



بخش سوم

خارج از سیلابس



محدثه احمدی

دانشجوی کارشناسی مهندسی مواد و متالورژی دانشگاه تهران



مهدی پناهی

دانشجوی کارشناسی مهندسی مواد و متالورژی دانشگاه تهران



در این بخش قصد داریم به معرفی یک کتاب مفید و کاربردی به نام کار عمیق^۱ پردازیم؛ اما برای معرفی این کتاب، بهتر است ابتدا تعریف نویسنده کتاب را از کار عمیق بدانیم. نویسنده این کتاب، کار عمیق را به فعالیت‌های حرفه‌ای انجام‌شده در حالت تمرکز کامل و بدون حواس‌پرتی، که توانایی‌های شناختی ما را به حداکثر می‌رساند اختصاص می‌دهد؛ از همین جهت کار عمیق ارزش‌آفرین است، مهارت‌های ما را بهبود می‌بخشد و انجام آن برای غیر، دشوار است؛ یعنی اگر یک شخص غیرمتخصص را جای شما بگذاریم (فرض می‌کنیم که شما متخصصید، مثلاً) احتیاج به صرف زمان و انرژی قابل توجهی احساس می‌شود تا این فرد آموزش دیده و بتواند کار شما را به خوبی خودتان انجام بدهد. نویسنده این کتاب، جناب کال نیوپورت^۲ (که بزرگوار در نوع خود، اسم و فامیل جالبی هم دارد Cal Newport)، استاد رشته علوم کامپیوتر در دانشگاه جرج تاون است که در زمینه تعامل فرهنگ و فناوری نیز تحقیق می‌کند و کار عمیق معروف‌ترین اثر بزرگوار و از قضای روزگار کتاب پرفروش «مینیمالیسم دیجیتال» هم از آثار همین نویسنده است. نویسنده در اواسط این کتاب بارها تکرار می‌کند که مخالف تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی نیست و اصلاً نمی‌خواهد که این بحث را در این کتاب شرح بدهد اما ردپای تفکر ضد تکنولوژی‌اش در بعضی از نوشته‌های این کتاب و شیوه زندگی شخصی‌اش^۳ کاملاً دیده می‌شود و البته که مثل تمام نویسندگان دیگر اینجور کتاب‌ها یک ted talk معروف از ایشان وجود دارد که در این ted talk، توضیح دادند که

چه دلایلی وجود دارد که ما به خاطر آن‌ها می‌توانیم عضویت در شبکه‌های اجتماعی رو متوقف کنیم. پس اگر از عاشقان سینه‌چاک شبکه‌های اجتماعی هستید احتمالاً خیلی از مطالب کتاب به مذاق شما خوش نخواهد آمد.

در قسمت مقدمه، نویسنده این کتاب توضیح می‌دهد که با مشاهده زندگی افراد موفق مثل کارل یونگ (فیلسوف روان‌پزشک و نظریه‌پرداز علم روانشناسی)، جی کی رولینگ^۴، وودی آلن، بیل گیتس و استیو جابز و... متوجه نقش غیرقابل‌انکار کار عمیق در موفقیت‌های این افراد و به‌طور مثال مفاهیمی به اسم هفته تفکر^۵ در زندگی‌هایشان شده است.

در حقیقت نویسنده این کتاب عصر حاضر را عصر اقتصاد اطلاعاتی می‌بیند و عقیده دارد که برای مطرح بودن در این روزگار باید هنر یادگیری مطالب پیچیده را با سرعت بالا و در کمترین زمان ممکن و توانایی تولید در سطح ممتاز از نظر کیفیت و سرعت را داشته باشیم؛ به عبارتی نویسنده معتقد است که متوسط بودن در عصر حاضر شما را دچار مشکلی می‌کند که در حقیقت انگار نیستید؛ زیرا پیدا کردن جایگزین بهتر با وجود اینترنت و راه‌های ارتباطی برای مخاطبان شما بسیار سهل شده است، پس برای رسیدن به موفقیت باید عالی‌ترین چیزهایی که می‌توانید را تولید کرده و این امر مهم مستلزم انجام دادن کار عمیق است. (البته اینجا باید حواسمون باشه که در چاه کمال‌گرایی منفی نیوفتیم)^۳

آقای نیوپورت در قسمت مقدمه فرضیه‌شون رو در مورد کار عمیق می‌گویند که کار عمیق در حال کمیاب شدن است و هم‌زمان با

^۱Deep Work

^۲Cal Newport

^۳ یعنی همون تخت خواب و مسواک و اینا که ما کلاً همشونو با گوشی تجربه می‌کنیم

^۴ اینم اگه نمی‌دونید نویسنده هری پاتر

^۵ این کلمه رو دقیقاً به این خاطر در متن آوردیم که نسبت بهش کنجکاو شید و یا برید سراغ اینستای نشریه و یا حتی بهتر از این برید و کتاب رو بخونید: (((



آن، در حال ارزشمند شدن. در نتیجه افراد کمی که توانایی انجام کار عمیق را در خود پرورش می‌دهند و آن را محور اصلی زندگی کاری خود قرار می‌دهند، پیشرفت خواهند کرد. در ادامه این کتاب به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود که در بخش اول آقای کال تمام تلاشش را می‌کند تا مخاطب را متقاعد کند که فرضیه‌ای که ارائه شده کاملاً درست است و در بخش دوم با فرض اینکه شما قبول کرده‌اید که این فرضیه درست است (وقتی شروع کردید به خواندن بخش دوم پس یعنی احتمالاً درستی فرضیه رو پذیرفتین، یا شاید هم کلاً نپذیرفتید و همین‌جوری برا خودتون می‌خونید) راهکارهایی رو برای پرورش کار عمیق ارائه می‌دهد.

در فصل اول، نویسنده سراغ اثبات علمی فرضیه خود رفته و بیان می‌کند که مهارت‌های ما چه فکری و چه فیزیکی در نهایت به مدارهای مغزی ما مربوط می‌شوند و هم‌زمان با تمرکز به مدت طولانی روی یک مهارت و پیشرفت در آن لایه‌ای از چربی اطراف نورون‌های مرتبط با این فعالیت در مغز ما ایجاد می‌شود و باعث تقویت آن می‌شوند. به عبارتی، عالی بودن در مهارتی به معنای خوب بودن لایه‌های چربی عصب مربوط به آن است. وجود کارهایی که مانع از تمرکز عمیق شما می‌شوند مثل نوتیفیکیشن‌های تلگرام و توییت‌ر و یا هر درد بی‌درمان دیگری باعث فعال شدن تعداد زیادی مدار عصبی شده و در این حالت لایه‌های چربی چندین نورون به‌طور هم‌زمان در حال افزایش خواهد بود، در نتیجه نورون‌های مربوط به کاری که می‌خواهید در آن پیشرفت کنید به

مقدار کافی تقویت نخواهند شد لذا این امر تخریب‌گر تمرکز شماست.

به‌زعم نویسنده متأسفانه یا خوشبختانه ما در دوره تکنوپولی قرار گرفته‌ایم - دوره تسلط فناوری بر فرهنگ- و در این عصر، کار عمیق در وضعیت نامساعدی قرار دارد؛ زیرا کار عمیق بر ارزش‌هایی نظیر کیفیت، مهارت و تسلط استوار است که کاملاً کهنه شده و مغایر با تکنولوژیکی به حساب می‌آیند. در این کتاب نویسنده آهنگری را مثال می‌زند که احتمالاً به‌عنوان یک متالورژ (استثنائاً اینجا یکی به ما متالورژها توجه کرده، دمشم گرم)، سنتی بودن کارش نظر شما را جلب می‌کند و نویسنده نیز با استفاده از توصیف کار آهنگر ثابت می‌کند که کار عمیق هدفمند است و هدفمند بودن در زندگی یکی از مهم‌ترین فاکتورهای حس خوشبختی و رضایت است؛ یعنی به‌طور مثال توجه مداوم به شبکه‌های اجتماعی به دلیل دزدیدن حس هدفمندی شما، باعث ایجاد نارضایتی در زندگی‌تان خواهد شد. در اصل، کار عمیق یعنی خودمان انتخاب کنیم که توجهمان خرج چه موضوعی بشود و همین مانع از توجه ما به مسائل کوچک و ناخوشایندی شود که به‌طور مداوم و اجتناب‌ناپذیر در زندگی ما وجود دارند.

بعد از پایان این بخش با فرض پذیرفتن فرضیه کار عمیق احتیاج دارید تا راه‌کارهایی برای پرورش این مهارت آموخته و قوانینی برای خودتان در جهت متمرکزتر شدن وضع کنید؛ زیرا احتمالاً شما هم به دلیل استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی توانایی خود را برای انجام کار عمیق به‌شدت کاهش داده‌اید و به همین علت در آغاز راه، در بهترین حالت حداکثر یک ساعت در



دوم؛ روش Bimodal است، این دسته یک یا دو روز در هفته یا یک هفته در ماه یا در سال روزه تکنولوژی می‌گیرند. مانند هفته تفکر بیل گیتس...!

سوم و چهارم؛ روش روزنامه‌نگاری و ریتمیک است (که برای توضیحش بهتره بروید و کتاب و بخوانید این قرار بود خلاصه کتاب باشه نه کل کتاب که!)

بعد از آن کتاب سراغ اولین قانون در بخش دو می‌رود که لازم است برای خودتان وضع کنید اولین قانون عمیق کار کردن و تصمیم‌گیری در مورد روش این کار است و روش‌هایی مانند روش 4DX برای عمل به این قانون. روش‌های دیگری نیز برای عمیق بودن وجود دارد که در ادامه به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

• اولین و جذاب‌ترین مورد گفته شده در این بخش برای من روش تنبل بودن بود؛ که البته بیشتر مقصود نویسنده این است که در وقت کار، کار کنید و در وقت استراحت، استراحت. چیزی که دقیقاً خلاف عادت خیلی از ما ایرانی‌هاست. اصلاً از همین اخلاق‌هایمان بود که ضرب‌المثل حسنی به مکتب نمی‌رفت وقتی می‌رفت جمعه می‌رفت به وجود آمده است.

• مورد بعدی این است که وقتی پنج دقیقه زمان اضافه بین کارها دارید بلافاصله سراغ شبکه‌های اجتماعی نروید، چون این موارد تمرکز شما را برای مدت‌زمان بیشتری از آنچه شما خیال می‌کنید از بین می‌برند و به‌سختی می‌توانید روی موضوع دیگری که بعد از آن به سراغش می‌روید عمیق شوید، لذا توصیه کتاب این است که قانونی وضع کنید که فقط در ساعات خاصی پیام‌ها و ایمیل‌ها را چک کنید.

روز می‌توانید کار عمیق انجام دهید؛ اما با گذشت زمان این میزان می‌تواند به ۴ تا ۵ ساعت در روز نیز برسد.

قبل از اینکه سراغ بخش دوم کتاب برویم باید گفت که نویسنده کتاب بعضی از مطالب را در این کتاب چندین مرتبه تکرار می‌کند و شاید این یکی از جنبه‌های منفی این کتاب برای شما باشد؛ اما به‌هرحال باعث خواهد شد که مطالب مهم کاملاً در ذهن شما بنشینند.

احتمالاً اگر شما کتاب عادت‌های اتمی یا کتاب‌های مدیریت زمان را خوانده باشید با این مفهوم زیاد مواجه شده‌اید که ما نیروی اراده محدودی داریم و عملکرد ما کاملاً مشابه ماهیچه‌های بدنمان شکل گرفته است، پس نمی‌توانیم کل روزمان را برای تمرکز عمیق و مانع‌شدن از «حواس‌پرت‌کن‌ها» از اراده‌مان خرج کنیم؛ پس برای حفظ حالت تمرکز، باید برخی از کارها را تبدیل به عادت کنیم تا نیاز به استفاده بیش‌ازحد از نیروی اراده‌مان را نداشته باشیم، نیوپورت در فصل دوم قوانین و روش‌هایی برای رعایت این قوانین را ارائه می‌دهد؛ روش‌هایی که ممکن است فقط بعضی از آن‌ها مناسب ما باشند و هرکسی بایستی بسته به شخصیت خود، روش مناسب خود را برای پرورش این عادت‌ها و حفظ تمرکز پیدا کند.

طبق گفتارهای کتاب چهار روش برای عمیق بودن و مقابله با حواس‌پرت‌کن‌ها وجود دارند؛

اول؛ روش رهبانی، این مدل از انسان‌ها به‌طور کلی با تکنولوژی قهرند و اصولاً اعتقادی به استفاده از تکنولوژی ندارند (انصافاً مدل مؤثر ولی طاقت فرسایه!).

می‌کند؛ برای تفصیل و اثبات این فرضیه بهتر است به کتاب مراجعه کنید. این بخش را اگر توانستید به محضر مسبین امر برسانید شاید به خود لرزیدند!

تا اینجا نیز خلاصه مبسوطی از کتاب خدمت شما ارائه شد؛ ترجمه این کتاب خیلی عالی نیست و احتمالاً از خواندن این کتاب به زبان اصلی بیشتر لذت ببرید اما ترجمه فارسی هم حق مطلب را ادا می‌کند؛ پس اگر بعد از خواندن این خلاصه، به مبحث کار عمیق علاقه‌مند شدید برای توضیحات کامل و راهکارهایی بیشتر از آنچه گفته شد توصیه می‌کنیم بروید و کتاب را خریداری کنید و بخوانید، بعضی از راهکارهای داخل کتاب را هم از طریق اینستاگرام نشریه در آینده مفصل‌تر توضیح می‌دهیم و بیشتر در مورد نویسنده این کتاب بحث خواهیم کرد، پس اگر شما جزوه دسته‌ای نیستید که از روش رهبانی استفاده می‌کنید لطفاً اینستاگرام نشریه را دنبال کنید.

در پایان امیدوارم که توانسته باشیم شما را به خواندن این کتاب علاقه‌مند کنیم و این مطالب برای شما مفید واقع شود!

به‌طور مثال از ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح، و دیگر خارج از آن زمان مجاز به مراجعه به شبکه‌های اجتماعی نخواهید بود. حتی اگر زمان اضافه داشته باشید.

• یک دسته کارت حافظه را به خاطر بسپارید (تکنیکی که نویسنده برای حفظ کردن کارت‌ها توصیه می‌کند احتمالاً شما را یاد شرلوک هولمز بندازد)
• خیلی ساده؛ رسانه‌های اجتماعی رو ترک کنید؛ حداقل ۳۰ روز از شبکه‌های اجتماعی خارج شده و بعد از ۳۰ روز از خودتان دو سؤال پرسید:

۱. اگر می‌توانستید در این ۳۰ روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید روزهایتان به‌طور قابل توجهی از لحاظ کیفی بهتر بود؟

۲. آیا برای مخاطبانتان اهمیت داشت که از این رسانه استفاده نمی‌کردید؟

اگر پاسخ شما به هر دوی این سؤال‌ها خیر بود برای همیشه با شبکه‌های اجتماعی خداحافظی کنید؛ زیرا اگر به‌طور نامحدود استفاده شوند، تمام تلاش ما برای انجام کار عمیق را نابود خواهند کرد و مقاومت ما در برابر حواس‌پرتی را از بین می‌برند.

در میانه بخش چهارم کتاب احتمالاً متوجه پاسخ این سؤال جذاب خواهید شد که چرا معمولاً وقتی برای یک امتحان زمان کمی داریم نتیجه بهتری کسب می‌کنیم و در امتحاناتی با فرجه‌های طولانی اتلاف وقت بیشتری داریم. (البته این قسمت اصلاً قرار نیست سنت دو تا یا بعضاً سه تا امتحان در یک روز که در دانشکده ما خیلی باب هست را توجیه یا تأیید بکند اتفاقاً برعکس، تمرکز ما را به دو قسمت تقسیم می‌کند و تقریباً مفهوم کار عمیق را از پایه و اساس نابود