

لست  
نوام

---

# مطالعه‌ی خلاق

جعبه ابزار خلاقیت

---

اثر:

برایان کنگ

---

مترجم: ابوذر کرمی

سرشناسه: کلگ، برایان، ۱۹۵۵ - م 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: ۲۴۸ص.  
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  
رده‌بندی کنگره: LB۱۰۴۹/ک۷۶۶م۶ ۱۳۹۰  
رده‌بندی دیویی: ۳۷۱/۰۳۰۲۸۱  
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۵۲۶۹۴۲



---

## مطالعه‌ی 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: ۶۲۰۰ 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

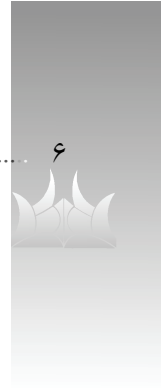
فہشت  
میر محمد صالح ملنگ

بابت  
دس روزانہ فقہ



## فهرست

- فصل اول: چرا خلاقیت؟ ----- ۹
- هدف چیست؟ ----- ۱۰
- آیا می‌توانید کاری بکنید؟ ----- ۱۲
- یادگیری فن ----- ۱۶
- مغز، کل مغز و فقط مغز ----- ۱۸
- تحت فشار ----- ۲۴
- مبانی: چرا خلاقیت؟ ----- 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
- بروید پیاده روی ----- ۳۴

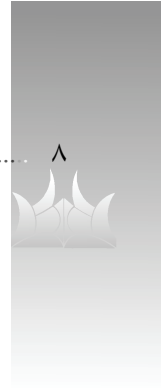


- ۳۶ ----- تصویر تصادفی
- ۴۶ ----- ویژگی‌ها
- ۵۱ ----- فن معکوس
- ۵۳ ----- فرد دیگری بودن
- ۵۸ ----- تقویت شدن
- ۵۹ ----- باز کردن مهره‌های چرخ
- ۶۱ ----- فنون بیشتر و نرم افزار رایگان
- ۶۱ ----- تمرین دادن به مغز
- ۶۱ ----- معماها، مسائل، کار ذهنی
- ۶۵ ----- کار ذهنی ۱: ساندویچ را بگیرد
- ۶۶ ----- کار 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



فهرست مطالب ... ۷

- ۸۹ ----- شخصی، ولی معمولی
- ۹۱ ----- ساختار مورد نظر خود را چطور 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 شکل 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 ----- بازبینی کار
- ۱۸۰ ----- شکار نکته‌ها
- ۱۸۴ ----- مبانی تندخوانی

- ۱۸۵ ----- فصل هفتم: آرامش پیدا کنید
- ۱۸۵ ----- زمان مغز من





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

- فصل هشتم: زمان** ----- ۲۱۷
- چقدر وقت؟ ----- ۲۱۷
- هر دفعه چند دقیقه مطالعه؟ ----- ۲۲۰
- مقابله با عوامل حواس پرتی ----- ۲۲۳
- به خود مدال بدهید ----- ۲۲۵
- چه کاری را اول انجام دهیم؟ ----- ۲۲۶
- ده تای اول ----- ۲۲۹
- یافتن زمانهای پراکنده ----- ۲۳۱



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