

30 СПОСОБОВ СТАТЬ КРЕАТИВНЫМ

30
СПОСОБОВ
СТАТЬ
КРЕАТИВНЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ

Евгений Вагнер

Проект КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ

kreatmozg.ru

30 способов стать креативным человеком

Если ваша работа связана с творчеством и нужно придумывать новое, то эти советы как стать креативным человеком вам пригодятся.

Креативность или сила воображения – это способность генерировать образы, представления, идеи и манипулировать ими.

Новое придумывается за счет соединения других, уже известных образов, представлений и идей. Чем неожиданнее комбинация, тем, как правило, лучше креативный результат. Особенно это заметно на примере языковых метафор и визуальных образов.

Что влияет на креативность?

Вот самые главные факторы.

1. Рабочая память – аналог оперативной памяти у компьютера. Она используется для сиюминутной мыслительной деятельности и обладает очень малым объемом. В рабочей памяти происходит перебор данных, выбор релевантных фрагментов и манипуляции с ними.
2. Знания в долговременной памяти: идеи, образы, факты, опыт и т.д. Это сырье. Чем обширнее и разнообразнее знания, тем больше вариантов можно придумать.
3. Молекулярная решетка мозга. Вспомните химию. В металлах и алмазах молекулы расположены плотно друг к другу, в строгом порядке и имеют прочные связи между собой. В газах и жидкостях молекулы расположены реже, структура менее строгая, связи слабее. Поэтому газы и жидкости легко меняют форму. Представьте, что в голове есть такая же решетка, только вместо молекул – нейроны (это не описание устройства мозга, а грубая метафора). Мозг креативного человека имеет «решетку» как у жидкости. А мозг человека, привыкшего жить по строгому распорядку, – как у металла.

За пластичность приходится платить стабильностью психики.

Творческие люди часто производят впечатление «не от мира сего»: необязательность, резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность, проблемы с социализацией, склонность к психическим расстройствам. Но не пугайтесь. Если уж вам повезло стать новым Теслой, Байроном, Ницше или Перельманом, то стоит ли переживать из-за таких пустяков?

А теперь о том, как развить креативность и усиливать ее в нужный момент.

Расслабление.

Считается, что в расслабленном состоянии мозг более креативен (возможно, из-за снижения стабильности).

1. Примите душ. Самый лучший способ. Во время душа вы не только расслабляетесь, но и отключаетесь от окружающей среды – телефонов, компьютеров, других людей. Вы ведь наверняка замечали, что в душе приходят самые лучшие креативные идеи?
2. Сходите в парк. Созерцание природы успокаивает. Искусственные виды природы такого эффекта не дают.
3. Покрасьте стены в голубой цвет. Голубой лучше всего подходит для создания рабочей атмосферы. Он ассоциируется с водой, небом. Образы воды и неба, во-первых, успокаивают, во-вторых, настраивают на более абстрактное мышление.
4. Высыпайтесь. Нормальная продолжительность сна для каждого человека индивидуальна. Уменьшить ее, видимо, невозможно. Можно попробовать многофазный сон (время сна разбивается на несколько периодов в течение суток) или сегментированный сон (т.е. двухфазный), но общую продолжительность сократить вряд ли не удастся.

Физические нагрузки.

6. Занимайтесь спортом, будьте всегда в форме. Мозг поглощает 25% энергии организма. Поэтому вам нужно много энергии. Занимайтесь всерьез, по один-два часа в день. Спорт снимает хандру и заряжает энергией. Не обманывайте себя, время на тренировки найдется всегда: при хорошей физической форме дела спорятся быстрее.
7. Работайте за компьютером стоя. В стоячем положении тело устает меньше, а голова работает лучше. Необязательно стоять перед компьютером весь день. Можно чередовать: пару часов посидели, пару часов постояли.

Окружающая среда и обстановка.

8. Физически дистанцируйтесь от объекта размышлений. С увеличением дистанции легче мыслить абстрактнее. Один из вариантов – съездить в отпуск.
9. Не бойтесь оппозиции. Борьба за креативные идеи делает их лучше.
10. Не бойтесь отказов. Они делают вас изобретательнее.
11. Меньше правил. Чем меньше регулирования, тем креативнее среда.
12. Берите в команду не только проверенных людей, но и новые лица. Самых лучших результатов добиваются смешанные коллективы, состоящие не только из старых знакомых, но и новых людей.
13. Найдите офис, в котором будут постоянно пересекаться люди разных профессий. Стив Джобс специально проектировал офис Pixar так, чтобы сотрудники из разных отделов чаще контактировали друг с другом. А Building 20 – большое, неудобное, с запутанной навигацией и плохой вентиляцией – заработало репутацию одного из самых креативных мест на планете и дало США 9 лауреатов Нобелевской премии по физике.
14. Чередуйте работу в офисе и дома. Офис больше подходит для рутины, дом – для креатива.
15. Найдите возможность для регулярного уединения. Уединение необходимо для возникновения креативной паузы.
16. Изолируйте на некоторое время команду от привычной среды. Чтобы создать LinguaLeo, Айнур Абдулнасыров вывез свой коллектив в Таиланд. А ядерная бомба разрабатывалась в Лос-Аламосе, посреди пустыни, где не было никаких развлечений, даже женщин.

Правила жизни.

18. Начните вести дневник. Фиксируйте, в какие дни, в какое время и при каких обстоятельствах вы были на максимуме возможностей, а когда чувствовали себя плохо.
19. Шутите. Юмор работает как тренажер креативности. Прямое утверждение сформулировать проще, чем шутку.
20. Знакомьтесь. Новые знакомства помогают стать креативнее. Когда человек вращается среди нескольких невзаимосвязанных социальных групп, он с большей вероятностью может найти идею в одной группе и реализовать в другой.
21. Научитесь использовать скуку. Витание в облаках может быть продуктивно.
22. Научитесь добиваться состояния потока. В таком состоянии решения приходят сами собой.
23. Не переживайте по поводу захламленного рабочего стола. Связь между порядком на столе и в мыслях такая же призрачная, как между величиной пениса и размером автомобиля. У Эйнштейна и многих других великих людей был бардак на столе.
24. Не позволяйте техническим методам взять верх над воображением. Этим особенно грешат современная наука, разработчики онлайн-игр и веб-приложений. Свои решения они часто оценивают только методами статистики, не доверяя воображению.
25. Интересуйтесь многим и разным. Джек Дорси, создатель Twitter и Square, одинаково легко поддерживает разговор о стартапах, бейсболе, романах Вирджинии Вулф, Си-Би, истории денег, географических картах и о сотнях других вещей.
26. Постоянно меняйте список друзей и подписок (на 5-10% в месяц. в социальных сетях. Одних удаляйте, других добавляйте.
27. Научитесь эффективно читать книги. Выбирать только самое лучшее, читать быстро, во всех возможных форматах, надолго запоминать содержание.
28. Изучайте иностранные языки и (если можете. занимайтесь математикой. Математика и языки – хоть и тяжелые, но эффективные способы держать голову в тонусе. Тесла владел восемью языками.

Ситуации, когда человек делает акцент на технике, а не на концепции, — наглядное подтверждение того, что у него закончились идеи. По-настоящему креативные люди не стремятся продемонстрировать свои навыки. Они искренне желают понять и выразить идеи в той или иной области.

Цитата из книги: Род Джаджкинс. Гениально! От Пикассо до Стива Джобса: как раскрыть свой творческий потенциал и добиться успеха.

В этой статье практические советы [«Как придумывать идеи»](#) поэтапно.

Евгений Вагнер

Проект КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ

<https://kreamozg.ru/>