

کار عمیق

قواعدی برای کسب موفقیت متمرکز در
بجوجهی دنیای پرهرج و مرج

کال نیوپورت

برگردان: محمد جواد شیری بازنچه

بخش اول: مفهوم

- فصل اول: ۲۳
- کار عمیق، ارزشمند است. ۲۳
- چطور در اقتصاد جدید، موفق باشم؟ ۲۹
- دو مهارت اصلی که داشتن آن‌ها برای رسیدن به موفقیت در اقتصاد جدید ضروری است. ۲۹
- با کار عمیق می‌توان به سرعت، چیزهای سخت را یاد گرفت. ۳۲
- با کار عمیق می‌توانید تولیدی در سطح ممتاز و عالی داشته باشید. ۳۵
- چگونه موفقیت جک دورسی توجیه می‌شود؟ ۳۹
- فصل دوم: ۴۳
- کار عمیق، کمیاب است. ۴۳
- فصل سوم: ۵۹
- کار عمیق، معنا دار است. ۵۹

بخش دوم: قواعد

- قاعده‌ی ۱: ۷۵
- عمیق کار کنید ۷۵
- قاعده‌ی ۲: ۱۱۷
- از سر رفتن حوصله و خسته شدن استقبال کنید ۱۱۷
- قاعده‌ی ۳: ۱۳۴
- شبکه‌های اجتماعی را ترک کنید ۱۳۴
- قاعده‌ی ۴: ۱۵۷
- امور سطحی را از بین ببرید ۱۵۷
- نتیجه‌گیری ۱۸۵

مقدمه

در ایالت سنت گالین سوئیس و نزدیک کرانه‌ی شمالی دریای زوریخ، روستایی به نام بولینگن وجود دارد. در سال ۱۹۹۲، کارل یونگ که یک روانپزشک است تصمیم گرفت در این گوشه‌ی دنج، ساختمانی سنگی برای خود بسازد تا از هیاهوی جمعیت دور باشد. ساختمان دو طبقه‌ای ساخت که اسمش را برج گذاشته بود. بعد از سفری که به هند داشت، چون در آنجا دیده بود که اتاق تعمق و تفکر (مدیتیشن) در خانه‌ها تعبیه می‌کنند، برگشت و ساختمانش را گسترش داد تا یک دفتر خصوصی برای خودش ایجاد کند. یونگ درباره‌ی آن فضا گفت: «در آن اتاق، فقط خودم هستم و خودم. کلیدش همیشه در جیبم هست و هیچ کس حق ورود به آنجا را ندارد مگر اینکه خودم اجازه‌اش را داده باشم».

میسون کری که یک روزنامه‌نگار است در کتاب «آداب روزانه» تلاش کرده تا با جست‌وجوهای زیاد، عادات کاری یونگ در برجش را بازآفرینی کند. او می‌نویسد که یونگ صبح‌ها ساعت هفت بیدار می‌شده و بعد از صرف یک صبحانه‌ی مفصل، دو ساعت در دفتر خصوصی‌اش بدون اینکه کسی مزاحمش شود به نوشتن مشغول بوده است. بعد از ظهرهایش هم معمولاً با تعمق و قدم زدن‌های طولانی در حومه‌ی روستا سپری می‌شده. در آن برج، برق وجود نداشت و با پایان یافتن روز یونگ با نور چراغ نفتی و گرمای اجاق نیازش را تامین می‌کرد. شب‌ها هم ساعت ده به رختخواب می‌رفت. می‌گوید: «از همان ابتدا آرامش و سرزندگی را به خوبی در این برج حس کردم».

اگرچه فکر به این سمت می‌رود که به برج بولینگن به چشم محلی برای گذراندن تعطیلات یونگ نگاه کنیم اما اگر شرایط و موقعیت کاری او را در آن زمان مورد توجه قرار دهیم کاملاً مشخص می‌شود که آن گوشه‌ی دنج، برای فرار از هیاهوی کار ساخته نشده بود. در سال ۱۹۹۲ که یونگ آن ملک را خرید، توانایی مالی برای گذراندن تعطیلات

عناوین فصل‌ها

فصل اول: مفهوم	۱
فصل دوم: تاریخچه	۲
فصل سوم: روش‌ها	۷
فصل چهارم: فلسفه	۱۲
فصل پنجم: کاربردها	۱۸
فصل ششم: نتیجه‌گیری	۲۵
فصل هفتم: منابع	۳۰
فصل هشتم: پیوسته‌ها	۳۵
فصل نهم: فهرست	۴۰
فصل دهم: کار	۴۵
فصل یازدهم: نتیجه	۵۰
فصل بیستم: کار	۵۵