

RUSSIAN EMIRATES

РУССКИЕ ЭМИРАТЫ

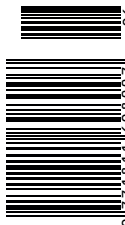
№96 Март – Апрель 2020

№96 March – April 2020

Life is Art

ВСЯ ПРАВДА О СОВРЕМЕННОМ ИСКУССТВЕ
И ЕГО СОЗДАТЕЛЯХ

ISSN 1811-6981



9 771811 698007 96

WWW.RUSSIANEMIRATES.COM



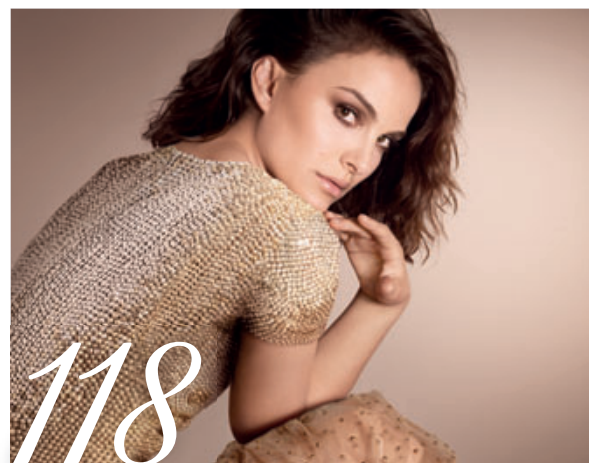
124. Зачем применять слово «креативность», если существует слово «творчество»? Кому вообще нужна креативность? Амбициозной молодежи, которая решила назвать себя на английский манер «creative», либо прогрессивным работодателям, захотевшим усложнить жизнь потенциальных соискателей? Давайте разберемся в отличиях.
Surprising Ways to Become
A More Creative Person



128. Несмотря на свою занятость и популярность, сирийский скульптор Мустафа Али остается доступным и понятным, гостеприимным и скромным обладателем огромного сердца.
Exclusive interview with Syria's
foremost sculptor Mustafa Ali



beauty & health



109. **Новости красоты со всего мира.**
Our review on new beauty products,
luxury perfumes
and cosmetic hits

144. О том, что может сделать женщину счастливой, написаны тома книг. Но одно занятие не сдает первые позиции уже на протяжении тысячелетий – это танец!
Why dancing feels so good



travel & leisure

133. **Новости туризма.**
Everything you want to discover
about travel in the UAE



КРЕАТИВНОСТЬ VS ТВОРЧЕСТВО

Текст: Игорь Лядский,
ученый, писатель, журналист

ЗАЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ СЛОВО «КРЕАТИВНОСТЬ», ЕСЛИ СУЩЕСТВУЕТ СЛОВО «ТВОРЧЕСТВО»? КОМУ ВОобще НУЖНА КРЕАТИВНОСТЬ? АМБИЦИОЗНОЙ МОЛОДЕЖИ, КОТОРАЯ РЕШИЛА НАЗВАТЬ СЕБЯ НА АНГЛИЙСКИЙ МАНЕР «CREATIVE», ЛИБО ПРОГРЕССИВНЫМ РАБОТОДАТЕЛЯМ, ЗАХОТЕВШИМ УСЛОЖНИТЬ ЖИЗНЬ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ СОИСКАТЕЛЕЙ? ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ В ОТЛИЧИЯХ.



Творчество под заказ

Поскольку мы уже оперируем двумя названиями, необходимо каждому из них выделить свою нишу. Над этой темой неоднократно задумывались ученые и писатели.

Например, профессор МГУ Игорь Милославский, отвечая на вопрос о понятии «креативность», утверждал, что это творчество, «не только выдвигающее идеи, но и доводящее их до конкретного практического результата». Если же говорить о творчестве в привычном понимании, то описывается процесс, который не обязательно увенчается успехом. То есть человек может начать сочинять стихотворение, но остановится на полпути. Креативным его не назовешь.

Лично мне больше нравится восприятие креативности как «творчества под заказ», когда человек определенными методами получает необходимое вдохновение и эмоциональный подъем, которые способствуют выполнению поставленной перед ним задачи. Привычное творчество безвекторно. Оно часто возникает и формируется как спонтанный порыв, возможно, протест против реальности. Если же говорить о креативности, то она призвана решать конкретные задачи, помогая достигать поставленных целей. В таком контексте становится логичным требование большинства вакансий. Работодателям нужны креативные сотрудники, умеющие генерировать творческие

решения именно в том направлении, в котором они требуются. Это качество важно для маркетологов, рекламистов, изобретателей, копирайтеров, дизайнеров, художников, пиарщиков и многих других профессий. Но под влиянием различных факторов вдохновение может пропадать. Именно в таких случаях необходимо активировать свою креативность, чтобы выполнить поставленную задачу не под влиянием Музы, а благодаря логике и смекалке. Или же – запустить творческий процесс искусственно, усилием воли. Каким же образом можно стимулировать свой разум к принятию творческих решений?

ТРИЗ – русский ответ англоязычным менеджерам

Вопросами направленного творчества достаточно серьезно занимались в СССР, еще задолго до популяризации термина «креативность». Была даже сформулирована теория решения изобретательских задач (ТРИЗ), автор которой, Генрих Альтшуллер, приложил все усилия, чтобы обнаружить закономерности в процессе появления новых идей. Эффективность этой методики была доказана в самом Советском Союзе, а после его распада – в масштабах всего мира.

Например, специалисты по ТРИЗ были приглашены таким гигантом, как Samsung, что позволило бренду увеличить свою стоимость практически в 7 раз (с 2001 по 2014 год) и получить в 8,3 раза больше патентов.

ТРИЗ уверенно распространился по миру, внедряясь в сотни компаний, ведущих свою деятельность примерно в 50 странах. Это одно из наших ноу-хау, которое по своей эффективности не уступает популярному Кайдзену и прочим методикам. Появилось и такое учение, как ОТСМ (общая теория сильного мышления) авторства Николая Хоменко. Сам основатель ТРИЗ продолжил развитие своего проекта в таких направлениях, как РТВ (развитие творческого воображения) и ТРТЛ (теория развития творческой личности).

Чтобы не потеряться среди множества аббревиатур, выделим самые основные идеи, которые можно из них почерпнуть. Экспериментируйте с путями отхода от классических решений, ведь, маршируя проторенными дорогами, невозможно прийти к неожиданному озарению. Всегда рекомендуется смотреть на привычные вещи по-новому, искать их неожиданные свойства и качества, продумывать альтернативные методы применения. Необходимо быть внимательным, потому что инсайт приходит неожиданно и не всегда так очевиден, как хотелось бы. Следует всегда проявлять бдительность, пытаться отыскать оригинальное зерно.

ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ ПРОСТЕЙШИЕ И САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРИЕМЫ ИЗОБРЕТАТЕЛЬСТВА:

- **АНАЛОГИЯ** – искать подсказку в окружающем мире, включая природу и творения человека (например, сконструировать летательный аппарат, имитирующий принципы движения насекомого).
- **ИНВЕРСИЯ, ИЛИ «ОБРАТНАЯ АНАЛОГИЯ»**, – буквальное переворачивание «вверх ногами», замена ролей, выполнение наоборот (в качестве примера – игра в шашки-поддавки).
- **ЭМПАТИЯ** – отождествление себя с объектом творческого поиска, понимание его «желаний» или «потребностей» (допустим, скульптор, который получил заказ на изготовление памятника древнегреческому герою, пытается «оживить» его образ в своем воображении).
- **ФАНТАЗИЯ** – выход за рамки реальных законов физического мира, построение идеальной модели решения задачи, с дальнейшим «приземлением» ее до уровня, который возможно воплотить.

Перечисленные рекомендации – четкий алгоритм действий, приводящих к успешному решению творческой задачи. Но есть еще один архиважный компонент креативности – вдохновение, которое необходимо научиться вырабатывать и поддерживать на надлежащем уровне.

ВДОХНОВЕНИЕ – МОЩНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ КРЕАТИВНОСТИ, НО КАК ЕГО ВЫЗВАТЬ?

Вдохновение – топливо для пламени креативности

Вдохновение наделяет человека запасом энергии, энтузиазмом, желанием работать. Оно помогает сконцентрировать усилия на выполнении задания, посвятить время его реализации. Благодаря вдохновению творческий труд становится более продуктивным, а это напрямую определяет качество результата. Можно потратить день на изготовление какого-нибудь макета и сотворить ерунду, а можно за один час найти готовое эффективное решение. Вдохновение – мощнейший компонент креативности, но как его вызвать? Поскольку каждый человек уникален, ему необходимо найти свой, индивидуальный метод.

Прежде всего, необходимо разобраться с самой основой вдохновения, скажем так – его биохимией. С одной стороны, не исключен вариант взаимосвязи человека со всеобщим информационным полем, которое щедро подпитывает нас инсайтами. Многие в это верят, но подтверждения от официальной науки пока нет, так что перейдем к более приземленным понятиям. А что может быть первичнее, чем природа? Именно на физиологическом уровне и формируется настроение человека, его самочувствие и энтузиазм.

Во многом за душевный подъем отвечают гормоны, среди которых самые известные – это серотонин (делает человека счастливым), дофамин (вызывает ощущение удовлетворенности и любви, стимулирует мыслительный процесс) и эндорфины (дарят радость). Для того чтобы появилось вдохновение, человеческому организму необходимо произвести целый биохимический коктейль позитивных гормонов. Этот процесс можно стимулировать по-разному. Хороший способ – правильное питание, богатое протеинами, омега-жирными кислотами, углеводами, минералами и витаминами. Одну из ключевых позиций занимает аминокислота триптофан, благодаря которой вырабатывается серотонин. Богаты на эти «кирпичики» для гормонов счастья следующие продукты: красная и

черная икра, твердый сыр, арахис, миндаль, кешью, кальмары, халва, красная рыба, куринные яйца, баранина, творог, крупы (гречневая, ячневая, перловая, рисовая, пшеничная, овсяная, пшеничная), финики, курага и чернослив, изюм, свекла, бананы, хурма, клюква, яблоки, груши, ананасы и целый ряд других продуктов. Так что выбрать творческую подпитку на свой вкус сможет каждый.

Инициировать производство «гормонов счастья» можно и с помощью психосоматического воздействия на организм, например, благодаря медитации, прогулке на свежем воздухе, самовнушению, прослушиванию классической музыки, посещению спортивной секции, просмотру мотивирующего видео, совершению определенного ритуала.

Последний пункт особенно интересен в ракурсе исторического опыта различных ритуалов, применяемых известными личностями. Приведем несколько примеров.

Российский рэпер Самоэз ищет вдохновение для своих песен в сумасшедших ночных гонках, которые он устраивает на улицах спящей Москвы. Правда, помимо муз, к нему регулярно слетаются и представители правоохранительных органов. Американскому актеру Брэдли Куперу для того, чтобы вжиться в очередную роль, достаточно посетить концерт его любимой группы Metallica. Великий немецкий композитор Людвиг Ван Бетховен усиливал мозговую активность благодаря ведру холодной воды, которое он регулярно выливал себе на голову. Оноре де Бальзак не брался за перо, пока не выпивал 5–7 порций кофе. За свою творческую жизнь известный писатель выпил более 50 тысяч чашек бодрящей жидкости – именно этот напиток наделял его вдохновением. Крайне оригинально «флиртвал» с музой французский писатель Виктор Гюго. Основоположник романтизма регулярно закрывался в комнате и снимал с себя всю одежду. Он строго приказывал своим слугам не выдавать ему вещи, пока очередное произведение не будет дописано.

Гениальный русский композитор Игорь Стравинский черпал вдохновение в физических нагрузках. Его излюбленным упражнением была стойка на голове, которая улучшает кровообращение мозга и развивает мышцы плечевого пояса.

Древнегреческий философ Аристотель заставлял музу изрядно «попотеть», поскольку вдохновение для своих умозаключений он искал в пешеходных прогулках, практикуя их вместе со своими учениками.

Из этих примеров можно сделать вывод, что способов отыскать вдохновение множество, и каждому креативному человеку необходимо найти свой собственный, пусть даже немного странный, вариант. Но что делать дальше, когда энтузиазм уже переполняет? Рассмотрим несколько способов тренировки креативности.



Прокачиваем креативность

Когда читаешь о способах усиления креативности, бросается в глаза обилие «детских» приемов, наподобие «нарисуем зелененького слоника в красную полосочку» или «представим себя суперменами на галактическом крейсере». Это отталкивает многих взрослых и серьезных людей, привыкших не улыбаться, даже глядя в зеркало. А зря, ведь любой творческий человек – в душе ребенок, и иногда самые детские упражнения помогают добиться достаточно недетских результатов. Но не буду испытывать терпение уважаемого читателя и предложу несколько приемов, которые не должны вызвать бунт в его созревшей психике.

МЕТОД ТВОРЧЕСКОЙ КВИНТЭССЕНЦИИ. Это название я подобрал для данной технологии не случайно. Достаточно взглянуть на этимологию данного термина. Квинтэссенция – это наиболее существенное в чем-либо, его суть и концентрированный экстракт. Также и в креативном решении – постигаем сущность отдельных явлений или предметов, делаем выжимку из каждого и объединяем это воедино, формируя сердцевину нового решения. Такое умение можно развивать следующим способом: в первую очередь придумываем определенное количество не связанных между собой слов, представляющих любые части речи. Это могут быть как существительные, так и прилагательные, глаголы и пр. Начинать следует с трех-четырех слов, а далее, по мере натренированности, можно повышать их количество.

К примеру, попробуем объединить воедино «парашют», «ручка», «красивый» и «убегать». Прежде всего, одно из слов мы делаем «матрицей», на которую наращиваем плоть будущего решения. Возьмем ручку – она будет нашей основой. Далее решаем, в каком виде мы станем ее использовать. Можем взять как объект (форма, вид) или как процесс (держат, писать). Пойдем самым легким путем – нашей матрицей будет ручка-предмет (но не обязательно с теми же функциями). Следующий этап – вычленение составляющих из остальных слов. Парашют (форма, парение, торможение), красивый (привлекательный, яркий, захватывающий), убегать (движение, перемещение, ноги). Возьмем от парашюта его аэродинамические свойства, от красивого – яркость, от убегания – движение. Попробуем это совместить: предмет с формой ручки + парение + яркость + движение. Например, игрушка, напоминающая ручку, ярко окрашенная, которая в случае подбрасывания вверх раскрывает что-то наподобие парашюта и планирует / движется по ветру. Пример, возможно, небезукоризненный, зато показывает основную схему такого приема.

МЕТОД СЛУЧАЙНЫХ СЛОВ ИЛИ ГАЗЕТНЫХ ВЫРЕЗКОВ. Этот способ заключается в том, чтобы в случае затруднительной ситуации искать ответ во всех подручных средствах. К примеру, можно попросить кого-нибудь произнести любое пришедшее на ум слово и попытаться найти ответ, опираясь на него. Если вы одни, то можно открыть первую попавшуюся газету или журнал, прочитать название любой статьи или саму статью и попытаться найти в них ответ на поставленное задание. Методика крайне эффективная – и в случае тренировки, и в момент конкретной ситуации.

МЕТОД АНТИТЕЗИСА, ИЛИ «ОТ ПРОТИВНОГО». Он также позволяет нестандартно взглянуть на банальное задание, орудия кардинально противоположными средствами для его решения. Простой пример – нас интересует, чем нельзя питаться, чтобы похудеть. В качестве альтернативы можно узнать, какие продукты нужно употреблять для сбрасывания лишних килограммов. Цель аналогична, но средства для ее достижения кардинально отличаются. Еще пример – все берут плату за то, чтобы перевести отдыхающих на остров, а для оригинальности можно брать деньги за их путь обратно, и т. д. Результат тот же, но достигнут иначе.

Перечислять методы креативности можно очень долго, но достаточно определить, что именно вас вдохновляет и наполняет энергией. Как только это произойдет, подзарядитесь и начинайте практиковаться. После небольшой практики займитесь реальными задачами, и очень скоро вы обнаружите, что в вашем арсенале появился очень мощный и полезный инструмент, имя которому – креативность. *RE*