



خلاصه کتاب کار عمیق

توسط سجاد سلیمانی
مربی و مدرس مدیریت زمان

این خلاص به رایگان در **مدرسه زمان** منتشر شده است

کار کم عمق و سطحی

حرکت برای کم عمق یعنی به سطحی بودن
لازمی کردن تغییر جهت دارد

بدون نیاز به شناخت عمیق، به مرکز زبانه
چندان ارزش افزوده بیشتر - قابل کمی کردن

مکان نیلایس کار

بحث کتاب:

تغییر جهت فرهنگ کاری ما برای کار کم عمق و سطحی
فرصت های بسیاری برای مقهور افکار عمیق

مثال بهیمن بن:

لایحه ویرجینیا - مساهله و الس - که نویسی

انترنت در حال از بین بردن مرکز و ارزش را
من تنها نیستم

کتاب کم عمق ها
انترنت با همکار ما چه می کند؟

خانه نشینی - (جک دران ایل و جیمز) - نانو اندرگز - سیر اندرگز کامیوتر - لری و نرگز - موفق
در ادامه نور فشرده - ۱۰۰ برنامه نویسی - ۱۰۰۰ دلار در ۳۰ روز - ۵۰ ساعت در روز - ۸ جلد کتاب

کار عمیق

فصلت نو سازی نو سازان کی پیش نیست
مشارکتی که امروز بیشتر بسیار ارزشمند است

۱ یادگیری (بازدهی به سرعت تحول)

کار عمیق با تولید بهیمن حاصل = درس موفقی تر است
کار عمیق بهیمن بهیمن

تفاوت عمیق - نیازمند کار عمیق
کار عمیق ساده - بی نیاز کار عمیق

۲ تاثیر اندک دیدنی

در عصر اطلاعات این کار عمیق (کار در دانش) هستند
ابر قدرت قرن ۲۱، کار عمیق است

فرقی که کار عمیق توانایی کار عمیق کم باشد و هم از ارزش و بارایی
همه در رفتاری این مهارت دارند - ۱۸
۲ جنبه دارد - ارزش افزوده

کار عمیق

سجاد سلیمانی - مدرسه زمان
SajadSoleimani.com

نوشتار کل نیویورک

محمد ابراهیم نقیب زارن مسایخ

ما در مدرسه
ما با جنس عدد های از روز مادر و پدر
و جوان کارگاه کار با دستگاه های همراه
کل نیویورک
رندی سلوک مدیر MIT
دانشیار دانشکده روانشناسی
جمع نام

۱۵ تا ۲۰ دقیقه تمرین انتقالی
عقیدت جدید پیام با همکار
برای همیشه ظرفیت مرکز ما کاهش می یابد
موسس - ایالت نیت حالن - جان رافیل
روسی بولینگ ۱۹۲۲

کار عمیق

فعالیت حرفه ای با مرکز کافی به جوانی
و فعالیت استفاده از ظرفیت های شناختی

۲۰ (ط) کلبه نوبل (برج) + اتاق کوچک

ایجاد ارزش و تقویت مهارت - کی که در آن بسیار دشوار
۱۶ (مرد) هیل و دوستانی = لیگانه شهری
مارک توی (پارا ایت ادکا) = اتاق درزی

ضروری:

۱۰۰ سالگی
۲۰۱۳ - ۱۹۹۹
۲۰۰۳ - ۲۰۱۳
۲۰۰۳ - ۲۰۱۳
۲۰۰۳ - ۲۰۱۳

نیل استفسون
۲۰۰۳ - ۲۰۱۳
۲۰۰۳ - ۲۰۱۳
۲۰۰۳ - ۲۰۱۳
۲۰۰۳ - ۲۰۱۳

[illegible]

عنونہ افرا، صدقہ بدو کار، عیون

نہر محصول بکراہ کے پیر (۳۳) کا عرصہ ۱۸۸۱ء سے ۱۸۸۲ء تک

لو ۲۴ کا، مندر باجھوس انتساب کی تہذیب و تاریخ فکر کی رائے

پیش از نقل (باب ۱۲ - بی ضروری / دلالی / و) بنا بر این که راجع باشد به

بسم الله الرحمن الرحيم - بسم الله الرحمن الرحيم

جڑواں خورم:

سجاد سلیمانی - مدرسه زمان
SaiadSoleimani.com

علی زبیر علی زکریا و صفی
کاری (علی زکریا)

کھمبہ ۲۰۰۰ یو. پی. کی

(ا) ارتباط سے
 (ب) انجیل کے لئے
 (ج) انجیل کے لئے
 (د) انجیل کے لئے

کتاب علی، باب وایات

مدقفسہ میں قہر لارہ

و از همه اعصار و زعمه و قوه منوره
بد نظر اسلام در هر عصر

تغارت تهر: خفیه افاد

کل شربت حیدر علی علی مددی اعیان علی

مجلس ۱۳۳۳ (۱۳۳۳ سال)

آزمایش ۵۲

(سوال) آیا اطفال و نوجوانان هم، افراد مبتلا هستند؟

میرزا علی محمد خان

بشر و متاع و حلاله اصل لغتین معاد است و لغت اولی در بیان دنیا

راحتن زدن با انگشت

۵۲

عقد ۱۲ برای اصل و مشتق معادلات

در این کتاب از مقاومت در برابر سلاطین و حاکمان

مجلس العلماء

جہاں تک کہ ان کے اندر سے ان کے اندر سے

سقاویت (مردود ای)

مجلسی / مستطاب زید بن جری علی بن حنیس

مردمان در این منطقه بر سر راه نقد ← رتبه شفاف

کارایی (تسلو)

سحر و جادو کا گردان بازمان سحر

کارایی (منهجه بود) = محصول تقسیم بر انرژی

1) $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$ $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

ملک، جازیزه مرغی: در بند ساقش کی می مرغش بود

بیاری؟ حاضر کی عین بی در حد شدت -

الفترت
نیل یستمر : 6 مہینہ (180) روزہ (190) روزہ

۱۹۰۹

المسألة: ٤. ...

انفرت في بي

ن

نیزه و طبعی و بدین پس برودن) **بدین آلب و طار غول برای نما** که در طار و طار

دین محمد و اهل بیت
و اهل بیت و اهل بیت

← پورائے شاہی دربار

فصل سوم: کار عمیق و هوشمندانه

دانش آهنگی غفور -

دلیل تفاوت دانشگران با مبتدیان: دانش یک روز کار بسیار تئوری انجام دهد (نقطه اسلامی) - سودهای فوق العاده از فعالیت های کم عمق و سطحی (فلسفه)

۳ استدلال برای ضایع شدن در اوقات فراغت و وقت درسی: **عصبانیت / اودمانی / فلسفی**

۱- استدلال و هوشمندی برای کار عمیق: روحان و فیلسوفان کلاسیک - جمع کردن توبه روزی و عبادت

کتاب شیفته Rapt: مغز ما، عجیبی ما را برای یادگیری «چیزها» می بیند. توبه به سرطان دیگر یا توبه به خود زنی و آسیب برای عمر بر روی زمین اهرم مهم هر فرد با این سه مهارت پس از واقع به پروتکل در زندگی

سجاد سلیمانی - مدرسه زمان
SajadSoleimani.com

نقش دکمه باز نش reset button: آزمایش کشش لورا کانتنس

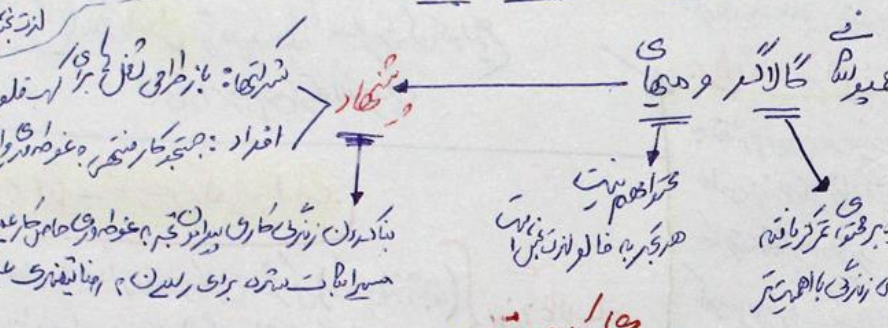
نتیجه: زیادهای بی نتیجه که توبه بی اثر است. افراد می توانند از خود را راه اندازند. این تمرکز از کار کوپلر در زندگی. به طور فوق العاده عملی و فوری. **FMRI** (فعالیت مغز از طریق جریان خون) تغییر اساسی در برابر قدرت مثبت منفی

۷- گالاگر: ذهن دیگر، کارگاه لیگان: غرضها و خواسته های که عمیق است. دنیای آینده توسط این (دکترای اجتماعی) انیای لیز فیشر

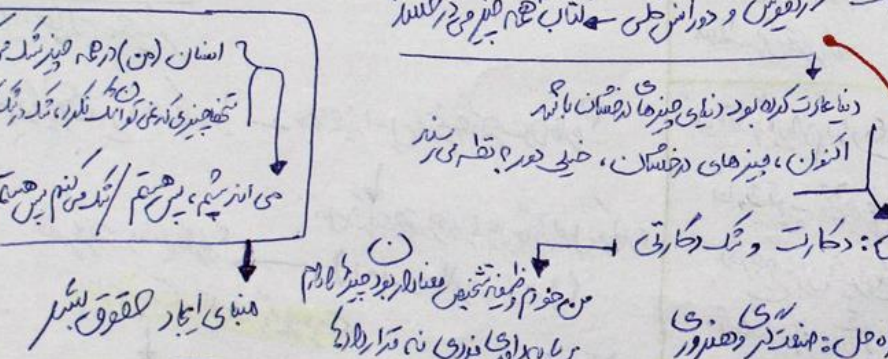
۲- استدلال روحان و هوشمندی برای کار عمیق: بر طبق نظریه های چارلی ویت (۱۹۸۰-). **ESM** (تجربه). بهترین کلمات از خانه که بدن و ذهن فرد با حسرت توان در یکا خود را حسد، در یک کتب کاری مثل است

بر خلاف انتظار: لذت برد از کار کردن راحت تر از لذت برد از زمان آزاد

زبان اوج و غرض و (مغایب فیزیکی، نقاشی، آهنگی، تئاتر) - لذتی از اهداف ذاتی و با وجود در حال حاضر هفتاد



۳- استدلال فلسفی برای کار عمیق: سبک دکارت



دلیل: دکارت و شک دکارتی. من خودم و شخصیت من و فعالیت های من. راه حل: هفتاد و هشتاد. کلید به بلایای شش تقدس. **تولید معنا** (تولید معنا). **تقدس در روز آزاد**. **تقدس در روز آزاد**. **تقدس در روز آزاد**.

ادامه - کار عمیق انسان عمیق

فصل اول = عمل بر اندام
 کار عمیق > ارزشمند > تضاد > کمالات
 در روش بهر تا کنون نویسنده
 «پس از این زندگی کامله بهتر نخواهم داشت، زیرا این بهترین نوع زندگی است»
 فصل دومی (۱۴) برنامه ذهنی بر زندگی که محور اصلی آن تحقق است
 در خفا: نیازمند کار عملی

بخش دوم - قواعد

قاعده ۱ - عمیق کار کنید

«حائز سعادت» و فیه که در آن بالاترین سطح روانی می باشد
 ۱. امکان مستقیم ۵. انانیت ۶. انانیت ۷. انانیت ۸. انانیت ۹. انانیت ۱۰. انانیت
 نمونه ای کار عمیق: ۱. انانیت ۲. انانیت ۳. انانیت ۴. انانیت ۵. انانیت ۶. انانیت ۷. انانیت ۸. انانیت ۹. انانیت ۱۰. انانیت
 یعنی از لایه ها و سطوح پدید می آید
 جالبترین با تکنیک بیابا مشکل
 ۱۸۵ کتاب ۲۰۱۲ هفتاد و یک
 در حقیقت و جنبش علیه افراد در مقام
 + مردم در تمام روزها و در تمام سالها
 + علایق و در روزها و ماهها و هفته ها و سالها
 ۳۳ افراد
 در کشش و در کشش
 برای اعیان ها و برای اعیان
 و تفسیری
 اصولی و در کشش
 نشان می دهد کار عمیق بسیار در روز است
 هر چند که مانند بابتی می باشد
 اراده تحلیل من رود و کم تر از من
 کار عمیق و از آن فراتر
 در این کار عمیق و از آن فراتر

ادامه - راهبردی برای ایجاد کار عمیق با توجه به مجموعه اراده [مجموعه روانی و ادبی]

استفاده از راهبردها از فرایندهای حکمت فزایی (heuristic) برای اهداف مبتدیان
 الف) فلسفه کار عمیق خود را انتخاب کنید که به شرایط خاص با هدف کار عمیق
 الف - ۱) فلسفه انزواطلبی برای زمانبندی کار عمیق
 فلسفه انزواطلبی برای آن که هدف فزونی (well-defined) و از نظر روانی
 کسب در فصل دوم (در داستان نویسی) امکان ندارد - نویسنده و فلسفه نویسنده

الف - ۲) فلسفه دو حالتی برای زمانبندی کار عمیق
 سجلا سلیمانی - مدرسه زمان
 SajadSoleimani.com
 زمان > جنبش کار عمیق > جنبش کار عمیق
 (۳ روز در هفته) (یک هفته در ماه) (یک فصل در سال)

الف - ۳) فلسفه روان مند برای زمانبندی کار عمیق
 هنر سیر کندی، نقطه - هر روزی کار را انجام بدهید و به آن ختم
 شروع نوشتن کار عمیق؟ هر روز و به این، عادت سازد مرتب

الف - ۴) فلسفه روزنامه نگاران زمانبندی برای کار عمیق
 هر زمان که توانستی کار عمیق را در برنامه بگنجانی | او یک روز سیزده در انجام کار عمیق
 - نیازمند تغییر در ذهن و تمرکز روی انجام کار عمیق - (سکود و تمرکز و کار)

ب) از یک الگوی عملیاتی یا رفتاری پیروی کنید
 کتب در تعبیر - تعبیر الگوی رفتاری و عملیاتی مبتکران بزرگ یک الگوی رفتاری و عملیاتی
 کار در هر طریقی / هر مدتی - جای در زمان مختص باشد - به خفاست نشانه ها!
 چگونه کار خود را بهتر کرد؟ - نیازمند قواعد برای رفتار و فکری (در این است که به صاحب)
 پشتیبانی از کارکنان؟ - مواردی از جوانان و پاره ها
 الگوی و الگو - به خفاست و به خفاست
 کار عمیق را به خفاست و به خفاست
 الگوی و الگو - به خفاست و به خفاست

برای بیان دادن طایفه است. کافیه بفرمایید

به بعضی تمام شدن کار روزانه، کویکتیسم، بروز ملاحظاتی در کار و رفتار و زندگی
 - یاد کردن این - در ن سبب های مرتبط
 به تمام شده - من داده ی غم تقاطعی کامل
 یا برای تکمیل برنامه دارم - و در هر چه کاری نمی کنم
 یا در عمل مناسب برای برزی نویا است
 رو استاس لایون یتم - زیگارتیک - در به کار گیری تمام وقت اشغال قرار گرفتن
 ساعت عصر هر کاری در تمام کنیز و لایون بگویند: من کارم تا فسر را تمام نشا
 کارها و اصل نشا تا شب در ذهن من معلق نشا باقی می ماند
 رو با بیشتر - مقاله: فرض کنیز انجام شده - تقارن به ناه کامی برای یک هدف،
 نه تنها بدون آن هدف را تحمل می کند بلکه منابع اضافی را برای کارهای دیگر از او می سازد
 ۱ تا ۲ هفته طول می کشد تا این شروع عادت کند

ادامه بخش دوم - به استقبال خستگی فکری و ذهنی بروید

توانایی تمرکز بیشتر، هوشیاری که با این آهسته و پیر از این بود
 به یکباره نیست، به مرور عین ممکن شود - تقویت عضله های ذهن
 برای افزایش قدرت و هوشیاری کار
 سجاد سلیمانی - مدرسه زمان
 SajadSoleimani.com
 به یاد توانایی در تمرکز عمیق
 صبر شده بر کمال بر سر اندیشه

به پرت اندیشی و وقفه ندهید، در عوض به تکثیر و وقفه بدهید

اگر به پرت اندیشی و هوس پر مقدار جوی
 نمی توان به برآتی همدگر شده و کار نمی کنی
 { چند ساعت در روز } Detox
 { روزی در هفته }
 { چند ماه سال }
 ارتباطات و ارتباطات را قطع
 کل نیرو پرت روش اندیشی را شفا دارد:
 تغییر مدار
 از کار با ارزش به کار با ارزش
 و افزایش آگاهی و تقویت ارتباطات
 خارج از این زمان، همدگر سرخ آن شروع

سجاد سلیمانی - مدرسه زمان
 SajadSoleimani.com

نکته ۱: آراستفاده زیاد از اینترنت در راه، شدن است
 نکته ۲: جدایی برنامه ریزی برای کار و استراحت، زمان استراحت و برنامه ریزی
 در دوره استراحت، کمی در استراحت لازم شد، دجایی که مسیر نور عکس
 زمان زیادی استفاذه از اینترنت در خانه همدگر کار، تمرکز را به خود می بخشد
 خانه بود یا تعطیلات، دائم در یاد و ذهن نشا، زمان بندی کن
 انتظار و کسالت ذهنی برای تمرکز بسیار با ارزش است.

هواقت در کار عمیق
 یعنی تغییر سیم کشی مغز
 و توانایی در برقراری یک پرت اندیشی
 تعیین محلله مقدار
 شدت عمل در انجام
 تمرکز کار عمیق بالاتر از متوسط
 همدگر تری روز و اوقات کار کنیز
 تحصیل در راه وارد و پرتی به کارهای فوق برنامه
 به معنای فقط کارهای دانشگاه و مطالعه عمیق و بهر چه دیگری
 وفایه عمیق
 سجاد سلیمانی - مدرسه زمان
 SajadSoleimani.com

مکاشفه سازنده درسته با عید

استفاده از ذهن یکی که از نظر فیزیکی مغز و نه ذهن
(بیاورد/عام/انرژی)
برای توفیق روی یک مسئله حرفه‌ای

کمی که توانسته در کار عمیق
نیازمند تفرین و شیطنت

پیشگاه دانی مراد پیران انرژی بانی و حرکت حلقه دانی
برت شدن از مسئله اصلی / انرژی که از حلقه‌ای گذشته و به مسئله‌ای جای بوی او (در مسئله)
پیشگاه دوم به تفکر عمیقان اختیار به عید
ابتدا بررسی (این متغیر که ما به بر اصل مسئله)
برش خاص تمام هر - بای متغیر که کنیم؟
یکبار صحت سازی و ادغام (سازگار) از جزیی به جزیی

بسته کارت‌ها را به یاد داشته باشید

دانش کیلوف (استدلالی) مفید و کم حلقه
عزیز کرد - مرد قهقهان حلقه استدلالی

تقویت حلقه و ورزش حلقه
درافتمین مردم کار و ورزش حلقه
در توانایی شناخت است
نه خود حلقه - توانایی (کنترل توجه)
ورزش حلقه - تقویت توانایی طی برای تمرکز
هفته به هر کار عمیق

پیشنهاد
عزیز برای توانایی حلقه کردن یک دسته کارت بر خورده بازی

معمود حفظ کردن و تکرار کردن در ذهن نیست
کام اول = به خاطر سپردن تصویر ذهنی حرکت در اتاق خانه
ورود به خانه و رفتن در اتاق‌ها و راهرو - به یاد سپردن جایز و بوی کوچک (۵۳ نفر)
کام دوم = وابسته کردن هر کارت (ورق) به یک شی یا شخص فراموش نشدن
به یاد سپردن هر شی یا کارت در یک دسته فراموش [همه اتاق و سایر با هر کارت]
حلقه کردن کارت‌ها فرق خاصی ندارد با کاشنه / لب زدن / ... همه ای ها غفلت نکرد از قوی که

روش بیان وایت
مراد پیران

بخش دوم: قاعده سوم: از رسانه‌های اجتماعی خارج شوید

۱۶
تجربه تورسون ۲۰۱۳ و دور ۲۵ روزه از اینترنت
ما بیشتر از قبل آگاه شده ایم که زمان ما چگونه گذرانده
الزامی در دست خود به ابزارهای دیجیتال و همچنین تمرکز حواس

هرکسی نمی تواند بپوشد
این ابزارها ذاتاً به نیستند
آهسته آهسته ابزار برای دسترسی به توجه شما
استفاده از تعداد کمی از اینها

فایده‌های انرژی دارند
آنها به اهمیت و اعتبار استفاده بر مبنای این فواید
رویکرد قاعده سوم در برابر شبکه‌های اجتماعی
استفاده به هر دو روش
زمانه رفتن (اعتیاد دوری) + رفیق زمان و توجه شما
مثال ما به یک ساعت روزی و رفتن

رویکرد حساب در ایام به ابزار زندگی
تعیین عوامل اصلی موفقیت و تمرکز بر آنها
انتخاب ابزارها
در نگاه مثبت و منفی ابزار

راهنمای قانون ۸۰/۲۰ در نظر انرژی
چند روز از زمانه‌های اجتماعی
عدم استفاده از اینترنت برای سرگرمی

راهنمای قانون ۸۰/۲۰
در باره عادت‌های اینترنتی
کام اول: شناسایی هدف اصلی در زندگی
کام دوم: برای اهداف بالا به فکر فعالیت مهم بنویسید
مثال: خواندن مقدمه و درک افکار و اندیشه‌های علمی برای کار مهمی

کام سوم: تاثیر ابزارهای شبکه بر فعالیت‌ها
تاثیر وافر مثبت
تاثیر وافر منفی
تاثیر کمی

قانون ۸۰/۲۰
۸۰ درصد کار با ۲۰ درصد زمان
۸۰ درصد کار با ۲۰ درصد زمان
تأثیر مثبت و منفی در زندگی
مثال: نوشتن کتاب و رفتن به یک دور

از زبان کی افشای خارج شود

مُسْ: جَبْرِہ ایا شکر و دوسری
لبنہ ندی، و سبیل خواندہ
و استقارہ سرفراہت لائز
و ضرور اضافہ داری آنھا
(عھانی لبنہ ندی)

۳۰ روز کنسار بنظر آید
ناقصانی و بیرون خنده انگیز

سین ایتر ۱۳۰۷ روز ۲ سوال →

(۱) از استفادہ می کردیم برعکس بود

(۲) استفادہ نکردیم و نکران نکران

↓
باسم
نہ - کناں بلنا اور
بلہ - بیکر اور
کرور - کر جیبا کناں بلنا

اس کے وقت ہی آرت
اطلاعات نہ سمجھ

نہ تو ان کو سمجھ رہا ہے

کود باز رہی:
آرستہ کرنے فرماتے ہیں کہ وہ خلوں میں

تو انسان از سب سے پہلے

مدرسہ
زمان

در این کتاب
از این کتاب بر این مضمون خود استفاده کنید

نظام؟ زنوله بیدت
نورینه نظامی
دوراکار (ن) یقار فیدر
بیت - این کو لمجه جبره از وودت برای زنوله بر کار
استفاده نمیکند
الفیدر
جمع ۱۸ کار و ۱۵ است اضافه می شود
استاده اضافه روزی (د) روز است برای
مکالی - فهدت - نمف - یادگیری

آیوب و جَاهِ اِي كَرِيْمِي حَقِيقَتِي

- عيسى و زهرا بايك
- طليح و زهرا بايك
- قد كبري
- دختران
- زنان خداوند
- تقويت
- پرت انديش
- دسته واره
- دسته واره از

یعنی: خلق روزی (دون روز) مال

سجاد سلیمانی - مدرسہ زمان
SajadSoleimani.com

ایمان نامه رازی بر استراحت رازی
بله،
داشتند در مدت از بنامه رازی / استراحت
مقرر می‌گردد و بهیچ وجه تغییر نمی‌کند، تغییر می‌دهند استراحت

الحمد لله / 17

قاعہ مجاہد : وقتاً لا یموت طرہا طعی کو عمق کندہ

تجربه جالب شرکت لایسنس‌نفر (میر کعبه)
کاهش ساعت کاری به ۴ روز (هفته) (نوزده ساعت)
ارتقای کارهای سطحی - تمرکز بر کارهای اصلی و دقیق

کارگاه علمی برنامه ریزان مسابقه دهم دبیرستان
تلفات ۱) شهری برای رهنما انکار عیسای طرم
نمود « تمام » وقت به کار عیسای طرم
هفت هزار دای کا سخی بر برنامه ریزی نه فزونی

نکته ۲) اطمینان بر فرمیت منطقی افراد
(کار عمیق فستة کتبه - زیاده از کتبه کتانی)
و انشا الله عملگری ← [Performance psycho]
اندر این اریکسون و کتوان
اساعت تا ۴ ساعت در روز
برای یادگیری - برای هر روز

طین امارهام ۱۲:

ما بیشتر روزمان ببرد فکر در این جهان، می گذرد

↓

برنامه روزی برای هر روز [در این جهان] عت

بنابرین هر قدر می توان
عنا حار عین در و باقی طارک

برای هر یک از اینها یک صفحه اختصاص دادیم

Handwritten diagram illustrating the concept of "Bazunosi" (بازنوسی) or "Baznosy" (بازنوسى). The diagram shows two vertical columns of rectangular boxes. The left column contains five red-outlined boxes, and the right column contains five blue-outlined boxes. An arrow points from the bottom of the left column towards the text below.

Handwritten text above the diagram:

بازنوسی

Handwritten text below the diagram:

آرکھم ریفت بازنوسی دوباره

۲) استفاده از تکه های کوچک سرریز
overflow conditional blocks

افضل ص زمان مرور ساز بهر قسم زمان و يك كلام اضافي
ontim بايان از يك كلام اضافي كار بطي
نيافت استفاده از يك كلام اضافي مان
آسان گير با نير و تكه ها را بر رت بگيرير

راهبرد ① | برای هر اقیانوس از هر زیر نظامی
 جامعه ۴
 نقد به اینگونه نظامی
 ۱۸۶
 نیروی پانزدهم
 نیروی در راه فرهنگ و انضام

باسمِ نامہ کی روئے نویں نوع بلکہ ہر فقد می نوع

بدرستی از هر چه پیش از خود می آید! 

بدرستی، زمان گذشت در خط بعد (با خلاصه است)

کار عمیق = اهتمام بیشتر به زمان 

س ← تقسیم گیری قبلی برای هر دقیقه از نظر

راهبرد ۲
برای ماکده ۴

عمق فعالیت در شبکه

به مسووری توانایی سطح کار را تعیین کنید
هر چند به طور دقیق روشن نیست

راه حل شبکه‌ای برای تعیین عمق هر سطح
چند ماه یک دانشجوی فارغ التحصیل می‌شود و بعد از آن
می‌تواند کار را با اتمام بدهد؟

تعیین کار عمیق / کار سطحی را چگونه می‌توانیم
(۱) بازگشت از زیر (۲) از زیر توانایی و شل

مثال
ویرایش پیش‌فرض معادله برای ارسال در یک ماه
سافت و ارائه با ویرایش فروشی ۳ ماهه
حضرت در جلسه بحث و گفتگو شرکت کردند ۳ ماهه

راهبرد ۳
برای ماکده ۴

پیش از زدن (ویدی)

خوشنویسی - توافق با قدرت و شروع کار عمیق
مدیر داری؟ - گفتگو و یک حمایت و حمایت او
قبل نکرد شغل را عوض کن!

ناگهان همه کارها سطحی را کنار نمی‌گذاریم
ایجاد سرتی سفت برای تقویت کاری سطحی
و از اسرار زمان خانه برای کار عمیق

راهبرد ۴
برای ماکده ۴

نیاز زمان در ساعت ۱۷:۳۰

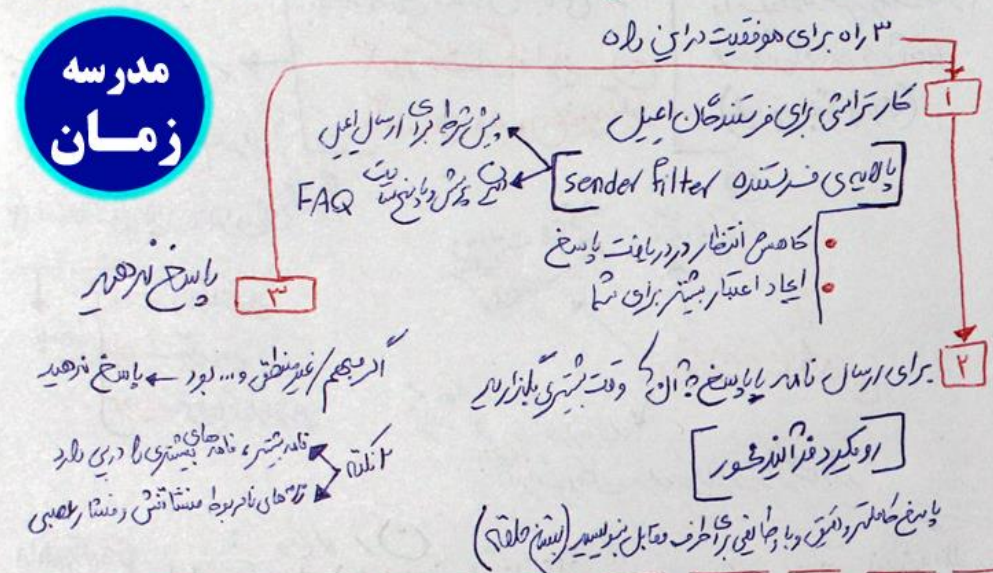
نیازمند تغییر در رفتار
مرکزیت جسدین به کار عمیق در زندگی کاری
تمام - ازیت شده زیر فشار کارها
ارادیک ناپایل - موفق در دست‌های کارها
ویرایش به کار عمیق
۱) پایداری به زنده‌سازی ثابت خود
۲) اقرار دادن حشر بر روی زمان
موفقیت من و ناپایل

۱۴

راهبرد ۵
برای ماکده ۴

دستی به خود را خست کنید

تأثیر Email در حواس برای شما
زندگی کار و امتیاز به کارها



ساق با پایت
توانایی فوق العاده بی‌لیس بر کار عمیق
بل ای - نگاه کار شغل آنلاینه تعمیر کن
توانایی تعمیر کردن - انجام کارهای ارزشمند
ترک انبوه پرت از سبک و سبک - افراد هم‌دراز - یک تغییر در زندگی
کار عمیق بر اطمینان نیست
نیازمند سبک دوست و تغییر عمده در کارها
من با همه که کامل زندگی خواهم کرد زیرا این یک تجربه زندگی است - و سفر دکالاکر
سجاد سلیمانی - مدرسه زمان
SajadSoleimani.com



من **سجاد سلیمانی** هستم، مربی و مدرس مدیریت زمان

که کلیه فعالیت‌های خودم را به صورت تخصصی در «**مدرسه زمان**» گردآوری کرده‌ام.

کتاب کار عمیق یکی از بهترین کتاب‌هایی است که خوانده‌ام و از آن بسیار آموخته‌ام. این کتاب را هنگام مطالعه خلاصه‌نویسی کرده‌ام و فکر می‌کنم برای شما زمان‌جویان عزیز که پیگیر مباحث مدیریت زمان و بهره‌وری بیشتر و زندگی بهتر هستید، می‌توانید مفید و کاربردی باشد.

تلاش کرده‌ام چکیده‌ای کامل از کلیه‌ی محتوای کتاب ارائه کنم و صدالبته نواقصی خواهد داشت. پیشنهاد می‌کنم حتما کتاب اصلی را بخوانید و آن را در زندگی خود بکار بگیرید. کار عمیق، شیوه‌ای مقرون به صرفه و بسیار دلنشین برای زندگی امروزین ماست. خواهشمندم این خلاصه را به دست همه‌ی علاقمندان دیگر برسانید.

با مهر

سجاد سلیمانی

sajadSoleimani.com