

**INSPIRÁLÓ
TED-
ELŐADÁSOK
KREATIVITÁS**

A fordítás alapja:

Tom May: *Great TED Talks: Creativity*

An Unofficial Guide with Words of Wisdom from 100 TED Speakers

Copyright © Quarto Publishing plc, 2020

Fordította © Kolontár Elvira, 2020

Szerkesztette: Darida Benedek

Borítóadaptáció: Tabák Miklós

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Hungler Tímea

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-954-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: HVG Press Kft.

Felelős vezető: Tóth Péter

Nyomás: Kína

A hivatkozott könyvek magyar kiadásai:

26. o.: Elizabeth Gilbert: *Ízek, imák, szerelmek (Eat, Pray, Love)*. Ford.: Balázs Laura. Budapest, Ulpius-ház, 2008.

27. o.: Elizabeth Gilbert: *Hűség – Eat, Pray, Love 2. (Committed: A Skeptic Makes Peace with Marriage)*. Ford.: Szűr-Szabó Katalin. Budapest, Ulpius-ház, 2010.

64. o.: Franz Kafka: „Az átváltozás” (Die Verwandlung). Ford.: Györfly Miklós. In: *Elbeszélések*. Budapest, Európa, 1973.

A könyv fordítója az előadások eredeti magyar fordításaitól, ahol szükségesnek érezte, eltért.

Az előadások címét, amennyiben van magyar fordításuk a TED-oldalon, idézőjelben magyarul adjuk meg, zárójelben feltüntetve az angol címet: „Fogadd el a remixet!” (Embrace the Remix). Ha nincs, akkor az angol címet adjuk meg idézőjelben először, és zárójelben szerepel a cím magyar fordítása: „Evolution Through Experimentation” (Evolúció kísérletezés révén).

A TED Talks a TED Conferences LLC vállalat védjegye, amelynek használata kizárólag a könyv témájának azonosítására szolgál. Ez a könyv a Quarto plc kiadványa, amelynek elkészítésében, jóváhagyásában vagy engedélyezésében sem a TED Talks LLC, sem más személy vagy vállalat nem vett részt.

INSPIRÁLÓ TED- ELŐADÁSOK KREATIVITÁS

Nem hivatalos válogatás
100 előadó legfontosabb
gondolataiból

TOM MAY

Tartalom

BEVEZETÉS

1. LEGYÜNK NYITOTTAK ÚJFAJTA

GONDOLKODÁSMÓDOKRA!

GONDOLKODJUNK ÚGY, MINT A GYEREKEK!	10
VÁLLALJUNK EGY HARMINCNAPOS KIHÍVÁST!	12
CSINÁLJUNK SOK DOLGOT EGYSZERRE!	13
JÁRJUK KÖRBE AZ ÖTLETEINKET!	14
VÁLTOZTASSUK POZITÍV DOLOGGÁ A HALOGATÁST!	15
CSINÁLJUNK HASZONTALAN DOLGOKAT!	18
HALLGASSUK MEG A FIATALABBAKAT!	20
ALKOSSUNK ÚJAT MÁSOK ÖTLETEIBŐL!	22
IRÁNYÍTOTT ELSAJÁTÍTÁS	23
SZEGÜLJÜNK SZEMBE A HAGYOMÁNYOS ÉSZJÁRÁSSAL!	24
BESZÉLJÜNK A KÉTSÉGEINKKEL!	26

2. LEGYÜNK SZEMFÜLESEK, ÉS SZEREZZÜNK

INSPIRÁCIÓT SZOKATLAN HELYEKEN!

OLVASSUK EL A GYÁSZJELENTÉSEKET!	30
KÉRDEZZÜNK MEG EGY BÁRPULTOST!	32
TALÁLJUNK KI ÚJ SZAVAKAT!	33
HASZNÁLJUNK NEM MEGFELEŐ ESZKÖZÖKET!	34
SZAKADJUNK EL A NORMÁTÓL!	36
LÁSSUK MEG A SZÉPSÉGET A MINDENNAPI ÉLETBEN!	38
TANULJUNK MÁS KULTÚRÁKTÓL!	39
HOGYAN TEGYÜNK SZERT AHA-ÉLMÉNYEKRE?	40
TALÁLJUNK ÚJ MÓDOT A MŰVÉSZETÜNK BEMUTATÁSÁRA!	42
TANULJUNK MEG HANGSZEREN JÁTSZANI!	44
TÉRJÜNK VISSZA A GYÖKEREINKHEZ!	45
HALADJUK MEG A KORLÁTAINKAT!	46
NE KRITIZÁLJUNK, PARODIZÁLJUNK!	48

3. LEGYÜNK LELEMÉNYESEK: ÁLLJUNK

ELŐ NAGYSZERŰ ÖTLETEKKEL!

JÁTSSZUNK SZÓJÁTÉKOT!	52
HANYAGOLJUK A MENTÁLIS SZUNDI GOMBOT!	53

6	UNATKOZZUNK!	54
	FIRKÁLGASSUNK AZ ÉRTEKEZLETEKEN!	56
	KÉRDEZZÜNK MEG EGY GYEREKET!	58
8	KAPCSOLJUK LE A VILLANYT!	60
10	LELJÜNK ÚJ ÖTLETEKRE A PERIFÉRIÁN!	62
12	ÚJ ÖTLETEK IMPROVIZÁCIÓ ÚTJÁN	64
13	KERESSÜNK ÚJ ÖTLETEKET	
14	A TUDATTALANUNKBAN!	65
15	GYAKRAN A LEGOLCSÓBB ÖTLETEK	
	A LEGHATÉKONYABBAK	66

4. ÖSSZPONTOSÍTSUNK AZ ÖTLETEINK

FINOMÍTÁSÁRA!

68	FEDEZZÜK FEL, MIT AKARNAK VALÓJÁBAN AZ ÜGYFELEK!	70
	AZ INSPIRÁCIÓ ÉS A MÁSOLÁS KÖZÖTTI MEZSGYE	72
	INSPIRÁLÓDJUNK VÁRATLAN HELYEKEN!	73
	TERVEZZÜNK JOBB DIZÁJNT AZ ÉRZELMEK FELHASZNÁLÁSÁVAL!	74
	TÖKÉLETESÍTSÜK A MUNKÁNkat:	
	EGYSZERŰSÍTSÜNK!	76
	INTELLIGENS ANYAGOK FELHASZNÁLÁSA	78
	INSPIRÁLÓDJUNK A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐKTŐL!	80
	HASZNÁLJUK FEL A ROSSZ ÉRZÉSEINKET!	82
	VONJUK MAGUNKRA MÁSOK FIGYELMÉT NÉHÁNY ELEM ELHAGYÁSÁVAL!	84
	LEGYÜNK KREATÍVABBAK A NYUGALOM RÉVÉN!	86
	MESÉLJÜNK JOBB TÖRTÉNETEKET A TIPOGRÁFIÁVAL!	87
	TEGYÜNK SZERT ÚJ SZEMLÉLETMÓDRA 10 PERC ALATT!	88
	HASZNÁLJUK RÉGI KOROK KREATÍV RENDSZEREIT!	90

5. LEGYÜNK EGYÜTTMŰKÖDŐEK, ÉS VONJUK

BE A MEGFELEŐ EMBEREKET!

92	TANULJUNK MEG EGYÜTTMŰKÖDNI AZ INTROVERTÁLTAKKAL!	94
----	--	----

HOGYAN LEHET A LEGJOBB EMBEREKET FELVENNI?	96
HOGYAN TERJESSZÜK KI A KAPCSOLATI HÁLÓNKAT?	97
FEJLESSZÜK A GLOBÁLIS HÁLÓZATUNKAT!	98
EGYÜTTMŰKÖDÉS NAGY LÉPTÉKBEN	100
TANULJUNK MEG KIÁLLNI MAGUNKÉRT!	102
FOLYTASSUNK TARTALMASABB ONLINE BESZÉLGETÉSEKET!	104
A SOKFÉLESÉG ÖSZTÖNZI A KREATIVITÁST	106
MIT TEGYÜNK, HA ZSÁKUTCÁBA JUTUNK?	107
ÍGY VITÁZZUNK HATÉKONYAN!	110
MŰKÖDJÜNK EGYÜTT!	112

6. LEGYÜNK INNOVATÍVAK, ÉS PRÓBÁLJUNK KI ÚJ MUNKAMÓDSZEREKET! 114

VÁLJUNK IMMUNISSÁ A VISSZAUTASÍTÁSRA!	116
TANULJUNK MEG KIS KOCCÁZATOKAT VÁLLALNI!	118
HOGYAN ÜNNEPELJÜK MEG A KUDARCAINKAT?	119
HOGYAN NE MARCANGOLJUK MAGUNKAT?	120
TERVEZZÜNK MIND AZ ÖT ÉRZÉKSZERVNEK!	122
HAGYJUK EL AZ IRODÁT, HOGY HATÉKONYABBÁK LEHESSÜNK!	124
PÖRGESSÜK FEL A KREATIVITÁSUNKAT ALVÁSSAL!	126
RÉSZESÍTSÜK MAGUNKAT ÉRZELMI ELSŐSEGÉLYBEN!	128
HOGYAN TESZ PRODUKTÍVABBÁ A BOLDOGSÁG?	130
MONDJUNK NEMET A MEGBESZÉLÉSRE!	131
MIÉRT MENJÜNK EGY ÉVRE SZABADSÁGRA?	132

7. LEGYÜNK SIKERES ALKOTÓK! 134

GONDOLKODJUNK HOSSZÚ TÁVON!	136
DEFINIÁLJUK, MIT JELENT SZÁMUNKRA A SIKER!	138
HOGYAN ÉREZHETJÜK, HOGY NÁLUNK AZ IRÁNYÍTÁS?	140
VIZUALIZÁLJUK A FÉLELMEINKET!	141
TALÁLJUK MEG A VALÓDI SZENVEDÉLYÜNKET!	142
HAGYJUK FIGYELMEN KÍVÜL A KORUNKAT!	143

TALÁLJUNK OLYANOKAT, AKIK SEGÍTENEK AZ ELŐREJUTÁSBAN!	144
HOGYAN MENJÜNK A MEGFELELŐ IRÁNYBA?	146
MIÉRT TÖREKEDJÜNK A TÖKÉLETESSÉGRE?	147
TARTSUK TITOKBAN A TERVEINKET!	148
VESSÜK EL A KORLÁTOZÓ HIEDELMEKET!	150
SEGÍT A KÖZÖSSÉGI FINANSZÍROZÁS	152

8. LEGYÜNK ENERGIKUSAK, ALAKÍTSUNK KI EGY NAPI RUTINT! 154

MIÉRT NEM JÓK ÁLTALÁBAN AZ ELSŐ VÁZLATOK?	156
NE GONDOLJUK, HOGY NEM TUDUNK RAJZOLNI!	158
HOGYAN MESÉLJÜNK TÖRTÉNETEKEKET?	159
HOGYAN LEGYÜNK KIVÁLÓAK ABBAN, AMIT CSINÁLUNK?	162
KOVÁCSOLJUNK ELŐNYT A NEHÉZSÉGEKBŐL!	163
HASZNOSÍTSUK AZ ÖRÖKSÉGÜNKET!	164
KEZDJÜNK BELE EGY MELLÉKPROJEKTBE!	166
MIÉRT VÁLUNK KREATÍVABBÁ A HUMORTÓL?	167
LASSÍTSUNK LE, ÉS ÉLVEZZÜK!	168
KÉRJÜNK HATÉKONYAN SEGÍTSÉGET!	170
VÁLTOZTASSUK POZITÍV DOLOGGÁ A PÁNIKOT!	172

9. LEGYÜNK IHLETETTEK, ÉS TEKINTSÜNK A JÖVŐBE! 174

ÚJ UTAK A JÖVŐRŐL VALÓ GONDOLKODÁSBAN	176
FOGADJUK EL A MULTIPOTENCIALITÁST!	178
AZ ÁLMUNKRA KONCENTRÁLJUNK, NE A PÉNZRE!	180
ÚJ MÓDSZEREK A PÉNZKERESÉSRE	181
TÖLTÜNK MEG ÖRÖMMEL AZ ALKOTÁSAINKAT!	182
HOGYAN TERVEZZÜNK A JÖVŐNEK?	183
ALKOSSUNK JOBB TERVEKET ADATOK SEGÍTSÉGÉVEL!	184
RAJZOLJUK MEG A SAJÁT JÖVŐNKET!	185

ELŐADÓK ÉS ELŐADÁSOK JEGYZÉKE 186
TÁRGY- ÉS NÉVMUTATÓ 190
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 192

BEVEZETÉS

Aki látott már akár csak egy jó TED-előadást, tudja, milyen erősnek, energikusnak és motiválnak érezte magát utána.

Talán még arra is biztatta volna magát, hogy nézzen még többet belőlük.

A realitás azonban az, hogy a legtöbbször tudna végigülni több ezer órányi ingyenesen hozzáférhető online beszédet. Épp ezért született meg ez a könyv. Célja, hogy amolyan kedvcsinálóként bemutassa a legjobb TED-előadásokat a kreatív szakembereknek, és közérthető formában közkinccsé tegye a közreműködők leginspirálóbb gondolatait.

A következő oldalakon – könnyen emészthető, rövid fejezetek formájában – a TED-előadók legjobb javaslatait ismerhetjük meg. Tanácsaikat akár rögtön meg is fogadhatjuk. Szándékunk, hogy segítsünk a kreativitás fejlesztésében, új ötleteket adjunk, és inspiráljuk az olvasók karrierjét

anélkül, hogy az előadásokat végig kelljen nézniük. Ha egy bizonyos témára valaki igazán kíváncsi, természetesen ezt is megteheti, ezért a következőkben információkkal szolgálunk arra nézve is, hol lehet a beszédekhez ingyen hozzáférni.

A könyvben szereplő előadások némelyike bizonyos szakmákra fókuszál, nagyobb részük viszont átfogóbb témákat érint, olyan tippeket és ötleteket felvonultatva, amelyeket bármelyik kreatív vállalkozásban alkalmazhatunk – szobrászatban, illusztrációk készítése során, dizájnban, animációban, írásban, zenében, filmben, színészetben, vagy más olyan területeken, ahol a kreativitás és a hagyományostól eltérő gondolkodás kiugróan fontos.

Röviden: a könyv rengeteg olyan, az életben hasznos és praktikus tanáccsal szolgál, amelyek segítségével bármilyen területen fejleszthetjük a képességeinket és a kreativitásunkat.

Hogyan használjuk a könyvet?

Ez a tippeket felvonultató könyv könnyű olvasmány, gyorsan a végére érhetünk. Elolvashatjuk az elejétől a végéig vagy visszafelé; felüthetjük bárhol, ha inspirációra vágyunk – a döntés csak rajtunk áll. Ha később visszaolvasnánk egy tippet, de nem emlékszünk, hol is volt, semmi probléma: a könyv végén találunk egy tárgymutatót a témákról és egy névmutatót az idézett előadókról, hogy mindig könnyen megtaláljuk, amit keresünk.

Fontos megjegyezni, hogy egyetlen TED-előadást sem kell látnunk ahhoz, hogy élvezhető legyen a könyv. Ha olvasás közben azonban rájövünk, hogy szeretnénk elmélyíteni az ismereteinket és megnézni valamelyik előadást, bármelyiket ingyen utolérhetjük a neten.

A könyvben szereplő beszédek linkjét az előadók névmutatójában feltüntetjük. De a ted.com oldalon a jobb felső sarokban található nagyítóra kattintva be is gépelhetjük az előadás címét. Például: a könyvben elsőként (a 10. oldalon) említett beszédet

„A kreativitás és játék összefonódásáról” cím begépelésével találjuk meg.

Esetenként előfordulhat, hogy nem bukkanunk rá valamelyik beszédre. A könyv megírásának időpontjában némelyik még nem került fel a TED weboldalára. Ne aggódjunk: a YouTube-on ezek is utolérhetőek, vagyis ha a ted.com-on nem találunk egy előadást, keressük a YouTube.com-on! Ebben az esetben tegyük a címet idézőjelbe, hogy a YouTube pontosan az adott kifejezésre keressen rá (több milliárd egyéb videó is található az oldalon, ezért érdemes pontosan fogalmazni).

Kereshetünk a Google-on is (szintén idézőjelbe téve a címet). Ha így járunk el, az előadást a Google „Videó” címszava alatt találjuk majd.

Akár egyszerűen csak elolvassuk a könyvet, akár bevezetőként tekintünk rá a TED-beszédek világába, mindenképpen ösztönzően fog ránk hatni. Új szemszögből tekintünk majd a hobbinkra és a szakterületünkre, valamint az ezekben rejlő lehetőségekre.

LEGYÜNK NYITOTTAK ÚJFAJTA GONDOLKODÁS- MÓDOKRA!

Kreativitásunk fokozásához az első lépés, hogy nyitottá váljunk újfajta gondolkodás- és szemléletmódokra.

GONDOLKODJUNK ÚGY, MINT A GYEREKEK!

Ne legyünk annyira felnőttek, engedjük szárnyalni a képzeletünket!

Szeretnénk kreatívabbak lenni?
Gondolkodjunk úgy, mint egy
gyermek! Tim Brown, az IDEO
dizájn cég elnöke egy példán

keresztül mutatja meg, hogyan ültethetjük
át ezt a gyakorlatba.

„A kreativitás és játék összefonódásáról”
című előadásában Brown arra kéri a közön-
séget, hogy rajzolják le a mellettük ülőt
mindössze 30 másodperc alatt. A többség
nevetgél, és zavarban van amiatt, hogy
rosszul sikerült a rajza. „Azt hiszem, hallok
pár bocsánatkérést is – jegyzi meg Brown.
– Igen, mindig pontosan ez történik, amikor
ezt a gyakorlatot felnőttek végzik.”

És itt van a kutya elásva. „Ha ugyanezt
a gyakorlatot gyerekekkel végeztetjük, ők
egyáltalán nem jönnek zavarba – mondja
Brown. – Boldogan mutatják meg a mester-
művüket bárkinek, aki meg akarja nézni.
De ahogy felnőtté válnak, egyre érzéke-
nyebbek lesznek mások véleményére, és
elveszítik ezt a fajta szabadságot.”

Röviden: ha kreatív ötletekkel akarunk
előállni, nem szabad mások véleményén
görcsölnünk – ahogy a gyerekek sem teszik.
Brown szerint ennek egyik módja a gyakor-
latban az, ha a kreatív feladatokat valamiféle-
képpen irányított játékká változtatjuk.

Tim Brown egy portrérajzolós felada-
tot hoz fel példaként: „Képzeld el, hogy
a következő játékot játszuk a barátainkkal
egy kocsmában [...]. Megegyezünk abban,
hogy mindig az hozza a következő kört, aki
a legrosszabb portrét rajzolja. Ez a szabály
a zavarba ejtő és nehéz helyzetet vicces já-
tékká varázsolja, így mindannyian tökéletes
biztonságban érezzük magunkat.”

Másképpen fogalmazva: ha módunkban
áll a kreatív munkánkat játékká változtatni,
kapcsolatba kerülhetünk a bennünk rejlő
gyerekekkel, és szabadjára engedhetjük a kép-
zeletünket.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Tim Brown előadása:
„A kreativitás és játék összefonódásáról”
(Tales on Creativity and Play)
2008

.....
Nézzük meg Harun Robert előadását is:
„Think Like a Child!” (Gondolkodj úgy,
mint egy gyermek!)
2014

**” HA UGYANEZT
A GYAKORLATOT
GYEREKEKKEL
VÉGEZTETJÜK, ŐK
EGYÁLTALÁN NEM
JÖNNEK ZAVARBA.
TIM BROWN ”**

VÁLLALJUNK EGY HARMINCNAPOS KIHÍVÁST!

E feladattal lesöpörhetjük a kreativitásunkra tapadt pókhálókat.

Van valami, amit meg akartunk tenni, de sosem tettünk? Matt Cutts előadásában azt javasolja, próbáljuk ki 30 napon keresztül.

Cutts mérnökként dolgozik a Google-nál, és egy időben úgy érezte, hogy elakadt, ezért a fenti módszerhez folyamodott.

Egyszerű kihívással kezdte – egy hónapig mindennap készített egy fotót –, mégis azt állítja, mindez nagy hatással volt az életére.

„Kiderült, hogy 30 nap éppen elegendő ahhoz, hogy az életedben kialakíts egy új szokást, vagy éppen megszabadulj egytől, például a túlzott hírfogyasztástól – meséli. – Ahelyett, hogy csak úgy elröppentek [...] volna a hónapok, ez az idő emlékeztetéseké vált. Pontosan emlékszem, hol voltam, mit csináltam egy adott napon. [...] Amint elkezdtem egyre több és nehezebb harmincnapos kihívást vállalni, megnőtt az önbizalmam. A PC-jéhez nőtt kockából olyan

fickóvá váltam, aki biciklivel jár munkába – szórakozásból!”

Cutts végül a Kilimandzsáróra is feljutott, amiről könyvet is írt – korábban egyik dologról sem gondolta volna, hogy valaha is megteszi. Mindebből azt tanulta meg, hogy bármit képesek vagyunk 30 napon át csinálni – ha eléggé akarjuk.

„Mire várunk? – kérdezi Cutts. – Garantálom, hogy a következő 30 nap is eltelik majd. Szóval adjunk esélyt valaminek, amit mindig is akartunk – miért ne próbálnánk ki a következő 30 napban?”



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Matt Cutts előadása:
„Próbálj ki valami újat 30 napig!”
(Try Something New for Thirty Days)
2011

Nézzük meg Emma Van Der Merwe előadását is:
„Why I Do Something Everyday that Scares Me” (Miért teszek mindennap valamit, amitől félek?)
2016

” **ADJUNK ESÉLYT VALAMINEK, AMIT MINDIG IS AKARTUNK! MIÉRT NE PRÓBÁLNÁNK KI A KÖVETKEZŐ 30 NAPBAN?**
MATT CUTTS



CSINÁLJUNK SOK DOLGOT EGYSZERRE!

A multitasking valójában kreatívabbá tesz.

Ha szeretnénk sikeresen megoldani egy feladatot, lehet, hogy minden mást kizárva csak arra akarunk összpontosítani. De Tim Harford író szerint ez nem jó stratégia. Mint előadásában – „Hatékony módszer természetes kreativitásunk felszabadítására” – bemutatja, a multitasking kreatívabbá és produktívabbá tesz.

Azok az emberek, akik hosszú időn át kreatívak maradnak, hajlamosak arra, hogy több projekt között zsonglőrökdjének, hangulatuk szerint váltogatva azokat – jegyzi meg Harford. Olyan különböző személyiségek, mint Albert Einstein, Charles Darwin, Twyla Tharp vagy Michael Crichton, szintén ezzel a módszerrel maradtak produktívak és ihletettek.

„A kreativitás gyakran abból ered, hogy kiragadjuk a kontextusából az ötletet, és beillesztjük máshová – érvel Harford. – Könnyebb a skatulyákon kívül gondolkodni, ha az idődet azzal töltöd, hogy mozogsz a skatulyák között.”

De ahhoz, hogy a multitasking működjön – hangsúlyozza Harford –, lassan kell csinálni. „Hozzászoktunk, hogy kétségbeesésünkben foglalkozunk több dologgal egyszerre [...] Ha hajlandóak vagyunk lassabban

végezni több dolgot, észrevehetjük, hogy milyen kiválóan működik.”

Harford ezt ahhoz hasonlítja, mint amikor „keresztrejtvényt fejtünk, és nem találjuk a megoldást, mert a rossz válasz már befészkelte magát a fejünkbe”. Ha „témát váltunk, és változtatunk a körülményeken, elfelejtjük a rossz választ, ami lehetővé teszi, hogy eszünkbe jusson a jó megoldás.”



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Tim Harford előadása:
„Hatékony módszer természetes kreativitásunk felszabadítására”
(A Powerful Way to Unleash Your Natural Creativity)
2018

.....
Nézzük meg Dave Cornthwaite előadását is:
„Do Something New Every Single Day”
(Csinálj valami újat minden egyes nap!)
2014

JÁRJUK KÖRBE AZ ÖTLETEINKET!

Felpörgeti a gondolkodásunkat, ha megmozgatjuk magunkat.

Amikor azzal küszködünk, hogyan haladjunk egy kreatív feladattal, mindig csábítónak tűnik sétálni egyet, hogy kiszellőztessük a fejünket. Gyakran mégis ellenállunk a kísértésnek, és utasítjuk magunkat, hogy gyürkőzzünk neki a munkának.

Marilyn Oppezzo viselkedés- és tanuláspszichológus szerint azonban jobban járnánk az első verzióval. A séta ugyanis – legyen szó akár kinti levegőzésről, akár némi edzésről a futópadon – tényleg *segít* abban, hogy kreatívabbá váljunk.

„Kreatívabbak szeretnénk lenni? Járjunk egyet!” című előadásában Oppezzo elmondja, hogyan végzett el négy kutatást különböző emberekkel. A résztvevőket arra kérte, találjanak ki hétköznapi tárgyakra annyi alternatív használati módot, amennyit csak tudnak. Mi mindenre használnának például egy kulcsot?

Oppezzo arra jutott, hogy akik *ültek* a teszt előtt, átlagosan 20 ötlettel rukkoltak elő. De akik a vizsgálat előtt *sétáltak egyet*, majdnem kétszer ennyi megoldással szolgáltak.

Volt még egy érdekes különbség a két csoport tagjai között: azok között, akik sétáltak egyet, majd üldögéltek kicsit, és azután végezték el a tesztet, és azok között, akik a séta után rögtön nekiálltak a feladatnak. Az utóbbiak szignifikánsan jobbak voltak, mint az előbbiek. „Vagyis a következő nagy megbeszélés előtt érdemes egyet sétálni, és aztán rögtön lehet ötletelni.”



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Marilyn Oppezzo előadása:
„Kreatívabbak szeretnénk lenni? Járjunk egyet!” (Want to Be More Creative? Go for a Walk)
2017

.....
Nézzük meg Wendy Suzuki előadását is:
„Az edzés agyunkat javító jótékony hatása” (The Brain-changing Benefits of Exercise)
2017

VÁLTOZTASSUK POZITÍV DOLOGGÁ A HALOGATÁST!

Jótékonyan is hathat, ha halogatjuk a feladatok elvégzését.

A halogatást általában negatív dolognak tartjuk. Minden motivációs előadó és coach ugyanazt mondja: „Ne gondolkodj rajta, kezdj neki!” Ám Adam Grant szervezetpszichológus szerint egy kis halogatás valójában kreatívabbá tesz. Erről beszél „Az eredeti gondolkodók meglepő szokásai” című előadásában is.

„Vegyük például Leonardo da Vincit – érvel Grant –, aki 16 éven át dolgoztatott a *Mona Lisán*. Úgy érezte, kudarcot vallott, ahogy ezt le is írta a naplójában. De néhány kitérő, amit mondjuk az optika tanulmányozása felé tett, megváltoztatta azt, ahogyan a fényt ábrázolta, és ettől sokkal jobb festővé vált.”

Grant másik példának Martin Luther Kinget hozza fel. „Élete legnagyobb beszéde előestéjén, a washingtoni menetelés-kor hajnali 3-ig ébren volt, és módosította a szöveget – mondja Grant. – Még akkor is jegyzetelt és húzott ki sorokat, amikor a közönség soraiban ült és várta, hogy színpadra szólítsák. Amikor pedig már 11 perce beszélt, egyszer csak félretette a papírt, és mondott három szót, amely megváltoztatta a történelmet: »Van egy álmom!« Ez nem szerepelt az előre megírt szövegben.”

Röviden: ha az utolsó percig halogatunk valamit, az néha kivételes eredményekhez vezethet. A halogatásnak nem a lustaság az oka. Ahogy Aaron Sorkin hollywoodi forgatókönyvíró egyszer megfogalmazta: „Egyesek szerint halogatás. Szerintem gondolkodás.” További információ a lassabb tempóról a 168. oldalon.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Adam Grant előadása:
„Az eredeti gondolkodók meglepő szokásai” (The Surprising Habits of Original Thinkers)
2016

.....
Nézzük meg Tim Urban előadását is:
„A halogatás nagymesterének elméjében” (Inside the Mind of a Master Procrastinator)
2016