

خلاقیت محض

تمام پتانسیل خود را به کار بگیرید

تألیف:

اوی اف. لورینگ

ترجمه:

زهره اخوان مقدم

زمستان ۱۴۰۰

سرشناسه

: لورینگ، اوی اف.

Looring, Evy F

عنوان و نام پدید آور

: خلاقیّت محض: تمام پتانسیل خود را به کار بگیرید/تالیف اوی اف. لورینگ : مترجم

زهره اخوان مقدم.

مشخصات نشر

: اراک: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد استان مرکزی، ۱۴۰۰.

: ۲۰۴ ص.

مشخصات ظاهری

: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۰۲-۱۳-۴

شابک

: فیبا

وضعیت فهرست نویسی

: عنوان اصلی. 2020, Pure creativity: unleash your full potential

یادداشت

: خودشناسی

موضوع

Self-perception

خلاقیّت

Creative ability

شناسه افزوده

: اخوان مقدم، زهره، ۱۳۴۰ - مترجم

شناسه افزوده

: جهاد دانشگاهی. سازمان انتشارات. واحد استان مرکزی

شناسه افزوده

Press Organization Jahad-e Daneshgahi. Vahed-e Ostan Markazi

: BF۶۲۷

رده بندی کنگره

: ۱۵۵/۲

رده بندی دیویی

: ۸۷۱۴۹۷۶

شماره کتابشناسی ملی

: فیبا

اطلاعات رکورد کتابشناسی

خلاقیّت محض: تمام پتانسیل خود را به کار بگیرید

ترجمه: زهره اخوان مقدم

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی / واحد استان مرکزی

چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

صفحه آرایشی: الهه حسین آبادی

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

۱- اراک- میدان شریعتی- دانشگاه اراک- کتاب فروشی جهاد دانشگاهی

تلفن: ۰۸۶-۳۲۷۸۹۶۹۰

۲- تهران خ انقلاب بین فلسطین و چهارراه ولیعصر جنب مؤسسه نمایشگاه های فرهنگی ایران

تلفن: ۶۶۴۸۷۶۲۵-۶

پایگاه اطلاع رسانی: www.isba.ir

پست الکترونیک: jahad.farhangi@yahoo.com

فروشگاه اینترنتی: www.jdbookfair

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بیکران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، پژوهشی و فرهنگی طبق مأموریت لحاظ شده در اساسنامه جهاد دانشگاهی گام هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم. گستردگی ابزار ارتباطی و توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هرروز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. گرچه این تحولات، حوزه نشر را نیز دستخوش تحول نموده و تنوع خاصی در شیوه های مطالعه ایجاد کرده است اما کتاب به عنوان قدیمی ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع رسانی، هنوز جایگاه خود را دارد. انتشارات جهاددانشگاهی استان مرکزی بر این باور است که از مهمترین حرکت ها در راه بهبود ساختارهای علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور، دستیابی به تازه های دانش و نشر یافته های مفید پژوهشگران است. بدین منظور سعی وافر دارد تا در این زمینه فعالیت های مؤثرتری را در تولید محتوا، ترویج فرهنگ کتابخوانی، خدمات نشر و توزیع کتاب دنبال نماید و در این راستا از رهنمود مخاطبان و خوانندگان فرهیخته ای که می توانند ما را در ارتقای سطح کیفی و کمی این مهم یاری نمایند مشتاقانه استقبال می نماییم.

امید است این دستاورد علمی و فرهنگی مورد بهره برداری دانشجویان، اساتید، پژوهشگران و علاقمندان ارجمند قرار گیرد.

انتشارات جهاد دانشگاهی

استان مرکزی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۱
فصل ۱: درک حقیقت خود.....	۲۱
مراقب دام‌ها باشید.....	۲۲
الهام فردی.....	۲۸
درک حقیقت خود.....	۳۳
اعتماد به نفس درونی.....	۳۸
برخلاف انتظارات.....	۴۳
تشخیص منحرف شدن از مسیر.....	۴۸
تثبیت حقیقت تزلزل‌ناپذیر.....	۵۱
فصل ۲: مغز و اکنسگر.....	۵۷
شناخت خلاقیت.....	۵۷
پیشینه تکاملی و بیولوژیکی.....	۶۲
نقش مغز در افزایش خلاقیت.....	۶۸
مزایای نهفته مغز.....	۷۲
تقویت ارتباطات درختان بونسای خود.....	۷۵
فصل ۳: نقش خود به عنوان نابغه خلاق را متجلی کنید.....	۷۹
۲۰ قانون طلایی بر پرورش خلاقیت مستمر.....	۸۰
قانون اول: برای هر اتفاقی آماده باشید.....	۸۱
قانون دوم: مادیت را فراموش کنید.....	۸۱

- ۸۲..... قانون سوم: همواره به دنبال چیز بیشتری باشید
- ۸۲..... قانون چهارم: خویشتن دار باشید
- ۸۳..... قانون پنجم: افسار را شل نکنید
- ۸۳..... قانون ششم: افراد را به چالش بکشید
- ۸۴..... قانون هفتم: از افزایش هوش خود دست نکشید
- ۸۴..... قانون هشتم: مسئولیت پذیر باشید
- ۸۵..... قانون نهم: به خلاقیتان اجازه دهید که خودنمایی کند
- ۸۵..... قانون دهم: بزرگ ترین عضله خود را تمرین دهید
- ۸۶..... قانون یازدهم: اعتماد به نفس خود را حفظ کنید
- ۸۶..... قانون دوازدهم: ترها کنید
- ۸۷..... قانون سیزدهم: تردید و دودلی را فراموش کنید
- ۸۷..... قانون چهاردهم: سادگی، نکته کلیدی است
- ۸۸..... قانون پانزدهم: خود را شریک دستاوردها دیگران بدانید
- ۸۸..... قانون شانزدهم: به هر هدفی شلیک کنید
- ۸۹..... قانون هفدهم: به قانون ده برابر متعهد باشید
- ۹۰..... قانون هجدهم: به استراحت خود اولویت دهید
- ۹۱..... قانون نوزدهم: بدون اجازه اقدام کنید
- ۹۲..... قانون بیستم: تعهدات خود را زیر پا نگذارید
- ۹۳..... قوانین تکمیلی
- ۹۳..... به علائق و خواسته های درونی خود توجه کنید
- ۹۵..... به رشد خود ادامه دهید
- ۹۸..... متواضع بودن

- ۱۰۱..... هنر برنامه‌ریزی
- ۱۰۳..... اهداف قابل اجرا
- ۱۰۷..... به خود اعتماد کنید: برنامه ب را کنار بگذارید
- ۱۱۱..... فصل ۴: قدرت فِنگ‌شویی
- ۱۱۲..... داستان فِنگ‌شویی
- ۱۱۷..... تأثیر محیطی
- ۱۲۲..... مبنای نقشه باغ‌وآ
- ۱۲۷..... نحوه فِنگ‌شویی خانه
- ۱۳۲..... مثالی از اتاق اختصاصی برای خلاقیت
- ۱۳۳..... مثالی از اتاق اختصاصی برای رشد فردی
- ۱۳۴..... مثالی از اتاق اختصاصی برای صادق بودن با خودِ خلاق خودتان
- ۱۳۵..... مثالی از اتاق خواب
- ۱۳۹..... فصل ۵: چگونه با یک دستور قوه خلاقیت خود را فعال‌سازید
- ۱۴۰..... شناخت حالت غرقگی
- ۱۴۰..... حالت غرقگی چیست؟
- ۱۴۵..... استفاده از حالت غرقگی
- ۱۵۱..... غرقگی آگاهانه
- ۱۵۴..... ۲۰ ترفند برای فعال‌سازی حالت غرقگی
- ۱۵۴..... ترفند اول: یادداشت نوشتن
- ۱۵۴..... ترفند دوم: حامی جمع کنید
- ۱۵۵..... ترفند سوم: چشم‌اندازهای خود را تغییر دهید
- ۱۵۵..... ترفند چهارم: با خود دفترچه یادداشت همراه داشته باشید

پیشگفتار

آلبرت انیشتین زمانی گفت: «خلاقیت به معنای نبوغ در عین خوش گذرانی است.»

چقدر مصمم هستید که بخواه عبور از موانع خلاقیت را بیاموزید و عالی‌ترین، باشکوه‌ترین و تأثیرگذارترین اثر هنری را طراحی کنید؟ آیا می‌خواهید در جایگاه افرادی همچون وینسنت ون‌گوگ، لئوناردو داوینچی، لودیگ ون بتهوون و ارنست همینگوی قرار بگیرید؟ اگر تمایل دارید که احساسات خود را به شیوه این هنرمندان بزرگ ابراز نمایید، فردی خلاق در شما متولد می‌شود.

تنها مسئله این است که با سرعت نور با یک دیوار آجری برخورد کرده‌اید. جلوی بوم سفید نشسته‌اید و قادر نیستید ایده‌های خود را سازمان‌دهی کرده و تصویری را خلق کنید که قبلاً کسی ندیده است. دلتان می‌خواهد چیزی نقاشی کنید که توجه و ستایش افراد را به خود جلب کند ولی چیزی به ذهنتان خطور نمی‌کند. شاید نویسنده‌ای هستید که انگشتانتان برای کلیک کردن



دکمه‌های صفحه‌کلید بی‌تابی می‌کنند ولی دستوری از مغزتان دریافت نمی‌کنند.

از اعماق وجود می‌خواهید به‌طور توقف‌ناپذیر و بی‌مانندی خلاق باشید، ولی ذهنتان نمی‌خواهد با برنامه شما پیش برود. ناامیدی، مایه آزار روحی است و ترس از عدم قطعیت در دنیای هنر باعث می‌شود که زانوی غم به بغل بگیرید. علاوه‌بر این، عزیزانتان با گفتن اینکه «چون نمی‌توانید ونگوگ یا همینگوی شوید، بهتر است شغل هنر را کنار بگذارید» اوضاع را خراب‌تر می‌کنند.

این حرف حتی آسیب بیشتری به شما می‌زند و سبب می‌شود در ورطه ایده‌های خیالی، بیشتر غوطه‌ور شوید. هر چه بیشتر تلاش کنید که کلمات را کنار هم قرار دهید یا قلم‌مو را روی بوم بکشید، بیشتر در باتلاق انسداد ذهنی فرو می‌روید. همه روش‌ها را امتحان کرده‌اید و نمی‌توانید بفهمید که چرا بعد از خلق آثاری که مردم را انگشت‌به‌دهان کرده است، حالا چنین چیزی را تجربه می‌کنید. با اینکه ایده‌ها آن قدر نزدیک هستند که می‌توانید آن‌ها را لمس کنید، ولی به نظر می‌رسد که ذهنتان در این ورطه گم شده‌است.

بیشتر ما، صرف‌نظر از حوزه فعالیت، گاهی با دیوار آجری برخورد می‌کنیم. نویسندگان، نقاشان، مجسمه‌سازان، موسیقی‌دانان، آهنگ‌سازان و عکاسان، درون چاله ایده‌های گمشده می‌افتند و از منبع الهام دور می‌شوند.