

کار عمیق

قوانینی برای تمرکز در دنیای آشفته

www.ketab.ir

کال نیوپورت

ناهید ملکی

نشر نوین

سرشناسه	:	نیوپورت، کال. Newport, Cal
عنوان و نام پدیدآور	:	کار عمیق؛ قوانینی برای تمرکز در دنیایی آشفته/ نوشته کال نیوپورت، ترجمه ناهید ملکی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰ صفحه.
شابک	:	۸-۱۱-۶۸۴۰-۶۲۲-۹۷۸
فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Deep Work, 2016
موضوع	:	تمرکز، حواس‌پرتی، کار فکری
رده‌بندی کنگره	:	BF۳۲۳
رده‌بندی دیویی	:	۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۳۹۲۶۳



عنوان:	کار عمیق
مؤلف:	کال نیوپورت
مترجم:	ناهید ملکی
ویراستار:	مریم قیاسوند
زمان و نوبت چاپ:	۱۴۰۱، چاپ بیست‌وچهارم، ۵۰۰۰ جلد
تیراژ کل تاکنون:	۴۴۰۰۰ جلد
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۱۱-۸
قیمت:	۷۵،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست کتاب

مقدمه ۷

بخش اول (ایده) ۲۳

فصل اول (کار عمیق ارزشمند است) ۲۵

فصل دوم (کار عمیق کمیاب است) ۵۱

فصل سوم (کار عمیق هدفمند است) ۷۱

بخش دوم (قوانین) ۸۹

قانون اول (عمیق کار کنید) ۹۱

قانون دوم (بی حوصلگی را بپذیرید) ۱۴۵

قانون سوم (رسانه‌های اجتماعی را ترک کنید) ۱۶۷

قانون چهارم (کم عمقی را کاهش دهید) ۱۹۷

نتیجه‌گیری ۲۳۳

مقدمه

در ناحیه‌ی سنت گالین^۱ سوئیس، نزدیک سواحل شمالی دریاچه‌ی زوریخ، روستایی به نام بولینگن^۲ وجود دارد. کارل یونگ^۳، روان‌پزشک مشهور، در سال ۱۹۲۲ این منطقه را برای مراقبه و مدیتیشن انتخاب کرد و خانه‌ی سنگی دو طبقه‌ای در آنجا بنا نهاد که آن را برج می‌نامید. یونگ در سفرش به هند، دیده بود که در خانه‌ها اتاق‌های مخصوصی برای مراقبه وجود دارد. بعد از بازگشت از سفر، بدین منظور اتاقی خصوصی به خانه‌اش اضافه کرد. او در مورد این مکان چنین می‌گفت: «در اتاق مراقبه‌ام تنها هستم. همیشه کلید آن را پیش خود نگه می‌دارم؛ بدون اجازه‌ی من هیچ فرد دیگری مجاز نیست آنجا باشد».

روزنامه‌نگاری به نام میسون کوری^۴ منابع مختلفی را درباره‌ی یونگ مطالعه کرد و عادت‌های کاری وی در برج را در کتاب «آداب روزانه»^۵ گرد آورد. یونگ، ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شد، صبحانه‌ای مفصل می‌خورد، سپس دو ساعت را با تمرکز کامل در اتاق خصوصی‌اش به نوشتن می‌گذراند. بعد از ظهرها، اغلب به مراقبه یا پیاده‌روی طولانی در مناطق اطراف می‌پرداخت. ساختمان «برج» برق نداشت، از این رو با تاریک شدن هوا، روشنایی از طریق چراغ‌های نفتی و گرما از طریق شومینه فراهم می‌شد. یونگ ساعت ۱۰ شب به رختخواب می‌رفت. او می‌گفت: «از همان اول در این برج احساس آرامش و تجدید قوای زیادی داشتم».

1 St. Gallen

2 Bollingen

۳ کارل گوستاو یونگ (Carl Gustav Jung؛ ۱۸۷۵-۱۹۶۱) فیلسوف و روان‌پزشک اهل سوئیس بود که با فعالیتهایش در روان‌شناسی و ارائه‌ی نظریاتی تحت عنوان روان‌شناسی تحلیلی شناخته می‌شود. مترجم

4 Mason currey

5 Daily Rituals

شاید بتوان برج بولینگن را خانه‌ای برای گذران تعطیلات در نظر گرفت، اما با توجه به زندگی حرفه‌ای یونگ در آن مقطع زمانی، واضح است که مراقبه‌ی او در کنار دریاچه برای فرار از کار نبوده است. یونگ در سال ۱۹۲۲، یعنی زمانی که این ملک را خرید، امکان رفتن به تعطیلات را نداشت. تنها یک سال پیش از آن، یعنی در سال ۱۹۲۱، کتاب «تیپ‌های روان‌شناختی»^۱ را منتشر کرده بود؛ کتابی مکتب‌ساز که اختلافات بسیاری را که در بلندمدت میان تفکر یونگ و ایده‌های دوست و استاد پیشکسوتش، زیگموند فروید، به وجود آمده بود، شدیدتر و پررنگ‌تر می‌کرد. مخالفت با فروید در دهه‌ی ۱۹۲۰، حرکت جسورانه‌ای بود. یونگ برای حمایت از این کتاب، باید ذهنش را پویا نگه می‌داشت و چندین مقاله و کتاب در حمایت و اثبات «روان‌شناسی تحلیلی»^۲، نام احتمالی مکتب فکری جدیدش، منتشر می‌کرد.

درست است که وقت یونگ در زوریخ با سخنرانی و مشاوره پر می‌شد؛ اما او تنها به این مسائل بسنده نمی‌کرد. می‌خواست شیوه‌ی درک ما از ناخودآگاهمان را تغییر دهد و در راستای نیل به این هدف، به تفکری عمیق‌تر و دقیق‌تر از آن چه در بحبوحه‌ی زندگی پرمشغله‌ی شهریش می‌توانست به آن دست یابد، نیاز داشت. عزت‌گزینی یونگ در بولینگن نه برای فرار از زندگی حرفه‌ای‌اش که برای پیشرفت و ارتقاء آن بود.

کارل یونگ تا جایی پیش رفت که به یکی از تأثیرگذارترین متفکران قرن بیستم تبدیل شد. هرچند موفقیت وی دلایل بسیاری داشت، اما من در این کتاب از پایبندی‌اش به مهارتی خواهم گفت که تقریباً بی‌هیچ شکی، نقشی کلیدی در دستاوردهایش ایفا می‌کرد:

کار عمیق^۳: انجام فعالیت‌های حرفه‌ای در تمرکز کامل و بدون حواس‌پرتی، که

1 Psychological Types

2 analytical psychology

3 Deep Work

توانایی‌های شناختی^۱ شما را به حد اعلای خود می‌رساند. فعالیت‌هایی که ارزش آفرین هستند، مهارت شما را بهبود می‌بخشند و تکرار آنها دشوار است.

کار عمیق، برای بهره‌گیری کامل از استعداد و ظرفیت ذهنی‌تان ضروری است. اکنون پس از دهه‌ها تحقیق در حوزه‌ی روان‌شناسی و علوم اعصاب، می‌دانیم که حتی فشار روانی همراه با کار عمیق هم برای بهبود این توانایی‌ها ضروری است. به عبارت دیگر، کار عمیق دقیقاً همان تلاشی بود که می‌بایست در حوزه‌های شناختی مورد نیاز مانند روان‌پزشکی علمی در اوایل قرن بیستم بدان توجه شود.

اصطلاح «کار عمیق» ساخته‌ی خودم است و کارل یونگ از آن استفاده نکرده است، اما کارهای او در طول آن دوره به‌گونه‌ای بود که انگار این مفهوم اساسی را درک کرده باشد. یونگ برجی سنگی در جنگل ساخت تا بتواند کار عمیق را در زندگی حرفه‌ای‌اش گسترش دهد. کار مهمی که به زمان، انرژی و پول نیاز داشت. همچنین مانع از این می‌شد که به فعالیت‌های فوری و آنی بپردازد. همان‌طور که میسون کوری می‌نویسد، سفرهای منظم یونگ به بولینگن مدت زمان کار درمانی و بالینی‌اش را کمتر می‌کرد. او می‌نویسد: «اگرچه یونگ بیماران زیادی داشت که به او وابسته بودند، اما از رفتن به مرخصی‌ای بی‌نداشت». در اولویت قرار دادن کار عمیق برایش دردسر داشت، اما این کار در راستای نیل به هدفش که تغییر جهان بود، ضروری می‌نمود.

در واقع، اگر زندگی سایر شخصیت‌های تأثیرگذار در تاریخ معاصر و غیرمعاصر را مطالعه کنید، متوجه خواهید شد که تعهد به کار عمیق در بین همه آنها موضوعی مشترک است. به عنوان مثال، میشل دو مونتینی^۲، نویسنده‌ی قرن شانزدهم، سال‌ها قبل از یونگ در کتابخانه‌ای خصوصی، که در برج جنوبی خانه‌ی بیلاقی‌اش کار می‌کرد. مارک تواین^۳ هم، بسیاری از ماجراهای تام سایر را در اتاقکی بیلاقی در نیویورک نوشت

۱ مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی، به توانایی‌های ذهنی پردازش (تفکر) برای یادگیری اشاره دارد و به صورت «توانایی‌های فرد برای انجام فعالیت‌های مختلف ذهنی که بیشتر مرتبط با یادگیری و حل مسئله است» تعریف می‌شود. مترجم

۲ به انگلیسی Michel de Montaigne؛ از تأثیرگذارترین نویسندگان و فیلسوفان دوره‌ی رنسانس - مترجم.

۳ سمیونل لنگهورن کلمنز (Samuel Langhorne Clemens) (۱۸۳۵ - ۱۹۱۰) که بیشتر با نام هنری‌اش مارک توین (Mark Twain) شناخته می‌شود، نویسنده و طنزپرداز آمریکایی بود. مترجم.

که تابستان را در آنجا می‌گذرانند. اتفاق تواین، آن قدر از خانه‌ی اصلی دور بود که خانواده‌اش برای صدا زدن او در هنگام وعده‌های غذایی از شیپور استفاده می‌کردند.

با ورق زدن تاریخ، به وودی آلن فیلمنامه‌نویس و کارگردان می‌رسیم. آلن در دوره‌های ۴۵ ساله، یعنی بین سال‌های ۱۹۶۹ تا ۲۰۱۳، ۴۴ فیلم را نوشت و کارگردانی کرد و ۲۳ بار نامزد جایزه اسکار شد؛ که کارنامه‌ای شگفت‌آوری به حساب می‌آید. او در طول این دوره هیچ کامپیوتری نداشت و تمام نوشته‌هایش را با ماشین تحریر دستی‌اش و بدون وسایل الکترونیکی حواس‌پرت‌کن تکمیل می‌کرد. پینتر هیگز^۱، فیزیکدان نظری، نیز مانند آلن از کامپیوتر استفاده نمی‌کند و کارش را در چنان انزوا و بی‌ارتباطی‌ای انجام می‌دهد که وقتی اعلام کردند برنده جایزه نوبل شده است، روزنامه‌نگاران نمی‌توانستند او را پیدا کنند. از سوی دیگر، جی.کی رولینگ^۲ از کامپیوتر استفاده می‌کرد، اما وقتی مشغول نوشتن رمان‌های هری پاتر می‌شد، به صورت بسیار جدی از رسانه‌های اجتماعی دوری می‌کرد؛ با اینکه این دوره، با پیشرفت تکنولوژی و محبوبیت آن در میان چهره‌های رسانه‌ای هم‌زمان شده بود. سرانجام، کارمندانش در پاییز سال ۲۰۰۹، یعنی زمانی که او روی کتاب *خلاء موقت*^۳ کار می‌کرد، یک حساب کاربری در توئیتر به نامش ساختند و تا یک‌سال و نیم بعد، تنها توئیت او این بود: «این صفحه‌ی واقعی من است، اما متأسفانه چیزی از من نخواهید دید، زیرا در حال حاضر، قلم و کاغذ برایم اولویت دارد».

البته که کار عمیق، محدود به شخصیت‌های تاریخی یا افراد تکنولوژی‌گریز نیست. بیل گیتس، بنیان‌گذار مایکروسافت هم دو بار در سال «هفته‌ی تفکر» برگزار، و طی آن، خودش را از دیگران جدا می‌کند (اغلب در کلبه‌ای کنار دریاچه)، تا به جز مطالعه و فکر کردن به اندیشه‌های بزرگ، کار دیگری انجام ندهد. طی یکی از همین هفته‌ها در سال ۱۹۹۵ بود که او یادداشت معروف «سونامی اینترنت» را نوشت؛ مطلبی که توجه مایکروسافت را به شرکت نوپایی به نام نت‌اسکیپ کامیونیکیشنز^۴ جلب کرد. مورد عجیب و غیرمنتظره‌ی دیگر، نیل استیونسن^۵ است که دسترسی به او از طریق وسایل

1 Peter Higgs

2 J.K. Rowling

3 The Casual Vacancy

4 Netscape Communications

5 Neal Stephenson

الکترونیکی تقریباً ناممکن است. او نویسنده‌ی معروف داستان‌های تخیلی در سبک سایبرپانک^۱ است که به شکل‌گیری فهم عمومی ما از عصر اینترنت کمک می‌کنند. در وبسایتش هیچ آدرس ایمیلی نیست، ولی نوشته‌ای دارد که توضیح می‌دهد چرا به صورت عمدی در رسانه‌های اجتماعی، حضور فعالی ندارد. توضیح استیونسن برای این کناره‌گیری‌ها این است: «اگر زندگی‌ام را به نحوی سازمان‌دهی کنم که بتوانم زمان‌های بدون وقفه، متوالی و طولانی زیادی به دست آورم، می‌توانم رمان بنویسم. [در غیر این صورت] چه چیزی جایگزین آن می‌شود؟ به جای زمانی که مدتی طولانی زبانزد خواهد بود... انبوهی پیام الکترونیکی خواهم داشت که برای افراد مختلف فرستاده‌ام.»

تأکید بر فراگیر بودن کار عمیق در بین افراد تأثیرگذار مهم است، زیرا این امر در تقابل با رفتار دانش‌ورزان^۲ امروزی است که روز به روز از ارزش انجام کار عمیق بیشتر غافل می‌شوند.

دلیل کاهش انس و علاقه‌ی این دانش‌ورزان به کار عمیق، بسیار واضح است: ابزارهای شبکه‌ای، همان ابزارهای گسترده‌ی ارائه‌ی خدمات ارتباطی مانند ایمیل و پیامک، رسانه‌های اجتماعی مثل توییتر و فیسبوک، و سایت‌های سرگرمی-اطلاعاتی مثل بازفید^۳ و ردیت^۴، در مجموع، ظهور این ابزارها و دسترسی فراگیر به آنها از طریق گوشی‌های هوشمند و کامپیوترهای متصل به اینترنت در محل کار، توجه و تمرکز اکثر دانش‌ورزان را منحرف کرده است. شرکت مک‌کینزی در یکی از مطالعاتش در سال

۱ به انگلیسی (Cyberpunk) یکی از زیرسبک‌ها در داستان‌های علمی-تخیلی است. سایبرپانک همچنین یکی از زیرسبک‌های داستان‌های پادآرمانشهری، یعنی جوامع قهقراپی آینده به شمار می‌آید. تمرکز موضوع در سبک سایبرپانک بر فناوری‌های پیشرفته مانند فناوری کامپیوتر، ارتباطات و سایبرنتیک، توأم با ازهم‌گسیختگی نظم اجتماعی است. مترجم

۲ دانش‌ورز (Knowledge worker) به کارکنان فنی و افراد حرفه‌ای گفته می‌شود که کارشان مبتنی بر اطلاعات و به عبارتی توسعه و استفاده از دانش است. عموماً دانشمندان و مهندسان و مدیران فناوری در یک سامانه، به عنوان دانش‌ورز شناخته می‌شوند. اصطلاح انگلیسی Knowledge worker را پیتر دراگر در سال ۱۹۵۳ ابداع کرد. در متون فارسی از این عبارت به صورت کارکنان دانشی نیز یاد می‌شود. مترجم

3 BuzzFeed

4 Reddit

۲۰۱۲، نشان داد که امروزه دانش‌ورزان به طور متوسط بیش از ۶۰ درصد ساعات کاری‌شان را در ارتباطات الکترونیکی و گشت‌وگذار در اینترنت سپری می‌کنند و نزدیک به ۳۰ درصد وقت آنها، فقط صرف خواندن و پاسخ دادن به ایمیل‌ها می‌شود.

این توجه نصفه‌نیمه با کار عمیق که نیازمند دوره‌های طولانی تفکر مداوم است، سازگار نیست. درعین حال، دانش‌ورزان مدرن در حال وقت‌گذرانی هم نیستند. در حقیقت، آنها همیشه می‌گویند که سرشان خیلی شلوغ است. چه چیزی این تناقض را توضیح می‌دهد؟ می‌توان از طریق کاری که تعریف آن، نقطه‌ی مقابل ایده‌ی کار عمیق است، توضیحات زیادی در مورد این موضوع داد:

کار کم عمق (سطحی): کارهای غیرشناختی و غیرمهارتی که اغلب نیاز به تمرکز کامل و حذف حواس پرت‌کن‌ها ندارند. این تلاش‌ها، تکرارشان آسان است و اثر خلاقانه‌ای در جهان ایجاد نمی‌کنند.

به عبارت دیگر، دانش‌ورزان در عصر ابزارهای شبکه‌ای، به طور فزاینده‌ای کار کم‌عمق و سطحی را جایگزین کار عمیق می‌کنند. به طور مداوم در حال ارسال و دریافت پیام و ایمیل هستند و مانند روترهای شبکه‌ی انسانی‌ای عمل می‌کنند که به دلیل آسیب‌های سریع ناشی از حواس‌پرتی، با وقفه‌های مکرر مواجه می‌شود. تلاش‌های مهم‌تری که باید به خوبی از تفکر عمیق بهره‌برند، مانند ایجاد یک استراتژی جدید کسب‌وکار یا نوشتن درخواست برای یک بورس تحصیلی مهم، در اثر حواس‌پرتی به بخش‌های تکه‌تکه تقسیم و با کیفیت پایینی ارائه می‌شوند. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد این حرکت به سوی کارهای کم‌عمق، انتخابی نیست که بتوان به راحتی آن را معکوس کرد. در واقع شما زمان زیادی را در حالت کم‌عمقی و آشفتگی سپری می‌کنید و به این ترتیب، توانایی‌تان برای انجام کارهای عمیق به طور دائم کاهش می‌یابد. نیکولاس کار، روزنامه‌نگار آمریکایی در مقاله‌ای مشهور در نشریه‌ی آتلانتیک در سال ۲۰۰۸ اعتراف کرد که «به نظر می‌رسد اینترنت دارد توانایی‌ام برای تمرکز و ژرفاندیشی را کاهش می‌دهد، [و] من تنها نیستم.» نیکولاس این ادعا را در کتاب

«کم عمق‌ها»^۱ بسط داد که یکی از نامزدهای نهایی جایزه پولیتزر^۲ شد. او برای نوشتن این کتاب، مجبور بود به اتاق کوچکی نقل مکان و به اجبار ارتباطش را با دیگران قطع کند.

اینکه ابزارهای شبکه‌ای، کار ما را از حالت عمیق بودن به سمت کم عمقی هل می‌دهند، حرف تازه‌ای نیست. کتاب «کم عمق‌ها»، اولین کتابی بود که در مجموعه کتاب‌های اخیر، تأثیر اینترنت را بر مغز و عادات کاری بررسی کرد. عناوین این مجموعه از کتاب‌های جدید عبارت‌اند از: *بلک‌بری هملت*^۳ نوشته ویلیام پاورز^۴، *خودکامگی ایمیل*^۵ نوشته جان فریمن^۶ و *اعتیاد به حواس‌پرتی*^۷ نوشته الکس سو جونگ-کینگ پانگ^۸. همه‌ی این نویسندگان کم‌وبیش با این موضوع موافق‌اند که ابزارهای شبکه‌ای، حواس ما را از کارهایی که مستلزم تمرکز زیاد و بدون وقفه هستند، پرت می‌کنند و توانایی تمرکز را کاهش می‌دهند.

با وجود این همه شواهد، زمان بیشتری را صرف تلاش برای اثبات این موضوع نخواهم کرد. بنابراین، می‌توانید بپذیرید که این ابزارهای شبکه‌ای، روی کار عمیق تأثیر منفی دارند (یعنی امیدوارم که بپذیرید). همچنین در مورد پیامدهای اجتماعی و بلندمدت این تغییر، بحث جدی نخواهیم داشت. زیرا این‌گونه بحث‌ها، باعث دودستگی می‌شوند. در یک طرف این مباحثه، افراد بدبین به تکنولوژی قرار دارند که معتقدند بسیاری از این ابزارها، حداقل در حال حاضر، به جامعه آسیب می‌رسانند؛ در حالی که در سمت دیگر، افراد خوش‌بین به تکنولوژی ادعا می‌کنند که این ابزار قطعاً

1 The Shallows

^۲ به انگلیسی Pulitzer Prize؛ جایزه‌ای در روزنامه‌نگاری، ادبیات و موسیقی است که بخش‌های گوناگون دارد. این جایزه معتبرترین جایزه روزنامه‌نگاری در آمریکا است که هر ساله (از ۱۹۱۷) با نظارت دانشگاه کلمبیا به روزنامه‌نگاران، نویسندگان، شاعران و موسیقی‌دانان داده می‌شود. این جایزه به‌نام بنیان‌گذار آن جوزف پولیتزر، روزنامه‌نگار مجاری‌تبار آمریکایی، در سده نوزدهم نام‌گذاری شده‌است. مترجم

3 Hamlet's BlackBerry

4 William Powers

5 The Tyranny of E-mail

6 John Freeman

7 The Distraction Addiction

8 Alex Soojung-Kin Pang

9 Alex Soojung-Kin Pang

جامعه را رو به سوی بهتر شدن می‌برند. برای مثال، ممکن است گوگل حافظه‌مان را کاهش دهد، اما با وجود آن دیگر نیازی به حافظه‌ی خوب و حفظ کردن مطالب نداریم، چراکه می‌توانیم در هر لحظه، اطلاعات مورد نیازمان را جست‌وجو کنیم.

من درباره این مباحثه‌ی فلسفی، موضع و نظر خاصی ندارم. مایل‌م بیشتر به جنبه‌های عملی و فردی‌تر آن یعنی موضوع حرکت فرهنگ کاری‌مان به سمت کم‌عمقی، بپردازم (چه این حرکت به لحاظ منطقی از نظر شما خوب باشد چه بد). این وضعیت، فرصت‌های عظیم اقتصادی را در اختیار معدود افرادی قرار می‌دهد که در برابر این روند مقاومت کرده و عمیق‌بودن را در اولویت قرار می‌دهند. فرصتی که مشاور جوانی از ویرجینیا به نام جیسون بن^۱ در گذشته‌ی نه چندان دور از آن بهره برد.

برای اینکه بفهمید در اقتصاد ارزش‌آفرین نیستید، راه‌های زیادی وجود دارد. جیسون بن زمانی این موضوع را فهمید که پس از گذشت دوره‌ای نه چندان طولانی از پذیرش شغل مشاور مالی، متوجه شد اکثریت قریب به اتفاق وظایف کاری‌اش را می‌تواند از طریق ترکیب گزارش‌های اکسل به صورت خودکار انجام دهد.

شرکتی که بن را استخدام کرده بود، گزارش‌هایی را برای بانک‌هایی که معاملات پیچیده انجام می‌دادند، ارائه می‌کرد. فرایند تولید گزارش، نیاز به ساعت‌ها کار دستی روی داده‌ها در اکسل داشت. روزهای اولی که بن استخدام شده بود، تمام کردن این مرحله برای هر گزارش، شش ساعت زمان می‌برد (کارآمدترین کارکنان با سابقه‌ی شرکت می‌توانستند این کار را تقریباً در نیمی از این زمان انجام دهند). این برای بن قابل قبول نبود.

او می‌گوید: «با روشی که به من آموزش داده شده بود، فرایند انجام این کار قدیمی و دشوار به نظر می‌رسید». او می‌دانست که اکسل ویژگی‌ها و دستوراتی دارد که به کاربران اجازه می‌دهد تا کارهای معمول را به صورت خودکار انجام دهند. مطالبی در مورد این موضوع مطالعه کرد و طولی نکشید که کاربرد جدیدی ایجاد کرد که به یک

سری از این دستورات متصل بود و می‌توانست اساساً فرایند شش ساعته‌ی کار دستی روی داده‌ها را با فشردن یک دکمه جایگزین کند. فرایند نوشتن گزارش که در ابتدا برای او یک روز طول می‌کشید، اکنون به کمتر از یک ساعت کاهش یافته بود.

بن فرد باهوشی است. او از دانشگاه معتبر ویرجینیا و با مدرک تحصیلی اقتصاد فارغ‌التحصیل شده بود و مانند بسیاری از افرادی که شرایط او را دارند، در کار و حرفه‌اش جاه‌طلبی داشت. مدت زیادی طول نکشید که متوجه شد تا وقتی که مهارت‌های اصلی حرفه‌اش تنها شامل یک‌سری دستور در اکسل باشد، این جاه‌طلبی‌ها بی‌نتیجه خواهد بود. بنابراین، مصمم شد که ارزشش را برای جهان افزایش دهد. پس از یک دوره تحقیق، به این نتیجه رسید: به خانواده‌اش اعلام کرد که شغلش را رها می‌کند و برنامه‌نویس کامپیوتر می‌شود. اما مانعی وجود داشت؛ جیسون بن، چیزی از برنامه‌نویسی نمی‌دانست!

به عنوان مهندس کامپیوتر، می‌توانم نکته‌ای بدیهی را تأیید کنم: برنامه‌نویسی کامپیوتر، کار سختی است. اکثر برنامه‌نویسان جدید، قبل از اولین کارشان، دوره‌ای چهارساله را در دانشگاه می‌گذرانند تا با پیچ‌وخم‌های این کار آشنا شوند. با این وجود، برای دستیابی به موقعیت‌های عالی، رقابتی تنگاتنگ در جریان است. جیسون بن، این قدر وقت نداشت. به همین خاطر شرکت مالی را ترک کرد و به منظور آماده شدن برای گام بعدی، به خانه‌اش رفت. پدر و مادرش خوشحال بودند که او برنامه‌ای برای خودش دارد، اما از این که این خانه‌نشینی ممکن است طولانی باشد، راضی نبودند. بن، بایستی مهارت دشواری را یاد می‌گرفت و لازم بود این کار را خیلی سریع انجام دهد.

اینجا بود که او به همان مشکلی برخورد که بسیاری از دانش‌ورزان در حرکت به سمت مسیرهای شغلی عالی، با آنها مواجه می‌شوند. یادگیری چیزی پیچیده، مانند برنامه‌نویسی کامپیوتر، به تمرکز شدید و بدون وقفه نیاز دارد. از آن دسته تمرکزهایی که کارل یونگ را به جنگل‌های اطراف دریاچه‌ی زوریخ کشاند. به عبارت دیگر، انجام این کار تنها با کار عمیق ممکن است. اما همان‌طور که پیش از این گفتم، بیشتر دانش‌ورزان توانایی‌شان را برای انجام کارهای عمیق از دست داده‌اند. بن هم در این میان استثنا نبود.