

# Máte problémy s pozorností? Autor knihy „Ukradená pozornost“ vysvětluje proč

🔗 [otevrisvoumysl.cz/mate-problemy-s-pozornosti-autor-knihy-ukradena-pozornost-vysvetluje-proc](https://otevrisvoumysl.cz/mate-problemy-s-pozornosti-autor-knihy-ukradena-pozornost-vysvetluje-proc)

22. května 2024

## Ve zkratce...

---

Jak dlouho se dokážete soustředit na myšlenku - nebo na cokoli jiného - aniž by vás vyrušil blikající telefon? Podle Johanna Hariho, autora knihy „Ukradená pozornost“, se schopnost soustředění mnoha lidí zkrátila jen na několik minut. V tomto video mluví o faktorech, které nám kradou pozornost (nejsou to jen technologie), a také, co můžeme udělat, abychom naši pozornost a soustředění vzali zpět do svých rukou.

Facebook

Telegram

VK

▶ Nefungují Vám videa níže? Klikněte [zde](#).

↓ **Video s českým dabingem** ↓

↓ **Video v originále s českými titulky** ↓

**Jestli jsou pro Vás překlady hodnotné, zvažte příspěvím na jejich tvorbu níže kartou (ocením měsíční podporu) nebo ZDE na bankovní účet. Děkuji!** (ps: Po kliknutí na tlačítko „Přispět“ budete přesměrování na platební bránu)

Darovaná částka

Frekvence daru

---

Sledujte také na: [Odysee](#)/ [Rumble](#) / [Substack](#)

## Přepis:

Jak dlouho se dokážete soustředit na myšlenku nebo na cokoli jiného, aniž by vás vyrušil blikající telefon? S tak silným rozptylujícím prvkem se podle našeho dalšího hosta schopnost některých lidí soustředit se zmenšila na několik minut. Autor Johann Hari se ve své nejnovější knize zabývá důležitostí pozornosti a tím, jak byla ukradena. Připojí se k Harimu Sreenivasanovi, aby s ním tato zjištění probral.

HS: Díky Johanne Hari, že jste se k nám připojil. Především skvělé příjmení. Právě jsme prožili toto sváteční období a téměř všude vidíme lidi, kteří tohle dělají přímo před sebou se svým mobilem. Jako bychom nevěnovali pozornost věci, která je přímo před námi. Co způsobuje tuto kolektivní neschopnost soustředit se, tento roztěkaný stav, ve kterém se nacházíme?

JH: Abych to pochopil, využil jsem svého vzdělání v oblasti společenských věd a vydal se na velkou cestu, od Moskvy přes Miami až po Melbourne, abych vyzpovídal více než 200 odborníků na pozornost a hluboce se ponořil do jejich poznatků. A to, co jsem se dozvěděl, mě překvapilo. Existují vědecké důkazy o 12 faktorech, které mohou vaši pozornost zvýšit, nebo naopak zhoršit. Důkazy jsou jasné. Spousta faktorů, které mohou zhoršit vaši pozornost, v posledních letech obrovsky vzrostla a jsou opravdu široké.

Jsou zde některé aspekty naší technologie, ale ne všechny. Můžeme to napravit. Na mnoho faktorů jsem ani nepomyslel. Způsob, jakým se stravujeme, ovlivňuje naši schopnost soustředit se. Způsob, jakým pracujeme, ovlivňuje naši schopnost soustředit se. Způsob, jakým fungují školy pro naše děti. Kniha se jmenuje Ukradená pozornost, protože vaše pozornost se nezhroutila. Vaši pozornost vám ukradly velké síly. Ale jakmile tyto síly pochopíme, můžeme to začít dávat do pořádku.

HS: Jaká je zde cena? Lidé mají často tendenci říkat: Vy říkáte, že je to problém. Proč je to problém?

JH: První věc, kterou bych řekl, vzpomeňte si na cokoli, čeho jste kdy v životě dosáhli a na co jste hrdí. Založení firmy, být dobrým rodičem, naučit se hrát na kytaru, ať už je to cokoli, ta věc, na kterou jste hrdí, vyžadovala obrovské množství trvalého soustředění a pozornosti. Důkazy jsou jasné. Když se vaše schopnost věnovat pozornost poruší, jako je tomu u většiny z nás právě teď, sníží se vaše schopnost řešit své problémy, sníží se vaše schopnost dosahovat cílů. Pozornost je naše superschopnost, a když ji ztratíte, trpíte různými způsoby.

Jeden faktor, o kterém píšu, se mi stal velmi jasný. Když jsem šel na MIT udělat rozhovor s jedním z předních světových neurovědčů, profesor Earl Miller, řekl mi: „Podívejte se, musíte pochopit jednu věc o lidském mozku. Vědomě dokážete přemýšlet jen o jedné nebo dvou věcech najednou. To je základní omezení lidského mozku. Propadli jsme obrovskému klamu. Průměrný teenager dnes věří, že dokáže sledovat šest nebo sedm médií najednou, a my ostatní nejsme daleko za ním. Vědci jako profesor Miller dostanou lidi do laboratoří a přimějí je, aby si mysleli, že dělají více věcí najednou, a vždy zjistí stejnou věc. Neděláte víc než jednu věc najednou. Žonglujete velmi rychle. Říkáte si, na co se mě Hari právě zeptal? Co je to za zprávu na WhatsAppu? Co to říkají v televizi? Jaká byla vaše otázka?

Neustále žonglujeme a to nás stojí opravdu hodně. Odborně se tomu říká efekt nákladů na přepínání. Když se snažíte dělat více věcí najednou, děláte všechny věci, které se snažíte dělat, mnohem méně kvalifikovaně. Méně si pamatujete, co děláte. Děláte více chyb. Jste mnohem méně kreativní. Vypadá to jako maličkost, ale nese to s sebou velké náklady. Když vás vyruší zpráva, trvá vám v průměru 23 minut, než se vrátíte na úroveň soustředění, kterou jste měli před vyrušením. Ale většina z nás nikdy nemá 23 minut, aniž by

byla přerušena. Jak mi řekl profesor Miller, žijeme v dokonalé bouři degradace kognitivních funkcí v důsledku neustálého přerušování a dalších faktorů, o kterých píšu.

HS: Byli jsme socializováni, abychom multitasking považovali za superschopnost. Byli jsme naučeni, že, podívejte se na toho člověka. Dokáže to a to zároveň. Ten člověk je tak nějak lepší než my. Ale vy říkáte, že to tak nutně není. Byli jsme v tomto vnímání tak trochu mylně přesvědčeni.

JH: Je to neuvěřitelný klam. Hewlett Packard, společnost vyrábějící tiskárny, provedla malou studii. Rozdělil své pracovníky do dvou skupin. První skupině řekli: věnujte se svému úkolu, a nikdo vás nebude rušit. Druhé skupině bylo řečeno, věnujte se svému úkolu, ale zároveň musíte odpovídat na spoustu e-mailů a telefonátů, v podstatě tak, jak žije většina z nás.

Na závěr zúčastnění vědci otestovali IQ obou skupin. Skupina, která nebyla přerušena, dosáhla v průměru o 10 bodů IQ vyššího skóre než skupina, která přerušena byla. Kdybychom se teď my dva společně zhulili, dali si jointa, naše IQ by se snížilo o pět bodů. Takže z krátkodobého hlediska je chronické vyrušování takovým způsobem, jakým jsme vyrušováni my, pro vaši inteligenci dvakrát horší, než se zhulit. Je lepší tedy sedět u stolu, u toho hulit a dělat jednu věc, než nehulit a být neustále vyrušován. Samozřejmě je lepší nehulit a nebýt vyrušován.

Když se podíváte na vědu o pozornosti, jak to dělám v knize, je tolik věcí, které považujeme za samozřejmé v této otázce, která je tak důležitá, vaše pozornost je váš život – to, čemu věnujete pozornost, je váš život. Tolik věcí, které považujeme za samozřejmé, způsob, jakým vychováváme své děti, jak fungují naše kanceláře, podkopávají naši schopnost soustředit se a věnovat pozornost. Jakmile to ale pochopíte, můžete to začít napravovat praktickými způsoby, které jsem viděl zavádět do praxe po celém světě.

HS: Pojdme si tedy trochu popovídat o těch praktických věcech. Co je něco, co mám skutečně pod kontrolou, abych se pokusil znovu získat pozornost?

JH: U všech 12 faktorů, které poškozují naše soustředění a pozornost, existují dvě úrovně. Přemýšlím o nich jako o obraně a útoku. Je spousta věcí, které můžeme udělat na obranu sebe a svých dětí. Velká část mé knihy se týká dětí, abychom je ochránili před silami, které naši pozornost degradují. Vlastním věc s názvem Kaisai, nemám v této společnosti žádné akcie. Je to plastový trezor. Má na sobě víko.

Sundáte víko, vložíte do něj telefon, nasadíte víko, otočíte kolečkem, stisknete tlačítko dolů a zamkne vám to telefon na dobu od pěti minut do celého dne. Nesednu si k filmu s partnerem, pokud oba nedáme telefon do krabičky, nebo nemám přátele u večeře, pokud nemáme ve vězení své telefony. Pro lidi je to stresující. Zpočátku to bylo stresující i pro mě, ale potěšení ze soustředění je mnohem větší než potěšení z rozptýlení. Jakmile se přes ten hrbol dostanete, je to taková radost být zase v moci pozornosti.

HS: Mluvíte také o spánku... jako někdo, kdo toho moc nenaspí, mám pocit, že je podceňován. Jaká je souvislost mezi tím, jak spíme, a tím, jak jsme během dne soustředění?

JH: Je mnoho faktorů, které mě šokovaly, například způsob, jakým jíme, ale spánek je jeden z těch, které mně vyrazily dech. Šel jsem na Harvard udělat rozhovor s doktorem Charlesem Czeislerem, světovým odborníkem na spánek. Vysvětlil mi, že spíme asi o 20 % méně než před sto lety. Děti spí denně o 85 minut méně než v roce 1945. Řekl mi, že i kdyby se nic jiného nezměnilo, i kdyby to byl jediný rozdíl, už jen to by způsobilo obrovskou krizi pozornosti. Je spousta důvodů, proč tomu tak je, ale jeden mi pomohl to pochopit. Po celou dobu, kdy jste vzhůru, váš mozek vytváří metabolický odpad. Jeden vědec to nazval výkaly mozkových buněk. Když

usnete, otevřou se kanály mozkomíšního moku a vodnatá tekutina propláchne váš mozek a odvede všechny ty výkaly mozkových buněk do ledvin a nakonec ven z těla.

Pokud nemáte své hodiny spánku za noc, a to dnes většina z nás nemá, tento metabolický odpad zůstává ve vašem mozku, ucpává se a zpomaluje váš mozek. Proto bude vaše pozornost horší. Když zůstanete vzhůru 19 hodin, což mi nepřipadá jako moc, zhorší se vaše pozornost stejně, jako kdybyste se legálně opili. Mluvíme o obrovském efektu, který se děje opět téměř každému. V knize píšu, proč se to stalo, a o praktických krocích, jak to napravit.

HS: Četl jsem vaši knihu v elektronické podobě. Jednou z ironií je, že poukazujete na to, že bych se možná lépe soustředil, kdybych četl fyzickou tištěnou verzi. Proč tomu tak je?

JH: O tom existují zajímavé důkazy. V Norsku jsem dělal rozhovor s jedním ze světových odborníků. Důvod úplně neznáme, ale zdá se, že je to tím, že když čtete na papíře, vaše oči skenují zleva doprava. Takže jdete zleva doprava. Když čtete na obrazovce, zdá se... a víme to díky sledování očí lidí při čtení... když čtete na obrazovce, čtete ve tvaru písmene Z, takže první řádek čtete zleva doprava, pak přejíždíte dopředu, a když vás to zajímá, vrátíte se. Z tohoto odlišného způsobu čtení uchováváte méně informací.

O tom už existuje spousta důkazů, ale většinou se objevují v Norsku. Můžete udělat to, že seženete skupinu dětí, rozdělíte je do dvou skupin. Dáte jim úplně stejné informace nebo knihu. Některým z nich ji dáte jako fyzickou knihu. Některým ji dáte na obrazovce a pak se k nim vrátíte o týden, o měsíc, o rok později a prostě se jich zeptáte na to, co četly, a děti, které to četly na papíře, a to platí i pro dospělé, si obsah pamatují mnohem lépe než ti, co to četli na obrazovce.

HS: Jednou z věcí, o které spousta lidí začíná pochybovat, je vliv algoritmů a sociálních médií a vlastně jen toho počítače, který teď máme v rukou, a to, jak se firmy a produkty, které navrhují, přímo

zaměřují na naši pozornost, což je jediná věc, které se zřejmě vzdáváme.

JH: Strávil jsem hodně času v Silicon Valley s lidmi, kteří navrhli svět, v němž nyní žijeme. Bylo pro mě fascinující vidět, jak nemocní pocitem viny a studu jsou. James Williams, úžasný člověk, který stál u zrodu Googlu, jednou mluvil na technologické konferenci, kde posluchači doslova všichni sledovali věci, které dnes používají vaše děti.

A on jim řekl: Pokud je tu někdo, kdo chce žít ve světě, který vytváříme, zvedněte prosím ruku. Nikdo ruku nezvedl. Musíme pochopit, které aspekty naší technologie to způsobují, protože mě to přivedlo k většímu optimismu, než jsem byl předtím. Chce se, abychom přemýšleli ve stylu: jste pro nebo proti technologiím? Když to slyšíte, říkáte si: No, já se přece nevzdám svého notebooku a telefonu, tak asi musím být pro technologie. Debata ale není o tom, jestli jste pro nebo proti technologii, ale o tom, jakou technologii chceme a v čí zájmu je navržena. Takže tak, jak mi to vysvětlují lidé, kteří znají jádro technologií... Pokud si otevřete Tiktok, Facebook, Twitter, tyto společnosti na vás začnou okamžitě vydělávat dvěma způsoby.

První způsob je zřejmý. Zobrazují se vám reklamy. Druhý způsob je mnohem důležitější. Všechno, co v těchto aplikacích děláte, je skenováno a tříděno jejich algoritmy umělé inteligence, aby zjistily, kdo jste, a co je rozhodující, co vás udrží při scrollování. Učí se, co se vám líbí. Učí se, co říkáte lidem v soukromých zprávách, že se vám líbí. Neustále skenují a učí se vaše chování a dělají to z jediného důvodu. Čím déle scrolujete, tím více vydělávají. Čím déle vaše děti scrolují, tím více peněz vydělávají, protože vidíte více reklam a pokaždé, když vy nebo vaše děti aplikaci zavřete, tento zdroj příjmů zmizí. Všechna ta umělá inteligence, algoritmy, ti géniové v Silicon Valley, když to aplikují na sociální média, jsou

zaměření na jednu věc: zjistit, jak vás a vaše děti přimět, abyste aplikaci otevírali co nejčastěji a scrolovali co nejdéle. To je jejich obchodní model.

Ale klíčová věc, kterou když jsem zjistil, pomyslel jsem si: Proboha, jako bychom byli uvězněni v matrixu. Cítil jsem se beznadějně, ale oni mi vysvětlili: Ne, naopak, je to velmi optimistické. Můžeme mít všechny technologie, které v současnosti máme, ale nemít je navržené, aby takto fungovaly. Ale musíme mít dva způsoby, jak se s těmi faktory vypořádat: obrana, spousta věcí, které můžeme udělat jako jednotlivci. Ale chci být k lidem upřímný, protože nemám pocit, že by většina knih o pozornosti byla vůči lidem upřímná. Jsem pro tyto individuální změny. Obohatily můj život a obohatí i ten váš.

Samy o sobě ale problém nevyřeší, protože v současné době je to, jako by nás někdo celý den poléval svědivým práškem a pak se k nám naklonil a řekl: Hele, kámo, měl by ses naučit meditovat. Pak by ses tolik neškrábal. A vy si říkáte: k čertu s tebou. Já se naučím meditovat. To je velmi cenné, ale musíš na mě přestat sypat ten škodlivý prášek. Musíme se vypořádat s faktory, které nám to způsobují. Není náhoda, že všichni máme problém věnovat pozornost právě v době, kdy používáme technologie, které jsou výslovně navrženy tak, aby naši pozornost nabourávaly a napadaly. Vyžaduje to velký posun v psychologii. Musíme se přestat obviňovat. Já jsem tu knihu napsal částečně proto, že jsem měl problém se soustředit a věnovat pozornost a obviňoval jsem se. Říkal jsem si: Něco s tebou není v pořádku. Jsi slabý, nejsi dost dobrý. Není to vaše chyba.

To se stává téměř každému. Průměrný americký kancelářský pracovník se dnes soustředí na jeden úkol jen tři minuty. Tohle je všude. Ale nemusí to tak být a vyžaduje to, abychom změnili i svou psychologii, pokud jde o řešení. Musíme přestat žádat jen malá, nepatrná řešení, protože jde o velký problém, který je třeba řešit i celospolečensky. Musíme si uvědomit, že nejsme středověcí rolníci, kteří žebrají na dvoře krále Zuckerberga a krále Muska o pár drobků



pozornosti z jejich stolu. Jsme svobodní občané demokratických států a vlastníme svou mysl, a pokud se naučíme vědu o silách, které napadají naši mysl, můžeme jim naši mysl vzít zpět. Nemusí to tak být. Pokud za ni budeme bojovat, můžeme ji získat zpět.

HS: V knize mluvíte o tom, jak jste se jí snažil psát, a měl jste to privilegium, že jste si mohl vzít volno, doslova se usadit na ostrově, pořídit si staromódní sklápěcí telefon, ale jak jste se dostal do stavu, kterému kreativní lidé říkají „flow”, sportovci zase zóna. Jak jste se do něj dostal? Co mohu udělat, abych se do tohoto stavu flow dostal každý den?

JH: Každý, kdo poslouchá a dívá se, určitě zažil stav flow, i když ten termín nezná. Stav flow je, když něco děláte a opravdu se do toho dostanete, dostanete se do zóny a čas jako by odpadl. A když to skončí, řeknete si: „Páni. To šlo rychle. Páni. Hodně jsem toho udělal.” Různí lidé se dostávají do flow jinak. Pro někoho je to operace mozku. Pro někoho je to výroba baget, lezení po horách, ať už je to cokoli. Profesor Mihaly Csikszentmihalyi zjistil, že stavy flow jsou nejcennější formou pozornosti, kterou máme, protože jsou nejhlubší formou pozornosti. Ale také, že jakmile jste ve stavu flow, je to nejjednodušší forma pozornosti. Jakmile se jednou dostanete do flow, není těžké v ní pokračovat. Chtěl přijít na to, jak to udělat? Přesně taková je vaše otázka.

Zjistil, že můžete dělat tři věci. Není to žádná záruka, ale obrovsky to maximalizuje vaši schopnost dostat se do flow. První věc je, že si musíte vybrat jeden cíl a vyhradit si na jeho dosažení značné množství času. Chci namalovat toto plátno. Chci vylézt na tuhle skálu, ať už je to cokoli, musíte si vybrat jeden cíl. Pokud se budete snažit dělat několik věcí najednou, nebude to fungovat. Za druhé si musíte vybrat cíl, který pro vás má smysl. Pokud se snažíte dostat do flow kvůli něčemu, na čem vám nezáleží, nebude to fungovat. Za třetí, a to pro mě bylo trochu neintuitivní, pomůže, když si vyberete něco, co je na hranici vašich schopností, ale ne za ní.

Řekněme, že jste středně talentovaný horolezec. Nechcete přelézt zahradní zídku. Bylo by to příliš snadné. Nedostanete se do flow. Stejně tak nechcete najednou zkusit vylézt na Mount Everest. Chcete najít o něco vyšší a těžší skalní stěnu, než na kterou jste vylezli minule. Pokud tyto tři věci splníte – zúžíte se na jeden cíl, ujistěte se, že je to smysluplný cíl, tlačte se na hranu svých možností, flow začíná na hranici vaší komfortní zóny – maximalizujete tak své šance na získání hlubokého výtrysku pozornosti, který existuje v každém z nás.

HS: Vaše kniha se jmenuje Ukradená pozornost. Autore Johanne Hari, děkujeme, že jste se k nám připojil.

JH: Díky za skvělé otázky. Díky moc, Hari. Vážím si toho a je dobré mluvit i s mým jmenovcem.

Překlad: David Formánek

Facebook

Telegram

VK

### **Líbí se Vám překlady?**

---



Jestli jsou pro Vás videa hodnotná a líbí se vám, ocením podporu na chod tohoto projektu. Víím, jak jsou reklamy otravné, proto je zde nechci dávat. Libovolnou částku můžete zaslat na níže uvedené číslo účtu, nebo jednodušeji přes mobilní aplikaci si oskenovat QR kód. Děkuji za Vaši podporu!

**Bankovní účet (CZK): 2201583969/2010**

**Do zprávy příjemce napište prosím: Dar**

**Pro platby na eurový účet (EUR):**

**Jméno:** David Formánek

**IBAN:** CZ8520100000002201806894

**SWIFT/BIC: FIOBCZPPXXX**

**Do zprávy příjemce napište prosím: Dar**



**QR Platba**

CZK účet

**Náhodný výběr**

---

**Diskuze**

---

**Napsat komentář**

---

Vaše e-mailová adresa nebude zveřejněna. Vyžadované informace jsou označeny \*