

لغت
دوم

مطالعه‌ی خلاق

جعبه ابزار خلاقیت

اثر:

برایان کلگ

مترجم: ابوذر کرمی

سرشناسه: کلگ، برایان، ۱۹۵۵ - Clegg, Brian
عنوان و نام پدیدآور: مطالعه خلاق: جعبه ابزار خلاقیت اثر برایان کلگ؛ مترجم ابودر کرمی
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۵۸-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
یادداشت: عنوان اصلی:

creatively: a creativity toolkit to get your studies out of a rut, 2008

موضوع: مطالعه و فراگیری
موضوع: اندیشه و تفکر خلاق
شناسه افزوده: کرمی، ابودر، ۱۳۵۷
ردمبندی کنگره: ۱۳۹۰ غم ۵۷۶/۴۹/۱۰۴۹ LB
ردمبندی دیویی: ۳۷۱/۰۳۰۲۸۱
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۵۲۶۹۲۲



مطالعه خلاق

جعبه ابزار خلاقیت

نویسنده: برایان کلگ

مترجم: ابودر کرمی

ویرایش: سید اسماعیل هاشمی ، طرح جلد: محمد مهدی صنعتی

صفحه آرای: ع.خرم‌شاهی ، ناظر چاپ: ابودر ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه ، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ ، قیمت: ۶۳۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف ، چاپ: جاویدنو ، صحافی: مینو

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۵۲۸۰

حق چاپ محفوظ است

فهرست

- فصل ۱: 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 ۲: 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 ۳۴

- 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 بینش و نرم افزار رایگان
- ۶۱ ----- تمرین دادن به مغز
- ۶۱ ----- معماها، مسائل، کار ذهنی
- ۶۵ ----- کار ذهنی ۱: ساندویچ را بگیرد
- ۶۶ ----- کار ذهنی ۲: به این سه معما سریع پاسخ دهید
- ۶۹ ----- کار ذهنی ۳: معجون عذاب آور
- ۷۰ ----- 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
- ۸۳ ----- تمرین ذهنی ۳: نوبت قصه فرا رسیده
- ۸۴ ----- تمرین ذهنی ۴: برگی را از نزدیک دیدن کی بود مانند از دور دیدن ؟
- ۸۶ ----- تمرین ذهنی ۵: بگذارید داستان، شما را بیابد
- ۸۷ ----- مبانی معجزه‌ی ذهن

فصل ۳: یک رویکرد نو ۸۹

شخصی، ولی معمولی ۸۹

ساختار مورد نظر خود را چگونه بسازیم؟ ۹۱

ساختار را حفظ کنید ۹۷

این عکس را بکشید ۱۰۱

قلم مطالب ۱۰۲

قلم‌های خیلی بزرگ و حجیم ۱۰۶

رنگ آمیزی ۱۰۸

جذب خوانند ۱۱۲

روی صفحه؛ روی پرده ۱۱۸

مبانی رویکرد نو ۱۲۱

فصل ۴: نقشه کشی مطالب ۱۲۳

چرا یادداشت برداری؟ ۱۲۳

به کار واداشتن مغز ۱۲۶

طراحی، برجسته سازی، ترسیم تصاویر ۱۲۷

رفتن به سطح بعدی: طرح‌های ذهن ۱۲۹

شیوه‌ی طبقه بندی ۱۳۱

آیا نوشتن لازم است؟ ۱۳۳

کار با رایانه ۱۳۵

مبانی نقشه کشی مطالب ۱۴۱

فصل ۵: حافظه از چه ساخته شده است؟ ۱۴۳

- 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 آورده‌ام
- ۱۵۶ ----- اعداد نیز شکل دارند
- ۱۵۸ ----- می‌خواهم برای شما داستانی بگویم
- ۱۵۹ ----- زنجیرهای مغز شما
- ۱۶۰ ----- با صدای بلند سخن بگویید، یادداشت بردارید و ترسیم کنید --
- ۱۶۴ ----- قیافه‌اش را می‌شناسم ولی اسمش را به یاد نمی‌آورم
- ۱۶۸ ----- 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 ۶: 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 ۷: آرامش پیدا کنید

۱۸۵	زمان مغز من
۱۸۸	کی و کجا خلاق هستم؟
۱۹۱	توازن فشار
۱۹۴	داروهای طبیعی
۱۹۵	تمرین استرس زدایی ۱: خوابی بکنید و غذای خوبی بخورید
۱۹۸	تمرین استرس زدایی ۲: بر وقت تان 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: خود را تخلیه کنید
۲۱۱	تمرین استرس زدایی ۱۰: ریلکس شوید
۲۱۵	مبانی پیدا کردن آرامش
۲۱۷	فصل ۸ زمان
۲۱۷	چقدر وقت؟
۲۲۰	هر دفعه چند دقیقه مطالعه؟
۲۲۳	مقابله با عوامل حواس پرتی
۲۲۵	به خود مدال بدهید
۲۲۶	ابتدا چه کاری را انجام دهیم؟
۲۳۰	ده تای اول



- ۲۳۱ ----- یافتن زمان‌های پراکنده
- ۲۳۳ ----- نه گفتن
- ۲۳۵ ----- منتظر غیر منتظره‌ها باشید
- ۲۳۸ ----- مبادی زمان
- ۲۳۹ ----- فصل ۹: حوزه‌ی خلاقیت
- ۲۳۹ ----- مهره‌های چرخ را به یاد بیاورید
- ۲۴۰ ----- ساعت ده صبح: زمان خلاقیت
- ۲۴۳ ----- کنترل وقت تا راه دست بگیرید
- ۲۴۴ ----- تغییر شیوه‌ی یادداشت برداری
- ۲۴۴ ----- در جست‌وجوی جرقه‌های خلاقیت
- ۲۴۵ ----- نگاهی دیگر به مطلبی که می‌خواهید ارائه دهید
- ۲۴۷ ----- بیشتر ولی متفاوت بخوانید
- ۲۴۷ ----- حتماً در جست‌وجوی آرامش باشید
- ۲۴۸ ----- مطالعه‌ی خلاق