

کار عمیق

(قوانین مگرزو موفقیت در دنیای آشفته)

نویسنده: کال نیویورت

نویسنده‌ی کتاب "انقدر خوب باشید که نتوانند 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 حمید الهی نیا.
مشخصات نشر	: قم: آوای منجی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۰-۱۴۱-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: Deep work: rules for focuses in a distracted world, ۲۰۱۶
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



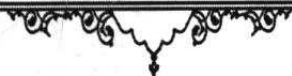
کار عمیق

قوانین تمرکز و موفقیت در دنیایی آشفته

✦ مترجم: حمیده الهی نیا	✦ نوشته‌ی: کال نیوپورت
✦ ناشر: آوای منجی	✦ ویراستار: داود شعبان پور
✦ چاپ: احسان	✦ تیراژ: ۵۰۰ نسخه
✦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۰-۱۴۱-۴	✦ نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱

مرکز بخش: قم: خیابان شهید فاطمی (دور شهر) کوچه ۱۸ پلاک ۳۵
 همراه: ۰۹۱۲۳۶۵۱۸۰۳۶ - ۰۹۱۲۳۹۰۸۴۷۵ - 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 ۲۶

کارکنان با مهارت ۲۹

ابریستاره‌ها ۳۰

مالکان ۳۲

چگونه در اقتصاد نوین برنده باشیم ۳۴

دو توانایی اصلی برای موفقیت در اقتصاد نوین ۳۴

کار عمیق به شما کمک می‌کند مطالب مشکل را یاد بگیرید ۳۸

کار عمیق به شما کمک می‌کند محصول ممتازی تولید کنید ۴۲

روش کار جک دورسی چگونه است؟ ۴۷

فصل دوم: کار عمیق کمیاب است ۵۲

سیاهچال کمیت ۵۷

اصل حداقل مقاومت ۵۹

- ۶۳ مشغول بودن؛ مانعی برای خلاقیت
- ۶۸ جادوی اینترنت
- ۷۲ بد برای تجارت؛ خوب برای شما
- ۷۳ فصل سوم: کار عمیق معنا دار است
- ۷۷ استدلال عصب شناختی کار عمیق
- ۸۲ استدلال روانشناختی کار عمیق
- ۸۶ استدلال فلسفی کار عمیق
- ۹۱ کار عمیق در انسان خردمند

بخش دوم: قوانین

- ۹۲ قانون اول: به کار عمیق بپردازید
- ۹۸ درباره‌ی فلسفه‌ی کار عمیق خود تصمیم بگیرید
- ۹۹ فلسفه‌ی انزوای راهبانه در برنامه ریزی کار عمیق
- ۱۰۲ فلسفه‌ی دو وجهی برنامه ریزی برای کار عمیق
- ۱۰۶ فلسفه‌ی ریتمیک کار عمیق
- ۱۰۹ فلسفه‌ی ژورنالیستی در برنامه ریزی کار عمیق
- ۱۱۳ تشریفات داشته باشید
- ۱۱۶ دست به اقدامات بزرگ بزنید
- ۱۲۱ تنها کار نکنید
- ۱۲۹ مثل تاجران عمل کنید
- ۱۳۱ اصل اول: بر مهم ترین مساله تمرکز کنید
- ۱۳۲ اصل دوم: بر اساس معیارهای پیش رونده عمل کنید

- ۱۳۳..... اصل سوم: امتیازات خود را ثبت کنید
- ۱۳۴..... اصل چهارم: فرصت کوتاهی برای پاسخگوئی ایجاد کنید
- ۱۳۶..... تنبل باشید
- ۱۳۸..... دلیل اول: وقفه در کار دیدگاه‌های جدیدی به ما می‌دهد
- ۱۴۰..... دلیل دوم: وقفه در کار انرژی لازم برای کار عمیق را تامین می‌کند
- ۱۴۲..... دلیل سوم: کار انجام شده در زمان استراحت آنقدر هم مهم نیست
- ۱۴۸..... قانون دوم: بی حوصلگی را بپذیرید
- ۱۵۲..... ترک گهگاه تمرکز؛ به جای ترک گهگاه حواس پرتی
- ۱۵۸..... مثل تدی روزولت کار کنید
- ۱۶۱..... خلاقانه فکر کنید
- ۱۶۳..... ۱. مراقب حواس پرتی و مرور پی در پی باشید
- ۱۶۴..... ۲. تفکر عمیق را برنامه ریزی کنید
- ۱۶۵..... دسته‌ای کارت را حفظ کنید
- ۱۷۱..... قانون ۳: از رسانه‌های اجتماعی دوری کنید
- ۱۸۰..... قانون چند عامل حیاتی برای عادت‌های اینترنتی
- ۱۸۹..... رسانه‌های اجتماعی را کنار بگذارید
- ۱۹۴..... از اینترنت به عنوان سرگرمی استفاده نکنید
- ۱۹۹..... قانون ۴: از کار سطحی پرهیزید
- ۲۰۵..... برای هر دقیقه‌ی روزتان برنامه ریزی کنید
- ۲۱۱..... عمق هر فعالیت را مشخص کنید
- ۲۱۴..... از رئیس تان بخواهید کارهای سطحی را محدود کند
- ۲۱۷..... تا ساعت ۵:۳۰ کار خود را تمام کنید



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؛ هیچ‌کس 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، عادات‌های کاری او را در برجش گردآوری کرده

^۱ St. Gallen

^۲ Lake Zurich

^۳ Bollingen

^۴ Carl Jung

^۵ Mason Currey

^۶ Daily Rituals

است. یونگ هر روز ساعت هفت صبح از خواب بيدار می‌شد و پس از خوردن صبحانه‌ی کامل، دو ساعت تمام در دفتر شخصی اش می‌نوشت. بعد از ظهرها معمولاً به مدیته‌شن یا پیاده روی طولانی در آن منطقه‌ی بیلاقی می‌پرداخت. برج یونگ جریان برق نداشت، بنابراین پس از تاریک شدن هوا، ساختمان با چراغ نفتی و نور شومینه روشن می‌شد. شب‌ها ساعت ده می‌خوابید. 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 تاثیرگذار 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.

^۱ Sigmund Freud