

## DE STORE IDÈENE

Dypt Vs. Grunt Arbeid  
Er det noen forskjell?

To KjerneEvner...  
... utviklet av Dypt Arbeid.

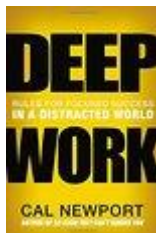
Velg Din ArbeidsFilosofi  
Fire måter å Jobbe Dypt.

VerktøyValg  
Ofre må bli gjort.

Planlegg Hvert Minutt  
Av arbeidsdagen.

Et Dypt Liv er et Godt Liv  
Et siste innskudd.

«Dypt arbeid er mye  
kraftigere enn folk flest  
forstår.»  
~ Cal Newport



## Deep Work (Dypt Arbeid)

Regler For Fokusert Suksess I en Distrahert Verden

AV CAL NEWPORT · GRAND CENTRAL PUBLISHING © 2016 · 304  
SIDER

«**Hypotesen av Dypt Arbeid:** Evnen til å utføre dypt arbeid blir stadig *sjeldnere* samtidig som den blir stadig mer *verdiful* i økonomien vår. Og som en konsekvens vil de få som kultiverer denne evnen, og så gjør den til kjernen av arbeidslivet sitt, stortrives...

Når Carl Jung ville revolusjonere psykiatrifeltet bygde han en retrett i skogen. Jung's Bollingen Tower ble et sted hvor han kunne vedlikeholde evnen sin til å tenke dypt og så tilføre evnen av å produsere arbeid av en slik slående originalitet at det endret verden. På sidene fremover vil jeg prøve å overbevise deg om å bli med meg i innsatsen i å bygge våre egne personlige Bollingen Towers; å kultivere en evne til å produsere virkelig verdi i en stadig mer distrahert verden; og å innse en sannhet omfavnet av de mest produktive og viktige personlighetene fra tidligere generasjoner: Et dypt liv er et godt liv.»

~ Cal Newport fra *Dypt Arbeid*

Cal Newport er en assisterende professor i informatikk ved Georgetown University. Han har en doktorgrad fra MIT, startet bloggen Study Hacks, og har skrevet flere bestselgende bøker, blant annet [How to Become a Straight-A Student](#) og [So Good They Can't Ignore You](#).

Hvis du sliter med å fokusere på arbeidet ditt, er dette boka for deg. Den er ekstremt hjelpende for kunnskapsarbeidere, siden Cal presenterer teknikker og ideer vi kan følge for å få et lynskarpt fokus i arbeidet.

Jeg var ubevisst over hvor mye jeg selv distraherte meg under arbeidet mitt, og fant masse gode ideer og teknikker som jeg skal dele med deg nå.

Vi starter med å etablere hva Dypt Arbeid er, og hva det *ikke* er.

P.S. Skaff boka [her](#) hvis du vil få mer DybdeForståelse av idèene. ☺

## Dypt Vs. Grunt Arbeid

«**Dypt Arbeid:** Profesjonelle aktiviteter utført i en tilstand av distraksjonsfri konsentrasjon som presser dine kognitive kapasiteter til sine grenser. Disse innsatsene skaper ny verdi, forbedrer ferdigheten din, og er vanskelige å replisere.

«Fragmentert oppmerksomhet er det ikke plass til i dypt arbeid, som krever lange perioder med uavbrutt tenkning.»

~ Cal Newport

«Hvis du ikke kan lære, kan du ikke stortrives.»

~ Cal Newport

«Hvis du ikke produserer, vil du ikke stortrives—uansett hvor dyktig eller talentfull du er.»

~ Cal Newport

**Grunt Arbeid:** Ikke kognitivt krevende, logistisk liknende oppgaver, ofte utført under distraksjon. Disse innsatsene har en tendens av å ikke skape mye ny verdi i verden, og er enkle å replisere.»

Som Cal definerer, er forskjellen mellom Dypt og Grunt arbeid stor.

Det er den forskjellen som bestemmer om vi vil bli en del av de som skaper en stor og nyttig forskjell med fokusert og intensivt arbeid som få andre er i stand til å utføre, eller om vi bare vakler i vei med distraksjoner, noe mesteparten klarer særdeles enkelt.

Så hva velger DU? Grunt... eller Dypt arbeid? ☺

## To KjerneEvner (Utviklet av Dypt Arbeid)

«To KjerneEvner for å StorTrives i den Nye Økonomien

1. Evnen til å raskt mestre vanskelige ting.
2. Evnen til å produsere på et elitenivå, i form av både kvalitet og hastighet.

(1) For å lære vanskelige ting raskt, må du fokusere intensivt uten distraksjon...

(2) Når du bytter fra en Oppgave A til en annen Oppgave B, følger ikke oppmerksomheten din umiddelbart—en *rest* av oppmerksomheten din forblir sittende fast og tenker på den originale oppgaven (A). ..

Enda verre, ved å se meldinger du ikke kan takle for øyeblikket (som nesten alltid er tilfellet), tvinges du til å vende tilbake til hovedoppgaven med en annen oppgave forlatt uferdig. **OppmerksomhetsResten** som etterlates av slike uløste skift demper prestasjonen din... For å produsere på topp nivå må du arbeide over lengre perioder med full konsentrasjon på en enkelt oppgave, fri fra distraksjon. Forklart på en annen måte, **den typen arbeid som optimerer ytelsen din er dypt arbeid.**»

Her har vi en god og generell forklaring på hva Dypt Arbeid hjelper oss med å gjøre.

Det hjelper *evnen vår til å raskt mestre vanskelige ting*, som videre forklart går ut på at alle våre evner består av hjernekreter. Når vi repeterer en evne med fullt fokus, pakker et stoff kalt *myelin* inn de bestemte nervekretsene som avfyres ved repetisjon, og gjør det enklere for kretsene å avfyres raskere. Og som Cal sier: «Å være flink til noe er å være godt myelinert.»

Dypt Arbeid hjelper oss også med å *produsere på et elitenivå, i form av både kvalitet og hastighet*. Siden multitasking gjør at *Rester av Oppmerksomheten* vår forkludres, må vi slå av alle distraksjoner som Facebook, epost og meldinger når vi *jobber med et intenst fokus på oppgaven*.

Hvis du ikke takler å gå Dypt over lengre perioder daglig, vil det være umulig for deg å produsere mye og av god kvalitet, samtidig som at du tar av deg andre dagligdagse gjøremål.

## Velg Din ArbeidsFilosofi (Fire Alternativer)

«Du må være forsiktig for å velge en filosofi som passer dine bestemte omstendigheter, siden en feiltakelse her kan avspore din dype arbeidsvane før den har fått en sjanse til å bli solid. Denne strategien vil hjelpe deg med å unngå denne skjebnen ved å presentere fire forskjellige dybdefilosofier som jeg har sett fungert eksepsjonelt bra i praksis. Målet

«Du trenger din egen  
filosofi for å integrere  
dypt arbeid i det  
profesjonelle livet ditt»  
~ Cal Newport

er å overbevise deg om at det er mange forskjellige måter å integrere dypt arbeid på i tidsskjemaet ditt, og det er derfor verdt tiden det tar å finne en fremgangsmåte som gir mening for deg.»

Det er ikke bare én måte å Arbeide Dypt på. Det er fire:

1. Den Monastiske Filosofien «prøver å maksimere dyp innsats ved å eliminere eller radikalt minimere grunne obligasjoner. Praktiserere av den monastiske filosofien har som regel *veldefinerte* og *høyt verdsatte* profesjonelle mål som de forfølger, og brorparten av deres profesjonelle suksess kommer fra å gjøre *denne ene tingen* eksepsjonelt bra.»

Dette funker bra for skrivere, siden de kan fokusere på *skrivningen* og *ingenting annet*. Dette er dessverre ikke tilfellet for mange, så da er det bra at vi har tre filosofier til å velge fra! ☺

2. Den Bimodale Filosofien «ber deg om å dele opp tiden din, der du dedikerer noen tydelig definerte lengder for dype jakter, og lar resten være åpent til alt annet. Under den dype tiden vil den bimodale arbeideren opptre monastisk—der han søker intens og uavbrutt konsentrasjon. Under den grunne tiden er ikke slikt fokus prioritert.

Et eksempel på utførelse av denne filosofien er å dedikere fire arbeidsdager i en uke til dybde, og resten til åpen tid, eller å dedikere ulike sesonger i løpet av året til de dype strekkene. Husk at minimumsmengden er én hel dag med dypt arbeid, siden det kun er under maksimal kognitiv intensitet at «virkelige gjennombrudd forekommer.»

3. Den Rytmske Filosofien hevder at den enkleste måten å konsekvent begynne dype arbeidsøkter er å transformere dem til en enkel regelmessig vane. Målet, med andre ord, er å generere en *rytme* for dette arbeidet, som fjerner behovet ditt for å investere energi i å bestemme hvis og når du skal gå dypt.

Denne fremgangsmåten passer bra inn til realiteten av menneskelig natur, siden de fleste har visse «må gjøres»-oppgaver daglig. Fordelen av å bruke denne filosofien er at du sikrer at litt blir gjort på en jevnlig basis, i tillegg til at den rytmiske planleggeren ofte vil loggføre flere timer totalt enn den monastiske og bimodale, årlig.

4. «Det var alltid fantastisk... han kunne trekke seg tilbake til soverommet i en stund, når resten av oss slappet av på patioen eller noe, for å arbeide på boka si... han ville gå opp i tjue minutter eller en time, vi ville høre skrivemaskina hamre, så ville han komme ned like avslappet som resten av oss... arbeidet så aldri ut til å stresse ham, han bare gikk lykkelig opp for å jobbe når han hadde tiden til det.»

Dette er et utdrag fra onkelen til Cal, som delte en historie om forfatteren Walter Isaacson, som viste at «en kan skrive en nihundresiders bok på siden imens man bruker mesteparten av dagen sin på å bli en av landets beste magasinskrivere.»

Det illustrerer den Journalistiske Filosofien, som går ut på at man raskt kan bytte over til et dypt modus. Uten øving kan slike vekslinger være tappende hvis du ikke har god trening i det, og det hjelper å ha selvtilliten til det, noe en respektert skriver som Walter har. En annen grunn er OppmerksomhetsResten som vil bli igjen for mange, siden det er vanskelig å la ting ligge, uten at tanker om det ulmer i bakgrunnen og skaper stress.

Dette ble et detaljert Gullkorn, og det var fordi jeg ville påpeke viktigheten i at du velger en arbeidsfilosofi som du klarer å opprettholde.

«Selvsagt tilbyr Facebook fordeler til ditt sosiale liv, men ingen er viktige nok til det som virkelig betyr noe for deg i dette området for å rettferdiggjøre dets tilgang til din tid og oppmerksomhet.»  
~ Cal Newport

«Hvis du er på et universitetscampus vil et verktøy som Facebook ha en stor positiv virkning, og bør bli brukt.»  
~ Cal Newport

Personlig vil den Rytmske Filosofien fungere bra for meg, siden det passer ypperlig for å få unna et par timer med Dypt Arbeid før skolen eller deltidsjobben begynner (hver dag).

Så nå er valget ditt; vil du ta i bruk den Monastiske, Bimodale, Rytmske eller Journalistiske arbeidsfilosofien? Skriv det ned her (du trenger det til neste idè) ☺: \_\_\_\_\_.

## VerktøyValg

«**Noen Nytte-Tilnærmingen til Nettverks-VerktøyValg:** Du er berettiget i å bruke et nettverksverktøy hvis du kan identifisere *hvilke som helst* mulige fordeler ved dets bruk, eller *noe* du kanskje kan gå glipp av hvis du ikke bruker det...»

Bruken av nettverksverktøy kan være skadelige. Hvis du ikke prøver å måle fordeler mot ulemper, men i stedet bruker ethvert glimt av noen potensielle fordeler som berettigelse for hemningsløs bruk av et verktøy, så lammer du uforvarende evnen din til å lykkes i verden av kunnskapsarbeid...

«**Håndverker-Tilnærmingen til VerktøyValg:** Identifiser kjernefaktorene som bestemmer suksess og lykke i ditt profesjonelle og personlige liv. Ta bare i bruk et verktøy hvis dets positive virkninger på disse faktorene vesentlig utveier dets negative virkninger...»

Mens noen-nytte-tankesettet identifiserer hvilke som helst potensielle positive virkninger som berettigelse for å bruke et verktøy, krever håndverker-varianten at disse positive virkningene påvirker faktorer ved kjernen av hva som er viktig for deg og at de utveier de negative.»

Rettferdiggjør du uendelig bruk av Facebook, epost og Snapchat ved å si til deg selv alle fordelene ved dem, uten å veie dem opp mot ulempene? Er fordelene i det hele tatt rettet mot dine viktigste personlige mål, og vil verktøyene hjelpe deg med å forfølge de målene?

Cal presenterer flere strategier som skal hjelpe oss med å se på nettverks-verktøyene våre *fra flere vinkler* enn den vi har brukt.

Den strategien jeg likte best, var «De Vitale Få», som jeg vil at du også skal utføre nå:

«**Loven av de Vitale Få:** I mange settinger, kommer 80 prosent av effekten på grunn av kun 20 prosent av de mulige årsakene.» (For eksempel, 80% av en virksomhet sin profitt kommer fra 20% av kundene, 80% av karakteren består av 20% av fagboka, og 80% av en nasjon sin rikdom kommer fra kun 20% av borgerne. Hovedsaken er at i mange tilfeller vil bidrag til måloppnåelser ikke være jevnt fordelt. Noen ting teller mer enn andre.)

Hva er de 2-3 viktigste målene dine *karrieremessig*? \_\_\_\_\_.

Og hva er de 2-3 viktigste *aktivitetene* dine for å nå dette målet? (spesifikke nok til at du kan se for deg gjøre dem): \_\_\_\_\_.

For hver aktivitet, ranger *verktøyets* (Facebook, epost, meldinger, Snapchat) effektivitet i forhold til måloppnåelse som *svært positiv*, *svært negativ*, eller *liten virkning*. Bare fortsett å bruk verktøyet hvis det har *svært positiv* virkning på måloppnåelse.

De 2-3 viktigste *personlige* målene dine? \_\_\_\_\_.

Og hva er de 2-3 viktigste *aktivitetene* dine for å nå dette målet? (spesifikke nok til at du kan se for deg gjøre dem): \_\_\_\_\_.

For hver aktivitet, ranger *verktøyets* (Facebook, epost, meldinger, Snapchat) effektivitet i forhold til måloppnåelse som *svært positiv*, *svært negativ*, eller *liten virkning*. Bare fortsett å bruk verktøyet hvis det har *svært positiv* virkning på måloppnåelse.

Jeg merker selv en trang til å sjekke Facebook, epost og Snapchat ofte, men har veid opp den egentlige effekten de har på vennskapene og de andre målene mine. Derfor bruker jeg dem mye mindre (sjekker 3-5 ganger per dag), og har slettet Snapchatbrukeren min.

Har du gjennomført oppgaven? Det er essensielt at du vet *hvorfor* du skal unngå distraksjoner, og da må du ha et ambisiøst mål som du er kjempeivrig på å oppnå. Ellers vil dette føles som et tap, i stedet for en lettelse. Hva er du lidenskapelig for? ☺

## Planlegg Hvert Minutt (Hovedsakelig på jobben)

«Det er en idè som kan virke ekstrem først, men som vil vise seg å være uunnværlig i din søken etter å dra full fordel fra verdien av dypt arbeid: *Planlegg hvert minutt av dagen din...*»

Målet ditt er ikke å holde deg til en gitt tidsplan til enhver pris; det handler i stedet om å opprettholde, til alle tider, en gjennomtenkt påvirkning på hva du gjør med tiden din framover—selv om disse beslutningene blir omarbeidet igjen og igjen ettersom dagen utfolder seg.»

Det kan raskt skje at vi fullfører en oppgave/gjøremål, for så å ikke vite hva som er neste handling.

Dette sløser mye tid, og derfor ber Cal oss om å *planlegge hvert minutt*, av *arbeidsdagen*.

Jeg har noen steg du kan følge hvis du er interessert i å prøve ut denne idèen:

1. Lag deg en Google Calendar-bruker.
2. Inne i kalenderen deler du opp arbeidsdagen din i *blokker* som du tilfører *aktiviteter*. (Alt trenger ikke å være til jobb; det kan være hvile, matpauser osv.)
3. Samle flere små oppgaver som raskt kan ferdiggjøres (epost, bestill noe på Internett, skriv melding...) i samme blokk. Disse er *grunne* oppgaver, som krever mindre fokus og tid.
4. Når uventede ting oppstår (som det alltid vil) flytter du blokkene lengre fram, og flytter de blokkene som går utenfor arbeidstiden over til neste dag i stedet. (Noen dager kan det skje mye uventet, og da kan det hende at du må gjøre dette flere ganger—som er greit.)
5. Neste dag fullfører du de du flyttet fram. (Pass på å gjøre *dype* aktiviteter først, siden fokuset ditt er begrenset.)

## Et Dypt Liv er et Godt Liv

«Å forlate de distraherete massene og bli med de fokuserte få, hevder jeg, er en *transformativ opplevelse*.

«Vi bruker mye av dagen vår på autopilot—gir ikke mye tanker til hva vi gjør med tiden vår.»  
~ Timothy Forfatter

«Et dypt liv er et godt  
liv.»  
~ Cal Newport

Det dype livet er naturligvis ikke for alle. Det krever hardt arbeid og drastiske endringer i vanene dine. For mange er det en bekvemmelighet i den kunstige travelheten av raske epostmeldinger og sosiale mediaposering, imens det dype livet krever at du etterlate mye av det. Det er også en uro som omringer enhver innsats i å produsere de beste tingene du er i stand til å produsere, siden dette presser deg til å konfrontere muligheten at ditt beste ikke (enda) er så bra...

Men hvis du er villig til å omgå disse bekvemmelighetene og fryktene, og i stedet streve for etter å ta i bruk hjernen din til sin ytterste grense for å skape ting som betyr noe, så vil du oppdage, som andre har gjort før deg, at dybde genererer et liv rikt med produktivitet og mening.»

Det er—som Cal sier—en viss engstelighet angående det å presse seg til sitt ytterste, noe som ufravikelig fører til en spottelse av våre feil.

Men det er de som takler denne påkjenningen som vil skape virkelig mening i sine egne og andres liv.

Og jeg avslutter med Cal sin sitering av Winifred Gallagher som sier «*Jeg vil leve det fokuserte liv, fordi det er den beste formen av det.*»

F

Frode Osen,  
SjefsGullgraver

## Om Forfatteren av «Deep Work»

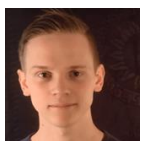
Cal Newport



Cal Newport innførte begrepet «Dypt Arbeid» i en rekke artikler som ble publisert på hans populære blogg, [Study Hacks: Decoding Patterns of Success](#). Han bor sammen med kona og barna sine i Washington, D.C., der han er en skriver og assisterende professor innen informatikk ved Georgetown University. For mer informasjon kan du besøke [CalNewport.com](#).

## Om Forfatteren av Dette Notatet

Frode Osen



Frode Osen elsker å hjelpe folk med å aktualisere livene sine imens han studerer, tilegner seg og lærer bort grunnlaget av aktualisert levemåte—integrerer urgammel visdom med moderne vitenskap, sunn fornuft, og moro. Lær mer og aktualiser livet ditt via [YouTube-kanalen](#) og [Facebook-siden](#) hans.

Hvis du likte dette  
Notatet, vil du  
kanskje like...

[Solving the Procrastination  
Puzzle](#)

[The Practicing Mind](#)