

۰.۴۳۳۴۵

به نام هستی بخش

ادامه بده

ده روش برای خلاص شدن در شرایط خوب و بد

اثر: آستین کلثون
ترجمه: نازنین حسن پور



ناشر کتاب‌های
روان‌شناسی، مدیریت و کارآفرینی،
بازاریابی و فروش

سرشناسه: کلنوتن، اوستین
Kleon, Austin

عنوان و نام پدیدآور: ادامه بده : ده روش برای خلاق ماندن در شرایط خوب و بد / اثر آستین کلنوتن ؛ ترجمه نازنین حسن پور.
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص. ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۰۱-۴

وضعیت فهرست نویسی: فبا
یادداشت: عنوان اصلی: Keep going : 10 ways to stay creative in good times and bad
موضوع: خلاقیت
موضوع: Creative ability
شماره افزوده: حسن پور، نازنین، ۱۳۵۹-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۴۰۸
رده بندی دیویی: ۳۵/۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۶۵۹۹۹

بهار سبز

ادامه بده

ده روش برای خلاق ماندن در شرایط خوب و بد

آستین کلنوتن

ترجمه: نازنین حسن پور

ویراستار: گروه ویراستاران نشر بهار سبز

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

صفحه آرا: علی طباطبایی

نوبت چاپ: اول، شهریور ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۹,۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۰۱-۴

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۰

تلفن: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

نشانی سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۱. این کتاب را نوشتم چون می خواستم بخوانمش! ۷
- هر روز، مثل روز گراندهاگ است ۹
- با خودتان برنامه ریزی روزانه داشته باشید ۱۵
- فهرست بنویسید ۲۰
- با پایان هر روز صفحه‌ی مربوط به آن روز را هم ببندید. ۲۵
۲. برای خودتان وقت بگذارید. ۲۹
- حالت پرواز، می‌تواند راهی برای اوج گرفتن باشد. ۳۷
- نه گفتن را یاد بگیرید ۴۰
۳. حرف نزنید، عمل کنید ۴۵
- کار واقعی شما بازی کردن است. ۴۷
۴. برای دیگران هدیه درست کنید. ۵۵
- از ارزش‌های خود مراقبت کنید ۵۵
- اعداد را فراموش کنید ۶۰
- وقتی هدیه‌ای در کار نباشد؛ هنری هم نیست. ۶۳
۵. یک چیز معمولی به علاوه‌ی کمی توجه ویژه مساوی است با یک چیز خارق‌العاده ۶۷
- شما هر چیزی که لازم باشد را دارید. ۶۷

۶. آیم باشید و افکارتان را تخلیه کنید. ۷۳

به چیزن که توجه می کنید، واقعاً توجه کنید! ۷۸

۷. هیولای هر روزی زند ۸۳

شما حق دارید فکر کردن را رخص کنید. ۸۶

تغییر کردن یعنی زنده بودن. ۸۷

همفکریا همدل ۹۱

نگاهی به گذشته بندازید ۹۴

۸. مرتب کردن یعنی اکتشاف ۱۰۱

خواب به افکارتان نظم می بخشد. ۱۰۴

۹. شیاطین از هوای تازه متنفرند. ۱۱۱

ورزش کردن یعنی پاک شدن ۱۱۱

۱۰. برای خود باغچه ای داشته باشید. ۱۱۷

خلاقیت هم فصل دارد. ۱۱۷

این نیز بگذرد. ۱۲۳