

Sınırsız Yaratıcılık



Yaratıcılığınızın Önündeki
Tüm Engelleri Kaldırın

Martha Alderson

Çeviren: Nurşen Erdoğan

Sınırsız
Yaratıcılık

“Son yirmi yıldır Martha Alderson, yazarların olay örgüsü geliştirme ve hikâye anlatımının temel bileşenlerini anlamalarına yardımcı olmak için paha biçilmez, popüler araçlar yarattı. Şimdi, *Sınırsız Yaratıcılık*’ta, çığır açan kitabı *The Plot Whisperer*’da aydınlatılan ilkeleri yaratıcı sürece zekice uyguluyor. Bu açık, ilham verici çalışma kitabında, Alderson daha yüksek yaratıcılığa giden manevi yolculuğu ortaya koyuyor; yaratıcı bir rüyanın ipucunu herkese ilham vermek ve rehberlik etmek için kullanıyor. Yaratıcı bir hayat yaşamamanın iniş ve çıkışlarında başarılı bir şekilde gezinmek istiyorsanız, bu kitabı temel bir yol arkadaşı olarak göreceksiniz.”

-**Laura Davis**, *The Courage to Heal* (İyileşme Cesareti) kitabının ortak yazarı, *I Think We’d Never Speak Again* (Bir Daha Hiç Konuşmayız Sanma) ve *Wholehearted* (Gönülden) kitabının yazarı ve *The Writer’s Journey* atölyelerinin kurucusu.

“Martha Alderson’ın yeni kitabı, her sayfada ‘Devam et...’ diye fısıldayan vazgeçilmez bir yaratıcı koçtur.”

-**Holly Lynn Payne**, roman yazarı, senarist ve Booxby’nin kurucusu.

“Yaratıcı potansiyellerini gerçekleştirmek için bir yol haritası arayan açık fikirli bireyler, bunu ve daha fazlasını *Sınırsız Yaratıcılık*’ın sayfalarında bulacaktır. Kişisel korkular, yanlış inançlar ve sizi engelleyen kendinden şüphe duymanın kökenleri hakkındaki soruları yanıtlamak için derin bir dalışa hazırlanın ve ardından en yaratıcı hayatınızı yaşamak için ondan nasıl vazgeçeceğinizi öğrenin.”

-**Angela Ackerman**, *The Emotion Thesaurus* (Duygu Sözlüğü) kitabının yazarlarından.

“Yalnızca yaratıcı projeler için bir ilham kaynağı olarak değil, aynı zamanda derine dalmaya, zorlukların üstesinden gelmeye ve en iyi eserlerini üretmeye hazır yazarlar, film yapımcıları ve sanatçılar için bir meditasyon işlevi gören parlak, düşündürücü bir kaynak!”

-**Hallee Adelman**, PhD, *Way Past Mad* (Çılgınlık Geçti) kitabının yazarı ve *Our American Family*’nin yapımcısı/yönetmeni.

“*Sınırsız Yaratıcılık*’ta Martha Alderson, yaratıcı hedeflerimizi gerçekleştirmek için ilham verici, çok ihtiyaç duyulan bir model sunuyor. Planlamamızı Evrensel Hikâye’nin adımlarıyla uyumlu hâle getirerek, biz sanatçıların karanlık mağaralara ve yaratıcı hayallerimizin aydınlık zirvelerine doğru ilerlerken deneyimlediğimiz tuzaklar ve zaferler konusunda bize rehberlik ediyor. Yazar sadece kendi keşiflerini paylaşmakla kalmıyor, bir sanat eserini planlarken ve uygularken hepimizin karşı-

laştığı korkular ve zaferler konusunda bize koçluk yapıyor. Kişisel ve profesyonel tatmini hedeflediğimiz için yaratıcılar ve atölye liderleri için faydalı, ödüllendirici bir çalışma kitabı.”

-**Gini Grossenbacher**, MEd, Madam of My Heart (Kalbimin Sahibi) ve Madam in Silk (İpek Giyinen Kadın) kitaplarının ödüllü yazarı; editör; konuşmacı; JGKS yayıncısı ve bir AWA üyesi olan Elk Grove Writers and Artists’in direktörü.

“*Sınırsız Yaratıcılık*, yaratıcı yaşam döngüsünün iniş ve çıkışlarını aydınlatır ve normalleştirir. Alderson’ın simya ile karşılaştırdığı bir dönüşüm programı aracılığıyla, kendimizden şüphe duymanın ve yaratıcı felcin o tanıdık zifiri çukuruna bizi çeken iblisleri tanımlamamız ve savunmamız için bize rehberlik ediyor. Dalgaların karaya attığı odun, boyalar, notalar, çiçekler, kelimeler ne olursa olsun *Sınırsız Yaratıcılık* sizi mucizevi inancınıza geri götürecektir. Kendinize olan inancınıza geri dönün.”

-**Elaine Taylor**, kaybıyla kutuplara saplanmış insanlar için kâr amacı gütmeyen The Grief Relief Project’in kurucusu ve Karma Deception (Karma Aldatmacası) ve A Pair of Red Ferraris (Bir Çift Kırmızı Ferrari) kitabının yazarı.

Translated from the English Language edition of Boundless Creativity by Martha Alderson, originally published by New Harbinger Publications. Copyright © 2020 by Martha Alderson and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications tarafından “Boundless Creativity” adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064889

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nurşen Erdoğan

Editör: Gülnur Gözübek

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: Boundless Creativity

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Sınırsız Yaratıcılık

Yaratıcılığınızın Önündeki
Tüm Engelleri Kaldırın

MARTHA ALDERSON

Çeviren: Nurşen Erdoğan



Luisa'ya...

İçindekiler

Yaratıcı Bir Hayata Hoş Geldiniz	11
----------------------------------	----

Faz 1: Kendini Tanı

Aşama 1	Hayaller, Arzular ve Yaratıcı Bir Yaşam Yaşamanın Değeri	31
Aşama 2	Yaratıcılık Hedeflerinize Muhalefet	40
Aşama 3	İç Mücadele ve Güçlü Yönler	48
Aşama 4	Düşlerden Gerçeğe	57
Aşama 4	Ayrılma	68

Faz 2: Yaratıcılık Denizi

Aşama 6	Enerji ve Duygu	73
Aşama 7	Duygusal Ayar Nokتانız	87
Aşama 8	Alt Noktalar ve İkincil Karakterler	103
Aşama 9	Öz-farkındalık, Dersler, Beceriler Bilgi ve Deneyim	113
Aşama 10	Yaratıcı Hedeflerinize Yeniden Adanma İhtiyacı	126

Faz 3: Derine Dalmak

Aşama 11	İzolasyon ve Yaratıcılık	138
Aşama 12	Motivasyon	149
Aşama 13	Karanlık Duygular, Engeller ve Vizyonunuzun Ölümü	160
Aşama 14	Uçurum ve Duygusal Yaralar	169
Aşama 15	Yeniden Bakış ve Geçiş Evresi	182

Faz 4: Ödöl

Aşama 16	Bağışlama ve şükran	194
Aşama 17	Destekçiler	204
Aşama 18	Dışsal Doyum	214
Aşama 19	İçsel Doyum	221
Aşama 20	Ve Döngü Yeniden Başlıyor	233
	Teşekkür	243

Yaratıcı Bir Hayata Hoş Geldiniz

Ruhsal ve duygusal olarak tatmin edici bir yaratıcı yaşam fikri ilginizi çekiyor mu? Belki hayal gücünüz heyecanla titriyor ama nereden başlayacağınızı bilmiyorsunuz. Canınız sıkılıyor ve hayatınızı canlandırmaya hazır, hatta çaresizsiniz. Belki de her gün yazmaya niyetlenen ancak çoğu zaman engellenmiş hissedilen bir yazarınız. Ya da herkesin beklentilerine göre yaşama yolculuğu sizi gerçek amacınıza özlem duyan biri hâline getirdi. Rutinin batağında bunalımda hissediyor, yaratıcı ve neşeli bir hayat yaşayacak kadar yaratıcı ve cesur olduğunuza inanmıyorsunuz. Ya da hayatınızdan memnunsunuz... Bu satırları okuduğunuz için çok teşekkür ederim. Biraz daha derine dalın. Bahse girerim zihniniz ve alışkanlıklarınız aynı kalmak için savaşıırken, kalbiniz ve vizyonunuz değişim için kök salmıştır.

Sınırsız Yaratıcılık, yaşam algınızı kendinizden şüphe ettiğiniz ve kalıpların sıkışık kaldığı bir yerden bir dizi yaratıcı buluşa dönüştürmeyi amaçlar. Ruhsal doğamız yaratıcılığı kucaklamaktır, tıpkı hayatın tamamının yaratıcı enerjiden oluşması gibi. Bu çalışma kitabı boyunca, soruları yanıtlayarak, alıştırmalar yaparak ve yaratıcı bir projeyi tamamlayarak pasif okuyucudan aktif yaratıcıya geçmeye davetlisiniz. Örneğin, daha ileri gitmeden önce bir karar vermeniz gerekiyor.

Yaratıcı bir hayat yaşamak için anlamlı şekillerde değişme riskini göze alıyor musunuz? Cevabınızı daire içine alın.

Evet

Hayır

Malzemeye kişisel olarak bu şekilde etkileşime girerek, harekete geçerken, daire çizerken, yazarken ve yeni bir şey yaratırken zihninizden fikir ve inançları bedeninize çekersiniz.

Şu anda hayatlarını en iyi şekilde yaşayıp yaşamadıkları sorulduğunda, anket yaptığım bir grup yaratıcı, 'evet'ten daha fazlasını yanıtlamadı. 'Hayır' yanıtı verenler çeşitli eksik faktörleri ifade etmişlerdir. Güven, öz-değer ve zaman listenin başındaydı. Bir reklam ögesi, dışarıdan yardıma ihtiyaç olduğunu belirtti.

“Bir kâhya ve aşçı, beni yalnız bırakan köpekler ve çocuklar. Ciddiyim!”

Peki ya siz? Şimdi yaratıcı bir yaşam mı sürüyorsunuz?

Evet

Hayır

Yaratıcı bir yaşam sürmenin nasıl bir şey olduğunu çizmek veya yazmak için bir dakikanızı ayırın, sadece gözünüzde canlandırarak olsa bile.

MİSTİK BİR BAĞ

Yaratıcılık bizi ruhumuza bağlar. Zor bir sahne yazıyorsunuz ve aniden tam olarak doğru kelime aklınıza geliyor. Karşılayamayacağınıza inandığınız o yeni şövaleyi ödemeye yetecek kadar bir geri ödeme çeki gelir. Bir projede yardıma ihtiyacınız var, telefon çalıyor ve istediğiniz kişi karşı tarafta. Bunlar sadece dikkate değer tesadüfler mi yoksa işin içinde başka bir şey mi var?

Ruhumuzla iletişim hatları açık ve özgürce aktığında, sonsuz bir enerji ve desteğe erişimimiz olur. Yine de merakımızı tamamen unutmadıysak, çoğu zaman duygusal tarihimizin statik ağırlığı, sanatsal tutkularımızı gerçekleştirmek ve en iyi yaratıcı hayatımızı yaşamak için mücadele etmemize neden olur.

Akılla veya akılla hiçbir ilgisi olmayan ve sezgi, hayal gücü, yaratıcılık ve güvenle ilgisi olmayan ruhsal bir bağın parçası hissetmediğim bir zaman olduğunu sanmıyorum. Fakat ben çocukken hayatım çok daha açık ve daha sürükleyiciydi. O zaman farkındalığı sorgulamadım; sadece inandım. Okula devam ederken, acı ve ihanete uğradım ve olgunlaştıkça şüpheler içeri süzüldü.

“Geleneksel olarak bir şey; tat, koku, dokunma, işitme ve görme duyusu tarafından algılanamıyorsa, bu sadece bir önsezidir ve gerçek değildir.”

“Sezgisel farkındalığınızı bilimsel olarak kanıtlayamazsanız, o zaman bu sihirli düşünceden başka bir şey değildir.”

Ancak bu şüphelere rağmen, gerçek şu ki, bilmek beni asla terk etmedi.

Kendiniz ve hayata nasıl baktığınız hakkında hangi içsel gerçek veya bilgi sizi hiç terk etmedi?

Bugünlerde, yazarları, sanatçıları ve yediden yetmişe olağanüstü insanları desteklediğim çalışmalarımın dolaylı hikâye anlatıcısı olarak biliniyorum. Yazarlara olay örgüsü desteği sundum ve çabucak evrensel hikâyenin her harika kitabın merkezinde olduğunu buldum. Kurgusal hikâyeleri hayal eden yazarların hayatlarına; karakterlerin ve yazıların ötesine ulaşır. Şimdi her türden yaratıcının yaratıcı başarıya giden kendi sanatsal yörüngelerini çizmelerine yardım ediyorum. Anlattıklarım sanatçıya ürettiği sanat kadar fayda sağlıyor.

Sınırsız Yaratıcılık'ı yazmaktaki amacım, otuz yıllık hikâyeleri incelemek ve yaratıcıların sanatlarıyla ilişkilerini röportajlar, istişareler, anketler ve alan notları aracılığıyla keşfetmekten topladığım sırları paylaşmaktır. Size önünüzde olanı baş aşağı çevirmenin yollarını vermek istiyorum. Sizi ileriye taşıyan ve ışığınızı engelleyenlerden özgürleşmenizi sağlayan duyguları geliştirin. Ruhunuzun ve yaratıcılığınızın size hayatınız hakkında öğretmeye çalıştıklarını tercüme edin.

Şu anda kendinizi yaratıcı bir insan olarak görüyor musunuz? *Evet Hayır*
Cevabınız evet ise, tercih ettiğiniz ifade aracı nedir?

İÇ VE DIŞ KEŞİF

Benim gibiyseniz, ilham verici bir kitap okuduğunuzda, alıntılar yazar, bölümleri vurgular ve her yere hatırlatıcılar yapıştırırsınız. Sonra zamanla, hevesiniz günlük yaşama dönüşür. Çok geçmeden, yardımı hatırlamıyorsunuzdur. Bu yaygındır çünkü gerçek ve kalıcı büyüme eylem gerektirir.

Bu çalışma kitabında, iç hayatınızı, enerjinizi, duygularınızı, inançlarınızı, alışkanlıklarınızı ve özelliklerinizi takip ederken aynı anda seçtiğiniz bir şeyi yaratmanız isteniyor. Dört aşamanın ve yirmi adımın her birinde seyahat etmek, sizi birdenbire şüphelerinizden ve olumsuz duygularınızdan arınmış, yaratıcı bir yaşamın ortasına getirmeyecektir. Ancak hiç hayal etmediğiniz şekillerde değiştirileceksiniz.

Sınırsız Yaratıcılık, sizi ruhunuza bağlamak ve yaratıcılığa yönelik coşkunuzu ateşlemek için iki katman boyunca seyahat eder. Yaratıcı katman, dış yaratıcı hedeflerinize ulaşmak için adımların çizilmesini ve canlandırılmasını içerir. Eylem, ezoterik kavramları kas hafızanıza taşır ve dönüşümün başlamasını sağlar. Bu süreçte, ruhunuzu ortaya çıkarırsınız. Dışsal yaratıcılık yolunuz, içsel olarak ruhsal amacınız ve potansiyelinizle bağlantılıdır.

Kendinize bir hedef belirleyin ve hemen kendinizle yüzleşin: Yetenekleriniz, güçlü yanlarınız, zayıf yanlarınız, direnciniz ve mücadeleniz. Hayalleriniz ve korkularınız, kalıplarınız ve kusurlarınız, destekçileriniz ve düşmanlarınızla yüz yüze geliyorsunuz. Programın ruhsal katmanı, en eski bilgeliliğinizi ve her şeyin mümkün olduğuna dair inancınızı yeniden uyandırmak için düşüncelerinizin ve inançlarınızın, sezgilerinizin ve hayal gücünüzün etrafında kıvrılır. Hareketlerinize yeni bir soluk getirir ve çocuksu mucizeyi ve iç huzuru yeniden uyandırır.

En son ne zaman çocuksu bir merak hissettiniz?

Merakınızı ne tetikledi?

En son ne zaman iç huzuru hissettiniz?

İç huzurunuzu ne sağlar?

Dış başarı ve iç neşe, birlikte üstün bir yaşam oluşturur.

İLETİŞİMİ ONARMAK

Sınırsız Yaratıcılık'taki her bölüm, programımızda bir adımı temsil ediyor. Adımlar boyunca, sayfa üzerinde düşünmeniz ve ruhunuzun diliyle yeniden tanışmanız için soru şeklinde yönlendirmeler sunulur. Her adımın sonunda, 'Harekete Geçin' adlı bir bölüm, harici bir yaratıcılık hedefi arayışınızı teşvik eder. Her adım bir öneğin üzerine inşa edilir.

Bu çalışma kitabını, yaratıcılık arayışınızı çevreleyen düşünce ve duyguları ortaya çıkardığınız ve keşfettiğiniz bir günlük kılavuzu olarak düşünün. İnançlarınızı çözmek için dikkatli bir uygulama, sizi uzun süredir gömülü hatıraları, sahip olduğunuzu bilmediğiniz gerçekleri ve kontrol eden duyguları keşfetmeye davet ediyor. Öz-yansıtma yoluyla kendinizle daha derinden bağlantı kurmak, genellikle şaşırtıcı sonuçlar ortaya çıkarır.

İşsel güç ve inanç, dış yaratıcılık hedefinize ulaşmanıza ve aynı zamanda hayatınızda daha fazla yaratıcılığa ve canlılığa açık erişime yol açar. Yaratıcılığa giden dış yolunuzla uyumlu olduğu için kendi kişisel, ruhsal yolculuğunuzu keşfetmeniz, günlük yaşamınızın doğal ritmini kutlamanıza ve neyin yolunda gitmediğini ayarlamanıza yardımcı olurlar. Gizemde ne kadar derine inerseniz, büyümenizi ve değişmenizi o kadar takdir edersiniz. Sonuçta kendinizi ve çevrenizdekileri daha iyi tanıyorsunuz. İyileşir ve affedersiniz, büyür ve dönüşürsünüz, cesaret ve kabul kazanırsınız ve her günden daha yaratıcı bir şekilde zevk alırsınız.

"Düzenli egzersiz için geliyorum. Vücudumu ve yaratıcılığımı beslemek için ortaya çıkıyorum. Saçımı taramak ve dişlerimi fırçalamak gibi bir şey, düzenli olarak yapmazsam kendimi kötü hissediyorum."

Dönüşüm, eskiyi aktif olarak atarak ve değişim arayarak devinim hâlinde gerçekleşir. Yine de, çoğu zaman, hayal ettiğimiz fantastik fikirler irade eksikliği, dikkat eksikliği veya inanç eksikliği nedeniyle zamanla kaybolur. Çalıştığım bir sanatçı ilk seansımıza son projesini anlatarak başladı. Açıklamasına sadece birkaç dakika kala, gergin bir şekilde güldü ve fikirleri fazla 'dışarıda' ve fazla 'çılgın' olduğu için kendini payladı. Böyle bir vaatle başladı ama aniden güvenini ve vizyonundaki anlamı kaybetti. Yoktan bir şey yaratmada başarılı olmak ve görünmeyen dünya kavramını ortaya koymak için yapması gereken işler vardı. Hepimiz yapıyoruz.

Düşünmeden, hayal gücünüzdekileri dünyaya getirmek için yapmanız gerekebilecek işsel çalışmaları tanımlayın.

Çocuksu bir mucizeye sahip olduğunuz, koştüğünüz ve zıpladığınız, kendi kendinize şarkı söylediğiniz, toprak yediğiniz ve ağaçlara tırmandığınız, kendi etrafınızda döndüğünüz, bir şeyler kırdığınız, bir şeyler fırlattığınız ve kontrolsüzce kıkırdadığınız günleri hatırlayın. Acı veren hikâyelerden kurtulun, artık özgürsünüz.

Yaratıcılık size farklı düşünme ve görme biçimleri sağlar. İlham verici bir işe başladığınızda, saf bir neşe tüm bedeninizi kaplar. Ancak birçok yaratıcı kişi gibiyseniz, kendinizi sıkışmış ve korku dolu bir hâlde bulabilirsiniz. Peki, özgürce üretirken potansiyelinizi tümüyle açığa çağırabilmeniz mümkün müdür?

Sınırsız Yaratıcılık, sizi sanatsal tutkularınızı gerçekleştirmekten alıkoyan özeleştirinin, olumsuz duyguların ve zararlı alışkanlıkların ötesine nasıl geçebileceğinizi gösterir. Martha Alderson'ın otuz yıllık deneyimlerinin neticesinde ortaya çıkardığı 'Evrensel Hikâye' adı verilen güçlü tekniği sayesinde, zihinsel enerji akışınızı engelleyen problemleri çözmeyi öğreneceksiniz. Ayrıca, kendinizi ve dünyayı kabullenmeyi, duygusal kusurlarınıza hoşgörü ile yaklaşmayı, ilham bulmayı, sezginizin farkını varmayı ve onu işe yarar bir şekilde kullanmayı birçok faydalı ipucu ve araç aracılığıyla keşfedeceksiniz. İster sanatçı, ister yazar veya yaratıcılığının engellendiğini hisseden biri olun, bu dönüştürücü çalışma kitabında hayal gücünüzü harekete geçirmek için ihtiyacınız olan her şey mevcut.