

DARIUS FOROUX

MYSLI JASNĚ!

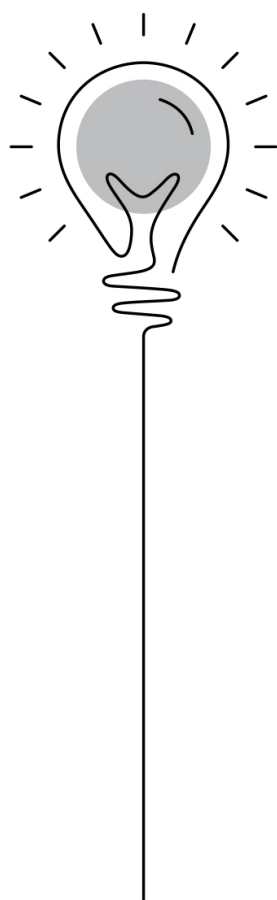


Jak získat klid, nadhled a kontrolu
nad svými myšlenkami

KAZDA

DARIUS FOROUX

MYSLI JASNĚ!



KAZDA

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: srpen 2025
ISBN: 978-80-7670-281-3
Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2025.
Nové sady 2, 602 00, Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Původní název: Think Straight
Copyright © 2017 Darius Foroux
First published in English by Darius Foroux, The Netherlands
Czech edition © 2025 Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Czech translation published by arrangement with Darius Foroux
1. vydání
Překlad: Martin Richter
Jazyková úprava a korektura: Zuzana Klimšová
Sazba: Artedit, spol. s r.o.
Návrh obálky: Pavel Ševčík
Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.
ISBN 978-80-7670-268-4

Tento titul je ve výhradní distribuci Euromedia Group, a.s.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, šířena ani předávána v jakékoli formě a jakýmkoli prostředky – ať už kopírováním, nahráváním, nebo jiným elektronickým či mechanickým způsobem – bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Výjimku tvoří krátké citace uvedené v recenzích nebo případy nekomerčního užití povolené zákonem o autorských právech. Autor neposkytuje lékařská doporučení ani nepředepisuje žádnou metodu jako léčbu fyzických, emočních nebo psychických obtíží bez konzultace s lékařem. V případě depresí, úzkostí, panických atak nebo jiných psychických potíží se před použitím uvedených technik poraďte se svým lékařem. Záměrem autora je poskytnout obecné informace, které vám mohou pomoci na cestě ke kvalitnějšímu myšlení. Použijeteli jakoukoli informaci z této knihy, činíte tak na vlastní odpovědnost.

„Když dokážete změnit své myšlení,
dokážete změnit svůj život.“

William James

STÁVÁTE SE TÍM, NA CO MYSLÍTE

V roce 1869 procházel sedmadvacetiletý absolvent lékařské fakulty na Harvardu hlubokou krizí a hledal smysl svého života. Nebyla to jeho první těžká chvíle. Během šesti let studia medicíny ho několikrát skolily nemoci a deprese. Ale tentokrát to bylo horší. Měsíce uvažoval o sebevraždě. Ten mladý muž se jmenoval William James a později se stal jedním z nejvýznamnějších amerických psychologů a zakladatelem filozofického směru zvaného pragmatismus. Překonání deprese mu trvalo tři roky a dokázal to vlastními silami.

Je důležité říct, že James nebyl jen v depresi. John McDermott, editor jeho knihy *The Writings of William James*, popsal závažnost jeho duševního stavu následovně: „James strávil velkou část života tím, že si ospravedlňoval, proč nespáchal sebevraždu.“ Trpěl také panickými atakami a halucinacemi. Tyto stavy zažíval i jeho otec, což Jamese přesvědčilo, že jeho problém je biologický, a tudíž neřešitelný. Jenže v roce 1870 nastal zlom. James si přečetl esej francouzského filozofa Charlese Renouviera.

Do svého deníku si napsal: „Myslím, že včera nastal bod zlomu v mém životě. Dočetl jsem první část Renouvierových esejí a nevidím důvod, proč by jeho definice svobodné vůle – udržení myšlenky jen proto, že se pro ni svobodně rozhodnu, i když bych mohl myslet na něco jiného – měla být pouhou iluzí. Prozatím, a to až do příštího roku, budu věřit, že to iluze není. Můj první čin svobodné vůle bude víra ve svobodnou vůli.“

Tento poznatek se stal jádrem pragmatismu, filozofické školy, kterou James později rozvíjel společně s Charlesem Sandersem Peircem. James si uvědomil, že máme schopnost *vybrat si, na co budeme myslet*.

Neříká tím, že máme kontrolu nad samotným vědomím. Když si na pár minut sedneme a budeme pozorovat své myšlenky, uvidíme, že se nám hlavou honí spousta věcí. Ty myšlenky „tam“ prostě jsou. S tím nic neuděláme. Ale protože máme svobodnou vůli, můžeme se rozhodnout, kterým myšlenkám budeme věnovat pozornost. Tím pádem můžeme ovlivnit směr svého vědomí.

Tahle jednoduchá pravda má zásadní dopad na náš život. Je rozdíl mezi větou „nemůžu si pomoci, ale takhle to cítím“ a „cítím se tak, protože jsem se *rozhodl*, že se tak budu cítit“.

Klíčové slovo je rozhodnutí. A přesně o tom je tato kniha: Tréninkem se můžete naučit lépe ovládat své myšlenky, tedy rozhodnout se, na co budete myslet.

A když máme větší kontrolu nad svými myšlenkami, zlepší se kvalita našeho života i výsledky v práci. To je hlavní cíl této knihy.

Máte schopnost ovlivnit své myšlení. A protože výsledek vašeho života závisí na vašich myšlenkách, myslím, že to je nejdůležitější věc v životě vůbec. Když zlepšíme způsob, jakým myslíme, není nic, co bychom nemohli dokázat. A tahle jednoduchá myšlenka mění *všechno*. Mnoho velkých myslitelů psalo o síle myšlení. Ale nejvýstižněji to vyjádřil Ralph Waldo Emerson, kmotr Williama Jamese, který jej hodně ovlivnil: „Stáváte se tím, na co celý den myslíte.“

Já tomu věřím. Ale musíme si uvědomit, že činy následují po myšlenkách. Nemůžete změnit své chování, aniž byste změnili své myšlení. Tak jdeme na to!

PROČ POTŘEBUJEME KNIHU O PRAKTICKÉM MYŠLENÍ?

Lidský mozek je nejdůležitější nástroj, jaký máme. Je cennější než jakákoli technologie, zařízení nebo pomůcka. Autor knihy *Mistrouství* Robert Greene to vystihl dokonale: „Jestli je nějaký nástroj, do kterého byste se měli zamilovat a obdivovat ho, pak je to lidský mozek – nejúžasnější a nejsofistikovanější informační procesor ve známém vesmíru, jehož složitost si nedokážeme ani představit a který svou užitečností překonává veškerou technologii.“

Jenže je tu jeden zásadní problém. Narodíme se s tímto skvělým nástrojem, ale nikdo nás nenaučí, jak ho používat. Jsme velmi nepraktické bytosti. Myslíme si, že jsme dobří myslitelé, ale výzkumy ukazují pravý opak. Domníváme se, že děláme rozumná rozhodnutí, založená na logice. Ale jak píše Dan Ariely, autor knihy *Jak drahé je zdarma*: „Obvykle si o sobě myslíme, že jsme řidičem svého života, že máme naprostou kontrolu nad rozhodnutími, která činíme, a nad směrem, kterým se ubíráme – ale bohužel tato představa má mnohem blíže k našim přáním než k realitě.“

Jinými slovy, nemyslíme prakticky! Důkazem je seznam více než stovky kognitivních zkreslení (tedy systematických chyb v myšlení), které vědci popsali během posledních sto let. Velmi často se rozhodujeme podle intuice a emocí, aniž bychom měli dostatečné informace. Přečetl jsem mnoho knih o myšlení a rozhodování. Většina z nich se mi líbila. Ale všechny měly jeden nedostatek: Nebyly praktické. Skvěle popisovaly, *proč* myslíme tak, jak myslíme, a často nabízely zajímavé příběhy a teorie. Ale nenašel jsem žádnou knihu, která by opravdu ukazovala, *jak* své myšlení změnit.

A právě proto jsem napsal tuto krátkou knihu. Obsahuje všechno, co jsem se o myšlení naučil. Mým cílem je předat vám alespoň jednu jedinou myšlenku, která vám pomůže zlepšit vaše myšlení a tím i život, práci nebo podnikání. Proto se s vámi podělím o to nejlepší, co znám. Napsal jsem tuto knihu tak, abyste se k ní mohli znovu vracet. Doufám, že se pro vás stane kotvou – obzvlášť v náročných obdobích. Aby tato kniha zůstala praktická, kombinuji teorii, příběhy a osobní zkušenosti s radami, které můžete využít (nebo taky ne). První myšlenka, o kterou se chci podělit, je, že takovéto druhy knih fungují jen tehdy, když máte otevřenou mysl. Pokud si právě teď říkáte, že nejste ten typ, který se dokáže otevřít novým nápadům, ušetřím vám hodinu vašeho času. Odložte tuhle knihu. Spalte ji, vraťte ji, darujte, je to jedno. Ale ať už uděláte cokoli, rozhodněte se jasně: Buď ji použijte, nebo ji odložte.