

Творческое (**креативное**) решение любой задачи всегда подразумевает оригинальность, находчивость. Считается, что **креативное решение** задачи должно быть простым, легко достижимым, и в то же время эффективным.

Давайте рассмотрим интересный пример:

На снимках, сделанных на цветное фото со вспышкой, зрачки глаз людей зачастую получаются красными. Это происходит, если их размер в момент съемки достаточно велик. Тогда значительное количество света проникает в глазное яблоко и отражается от его насыщенных кровью внутренних тканей. Что нужно сделать при съемке, чтобы исключить эффект красных глаз?

В фотоаппарате японской фирмы «Кэнон» вспышка при срабатывании выдает примерно за секунду до основного импульса более слабый импульс, чтобы зрачки людей успели сузиться. В таком случае, подсветка внутренности глаза резко слабеет и зрачок на фотографии имеет нормальный цвет.

И теперь нет необходимости проводить коррекцию каждой фотографии с помощью компьютерных программ.

Находчивое и красивое решение, правда? Возможно ли научиться получать такие решения (идеи)? Оказывается, вполне возможно. Смотрите Тренинги скорочтение суперпамять креативность харьков. Для этого требуется выход **мышления** человека за пределы его психологических и мыслительных установок, ограничений. В большей степени поведение человека, равно как и его

мышление

подчинено шаблонам. Что такое шаблон? Это повторяющийся алгоритм. Возникает он следующим образом: при решении какой-либо задачи, какой-то способ оказался успешным. При этом он закрепляется, и впредь человек будет пытаться применить этот способ к другим задачам. Когда мы встречаем знакомого человека, мы приветствуем его. Каким образом вы это делаете? Наверняка у вас есть один, два, или три способа, которые вы всюду применяете. Это поведенческий шаблон. Попробуйте при новых встречах, каждый раз приветствовать человека по-другому – вы начнете поступать нешаблонно. Здесь ваша нешаблонность будет достигаться простым усилием воли и

некоторым «напряжением мозгов». Еще типичный шаблон – это походка человека. Попробуйте пройти десятью разными способами.

Существуют легкие и приятные методы выхода из шаблонного поведения – это смена деятельности, которая влечет за собой и смену состояния. Если у вас не получается решить какую-либо задачу в данный момент – отвлекитесь, и подумайте о ней в другой раз. Самая оптимальная деятельность для преодоления шаблонности **мышления** – мечтания с визуализациями. В мечте должно быть возможно все. Любая идея минует критику и достойна того, чтобы ее записали на бумагу. Абсолютно любое решение достойно рассмотрения. Временно приняв такую точку зрения, вы увеличите поток извергаемых из подсознания идей. При этом перед вами должен лежать лист бумаги, на который вы будете записывать или зарисовывать все, что приходит к вам в голову. При этом в голове будут проноситься образы, и звучать внутренний диалог. Оптимальным считается сбалансированное состояние – внутренний диалог сжат, его мало, остальное дополняется образами. При таком состоянии наблюдается синхронизация работы полушарий мозга, что вызывает эффективное и высокопродуктивное состояние. Очень хорошо для погружения в такое состояние использовать релаксационную музыку. Почему необходимо наличие внутренних образов? Дело в том, что одним из основных наших шаблонов является язык, т.е. наша речь. Далеко не все мысли можно

правильно

передать словами. Психологи подсчитали, что лишь 7% информации передается с помощью слов. Особенно, это легко увидеть на форумах в интернете, там, где мы не видим, с кем на самом деле общаемся. Это зачастую приводит к неточностям и недоразумениям. Точно также и в мыслях – наша внутренняя речь может служить преградой к нахождению решения. Давайте решим такую задачу. На полке слева направо стоят две книги: в одной 450 страниц, в другой 470. В библиотеке завелся червь. Он прогрыз книги от первой страницы первой книги, до последней страницы второй книги. Сколько всего страниц прогрыз червь? Теперь попробуйте решить задачу. Очевидно, скажете вы, червь прогрыз всего 920 страниц. Это неправильный ответ. Перечитайте еще раз задачу и мысленно представьте стоящие на полки книги. Как они стоят? Можете даже зарисовать. Думаю, вы найдете правильный ответ.

Мы не можем исключить внутреннюю и внешнюю речь, но мы можем с ней, что ли, поиграть. Стоит задача: придумать оригинальное исполнение картины. Первое, что мы делаем, это открываем словарь на любой странице, и выписываем три первых попавшихся слова (можно и без словаря, просто взять первые попавшиеся на ум). В нашем случае, это слова: дерево, паровоз, буква. Записываем их в табличку, как показано на рисунке ниже. Далее называем признаки, которые могут характеризовать значения этих слов. Например, дерево: большое, зеленое, душистое, сухое, растущее, плачущее и так далее.

Тренинг креативности

Автор: Yggswyn
12.09.2010 07:34 -

картина

дерево

паровоз

буква

большое

тяжелый

заглавная

зеленое

железный

прописная

душистое

быстрый

печатная

сухое

копящий

веселая

растущее

ревущий

цветная

плачущее

закопченный

черная

Затем обращаем внимание на образовавшиеся пары слов: картина – большая; картина – зеленая; картина – заглавная; картина – душистая и т. д. Давайте представим, как будто это реальность. Хорошая связка картина – душистая. Идея: добавлять в различные краски ароматические вещества, запахи которых могут передавать эмоции и настроение художника. Картина – плачущая. Вспомните плачущие иконы. Идея: сделать картину так, чтобы при определенных погодных условиях в определенных местах собирался конденсат. Получается еще и картина – барометр. Попробуйте сами проделать ту же операцию, и вы будете приятно удивлены тем потоком оригинальных идей, которые вас посетят! Разумеется, многие связки так и останутся «холостыми», но нам будет достаточно одной хорошей идеи. Много можно найти на Тренинги скоротчение суперпамять креативность харьков

Когда вы сделаете это упражнение несколько раз, необходимость в рисовании таблицы отпадет. **Главная суть действия: вы умышленно подменяете некоторые слова, или манипулируете их значениями, с целью получения яркого образа оригинальной идеи.**

При этом, короткие фразы у вас будут сменяться яркими образами, что ведет к гармонизации работы полушарий, и вызывает состояние вдохновения. Как только вы придумаете что-то интересное и стоящее, вам станет приятно, ваши ощущения взвоятся до небес!

Шаблонность **мышления** можно преодолеть еще одним способом. Достаточно провести аналогию между двумя совсем разными областями знаний, отраслями. Ведь многое в мире уже придумано и сделано до нас! Пример. Как лучше и проще всего запомнить содержание книги? Проводим аналогию между книгой и ...деревом. Визуально представляем себе книгу, например, какой-нибудь томик, перелистываем страницы. Затем представляем дерево. Его листья аналогичны страницам. Еще одна аналогия. Представляем информацию в книге. Есть главные мысли, второстепенные. Ветки дерева ветвятся подобно информации. Идея: представить информацию графически в виде похожей на дерево структуры. При таком методе надежность и количество запоминаемой информации увеличивается в разы.

Есть еще способ преодоления шаблонности **мышления**. Замена привычных мыслей или поведения на ...противоположные.

Пример. Каждый рабочий день человек возвращается с работы уставший и расслабляется, выпивая бутылку пива. Производим замену шаблона: каждый рабочий день человек возвращается с работы бодрый и отдохнувший. Если бы это было правдой, что должно еще быть? Например: в конце рабочего дня человек занимается получасовой медитацией, и восстанавливает свои силы.

Что делать после того, как идея получена? Необходимо составить пошаговый план ее реализации. На этом этапе станет ясно, какая идея осуществима, а какая нет. При этом если у вас получится несколько реальных проектов, то желательно брать за тот, который с вашей позиции наиболее осуществим. Почему так? Дело в том, что когда вы воплощаете новый проект, залогом успеха здесь являются знания «как правильно это делать», которых, при условии оригинальности проекта у вас будет мало. Чем ближе проект к вашей деятельности, специфике работы, вашим знаниям, тем с большей вероятностью вы сможете его выполнить. И наоборот, если проект будет «оторван» от ваших возможностей в данный момент, он, возможно, так и останется вашей мечтой. Именно поэтому мечтатели не пользуются популярностью «в народе». Лучше двигаться

постепенно, захватывая в свою деятельность все более новые и оригинальные проекты. С каждым успешно выполненным проектом уверенность ваша будет расти, равно как и материальное благополучие.

Итак, есть у вас пошаговый план реализации идеи. А еще лучше сделать «мысленный фильм» о том, как вы будете свою идею реализовывать. Мысленно проиграйте этот фильм несколько раз. Ведь мысли имеют свойство осуществляться! Теперь мы подошли вплотную к очень важному ключевому моменту. Чем ближе вы будете подходить к реализации проекта, тем дальше вы будете уходить от своей мечты и окунаться в реальную жизнь. Этот процесс абсолютно нормален. На определенном этапе включится ваше критическое «Я», которое вернет вам прежние ограничивающие мысленные установки или шаблоны, а значит, и попытается вернуть вас на «прежнее место». Что же делать? С одной стороны критика необходима, она помогает нам совершать обдуманные поступки. Но с другой стороны, она же препятствует нам в продвижении вперед.

В предыдущем номере мы писали, что все творчество совершается для людей. Положитесь на них в этом вопросе! Если они воспримут ваш **пробный** проект положительно, это вас окрылит. Если нет – будете знать, над чем вам работать. Желательно только отслеживать мотивы критикующих людей, и их категорию. Ваш проект ориентирован на эту категорию людей? Критика не из-за зависти и желания насолить, а конструктивна? Тогда мотайте на ус! При этом хорош именно пробный проект – он наименее затратен, и легче выполним. Делайте как можно больше пробных проектов!