

Тьяго Форте

один из ведущих мировых экспертов
по личной продуктивности

**СОЗДАЙ
СВОЙ
«ВТОРОЙ
МОЗГ»!**

**Как построить систему
поиска и организации
информации,**

Бestseller
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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70326325

*Создай свой «второй мозг»! Как построить систему поиска и организации информации, чтобы раскрыть ваш креативный потенциал: КоЛибри, Азбука-Аттикус; Москва; 2024
ISBN 978-5-389-25074-1*

Аннотация

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 фиксации данных... Попробуйте!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	7
Часть I	14
Глава 1	14
Глава 2	27
Конец ознакомительного фрагмента.	44

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 со-

здание 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.

Система «Создание “второго мозга”» научит вас:

- находить все, что вы узнали, о чем подумали и к чему прикоснулись в прошлом, за считанные секунды;

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.*

- 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 управле-

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

ния 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 вопло-

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.*

тить 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 представлена 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 по-

нял, 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 сле-

дующего 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 фониатр⁴. К моему глубокому изумлению, эксперимент принес свои плоды практиче-

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

ски 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 растрепан-

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.*

ных тетрадей на спиралях 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 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 тяжелой 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 дру-

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

гие 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.

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

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 концевых сносок и корректировок здесь: <https://www.buildingasecondbrain.com/endnotes>

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 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, испытыва-

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

ет 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.

Глава 2

Что такое «второй мозг»?

Мы выходим за пределы своих возможностей, не заставляя свой мозг работать на повышенных оборотах, как машину, и не пытаемся укреплять его, как мышцы. Богатство наполняет наш мир и влетает 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

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>

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 заметок¹². 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 на-

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_wwsurfacedmodernnotetaking_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/>

ходят 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.

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 исполь-

зовании 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 действительным 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 пе-

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.*

риод 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.

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

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

она называется *биззи* (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.*

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.

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. June 2011,

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 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

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.*

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 является 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 – ес-

ли 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 случилось, Нина занижает свои ожидания, довольствуясь малым: она понемногу выполняет поручения из списка приоритетных для других людей задач, который всегда чем-то да 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 посмот-

реть 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 удушающей 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 начать-ся 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 вписывается 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.