Poznań, wrzesień 2025 r.

INFORMACJA PRASOWA

***Myśleć jak Akwinata. Ćwiczenie umysłu ze św. Tomaszem*, Kevin Vost**

Święty Tomasz z Akwinu w krótkim liście do młodego nowicjusza, brata Jana, udziela mu mądrych, praktycznych rad na temat tego, jak studiować, jak myśleć, a nawet jak żyć. Przekonuje, że każdy może zgłębić i wyjaśnić nawet najwznioślejsze prawdy.

Naszym przewodnikiem w podążaniu śladami Akwinaty jest Kevin Vost, który uczy nas, jak analizować błędy logiczne, rozpoznawać herezje i półprawdy, które nadal zanieczyszczają świat mętnymi ideami. Opracowany przez niego zestaw ćwiczeń pomaga rozwijać intelektualne zasoby, poprawia pamięć i zdolność logicznego rozumowania.

– *Bez względu na to, jakie masz o sobie zdanie, Tomasz jest najbardziej godnym zaufania przewodnikiem, mogącym pomóc ci zwiększyć twoje niepowtarzalne, dane tobie przez Boga zdolności do myślenia i rozumowania o rzeczach, które dla ciebie mają największe znaczenie* – napisał Kevin Vost w książce *Myśleć jak Akwinata. Ćwiczenie umysłu ze św. Tomaszem* (tytuł oryginalny: *How to think like Aquinas? The Sure Way to Perfect Your Mental Powers*).

W dzisiejszych czasach wiarę stawia się w opozycji do rozumu. Walczył już z takim podejściem św. Jan Paweł II w *Fides et ratio*, pisząc o dwóch skrzydłach. Św. Tomasz podkreślał rolę pracowitości w odniesieniu do rozumu. Akwinata zalecał również, aby zaczynać od małych rzeczy, czyli parafrazując jego słowa: „małymi rzekami żeglować do morza”. I tak właśnie swoją książkę zaplanował Vost, posiłkując się radami dotyczącymi studiowania, jakimi św. Tomasz udzielił bratu Janowi. Autor podkreśla przy tym wielką rolę modlitwy w życiu dominikanina.

Oto kilka najważniejszych rad, które znajdziemy w książce: „Mów niespiesznie i noś w sobie wielkie serce i umysł”. Ucz się i módl się w skupieniu – pokochaj w tych czynnościach samotność. Bądź uprzejmy i życzliwy. Zachowuj równowagę – ucz się i odprężaj się. Pielęgnuj prawdziwe przyjaźnie. Z umiarem korzystaj z technologii. Bądź roztropny. Ćwicz pamięć i koncentrację. Rozpoznaj swoje zdolności i ograniczenia – nie bierz ciężaru ponad swoje siły. Powtarzaj to, czego się nauczyłeś.

*Myśleć jak Akwinata. Ćwiczenie umysłu ze św. Tomaszem* inspiruje do podpatrywania sposobu uczenia się i życia Akwinaty, a następnie do wykorzystywania zdobytej wiedzy w codzienności.

**Patronat nad książką objęli:**

miesięcznik „W drodze”, „Idziemy”, „Gość Niedzielny”, „Przewodnik Katolicki”, Radio Doxa, Radio Nadzieja, Radio Emaus, dominikanie.pl, wiara.pl, misyjne.pl

**O autorze:**

**Kevin Vost**– doktor psychologii (Adler University w Chicago), wykładał na kilku uczelniach: Aquinas College w Nashville, University of Illinois w Sprinfield, MacMurray College i Lincoln Land Community College. Jego zainteresowania, skoncentrowane na filozofii scholastycznej, żywotach świętych, współczesnej psychologii poznawczej i rozwoju duchowym, zaowocowały wydaniem kilkunastu książek. Był częstym gościem mediów katolickich, podróżował z wykładami po Stanach Zjednoczonych i Irlandii. W wolnych chwilach, przy dobrej kawie, studiował dzieła tomistów w towarzystwie swojej żony Kathy i dwóch synów.Zmarł w 2023 r.

**Dane kontaktowe dla mediów:**           
Magdalena Kaniewska           
PR manager           
tel. kom. [698 669 048](tel:+48698669048)         
e-mail: [m.kaniewska@office.wdrodze.pl](mailto:m.kaniewska@office.wdrodze.pl)