

КОНСПЕКТ

Впервые с серьезным информационным перегрузом я столкнулся в 2008 году, когда поступил в магистратуру философского факультета МГУ. Обычно туда попадают люди, отучившиеся на бакалавра по этой же специальности. У меня такой подготовки не было, за два года мне нужно было пройти программу, рассчитанную на пять лет. С каждым модулем я все больше погружался в хаос. Обучение напоминало путешествия во времени: сейчас ты изучаешь период становления античной культуры в V веке до н.э., а спустя два часа — оказываешься в XX веке, пытаешься разобраться в трактате Витгенштейна.

Уже через два месяца я начал тонуть в книгах с исписанными полями, блокнотах с конспектами, брошенных майндмэпах. Информации было много, но ее конверсия в знания была минимальной. Я чувствовал, как это разрушает мою мотивацию учиться. Я начал искать решение, и оно пришло неожиданно — во время чтения очередной философской книги. Вдруг несколько важных мыслей и концепций выстроились в цельную и стройную систему. Я понял, что легко могу потерять ее, и стал искать инструмент, с помощью которого смог бы сделать ее цифровую копию, сохраняющую все необходимые мне взаимосвязи. Так начался мой путь к созданию персональной системы управления информацией. Я называю ее «Второй мозг». На ее создание у меня ушло 12 лет. Я перепробовал десятки инструментов, ошибался, терял данные, обновлял и улучшал, исправлял баги, упрощал. В процессе мне очень помогли наработки специалистов по построению персональных систем для управления информацией [Тьяго Форте](#), [Сонке Аренса](#), Энди Матусечека и [Али Абдала](#). Вот что у меня в итоге получилось.

Моя система охватывает четыре ключевых этапа работы с информацией, на каждом я использую отдельные инструменты.

Первый этап. Собираем информацию

На ютубе популярны ролики «Как читать 200 книг в год?» — это манифестация одной из крайностей во взаимодействии с контентом: стремлении потратить его как можно больше. Тут же возникает вопрос: зачем это делать? Думаю, с практической точки зрения совершенно незачем. Просто давление среды и страх что-то упустить, FOMO, заставляют нас ставить перед собой недостижимые цели по потреблению контента.

Есть и другая крайность — информационный детокс, когда люди в принципе отказываются от потребления контента. Возможно, представителям профессий, в которых не требуется часто обновлять знания, такой подход действительно помогает справиться с

информационным перегрузом. Но у тех, кто работает в быстро меняющихся индустриях, информационный детокс будет тормозить профессиональный рост. Знания сейчас устаревают очень быстро — и нужно часто актуализировать их, чтобы оставаться конкурентоспособным.

Я считаю, сама по себе концепция информационного детокса в корне ошибочна: информация нетоксична. Просто мы не умеем с ней работать. Как научиться? Я предлагаю начать руководствоваться принципами информационной грамотности. Главный из них: начните потреблять информацию осмысленно. Это не так сложно: наша цивилизация уже давно изобрела множество инструментов для этого. Самое время интегрировать их в свою практику. Вот как это делаю я.

Принцип 1: Субъектность

Задумайтесь: как построено ваше взаимодействие с новой информацией? Скорее всего, хаотично. Вы читаете ленту фейсбука, находите там какую-нибудь любопытную статью, переходите на нее, не успеваете дочитать, сохраняете в закладки — и забываете навсегда. Вы подписываетесь на новый телеграм-канал — и спустя месяц в нем уже накапливается 20 неп прочитанных постов. Инфлюэнсеры или друзья рекомендуют вам книги, вы их покупаете, начинаете читать и бросаете — в лучшем случае на середине. Информация превращается в бесконечный неконтролируемый поток из отрывочных и несистематизированных знаний. Чтобы это изменить, нужно уйти от навязанных пассивных способов потребления контента и разработать собственные.

Подойдите к задаче как системный инженер. Представьте, что вам нужно создать дизайн глобальной системы получения информации, которая будет подходить одному клиенту — вам. Для начала вам нужно провести анализ — разобраться в себе. Например, ответив на вопросы:

1. Через какие каналы (через соцсети, через сайты медиа, каналы в телеграме и так далее) вам действительно удобно получать информацию и почему?
2. В каком виде вам удобно получать информацию? В виде текста, в аудиоформате, в видеоформате?
3. Как выглядят у вас закладки в браузерах? Вы бессистемно добавляете туда все, что хотели бы прочесть в ближайшем будущем? Или храните там ссылки на статьи, которые показались вам важными, и вы не хотели бы их потерять? Действительно ли вы возвращаетесь к этим закладкам или сохраняете и забываете о них?
4. Как устроен процесс удаления ненужных закладок?
5. Как вы можете выстроить триггерные (то есть реагирующие на новые данные об определенном явлении, событии или по определенной теме) напоминания о

сохраненных в закладках материалах? Забегая вперед, скажу, что это очень важный процесс — он позволит вам эффективнее пользоваться тем, что вы сохраняете.

Принцип 2: Упрощение и унификация

Это ключевой принцип борьбы с хаосом. В начале своего пути для получения информации и ее систематизации я применял хитро сконструированные rss-ридеры, составлял списки интересных мне текстов и статей в твиттере, писал собственные телеграм-боты, создавал особую систему нумерации. Эти сложные инструменты не были эффективны и отнимали кучу времени. Поэтому, когда я отказался от них и перешел на самые простые, продуктивность сразу выросла.

Сейчас я использую 5 основных каналов для получения информации:

3. **Kindle.** Это моя основная экосистема для поиска, хранения и чтения книг, и я считаю ее совершенно гениальной. Kindle установлен у меня на четырех устройствах, кроме того, я активно пользуюсь приложением для аудиокниг Audible, входящим в ту же экосистему. Это позволяет мне бесшовно переходить с устройства на устройство: я начинаю читать книгу на iPad, продолжаю ее слушать в такси через Audible, выключаю ее на работе, — а дома перед сном читаю еще пару страниц в Kindle Oasis. И каждый раз книга открывается или включается в том месте, где я остановился.
4. **Браузер.** У меня это Safari. Через него я читаю основные медиа. Все они сохранены у меня на экране Favorites. Поэтому каждый раз, когда я захожу в браузер, мой взгляд всегда падает на иконки медиа. И я могу принять решение: есть ли у меня сейчас возможность что-то из них почитать или нет.
5. **Твиттер.** Его я использую для получения основных новостей и чтения значимых для меня экспертов.
6. **Телеграм.** В нем я читаю интересные мне каналы — они сохранены у меня в папке Flow, и я стараюсь, чтобы в конце дня все появившиеся там новые посты были прочитаны или хотя бы просмотрены.
7. **Ютуб.** Здесь я смотрю лекции и видеоподкасты.

Принцип 3: Ограничение

Хотите подписаться на еще один канал? Ок, но сначала отпишитесь от какого-нибудь канала. Хотите купить еще одну книгу? Тогда дочитайте одну из тех, что уже начали. Или примите принципиальное решение, что дочитывать ее не будете. Да, отписавшись от канала и не дочитав книгу, вы обязательно упустите что-то интересное. Примите это. Вам вовсе не нужно быть в курсе всего на свете. Ваша задача — максимизировать пользу от контента, с которым вы взаимодействуете. А для этого требуется ограничить его

поступление, тогда будет достаточно сил и времени, чтобы обнаружить в нем как можно больше важных мыслей и фактов.

Мои лимиты:

1. Я не читаю больше 5 книг параллельно.
2. Не слежу больше чем за 10 медиа (сейчас их 7).
3. Регулярно читаю в твиттере список не более чем из 50 аккаунтов.
4. В телеграме — список из 10 каналов.

Для меня это максимальное количество источников информации, при котором мой мозг не страдает от перегрузок. У вас их может быть меньше или больше. Чтобы определить свои лимиты, проведите такой эксперимент. Какое-то время то прибавляйте еще один канал информации к тем, что используете сейчас, то уменьшайте их количество, снова на единицу. Пробуйте так поступать с разными типами каналов — анализируйте как меняются ощущения: чувствуете ли вы переизбыток информации или вам, наоборот, не хватает ее.

Принцип 4. Создавайте блоки

Пассивно читать книги и статьи или слушать лекции и подкасты — бесполезно. Вы ничего не запомните. Нужно делать это активно — научиться выделять и сохранять так называемые блоки. Я этим термином обозначаю то, что считаю единицами знания: это текстовые заметки, содержащие мысли, концепции и факты, которые показались важными и интересными.

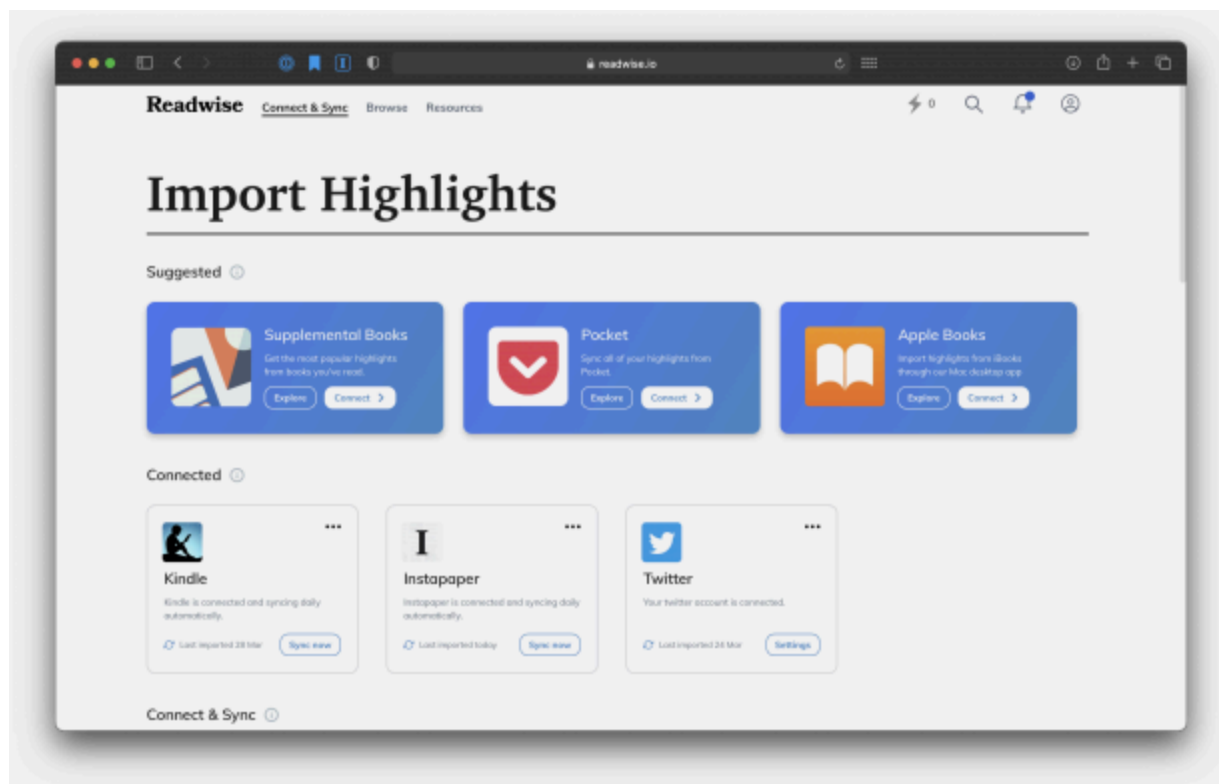
В текстовом формате мне удобнее создавать блоки в Kindle и [Instapaper](#). В Kindle функционал для этого очень крутой: чтобы выделить какой-то ценный абзац в книге, сохранить его и написать к нему заметку, нужно сделать всего нескольких движений. Все выделенное попадает в место, до которого потом можно легко и быстро добраться. В Instapaper я сохраняю заинтересовавшие меня статьи, читаю их — и так же, как в Kindle, — сохраняю кажущиеся мне важными отрывки.

Для создания блоков из видео и подкастов использую приложение [Goodnotes](#). Когда я что-то смотрю или слушаю, то просто записываю туда вручную все, что меня интересует (использую для этого iPad Pro и Apple pencil). Есть исследования [1, 2], что так информация лучше усваивается.

Второй этап. Интегрируем

Задача этого этапа — сделать так, чтобы все блоки, которые вы сохраняете в разных программах, без потерь и в единообразном виде импортировались в общее хранилище —

вашу персональную базу знаний. Здесь мой основной инструмент — программа [Readwise](#). Она автоматически собирает все, что я сохраняю в Kindle и Instapaper. Кроме того, Readwise каждый день отправляет мне на почту письмо с какой-нибудь случайной цитатой или фактом, которые я когда-то обнаружил и сохранил. Можно даже настроить виджет в iOS/Android, чтобы они случайным образом выводились на первом экране девайса. Это помогает смотреть на заинтересовавшие меня когда-то мысли свежим взглядом — и находить в них что-то новое.



Самая слабая часть этапа интеграции — блоки из видео и подкастов, сохраненные в Goodnotes — автоматизировать процесс их переноса в базы данных у меня пока не получилось. Приходится делать это вручную.

Третий этап. Соединяем

Блоки информации из Readwise я экспортирую в сервис [Roam](#). На официальном сайте его называют tools for connected thinking — инструмент для ассоциативного мышления. Это очень точное описание Roam — он отличается от аналогичных сервисов.

Большинство программ и приложений для хранения информации построены на принципе иерархичности: вы создаете папки, в них — другие папки, и помещаете туда заметки. Это подход библиотекаря. У Roam идеология садовника. Она структурирует информацию по принципу сети. Каждый блок — заметка, факт, цитата, мысль — связывается с другими с помощью ключевых слов, смыслов, ассоциаций. Эту сетевую структуру систематизации информации изобрел выдающийся немецкий социолог Никлас Луман. Он называл ее

Zettelkasten — «картотека». При добавлении блоков система становится только лучше, полнее, глубже, полезнее. Это похоже на то, как развивается мозг. Чем больше знаний он получает, тем больше нейронных связей в нем образуется и тем умнее мы становимся.

Как работать в Roam? Добавляя новый блок, нужно спрашивать себя:

- Знакома ли мне хоть отчасти информация, которая в нем содержится?
- Если да, то в каком контексте?
- В каком контексте мне важно будет вновь найти этот блок?

Так вы определите, с какими схожими по смыслу, контексту, содержанию блоками вам нужно соединить этот новый блок. Это делается с помощью специальной двунаправленной ссылки, которая создает два типа соединений: один — классическую ссылку (со страницы А на страницу В), второй — обратную ссылку (на странице В появится информация, что у нее есть ссылка со страницы А). Эти ссылки — основа системы. Они позволяют создавать внутри Roam что-то похожее на цифровую копию своего мозга и дают возможность по-новому работать с информацией: находить ее, анализировать, глубже изучать и даже запоминать.

Кроме того, Roam помогает выявлять и неочевидные связи между разными идеями и фактами. Для этого есть функция Unlinked References. Она работает так. Допустим, вы изучаете в программе текст на определенную тему — и тут вам в голову приходит любопытная мысль насчет какого-то понятия, которое там упоминается. Вы выделяете это понятие квадратными скобками, и Roam автоматически индексирует все его упоминания во всех остальных ваших заметках. Именно Unlinked References помогал мне уже десятки и сотни раз находить нетривиальные взаимосвязи в моей базе знаний. Правда, важно отметить, что эта функция работает плохо, если вести заметки на русском, из-за того, что Roam не различает падежи.

Но если вы готовы писать на английском, я очень рекомендую Roam — это даже не записная книжка с удобной системой поиска, а инструмент мышления. Когда мы отбираем, сохраняем, соединяем блоки — мы глубже их осмысливаем и встраиваем в общую систему знаний.

Четвертый этап. Создаем

«Каждая новая идея — это мэш-ап или ремикс нескольких идей, существовавших до нее», — пишет в книге «Кради как художник» писатель и художник Остин Клеон. Я с этим абсолютно согласен. Не существует на сто процентов оригинальных идей. Все, что приходит нам в голову, строится на том, что придумали до нас: мы просто комбинируем это оригинальным способом, анализируем, обогащаем собственным опытом. Так рождается новое.

Мой «Второй мозг» — идеальная платформа для создания таких ремиксов, мэшапов идей. Чтобы этот процесс заработал, вам нужно научиться работать с блоками информации, помогать им проходить через эволюцию. Они — низшая ступень эволюции, строительный материал, основа ваших будущих оригинальных идей. Следующий этап эволюции блока — это саммари, конспект из них. Создается он так: я собираю блоки на определенную тему и объединяю их, выстраивая логику, в общий документ. В Roam это можно делать с помощью block reference. Важно: ваши саммари не должны быть дописанными — всегда стоит воспринимать их как документы, над которыми вы продолжаете работу. Это психологический прием, чтобы продолжать искать новые данные.

Следующий этап эволюции: [evergreen-заметка](#). Она так называется (evergreen в переводе с английского — «вечнозеленый»), потому что ее тоже нельзя воспринимать как готовый, законченный текст: в любой момент, узнав что-то новое по теме, вы сможете дополнить или полностью ее переработать. Evergreen-заметку вы уже не компилируете из готовых блоков — а именно пишете на ее основе что-то вроде небольшого текста. Такие заметки, как правило, раскрывают одну мысль и представляют информацию в разных форматах (текстовом, иллюстративном, инфографическом). Примеры чуть доработанных и отредактированных evergreen-заметок можно посмотреть в моем [телеграм-канале](#).

Финальная ступень эволюции: оригинальные полноценные тексты, написанные на основе множества evergreen-заметок. Главное отличие — они могут содержать множество связанных друг с другом мыслей, концепций. Это исследовательские отчеты, большие статьи. В частности, эта статья основана именно на evergreen-заметках.

Итог

Люди тратят уйму времени на чтение книг, прослушивание подкастов, просмотр видеороликов с лекциями. Но что из полученных таким образом знаний остается с ними в итоге? Действуют ли они согласно принципам, почерпнутым из великих книг? Рефлексируют ли над тем, что узнали? Используют ли в своей работе и личном развитии? Думаю, большинство ответит, что нет. Люди в современном цифровом обществе просто совершенно бессмысленно изнуряют мозг. Описанная выше система спасает меня от этого. Она позволяет мне структурировать и систематизировать разного рода данные, видеть неочевидные взаимосвязи и фиксировать их, лучше запоминать, усваивать и использовать новую информацию, обновлять ментальные модели. И все это сильно помогает мне не только в саморазвитии, но и в работе. Последние несколько лет я занимаюсь сложными кросс-дисциплинарными исследованиями для бизнеса. Тем, что называется future studies — «исследованиями будущего», предиктивной аналитикой, изучением актуальной культуры, decision making science. Эти области подразумевают

обработку больших объемов информации, поиск слабых сигналов, паттернов и закономерностей. Без моей системы, думаю, я бы не справился.