



## خلاصه کتاب کار عمیق

### آنچه در خلاصه کتاب کار عمیق می‌آموزید

۱. کار عمیق چگونه شکل می‌گیرد.
۲. چرا اهمیت دارد.
۳. برای داشتن نوعی زندگی که پشتیبان کار عمیق باشد، باید از چه استراتژی‌هایی استفاده کنید.

### خلاصه کتاب کار عمیق در چند جمله

- «کار عمیق» کاری حرفه‌ای است که نیازمند توجه و تمرکز عمیق است.
- کار عمیق مبنا و قلب کار علمی است.
- کار عمیق برای تسلط سریع‌تر به موضوعات پیچیده لازم است.
- میزان کار حرفه‌ای برابر است با زمانی که به آن کار اختصاص می‌دهید ضربدر عمق

تمرکز شما.

- موانع و نیازهای مشکل‌ساز هرروز افزایش می‌یابد و سد راه کار عمیق است.
- کار عمیق احساس روان بودن، ارزشمندی و تقدس در شما ایجاد می‌کند.
- عادت‌ها و کارهایتان را ارزیابی کرده و برنامه زمانی خود را به شکلی طراحی کنید تا تمرکز لازم برای انجام کار عمیق را داشته باشید.
- بعضی افراد کار عمیق را به زندگی روزانه‌شان گره می‌زنند.
- بعضی دیگر مانند بیل گیتس گهگاه از دنیا فاصله می‌گیرند تا زمانی را در تفکر عمیق بگذرانند.
- برای پیشرفت در کارهای عمیق، از خستگی نترسید، رسانه‌های اجتماعی را کنار بگذارید و کارهای کم عمق زندگی را هدفمند کنید.

پروفسور **کال نیوپورت** در کتاب کار عمیق، بحثی چندبخشی درباره کار عمیق و متمرکز مطرح می‌کند. به عقیده او کاری که به تمرکز عمیق نیاز دارد، ذاتاً ارزشمند و نتیجه‌بخش است. درحالی‌که افراد مدام با عوامل حواس‌پرتی یا فشارهای اجتماعی مواجه هستند که آن‌ها را به سمت کار کم عمق و سطحی سوق می‌دهد. برای موفقیت در یک اقتصاد اطلاعات-محور باید عمیق کار کنید. نیوپورت ایده‌های خود را با ترکیبی از تحقیقات رسمی، داستان‌ها و تجربه‌های شخصی از چالش‌ها و پاداش‌های کار عمیق بسط می‌دهد. او نکاتی درباره گذران نوعی از زندگی ارائه می‌دهد که حامی کار عمیق باشد. کار عمیق را ارزشمند، مفید و کمیاب می‌داند و با لحنی متقاعدکننده و گاه شاعرانه به این موضوع می‌پردازد. مدیرسبز مطالعه این چکیده را به افرادی که به کارهای علمی مشغول هستند و به دیگرانی پیشنهاد می‌دهد که می‌خواهند سیال، خلاق و متمرکز باشند.

## «کار عمیق» و دلیل اهمیت آن

کار عمیق کاری است که به توجه و تمرکز کامل نیاز دارد. کار جدی توانایی‌های

خلاقانه و تحلیلی را به حداکثر می‌رساند. برای موفقیت واقعی در هنر، علم، کسب‌وکار یا حوزه‌های دیگر باید عمیق کار کنید. برای درک کار جدی و عمیق بهتر است آن را با کار معمولی و کم عمق مقایسه کنید. کار کم عمق کاری است که می‌توانید آن را هنگام حواس‌پرتی هم انجام دهید، به تلاش ذهنی خاصی نیاز ندارد و موضوعی جدید یا ارزشمند ارائه نمی‌کند.

روندهای رایج، شما و همه دنیا را به سمت کارهای کم عمق سوق می‌دهد. این فشار همه‌جانبه برای شبکه‌سازی، توئیت کردن، پاسخگویی سریع به کامنت‌ها و انجام هم‌زمان چند کار، روزها را با کار کم عمق پر می‌کند که بسیار خطرناک است. افراد معمولاً کارهای کم عمق را خودکار کرده یا از انجام آن صرف‌نظر می‌کنند. اگر کارهای کم عمق مرکز فعالیت‌های کاریتان شود، شغل‌تان به خطر می‌افتد. کار کم عمق ارزش چندانی ندارد، درحالی‌که کار عمیق ارزش عمیقی هم دارد و هرروز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

تکنولوژی بار جدیدی بر دوش کارمندان گذاشته است و آن‌ها مدام برای هماهنگی با آن تلاش می‌کنند. در میان سایر چالش‌ها، تکنولوژی در حال دگرگون کردن و تغییر ساختار اقتصاد است، بعضی کارها را حذف کرده و بعضی دیگر را تقویت می‌کند. در نتیجه شرکت‌ها به افراد ماهری نیاز دارند که بر تکنولوژی‌های پیچیده مسلط باشند.

## تخصصی سازی

در گذشته، شرکت‌ها افراد جدید را از نزدیکان کارمندان استخدام می‌کردند یا به آن‌ها مبلغی می‌دادند تا فرد مناسبی را جایگزین خود کنند. در چنین محیطی، کارشناسان بومی در اولویت بودند، اما شرکت‌های جدید با روش‌های اینترنتی، ایمیل و تلفن از افراد متخصص استفاده می‌کنند. این موضوع باعث بی‌کار شدن کارمندان بومی و افزایش ارزش سوپراستارها می‌شود و بازار مشاغل را به سمت مدل «همه جایزه مال برنده است» هدایت می‌کند. در حقیقت، تکنولوژی اطلاعات، به سوپراستارهای یک حوزه امکان می‌دهد تاثیر و موفقیت‌های خود را چند برابر کنند. برای کسب جایگاه در

میان کارمندانی که بیشترین بهره را از اقتصاد اطلاعات-محور می‌برند، باید بر کارهای دشوار مسلط باشید و موضوعات پیچیده را به سرعت بیاموزید. کسب چنین مهارتی نیازمند کار عمیق است. باید محصولات و خدمات را در سطحی خاص و عالی ارائه دهید. بنابراین، کار عمیق بسیار حیاتی است و توجه و توانایی‌هایتان را مانند لنز دوربین متمرکز می‌کند.

## تمرین دقیق

کار عمیق به چندین دوره تمرین دقیق نیاز دارد. در این دوره‌ها بر مهارت خاصی تمرکز می‌کنید که قصد بهبودش را دارید و از کاری به کار دیگر نمی‌پریید. تمرین دقیق نیازمند «تمرکز صددرصد» است و باعث می‌شود مدارهای عصبی خاص مدام تحریک‌شده و این مهارت‌ها را نهادینه کنند. کار عمیق به کسب نتایج بهتر کمک می‌کند. میزان کار حرفه‌ای برابر است با زمانی که صرف انجام کار می‌کنید ضربدر عمق تمرکز شما. اگر مدام از کاری به کار دیگر می‌پریید، مشکل «نقص توجه» دارید؛ یعنی بخشی از توجه‌تان معطوف به کار قبلی است و در نتیجه سطح عملکرد فعلی‌تان کاهش می‌یابد. برای تصحیح روش خود و بهبود آن از بازخوردها استفاده کنید.

کار عمیق چندان رایج نیست و بسیاری از ویژگی‌های محیط کاری مدرن علیه آن است. افراد همیشه دوست دارند ساده‌ترین کار را انجام دهند. در دنیای مشارکتی امروز که ارتباطات بیشتر و پاسخ‌گویی سریع به پیام‌ها به پاسخ باکیفیت و استفاده بهینه از زمان ارجحیت دارد، افراد زمان کمتری را به اولویت‌بندی کارها و انجام سریع‌تر کارهای مهم اختصاص می‌دهند. آن‌ها فقط در میان کارهایشان غوطه می‌خورند و داشتن کار را معیار بهره‌وری می‌دانند. این اصلاً درست نیست. می‌توان سرعت یا میزان پیشرفت کار را اندازه‌گیری کرد، اما نمی‌توان عمق آن را اندازه‌گیری نمود. اندازه‌گیری کار علمی کمی مبهم است. افرادی که دنبال ماتریس‌های ارزیابی هستند از عواملی مانند سرعت کار استفاده می‌کنند که رئیسشان به راحتی آن را تشخیص می‌دهد.

## مکتب اینترنت

مردم طوری رفتار می‌کنند انگار اینترنت و حداکثر استفاده از ارتباطات اینترنتی، کاری انقلابی است. امروزه شرکت‌هایی که محصولات و خدماتشان هیچ ارتباطی با اینترنت ندارد، مردم را به دنبال کردن صفحه فیس‌بوکشان دعوت می‌کنند و از کارمندان متخصص خود می‌خواهند در رسانه‌های اجتماعی فعال باشند. این کار به جای تمرکز عمیق بر کار اصلی و مهم، باعث حواس‌پرتی‌شان می‌شود. این اصلا خوب نیست، زیرا کار عمیق بسیار بیشتر از کار کم عمق برای جامعه و انجام‌دهندگان مفید است.

## چیزی که به آن توجه می‌کنید

مطالعات مربوط به حس هوشیاری و آگاهی ارزش زیادی به کار عمیق می‌دهند. وینی‌فرد گالاهر، نویسنده متخصص، سال‌ها به مطالعه تمرکز و اثر آن بر کیفیت زندگی پرداخت. او دریافت مدیریت تمرکز بسیار بیشتر از شرایط فرد بر زندگی خوب اثر دارد. مغز شما تجربیات را بر اساس مواردی که به آن‌ها توجه می‌کنید، خلق می‌کند. چیزهایی که بر آن‌ها تمرکز می‌کنید و رویکردی که به تجربه‌ها دارید، احساسات و نتایجتان را شکل می‌دهد.

تاکید بر جنبه‌های مثبت زندگی کورتکس جلوی مغز را طوری آموزش می‌دهد که آماگدال یا بادامه مغز که مسئول احساسات، یادگیری و حافظه است واکنشی قوی به محرک‌های منفی داشته باشد. اگر در کار عمیق فقط بر موضوعات مهم تمرکز کنید، واقعیت زندگی را به شکلی مثبت از نو می‌سازد. کار عمیق و ماهیت ساختارمند آن حالتی روانی به نام «سیالی» ایجاد می‌کند که پاداش کار عمیق است.

هیوبرت درایفس و شان دورنس کلی در کتاب سال ۲۰۱۱ خود به نام «همه‌چیز می‌درخشد» بحثی فلسفی درباره کار عمیق مطرح می‌کنند. آن‌ها به بررسی تغییر معناگرایی و تقدس در طول زمان پرداخته‌اند. به نظر می‌رسد تقدس از مفهوم اولیه

آن فاصله زیادی گرفته است. آن‌ها جنبش روشنفکری رنه دکارت را مبنای این تغییر می‌دانند و معتقد هستند افراد خودشان موارد مقدس خود را مشخص می‌کنند که بیشتر به آگاهی و مهارت هر فرد بستگی دارد.

تمرکز باعث می‌شود هنرمندان به‌جای تلاش برای خلق معنی، آن را در هنر خود پیدا کنند. کار عمیق حس تقدس را در افراد بیدار می‌کند.

پیروی از چهار قانون زیر اساس کار عمیق است:

## ۱. عمیق کار کنید

کار عمیق را به بخش منظمی از زندگی‌تان تبدیل کنید. از حواس‌پرتی‌ها اجتناب کرده و سطح تمرکزتان را افزایش دهید. بسیاری از حواس‌پرتی‌ها از درون نشات می‌گیرند. غرایز طبیعی مثل غذا می‌تواند باعث حواس‌پرتی شود. سایر حواس‌پرتی‌ها اجتماعی و تکنولوژیکی هستند، مثل تمایل به چک کردن ایمیل‌ها یا تماشای تلویزیون. عادت کردن به کار عمیق باعث حفظ تمرکز می‌شود. بعضی افراد از «فلسفه ریاضتی» پیروی کرده و خود را از دنیای اطراف جدا می‌کنند، مدت‌ها ایمیلشان را چک نمی‌کنند و همواره بر کارهای فکری تمرکز دارند.

بعضی دیگر، چنین کاری را به خاطر اجبارات شغلی غیرممکن می‌دانند. آن‌ها از «فلسفه دو وضعیتی» پیروی می‌کنند و پس از بازه‌های طولانی کار عمیق بر حوزه‌های دیگر هم تمرکز می‌کنند. مثلاً بعضی اساتید دانشگاه کلاس‌هایشان را فشرده می‌کنند و یک‌ترم درس می‌دهند و بقیه سال را به تحقیق می‌پردازند.

دیگران فکر می‌کنند «فلسفه ریتمیک» بهترین نتیجه را دارد: آن‌ها هرروز در ساعتی مشخص کار عمیق انجام می‌دهند، از «روش زنجیره» استفاده می‌کنند و هرروز شاخه جدیدی از کار عمیق را به آن اضافه می‌کنند. افرادی که بر برنامه روزانه‌شان کنترل ندارند یا به‌راحتی به حالت کار عمیق وارد می‌شوند، «فلسفه روزنامه‌نگاری» را مفید می‌دانند. این افراد از هر زمان استراحت یا وقفه‌ای برای کار عمیق روی پروژه‌های

اصلی استفاده می‌کنند.

وقتی رویکرد مناسب خود را پیدا کردید، عادت‌هایی برای خود ایجاد کنید که باعث تمرکز بیشتر شود. ببینید در کدام قسمت به کار عمیق نیاز دارید و چه مدت باید متمرکز بمانید. برنامه‌ای برای حمایت از کارتان داشته باشید. آیا باید قبل از کار غذا بخورید؟ پیاده‌روی کنید؟ چگونه می‌توانید تمرکزتان را هنگام کار حفظ کرده و نتایج را ارزیابی کنید؟ آیا تا زمانی که کارتان تمام نشده سراغ اینترنت نمی‌روید یا تعداد کلماتی که نوشته‌اید را می‌شمارید؟ «ژست‌های خاص» به تمرکز عمیق کمک می‌کند. مثلاً، خانم جی.کی.رولینگ نویسنده هری پاتر برای نوشتن آخرین کتاب این مجموعه در یک هتل اقامت کرد. بیل گیتس پس از ترک مایکروسافت به روش «هفته‌های تفکر» روی آورد و در اتاقکی به خواندن و تمرکز پرداخت.

## ۲. از خستگی نترسید

مردمان دنیای امروز به حواس‌پرتی اعتیاد دارند. برای تمرکز و کار عمیق باید از این اعتیاد فرار کنید. اگر حواس‌تان هم پرت نشود، خسته می‌شوید. وقتی برای تمرکز عمیق تلاش می‌کنید، مشتاقانه دنبال راهی برای فرار از خستگی هستید؛ اما اگر با خستگی نجنگید و آن را نشانه تمرکز عمیق بدانید، می‌توانید تمرکز را به «عادت» خود تبدیل کنید، یعنی چیزی که مدام انجام می‌دهید، چون می‌دانید برایتان خوب است.

## ۳. از رسانه‌های اجتماعی دست بردارید

رسانه‌های اجتماعی بسیار سرگرم‌کننده هستند و باعث می‌شود با افراد مختلف در ارتباط باشید. این منافع در مقایسه با مضرات رسانه‌ها بسیار ناچیز است. وقتی می‌خواهید از رسانه‌های اجتماعی استفاده کنید، ببینید کدام عوامل باعث موفقیت و شادی در زندگی شخصی و کاریتان می‌شود. تنها در صورتی از این ابزار استفاده کنید که منافعش بیشتر از مضراتش باشد.

این را «قانون کم‌های حیاتی»، «قانون ۲۰/۸۰» یا «اصل پارتو» می‌نامند. دو یا سه هدف اصلی خود در زندگی شخصی و کاری را مشخص کنید. دو یا سه فعالیت مهم برای دستیابی به این اهداف را تعیین کنید. ابزارهایی که اکنون استفاده می‌کنید را بازبینی کنید. اثر آن‌ها در پیگیری اهدافتان را تعیین کنید. از اینترنت برای یک هدف بزرگ استفاده کنید نه برای سرگرمی.

#### ۴. کارهای کم عمق را هدفمند کنید

کار کم عمق مبنای کار عمیق ارزشمند است. کار عمیق خسته‌کننده است زیرا مجبور هستید با نهایت توان کار کنید. نهایت توان اغلب افراد، چهار ساعت کار عمیق در طول روز است. باید برای رسیدن به این حداکثر تلاش کرده و این روند را با یک ساعت کار عمیق در روز آغاز کنید. بسیاری افراد درباره میزان کارشان اغراق می‌کنند و ساعت‌هایی که تلویزیون می‌بینند را دست‌کم می‌گیرند. هر دقیقه از روز کاریتان را برنامه‌ریزی کنید. کارهای مرتبط با هم را در یک گروه قرار دهید. وقتی از این برنامه استفاده کنید، می‌بینید که دیگر به زمان کار کردن توجه نمی‌کنید و وقتی که به فعالیت‌های جدید اختصاص می‌دهید را خیلی زیاد نمی‌دانید.

مطمئناً مواردی در کارتان اخلاص ایجاد می‌کند که برای اجتناب از آن‌ها باید برنامه‌های جدید تدوین کنید. به تدریج، زمان لازم برای انجام کارهای مختلف را بهتر ارزیابی می‌کنید. بعد از انجام کار، موانع زمانی پیش‌آمده حین کار را بررسی کنید. اگر کار اول بیش‌ازحد طول کشید، همچنان بر آن تمرکز کنید. اگر کار اول را در موعد مقرر تمام کردید، کار دوم را برنامه‌ریزی کنید. زمانی را برای کارهای خلاقانه و ناگهانی در نظر بگیرید. هدف، چسبیدن به یک برنامه خاص نیست، بلکه استفاده درست از زمان است.

## ابزارهای کار عمیق

«عمق هر کار را مشخص کنید». ببینید آموزش یک کارمند جدید برای انجام این کار چند ماه زمان می‌برد. وقتی فهمیدید هر کاری به چه میزان تلاش نیاز دارد، کارتان را روی نمودار عمق ببرید. خود را مجبور کنید که به سر عمیق‌تر طیف برسید. بودجه‌ای را به کار کم عمق اختصاص دهید و ببینید چه مقدار زمان را صرف چنین کارهایی می‌کنید. بعضی افراد مجبور هستند ۳۰ تا ۵۰ درصد زمان خود را صرف کارهای کم عمق مثل حضور در جلسات، پاسخگویی به ایمیل‌ها، کارهای اداری و مشابه آن کنند. اگر اکثر یا همه وقت‌تان صرف کارهای کم عمق می‌شود، برنامه‌ای برای انجام کارهای عمیق‌تر طراحی کنید.

برای ارتقای کارتان از اصل «بهره‌وری برنامه ثابت» استفاده کنید. اگر کار اداری سنتی دارید، احتمالاً ساعت پنج بعدازظهر تعطیل می‌شوید. همین برنامه نشان می‌دهد که برای موفقیت لازم نیست ساعت‌های طولانی و آخر هفته‌ها کار کنید. کارها و جلساتی که باید در آن‌ها حضور داشته باشید را گزیده‌تر انتخاب کنید. کارهایی را انتخاب کنید که سرنوشت حرفه‌ای‌تان را شکل دهد.

## از وقت‌تان مراقبت کنید

سخت‌گیری بیشتر در ایجاد روابط، باعث افزایش کار عمیق و هدفمندی کار کم عمق می‌شود. چون ارسال ایمیل کار ساده‌ای است، معمولاً آن را انجام می‌دهید. بسیاری از دریافت‌کنندگان ایمیل خود را مجبور به پاسخگویی می‌دانند. در این دام نیفتید. گزینه‌ی پاسخ دهید. از افرادی که با شما در تماس هستند کار بیشتری بخواهید. مثلاً به جای دادن یک آدرس ایمیل کلی از «فیلتر فرستنده» استفاده کنید. این فیلتر باعث می‌شود ارسال‌کنندگان در شرایط خاص و مرتبط برایتان ایمیل ارسال کنند.

هنگام پاسخگویی به ایمیل‌ها کار بیشتری انجام دهید. فوراً پاسخ ندهید، زیرا نشانه‌ای از علاقه یا توافق است. گزینه‌ی عمل کنید. اگر شخصی درخواست ملاقات با شما را داشت، برنامه وقت‌های آزادتان را برایش ارسال کنید تا با یکی از آن‌ها

موافقت کند. اگر درخواستی برای مشارکت در یک پروژه دریافت کردید، به آن‌ها کمک کرده و گام بعدی را مشخص کنید. در نتیجه مدام در حال ردوبدل کردن ایمیل نیستید. به ایمیل‌های باز و مبهم، مواردی که برایتان جالب نیست و ایمیل‌هایی که پاسخی یا عدم پاسخی به آن‌ها نفع و ضرری برایتان ندارد، پاسخ ندهید. خلاصه کتاب کار عمیق، نوشته کال نیوپورت توسط مدیرسبز تهیه شده است.

## دانلود اینفوگرافیک خلاصه کتاب کار عمیق در یک صفحه

[button size="medium" style="primary" text]

کار عمیق"

link="https://dle.modiresabz.com/temp/DeepWorkModiresabz.pdf"

[""=target