Digital минимализм. Как навести порядок в цифровой среде, перестать зависеть от гаджетов и делать то, что нравится

Автор:
Анастасия Рыжина

Digital минимализм. Как навести порядок в цифровой среде, перестать зависеть от гаджетов и делать то, что нравится

Анастасия А. Рыжина

Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка

Тысячи электронных писем. Бесцельное зависание часами в соцсетях. Тонны файлов и фотографий, с которыми непонятно что делать. Десятки приложений, которыми вы уже давно не пользуетесь. Все это крадет ваше время и снижает продуктивность.

Анастасия Рыжина, автор онлайн-курсов и тренингов по цифровому минимализму, придумала эффективную методику разбора виртуальных завалов (#digital_минимализм). Шаг за шагом вы сможете разложить жизнь по папкам – как в гаджетах, так и в информационном пространстве.

Используя принципы digital минимализма вы поймете, от чего можно избавиться, чтобы оставить только самое важное.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Анастасия Рыжина

Digital минимализм: как навести порядок в цифровой среде, перестать зависеть от гаджетов и делать то, что нравится

© Рыжина А.А., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Вступление

Я – компьютерный Плюшкин.

Я не любитель барахла: всю мою одежду можно легко уместить в две большие коробки, а сувениры – в карман. Но мой компьютер до недавнего времени представлял собой огромную свалку «очень полезных» файлов, хранящихся «на всякий случай». Возможно, эта привычка осталась со времен «интернет-дефицита по карточкам». Помните эти посиделки в компьютерных клубах с почасовой тарификацией? «Качай все, а то время закончится! Не важно что! Качай!» В этом я могу понять наших мам и бабушек, которые по талонам покупали дефицитные сапоги или чайные сервизы и до сих пор боятся, что изобилие товаров закончится. Так же и мое поколение, только дорвавшись до сети, запасалось впрок: «А вот это сохрани – фиг знает, вдруг пригодится, где мы это потом найдем?»

За первые десять пользования компьютером я создала практичную, но сложную систему хранения файлов. Папки в папках в папках, все подписано, все по датам, свойствам, тематикам. Благодаря этой системе из просто свалки компьютер превратился в организованный склад. Я почти всегда знала, что и где лежит, не пользуясь поиском.

Но все-таки склад – это не совсем то, чего мне хотелось. Мне не давал покоя факт, что большинство файлов годами не используются и просто «собирают пыль». При этом в сложной системе оказались погребены редкие, по-настоящему классные вещи, которые я изредка с изумлением находила и думала: елки-палки, ну почему я не вспомнила об этом раньше? И я поняла, что пора делать

свою цифровую среду по-настоящему эффективным инструментом, пользоваться всем, что я храню, – и пользоваться этим с удовольствием.

Однако ни в одной книге, ни в одной статье я не находила способа, как подружить между собой минимализм и бесконтрольно разрастающуюся цифровую среду. Поэтому я придумывала свои упражнения, чтобы отличать нужное от ненужного, проводила онлайн- и корпоративные курсы, собирала отзывы людей. От разбора файлов за несколько лет работы мы шагнули дальше – к социальным сетям, электронной почте, избытку информации в интернете, смартфонам и другим гаджетам. Вместо простого перебора документов сегодня я думаю о том, как сделать виртуальное пространство каждого человека функциональным и уютным. О том, как наш мозг взаимодействует с информацией на внешних носителях и перерабатывает ее. О том, как сохранять энергию при работе с гаджетами, а не спускать ее впустую, раз за разом бездумно обновляя ленту.

Кроме полезных приемов, я постаралась собрать в книге ответы на вопросы от участников курсов. А еще тут много цитат от тех, кто уже продвинулся вперед по пути цифрового минимализма. Поверьте, эти ребята – отличная компания.

«Хлама у меня много, привычку все копить получила от мамы и бабушки, которым, очевидно, она досталась от Советского Союза. Комп обновлялся около полугода назад, и на нем уже безобразие. А вообще у меня не так много техники. Ноут, телефон, электронная сигарета. К счастью, последнюю очень сложно захламить. Хотелось бы выработать хоть какую-то систему во всем этом бардаке».

Эта книга может стать хорошим катализатором (говоря проще, волшебным пинком) для тех, кто уже готов к переменам, но никак не может начать. Может быть, ваш компьютер или смартфон больше всего напоминает первобытный хаос, из которого рождалась Вселенная, и вы не представляете, с какого конца подойти к наведению порядка. Или, наоборот, у вас все неплохо, но вы ищете интересные способы сделать себя более продуктивным. И в том, и в другом случае вы сможете попробовать на практике принципы цифрового минимализма, сделав виртуальную среду удобнее.

Поехали!

Часть 1

Первые шаги

Что такое цифровой минимализм

Избавляемся от лишнего, оставляем важное

Минимализм в любой сфере – дизайн, фотография, интерьеры, стиль жизни – предполагает избавление от лишнего, чтобы сосредоточиться на важном. Кто-то понимает под самым важным функциональность: ничего лишнего, строгость, простота, порой даже аскеза. Лично я предпочитаю оставлять то, что приносит радость, даже если другим это кажется глупым. В конце концов, один из смыслов нашей жизни – получать удовольствие. И к этому «принципу радости» я буду возвращаться неоднократно.

Многие путают цифровой минимализм с компьютерной грамотностью. В моей практике было несколько случаев, когда люди до моего курса создали в гаджетах идеальный порядок: все на своих местах и подписано, хранилища оптимизированы, настроено резервное копирование. Именно такой педантичный подход и принято называть компьютерной грамотностью.

Цифровой минимализм – это немного другое. Высокоэффективная структура дает потрясающие результаты – но только если вы реально готовы воевать с огромным числом документов и задач. Зачем нужны сложные структуры, если информации очень мало? В минимализме есть что-то от дауншифтинга. Можно иметь автомобиль, ежегодно проводить профилактику, ремонтировать его, платить за гараж и парковку. Но если работаешь через квартал от своего дома или тебе не надо ежедневно возить детей на другой конец города, гораздо проще купить велосипед или ходить пешком.

Почему избыток информации – это плохо

Двадцать пять входящих сообщений, восемь новых писем, три верещащих мессенджера и непрочитанная личка на Facebook… Все одновременно требует внимания и не терпит никаких отлагательств. А еще нужно выполнить несколько заданий, отыскав нужные файлы где-то в недрах компьютера («Кто знает, куда я засунул черновик?»). А для полного счастья ежеминутно названивает начальник, требуя немедленного отчета за прошлый год. Знакомо?

Кто-то чувствует себя в подобной обстановке как рыба в воде. Но многих это приводит в панику. Дело в том, что ресурс мозга, который мы используем для достижения любых целей, исчерпаем. В разных источниках это описывается термином «ресурс принятия решений» или «мыслетопливо».

Существует несколько видов нейромедиаторов (химических веществ или гормонов), влияющих на качество внимания, силу воли, остроту восприятия, принятие решений, скорость размышлений, энергию, бодрость и хорошее настроение. Короче, на все, что нам нужно для счастливой и эффективной жизни. Все эти вещества представляют собой связанную систему, работающую в основном с той частью мозга, которую принято называть подсознанием. Изменение одного нейромедиатора напрямую влияет на остальные, утягивая наши ресурсы «на дно» или, наоборот, вытаскивая «на поверхность». Именно поэтому в хорошем настроении мы можем раскидать дела на неделю вперед, а будучи уставшими, становимся раздражительными и срываемся на окружающих.

При этом мозг не может производить нейромедиаторы (например, серотонин) бесконечно. Мы тратим мыслетопливо на любые действия, кроме рутинных, – от принятия серьезных решений и волевых актов (типа похода в спортзал) до постоянного подсознательного анализа окружающего мира. Таким образом, телевизор, постоянно трещащий на фоне, два часа на Facebook, россыпь иконок и документов на рабочем столе, которую вы наблюдаете по восемь часов в день, способны сожрать примерно столько же, сколько мы бы потратили на разовый подвиг из серии «пойду постою пять минут в планке». В результате, измученные мелочами, вечером после работы мы опускаемся на диван в обнимку с любимым сериалом, вместо того чтобы заняться достижением жизненных целей[1 - Я заранее извиняюсь перед специалистами за такую ненаучную трактовку работы

нейромедиаторов. Однако с практической точки зрения счастье, энергия и умение концентрироваться примерно так и работают.].

Многие говорят: «Я могу победить себя силой воли!» Но сила воли работает только с небольшой частью мозга – «думающей» префронтальной корой. Нельзя полностью управлять химическими реакциями, которые зависят не столько от наших решений (хотя твердо принятое решение помогает отсекать мусор), сколько от информации, которую получает мозг извне, осознанно или нет.

Цифровой минимализм – один из эффективных инструментов сократить информационную нагрузку, которую вынужден испытывать наш мозг. Тишина вместо требовательного писка оповещений. Пустота и чистое пространство рабочего стола вместо сваленных в кучу ярлыков. Выполнение задач по порядку вместо судорожных попыток делать все одновременно. И чем больше хлама вы выбросите, тем сильнее будет приток энергии, который вы ощутите.

«Расхламление – это, на мой взгляд, инструмент повышения творческой энергии. Когда расчищаешь пространство, в жизнь всегда приходит что-то новое. Виртуальное – не исключение! Я стала больше рисовать, писать, провела за неделю 3 фотосессии (!) и в планах еще столько же!»

Помните – выбор за вами. В книге будет очень много «если», а советы на соседних страницах могут полностью противоречить друг другу. Все потому, что у людей очень разные личные паттерны использования техники (несмотря на то, что базовые принципы взаимодействия информации с мозгом одинаковы для всех). Пользуйтесь рекомендациями, которые вам по душе, и без колебаний отбрасывайте противоречащие вашим принципам. Даже если вы найдете всего один-единственный совет, который изменит ваше отношение к работе с информацией, – это будет здорово.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ХЛАМА ВЫ ВЫБРОСИТЕ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ БУДЕТ ПРИТОК ЭНЕРГИИ, КОТОРЫЙ ВЫ ОЩУТИТЕ.

О том, как мы теряем себя в цифровом шуме

На одном из семинаров рыжебородый молодой человек сказал мне: «90 % того, что я смотрю, мне не нужно. Но тем не менее оставшиеся 10 % – полезно!» Я спросила: «А что случится, если вы не увидите этих десяти процентов?» Он ответил: «Я перестану быть тем, кто я есть».

Получается, этого человека (как и всех нас) формирует информационная среда. При этом наша роль пассивна, мы только потребители. Молча проглатываем посты, которые выбирает для нас Facebook, смотрим телевизор, где крупные корпорации решают, что показать в рекламе и какие вложить ценности в наши души. Но скажите – хотели бы вы формировать себя сами? Самостоятельно решать, кем быть, что смотреть, чего хотеть?

Наш диалог на семинаре закончился так: «А вы сами знаете, кем сами хотите быть?» – «Да я понятия не имею!»

Минимализм – это в том числе способ прийти к себе. Когда не остается ничего, только мы сами. Виртуальная среда – наше зеркало. Все хранящиеся у нас файлы, все записи, которые мы размещаем, все, что видим на экранах смартфонов, несет отпечаток нашей личности. И если очистить виртуальную среду от ненужной шелухи, навязанного мнения, бесполезных задач и чужих идей, останется то, что нам действительно дорого. То, кем мы хотели бы быть. После этого вы перестанете потреблять все подряд и сразу направите внимание туда, где полезная информация составляет не десять, а пятьдесят, семьдесят, девяносто процентов.

«На компьютере было множество интересных картинок, фотографий и файлов для вдохновения. Но было очень мало меня самой. Много непонятных и чужих файлов, которыми неясно, как пользоваться. Понравилось – сохраняю, и все… Разбираясь, я научилась находить файлам практическое применение в СВОЕЙ жизни. И задействовать те ресурсы, что у меня уже есть. Приятное открытие!»

В процессе разгребания авгиевых конюшен вы наверняка не раз задумчиво вопросите: «Ух ты, какая штука! Интересно, почему я про нее забыл?» И вот мы уже смотрим фильм, который откладывали пять лет, читаем книгу, про которую

постоянно забывали, или делаем красивую скрап открытку из обнаруженных запасов.

Сначала нам может стать страшно. Как в быту мы прячемся от проблем за кучами хлама, так и в паузах жизни мы утыкаемся в экраны смартфонов вместо того, чтобы просто помечтать. Не поддавайтесь страху – все самое интересное начнется сразу, как только перестанут дрожать коленки.

«На днях ходила в гости к бабушке. Все новое – это забытое старое. Бабушке почти 90 лет. Вся ее жизнь – в одном стареньком альбоме. Фото. Детские рисунки. Открытки. Телеграммы. Письма. Их немного, но каждая вещь – «наполнена». Мурашки… Попав домой, я разозлилась на саму себя. Что за пустая жизнь? Какого лешего я храню тонны фото, да – тонны однотипных фото, не несущих никакой смысловой нагрузки? Нет ни эмоций, ни мыслей. Взяла такая злость! День проходила с мыслью, что пора что-то менять. И вуаля. Два захламленных бука, два планшета и один смартфон. 10 секунд страха. Острое осознание того, что самое ценное – это не вещи, картинки и гигабайты пикселей, а живые люди, наши воспоминания и, черт возьми, мозг. Очистив лишний ноутбук и посоветовавшись с мужем, отвезла его сегодня тем, кому он нужен. Это непередаваемо. Улыбки детей и слезы родителей. Планшет тоже отдали. Теперь у нас немного замусоренный бук, планшет, телефон и безграничное чувство свободы. Ничего не жаль. Пообещала хранить воспоминания и эмоции в сердце, и лишь редкие моменты в виде фото и записей для потомков. Кстати – тяжеленная папка «свадьба» удалилась одной из первых. И теперь есть папка «мы», и вся наша жизнь «от и до» занимает совсем немного места. Мы в шоке. Но счастья меньше не стало, а вот свободы прибавилось».

ЕСЛИ ОЧИСТИТЬ ВИРТУАЛЬНУЮ СРЕДУ ОТ НЕНУЖНОЙ ШЕЛУХИ, НАВЯЗАННОГО МНЕНИЯ, БЕСПОЛЕЗНЫХ ЗАДАЧ И ЧУЖИХ ИДЕЙ, ОСТАНЕТСЯ ТО, ЧТО НАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДОРОГО. ТО, КЕМ МЫ ХОТЕЛИ БЫ БЫТЬ.

Общие принципы расхламления

Удалить все, что только можно

Мы будем периодически возвращаться к одним и тем же принципам, и первый из них – выкидываем все, что только возможно. Возьмем на вооружение слегка перефразированный слоган итальянской мафии: «Нет информации – нет проблемы». Будем удалять все, что не нужно точно, потом то, что когда-то было нужно, но так и не пригодилось, потом – все, что не радует… Какой смысл наводить порядок в том, от чего можно избавиться? Чем меньше информации, тем больше мыслетоплива у нас остается.

Процесс «удалить – упорядочить – снова удалить» обычно замыкается в цикл. Мы чистим небольшой кусок, радуемся результату, потом расчищаем еще что-нибудь, снова получаем от этого немного энергии. Процесс бесконечный и очень приятный.

Остановиться можно на любом этапе. Выбор за вами – остаться с парой папок и десятком самых нужных документов или бережно рассортировать огромную коллекцию милых сердцу мелочей. Результат должен приносить удовольствие. Свободу в действиях и мыслях. Непринужденность и отсутствие стресса. Если вы не чувствуете себя легким, как воздушный шар, чтобы взлететь, пора сбросить еще немного балласта. Правда, не всегда этот балласт – компьютерные залежи. Но поскольку книга посвящена цифровому минимализму, мы начнем именно с них.

Принцип функциональности

Компьютер и смартфон – ваши рабочие инструменты. И все их возможности нужно использовать по максимуму. Придерживайтесь принципа «я это регулярно использую». При этом не важно, как часто – каждый день, раз в пару месяцев или даже лет.

Если вы держите информацию логично структурированной, удобной для ежедневного использования – это функционально. Если у вас есть любимая

коллекция с котиками, которую вы периодически пересматриваете, – это функционально. Если вы регулярно читаете сохраненные статьи, – это функционально. Если у вас есть фотоальбом, который вы просматриваете раз в несколько лет, – это функционально.

Самое главное – при возникновении задачи помнить, что у вас есть средства для ее решения. Например, можно не держать в голове, что на телефоне стоит приложение для оплаты парковки. Но приезжая в центр на машине, вы можете воспользоваться им – и это будет функционально. А вот если вы забыли о возможности сделать это с телефона и пошли платить за парковку в паркомат – полезность приложения сомнительна. У любой информации должно быть практическое применение: обучать, содержать полезную для работы информацию, страховать от ошибок, приносить удовольствие, хранить воспоминания. Не позволяйте ей лежать «на антресолях» ваших устройств без дела.

Как я это использую?

Исходя из предыдущего принципа, важный вопрос в цифровом минимализме: «Как я это использую?» Информация должна работать – каждый день или раз в несколько лет. Задавая себе вопрос «Как я это использую», вы сможете понять, функциональна она или нет. Например, вы честно себе признаетесь: вот эти документы по работе я исправляю каждый день (глаза бы мои на них не смотрели). А вот эти фотографии я, конечно, очень люблю, но их слишком много для того, чтобы пересматривать… А эти схемы для вышивки крестиком лежат уже четыре года… А ссылки эти вообще не мои…

Проверочный вопрос: «Что я хочу удалить?» неправильный. Обычно ничего удалять не хочется. Потому что жалко, потому что привыкли, потому что «вдруг пригодится?». В конце концов, потому что лень. Если сменить формулировку на «Как я это использую?», вы удалите в несколько раз больше информации – и на ваших устройствах, и в голове станет больше свободного места.

Сделайте памятку. Нарисуйте табличку с вопросом «Как я это использую?» И на время расхламления повесьте или положите на видное место. Со временем она станет привычной, но первое время будет неплохим подспорьем в

революционной борьбе за мыслетопливо.

У ЛЮБОЙ ИНФОРМАЦИИ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЕЙ ЛЕЖАТЬ «НА АНТРЕСОЛЯХ» ВАШИХ УСТРОЙСТВ БЕЗ ДЕЛА.

«Пока разбирала компьютер, жажда уборки перекинулась на шкаф. Разобрала по принципу «Как я это использую». Из десяти домашних маек осталось три. Из тридцати коробок обуви – десять. За что большое спасибо».

Недостаточно повесить плакат и потом снова затупить в монитор. Чтобы вопрос работал эффективно, нужно четко проговорить его про себя, а еще лучше – вслух. Глядя на плакат, спросите себя: «Как я это использую?» И точно так же, про себя или вслух, сформулируйте четкий ответ. Можно представить себе виртуального собеседника, которому вы рассказываете, зачем вам нужен тот или иной документ. И вот так, поговорив со стенкой, вы сформулируете для себя четкую цель и результат.

Вопрос «Как я это использую?» универсален. Как сделать удобно? Удалить или оставить? Буду я читать эту статью или нет? Какое приложение удобнее? В любой непонятной ситуации спрашивайте себя, как вы пользуетесь своими гаджетами – и сможете делать это осознанно.

Оставить только то, что радует

Есть вещи, которые нужны нам не по делу, а для отдыха. Обычно это книги, музыка, фильмы, фотографии и воспоминания, сайты и группы для развлечения, новости в социальных сетях. Оставляем только то, что радует.

«Принцип радости» дает возможность вместе с «электронным мусором» избавиться от старых обид, сожалений и «белого шума», бессмысленно заполняющих эфир вашей жизни. Освобождаем место новому. Чаще всего, конечно, тоже цифровому. Например, это неплохой способ обновить коллекцию

музыки, которая вдохновит вас на реализацию давно забытых дел.

«Не могу понять, радует ли меня фильм, который я любил в детстве». Лучший метод проверки – возьмите ваше самое-самое любимое кино. Такое, которое вы готовы смотреть, даже если вас разбудят в три часа ночи. Запомните эмоцию, которую у вас вызывает этот фильм. И затем удалите все, что до этой эмоции не дотягивает. Так можно выбирать любой «файл радости»: любимая музыка, самые классные фотографии, самые вдохновляющие картинки из сети. Повторюсь – речь идет не о практической пользе.

«Как я могу удалить фильм, который меня хоть и не радует, но вообще-то я обещал его посмотреть с сыном?» Обещанный сыну фильм – это функциональная вещь. (Кстати, после просмотра от него вполне можно избавиться.)

Этот принцип лежит в основе одного из ответвлений минимализма как образа жизни (того, который про радость, а не про аскезу). Избавиться от всего ненужного и сохранить только радостное, поднимающее настроение, дающее желание жить. Опробовавшие этот способ в один голос твердят, что после такой расчистки своего пространства жизнь стала легче и счастливее.

Чувство «щелчка»

Мари Кондо в своем бестселлере о расхламлении вещей и наведении порядка в доме использует четкое и емкое определение, которое мне очень нравится. Это чувство «щелчка»[2 - В своей книге Мари Кондо употребляла термин «точка щелчка».].

Чувство «щелчка» – это ощущение полного удовлетворения и радости от того, что все в порядке, нет ничего лишнего, а того, что осталось, вполне достаточно. Мое воображение рисует щелчок пальцами руки с возгласом: «Вот оно!» Но это не то, что можно посчитать и формализовать. Одному человеку достаточно пары джинсов и трех футболок, чтобы съездить в отпуск, а другой набирает большой чемодан на колесиках. При этом и первый, и второй чувствуют, что им – достаточно, что им – хорошо и удобно. Кстати, может быть и обратный эффект: вы неожиданно поймете, что для полного счастья вам нужно не выкинуть что-то, а наоборот, добавить. На здоровье – если это сделает вас более счастливым.

Чтобы добиться идеального результата, расчищайте каждый вид информации до чувства «щелчка». С любовью организовав свое пространство, вы захотите сохранить его таким надолго. И тогда вас перестанет заваливать лишней информацией. Если же захламление продолжается и после разбора, значит, вы, скорее всего, еще не поймали «цифровой дзен», состояние, в котором настолько удобно, что из него уже не хочется выходить.

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ИДЕАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА, РАСЧИЩАЙТЕ КАЖДЫЙ ВИД ИНФОРМАЦИИ ДО ЧУВСТВА «ЩЕЛЧКА»: ОЩУЩЕНИЯ ПОЛНОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ И РАДОСТИ ОТ ТОГО, ЧТО ВСЕ В ПОРЯДКЕ, НЕТ НИЧЕГО ЛИШНЕГО, А ТОГО, ЧТО ОСТАЛОСЬ, ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО.

Один из способов понять, что работа по расхламлению завершена, – закрыть, например, папку и попытаться вспомнить, что в ней лежит (работает и с другими сферами). А потом открыть и свериться с реальностью. Если вы даже после расчистки не можете сообразить, что там, скорее всего, осталось много лишнего или что-то лежит не на своем месте.

«В который раз, выполняя очередное упражнение, осознаю: как бы хорошо задание ни было написано, если в голове не произойдет перестройка, то все это коту под хвост. Все же нужна определенная смелость, чтобы вот так взять и удалить накопленное. Кажется, я начинаю понимать свою бабушку, которая не позволяет выкидывать ее старые тряпки…»

Возможно, придется пройтись не один и не два раза. Сложно одним махом вычистить все, что копилось долгие годы. Поэтому мы часто осторожничаем, убираем понемножку, прислушиваясь к себе, – как мне без этого? Удобно жить? Потом набираемся смелости и удаляем еще и еще. Пока наконец не настанет чувство «щелчка».

ЕСЛИ ПОСЛЕ ЧИСТКИ, ЗАКРЫВ ПАПКУ, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СООБРАЗИТЬ, ЧТО В НЕЙ, ЗНАЧИТ, ТАМ ЕЩЕ ЕСТЬ ЛИШНЕЕ ИЛИ ОНО ЛЕЖИТ НЕ НА СВОЕМ МЕСТЕ.

«На всякий случай» и «когда-нибудь»

Давайте честно – «когда-нибудь» никогда не наступит. Про это есть отличное слово – «никогда-нибудь». Нет смысла хранить пачку фильмов, которые вы «когда-нибудь» посмотрите, 4 гигабайта музыки, которую «как-нибудь» переслушаете. Признайтесь себе: если эти вещи не настолько важны, чтобы начать заниматься ими прямо сейчас (или хотя бы в течение ближайшей пары месяцев), то зачем тратить на них ресурсы мозга?

Конечно, можно применить силу и «заставить, наконец, заняться этим». Но вряд ли вы получите от процесса удовольствие. Вслушайтесь в это: «заставлять себя получать удовольствие». Кажется нелогичным? То, что реально важно, мы делаем, не ломая себя. Есть цель и мотивация заняться делом? Впишите его в график, поймите, как и где будет использоваться информация. Тогда механизм заработает. Когда такого плана нет, а в сроках стоит неопределенное «когда появится время» – оно не появится, уверяю вас. Удаляйте это все. Если вдруг информация снова понадобится, вы легко сможете отыскать ее в сети.

Иногда бывает жалко какие-то уникальные материалы, которые доставались с большим трудом. В этом случае я бы порекомендовала прислушаться к своим ощущениям. Спросите – а мне это действительно нужно? Важно? Интересно? Все, что не нужно, не важно и неинтересно, идет в корзину. Даже если вы по ошибке и купили это или потратили на поиск кучу времени. Иногда стоит честно признаться, что это уже не актуально – и избавиться от книги, ссылки, курса. А заодно и от чувства вины, что вы «не можете себя заставить». Знаете, сколько энергии жрут у нас стыд и недоделанные дела?..

И еще один парадоксальный эффект. Когда вы чувствуете нехватку событий, вы можете пытаться компенсировать их отсутствие коллекционированием. И утешаете себя мыслью, что «вот закончу школу» или «выйду на пенсию» – тогда-то и пригодится накопленное! Но нет. Парадокс в том, что, собирая что-то по определенной тематике без применения, мы создаем «суррогат занятия» – и само дело откладываем навсегда. Мечтая заняться спортом, покупаем новую форму, абонемент в зал, набор спортивного питания – и бросаем через пару занятий. Хотим посвятить свою жизнь автогонкам – вместо этого сидим в сети, разглядывая фотографии спортивных тачек и читая репортажи с ралли. Мечтая

научиться рисовать, мы можем часами ходить по художественным магазинам, перебирать красивую бумагу и покупать краски «про запас» – но так и не садимся рисовать. Вся энергия вместо самого дела уходит на подготовку к нему.

Расхламление запасов «на будущее» поможет разорвать этот порочный круг. Если вы мечтаете заняться чем-то, но все откладываете, – разбарахлите все в этой сфере. Новому занятию просто некуда прийти: все ваши ресурсы уже заняты материалами для него! Удалив всю библиотеку, кроме пары-тройки любимых книг, вы внезапно начнете больше читать. Выкинув материалы для курсовых и старый вузовский диплом – наконец решитесь записаться на онлайн-курсы. Избавившись от картинок для вдохновения, которые вы все равно никогда не пересматриваете, – внезапно обнаружите себя ночью на кухне с коробкой старых красок, которые не брали в руки уже пару лет. Очистив ту сферу жизни, что забита хламом «на будущее» или «на память», вы сможете наконец посвятить ей время в настоящем.

«Я всегда очень любила рисовать. В школе извела тонну бумаги, участвовала во всех конкурсах. Потом закрутилась – институт, работа, не до того. Много раз пробовала начать снова и бросала – без практики все выглядело уныло. Я решила, что лучше уж заниматься фотографией, тоже ничего себе творчество. Но меня грызло неудовлетворение, а в канцтоварах я чуть ли не сходила с ума от запаха бумаги и красок, перебирая их, – чтобы снова положить обратно. Пока в какой-то момент фотография не надоела мне до тошноты. И я ее бросила. Во время расхламления я наконец взяла себя в руки, удалила кучу всякой фотоерунды, каких-то пресетов, шаблонов. Отретушировала и отдала остатки фотосессий. И тут меня накрыло – ура, все дела по фото переделаны, я свободна! Я купила себе коробку красок и альбом, просто на пробу. И уже почти год не могу оторваться. Коробка красок превратилась в огромную полку, забитую всевозможными материалами для творчества – и ни одна кисточка, ни один карандаш не лежат без дела!»

ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ТОГО, ЧЕГО РАНЬШЕ НЕ БЫЛО, НУЖНО ПОПРОБОВАТЬ ТО, ЧЕГО ВЫ РАНЬШЕ НЕ ДЕЛАЛИ. ПРОБЛЕМА В РУТИННОСТИ: ЧЕМ МЕНЬШЕ НОВОГО МЫ ПРОБУЕМ, ТЕМ МЕНЬШЕ РАЗВИВАЕТСЯ НАШ МОЗГ.

Очищаем сознание, а не технику

Прежде чем приступить к любой задаче, сначала нужно поставить цель. Зачем я хочу это сделать? Чего я хочу достичь? По известной аналогии – мы же не идем через лес неизвестно куда, если для начала не сверимся с компасом?

Задания с бумагой и ручкой многим поначалу кажутся странными. Но я рекомендую вам попробовать их выполнить, даже если вы не любите писать. Чаще всего на моих курсах самые яростные скептики выдавали самые впечатляющие результаты. И потом с круглыми глазами спрашивали себя: «Ну почему я не сделал этого раньше?..» Понимать и делать – разные вещи. Иначе может получиться что-то вроде: «Я прочитал вашу книгу, но мне почему-то не помогло!» Это примерно как купить в аптеке лекарства, но не пить их. Будет в вашем виртуальном пространстве порядок или хаос – зависит только от действий, чтение не поможет.

Письменные практики

Во время постановки целей вам предстоит выполнить несколько письменных упражнений. Я настоятельно рекомендую писать от руки. Основной критерий – удобство. Пусть это будут короткие пометки или рисунки-закорючки – важно, чтобы вам было понятно, о чем речь.

«Я просто не знаю, что мне делать. Я понимаю, что надо бы разобраться, и мне очень неудобно в этом всем. Но я каждый раз открываю компьютер, вижу жуткий хаос, и у меня руки опускаются. Я пытаюсь начать раскладывать файлы в процессе, но работы каждый день слишком много, и у меня просто не остается ни сил, ни времени. И еще пытаюсь выработать какую-то систему в рабочих файлах, но каждый день приходит слишком много картинок по проектам, скриншотов и приходится еще искать и сохранять материал, чтоб не потерять, а он все равно теряется. Не знаю, что делать, я почти в отчаянии».

Чтобы выбраться из этого порочного круга, надо в первую очередь освободить вашу измученную голову. Чем больше вы пытаетесь силой воли обуздать поток информации, тем больше растут напряжение и усталость. Попробуем наоборот.

Уберите в сторону все гаджеты. Выключите телефоны, компьютеры и ноутбуки. И приготовьтесь немного поработать карандашом или ручкой. Когда мы пишем от руки, мелкая моторика создает и укрепляет большее число нейронных связей. Польза фрирайтинга и письменных практик доказана тысячами людей – эти «медитации» с бумагой и ручкой очищают сознание и позволяют успокоиться, отдохнуть и взглянуть на свою жизнь под новым углом.

Поищите красивый блокнот и ручку, которую вам приятно держать в руке. Конечно, по большому счету не важно, как выполнять упражнения – пером на золоченой бумаге или помадой на обрывках салфеток. Но удовольствие, которые вы получите от процесса письма, станет дополнительной мотивацией, помогающей не бросить задачу на полпути.

А если все-таки напечатать? Отдельно я рекомендую письменные практики людям, которые привыкли вообще все делать, не выпуская смартфонов из рук. «Я отлично управляюсь с Word, мне нет необходимости выключать компьютер, чтобы сосредоточиться». Чтобы достичь того, чего раньше не было, нужно попробовать то, чего вы раньше не делали. Проблема в рутинности: чем меньше нового мы пробуем, тем меньше развивается наш мозг. Просто попробуйте. Если вам не понравится, вы всегда сможете вернуться к привычному способу.

«Отследила у себя дикое сопротивление писать вручную. Бегала от задания, мол, цейтнот и все такое… Но все-таки сделала. Писать очень понравилось! За это отдельное спасибо! Я думаю, писать от руки мешала лень-матушка. Нежелание делать, потому что мозг говорит: «И так все хорошо». Но когда пишешь, совсем другие ответы вырисовываются, нежели в голове. Более правдиво на бумаге получается».

Основная цель письменных практик – освежить голову. Отключиться от переизбытка информации. Встряхнуться от апатии и начать что-то делать. Поэтому я рекомендую писать списки в непривычном формате (вы вообще

помните, как пишутся буквы?).

Вы можете совмещать. Сначала очистить мозг с помощью фрирайтинга. А затем при необходимости перенести результат в электронный формат. В ходе упражнений текст придется неоднократно править и дописывать. Здесь электронные документы вне конкуренции. Не надо оставлять место про запас, черкать и переписывать по десять раз. К тому же, если вы захотите поделиться вашими открытиями в сети, электронный формат удобнее.

Чтобы начать меняться, смените окружение

Уютный монитор на знакомом до зубовного скрежета рабочем месте. Или теплое мягкое кресло возле домашнего компьютера, которое, стоит в него сесть, пожирает вашу волю, заставляя «еще минуточку» посидеть в соцсетях. Привычная обстановка провоцирует привычное поведение. Если хочется что-то изменить, начните с простого – с места, где вы находитесь.

Возьмите блокнот и уйдите в незнакомое вам кафе, на удобную лавочку в центре города, на полянку в лес с бутербродами, в гости к приятелю, в интернет-кафе, да хотя бы в гнездо из подушек и одеял на собственном подоконнике. Это один из лучших способов разобраться со своей жизнью и желаниями. Недаром в сети бродит столько историй про людей, которые всю жизнь работали на одном месте, затем все бросили, уехали на полгода на Гоа и, вернувшись, открыли тату-салон или начали преподавать японский. Эти люди начали с простых перемен и уже не смогли остановиться.

Подарите себе час тишины и одиночества – это очень важно! Найдите место, где никто и ничто не будет вас отвлекать. Хотя бы немного побудьте одни. Прихватите с собой что-нибудь вкусное – горячий чай или кофе, пирожное, фрукты. И приступайте к заданиям.

Помните ощущение свободы и легкости, которое каждый из нас хоть раз испытывал, уезжая в отпуск? Хорошая новость: чтобы почувствовать себя «в отпуске», не обязательно куда-то уезжать (и тратить кучу денег). Нужно просто оказаться в приятном месте, где мы редко бываем, и делать то, что мы любим, но почти не делаем. Затем, несколько минут насладившись жизнью, можно

начать заниматься собой. И переменами, к которым мы так стремимся, но никак не решимся сделать им шаг навстречу.

Поэтому у меня для вас ответственное задание. Найдите приятное место, порадуйте себя какой-нибудь мелочью. Погрузитесь ненадолго в тишину и одиночество. И сразу после этого можно начинать «лежать в направлении своей цели». Я уверена, вам понравится.

Список самого важного

Это упражнение – одно из самых важных в моей книге. С него я начинаю каждый курс, оно лежит в основе всей системы. Его суть в том, чтобы взглянуть на свое виртуальное пространство свежим взглядом, осознать, кто вы, чего хотите, что вам нужно, как вам будет удобно. Не пассивно реагировать на происходящее, а самому выбирать степень своей вовлеченности в виртуальную среду и контролировать ее[3 - Возможно, многие читатели посчитают это задание слишком сложным и отложат книжку со словами «сделаю и потом дочитаю». Пожалуйста, не надо. Если задания вас напрягают, пропустите все, что связано со словом «список», и читайте дальше и вдохновляйтесь. Лучше кое-как и сегодня, чем идеально и никогда:)].

ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ «В ОТПУСКЕ», НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО КУДА-ТО УЕЗЖАТЬ. НУЖНО ПРОСТО ОКАЗАТЬСЯ В ПРИЯТНОМ МЕСТЕ, ГДЕ МЫ РЕДКО БЫВАЕМ, И ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО МЫ ЛЮБИМ, НО ПОЧТИ НЕ ДЕЛАЕМ.

Изначально упражнение называлось «список нужных файлов» и касалось только документов на жестком диске. Но времена меняются, и наша виртуальная личность все больше оседает в сети и приложениях. И хотя документы с собственноручно сгенерированной информацией важны для многих, на курсах мне встречались люди, которым файлы не были важны вообще. Все самое важное у них оказалось рассредоточено между заметками в телефонном приложении и социальными сетями. Поэтому пишите обо всем, что приходит вам в голову – если что-то окажется лишним, вычеркнуть проще, чем вспомнить еще раз.

Упражнение 1

Список самого важного: «виртуальная смерть»

Нарисуйте таблицу из двух колонок. Назовите первую колонку «Информация, без которой мне будет плохо», вторую – «Как я этим пользуюсь». Если вы пишете ручкой на бумаге, на первую оставьте примерно треть листа, на вторую – две трети, и после каждого завершенного пункта оставляйте пару пустых строк.

Теперь представьте, что умерли ваш компьютер, телефон, ноутбук, планшет и плеер. Все разом, одновременно. Пропали все интернет-аккаунты – облака, почта, соцсети, онлайн-приложения. Удалилась ваша личная учетка на корпоративном сервере вместе с прилагающимся к ней хранилищем. При этом «общественное» пространство никуда не делось: ваши коллеги успешно работают на том же самом сервере, друзья общаются в Facebook, и любую информацию, кроме вашей личной, можно найти в поисковике. Но вас как виртуальной личности больше не существует: ни в сети, ни на ваших устройствах, нигде. Виртуальная смерть.

Нарисуйте в своей голове эту картину как можно живее и красочнее. (Самым впечатлительным можно поставить рядом пузырек валерьянки.) О какой информации вы будете жалеть больше всего? Детские фотографии, любовно подобранная лента Instagram, генеалогическое древо, эскизы ваших лучших рисунков, список важных контактов… То, что заставляет ваше сердце разрываться от отчаяния: как же я теперь буду без этого жить? Теперь все, что вам вспомнится со скупой (или не очень) слезой, запишите в первую колонку. Каждый новый вид файлов начинайте с новой строки.

«Сначала я определилась с тем, хватит ли меня инфаркт (фигурально), если какие-то файлы бесследно исчезнут. Да, для меня это мой фотоархив. Однажды

мой старый ноутбук полетел (в буквальном смысле слова – с лестницы), и информацию с жесткого диска было невозможно восстановить. Никак. Пропал фотоархив примерно за полтора года. К счастью, самые лучшие из фотографий были либо выложены во «ВКонтакте», либо напечатаны. Но я все равно очень долго страдала».

Руки прочь от гаджетов! Основное условие – не брать устройства в руки, пытаясь вспомнить, чем же вы там каждый день занимаетесь. О важных регулярных действиях вы не забудете, даже если очень захотите. Так устроен наш мозг: мы без напоминания делаем только самое значимое или вызывающее сильные эмоции. А для «текучки» вынуждены использовать регулярные «костыли» в виде солидных ежедневников в кожаной обложке (или замусоленных списков, разбросанных по квартире). Всю ерунду, которая не откладывается в памяти, заносить в список не обязательно[4 - Многие упражнения в книге нужно делать по памяти. Однако это может вызвать трудности у людей, которым тяжело запоминать информацию ввиду особенностей психики. Таким читателям я рекомендую выполнять упражнения, исходя из собственных возможностей.].

Как только вы садитесь и начинаете смотреть, что же у вас там такое было – вы перестаете принимать решение самостоятельно и пассивно следуете сигналам, приходящим извне. Получается, ваш ноутбук или смартфон решает за вас, что вы хотите оставить. Не надо так. Восстание машин – неплохой сюжет для боевика. Но мы же не это планировали на сегодняшний вечер?

ОСНОВНОЕ УСЛОВИЕ – НЕ БРАТЬ ГАДЖЕТЫ В РУКИ, ПЫТАЯСЬ ВСПОМНИТЬ, ЧЕМ ЖЕ ВЫ ТАМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАНИМАЕТЕСЬ. О ВАЖНЫХ РЕГУЛЯРНЫХ ДЕЙСТВИЯХ ВЫ НЕ ЗАБУДЕТЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОЧЕНЬ ЗАХОТИТЕ.

«Задание на самом деле очень сложное! Я сначала думала о том, что у меня где хранится и почему. И пыталась ОБОСНОВАТЬ, зачем мне это нужно. Потом решила, что так дело не пойдет, проветрила голову немного и с незамутненным разумом села описывать, что же мне действительно необходимо».

Оценка результатов. Результат этого упражнения – список эмоционально значимой для вас информации. Именно ее вам будет катастрофически не хватать в случае утери. Постороннему человеку (и даже вам самим) список

может показаться нелогичным, но это не страшно. Основной вывод: все, что вы сейчас записали, необходимо надежно забэкапить. То есть позаботиться о том, чтобы, если вдруг кошмар воплотится в реальность, самое нужное было у вас в двойном экземпляре.

Прямо сейчас проверьте по каждому пункту списка: сможете ли вы в случае проблем восстановить эту информацию? Напротив тех пунктов, которые никуда не продублированы, поставьте отметку – это то, что стоит сделать в первую очередь. Ноутбуки имеют свойство падать с лестницы и тонуть в бассейнах, доступы к контактам в облаке – забываться, а аккаунты в соцсетях могут быть похищены злоумышленниками и вычищены под корень (буквально недавно у меня угнали Инстаграм, удалив в нем все, и я почти месяц морально страдала, сражаясь с техподдержкой).

Что характерно, у некоторых людей после выполнения остается чистый лист. Они перебирают в уме свои ощущения и понимают, что пропажа всего в их виртуальном пространстве для них не очень важна. Вздохнут, пожмут плечами и начнут жизнь заново. Если вы такой человек – поздравляю! Вы находитесь среди малого процента тех, для кого реальная жизнь дороже виртуальной. Но это не значит, что можно просто отформатировать все устройства, раздать их нищим, обрить голову и уйти пешком в Тибет (хотя мысль интересная). Помимо эмоциональной привязанности, гаджеты дают нам множество преимуществ – в том числе удобство жить, работать и развлекаться. И об этом речь в следующем упражнении.

Упражнение 2

«Список необходимого: удобно и функционально»

Отчеркните результаты ваших воспоминаний по «стресс-методу». После отчеркивания продолжайте таблицу: в левой колонке (правую все еще не трогаем) напишите список того, что не слишком дорого, но просто взять и удалить это нельзя. Скорее всего, здесь будет информация, которую реально восстановить, но займет это порядочное количество времени: рабочие документы, фильмы, музыка, список контактов, сканы документов и т. п.

Если какая-то информация эмоционально важна и при этом она про удобство – запишите ее в первой части списка.

Как вы уже, наверное, догадались, для составления второй части списка не нужно шарить по гаджетам. Давайте тренировать память – врачи говорят, это полезно. Работа «по памяти» позволяет взглянуть на взаимодействие с информацией свежим взглядом, и это подтверждают многочисленные исследования.

На этом этапе пишите вообще все, что приходит вам в голову. Список информации в результате может получиться огромным: многочисленные аккаунты, документы в облаках и на устройствах, контактная информация и многое другое. Ничего страшного: современный мир устроен так, что среднестатистический пользователь производит через смартфон и интернет примерно половину действий, обеспечивающих функционирование жизни (и это в лучшем случае). В следующих заданиях мы разделим информацию из списка по группам и каждую обработаем по отдельности.

«Вообще я пришла к выводу, что именно в самом ноутбуке никакие файлы быть не «должны». Все важные документы можно слить в облако. Всяческие вдохновляющие картинки в пинтерест, обучалки скачивать вообще не обязательно – в интернете они всегда под рукой. Фильмы, книги и музыка также доступны онлайн. Вот разве что фотографии хочется иметь «ближе к сердцу». Но все-таки расскажу о файлах, которые нельзя стереть совсем (не важно, на жестком диске или в «облаке», они должны существовать). Результаты законченных работ. Промежуточные стадии после получения оценки стоит удалять – захламляют ой-ой-ой как и мешают быстро найти нужный файл среди десятков похожих. Файлы, необходимые в работе над текущими заданиями. Сканы важных документов (паспорт, все длящиеся договора – квартира, электричество, интернет, телефон). Фотографии. Желательно только те, которые не стыдно напечатать в фотокнигу. Все равно никто и никогда не станет смотреть 137 фотографий, сделанных в один день отпуска. Идеи, приходящие в голову, мечтающие реализоваться (в виде записок и рисунков). Вот, пожалуй, и все. Кроме фотографий, я планирую все слить в облако. И получается, мне совсем не нужны мои гигабайты. Так чем же они заняты?..»

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Я заранее извиняюсь перед специалистами за такую ненаучную трактовку работы нейромедиаторов. Однако с практической точки зрения счастье, энергия и умение концентрироваться примерно так и работают.

2

В своей книге Мари Кондо употребляла термин «точка щелчка».

3

Возможно, многие читатели посчитают это задание слишком сложным и отложат книжку со словами «сделаю и потом дочитаю». Пожалуйста, не надо. Если задания вас напрягают, пропустите все, что связано со словом «список», и читайте дальше и вдохновляйтесь. Лучше кое-как и сегодня, чем идеально и никогда:)

4

Многие упражнения в книге нужно делать по памяти. Однако это может вызвать трудности у людей, которым тяжело запоминать информацию ввиду особенностей психики. Таким читателям я рекомендую выполнять упражнения, исходя из собственных возможностей.

Купить: https://tellnovel.com/ryzhina_anastasiya/digital-minimalizm-kak-navesti-poryadok-v-cifrovoy-srede-perestat-zaviset-ot-gadzhetov-i-delat-to-chto-nravitsya

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити