

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

ВВЕДЕНИЕ .....	11
ГЛАВА 1	
Информационная перегрузка и взрыв знаний .....	17
ГЛАВА 2	
Единственный навык, имеющий значение .....	29
ГЛАВА 3	
Учиться как пещерный человек .....	45
ГЛАВА 4	
Как учится мозг взрослого .....	51
<i>Основы</i> .....	54
<i>Необходимость</i> .....	55
<i>Готовность</i> .....	57
<i>Ориентация</i> .....	58
<i>Самооценка</i> .....	59
<i>Мотивация</i> .....	61

ГЛАВА 5	
Немного подготовки .....	65
ГЛАВА 6	
Как улучшить память в десять раз и для чего это нужно .....	77
<i>Создавайте крайне подробные визуализации</i> .....	89
<i>Выбирайте «там, снаружи»</i> .....	90
<i>Используйте свои уже имеющиеся знания</i> .....	90
<i>Соедините с прежним</i> .....	91
ГЛАВА 7	
Мнемонический ядерный заряд .....	101
ГЛАВА 8	
Чтобы запомнить навсегда .....	117
ГЛАВА 9	
Подготовка мозга к обучению .....	129
<i>ИВПВП</i> .....	131
<i>Мощь предварительного чтения</i> .....	134
<i>Исследование ситуации</i> .....	136
<i>Сомневайтесь во всем</i> .....	137
ГЛАВА 10	
Как научиться ходить на руках .....	145
<i>Безмолвная речь</i> .....	148
<i>Большая фиксация</i> .....	149
<i>Оптимизированные точки фиксации</i> .....	153

ГЛАВА 11	
Перекрестное опыление и обучение методом грубой силы .....	159
ГЛАВА 12	
Самоконтроль .....	169
ГЛАВА 13	
Заплати вперед .....	181
ГЛАВА 14	
Высокопроизводительные привычки .....	189
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	199
БЛАГОДАРНОСТИ .....	203
ПРИГЛАШЕНИЕ .....	207
ОБ АВТОРЕ .....	209
БИБЛИОГРАФИЯ .....	211

## ГЛАВА 1

# ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА И ВЗРЫВ ЗНАНИЙ

---

Если вы жили последние двадцать лет в глухом лесу вдали от цивилизации, то только тогда не знаете, что такое информационная перегрузка.

Каждый год издается от 600 тысяч до миллиона новых книг на одном только английском языке. Не говоря уже обо всех остальных языках.

И это только книги. Наше общество потребляет все больше и больше информации, черпая ее из ширящегося с каждым годом потока новых СМИ. Это широкий спектр источников данных: от традиционных средств информирования, таких как журналы, телевидение и газеты, до более современных — блоги, подкасты, аудиокниги и видеоролики.

Короче, мы производим (и потребляем) больше информации, чем когда бы то ни было.

Не так давно книги считались весьма ценным товаром. Люди были счастливы иметь хотя бы одну или две книги, читали и перечитывали их снова и снова, смакуя каждую страницу. В 1731 году, когда Бенджамин Франклин основал первую платную библиотеку, ему удалось собрать отовсюду всего лишь 45 книг<sup>1</sup>. Теперь же, 250 лет спустя, Библиотека Конгресса насчитывает свыше 39 млн томов. И позвольте еще раз напомнить: это лишь только книги. (Каждый день библиотека получает около 15 тысяч экземпляров других изданий, оставляя из них в своих архивах до 12 тысяч).

Вообще-то все это очень хорошо. На протяжении всей истории человечества прогресс почти не связывался с тем, насколько легко среднестатистический человек мог создавать и получать доступ к знаниям. В этом свете стоит рассматривать несколько ключевых элементов в нашей истории как поворотные моменты в развитии человечества.

Историю нашего мира нужно отсчитывать с момента изобретения письменности около пяти тысяч лет назад. Конечно, сегодня мы принимаем данный факт как само собой разумеющийся, но именно письмо дало нам возможность в любое время фиксировать и передавать информацию и знания от одного человека к другому. Нам больше не нужно было устно сообщать что-либо и кому-

---

<sup>1</sup> *Walter Isaacson, Benjamin Franklin: An American Life* (New York: Simon & Schuster, 2003), 104, Kindle.

либо. Еще важнее, что можно было уже не полагаться на нашу несовершенную память в важнейшем деле хранения информации. Это преимущество может показаться неважным, но значимость его огромна. В конце концов, все великие империи создавались именно на основе технологий. Для Великобритании такой технологией было кораблестроение. Для римлян — дороги и металлургия. Но за тысячи лет до этого именно письмо и бухгалтерский учет помогли шумерам построить первые великие царства.

Конечно, даже тогда у новых информационных технологий не могли не появиться свои критики. Сократ, ярый адепт запоминания и устного обучения, часто высказывался против использования письма, утверждая, что оно «ослабляет память и размягчает мозг»<sup>1</sup>. Только представьте себе это. Я полагаю, что каждое поколение имеет свою собственную версию, как «эта штука превращает твой мозг в кашу».

Как бы то ни было, возникновение письменности стало невероятным технологическим прорывом. Оно дало нам возможность распространять важные тексты, в основном религиозные, среди многих миллионов людей. Это позволило обеспечить массовое образование и массовое сотрудничество в масштабах, ранее не наблюдавшихся за всю историю человечества. Стоит остановиться и задуматься об этом.

---

<sup>1</sup> *Walter J. Ong, Orality and Literacy (Abingdon, UK: Routledge, 2002), 78.*

В 1440 году Иоганн Гутенберг изобрел серийный печатный станок и тем самым сделал еще один шаг вперед. Хотя печатные станки уже существовали в Азии много сотен лет, ни один из них не был настолько практичным и регулируемым. Конструкция станка Гутенберга была такова, что если однажды его хорошо настроить, то можно легко воспроизводить и продавать книги десятками и сотнями копий. А это, в свою очередь, позволило гораздо быстрее и легче распространять мысли и идеи с помощью печатного слова.

На протяжении многих веков после этого революционного изобретения скорость производства и потребления информации постоянно увеличивалась — и на то были веские причины. Информация, а следовательно, и образование, стала дешевле и доступнее. Это способствовало формированию более образованного общества, то есть больше людей начали вносить вклад в растущий массив знаний.

В 1788 году, когда Бенджамин Франклин написал третью часть своей автобиографии, он гордо провозгласил, что благодаря его системе публичных библиотек «современные торговцы и фермеры стали такими же умными, как и большинство знатных господ из других стран»<sup>1</sup>. Фактически сам Франклин стал идеальным примером того, какое влияние хорошо образованное общество мо-

---

<sup>1</sup> *Benjamin Franklin, The Autobiography of Benjamin Franklin*, (New York: PF Collier & Son Company, 1909), 66, Kindle.

жет оказать на рост полезных знаний. Ему не удалось получить формального образования, поскольку он был исключен из Гарварда из-за идеологических разногласий, но самообучение, которое он сделал основным принципом своей жизни, сослужило ему очень хорошую службу. За свою долгую жизнь Франклин внес значительный вклад в политику, литературу, науку, процесс управления и многие другие области деятельности. И в должности почтмейстера всех североамериканских колоний, и на посту одного из самых выдающихся печатников и издателей газет в Новом Свете он лично управлял этим информационным взрывом.

Последующие волны инноваций в сфере информационных технологий оказали просто революционный эффект. Однако все они имели один общий недостаток перед традиционными печатными изданиями. Радио, обычное или спутниковое телевидение — все следующие технологии подразумевали контроль доступа. Кроме случайных радио- и телешоу, для среднестатистического человека было практически невозможно самому распространять информацию в громадных масштабах. Это означает, что почти вся распространяемая информация отслеживалась, контролировалась, проходила цензуру и редактировалась.

Все изменилось с появлением интернета. Конечно, вначале пользователям было необходимо знать кое-что о компьютерах и протоколе html, чтобы производить некий продукт для людей в сети, но теперь все совсем не так.

Сегодня технологическая грамотность — это данность, а для распространения информации нужно сделать всего лишь пару кликов. Теперь даже не нужно уметь читать и много знать. Ведь можно вести видеоблоги!

Это, повторюсь, вылилось в самый настоящий взрыв объема информации, которую наше общество производит каждый день. Мне нет необходимости пугать вас статистикой. Вы сами знаете, сколько миллионов постов, твитов, видеороликов и подкастов производится и рассылается каждый день по мировой Сети, потому что вы наверняка почувствовали это на себе. И конечно, большинство контента является простым шумом (назовем это так за неимением лучшего слова). Но есть и многое, что им не является.

Задумайтесь на минуту вот о чем: из всей информации, что вы получили за последнюю неделю, сколько было почерпнуто вами из традиционных СМИ? Таких как CNN, New York Times, NPR или продукция издательства Random House? Всего двадцать лет назад вы бы ответили — 100 процентов. Но сегодня, в эру The Huffington Post, блогов на платформе Medium, независимых подкастов и доморощенных звезд на канале YouTube, это число уменьшится больше чем наполовину. На самом деле из трех миллионов загруженных подкастов, десятков тысяч книг и свыше 200 тысяч случаев регистрации на онлайн-курсы, которые я провел за более чем пять лет, ни один из них не прошел через традиционные СМИ. И знаете что? Все больше и больше ваших любимых авторов, под-

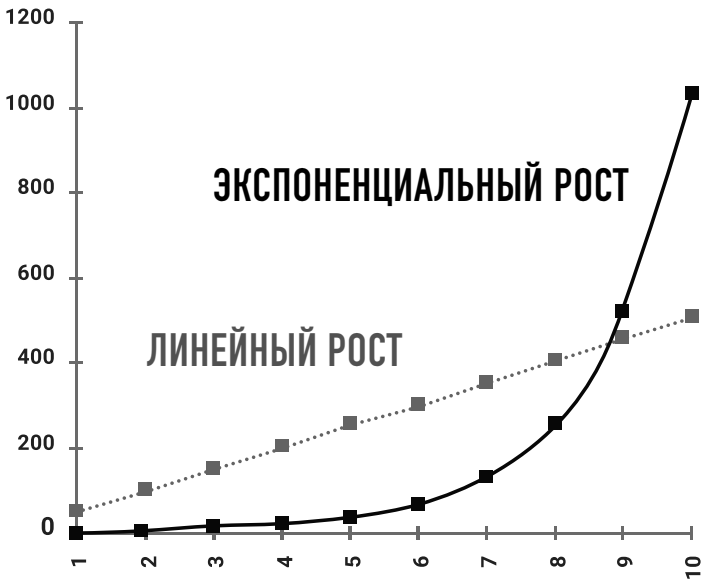
кастеров и блогеров публикуют свои творения напрямую для вас в сети, минуя любых цензоров.

То есть, как я и сказал, это настоящий взрыв.

Эта тенденция не всегда лишь негативно влияет на обычный поток информации, типа книг из серии «помоги себе сам» или интересных бизнес-подкастов. Подобная демократизация создания знаний происходит во все больших и больших областях. В первую очередь информационный взрыв начался лишь в самых технологически развитых сферах, таких как наука и медицина. Подумайте вот о чем: на рубеже XIX века врач был просто врачом (впрочем, как и ветеринар, если ситуация того требовала). Но по мере накопления и преумножения знаний о человеческом теле одному человеку стало уже невозможно удерживать в голове весь объем новых данных. Со временем медицинская профессия все больше дробилась на подотрасли: педиатрия, терапия, онкология, ортопедия, радиология, психиатрия и так далее. Сегодня медицина еще больше фрагментирована и специализирована. Если у вашего ребенка болит живот, а боль не проходит просто так, то теперь вам придется обратиться к детскому гастроэнтерологу. Если вам захочется изменить форму носа, то будьте добры пожаловать к черепнолицевому пластическому хирургу, который занимается только носами. А если, упаси бог, у вас возникла редкая форма рака костей, то вам понадобится хороший онколог, занимающийся заболеваниями опорно-двигательной системы.

Но взрыв знаний на этом не остановился. На самом деле он начал еще быстрее распространяться и в другие области человеческой деятельности. От наук и компьютерного программирования до истории и юриспруденции, и даже до таких сфер, как торговля и маркетинг. Сегодня двери широко открыты, и каждая отрасль извлекает пользу из данной тенденции, но и сталкивается с негативом!

Более того, поскольку все больше людей создают новое знание, темпы роста информации при этом увеличиваются не в линейной, а в геометрической прогрессии.



Тем из вас, кто испытывает трудности с математикой, подобно мне, предлагаю ознакомиться с графиком, иллюстрирующим эту тенденцию.

Знаменитый закон Мура констатирует, что мощность компьютеров удваивается каждые два года (а удельные затраты сокращаются вдвое). Точно так же объем знаний увеличивается по экспоненте. Двадцать лет назад студенты отделения прикладных компьютерных наук Стэндфордского университета могли расслабиться, так как знали, что четырехгодичный курс должным образом полностью подготовит их к работе. Сегодня же большинство полученных ими знаний устареет еще до получения дипломов.

И понятно почему. Ведь все равно кто-нибудь да сможет улучшить и приумножить то безумное количество знаний и технологий, имеющих сегодня. Несколько десятилетий назад ранние программные каркасы типа С разрабатывались на протяжении многих лет гигантскими корпорациями вроде Bell Labs. Сегодня же какой-нибудь пройдоха типа Давида Хейнемейера Ханссона может создать собственную программную платформу или обеспечение типа Ruby on Rails (именно благодаря ему работают многие из ваших любимых веб-сайтов) в свободное время — и за каких-нибудь шесть месяцев!

Как-то днем во время написания этой книги я поднялся в кафе на крышу здания в высокотехнологичном центре Тель-Авива, где располагался мой офис. Там я случайно подслушал оживленную беседу между основателями какого-то стартапа по кибербезопасности. Судя по всему, они нашли идеального кандидата на вакантную должность. Девушка была дружелюбна и весьма амбициозна.

Наконец, она была даже слишком образованна для этой должности. Имелась лишь одна проблема: она хотела для начала полгода попутешествовать по миру, прежде чем приступить к работе.

Диалог, который последовал вслед за вступлением, напоминал маркетинговую кампанию для этой книги:

— Полгода — это долго. Но ведь она такая талантливая.

— Ты прав. Она великолепна. Но ведь шесть месяцев — это шесть месяцев. Не так ли? Наша индустрия развивается с невероятной скоростью. Полгода — это вечность. Даже если бы она была Стивом Джобсом, через шесть месяцев все ее знания будут уже ни на что не годны!

— Тебя немного заносит на поворотах. Ты не замечаешь?

— Разве? Ты видел статью об инновациях, происходящих в сфере микроплатежей прямо сейчас, которую я послал тебе? Всего лишь за три месяца эти ребята создали целую новую индустрию! А она хочет отсутствовать шесть месяцев!

Что-то мне подсказывает, что девушка не получила работу.

Профессионалы в любой области, желающие перешагнуть на следующую ступеньку в своей карьере, — всем им приходится прилагать огромные усилия, чтобы справиться со своей текущей работой.

Если недавно лишь врачи и программисты прилагали усилия, чтобы идти в ногу с переменами в их отрасли, сегодня же представители почти всех профессий участвуют в этой гонке. Маркетологи, которые не следят за современными исследованиями в потребительской психологии. Продавцы, которые не выучили последние функции выбранного ими программного обеспечения. Профессионалы в любой области, желающие перешагнуть на следующую ступеньку в своей карьере, — всем им приходится прилагать огромные усилия, чтобы справиться со своей текущей работой, оставляя гораздо меньше свободного времени для изучения иностранных языков, чтения, овладения игрой на музыкальных инструментах или новыми навыками.

Может быть, вы уже почувствовали усталость от этих занятий. А может, вы принадлежите к числу тех немногих профессионалов, которые этого не ощутили. Но это до поры до времени. Как бы то ни было, позвольте мне вас заверить: такой момент обязательно наступит. И пока ускоряющийся прогресс не создаст технологию, позволяющую внедрять любую информацию непосредственно в наше серое вещество, перегрузок будет только больше.

К счастью, есть намного лучший способ. Способ не только выбирать необходимое для изучения, но и довольно легко впитывать эту информацию и запоминать ее. К счастью, вы сможете стать Суперобучающимся.