

کار عمیق

نویسنده: کال نیوپورت

مترجم: فرزاد حبیبی اصفهانی

انتشارات بهزاد



نیوپورت، کال	موضوع
Newport, Cal	عنوان و نام پندآور
کار عمیق/ نویسنده کال نیوپورت - مترجم فرزاد حبیبی اصفهانی	موضوعات نشر
تهران: انتشارات بهرام، ۱۴۰۰	منتصفات طاهری
۲۸۸ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم	شابک
978-600-199-081-6	ویراسته ویراست نویسنده
هیا	یادداشت
عنوان اصلی: Deep work: rules for focused success in a distracted world, 2016.	یادداشت
کتاب حاضر با ترجمان و دلبران متفاوت در سالهای مختلف ترجمه و منتشر شده است	موضوع
جوانپوری (روانشناسی)	موضوع
Distraction (Psychology)	موضوع
کار فکری	موضوع
Mental work	موضوع
شناخت (روانشناسی)	موضوع
Cognition	موضوع
موفقیت	موضوع
Success	موضوع
حبیبی اصفهانی، فرزاد، ۱۳۳۲ - مترجم	شماره افزود
BF۴۲۳	رده ندی کنگره
۶۵۰/۱	رده ندی دیویی
۸۴۳۶۸۶۶	شماره کاتالوژی ملی
هیا	اطلاعات رکورد کتابخانه

انتشارات بهرام
تهران، خیابان شهدای ژاندارمری، جنب اداره پست، بن بست
گرانفر، پلاک ۴
تلفن: ۶۶۴۱۳۶۲۴
فکس: ۶۶۹۶۵۳۳۰

عنوان اثر: کار عمیق
نویسنده: کال نیوپورت
مترجم: فرزاد حبیبی اصفهانی
نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰
تیراژ: ۲۰۰ نسخه قیمت: ۶۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۹-۰۸۱-۶

پیشگفتار.....	۷
کار عمیق:.....	۹
فرضیه‌ی کار عمیق:.....	۲۵
بخش نخست: ایده.....	۳۱
قانون اول: کار عمیق با ارزش است.....	۳۲
کارگران با مهارت بالا.....	۳۷
فوق ستاره‌ها.....	۳۸
صاحبان.....	۴۲
چه گونه می‌توان در اقتصاد نوین یک برنده بود؟.....	۴۴
دو قابلیت کلیدی به منظور شکوفایی در اقتصاد نوین.....	۴۵
چک دورسی چه طور؟.....	۶۴
قانون دوم: کار عمیق کمیاب است.....	۷۲
اندازه و معیارهای سیاهچاله.....	۷۹
قانون کمترین مقاومت.....	۸۳
قانون کمترین مقاومت.....	۸۵
مشغله به عنوان یک نشانه برای بهره‌وری.....	۸۹
مشغول بودن، نمایانگر بهره‌وری:.....	۹۳
مکتب تفکر اینترنت.....	۹۶

۱۰۲.....	بد برای کار و تجارت، خوب برای شما.....
۱۰۴.....	قانون سوم: کار عمیق معنادار است.....
۱۱۰.....	یک استدلال عصبی برای کار عمیق.....
۱۱۸.....	یک استدلال روان شناختی برای کار عمیق.....
۱۲۲.....	یک استدلال روان شناختی برای کار عمیق.....
۱۲۸.....	انسان ژرف نگر.....
۱۳۰.....	بخش دوم: قوانین.....
۱۳۱.....	قانون اول.....
۱۳۱.....	عمیق کار کنید.....
۱۳۸.....	فلسفه‌ی عمیق بودن را برگزینید.....
۱۴۰.....	فلسفه‌ای راهب‌گونه برای کار عمیق.....
۱۴۹.....	فلسفه‌ی موزون برنامه ریزی کار عمیق.....
۱۵۲.....	فلسفه‌ی ژورنالیستی برنامه ریزی کار عمیق.....
۱۵۷.....	رسمی کردن.....
۱۶۱.....	حرکاتی بزرگ انجام دهید.....
۱۶۷.....	به تنهایی کار نکنید.....
۱۷۶.....	مانند یک تجارت اجرا کنید.....
۱۷۸.....	قانون شماره ۱: تنها روی نکات بسیار مهم تمرکز کنید.....
۱۷۹.....	قانون شماره ۲: براساس «انجام کار» عمل کنید.....
۱۸۰.....	قانون شماره ۳: همواره به ثبت امتیازهایتان بپردازید.....
۱۸۱.....	قانون شماره ۴: در پاسخگویی هماهنگ باشید.....

پیشگفتار

در ناحیه‌ی سنت گالن^۱ در نزدیکی سواحل شمالی دریاچه‌ی زوریخ، روستایی به نام بولینگن^۲ وجود دارد.

در سال ۱۹۲۲ کارل یونگ تصمیم گرفت مدتی گوشه نشینی را برگزیند. او با ساختمانی دو طبقه شروع کرد و نام آن را تاور^۳ گذاشت. در واقع پس از بازگشت از هندوستان و هنگامی که دریافت هندوان اتاقی ویژه‌ی مراقبه برای خود می‌سازند، او نیز تصمیم گرفت به مراقبه بپردازد و به این منظور اتاقی به ساختمانش اضافه و به عنوان «دفتر خصوصی» از آن استفاده کرد.

یونگ می‌گفت:

- در آن اتاق، من با خودم آزاد هستم. در آن جا را قفل می‌کنم و کلیدش را نزد خود نگه می‌دارم. بنابراین اگر کسی به دیدارم بیاید، باید از من اجازه بگیرد.

1- ST. Gallen

2- Bollingen

3- به معنای برج Tower