

# کار عمیق

و

درست و حسابی

اثر کال نیوپورت

خلاصه شده توسط: ایمان امینی



کاری از وبسایت [ilola.ir](http://ilola.ir)

# کار عمیق

و درست و حسابی

اثر: کال نیوپورت

ترجمه خلاصه توسط: ایمان امینی

کاری از وبسایت ایلولا: [ilola.ir](http://ilola.ir)

کتاب «کار عمیق» (۲۰۱۶) در خصوص هجوم تکنولوژی و تاثیر مخرب آن بر روی تمرکز عمیق در حین انجام کارها، و همچنین نحوه‌ی مقابله با آن نگاشته شده است. این کتابچه خلاصه‌ای از کتاب کار عمیق است که به شما استراتژی‌های مختلف برای مقابله با این پدیده را آموزش داده تا خروجی و بازده کاری شما را افزایش دهد. از طرف دیگر بتوانید از زمان آزاد خود به بهترین شکل ممکن استفاده کنید.

این کتاب برای چه کسانی است؟

- هر کسی که برای تمرکز بر روی کارهای فکری نیازمند کمک است.

- افرادی که روزشان با تکنولوژی، شبکه‌های اجتماعی و این قبیل چیزها پر شده است.

- کارکنانی که مشتاق یادگیری بهتر و بهبود کارایی خودند.

نویسنده کتاب، کال نیوپورت، استادیار رشته علوم کامپیوتر در دانشگاه جورج تاون است. تخصص نیوپورت در تئوری الگوریتم‌های توزیعی‌ست. چندین ناشر، شامل Inc. Magazine و The Globe and Mail و «کتابی که آنقدر خوب است که نمی‌توانید نادیده

بگیریدش» در لیست ویژه‌ی خود در «کتاب‌های تجاری سال» قرار داده‌اند.

[قیمت این کتاب نهمصد تومان است. چنانچه کتاب را مجانی دانلود کرده‌اید، و توان مالی و امکان پرداخت هزینه‌ی آن را دارید، می‌توانید از طریق این صفحه ([ilola.ir/?p=1576](http://ilola.ir/?p=1576)) مبلغ مورد نظر را به حساب نویسنده واریز کنید].

[چنانچه تمایل دارید اسپانسر سری «کتاب‌های خلاصه‌شده» باشید، با آدرس ایمیل [info@ilola.ir](mailto:info@ilola.ir) در تماس باشید. نام شرکت یا موسسه‌ی شما در صفحه‌ی دوم کتاب چاپ خواهد شد]



## چه چیزی از خواندن این خلاصه دستگیرم خواهد شد؟

خواهید فهمید پتانسیل‌های شما از طریق کار عمیق و متمرکز شکوفا خواهند شد.

با خودتان صادق باشید، در حین خواندن این خلاصه، حساب کنید که چقدر اعلان از شبکه‌های مختلف، چقدر ایمیل و یا پیام برای‌تان می‌آید؟ احتمال اینکه چندتایی ظاهر شود، زیاد است. ولی این اعلان‌ها چه تاثیری بر روی شما و خواندن این کتابچه می‌گذارد؟

احتمالا تمرکزتان را در حین خواندن از دست خواهید داد و تعدادی از جزئیات همین کتاب کوچک را نخواهید فهمید. در دنیایی که تکنولوژی با سرعتی رویایی در حال حرکت به جلوست، چاره‌ای جز یادگیری مهارتِ تمرکز بر روی یک و فقط یک کار را نداریم؛ تمرکزی بدون هیچگونه مزاحمت. به عبارت ساده‌تر بایستی یاد بگیریم که کار عمیق و درست و حسابی انجام دهیم.

کار عمیق؟ تمرکز زیاد؟ بهتر است کمی واضح‌تر منظورمان را بیان کنیم؟

اگر اعلان‌های گوشی، تبلت و کامپیوتر خود را قطع کنید، برای‌تان خواهم گفت:



۱. چطور چندوظیفگی (Multitasking) یا انجام چند کار به صورت همزمان) بازده و کارایی شما را پایین می‌آورد.
۲. کار عمیق چیست.
۳. چطور گرفتن یک دوش می‌تواند برای تمرکز بر روی مسائل خاصی به شما کمک کند.

# چندوظیفگی و حواس پرتی، دشمنِ سرسخت بازده و کارایی شما

بسیاری از افراد فکر می‌کنند که انجام چندین کار به صورت همزمان، از آن‌ها یک فرد مفید و پربازده می‌سازد. به عبارتی فکر می‌کنند با این روش، کارایی خود را بالا می‌برند. در حالی که دقیقا در نقطه‌ی مقابل این نوع نگاه، آن‌ها - با عرض معذرت - گند زده‌اند. چندوظیفگی برابر با بازدهی بالا نیست. سوفی لیروی (Sophie Leroy) استاد بازرگانی دانشگاه مینه‌سوتا در

سال ۲۰۰۹ بر روی این پدیده تحقیقاتی را انجام داد.

او نشان داد، زمانی که ما از کار «الف» به سراغ کار «ب» می‌رویم، قسمتی از تمرکز ما بر روی کار اول باقی می‌ماند. به عبارتی شما فقط با نیمی از تمرکز خود به سراغ کار دوم خواهید رفت و در نهایت به عملکرد خود در کار دوم آسیب خواهید رساند. آزمایش او بر روی دو گروه انجام شد: گروه اول در حال بازی با جدول کلمات بودند که او مزاحمشان شد و کارشان را قطع کرد. سپس از آن‌ها خواست که بر روی تعدادی رزومه، کار کنند و تصمیم در خصوص استخدام فرضی نیروهای کار بگیرند. از گروه «ب» خواستند که

ابتدا جدول را تمام کنند و سپس به سراغ رزومه بروند.

در بین این دو وظیفه، لیروی آزمایشی ترتیب داد تا ببینید چند کلمه از جدول، در ذهن شرکت‌کنندگان دو گروه باقی مانده و بخشی از تمرکز ایشان را به خود اختصاص داده است.

### نتیجه؟

گروه «الف» بیشتر تمرکزشان به جای کار مهم استخدام فرد مناسب، بر روی جدول و کلماتش معطوف شده بود.

حالا چه چیزی قرار است دستگیرمان شود؟  
چندوظیفگی برای بازده و کارایی ما خوب نیست.

همینطور اتصال به دنیای الکترونیک نیز برای ما در دسر به همراه خواهد داشت. هرچند به نظر می‌رسد که اتصال موبایل ما به اینترنت و در نهایت به شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها و باز بودن سربرگ رابط ایمیل در مرورگر بی‌ضرر است، این اصل که هر کدام از این موارد می‌توانند در لحظه یک اعلان کوچک بر روی صفحه ظاهر کنند و تمرکز شما را منحرف نمایند، غیرقابل انکار است. ولی اگر آنقدر اراده داشته باشید که پاسخ آن‌ها را در حین کار ندهید؟ فرقی نمی‌کند، چرا که آن‌ها بخشی از تمرکز شما را به سمت خود کج کرده‌اند.

برای نمونه، یک مطالعه در ۲۰۱۲ نشان داد که کارکنان مکنزی در حدود ۶۰ درصد از زمان کاری خود را مشغول چرخ زدن در اینترنت و استفاده از ابزارهای ارتباطی آنلاین مثل پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی‌اند؛ در حالی که تنها ۳۰ درصد زمان کاری‌شان را به خواندن و پاسخ دادن به ایمیل‌ها اختصاص می‌دهند.

با وجود این داده‌ها، کارکنان احساس می‌کنند که بیش از هر زمان دیگری مشغول کار مفیدند. دلیلش چیست؟ تنها به این خاطر که انجام وظایف کوچک، و ارسال و دریافت اطلاعات و پیام‌ها بین یکدیگر، این احساس را تداعی می‌کند که واقعا مشغولیم و کار مفید انجام می‌دهیم - در

حالیکه ما فقط خودمان را از تمرکز درست و حسابی، و عمیق بر روی کارمان محروم کرده‌ایم.

به جای برنامه‌ریزی برای تمرکز کردن در بین کارهای حواس‌پرت‌کنی مثل پاسخ دادن به پیام دوستان در شبکه‌های اجتماعی، برای وقفه‌های استراحت، در بین زمان‌های تمرکز، برنامه‌ریزی کنید. به عبارتی زمان خاصی را برای پرداختن به عوامل حواس‌پرت‌کن در نظر بگیرید، و وقت اصلی خود را برای تمرکز بر روی کار خود بگذارید.

# استراتژی‌های مختلفی برای کار کردن درست و حسابی وجود دارد

تا اینجا با تعدادی از موانعی که در سر راه کار عمیق قرار می‌گیرند آشنا شدیم. اما چگونه می‌توانیم از این موانع عبور کنیم؟ راه حل جامع و همگانی وجود ندارد، ولی نکات و استراتژی‌هایی در این بین هست که می‌تواند به یاری‌تان بیاید.

راه حل رهبانی: روش این استراتژی به این صورت است که خودتان را از شر هر چیزی که می‌تواند حواستان را پرت کند رهایی بخشید. به



مانند یک راهبه در صومعه، تمام عوامل حواس پرتکن را از خود دور کنید. به صورتی که مغزتان مطمئن باشد که در طی نشست کاریتان، امکان رسیدن اعلان نیز وجود ندارد.

**راه حل دومنمایی:** به این صورت که زمانتان را به دو بخش عمده تقسیم کنید. یک بخش مربوط به کار عمیق، و فارق از تمام دغدغه‌های دیگر، و بخشی برای رسیدن به تفریح و سرگرمی و هر چیز دیگری که به زمان احتیاج دارد. به عبارتی تقریباً همه چیز.

**راه حل ریتمیک:** این استراتژی از شما می‌خواهد که عادت‌های انجام کار عمیق در قسمت‌های، مثلاً نود دقیقه‌ای بسازید و با استفاده

از یک تقویم، دستاوردهای خود را پیگیری کنید.  
البته ساختن عادت، زمان می‌برد و استفاده از  
تقویم و ردگیری دستاوردها به همین دلیل است.

راه حل روزنامه‌ای: آخرین استراتژی می‌گوید  
که تمام زمان‌های آزادی که قرار نیست کاری  
انجام دهید، را به انجام کار عمیق بپردازید.

شما چگونه در وضعیت درستی برای کار عمیق  
قرار می‌گیرید؟ به دو روش کلی. یا اینکه بعد از  
ساعت‌ها عقب انداختن کارها، خودتان را مشغول  
انجام کاری که باید تمامش کنید، می‌بینید، یا  
اینکه از یک استراتژی استفاده می‌کنید. مطمئناً  
روش اول، چیزی نیست که انتظارش را دارید و

مطمئنا از در دست گرفتن این کتاب، هدفتان رسیدن به روش دوم است.

ولی برای این کار لازم است که برای خودتان رسم و رسوم خاصی را تعریف نمایید. این رسم می‌تواند به سادگی آویزان کردن «لطفاً مزاحم نشوید» بر روی دستگیره‌ی در اتاقتان باشد. یا می‌توانید به یک کافی‌شاپ یا کتابخانه بروید.

مثلاً جی.کی. رولینگ را در نظر بگیرید. او برای تموم کردن آخرین کتاب هری پاتر، در یک هتل پنج ستاره اقامت گرفت. فقط به این خاطر که از فضای به هم ریخته‌ی خانه‌ی خود دور باشد و بتواند فشاری که آن فضا به او می‌آورد، را خنثی

کند. به عبارتی در هتل به کار عمیق و درست و حسابی پرداخت.

یک رسم خوب دیگر ساخت حد و حدود در اطراف خودمان است. به عنوان مثال، زمانی که وقت کار است، ارتباطمان را با اینترنت قطع کنیم. یا تنها محدود به سایتی کنیم، که برای کار عمیق به آن احتیاج داریم. به عنوان نمونه من در حال تایپ در گوگل کیپام، در نتیجه به اتصال اینترنت احتیاج دارم. چاره چیست؟ فیلتر کردن تمامی سایت‌های دیگر گزینه‌ی معقولی به نظر می‌رسد. همچنین استفاده از یک برنامه‌ی آفلاین و قطع کردن سیم شبکه می‌تواند گزینه‌ی جایگزین مناسبی باشد.

در نهایت برای انجام کار عمیق نیاز به انرژی دارید. یک ورزش سبک، یا خوردن نوشیدنی کافئین دار می‌تواند مفید باشد. لازم است که به بدن خود برسید، تا بدن‌تان هم به شما نیروی کافی برای تمرکز و کار عمیق را بدهد. اگر این کار را نکنید، هیچگاه انرژی کافی برای شروع و ادامه‌ی کار عمیق را نخواهید داشت.

## **تمرکز کنید و از برنامه‌ها به صورت گزینشی استفاده کنید**

بر روی ذهن خود متمرکز شوید و در خصوص استفاده از گزینه‌های زیادی که دنیای تکنولوژی در اختیار شما قرار می‌دهد، وسواس به خرج دهید.

در دنیای امروز ما، افراد به صفحه‌های نمایش  
چسبیده‌اند. بازی‌های رایانه‌ای و برنامه‌های  
پیام‌رسان و نوسازی صفحه‌ی فیس‌بوک برای  
دیدن پیام‌های جدید در اسرع وقت، چیزی‌ست که  
بسیاری از ما گرفتارش شده‌ایم.

مشکل این است که مغز ما نیز به سادگی هر  
چه تمام‌تر پرتِ این جریان‌ات می‌شود. دلیلش؟ از  
منظر فرگشت بخوایم صحبت کنیم، این  
حواس‌پرتی‌ها می‌تواند فرصت‌ها و همچنین  
خطرهای پیش رو را برای ما نمایان کند. به همین  
خاطر تمرکز عمیق بر روی کار، برای ما مشکل  
است.

اما نگران نباشید، مدیتیشن برای کارایی می‌تواند سیم‌کشی مغز شما را دوباره انجام دهد و به شما کمک کند تا بر روی کار خود متمرکز باقی بمانید. ولی چگونه؟

از زمان‌هایی که به بطالت می‌گذرانید - مانند زمانی که سگتان را برای قدم زدن بیرون می‌برید، یا دوش می‌گیرید یا در حال رفتن به سرکارید - استفاده کنید. یک مساله یا موضوع را انتخاب کنید، و در حین انجام کارهای بالا - که نیاز به قدرت ذهن برای انجامشان ندارید - بر روی آن تمرکز کنید. به ذهن‌تان اجازه ندهید که از آن موضوع غافل شود.

برای شروع می‌توانید از خودتان در خصوص آن موضوع و روش‌های حل مساله سوال کنید. زمانی که جریان فکری شما مشخص شد می‌توانید به هدفتان از تفکر در باب آن موضوع فکر کنید و در نهایت به چیزهایی که برای کامل کردن آن مساله و رسیدن به هدف نیاز دارید بیاندیشید.

به آن به مانند یک ورزش سنگین برای مغز نگاه کنید که به شما کمک می‌کند تا به مرور قدرت تمرکز بر روی مسائل مختلف را پیدا کنید.

همچنین زمانی که از شبکه‌های مجازی و اینترنت استفاده می‌کنید، سعی کنید هدفی را برای خودتان مشخص نمایید. به عنوان مثال اگر از فیس‌بوک برای برقراری ارتباط با دوستان خود



استفاده می‌کنید، سعی کنید که موضوع را به شبکه‌ی اجتماعی خلاصه نکنید و برنامه‌ای با آن‌ها برای دیدار و وقت‌گذرانی بچینید. به این صورت هدفی را در شبکه‌ی اجتماعی نیز دنبال کرده‌اید.

اگر نتوانستید که شبکه‌های اجتماعی را مدیریت کنید بایستی که به روش خشن‌تری وارد عمل شوید. سعی کنید که سی روز تحت هیچ شرایطی آن‌ها را باز نکنید. در نهایت از خود بپرسید که:

«اگر ماه گذشته در شبکه‌های اجتماعی فعال بودم، روزگارم بهتر می‌گذشت؟ اصلا کسی حواسش بود که من یک ماه می‌شود که نیستم؟»

اگر جوابتان به هر دو سوال بالا «نه» است،  
بہتر است کہ عطای شبکه‌های اجتماعی را بہ  
لقایش ببخشید. ولی اگر جوابتان مثبت بود، خب  
شاید بہتر است کہ برگردید.

شاید وجود شبکه‌های اجتماعی برای زندگی  
شادتر و بہتر شما لازم و ضروری باشد. ولی تا  
زمانیکہ یک دورہ از آن دور نباشید، نمی‌توانید  
تشخیص دهید کہ کدامیک برای‌تان بہتر است.  
پس بہتر است کہ آزمایش بالا را یک بار انجام  
دهید.

## برنامه‌ریزی برای کار و زمان آزاد لازمه‌ی کار عمیق است

وقتی که از انجام کارهای طاقت‌فرسا و بعد از یک روز سخت کاری به خانه پناه می‌برید، دوست دارید چه کاری انجام دهید؟ اگر با خودمان صادق باشیم معمولا جواب این است: «هیچی!» و خوب حق دارید. برای اغلب ما، زمان‌هایی که نیاز نیست وقت و انرژی خود را برای انجام کاری بگذاریم، ضروری به نظر می‌رسد.

با این حال در یک چرخه‌ی معمول گرفتار می‌شویم: تلویزیون می‌بینیم، صفحات موبایل را بالا پایین می‌کنیم یا به مانیتور کامپیوتر خودمان

زل می‌زنیم. تا زمان خواب برسد و به رختخواب برویم؛ البته «خسته‌تر از وقتی که از سر کار آمدیم به رخت‌خواب برویم»، باید عبارت دقیق‌تری باشد.

ولی چگونه جلوی این وضعیت را بگیریم؟

با زمان‌بندی کارهایی که قرار است انجام دهید. زمان‌های استراحت، ذهن ما مداوم چرخ می‌زند و سر درگم است. لازم است که حتی زمان‌های استراحت هم با برنامه باشد. در شروع روز کاری قطعه‌هایی از زمان‌های سی دقیقه‌ای را تعیین کنید. این قطعه‌ها نه فقط برای زمان کار، بلکه برای زمان استراحت، خوردن، پاسخ دادن به ایمیل، و غیره نیز مورد استفاده قرار بگیرد.

تغییر برنامه در طول روز اجتناب‌ناپذیر است، ولی اگر چنین اتفاقی افتاد، فقط کافیست که برنامه را عوض کنید. ایده‌ی این نوع برنامه‌ریزی و زمان‌بندی حول محور چگونگی گذشت آن‌ها نمی‌گردد؛ بلکه قرار است یاد بگیرید که نسبت به زمان و کاری که انجام می‌دهید، در قطعه زمان‌های خاص، هوشیار باشید. بی‌اختیار یک شبکه‌ی بی‌خود با یک برنامه‌ی نچسب تلویزیون را نگاه نکنید و در نهایت خودتان را خسته‌تر کنید، بلکه اگر قرار است تلویزیون برای تفریح نگاه کنید، زمان‌بندی برای تماشای آن در نظر بگیرید، و از تماشای برنامه‌ی محبوب خود لذت ببرید.

به عبارتی بایستی که آخر هفته‌ها، و زمان‌هایی که از سرکار برمی‌گردید نیز زمان‌بندی خاص خود را برای رسیدن به یک هدف مشخص داشته باشید. مثلاً با خود قرار بگذارید که بعد از فلان ساعت، دیگر حق درگیر کار و ایمیل شدن را ندارید، و همه‌ی آن‌ها را پشت در آن زمان خاص گذاشته و در را ببندید. به این صورت، به مغز خود فضای کافی برای استراحت و آسوده شدن را خواهید داد.

در نهایت برنامه‌ریزی برای گذراندن آخر هفته‌های بی‌اینترنت به جسم و ذهن شما برای زنده‌تر و سرحال‌تر شدن کمک فراوانی خواهد کرد. شاید خواندن یک رمان، شاید ورزش و شاید

گذراندن کمی زمان با کسانی که دوستشان دارید،  
برای جسم و روح‌تان بسیار بهتر از چرخ زدن  
بی‌دلیل در اینترنت باشد.

اگر می‌خواهید که از شر اعتیاد چک کردن  
سایت‌های سرگرمی خلاصی یابید، به مغزتان یک  
جایگزین باکیفیت - مانند چیزهایی که در بند  
قبل به آن‌ها اشاره شد - نشان دهید. مطمئناً  
مغزتان استقبال خواهد کرد.

## سخن آخر

حواس‌پرت‌کن‌ها در جای جای دنیای مدرنِ  
امروز خف کرده‌اند؛ چندوظیفگی وضعیت  
پیش‌فرض ذهن بسیاری از ما شده و در نهایت در

حال نابود کردن بازدهی و بهره‌وریمان است. شما می‌توانید کنترل اوضاع را در دستان خود بگیرید؛ حواس‌پرت‌کن‌ها را حذف و در آن واحد فقط بر روی یک کار تمرکز کنید.

بار بعد که احساس کردید یک روز دیگر را با نهایت بی‌خاصیتی شب کردید سعی کنید یک روز را بدون اینترنت بگذارید و ببینید که اوضاع بهتر می‌شود یا خیر؟

یک دفترچه یادداشت بردارید و زمان‌های خاصی برای استفاده از اینترنت را در آن مشخص کنید. مراقب باشید که خارج از بازه‌های زمانی مشخص شده سراغ اینترنت نروید. اینکار بازدهی و کارایی شما را - به این دلیل که ناخودآگاه



می‌خواهید از زمان خود بیشترین بهره را ببرید -  
بالا می‌برد. خواهید دید که چطور تمرکز شما بهبود  
شگرفی پیدا می‌کند و حتی از همان زمان وبگردی  
نیز بیشترین بهره را خواهید برد.