

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مطالعہی خلاق

جمعہ ہی ابزار خلاقیت

برایان کلگ

ابوذر کرمی

| | |
|---------------------|---|
| سرشناسه | : کلگ، برایان، ۱۹۹۵، Clegg, Brian |
| عنوان و نام پدیدآور | : مطالعه خلاق: جعبه ابزار خلاقیت/نویسنده برایان کلگ: |
| مشخصات نشر | : مترجم: ابوذر کرمی |
| مشخصات ظاهری | : تهران، لوح زرین، ۱۳۸۹. |
| شابک | : ۲۴۸ ص، مصور. |
| وضعیت فهرستویی | : ۴۴۰۰۰ ریال ۶۷۸-۲۷۱۲-۹۶۲-۹۷۸ |
| یادداشت | : فیبا. |
| موضوع | : Studying creatively: a creativity toolkit to get your studies out of a rut, 2208. |
| موضوع | : مطالعه و فراگیری. |
| رده‌بندی کنگره | : اندیشه و تفکر خلاق. |
| رده‌بندی دبویی | : ۱۳۸۹ م ۴۹/۵۷۶ [LB]۱۰ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۳۷۱/۰۳۰۲۸۱ |
| | : ۱۹۱۲۴۳۹ |

مطالعه‌ی خَلَق (جعبه‌ی ابزار خَلَقیت)

- نویسنده: برایان کلگ
- مترجم: ابوذر کرمی
- ناشر: لوح زرین
- ویراستار: سید اسماعیل هاشمی
- لیتوگرافی و چاپ: واصف
- ناظر چاپ: ابوذر ملکیان
- حروفچین: نیلوفر سیاح
- نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹
- شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
- قیمت: ۴۴۰۰ تومان
- تلفن پخش: ۶۶۵۷۲۴۶۱ - ۶۶۹۱۴۲۶۲ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸
- نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بین خیابان فرصت و خیابان نصرت
کوچه‌ی بهروزی، پلاک ۱، واحد ۲

کلیه حقوق نشر محفوظ است

فهرست

- فصل اول: چرا اخلاقیت؟ ----- ۹
- هدف چیست؟ ----- ۱۰
- آیا می‌توانید کاری بکنید؟ ----- ۱۲
- یادگیری فن ----- ۱۶
- مغز، کل مغز و فقط مغز ----- ۱۸
- تحت فشار ----- ۲۴
- مبانی: چرا اخلاقیت؟ ----- ۲۵
-
- فصل دوم: معجزه‌ی ذهن ----- ۲۷
- آن را عملی کنید ----- ۲۷
- قبل از هر چیز، اخبار بد ----- ۲۸
- لگد کردن جوانه‌های سبز ----- ۳۰
- چه چیزی شما را تبدیل به کارشناس می‌کند؟ ----- ۳۱
- من ترسیده‌ام ----- ۳۲
- مایه‌ی تعجب ----- ۳۳



- ۳۴ ----- بروید پیاده روی
- ۳۶ ----- تصویر تصادفی
- ۴۶ ----- ویژگی‌ها
- ۵۱ ----- فن معکوس
- ۵۳ ----- فرد دیگری بودن
- ۵۸ ----- تقویت شدن
- ۵۹ ----- باز کردن مهره‌های چرخ
- ۶۱ ----- فنون بیشتر و نرم افزار رایگان
- ۶۱ ----- تمرین دادن به مغز
- ۶۱ ----- معماها، مسائل، کار ذهنی
- ۶۵ ----- کار ذهنی ۱: ساندویچ را بگیرید
- ۶۶ ----- کار ذهنی ۲: به این سه معما سریع پاسخ دهید
- ۶۹ ----- کار ذهنی ۳: معجون اعجاب آور
- ۷۱ ----- کار ذهنی ۴: گلوله‌ی به هدف نخورده
- ۷۲ ----- کار ذهنی ۵: کمربندی به دور زمین
- ۷۵ ----- کار ذهنی ۶: فرار بزرگ
- ۷۷ ----- کار ذهنی ۷: سه معمای کوچولوی دیگر
- ۷۹ ----- تمرین ذهنی ۱: پنهان کردن یک راز
- ۸۱ ----- تمرین ذهنی ۲: آن را به یک استعاره تبدیل کنید
- ۸۲ ----- تمرین ذهنی ۳: نوبت قصه فرا رسیده
- ۸۴ ----- تمرین ذهنی ۴: برگی را از نزدیک دیدن کی بود مانند از دور دیدن ؟
- ۸۵ ----- تمرین ذهنی ۵: بگذارید داستان، شما را بیابد
- ۸۷ ----- مبانی معجزه‌ی ذهن

| | |
|-----|--------------------------------------|
| ۸۹ | فصل سوم: یک رویکرد نو |
| ۸۹ | شخصی، ولی معمولی |
| ۹۱ | ساختار مورد نظر خود را چگونه بسازیم؟ |
| ۹۶ | ساختار را حفظ کنید |
| ۱۰۰ | این عکس را بکشید |
| ۱۰۲ | قلم مطالب |
| ۱۰۶ | قلم‌های خیلی پر رنگ و حجیم |
| ۱۰۸ | رنگ آمیزی |
| ۱۱۱ | جذب خواننده |
| ۱۱۸ | روی صفحه؛ روی پرده |
| ۱۲۱ | مبانی رویکرد نو |

| | |
|-----|----------------------------------|
| ۱۲۳ | فصل چهارم: نقشه کشی مطالب |
| ۱۲۳ | چرا یادداشت برداری؟ |
| ۱۲۶ | به کار واداشتن مغز |
| ۱۲۷ | طراحی، برجسته سازی، ترسیم تصاویر |
| ۱۲۹ | رفتن به سطح بعدی: نقشه‌های ذهن |
| ۱۳۲ | شیوه‌ی طبقه بندی |
| ۱۳۳ | آیا نوشتن لازم است؟ |
| ۱۳۵ | کار با رایانه |
| ۱۴۱ | مبانی نقشه کشی مطالب |

| | |
|-----|--------------------------------------|
| ۱۴۳ | فصل پنجم: حافظه از چه ساخته شده است؟ |
|-----|--------------------------------------|



- ۱۴۴ ----- مغز، رایانه نیست
- ۱۴۷ ----- یک عدد را انتخاب کنید، هر عددی
- ۱۴۹ ----- این مزخرفات یعنی چه؟
- ۱۵۱ ----- این همانی است که قبلاً به یاد آوردم
- ۱۵۶ ----- اعداد نیز شکلی دارند
- ۱۵۸ ----- می‌خواهم برای شما داستانی بگویم
- ۱۵۹ ----- زنجیرهای مغز شما
- ۱۶۰ ----- با صدای بلند سخن بگویید، یادداشت بردارید، ترسیم کنید
- ۱۶۴ ----- قیافه‌اش را می‌شناسم ولی اسمش را به یاد نمی‌آورم
- ۱۶۷ ----- تکرار، تکرار... و باز هم تکرار
- ۱۷۰ ----- آیا فضایی که در اختیار دارم تمام خواهد شد؟
- ۱۷۱ ----- پدیده‌ی «خودت را به زحمت نینداز»
- ۱۷۲ ----- مبانی: حافظه از چه ساخته شده است؟
- ۱۷۳ ----- فصل ششم: تندخوانی
- ۱۷۳ ----- بازگشت به مقدمات
- ۱۷۶ ----- در یک چشم به هم زدن
- ۱۷۸ ----- فهم کامل مطالب
- ۱۷۹ ----- بازیابی کار
- ۱۸۰ ----- شکار نکته‌ها
- ۱۸۴ ----- مبانی تندخوانی
- ۱۸۵ ----- فصل هفتم: آرامش پیدا کنید

| | |
|-----|---|
| ۱۸۵ | زمان مغز من |
| ۱۸۸ | کی و کجا خلاق هستم؟ |
| ۱۹۰ | توازن فشار |
| ۱۹۴ | داروهای طبیعی |
| ۱۹۵ | تمرین استرس زدایی ۱: خوابی بکنید و غذای خوبی بخورید |
| ۱۹۸ | تمرین استرس زدایی ۲: بر وقت خود مسلط شوید |
| ۱۹۸ | تمرین استرس زدایی ۳: نفسی بکشید |
| ۲۰۰ | تمرین استرس زدایی ۴: بخندید |
| ۲۰۲ | تمرین استرس زدایی ۵: فعالیت جسمی داشته باشید |
| ۲۰۴ | تمرین استرس زدایی ۶: برنده شوید و جایزه بگیرید |
| ۲۰۶ | تمرین استرس زدایی ۷: فهرستی تهیه کنید |
| ۲۰۸ | تمرین استرس زدایی ۸: گفت‌وگو کنید |
| ۲۰۹ | تمرین استرس زدایی ۹: بار خود را تخلیه کنید |
| ۲۱۰ | تمرین استرس زدایی ۱۰: ریلکس شوید |
| ۲۱۵ | مبانی پیدا کردن آرامش |

| | |
|-----|----------------------------|
| ۲۱۷ | فصل هشتم: زمان |
| ۲۱۷ | چقدر وقت؟ |
| ۲۲۰ | هر دفعه چند دقیقه مطالعه؟ |
| ۲۲۳ | مقابله با عوامل حواس پرتی |
| ۲۲۵ | به خود مدال بدهید |
| ۲۲۶ | چه کاری را اول انجام دهیم؟ |
| ۲۲۹ | ده تای اول |



- ۲۳۱ ----- یافتن زمان‌های پراکنده
- ۲۳۳ ----- نه گفتن
- ۲۳۵ ----- منتظر غیر منتظره‌ها باشید
- ۲۳۷ ----- مبانی زمان
-
- ۲۳۹ ----- فصل نهم: حوزه‌ی خلاقیت
- ۲۳۹ ----- مهره‌های چرخ را به خاطر بیاورید
- ۲۴۰ ----- ساعت ۱۰ صبح؛ زمان خلاقیت
- ۲۴۳ ----- کنترل وقت‌تان را به دست بگیرید
- ۲۴۴ ----- تغییر شیوه‌ی یادداشت برداری
- ۲۴۴ ----- در جست‌وجوی جرقه‌های خلاقیت
- ۲۴۵ ----- نگاهی دیگر به مطلبی که می‌خواهید ارائه دهید
- ۲۴۶ ----- بیشتر ولی متفاوت بخوانید
- ۲۴۷ ----- حتماً در جست‌وجوی آرامش باشید
- ۲۴۸ ----- مطالعه‌ی خلاق