

Hvorfor evnen til å konsentrere seg blir stadig mer verdifull

Kommende episode

Hvorfor er det blitt så vanskelig å konsentrere seg om én ting – og hvorfor lønner det seg så godt for dem som klarer det? En gjennomgang av ideene i Cal Newports Deep Work: dypt mot grunt arbeid, de fire rytmene, og hva som er omdiskutert.

BOKEN EPISODEN HANDLER OM

Deep Work – Cal Newport

2016

HOVEDTEMAER

- Dypt arbeid mot grunt arbeid
- Hvorfor dypt arbeid blir sjeldnere og mer verdt samtidig
- De fire måtene å legge opp dypt arbeid på
- Rutiner og ritualer som gjør det lettere å komme i gang
- Å tåle kjedsomhet
- Håndverkerens blikk på sosiale medier
- Å tømme det grunne
- Kritikken mot boken

SPØRSMÅL EPISODEN BESVARER

- Hva er dypt arbeid?
- Hvorfor er konsentrasjon blitt så verdifullt?
- Hvordan legger man opp en arbeidsdag for dypt arbeid?
- Hvorfor er det viktig å kjede seg?
- Bør man slutte med sosiale medier?
- Passer Deep Work for alle typer jobber?

HOVEDPUNKTER

- Dypt arbeid er konsentrert innsats uten forstyrrelser, på noe som er vanskelig. Det meste av arbeidsdagen er ikke det.
- Evnen blir sjeldnere fordi vi trener oss opp til det motsatte, og mer verdt av samme grunn.
- Det finnes ikke én riktig rytme. Det finnes fire, og du velger den som passer livet ditt.
- Konsentrasjon er en ferdighet som trenes – blant annet ved å la være å fylle hver pause med en skjerm.
- Boken passer best for dem som styrer egen tid. Det gjør ikke alle.

KILDER OG REFERANSER

- Cal Newport – Deep Work (2016)

AI brukes som verktøy i arbeidet med tekstene, og alt blir lest gjennom før det publiseres. Feil kan likevel forekomme.