

日本のパズル大全

Wielka Księga
Japońskich Łamigłówek





Wprowadzenie do drogi

Przedmowa: filozofia japońskiego skupienia w dobie cyfrowego szumu 4

Droga do mistrzostwa: cztery poziomy wtajemniczenia 6

Japoński niezbędnik: filozofia na drogę 8

Jak korzystać z tej książki? 10

Ścieżka łamigłówek

Rozdział 1: Sudoku 11

Samotny liczebnik – klasyczna sztuka porządkowania chaosu

Rozdział 2: Łamigłówka binarna 37

Czysty ład – dwustanowa harmonia zer i jedynek

Rozdział 3: Futoshiki 63

Więcej niż nierówność – japońska szkoła balansu

Rozdział 4: Kakuro 89

Krzyżówka liczbowa – matematyczna symfonia sum

Rozdział 5: Nonogramy 115

Obrazki logiczne – odkrywanie ukrytych kształtów

Rozdział 6: Hitori 141

Sztuka eliminacji – odnajdywanie spokoju przez usuwanie zbędnego

Rozdział 7: Mosty 167

Logiczne połączenia – budowanie relacji między wyspami

Rozdział 8: Wyzwanie shoguna 193

Ostateczne wyzwanie dla prawdziwego mistrza

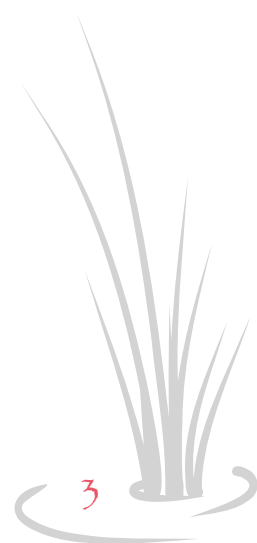
Rozwiązania i Dodatki

Odpowiedzi do łamigłówek 201

Weryfikacja Twojej ścieżki

Aplikacja mobilna 239

Polecane książki 240



Filozofia japońskiego skupienia w dobie cyfrowego szumu

Żyjemy w świecie permanentnego przebodźcowania. Każde powiadomienie w telefonie, każdy mail i nieskończone przewijanie ekranu zmuszają nas do ciągłego przełączania uwagi z jednej rzeczy na drugą, a każda taka zmiana ma swój poznawczy koszt. Efekt? Przemęczenie, trudności z koncentracją i poczucie przeciążenia umysłowego.

Na tym tle szczególnie wyraźnie dostrzegamy jeden z wielu powodów, dla których Japonia od dekad budzi zainteresowanie na całym świecie. Nie chodzi tylko o genialną sztukę kulinarną, popkulturę czy legendarne dążenie do doskonałości w każdym detalu. Przyciąga również niezwykle umiejętność odnajdywania spokoju w prostych, precyzyjnych czynnościach.

Jednym z japońskich pojęć, które dobrze oddają taki rodzaj skupienia, jest zanshin (残心) – pozostająca uwaga. Oznacza uwagę, która nie kończy się wraz z wykonaniem ruchu: pozostajesz skupiony i gotowy na to, co nastąpi dalej. Ideę tę odnajdziemy przede wszystkim w japońskich sztukach walki, ale także w drodze herbaty. Przenosząc ją na karty tej książki, rozwiązywanie łamigłówek przestaje być zwykłym zabijaniem czasu – może stać się formą aktywnej medytacji, która pozwala na chwilę odciąć się od cyfrowego szumu i uporządkować uwagę.

Kiedy siadasz do rozwiązywania, świat zewnętrzny na chwilę znika. Zostajesz tylko Ty, ołówek i zasady logiki, które zawsze prowadzą do jednego, konkretnego rozwiązania.





Dlaczego te łamigłówki tak dobrze działają? W przeciwieństwie do klasycznych krzyżówek, nie potrzebujesz tu wiedzy encyklopedycznej. Nie musisz pamiętać dopływów Amazonki ani wiedzieć, kto otrzymał Oscara za najlepszy film w roku 1976. Wszystko, co niezbędne do sukcesu, masz już przed oczami – ukryte w liczbach, liniach i pustych polach.

W tej książce zebraliśmy siedem różnych rodzajów łamigłówek. Choć sam tytuł i potoczne skojarzenia sugerują ich czysto japoński rodowód, w rzeczywistości nie wszystkie z nich narodziły się w Azji. Przykładem tego jest łamigłówka binarna, która mimo europejskich korzeni idealnie wpisuje się w ten minimalistyczny styl. Niezależnie jednak od pochodzenia, każda z nich wciąż tak samo mocno i opiera się na genialnie prostych zasadach.

Trzymasz w rękach coś więcej niż zbiór zadań. To zaproszenie do świata spokoju, precyzji i satysfakcji płynącej z odkrywania kolejnych rozwiązań. Ta książka może stać się Twoim osobistym dōjō – miejscem treningu. Odkładając telefon i sięgając po papier oraz ołówek, dajesz swojemu umysłowi to, czego dziś szczególnie potrzebuje: głębokie, niezakłócone skupienie, które jednocześnie przynosi prawdziwą przyjemność.

Złap ołówek, odłóż telefon i wejdź na drogę do mistrzostwa. Niech świat na chwilę kręci się bez Ciebie.

Maciej Czerwiński, Piotr Łacki



Droga do mistrzostwa: cztery poziomy wtajemniczenia

W rozdziałach poświęconych poszczególnym łamigłówkom przejdziesz przez cztery poziomy trudności. Ich nazwy zaczerpnęliśmy z japońskich pojęć związanych z doświadczeniem, biegłością i mistrzostwem. Twój umysł będzie adaptował się naturalnie – z każdym kolejnym rozwiązaniem diagramem i z każdym kolejnym poziomem.

Poziom 1: kōhai (後輩) – młodszy uczeń

Kōhai to w języku japońskim osoba młodsza stażem lub doświadczeniem – ktoś, kto dopiero zdobywa obycie w danej dziedzinie. Na tym poziomie Twoim zadaniem jest oswojenie się z logiką zadań i płynne opanowanie podstawowych reguł gry.

Cel: uruchomienie pełnego skupienia, odcięcie się od zewnętrznych dystrakcji i wejście w rytm logicznego myślenia.

Charakterystyka zadań: układy na tym poziomie są przejrzyste i pozbawione skomplikowanych pułapek. Ich zadaniem jest zbudowanie pewności siebie i wprowadzenie umysłu w stan stabilnej koncentracji.

Poziom 2: senpai (先輩) – starszy uczeń

Senpai to osoba bardziej doświadczona, która w danej społeczności ma większy staż niż kōhai. Zna już zasady, zdobyła praktykę i może służyć mniej doświadczonym wskazówką. Tutaj kończy się faza adaptacji, a poprzeczka wędruje o stopień wyżej.

Cel: trening pamięci roboczej oraz rozwijanie umiejętności planowania sekwencyjnego.

Charakterystyka zadań: pojawiają się pierwsze ślepe uliczki. Rozwiązanie zaczyna wymagać analizy „w przód” – musisz przewidzieć konsekwencje swojego ruchu na dwa lub trzy kroki przed postawieniem znaku na papierze.



ROZDZIAŁ 1

SUDOKU



すうどく

KAKURO

かくろ

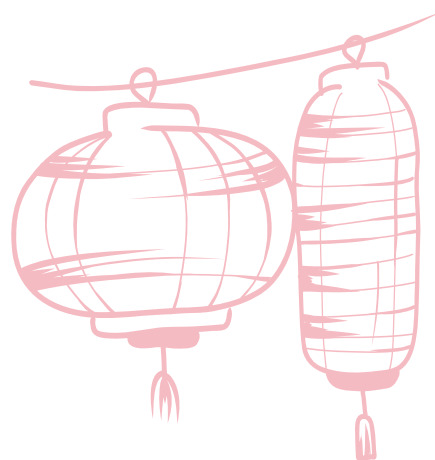
Kakuro to łamigłówka liczbowa, która łączy prostotę dodawania z satysfakcją logicznego odkrywania ukrytych kombinacji.

Ciekawostki

- Kakuro jest obecnie druga najpopularniejszą łamigłówką logiczną w Japonii, ustępując miejsca jedynie sudoku.
- Każda plansza kakuro to trening uważności, planowania i sprytnego myślenia krok po kroku.

Podstawowe zasady

- Sumy** – wpisz cyfry od 1 do 9 w białe pola. Liczba w polu ze wskazówką (szare pola) określa sumę, którą należy uzyskać w kolejnych białych polach znajdujących się na prawo lub poniżej. Jeden ciąg kolejnych białych pól nazywamy grupą.



- Brak powtórzeń** – w jednej grupie żadna cyfra nie może wystąpić więcej niż raz.
- Jedno rozwiązanie planszy** – po jedynca grupa może początkowo dopuszczać kilka kombinacji i kolejności cyfr. Dopiero połączenie wszystkich wskazówek prowadzi do jednego rozwiązania całej planszy.

Przed:

	3	4
4		
3		

Po:

	3	4
4	1	3
3	2	1

Proste strategie i techniki

- Pewniaki** – są to sumy, dla których przy określonej liczbie pól istnieje tylko jeden możliwy zestaw różnych



478

1	2	2	4	4	7	3
4	7	6	4	3	5	5
2	4	1	3	1	2	7
2	5	3	6	1	3	5
2	2	4	1	7	7	5
6	3	5	4	4	1	2
7	2	3	5	4	4	4

481

5	5	6	5	3	1	1
6	3	2	5	7	5	2
5	6	2	7	2	5	3
5	4	2	1	2	7	2
1	4	4	1	6	4	5
4	1	5	6	4	3	7
3	2	4	4	4	6	4

479

3	2	7	7	6	4	2
7	6	3	4	3	5	2
2	7	7	5	4	4	6
7	3	7	7	1	6	7
7	3	6	1	2	2	4
5	1	6	6	2	7	2
1	4	2	3	1	1	7

482

4	2	1	5	6	7	6
4	7	2	4	3	6	5
1	4	2	6	2	3	3
5	5	4	1	7	5	6
7	1	6	7	4	5	3
4	5	1	7	3	4	3
2	6	2	3	3	1	4

480

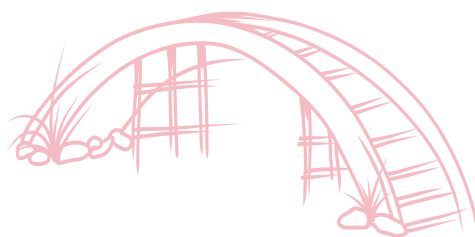
1	6	2	7	7	3	1
1	2	1	5	6	7	5
7	5	3	2	4	5	5
7	3	7	5	1	2	6
6	7	1	1	3	4	7
7	4	1	6	7	5	7
2	5	3	3	7	3	4

483

1	3	5	1	1	7	4
5	6	2	3	7	2	2
6	1	2	4	7	6	5
3	5	1	2	4	1	6
1	6	3	3	5	3	6
6	4	7	5	1	3	2
6	7	3	6	5	5	5

MOSTY

はし



Mosty to łamigłówka, w której łączysz wyspy mostami. Gra łączy proste reguły z satysfakcją płynącą z odkrywania idealnych połączeń. Podejmij wyzwanie dla spostrzegawczości i strategicznego myślenia.

Ciekawostki

- W Japonii łamigłówka ta jest znana pod nazwą hashiwokakero, czyli „zbuduj mosty” (w skrócie hashi – mosty).
- Rozwiązywanie mostów ćwiczy logiczne myślenie, koncentrację, planowanie oraz dostrzeganie zależności.
- Liczba na wyspie wskazuje dokładną liczbę mostów, które muszą do niej prowadzić.
- Budujemy maksymalnie 2 mosty między 2 wyspami.

Podstawowe zasady

- Mosty budujemy tylko w pionie i poziomie, łącząc najbliższe wyspy znajdujące się w tej samej linii.
- Mosty nie mogą się krzyżować.
- Wszystkie wyspy muszą tworzyć jedną sieć.

Proste strategie i techniki

- Oznacz rozwiązane** – aby zachować przejrzystość w czasie rozwiązywania, skreśl wyspę, do której prowadzą wszystkie potrzebne mosty.
- 
- Redukcja wartości** – po narysowaniu części połączeń, obniżaj w myślach wartość wyspy o liczbę wykonanych mostów. Traktuj



Lubisz nasze łamigłówki? Wypróbuj aplikację Senior Vigor!



Codzienne
wyzwania



Aż 100 zadań
umysłowych



Prosta
obsługa



Różnorodny
trening



Sam ustalasz
tempo ćwiczeń



Stworzona przez
psychologa
P. Łackiego



Trzy poziomy
trudności



Więcej grasz =
kolejne łamigłówki

Senior Vigor to innowacyjna aplikacja do codziennego treningu pamięci, koncentracji i innych funkcji poznawczych **w wieku 60+.**

Aplikacja idealnie odpowiada na potrzeby umysłowe osób starszych – niezależnie od ich poziomu zaawansowania technologicznego.

Wystarczy smartfon lub tablet.



Android

Dowiedz się więcej na:

seniorvigor.pl



iOS

Łamigłówki dla dorosłych. W każdym wieku.



Znajdź następną książkę.
Dla siebie.
Albo dla kogoś bliskiego.

Poznaj wszystkie książki.
sklep.lisilabirynt.pl

