

# وینا رہنمندانہ بقا پید

(۱۰ چیزی کہ هیچ کس درباره خلاق بودن به شما نخواهد گفت)



۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۰ ساعت ۱۶،۳۰

ندا زرنیدی

مدرس، محقق، طراح پارچه و لباس



# سلام خوش اومدین

تبریک به شما عزیزان

که

روی خودتون سرمایه گذاری می کنین

و

جز ۳% افراد

برتر دنیا هستین.



من قول میدم که هر جا از مطلبی خوشم اومد برای همه عدد ۶  
میفرستم.

# خودت دوست داشته باش

خودتون بغل کنین  
و  
ببوسین



# شکرگزاری

شکرگزاری من



# من کیچم؟

ندا زرنندی

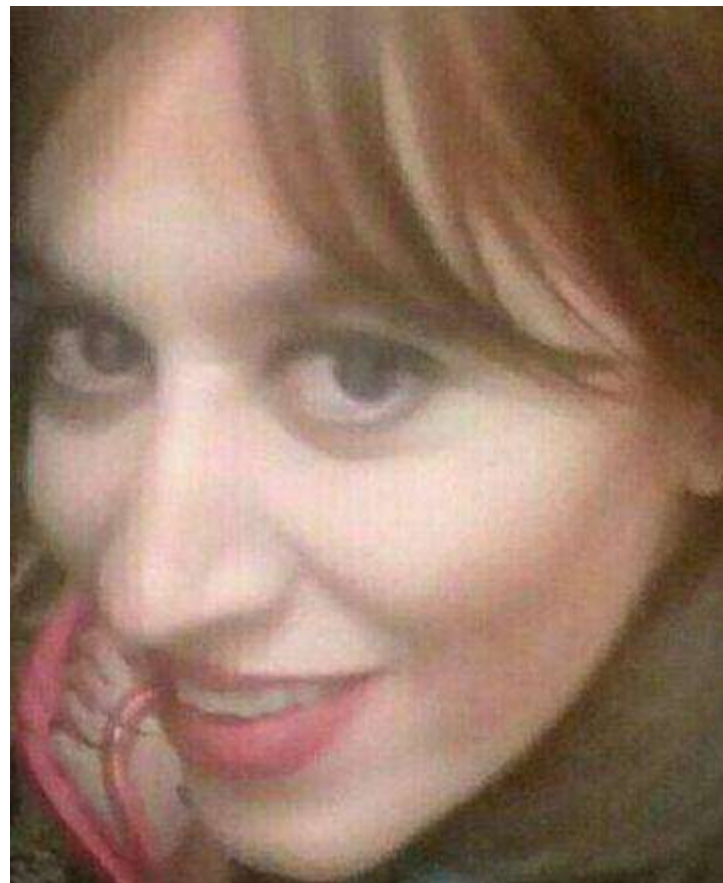
مدرس، محقق، کارشناس طراحی پارچه و لباس از  
دانشگاه الزهرا

هنرمند باتیک (نقاشی و چاپ روی پارچه)  
برگزاری بیش از ۵۰ نمایشگاه داخلی و خارجی  
نویسنده مقالات و کتاب  
سادگی و سکوت در هنر ژاپن

مدیر تیم پارس

عاشق بادگیری و یاد دادن

به شما کمک میکنم تا باهم دنیای بهتری بسازیم.



# هنر مندانه بقایید

۱۰ چیزی که هیچ کس درباره خلاق بودن به شما  
نخواهد گفت

آستین کلئون  
ترجمه سامان شاهین پور

۱۱۴ صفحه

چاپ ۱۳۹۷

قطع جیبی

انتشارات سیته



# فهرست سرفصل های گفتگو با هم در این وبینار:

- ۱- هنرمندان به بقایید.
- ۲- برای شروع صبر نکنید تا خودتان را بشناسید.
- ۳- کتابی را که می خواهید بخوانید، بنویسید.
- ۴- از داستان تان استفاده کنید.
- ۵- پروژه های جانبی و سرگرمی ها مهم هستند.
- ۶- کار خوب خلق کنید و آن را به اشتراک بگذارید.
- ۷- منطقه جغرافیایی، زیاد مهم نیست.
- ۸- مهربان باشید! (دنیا یک شهر کوچک است)
- ۹- کسل کننده باشید. (این تنها راه برای اتمام کارها هست)
- ۱۰- خلاقیت، جداسازی است.



# Austin Kleon

آستین کلون

نویسنده امریکایی

متولد ۱۹۸۳

کتاب هایش:  
مانیفیستی برای خلاقیت  
در عصر دیجیتال +  
مثل یک هنرمند بدزد

صاحب نظر در:

TEDx

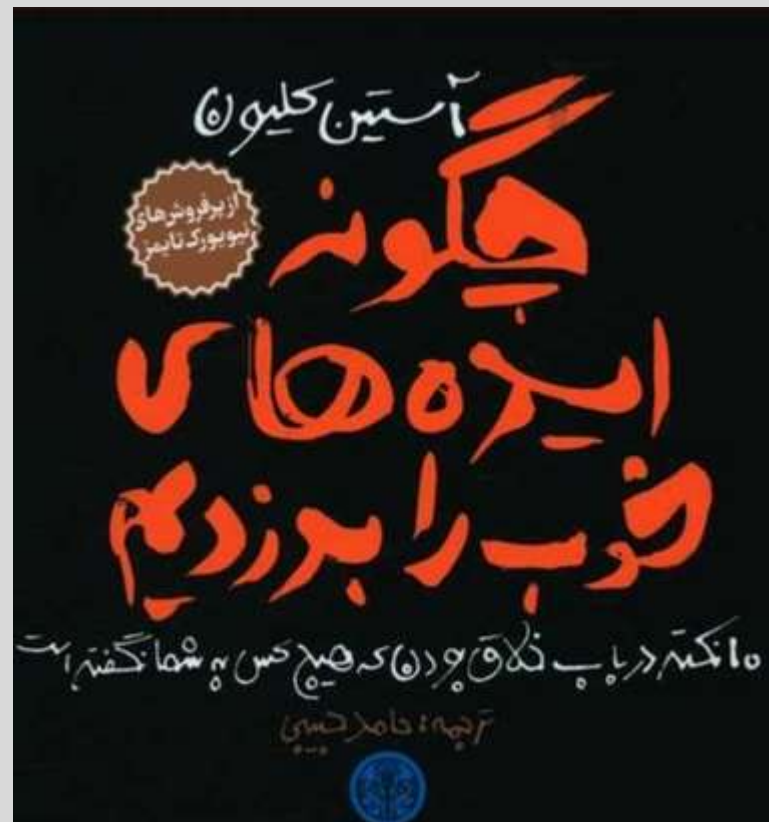
SXSW

GOOGLE





# هدف من از این آموزش:



# هدف من از این آموزش:

«هر وقت که آن ذره های خرد را که در طی سال ها به دست آوردم



با دیگران

در میان می گذارم،

زندگی خودم پیشرفت می کند».



# راهکار اول



هنرمندان به قایید

(مثل یک هنرمند دزدی کن!



چگونه ایده های خوب را هنرمندان بدزدیم؟

# پابلو پیکاسو (نقاش اسپانیایی)



«هنر دزدی است».

پیکاسو

Picasso

# چگونه به دنیا بنگریم؟

## هنرمندانه

الهام گرفتن از آثار گذشته

همه چیز در دسترس هست

خوب یا بد



# دیوید بویی David Bowie (خواننده، بازیگر انگلیسی)

«تنها چیزی که برای همیشه خواهم آموخت،

چیزی است که بتوانم آن را بذارم».



# هیچ چیز اصیل نیست.

همه چیز آماده

همه چیز ارزشمند

شاید امروز

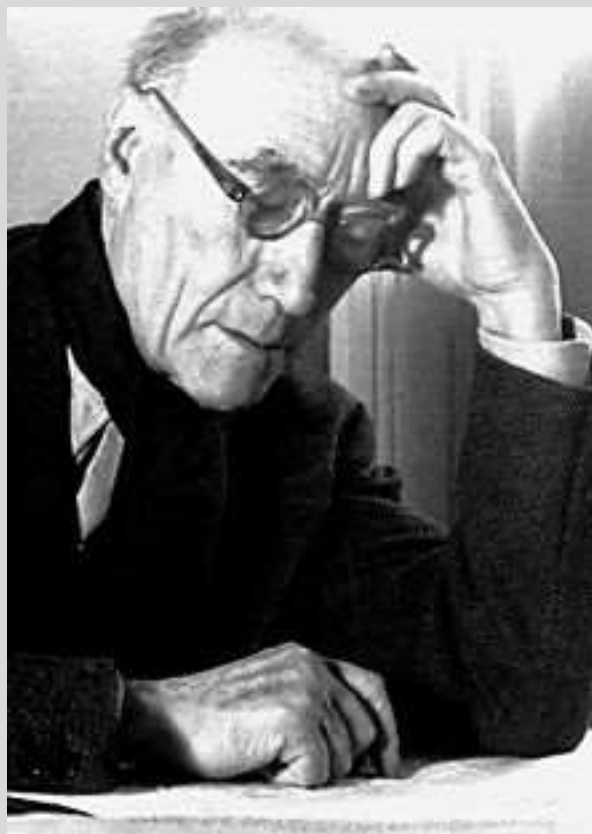
شاید فردا

همه چیز از یه جایی آمده

همه چیز قبلا درست شده



# آندره ژید (نویسنده فرانسوی)



«هر چه لازم بوده تا گفته شود،

گفته شده،

ولی چون هیچ کس گوش نمیدهد؛

هر چیزی باید دوباره گفته شود».

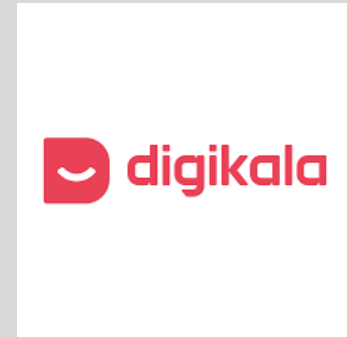




# ژنتیک ایده ها



هر ایده جدیدی،  
تنها ترکیب یا تلفیقی  
از یک یا چند  
ایده قبلی  
است.



# گوته (فیلسوف آلمانی)



«ما با آنچه بدان عشق می ورزیم،

شکل گرفته ایم،

و

ظاهرمان شبیه به آن است».

\*قانون ارتعاش\*

# ورودی نامطلوب، خروجی نامطلوب دارد.

نظریه اقتصادی:

درآمد ما برابر با  
میانگین درآمد دوستان نزدیک ما



هرچی بکاری،  
همون درو می کنی.



# هنر مند = کلکسیونر



هنر مند نه انبار کننده

توجه

گزینش

هدف دار

ارزشمند

# میانگین ۵ نفر

= اطراف ما همیشه خود ما



روابط  
درآمد  
فکر  
آگاهی  
و ...

# از درخت فامیلی خودتان بالا بروید.

آثار و کارهای گذشتگان بهترین الگوی کنونی ما



# کشف یک ایده پرداز



تمرکز

تفکر

الگو



یادگیری و پرورش

# پروژه ایده

به ایده های خلاقانه خود شاخ و برگ بدهید.





# خودتان را تربیت کنید.



۲۸ بهمن  
روز جهانی خلاقیت و نوآوری

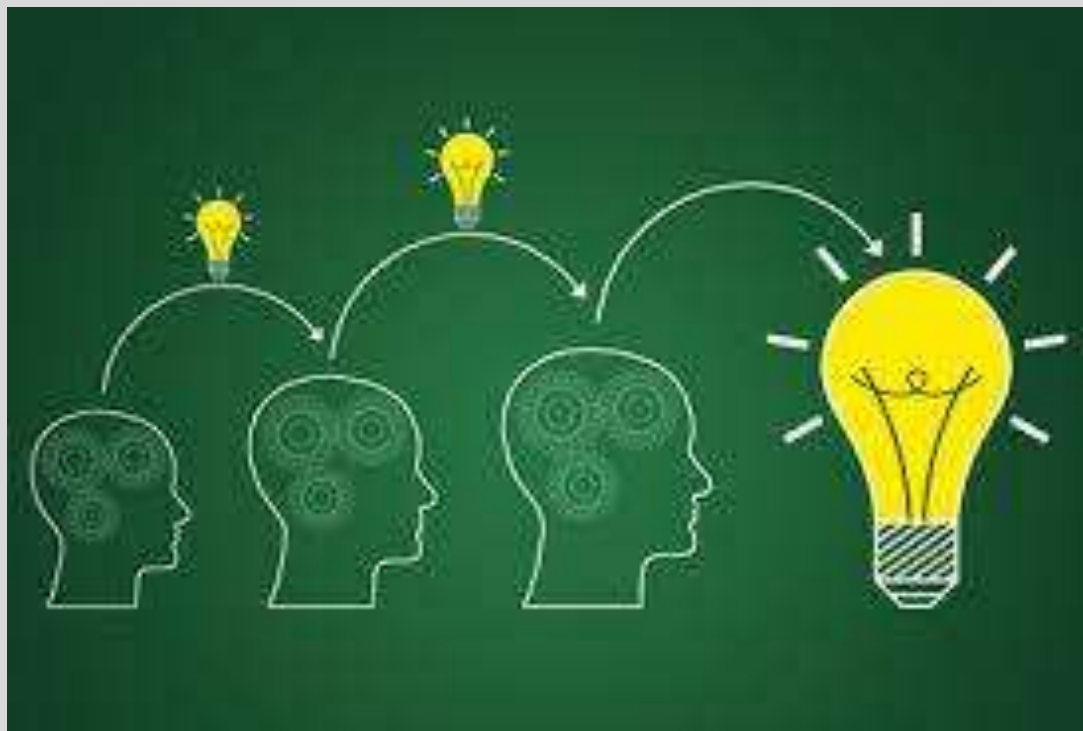


# مدرسه

## آموزش و پرورش



# تکامل و پیشرفت



کنجکاوی

جوینده متنوع

عمق دادن



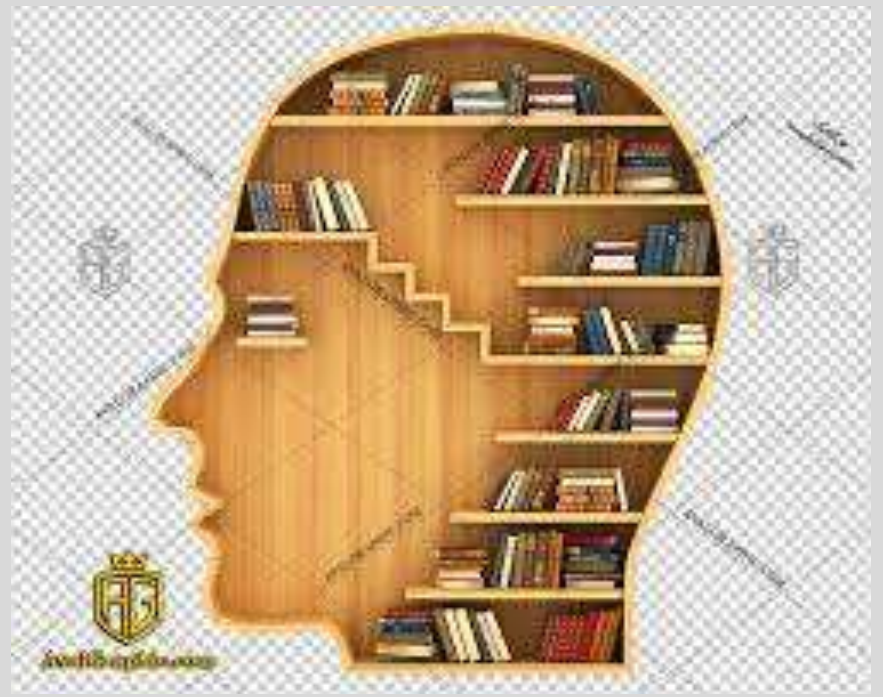
# GOOGLE

گوگل



# کتابخانه

## ساختن کتابخانه شخصی



کتابخانه

يوتيوب



# کتاب

حتی اگه کتاب نمیخونین کتاب ورق بزنین!

و در قفسه های کتابخونه جستجوگر ماهری بشین!



## رابرت فیتز جerald دیگز (موسیقیدان امریکایی)

«جدای از اینکه به مدرسه رفته ام یا نرفته ام همیشه در حال یادگیری هستم»



فیتز



# دزدی هایتان را برای بعد حفظ کنید.

دفترچه یادداشت



+  
قلم



# دیوید هاکنی (نقاش، عکاس انگلیسی)

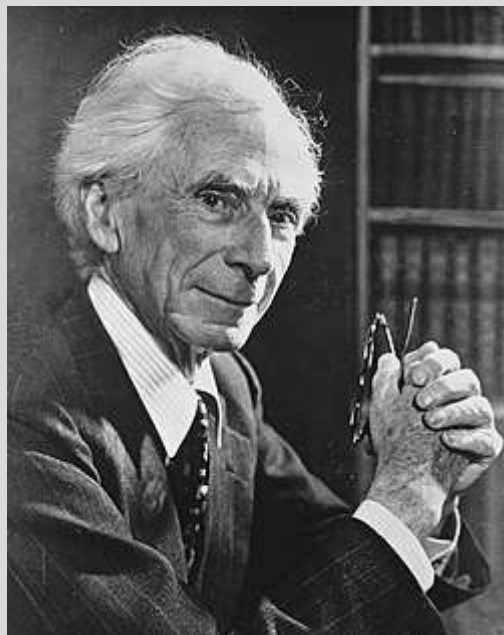
تمام جیب های کتھاش به اندازه دفترچه یادداشت خیاطی می کرد.

نقاش



# برتراند آرتور راسل (نویسنده، فیلسوف انگلیسی)

جیب های جلوی لباسش مملو از نتهای موسیقی اش بود.



# گشودن ایده ها

دست نوشته ها

عکسها

خاطرات

نت ها

و ...



# گوشی موبایل



تصاویر

نوشته ها

فیلم ها

گوشی

# مارک تواین (نویسنده امریکایی)

نگاه داشتن آنچه که متعلق به ما نیست،

بہتر از این است کہ

آنها را بی تفاوت رها کنید.



# جمع بندی راهکار اول

چشمگیر

مثل هنرمندها  
چشمگیر باشید

آنتیون کلنر - معمار زودر استیون  
اراه برای نمایش خلاقیت  
و به چشم آمدن

# جمع بندی راهکار اول

هنرمندانه چشمگیر باشین.

ترکیب از ایده های قبلی و افراد اطرافمون

هنر اصیل وجود نداره.

هنرمند کلکسیونر

شاخ و برگ دادن به ایده

ابزار ایده یابی: گوگل+کتاب+کتابخانه+یوتیوب+کشو سفت+گوشی

دفترچه یادداشت و قلم (نت برداری)





# پرسش و پاسخ

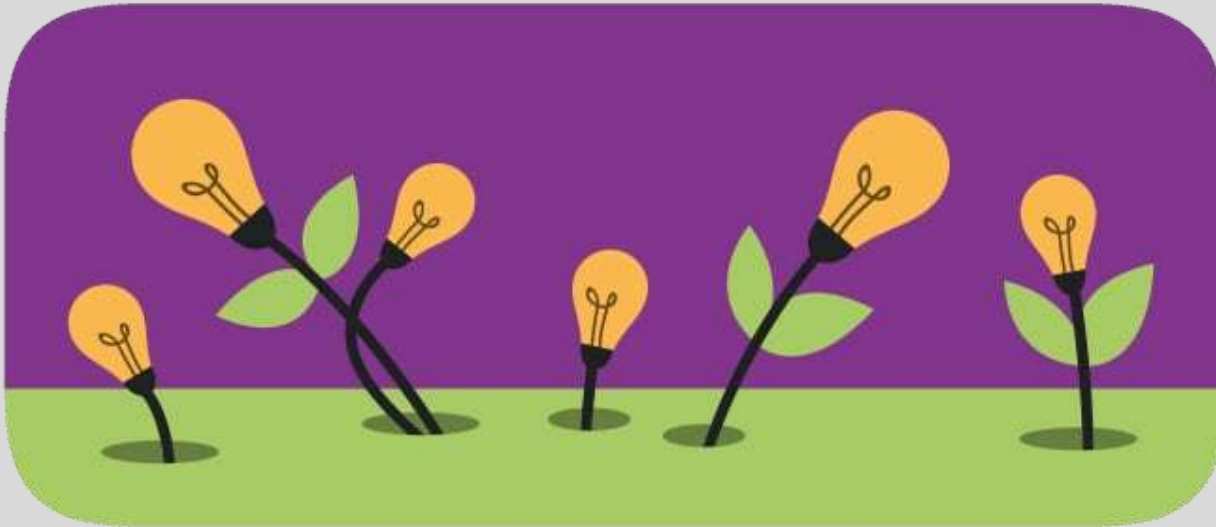
عدد ۶

مهمترین نکته دریافتی شما



# حرکات کششی

بلند شین خیلی نشستین.  
کش و قوس



# راهکار دوم

برای شروع صبر نکنید تا خودتان را بشناسید.



# موانع شروع به اقدام



ترس از شروع

سندروم خود کم بینی

(بیماری تحصیل کرده ها)!



# اقدام اقدام اقدام

کار را انجام دهید، خلاقیت در پس آن ظاهر می شود.



خلاقیت،

یه مهارته، نه استعداد

پرورش مهارت = خلق ایده های ناب

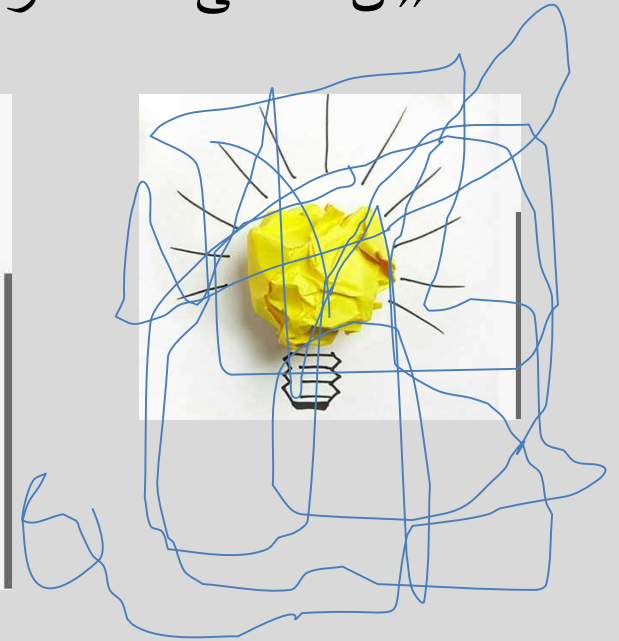


# چیزهایی بیافرینید تا خود را بشناسید.

حقیقت کار خلاقانه:

«آن ها نمی دانند کارهای خوب از کجا می آیند»؟

ایده



# اقدام گرایی



عمل

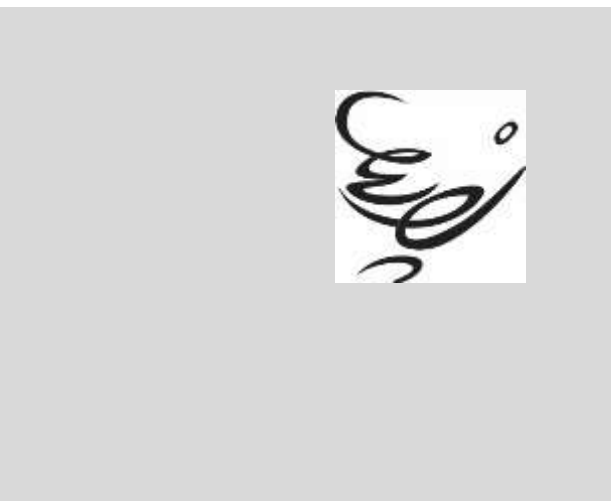
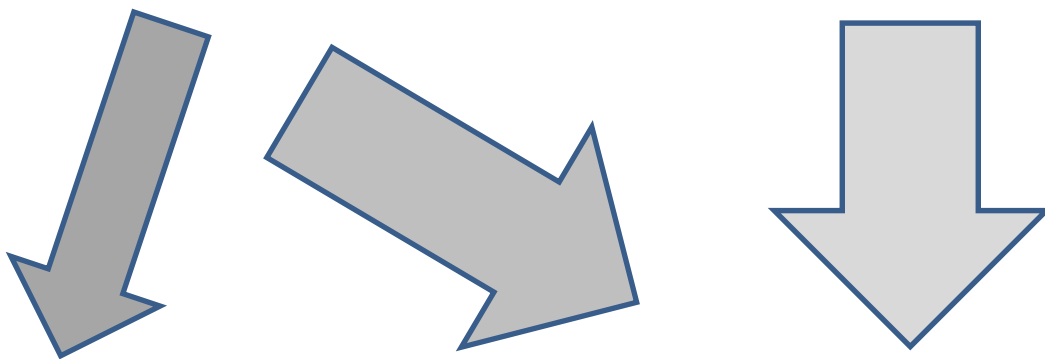
حرکت حرکت حرکت حرکت حرکت



« از تو حرکت، از خدا برکت »

ضرب المثل ایرانی

آنقدر جعل کنید تا بالاخره آن را خلق کنید.





# عشق آستین کلئون

عشق



۱- وانمود کردن به چیزی که نیستین

۲- همواره در حال خلق باشین

عشق

عشق

عشق

عشق

عشق

# شروع به کیپی کردن کنید.

خلاقیت طراحی پارچه فقط با تکرار یک نقش



خلاقیت طراحی معماری فقط بایک نقش



خلاقیت طراحی گرافیک فقط با یک نقش



# یوجی یاماموتو (طراح مد ژاپنی)

«آنچه را دوست دارید را، کپی کنید، کپی کنید، کپی کنید؛



تا خودتان را بیابید».



# کپی کردن $\neq$ سرقت ادبی

مهندسی معکوس



به نام خود زدن اثر دیگران

# کیبی کردن، منبع الهام



حروف

نوشته ها

نت های موسیقی

نقاشی ها

کتاب ها

آثار باستانی و معماری ها



# سالوادور دالی (نقاش اسپانیایی)

«تمام کسانی که نمی خواهند کپی برداری کنند،  
هیچ چیزی تولید نخواهند کرد».



# تقلید کردن



چه کسی؟ WHO?

چه چیزی؟ WHAT?



# ویلسون میز نر (نویسنده)

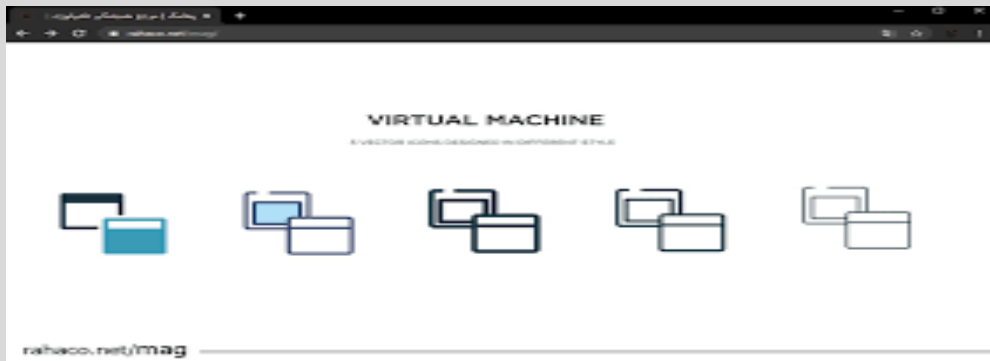
«اگر از یک نویسنده کپی کنید، سرقت ادبی است؛  
ولی اگر از بسیاری از نویسندگان باشد،  
تحقیق است.»





# گری پارانتر (انیماتور)

«کپی برداری از افراد بسیار، شما را باصالت می کند».



ترفندهای کپی برداری

کپی تفکر پشت اثر



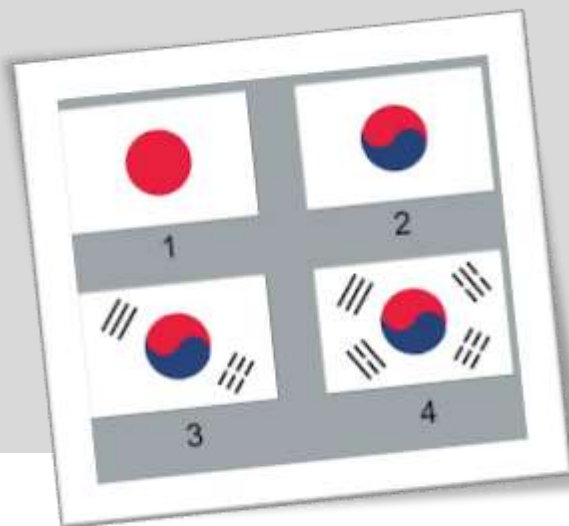
# تقلید کردن، چاپلوسی و تملق نیست.



کپی برداری از قهرمان مان

=

افزودن چیزی که مختص ما به دنیا



ایرانیزه

ژاپنیزه

# مزایا قهرمان پروری

کشف کاستی ها و کوتاهی های ما

کیی نخست

تقلید دوم

تقویت سوم



## فرانسیس فورد کاپولا

«ما دوست داریم که از ما چیزی بگیرید، ما می خواهیم شما در ابتدا از ما بپایید، چون نمی توانید این کار را بکنید؛ آنچه را به شما می دهیم خواهید گرفت و آن را صدای خود قرار خواهید داد و آن گونه است که صدای خود را می یابید. و آن گونه است که شروع می کنید و روزی افرادی دیگر از شما دزدی می کنند».

# جمع بندی راهکار دوم

# جمع بندی راهکار دوم

کی‌برداری

تقلید

اقدام

حرکت

عمل



# پرسش و پاسخ

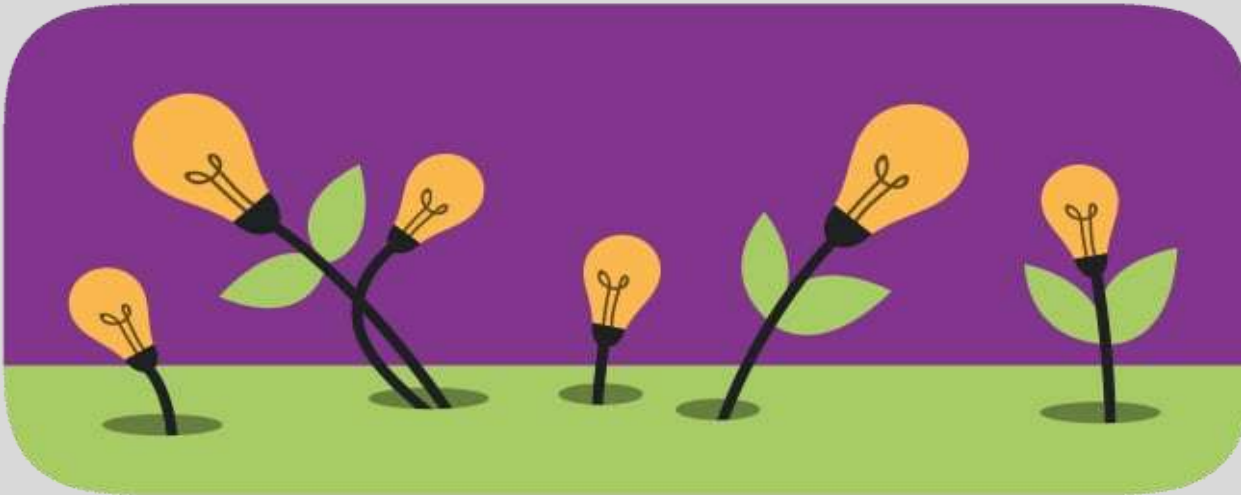
عدد ۶

مهمترین نکته دریافتی شما



# حرکات کششی

بلند شین، خیلی نشستین. لطفا  
کش و قوس





# کیا تا حالا کتاب نوشتن؟

آخرین کتابی کہ نوشتین؟  
آخرین کتابی کہ خوندین؟  
آخرین بارش فکری با «کتاب»؟





# راهکار سوم

کتابی را که می خواهید بخوانید، بنویسید.



لازم نیست  
یک نابغه باشید

# چه باید بنویسم؟

✓ آنچه را که دوست دارید، بنویسید.



نویس



جوابی باش  
ارانه کن

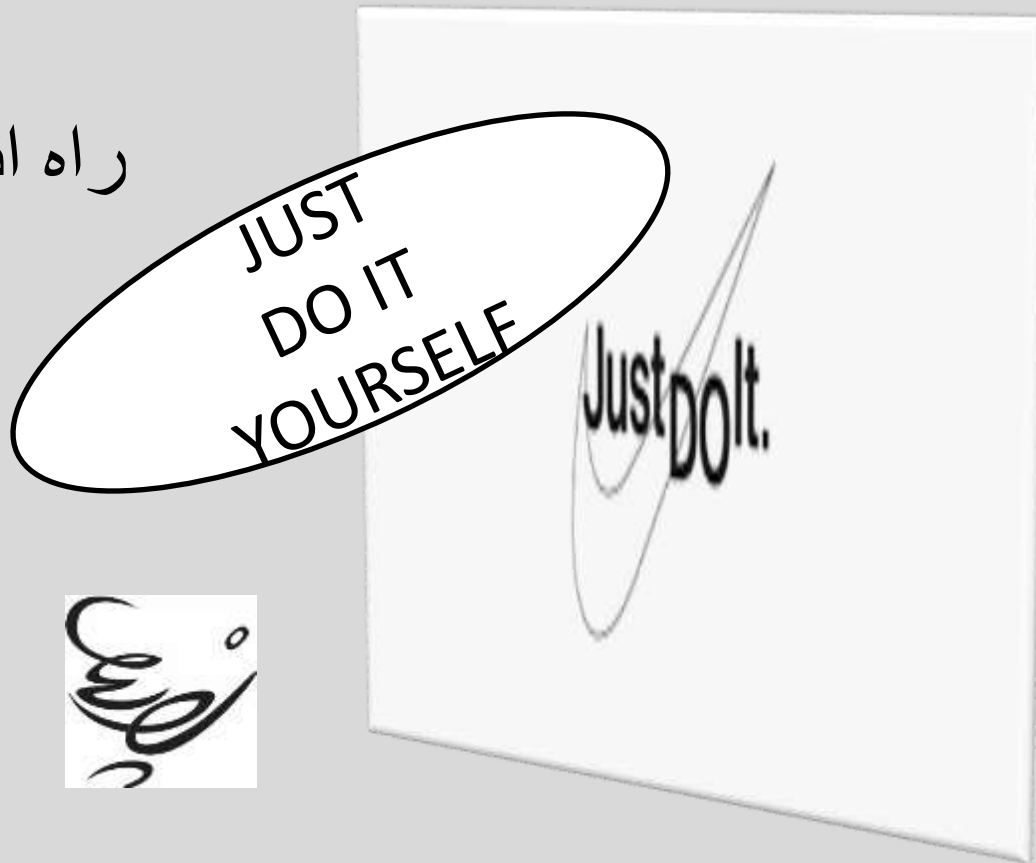
# نکته کنکوری

- ✓ آگه تو مرحله ای هستی که نمی دونی بعدش چی میشه،
- ✓ از خودتون بپرسید:
- ✓ «چه چیزی یک داستان را بهتر می سازد»؟



# اصل ابتدایی دوست داشتن ها

- کشیدن طرح
- راه اندازی کسب و کار
- نواختن آهنگ
- نوشتن کتاب
- ساخت محصول
- آموزش دانش
- مترجم



# شروع کنید



انجام دهید

تمام کنید

FINISH

شروع

# جمع بندی راهکار سوم



# جمع بندی راهکار سوم

هر کاری که می خواهید کسی برایتان  
انجام دهد،

خودتان انجام دهید.



# پرسش و پاسخ

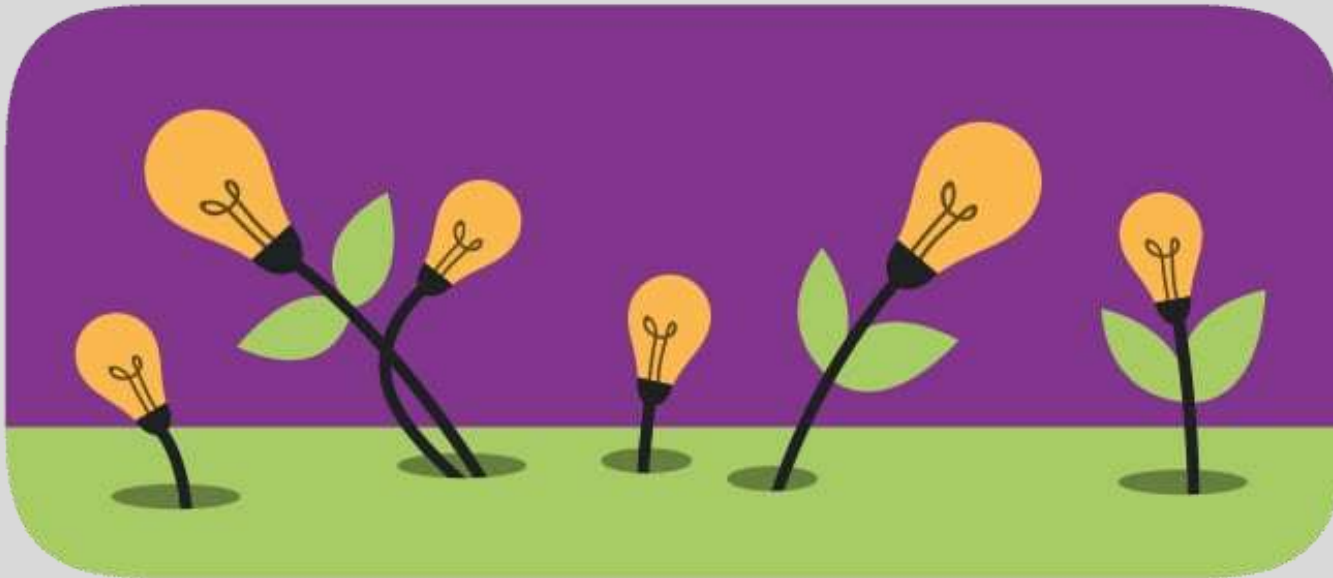
عدد ۶

مهمترین نکته ای که گرفتین



# حرکات کششی

خیلی نه نشستین  
فقط چندتا کش و قوس کافیه



# راهکار چهارم

از دستانتان استفاده کنید.



# از جلوی مانیتور کنار بروید



# جان چیلز (بازیکن فوتبال امریکایی)

«ما نمی دانیم ایده هایمان را از کجا گرفته ایم.  
چیزی که می دانیم این است که از لپ تاپ هایمان  
به دست نیآورده ایم».



جان چیلز



# مهمترین ابزار دیجیتالی

دست



# کامپیوتر خلاقیت نمی دهد



➤ خیره

➤ بی حرکت

➤ ثابت



➤ قدرت خلق و آفرینش و حرکت برای دستانه

➤ خود را حرکت دادن، ضرب المثل ایرانی



# کامپیوتر



ویرایشگر ایده ها  
انتشارگر خلاقیت



# پیشنهاد سازنده کتاب برای خلق و آفرینش

## ❖ دو فضا



۱. ایستگاه آنالوگ

۲. ایستگاه دیجیتال



# جمع بندی راهکار چهارم

- بیشتر از خلاقیت با دست استفاده کنین
- کامپیوتر خلاقیت نمیده
- کامپیوتر ویرایشگر و نشردهنده



# پرسش و پاسخ

عدد ۶

نکته ای مهم که گرفتین



# حرکت کششی

این بار خیلی نشستین، بلند شین؛  
چند کش و قوس کافیه



# راهکار پنجم

پروژه های جانبی و سرگرمی ها مهم هستند.



# به تعویق انداختن کار را تمرین کنید.

داشتن چند پروژه همزمان  
سرگرمی  
بازی و فعالیت

فراموسی



خسبیس



# جسیکا هیش (گرافیسٹ امریکایی)

«کاری که انجام می دهید، در حالی که قبلا آن را به تعویق انداخته اید،

احتمالا همان کاری است که باید در باقی مانده عمرتان انجام دهید».

نصرت





# الاف بودن، قدرت خلاقیت بالا می بره

- منظورم از پروژه های جانبی، چیزهایی است که فکر می کنید فقط سرگرمی هستند. چیزهایی که تنها بازی هستند؛ که در واقع چیز خوبی است. این آن زمانی است که جادو رخ می دهد.
- من فکر می کنم اینکه پروژه های متعددی هم زمان در حال انجام دادن باشند، خوب است و شما می توانید بین آن ها بپزید. وقتی نسبت به یک پروژه احساس بدی دارید، به بعدی سر بزنید و وقتی از آن خسته شدید، به همان پروژه ای که از آن گذشتید، برگردید. به تعویق انداختن کار را تمرین کنید.

# کشف بهترین ایده ها

□ زمان گوشه نشینی و خلوت

□ زمان بیکاری و بی کاری!

□ الاف بودن

□ زمان



سپهر

# هیچ چیزی را از خودتان دور نریزید.



هیچ کدام رو هم دور نریزین  
یه عالمه علاقه واقعی و سرگرمی و آرزو داشته باشین

# آرزوهایتان را یادداشت کنید

\* گذشت زمان + برگشت به عقب = کشف ایده \*

سرگرمیها ما رو مشهور و پولدار نمیکنن  
ما رو شاد میکنن

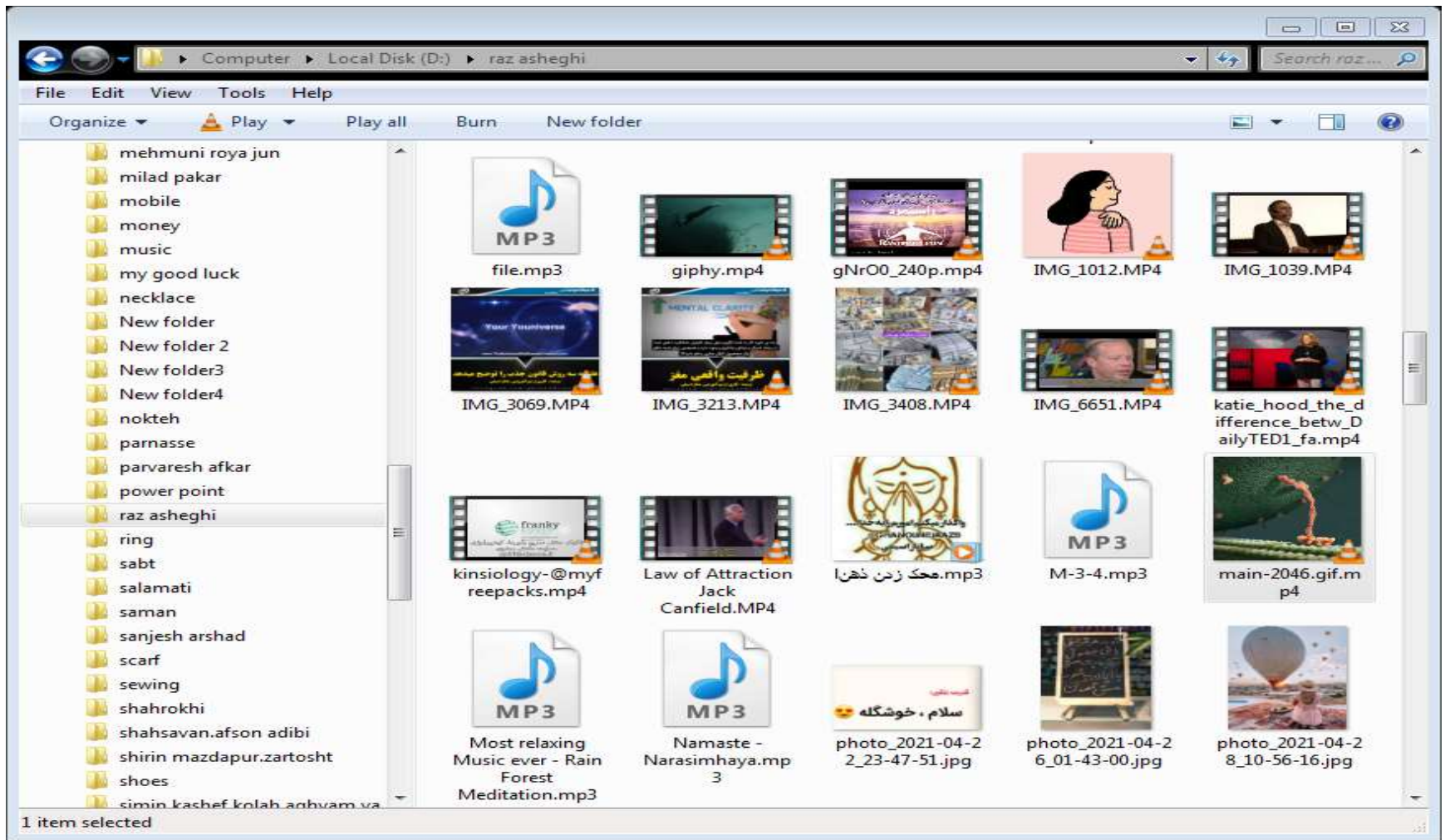


# جمع بندی راهکار پنجم

شادی حق مسلم ماست



# فیلم بانمکی از مولکول شادی



# پرسش و پاسخ

۶ دوست داشتنی  
مهمترین نکته ای که گرفتین



# استراحت

۵ دقیقه میریم میایم





# راهکار ششم



یک راز  
کار خوب خلق کنید  
و

آن را به اشتراک بگذارید



# در شروع، ابهام خوب است

خودشناسی

«خیلی زود یاد می گیرید که بسیاری از مردم جهان اهمیتی نمی دهند که شما به چه فکر می کنید. ناراحت کننده به نظر می رسد، ولی درست است.»



# بی توجهی مردم = آزادی عمل = ذهن باز = خلق ایده

- «این طور نیست که مردم، پست فطرت و ظالم باشند، تنها سرشان شلوغ است».
- استیون  
پرفیلد، نویسنده
- آزادی ≠ شهرت



# فرمولی که هیچ رازی در آن نیست

بسازید

خلق کنید

شکست بخورید

به اشتراک بگذارید

راز شبکه های مجازی



راز اینترنت چیست؟

۱. تمرکز
۲. دعوت از دیگران  
(برای چیزی که کمتر بدان توجه شده)

# کارهایی که کمتر دیگران به آن پرداختن

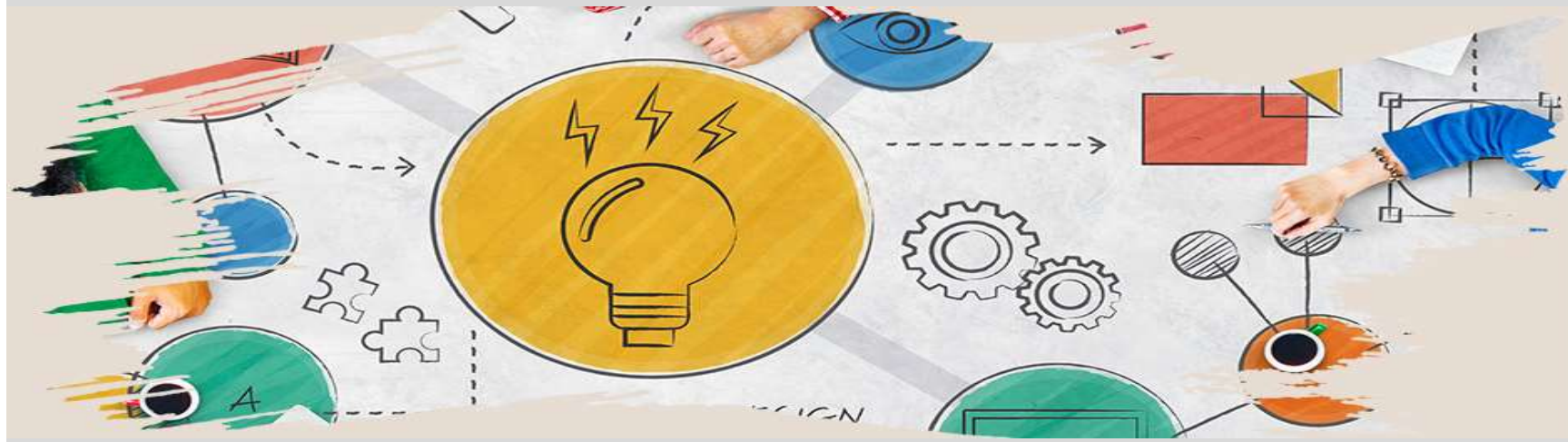


اشتراک با دست و دلی باز  
(البته نه همه چیز!)  
نزدیک شدن دل ها  
گسترش روابط  
مردم عاشق رازگشایی هستند  
تشویق برای فروش  
ایده یابی و پرورش ناشناخته ها  
و ...

# نکته جالب

«تنها به این خاطر که چیزی برای گفتن دارید، آنلین نمی شوید؛

می توانید برای اینکه چیزی برای گفتن به دست آورید، آنلین شوید».



# یاد بگیریم

ساختن:

وبسایت

توییتر

شبکه های اجتماعی

و ...

اشتراک گذاری:

مقالات جالب

نکته های دم دستی

کتاب خوب

و ...

**\*نگران دزدیده شدن ایده هایتان نباشید\***

# جمع بندی راهکار ششم

شناخت شبکه های مجازی  
و  
اشتراک گذاری ایده با اینترنت



همه چیز قبلاً وجود داشته پس نگرانند دیدن ایده اتون نباشین  
اگر ایدتون خوب باشه در حلقه دم فرو میره



# پرسش و پاسخ

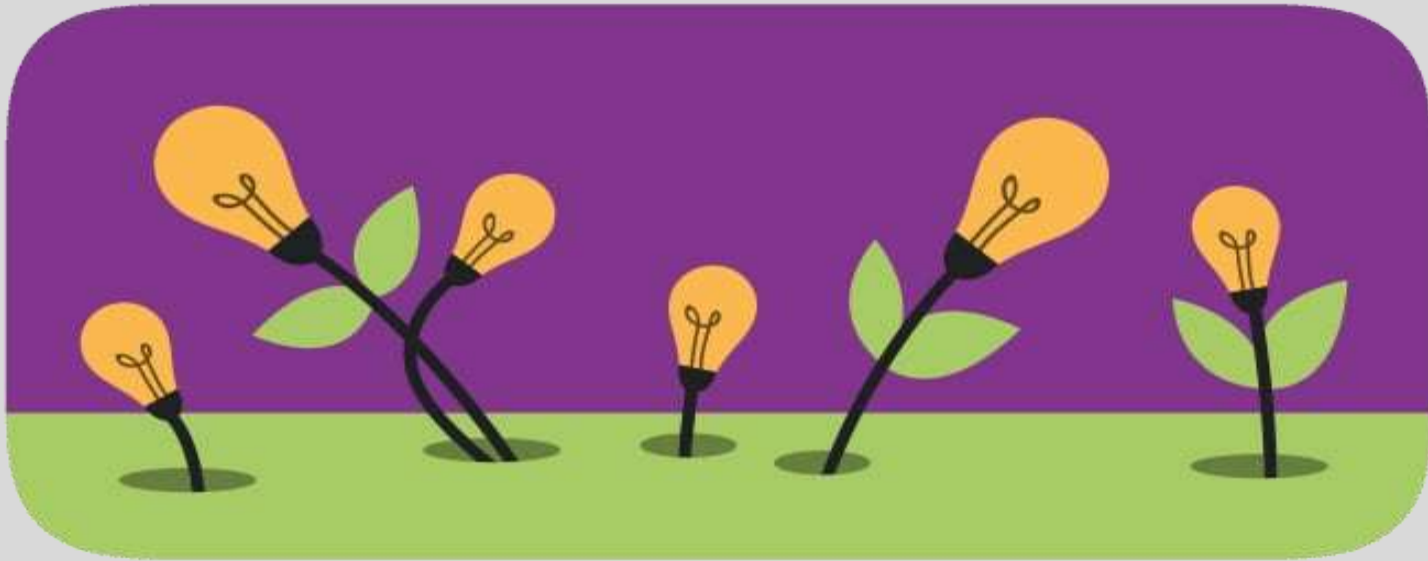
عدد ۶

اشتراک نکته ای که گرفتین



# حرکت کششی

مدتیہ نشستین پاشین  
کش و قوس



# راهکار هفتم

منطقه جغرافیایی، زیاد مهم نیست.



# مهاجرت برای همه غیرممکنه

پس،

دنیای خودتان را بسازید



# حالا چه کنیم؟

دنیایی که دوست دارین را دور و برتون بسازین



با

کتاب

عکس

تابلوها

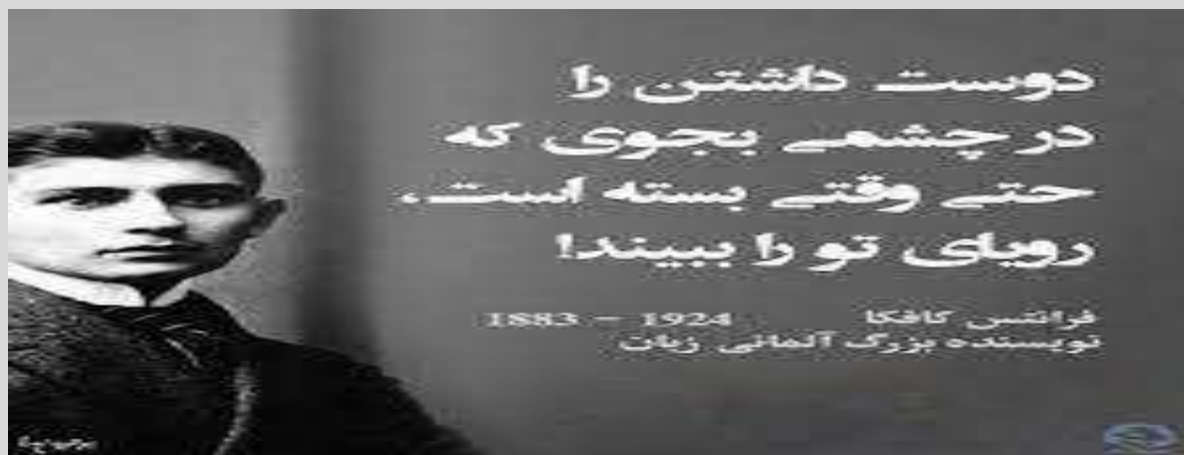
و ...

کرونا



# فرانتس کافکا (نویسنده آلمانی)

«لزومی ندارد خانه را ترک کنید، پشت میزتان بنشینید و گوش دهید. نه حتی اینکه گوش دهید، فقط صبر کنید، صبر نکنید، تنها و ثابت بمانید. تمام دنیا خود را به شما عرضه خواهد کرد».





# یک اصل فنگ شویی



از اسارت بین چیزهایی که به آن علاقه دارید،  
لذت ببرید.



# همراه همیشگی

کتاب  
قلم  
دفترچه یادداشت





# فضا برای اقدام و خلق بوجود بیارید

## فضاهای الهام بخش

لذت بردن از تنهایی

خلوت گزینی

غرق شدن در طبیعت



# خانه را ترک کنید

«فاصله و تفاوت،

راز نیروبخش خلاقیت هستند.

وقتی به خانه بر می گردیم، مثل همیشه است.

اما یک سری چیزها در ذهن ما تغییر کرده که چیزهای دیگر  
را تغییر می دهد».

جوناهرر (نویسنده، وبلاگر امریکایی)

# چرا محل زندگی مهم است؟

«گفتن اینکه "منطقه جغرافیایی، زیاد برای ما مهم نیست" بدین معنی نیست که محل زندگی برای ما اهمیتی ندارد.

جایی که در آن زندگی می‌کنیم، تأثیر بزرگی بر کار ما می‌گذارد.

ذهن شما با چیزهایی که هر روز در اطراف تان هستند، احساس راحتی می‌کند. لازم است تا آن احساس را بر عکس کنید.

باید زمانی را در جایی دیگر بگذرانید؛ بین مردمی که کارهایی متفاوت از شما انجام می‌دهند».

# مسافرت + غذا + فضای پیرامون

نویسنده کتاب می نویسد:

من به شخصه فکر می کنم آب و هوای بد، انسان را به هنر بهتر هدایت می کند.

در آب و هوای بد، دوست ندارید بیرون بروید، پس داخل می مانید و کار می کنید.

این کمک می کند تا پیش مردمی جالب زندگی کنید؛

نه لزوماً آن هایی که آنچه را شما انجام می دهید، انجام دهند.

# جمع بندی راهکار هفتم

محل زندگی مهم است

مسافرت

غذا

محیط اطراف

طبیعت

تنهایی

دفترچه یادداشت و قلم



# پرسش و پاسخ

عدد ۶

مهمترین نکته ای که دریافتین



# حرکت کششی

کش و قوس

وقتشه یه دقیقه پاشین، خیالیه نشستین



# راهکار هشتم

مهربان باشید (دنیا یک شهر کوچک است)!





# دوست پیدا کنید، دشمنان را فراموش کنید

هزار دوست کم و یک دشمن بسیار

(ضرب المثل ایرانی)

\*\*دوست یابی\*\* دلیل ماندن آدم ها کنار یکدیگر



# قانون طلایی

در دنیای واقعی و مجازی،

**\*دشمنانتان را فراموش کنید\***

برای دوست یابی مجازی،  
باید از شون چیزهای خوب گفت  
اصل پست گذاشتن در اینستا توئیتر



# کنار افراد بااستعداد باشید



«تنها نقطه مهم در چرخه زندگی من،  
انسان هایی هستند که از آنان می آموزم»

کوئیست لائو (بازیگر و صدا پیشه امریکایی)



# ورودی مطلوب، خروجی مطلوب دارد

به اندازه آدم های اطرافتون خوب هستید

به جای کل کل کردن و دعوا با مردم  
دهانتان را بسته نگه دارید

و

بروید کاری خلق کنید



# به عنوان طرفدار نامه بنویسید

- بهترین شیوه برای گرفتن تأیید از قهرمانان،
- بی نیازی از آن است



عین

# تأیید و اعتبار برای پاک کردن است

پیشنهاد کتاب برای اهمیت ندادن به پاسخ نامه این است که:

«ممکن قهرمان تان کار شما را ببیند، شاید هم نبیند.

ممکن است به شما پاسخ دهد، شاید هم ندهد.

چیزی که اهمیت دارد این است که شما قدردانی تان را بدون چشم داشت نشان می دهید

و دیگر این که جدای از قدردانی کار جدیدی خلق می کنید».

بی چشمداشت از قدردانی کار جدیدی خلق کنید.

# اِه، منم به این فکر کردما...

ولی من این فکر را عملی نکردمش!  
یه کی دیگه اونو انجام داد؟!!!

کارهای خوب یک شبه انجام نمیشه  
مردم سال ها تلاش پشت آن را نمی بینن!؟



# یک فایل برای تقدیرها نگه دارید

تأیید و اعتبار

عامل انرژی بخش و قدرتمند هستن

(اما زیاد درگیر افتخارات نشین)!!!

ایمیل‌های زیبا

تقدیرنامه‌ها

جوایز

گواهی نامه‌ها





# جمع بندی راهکار هشتم

# جمع بندی راهکار هشتم

با دنیا مهربون باشین

دوست یابی کنین

با افراد بااستعداد و خوب باشین

فایلی از تقدیرنامه ها و جوایز برای نیرو گرفتن داشته باشین



اقدام کنین تا نگین این که به فکر منم رسید ببین اون انجامش داد!

# پرسش و پاسخ

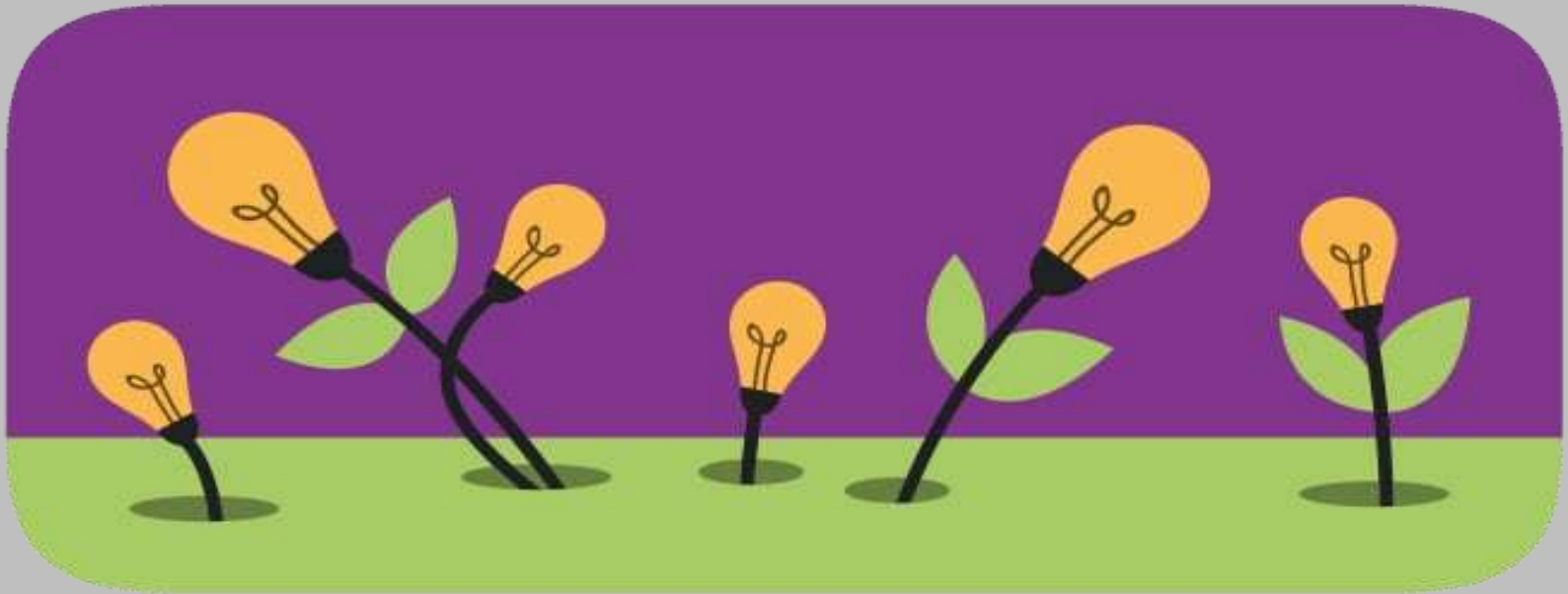
عدد ۶

نکته شما از مطالب راهکار هشتم



# حرکات کششی

پاشین پاشین پاشین  
کش و قوس یه جا نشستن



# راهکار نهم

کسل کننده باشید

(این تنها راه برای اتمام کارها است)



# مواظب خودتان باشید

انرژی تون برای هر چیزی خرج نکنین

انرژی بالا = افزایش خلاقیت

صبحانه خوب

خواب کافی

ورزش



# از دین و قرض دوری کنید

## ذهن باز = افزایش خلاقیت

1. داشتن درآمد و درآمذایی
2. \*نه گفتن\* به مصرف گرایی
3. پس انداز
4. آموزش های رایگان (ایسمینار)
5. مقصدبودن



# کار دائمی خود را حفظ کنید

## مزایای کار ثابت

1. رهایی از استرس مالی
2. نظم
3. آزادی عمل
4. یادگیری و ایجاد سرقت هنرمندانه

عیبش: وقت گیریش





# درآمد ثابت و اجب و لازمه

«ترفند این است که یک کار دائمی بیابید که کامل پول می دهد،

شما را مجبور نمی کند تا در تنگنا باشید و خرده خرده پول خرج کنید،

و انرژی کافی در شما باقی می گذارد تا در زمان خودتان، کارهایی را خلق کنید.

کار دائم خوب لزوماً راحت به دست نمی آید، ولی وجود دارد.»

# برای خودتان یک تقویم داشته باشید

برای انجام کاری هدفمند

صرف کمی وقت

برنامه ریزی



روزی ۱۰ دقیقه زبان خواندن

در ۳۶۵ روز

میشه ۳۶۵۰ دقیقه در سال

این تلاش کوچولو

اونوقت

به چشم میاد!



# یک کتاب شرح روزانه داشته باشید

نوشتن شرح روزانه

=

نگاه داری اطلاعات

(جزئیات کم و نقشه مسیر)



# خوب از دواج کنید

همراه خوب،

باعث تحکیم ستون زندگی تان می شود  
و فضای خانه و محل کار را بسیار امید بخش می کند



کافکا و همسرش

سالوادور دالی و همسرش



پیکاسو و همسرش

# جمع بندی راهکار نهم

# جمع بندی راهکار نهم

- 1) مواظب سلامتی باشین
  - 2) از قرض کردن بپرهیزین
  - 3) کار ثابت داشته باشین
  - 4) تقویم+دفتر شرح روزانه داشته باشین
  - 5) ازدواج خوبی داشته باشین
- چشم و گوش بسته ازدواج نکنین!



# پرسش و پاسخ

عدد ۶

مهمترین نکته ای که گرفتین

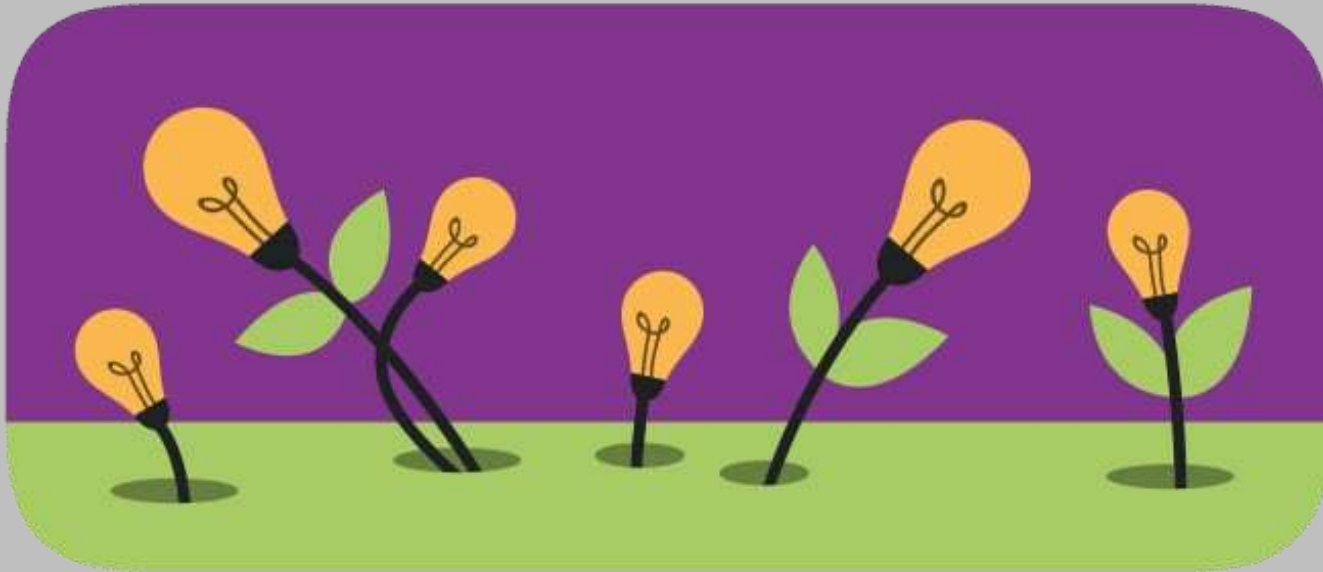
بگین تا همه با هم زندگی بهتری داشته باشیم



# حرکات کششی

بلند شین

چندتا حرکت کششی





# راهکار دهم

خلاقیت، جداسازی است

خلاقیت



# انتخاب کنید از چه چیزی چشم پوشید

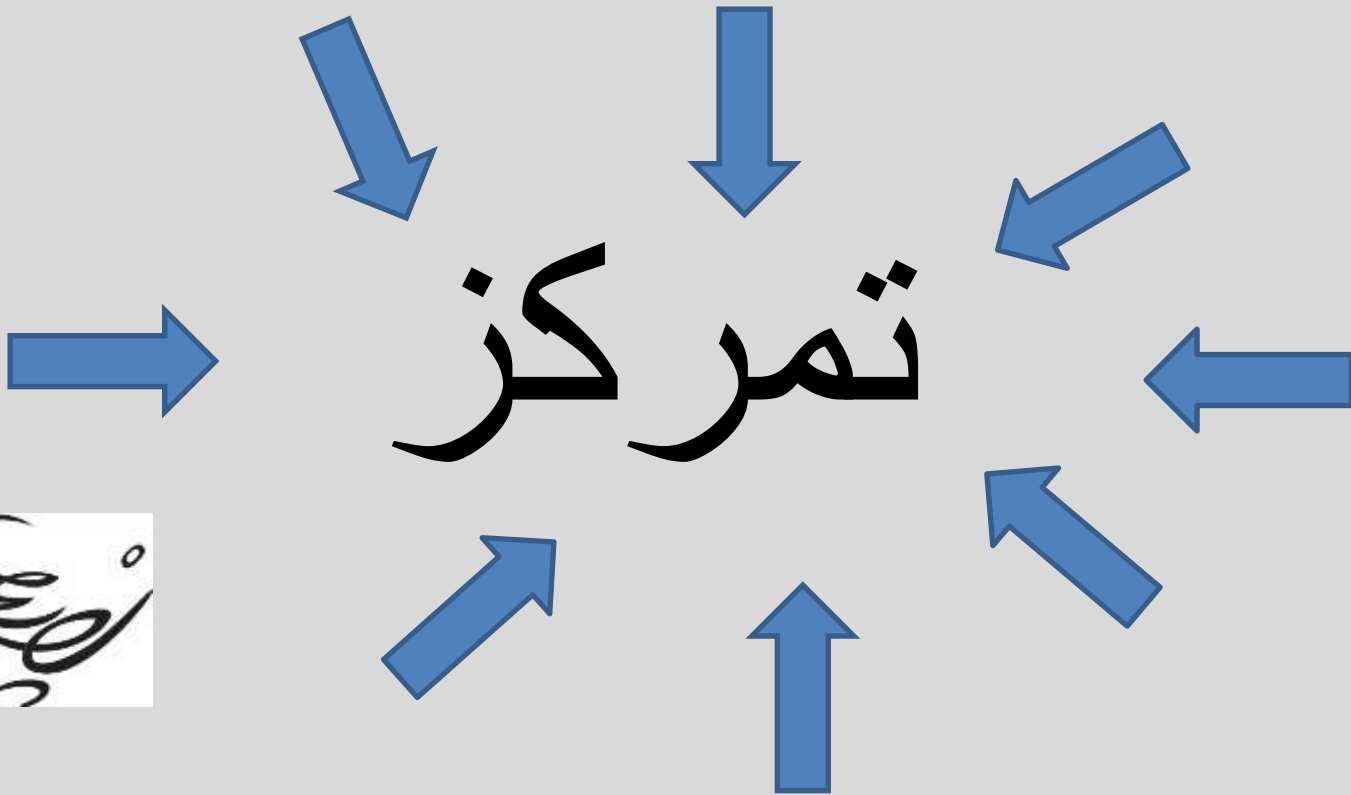
در عصر اطلاعات  
و فراوانی داده ها  
**خط قرمز**  
داشته باشید

عصر



# بپذیریم که ما ...

\*توانایی انجام هر کاری را نداریم\*



# بپذیریم کہ ما ...

ما محدودیت داریم

زمان

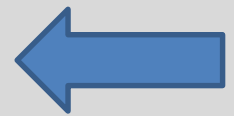
فضا

مواد اولیه

دانش



اما شروع می کنیم چون همه چی باهم همیشه

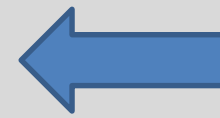


# بپذیریم که ما ...

محدودیت های واقعی شما را به سوی بهترین کار سوق می دهند



نیاز مادر اختراع است



# سول استتبرگ

چیزی که ما در هر کار هنری به آن پاسخ می دهیم  
کشاکش هنرمند

با



محدودیت هایش



است



# خلاصه مطالب بیان شده

- «قدم بزنید و صحبت کنید.
- فایل کشویی سفت و محکم تان را راه بیندازید.
- به کتابخانه بروید.
- یک دفترچه یادداشت بخرید و از آن استفاده کنید.
- یک تقویم برای خودتان تهیه کنید.
- نوشتن کتاب شرح روزانه خود را شروع کنید.
- یک کپی از این کتاب را در جایی دیگر نگاه دارید.
- یک وبلاگ درست کنید و به نوشتن در آن بپردازید.
- یک چرت کوچولو بزنید».



# راه های ارتباطی با من

تلگرام: <https://t.me/joinchat/PQdbyimUbddgu4td>



ایمیل [neda.zarandi@gmail.com](mailto:neda.zarandi@gmail.com)



واتساپ (فقط پیام) ۰۹۱۲۷۳۸۳۱۰۹

ندا زرنندی





# هدایا

برای تمام عزیزانی که ثبت نام با هزینه انجام دادن



و هدیه برای عزیزانی که در این لحظه حضور دارن تخفیف و بینار بعدی

LILI SARKHUSH و خانم، اولین نفری که در اولین و بینار من ثبت نام کردن هدیه ویژه



# در پناه خداوند

- شاد باشین و عمل گرا
- ندا زرندی
- @PARNASSE369collection
- مشاوره در حوزه کتاب و مدوفشن

