

Переваги запасного мозку

Як часто трапляється, що ви намагаєтеся згадати щось важливе, а воно ніби сиплеться крізь ментальне решето? Наприклад, ви з кимось розмовляєте й ніяк не можете пригадати факт, який довів би, що ви маєте рацію. Або за кермом чи в громадському транспорті вам спала на думку геніальна ідея, та коли ви доїхали до місця призначення, вона вже «випарувалася». А скільки разів ви намагалися пригадати цікаву думку з книжки чи статті, яку нещодавно прочитали, і не могли?

Що більший обсяг інформації, до якої ми маємо доступ, то частіше відбуваються такі ситуації. На нас звідусіль сиплеться незліченна кількість порад, як стати розумнішими, здоровішими, щасливішими. Ми читаємо, слухаємо і проглядаємо значно більше, ніж здатні осмислити. Що ми реально робимо з усіма цими знаннями? Скільки прекрасних ідей, які ми придумали самі чи від когось почули, просто розтанули десь на задвірках нашої пам'яті, перш ніж ми встигли втілити їх?

Ми витрачаємо незліченну кількість часу, читаючи книги й слухаючи інших людей. Вони кажуть, що нам робити, як мислити, як жити. Проте ми геть нечасто застосовуємо ці поради на практиці, не робимо їх частиною свого життя. Здебільшого просто накопичуємо інформацію, коли споживаємо тонни контенту, котрий створений із найкращими намірами, але зрештою лише посилює нашу тривожність.

Мета нашої книжки — змінити це. Бачте, весь той контент, який ви споживаєте онлайн через усі можливі медіа — не потріб.

Він надзвичайно важливий і цінний. Проблема в тому, що ви часто послуговуєтесь ним не в слушний час.

Які шанси на те, що книжка про бізнес, яку ви читаєте, — це саме те, що вам зараз потрібно? А яка ймовірність, що ви одразу зможете застосувати всі інсайти з інтерв'ю в подкасті? А скільки імейлів із тих, що лежать у вашій скриньці, справді потрібно сісти й уважно прочитати? Найімовірніше, частина цієї інформації дійсно потрібна саме зараз, але переважно вона знадобиться лише колись.

Щоб мати змогу користуватися інформацією, яку ми цінуємо, потрібно знайти спосіб її запакувати і надіслати собі майбутньому. Потрібно навчитися збирати власну бібліотеку знань, щоб принагідно, коли ми змінюватимемо роботу, готуватимемося до великої презентації, запускати новий продукт, відкриватимемо бізнес, створюватимемо сім'ю тощо, у нас був доступ до порад, які допоможуть ухвалити правильні рішення. І починається все це з простого кроку: записати.

Я розповім, як ця проста звичка перетворюється на перший етап створення системи запасного мозку, яку я розробив. Вона ґрунтується на новітніх розробках у сфері МПЗ — менеджменту персональних знань*. Персональні комп'ютери стали революцією в наших стосунках із технологіями, сфера особистих фінансів — в управлінні нашими грішми, сфера особистої продуктивності змінила наш підхід до роботи. І так само менеджмент персональних знань допомагає повноцінно використовувати все, що ми знаємо. Технологічні новації й нове покоління потужних застосунків дали нам море нових можливостей, але уроки, які ви винесете із цих сторінок, засновані на принципах, що не змінювалися століттями.

Система запасного мозку навчить вас:

- за лічені секунди віднаходити все, що ви вивчали, чим цікавилися й про що думали;

* Менеджмент персональних знань виник у 1990-х роках. Мета — допомогти студентам університетів впоратися з величезним обсягом знань з онлайн-бібліотек, до яких у них з'явився доступ. Це відгалуження на пряму менеджменту знань, що вивчає використання компаніями своїх надбань.

- впорядковувати власні знання і використовувати їх, щоб поспідовніше розвивати проекти й рухатися до поставлених цілей;
- зберігати найкращі ідеї, щоб не доводилося вигадувати їх наново;
- знаходити зв'язок між ідеями й помічати закономірності в різних сферах вашого життя, щоб покращити його;
- створювати надійну систему, яка допоможе ділитися результатами своєї роботи легше і впевненіше;
- «вимикати» робочий режим і відпочивати, адже ви знатимете, що у вас є надійна система, де збережені всі деталі;
- витратити менше часу на пошук інформації й більше — на створення чогось настільки прекрасного й креативного, наскільки ви лише здатні.

Змінивши стосунки з інформацією, ви помітите, що технології для вас перетворюються не просто на засіб зберігання, а на *інструмент мислення*. Це наче велосипед для мозку*: коли ми навчимося на ньому їздити, технології поліпшать наші когнітивні здібності й ми досягнемо своїх цілей значно швидше, ніж зробили б це самотужки.

У цій книжці я навчу вас, як створити систему менеджменту знань — запасний мозок**. Ви можете називати його особистим хмарним сховищем, польовими замітками, навіть зовнішнім мозком — так роблять мої студенти. Але в будь-якому разі це цифровий архів ваших найцінніших спогадів, ідей і знань, що допомагає працювати, керувати бізнесом, планувати життя й водночас не тримати в голові кожен дрібниці. Запасний мозок наче особиста бібліотека в кишені. Він допомагає пригадати що завгодно, щоб ви могли чого завгодно досягти.

* Цю метафору придумав Стів Джобс, коли розповідав про перспективи персональних комп'ютерів.

** Ця система має й інші назви. Наприклад, Zettelkasten (із німецької перекладається як «коробка для аркушів», її придумав впливовий соціолог Ніклас Луман), Memex (її придумав американський винахідник Веннівар Буш) і «цифровий сад» (авторка — популярна онлайн-креаторка Енн-Лоре Ле Канфф).

З часом я зрозумів, що менеджмент персональних знань — один із найфундаментальніших викликів і водночас одна з найпрекрасніших можливостей з усіх, що нині існують. Усім конче необхідна система для управління лавиною інформації, яка сплеться на нас. Мені казали про це студенти й гендиректори, підприємці й менеджери, інженери й письменники і дуже багато інших людей. Усі потребували продуктивніших, зрозуміліших стосунків з інформацією, яку вони споживають.

Ті, хто навчиться використовувати технології й опанує потік інформації, зможуть досягти будь-чого. А ті, хто покладатиметься лише на свій ненадійний біологічний мозок, дедалі більше загрузатимуть у складнощах життя.

Я багато років вивчав, як плідні письменники, художники й мислителі минулого керували творчим процесом. Досліджував, як людина може використовувати технології для того, щоб розширити й поліпшити когнітивні здібності. Сам експериментував з усіма можливими інструментами, фокусами й техніками, які сьогодні допомагають впорядкувати інформацію. Ця книжка містить найкращі інсайти, які я знайшов, поки навчав тисячі людей по всьому світу розкривати повний потенціал їхніх ідей.

Із запасним мозком під рукою ви зможете розкрити потенціал своїх прихованих сильних сторін і творчої інтуїції у всій потужності. У вас з'явиться система, яка підтримає вас у моменти забудькуватості й підштовхне, коли ви будете сповнені сил. Ви зможете значно більше зробити, вивчити, створити, і водночас сил і нервів знадобиться значно менше, ніж колись.

У наступному розділі я розповім історію, як створив власний запасний мозок і чого у процесі навчився, щоб ви теж могли створити свій.

ЧАСТИНА ПЕРША

ОСНОВИ

Як зрозуміти, що взагалі можливо

З чого все почалося

Ваш мозок для того, щоб придумувати ідеї, а не зберігати їх.

Девід Аллен,
автор книжки «Як упорядкувати справи»*

Я вчився на першому курсі, й одного весняного дня в мене раптом трохи заболіло горло. Я подумав, що це перший симптом грипу, але лікар не знайшов ані сліду хвороби. Протягом наступних кількох місяців ситуація поступово погіршувалася, і я почав звертатися до інших, більш спеціалізованих лікарів. Усі вони доходили того самого висновку: хлопче, з тобою все гаразд.

Однак біль ставав дедалі сильнішим, а лікування так і не знаходилося. Зрештою мій стан так погіршився, що мені було складно говорити, ковтати, сміятися. Я здав усі можливі аналізи, пройшов усі можливі діагностики. Відчайдушно шукав відповіді, що ж зі мною таке.

Минали місяці, роки. Я став втрачати надію на те, що мені колись покращає. Почав пити потужні протисудомні препарати — біль вони тимчасово зняли, але дали страшні побічні ефекти, зокрема оніміння тіла й короткочасну втрату пам'яті. На той період у мене стиралися цілі подорожі, книжки, зустрічі з дорогими мені людьми — так, ніби всього цього й не було. Мені тоді було 24, а мозок мій працював так, наче мені 80.

* Ця та інші книжки автора готуються до друку у видавництві «Наш Формат». — Прим. вид.