

## دیباچه

حوالی دریاچه‌ی زوریخ در شهر سنت‌گالن، که از کانتون <sup>۱</sup>های سوئیس است، دهکده‌ای وجود دارد به اسم «بولینگن». در سال ۱۹۲۲، دکتر روان‌کاو کارل یونگ، با این نیت که مقدماتِ ساختِ خانه‌ای دنج و خلوت را مهیا کند، این منطقه را برگزید و برای شروع، یک خانه‌ی دوطبقه‌ای معمولی ساخت و اسمش را «برج» گذاشت. یونگ در سفرش به هند دیده بود که در آنجا رسم است مردم اتاقی را به خانه‌های خود اضافه می‌کنند تا در آن به تأمل و تفکر بپردازند. بنابراین، پس از اتمام سفرش، فضای خانه را گسترش داد تا یک دفتر خصوصی هم بسازد. او در این باره می‌گفت: «توی اتاق استراحت، فقط خودمم و خودم. کلیدش هم همیشه پیشِ خودمه و هیچ‌کسی بی اجازه‌ی من حق واردشدن به این اتاق رو نداره.»

میسون کاری <sup>۲</sup> روزنامه‌نگار، منابع و مأخذ مختلف درباره‌ی یونگ را بررسی کرد تا بتواند در کتابش،

از بام تا شام با مشاهیر<sup>۳</sup>، عادت‌های کاری این روان‌شناس را در اوقاتی که در برج سپری می‌کرده بازآفرینی کند. کاری در کتاب خود می‌نویسد یونگ ساعت هفت صبح از خواب پا می‌شده و بعد از صرف صبحانه‌ای مفصل، دو ساعت تمام در دفتر خصوصی‌اش به صورت کاملاً متمرکز مشغول نوشتن می‌شده و بعد از ظهرها را نیز اغلب به فکر کردن و پیاده‌روی‌های طولانی در حومه‌ی دهکده می‌گذرانده است. در برج خبری از برق نبوده است. باین حساب، وقتی روز سپری و شب فرا می‌رسیده است، نور برج را چراغ نفتی و گرمای برج را بخاری تأمین می‌کرده است. یونگ سر ساعت ده به رخت‌خواب می‌رفته است. او می‌گفت: «حس تازگی و آرامشی که توی برج به من منتقل شد از همون اول خیلی زیاد بود.» تصور وسوسه‌کننده‌ای است که برج بولینگن را خانه‌ای برای سپری کردن تعطیلات در نظر بگیریم؛ منتها اگر به همین خانه در چهارچوب کار

یونگ نگاه کنیم، واضح است که یونگ این خانه‌ی کنار دریاچه را برای فرار از کار نساخته بوده است. وقتی یونگ این خانه را در سال ۱۹۲۲ ساخت، قادر نبود به تعطیلات برود. او درست یک سال قبل، سال ۱۹۲۱، کتاب گونه‌های روان‌شناختی<sup>۴</sup> را چاپ کرده بود؛ کتابی تأثیرگذار که بسیاری از اختلاف‌نظرهایی را استحکام می‌بخشید که مدت‌های مدید میان تفکر یونگ و عقاید فروید - که زمانی دوست و مرشد یونگ بود - وجود داشت و بیشتر و بیشتر می‌شد. مخالفت با فروید در دهه‌ی ۱۹۲۰ حرکت جسورانه‌ای بود. یونگ برای دفاع از کتاب خود می‌بایست حواسش را جمع می‌کرد و یک رشته مقاله و کتاب هوشمندانه می‌نوشت تا بعدها بتواند مکتب نوین فکری‌اش را اثبات و تثبیت کند؛ چیزی که سرآخر، بعدها، «روان‌شناسی تحلیلی» نام گرفت. مسلم است سخنرانی‌ها و جلسات مشاوره در زوریخ یونگ را حسابی مشغول کرده بودند؛ منتها



مشغول بودنِ صرفِ او را راضی نمی‌کرد. او قصد داشت تصور ما را از ضمیر ناخودآگاه تغییر بدهد، که رسیدن به این هدفِ تفکرِ عمیق‌تر و دقیق‌تری می‌طلبد؛ تفکری که در دل زندگیِ پرمشغله‌ی شهری به‌سادگی به دست نمی‌آید. رفتنِ یونگ به بولینگن نه به‌خاطر فرار از زندگیِ حرفه‌ای، بلکه به‌نیتِ ارتقای آن بود.

کارل یونگ بعدها به یکی از تأثیرگذارترین متفکران قرن بیستم تبدیل شد. مسلماً موفقیت او علت‌های زیادی داشت، اما در این کتاب، پایبندی او به مهارتی که در ادامه خواهیم گفت برای من جذابیت دارد و بی‌تردید همین مسئله‌ی «پایبندی» در موفقیت‌های او نقشی کلیدی داشت:

**کار عمیق: فعالیت‌هایی حرفه‌ای که با تمرکز کامل و به دور از حواس‌پرتی انجام می‌شوند و کاری می‌کنند که از توانایی‌های شناختی‌تان بیشترین بهره را ببرید. این کوشش‌ها ارزش‌های**

**جدید به وجود می‌آورند و مهارت‌های شما را ارتقا می‌دهند و تقلید کردن ازشان سخت است.**

برای اینکه بتوانید از ظرفیت فکری موجود خود تا آخرین حد امکان بهره ببرید، بایستی بتوانید کار عمیق بکنید. چندین دهه تحقیق و تفحص در دو عرصه‌ی روان‌شناسی و علوم اعصاب، این نکته را به ما آموخته است که وضعیت قوه‌ی ذهنی‌ای که با کار عمیق همراه است نیز برای افزایش و

ارتقای مهارت‌ها و توانایی‌های ما ضروری است.

به عبارت دیگر، کار عمیق درست همان نوع

تلاشی بود که می‌بایست در اوایل قرن بیستم در

رشته‌ای چون روان‌شناسی بالینی نظری برجستگی

و اهمیت پیدا می‌کرد؛ رشته‌ای که به لحاظ

شناختی رشته‌ای شاق و دشوار بود.

اصطلاح «کار عمیق» را خودم ساختم و

از آن دست اصطلاح‌هایی نیست که کارل یونگ

استفاده‌شان می‌کرد؛ هرچند اعمال و رفتارشان در

این برهه اعمال و رفتار کسی بود که ایده‌ی اصلی