تلخيص كتاب / عمل عميق تلخص

+ خرائط ذهنية + صور توضيحية

احمد المانع

الفرق بين العمل العميق والسطحي؛

أنّ الأول /

يؤدى في حالة تركيز متواصل يدفع قدراتك إلى أقصى مداها فيخلق قيمة جديدة يصعب تقليدها

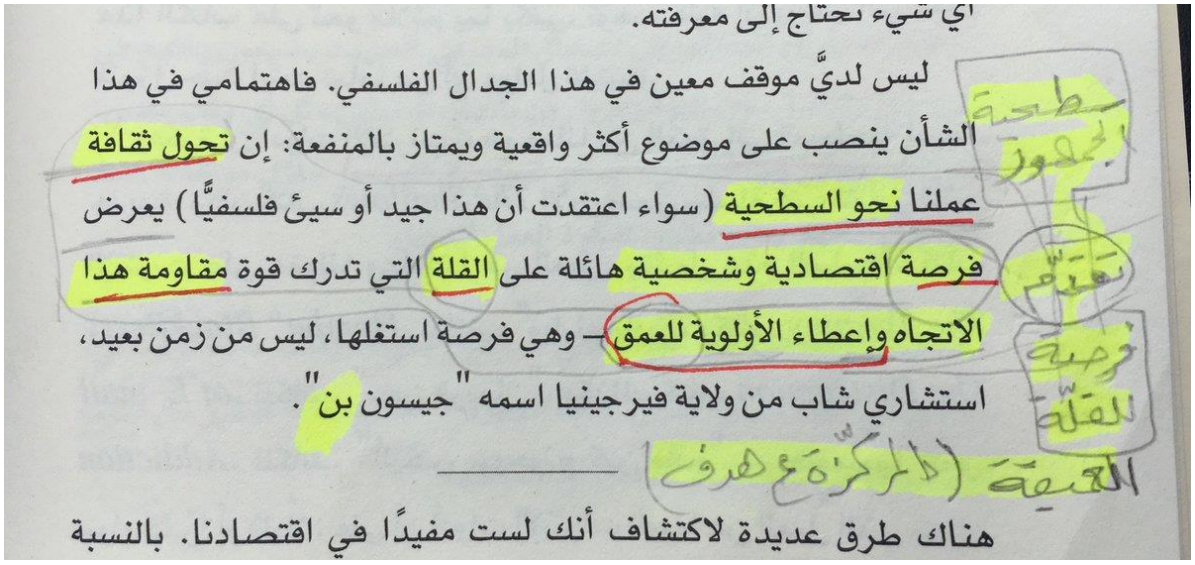
بينما العمل السطحي /

يمكن أن يؤدى خلال تشتت ذهن ولايحتاج معرفة ولاينتج شيئاً ذا بال ويسهل تقليده



ص٨، ١٠

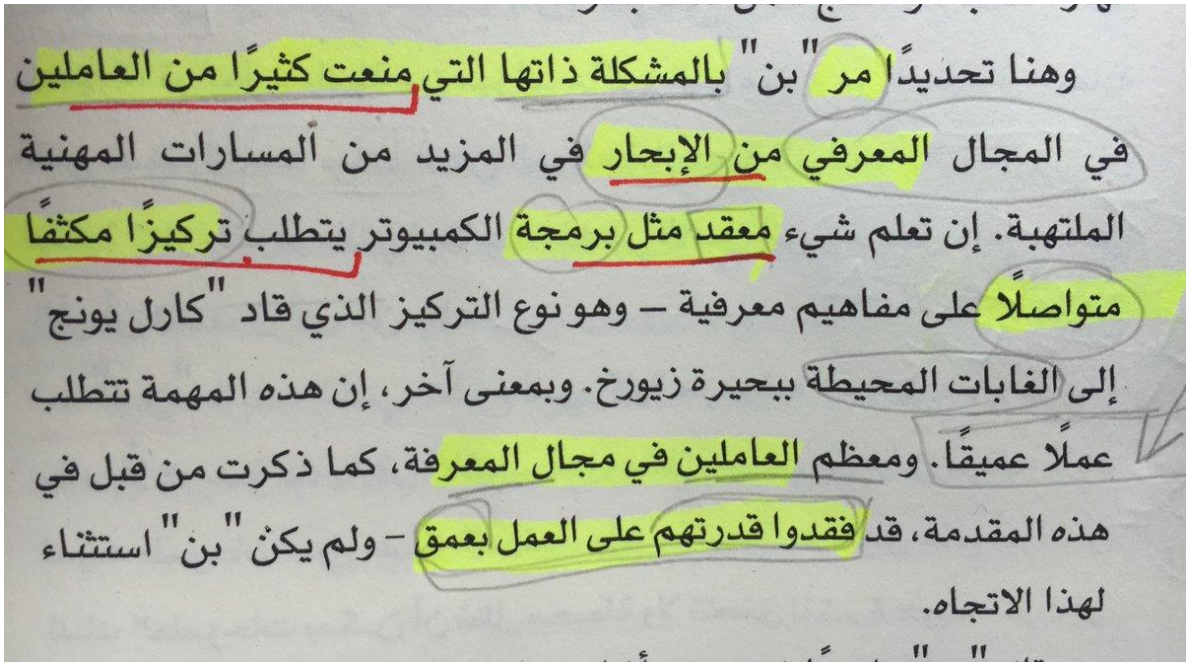
سيطرة ثقافة (السطحية للأغلبية الساحقة) في الأنشطة والثقافة والأعمال تُقدّم (للقلّة العميقة) من الناس المركّزة في أهدافٍ محددة فرصاً هائلة على كل صعيد



أي شيء نحتاج إلى معرفته.

ليس لديَّ موقف معين في هذا الجدال الفلسفي. فاهتمامي في هذا الشأن ينصب على موضوع أكثر واقعية ويمتاز بالمنفعة: إن تحول ثقافة عملنا نحو السطحية (سواء اعتقدت أن هذا جيد أو سيئ فلسفيًّا) يعرض فرصة اقتصادية وشخصية هائلة على القلة التي تدرك قوة مقاومة هذا الاتجاه وإعطاء الأولوية للعمق – وهي فرصة استغلها، ليس من زمن بعيد، استشاري شاب من ولاية فيرجينيا اسمه "جيسون بن".

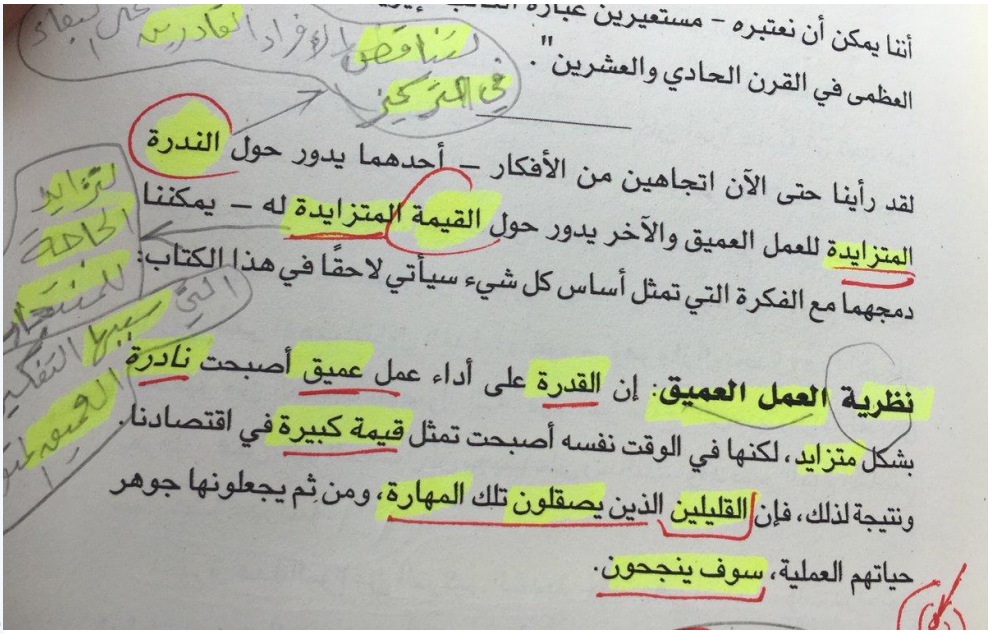
هناك طرق عديدة لاكتشاف أنك لست مفيدًا في اقتصادنا. بالنسبة



وهنا تحديدًا مر "بن" بالمشكلة ذاتها التي منعت كثيرًا من العاملين في المجال المعرفي من الإبحار في المزيد من المسارات المهنية الملتهبة. إن تعلم شيء معقد مثل برمجة الكمبيوتر يتطلب تركيزًا مكثفًا متواصلًا على مفاهيم معرفية – وهو نوع التركيز الذي قاد "كارل يونج" إلى الغابات المحيطة ببحيرة زيورخ. وبمعنى آخر، إن هذه المهمة تتطلب عملًا عميقًا. ومعظم العاملين في مجال المعرفة، كما ذكرت من قبل في هذه المقدمة، قد فقدوا قدرتهم على العمل بعمق – ولم يكن "بن" استثناء لهذا الاتجاه.

ص ١٥

القدرة على أداء الأعمال بعمق ولمدد متصلة يوماً فيوم تزداد ندرةً بين الناس وبنفس الوقت تزداد الحاجة لقيمة هذه القدرة يوماً فيوم القلّة باتوا يصقلون هذه المهار



أننا يمكن أن نعتبره – مستعيرين عبارة
العظمى في القرن الحادي والعشرين".

لقد رأينا حتى الآن اتجاهين من الأفكار – أحدهما يدور حول الندرة المتزايدة للعمل العميق والآخر يدور حول القيمة المتزايدة له – يمكننا دمجهما مع الفكرة التي تمثل أساس كل شيء سيأتي لاحقًا في هذا الكتاب:

نظرية العمل العميق: إن القدرة على أداء عمل عميق أصبحت نادرة بشكل متزايد، لكنها في الوقت نفسه أصبحت تمثل قيمة كبيرة في اقتصادنا. ونتيجة لذلك، فإن القليلين الذين يصقلون تلك المهارة، ومن ثم يجعلونها جوهر حياتهم العملية، سوف ينجحون.

ة الآن

١١ نموذج لذوي أعمال عميقة• :

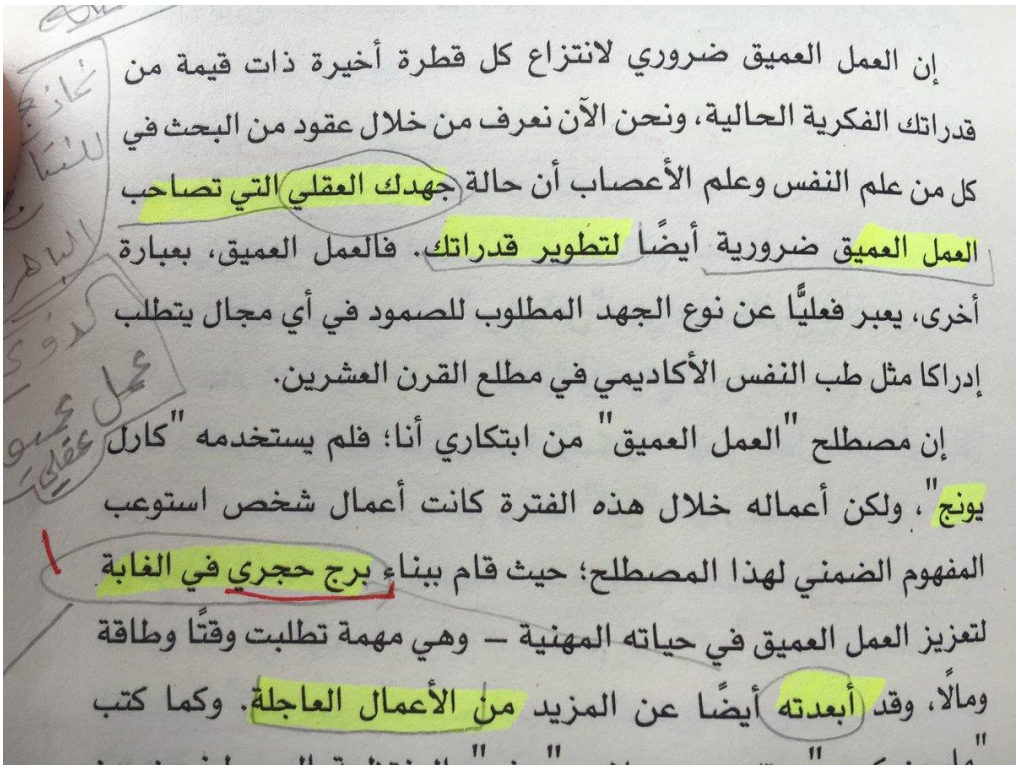
طبيب أنهى عملا في برج في غابة

•مكتبة

•كوخ في ضيعة

•عالم فيزياء بآلة كاتبة يدوية وتحرر من الإلكترونيات

•كوخ بجوار بحيرة

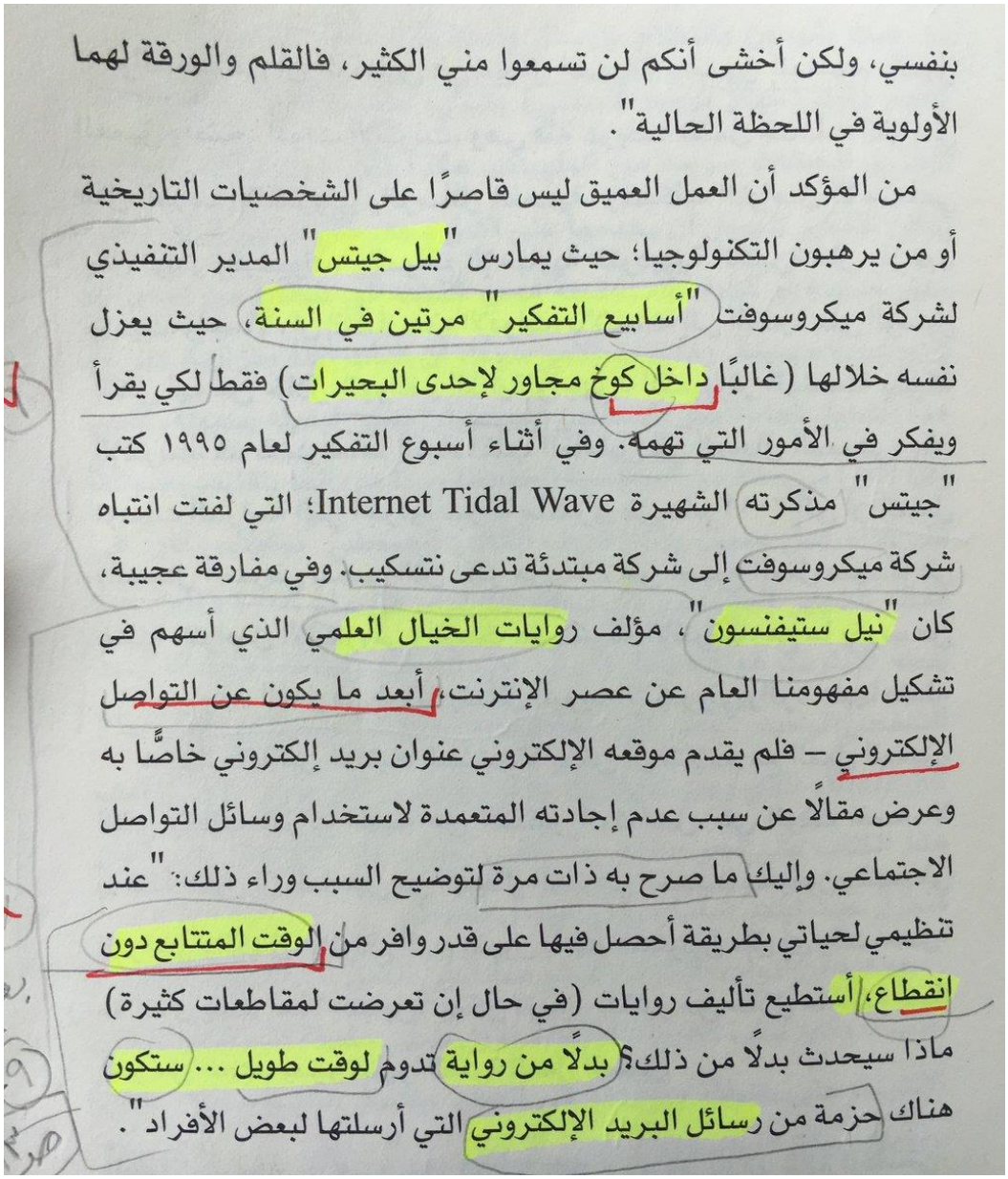


إن العمل العميق ضروري لانتزاع كل قطرة أخيرة ذات قيمة من قدراتك الفكرية الحالية، ونحن الآن نعرف من خلال عقود من البحث في كل من علم النفس وعلم الأعصاب أن حالة جهدك العقلي التي تصاحب العمل العميق ضرورية أيضًا لتطوير قدراتك. فالعمل العميق، بعبارة أخرى، يعبر فعليًّا عن نوع الجهد المطلوب للصمود في أي مجال يتطلب إدراكا مثل طب النفس الأكاديمي في مطلع القرن العشرين.

إن مصطلح "العمل العميق" من ابتكاري أنا؛ فلم يستخدمه "كارل يونج"، ولكن أعماله خلال هذه الفترة كانت أعمال شخص استوعب المفهوم الضمني لهذا المصطلح؛ حيث قام ببناء برج حجري في الغابة لتعزيز العمل العميق في حياته المهنية – وهي مهمة تطلبت وقتًا وطاقة ومالًا، وقد أبعدته أيضًا عن المزيد من الأعمال العاجلة. وكما كتب

مشتركة. فقد سبق "ميشيل دي مونتين" – رائد المقالة في القرن السادس عشرة، على سبيل المثال، "يونج" في العمل داخل مكتبة خاصة بناها في البرج الجنوبي المطل على السور الحجري لقصره الفرنسي، بينما ألف "مارك توين" جزءًا كبيرًا من كتاب "مغامرات توم سوير" داخل كوخ في ضيعة كواري فارم بنيويورك، حيث كان يقضي فصل الصيف. كان "توين" يدرس في عزلة تامة في مكان بعيد عن المنزل الرئيسي لدرجة أن عائلته اعتادت أن تقرع الجرس لجذب انتباهه إلى مواعيد الوجبات.

وحين ننظر إلى فترة متقدمة من التاريخ، يجب أن نتناول شخصية الكاتب السينمائي والمخرج "وودي آلن". في فترة الأربع والأربعين سنة ما بين عام ١٩٦٩ و٢٠١٣، قام بكتابة وإخراج أربعة وأربعين فيلمًا تلقت ثلاثة وعشرين ترشيحًا لنيل جائزة أوسكار – وهو معدل هائل لأي عمل فني. على مدار هذه الفترة، لم يمتلك "آلن" جهاز كمبيوتر، ولكنه أنهى كل مؤلفاته، متحررًا من الملهيات الإلكترونية، مستخدمًا آلة كاتبة يدوية ألمانية الصنع؛ أولمبيا إس إم٣. وانضم إلى "آلن" في رفض استخدام الكمبيوتر "بيتر هيجز"، عالم الفيزياء النظرية الذي يمارس عمله في عزلة بدون وسائل اتصال لدرجة أن الصحفيين لم يستطيعوا العثور عليه بعد إعلان فوزه بجائزة نوبل. وعلى العكس كانت "جوان رولينج"، تستخدم الكمبيوتر، ولكنها تغيبت عن وسائل التواصل الاجتماعي في أثناء تأليف سلسلة رواياتها الشهيرة "هاري بوتر" – بالرغم من أن هذه الفترة تزامنت مع ثورة التكنولوجيا ورواجها وسط الشخصيات الإعلامية. وأخيرًا قام فريق عمل "رولينج" بإنشاء حساب على تويتر باسمها في خريف ٢٠٠٩، في أثناء عملها على تأليف رواية *The Casual Vacancy*، وعلى مدار أول سنة ونصف من إنشاء الحساب كانت تغريدتها الوحيدة: "هذا أنا أحدثكم



بنفسي، ولكن أخشى أنكم لن تسمعوا مني الكثير، فالقلم والورقة لهما الأولوية في اللحظة الحالية".

من المؤكد أن العمل العميق ليس قاصرًا على الشخصيات التاريخية أو من يرهبون التكنولوجيا؛ حيث يمارس "بيل جيتس" المدير التنفيذي لشركة ميكروسوفت "أسابيع التفكير" مرتين في السنة، حيث يعزل نفسه خلالها (غالبًا داخل كوخ مجاور لإحدى البحيرات) فقط لكي يقرأ ويفكر في الأمور التي تهمه. وفي أثناء أسبوع التفكير لعام ١٩٩٥ كتب "جيتس" مذكرته الشهيرة Internet Tidal Wave؛ التي لفتت انتباه شركة ميكروسوفت إلى شركة مبتدئة تدعى نتسكيب. وفي مفارقة عجيبة، كان "نيل ستيفنسون"، مؤلف روايات الخيال العلمي الذي أسهم في تشكيل مفهومنا العام عن عصر الإنترنت، أبعد ما يكون عن التواصل الإلكتروني – فلم يقدم موقعه الإلكتروني عنوان بريد إلكتروني خاصًّا به وعرض مقالًا عن سبب عدم إجادته المتعمدة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وإليك ما صرح به ذات مرة لتوضيح السبب وراء ذلك: "عند تنظيمي لحياتي بطريقة أحصل فيها على قدر وافر من الوقت المتتابع دون انقطاع، أستطيع تأليف روايات (في حال إن تعرضت لمقاطعات كثيرة) ماذا سيحدث بدلًا من ذلك؟ بدلًا من رواية تدوم لوقت طويل ... ستكون هناك حزمة من رسائل البريد الإلكتروني التي أرسلتها لبعض الأفراد".

•حبست نفسي ف غرفة بلا كمبيوتر فقط كتب - كروت - قلم •

النتيجة ١٨ كتاباً •

شقة مقابل العمل لدورة مكثفة عميقة والنتيجة :من مستشار مالي دخلي٤٠ الف دولار الى مطور برامج ١٠٠

الجديدة الصعبة. لقد قال عن تلك الفترة: "ربما أكون قد قرأت ما يقرب من ثمانية عشر كتابًا حول الموضوع بنهاية تلك الفترة".

بعد شهرين من الانعزال ومواصلة التعلم، حضر "بن" برنامج ديف بوتكامب المشهور بصعوبته: وهو عبارة عن دورة مكثفة لمدة مائة ساعة في الأسبوع في برمجة تطبيقات الويب (في أثناء البحث عن البرنامج، وجد "بن" طالبًا حاصلًا على الدكتوراه من جامعة برنستون قد وصف برنامج ديف بأنه على حد قوله "أصعب شيء قمت به في حياتي"). لكن نظرًا لاستعداده وقدرته الحادة الجديدة على العمل العميق، تفوق "بن"، حيث قال: "يحضر بعض الأشخاص وهم غير مستعدين. فهم لا يستطيعون التركيز، ولا يستطيعون التعلم". لذلك فإن نصف عدد الطلاب فقط ممن بدأوا البرنامج مع "بن"، تخرجوا في الوقت المحدد. أما "بن" فلم يتخرج وحسب، بل كان أيضًا الطالب الأول في صفه.

ثم بدأ العمل العميق يؤتي ثماره، فسرعان ما استلم "بن" وظيفة مطور برامج في شركة تكنولوجية ناشئة في سان فرانسيسكو يبلغ رأس مالها ٢٥ مليون دولار مخصصة لتمويل المشروعات واختيار الموظفين. عندما ترك "بن" وظيفته كمستشار مالي، فقط منذ نصف عام مضى، كان يكسب ٤٠ ألف دولار سنويًا، ولكنه تقاضى ١٠٠ ألف دولار من وظيفته الجديدة كمطور كمبيوتر – وهو مبلغ قابل للزيادة، خاصة بدون قيود سوق وادي السيليكون، بالإضافة إلى مستوى مهارته.

عندما تحدثت آخر مرة مع "بن"، كان ناجحًا في وظيفته الجديدة. وكشخص حديث العهد بالعمل العميق، استأجر شقة في الشارع المقابل لعمله، بما يسمح له بالحضور في الصباح الباكر قبل أن يصل أي شخص آخر وأن يعمل بدون ملهيات، وقد أخبرني عن ذلك قائلًا: "في الأيام

رصة لتمييز نفسه في فترة مبكرة من حياته
بحلول الوقت الذي ترك فيه وظيفته، كان "بن" مدركًا تمامًا لمشكلاته
ع العمل العميق، لذا عندما كرس نفسه لتعلم البرمجة، عرف أنه يجب
عليه أن يقوم فورًا بتعليم عقله كيف يفكر بعمق. كانت طريقته قاسية لكن
فعالة؛ حيث قال: "حبست نفسي داخل غرفة بدون أي جهاز كمبيوتر: فقط
كتب تدريس وكروت ملاحظة وقلم تحديد". كان يقوم بتحديد نصوص
معينة في كتب برمجة الكمبيوتر ثم ينقل الأفكار إلى كروت الملاحظة،
ومن ثم ينطقها بصوت مرتفع. كانت تلك الفترات الخالية من الملهيات
الإلكترونية صعبة في البداية، لكن "بن" لم يعط نفسه اختيارًا آخر: كان
عليه أن يتعلم تلك المادة، ولذلك سعى لضمان عدم وجود أي شيء يلهيه
في الغرفة. وهكذا بمرور الوقت، أصبح أفضل في التركيز، وفي النهاية
حقق الغاية المنشودة؛ حيث كان يقضي بانتظام خمس ساعات متصلة
أو أكثر يوميًّا في الغرفة، في حالة تركيز متواصل على تعلم تلك المهارة

الجيدة، أستطيع أن أحصل على أربع ساعات من التركيز قبل أن يحضر
أول فرد، وربما أحصل على ثلاث أو أربع ساعات أخرى بعد الظهر. وأنا
أقصد كلمة "تركيز" تام: بلا بريد إلكتروني ولا تصفح لموقع هاكر نيوز
(موقع مشهور في مجال التكنولوجيا)، بل برمجة وحسب". بالنسبة
لشخص اعترف بأنه كان يقضي أحيانًا أكثر من ٩٨٪ من يوم العمل في
تصفح الإنترنت، فإن تغيير "جيسون بن" يعتبر أمرًا مثيرًا للدهشة.

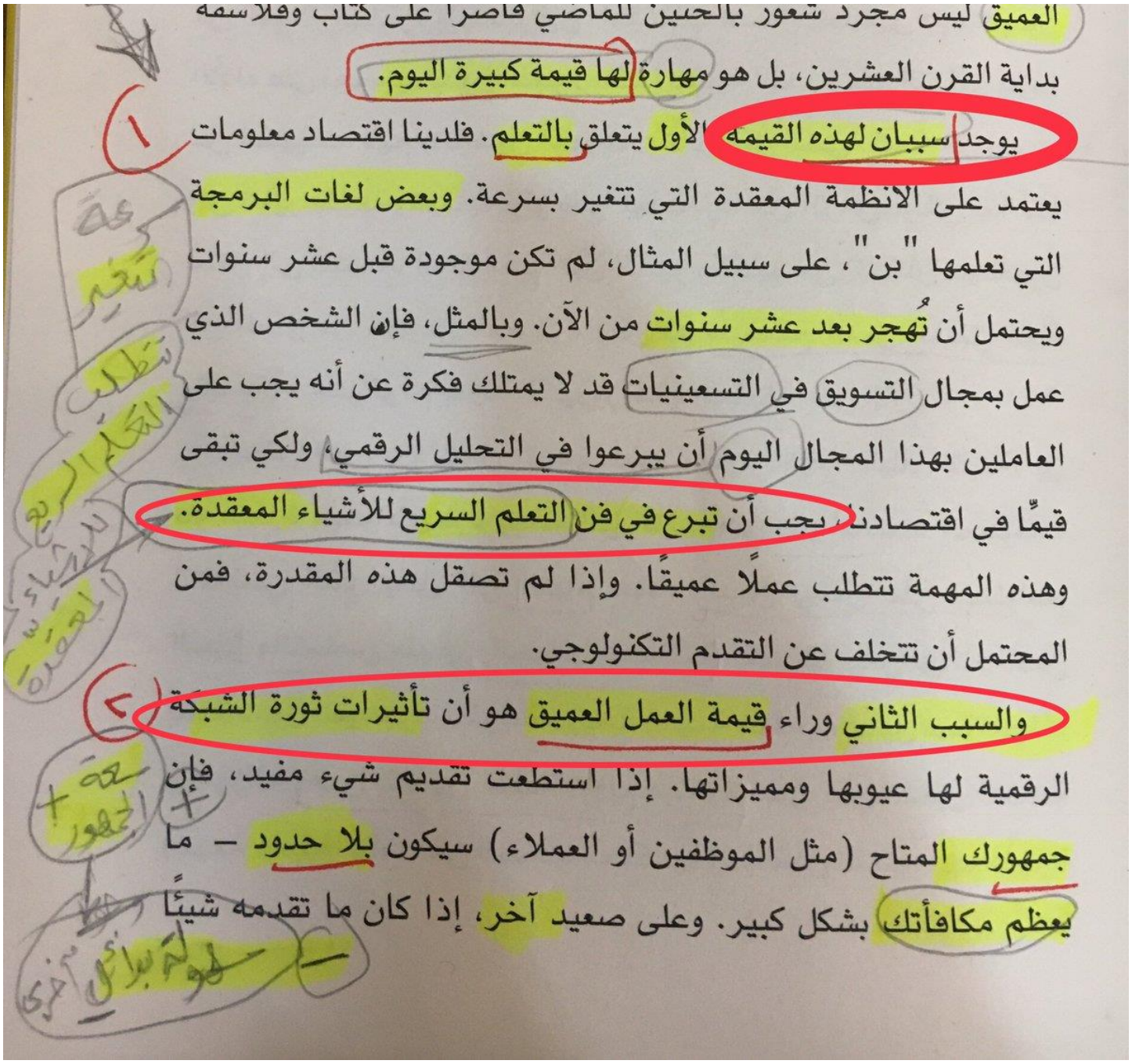
لماذا للعمل العميق قيمة كبرى اليوم ؟

الجواب (لسببين -:

ص ١٣

1-لسرعة إيقاع التغيير لاقتصادالمعرفة المعتمد ع الأنظمة المعقدة يتطلب تعلّماً سريعاً للأشياءالمعقدة

٢ -لسعة جمهور المستفيدين مع سهولة تحولهم لعدة بدائل إن لم يكن المنتج متفرداً وعميقا


العميق ليس مجرد شعور بالحنين للماضي قاصرا على كتاب وفلاسفة
بداية القرن العشرين، بل هو مهارة لها قيمة كبيرة اليوم.
يوجد سببان لهذه القيمة الأول يتعلق بالتعلم. فلدينا اقتصاد معلومات
يعتمد على الأنظمة المعقدة التي تتغير بسرعة. وبعض لغات البرمجة
التي تعلمها "بن"، على سبيل المثال، لم تكن موجودة قبل عشر سنوات
ويحتمل أن تُهجر بعد عشر سنوات من الآن. وبالمثل، فإن الشخص الذي
عمل بمجال التسويق في التسعينيات قد لا يمتلك فكرة عن أنه يجب على
العاملين بهذا المجال اليوم أن يبرعوا في التحليل الرقمي، ولكي تبقى
قيمًا في اقتصادنا، يجب أن تبرع في فن التعلم السريع للأشياء المعقدة.
وهذه المهمة تتطلب عملًا عميقًا. وإذا لم تصقل هذه المقدرة، فمن
المحتمل أن تتخلف عن التقدم التكنولوجي.
والسبب الثاني وراء قيمة العمل العميق هو أن تأثيرات ثورة الشبكة
الرقمية لها عيوبها ومميزاتها. إذا استطعت تقديم شيء مفيد، فإن
جمهورك المتاح (مثل الموظفين أو العملاء) سيكون بلا حدود – ما
يعظم مكافأتك بشكل كبير. وعلى صعيد آخر، إذا كان ما تقدمه شيئًا

ص١٦-١٨

تجربة للمؤلف:

٤ ساعات يومياً ٥ أيام ف الاسبوع لـ ١٠سنوات تركيز متواصل موجه تقليص سطحية الحياة فاعلية للوقت أنتجت التالي:

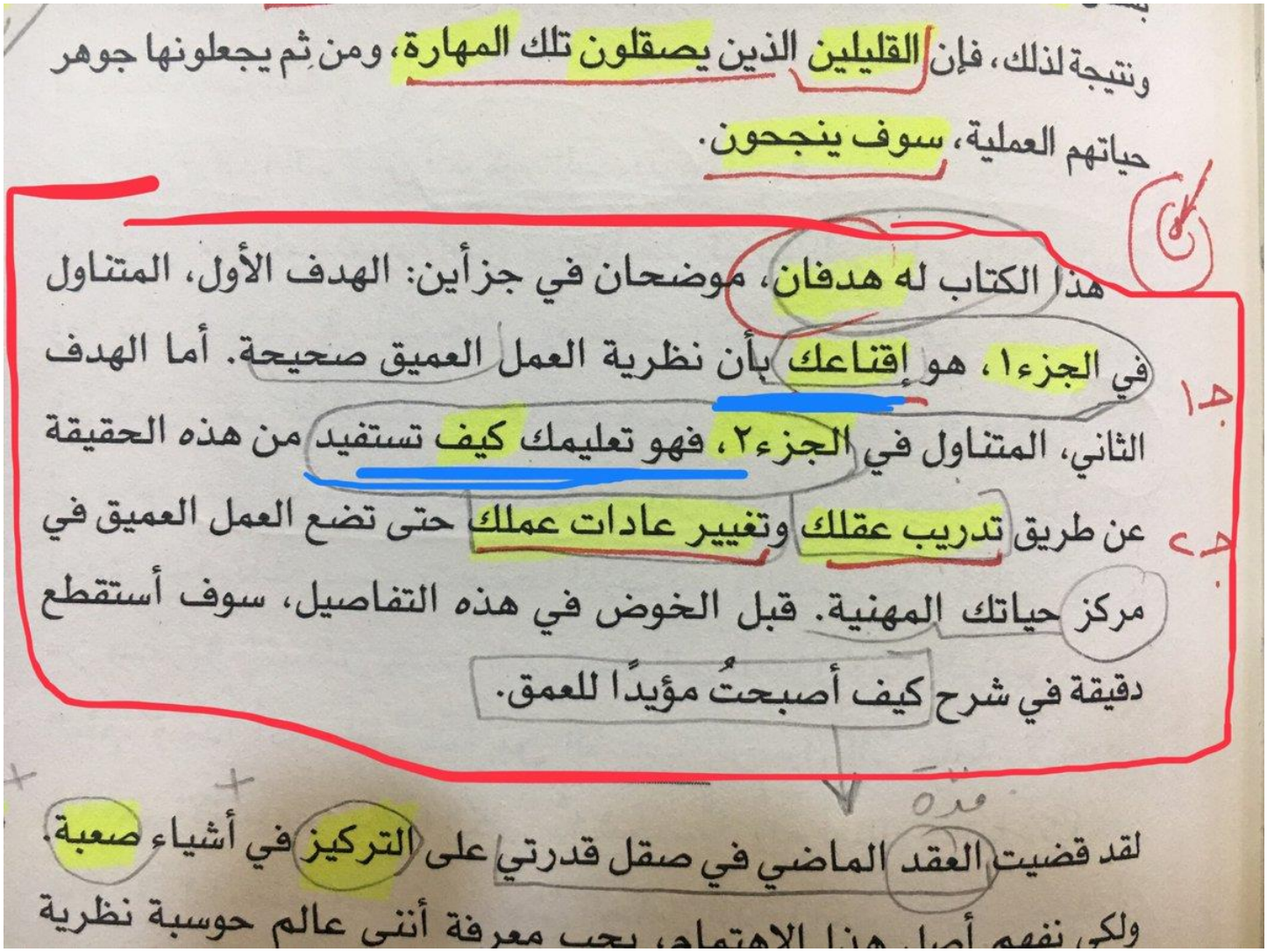
1 - نشر٤ كتب
2 - ٢ -دكتوراه
3 - ٣ -تعيين في جامعة
4 - ٤ -القرب من الأسرة
5 - ٥ -قراءة عدد هائل من الكتب
6 - ٦ -التخلص من توتر تتبع الرسائل الالكترونية

الدكتوراه، وكتبت دراسة أكاديمية منقحة حازت معدلًا مرتفعًا، وعُينت أستاذًا بعقد ثابت في جامعة جورج تاون. حافظت على هذا الإنتاج الضخم بينما كنت نادرًا ما أعمل حتى الساعة الخامسة أو السادسة مساء خلال أسبوع العمل.

أصبح هذا الجدول المكثف ممكنًا لأنني استثمرت جهدًا هائلًا في تقليص السطحية في حياتي، مع الحرص على ضمان أنني أحقق أقصى استفادة من الوقت المتوافر. فأنا أخطط لأيامي على أساس العمل العميق المُنتَقى بعناية، بالإضافة إلى الأنشطة السطحية التي لا أستطيع مطلقًا أن أتجنبها، والتي أدونها في دفعات أصغر على أطراف الجدول. توجد أربع ساعات يوميًّا، وخمسة أيام في الأسبوع، من التركيز المتواصل الموجه بعناية، والتي يمكن فيما بعد أن تؤتي الكثير من الثمار القيمة.

أضف إلى ذلك أن التزامي بالعمق قد عاد عليَّ أيضًا بمنافع غير مهنية - أهمها أنني لا ألمس الكمبيوتر منذ عودتي من العمل إلى المنزل حتى الصباح التالي عند بداية يوم عمل جديد (الاستثناء الرئيسي هو منشورات المدونة، التي أحب كتابتها بعد ذهاب أولادي للنوم). إن هذه القدرة على الانفصال الكامل، مقارنة بعادة الفحص السريع لرسائل البريد الإلكتروني، أو الاستسلام إلى التصفح المتكرر لمواقع التواصل الاجتماعي، تسمح لي بالتواجد مع زوجتي وولديَّ في أوقات المساء، وبقراءة عدد هائل من الكتب لا يتوقع من أب لولدين مشغول بعمله أن يقرأه. وبشكل عام، فإن نقص الملهيات في حياتي يخفف من حدة تأثير الطاقة العقلية العصبية التي تبدو أنها تجتاح حياة البشر اليومية. إنني أشعر بالراحة تجاه كوني في حالة ملل، وهذه في حد ذاتها يمكن أن تكون

لتأليف هذا الكتاب هـ ـدفين٢ هما-:


ونتيجة لذلك، فإن القليلين الذين يصقلون تلك المهارة، ومن ثم يجعلونها جوهر حياتهم العملية، سوف ينجحون.

هذا الكتاب له هدفان، موضحان في جزأين: الهدف الأول، المتناول في الجزء١، هو إقناعك بأن نظرية العمل العميق صحيحة. أما الهدف الثاني، المتناول في الجزء٢، فهو تعليمك كيف تستفيد من هذه الحقيقة عن طريق تدريب عقلك وتغيير عادات عملك حتى تضع العمل العميق في مركز حياتك المهنية. قبل الخوض في هذه التفاصيل، سوف أستقطع دقيقة في شرح كيف أصبحتُ مؤيدًا للعمق.

لقد قضيت العقد الماضي في صقل قدرتي على التركيز في أشياء صعبة.

ص 43

س

ما تأثير المهام المتعددة على الأداء ؟ "**تجربة** "

هناك صعوبة بالغة في أداء عملي؟"، قدمت "ليروي" تأثيرًا أسمته *بقايا التركيز*. في مقدمة هذا البحث، أشارت إلى أن هناك باحثين آخرين قاموا بدراسة تأثير المهام المتعددة – محاولة إنجاز عدة مهام في الوقت ذاته – على الأداء، لكنه في مكاتب العمل المعرفية الحديثة، بمجرد أن تحقق مستوى عاليًا بدرجة كافية، يكون من المألوف أن تجد أشخاصًا يعملون على مشروعات متعددة: وتوضح "ليروي" هذه النقطة قائلة: "إن الذهاب من اجتماع إلى آخر، والبدء في العمل على مشروع، وبعد فترة وجيزة الاضطرار للانتقال إلى مشروع آخر، هو مجرد جزء من الحياة في المؤسسات".

إن مشكلة إستراتيجية العمل هذه، التي يشير إليها هذا البحث، هي أنه عندما تنتقل من المهمة **أ** إلى المهمة **ب**، لا يتبعك تركيزك على الفور – حيث تظل *بقايا* تركيزك عالقة في التفكير في المهمة الأصلية. وتزيد نسبة هذه البقايا إذا كان عملك على المهمة **أ** لم ينته وكان منخفض التركيز قبل انتقالك، ولكن حتى إذا كنت قد انتهيت من المهمة **أ** قبل أن تنتقل، فسوف يبقى تركيزك منقسمًا لفترة وجيزة.

درست "ليروي" تأثير بقايا التركيز هذه على الأداء من خلال فرض عملية الانتقال بين المهام في المعمل. خلال هذه التجربة، بدأت بمطالبة

العمق مطلب باستثناء المدراء التنفيذيين والقادة الذين يعدّ قضاء الساعات في تفكير عميق بمشكلة واحدة هدراً في حقهم إذ يوظفون أو يستأجرون من يقوم بذلك

بجمع مدخلات طوال اليوم – في شكل رسائل بريد إلكتروني و
وزيارات ميدانية وما شابه ذلك – وتحتم عليهم معالجتها والعمل عليها.

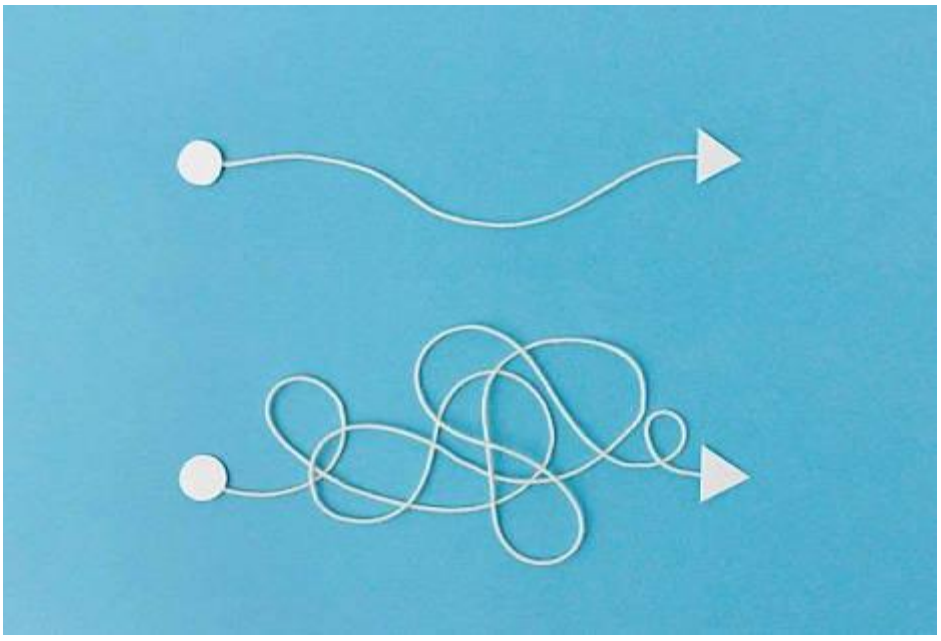
إن مطالبة المدير التنفيذي بأن يقضي أربع ساعات في التفكير بعمق بمشكلة واحدة يعد إهدارًا لما يجعله ذا قيمة. ومن الأفضل أن تستأجر ثلاثة مرءوسين أذكياء للتفكير بعمق في المشكلة، ومن ثم تقديم الحلول التي توصلوا إليها إلى المدير التنفيذي لاتخاذ القرار النهائي.

هذه السمة الخاصة مهمة لأنها تخبرك بأنه لو كنت مديرًا تنفيذيًّا رفيع المستوى في شركة كبيرة، فمن المحتمل أنك لا تحتاج للنصيحة الواردة في الصفحات الآتية. وهي من ناحية أخرى، تخبرك أيضًا بأنك لا تستطيع أن تستنتج منهج هؤلاء التنفيذيين في التعامل مع الوظائف الأخرى. وحقيقة أن "دورسي" يشجع الملهيات أو أن "كيري ترينور" يتفقد بريده الإلكتروني بانتظام، لا تعني أنك ستشاركهم نجاحهم إذا اتبعت منهجهم: تعد سلوكياتهم من سمات أدوارهم الخاصة كقادة لشركات ضخمة.

ص 54 بتصرف

المُلهيات؛

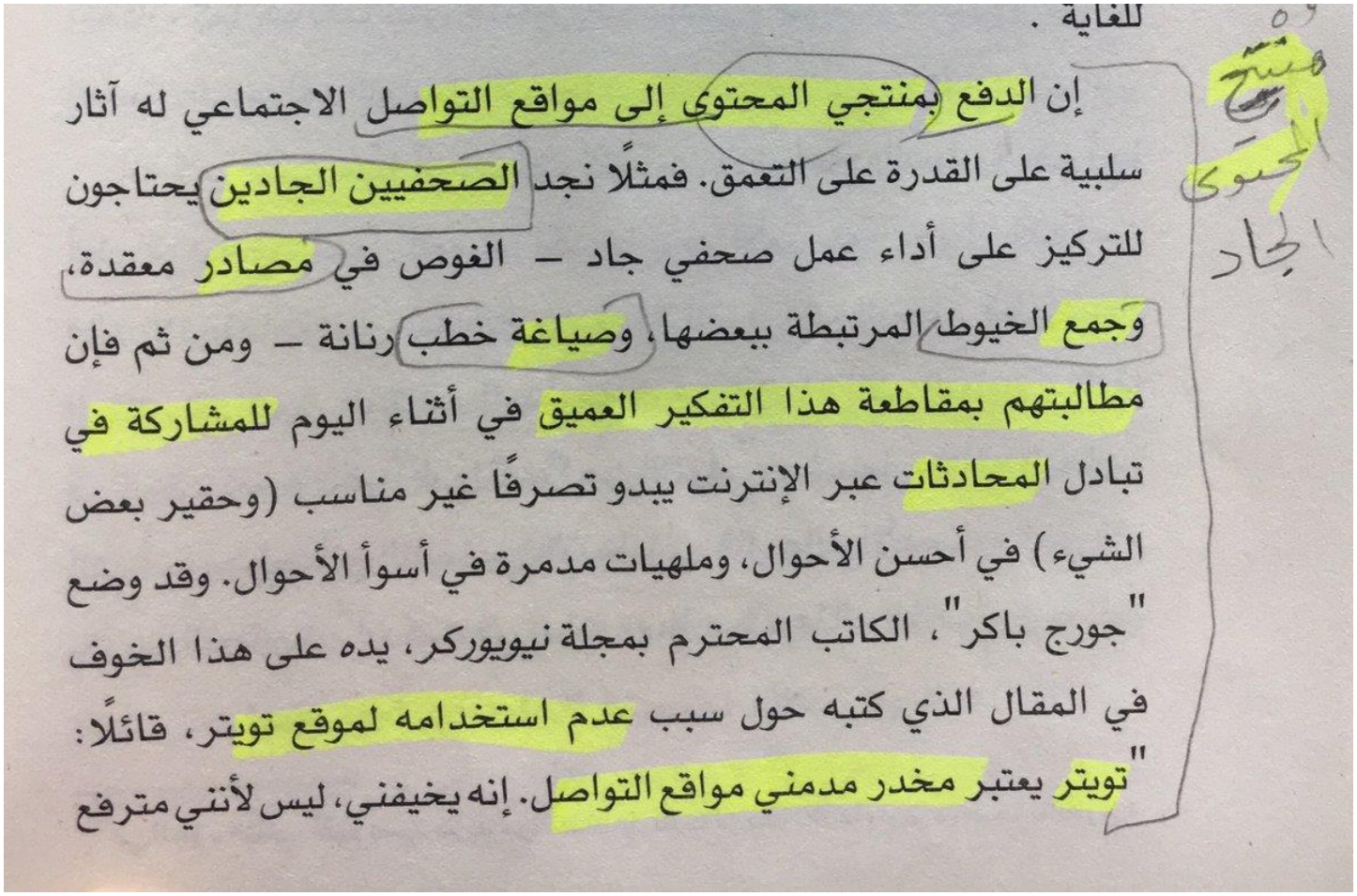
تؤخر الوقت الكلّي لإنجاز المهام الكبرى كثيراً حتى ولو كانت ملهيات لفترات وجيزة "دراسة"



ص 54

سحب منتجي المحتوى الجادين (إلى مواقع التواصل) يؤثر سلباً على:

قدرتهم ع الأداء العميق (صحفي، مؤلف، باحث ..إلى آخره



للغاية .

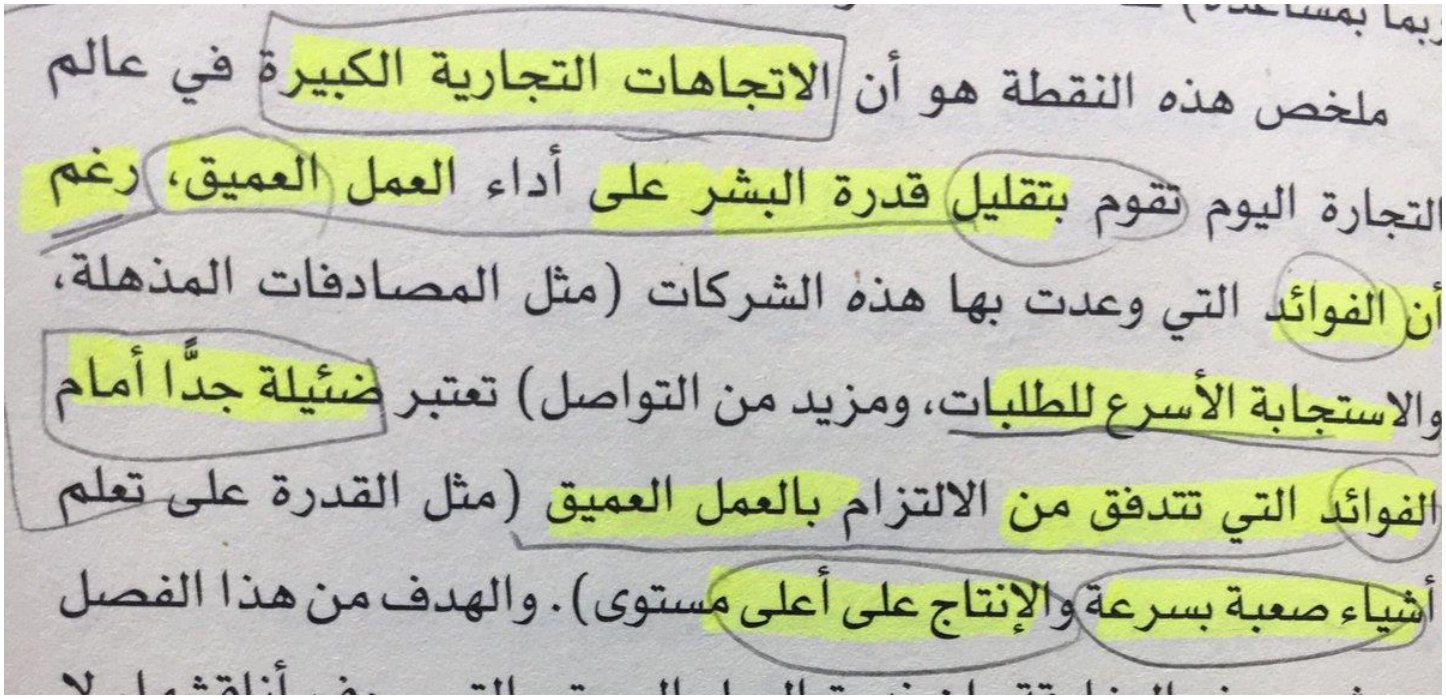
إن الدفع بمنتجي المحتوى إلى مواقع التواصل الاجتماعي له آثار سلبية على القدرة على التعمق. فمثلًا نجد الصحفيين الجادين يحتاجون للتركيز على أداء عمل صحفي جاد – الغوص في مصادر معقدة، وجمع الخيوط المرتبطة ببعضها، وصياغة خطب رنانة – ومن ثم فإن مطالبتهم بمقاطعة هذا التفكير العميق في أثناء اليوم للمشاركة في تبادل المحادثات عبر الإنترنت يبدو تصرفًا غير مناسب (وحقير بعض الشيء) في أحسن الأحوال، وملهيات مدمرة في أسوأ الأحوال. وقد وضع "جورج باكر"، الكاتب المحترم بمجلة نيويوركر، يده على هذا الخوف في المقال الذي كتبه حول سبب عدم استخدامه لموقع تويتر، قائلًا: "تويتر يعتبر مخدر مدمني مواقع التواصل. إنه يخيفني، ليس لأنني مترفع

ص 53، 55

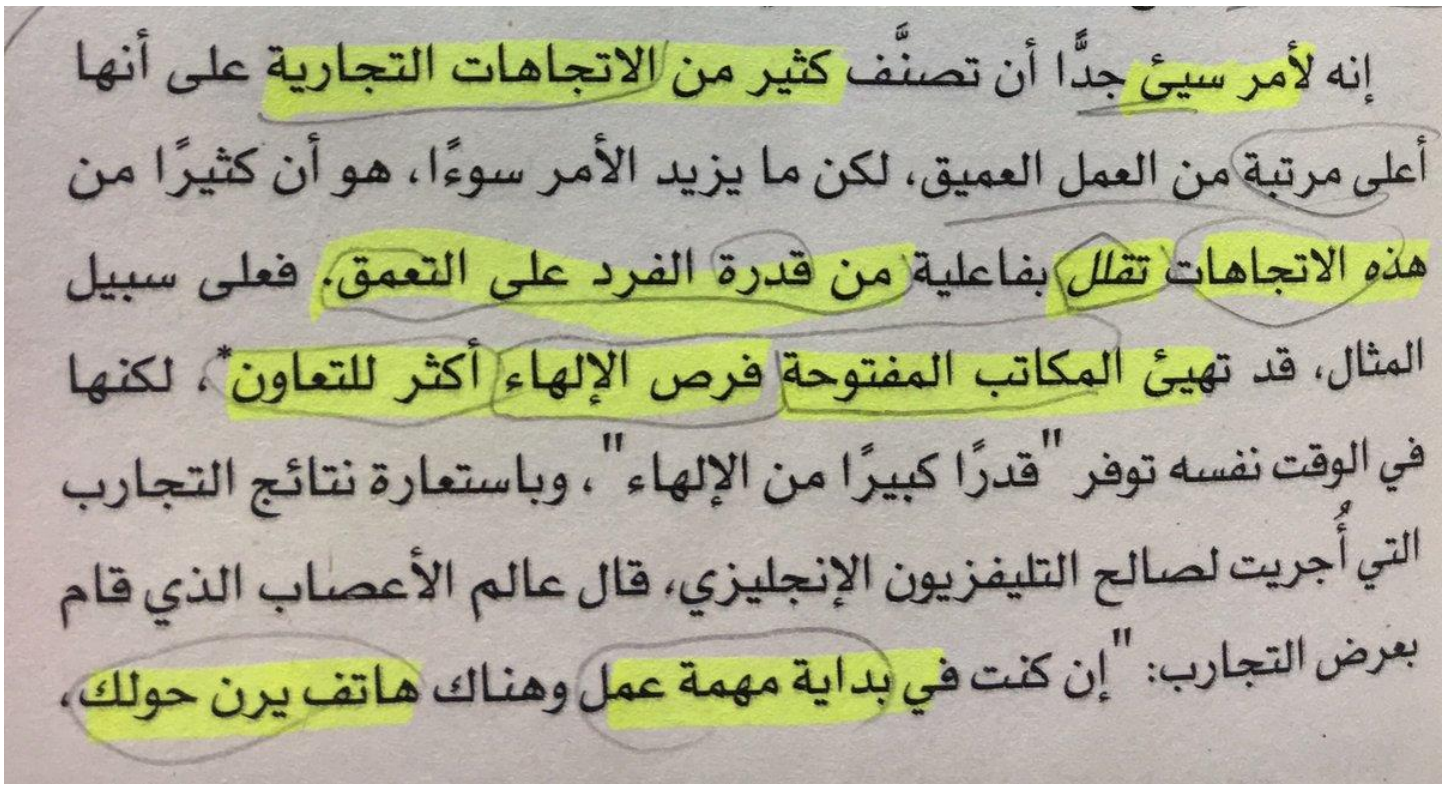
الإتجاه في عالم التجارة المعاصر ينحو لتقليل القدرة على الأداء العميق؛

بدعوى الاستجابة الأسرع لطلبات العميل بينما هذا الاتجاه ذي فائدة أقل بكثير من فوائد الإلتزام بالعمل العميق؛

كالقدرة على التعلم السريع للأشياء الصعبة، كثافة الإنتاج، وجودته



ملخص هذه النقطة هو أن الاتجاهات التجارية الكبيرة في عالم التجارة اليوم تقوم بتقليل قدرة البشر على أداء العمل العميق، رغم أن الفوائد التي وعدت بها هذه الشركات (مثل المصادفات المذهلة، والاستجابة الأسرع للطلبات، ومزيد من التواصل) تعتبر ضئيلة جدًّا أمام الفوائد التي تتدفق من الالتزام بالعمل العميق (مثل القدرة على تعلم أشياء صعبة بسرعة والإنتاج على أعلى مستوى). والهدف من هذا الفصل



إنه لأمر سيئ جدًّا أن تصنَّف كثير من الاتجاهات التجارية على أنها أعلى مرتبة من العمل العميق، لكن ما يزيد الأمر سوءًا، هو أن كثيرًا من هذه الاتجاهات تقلل بفاعلية من قدرة الفرد على التعمق. فعلى سبيل المثال، قد تهيئ المكاتب المفتوحة فرص الإلهاء أكثر للتعاون*، لكنها في الوقت نفسه توفر "قدرًا كبيرًا من الإلهاء"، وباستعارة نتائج التجارب التي أُجريت لصالح التليفزيون الإنجليزي، قال عالم الأعصاب الذي قام بعرض التجارب: "إن كنت في بداية مهمة عمل وهناك هاتف يرن حولك،

ص ٥٩-٧٣ مطولاً ملخصه :

س : لماذا يُتجاهل العمل العميق حتى تجارياً برغم قيمته فيها ؟

ج :١-العميق صعب بينما السطحي أسهل

٢ -الانشغال بالأعمال السطحية يمكن رؤيته

٣ -الاعتقاد بأن أي سلوك هو جيد إن تعلق بالانترنت

٤ -صعوبة قياس (قيمة العمل العميق (و (كلفة السطحي(

يبنى على قيم مثل الجودة والشرف وغير تكنولوجية. والأسوأ من ذلك، أن دعم العمل العميق غالبًا يتطلب رفض كثير مما هو جديد وعالي التقنية. هكذا نجد أن العمل العميق مستبعد لصالح كثير من السلوكيات التكنولوجية المشتتة للانتباه الاستخدام الاحترافي لمواقع التواصل الاجتماعي، ليس لأن المذكور يعتبر أقل مرتبة من المذكور ثانيًا. حقًّا، لو كانت لدينا مقاييس صارمة تتعلق بتأثير هذه السلوكيات على المحصلة النهائية، لتحطمت التكنوبولي الحالية. لكن مقياس الثقب الأسود يمنع مثل هذا الوضوح ويسمح لنا بتنشيط كل ما يتعلق بالإنترنت بل وبتحويله إلى "الاعتقاد الأهم" الذي يخشاه "موروزوف". وفي مثل تلك الثقافة، لا ينبغي أن نتفاجأ بأن العميق يكافح للمنافسة ضد العزف المنفرد للتغريدات، بالصفحات، والصور المشار فيها إلى أشخاص، وحوائط الحـ الشخصي على فيسبوك، وكل السلوكيات الأخرى التي تعلمنا الآن أنها ضرورية لا لشيء إلا لأنها موجودة.

سيئ للعمل، جيد لك

ينبغي أن يكون للعمل العميق أولوية في مناخ الشركات اليوم، لكنه ليس كذلك. وقد قمت بتلخيص تفسيرات متعددة لهذه المفارقة. من بينها الحقائق التي تقول إن العمل العميق صعب والعمل السطحي أسهل، وأنه في ظل غياب الأهداف الواضحة لوظيفتك، يصبح الانشغال المرئي الذي

يحيط بالعمل السطحي حماية ذاتية، وكذلك طورت ثقافتنا اعتقاد أنه إذا كان هناك سلوك مرتبط "بالإنترنت"، إذن فهو جيد – بصرف النظر عن تأثيره على قدرتنا على تقديم أشياء قيمة. كل هذه الاتجاهات اكتسبت قوة بسبب صعوبة القياس المباشر لقيمة العمق أو تكلفة تجاهله.

إذا آمنت بقيمة العمق، فإن هذه الحقيقة تحمل أخبارًا سيئة للشركات بوجه عام، لأنها ستقودها إلى تفويت زيادات ضخمة محتملة في إنتاجها ذي القيمة. ولكن بالنسبة *لك*، كفرد، يكمن الخبر السار: أن يكتشف كل أقرانك وموظفيك ميزة هائلة في شخصك. على فرض استمرار الاتجاهات الموضحة هنا، سوف يصبح العمق نادرًا على نحو متزايد، وبالتالي قيمًا على نحو متزايد. فبعد أن ثبت لك أنه لا يوجد عيب جوهري في العمل العميق، ولا شيء ضروري في السلوكيات الملهية التي تحل محله، يمكنك أن تكمل بثقة حتى الهدف النهائي لهذا الكتاب: أن تقوم بانتظام بتطوير قدرتك الشخصية على المضي بعمق – ومن خلال القيام بذلك، ستحصد مكافآت عظيمة.

ص ٧٤-٧٩

العمل العميق هادف

:١-من منظور عصبي ٢-ونفسي ٣-وفلسفي

١-عصبي :

قصة مصابة سرطان :

سأركز ع حياتي-رياضة سعادة ..بدلا من المرض- خوف شفقة وتعلمتْ :ماتختار التركيز عليه وماتختار تجاهله ومنه توصّل الكتاب إلى :الادارة الماهرة للتركيز شرطٌ لعيش حياة جيدة

فالغالبية تبدأ بـ مايحدث لنا يحدد شعورنا بينما مانركز عليه هو ماسيخيّم علينا إن كان حزينا أو سيسعد عقولنا فالتركيز في المفيد لايبقي مجالا لأي انتباه للقلق أو السلبيات وفقدان التركيز هو ماسيؤدي بالعقل للانتباه لكل سلبيات حياتك وذلك حين تقودك السطحية للتشتت

ص ٨٤

فيومٌ تقوده السطحية هو يوم استنزاف وزيادة ساعات العمق تعني الاستفادة من الالية المعقدة للعقل بطريقة تُعظّم المعنى وتربطك بحياتك العملية

ومن بينها النظرية التي تقول إن "العقل العاطل هو ورشة عمل الشيطان" ... حينما تفقد تركيزك، يميل عقلك للانتباه لكل ما هو خطأ في حياتك بدلاً من الانتباه للصواب". يوم العمل الذي تقوده السطحية، من المنظور العصبي، من المرجح أن يكون يوم استنزاف وإزعاج، حتى لو بدت أغلب الأشياء السطحية التي تستحوذ على انتباهك غير مضرة أو ممتعة.

ودلالة هذه النتائج واضحة. في العمل (وخاصة العمل المعرفي)، زيادة الوقت الذي تقضيه في حالة من العمق تعني الاستفادة من الآلية المعقدة لعقل الإنسان بطريقة تعظم – نظرًا لأسباب عصبية مختلفة – المعنى والقناعة التي تربطها بحياتك العملية. اختتمت "جالاهير" كتابها قائلة: "بعد أن بدأت تجربتي القاسية (مع السرطان) ... لدي خطة لعيش ما تبقى من حياتي: سوف أختار أهدافي بعناية ... ثم أعطيها اهتمامي الكبير. باختصار، سوف أعيش حياة عميقة، لأنها أفضل أنواع الحياة". ليتنا نتحلى بالحكمة التي تجعلنا نحذو حذوها.

ص ٨٥-٨٨ العمل العميق هادف :١-

٢ -من منظور نفسي :

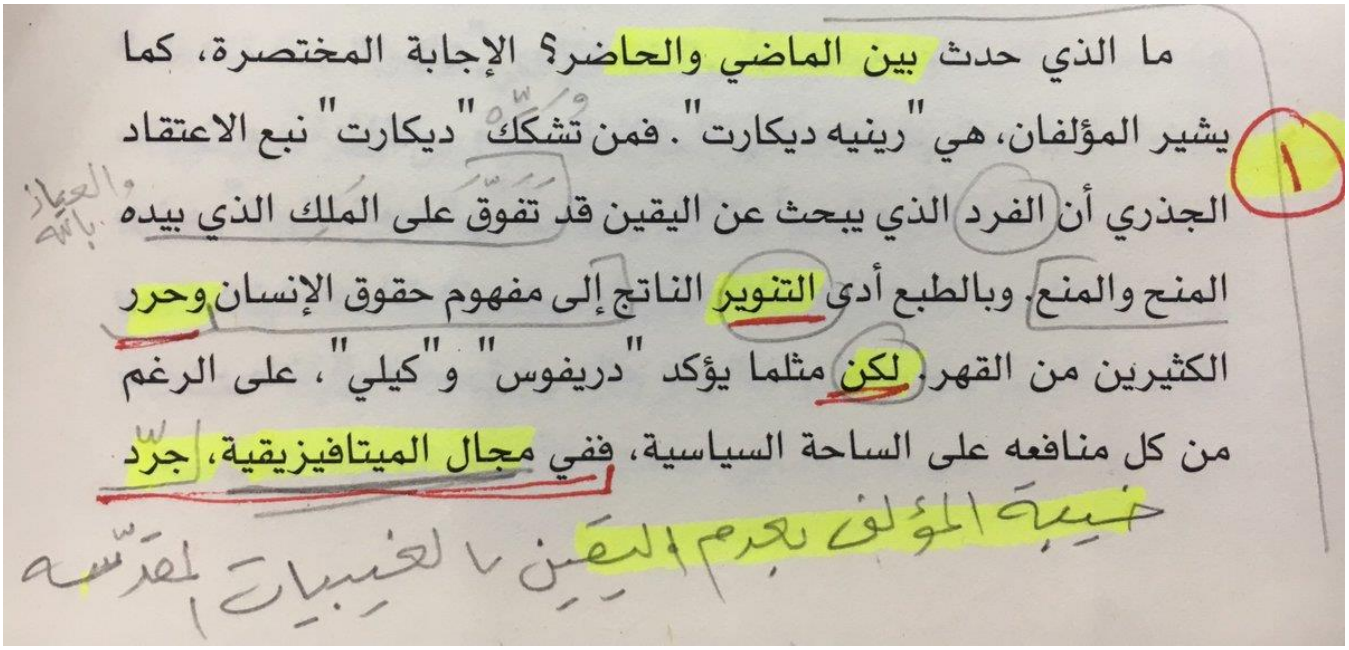
بعد عرض تجربة "علاقة المشاعر بالنشاط اليومي "وتوصل الى أن :أفضل لحظات المشاعر حينما يطلق العنان للجسد والعقل لأقصى حد في جهد تطوعي لإنجاز شيء صعب وذي قيمة حيث يحدث "تدفق الحالة الذهنية "وهو يبطل أغلب تصورات

ص ٨٦-٨٧

وهذا يبطِل أغلب تصورات الناس :بأن الاسترخاء هو مايجلب السعادة ليصل إلى أن العمل العميق نشاط مناسب لتوليد حالة التدفق مما يوجه الوعي بطريقة تجعل الحياة ذات قيمة

ص ٨٨-٩١ العمل العميق هادف:

١-منظور عصبي ٢-نفسي ٣-فلسفي والمؤلف ليقنعنا بالعمق بمنظور(فلسفي) متناقض ويشعر بخيبة ربط العمق بوجود معنىً للحياة والغيبيات-المقدس-مصدرللمعنى ولاعتماد ثقافة الغرب ع الإلحاد مع إقرارهم بأهمية الإيمان لاستقامة حياتهم تابع المرفق١-٤


ما الذي حدث بين الماضي والحاضر؟ الإجابة المختصرة، كما يشير المؤلفان، هي "رينيه ديكارت". فمن تشكك "ديكارت" نبع الاعتقاد الجذري أن الفرد الذي يبحث عن اليقين قد تفوق على الملك الذي بيده المنح والمنع. وبالطبع أدى التنوير الناتج إلى مفهوم حقوق الإنسان وحرر الكثيرين من القهر. لكن مثلما يؤكد "دريفوس" و"كيلي"، على الرغم من كل منافعه على الساحة السياسية، ففي مجال الميتافيزيقية، جرد

2

هذا التفكير العالم من النظام والقدسية الضروريين لخلق المعنى، في عالم ما بعد التنوير كلفنا *أنفسنا* بتحديد الشيء الهادف وغير الهادف، وهي ممارسة يمكن أن تبدو عشوائية ومحفزة للعدمية الزاحفة. عبر "دريفوس" و"كيلي" عن قلقهما قائلين: "إن تبني ميتافيزيقية التنوير للفرد المستقل بذاته لا يؤدي إلى حياة مملة وحسب، بل تقريبًا إلى حياة غير صالحة للعيش".

3

بداخله مهارة تمييز المعاني *الموجودة فعليًا*". وهذا يحرر الحرفي من عدمية الفردية المستقلة، ويزوده بعالم منظم ذي معنى. وفي الوقت ذاته، يبدو هذا المعنى أكثر أمنًا من المصادر المتوارثة من العصور السابقة. وأشار الكاتبان إلى أن صانع العجلات لا يمكنه أن يستخدم بسهولة الجودة المتأصلة في قطعة من خشب الصنوبر لتبرير الاستبدادية.

4

في القرون الوسطى في مقدمته: "نحن الذين نقطع الحجارة يجب أن نعيش حياة القدسية باستمرار". ثم يوضح الكتاب بعد ذلك أن مبرمجي الكمبيوتر يجب أن ينظروا إلى عملهم بالطريقة نفسها:

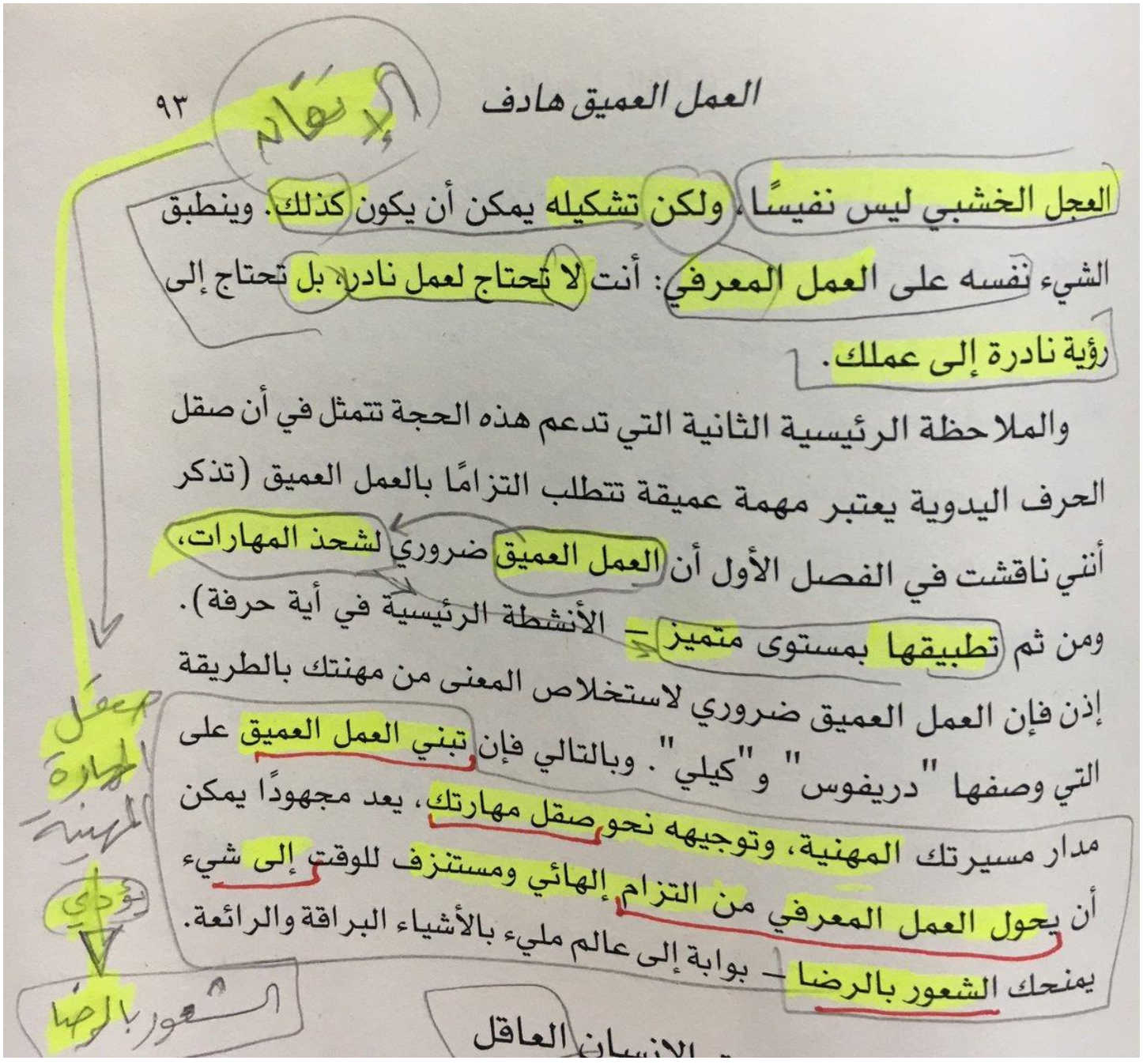
بداخل الهيكل الكلي لأي مشروع توجد دائمًا مساحة للفردية والحرف اليدوية ... بعد مائة عام من الآن، قد يبدو طرازنا

ص ٩٣

العمل العميق ← يسرّع بصقل المهارات

مما يؤدي لتطبيقها بتميّز

والذي يمنح صاحبه الشعور بالرضا



ص ٩٤ "

نحن نزدهر في العمق ونتخبّط في السّطحيّة فحياة التركيز .. تعني حياةً جيّدة "

والشيء بالشيء يذكر فتراثنا مليء بما يدعم فكرة العمق والتركيز) :

من ثبت نبت (و (أنبتك ثباتك) أبوحنيفة رحمه الله

)من بورك له في شئ .. فليلزمه ُ) عمر رضى الله عنه

وأينما أنبتك اللهُ فأزْهِرْ



يضع مبنى لخلق:

)أقصى استفادة من القدرات (ذي ٥ غرف يؤدي أحدها لأخرى بتسلسل للتركيز :

غ١ معرض لما أنتج غ٢ فصالون وأرائك تفكير غ٣ فمكتبة،مصادر، ماسحات ضوئية غ٤ حجرة اجتماعات،سبورة غ٥ غرف عدة منعزلة للعمل للحق لدي شيء منه في مكتبتي (٤أجزاء (ولولا ذاك لما أدركت فكرته

"ديوان" الأمر قائلًا: "(عدم توافر ممر بين الغرف) أمر بالغ الأهمية؛ لأنه لا يسمح لك بتجاوز أية مساحة في أثناء تعمقك في استكشاف الآلة".

أول غرفة تدخلها وأنت قادم من الشارع تسمى المعرض، وفي خطة "ديوان"، ستحتوي هذه الغرفة على أمثلة للعمل العميق الذي تم إنتاجه في المبنى. فالهدف منها إلهام مستخدمي الآلة، وخلق "ثقافة الضغط الصحي وضغط الأقران".

وبينما تغادر المعرض، تدخل بعده الصالون، وهنا تخيل "ديوان" إمكانية الحصول على قهوة عالية الجودة وربما تخيل وجود مقهى متكامل. توجد أيضًا أرائك وكذلك شبكة إنترنت لا سلكية. والصالون مصمم لتهيئة أجواء "تتأرجح بين الفضول الشديد والجدل". فهذا مكان للجدال والتفكير العميق، وبشكل عام للعمل على الأفكار التي سوف تتطور بشكل أعمق في الآلة.

وبعد الصالون تدخل المكتبة. وهذه الحجرة تحتوي على سجل دائم لكل الأعمال التي أنتجت في الآلة، بالإضافة إلى الكتب والمصادر الأخرى المستخدمة في هذه الأعمال. وهنا ستجد آلات تصوير مستندات وماسحات ضوئية لتجميع المعلومات التي تحتاج إليها لمشروعك. يصف "ديوان" المكتبة بأنها "القرص الصلب من الآلة".

والحجرة التالية هي ساحة المكتب، وهي تحتوى على حجرة الاجتماعات النموذجية وبها سبورة بيضاء وبعض مقصورات بمقاعد. يقول "ديوان": "المكتب مصمم للأنشطة الأقل جدية". وباستخدام مصطلحاتنا، هذه هي المساحة المخصصة لإكمال الجهود السطحية المطلوبة لمشروعك. يتخيل "ديوان" مديرًا يجلس على مقعد داخل

المكتب يستطيع أن يساعد مستخدميه على تحسين عادات عملهم للاستفادة من كفاءتهم.

وهذا يقودنا إلى الحجرة الأخيرة من الآلة، وهي خليط مما يطلق عليه "ديوان" "غرف العمل العميق" (لقد تبنى مصطلح "العمل العميق" من مقالاتي حول هذا الموضوع). حيث وضع تصور كل غرفة لأن تكون ١,٨ في ٣,٥ متر مدعمة بحوائط سميكة عازلة للصوت (تطالب خطط "ديوان" بعازل يبلغ سمكه حوالي ٤٥ سنتيمترا). ويشرح "ديوان" قائلًا: "الغرض من غرفة العمل العميق هو السماح بالتركيز الكامل والتدفق المستمر للعمل". لقد تخيل عملية تقضي فيها تسعين دقيقة بالداخل، وتأخذ استراحة لمدة تسعين دقيقة، وتكرر هذا مرتين أو ثلاثًا – خلال هذه الفترة سيكون عقلك قد وصل لأقصى درجة من التركيز بهذا اليوم.

في الوقت الحاضر، تتواجد آلة يوديمونيا فقط في شكل مجموعة من الرسومات الهندسية، لكنها كخطة، تثير دهشة "ديوان" بسبب قدرتها على دعم العمل المؤثر. فقد حدثني قائلا: "سيظل (هذا التصميم) يشغل عقلي، إنه أكثر قطعة ممتعة أنتجتها الهندسة المعمارية".

ص ١٠٤- ١٣٠

لدمج عمل عميق أو مهمّة تحتاج تركيز لشهور أو سنوات لدمجه في روتين الحياة اليومي يوجد ٤ آليات

مثال :دراسة دكتوراه تأليف كتاب إتمام مشروع يستغرق شهورا أو سنوات س ماهي آليات الدمج ؟
ج تم تصميم الخارطة الذهنية المرفقة "لتسهيل التلخيص"

١) العزلة الكاملة
لمن ليس لديه
التزام أو دوام

٢) عزلة لفترة دورية
ع مستوى الاسبوع ٣ أيام
او كل شهر عزلة اسبوع
او سنويا عزلة شهرين

٣) التناغم بتحديد
وقت ضئيل متكرر
لكن ثابت لسنوات
كإنجاز بحث ساعتي فجركل يوم
وتتطلب قوة إرادة
للثبات وصرامة التقيد

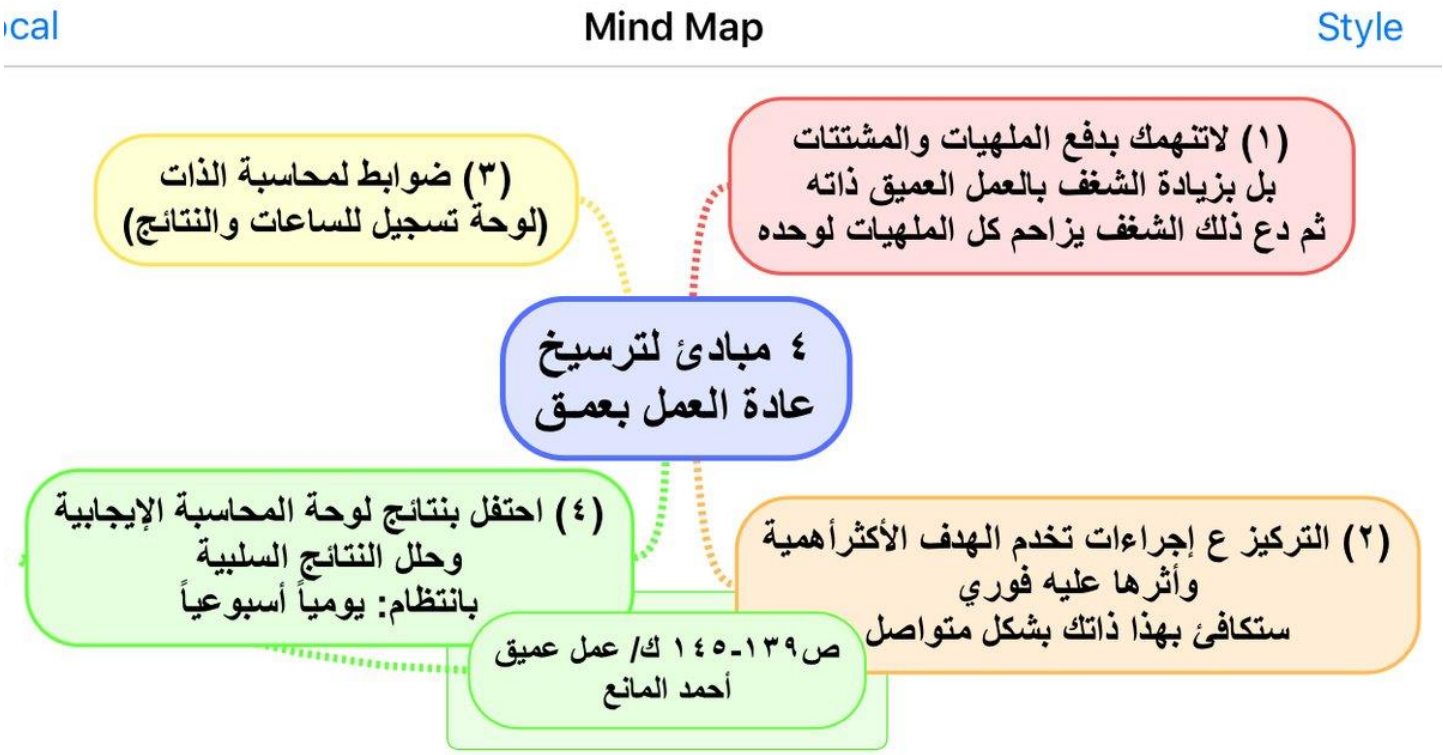
(٤) طرق
لدمج العمل العميق
بالحياة:
رسالة دكتوراه
تأليف
إعداد دورة
إتمام ابتكار

٤) التموج بين العمق نصف ساعة
والاسترخاء نصف ساعة
طوال اليوم
ويتطلب قدرة ع سرعة الدخول
العمل العميق في كل مرة
أو كون العمل غيرمترابط الأجزاء

ص
١٠٤ - ١٢٠

ص ١٣٩-١٤٥

)٤ (مبادئ لترسيخ عادة العمل بعمْق "هذه أهم تغريدة في سلسلة التلخيص "راجع الخارطة تلخص ٧ صفحات للكتاب بالأخص المبدأ الأول) :الشغف بالهدف يكنس الملهيات (وسأعود لدعمه لاحقاً



المبدأ(١(

لاتنهمك بدفع الملهيات بل برفع الشغف بالعمل العميق ذاته فالتركيز ع جاذبية الهدف تجعله وبتلقائية يزاحم كل الملهيات

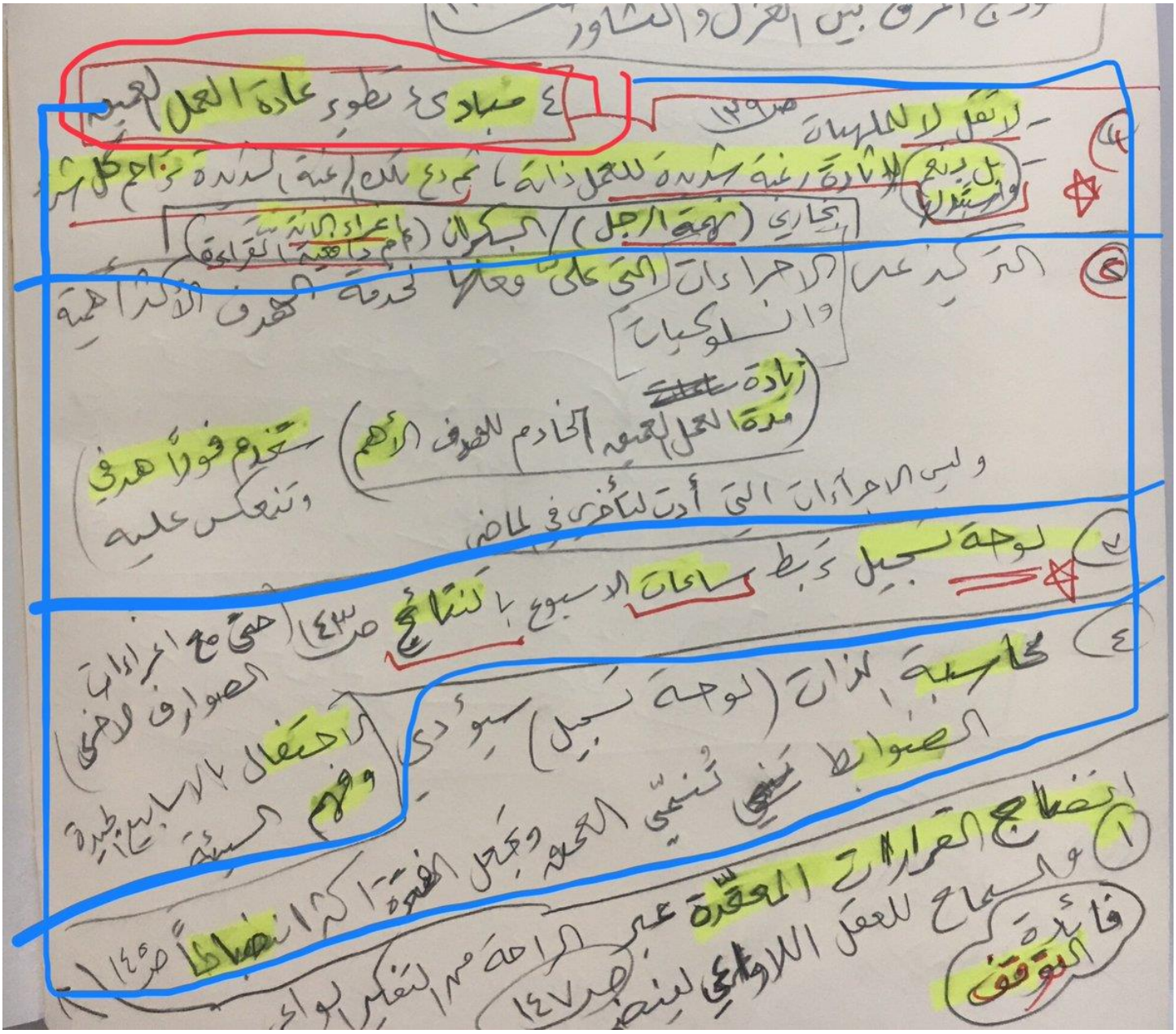
يذكّرني بمن سأل البخاري عمايزيد الحفظ؟

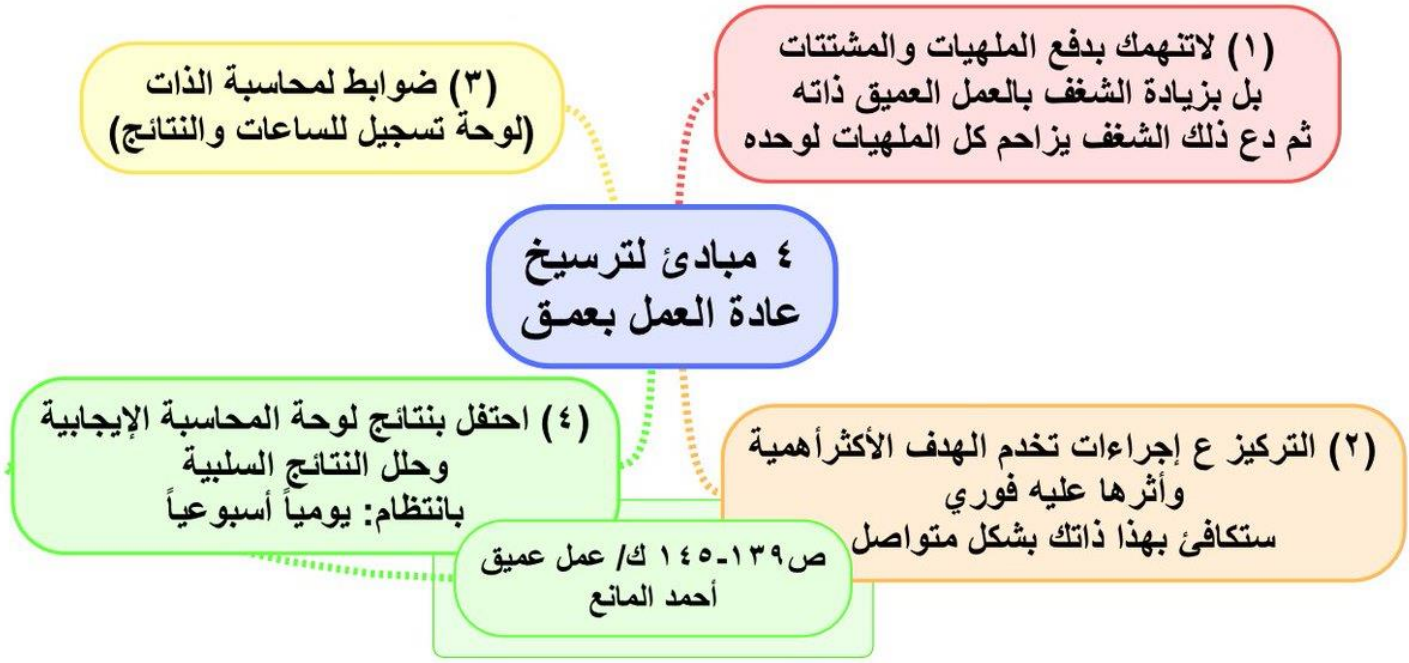
فقال :لم أجد مثل نهمة الرجل

ولابراهيم السكران في دفع إغراء الانترنت بحب القراءة والشغف بالمطلوب

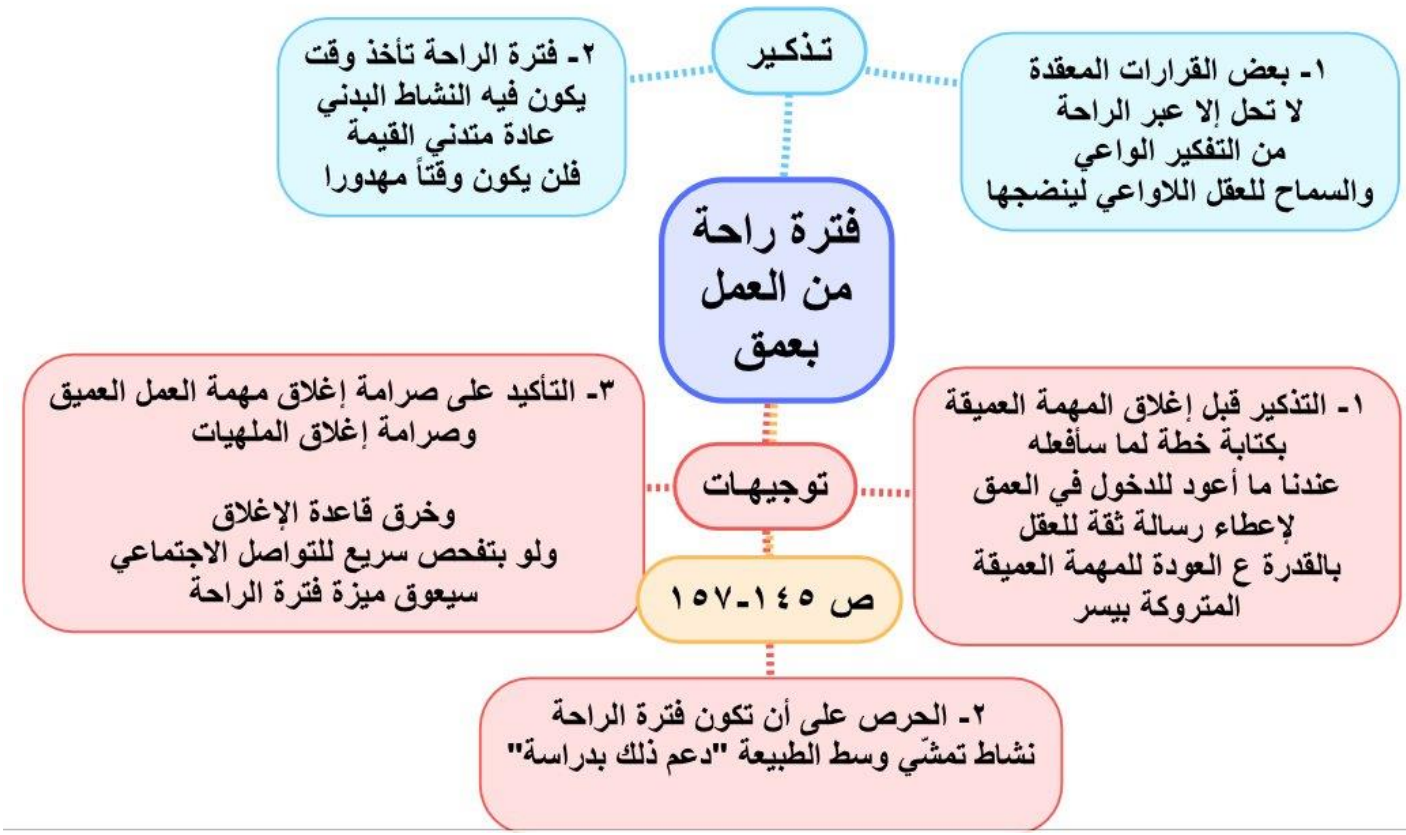
)٤ (مبادئ لترسيخ عادة العمل بعمْق وعملنا للمسودة خارطة ذهنية

ص ١٣٩-١٤٥





١٤٥-١٥٧ فترة الراحة من عمل عميق راجع الشكل المرفق



لدمج عادة (العمل بعمق) في الجدول اليومي ولتحقيق أقصى استفادة منه يتطلب التدريب على تطوير قدرات

١: -التركيز الشديد ع الداخل

٢ -صدّ مشتتات الخارج ومن أكثر مايحقق ذلك :إلتزام صارم بأوقات (عبادة-تأمل) يومية عميقة إلى أقصى حدود الطاقة الذهنية بدأ بالصباح الباك

"لايسعك الالتزام بهذه الممارسة اليومية مالم تصل إلى أقصى حدود طاقتك الذهنية "هذا ماقاله للمؤلف رجل دين ولنا الصلوات الخمس وقيام الليل وأذكار طرفي النهار و(بورك لأمتي في بكورها (و (من صلّى الفجر في جماعة فهو في ذمة الله سائر اليوم(


ونتيجة هذا الجهد

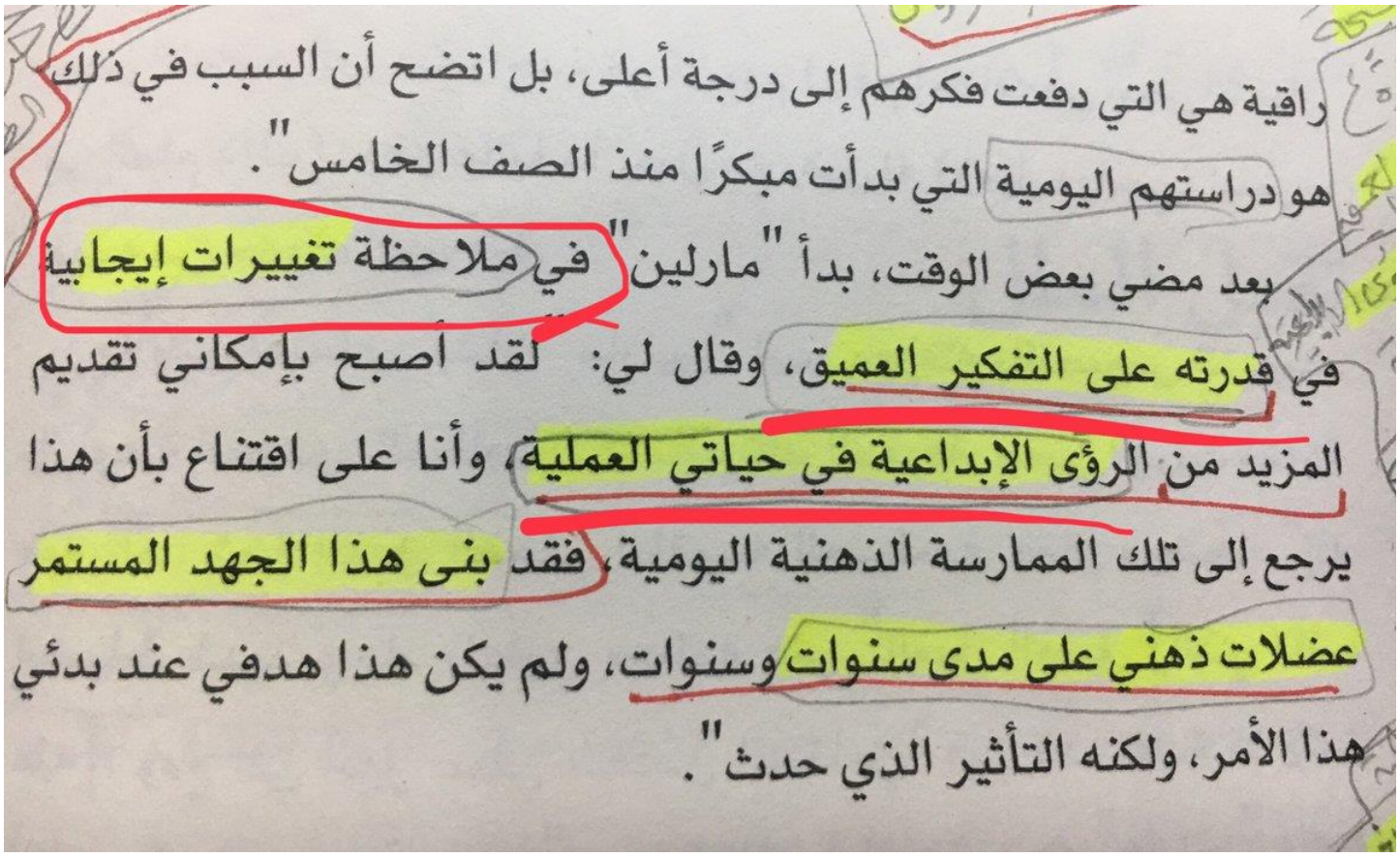
ما يثير اهتمامي بشأن "مارلين" ليس معرفته بالنصوص القديمة، بل نوعية المجهود المطلوب لاكتساب تلك المعرفة. وحين أجريت مقابلة معه، أكد شدة العمق الذهني لطقوسه الصباحية؛ فقال موضحًا: "إنه انضباط شديد وجاد ينطوي معظمه على "العمل العميق [الذي تكتب عنه]، ومع أني أدير عملي الخاص المتنامي، فإن هذا عادة ما يكون أصعب جهد ذهني أقوم به". وهذا الجهد لا ينفرد به "مارلين" وحده ولكنه متأصل في الممارسة ذاتها – كما قال له رجل الدين ذات مرة: "لا يسعك الالتزام بهذه الممارسة اليومية ما لم تصل إلى أقصى حدود طاقتك الذهنية".

بخلاف الكثيرين من أعضاء دور العبادة، التفت "مارلين" لأمور عقيدته متأخرًا، ولم يبدأ تدريبه الشاق على التعاليم الدينية حتى العشرينات من عمره. وقد أثبتت هذه النقطة البسيطة فائدتها بالنسبة لهدفنا لأنها أتاحت لـ "مارلين" الفرصة لعقد مقارنة واضحة فيما يتعلق بتأثير تلك التمارين الذهنية عليه قبل ممارستها وبعدها – وقد فاجأته النتيجة. رغم أن "مارلين" كان قد تلقى تعليمًا ممتازًا عند بدء تلك الممارسة – فهو حاصل على ثلاث درجات علمية مختلفة من جامعات مرموقة – فقد التقى سريعًا بزميل كان قد ارتاد المدارس الدينية الصغيرة فقط، ومع ذلك كان في استطاعته "التفوق عليه في الدوائر الثقافية". ووضح "مارلين" لي الأمر قائلًا: "إن عددًا كبيرًا من هؤلاء لأشخاص ناجحون للغاية [من الناحية المهنية]، ولم تكن هناك مدرسة

نتيجة المقارنة التي ساقها المؤلف لنموذجه

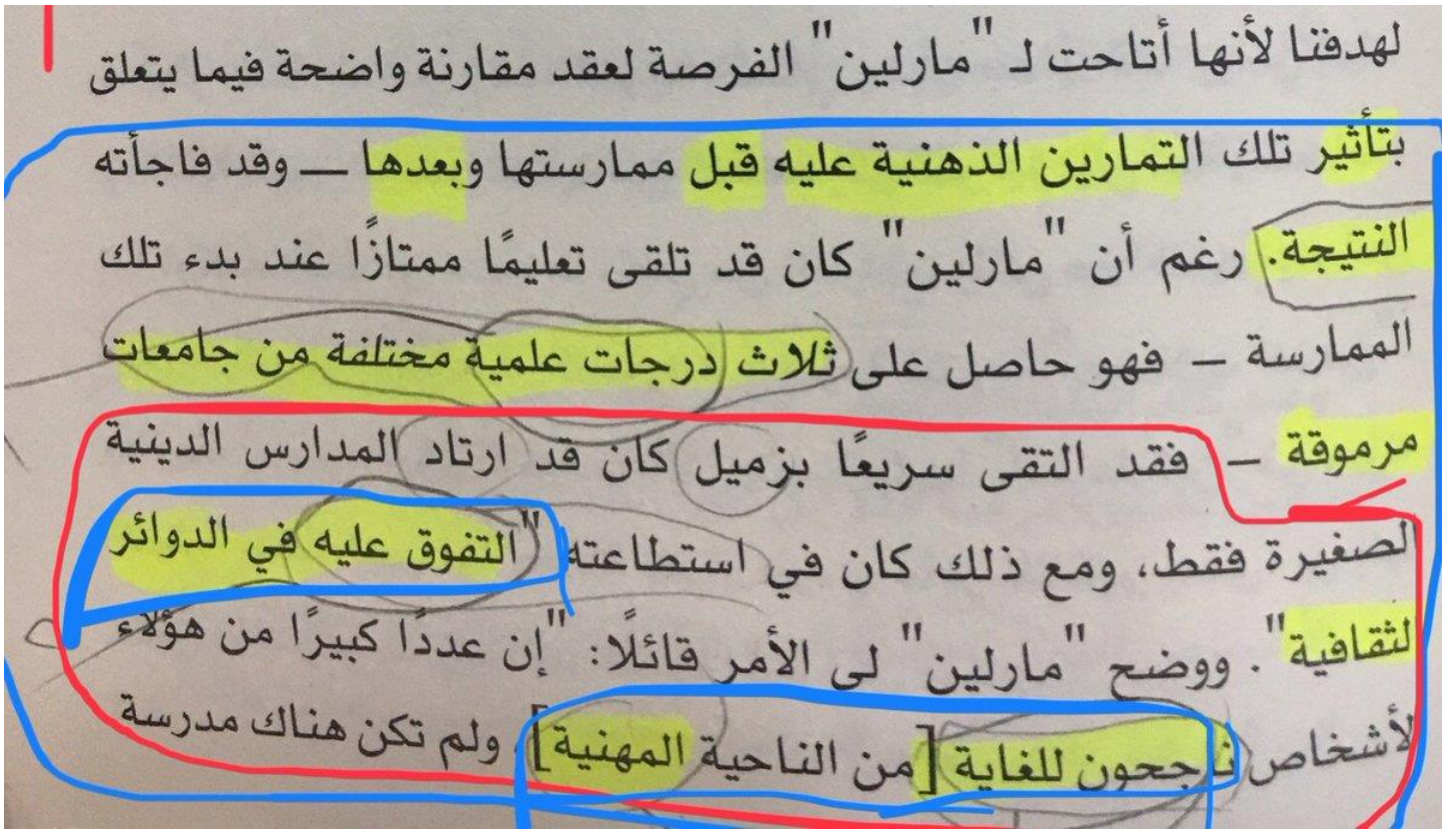
-:١ -التفوق ثقافياً ع أقران ذوي مستوى أكاديمي عالي

٢ -نجاح مهني عالي جدا التغييرات التي طرأتْ بسبب الدخول في الممارسة العميقة لعبادة لسنوات -:١ (قدرة ع التفكير العميق ٢ (مزيد من الرؤى الإبداعية ف الحياة العملية



راقية هي التي دفعت فكرهم إلى درجة أعلى، بل اتضح أن السبب في ذلك هو دراستهم اليومية التي بدأت مبكرًا منذ الصف الخامس".

بعد مضي بعض الوقت، بدأ "مارلين" في ملاحظة تغييرات إيجابية في قدرته على التفكير العميق، وقال لي: "لقد أصبح بإمكاني تقديم المزيد من الرؤى الإبداعية في حياتي العملية، وأنا على اقتناع بأن هذا يرجع إلى تلك الممارسة الذهنية اليومية، فقد بنى هذا الجهد المستمر عضلات ذهني على مدى سنوات وسنوات، ولم يكن هذا هدفي عند بدئي هذا الأمر، ولكنه التأثير الذي حدث".



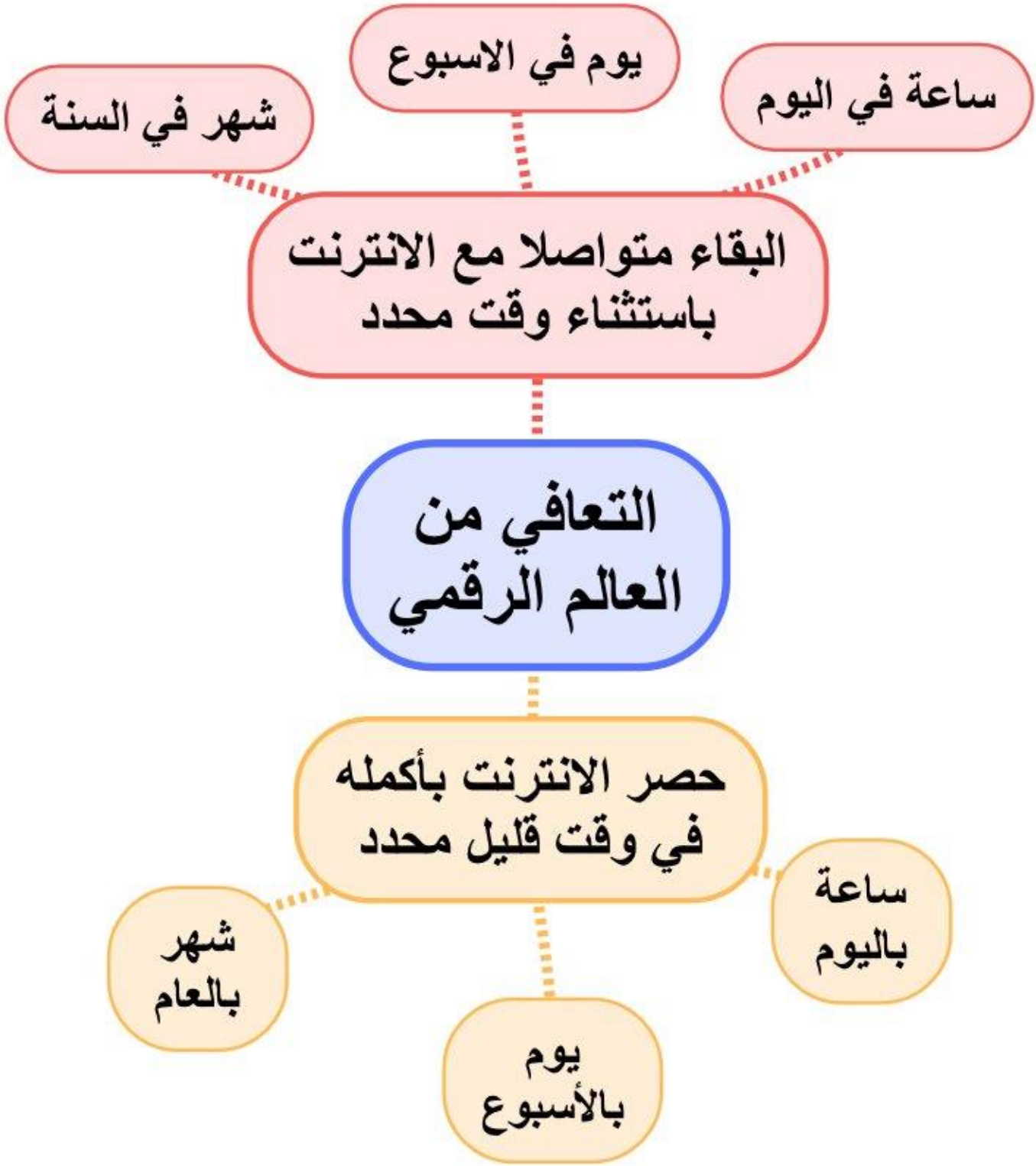
لهدفنا لأنها أتاحت لـ "مارلين" الفرصة لعقد مقارنة واضحة فيما يتعلق بتأثير تلك التمارين الذهنية عليه قبل ممارستها وبعدها ـــ وقد فاجأته النتيجة. رغم أن "مارلين" كان قد تلقى تعليمًا ممتازًا عند بدء تلك الممارسة ـ فهو حاصل على ثلاث درجات علمية مختلفة من جامعات مرموقة ـ فقد التقى سريعًا بزميل كان قد ارتاد المدارس الدينية الصغيرة فقط، ومع ذلك كان في استطاعته "التفوق عليه في الدوائر الثقافية". ووضح "مارلين" لى الأمر قائلًا: "إن عددًا كبيرًا من هؤلاء الأشخاص ناجحون للغاية [من الناحية المهنية] ولم تكن هناك مدرسة

ص ١٥٩-١٦٨

التعافي من العالم الرقمي بطريقتين

١: -تحديد وقت مستقطع بلا انترنت-سلبي لأن ذهنك معظم الوقت يمارسه ويبقيك مشتتا

٢ -البقاء بلا انترنت مع تحديد وقت مستقطع لاستعماله-إيجابي لأنه من جهة يبني فيك عضلات التحكم بالمشتتات ومن جهة أخرى عضلات التركيز العميق



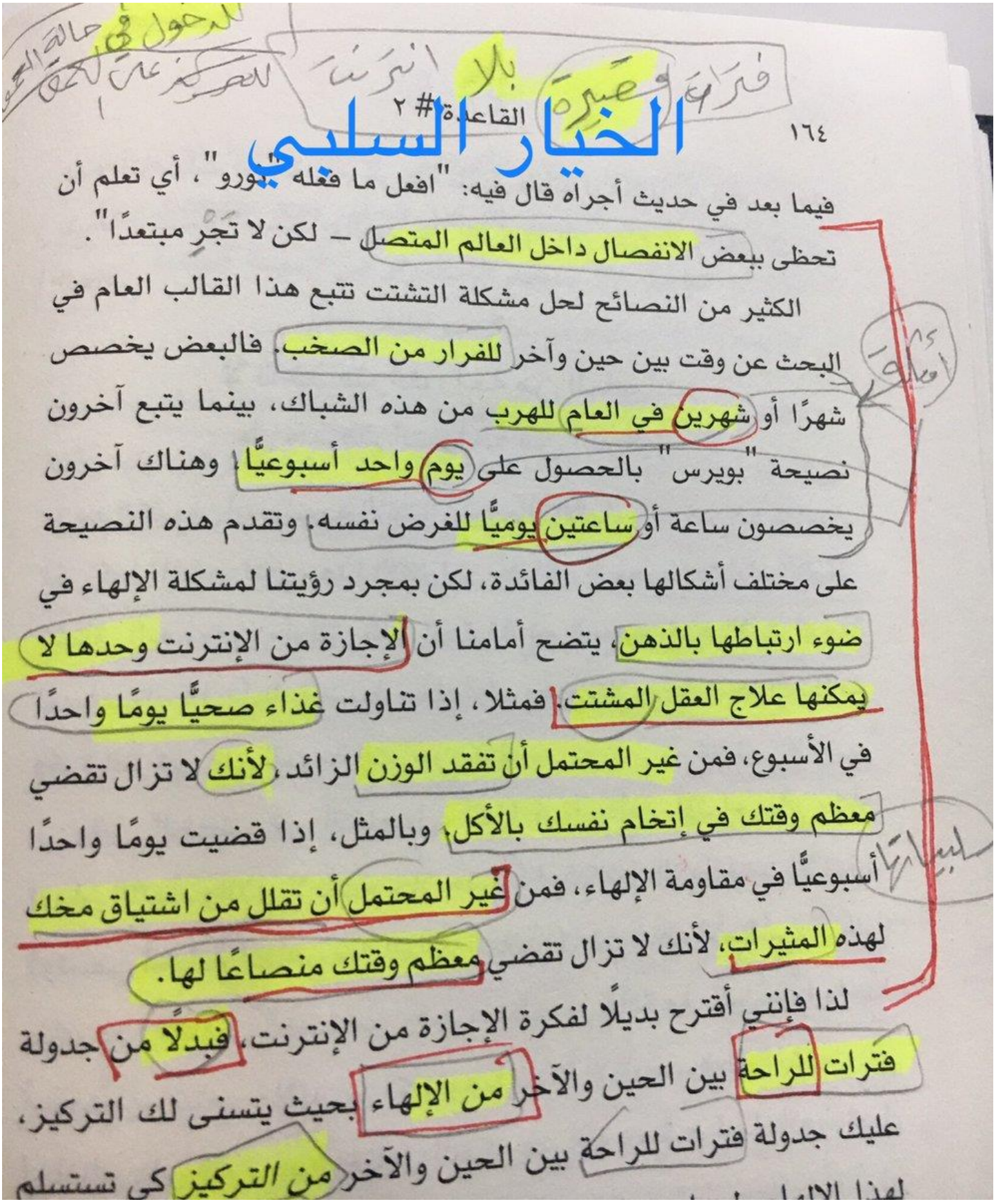
صفحتي الخيارين السابقين:

طرقًا تشتت بها انتباهك بعيدًا عن الاتصال بالإنترنت، لكن هذه الطرق يكون من الأسهل مقاومتها).

الخيار الأسلم

في ظل إرساء هذه التصنيفات الصارمة، تعمل الإستراتيجية على النحو التالي: مقدما، ضع جدولًا بأوقات استخدامك للإنترنت، ثم تجنب استخدامه مطلقًا خارج تلك الأوقات. وأقترح عليك أن تحتفظ بدفتر ملاحظات بالقرب من الكمبيوتر في مكان العمل. وفي هذا الدفتر، سجل المرة *التالية* التي يمكن لك فيها استخدام الإنترنت. وإلى أن يحين هذا الوقت، فمن غير المسموح لك تمامًا الاتصال بالشبكة – بغض النظر عن مدى انجذابك للقيام بذلك.

وتتمثل الفكرة من هذه الإستراتيجية في أن استخدام الخدمة الملهية، في حد ذاته، لا يقلل من قدرة عقلك على التركيز، بل إن *التحول* المستمر من الأنشطة منخفضة الإثارة/عالية القيمة إلى الأنشطة العالية الإثارة/منخفضة القيمة عند الشعور بأقل قدر من الملل أو التحدي المعرفي، هو ما يعلم ذهنك ألا يسمح أبدًا بغياب هذه الأحداث. وبالمثل، يمكن فهم هذا التحول المستمر باعتباره مُضعفًا للعضلات الذهنية المسئولة عن ترتيب المصادر الكثيرة المتنافسة لجذب انتباهك. ومن خلال الانفصال عن استخدام الإنترنت (وبالتالي، الانفصال عن التشتت) فأنت تقلل من عدد الأوقات التي تنصاع فيها للتشتت، وبهذا فأنت تقوي تلك العضلات التي توجه الانتباه.

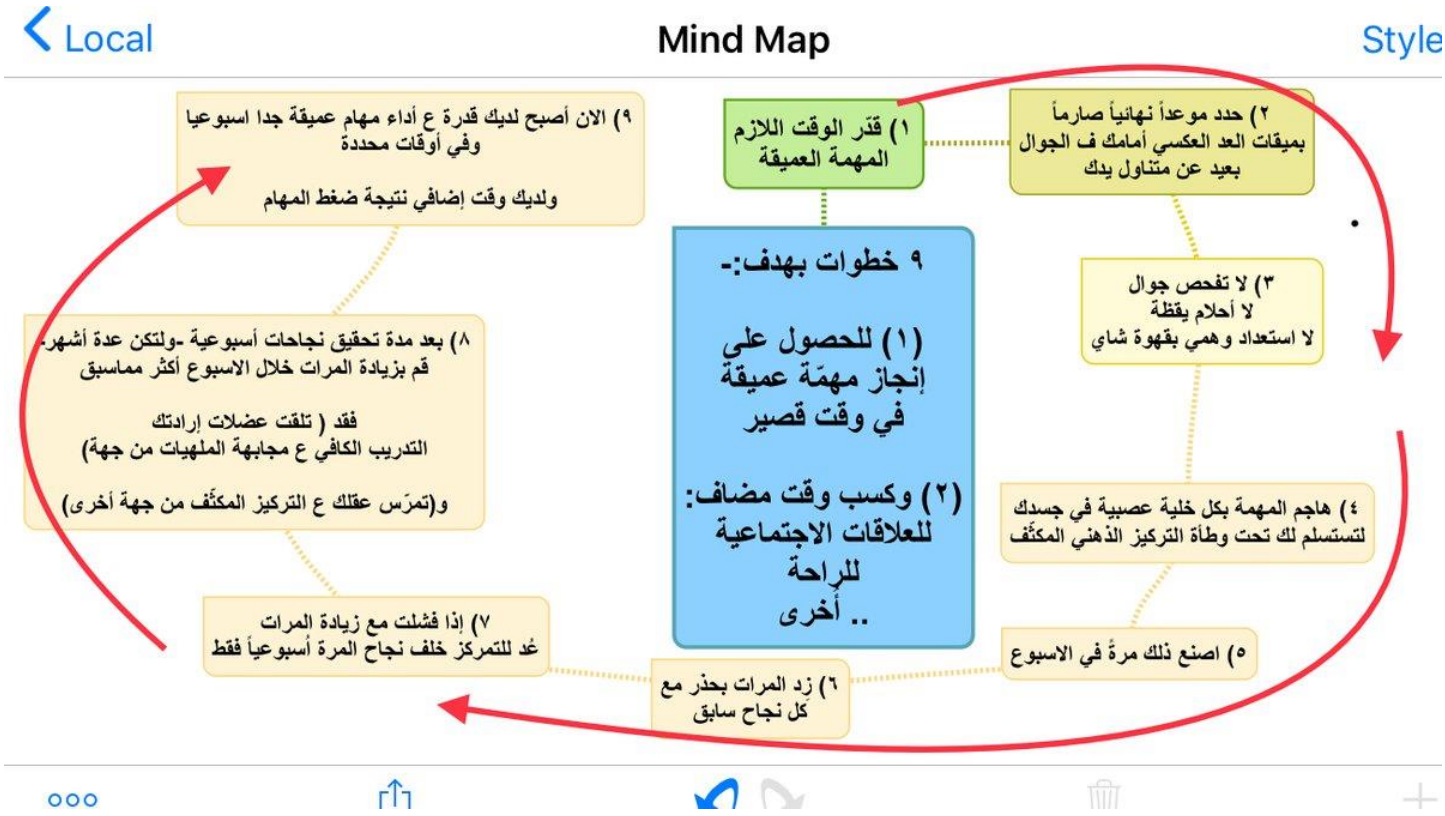


ص ١٦٨-١٨٤

٩ خطوات بهدف:

١- (للحصول على إنجاز لمهمّة عميقة في وقت قصير

٢) (وكسب وقت مضاف :للعلاقات الاجتماعية .. للراحة .. أُخرى الخارطة المرفقة



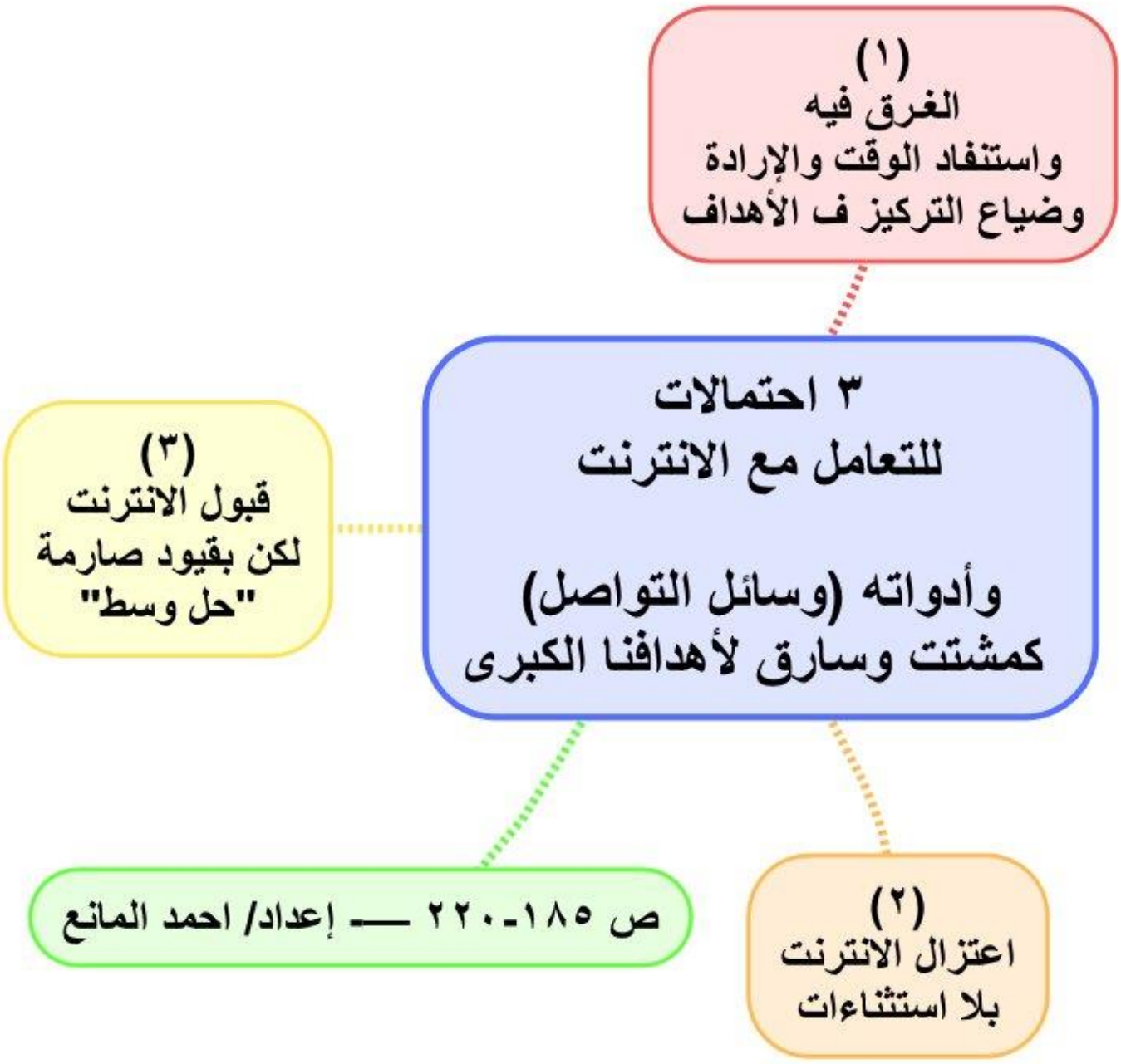
للإجابة ع سؤال :

ما أمثل طريقة للتعامل مع الانترنت ؟

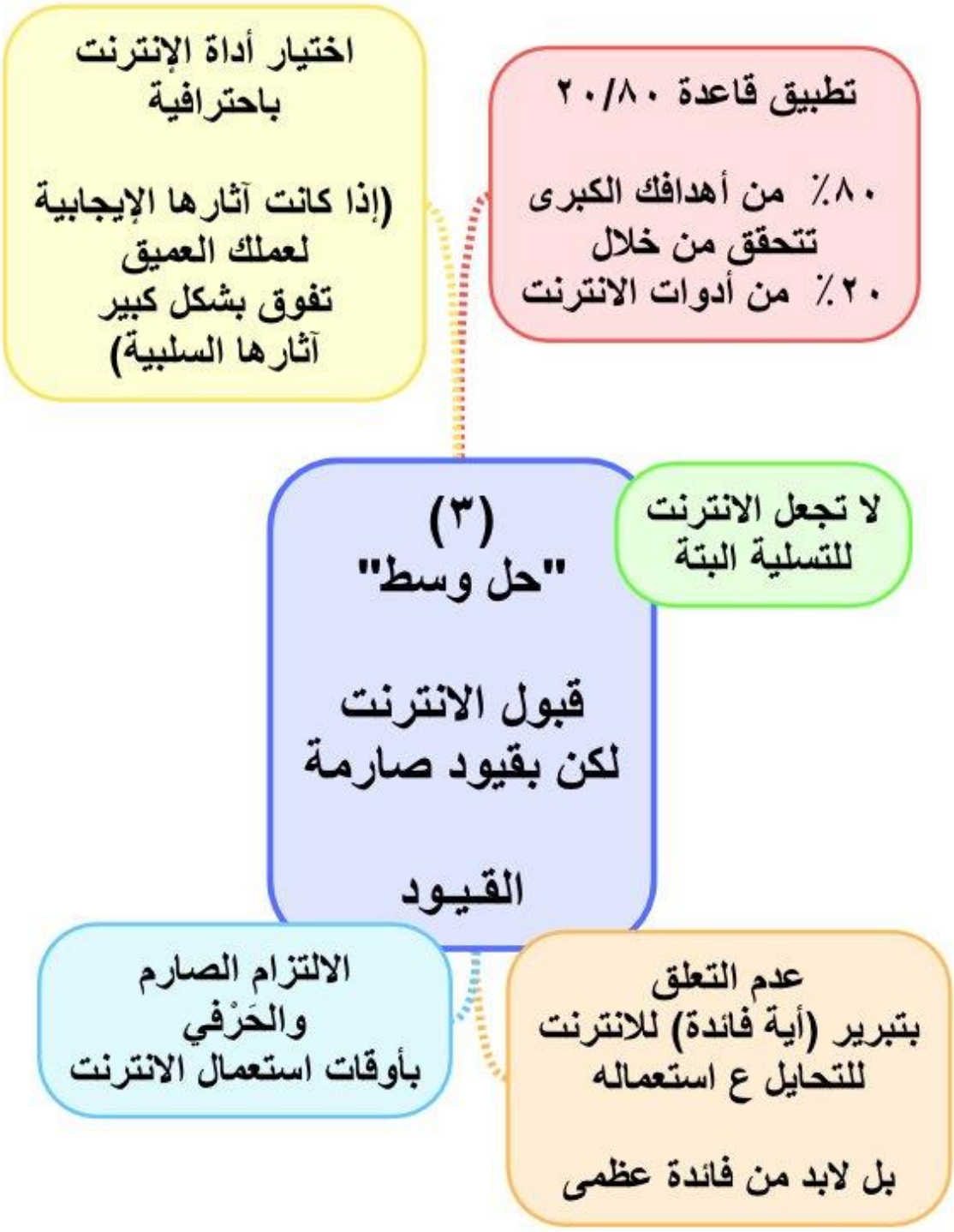
أعطى المؤلف مقدمة * :صممت أدوات الانترنت بالأساس لتكون إدمانية *

من الطبيعي أن ينقاد مستعملوه دون وعي نحو إعاقة القدرة ع النجاح *

الوقت، وقوة الإرادة للتركيز تستنزف كلما زاد استدراجنا لمشتتات الانترنت



للإجابة ع سؤال :ما أمثل طريقة للتعامل مع الانترنت ؟ **الجواب :بالحل الوسط قبول الانترنت لكن بقيود صارمة القيـود:**



وصف المؤلف "للمنطقة الوسط "للتعامل مع الانترنت

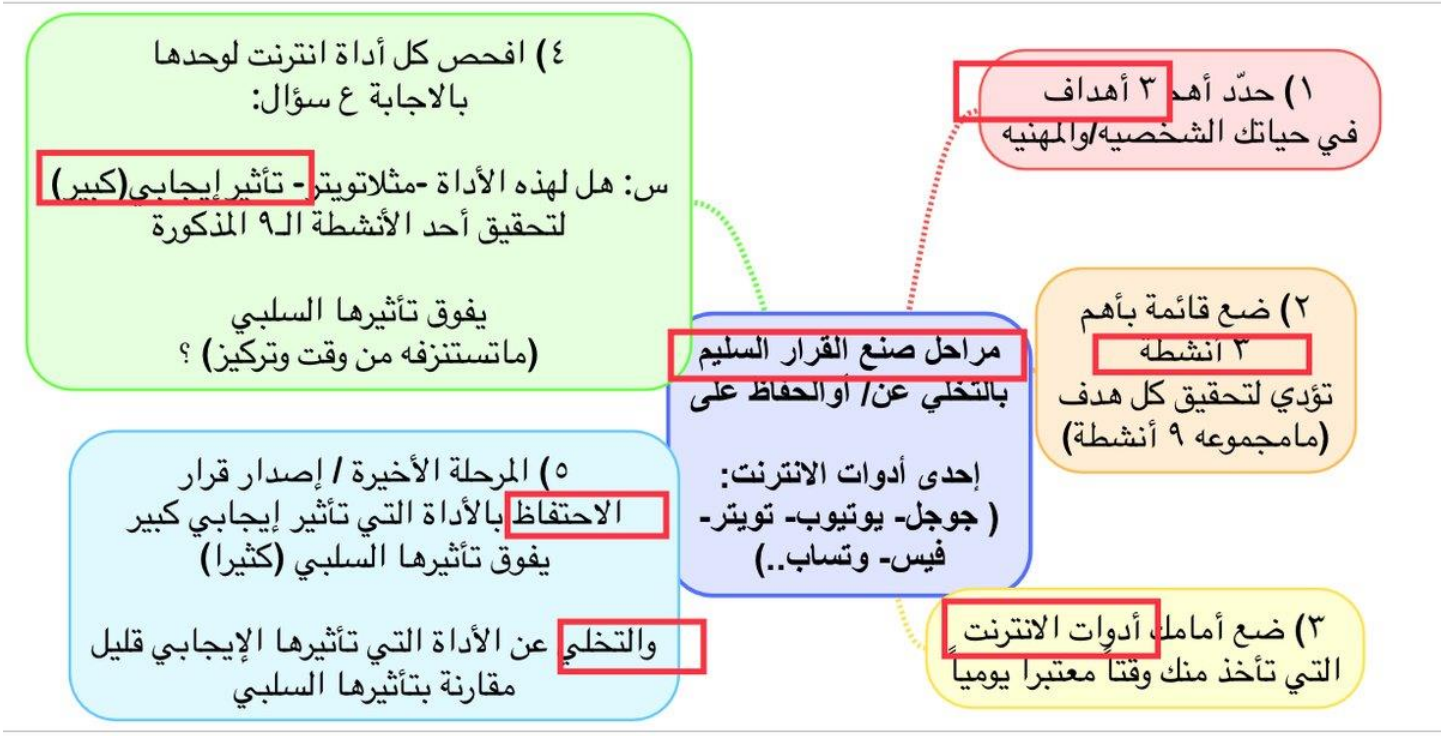
كانت مصاحبة له في البداية. في اليوم الذي بدأت فيه كتابة هذا الفصل، والذي كان بعد ستة أشهر فقط من ظهور مقال "ثورستون" في مجلة *فاست كومباني*، كان المتواصل الجديد، "ثورستون"، قد أرسل بالفعل نحو عشر تغريدات في غضون ساعات قليلة منذ استيقاظه.

تحاول هذه القاعدة إخراجنا من هذه المعضلة عبر تقديم خيار ثالث: قبول أن تلك الأدوات لا تنطوي على شر متأصل، وقد يكون بعضها ضروريًا جدًّا لنجاحك وسعادتك، لكن في *الوقت نفسه* علينا أيضًا قبول فكرة وضع قيود صارمة على عملية استحواذ المواقع على وقتك وتركيزك (ناهيك عن بياناتك الشخصية)، ومن ثم ينبغي على معظم الأشخاص استخدام أدوات أقل بكثير. بمعنى آخر، ليس لي أن أطلب منك الامتناع التام عن الإنترنت مثلما فعل "باراتوندي ثورستون" على مدى خمسة وعشرين يومًا في عام ٢٠١٣. لكني سوف أطلب منك رفض حالة التشتت الناجمة عن الإفراط في التواصل عبر الإنترنت، والتي قادته إلى تلك التجربة القاسية في المقام الأول. هناك منطقة وسطى، وإذا كنت مهتمًّا بتطوير عادة العمل العميق، فعليك السعي للوصول إليها.

ص ١٩٩-٢٠٢

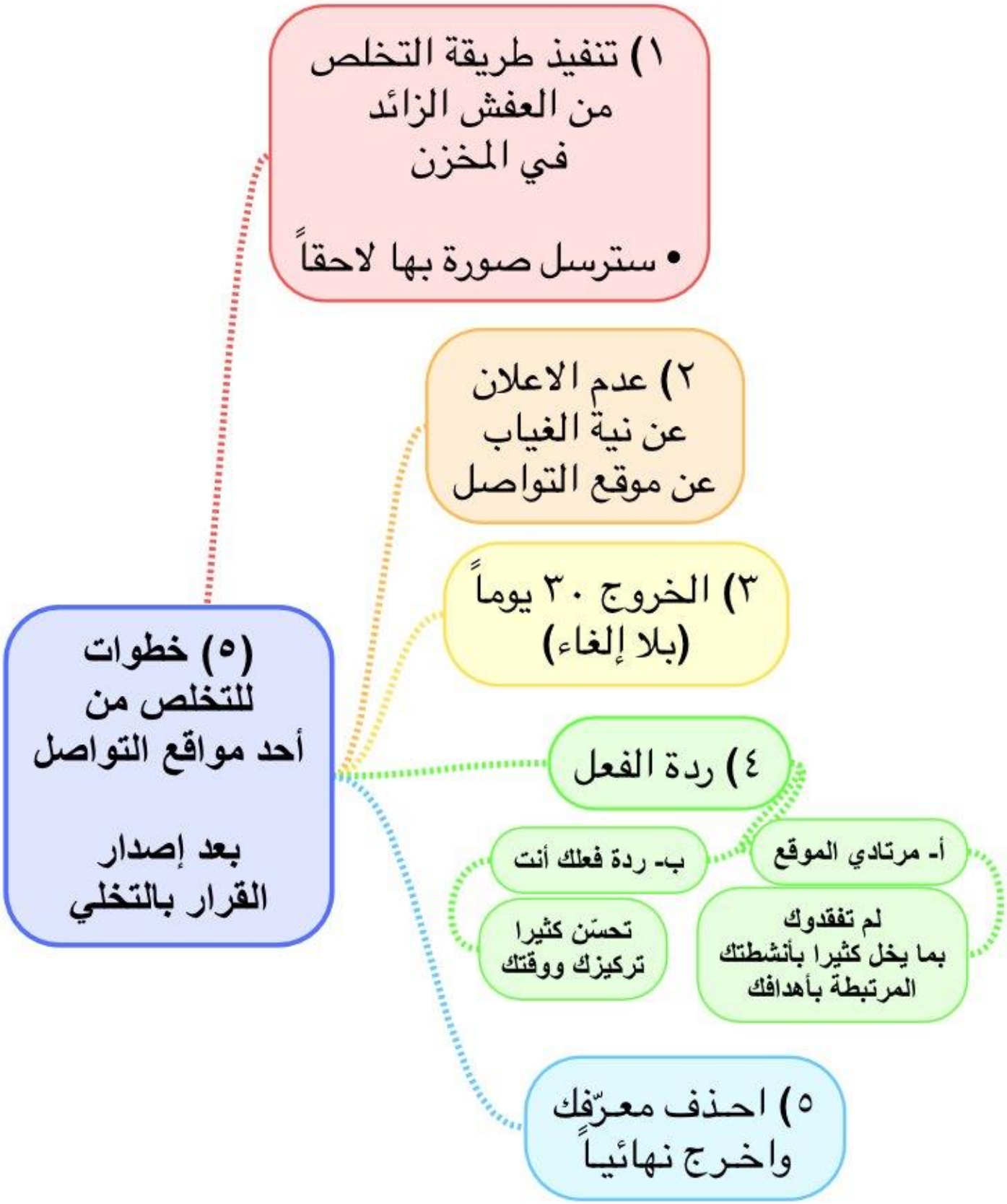
مراحل صنع القرار السليم)بالتخلي عن/ أو الحفاظ على (إحدى أدوات الانترنت) :

جوجل- يوتيوب- تويتر -فيس- وتساب (..انظر المرفق

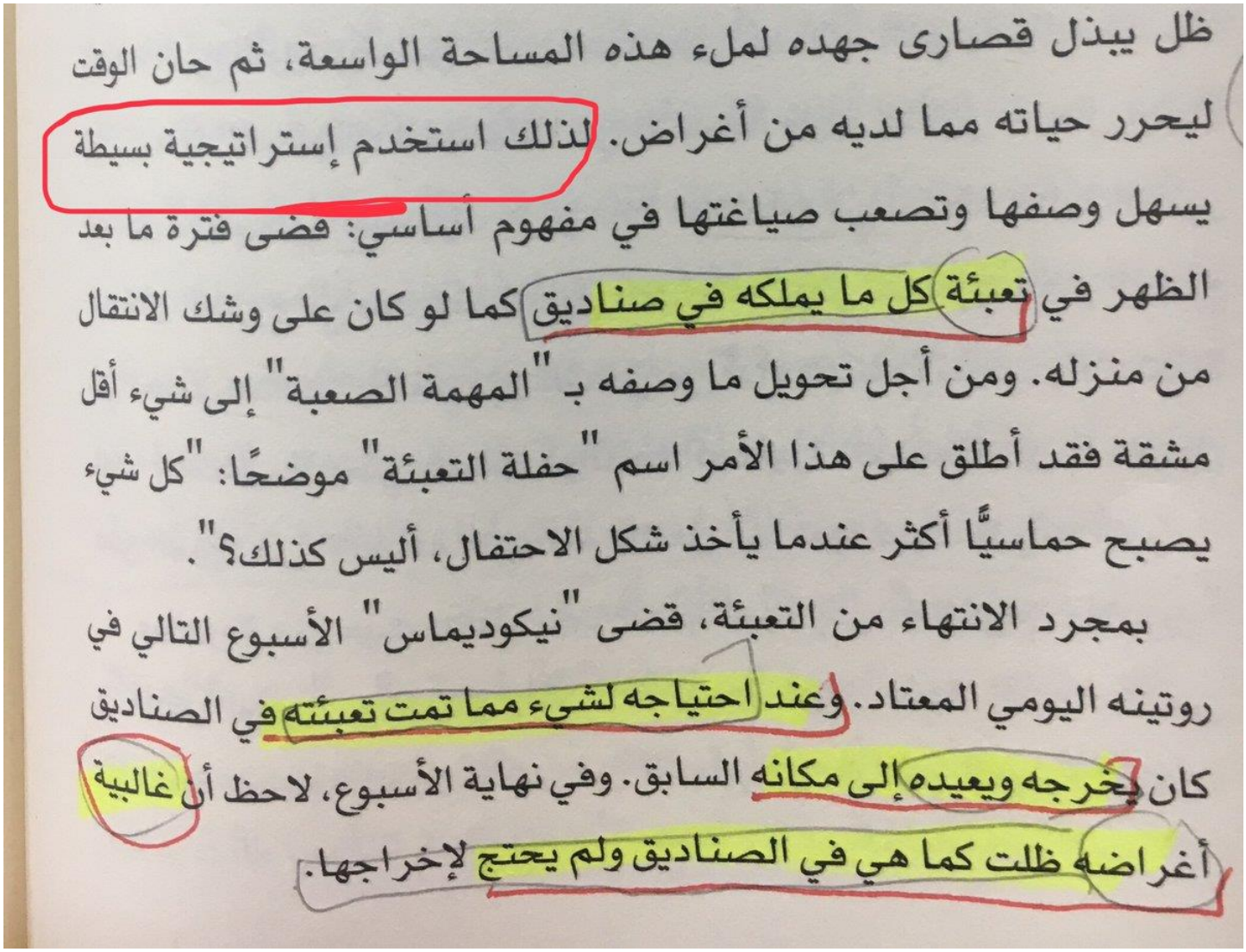


ص ٢٠٨-٢١٤

٥) خطوات للتخلص نهائياً من أحد مواقع التواصل بعد إصدار القرار بالتخلي مرفق



ماطريقة التخلص من العفش الزائد في المخزن الواردة ف الشكل السابق (خطوة ١) ؟ الشرح ف المرفق



ظل يبذل قصارى جهده لملء هذه المساحة الواسعة، ثم حان الوقت ليحرر حياته مما لديه من أغراض. لذلك استخدم إستراتيجية بسيطة يسهل وصفها وتصعب صياغتها في مفهوم أساسي: قضى فترة ما بعد الظهر في تعبئة كل ما يملكه في صناديق كما لو كان على وشك الانتقال من منزله. ومن أجل تحويل ما وصفه بـ "المهمة الصعبة" إلى شيء أقل مشقة فقد أطلق على هذا الأمر اسم "حفلة التعبئة" موضحًا: "كل شيء يصبح حماسيًّا أكثر عندما يأخذ شكل الاحتفال، أليس كذلك؟".

بمجرد الانتهاء من التعبئة، قضى "نيكوديماس" الأسبوع التالي في روتينه اليومي المعتاد. وعند احتياجه لشيء مما تمت تعبئته في الصناديق كان يخرجه ويعيده إلى مكانه السابق. وفي نهاية الأسبوع، لاحظ أن غالبية أغراضه ظلت كما هي في الصناديق ولم يحتج لإخراجها.

ص 217

س1 لماذا صرامة منع تصفّح الانترنت)خارج ساعته المجدولة)؟

برغم عدم الانشغال بمهام ذات العمق !في أوقات انتظار مملة)طابورمتجر عيادة !(

ج1 لأن طول فترات الصوم عن الانترنت يضعف اشتياق المخ (للمثيرات الالكترونية (ويبني عضلات التركيز للدماغ (**راجع أيضا164-165(**

ص ٢١٨

س2 تعلمت كيف التخلص من مواقع التواصل لكن كيف أتخلص من هيمنة (روابط الانترنت) وقت فراغي الاجباري؟ فلايوجد (تسجيل خروج) كوسائل التواصل

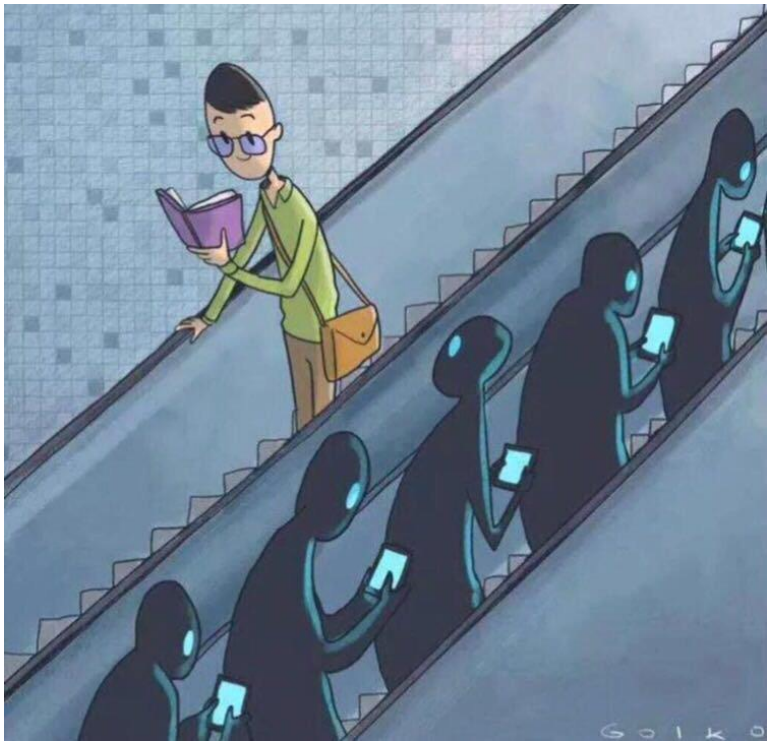
ج2 يحتاج لمقدمة - ثم حل :المقدمة :

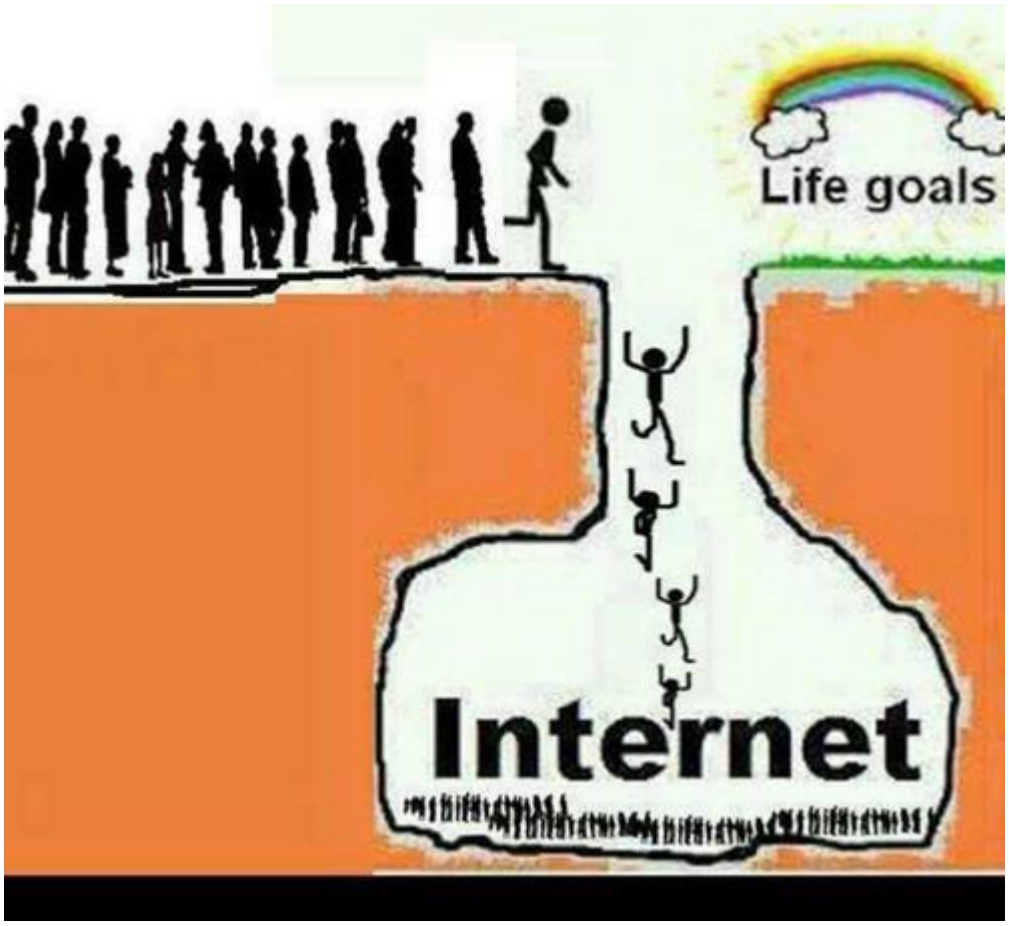
الروابط بطبيعتها إدمانية والإدمان يزدهر في الفراغ ففي نهاية كل مقال يوجد عناوين مشابهة

وبعد قراءة الخبر سترى أخبار جاذبة وبمجرد مشاهدتك لمقطع ستدخل في آخر مشابه

الحل :

خطط لوقت فراغك بشئ أهم واملأ مسبقاً لاسترخائك القادم بالأنفع :كتاب- رياضة- حوار عائلي(بشرط مؤقت ألا يكون كتابا الكترونيا أو حوارا عن بعد (عندها ستفقد تلك المواقع سيطرتها على مخك





ص 219

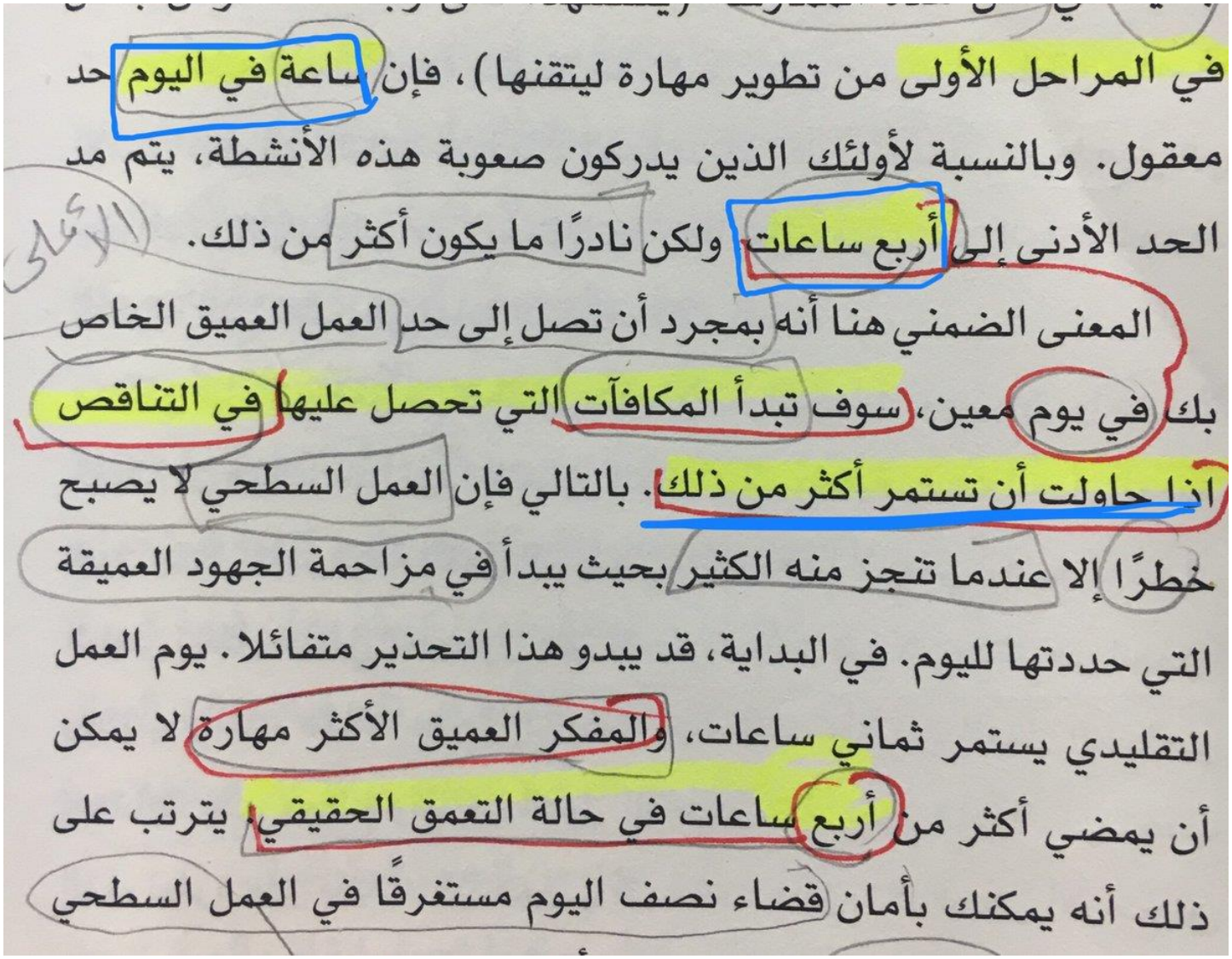
س3 هل القراءة وقت الاسترخاء تناقض الهدف من الراحة)التخلص من الالتزامات والضغوط) ؟
ج3 لا، فالذهن لايتعب كأعضاء الجسم الذراع والقدم، إنما يحتاج للتغيير فقط لا الراحة

ص ٢٢٦

س٤ كم أقصى مدة للعمل العميق المتصل خلال اليوم ؟

ج٤ ساعة للمبتدئ و٤ ساعات للمتمرس

ولستُ مقتنعاً تماماً بها؛ أذكر قديماً أطول مدة متصلة مكثتها على بحثي -باستثناء الصلاة -من٨م حتى١٠ص اليوم التالي لإنهاء فصل في الماستر (١٤ساعة (وبدأ يتدنى التركيز من٦ص


في المراحل الأولى من تطوير مهارة ليتقنها)، فإن ساعة في اليوم حد
معقول. وبالنسبة لأولئك الذين يدركون صعوبة هذه الأنشطة، يتم مد
الحد الأدنى إلى أربع ساعات ولكن نادرًا ما يكون أكثر من ذلك.
المعنى الضمني هنا أنه بمجرد أن تصل إلى حد العمل العميق الخاص
بك في يوم معين، سوف تبدأ المكافآت التي تحصل عليها في التناقص
اذا حاولت أن تستمر أكثر من ذلك. بالتالي فإن العمل السطحي لا يصبح
خطرًا إلا عندما تنجز منه الكثير بحيث يبدأ في مزاحمة الجهود العميقة
التي حددتها لليوم. في البداية، قد يبدو هذا التحذير متفائلا. يوم العمل
التقليدي يستمر ثماني ساعات، والمفكر العميق الأكثر مهارة لا يمكن
أن يمضي أكثر من أربع ساعات في حالة التعمق الحقيقي. يترتب على
ذلك أنه يمكنك بأمان قضاء نصف اليوم مستغرقًا في العمل السطحي

ص ٢٢٧-٢٦٣

٩) (استراتيجيات لأقصى استفادة للوقت في عمل عميق ضمن الخارطة المرفقة:

١-حلل وقت

٢-اكتشف الهدر

٣ -لا لاتصالات الصباح

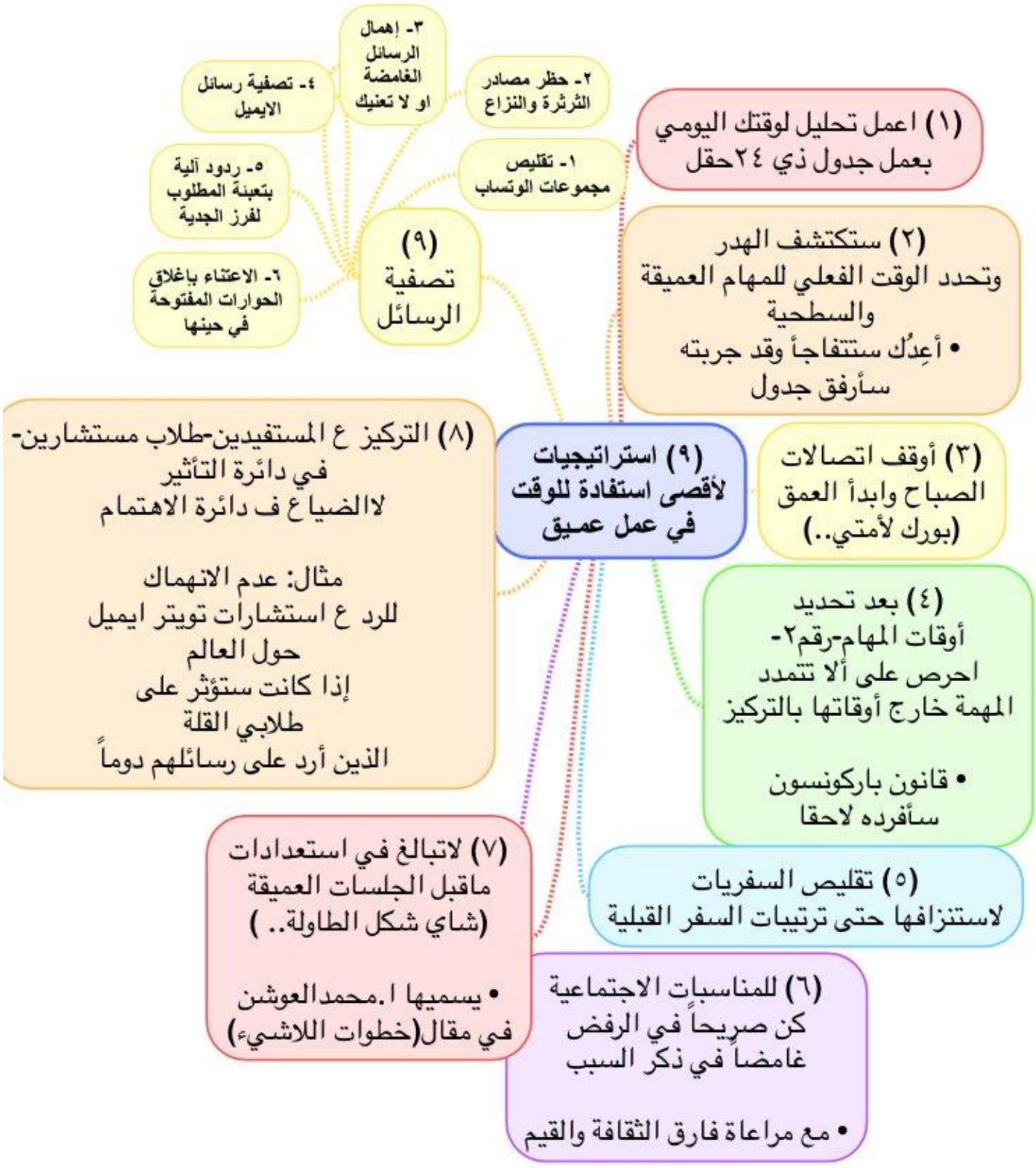
٤ -قانون باركونسون

٥ -قلص السفرات

٦- والمناسبات

٧ -خطوات اللاشيء

٨ -ركز ع مستفيدي دائرة التأثير



) ١٠، ٣ (الاستراتيجية الاولى والثانية؛

جدول لتحليل الوقت وملأ الحقول كل ٦ساعات بماتمّ طوال الـ٢٤ ساعة لاكتشاف الهدر وتحديد المدد



٥ فجرا	٦ص	٧	٨	٩	١٠
١١	١٢	١ظ	٢م	٣	٤م
٥	٦	٧	٨	٩	١٠م
١١	١٢	١ص	٢	٣	٤ص

) ٤٠ (الاستراتيجية الرابعة) :

العمل يتمدد لكي يملأ الوقت المتاح لإنجازه parkinson s law (وفقا لقانون باركنسون وقد ذكرته منذ سنوات-:

ما تنجزه في ثلاث ساعات يمكنك إنجازه في نصف ساعة .. عبر التركيز والجديّة (العمل يتمدد لكي يملأ الوقت المتاح لإنجازه parkinson s law (وفقا لقانون باركنسون : لا تضع وقتاً طويلا للاعمال فستتمدد مشاريعك لتملأ الوقت المحدد لها سلفاً

) ٧٠ (الاستراتيجية السابعة

خطوات الـ لاشيء :لاتبالغ في استعدادات ماقبل الجلسات العميقة لقراءة أو للعمل الجاد ويمضي الوقت)شاي - شكل الطاولة - شمعة • (.. يسميها ا.محمدالعوشن في مقال لم أجده الان (خطوات اللاشيء(

/https://twasul.info/1079820

الصفحة الأخيرة ٢٧١

يختم :إنّ ترك الجموع المشتتة للإنضمام إلى القلة المهتمة بالتركيز لهي تجربة تحويلية بحق لكنها ليست إلا للجادّين إذ تتطلب تغييرات جذرية في عاداتك)لاتكن عبداً لأشيائك (العمق يولّدُ حياةً غنية بالإنتاجية والمعنى تم تلخيص الكتاب في ٥١ تغريدة

***ملاحظة :**

التلخيص بتصرف وإضافة ودعم لأفكار المؤلف وسيتم جمع التويتات إن كنا في الأحياء في ملف واحد كما أشار به آنفاً د.راشد العبدالكريم

وجدت ايضاً تلخيصاً مكتوبا مصحوباً بمقطع لطيف في ثلث ساعة

/https://cordba.com/ملخص-كتاب-العمل-العميق-deep-work