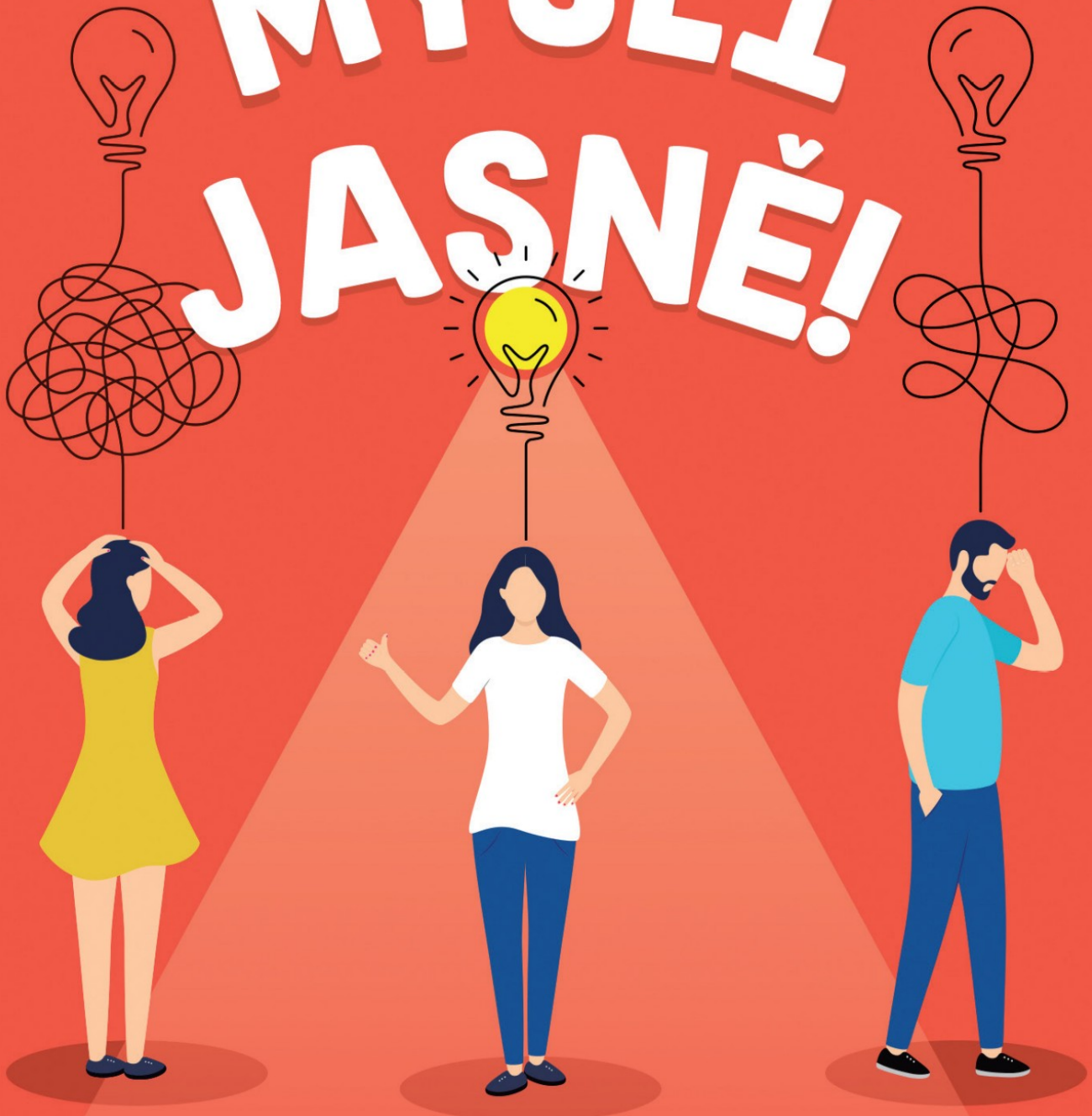
DARIUS FOROUX

MYSLI JASNĚ!

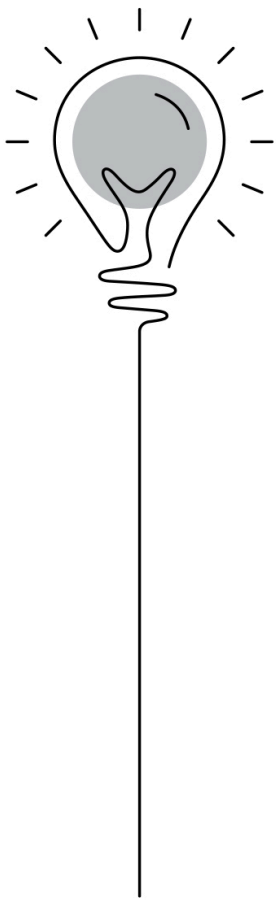


Jak získat klid, nadhled a kontrolu nad svými myšlenkami

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 jakýmikoli 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 pomoct, 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 *Mistrovství* 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, kombinuju 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.

POUŽÍVEJTE TO, CO FUNGUJE

Nejsem neurovědec, psycholog, filozof ani jiný odborník na problematiku „myšlení“. Jsem člověk, který žil většinu svého života v domnění, že myšlenky nemůžeme ovládat. A takové přesvědčení mi vůbec neprospívalo. Jeden den jsem byl šťastný, druhý den smutný. Rychle jsem se rozčílil. Nedokázal jsem najít řešení jednoduchých problémů – ať už v práci, v podnikání, nebo ve vztazích. Ale díky zkušenostem, psaní deníku, čtení a hlubokému sebezpytování jsem si našel způsob, jak začít myslet lépe.

Jak vím, že teď myslím lépe než dřív? Protože už nejsem otrokem svých myšlenek. Jsem mnohem klidnější a spokojenější. Mám svou mysl pod kontrolou, a ne naopak. To je podle mě definice lepšího myšlení. Nezáleží na tom, jak vysoké máte IQ nebo kolik složitých rovnic zvládnete vyřešit. Jde o to, zda svou mysl používáte ve svůj prospěch.

Netvrdím, že znám odpověď na všechno, co se týká myšlení. Ale vím, co pomohlo mně – jak jsem díky svým myšlenkám začal žít šťastnější, zdravější, bohatší a smysluplnější život.

Jsem důkazem toho, že platí staré rčení: „Změň své myšlenky a změníš svůj život.“ Ještě před třemi lety jsem byl ve stresu, ztratil jsem chuť podnikat a nenáviděl jsem svůj život. Připadal jsem si zaseknutý. Ale nechci svou situaci zbytečně dramatizovat.

Myslím, že to zná každý z nás. A pokud ne, je jen otázkou času, než se do podobné situace dostanete. Je to běžná součást moderního života. Nechci vás děsit. Víte ale, jak to v těchto knihách často bývá. „Byl jsem na dně. Přišel jsem o všechny své peníze. Měl jsem depresi. Můj život nestál za nic. Ale pak jsem objevil X – a všechno se změnilo.“

„X“ je samozřejmě ta věc, kterou vám chtějí prodat. Upřímně, v tomhle se neliším. Například v této knize vám chci „prodat“ koncept, že existují *užitečné* a *neužitečné* myšlenky. Ale rozdíl je v tom, že vám nabízím svůj vlastní pohled – nic víc. Je jen na vás, co s tím uděláte.

Pragmatický myslitel John Dewey jednou řekl: „Pravdivé je to, co funguje.“ Ale to neznamená, že máme slepě věřit všemu, co slyšíme nebo čteme. To by z nás udělalo snílky, kteří se ztrácí v iluzích.

Pokud chceme *myslet jasně*, musíme zůstat nohama na zemi, sledovat fakta, naslouchat různým názorům – a teprve potom vyvodit praktické závěry.

JASNÉ MYŠLENÍ VYŽADUJE TRÉNINK

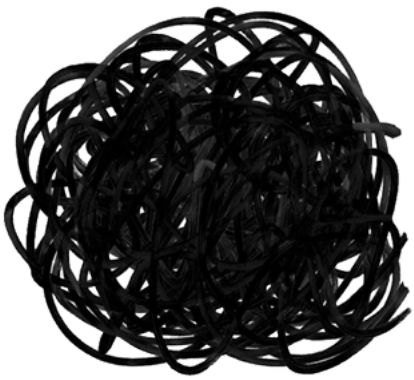
Mozek vnímám jako sval, který je třeba pravidelně trénovat, aby zůstal silný. Jedním ze způsobů, jak mysl posilovat, je učit se nové věci. Jenže já jsem si dřív myslel, že učení končí společně se školou. Pro někoho na konci střední, pro jiného na konci vysoké. Během studia se učíme nové dovednosti, získáváme poznatky a teorie, které formují náš pohled na svět. Ale jakmile si vytvoříme určitý způsob myšlení, téměř ho neměníme. Držíme se starých myšlenek, protože nám dávají pocit jistoty. Nové věci v nás často vzbuzují strach, proto se jim vyhýbáme. Jsme tvorové zvyku. Raději necháme svou mysl *odpočívat*, než abychom ji *zatěžovali*. „Musím si odpočinout, pustím si něco na Netflixu." Tuhle větu dnes slýchám od lidí každého věku. A často jsem ji říkal i já sám.

Jenže mě to přimělo zamyslet se, od čeho si vlastně potřebujeme odpočinout? Od rutinních úkolů v práci? Od těch známých myšlenkových vzorců, které se nám honí hlavou každý den? Když se nad tím zamyslíte, zjistíte, že svůj mozek přepínáme opravdu málokdy – většinou jen tehdy, když *musíme*, třeba kvůli testu nebo zkoušce. Jinak si často říkáme: „Proč bych to dělal?"

Jenže smyslem je udržovat mozek ve formě stejně jako tělo. Do posilovny přece taky nechodíte čtyři roky, abyste si pak řekli, že už máte odcvičeno na celý život. Tak proč svou mysl necvičíte stejně jako tělo?

Mozek je přitom náš nejdůležitější nástroj. A pokud s ním chceme zacházet správně, musíme ho trénovat. Stoický filozof Epiktétos to vystihl přesně: „Život v souladu s moudrostí je životem rozumu. Je důležité naučit se myslet jasně. Jasné myšlení není náhoda. Vyžaduje správný trénink."

Problém je, že mnoho z nás neví, *jak* máme správně trénovat. Většinu svého života jsem měl pocit, že moje myšlenky jsou mimo kontrolu. Nikdy jsem se nezamýšlel nad tím, *jak myslím*. A kdybyste mě tehdy požádali, abych vám své myšlenky „nakreslil", vypadalo by to nějak takhle:



Takový nepořádek byl v mé hlavě. Čistý chaos. Směsice pozitivních i negativních myšlenek, smutku, radosti a hlavně zmatku. Často jsem si říkal: „Proč ten mozek nemůže aspoň na chvíli přestat? Kde je to zatracené tlačítko stop?" S odstupem času vím, že jsem jen neuměl svůj mozek používat, i když je to ve skutečnosti tak úžasný nástroj.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Mysli jasně!.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.