

عادت خلاق

• بیاموزید و در زندگی به کار بگیرید (راهنمای عملی)

• توآیلا شارپ / مهدی گارز



از پرفروش ترین های نیویورک تایمز



نویسنده: توآیلا تارپ
مترجم: مهدی گازر
ویراستار: علی اردلانی
چاپ اول: ۱۳۹۹
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۵۳۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۷۹-۴
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: هیرمند
صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو: پوستان، مجله، مع تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

تلفن: ۰۲۱-۴۰۰۵۰۰۵۰ پستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

KetabeMarv@mail.com



شماره کتاب بوستان

سرشناسه: تارپ، توآیلا، ۱۹۴۱-م. Tharp, Twyla. عنوان و نام پدیدآور: عادت خلاق: بیاموزید و در زندگی به کار بگیرید (راهنمای عملی). نویسنده: توآیلا تارپ، {مارک ریتز} مترجم: مهدی گازر. مشخصات نشر: کتاب مرو، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۲۶۴ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۷۹-۴. وضعیت فهرست نویسی: فیا. یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۳. The Creative: learn it and use it for life: a practical guide. عنوان دیگر: بیاموزید و در زندگی به کار بگیرید (راهنمای عملی). موضوع: خلاقیت. موضوع: Creative ability. موضوع: اندیشه و تفکر خلاق. موضوع: Creative thinking. موضوع: خلاقیت هنری. موضوع: Creation (literary, artistic, etc). شناسه افزوده: ریتز، مارک. شناسه افزوده: گازر، مهدی، ۱۳۶۲-م. مترجم: رده‌بندی کنگره: B۴-۳۰۳. رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۳۵. شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۷۱۱۶

فهرست

۱۷	 مقدمه
۱۹	 فصل یک: بن و اتاق سفید شده ام
۲۹	 فصل دو: آیین آسایشی
۵۱	 فصل سه: دی، ان، ای، خانی
۸۱	 فصل چهار: کنترل حافظه
۱۰۱	 فصل پنج: جعبه‌ی مقوایی
۱۱۵	 فصل شش: خراشیدن
۱۴۷	 فصل هفت: حادثه خبر نمی‌کند
۱۷۵	 فصل هشت: ستون فقرات
۱۹۷	 فصل نه: مهارت
۲۱۹	 فصل ده: گودال‌ها و شیارها
۲۴۷	 فصل یازده: شاگرد اول رفوزه
۲۶۷	 فصل دوازده: کامیابی در درازمدت

مقدمه

«تو آیلان تارپ» طراح رقص بلند آوازه‌ی آمریکایی، برخلاف بسیاری که خلاقیت و آفرینش را موهبتی خدادادی می‌دانند که از عالم غیب و به واسطه‌ی شراره‌های جادویی در ذهن تجلی می‌یابد، معتقد است که این مهارت ارزشمند صرفاً محصولی از «آمادگی» و «تلاش» است و برای هر فردی که طالبش باشد قابل دستیابی است. تمام آن‌چه که در این مسیر بدان نیازمندید الهامی است که خلاقیت را به یک عادت و بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره‌تان تبدیل کند. برای خلاق بودن، نخست باید راه و رسم آمادگی را آموخت.

این هنرمند مشهور تأکید دارد که آفرینش و خلاقیت مختص هنرمندان نیست، بلکه فروشندگان، کارکنان، مدیران، مهندسان، معماران، نویسندگان، ورزشکاران، معلمان، والدینی که علاقه‌مندند فرزندشان از افق‌های جدیدی به جهان‌های بی‌نهایت گسترده‌تر و آفرینش‌های بی‌پایان وارد شود، در کتاب پر فروش عادت خلاق یاد گرفته و تجربه و آموزه‌های ارزشمندی برمی‌دارد که طی سی و پنج سال تجربه‌ی کاری فوق‌العاده‌اش کسب نموده و تمامی آن‌ها را فارغ از حرفه و کسب و کارتان - خواه نقاش، آهنگ‌ساز، نویسنده، کارگردان و یا طراح رقص باشید و خواه بازرگان، فروشنده، سرآشپز و یا حتی مادری باشید - که علاقه‌مند است فرزندش از دریچه‌ای نوین به جهان بنگرد - با شما به اشتراک گذارده است.

هر وقت تارپ در خلاقیت به در بسته می‌خورد، دست به دامن تمرین‌هایی می‌شود که در نقش راهنمای وی برای خروج از بن‌بست خشکیدن چشمه‌ی آفرینش ظاهر می‌شوند. او در این کتاب به بیش از سی مورد از آن‌ها برای افزایش شجاعت افراد را معرفی کرده، فضای خالی که باید در آن به خلاقیت و آفرینش بپردازند اشاره نموده است. تمرین‌هایی که موجب گشودگی ذهن در برابر احتمالات و فرصت‌های جدید می‌شوند. جالب این‌جاست که تمامی تمرین‌های تارپ به صورت تجربی و بی‌درنگ - برای مبتدیان و اهل فن - قابل انجام است. به عنوان نمونه، وی در تمرین «مدادت کجاست؟» بر ضرورت مشاهده‌ی

موشکافانه‌ی جهان هستی و ثبت موضوعات ارزشمند بر روی کاغذ تأکید می‌ورزد. در «آشوب و سکه‌ها» ساده‌ترین بازی ذهنی برای بازیابی نظم و آرامش را به مخاطباتش می‌آموزد. در تمرین «فعلی را انجام بده» به همکاری بین ذهن و جسم اشاره می‌کند و در «پلی به فردا بزن» شیوه‌ی پالایش و بازآرایی شبانه‌ی ذهن در هم ریخته را تعلیم می‌دهد. به عقیده‌ی این رقص پرداز، خلاقیت پایدار از خودشناسی، کنترل حافظه، سازماندهی ابزار و ملزومات کارتان و آیین‌های مربوطه آغاز می‌شود. در ادامه‌ی مسیر، وی وادارتان می‌سازد تا نخستین گام‌های پرزحمت «خراشیدن» ایده‌ها را بردارید، «ستون فقرات» فعالیت خلاقانه‌تان را بیابید و از «گودال» ملال‌آوری که ران گرفتار شده‌اید رهایی یابید و وارد «شیار» دلچسب بهره‌وری شوید. در نمره‌ی خلاقیت ثارپ و تحت‌تأثیر قانون خوشبینی وی، یک اتاق خالی، یک میز لخت و یک بوته‌ی منت‌نسی سفید هرگز پدیده‌ای دل‌سردکننده نیست بلکه اتفاقاً بسیار انرژی‌بخش است.

خلاصه این که در این کتاب پرشور و بلندپروازانه که به عقیده‌ی بسیاری از خوانندگان، «کتاب مقدس خلاقیت» است، از طریق آموزه‌ها و تمرین‌های عملی به ما می‌آموزد که چگونه نفس عمیق، به‌شیم و خلاقیت را آغاز کنیم. هر چند نویسنده‌ی کتاب یک طراح رقص است، ولی آرزوهای آن «عموم» سودمند است. باور کنید عادت خلاق کتابی است که می‌تواند زندگی را تغییر دهد...