

کار عمیق

قواعدی برای دستیابی به موفقیت
در دنیای آشفته و پراز حواس پرتی

■ نویسنده:

کال نیوپورت

■ مترجم:

محسن مجدی کیا

■ ویراستار:

سمانه منصوری



سرشناسه : نیوپورت کال Newport, Cal

عنوان و نام پدیدآور : کار عمیق: قواعدی برای دستیابی به موفقیت در دنیای آشفته و پر از حواس پرتی/ نویسنده کال نیوپورت؛ مترجم: محسن مجد کی، ویراستار سمانه منصوری آل هاشم.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۲۷۱ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۵۰-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیپا.

یادداشت : عنوان اصلی: Deep work: rules for focused success in a distracted world.

2016.

عنوان دیگر : قواعدی برای دستیابی به موفقیت در دنیای آشفته و پر از حواس پرتی.

موضوع : حواس پرتی (روان شناسی). (Distraction (Psychology)

موضوع : کار فکری. Mental work

موضوع : شناخت (روان شناسی). Cognition

شناسه افزوده : مجد کی، محسن، ۱۳۴۲ - ، مترجم.

شناسه افزوده : منصوری آل هاشم، سمانه، ۱۳۶۵ - ، ویراستار.

رده بندی کنگره : BF ۲۲۳

رده بندی دیویی : ۶۵۰/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۲۳۲۵۳



نام کتاب	کار عمیق
نویسنده	کال نیوپورت
مترجم	محسن مجد کی
ویراستار	سمانه منصوری
ناظر چاپ	علی غلامی
توبت چاپ	اول، ۱۴۰۱
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۸۵۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۵۰-۵

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه.....	۹
بخش ۱: ایده.....	۲۹
فصل اول: کار عمیق ارزشمند است.....	۳۱
کارکنان بسیار ماهر.....	۳۵
فوق ستاره‌ها.....	۳۵
مالکان.....	۳۸
چگونه می‌توان در اقتصاد جدید برنده شد.....	۴۰
کار عمیق کمک می‌کند تا به سرعت موضوعات و مطالب سخت را بیاموزی.....	۴۴
کار عمیق کمک می‌کند تا تولیدی در سطح تراز اول داشته باشی.....	۴۸
جک دورسی چه طور؟.....	۵۴
فصل دوم: کار عمیق کمیاب است.....	۵۹
سیاه‌چاله آمار و ارقام.....	۶۳
اصل حداقل مقاومت.....	۶۶

۷۰	مشغله داشتن، شاخصی برای بهره‌وری
۷۵	فرقه اینترنت
۸۰	بدا به حال کسب‌وکار، خوشا به حال تو
۸۱	فصل سوم: کار عمیق هدفمند است
۸۵	برهان عصب‌شناختی برای کار عمیق
۹۱	برهان روان‌شناختی برای کار عمیق
۹۴	برهان فلسفی برای کار عمیق
۱۰۰	انسان خردمند ژرف‌اندیش
۱۰۱	بخش ۲: قواعد
۱۰۳	قاعده شماره ۱: عمیق کار کن
۱۰۹	درباره فلسفه کار عمیق خود تصمیم بگیر
۱۱۱	فلسفه رهبانی برنامه‌ریزی کار عمیق
۱۱۴	فلسفه دو وجهی برنامه‌ریزی کار عمیق
۱۱۸	فلسفه موزون برنامه‌ریزی کار عمیق
۱۲۱	فلسفه روزنامه‌نگارانه برنامه‌ریزی کار عمیق
۱۲۵	روال‌سازی
۱۲۹	اجرای حرکات نمادین
۱۳۴	به‌تنهایی کار نکن
۱۴۳	مانند کسب‌وکار با این موضوع برخورد کن
۱۴۵	اصل شماره ۱: بر موارد بسیار مهم تمرکز کن
۱۴۶	اصل شماره ۲: بر اساس مقیاس‌های اصلی عمل کن
۱۴۷	اصل شماره ۳: تابلوی امتیاز قانع‌کننده‌ای داشته باش
۱۴۸	اصل شماره ۴: توالی موزونی از پاسخ‌گویی را ایجاد کن

- تنبل باش..... ۱۵۰
- دلیل شماره ۱: زمان غیرفعال بودن به بینش و درک بهتر کمک می کند..... ۱۵۲
- دلیل شماره ۲: زمان غیرفعال بودن به ذخیره مجدد انرژی مورد نیاز برای کار عمیق کمک می کند..... ۱۵۴
- دلیل شماره ۳: کاری که در زمان غیرفعال بودن عصرگاهی اجرا می شود، معمولاً چندان مهم نیست..... ۱۵۷
- قاعده شماره ۲: بی حوصلگی را با آغوش باز بپذیر..... ۱۶۳**
- به حواس پرتی نگو بگذار کمی تمرکز کنم؛ در عوض به تمرکز بگو بگذار کمی حواس پرت باشم..... ۱۶۸
- نکته شماره ۱: این راهبرد کارساز است، حتی اگر شغلت مستلزم استفاده زیاد از اینترنت و یا پاسخ های سریع به رایانامه ها باشد..... ۱۷۱
- نکته شماره ۲: صرف نظر از چگونگی برنامه ریزی بازه زمانی برای استفاده از اینترنت، نباید در بازه های زمانی دیگر هیچ وجهی از اینترنت استفاده کنی..... ۱۷۱
- نکته شماره ۳: برنامه ریزی برای استفاده از اینترنت در خانه و نیز در محل کار می تواند تمرین تمرکز تو را بهبود بخشد..... ۱۷۳
- مانند تبدی روزولت کار کن..... ۱۷۴
- به گونه ای تمرینش مراقبه کن..... ۱۷۸
- پیشنهاد شماره ۱: مراقب حواس پرتی و دور باطل زدن باش..... ۱۸۰
- پیشنهاد شماره ۲: تفکر عمیق را سازمان دهی کن..... ۱۸۱
- ترتیب ورق ها در یک دست ورق بر خورده را به خاطر بسپار..... ۱۸۲
- قاعده شماره ۳: بی خیال رسانه های اجتماعی شو..... ۱۸۹**
- در باره عادت های اینترنتی ات قانون موارد معدود اما حیاتی را اعمال کن..... ۲۰۰
- بی خیال رسانه های اجتماعی شو..... ۲۱۰
- از اینترنت برای سرگرمی ات استفاده نکن..... ۲۱۶
- قاعده شماره ۴: کارهای سطحی را دور بریز..... ۲۲۳**



مقدمه

در کانتون^۱ سنت گالن سوئیس، نزدیک سواحل شمالی دریاچه زوریخ، روستایی به نام بولینگن^۲ وجود دارد. در سال ۱۹۲۲ میلادی، روان‌پزشکی به نام کارل یونگ^۴ این نقطه را برای ساختن خلوتگاهی شخصی انتخاب و کارش را با ساختن خانه سنگی دو طبقه‌ای به نام برج شروع کرد و بعد بازگشت از سفر به هند و مشاهده نحوه اضافه کردن اتاق‌های مراقبه (مدیتیشن) به خانه‌ها، مجتمع مسکونی‌اش را با افزودن دفتری خصوصی گسترش داد. یونگ در این مورد به مجله «اسپیس»^۵ گفت: «در اتاق خلوتگاهم تنها هستم. همیشه کلیدش را نزد خودم نگه می‌دارم. هیچ کس بدون اجازه من امکان ورود به آن جا را ندارد.»

۱. نوعی تقسیمات کشوری. کانتون‌های سوئیس، اجزای تشکیل‌دهنده کنفدراسیون سوئیس از لحاظ تئوری (و تاریخی) در حکم دولت‌های نیمه‌مستقل‌اند. این واژه مشتق از کلمه فرانسوی کانتون به معنای گوشه یا منطقه است. (مترجم)

2. St. Gallen

3. Bollingen

4. Carl Jung

5. the space

میسون کوری^۱ روزنامه‌نگار، در کتاب خود با عنوان *آداب روزانه*^۲، برای بازآفرینی عادات‌های کاری این روان‌پزشک در «برج»، مطالب مختلفی درباره‌ی وی گردآوری کرد. کوری گزارش می‌دهد که یونگ ساعت هفت صبح، بیدار می‌شود و بعد از صرف صبحانه‌ای مفصل، دو ساعت زمان را در دفتر خصوصی‌اش بدون حواس‌پرتی و مزاحمت به نوشتن اختصاص می‌دهد. بعد از ظهرهای او اغلب به مراقبه یا پیاده‌روی طولانی در فضای سبز اطراف می‌گذرد. به سبب نبود برق در برج، وقتی روز جای خود را به شب می‌دهد، روشنایی با استفاده از چراغ‌های نفتی و گرما از طریق شومینه تأمین می‌شود. یونگ ساعت ده شب به رخت‌خواب می‌رود. او گفت: «احساس آرامش و تجدیدقوایی که در این برج داشتم، از همان ابتدا فوق‌العاده بود.»

برج بولینگن مکانی وسوسه‌برانگیز برای گذراندن تعطیلات است؛ اما اگر از منظر حرفه یونگ به آن نگاه کنیم، بدیهی است که خلوتگاه کنار دریاچه، برای فرار از کار ساخته نشده بود. در سال ۱۹۱۲ میلادی، هنگامی که یونگ، این ملک را خرید، فرصت رفتن به تعطیلات را تنها یک سال پیش از آن، در سال ۱۹۲۱ میلادی، کتاب *انواع روان‌شناختی*^۳ را منتشر کرده بود؛ کتابی اثرگذار که روی تقویت تفاوت‌های عمده‌ای متمرکز می‌شد که از مدت‌ها پیش، بین تفکر یونگ و ایده‌های دوست و مربی سابقش، زیگموند فروید^۴، ایجاد شده بود. مخالفت با فروید در دهه ۱۹۲۰ میلادی، حرکتی جسورانه بود. از این رو، یونگ باید برای پشتیبانی از آرای خود در کتابش، تیزبین می‌بود و سلسله‌مقالات و کتاب‌های فاخری تولید می‌کرد تا می‌توانست مکتب فکری جدید به نام «روان‌شناسی تحلیلی»^۵ را ایجاد و از آن حمایت کند.

-
1. Mason Currey
 2. Daily Rituals
 3. Psychological Types
 4. Sigmund Freud
 5. analytical psychology