العمل العميق

العمل العميق كتاب لكال نيوبورت، أستاذ علوم الحاسوب في جامعة جورجتاون، صدر في عام ألفين وستة عشر. ويعرف نيوبورت العمل العميق بأنه نشاط مهني يؤدى بتركيز بلا تشتيت، ويدفع قدراتنا الذهنية إلى أقصى حد. وهذا العمل يصنع قيمة جديدة، ويحسن مهارتنا، ويصعب تقليده. ويرى نيوبورت أن هذه القدرة تزداد ندرة، ومن ثم قيمة، لأن الرسائل المتواصلة تسحب انتباهنا باستمرار. يتابع هذا الفيديو طارق، وهو محلل مالي عليه كتابة عرض استثماري بينما لا يتوقف بريده، عبر أربع أفكار: العمل العميق والسطحي، واختيار الإيقاع، وحماية الفترة، وتقليل الأعمال السطحية. والأفكار أداة تدريب، لذلك ينبغي التحقق من التفاصيل في الكتاب نفسه.

العمل العميق والعمل السطحي

يفرق نيوبورت بين نوعين من الجهد المهني. العمل العميق عمل مركز ومرهق للذهن يصنع قيمة جديدة، مثل كتابة عرض أو بناء نموذج مالي. والعمل السطحي عمل خفيف وإداري، يؤدى غالبا مع التشتت، مثل ترتيب المواعيد وتعبئة النماذج والردود السريعة. كلاهما ضروري، لكن العمل السطحي سهل التقليد، فنادرا ما يصنع ميزة. والخطر أنه سهل ويعطي شعورا بالتقدم، فقد يملأ كل ساعة بهدوء. ومن العادات المفيدة أن نفرز مهام الأسبوع إلى النوعين قبل أن يبدأ.

مثال: على عازفة كمان أن تتقن مقطعا صعبا لحفلة، وصباحاتها تضيع باستمرار في رسائل المعجبين. فتفرز يومها إلى النوعين، وتتمرن على المقطع في أنشط ساعاتها، وترد على رسائل المعجبين مساء. وقبل نهاية الأسبوع يبدو المقطع نقيا. وهذا هو معنى الفصل بين العمل العميق والسطحي تماما.

في العمل: يدون طارق أسبوعه القادم في صفحة واحدة. فالعرض الاستثماري عمل عميق، أما رسائل المتابعة ونماذج المصروفات والاجتماعات المعتادة فعمل سطحي. وحتى الآن ملأت المهام السطحية صباحاته، فينقل العرض إلى أفضل ساعات يومه، والرسائل إلى ما بعد الظهر. وفي نهاية ذلك الصباح تكون الصفحة الأولى من العرض موجودة.

اختيار الإيقاع

يصف نيوبورت أربع فلسفات لإدخال العمل العميق في الحياة المهنية. الفلسفة الرهبانية تزيل الالتزامات السطحية تقريبا بالكامل، كما يفعل بعض الكتاب والعلماء. والفلسفة الثنائية تقسم الوقت بين أيام أو أسابيع كاملة من العمل العميق وأيام عادية. والفلسفة الإيقاعية تحدد وقتا يوميا ثابتا، فيصير العمق عادة ولا يحتاج إلى قرار يومي. والفلسفة الصحفية تنتقل إلى العمل العميق كلما ظهرت فرصة فارغة، لكنها تتطلب انتباها مدربا جيدا. وللموظف الذي لديه اجتماعات كثيرة تكون الفلسفة الإيقاعية غالبا الخيار الأكثر عملية.

مثال: معلمة جدولها ممتلئ لا تستطيع الابتعاد أسبوعا كاملا للتحضير. فتختار الفلسفة الإيقاعية، وتخطط دروسها من الساعة السادسة إلى الثامنة كل صباح، قبل وصول التلاميذ. وبعد شهر تصير تلك الساعات المبكرة عادية كالفطور. وهذا هو معنى الإيقاع: يصير العمق عادة لا قرارا يوميا.

في العمل: لا يستطيع طارق أن يختفي أياما، لأن العملاء يتصلون به، ولأن مديره يتوقع إجابات سريعة. فيختار الفلسفة الإيقاعية، ويحجز في تقويمه أول ساعتين من كل صباح كأنها اجتماع مع نفسه. ويخبر فريقه بأنه يرد على الرسائل بعد العاشرة، وبأن الأمور العاجلة تصله بالهاتف. وبعد أيام قليلة تبدو الساعات المبكرة طبيعية، ويتوقف الزملاء عن البحث عنه قبل العاشرة.

حماية فترة التركيز

تحتاج فترة العمل العميق إلى خطة، لأن قوة الإرادة وحدها دفاع ضعيف. تحدد الخطة أين نعمل، ولأي مدة، وأي قواعد تسري، مثل منع الهاتف والبريد والصفحات غير المتصلة بالمهمة. وتحدد أيضا كيف ندعم العمل، مثل الماء وغرفة هادئة

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

والمستندات المفتوحة مسبقا. وتكرار المكان نفسه وخطوات البداية نفسها يصنع طقسا ينبه الذهن إلى أن وقت التركيز قد بدأ. وفي نهاية اليوم يأتي إجراء الإغلاق عند نيوبورت: مراجعة المهام المفتوحة والتقويم، ثم عبارة ثابتة للختام. وهو يخبر الذهن بأنه لا شيء منسي، فتصير الراحة راحة حقيقية.

مثال: تغلق روائية الباب، وتضع هاتفها في درج، وتكتب تسعين دقيقة على الكرسي نفسه. وعندما ينتهي الوقت تدون أول جملة في مشهد الغد وتغادر المكتب. وفي الصباح التالي تبدأ الكتابة في أقل من دقيقة. وهذا هو الغرض من الفترة المحمية والطقس الثابت.

في العمل: يحجز طارق غرفة اجتماعات صغيرة لمدة ساعتين، ويطفئ الإشعارات. ويكتب على ورقة لاصقة ثلاث قواعد: بلا بريد، وبلا هاتف، وبلا صفحات جديدة. ومع بيانات العميل ودفتر وكوب ماء قربه، يكمل تحليل السوق الذي انتظر أسابيع. وفي الخامسة يراجع ما بقي، ويغلق حاسوبه، ويقول عبارة الختام، ويغادر دون أن يحمل العرض في رأسه.

تقليل الأعمال السطحية

تقليل الأعمال السطحية هو آخر قواعد نيوبورت الأربع للعمل العميق: أن نحد مما يسحبنا بعيدا عن العمق. وفي قاعدة منفصلة هي تقبل الملل، يقترح لتدريب الانتباه أن نقرر مسبقا متى نتصل بالإنترنت، وأن نبقى بلا اتصال خارج تلك الأوقات، حتى حين نشعر بالملل. ويوصي أيضا بتخطيط كل يوم في كتل زمنية، نحدد فيها غرض كل جزء منه. وحين تتغير الأحداث نضع خطة معدلة بدلا من التخلي عن الخطة. فتحصل المهام السطحية على مساحة محدودة وثابتة، فلا تنتشر في اليوم كله.

مثال: تقرأ مستشارة الرسائل عند الظهر وفي آخر اليوم فقط، وترد عليها في جلسة واحدة. وللمهام الصغيرة فترة قصيرة خاصة بها، فتتوقف عن مقاطعة الأعمال الأطول. وتصبح فترات ما بعد الظهر هادئة بما يكفي لكتابة تقارير دقيقة للعملاء. وهذا هو معنى تقليل الأعمال السطحية: مساحة محدودة وثابتة لها.

في العمل: يخطط طارق كل يوم في كتل زمنية على الورق، ويعطي البريد فترتين ثابتتين: واحدة في العاشرة وأخرى في الرابعة. وحين تطول مكالمة عميل، يعيد رسم بقية اليوم بدلا من التخلي عن الخطة. ويعتذر أيضا عن اجتماع متكرر بلا غرض واضح، ويعرض قراءة المحضر بدلا منه. وتمنحه هذه التغييرات ساعة إضافية كل يوم للعرض، فيرسله يوم الخميس، قبل الموعد بيوم.

الخاتمة

في الخلاصة، العمل العميق عند كال نيوبورت هو التركيز بلا تشتيت في مهام مرهقة للذهن تصنع قيمة جديدة. نفرق بين العمل العميق والسطحي، ونختار إيقاعا يناسب دورنا، ونحمي فترة التركيز بخطة وإجراء إغلاق، ونقلل الأعمال السطحية. ولأن هذه المهارة ثمينة ونادرة معا، فإن التمرن عليها يمنح ميزة حقيقية. ويظهر عرض طارق أن بضع ساعات محمية قد تتغلب على يوم كامل من الانشغال. وكما في أي ملخص لكتاب، ينبغي التحقق من التفاصيل في نص نيوبورت نفسه.

المصادر

• العمل العميق (صفحة الكتاب لدى الناشر: المؤلف وتاريخ النشر والقواعد الأربع) – Hachette Book Group | مجموعة Grand Central Publishing دار https://www.hachettebookgroup.com/titles/cal-newport/deep-work/9781455586691/
• مؤلف العمل العميق (صفحة التعريف: أستاذ علوم الحاسوب في جامعة جورجتاون) – https://calnewport.com/about/ | كال نيوبورت
• Drastically Reduce Stress with a Work Shutdown Ritual (مقال عن إجراء الإغلاق) – https://calnewport.com/drastically-reduce-stress-with-a-work-shutdown-ritual/ | كال نيوبورت
• Deep Habits: The Importance of Planning Every Minute of Your Work Day (مقال عن تخطيط اليوم في كتل زمنية) – https://calnewport.com/deep-habits-the-importance-of-planning-every-minute-of-your-work-day/ | كال نيوبورت
• كال نيوبورت (2016)، Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World، دار Grand Central Publishing. الفلسفات الأربع وصياغة التعريف ونصيحة أوقات الاتصال تأكدت منها من ملخصات ثانوية فقط (مثل dansilvestre.com وzapier.com)، لا من نص الكتاب.
• هذا الفيديو مادة تدريبية مستقلة وغير تابع للمؤلف أو الناشر.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)