

خلاصه کتاب

کار عمیق

نویسنده: کال نیوپورت

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



مقدمه

کار عمیق فعالیت حرفه‌ای است که با تمرکز کامل و به دور از حواس پرتی انجام می‌شود و کاری می‌کند که از توانایی‌های شناختی‌تان بیشترین بهره را ببرید. این کوشش‌ها ارزش‌های جدید به وجود می‌آورند و مهارت‌های شما را ارتقا می‌دهند و تقلید کردن از آنها سخت است. برای اینکه بتوانید از ظرفیت فکری موجود خود تا آخرین حد امکان بهره ببرید باید بتوانید کار عمیق کنید. در نقطه مقابل کار سطحی کارهایی است که به لحاظ شناختی دشوار نیستند و بی‌نیاز از برنامه‌ریزی‌اند و غالباً زمانی که حواسمان پرت است انجام می‌شود. این کارها ارزشی در دنیا به وجود نمی‌آورند و به سادگی جایگزین شدنی هستند.

مطالبی که پایه و اساس این کتاب را تشکیل می‌دهد فرضیه کار عمیق است. با این توضیح که توانایی انجام کار عمیق دارد کمیاب‌تر می‌شود در حالی که در اقتصاد ما این توانایی ارزشمندتر می‌شود در نتیجه آن عده انگشت شماری که این مهارت را پرورش می‌دهند کامیاب خواهند شد.

بخش اول: ایده

فصل اول کار عمیق ارزشمند است

در اقتصاد کنونی ماشین‌ها جایگزین تعداد زیادی می‌شوند اما در این میان برخی از افراد رشد می‌کنند و ارزشمندتر از قبل می‌شوند. این سه گروه خاص در عصر ماشین‌های هوشمند، ارزشمند خواهند بود.

سخت‌کوش‌های ابرماهر: یعنی آنهایی که مهارت‌های دو پهلوی دارند. آنها از ماشین‌های هوشمند استفاده می‌کنند و از آنها پیش زمینه‌ای برای موفقیت می‌سازند.

ابر ستاره‌ها: شرایط جامعه، زمینه‌ای را ایجاد کرده است که دسترسی به بهترین‌ها از طریق دورکاری امکان‌پذیر است. بنابراین در محیطی که کارفرما به همه خدمات دهندگان دسترسی دارد بهترین برگزیده می‌شود.

مالکان: آخرین گروهی که در اقتصاد ما به شکوفایی می‌رسد، اشخاصی هستند که سرمایه کلان در اختیار دارند و آن را فناوری سرمایه‌گذاری می‌کنند.

مطلب ما در این کتاب این است که این سه گروه حتماً موفق خواهند شد و اگر بتوانید به یکی از این سه گروه بپیوندید شما هم در کارتان موفق خواهید بود. اما چگونه؟

در اینجا رازی برای دست یافتن به سرمایه کلان نداریم اما برای ملحق شدن به دو گروه دیگر راهکارهایی وجود دارد. دو مهارت بسیار مهم جهت رشد در اقتصاد نوین، یادگیری زود و سریع چیزهای سخت و یادگیری تولید محصول سطح بالا هم از لحاظ کیفیت، هم از لحاظ سرعت می‌باشد.

برای اینکه بتوانید به گروه سخت کوشان ابر ماهر بپیوندید هدفتان باید یاد گرفتن چیزهای دشوار باشد چون این فناوری‌ها به سرعت تغییر می‌کنند. این روند آموختن هیچگاه پایان نمی‌رسد و شما باید بتوانید این کار را سریع و به دفعات زیاد انجام دهید. اگر نتوانید یاد بگیرید نمی‌توانید پیشرفت کنید.

اگر می‌خواهید در کارتان به ابر ستاره تبدیل شوید تسلط یافتن بر مهارت‌های مربوط به آن کار کافی نیست. شما باید این انرژی را به نتیجه‌ای که برای مردم ارزشمند و ملموس باشد تغییر دهید؛ یعنی تولید کردن در سطحی ممتاز. اگر محصولی تولید نکنید پیشرفت نخواهید کرد.

دو مهارتی که بررسی کردیم به مهارت انجام دادن کار عمیق بستگی دارند و اگر این مهارت بنیادین را نیاموزید در یاد گرفتن چیزهای سخت یا تولید محصول در سطح بالا با مشکل مواجه خواهید شد.

فرق میان افراد حرفه‌ای و بزرگسالان معمولی، تلاش عامدانه در بازه زمانی طولانی در جهت ارتقای عملکرد در حیطه به خصوص است. باید تمرین آگاهانه انجام دهید یعنی تمام هوش و حواستان به کل روی آن مهارت متمرکز باشد و از دیگران بازخورد بگیرید تا بتوانید شیوه خود را تصحیح کنید. با تمرکز کامل بر یک مهارت به شبکه‌های ذهنی مخصوص فشار می‌آورید تا بارها و بارها جرقه بزنند این باعث می‌شود سلول‌های موسوم به یاخته‌های کم شاخه آرام آرام ایجاد شوند و کاری کنند که مهارت ملکه ذهن شود.

با انجام کار خود در نوبت‌های کاری عمیق و بدون حواس پرتی، می‌توانید از فرمول بهره‌وری و بازدهی استفاده کنید. یعنی کار با کیفیت بالا، حاصل ضرب شدت تمرکز در زمان صرف شده است. تحقیقات نشان داده وقتی شما از شاخه‌ای به شاخه دیگر بروید، ذهنتان قضیه را دنبال نمی‌کند و ته مانده توجهتان همچنان سر آن کار اصلی باقی می‌ماند. این ایده به شما نشان می‌دهد عادت به کار کردن در حالت حواس پرتی تاثیر مخربی بر عملکرد ما خواهد گذاشت؛ بنابراین کار عمیق کردن تنها شکل کار کردن است که عملکردتان را به حد مطلوب می‌رساند

جک دروسی نمونه‌ای از افراد است که بی آنکه در کار خود عمق به خرج دهد پیشرفت می‌کند پس سوال این است که چرا گاهی اوقات این افراد به موفقیت می‌رسند. اهمیت حواس پرتی در زندگی کاری این مدیران متناسب با شغلشان است. یک مدیر عامل خوب باید یک تصمیم گیر سریع باشد. دیگران نمی‌توانند راه و روش این افراد را در مشاغل دیگر به کار بگیرند چون رفتارهای آنها ویژگی نقش خاصشان به عنوان رئیس موسسه است.

همواره به خاطر داشته باشیم که در اقتصاد ما نقاط مشخصی وجود دارند که به عمیق کار کردن ارزشی داده نمی‌شود. به عبارت دیگر عمیق کار کردن تنها مهارت ارزشمند در جامعه ما نیست و ممکن است بدون پروراندن