

iZEN

-КАК
ОСТАВАТЬСЯ
ЧЕЛОВЕКОМ
В ИНФОРМАЦИОН-
НУЮ ЭРУ.

Олег Видякин

**iZEN — как оставаться человеком
в информационную эру**

«Автор»

2026

Видякин О. Е.

iZEN — как оставаться человеком в информационную эру /
О. Е. Видякин — «Автор», 2026

Этой книгой я пытаюсь собрать воедино свои размышления о природе человека и о том, как, взаимодействуя с цифровыми технологиями, оставаться человеком, быть эффективным и результативным, как жить в гармонии с самим собой и творить. В книге вы найдёте мои адаптации таких уже известных методик и методологий о человеческой эффективности как GTD, тайм-менеджмент, Кайдзен и других. Я назвал совокупность приёмов и практик в моей интерпретации новым словом — iZEN. Это не более чем игра букв, основанная на фантазии над словом "кайдзен", ну и i — дань тому, что в книге обсуждается в основном, что нам делать с персональными информационными потоками, как их организовать, чтобы вновь начать использовать преимущества человеческого — свободу творить и принимать решения.

© Видякин О. Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Олег Видякин

iZEN — как оставаться человеком в информационную эру

Предисловие

Человек всё одушевляет. Как только он сталкивается с предметом, понятием, явлением, технологией, он тут же присваивает ему статус «одушевлённого» начинает с ним общаться в своих мыслях как будто перед ним такой же собеседник, как и он сам.

Кто разговаривает со своим автомобилем? Разве только я? А если кирпич падает на ногу, кто в этом виноват? Конечно кирпич!

Так происходит и с компьютерами, интернетом и новыми для нас нейросетями. Мы считаем, что это компьютер «сломался» или «глючит», интернет «тормозит» и нейросеть «галлюцинирует», как будто у этих технологий есть воля и они могут что-то делать сами. Видно, нам, людям, скучно жить в этом мире и мы постоянно выдумываем себе собеседников, с которыми непрерывно общаемся. Судя по тому, чего мы достигли в результате последних веков «прогресса», эта технология вполне себе рабочая.

Я буду постоянно скатываться в тот же грех оживления неживого, уж простите, ибо человек я, со всеми человеческими слабостями.

В книге пойдёт речь о том, как мы, люди оказались в нынешнем положении и как нам выходить из него, чтобы технологии и прогресс не лишили нас свободы воли и свободы творчества.

Предпосылкой моего интереса к этой теме две — моё предпринимательство и моё учительство. Вернее, наоборот, учительства во мне гораздо больше. Поэтому начнём с него.

Сразу после того, как я перехотел быть солдатом, я захотел стать учителем. И случилось это в классе 1-м.

Я вдруг осознал, что хочу отвечать на уроке не потому, что хочу получить очередную пятёрку, а потому, что хочу рассказать одноклассникам что-то интересное. Не то, чтобы я готовил себя сознательно к педагогической стезе, но когда ты с ранних лет знаешь своё предназначение, то жить гораздо легче. У меня не было подростковых мучений о «выборе пути». Единственное, что заботило меня тогда в профессиональном плане — чему учить. Мне нравилась История и Математика. Выбор подсказала мама: «Сынок, или на математику, дважды два — всегда четыре». Это были времена «перестройки», когда моя страна выбирала новый путь и поэтому меняла свою Историю.

Я уже слышал о «компьютерах» и сознательно поступил в Калининградский Государственный Университет, в котором выбрал математический факультет. Нас там готовили стать программистами в «цех программирования» для завода «Факел», занимавшегося тогда космическими изделиями. Развал Союза, промышленная катастрофа начала 90-х эти планы нарушили, но и не собирался становиться программистом. Я видел себя учителем. Случайно на последнем курсе подвернулась вакансия учителя информатики, и я исполнил свою первую мечту.

8 лет я отработал в российских школах. Это было увлекательное время. Я чувствовал себя на своём месте, мне нравилось всё, за исключением зарплаты, которую под конец моей учительской карьеры просто перестали платить (вовремя). И поэтому этот этап жизни пришлось переосмыслить. Не поменяв профессии, я поменял сферу деятельности. Я стал преподавателем на компьютерных курсах. Исполнялась моя вторая профессиональная мечта, кото-

рая сформировалась уже в сознательном возрасте — открыть собственный учебный центр. Сначала я был всем на чужих курсах — и преподавателем, и организатором. Я давал рекламу, регулировал технические вопросы по аренде и с техникой. Я, конечно же, сочинял программы преподавания, создавал методический материал и учил людей.

Время было весёлое, мне всё нравилось. Единственное, я не представлял, как я перейду из статуса наёмного работника в статус предпринимателя и стану владеть таким же делом сам. Работать мне нравилось и, возможно, так и осталось бы надолго, но мой работодатель решил свернуть по своим причинам это направление, и я остался перед выбором — возвращаться в школу или делать «прыжок веры» в неизведанное. Стремление сохранить свободу победило и 26 января 2004 года я стал предпринимателем. Государство зарегистрировало мой учебный центр и через месяц с небольшим я получил свою первую лицензию на образовательную деятельность.

Помещение осталось то же, компьютеры те же — я переоформил аренду на себя, а технику мой прежний работодатель сдал мне в аренду за очень недорого, и тут началось...

Количество забот, которые на меня свалились, увеличилось многократно. Я понял, что надо не только «давать рекламу», но и работать над полноценным маркетингом. Когда ты работаешь за зарплату, то деньги появляются из тумбочки работодателя. Налоги платятся сами по себе, все тёрки с государственными органами тебя не касаются или только касаются слегка. А потом появились сотрудники и мне, оказывается, надо ими управлять и их заботы стали моими.

Я понял, что теперь я уже не справлюсь с информационными потоками, что я теряю контакты, забываю о встречах, забываю на задачи. Мне срочно нужен был инструмент упорядочения моей жизни, и я стал пробовать различные модные на тот момент «органайзеры». Перепробовав множество из них, я понял, что дело не в программе, а в методике работы с информацией. И тут мне попала одна замечательная книга «Getting Things Down» от Дэвида Аллена, философа менеджмента и автора одноимённой методики. Я специально привожу название на английском, поскольку перевод, которые применили наши издатели, не совсем отражает суть послания. Мне больше нравится перевод моего знакомого: «Как сделать все дела сделанными». Ибо основной целью этой методики, в отличие от всем известного «тайм-менеджмента» является не экономия времени, а стремление организовать процесс так, чтобы больше делать, создавать и при этом чувствовать себя в моменте творения, «в потоке», как это называет автор, так, будто занимаешься самым нужным делом на свете.

Книга чрезвычайно трудная. Мне пришлось её прочитать и прослушать несколько раз. Автор явно не стремится к тому, чтобы читатель освоил его методику с первого прочтения. Но принципы, которые он излагает, меня поразили своей логичностью и действенностью. По сути, это набор мер, до которых можно было прийти и самому, настолько они разумны и вытекают из окружающей действительности. Но в потоке и круговороте дел трудно отстраниться и задуматься о том, как тебе надо взаимодействовать с поступающей информацией, чтобы её поток стал не препятствием к исполнению твоих желаний, а подспорьем.

Также хочу предупредить современного читателя, что в том варианте книги, которая попала мне, нет ничего про компьютеры и программы, поскольку автор явно не цифровой человек. Хотя, думаю, это является скорее преимуществом, поскольку это общая методика, пусть и построенная на «бумажной основе», а переосмысливать её надо самому читателю.

В это же время я задумался о курсе по программе Outlook, которая входит в пакет программ Microsoft Office вместе с моим любимым Excel. Одновременно я закончил свои эксперименты с органайзерами и понял, что нужный инструмент у меня давно уже под боком и необходима была лишь методика его использования. Всё сошлось и курс состоялся. Его можно найти в линейке моих предложений до сих пор. Но GTD универсальна. И её можно приложить к любому инструментарию. Я продолжил свои изыскания в этой области и в результате составил свой собственный свод правил, свою методику работы с информацией, которой дал имя.

По пути я встретил ещё одно своё «гуманитарное» открытие, которое достойно отдельного разговора — философию ежедневного изменения жизни «Кайдзен». В конце книги я приведу свой обзор применения кайдзен в работе с информацией. Японские слова и термины «muda», «gemba», «5S» очаровали меня такой же логичностью и простой рациональностью. Под влиянием этих двух методик я и создал своё детище и дал ей своё название — iZEN. Получилось как бы «Кайдзен для работы с информацией».

Надеюсь, этот труд пригодится вам, и я смогу внести свою лепту в улучшение качества вашей жизни. Добро пожаловать в мой труд.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.