

به نام هستی بخش

ادامه بده

ده روش برای خلاق ماندن در شرایط خوب و بد

بهارسبز

کتابخانه

مجموعه کتابخانه تخصصی روانشناسی

اثر: آستین کلئون

ترجمه: نازنین حسن پور

مجموعه کتابخانه تخصصی روانشناسی

تقدیم به همراهان عزیزم که همیشه در کنارم هستند

با امید به روزهای روشن و خلاق

مهدی و پریناز عزیزان بخوابید

۸۶۲۱ بیروت، لبنان

که حمایت و همراهی شان همیشه در کنارم است

بیت نازنین

بیت نازنین

بیت نازنین

بیت نازنین

بیت نازنین

بیت نازنین

بیت نازنین

بیت نازنین

بیت نازنین

بیت نازنین



ناشر کتاب های

روان شناسی، مدیریت و کارآفرینی،

بازاریابی و فروش

www.beharsبز.com

بیت نازنین

فهرست مطالب

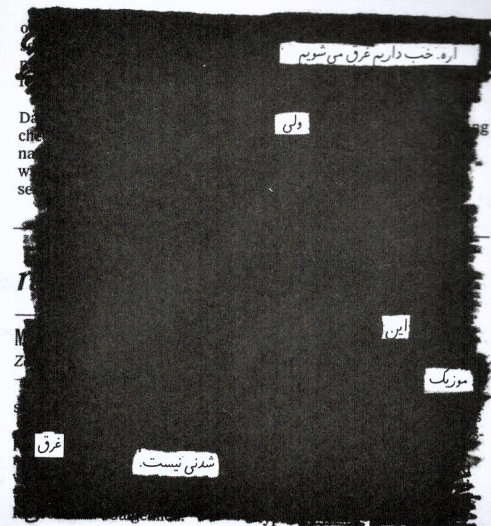
- ۱: این کتاب را نوشتیم چون می‌خواستیم بخوانمش! ۷
- هر روز، مثل روزگراندهاگ است ۹
- برای خودتان برنامه‌ریزی روزانه داشته باشید ۱۵
- فهرست بنویسید ۲۰
- با پایان هر روز، صفحه‌ی مربوط به آن روز را هم ببندید. ۲۵
- ۲: برای خودتان وقت بگذارید. ۲۹
- حالت پرواز، می‌تواند راهی برای اوج گرفتن باشد. ۳۷
- نه گفتن 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: آرام باشید و افکارتان را تخلیه کنید. ۷۳
- به چیزی که توجه می‌کنید، واقعاً توجه کنید! ۷۸
- ۷: هیولای هنر را قربانی کنید ۸۳
- شما حق دارید افکارتان را عوض کنید. ۸۶
- تغییرکردن یعنی زنده بودن ۸۷
- همفکریا همدل ۹۱
- نگاهی به گذشته بندازید ۹۴
- ۸: مرتب کردن یعنی اکتشاف ۱۰۱
- خواب به افکارتان نظم می‌بخشد. ۱۰۴
- ۹: شیاطین از هوای تازه متنفرند. ۱۱۱
- ورزش کردن یعنی پاک شدن ۱۱۱
- ۱۰: برای خود باغچه‌ای داشته باشید ۱۱۷
- خلاقیت هم فصل دارد. ۱۱۷
- این نیز بگذرد. ۱۲۳

۱. این کتاب را نوشتم چون می خواستم بخوانمش!

چند سال قبل، هر روز صبح که بیدار می شدم، خبرهای روز را با تلفن همراهم چک می کردم و پیش خودم حس می کردم انگار از دیشب تا صبح دنیا بدتر و کثیف تر شده. از طرفی، ده سالی بود که فعالیت هنری می کردم ولی به نظر می رسید این کار اصلاً برایم راحت تر نشده. آیا قرار نیست هر کاری به تدریج راحت تر شود؟! هر چیزی می تواند به نفع من باشد به شرطی که این واقعیت را بپذیریم که قرار نیست همه چیز آسان تر شود. دنیا دیوانه کننده؛ انجام دادن فعالیت های خلاقانه سخت، زندگی هم کوتاه و هنری نهایت است.

این دیالوگ
فیلم تایتانیک را
شنیده اید؟



”فکر می کنم لازم است همین طور خلاق باقی بمانم، نه برای این که بخواهم چیزی را اثبات کنم بلکه چون این کار، مرا خوشحال می کند. من فکر می کنم خلاق بودن و مشغول کاری بودن به شدت با زنده بودن ارتباط دارد.“

Willie Nelson