

روش بولت ژورنال

ردیابی گذشته، ساماندهی حال، طراحی آینده

رایدر کارول

ترجمه زهرا نجاری



کتاب کرمانشاهی

فهرست

۱۱.....مقدمه مترجم

بخش اول: آماده‌سازی

۱۴.....پیشگفتار

۲۷.....وعده

۳۶.....راهنما

۳۹.....چرایی

۴۹.....خالی کردن ذهن از افکار اضافی

۵۸.....دفترها

۶۴.....با دست نوشتن

بخش دوم: سیستم

۷۵.....ثبت سریع

۷۹.....عنوان و صفحه‌بندی

۸۲.....بولت‌ها

۸۴.....وظایف

۸۹.....رویدادها

۹۴.....یادداشت‌ها

۹۸.....نشانه‌ها و بولت‌های شخصی‌شده

۱۰۲.....مجموعه‌ها

۱۰۴.....روزنگار

۱۰۸.....ماه‌نگار

۱۱۳.....آینده‌نگار

۱۱۷.....فهرست

۱۲۵.....مهاجرت

بخش سوم: عمل

۱۴۴.....شروع کردن

۱۴۸.....بازتاب

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

بخش چهارم: هنر

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

بخش پنجم: پایان

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

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^۱ 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. درحقیقت فقط حکم نمک روی زخم را داشت. هیچ ابزار یا روشی نمی‌توانست مطابق با ذهن من عمل کند، در نتیجه تا حد زیادی به حال خودم رها شده بودم.

مشکل اصلی ناتوانی‌ام در کنترل تمرکز بود. مسئله این نبود که نمی‌توانستم تمرکز کنم؛ بلکه نمی‌توانستم در زمان درست روی موضوع درست متمرکز بمانم. نمی‌توانستم در لحظه حاضر باشم. توجه من معمولاً به سرعت به سمت ایده ناب بعدی منحرف می‌شد. همان‌طور که بین حواس پرتی‌هایم چرخ می‌زد، مسئولیت‌هایم روی هم جمع می‌شدند و فشار بیش‌ازحدی به من وارد می‌کردند. اغلب وقتی به خود می‌آمدم که یا از نفس افتاده بودم یا داشتم درجا می‌زدم. دست‌وپنجه نرم کردن با چنین احساساتی باعث می‌شد تا روزبه‌روز 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.

پیشگفتار

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

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

نفس عمیقی کشیدم و باز به داخل جعبه شیرجه زدم. این کاوش چیزی فراتر از سفری عادی به اعماق خاطرها محسوب می‌شد. انگار به جلد تقریباً فراموش‌شده خودم وارد شده بودم. همان‌طور که داشتم دفترچه بعدی را ورق می‌زدم، یک تکه کاغذ تاشده از میان آن بیرون افتاد. آن را با کنجکاوای گشودم. تصویر مردی عصبانی بود که به شیوه گروتسک^۲ کشیده شده بود. مرد چنان فریاد می‌کشید که چشم‌هایش از حدقه بیرون زده و زبانش از دهانش بیرون افتاده بود. در این صفحه دو کلمه نوشته شده بود. کلمه کوچک‌تر محجوبانه در گوشه کاغذ نوشته شده بود و هویت مردی را که از خشم نزدیک بود سکنه کند، فاش می‌کرد: یکی از معلم‌های قدیمی من. کلمه دیگر با حروف بزرگ و کج‌ومعوج نوشته بود و هویت شخصی را فاش می‌کرد که موردغضب قرار گرفته: اسم من.

۱. دیوارنگاری یا گرافیتی به تصویرکردن، اشکال، نشانه‌ها، نمادها و کلمه‌ها روی دیوارهای اماکن عمومی گفته می‌شود.

۲. در لغت هرچیز تحریف‌شده، زشت، غیرعادی، خیالی یا باورنکردنی را گروتسک، سُورِ عجایب یا عجیب‌وغریب می‌گویند.

۱. ADD؛ یک اختلال رفتاری رشدی است. معمولاً فرد توانایی دقت و تمرکز روی یک موضوع را نداشته و یادگیری در او کند است.

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 قدیمی ام نوشتم. دفترهایم چیزی بین یک دفتر برنامه ریزی، دفتر خاطرات، دفترچه یادداشت، لیست کارها و دفتر طراحی بود. سیستمی که یک ابزار عملی و درعین حال بخشنده را برای من فراهم می کرد تا بتوانم به ذهن آشفته ام سر و سامان دهم. به تدریج حواس پرتی ام کمتر شد، دستپاچگی ام از بین رفت و بسیار مفیدتر از قبل شدم. فهمیدم که خودم باید چالش هایم را حل کنم و از همه مهم تر، فهمیدم که توانایی حل کردنشان را دارم!

تا سال ۲۰۰۷، به عنوان یک طراح وب برای یک شرکت بزرگ مد، که در قلب نیویورک مستقر بود، کار می کردم. من این شغل را از طریق دوستی که در آنجا مشغول به کار بود، گرفته بودم. در آن زمان دوستم مشغول برنامه ریزی برای مراسم عروسی خود بود. میز کار او پر از دفترهای مختلف، استیکرها و تکه های کاغذ بود. درست شبیه اتاق هایی که در سریال های جنایی نقشه توطئه ای شوم را در آن طرح ریزی می کنند.

من همواره دنبال راهی بودم که لطف او را جبران کنم. بنابراین یک روز وقتی دیدم در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت جدید است، معذبانه پیشنهاد دادم که به او نشان بدهم خودم چطور از دفتر یادداشتم استفاده می کنم. او با ابروهای بالا رفته پیشنهادم را پذیرفت، که البته منجر به تعجب و وحشت من شد. آخ! خودم را وارد چه موقعیتی کرده بودم؟ نشان دادن دفترم مانند این بود که به او اجازه بدهم یک نگاه غیرقانونی به ذهنم بیندازد. بله، دقیقاً همین بود.

چند روز بعد با دوستم برای نوشیدن قهوه همراه شدم. جلسه آموزشی ناشیانه من مدت نسبتاً زیادی طول کشید. اینکه داشتم در مورد چگونگی سازماندهی کردن افکارم (نمادها، سیستم ها، قالب ها، چرخه ها، لیست ها) توضیح می دادم من را عمیقاً آسیب پذیر 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 حرف هایم تمام شد بالاخره سرم را بالا گرفتم. با

دهانی باز به من خیره شده بود که تأییدی بر تمام ناامنی های روانی من بود. بعد از مکثی آزاردهنده گفتم: «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 سال ها، در موقعیت های مختلف مجبور شدم سؤال های افراد مختلف، توسعه دهندگان، مدیران پروژه، طراحان و حسابداران را درباره دفتر همیشه همراهم پاسخ بدهم. برخی درباره روش ساماندهی کارهای روزمره خود سؤال می کردند. بنابراین به آنها نشان دادم که چگونه از سیستم من استفاده کنند تا بتوانند به سرعت و ظایف، رویدادها و یادداشت های خود را ثبت کنند. دیگران در مورد روش تعیین اهداف می پرسیدند. بنابراین به آنها نشان دادم که چگونه می توانند با استفاده از این سیستم برنامه های عملگرایی درست کنند تا به اهداف آینده دست یابند. بقیه فقط می خواستند کارهایشان کمتر پراکنده و آشفته باشد پس به آنها یاد دادم که چطور تمام یادداشت ها و پروژه های خود را در یک دفتر واحد مرتب کنند.

هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که راه حل های ابداعی ام، می توانستند تا این حد قابل تعمیم باشند. اگر کسی نیاز خاصی داشت، تغییر جزئی یکی از تکنیک های من برای پشتیبانی از آن نیاز کار ساده ای بود. برایم سؤال شده بود که آیا به اشتراک گذاشتن راه حل هایم، در مورد چالش های مشترک ساماندهی زندگی، ممکن است به دیگران هم کمک کند تا از سرخوردگی هایی که من تجربه کرده بودم، جلوگیری کنند یا حداقل آنها را کاهش دهند؟

همه چیز خوب بود، اما اگر می خواستم دوباره دهانم را برای آموزش باز کنم، این دفعه نباید خبری از ناشی گری می بود. من به سیستم رسمیت بخشیدم و آن را ساده کردم. خلاصه اش کردم و فقط مؤثرترین تکنیک ها را که طی سال ها 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