

www.ketab.ir

کار عمیق

کال نیوپورت

مترجم: صالحه ترابی نوا

سرشناسه: نیوپورت، کال Newport, Cal
 عنوان و نام پدیدآور: کار عمیق / نویسنده کال نیوپورت؛ مترجم صالحه ترابی نوا.
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۸۵-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: 2016, Deep work : rules for focused success in a distracted world
 عنوان دیگر: کار عمیق: رهنمودهایی برای بازیابی تمرکز در دنیای پرمیاهو.
 عنوان دیگر: کار عمیق: قواعدی برای کسب موفقیت متمرکز در بحبوحه‌ی دنیای پرهیج و مرج.
 موضوع: حواس پرتی (روان شناسی) (Distraction (Psychology)
 موضوع: کار فکری (Mental work
 موضوع: شناخت (روان شناسی) (Cognition
 موضوع: موفقیت (Success
 شناسه افزوده: ترابی، صالحه، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۳۲۳
 رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۸۵۶۹۷
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

کار عمیق	
نویسنده: کال نیوپورت	
مترجم: صالحه ترابی نوا	
ویراستار: سمیه لشکرزاده	
ناشر: نگاه آشنا	
طراحی جلد: استودیو کتاب	۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶
صفحه آرایشی: زیبا کتاب	۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷
تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱	۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹
شمارگان: ۵۰۰ نسخه	۰۹۱۲۱۵۱۰۴۴۴
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۸۵-۲	مرکز بخش انتشارات زرین
	تهران خ انقلاب، خ فخر رازی، خ
	وحید نظری شرقی، پلاک ۶۱ طبقه اول
	واحد ۱۲
	۰۲۱-۶۶۹۰۹۰۶۸

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 انتشارات نگاه آشنا، می باشد و
 هرگونه خرید و فروش یا مترجم و یا
 کسی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۲۰	بخش اول: ایده
۲۰	فصل اول: کار عمیق ارزشمند است
۴۲	فصل دوم: کار عمیق کمیاب است
۶۰	فصل سوم: کار عمیق هدفمند است
۷۶	بخش دوم: قوانین
۷۶	قانون ۱: عمیق کار کنید
۱۲۴	قانون ۲: بی حوصلگی را بپذیرید
۱۴۴	قانون ۳: شبکه‌های اجتماعی را رها کنید
۱۷۰	قانون ۴: کارهای کم عمق را کاهش دهید
۲۰۳	جمع‌بندی

مقدمه

در بخش سنت گالن^۱ سوئیس، در سواحل شمالی دریاچه ی زوریخ^۲، روستایی به نام بولینگن^۳ قرار دارد. در سال ۱۹۲۲، روان پزشک کارل یونگ^۴، در این مکان اقدام به ساخت خلوتگاه کرد. او با ساختمان دو طبقه ی سنگی ساده ای شروع کرد که آن را برج نامید. پس از بازگشت از سفره‌هند، که در آن جا افزودن اتاق مدیتیشن به خانه ها مورد توجه اش قرار گرفته بود، مجموعه را گسترش داد و یک اتاق شخصی در آن ساخت. یونگ راجع به آن اتاق گفت: «من در اتاق استراحتم تنها هستم و همیشه کلید اتاق همراه خودم است و کسی حق ورود به آن جا را ندارد، مگر با اجازه ی من.» روزنامه نگاری به نام مسن کاری^۵ در کتابش به نام آداب روزانه^۶، منابع مختلفی را درباره ی یونگ بررسی کرد تا به بازآفرینی عادت های کاری او در برج بپردازد. کاری این گونه شرح می دهد که یونگ ساعت هفت صبح بیدار می شد و بعد از صرف صبحانه ای مفصل، به مدت دو ساعت در اتاق شخصی اش با تمرکز به نوشتن می پرداخت. او عصرها اغلب مشغول انجام مدیتیشن یا پیاده روی طولانی در اطراف روستا بود. در برج برق نبود؛ بنابراین وقتی روز جای خود را به شب می داد، نور و گرما از طریق چراغ نفتی و شومینه تأمین می شد. یونگ ساعت ده به تخت خواب بر می گشت. او می گفت: «احساس آرامش و تجدید قوا در این برج، از همان ابتدا بسیار ژرف و عمیق بود.»

اگرچه فکر کردن به برج بولینگن به عنوان محلی برای گذراندن تعطیلات و سوسه انگیز است، اما اگر به شرایط شغلی یونگ در این مقطع نظری بیندازیم، واضح است که خلوتگاه کنار دریاچه راهی برای فرار از کار نبود. در سال ۱۹۲۲، زمانی که یونگ این ملک را خریداری کرد، توانایی مالی رفتن به سفر و تعطیلات

1. Gallen

2. Zurich

3. Bollingen

4. Carl Jung Montaigne

5. Mason Currey

6. The Adventures of Tom Sawyer

6. Daily Rituals

5. Peter Higgs

6. J.K. Rowling

را نداشت. یک سال قبل، در سال ۱۹۲۱، او کتاب گونه‌های روان‌شناختی^۱ را منتشر کرد؛ کتاب مهمی که باعث تشدید بسیاری از اختلاف‌هایی شد که مدت‌ها بود بین تفکریونگ و عقاید دوست و استاد سابقش، زیگموند فروید، ایجاد شده بود. مخالفت با فروید در دهه‌ی ۱۹۲۰ حرکت جسورانه‌ای بود. یونگ برای تهیه‌ی نسخه‌ی پشتیبان کتابش، نیاز به تمرکز و تولید مقاله‌ها و کتاب‌های بی‌شماری برای بنیان نهادن و حمایت بیشتر از روان‌شناسی تحلیلی داشت. در نهایت مکتب فکری‌اش نیز با این عنوان نام‌گذاری شد.

روشن است که یونگ سرگرم سخنرانی‌ها و مشاوره‌هایی بود که در زوریخ انجام می‌داد، اما او فقط راضی به مشغله‌ی کاری نبود. او می‌خواست روش درک ما را از ناخودآگاه تغییر دهد. این هدف نیاز به تفکر عمیق‌تر و دقیق‌تری از آن‌چه او می‌توانست در میان سبک زندگی پرشور شهری‌اش مدیریت کند، داشت. یونگ نه برای فرار از زندگی شغلی‌اش، بلکه به منظور پیش برد آن به بولینگن رفت.

کارل یونگ تا جایی پیش رفت که به یکی از تأثیرگذارترین اندیشمندان قرن بیستم تبدیل شد؛ البته دلایل زیادی برای موفقیت وی وجود دارد. با این حال، در این کتاب، من به تعهدش به مهارتی پرداختم که قطع به یقین، نقشی اساسی در موفقیت‌هایش داشته است.

کار عمیق: فعالیت‌های حرفه‌ای که در موقعیتی به دور از خواست‌پرتی و با تمرکز انجام می‌شوند و ظرفیت‌های شناختی شما را به بیشترین حد خود می‌رسانند. این تلاش‌ها ارزش‌های جدیدی ایجاد می‌کنند، مهارت‌هایتان را بهبود می‌بخشند و به سختی تکرار پذیرند.

کار عمیق برای بهره‌برداری کامل از ظرفیت فکری فعلی‌تان ضروری است. اکنون پس از چند دهه تحقیق در حوزه‌ی روان‌شناسی و علوم اعصاب می‌دانیم که فشار ذهنی همراه با کار عمیق برای بهبود توانایی‌هایتان ضروری است. به عبارت دیگر، کار عمیق همان تلاشی بود که در اوایل قرن بیستم برای برجسته‌سازی در زمینه‌ی پرتنشی مانند روان‌پزشکی آکادمیک لازم بود.

اصطلاح «کار عمیق» ساخته‌ی خودم است و اصطلاحی نبوده که توسط کارل یونگ مورد استفاده قرار بگیرد؛ اما فعالیت‌های او در طی این دوره نشان می‌دهد که

مفهوم اصلی آن را درک کرده بود. کارل یونگ، برجی سنگی در میان جنگل ساخته بود تا کار عمیق را در زندگی حرفه‌ای‌اش ترویج دهد؛ کاری که نیاز به زمان، انرژی و هزینه داشت. همچنین او را از حرفه‌ی اصلی‌اش دور کرده بود. میسن کاری در کتابش نوشته است که سفرهای پی‌درپی یونگ به بولینگن باعث کاهش زمانی شده بود که به کار بالینی اختصاص می‌داد. او خاطرنشان کرد: «اگرچه یونگ بیماران زیادی داشت که به او نیاز داشتند، اما او از گرفتن مرخصی‌ایبی نداشت.» اگرچه اولویت قرار دادن کار عمیق برایش دردسرهایی در پیش داشت، اما برای پیش برد هدفش یعنی تغییر دنیا، حیاتی بود.

در واقع، اگر زندگی شخصیت‌های تأثیرگذار در دوران گذشته و معاصر را مورد مطالعه قرار دهید، درمی‌یابید که کار عمیق موضوع مشترکی است که در زندگی تک‌تک آنان به چشم می‌خورد؛

به عنوان مثال، میشل دو مونتنی^۱، نویسنده‌ی قرن شانزدهم، سال‌ها قبل از یونگ در کتاب *خاکه‌ی خصوصی‌اش* که در برج جنوبی کاخش ساخته بود، کار می‌کرد. در حالی که مارک تواین^۲ کتاب *ماجراهای تام سایر*^۳ را در انبار معدن سنگی در نیویورک، جایی که تابستان خود را در آن جا می‌گذراند، نوشت. اتاق کارش به قدری از خانه دور بود که خانواده‌اش برای صدا از دهنش هنگام وعده‌های غذایی، از شیپور استفاده می‌کردند.

با پیش‌روی در تاریخ، به وودی آلن^۴ می‌رسیم که فیلم‌نامه‌نویس و کارگردان است. او در یک بازه‌ی زمانی ۴۴ ساله، بین سال‌های ۱۹۶۹ تا ۲۰۱۳، ۴۴ فیلم‌نامه نوشت و کارگردانی کرد. ۲۳ مرتبه، نامزد دریافت اسکار شد که این میزان از بهره‌وری هنری شگفت‌آور است. در تمام این مدت، آلن هرگز کامپیوتری از خودش نداشت و برای نوشتن فیلم‌نامه‌هایش از ماشین تایپ دستی استفاده می‌کرد. او در امتناع استفاده از کامپیوتر با پیتز هیگز^۵ همراه شد. پیتز هیگز فیزیکدان نظری بود که کارش را در انزو او به دور از ارتباطات انجام می‌داد، به طوری که بعد از اعلام نامش به عنوان برنده‌ی جایزه‌ی نوبل، روزنامه‌نگاران نتوانستند او را بیابند. از سوی دیگر، جی. کی. رولینگ^۶ از کامپیوتر استفاده می‌کرد، اما در طی دوره‌ی نگارش رمان‌های

1. Michel de Montaigne

2. Mark Twain

3. The Adventures of Tom Sawyer

4. Woody Allen

5. Peter Higgs

6. J.K. Rowling

هری پاتر که هم‌زمان با ظهور تکنولوژی و محبوبیت او در میان چهره‌های رسانه‌ای بود، در شبکه‌های اجتماعی حضور نداشت. سرانجام در پائیز ۲۰۰۹، زمانی که رولینگ مشغول نوشتن رمان *خلاً موقت*^۱ بود، کارمندان حساب توئیتری به نام وی راه‌اندازی کردند. او در یک سال و نیم اول تنها یک توئیٹ منتشر کرد: «این منم! اما متأسفانه از طریق این حساب هیچ خبری از من دریافت نخواهید کرد، زیرا در حال حاضر، اولویت من قلم و کاغذ است.»

البته کار عمیق محدود به گذشته یا ترس یا نفرت از تکنولوژی نیست. مدیرعامل شرکت مایکروسافت، بیل گیتس، دو مرتبه در سال «هفته‌های تفکر» اجرا می‌کرد. در طی این مدت، از اجتماع کناره‌گیری می‌کرد و اغلب در کلبه‌ای در کنار دریاچه تنها به مطالعه و اندیشیدن به افکار بزرگش می‌پرداخت. در هفته‌ی تفکر سال ۱۹۹۵، گیتس یادداشت «موج جزر و مدی اینترنتی» را نوشت که توجه شرکت مایکروسافت را به یک شرکت تازه‌کار به نام نت‌اسکیپ^۲ معطوف ساخت. یک مورد عجیب دیگر مربوط به نیل استیونسن^۳، نویسنده‌ی مورد تحسین سایبرپانک است. استیونسن کسی است که به شکل‌گیری تصور رایج ما از عصر اینترنت کمک کرد. دسترسی به او از طریق وسایل الکترونیکی تقریباً غیرممکن است. در وب‌سایتش هیچ آدرس ایمیلی از او وجود ندارد و علت این که چرا در شبکه‌های اجتماعی حضور ندارد، نوشته شده است. استیونسن دلیل عدم حضورش در شبکه‌های اجتماعی را این‌گونه توضیح داده است: «اگر بتوانم زندگی‌ام را به نحوی سازماندهی کنم که زمان‌های طولانی، متوالی و بدون وقفه به دست بیاورم، می‌توانم رمان بنویسم. در عوض اگر زمان‌های پراکنده داشته باشم، چه چیزی جایگزین آن می‌شود؟ به جای رمانی که برای مدتی طولانی زبانزد خواهد بود... یک مشت پیام الکترونیکی وجود خواهد داشت که برای افراد مختلف فرستاده‌ام.»

جهان شمول بودن کار عمیق در میان شخصیت‌های تأثیرگذار در تأکید بر آن اهمیت دارد؛ زیرا برخلاف رفتار بیشتر دانش‌ورزان^۴ مدرن است که به سرعت ارزش عمیق شدن را فراموش می‌کنند.

1. The Casual Vacancy

2. Netscape Communications

3. Neal Stephenson

۴. Knowledge worker: به نیروی کاری گفته می‌شود که سرمایه اصلی وی، دانش و اطلاعات اوست و به کمک دانسته‌هایش امرار معاش می‌کند.