

عادت خلاق

تویلا تارپ

Twyla Tharp

www.ketab.ir

فرشته تقوی نژاد



سرشناسه: تارپ، توایلا، Tharp, Twyla ۱۹۴۱ - م. ۱۹۴۱ - * اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

عنوان و نام پدیدآور: عادت خلاق: (یاد بگیرید و در زندگی استفاده کنید) / توایلا تارپ، [مارک ریتر]: ترجمه

فرشته تقوی نژاد؛ ویراستار منیره سلیمان زاده. * شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۰۰۵۶۱

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نارنگی، ۱۴۰۰. * رده بندی دیویی: ۱۵۳/۳۵

مشخصات ظاهری: ۲۲۶ - ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م. * شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۹-۰۰۰-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا * رده بندی کنگره: BF۴۰۸

یادداشت: عنوان اصلی: The creative habit learn it and use it for life...، C۲۰۰۳

عنوان دیگر: یاد بگیرید و در زندگی استفاده کنید. عادت خلاق: بیاموزید و در زندگی به کار بگیرید (راهنمای عملی).

موضوع: خلاقیت Creative ability اندیشه و تفکر خلاق Creative thinking خلاقیت هنری. Literary Creation

(artistic, etc.)

شناسه افزوده: ریتر، مارک Reiter, Mark تقوی نژاد، فرشته، ۱۳۵۲ - مترجم سلیمان زاده مقدم، منیره، ۱۳۵۲ - ویراستار



انتشارات نارنگی

عادت خلاق

مؤلف: توایلا تارپ

مترجم: فرشته تقوی نژاد

ویراستار: منیره سلیمان زاده مقدم

صفحه آرای و طراحی جلد: واحد تولیدی باران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۹-۰۰۰-۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه (رقعی)

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۴۱۰

قیمت ۶۹۰۰۰ T

سایت: ketabgram.com

فهرست

۷	مقدمه
۹	درباره نویسنده
۱۰	فصل اول: من وارد یک اتاق سفید بزرگ شده‌ام
۱۷	فصل دوم: آیین آمادگی
۳۵	فصل سوم: DNA خلاق
۶۰	فصل چهارم: کنترل حافظه
	فصل پنجم: برای آنکه بتوانید ذهنتان را به پرواز درآورید، باید با یک جعبه شروع کنید
۷۶	
۸۸	فصل ششم: خراشیدن
۱۱۱	فصل هفتم: حادثه خبر نمی‌کند
۱۳۲	فصل هشتم: ستون
۱۵۰	فصل نهم: مهارت
۱۷۰	فصل دهم: گودال‌ها و شیاریها
۱۹۶	فصل یازدهم: یک نمره عالی در شکست
۲۱۵	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، قابل دستیابی است. چیزی که برای به دست آوردن آن نیاز است، تمایل به ایجاد عادت‌های خلاق به عنوان بخش اصلی زندگی است.» برای خلاق بودن، باید بیاموزید چطور آماده خلاقیت باشید. تارپ در کتاب «عادت‌های خلاق» نکات آموزشی را با شما در میان 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 تهیه 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 دست 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 به سرعت قابل اجراست. در تمرین «مذاکرات 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 نحوه یک شبه از بین بردن آشفتگی ذهنی را نشان می‌دهد.

برای تارپ تقویت خلاقیت با آیین‌ها، خودشناسی، کنترل حافظه و سازماندهی 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 شیارها، 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 انرژی بخش باشند. در این کتاب مبتکرانه و دلگرم‌کننده، تویلا تارپ به ما نشان

می‌دهد چطور یک نفس عمیق بکشیم و شروع کنیم.