



دفتر مرکزی حراست

اداره آموزش

# برای هر ثانیه برنامه داریم

برنامه ریزی به روش بولت ژورنال



\* شاید قبلاً چیزهایی از بولت ژورنال شنیده یا نمونه‌هایی از آن را در کتاب‌های فروشی‌ها دیده باشید و ظاهر جذابشان شما را ترغیب کرده باشد که به سمتشان بروید و تورقی کنید.

\* بولت ژورنال صرفاً یک دفتر رنگارنگ و زیبا نیست که به تصور بعضی‌ها فقط به درد دخترها بخورد و یا لیستی خشک یا غیر قابل انعطاف را شامل نمی‌شود.

\* بولت ژورنال یک روش ساده و کاربردی برای برنامه‌ریزی هدفمند است که قرار است کمک کند ضمن رسیدن به اهدافتان، از مسیر منظم و پیش‌بینی شده‌ای که از قبل تنظیم کرده‌اید، لذت ببرید.



\* این سبک از برنامه ریزی می تواند رسیدن به اهدافی که به استمرار نیاز دارد مثل تقویت زبان و درس خواندن برای شرکت در کنکور یا یک آزمون را تسهیل کند. و حتی برای کارهایی که همیشه با خودمان قرار می گذاریم که از شنبه شروع شوند، مثل رژیم قضایی، باشگاه رفتن یا ترک یک عادت مضر نیروی محرکه خوبی خواهد بود.



با بولت ژورنال شما برای **اهداف کوتاهمدت و بلندمدتان** برنامه ریزی می کنید.

سفرها ، برنامه تعطیلات، کارهای روزهای پر مشغله ، ایده ها و نوآوری هایتان را برنامه ریزی می کنید.



# ویژگی ها \*

\* **منعطف است**

به شما این امکان را می دهد که به غیر از اهدافتان ، رویاها و آرزوهایتان را هم ثبت کنیم.

\* **جامع است**

هیچ کاری نیست که نتوانید در بولت ژورنال ثبت کنید.

\* **منظم است**

می توانید برنامه روزانه ، هفتگی ، ماهانه و سالانه خود را در آن جای دهید.

\* **دست ساز است**

درست کردن آن مانند یک کاردستی است و حس خوبی ایجاد می کند.

\* **هدف گذاری**

پیگیری اهداف جدی ترین تمایز این روش با سایر روش هاست.

## \* به سلیقه خودت بساز \*

\* در صفحه اول معمولاً مشخصات شخصی را می‌نویسند و به نوعی شناسنامه دفتر شما محسوب می‌شود. در این صفحه یا صفحه بعد می‌توانید یک حدیث، یک بیت شعر یا جمله‌ای را که به دلتان هم می‌نشیند جای دهید.

### \* صفحه دوم

کلید یا راهنمای کل دفترتان خواهد بود. شما با خلاقیت و سلیقه خودتان، علامت‌های اختصاری برای دفترتان در نظر می‌گیرید تا دیگر مجبور به درازه‌گویی و توضیح مدام بعضی چیزها نباشید.

\* صفحه بعد محل تنظیم فهرست است. این قسمت برای سهولت کار و صرفه جویی در زمان است که بعضی‌ها به این دلیل از تورق دفترشان لذت آن را حذف می‌کنند و ترجیح می‌دهند دنبال چیزی که می‌خواهند بگردند.

\* حالانوبت نوشتن اهداف است که بهتر است، به سلیقه خودتان یک دسته‌بندی هم برای آن در نظر بگیرید. مثلا تفکیک به چهار دسته اهداف دنیوی، معنوی، فردی و اجتماعی که کاملا بر طبق سلیقه خودتان است.

\* سایر صفحات ، با ایده و طرح خود شما پر می‌شوند و بنا به دغدغه شخصی‌تان پیش می‌رود. صفحه ای با لیست خریدهایی که برایتان مهم‌اند و دوست دارید در طی سال برایشان پس انداز کنید، کمک می‌کند نیازهای واقعی‌تان را بشناسید و جلوی ولخرجی را می‌گیرد. صفحه‌ای برای ایده‌های کاری. سبک زندگی آسپزی و ... باشد.





\* **ردیاب** هم از بخش‌های جالب بولت ژورنال است

مثلا قصد دارید هر روز قرآن بخوانید، مثل یک تقویم دیواری، تمام روزهای سال را در سه یا چهار صفحه می‌نویسید و برای قرآن خواندن رنگ سبز را در نظر می‌گیرید، هر روزی که این کار را انجام دادید، در تقویم‌تان با رنگ سبز نشان‌دار می‌شود تا در نهایت متوجه شوید که تا چه حد به برنامه خود پایبند بوده‌اید. هر کار دیگری را می‌توانید با یک رنگ به خصوص نشان‌دار کنید.



\* در نهایت اگر احساس می‌کنید کار سختی باشد یا حوصله و وقتش را ندارید می‌توانید از بولت ژورنال‌های آماده استفاده کنید، اما بی‌خیال داشتن آن نشوید؛

چون **قطعا درصد پیشرفت‌های شما را بالا می‌برد.**

