

۲۱۱ ۳۳۶۴

۲۱۱ ۳۳۶۴

کار عمیق

قوانین طلایے کسب موفقیت متمرکز در دنیا
پر هرج و مرج کنونے

کال نیو پورت

سرشناسه

: نیوپورت، کال

Newport, Cal

عنوان و نام پدیدآور

: کار عمیق: قوانین طلایی کسب موفقیت متمرکز در دنیای پرهرج و مرج کنونی / نویسنده کال

نیوپورت؛ مترجم لیلا اسکندری.

مشخصات نشر

: تهران: انتشارات آتیس، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

: ۲۳۲ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک

: 622-7182-31-6۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

پادداشت

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

2016.

یادداشت

: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و

منتشر شده است.

عنوان دیگر

: قوانین طلایی کسب موفقیت متمرکز در دنیای پرهرج و مرج کنونی.

موضوع

: حواس‌پرتی (روان‌شناسی)

موضوع

: Distraction (Psychology)

موضوع

: کار فکری

موضوع

: Mental work

موضوع

: شناخت (ان‌شناسی)

موضوع

: Cognition

موضوع

: موفقیت

موضوع

: Success

شناسه افزوده

: اسکندری، لیلا، ۱۳۶۲ - مترجم

رده بندی کنگره

: BF۲۲۳

رده بندی دیویی

: ۱/۶۵۰

شماره کتابشناسی ملی

: ۶۱۵۷۴۱۵

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد نرسه - خیابان دانشگاه
طبقه اول پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۰۰

■ کار عمیق

♦ مترجم: لیلا اسکندری

♦ مولف: کال نیوپورت

♦ ناشر: آتیس

♦ ویراستار: نسرين نظری‌راد

♦ شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

♦ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

♦ شابک: ۶-۳۱-۷۱۸۲-۶۲۲-۹۷۸

♦ مدیر فنی: علیرضا فرهمند

♦ طراح جلد: تکتیم سلمان‌ی

♦ چاپ و صحافی: گنج شایگان

فهرست

۴	مقدمه
۲۳	بخش نخست: مفهوم
۲۴	فصل اول: بارزش بودن کار عمیق
۵۱	فصل دوم: کمیابی کار عمیق
۷۳	فصل سوم: معناداری کار عمیق
۹۳	بخش دوم: قواعد
۹۴	قاعده اول: به صورت عمیق کار کنید
۱۴۶	قاعده دوم: با بی حوصلگی تان کنار بیایید
۱۶۸	قاعده سوم: شبکه های اجتماعی را کنار بگذارید
۱۹۶	قاعده چهارم: امور سطحی را نابود کنید
۲۲۷	نتیجه گیری

مقدمه

در سال ۱۹۲۲ کارل یونگ^۱ که روان‌پزشک مشهوری بود، تصمیم گرفت به مراقبه و مدیتیشن بپردازد. او برای این مراقبه نیاز به محل آرام و بی‌سروصدایی داشت؛ مانند اتاقی مخصوصی که هندی‌ها برای این کار در نظر می‌گرفتند. در واقع هندیان برای مراقبه در خانه‌های خود، اتاق‌های مخصوصی را می‌ساختند و زمانی که تصمیم به مدیتیشن می‌گرفتند در آن اتاق‌ها خلوت می‌کردند. یونگ در سال ۱۹۲۲ تصمیم گرفت به مدیتیشن بپردازد و برای این کار، روستایی به نام بولینگن را انتخاب کرد. این روستا محلی برج و آرام واقع در بخش سنت گالن^۲ سوئیس، نزدیک سواحل شمالی دریاچه زوریخ، بود. یونگ چون محلی برای زندگی در این روستا نداشت؛ خانه‌ای سنگی و دو طبقه سنتی را اجاره کرد که همیشه از آن به نام برج یاد می‌کرد. او بعد از اباگزشت از هند، در برج خود اتاقی خصوصی ساخت تا از آن برای مراقبه بهره بگیرد. یونگ بعدها در کتاب‌هایش از برج به نام «مکانی نام برده و نوشته است: «عزلت‌گزینی من در روستای بولینگن تنها برای مراقبه و پیشرفت و ارتقا است، و گرنه هدفی جز آن برای خودم متصور نیستم. اتاق مخصوص مراقبه من مکانی است که تنها خودم در آن حضور دارم و اگر شخصی بخواهد آن را ببیند، باید از من اجازه بگیرد».

میسون کوری^۳ یکی از روزنامه‌نگارانی است که در مورد زندگی و عادات کاری‌اش در این ساختمان دو طبقه می‌نویسد. او زمان‌های مراقبه و برنامه‌های یونگ را به‌دقت ثبت کرده است. برای مثلاً در کتاب *آداب روزانه*^۴ ساعت بیدار شدن یونگ را هفت صبح ذکر کرده است و می‌نویسد: «او همیشه صبح حدود ساعت هفت از خواب بیدار می‌شود و برنامه زندگی‌اش کاملاً مشخص است: خوردن صبحانه‌اش همیشه دو ساعت طول می‌کشد و پس از آن زمان نوشتن است. مراقبه و مدیتیشن نیز معمولاً عصرها انجام می‌شود. وقتی هوا تاریک می‌شود برای روشنایی از چراغ نفتی و برای گرم‌شدن از شومینه استفاده می‌کند.» کوری در ادامه در مورد حضور یونگ در این برج

1. Carl Jung

2. St. Gallen

3. Mason Currey

4. Daily Rituals

می‌نویسد: «او از زمانی که در این برج ساکن شد همواره مراقبه می‌کرد و برای همین احساس امنیت و تجدید قوا می‌کرد. ساعت خواب او ۱۰ شب بود.» یونگ به آرامشی که در این برج به‌دست آورده است اشاره می‌کند و می‌گوید: «وقتی این برج را ساختم و در آن ساکن شدم از همان ابتدا آرامشی داشتم که توصیف‌ناپذیر بود».

رفتن او به این برج، از دو منظر قابل‌تفسیر است. ساده‌ترین توضیح درباره حضور یونگ در این برج، این است که تصور کنیم او برای گذراندن تعطیلات در آنجا ساکن شده است. هرچند این مطلب نخستین و ساده‌ترین نظر است، اما اگر با شخصیت و زندگی کاری او آشنا باشیم قطعاً متوجه می‌شویم که او هرگز برای فرار از کار به برج بولینگن نرفته است. زیرا اصلاً یونگ طی آن سال وقت استراحت و گذراندن تعطیلات را نداشت. کافراً است. اطلاعات اندکی از کتاب‌های منتشرشده او داشته باشیم. او یک سال پیش از ورود به این برج و شروع مراقبه، وارد جنگ فکری با زیگموند فروید^۱ شده بود. فروید استاد بزرگ روان‌پزشکی او محسوب می‌شد و صاحب نظرات جنجالی در مدیتیشن بود. کتاب یونگ با نام «په‌هی روان‌شناختی»^۲ در سال ۱۹۲۱ منتشر شد و سنگ‌بنای اختلاف تفکر میان یونگ و فروید بود. این در حالی بود که در دهه ۱۹۲۰ مخالفت با فروید، که صاحب‌نظری برجسته محسوب می‌شد، به‌مثابه شروع جنگ بود. به همین علت، یونگ برای پایه‌گذاری مکتب فکری خود، که حمایت و اثبات «روان‌شناسی تحلیلی» بود، باید ذهن خود را پویا نگه می‌داشت و مراقبه راهکار خوبی بود؛ بنابراین، مدیتیشن در این بازه زمانی برای او حائز اهمیت بود.

هرچند یونگ در زوربخ مشغله‌های زیادی داشت و فشارها و سخنرانی‌های متعدد و پشت‌سرهم فرصتی برای او نگذاشته بود، هدف دیگری داشت و آن هدف تغییر روش درک ما از ناخودآگاه‌مان بود. لازمه دست‌یافتن به این هدف، عزلت‌گزینی و کناره‌گیری از زندگی پرمشغله شهری بود. این بود که برای پیشرفت و ارتقای زندگی حرفه‌ای‌اش راه بولینگن را در پیش گرفت و به عزلت‌نشینی روی آورد.

عوامل اساسی و بسیاری باعث شد که کارل یونگ به یکی از تأثیرگذارترین و مشهورترین متفکران قرن بیستم تبدیل شود. آنچه مشهود است، این است که پایبندی او به مهارتی که در ادامه ذکر خواهیم کرد، قطعاً در دست‌یابی به هدف‌هایش نقش اساسی داشته است.