

Тьяго Форте

один из ведущих мировых экспертов
по личной продуктивности

СОЗДАЙ СВОЙ «ВТОРОЙ МОЗГ»!

Как построить систему
поиска и организации
информации,

Бестселлер
Wall Street
Journal

чтобы раскрыть
ваш креативный
потенциал

Тьяго Форте

**Создай свой «второй мозг»!
Как построить систему
поиска и организации
информации, чтобы раскрыть
ваш креативный потенциал**

«Азбука-Аттикус»

2022

УДК 374
ББК 74.4

Форте Т.

Создай свой «второй мозг»! Как построить систему поиска и организации информации, чтобы раскрыть ваш креативный потенциал / Т. Форте — «Азбука-Аттикус», 2022

ISBN 978-5-389-25074-1

В наши дни объемы потребления информации значительно возросли. Мы ежедневно потребляем в среднем в 5 раз больше информации, чем 40 лет назад. Значительную часть рабочего времени офисные сотрудники тратят на поиск и систематизацию данных, разбросанных по различным каналам, и лишь примерно в половине случаев находят то, что искали. Причина проста – человеческий разум столкнулся с вызовами, неизвестными нашим предкам. Информации становится больше, но найти ей наиболее эффективное применение становится все труднее. Собирая полезные статьи и делая заметки, зачастую мы просто складываем их, не извлекая всей пользы, – при этом проблема кроется не в самой информации, а в том, что мы потребляем ее в неподходящее время. В своей книге, ставшей бестселлером, Тьяго Форте рассказывает о системе, которая позволяет упорядочить поиск и хранение информации, чтобы получать доступ к знаниям именно тогда, когда мы нуждаемся в них больше всего – в работе, в ведении бизнеса и управлении своей жизнью. Надежное и хорошо организованное цифровое хранилище ваших самых ценных идей, заметок и творческих начинаний, синхронизированных на всех ваших устройствах и платформах, придаст вам уверенности в работе над важнейшими проектами и достижении самых амбициозных целей. Все начинается с простого действия – с записи и фиксирования данных... Попробуйте! В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 374
ББК 74.4

ISBN 978-5-389-25074-1

© Форте Т., 2022
© Азбука-Аттикус, 2022

Содержание

Введение	7
Часть I	10
Глава 1	10
Глава 2	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Тьяго Форте
Создай свой «второй мозг»! Как
построить систему поиска и
организации информации, чтобы
раскрыть ваш креативный потенциал

*Посвящается Лорен – моему партнеру по жизни, моей музе,
которая вдохновляет меня во всем*

Tiago Forte

BUILDING A SECOND BRAIN

A Proven Method to Organize Your Digital Life and Unlock Your Creative Potential

© Tiago Forte, 2022

© Обатуров Е.О., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

Колибри®

Введение

Что обещает эта книга?

Сколько раз вы пытались вспомнить что-то важное, а потом чувствовали, как эта информация ускользает из вашей памяти?

Возможно, вы не могли вспомнить пример, который бы убедительно поддержал вашу точку зрения в разговоре. Или же вам пришла в голову блестящая идея, пока вы были в дороге, а когда приехали, она уже испарилась. Часто бывает, что вы изо всех сил пытаетесь вспомнить хотя бы один полезный вывод из книги или статьи, которую читали в прошлом?

Это происходит все чаще и чаще, ведь количество доступной нам информации растет. Сейчас на каждом углу можно найти советы о том, как мы можем стать умнее, счастливее и значительно улучшить свое здоровье, и их больше, чем когда-либо прежде. Мы читаем больше книг и статей, слушаем больше подкастов и смотрим больше видеороликов, чем можем воспринять. И что нам дает вся эта информация? Сколько нам повстречалось великих и прекрасных идей, которые стерлись из наших умов до того, как мы смогли применить их на практике?

Бесчисленное множество часов мы читаем, слушаем, смотрим, знакомясь с мнением других людей о том, что нам следует делать, как надо думать и жить, однако прилагаем сравнительно мало усилий, чтобы воплотить все это в своей жизни. Большую часть времени мы просто накапливаем огромные объемы полезной информации, но в конечном итоге это лишь повышает уровень нашей тревоги.

Эта книга посвящена тому, чтобы изменить это. Ведь весь контент, который вы потребляете в интернете в разных источниках, не бесполезен. Там невероятно много важного и ценного. Проблема лишь в том, что вы часто потребляете его в неподходящее время.

Каковы шансы, что бизнес-книга, которую вы читаете сейчас, – именно то, что вам нужно в этот конкретный момент? Какова вероятность, что все размышления из интервью в подкасте сразу же окажутся действенными? Но сначала ответьте на вопрос: сколько писем во вкладке «Входящие» требуют вашего внимания сию же минуту? Не исключено, что некоторые из них актуальны прямо сейчас, но большинство из них станут такими лишь в определенный момент в будущем.

Чтобы уметь воспользоваться ценной для нас информацией, нам необходимо найти способ ее «упаковать» и отправить самому себе в будущее. Необходимо сохранять и наращивать уникальную именно для нас совокупность знаний, чтобы в нужный момент, будь то смена работы, важная презентация, запуск нового продукта, открытие бизнеса или создание семьи, у нас был доступ к этой мудрости, чтобы мы приняли правильные решения и действовали наиболее эффективно. Все начинается с простого действия – необходимо все записывать.

Именно эта привычка является первым шагом в разработанной мной системе «Создание «второго мозга»», основанной на последних достижениях в области управления личными знаниями (УЛЗ, *англ.* PKM – personal knowledge management)¹.

Персональные компьютеры перевели наше отношение к технологиям на новый уровень, управление личными финансами повлияло на то, как мы распоряжаемся своими деньгами, а личная продуктивность – на то, как мы относимся к работе. УЛЗ помогает нам в раскрытии полного потенциала наших знаний. Благодаря инновационным технологиям и новому поколению мощных приложений в наше время создаются новые возможности, и на страницах этой книги вы познакомитесь с уроками, которые основаны на вечных и неизменных принципах.

¹ УЛЗ возникло в 1990-х гг., чтобы помочь студентам вузов справиться с огромным объемом информации, к которой они внезапно получили доступ через библиотеки, подключенные к интернету. УЛЗ можно считать аналогом управления знаний (методологии применения накопленных знаний в различных компаниях и корпорациях) для частных лиц. – *Примеч. автора.*

Система «Создание “второго мозга”» научит вас:

- находить все, что вы узнали, о чем подумали и к чему прикоснулись в прошлом, за считанные секунды;
- структурировать свои знания и использовать их для систематического продвижения своих проектов и достижения целей;
- сохранять ваши лучшие мысли, чтобы не искать их повторно;
- комбинировать идеи и замечать закономерности в разных сферах вашей жизни, чтобы улучшить ее уровень;
- создавать надежную систему, которая поможет вам более уверенно и легко делиться результатами своей работы;
- «выключать» работу и расслабляться, зная, что благодаря проверенной системе от вас не ускользнет ни одна деталь;
- тратить меньше времени на поиски разных вещей и больше – на наиболее продуктивную творческую работу.

Когда вы измените свое отношение к информации, вы начнете рассматривать технологии в своей жизни не как носитель данных, а как *инструмент мышления*. И как только мы научимся правильно им пользоваться (как научились пользоваться «велосипедом для ума»²), технологии смогут улучшить наши когнитивные способности и значительно быстрее приблизить нас к достижению своих целей, нежели мы бы это делали самостоятельно.

В этой книге я расскажу вам, как создать систему управления знаниями под названием «Второй мозг»³. Как ее ни назови – «персональное облако», «заметки на полях» или «внешний мозг», как ее называли некоторые мои студенты, – это цифровой архив, где хранятся ваши самые ценные воспоминания, идеи и знания, которые помогут вам в работе, ведении бизнеса и управлении своей жизнью без необходимости держать каждую деталь в голове. «Второй мозг», как личная карманная библиотека, позволит вспомнить все, что вам понадобится, чтобы достичь всего, чего вы хотите.

Я пришел к выводу, что УЛЗ – не только один из главных вызовов сегодняшнего мира, но и одна из самых невероятных возможностей. Каждый человек отчаянно нуждается в системе обработки постоянно растущего объема информации, поступающей в его мозг. Я слышал просьбы от студентов и руководителей, предпринимателей и менеджеров, инженеров, писателей и многих других людей, которые находятся в поиске более продуктивного, эффективного варианта взаимодействия с потребляемой ими информацией.

Люди, которые научатся управлять технологиями и потоком информации в своей жизни, будут вдохновлены воплотить в жизнь все задуманное. В то же время те, кто продолжит полагаться на свой хрупкий биологический мозг, будут только сильнее подавлены, ведь наша жизнь стремительными темпами становится все сложнее.

Долгие годы я изучал, как плодовитые писатели, художники и мыслители прошлого управляли своим творческим процессом. Я провел множество часов за исследованием того, как человек может использовать технологии для расширения и улучшения своих когнитивных способностей. Мне лично довелось провести эксперименты с каждым инструментом, с каждой техникой и уловкой, доступной сегодня, чтобы осмыслить информацию. В этой книге пред-

² Эту метафору впервые использовал Стив Джобс при описании будущего потенциала персонального компьютера. – *Примеч. автора.*

³ Существуют и другие популярные названия для этой системы: Zettelkasten (в переводе с немецкого – «картотека», «ящик для заметок», название придумал влиятельный социолог Никлас Луман), Мемекс (англ. memex, слияние слов memory и index – «память» и «указатель»); система описана американским изобретателем Вэннивером Бушем), и цифровой сад (digital garden, название дано Энн-Лор Ле Кунфф, популярным создателем онлайн-контента). – *Примеч. автора.*

ставлена квинтэссенция моих лучших наработок, которые появились, когда я обучал тысячи людей по всему миру реализации потенциала их идей.

Со «вторым мозгом» на вооружении вы сможете полностью раскрыть потенциал ваших скрытых сильных сторон и творческих инстинктов. У вас появится система, которая придет вам на помощь, если вы что-то забудете, и даст вам свободу действий, когда вы будете чувствовать себя сильными. Вы сможете делать, узнавать и создавать намного больше, чем когда-либо ранее, прилагая существенно меньше усилий и испытывая гораздо меньше стресса.

В следующей главе я расскажу вам историю о том, как я создал свой собственный «второй мозг», и поделюсь накопленным в процессе опытом, чтобы вы смогли создать такой же для себя.

Часть I

Фундамент

Осознаём пределы возможного

Глава 1

С чего все началось

Ваш разум создан для того, чтобы придумывать идеи, а не чтобы хранить их.
Дэвид Аллен, автор книги «Как привести дела в порядок»

Однажды на третьем курсе университета без всякой видимой причины я почувствовал небольшую боль в горле.

Я подумал, что это первый симптом подступающего гриппа, но мой врач не смог найти следов болезни. В течение следующих нескольких месяцев мне понемногу становилось хуже, и я начал посещать других врачей, более узкой специализации. Заключение каждого из них было тем же самым: ничего серьезного, с вами все в порядке.

Тем временем боль продолжала усиливаться, и я не знал, как от нее избавиться. В итоге она стала настолько сильной, что мне уже было сложно говорить, глотать и смеяться. Я сдал все необходимые анализы и сделал все возможные тесты в отчаянном поиске ответов на вопрос: почему я так себя чувствую.

Шли месяцы, а затем и годы, и я начал терять надежду, что мне когда-либо станет легче. Я начал принимать мощное противосудорожное лекарство, которое временно снимало боль, но у него были ужасные побочные эффекты, в том числе ощущение онемения по всему телу и серьезная потеря кратковременной памяти. Все впечатления от моих поездок, прочитанные книги и драгоценные воспоминания о времени, проведенном с близкими, были стерты из моей памяти, как будто всего этого никогда не было. Мне было всего 24 года, но я рассуждал и чувствовал себя как 80-летний.

Моя способность выражать мысли продолжала ухудшаться, поэтому уныние сменилось отчаянием. Ведь все прелести жизни – отношения (дружеские и не только), путешествия, работа, к которой меня тянуло, – казалось бы, ускользали от меня. Словно темный занавес опускался на сцене моей жизни до того, как у меня появлялся шанс попросту начать свое выступление.

Переломный момент: осознание силы письменных заметок

Однажды, когда я сидел рядом с очередным кабинетом врача, ожидая приема, меня осенило. В мгновение ока я понял, что нахожусь на перепутье. Либо с этого дня я возьму ответственность за собственное здоровье и лечение на себя, либо я потрачу остаток жизни, бегая по больницам и не находя решения.

Я достал дневник и начал записывать все свои мысли и переживания. Я в первый раз записал историю своей болезни своими словами, опираясь на собственные ощущения. Зафиксировал, какое лечение мне помогло, какое – нет. Записал, чего я хочу и чего не хочу, чем я был готов пожертвовать, а чем – нет, и что для меня означал бы побег из мира боли, в котором я ощущал себя запертым.

Я понял, что нужно сделать, когда увидел, какую форму история моей болезни приобретала на бумаге. Я резко встал, подошел к регистратору и попросил свою полную медицинскую карту. Она посмотрела на меня с недоумением, однако после того как я ответил на несколько вопросов, нашла мои данные и начала делать ксерокопии.

Моя медкарта насчитывала сотни страниц, и я знал, что никогда не смогу работать с ее бумажным вариантом. Я начал сканировать каждую страницу на домашнем компьютере, и с этими цифровыми записями уже можно было работать: искать в них нужные данные, оставлять пометки, делиться ими и упорядочивать на свое усмотрение. Я стал менеджером проекта под названием «Мое здоровье», делая подробные записи обо всем, что мне говорили врачи, пробуя все, что они мне предлагали, и продумывая вопросы для следующего приема.

Когда вся эта информация оказалась в одном месте, начали вырисовываться закономерности. С помощью докторов я открыл для себя блок болезней под названием «функциональные нарушения голоса», в котором были описаны проблемы с любой парой мышц, необходимых для правильного проглатывания пищи (а этих мышц было более пятидесяти). Я понял, что лекарства, которые я принимал, лишь маскировали мои симптомы, поэтому со временем мне было все труднее понять, что они означали. Мой недуг не был ни болезнью, ни инфекцией, которую можно было бы вылечить таблетками, – это было функциональное состояние, заставившее меня поменять подход к заботе о собственном теле.

Я начал исследовать, как дыхание, питание, голосовые привычки и даже детский опыт могли сказаться на нервной системе. Я начал понимать связь разума и тела, как мои мысли и эмоции напрямую влияли на то, как чувствует себя мое тело. Продолжая делать записи обо всем, что я узнал, я разработал эксперимент, в ходе которого сделал несколько простых изменений в образе жизни – улучшил рацион питания, регулярно медитировал и выполнял голосовые упражнения, которые мне посоветовал фоониатр⁴. К моему глубокому изумлению, эксперимент принес свои плоды практически сразу. Боль в горле не исчезла, но стала гораздо более контролируемой⁵.

Оглядываясь назад, я понимаю, что те заметки были так же важны для улучшения моего состояния, как лекарства или процедуры. Они дали мне возможность отвлечься от нюансов и посмотреть на ситуацию с другой стороны. Заметки стали помощником в принятии практических решений, основанных на той информации, которую я получал; и все это я мог бы использовать применительно как к внешнему миру медицины, так и к моим внутренним ощущениям.

С тех пор я стал одержим технологическими возможностями работы с информацией вокруг меня. Я начал осознавать, что обычное ведение заметок на компьютере было лишь верхушкой айсберга. Ведь как только записи становились цифровыми, они уже не ограничивались короткими рукописными каракулями. Они могли принять любой вид, к ним можно было добавлять изображения, ссылки и файлы различных форм и размеров. В зависимости от цели в цифровом пространстве информации можно придать любую форму, подобно магической первобытной силе природы.

Я начал использовать цифровые заметки в других сферах своей жизни. В университете я превратил стопки растрепанных тетрадей на спиралах в элегантно оформленную коллекцию конспектов с возможностью поиска. Я научился записывать только самые важные моменты с занятий, возвращаться к ним при необходимости и использовать их при написании эссе и подготовке к тестам. Я всегда учился посредственно, и оценки у меня были средними. Мои первые школьные учителя регулярно оставляли мне в дневнике замечания по поводу низкой

⁴ Фоониатр – специалист по выявлению, лечению и профилактике заболеваний голосовых связок. – *Примеч. перев.*

⁵ В этом мне помогло участие в движении Quantified Self (дословно – количественное самоизмерение), где люди собираются небольшими группами и делятся своими историями о том, как они следят за собственным здоровьем, настроением, продуктивностью и поведением, чтобы узнать о себе больше. – *Примеч. автора.*

концентрации внимания и блуждающего ума. Представьте себе мою радость, когда я окончил университет с одним из самых высоких средних баллов и знаками отличия.

Однако мне не повезло окончить вуз в тяжелейшей для рынка труда ситуации за поколение – после финансового кризиса 2008 года. Возможности трудоустроиться в США были ограничены, и я решил присоединиться к Корпусу мира – американской организации, отправляющей волонтеров на службу в развивающиеся страны⁶. Меня приняли и отправили в небольшую школу в сельской местности на востоке Украины, где я два года преподавал английский язык детям в возрасте от восьми до восемнадцати лет.

В работе учителем с ограниченными ресурсами и почти без поддержки меня снова спасла моя система заметок. Я фиксировал примеры уроков и упражнений отовсюду: из учебников, с сайтов, флешек, которыми обменивались другие учителя. Я подбирал английские фразы, выражения (в том числе и сленг) и в игровой форме преподносил их третьеклассникам, чтобы они не теряли интерес. Старшеклассников я обучал основам личной продуктивности: как придерживаться расписания, как делать заметки в классе, как ставить цели и планировать свое образование. Никогда не забуду их признательность, когда они выросли, применили эти навыки при поступлении в университет и добились успеха на своей первой работе. Прошло много лет, а я все еще регулярно получаю сообщения с благодарностью от моих бывших учеников, ведь навыки продуктивности, которым я их научил, продолжают приносить плоды в их жизни.

После двух лет преподавания я вернулся в США и был очень рад получить должность аналитика в небольшой консалтинговой фирме в Сан-Франциско. Однако, как бы я ни был рад начать свою карьеру, я столкнулся с серьезной проблемой: темп работы был высочайшим, даже бешеным. Переехав из украинской провинции в эпицентр Кремниевой долины, я оказался совершенно не готовым к непрерывному потоку информации, нормальному явлению для современных рабочих мест. Каждый день я получал сотни входящих писем, каждый час – десятки сообщений, а звуки уведомлений и звонков, раздававшиеся отовсюду, превращались в непрерывную какофонию. Помню, как оглядывался на своих коллег и изумлялся: «Как они здесь вообще что-то делают? В чем их секрет?»

У меня был лишь один секрет, поэтому я и начал все записывать.

Я делал заметки обо всем, что узнавал, с помощью специального приложения на компьютере. Я создавал заметки во время встреч, телефонных звонков и поиска информации в сети. Я конспектировал факты из исследований и использовал их потом на слайдах для наших презентаций клиентам. Я фиксировал самые лакомые идеи из социальных сетей, чтобы потом поделиться ими с нашей аудиторией в интернете. Я записывал обратную связь более опытных коллег, чтобы быть уверенным в том, что я ее очень хорошо усвою. Каждый раз, когда мы начинали работу над новым проектом, я создавал на своем компьютере специальное место для информации, связанной с этим проектом, где я мог разобрать все данные и разработать план действий.

Поток информации уменьшался, и я начал обретать чувство уверенности в своей способности находить самое важное в нужный момент. Я стал человеком, к которому подходили в офисе, чтобы найти один-единственный файл, раскопать тот самый факт или же вспомнить, что именно клиент сказал три недели назад. Вам знакомо чувство удовлетворения от того, что вы единственный человек в офисе, который помнит нечто важное? Когда я осознал неоспоримую ценность своих знаний и выгоду от их использования, именно это чувство и стало моей наградой.

⁶ Деятельность данной организации на территории РФ запрещена. – *Примеч. ред.*

Другая сила – делиться

Моя коллекция заметок и файлов всегда предназначалась для личного использования, однако, работая над проектами в сфере консалтинга для важнейших организаций мира, я начал понимать, что их тоже можно было сделать бизнес-активом.

В одном из опубликованных нами отчетов было указано, что стоимость реального капитала США – земель, производственных механизмов и зданий – составляет примерно 10 триллионов долларов. Однако эта цифра ничтожна по сравнению со стоимостью *человеческого* капитала, который оценивается приблизительно в 5–10 раз выше. Человеческий капитал – это «совокупность воплощенных в людях знаний и ноу-хау – их образования, опыта, мудрости, навыков, отношений, здравого смысла и интуиции»⁷.

И если это правда, то могла бы моя персональная коллекция заметок стать интеллектуальным активом, который со временем бы только пополнялся? Я начал рассматривать свой «второй мозг», тогда еще не носивший такое название, в качестве не только инструмента для ведения заметок, но и генератора идей, моего «доверенного лица». Если я о чем-то забывал, он всегда помогал вспомнить об этом. Когда я сбивался с пути, он указывал мне верное направление. Когда я испытывал кризис идей, именно он генерировал возможности и правильные пути.

В какой-то момент некоторые из моих коллег попросили меня обучить их моим организационным методам. Я понял, что почти все они уже использовали различные инструменты повышения продуктивности, например бумажные блокноты, приложения на смартфонах, но лишь немногие занимались этим сознательно, систематически. Они хаотично перемещали информацию из одного места в другое и реагировали на сиюминутные потребности без всякой надежды снова найти эти данные. Каждое следующее приложение для повышения уровня продуктивности обещало прорыв, но обычно оно превращалось в очередную вещь, которую нужно было контролировать.

Случайные беседы с коллегами во время обеда превратились в книжный клуб, который перерос в тренинги, ставшие в итоге открытыми платными уроками. По мере передачи моих знаний все большему количеству людей я видел мгновенные изменения в их работе и личной жизни. До меня начало доходить, что я открыл нечто совершенно особенное. Мой опыт управления своим хроническим заболеванием научил меня идеальному способу самоорганизации, благодаря которому я мог решать проблемы и получать результат сразу, а не в отдаленном будущем. Применяя этот метод в других сферах своей жизни, я нашел способ комплексной систематизации информации – не для разовых задач, а для любого проекта, большой цели или их множества. Более того, я понял, что могу легко и щедро делиться с окружающими любой информацией, находящейся в моем распоряжении, и делать это различными способами.

Истоки системы «Второй мозг»

Я назвал разработанную мной систему «Второй мозг» и завел блог, где делился своими идеями о том, как она работает. Они нашли отклик у гораздо большего количества людей, чем я ожидал, и в итоге о моей работе написали в журналах Harvard Business Review, The Atlantic, Fast Company и Inc., помимо прочих. А моя статья об использовании цифровых заметок для

⁷ Brynjolfsson Erik and McAfee Andrew. The Second Machine Age: Work, Progress, and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies. N. Y.: W. W. Norton & Company, 2014, Amazon Kindle Location 1990 of 5689. Если вы встретите в этой книге ошибку – например, я приписал идею не тому человеку или не указал авторство там, где следовало, пожалуйста, напишите мне на hello@fortelabs.co, чтобы я смог решить проблему как можно скорее. В дополнение к нижеприведенному списку вы можете найти полный список конечных сносок и корректировок здесь: <https://www.buildingasecondbrain.com/endnotes>

повышения креативности стала «вирусной» среди продуктивных людей, и меня пригласили выступить и провести тренинги в таких крупных организациях, как Genentech, Toyota и Межамериканский банк развития. В начале 2017 года я решил открыть онлайн-курс «Создание “второго мозга”», чтобы обучать своей системе в более широких масштабах⁸. В последующие годы эту программу полностью прошли тысячи человек более чем из ста стран и из разных слоев общества. Так было создано заинтересованное, любознательное сообщество, члены которого помогли сделать уроки, представленные в этой книге, более отточенными и совершенными.

В следующих двух главах я расскажу, как опыт создания «второго мозга» стал частью богатого наследия мыслителей и творцов прошлого – писателей, ученых, философов, лидеров и обычных людей, которые всегда стремились помнить и достигать большего. Затем я познакомлю вас с некоторыми основными принципами и инструментами, которые вам понадобятся, чтобы настроиться на успех. Во второй части книги будут описаны все четыре шага, которым необходимо будет следовать, чтобы построить свой «второй мозг», с которым вы сразу же начнете фиксировать идеи и охотнее делиться ими. Наконец, в третьей части будут предложены действенные способы использовать ваш «второй мозг» для повышения личной продуктивности, достижения целей и процветания как в карьере, так и в личной жизни.

Я делюсь с вами своей историей, поскольку хочу, чтобы вы знали: в этой книге не будет описана идеальная оптимизация какой-то идеализированной жизни. Каждый из нас в разные моменты своей жизни совершает ошибки, испытывает боль и трудности. На мою долю тоже выпали испытания, однако на всех этапах моего путешествия я относился к своим мыслям как к сокровищам, которые стоят того, чтобы их сохранить. Это сыграло важнейшую роль во всем, что я преодолел и чего достиг.

Эту книгу вы можете найти в категории саморазвития, однако в более глубоком смысле в ней речь идет об обратном – об оптимизации *системы вне нас*, которая неподвластна сдерживающим факторам и препятствиям. Книга о том, как остаться любознательной вольной птицей, странствующей без ограничений туда, где она будет чувствовать себя живой – здесь, сейчас и каждый момент.

⁸ Заинтересованные читатели могут получить дополнительную информацию на сайте buildingasecondbrain.com/course – Примеч. автора.

Глава 2

Что такое «второй мозг»?

Мы выходим за пределы своих возможностей, не заставляя свой мозг работать на повышенных оборотах, как машину, и не пытаюсь укреплять его, как мышцы. Богатство наполняет наш мир и вплетается в наши мысли.

Энни Мерфи Пол, автор книги «Расширенный разум»

Информация – фундаментальный структурный элемент всего, чем вы занимаетесь. Все, чего вы хотите добиться, – реализовать проект на работе, получить новую должность, освоить новый навык или начать свое дело – требует поиска верной информации и использования ее на практике. Ваш профессиональный успех и качество жизни напрямую зависят от умения эффективно распоряжаться информацией.

Согласно данным газеты The New York Times, в среднем человек каждый день потребляет невероятные 34 гигабайта информации⁹. В отдельном исследовании, на которое ссылались в Times, подсчитали, что мы потребляем контент, эквивалентный полному содержанию 174 газет, что в пять раз больше, чем было в 1986 году¹⁰.

Вместо того чтобы воодушевлять, этот поток информации зачастую подавляет нас. Информационная перегрузка становится информационным истощением, лишаящим нас умственных ресурсов и заставляющим постоянно беспокоиться о том, что мы что-то забываем. Мгновенный доступ к всемирной базе знаний под названием «Интернет» должен был обучать нас и держать в курсе событий, но вместо этого он привел к оскудению внимания общества¹¹.

Исследование компании Microsoft показывает, что среднестатистический работник в США тратит 76 часов в год на поиск утерянных файлов, предметов и записок¹². Согласно отчету International Data Corporation 26 % рабочего дня типичного работника умственного труда уходит на поиск и систематизацию информации, разбросанной по различным каналам¹³. Невероятно, но факт: лишь в 56 % случаев они находят необходимые для выполнения своей работы данные.

Иначе говоря, мы работаем пять дней в неделю, но в среднем тратим больше одного из них только на поиск необходимой для работы информации. И в половине случаев мы даже в этом не преуспеваем. Пора провести обновление нашей памяти, которая все больше напоминает память людей эпохи палеолита. Время признать, что мы не можем использовать свою голову для хранения всех необходимых знаний, и пора делегировать это умным машинам. Также следует осознать, что когнитивные потребности современной жизни растут с каждым годом, однако мы по-прежнему располагаем тем же самым мозгом, что и 200 тысяч лет назад, когда современные люди впервые появились на равнинах Восточной Африки.

⁹ Bilton Nick. Part of the Daily American Diet, 34 Gigabytes of Data // The New York Times. 2009. December 9. <https://www.nytimes.com/2009/12/10/technology/10data.html>

¹⁰ Levitin Daniel J. Hit the Reset Button in Your Brain // New York Times. August 9, 2014. <https://www.nytimes.com/2014/08/10/opinion/sunday/hit-the-reset-button-in-your-brain.html?Smprod=nytcore-iphone&smid=nytcore-iphone-share>

¹¹ Американский экономист и когнитивный психолог Герберт Саймон писал: «Довольно очевидно, что поглощает информация – поглощает внимание тех, кому она предназначена. Поэтому богатство информации приводит к оскудению внимания...» – *Примеч. автора.*

¹² Microsoft. The Innovator's Guide to Modern Note Taking: How businesses can harness the digital revolution. https://info.microsoft.com/rs/157-GQE-382/images/EN-US%2017034_MSFT_wwwsurfmodernnotetaking_ebookrefresh_R2.pdf

¹³ IDC Corporate USA. The Knowledge Quotient: Unlocking the Hidden Value of Information Using Search and Content Analytics, <http://pages.coveo.com/rs/coveo/images/IDC-Coveo-white-paper-248821.pdf>

Когда мы тратим силы на попытки вспомнить что-то, это значит, что они не вкладываются в мыслительные процессы, свойственные только человеку: изобретение, сочинительство, поиск закономерностей, следование своей интуиции, сотрудничество с другими людьми, проведение новых исследований, планирование, проверку теорий. Каждая минута, которую мы тратим на то, чтобы в голове одновременно выполнялись несколько важных процессов, оставляет меньше времени для таких занятий, как приготовление пищи, уход за собой, хобби, отдых, проведение досуга вместе с родными и близкими.

Однако есть загвоздка: за любыми изменениями в использовании нами технологий также последуют изменения нашего мышления. Чтобы пользоваться силой «второго мозга» должным образом, нам нужно изменить отношение к информации, технологиям и даже к самим себе.

Наследие *commonplace books*¹⁴

Чтобы размышлять о нашем времени, мы можем обратиться к урокам истории и посмотреть, что было действенным раньше. Практика записей мыслей и заметок, которые помогают лучше понимать окружающий мир, уходит корнями в далекое прошлое. На протяжении веков художники и представители интеллигенции от Леонардо да Винчи до Вирджинии Вульф, от Джона Локка до Октавии Батлер записывали идеи, которые казались им наиболее интересными, в книгу-блокнот, которая у них всегда была при себе. Она носила название *commonplace book*¹⁵.

Книга для записей стала популярной в предыдущий период информационной перегрузки – Первой промышленной революции XVIII–XIX веков. Она была не просто дневником или журналом, куда записывались личные мысли, а инструментом для обучения, который представители интеллигенции использовали для понимания своего места в быстро меняющемся мире.

В книге «В пользу книг»¹⁶ историк и бывший директор библиотеки Гарвардского университета Роберт Дарнтон объясняет смысл книги для записей:

В отличие от современных читателей, которые следят за потоком речи от начала и до конца, англичане в период ранненовоанглийского читали урывками и перескакивали с книги на книгу. Они дробили тексты на фрагменты и записывали их в виде шаблонов в разных частях своих тетрадей. Затем они их перечитывали и меняли шаблоны местами, попутно добавляя новые отрывки. Таким образом, чтение и письменная фиксация информации стали неотделимы друг от друга. Причина состоит в непрекращающемся стремлении придать всему смысл в этом полном знаков мире, через текст которого можно было найти свой путь. И пока вы его запоминаете, вы можете создать собственную книгу, где уже ваша личность оставит свой отпечаток¹⁷.

¹⁴ В русском языке нет официального названия этого хранилища информации. Считается, что *commonplace book* – это блокнот, ежедневник или тетрадь (но не дневник) для записи заметок, выдержек из книг, цитат, интересных идей, наблюдений, которые сопровождаются комментариями владельца. Для удобства в этой главе и во всей книге она будет называться книгой для записей. – *Примеч. перев.*

¹⁵ Слово «*commonplace*» дословно можно перевести как «общее место». Его можно проследить вплоть до Древней Греции, где докладчики в суде или ораторы на политических собраниях фиксировали свои мысли и аргументы в одном «общем месте» для быстрого использования. – *Примеч. автора.*

¹⁶ *Darnton Robert. The Case for Books: Past, Present, and Future. N. Y.: Publicaffairs, 2009. P. 224.*

¹⁷ Практика ведения личных заметок возникла и в других странах: в Китае она называется *бицзи* (что можно примерно перевести как «записная книжка»). Произведения в этом жанре могут содержать истории из жизни, цитаты, случайные размышления, литературную критику, короткие вымышленные рассказы и все, что человек считал достойным записи. В Японии книги для заметок называли *дзуйхицу*, или «Записками у изголовья». В этих заметках документировалась жизнь человека. – *Примеч. автора.*

Книги для записей – это портал, через который образованные люди взаимодействовали с миром. Они черпали информацию из них для поддержания разговора и использовали их для сбора знаний из разных источников, чтобы вдохновить себя на новые идеи.

Как общество все мы могли бы извлечь пользу из современного эквивалента книги для записей. В наши дни ориентиры медиапространства направлены на нечто *новое и публичное* – последние политические разногласия, свежие скандалы с участием знаменитостей, главный вирусный мем дня. А если воскресить книгу для записей, то мы сможем остановить эту волну и начать сдвиг наших отношений с информацией в сторону *вневременного и частного*.

Вместо поглощения все большего количества контента мы могли бы применить более терпеливый, вдумчивый подход, способствующий перечитыванию, переформулированию идей, а также проработке их тонкостей с течением времени. Это могло бы привести не только к более цивилизованным обсуждениям важнейших тем дня, но и сохранить психическое здоровье и склеить осколки нашего внимания.

Но мы не собираемся просто вернуться в прошлое. У нас есть возможность модернизировать книги записей для нашего времени. Есть шанс, что этот пережиток прошлого станет более гибким и удобным.

Цифровая книга записей

Как только наши заметки и наблюдения обретут цифровой вид, в них можно будет искать информацию, их можно будет организовывать и синхронизировать на всех наших устройствах, а также можно будет создать их резервные копии для безопасного хранения. Вместо заметок, которые мы бессистемно делаем вручную на бумаге в надежде, что сможем их найти в будущем, мы можем поддерживать наше собственное «хранилище знаний», которое всегда будет находиться в известном для нас месте.

Писатель и фотограф Крэйг Мод писал: «Существует невероятная возможность объединить несметное количество наших маргиналий¹⁸ в еще более долговечную книгу для записей, которая всегда будет доступной; в ней легко можно осуществлять поиск, ее легко можно будет распространять и встраивать в цифровой текст, который мы потребляем»¹⁹.

Такую цифровую книгу для записей я и называю «вторым мозгом». Его можно считать комбинацией рабочей тетради, личного дневника и скетчбука для новых идей. Это многофункциональный инструмент, который легко адаптируется к вашим меняющимся со временем потребностям. В школе или на курсах его можно использовать для учебных заметок. На работе с его помощью вы можете управлять проектами. Дома он пригодится вам в ведении хозяйства.

Как бы вы ни решили его использовать, «второй мозг» – это ваша персональная база знаний, которая готова помогать вам в моменты обучения и личностного роста на протяжении всей жизни, а не единожды. Это лаборатория, в которой вы можете самостоятельно развить и отточить свои мысли до того, как поделитесь ими с другими. Студия, где вы можете экспериментировать с идеями, пока они не будут готовы к использованию во внешнем мире. Доска для набросков ваших идей и совместной работы над ними с другими людьми.

Как только вы поймете, что мы используем цифровые инструменты как само собой разумеющееся, чтобы расширить границы нашего мышления за пределы нашего черепа, вы начнете замечать у людей «второй мозг» повсеместно.

Приложение календаря – расширение способностей вашего мозга запоминать события и гарант того, что вы никогда не забудете о важной встрече. Ваш смартфон – это расширение

¹⁸ Маргиналии – это рукописные пометки на полях книг и других документов, в том числе краткие комментарии, аннотации, критические замечания или иллюстрации. – *Примеч. автора.*

¹⁹ *Mod Craig.* Post-Artifact Books and Publishing // [craigmod.com](https://craigmod.com/journal/post_artifact/). June 2011, https://craigmod.com/journal/post_artifact/

возможностей вашего общения, которое позволяет вашему голосу путешествовать на другие континенты через океаны. Облачное хранилище – это расширение памяти вашего мозга, позволяющее вам хранить тысячи гигабайтов и иметь доступ к ним в любой точке планеты²⁰.

Пришло время добавить в репертуар цифровые ноты и расширить наши природные возможности с помощью технологий.

Переосмысление заметок, или Заметки как структурные элементы знания

В прошлые века книги для записей нужны были только представителям интеллектуальной элиты – писателям, политикам, философам и ученым, у которых была необходимость систематизировать свои труды и исследования. В наши дни способ обработки информации необходим почти всем.

Сегодня более половины занятого населения можно считать работниками умственного труда – для них наиболее ценным активом являются знания, и они проводят большую часть времени в обработке огромных объемов информации. Плюс к этому, вне зависимости от должности, каждому из нас необходимо предлагать новые идеи, решать новые проблемы и эффективно общаться с другими людьми. Мы должны делать все это регулярно и обстоятельно, а не время от времени.

Что помогает сохранить знания работникам умственного труда? Где находится их сокровищница? Знание в целом может показаться высокой материей, которая предназначена только для ученых и академиков, однако в практической плоскости знание начинается с простой и проверенной временем практики ведения заметок.

У многих людей эта практика прижилась еще в школе. Наверняка учителя вам говорили что-то записывать, мол, это ведь потом встретится на экзамене. А это означало, что после того как экзамен заканчивался, вам больше не нужно было обращаться к этим заметкам. Поэтому обучение воспринималось чем-то одноразовым, а знания не предназначались для использования в долгосрочной перспективе.

В начале профессиональной деятельности требования к ведению заметок меняются коренным образом. Школьный подход не только устаревает, но и становится полной противоположностью того, что вам необходимо.

В профессиональной среде:

- совершенно не ясны темы ваших заметок;
- никто не скажет вам, когда и как ваши заметки будут использоваться;
- «экзамен» может начаться в любое время и в любой форме;
- можно обращаться к своим заметкам в любое время, если вы их сами написали;
- ожидается, что вы не просто сможете воспроизвести данные из ваших записей, но и будете действовать, опираясь на них.

Совсем не то же самое, что было в школе. Статус ваших заметок необходимо повысить: со скромных закорючек для подготовки к контрольным работам на что-то намного более интересное, динамичное. В современном ведении заметок в профессиональной среде заметка явля-

²⁰ Вы когда-нибудь теряли свой смартфон или доступ в интернет, чувствуя себя при этом так, будто лишились важнейшей части себя? Это верный признак того, что внешний инструмент уже стал доминантой вашего разума. В исследовании 2004 г. Анжело Маравита и Ацуси Ирики пришли к такому выводу: когда обезьяны и люди систематически используют для расширения своих возможностей какой-либо инструмент, например грабли, чтобы дотянуться до какого-либо объекта, определенные нейронные сети мозга включают этот инструмент в «схему» тела. Это потрясающее открытие укрепляет идею о том, что внешние инструменты могут становиться и зачастую становятся естественным увеличением объема нашего разума. – *Примеч. автора.*

ется структурным элементом знания – дискретной единицей информации с вашей уникальной интерпретацией, которая хранится за пределами вашей головы.

Под такое определение могут подпадать: отрывок из книги или статьи, который вас вдохновил; фотография или изображение из интернета с вашими комментариями, ваши блуждающие мысли на определенную тему, оформленные маркированным списком, и таких примеров может быть много. В заметке может быть записана только одна цитата из фильма, которая вас действительно поразила, или же тысячи слов, взятых из книги. Длина и формат не имеют значения – если содержание части контента прошло через призму вашей жизни, было подобрано в соответствии с вашим вкусом и переведено вашими словами или же взято из вашего жизненного опыта, после чего было сохранено в надежном месте, то ее можно называть заметкой.

Структурные элементы знания существуют дискретно и обладают внутренней ценностью, однако их также можно объединить в нечто гораздо большее – отчет, аргумент, предложение, рассказ.

Возможно, в детстве вы собирали конструктор LEGO, блоки которого можно быстро находить, извлекать, перемещать, собирать заново и в разных вариантах; при этом от вас не требовалось изобретать велосипед. Усилия для написания заметок вы прилагаете один раз, а затем смешиваете, сочетаете и пробуете в разных комбинациях, пока вас не осенит.

Благодаря технологиям заметки не просто становятся более эффективными – меняется сама их природа. Нам больше не нужно записывать свои мысли на стикерах или в слабых блокнотах, которые легко потерять и невозможно найти. Теперь мы пишем заметки в облаке, которое следует за нами повсюду. Нам больше не нужно тратить бесчисленные часы на тщательную каталогизацию и фиксирование каждой нашей мысли на бумаге. Сегодня мы собираем структурные элементы знаний и проводим время в мысленных поисках путей их превращения.

История двух умов

Позвольте рассказать вам об одном дне из жизни двух людей: один из них уже создал для себя «второй мозг», другой – нет. А вы потом оцените, в ком из них вы узнаете себя больше.

Нина проснулась в понедельник утром. Она еще не открыла глаза, а поток мыслей уже затмил ей разум. Что нужно сделать, о чем подумать, какие решения принять – мысли буквально прорывались из глубин ее сознания, где в выходные безостановочно бурлили. И пока Нина собирается на работу, эти мысли продолжают вращаться в ее голове подобно птицам, хаотично летающим в поиске безопасного места. В ее голове как будто бы звучит непрекращающийся сигнал тревоги, ведь она задается вопросами: что требует ее внимания? Что она может упустить?

Беспокойное утро позади. Наконец Нина садится за свой стол, чтобы начать рабочий день. Она открывает почту, заходит в папку «Входящие», и ее тут же захлестывает поток новых сообщений. Все эти «срочно» в темах письма, важные контакты... от выброса адреналина Нину прошибает холодный пот. Она понимает, что утро безнадежно испорчено и ее планы пошли прахом. Отложив первоочередную работу, на которой она хотела сосредоточиться этим утром, Нина настраивается на долгий изматывающий труд – отвечать на письма.

К моменту ее возвращения с обеда наиболее срочные вопросы уже решены. Наконец настало время сосредоточиться на приоритетных задачах, которые она поставила сама себе. В этот момент реальность взяла верх: после «тушения утреннего пожара» Нина была уже несобранной и чересчур уставшей, чтобы сфокусироваться. Как уже неоднократно случалось, Нина занижает свои ожидания, довольствуясь малым: она понемногу выполняет поручения из списка приоритетных для других людей задач, который всегда чем-то пополняется.

После работы у Нины есть последний шанс поработать над проектом, который, по ее убеждению, задействует ее таланты и приведет к следующей ступени карьерной лестницы. Она

занимается спортом, ужинает, проводит драгоценное время с детьми и укладывает их спать. Нина полна энтузиазма: наконец-то у нее появилось время на себя.

Она садится за компьютер, и возникают вопросы: «На чем я остановилась в прошлый раз? Где же этот файл? Где все мои записи?»

К тому моменту, когда Нина настроилась и готова действовать, она уже слишком измотана, чтобы добиться реального прогресса. И это повторяется изо дня в день. А когда ее утомили эти фальстарты, она начала сдаваться. Ради чего вообще стараться? Для чего продолжать попытки сделать невозможное? Зачем сопротивляться, почему бы не посмотреть еще один эпизод сериала или не полистать ленту социальных сетей? Нет времени и сил, чтобы решительно двигаться вперед, так зачем вообще начинать?

Нина – компетентный, ответственный и трудолюбивый специалист. Многие сочли бы за честь оказаться на ее месте. В ее работе и образе жизни нет ничего страшного, однако чувствуется, что за внешней уверенностью чего-то не хватает. Она знает, что способна на многое, однако не соответствует собственным стандартам. Она хочет многого для себя и своей семьи, но все это постоянно откладывается на неопределенный срок. Возможно, когда-то непостижимым образом найдется время и место, чтобы эти планы воплотились в жизнь.

Что-то из истории Нины вызвало у вас отклик? Все детали ее истории реальны: я почерпнул их из сообщений, который мне прислали за годы разные люди. Их истории передают пронизывающее чувство негодования и неудовлетворенности – на время этих людей бесконечно что-то или кто-то посягает, а врожденная любознательность и богатое воображение увядают под душающей тяжестью обязательств.

Многие из нас разделяют мнение, что мы окружены знаниями, но жаждем мудрости. Несмотря на то что у нас есть доступ к расширяющим сознание идеям, качество нашего внимания падает. Наши обязательства и самые искренние увлечения всегда вступают в противоречие, и именно поэтому мы никогда не можем как полностью сосредоточиться, так и хорошо отдохнуть.

Есть и другая история. Утро понедельника может начаться иначе. Описание этого утра я также взял из реальных историй, которыми со мной поделились люди, создавшие для себя «второй мозг».

Итак, вы просыпаетесь в понедельник утром, с нетерпением ожидая начала дня и недели. Пока вы встаете с постели, принимаете душ и одеваетесь, вам в голову начинают приходить мысли. У вас столько же забот и обязательств, как и у любого человека, однако у вас есть секретное оружие.

Когда вы принимаете душ, вам неожиданно приходит в голову отличный способ продвижения рабочего проекта. Как только вы встаете на коврик после душа, вы быстро записываете идею на цифровую заметку в своем смартфоне. За завтраком с семьей вы понимаете, что в голове у вас уже вырисовывается новая стратегия, и вы обдумываете ее последствия. Эти мысли вы тоже фиксируете для себя в перерывах между кормлением детей и отправкой их в школу. По пути на работу вы начинаете понимать, что есть проблемы, о которых вы еще не подумали. За рулем вы диктуете себе короткие звуковые заметки, которые сохраняются и расшифровываются в вашем приложении автоматически.

Утро понедельника в офисе начинается традиционно – бешеным круговоротом электронных писем, сообщений в чатах и телефонных звонков. Когда вы делитесь своей идеей с коллегами, они начинают задавать вопросы, высказывать обоснованные опасения и вносить свой вклад. На каждом из этих этапов вы готовы сохранять в ваш «второй мозг» новые заметки. Вы воздерживаетесь от суждений и стремитесь собрать как можно больше всесторонней обратной связи, прежде чем определиться с планом действий.

Не успели вы оглянуться, как настал обед. Во время перекуса ваши мысли приобретают философские черты: «Какова конечная цель проекта, и не забываем ли мы о ней? Как он впи-

сывается в долгосрочную стратегию продукта, который мы хотим создать? Как новая стратегия повлияет на акционеров, клиентов, поставщиков и окружающую среду?» На обед у вас только полчаса, и на глубокое обдумывание этих вопросов времени нет, но можно написать себе напоминание, чтобы заняться этим позже.

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.