

ЗАПАСНИЙ МОЗОК

ТЪЯГО ФОРТЕ

ЗАПАСНИЙ МОЗОК

ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ЦИФРОВЕ ЖИТТЯ
І РОЗВАНТАЖИТИ ГОЛОВУ

*Переклала з англійської
Анастасія Дудченко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2024

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

Зміст

<i>Вступ</i>	ПЕРЕВАГИ ЗАПАСНОГО МОЗКУ	9
ЧАСТИНА ПЕРША · Основи		
<i>Розділ 1</i>	З чого все почалося	15
<i>Розділ 2</i>	Що таке запасний мозок	22
<i>Розділ 3</i>	Як працює запасний мозок	34
ЧАСТИНА ДРУГА · Метод		
<i>Розділ 4</i>	Зібрати: зафіксуйте те, що у вас резонує	53
<i>Розділ 5</i>	Організувати: збережіть інформацію, щоб потім використати її	77
<i>Розділ 6</i>	Розкласти по полицках: виділіть головне	105
<i>Розділ 7</i>	Явити: покажіть свою роботу	133
ЧАСТИНА ТРЕТЯ · Зміна		
<i>Розділ 8</i>	Мистецтво творчого втілення	159
<i>Розділ 9</i>	Найважливіші звички в цифровій організації	178
<i>Розділ 10</i>	Шлях до самовираження	199
<i>Розділ 11</i>	Як створити систему тегів	215
<i>Додаткові ресурси і гайдлайни</i>		224
<i>Подяки</i>		225
<i>Примітки</i>		229

Лорен — МОЇЙ ПАРТНЕРЦІ, МУЗИ Й НАЙБІЛЬШІЙ
НАТХНЕННИЦІ В УСЬОМУ, ЩО Я РОБЛЮ

Вступ

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 непотріб.

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, запускатимемо 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 грошми, 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 напряму менеджменту знань, що вивчає використання компаніями своїх надбань.

- впорядковувати власні знання і використовувати їх, щоб поглибленіше 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;
- витрачати 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 кожну дрібницю. 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 силеться 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

3 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.

Мої можливості виражати себе погіршувалися, і зневіра перетворилася на відчай. Я не міг вільно говорити, і прекрасні моменти життя — дружба, побачення, подорожі, побудова кар'єри, у яку я поринув би з головою, — ніби вислизали крізь пальці. Здавалося, темна завіса опускається на сцену мого життя ще до того, як я встиг почати виступ.

Особистий поворотний момент: я зрозумів, що все можна записувати

Одного дня я сидів у приймальні чергового лікаря в очікуванні чергової консультації й раптом прозрів. Усвідомив, що стою на перехресті. Я можу або відсьогодні взяти на себе відповідальність за власне здоров'я й лікування, або до кінця життя бігати по кабінетах, але так і не знайти відповідей.

Я дістав блокнот і почав писати, що відчуваю й про що думаю. Записав історію хвороби — вперше зробив це своїми словами, крізь призму власного сприйняття. Перерахував, які ліки допомогли, а які ні, чого я хочу й чого не хочу, чим готовий пожертвувати, а чим ні й що для мене означатиме, якщо я знайду вихід зі світу болю, у пастці якого опинився.

Коли історія мого лікування вже була на папері, я зрозумів, що робити. Різко підвівся, підійшов до рецепції й попросив свою медичну картку. Дівчина за стійкою спантеличено глянула на мене, але я відповів на кілька її запитань, тож вона взяла записи й стала робити копії.

Моя медична картка налічувала сотні сторінок, і я розумів, що ніколи не розберуся з усім цим на папері. Я почав сканувати кожну сторінку на комп'ютері, оцифровувати записи, щоб за ними можна було здійснювати пошук, переміщувати їх, анотувати й ділитися ними. Став проєктним менеджером власного здоров'я: детально прописував усе, що мені казали лікарі, перевіряв кожну їхню пропозицію й занотовував питання, які слід обговорити на наступній консультації.

Коли я зібрав усю цю інформацію, стали з'являтися патерни. З допомогою лікаря знайшов клас недуг під назвою «функціо-

нальна дисфонія» — до нього належали проблеми з однією з більш ніж 50 пар м'язів, відповідальних за ковтання їжі. Я зрозумів, що мої ліки маскували симптоми, тому я не міг збагнути, про що вони мені кажуть. Моє захворювання — це не інфекція, яку можна вилікувати пігулками. Це функціональний розлад. І тут потрібно було почати інакше піклуватися про своє тіло.

Я став досліджувати, як дихання, харчування, вокальні навички й навіть події дитинства можуть впливати на нервову систему. Поступово розібрався, який зв'язок між тілом і мозком і як мої думки та почуття впливають на особистий стан. Зібрав усі записи й придумав експеримент: спробував внести кілька простих змін у спосіб життя, як-от краще харчуватися, регулярно медитувати й робити вправи для голосу, які мені показав лікар. На мій подив, це спрацювало майже миттєво. Біль не зник повністю, але з ним стало значно легше жити*.

Коли я згадую це, розумію, що мої записи стали не менш корисними в лікуванні, ніж будь-які пігулки й процедури. Вони дали мені шанс перемкнути увагу з деталей захворювання й подивитися на ситуацію під іншим кутом. Записи стали практичним способом перетворити будь-яку нову інформацію на реальні рішення — і це стосувалося і зовнішнього світу медицини, і внутрішнього світу відчуттів.

Відтоді я став фанатом технологій та їхнього потенціалу в роботі з інформацією навколо. Почав розуміти, що просто робити замітки на комп'ютері — це лише вершина айсберга. Адже в цифровому вигляді записи не обов'язково мають бути короткою заміткою. Це можуть бути картинки, посилання, файли будь-якого типу й розміру. У цифровій реальності інформацію можна як завгодно формувати, змінювати, використовувати для будь-якої мети. Вона наче та магічна, первинна сила природи.

Я робив цифрові нотатки все частіше. Перетворив стос пошарпаних лекційних скетчбуків на елегантну колекцію, в якій легко

* Тут мені дуже допомогла спільнота «Квантифікована особистість» — мережа локальних груп, де люди зустрічаються і розповідають історії про те, як вони відстежують здоров'я, продуктивність, настрій та поведінку, і так більше дізнаються про себе.

було шукати потрібну інформацію. Навчився записувати лише найважливіші тези з лекцій, перечитувати, коли було потрібно, і використовувати, коли писав есе чи готувався до іспиту. Я завжди був посереднім студентом із посередніми оцінками. У школі вчителі часто передавали моїм батькам зауваження, що я не можу зосередитися й постійно десь літаю думками. Можете уявити, який я був задоволений собою, коли випустився з університету переважно з п'ятірками й відзнаками.

Мені не пощастило — університет я закінчив, коли ситуація на ринку праці була найгірша після фінансової кризи 2008 року. У Сполучених Штатах роботи не було, і я вирішив долучитися до Корпусу миру — волонтерської програми, за якою американці їздили допомагати людям у країни, що розвиваються. Мене прийняли, і я опинився в маленькому містечку на Сході України, де два роки викладав англійську учням від восьми до вісімнадцяти років.

Ресурсів у мене було мало, підтримки ще менше, тож звичка робити нотатки знову стала рятівним кругом. Я зберігав приклади уроків і вправ звідусіль: із підручників, сайтів, флешок, які давали інші вчителі. Створював з англійських фраз, виразів і сленгу ігри в слова, щоб моїм енергійним третьокласникам було цікаво. Старших дітей я вчив основ персональної продуктивності: як дотримуватися графіка, як конспектувати на уроці, як ставити цілі й планувати навчання. Ніколи не забуду їхніх слів вдячності — ці вміння допомогли їм вступити до університету й отримати першу роботу. Минуло вже багато років, а я й досі отримую такі повідомлення — навички продуктивності й далі приносять моїм колишнім учням свої плоди.

Після двох років у Корпусі миру я повернувся до США і влаштувався аналітиком у маленьку консалтингову фірму в Сан-Франциско. Яке щастя! Мені свербіли руки почати працювати, але водночас переді мною постало складне випробування: темп роботи був скажений. З крихітного українського містечка я одразу переїхав у Кремнієву долину й виявився взагалі неготовим до лавини інформації — нормальної частини роботи сучасної людини. Я отримував сотні імейлів щодня, десятки повідомлень щогодини,

і постійне дзенькання гаджетів злилося в єдину мелодію відволікання. Пам'ятаю, як дивився на колег і думав: «Як узагалі їм вдається бодай щось зробити? У чому їхній секрет?».

Я знав лише один фокус. І починалося все із записів.

Я почав занотовувати все, що дізнавався, у відповідному застосунку на комп'ютері. Робив записи під час зустрічей, дзвінків, коли щось досліджував в інтернеті. Записував факти, які почерпнув із дослідницьких праць, щоб потім використати їх у презентаціях для клієнтів. Занотовував деякі інсайти із соцмереж, щоб ділитися ними на сторінках компанії, а також коментарі колег, щоб усе зафіксувати й використати. Щоразу, як ми бралися за новий проект, я створював на комп'ютері спеціальну теку, куди зберігав усю інформацію, яка його стосувалася, щоб потім відсортувати її й вирішити, що робити.

Інформаційна хвиля спала, і я вже почувався впевненіше, бо знав, що зможу знайти все, що мені потрібно, коли буде потрібно. В офісі всі зрозуміли, що до мене можна прийти й знайти конкретний файл чи факт або згадати, що саме сказав клієнт три тижні тому. Знаєте, як приємно, коли з-поміж усіх тільки ти пам'ятаєш важливу деталь? Це відчуття стало справжнім призом у моєму прагненні капіталізувати цінність власних знань.

Нова зміна: я відкрив силу поширення інформації

Моя колекція нотаток і файлів завжди була лише для мене, але, працюючи над консалтинговими проектами для найвпливовіших організацій світу, я усвідомив, що вона може бути цінним бізнесовим активом.

Із одного з опублікованих нашою компанією звітів я дізнався, що фізичний капітал у США — землі, устаткування, нерухомості — оцінюють приблизно в 10 трильйонів доларів, але ця цифра — ніщо порівняно із загальною цінністю *людського* капіталу. Він більший у 5–10 разів. До людського капіталу належать «знання і вміння, які мають люди: освіта, досвід, навички, стосунки, здоровий глузд, інтуїція»¹.

А якщо це так, тоді моя колекція нотаток — це актив знань, який може зростати й розширюватися? Я став сприймати свій запасний мозок (який тоді ще так не називався) не просто як спосіб робити записи, а як вірного друга й партнера. Коли я щось забував, він пам'ятав. Коли губив шлях, він нагадував, куди ми прямували. Коли загрузав і не мав ідей, він підказував можливості й підсвічував обхідні шляхи.

Якось колеги попросили мене розповісти про мої методи організації. Я з'ясував, що, по суті, всі вони вже використовували різні інструменти продуктивності: паперові записники, застосунки на смартфонах, але мало хто робив це систематично й осмислено. Усі хаотично перекидали інформацію туди-сюди лише тоді, коли вона була їм потрібна, і не були до кінця впевнені, що принагідно знайдуть її знову. Кожен новий застосунок для продуктивності обіцяв стати революційним, але зрештою перетворювався на ще один головний біль.

Звичайні розмови з колегами за обідом перетворилися на книжковий клуб, потім на воркшоп, який, своєю чергою, еволюціонував у платний майстер-клас для всіх охочих. Я розповідав те, що знав, дедалі більшій кількості людей, побачив, як їхнє життя й робота миттєво змінювалися, і зрештою усвідомив, що відкрив дещо дуже особливе. Моя історія лікування хронічного захворювання дала мені ідеальний спосіб організації, з яким вирішувати проблеми й досягати результату можна було просто зараз, а не в якомусь віддаленому майбутньому. А застосувавши цей підхід до інших сфер життя, я знайшов спосіб упорядковувати інформацію комплексно, для найрізноманітніших проєктів і цілей, а не лише для одноразових завдань. Понад те, з'ясував: коли вся ця інформація в мене під рукою, я можу легко й щедро ділитися нею, щоб вона служила і всім навколо.

Початки системи запасного мозку

Я назвав свою систему запасним мозком і започаткував блог, у якому розповідав, як це працює. Усі ці ідеї зацікавили значно більше людей, ніж я сподівався, і зрештою мої праці опублікували Harvard Business Review, The Atlantic, Fast Company, Inc. та багато інших. Моя

стаття про те, як за допомогою цифрових нотаток поліпшити креативність, завірусилася в спільноті зацікавлених у системах продуктивності, і мене запросили читати лекції й проводити воркшопи великі компанії, такі як Genentech, Toyota, Inter-American Development Bank. На початку 2017 року я вирішив запустити онлайн-курс «Як створити запасний мозок», щоб про мою систему дізналося ще більше людей*. Випускниками цього курсу стали тисячі осіб із понад сотні країн і різних галузей — активна, допитлива аудиторія, яка опанувала й відшліфувала уроки, викладені в цій книжці.

У наступних кількох розділах я поясню, що запасний мозок — це насправді спадщина величезної кількості мислителів і творців минулих років: письменників, науковців, філософів, лідерів, а також звичайних людей, які хотіли пам'ятати більше й досягати більшого. Потім наведу кілька базових принципів і надам інструменти, необхідні для вашого успіху. У другій частині, яка називається «Метод», я опишу чотири кроки, які треба зробити, щоб створити запасний мозок і відразу фіксувати ідеї й свідомо ділитися ними. А в третій частині «Як зробити, щоб усе запрацювало» розповім про ефективні методи, за допомогою яких ви зможете підвищити продуктивність, досягати поставлених цілей і загалом краще жити й працювати.

Я розповів вам свою історію, бо хочу, щоб ви розуміли: ця книжка не про бездоганну оптимізацію якогось ідеалізованого життя. Всім буває боляче, всі інколи помиляються, зазнають невдач. У мене також не обійшлося без складнощів, але на кожному етапі я вважав свої думки скарбами, які треба зберігати, і це стало ключовим елементом кожної моєї перемоги, кожного досягнення.

Імовірно, цю книжку ви знайшли в категорії «Самовдосконалення», але якщо копнути глибше, то вона якраз про протилежне. Вона про оптимізацію *зовнішньої системи*. Системи, якій невідомі ваші складнощі й обмеження, з якою ви можете спокійно й щасливо і далі бути собі неоптимізованою людиною, яка десь літає думками, чимось цікавиться, *тягнеться* до того, що допомагає їй почуватися живою тут і зараз, щомиті.

* Більше інформації можна знайти на buildingasecondbrain.com/course.



Що таке запасний мозок

Ми перемагаємо обмеження не тому, що заводимо мозок, наче автомобіль, чи накачуємо, наче м'яз, а тому, що наповнюємо наш світ цінними матеріалами і вплітаємо їх у свої думки.

Енні Мерфі Пол,
авторка книжки «Розширений розум»

Інформація — фундамент усього, що ви робите.

Хай там що ви хотіли б зробити — виконати проєкт на роботі, обійняти нову посаду, опанувати навичку, започаткувати бізнес тощо — вам доведеться знайти й використати правильну інформацію. Ваш особистий успіх і якість життя безпосередньо залежать від уміння ефективно керувати інформацією.

За даними New York Times, сучасна людина споживає щодня шалену кількість інформації — у середньому до 34 гігабайтів². Times цитує дослідження, у якому зазначено, що ми щодня споживаємо кількість контенту, еквівалентну ста сімдесяти чотирьом газетам. Це вп'ятеро більше, ніж у 1986 році³.

Часто це цунамі інформації не розширює наші можливості, а лише перевантажує. І таке перевантаження призвело до виснаження: зменшило ментальні ресурси, посіяло постійну тривогу, ніби ми щось забули. Швидкий доступ до світових знань через інтернет мав допомогти нам стати розумнішими,