

۱۰۳ ۱۶۱۳

# کار عمیق

قوانینی برای تمام کز در دنیای آشفته

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        | : | ۲۵۶ صفحه.                                                                           |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۱۱-۸                                                                   |
| پرسه نویسی          | : | فیپا                                                                                |
| دانش                | : | عنوان اصلی: Deep Work, 2016                                                         |
| موضوع               | : | حواس پرتی، کار فکری                                                                 |
| رده بندی کنگره      | : | BF۳۲۳                                                                               |
| رده بندی دیویی      | : | ۶۵۰/۱                                                                               |
| شماره کتابخانه      | : | ۵۷۳۹۳۶۳                                                                             |

**نشر نوین**

nashrenovin.ir

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| عنوان:           | کار عمیق؛                          |
| مؤلف:            | قوانینی برای تمرکز در دنیایی آشفته |
| مترجم:           | کال نیوپورت                        |
| زمان و نوبت چاپ: | ناهید ملکی                         |
| ناشر:            | ۱۳۹۸، اول ۲ - ۳۰۰ جلد              |
| شابک:            | نشر نوین توسعه                     |
| قیمت:            | ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۱۱-۸                  |
|                  | ۴۵،۰۰۰ تومان                       |

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

## فهرست

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه                                         |
| ۲۵  | بخش اول) ایده                                 |
| ۲۷  | فصل اول) کار عمیق ارزشمند است                 |
| ۵۵  | فصل دوم) کار عمیق کمیاب است                   |
| ۷۷  | فصل سوم) کار عمیق هدفمند است                  |
| ۹۷  | بخش دوم) قوانین                               |
| ۹۹  | قانون اول) عمیق کار کند                       |
| ۱۵۷ | قانون دوم) سررفتن حوصله‌ها را بپذیرد          |
| ۱۸۱ | قانون سوم) رسانه‌های اجتماعی را نادیده بگذارد |
| ۲۱۳ | قانون چهارم) کم‌عمقی را کاهش دهید             |
| ۲۵۱ | نتیجه‌گیری                                    |

## مقدمه

در بخش سنت گالن سوئیس، نزدیک سواحل شمالی دریاچه‌ی زوریخ، روستایی به نام بوانگن وجود دارد. در سال ۱۹۲۲، کارل یونگ که روانپزشک مشهوری بود، این منطقه را برای شروع ساخت مجموعه‌ای برای مراقبه و مدیتیشن انتخاب کرد. او کارش را با یک خانه‌ی دو طبقه‌ی سنگی که آن را برج می‌نامید، شروع کرد. او که در سفر به هند، دیده بود چگونگی به خانه‌ها، اتاق‌های مخصوصی برای مراقبه اضافه می‌کنند، بعد از بازگشت این مجموعه را با اضافه کردن اتاقی خصوصی، بزرگ‌تر کرد. یونگ در مورد این مکان می‌گفت: «فقط خودم در آن مراقبه می‌کنم. همیشه کلید آن را پیش خودم نگه می‌دارم؛ هیچ فرد دیگری مجاز نیست آنجا باشد، مگر با اجازه‌ی من.»

روزنامه‌نگاری به نام میسون کوری در کتاب «آداب روزانه»<sup>۱</sup>، با مراجعه به منابع مختلف درباره یونگ و عادت‌های کاری او در «برج» می‌گوید: یونگ، ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شد و پس از خوردن صبحانه‌ای در حدود دو ساعت با تمرکز کامل، صرف نوشتن در اتاق خصوصی‌اش می‌کرد. و بعد از صهرها، اغلب با مراقبه یا پیاده‌روی طولانی در مناطق اطراف می‌پرداخت. ساختمان «برج» برق نداشت، بنابراین با تاریک شدن هوا، روشنایی‌اش با استفاده از چراغ‌های نفتی و گرمای آن از طریق شعله‌ها تأمین می‌شد. یونگ ساعت ۱۰ شب به رختخواب می‌رفت. او می‌گفت: «از همان ابتدا من آرامش و تجدید قوای زیادی در این برج داشتم.»

اگرچه ممکن است به برج بولینگن به مثابه خانه‌ای برای گذراندن تعطیلات بنگریم، اما با توجه به زندگی حرفه‌ای یونگ در آن زمان، واضح است که مراقبه او در کنار دریاچه، برای فرار از کار نبوده است. در سال ۱۹۲۲، زمانی که یونگ این ملک را خریداری کرد،

<sup>1</sup> Mason currency

<sup>2</sup> Daily Rituals

امکان رفتن به تعطیلات را نداشت. او تنها یک سال قبل، در سال ۱۹۲۱، کتاب «گونه‌های روان‌شناختی»<sup>۱</sup> 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 دهه ۱۹۲۰، حرکت جسورانه‌ای بود. یونگ، برای حمایت از کتابش، باید ذهنش را پویا نگه می‌داشت و چندین مقاله و کتاب در حمایت و اثبات «روان‌شناسی تحلیلی»، یعنی نام احتمالی مکتب فکری جاوید منتشر می‌کرد.

سخنرانی‌ها، مشاوره‌های یونگ، او را در زوربخ مشغول می‌کرد. اما او تنها به این مسائل بسنده نمی‌کرد. می‌توانست روش درک ما از ناخودآگاهمان را تغییر دهد و این هدف، به تفکری عمیق و دقیق بر آن چیزی که می‌توانست در بحبوحه‌ی شیوه‌ی زندگی پرمشغله‌ی شهری‌اش به آن دست پیدا کند، نیاز داشت. عزت‌گزینی یونگ در بولینگن برای فرار از زندگی حرفه‌اش بود، بلکه برعکس برای پیشرفت و ارتقاء آن بود.

\*\*\*

کارل یونگ، تا جایی پیش رفت که یکی از تأثیرگذارترین متفکران قرن بیستم تبدیل شد. هرچند که دلایل بسیاری برای «رفقیت» او وجود داشت، اما من در این کتاب، به پایبندی او به مهارت زیر خواهم پرداخت که سرپا بود. هیچ شکی، نقشی کلیدی در دستاوردهایش ایفا می‌کرد:

**کار عمیق:** فعالیت‌های حرفه‌ای انجام شده در حالت تمرکز کامل بدون حواس‌پرتی که توانایی‌های شناختی شما را به حد اعلای خود برساند. این تلاش‌ها، بهترین هستند، مهارت شما را بهبود می‌بخشند و تکرار آنها دشوار است.

کار عمیق، برای بهره‌گیری کامل از استعداد و ظرفیت ذهنی‌تان ضروری است. در حال حاضر، پس از دهه‌ها تحقیق در روان‌شناسی و علوم اعصاب، می‌دانیم که حتی فشار روانی

<sup>۱</sup> Psychological Types

همراه با کار عمیق هم برای بهبود توانایی‌هایتان ضروری است. به عبارت دیگر، کار عمیق، دقیقاً همان تلاشی بود که در اوایل قرن بیستم، برای متمایز بودن در زمینه‌ی دشواری مانند روان‌پزشکی علمی مورد نیاز بود.

اصطلاح «کار عمیق» ساخته‌ی خودم است و چیزی نیست که کارل یونگ از آن استفاده کرده باشد، 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، باعث کم شدن زمانی شد که صرف کار درمانگاهی و بالنت‌سر می‌کرد. او اشاره می‌کند: «گرچه یونگ بیماران زیادی داشت که به او وابسته بودند، اما رفتن به مرخصی‌ای بی‌نداشت.» اگرچه در اولویت قرار دادن کار عمیق، برایش دردسر داشت، اما برای هدفش یعنی تغییر جهان، بسیار مهم بود.

در واقع، اگر زندگی سایر شخصیت‌ها تأثیرگذار، چه در تاریخ معاصر و چه غیرمعاصر را مطالعه کنید، متوجه خواهید شد که نه‌بهد به کار عمیق، موضوعی مشترک در بین آنها است. به عنوان مثال، میشل دو مونتینی، نویسنده قرن شانزدهم، سال‌ها قبل از یونگ در کتابخانه‌ی خصوصی‌اش کار می‌کرد که در برج جنگلش ساخته بود. و همچنین مارک تواین، بسیاری از «ماجراهای تام سایر» را در اتاقک دست‌برعه‌ای در نیویورک که تابستان را آنجا می‌گذراند، نوشت. اتاقک تواین، از خانه‌ی اصلی بسیار دور بود، به طوری که خانواده‌اش برای فراخواندن او در هنگام وعده‌های غذایی، در شب زود می‌خوابیدند.

با ورق زدن تاریخ، به وودی آلن، فیلمنامه‌نویس و کارگردان می‌رسیم. وودی آلن، در یک دوره‌ی ۴۵ ساله، بین سال‌های ۱۹۶۹ تا ۲۰۱۳، ۴۴ فیلم، نوشته و کارگردانی کرد و ۲۳ بار به‌خاطر آنها نامزد جایزه اسکار شد که میانگین شگفت‌آوری برای بهره‌وری هنری است. در طول این دوره، آلن هرگز کامپیوتر نداشت، به جای آن تمام نوشته‌هایش را با

ماشین تایپ دستی المپیا اسمتری<sup>۱</sup> آلمانی و بدون لوازم الکترونیکی حواس پرت کن تکمیل کرده است. پیتز هیگز، فیزیکدان نظری نیز از کامپیوتر استفاده نمی‌کند و کارش را در چنان انزوا و بی‌ارتباطی انجام می‌دهد که پس از اعلام اینکه برنده جایزه نوبل شده است، روزنامه‌نگاران نمی‌توانستند او را پیدا کنند. از سوی دیگر، جی.کی. رولینگ از کامپیوتر استفاده می‌کند، اما در طول نوشتن رمان‌های هری پاتر، به صورت خیلی جدی، در رسانه‌های اجتماعی حضور نداشت. هرچند که این دوره، با پیشرفت تکنولوژی و محبت آن در میان چهره‌های رسانه‌ای هم‌زمان شده بود. سرانجام، کارمندان رولینگ در پایان سال ۲۰۰۹، هم‌زمان که او روی کتاب «خلاء موقت»<sup>۲</sup> کار می‌کرد، حساب کاربری توئیتر را به نام او راه‌اندازی کردند و یک‌سال ونیم ابتدایی، تنها توئیت او این بود: «این صفحه‌ی واقعی من است، اما متأسفانه چیزی از من نخواهید شنید، زیرا در حال حاضر، قلم و کاغذ برایم ارزشمندتر است».

البته که کار عمیق، محدود به اتفاقات تاریخی یا فرار از تکنولوژی نیست. مدیرعامل مایکروسافت، بیل گیتس، در پایان سال، «هفته‌ی تفکر» برگزار می‌کند که طی آن، خودش را از دیگران جدا می‌کند (اغلب در کتاب‌های کنار دریاچه)، تا به جز مطالعه و فکر کردن به اندیشه‌های بزرگ، کار دیگری انجام ندهد. در طی هفته‌ی فکری در سال ۱۹۹۵ بود که گیتس، یادداشت معروف «سونامی اینترنت»<sup>۳</sup> نوشت که توجه مایکروسافت را به شرکت نوپایی به نام نتاسکیپ کامیونیکیشنز<sup>۴</sup> جلب کرد. مرد عجیب و خلاف انتظار دیگر، نیل استیونسن<sup>۵</sup> است که دسترسی به او از طریق وسایل الکترونیکی تقریباً ناممکن است. نیل استیونسن نویسنده معروف داستان‌های تخیلی در شبکه‌های رایانک<sup>۶</sup> است که

<sup>۱</sup> Olympia SM3

<sup>۲</sup> The Casual Vacancy

<sup>۳</sup> Internet Tidal Wave

<sup>۴</sup> Netscape Communications

<sup>۵</sup> Neal Stephenson

<sup>۶</sup> به انگلیسی (Cyberpunk) یکی از زیرسبک‌ها در داستان‌های علمی-تخیلی است. سایبرپانک همچنین یکی از زیرسبک‌های داستان‌های پادآرمانشهری، یعنی جوامع قهقرایی آینده به شمار می‌آید. تمرکز

به شکل‌گیری فهم عمومی ما از عصر اینترنت کمک کرده است. وبسایتش هیچ آدرس ایمیلی ارائه نمی‌کند و نوشته‌ای دارد که می‌گوید چرا به صورت عمدی در رسانه‌های اجتماعی، حضور فعال ندارد. استیونسن این کناره‌گیری‌ها را به این صورت توضیح داده است: «اگر زندگی‌ام را به نحوی سازماندهی کنم که بتوانم زمان‌های طولانی، متوالی و بدون وقفه‌ی زیادی به دست آورم، می‌توانم رمان بنویسم. [اگر به جای آن، زمان‌های پراکنده‌ی زیادی داشته باشم] چه چیزی جایگزین آن می‌شود؟ به جای زمانی که مدتی طولانی زبانزد خواهد بود... یک دسته از پیام‌های الکترونیکی وجود خواهد داشت که برای افراد مختلف فستاده‌ام.»



تاکید بر فواید بودن کار عمیق در بین افراد تأثیرگذار مهم است، زیرا این امر در تقابل با رفتار دانش‌ورزان مدرن است که به سرعت در حال فراموش کردن ارزش انجام کار عمیق و عمیق شدن هستند.

دلیل کاهش انس و علاقه‌ی دانش‌ورزان به کار عمیق، به خوبی واضح است: ابزارهای شبکه‌ای. منظور، دسته گسترده‌ای از ابزارهاست<sup>۱</sup>، خدمات ارتباطی را فراهم می‌کنند، مانند ایمیل و پیامک، رسانه‌های اجتماعی مثل ریدیت<sup>۲</sup>، فیسبوک، و سایت‌های سرگرمی-اطلاعاتی مثل بازفید<sup>۳</sup> و ردیت<sup>۴</sup>. در مجموع، ظهور این ابزارها همراه با دسترسی فراگیر به آنها از طریق گوشی‌های هوشمند و کامپیوترهای اداری شده، توجه و تمرکز اکثر دانش‌ورزان را منحرف کرده است. یکی از مطالعات شرکت مکتبی در سال ۲۰۱۲ نشان داد که در حال حاضر، دانش‌ورزان به طور متوسط بیش از ۶۰ درصد ساعات کاری‌شان را

---

موضوع در سبک سایبربانک بر فناوری‌های پیشرفته مانند فناوری کامپیوتر، ارتباطات و سایبرنتیک، توأم با ازهم‌گسیختگی نظم اجتماعی است.

<sup>۱</sup> knowledge worker

<sup>۲</sup> BuzzFeed

<sup>۳</sup> Reddit



در ارتباطات الکترونیکی و جست‌وجو در اینترنت سپری می‌کنند و نزدیک به ۳۰ درصد وقت آنها، فقط صرف خواندن و پاسخ دادن به ایمیل‌ها می‌شود.

این وضعیت توجه نصفه‌نیمه، با کار عمیق که نیازمند دوره‌های طولانی تفکر مداوم است، سازگار نیست. اگرچه در عین حال، دانش‌ورزان مدرن در حال هدر دادن وقتشان هم نیستند. در حقیقت، آنها همیشه می‌گویند گرفتار هستند. چه چیزی این تناقض را توضیح می‌دهد؟ می‌توان از طریق کاری که تعریف آن، نقطه‌ی مقابل ایده‌ی کار عمیق است، به سیاحت زیادی در مورد این موضوع داد:

**کار کم عمق:** کارهای غیرشناختی و غیرمهارتی که اغلب نیاز به تمرکز کامل و حذف حواس پرتی ندارند. این تلاش‌ها اثر خلاقانه‌ای در جهان ایجاد نمی‌کنند و تکرار آنها آسان است.

به عبارت دیگر، دانش‌وران در عصر ابزارهای شبکه‌ای، به طور فزاینده‌ای کار کم‌عمق را جایگزین کار عمیق می‌کنند. به طور مداوم در حال ارسال و دریافت پیام و ایمیل هستند و مانند روترهای شبکه‌ای انسانی عمل می‌کنند که به دلیل آسیب‌های سریع ناشی از حواس پرتی، با وقفه‌های مکرر مواجه می‌شوند. تلاش‌های مهم‌تری که باید به خوبی از تفکر عمیق بهره ببرند، مانند تشکیل یک استراتژی جدید، کم‌وبکار یا نوشتن درخواستی برای بورس تحصیلی مهم، در اثر حواس پرتی به بخش‌های مختلف، ذره‌ای تقسیم، و با کیفیت پایینی ارائه می‌شوند. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد این تغییر به سوی کارهای کم‌عمق، انتخابی نیست که بتوان به راحتی آن را معکوس کرد. هر واقع‌شمار زمان زیادی را در حالت کم‌عمقی و آشفتگی سپری می‌کنید و به این ترتیب، تمایلی‌تان را برای انجام کارهای عمیق به طور دائم کاهش می‌دهید. نیکلاس کارا<sup>۱</sup>، روزنامه‌نگار آمریکایی در مقاله‌ای مشهور در نشریه‌ی آتلانتیک در سال ۲۰۰۸ اعتراف کرد: «به نظر می‌رسد اینترنت در حال تضعیف توانایی من برای تمرکز و ژرف‌اندیشی است [و] من تنها نیستم.» نیکلاس

<sup>1</sup> Nicholas Carr

این ادعا را در کتاب «کم‌عمق‌ها»<sup>۱</sup> که یکی از نامزدهای نهایی جایزه پولیتزر شد، بسط داد. وی برای نوشتن این کتاب، به گونه‌ای که اثر خوب و ارزشمندی باشد، مجبور بود به اتاق کوچکی نقل مکان، و به اجبار ارتباطش را با دیگران قطع کند.

این ایده که ابزارهای شبکه، کار ما را از حالت عمیق بودن به سمت کم‌عمقی هل می‌دهند، جدید نیست. کتاب «کم‌عمق‌ها»، اولین کتابی بود که در مجموعه‌ی کتاب‌های اخیر، تأثیر اینترنت را بر مغز و عادات کاری بررسی کرد. عناوین این مجموعه از کتاب‌های جدید عبارت‌اند از: «بلک‌بری هملت»<sup>۲</sup> نوشته‌ی ویلیام یاورز، «خودکامگی ایمیل»<sup>۳</sup> نوشته‌ی جان فریدمن، «اعتیاد به حواس‌پرتی»<sup>۴</sup> نوشته‌ی الکس سوچونگ - کینگ پانگ<sup>۵</sup> که همه‌ی آنها رویش با این موضوع موافق‌اند که ابزارهای شبکه، حواس‌مان را از کارهایی که مستلزم تمرکز، دور توجه بالا هستند، پرت می‌کنند، و به طور هم‌زمان، باعث کاهش توانایی تمرکز ما می‌شوند.

با وجود این شواهد فراوان، زمان بیشتری را صرف تلاش برای اثبات این موضوع نخواهم کرد. بنابراین، می‌توانیم - امیدوارم که این‌ها باشد - بپذیریم که این ابزارهای شبکه، روی کار عمیق تأثیر منفی دارند. همچنین، درد بحث جدی در مورد پیامدهای طولانی‌مدت اجتماعی این تغییر نخواهم شد، زیرا این‌گونه بحث‌ها و دستگی‌هایی ایجاد می‌کنند. 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 - و به تدریج - ما را از خیر می‌دهند، اما به شیوه‌ای که وضعیت ما را بهتر کنند. برای مثال گوگل، ممکن است حواس‌مان را کاهش دهد، اما دیگر نیازی به حافظه‌ی خوب و حفظ کردن نداریم، زیرا می‌توانیم در هر لحظه، اطلاعات مورد نیازمان را جست‌وجو کنیم.

<sup>۱</sup> The Shallows

<sup>۲</sup> Hamlet's BlackBerry

<sup>۳</sup> The Tyranny of E-mail

<sup>۴</sup> The Distraction Addiction

<sup>۵</sup> Alex Soojung-Kin Pang

من درباره این مباحثه‌ی فلسفی، موضع و نظر خاصی ندارم؛ بلکه مایلیم بیشتر به جنبه‌های عملی‌تر و فردی‌تر آن بپردازم، یعنی موضوع حرکت فرهنگ کارمان به سمت کم‌عمق بودن که فرصت‌های عظیم اقتصادی و فردی را در اختیار افراد کمی قرار می‌دهد که در برابر این روند مقاومت کرده و به عمق، اولویت می‌دهند. فرصتی که در زمانی نه چندان دور، مشاور جوانی از ویرجینیا به نام جیسون بن آن را به کار برد.



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

شرکتی که بن را استخدام کرده بود، برای بانک‌هایی که معاملات پیچیده انجام می‌دادند، گزارش‌هایی را ارائه می‌داد. بن در یکی از مصاحبه‌های ما به شوخی گفت: «این موضوع تقریباً همان قدر که به نظر می‌رسد، جذاب بود.» فرایند تولید گزارش، نیاز به ساعت‌ها کار دستی روی داده‌ها، در یک سری از صفحات اکسل داشت. روزهای اولی که بن استخدام شده بود، تمام کردن این مرحله برای هر گزارش، شش ساعت طول می‌کشید (کارآمدترین کارکنان با سابقه‌ی شرکت می‌توانستند این کار، تقریباً در نیمی از این زمان انجام دهند). این برای بن قابل قبول نبود.

بن می‌گوید: «با این روشی که به من آموزش داده شده بود، فرایند انجام این کار قدیمی و دشوار به نظر می‌رسید.» او می‌دانست که اکسل ویژگی‌ها و توانایی‌هایی دارد که به کاربران اجازه می‌دهد تا کارهای معمول را به صورت خودکار انجام دهند. او مطالبی در مورد این موضوع مطالعه کرد و طولی نکشید که کاربرگ 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 کاری کامل طول می‌کشید، اکنون می‌توانست به کمتر از یک ساعت کاهش یابد.

بن فرد باهوشی است. او از کالجی معتبر (دانشگاه ویرجینیا) با مدرک تحصیلی در رشته اقتصاد فارغ التحصیل 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 حرفه‌ای‌اش، 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 نوشتن کدهای برنامه‌نویسی ندانست.

به عنوان مهندس کامپیوتر، نکته‌ی بدیهی را تایید می‌کنم: برنامه‌نویسی کامپیوتر، کار سختی است. اگر برنامه‌نویسان جدید، قبل از اولین کارشان، یک دوره چهارساله‌ی تحصیلی در دانشکده را برای یادگیری پیچ‌وخم‌های این کار اختصاص می‌دهند، باوجود این، رقابت برای بهترین‌ها، همیشه تنگاتنگ است. جیسون بن، این زمان را در اختیار نداشت. پس کارش را در شرکت مالی ترک کرد و به منظور آماده شدن برای گام بعدی به خانه‌اش رفت. پدر و مادرش خوشحال شدند که او برنامه‌ای برای خودش دارد، اما در مورد این ایده که این خانه‌نشینی ممکن است بلند مدت باشد خوشحال نبودند. بن، بایستی مهارت دشواری را یاد می‌گرفت و باید این کار را خالی سریع انجام می‌داد.

اینجا بود که او به همان مشکلی برخورد که بسیاری از دانش‌ورزان را از حرکت به سمت مسیرهای شغلی عالی دور نگه می‌دارد. یادگیری چیزی جدید مانند برنامه‌نویسی کامپیوتر، به تمرکز شدید و بدون وقفه روی مفاهیم شناختی دشوار نیاز دارد. از آن دسته تمرکزهایی که کارل یونگ را به جنگل‌های اطراف دریاچه‌ی زوریخ کشید. به عبارت دیگر، انجام این کار، تنها با کار عمیق ممکن است. اما همان‌طور که پیش از این گفتم، بیشتر دانش‌ورزان توانایی خود را برای انجام کارهای عمیق از دست داده‌اند. بن هم در این میان استثنا نبود.