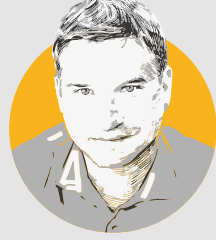


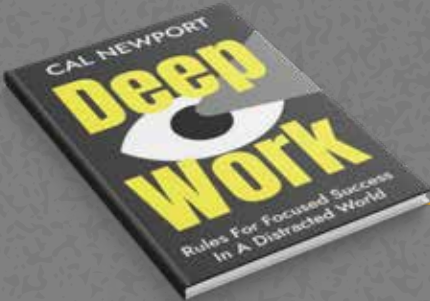
Deep Work

العمل العميق



للكاتب:

كال نيوبورت



ملخص كتاب
DEEP WORK

IdeasWindow



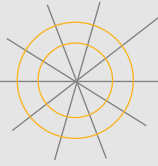
Deep Work

العمل العميق

يأتي الكتاب ليؤكد على أهمية العمل بعمق في عالم مليء بالملهيات والمشتتات التكنولوجية.

العمل العميق

أي نشاط يتطلب تركيزًا عاليًا وانتباهًا وتكون فيه المهمة مُتطلّبة معرفيًا.



العمل البسيط

أي نشاط غير متطلب معرفيًا، والذي يمكن القيام به دون تركيز، أو تفكير عميق.



في
عصرنا
هذا

كي نزهـر
علينا **العمل بعمق**

وتركيز

مستخرجين كل ما يمكن وحتى
القطرة الأخيرة من قدرتنا
الذهنية الحالية.

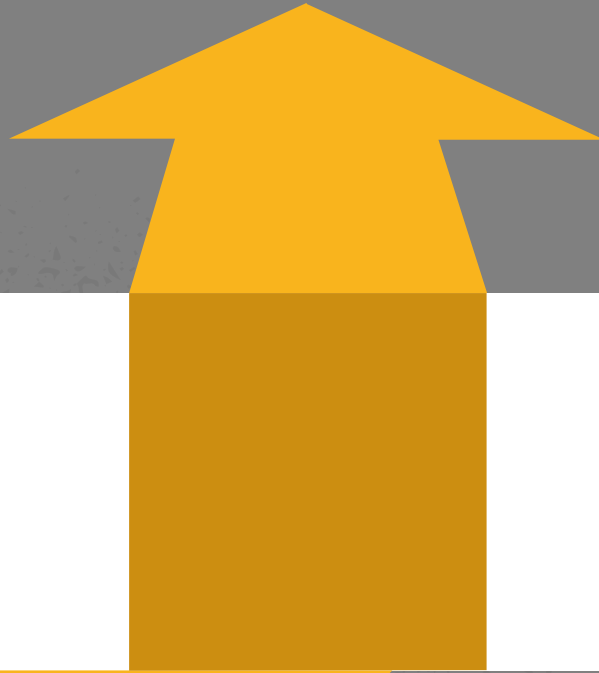




العمل بعمره

لأن نتائجه عظيمة فيما يخص
الإنتاجية والابتكار، ونادرٌ لأنه من
الصعب جدًا التركيز في عالم
مليء بالتشتيت مع الوسائل
التكنولوجية الحديثة.

قيم
و ذو معنى
ونادر





إن الأشخاص المدركين لمعنى النجاح ينجرفون في كثير من الأحيان بعيدًا عن **العمق** في أعمالهم، ولكي تظل ناجحًا في حياتك عليك بتطوير قدرتك على العمل بعمق. فاستخدام أدوات شبكة الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي دون أية حدود، له أثر مدمر خصوصًا إذا كنت تسعى إلى زيادة إنتاجيتك وتطوير مهاراتك من خلال

العمل العميق

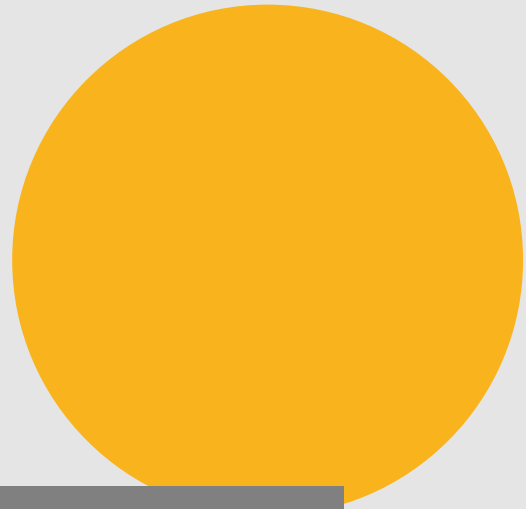


قواعد

تساعدنا في التركيز
بعمق في مهامنا
الصعبة

4





01

اعمل بعمق



عليك وضع بعض الاستراتيجيات والطقوس والعادات؛

لترفع من حالتك الذهنية إلى وضع
الاستعداد **للعمل بعمق** دون
أي تشتيت يعطلك عن الإنجاز.





نظم وقتك وحدد موعدًا للعمل بعمق

لتنفصل عن العالم
الخارجي وتعزز من
مهاراتك في التركيز





02

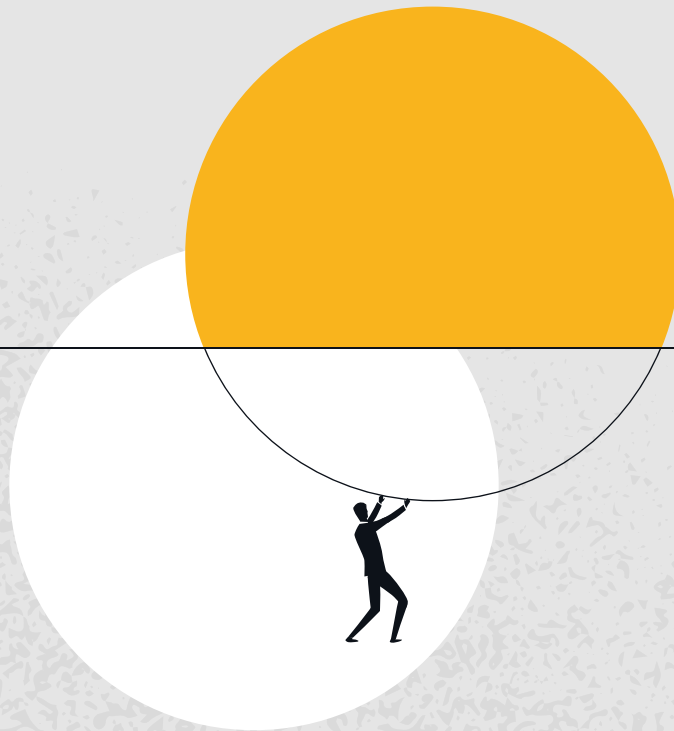
تقبل الشعور بالمثل





يميل معظم الناس بعد قضاؤهم وقتًا في تركيز شديد إلى

البحث عن استراحة تتضمن بعض التشتيت



فنحن لا نترك أنفسنا للشعور بالملل؛ فقد اعتدنا
شغل أذهاننا سواء عند التركيز أو التشتيت.



من المهم ترك أذهاننا تنال قسطًا من الراحة بعيدًا
عن أي عمل يتطلب جهدًا عاليًا!

لأنه ومع مرور الوقت
قد يؤثر هذا الانشغال الدائم
على إنتاجيتنا

وقدرتنا على
التركيز بعمق





03

توقف عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي





ضممت وسائل التواصل الاجتماعي لتكون إدمانية
ومستهلكة لمعظم تركيزنا وانتباهنا.

ويعد الحصول على إجازة
من الإنترنت خيارًا جيدًا،
ويحيرك من التعلق
بأي مشتتات





من التجربة تبيّن أنه من المثالي أن تحاول في البداية تقليل الوقت المستهلك في وسائل التواصل الاجتماعي، والساعات المهدرة يوميًا في تصفح الإنترنت والتنقل بين صفحاته.

علينا إعادة ترتيب أولوياتنا واهتماماتنا في يومنا





يقول الكاتب:

فيسبوك مثلاً له منافع على مستوى الحياة الاجتماعية، ولكنها ليست مهمة بدرجة كافية للمقارنة بما يجب أن يكون من اهتماماتك الواقعية وأن تبرر استهلاكه لوقتك وانتباهك.





04

تخلص من الأعمال البسيطة





أثناء العمل بعمق من السهل
جدًا أن يتشتت انتباهنا برسائل
البريد الإلكتروني،
والاجتماعات، والمكالمات
الهاتفية. ولتقليل هذا الكم
من التشتيت بإمكاننا وضع
جدول يومي، بحرص واهتمام
كي نتخلص -بأكبر قدر
ممكن- من الأعمال
البسيطة، ونحصل مقابلها على
أكبر قدر من الوقت لإنجاز
مهام تتطلب عملاً عميقًا





وضع ضوابط للتحكم بجدول أعمالنا
تتمكن من الحصول على يوم أفضل من
حيث **عمق التركيز**، وزيادة الإنتاجية.





لكي تعمل بعمق عليك أن تتقن
التخطيط لجدول أعمالك، وتتخلص
من أعمالك البسيطة بتفويضها أو
البحث عن أسرع الطرق لإنجازها، وأن
تتوقف فورًا عن الإلتهااء بوسائل
التواصل الاجتماعي.

 IdeasWindow

f t @ Bē in @ideaswindow

www.ideaswindow.com