

ВЛАДИМИР ЛАВРОВ

Как придумать то, чего не может придумать никто

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЁМЫ
ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ



Владимир Лавров

**Как придумать то, чего не может
придумать никто. Эффективные
приёмы творческого мышления**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Как придумать то, чего не может придумать никто. Эффективные приёмы творческого мышления / В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931718-6

Придумать что-то такое, чего ещё никто не догадался придумать, и добиться признания — это возможно, если не ограничивать себя рамками шаблонного мышления. Из этой книги вы узнаете о том, как генерировать массу перспективных идей, преодолевать ограничивающие рамки, решать творческие задачи и создавать оригинальные, уникальные, неповторимые продукты.

ISBN 978-5-44-931718-6

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Творческое мышление – путь к успеху	7
Что такое творчество?	7
Практика 1. Тест Гилфорда	9
Особенности творческого мышления	10
Основное препятствие для творческого мышления	11
Методы развития творческого мышления	12
Три основных инструмента творческого человека	13
Практика 2. Пятна Роршаха	14
Практика 3. Занимательные аббревиатуры	15
Глава 2. Созидательная триада – фундамент творческого мышления	16
Что такое созидательная триада?	16
Технология созидания	17
Пять принципов достижения успеха в творчестве	18
Практика 1. Учимся находить неожиданные решения	19
Практика 2. Учимся проявлять смекалку	20
Глава 3. Творческий процесс – это технология, доступная каждому	21
Что такое творческий процесс?	21
7 этапов творческого процесса	22
Творческая жила	24
Практика 1. 10 волшебных слов	25
Практика 2. Соединяем несоединимое	26
Глава 4. Как создать удобное рабочее место?	27
Место, где удобно размышлять и работать	27
Оборудование рабочего места для разных типов людей	28
Технические средства и творчество	30
Практика 1. Ловим солнечный свет	31
Практика 2. Вопросы для поиска оригинальных решений	32
Глава 5. Как найти вдохновение?	33
Что такое вдохновение?	33
Источники вдохновения	34
Путь к вдохновению	35
Кого посещает вдохновение?	36
Практика 1. Разминка перед основной работой	37
Практика 2. Режим основной работы	38
Глава 6. От озарения к открытию – один шаг!	39
Откуда приходит озарение?	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Как придумать то, чего
не может придумать никто
Эффективные приёмы
творческого мышления**

Владимир Сергеевич Лавров

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

ISBN 978-5-4493-1718-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждый человек имеет возможность распорядиться своей жизнью лишь **двумя способами**. Первый из них – довольствоваться тем, что есть, ни к чему не стремиться, ничего не читать и не работать над собой. А второй способ – добиваться осуществления своей мечты, стремиться к высоким идеалам, больше читать и совершенствоваться. Какой способ выбрать – решать вам. Никто вас не осудит, если вы выберете первый способ распорядиться собственной жизнью. Однако вы должны помнить, что человек живёт не для того, чтобы всю свою жизнь просидеть перед телевизором с банкой пива в руках. **Человек рождается для того, чтобы своим существованием сделать жизнь на Земле прекраснее, внести свой вклад в развитие науки и культуры, сделать счастливыми близких людей.** По сути, человек рождается и живёт для того, чтобы творить и создавать что-то новое.

Но для того, чтобы что-то создавать, нужно много учиться. Учиться жить, учиться любить, учиться радоваться, учиться думать, учиться действовать, учиться изобретать. Жизнь у вас всего одна, **не растрачивайте время понапрасну**. Остановитесь на минуту и прислушайтесь к своему сердцу: чего оно хочет? Сердце всегда знает, чего вы хотите на самом деле. И за какое бы дело вы не брались, постарайтесь подходить к нему осознанно, творчески, с любовью – полностью погружаясь в процесс, который совершается в данный момент. Не важно что это: медитация, рисование, приготовление чая или уборка мусора. Постарайтесь быть одинаково безупречным в любом деле.

Не беспокойтесь о том, что что-то может не получиться. Весь XX век был единой нитью чьих-то реализованных творческих идей. На протяжении всего XX века люди изобретали что-то принципиально новое, после чего тем же самым увлекались тысячи других людей. Сначала это был автомобиль, потом кинематограф и самолёт, затем телевидение и покорение космоса... В XXI век люди вошли с новыми изобретениями – компьютером и искусственным интеллектом. А сколько было писателей, художников, музыкантов и поэтов, которые смогли донести своё творчество до широких масс? Очень много! Поэтому не беспокойтесь! Именно сейчас у творческих людей есть все возможности реализовать себя и добиться признания.

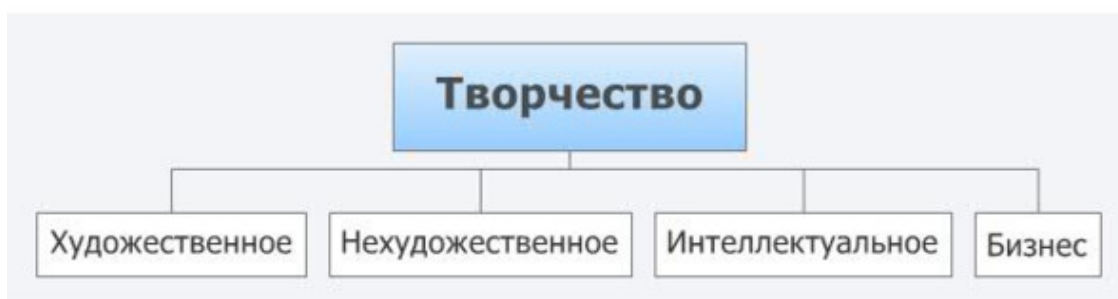
Освойте приёмы творческого мышления и измените свою жизнь к лучшему!

Глава 1. Творческое мышление – путь к успеху

Что такое творчество?

Творчество – это сознательная деятельность человека по созданию чего-то принципиально нового в той или иной материальной или нематериальной форме. Творчество всегда характеризует оригинальный, нестандартный подход к решению задачи или выполнению дела. Тот, кто работает только по шаблонам, по определению не занимается творческой деятельностью.

Существует 3 основных вида творчества: художественное, нехудожественное и интеллектуальное. Плюс особый вид – бизнес.



Виды творчества.

По этому критерию всех людей, профессионально занимающихся творчеством, можно разделить на три категории:

- Люди, занимающиеся художественным творчеством: художники, фотографы, дизайнеры, скульпторы, архитекторы (они создают образы).
- Люди, занимающиеся нехудожественным творчеством: музыканты, режиссёры, ювелиры, программисты, изобретатели (они создают завершённые продукты).
- Люди, занимающиеся интеллектуальным творчеством: писатели, поэты, журналисты, копирайтеры, учёные (они создают знания).

Полноценной творческой деятельностью является также *своё дело* (бизнес), объединяющее в себе элементы и художественного, и нехудожественного, и интеллектуального творчества.

В основе творчества лежит особое (творческое) мышление.

Творческое мышление – это такой способ мышления, при котором мы способны находить принципиально новые, уникальные, оригинальные решения возникающих задач, а также генерировать и воплощать в жизнь прорывные идеи.

Оригинальное решение может быть результатом иного осмысления известных всем фактов, особого построения фактов в новую схему или представлять собой рождение совершенно новой идеи, которая по какой-то причине никому не приходила в голову раньше.

Творческое мышление позволяет:

1. Генерировать массу перспективных идей
2. Гибко реагировать на возникающие трудности

3. Легко находить выход из любой ситуации.

Результатом творческого мышления является *постоянное повышение продуктивности*: благодаря творческому подходу продуктивность в любом деле должна расти, а не снижаться; если продуктивность снижается, то это показатель того, что творческое мышление не работает и нуждается в развитии.

Историческая справка

В 1950 году американский психолог Джойс Пол Гилфорд заявил об отсутствии прямой связи между коэффициентом интеллекта (IQ) и творческими способностями. Он не утверждал, что интеллект и творчество несовместимы или существуют отдельно друг от друга, нет. Но доказал, что тесты на IQ не могут адекватно оценивать творческие способности и интеллектуально развитый человек вполне может не уметь проявлять творческую активность. В результате для тестирования творческих способностей сейчас используется тест Гилфорда, который вы тоже можете пройти прямо сейчас, чтобы убедиться в том, что у вас есть выдающиеся творческие способности!

Практика 1. Тест Гилфорда

Ниже приводится список простых предметов, которыми мы постоянно пользуемся. **Необходимо к любому из них найти и записать все мыслимые и немыслимые способы их использования.** Не только по прямому назначению, но и в самых неожиданных и фантастических ракурсах. Чем больше вариантов нестандартного использования предмета вы можете придумать, тем выше можно оценить ваши творческие способности.

Пример. Берём слово «нитка». Прямое назначение нитки – вставить её в иголку и пришить пуговицу. Но нам сейчас нужно придумать максимально большое количество необычных, креативных вариантов использования нитки. Например:

- ниткой можно обвязать коробок спичек и повесить его над столом;
- ниткой можно привязать и закрепить шпингалет на окне, чтобы он не болтался;
- из ниток можно сделать шарик для кота;
- из ниток можно сделать красивые украшения (например, разноцветные перья, браслеты или мягкие серьги);
- если нитки порезать на небольшие части и склеить их горизонтально друг к другу, можно сделать мягкий коврик для компьютерной мышки...

И т. д. Чем больше вариантов нестандартного использования предмета – тем лучше. В идеале – не меньше 30.

Клей	Спичка	Магнит	Парик	Пассатижи
Тетрадь	Стул	Кусок мела	Гиря	Линейка
Кастрюля	Пылесос	Ключ	Карандаш	Кошелёк
Полотенце	Наручные часы	Молоток	Совок	Теннисный мячик
Монета	Аккумулятор	Гвоздь	Шпингалет	Барабан

Особенности творческого мышления

Творческое мышление характеризуется:

1. оригинальность (умение создавать новые, необычные идеи)
2. гибкость (умение смотреть на вещи с разных точек зрения)
3. энтузиазм (желание браться за дело и доводить его до конца)
4. вдохновение (подъём внутренних сил, сопровождающий творческий процесс)
5. озарение или инсайт (внезапное, невыводимое из прошлого опыта, решение поставленной задачи или проблемы).



Особенности творческого мышления.

Основное препятствие для творческого мышления

Основным препятствием для творческого мышления является *инерция*, стремление придерживаться привычного. Инерция помогает экономить нервную силу, но расплачиваемся мы за это постепенным увяданием мышления. Чтобы этого не происходило, нужно отбросить усвоенный в школе примитивный алгоритм решения задач (в школе на уроках математики вы решали уравнения и как только находили ответ, сразу же переходили к следующему примеру, вместо того, чтобы решать одно и то же уравнение снова и снова, что для школьных уроков вполне логично) и воспользоваться более продуктивным алгоритмом решения задач, который подразумевает **настойчивое повторение попыток найти оригинальное решение возникшей проблемы, даже если проблема, на первый взгляд, уже решена**.

Люди, которые перенесли школьный алгоритм решения задач в область решения творческих задач, нередко терпят фиаско всего лишь по одной причине: получив ответ, они удовлетворяются им и перестают размышлять в этом направлении дальше. Получается, что они сами отказываются от ещё более лучших решений (второе и последующие решения могут оказаться лучше первого: они могут снизить затраты на производство, сделать товары качественнее, красивее, интереснее, удобнее в использовании и т.д.).

Чтобы этого не было, проявляйте одновременно настойчивость и гибкость в подходе к решению любой проблемы.

Методы развития творческого мышления

Развитие творческого мышления подразумевает постоянное использование скрытых резервов нашего мозга. Для этого:

- *фантазируйте (создавайте мысленные пейзажи в фантазиях, преувеличивая или уменьшая реальные размеры объектов)*
- *играйте в смысловые ассоциации*
- *рисуйте*
- *пишите стихи*
- *соединяйте новые идеи со старыми, перерабатывайте и дополняйте их*
- *рассматривайте любые явления с разных точек зрения*
- *используйте прямо противоположные концепции*
- *ищите необычное применение для обычных вещей*
- *записывайте идеи (и используйте для удобства разные цвета, когда делаете записи)*
- *исследуйте новые области знаний*
- *в ситуациях, требующих творческого подхода к их разрешению, стремитесь проявить себя по максимуму*
- *учитесь творческому мышлению у творческих людей.*

Три основных инструмента творческого человека

1. блокнот (тетрадь)
2. ручка (карандаш)
3. мозги.

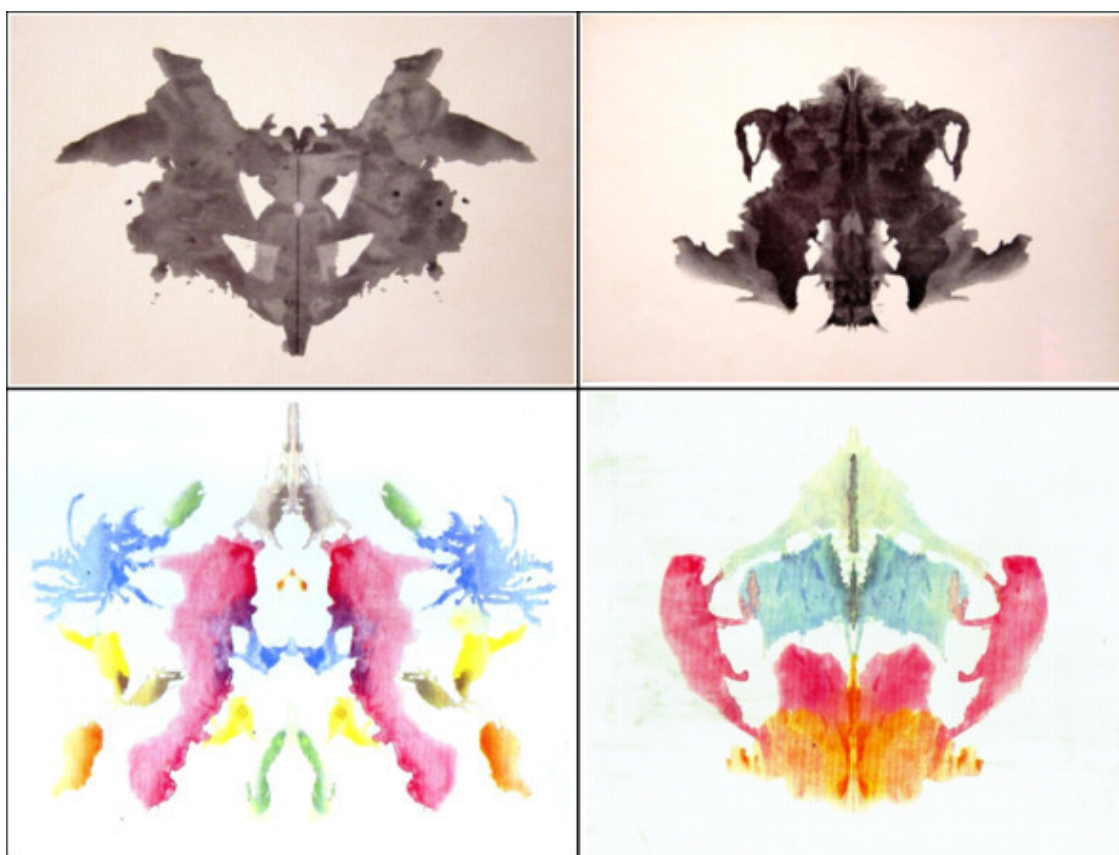
Первые два инструмента отчасти может заменить компьютер, ноутбук или смартфон. Но мозги ничто не заменит. Поэтому их придётся постоянно развивать. Или можно воспользоваться чужими мозгами, но это тема для отдельного урока.

Практика 2. Пятна Роршаха

В 1921 году швейцарский психиатр и психолог Герман Роршах опубликовал психодиагностический тест для исследования личности, получивший название «Пятна Роршаха». Суть этого теста в следующем: человеку предлагается дать собственную интерпретацию специально подготовленных чернильных клякс. Поскольку *одна и та же клякса вызывает у разных людей различные ассоциации* (каждый видит в кляксах только то, что есть у него в голове), то одни и те же кляксы могут использовать все и интерпретировать их совершенно оригинально.

Наша задача – не выяснять, что у вас в голове, а дать вам инструмент для развития творческих навыков. Поэтому **проявите фантазию по максимуму, ищите в кляксах новые и новые интерпретации, образы, идеи.**

Итак, вот несколько пятен:



Пятна Роршаха (автор рисунков: Герман Роршах, иллюстрации находятся в общественном достоянии).

Постарайтесь в каждом из них найти как можно больше различных образов, фигур, ассоциаций.

Практика 3. Занимательные аббревиатуры

Аббревиатура – это сложносокращённое слово, составленное из первых букв нескольких связанных друг с другом слов. Например, название нашей страны – Россия или Российская Федерация, – часто сокращается до аббревиатуры РФ.

Наша задача – проявить фантазию и взяв обычные слова как аббревиатуры, творчески расшифровать их. Например: берём аббревиатуру ВДВ, расшифровываем: Воздушно-десантные войска, Войска дяди Васи, Врачами движет вознаграждение, Возраст делает время, Возможно дело встало, Вероятно дама выпалась, Внуки дедушку вдохновили, Вениками дядюшке вломили, Высаживать деревья весной и т. д. Чем больше вариантов, тем лучше.

Вот список из 25 слов-аббревиатур:

МИГ	РАК	ТОРТ	РУКА	ПАЛКА
ТАМ	ПОТ	ПОСТ	ЖАРА	КОЧКА
ДОМ	ВОР	ЛОСК	ДЗОТ	ЛОДКА
КОТ	КАР	ПУСК	КРОТ	РАМКА
ЛАК	ПАР	НОРА	АРКА	САЛЮТ

Дерзайте! Ищите всё новые и новые значения, расшифровки и интерпретации!

Глава 2. Созидательная триада – фундамент творческого мышления

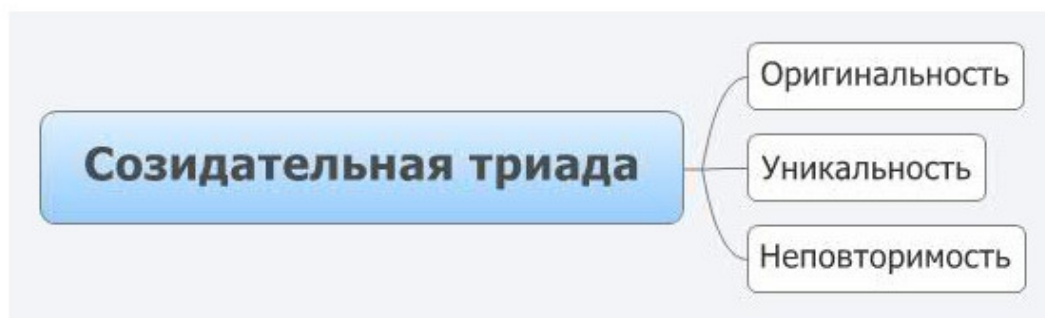
Что такое созидательная триада?

Созидание и разрушение – две могучие силы, которые двигают людьми, событиями и историческими эпохами. Так или иначе, **всё созданное рано или поздно разрушается, а всё разрушенное – воссоздаётся и улучшается**, как в глобальном философском смысле, так и применительно к каждому конкретному изобретению, вещи, идее.

Созидание, в отличие от разрушения, является более трудоёмким и долгим процессом. *И именно созидание лежит в основе любого творчества.*

Лучше всего уловить суть творческого подхода к созиданию помогает *созидательная триада*:

- оригинальность
- уникальность
- неповторимость



Созидательная триада.

Любое созданное или воссозданное и улучшенное изобретение должно в идеале обладать тремя этими качествами: **оригинальность** (непохожесть на другие изобретения), **уникальность** (необыкновенность, редкость, удивительность) и **неповторимость** (сложность для воспроизведения и копирования). Творчество заключается именно в том, чтобы создавать новые продукты, товары и услуги, опираясь на созидательную триаду.

Технология созидания

Создание чего-либо нового всегда проходит *три ключевых этапа*:

1. поиск оригинального решения
2. создание новой технологии
3. непрерывное улучшение технологии

Вот как выглядит схема технологии созидания на примере такого изобретения, как бумага:

История изобретения бумаги

Бумагу изобрёл в Китае примерно в 105 году н. э. некто Цай Лунь. До его изобретения бумагу пытались делать из шёлка и пеньки, однако она была непрочной и Цай Лунь придумал новую технологию: он растолок кору тутового дерева (шелковицы) и древесную золу в чане с водой, чтобы отделить волокна и получившуюся массу выложил на деревянную раму. Когда вода стекла, получились мягкие листы, которые он положил сушиться на солнце и после этого разгладил полученные листы с помощью камней. Так Цай Лунь получил прочные листы бумаги.

Уже позднее, чтобы улучшить качество бумаги, в неё стали добавлять крахмал, клей и естественные красители. Так постепенно бумага стала такой, какой мы её знаем.

Вывод: любое изобретение можно бесконечно улучшать, дорабатывать и перерабатывать, выпуская на рынок всё новые и новые уникальные изобретения на основе одного изначального. Кроме этого, можно бесконечно совершенствовать технологию производства, увеличивая качество или снижая себестоимость. Всё это позволяет долгие годы кормиться за счёт всего одного изобретения.

Пять принципов достижения успеха в творчестве

1. Не ленитесь

Лень губит любые начинания. Если вы что-то решили – берите и делайте сразу, не откладывая на потом.

2. Верьте в себя

Вера в себя, в свои силы и свой успех поможет достичь любой цели. Верьте в себя и у вас всё получится.

3. Поощряйте себя

Позволяйте себе маленькие радости, стимулирующие к новым свершениям.

4. Посвящайте время отдыху

Не бойтесь ненадолго отвлечься от работы, чтобы отдохнуть.

5. Будьте самим собой

Не тратьте время на то, чтобы быть похожим на кого-то другого, пусть даже самого успешного человека. У вас непременно есть свои сильные стороны, которые нужно развивать и использовать.

Не копируйте чужие изобретения, не подражайте никому – всегда оставайтесь собой. Сконцентрируйтесь на том, что вдохновляет именно вас и представляет для вас какую-то ценность. Максимально используйте чужие достижения, чужой опыт, чужие знания, но оставайтесь при этом собой и опирайтесь на свои уникальные, присущие только вам, способности и таланты.

Практика 1. Учимся находить неожиданные решения

Жестами и мимикой, без использования речи, проиллюстрируйте своим друзьям, знакомым или родственникам следующие пословицы:

- *Без труда не вытащить и рыбки из пруда.*
- *За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь.*
- *На чужой рот пуговицы не нашёшь.*
- *У кого желчь во рту, тому всё горько.*
- *Был бы ум – будет и рубль, не будет ума – не будет и рубля.*

Практика 2. Учимся проявлять смекалку

Придумайте новые, оригинальные способы применения для старых, никому не нужных вещей, – таких, как:

- *пустая консервная банка*
- *перегоревшая лампочка*
- *дырявый носок*
- *ржавый гвоздь*
- *конфетный фантик*
- *пустая коробка из-под обуви*
- *пустой стержень от ручки*
- *сгоревшая спичка*
- *пластиковая бутылка из-под минеральной воды*

Глава 3. Творческий процесс – это технология, доступная каждому

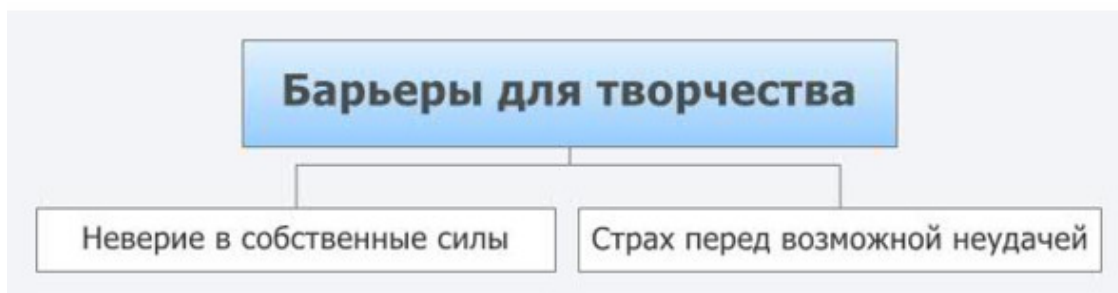
Что такое творческий процесс?

Творческий процесс – это процесс преобразования информации в новые идеи и воплощение найденных идей на практике.

Творчество – это навык, которому может научиться любой человек. Главный барьер, который нужно преодолеть – это *неверие в собственные силы*. Если вам кажется, что у вас ничего не получится, то это только потому, что вы никогда этого не делали, или, сделав одну попытку, бросили дело и не довели его до конца.

В действительности часто **нужно только начать и не бросать начатое дело**. *Сам процесс творчества даст вам силы, энергию и вдохновение*. Чем больше вы будете творить, тем вам больше захочется продолжить начатое. Ощувив прилив творческих сил, вы начнёте творить сутками напролёт, не чувствуя усталости.

Ещё один барьер для творчества – *страх перед возможной неудачей*. Любая новая идея на первый взгляд кажется пугающей, недостижимой. Однако любой страх преодолим, как и любые другие преграды. Чаще всего любые ваши страхи и преграды вымышленные, существующие только в вашем воображении. Поэтому даже если вы сейчас не готовы к чему-то новому, **просто начинайте, сделайте несколько простых шагов к цели** и вы увидите, что преград на самом деле не существует. Существует только страх, который проходит сразу же, как только вы начинаете что-то делать.



Барьеры для творчества.

Процесс творчества сопровождается:

- удовольствием
- радостью
- воодушевлением
- преумножением сил и энергии
- потерей чувства времени

Этим фактом можно объяснить такую интересную закономерность, что **творческие люди реже болеют и дольше живут. И самое важное, – они при этом гораздо успешнее в работе и намного более счастливы, чем большинство окружающих людей.**

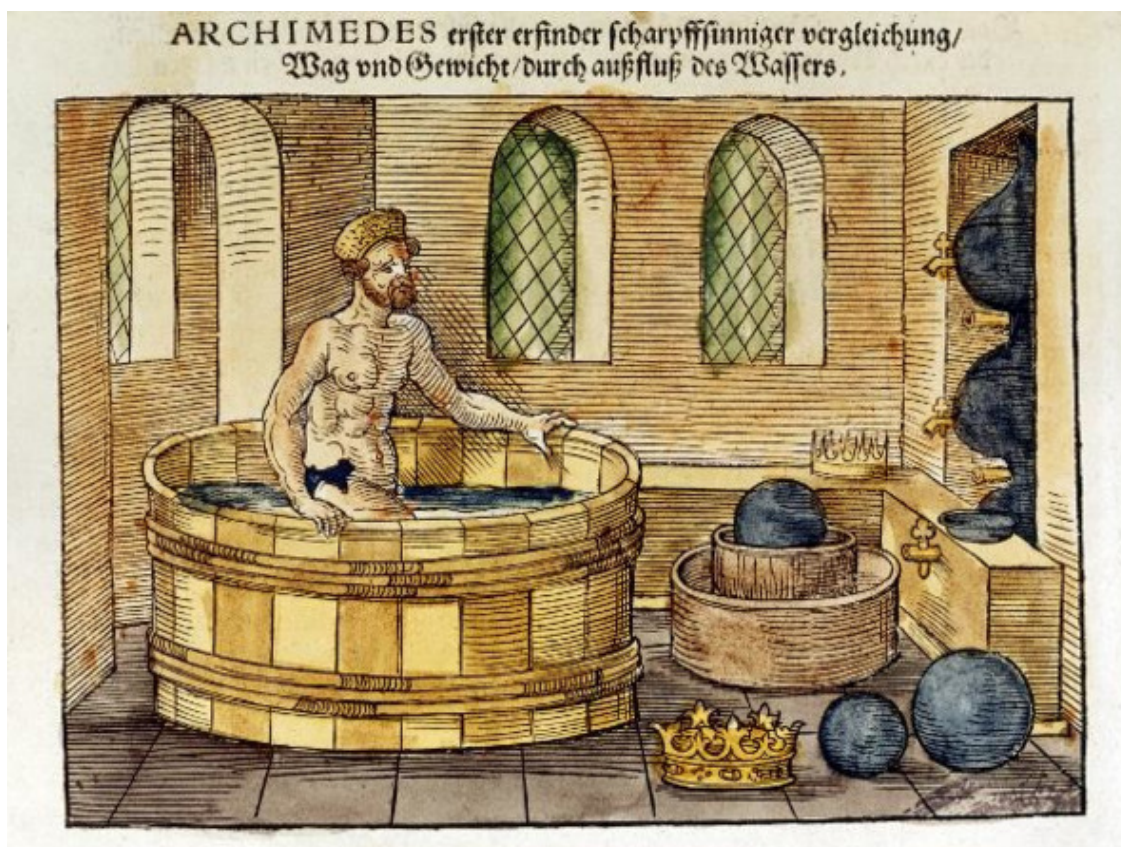
7 этапов творческого процесса

Творческий процесс состоит из 7 этапов:

1. формулировка задачи
2. сбор и анализ информации
3. вдохновение
4. поиск решения
5. инкубация
6. озарение
7. воплощение

На всем известной истории про Архимеда, сделавшего открытие в ванной, можно наглядно показать все этапы творческого процесса.

*Итак, древнегреческому математику Архимеду царь Гиерон II поручил определить, сделана ли его корона из чистого золота, или ювелир подмешал туда немного серебра [**формулировка задачи!**]. Удельный вес золота был известен, но трудность была в том, чтобы точно определить объём короны, так как она имела неправильную форму. Архимед понимал, что плотность равна массе, поделённой на объём. Он мог взвесить корону, но не мог определить её объём [**сбор и анализ информации!**]. Тогда он принялся размышлять, как высчитать нужный объём [**вдохновение!**]. Проведя несколько дней в размышлениях [**поиск решения!**], он на некоторое время отложил решение задачи в сторону и решил отдохнуть, приняв ванну [**инкубация!**]. Погрузившись в воду, он с удивлением обнаружил, что **объём воды, вытесненной его телом, равняется объёму тела и объём короны можно вычислить просто погрузив её в чан с водой** [**озарение!**]. Это открытие вызвало у него такой восторг, что он выбежал голым на улицу с криком «Эврика!» (то есть «Нашёл!») и побежал во дворец, где при царе опустил корону в воду и определил объём вытесненной жидкости [**воплощение!**]. Оказалось, что ювелир всё-таки разбавил золото серебром.*



Walther Hermann Ryff, *Archimedes* (1547). Лицензия: public domain.

Творческая жила

Творческая жила – это сочетание привычных элементов и идей непривычным образом, порождающее новые свойства предмета или новые идеи. Вам **не обязательно изобретать что-то принципиально новое, достаточно найти и соединить два предмета или две идеи воедино и получить нужный вам результат.** Например, соединив разъярённого кота и швабру, можно получить кота, который со шваброй гоняется за собаками (подобная идея может понравиться писателям, художникам или карикатуристам), а соединив хобби и работу, можно построить прибыльный бизнес.

Творческая жила позволяет генерировать тысячи новых идей в день, среди которых обязательно найдутся прорывные, несущие большие прибыли.

Практика 1. 10 волшебных слов

Берём любой предмет и придумываем к нему 10 самых подходящих определений. А потом наоборот – 10 самых неподходящих. А потом 10 прилагательных, максимально ярко характеризующих его. А потом 10 прилагательных, характеризующих всё что угодно но только не выбранный предмет. После чего ищем 10 новых способов применения для предмета.

Практика 2. Соединяем несоединимое

Попробуйте соединить и найти новые идеи из следующих сочетаний:

ребёнок + диета	девушка + гаечный ключ	корабль + резина	бобёр + танк
собака + колесо	борода + краб	офис + моторная лодка	разговор + растрата
образование + счастье	золото + маяк	весло + дым	свет + табак
лето + карикатура	дача + матрос	небо + сажа	пещера + книга
свобода + карамель	ложка + скрепка	карета + вата	солома + железный прут
река + двигатель	ключ + спичка	богатырь + кокошник	дорога + спираль

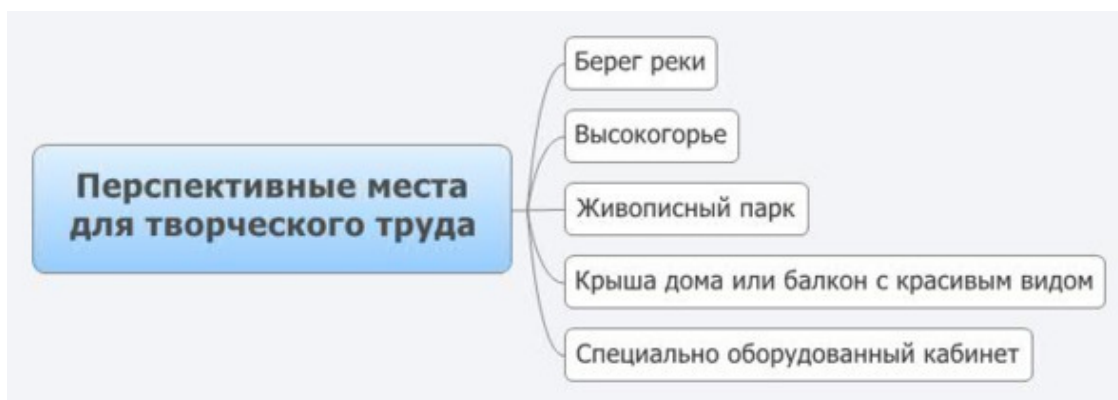
Как только вам удастся вникнуть в суть упражнения, вам будет очень легко генерировать новые идеи, просто сочетая то, что у вас перед глазами. Это **настоящая творческая жила, которая может стать для вас золотой**.

Глава 4. Как создать удобное рабочее место?

Место, где удобно размышлять и работать

Подходящее место для размышлений и творческого труда может быть любым. **Выбор удобного места очень индивидуален и зависит от личности конкретного человека.** Наиболее перспективными местами для рождения новых идей и создания шедевров являются:

- *берег реки*
- *высокогорье*
- *живописный парк*
- *крыша дома или балкон с красивым видом на район*
- *специально оборудованный кабинет*



Перспективные места для творческого труда.

Наименее удобным местом для творчества является стандартный деловой офис, в котором кипит работа остальных сотрудников.

Оборудование рабочего места для разных типов людей

Всех творческих людей условно можно разделить на *два основных типа* – интровертов и экстравертов. При этом бывают типичные и нетипичные представители того и другого склада личности.

Типичный интроверт – обычно сдержанный, замкнутый, склонный больше размышлять и писать, чем говорить. Для него идеально подходит закрытый кабинет, тихая тёмная комната или библиотека.

Нетипичный интроверт также замкнут, но склонен довольно много говорить в промежутках между размышлениями и писаниной. Для него идеально подходит большой светлый просторный кабинет, который он может делить с несколькими единомышленниками, отгородив себе рабочее место за перегородкой или соорудив разделяющий барьер между собой и остальными сотрудниками с помощью шкафов или книг.

Типичный экстраверт – общительный, разговорчивый, склонный больше говорить, чем размышлять. Для него идеально подходит открытая атмосфера офиса, где он может работать на виду у всех и успевать при этом разговаривать.

Нетипичный экстраверт – уверенный, спокойный, в меру задумчивый. Он может одинаково эффективно работать практически в любых условиях – и дома, и в офисе, и в парке, и на берегу реки. Однако в силу того, что он часто отвлекается от работы, как и любой типичный экстраверт, результаты его работы обычно ниже, чем у типичных и нетипичных интровертов.

При этом и интроверты и экстраверты могут быть как «жаворонками» (т.е. пробуждаться и засыпать рано), так и «совами» (т.е. пробуждаться и засыпать поздно), имея соответствующие привычкам пики продуктивности.



Творцы.

Интроверты обычно любят порядок, тогда как экстраверты предпочитают творческий хаос. Поэтому и в голове у интровертов всё разложено по полочкам, тогда как у экстравертов обычно в голове кавардак. В результате этого **интроверты обычно длительное время**

сосредотачиваются на одной идее и доводят её до конца, никому не давая возможности себя отвлекать, тогда как экстраверты не могут сосредоточиться долго на чём-то одном и постоянно отвлекаются от работы.

Технические средства и творчество

Компьютеры, принтеры, копировальные аппараты, факсы, устройства беспроводной связи (Wi-Fi), мобильные телефоны, кондиционеры, системы вентиляции, телевизоры и т. д. – все они оказывают заметное вредное влияние на ваш мозг. Поэтому **чем меньше работающих аппаратуры на вашем рабочем месте – тем лучше**.

Дело в том, что в воздухе, которым вы дышите, постоянно присутствуют электрически заряженные частицы – *ионы*. Они несут в себе либо «положительный», либо «отрицательный» заряд. При этом концентрация отрицательно заряженных ионов в воздухе влияет на уровень серотонина в крови, который оказывает влияние на интеллектуальные и творческие способности. **Чем выше концентрация отрицательных ионов в воздухе – тем легче соображать и изобретать**. Однако технические средства, которыми вы пользуетесь, удаляют из воздуха отрицательные ионы. В результате ваш мозг начинает хуже работать.

Для сравнения, концентрация отрицательных ионов воздуха в высокогорье – около 4000 отрицательных ионов на кубический сантиметр.

Концентрация отрицательных ионов воздуха на равнине, в сельской местности или у реки – около 3000 ионов на кубический сантиметр.

Концентрация отрицательных ионов воздуха в городе – менее 1000 ионов на кубический сантиметр.

Концентрация отрицательных ионов воздуха в офисе с работающим кондиционером – менее 150 ионов на кубический сантиметр.

Концентрация отрицательных ионов воздуха в офисе с работающими компьютерами, телефонами и факсами – менее 50 ионов на кубический сантиметр.

Кроме этого, **работающая техника подтачивает ваше здоровье своим постоянным гулом**. И чем её больше – тем больше шума она производит. В результате этого, работая в офисе, вы копите психическую усталость и апатию, которые ухудшают не только ваше здоровье, но и снижают ваши интеллектуальные и творческие способности.

Какие *выводы* из этого можно сделать?

– *Если есть возможность работать на природе, а не в офисе – работайте на природе. Результаты работы будут значительно лучше.*

– *Если это невозможно, почаще проветривайте помещение, в котором работаете.*

– *Занимайтесь обдумыванием серьёзных проблем не в офисе, а во время прогулок по парку или вдоль реки.*

– *Уберите из кабинета лишнее оборудование, отключите телефоны, факсы и кондиционеры во время работы. Держите в чистоте и тишине место, в котором вы размышляете и работаете.*

Практика 1. Ловим солнечный свет

Солнечный свет влияет не только на настроение, но и на скорость мышления: наша шишковидная железа (эпифиз) реагирует на свет солнца и вырабатывает под его влиянием мелатонин, который регулирует периодичность сна и замедляет процессы старения.

Чем больше времени вы проводите на свету, тем легче соображает ваш мозг.

Поэтому **хотя бы на полчаса в день выходите на улицу (на балкон) и поглощайте свет**. Неважно, светит солнце или небо затянуто облаками – свет всё равно подпитывает вас, если вы находитесь не за стеклом.

Практика 2. Вопросы для поиска оригинальных решений

- Три птицы сидели на крыше дома, но прошло время и две из них захотели улететь. Сколько птиц осталось сидеть на крыше дома?

(Небольшое пояснение. Ответ «три птицы» – формально правильный ответ. Но не творческий. Найдите несколько своих, творческих, ответов на этот вопрос. Примените для этого метод «А что если...?» – А что, если пошёл дождь? А что, если птиц увидела кошка и забралась к ним на крышу? А что, если к трём птицам прилетели ещё две? И т. д. Вам нужны свои творческие, оригинальные решения, а не формально правильные, но шаблонные, общераспространённые).

- Три курицы и один петух проданы за ту же сумму, что и два гуся, а еще одна курица, два петуха и три гуся проданы вместе за 25 долларов. Сколько стоит каждая из птиц, если цены выражаются только целыми числами?

- Два охотника вышли к реке, на берегу которой стояла лодка. Лодка может вместить только одного человека. Могут ли оба охотника перебраться на противоположный берег реки?

- В одной живописной деревушке жил нищий мальчик, который, когда ему предлагали на выбор блестящую 5-рублевую монету и 100-рублевую банкноту всегда выбирал монету, хотя она стоит в 20 раз дешевле. Почему он никогда не выбирал банкноту?

- Если двое рабочих могут вырыть две ямы за два дня, то сколько потребуется времени для того, чтобы вырыть пол-ямы?

Глава 5. Как найти вдохновение?

Что такое вдохновение?

Вдохновение – это особое состояние человека, характеризующееся огромным эмоциональным подъёмом и высокой производительностью при решении какой-либо задачи. Человек в состоянии вдохновения способен забыть о времени, подчиняясь творческому потоку и нередко испытывает при этом вспышки озарения.

Состояние вдохновения характеризуют :

- лёгкость движения мыслей
- ясность и полнота образов
- глубокое эмоциональное погружение в работу



Состояние вдохновения.

Источники вдохновения

Творческие люди черпают вдохновение из различных источников: поэзия, живопись, музыка, кино, книги, беседы с мудрыми людьми, прогулки на природе, игры с детьми и т. д. Фактически, **источником вдохновения может быть всё, что угодно**: любое событие, которое вызывает у вас положительные или отрицательные эмоции может вдохновить вас на то или иное безумие.

Вдохновению способствуют:

- *сильные положительные эмоции (влюблённость, радость, восторг и т.д.)*
- *несильные отрицательные эмоции (грусть, тоска, печаль и т.д.)*
- *эстетические переживания (прослушивание приятной музыки, живопись, красивая природа и т.д.)*
- *чувство опасности*
- *изнурение трудом*
- *создание особых условий для творчества*
- *медитация (спокойные размышления в расслабленном состоянии)*
- *общение с мудрым, образованным человеком*
- *сам творческий процесс.*

Путь к вдохновению

Когда у вас появился какой-то замысел, то самое главное – начать что-то делать для его воплощения в реальность! Очень многие хорошие замыслы так и остались замыслами только потому, что авторы не хотели ничего делать, а только вынашивали свои идеи, обдумывали их и рассуждали о них.

+ Есть замысел – берите его и воплощайте. Пусть даже вы ошибётесь в чём-то, – ошибки потом можно будет исправить. Не получается – делайте по-другому. И по-другому не получается, – найдите единомышленников и делайте вместе! Но делайте! Не оставляйте замысел умирать в вашей голове!

Самое трудное – начать. Если вы начнёте что-то делать, начнут вырисовываться сначала первые достижения, а потом и первые успехи. И когда все трудности будут позади, тогда вас и охватит вдохновение! И уже вдохновение приведёт вас к цели.

Кого посещает вдохновение?

Многие люди полагают, что вдохновение сваливается на голову случайно: живёт самый обычный человек, ничем не интересуется, ничего не хочет, ничего не делает и вдруг – ба-а-бах! Вдохновение пришло! Человек берёт лист бумаги и мгновенно записывает поэму или зарисовывает картину! Это заблуждение! **Вдохновение охватывает неожиданно, как порыв ветра, но только тех, кто постоянно погружён в поиск решения и не вылезает из рабочего места до тех пор, пока решение не найдено или не наступило время для сна.**

Известный английский писатель Чарльз Диккенс, например, с самого утра и до двух часов просиживал за своим письменным столом. И даже если у него в какой-то день ничего не получалось, он всё равно не прекращал работать. Не менее известный русский поэт Александр Сергеевич Пушкин тоже каждый день просиживал в своём рабочем кабинете, работая до глубокой ночи.

+ Вдохновение посещает только тех, кто настойчиво стремится к решению творческой задачи и обдумывает решение 24 часа в сутки.

В творчестве большую роль играет именно настойчивость в решении задачи, которая не прекращается даже во время отдыха. Именно благодаря этому широко известны такие истории, когда изобретатели как будто бы отдыхая, делали величайшие открытия: так, Джеймс Уатт изобрёл паровой двигатель увидев, как подпрыгивает крышка кастрюли под напором пара, а Исаак Ньютон открыл закон всемирного тяготения, увидев, как с ветки дерева падает яблоко. В действительности они смогли это увидеть и связать со своими открытиями только потому, что в их голове 24 часа в сутки не прекращался поиск нужного решения. Так что, **вдохновение добывается упорным и систематическим трудом! Но прийти оно может неожиданно, в непредсказуемом месте и в непредсказуемое время.**

Практика 1. Разминка перед основной работой

Перед основной работой нужно себя немного размять. Так же как спортсмены разминают своё тело перед тренировкой, так и творческие люди разминают свои мозги перед работой. Художники обычно делают небольшие зарисовки или каракули, чтобы быстро войти в нужное состояние. Писатели и поэты – пишут всякую несуразицу в черновиках, а потом уже переходят к основной работе. Бизнесмены – набрасывают интеллектуальные карты на листе бумаги.

Найдите свой способ разогреть мозги перед работой. Уделите этому 5—10 минут и потом приступайте к основной работе.

Практика 2. Режим основной работы

А теперь определите для себя режим вашей работы. Постарайтесь сделать это максимально чётко и ясно. Например:

– С 8 утра и до 12 часов я сижу за рабочим столом и работаю, чтобы ни произошло. Будет вдохновение или нет, я в это время буду работать. Если мне захочется есть, пить, спать, гулять, читать – оставляю всё это до 12 часов. И работаю над книгой (диссертацией, изобретением вечного двигателя, созданием прорывных стратегий для бизнеса и т.д.). С 12 до 14 часов я обедаю и отдыхаю, а с 14 и до 18 часов снова работаю и не вылезаю из-за рабочего стола, пока не доделаю все запланированные на день дела.

Ваша задача – с точностью до минуты придерживаться взятого расписания. Поскольку вы не можете знать, когда к вам придёт вдохновение, вам остаётся лишь организовать себе встречу с ним, и когда оно придёт, вы должны быть готовы и ждать его на своём рабочем месте во всеоружии.

Разумеется, ждать вдохновение нужно выполняя попутно всю рутинную работу, а не почёсывая затылок или поплёвывая в потолок. Вдохновение не посещает лентяев.

Глава 6. От озарения к открытию – один шаг!

Откуда приходит озарение?

Озарение – это интеллектуальный прорыв к ясному пониманию сути поставленной задачи и мгновенное интуитивное нахождение её решения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.