

PROJEKTUJ,  
EKSPERYMENTUJ,  
TESTUJ, BUDUJ,  
WYMYŚLAJ, TWÓRZ,  
INSPIRUJ I UWOLNIJ SWÓJ  
GENIUSZ

TWÓRCZE  
WYZWANIA

TANNER CHRISTENSEN

Tytuł oryginału: The Creativity Challenge: Design, Experiment, Test, Innovate, Build, Create, Inspire, and Unleash Your Genius

Tłumaczenie: Olga Kwiecień

ISBN: 978-83-283-2137-3

Copyright © 2015 Tanner Christensen  
All rights reserved.

This book, or parts thereof, may not be reproduced in any form without permission from the publisher; exceptions are made for brief excerpts used in published reviews.

Published by Adams Media, a division of F+W Media, Inc.

Polish translation copyright © 2016 Helion SA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/twowyz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



# 1. OBSERWOWANIE LUDZI

Badania przeprowadzone na uniwersytetach w Nowym Jorku i Tel Awiwie wykazały, że mamy większą skłonność do twórczego myślenia, gdy wyobrazimy sobie, że spoglądamy na daną sprawę lub problem z dystansu. Próba spojrzenia na określone zagadnienie oczami kogoś innego jest na przykład prostą sztuczką pozwalającą skłonić nasz umysł do ujrzenia spraw w nowym świetle. Obserwowanie ludzi jest jednym ze sposobów, by to zrobić. Przyglądając się im, możesz sobie wyobrażać, jak postąpiliby w danej sytuacji. Taki proces myślowy pozwoli Ci wpaść na pomysły, które w innych okolicznościach uznałbyś za nierealistyczne, jak również uwolnić się od ograniczeń Twojego sposobu myślenia. W końcu *Ty* nie zachowałbyś się w określony sposób, ale ktoś inny mógłby. Snucie domysłów, jak mógłby się zachować ktoś nieznajomy, sprawia, że możesz sobie pozwolić na bardziej radykalne lub kreatywne pomysły niż te, do których jesteś przyzwyczajony, po prostu dlatego, że to nie *Ty* będziesz je realizował, lecz ktoś inny — ktoś, kogo obserwujesz.

## TWOJE ZADANIE

Udaj się w jakieś publiczne miejsce, na przykład do centrum handlowego lub biblioteki uniwersyteckiej, i napisz krótkie opowiadanie o kilkorgu ludziach, których zauważysz w pobliżu. Połącz różne cechy i działania swoich „postaci” w jedną fascynującą powieść.



## 2. STO ALTERNATYWNYCH ZASTOSOWAŃ

W 1967 roku J. P. Guilford wymyślił zabawny test na kreatywność, znany jako „Test alternatywnych zastosowań”. Polega on na tym, że wybierasz jakiś przedmiot: krzesło, kapelusz, książkę czy cokolwiek innego — i próbujesz wymyślić dla niego jak najwięcej różnych zastosowań. Pozwala to zobaczyć dany przedmiot w zupełnie nowym świetle po prostu dlatego, że musisz naprawdę wyteńczyć umysł, by znaleźć coś rzeczywiście oryginalnego.

**Przykład:** ta książka (lub urządzenie, na którym ją czytasz) może być używana nie tylko jako książka właśnie, lecz również jako nakrycie głowy, blokada do drzwi lub stanowić sposób zwrócenia na siebie czyjejs uwagi, gdy rzucisz nią w inną osobę (ale proszę Cię, nie rób tego).

### TWOJE ZADANIE

Wymyśl przynajmniej sto różnych zastosowań dla tej książki (lub urządzenia, na którym ją czytasz). Na początek masz już trzy odpowiedzi!

## 3. OPISZ WYJĄTKOWĄ SYTUACJĘ

Pisanie wymaga posługiwania się dłońmi i palcami oraz wykorzystywania motoryki małej. Oznacza ono też, że część Twojego mózgu odczytuje słowa, które napisałeś, co wymaga aktywizacji innej jego części (ośrodków wizualnych i przetwarzania) oprócz obszaru odpowiedzialnego za motorykę. Czytanie w trakcie pisania pozwala Ci jeszcze raz uchwycić i przemyśleć słowa pojawiające się na papierze lub ekranie.

Ze względu na wykorzystanie tych dwóch odrębnych części mózgu, gdy zabierasz się do napisania czegoś na konkretny temat (powiedzmy o jakimś nieodległym zdarzeniu ze swojego życia — przykładowo, o spotkaniu dawno niewidzianego przyjaciela lub wizycie w nowej kawiarni na rogu), musisz wykorzystać różne sposoby przetwarzania informacji. Nic poza pisaniem nie daje takiego efektu. Dzięki temu możesz spojrzeć na dane wydarzenie w bardziej twórczy sposób, przypominając sobie motywy i idee, które mogły Ci umknąć podczas pierwotnego doświadczenia.

### TWOJE ZADANIE

Opisz wyjątkową sytuację, której niedawno doświadczyłeś w swoim życiu. Napisz przynajmniej dwie strony, zamieszczając jak najwięcej szczegółów i nie martwiąc się o styl czy gramatykę.



## 4. ZMIENŃ JEDNĄ RZECZ

Łatwo popadamy w rutynę. Każdego dnia robimy, mówimy, widzimy i myślimy to samo. Nie dostrzegamy tego, jak każdy niewielki element wpływa na całość i na ostateczny rezultat. To ćwiczenie może Ci pomóc wyrwać się z kolein schematów i zobaczyć sprawy w zupełnie nowym świetle, by zmienić estetykę tego, z czym spotykasz się na co dzień. Wyobraź sobie na przykład, co by się stało, gdyby Twoja klawiatura była tysiąc razy większa lub gdyby Twoje ręce były tysiąc razy mniejsze.

Przedstawienie sobie tego, co by było, gdybyś zmienił jedną rzecz, którą robisz na co dzień — i zastanowienie się, jak mogłoby to wpłynąć na wszystko inne — są sprytnymi sposobami na wyjście z pozornie niemożliwych do rozwiązania sytuacji, pozwalają się też zastanowić nad wzajemnym wpływem choćby najdrobniejszych elementów, z którymi się stykasz.

### TWOJE ZADANIE

Wyobraź sobie, co by się stało, gdyby coś w Twoim życiu — Twój komputer, Twoje oczy, ręce lub ubrania — zmieniło swój wygląd (na przykład stało się znacznie większe, mniejsze lub miałoby inny kształt). Spróbuj zachować się w taki sposób, jakbyś zareagował, gdyby taka zmiana rzeczywiście miała miejsce.



## 5. ZACHOWUJ SIĘ, JAKBYŚ ZNOWU MIAŁ TRZY LATA

Trzylatki nie muszą się przejmować tymi samymi zasadami i problemami, co dorośli. Ze względu na to dzieci często mają większą, nieskrępowaną wyobraźnię i są bardziej twórcze. Tam, gdzie my widzimy zasady, ograniczenia i brak możliwości, one widzą nowe możliwości i szanse. Dlatego maluchy lubią malować po ścianach: tam, gdzie Ty widzisz idealnie urządzony pokój, w którym nie należy nic zmieniać, one widzą białe płótno. Jeśli spróbujesz się zachowywać jak beztrudne dziecko choćby przez 30 minut, możesz zyskać nową perspektywę, wpaść na nowe pomysły wykorzystania swojego czasu lub rozwiązania problemów w domu albo w pracy. Już chociażby z tego powodu warto sobie wyobrazić, co byś zrobił, gdybyś tylko był dzieckiem: wolnym duchem, pozbawionym ograniczeń, twórczym i niebojącym się próbować nowych rzeczy.

### TWOJE ZADANIE

Przez jeden dzień (lub przynajmniej część dnia) zachowuj się jak trzylatek. Skacz po łóżku, bądź niesamowicie wybredny w jedzeniu i spędź dzień jak dziecko. Dodatkowe korzyści możesz odnieść, namawiając przyjaciela do wspólnej zabawy z Tobą.

## 6. POSTAW SOBIE NIEREALISTYCZNY CEL

Presja potrafi naprawdę stłumić kreatywność. Jednak gdy narzucasz sobie jeszcze większą presję, do tego stopnia, że zadanie wydaje się niemożliwe do wykonania, dzieje się coś ciekawego: wszystkie wątpliwości, lęki i niepewność znikają bez śladu. Ta wolność *próbowania* tworzy z kolei świetne środowisko dla myślenia twórczego, ponieważ wiedząc, iż raczej nie uda Ci się osiągnąć celu i że niezależnie od tego, co zrobisz, poniesiesz klęskę, angażujesz się w pełni. Możesz nawet zaskoczyć samego siebie, osiągając coś niemożliwego.

### TWOJE ZADANIE

Wyznacz sobie na dziś zupełnie nierealistyczny cel. Na przykład mogłoby to być wymyślenie tysiąca nowych pomysłów w ciągu minuty, napisanie 20 tysięcy słów przed obiadem lub rozmowa z przyjacielem przez 13 godzin bez przerwy.





## 7. ODWROTNA BURZA MÓZGÓW

Burza mózgów to świetny sposób na przeanalizowanie tego, jak różne idee łączą się ze sobą. Możesz je rozrysować i dzięki temu zobaczyć relacje między nimi. Czym więc jest odwrotna burza mózgów? To przyglądanie się, jak pozornie niezwiązane idee mogą jednak mieć ze sobą coś wspólnego. Wyszukując wszystko, co *nie* jest związane z tym, co chcesz zrobić, możesz odkryć coś, co w przeciwnym wypadku byś przegapił, będąc zbyt intensywnie skupionym na tym, co *chcesz* zrobić.

**Przykład:** gdybyś chciał przeprowadzić odwrotną burzę mózgów dla tematu „Jak napisać książkę”, mógłbyś zastanowić się nad rzeczami związanymi z nienapisaniem książki, takimi jak:

- niekupienie długopisu lub notesu,
- niemyślenie nad możliwą fabułą,
- niesiadanie przy biurku, by pisać, i tak dalej.

### TWOJE ZADANIE

Odwróć to, co chciałbyś zrobić (otrzymując, na przykład, nienapisanie książki, niebycie bardziej kreatywnym, nieuczenie się nowej umiejętności), i sporządź listę, co byłoby potrzebne, by to się stało (niekupienie narzędzi do pisania, bycie tak nudnym, jak to tylko możliwe, nieprośenie o pomoc i tak dalej). Następnie przyjrzyj się swoim ideom i sprawdź, czy któreś z nich mogłyby stanowić rozwiązanie, a także pomoc w tym, co rzeczywiście zamierzasz osiągnąć.

## 8. OD DUŻEGO DO MAŁEGO

Myślenie o wszystkich małych rzeczach składających się na coś większego może Ci zająć sporo czasu. Na każdą całość składa się niemal nieskończona liczba mniejszych, wpływających na nią elementów, aż do cząsteczek i jeszcze mniejszych atomów. Komputer na przykład wygląda jak wielka bryła, jednak gdy przyjrzesz się mu bliżej, przechodząc od największych do najmniejszych elementów, zobaczysz, że składa się on z wielu drobiazgów połączonych w coś większego. Komputer to metal, szkło, plastik, śrubki, sprężynki, kable, miedź, tusz, elektryczność i o wiele więcej. To, w jaki sposób te części się łączą, by utworzyć coś większego, jest naprawdę istotne, jednak jak często się nad tym zastanawiamy?

### TWOJE ZADANIE

Wybierz coś, co pozornie wydaje się proste, a następnie sporządź listę składających się na to rzeczy. Wymień części, a potem jeszcze mniejsze elementy tworzące tę rzecz. Sprawdź, do jak mikroskopijnych cząstek możesz dotrzeć.



## 9. DO GÓRY NOGAMI

Artyści czasami wieszają swoje prace do góry nogami, by spojrzeć na nie w nowy sposób i odkryć obszary wymagające poprawek. Zrobienie tego pozwala im dostrzec wady i łatwiej dostrzec detale, których nie zauważali, patrząc długo na obraz zawieszony w normalny sposób.

To samo dotyczy naszego życia, problemów i pracy. Widzisz to wszystko w zwyczajnym układzie tak często, że przestajesz naprawdę widzieć i nie potrafisz na to spojrzeć inaczej. Zmieniając swoją perspektywę (na przykład stając na głowie lub odwracając to, co oglądasz), otwierasz się na zupełnie nowy sposób patrzenia na coś dobrze znanego. Możesz dostrzec rzeczy, których nigdy wcześniej nie widziałeś, ujawniające się dopiero w tej odwróconej optyce.

### TWOJE ZADANIE

Znajdź dzisiaj sposób na odwrócenie swojej perspektywy. Zrób zdjęcie do góry nogami za pomocą aparatu, narysuj coś w ten sposób na kartce papieru lub postój na głowie przez jakiś czas. Sprawdź, co przykuje Twoją uwagę.

NARYSUJ COŚ



# 10. PRZEZ PIĘĆ MINUT PISZ SWOBODNIE

Swobodne pisanie pozwala Ci wyzwolić się ze zwyczajnego, krytycznego myślenia, krępującego Cię w ciągu dnia. Znasz ten cichy głos w swojej głowie? Ten, który powątpiewa we wszystkie Twoje twórcze pomysły i mówi Ci, kiedy możesz coś zrobić lub kiedy nie możesz tego zrobić? Swobodne pisanie — bez martwienia się o to, co piszesz, oraz czy piszesz dobrze — pozwala uciszyć ten głos. Dzięki prostemu aktowi bezcelowego pisania, bez przejmowania się pisownią czy gramatyką, jesteś w stanie uchwycić swoje myśli, zanim Twój mózg ma szansę je ocenzurować, co oznacza, że twórcze pomysły mają większą szansę wypłynąć.

## TWOJE ZADANIE

Przez zaledwie pięć minut pisz tak szybko i tak szczegółowo, jak potrafisz. Nie ma znaczenia, o czym piszesz. Nie martw się pisownią ani gramatyką. Po prostu przez pięć minut zapisuj wszystko, co przyjdzie Ci do głowy.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# ZRÓB TO INACZEJ

## — Z POLOTEM, POMYSŁEM, WYOBRAŹNIĄ!

Życie codziennie stawia przed nami kolejne wyzwania. Zawsze znajdzie się coś, co zburzy rutynę dnia, będzie wymagać elastyczności i nieszablonowego podejścia. Oczywiście można zignorować szanse pojawiające się na horyzoncie i kurczowo trzymać się dotychczasowych rozwiązań... Ale nie warto! Pora nauczyć się kreatywnie myśleć i odważnie działać. Wyjdź ze swojej malutkiej, ciasnej strefy komfortu i weź głęboki oddech, bo oto pojawia się przed Tobą prawdziwie rewolucyjna możliwość trwałej, pozytywnej zmiany. Od dziś nic nie będzie już takie samo.

Otwórz tę książkę i sprawdź, jak możesz rozwinąć moc swojej wyobraźni, kreatywności i pomysłowości. Znajdziesz tu 150 zadań, które zmuszą Cię do zmiany sposobu myślenia. Będziesz eksperymentować, wcielać się w różne role, rozwiązywać zadania logiczne, pisać wiersze, i rysować mapy, wymyślać imiona i pisać notatkę od swoich butów. Wszystko po to, by wzniecić w sobie twórczą iskrę, co może zrobić każdy z nas. A kiedy Ci się to uda, Twoje życie nabierze rozmachu i potoczy się w nowym kierunku. Zaczyniesz dostrzegać nowe idee i możliwości wszędzie tam, gdzie wcześniej widziałeś tylko pustkę.

**Twórcze myślenie ma sens!**

## TANNER CHRISTENSEN

— jest projektantem sztuki użytkowej oraz założycielem i autorem popularnego bloga Creative Something ([www.creativesomething.net](http://www.creativesomething.net)), który zawiera mnóstwo wartościowych wiadomości na temat tworzenia i inspiracji.

**Adams**media

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 42132



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena 34,90 zł

ISBN 978-83-283-2137-3



9 788328 321373