



Deep Work:  
Rules for  
Focused Success  
in a Distracted  
World

Cal Newport

# В работу с головой

Паттерны успеха  
от IT-специалиста

Кэл Ньюпорт

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: В работу  
с головой. Паттерны успеха от  
IT-специалиста. Кэл Ньюпорт**

«Смарт Ридинг»

2021

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста. Кэл Ньюпорт / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2021 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст — сокращенная версия книги Кэла Ньюпорта «В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Современная цифровая реальность заставляет хвататься за десять дел одновременно, но настоящий успех ждет тех, кто ведет себя прямо противоположным образом. Интернет постоянно соблазняет новостями, подстегивает уведомлениями, но умнее и счастливее это нас не делает. Противоречие нельзя решить, просто отказавшись от гаджетов: наше мышление работает иначе, воздержание — не его метод. Как оставаться онлайн, но не быть зависимым от него? Какие факты о работе мозга стоит знать, если не хочешь лишиться главного ресурса XXI века — внимания? Можно ли тренировать сосредоточенность? IT-специалист Кэл Ньюпорт не один год изучал влияние технологий на сознание и культуру. Результат его работы — простая и эффективная система приемов, которые помогают управлять временем и вниманием в любых обстоятельствах.

## Содержание

Почему углубленная работа так важна (особенно в наши дни)	6
Как овладеть навыком углубленной работы	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Smart Reading

## Ключевые идеи книги: В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста. Кэл Ньюпорт

Оригинальное название:

**Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World**

Автор:

**Cal Newport**

## Почему углубленная работа так важна (особенно в наши дни)

### Углубленная работа делает нас более конкурентоспособными

Любая работа бывает двух видов:

- поверхностная: задачи вычислительного типа, которые не требуют больших интеллектуальных усилий, могут выполняться в состоянии рассеянного внимания и легко могут быть передоверены компьютеру; плоды такой работы легко воспроизводимы, не приводят к новым открытиям и не создают новых ценностей;
- углубленная: задачи, требующие максимальной концентрации, создающие новые смыслы и способствующие росту мастерства; плоды такой работы не воспроизводимы.

Все значимые открытия и изобретения – результат углубленной, сосредоточенной работы: романы, симфонии, научные идеи. Проблема в том, что в нашу гиперинформационную эпоху заниматься углубленной работой все сложнее: мы постоянно отвлекаемся на звонки и уведомления, то и дело обновляем ленту соцсетей, стремимся быть в курсе всех последних новостей. Мир новостей и соцсетей усиливает нашу рассеянность.

Не удивительно ли, что многие писатели и ученые очень аккуратны с технологиями<sup>1</sup>? Физик-теоретик Питер Хиггс<sup>2</sup> – тот самый, в честь которого назван мелькавший в научных новостях 2010-х бозон, – работает в таком уединении, что журналисты не сразу могли его отыскать, когда Хиггса объявили лауреатом Нобелевской премии. Если вы хотите придумать кое-что выдающееся, вы должны быть сосредоточены на задаче как можно больше времени и при этом отвлекаться на внешние раздражители как можно меньше.

И речь не только об одержимых своими замыслами исследователях и романистах. Потребность в углубленной работе будет только расти: именно люди, умеющие долгое время сосредотачиваться на трудной задаче и предлагать оригинальные, не поддающиеся простому копированию решения, и составят единственную конкурентоспособную группу в экономике XXI века. Остальных заменят роботы. А успеха добьются те, кто умеет управлять роботами: разбирается в визуализации данных, способен создавать сложные теоретические модели, будь то книги или концепции, придумывать новые алгоритмы работы с большими данными, сохраняет способность размышлять и ориентироваться в мире, даже если под рукой нет Google. И чем больше все вокруг одержимо соцсетями, чем больше боготворят быструю связь и верят, что настоящая жизнь умещается в пару твитов, тем востребованнее и богаче поклонники глубины.

Ключевые способности, которые помогут процветать в 2020-е годы:

- 1) способность быстро овладевать новыми навыками;
- 2) способность работать как можно быстрее и как можно качественнее.

Обе способности напрямую зависят от того, насколько вы способны углубляться в работу. В конечном счете сосредоточенность даже важнее таланта: все гении добились успеха потому, что очень долгое время были сконцентрированы на одной сложной задаче, будь то создание симфонии или научной теории.

---

<sup>1</sup> Читайте саммари книги Кэла Ньюпорта «Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире».

<sup>2</sup> Бозон Хиггса – элементарная частица, существование которой британский физик-теоретик Питер Хиггс предсказал еще в 1964 году. Однако научно доказать ее существование Хиггсу удалось лишь в 2012 году с помощью Большого адронного коллайдера.

*Сосредоточенность меняет мозг физически: размышления над одной и той же задачей вновь и вновь активизируют одни и те же нейронные цепочки, которые в конце концов становятся прочными и сильными – в этом случае человек чувствует, что овладел навыком: может читать на иностранном языке, играть на флейте, починить машину. Но если вы пытаетесь обучиться новому сложному умению (например, говорить на иностранном языке), а в то же время то и дело заглядываете в Facebook, электрические сигналы в мозгу передаются беспорядочно, и ни одна цепочка нейронов не успевает достаточным образом укрепиться.*

Есть люди, профессиональная деятельность которых представляет собой именно поверхностную работу. Журналист, торговый агент или руководитель предприятия вряд ли может позволить себе роскошь долгих уединенных размышлений, суть его работы в другом – как можно быстрее принимать решения, быть в курсе множества дел. Для представителей таких профессий советы Ньюпорта не столь актуальны. Для всех остальных они крайне важны.

### **Углубленная работа делает нас счастливее**

Психологи давно установили, что ключевой фактор нашего самоощущения – внимание. То, на что мы обращаем больше внимания, и составляет нашу жизнь. При этом сосредоточенные занятия вроде оптимизации программного кода или написания повести неизменно сопровождаются чувством осмысленности. Значит, чем больше времени вы проводите в таком состоянии, тем более осмысленной вам кажется жизнь.

Еще одно подтверждение сформулировал венгерский психолог Михай Чиксентмихайи<sup>3</sup>: лучшие моменты нашей жизни случаются тогда, когда наш ум или тело максимально напряжены при выполнении трудной, достойной и ценной для нас задачи. Другими словами, счастливыми нас делает вовсе не отдых, не расслабленное лежание на диване, а концентрация на любимом деле. Аморфное свободное время, когда мы не знаем, чем заняться, напрягает мозг куда больше, поскольку дезориентирует его. Не так важно, какой работой вы заняты – важно, что вы отдаетесь ей всей душой, получаете результат, делаете счастливее других людей и тем самым приобщаетесь к чему-то большему. Так и только так мы можем реализовать свою социальную природу.

---

<sup>3</sup> Читайте саммари книги Михая Чиксентмихайи «Поток. Психология оптимального переживания».

## Как овладеть навыком углубленной работы

В этом разделе Кэл Ньюпорт предлагает четыре ключевых принципа углубленной работы и множество приемов, которые помогают овладеть этим навыком. Многие из тех, кто дочитал до этого места, могут, однако, подумать: зачем нужны правила, ценность углубленной работы вполне понятна, буду более сосредоточенным, и дело в шляпе. Такое решение похвально, но недолговечно – по двум доказанным психологами причинам.

1. Наше сознание буквально ежеминутно осаждается множеством разнообразных желаний – от желания вздремнуть до желания быстренько проверить обновления в соцсетях. Эти желания кажутся микроскопическими и безобидными, но каждое из них съедает частичку нашего времени. Для мозга куда проще руководствоваться несколькими правилами, которые послужат фильтрами для неосознанных желаний, чем решать абстрактную задачу «быть сосредоточенным».

2. Наша сила воли<sup>4</sup> – ограниченный ресурс, который истощается по мере использования. Расходовать ее бережнее и помогают четкие правила.

### **Принцип № 1. Определитесь с тем, что поддерживает вашу концентрацию**

**Выберите свою систему сосредоточенной работы.** Есть четыре способа интегрировать углубленную работу в свой распорядок.

**Способ 1. Информационная аскеза.** Объем углубленной работы увеличивается за счет того, что вы радикально уменьшаете или исключаете вовсе поверхностные ежедневные обязанности вроде звонков по телефону, деловой переписки, домашних хлопот, рабочих совещаний. У вас есть четкая и очень важная цель, от выполнения которой зависит если не все, то очень многое. Допустим, вы успешный писатель, для которого нет ничего важнее сочинительства, вы не отвечаете на письма и не участвуете в публичной жизни, вам незачем напоминать о себе миру, ваших книг и так ждут заранее, а деловые заботы берут на себя издатели.

**Возможный недостаток.** Далеко не у всех есть такая сверхцель и далеко не каждый может позволить себе «пропасть с радаров» на длительный срок.

**Способ № 2. Двухрежимная система.** Углубленной работе посвящены четко определенные дни, в остальное время вы открыты миру со всеми его искушениями и беспокойствами. Положим, вы преподаете в университете и три рабочих дня в неделю посвящаете исключительно научной работе, в это время вас никто не беспокоит. Остальные два рабочих дня посвящены преподаванию, общению со студентами, совещаниям.

**Возможный недостаток.** Позволит ли ваше расписание прибегнуть к такой системе?

---

<sup>4</sup> Читайте саммары книги Келли МакГонигал «Сила воли. Как развить и укрепить» и саммары книги Роя Баумайстера и Джона Тирни «Сила воли: открывая заново самую мощную способность человека».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.