

کار عمیق

کال نیوپورت / رویا عباس زاده



۲۲/۱۰/۱۴۰۱



ندای معاصر

سرشناسنامه: نیوپورت . کال . NewPort , Cal .
 عنوان و نام پدید آور: کار عمیق . کال نیوپورت . رویا عباس زاده .
 مشخصات نشر: تهران . ندای معاصر .
 مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص . رقعی .
 شابک: ۳-۵۲-۹۸۹۶-۶۰۰-۹۷۸ .
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا .
 موضوع: کار فکری . موفقیت . حواس پرتی . شناخت روانشناسی .
 شناسه افزوده: عباس زاده رویا . مترجم .
 رده بندی کنگره: BF ۳۲۳ .
 رده بندی دیویی: ۶۵۰ / ۱ .
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۳۱۷۹۷۸ .
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا .



ندای معاصر



خیابان جمهوری - روبروی باغ سپه سالار - شماره ۲۲۸ - تلفن: ۳۳۹۴۱۵۳۷
 مرکز پخش: خیابان انقلاب - خ منیری جاوید - بن بست مبین - شماره ۳ - واحد ۱
 تلفن: ۶۶۲۸۱۰۲۹ - ۶۶۲۸۰۳۳۷

کار عمیق

کال نیوپورت / رویا عباس زاده

نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰) - شمارگان ۳۰۰ نسخه

شابک: ۳-۵۲-۹۸۹۶-۶۰۰-۹۷۸

۸۰/۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه ۴

بخش ۱: ایده ۱۶

فصل اول: کار عمیق ارزشمند است ۱۷

فصل دوم: کار عمیق امری نادر است ۳۴

فصل سوم: کار عمیق بامعنی است ۴۸

بخش ۲: قوانین ۶۱

قانون اول: عمیق کار کنید ۶۲

قانون دوم: کسلی را با آغوش باز بپذیرید ۹۹

قانون سوم: از شبکه‌های اجتماعی خارج شوید ۱۱۵

قانون چهارم: امور سطحی را کم کنید ۱۳۷

نتیجه‌گیری ۱۶۳

مقدمه

در بخش سنت گالن در سوئیس واقع در نزدیکی حاشیه‌ی شمالی دریاچه‌ی زوریخ، روستایی به نام بولینگن قرار دارد. در سال ۱۹۲۲، روان‌شناسی به نام کارل یونگ این مکان را برای ساخت خلوتگاه انتخاب کرد. او با خانه‌ی سنگی دوطبقه و ساده‌ای شروع کرد و آن را تاور (برج) نامید. او پس از بازگشت از سفر هند و مشاهده‌ی نحوه‌ی اضافه کردن اتاق‌های مراقبه به خانه‌ها، این مجموعه را گسترش داد و دفتر کار خصوصی به آن اضافه کرد. یونگ درباره‌ی این خانه گفت: «من در اتاق استراحت خود تنها هستم. تمام مدت، کلیدها را همراه خود دارم؛ هیچ کس دیگری مگر با اجازه‌ی خودم حق ورود ندارد.»

روزنامه‌نگاری به نام میسون کوری در کتاب خود با عنوان مراسم روزانه، در بین منابع مختلف درباره‌ی یونگ تحقیق کرد تا عادات کاری این روان‌شناس را در برج بازسازی کند. کوری در گزارش خود چنین می‌نویسد: یونگ در ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شود و پس از صبحانه‌ای کامل، دو ساعت از وقت خود را صرف نوشتن با تمرکز در دفتر کار خصوصی‌اش می‌کند. بعد از ظهرهای او اغلب، به مراقبه یا پیاده‌روی‌های طولانی در مناطق روستایی اطراف سپری می‌شوند. برج برای نگاردها پس وقتی شب می‌شود، نور این خانه از چراغ نفتی و گرمای آن نیز از اجاق تأمین می‌شود. یونگ ساعت ده شب هم به خواب می‌رود. او گفت: «احساس آرامش و تازگی که در این برج داشتم از همان ابتدا بسیار توصیف‌ناپذیر بود.»

گرچه فکر کردن به برج به عنوان تفرجگاه، بسیار وسوسه‌انگیز است اما اگر این خانه را در شرایط کاری یونگ قرار دهیم، متوجه می‌شویم که این خلوتگاه کنار رودخانه برای فراغت از کار ساخته نشده است. در سال ۱۹۲۲، وقتی یونگ این ملک را خرید، توان پرداخت هزینه‌ی سفر را نداشت. تنها یک سال قبل از آن در سال ۱۹۲۱، کتاب تیپ‌های روان‌شناسی را منتشر کرده بود؛ این اثر کتاب راهگشایی بود که اختلاف‌های متعدد ایجادشده بین تفکر یونگ و ایده‌های دوست و معلم سابقش، زیگموند فروید را تأیید می‌کرد. مخالفت با فروید در دهه‌ی ۱۹۲۰ حرکتی شجاعانه تلقی می‌شد. یونگ برای اثبات کتابش باید تمرکزش را حفظ و مجموعه‌ای از مقالات و کتاب‌های هوشمندانه‌ای را در تأیید و اثبات روان‌شناسی تحلیلی چاپ می‌کرد. بعدها مکتب فکری جدید یونگ به این نام معروف شد.

یونگ در زوریخ مشغول سخنرانی و مشاوره بود کاملاً مشخص است. اما او از این مشغله‌ی صرف رضایت نداشت. می‌خواست نحوه‌ی درک ما از ناخودآگاه را تغییر دهد و این هدف به تفکر عمیق‌تر و دقیق‌تری نیاز داشت که او در میان سبک زندگی شهری پریاهو و

پرمشغله‌اش قادر به مدیریت آن نبود. یونگ به بولینگن رفت اما نه برای فرار از زندگی حرفه‌ای بلکه برای پیشرفت در آن.

کارل یونگ کار خود را ادامه داد تا به یکی از اثرگذارترین متفکران قرن بیستم تبدیل شد. البته دلایل متعددی برای موفقیت نهایی او وجود دارد. اما من در این کتاب، به تعهد او نسبت به مهارت زیر علاقه دارم که تقریباً می‌توانم بگویم نقش کلیدی در موفقیت‌های او ایفا کرده است:

کار عمیق: فعالیت‌های حرفه‌ای انجام‌شده در حالت تمرکز بدون حواس‌پرتی که قابلیت‌های شناختی‌تان را تا آخرین حدش می‌برد. این تلاش‌ها ارزش جدیدی را ایجاد کرده، مهارت‌تان را بهبود بخشیده و تکرار آن امری دشوار است.

کار عمیق برای گرفتن آخرین قطره از ظرفیت فکری‌تان حیاتی است. ما اکنون بر اساس دهه‌ها تحقیقات مختلف در حوزه‌های روان‌شناسی و علم عصب می‌دانیم که حالت فشار ذهنی ایجادشده در هنگام کار عمیق برای بهبود توانایی‌های فرد الزامی هستند. به عبارتی دیگر، کار عمیق دقیقاً همان تلاش موردنیاز برای برجسته شدن در حوزه‌ی شناختی و دشواری مانند روان‌شناسی آکادمیک در اوایل قرن بیستم است.

اصطلاح «کار عمیق» را خود من مطرح کردم و کارل یونگ آن را استفاده نمی‌کرده است اما اقدامات او در طول این دوره به گونه‌ای بود که انگار از مفهوم پشت آن آگاه بوده است. یونگ برجی را از سنگ در میان جنگل ساخت تا به مفهوم کار عمیق در زندگی حرفه‌ای خود برسد و این وظیفه به زمان، انرژی و پول نیاز داشت. این کار، او را از اهداف کوتاه‌مدت‌تر نیز دور کرد. بنا به ادعای میسون کوری، سفرهای منظم یونگ به بولینگن زمان او برای کار بالینی‌اش را کمتر می‌کرد؛ «گرچه بیماران زیادی به او نیاز داشتند اما یونگ ابایی از مرخصی گرفتن نداشت.» گرچه اولویت دادن به کار عمیق باعث زحمت او می‌شد اما برای رسیدن او به هدف، تغییر جهان الزامی بود.

درواقع اگر زندگی سایر شخصیت‌های تأثیرگذار را چه در گذشته‌های دور و چه از سال‌های اخیر مطالعه کنید، به این امر پی خواهید برد که تعهد به کار عمیق یکی از درون‌مایه‌های مشترک آن‌ها است. مثلاً نویسنده‌ی قرن شانزدهمی به نام میشل دو مونتنی با کار در کتابخانه‌ی خصوصی که در برج جنوبی مشرف به دیوارهای سنگی قلعه‌ی فرانسوی‌اش ساخته بود، کاری مشابه یونگ انجام داده بود. مارک تواین نیز بخش اعظم اثر خود یعنی ماجراهای تام سایر را در کبری در املاک مزرعه‌ی کوآری در نیویورک نوشت و تابستان خود را در آن گذراند. اتاق مطالعه‌ی تواین چنان از خانه‌ی اصلی جدا بود که خانواده‌اش برای صدا زدن او به منظور صرف غذا از شیپور استفاده می‌کردند.