبت‌ها را می‌شنویم که بتوانیم آنها را درک کنیم. تمرکز اصلی روش بولت ژورنال این است که در گوش دادن به دنیای اطراف و آنچه در درونمان می‌گذرد، بهتر شویم تا بتوانیم آن را درک کنیم. مطالب بیشتر درباره این موضوع را می‌توانید در بخش سوم کتاب مطالعه کنید.

۴/۱ پنجشنبه

* تماس با کیت: شام شنبه

• شرکت آگهی: ارسال فرم‌ها

• هدیه ایمیل برای گرفتن فرم‌ها

• ارسال فرم‌ها به شرکت کنندگان

• جمع‌آوری امضاها

- شرکت آگهی: ارائه ۱۲ MX فوریه

• پاسخ به ایمیل برای مصاحبه ۲۱ آوریل

- دفتر جمع: ۱۳ آوریل بسته است

• هارگرت داوطلب کمک شد

- شرکت بیشتر در کارها

- بازده کارش بالا رفته

• کنسل کردن یوگ

• گرفتن یک نوله کیم

- نوله نداشته باش

- مهمونی روز سه شنبه

• شرکت آکیم: ثبت ساعت‌ها

• خیابون برادری بسته بود، از یه راه دیگه رفتم

- کفش جدید پیدا کردم

- منظره قشنگ تر بود

- وقتی رسیدم آروم تر بودم

• برنامه ریزی سفر

اجازه دهید اطلاعات در شما نفوذ کند

وقتی یک جلسه، کلاس یا سخنرانی تمام می‌شود، به سرعت وسایلتان را جمع نکنید و ناپدید نشوید. اطلاعات به پس زمینه نیاز دارد. وقتی در معرض اطلاعات جدید قرار می‌گیرید، هر تکه از آن به مرور وارد ذهن شما می‌شود. فقط در پایان است که می‌توانید به تمام آنچه وارد ذهن شما شده است به صورت یک مجموعه کامل نگاه کنید. بعد از تمام شدن یک رویداد، چند لحظه وقت بگذارید و از آن به نفع خودتان استفاده کنید. به ذهنتان فرصت دهید تا آنچه را شنیده‌اید پردازش کند. هر چیزی را که اول به سطح ذهنتان می‌رسد ثبت کنید. معمولاً زمانی که اطلاعات را به صورت یک مفهوم کلی نگاه می‌کنید، بینش جدیدی به دست می‌آورید. یک قدم عقب بروید و یادداشت‌های خودتان را مرور کنید، چه فکری مانند حباب در ذهنتان بالا می‌آید، همان را یادداشت کنید. این کار فرصتی عالی ست برای پر کردن حفره‌هایی که معمولاً در فهم ما از یک مطلب وجود دارد. همچنین لیستی از سؤالات به بهره‌وری و درک بیشتر شما از محتوا کمک می‌کند. اگر واقعاً دنبال چیزی بگردید، حتماً آن را پیدا می‌کنید.

اطلاعات را مال خود کنید

هر زمان که امکانش را داشتید، سعی کنید با اطلاعاتی که به نوعی شما را جذب می‌کند، ارتباط برقرار کنید و آن را در ذهنتان نگه دارید. در اینجا یک مثال از نحوه استفاده از تمام ترفندهای گفته شده آورده‌ام:

منبع: برخی از گروه‌های حیوانات در محاوره با اسامی غیر معمولی خوانده می‌شوند. مثلاً به یک گروه از فلامینگوها، اشتعال فلامینگوها^{۷۲} گفته می‌شود. به یک گروه از کلاغ‌ها می‌گویند کشتار کلاغ‌ها^{۷۳} و به یک گروه از پاگ‌ها^{۷۴} ناله پاگ‌ها^{۷۵} گفته می‌شود.

یادداشت برداری ناکارآمد: برخی از گروه‌های حیوانات اسم دارند.

یادداشت برداری کارآمد: به یک گروه پاگ می‌گویند ناله پاگ‌ها! کشتار کلاغ‌ها!

با وجود اینکه، در این مثال یادداشت اول بسیار مختصر است، اما اگر بعد از چند هفته آن را بخوانید گیج می‌شوید و ممکن است تصور کنید منظور از این نوشته، اسم‌هایی مثل پستانداران یا خزندگان بوده باشد. از آن طرف در یادداشت دوم به چیزی که برای شما جذاب بوده، اشاره شده است. (در اینجا منظورمان همان سگ‌های پاگ هستند و باید بگویم که اگر از این حیوان دوست‌داشتنی خوشتان نمی‌آید خیلی بی‌رحم هستید و بهتر است به همان کلاغ توجه کنید!) این یادداشت اطلاعات بسیار بیشتری به شما می‌دهد. اگر گروه‌هایی از سگ‌ها و کلاغ‌ها دارای اسم‌های غیرمعقول باشند، احتمالاً به این معنی است که گروه‌های دیگری از حیوانات نیز می‌توانند همین وضعیت را داشته باشند. این یادداشت مختصر و درعین حال خاص می‌تواند به شما یادآوری کند تا اطلاعات بیشتری را در این باره کسب کنید. حتی ممکن است در دفتر خود یک بولت وظیفه برای تحقیق بیشتر ایجاد کنید.

یک راه ساده برای خلاصه کردن همه این نکات این است: حواستان به آینده باشد. اگر نتوانید از اطلاعاتی که الان می‌نویسید، یک روز، یک هفته یا یک سال بعد رمزگشایی کنید، یادداشت شما بی‌فایده است. نسبت به آینده خود مهربان باشید و وضوح یادداشت را قربانی خلاصه بودن آن نکنید. این کار بولت ژورنال شما را تا سال‌ها بارزش نگه می‌دارد.

نشانه‌ها و بولت‌های شخصی شده

بولت‌های یادداشت، وظایف و رویدادها در اکثر مواقع کار شما را راه می‌اندازند. با وجود این، هر شخصی نیازهای متفاوتی دارد دقیقاً همان‌طور که یک سائز لباس به تن همه آدم‌ها نمی‌خورد. این یکی از اصول اساسی بولت ژورنال است. به همین دلیل است که بولت ژورنال شما را تشویق می‌کند تا بعد از یاد گرفتن اصول آن، سیستم را برای خودتان شخصی‌سازی کنید. ما این شخصی‌سازی کردن را به‌طور کامل در بخش چهارم بررسی می‌کنیم. فعلاً، می‌خواهم به شما یاد بدهم که چگونه با استفاده از نشانه‌های مخصوص خودتان، بولت ژورنال را متناسب با نیازتان تنظیم کنید.

نشانه‌ها

یکی دیگر از روش‌هایی که ثبت سریع کاربرد لیست‌ها را افزایش می‌دهد، استفاده از نشانه‌ها است. نشانه‌ها نمادهایی هستند که برای برجسته کردن نوشته‌ای خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند و به آن مفهوم می‌دهند. نشانه‌ها در مقابل بولت‌ها قرار می‌گیرند تا مورد خاصی از لیست را برجسته کنند. با این کار، پیدا کردن آن مورد خاص در لیست آسان‌تر می‌شود. در ادامه چند نمونه از نشانه‌هایی که به نظر من مفید هستند را می‌آورم:

۴/۱ پنجشنبه

• تناسب با کیفیت: شام شنبه

• شرکت آنلاین: ارسال فرم‌ها

• مدر: ایمیل برای گرفتن فرم‌ها

• ارسال فرم‌ها به شرکت کنندگان

• جمع‌آوری امضاها

- شرکت آنلاین: ارائه ۱۲ ماکس فوریه

• پاسخ به ایمیل برای مصاحبه ۲۱ آوریل

- دفتر جمعه ۱۳ آوریل بسته است

• مارگارت را وطلب کمک شد

- مشارکت بیشتر در کارها

- بازده کارش بالا رفته

۴/۲ جمعه

• کنترل کردن یوگو

• گرفتن تیک تولد کنیم

- گلوتن نداشته باشه

- مصونتی روز سه شنبه

• شرکت آنلاین: ثبت ساعت‌ها

• خیابون برادروی بسته بود از یه راه دیگه رفتم

- کفش جدید پیدا کردم

- منظره قشنگ‌تر بود

- وقتی رسیدم آرام‌تر بودم

• برنامه ریزی سفر

این نشانه استفاده نکنید، چرا که اگر همه موارد مهم باشند، آن وقت دیگر هیچ چیز واقعاً مهم نیست.

الهام بخش: با شکل «!» نشان داده شده و معمولاً روی یادداشت‌ها اعمال می‌شود. با این نشانه دیگر ایده‌های عالی، مانتر^{۷۴}های شخصی و فکرهای بکر گم نمی‌شوند.

بولت‌های شخصی شده

بولت‌های شخصی به شما کمک می‌کنند تا بتوانید مواردی را که مخصوص موقعیت شماسست به سرعت ثبت کنید. برای مثال افرادی که کارشان واگذار کردن وظایف مختلف به کارمندان است، می‌توانند برای هر وظیفه‌ای که به شخصی واگذار می‌کنند یک ممیز روی آن بکشند.

ارائه: آماده‌سازی اعداد و ارقام توسط کوین

زمانی که کوین این کار را انجام داد، می‌توانید یک «\» روی این بولت بکشید و در نتیجه این وظیفه به حالت انجام شده، درمی‌آید.

وقتی یک وظیفه یا رویداد به طور مکرر تکرار می‌شود، می‌توان از نشانه‌های شخصی استفاده کرد. رویدادهایی مثل «تمرین فوتبال» را می‌توان با نشانه «ت» متمایز کرد، یعنی این تمرین تکرار می‌شود. می‌توانید این مورد را بلافاصله به صفحه ماه‌نگار اضافه کنید تا با یک نگاه به این صفحه بدانید چه زمانی تمرین دارید. برای نشانه‌های شخصی می‌توان به جای علامت‌ها از حروف استفاده کرد تا راحت‌تر در خاطر بمانند.

نکته: بولت‌ها و نشانه‌ها را در حداقل ممکن نگه دارید. با ثبت سریع، هدف ما این است که فرایند ورود اطلاعات تا حد ممکن ساده و سریع باشد. هرچه نشانه‌های بیشتری برای دفترتان اختراع کنید، فرایند ثبت کردن کندتر و پیچیده‌تر می‌شود.

خلاصه ثبت سریع

تا اینجا تمام مراحل ثبت سریع را که روشی سریع و مؤثر برای نوشتن و مرتب کردن افکار شماسست، بررسی کردیم. شما می‌توانید برای این افکار یک عنوان انتخاب کنید و صفحه را هم شماره گذاری کنید تا بعداً راحت‌تر آنها را پیدا کنید.

روش ثبت سریع به شما کمک می‌کند تا در کش مکش زندگی روزانه گم نشوید. این ترفند به شما امکان می‌دهد تا تمام اطلاعاتی را که شما را بمباران می‌کنند، ضبط کنید و از یک روز پر مشغله با یک لیست طبقه‌بندی شده از افکار اولویت‌بندی شده بیرون بیاورید.

مجموعه ها ۷۷

#bulletjournalcollection

مهم نیست چقدر تلاش می کنید منظم باشید، زندگی معمولاً آشفته و غیر قابل پیش بینی است. بولت ژورنال به جای جنگیدن با این آشفتگی، آن را در آغوش می گیرد، یعنی به جای روش سنتی که در آن برنامه ریزی یک روال خطی داشت، بولت ژورنال یک ساختار قسمت بندی شده ارائه می دهد.

مانند یک لگو، بولت ژورنال از بلوک های مختلف تشکیل شده است. هر قسمت الگویی است که برای ساماندهی و جمع آوری اطلاعات مرتبط طراحی شده است. به همین دلیل ما به این قسمت ها، مجموعه می گوییم. مجموعه ها قابل تعویض، استفاده مجدد و تنظیم هستند. ممکن است شما در ماه گذشته سفر

رفته باشید، لیست خرید نوشته باشید و برای یک ارائه در کلاستان آماده شده باشید. این ماه اما ممکن است نیاز باشد یک ردیاب باروری ^{۷۸} درست کنید،

یک مهمانی برپا کنید و برای وعده های غذایی تان برنامه ریزی کنید. برای ساماندهی اطلاعات از هر نوعی که باشد، یک مجموعه مختص همان نوع وجود دارد. اگر نمی توانید یک مجموعه از پیش طراحی شده برای اطلاعات مورد نظرتان پیدا کنید، پیشنهاد می شود که خودتان آن را ابداع کنید. (توضیح بیشتر در

بخش چهارم کتاب)

انتخاب اینکه از چه مجموعه هایی استفاده کنید کاملاً بر عهده شماست و معمولاً با گذشت زمان تغییر می کند. این نکته باعث می شود بولت ژورنال بسیار انعطاف پذیر باشد و بتواند با طیف گسترده ای از نیازها منطبق شود. به همین دلیل عکس هایی که از بولت ژورنال در اینترنت می بینید شبیه یکدیگر نیستند.

هر بولت ژورنال بیانگر نیازهای منحصر به فرد کاربر خود در آن لحظه از زمان است.

در صفحات بعدی با چهار مجموعه اصلی آشنا می شوید: روزنگار، ماه نگار، آینده نگار و یک مجموعه برای مدیریت این سه: فهرست. این ها به عنوان ساختار

اصلی بولت ژورنال شما عمل می کنند. بیایید به هر کدام نگاه دقیق تری بیندازیم. ببینیم که چگونه با یکدیگر ارتباط دارند و بررسی کنیم که هر کدام چطور

می توانند زندگی شما را از آشفتگی نجات دهند.

روزنگار

#bulletjournaldailylog

روزنگار زحمت اصلی بولت ژورنال شما را می کشد. الگوی آن ساده است تا بتواند سیل اتفاقات روزانه را در لحظه ضبط کند. زمانی که سرتان به شدت شلوغ شده است، با تکیه بر این قسمت می توانید با تلاش کمی افکارتان را نظم دهید و روی کار موردنظرتان متمرکز شوید.

برای راه اندازی روزنگار، کافی است تاریخ آن روز و شماره صفحه را بنویسید. همین حالا می توانید وظایف، رویدادها و یادداشت های خود را در طول روز به سرعت ثبت کنید. قرار است شما به طور مداوم ذهنتان را خالی کنید. با دانستن اینکه همه چیز در دفترتان ثبت شده و نگرانی می شود، آرام خواهید بود.

روزنگار چیزی بیشتر از درست کردن یک لیست ساده است. درست است که به شما در انجام وظایفان کمک می کند، اما می تواند برای مستند کردن تجربه هایتان هم مفید باشد. این قسمت مکان امنی برای شما است تا به ذهنتان اجازه دهد بدون ترس از قضاوت شدن خودش را ابراز کند. روزنگار همواره برای استقبال از افکاری که مانند حباب در مغزتان ایجاد می شوند، خوشحال است. با گذشت زمان، این افکار به گزارشی از وضعیت شما تبدیل می شوند. این گزارش در هنگام بازتاب بسیار مفید است و پس زمینه ای را که ما معمولاً در زندگی نداریم برپایمان فراهم می کند تا بتوانیم به اقداماتمان آگاه تر شویم.

ورودی روزانه

۴/۱ پنجشنبه

• تماس با کیت: شام شنبه

• شرکت آگهی: ارسال فرم ها

• هدیه ایمیل برای گرفتن فرم ها

• ارسال فرم ها به شرکت کنندگان

• جمع آوری امضاها

- شرکت آگهی: ارائه ۱۲ فرم به

• پاسخ به ایمیل برای مصاحبه ۲۱ آوریل

- دفتر جمعه ۱۳ آوریل بسته است

• مارتین راو طلب کمک شد

- شرکت بیشتر در کارها

- بازده گزارش بالا رفته

۴/۲ جمعه

کنسل کردن یوگا

• گرفتن یک نوبت کیم

- گویان نداشته باش

- مهمونی روز سه شنبه

• شرکت آگیم: ثبت ساعت ها

• خیابون برادری بسته بود از یه راه ریگه رفتم

- کفش جدید پیدا کردم

- منظره قشنگ تر بود

- وقتی رسیدم آروم تر بودم

• برنامه ریزی سفر

«من تقریباً هر سیستم برنامه ریزی ای که رادر دسترم بود، امتحان کردم. هیچ کدامشان نتوانستند در زندگی من جایی باز کنند، چراکه وقت یا هزینه زیادی برای تسلط بر تکنیک هایشان نیاز بود.

بولت ژورنال را با یک دفتر بیست و پنج سانتی متری و یک مداد نوکی شروع کردم. حس من این است که بولت ژورنال بیشتر از ساختار، به نیت ما اهمیت می دهد. من در طول روز فعالیت ها و وظایفم را در روزنگار اضافه می کنم. با داشتن بولت ژورنال به عنوان نمایشگر و ثبت کننده، روزروند بهتری دارد.»

کوبین دی

درمورد فضای مورد نیاز

یک سؤال رایج از من این است که روزنگار نیاز به چقدر فضا دارد. پاسخ من: به همان اندازه که آن روز نیاز دارید و این چیزی نیست که از قبل بدانید. برخی روزنگارها می توانند صفحه های زیادی را به خود اختصاص دهند، درحالی که بعضی دیگر حتی نصف صفحه را هم پر نمی کنند. تقریباً غیرممکن است که بتوانید بگویید در آن روز چه اتفاقاتی برایتان خواهد افتاد. البته می توانید برای یک روز هدف داشته باشید، مثلاً من امروز غر نمی زنم، اما یادتان باشد که نباید از روزتان انتظار خاصی داشته باشید! چراکه خارج از کنترل شماست.

اگر زندگی یک اقیانوس باشد، روزهایمان امواج هستند. برخی بزرگ، برخی کوچک. بولت ژورنال شما ساحلی است که هر دو موج آن را تراش می دهند. اگر یک صفحه کامل پر نشده است، تاریخ روز بعدی را در هر کجای صفحه که خالی مانده است بنویسید و نوشتن را از همان جا ادامه دهید. هیچ وقت نباید احساس کنید که دارید جا کم می آورید. به همین دلیل توصیه می کنم که روزنگار را از قبل آماده نکنید. آن ها را شب قبل یا همان روز درست کنید.

در حین اینکه با بولت ژورنال پیش می روید، روزنگار شما کم کم از یک لیست وظایف کم کننده استرس به یک گزارش و ریمایندر تبدیل می شود که در هر لحظه از روز اهدافتان را به شما یادآوری می کند.

ماهنگار

#bulletjournalmonthlylog

این مجموعه به شما کمک می کند تا قبل از شیرجه زدن در ماه آینده، یک نفس عمیق بکشید. ماهنگار چشم اندازی از کارهایی که باید انجام دهید و همچنین زمان موجودتان به شما نشان می دهد. اگر هر بولت ژورنال یک جلد از داستان زندگی شما باشد، ماهنگار یک فصل جدید از این داستان است. این ها نقاط عطف کوچک اما قابل توجهی هستند که یک سال را نشانه گذاری می کنند. تنظیم ماهنگار به ما اجازه می دهد تا به طور مرتب خودمان را بررسی کنیم و بتوانیم نظم، انگیزه و تمرکزمان را حفظ کنیم یا آن را بازیابیم.

ماهنگار در دو صفحه رو به هم تنظیم می شود. صفحه سمت چپ تبدیل به تقویم می شود و صفحه سمت راست هم صفحه وظایف شما خواهد بود. ^۸ عنوان این مجموعه، نام ماه است که در بالای هر دو صفحه نوشته می شود.

صفحه تقویم

برای درست کردن صفحه تقویم، تاریخ های آن ماه را در گوشه سمت چپ کاغذ بنویسید و به دنبال آن اولین حرف از آن روز هفته را کنارش یادداشت کنید. به یاد داشته باشید تا در حاشیه چپ به اندازه کافی جا برای نشانه گذاری های احتمالی آینده بگذارید. نشانه ها به شما امکان می دهند تا صفحه تقویم خود را به سرعت اسکن کنید و مورد خاصی را که مد نظرتان است، بیابید.

طرز کار این صفحه، مانند تقویم های سنتی است که رویدادها و کارهایتان را در آن می نویسید. البته هیچ چیزی قطعی نیست بنابراین من خودم ترجیح می دهم تا وقایع را بعد از اتفاق افتادنشان در اینجا ثبت کنم. به این ترتیب، صفحه تقویم ماهنگار مانند یک جدول زمانی عمل می کند.

این جدول زمانی چیزی است که خود آینده شما اغلب از آن سپاسگزار خواهد بود؛ چرا که شفافیت و زمینه خوبی به شما ارائه خواهد داد. با نگاه به آن می فهمید که در یک ماه خاص دقیقاً در چه زمانی روی چه چیزی تمرکز کرده اید.

نکته: نوشته های خود را تا حد امکان کوتاه کنید زیرا ماهنگار قرار است فقط یک مرجع باشد.

نکته: برای وضوح بیشتر، می توانید به این صفحه خطوطی برای جدا کردن هفته ها هم اضافه کنید.

(صفحه تقویم)

فروردین

۱	د	خبرنامه فروردین. ۸۳ کیلوگرم، ۲ کیلوگرم هشت!
۲	س	
۳	چ	شام با ماکارونی در خانه
۴	ش	
۵	ج	مهمونی خدا حافظی بن در واهرز
۶	ش	خوبه سمیرا را برچ در امه
۷	ش	
۸	د	
۹	س	فرم مایاتج ارسال شد
۱۰	چ	
۱۱	پ	امضای قرارداد شرکت آتمی
۱۲	ج	
۱۳	ش	
۱۴	د	ارائه بازی شرکت چم خوب برد

۱۵	ر	
۱۶	س	تور جنی در ایچران
۱۷	ج	
۱۸	پ	پروژه درام رو از دست دادیم ☹️ بهری خراب شد
۱۹	ج	
۲۰	ش	
۲۱	ی	
۲۲	ر	
۲۳	س	راه اندازی سایت سکورا
۲۴	ج	
۲۵	پ	
۲۶	ج	
۲۷	ش	
۲۸	ی	

(صفحه وظایف)

فوری

- تعوییل یخ خشک به استف
- کنل کردن یوگا
- گرفتن کیب تولد کیم
- ثبت ساعت ها
- ثبت مخارج
- ارسال تصاویر تعطیلات به لیندا
- پرداخت اجاره
- تماس با مامان بزرگ
- تعوییل گرفتن لباس ها از خشک شویین

• تعیین وقت کمتر

• خرید لباس برای عروسی ویویان

• درست کردن لیست آهنگ برای عروسی ویویان

صفحه وظایف (با فهرست ذهنی)

صفحه وظایف ماهنگارتان به عنوان یک صفحه موجودی ذهنی عمل می کند. هرچقدر لازم است برای نوشتن لیست فعالیت ها و کارها وقت بگذارید. این ماه چه چیزهایی اهمیت دارند؟ کدام ها اولویت دارند؟

وقتی نوشتن افکارتان تمام شد، به ماه قبل برگردید و ببینید که کدام کارها هنوز انجام نشده اند. موارد مهم را به صفحه کارهای جدید ماهانه منتقل کنید. ما در قسمت مهاجرت، کامل به این کار می پردازیم، اما اکنون فقط کافی است بدانید که کدام کارها در بولت ژورنال نباید ترک شوند. ما کارها را بازنویسی می کنیم تا زمانی که انجامشان دهیم یا زمانی که دیگر اهمیتی نداشته باشند.

آینده نگار ۸۱

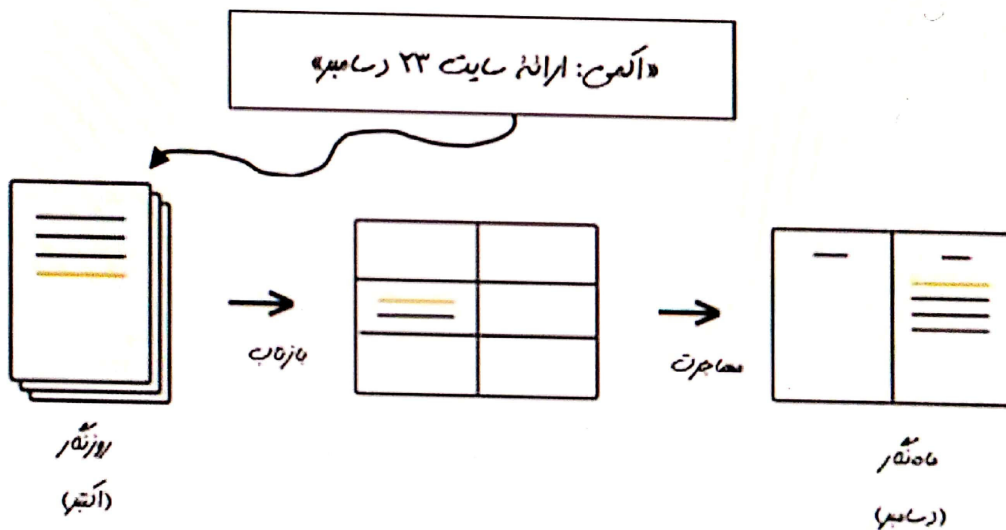
#bulletjournalfuturelog

کم کم بولت ژورنال با توجه به آنچه در لحظه نیاز دارید درست می شود، بنابراین ممکن است برایتان سؤال شود که چگونه می توان برای آینده برنامه ریزی کرد. برای این کار از یک مجموعه شناخته شده به نام آینده نگار استفاده می کنیم. آینده نگار محل ورود اطلاعاتی است که به یک تاریخ خاص در خارج از ماه جاری تعلق دارند. بنابراین اگر الان ماه سپتامبر باشد و مهلت تحویل پروژه شما پانزدهم دسامبر، این تاریخ را در آینده نگار خود ثبت می کنید. مکان آینده نگار درست بعد از فهرست در ابتدای بولت ژورنال است. این مجموعه معمولاً به یکی دو صفحه فضا نیاز دارد و می تواند به روش های مختلفی طراحی شود. من یک مثال سه ماهه کم حجم و در عین حال مؤثر اینجا آورده ام.

خب، این قسمت در عمل چطور کار می کند؟ در طول روز همه چیز حتی وقایع آینده را در روزنگار بنویسید. یادتان هست که وجود روزنگار برای این است که وقت خودمان را برای تصمیم گیری درباره اینکه چه چیزی را در کجا بنویسیم هدر ندهیم. روزنگار قلابی است که برای نگه داشتن افکار ما تا زمانی که آمادگی مرتب کردنشان را داشته باشیم، طراحی شده است. وقتی چنین زمانی، مثلاً هنگام بازتاب، فرارسد، می توانید علامت های مربوط به وقایع آینده را از روزنگار به آینده نگار خود منتقل کنید. پس از انجام این کار حتماً آن مورد را در روزنگار با «>» علامت بزنید. به این ترتیب، می دانید که این مورد به آینده نگار منتقل شده است و می توانید موقتاً آن را از ذهن خود پاک کنید.

می توان به آینده نگار به شکل یک صف از مواردی که مشتاق رسیدن به ماه خود هستند، نگاه کرد. هنگامی که می خواهید یک ماه نگار جدید ایجاد کنید، حتماً نگاهی به آینده نگار بیندازید تا موارد مربوط به آن ماه را از دست ندهید. در صورت وجود، آن موارد را از بخش آینده به صفحه وظایف در ماه نگار منتقل کنید و حتماً آنها را همان طور که قبلاً گفته شد، علامت گذاری کنید.

چرخه آینده نگار



آینده نگار

انتخاب

۷-۶ • کنفرانس طراحی در نیویورک

۱۶ شام با مایا

توابع

۳ • شرکت جیمز: قرار محترم

۱۴ • ارسال طرح کلی به ویتون ویزن

۱۱-۹ • سفر به سن دیگو

درامبر

۱۱ • تولد جانسون

۱۵ • ارائه سایت چای Yay

هنگامی که کار کردن با آینده نگار را بیاموزید، به روشی مؤثر برای آگاهی از مسئولیت هایی که به زندگی خود داخل می کنید، تبدیل می شود. آینده نگار شما به عنوان ماشین زمانی عمل می کند که نمای کلی آینده ای را که می خواهید بسازید به شما نشان می دهد و شما می توانید در صورت لزوم این آینده را اصلاح کنید.

فهرست

#bulletjournalindex

من همیشه برای کارم یک دفتر جدا داشتم که در آن مکالمه‌های تلفنی، یادداشت جلسات و سایر جزئیات کارم را می‌نوشتم. همچنین تعداد زیادی لیست وظایف و برگه‌های استیکر، یک تقویم رومیزی هم روی میز کارم بود و یک تقویم الکترونیکی هم در موبایلم داشتم. هر وقت که به یکی از یادداشت‌های کاری‌ام نیاز داشتم، ابتدا باید از میان تقویم‌هایم تاریخ آن جلسه یا تماس را به‌زور پیدا می‌کردم یا اینکه باید حدس می‌زدم که احتمالاً مربوط به چه تاریخی می‌شود. سپس باید بین دفترهایم می‌گشتم تا بالاخره یادداشت مربوط به آن تاریخ را می‌یافتم. سیستم بولت ژورنال یک پالایندۀ عالی برای سیستم زمانی من بود. حالا تمام کاری که انجام می‌دهم این است که به فهرست دفترم که شماره صفحه موردنظرم را دارد نگاه می‌کنم و بعد دقیقاً همان صفحه را باز می‌کنم!

شرلی بریجز^{۸۲}

هر بخشی از خود را که بخواهید نشان دهید، بولت ژورنال‌تان از آن استقبال می‌کند. ممکن است در یک لحظه مشغول برنامه‌ریزی کردن برای هفته بعد باشید و در لحظه‌ای دیگر بخواهید شعری را یادداشت کنید یا طرح یک اتاق را بکشید. با وجود اینکه، غرق شدن در بولت ژورنال می‌تواند یک امر لذت‌بخش و رهایی‌آور باشد، گم کردن چیزهای موجود در آن جالب نیست. در این مرحله از کتاب ممکن است برایتان سؤال شده باشد که چگونه باید حواسمان به تمام این مجموعه‌های مختلف باشد؟ ما در بولت ژورنال این چالش را به وسیله فهرست حل می‌کنیم.

فهرست کار شما را برای پیدا کردن افکاری که روزها، ماه‌ها و یا سال‌ها قبل آنها را به دفترتان سپرده‌اید، راحت می‌کند.

فهرست در صفحات ابتدایی دفتر شما قرار می‌گیرد. می‌توانید از این قسمت به عنوان ظرفی که تمام مجموعه‌های دیگر شما را در خود ذخیره می‌کند، استفاده کنید. (البته به‌جز مجموعه روزنگار که دلیلش را بعداً شرح می‌دهم.)

پیشنهاد می‌کنم برای فهرست، دو برگ (یعنی چهار صفحه پشت هم) اختصاص دهید (اگر از دفتر رسمی بولت ژورنال^{۸۲} استفاده می‌کنید این فهرست از قبل در دفتر گذاشته شده است). برای افزودن یک مجموعه به فهرست خود، خیلی ساده موضوع و شماره صفحه آن را یادداشت کنید. همان‌طور که در مثال می‌بینید، نیازی نیست که صفحات هر مجموعه پشت سر هم باشد. زندگی غیرقابل پیش‌بینی است و غالباً ما را مجبور به تغییر دنده می‌کند تا به اولویت‌های جدیدمان توجه کنیم. فهرست کار ما را برای تغییر اولویت‌هایمان راحت می‌کند. اگر می‌خواهید یک صفحه جدید به مجموعه‌ای که قبلاً ایجاد شده اضافه کنید، اما در آن مجموعه صفحه خالی وجود ندارد، به سادگی اولین صفحه خالی بعدی را باز کنید و موضوع را ادامه دهید. فقط باید همانند مثال زیر، شماره صفحه جدید را به فهرست خود اضافه کنید.

فهرست

آینده نگار: ۱-۴

ژانویه: ۷

پروژه رفتار کاربری:

آینده پردازی: ۱۱-۱۲

تحقیق: ۱۳-۱۸

رفتار کاربری: ۱۹-۲۰

رفتار کاربری رو: ۲۱-۲۲

گزارش غذای آوریل ۱-۷: ۲۳-۲۴

لیست مطالعه: ۲۵

نقاشی: ۲۵-۲۹، ۳۲، ۳۶

فوریه: ۳۷

نیازی به بحث و

گفتگو نیست

زیرمجموعه ها

وقتی در حال کار روی یک پروژه با قطعات متحرک مختلفی هستید، می توانید برای هر یک از این قطعه های یک زیرمجموعه جداگانه درست کنید. همان طور که در مثال می بینید، «پروژه رفتار کاربری» دارای چهار زیرمجموعه است که هر کدام مربوط به بخشی مجزا از پروژه می شود.

فهرست های اختصاصی

بعضی بولت ژورنال ها روی موضوع های خیلی خاصی کار می کنند. اگر دانش آموز هستید، بولت ژورنالتان می تواند معطوف به برنامه درسی فعلی شما باشد. اگر مدیر پروژه هستید، این دفتر می تواند برای مدیریت تمام قسمت های پروژه های شما به کار بیاید. در این گونه موارد، می توانید از یک روش جایگزین به نام فهرست اختصاصی استفاده کنید. این فهرست هم با همان روش اصلی فهرست کار می کند با این تفاوت که تمام موارد موجود در هر صفحه از آن مربوط به یک موضوع خاص هستند.

بنابراین اگر به عنوان یک دانش آموز، کلاس های علوم، انگلیسی، ریاضی و تاریخ دارید، برای هر کدام یک صفحه جدا در فهرست درست کنید. برای مثال اگر در کلاس «تاریخ آمریکا» شرکت می کنید، عنوان یکی از صفحات فهرست شما «تاریخ آمریکا» خواهد بود.

تاریخ آمریکا (صفحه فهرست)

جنگ های انقلابی: (مجموعه اصلی)

نبرد لکینتون: ۱۰-۱۴

نبرد صورت تیکون درو: ۱۵-۲۰

نبرد بانکر هیل: ۲۱-۳۲

(زیر مجموعه)

سایت جدید شرکت آلمی

ایده پردازی: ۱۰-۱۵

طراحی سایت:

یوزر فلو: ۱۶-۲۲

بازبینی یوزر فلو / ۴۱۰: ۲۷۲۸

وایر فریم: ۲۹-۴۰

بازبینی اول وایر فریم / ۴۲۵: ۴۱-۴۳

بازبینی دوم وایر فریم / ۵۰۱: ۴۴-۴۶

طراحی: ۴۷-۵۲

بازبینی اول طراحی / ۵۱۰: ۵۳-۵۴

بازبینی دوم طراحی / ۵۱۵: ۵۵-۵۷

تست کاربری: ۵۸-۶۱، ۶۳، ۶۵

محتوای سایت:

استراتژی محتوا: ۷۵-۷۰

یوگرافی ها و توضیحات هر قسمت: ۷۲-۸۳، ۹۹

توضیح مصطلحات: ۸۴-۸۵، ۹۲-۹۴

فهرست های اختصاصی فقط به درد کلاس درس نمی خورد در این صفحه مثال
من ببیند از یک فهرست اختصاصی که برای پروژه راه اندازی یک وبسایت درست
شده است

رشته کشی^{۸۴}

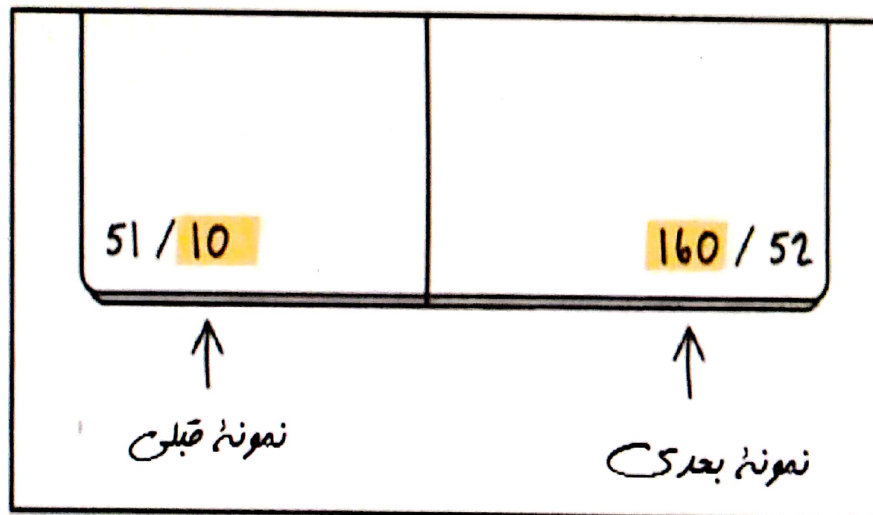
اگرچه فهرست روشی مؤثر برای حرکت در دفترچه یادداشت است، ممکن است برخی از شما تصور کنید که همچنان ورق زدن بولت ژورنال برای پیدا کردن یک صفحه وقت گیر است. یک راه حل برای این مسئله وجود دارد: رشته کشی.

این تکنیک که یک مهندس نرم افزار عضو جامعه بولت ژورنال به نام کری برنت^{۸۵} آن را به من معرفی کرد، توانست به سرعت جایش را در زندگی ام باز کند. (من چنین اتفاقاتی را دوست دارم!) از رشته کشی در کدنویسی برای هدایت کردن یک کد به سمت یک کد دیگر استفاده می شود. در بولت ژورنال هم ما از همین مفهوم استفاده می کنیم تا به موارد قبلی یا بعدی مطالب مرتبط در دفترچه اشاره کنیم.

بیایید فرض کنیم شما یک مجموعه (نمونه یک) دارید که آن را در صفحات ۱۰ تا ۱۵ ایجاد کرده اید. زمان می گذرد و شما روی موضوع دیگری تمرکز می کنید بنابراین از صفحات دیگر بولت ژورنالتان استفاده می کنید. در نهایت زمانی که می خواهید کار روی مجموعه قبلی خود را از سر بگیرید، در صفحات ۵۱ و ۵۲ نمونه دیگری (نمونه دو) ایجاد می کنید. بعد از مدتی دوباره دنده عوض می کنید و مجموعه را در صفحه های ۱۶۰ تا ۱۷۰ ادامه می دهید. (نمونه سه)

برای رشته کشی این موارد، تنها کار مورد نیاز اضافه کردن شماره صفحه نمونه مورد نظر در کنار شماره صفحه بقیه نمونه هاست. بنابراین اگر در ابتدای نمونه دو هستید، عدد ۱۰ را در کنار شماره صفحه آن می نویسید. (با این کار شما از همین صفحه به صفحه مربوط به نمونه یک هدایت می شوید.) در پایان نمونه دو، در کنار شماره صفحه آن، عدد ۱۶۰ را می نویسید که شما را به سمت نمونه سه در صفحه های جلوتر دفتر می رساند. حالا شما بدون آنکه به فهرست نیاز داشته باشید می توانید به سرعت بین این صفحات حرکت کنید.

رشته کشی



پس از معرفی این تکنیک، عضو دیگری از جامعه بولت ژورنال، کیم آوارزا، این ترفند را به تمام دفترها گسترش داد. مثلاً اگر می خواهید مجموعه «کتاب های خواندنی» را در یک دفتر جدید ادامه دهید، اما نمی خواهید همه نوشته ها را از دفتر قبلی کپی کنید، می توانید آن را رشته کشی کنید! اگر فرض کنیم که نمونه اول این مجموعه در صفحه ۳۴ در بولت ژورنال دوم شما باشد، می توانید در کنار شماره صفحه در دفتر جدید بنویسید ۲.۳۴. در این مثال عدد ۲ بیانگر دومین جلد بولت ژورنال و عدد ۳۴ نشانگر صفحه ۳۴ از آن جلد می باشد.

این نشانه گذاری همچنین اضافه کردن دفترهای رشته کشی شده را به فهرست آسان می کند. اگر می خواهید محتوایی را از یک دفتر به دفتر جدیدی اضافه

کنید، تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که آن را به این صورت به فهرست خود اضافه کنید: کتاب‌های خواندنی: (۲۰۳۴)، ۱۳.

با گذر زمان این فهرست دوبرابر یک «فهرست محتوای» معمولی خواهد شد. این صفحه به شما این امکان را می‌دهد که همچون یک پرندۀ از بالا ببینید که چگونه زمان و انرژی خود را سرمایه‌گذاری می‌کنید. صفحه فهرست یک نقشه از تمام چیزهایی است که به آنها «بله» می‌گویید. به یاد داشته باشید، وقتی به چیزی می‌گویید «بله»، در عین حال به چیز دیگری می‌گویید «نه». «بله» یعنی کار، قربانی کردن، وقت گذاشتن برای چیزی و در نتیجه نداشتن وقت برای صرف کردن روی چیزهای دیگر.

از فهرست خود استفاده کنید تا به شما کمک کند روی چیزهایی که شایسته «بله» هستند، متمرکز شوید.

مهاجرت

هیچ کاری بی فایده تر از انجام دادن یک کار بی فایده به بهترین شکل نیست.

پیتراکرا ۸۹

سیستم های بهره‌وری زیادی وجود دارند که به ما کمک می کنند لیست ایجاد کنیم، اما تعداد کمی از این سیستم ها ما را ترغیب می کنند که دوباره با لیست ها تعامل کنیم. با انباشتن وظایف روی هم، لیست های ما بی پایان و غیر قابل کنترل می شوند و ما احساس بی انگیزگی یا فشار بیش از حد می کنیم. فراموش کردن این نکته ساده است که اگر یک کار قابل انجام دادن است، به این معنی نیست که باید انجام شود.

بهره‌وری یعنی بیشتر نتیجه گرفتن با کار کردن روی چیزهای کمتر.

باید هشیار باشیم و به طور مداوم تعهدات خود را اصلاح کنیم تا بتوانیم وقت و انرژی خود را روی چیزهایی که واقعاً مهم هستند متمرکز کنیم. مهاجرت در بولت ژورنال به مادر شکل دادن این عادت کمک می کند.

در حین مهاجرت، مطالب را با بازنویسی از یک مکان بولت ژورنال به مکان دیگری انتقال می دهیم. شاید بازنویسی یک کار اضافی به نظر برسد، اما یک هدف مهم وجود دارد: حواسمان را جمع می کند. از آنجا که بازنویسی موارد با دست زمان بیشتری طول می کشد، برای هر کدام یک انگیزه درونی برای مکث و ارزش سنجی آن پیدا می کنیم. اگر موردی ارزش چند ثانیه وقت گذاشتن و بازنویسی شدن را نداشته باشد، احتمالاً اصلاً مهم نیست. از دست آن خلاص شوید. آیا واقعاً باید به فلان رویداد بروید، فلان کار را انجام دهید، میزبان فلان مهمان باشید یا فلان گزارش را بنویسید؟ گاهی اوقات بله، اما بیشتر مواقع خیر. مادر طول شلوغی روزهایمان وظایف قاچاقی زیادی را بر عهده می گیریم. اینکه یک کار را بلافاصله قبول کنیم ساده تر از مکث کردن و ارزیابی لحظه ای آن است. این گونه است که مسئولیت های پوشالی به سرعت روی هم جمع می شوند. این مسئولیت ها تا زمانی که به آنها اجازه می دهید از منابع روانی شما تغذیه می کنند. با بازنویسی وظایف خود این فرصت را دارید که مسئولیت هایتان را بسنجید و موارد بی فایده را دور بیندازید. به زبان ساده، مهاجرت جلوی شما را می گیرد تا زمان خود را صرف کارهای بیهوده یا چیزهایی که در زندگی تان ارزشمند نیستند، نکنید.

مهاجرت ماهانه

مهاجرت اصلی در پایان هر ماه یعنی زمانی که شما آماده تنظیم یک ماه نگار جدید هستید اتفاق می افتد. برای مثال در آخرین روزهای ماه آوریل، احتمالاً می خواهید ماه نگار مه را درست کنید. بعد از آن به آرامی صفحه های ماه قبلی را ورق بزنید و وضعیت وظایفتان را مرور کنید. احتمالاً همه آنها را انجام نداده اید. این کاملاً طبیعی است. از خودتان سؤال کنید که هر کدام از کارها چرا هنوز انجام نشده است، احساس گناهتان را به کنجکاوی تبدیل کنید. آیا این مورد مهم است؟ آیا حیاتی است؟ اگر انجامش ندهم چه اتفاقی می افتد؟

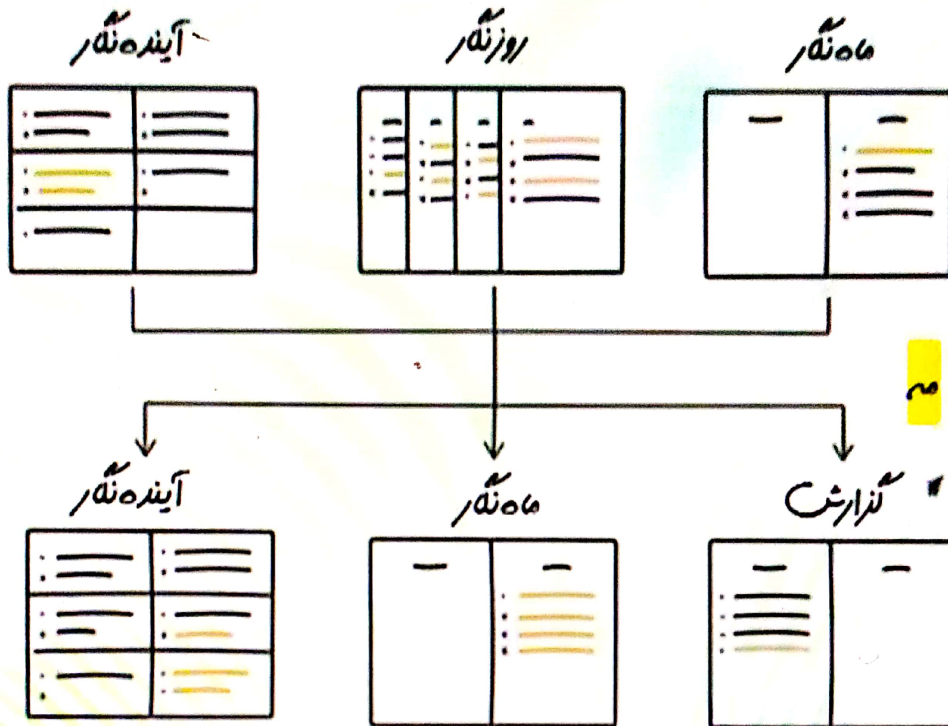
اگر متوجه شدید که یک کار انجام نشده دیگر اهمیتی ندارد، آن را خط بزنید. از اینکه قسمتی از زمانتان را به خودتان برگردانده اید، لذت ببرید. با خودتان حال کنید! این یک پیروزی است. همه پیروزی ها، هر چقدر هم که کوچک باشند، استحقاق یک لحظه شکرگزاری را دارند.

اگر یک وظیفه هنوز باز نماندگی شما مرتبط است و ارزشی به آن اضافه می کند، آن را انتقال دهید. این کار را می توان به سه طریق انجام داد:

۱. وظیفه باز را به ماه نگار تازه خود منتقل کنید. سپس ورودی قدیمی را با علامت «<» به عنوان مهاجرت کرده علامت گذاری کنید.
۲. وظیفه را در یک مجموعه شخصی رونویسی کنید و آن را با علامت «>» به عنوان مهاجرت کردن علامت گذاری کنید.
۳. اگر این وظیفه تاریخ خاصی دارد که خارج از ماه جاری قرار می گیرد آن را به آینده نگار خود منتقل کنید. سپس ورودی قدیمی را با علامت «>» به عنوان مهاجرت کرده علامت گذاری کنید.

مهاجرت

آوریل



۱ برای اطلاعات مرتبط، مفرد حرف بزرگ تان، کتاب‌های خواندن یا جزئیات یک پروژه و غیره.

نکته: هنگام تنظیم ماه‌نگار جدید خود، حتماً آینده‌نگارتان را بررسی کنید. آیا وظیفه یا رویدادی برای ماه آینده یادداشت شده است؟ در این صورت آن نوشته‌ها را از آینده‌نگار به صفحه وظایف یا تقویم ماهانه ماه جدید منتقل کنید.

نکته: اگر تازه با بولت ژورنال آشنا شده‌اید، اولین مهاجرت ماهانه شما مانند لحظه روشن شدن یک لامپ خواهد بود. از همین جاست که همه چیزهایی که یاد گرفته‌اید در ذهنتان معنی پیدا می‌کند. به همین دلیل است که من همه بولت ژورنالیست‌ها را تشویق می‌کنم تا برای دو یا سه ماه با بولت ژورنال کار کنند و بعد آن را ارزیابی کنند.

مهاجرت سالانه/دفتری

مهم نیست کجای دفتر فعلی خود باشید، در ابتدای هر سال یک دفتر جدید بردارید. ممکن است کار بیهوده‌ای به نظر برسد، اما توجه به دفتر جدید در زمان مناسب می‌تواند بسیار انرژی‌زا و انگیزه‌بخش باشد. سال نو برای درست کردن یک دفتر جدید زمان بسیار خوبی است؛ چرا که شروع هر سال نقطه عطفی غیرقابل اجتناب محسوب می‌شود. در چنین نقطه‌ای می‌توان قدیمی را از جدید متمایز کرد و خطی بین آنچه بود و آنچه می‌توانست باشد، کشید. چرا از این فرصت برای یک شروع تازه استقبال نکنیم؟ سال جدید بهانه‌ای است برای اینکه هر چیزی فایده‌ای را که وزنش رویمان سنگینی می‌کند، کنار بگذاریم و بارمان را برای تجربه‌های جدید سبک کنیم.

وقتی به انتهای یک دفتر یا یک سال رسیدید فهرست خود را مرور کنید و به تمام مجموعه‌های دفترتان نگاهی بیندازید. پیش رویتان گزارش نسبتاً دقیقی دارید از اینکه وقت و انرژی‌تان را چگونه صرف کرده‌اید. حالا وقت آن است که سروقت مرحله‌ای دشوار برویم. تصمیم‌گیری درباره اینکه آیا این مجموعه‌ها (و کارهای انجام‌نشده‌شان) ارزش مهاجرت به دفتر بعدی را دارند؟

راه شکرگزاری برای درس‌هایی که زندگی به ما می‌دهد به کار بستن آن‌هاست. فقط محتوا و ترفندهایی را به دفتر جدید انتقال دهید که فارغ از کوچک یا بزرگ بودن، به شما ثابت کرده‌اند که حضورشان در زندگی‌تان ارزشمند است. یک دفتر جدید برای از اول شروع کردن نیست، بلکه قرار است شما را به مرحله بعد ببرد.

مهاجرت دادن دفترها باعث می‌شود شما با مسئولیت‌هایتان روبه‌رو شوید و ببینید چه چیزی به شما اضافه کرده‌اند و چه چیزهایی را از شما گرفته‌اند. خیلی جدی به بولت ژورنالتان نگاه کنید؛ چرا که پیش رویتان داستان زندگی شماست که با دست‌های خودتان آن را نوشته‌اید. هر دفتر بولت ژورنال جلد جدیدی از این داستان است. آیا این دفتر نشان‌دهنده همان چیزی است که می‌خواهید زندگی‌تان باشد؟ اگر این‌طور نیست، از درس‌هایی که آموخته‌اید برای تغییر

روایت زندگی تان در جلد بعد استفاده کنید.

نکته: هفته‌نگار ^{۸۷} (bulletjournalweeklylog#): برخی از بولت ژورنالیست‌ها دوست دارند به جای انتقال ماهانه، کارها را به صورت هفتگی مهاجرت دهند. من به شخصه فقط زمانی از صفحات هفتگی استفاده می‌کنم که خیلی سرم شلوغ باشد. خیلی هم از بازنویسی کارها خوشم نمی‌آید بنابراین فقط زمانی این کار را انجام می‌دهم که به من کمک کند بهتر به زندگی ام برسم. بعضی افراد اتفاقاً مهاجرت هفتگی را زمانی مفید می‌دانند که کار زیادی ندارند و با استفاده از مهاجرت هفتگی کارها می‌توانند هفته جدید را در یک یا دو صفحه جا کنند. دوباره تکرار می‌کنم، بولت ژورنال‌تان وابسته به شما و نیازهایتان است. من دوست دارم هفته‌نگارم را ساده نگه دارم بنابراین همه موارد را در روزنگار وارد می‌کنم، مگر اینکه موضوعی دقیقاً مربوط به یک محدوده هفتگی باشد. مثلاً: چهارده تا بیست و یکم ماه ژوئن.

مهاجرت فهرست ذهنی

برای اینکه همین‌جا به‌طور عملی درکی از مهاجرت پیدا کنید، می‌توانید از فهرست ذهنی‌ای که قبلاً تهیه کرده‌اید برای پر کردن دفترتان استفاده کنید و موارد موجود در آن را به دفتر انتقال دهید. قبل از شروع، یک دور این فهرست را مرور کنید. اول مطمئن شوید که تمام مواردی که در آن ذکر کرده‌اید، ارزش وقت و انرژی لازم برای بازنویسی شدن را دارد. با این کار می‌توانید موارد بی‌معنی را از آنهایی که بامعنی هستند، جدا کنید. حالا تصمیم بگیرید که در ماه آینده می‌خواهید روی کدام موارد کار کنید. این‌ها وارد صفحه وظایف ماهانه در ماه‌نگار می‌شوند. کارها و رویدادهای آینده هم به آینده‌نگار منتقل می‌شوند. موارد مرتبط به هم، مثلاً عنوان کتاب‌هایی که دلتان می‌خواهد مطالعه کنید هم در یک مجموعه مخصوص مربوط به خودشان جمع می‌شوند. (مثلاً مجموعه «کتاب‌های خواندنی»)

نگران این نباشید که همه چیز درست و کامل انجام شود. هر استادی یک روز برای اولین بار ابزارش را درست گرفته است. این مرحله فقط اولین قدم در فرایندی است که تا زمانی که از بولت ژورنال استفاده کنید، ادامه پیدا می‌کند. صبر داشته باشید و یادتان باشد همان کاری را بکنید که برای شما کارساز است.

یک نامه

ممکن است از خودتان بپرسید که چرا باید این همه زحمت به خودم بدهم؟ چنین سؤالی منطقی است. بنابراین قبل از اینکه به این «چرایی» بزرگ بولت ژورنال بپردازیم، می‌خواهم یک نامه را با شما به اشتراک بگذارم. این نامه مربوط به یک بولت ژورنال نیست است که خواسته اسمش ناشناس باقی بماند و نشان می‌دهد که این سیستم تا چه حد می‌تواند روی زندگی شما تأثیر بگذارد. نظم و ترتیب فقط بخشی از فرایند خط‌زدن کارها از لیست وظایف است، بخش دیگر این است که نسبت به چیزی که واقعاً اهمیت دارد آگاه می‌شویم.

بدترین کابوس والدین این است: فرزندان به سختی در حال نفس کشیدن است و شما هیچ کاری از دستتان برنمی‌آید. فقط ایستاده‌اید و تماشا می‌کنید. مأموران اورژانس با کیف‌های غول‌پیکرشان و برانکارد وارد اتاق می‌شوند و همه اطرافیان را سؤال‌پیش می‌کنند. کودک کبود شده است و چشم‌هایش دارد کم‌کم بسته می‌شود. مأموران احیای قلبی‌ریوی را شروع می‌کنند و شما می‌بینید که بدن کوچک کودک با هر فشار روی قفسه سینه‌اش، به بالا می‌پرد. این صحنه هفته گذشته در کلاس پیش دبستانی پسر من اتفاق افتاد. هشت همکلاسی پسر من همگی مشکلات متوسط تا شدید سلامتی دارند و این کلاس برای کمک به آنها در کنار آمدن با همسالانشان دایر شده است. آن‌ها با بیماری‌هایی مثل تومور مغزی، اوتیسم و سرطان دست‌وپنجه نرم می‌کنند. پسر کوچکی که آن روز در آن کلاس نفسش بند آمد، از همان اول کلاس کمی مشکوک رفتار می‌کرد، اما بیمار به نظر نمی‌رسید و تب نداشت. حتی تا پنج دقیقه قبل از حادثه خوشحال بود و می‌خندید و با پسر قطار بازی می‌کرد.

من داشتم به یک بچه دیگر کمک می‌کردم تا مدادشمعی نارنجی‌اش را پیدا کند که ناگهان هیاهویی به پا شد. با اورژانس تماس گرفتیم. بعد که بچه‌ها برای نگهداری به کلاس همسایه سپرده شدند انگار اکسیژن از اتاق خارج شد. حس می‌گنم معلم‌ها و ما والدین همگی نفسمان را در سینه‌هایمان حبس کرده بودیم.

اتفاقاً آن روز مسئولیت کلاس با مادر همان کودک بود. او اصلاً آرام نبود. دست‌ان‌ش آن قدر می‌لرزید که وقتی داشت توی کیفش دنبال چیزی می‌گشت، تقریباً تمام محتویات آن را بیرون ریخت. وقتی مأموران اورژانس وارد شدند و دست‌های مادر را از فرزند جدا کردند تا عملیات را آغاز کنند، اشک‌هایش سرازیر شد. بالین حال، آن قدر حضور ذهن داشت که یک دفتر کهنه با نخ دوخته شده را از کیفش درآورد. دفتر برای من آشنا بود. مدل لایختورم^{۸۸} ۱۹۱۷ جلد نرم با رنگ سرخ‌ای. یک پوشش پلاستیکی در پایین سمت چپ آن وجود داشت که خود کاری را نگه می‌داشت. این یک بولت ژورنال بود.

مادر به سرعت چند صفحه آخر بولت ژورنال را باز کرد و دفتر را به سمت مأمور اورژانسی که داشت سؤال می‌کرد، نگه داشت. او مدام سرش را تکان می‌داد و زیر لب می‌گفت: «نمی‌تونم... نمی‌تونم...»

در حالی که مأمور با تعجب به صفحه‌های مقابله نگاه می‌کرد مأمور دیگری اعلام کرد: «من نبضش را حس می‌کنم.» کنار مادر نشستم و بازویم را دور شانه‌هایش حلقه کردم. به این فکر می‌کردم که ممکن بود، همین الان فرزند من به جای آن کودک روی زمین خوابیده باشد. درحقیقت هر کدام از فرزندان ما در این کلاس، ممکن بود جای او باشد.

مادر با کلمات دست‌وپاشکسته توانست به مأمور بگوید که چه چیزی در صفحه‌ها نوشته شده است: «مقدار داروهایی که می‌خورد، اسم داروهایش، شماره پرونده و اسم متخصصانش، شماره تلفن‌های ضروری، آلرژی‌هایی که دارد.» نفسی کشید و ادامه داد: «گزارش تشنج‌هایش، یک گزارش تشنج توی دفتر هست.» شانه‌هایش را به آرامی فشار دادم. فرزند من هم تشنج داشت. آن مادر تاریخ تولد فرزندش را هم به مأمورانی که داشتند کودک را برای انتقال به بیمارستان آماده می‌کردند گفت.

مأمور اورژانس سری تکان داد و به او گفت: «متشکرم. این دقیقاً همان چیزی است که ما برای کمک کردن به پسران نیاز داریم. من باید به مرکز گزارش دهم.» و تلفن خود را بیرون آورد و شروع به دادن آن اطلاعات حیاتی به شخص پشت خط کرد. مادر با فرزندش سوار آمبولانس شد. من آن قدر آنها را نگاه کردم تا درهای عقب آمبولانس بسته شد و ماشین سرعت گرفت و چراغ و آژیر آمبولانس فعال شدند.

آن شب پسر من را محکم‌تر در آغوش گرفتم و بعد بولت ژورنال را باز کردم و صفحه جدیدی برای اطلاعات اضطراری، مقدار و نوع داروها، گزارش حمله‌های تشنج، شماره تلفن‌ها، شماره پرونده‌ها و لیست آلرژی‌هایش درست کردم. در طول آن شب یک جعبه کامل دستمال کاغذی را تمام کردم تا در نهایت به موبایل آن مادر زنگ زدم. گفت که حال پسرش خوب است. «بزشک گفت که اطلاعاتی که مأمور اورژانس از قبل به آنها داده بود کمک کرده تا سریع وارد عمل شوند.» دوباره تکرار کرد که حال پسرش خوب است. صدایش ضعیف و خفه بود، اما من می‌توانستم قدر دانی را در صدایش حس کنم.

دوست پسر من حالا به مدرسه بازگشته است و یک کپسول کوچک اکسیژن را هم در یک کوله‌پشتی مخصوص استوانه‌ای با خود حمل می‌کند. البته از اینکه مجبور است چنین چیزی را با خود بیاورد و ببرد ناراحت است. اما مهم این است که او زنده و خوشحال است و این تمام چیزی است که پدر و مادر برای فرزندان‌شان می‌خواهند. متوجه شده‌ام که حالا بقیه والدین نیز همراهشان دفترهایی دارند که احتمالاً با لیست مواردی که برای زنده نگه داشتن فرزندان‌شان حیاتی است پر شده است.

هیچ کس نمی‌داند فرزند بعدی که داخل آمبولانس می‌رود مال کدامان خواهد بود. یا اینکه مادر پیر کدامان دچار مشکل خواهد شد، یا چه کسی ممکن است تصادف کند، آن شخص ممکن است نتواند در لحظه تمام اطلاعات ضروری برای معالجه صحیح عزیزانشان را به یاد بیاورد. بیایید باهم روراست باشیم... همه ما حداقل یک نفر را می‌شناسیم که همین تازگی‌ها به چنین اطلاعات مهمی نیاز داشته است. همه ما یک‌بار از کنار تصادفی در بزرگراه عبور کرده‌ایم. از همه مادران سابقه پزشکی کودکمان سؤال شده است. بهتر است بنویسیم. این اطلاعات نوشته شده را با خود نگه دارید. به بولت ژورنال متعهد باشید و بار بعدی که در اتاق اورژانس به چنین اطلاعاتی نیاز دارید دفترتان را در بیاورید. شما می‌توانید یک زندگی را نجات دهید. زندگی خودتان، فرزندان، خواهرتان، پدرتان... منظم بودن می‌تواند نقطه جدایی مرگ و زندگی باشد.

استفاده از فهرست (منی) (الهام)

۱: ایجاد فهرست

فهرست	فهرست
	آینده نگار
	ژانویه
	اهداف

- صفحه های ۴ تا ۵ را شماره بنویسید
- عنوان «فهرست» را بنویسید
- فقط چیزهایی را به فهرست اضافه کنید که محتوا دارند. مجموعه خالی معنایی ندارد

۲: ایجاد آینده نگار *

آینده نگار	آینده نگار
نوریه	~
مارس	ژوئن
آوریل	ژوئیه

- صفحه های ۸ تا ۱۰ را شماره بنویسید
- هر صفحه را به سه قسمت تقسیم کنید
- برای هر قسمت ۵۵ یک ماه را بنویسید
- رویدادها و وظایف آینده را در ماه مربوطه وارد کنید
- این صفحه ها را در فهرست بنویسید

۳: ایجاد ماه نگار

ژانویه	ژانویه
• اعداد ۱ تا ۳۱	۱ ش
• برنامه ریزی سفر	۲ سی
• یک آپگرفتن سایت	۳ آر
• دندان پزشکی	۴ س
• مدرک دکترا	۵ ج
	۶ پی
	۷ ج

- صفحه های ۹ و ۱۰ را شماره بنویسید
- نام ماه جاری را در قسمت عنوان صفحه بنویسید
- تاریخ ها و وظایف ماهانه را ایست کنید
- در فهرست بنویسید «۹-»

۴: ایجاد روز نگار

۱/۲ سه شنبه	۱/۱ دو شنبه
• تماس با تیم	• اعداد ۱ تا ۳۱
• کنسل کردن پروژ	• ارتقا گرفتن
• دفتر جمع بسته است	• یک آپگرفتن سایت
• مصون بریت	• جلسه فردا صبح
	• ثبت نام مدرک دکترا

- صفحه را شماره بنویسید
- تاریخ امروز را در قسمت عنوان بنویسید
- وظایف امروز را یادداشت کنید
- روز نگارها وارد فهرست نمی شوند

استفاده از فهرست ذهنی (المراه)

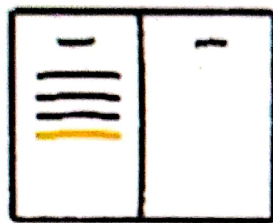


۵: مرور فهرست ذهنی

- هر چیزی را که مهم یا ضروری است خط بزنید
- برای ایجاد مجموعه‌های سفارشی **
- محتواهای مرتبط را شناسایی کنید (اهداف، پروژه‌ها، لیست‌های خرید و غیره)

۶: مهاجرت فهرست ذهنی

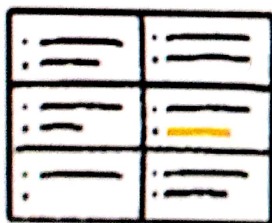
- موارد مربوط به آینده را به آینده‌نگار مهاجرت دهید
- موارد مربوط به ماه جاری را به ماه‌نگار
- مهاجرت دهید
- ماه‌نگار تن را اولویت‌بندی کنید
- موارد با اولویت بالا را به روزنگار خود منتقل کنید
- موارد اضافی را به مجموعه‌های سفارشی
- انتقال دهید **



روزنگار



ماه‌نگار

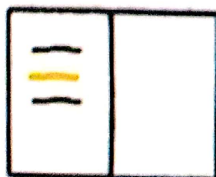


آینده‌نگار

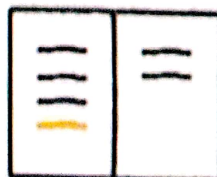
مجموعه‌های سفارشی **

در این مورد به طور کامل در بخش سوم صحبت می‌کنیم، اما فعلاً کافی است که بدانید این مجموعه‌ها قرار است محتواهای مشابه (مثل اهداف، پروژه‌ها و لیست‌ها) را نگهداری کنند این مجموعه‌ها نیز مانند مجموعه‌های اصلی با نوشتن عنوان و شماره صفحه ایجاد می‌شوند و بعد باید به فهرست اضافه شوند.

مثلاً



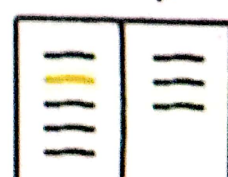
لیست مطالعه



ردیاب دارو

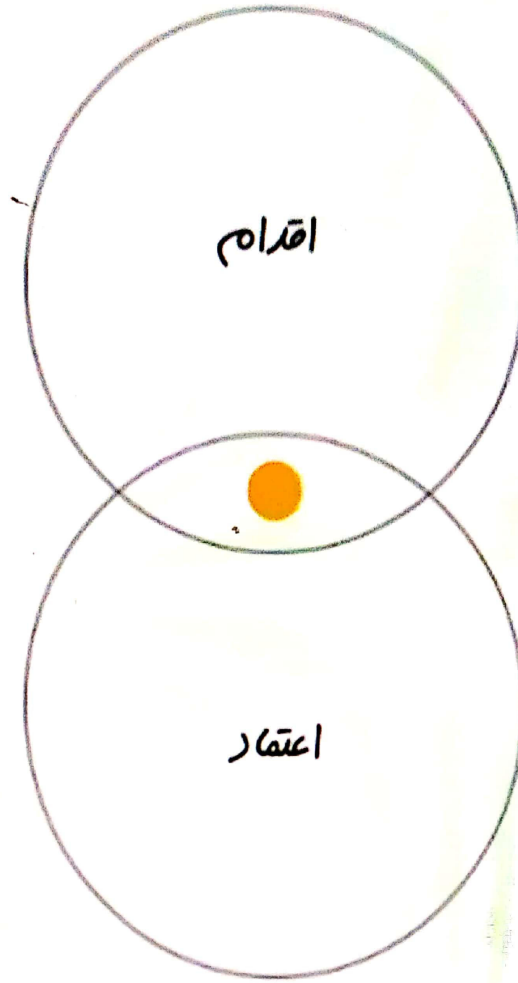


لیست خرید



اهداف

بخش سوم: عمل



عمل

زندگی همان چیزی است که وقتی مشغول برنامه ریزی چیزهای دیگری هستید، برایتان اتفاق می افتد.

آلن ساندرز

در حال حاضر شما تمام ابزارهای لازم را برای استفاده از بولت ژورنال با هدف منظم شدن در اختیار دارید. اینکه نسبت به وقت و انرژی ارزشمندمان احساس مسئولیت داشته باشیم بسیار مهم است. با وجود این، حتی منظم بودن هم می تواند خودش هوشمندانه حواس شما را پرت کند. می توانید ساعت ها برای درست کردن لیست کارها وقت بگذارید بدون اینکه حتی یکی از موارد را از لیست خط بزنید. زمانی که پروژه های بسیار مهم تری دارید، می توانید خودتان را در تمیز کردن خانه غرق کنید. می توانید روزها، ماه ها و حتی سال ها را صرف منظم شدن در مسیر اشتباه کنید (همان کاری که من بارها اندازی پینتاپیک کردم). اهمیت کارهایی که ما انجام می دهیم، حتی چگونگی انجام دادنشان، در مقایسه با اهمیت اینکه چرا آن کار را انجام می دهیم ناچیز است.

شلوغ بودن لزوماً به معنی بهره وری نیست.

شلوغ بودن را می توان به پایین رفتن از یک راه پله وجودی تشبیه کرد: محرک، واکنش، محرک، واکنش. این چرخه آتشین کنش و واکنش می تواند توجه ما را به گروگان بگیرد طوری که نتوانیم فرصت های عشق ورزیدن، رشد کردن و هدفمندی را تشخیص دهیم. این ها چیزهایی هستند که به زندگی ما ارزش افزوده می دهند، اما ممکن است زندگی پر مشغله مان تأثیر منفی روی آنها داشته باشد. برای اینکه واقعاً مفید باشیم باید ابتدا این چرخه را بشکنیم. باید بین چیزهایی که برای ما اتفاق می افتد و واکنشی که نشان می دهیم فاصله برقرار کنیم. در این فاصله فرصت بررسی تجربه مان را پیدا می کنیم. اینجاست که می توانیم بفهمیم چه چیزی در کنترل ماست، چه چیزی بامعنی است، چه چیزی ارزش توجه کردن دارد و چرا. از اینجاست که شروع به تعریف کردن شخصی که هستیم و چیزی که به آن اعتقاد داریم، می کنیم. چنین ادراک هایی یک قدم به سمت جلو محسوب می شوند، اما همچنان فقط در حد افکار هستند. افکار اگر در زندگی ما نقش عملی ایفا نکنند با گذر زمان محو و فراموش می شوند. حتی پرشورترین فکرها یا مفیدترین درس ها هم اگر نقشی در زندگی مان ایفا نکنند، از بین خواهند رفت. اگر بتوانید مرتب به افکار و ایده های نابتان عمل کنید و تأثیرشان را بسنجید چه اتفاقی می افتد؟ در بخش سوم یاد می گیرید که بولت ژورنال چگونه می تواند به عنوان پلی بین اعتقادات و اقدامات شما عمل کند. هر فصل فلسفه های راهنمای مختلفی را بررسی می کند و به شما می آموزد که چگونه با استفاده از دفترتان آنها را عملی کنید. با کم کردن فاصله بین افکار و اعمالمان، می خواهیم قدم به قدم به داشتن یک زندگی قصداً نزدیک تر شویم، زندگی ای که هم بامعنی و هم مفید باشد.

مفاهیم کلیدی

نمی‌توانید زمان را تولید کنید، فقط می‌توانید آن را خرج کنید

خوشبختی محصول فرعی معنا است.

برای اینکه خوشبخت باشید باید بفهمید چه چیزی برایتان
بمعنی است. برای کشف اینکه چه چیزی با معنات باید
زمانتان را صرف... کنید.

حق کشف‌های مان را از طریق هدف‌گذاری پرورش دهید
برای رسیدن به هدف، آن را به قسمت‌های کوچک‌تر
تقسیم می‌کنیم، چراکه...

سوال و جواب‌های کوچک با گذر زمان تغییرات بزرگی ایجاد می‌کنند.
بصورتی با بصورتی پایدار به دست می‌آید
برای موفق شدن باید...

خودتان را بشناسید تا بتوانید راهی برای جلورفتن
پیدا کنید.

برای بازتاب محتوای دفترتان وقت اختصاص
دهید بدانید چه چیزی اولویت دارد و به اولویت‌ها را
دور بریزید.

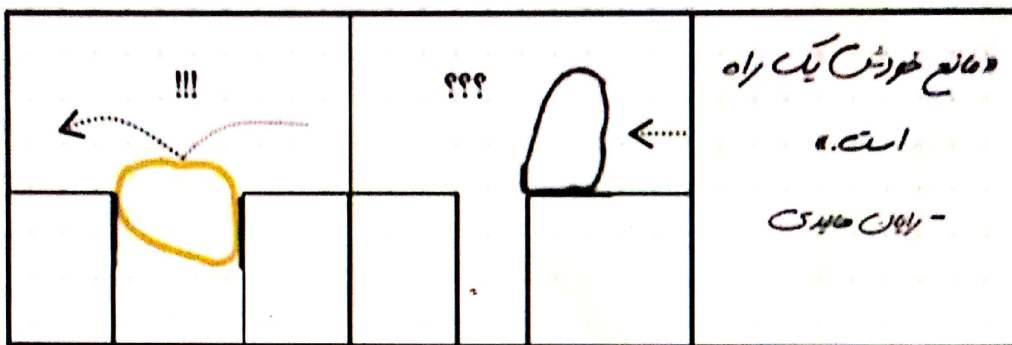
آگر شروع نکنی مطمئن باش که شکست می‌خوری

آگر تلاش کنی و شکست بخوری، فقط یک بار شکست خورده‌ای. آگر با
همین شرایط کنار بگیری و شکست بخوری، دوباره شکست خورده‌ای. چون
می‌دانم که تلاش نکردی. همه کاری که باید انجام دهی این است

شروع

مفاهیم کلیدی

بهتر > کامل



- تھا چیزی کہ تحت کنترل شماست، نقطہ و آئینہ دالان است. ☐ الف
- وہی روی چیزهایی کہ تحت کنترلان نیستہ تمرکز می کنید بہ آن ہا ☐ ب
- اجازہ می دہید تا شما را کنترل کنند روی چیزهایی تمرکز کنید کہ ☒ ج
- تحت کنترل شما ہستد

برای مفید بودن، باید از خوردن شروع کنید

اگر نتوانید جهان درونتان را بصورت بیشید، ملقا نمی توانید جهان اطرافتان را بهتر کنید.

دوستان را خرمندانہ انتخاب کنید و با خوردن درست باشید. برای شروع این فرایند باید...

شماره ۱۱	شماره ۱۲
ایک شخص تمام وقت ہر روز از کتب شغل، ہر یک ایوار کور تمام	شماره ۱۲

بہ خوبی های زندگی توجہ کنید.

یک دستور بدون ہدردانی هیچی نیست.

اگر نتوانید از تلاش های سختان

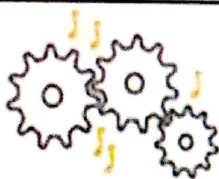
ہدردانی کنید بہ چہ دردی می خورد؟ مصم

است کہ

موسیقی جهان را کشف کنید

وہی بہ کاری کہ می کنید ایمان داشتہ باشید هدف جالبترین رنج

می شود



شروع کردن

بسیاری از هنرمندان از بوم خالی می ترسند، اما بوم خالی از نقاشی که جرئت داشته باشد و کسی که بتواند طلسم «تو نمی توانی» را بشکنند وحشت دارد.

نسان ون گوگ

برای اینکه جرئت پیدا کنید باید احتمال شکست را بپذیرید. اکثر ما از شکست خوشمان نمی آید، بنابراین ریسک نمی کنیم. در صندلی مسافر هواپیمای زندگی مان می نشینیم و با آن کنار می آییم و به خودمان می قبولانیم که احتمال شکست خوردن را از میان برداشته ایم.

واقعیت این است که نمی توان جلوی شکست را گرفت. هیچ نوع شکستی حس خوبی ندارد، شکست در یک زندگی سازش کارانه دوبرابر بدتر است. بیایید فرض کنیم که شما یک فرصت شغلی در خارج را قبول نکردید، چرا که ماندن در جایی که هستید راحت تر بوده است. بعد ناگهان همین شغل راحت خود را هم از دست می دهید. حالا باید با از دست دادن دو شغل دست و پنجه نرم کنید که تازه یکی از آنها می توانست یک تجربه متحول کننده باشد. شما هیچ وقت نمی دانید که واقعاً چه می شد اگر آن شغل را قبول می کردید و احتمالاً تا ابد به این سؤال فکر خواهید کرد.

نگذارید ترس برایتان یک زندگی آبکی بسازد. برای مثال، هدر کالیری^{۹۱} را که از کودکی با اضطراب عملکرد دست و پنجه نرم کرده است، در نظر بگیرید. این اضطراب شادی و شجاعتش را برای امتحان کردن چیزهای جدید، ریسک کردن و لذت بردن از چیزهایی که عاشقشان بود، از او گرفته بود. او بیشتر از همه عاشق کتاب خواندن بود.

بعد از بچه دار شدن، کمتر وقت پیدا می کرد تا از مطالعه یک کتاب لذت ببرد. متوجه شد که اضطراب عملکرد وارد عادت کتاب خواندنش شده است. حس می کرد که هیچ وقت به اندازه کافی مطالعه نکرده یا اصلاً کتاب های درستی نخوانده است. هر چه بیشتر نسبت به این حس آگاه می شد، مطالعه کردن برایش سخت تر می شد.

وقتی شروع به درست کردن بولت ژورنال کرد، برایش عجیب بود که کشیدن یک ضربدر ساده روی بولت وظیفه بعد از انجام آن کار چقدر انگیزه بخش بود یا اینکه چقدر از به تصویر کشیدن زندگی روزانه خود در صفحات لذت می برد. با وجود این، همچنان از ردیابی مطالعه اش اجتناب می کرد. فکر می کرد که داشتن یک ردیاب مطالعه باعث می شود نسبت به مشکلش آگاه تر شود و در نتیجه باز هم کمتر مطالعه کند. هنگامی که سرانجام یک مجموعه «کتاب هایی که خواندم» درست کرد، تأثیر برعکسش را دید. او زیاد مطالعه می کرد. او بسیار زیاد مطالعه می کرد. مسئله نداشتن انگیزه نبود، بلکه او تا آن زمان از ترس اینکه مبادا شکست بخورد، تلاشش را متوقف کرده بود.

از آن به بعد، هدر سعی کرد اعتبار بیشتری به تلاش هایش بدهد. هر چه بیشتر مطالعه می کرد، احساس راحتی اش بیشتر می شد. مطالعه بعد از سال ها دوباره احساس خوشحالی، هیجان و اشتیاق را در او زنده کرده بود. بولت ژورنال توانست به او کمک کند تا مطالعه اش را متناسب با موانع پیش رویش تنظیم کند. وقتی با شجاعت به خودمان پاداش می دهیم، اتفاقات قدرتمندی رخ می دهند.

هیچ نسخه دومی از شما وجود نداشته و نخواهد داشت. چشم اندازی که شما می بینید، می تواند سوراخ کوچکی را در جامه مندرس بشریت وصله کند. باین حال، صرفاً منحصر به فرد بودن شما را ارزشمند نمی کند. اگر کاری نکنید، اگر جرئت نداشته باشید، فرصت به وجود آوردن چیزی معنی دار را از خودتان و

از این جهان می گیرید. همان طور که رابرت برسون^{۹۲}، یک کارگردان فرانسوی گفته است: «آن چیزی را که بدون شما شاید هرگز به چشم نیاید، نشان دهید.» اگر چیزی را شروع نکنید، آن چیز مسلماً هیچ وقت وجود نخواهد داشت. حداقل به وسیله شما. درست است که همه تلاش ها به نتیجه نمی رسند، ولی حتی شکست ها هم می توانند درس های ارزشمندی به ما بدهند.

ما باید رشد کنیم. با یادگیری رشد می کنیم و با جسارت مان یاد می گیریم. از آنجایی که نمی توانیم نتیجه را کنترل کنیم همیشه احتمال ریسک وجود خواهد داشت. زندگی همین است و اجتناب ناپذیر. با وجود این، می توان از حسرت همه چیزهایی که اگر جرئت داشتید اتفاق می افتادند، اجتناب کرد. باور کنید که شما ارزش ریسک کردن را دارید.

در عمل

گاهی اوقات سخت ترین کار این است که بفهمیم باید از کجا شروع کنیم. شاید فقط کافی باشد یاد بگیرید چطور هدف هایتان را دنبال کنید، پروژه ها و وظایفتان را انجام دهید یا اینکه منظم شوید. شاید از این می ترسید که اشتباه کنید و از خود ناامید شوید. در این صورت، بهترین شروع این است که عادت کنید افکارتان را روی کاغذ بیاورید.

این کار را با یادداشت برداری از همین کتاب بولت ژورنال شروع کنید. در بخش سوم ایده های مختلفی را معرفی خواهیم کرد امیدوارم که لااقل برخی از مطالب، الهام بخش افکار جدیدی باشند یا اطلاعات مفیدی به شما بدهند. اجازه ندهید این اطلاعات در ذهن شما از بین بروند. آن ها را بنویسید.

در دفترتان یک مجموعه به نام «روش بولت ژورنال» درست کنید. همان طور که کتاب را می خوانید، هر چیزی را که به ذهنتان می رسد با استفاده از روش ثبت سریع و بولت ها در دفتر یادداشت کنید. با پیش رفتن در کتاب افکارتان را ثبت کنید و خواهید دید که کار با سیستم کم کم برایتان راحت می شود. بعد به این فکر کنید که در مرحله بعد به چه چیزی نیاز دارید. مثلاً ممکن است یک فهرست به دفترتان اضافه کنید تا بتوانید این یادداشت ها را بعداً به راحتی پیدا کنید.

افکارمان منشأ اهداف، رویاها و در نهایت اقدامات ما هستند. بنابراین یک نقطه شروع احتمالی برای هر کاری می تواند این باشد که افکارمان را از ذهنمان خارج کنیم و آنها را روی کاغذ سامان دهیم. با این کار ساده شما از خط آغاز عبور می کنید و می بینید که شروع کردن فقط یک لحظه بوده است مثل همه لحظه های دیگر؛ تنها تفاوت این است که حالا شما پشت فرمان هستید و زندگی را می رانید.

بازتاب

«خودت را بشناس.»

سقراط

چه چیزی باعث شد شما این کتاب را باز کنید؟ کدام سلسله رویداد شما را به اینجا رساند؟ آیا داشتید نگاهی به ففسه کتاب‌ها می‌انداختید؟ آیا این کتاب یک هدیه بوده و نمی‌خواهید با خواندنش هدیه‌دهنده را ناراحت کنید؟ (در این حالت بسیار متشکرم که تا اینجا کتاب دوام آورده‌اید) آیا در زندگی‌تان کمبود چیزی را حس می‌کردید که امیدوار بودید در این کتاب پیدایش کنید؟ اگر چنین است، آن چیز گمشده را چگونه توصیف می‌کنید؟ چه تأثیری در زندگی شما داشته است؟ احتمال دارد که فکر کردن به این سؤال‌ها چیزی را ته دل‌تان بلرزاند. این نشان می‌دهد که هر عمل ممکن است چقدر در ظاهر ساده به نظر برسد، اما در باطن میرایی از انتخاب‌های بی‌شمار گذشته را به همراه داشته باشد.

نام یکی از مجسمه‌های مورد علاقه من اندیشه گر^{۹۳} است که آگوست رودین^{۹۴} آن را ساخته است. همان مجسمه‌ای که یک مرد برهنه روی تخته‌ای نشسته و دستش را تکیه‌گاه چانه‌اش کرده است، طوری که انگار دارد فکر می‌کند. این مجسمه نیز مانند تمام کارهای رودین ناتمام مانده است. بعضی از سطوح آن خشن به نظر می‌رسند. بعضی دیگر فاقد ظرافت کاری هستند. به نظر می‌رسد که خود هنرمند مشغول فکر کردن به جزئیات میلیونی مجسمه است و باید در موردشان تصمیم بگیرد.

مانند یک تکه مرمر، زندگی ما هم محدود است. زندگی ما شروعی خشن و بی‌شکل دارد. هر انتخابی که می‌کنیم، مانند یک بار قلم‌زدن روی این سنگ است. هر عملی زمان را مصرف می‌کند و برگشتی در کار نیست. هیچ اقدامی آن قدر ناچیز نیست که نیاز به توجه نداشته باشد. در حقیقت بی‌توجهی است که منجر به تصمیمات سنگین و برگشته‌ای می‌شود که تمام عمر آزارمان می‌دهند.

مطمئناً هر چقدر که باهوش یا دانا باشید، نمی‌توانید کاملاً از تصمیم‌های بد اجتناب کنید، چرا که این‌ها هم بخشی از انسان بودن هستند. زندگی مانند ابزاری سست است. می‌لغزد، می‌لرزد، تغییر می‌کند، خرد می‌شود. حتی بعضی اوقات خودمان را در جایگاه قلم‌خوردن می‌بینیم؛ لبه‌هایمان را خراشیده می‌کند. نکته جالب این است که تا وقتی زنده هستید، ماده کافی برای کار کردن وجود دارد. مانند مجسمه اندیشه گر، زندگی شما قرار نیست بزرگ، صیقل خورده و تمام و کمال باشد. باین حال، یادمان باشد که همیشه می‌توان بهتر شد.

بسیاری از تصمیمات نادرست ناشی از نبود خودآگاهی هستند. ما آن قدر درگیر انجام کارها هستیم که یادمان می‌رود همان اول ببرسیم چرا باید انجامشان بدهیم. پرسیدن این «چرا» اولین قدم کوچک اما آگاهانه است که در حرکت به سوی کشف معنا برمی‌داریم.

جست‌وجوی معنا معمولاً دیرتر از آنچه لازم است شروع می‌شود. از آنجایی که چنین کاری خیلی مهم و بزرگ به نظر می‌رسد، ترجیح می‌دهیم تا مرز ناگزیر بودن از آن دوری کنیم. به دنبال چرایی بودن در اعماق تاریخ ذهن، آزارمان می‌دهد. رنج‌هایمان بصیرت و قدرت تفکرمان را احاطه کرده است. البته این کاوش درونی نباید حتماً محدود به زمان‌های تاریک زندگی‌مان باشد، بلکه می‌توان آن را با ملایمت، بخشی از زندگی روزمره کرد. تمام این فرایند با آگاهی از اینکه وقت و انرژی‌مان را (که بولت ژورنال آنها را به عنوان مرجع برایمان ثبت می‌کند) چگونه مصرف می‌کنیم شروع می‌شود.

ممکن است بگویید تجزیه و تحلیل کار من نیست، من نمی‌توانم به چنین سؤالات بزرگی پاسخ دهم. ممکن است حرف شما درست باشد، شاید هم مشکل اینجاست که هیچ کدامان برای چنین سؤال‌های بزرگی آموزش ندیده‌ایم. برای درک سؤال‌های بزرگ (معنای زندگی چیست؟ من چرا اینجا هستم؟)، بهتر است با سؤال‌های کوچک شروع کنیم: چرا روی این پروژه کار می‌کنم؟ چرا شریک زندگی‌ام مرا آزار می‌دهد؟ چرا استرس دارم؟ ما در بولت ژورنال این کار را از طریق تمرین بازتاب انجام می‌دهیم.

بازتاب مثل مهد کودکی برای قصداً آگاهی است؛ یعنی یک محیط ذهنی محافظت‌شده به ما می‌دهد تا بتوانیم چشم‌اندازهای مهمی را به دست بیاوریم و از خودمان ببرسیم چرا. ما از طریق بازتاب یاد می‌گیریم تا پیشرفت‌هایمان، مسئولیت‌هایمان، شرایط زندگی‌مان و حال روحی‌مان را بررسی کنیم. بازتاب به ما کمک می‌کند تا ببینیم آیا داریم مشکلات صحیحی را حل می‌کنیم یا به سؤالات صحیحی پاسخ می‌دهیم؟ با سؤال کردن است که می‌توانیم کاه را از گندم (چه چیز را از چرا) جدا کنیم.

نگران نباشید، بازتاب به این معنی نیست که قرار است شکست‌های گذشته را مدام به سر خود بزنید. بلکه فرصتی است برای جمع‌آوری اطلاعات مفیدی که از تجربه‌هایتان کسب کرده‌اید و می‌توانید از آنها برای باروری آینده خود استفاده کنید.

بازتاب به شما کمک می‌کند تا چیزی را که به شما قوت می‌دهد بشناسید و برای بذریاشی فصل بعدی زندگی خود تصمیم‌های بهتری بگیرید.

زندگی ما فصول زیادی را دیده است: فصل‌های پر بار، فصل‌های کم بار، فصل‌های پیروزی، فصل‌های شکست. با هر فصل نیازهای ما تغییر می‌کند. زندگی می‌کنیم، یاد می‌گیریم و سازگار می‌شویم. همین اتفاق برای تعریف ما از معنا هم رخ می‌دهد. چیزهایی که در یک فصل رشد می‌کنند در فصل دیگری پوسیده می‌شوند. اگر بخواهیم کور کورانه به گذشته نگاه کنیم مجبور می‌شویم که با تحمل اعتقادات پوسیده مانده از فصل‌های قبل ادامه دهیم. جای تعجب نیست که اکثر اوقات احساس نارضایتی، خلاء و نیاز به چیز بیشتری می‌کنیم.

برای آنکه زندگی رضایتمندانه‌ای داشته باشیم باید این ماهیت متغیر را با استفاده از جست‌وجوی عملی برای معنا بپذیریم. به همین دلیل است که بولت ژورنال ترفندهای مختلف بازتاب را درون خود جا داده است. همین است که بولت ژورنال را از یک ترفند به یک سیستم تبدیل کرده است. سیستمی که به صورت عملی به ما کمک می‌کند تا پیوسته چیزهای ارزشمند را از چیزهای بی‌معنی جدا کنیم.

در عمل

شاید دارید می‌گویید: «ایدر! من دوست دارم بیشتر به این چیزها فکر کنم اما وقتش را ندارم. باید شرایطش باشد تا بتوانم به افکار عمیق فکر کنم. من هم مثل

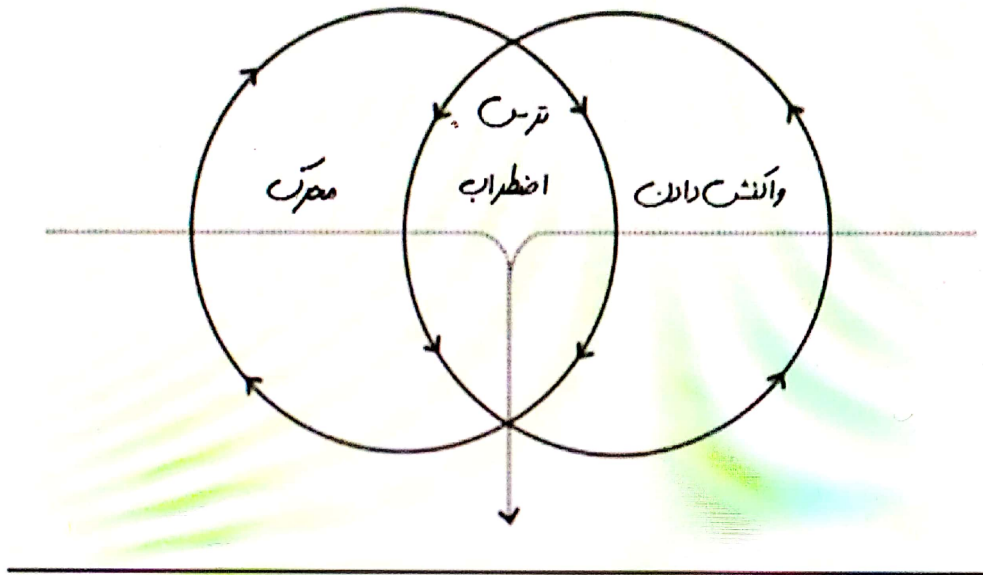
افکارم بسیار آشفته‌ام.

اگر بولت ژورنالیست هستید یعنی همین حالا این کار را شروع کرده‌اید. با نوشتن گزارش‌های مختلف در دفترتان، نه تنها به مسئولیت‌هایتان نظم می‌دهید بلکه افکار و اعمالتان را هم ثبت می‌کنید. این هم یک شکل منفعلانه بازتاب است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که با سرعت دلخواهتان از بازتاب منفعل به بازتاب فعال انتقال پیدا کنید.

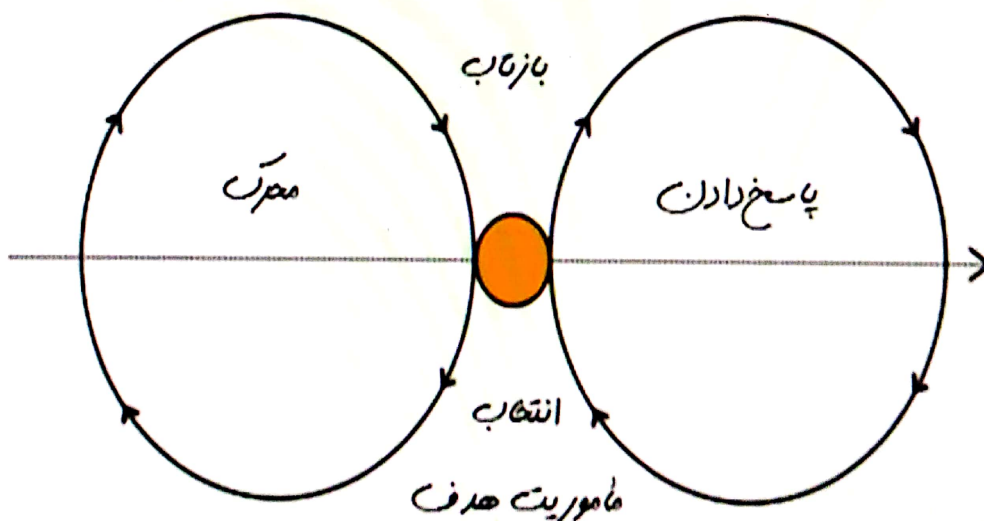
بازتاب روزانه

در طول روز به سادگی از روزنگار خود برای نوشتن افکارتان استفاده کنید. بازتاب برای این طراحی شده است که بعداً دوباره به این افکار بازگردید و به شما این امکان را می‌دهد که هر روز دوبار درون کاوی کنید.

انفعال



آگاه



بازتاب صبحگاه (هنگام برنامه‌ریزی)

هر روز صبح یا در کل قبل از شروع کارهای هر روز، چند لحظه برای بولت ژورنال خود وقت بگذارید. اگر جزء افرادی هستید که صبح‌ها با مغزی ورم کرده از افکار مختلف بیدار می‌شوید، این زمان فرصت خوبی برای خالی کردن ذهنتان است. هر چیزی را که در طول شب در ذهنتان شکل گرفته روی کاغذ خالی کنید و ذهنتان را برای رویارویی با روز جدید پاک کنید. برای شمایی که اصلاً حوصله صبح‌ها را ندارید، بازتاب صبح کمک می‌کند چرخ‌دنده‌هایتان را نرم

کنید تا راحت تر بچرخند.

در مرحله بعد، تمام صفحات ماه جاری را مرور کنید تا وظایفشان را به یاد آورید. این کار به شما کمک می کند تا اولویت هایتان را مشخص کنید و بر اساس آن برنامه بریزید. در نهایت با اطمینان، وضوح و جهت مشخص روزتان را آغاز می کنید.

بازتاب شامگاه

بازتاب صبحگاه برای برنامه ریزی بود، اما بازتاب شامگاه برای بررسی برنامه ها به کار می آید. قبل از به تخت رفتن بولت ژورنال خود را باز کنید و نگاهی به آنچه در طول روز نوشته اید بیندازید. کارهایی را که انجام شده اند علامت بزنید. اگر وظیفه ای باید در دفتر وارد شود، آن را بنویسید. در اینجا باز هم دارید ذهنتان را خالی می کنید.

پس از به روزرسانی بولت ژورنال، به هر مورد به صورت جداگانه توجه کنید. اینجاست که می توانید از خود بپرسید: چرا چنین چیزی مهم است؟ چرا فلان کار را انجام می دهم؟ چرا فلان مورد اولویت دارد؟ و سؤال هایی از این قبیل. این کار باعث می شود چیزهایی که حواستان را از معنای اصلی پرت می کنند، پیدا کنید. آن ها را از دفترتان خط بزنید.

در نهایت چند لحظه مکث کنید تا از پیشرفت خود قدردانی کنید. پیروزی های کوچک روزتان را جشن بگیرید. بازتاب شامگاه می تواند با ازبین بردن استرس و اضطراب و دادن حس پیشرفت، فشارتان را قبل از خوابیدن کم کند.

نکته: می توانید از بازتاب روزانه به عنوان روزه ای برای سمرزدایی دیجیتال استفاده کنید. پس از بازتاب شامگاهی، موبایل و سایر دستگاه های دیجیتال را خاموش کنید و تا بازتاب صبحگاهی فردا سراغشان نروید. این یک راه ساده برای عادت به دوری از دنیای دیجیتال محسوب می شود.

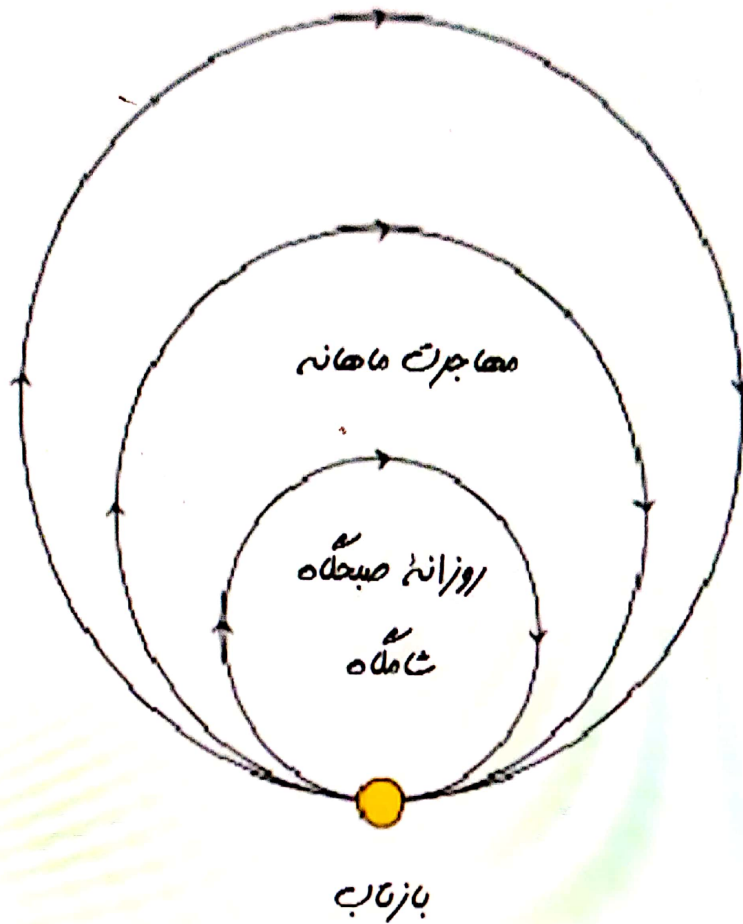
بازتاب ماهانه و سالانه از طریق مهاجرت

فناوری همواره ما را به سمت وجودی یکپارچه سوق می دهد. هرچقدر در فرایندها اصطکاک کمتری وجود داشته باشد، بهتر است. مثلاً وقتی می خواهید پیتزا سفارش دهید، نیازی نیست درک کنید که چه فناوری هایی پشت آن است که باعث می شود این غذای خوشمزه و گرم پشت در خانه تان ظاهر شود. ما معمولاً برای راحتی خود بهای درک نکردن را پرداخت می کنیم. هرچقدر وقت کمتری برای امتحان کردن چیزهای می گذاریم کمتر درکشان می کنیم. اگر می خواهید بفهمید که زندگی تان را چگونه می گذرانید، باید سرعتتان را کم کنید و برای این فهمیدن وقت بگذارید.

فرایند مهاجرت طوری طراحی شده است که اصطکاک لازم برای کم کردن سرعت زندگی و به عقب نگاه کردن را به شما بدهد. مهاجرت در ظاهر برای نفوذ به صیر اندک ما طراحی شده است. وقتی برای دوباره نوشتن چیزی وقت ندارید یعنی آن چیز اصلاً مهم نیست. به علاوه نوشتن با دست باعث می شود بین افکارمان ارتباطات تازه ای ایجاد کنیم. هنگام مهاجرت دادن هر مورد، می توانیم روابط یا فرصت های بی ارزش را با تماشا کردنش زیر میکروسکوپ توجهمان شناسایی کنیم.

وقتی به چیزی می گوئیم «بله» یعنی داریم به چیز دیگری نه می گوئیم. مهاجرت به شما فرصت می دهد تا آنچه را اهمیت دارد جدا و آنچه را مهم نیست، رها کنید. همان طور که بروس لی گفته است: «افزایش روزانه مهم نیست، بلکه کاهش روزانه مهم است. آنچه را اهمیت ندارد رها کن.»

چرخه های بازتاب بولت ژورنال



ثبات

به کرات از من سؤال می شود که بازتاب روزانه چقدر و قتم را می گیرد. من به طور میانگین بین پنج تا پانزده دقیقه برای هر بازتاب صرف می کنم. اینکه چقدر زمان می گذاریم مهم نیست، مهم این است که این کار را به صورت پیوسته انجام دهیم. اگر می بینید در انجام بازتاب موفق نمی شوید، وقت آن را کمتر کنید. آن قدر کم برایش وقت بگذارید تا بتوانید آن را هر روز به عنوان بخشی از روتین خود انجام دهید.

هدف این است که عادت کنید مدام خودتان را بررسی کنید و «چرا» های کوچک بپرسید. با گذر زمان مهارت شما در پاسخ دادن به این سؤال ها بهتر می شود. اعتقادات، ارزش ها و توانایی تان در شناسایی نقاط ضعف و قدرتتان بهتر می شود. ممکن است این فرایند کند باشد، اما مطمئن باشید که در نهایت می توانید حواس پرتی های تان را از زندگی حذف کنید و حضور و آگاهی بیشتری داشته باشید.

آگاهی

دیوید فاستر والاس ^{۹۵}، نویسنده آمریکایی، در سخنرانی دلنشینش به نام «این آب است» در مورد روزمرگی صحبت می کند و اینکه چرا نباید بگذارید دنیای واقعی جلوی شما را برای عملکرد متناسب با شرایط خودتان بگیرد. چرا که این دنیای واقعی شامل مردان و پول و قدرت، برگرفته ترس و تحقیر و سرخوردگی و ناامیدی و حرص و خودپرستی سوار است.

او درباره این موضوع صحبت می کند که چگونه اگر حواسمان نباشد، ممکن است به حالت زندگی اتوماتیک برویم و جهان را به درستی تجربه نکنیم. در هنگام بازتاب، عادت می کنیم که با بررسی تجربه هایمان این حالت اتوماتیک را خاموش کنیم. این کار ما را ترغیب می کند تا مدام سؤال کنیم و به دنبال معنای پنهان هر چیز باشیم. بازتاب اشتیاقمان را برای شناخت بهتر خودمان و دنیای اطرافمان بیشتر می کند.

در گیر شدن با تجربه ها باعث می شود بفهمیم که حتی کسل کننده ترین لحظه ها هم می توانند عمق پنهانی داشته باشند. هر چقدر که آگاهی شما بیشتر می شود، می بینید که توانایی ای در شما نهفته است که در یک وضعیت شلوغ، گرم و جهنمی تجربه ای نه تنها معنادار بلکه مقدس و آتشین از جنس همان نیرو داشته باشید، نیرویی که ستاره ها را روشن می کند. (عشق، وحدت و یگانگی وجود)

خلاصه

وقتی به چشم پزشک مراجعه می کنید، از شما خواسته می شود که نمادهای روی تابلو را از طریق یک دستگاه فلزی بزرگ پر از لنز به نام فرویتر بخوانید. همان طور که در حال خواندن هستید، پزشک لنزهای روی چشمتان را تغییر می دهد و از شما می پرسد که آیا شکل ها واضح تر شده اند؟ آیا این لنز بهتر است؟

یک لنز دیگر. حالا چرا؟ هدف این است که مجموعه‌ای از لنزها را پیدا کند که بهترین وضوح را برای شبکه چشم شما فراهم می‌کند. وقتی قرار است زندگی قصد آگاه‌تری داشته باشید، عمل بازتاب به عنوان یک فروپتر عمل می‌کند. این مکانیسم به بهبود درک ما کمک می‌کند، اما برای اینکه کارایی مناسب داشته باشد باید لنزها را اضافه و کم کنیم. در حال حاضر شما یک سری لنز شامل باورها و ارزش‌هایتان در زندگی دارید. بازتاب یک عمل غنی و باستانی است. هر سنت لنز مخصوص خودش را ارائه می‌دهد که از طریق آن می‌توانیم نزدیک‌بینی خود را اصلاح کنیم و بینش خردمندانه‌تری پیدا کنیم. در فصل‌های بعدی، شما با مجموعه‌ای از مفیدترین لنزهایی که من پیدا کرده‌ام آشنا می‌شوید. بیایید این لنزها را که برای بالا بردن تمرکزمان در زندگی طراحی شده‌اند بررسی کنیم.

معنا

چشم‌ها فقط نور را می‌بینند، گوش‌ها فقط صدا را می‌شنوند، اما قلبی که خوب گوش کند می‌تواند معنا را درک کند.

دیوید استیپنبل رست^{۹۶}

قسمت مورد علاقه من از سریال گرگ و میش، «یک مکان خوب برای بازدید» است. در این قسمت داستان آقای ولنتاین^{۹۷}، سارق سرخورده، که در جریان یک دزدی با شلیک پلیس از پا در می‌آید، روایت می‌شود. این سارق پس از مرگ به وسیله یک مرد انگلیسی سپیدپوش هدایت می‌شود. در کمال تعجب ولنتاین، او پس از مرگ زندگی لوکسی دارد: یک پنت‌هاوس^{۹۸} در شهر نیویورک، کمدهایی پر از لباس‌های شیک، گنجه‌هایی از بهترین نوشیدنی‌ها، او در ماشین‌های مدل بالا شهر را می‌گردد و در کازینوها قمار می‌کند و هر بار هم بازی را می‌برد. او سرانجام به تمام آنچه همیشه می‌خواسته می‌رسد: پول، قدرت، جذابیت.

بالبین حال، با گذشت زمان تازگی چیزها از بین می‌رود. شادی او کم‌کم تبدیل به روزمرگی می‌شود. مشخص می‌شود که این موجودیت کامل، رضایت‌بخش نیست. ولنتاین به راهنمای خود می‌گوید: «فکر نمی‌کنم بهشت جای مناسبی برای من باشد. انگار من به جای دیگری تعلق دارم.» و راهنمایش با عصبانیت پاسخ می‌دهد: «چه باعث شده فکر کنی در بهشت هستی؟»

موفقیت معمولاً به طرز عجیبی حس خلاء به آدم می‌دهد. این مسئله فقط در مورد موفقیت‌های مالی نیست، بلکه برای هر نوعی از خودسازی که سالم و خوب به نظر می‌رسد، صدق می‌کند. در مقاله‌ای به نام چطور بر وسواس خود برای خودسازی مداوم غلبه کنیم؟، لئو باباتا^{۹۹}، خالق وبلاگ «عادت‌های ذن» درباره تجربه خودش می‌نویسد. اینکه چطور در ماراتن شرکت کرد، چطور چالش گوروک (یک فرایند ده‌ساعته که باید کوله‌ای پر از آجر را حمل کنید) را انجام داد و کدنویسی یاد گرفت و با وجود همه این‌ها در نهایت حس می‌کرد زندگی‌اش بهتر نشده است. «این فانتزی هیچ‌وقت واقعی نبود.» او تنها کسی نیست که به این نتیجه رسیده است.

جهان ما از همیشه باسوادتر، ادبی‌تر، پیشرفته‌تر و ایمن‌تر است. اما از آنجایی که همیشه خواهان چیز بیشتری هستیم، امروزه افراد دوبرابر نسل قبلی خود وقت صرف خودسازی می‌کنند (با وجود اینکه، درآمدشان نصف آنهاست). سؤال دیگری که مطرح می‌شود این است که چطور این خواست جهانی برای خودسازی با آمار روبه‌رشد افسردگی ارتباط دارد؟ آمار افسردگی جوانان در آمریکا از ۵.۹ درصد در ۲۰۱۲ به ۸.۲ درصد در ۲۰۱۵ رسید. تنها در ایالات متحده، ۴۰ میلیون بزرگسال یعنی ۱۸.۱ درصد از جمعیت کل آمریکا از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند.

ممکن است نظر شما این باشد که بدن ورزیده داشتن و در کلاس‌های شبانه شرکت کردن هدف‌های ارزشمندی هستند. شاید این طور باشد، اما تأثیر اصلی کارهایی که انجام می‌دهید منوط به این است که چرا آنها را انجام می‌دهید. نکته اصلی این است که انگیزه اصلی پشت کارهایتان را دریابید. تلاش‌های ما همیشه در پاسخ به وعده‌هایی هستند که به ما داده شده است. در مقابل خون، عرق و اشک‌هایتان انتظار چه چیزی دارید؟ هدفی که پشت همه اهداف ماست چیست؟ برای بیشتر ما هدف خوشبختی است و مشکل هم همین جاست.

به آخرین هدفی که به آن دست یافتید فکر کنید. شما با وعده یک زندگی شادتر خودتان را به جلو هل دادید. اما وقتی بالاخره از خط پایان عبور کردید چه یافتید؟ آیا آن افزایش حقوق، خانه جدید، ماشین یا مسافرت همان حسی را به شما داد که انتظارش را داشتید؟ احتمال می‌دهم که بگویید نه. لاقلاً نه برای طولانی مدت. خب چرا؟

با پذیرفتن یک حقیقت ساده می‌توان پاسخ این پرسش را یافت: هیچ کدام از ما با اطمینان نمی‌دانیم که چه چیزی واقعاً ما را خوشحال می‌کند. در حقیقت، ما به لطف پدیده‌ای به نام سوگیری تأثیر گرفته^{۱۰۰} (گرایش افراد برای پیش‌بینی افراطانه در مورد طول مدت یا شدت احساسات آینده) خیلی نمی‌توانیم

حدس بزنیم که هر چیز ممکن است چه احساسی در ما ایجاد کند. در حقیقت ما به شدت توانایی سازگاری مان را دست کم می‌گیریم. مادامی که به سمت اهدافمان حرکت می‌کنیم، چیزهای جدید یاد می‌گیریم و شرایطمان تغییر می‌کند. هنگام رسیدن به خط پایان، تبدیل به آدم متفاوتی شده‌ایم. بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم این است که حدس بزنیم چه چیزی ممکن است ما را خوشحال کند. بنابراین روی پولمان، وقتمان و تلاشمان برای خوشبختی شرط‌بندی می‌کنیم. به نظر می‌رسد هر چه بیشتر تلاش می‌کنیم که خوشبخت باشیم، خوشبختی بیشتر از ما فرار می‌کند. همان طور که

کمدینی به نام تیم مینچین^{۱۰۱} گفته است: «خوشبختی مانند اوج لذت است. هر چه بیشتر به آن فکر کنی دورتر می‌شود.» غریزه لذت‌طلب ما عامل مهم دیگری در درک ماهیت مبهم شادی است. ما ساخته شده‌ایم تا با گرما، سرما و سختی‌های مختلف سازگار شویم و این نتیجه توانایی ما برای لذت بردن است. لذت به ما اجازه می‌دهد تا خوب را از بد و مفید را از مضر تشخیص دهیم. ما چیزهایی را دوست داریم که احساس خوبی دارند و تلاش می‌کنیم تا آنها را به دست آوریم. چیزهایی مثل پناهگاه، تغذیه و آب.

در زمان‌های خیلی دور، زمانی که تلاش انسان صرفاً این بود که زنده بماند، لذت چیزی محدود و عملی بود. امروزه، لذت تبدیل به کالایی شده است که به عنوان ماده اصلی خوشبختی به بازار ارائه می‌شود و تقاضا هم برایش زیاد است.

به لطف توانایی ما برای سازگاری سریع، حتی لذت‌بخش‌ترین تجربه یا خرید به سرعت تبدیل به امری عادی می‌شود. ما خیلی زود سراغ ارضاکردن نیاز دیگری می‌رویم. دیگر از آنچه داریم راضی نیستیم و این درد را با زیاد کردن دوز دارو تسکین می‌دهیم. کفش‌های بیشتر، نوشیدن بیشتر، رابطه جنسی بیشتر، مواد غذایی بیشتر، «لایک» های بیشتر، فقط بیشتر. به این پدیده سازگاری هدونیک^{۱۰۲} گفته می‌شود.

زیرساخت اقتصادی جامعه ما به کار بردن آن چیزی است کهشان پارک^{۱۰۳}، بنیان‌گذار فیس‌بوک، هم از آن به نام آسیب‌پذیری در روان‌شناسی انسان یاد

کرده است. دقت کنید که چقدر تبلیغات به جای «خوب» روی «خوب تر» متمرکز است: بهتر، سریع تر، شاداب تر، قوی تر، سبک تر. ممکن است «خوب» کافی باشد اما «بهتر» به شما وعده خوشبختی می دهد.

چیزی را که می توان خرید، می توان مالک شد. این یک قرارداد اجتماعی است. شما کفش را در کفش فروشی، لباس را در لباس فروش و ماشین را از نمایشگاه ماشین می خرید. اما چرا مغازه خوشبختی فروشی وجود ندارد؟ دلیلش این نیست که نمی توان خوشبختی را خرید، بلکه به این خاطر است که نمی توان مالک خوشبختی بود.

خوشبختی، مثل غم، می آید و می رود. خوشبختی یک احساس است و مانند همه احساسات، موقتی است. دنیایی را تصور کنید که در آن تمام افکار ما منجمد شده باشد و مدام مجبور باشیم به امیال پلید درونی مان گوش فرادهیم. یا دنیای بعد از مرگ و ولنتاین را در نظر بگیرید که در آن همه چیز آن قدر کامل و فاقد تناقض بود که بی معنا شده بود. چنین حالت هایی برای ما سم است، آن قدر که ما عدم توانایی در انتقال از یک حس به حس دیگر را اختلال روانی می دانیم. داشتن خوشبختی افسانه ای و ابدی نه تنها واقعی به نظر نمی رسد، بلکه نامطلوب است.

بنابراین آیا تمام اهداف و تلاش های ما در نهایت بی معنی هستند؟ اگر در حداقل باشند خیر. یعنی خوشبختی به خودی خود نمی تواند هدف باشد. واضح است که خوشبختی مهم است، اما سؤال این است که: چطور آن را به زندگی مان وارد کنیم؟

اگر کلمه خوشبخت را در فرهنگ های لغت نگاه کنید، بیش از ده مترادف پیدا می کنید که نشان می دهند این اصطلاح چقدر پیچیده و ظریف است، اما هیچ کدام از تعاریف راهی را برای خوشبخت شدن پیش پای ما نمی گذارد. این کار به عهده فلسفه است که علی رغم شهرت ناخوشایندش، برای کمک به زندگی بهتر ما ایجاد شده است. برای مثال، فلسفه یونانی سعادت گرایی^{۱۰۴}، یک فلسفه اخلاقی است که عملی را صحیح می داند که منجر به بهتر زیستن فرد شود. این ایده محدود برای خوشبختی یک مضمون تکراری در انواع مکاتب فلسفه در سراسر جهان است. به زبان دیگر: خوشبختی نتیجه اعمال ما در جهت رسیدن به اهدافی غیر از خوشبختی است.

اگر خوشبختی نتیجه اعمال ما است پس دیگر نباید از خود پرسیم که چطور می توان خوشبخت بود بلکه باید به دنبال پاسخی برای چگونه زندگی کردن باشیم.

سرزمین اوکیناوا در ژاپن، شادترین مردم با بیشترین طول عمر را دارد. از بین هر صد هزار نفر پنجاه نفر صدسالگی را تجربه می کنند که بالاترین آمار در جهان است. وقتی از آنها پرسیده شد که راز خوشحالی شما چیست، رایج ترین جواب، ایکیگای^{۱۰۵} بود. نویسندہ ای به نام هکتور گارسیا^{۱۰۶} می گوید: «ایکیگای هر کس نقطه مشترکی است بین آنچه دوست دارد و آنچه خوب است.» و در ادامه: «همان طور که بشر از عدم به دنبال پول و اشیاء و شهرت بوده است، یکسری انسان ها در تعقیب این چیزها احساس نارضایتی کرده اند و در عوض تمرکزشان را بر پیدا کردن چیزی بزرگ تر از غنای مادی صرف کرده اند.» چیزی که در طول زمان با کلمات و روش های مختلفی توصیف شده است، اما اصل آن همیشه همان معنای زندگی است.

شاید اشتباه متوجه شده ایم. به نظر می رسد که در مسیر رسیدن به خوشبختی، یادمان رفته است که چه چیزی می تواند بامعنی باشد. در جست و جوی معناست که خوشبختی خودش را نشان می دهد. ویکتور فرانکل^{۱۰۷} می گوید: «نمی توان به دنبال خوشبختی گشت، فقط می توان دنباله روان بود.» سؤال به این شکل درمی آید: چه چیزی بامعنی است؟ خیلی از ما جواب این سؤال را نمی دانیم. اشکالی ندارد. این یک سؤال خیلی پیچیده است که تا زمانی که مغزی برای فکر کردن داشته باشیم سرمان را درد می آورد. تعریفات دانشگاهی برای آنکه بتوانند دیدگاه های گسترده را در بر بگیرند مبهم هستند. ما خودمان در طول زمان تجربه کرده ایم که چگونه تعریف ما از معنا تغییر می کند. آیا شما هنوز هم نسبت به چیزهایی که در دوازده سالگی از آنها لذت می بردید، همان حس را دارید؟ احتمالاً نه. آنچه روشن است این است که هیچ معنای واحدی برای زندگی وجود ندارد. تعدادشان بسیار بیشتر از این حرف هاست.

از خدمت رسانی تا ایمان، از خانواده تا کار گروهی، مردم دوست دارند که داوطلبانه انواع و اقسام راه ها را به سمت معنا امتحان کنند. بله. همه این راه ها خوب هستند، اما لزوماً به این معنی نیست که شما را راضی می کنند. من با تعداد زیادی مددکار اجتماعی، معلم، پزشک و حتی والدین سرخورده برخورد داشته ام. آن ها می دانند که کارشان از نظر عینی معنادار است، اما این معنا را حس نمی کنند.

احساس چه ربطی به معنای زندگی دارد؟ احتمالاً کاملاً مرتبط است. هیچ منطقی برای اینکه چرا چیزی روی شما تأثیر می گذارد وجود ندارد، به همین دلیل هم توصیفش کار سختی است. وقتی معنا آشکار شد احساسش می کنی. یونانی ها برای چنین حالتی اصطلاح «فینستای»^{۱۰۸} را به کار می روند. که در زمان های مختلف معانی مختلفی دارد از جمله خود را نمایان کردن، خود را آشکار کردن، درخشیدن و پدیدار شدن.

شما با حستان تشخیص می دهید که «آنچه می درخشد» همان چیزی است که وعده خوشبختی می دهد.

اگر زندگی منفعلانه ای داشته باشیم، یعنی به دنبال چیز درخشان زندگی مان نباشیم، احتمالاً در تاریکی و بی توجهی به جایگاهمان در جهان باقی خواهیم ماند. در چنین حالتی تلاش های ما هرچقدر هم که آگاهانه یا محترمانه باشد، بی معنی به نظر می رسد چرا که هدفی ندارند. ما سعی می کنیم که این خلاء را با اشیاء پر کنیم و شکست می خوریم. به همین دلیل ضروری است که ما به دنبال چیزی بگردیم که در زندگی می درخشد.

چگونه می توانیم بفهمیم که چه چیزی می درخشد؟ درست همان طور که یک مکانیسم داخلی برای دیدن اشیاء داریم، یک مکانیسم داخلی هم برای سنجش درخشش چیزها داریم که به آن می گویند: کنجکاو.

کنجکاو ما همان جریان الکتریسته ای است که در حضور پتانسیل احساس می کنیم. تخیل و تعجب ما جرقه می زند و ما را از خودمان و از جهانمان بیرون می کشد. قدرت جاذبه ای است که غالباً بر عقل، حرص، منافع شخصی و حتی خوشبختی غلبه می کند. حتماً قبلاً این مسئله را به نوعی تجربه کرده اید، شاید

با جذب شدن تان به سمت شخصی خاص، به سمت موضوعی استثنایی یا با هیجان کار کردن روی چیزی لذت بخش. کنجکاوی می تواند شما را به سمت چیزهایی که هنوز تجربه نکرده اید جذب کند. ایده تشکیل یک خانواده بزرگ، راه اندازی یک شرکت، ساخت یک آلبوم یا پرداختن به یک مشکل خاص جهانی. هر چه که هست، قلب شما آن را شناسایی کرده و بامعنا می داند. سؤال این است که: آیا تا به حال به خودتان فرصت داده اید که این موارد را دقیقاً تعریف کنید؟

بیایید به تصویر بزرگ تر نگاه کنیم. قبل از ورود به آن باشگاه، ثبت نام در آن کلاس، خرید آن تلویزیون یا حتی تعیین هدف، بهتر است یک تصویر ساده کلی داشته باشیم تا راهنمای اعمالمان باشد. شما باید وقت کافی بگذارید تا بر اساس تجربه هاتان دریابید که دقیقاً چه چیزی برای شما بامعنا محسوب می شود. اگر چنین کاری نکنید ممکن است سرانجامتان در جایی بسیار دورتر از آنچه برایتان ارزش دارد، باشد. پس بیایید بفهمیم که چه نوع زندگی ای را می خواهید. این کار را با انجام تمرین های بعدی شروع می کنیم.

در عمل

داستان دو زندگی

این آزمایش فکری با الهام از شعر راه نرفته از رابرت فراست^{۱۰۹} طراحی شده است. تصور کنید مسافری هستید که در جاده به یک دوراهی می رسید. یکی از مسیرها فرسوده است و معلوم است که افراد زیادی آن را طی کرده اند. مسیر دیگر اما دست نخورده و کم تردد است.

راه زیاد طی شده

این مسیر شما را به سمت چیزی آشنا سوق می دهد. راحتی را بر ریسک ترجیح می دهد. این مسیر ادامه زندگی فعلی شماست. شما به سادگی می توانید همان کارهایی را که می کردید، ادامه دهید و تلاش زیادی برای پیشرفت یا تغییر خصوصیت هایتان نکنید. در انتهای این مسیر، از نظر شخصی و شغلی به کجا خواهید رسید؟ نتایج چنین زندگی ای چیست؟

مسیر نرفته

این مسیر شما را به سمتی ناآشنا می برد. یک زندگی که خطر کردن را بر آسایش ترجیح می دهد. در این مسیر جرئت پیدا می کنید مواردی را که علاقه دارید دنبال کنید و فعالانه برای بهبود خودتان تلاش می کنید. در پایان این زندگی، از نظر شخصی و شغلی به چه چیزی خواهید رسید؟ عواقب آن چیست؟ اکنون، (با من همراه باشید)، برای هر مسیر ۱۵ دقیقه یا بیشتر وقت بگذارید و یک آگهی درگذشت متناسب با آن زندگی بنویسید. یک مجموعه به نام «دو زندگی» ایجاد کنید و آن را در فهرست اضافه کنید. یک قسمت برای مسیر اول بنویسید و بعد از تکمیل آن، قسمت بعدی را برای مسیر دوم ایجاد کنید. هر چند صفحه که لازم بود پر کنید. عمیق بنویسید و صادق باشید. این نوشته ها فقط برای خودتان است. وقتی به انتهای هر مسیر نگاه می کنید چه می بینید؟

پس از مرگ

۱. هر دو نوشته را بخوانید. در صفحه بعد یک نامه به خودتان بنویسید. در طول انجام این تمرین، چه احساسات و ادراکی داشتید؟ چه سؤال هایی برایتان پیش آمد؟ چه چیزی غافلگیرتان کرد؟ چه چیزی شما را ناراحت کرد یا ترساند؟ چه چیزی شما را هیجان زده کرد؟ نکته اینجاست که بتوانید احساس ناشی از دیدن کل آن زندگی را درک کنید. این احساس را طوری یادداشت کنید که به خود آینده تان (که قرار است بعداً این نامه را بخواند) بفهماند، چه چیزی در شما تغییر کرده است. به شما یادآوری کند که می خواهید از چه چیزی دور شوید و به چه چیزی برسید.

۲. زندگی مورد علاقه خود را از بین این دو مورد انتخاب کنید و از بین جملات، دستاوردهایی را که به آنها افتخار می کنید شناسایی کنید و دورشان خط بکشید. این موارد را به یک مجموعه اهداف مهاجرت دهید. به همین راحتی اولین قدم را برای تحقق یک زندگی پرمعنا از نظر خودتان برداشته اید. حالا بیایید ادامه دهیم.

اهداف

ما نمی‌توانیم کارهای بزرگی انجام دهیم، بلکه می‌توانیم کارهای کوچک را با عشقی بزرگ انجام دهیم.

مادر ترزا

درون هر کدام از ما قطب‌نمایی از کنجاوی وجود دارد که عقربه آن به سمت معنا و احتمال کشیده می‌شود. این نیرویی است که ما را وادار می‌کند از ناحیه آسایش خود به سرزمین ناشناخته‌ای پر از خطر و عدم قطعیت وارد شویم. سؤالی که مطرح می‌شود این است که: چطور می‌توانیم ضمن کاهش احتمال شکست، کنجکاوی خود را هم مهار کنیم؟ با هدف گذاری. بعد از اینکه عزممان را جزم کردیم، این اهداف هستند که به زندگی ما ساختار، جهت، تمرکز و مقصد می‌دهند.

اهداف به ما فرصت می‌دهند تا آنچه را می‌خواهیم تعریف کنیم.

اگر هدفی آگاهانه انتخاب نشده باشد، ممکن است فقط واکنشی ناخودآگاه به موقعیتی زشت یا دردناک در زندگی مان باشد. مثلاً اگر احساس اضافه وزن می‌کنید، تلاش برای دویدن در ماراتنی که چند ماه تا اجرائیش باقی مانده است به نظریک هدف واکنشی و غیر مفید می‌آید. شانس شما برای رسیدن به این هدف خیلی کم است، در عوض احتمال صدمه دیدن یا ناامید شدن بسیار بالاست. هنگام تعیین اهداف واکنشی، احتمالاً خودتان را دقیقاً همان جایی که بودید می‌بینید: ریسک بالا و بهره کم.

انتخاب اهداف از روی حرف دیگران نیز اشتباه دیگری است. مثلاً درآمد ماهانه یک میلیون دلار را زیاد می‌شنویم، اما چنین هدفی معنادار نیست. چرا؟ چون هیچ مقصودی از آن وجود ندارد. اهداف شما باید دارای ذات باشند تا بتوانند پایدار بمانند. شما باید دقیقاً بدانید که چرا به یک میلیون دلار نیاز دارید. اهدافتان باید از تجربه‌هایی که خودتان حسشان کرده‌اید الهام بگیرند. مطمئناً شما در زندگی خود منابعی از شور و اشتیاق واقعی دارید. (حالا یا محرک‌های مثبتی که به شما لذت می‌دهند یا درس‌های دردناکی که از زندگی گرفته‌اید) روی آنها کار کنید. هر دوی این‌ها چاه‌های عمیقی هستند که می‌توانید از آنها اهداف معنادار بیرون بکشید.

با این حساب بیا ببینیم دوباره هدف گذاری مالی را امتحان کنیم: «من می‌خواهم برای پرداخت وام‌های دانشجویی‌ام به اندازه کافی پول پس انداز کنم، یک خانه دو خوابه برای پدر و مادرم بخرم تا دوران بازنشستگی‌شان را با خیال راحت در آن بگذرانند و پول کافی برای هزینه تحصیل فرزندانم داشته باشم.» چنین هدفی بالینکه هنوز بلندپروازانه محسوب می‌شود، دارای پارامترهای معنی دار است. شما دقیقاً می‌دانید چه چیزهایی زندگی شما را بهتر می‌کند. چنین چیزی بسیار مهم است، زیرا اهداف بزرگ برای تحقق یافتن نیاز به زمان و تلاش کافی دارند. از میان همه چالش‌هایی که در این مسیر با آنها روبه‌رو خواهید شد، استقامت حیله‌گرترین و کشنده‌ترین دشمن شماست. بنابراین اهداف بزرگ باید با یک نیاز معتبر تقویت شوند تا بتوانید روزها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها برای تحققشان دوام بیاورید. این نیاز باید به اندازه کافی قوی باشد تا به شما در برابر آثرهای پرتنش حواس‌پرتی، بهانه و تردید نیرو ببخشد.

آنجلالی داکورث^{۱۱}، نویسنده کتاب چنگ‌زدن^{۱۲} دریافت که «پشتکار و اشتیاق به اهداف بلندمدت» بهترین تضمین‌کننده‌های موفقیت هستند. برای بعضی از ما، پشتکار و اشتیاق در جادوی تصاویر ورزشکاران سخت‌کوشی خلاصه می‌شود که گل‌های سرنوشت‌ساز می‌زنند و با وجود شکستگی‌هایی که دارند ژیمناستیک کار می‌کنند؛ موجوداتی نظیری که همه چیز خود را فدای هنر می‌کنند، یا راهبانی که ده‌ها سال در سکوت مراقبه می‌کنند. اما اشتیاق و پشتکار هم مانند تمام حس‌های عاطفی یک طیف است. در دنیای «همه‌یا هیچ»، گاهی قدرت چیزی را از یاد می‌بریم. حتی قدرتمندترین درخت هم از یک بذر نحیف جوانه می‌زند. بذر استقامت، صبر است و بذر اشتیاق، کنجکاوی. با طراحی استراتژیک اهداف خود، می‌توانید فرصت‌های مختلفی را از طریق بذر صبر و کنجکاوی به دست بیاورید.

در عمل

یک مجموعه «اهداف» درست کنید

متأسفانه آرزوهای ما چیزی بیشتر از تصورات مبهم یا رؤیاهای انتزاعی نیستند. «من روزی فلان کار را می‌کنم...» بیا ببینیم از نوشتن ایده‌هایمان روی کاغذ شروع کنیم و بعد آنها را تبدیل به اهداف عملی کنیم.

اگر هنوز مجموعه‌ای به نام «اهداف» در بولت ژورنالتان ندارید، همین الان آن را درست کنید. اهداف بزرگ و کوچک خود را بنویسید تا آنها را به صورت واضح در جایی که دوباره بتوانید از آن استفاده کنید، داشته باشید. با این کار اولین گام مهم برای تحقق اهدافتان را برداشته‌اید. این مجموعه مانند فهرستی از آینده‌های احتمالی شما عمل می‌کند که می‌توانید آینده موردنظران را از بین موارد موجود در آن انتخاب کنید. البته بهترین فهرست هم اگر چیزی از آن انتخاب نشود، بی‌فایده خواهد بود. گام بعدی این است که به خودتان سقلمه بزنید تا به سمت عمل کردن پیش بروید. در غیر این صورت فقط اهدافتان را روی هم انباشته می‌کنید و خودتان را با این فکر که منتظر زمان مناسب هستید گول می‌زنید. زمان مناسب هیچ وقت نمی‌آید. شما باید خودتان فرصت‌هایتان را ایجاد کنید چون زندگی برایتان صبر نمی‌کند.

تمرین ۱، ۲، ۳، ۴، ۵

یک راه عالی برای ایجاد انگیزه این است که حواستان را جمع کنید که چقدر زمان محدود است. تمرین ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ طوری طراحی شده است که به شما کمک کند اهداف خود را با زمان متناسب کنید. این تمرین اندازه اهدافتان را با تجربه آنها به کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت، تعیین می‌کند. اگر برای

دستیابی به اهدافتان مشکل دارید، حتماً این تمرین را انجام دهید.

به دو صفحه خالی بعدی دفترتان بروید، عنوان این صفحه‌ها را «۱، ۲، ۳، ۴، ۵» بگذارید. هر صفحه را به پنج ردیف افقی تقسیم کنید. صفحه سمت چپ مربوط به اهداف شخصی شما و صفحه راست مربوط به اهداف حرفه‌ای شما خواهد بود. بالاترین قسمت در هر صفحه مربوط به اهدافی است که می‌خواهید

تا پنج سال آینده به آنها برسید. در قسمت بعدی اهدافی را بنویسید که می خواهید تا چهار ماه آینده به آنها برسید بنویسید. قسمت بعدی مربوط به اهداف سه هفته آینده شما خواهد بود. قسمت بعدی نیز برای دستیابی به اهداف تا دو روز آینده و در قسمت آخر هم اهدافی را بنویسید که می خواهید تا یک ساعت دیگر به آنها برسید.

اکنون به مجموعه «اهداف» خود برگردید و هر هدف را به کادر مربوطه انتقال دهید. لازم نیست که محدوده زمانی کاملاً دقیق باشد، اما این روند قرار است به شما کمک کند تا فرایند تحقق اهدافتان را، با تعیین مقدار زمان و انرژی لازم (استقامت و اشتیاق) در آن زمینه شروع کنید. با اینکار زمینه مورد نیاز را به دست می آورید.

۱، ۲، ۳، ۴، ۵ - شخص

اهداف بلندمدت

پنج سال

• تشکیل خانواده

• خرید خانه

• دانستن یک زبان خارجی به صورت روان

چهار ماه

• سفر به هاوایی

• کم کردن ۴/۵ کیلوگرم وزن

• ملاقات با نیکلاس

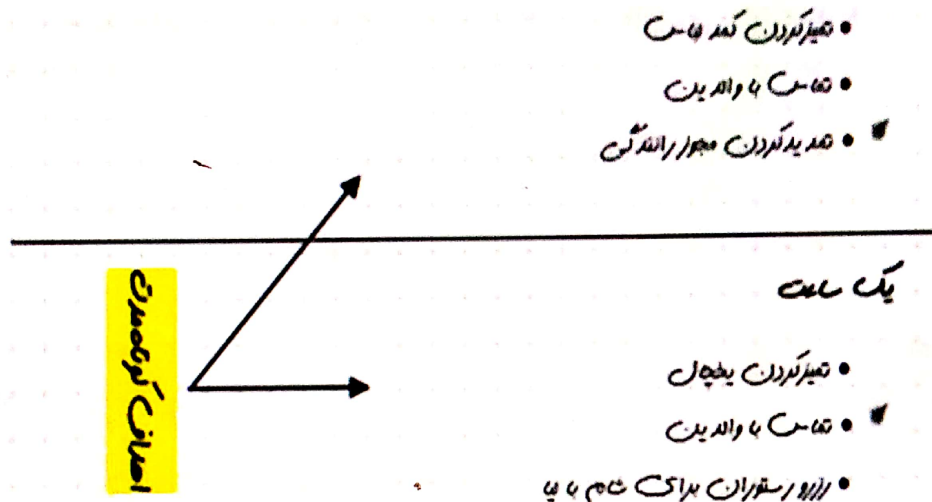
سه هفته

• اهدای لباس

• کار داوطلبانه

اهداف میان مدت

۱۷/۷



اهدافتان را اولویت بندی کنید

هنگامی که اهداف خود را ترسیم کردید، هر کدام را جداگانه در نظر بگیرید. آیا آنها ارزش زمانی را که باید برایشان صرف کنید دارند؟ اگر پاسخ منفی است، آن‌ها را خط بزنید. مواردی را که در لیست باقی می ماند، اولویت بندی کنید. کدام یک از آنها طنین انداز تجربه شماست؟ کدام یک از دیگران بیشتر می درخشد؟ آن‌ها را با علامت «*» به عنوان اولویت علامت بزنید. در هنگام انجام دادن این تمرین، بهتر است که در هر کادر فقط یکی از کارها را ستاره دار کنید. صفحه های شخصی و حرفه ای را جداگانه اولویت بندی کنید. در نهایت ده هدف با اولویت بالا خواهید داشت.

چهار هدف کوتاه مدت خود را که در کادرهای ساعتی و روزانه هستند به روزنگار خود وارد کنید و ستاره بزنید. ابتدا آنها را انجام دهید تا قدرت لازم برای دستیابی به اهداف بزرگ تر را به دست بیاورید. همه اهداف باقیمانده باید هر کدام مجموعه های مخصوص به خودشان را داشته باشند. مجموعه هایی مثل «سفر به هاوایی» یا «تسلط بر یک زبان دیگر».

اگر برای ساختن شش مجموعه جدید (سه تا شخصی و سه تا حرفه ای) تردید دارید، شاید هنوز اهداف شما به آن میزان که فکر می کنید اهمیت ندارند. هیچ اشکالی ندارد، آن‌ها را خط بزنید. تعداد اهدافتان مهم نیست، مهم این است که روی چیزی کار کنید که واقعاً اهمیت دارد.

روی اولویت هایتان تمرکز کنید

پس از درست کردن مجموعه ها، از خودتان قول بگیرید که تا کامل کردن این اهداف یا خط زدنشان دیگر به سراغ صفحه اهداف یا تمرین ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ نروید. اگر بلندپرواز باشید، داشتن یک لیست از پروژه های انجام نشده می تواند خیلی حواستان را پرت کند. فکر شروع کردن یک کار تازه، مخصوصاً وقتی کاری که الان مشغولش هستید، به سختی پیش می رود خیلی جذاب است. مقاومت کنید! زندگی آگاهانه یعنی تمرکز روی چیزی که الان بیشترین اهمیت را دارد. هنگام هدف گذاری به این فکر کنید که: الان می خواهی چه چیزی را وارد زندگی ات بکنی؟ و مهم تر اینکه چرا؟

ما می خواهیم کمترین کار ممکن را انجام دهیم. واقعاً؟ اگر هم زمان روی چندتا چیز کار نکنیم بهتر نیست؟ نه، ترجیح می دهیم تا جای ممکن هم زمان روی چند چیز کار نکنیم. چرا؟ مطالعات نشان می دهد که فقط دو درصد جمعیت از نظر روان شناختی قادر به انجام چند کار هم زمان هستند. بقیه ما چنین توانایی ای نداریم. ما نمی توانیم هم زمان روی چند چیز کار کنیم، بلکه در حقیقت مدام بین کارهای مختلف جابه جا می شویم. مثل شعبده بازی که توپ های مختلف را در هوا می اندازد و می چرخاند، ما هم سعی می کنیم تویی را روی زمین نیندازیم.

وقتی کاری را نیمه تمام رها می کنید و به سرعت سمت کار دیگری می روید، بخشی از توجه خود را در کار قبلی جا می گذارید. پروفسور سوفی لروی^{۱۱۲}، استاد دانشگاه مینیسوتا^{۱۱۳} به این پدیده «پسماند توجه» می گوید. او می نویسد: «برای عملکرد بهتر و انتقال کامل توجه، مردم باید از فکر کردن درباره کارهای دیگر اجتناب کنند.» به معنای دیگر، هر چه توجه و زمان خود را روی کارهای مختلف بیشتری بپخش کنید، تمرکز کمتری خواهید داشت. به همین دلیل است که حتی اگر سرتان فوق العاده شلوغ باشد باز هم احساس می کنید که کاری از پیش نمی برید.

حواستان را به اولویت های اصلی جمع کنید. آن‌ها را به عنوان مانعی در مقابل حواس پرتی های دیگر در نظر بگیرید. به طور منظم رویشان وقت بگذارید، تا جای ممکن تمام توجهتان را صرف یک کار کنید. با تمرکز روی این فرایند، به اهدافتان فرصت جلورفتن بدهید. فرایند تلاش برای اهداف احتمالاً بیشتر از خود هدف ارزشمند است. فرایند شامل تجربه هاست در نتیجه اطلاعات زیادی برای رشد به شما می دهد.

اهدافتان را به چند دوره تقسیم کنید

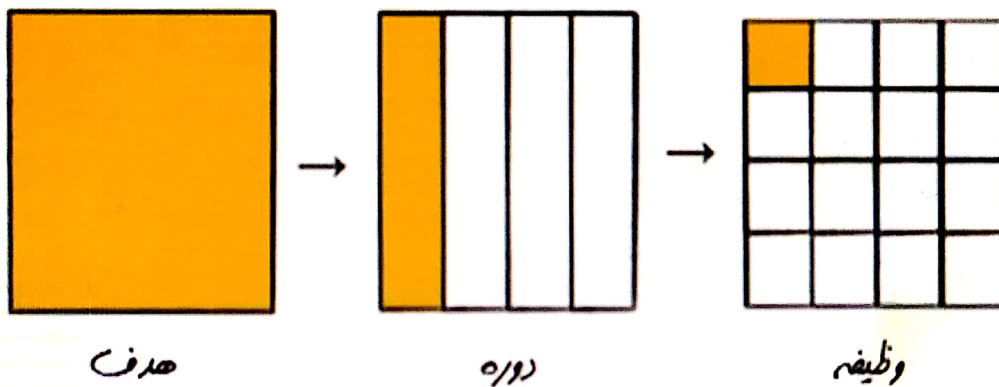
وقتی خیلی کوچک بودم، تنها چیزی که از زندگی می خواستم این بود که یک انیمیشن ساز شوم. در سن رشد فیلم های الهام گرفته از شب های عربی و

اسطوره‌های یونانی با موجودات خارق‌العاده‌ری هری هازن^{۱۱۴} را بارها و بارها تماشا کردم. به خودم می‌گفتم که این کاری است که می‌خواهم انجام دهم. بدون هیچ شک و شبهه‌ای... و در نهایت آن را انجام دادم.

در نهایت به همراه یکی از دوستان یک ویدئوی کوتاه استاپ‌موشن^{۱۱۵} ساختم. بودجه این فیلم به اندازه خرید یک پیتزای منجمد و مقداری گل بود و نسبت به این بودجه خوب از آب درآمد. من از کار کردن روی این پروژه خیلی چیزها یاد گرفتم. مهم‌تر از همه یاد گرفتم که چنین کاری برای راضی کردن من کافی نیست. مسلماً چنین کشفی کمی دلهره‌آور بود، اما در عین حال تسکینم داد. این تجربه من را آزاد کرد تا به کشف چیزهای دیگر بپردازم. اکنون هرگز با حسرت به عقب نگاه نمی‌کنم.

هر کاری که انجام می‌دهیم لزوماً قرار نیست شغل ما باشد. این مسئله مخصوصاً در دوران جوانی بسیار اهمیت دارد. خیلی مهم است که بفهمید چیزهای مورد علاقه‌تان چه نقشی در زندگی شما ایفا می‌کنند. همه سرگرمی‌ها یا کنجکاوی‌ها نیاز به اقدام ندارند، اما بعضی هایشان چرا. می‌توانیم قبل از یک تعهد بزرگ، آن را برای مدت کوتاهی امتحان کنیم. برای مثال توجه کنید که من قبل از متعهد شدن به یک هدف بزرگ، مثلاً ثبت‌نام در یک آموزشگاه فیلم‌سازی، یک پروژه کوچک را امتحان کردم.

تقسیم اهداف بلندمدت به اهداف کوتاه‌مدت و کوچک‌تر می‌تواند ماراتن زندگی را به جاده‌های باریک تقسیم کند. این دوره‌ها مساحتی مساوی جاده اصلی را می‌پوشانند منتها در بازه‌های زمانی کوتاه‌تر و مدیریت شده‌تر. این تکنیک، نوع متفاوتی از تکنیک اجایل^{۱۱۶} در برنامه‌نویسی است که می‌تواند برای دستیابی به هر هدفی کارساز باشد. حتی هدف‌هایی با ابعاد متوسط را نیز می‌توان به اهداف کوچک‌تر تقسیم کرد تا متناسب با سبک زندگی عجول‌ترین افراد شود (مثل خود من).



تقسیم اهداف به دوره‌ها احتمال این را که خستگی به سراغمان بیاید کاهش می‌دهد. اگر آشنایی‌تان خوب نیست، اما تصمیم دارید آن را بهتر کنید، با درست کردن سوپله برای شش نفر از دوستان خوش‌اشتها و سخت‌پسندان شروع نکنید. حتی اگر نتیجه نهایی خوب باشد، ممکن است استرس چنین شرایطی آن قدر سخت باشد که از بنیاد کنجکاوی برای پختن چیزهای دیگر را کنار بگذارید. سختی کشیدن می‌تواند به سرعت حس رضایت‌مندی یا کنجکاوی را از بین ببرد. بهتر است با پختن یک غذای ساده و کوچک شروع کنید و ببینید که در انتها چه حسی دارید. تقسیم‌بندی به دوره با تقسیم‌بندی به مراحل مختلف چه فرقی دارد؟ هر مرحله به خودی خود پایان نمی‌یابد، اما دوره‌ها هر کدام پروژه‌های مستقل هستند، بنابراین احتمال اینکه نتیجه آنها رضایت‌بخش و برای ادامه کار انگیزه‌بخش باشد بیشتر است. یا حتی ممکن است مانند پروژه استاپ‌موشن من نتیجه این باشد که بفهمیم بهتر است این هدف را رها کنیم.

برای مثال، یک نویسنده و کارآفرین در مورد تولید پادکست^{۱۱۷} کنجکاو بود و اطلاعات کمی در مورد آن داشت. او به جای آنکه تصمیم بگیرد یک تولیدکننده پادکست شود، با دوستش کوین رز^{۱۱۸} قرار گذاشت شش قسمت را با هم درست کنند. این تجربه در نهایت تبدیل به برنامه‌ای به نام «برنامه تیم فریس»^{۱۱۹} با رتبه یک در قسمت پادکست‌های حرفه‌ای آیتونز شد و با بیش از دویست قسمت تعداد دانلودهای آن از مرز صد میلیون هم گذشت. این نشان می‌دهد که ما نباید تأثیر احتمالی پروژه‌های کوچک و متمرکز را دست کم بگیریم. حتی نسخه اول بولت ژورنال هم فقط یک دوره بود.

به مهارتی جزئی برای به ثمر رسیدن یک پروژه یا هدفی جزئی توجه کنید و بر اساس آن دوره‌ها را ایجاد کنید. برای مثال آشپزی می‌توان به صورت زیر عمل کرد:

هدف بلندمدت: آشپزی یاد بگیرم

دوره‌های احتمالی:

کار با چاقو را یاد بگیرم.

سرخ کردن و جوشاندن را یاد بگیرم. (در آینده مهارت‌های دیگری اضافه می‌شوند.)

انتخاب سبزیجات تازه را یاد بگیرم. (در آینده مهارت‌های پیشرفته‌تری مثل انتخاب میوه‌ها، گوشت، مرغ و غیره اضافه می‌شود.)

پختن تخم مرغ را یاد بگیرم. (وظایف مرتبط می‌تواند انواع پختن باشد: آب‌پز کامل، نیمرو، املت، آب‌پز عسلی.)

قوانین دوره‌ها:

۱. برای شروع دوره نباید هیچ مانعی وجود داشته باشد. مثلاً برای یادگیری استفاده از چاقو، نیاز نیست یک مجموعه چاقوی آشپزی گران قیمت بخرید. صرفاً یک چاقوی آشپزخانه نیاز دارید که به احتمال زیاد همین الان در آشپزخانه‌تان هست یا با پول کمی می‌توان آن را خرید.

۲. دوره شامل وظایف بسیار واضح و مشخص است. مهارت‌های کار با چاقو را می‌توان به سادگی توصیف کرد مثلاً: نحوه دست گرفتن، تیز کردن، پوست کندن، برش زدن، خرد کردن، نگینی خرد کردن، قیمه‌قیمه کردن و غیره.

۳. برای تکمیل هر دوره، زمانی ثابت و نسبتاً کوتاه نیاز است. (احتمالاً کمتر از یک ماه و در حالت ایده‌آل حدود یکی دو هفته) مثلاً اینکه هفته‌ای چندبار سالاد درست کنید یا یک سوپ ساده بپزید مهارت شما را در استفاده از چاقو به اندازه کافی بالا می‌برد.

پیروی از این سه قانون، دوره‌های شما را متمرکز، عملی و قابل کنترل می‌کند. اگر دوره را به روش درست ایجاد کنید، دیگر بهانه‌ای معتبر برای به تعویق انداختن نخواهید داشت. اگر فکر می‌کنید یک دوره ممکن است بیشتر از یک ماه طول بکشد، آن را به دو دوره کوچک‌تر تقسیم کنید.

هدف این است که بتوانید با خیال راحت کنجکاوای تان را تحریک کنید و چیزهای جدید را بدون اتلاف وقت امتحان کنید.

ایده‌پردازی

حالا که هدف‌تان را انتخاب کرده‌اید و مجموعه‌ای هم در دفترتان برایش ساخته‌اید، اولین صفحه از این مجموعه را برای سؤال کردن استفاده کنید. از چه چیزی و چرایی سؤال کنید. ذهنتان را بکاوید و هر چه را به ذهنتان می‌رسد، بنویسید. این فرایند چرخ‌دنده‌های شما را راه می‌اندازد. بیایید همان هدف «آشپزی یاد گرفتن» را در نظر بگیریم. ایده‌پردازی برای چنین هدفی مشابه زیر خواهد بود:

۱. چه چیزی در این هدف کنجکاوای مرا تحریک کرد؟

همیشه برایم جالب بود که خوراکی‌ها چطور از پیشخوان یک مغازه به یک بشقاب غذای لذیذ و مقوی تبدیل می‌شوند. دقیقاً چه اتفاقی برایشان می‌افتد؟
۲. چه چیزی باعث شد که بخوام وقت و انرژی خود را برایش صرف کنم؟

من هزینه زیادی را صرف غذاهای آماده می‌کنم و تازه می‌دانم که این رژیم غذایی زیاد سالم نیست. اخیراً کمی اضافه وزن پیدا کرده‌ام و ترجیح می‌دهم کالری‌های مصرفی‌ام را کنترل کنم.

۳. می‌خواهم به چه چیزی دست یابم؟

با آشپزی یاد گرفتن می‌توانم پس‌انداز کنم، سالم‌تر غذا بخورم و وزنم را کم کنم. همچنین می‌خواهم بتوانم دوستانم را برای غذا دعوت کنم و نگران خرابکاری نباشم.

۴. این هدف به چه چیزهایی نیاز دارد؟

یادگیری مهارت‌های اولیه آماده‌سازی غذا، مهارت‌های ابتدایی آشپزی، چند نوع غذای خیلی ساده که خودم دوست دارم مثل چیلی^{۱۲}، سوپ و همبرگر.
۵. تعریف من از موفقیت با این هدف چیست؟

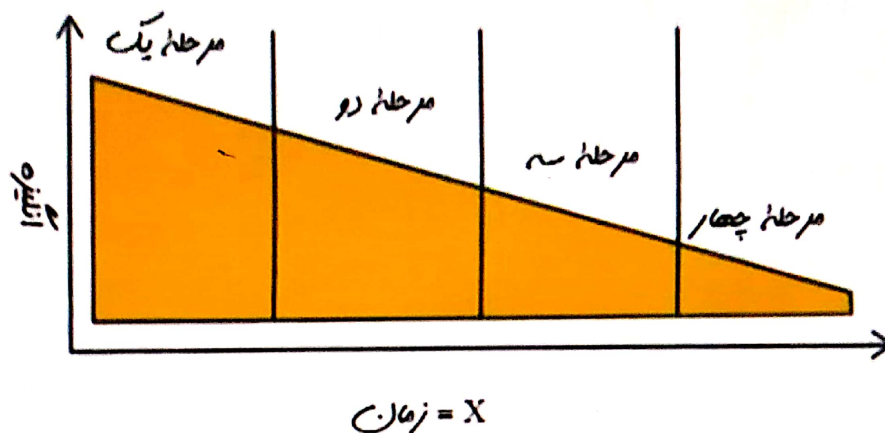
صرف هزینه کمتر برای غذای بیرون، تغذیه سالم و برگزاری دورهمی شام با دوستانم.

در هنگام ایده‌پردازی باید درباره الزامات هدف‌تان آگاهی خوبی داشته باشید. درباره اینکه ابعادش چقدر است، نقاط عطف آن کجاست و چرا برای شما اهمیت دارد.

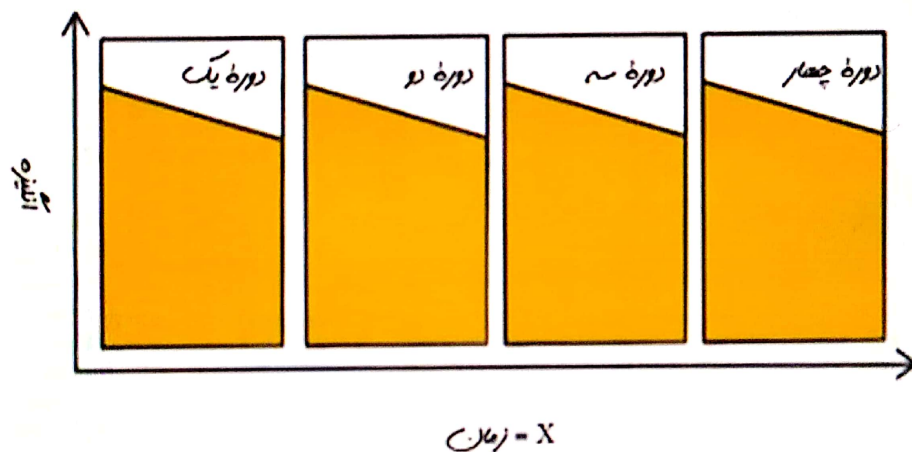
حالا این هدف را به دوره‌هایش تقسیم کنید. هر دوره را می‌توان در یک زیرمجموعه نوشت. در مرحله بعد می‌توانید هر دوره را به وظایف مربوطه تقسیم کنید. بعد از نوشتن وظایف، باید تعیین کنید که هر دوره چقدر زمان می‌برد. اگر حتی یک بار هم با یک پیمانکار کار کرده‌اید بدانید که همان شرایط در اینجا هم صادق است: سه برابر زمانی که تخمین می‌زنید برای دوره وقت بگذارید. پیشرفت از سرعت مهم‌تر است. اگر کاری سریع‌تر از آنچه پیش‌بینی کرده بودید انجام شد خیلی هم عالی است، ایرادی در سریع‌تر انجام شدن وجود ندارد (البته تا زمانی که تمرکز شما روی سرعت نباشد). ما در اصل می‌خواهیم از عقب‌افتادن جلوگیری کنیم. عقب‌افتادن باعث می‌شود عقربه ما در طیف درد - لذت به سمت درد متمایل شود و کار را برای ادامه دادن سخت کند. اگر زمان دارید، از آن به نفع خودتان استفاده کنید، اما اگر زمان کافی ندارید ابعاد دوره را کوچک کنید.

دو تصویر بعدی یک شکل یکپارچه هستند.

مدل مرحله‌ای / سکتی



مدل دوره‌ای



بعد از برنامه‌ریزی برای دوره‌ها، آن‌ها را در تقویم دلخواهتان وارد کنید و وقت کافی برای انجام دادن وظایف را هم در نظر بگیرید. اکنون می‌دانید که این پروژه از چه زمانی شروع می‌شود، چقدر طول می‌کشد، چه زمانی قرار است روی آن کار کنید و کی تمام می‌شود.

هرچه دستیابی به هدفی بیشتر طول بکشد، با انگیزه ماندن سخت‌تر می‌شود. وقتی انگیزه‌مان تمام شود، اهداف از هم می‌پاشند. پروژه‌های هر دوره به شما کمک می‌کنند تا بار خود را سبک کنید و با مشاهده یک پیشرفت منظم لذت ببرید. اینکه به یک پروژه چه احساسی دارید برای موفقیتان در آن بسیار حیاتی است. این مسئله برای پروژه‌های شخصی که همکاری یا رئیس وجود ندارد، بسیار صادق است. پیشرفت باعث می‌شود محرک قوی‌تری داشته باشید و یک محرک قوی صبر شما را زیاد می‌کند.

اولف ویمارک^{۱۲۱}، یک نویسنده سوئدی معتقد است یکی از دلایل افسردگی شدیدش این بوده که لیست کارهایش هیچ‌وقت تمام نمی‌شدند. او از نرم‌افزاری استفاده می‌کرد که کارهای انجام‌شده را از لیست پاک می‌کرد. موفقیت او از زمانی شروع شد که رایانه‌اش خراب شد و مجبور شد از یک ماشین تحریر قدیمی استفاده کند. «دیگر برای غلط‌های املایی‌ام به خودم سخت نمی‌گرفتم. از آنجایی که نمی‌توانستم چیزی را که نوشته شده بود تغییر دهم، یا باید با همان کنار می‌آمدم یا کل صفحه را از اول تایپ می‌کردم. جریان کلمات بود که از درونم بیرون می‌ریخت. وقتی غروب شد، تلی از نوشته‌ها در کنار ماشین تحریر به وجود آمده بود. من کم‌کم نسبت به کارم احساس خوبی پیدا کردم.» و ادامه می‌دهد: «بولت ژورنال بسیار ملموس است. هر بار که آن را باز می‌کنید، پیشرفت‌تان آشکار است و می‌توانید پیوسته زندگی‌تان را مرور کنید. با بولت ژورنال، هر چیزی که در سیستم قدیمی من مانده است به‌نوعی انتقال پیدا کرده، برنامه‌ریزی شده، پیشرفت کرده یا به‌سادگی حذف شده است.»

تقسیم اهداف به دوره‌ها از آسیب‌های احتمالی نیز جلوگیری می‌کند. ممکن است از یک دوره نتیجه نگیرید. در نتیجه متوجه می‌شوید که این مسیر به درد شما نمی‌خورد. یا اگر با اطلاعات یا شرایطی روبه‌رو شوید که چوب لای چرخ شما بگذارند، در صورتی که دوره را درست انتخاب کرده باشید، کنار گذاشتن مانع از رسیدن به بقیه دوره‌ها نخواهد شد. در بدترین حالت شاید مجبور شوید فقط کمی برنامه‌تان را تغییر دهید.

چه این دوره‌ها موفقیت‌آمیز باشند چه نباشند، به شما فرصت تفکر می‌دهند. علاوه بر بازتاب روزانه، که می‌توانید در پروژه‌هایتان اعمالش کنید، نه فقط در

روزنگار، بلکه در هر لحظه فرصت مکث کردن و فکر کردن به تجربه‌تان را در مورد هر دوره خواهید داشت.

۱. دارم درباره نقاط قوت و ضعفم چه چیزی یاد می‌گیرم؟

۲. چه چیزی جواب می‌دهد؟ چه چیزی جواب نمی‌دهد؟

۳. بهتر است دفعه بعد چه کار کنم؟

۴. چه ارزشی به زندگی من اضافه شده است؟

با توجه به آنچه در این مسیر آموخته‌اید، شاید متوجه شوید که باید هدف اصلی خود را اصلاح کنید. بسیار عالی! فرض کنید که متوجه می‌شوید دلتان می‌خواهد فقط غذای ایتالیایی بپزید، یا اینکه فقط برای جمع‌های بزرگ غذا درست کنید، یا اینکه به باغبانی بیشتر از آشپزی علاقه دارید. در هر حال، چنین کشفی باعث می‌شود هدف‌تان را دوباره شناسایی کنید و وقت و انرژی خودتان را به‌طور مؤثر به آن اختصاص دهید. تصحیح یک مسیر یعنی شما چیز باارزش‌تری پیدا کرده‌اید و هدف هم همین است. درس‌هایی را که از دوره قبلی آموخته‌اید در پروژه بعدی به کار ببرید. این چرخه دائمی به شما اجازه می‌دهد تا همان‌طور که به معنا نزدیک می‌شوید، بیشتر رشد کنید.

قدم‌های کوچک

من سه دوست داشتم که سه چیز در آنها مشترک بود: زندگی کارمندی خسته کننده، اشتیاق به یوگا و دنبال کردن صفحات اینستاگرامی بی نقص، منظوم را که می فهمید: پست‌های مختلف از سواحل سفید و بکر که با نخلستان‌های سرسبز و آسمان‌های آبی هم‌مرز هستند. تصاویری نهایی از آدم‌هایی زیبا که کوکتل‌های نارگیل به دست به دوربین لب‌خند می‌زنند و در کنار آتش لم داده‌اند.

بگذارید اسم یکی‌شان را کارن بگذارم. او از کارش استعفا داد، تمام وسایلیش را فروخت و به کاستاریکا نقل مکان کرد تا مری یوگا شود. یک سال بعد، او سر جای اولش یعنی پشت میزش بود. چرا؟ به گفته خودش از آموزش یوگا به گردشگران مستقر در آن استراحتگاه لذت نمی‌برد. او دلش می‌خواست دور دنیا سفر کند و فرهنگ‌های محلی را بشناسد. به این فکر نکرده بود که ممکن است افراد محلی هزینه کلاس‌های یوگا را پرداخت نکنند و اینکه آموزش دادن در طول مسافرت باعث شود کمتر از سفر لذت ببرد. فشار زندگی هنوز همان بود، فقط در آب‌وهوای بهتر و بسیار دور از مردمی که دوستشان داشت. نفر دوم که اسمش را ریچل می‌گذاریم هم از شغلش استعفا داد تا در یک استراحتگاه ساحلی رؤیایی یوگا تدریس کند. یک سال بعد او هم دوباره پشت میزش بود. چرا؟ چون فهمید که آموزش دادن باعث شده خودش از یوگا لذت نبرد. چیزی که زمانی برایش حکم پناهگاهی ارزشمند داشت حالا تبدیل به شغل شده بود. شغلی که از نظر جسمی بسیار طاقت‌فرسا بود.

و نفر آخر که اسمش را لی می‌گذاریم، ده سال پیش از شغلش استعفا داده و هرگز به عقب برنگشته است. او اکنون در سراسر جهان یوگا درس می‌دهد. چه چیزی باعث شد تا تجربه او متفاوت از دو فرد دیگر شود؟ او با قدم‌های کوچک شروع کرد. زمانی که هنوز از صبح تا عصر سر کار می‌رفت، تدریس یک کلاس در آخر هفته‌ها را آغاز کرد. به عنوان یک مسافر مشتاق، از تعطیلات یکی دو هفته‌ای‌اش برای آزمایش تجربه تدریس در استراحتگاه‌های مختلف استفاده می‌کرد. او در این مسیر هیچ چیز از دست نداد و کلی چیز یاد گرفت. به عنوان مری مهمان در اردوگاه‌های بازپروری شروع به کار کرد. او عاشق این اردوگاه‌ها شد. شاگردانش به اندازه کافی صمیمی، سرگرم‌کننده و البته سودآور بودند. این تجربه همچنین باعث شد ایده‌هایی برای بهبود مدل اردوگاه پیدا کند و در نهایت اردوگاه‌های بازپروری محلی خودش را تأسیس کرد. وقتی کارش گرفت، این اردوگاه‌ها را به نواحی استوایی انتقال داد. همین‌طور جلو رفت. او به جای اینکه کل زندگی‌اش را برای یک آرزو تعطیل کند، رویکردی منظم برای دستیابی به هدفش در پیش گرفت. با صبر و کنجکاوی به تغییر نزدیک شد و به تدریج قطعات پازل را کامل کرد. این رویکرد کنجکاوانه و در عین حال منظم، در نهایت به او امکان داد تا با موفقیت زندگی متفاوتی بسازد.

تغییر برای رسیدن به بهره‌وری و رشد (شخصی، حرفه‌ای یا غیره) بسیار مهم است. تغییر می‌تواند باعث بهتر کردن شرایط ما بشود، اما به همان نسبت هم می‌تواند نتیجه عکس بدهد. تغییرات بزرگ احساس ترس را در ما زنده می‌کنند. هر چقدر بیشتر ترسیده باشیم، بیشتر باید خودمان را آرام کنیم. عملیات‌های بزرگ بسیاری در نهایت باعث بی‌تحریکی می‌شوند. در پس قله‌هایی که در آن اعتقاد داریم هر چیزی ممکن است، دره‌هایی سرراهمان قرار می‌گیرند که حس می‌کنیم هیچ چیزی ممکن نیست.

بنابراین چطور می‌توان بدون فشار اضافی روی خودمان تغییرات پایدار ایجاد کنیم؟ در ژاپن مفهومی وجود دارد که به کایزن^{۱۲۲} شناخته می‌شود. می‌توان «کای» را به «تغییر» و «ذن» را به «خوب» ترجمه کرد: «تغییر خوب». ترجمه مفهومی دیگر می‌تواند «بهبودی مداوم» باشد.

برخلاف غرب که در آن «درهم‌شکستن» از اصطلاحات مورد علاقه برای پیشرفت است، کایزن روی فرصت‌های سطحی‌ای تمرکز می‌کند که پیشرفت فزاینده ایجاد می‌کنند. این روش رویکردی برای حل مسئله است که به شکل سؤالات کوچک مطرح می‌شود: چه چیز کوچکی را در مورد این شرایط می‌توان تغییر داد؟ دفعه بعد می‌توانم چه چیزی را بهتر کنم؟ این روشی قدرتمند برای کمک به پیشرفت‌های قابل دستیابی است و لذت بردن از ادامه پیشرفت را آسان‌تر می‌کند.

اگرچه کایزن به عنوان روشی برای بهبود کیفی و فرهنگی صنایع خودروسازی ژاپن ابداع شده است، کاربرد جهانی دارد. اگر کایزن در زندگی روزمره ما اعمال شود می‌تواند تغییراتی اساسی ایجاد کند. با توجه به چیزهای کوچک، می‌توانیم بدون فشار اضافی تغییراتی بزرگ ایجاد کنیم. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که در هر لحظه یک مشکل کوچک را حل کنیم. هر راه‌حل جدید بر پایه راه‌حل‌های قبلی ساخته می‌شود، در نتیجه این قدم‌های کوچک به سرعت روی هم جمع می‌شوند و تغییرات عظیمی در بلندمدت به وجود می‌آورند.

در عمل

سؤال‌های کوچک بپرسید

در فصل اهداف در مورد چگونگی دستیابی به اهداف خود با تقسیم آنها به دوره‌های کوچک‌تر صحبت کردیم. اکنون بیایید هر کدام از دوره‌ها را به وظایف یا مراحل عملی تقسیم کنیم.

خودتان را مجبور به انجام کاری نکنید، وظایف را از روی کنجکاوی‌تان ایجاد کنید. اینکه بگوییم: «باید وزن کم کنی» یا اینکه «کدام غذای ناسالم را از رژیم حذف کنم؟» بسیار متفاوت است.

ما ذاتاً حل‌کننده مشکلات هستیم، بنابراین ذهنمان به خوبی به سؤالات پاسخ می‌دهد. می‌توانید با یک سری سؤال کنجکاوی‌تان را درگیر کنید تا تخیلاتتان برانگیخته شود:

چه کار می‌خواهم بکنم؟

چرا می‌خواهم این کار را بکنم؟

همین الان برای شروع کدام کار کوچک را می‌توانم انجام دهم؟

با سؤالات کوچک، وظایفی که در نتیجه آنها ایجاد می‌شوند قابل مدیریت خواهند بود. هر چه کار سخت‌تر باشد، برای انجامش باید تلاش بیشتری بکنید و

احتمال دارد که کلاً رها شود. وظایف را تا حد امکان انجام پذیر نگه دارید.

اگر در روند پروژه تان متوقف شدید می توانید از این تکنیک استفاده کنید. حتی اگر دلیل این توقف چیز یا شخص دیگری باشد، باز هم به احتمال زیاد کاری هست که می توانید انجام دهید تا پروژه جلو برود. از خود چنین سؤالاتی بکنید:

می توانم چه قدم کوچکی برای جلورفتن بردارم؟

چه چیزی را می توانم همین الان بهبود ببخشم؟

این قدم می تواند به سادگی تحقیق در اینترنت، سؤال کردن از یک دوست، تنظیم دوباره دوره های هدف یا نوشتن یک یادداشت طولانی درباره آنچه تا کنون آموخته اید باشد. تازمانی که برای یافتن فرصت های پیشرفت فزاینده، خود را به چالش می کشید، راهی رو به جلو خواهید داشت. با این روش خودتان را فعال تر بار می آورید.

قدرتمندترین کاربرد این تکنیک در حل مسئله است. روش بولت ژورنال یک دفعه شکل نگرفته است. بلکه با حل چالش های مختلف در طول زمان به تدریج کامل شد. با وجود اینکه، اکثر راه حل هایی که من در طول سال ها امتحان کردم جواب ندادند، آن ها را به عنوان شکست تلقی نمی کنم! هر تلاشی که در لحظه به نتیجه نرسید، به من چیزی آموخت که در نهایت به یک راه حل بهتر منجر شد. به قول الکساندر سولژنیتسین^{۱۲۳}: «اشتباهات مربی های بزرگی هستند، البته اگر شخص با خودش صادق باشد و میل به آموختن داشته باشد.»

هنگامی که به مشکلی برمی خورید، یک قدم به عقب بردارید و آنها را با مطرح کردن چنین سؤالات کوچکی بررسی کنید:

دقیقاً چرا جواب نداد؟

چرا به خوبی کار نکرد؟

برای دفعه بعد چه چیز کوچکی می تواند بهتر شود؟

از موانع و چالش های مسیرتان با کنجکاوی استقبال کنید. آن ها را گرم در آغوش بگیرید و با طرح سؤالات کوچک بررسی شان کنید. اجازه ندهید که ترس، غرور یا بی حوصلگی شما را از فرصت سؤال کردن محروم کند. کارل سگن^{۱۲۴} می گوید: «بعضی سؤال ها ساده هستند، بعضی خسته کننده، بعضی سؤالات بد بیان می شوند و بعضی ها بعد از کلی سرزنش پرسیده می شوند. اما در نهایت هر سؤال تلاشی برای فهمیدن جهان است. هیچ سؤالی احمقانه نیست.»

تکرار

پس از پاسخ دادن، باید پاسخ هایمان را بررسی کنیم؛ چرا که اغلب اشتباه هستند. اشکالی ندارد، این هم بخشی از روند یافتن راه حل است. این جمله از توماس ادیسون نقل می شود: «من هیچ وقت شکست نخورده ام، فقط ده هزار راه پیدا کردم که کار نمی کردند.» شکست سودمند است. اگر فعالانه به عنوان یک مکانیسم آموزشی مورد استقبال قرار بگیرید، می تواند به ما در رشد کردن کمک کند. به جای اینکه شکست را پایان راه بدانیم، بهتر است آن را بخشی از روند غیر قابل اجتناب دستیابی به هدف محسوب کنیم. به عنوان مثال، سر جیمز دیسون^{۱۲۵}، مخترع جاروبرقی های دیسون، ۵۱۲۶ نمونه اولیه را آزمایش کرد تا سرانجام توانست نتیجه مورد نظر خود را به دست آورد. ثروت او اکنون حدود چهار میلیارد دلار تخمین زده می شود.

ادیسون، دیسون و بسیاری دیگر با شریطی مشابه این دو نفر، با درس گرفتن فعالانه از شکست های شان و اعمال آنها در زندگی، از این موقعیت استفاده کرده اند. «عدم موفقیت» به آنها اجازه داد تا بارها و بارها ایده های خود را اصلاح کنند تا در نهایت به راه حلی رسیدند که جواب می داد. این چرخه تکراری، کایزن را قدرتمند می کند.

تکرار به نظر می رسد پیچیده تر از چیزی باشد که واقعاً هست. هنگامی که از خودتان یک سؤال کوچک می کنید؛ مثلاً «چه چیز کوچکی را تغییر دهم تا کارم بهتر شود؟»، یک چرخه تکراری به نام چرخه دیمنگ^{۱۲۶} شروع کرده اید که نامش را از ادواردز دیمنگ^{۱۲۷}، پدر کایزن، می گیرد. چرخه دیمنگ یک چارچوب برای بهبودی مستمر به ما می دهد: برنامه بریز -> انجام بده -> بررسی کن -> عمل کن

۱. **برنامه بریز:** فرصت را تشخیص بده و برای تغییر برنامه ریزی کن.

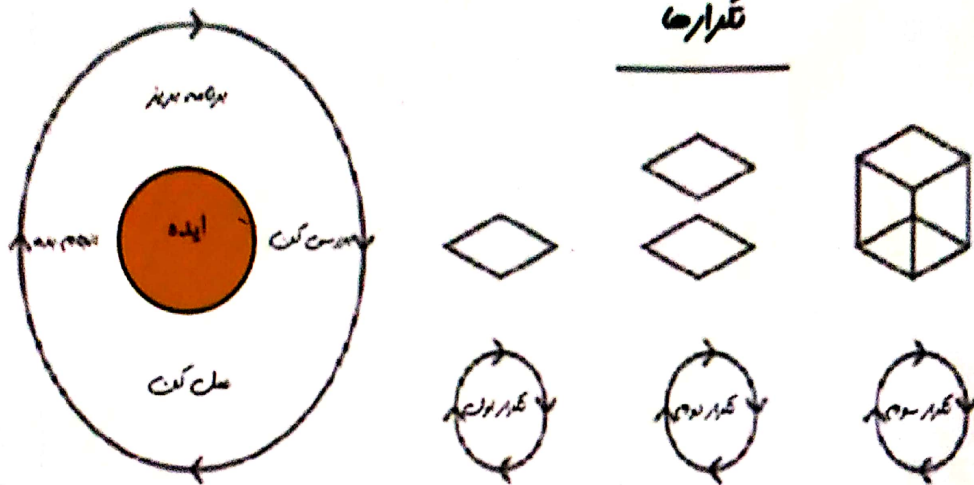
۲. **انجام بده:** برنامه ات را به مرحله اجرا بگذار و تغییرات را امتحان کن.

۳. **بررسی کن:** نتایج امتحان را تجزیه و تحلیل کن، ببین چه چیزی یاد گرفته ای.

۴. **عمل کن:** به آنچه آموخته ای عمل کن. اگر تغییرات کار ساز نبودند، دوباره همین چرخه را با یک برنامه متفاوت انجام بده. اگر موفقیت آمیز بود، از چیزی که یاد گرفته ای برای برنامه ریزی پیشرفت های بعدی استفاده کن. مدام اصلاح و تکرار کن.

ببینیم که چطور می توان این کار را در بولت ژورنال انجام داد. می توان هر روز را به عنوان یک چرخه تکرار شونده در نظر گرفت. ساده ترین راه این است که در طول بازتاب صبحگاه برنامه بریزید، در طول روز انجام دهید و در طول بازتاب شامگاه بررسی و عمل کنید.

برنامه روزانه	
برنامه بریز	۷
	بازتاب صبحانه
	۸
	۹
انجام بده	۱۰
	اولویته ها
	۱۱
	۱۲
	۱
	ناهار
	۲
	۳
	۴
	وظایف
	۵
	۶
	۷
	شام
	۸
	۹
بررسی کن عمل کن	اولویته های شخصی
	۱۰
	۱۱
	۱۲
	بازتاب شامگاه



روزهای بهتر

این کار را به مدت یک ماه هر روز انجام دهید و روندتان را در بولت ژورنال ثبت کنید. به خود می‌آیید و می‌بینید که با دوستان قدیمی‌تان دوباره نزدیک شده‌اید، مکان‌های جدید و جالبی پیدا کرده‌اید و حالا از مسیر بازگشت به خانه که قبلاً فاجعه بود لذت می‌برید. شما فاصله بین جایی را که هستید با جایی که می‌خواهید باشید کم کرده‌اید. همین گونه است که پاسخ‌های کوچک به سؤالات کوچک می‌توانند در بلندمدت تأثیر مثبت بزرگی در زندگی‌تان داشته باشند. هر سؤال پس از سؤال دیگر، هر وظیفه پس از وظیفه قبلی؛ دارید با قدم‌های کوچک یک مسیر پیوسته را به سمت پیشرفت و تغییرات مثبت طی می‌کنید.

۲۸ جز بهتر

			22	23	24	25	26	27	28	۴ جز
		15	16	17	18	19	20	21		۳ جز
	8	9	10	11	12	13	14			۲ جز
1	2	3	4	5	6	7				۱ جز

زمان

در نهایت، تعداد سال‌های زندگی مهم نیست، بلکه میزان زندگی در آن سال‌ها مهم است.

آبراهام لینکلن ۱۲۸

وقتی از انیشتین خواسته شد تا نظریه نسبیت خود را توضیح دهد، او با متانت گفت: «وقتی مردی ساعتی را با یک خانم زیبا می‌گذراند، به نظرش یک دقیقه می‌رسد. اما بگذارید او برای یک دقیقه روی یک اجاق داغ بنشیند تا زمان طولانی‌تر از یک ساعت طول بکشد. این همان نسبیت است.» به عبارت دیگر، درک ما از زمان وابسته به کاری است که انجام می‌دهیم.

به این فکر کنید که درک ما از زمان چقدر با دوران کودکی‌مان فرق کرده است. در آن زمان به نظر می‌رسید که یک ساعت ماشین سواری تا ابد طول می‌کشد. آیا هنوز هم چنین احساسی می‌کنیم؟ هرچه سنمان بالا می‌رود، حساسیت‌مان نسبت به زمان کم می‌شود و اینکه آن را چطور صرف کنیم اهمیتش را از دست می‌دهد. مهلتی بعد از مهلتی دیگر، هدفی پس از هدفی دیگر، زمان مثل باد می‌گذرد، مخصوصاً زمانی که سرمان شلوغ باشد. از آنجا که تجربه ما از زمان نسبی است، به راحتی می‌توان فراموش کرد که این منبع تمام‌شدنی است. ناگهان می‌بینیم که دیگر وقتی نداریم.

حقیقت تلخ این است که ما نمی‌توانیم زمان تولید کنیم، بلکه فقط می‌توانیم آن را مصرف کنیم.

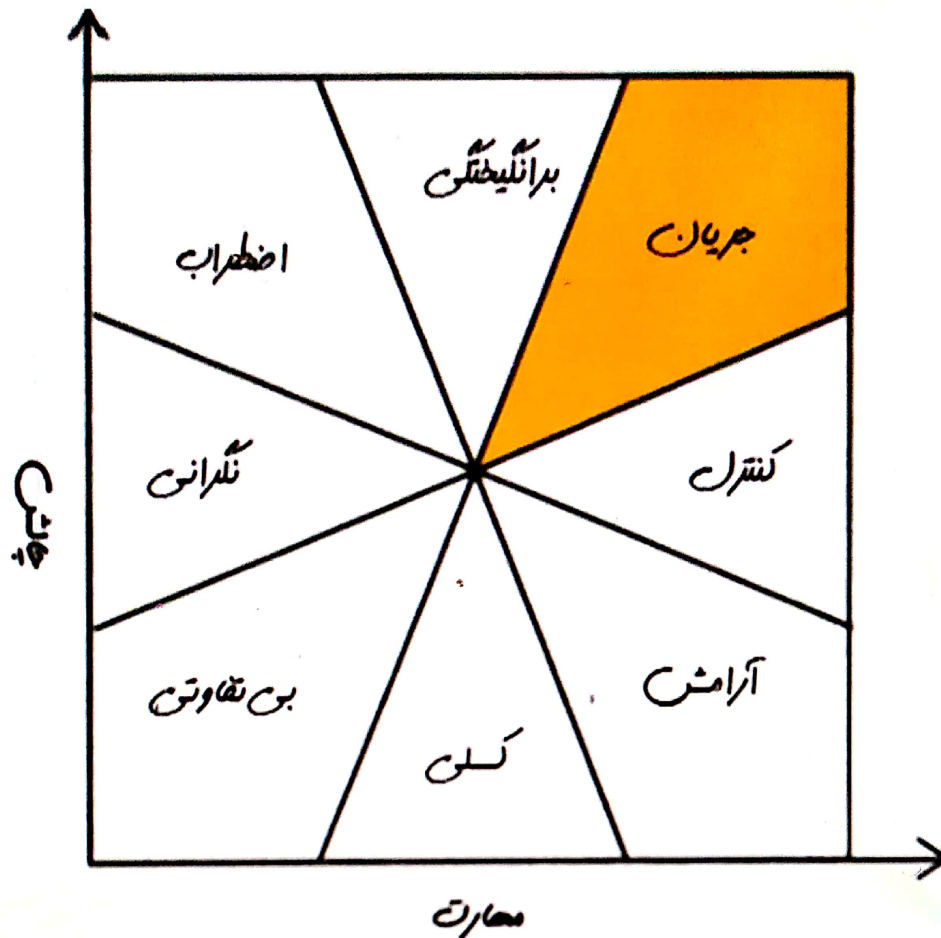
اگرچه ما نمی‌توانیم زمان تولید کنیم، اما می‌توانیم کیفیت استفاده از زمان را بهتر کنیم.

اندازه‌گیری کیفیت زمان یک دانش دقیق نیست، اما یک شاخص تأثیرگذار است. چقدر پیش می‌آید که تمام روز پشت میز بنشینید، اما در نهایت احساس کنید هیچ کاری نکرده‌اید؟ برعکس، گاهی چند ساعت وقت می‌گذارید و به اندازه چند روز کارتان را جلو می‌برید. میزان موفقیت ربطی به مقدار زمانی که صرف می‌کنید ندارد. بلکه به این ربط دارد که چقدر توجه‌تان را روی کاری که در لحظه انجام می‌دهید، متمرکز کنید. کنترل کردن توجه کار سختی است؛ چرا که ذهن ما یک مسافر زمان بی‌مسئولیت است. تمایل دارد که هم در گذشته و هم در آینده غرق شود. چقدر پیش می‌آید که می‌بینیم فکرمان درگیر حل کردن مشکلی شده است که قابل حل نیست یا نگران چیزی شده است که قابل پیش‌بینی نیست؟ در این زمان‌ها وقت و انرژی زیادی از جایی که واقعاً می‌توانستیم تغییر را شروع کنیم، دور شده است: از الان و اینجا.

کیفیت زمان ما با توانایی‌مان برای حضور در لحظه تعیین می‌شود.

توجه یک طیف است. از یک طرف چیزهایی هستند که هیچ کنجکاوای در موردشان نداریم، مثلاً رفتن به مراکز پلیس به اضافه ده، و از طرف دیگر حالتی وجود دارد که به آن تحت عنوان «جریان» اشاره می‌شود، زمانی که ما بیشترین حضور را داریم و بیشترین تأثیر را داریم.

دکتر میهالی چیکسنمیهالی^{۱۲۹}، روان‌شناس مجارستانی می‌گوید که کارش را صرف فهمیدن این کرده است که چه چیزی مردم را خوشحال می‌کند. او در طول تحقیقاتش با افراد خلاق در همه زمینه‌ها، از نقاش و شاعر گرفته تا دانشمندان، مصاحبه کرده است. آن‌ها همگی سرزمینی ایدئال را توصیف کردند که در آن کارشان خودبه‌خود پیش می‌رود. بعضی‌ها حتی این حالت را نشاط‌آور^{۱۳۰} توصیف کردند. ریشه این کلمه از یک واژه یونانی به معنی «ایستادن در خارج از خود» گرفته شده است. میهالی می‌گوید که این احساس نتیجه درگیری ذهن با یک کار است تا حدی که نمی‌تواند واقعیت را آگاهانه تجربه کند. وقتی کاملاً درگیر یک کار هستیم، وارد فاز جریان می‌شویم. در اینجا کاملاً حضور داریم و پتانسیل‌های خلاقانه و بهره‌ور ما کاملاً باز هستند. خوب آیا امکان‌ش هست که خودمان جریان را ایجاد کنیم؟ جریان هم، مانند خوشبختی، اجباری نیست. اما با داشتن استراتژی استفاده از زمان، می‌توانیم شرایط را برای احتمال بیشتر وقوع جریان مهیا کنیم.



بر اساس تحقیقات دکتر میخایی چیکنمیخالی

در عمل

محصور کردن زمانی

مهم نیست زندگی تان چقدر هدفمند باشد، باز هم احتمالاً وظایفی دارید که لزوماً لذت بخش نیستند، اما نمی توانید از آنها اجتناب کنید. همه ما چنین وظایفی داریم. بعضی ها مشکل به نظر می رسند، بعضی ها ما را می ترسانند (مثل یک مکالمه عمیق با همسرمان، درخواست افزایش حقوق از رئیسمان و یک ارائه مهم). بعضی دیگر شاید زیادی ساده به نظر برسند و حوصله مان را سر ببرند (تمیز کردن خانه، پرداخت صورت حساب، کارهای روزمره محل کار). معمولاً دوست داریم هر دو نوع کار را تا جای ممکن عقب بیندازیم. البته این موارد ناپدید نمی شوند بلکه مانند بمب های زمانی در لیست کارهایمان حضور دارند. هر چقدر آنها را عقب می اندازیم اولویتشان بیشتر می شود. این گونه است که کارهای ناچیزی مثل پرداخت صورت حساب به چیزی انرژی بر، وقت گیر، ناهماهنگ و وحشت آور از نظر مالی تبدیل می شود که ناگهان در صورتتان منفجر می شود.

ما این بمب ها را از طریق محصور کردن در زمان خنثی می کنیم. همان طور که از نام آن پیداست، با این کاریک فعالیت خاص را در یک محدوده زمانی خاص محصور می کنیم. این روش طراحی شده است تا توجه شما را در یک زمان خاص روی یک موضوع خاص متمرکز کند.

محصور کردن زمانی دو جزء انگیزشی اصلی را به وظایف عقب افتاده شما اضافه می کند: ساختار و فوریت.

اگر روزانه فقط سی دقیقه وقت داشته باشید تا برای یک آزمون مطالعه کنید، حتماً از آن سی دقیقه به بهترین شکل استفاده می کنید. کاری می کنید تا کم حوصلگی تان ارضا شود. مثلاً با خود می گوئید: «خدا را شکر زود تمام می شود»، آن قدر آن را ساده می گیرید که فشار اضافی تحمل نکنید: «این یک کار را می توانم بکنم» و چالش آن را به اندازه ای می کنید که بتوانید انجامش دهید: «مغز عزیزم ببین، فقط سی دقیقه توجه کن! همین! بزن بریم.» حالا بیایید فرض کنیم برای پرداخت مالیات یک ماه وقت دارید. به جای اینکه آن را برای لحظه آخر بگذارید تا از شدت استرس چیزهایی که انتظارشان را نداشتید فشارتان بیفتد، این کار را به چند جلسه محصور در زمان تقسیم کنید.

- جلسه یک تا دو: یکشنبه، ۸:۳۰ تا ۹ شب، جمع آوری اطلاعات مورد نیاز

- جلسه سه تا شش: دوشنبه، چهارشنبه، یکشنبه، ۸:۳۰ تا ۹ شب، گردآوری اطلاعات در فرم های مربوطه

- جلسه هفت: سه شنبه، ۸:۳۰ تا ۹ شب، تمام کردن و ارسال پرونده ها

- جلسه هشت: پنجشنبه (آخرین روز)، ۸:۳۰ تا ۹ شب، ارائه اطلاعات اضافی احتمالی

نکته اصلی در ایجاد جریان، متعادل کردن میزان چالش یک کار با سطح مهارت شماست. اگر مهارت لازم برای انجام چیزی را نداشته باشید، آن کار می تواند به سرعت ایجاد اضطراب کرده و شما را در خود غرق کند. محصور کردن زمانی باعث می شود شما توجهتان را معطوف به یک کار کنید و مهارتتان را در آن کار بهبود بخشید. چنین فرایندی با گذر زمان از چالش برانگیزی کار می کاهد. از طرف دیگر اگر وظیفه ای به تلاش زیادی نیاز نداشته باشد، باز هم توجه ما کم تر جلب می شود. باز هم محصور کردن زمانی می تواند چالش آن کار را با اضافه کردن فوریت افزایش دهد.

برنامه ریزی زمانی: پشت گوش ننداز، اول انجام بده

میزان توجه مادر طول روز کاهش می یابد. اینکه یک کار را در چه زمانی انجام دهیم روی کیفیت انجامش تأثیر می گذارد. اگر متوجه شدید که کار خاصی را مدام پشت گوش می اندازید، در حقیقت وظیفه خود را شناخته اید. پشت گوش انداختن نشان می دهد که آن کار احتمالاً چالش برانگیزترین وظیفه در لیست شماست؛ چرا که شما را نگران می کند یا به آن بی علاقه هستید. آن را اول از همه انجام دهید.

من کاملاً درک می کنم که آدم دلش نمی خواهد روزش را با یک کار غیر جذاب آغاز کند. اما همین بهترین دلیل برای این است که اول از همه انجامش دهیم. این کار مانند سنگی در کفش شماست. بهتر است قبل از اینکه مشکلی واقعی ایجاد کند آن را بیرون بیاورید. شروع روز با کارهای آسان، خودش نوعی پشت گوش انداختن محسوب می شود. اگر در ابتدای روز کارهای دشوار را انجام دهید، در بقیه روز احساس بهتری خواهید داشت. درست مثل دویدن با وزنه که اگر بارهایتان را زمین بگذارید سبک تر می شوید.

فایده دیگر چنین فرایندی این است که شما در جهت کارهایی که بیشتر دوستشان دارید تلاش می کنید. با این کار حفظ تمرکز و انگیزه در طول روز بسیار آسان تر می شود. البته همه ما ریتم های طبیعی متفاوتی داریم. بعضی افراد شب ها روشن می شوند. راهکار این است که بفهمید در چه زمانی متمرکزتر و پربازده تر هستید و طبق آن برنامه ریزی کنید.

۱۳۱- ممنو موری

یک سال از آخرین باری که با پدر بزرگ صحبت کردم می گذرد. همان موقع می دانستم که حال خوشی ندارد بنابراین «تماس با پدر بزرگ» را در بولت ژورنال من نوشتم. اما قبل از آنکه بتوانم به او زنگ بزنم از پیش ما رفت. تقریباً هر کسی که می شناسم داستانی مشابه دارد، یک پشیمانی مشترک. مرگ بارزترین یادآور برای ارزشمندی زمان است.

رومی ها در قدیم اصطلاحی داشتند به نام «ممنو موری» که می توان آن را این طور ترجمه کرد: مرگ را به یاد بیاور. افسانه می گوید که وقتی ژنرال ها در نبردی پیروز می شدند و برای جشن گرفتن به خیابان ها می رفتند، خادمی زیر گوششان این عبارت را زمزمه می کرد تا آنها را فروتن و متمرکز نگه دارد.

یکی از بدیهی ترین حقایقی که می دانیم این است که همه موجودات روزی می میرند. باین حال، اینجا در غرب، کاری به جز شتاب زدگی انجام نمی دهیم. مرگ دشمن غم انگیزی است که در سایه ها صبر می کند تا ناگهان همه چیز را از ما بگیرد. این فکر بسیار وحشتناک است و ما نمی توانیم در مقابل این حقیقت اجتناب ناپذیر کاری بکنیم. در آغوش گرفتن این واقعیت که هیچ چیز پایدار نیست، می تواند زمانی را که در اختیار داریم بسیار ارزشمندتر جلوه دهد.

به غذای مورد علاقه خود فکر کنید. فرض کنیم پیتزا باشد. اگر روزی به شما گفته شود که فقط هشتاد و هفت بار دیگر در زندگی از پیتزا لذت خواهید برد، آیا این حرف باعث می شود دیگر از پیتزا خوشتان نیاید، از آن اجتناب کنید و دیگر نخورید؟ آیا پیتزا افسرده تان می کند؟ یا نه، ممکن است کاملاً برعکس باشد. این محدودیت توانایی شما را برای تجربه کردن، حضور داشتن، لذت بردن از هر بار پیتزا خوردن و شکرگزاری افزایش می دهد.

مدام به خودتان یادآوری کنید که همکار غیر قابل تحملتان، حیوان خانگی تان، معشوقتان، خواهر و برادرتان، والدینتان، همگی روزی می میرند. این یادآوری مکرر ماهیت اساسی تعاملاتتان را بهتر می کند و شما را دلسوزتر، بخشنده تر، صبورتر، مهربان تر و سپاسگزارتر می کند. مهم تر از همه اینکه باعث می شود حضور بیشتری در لحظه داشته باشید و کیفیت زمانتان بالا برود.

یک امپراتور رومی به نام مارکوس اورلیوس^{۱۳۲} که فیلسوف مکتب رواقی^{۱۳۳} بود می گوید: «ممکن است همین الان از دنیا بروید. بگذارید این امر روی

چیزهایی که انجام می دهید، می گوید و فکر می کنید تأثیر بگذارد.» اگر واقعاً تحت چنین دستورالعملی عمل کنید زندگی تان چگونه تغییر می کند؟ آیا همه چیز یکسان می ماند؟ چه چیزی را تغییر می دهید؟ چه چیزی را متفاوت می گوید؟ آیا چنین تفکری همه چیز را واضح تر می کند و چشم انداز جدیدی به شما می دهد؟ سؤال واقعی این است: چرا همین الان با چنین تفکری زندگی نمی کنیم؟ به هر حال واقعیت زندگی همین است.

ما نمی توانیم سرنوشت را کنترل کنیم. وقتی چیزی را انتخاب می کنیم باید حواسمان باشد که چه چیزی را وارد روزهایمان می کند، چرا که یک زندگی اضافه برای هدر دادن نداریم. در هنگام مهاجرت، از خود می پرسیم «چه چیزی حیاتی است» و «چه چیزی اهمیت دارد» تا کمک کند حواس پرتی ها را از زندگی مان حذف کنیم. پاسخ به چنین سؤالاتی گاهی بسیار مشکل است. اینکه در هنگام بازتاب به ناپایدار بودن زندگی فکر کنید باعث می شود بهتر تشخیص دهید چه چیزی در معرض خطر است. وقتی مرگ را به یاد می آوریم فراموش نمی کنیم که باید بهترین استفاده را از زمان زنده بودنمان بکنیم.

شکرگزاری

زندگی آن قدر نامحسوس عمل می کند که به سختی متوجه می شوید در حال عبور از دره هایی هستید که روزی دعا می کردید باز شوند.

برین و پست

دیوید لینچ^{۱۳۴} فیلمی دارد به نام قله های دوقلو^{۱۳۵}، که در یک صحنه از آن مأمور ویژه دبل کوپر^{۱۳۶} و افسر هری ترومن^{۱۳۷} به یک غذاخوری وارد می شوند. در حین ورود، مأمور ویژه روی سینه افسر می زند و با لبخند می گوید: «می خواهم رازی را به تو بگویم. روزی یک بار به خودت هدیه بده.» هدیه امروز؟ سفارش دو فنجان «قهوه سیاه گرم و خوب».

یک حس عمیق در این صحنه وجود دارد. در این خوش فکری عجیب و غریب، خشن و تردیدآمیز لینچ، کوپر راهی برای تزریق اندکی سبک بالی به زندگی اش پیدا کرده است.

او دارد چیزهای خوب را جمع می کند. این غذاخوری را دوست دارد، این قهوه را دوست دارد و دارد برای شکرگزاری، به خودش چند لحظه زمان می دهد تا از این ها لذت ببرد. هر چند او اعتقاد دارد که چنین کاری یک راز است، به نظر من این مهارتی است که همه داریم و آن را دست کم می گیریم.

برای ذهن آگاهی، یاد می گیریم که توجهمان را به لحظه حال معطوف کنیم. چه در حال مساوک زدن باشیم، چه شستن ظرف ها یا حتی اگر در صف خرید ایستاده باشیم، باید با تمام توجهمان همان جا باشیم و توانایی مان را برای حضور بیشتر کنیم. یک تصور غلط درباره مراقبه این است که فکر می کنند مراقبه برای خلاص شدن از افکار است. در حالی که ذهن آگاهی در حقیقت به دور شدن از افکار کمک می کند. یکی از معلمان تشبیه جالبی کرد و گفت اگر فکرها اتومبیل باشند، مراقبه به ما کمک می کند تا به جای گیر کردن در وسط یک خیابان شلوغ، در کنار جاده بایستیم.

گرفتار شدن در خیابان شلوغ زندگی آن قدر آسان است که ممکن است از کنار حتی مهم ترین لحظه ها هم با بی توجهی عبور کنیم. نمونه بارز این مسئله نحوه تمرکز روی دستاوردها است. اگر دستاورد یک معیار برای تعریف بهره وری است، معیار تعریف دستاورد چیست؟ به عبارت دیگر، چرا دستاورد ارزشمند است؟ برای پیشرفت کردن؟ برای رشد کردن؟ ممکن است همین باشد البته در صورتی که برای بررسی تأثیر تلاش هایمان وقت بگذاریم. اینکه با سرعت رانندگی می کنید لزوماً به این معنی نیست که در حال حرکت در مسیر درستی هستید.

دفعه بعد که یک وظیفه را در بولت ژورنال خط می زنید سرعتتان را کم کنید. یک لحظه مکث کنید و به تأثیر این دستاورد در زندگی فکر کنید. چه احساسی دارید؟ اگر احساس خاصی ندارید یا فقط احساس راحتی دارید، احتمالاً کاری که دارید با قدرت برایش تلاش می کنید ارزش خاصی به زندگی شما نمی افزاید. این بینش بسیار مهم است. آن را بشناسید. از طرف دیگر اگر احساس حتی کمی شادی، غرور، قدردانی یا رضایت دارید، آن وقت احتمالاً در مسیر درستی هستید. به خودتان یک لحظه هدیه بدهید تا این موفقیت را تأیید کرده و از خود قدردانی کنید. چرا که اگر نتوانید از دستاوردهای خود قدردانی کنید، پس آنها به چه دردی می خورند؟

دستاوردهایتان می توانند شما را پرورش دهند و هدایت کنند، اما برای چنین اتفاقی، باید زمان بگذارید و از آنها سپاس گزاری کنید.

در عمل

جشن گرفتن

بولت ژورنالتان یک لیست در حال اجرا از وظایف را در خود جای داده است. هر وظیفه وقتی انجام شد به یک دستاورد تبدیل می شود. هنگام علامت زدن هر وظیفه کامل شده، فرصتی دارید تا از خود قدردانی کنید. حتی اگر تأثیر مثبت آن خیلی خیلی کم است، باز هم این موفقیت را جشن بگیرید. اگر این موفقیت نسبتاً بزرگ است، مثلاً نقطه عطف یک پروژه یا یک هدف بلندمدت محسوب می شود برای جشن گرفتنش با کسانی که به شما کمک کردند یا از پیروزی شما خوشحال هستند برنامه مناسبی بچینید. اگر یک موفقیت متوسط است، با یک دوست تماس بگیرید یا زودتر از سر کارتان بیرون بزنید. اگر یک دستاورد کوچک است، لبخند بزنید. بشکن بزنید. اعلام کنید که «انجام شد». از ترشح دوپامین^{۱۳۸} لذت ببرید. تجلیل از یک پیروزی فقط به معنی کف زدن نیست. به شما آموزش می دهد تا لحظات مثبت خود را شناسایی کنید و در نتیجه تعداد بیشتری را کشف کنید و لذت ببرید.

جشن گرفتن دستاوردهای کوچک می تواند پیشرفت چشم گیری در درک و نگرش ما ایجاد کند. ما معمولاً تمایل داریم که مدام اشتباهاتمان را به یاد بیاوریم و کارهای درستان را فراموش کنیم. با تجلیل از دستاوردهایمان خودمان را مجاب می کنیم که توانایی هایمان را تصدیق کنیم و شاهد اثبات قدرت مشارکتیمان باشیم. چنین نگرشی ما را از «چطور می توانم همه این کارها را انجام دهم؟» به «نگاه کن چقدر کار انجام دادم! من می توانم!» می رساند. ترس از شکست در ذهن شما کم رنگ می شود. این خودشیفتگی نیست. بلکه یک راهکار آگاهانه برای ایجاد محرک، مثبت گرایی و مقاومت در شماس است. یک روش ساده اما با معنی برای شروع شکرگزاری از دستاوردها، نوشتن آنهاست. نوشتن روی کاغذ باعث می شود برای یک لحظه مکث کنید و به دستاوردهاتان افتخار کنید. در بولت ژورنال می توانید این کار را با یادداشت کردن رویدادهایی که برایشان قدردان هستید در روزنگار، تقویم ماهانه یا در یک مجموعه شکرگزاری انجام دهید.

تمرین شکرگزاری

مطالعات نشان می دهند که برای خنثی کردن یک انتقاد منفی، نیاز به شنیدن پنج تعریف مثبت داریم. به همین دلیل است که معمولاً رویدادهای منفی را بیشتر از رویدادهای مثبت به یاد می آوریم. تمرین عملی شکرگزاری (یک فرایند ساده برای ثبت منظم شکرگزاری ها) راهی مناسب برای مقابله با این تعصب منفی نسبت به آگاهی از موارد مثبت است.

تمرین شکرگزاری باعث بهبود روابط، همدلی، سلامت جسمی و روحی، عزت نفس و کاهش خشم می شود. من به این تمرین به چشم یک مکالمه پیوسته با

زندگی برای افزایش بهره‌وری نگاه می‌کنم. حالا بیا ببینیم به دو مثال ساده برای انجام تمرین شکرگزاری در بولت ژورنال بپردازیم.

۱. در روزنگار خود در هنگام بازتاب شامگاه، مواردی را که برایشان شکر گزار هستید بنویسید. سعی کنید هر روز این کار را انجام دهید.
۲. یک مجموعه «شکرگزاری» ایجاد کنید. یادتان باشد که آن را به فهرست اضافه کنید. باز هم، بیشتر از یک مورد را که به خاطرش سپاسگزار هستید اینجا بنویسید. سعی کنید هر روز این کار را انجام دهید. تازه می‌توانید خلاقیتتان را برای نحوه طراحی صفحه و ثبت کلمات نشان دهید.

احتمالاً به سرعت گزینه‌های بدیهی مثل سلامتی، سقف بالای سر، خانواده، دوستان و بقیه موارد تمام می‌شوند. قرار است چیزهایی که قبلاً نوشته‌اید را تکرار نکنید. اینجا است که اوضاع جالب می‌شود. از اینجا سعی می‌کنیم میان اتفاقات روزمره مواردی برای شکرگزاری پیدا کنیم. این کار به ما کمک می‌کند تا حضور بیشتری داشته باشیم. هنگامی که مدام برای پیدا کردن موارد خوب در تجربه‌هایتان می‌گردید، مهارتتان در شناسایی و شکرگزاری برای آن هم بیشتر می‌شود. یاد می‌گیرید که نمی‌توانید برای همه چیز سپاس گزار باشید، اما می‌توانید در هر لحظه سپاس گزار باشید.

حتی در روزهایی که کار زیادی از پیش نبرده‌اید، تمرین شکرگزاری به شما کمک می‌کند تا چیزی برای شکرگزاری پیدا کنید. (خواه همکاری باشد که آن روز به شما کمک کرده، غریبه‌ای که در را برایتان نگه داشته تا رد شوید، غذایی که از خوردنش لذت بردید یا یک جای پارک عالی نزدیک در ورودی). این تمرین به شما کمک می‌کند تا نسبت به چیزهایی که زندگی را کمی بیشتر لذت بخش می‌کنند، آگاه شوید. هر روز، روزی یک بار به خود هدیه لذت بردن از چیزهای کوچک را بدهید.



کنترل

خدایا، به من آرامش بده تا چیزهایی که نمی توانم تغییر دهم را بپذیرم، شجاعت بده تا چیزهایی که می توانم را تغییر دهم و عقلی که تفاوت این دو را درک کنم.

ریشه‌ولد نیبور ۱۳۹

یکی از حقایق جهان این است که همه چیز باید تغییر کند. این حقیقت از یک طرف ترسناک است، چون ممکن است چیزها به سمت بدتر شدن بروند. ما مقدار زیادی وقت، انرژی و البته پول صرف جلوگیری از تغییرات منفی مثل از دست دادن شغل، امنیت، سلامتی یا روابطمان می کنیم. همین مسئله در مورد تغییرات مثبت در وضعیت تحصیلی، مان، ظاهرمان، توانایی مان یا رشد شخصی مان صدق می کند. در هر دو حالت، بسیاری از تلاش هایمان هدر می رود چرا که برای چیزی تلاش می کنیم که توانایی تغییرش را نداریم. دانستن آنچه می توانیم تغییرش دهیم با شناختن چیزهایی که تحت کنترلمان هستند آغاز می شود.

اصل مکتب رواقی هم همین است، یک مکتب باستانی با تمرکز بر حل معمای قدیمی شاد زیستن. از نظر رواقیون، قسمت اصلی راه حل این است که فرق چیزهایی را که می توانیم و نمی توانیم کنترلشان کنیم، بدانیم.

به گفته آنها، ما نه می توانیم جهان پیرامون را کنترل کنیم و نه افراد موجود در این جهان را. مقاومت بیهوده در برابر این حقیقت ما را ناامید و ویران می کند. مثلاً وقتی مدام به دنبال تأیید دیگران برای کارهایمان باشیم، در نهایت از نگرفتن چنین پاسخی عصبانی و سردرگم می شویم. چرا آن قدر احساس بدی پیدا می کنیم؟ چون انتظار چیزی را داریم که در کنترل ما نیست.

وقتی با چنین دیدی به زندگی نگاه کنید، نمونه های فراوانی از این دست می بینید. هر چقدر هم که به یک نفر مهربانی کنید، باز هم ممکن است از شما خوشش نیاید. به دوستان توصیه های درستی می کنید و او دقیقاً برعکس گفته های شما عمل می کند. ده برابر بیشتر کار می کنید بلکه بتوانید ارتقا بگیرید. دل به معشوق می دهید و او دلتان را می شکند. نوشتن این لیست تا ابد طول می کشد. هر چه بیشتر سعی کنیم دیگران را کنترل کنیم، زندگی مان بیشتر از بین می رود.

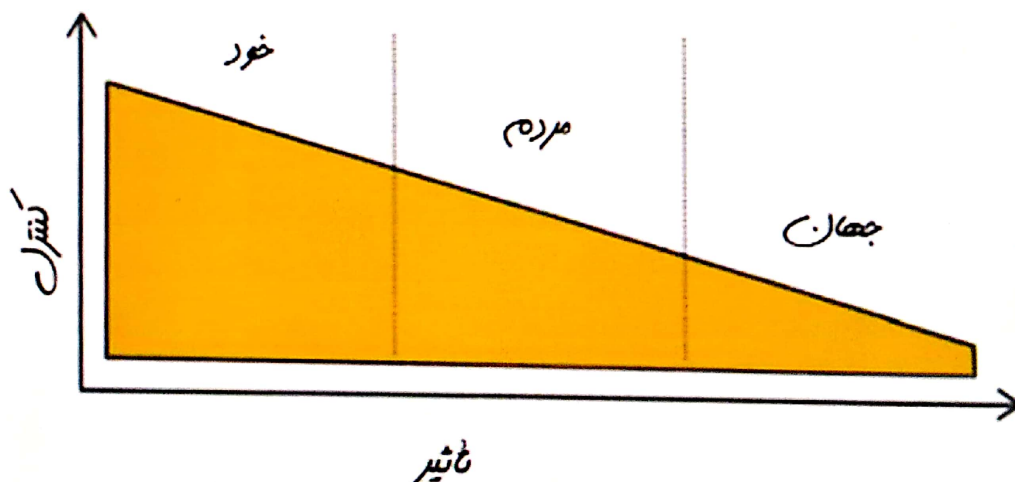
اگر نمی توانیم جهان اطراف و افرادش را کنترل کنیم، پس تنها چیزی که برایمان می ماند دنیای درون ماست، درست است؟ خب، ما موجودات عاطفی پیچیده ای هستیم. نمی توانیم از دست کسانی که به ما بد می کنند عصبانی نشویم یا وقتی کسی را از دست می دهیم، غصه نخوریم. بنابراین حتی دنیای درونمان هم کاملاً تحت کنترلمان نیست. نکته اصلی این است: ما نمی توانیم جهان اطراف، افراد و احساساتمان را کنترل کنیم، اما یک چیز در کنترلمان است که اتفاقاً بسیار قدرتمند است.

ما می توانیم فکرمان را درباره آنچه اتفاق می افتد، کنترل کنیم.

نحوه پاسخگویی مان به مشکلات مختلفی که جهان، مردم و احساساتمان سر راهمان قرار می دهند در اختیار ماست. مهم نیست که چه اتفاقی در زندگی شما می افتد، حالا هر چقدر هم که بد باشد، تجربه های ما معمولاً زیاد خوشایند نیستند. همیشه برای نحوه اقدام کردنتان فرصت و آزادی دارید. این وظیفه ماست که از این آزادی نهایت استفاده را ببریم.

«اگر رایانه من برای لحظه ای از کار بیفتد، من عصبانیتم را سر صفحه کلید و ماوس خالی می کنم، که راه خیلی بدی است، مثل اینکه از بارش باران عصبانی باشیم و بپریم وسط گودال آب. زمانی که نوشتن بولت ژورنال را آغاز کردم، هر بار قبل از اینکه چیزی ناراحتم کند از خودم می پرسیدم «چرا؟» اگر در اتوبان ماشینی جلو من بیچزد، از خودم سؤال می کنم چرا اتفاقی که تحت کنترل خودم نیست ناراحتم می کند، با این کار بین ماشین خود و ماشین جلویی فاصله بیشتری ایجاد می کنم.»

تری کافمن^{۱۴۰}، یک بولت ژورنالیست



در عمل

پاسخ دادن به جای واکنش نشان دادن

واکنش‌های ما اغلب بیشتر از آنکه عمدی باشند، غریزی هستند، مخصوصاً زمانی که زندگی یا شخصی تمام تلاشان را می‌کنند تا بدترین بلا را سر ما بیاورند. مثلاً وقتی همکار شما چاد^{۱۴۱} توهینی به شما می‌کند، مانند ماهی بادکنکی باد می‌کنید تا از خودتان دفاع کنید. ممکن است زمان زیادی را صرف فکر کردن به نظرات اشتباه چاد درباره خودتان بکنید. نظرش درباره شما، درباره شرایط پیش آمده، درباره سلیقه شما در کفش پوشیدن و کلاً درباره زندگی؛ یا اینکه بدتر، شما هم به او توهین می‌کنید و او هم جواب می‌دهد و این چرخه تا جایی ادامه پیدا می‌کند که هر دو به اندازه کافی در فرایند تکامل بشری رو به عقب بروید.

ما مانند حیوانات، انرژی مان را برای حفاظت از خودمان هدر می‌دهیم. وقتی اجداد ما در خطر قرار می‌گرفتند، با دویدن یا گاز گرفتن جان سالم به در می‌بردند، مبارزه کن یا بمیر. اما اکنون گزینه‌های دیگری در دسترس ماست و می‌توانیم بهتر عمل کنیم. به جای آنکه چاد را از پنجره به بیرون پرتاب کنید، یک نفس عمیق بکشید. بگذارید این لحظه متشنج بگذرد. در بازتاب روزانه می‌توانید این تجربه را از دید بهتری بررسی کنید. چرا چاد آن حرف را زد؟ با این حرف می‌خواست چه چیزی را اظهار کند؟ دقیقاً چرا حرفش شما را ناراحت کرد؟ گزینه‌های شما در پاسخ به این حرف چیست؟

با استفاده از این افکار، یک پاسخ درست و حسابی در فرم یک نامه در بولت ژورنالتان بنویسید. این نامه لزوماً برای چاد نیست. برای روشن کردن افکار شماست. این نامه فرصت‌ها و بینش‌هایی را که در آن لحظه متشنج گم شده بودند، آشکار می‌کند. این ترفند به من کمک کرد تا با افراد و موقعیت‌های چالش برانگیز زیادی روبه‌رو شوم. اول از همه، مانند تهویه برایتان عمل می‌کند. خالی کردن ذهنتان از این همه فکر، تسکین بخش است. نگاه کردن به افکار روی کاغذ باعث می‌شود بچه‌بازی‌ها، رفتارهای غیرمنطقی یا حتی احمقانه‌تان را ببینید. با این کار می‌توانید با ذهنی باز به عقب نگاه کنید و برای قدم‌های بعدی تصمیم بگیرید.

با این کار مثلاً ممکن است بفهمید که دلیل اصلی عصبانیتان این بوده که در باطن با حرف او موافق بوده‌اید. می‌توانید در این مورد به وضوح برسید. اگر امکان صحبت با آن شخص را دارید، این بار سعی کنید بشنوید که واقعاً چه می‌گوید. ممکن است متوجه نکته‌دستی در حرف‌هایش شوید. شاید از چیزی بد برداشت کرده و اگر شما هم جای او بودید همین قدر عصبانی می‌شدید. اینکه رفتارش غلط بوده، باعث نمی‌شود که حتماً حرفش هم غلط بوده باشد... و صرفاً چون به شما توهین شده باعث نمی‌شود که حرف شما درست باشد.

در روند نوشتن این نامه ممکن است متوجه شوید چیزی که انجام شده یا گفته شده، هیچ ارتباطی به شما نداشته است. در تب و تاب آن لحظه چالش برانگیز فراموش می‌کنیم که ممکن است شخصی که به ما حمله کرده در درونش دردی داشته باشد. وقتی با عصبانیت یا ترس عکس‌العمل نشان می‌دهیم، فقط زخمشان را عمیق‌تر و وضعیتشان را وخیم‌تر می‌کنیم و فرصت را برای درک متقابل، پیشرفت یا حل مشکل دور می‌ریزیم. همچنین وقت و انرژی مان را برای چیزی که نمی‌توانیم کنترلش کنیم هدر می‌دهیم.

پیشرفت به جای نتیجه

مارک تواین^{۱۴۲} جایی نوشته است: «من در زندگی نگران چیزهای زیادی بوده‌ام که اکثرشان هیچ وقت اتفاق نیفتادند.» نگرانی توجه ما را زندانی می‌کند. این مسئله مخصوصاً در مواردی که به دلیل بالا بودن سطح عدم قطعیتشان نمی‌توانیم کنترلشان کنیم، صدق می‌کند. ما منابعمان را صرف وسواس برای نتایج و برنامه‌های احتمالی می‌کنیم، در حالی که در اصل فقط داریم اضطرابمان را تقویت می‌کنیم. گاهی اعتقاد داریم با مشغولیت فکری می‌توانیم بهره‌وری مان را بیشتر کنیم ولی این افکار فقط در پرت کردن حواسمان قدرتمند هستند.

نگرانی با وعده یافتن راه حل، برای ما تله می‌گذارد، اما معمولاً هیچ راه‌حلی ارائه نمی‌دهد.

همان‌طور که دلای لاما^{۱۴۳} گفته است: «اگر مشکلی قابل حل باشد، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، و اگر قابل حل نباشد، نگرانی سودی ندارد.» در هنگام بازتاب روزانه یا مهاجرت ماهانه، به وظایفتان نگاه کنید و چیزهایی را که می‌توانید یا نمی‌توانید کنترل کنید تشخیص دهید. یک راه ساده، تشخیص زمانی است که تعریف وظایفتان بیشتر از آنکه روی فرایند متمرکز باشد روی نتیجه متمرکز است: «یک ارائه عالی داشته باش»، «پنج کیلو وزن کم کن»، «پنج تا کتاب بخوان» و «دلیلت را به چاد بفهمان». چنین مواردی هدف محسوب می‌شوند. با وجود اینکه، اهداف به ما جهت می‌دهند، تمرکزشان روی نتیجه‌ای است که در کنترل ما نیست. به همین دلیل است که اهداف را به کارهای شدنی تقسیم می‌کنیم: «متن ارائه‌ات را حفظ کن»، «یکشنبه‌ها نوشابه نخور»، «وقت برای مطالعه بگذار» و «راجع به نگرانی‌های چاد صحبت کن». این‌ها در کنترل شما هستند.

با شناسایی و رها کردن چیزهایی که کنترلشان را نداریم، می‌توانیم توجهمان را دوباره به دست بیاوریم و روی چیزهایی که توانایی کنترلشان را داریم، صرف کنیم. برای موفقیت در چیزها، تمام تمرکزتان را روی چیزهایی بگذارید که تحت کنترلتان هستند. کسی چیز بیشتری از شما نخواهد؛ از آن مهم‌تر، خودتان هم چیز بیشتری از خودتان نخواهید.

تشعشع

وقتی انسان ذات خود را تغییر دهد، نگرش جهان نسبت به او نیز تغییر می کند.

۱۴۴ مهاتما گاندی

به یک همکار ترش رو فکر کنید. حتی اگر از شغلتان واقعاً راضی باشید، وقتی او شروع به بدگویی از اداره، شکایت کردن از کارش یا سوءاستفاده از دیگران برای رسیدن به خواسته هایش می کند، چه حسی پیدا می کنید؟ انگار طعم تلخی در دهانتان ایجاد می شود و از بین نمی رود. نتایج یک تحقیق نشان داده است که در چنین حالتی وقتی کسی حسی منفی به شما منتقل می کند، شما هم بدون آنکه متوجه شوید، این حس منفی را سر شام به همسرتان منتقل می کنید و او هم فردا آن را به همکار هایش انتقال می دهد.

مانند سنگی که داخل آب می افتد، اقدامات ما جهان اطرافمان را موج می کند. هر موج به هر چه می رسد آن را تحت تأثیر قرار می دهد و باعث می شود موج های جدیدی تولید شوند و دورتر بروند. برای مثال وقتی در ورودی یک ساختمان، در را برای کسی نگه می دارید، ممکن است باعث شوید آن شخص همین کار را برای نفر بعدی انجام دهد و این محبت شما را به شکلی متفاوت در جهان گسترش دهد. محبتی که بدون وجود شما اثری از آن نبود. به همین صورت اگر به کسی پرخاش کنید، ممکن است همسر، دوست یا فرزند آنها تحت تأثیر عمل شما قرار بگیرند. من نام این توانایی تأثیر گذاری بر جهان پیرامون را «تشعشع» گذاشته ام، یعنی دقیقاً پرتوهایی که ما از خود به بیرون می تابانیم.

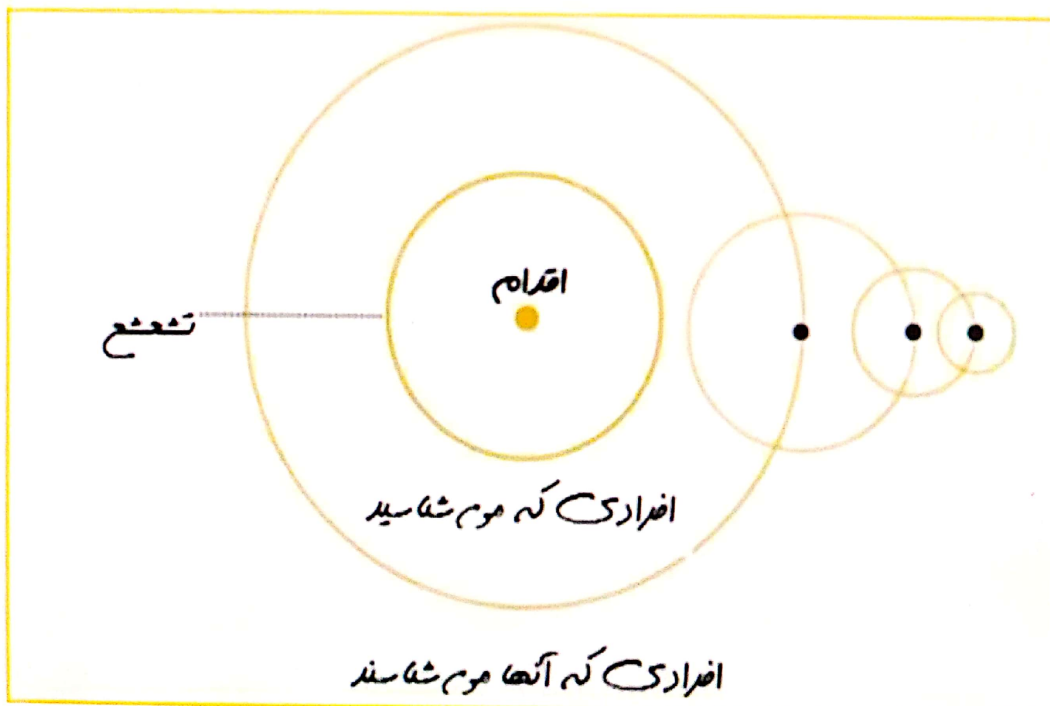
تشعشع ما، بازتابی است از آنچه درونمان می گذرد. به همین دلیل است که پرورش خودآگاهی (نه در حد خودخواهی) بسیار مهم است. اگر از مسئولیتتان در قبال کاستی هایی چون عصبانیت یا منفی بافی آگاه نباشیم (یا نخواهیم آگاه باشیم)، ناگزیر آنها را به افراد دوروبرمان منتقل می کنیم. نیروی کلمات و اعمال می تواند دنیای بیرونتان را چیزی شبیه به دنیای درونتان کند. شوروشوق نداشتن شما برای یک پروژه تیمی، اشتیاق بقیه اعضا را نیز نابود می کند و اگر حالتان در خانه بد باشد، تأثیرش را سر میز شام، در سکوت همسرتان می بینید.

نمی گویم خودتان را وادار کنید همیشه خوش مشرب باشید، طوری که پرتوهای رنگین کمانی دور سرتان چرخ بزنند، بلکه می گویم ما مسئول هستیم ضعف هایمان را بشناسیم تا بتوانیم زندگی را بر نقاط قوتمان بنا کنیم، چرا که فقط خودمان تنها در این دنیا نیستیم. پرورش توانایی هایمان ما را برای خودمان و اطرافیانمان (مخصوصاً نزدیک ترین ها) با ارزش تر می کند.

با وجود اینکه، نمی توانید افراد را کنترل کنید، ممکن است به نوعی آنها را تحت تأثیر قرار دهید و آنها هم به نوبه خود این تأثیر را به دیگران منتقل می کنند. دانش شما می تواند به دیگران آموزش دهد. سخت کوشی شما می تواند برای اطرافیان الهام بخش باشد. روحیه مثبت شما می تواند حال دیگران را بهتر کند.

ست گودین^{۱۴۵} می گوید: «یا جزء کسانی هستید که انرژی می آفرینند، یا جزء آنهایی که انرژی را نابود می کنند.»

بهتر کردن خود، باعث بهتر کردن دیگران می شود و اگر اثر موجی^{۱۴۶} حداکثر استفاده را بکنیم و آن را در هر شخصی که مایل است ضرب کنیم، تأثیر نهایی بهتر شدن جهان خواهد بود. اگر به خاطر خودتان نمی خواهید بهتر شوید، به خاطر دیگران بهتر شوید. اگر هدفتان در زندگی مفید بودن برای دیگران است، اول سعی کنید بفهمید که چگونه برای خودتان مفید باشید.



در عمل

دلسوزی نسبت به خود

یک لحظه به دوستی که الان در شرایط سختی قرار دارد، فکر کنید. ممکن است در کارش اشتباهی کرده باشد یا با کسی بد رفتاری کرده یا اینکه اخراج شده

باشد. هرچه که هست، احتمالاً احساس بدبختی می کند و شما احتمالاً با شکیبایی کنارش می نشینید و به حرف هایش گوش می دهید و همه احتمالاتی را که او برای بی مصرف و بدبودنش می آورد رد می کنید.

احتمالاً تلاش کرده اید تا تصویر تحریف شده دوستتان را درباره خودش اصلاح کنید. کارهایی را که خوب یا درست انجام می دهد، یادآوری کرده اید. گفته اید که چقدر به او اهمیت می دهید و اینکه هرکسی ممکن است اشتباه کند. لابد راهی برای جلورفتن پیش پای دوستتان گذاشته اید، چراکه می دانید یک جانشستی و به شکست فکر کردن و غصه خوردن دردی را دوانمی کند. حداقل کاری که برای او کرده اید این است که به حرف های او گوش کرده اید. ما با خوشحالی از کسانی که دوستشان داریم حمایت می کنیم. چه می شود اگر این مهربانی را نسبت به خودمان نیز داشته باشیم؟

حرف زدن از عمل کردن راحت تر است، مگر نه؟ به راحتی می توانیم بی نهایت دلیل برای سختگیری نسبت به خودمان پیدا کنیم. مخصوصاً اگر احساس ناامنی درونی داشته باشیم یا خیلی حساس باشیم. باید همان مشاوره دلسوزانه و تسلی بخشی را که نسبت به دیگران داریم با این سخت گیری های درونی جایگزین کنیم.

دلسوزی درونی را می توان با مطرح کردن یک سؤال ساده شروع کرد: اگر دوستم در همین شرایط بود به او چه می گفتم؟

پرسیدن این سؤال منتقد درون ما را از کار می اندازد و ما را به سمت پیدا کردن راه حل سوق می دهد. آیا می توانید تصور کنید که یک دوست در یک شرایط عذاب آور برای کمک به شما مراجعه کند و شما فقط دردش را تشدید کنید؟ مسلماً شما این کار را نمی کنید چراکه یک دوست خوب هستید و به او اهمیت می دهید. باین حال، این دقیقاً همان کاری است که اکثر ما در حق خودمان می کنیم.

دفعه بعد که دارید خشمتان را روی شخصی که شمع های کیک تولدتان را زودتر از شما فوت کرده خالی می کنید، وانمود کنید دارید از یک دوست نیازمند مراقبت می کنید. چه توصیه های صبورانه و دلسوزانه ای برای کمک به او در عبور از وضعیت پیش آمده یا اصلاح آن ارائه می دهید؟ برای مثال اگر در کارشان گند زده باشند، به راحتی در ماریج بدبینی نسبت به توانایی و ارزش هایشان غرق می شوند. دیدگاهشان به سرعت تحریف می شود. یک راه حل ساده، ارائه مدارک و شواهدی است که باعث می شود، منتقدان درونی خود را زیر سؤال ببرند. ما هم وقتی می توانیم با خود مواجه شویم که همین کار را انجام دهیم.

وقتی اشتباهی می کنیم، منتقد درونی ما به پا می خیزد و صدایش می تواند قانع کننده ترین صدا باشد. خوشبختانه ما شواهد بسیار محکمی برای نفی حرف هایش داریم و این شواهد در دستان ماست. اگر روزنگار داشته باشید، نمونه های واضحی از موفقیت، توانایی، مهربانی، دلسوزی و غیره را ثبت کرده اید، مخصوصاً اگر یک صفحه مخصوص شکرگزاری داشته باشید که معرکه است. هر چیزی باشد که باعث شده خود را مقصر بدانید، احتمالاً در میان صفحه های بولت ژورنالتان دلیلی برای رد آن ادعا پیدا می کنید.

وقتی حالتان خوب نیست، هنگام بازتاب به این نمونه ها نگاه کنید. مدارکتان را ببینید و آنها را بپذیرید. ممکن است سخت باشد، ممکن است در ابتدا تردید داشته باشید، اما سعی کنید در این فضای تاریک جایی برای یک صدای خیر خواهانه باز کنید. هرچقدر این صدا طولانی تر باقی بماند، آن را بیشتر می شنوید و با گذر زمان، فقط به همین صدا اعتماد می کنید.

پیشرفت دو جانبه

تشعشع یک خیابان دوطرفه است. بنابراین حواستان به افرادی که خود را با آنها احاطه کرده اید باشد، چراکه آنها هم شما را شکل می دهند. نقاط ضعف و قدرت شما می تواند تأثیر شگرفی در مسیر شخصی شما داشته باشد. بنابراین مهم است که نسبت به کسانی که با آنها ارتباط برقرار می کنید (چه از نظر حرفه ای و چه شخصی) آگاه باشید.

در بولت ژورنال خود بگردید و ببینید که با چه کسانی وقت می گذرانید. ممکن است از احساس خود نسبت به آنها آگاه باشید، اما آیا می دانید آنها چه تأثیری روی شما می گذارند؟ در مورد این تعامل ها یادداشت بنویسید. نگران نباشید. قرار نیست یک دفتر سوء پیشینه درباره دوستانتان درست کنید. قرار است به سادگی به این فکر کنید که تشعشع آنها چه تأثیری روی زندگی شما می گذارد. وقتی به خانه می رسید، درباره مهمانی شام، قرار ملاقات یا جلسه ای که داشتید یادداشت بنویسید. آیا به شما خوش گذشت؟ چه چیزی یاد گرفتید؟ آیا دوباره اکثر وقت را مشغول گوش دادن به مشکلات شخص مقابل کردید؟ وقتی با فلان شخص هستید چه احساسی دارید؟ چنین مواردی را می توانید به شکل زیر ثبت کنید:

○ قرار شام با بک در استوران ایویه

- درباره آرزوهایمان حرف زدیم.
 - می خواهیم با هم به پرتقال بریم.
 - قرار است با هم یک مهمانی بدهیم.
 - همیشه بعد از ملاقات با بکا پر از انگیزه می شوم.
- ممکن است در ابتدا با چنین یادداشت هایی راحت نباشید، اما ثبت تعاملات به شما فرصت بیان کردن می دهد. هیچ وقت نمی دانید که این یادداشت ها منجر به پدیدار شدن چه چیزی شود. شاید متوجه شوید که این رابطه یک خون آشام است: به شما احساس ضعف می دهد. یا یک طرفه است: همیشه شما زنگ می زنید و تلاش می کنید. در مقابل، ممکن است متوجه شوید که بعضی افراد به شما احساس سبکی، انگیزه، انرژی، عمق یا آرامش می دهند. در هر صورت، شما آگاه تر می شوید و می توانید در مدیریت روابطتان، از جمله روابطی که ارزش مدیریت شدن دارند، قصداً گاه تر رفتار کنید.
- افراد منفی یا بی انگیزه ممکن است تلاش شما را برای زندگی قصداً آگاهانه خراب کنند. سعی کنید با افرادی که الهام بخش، انگیزه دهنده و چالش برانگیز هستند، بگردید. از خودتان بپرسید: می توانم چه چیزی از آنها یاد بگیرم؟ آیا با وجود آنها در زندگی ام جهان کمی بهتر می شود؟ آیا آنها باعث می شوند من

بخواهم فرد بهتری باشم؟

همان طور که جاشوا فیلد میلیرن^{۱۴۷} عضو گروه مینیمالیست ها به کنایه نوشته است: «شما نمی توانید افراد اطرافتان را تغییر دهید، اما می توانید افراد اطرافتان را تغییر دهید.» ارتباطتان را با افرادی که بهترین ها را برای شما می خواهند، بیشتر کنید. این به آن معنی نیست که این افراد همیشه با شما موافق باشند یا بی قید و شرط از شما حمایت کنند. نه، افرادی را پیدا کنید که موفقیتتان را بخواهند، حتی اگر به قیمت گفتگوهای سخت و مخالفت با شما باشد و بگویند اشتباه می کنید یا غیر منطقی هستید. همه ما باید گاهی ارزیابی شویم. افرادی را پیدا کنید که شما را به چالش می کشند و از روی احترام متقابل و قدردانی شما را رشد می دهند.

یادگیری

بهترین راه برای به کارگیری تشعشعتان در کمک به دیگران این است که خودتان را برای رشد کردن به چالش بکشید. در راستای این هدف، یادگیری آگاهانه را بخش ناگزیری از زندگی تان کنید. هدفمندی در جست و جوی دانش به شما کمک می کند با جهان اطرافتان درگیر شوید و آن را با نگاهی که تا به حال نداشته اید، ببینید.

در طول بازتاب از خودتان بپرسید:

- دارم چه چیزی یاد می گیرم؟

- فلان موقعیت یا رابطه به من چه یاد داده یا کمک کرده یاد بگیرم؟

- می خواهم چه چیزی را بیشتر بدانم؟ چگونه می توانم آن را یاد بگیرم؟

فرقی نمی کند چه برنامه ای داشته باشید: مطالعه، کلاس، مکالمه با دوست مورد اعتماد یا مربی تان یا کسب تجربه، این سؤال ها را بخشی از برنامه تان کنید. برای شناسایی موارد که الهام بخش تر هستند از بولت ژورنال استفاده کنید. وقتی فهمیدید چه چیزی جذبتان می کند، هدف گذاری کنید. می توانید مانند بقیه هدف هادر بولت ژورنال با آن رفتار کنید، من هم جهت یادگیری توصیفی تصویری برای استفاده از این فرایند، در اینجا آورده ام. هر چیزی که یاد می گیرید، شما را تواناتر و مستقل تر می کند. حضور شما به افراد ارزش می دهد، نه به خاطر کارهایی که برای آنان کرده اید، بلکه به خاطر کارهایی که برای آگاه کردن خودتان انجام داده اید.

یادگیری

	همه مباحث

چه چیز

من خواهم چه چیزهایی را یاد بگیرم؟

یک مجموعه ایجاد کنید و چیزهایی را که به

ذهنتان می رسد بنویسید.

	چیز

چرا

من خواهم چه چیزی را اول یاد بگیرم؟ چرا؟

چیزی را که بیشتر از بقیه نسبت در مورد آن

کنجکاو هستید انتخاب کنید و یک مجموعه

برایش درست کنید.

	موضوع

↑

چگونه

فرایند یادگیری ام چگونه است؟

ایده پردازی کنید

یک لیست از وظایف ایجاد کنید.

از خودتان پرسید که چه کارهای کوچکی را
من توانم برای شروع این فرایند انجام دهم؟
ممکن است در حد تعیین وقت برای تحقیق
باشد شروع کنید

پایداری

اگر دلیل را بدانید، می‌توانید هر طور که بخواهید زندگی کنید.

فردیش نیچه ۱۴۸

شما را نمی‌دانم، اما من به شدت از ظرف شستن متنفرم. می‌دانم احمقانه است. مدت‌ها تلاش کردم این کار را به یک تمرین برای ذهن آگاهی و انفعال از جهان تبدیل کنم اما نشد. در کودکی، سال‌ها این کار وظیفه من بود و احتمالاً تا ابد از آن بدم خواهد آمد. زمانی شریک زندگی من دوست داشت آشپزی یاد بگیرد. پیشرفت در این مهارت من را مجبور می‌کرد که شب‌ها مکرراً مثل بولدوزر در آشپزخانه کار کنم. هر شب وضع همین بود. او به خانه می‌آمد و داستان شروع می‌شد. بله. من باید سپاسگزار می‌بودم که هر شب غذای خانگی می‌خورم، تازه بعد از اینکه او تمام روز سخت کار می‌کرد. اما من از اینکه مدام باید وقت محدودم را بعد از شام صرف تمیز کردن بکنم، دیوانه می‌شدم. همه این حس‌ها یک شب که آواز خواندن او را شنیدم تغییر کرد.

زمانی که شروع به آشپزی کرد در شرایط خیلی سختی قرار داشت. او معمولاً شخصیت پر جنب و جوش و پرتحرکی داشت و همین مرا جذب او کرده بود، اما در آن زمان این انرژی بسیار کم شده بود. ما معمولاً خوب با هم حرف می‌زدیم، اما این مشکل هر چه بود، من نمی‌توانستم به او کمکی بکنم و این مسئله باعث ناامیدی بیشترم می‌شد. از این گذشته، وقتی کسی که دوستش داریم دردی دارد، خیلی سخت است که نتوانیم هیچ کاری برایش انجام دهیم. یک شب قبل از شام، نوای آرام یک ملودی من را از کارم جدا کرد. نمی‌دانستم چه اتفاقی دارد می‌افتد. در تمام سال‌هایی که با هم بودیم هیچ‌وقت آواز خواندن او را نشنیده بودم. اما او آنجا، مقابل اجاق ایستاده بود و همان طور که غذا را هم می‌زد، آواز می‌خواند. آنجا بود که تازه متوجه شدم. اینکه او می‌خواست آشپزی کند هیچ ربطی به غذا نداشت. بلکه راهی برای مقابله کردن با احساسات منفی درونش بود، طوری که هم‌زمان توجهش به من را هم نشان دهد. این چیزی بود که می‌توانست کنترلش کند. آن شب، هنگامی که ظرف‌ها را می‌شستم، آن تصویر آرامش بخش مرا را نمی‌کرد. فهمیدم تنها کاری که باید برای کمک به او انجام دهم، در حقیقت تمام کاری که می‌توانستم انجام دهم، این بود که دست‌هایم را خیس کنم.

با گذر زمان، حال او بهتر شد. همان طور که او کم‌کم به خود قبلی‌اش بازمی‌گشت، من مشتاقانه منتظر غذاهایش بودم. در حقیقت این شام‌ها تبدیل به مکان امنی شدند که مادر آن رابطه‌مان را عمیق‌تر می‌کردیم. وقتی شرایط سخت می‌شد و نیاز به صحبت داشتیم، یکی از ما برای دیگری غذا می‌پخت. مهم نبود آن مکالمه چقدر سخت است، این تلاش دوست‌داشتنی، نشانه احترام عمیق و محبت بود. این کار شامل شستن ظرف‌ها هم بود که معلوم شد او هم از این کار خوشش نمی‌آید. هیچ چیز یک رابطه را به اندازه یک تنفر مشترک قوی نمی‌کند.

آیا همه این داستان‌ها باعث شد در نهایت از شستن ظرف‌ها لذت ببرم؟ نه، اما متوجه شدم که این کار چقدر با اهمیت است. این کار به ظاهر ساده که من تمام عمرم فقط آن را تحمل کرده بودم، ناگهان ارزشی واقعی به زندگی‌ام اضافه کرده بود. چه چیزی تغییر کرده بود؟ مسلماً فرایند خسته‌کننده شستن ظروف نبود. بلکه من بودم که تغییر کرده بودم. این وظیفه کم‌کم برایم اهمیت پیدا کرده بود و من سخت‌تر تلاش می‌کردم. یک شب بعد از پایان لذت‌بخش‌ترین شام زندگی‌ام وقتی داشتم ظرف‌ها را می‌شستم، او بوسه‌ای روی گونه‌ام زد و گفت: «متشکرم. می‌دانم که فشار امشب زیاد بود و تو از این کار متنفر هستی، ولی خیلی به من کمک می‌کند. احساس دوست‌داشته شدن می‌کنم.»

قبلاً وقتی سعی در شناسایی و پیدا کردن چیزهای با اهمیت (چیزهایی که برایم با معناست) می‌کردم، به نظرم می‌رسید که باید کار خیلی بزرگی انجام دهم. مثلاً شاید باید ساکم را جمع کنم و در یک غار سرد و تاریک و دور افتاده به مراقبه بپردازم. اکنون می‌دانم که معنا را در جایی خیلی نزدیک‌تر به خانه می‌توان پیدا کرد.

معنا می‌تواند خود را در بی‌نظیرترین، غیرقابل‌پیش‌بینی‌ترین و آرام‌ترین لحظه‌ها نشان دهد. البته اگر به دنیای درون و دنیای بیرونمان گوش ندهیم ممکن است آن را نبینیم، موسیقی جهان خاکی. این مهارت را می‌توان از طریق مطالعه به دست آورد، البته منظورم تحصیلات دانشگاهی یا هر چیزی غیر از بینش خودمان نیست. محور این مطالعه تجربه ماست.

ما معمولاً ناخودآگاه عمل می‌کنیم. اتوماتیک زندگی می‌کنیم و خیلی به ندرت مکث می‌کنیم تا بفهمیم چه چیزی باعث به وجود آمدن احساس فعلی در ما شده است. بدون اینکه برایمان معنایی داشته باشد، بدون درک اینکه چیزی چگونه ارزشی را به زندگی شما اضافه می‌کند، تلاش‌هایتان بی‌نتیجه خواهد بود. این مفهوم به ما کمک می‌کند تا درک کنیم چگونه برخی از مسئولیت‌های ناخوشایند و حتی دردناک در واقع برایمان سودمندند. بیایید چند روش را برای روشن‌تر کردن این مفهوم بررسی کنیم:

در عمل

گزارش وضوح ۱۴۹

سام کاتورن^{۱۵۰} بنیان‌گذار قبیله سخرنانان، در جایی گفته است: «خوشبخت‌ترین افراد لزوماً بهترین چیزها را ندارند، اما از همه چیز بهترین استفاده را می‌کنند.» یکی از راه‌های قدرتمند شروع این روند، تغییر تعریفمان از جهان خاکی است. خیلی از وظایف در ابتدا ایجاد شادی نمی‌کنند: لباس شستن، اتمام پروژه، خرید خواربار و غیره. به جای تمرکز روی قسمت‌های دردناک یک عمل، لحظه‌ای را صرف تمرکز روی تجربه‌ای بکنید که به شما می‌دهد. مثلاً لباس شستن به شما حوله‌های نرم بعد از حمام، پیراهن‌های تازه برای روزهای کاری و ملحفه‌های لطیف برای خوابیدن می‌دهد. اتمام یک پروژه به شما

احساس رضایت شغلی و درآمد کافی می دهد که می تواند برای یک تعطیلات درست و حسابی خرج شود. خرید خواربار یک وعده غذایی خوشمزه را روی میزتان می آورد و باعث می شود اوقات آرامش بخشی را در کنار عزیزانتان سپری کنید.

این فرایند ربطی به مثبت فکر کردن ندارد، قرار است تلاش های خودتان را به طور منظم تجزیه و تحلیل کنید تا ببینید هدفشان چیست. نمی خواهیم با استفاده از این روش برای وظایفمان زمینه سازی کنیم بلکه می خواهیم حواسمان به دلیل کاری که داریم انجام می دهیم باشد. با همین هدف می توان یک گزارش وضوح در بولت ژورنال ایجاد کرد. روزنگارگان را بررسی کنید و کارها یا تعهداتی را که بیشترین مشکل را برایتان ایجاد می کنند، شناسایی کنید. یکی از آنها را در صفحه چپی گزارش وضوح یادداشت کنید. فرض کنیم این مورد پرداخت اجاره باشد.

پرداخت اجاره من را اذیت می کند چون احساس می کنم پولم را هدر می دهم. اینکه به پرداخت اجاره به چشم یک مراسم ماهانه نگاه کنید که در آن پولی را که با زحمت درآورده اید به گلولی صاحب خانه سنگ دلتان می ریزید، آسان است. اما مطمئناً دلیلی برای اجاره آن خانه داشته اید. ببینید این احساس منفی در مورد پرداخت اجاره را، با تمرکز روی چیزهایی که در این خانه دوست دارید، متعادل کنیم.

چشمانتان را ببندید و به یک یا دو تا از جزئیاتی که شما را در آنجا نگه داشته است و آن فضا را تبدیل به خانه می کند، فکر کنید. هر چه که بود، آن را در صفحه روبه روی آن چالش بنویسید.

- اینکه صبح ها پرتو نور از پنجره، زمین کنار تخت را گرم می کند.

- عطر قهوه ای که از مغازه تا پنجره ها می رسد.

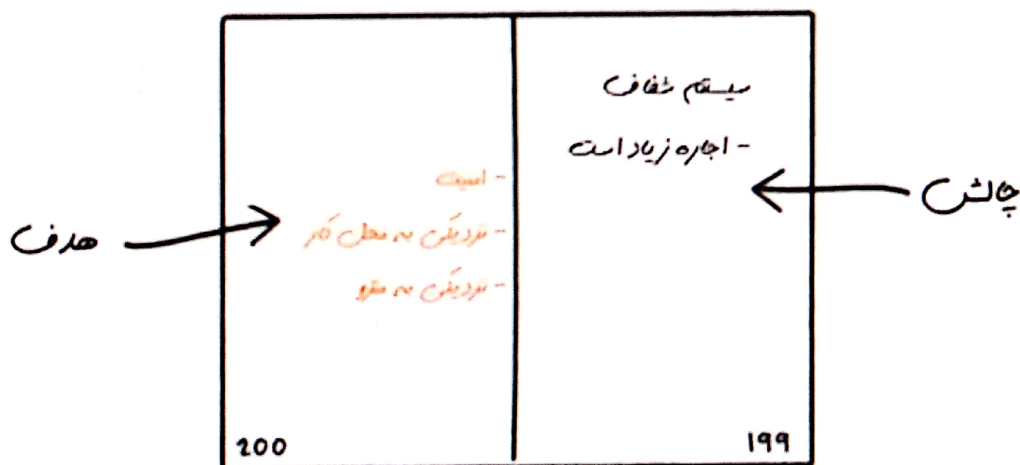
- فاصله کوتاه تا محل کار

هیچ مکانی ایدئال نیست، اما اگر از خانه خود راضی هستید، فرایند پرداخت ماهانه اجاره می تواند به یک مراسم قدردانی از خودتان برای این شادی ها تبدیل شود. این نشان می دهد که چرا این کار بامعناست.

راه دیگر برای کشف معنا، فکر کردن به عزیزانمان است. ممکن است تمرین قبل باعث شده باشد بفهمید اصلاً خانه تان را دوست ندارید (اگر این طور است، معذرت می خواهم، خودم هم چنین تجربه ای داشته ام). باز هم همه چیز را از دست نداده اید. با نگاه به روابطتان کشف کنید که چرا به آن خانه نقل مکان کردید. شاید این خانه به فرزندانان اجازه می دهد که به مدرسه بهتری بروند. شاید این امکان را به شما می دهد که فاصله کمتری را تا کارتان طی کنید و در نتیجه می توانید زمان بیشتری را با خانواده و دوستانتان بگذرانید. هر چه هست، آن را بنویسید.

اتصال تعهداتتان به کسانی که دوستشان دارید، می تواند به کارهایتان معنی مورد نیاز را عطا کند. حتی اگر این مسئولیت ها را لذت بخش نکنند، در نهایت به آنها هدفی می دهد که باعث می شود سختی شان قابل تحمل شود.

تجزیه و وضوح



ردیابی پیشرفت

اگر این تمرین را انجام دادید، اما نتوانستید فایده یا معنی اصلی برخی تعهداتتان را بیابید، چه می کنید؟ بسیار از کارهایی که باید انجام دهیم بلافاصله ارزششان را نشان نمی دهند. معنا مانند یک مهمان بد است که از همه دیرتر می رسد و یک شیشه مشروب قوی با خود می آورد. صبوری هشیارانه کلید حل مسئله است.

اگر در پیدا کردن هدف برای یک کار خاص موفق نشدید، حواستان به آن باشد. مهاجرت ماهانه می تواند برای مشاهده میزان پیشرفت مفید باشد. از آن به عنوان یک نقطه عطف در بررسی خود استفاده کنید تا ببینید آیا چیزی تغییر کرده است یا نه!

اگر در نهایت به این نتیجه رسیدید که یک تعهد هیچ فایده ای برای زندگی شما ندارد، یا اینکه زحمتی که باید برایش بکشید بسیار بیشتر از ارزشی است که به زندگی تان اضافه می کند، پس یک حواس پرتی را تشخیص داده اید. رهاش کنید. اگر به هر دلیل نمی توانید از آن دست بکشید، آن را ساختارشکنی کنید و

بینید چه گزینه‌های دیگری دارید.

ساختار شکنی

چیزی که سر راه قرار می گیرد خود تبدیل به راه می شود.

مارکوس اورلیوس

یکی از قدیمی ترین متون موجود، حماسه آفرینش است. این متن یک متن اساطیری بابلی است که در آن مردوک، پهلوان خدایان را به رقابت با تیامات دعوت می کند که جانوری ازدهامانند و مادر هیولاهای بود و می خواست خدایان را نابود کند. این داستان حماسی نبرد خونین را بین خیر و شر، نظم و آشفتگی به تصویر می کشد. مردوک تیامات را به قتل می رساند و سپس اعضای بدنش را جدا می کند تا به وسیله آنها پایه و اساس آفرینش را خلق کند. دنده های او تبدیل به آسمان می شود و دهانش اقیانوس. این استعاره گرچه کمی ناگوار است، اما تشبیه قدرتمندی برای چگونگی تبدیل چالش ها به سودمندی است.

زمانی که از دانشگاه فارغ التحصیل شدم، از اینکه توانستم کارآموزی رؤیایی ام را به دست آورم بسیار خوشحال بودم. من در رشته طراحی گرافیک و نوشتن خلاق فارغ التحصیل شده بودم و می خواستم این دو مهارت را در ترکیب با هم برای کار روی تیتراژها به کار ببرم. می دانید راجع به چه چیزی صحبت می کنم؟ آن ویدئوهای کوتاه که در انتهای فیلم اصلی به نمایش درمی آیند. کارآموزی ام کار کردن برای شخصی بود که خود پیشگام احیای این قالب هنری محسوب می شد و کارهایش بسیار الهام بخش بود.

من با دو ساک به نیویورک نقل مکان کردم و در یک آپارتمان زیرزمینی کپک زده ساکن شدم که غیر قابل تحمل بود؛ با دو هم اتاقی که به سرعت اتاق های خوب آن را صاحب شدند و یک گربه که سعی می کردم با آن چشم در چشم نشوم. این هزینه کوچکی در مقابل آینده شغلی جدیدم بود.

یک هفته قبل از شروع کارم، با اداره تماس گرفتم تا جزئیات نهایی را درباره دوره به دست آورم. معلوم شد که به دلیل مشکلات اقتصادی بورس در سال گذشته، شرکت شروع به تعدیل نیرو کرده است. خیلی خلاصه، من حتی قبل از آنکه اولین روز کاری ام را بگذرانم اخراج شده بودم و هیچ کس هم به خودش زحمت نداده بود که به من اطلاع دهد. ناگهان من هم یکی از انبوه دانشجویان بیکار در شهر نیویورک بودم که در یکی از خونین ترین بازارهای کار در تاریخ معاصر، در یکی از سخت ترین زمستان های آن دهه باید دنبال کار می گشتم.

ماه ها بی نتیجه دنبال کار گشتم. پس انداز ناچیزم دود شد. روزهای خوبم این بود که راهم را از میان برف باز کنم و با نمونه کارهایم در مترو شلوغ از این سر شهر به آن سر شهر بروم و در طول بازجویی ها ذوب شوم. منظورم از بازجویی همان مصاحبه های کسل کننده با کارمند نیروی انسانی برای کاری بود که احتمالاً لیاقتش را نداشتم. در روزهای بد، پای رایانه می نشستم و برای هر شغلی که پیدا می کردم درخواست می فرستادم.

یک روز صبح با صدای عجیبی از خواب بیدار شدم. چشمانم را باز کردم و متوجه شدم که کف اتاق دارد حرکت می کند، نه، زمین نبود بلکه آب همه جا را فرا گرفته بود. برف یک شبه ذوب شده و در اتاق خواب من سیل راه انداخته بود. نمونه کارهایم، طراحی هایی که برای درخواست کار از آنها استفاده می کردم، کف اتاق شناور شده بودند. اولین فکرم این بود که: خدا را شکر از آنها نسخه پشتیبان تهیه کرده ام. اما بعد دریابو پشتیبانی ام را دیدم که در آب غوطه ور بود و رایانه ام هم کنارش سوسو می زد. آن روز صبح تقریباً هر چه داشتم از دست دادم.

کمی بعد، اولین شغلی را که درآمدش می توانست تا حدی مرا زنده نگه دارد پذیرفتم. آن کار هیچ ارتباطی به مهارت های من نداشت، اما من ورشکسته و بی خانمان بودم.

در همان هفته اول فهمیدم که افراد قبلی در آن کار همگی دو پا قرض گرفته و فرار کرده اند و خیلی سریع متوجه شدم که چرا. کار اصلی من جمع آوری فرم های سفارشات بازگشتی بود، لیست هایی از تمام کتاب هایی که آن شرکت چاپ کرده بود... صدها هزار لیست. بله، من لیست ها را دوست داشتم، اما این کار نوع خاصی از جهنم بود.

هیچ فناوری یا سیستم جامعی برای تسهیل این فرایند وجود نداشت، بنابراین اگر به ناچار در جایی اشتباهی پیش می آمد، همه انگشت های جوهری شان را به سمت من نشان می دادند. بدتر از همه این ها، باید به رئیس بداخلاقی گزارش می دادم که به طور سیستماتیک همه اعتماد به نفس و عزت نفسی را که داشتم از بین می برد. یک بار با چنان صدای بلندی بر سرم فریاد کشید که افراد از اتاق کناری وارد دفتر شدند، چون فکر می کردند مسلماً دارم بلایی سرش می آورم. من نمی دانستم چطور، اما می دانستم باید چیزی تغییر کند.

بار دیگر به دنبال مصاحبه ها رفتم، برای هر شغلی که می توانستم. خوب پیش نرفت. حقیقت این بود که من هیچ چیز برای نشان دادن خودم نداشتم.

نمونه کارهایم از بین رفته بود، چند کارآموزی تابستانی و یک شغل که هیچ ربطی به مهارت هایم نداشت کمکی به کار پیدا کردن نمی کرد. حتی خودم هم خودم را استخدام نمی کردم. در نهایت غرورم را قورت دادم و قبول کردم که باید خودم را ارزشمندتر کنم.

در بولت ژورنال گزارشی از نحوه گذراندن وقت آزاد ثبت کردم. مقدار زیادی از آن صرف گشت و گذار در اینترنت می شد. موضوعاتی که وقتم را صرف خواندن و دیدنشان می کردم ردیابی کردم و متوجه شدم وقت زیادی را صرف خواندن و یادگیری درباره تجربه تعاملی آنلاین می کنم. یک حرکت تازه در یک سری وبسایت آزمایشی وجود داشت که در آن هنر، عکاسی، فیلم و طراحی به گونه ای جذاب با هم آمیخته می شدند. آن زمان تازه هنرمند ها، طراح ها و شرکت های کوچک داشتند وبسایت های شخصی راه اندازی می کردند.

من هنوز تحت تأثیر سیل آن شب بودم و می توانستم عمیقاً قدردان مزایای کار آنلاین، به دور از چنگال صاحب خانه های سهل انگار باشم. همچنین همان زمان چند دوست از من پرسیدند که آیا می توانم برایشان وبسایت تجاری راه اندازی کنم یا نه. آنجا بود که فکر کردم احتمالاً بتوانم از این کار پول در بیاورم. پول کمی را که از دستمزد خنده دارم می ماند، جمع کردم و در یک کلاس شبانه «طراحی وب» شرکت کردم. هفته ای چند شب با وجود همه خستگی ناشی از کارم، با انگیزه در کلاس ها حاضر می شدم. برای اولین بار پس از مدت ها روی چیزی کار می کردم که با آن راحت بودم. من یاد گرفتم چطور وبسایت های

ابتدایی طراحی کنم و کد بنویسم. هر فرصتی را که پدیدار می‌شد چنگ می‌زدم. ابتدا برای یک رستوران محلی سایتی طراحی کردم، بعد برای یک گروه موسیقی کوچک که گارسون آن رستوران عضوش بود و همین‌طور جلو رفتم. سرانجام تعداد کارهای مستقلم آن‌قدر شد که توانستم از شغلم استعفا دهم و تمام وقت در این مسیر شغلی جدید تلاش کنم.

باینکه نمی‌توانم بگویم این مسیر را ماهرانه یا حتی مشتاقانه پی‌مومدم، اما تجربه به من آموخت که دست‌وپازدن در مشکلات زندگی بسیار آسان است. این مشکلات ممکن است مالیات باشد، یا پرداخت اجاره، پرستاری از عضو بیمار خانواده یا پرداخت وام دانشجویی. ما می‌توانیم از شدت ترس خم شویم، در برابر سرنوشت عصبانی شویم، نقش مظلوم را بازی کنیم، برای خودمان دلسوزی کنیم و منتظر باشیم تا آسمان شکافته شود و وضعیت ما را بهتر کند، یا اینکه می‌توانیم خودمان کاری بکنیم.

در عمل

ما معمولاً مشکلاتمان را بزرگ‌تر از چیزی که هستند می‌بینیم. چنین احساسی متقاعدمان می‌کند که ناتوان و درمانده هستیم. اما این احساس هیچ وقت صادقانه نیست. مهم نیست که یک موقعیت چقدر تاریک یا ترسناک باشد، نمی‌تواند ما را تصاحب کند. این موقعیت نمی‌تواند آزادی ما را برای پاسخ دادن و قدرت ما را برای عمل کردن، سلب کند.

حتی کوچک‌ترین اقدام هم می‌تواند شرایط را تغییر دهد. اولین اقدام می‌تواند به سادگی یک مکث برای بررسی دقیق مشکل و ساختار شکنی باشد. برای این کار ما از راهکاری به نام «چراهای پنج‌گانه» استفاده می‌کنیم.

چراهای پنج‌گانه

ساکچی توپودا^{۱۵۱}، بنیان‌گذار توپوتا و پدر انقلاب صنعتی ژاپن این روش را برای کشف علت مشکلات فنی در فرایند تولید شرکت خود ابداع کرد؛ روشی ساده برای کشف مسائل ریشه‌ای و پرده‌برداری از فرصت‌های غیرمنتظره. این کار با شکستن یک مشکل به ظاهر بزرگ به اجزای تشکیل‌دهنده‌اش انجام می‌شود.

ما می‌توانیم از بولت ژورنال و این راهکار برای مقابله با چالش‌های خود استفاده کنیم. یک مجموعه جدید بسازید و در قسمت عنوان، مشکلاتتان را بنویسید. «من نمی‌توانم اجاره بدهم.» اکنون از خود پرسید که چرا. جواب را بنویسید. اکنون دوباره پرسید چرا و پاسخ خود را به چالش بکشید. باز هم جواب را بنویسید. این کار را برای پاسخ‌های بعدی تا پنج بار تکرار کنید.

نمی‌توانم اجاره را ببر دازم.

۱. چرا؟ چون پولش را ندارم.

۲. چرا؟ چون اجاره بالاست.

۳. چرا؟ چون در منطقه خوبی زندگی می‌کنم.

۴. چرا؟ چون دوست دارم آنجا زندگی کنم.

۵. چرا؟ چون این منطقه مردم مهربانی دارد، دارای مغازه‌ها و رستوران‌های خوبی است و به من احساس امنیت می‌دهد.

اکنون که چالش بزرگ را به مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده‌اش تقسیم کرده‌ایم، می‌توانیم هر کدام را جداگانه بررسی کنیم. مهم‌تر اینکه در این مسائل، ارزش‌های نهانی را که در این شرایط در خطر قرار گرفته‌اند، شناسایی کرده‌ایم. معمولاً با ساختار شکنی یک چالش، می‌فهمید که چه چیزی واقعاً در خطر است. در این مثال، چالش اصلی میزان اجاره نیست، بلکه از دست دادن لذت و امنیت است. این دو اطلاعات برای برنامه‌ریزی حرکت بعدی شما بسیار مناسب هستند.

برنامه حمله

بعد از لیست کردن دلایل، گام بعدی این است که بفهمیم چه گزینه‌هایی پیش رو داریم. طبیعتاً این کار با ایجاد یک لیست دیگر انجام می‌شود. می‌توانید این لیست را در صفحه مقابل «نمی‌توانم اجاره را پرداخت کنم» بنویسید.

اگر مسئله این است که پول ندارید، می‌توانید این لیست را با نوشتن راه‌هایی برای این مشکل خاص آغاز کنید. برای مثال:

۱. درخواست افزایش حقوق دهم.

۲. به دنبال شغلی با درآمد بهتر باشم.

۳. هم‌خانه پیدا کنم.

۴. به محله دیگری بروم که هزینه پایین‌تری داشته باشد.

۵. در کلاس‌های آموزشی شرکت کنم تا ارزش خود را افزایش دهم.

حالا داریم راه می‌افتیم! هر یادداشت یک قدم به سمت جلو محسوب می‌شود. اکنون، از بین این گزینه‌ها، یکی را که بیشتر از بقیه شما را هیجان زده می‌کند انتخاب کنید.

بیا فرض کنیم که «شرکت در کلاس‌های آموزشی» را انتخاب کنید، این هدف شماست. به صفحه خالی بعدی بروید و یک زیرمجموعه مخصوص این هدف ایجاد کنید. با تعیین هدف، آن را به مرحله‌های عملی مانند تحقیق درباره زمینه‌های مورد علاقه، پیدا کردن آموزشگاه‌های برگزار کننده، ثبت‌نام کلاس و غیره تقسیم کنید. این نقشه حمله شماست. هر وظیفه‌ای که انجامش می‌دهید یک ضربه موفق در نبرد با اژدهاست.

زندگی پر از اژدهاست. هر چه عمرشان طولانی‌تر شود، بزرگ‌تر می‌شوند و بدبختی‌ها، نارضایتی‌ها و احساس درماندگی ما را تقویت می‌کنند. آن‌ها را از با دریاورید. مستقیم به چشمان بزرگ و وحشتناکشان خیره شوید. در آنها بازتاب خود را می‌بینید. چالش‌های ما آینده‌هایی هستند که آسیب‌پذیری‌ها،

ناامنی‌ها، ضعف‌ها و ترس‌هایمان را نشان می‌دهند. هرچقدر هم که سخت باشد چشمانتان را نبندید. آن‌ها را باز بگذارید، بررسی کنید، ترس‌هایتان را با کنجکاوای ملاقات کنید و در نهایت راهی برای جلورفتن کشف خواهید کرد. شجاعتتان به احتمال زیاد با فرصت‌هایی برای رشد شخصی یا حرفه‌ای پاداش داده خواهد شد که در غیر این صورت از شما پنهان می‌ماند.

برای من، شغلم یک اژدها بود و مرا وحشت‌زده می‌کرد. نمادی از همه چیزهایی که قسم خورده بودم هیچ‌وقت تجربه نکنم: یک کاری آینده که اصلاً خلاقانه نبود. اما من باید هزینه‌هایم را می‌پرداختم بنابراین آن را قبول کردم. من آن قدر گرفتار بدبختی خودم شدم که یک حقیقت ساده را فراموش کردم: تالظه‌ای که قلب ما می‌تپد، هنوز فرصتی وجود دارد.

سرانجام، بعد از یک جلسه فرسایشی پر از توهین و آزار کلامی از طرف رئیس، صبر من تمام شد. من نه تنها از قربانی شدن برای رئیس بلکه برای خصوصیات ضعیفم خسته شده بودم. من از دلسوزی برای خودم (که گویا در این کار تنها بودم) و از این حس ناتوانی خسته شده بودم. این بدبختی‌ها کاملاً تقصیر خودم بود، طوری که انگار تحمل این سختی‌ها مرا تبدیل به یک شهید مقدس کرده بود. چقدر احمقانه. من فقط سعی می‌کردم که این واقعیت را نادیده بگیرم که گره فقط به دست خودم باز می‌شود و نه کس دیگری.

این فرایند با انتخاب یک هدف آغاز شد: کار جدیدی پیدا کن. وقتی فهمیدم به دلیل نداشتن توانایی کافی نمی‌توانم کار پیدا کنم، به سادگی هدف جدیدی انتخاب کردم: راه‌اندازی وب‌سایت یاد بگیر.

این زمانی است که من از اژدهایم (شغلم) در مقابل خودش استفاده کردم. حقوق ناچیزم را برای کلاس‌های آموزشی مصرف کردم. بی‌معنایی و آزاری که در شغلم وجود داشت، من را به سمت کلاس‌های شبانه می‌کشاند. هرچند خیلی سخت بود، اما گذراندن هر کلاس به منزله یک پیروزی کوچک در این نبرد بود. سرانجام توانستم ضربه نهایی را بزنم، نه با شمشیر، بلکه با یک استعفانامه که روی کاغذی که در آن سیل چروک شده بود، چاپش کرده بودم.

حالا وقت‌هایی که اوضاع مطابق میلم پیش نمی‌رود، یا مجبور هستم روی چیزهایی کار کنم که هیجان‌زده‌ام نمی‌کنند، دوباره به تیامات فکر می‌کنم. به اطرافم نگاه می‌کنم و همه چیزهایی را که توانستم از دل آن تجربه بیرون بیاورم، می‌بینم. آن تجربه من را وادار کرد برنامه‌نویسی یاد بگیرم، باعث شد به شغل رضایت‌بخش طراح محصولات دیجیتال برسم، اطلاعات موردنیازم برای راه‌اندازی سایت بولت ژورنال را به من داد که آن هم فرصتی شد تا بتوانم این کتاب را بنویسم و بولت ژورنال را با شما به اشتراک بگذارم.

سکون

یا راهی خواهم یافت یا راهی خواهم ساخت.

هانیبال بارکا ۱۵۲

در فصل اهداف درباره تجزیه اهداف به دوره های کوچک تر و قابل کنترل تر صحبت کردیم. اما اگر در طول مسیر رسیدن به هدف گیر کنید چه؟ شاید به مشکلی برخوردید، یا انگیزه تان را از دست دهید یا نتوانید راه حلی برای پیشبرد یک پروژه، هدف یا رابطه پیدا کنید. دلیلش هر چه که باشد، از این حس سکون بدتان می آید. چه کار باید کرد؟ دو راهکار وجود دارد که برای برگشتن به مسیر و پیش رفتن بسیار مفید هستند.

در عمل

استفاده از اردک لاستیکی

دوستی که صاحب یک تجارت کوچک و موفق بود به فکر تأسیس شعبه جدیدی افتاد. او برای تأمین اعتبار این فضای جدید درخواست وام کرد. باینکه در آن زمان سه شعبه سودآور دیگر را اداره می کرد، بانک درخواستش را رد کرد. ناراحت از این رد صلاحیت، با حسابدارش تماس گرفت و او را در جریان مشکل قرار داد و کم کم تمام چیزهایی را که برای دستیابی به آنچه می خواست نیاز داشت برایش توضیح داد. با این کار متوجه شد که هدف اصلی اش لزوماً باز کردن یک شعبه جدید نیست، بلکه او در اصل می خواهد تجارتش را گسترش دهد. او تصمیم گرفت پنج مغازه کوچک در پنج منطقه مختلف باز کند تا بفهمد کدام منطقه سودآوری بیشتری برایش دارد. این کار را می توانست بدون نیاز به پشتیبانی خارجی انجام دهد. یعنی او با توضیح مسئله توانسته بود راه حلی برایش پیدا کند.

به این فرایند بازی با اردک لاستیکی می گویند که از کتاب برنامه نویسی عمل گرا^{۱۵۳} نوشته اندرو هانت^{۱۵۴} و دیوید توماس^{۱۵۵} سرچشمه می گیرد. نویسندگان داستان یک برنامه نویسی را می گویند که با توضیح دادن خطبه خط کدهای یک برنامه به یک اردک لاستیکی، مشکلات موجود در کدها را حل می کند. بله، دارم در مورد اردک های اسباب بازی زرد رنگ توی حمام صحبت می کنم.

گاهی وقتی کار به جایی می رسد که انگار داریم آب در هاون می کوبیم، واقع بینانی مان را از دست می دهیم. با توضیح مشکل به شخص یا چیزی دیگر، مجبور می شویم بینشمان را تغییر دهیم و آن را از بالا نگاه کنیم نه از اعماق حفره هایی که درون ذهنمان حفر کرده ایم.

اگر کسی را برای گوش دادن به حرف هایتان ندارید، بولت ژورنالتان را باز کنید و یک نامه به «اردک عزیز» بنویسید (یا هر عنوان دیگری که برایتان خوشایند، قابل اعتماد و قابل قبول است). درباره این موارد برایشان بنویسید:

- مشکلاتتان.

- چه چیزی درست کار نمی کند.

- چرا کار نمی کند.

- چه چیزهایی را امتحان کرده اید.

- چه چیزهایی را هنوز امتحان نکرده اید.

- آنچه می خواهید اتفاق بیفتد.

نکته اصلی بیرون آوردن این افکار از مغزتان است. این فرایند را با دقت و صبرانه انجام دهید. به این فکر کنید که شخصی که دارید برایش می نویسید احتمالاً تمام اطلاعاتی را که شما دارید نداشته باشد. یک ارتباط خوب پلی بین اطلاعات و فهم ایجاد می کند. در فرایند برقراری ارتباط با مشکل، ممکن است راه حلی پیدا کنید. اگر نوشتن چنین نامه ای به اردک لاستیکی، پاندای تپل، منگنه احمق یا خدای نکرده به چاد هم کمکی نکرد، می توانیم چیز دیگری را امتحان کنیم...

دوره های وقفه

اگر از ابتدا تا اینجا کتاب را پشت سر هم خوانده باشید، احتمالاً الان یک مجموعه «اهداف» در بولت ژورنالتان دارید. این مجموعه منبعی قدرتمند برای

زمان هایی که احساس سکون یا بی انگیزگی دارید خواهد بود. می دانم که قبلاً گفتم دوباره به مجموعه اهدافتان نگاه نکنید تا زمانی که کارتان روی

هدف هایی که انتخاب کرده اید تمام شود، اما این مورد اورژانسی است. وقتی واقعاً در کارتان گیر کرده اید یا ایده ای به ذهنتان نمی رسد، معمولاً به این معنی

است که چشم اندازتان را از دست داده اید. ممکن است راهی برای جلورفتن پیدا نکنید؛ چرا که خیلی به موضوع نزدیک شده اید. برای بازیابی چشم انداز بهتر

است روی چیز دیگری تمرکز کنید تا درگیری ذهنتان به طور موقت از بین برود. با همین هدف یک دوره وقفه ایجاد می کنیم.

مانند بقیه دوره ها که در ابتدای کتاب به آنها پرداختیم، وقفه ها نیز پروژه های کوچک مستقلی محسوب می شوند. هدف از وقفه ها این است که به ذهن

خسته شما کمک کنند استراحت کند. یک وقفه نیز می تواند مانند دوره های استاندارد وارد بولت ژورنال شود، اما قوانین آن کمی متفاوت است:

۱. وقفه باید دو هفته یا کمتر طول بکشد. درست است که نیاز به استراحت دارید، اما نباید پروژه اصلی را فراموش کنید.

۲. وقفه نباید ربطی به پروژه یا مشکلی که ذهنتان درگیرش است داشته باشد. شما و پروژه اصلی باید مقداری از هم فاصله بگیرید. قرار نیست از هم همیشه جدا شوید ولی باید کمی فقط با خودتان وقت بگذرانید.

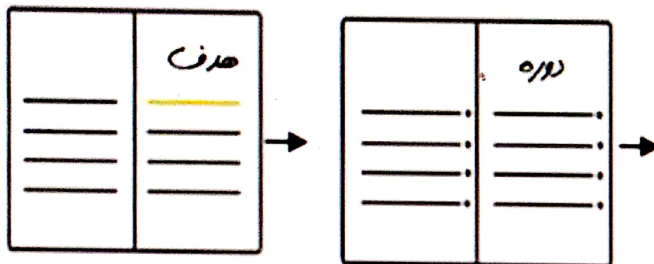
۳. وقفه حتماً باید پایان مشخص (و البته شروع و میانه واضح) داشته باشد. وقتی در مسیر گیر می کنیم، احساس سکون انگیزه ما را از بین می برد. یکی از اهداف وقفه این است که لذت تمام کردن یک وظیفه و رضایت ناشی از خطرزدن آن را به شما بدهد. با این کار به خودتان یادآوری می کنید که چه چیزی

می تواند به سرعت دوباره مخزن سوخت شما را پر کند.

دور و قه

«یک دور خیلی ساده»

اگن را به وظایفش تجزیه کن



- در تقویم وقت پیدا کن
- یکم/هفته/بهر
- با سبک را از انبار بیرون ببر
- همه چیز را از کمد بیرون ببر
- به سه دسته «نظم داشتن»، «دور ریختن» و «اهدای» تقسیم کن
- دور ریختن ها را دور بریز
- اهدای ها را اهدا کن
- بقیه را در کمد بچین

هر چیزی که حالتان را بهتر می کنید انتخاب کنید: شرکت در کلاس آنلاین، نوشتن یک مقاله، مرتب کردن عکس های دیجیتال، منظم کردن کمد به روش کن ماری^{۱۵۶}، کار داوطلبانه به همراه همکاران. بستگی به خودتان دارد. فقط یادتان باشد که باید نسبت به آن کنجکاو باشید.

وقتی وقفه به پایان می رسد، شما تجربه جدیدی دارید. از ذهنتان طوری استفاده کرده اید که افکار جدیدی به آن راه بیابد. هر تجربه جدید به رشد ما کمک کرده و چشم انداز تازه ای در اختیارمان می گذارد. شما با آخرین باری که تلاش کرده بودید مشکلاتان را حل کنید و از حالت سکون بیرون بیایید، کمی فرق کرده اید. و همین می تواند تفاوت بسیاری ایجاد کند.

نقص

هر چیزی شکافی دارد، این گونه است که نور داخل می شود.

لئونارد کوهن ۱۵۷

مدتی از فستیوال های مناسبی گذشته بود و خیابان های معمولاً شلوغ نیویورک حالا خالی شده بودند. به نظر می رسید که شهر در خواب زمستانی فرو رفته و خود را برای زمستان بی روح آماده کرده است.

من و شریک زندگی آن زمانم در شرایط سختی قرار داشتیم بنابراین تصمیم گرفتیم یک شب رمانتیک را کنار هم در خانه بگذرانیم. من شرابی را که قبلاً در رستوران مورد علاقه مان می خوردم و حالا تعطیل شده بود، پیدا کرده بودم. غذایمان شامل ناکی^{۱۵۸} سیب زمینی خانگی بود. تابه حال آن را درست نکرده بودم اما می دانستم که او عاشقش است. مگر بختنش می توانست چقدر سخت باشد؟

معلوم است، خیلی سخت. در نتیجه چندین بار همه چیز خراب شد و مجبور شدم از اول شروع کنم. ساعت های زیادی را صرف درست کردن این غذا کردم و صورتم دیگر مثل همان سیب زمینی ها چروک شده بود. با گذر زمان، آزرده تر و ناامیدتر شدم. تصویری که در ذهنم داشتم - میز شکلی با شمع های سوزان و موزیک آرام در پس زمینه - در ذهنم دود می شد و به هوا می رفت.

به زور کار را تمام کردم. او به خانه آمد، میز را دید، وسایلیش را روی زمین رها کرد و پرید و مرا در آغوش گرفت و صورت سردش را میان سینه ام پنهان کرد. وقتی سرش را بالا گرفت، لبخند بزرگش روی صورتش خشکید، از من پرسید: «چی شده؟» من احمقانه گفتم «هیچی» و بادستم آردها را از روی شلوارم تکاندم.

پشت میز نشستیم و او شروع به تعریف کردن از کارم کرد و گفت که چقدر شگفت انگیز است اما حواس من پرت اشتباهاتی بود که هنگام درست کردن غذا انجام داده بودم. فلان چیز به اندازه کافی نپخته بود، فلان چیز سرد شده بود... داشتم نتیجه نهایی را با آنچه آرزویش را داشتم مقایسه می کردم: یک تصویر بی نقص در ذهنم. نتوانستم ببینم که چطور شور و اشتیاق او تحت تأثیر سردی و بی توجهی من کم می شود و رو به خاموشی می رود. من مهم ترین مؤلفه آن شام دونفره را خراب کردم: زمان با هم بودنمان را. فقط به خاطر اینکه می خواستم همه چیز کامل باشد.

کمال یک مفهوم غیرطبیعی و آسیب زننده است. می گویم غیرطبیعی، چون تا جایی که می دانم، هیچ چیز مادی را در دنیا نمی توان مطابق با تعریف ما از کمال دانست: یک چیز بی عیب و نقص که در بهترین حالت خود است و بهتر نمی شود. چنین چیزی را حتی با استانداردهای اندازه گیری نیز نمی توان اندازه گرفت. برای مثال، نمونه اولیه کیلوگرم، که آن را به نام لو گراند کا (به زبان فرانسوی: کا بزرگ) هم می شناسند، یک شیء مادی بود که پایه پرکاربردترین استاندارد اندازه گیری جرم در جهان را تعیین کرد. کپی های مختلف به سراسر جهان ارسال شدند تا سایر کشورها هم از آن به عنوان استاندارد خود استفاده کنند. بعدها مشخص شد که جرم این اشیاء کامل، با مرور زمان تغییر کرده اند. برای وزن استاندارد این یک مشکل حاد محسوب می شود. از این گذشته، یک مطلق کامل نباید بتواند تغییر کند. به همین دلیل است که امروزه این استانداردها از طریق معادلات و روابط تعریف می شوند.

حالا ممکن است تند شوید و بگویید: «پس من که در امتحان ریاضی ۲۰ می گیرم چی؟ این یک نمره کامل است!» درست است که پاسخ های شما صحیح بوده اند، اما سؤال ها چطور؟ هدف از امتحان چه بوده است؟ آیا این امتحان یک آزمون کامل برای سنجش توانایی های شما بوده است؟ نه، آزمون هادر بهترین حالت هم فقط یک تقریب هستند. افرادی زیادی هستند که نمره خوبی می گیرند، اما عملکرد ضعیفی دارند. تعداد خیلی بیشتری از افراد نمره خوبی نمی گیرند اما عملکرد خوبی دارند.

می توان این چنین استدلال کرد که «کمال» فقط در مفاهیم، نظریه ها و عقاید انتزاعی وجود دارد و برای تعریف آرمان، ابدیت و الوهیت مورد استفاده قرار می گیرد. چرا دارم در این باره حرف می زنم؟ از آنجا که ایده «کمال» افراطی غالباً به ناتوانی در رسیدن به شخصیت بالقوه منجر می شود.

ما موجودات شگفت انگیز اما ناقصی هستیم و زمانی که به سمت معیارهای دست نیافتنی حرکت می کنیم این موضوع بیشتر آشکار می شود. بنابراین آرمان های ما مانند کف روی مشروب از بین می روند؛ چرا که ایدئال های غلطی برای جسممان، ذهنمان، دستاوردهایمان و روابطمان انتخاب می کنیم. کامل نبودن یکی از مهم ترین دلایل خودآزاری است. اینجاست که عمداً انرژی و وقتمان را صرف خنثی کردن پیشرفتیمان می کنیم. برنامه هایمان را خراب می کنیم، رفتارهای غیر مفید ازمان سر می زند و منتقد درونی مان را قوی تر می کنیم.

بزرگ ترین تصور غلط این است که نقطه مقابل «کمال»، «شکست» است. خدا را شکر که زندگی صفرویکی نیست بلکه یک طیف است. از یک طرف چیز دست نیافتنی: کمال. از طرف دیگر چیز غیر قابل اجتناب: وظیفه. تمام زیبایی های جهان بر پایه تعادل ایجاد شده است.

در ژاپن اصطلاحی وجود دارد به نام «وایی سایی» که می گوید زیبایی هر چیز در نقص آن است. این دیدگاه برخلاف دیدگاه غربی که زیبایی را در کمال می بیند، از گذرابودن، فردیت و ماهیت ناقص چیزها تجلیل می کند؛ چرا که همین خصوصیات آن را منحصر به فرد، واقعی و زیبا کرده اند. ترک های گلدان، شکاف های چوب، برگ های روی سنگ، پاشیدن جوهر. درست مشابه فلسفه های بودایی که حکمت را ثمره صلح با طبیعت خطا کار خود می داند. پذیرفتن نقص ها توجه ما را به آنچه واقعاً اهمیت دارد برمی گرداند: بهبودی پیوسته. چنین ذهنیتی دیگر خطاها را به شکل مین نمی بیند بلکه آنها را نشانه هایی می داند که ما را به سمت مقصد هدایت می کنند.

وایی سایی گذرابی را می پذیرد و می داند که همه چیز در طبیعت متغیر است، در نتیجه می توان به مسیری بخشنده و پر از فرصت های بی حد و حصر وارد شد.

در عمل

تمرین کامل نبودن

ممکن است فکر کنید من که می دانم انسان هستم، دیگر نیازی نیست برای کامل نبودن تلاش بیشتری کنم. این تمرین به معنی عامدانه اشتباه کردن نیست، قرار است پاسخ شما به اشتباه ها را تغییر دهیم. در تمرین های مراقبه، اگر هدفی وجود داشته باشد همان حضور است. با جدا کردن خود از افکارمان می توانیم آنها را به صورت عینی مشاهده کنیم. که البته گفتنش از انجام دادنش راحت تر است.

حتی با تجربه ترین افراد در این زمینه هم گاهی با افکار خود احاطه می شوند. نکته مهم این است که متوجه شوید در یک فکر گیر کرده اید و بتوانید خودتان را از آن بیرون بکشید. همچنین قرار است پرسه زدن های ذهن شما نه به عنوان یک اشتباه، بلکه به عنوان یک فرصت درک شود. هر بار که توانایی حضورتان را تقویت می کنید، مقدار خیلی کمی به توانایی تمرکزتان می افزایشید. به این ترتیب، به جای قضاوت کردن، نقص هایتان را با کنجکاوی در آغوش می کشید. آیا شما جزء افرادی هستید که دلشان می خواهد یک دفتر کامل و بی نقص داشته باشند؟ شاید دستخطتان خوب نباشد یا توانایی هنری خاصی برای زیباسازی دفتر نداشته باشید. آیا مهم است؟ فقط اگر خودتان بخواهید. شما می توانید به دفترتان به عنوان سندی برای نقص هایتان نگاه کنید و یا آن را شاهی بر شهامتتان بدانید. این خطوط کج و معوج و حروف خشن تصویر کسی را ارائه می دهند که می خواهد چیزهای جدید یاد بگیرد و تغییر مثبتی در زندگی اش ایجاد کند. ممکن است تصویری عالی نباشد، اما بدون شک زیباست.

آیا وقتی اشتباه می کنید دفترتان را کنار می گذارید؟ اگر چنین است سعی کنید یک مجموعه «نقص» ایجاد کنید. یک قسمت از دفترتان را به «رها کردن» اختصاص دهید. مثلاً با نوشتن نام خود با دست مخالف شروع کنید. بنویسید، خط خطی کنید، هر چیزی که دوست دارید. آنچه می ترسید باعث خراب شدن دفترتان شود انجام دهید. آیا چنین کاری باعث می شود ارزش بولت ژورنال شما کم شود؟ نه! حتی می توان گفت که این دفتر حالا منحصر به فرد است. هر وقت دیدید دارید برای جزئیات کوچک و سواس به خرج می دهید به خودتان یادآوری کنید که این دفتر فقط یک ابزار است. مهم چیزی است که با آن می سازید.

با پذیرفتن اینکه نمی توانیم کامل باشیم و احتمال شکست وجود دارد، می توانیم کارمان را ادامه دهیم.

تغییر خوب

آیا خودسازی یا رشد فردی در جهت رسیدن به کمال نیست؟ بستگی به هدفی که تعیین کرده اید دارد. به جای اینکه هدفتان رسیدن به کمال یا بهتر بودن از بقیه باشد، دنبال فرصت هایی برای بهبود مداوم بگردید. همان طور که شلدن^{۱۵۹} قاطعانه نوشته است: «هیچ شرافتی در برتر بودن از هموعانتان وجود ندارد. شرافت واقعی در بهتر بودن از خود قبلی تان است.»

برای پذیرفتن کامل وایی سایی به عنوان الگویی برای رشد فردی، بهتر است به فرهنگ مادر آن نگاه کنیم. ژاپنی ها سابقه ای طولانی در ارتقای کارهای دستی به سطوح عرفانی دارند. نجاری، فلزکاری، حتی بسته بندی محصول. تأکید اصلی نه بر کمال بلکه بر تسلط است. برخلاف کمال، تسلط می تواند گذرایی و نقص را در بر بگیرد؛ چرا که یک فرایند است و نه یک حالت از هستی و یک هدف نهایی. تسلط نتیجه بهبود و یادگیری پیوسته است.

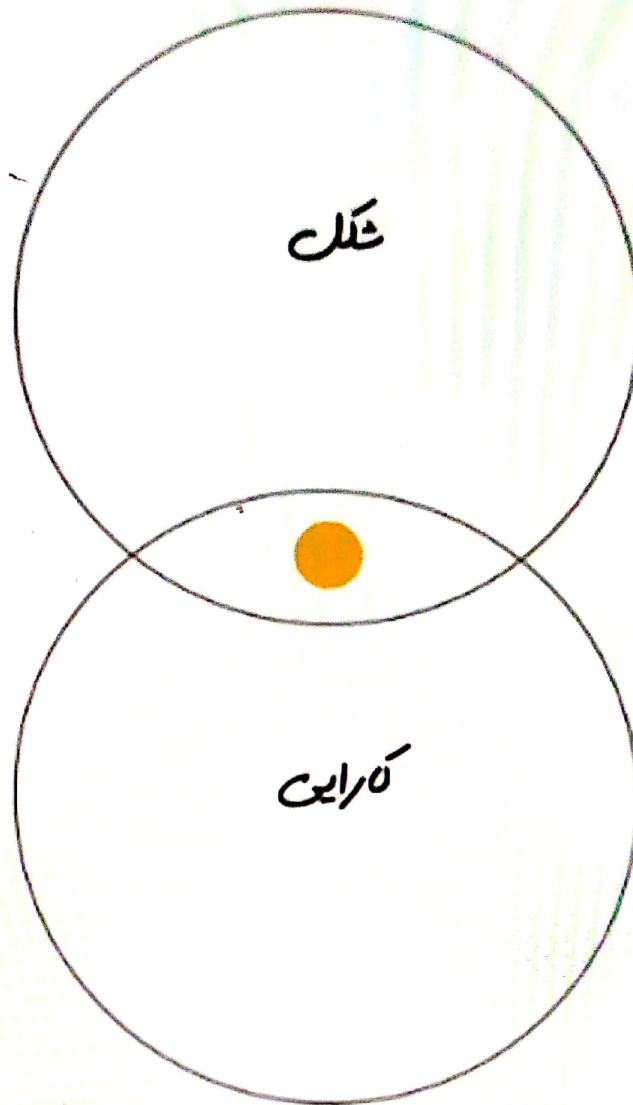
یک نویسنده به نام مالکوم گلادل^{۱۶۰}، با استناد به دنیل لویتین^{۱۶۱} قانون ده هزار ساعت را به خوبی توصیف می کند. این قانون می گوید که برای استاد شدن در هر چیزی، باید ده هزار ساعت روی آن تمرین کنید. شاگردی در مکتب ژاپنی می تواند کل عمر طول بکشد.

تسلط مفهوم کمال را با آرزوی بهتر شدن از طریق فداکاری و تمرین جایگزین می کند. برای کسب یک مهارت، نمی توان هیچ نقطه ثابتی در نظر گرفت. حتی باتجربه ترین استادان نیز مشتاق یادگیری هستند. مهارت آنان، مانند مهارت های خود ما، با گذر زمان رشد می کند. همه آنها از جایی شروع کرده اند و احتمالاً در تلاش های اولیه شان هم به اندازه ما دست و پا چلفتی بوده اند.

هر روز سؤال های کوچکی از خودتان بپرسید. راه هایی را پیدا کنید که دوست دارید درباره شان بیشتر بدانید. سپس هر پاسخ را به عنوان یک وظیفه یا یک هدف در بولت ژورنال بنویسید. هر وظیفه وقتی انجام شود یک تجربه است. پیشرفت خود را پیگیری کنید. به این ترتیب احتمال عمل کردنتان بیشتر خواهد بود.

هر عملی که انجام می دهید یک قدم به سمت جلو است. مهم نیست هر گام چقدر کوتاه باشد، یا در راه سکندری بخورید. مهم این است که به گام برداشتن ادامه دهید.

بخش چهارم: هنر



هنر

تازگی ها در یک کلاس کاپویرا شرکت کردم که خیلی وحشتناک بود. کاپویرا یک ورزش رزمی است که در اصل بردگان برزیلی آن را ابداع کرده اند و هدف رزمی آن پشت حرکت های آکروباتیک و آواز خوانی پنهان می شود. هنگام بازی، دو شرکت کننده با انجام حرکات آکروباتیک به دور یکدیگر می چرخند و پشتک می زنند. می توانید ویدئوهای آنها و دنده های شهری را در یوتیوب ببینید که چطور از حرکات کاپویرا در کارشان استفاده می کنند. خلاصه، دیدنش چشمگیر و حیرت انگیز است و برای انجام دادنش نیاز به ذهن و بدنی منعطف دارید.

برای رسیدن به آشیانه جنگلی که کلاس در آن برگزار می شد باید راه خودم را از میان لجن زارهای استوایی باز می کردم. چهار نفر خیس از باران به آنجا رسیدیم. من، یک هنرجوی دیگر و دو مربی کاپویرا که بدن ورزیده ای مثل سنگ داشتند. مربی ها مقداری مقدمه گفتند و از ما سؤال کردند آیا تجربه قبلی داریم یا نه. هنرجوی دیگر اعتراف کرد که تا آن روز صبح حتی اسم کاپویرا به گوشش نخورده بود. آن دو با تردید به هم سری تکان دادند و سپس شروع به انجام دادن حرکاتی بی نظم و قاعده کردند. من و همکلاسی ام هم سردرگم منتظر ایستاده بودیم و نمی دانستیم باید چه کار کنیم. در نهایت وقتی مربی ها به مرحله آموزش دادن رسیدند، از ما خواستند حرکاتشان را تقلید کنیم. از آنجایی که هیچ پیش زمینه ای به ما نداده بودند، انجام این حرکات احمقانه به نظر می رسید. به چشم یک مبتدی، این حرکات ساده شبیه رفتار شخص مستی بود که تلوتلو خوران به دنبال کلیدش می گردد. حداقل به چشم من این گونه بود. تازه در انتهای کلاس بود که دو مربی با یکدیگر بازی کردند و حرکات در یک دنباله به هم پیوستند و نمایشی زیبا ارائه دادند. معلوم شد که در آن دو ساعت، ما چیزهای زیادی آموخته بودیم اما چون پیش زمینه ای نداشتیم، این حرکات برایمان کامل نبود و متوجه چیزی که یاد گرفته بودیم نمی شدیم.

تا کنون در این کتاب راجع به مسائل زیادی صحبت کرده ایم که قطعه هایش در ذهنمان چرخ می خورند. ممکن است حس شما مانند حسی که من سر کلاس کاپویرا داشتم باشد، اینکه نمی دانید باید با این قطعات چه چیزی درست کنید. بنابراین می خواهم برخلاف دو مربی ام، پیش زمینه ای از چگونگی قراردادن این قطعه ها در کنار هم به شما نشان دهم.

حتماً تابه حال این جمله را شنیده اید که «به یک مرد ماهی بدهید تا غذای یک روزش را تأمین کنید، به او ماهیگیری یاد بدهید که تا آخر عمر تأمین شود.» در روش بولت ژورنال، سیستم همان چوب ماهیگیری است. تمرین هم طناب و طعمه را تأمین می کند. این دو عنصر تنها زمانی بهترین کارایی را دارند که با یکدیگر همراه شوند. برای تجربه کسب کردن و فهم بهتر این قضیه، خوب است یاد بگیریم چطور می توان بولت ژورنال را شخصی سازی کرد و مجموعه های شخصی ساخت.

طراحی مجموعه ها یا دتاتان می دهد چطور بولت ژورنال را شخصی کنید. در این مرحله قرار است تمام عناصری را که تابه حال یاد گرفته اید در عمل استفاده کنید. بخشی از این فرایند منظم شدن و بخش دیگر آن درون کاوی است. وقتی این دو جزء با هم ترکیب شوند، به شما امکان می دهند بولت ژورنالتان را به عنوان یک ابزار، به طور مداوم بهبود دهید، طوری که نه فقط برای مرتب کردن، بلکه برای ترسیم یک مسیر آگاهانه به سمت درخشندگی حرکت کنید. آنچه هنوز باعث می شود من هر بار به بولت ژورنال برگردم، چیزی که در تمام این سال ها آن را ارزشمند نگه داشته، این است که همواره با نیازهای متغیر من هماهنگ می شود. بولت ژورنالتان می تواند به هر چیزی که در لحظه به آن نیاز دارید، تبدیل شود. دانستن اینکه به چه چیزی نیاز دارید و این دفتر چگونه می تواند در خدمت این نیاز باشد، بخشی از تمرین است و با گذر زمان تغییر می کند.

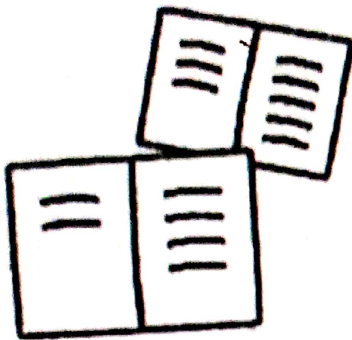
در این بخش قرار است همین مسئله را یاد بگیریم، به این شکل که یک پروژه فرضی را که به توجه مادر بخش های مختلف خود نیاز دارد، بررسی می کنیم. این فصل ها قرار نیست چیزی برای شما تجویز کند، اما امید دارم به شما دید لازم را برای درست کردن بولت ژورنال شخصی خودتان، بدهد.

هشدار

با وجود اینکه، شیرجه زدن به سمت درست کردن صفحه های شخصی بولت ژورنال خیلی جذاب به نظر می رسد، اگر تازه کار هستید پیشنهاد می کنم از این کار پیچیده دست بکشید و تازمانی که دستتان راه بیفتد با صفحه هایی که در بخش های دوم و سوم کتاب یاد گرفته اید شروع کنید. حداقل دو تا سه ماه با مجموعه های پایه ای بولت ژورنال کار کنید و بعد سراغ مجموعه های شخصی بروید. خیلی مهم است که قبل از سنگین کردن دفتر بولت ژورنالتان، با ویژگی های ساده روزانه آن احساس نزدیکی کنید. اگر تازه کار با بولت ژورنال را آغاز کرده اید، این بخش قرار است دورنمایی از آنچه در آینده می توانید انجام دهید به شما نشان دهد.

هر ابزار و تکنیکی که تابه حال معرفی کرده ام، هم هدفی مستقل داشته است و هم به عنوان جزئی از یک هدف کلی عمل می کند. بولت ژورنال یک اکوسیستم پربازده متشکل از فنون و فلسفه های مختلف است. هر کدام از این اعضا به یکدیگر کمک می کنند تا شکوفا شوند. قبل از آنکه مؤلفه های جدید را معرفی کنم، بهتر است با مؤلفه های اصلی به طور کامل آشنا شوید. این کار شانس شما را برای استفاده بهتر و پربارتر از بولت ژورنال افزایش می دهد.

مفاهیم کلیدی



بولت ژورنال را با مجموعه های شخصی گسترش دهید
بولت ژورنال شما می تواند تبدیل به چیزی شود که به
آنگ نیاز دارید. اینکم بفهمید به چه چیزی نیاز دارید بخش
اثر تعیین است. یک راهنمای ساده این است که...



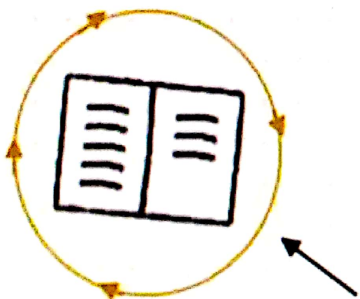
مجموعه های شخصی باید حرفه باشد

اطمینان حاصل کنید که مجموعه هایی که در دفترتان دارید
ارزش به زندگی شما اضافه می کنند بهر صورتی یعنی وقتتان
را با دقت صرف کنید اثر می بیند مشکل دارید...



انلیزه هایمان را تعریف کنید

قبل از اینکه بخواهید بهترین راه برای انجام دادن کاری را پیدا
کنید سعی کنید بفهمید چرا آن کار را انجام می دهید



تکشان را بررسی کنید

هر مجموعه تلاشی برای یادگیری است. خیلی مهم است که
مجموعه هایمان را، چه آنهایی که مفید بوده اند چه آنهایی که
نبوده اند بررسی کنید تا ببینید برای دور بعد چه چیزی یاد
گرفته اید

نه تنها آنچه را رویش کار می کنید تکرار کنید بلکه نحوه
انجام دادن را هم تکرار کنید!

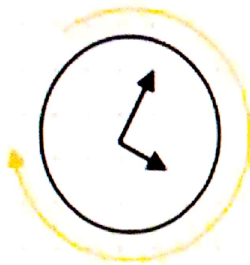
مفاهیم کلیدی

کمتر، اما بهتر

ترجیح کارایی به شکل ظاهری

دفترتان برای ارزشمند بودن نباید حتماً زیبا باشد. طراح همیشه باید هدفمند باشد. آثار هم هدفمند بود و هم زیبا. خیلی هم عالی! البته تا جایی که زیبایی تبدیل به مانعی بر سر راهتان نشود.

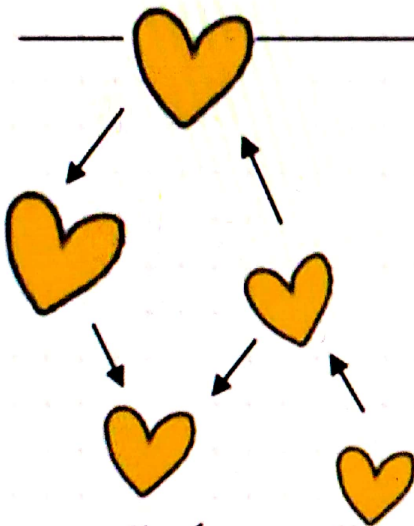
در مقابل



طراحان هنر را برای آینده مقاوم کنید

دفترتان داستان زندگی شما را روایت می‌کند پس اطمینان حاصل کنید که این داستان هم اکنون و هم در آینده قابل فهم باشد.

جامعه



یکی از ارزشمندترین منابع بولت ژورنال، جامعه آن است. مثال‌های کاربردی زیادی توسط این جامعه ارائه می‌شود. آنرا گیر کرده‌اید یا نیاز به منبع الهام دارید، در رسانه اجتماعی بولت ژورنال جستجو کنید.

#بولت_ژورنال یا #بوژو

یاد بگیرید به اشتراک بگذارید
به اشتراک بگذارید تا یاد بگیرید

مجموعه های شخصی

محتوا از طراحی مهم تر است. طراحی بدون محتوا چیزی جز دکور نیست.

۱۳۲ جفری زلدمن

چهار مجموعه اصلی بولت ژورنال (فهرست، آینده نگار، ماه نگار و روزنگار) در اکثر اوقات برای شما کافی خواهند بود. با این حال، بولت ژورنال این را پذیرفته است که یک طرح مشابه به درد همه نمی خورد. اگر نخواهید موارد را با روشی که در این کتاب گفته شده ثبت کنید چه راهی وجود دارد؟ اینجاست که مجموعه های شخصی وارد عمل می شوند.

هر مجموعه شخصی برای پاسخ دادن به یک نیاز خاص طراحی می شود.

یک مجموعه شخصی، می تواند به سادگی یک لیست خرید یا پیچیدگی یک پروژه بلندمدت باشد. ایجاد این مجموعه ها جنبه ای خلاقانه، لذت بخش و بالارزش از بولت ژورنال است؛ چرا که به شما قدرت می دهد خودتان چالش هایتان را حل کنید.

ما از روزنگار به عنوان یک چکر نویس برای ثبت هر نوع فکری استفاده می کنیم، اما مجموعه های شخصی باید برای پاسخ دهی به هدف خاصی باشند. فکر نکنید باید هر چیزی را بنویسید. من خودم زمانی این اشتباه را انجام می دادم و دقترم پر بود از صفحه های ردیایی سریال های تلویزیونی، رستوران هایی که دوستشان داشتم و از این قبیل چیزها. من به این مجموعه ها می گویم: «کشوآت و آشغال». تا زمانی که بخواهید یک کار مفید انجام دهید، هیچ اشکالی ندارد که اطلاعات مرتبط با آن را در دفترتان ثبت کنید. شاید یک فیلم ساز مشتاق بخواهد فیلم هایی را که تماشای می کند به عنوان بخشی از آموزشش ثبت کند: آیا من مدام دارم به فیلم های درام توجه می کنم و برای کمدی وقتی نمی گذارم؟ یا شخصی که مدام ورزش کردن را رها می کند ممکن است اطلاعات هر تمرین و نقاط عطفش را به عنوان راهی برای نظارت بر خودش و ترغیب ادامه این روند ثبت کند. (همین طور تعطیلات، شب نشینی های ماهانه و یک قرار عاشقانه بد می تواند برای شخص خاصی مفید باشد.) برعکس، کشوآت و آشغال پر است از اطلاعاتی که تاریخ انقضا دارند؛ چرا که هیچ بینشی به شما ارائه نمی دهند. اگر یک مجموعه، اطلاعات خاصی به شما نمی دهد و ارزش زیادی به زندگی تان اضافه نمی کند، احتمالاً انگیزه لازم برای حفظ آن را هم ندارید. وقت خود را روی جمع کردن مجموعه هایی که ارزشی به زندگی تان اضافه نمی کنند، هدر ندهید.

سه منبع کلیدی برای مجموعه های شخصی

۱. اهداف

اهداف خیلی مهم هستند؛ چرا که باید بامعنی باشند و به زندگی تان جهت و مقصد بدهند. همچنین احتمالاً پیچیده هستند و از بخش های کوچک زیادی تشکیل شده اند. مجموعه های شخصی به ما کمک می کنند تا بتوانیم اهداف را ساختار شکنی کرده و با آنها درگیر شویم.

۲. چالش ها

آیا در زندگی تان قسمتی هست که مکرراً شما را عصبانی، مضطرب و خسته کند و باعث شود مدام خودتان را سرزنش کنید؟ چنین قسمت هایی چالش محسوب می شوند. بعد از شناسایی یک چالش، درست کردن یک مجموعه شخصی و پرداختن به آن می تواند بسیار مفید باشد. این مجموعه یک فضای اختصاصی برای شما فراهم می کند تا بتوانید خوب فکر کنید و برای رسیدن به راه حل و ردیایی پیشرفتتان با شفافیت روی موضوع تمرکز کنید.

۳. وظایف

خیلی از مجموعه ها با شامل شدن وظایف ساده ایجاد می شوند، مثلاً: «برای تعطیلات برنامه ریزی کن!» در طول بازتاب های روزانه، ممکن است متوجه وظایفی شوید که خودشان شامل وظایف مختلفی می شوند. برای مثال همین وظیفه برنامه ریزی کردن برای تعطیلات، قسمت های متحرک زیادی دارد. اگر به آن به شکل یک موضوع منفرد نگاه کنیم بسیار طاقت فرسا خواهد بود و خطر این وجود دارد که مدام آن را پشت گوش بیندازیم و تبدیل به منبعی از اضطراب در زندگی مان شود. برنامه ریزی برای تعطیلات باید ایجاد هیجان کند نه وحشت. پس بیایید آن را به عنوان پروژه نمونه مجموعه شخصی مان انتخاب کنیم.

حالا که داریم از تعطیلات صحبت می کنیم، این را هم بگویم که مطالعات نشان می دهند که انتظار مشتاقانه برای رویدادهای سرگرم کننده ای که برایشان برنامه ریزی کرده ایم، مثل یک مسافرت، می تواند به عنوان روشی مؤثر برای بالا بردن روحیه و ایجاد حس خوب در ما عمل کند. انتظار برای سفر می تواند از خود آن انگیزه بیشتری برای ما به همراه داشته باشد. این نکته می تواند زمان هایی که روی یک مسئله چالش برانگیز کار می کنیم به ما کمک کند. با برنامه ریزی، ما به سمت چیزی درخشان حرکت می کنیم و در طول مسیر با درخشش آن گرم می شویم.

قدم های اول

برای شروع این پروژه، بیایید اولین مجموعه مان را درست کنیم. پس به اولین صفحه خالی دفترمان برویم و عنوان پروژه را بنویسیم: «تعطیلات در هاوایی». این نام به نظر خیلی دلنشین تر از بروکلین^{۱۶۳} می رسد که الان که من دارم این کلمات را می نویسم با برف پوشیده شده است.

ایده پردازی

من معمولاً همه پروژه هایم را با چند صفحه ایده پردازی در دفترم شروع می کنم. در این صفحه ها افکار اولیه ام با هر شکلی که دارند ثبت می شوند، چه در قالب کلمات، چه نقاشی، چه نقشه های ذهنی و غیره. چنین صفحه ای به شما امکان می دهد ایده هایتان را روی کاغذ بیاورید، هیجان زده شوید و خودتان را رها کنید.

ولی گاهی آن قدر به کارهای روزانه خود مشغولیم (هم از نظر فکری و هم عملی) که این بوم خالی بسیار ترسناک می شود چون نمی دانیم باید از کجا شروع

کنیم. اگر شما این طور هستید، به خواندن ادامه دهید.

انگیزه‌تان را بیازمایید

هنگامی که می‌خواهید یک مجموعه برای یک پروژه بسازید (خواه نوشتن یک کتاب، بازسازی زیرزمین یا برنامه‌ریزی برای تعطیلات باشد)، بهترین نقطه برای شروع می‌تواند آزمودن انگیزه‌تان باشد. چرا می‌خواهیم این پروژه را انجام دهیم؟ برای گذراندن وقت بیشتر با خانواده؟ برای استراحت و جانی دوباره یافتن از طریق گشت و گذار در جنگل و موج‌سواری؟ هر چه هست، اشکالی ندارد. ما فقط می‌خواهیم چرخ‌دنده‌ها را راه بیندازیم تا بتوانیم علت اصلی انگیزه خود را کشف کنیم.

چرا پیدا کردن علت اصلی بسیار مهم است؟ انگیزه از پشت کوه نمی‌آید. بلکه ناشی از درد، خستگی یا شوق خود ماست. در هر صورت، باید آن را پیدا کنیم تا مطمئن شویم در جهت اشتباهی حرکت نمی‌کنیم. با شناسایی انگیزه واقعی خود، تأثیر بالقوه اعمالمان را افزایش می‌دهیم.

به عبارت دیگر، اینکه درک کنید چرا حس می‌کنید باید کاری را انجام دهید، به شما کمک می‌کند بفهمید که چطور آن را انجام دهید.

همان طور که قبلاً اشاره شد، اولین فرصت برای روشن کردن قصدمان، همان موقعی است که مکث می‌کنیم تا یک عنوان برای صفحه بنویسیم، عنوانی که محتوای پروژه را به روشنی بیان کند. هر چند گاهی اوقات ممکن است به جزئیات بیشتری نیاز داشته باشیم. در این جور مواقع می‌توانیم یک بیانیه کوتاه بنویسیم که بیان کند چرا داریم آن کار را انجام می‌دهیم، می‌خواهیم از آن تجربه چه چیزی کسب کنیم و اینکه چطور می‌خواهیم آن را انجام دهیم. حتی اگر دوست دارید می‌توانید از متن زیر برای الگو استفاده کنید:

من می‌خواهم ----- (چه چیز) را انجام دهم تا با ----- (چطور) بتوانم ----- (چرا).

بنابراین در این حالت، بیانیه ما به شکل زیر درمی‌آید:

من می‌خواهم به تعطیلات بروم تا با نبودن در اداره بتوانم استراحت کنم.

این بیانیه هیچ مشکلی ندارد، اما عمیق‌تر کردن آن می‌تواند به شما کمک کند تا دریابید رفتن به این سفر چگونه می‌تواند به زندگی شما معنا بدهد. به هر حال، برای نبودن در اداره راه‌های زیادی به جز سفر رفتن وجود دارد. چه چیزی واقعاً در این مسافرت شما را به هیجان می‌آورد؟ می‌توانیم از تمرین پنج چرا برای این کار استفاده کنیم.

۱. چرا می‌خواهید به تعطیلات بروید؟ تا استراحت کنم.

۲. چرا؟ چون کارم پراسترس است و دارد مرا افسرده می‌کند.

۳. چرا؟ به خاطر اینکه کارم هر روز روندی تکراری دارد و باعث می‌شود احساس تنهایی کنم.

۴. چرا؟ چون زندگی‌ام به میزم محدود شده است و نمی‌توانم افرادی را که به آنها اهمیت می‌دهم ببینم.

۵. چرا؟ چون برایشان وقت نمی‌گذارم.

ما اکنون نقاط مختلفی از درد را شناسایی کرده‌ایم و می‌توانیم روی آنها کار کنیم. بیا بید با برجسته کردن برخی مضمون‌های اصلی که در این تمرین آشکار شده‌اند شروع کنیم: محدود شدن، کسل شدن، افسردگی، تنهایی و احساس گناه. هدف شما از این مسافرت این است که با تجربه چیزهای معکوس، دردتان را تسکین دهید: آزادی، هیجان، شادی، ارتباط و غرور. بیا بید بیانیه بالا را ویرایش کنیم تا این خواسته‌ها هم در نظر گرفته شوند:

من می‌خواهم به تعطیلات بروم تا با وقت گذراندن با عزیزانم (ارتباط) و

خوش گذراندن (شادی) در یک مکان گرم‌سیر (آزادی و هیجان) بتوانم

به خورم یا آشپزی کنم که دارم برای چه چیزی کار می‌کنم (غرور).

این تمرین ساده نه تنها به ما برای شناسایی اولویت‌های سفرمان کمک کرد، بلکه غذایی هم برای فکرمان فراهم کرد تا زمانی که در ساحل آرام نشسته‌ایم و آفتاب می‌گیریم از آن تغذیه کنیم. به یاد داشته باشید که این تکنیک برای هر پروژه‌ای قابل اجرا است، مثلاً:

من می‌خواهم یک کتاب بنویسم تا بتوانم با بیان اطلاعات ارزشمندی

که خورم از زندگی آگاهانه به دست آورده‌ام، به مردم بیاموزم که چطور

زندگی خود را اداره کنند

یا:

من می‌خواهم به دانشکده پرستاری بروم تا یاد بگیرم چطور با درمان بیماری‌ها و رنج‌ها به مردم کمک کنم.

این بیانیه را به زبان خودتان بازنویسی کنید. فقط مطمئن شوید که حتماً به شما کمک کند تا در انگیزه‌تان عمیق شوید و بفهمید چه چیزی در این پروژه برایتان مهم است. بعداً زمانی که در نیمه این راه سخت هستید، خواندن این بیانیه به شما کمک می‌کند تا اولویت‌هایتان را به یاد آورید. در حقیقت این بیانیه می‌تواند در صورت نیاز به عنوان یک قطب‌نما عمل کند.

نوشتن این بیانیه یک راه خوب برای «حال و هوا دادن به صفحه» است. این اصطلاح را من برای زمانی که اولین بار چیزی در صفحه جدید می‌نویسیم به کار می‌برم. در این لحظه است که افکار فاصله‌دنیای درون و بیرون ما را طی می‌کنند و ما در ایده‌هایمان نفس می‌کشیم. احتمالاً شروع کردن سخت‌ترین بخش کار باشد. برای حال و هوا دادن به صفحه چه راهی بهتر از نوشتن آنچه می‌خواهید وجود دارد؟ زیادی به آن فکر نکنید، صرفاً هرچه را احساس می‌کنید بنویسید. این نوشته یک قرارداد نیست، بلکه قرار است شما را هل بدهد تا از خط شروع عبور کنید.

طراحی

یک طراح زمانی می‌فهمد طرحش کامل شده است که دیگر چیزی برای حذف کردن نداشته باشد، نه زمانی که دیگر چیزی برای اضافه کردن نداشته باشد.

۱۶۴ آنتوان دوست اگزوبری

اگر بولت ژورنال را در اینترنت جست‌وجو کرده باشید، احتمالاً انبوه صفحه‌های نقاشی شده آدم‌های مختلف را دیده‌اید. این صفحه‌ها بسیار زیبا هستند، احتمالاً به بعضی‌ها انگیزه می‌دهند اما خیلی‌ها را به وحشت می‌اندازند. انسان‌ها فکر می‌کنند نمی‌توانند بولت ژورنال داشته باشند چون هنرمند نیستند یا چون دست‌خطشان زشت است. به من اجازه دهید تا این نگرانی‌ها را برطرف کنم. تنها چیزی که در بولت ژورنال اهمیت دارد محتواست، نه نحوه ارائه. اگر در هر دوی این‌ها خوب هستید، به نشانه احترام کلاه از سر برمی‌دارم. اما تنها مهارت هنری مورد نیاز برای بولت ژورنال این است که بتوانید خطوط صاف بکشید. اگر این را بلد باشید به نتیجه می‌رسید. همان‌طور که یک بولت ژورنالیست به نام تیموتی کالیسون می‌گوید: «احتمالاً بولت ژورنال من ساده‌ترین و مینیمال‌ترین بولت ژورنالی است که می‌توانید تصور کنید، چون که هیچ هنری ندارم و خوش‌نویسی یک رویای دست‌نیافتنی برایم محسوب می‌شود. باین حال، صادقانه می‌گویم که بولت ژورنال زندگی من را از این‌رو به آن‌رو کرده است.»

هنگام طراحی کردن این مجموعه‌ها، هدفمان این است که کارایی، خوانایی و پایداری آنها حداکثر باشد. در این فصل می‌خواهم در هریک از این موارد عمیق شوم و نکته‌هایی را با شما در میان بگذارم که هنگام طراحی به دردتان بخورد.

کارایی

دیتر رمز، طراح صنعتی خیلی از رادیوهای کلاسیک و بسیاری وسایل خانگی دیگر (که شایعه شده است در طراحی آی‌پاد^{۱۶۵} از آنها الهام گرفته شده است)، می‌گفت: «هرچه کمتر بهتر!» این یکی از اصول هدایتی بولت ژورنال است و خودش را در طراحی نشان می‌دهد. شکل نباید هیچ‌وقت کارایی را تحت تأثیر قرار دهد. طرحتان را آن قدر خلاصه کنید تا در نهایت فقط روی آنچه معنی دار است متمرکز شوید. اگر می‌دانید زیباسازی دفترتان در حفظ انگیزه و بهره‌وری‌تان تأثیر گذار است، به آن توجه کنید. فقط این را یادتان باشد که مجموعه‌ها قرار است ابزاری برای رسیدن به هدفشان باشند، نه اینکه سرراحتان بایستند.

مجموعه‌ها باید همیشه به کارایی بیشتر از شکل اهمیت بدهند. مهم این است که یک مجموعه چقدر می‌تواند در رسیدن به هدف اصلی به شما کمک کند.

این مسئله نه فقط در مورد شکل صفحه‌ها، بلکه برای محتوای آنها (وزن، زمان، مسافت، نام‌ها، رویدادها و غیره) هم صدق می‌کند. برای مثال ردیاب‌های

عادت^{۱۶۶} قرار است به شما کمک کنند تا با ردیابی کردن پیشرفتتان، رفتارهای جدیدی مثل کتاب خواندن، مراقبه کردن، ورزش کردن، آب‌نوشیدن و غیره را در خود شکل دهید. از آنجایی که چیزهای زیادی وجود دارند که می‌توانیم در آنها بهتر شویم، ممکن است در ابتدا هیجان زده باشیم و بیشتر از توانمان در ردیاب بنویسیم. سعی کنید هم‌زمان شش عادت را در ردیاب پیگیری نکنید. این فرایند می‌تواند به سرعت خسته‌کننده، پرفشار و نمایشی شود. برای اینکه به آن پایبند بمانید باید زمان زیادی صرف کنید سپس احتمال شکست در شکل دهی حتی نیمی از عادت‌ها پایین می‌رود. فقط عادت‌هایی را ردیابی کنید که الان نسبت به آنها حس قدرتمندی دارید. آرام باشید. انتخاب کنید. همان‌طور که هر رامس^{۱۶۷} پیشنهاد می‌کند: با تعداد کمتر شروع کنید، اما آنها را بهتر انجام دهید. در آینده همیشه می‌توانید موارد بیشتری را اضافه کنید. محتوای مجموعه‌هایتان را روی اولویت‌هایتان متمرکز نگه دارید.

یکی دیگر از معیارهای کارایی مجموعه، میزان مقاومت آن در مقابل آینده است. یک مجموعه خوب مدت‌ها بعد از آنکه عملکردش به پایان رسیده باشد هم اطلاعات مفیدی در اختیارتان قرار می‌دهد. من مجموعه‌های زیادی داشته‌ام که در لحظه معقول به نظر می‌رسیدند، اما بعدها نتوانسته‌ام با نگاه کردن به آنها افکار خودم را دریابم. یک تمرین عالی برای اطمینان از ماندگاری یک طرح، این است که آن را طوری طراحی کنید که یک غریبه هم با نگاه کردن به صفحه آن را بفهمد. البته منظورم این نیست که صفحه‌هایتان را به دیگران نشان دهید! ممکن است خود آینده‌ما بخواهد از یک مجموعه قدیمی دوباره استفاده کند، پس بیایید این کار را برایش ساده کنیم.

مجموعه‌های شما باید همان قدر که الان مفید هستند، در نگاه به گذشته هم مفید باشند.

هر بار که یک طرح را تکرار می‌کنید باید آن را ایمن‌سازی کنید. چه چیزی مفید بود؟ چه چیزی مفید نبود؟ چه چیز کوچکی را در این طرح تغییر دهم تا بهتر کار کند؟ با ساده نگه داشتن طرحتان، بهبود عملکردش راحت‌تر می‌شود. آن را ساده، متمرکز و مرتبط نگه دارید.

خوانایی

دست‌خط ما یک روش منحصر به فرد برای ابراز خودمان است که اغلب وضعیت درونی مان را آشکار می‌کند. این دست‌خط با خوشحالی مان بر جسته و با استرس مان ناخوانا می‌شود، گاهی تا حدی که رمزگشایی‌اش غیرممکن می‌شود. شاید اصلاً از اول هم دست‌خط زیاد خوبی نداشتم! درست است که در زندگی به مایک دست ورق‌شانی داده شده است و باید با همان بازی کنیم و معمولاً به چیزهایی که داریم زیاد توجهی نمی‌کنیم، اما حتی چیز ثابتی مثل دست‌خط هم می‌تواند از کمی توجه بهره‌مند شود.

اگر تلاش می‌کنید خوانا بنویسید، ابزار متفاوتی را برای نوشتن امتحان کنید. ممکن است از اینکه دست‌خط شما تا چه حد با تغییر ابزار تغییر می‌کند شگفت‌زده شوید. به عنوان مثال، من متوجه شدم که نوشتن با حروف درشت به وسیله خود کارهای فاین لاینر^{۱۶۸} دو مشکل خوانایی را حل می‌کند: مرا مجبور می‌کند تا آگاهانه‌تر حروف را روی کاغذ شکل دهم و در انتخاب کلمات هم اقتصادی‌تر عمل کنم. این تغییر آگاهانه اگرچه در ابتدا سخت بود، در نهایت به نوشته شدن ایده‌هایم با خط میخی پایان داد.

این نوشتن را بهانه‌ای قرار دهید برای جوهری کردن انگشت‌هایتان. این کار غنی از ظرافت، میراث و تاریخ است و صدها سال دانش مربوط به چگونگی قراردادن جوهر روی کاغذ را با خود حمل می‌کند. از مرکب‌دان گرفته تا روان‌نویس‌های نوک‌نمدی، با نوشتن می‌توان خیلی چیزها را کشف کرد. به احتمال

زیاد سرانجام چیزی را پیدا می کنید که به پیشرفت این مهارت در شما کمک کند یا حداقل باعث شود از یادداشت نوشتن خوشتان بیاید. فقط مراقب باشید تلاش برای پیدا کردن بهترین خود کاری یا کاغذ مانعی سر راه نوشتنتان نشود. قلم شما یک چوب جادو نیست، بلکه یک ابزار است. این شما هستید که جادو را روی کاغذ می آورید.

خوانایی فقط به آنچه روی کاغذ می نویسیم ربط ندارد، بلکه به چیزی که نمی نویسیم هم مربوط است. کلود دیبازی^{۱۶۹} یک بار گفته است موسیقی در فضای بین نوت ها جریان دارد. در طراحی گرافیک، به صورت تخیلی به این فضا، فضای سفید گفته می شود. نه اینکه به آن توجه نکنند، نه، بلکه یک المان مهم و آگاهانه است تا تمرکز، ساختار و وضوح را بالا ببرد. به طراحی تان فضا بدهید تا نفس بکشد. برای اینکه طراحی تان خوانا باشد، باید از متراکم بودن دور بماند. با اندازه های بازی کنید، فاصله بیشتری به متن، خانه های جدول یا موارد یک لیست بدهید. این کار گاهی باعث می شود محتوای کمتری در یک صفحه جا بگیرد. اشکالی ندارد. اینکه چطور اطلاعات را شکل دهیم تأثیر زیادی روی خوانایی، ادراک و معقول بودن می گذارد. ما فقط چیزهایی را که اهمیت دارند در صفحه جا می دهیم.

پایداری

رسیدگی به مجموعه ها نیاز به صرف زمان و انرژی دارد بنابراین باید مطمئن باشیم که ارزش این تعهد را دارند. هر مجموعه ای که تا به حال یاد گرفته اید راه حلی برای یک مشکل خاص بوده است. مجموعه فهرست از خستگی ناشی از تلاش برای پیدا کردن یک صفحه خاص جلوگیری می کند. ماه نگار هم در پاسخ به این نیاز که همه مسئولیت هایمان را در یک نظر بینیم ایجاد شد. این مجموعه ها ثابت کرده اند که ارزش صرف وقت و انرژی را دارند و به سادگی توجه مورد نیاز برای رسیدگی به خود را کسب می کنند.

باید مطمئن شوید که رسیدگی به یک مجموعه خاص احساس کار اجباری به شما نمی دهد. بیشتر آدم هایی که بولت ژورنال را رها می کنند، کسانی هستند که وقت زیادی را صرف زیباسازی می کنند که هیچ اشکالی ندارد، مگر اینکه تبدیل به کار اجباری شود. این مسئله یعنی هماهنگی وجود ندارد. اگر احساس نمی کنید پاداش کار ارزش این همه تلاش را دارد، آن را ساده کنید.

خبر خوب اینکه در طول مهاجرت های ماهانه و سالانه می توانید به طور طبیعی مجموعه های ناپایدار را از بین ببرید. اگر می بینید که یک مجموعه خاص را به طور مداوم به روز نکرده اید، یعنی آن مجموعه ارزش زیادی به زندگی شما نمی دهد. هیچ اشکالی ندارد. این یک شکست محسوب نمی شود بلکه یک درس ارزشمند است که می تواند برای طراحی الگوهای آینده استفاده شود. برای اینکه بتوانید چیزی طراحی کنید که کارایی داشته باشد، اول باید چیزهایی را که کارایی ندارند بشناسید. حواستان را جمع کنید که ناامیدی یا خستگی تان این فرصت را از شما نگیرند.

بخش مهمی از بولت ژورنال این است که بدانید چه چیزی کنجکاو تان را تحریک می کند و غریزه شما را به سمت چه چیزی جذب می کند. با ارزیابی مجموعه هاتان در هنگام مهاجرت می توانید بفهمید که چه چیزهایی توجهتان را خوب جلب می کنند و از طرف دیگر برای انجام دادن چه چیزهایی دچار مشکل هستید. این را می توانید از اینکه چند بار یک مجموعه را به روزرسانی می کنید هم متوجه شوید. این مسئله هم در مورد نحوه عمل کردنتان و هم روش ثبت منظم افکارتان صادق است. با گذر زمان درمی یابید که چه طرح هایی به شما کمک می کنند تا با سرعت بیشتری فکر کنید، متمرکزتر باشید و پیشرفت معنی دار داشته باشید. آگاهی شما نه تنها نسبت به کاری که انجام می دهید، بلکه نسبت به چگونگی انجام آن بالا می رود. بولت ژورنال این گونه، به شما کمک می کند تا ابزارهای مناسب خود را برای بهبود پیوسته طراحی کنید.

برنامه ریزی

اگر نتوانید برنامه بریزید یعنی دارید برای شکست برنامه ریزی می کنید!

بنجامین فرانکلین

هیچ وقت نمی توانید یک برنامه دقیق بدون شکست بریزید، اما اگر قبل از شیرجه زدن داخل یک پروژه، بدن خود را گرم کنید، می توانید احتمال موفقیت را به شدت بالا ببرید. چه برای مسافرت به هاوایی، چه راه اندازی یک سایت جدید یا ارائه دادن یک موضوع، اگر قبل از برنامه ریزی کمی مکث کنید و ببینید پارامترها و متغیرهای اصلی چه هستند، می توانید استفاده بهتری از وقت و منابع خود داشته باشید.

آشپزهای حرفه ای قبل از شروع به پختن غذا تمام مواد اولیه خود را آماده می کنند. سبزیجات خرد شده اند، چاشنی ها آماده اند و میز تمیز شده است. به این عمل در فرانسوی «سر جای خود گذاشتن»^{۱۷۰} می گویند. این کار به آشپز اجازه می دهد تا روی آنچه اهمیت دارد تمرکز کند: درست کردن غذا. در بولت ژورنال هم شما سرآشپز هستید.

مجموعه های بولت ژورنال مثل وعده های غذایی، اجزای تشکیل دهنده دارند. برای طراحی یک مجموعه معنی دار، باید ترکیباتی را که می خواهید با آنها کار کنید تعریف کنید. این ترکیبات بسته به آنچه دارید رویش کار می کنید شکل هایی مثل وزن، فاصله، جلسات و غیره را به خود می گیرند. مجموعه شما با هدف ذخیره و مرتب کردن این مقادیر طراحی می شود.

بیا این نکات را روی مجموعه «تعطیلات هاوایی» اعمال کنیم. هنگام ایده پردازی، قسمت های مختلف اطلاعات یا همان اجزای تشکیل دهنده را شناسایی می کنیم که باید در جای خود ذخیره شوند. این کار را می توان با چند سؤال انجام داد. سؤالات ریزی مثل: می خواهم به کجا سفر کنم؟ چه کار می خواهم بکنم؟ چه زمانی می خواهم بروم؟ بودجه ام چقدر است؟ می توان از این سؤال ها برای نوشتن دسته هایی چون مقصدها، فعالیت ها، زمان و بودجه استفاده کرد. بلافاصله بعد از صفحه های ایده پردازی، این دسته ها و مواردشان را فهرست کنید تا با استفاده از آنها چارچوب پروژه را بسازید.

اکنون فهرست هایی با همه چیزهایی که باید در نظر بگیریم در اختیار داریم. می توانیم زیرمجموعه های مرتبط را در بولت ژورنالمان ایجاد کنیم تا هر یک به صورت جداگانه زیر نظر قرار بگیرند. بیا این اول با مقصدها شروع کنیم؛ چرا که به بیشترین تحقیق نیاز دارد.

تحقیق

هر کاری سرشار از ناشناخته هاست، اما اگر تکالیف خود را درست انجام دهید می تواند به شما در یکی از چالش برانگیزترین مراحل انجام پروژه کمک کند: شروع به کار. تحقیق با آشناتر کردن شما با پروژه، شروع آن را آسان تر می کند. هر چه نسبت به آنچه انتظارش را داریم آگاه تر شویم، وقتی به آن می رسیم کمتر من من می کنیم. شاید خیلی بدیهی به نظر برسد، اما بیشتر مردم یک پروژه بزرگ را با یک حرکت خیلی بزرگ یا اطلاعاتی مهم شروع می کنند بدون اینکه بدانند دارند وارد چه ماجرابی می شوند. اگرچه ممکن است تلاش ستودنی شان مدت کمی ادامه پیدا کند و بعد از مدتی هم از بین برود و به طور کلی در برابر مشکلات قابل اجتناب تسلیم شوند.

بیا فرض کنیم شما می خواهید گیاه خوار شوید. با کمی تحقیق و برنامه ریزی می توانید بفهمید یخچالتان را با چه چیزهایی پر کنید و برای شروع چطور به اندازه یک هفته غذای خوشمزه و مغذی آماده کنید. به این ترتیب، یک روز از زندگی جدید خود را با یخچال، معده و بشقاب خالی سپری نمی کنید. همان طور که قبلاً گفتیم، فشار ناشی از یک پروژه می تواند به سرعت انگیزه و هیجان ما را از بین ببرد. می توانیم با آموزش پیش از موعد خود از این مشکل اجتناب کنیم. از آن طرف، مواظب باشید خود را در تحقیق و تفحص غرق نکنید. آموزش دیدن می تواند سرگرم کننده باشد و احساس مفید بودن بدهد، اما بعضی وقت ها تبدیل به راهی برای ادامه ندادن می شود. هر چه بیشتر تحقیق می کنید، گزینه های بیشتری روی میز خواهید داشت که انتخاب کردن از میانشان می تواند طاقت فرسا باشد. ما می خواهیم از این فلجی ناشی از تجزیه و تحلیل دوری کنیم. درست است که باید تحقیق کنیم، اما در عین حال باید پیش برویم. چگونه می توان هر دورا به صورت متعادل انجام داد؟ اینجا است که محصور کردن در زمان به درد می خورد.

محصور کردن زمانی می تواند هم شروع و هم پایان جلسات تحقیق شما باشد و فضای لازم برای کاوش را به شما بدهد. برخی از افراد دوست دارند برای جلساتشان یک زمان سنج بگذارند تا به آنها در تمرکز و جلوگیری از افتادن در سیاه چاله های اینترنت کمک کند.

وقتی دارید زمان جلسه تحقیق خود را تعیین می کنید، تعداد کل جلسات موجود را هم محدود کنید. به عنوان مثال، هنگام برنامه ریزی برای مسافرت به هاوایی، یکی از اولین وظایف شما تحقیق درباره جزایر مختلف آن است تا تصمیم بگیرید می خواهید به کدام یک سفر کنید. هر جزیره چیزهای هیجان انگیزی دارد. برای جلوگیری از منحرف شدن روند تحقیق، مثلاً دو جلسه نیم ساعته به آن اختصاص دهید و هر دو را در تقویم خود یادداشت کنید. اگر زمان بیشتری نیاز دارید هم اشکالی ندارد، فقط حتماً تحقیقاتتان را در زمان محصور کنید تا جلسات مفید و محدود باقی بمانند.

اولین کاری که باید در اولین جلسه تحقیق انجام دهید ایجاد یک زیرمجموعه به نام «مقصدها» است. در صفحه اول، نام همه جزیره هایی را که باید از بینشان انتخاب کنیم می نویسیم. هر کدام از صفحات بعدی مربوط به یک جزیره خاص خواهد شد و فعالیت هایی که در هر کدام می توان انجام داد در آن نوشته می شود. بالا رفتن از آتش فشان های شگفت انگیز؟ موج سواری؟ دهکده هایی زیبا که می توان در آنها گردش کرد؟ الان به چگونگی کارها (چطور پولش را جور کنم؟ چطور تا آنجا بروم؟ کجا بمانم؟) فکر نکنید. کمی بعد به این هم می رسیم. اول از همه باید مهم ترین حمایت کننده این سفر، یعنی چرای آن را پیدا کنیم.

درست همان طور که قبلاً گفتیم چطور کارهای مربیان کاپویرا بدون دادن پیش زمینه نامعقول به نظر می رسد، اقدام کردن بدون برنامه ریزی هم همین طور خواهد بود. بدون داشتن برنامه، اقدامات ما فقط حرکات بیهوده ای خواهند بود و صرف وقت و انرژی مان منجر به شکست خواهد شد. بله، می دانم که این پروژه فقط یک تعطیلات است اما برای همین داریم وقت و انرژی ارزشمندمان و پولی را که باز حمت درآورده ایم سرمایه گذاری می کنیم. پس چرا از آن

فهرست‌ها

از آنجا که در پروژه تعطیلات با داده‌های مختلفی (تاریخ، زمان، پول و...) کار می‌کنیم، می‌توانیم برای هر نوع محتوا طرح خاصی داشته باشیم تا کارایی‌شان بهتر شود. مثلاً بودجه مسافرت و برنامه فعالیت‌ها دو هدف بسیار متفاوت را دنبال می‌کنند پس چرا در یک طرح یکسان باشند؟ ابتدایی‌ترین طرح یک فهرست است. فهرست‌ها راهی کارآمد و مناسب برای ساماندهی محتوا هستند و درست کردنشان هم بسیار ساده است. آن‌ها با تشویق ما برای خلاصه نگه داشتن مطالب، به ما امکان می‌دهند اطلاعات را به سرعت ثبت کنیم. تعداد اندکی از طرح‌ها این ویژگی را دارند. به همین دلیل است که فهرست‌نویسی هسته اصلی طراحی بولت ژورنال است.

بیایید به یک فهرست شامل جزئیات فعالیت‌های تفریحی که می‌توان در مانا کیا، یکی از جزایر هاوایی، انجام داد نگاهی بیندازیم. در یک دنیای ایدئال، وقت کافی برای لذت بردن از تمام موارد این فهرست داریم، اما افسوس که در واقعیت این طور نیست. اگر مواظب نباشیم، فهرست‌ها می‌توانند به سرعت استرس‌زا و سنگین شوند، بنابراین در این فصل چند راهکار سریع برای اصلاح فهرست‌ها یاد می‌گیریم تا آنها را متمرکز و قابل کنترل نگه داریم.

مانا کیا

استخرهای ام‌کلار

رشته‌های لاوا

جنگل آتشفشانی

ساحل صخره‌های وحشی

مدرسه یوگا مونوا

ساحل سیاه

ساحل سبز

اولویت‌بندی

وقتی داریم فهرستی مانند فهرست مربوط به این تعطیلات درست می‌کنیم، کارمان فقط جمع کردن اطلاعات است: این مورد جالب است یا این یکی اهمیت دارد و الی آخر. ما در فرایند پیدا کردن و نوشتن اطلاعات غرق می‌شویم که البته تا زمانی که در خدمت هدف اصلی باشد اشکالی ندارد. وقتی فهرست ما کم‌وبیش کامل شد، وقت آن است که قدمی به عقب برداریم و درباره آن فکر کنیم. کدام مورد شما را به هیجان می‌آورد؟ کدام این کار را نمی‌کند؟ وزن هر مورد را با استفاده از یک مقیاس ذهنی بسنجید و در کنار مواردی که بیشترین احساس را به آنها دارید یا از نظر زمانی بیشترین اهمیت را دارند علامت ستاره «*» به عنوان اولویت بزنید. مواردی را هم که به آنها حس خاصی ندارید خط بزنید. ما قرار نیست یک زندگی بی‌اشتیاق داشته باشیم.

در نهایت، معمولاً یک عنصر انسانی برای در نظر گرفتن در این لیست وجود دارد. در مورد این مثال، اگر با چند نفر دیگر سفر می‌کنید، باید به علاقه آنها، حساسیت‌های احتمالی‌شان و مسائلی از این قبیل هم توجه کنید. البته قرار نیست خواسته‌های خود را قربانی تمایل دیگران کنید، بلکه یک معیار ذهنی سریع برای تصمیم‌گیری در مورد آن‌هایی است که مطمئن نیستید: ساحل سیاه یا ساحل سبز؟ همه افراد گروه ساحل سیاه را دیده‌اند؟ پس ساحل سبز!

پس زمینه

در مثال قبلی فهرستی را از تمام موارد هیجان‌انگیز جزیره مانا کیا، مربوط به سفر خیالی مان به هاوایی، دیدید. این برای شروع خوب است اما یک پس‌زمینه واقعی به ما ارائه نمی‌دهد. مثل اینکه در یک رستوران باشید و همه موارد منو بسیار جذاب و هیجان‌انگیز باشند. تا زمانی که قیمت‌ها، مواد تشکیل‌دهنده و میزان کالری هر غذا را ندانید نمی‌توانید چیزی انتخاب کنید. پس زمینه به ما اطلاعاتی می‌دهد که در اولویت‌بندی مفید است. به همین منظور، بیایید پارامترهایی را به لیست اضافه کنیم که با ارائه دادن پس‌زمینه (مثل مکان، زمان و هزینه)، ما را در تصمیم‌گیری کمک کنند.

من یک ستون «ز» برای زمان به لیست اضافه کردم تا احیاناً بعد از رفتن به یک مکان خاص متوجه نشوم که صاحب آن به هر دلیلی تصمیم گرفته است که آنجا چهارشنبه‌ها بسته باشد. قبلاً برایم اتفاق افتاده است. توجه کردن به زمان باز شدن و بسته شدن، پیش‌زمینه مورد نظر را برای برنامه‌ریزی روزهایتان به شما می‌دهد.

من همچنین به مکان (در ستون «م») توجه می‌کنم. شمال را با «ن»، جنوب را با «ج»، غرب را با «غ»، شرق را با «ش» و مرکز را با «م» نشان می‌دهم. با این کار می‌توانم بینم جاهایی که می‌خواهم بروم کجای نقشه قرار دارند تا برنامه رفت‌وآمدم را مفیدتر بچینم. (شما را نمی‌دانم، اما من ترجیح می‌دهم وقتم را به

جای رفت و آمد، صرف دیدن مکان ها بکنم.) توجه کردن به مکان ها همچنین باعث می شود فعالیت های جانبی نزدیک را هم در نظر داشته باشید تا در صورت نیاز از آنها استفاده کنید.

ستون هزینه «\$» هم که معلوم است! با نوشتن هزینه هر فعالیت، بعداً که بودجه مان را مشخص کردیم می توانیم به راحتی موارد را انتخاب یا رد کنیم. این را بگویم که لزوماً گران بودن یک مورد توجه حذف کردن آن نمی شود. ما صرفاً این اطلاعات را می نویسیم تا بعداً در صورت لزوم از آن استفاده کنیم.

ماه کی	ز	م	\$
استخرهای امرلار	ج ۴۵۹ /	ش	۱۲۴
درخت های لاوا	ج ۶۵۱۱ /	ج	۶۵
جنگل آتشفشانی		غ	
سفره ماهی های وحشی	چند	ش ش	
ساحل لایپیت	دو سه	غ	
بازار شبانه	شنبه ۴۵۸ /	ج غ	۳۲
مدرسه یوگا مونوا		غ	ساعتی ۱۰ /
ساحل صیبه		ش	
ساحل سبز		ش غ	
اجای تخته موج سواری		غ	
اجای تخته موج سواری ۲	***	غ	

احتمالاً هنوز گزینه های زیادی در فهرست ما باقی مانده است چرا که همه آنها سرگرم کننده به نظر می رسند. اشکالی ندارد، همین طور که در برنامه ریزی پیش می رویم، مدام این فهرست را مرور می کنیم و موارد را با ملاحظات جدید فیلتر می کنیم. مانند همه مجموعه های اصلی، مجموعه های شخصی شما هم می توانند بر یکدیگر تأثیر بگذارند. برای درک بهتر، دو مجموعه برای برنامه سفر و بودجه ایجاد می کنیم.

برنامه‌های زمانی

- زمان برای هر پروژه‌ای حتی سفر یک نکته اساسی محسوب می‌شود. بنابراین قدم بعد از نوشتن فهرست فعالیت‌ها، این است که آنها را از نظر زمانی مرتب کنیم. برای همین مجموعه‌ای با همین هدف طراحی می‌کنیم، چیزی مثل یک برنامه سفر. احتمالاً شما قبل از این هم یک برنامه سفر تنظیم کرده‌اید. اگر چنین است، به آن بازگردید و بررسی‌اش کنید. آن را با دقت بخوانید و به چگونگی طراحی و تجربه آن فکر کنید.
- چه چیزی یاد می‌گیرید؟ آیا برای روزهایتان بیش از اندازه برنامه ریخته بودید؟ آیا آن صفحه احساس استرس و خستگی به شما منتقل می‌کند؟ یا اینکه خیلی سرسری برنامه ریخته بودید و مثلاً از موزه‌های جذاب آنجا یا گردش‌های یک‌روزه‌ای که می‌توانستید بروید غافل شدید و وقتتان را در رستوران‌های مختلف هدر دادید؟ قرار نیست خودتان را به خاطر گذشته سرزنش کنید. بیایید از چیزهایی که یاد گرفته‌اید برای سفر بعدی استفاده کنید تا این بار تجربه بهتری داشته باشید. این بار می‌خواهید چه کاری را متفاوت انجام دهید؟
- بهتر است اول تصمیم بگیریم که چه زمانی برویم. خیلی سخت می‌شود یک زمان مناسب برای یک کار بخصوص پیدا کرد، اما اجازه ندهید این بهانه دست شما بدهد. عمل‌گرا باشید. شما می‌خواهید بیشترین زمان ممکن را به دست آورید. اگر کارمند هستید، بهترین راه انتخاب یک بازه زمانی شامل چند تعطیلات رسمی است، از این طریق می‌توانید بدون هدر دادن مرخصی‌هایتان به تعطیلات بروید.
- وقتی تاریخ سفرمان معلوم شد، می‌توانیم متناسب با الگوی آن برنامه خود را بچینیم. این طرح جزء معدود مواردی است که من برای طراحی آن هم از مداد و هم از خودکار استفاده می‌کنم. تصمیمات زیادی باید گرفته شوند و احتمالاً هرچه می‌گذرد مدام باید چیزی را تغییر دهید. در طراحی خود همیشه به کارایی فکر کنید. اگر روی مجموعه‌ای کار می‌کنید که در آن می‌خواهید مجموعه‌ای از رویدادها یا فعالیت‌ها را کنار هم بچینید، حتماً ابزاری به کار ببرید که منعطف باشند.
۱. برای تنظیم الگو، من این متغیرهای مرتبط را در نظر می‌گیرم: کجا، کی و چه چیز. اولین ستون مربوط به کجا خواهد بود. از آنجایی که قرار است از جزیره‌ای به جزیره دیگر برویم، بهتر است از قبل بدانیم که هر روز کجا خواهیم بود. در این مثال، اولین ستون شامل نام جزیره، کد فرودگاه و شماره صفحه زیرمجموعه مربوط به آن جزیره است. من مکان‌ها را پشت سر هم گذاشته‌ام تا اگر چیزی درست پیش نرفت، به سرعت یک جایگزین پیدا کنم. یادداشت‌ها هم زیر هم نوشته شده‌اند و وضوح آن زمانی که تاریخ‌ها را اضافه کنیم بهتر می‌شود. ستون مکان، برنامه‌های روز بعد را با جزئیات نشان می‌دهد. این جزئیات زمان تقریبی پرواز هر روز را هم مشخص می‌کند.
۲. ستون بعدی «زمان» است که فعالیت‌های سفر را به ترتیب در حاشیه سمت چپ از بالا به پایین نشان می‌دهد. برای بیشتر کردن وضوح، بین تاریخ‌ها و روزهای هفته فاصله داده شده است تا با یک نگاه بتوان آنها را تشخیص داد.

برنامه سفر هاوایی

HNL/11	C-25	۹:۰۰	ورود به هتل ریف
		۳:۰۰	دیدن شهر و ساحل
		۷:۳۰	کلاس کوندالین شام در روم بارل
MUE/12	ج ۲۶	۱۱:۳۰	خروج از هتل
		۴:۰۰	پرواز به مانا
		۵:۳۰	کلاس کپویرا
		۸:۱۰	مانا دایوینگ
	ج ۲۷	۳:۰۰	ساحل امراه
		۷:۳۰	کلاس موج سواری شام در باغچه پنهانی
	ج ۲۸	۹:۰۰	کلاس یوگا
		۱۱:۰۰	رشت‌های لاوا
		۷:۳۰	شام در خانه موج سواری بازار شبانه

	ش ۲۹	۹:۰۰	خروج از هتل
		۱۱:۰۰	پرواز به HNL
		۷:۳۰	شام در سوشی کوه
HNL/11	C-30	۹:۰۰	خروج از هتل
		۱۱:۰۰	پرواز به HO
		۳:۰۰	شام در جیمیز

۳. با مشخص کردن تمام تاریخ‌ها و مکان‌ها، حالا وقت آن است که فعالیت‌ها را به هم دیگر متصل کنیم. مواردی که در بالای هر کادر نوشته شده‌اند در صبح اتفاق می‌افتند و بقیه موارد هم در طول روز انجام خواهند شد. از آنجایی که بعضی چیزها را باید از قبل رزرو کرد، زمان هر کدام از قبل نوشته شده است. این کار به ما کمک می‌کند فعالیت‌های باقیمانده از زیرمجموعه «مقصدها» را بین این‌ها جاد کنیم.

شاید فکر کنید انجام دادن این کارها خیلی زحمت دارد شاید عادت داشته باشید برنامه‌ریزی‌های سفرتان را مثل پرتاب کردن دارت به سمت هدف شانس‌ی انجام دهید. باز هم یادآوری می‌کنم که این فقط یک مثال است برای اینکه ببینیم فارغ از کاربرد آن، هنگام درست کردن یک زیرمجموعه می‌توان به چه چیزهایی توجه کرد و آنها را چگونه به هم ارتباط داد. شما خودتان باید بولت ژورنال خودتان را درست کنید، اما گاهی اوقات قبل از درست کردن یک چیز بهتر است نقشه‌کشی را یاد بگیریم.

ردیاب‌ها

چیزی را که نتوانید بسنجید نمی‌توانید مدیریت کنید.

بیت‌دراکر ۱۲۱

یکی از متداول‌ترین مجموعه‌های شخصی در بولت ژورنال ردیاب‌ها هستند. این‌ها را می‌توان به هر شکلی که تصورش را بکنید درست کرد. من بولت ژورنالیست‌هایی را دیده‌ام که صفحه‌ای مصور از قفسه‌های کتاب می‌کشند و نام هر کتابی را که می‌خوانند روی یکی از کتاب‌های این قفسه‌ها می‌نویسند، یا تکه‌های درشت پاپ‌کورن نقاشی شده‌ای دارند که شخص نام هر فیلمی را که دیده است در آنها یادداشت می‌کند. اگرچه ردیاب‌ها معمولاً شخصیت و هوس شخص را به مجموعه تزریق می‌کنند، نباید فراموش کرد که کار اصلی آنها نظارت بر پیشرفت به سمت یک هدف خاص است. ردیاب‌های یک مثال عالی از این هستند که چگونه می‌توان هدف‌های بزرگ را به قدم‌های کوچک و عملی ساختار شکنی کرد. آن‌ها کارهایی را که به خودی خود ترسناک به نظر می‌رسند کنترل می‌کنند و ما را با خودمان روبراست نگه می‌دارند. خاطرات ما معمولاً با واقعیت همخوانی ندارد. اینکه سیستمی داشته باشید که پیشرفتتان را به صورت هدفمند ثبت و بررسی کند در درازمدت به شما کمک می‌کند در مسیر درست بمانید.

مایک ردیاب خیلی ساده ایجاد خواهیم کرد که دو هدف دارد. اول اینکه به ما امکان می‌دهد اولویت‌های خودمان را در یک صفحه جمع کنیم و ببینیم که این سفر چه هزینه‌ای برای ما خواهد داشت. دو اینکه می‌توانیم پیشرفتمان را در راستای تحقق فعالیت‌های دلخواهمان به صورت بصری رصد کنیم. من یک مثال ساده برای یک ردیاب بودجه در اینجا آورده‌ام. ستون اول نام فعالیت‌ها را نشان می‌دهد. دومی نشان می‌دهد که کل هزینه یک فعالیت چقدر است و هر ماه باید چقدر برای آن کنار بگذاریم. ستون سوم هم ردیاب اصلی است. در این قسمت هزینه هر فعالیت بین ماه‌های منتهی تا سفر تقسیم شده است. به این ترتیب، بایک نگاه می‌توانیم ببینیم که هر ماه باید چقدر پس انداز کنیم و همچنین میزان پیشرفتمان را در رسیدن به این هدف بررسی کنیم. اگر یک ماه نتوانم چیزی پس انداز کنم، هزینه مربوط به آن را در ماه بعد اعمال می‌کنم. این راهکار به ما امکان می‌دهد تا در صورت نیاز بتوانیم تعادل‌مان را حفظ کنیم.

توجه داشته باشید که در قسمت پایین ردیاب یک هزینه کل وجود دارد. همچنین می‌بینید که در کنارش دوباره ماه‌ها را نوشته‌ام. این باعث می‌شود که فهمیدن ستون‌ها برایم آسان‌تر شود. در اینجا از علامت «+» برای زمانی استفاده می‌کنم که بیشتر از حداقل مورد نیازم پس انداز کردم و «-» برای زمانی است که کم آورده‌ام.

این طرح خوبی برای جزئیات بودجه و پس انداز سفر است! چرا که برای خطا هم جا می‌گذارد. ممکن است اتفاقی بیفتد و شما یک ماه پول لازم برای پس انداز نداشته باشید. دانستن این مسئله بسیار مهم است. وقتی همه چیز را در ذهن خود نگه می‌دارید، به راحتی ممکن است پیشرفت یا پسرفت خود را فراموش کنید. با داشتن ردیاب، تصویری واضح از آنجایی که واقعاً هستید، در پس زمینه جایی که می‌خواهید باشید می‌بینید.

بودجه هاوایی

مخرج	Total /M	۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱
بلیت به هاوایی	۱۲۰۰/۵۰	XXXXXX ۵۰
بلیت به ماناکی	۱۲۰/۱۵	۱۵XXXXXX
بلیت به هانولو	۱۴۰/۱۸	X۱۸XXXXXX
هتل در ماناکی	۳۶۰/۴۵	XXXXXXXX
کلاس موج سواری	۲۳۵/۳۰	۳۰XXXXXX
رشت‌های لاوا	۱۰۰/۱۳	XXXXXXXX
	۲۵/۳	XXXXXXXX
خواصی با سفره ماهی‌ها	۱۰۰/۱۳	XX۴۵XXXX
بودجه خوراکی	۳۵۰/۴۴	X۴۴XXXXXX
بترین	۱۰۰/۱۳	XXXXXXXX
مقره	۵۰۰/۲۵	XXXX۲۵XX

۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱	۳,۲۳۰/۳۰۹	TOTAL
۲۴۹	+	
۴۵ ۶۲ ۴۵ ۵۰ ۲۵ ۵۰	-	

استفاده از مجموعه‌ها برای ایجاد پس‌زمینه

می‌توانید یک ردیاب اختصاصی را به همراه روزنگار استفاده کنید تا پس‌زمینه بیشتری به دست آورید. پس‌زمینه‌ای که به شما اجازه دهد هم پیشرفتتان را بسنجید و هم بینش بیشتری پیدا کنید. به باشگاه نرفتم چون تنبلی کردم؟ مریض بودم؟ یا ناراحت بودم؟ چه شرایطی باعث پیشرفت من شد یا این امکان را از من گرفت؟

با اینکه مسلماً دلمان می‌خواهد پیشرفت کنیم، فقط این مسئله نباید مرکز توجه شما باشد. تمرکز کردن روی نتیجه، غالباً چشم شما را روی اطلاعات ارزشمندی که در طول فرایند خودشان را نشان می‌دهند می‌بندد. استدلال من این است که هدف از ردیابی همان قدر که به پیشرفت مربوط می‌شود به پرورش خودآگاهی هم مربوط است.

برای رسیدن به پیشرفت واقعی باید اثر تلاش خود را درک کنید. اینکه متوجه شوید چه چیزی برایتان کار می‌کند یا نمی‌کند، کافی نیست، باید دلیل آن را هم بدانید. اینکه بتوانید ۴.۵ کیلو وزن کم کنید خیلی خوب است، اما دانستن اینکه باشگاه رفتن هیچ تأثیری روی آن ندارد و فقط رژیم غذایی تان مهم است خیلی ارزشمندتر است. البته این رابطه ممکن است همیشه خیلی ساده مشخص نشوند، اما تا زمانی که چیزی را ردیابی می‌کنیم باید به دنبال الگو بگردیم. چیزی که اهمیت دارد این است: آگاه شدن از علت و تأثیر آن. هر چه بیشتر بدانیم تأثیر گذاری مان بیشتر می‌شود و پیشرفت بیشتری خواهیم داشت.

شخصی سازی

با وجود اینکه، مجموعه های شخصی تلاش می کنند تا جنبه های مختلف شما را در بولت ژورنال منعکس کنند، یادتان باشد که قرار نیست هر بار از اول چرخ را اختراع کنیم. معمولاً می توان مجموعه های اصلی را طوری شخصی سازی کرد که با شرایط فعلی مان سازگار باشد. برای مثال، احتمالاً وقتی خانه هستید و دارید با روزنگارتان کار می کنید، وظایفتان را می نویسید و مسئولیت هایتان را ساماندهی می کنید. از طرفی وقتی به سفر می روید، تحت تأثیر حال و هوای مسافرت دیگر روزنگارتان با هدف ثبت وظایف و انجام دادنشان نیست، یا حداقل نباید باشد؛ شما در تعطیلات هستید! مسافرت روتین ما را می شکند و ما را با چیزهای جدیدی مواجه می کند. افکار مختلفی در سرمان به وجود می آیند که مدیریت کردنشان اصلاً راحت نیست. یک روش برای آسودگی ذهنی این است که افکار را با نوشتن از مغزتان بیرون بکشید.

نوشتن به شکل طولانی

فواید نوشتن، مخصوصاً در مورد کاهش استرس و مبارزه با اضطراب کاملاً اثبات شده است. اگر این کتاب را می خوانید، احتمالاً حداقل در بازه ای از زندگی تان نوشتن سنتی را در زندگی خود داشته اید، خواه نوشتن توصیفی باشد یا صفحات صبحگاه. شاید هنوز هم خیلی جدی درگیر این روند باشید. معمولاً از من سؤال می شود که این مسئله چطور با بولت ژورنال متناسب می شود. بیایید نگاهی به این روش بیندازیم و ببینیم چطور می توان روزنگار را طوری تنظیم کرد که هم افکار را سریعاً ثبت کند و هم برای نوشتن طولانی مناسب باشد. در هنگام بازتاب روزانه در هتل، یا زمانی که در ساحل دراز کشیده اید و بولت ژورنالتان را باز می کنید، هر فکر بزرگ، جذاب یا عمیقی را مانند بقیه چیزها یادداشت کنید. البته این افکار با یادداشت های دیگر فرق دارند. این افکار مدام حواس شما را پرت می کنند و رهایتان نمی کنند. این مسائل برای بررسی نیاز به وقت و توجه بیشتری دارد. در این صورت تنها کاری که باید بکنید این است که بولت یادداشت را از «-» به «+» تبدیل کنید. اکنون می توانید افکار خود را به سرعت یادداشت کرده سپس زمانی که آمادگی تفکر عمیق و نوشتن طولانی را داشتید از این یادداشت ها استفاده کنید. هنگامی که این فرصت پیش آمد، هرچقدر که نیاز دارید فکر کنید. به هر حال بولت ژورنال شما برای همین است. هیچ اجباری نیست که این کار را بخشی از روتین خود بکنید. فقط بدانید که این ابزار مفید در صورت نیاز هر زمان که بخواهید در اختیارتان است.

۱۲/۲۰ (۵)

- به ساحل سبز رفتیم
- جت های جنگنده در آسمان
- کلاس یوگا

- اصلاً هوا صاف نبودم
- خیلی استرس داشت

+ ابتدا باید به خودش ارزش بیشتری بده

- برای لایو روزی کن
- موسیقی برتره نشسته بفر

پیشا

متوجه شده‌ام که پیشا بابت شرایط خوب دارم. اما تاژگی‌ها خیلی بیشتر از گذشته به خوش سخت می‌گیرم. ارتقا گرفتم. دوست جدید پیدا کرده و... بیشتر از همیشه تمرینک پذیر شده. آیا به خاطر این که من خود را به وقت خوش‌شانسی رو داشته باشم؟ یا دارم سندروم ایمپاستر رو در خودش به وجود میاره؟ هرچی که هست. مطمئنم خیلی دارم خودش رو ازیت می‌کنم. همین تکرار که همه چیز اون طوریه که اون من خود را خوب نیست. بابتش قبلاً همه تلاش رو می‌کرد تا فقط از لحظه لذت ببره. الان اکثر اصلاً متوجه نمیشد که چقدر از یک سال پیش شرایطش بهتر شده...

۱۲/۲۱ (۵)

- رفیق‌ها رو دیدم
- آفتاب سوخته شده
- با پیشا حرف بزن

- در رابطه با اتوبوس بازار شبانه زنگ بزن

ردیابی عادت

مثال دیگری از شخصی سازی یک مجموعه موجود، تلفیق ردیاب عادت با ماه‌نگار است. این کار علاوه بر سادگی طراحی، نظارت بر عادت‌هایی را که می‌خواهید به زندگی‌تان اضافه یا از آن حذف کنید، آسان می‌کند. بیا ببینیم فرض کنیم من در یک ماه می‌خواهم تعداد بارهایی را که آشپزی می‌کنم، کتاب می‌خوانم و باشگاه می‌روم ردیابی کنم. من یک علامت کوچک برای هر عادت به تاریخ مورد نظر اضافه می‌کنم: «آ» برای آشپزی، «م» برای مطالعه و «ب» برای باشگاه. این راهنما برای این است که در آینده وقتی به دفترم نگاه می‌کنم بدانم داشتم چه چیزی را ردیابی می‌کردم. در حاشیه سمت راست صفحه سه ستون اضافه می‌کنم. دقت کنید که این ستون‌ها با روزهای ماه مطابقت دارند بنابراین می‌توانم از قالب آماده استفاده کنم. سپس بولت‌های وظیفه را به هر خانه اضافه می‌کنم تا بتوانم وقتی با موفقیت انجامشان دادم آنها را علامت بزنم. این یک افزودنی کوچک است که کارایی زیادی به دفتر اضافه می‌کند.

بعضی ها آب و هوا را هم به دفتر خود اضافه می کنند، بعضی دیگر تصدیق ها را می نویسند. خودتان را راحت بگذارید تا هر چیزی را که به شما آموخته ام با زندگی تان تطبیق دهید. مثل همیشه، کاری را انجام دهید که برای شما مفید است. حواستان باشد، من نمی گویم هر کاری دلتان می خواهد انجام دهید! اطمینان حاصل کنید که هر چیزی که به دفترتان اضافه می کنید دوباره و دوباره مفید واقع می شود. کمتر اما بهتر.

ژانویه		اف - ب - ج	
۱	M	آ	م
۲	T	X	X
۳	W	X	X
۴	T	X	X
۵	F	X	X
۶	S	X	●
۷	S	X	●
۸	M	X	X
۹	T	X	●
۱۰	W	X	X
۱۱	T	X	X
۱۲	F	●	X
۱۳	S	●	X
۱۴	S	X	X
۱۵	M	X	X
۱۶	T	●	X
۱۷	W	●	X
۱۸	T	X	X

شام با مارت

بیرون با سم

تحویل امانت کپانیس مایت

قرار داد سکورا

توم لیزا

به کراو معرفی شدم

بیرون با بچم های گروه

امان موش مصنوعی

X	X	X	با دارین در ایستگاه رانندگی	F	۱۹
●	X	X	با نیلوس رفتیم سینما	S	۲۰
●	X	X		S	۲۱
X	X	X		M	۲۲
X	●	X	تولد تیم	T	۲۳
X	X	●		W	۲۴
X	X	X	برنده جایزه ویکتور شدم!!	T	۲۵
●	X	●	خام با مارک	F	۲۶

یادداشت باشد که حتماً یک راه حل بنویسید
 و بعداً یادداشت مرور داشته باشید چه چیزی
 را از یادداشت می‌کردید



آشپزی
 مطالعه
 باشگاه

اف
 ب
 ج

جامعه بولت ژورنال

هیچ راهی بهتر از نشان دادن جامعه بولت ژورنال برای اثبات کاربری آن وجود ندارد. این انجمن شامل افرادی از هر نژاد، عقیده، قاره و شغلی می شود. این تنوع باعث شده است راه حل های گوناگونی برای چالش های مشترک یا غیر مشترکی که همگی در عمر محدودمان با آنها دست و پنجه نرم می کنیم، ارائه شود.

شاید متوجه شده باشید که برخی از قسمت های بخش دوم کتاب در زیر عنوان خود دارای #هشتگ بودند. این هشتگ ها به شما کمک می کنند تا در شبکه های اجتماعی مثل اینستاگرام و فیس بوک به دنبال مثال هایی بگردید که الهام بخشان باشند و به شما کمک کنند. چند هشتگ دیگر:

#bulletjournalkey #bulletjournalgratitudelog #bulletjournalfoodlog #bulletjournalmoodlog #bulletjournalgymlog

اگر دیدید این گشت و گذار اینترنتی خیلی برایتان سنگین است، با سایت bulletjournal.com شروع کنید. در اینجا می توانید آموزش ها، مثال ها و لیست های زیادی از منابع پیدا کنید. چند نمونه هوشمندانه و بدیع در صفحه های بعدی آورده ام.

قبل از اینکه به صفحه بعد بروید، به خاطر داشته باشید که آنچه خواهید دید نتیجه سال ها تمرین و درون کاوی است. هر بولت ژورنال سفری به درون خود است. این بولت ژورنال نیست ها صفحه های دفتر خود را با شما به اشتراک گذاشته اند به امید اینکه الهام بخش شما برای پا گذاشتن در این مسیر به روش خودتان باشد.

کیم الورز (@tinyrayofsunshine)

من در اوت ۲۰۱۳، در اینترنت به دنبال روش ها و ایده هایی می گشتم که کمک کند زندگی ام را سروسامان دهم. اتفاقی به مقاله ای برخوردی که سایت لایف هکر درباره بولت ژورنال نوشته بود و وقتی فیلم آموزشی رایدر را دیدم به کلی مبهوت شدم. «چه سیستم هوشمندانه ای!» من با اشتیاق یک دفتر نیمه تمام برداشتم تا به آن زندگی دوباره ای ببخشم.

حدود بیست دقیقه بعد پسرم وارد شد و من با شور و شوق این فیلم را به او هم نشان دادم. هر دو آن قدر مجذوب آن شدیم که همان جا در آن اتاق بولت ژورنالمان را شروع کردیم.

من همیشه از دفترها خوشم می آمد و وقتی وقتم را صرف نوشتن، نقاشی کشیدن، برنامه ریزی و خاطره نویسی می کردم، بنابراین بولت ژورنال یک راه حل فوق العاده برای دربر گرفتن علایق متنوع محسوب می شود.

یکی از ایده هایی که مشتاق پیاده کردنش در بولت ژورنال بودم صفحه شکرگزاری بود. از زمانی که تأثیرش را فهمیدم، عاشق فکر کردن به چیزهایی شدم که به خاطرشان سپاسگزارم و دوست داشتم درباره آنها بنویسم، چرا که متوجه شده بودم این روش به من کمک می کند تا لحظات کوچک اما خوب زندگی ام را ببینم و حالم این را بهتر می کند. خیلی خوشحالم که می توانم در صورت نیاز این لحظات را در دفترم ثبت کنم.

انعطاف پذیری این سیستم واقعاً گرم، باطراوت و توانمند است. هر روز می توانم از جایی که هستم شروع کنم و دقیقاً آنچه را نیاز دارم به وجود بیاورم. به شدت از رایدر سپاسگزارم که مهربانانه این سیستم متحول کننده زندگی را با جهانیان به اشتراک گذاشته و توانسته است از طریق این روش آنالوگ خاص، حرکتی به سمت سادگی، ذهن آگاهی و قصد آگاهی به وجود بیاورد.

Gratitude Log

I'M GRATEFUL THAT ANDER SHARED THE BULLET JOURNAL WITH THE WORLD!

I'M GRATEFUL TO LIVE IN A SAFE, PEACEFUL, & LOVING HOME

I'M GRATEFUL TO HAVE A CILM READING CHAIR TO ENJOY READING ON



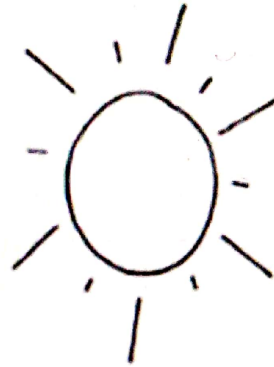
I'M GRATEFUL FOR RAINBOWS THAT VISIT ME

I'M GRATEFUL FOR MY MIND & HEART

I'M GRATEFUL FOR THE KINDNESS OF OTHERS

I'M GRATEFUL FOR REFRESHING SHOWERS

I'M GRATEFUL FOR SUNNY DAYS



I'M GRATEFUL FOR THE LOVELY FRIENDS I'VE MADE IN MY LIFE

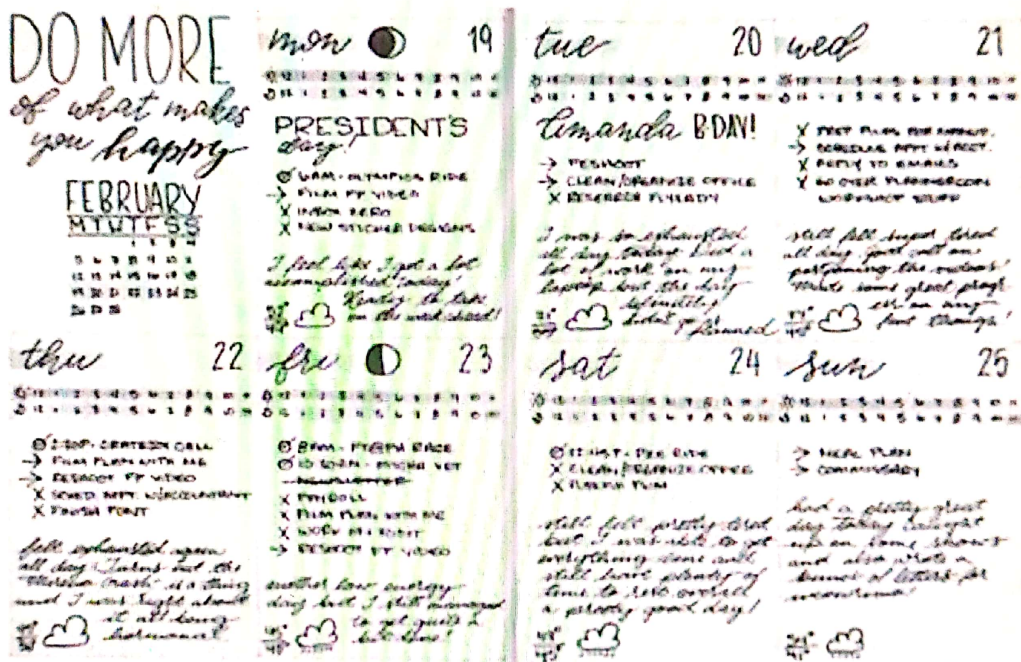
I'M GRATEFUL FOR ALL THE EXPERIENCES THAT LED TO THIS MOMENT

I'M GRATEFUL FOR RANDOM FRIENDLY INTERACTIONS WITH OTHERS

I'M GRATEFUL FOR SPECIAL SNAIL MAIL

I'M GRATEFUL THAT MY THOUGHTS & IDEAS RESONATE WITH OTHERS

بعد از پانزده سال فعالیت در صنعت رستوران، من تازه یک فروشگاه جواهرات دست ساز در اتسی ^{۱۷۲} راه اندازی کرده بودم. در تلاش برای منظم کردن زندگی ام، از یک دفتر برنامه ریزی به دفتر برنامه ریزی دیگری می پریدم و همه صفحه های از پیش چاپ شده را امتحان می کردم. به نظر می رسید هیچ کدام به درد من نمی خورند. حتی چند نرم افزار را هم امتحان کردم اما آنها هم نتوانستند پاسخگوی نیازهای زندگی پر مشغله و شغل جدیدم باشند. این مسئله باعث شد ایده درست کردن دفتر برنامه ریزی مخصوص خودم به ذهنم برسد. اما اصلاً نمی دانستم که باید از کجا شروع کنم. با جست و جوی دفترهای برنامه ریزی دست ساز در اینترنت برای اولین بار به مفهوم بولت ژورنال برخورد کردم. آن زمان عکس های زیادی که الهام بخش بولت ژورنال باشند وجود نداشتند، اما بعد از خواندن وب سایت بولت ژورنال و به کارگیری بقیه ایده هایی که پیدا کردم برای اولین بار بولت ژورنال را درست کردم. اکنون دو سال و نیم از آن زمان می گذرد و هیچ وقت حتی تصور نمی کردم که یک سیستم ساده بتواند زندگی ام را تا این حد تغییر دهد. حالا من بخشی از جامعه ای هستم که من را درک می کنند و توانسته ام درباره خودم چیزهای زیادی کشف کنم. من توانستم زندگی ام را سروسامان بدهم، رشد کنم و این فرصت را پیدا کنم که از دیگران الهام بگیرم. یکی از مجموعه های مورد علاقه من طرح دو گانه هفتگی - روزانه است. یکشنبه ها می نشینم و طرح هفته بعدم را آماده می کنم، از جمله رویدادها و قرارهای مهمم. در طول هفته، کارهای روزمره ام را به این برنامه اضافه می کنم، یادداشت برمی دارم و در فضاهای خالی خاطره می نویسم. این یک راه عالی برای این است که در اول هفته تمام هفت روز را در یک نظر بینم و جزئیات را هر روز برنامه ریزی کنم.



دی مارتینز (@decadethirty)

در پایان اوت ۲۰۱۲ با انبوهی از کتاب های پراکنده دستگاه عصی احاطه شده بودم. کتاب هایی که صفحه هایشان با تکه های کاغذ که چیزی را یادآوری می کردند (بیشتر یادآوری اینکه باید بخوابم!)، یادداشت های بالینی و جزوه های کلاس پر شده بودند. آنجا بود که متوجه شدم سیستم برنامه ریزی و ساماندهی من باید تغییر کند. بعد از گذشت ده سال از به کارگیری برنامه ریزی سنتی، سیستم شهودی رایدر در زمان مناسبی وارد زندگی ام شد و توانایی من در برنامه ریزی و انجام وظایفم را تقویت کرد.

از آن زمان، بولت ژورنال در بزنگاه های مهم زندگی ام در کنارم بوده است. به پایان رساندن تحصیلات تکمیلی، مهاجرت بین ایالتی برای داشتن یک حرفه جدید، ازدواج، راه اندازی یک تجارت آنلاین جانی، خرید و اسباب کشی به خانه جدید، برنامه ریزی بارداری و بچه داری و در نهایت زندگی جدید به عنوان یک مادر شاغل. بولت ژورنال در هر چیزی که فکرش را بکنید به من کمک کرده است تا آگاهانه عمل کنم و زمانم را به صورت کارآمدتری مدیریت کنم. به یک سری از اهداف زندگی ام دست پیدا کنم و وظایف روزانه ام را با اضطراب کمتری انجام دهم. بولت ژورنال همچنین این فرصت را فراهم کرده است تا من هم جزئی از جامعه آنلاین برنامه ریزها باشم.

با وجود اینکه، من به سبک مینیمال برنامه ریزی می کنم (بدون سرصفحه، تزئینات، رنگ آمیزی یا استیکر)، به طرز عجیبی بیشترین تأثیر گذاری را مجموعه خاطرات دست نویسم داشته است. شکل آن در طول سال ها تغییر کرده است، اما هدف همان است: یک خاطره از آن روز با نوشتن یک متن خلاق. این فرایند اجازه می دهد تا حافظه پراشوب و پراکنده ام را با دست نویسی تلفیق کنم. این کار به من برای داشتن یک مکث آگاهانه در طول روز بسیار کمک می کند.



ادی هوپ (@itseddyhope)

سلام، من ادی هستم. یک مرد متأهل که در حوزه رسانه‌های اجتماعی برای خودم کار می‌کنم. مدیریت حساب برای چندین مشتری و تعیین استراتژی‌ها می‌تواند خیلی دشوار باشد، بنابراین من به دنبال راهکارهایی برای کمک بودم. در مورد ابزارهای دیجیتال خیلی صحبت می‌شد، اما پس از مدتی متوجه شدم که جست‌وجو برای پیدا کردن یک ابزار بهره‌وری دیجیتال مناسب، مانند شنا در انبار زغال سنگ است. در نهایت در ۲۰۱۳ با بولت ژورنال آشنا شدم. این طور تبلیغ می‌شد که فقط با داشتن یک دفتر و یک مداد می‌توانید از سیستمی برای تکمیل و ردیابی کارها و پروژه‌ها استفاده کنید. من شروع به کار با آن کردم. تازه... چه چیزی باحال‌تر از این است که همه جای یک دفتر دنبال خودت داشته باشی؟

بعد از چند ماه استفاده موفقیت‌آمیز از بولت ژورنال، کم‌کم نیاز پیدا کردم رویدادهای آینده‌ام را هم برنامه‌ریزی زمانی کنم. سعی کردم یک راهکار برای حل این مشکل پیدا کنم. با اینکه چیز آماده‌ای پیدا نکردم، اما متوجه شدم من تنها کسی نیستم که این مشکل را دارد. بنابراین تصمیم گرفتم سیستم خودم را درست کنم. این گونه بود که کلند کس^{۱۷۳} متولد شد. یک تقویم - فهرست دو گانه که ظاهر تقویم را با کارایی فهرست ترکیب می‌کند. یک چیدمان جدولی مرتب، که چشم‌اندازی از کلیه رویدادهای آینده، جلسات، موعدهای مهم و غیره در اختیار شما قرار می‌دهد. بنابراین با نگاه کردن به آن متوجه می‌شوید که آیا آزاد هستید یا کاری برای انجام دادن دارید.

افتخار می‌کنم که بگویم حالا کلند کس (thecalendex.com) یک روش آنالوگ محبوب، متمرکز و مستقل برای برنامه‌ریزی یا زمان‌بندی رویدادهای آینده است که یک جامعه روبه‌رشد از طرفداران در سراسر جهان دارد.

THE CALENDAR

Datum / Date:

	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUNE
1		3 34	↓	101	33 109	↓
2			HOL	43 63	120 69	↓
3			↑	45 45	↓	
4	HOL	17		43 45	59	
5		12 12	21	43		
6			56			
7			13 21 5	16	117 6	
8			10 10	47	12	
9	15	12				
10	24 34	50		8	41	
11		52	14 20	13		
12	9	2	111 80	14	100	
13		12		30	85	
14	24	50	17 17	52	74 2	
15		26			2	
16	14 17	26	30	120 56	113 100	
17	11				148 150	
18	41		66 66 3	19	87	120
19	52 32		1			64 141 13 14
20			28			71
21						
22	1	HOL	19 16	60	10 14	57
23	37	↓			14 14	
24					11	
25	22 23		19		110	
26	35		67	8	97	
27			12	116	120 71	
28			101	140	88 44	
29	40 70		24	140	108	55
30			31	140	108	
31	61			140 140 140	112 103 103	

بخش پنجم: پایان

روش صحیح استفاده از بولت ژورنال

یکی از چیزهایی که من بیشتر از همه در تماشای تکامل جهانی بولت ژورنال دوست دارم، تفسیرهای متنوع و مبتکرانه از آن است. من خودم ترجیح می‌دهم بولت ژورنال را خیلی خلاصه نگه دارم. بعضی‌ها دوست دارند دفترشان بسیار جذاب باشد. این طور به نظر می‌رسد که هیچ دو بولت ژورنالی شبیه هم نیستند. شاید به همین دلیل است که مدام از من سؤال می‌شود که آیا یک روش صحیح برای استفاده از بولت ژورنال وجود دارد یا نه. که باعث شکل‌گیری سؤالی متفاوت و اساسی‌تر می‌شود: آیا روش نادرستی برای استفاده از بولت ژورنال وجود دارد؟ پاسخ کوتاه این است که بله وجود دارد.

من فکر می‌کنم بخشی از موفقیت بولت ژورنال ناشی از توانایی آن در تبدیل شدن به ابزاری متفاوت در دست انسان‌های متفاوت است. اگرچه به شدت توصیه می‌کنم در ابتدا صفحه‌های ساده درست کنید، اگر نقاشی و تزئین بولت ژورنال به شما انگیزه می‌دهد و بهره‌وری‌تان را زیادتر می‌کند، انجامش دهید. اگر باعث می‌شود برای دوباره باز کردن دفترتان شوق داشته باشید و حس می‌کنید که این دفتر یار شماست، پس دارید کار درستی انجام می‌دهید.

مسئله اصلی زیبایی ظاهری دفتر شما نیست، بلکه این است که چه احساسی به شما می‌دهد و چقدر تأثیرگذار است.

از چیزهایی که در بیرون می‌بینید وحشت نکنید. تنها استاندارد دی که باید مشتاق رسیدن به آن باشید، استاندارد خودتان است. این مسیر خود شماست. این اصطلاح را دست کم نگیرید. بولت ژورنال داشتن وسیله‌ای است برای اکتشافات شخصی تا به شما کمک کند بفهمید چه چیزی برایتان اهمیت دارد و می‌خواهید چه زندگی‌ای داشته باشید. روی تکامل بولت ژورنال‌تان طوری که متناسب با نیازهای خودتان باشد تمرکز کنید. باید هرچه بیشتر از آن استفاده می‌کنید سودمندی‌اش بیشتر شود. اگر این طور نیست، از خودتان بپرسید چرا. آیا وقت زیادی از شما می‌گیرد؟ آیا با تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران از نیازهای خودتان غافل می‌شوید؟ آیا پیشرفت نمی‌کنید؟ چالش‌ها را شناسایی کنید و از خود بپرسید: چه کاری می‌توانم انجام دهم تا این دفتر برایم مفیدتر باشد؟

اگر نمی‌دانید چه کار کنید، یکی از خلاق‌ترین و حامی‌ترین جوامع را به عنوان منبع در اختیار دارید. احتمالاً بولت ژورنالیست‌هایی وجود دارند که با چالش‌هایی مشابه شما دست و پنجه نرم کرده‌اند و از کمک کردن به شما خوشحال می‌شوند. در مقابله با هر چالشی که ممکن است سر رها تنان باشد، بدانید که تنها نیستید.

کلمات جداکننده

قسمت مورد علاقه من در داستان جادوگر شهر اوز، آنجا بود که دوروتی و دوستانش می فهمند که آن جادوگر قدرتمند چیزی غیر از یک پیرمرد شعبده باز نیست که طنابی را از پشت پرده می کشد. هنگامی که این حقیقت فاش می شود، دوروتی فریاد می زند: «اوه، شما مرد خیلی بدی هستید». جادوگر پاسخ می دهد: «اوه، نه عزیزم، من ... من مرد خیلی خوبی هستم، فقط جادوگر بدی هستم.»

این دوستان در آن سرزمین به دنبال چیزهایی می گشتند که فکر می کردند خودشان ندارند: شجاعت، قلب، هوش. آن ها تصور می کردند که فقط جادوی یک جادوگر قدرتمند می تواند این چیزها را به آنها عطا کند و در غیر این صورت کاملاً دست نیافتنی هستند. اگرچه آن مرد واقعاً «جادوگر بدی» بود، چرا که قدرتی فوق طبیعی نداشت، اما مرد بامهارتی بود. او به عنوان آینه ای برای افراد نیازمند عمل می کرد و با استفاده از شک و دردشان تصویری را برایشان انعکاس می داد که می خواستند ببینند. بایک مشاهده ساده، مرد سرزمین اوز به آنها کمک کرد تا درک کنند آنچه دنبالش بودند درون خود آنها است.

در این داستان جادوگر نماد تصور غلطمان مبنی بر این است که «درمان» پریشانی مان، قطعه ای گمشده خارج از وجود ماست. ما در یک فرهنگ کلام محور زندگی می کنیم که متقاعدمان می کند راه حل ها باید به دست بیایند، که چیزی یا شخصی در نهایت ما را کامل خواهد کرد. جست و جوی ما همیشه دورتر از خودمان است. اگرچه باز گذاشتن درهای قلب و ذهنمان به روی دنیا سودمند است، اما در نهایت خودمان باید به فکر خودمان باشیم.

مرد سرزمین اوز می تواند فرای لایه سطحی چیزها را ببیند و با مشاهده دقیق و درون بینی و مقداری همدردی، نقاط را به هم وصل کند. این همان روشی است که بولت ژورنال با آن به ما کمک می کند درون خودمان پرورش پیدا کنیم. این روش به هیچ وجه جادو نیست، اما می تواند یک آینه قانع کننده باشد که در آن می توانیم هر روز خودمان را واضح تر از روز قبل ببینیم. این دفتر می تواند به ما بینش بدهد تا متوجه شویم همین الان چه قدرتی در اختیار داریم.

روش بولت ژورنال به شما کمک می کند تا در مسیر درون کاوی راحت تر قدم بردارید. همه چیز به تمایل شما برای گذشتن از محدودیت های تان بستگی دارد تا بتوانید توانایی های تان را ببینید. در این فرایند شما از طریق پیدا کردن شجاعت برای نگاه به درون خود، مسئولیت های تان را دوباره بر عهده می گیرید. در این هرج و مرج حاکم بر جهان، میان ستارگان بی شمار، چیزهایی را که بیشتر از بقیه می درخشند پیدا می کنید. فردا وقتی مسیر خود را از میان آب های ناشناخته ترسیم می کنید، چه شنا کنید و چه غرق شوید، از دانستن اینکه جرئتش را داشته اید، آرامش خواهید یافت.

سؤال های متداول

س: من اصلاً هنرمند نیستم. آیا باز هم می توانم بولت ژورنال داشته باشم؟

ج: بله. تنها چیزی که در بولت ژورنال اهمیت دارد محتواست، نه ظاهر.

س: چه زمانی باید شروع کنم؟

ج: همیشه بهترین زمان برای شروع کردن همین الان است. باین حال، زمان ایدئال برای شروع می تواند اول ماه باشد، وقتی که ماه نگار خود را درست می کنید.

س: چه مدت باید بولت ژورنال را امتحان کنم؟

ج: اگر تازه بولت ژورنال را شروع کرده اید، اولین مهاجرت ماهانه می تواند بسیار روشنی بخش باشد. اینجاست که همه چیز شروع به معنی پیدا کردن می کند. به همین دلیل من اکیداً به بولت ژورنالیست های تازه کار توصیه می کنم که حداقل دو تا سه ماه با بولت ژورنال بمانند تا بتوانند نتیجه آن را ارزیابی کنند.

س: از چه نوع دفتری استفاده کنم؟

ج: یک دفتر با کیفیت بالا که ماندگار باشد. دو نکته اصلی که باید در نظر داشته باشید اندازه و کیفیت هستند. اگر دفترتان خیلی بزرگ باشد، هرگز آن را همراه خود جایی نمی برید. اگر خیلی کوچک باشد، کاربرد ندارد. مطمئن شوید که دفتری تهیه کنید که در طول زمان با شما بماند و به نیازهای شما پاسخ دهد. اگر دوست داشته باشید می توانید دفتر بولت ژورنال مخصوصی را که من در سایت bulletjournal.com طراحی کرده ام تهیه کنید. این دفتر دارای صفحات شماره گذاری شده، یک فهرست، یک قسمت راهنمای بولت ها، سه نشان کتاب و چند چیز دیگر است.

س: از خود کار استفاده کنم یا مداد؟

ج: از چیزی که دستخطتان را خواناتر می کند و پس از مدتی کم رنگ نمی شود، استفاده کنید. یکی از مزایای بولت ژورنال داشتن این است که بعد از مدتی شما یک کتابخانه از دفتر جمع خواهید کرد. این کتابخانه چیز جالبی است که می تواند سال ها بعد دوباره مورد بررسی قرار بگیرد.

س: اگر دفترم را گم کنم چه؟

ج: حتی اگر دفترتان بسیار شخصی است، پیشنهاد می کنم یک یادداشت کاملاً مشخص در ابتدای دفترتان بنویسید تا اگر گم شد بتوانند از این طریق با شما تماس بگیرند. تنها نام و شماره تلفن کافی است. می توانید یک پاداش نقدی هم به عنوان انگیزه بخش در نظر بگیرید حتی می توانید یادداشت شخصی هم به آن اضافه کنید. من یک بار بولت ژورنال را در مترو نیویورک گم کردم و به من بازگردانده شد.

س: چطور وظایف تکرار شونده ام را فراموش نکنم؟

ج: می توانید بولت های شخصی ایجاد کنید و آنها را در صفحه تقویم ماهانه خود اضافه کنید. این کار به شما امکان می دهد ماه خود را به سرعت اسکن کرده و ببینید این وظیفه یا رویداد مربوط به چه زمانی می شود.

س: وقتی فراموش می کنم به بولت ژورنال سر بزنم چه کار کنم؟

ج: ما برای این هدف یک نرم افزار به نام همراه بولت ژورنال طراحی کرده ایم. این یک برنامه برای خود بولت ژورنال نیست، بلکه طوری طراحی شده است که همراه بولت ژورنال شما باشد. این نرم افزار به شما امکان می دهد زمانی که از دفترتان دور هستید افکارتان را ثبت کنید، برای سرزدن به دفترتان ریمایندر تنظیم کنید، از صفحه هایتان عکس بگیرید و مواردی از این قبیل. این نرم افزار هم برای آی او اس و هم برای اندروید در دسترس است.

س: آیا نرم افزاری برای بولت ژورنال وجود دارد؟

ج: پاسخ سؤال قبلی را بخوانید و به آدرس زیر سرزنید.

Bulletjournal.com/pages/app

س: روزنگار باید چقدر جا بگیرد؟

ج: به اندازه نیاز شما. زندگی غیر قابل پیش بینی است؛ به همین دلیل بولت ژورنال طوری طراحی شده است که به صورت طبیعی تکامل پیدا کند. نوشتن را از اولین جای خالی ادامه دهید و از روی هم انباشتن صفحه ها خودداری کنید.

س: چگونه دفترهایم را مهاجرت دهم؟

ج: دفترتان را برای پیدا کردن مواردی که به پیشرفت شما کمک کرده اند مرور کنید. فقط مواردی را که ارزشی به زندگی شما افزوده اند به دفتر بعدی منتقل کنید. همچنین می توانید محتوایی را که نمی خواهید باز نویسی کنید، رشته کشی کنید.

س: تفاوت بین یک کار برنامه ریزی شده و یک کار مهاجرت داده شده چیست؟

ج: وظیفه ای که در چارچوب زمانی خارج از ماه جاری قرار می گیرد به سمت اول دفتر برنامه ریزی می شود و در آینده نگار نوشته می شود. وظیفه مهاجر کاری است که به سمت جلو در صفحه ماه نگار یا یک مجموعه شخصی نوشته می شود.

س: چه زمانی باید نوشته ها را از آینده نگار انتقال بدهم؟

ج: هنگامی که می خواهید یک ماه نگار جدید تنظیم کنید.

س: هر سال باید از چند دفتر استفاده کنم؟

ج: به هر اندازه ای که نیاز دارید. من معمولاً سالی سه تا چهار دفتر استفاده می کنم.

س: چگونه می توانم از یک تقویم دیجیتال به همراه بولت ژورنال استفاده کنم؟

ج: می‌توانید از یک تقویم دیجیتال به جای آینده‌نگار استفاده کنید. در طول روز تاریخ‌های مهم را در روزنگار خود ثبت کنید و بعد در مواقعی مانند بازتاب روزانه آنها را به تقویم خود اضافه کنید.

س: هر بازتاب روزانه باید چقدر طول بکشد؟

ج: هر اندازه که شما نیاز دارید. چیزی که اهمیت دارد این است که پیوستگی داشته باشید. اگر می‌بینید که انجامش نمی‌دهید، زمان آن را به حداقل کاهش دهید.

س: چطور چندین پروژه را برنامه‌ریزی و مدیریت می‌کنید؟

ج: وقتی چندین پروژه دارم برای هر کدام مجموعه‌های متفاوتی درست می‌کنم و سپس از فهرست برای دسترسی سریع به پروژه‌ها استفاده می‌کنم. همچنین می‌توانید برای هر پروژه یک فهرست اختصاصی ایجاد کنید. این امر مخصوصاً در حالتی که درگیر یک پروژه خیلی بزرگ باشید بسیار مفید است به عنوان مثال اگر مشغول تحصیل هستید، می‌توانید از یک صفحه فهرست برای هر کدام از کلاس‌هایتان استفاده کنید.

س: وقتی یک وظیفه باید در روز خاصی انجام شود که هنوز نرسیده، چه کار کنم؟

ج: اگر مربوط به ماه جاری باشد، بازتاب روزانه شما را از انجام این کار آگاه می‌کند. اگر این طور نیست می‌توانید آن را در آینده‌نگار یادداشت کنید.

س: چرا در ماه‌نگار برای هر روز فقط یک مورد می‌نویسید؟ آیا عمدی است؟

ج: هنگامی که دارم بولت ژورنال را آموزش می‌دهم، برای هر روز فقط یک مورد می‌نویسم تا برای بیننده خواناتر باشد. در بولت ژورنال شخصی‌ام، روزانه دو یا سه مورد می‌نویسم. ماه‌نگار قرار است به من چشم‌اندازی کلی درباره کارهایی که قبلاً انجام داده‌ام بدهد بنابراین اغلب بعد از تمام شدن یک کار آن را یادداشت می‌کنم.

س: تفاوت بین صفحه وظایف در ماه‌نگار و قسمت روزنگار چیست؟

ج: هدف روزنگار این است که افکار خود را از ذهنتان بیرون بیاورید. در واقع به آنچه می‌نویسید فکر نمی‌کنید. فقط می‌خواهید آن را روی کاغذ بیاورید. کارهایی به ماه‌نگار منتقل می‌شوند که شما برای فکر کردن به آنها زمان صرف کرده‌اید و می‌دانید مهم هستند یا اولویت دارند.

س: چطور محتوای بولت ژورنال را ارجاع بدهم؟

ج: برای این کاریک فهرست تنظیم کرده و آن را با تکنیکی به نام رشته‌کشی به کار ببرید.

س: چگونه می‌توانم به مواردی از دفترهای قبلی‌ام ارجاع دهم؟

ج: با استفاده از رشته‌کشی دفترهای با استفاده از نرم‌افزار همراه بولت ژورنال. این برنامه برای گسترش عملکرد دفتر شما طراحی شده است. با بارگذاری تصاویر از صفحه‌های فهرست و برچسب‌گذاری دفترهای قبلی می‌توانید دفترهای قبلی‌تان را با استفاده از امکان «کتابخانه» به نرم‌افزار اضافه کنید و در صورت لزوم بین آنها بگردید.