

Тьяго Форте

«Второй» мозг

Как раскрыть
творческий потенциал
и освободить разум
от информационного
хаоса



Москва

УДК 159.923.2:005.5

ББК 88.352

Ф80

Tiago Forte

BUILDING A SECOND BRAIN

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

Перевод с английского Егора Обатурова

Данное издание осуществлено при содействии литературного агентства
«Синописис».

В книге упоминается социальная сеть Instagram (Инстаграм). Деятельность американской транснациональной холдинговой компании Meta Platforms Inc. по реализации продуктов — социальных сетей Facebook и Instagram запрещена на территории Российской Федерации.

Форте Т.

Ф80 «Второй» мозг. Как раскрыть творческий потенциал и освободить разум от информационного хаоса / Тьяго Форте ; [пер. с англ. Е. О. Обатурова]. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 288 с. : ил. — (КоЛибри NonFiction).

ISBN 978-5-389-33045-0

Каждый день мы сталкиваемся с сотнями задач, десятками переключений и потоком информации, который не остановить. Мы должны все помнить, все контролировать, везде успевать. Но получается иначе.

Идеи исчезают быстрее, чем мы успеваем их записать. Файлы теряются в папках, заметки — в приложениях, а время — в поисках. Тонны информации не усваиваются и не приносят должной пользы. Знакомо?

Тьяго Форте уверен: проблема не в вашей памяти и не в недостатке информации. Мы потребляем в 5 раз больше данных, чем 40 лет назад, но находим нужное лишь в половине случаев. Проблема — в отсутствии системы.

Бестселлер «“Второй” мозг» — это не просто книга о заметках. Это пошаговый метод, который научит вас фиксировать, организовывать и использовать знания так, чтобы они работали на вас. Никакой магии — только проверенная система, которой уже пользуются тысячи людей по всему миру.

Книга публиковалась под названием «Создай свой “второй мозг”! Как построить систему поиска и организации информации, чтобы раскрыть ваш креативный потенциал».

УДК 159.923.2:005.5

ББК 88.352

ISBN 978-5-389-33045-0

© Tiago Forte, 2022

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

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

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.* РKM — personal knowledge management)*.

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;
- 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.

* 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.*

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»*), 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»**. 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

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

** Существуют и другие популярные названия для этой системы: Zettelkasten (в переводе с немецкого — «картотека», «ящик для записок», 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.*

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 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.

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 фониатр*. К моему глубокому изумлению, эксперимент принес свои плоды практически сразу. Боль в горле не исчезла, но стала гораздо более контролируемой**.

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 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

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

** 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.*

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 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 страны*. 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.

* Деятельность данной организации на территории РФ запрещена. — *Примеч. ред.*

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»¹.

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 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 масштабах*. 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

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

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.

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 информации². 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 году³.

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 общества*.

Исследование компании Microsoft показывает, что среднестатистический работник в США тратит 76 часов в год на поиск утерянных файлов, предметов и записок⁴. Согласно отчету International Data Corporation 26 % рабочего дня типичного работника умственного труда уходит на поиск и систематизацию информации, разбросанной по различным каналам⁵. 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.

* 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.*

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

КоЛибри NonFiction

Тьяго Форте

«ВТОРОЙ» МОЗГ

Как раскрыть творческий потенциал и освободить разум
от информационного хаоса

Ответственный редактор *Е. Волковская*

Дизайн обложки *М. Левыкин*

Технический редактор *М. Караматозян*

Корректоры *П. Шевнина, Е. Бударгина*

Верстка *Л. Харченко*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 08.05.2026.
Формат 60×88¹/₁₆. Гарнитура «Charter». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,6.

Тираж 2000 экз. W-BN1-42391-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательство АЗБУКА» –
обладатель товарного знака КоЛибри
115093, Москва, вн. тер. г.
муниципальный округ Даниловский,
пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»
в г. Санкт-Петербурге
195112, Санкт-Петербург,
Малоохтинский пр-т, д. 68,
БЦ «Регул», 2-й этаж
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –
КоЛибри тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
Даниловский муниципалдық округі,
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы
195112, Санкт-Петербург,
Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,
Регул бизнес орталығы, 2-қабат
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

16+