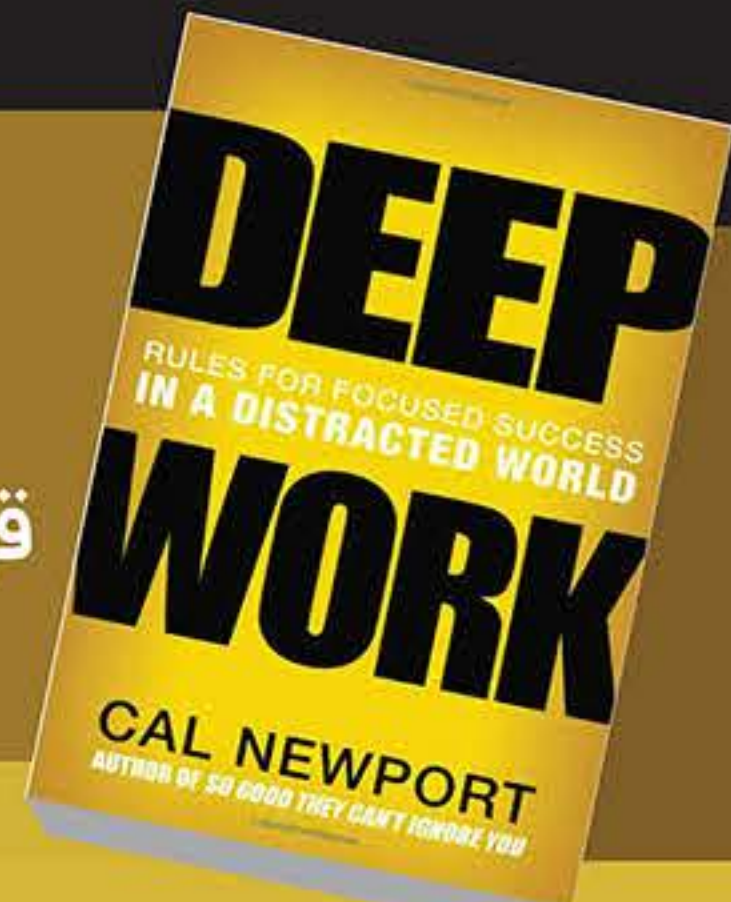


# کار عمیق

قوانینی برای موفقیت متمرکز در دنیای پر از عوامل حواس پرتی  
کال نیوپورت



**کار سطحی** = انجام کارهایی که به هوشیاری نیازی ندارد و اغلب با حواس پرتی انجام می‌شود. این نوع کار ارزش چندانی ایجاد نمی‌کند و به راحتی قابل تکرار است.



**کار عمیق** = تمرکز بدون حواس پرتی بر کارهایی که نیازمند هوشیاری کامل است. این نوع کار مهارت هایتان را پرورش می‌دهد، ارزش واقعی ایجاد می‌کند و تکرار آن سخت است.



## چرا کار عمیق مهم است؟

### کار عمیق خیلی نادر است

ما با شتاب به سوی فرهنگ کار سطحی در حرکت هستیم.

حواس پرتی‌های مدام دیجیتالی بسیار آسیب رسان هستند: آن‌ها کارایی ما را کاهش می‌دهند و شاید توان ما برای تمرکز عمیق را برای همیشه از بین ببرند.

در کسب‌وکار ۳ روند مانع کار عمیق و عامل حواس پرتی است: دفترهایی که اتاق ندارند و در یک سالن باز تشکیل می‌شوند؛ راه‌های ارتباطی سریع مثل ایمیل‌ها و پیام‌های کوتاه؛ و رسانه‌های اجتماعی.

همچنین کار سطحی هم به سه دلیل اشتباه روی می‌دهد: فکر می‌کنیم از کار عمیق آسان‌تر است؛ به علت نبود اهداف واضح کاری، پرمشغله بودن را معیار ارزیابی بهره‌وری می‌دانیم؛ و استفاده از فناوری را در هر شرایطی خوب می‌دانیم.

### کار عمیق ارزشمند است

اقتصادها هر روز بیش از پیش به کار عمیق ارزش می‌دهند.

کار عمیق برای فعالیتهای بسیار اثرگذار مثل نوشتن یک رمان یا طراحی یک استراتژی برنده حیاتی است.

در اقتصاد جدید که ماشین‌های هوشمند بر آن سلطه دارند، برای موفقیت به ۲ مهارت مهم نیاز دارید: کسب مهارت فوری در کارهای پیچیده و استفاده از آن مهارت‌ها برای ایجاد ارزش. انجام کار عمیق در بعضی بازه‌های زمانی، یادگیری را برایتان راحت‌تر می‌کند و ظرفیت و عملکرد شناختی شما را افزایش می‌دهد.

با تسلط بر مهارت‌های کار عمیق، بهره‌وری را بیشتر کنید و در اقتصاد نوین ارزشمندتر شوید.

## کار عمیق کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد

کار عمیق شما را شادتر و راضی‌تر می‌کند.



### رویکرد فلسفی

این رویکرد به شما کمک می‌کند تا ارزش را در کار هنرمندانه و دقیق بدانید، نه در کار معمولی.



### رویکرد روانشناختی

این رویکرد به شما کمک می‌کند که با «جریان» پیش بروید و تمرکز لذت بخش و پرنانرژی داشته باشید.



### رویکرد عصبی

این رویکرد مسیرهای ویژه عصبی را تقویت می‌کند تا کارتان را غنی و رضایت‌بخش بدانید.

## قوانین و استراتژی‌های کار عمیق

آداب و روش‌هایی تعریف کنید تا بر موانع کار عمیق غلبه کنید و شما را به راحتی به مرحله تمرکز عمیق برساند.

### تعیین آداب و روش‌ها



### گام‌های بزرگی بردارید

روتین روزانه خود را تغییر دهید و مقدار زیادی پول، وقت و تلاش به آن تزریق کنید. این کار باعث تقویت روحیه شما می‌شود و از نظر روانی به انجام پروژه متعهد می‌شوید.



### آداب دقیقی تعیین کنید

آداب ایده‌آل خودتان از جمله مکان، بازه زمانی، قوانین و عناصر پشتیبان را تعیین کنید تا به آرامی وارد کار عمیق شوید.



### رویکردتان نسبت به کار عمیق را مشخص کنید

رویکرد عایدانه (حذف کامل عوامل حواس پرتی)، رویکرد دووجهی (جدا کردن بازه‌های کار عمیق از بازه‌های کار معمولی)، رویکرد منظم (برنامه منظم روزانه برای انجام کار عمیق) یا رویکرد روزنامه‌نگاری (انجام کار عمیق در هر زمان ممکن).



### دنبال وقت استراحت باشید

وقت استراحت برای بهره‌وری و کسب بیشترین حیاتی است. یک قانون استراحت برای خود بگذارید: در انتهای روز کاری همه مسائل کاری را کنار بگذارید.



### کارآمد عمل کنید

روی اهداف مهمی تمرکز کنید که شما را به هیجان می‌آورد. روی معیارهای مهمی کار کنید که منجر به نتایج مطلوب می‌شود. برتری خود را حفظ کنید و مسئولیت‌پذیر باشید.



### همکاری کنید

می‌توانید در یک جلسه عمیق کاری با فرد دیگری روی یک پروژه کار کنید.

## ذهنتان را آموزش دهید

ماهیه‌های ذهنی ما با استفاده بیشتر تقویت می‌شوند. ذهن خود را به مقاومت در برابر عوامل حواس پرتی آموزش داده و ظرفیتتان برای تمرکز عمیق را افزایش دهید.



### تمرین‌های تقویت حافظه انجام دهید

از هر کتاب یا مطلبی برای خود کارتهای خلاصه تهیه کرده و آن‌ها را حفظ کنید.



### مراقبه کنید

وقت‌هایی که مشغول کار فیزیکی هستید و ذهنتان درگیر نیست (مثلاً هنگام پیاده‌روی) را به تفکر عمیق درباره یک موضوع خاص اختصاص دهید.



### زمانبندی‌هایتان را فشرده کنید

کار سختی را انتخاب کنید. بازه‌های کمتر از زمان معمول برای انجام آن در نظر بگیرید و سپس آن را با تمرکز عمیق انجام دهید.



### تمرکز را به روش همیشگی خود تبدیل کنید

تمرکز را به روش اصلی و بدیهی کارتان تبدیل کنید. بازه‌های مشخص را به کارهای عامل حواس پرتی اختصاص دهید و خارج از این بازه‌ها از این کارها اجتناب کنید.

از هر ابزاری که مزیتی دارد استفاده نکنید. فقط از ابزاری استفاده کنید که اثر بسیار مثبتی بر اهدافتان دارد.

## از رسانه‌های دیجیتال گزینشی استفاده کنید



### روی چند مورد محدود و مهم تمرکز کنید

همه ابزارهای شبکه‌سازی را ارزیابی کنید. فقط از ابزارهای برتری استفاده کنید که اثر مثبت و بزرگی بر اهدافتان دارد.



### از رسانه‌های اجتماعی کنار بکشید

همه رسانه‌های اجتماعی را به مدت ۳۰ روز کنار بگذارید. ببینید آیا این ۳۰ روز خیلی سخت می‌گذرد یا دیگران نگرانان می‌شوند. اگر پاسخ هر دو سوال منفی است، این رسانه‌ها را کنار بگذارید.



### کنترل کارهای سطحی را در دست بگیرید تا وقت و انرژی‌تان برای کار عمیق را نذرند.



### کنترل ایمیل‌هایتان را در دست بگیرید

زمان احتمالی خواندن و پاسخ دادن‌تان به ایمیل‌ها را مشخص کنید. ایمیل‌هایتان را طوری طراحی کنید که چرخه ایمیل فقط با یک ایمیل کامل شود و نیازی به موارد بیشتر نباشد. به ایمیل‌های مبهم، نامرتب و بیپایان پاسخ ندهید.



### ساعات کارتان را محدود کنید

برنامه کاری مطلوب‌تان را مشخص کنید. سپس قوانین و عادت‌های لازم برای رسیدن به اهدافتان در زمان موجود را مشخص کنید.



### درصدی برای آن تعیین کنید

مشخص کنید که چه درصدی از وقتتان را باید به کارهای سطحی اختصاص دهید و به این زمانبندی پایبند باشید.



### عمق کار را اندازه‌گیری کنید

هر کار را بر این اساس ارزیابی کنید که یادگیری آن برای یک فارغ‌التحصیل تازه‌کار چقدر طول می‌کشد.



### برای هر روز برنامه‌ریزی کنید

برای هر دقیقه برنامه داشته باشید. کارهایی که باید در هر بازه زمانی انجام دهید را مشخص کنید و به نوع سیری کردن وقتتان دقت کنید.