

عادت‌های خلاق

(یاد بگیرید و در زندگی استفاده کنید)

www.ketab.ir



www.ketab.ir

سرشناسه	تارپ، توپلا، ۱۹۴۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Tharp, Twyla, ۱۹۴۱ عادت‌های خلاق : (یاد بگیرید و در زندگی استفاده کنید) / توپلا تارپ، [مارک روترا] : مترجم فرشته تقوی‌نژاد؛ ویراستار منیره سلیمان‌زاده.
مشخصات نشر	تهران: آرشبو روز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۵۴ ص؛ ۱۳/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۷۷-۷۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The creative habit : learn it and use it for life : a practical guide, 2006.
موضوع	خلاقیت Creative ability، اندیشه و تفکر خلاق
شناسه افزوده	تقوی‌نژاد، فرشته، - مترجم
شناسه افزوده	سلیمان‌زاده مقدم، منیره، ویراستار
شناسه افزوده	
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۸۶۳۶۴
رده بندی کنگره	۱۵۲/۳۵
رده بندی دیویی	BF۴۰۸



عادت‌های خلاق
(یاد بگیرید و در زندگی استفاده کنید)

www.ketab.ir

- * مؤلف: توپلا تارپ
- * مترجم: فرشته تقوی‌نژاد
- * ویراستار: منیره سلیمان‌زاده
- * طراح جلد: واحد تولیدی کتاب آرشیو روز
- * نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- * شمارگان: ۳۰۰ نسخه (رقعی)
- * قیمت: ۷۵۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۷۷-۷۱-۸

تلفن: ۰۹۱۰۱۶۳۳۱۱-۶۶۴۸۶۶۷۱-۶۶۴۰۵۷۴۶

اینستاگرام: @archiverooz

فهرست

۷	مقدمه
۹	درباره نویسنده
۱۱	فصل اول: من وارد یک اتاق سفید بزرگ شده‌ام
۱۹	فصل دوم: آیین آمادگی
۴۰	فصل سوم: DNA خلاق
۶۷	فصل چهارم: کنترل حافظه
	فصل پنجم: برای آنکه بتوانید ذهنتان را به پرواز درآورید، باید با یک جعبه شروع کنید
۸۵	
۹۹	فصل ششم: خراشیدن
۱۲۵	فصل هفتم: حادثه خبر نمی‌کند
۱۴۹	فصل هشتم: ستون
۱۶۹	فصل نهم: مهارت
۱۹۲	فصل دهم: گودال‌ها و شیارها
۱۲۲	فصل یازدهم: یک نمره عالی در شکست
۲۴۲	فصل دوازدهم: راه طولانی

مقدمه

تویلا تارپ می‌گوید: «خلاقیت هدیه‌ای نیست که صرفاً از جانب خدا با الهام و جرقه‌های باطنی اعطا شود. بلکه محصولی از آمادگی و تلاش است و برای هرکسی که بخواهد آن را به دست آورد، قابل‌دستیابی است. چیزی که برای به دست آوردن آن نیاز است، تمایل به ایجاد عادت‌های خلاق به‌عنوان بخش اصلی زندگی است.» برای خلاق بودن، باید بیاموزید چطور آماده‌ی خلاقیت باشید. تارپ در کتاب «عادت‌های خلاق» نکات آموزشی را با شما درمیان می‌گذارد که حاصل سی و پنج سال فعالیت حرفه‌ای چشمگیر او است. مهم نیست شما در کدام یک از این نقش‌ها هستید: نقاش، آهنگ‌ساز، نویسنده، کارگردان، طراح حرکات نمایشی یا حتی یک تاجر که در حال اتمام یک معامله است. یا یک سرآشپز در حال تهیه‌ی یک غذای جدید، یا مادری که می‌خواهد فرزندش، دنیا را از دریچه‌ای نوین ببیند، پس به دنبال انگیزه‌ای برای ایجاد خلاقیت باشید.

هنگامی که تارپ در خلاقیت به بن‌بست می‌رسد، برای خروج از مسیر اشتباه به این تمرین‌ها متوصل می‌شود. در کتاب «عادت‌های خلاق» به بیش از سی مورد تمرین برای رهایی از ترس‌های موجود در مواجهه با یک شروع ناشناخته و باز شدن ذهن برای خلق اثری جدید اشاره شده است. تمرین‌های تارپ هم برای افراد مبتدی و هم افراد متخصص، کاربردی و به‌سرعت قابل‌اجراست. در تمرین «مدادتان کجاست؟» او به ما یادآوری می‌کند دنیا را خوب ببینیم و روی کاغذ بیاوریم. در تمرین «سکه‌ها و بی‌نظمی» او ساده‌ترین بازی‌های فکری را برای برقراری نظم و آرامش ارائه می‌دهد. در تمرین «فعلی را انجام دهید» او ذهن و بدن شما را به یک همکار تبدیل می‌کند. در تمرین «پلی برای فردا بسازید» او نحوه‌ی یک‌شبه از بین بردن آشفتگی ذهنی را نشان می‌دهد.

برای تارپ تقویت خلاقیت با آیین‌ها، خودشناسی، کنترل حافظه و سازماندهی

۸ عادت‌های خلاق

ملزومات آغاز می‌شود؛ چراکه هیچ آگاهی و بینشی از بین نمی‌رود و در ادامه شما را به اولین مراحل سخت خراشیدن ایده‌ها، پیدا کردن ستون فعالیت‌ها، خروج از گودال‌ها و ورود به سیارها، در محدوده خلاقیت و قوانین خوش‌بینانه‌اش سوق می‌دهد. یک اتاق خالی، یک میز لخت، یک بوم نقاشی سفید، نه تنها روحیه شما را ضعیف نمی‌کنند، بلکه می‌توانند انرژی‌بخش باشند. در این کتاب مبتکرانه و دلگرم‌کننده، تویلا تارپ به ما نشان می‌دهد چطور یک نفس عمیق بکشیم و شروع کنیم.