

روان‌شناسی خلاقیت

ماکسول مالتز

ترجمه: مهدی قراچه‌داغی

www.ketab.ir

■ سرشناسه: مالتز، ماکسول، ۱۸۹۹-۱۹۷۵ م. Maltz, Maxwell
■ عنوان و نام پدیدآورنده: روان‌شناسی خلاقیت ■ مشخصات نشر: تهران،
شبهانگ، ۱۳۹۴. ■ مشخصات ظاهری: ۳۳۴ ص.
ISBN 978-600-130-130-8

■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر
■ یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir>
قابل دسترسی است. ■ یادداشت: چاپ دوازدهم ■ شناسه افزوده:
قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ -، مترجم ■ شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۵۴۱۰۵



انتشارات شبهانگ

روان‌شناسی خلاقیت

نویسنده دکتر ماکسول مالتز | ترجمه مهدی قراچه‌داغی | لیتوگرافی صدف
چاپخانه جمالی | صحافی مهرگان | چاپ دوازدهم (اول ناشر) ۱۳۹۴
شمارگان ۱۱۰۰ جلد | شابک ۸ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

حق چاپ محفوظ است

دفتر مرکزی خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری، پلاک ۴۹
تلفن ۶-۶۶۹۶۴۲۳۵ فاکس ۶۶۴۶۰۳۶۵
فروشگاه انقلاب خیابان انقلاب، پلاک ۱۱۹۲، تلفن ۶۶۴۹۱۰۹۸
فروشگاه فروردین خیابان انقلاب، خیابان فروردین، ساختمان ناشران، پلاک ۱۶
تلفن ۶۶۴۱۳۱۷۵

فهرست

۵	پیشگفتار
۹	فصل اول در جستجوی نیروهای خلاق
۲۳	فصل دوم احساس ایمنی در جهان پرابهام
۴۳	فصل سوم قدرت فعالیت
۶۹	فصل چهارم زندگی پویا همین حالا شروع می شود
۸۹	فصل پنجم سال های موفقیت
۱۰۹	فصل ششم هدف های موفقیت برای زندگی خلاق
۱۳۳	فصل هفتم غلبه بر احساسات منفی
۱۵۵	فصل هشتم به استقبال شادی ها برویم
۱۷۵	فصل نهم اطمینان فوری
۱۹۵	فصل دهم دلسردی فوری: نیروی مخرب وجود
۲۱۳	فصل یازدهم زندگی با جراحات احساسی
۲۳۵	فصل دوازدهم شراب سکرآور دوستی
۲۵۳	فصل سیزدهم غلبه بر احساس تنهایی
۲۶۹	فصل چهاردهم زندگی خلاق برای شصت و پنج سالگی و...
۲۸۹	فصل پانزدهم روز خلاق شما
۳۱۷	فصل شانزدهم شروع یک روز خلاق

بیشگفتار

این روزها مردم بیش از گذشته عمر می‌کنند، توجه دولت نسبت به مسائل مردم بیشتر شده و رفاه هم افزایش یافته است و با این حال، برای بسیاری از مردم روزگار برونوع مراد نیست. انگیزه نگارش این کتاب نیاز شدید به آن است؛ سال‌های عمر توده‌های مردم به هیچ و پوچ نباه می‌شود. از زندگی برداشتی سراسر اشتباه داشته‌ایم؛ باید طرز فکر خود را تغییر دهیم.

باید برای توده‌های مبتلا به احساس بیهودگی فکری بکنیم. باید برای بازگرداندن احساس ارزشمند بودن آنها را یاری دهیم. باید کاری صورت دهیم تا عزت نفس از دست داده را باز یابند. در چند دهه گذشته شاهد بیداری وجدان جامعه برای احقاق حقوق سیاهان بوده‌ایم؛ شاهد بوده‌ایم که برای برخوردار کردن سیاهان از فرصت‌های برابر و دادن احساس منزلت و عزت نفس به آنها، اقدامات زیادی صورت گرفته است. به اعتقاد من، همین کار باید برای توده‌های مردم انجام شود، توده‌هایی که این بار به جای آن که قربانی تعصب باشند، قربانی سکون و بی‌روحیه‌گی هستند. شهروندان ما باید برای رسیدن به زندگی خلاق و اثربخش

بسیج شوند، باید بخواهند و اراده کنند تا انگاره‌های زندگی خود را تغییر دهند؛ باید طرز تلقی جدیدی از خود و از تصویری که از خویش‌شان دارند پیدا کرده، در جریان زندگی نقشی سازنده ایفا کنند. یکی از هدف‌های این کتاب اثبات این نکته است که لزومی به پس‌نشینی از زندگی و روی آوردن به انگاره‌های منفی نیست. می‌خواهیم به خوانندگان بگویم که در این قرن اسیر در چنگال بدبینی هم می‌توان زندگی شاد و با نشاط داشت.

مردم باید بفهمند که اگر هدف‌های معنی‌دار داشته باشند و با برنامه‌های حساب شده برای تحقق این اهداف حرکت کنند، زندگیشان معنا و مفهوم پیدا می‌کند، باید بفهمند که زندگی چیزی بیش از توالی ۲۴ ساعت بوج و بی‌معنی است. همه مردم باید بدانند که زندگی خلاق از همین «حالا» شروع می‌شود.

دشمن اصلی زندگی موفق، انگاره‌های انفعالی است که گریبانگیر مردم می‌شود تا خود را موجوداتی خوار و ضعیف ببینند که در نهایت تماشاگر بی‌اختیار گذشت ایام عمر هستند.

برای من اصل این است: مادام که در قید حیات هستید، زندگی می‌کنید؛ روزهایتان پر از هدف است، برای تقویت منابع درونی خود کار می‌کنید تا به مدد غریزه و میل به موفقیت که در وجود شماست، با تمام وجود به استقبال دنیا بروید. تصویر ذهنی لذت‌بخش‌تری از خود می‌سازید. می‌بینید آنچه بر مکانیزم موفقیت شما اثر می‌گذارد، برداشتی است که از ارزش خود دارید. این برداشت یا توانایی ذاتی شما را برای رسیدن به موفقیت مهیا ساخته و یا شما را به شکست و خوارگی سوق می‌دهد. بدین صورت برای تقویت سلامت تصویر ذهنی خود کار کرده. نیرویتان را برای رسیدن به هدف‌های مولدی بسیج می‌کنید که من به آن مفهوم سایکوسیرنیتیک داده‌ام.

در این روزگار که انبوه تفکرات منفی، اذهان مردم را تسخیر کرده، بسیاری با احساس ملالت و افسردگی و این سؤال که اصلاً برای چه زندگی می‌کنند؟ زندگی را به مفت برخود حرام می‌کنند. احساس می‌کنم کتاب حاضر بذر امیدی در دل‌ها می‌فشاند، مردم را بشارت می‌دهد که زندگی می‌تواند ماجراجویی شورانگیز باشد، هنوز افق‌های جدیدی وجود دارد، و این که مرز روحی انسان را پایانی نیست.

لزو می‌نویسد که در محبس احساس زندگی کنید؛ می‌توانید به استقبال دنیا بروید، به دنیایی پر امید و ثمر بخش پای بگذارید و احساس غرور کنید.

واقع‌بینی است اگر بگوییم در این عصر پراضطراب، سال‌های عمر شما می‌تواند قرین شادی باشد.

ماکسول مالتز