

KEY

••••• Task

✕ Completed

>••• Migrated

<••• Scheduled

—••• Note

○ Event

~~••••• Irrelevant~~

* Priority Signifier

راهنمای پایه
بولت ژورنال

هولوسن
آژانس تولید محتوا

ثبت سریع کارهای روزمره با بولت ژورنال

برای کسانی که عاشق لیست درست کردن، یادداشت برداشتن یا طرح زدن و خط خطی کردن برگ هایشان هستند، این سیستم در این دنیای دیجیتالی به شما کمک می کند تا چطور اتفاقات گذشته را ثبت و نگهداری کنید. زمان حال را سازماندهی کنید و برای آینده برنامه ریزی کنید

رایدر کارول مخترع بولت ژورنال

این سیستم چارچوب ساده ای دارد که در آن کاربر می تواند بنا به سلیقه خود اتفاقات روزمره را مرتب و ساماندهی کند، تا بتواند کارهای بیشتری را با راندمان بالا پیش ببرد. آنچه که نیاز است یک دفتر و قلم است





اولین صفحه اصلی: فهرست

چهار صفحه اول دفتر تان را "فهرست" عنوان گذاری کنید در طول زمانی که دفتر را پر می کنید به صفحه فهرست برمی گردید تا عنوان و صفحه اش را در آن یادداشت می کنید



دومین صفحه اصلی: ثبت وقایع مربوط به آینده

حالا ۴ صفحه دوم بعدی را "ثبت وقایع آینده" عنوان گذاری می کنید این صفحات کارهایی که باید در آینده به آن ها پرداخته شود را در خود جا می دهد. هر صفحه سه ماه سال را در برمی گیرد.

هر ماه باید این صفحات را بازنگری کنید



چهارمین صفحه اصلی: ثبت وقایع روزانه

عنوان را تاریخ روزی که در آن هستید مینویسید

مناسبات، لیست کارها، قرار ملاقات ها و یادداشت های خود را در طول روز در این صفحه یادداشت می کنید. در نظر داشته باشید که هر یک از این کارها نماد خاص خود را دارد که توسط آنها می توانید یادداشت های روزانه خود را ساماندهی کنید

کتابخانه

کار - وقت

کار - وقت

روز

بازار

x

o

-

مجموعه ها

در "بولت ژورنال" خود کلکسیونی از کارهای مربوط به هم را جمع آوری کنید. برای مثال لیست کتاب هایی که در حال خواندن هستید و یا تمام کرده‌اید، لیست فیلم‌هایی که دوست دارید ببینید، لیست عادات خوبی که می‌خواهید به صورت روزانه داشته باشید، لیست اقلامی که دوست دارید در دراز مدت صاحب شوید

نام مجموعه مورد نظر را بالای صفحه بنویسید

تمام کارهای مشابه که در این مجموعه می‌گنجد را در این صفحه بنویسید





انتقال

وقتی که ماه جدیدی در تقویم شروع می شود و شما مشغول ساماندهی آن هستید به قسمت "ثبت وقایع آینده" بروید و کارهایی که در آن ماه نوشته اید را در این صفحه منتقل کنید

اگر تشخیص می دهید که کاری که دیگر ارزش وقت گذاشتن ندارد روی آن خط بکشید

اگر کاری است که باز هم باید منتظر بمانید تا انجامش دهید، باید به ماه دیگری انتقال یابد. با استفاده مستمر از این سیستم فرق بین مشغول بودن و بهره وری بالا را به خوبی متوجه خواهید شد

بولت ژورنال؛ تجربه‌ی رایدر کارول

با جستجوی کلمه “بولت ژورنال” بین صفحات رنگارنگ از دفترهای برنامه ریزی، حتماً به رایدر کارول و سایت بولت ژورنال خواهید رسید. بولت ژورنال در سال ۲۰۱۳ توسط رایدر کارول به شکل یک متد برنامه ریزی ارائه شد. کارول که به اختلال عدم تمرکز و بیش‌فعالی مبتلا بود به کمک دفتر برنامه ریزی اختصاصی خودش توانسته بود مدیریت بهتری روی زمان، برنامه‌ها و اهدافش داشته باشد. کارول آنچه که در صفحات دفتر شخصی‌اش با ذهن خلاق و به صورت تجربی به وجود آورده بود را در قالب یک سیستم برنامه‌ریزی معرفی کرد.

رایدر کارول، بولت ژورنال رو فصل مشترک یک “سیستم” تعریف میکند که در کنار “آگاهی ذهنی” انسان قرار می‌گیره و به آدم کمک میکنه تا ایده‌ها، اهداف و افکارش رو در ساختاری هدفمند پیش بیره. آنچه که رایدر کارول به طور تجربی آموخت و در قالب یک سری اصول کاربردی آموزش داد مورد توجه مردم در سراسر جهان قرار گرفت. این استقبال، شبکه گسترده‌ای از کاربرانی که متد بولت ژورنال در ابعاد مختلف زندگی و کاریشون استفاده شده بود رو به هم ارتباط داد. کاربرانی که با ایده‌های خلاقانه، بولت ژورنال رو در بخش‌های مختلف زندگی از سلامت و کار گرفته تا آموزش و حتی خلق عادت‌های جدید کاربردی کرده بودند و معجزه بولت ژورنال آرام آرام به عنوان یک پدیده جهانی شناخته شد که هم اکنون در بسیاری از کشورها آموزش بولت ژورنال مورد توجه قرار گرفته است.





همراهان هولوسن

فایل ”راهنمای پایه بولت ژورنال“ شرحی خلاصه از ساختار اصلی این سیستم برنامه ریزی را در اختیار شما قرار می دهد

ما با شما گام اول و گذاشتن سنگ بنای ”تغییر و برنامه ریزی“ را آغاز کرده ایم. در ادامه این مسیر به مرور اطلاعات بیشتری در رابطه با مفاهیم توسعه فردی و برنامه ریزی به روش بولت ژورنال را در اختیار دوستانی که عضو ”باشگاه بولت ژورنال هولوسن“ هستند، قرار خواهیم داد. شما می توانید با دانلود رایگان فایل ”دفتر تمرین بولت ژورنال“ عضو باشگاه بولت ژورنال هولوسن باشید و مزایای آن بهره مند شوید

از شما دعوت می کنیم در کنار دریافت ایمیل های آموزشی، اطلاعات بیشتر را در سایت و شبکه های اجتماعی هولوسن مشاهده نمایید

طراحی و انتشار | holosen.net

اینستاگرام | holosenonline

منبع | bulletjournal.com

