Автор: http://www.jlady.ru/
13.06.2012 13:37 -



Как настроиться на творческую работу ? Этот вопрос волнует умы представителей самых разных профессий, ведь элемент творчества присутствует практически в каждой из них. Студент-выпускник вначале должен придумать идею для своего диплома, рекламщик – концепцию PR-компании, а про художников, музыкантов и писателей мы вообще

молчим
! В
любом
случае
,
приемы
,
помогающие
настроиться
на
творческую
работу
,
будут
интересны
и
полезны
каждому
человеку
.

Немного о творческой работе

Как мы уже писали выше , творческой работой может быть все что угодно .
Человек
может
использовать
креативность
в
различных
сферах
жизни
: в
техническом
производстве
,
научных
изобретениях
,
организации
мероприятий
,
создании
художественных

произведений
и
даже
в
быту
и
повседневной
жизни
.
Сущность
творчества
– в
создании
чего-то
качественно
нового
, его
итогом
могут
быть
материальные
или
духовные
продукты
. Они
всегда
уникальны
, а,
главное
,
их
не
может
повторить
никто
,
кроме
автора
(
хотя
,
возможно
, и тот
не
сможет
!). Это

объясняется тем, что в процессе творчества автор вкладывает в работу частичку себя, своих возможностей и ресурсов, и именно это придает дополнительную ценность результатам его труда.

Настройка на творческую работу проходит ряд этапов в своем развертывании:

1. Начальный. На этом этапе происходит подготовка к работе: вами должна быть сформулирована задача, и в течение некоторого времени предприняты какие-то попытки ее решить.

Благодаря этому вы входите в смысловое поле творчества, погружаетесь в его контекст.

2. Инкубационный. В этот период вам необходимо на время отвлечься от решения творческой задачи. Он может иметь разную продолжительность, которая зависит от целого ряда факторов: характера, типа задачи, возраста и многих других. Некоторые психологи полагают

, что в
этот
период
происходит
бессознательная
работа
над
решением
задачи
.

3. Озарение. Это момент, ради которого живут многие творческие люди: внезапно, в
ситуации
,
которая
не
имеет
к
проблеме
никакого
отношения
, без
каких-то
размышлений
на
эту
тему
, к
человеку
приходит
важный
для
него
ответ
. Это
может
быть
глубинное
понимание
явления
,
ключ
к
решению

задачи
,
схема
или
концепция
чего-либо
.
Считается
, что
озарение
возникает
благодаря
переструктурированию
элементов
ситуации
,
ее
целостному
охвату
.
Например
, две
средние
идеи
сталкиваются
и
перемешиваются
,
образуя
одну
великую
.

4. Завершительный. На этом этапе происходит завершение творческой работы. Решен
ие на
йдено
, и
остается
только
проверить

его “на прочность”, т.е. применить к реальности, доработать в нужном направлении и, в конце концов, реализовать. Как правило, эта стадия уже не так волнительна для творческого человека, но без нее создание законченных произведений или ценностей невозможно.

Для осуществления творческой работы человеку необходимы специальные способности, которые в современном мире

зовутся
креативностью
. В
понятие
креативности
входят
хорошо
развитые
вербальные
и
образные
способности
,
беглость
,
гибкость
,
скорость
переключения
с
одного
на
другое
,
оригинальность
,
разнообразие
идей
и
стратегий
,
способность
видеть
корень
проблемы
и
сопротивляться
влиянию
стереотипов
. Все эти
особенности
напрямую
влияют
на
скорость
и

качество
выполнения
творческой
работы
.

Как настроиться на творчество

Зачастую это бывает гораздо сложнее, чем настроиться на обычные дела. Как, напри
мер , о
бстоит
дело
с тем,
чтобы
настроиться
на
подготовку
к
экзамену
? Это,
конечно
,
неприятно
,
но
достаточно
просто
:
вы
устраняете
помехи
и
просто
садитесь
учить
.
Однако
с
творчеством
все
гораздо
запутаннее
,
ведь

муза
,
приносящая
вдохновение
,
капризна
, а
феномен
творчества
до
сих пор
полностью
не
разгадан
.
От
того
, что
происходит
в
нашей
голове
во
время
творческой
работы
,
зависят
варианты
настройки
на
нее.

Существуют качества , мешающие творчеству – это конформизм , внутренние и внешние ограничения , шаблонность , ригидность , а также

желание
немедленно
найти
ответ
.
Конформизм
или
некритичное
принятие
установок
и
мнений
других
людей
мешает
возникновению
у вас
собственных
идей
и
уверенности
в
качестве
.
То
же
самое
происходит
с
цензурой
– она
похожа
на
фильтр
в
психике
человека
,
не
пропускающий
нужную
информацию
в
сознание
.
Ригидность

– это неспособность изменить свои действия или ход мыслей в соответствии с новыми требованиями ситуации. Она мешает человеку переключаться и делает его неготовым к созданию новых продуктов или идей. Ну, а желание найти ответ попросту сбивает мыслителя с толку, заставляя думать исключительно о нем, а не о сути

решаемой
задачи
.

Вот такие препятствия. Что с ними делать, надеемся, ясно – всячески преодолевать (если вы, конечно, хотите заниматься творческой работой). Во-первых, расслабьтесь и освободитесь от спешки. Если вы не можете абстрагироваться от срочности выполняемого задания, попробуйте просто помедитировать – здорово прочищает сознание (а именно это нужно для того, чтобы произошло озарение).

Во-вторых, воспитывайте в себе тягу и устойчивость ко всему новому в противовес ригидности. Осуществить это достаточно легко – регулярно проделывайте несложные упражнения типа придумать пять синонимов к слову “красота” или, возвращаясь с работы, каждый вечер менять маршрут. Раз в неделю делайте небольшую перестановку в одной комнате. Каждый день изменяйте порядок вещей на рабочем столе. В общем, полно вариантов, как можно приучиться к постоянной новизне, а, кроме того, это наполнит вас новыми впечатлениями и настроит на творческий лад.

В-третьих, повышайте самооценку и избавляйтесь от конформизма. Стремление согласиться с чужим мнением – это отголосок неуверенности в себе, ведь когда вы знаете, что ваша идея или мнение – самые лучшие, вам не нужны ничьи другие. Туда же относится и цензура, как внешняя, так и внутренняя. Последняя, кстати, зачастую проистекает из всяких иррациональных и внушенных нам извне установок: “это пошло”, “это глупо”, “это никому не нужно” и т.д. … Их необходимо находить и оспаривать – если это сложно сделать самостоятельно, то заручитесь поддержкой важного и влиятельного человека.

Однако все эти вещи хороши на долгосрочную перспективу . Но что нужно сделать
для
того
,
чтобы
настроиться
на
творческую
работу
прямо

здесь
и
сейчас
?
Психологи
описывают
ряд
техник
и
приемов
,
которые
могут
помочь
вам в
этом
нелегком
деле
. Они
согласуются
с
общими
принципами
творческой
работы
:

- Действуйте в соответствии с этапами становления. Сначала немного позанимайтесь стоящей перед вами задачей, а потом отложите ее подальше и займитесь чем-то другим, например, спортом (активизируется кровоток, в него вбрасываются гормоны, ускоряющие работу всех систем организма).
- Посмотрите как можно больше материалов, связанных с решением вашей творческой задачи – никто не знает, где вы почерпнете так необходимое вам вдохновение. Лучше, если это будут яркие и наглядные вещи, к тому же подобранные по разным модальностям (зрение, слух, осязание, вкус): фотографии, вырезки из глянцевых журналов, ритмичные песни, пряности или что-то еще.
- Вспомните о ресурсной для вас ситуации. Это воспоминание взбудоражит в вас положительные эмоции: радость, уверенность, спокойствие, гармонию, счастье – выбирайте ситуацию в зависимости от того, в каком состоянии вы нуждаетесь именно сейчас. Например, вид Ниагарского водопада подходит для погружения в спокойствие, а воспоминание о разудалом выпускном – для радостных переживаний.
- Если вам тяжело абстрагироваться от неприятных чувств, которые гложут вас именно сейчас, попробуйте найти себе приятное, но монотонное занятие. Например, выпишите на листе бумаги красивым каллиграфическим почерком все мысли, идеи и слова, которые могут относиться к решаемой вами задаче. Вы сфокусируетесь на

процессе письма, отвлечетесь от неприятного состояния, а, может быть, даже набросаете пару интересных идей.

- Попробуйте взглянуть на задачу с разных точек зрения. Это может быть очень забавно и даже весело! Сперва посмотрите на разрабатываемый проект глазами ребенка – каким он должен быть чтобы привлечь его внимание? Потом глазами старушки – а ей что будет интересно? Потом глазами бизнес-леди, гомосексуалиста, работяги с завода, выпускницы филологического факультета – чем больше разных ролей вы примерите, тем больше энергетики и позитивных идей впитаете в себя.
- Подберите подходящие время и место. У вас наверняка есть место, вдохновляющее вас на творческие подвиги, а также время суток, в которое вам наиболее продуктивно работается? Так вот, не надо ломать себя – лучше использовать имеющиеся ресурсы и поместить себя в ту обстановку, в которой приход музы наиболее вероятен.

Мы рассмотрели самые различные аспекты творческой работы. Да, постоянно “креативить” – это тяжело, но ничто не сравнится с удовлетворением от созданного тобой шедевра, будь то текст новой статьи, идея рекламной стратегии или готовый бизнес-план. Мало кто знает, что творческая работа – это не просто витание в облаках, а кропотливый труд, успешно выполнять который вам помогут наши рекомендации. Творческих вам успехов!