

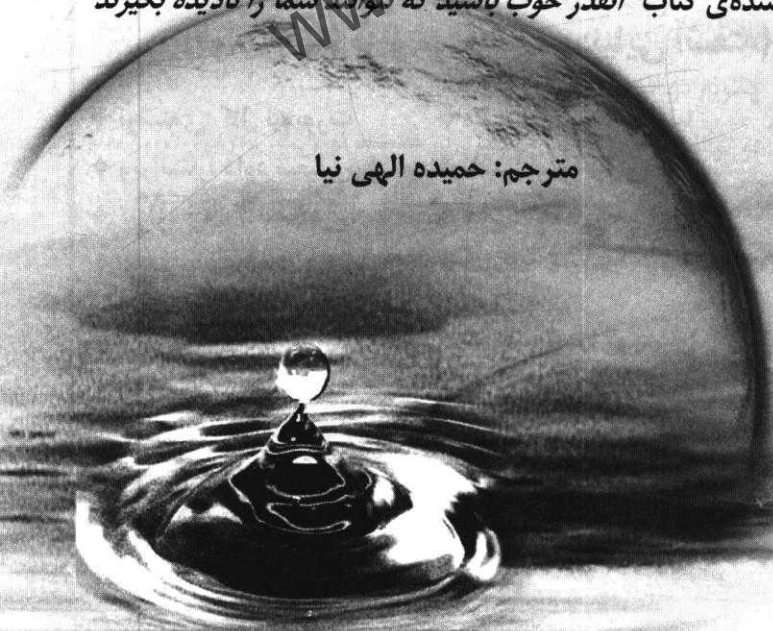
کار عمیق

(قوانین تمرکز و موفقیت در دنیای آشفته)

نویسنده: کال نیوپورت

نویسنده‌ی کتاب "انقدر خوب باشید که نتوانید شما را نادیده بگیرند"

مترجم: حمیده الهی نیا



سرشناسه	نیوپورت، کال
عنوان و نام پدیدآور	کار عمیق / قوانین تمرکز و موفقیت در دنیایی آشفته / نوشته‌ی کال نیوپورت؛ مترجم حمیدالهی نیا.
مشخصات نشر	قم : آوای منجی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۲۰-۱۴۱-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	۲۰۱۶، Deep work: rules for focuses in a distracted world
یادداشت	کتاب حاضر با عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است
عنوان دیگر	قوانین تمرکز و موفقیت در دنیایی آشفته.
موضوع	حواس پرتی Absent-mindedness کار فکری Mental work شناخت (روان شناسی) Cognition موفقیت Success
شناسه افزوده	الهی نیا، حمیده، ۱۳۵۵- مترجم
شناسه افزوده	Elahinia, Hamideh, ۱۹۷۶-
رده بندی کنگره	BF ۳۳۳
رده بندی دیویی	۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۴۳۸۱۵

♦ کار عمیق ♦

(قوانین تمرکز و موفقیت در دنیایی آشفته)

- ♦ نوشته‌ی: کال نیوپورت
- ♦ مترجم: حمیده الهی نیا
- ♦ ویراستار: داود شعبان‌پور
- ♦ ناشر: آوای منجی
- ♦ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- ♦ چاپ: احسان
- ♦ نوبت چاپ: دوم / ۱۴۰۱
- ♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۰-۱۴۱-۴

مرکز پخش: قم: خیابان شهید فاطمی (دور شهر) کوچه ۱۸ پلاک ۳۵
 ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶ همراه: ۳۷۷۴۸۳۷۰ (۰۲۵) ۳۷۸۳۶۹۱۳ (۰۲۵)

کلیه حق و حقوق این اثر متعلق به ناشر می باشد.



فهرست مطالب



مقدمه ۹

بخش اول: مفهوم کار عمیق

فصل اول: کار عمیق ارزشمند است ۲۴

کارکنان بامهارت ۲۷

ابریستاره‌ها ۲۷

مالکان ۲۹

چگونه در اقتصاد نوین برنده باشیم ۳۱

دو توانایی اصلی برای موفقیت در اقتصاد نوین ۳۱

کار عمیق به شما کمک می‌کند مطالب مشکل را یاد بگیرید. ۳۴

کار عمیق به شما کمک می‌کند محصول متمایزی تولید کنید ۳۸

روش کار جک دورسی چطور است؟ ۴۲

فصل دوم: کار عمیق کمیاب است ۴۷

سیاهچال کمیت ۵۱

اصل حداقل مقاومت ۵۳

مشغول بودن؛ مانعی برای خلاقیت ۵۷

❖ / کار عمیق / ❖

- ۶۱ جادوی اینترنت
- ۶۴ بد برای تجارت؛ خوب برای شما
- ۶۵ فصل سوم: کار عمیق معنا دار است
- ۶۸ استدلال عصب شناختی کار عمیق
- ۷۳ استدلال روانشناختی کار عمیق
- ۷۶ استدلال فلسفی کار عمیق
- ۸۰ کار عمیق در انسان خردمند

بخش دوم: قوانین

- ۸۲ قانون اول: به کار عمیق بپردازید
- ۸۷ درباره‌ی فلسفه‌ی کار عمیق خود تصمیم بگیرید
- ۸۸ فلسفه‌ی انزوای راهبانه در برنامه ریزی کار عمیق
- ۹۱ فلسفه‌ی دو وجهی برنامه ریزی برای کار عمیق
- ۹۴ فلسفه‌ی ریتمیک کار عمیق
- ۹۷ فلسفه‌ی ژورنالیستی در برنامه ریزی کار عمیق
- ۱۰۰ تشریفات داشته باشید
- ۱۰۳ دست به اقدامات بزرگ بزنید
- ۱۰۷ تنها کار نکنید
- ۱۱۴ مثل تاجران عمل کنید
- ۱۱۶ اصل اول: بر مهم ترین مساله تمرکز کنید
- ۱۱۷ اصل دوم: بر اساس معیارهای پیش رونده عمل کنید
- ۱۱۸ اصل سوم: امتیازات خود را ثبت کنید

- اصل چهارم: فرصت کوتاهی برای پاسخگوئی ایجاد کنید ۱۱۹
- تنبل باشید ۱۲۰
- دلیل اول: وقفه در کار دیدگاه‌های جدیدی به ما می‌دهد ۱۲۲
- دلیل دوم: وقفه در کار انرژی لازم برای کار عمیق را تامین می‌کند ۱۲۴
- دلیل سوم: کار انجام شده در زمان استراحت آنقدر هم مهم نیست. ۱۲۶
- قانون دوم: بی حوصلگی را بپذیرید ۱۳۱
- ترک گهگاه تمرکز؛ به جای ترک گهگاه حواس پرتی ۱۳۵
- مثل تدی روزولت کار کنید ۱۳۹
- خلاقانه فکر کنید ۱۴۲
۱. مراقب حواس پرتی و مرور پی در پی باشید ۱۴۴
۲. تفکر عمیق را برنامه‌ریزی کنید ۱۴۵
- دسته‌ای کارت را حفظ کنید ۱۴۶
- قانون ۳: از رسانه‌های اجتماعی دوری کنید ۱۵۱
- قانون چند عامل حیاتی برای عادت‌های اینترنتی ۱۵۹
- رسانه‌های اجتماعی را کنار بگذارید ۱۶۷
- از اینترنت به عنوان سرگرمی استفاده نکنید ۱۷۱
- قانون ۴: از کار سطحی پرهیزید ۱۷۶
- برای هر دقیقه‌ی روزتان برنامه‌ریزی کنید ۱۸۱
- عمق هر فعالیت را مشخص کنید ۱۸۶
- از رئیس‌تان بخواهید کارهای سطحی را محدود کند ۱۸۹
- تا ساعت ۵:۳۰ کار خود را تمام کنید ۱۹۲
- در دسترس نباشید ۱۹۷



مقدمه

در بخش سنت گالن^۱ کشور سوئیس، نزدیک ساحل شمالی دریاچه‌ی زوریخ^۲، روستایی است به نام بولینگن^۳. در سال ۱۹۲۲، کارل یونگ^۴، روان درمانگر مشهور، برای ساخت استراحت گاه شخصی خود این منطقه را انتخاب کرد. ابتدا ساختمان سنگی دو طبقه‌ای ساخت و آن را برج نامید. در سفری به هند، متوجه شد که هر خانه‌ای یک اتاق تفکر دارد. بنابراین پس از بازگشت از هند، دفتری شخصی نیز به ساختمانش افزود. او درباره‌ی این اتاق گفت: "در دفتر شخصی‌ام تنهای تنها هستم. کلیدش همیشه همراهم هست؛ هیچ کس بدون اجازه‌ی خودم نمی‌تواند وارد آن شود."

روزنامه نگاری به نام میسون کری^۵، در کتاب *برنامه‌ی روزانه*^۶، با جستجو در منابع مختلف درباره‌ی یونگ، عادت‌های کاری او را در برجش گردآوری کرده است. یونگ هر روز ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شد و پس از خوردن صبحانه‌ی کامل، دو ساعت تمام در دفتر شخصی‌اش می‌نوشت. بعد از ظهرها معمولاً به مدیتیشن یا پیاده روی طولانی در آن منطقه‌ی بی‌لایقی می‌پرداخت. برج یونگ جریان برق نداشت، بنابراین پس از تاریک شدن هوا، ساختمان با چراغ نفتی و نور شومینه روشن می‌شد. شب‌ها

^۱ St. Gallen

^۲ Lake Zurich

^۳ Bollingen

^۴ Carl Jung

^۵ Mason Currey

^۶ Daily Rituals

ساعت ده می‌خواهید. او در این باره می‌گفت: "همیشه در این برج آرامش و شادابی زیادی داشتم."

شاید برج بولینگن خانه‌ای تابستانی به نظر بیاید؛ اما با توجه به فعالیت‌های علمی یونگ در این مقطع زمانی، آشکار است که این خانه‌ی کنار دریاچه برای دوری از کار نبوده است. در سال ۱۹۲۲ که یونگ این ملک را خرید، فرصتی برای مسافرت و تعطیلات نداشت. یک سال پیش از آن، کتاب تأثیرگذار تیپ‌های روانشناسی را منتشر کرده بود، که به اختلاف نظرهای او با دوست و استادش زیگموند فروید^۱ دامن می‌زد. اختلاف نظر با فروید در دهه‌ی ۱۹۲۰ میلادی جسارت زیادی می‌طلبید. یونگ برای دفاع از کتاب جدیدش باید چندین مقاله و کتاب هوشمندانه و مستدل درباره‌ی مکتب فکری جدیدش، یعنی روانشناسی تحلیلی می‌نوشت.

یونگ در زوربخ کاملاً مشغول سخنرانی‌ها و مشاوره‌هایش بود؛ اما این مشغول بودن او را راضی نمی‌کرد. او می‌خواست طرز فکر ما را درباره‌ی ناخودآگاه تغییر دهد. برای این منظور، او نیازمند فرآیند فکری عمیق تر و دقیق تری نسبت به فکر کردن در زندگی شهری پرمشغله اش بود. یونگ به خانه اش در بولینگن پناه برد؛ نه برای فرار از زندگی حرفه‌ای، بلکه برای پیشبرد آن.

کارل یونگ رفته رفته یکی از تأثیرگذارترین متفکران قرن بیستم شد. بی شک موفقیت او دلایل بی شماری دارد. باین همه، در این کتاب به یکی از مهارت‌های او توجه می‌کنیم، که نقش مهمی در پیشرفت او داشت:

کار عمیق: فعالیت‌های حرفه‌ای که با تمرکز کامل و بدون حواس پرتی انجام می‌شود و قابلیت‌های شناختی شما را به بالاترین حد می‌رساند. این تلاش‌ها ارزش جدیدی برای شما خلق می‌کند، مهارت‌های تان را افزایش می‌دهد و تکرار آنها سخت است.

^۱ Sigmund Freud